

**L.A. Care®**

*L.A. Cares About*  
**COPD®** 

កម្មវិធីអប់រំនិងជំនួយសម្រាប់អ្នកដែលមានជំងឺ COPD





**មានសំណួរឬទេ?**

**ត្រូវការជំនួយ?**

**សូមទូរស័ព្ទមកយើង!**

ដើម្បីនិយាយជាមួយអ្នកបង្វឹកសុខភាព  
សូមទាក់ទងទៅកាន់៖

**ផ្ទៃ កអប់រំសុខភាព**

**1.855.918.0918 (TTY 711)**

ពីថ្ងៃចន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រ ម៉ោង 9 ព្រឹកដល់ម៉ោង  
4 ល្ងាច



**ខ្សែទូរស័ព្ទឱវាទពេទ្យ**

**1.800.249.3619 (TTY 711)**

24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍



# តារាងមាតិកា

លេខទូរស័ព្ទសំខាន់ៗ	4
តើជំងឺ COPD ជាអ្វី?	5
តើមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច ពេលកើតជំងឺ COPD?	6
តើអ្វីដែលបង្កឱ្យកើតជំងឺ COPD?	6
តើនរណាកើតជំងឺ COPD?	7
តើ COPD ត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យដូចម្តេច?	7
តើ COPD ត្រូវបានព្យាបាលដូចម្តេច?	8
ការឈប់ជក់បារី	9
មូលហេតុរបស់ខ្ញុំសម្រាប់ការឈប់ជក់បារី	9
កំណត់ថ្ងៃឈប់ជក់បារី	9
កាលបរិច្ឆេទឈប់ជក់បារីរបស់ខ្ញុំ	10
ជៀសវាងការជក់បារី និងសារធាតុបំពុលខ្យល់អាកាសផ្សេងទៀត	11
រស់នៅក្នុងបែបផែនដីវិលដែលមានសុខភាពល្អ	12
របបអាហារ និងការហាត់ប្រាណ	12
ការសហការជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត	15
សំណួរគំរូដើម្បីសួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក	16
ការឱ្យថ្នាំ	17
ថ្នាំ Bronchodilators	17
ថ្នាំ Steroids	17
ជៀសវាងជំងឺឆ្លងក្នុងស្និត	17
ការប្រើខ្យល់អុកស៊ីសែន	17
ធនធានសំខាន់ៗ	18
My Health in Motion របស់ខ្ញុំ™	18
ខ្សែទូរស័ព្ទឱវាទពេទ្យ L.A. Care	18
មជ្ឈមណ្ឌលធនធានសហគមន៍របស់ L.A. Care	19
ឯកសារយោង	20

# លេខទូរស័ព្ទសំខាន់ៗ



ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរឬត្រូវការជំនួយ សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់ក្រុមការងារថែទាំជំងឺស្ទះផ្លូវដង្ហើម វ៉ាដ័រ (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD) របស់អ្នក។ រក្សាទុកលេខទូរស័ព្ទរបស់ពួកគេនៅក្បែរក្នុងករណីបន្ទាន់។

## លេខទូរស័ព្ទសំខាន់ៗ

វេជ្ជបណ្ឌិត៖ \_\_\_\_\_

គម្រោងសុខភាព៖ \_\_\_\_\_

ឱសថស្ថាន៖ \_\_\_\_\_

ទីភ្នាក់ងារសុខភាពតាមផ្ទះ/អ្នកស៊ីសែន៖ \_\_\_\_\_

អ្នកផ្គត់ផ្គង់៖ \_\_\_\_\_

ទំនាក់ទំនងសង្គ្រោះបន្ទាន់៖ \_\_\_\_\_

ផ្សេងៗ៖ \_\_\_\_\_

# តើជំងឺ COPD ជាអ្វី?



**COPD** មកពីពាក្យថាជំងឺថាជំងឺស្ទះផ្ទះផ្ទូវដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃ (Chronic Obstructive Pulmonary Disease)។ វាគឺជាក្រុមជំងឺដែលប៉ះពាល់ដល់សួត និងអាចធ្វើឱ្យមានការពិបាកដកដង្ហើម។ គ្មានការព្យាបាលឱ្យជាជំងឺ COPD បានទេ ប៉ុន្តែការផ្លាស់ប្តូររបៀបរស់នៅ និងការព្យាបាលអាចជួយអ្នកឱ្យមានអារម្មណ៍ធូរស្បើយ បន្តមានភាពសកម្មខ្លាំងឡើង និងពន្លឺតជំងឺនេះបាន។ មានជំងឺ COPD ពីរប្រភេទគឺ៖

