

# ការថតពិនិត្យដោះ



FAMILY HEALTH & SOCIAL SERVICE CENTER  
Southeast Asian Health Program  
26 Queen Street  
Worcester, MA 01610  
(508) 860-7700

# មតិដោះ : ម៉ែលកនៅពេលដំបូង ក្រោយមកជាមិត្ត!

## ១-រោគមហារីកដោះគឺជាគ្រោះថ្នាក់ដល់ស្ត្រីគ្រប់រូប!

មហារីកដោះគឺជាជំងឺដ៏ធ្ងន់ធ្ងរមួយ ។ ជារៀងរាល់ឆ្នាំ នៅសហរដ្ឋអាមេរិកមានស្ត្រីជាង១៨២,០០០នាក់ ត្រូវបានវិនិច្ឆ័យដោយរោគមហារីកដោះ ហើយស្ត្រី ៤៣,០០០នាក់ បានស្លាប់ដោយសារជំងឺនេះ ។ នៅឆ្នាំ១៩៦០ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១៤នាក់ មានម្នាក់បានកើតជំងឺនេះ ។ មកដល់សព្វថ្ងៃ ជំងឺនេះកាន់តែមានកំរិតខ្ពស់ : ក្នុងចំណោមស្ត្រី ៨នាក់មានម្នាក់បានកើតរោគមហារីកដោះ ។

រោគមហារីកដោះជាគ្រោះថ្នាក់ដល់ស្ត្រីគ្រប់រូប តែជាពិសេសចំពោះស្ត្រីចំណាស់ ចាប់ពីអាយុ ៥០ឆ្នាំឡើងទៅ មានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងជាងគេ ។

ទោះជាយ៉ាងណា បើសិនជារកឃើញរោគមហារីកដោះភ្លាមៗ គេអាចព្យាបាលបានយ៉ាងមានប្រសិទ្ធិភាព ... តាមការថត!

## ២-មតិដោះនាមជួយសង្គ្រោះជីវិតអ្នក!

ការថតដោះគឺជាមធ្យោបាយមួយ ដើម្បីជួយរករោគមហារីកដោះ ពេលដែលវា នៅតូចៗនៅឡើយ (ឡើងទៅដល់២ឆ្នាំ មុនពេលដែលអ្នកឬគ្រូពេទ្យអាចដឹងពីដុំសាច់ នៅក្នុងដោះរបស់អ្នក) ។ បើសិនជារកឃើញរោគមហារីកដោះពីដំបូង អ្នកអាចជៀសរៀងដោយពុំចាំបាច់កាត់ដោះចេញទេ គឺគ្រាន់តែផ្តិះយកដុំសាច់ពកនោះចេញ មកតែប៉ុណ្ណោះ ហើយអាចការពារពុំឱ្យឆ្លងចូលផ្នែកដទៃទៀតនៃរាងកាយអ្នកបានផង ។

## ៣-មតិដោះគឺជាការងាយស្រួល!

\* នៅពេលដែលថត ដាក់ដោះ ម្ខាងចូលក្នុងប្រឡោះថាសពូស្ទឹកតែ២-៣វិនាទីប៉ុណ្ណោះ ។ ប្រហែលជាធ្វើឱ្យ ឈឺបន្តិចបន្តួច ។

\* ការថតដោយរស្មីអ៊ុករូនិងពិនិត្យ មើលរូបភាពបន្ថែមប្រហែល២០នាទី ។



## សំណួរនិងមធើយនៃការថតដោះ

**សំណួរ-** នាងខ្ញុំអាយុ៦០ឆ្នាំហើយ មកទល់នឹងពេលនេះនាងខ្ញុំពុំដែលកើត រោគមហារីកដោះទេ ខ្ញុំជឿថាវាពុំអាចកើតឡើងឡើយ ព្រោះនាងខ្ញុំក៏ចាស់ណាស់ ហើយ !

**មធើយ-** តាមការពិត ចំពោះរោគមហារីកដោះ គឺស្រ្តីចំណាស់នេះហើយ អាចមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងជាងគេ ។ ស្ថិតិបានបង្ហាញថា បីភាគបួននៃរោគមហារីកដោះ ច្រើនតែកើតឡើងទៅលើស្រ្តី ចាប់ពីអាយុ ៥០ឆ្នាំឡើងទៅ ។ ដោយ ពិតទៅ ស្រ្តីអាយុ ៦៥ឆ្នាំនិងចាស់ជាង ក៏ដូចជាស្រ្តីអាយុក្រោម ៦៥ឆ្នាំ បាន បានកើតរោគមហារីកដោះ ។

**សំណួរ-** ក្នុងរយៈកាលដែលកន្លងមក គ្រូពេទ្យរបស់នាងខ្ញុំ បានអនុញ្ញាតិ ឱ្យទៅថតដោះម្តង មានលទ្ធផលល្អធម្មតា ។ ដូច្នេះនាងខ្ញុំគិតថា ទៅថ្ងៃមុខខ្ញុំ ពុំចាំបាច់ថតដោះទៀត មែនទេ ?

