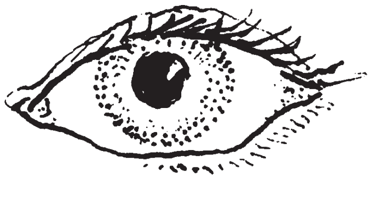
ជំពូកទី ២២

សុខភាព និងជំងឺរបស់មនុស្សចាស់

ជំពូកនេះនិយាយអំពីការបង្ការ និងការព្យាបាលជំងឺដែលកើតឡើងជាញឹកញាប់បំផុតលើមនុស្សចាស់។

ការសង្ខេបអំពីបញ្ហាសុខភាពដែលបានពិភាក្សាក្នុងជំពូកផ្សេងៗ

ការមើលឃើញមិនច្បាស់ (មើលទំ.២១៧)



បន្ទាប់ពីអាយុ៤០ឆ្នាំ មនុស្សជាច្រើនមានបញ្ហាក្នុងការមើលឃើញវត្ថុដែលនៅ ជិតៗឲ្យបានច្បាស់។ ពួកគាត់បានក្លាយជាមានបញ្ហាម្យ៉ាង ដែលគេហៅថា ការមើលឃើញឆ្ងាយ។ ជាញឹកញាប់ ការប្រើវ៉ែនតាអាចជួយពួកគាត់បាន។

មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុលើសពី៤០ឆ្នាំ គួរទទួលការពិនិត្យរកមើលរោគសញ្ញានៃជំងឺក្លូកូម ដែលជាជំងឺមួយដែលអាចបណ្តាលឲ្យខ្វាក់ភ្នែកបាន បើមិនព្យាបាល។ អ្នកដែលមានរោគសញ្ញានៃជំងឺក្លូកូម (មើលទំ.២២២) គប្បីរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

ជំងឺភ្នែកឡើងបាយ (មើលទំ.២២៥) និង "ការព្រឹលភ្នែក" (ចំណុចតូចៗមានចលនា ទំ.២២៧) ក៏ជាបញ្ហាញឹកញាប់របស់មនុស្សចាស់ដែរ។

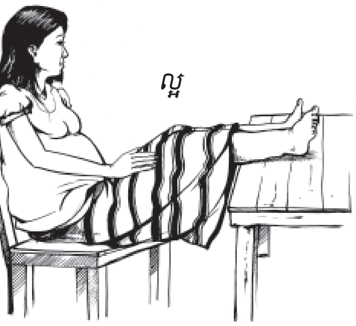
ភាពខ្សោយ ការអស់កម្លាំង និងទម្លាប់ក្នុងការបរិភោគ

យើងអាចយល់បានថាមនុស្សចាស់មានកម្លាំងនិងថាមពលតិចជាងពេលដែលគាត់នៅក្មេង។ ប៉ុន្តែពួកគាត់នឹងកាន់តែចុះខ្សោយថែមទៀត ប្រសិនបើមិនបានបរិភោគឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ទោះបីជាមនុស្សចាស់បរិភោគមិនសូវបានច្រើនក៏ដោយ ក៏ពួកគាត់គួរបរិភោគអាហារស្ថាបនារាងកាយ និងអាហារការពាររាងកាយខ្លះ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ (មើលទំ.១១០ ទៅ១១១)។

ការហើមជើង (មើលទំ.១៧៦)

ការហើមជើងនេះអាចបណ្តាលមកពីជំងឺជាច្រើនយ៉ាង ប៉ុន្តែចំពោះមនុស្សចាស់ វាច្រើន បណ្តាលមកពីដំណើរឈាមរត់មិនល្អ ឬបណ្តាលមកពីមានបញ្ហាបេះដូង (ទំ.៣២៥)។ ទោះបីជាមានមូលហេតុណាក៏ដោយ ការព្យាបាលដ៏ប្រសើរ គឺការដាក់ជើងឡើងលើ។ ការដើរ ក៏អាចជួយបានដែរ ប៉ុន្តែមិនត្រូវឈរឬអង្គុយដាក់ជើងចុះក្រោម ក្នុងរយៈពេលយូរពេកទេ។ លើកជើងឡើងលើនៅពេលដែលអាចធ្វើបាន។

ដំបៅរ៉ាំរ៉ៃនៅជើង (មើលទំ.២១៣)



បញ្ហានេះអាចបណ្តាលមកពីដំណើរឈាមរត់មិនល្អ ដែលជាញឹកញាប់ដោយសារមានការរីកប៉ោងសរសៃវ៉ែន(ទំ.១៧៥)។ ជួនកាលជំងឺទឹកនោមផ្អែមគឺជាផ្នែក មួយនៃមូលហេតុរបស់វា(ទំ.១២៧)។

ដំបៅដែលកើតដោយសារដំណើរឈាមរត់មិនល្អ មានការជាសះស្បើយយ៉ាងយឺត។

សម្អាតដំបៅឲ្យបានស្អាតតាមដែលអាចធ្វើបាន។ លាងសម្អាតវាដោយទឹកឆ្អិនជាមួយសាប៊ូខ្សោយៗ ហើយផ្លាស់ប្តូរបង់រុំឲ្យបានញឹកញាប់។ បើមានរោគសញ្ញានៃការបង្ករោគ ព្យាបាលដូចបានណែនាំនៅទំ.៨៨។