- 1 ជំងឺហើមសួត** ប៉ះពាល់ដល់ចងខ្យល់តូចៗ។ យូរៗទៅចងខ្យល់នឹងរឹង ហើយនឹងមិនអនុញ្ញាតឱ្យអុកស៊ីសែន និងកាបូនឌីអុកស៊ីតធ្វើដំណើរចេញចូលក្នុងឈាមបានឡើយ។
- 2 រលាកទងសួតរ៉ាំរ៉ៃ** ប៉ះពាល់ដល់ផ្លូវខ្យល់ដង្ហើមធំនិងតូច។ ផ្លូវខ្យល់ដង្ហើមហើម និងពោរពេញទៅដោយស្បើយ។ ស្បើយអាចធ្វើឱ្យស្ទះផ្ទូវខ្យល់ដង្ហើម និងធ្វើឱ្យពិបាកដកដង្ហើម។

អ្នកអាចមានជំងឺ COPD ប្រភេទណាមួយ ឬទាំងពីរប្រភេទនេះ។ វាចាប់ផ្តើមកើតមានយឺតៗ ហើយកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើងទៅតាមពេលវេលា។ ការរកឃើញជំងឺ COPD នៅដើមដំបូងគឺជាឱកាសល្អបំផុតក្នុងការព្យាបាលជំងឺ និងពន្លឺតការរាលដាលជំងឺនេះ។ ការព្យាបាលផ្តោតលើការបំបាត់រោគសញ្ញា និងរក្សាកុំឱ្យជំងឺនេះមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរឡើង។

# តើមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច ពេលកើតជំងឺ COPD?

## រោគសញ្ញានៃជំងឺ COPD រួមមាន៖

- ❖ ការក្អកនិងដង្ហើមតឹងណែនដែលមិនព្រមបាត់ទៅវិញ
- ❖ ដកដង្ហើមធុតៗ
- ❖ មានស្បែកច្រើនខ្លាំង
- ❖ ពិបាកដកដង្ហើមវែងៗ
- ❖ មានអារម្មណ៍គ្មានកម្លាំង និងនឿយហត់
- ❖ ស្រកទម្ងន់
- ❖ ការហើមនៅក្នុងកជើង ប្រអប់ជើង និងជើង



## តើអ្វីដែលបង្កជំងឺ COPD?

ការជក់បារីគឺជាបុព្វហេតុចម្បងនៃ ជំងឺ COPD នៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក។ កត្តាគ្រោះថ្នាក់ ផ្សេងទៀតរួមមាន៖

- ❖ សារធាតុពុលក្នុងខ្យល់អាកាសនៅក្នុងអគារ
- ❖ សេណូទិច (ប្រវត្តិគ្រួសារ)
- ❖ ប្រវត្តិធ្លាប់កើតមានជំងឺឆ្លងផ្លូវដង្ហើម

# តើនរណាកើតជំងឺ COPD?

ជំងឺ COPD អាចប៉ះពាល់ដល់មនុស្សគ្រប់គ្នា ប៉ុន្តែមនុស្សមួយចំនួនមានហានិភ័យកាន់តែខ្ពស់៖

- ❖ ស្រ្តី
- ❖ មនុស្សដែលមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅ
- ❖ ជនជាតិដើមអាមេរិកាំង/ជនម្ចាស់ស្រុក ឬជនជាតិដើមអាឡាស្កា និងជនជាតិចម្រុះពូជសាសន៍ដែលមិនមែនជាជនជាតិអេស្ប៉ាញ
- ❖ អ្នកជក់បារីនៅពេលបច្ចុប្បន្ន ឬធ្លាប់ជក់ពីមុន
- ❖ អ្នកដែលមានជំងឺហឺត

មានហេតុផលមួយចំនួនដែលស្រ្តីអាចនឹងប៉ះពាល់ច្រើនជាងបុរស។ ស្រ្តីហាក់ដូចជាបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញមានជំងឺនេះយឺតយ៉ាវជាងបុរស នៅពេលដែលជំងឺនេះមានសភាពកាន់តែពិបាកក្នុងការព្យាបាល។ ស្រ្តីក៏អាចនឹងរងការប៉ះពាល់កាន់តែខ្លាំងដោយថ្នាំជក់ និងការបំពុលនៅក្នុងអគារ។

