



如何控制三高



Bagaimana mengontrol tiga tinggi

ចប់ស្អាត ត្រីកោណដែលឡើងខ្ពស់ដូចម្តេច

วิธีควบคุมโรคความเลียงสูง 3 ชนิด

Làm thế nào để kiểm soát "3 cao"

三高指高血壓、高血糖、高血脂，又稱代謝症候群，日常生活中須注意：

Tiga tinggi menunjukkan tekanan darah tinggi, gula darah tinggi, hiperlipidemia, juga disebut dengan sindrom metabolik, dalam kehidupan sehari-hari harus memperhatikan:

ត្រីកោណដែលឡើងខ្ពស់គឺថ្នាក់ខ្ពស់នៃ សម្ពាធឈាមខ្ពស់ ជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់ កូលេស្តេរ៉ូលខ្ពស់ នូវហាម៉ាតូមីន។ ក្នុងការរស់នៅរាល់ថ្ងៃត្រូវយកចិត្តទុកដាក់បណ្តាប្រការខាងក្រោម៖

โรคความเลียงสูง 3 ชนิด ได้แก่ ความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง ไขมันในเลือดสูง หรือที่เรียกว่ากลุ่มความผิดปกติจากการเผาผลาญ ควรสังเกตจากชีวิตประจำวัน วัน:

"3 cao" là huyết áp cao, đường huyết cao, mỡ máu cao, còn được gọi là Hội chứng chuyển hóa, trong sinh hoạt hàng ngày cần chú ý:

① 平常要定時量血壓、測血糖。

Biasanya pada waktu yang tetap harus mengukur tekanan darah, mengecek gula darah.

ជាទ្រង់រាល់ថ្ងៃ ត្រូវវាស់ឈាមឱ្យបានច្រើនទាត់ វាស់ជាតិស្ករក្នុងឈាម។

หมั่นเช็คความดันโลหิตและน้ำตาลในเลือดเป็นประจำ

Bình thường cần đo huyết áp và đường huyết đúng giờ.



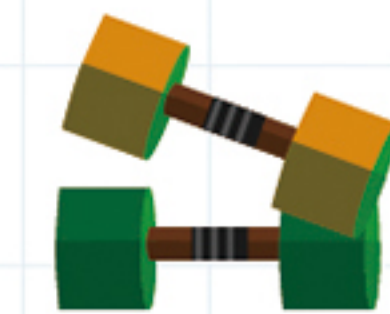
② 血壓要保持在130/85mmHg以下、空腹血糖值應保持在100mg/dL以下。

Harus mempertahankan tekanan darah di bawah 130/85 mmHg, angka gula darah saat perut kosong harus bertahan di bawah 100 mg/dL.

ត្រូវរក្សាសម្ពាធឈាមធម្មតា ស្ថិតនៅចន្លោះពី /៨៥ mmHg ចុះ ជាតិស្ករក្នុងឈាមត្រូវរក្សាពី ១០០ mg/dL ចុះ។

ความดันโลหิตต้องมีค่าต่ำกว่า 130/85mmHg ระดับน้ำตาลในเลือดต้องมีค่าต่ำกว่า 100mg/dL

Huyết áp phải từ 130/85mmHg trở xuống, đường huyết lúc đói phải từ 100mg/dL trở xuống.



③ 均衡飲食，多吃蔬果，多採用一高三低飲食原則(高纖、低鹽、低油、低糖)，三餐要定時定量。

Makanan yang secara merata, banyak makan sayur-sayuran dan buah-buahan, banyak menggunakan prinsip makan dengan cara satu tinggi tiga rendah (tinggi serat, rendah garam, rendah minyak, rendah gula), dalam sehari makan tiga kali harus pada waktu dan banyaknya porsi yang tetap.

អាហារបុគ្គលមានតុល្យភាព បរិភោគឱ្យបានច្រើនបន្តិច មើម ផ្លែ អនុវត្តតាមគោលការណ៍នៃអាហារបុគ្គល ខ្ពស់ ៣ទាប (ដែលមានជាតិសរសៃខ្ពស់, អំបិលទាប, ជាតិខ្លាញ់ទាប ជាតិស្ករទាប) ពេលប្រមាណក្នុងថ្ងៃ ត្រូវឱ្យច្រើនពេល នឹងត្រូវចំនួន។

ทานอาหารให้ครบหมู่ ทานผักมากขึ้น ใช้หลักทานอาหารแบบ 1 สูง 3 ต่ำ (ไฟเบอร์สูง เกลือต่ำ น้ำมันต่ำ น้ำตาลต่ำ) ทานอาหาร 3 มื้อให้ตรงเวลาและปริมาณที่พอเหมาะ

Ăn uống cân bằng, ăn nhiều rau quả, áp dụng chế độ ăn "1 cao 3 thấp" (chất xơ cao, lượng muối thấp, dầu thấp, đường thấp", ba bữa ăn cần định lượng và đúng giờ.

