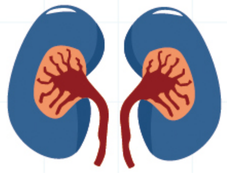
如何預防慢性腎臟病

Bagaimana mencegah penyakit ginjal kronis

ធ្វើដូចម្តេចដើម្បីបង្ការជម្ងឺតម្រងនោមរ៉ាំរ៉ៃ

วิธีป้องกันโรคไตเรื้อรัง

Cách phòng chống bệnh thận mãn tính



日常生活注意事項：

Dalam kehidupan sehari-hari perhatikan hal-hal:

បណ្តាប្រការត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការរស់នៅរាល់ថ្ងៃ៖

สิ่งที่ควรสังเกตในชีวิตประจำวัน:

Những điều cần chú ý trong đời sống hàng ngày:

❶ 生活上遵守「三多、三少、四不、一沒有」。

Kehidupan sehari-hari turuti: "Tiga Banyak, Tiga Sedikit, Empat Tidak, Satu Tidak Ada"

ងការរស់នៅត្រូវអនុលោមតាម (៣ ច្រើន ៣ តិច ៤ មិន ១ គ្មាន)

ควรฏิบัติ "สามมาก สามน้อย สี่ไม่ หนึ่งไม่มี" ในชีวิตประจำวัน

Trong đời sống cần tuân thủ "3 nhiều, 3 ít, 4 không, 1 không có"

- **三多：多纖維，多蔬果、多喝水**

  Tiga banyak: Banyak serat, banyak sayur-sayuran dan buah-buahan, banyak minum air

  ៣ ច្រើន៖ ហូបឱ្យបានច្រើនជាតិសរសៃ ច្រើនប្រភេទបន្លែមើមផ្លែ ផឹកទឹកឱ្យច្រើន

  สามมาก: ไฟเบอร์มาก ผักผลไม้มาก ดื่มน้ำมาก

  3 nhiều: Nhiều chất xơ, nhiều rau quả, nhiều nước

- **三少：少鹽、少油、少糖**

  Tiga sedikit: Sedikit garam, sedikit minyak, sedikit gula

  ៣ តិច៖ អំបិលតិច ជាតិខ្លាញ់តិច ជាតិស្ករតិច

  สามน้อย: เกลือน้อย น้ำมันน้อย น้ำตาลน้อย

  3 ít: Ít muối, ít dầu, ít đường

- **四不：不抽菸、不憋尿、不熬夜、不吃來路不明的藥**

  Empat tidak: Tidak merokok, tidak menahan mau buang air kecil, tidak bergadang, tidak minum obat yang tidak jelas asalnya

  ៤ មិន៖ មិនជក់បារី មិនត្រូវទ្រាំពេលឈឺនោម មិនត្រូវដេកឈប់ពេក មិនប្រើថ្នាំដែលគ្មានប្រភពច្បាស់លាស់។

  สี่ไม่: ไม่สูบบุหรี่ ไม่ก้นปัสสาวะ ไม่นอนดึก ไม่กินยาที่ไม่รู้แหล่งผลิต

  4 không: Không hút thuốc, không nhịn tiểu, không thức khuya, không uống thuốc không rõ nguồn gốc

- **一沒有：沒有鮪魚肚**

  Satu tidak ada: Tidak ada perut ikan tuna (perut buncit)

  ១ គ្មាន៖ គ្មានពោះផ្ងោកត្រីធូណា

  หนึ่งไม่มี: ไม่มีพุง (ไขมันพอกพุง)

  1 không có: Không có bụng phệ

❷ 控制好血壓、血糖、膽固醇並定期檢查。

Kontrol tekanan darah, gula darah, kolesterol dengan baik dan melakukan pemeriksaan berkala.

គ្រប់គ្រងសម្ពាធឈាមឱ្យល្អ កំណត់ជាតិស្ករក្នុងឈាម កូលេស្តេរ៉ុន និងត្រូវត្រួតពិនិត្យទៅតាមការកំណត់។

ควบคุมระดับความดันโลหิต น้ำตาลในเลือด และคอเลสเตอรอล หมั่นตรวจเช็คสุขภาพเป็นประจำ

Kiểm soát tốt và thường xuyên kiểm tra huyết áp, đường huyết, cholesterol.

❸ 飲食清淡，少加工食品。

Makanan yang sehat, kurangi makanan yang terlalu diproses.

មហូបអាហារស្រួលហូប មិនហូបអាហារដែលចម្អិនស្មុកស្មាញ។

ทานอาหารให้จืดลง ลดอาหารที่แปรรูป

Ăn uống thanh đạm, tránh ăn thực phẩm chế biến.

❹ 不隨便購買及服用成藥、電台或遊覽車販賣來路不明的藥物。

Tidak sembarangan membeli dan menggunakan obat jadi, obat yang tidak tahu asalnya yang dijual di pemancar radio atau bus wisata.

មិនត្រូវទិញថ្នាំនិងផឹកថ្នាំផ្តេសផ្តាស បណ្តាថ្នាំផ្សាយលើទូរទស្សន៍

ឬលើបណ្តារថយន្តដើរទេសចរណ៍លក់ដែលគ្មានប្រភពច្បាស់លាស់។

ไม่ควรซื้อหรือทานยาที่จำหน่ายโดยไม่มีใบสั่งแพทย์
หรือยาที่ไม่รู้แห่งผลิตที่มีการโฆษณาในวิทยุและบนรถทัวร์

Không tùy tiện mua và sử dụng thuốc thành phẩm, thuốc không rõ nguồn gốc
được bán qua đài phát thanh hoặc trên xe du lịch.