ពេលអង្គុយឬដេក ដាក់ជើងឡើងលើឲ្យខ្ពស់។

ការពិបាកនោម (មើលទំ.២៣៥)

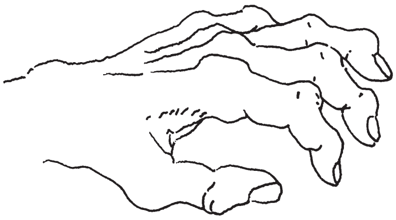
បុរសចំណាស់ដែលមានការពិបាកបត់ជើងតូច ឬដែលមានការស្រក់ទឹកនោម ប្រហែលជាមានបញ្ហាជាមួយការតរីកក្រពេញប្រូស្តាត។ មើលទំ.២៣៥។

ការក្អករ៉ាំរ៉ៃ (មើលទំ.១៦៨)

មនុស្សចាស់ដែលក្អកច្រើន មិនគួរជក់បារីទេ និងគួរស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ ប្រសិនបើគាត់មានរោគសញ្ញានៃជំងឺរបេង នៅពេលគាត់នៅក្មេង ឬធ្លាប់មានក្អកធ្លាក់ឈាម គាត់អាចមានជំងឺរបេង។

បើមនុស្សចាស់មានការក្អកដោយមានសំឡេងង៉ឺតៗ ឬពិបាកដកដង្ហើម (ជំងឺហឺត) ឬប្រសិនបើជើងរបស់គាត់ហើមទៀត គាត់អាចមានជំងឺបេះដូង (មើលនៅទំព័របន្ទាប់)។

ជំងឺរលាកសន្លាក់(ឈឺចាប់ក្នុងសន្លាក់) (មើលទំ.១៧៣)



មនុស្សចាស់ជាច្រើន មានជំងឺរលាកសន្លាក់។

ដើម្បីជួយអ្នកជំងឺរលាកសន្លាក់ ៖

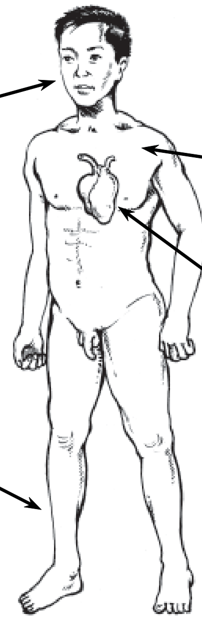
- សម្រាកសន្លាក់ដែលឈឺ។
- ស្អំដោយស្បែជ្រលក់ទឹកក្តៅ(ទំ.១៩៥)។
- លេបថ្នាំបន្ថយការឈឺចាប់។ អាស្ពីរីន(Aspirin) មានប្រសិទ្ធភាពបំផុត។ ចំពោះការរលាកសន្លាក់ធ្ងន់ធ្ងរ លេបថ្នាំអាស្ពីរីន ២ទៅ៣គ្រាប់ អាចលេបរហូតដល់៦ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ជាមួយនឹងទឹកសូដាប៊ីកាបូណាត ថ្នាំអង់តាស៊ីដ (ទំ.៣៨១) ទឹកដោះគោ ឬជាមួយទឹកឲ្យបានច្រើន។ (បើមានការហ៊ឹងត្រចៀក ត្រូវបន្ថយថ្នាំ)។
- ជាការសំខាន់គឺត្រូវហាត់ប្រាណ ដើម្បីជួយរក្សាចលនារបស់សន្លាក់ដែលឈឺ។

ជំងឺសំខាន់ៗផ្សេងទៀតរបស់មនុស្សចាស់

បញ្ហាបេះដូង

ជំងឺបេះដូងកើតមានញឹកញាប់លើមនុស្សចាស់ ជាពិសេសចំពោះអ្នកដែលធាត់ អ្នកជក់បារី ឬអ្នកមានជំងឺលើសឈាម។ ស្ត្រីនិងបុរសមានរោគសញ្ញាជាច្រើនដែលដូចគ្នា ដូចខាងក្រោម ប៉ុន្តែស្ត្រីច្រើនតែមានការអស់កម្លាំងខុសធម្មតា មានបញ្ហាក្នុងការដេក និងមានការដកដង្ហើមខ្លីៗ។ ស្ត្រីក៏មានអារម្មណ៍មានការឈឺចាប់ឬតឹងទ្រូង ច្រើនជាងការឈឺចាប់ដែលបុរសមាន។