## តើជំងឺ COPD ត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យដូចម្តេច?

ការធ្វើតេស្តធម្មតា ហៅថាការវាស់កម្រិតមុខងារសួត អាចនឹងត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីវាស់ស្ទង់មុខងារសួត។ ការធ្វើតេស្តនេះអាចរកឃើញជំងឺ COPD នៅលើខ្លួននរណាម្នាក់ដែលមានបញ្ហាដំណកដង្ហើម។ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ក៏អាចប្រើប្រាស់ការថតកាំរស្មីអ៊ិចលីទ្រូង ការធ្វើតេស្តឈាម ឬការស្រាវជ្រាវពិនិត្យសួត ដើម្បីជួយធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យជំងឺ COPD។



# តើ COPD ត្រូវបានព្យាបាលដូចម្តេច?

គោលដៅនៃការព្យាបាលជំងឺ COPD គឺ៖

- ❖ បំបាត់រោគសញ្ញា
- ❖ ពន្លឺតការវិវឌ្ឍនៃជំងឺ
- ❖ កែលម្អសមត្ថភាពក្នុងការបន្តមានភាពសកម្ម

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក នឹងជួយអ្នកឱ្យស្វែងរកការព្យាបាលដែលសមស្រប។ ការព្យាបាលជួយកាត់បន្ថយរោគសញ្ញារបស់អ្នក និងជួយរារាំងកុំឱ្យជំងឺមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរឡើង។ ជម្រើសព្យាបាលដែលវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចនឹងប្រាប់អ្នក រួមមាន៖

- ❖ ការឈប់ជក់បារី
- ❖ ជៀសវាងការជក់បារី និងសារធាតុបំពុលខ្យល់អាកាសផ្សេងទៀត
- ❖ ការស្តារសមត្ថភាពមុខងារសួត (កម្មវិធីពិសេសសម្រាប់សុខភាពសួត)
- ❖ ការលេបថ្នាំពេទ្យ
- ❖ ជៀសវាងជំងឺរលាកសួត
- ❖ ការប្រើខ្យល់អុកស៊ីសែន





# ឈប់ជក់បារី

ការឈប់ជក់បារី អាចជារឿងដែលពិបាកបំផុតមួយដែលអ្នកមិនដែលធ្លាប់ធ្វើ ប៉ុន្តែវាគឺជារឿងល្អបំផុតប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺ COPD។ ជំហានដំបូងគឺត្រូវគិតអំពីមូលហេតុដែលអ្នកចង់ឈប់ជក់បារី និងធ្វើផែនការដើម្បីចាប់ផ្តើមអនុវត្ត។



## មូលហេតុរបស់ខ្ញុំសម្រាប់ការឈប់ជក់បារីគឺ៖

### កំណត់ថ្ងៃឈប់ជក់បារី។

ជ្រើសរើសថ្ងៃដែលមានន័យសម្រាប់អ្នកដូចជា ថ្ងៃខួបកំណើត ខួបអនុស្សាវរីយ៍ ឬថ្ងៃឈប់សម្រាក។ ធ្វើផែនការសម្រាប់ថ្ងៃឈប់ជក់បារីតាមរយៈ៖

- ❖ ការបោះចោលបារីទាំងអស់
- ❖ ការសម្អាតធុញរបស់អ្នក
- ❖ ការសម្អាតសម្លៀកបំពាក់ ផ្ទះ និងរថយន្ត
- ❖ ការប្រាប់ដល់មិត្តភក្តិ និងគ្រួសារថា អ្នកកំពុងតែឈប់ជក់បារី
- ❖ សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់កម្មវិធី Kick It California - ដែលជាកម្មវិធីឈប់ជក់បារីតាមទូរស័ព្ទដោយឥតគិតថ្លៃ, ហៅទូរស័ព្ទទៅលេខ៖ **1.800.300.8086** ឬចូលទៅកាន់ <https://kickitca.org>

# ឈប់ជក់បារី

## ថ្ងៃដែលខ្ញុំឈប់ជក់បារី៖ \_\_\_\_\_

នៅថ្ងៃឈប់ជក់បារីរបស់អ្នក សូមត្រៀមខ្លួនក្នុងការធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗ នៅពេលដែលអ្នកចង់ជក់បារី។ ជំនួសឱ្យការជក់បារី ខ្ញុំនឹង៖



