សញ្ញាដំបូងនៃការភ្លេចភ្លាំង ហៅថា Dementia អាចជាមកពីការកាយវិការ។
First signs of Dementia May Be Physical

ការស្រាវជ្រាវមួយបានបញ្ជាក់ឲ្យដឹងថា ការពុំមានលំហ៊ឹងនៃរាងកាយអាចជាសញ្ញាមួយនៃការអាចបណ្ដាលឲ្យកើតជម្ងឺវង្វេង ហៅថា Alzheimer's Disease និងជម្ងឺភ្លេចភ្លាំង ហៅថា Dementia។

នៅពេលដែលការស្រាវជ្រាវខ្លះបានរកឃើញអំពីទំនាក់ទំនងនៃចលនារាងកាយនិងការចេះដឹង គេនៅពុំទាន់បានស្រាវជ្រាវអំពីទំនាក់ទំនងរវាងនៃចលនារាងកាយទៅនឹងការលូតលាស់នៃខួរក្បាលដែលជាប្រភពជម្ងឺភ្លេចភ្លាំងនៅឡើយទេ។

ការស្រាវជ្រាវនេះ បានចុះផ្សាយក្នុងទស្សនាវដ្ដីវិជ្ជាពេទ្យរបស់មនុស្សពេញវ័យ ហៅថា Archives of Internal Medicine ចុះផ្សាយកាលពីថ្ងៃច័ន្ទ ទី 22 ខែ ឧសភាកន្លងទៅនេះ។ គេបានធ្វើការសិក្សាលើមនុស្សទាំងបុរសនិងស្ត្រីចំនួន 2,288 នាក់ ពី អាយុ 65 ឡើងទៅ នៅពេលដែលអ្នកទាំងនោះពុំទាន់មានជម្ងឺភ្លេចភ្លាំងនៅឡើយ។

ក្នុងការស្រាវជ្រាវនេះ មនុស្សដែលធ្វើចលនារាងកាយច្រើន ពុំអាចកើតជម្ងឺភ្លេចភ្លាំង បីដង តិចជាង អ្នកដែលពុំសូវធ្វើសកម្មភាពរាងកាយ។

ការសិក្សាបានសង្កេតឃើញជាដំបូងថា អ្នកដែលអាចកើតជម្ងឺភ្លេចភ្លាំង ច្រើនមានទាក់ទងទៅនឹងបញ្ហាធ្វើដំណើរដែលពុំមានលំហ៊ឹងត្រង់ខ្លួន។ និងអ្នកដែលចាប់ផ្ដើមមានបញ្ហាខួរក្បាលគឺការចាប់ប្របាច់ដៃពុំបានខ្លាំង អាចជាសញ្ញាឲ្យដឹងថា គាត់អាចកើតជម្ងឺភ្លេចភ្លាំងជាដំបូង។

ម្យ៉ាងទៀត គឺបានន័យថា ចលនាដើរពុំហ៊ឹងខ្លួន ជាកត្តាមួយដែលបញ្ជាក់ឲ្យដឹងថា អ្នកនោះអាចចាប់ផ្ដើមមានជម្ងឺភ្លេចភ្លាំងដំបូង (early stage of Dementia) ឯការទន់ដៃចាប់ប្របាច់ពុំបានខ្លាំង គឺជាការមានជម្ងឺភ្លេចភ្លាំងខ្លាំងមែនទែន (late stage of Dementia)។

ដំណឹងមួយល្អ ក្នុងករណីនេះ គឺការចាប់ឲ្យផ្ដើមធ្វើចលនារាងកាយអាចជួយ ពន្យាពេលកុំឲ្យឆាប់មានជម្ងឺភ្លេចភ្លាំងបាន។

ការស្រាវជ្រាវនេះបានបញ្ជាក់ឲ្យដឹងថា ចាស់ទុំដែលធ្វើការហាត់ប្រាណយ៉ាងហោចណាស់ បីដងក្នុងមួយអាទិត្យអាចកាត់បន្ថយកុំឲ្យមានជម្ងឺវង្វេង Alzheimer Disease និងការភ្លេចភ្លាំងខ្លះបាន យ៉ាងហោចណាស់ចំនួន ពី 30 ទៅ 40%។

វេជ្ជបណ្ឌិត Eric Larson ដែលជានាយកក្រុមស្រាវជ្រាវនៅមណ្ឌលសុខភាព ទីក្រុង Seattle រដ្ឋ Washington មានប្រសាសន៍ថា ជាការមួយល្អ ប្រសិនបើលោកអ្នកដឹងខ្លួនថា រាងកាយចាប់ស្ទក់ពុំមានកម្លាំង គួរចាប់ផ្តើមខំធ្វើចលនា ឬ ចូលរួមក្នុងកម្មវិធីហាត់ប្រាណ ឲ្យបានទាន់ពេល។ លោកមាន ប្រសាសន៍ទៀតថា ការគ្រាន់តែចាប់ផ្តើមដើរឲ្យបានទៀតទាត់ ក៏អាចជួយកាត់កុំឲ្យមានការភ្លេចភ្លាំងបានមួយចំនួនដែរ។

ចំណែកឯ លោកវេជ្ជបណ្ឌិត Gary Kennedy ដែលជា គ្រូពេទ្យចិត្តសាស្រ្តសំរាប់ចាស់ទុំ និងជាប្រធានកម្មវិធីផ្លូវចិត្តចាស់ទុំ នៅមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្ត Montefiore នៅទីក្រុង នីវយ៉ក ហៅ Geriatric Mental Health Foundation at Montefiore Medical Center in New York City មានប្រសាន៍ថា ប្រសិនបើលោកអ្នកដឹងថា ចាស់ៗមានការចុះថយកម្លាំងផ្លូវកាយ ជាការមួយល្អ គួរជួយគាត់ឲ្យធ្វើសកម្មភាព យកគាត់ទៅក្រៅ ហើយធ្វើការប្រហាត់ប្រាណដើរ។ វាពុំដែលយឺតពេលនឹងឲ្យយើងធ្វើការហាត់ប្រាណនោះឡើយ (It never too late to start exercise)។

ចំពោះពត៌មានបន្ថែម ស្តីអំពីជម្ងឺភ្លេចភ្លាំង (Dementia) ឬ ជម្ងឺវង្វេង (Alzheimer Disease) សូមមេត្តាអាចរុំបសៃរបស់ វិជ្ជាស្ថានជាតិខាងភាពចាស់ជរា ហៅថា National Institute on Aging www.nia.nih.gov។

អត្ថបទនេះ ដកស្រង់និងបកប្រែចេញពី Healthfinder ដែលជាកម្មវិធីនៃក្រសួងសុខភាព និងមនុស្សធម៌ នៃសហរដ្ឋអាមេរិក (Department of Health and Human Services) ដោយ មណ្ឌលមេត្តាសុខភាពនៃមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ក្រុងឡូវែល។

http://healthfinder.gov/news/newstory.asp?docid=532838