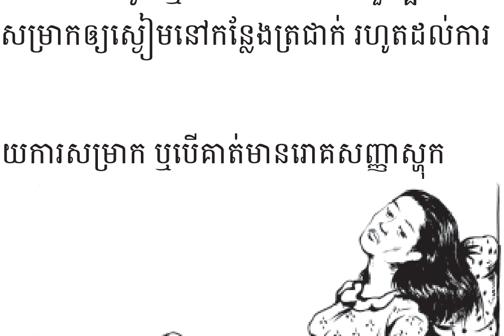
រោគសញ្ញាជំងឺបេះដូង ៖



ការព្យាបាល ៖

- ជំងឺបេះដូងផ្សេងៗគ្នា អាចត្រូវការថ្នាំជាក់លាក់ផ្សេងៗគ្នា ដែលត្រូវតែប្រើដោយប្រុងប្រយ័ត្នបំផុត។ បើអ្នកគិតថាអ្នកណាម្នាក់មានជំងឺបេះដូង រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលគាត់បានទទួលថ្នាំដែលត្រឹមត្រូវនៅពេលដែលគាត់ត្រូវការ។
- អ្នកដែលមានបញ្ហាបេះដូង មិនគួរធ្វើការងារធ្ងន់ពេក ដែលធ្វើឲ្យគាត់មានការឈឺចាប់ក្នុងទ្រូង ឬមានការពិបាកដកដង្ហើម។ ទោះបីជាយ៉ាងនេះក្តី ការហាត់ប្រាណទៀងទាត់ ជួយបង្ការការគាំងបេះដូង។
- អ្នកដែលមានបញ្ហាបេះដូង មិនគួរបរិភោគអាហារដែលមានខ្លាញ់ច្រើន ហើយគួរតែបញ្ចុះទម្ងន់ បើគាត់លើសទម្ងន់។ ម៉្យាងទៀត គាត់មិនគួរជក់បារី ឬផឹកស្រាទេ។
- បើមនុស្សចាស់ចាប់ផ្តើមមានការពិបាកដកដង្ហើម ឬមានការហើមជើង គាត់មិនគួរប្រើអំបិល ឬបរិភោគអាហារដែលមានអំបិលទេ។ ក្នុងមួយជីវិតរបស់គាត់ គាត់គួរបរិភោគអំបិលតែបន្តិចបន្តួចឬមិនត្រូវប្រើអំបិលតែម្តង។
- ម៉្យាងទៀត ការលេបថ្នាំអាស្ពីរីន ១គ្រាប់ក្នុង១ថ្ងៃ អាចជួយបង្ការការគាំងបេះដូង ឬដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។
- បើគាត់មានការឈឺចុកក្នុងដើមទ្រូង ឬការគាំងបេះដូង គាត់គប្បីសម្រាកឲ្យស្ងៀមនៅកន្លែងត្រជាក់ រហូតដល់ការឈឺចាប់បាត់ទៅវិញ។

បើការឈឺចាប់ក្នុងទ្រូងមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ហើយមិនបាត់ទៅវិញដោយការសម្រាក ឬបើគាត់មានរោគសញ្ញាស្ពុក (មើលទំ.៧៧) នោះ បេះដូងរបស់គាត់ប្រហែលជាមានការខូចខាតយ៉ាងខ្លាំងហើយ។ គាត់ គួរសម្រាកនៅលើគ្រែ យ៉ាងតិច១អាទិត្យ ឬសម្រាករហូត បើនៅតែមាន ការឈឺចាប់ឬស្ពុក។ បន្ទាប់មកគាត់អាចចាប់ផ្តើមក្រោកអង្គុយ ឬធ្វើចលនាយឺតៗ ប៉ុន្តែគាត់គួរតែសម្រាកយ៉ាងស្ងៀមស្ងាត់រយៈពេលមួយខែឬយូរជាងនេះ។ ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។



ការបង្ការ ៖ មើលនៅទំព័របន្ទាប់។

ដំបូន្មានចំពោះមនុស្សវ័យក្មេងដែលចង់រក្សាសុខភាពឲ្យល្អនៅពេលមានវ័យចំណាស់

បញ្ហាសុខភាពជាច្រើនរបស់មនុស្សវ័យកណ្តាល និងវ័យចាស់ រួមទាំងជំងឺលើសឈាម ការរឹងសរសៃអាទែ ជំងឺបេះដូង និងការដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល គឺបណ្តាលមកពីរបៀបរបបក្នុងការរស់នៅរបស់មនុស្ស និងអាហារដែលពួកគេបរិភោគ ផឹក និងជក់ នៅពេលដែលពួកគេនៅក្មេង។ ឱកាសរស់រាននិងមានសុខភាពល្អយូរអង្វែង មានកាន់តែខ្ពស់ បើអ្នក ៖

១. **បរិភោគបានត្រឹមត្រូវ។** បរិភោគអាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ ប៉ុន្តែកុំបរិភោគអាហារសំបូរខ្លាញ់ ឬអាហារដែលប្រៃច្រើនពេក។ ជៀសវាងការឡើងទំងន់ឬការធាត់។ ប្រើប្រេងបន្លែជំនួសខ្លាញ់សត្វ សម្រាប់ចម្អិនអាហារ។

២. **មិនផឹកស្រាច្រើន។**

៣. **មិនជក់បារី។**

៤. **បន្តធ្វើសកម្មភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវបញ្ញា។**

៥. **សម្រាកនិងដេកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។**

៦. **រៀនពីរបៀបសម្រាកបន្ធូរអារម្មណ៍ និងរបៀបដោះស្រាយដោយវិជ្ជមាននូវបញ្ហាដែលធ្វើឲ្យអ្នកព្រួយបារម្ភ ឬពិបាកចិត្ត។**

