Blood Interpretation

ລາຍງານ Blood Interpretation

ການວິເຄາະທີ່ຄົບຖ້ວນ ແລະ ເໝາະສົມກັບທ່ານ ເຊິ່ງລວມຂໍ້ມູນທັ້ງໝົດຂອງທ່ານໄວ້ໃນບ່ອນດຽວ.

ອາຍຸ	ເພດ	ນ້ຳໜັກ	ລວງສູງ	BMI
61 ປີ	ຊາຍ	77 kg	183 cm	23

ເຫດຜົນຂອງການກວດ
ການກວດສຸຂະພາບປະຈຳ

ການດື່ມເຫຼົ້າ
ບາງຄັ້ງ

ການສູບຢາ
ສູບຢາ 3 ກ້ານຕໍ່ມື

ການອອກກຳລັງກາຍ
ຫຼາຍກວ່າ 150 ນາທີຕໍ່ອາທິດ

ອາຫານການກິນແບບສະເພາະ
ບໍ

ປະຫວັດຕ່າງການແພດສ່ວນຕົວ
ບໍ

ປະຫວັດຕ່າງການແພດຂອງຄອບຄົວ
ຄວາມດັນເລືອດສູງ

ຢາທີ່ກຳລັງໃຊ້
ບໍ

ອາການປັດຈຸບັນ
ບໍ

ການແພ້
ເກສອນດອກໄມ້

ລາຍງານ AI : 13/10/2026

ລາຍງານ Blood Interpretation ເປັນເຄື່ອງມືເພື່ອໃຫ້ຂໍ້ມູນ ແລະ ເພື່ອການສຶກສາ ທີ່ສ້າງຂຶ້ນໂດຍ AI ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານເຂົ້າໃຈໃບຜົນກວດຂອງທ່ານ ແລະ ກຽມຕົວສຳລັບການພົບທ່ານໝໍ. ມັນບໍ່ສາມາດທົດແທນຄຳແນະນຳຂອງທ່ານໝໍໄດ້ ບໍ່ວ່າໃນກໍລະນີໃດກໍຕາມ ແລະ ບໍ່ແມ່ນການບົ່ງມະຕິ ຫຼື ການປິ່ນປົວ.

ພາບລວມ

ບົດສະຫຼຸບການອ່ານຜົນກວດ

ຄວນພົບທ່ານໝໍເພື່ອຕິດຕາມ

ການເຮັດວຽກຂອງໝາກໄຂ່ຫຼັງ: ມີການເສື່ອມລົງ

- ການເຮັດວຽກຂອງໝາກໄຂ່ຫຼັງ ໝາຍເຖິງຄວາມສາມາດຂອງໝາກໄຂ່ຫຼັງໃນການກັ່ນຕອງຂີ້ເຫຍື້ອ ແລະ ສານພິດອອກຈາກເລືອດ.
- ຄ່າຄຣີເອຕີນິນ (1.5 mg/dL) ສູງກວ່າເກນປົກກະຕິ ແລະ ຄ່າ eGFR (49 mL/min/1.73m²) ຢູ່ໃນລະດັບ 45-59 ເຊິ່ງບົ່ງບອກເຖິງການເສື່ອມຂອງໝາກໄຂ່ຫຼັງລະດັບປານກາງ.
- ການສູບຢາ 3 ກ້ານຕໍ່ມື້ ເປັນປັດໃຈທີ່ສາມາດທຳລາຍເສັ້ນເລືອດນ້ອຍໆໃນໝາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະ ເລັ່ງການເສື່ອມ.
- ຄ່າ BUN ແລະ ອັດຕາສ່ວນ BUN/ຄຣີເອຕີນິນ ຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ
- ເຊິ່ງຊ່ວຍຊີ້ໃຫ້ເຫັນວ່າບັນຫານີ້ກ່ຽວຂ້ອງກັບໝາກໄຂ່ຫຼັງເອງ.
- ການປຶກສາແພດໝໍເປັນສິ່ງຈຳເປັນເພື່ອປະເມີນ ແລະ ຕິດຕາມການເຮັດວຽກຂອງໝາກໄຂ່ຫຼັງ ເພາະມີແຕ່ແພດໝໍເທົ່ານັ້ນທີ່ສາມາດວິນິດໄສ ແລະ ວາງແຜນການດູແລທີ່ເໝາະສົມ.

ການເຮັດວຽກຂອງຕັບ ແລະ ທໍ່ນ້ຳບີ: ມີການປ່ຽນແປງ

- ຕັບ ແລະ ທໍ່ນ້ຳບີ ເຮັດໜ້າທີ່ກຳຈັດສານພິດ, ຜະລິດນ້ຳບີ ແລະ ຍ່ອຍໄຂມັນ.
- ຄ່າອັນຄາລາຍ ຟອສຟາເຕສ (166 U/L) ສູງກວ່າເກນປົກກະຕິຢ່າງຊັດເຈນ ແລະ ຄ່າບິລິຣູບິນລວມ (1.9 mg/dL) ກໍສູງກວ່າເກນປົກກະຕິ
- ເຊິ່ງເມື່ອພິຈາລະນາຮ່ວມກັນ
- ອາດຊີ້ໃຫ້ເຫັນວ່າມີບັນຫາກ່ຽວກັບທໍ່ນ້ຳບີ ຫຼື ຕັບ.
- ແນວໃດກໍຕາມ ຄ່າ AST (24 U/L) ແລະ ALT (13 U/L) ຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ
- ເຊິ່ງເປັນສັນຍານທີ່ດີ ສະແດງວ່າຈຸລັງຕັບບໍ່ໄດ້ຖືກທຳລາຍຢ່າງຮ້າຍແຮງ.
- ການດື່ມເຫຼົ້າເປັນບາງຄັ້ງ ແລະ ການສູບຢາ
- ອາດມີສ່ວນກ່ຽວຂ້ອງ.
- ການປຶກສາແພດໝໍເປັນສິ່ງຈຳເປັນເພື່ອກວດຫາສາເຫດທີ່ແທ້ຈິງ ແລະ ກຳນົດການກວດເພີ່ມເຕີມ.

ຄວນຕິດຕາມ

ລະບົບເລືອດ: ມີການປ່ຽນແປງເລັກໜ້ອຍ

- ລະບົບເລືອດ ປະກອບດ້ວຍເມັດເລືອດແດງ, ເມັດເລືອດຂາວ ແລະ ເກັດເລືອດ ທີ່ເຮັດໜ້າທີ່ຂົນສົ່ງອົກຊີເຈນ, ປ້ອງກັນຮ່າງກາຍ ແລະ ຢຸດເລືອດ.
- ຄ່າເມັດເລືອດຂາວ (4.0 K/mcL) ຢູ່ຕ່ຳກວ່າເກນປົກກະຕິເລັກໜ້ອຍ
- ເຊິ່ງອາດກ່ຽວຂ້ອງກັບການສູບຢາ ຫຼື ການຕິດເຊື້ອໄວຣັສເລັກນ້ອຍ.
- ຄ່າ MPV (10.2 fL) ສູງກວ່າເກນປົກກະຕິເລັກໜ້ອຍ
- ເຊິ່ງອາດສະທ້ອນເຖິງການຜະລິດເກັດເລືອດໃໝ່ທົດແທນ.
- ສ່ວນຄ່າເມັດເລືອດແດງ, ຮີໂມໂກລບິນ, ຮີມາໂຕຄຣິດ ແລະ ດັດຊະນີເມັດເລືອດແດງທັງໝົດ
- ລ້ວນແຕ່ຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ ສະແດງວ່າບໍ່ມີອາການຂອງພະຍາດເລືອດຈາງ.
- ແນະນຳໃຫ້ປຶກສາແພດໝໍກ່ຽວກັບຜົນທີ່ຢູ່ນອກເກນປົກກະຕິ.

ໂປຣຕີນໃນເລືອດ: ມີການປ່ຽນແປງເລັກໜ້ອຍ

- ໂປຣຕີນໃນເລືອດ ປະກອບດ້ວຍອັນບູມິນ ແລະ ໂກລບູລິນ ທີ່ເຮັດໜ້າທີ່ຂົນສົ່ງສານ ແລະ ປ້ອງກັນຮ່າງກາຍ.
- ຄ່າໂກລບູລິນ (4 g/dL) ສູງກວ່າເກນປົກກະຕິເລັກໜ້ອຍ ແລະ ອັດຕາສ່ວນ A/G (1) ຕ່ຳກວ່າເກນປົກກະຕິເລັກໜ້ອຍ
- ເຊິ່ງອາດກ່ຽວຂ້ອງກັບການກະຕຸ້ນລະບົບພູມຄຸ້ມກັນຈາກການສູບຢາ.
- ຄ່າໂປຣຕີນລວມ ແລະ ອັນບູມິນ ຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ
- ເຊິ່ງເປັນສັນຍານທີ່ດີ.
- ແນະນຳໃຫ້ປຶກສາແພດໝໍກ່ຽວກັບຜົນທີ່ຢູ່ນອກເກນປົກກະຕິ ເພາະມີແຕ່ແພດໝໍເທົ່ານັ້ນທີ່ສາມາດຕີຄວາມໝາຍ ແລະ ຕັດສິນໃຈຂັ້ນຕອນຕໍ່ໄປ.

ຄວາມສົມດຸນກົດ-ດ່າງ: ມີການປ່ຽນແປງເລັກໜ້ອຍ

- ຄວາມສົມດຸນກົດ-ດ່າງ ໝາຍເຖິງການຮັກສາລະດັບກົດ ແລະ ດ່າງໃນເລືອດໃຫ້ຢູ່ໃນຂອບເຂດທີ່ເໝາະສົມ.
- ຄ່າ CO2 ລວມ (30) ສູງກວ່າເກນປົກກະຕິເລັກໜ້ອຍ
- ພຽງ 1 ໜ່ວຍ ເຊິ່ງຖືວ່າເປັນຄວາມແຕກຕ່າງທີ່ເລັກນ້ອຍຫຼາຍ.
- ຄ່າໂຊດຽມ, ໂພແທັສຊຽມ, ຄລໍໄຣ ແລະ Anion Gap ລ້ວນແຕ່ຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ
- ເຊິ່ງເປັນສັນຍານທີ່ດີ.
- ການກວດຄືນໃນການກວດເລືອດຄັ້ງຕໍ່ໄປແມ່ນພຽງພໍ.
- ແນະນຳໃຫ້ປຶກສາແພດໝໍຫາກມີຂໍ້ສົງໄສ.

ປົກກະຕິ

ການຄວບຄຸມນ້ຳຕານ: ປົກກະຕິ

- ການຄວບຄຸມນ້ຳຕານ ໝາຍເຖິງຄວາມສາມາດຂອງຮ່າງກາຍໃນການຮັກສາລະດັບນ້ຳຕານໃນເລືອດໃຫ້ຢູ່ໃນຂອບເຂດທີ່ເໝາະສົມ.
- ຄ່ານ້ຳຕານໃນເລືອດ (94 mg/dL) ແລະ HbA1c (5.5%) ລ້ວນແຕ່ຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ.
- ຜົນນີ້ສະແດງວ່າຮ່າງກາຍຄວບຄຸມລະດັບນ້ຳຕານໄດ້ດີ
- ທັງໃນໄລຍະສັ້ນ ແລະ ໄລຍະຍາວ.
- ບໍ່ມີສັນຍານຂອງພະຍາດເບົາຫວານ ຫຼື ພາວະກ່ອນເບົາຫວານ.