ដកដង្ហើមវែងៗ 10 ដង



ទូរស័ព្ទទៅមិត្តភក្តិ



ទំពាស្ករកៅស៊ូ



ដុសធ្មេញរបស់ខ្ញុំ



ចេញដើរ



ពិនិត្យមើលឡើងវិញលើមូលហេតុ  
របស់ខ្ញុំសម្រាប់ការឈប់ជក់បារី

មូលហេតុមួយដែលធ្វើឱ្យពិបាកក្នុងការឈប់ជក់បារីនោះគឺដោយសារវា បានក្លាយជាទម្លាប់ទៅហើយ។ ទម្លាប់គឺជាអ្វីដែលអ្នកធ្វើដោយមិនបាន គិតពីវា ដូចជាការជក់បារីនៅពេលអ្នកទទួលបានការហ្វេនៅពេលព្រឹករបស់ អ្នកជាដើម។ រាយឈ្មោះការផ្លាស់ប្តូរមួយចំនួនដែលអ្នកអាចធ្វើបាននៅក្នុង សកម្មភាពទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកនៅទីនេះ៖

ខ្ញុំនឹងទទួលបានតែជំនួសការហ្វេនៅពេលព្រឹក\_(ឧទាហរណ៍)

---

---

---



# ជៀសវាងការជក់បារី និងសារធាតុបំពុលខ្យល់អាកាសផ្សេងទៀត

យល់ដឹងអំពីគុណភាពខ្យល់អាកាស។ ប្រសិនបើខ្យល់អាកាសខាងក្រៅ មិនល្អ សូមចំណាយពេលនៅក្នុងផ្ទះឱ្យបានច្រើន។ ពាក់ម៉ាស់ប្រសិនបើ ចាំបាច់។ វិធីផ្សេងទៀតក្នុងការរក្សាឱ្យខ្យល់អាកាសខាងក្នុងអគារមានភាព បរិសុទ្ធ រួមមាន៖

- ❖ ស្នើសុំកុំឱ្យមិត្តភក្តិ និងគ្រួសារជក់បារីនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។
- ❖ ការជួសម្កាត់ និងបូមធូលីឱ្យបានញឹកញាប់។ ការរក្សាអនាម័យ កម្រាលតដ្ឋ ជួយកាត់បន្ថយធូលី កម្ទេចកម្ទីរោមសត្វចិញ្ចឹម និង ភ្នាក់ងារអាឡែកស៊ីផ្សេងទៀត។
- ❖ ការស្នើសុំឱ្យមនុស្សដោះ ឬជូតស្បែកជើងរបស់ពួកគេនៅលើកម្រាល ជូតជើង មុនពេលចូលក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។ ស្បែកជើងអាចមានធូលីនិង សារធាតុបំពុលគ្រប់ប្រភេទ។
- ❖ ត្រួតពិនិត្យផ្ទះរបស់អ្នក រកមើលជាតិសំណល់និងរ៉ាដុង។



# រស់នៅក្នុងបែបផែនដីវិតដែលមានសុខភាពល្អ

## របបអាហារ និងការហាត់ប្រាណ



ទម្លាប់ទទួលបានអាហារដែលល្អសម្រាប់សុខភាព គឺជា ការសំខាន់សម្រាប់អ្នកដែលមានជំងឺ COPD។ ពិតមែនតែ មិនអាចព្យាបាលជា ប៉ុន្តែរបបអាហារដែលល្អសម្រាប់សុខភាពអាចជួយការ ពារអ្នកពីការឆ្លងរោគដែលអាចធ្វើឱ្យជំងឺ COPD របស់អ្នកមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ឡើង។ ការណែនាំអំពីរបបអាហារទូទៅសម្រាប់អ្នកដែលមានជំងឺ COPD រួមមាន៖

- ❖ ការទទួលបានអាហារ និងបន្លែស្រស់ៗដែលមានពណ៌ចាស់/ខ្ចី
- ❖ ការជ្រើសរើសសារធាតុខ្លាញ់ដែលល្អសម្រាប់សុខភាពដូចជា ផ្ទៃល ប៊ីរ គ្រាប់ផ្លែឈើ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ អូលីវ និងប្រេងអូលីវ និងប្រូតេអ៊ីន ឥតខ្លាញ់ដូចជា ត្រីនិងសណ្តែកឡេហ្គោម។
- ❖ ការកម្រិតអាហារដែលសំបូរដោយជាតិអំបិល/សូដ្យូមត្រឹម បរិមាណតិចតួចដូចជា អាហារកំប៉ុង និងអាហារកែច្នៃខ្លាំង
- ❖ ការទទួលបានជាតិទឹកឱ្យបានច្រើនពេញមួយថ្ងៃ



# រស់នៅក្នុងបែបផែនដីវិតដែលមានសុខភាពល្អ

ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាពិបាកក្នុងការទទួលបានអាហារដោយសារតែការចប់ដង្ហើមឬអស់កម្លាំង សូមសាកល្បង៖

