



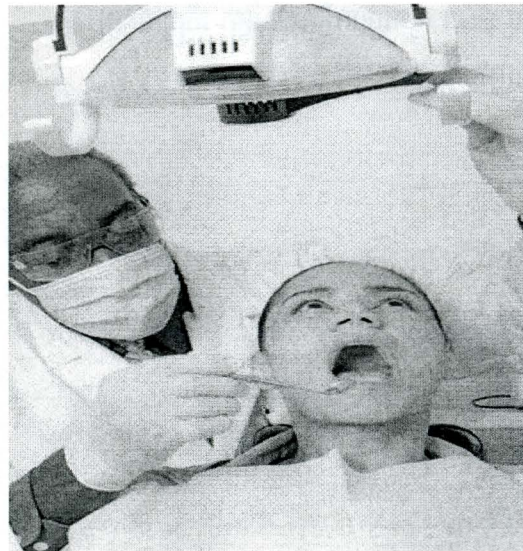
u15134815 fotosearch.com



www.inimage.com/faa025/  
faa025000615\_photo



www.aboutorganicsco.uk/organics\_food\_vegetable.html



www.johnjcolombiidds.com/image/25337462.jpeg

# ជំងឺប្រឆាំងសុខភាព ពីរបៀបស្របច្បាប់ស្របច្បាប់



120 Cross Street  
Lowell, MA 01852  
978-454-6200

This message is translated from the  
Masshealth/Wellness booklet.  
www.mass.gov/masshealth/wellness

**លោកអ្នកគួរតែអនុវត្តកត្តាខាងក្រោម  
នេះដើម្បីសុខភាពរបស់លោកអ្នក**

- ត្រូវធ្វើសកម្មភាព និង ចលនាជានិច្ច ដូចជា ការដើរ ឬក៏ ប្រើជណ្តើរជាដើម។
- បរិភោគបន្លែ និង ផ្លែឈើអោយបានច្រើន។
- បន្ថយជាតិផ្លែម ទឹកក្រូច និង ខ្លាញ់។
- សម្រកទម្ងន់ (បើលោកអ្នកលើសទម្ងន់)។
- គួរឈប់ពិសារជូរិ (ចំពោះអ្នកពិសារជូរិ) ការបញ្ឈប់ពិសារជូរិ គឺជាការពិបាក ដូច្នោះ លោកអ្នកត្រូវតែព្យាយាម។
- អោយជំនួបពេទ្យរបស់លោកអ្នកពិនិត្យ សុខភាព លោកអ្នកអោយបានជាប្រចាំ។
- អោយជំនួបពេទ្យពិនិត្យកម្រិតជាតិកញ្ឆាញចំពោះប្រូតេអ៊ីន ចាប់ពីអាយុ ៥០ឡើងទៅ។ ចំពោះអ្នកដែល មាន- ពូជកើតជំងឺ មហារីកពោះប្រូតេអ៊ីនគួរតែ អោយពេទ្យពិនិត្យចាប់ពីអាយុ ៤០ឆ្នាំឡើងទៅ។

- អោយពេទ្យពិនិត្យមើលកំរិតជាតិស្ករក្នុងឈាម ដើម្បីរកជំងឺទឹក នោមផ្អែមចាប់ពីអាយុ ៤៥ ឬ មុនអាយុ ៤៥។
- អោយពេទ្យធ្វើត្រួតពិនិត្យសំអាតធ្មេញលោកអ្នកយ៉ាងតិចមួយឆ្នាំ ម្តង។

**សំរាប់ស្ត្រី**

- គួរពិនិត្យស្បូន (រកមើលជំងឺមហារីកស្បូន) ចាប់ផ្តើមពីអាយុ ២១។ គួរតែសួរជំនួបពេទ្យអ្នកតើត្រូវចាប់ផ្តើមពិនិត្យ មើលស្បូនពីអាយុប៉ុន្មាន ហើយ ញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា។
- ចំពោះមើលសុដន់ (ពិនិត្យកម្រិតជំងឺមហារីកនោះ) ចាប់ផ្តើម អាយុ ៤០។ សួរជំនួបពេទ្យរបស់អ្នក តើត្រូវពិនិត្យ ញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា។

- គួរច្របំអោយជំនួបពេទ្យពិនិត្យ បើអ្នកមាន ទឹកនោមផ្លែម នៅពេលមានផ្ទៃពោះ។

**សំរាប់បុរស**

- គួរតែអោយពេទ្យពិនិត្យមើលជំងឺ មហារីកក្រពេញពងស្វាសចាប់ ពីអាយុ ៥០ ឬ អាយុ ៥០ ចុះក្រោម។

**ពិភាក្សាជាមួយទេសសុខាភិបាលរង្វង់:**

- អារម្មណ៍របស់អ្នក។
- កត្តាគ្រោះថ្នាក់ នៃ ជំងឺមហារីក ជំងឺទឹកនោមផ្លែម ជំងឺបេះដូង និង ជំងឺដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល។
- វិធីពន្យារកំណើត ហើយ ការឆ្លងមេរោគដោយសារ ការរួមផ្ទៃលើក។