ໄຂມັນໃນເລືອດ: ປົກກະຕິ

- ໄຂມັນໃນເລືອດ ໝາຍເຖິງລະດັບຄໍເລສເຕີຣອນ ແລະ ໄຕຣກລີເຊີໄຣ ທີ່ສົ່ງຜົນຕໍ່ສຸຂະພາບຫົວໃຈ ແລະ ເສັ້ນເລືອດ.
- ຄ່າຄໍເລສເຕີຣອນລວມ (175 mg/dL), LDL (104 mg/dL), HDL (48 mg/dL) ແລະ ໄຕຣກລີເຊີໄຣ (113 mg/dL) ລ້ວນແຕ່ຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ.
- ອັດຕາສ່ວນ ຄໍເລສເຕີຣອນ/HDL ແລະ LDL/HDL ກໍ່ຢູ່ໃນລະດັບທີ່ດີ.
- ການອອກກຳລັງກາຍຢ່າງສະໝ່ຳສະເໝີ ແລະ ອາຫານທີ່ສົມດຸນ
- ຊ່ວຍຮັກສາລະດັບນີ້.

ເກືອແຮ່ ແລະ ຄວາມສົມດຸນນ້ຳ: ປົກກະຕິ

- ເກືອແຮ່ ແລະ ຄວາມສົມດຸນນ້ຳ ໝາຍເຖິງລະດັບໂຊດຽມ, ໂພແທັສຊຽມ, ຄລໍໄຣ ແລະ ແຄລຊຽມ ທີ່ຈຳເປັນສຳລັບການເຮັດວຽກຂອງກ້າມຊີ້ນ, ຫົວໃຈ ແລະ ລະບົບປະສາດ.
- ຄ່າໂຊດຽມ (140 mEq/L), ໂພແທັສຊຽມ (4.5 mmol/L), ຄລໍໄຣ (105 mEq/L) ແລະ ແຄລຊຽມ (9.4 mg/dL) ລ້ວນແຕ່ຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ.
- ຄ່າ Osmolality (281 mOsm/kg) ກໍ່ຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ ສະແດງວ່າຄວາມສົມດຸນຂອງນ້ຳ ແລະ ເກືອແຮ່ເຮັດວຽກໄດ້ດີ.

ການເຮັດວຽກຂອງຕ່ອມໄທຣອຍ: ປົກກະຕິ

- ຕ່ອມໄທຣອຍ ເປັນຕ່ອມທີ່ຄວບຄຸມການເຜົາຜານອາຫານ, ພະລັງງານ ແລະ ອຸນຫະພູມຂອງຮ່າງກາຍ.
- ຄ່າ TSH (2.739 uIU/mL) ຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ ສະແດງວ່າຕ່ອມໄທຣອຍເຮັດວຽກໄດ້ສົມດຸນ.
- ບໍ່ມີສັນຍານຂອງການເຮັດວຽກຫຼາຍ ຫຼື ໜ້ອຍເກີນໄປ.

ສຸຂະພາບຕ່ອມລູກໝາກ: ປົກກະຕິ

- ຕ່ອມລູກໝາກ ເປັນຕ່ອມທີ່ຢູ່ໃນລະບົບສືບພັນຂອງຜູ້ຊາຍ
- ເຊິ່ງ PSA ເປັນສານບົ່ງຊີ້ທີ່ຊ່ວຍຕິດຕາມສຸຂະພາບຂອງຕ່ອມນີ້.
- ຄ່າ PSA (0.90 ng/dL) ຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ ສະແດງວ່າຕ່ອມລູກໝາກບໍ່ມີສັນຍານຜິດປົກກະຕິ.
- ການກວດ PSA ເປັນປະຈຳ ເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງການດູແລສຸຂະພາບທີ່ດີສຳລັບຜູ້ຊາຍອາຍຸ 61 ປີ.

ການວິເຄາະທີລະຕິວຊີວັດ

ການອ່ານຜົນກວດ

ຄວນພົບທ່ານໝໍເພື່ອຕິດຕາມ

Alk Phos (ອັນດາລາຍ ຟອສຟາເຕສ)

ຄວນພົບທ່ານໝໍເພື່ອຕິດຕາມ

166 U/L

ຄ່າອ້າງອີງ : 46 – 116 U/L

ອັນດາລາຍ ຟອສຟາເຕສ ເປັນເອັນໄຊທີ່ພົບໃນຕັບ ແລະ ກະດູກ ຄືກັບສັນຍານເຕືອນທີ່ບອກວ່າຕັບ ຫຼື ກະດູກອາດມີບັນຫາ.

- ຄ່າອັນດາລາຍ ຟອສຟາເຕສ ສູງກວ່າເກນປົກກະຕິຢ່າງຊັດເຈນ (ສູງກວ່າຂອບເທິງຫຼາຍ).
- ສາເຫດທີ່ເປັນໄປໄດ້ຫຼາຍທີ່ສຸດແມ່ນບັນຫາກ່ຽວກັບຕັບ ຫຼື ທໍ່ນ້ຳບີ
- ເນື່ອງຈາກຄ່າບິລິຣູບິນລວມກໍສູງເຊັ່ນກັນ
- ເຊິ່ງອາດຊີ້ໃຫ້ເຫັນວ່າມີການອຸດຕັນ ຫຼື ການອັກເສບຂອງທໍ່ນ້ຳບີ.
- ການຕຶມເຫຼົ້າເປັນບາງຄັ້ງກໍອາດມີສ່ວນກ່ຽວຂ້ອງ
- ເນື່ອງຈາກເຫຼົ້າສາມາດສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ການເຮັດວຽກຂອງຕັບ.
- ຄ່ານີ້ຕ້ອງການຄວາມເອົາໃຈໃສ່ທາງການແພດ ເພາະການສູງຂຶ້ນຢ່າງຊັດເຈນອາດບົ່ງບອກເຖິງບັນຫາທີ່ຕ້ອງການການກວດເພີ່ມເຕີມ.
- ຄຳແນະນຳ: ຫຼີກລ້ຽງການຕຶມເຫຼົ້າຈົນກວ່າຈະໄດ້ປຶກສາແພດໝໍ, ກິນອາຫານທີ່ເບົາ ແລະ ຫຼີກລ້ຽງອາຫານທີ່ມີໄຂມັນສູງ, ແລະ ດື່ມນ້ຳໃຫ້ພຽງພໍ 1.5-2 ລິດຕໍ່ມື້.
- ການປຶກສາແພດໝໍເປັນສິ່ງຈຳເປັນເພື່ອກວດຫາສາເຫດທີ່ແທ້ຈິງ ເພາະມີແຕ່ແພດໝໍເທົ່ານັ້ນທີ່ສາມາດວິນິດໄສ ແລະ ກຳນົດການກວດເພີ່ມເຕີມທີ່ຈຳເປັນ.

Creatinine Level (ຄຣີເອຕິນິນ)

ຄວນພົບທ່ານໝໍເພື່ອຕິດຕາມ

1.5 mg/dL

ຄ່າອ້າງອີງ : 0.6 – 1.3 mg/dL

ຄຣີເອຕິນິນເປັນຄືເຂໂຍ່ທີ່ເກີດຈາກການເຮັດວຽກຂອງກ້າມຊີ້ນ ເຊິ່ງໝາກໄຂ່ຫຼັງຕ້ອງກັ່ນຕອງອອກ ຄືກັບການວັດປະສິດທິພາບຂອງເຄື່ອງກັ່ນຕອງນ້ຳ.

- ຄ່າຄຣີເອຕິນິນສູງກວ່າເກນປົກກະຕິ
- ເຊິ່ງບົ່ງບອກວ່າໝາກໄຂ່ຫຼັງອາດກັ່ນຕອງຂີເຂໂຍ່ໄດ້ບໍ່ດີເທົ່າທີ່ຄວນ.
- ສາເຫດທີ່ເປັນໄປໄດ້ຫຼາຍທີ່ສຸດແມ່ນການເສື່ອມຂອງການເຮັດວຽກຂອງໝາກໄຂ່ຫຼັງ
- ເຊິ່ງສອດຄ່ອງກັບຄ່າ eGFR ທີ່ຫຼຸດລົງ.
- ການສູບຢາກໍເປັນປັດໃຈທີ່ສາມາດທຳລາຍເສັ້ນເລືອດນ້ອຍໆໃນໝາກໄຂ່ຫຼັງ
- ເຮັດໃຫ້ການກັ່ນຕອງຫຼຸດລົງ ເນື່ອງຈາກຄົນເຈັບສູບຢາ 3 ກ້ານຕໍ່ມື້.
- ຄ່ານີ້ຕ້ອງການຄວາມເອົາໃຈໃສ່ທາງການແພດ ເພາະການເຮັດວຽກຂອງໝາກໄຂ່ຫຼັງທີ່ຫຼຸດລົງຕ້ອງໄດ້ຮັບການຕິດຕາມ ແລະ ປະເມີນຢ່າງໃກ້ຊິດ.
- ຄຳແນະນຳ: ຫຼຸດ ຫຼື ເລີກສູບຢາ, ດື່ມນ້ຳໃຫ້ພຽງພໍ 1.5-2 ລິດຕໍ່ມື້, ແລະ ຫຼີກລ້ຽງການກິນຢາແກ້ປວດທີ່ຊື້ເອງໂດຍບໍ່ໄດ້ປຶກສາແພດ.
- ການປຶກສາແພດໝໍເປັນສິ່ງຈຳເປັນເພື່ອປະເມີນການເຮັດວຽກຂອງໝາກໄຂ່ຫຼັງ ເພາະມີແຕ່ແພດໝໍເທົ່ານັ້ນທີ່ສາມາດວິນິດໄສ ແລະ ກຳນົດແຜນການຕິດຕາມທີ່ເໝາະສົມ.

eGFR Non-AA (ອັດຕາການກັ່ນຕອງຂອງໝາກໄຂ່ຫຼັ່ງ)

ຄວນພົບທ່ານໝໍເພື່ອຕິດຕາມ

49 mL/min/1.73m²

ຄ່າອ້າງອີງ : > 60 mL/min/1.73m²

eGFR ເປັນຄືການວັດຄວາມໄວຂອງເຄື່ອງກັ່ນຕອງນ້ຳ (ໝາກໄຂ່ຫຼັ່ງ) ໃນການທຳຄວາມສະອາດເລືອດ ຍິ່ງຄ່າສູງຍິ່ງດີ.

- ຄ່າ eGFR ຢູ່ຕ່ຳກວ່າ 60 mL/min/1.73m² ເຊິ່ງບົ່ງບອກວ່າໝາກໄຂ່ຫຼັ່ງກັ່ນຕອງເລືອດໄດ້ຊ້າກວ່າປົກກະຕິ ແລະ ສອດຄ່ອງກັບການເສື່ອມຂອງການເຮັດວຽກຂອງໝາກໄຂ່ຫຼັ່ງລະດັບປານກາງ.
- ສາເຫດທີ່ເປັນໄປໄດ້ຫຼາຍທີ່ສຸດແມ່ນການເສື່ອມຕາມອາຍຸ
- ປະສົມກັບຜົນກະທົບຂອງການສູບຢາ
- ເຊິ່ງທຳລາຍເສັ້ນເລືອດນ້ອຍໆໃນໝາກໄຂ່ຫຼັ່ງ
- ເຮັດໃຫ້ຄວາມສາມາດໃນການກັ່ນຕອງຫຼຸດລົງ.
- ຄ່ານີ້ຕ້ອງການຄວາມເອົາໃຈໃສ່ທາງການແພດຢ່າງຈິງຈັງ ເພາະ eGFR ໃນລະດັບ 45-59 ສະແດງເຖິງການເສື່ອມຂອງໝາກໄຂ່ຫຼັ່ງລະດັບປານກາງ ທີ່ຕ້ອງການການຕິດຕາມຢ່າງໃກ້ຊິດ.
- ຄຳແນະນຳ: ເລີກ ຫຼື ຫຼຸດການສູບຢາ, ຫຼີກລ້ຽງການກິນຢາແກ້ປວດ ຫຼື ຢາຕ້ານການອັກເສບທີ່ຊື້ເອງ, ແລະ ຄວບຄຸມຄວາມດັນເລືອດໃຫ້ຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ.
- ການປຶກສາແພດໝໍເປັນສິ່ງຈຳເປັນເພື່ອປະເມີນ ແລະ ຕິດຕາມການເຮັດວຽກຂອງໝາກໄຂ່ຫຼັ່ງ ເພາະມີແຕ່ແພດໝໍເທົ່ານັ້ນທີ່ສາມາດວິນິດໄສ ແລະ ວາງແຜນການດູແລທີ່ເໝາະສົມ.

