



សាកលវិទ្យាល័យ ពុទ្ធិសាស្ត្រ

UNIVERSITY OF PUTHISAstra

Honor Self Respect Others Develop Society

**Bachelor
Program**

**Community
Health
Nursing**



ជំងឺស៊ីក្លូសសហគមន៍

Community Disease

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម

Diabetes

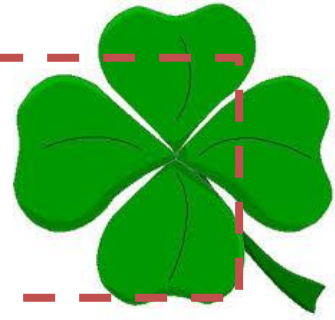
-Program: Bachelor degree

-Prepared & taught by: Ms. Soklim Pay

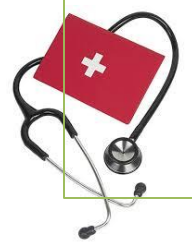
RN, BSN



ការណែនាំ (Introduction)



- យោងទៅតាម WHO (World Health Organization) “ដំណើរការទឹកនោមផ្អែមគឺជាតត្យាត្រូវគ្រប់ទីកន្លែងនិងកំពុងតែគំរាមកំហែងយ៉ាងខ្លាំងខ្លាចទៅលើផ្នែកសេវាថែទាំសុខភាព, ការកើតមានឡើងក្នុងចំណោមប្រជាជន និង ប៉ះពាល់ដល់សេដ្ឋកិច្ចពិភពលោកទាំងមូល, ជាពិសេសប្រទេសដែលកំពុងអភិវឌ្ឍន៍” (2009).
- នៅលើពិភពលោក, មនុស្សប្រហែល 194 លាននាក់មានជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ហើយតួលេខនេះនឹងកើនទៅដល់ 333 លាននាក់នៅឆ្នាំ 2025 (International Diabetes Federation, 2008).



What is Diabetes?



👉 Diabetes គឺជាជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ដែលរាងកាយមិនអាចធ្វើមេតាបូលីស នូវសារជាតិ កាបូអ៊ីត្រាត (carbohydrates), ខ្លាញ់ (fats), និង ប្រូតេអ៊ីន (proteins) ពីព្រោះ តែការថយចុះនូវការសំយោក insulin និងសកម្មភាពរបស់វា។

👉 ការកំណត់ក្នុងការធ្វើពាក្យវិនិច្ឆ័យគឺ plasma glucose 200mg/dl ឬលើសពីនេះ រឺ fasting plasma glucose 126mg/dl ឬលើសពីនេះ រឺ a two-hour plasma glucose oral tolerance test of 200mg ឬលើសពីនេះ ។



What is Diabetes?

- ការវិវត្តន៍នៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមគឺ នៅពេលដែលរាងកាយមិនអាចផលិត ឬ ប្រើប្រាស់ insulin, ដែលជា hormone សំខាន់ បង្កើតឡើងនៅក្នុងលំពែង។ Insulin ជួយជំរុញដល់បំណាស់ទីជាតិស្ករពីក្នុងឈាមចូលទៅក្នុងកោសិការនៃរាងកាយ។
- នៅពេលដែល glucose បង្កើតឡើងនៅក្នុង bloodstream, blood glucose (or blood sugar) កើនឡើង, លក្ខណបែបនេះគេហៅថា hyperglycemia. នៅពេល blood glucose ឡើងខ្ពស់, អាគសញ្ញានិងស្តែងចេញ។



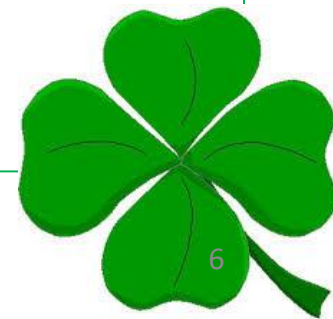
⇒ សញ្ញា និង រោគសញ្ញា

រោគសញ្ញាសំខាន់ៗដូចជា:

- ការស្រុកទឹក កើនឡើង
- នោមញឹក
- ស្រុកទំងន់
- បង្កើនការឃ្លាន
- ស្រវាំងភ្នែក

រោគសញ្ញា ដទៃទៀតរួមទាំង:

- ឆាប់ខឹង
- ធៀបៗ ឬ ស្លឹកដៃ ជើង
- មានការបង្ករោគជាញឹកញាប់នៅស្បែក តំរងនោម អញ្ចាញធ្មេញ
- ដំបៅមិនជា
- អស់កំលាំងខ្លាំង
- ស្បែកស្ងួតខ្លាំង





⇒ ការបង្ការ

មនុស្សដែលមានលក្ខណៈត្រៀមទឹកនោមផ្អែម (pre-diabetes) អាចការពារពីការវិវត្តន៍ទៅរក ទឹកនោមផ្អែម (diabetes) ដោយ:

- ការគ្រប់គ្រងជាតិស្ករក្នុងឈាម
- សំរកទំងន់ (ជាមធ្យម 5 ទៅ 10% នៃទំងន់រាងកាយបច្ចុប្បន្ន)





➔ វិធីបង្ការ

- ធ្វើលំហាត់ប្រាណអោយបានច្រើន, ដែលនឹងជួយអោយរាងកាយប្រើប្រាស់ insulin ដើម្បីបំបែកឯកសារទៅជាថាមពល
- ធ្វើអោយមានតុល្យភាពចំណីអាហារ





Basic Guidelines for Diet Control of Blood Glucose:

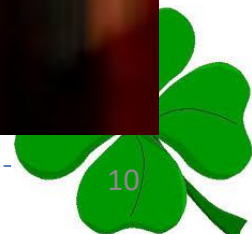
1. ទទួលទានអាហារ បី ពេល ក្នុងមួយថ្ងៃ
2. កុំរំលងពេលណាមួយ
3. ញ៉ាំអាហារអោយទៀងពេលរៀងរាល់ថ្ងៃ
4. ញ៉ាំអាហារដែលសំបូរដោយកាបូអ៊ីដ្រាត
5. វាជាការសំខាន់ដែលយើងត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះការទទួលទាន, ហើយនិងការប៉ះពាល់ដល់ការឡើងជាតិស្ករ។





➔ វិធីបង្ការ

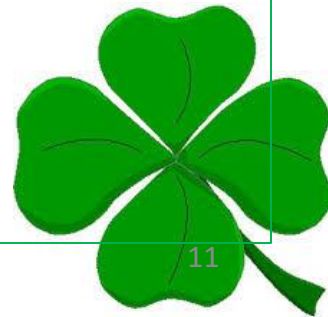
- ផ្លាស់ប្តូរទំលាប់នៃការរស់នៅដើម្បីការពារជំងឺទឹកនោមផ្អែម និង រក្សាអាយុមានសុខភាពល្អ។



ផលវិបាក

- ជំងឺបេះដូង
 - Atherosclerosis
 - Coronary Disease
 - Heart Failure
 - Peripheral Artery Disease
- ជំងឺតំរង់នោម (Nephropathy)
- ជំងឺភ្នែក
- ចុះជាតិស្ករ (Hypoglycemia)
- ឡើងជាតិស្ករ (Hyperglycemia)
- ខូចសរសៃប្រសាទ
- បញ្ហានៅជើង

- បញ្ហាស្បែក
 - Dermopathy
 - Acanthosis Nigricans (AN)
 - Diabetic Blisters
 - Dry Skin
 - Necrobiosis Lipoidica Diabeticorum (NLD)
 - Thick Skin
 - Eruptive Xanthomatosis
- ការបង្ករោគ
- Ketoacidosis
- Stroke



Reference:

- <http://www.diabetescare.net/about.asp?category=What>
- <http://www.diabetescare.net/management.asp?category=Prevention>



Thank You !