ជំងឺលើសឈាម(ទំ.១២៥) និងការរឹងសរសៃអាទែ ដែលជាមូលហេតុសំខាន់នៃជំងឺបេះដូង និងជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល គឺអាចបង្ការឬកាត់បន្ថយបាន ដោយអនុវត្តតាមការណែនាំខាងលើ។ ការបន្ទាបសម្ពាធឈាម មានសារសំខាន់ ក្នុងការបង្ការជំងឺបេះដូង និងជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។ អ្នកដែលមានជំងឺលើសឈាម គួរទទួលការពិនិត្យជាប្រចាំ ហើយចាត់វិធានការដើម្បីបន្ថយវាឲ្យនៅទាប។ ចំពោះអ្នកដែលមិនអាចបន្ថយសម្ពាធឈាមបាន ដោយការបរិភោគតិច (បើលើសទម្ងន់) ឈប់ជក់បារី ហាត់ប្រាណឲ្យបានច្រើន និងរៀនបន្ធូរអារម្មណ៍ នោះការលេបថ្នាំប្រឆាំងការលើសឈាម (Antihypertensives) អាចជួយបាន។

តើបុរសមួយណាក្នុងចំណោមបុរសទាំងពីរនាក់នេះ ទំនងជាអាចមានជីវិតរស់នៅបានយូរជាង និងអាចនៅមានសុខភាពល្អនៅពេលមានវ័យចំណាស់? តើបុរសមួយណាទំនងជាអាចស្លាប់ដោយសារការគាំងបេះដូង ឬការដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលជាង? ហេតុអ្វី? តើមានមូលហេតុប៉ុន្មានយ៉ាងដែលអ្នកអាចរៀបរាប់បាន?

ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល

ចំពោះមនុស្សចាស់ ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលច្រើនបណ្តាលមកពីមានដុំកំណកឈាម ឬមានការហូរឈាមក្នុងខួរក្បាល។ ជាញឹកញាប់ ជំងឺនេះធ្វើទុក្ខភ្លាមៗ ដោយគ្មានសញ្ញាព្រមានជាមុនទេ។ អ្នកជំងឺអាចដួលបាត់ស្មារតីភ្លាមៗ។ ផ្ទៃមុខរបស់គាត់ច្រើនតែមានពណ៌ក្រហម ដង្ហើមរបស់គាត់ស្អកៗ និងមានសំឡេងខ្លាំង ជីពចរដើរខ្លាំងហើយយឺត។ អ្នកជំងឺអាចនៅសន្លប់បាត់ស្មារតីជាច្រើនម៉ោង ឬច្រើនថ្ងៃ។

បើនៅមានជីវិត គាត់អាចមានការពិបាកក្នុងការនិយាយ មើល ឬគិតពិចារណា ឬអាចពិការមួយចំហៀងខ្លួននិងមួយចំហៀងផ្ទៃមុខ។ ចំពោះជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលកម្រិតស្រាល បញ្ហាខ្លះនៃបញ្ហាដូចគ្នានេះអាចកើតឡើង ដោយគ្មានការបាត់ស្មារតី។ ការលំបាកផ្សេងៗដែលបណ្តាលមកជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ជួនកាលអាចមានការធូរស្រាលឡើងវិញក្នុងរយៈពេលមួយ។

ការព្យាបាល

ដាក់អ្នកជំងឺនៅលើគ្រែ ដោយដាក់ក្បាលរបស់គាត់ឲ្យខ្ពស់ជាងជើងបន្តិច។ បើគាត់សន្លប់ ផ្អៀងក្បាលគាត់ទៅចំហៀង ដើម្បីឲ្យទឹកមាត់(ឬកំអួត)របស់គាត់ ហូរចេញពីមាត់ ជាជាងឲ្យវាធ្លាក់ចូលទៅក្នុងសួត។ ក្នុងពេលដែលគាត់សន្លប់ មិនត្រូវឲ្យអាហារ ឬទឹក ឬឲ្យថ្នាំដល់គាត់តាមមាត់ទេ (មើល មនុស្សសន្លប់បាត់បង់ស្មារតី ទំ.៧៨)។ បើអាចរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

បន្ទាប់ពីធ្វើទុក្ខ បើអ្នកជំងឺនៅតែមានការពិការមួយចំហៀងខ្លួន ជួយគាត់ឲ្យដើរដោយប្រើឈើច្រត់ និងឲ្យប្រើដៃម្ខាងដែលនៅជាល្អរបស់គាត់ ថែទាំខ្លួនគាត់។ គាត់គប្បីជៀសវាងការហាត់ប្រាណធ្ងន់ធ្ងរ ឬការខឹងខ្លាំង។