- 1 ទទួលបានអាហារក្នុងបរិមាណតិចឱ្យបានញឹកញាប់ជាងមុន
- 2 ទទួលបានអាហារចម្បងរបស់មុនពេលកំណត់នៅពេលថ្ងៃ
- 3 អង្គុយឱ្យបានស្រួលនៅលើកៅអីដែលមានបង្អែកខ្នងខ្ពស់ដើម្បីបន្ថយសម្ពាធនៅលើស្បែករបស់អ្នក
- 4 ជ្រើសរើសអាហារដែលរបៀបចំចម្អិនបានឆាប់និងងាយស្រួល

អ្នកដែលមានជំងឺស្នូតភ្នំវ៉ែ ទំនងជារៀសរវាងការហាត់ប្រាណ។ ប៉ុន្តែបរិមាណនិងប្រភេទនៃការហាត់ប្រាណដែលសមស្រប មានអត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើន។ វាអាចធ្វើឱ្យបេះដូងនិងភាពរឹងមាំនៃសាច់ដុំកាន់តែល្អប្រសើរ បង្កើនកម្រិតថាមពល និងជួយអ្នកឱ្យប្រើប្រាស់ខ្យល់អុកស៊ីសែនកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាព។

ពិភាក្សាជាមួយ  
វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពី  
ផែនការចំណីអាហារនិង  
ការហាត់ប្រាណដែល  
សមស្របសម្រាប់អ្នក។



# រស់នៅក្នុងបែបផែនដីវិតដែលមានសុខភាពល្អ

ការផ្លាស់ប្តូររបៀបដែលអ្នកធ្វើរឿងអ្វីមួយ អាចជួយអ្នកឱ្យមានអារម្មណ៍ ធូរស្បើយ។  
**ឧទាហរណ៍៖**



ជៀសវាងការស្រូបផ្សែងបារីពីអ្នកដទៃ និងទឹកន្លែងដែលមាន កម្ទេចនិងផ្សែងបារីដែលអ្នកអាចស្រូបចូលក្នុងដង្ហើម។



ការទទួលបានអាហារតិចជាងមុន និងសម្រាកមុនពេល ទទួលបាន។



ការធ្វើអ្វីមួយយឺតៗ។



ការអនុវត្តលំហាត់ប្រាណគ្រប់គ្រងដំណកដង្ហើម។



ការពាក្យសម្លៀកបំពាក់និងស្បែកជើងដែលងាយស្រួលពាក់ និងដោះ។



ការទុករបស់របរដែលអ្នកប្រើប្រាស់ញឹកញាប់នៅក្នុងទីកន្លែង ដែលងាយស្រួលយក។



ការស្នើសុំឱ្យគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិជួយនៅក្នុងកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ ប្រសិនបើចាំបាច់។

## ស្គាល់អ្នកដែលត្រូវហៅទូរស័ព្ទ



ទុកកែវខ្លួននូវលេខទូរស័ព្ទសម្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិត ឱសថស្ថាន និងនរណាម្នាក់ដែលអ្នកអាចមើលថែទាំអ្នកបាន។ ប្រសិនបើ រោគសញ្ញារបស់អ្នកមានភាពធ្ងន់ធ្ងរភ្លាមៗ សូមទូរស័ព្ទទៅ លេខ 911។

# ការសហការជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនឹងជួយអ្នកក្នុងការគ្រប់គ្រងជំងឺរបស់អ្នក។ សំខាន់បំផុត នោះគឺត្រូវបើកទូលាយជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក និងអនុវត្តតាមផែនការ ព្យាបាលរបស់អ្នក។ អ្នកអាចធ្វើរឿងនេះបានដោយ៖



លេបថ្នាំរបស់អ្នកទាំងអស់តាមវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ចេញវេជ្ជបញ្ជា។



យកថ្នាំបន្ថែមមុនពេលអ្នកអស់ថ្នាំ។



ស្នើសុំវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកសម្រាប់វេជ្ជបញ្ជាឱសថរយៈពេល 90 ថ្ងៃ។



នាំយកបញ្ជីឈ្មោះឱសថរបស់អ្នកទាំងអស់ នៅពេល អ្នកជួយ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។



សរសេរសំណួររបស់អ្នក និងនាំយកសំណួរទាំងនោះ តាមខ្លួនអ្នកនៅពេលអ្នកទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។



ស្នើសុំវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកឱ្យពន្យល់អំពីអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងដែល អ្នក មិនយល់។