**មធើយ-** រោគមហារីកដោះអាចកើតឡើងគ្រប់ពេលវេលា ។ នាពេល នោះ លទ្ធផលរបស់អ្នកនៅល្អធម្មតា តើធ្វើយ៉ាងណាទៅ កាលបើរោគមហារីក ដោះកើតឡើងបន្ទាប់ពីអ្នកទើបនឹងថតដោះរួច ២-៣ខែ ឬក៏មួយឆ្នាំក្រោយមក។ អ្នកមិនដឹងទេ! ហេតុដូច្នេះ ការថតដោះតែម្តង វាពុំគ្រប់គ្រាន់ឡើយ ទោះបីជា មានលទ្ធផលល្អក៏ដោយ ។ បើស្រ្តីទាំងអស់បានថតពិនិត្យដោះឱ្យទៀងទាត់ ស្រ្តី ៣០%-៤០% អាចការពារខ្លួនឱ្យផុតពីសេចក្តីស្លាប់ ដោយរោគមហារីកដោះ ។

**សំណួរ-** ហេតុអ្វីកាលនៅប្រទេសខ្មែរ គ្មាននរណាបានដឹងពីរឿងនេះសោះ ទើបតែដឹងនៅសហរដ្ឋអាមេរិក ?

**មធើយ-** ព្រោះនៅប្រទេសខ្មែរ ពុំមានប្រាក់ជំនួយគ្រប់គ្រាន់ ព្រមទាំង គ្មានបរិក្ខារទំនើបផង ។ ទោះបីជាមានក៏ពុំអាចផ្តល់ទៅតាមមន្ទីរពេទ្យឱ្យបានគ្រប់ គ្រាន់ដែរ ។ ម្យ៉ាងទៀតក៏គ្មានអ្នកជំនាញខាងសុខភាព ពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃ ការថតដោះ និងអំពីជំងឺមហារីកដោះ ដូចនៅសហរដ្ឋអាមេរិកទេ ។



# ការវិនិច្ឆ័យស្ថានភាពជំងឺឈាមរីក ពពួកស្រ្តី:

- \* អាយុចាប់ពី ៥០ឆ្នាំឡើងទៅ គួរតែថតដោះរៀងរាល់ ១-២ឆ្នាំម្តង ។
  - \* អាយុចាប់ពី ៤០-៤៩ឆ្នាំ ត្រូវពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យអ្នក ។
- យ៉ាងណាក៏ដោយ បើម្តាយ បងឬប្អូនស្រី យាយឬមីងអ្នកធ្លាប់កើតជំងឺនេះ គ្រូពេទ្យអ្នកអាចអនុញ្ញាតឱ្យអ្នក ថតដោះមុនអាយុ៤០ឆ្នាំ ។

ទោះជាយ៉ាងណា ថតដោះតែម្យ៉ាងគត់ពុំទាន់គ្រប់គ្រាន់ទេ ។ រួមជាមួយ ជិនិត្យឆេះដោយខ្លួនឯង និង ជិនិត្យដោយគ្រូពេទ្យ គឺជាការចាំបាច់ ដើម្បីបំពេញ តំរូវការ ការរករោគមហារីកដោះ ឱ្យបានសព្វគ្រប់ ។

**ដើម្បីប្រយោជន៍អ្នក! ដើម្បីប្រយោជន៍គ្រួសារអ្នក! កុំនៅស្ងៀមស្ងៀមឱ្យយូរទៀត...**

## អ្នកគួរធ្វើ:

- \* សួរគ្រូពេទ្យអ្នក (ទោះជាគាត់ពុំបាននិយាយរំលឹកអំពីរោគនេះក៏ដោយ) ។
- \* សួររកតាម មន្ទីរសុខភាពនិងមន្ទីរព្យាបាលរោគ ដែលនៅក្នុងតំបន់អ្នក ។
- \* ទូរស័ព្ទទៅ កម្មវិធីសុខភាពជនអាស៊ីអគ្នេយ៍ លេខទូរស័ព្ទ ៨៦០-៧៧០០ លេខបន្ត ៧៩៤៧ ។

## ដើម្បីកំណត់ទិសដៅផ្តល់ជំនួយ!

\*\*\* ស្ត្រីដែលតំរូវឱ្យថតដោះដោយជៀសពុំបាន អាចធ្វើដោយពុំចាប់បង់ប្រាក់ ។ សូមទូរស័ព្ទដើម្បីព័ត៌មានបន្ថែម ។

The Southeast Asian Health Program is funded by the U.S Department of Health & Human Services, office of Minority Health (Grant No. D5MP95039-03-0), and the Massachusetts Department of Public Health, Chronic Disease Prevention Program.

