ការជ្រាបច្បាស់អំពីអាការៈនៃការអស់កម្លាំងល្ហិតល្ហៃដ៏រ៉ាំរ៉ៃ

(Understanding Chronic Fatigue Syndrome)

យោលទៅតាម មជ្ឈមណ្ឌលការពារនិងបង្ក្រាបជម្ងឺនៃសហរដ្ឋ ហៅថា Center for Disease Control and Prevention បានឲ្យដឹងថា ការអស់កម្មាំងដ៏រ៉ាំរ៉ៃ ដែលពាក្យអង់គ្លេសហៅថា Chronic Fatigue Syndrome ឬ CFS ជាលក្ខណៈម្យ៉ាងដែលបណ្តាលមកពីការអស់កម្លាំងយ៉ាងខ្លាំង ដែលមានអស់រយៈពេលលើសពី 6 ខែ ហើយ គ្រូពេទ្យរកពុំឃើញថាតើការអស់កម្លាំងនេះបណ្តាលមកអំពីមូលហេតុអ្វីមួយពិតប្រាកដ។

ការអស់កម្លាំងល្ហិតល្ហៃដ៏រ៉ាំរ៉ៃនេះ ពុំអាចជាសះស្បើយ ដោយសារការគ្រាន់តែសំរាក ទទួលទានដំណេក ប៉ុណ្ណោះទេ ហើយ ភាគច្រើន វាកាន់តែមានលក្ខណៈចុះដុនដាបថែមទៀតនៅពេលលោកអ្នកធ្វើសកម្មភាពអ្វីមួយ។

អាការៈនៃការអស់កម្លាំងរ៉ាំរ៉ៃ មានការរួមរិត រាងកាយ ឬទន់ដៃទន់ជើង, និងការពុំមានលិទ្ធភាពនឹងចងចាំអ្វី ឬពុំអាចផ្ចង់អារម្មណ៍ទៅលើអ្វីមួយបាន។ អាការៈនេះច្រើនមានចំពោះស្ត្រី ជាងបុរស ហើយអ្នកជម្ងឺភាគច្រើន គឺច្រើនមានអាយុចន្លោះពី 40 ទៅ 50 ឆ្នាំ។

យោលទៅតាម មជ្ឈមណ្ឌលការពារនិងបង្ក្រាបជម្ងឺ ពុំមានវិធីធ្វើតែស៍ ឬវិធីណាមួយដែលសំរាប់វិនិច្ឆ័យឲ្យបានដឹងច្បាស់លាស់អំពីការអស់កម្លាំងរ៉ាំរ៉ៃនេះឡើយ។ វិធីព្យាបាល ច្រើនធ្វើឡើងសំរាប់ជួយសំរាលនូវអាការៈផ្សេងដែលបណ្តាលមកពីការអស់កម្លាំងនិងវិធីផ្សេងៗទៀតសំរាប់ការពារ ឬបន្ថយកុំសូវឲ្យមានការតឹងតែងក្នុងចិត្តនិងការប្រឹងធ្វើការហួសកំរិតពេកប៉ុណ្ណោះ។ ការផ្លាស់ប្តូររម្ហូបអាហារឬវិធីព្យាបាលផ្នែកផ្លូវចិត្តប្រហែលជាអាចជួយសំរាលការអស់កម្លាំងរ៉ាំរ៉ៃនេះបានមួយកំរិត។

ចំពោះពត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យប្រចាំកាយរបស់លោកអ្នកផ្ទាល់ ឬទូរស័ព្ទទៅមណ្ឌលមេត្តាសុខភាពនៃមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ក្រុងឡូវែលផ្នែកខាងព្យាបាលសុខភាពផ្លូវចិត្តតាមរយៈលេខ (978) 441-1700។

អត្ថបទនេះ ដកស្រង់និងបកប្រែចេញពី Healthfinder ដែលជាកម្មវិធីនៃក្រសួងសុខភាពនិងមនុស្សធម៌នៃសហរដ្ឋ អាមេរិក (Department of Health and Human Services) ដោយ មណ្ឌលមេត្តាសុខភាពនៃមណ្ឌលសុខភាព សហគមន៍ក្រុងឡូវែល។

http://www.healthfinder.gov/news/newsstory/asp?Docid=533165