# សំណួរគំរូ

## ដើម្បីសួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក

- ❖ តើជំងឺ COPD ធ្ងន់ធ្ងរកម្រិតណា?
- ❖ តើស្ថានភាពសុខភាពផ្សេងទៀតអ្វីខ្លះដែលខ្ញុំមានហានិភ័យ ប្រឈមជាមួយនឹងជំងឺ COPD?
- ❖ តើរោគសញ្ញាឬបញ្ហាអ្វីខ្លះដែលខ្ញុំគួរតែ រាយការណ៍ទៅអ្នក?
- ❖ តើខ្ញុំអាចគ្រប់គ្រងជំងឺ COPD របស់ខ្ញុំឱ្យល្អប្រសើរបានដូចម្តេច?
- ❖ តើមានថ្នាំដែលខ្ញុំចាំបាច់ត្រូវលេបដែរឬទេ?
- ❖ តើភាពភាពខុសគ្នាអ្វីខ្លះរវាងថ្នាំបំបាត់ជំងឺយ៉ាងឆាប់រហ័ស និង ឱសថគ្រប់គ្រងជំងឺរយៈពេលវែង?
- ❖ អ្នកអាចដឹងដូចម្តេចបានថាមានថ្នាំនៅសល់ច្រើនប៉ុនណានៅក្នុងបំពង់ថ្នាំបាញ់ហ្វឹតរបស់ខ្ញុំ?
- ❖ តើអ្នកអាចបង្ហាញខ្ញុំពីរបៀបប្រើបំពង់ថ្នាំបាញ់ហ្វឹតរបស់ខ្ញុំបានដែរឬទេ?
- ❖ តើធនធានអ្វីខ្លះដែលអ្នកមានដើម្បីជួយខ្ញុំឱ្យឈប់ជក់បារី?
- ❖ តើខ្ញុំគួរតែទទួលវ៉ាក់សាំងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ និងវ៉ាក់សាំងជំងឺរលាកទងស្មាតដែរឬទេ?
- ❖ តើសកម្មភាពរាងកាយអ្វីខ្លះដែលខ្ញុំអាចធ្វើបាន? (ឧ. ទា. ការហាត់ប្រាណ ការរួមភេទ ការងារផ្ទះ ។ល។)



### ការស្តារសមត្ថភាពមុខងារស្មុគស្មាញ

ការស្តារសមត្ថភាពមុខងារស្មុគស្មាញគឺជាកម្មវិធីពិសេសសម្រាប់អ្នកដែលមានបញ្ហាស្មុគស្មាញ។ វាបង្រៀនមនុស្សអំពីសុខភាពស្មុគស្មាញ និងវិធីក្នុងការគ្រប់គ្រងស្ថានភាពរបស់ពួកគេ។ អ្នកនឹងស្វែងយល់ពីមធ្យោបាយធ្វើឱ្យការដកដង្ហើមមានភាពកាន់តែងាយស្រួល និងការហាត់ប្រាណដែលអ្នកអាចធ្វើដើម្បីបង្កើនការសម្បទារបស់អ្នក។



# ឱសថ

តើវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចនឹងចង់ឱ្យអ្នកប្រើថ្នាំមួយមុខ ឬច្រើនមុខដើម្បីជួយឱ្យការដកដង្ហើមមានភាពកាន់តែងាយស្រួល។ ឱសថមួយចំនួន ជួយសម្រួលដល់សាច់ដុំផ្លូវខ្យល់ដង្ហើម។ ឱសថផ្សេងទៀតកាត់បន្ថយការហើម។ សូមប្រាកដថាត្រូវលើបថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជា។

## ថ្នាំ Bronchodilator

ថ្នាំ Bronchodilator មានប្រសិទ្ធភាពតាមរយៈការបើកផ្លូវខ្យល់ដង្ហើមរបស់អ្នក ដើម្បីជួយអ្នកដកដង្ហើមបានល្អប្រសើរ។ ជាញឹកញាប់បំផុត ពួកវាត្រូវបានស្រូបចូលតាមមាត់ដោយប្រើបំពង់ថ្នាំបាញ់ហិត ប៉ុន្តែក៏អាចមានជាថ្នាំទឹក ថ្នាំគ្រាប់ ឬថ្នាំចាក់ផងដែរ។ ពួកវាអាចមានសកម្មភាពរយៈពេលខ្លីឬវែង។ ថ្នាំ Bronchodilator ដែលធ្វើសកម្មភាពរយៈពេលខ្លី ត្រូវបានប្រើប្រាស់នៅពេលអ្នកមានបញ្ហាដកដង្ហើម និងត្រូវជំនួយភ្លាមៗ។ ថ្នាំ Bronchodilator ដែលធ្វើសកម្មភាពរយៈពេលវែង ត្រូវបានប្រើប្រាស់ញឹកញាប់បំផុតប្រចាំថ្ងៃ ដើម្បីបង្ការបញ្ហាដំណកដង្ហើម។