ការបង្ការ ៖ មើលទំព័រមុននេះ

ចំណាំ ៖ បើមនុស្សវ័យក្មេងឬវ័យកណ្តាល កើតមានការពិការមួយចំហៀងនៃមុខរបស់គាត់ភ្លាមៗ ដោយគ្មានសញ្ញាផ្សេងៗទៀតនៃជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល នេះប្រហែលជាការពិការបណ្តោះអាសន្ននៃសរសៃប្រសាទនៅមុខ។ បញ្ហានេះតែងតែនឹងបាត់ទៅវិញដោយឯកឯងក្នុងរយៈពេលពីរបីអាទិត្យឬពីរបីខែ។ ជាទូទៅគេមិនដឹងពីមូលហេតុរបស់វាទេ។ មិនត្រូវការការព្យាបាលទេ ប៉ុន្តែការស្អំដោយទឹកក្តៅអាចជួយបាន។ បើភ្នែកមួយចំហៀងមិនអាចបិទជិត គ្របបិទវាដោយស្បៃនៅពេលយប់ ដើម្បីបង្ការភាពស្ងួតរបស់ភ្នែក។

ការថ្លង់

ការថ្លង់ដែលកើតមានឡើងបន្តិចម្តងៗ ដោយគ្មានការឈឺចាប់ ឬគ្មានរោគសញ្ញាដទៃទៀត ច្រើនតែកើតឡើងចំពោះបុរសដែលមានអាយុលើសពី៤០ឆ្នាំ។ ជាទូទៅវាមិនអាចព្យាបាលជាទេ ទោះបីជាសម្ភារៈជំនួយក្នុងការស្តាប់ អាចជួយបានក៏ដោយ។ ជួនកាលការថ្លង់បណ្តាលមកពីមានការបង្ករោគក្នុងត្រចៀក(ទំ.៣០៩) មានរបួសក្បាល ឬមានដុំអាចម៍ត្រចៀកស្ងួត។ សំរាប់ព័ត៌មានពីវិធីយកអាចម៍ត្រចៀកចេញ មើលទំ.៤០៥។

ការថ្លង់ រួមជាមួយការហ៊ឹងត្រចៀក និងវិលមុខ

បើមនុស្សចាស់មានការបាត់បង់ការលឺនៅត្រចៀកម្ខាងឬទាំងសងខាង ហើយជួនកាលមានរួមជាមួយការវិលមុខផងនិងមានលឺសំឡេងហ៊ឹងឬសំឡេងរោទ៍ខ្លាំងក្នុងត្រចៀក គាត់ប្រហែលជាមានជំងឺ Mnière's Disease។ គាត់ក៏អាចមានអារម្មណ៍ចង់ក្អួត ឬក្អួត និងអាចបែកញើសយ៉ាងខ្លាំង។ គាត់គួរលេបថ្នាំអង់ទីអ៊ីស្តាមីន(antihistamine) ដូចជាឌីមែនអ៊ីដ្រាណាត (Dimenhydrinate) (ដ្រាម៉ាមីន Dramamine ទំ.៣៨៧)។ ហើយសម្រាកនៅលើគ្រែរហូតដល់ពេលរោគសញ្ញាទាំងនោះបាត់ទៅវិញ។ គាត់មិនគួរប្រើអំបិលក្នុងអាហាររបស់គាត់ទេ។ បើគាត់នៅតែគ្មានការធូរស្រាលក្នុងពេលឆាប់ៗទេ ឬបើបញ្ហាទាំងនោះកើតឡើងវិញទៀត គាត់គួរស្វែងរកដំបូន្មានពីគ្រូពេទ្យ។

ការដេកមិនលក់

វាជាការធម្មតាទេដែលមនុស្សចាស់ត្រូវការការដេកតិចជាងមនុស្សវ័យក្មេង។ ហើយពួកគាត់ក្រោកជាច្រើនដងនៅពេលយប់។ ក្នុងពេលយប់នៅវដ្ដវង់ារ មនុស្សចាស់អាចប្រើពេលជាច្រើនម៉ោងមុននឹងអាចដេកលក់។

មានថ្នាំមួយចំនួនអាចជួយឲ្យដេកបាន ប៉ុន្ដែជាការប្រសើរគួរកុំប្រើវា បើមិនចាំបាច់។

នេះជាការណែនាំមួយចំនួន សម្រាប់ឲ្យដេកលក់ ៖

- ហាត់ប្រាណឲ្យបានច្រើននៅពេលថ្ងៃ។
- កុំផឹកកាហ្វេ ឬទឹកតែខ្លាំង ជាពិសេសនៅពេលរសៀល ឬពេលល្ងាច។
- ផឹកទឹកដោះគោក្ដៅមួយកែវ ឬទឹកដោះគោលាយទឹកឃ្មុំមួយកែវ មុនពេលចូលគេង។
- ងូតទឹកក្ដៅឧណ្ហៗមុនពេលចូលគេង។
- នៅពេលដេក ព្យាយាមបន្ធូរភាពតានតឹងនៅផ្នែកណាមួយៗនៃរាងកាយរបស់អ្នក បន្ទាប់មករាងកាយនិងអារម្មណ៍ទាំងមូល។ រំលឹកឡើងវិញអំពីអ្វីដែលសប្បាយ។
- បើអ្នកនៅតែដេកមិនលក់ សាកលេបថ្នាំអង់ទីអ៊ីស្តាមីន (antihistamine) ដូចជាថ្នាំប្រូមេតាហ្សីន (Promethazine) (ហ្វេនែហ្គង់ Phenergan ទំ.៣៨៦) ឬថ្នាំឌីមែនអ៊ីឌ្រីណាត (Dimenhydrinate) (ដ្រាម៉ាមីនDramamine ទំ.៣៨៧) កន្លះម៉ោងមុនពេលចូលគេង។ ថ្នាំទាំងនេះមានជាតិញៀនតិចជាងថ្នាំដែលមានកម្លាំងខ្លាំង។