Bilirubin Total (ບິລິຣູບິນລວມ)

ຄວນພົບທ່ານໝໍເພື່ອຕິດຕາມ

1.9 mg/dL

ຄ່າອ້າງອີງ : 0.1 – 1.0 mg/dL

ບິລິຣູບິນເປັນສານສີເຫຼືອງທີ່ເກີດຈາກການສະຫຼາຍເມັດເລືອດແດງເກົ່າ ຄືກັບຂີ້ເຫຍື້ອທີ່ຕັບຕ້ອງກຳຈັດ ຖ້າສະສົມຫຼາຍເກີນໄປອາດເຮັດໃຫ້ຜິວ ແລະ ຕາເຫຼືອງ.

- ຄ່າບິລິຣູບິນລວມສູງກວ່າເກນປົກກະຕິຢ່າງຊັດເຈນ (ເກືອບສອງເທົ່າຂອງຂອບເທິງ).
- ສາເຫດທີ່ເປັນໄປໄດ້ຫຼາຍທີ່ສຸດແມ່ນໂຣກ Gilbert (ພາວະທາງພັນທຸກຳທີ່ບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ ເຮັດໃຫ້ຕັບກຳຈັດບິລິຣູບິນໄດ້ຊ້າ) ເຊິ່ງພົບໄດ້ເລື້ອຍ ໂດຍສະເພາະເມື່ອຄ່າ AST ແລະ ALT ຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ.
- ແນວໃດກໍຕາມ ການທີ່ຄ່າ Alk Phos ສູງຂຶ້ນພ້ອມກັນ
- ອາດຊີ້ໃຫ້ເຫັນວ່າມີບັນຫາກ່ຽວກັບທໍ່ນ້ຳບີ
- ເຊິ່ງຕ້ອງການການກວດເພີ່ມເຕີມ.
- ຄ່ານີ້ຕ້ອງການຄວາມເອົາໃຈໃສ່ທາງການແພດ ເພາະການສູງຂຶ້ນຂອງບິລິຣູບິນ ແລະ Alk Phos ພ້ອມກັນ
- ຕ້ອງໄດ້ຮັບການກວດຫາສາເຫດ.
- ຄຳແນະນຳ: ຫຼີກລ້ຽງການດື່ມເຫຼົ້າ, ດື່ມນ້ຳໃຫ້ພຽງພໍ, ແລະ ຫຼີກລ້ຽງການກິນຢາທີ່ບໍ່ຈຳເປັນ.
- ການປຶກສາແພດໝໍເປັນສິ່ງຈຳເປັນເພື່ອກວດຫາສາເຫດ ເພາະມີແຕ່ແພດໝໍເທົ່ານັ້ນທີ່ສາມາດສັ່ງການກວດເພີ່ມເຕີມ ແລະ ວິນິດໄສໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ.

ຄວນຕິດຕາມ

WBC (ເມັດເລືອດຂາວ)

ຄວນຕິດຕາມ

4.0 K/mcL

ຄ່າອ້າງອີງ : 4.8 – 10.8 K/mcL

ເມັດເລືອດຂາວເປັນຄືກອງທະຫານຂອງຮ່າງກາຍ ທີ່ຄອຍປ້ອງກັນຮ່າງກາຍຈາກເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ການຕິດເຊື້ອຕ່າງໆ.

- ຄ່າເມັດເລືອດຂາວຢູ່ຕ່ຳກວ່າຂອບເຂດປົກກະຕິເລັກໜ້ອຍ.
- ຄວາມແຕກຕ່າງນີ້ຖືວ່າເລັກນ້ອຍ ແລະ ອາດເກີດຈາກຄວາມແຕກຕ່າງທາງທຳມະຊາດຂອງແຕ່ລະຄົນ ຫຼື ຄວາມຜັນຜວນຂອງການວັດແທກ.
- ສາເຫດທີ່ເປັນໄປໄດ້ຫຼາຍທີ່ສຸດແມ່ນການສູບຢາ
- ເຊິ່ງສາມາດສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ການຜະລິດ ແລະ ການແຈກຢາຍຂອງເມັດເລືອດຂາວໃນຮ່າງກາຍ
- ເນື່ອງຈາກຄົນເຈັບສູບຢາ 3 ກ້ານຕໍ່ມື.
- ນອກຈາກນີ້ ການຕິດເຊື້ອໄວຣັສເລັກນ້ອຍທີ່ຜ່ານມາບໍ່ດົນກໍອາດເຮັດໃຫ້ຄ່ານີ້ຫຼຸດລົງຊົ່ວຄາວ.
- ຄ່ານີ້ບໍ່ໄດ້ເປັນເລື່ອງທີ່ໜ້າເປັນຫ່ວງທັນທີ
- ເນື່ອງຈາກຄ່າອື່ນໆຂອງເລືອດສ່ວນໃຫຍ່ຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ.
- ຄຳແນະນຳທີ່ເປັນປະໂຫຍດ: ຫຼຸດຈຳນວນຢາສູບລົງ ຫຼື ພະຍາຍາມເລີກສູບຢາ, ກິນຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍວິຕາມິນ C ຢ່າງໜ້ອຍ 5 ສ່ວນຕໍ່ມື, ແລະ ນອນຫຼັບໃຫ້ພຽງພໍ 7-8 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ຄືນ.
- ແນະນຳໃຫ້ປຶກສາແພດໝໍເພື່ອສົນທະນາກ່ຽວກັບຜົນທີ່ຢູ່ນອກເກນປົກກະຕິເລັກໜ້ອຍນີ້ ເພາະມີແຕ່ແພດໝໍເທົ່ານັ້ນທີ່ມີຄຸນສົມບັດໃນການຕີຄວາມໝາຍ, ວິນິດໄສ ແລະ ຕັດສິນໃຈຂັ້ນຕອນຕໍ່ໄປ.

MPV (ປະລິມານສະເລ່ຍຂອງເກັດເລືອດ)

ຄວນຕິດຕາມ

10.2 fL

ຄ່າອ້າງອີງ : 6.8 – 9.6 fL

MPV ເປັນຄືການວັດຂະໜາດຂອງທີມງານສ້ອມແປງ (ເກັດເລືອດ) ແຕ່ລະຕົວ ເພື່ອເບິ່ງວ່າເກັດເລືອດໃໝ່ ຫຼື ເກົ່າ.

- ຄ່າປະລິມານສະເລ່ຍຂອງເກັດເລືອດຢູ່ສູງກວ່າເກນປົກກະຕິເລັກໜ້ອຍ
- ເຊິ່ງໝາຍຄວາມວ່າເກັດເລືອດມີຂະໜາດໃຫຍ່ກວ່າປົກກະຕິ.
- ສາເຫດທີ່ເປັນໄປໄດ້ຫຼາຍທີ່ສຸດແມ່ນການທີ່ໄຂກະດູກກຳລັງຜະລິດເກັດເລືອດໃໝ່ທົດແທນ
- ເນື່ອງຈາກຈຳນວນເກັດເລືອດຢູ່ໃກ້ຂອບລຸ່ມ
- ເຊິ່ງເກັດເລືອດໃໝ່ມັກຈະມີຂະໜາດໃຫຍ່ກວ່າ.
- ການສູບຢາກໍອາດມີສ່ວນກ່ຽວຂ້ອງ
- ເນື່ອງຈາກສານເຄມີໃນຢາສູບສາມາດກະຕຸ້ນການເຮັດວຽກຂອງເກັດເລືອດ.
- ຄ່ານີ້ບໍ່ໄດ້ເປັນເລື່ອງທີ່ໜ້າເປັນຫ່ວງທັນທີ ໂດຍສະເພາະເມື່ອຈຳນວນເກັດເລືອດຍັງຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ.
- ຄຳແນະນຳ: ຫຼຸດການສູບຢາລົງ ຫຼື ພະຍາຍາມເລີກສູບ, ກິນອາຫານທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍໂອເມກ້າ-3 ເຊັ່ນ ປາ 2-3 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ, ແລະ ສືບຕໍ່ອອກກຳລັງກາຍຢ່າງສະໝ່ຳສະເໝີ.
- ແນະນຳໃຫ້ສົນທະນາກັບແພດໝໍກ່ຽວກັບຜົນນີ້ໃນການກວດຄັ້ງຕໍ່ໄປ ເພາະມີແຕ່ແພດໝໍເທົ່ານັ້ນທີ່ສາມາດຕີຄວາມໝາຍ ແລະ ຕັດສິນໃຈຂັ້ນຕອນຕໍ່ໄປໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ.

CO2 (ຄາບອນໄດອອກໄຊ ລວມ)

ຄວນຕິດຕາມ

30

ຄ່າອ້າງອີງ : 23 – 29 mmol/L

CO2 ລວມ ສ່ວນໃຫຍ່ສະທ້ອນເຖິງລະດັບໄບຄາບອເນດໃນເລືອດ ເຊິ່ງຊ່ວຍຮັກສາຄວາມສົມດຸນກົດ-ດ່າງ ຄືກັບລະບົບກັນຊຶອກຂອງຮ່າງກາຍ.

- ຄ່າ CO2 ລວມຢູ່ສູງກວ່າເກນປົກກະຕິເລັກໜ້ອຍ.
- ຄວາມແຕກຕ່າງນີ້ຖືວ່າເລັກນ້ອຍຫຼາຍ (ພຽງ 1 ໜ່ວຍ) ແລະ ອາດເກີດຈາກຄວາມຜັນຜວນທາງທຳມະຊາດ ຫຼື ຄວາມບໍ່ແນ່ນອນຂອງການວັດແທກ.
- ສາເຫດທີ່ເປັນໄປໄດ້ແມ່ນການຂາດນ້ຳເລັກໜ້ອຍ ຫຼື ການສູນເສຍກົດຈາກຮ່າງກາຍ
- ເຊິ່ງສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ຊົ່ວຄາວ.
- ຄ່ານີ້ບໍ່ໄດ້ເປັນເລື່ອງທີ່ໜ້າເປັນຫ່ວງ ໂດຍສະເພາະເມື່ອຄ່າໂຊດຽມ, ໂພແທັສຊຽມ ແລະ ຄລໍໄຣລ້ວນແຕ່ຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ.
- ຄຳແນະນຳ: ດື່ມນ້ຳໃຫ້ພຽງພໍ 1.5-2 ລິດຕໍ່ມື້, ກິນຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ຢ່າງສະໝ່ຳສະເໝີ, ແລະ ກວດຄືນໃນການກວດເລືອດຄັ້ງຕໍ່ໄປ.
- ແນະນຳໃຫ້ປຶກສາແພດໝໍເພື່ອສົນທະນາກ່ຽວກັບຜົນນີ້ ເພາະມີແຕ່ແພດໝໍເທົ່ານັ້ນທີ່ສາມາດວິນິດໄສ ແລະ ຕັດສິນໃຈຂັ້ນຕອນຕໍ່ໄປ.

Globulin (ໂກລບູລິນ)

ຄວນຕິດຕາມ

4 g/dL

ຄ່າອ້າງອີງ : 2.0 – 3.5 g/dL

ໂກລບູລິນເປັນກຸ່ມໂປຣຕີນທີ່ຊ່ວຍປ້ອງກັນຮ່າງກາຍ ແລະ ຂົນສົ່ງສານຕ່າງໆ ຄືກັບທະຫານ ແລະ ລົດຂົນສົ່ງພິເສດ.