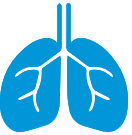
## ថ្នាំ Steroid

ថ្នាំ Steroid មានប្រសិទ្ធភាពភ្លាមៗ ដើម្បីបន្ថយការរលាក។ គេលេបពួកវាសម្រាប់បញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរដែលធ្លុះឡើងភ្លាមៗ។ ថ្នាំលេប Steroid ត្រូវបានចេញវេជ្ជបញ្ជាញឹកញាប់បំផុតសម្រាប់រយៈពេលខ្លី ដោយសារតែផលរំខានរយៈពេលវែង។ ថ្នាំហិត Steroid អាចនឹងត្រូវបានប្រើប្រាស់សម្រាប់រយៈពេលវែង ជាញឹកញាប់ប្រើជាមួយថ្នាំ Bronchodilator។



## ជៀសវាងការឆ្លងជំងឺសួត

ការឆ្លងជំងឺសួតដូចជា គ្រុនផ្តាសាយធំ និងជំងឺហើមសួត អាចនឹងធ្វើឱ្យជំងឺ COPD របស់អ្នកមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ។ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនឹងត្រូវប្រាកដថា អ្នកទទួលបានការចាក់វ៉ាក់សាំងគ្រុនផ្តាសាយធំនិងវ៉ាក់សាំងជំងឺហើមសួតថ្មីៗដើម្បីបង្ការកុំឱ្យអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរ។ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកក៏អាចនឹងចេញវេជ្ជបញ្ជាថ្នាំ អង់ទីប្យូទិចផងដែរ ប្រសិនបើចាំបាច់។



## ការប្រើខ្យល់អុកស៊ីសែន

មនុស្សមួយចំនួនអាចនឹងត្រូវការប្រើបំពង់ខ្យល់អុកស៊ីសែនចល័ត ប្រសិនបើអុកស៊ីសែនក្នុងឈាមមានកម្រិតទាប។ ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកថាតើអ្នកត្រូវការខ្យល់អុកស៊ីសែនដែរឬអត់ ហើយតើប្រភេទគ្រឿងបរិក្ខារប្រភេទអ្វីខ្លះ ដែលសមស្របសម្រាប់អ្នក។



# ធនធានសំខាន់ៗ



*My Health in Motion*™

បង្កើតគណនីនៅលើវិបផតថលសុខុមាលភាពនិងសុខភាពរបស់ L.A. Care។ (ចូលទៅកាន់ [lacare.org](http://lacare.org) ហើយចុចលើពាក្យ “Member Sign-In” [ចូលទៅកាន់សមាជិក])

ដោយប្រើកម្មវិធី MyHIM អ្នកអាចចូលទៅកាន់៖

- ឯកសារនិងវីដេអូជាក់លាក់ស្តីពីប្រធានបទសុខភាព
- អ្នកបង្ហាញផ្នែកសុខភាពតាមរយៈមុខងារឆាត
- សិក្ខាសាលាពិភាក្សាដែលអាចគ្រប់គ្រងដោយខ្លួនឯង និងប្រតិទិននៃការណាត់ ជួបជាក្រុមតាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិត



## ខ្សែទូរស័ព្ទឱវាទពេទ្យ L.A. Care

ហៅទៅកាន់ខ្សែទូរស័ព្ទឱវាទពេទ្យ L.A. Care សម្រាប់សំណួរសុខភាពទូទៅ ដើម្បីថែរក្សាសុខភាពល្អជូនអ្នកនិងគ្រួសាររបស់អ្នក។ អ្នកអាចទូរស័ព្ទ 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។ ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1.800.249.3619 (TTY 711)**។