❺ 保持良好生活習慣，體重要控制及規律運動。

Mempertahankan kebiasaan kehidupan sehari-hari yang baik, harus kontrol berat badan dan olahraga secara teratur.

រក្សារបៀបរស់នៅឱ្យបានល្អ រក្សាទម្ងន់រាងកាយ និងត្រូវឧសាហចលនា។

คงรักษาพฤติกรรมที่ดีในชีวิตประจำวัน ควบคุมเรื่องน้ำหนักและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

Duy trì thói quen sinh hoạt lành mạnh, kiểm soát thể trọng và vận động đều đặn.

❻ 護腎33：高危險群每三個月應做驗尿、驗血、量血壓。

Lindung ginjal 33: Bagi kelompok resiko tinggi, setiap tiga bulan harus mengecek air seni, darah, mengukur tekanan darah.

ចំនួយតម្រងនោម ៣៣៖ ក្រុមមានគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ តាមកំណត់ ៣ ខែម្តងត្រូវទៅពិនិត្យទឹកនោម ឈាម សម្ពាធឈាម។

ดูแลไต 33: ผู้มีความเสี่ยงสูงควรตรวจเช็คปัสสาวะ เลือด ความดัน ทุกๆ 3 เดือน

Bảo vệ thận 33: Nhóm có nguy cơ cao mỗi 3 tháng cần tiến hành xét nghiệm nước tiểu, xét nghiệm máu, đo huyết áp.

腎臟病初期沒有明顯症狀，一旦發現下列五種症狀，就應立即做進一步的檢查。

Penyakit ginjal tidak ada gejala yang menyolok pada tahap dini, apabila kedapatan 5 gejala di bawah ini, harus segera melakukan pemeriksaan selanjutnya.

អ្នកជម្ងឺតម្រងទឹកនោមដែលនៅដំណាក់កាលដំបូង គ្មានរោគសញ្ញាច្បាស់លាស់ឡើយ ពេលដែលបានរកឃើញរោគសញ្ញា៥ ត្រូវតែចាំបាច់ពិនិត្យជាបន្ទាន់។

โรคไตจะไม่มีอาการในระยะแรก แต่เมื่อพบอาการ 5 กรณีดังต่อไปนี้ ควรทำการตรวจเช็คโดยทันที

Bệnh thận thời kỳ đầu không có triệu chứng rõ rệt, khi phát hiện 5 dấu hiệu dưới đây, cần lập tức tiến hành kiểm tra kỹ hơn.

高 高血壓。

- Tinggi — Tekanan darah tinggi.
- ខ្ពស់ — សម្ពាធឈាមខ្ពស់។
- สูง — ความดันโลหิตสูง
- Cao — Huyết áp cao.

泡 泡泡尿，如：血尿、蛋白泡沫尿。

- Buih — Air seni yang berbuih, misalnya: Dalam air seni berbuih yang ada darah, protein.
- ពពុះ — ពពុះទឹកនោម ដូច៖ ទឹកនោមមានឈាម ទឹកនោមមានពពុះ ប្រូតេអ៊ីន
- ฟอง — ปัสสาวะเป็นฟอง เช่น: ปัสสาวะเป็นเลือด มีโปรตีนในปัสสาวะ
- Bọt — Đi tiểu ra nhiều bọt, như: Tiểu ra máu, tiểu ra bọt protein.

水 水腫、下肢浮腫，用手指按壓會造成凹陷，無法立刻彈回。

- Air — Edema (bengkak), edema di bagian bawah organ badan, apa bila ditekan dengan tangan dapat membentuk cekungan, tidak dapat segera balik kembali seperti semula.
- ហើម — ហើម ហើមពាក់កណ្តាលខ្លួនខាងក្រោម យកដៃសង្កាត់ធ្ងន់ធ្លាក់ចុះ មិនអាចត្រឡប់មកដើមបានភ្លាម។
- น้ำ — บวมน้ำ ขาบวม ใช้นิ้วกดลงบนผิวจะยุบบุ๋มลง ไม่สามารถกลับคืนสภาพเดิมได้ทันที
- Nước — Phù nước, hai chân phù nề, dùng tay ấn da lõm xuống không thể đàn hồi ngay trở lại.

貧 貧血、臉色慘白。

- Anemia — muka pucat.
- ខ្ទះ — ខ្ទះឈាម មុខមាត់ស្លេក
- จาง — โรคโลหิตจาง หน้าซีด
- Thiếu — Thiếu máu, mặt tái nhợt.

倦 疲倦。

- Letih — Capek.
- ហត់ — ហត់។
- ล้า — เหนื่อยล้า
- Mệt — Mệt mỏi.

腰圍八九十 健康常維持

Lingkaran Pinggang Delapan Sembilan Sepuluh
Selalu mempertahankan kesehatan

រង្វង់ចង្កេះ៨០-៩០ សុខភាពត្រូវបានរក្សាជាទៀងទាត់

สุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน รอบเอวควรมีค่าอยู่ที่แปด เก้า สิบ

Eo dưới tám chín mươi Để khỏe mạnh vui tươi

國民健康署運用菸捐經費支應　臺南市政府衛生局關心您 廣告