- ຄ່າໂກລບູລິນຢູ່ສູງກວ່າເກນປົກກະຕິເລັກໜ້ອຍ.
- ສາເຫດທີ່ເປັນໄປໄດ້ຫຼາຍທີ່ສຸດແມ່ນການຕອບສະໜອງຂອງລະບົບພູມຄຸ້ມກັນ
- ເຊິ່ງອາດກ່ຽວຂ້ອງກັບການອັກເສບຊໍ້າເຮື້ອລະດັບຕ່ຳ ທີ່ເກີດຈາກການສູບຢາ
- ເນື່ອງຈາກຄົນເຈັບສູບຢາ 3 ກ້ານຕໍ່ມື້.
- ການດື່ມເຫຼົ້າເປັນບາງຄັ້ງກໍອາດກະຕຸ້ນການຜະລິດໂກລບູລິນ.
- ຄ່ານີ້ບໍ່ໄດ້ເປັນເລື່ອງທີ່ໜ້າເປັນຫ່ວງທັນທີ ໂດຍສະເພາະເມື່ອຄ່າໂປຣຕີນລວມ ແລະ ອັນບູມິນຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ.
- ຄຳແນະນຳ: ຫຼຸດ ຫຼື ເລີກສູບຢາ, ຈຳກັດການດື່ມເຫຼົ້າ, ແລະ ກິນອາຫານທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍສານຕ້ານອະນຸມູນອິດສະຫຼະ ເຊັ່ນ ຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ 5 ສ່ວນຕໍ່ມື້.
- ແນະນຳໃຫ້ປຶກສາແພດໝໍກ່ຽວກັບຜົນນີ້ ເພາະມີແຕ່ແພດໝໍເທົ່ານັ້ນທີ່ສາມາດຕີຄວາມໝາຍ ແລະ ກຳນົດການກວດເພີ່ມເຕີມຖ້າຈຳເປັນ.

A/G Ratio (ອັດຕາສ່ວນ ອັນບູມິນ/ໂກລບູລິນ)

ຄວນຕິດຕາມ

1

ຄ່າອ້າງອີງ : 1.1 – 2.5

ອັດຕາສ່ວນນີ້ປຽບທຽບລະຫວ່າງໂປຣຕີນຂົນສີ່ງ (ອັນບູມິນ) ແລະ ໂປຣຕີນປ້ອງກັນ (ໂກລບູລິນ) ຄືກັບການວັດຄວາມສົມດຸນລະຫວ່າງສອງທີມ.

- ອັດຕາສ່ວນ A/G ຢູ່ຕ່ຳກວ່າເກນປົກກະຕິເລັກໜ້ອຍ
- ເນື່ອງຈາກຄ່າໂກລບູລິນສູງຂຶ້ນ.
- ສາເຫດທີ່ເປັນໄປໄດ້ຫຼາຍທີ່ສຸດແມ່ນການສູງຂຶ້ນຂອງໂກລບູລິນ
- ເຊິ່ງອາດກ່ຽວຂ້ອງກັບການກະຕຸ້ນລະບົບພູມຄຸ້ມກັນຈາກການສູບຢາ.
- ຄ່ານີ້ບໍ່ໄດ້ເປັນເລື່ອງທີ່ໜ້າເປັນຫ່ວງທັນທີ
- ເນື່ອງຈາກຄ່າອັນບູມິນ ແລະ ໂປຣຕີນລວມຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ ແລະ ຄວາມແຕກຕ່າງແມ່ນເລັກນ້ອຍ.
- ຄຳແນະນຳ: ຫຼຸດ ຫຼື ເລີກສູບຢາ, ຮັກສາອາຫານທີ່ສົມດຸນ, ແລະ ກວດຄືນໃນການກວດເລືອດຄັ້ງຕໍ່ໄປ.
- ແນະນຳໃຫ້ສົນທະນາກັບແພດໝໍກ່ຽວກັບຜົນນີ້ ເພາະມີແຕ່ຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານສຸຂະພາບເທົ່ານັ້ນທີ່ສາມາດປະເມີນ ແລະ ຕັດສິນໃຈຂັ້ນຕອນຕໍ່ໄປ.

ປົກກະຕິ

RBC (ເມັດເລືອດແດງ)

ປົກກະຕິ

4.78 x10^6/mcL

ຄ່າອ້າງອີງ : 4.70 – 6.10 x10^6/mcL

ເມັດເລືອດແດງເປັນຕົວລົດຂົນສົ່ງທີ່ບັນທຸກອົກຊີເຈນໄປລ້ຽງທຸກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍ.

- ຈຳນວນເມັດເລືອດແດງຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ
- ສະແດງວ່າຮ່າງກາຍມີລົດຂົນສົ່ງອົກຊີເຈນພຽງພໍເພື່ອລ້ຽງອະໄວຍະວະຕ່າງໆ.

Hgb (ຮີໂມໂກລບິນ)

ປົກກະຕິ

15.0 g/dL

ຄ່າອ້າງອີງ : 13.7 – 16.7 g/dL

ຮີໂມໂກລບິນເປັນຕົວສົ່ງຄ້າທີ່ບັນທຸກຢູ່ໃນລົດຂົນສົ່ງ (ເມັດເລືອດແດງ) ເຊິ່ງເປັນໂປຣຕີນທີ່ຈັບອົກຊີເຈນ ແລະ ນຳໄປສົ່ງທົ່ວຮ່າງກາຍ.

- ຄ່າຮີໂມໂກລບິນຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ
- ສະແດງວ່າເລືອດສາມາດບັນທຸກອົກຊີເຈນໄດ້ດີ ແລະ ບໍ່ມີອາການຂອງພະຍາດເລືອດຈາງ.

Hct (ຮີມາໂຕຄຣິດ)

ປົກກະຕິ

45.4 %

ຄ່າອ້າງອີງ : 40.0 – 50.0 %

ຮີມາໂຕຄຣິດເປັນຕົວວັດຕາສ່ວນຂອງລົດຂົນສົ່ງ (ເມັດເລືອດແດງ) ທຽບກັບປະລິມານເລືອດທັ້ງໝົດ ຄືກັບການວັດວ່າຖະໜົນມີລົດແໜ້ນປານໃດ.

- ຄ່າຮີມາໂຕຄຣິດຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ
- ສະແດງວ່າສັດສ່ວນຂອງເມັດເລືອດແດງໃນເລືອດມີຄວາມສົມດຸນດີ.

MCV (ປະລິມານສະເລ່ຍຂອງເມັດເລືອດແດງ)

ປົກກະຕິ

95.0 fL

ຄ່າອ້າງອີງ : 80.0 – 100.0 fL

MCV ເປັນຕົວການວັດຂະໜາດຂອງລົດຂົນສົ່ງແຕ່ລະຄັນ ເພື່ອເບິ່ງວ່າເມັດເລືອດແດງມີຂະໜາດໃຫຍ່ ຫຼື ນ້ອຍເກີນໄປ.

- ຂະໜາດສະເລ່ຍຂອງເມັດເລືອດແດງຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ
- ສະແດງວ່າເມັດເລືອດແດງມີຂະໜາດປົກກະຕິ
- ບໍ່ໃຫຍ່ ຫຼື ນ້ອຍເກີນໄປ.

MCH (ປະລິມານຮີໂມໂກລບິນສະເລ່ຍຕໍ່ເມັດ)

ປົກກະຕິ

31.4 pg

ຄ່າອ້າງອີງ : 27.0 – 34.0 pg

MCH ເປັນຄືປະລິມານສິນຄ້າ (ອົກຊີເຈນ) ທີ່ລົດຂົນສົ່ງແຕ່ລະຄັນບັນທຸກໄດ້.

- ປະລິມານຮີໂມໂກລບິນສະເລ່ຍຕໍ່ເມັດເລືອດແດງຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ
- ສະແດງວ່າແຕ່ລະເມັດເລືອດແດງບັນທຸກອົກຊີເຈນໄດ້ໃນປະລິມານທີ່ເໝາະສົມ.

MCHC (ຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນຮີໂມໂກລບິນສະເລ່ຍ)

ປົກກະຕິ

33.0 g/dL

ຄ່າອ້າງອີງ : 31.0 – 36.0 g/dL

MCHC ເປັນຄືຄວາມໜາແໜ້ນຂອງສິນຄ້າ (ອົກຊີເຈນ) ທີ່ບັນຈຸຢູ່ໃນລົດຂົນສົ່ງແຕ່ລະຄັນ.

- ຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນຂອງຮີໂມໂກລບິນໃນເມັດເລືອດແດງຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ
- ສະແດງວ່າເມັດເລືອດແດງມີຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນຂອງອົກຊີເຈນທີ່ເໝາະສົມ.

RDW-CV (ຄວາມແຕກຕ່າງຂະໜາດເມັດເລືອດແດງ)

ປົກກະຕິ

13.1 %

ຄ່າອ້າງອີງ : 10.0 – 15.0 %

RDW-CV ເປັນຄ່າທີ່ວັດວ່າລິດຂຶ້ນສີ (ເມັດເລືອດແດງ) ມີຂະໜາດເທົ່າກັນ ຫຼື ແຕກຕ່າງກັນຫຼາຍປານໃດ.

- ຄວາມແຕກຕ່າງຂອງຂະໜາດເມັດເລືອດແດງຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ
- ສະແດງວ່າເມັດເລືອດແດງມີຂະໜາດສະໝ່ຳສະເໝີ
- ບໍ່ມີສັນຍານຂອງການຂາດທາດເຫຼັກ ຫຼື ວິຕາມິນ.

Platelets (ເກັດເລືອດ)

ປົກກະຕິ

151 K/mcL

ຄ່າອ້າງອີງ : 150 – 440 K/mcL

ເກັດເລືອດເປັນຄ່າທີ່ມາງານສ້ອມແປງທີ່ຄອຍອຸດຮູຮົ່ວຂອງເສັ້ນເລືອດ ເພື່ອຢຸດເລືອດເມື່ອມີບາດແຜ.

- ຈຳນວນເກັດເລືອດຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ ເຖິງແມ່ນວ່າຈະຢູ່ໃກ້ຂອບລຸ່ມ ແຕ່ກໍຍັງຢູ່ໃນຂອບເຂດທີ່ຍອມຮັບໄດ້
- ສະແດງວ່າລະບົບການແຂງຕົວຂອງເລືອດເຮັດວຽກໄດ້ດີ.

Sodium Level (ໂຊດຽມ)

ປົກກະຕິ

140 mEq/L

ຄ່າອ້າງອີງ : 136 – 145 mEq/L

ໂຊດຽມເປັນຕົວເກືອແຮ່ທີ່ຊ່ວຍຄວບຄຸມປະລິມານນ້ຳໃນຮ່າງກາຍ ຕົ້ນລະບົບຄວບຄຸມລະດັບນ້ຳໃນອ່າງ.

- ຄ່າໂຊດຽມຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ ສະແດງວ່າຄວາມສົມດຸນຂອງນ້ຳ ແລະ ເກືອແຮ່ໃນຮ່າງກາຍເຮັດວຽກໄດ້ດີ.

Potassium Level (ໂພແທັສຊຽມ)

ປົກກະຕິ

4.5 mmol/L

ຄ່າອ້າງອີງ : 3.5 – 5.1 mmol/L

ໂພແທັສຊຽມເປັນແຮ່ທາດທີ່ຈຳເປັນສຳລັບການເຮັດວຽກຂອງກ້າມຊີ້ນ ແລະ ຫົວໃຈ ຕົ້ນລະບົດເຕີຣີສຳລັບເຄື່ອງໄຟຟ້າ.

- ຄ່າໂພແທັສຊຽມຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ
- ສະແດງວ່າກ້າມຊີ້ນ ແລະ ຫົວໃຈໄດ້ຮັບແຮ່ທາດທີ່ຈຳເປັນຢ່າງພຽງພໍ.

Chloride Level (ຄລໍໄຣ)

ປົກກະຕິ

105 mEq/L

ຄ່າອ້າງອີງ : 98 – 107 mEq/L

ຄລໍໄຣເປັນແຮ່ທາດທີ່ເຮັດວຽກຮ່ວມກັບໂຊດຽມ ຕົ້ນລະບົບຄູ່ຮ່ວມງານທີ່ຊ່ວຍຮັກສາຄວາມສົມດຸນຂອງນ້ຳ ແລະ ກົດ-ດ່າງໃນຮ່າງກາຍ.