ជំងឺដែលជួបជាញឹកញាប់លើមនុស្សដែលមានអាយុលើសពី៤០ឆ្នាំ

ជំងឺក្រិនថ្លើម

ជំងឺក្រិនថ្លើម ច្រើនកើតលើបុរសដែលមានអាយុលើសពី៤០ឆ្នាំ ដែលបានផឹកស្រាយ៉ាងច្រើនជាច្រើនឆ្នាំ ហើយបរិភោគអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់។

រោគសញ្ញា

- ជំងឺក្រិនថ្លើមចាប់ផ្ដើមឡើងដូចជំងឺរលាកថ្លើមដែរ ដោយមានការអស់កម្លាំង មិនឃ្លានអាហារ ឆ្អល់ពោះ និងឈឺចុកចាប់នៅចំហៀងខ្លួនខាងស្ដាំខាងក្រោមឆ្អឹងជំនីរ។
- នៅពេលដែលជំងឺនេះកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ អ្នកជំងឺចាប់ផ្ដើមចុះស្គមទៅៗ។ គាត់អាចក្អួតឈាម។ ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ ជើងឡើងហើម ពោះប៉ោងធំដោយមានទឹក រហូតមើលទៅដូចជាស្គរ។ ស្បែកនិងភ្នែកអាចប្រែពណ៌ជាលឿង។

ការព្យាបាល

នៅពេលជំងឺក្រិនថ្លើមមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ការព្យាបាលឲ្យជាមានការពិបាកណាស់។ គ្មានថ្នាំពេទ្យណាដែលអាចជួយបានច្រើនទេ។ អ្នកដែលមានជំងឺក្រិនថ្លើមនេះ ច្រើនស្លាប់ដោយសារជំងឺនេះតែម្ដង។ បើអ្នកចង់រស់នៅតទៅទៀត **នៅពេលមានរោគសញ្ញាដំបូង ធ្វើដូចខាងក្រោម ៖**

- ឈប់ផឹកស្រាតទៅទៀត! ជាតិអាល់កុល បំពុលថ្លើម។
- បរិភោគឲ្យបានត្រឹមត្រូវតាមដែលអាចធ្វើបាន ៖ បន្លែ ផ្លែឈើ និងប្រូតេអ៊ីនមួយចំនួន (ទំ.១១០ និង១១១)។ ប៉ុន្ដែមិន ត្រូវបរិភោគប្រូតេអ៊ីនឲ្យច្រើនពេកទេ (ដូចជា សាច់ ស៊ុត ត្រី ។ល។) ព្រោះវាធ្វើឲ្យថ្លើមដែលខូចខាតនោះ ធ្វើការធ្ងន់ពេក។
- បើអ្នកជំងឺក្រិនថ្លើម មានហើម គាត់គួរឈប់ប្រើអំបិលក្នុងអាហាររបស់គាត់។

ការបង្ការ ជំងឺនេះ គឺងាយស្រួល ៖ **កុំផឹកស្រាច្រើន។**

បញ្ហាថង់ទឹកប្រមាត់

ថង់ទឹកប្រមាត់គឺជាថង់តូចមួយដែលជាប់ជាមួយថ្លើម។ វាប្រមូលផ្តុំទឹកល្វីងពណ៌បៃតង ដែលហៅថា ទឹកប្រមាត់ ដែលជួយរំលាយអាហារជាតិខ្លាញ់។ ជំងឺថង់ទឹកប្រមាត់កើតឡើងជាញឹកញាប់លើស្រ្តីដែលមានអាយុលើសពី៤០ឆ្នាំ ដែលលើសទម្ងន់ ហើយនៅមានការឈាមរដូវ។

រោគសញ្ញា

- ការឈឺចុកសៀតក្នុងពោះ នៅគែមខាងក្រោមនៃឆ្អឹងជំនីរខាងស្តាំ ៖ ការឈឺចាប់នេះជួនកាលរាលដាលរហូតដល់ផ្នែកខាងលើនិងខាងស្តាំនៃខ្នង។
- ការឈឺចាប់អាចកើតឡើងមួយម៉ោងឬច្រើនម៉ោង បន្ទាប់ពីបានបរិភោគអាហារដែលសំបូរជាតិខ្លាញ់។ ការឈឺចាប់ធ្ងន់ធ្ងរ អាចបណ្តាលឲ្យមានក្អួត។
- ការភើដែលមានរស់ជាតិអាក្រក់។
- ជួនកាលមានគ្រុនក្តៅ។
- ករណីកម្រ ភ្នែកអាចប្រែពណ៌ជាលឿង។