4 少吃甜食，不要吃太鹹，減少調味料、加工及醃漬食物。

Kurangi makan makanan yang manis, jangan makan terlalu asin, kurangi bumbu-bumbu, kurangi makanan yang terlalu diproses dan yang diawetkan.

បន្ថយការប្រើប្រាស់ស្ករ មិនប្រើប្រាស់ប្រភេទ បន្ថយការប្រើប្រាស់ផលិតផលដែលបានប្រែប្រួល ធ្វើដោយឯង និងអាហារដែលប្រឡាក់ ផ្គុំ។

ลดอาหารที่มีความหวาน ไม่ทานรสเค็มมากเกินไป ลดเครื่องปรุง
อาหารแปรรูปและอาหารประเภทหมักดอง

Bớt ăn đồ ngọt, không ăn quá mặn, giảm cho gia vị, thực phẩm chế biến và đồ muối.



5 盡量選用植物油(如花生油、大豆油)，採取低油烹調(如清蒸、水煮、涼拌、燒、烤、燉等)，減少高膽固醇食物(如肥肉、內臟、蛋黃等)。

Usahakan menggunakan minyak nabati (seperti minyak kacang tanah, minyak kacang kedelai), masak dengan cara rendah minyak (seperti kukus, rebus, diseladakan, bakar, panggang, menggodok dll.), kurangi makanan tinggi kolesterol (seperti daging yang berlemak, jeroan, kuning telur dll.).

ប្រើប្រាស់ប្រភេទប្រេងសណ្តែក (ដូច ប្រេងសណ្តែកសៀង ប្រេងសណ្តែកដី ប្រើប្រាស់ប្រភេទដែលប្រើជាតិខ្ពស់ជាងគេ ចំហុយ ស្លា អាំង ខ...) បន្ថយប្រភេទអាហារដែលមានជាតិ កូលេស្តេរ៉ូលខ្ពស់ (ដូច សាច់ខ្នាត គ្រឿងក្នុង ស្នាមក្រហមរបស់ស្រី...)។



เลือกใช้น้ำมันพืช(เช่น น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันถั่วเหลือง) เลือกการปรุงอาหารที่ใช้
น้ำมันน้อย(เช่น นึ่ง ต้ม ย่าง อบ ต้มยำ ฯลฯ)

ลดอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง(เช่น ไขมันหมู เครื่องใน ไข่แดง ฯลฯ)

Tốt nhất nên dùng dầu thực vật (như dầu lạc, dầu đậu nành), chế biến ở nhiệt độ thấp (như hấp, luộc, trộn salad, rang, nướng, hầm, v.v...), giảm thực phẩm chứa nhiều cholesterol (như thịt mỡ, nội tạng, lòng đỏ trứng, v.v...).

6 保持理想體重，每週做運動至少3次，一次至少20分鐘。

Mempertahankan berat badan yang ideal, setiap minggu sekurang-kurangnya berolahraga tiga kali, setiap kali sekurang-kurangnya 20 menit.

រក្សាទម្ងន់រាងកាយឱ្យបានល្អ យ៉ាងហោចហាត់ប្រាណតិចបំផុតបីដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ យ៉ាងតិចបំផុត២០នាទីក្នុងម្តង។

รักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ออกกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้ง
แต่ละครั้งอย่างน้อย 20 นาที

Duy trì cân nặng lý tưởng, mỗi tuần tập thể dục ít nhất 3 lần, mỗi lần ít nhất 20 phút.

7 要遵照醫師指示按時服藥，不可自行增減或停藥。

Ikuti petunjuk dokter mengasup obat pada waktu yang ditentukan, tidak boleh dengan sendirinya menambah, mengurangi atau berhenti mengasup obat.

ប្រុងចាំតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ មិនត្រូវបញ្ចុះ បន្ថែម ឬបញ្ឈប់ដឹក។

ทานยาตามเวลาที่แพทย์สั่ง ห้ามหยุดยา ปรับเพิ่มหรือลดยาด้วยตนเอง

Cần tuân thủ chỉ dẫn của bác sĩ, uống thuốc đúng giờ, không được tự ý tăng giảm hoặc ngừng thuốc.

8 要適量喝水及不抽菸、不喝酒、不熬夜。

Harus minum air dengan jumlah yang sesuai dan tidak merokok, tidak minum minuman alkohol, tidak bergadang.

ត្រូវផឹកទឹកឱ្យគ្រប់ចំនួន និងមិនជក់បារី មិនផឹកស្រា កុំចូលដេកយប់ពេក។

ดื่มน้ำ ให้พอเหมาะ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ไม่นอนดึก

Cần uống lượng nước vừa phải, không hút thuốc, không uống rượu, không thức khuya.

腰圍八九十 健康常維持

Lingkar Pinggang Delapan Sembilan Sepuluh
Selalu mempertahankan kesehatan

រង្វង់ចង្កេះពី៨០-៩០ សុខភាពត្រូវបានរក្សាជាទៀងទាត់

สุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน รอบเอวควรมีค่าอยู่ที่แปดเก้าสิบ

Eo dưới tám chín mươi Để khỏe mạnh vui tươi