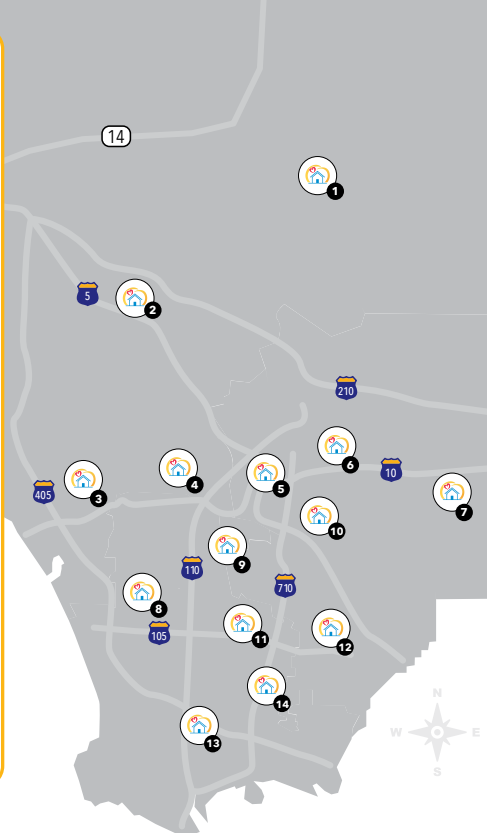
# ចូលទៅកាន់មណ្ឌលធនធានគ្រួសាររបស់ L.A. Care ណាមួយ សម្រាប់សំណួរអំពីសមាជិកភាព L.A. Care របស់អ្នក និងសម្រាប់ ថ្នាក់សុខភាពនិងលំហាត់ប្រាណដោយឥតគិតថ្លៃ។



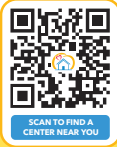
## Community Resource Center

### ទីតាំងមជ្ឈមណ្ឌលធនធាន

- 1 Palmdale**  
2072 E. Palmdale Blvd.  
Palmdale, CA 93550  
☎ **1.213.438.5580**
- 2 Panorama City**  
7868 Van Nuys Blvd,  
Panorama City, CA 91402  
☎ **1.213.438.5497**  
(បើកដំណើរការឆ្នាំ 2024)
- 3 West L.A.**  
11173W. Pico Blvd.  
Los Angeles, 90064  
☎ **1.310.231.3854**
- 4 Metro L.A.**  
1233 S. Western Ave.  
Los Angeles, CA 90006  
☎ **1.213.428.1457**
- 5 Lincoln Heights**  
2426 N. Broadway,  
Los Angeles, CA 90031  
☎ **1.213.294.2840**  
(បើកដំណើរការនៅក្នុងឆ្នាំ 2024)
- 6 El Monte**  
3570 Santa Anita Ave.  
El Monte, CA 91731  
☎ **1.213.428.1495**
- 7 Pomona**  
696 W. Holt Ave.  
Pomona, CA 91768  
☎ **1.909.620.1661**
- 8 Inglewood**  
2864 W. Imperial Hwy.  
Inglewood, CA 90303  
☎ **1.310.330.3130**
- 9 South L.A.**  
5710 Crenshaw Blvd.  
Los Angeles, CA 90043  
(បើកដំណើរការឆ្នាំ 2024)
- 10 East L.A.**  
4801 Whittier Blvd.  
Los Angeles, CA 90022  
☎ **1.213.438.5570**
- 11 Lynwood**  
3200 E. Imperial Hwy.  
Lynwood, CA 90262  
☎ **1.310.661.3000**
- 12 Norwalk**  
11721 Rosecrans Ave.  
Norwalk, CA 90650  
☎ **1.562.651.6060**
- 13 Wilmington**  
911 N. Avalon Blvd.  
Wilmington, CA 90744  
☎ **1.213.428.1490**
- 14 Long Beach**  
5599 Atlantic Ave.  
Long Beach, CA 90805  
☎ **1.562.256.9810**



គម្រោងសុខភាព Blue Shield Promise Health Plan នៃរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា មានកិច្ចសន្យាជាមួយនិងគម្រោងសុខភាព L.A. Care ដើម្បីផ្តល់ជូនសេវាកម្រិតបំផុតទៅអ្នកដែលមានទីតាំងនៅក្នុងតំបន់ Los Angeles។ L.A. Care និង Blue Shield Promise គឺជាស្នាក់នៅសម្រាប់អ្នកដែលមានទីតាំងនៅក្នុងតំបន់ Blue Shield Promise គឺជាអ្នកចុះឈ្មោះជាមួយ Blue Shield Association។



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់ [communityresourcecenterla.org](http://communityresourcecenterla.org) ឬហៅទូរស័ព្ទទៅលេខ **1.877.287.6290 (TTY 711)** ថ្ងៃចន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រ ម៉ោង 9 ព្រឹកដល់ម៉ោង 5 ល្ងាច។



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®

[lacare.org](https://lacare.org)

**ខ្សែទូរស័ព្ទ ផ្ទៃក្នុង កាតព្វកិច្ចការអប់រំសុខភាព**

**1.855.918.0918 (TTY 711)**

ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ ម៉ោង 9 ព្រឹកដល់ម៉ោង 4 ល្ងាច

H2022\_15163\_8258\_COPDBklt\_C\_KH\_Accepted