- ຄ່າຄລໍໄຣຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ ສະແດງວ່າຄວາມສົມດຸນຂອງກົດ-ດ່າງ ແລະ ນ້ຳໃນຮ່າງກາຍເຮັດວຽກໄດ້ດີ.

AST (ເອັນໄຊຕ໌ AST)

ປົກກະຕິ

24 U/L

ຄ່າອ້າງອີງ : 15 – 37 U/L

AST ເປັນເອັນໄຊທີ່ພົບໃນຕັບ ແລະ ກ້າມຊີ້ນ ຕົ້ນລະບົບສັນຍານເຕືອນໄຟໄໝ້ ຖ້າສູງເກີນໄປອາດໝາຍຄວາມວ່າຕັບ ຫຼື ກ້າມຊີ້ນກຳລັງຖືກທຳລາຍ.

- ຄ່າ AST ຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ ສະແດງວ່າຕັບ ແລະ ກ້າມຊີ້ນບໍ່ມີສັນຍານຂອງການຖືກທຳລາຍ.

ALT (ເອັນໄຊຕ໌ ALT)

ປົກກະຕິ

13 U/L

ຄ່າອ້າງອີງ : 12 – 78 U/L

ALT ເປັນເອັນໄຊທີ່ພົບສ່ວນໃຫຍ່ໃນຕັບ ຕົ້ນລະບົບສັນຍານເຕືອນສະເພາະຂອງຕັບ ຖ້າສູງເກີນໄປອາດໝາຍຄວາມວ່າຕັບກຳລັງຖືກທຳລາຍ.

- ຄ່າ ALT ຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ ສະແດງວ່າຕັບເຮັດວຽກໄດ້ດີ ແລະ ບໍ່ມີສັນຍານຂອງການອັກເສບ ຫຼື ການຖືກທຳລາຍ.

BUN (ຢູເຣຍໄນໂຕຣເຈນໃນເລືອດ)

ປົກກະຕິ

18 mg/dL

ຄ່າອ້າງອີງ : 7 – 18 mg/dL

BUN ເປັນຄ່າຂີ້ເຫຍື່ອທີ່ເກີດຈາກການຍ່ອຍໂປຣຕີນ ເຊິ່ງໝາກໄຂ່ຫຼັງຕ້ອງກຳຈັດອອກ ຕົ້ນລະບົບວັດວ່າລະບົບກຳຈັດຂີ້ເຫຍື່ອເຮັດວຽກໄດ້ດີປານໃດ.

- ຄ່າ BUN ຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ ເຖິງແມ່ນວ່າຈະຢູ່ທີ່ຂອບເທິງ ແຕ່ກໍຍັງຢູ່ໃນຂອບເຂດທີ່ຍອມຮັບໄດ້
- ສະແດງວ່າໝາກໄຂ່ຫຼັງສາມາດກຳຈັດຂີ້ເຫຍື່ອຈາກໂປຣຕີນໄດ້.

Glucose Level (ນ້ຳຕານໃນເລືອດ)

ປົກກະຕິ

94 mg/dL

ຄ່າອ້າງອີງ : 74 – 106 mg/dL

ນ້ຳຕານໃນເລືອດເປັນຄືນ້ຳມັນເຊື້ອໄຟຂອງຮ່າງກາຍ ທີ່ໃຫ້ພະລັງງານແກ່ຈຸລັງທຸກສ່ວນ.

- ຄ່ານ້ຳຕານໃນເລືອດຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ
- ສະແດງວ່າຮ່າງກາຍຄວບຄຸມລະດັບນ້ຳຕານໄດ້ດີ.

BUN/Creat Ratio (ອັດຕາສ່ວນ BUN/ຄຣີເອຕິນິນ)

ປົກກະຕິ

12.0

ຄ່າອ້າງອີງ : 10 – 20

ອັດຕາສ່ວນນີ້ຊ່ວຍແຍກແຍະວ່າບັນຫາໝາກໄຂ່ຫຼັງເກີດຈາກໝາກໄຂ່ຫຼັງເອງ ຫຼື ຈາກສາເຫດອື່ນ ຄືກັບການກວດສອບວ່າບັນຫາຢູ່ທີ່ເຄື່ອງກັນຕອງ ຫຼື ທໍ່ນ້ຳ.

- ອັດຕາສ່ວນ BUN/ຄຣີເອຕິນິນ ຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ
- ເຊິ່ງຊ່ວຍຊີ້ໃຫ້ເຫັນວ່າການເຮັດວຽກຂອງໝາກໄຂ່ຫຼັງເອງ
- ບໍ່ແມ່ນຈາກການຂາດນ້ຳ.

Calcium Level (ແຄລຊຽມ)

ປົກກະຕິ

9.4 mg/dL

ຄ່າອ້າງອີງ : 8.3 – 10.6 mg/dL

ແຄລຊຽມເປັນແຮ່ທາດທີ່ສຳຄັນສຳລັບກະດູກ, ແຂ້ວ ແລະ ການເຮັດວຽກຂອງກ້າມຊີ້ນ ຄືກັບຊີມັ້ງທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ໂຄງສ້າງຮ່າງກາຍແຂງແຮງ.

- ຄ່າແຄລຊຽມຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ ສະແດງວ່າຮ່າງກາຍມີແຄລຊຽມພຽງພໍສຳລັບກະດູກ ແລະ ກ້າມຊີ້ນ.
- ຄ່າແຄລຊຽມທີ່ແກ້ໄຂແລ້ວ (Corrected Calcium) ກໍຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິເຊັ່ນກັນ.

Corrected Calcium (ແຄລຊຽມທີ່ແກ້ໄຂແລ້ວ)

ປົກກະຕິ

9 mg/dL

ຄ່າອ້າງອີງ : 8.3 – 10.6 mg/dL

ແຄລຊຽມທີ່ແກ້ໄຂແລ້ວ ເປັນຄ່າແຄລຊຽມທີ່ຖືກປັບຕາມລະດັບອັນບູມິນ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຄ່າທີ່ແທ້ຈິງ ຄືກັບການປັບຄ່າເຄື່ອງວັດໃຫ້ຖືກຕ້ອງ.

- ຄ່າແຄລຊຽມທີ່ແກ້ໄຂແລ້ວຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ
- ສະແດງວ່າລະດັບແຄລຊຽມທີ່ແທ້ຈິງໃນເລືອດຢູ່ໃນຄວາມສົມດຸນ.

Protein Total (ໂປຣຕີນລວມ)

ປົກກະຕິ

7.9 g/dL

ຄ່າອ້າງອີງ : 6.4 – 8.2 g/dL

ໂປຣຕີນລວມເປັນຄືການວັດປະລິມານວັດສະດຸກໍ່ສ້າງທັ້ງໝົດໃນເລືອດ ທີ່ຊ່ວຍໃນການສ້ອມແປງ ແລະ ປ້ອງກັນຮ່າງກາຍ.

- ຄ່າໂປຣຕີນລວມຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ
- ສະແດງວ່າຮ່າງກາຍມີໂປຣຕີນພຽງພໍສຳລັບການເຮັດວຽກຕ່າງໆ.

Albumin Level (ອັນບູມິນ)

ປົກກະຕິ

4.4 g/dL

ຄ່າອ້າງອີງ : 3.4 – 5.0 g/dL

ອັນບູມິນເປັນໂປຣຕີນຫຼັກໃນເລືອດ ຄືກັບລົດບັນທຸກທີ່ຂົນສົ່ງສານອາຫານ ແລະ ຢາໄປທົ່ວຮ່າງກາຍ ແລະ ຊ່ວຍຮັກສາປະລິມານນ້ຳໃນເສັ້ນເລືອດ.

- ຄ່າອັນບູມິນຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ
- ສະແດງວ່າຕັບຜະລິດໂປຣຕີນໄດ້ດີ ແລະ ສະຖານະໂພຊະນາການຢູ່ໃນລະດັບທີ່ດີ.

Anion Gap (ຊ່ອງຫວ່າງແອນໄອອອນ)

ປົກກະຕິ

10

ຄ່າອ້າງອີງ : 8 – 12 mEq/L

Anion Gap ເປັນຄືການວັດຄວາມສົມດຸນລະຫວ່າງສານທີ່ມີປະຈຸບວກ ແລະ ລົບໃນເລືອດ ຄືກັບການກວດສອບບັນຊີວ່າຕົວເລກກົງກັນ.

- ຄ່າ Anion Gap ຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ ສະແດງວ່າຄວາມສົມດຸນກົດ-ດ່າງໃນເລືອດເຮັດວຽກໄດ້ດີ.

Hemoglobin A1c (ຮີໂມໂກລບິນ A1c)

ປົກກະຕິ

5.5 %

ຄ່າອ້າງອີງ : 4.8 – 5.9 %

HbA1c ເປັນຄືການວັດລະດັບນ້ຳຕານສະເລ່ຍໃນເລືອດຕະຫຼອດ 2-3 ເດືອນທີ່ຜ່ານມາ ຄືກັບການເບິ່ງຄະແນນສະເລ່ຍຂອງນ້ຳຕານ.

- ຄ່າ HbA1c ຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ ສະແດງວ່າລະດັບນ້ຳຕານສະເລ່ຍໃນ 2-3 ເດືອນທີ່ຜ່ານມາຖືກຄວບຄຸມໄດ້ດີ ແລະ ບໍ່ມີສັນຍານຂອງພະຍາດເບົາຫວານ.

Osmolality (ຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນຂອງເລືອດ)

ປົກກະຕິ

281 mOsm/kg

ຄ່າອ້າງອີງ : 275 – 295 mOsm/kg

Osmolality ເປັນຄືການວັດຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນຂອງສານທີ່ລະລາຍໃນເລືອດ ຄືກັບການວັດວ່ານ້ຳເກືອເຂັ້ມ ຫຼື ຈາງປານໃດ.

- ຄ່າ Osmolality ຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ ສະແດງວ່າຄວາມສົມດຸນຂອງນ້ຳ ແລະ ສານລະລາຍໃນເລືອດເຮັດວຽກໄດ້ດີ.

Triglycerides (ໄຕຣກລີເຊີໄຣ)

ປົກກະຕິ

113 mg/dL

ຄ່າອ້າງອີງ : 30 – 150 mg/dL

ໄຕຣກລີເຊີໄຣ ເປັນໄຂມັນຊະນິດໜຶ່ງໃນເລືອດ ຄືກັບນ້ຳມັນສຳຮອງທີ່ຮ່າງກາຍເກັບໄວ້ໃຊ້ເປັນພະລັງງານ ຖ້າມີຫຼາຍເກີນໄປອາດອຸດຕັນເສັ້ນເລືອດ.

- ຄ່າໄຕຣກລີເຊີໄຣຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ
- ສະແດງວ່າລະດັບໄຂມັນສຳຮອງໃນເລືອດຢູ່ໃນຄວາມສົມດຸນ.

Cholesterol Total (ຄໍເລສເຕີຣອນລວມ)

ປົກກະຕິ

175 mg/dL

ຄ່າອ້າງອີງ : < 200 mg/dL

ຄໍເລສເຕີຣອນລວມ ເປັນຄືການວັດປະລິມານໄຂມັນທັ້ງໝົດໃນເລືອດ ຄືກັບການວັດປະລິມານນ້ຳມັນທັ້ງໝົດໃນລະບົບ.

- ຄ່າຄໍເລສເຕີຣອນລວມຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ
- ສະແດງວ່າລະດັບໄຂມັນລວມໃນເລືອດຢູ່ໃນຂອບເຂດທີ່ດີ.

HDL (ຄໍເລສເຕີຣອນ HDL)

ປົກກະຕິ

48 mg/dL

ຄ່າອ້າງອີງ : 40 – 60 mg/dL

HDL ເປັນໂປຣຕີນທີ່ຊ່ວຍຂົນສົ່ງໄຂມັນສ່ວນເກີນອອກຈາກເສັ້ນເລືອດ ຄືກັບລົດເກັບຂີ້ເຫຍື້ອທີ່ທຳຄວາມສະອາດເສັ້ນເລືອດ.