ការព្យាបាល

- កុំបរិភោគអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់។ មនុស្សលើសទម្ងន់(ធាត់) គួរបរិភោគតិចតួច ព្រមទាំងបញ្ចុះទម្ងន់ផង។
- លេបថ្នាំអង់ទីស្បាស់ស្មូដិក(antispasmodic) ដើម្បីរំងាប់ការឈឺចាប់(មើល ទំ.៣៨១)។ ជាញឹកញាប់ គេប្រើថ្នាំបំបាត់ការឈឺចុកចាប់ប្រភេទខ្លាំង។ (អាស្ពីរីនប្រហែលជាមិនអាចជួយបានទេ)។
- បើអ្នកជំងឺមានគ្រុនក្តៅ គាត់គួរលេបថ្នាំតេត្រាស៊ីគ្លីន(ទំ.៣៥៦) ឬថ្នាំអំពីស៊ីលីន(ទំ.៣៥៣)។
- ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរឬរ៉ាំរ៉ៃ រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ ជួនកាលគេចាំបាច់ធ្វើការវះកាត់។

ការបង្ការ

ស្ត្រី(និងបុរស)ដែលលើសទម្ងន់ គួរព្យាយាមសម្រកទម្ងន់(មើល ទំ.១២៦)។ ជៀសវាងបរិភោគអាហារសំបូរជាតិផ្អែមនិងខ្លាញ់ កុំបរិភោគច្រើនពេក ហើយហាត់ប្រាណផង។

ការខឹង

នៅក្នុងប្រទេសជាច្រើន និងនៅក្នុងភាសាផ្សេងៗគ្នា ការមានអារម្មណ៍មិនល្អ ត្រូវបានគេហៅថា "ការខឹង"។ មនុស្សមួយចំនួនជឿថា ការមានកំហឹងកើតឡើងនៅពេលមនុស្សមានទឹកប្រមាត់ច្រើនពេក។

តាមការពិត អ្នកដែលឆាប់ខឹងភាគច្រើន គ្មានអ្វីទាក់ទងនឹងថង់ទឹកប្រមាត់ឬទឹកប្រមាត់របស់គាត់ទេ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី អ្នកដែលមានជំងឺថង់ទឹកប្រមាត់ ច្រើនតែមានការភ័យខ្លាចអំពីការវិលត្រឡប់នៃការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំងនោះ ហើយប្រហែលជាដោយមូលហេតុនេះហើយ បានជាគាត់ឆាប់ខឹង ឬមានការព្រួយបារម្ភអំពីសុខភាពរបស់គាត់ជានិច្ច។

ការទទួលយកសេចក្ដីស្លាប់

មនុស្សចាស់ច្រើនតែមានការត្រៀមខ្លួនដើម្បីទទួលសេចក្ដីស្លាប់របស់គាត់ដែលកំពុងខិតមកជិត បានល្អជាងអ្នកដែលស្រលាញ់គាត់។ អ្នកដែលមានជីវិតរស់នៅពេញលេញ តែងតែមិនខ្លាចសេចក្ដីស្លាប់ទេ។ សេចក្ដីស្លាប់គឺជាចុងបញ្ចប់នៃជីវិតតាមធម្មជាតិ។

ជាញឹកញាប់យើងមានការភន្ត័ច្រឡំក្នុងការព្យាយាមជួយមនុស្សដែលជិតស្លាប់ឲ្យរស់នៅបានយូរដែលអាចធ្វើបាន ទោះ ជាត្រូវចំណាយអស់ប៉ុន្មានក៏ដោយ។ ជួនកាលទង្វើនេះធ្វើឲ្យអ្នកជិតស្លាប់កាន់តែលំបាក ហើយធ្វើឲ្យគាត់និងគ្រួសាររឹតតែមិនអស់អាល័យពីគ្នា។ មានកាលៈទេសៈជាច្រើនដែលក្នុងនោះ អ្វីដែលល្អបំផុតដែលត្រូវធ្វើគឺមិនមែនជាការស្វែងរកថ្នាំពិសេសៗ ឬគ្រូពេទ្យជំនាញៗមកព្យាបាលទេ ប៉ុន្តែគួរតែព្យាយាមនៅជិត និងផ្ដល់ការគាំទ្រដល់អ្នកដែលជិតស្លាប់នោះ។ ធ្វើឲ្យគាត់ដឹងថា អ្នកមានការរីករាយជាមួយគាត់គ្រប់ពេល ទាំងការសប្បាយនិងការលំបាកដែលបានចែករំលែកគ្នា ហើយឲ្យគាត់ដឹងថាអ្នកក៏ទទួលយកសេចក្ដីស្លាប់ដែរ។ នៅក្នុងនាទីចុងក្រោយ សេចក្ដីស្រលាញ់ និងការទទួលយក នឹងមានប្រយោជន៍ជាងថ្នាំពេទ្យទៅទៀត។