- ຄ່າ HDL ຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ ສະແດງວ່າລະບົບການຂົນສົ່ງໄຂມັນສ່ວນເກີນອອກຈາກເສັ້ນເລືອດເຮັດວຽກໄດ້.
- ການອອກກຳລັງກາຍຢ່າງສະໝ່ຳສະເໝີ ແລະ ການກິນອາຫານທີ່ມີໄຂມັນດີ ເຊັ່ນ ປາ, ໝາກຖົ່ວ ແລະ ນ້ຳມັນໝາກກອກ
- ຊ່ວຍຮັກສາລະດັບນີ.

Chol/HDL Ratio (ອັດຕາສ່ວນ ຄໍເລສເຕີຣອນ/HDL)

ປົກກະຕິ

4

ຄ່າອ້າງອີງ : < 5.0

ອັດຕາສ່ວນນີ້ປຽບທຽບໄຂມັນລວມກັບ HDL ຄືກັບການວັດຄວາມສົມດຸນລະຫວ່າງໄຂມັນທີ່ສະສົມ ແລະ ໄຂມັນທີ່ຖືກກຳຈັດ.

- ອັດຕາສ່ວນ ຄໍເລສເຕີຣອນ/HDL ຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ
- ສະແດງວ່າຄວາມສົມດຸນລະຫວ່າງໄຂມັນລວມ ແລະ HDL ຢູ່ໃນລະດັບທີ່ດີ.

LDL (ຄໍເລສເຕີຣອນ LDL)

ປົກກະຕິ

104 mg/dL

ຄ່າອ້າງອີງ : < 116 mg/dL (ຄວາມສ່ຽງຫົວໃຈ-ເສັ້ນເລືອດລະດັບຕ່ຳ)

LDL ເປັນໂປຣຕີນທີ່ຂົນສົ່ງໄຂມັນໄປສະສົມຕາມຜະໜັງເສັ້ນເລືອດ ຄືກັບລົດຂົນສົ່ງທີ່ຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອຕາມທາງ ຖ້າມີຫຼາຍເກີນໄປອາດເຮັດໃຫ້ເສັ້ນເລືອດຕີບ.

- ຄ່າ LDL ຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ ສະແດງວ່າລະດັບໄຂມັນທີ່ສະສົມຕາມເສັ້ນເລືອດຢູ່ໃນຂອບເຂດທີ່ດີ.
- ການຮັກສາອາຫານທີ່ສົມດຸນ ແລະ ການອອກກຳລັງກາຍຢ່າງສະໝ່ຳສະເໝີຊ່ວຍຮັກສາລະດັບນີ້.

LDL/HDL Ratio (ອັດຕາສ່ວນ LDL/HDL)

ປົກກະຕິ

2

ຄ່າອ້າງອີງ : < 3.5

ອັດຕາສ່ວນນີ້ປຽບທຽບໄຂມັນທີ່ສະສົມ (LDL) ກັບໄຂມັນທີ່ຖືກກຳຈັດ (HDL) ຄືກັບການວັດຄວາມສົມດຸນລະຫວ່າງການສ້າງ ແລະ ການທຳຄວາມສະອາດ.

- ອັດຕາສ່ວນ LDL/HDL ຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ ສະແດງວ່າຄວາມສົມດຸນລະຫວ່າງໄຂມັນ LDL ແລະ HDL ຢູ່ໃນລະດັບທີ່ດີ.

TSH (ຮໍໂມນກະຕຸ້ນຕ່ອມໄທຣອຍ)

ປົກກະຕິ

2.739 uIU/mL

ຄ່າອ້າງອີງ : 0.358 – 3.740 uIU/mL

TSH ເປັນຮໍໂມນທີ່ຄວບຄຸມການເຮັດວຽກຂອງຕ່ອມໄທຣອຍ ຄືກັບເທີໂມສະແຕັດທີ່ຄວບຄຸມອຸນຫະພູມ ຖ້າສູງ ຫຼື ຕ່ຳເກີນໄປ ໝາຍຄວາມວ່າຕ່ອມໄທຣອຍເຮັດວຽກບໍ່ສົມດຸນ.

- ຄ່າ TSH ຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ ສະແດງວ່າຕ່ອມໄທຣອຍເຮັດວຽກໄດ້ສົມດຸນ ແລະ ຄວບຄຸມການເຜົາຜານອາຫານ ແລະ ພະລັງງານໄດ້ດີ.

PSA Total Screening (ສານບົ່ງຊີ PSA)

ປົກກະຕິ

0.90 ng/dL

ຄ່າອ້າງອີງ : 0.00 – 4.00 ng/dL

PSA ເປັນໂປຣຕີນທີ່ຜະລິດໂດຍຕ່ອມລູກໝາກ ຄືກັບສັນຍານເຕືອນທີ່ຊ່ວຍຕິດຕາມສຸຂະພາບຂອງຕ່ອມລູກໝາກ.

- ຄ່າ PSA ຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ ສະແດງວ່າຕ່ອມລູກໝາກບໍ່ມີສັນຍານຜິດປົກກະຕິ.

ຄຳແນະນຳ

ຄຳແນະນຳດ້ານສຸຂະພາບ

⚕️ ການປຶກສາແພດໝໍ

- ຜົນການກວດເລືອດຄັ້ງນີ້ ມີຫຼາຍຄ່າທີ່ຢູ່ນອກເກນປົກກະຕິ ໂດຍສະເພາະຄ່າທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການເຮັດວຽກຂອງໝາກໄຂ່ຫຼັງ (ຄຣີເອຕີນິນ ແລະ eGFR) ແລະ ຕັບ/ທໍ່ນ້ຳບີ (Alk Phos ແລະ ບິລິຣູບິນ) ເຊິ່ງຕ້ອງການການປຶກສາແພດໝໍໂດຍໄວ.
- ແພດໝໍອາດສັ່ງການກວດເພີ່ມເຕີມ ເຊັ່ນ ການກວດຢັກສະວະ, ການກວດ GGT ຫຼື ການກວດພາບ ເພື່ອຫາສາເຫດທີ່ແທ້ຈິງ.
- ແພດໝໍອາດສົ່ງຕໍ່ໄປຫາຜູ້ຊ່ຽວຊານຖ້າເຫັນວ່າຈຳເປັນ.
- ລາຍງານນີ້ເປັນເຄື່ອງມືທີ່ອອກແບບມາເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ເຂົ້າໃຈຜົນການກວດ ເພື່ອຈຸດປະສົງໃຫ້ຂໍ້ມູນ ແລະ ການສຶກສາເທົ່ານັ້ນ.
- ລາຍງານນີ້ບໍ່ໄດ້ທົດແທນຄຳແນະນຳທາງການແພດ
- ດັ່ງນັ້ນ ກ່ອນຕັດສິນໃຈໃດໆກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ ຫຼື ເລີ່ມການປິ່ນປົວ
- ການປຶກສາແພດໝໍເປັນສິ່ງຈຳເປັນ.

⚖️ ການຄຸ້ມຄອງນ້ຳໜັກ

- ສຳລັບຜູ້ຊາຍອາຍຸ 61 ປີ ສູງ 183 cm ແລະ ໜັກ 77 kg ຄ່າ BMI ແມ່ນ 23.0 ເຊິ່ງຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ (18.5-24.9) ສະແດງວ່ານ້ຳໜັກຢູ່ໃນລະດັບທີ່ດີ.
- ການຮັກສານ້ຳໜັກໃນລະດັບນີ້ ເປັນສິ່ງທີ່ດີສຳລັບສຸຂະພາບໂດຍລວມ ໂດຍສະເພາະສຳລັບການປ້ອງກັນພະຍາດຫົວໃຈ ແລະ ເສັ້ນເລືອດ.
- ການກິນອາຫານທີ່ສົມດຸນ ແລະ ການອອກກຳລັງກາຍຢ່າງສະໝ່ຳສະເໝີ
- ຊ່ວຍຮັກສານ້ຳໜັກໃຫ້ຄົງທີ.
- ຂໍ້ມູນນີ້ແມ່ນເພື່ອຈຸດປະສົງການສຶກສາເທົ່ານັ້ນ ແລະ ບໍ່ໄດ້ທົດແທນຄຳແນະນຳຂອງຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານສຸຂະພາບ
- ເຊິ່ງຍັງຄົງເປັນສິ່ງຈຳເປັນສຳລັບການຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບນ້ຳໜັກ.

🥗 ອາຫານ ແລະ ໂພຊະນາການ

- ອາຫານມີບົດບາດສຳຄັນໃນການຊ່ວຍປັບປຸງຄ່າທີ່ຢູ່ນອກເກນປົກກະຕິ.
- ເພື່ອຊ່ວຍປົກປ້ອງໝາກໄຂ່ຫຼັງ
- ຄວນຫຼຸດການກິນເກືອ ໂດຍໃຊ້ເກືອບໍ່ເກີນ 1 ບ່ວງກາເຟຕໍ່ມື້ ແລະ ຫຼີກລ້ຽງອາຫານທີ່ມີເກືອສູງ ເຊັ່ນ ອາຫານແປຮູບ ແລະ ອາຫານກະປ໋ອງ.
- ການທົດແທນຊີ້ນແດງ ດ້ວຍປາ 2-3 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ
- ຊ່ວຍຫຼຸດຜາລະຂອງໝາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະ ໃຫ້ໂອເມກ້າ-3 ທີ່ດີຕໍ່ຫົວໃຈ.
- ການທົດແທນນ້ຳມັນຫອດ ດ້ວຍນ້ຳມັນໝາກກອກ extra-virgin ໃນການປຸງແຕ່ງອາຫານ
- ຊ່ວຍຮັກສາສຸຂະພາບຫົວໃຈ ແລະ ເສັ້ນເລືອດ ໂດຍການກິນແບບດິບ ຫຼື ເພີ່ມຫຼັງປຸງແຕ່ງ ຈະຮັກສາສານ polyphenols ທີ່ເປັນປະໂຫຍດໄດ້ດີທີ່ສຸດ.
- ກິນຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ຢ່າງໜ້ອຍ 5 ສ່ວນຕໍ່ມື້ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ສານຕ້ານອະນຸມູນອິດສະຫຼະ ແລະ ເສັ້ນໃຍ.
- ເພື່ອຊ່ວຍຕັບ ຄວນຫຼີກລ້ຽງອາຫານທີ່ມີໄຂມັນສູງ ເຊັ່ນ ອາຫານຫອດ ແລະ ເລືອກວິທີການປຸງແຕ່ງທີ່ເບົາກວ່າ ເຊັ່ນ ຕົ້ມ, ນຶ່ງ ຫຼື ຢ່າງ.
- ການທົດແທນເຂົ້າຂາວ ດ້ວຍເຂົ້າກ້ອງ ຫຼື ເຂົ້າໜຽວດຳ
- ບາງຄັ້ງ ຊ່ວຍເພີ່ມເສັ້ນໃຍ ແລະ ສານອາຫານ.
- ຂໍ້ມູນນີ້ແມ່ນເພື່ອຈຸດປະສົງການສຶກສາເທົ່ານັ້ນ ແລະ ບໍ່ໄດ້ເປັນແຜນອາຫານສະເພາະບຸກຄົນ
- ເຊິ່ງຕ້ອງການຄວາມຊ່ຽວຊານຂອງນັກໂພຊະນາການ.

🏃 ການອອກກຳລັງກາຍ

- ສຳລັບຜູ້ຊາຍອາຍຸ 61 ປີ ທີ່ມີ BMI 23.0 ແລະ ມີປະຫວັດຄອບຄົວເປັນຄວາມດັນເລືອດສູງ
- ການອອກກຳລັງກາຍຫຼາຍກວ່າ 150 ນາທີຕໍ່ອາທິດ ເປັນນິໄສທີ່ດີຫຼາຍ ແລະ ຄວນສືບຕໍ່.
- ການອອກກຳລັງກາຍແບບແອໂຣບິກ ເຊັ່ນ ຍ່າງໄວ, ລອຍນ້ຳ ຫຼື ຖີບລົດ 30-45 ນາທີ 5 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ
- ຊ່ວຍປັບປຸງການໄຫຼວຽນຂອງເລືອດ ແລະ ປ້ອງກັນຄວາມດັນເລືອດສູງ.
- ການເພີ່ມການອອກກຳລັງກາຍແບບເສີມຄວາມແຂງແຮງ ເຊັ່ນ ຍົກນ້ຳໜັກເບົາ 2 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ
- ຊ່ວຍຮັກສາກ້າມຊີ້ນ ແລະ ກະດູກ.
- ຂໍ້ມູນນີ້ແມ່ນເພື່ອຈຸດປະສົງການສຶກສາເທົ່ານັ້ນ ແລະ ບໍ່ໄດ້ເປັນໂປຣແກຣມອອກກຳລັງກາຍສະເພາະບຸກຄົນ
- ເຊິ່ງຄວນພັດທະນາຮ່ວມກັບຜູ້ຊ່ຽວຊານ.

💼 ການຄຸ້ມຄອງຄວາມຄຽດ ແລະ ການຜ່ອນຄາຍ

- ສຳລັບຜູ້ຊາຍອາຍຸ 61 ປີ ທີ່ມີຄ່າໝາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະ ຕັບທີ່ຕ້ອງຕິດຕາມ
- ການຄຸ້ມຄອງຄວາມຄຽດ ເປັນສ່ວນສຳຄັນຂອງການດູແລສຸຂະພາບ.
- ການຝຶກຫາຍໃຈເລິກ 5-10 ນາທີຕໍ່ມື້ ໂດຍຫາຍໃຈເຂົ້າ 4 ວິນາທີ
- ກັ້ນ 4 ວິນາທີ ແລະ ຫາຍໃຈອອກ 6 ວິນາທີ
- ຊ່ວຍຫຼຸດຄວາມຄຽດໄດ້ທັນທີ.
- ການຍ່າງໃນທຳມະຊາດ 20-30 ນາທີ 3-4 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ
- ຊ່ວຍຜ່ອນຄາຍຈິດໃຈ ແລະ ເສີມສ້າງສຸຂະພາບ.
- ການຮັກສາຄວາມສຳພັນທາງສັງຄົມ ເຊັ່ນ ການພົບປະໝູ່ເພື່ອນ ຫຼື ຄອບຄົວ
- ຊ່ວຍເສີມສ້າງສຸຂະພາບຈິດ.
- ຂໍ້ມູນນີ້ແມ່ນເພື່ອຈຸດປະສົງການສຶກສາເທົ່ານັ້ນ ແລະ ບໍ່ໄດ້ເປັນຄຳແນະນຳທາງການປິ່ນປົວ
- ເຊິ່ງຕ້ອງການຄຳແນະນຳຂອງຜູ້ຊ່ຽວຊານ.

😴 ການນອນ ແລະ ການພັກຜ່ອນ

- ສຳລັບຜູ້ຊາຍອາຍຸ 61 ປີ ການນອນຫຼັບ 7-8 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ຄືນ ເປັນສິ່ງທີ່ແນະນຳຕາມຄຳແນະນຳຂອງອົງການຄົ້ນຄວ້າການນອນ.
- ການສ້າງນິໄສການນອນທີ່ສະໝ່ຳສະເໝີ ໂດຍນອນ ແລະ ຕື່ນໃນເວລາດຽວກັນທຸກມື້
- ຊ່ວຍປັບປຸງຄຸນນະພາບການນອນ.
- ການຫຼີກລ້ຽງໝ້ຳໆ (ໂທລະສັບ, ຄອມພິວເຕີ) ຢ່າງໜ້ອຍ 1 ຊົ່ວໂມງກ່ອນນອນ ແລະ ການຮັກສາຫ້ອງນອນໃຫ້ມືດ ແລະ ເຢັນ
- ຊ່ວຍໃຫ້ນອນຫຼັບໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ.
- ການຫຼີກລ້ຽງກາເຟ ແລະ ຢາສູບ ໃນຕອນບ່າຍ ແລະ ຕອນແລງ
- ກໍ່ຊ່ວຍປັບປຸງການນອນ.
- ຂໍ້ມູນນີ້ແມ່ນເພື່ອຈຸດປະສົງການສຶກສາ ແລະ ໃຫ້ຂໍ້ມູນເທົ່ານັ້ນ ແລະ ບໍ່ໄດ້ເປັນຄຳແນະນຳທາງການແພດສະເພາະບຸກຄົນ.

🌿 ການຕື່ມນ້ຳ

- ສຳລັບຜູ້ຊາຍອາຍຸ 61 ປີ ທີ່ມີ BMI 23.0 ແລະ ມີຄ່າໝາກໄຂ່ຫຼັງທີ່ຕ້ອງຕິດຕາມ
- ການຕື່ມນ້ຳໃຫ້ພຽງພໍ ເປັນສິ່ງສຳຄັນ.
- ແນະນຳໃຫ້ຕື່ມນ້ຳປະມານ 1.5-2 ລິດຕໍ່ມື້ ໂດຍເນັ້ນນ້ຳເປົ່າ ແລະ ຊາສະໝຸນໄພ.
- ການຕື່ມນ້ຳເປັນປະຈຳຕະຫຼອດມື້
- ແທນທີ່ຈະຕື່ມຫຼາຍໃນຄັ້ງດຽວ
- ຊ່ວຍໃຫ້ໝາກໄຂ່ຫຼັງເຮັດວຽກໄດ້ດີຂຶ້ນ.
- ການຫຼີກລ້ຽງເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີນ້ຳຕານສູງ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີຄາເຟອີນຫຼາຍ
- ກໍ່ເປັນສິ່ງທີ່ດີ.
- ຂໍ້ມູນນີ້ແມ່ນເພື່ອຈຸດປະສົງການສຶກສາເທົ່ານັ້ນ ແລະ ບໍ່ໄດ້ເປັນຄຳແນະນຳທາງການແພດສະເພາະບຸກຄົນ.

🛡️ ການປ້ອງກັນພະຍາດ

- ເນື່ອງຈາກມີປະຫວັດຄອບຄົວເປັນຄວາມດັນເລືອດສູງ
- ການຕິດຕາມຄວາມດັນເລືອດເປັນປະຈຳ ເປັນສິ່ງສຳຄັນ.
- ແນະນຳໃຫ້ວັດຄວາມດັນເລືອດຢ່າງໜ້ອຍ 2 ຄັ້ງຕໍ່ປີ ຫຼື ຕາມຄຳແນະນຳຂອງແພດໝໍ.
- ການກວດເລືອດປະຈຳປີ ລວມທັງການກວດນ້ຳຕານ ແລະ ໄຂມັນ
- ຊ່ວຍຕິດຕາມສຸຂະພາບຫົວໃຈ ແລະ ເສັ້ນເລືອດ.
- ການຮັກສານ້ຳໜັກ, ການອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ການກິນອາຫານທີ່ມີເກືອຕ່ຳ
- ຊ່ວຍຫຼຸດຄວາມສ່ຽງຂອງຄວາມດັນເລືອດສູງ.
- ຂໍ້ມູນນີ້ແມ່ນເພື່ອຈຸດປະສົງການສຶກສາ ແລະ ໃຫ້ຂໍ້ມູນເທົ່ານັ້ນ ແລະ ການຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບການຕິດຕາມປັດໃຈທາງພັນທຸກຳ
- ຄວນສົນທະນາກັບຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານສຸຂະພາບ.

🌿 ການຄຸ້ມຄອງອາການແພ້

- ເນື່ອງຈາກມີອາການແພ້ເກສອນດອກໄມ້
- ການຫຼີກລ້ຽງການສຳຜັດກັບເກສອນ ເປັນສິ່ງສຳຄັນ.
- ໃນລະດູທີ່ເກສອນດອກໄມ້ຫຼາຍ ຄວນປິດປ່ອງຢ້ຽມ ແລະ ໃຊ້ເຄື່ອງກັ່ນຕອງອາກາດ.
- ການອາບນ້ຳ ແລະ ປ່ຽນເຄື່ອງນຸ່ງ
- ຫຼັງຈາກກັບມາຈາກນອກ ຊ່ວຍຫຼຸດການສຳຜັດກັບເກສອນ.
- ຖ້າມີອາການ ເຊັ່ນ ຈາມ, ນ້ຳມູກໄຫຼ ຫຼື ຕາຄັນ
- ຄວນປຶກສາແພດໝໍ ເພື່ອໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວທີ່ເໝາະສົມ.
- ຂໍ້ມູນນີ້ແມ່ນເພື່ອຈຸດປະສົງການສຶກສາເທົ່ານັ້ນ ແລະ ບໍ່ໄດ້ທົດແທນແຜນການປິ່ນປົວທີ່ກຳນົດໂດຍຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານສຸຂະພາບ.

🚭 ການເລີກສູບຢາ

- ການສູບຢາ 3 ກ້ານຕໍ່ມື້ ສົ່ງຜົນກະທົບໂດຍກົງຕໍ່ຫຼາຍຄ່າທີ່ຢູ່ນອກເກນປົກກະຕິ ໂດຍສະເພາະການເຮັດວຽກຂອງໝາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະ ເມັດເລືອດຂາວ.
- ການເລີກສູບຢາ ເປັນການປ່ຽນແປງທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້ ເພື່ອປັບປຸງສຸຂະພາບໂດຍລວມ.
- ພາຍໃນ 2-12 ອາທິດ ຫຼັງເລີກສູບ ການໄຫຼວຽນຂອງເລືອດ ແລະ ການເຮັດວຽກຂອງປອດ ຈະເລີ່ມດີຂຶ້ນ.
- ມີຫຼາຍວິທີທີ່ສາມາດຊ່ວຍໄດ້ ເຊັ່ນ ການໃຊ້ແຜ່ນນິໂຄຕິນ, ໝາກຝຣັ່ງນິໂຄຕິນ ຫຼື ການປຶກສາຜູ້ຊ່ຽວຊານ.
- ຂໍ້ມູນນີ້ແມ່ນເພື່ອຈຸດປະສົງການສຶກສາເທົ່ານັ້ນ ແລະ ບໍ່ໄດ້ເປັນແຜນການເລີກສູບຢາສະເພາະບຸກຄົນ
- ເຊິ່ງຄວນພັດທະນາຮ່ວມກັບຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານສຸຂະພາບ.

ການຄຸ້ມຄອງການດື່ມເຫຼົ້າ

- ການດື່ມເຫຼົ້າເປັນບາງຄັ້ງ ອາດມີສ່ວນກ່ຽວຂ້ອງກັບຄ່າ Alk Phos ແລະ ບິລິຣູບິນ ທີ່ສູງຂຶ້ນ.
- ຕາມຄຳແນະນຳທາງການແພດ ຜູ້ຊາຍບໍ່ຄວນດື່ມເຫຼົ້າເກີນ 2 ແກ້ວ ມາດຕະຖານຕໍ່ມື້ ແລະ ຄວນມີມື້ທີ່ບໍ່ດື່ມເຫຼົ້າເລີຍ.
- ໃນຂະນະທີ່ລໍຖ້າການປຶກສາແພດໝໍ
- ແນະນຳໃຫ້ຫຼີກລ້ຽງການດື່ມເຫຼົ້າ ເພື່ອໃຫ້ຕັບໄດ້ພັກຜ່ອນ.
- ການຫຶດແທນເຫຼົ້າ ດ້ວຍນ້ຳໝາກໄມ້ສົດ ຫຼື ນ້ຳສະໝຸນໄພ ເປັນທາງເລືອກທີ່ດີ.
- ຂໍ້ມູນນີ້ແມ່ນເພື່ອຈຸດປະສົງການສຶກສາເທົ່ານັ້ນ ແລະ ບໍ່ໄດ້ເປັນຄຳແນະນຳທາງການແພດສະເພາະບຸກຄົນ.