មនុស្សចាស់ ឬមនុស្សដែលមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ច្រើនចូលចិត្តស្នាក់នៅផ្ទះ នៅកន្លែងដែលគាត់ធ្លាប់រស់នៅ ជាមួយនឹងមនុស្សដែលគាត់ស្រឡាញ់ ជាជាងស្នាក់នៅមន្ទីរពេទ្យ។ ពេលខ្លះ វាអាចមានន័យថាគាត់នឹងស្លាប់កាន់តែឆាប់ ប៉ុន្តែនេះមិនមានជារឿងអាក្រក់ទេ។ យើងត្រូវតែយល់ពីអារម្មណ៍និងសេចក្ដីត្រូវការរបស់អ្នកដែលជិតស្លាប់ ដូចដែលយើងយល់ពីអារម្មណ៍យើងដែរ។ ជួនកាលអ្នកដែលជិតស្លាប់មានការពិបាកក្នុងចិត្តកាន់តែខ្លាំង នៅពេលដឹងថាគ្រួសារបានចំណាយលុយយ៉ាងច្រើនដោយគ្រាន់តែចង់ឲ្យគាត់នៅរស់ ថែមទាំងជំពាក់បំណុលគេ ឬកុមារតូចៗអត់ឃ្លានថែមទៀត។ គាត់អាចនឹងប្រាប់គ្រួសារគាត់ឲ្យទុកឲ្យគាត់ស្លាប់តាមធម្មជាតិ ហើយការសម្រេចចិត្តបែបនេះ ជួនកាលជាការត្រឹមត្រូវណាស់។

ប៉ុន្តែមានមនុស្សខ្លះ ខ្លាចស្លាប់។ ទោះជាគេមានការលំបាកវេទនាយ៉ាងណាក៏ដោយ គេមិនចង់ចាកឆ្ងាយពីពិភពនេះឡើយ។ វប្បធម៌នីមួយៗសុទ្ធតែមានជំនឿអំពីការស្លាប់ និងមានគំនិតអំពីជីវិតក្រោយពេលស្លាប់។ គំនិត ជំនឿ និងទំនៀមទម្លាប់ទាំងនេះ អាចធ្វើឲ្យមនុស្សមានភាពងាយស្រួលខ្លះក្នុងការប្រឈមនឹងសេចក្ដីស្លាប់។

សេចក្ដីស្លាប់អាចកើតឡើងលើមនុស្សភ្លាមៗ ដោយមិនដឹងមុន ឬអាចនៅរង់ចាំយូរអង្វែង។ វិធីក្នុងការជួយមនុស្សម្នាក់ដែលយើងស្រឡាញ់ ឲ្យត្រៀមខ្លួនទទួលយកការខិតមកដល់នៃសេចក្ដីស្លាប់ គឺមិនងាយស្រួលទេ។ ជារឿយៗ អ្វីដែលយើងអាចធ្វើបាន គឺផ្ដល់ការគាំទ្រ អំពើល្អ និងការយល់ពីអារម្មណ៍របស់គាត់។

ការស្លាប់របស់មនុស្សវ័យក្មេងឬកុមារ តែងតែមិនមែនជារឿងងាយស្រួលឡើយ។ អំពើល្អ និងសេចក្ដីស្មោះត្រង់ គឺជាការសំខាន់ណាស់។ កុមារ (ឬអ្នកណាក៏ដោយ) ដែលជិតស្លាប់ ច្រើនតែដឹងថាខ្លួនជិតស្លាប់ មួយផ្នែកដោយសារខ្លួនប្រាណគេប្រាប់ឲ្យគេដឹង និងមួយផ្នែកទៀតដោយសារសេចក្ដីភ័យខ្លាចរបស់គាត់ ឬសេចក្ដីអស់សង្ឃឹមរបស់មនុស្សដែលស្រឡាញ់គាត់ សម្ដែងឲ្យគាត់ឃើញ។ ទោះជាក្មេងឬចាស់ក៏ដោយ បើគាត់ជិតស្លាប់ទៅហើយៗសួររកការពិតអ្វីមួយ ប្រាប់គាត់ឲ្យដឹងដោយទន់ភ្លន់ ហើយធ្វើយ៉ាងណាឲ្យគាត់មានសង្ឃឹមខ្លះក្នុងចិត្ត។ អ្នកអាចយំ បើអ្នកមិនអាចទប់ទឹកភ្នែកបាន ប៉ុន្តែត្រូវបង្ហាញឲ្យគាត់ដឹងថាទោះជាអ្នកស្រឡាញ់គាត់ប៉ុនណាក៏ដោយ ក៏អ្នកមានភាពរឹងមាំនឹងឲ្យគាត់ចាកចេញពីអ្នកដែរ។ ការធ្វើរបៀបនេះ នឹងធ្វើឲ្យគាត់មានភាពរឹងមាំនិងមានកម្លាំងចិត្តក្នុងការចាកចេញពីអ្នកដែរ។ ដើម្បីឲ្យគាត់ដឹងពីចំណុចទាំងនេះ អ្នកមិនចាំបាច់និយាយត្រង់ៗទេ។ អ្នកគ្រាន់តែបង្ហាញតាមអារម្មណ៍ប៉ុណ្ណោះ។

យើងទាំងអស់គ្នាក៏នឹងស្លាប់ដែរ។ ជួនកាល ភារកិច្ចសំខាន់បំផុតរបស់អ្នកព្យាបាល គឺជួយប្រជាជនឲ្យទទួលយកសេចក្ដីស្លាប់ នៅពេលដែលវាចូលមកដល់ ឬមិនអាចជៀសវាងបាន និងជួយសម្រាលការលំបាករបស់អ្នកដែលនៅរស់។