ຂັ້ນຕອນຕໍ່ໄປ

ແຜນການປະຕິບັດ

ການປະຕິບັດ	ລາຍລະອຽດ	ເປົ້າໝາຍດ້ານສຸຂະພາບ
ສູງ **ການປຶກສາແພດໝໍ**	• ແນະນຳໃຫ້ປຶກສາແພດໝໍໂດຍໄວ ເພື່ອສົນທະນາກ່ຽວກັບຄ່າ ໝາກໄຂ່ຫຼັງ (ຄຣີເອຕີນິນ ແລະ eGFR) ແລະ ຄ່າຕັບ/ທໍ່ນ້ຳບີ (Alk Phos ແລະ ບິລິຣູບິນ) ທີ່ຢູ່ນອກເກນປົກກະຕິ. • ນຳເອົາລາຍງານນີ້ໄປນຳ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ການສົນທະນາກັບແພດໝໍມີປະສິດທິພາບ. • ແພດໝໍອາດສັ່ງການກວດເພີ່ມເຕີມ ເຊັ່ນ ການກວດ GGT, ການກວດປັດສະວະ ຫຼື ການກວດພາບ.	• ການກວດຫາສາເຫດທີ່ແທ້ຈິງ ແລະ ການວາງແຜນການຕິດຕາມ • ຊ່ວຍປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ບັນຫາຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ແລະ ຊ່ວຍຮັກສາສຸຂະພາບໃນໄລຍະຍາວ.
ສູງ **ການເລີກສູບຢາ**	• ເລີ່ມຕົ້ນໂດຍການຫຼຸດຈຳນວນຢາສູບລົງ ເຊັ່ນ ຈາກ 3 ກ້ານ ເປັນ 2 ກ້ານ ແລ້ວ 1 ກ້ານ ກ່ອນເລີກໝົດ. • ປຶກສາແພດໝໍກ່ຽວກັບການໃຊ້ຜະລິດຕະພັນທົດແທນນິໂຄຕິນ ເຊັ່ນ ແຜ່ນຕິດ ຫຼື ໝາກຝຣັ່ງ. • ບັນທຶກສະຖານະການທີ່ກະຕຸ້ນໃຫ້ຢາກສູບ ແລະ ຫາກິດຈະກຳທົດແທນ ເຊັ່ນ ຍ່າງ ຫຼື ດື່ມນ້ຳ.	• ການເລີກສູບຢາ ຊ່ວຍປັບປຸງການເຮັດວຽກຂອງໝາກໄຂ່ຫຼັງ, ຫຼຸດຄວາມສ່ຽງຂອງພະຍາດຫົວໃຈ ແລະ ເສັ້ນເລືອດ ແລະ ເສີມສ້າງລະບົບພູມຄຸ້ມກັນ. • ທຸກໆກ້ານທີ່ຫຼຸດລົງ ລ້ວນແຕ່ເປັນປະໂຫຍດ!
ສູງ **ການຫຼຸດ ຫຼື ຢຸດການດື່ມເຫຼົ້າ**	• ຫຼີກລ້ຽງການດື່ມເຫຼົ້າ ຈົນກວ່າຈະໄດ້ປຶກສາແພດໝໍ ເພື່ອໃຫ້ຕັບໄດ້ພັກຜ່ອນ. • ຫຼັງຈາກປຶກສາແພດໝໍ ຈຳກັດການດື່ມບໍ່ເກີນ 2 ແກ້ວ ມາດຕະຖານຕໍ່ມື້ ແລະ ມີມື້ທີ່ບໍ່ດື່ມ.	• ການຫຼຸດການດື່ມເຫຼົ້າ ຊ່ວຍໃຫ້ຕັບ ແລະ ທໍ່ນ້ຳບີ • ເຮັດວຽກໄດ້ດີຂຶ້ນ ແລະ ອາດຊ່ວຍໃຫ້ຄ່າ Alk Phos ແລະ ບິລິຣູບິນ ກັບຄືນສູ່ປົກກະຕິ.
ປານກາງ **ອາຫານ ແລະ ໂພຊະນາການ**	• ຫຼຸດການກິນເກືອ ໂດຍໃຊ້ເກືອບໍ່ເກີນ 1 ບ່ວງກາເຟຕໍ່ມື້. • ກິນປາ 2-3 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ ແທນຊີ້ນແດງ. • ກິນຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ 5 ສ່ວນຕໍ່ມື້ ແລະ ຫຼີກລ້ຽງອາຫານທອດ.	• ອາຫານທີ່ສົມດຸນ ຊ່ວຍປົກປ້ອງໝາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະ ຕັບ ແລະ ຮັກສາສຸຂະພາບຫົວໃຈ ແລະ ເສັ້ນເລືອດ.
ປານກາງ **ການອອກກຳລັງກາຍ**	• ສືບຕໍ່ອອກກຳລັງກາຍ 150 ນາທີຕໍ່ອາທິດ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ. • ເພີ່ມການອອກກຳລັງກາຍແບບເສີມຄວາມແຂງແຮງ 2 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ. • ໃຊ້ແອັບຕິດຕາມການອອກກຳລັງກາຍ ເພື່ອບັນທຶກ ແລະ ຕິດຕາມຄວາມຄືບໜ້າ.	• ການອອກກຳລັງກາຍຢ່າງສະໝ່ຳສະເໝີ • ຊ່ວຍປ້ອງກັນຄວາມດັນເລືອດສູງ, ຮັກສາກ້າມຊີ້ນ ແລະ ກະດູກ ແລະ ເສີມສ້າງສຸຂະພາບໂດຍລວມ.
ປານກາງ **ການດື່ມນ້ຳ**	• ດື່ມນ້ຳ 1.5-2 ລິດຕໍ່ມື້ ໂດຍແບ່ງດື່ມເປັນປະຈຳຕະຫຼອດມື້. • ພົກຂວດນ້ຳຕິດໂຕ ແລະ ຕັ້ງການເຕືອນໃນໂທລະສັບ ເພື່ອເຕືອນໃຫ້ດື່ມນ້ຳ.	• ການດື່ມນ້ຳພຽງພໍ ຊ່ວຍໃຫ້ໝາກໄຂ່ຫຼັງເຮັດວຽກໄດ້ດີຂຶ້ນ ແລະ ຊ່ວຍກຳຈັດຂີ້ເຫຍື້ອອອກຈາກຮ່າງກາຍ.
ຕ່ຳ **ການຕິດຕາມຄວາມດັນເລືອດ**	• ວັດຄວາມດັນເລືອດຢ່າງໜ້ອຍ 2 ຄັ້ງຕໍ່ປີ ຫຼື ຊື້ເຄື່ອງວັດຄວາມດັນເລືອດໃຊ້ຢູ່ເຮືອນ. • ບັນທຶກຄ່າທີ່ວັດໄດ້ ເພື່ອນຳໄປສະແດງໃຫ້ແພດໝໍ.	• ການຕິດຕາມຄວາມດັນເລືອດ ຊ່ວຍກວດພົບຄວາມດັນເລືອດສູງແຕ່ຫົວທີ ແລະ ປ້ອງກັນພາວະແຊກຊ້ອນ ໂດຍສະເພາະເມື່ອມີປະຫວັດຄອບຄົວ.

ສຳລັບການພົບທ່ານໝໍຄັ້ງຕໍ່ໄປ

ຄຳຖາມທີ່ຄວນຖາມທ່ານໝໍ

1

ການເຮັດວຽກຂອງໝາກໄຂ່ຫຼັງ

ຄ່າຄຣີເອຕີນິນ ແລະ eGFR ສະແດງວ່າໝາກໄຂ່ຫຼັງເຮັດວຽກໄດ້ຊ້າກວ່າປົກກະຕິ. ຕ້ອງການການກວດເພີ່ມເຕີມຫຍັງແດ່ ເຊັ່ນ ການກວດປັດສະວະ ເພື່ອປະເມີນສະຖານະການ? ແລະ ຄວນກວດຄືນເມື່ອໃດ?

2

ການເຮັດວຽກຂອງຕັບ

ຄ່າ Alk Phos ແລະ ບິລິຣູບິນ ສູງກວ່າປົກກະຕິ ໃນຂະນະທີ່ AST ແລະ ALT ປົກກະຕິ. ຕ້ອງການການກວດເພີ່ມເຕີມຫຍັງແດ່ ເພື່ອຫາສາເຫດ ເຊັ່ນ ການກວດ GGT ຫຼື ການກວດພາບ?

3

ການສູບຢາ

ການສູບຢາ 3 ກ້ານຕໍ່ມື້ ອາດສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ໝາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະ ຄ່າເລືອດ. ມີວິທີ ຫຼື ໂປຣແກຣມຫຍັງແດ່ ທີ່ສາມາດຊ່ວຍໃນການເລີກສູບຢາ?

4

ການປ້ອງກັນ

ເນື່ອງຈາກມີປະຫວັດຄອບຄົວເປັນຄວາມດັນເລືອດສູງ ແລະ ມີຄ່າໝາກໄຂ່ຫຼັງທີ່ຕ້ອງຕິດຕາມ ຄວນວັດຄວາມດັນເລືອດເລື້ອຍປານໃດ? ແລະ ມີການກວດປ້ອງກັນອື່ນໆທີ່ຄວນເຮັດບໍ?

5

ການຕິດຕາມ

ສຳລັບຄ່າທີ່ຢູ່ນອກເກນປົກກະຕິທັ້ງໝົດ ຄວນກວດເລືອດຄືນເມື່ອໃດ ເພື່ອຕິດຕາມການປ່ຽນແປງ?

ລັກສະນະຂອງເຄື່ອງມື: ບໍລິການ Blood Interpretation ບໍ່ໄດ້ອອກແບບມາເພື່ອໃຊ້ເປັນເຄື່ອງມືໃນການປິ່ນປົວ, ບົ່ງມະຕິ ຫຼື ຮັກສາໃຫ້ຫາຍຂາດພາວະທາງການແພດໃດໆ. ມັນມີຈຸດປະສົງເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານເຂົ້າໃຈຜົນກວດຂອງທ່ານໄດ້ດີຂຶ້ນ ກ່ອນສົນທະນາກັບທ່ານໝໍ. ມັນບໍ່ສາມາດທົດແທນຄຳແນະນຳທາງການແພດໄດ້ ບໍ່ວ່າໃນກໍລະນີໃດກໍຕາມ. ກ່ອນຕັດສິນໃຈເລື່ອງໃດກໍຕາມກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ ຫຼື ການປິ່ນປົວພາວະທາງການແພດ ທ່ານຄວນປຶກສາທ່ານໝໍ ຫຼື ຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານສຸຂະພາບທີ່ມີຄຸນວຸດທິ.

ຂໍ້ຈຳກັດຂອງ AI: ລາຍງານນີ້ສ້າງຂຶ້ນໂດຍ AI ບໍ່ແມ່ນໂດຍຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານສຸຂະພາບ ຈຶ່ງອາດມີຂໍ້ຜິດພາດໄດ້. ນອກຈາກນີ້ ຄວາມກົງປະເດັນຂອງລາຍງານນີ້ຂຶ້ນກັບຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານໃຫ້ມາໂດຍກົງ. ຫາກຂໍ້ມູນສະພາບການທີ່ສຳຄັນຖືກລະເວັ້ນ ຫຼື ຫາກຜົນກວດທ້ອງທົດລອງຂອງທ່ານຂາດຕົວຊີ້ວັດທີ່ຈຳເປັນ ການອ່ານຜົນຈະອີງໃສ່ຂໍ້ມູນພຽງບາງສ່ວນ ແລະ ອາດບໍ່ຄົບຖ້ວນ ຫຼື ບໍ່ເໝາະສົມກັບສະຖານະການສະເພາະຂອງທ່ານ.