

ប្រវត្តិសុខភាពសមាជិកគ្រួសារអាចមានសារៈសំខាន់ដល់សុខភាពរបស់លោកអ្នកផ្ទាល់

Family History is Important for you Health

WUML

11/19/06

យើងទាំងអស់គ្នាអាចដឹងបានថា យើងអាចកាត់បន្ថយកុំឲ្យមានជម្ងឺឈឺថ្កាត់បាន ដោយសារការទទួលទានអាហារដែលនាំមកនូវសុខភាពល្អ, ហាត់ប្រាណឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់, និងកុំទទួលទានបារី។ ប៉ុន្តែ លោកអ្នកមានជ្រាបទេថា ប្រវត្តិសុខភាពក្នុងគ្រួសារ ក៏អាចជាកត្តាមួយបណ្តាលឲ្យលោកអ្នកកើតជម្ងឺបេះដូង, ជម្ងឺស្ទះសរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល, ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម, ឬជម្ងឺមហារីកបានដែរ? ទោះបីជាលោកអ្នក ពុំអាចជៀសផុតពីបញ្ហាសុខភាពតព្វជនេះបានយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏ការជ្រាបអំពីបញ្ហាប្រវត្តិសុខភាពនៃសមាជិកក្នុងគ្រួសារ អាចជួយឲ្យលោកអ្នកកាត់បន្ថយ កើតជម្ងឺផ្សេងៗ បានដែរ។

មនុស្សយើងក្នុងគ្រួសារនីមួយៗអាចមានលក្ខណៈកាត់រកគ្នា ទាំងបញ្ហាសុខភាព, ទាំងរបៀបរស់នៅក្នុងសង្គម, និងទាំងទំលាប់ផ្សេងៗ។ យើងម្នាក់ៗ អាចកាត់ទៅរកនរណាម្នាក់ទៀត ក្នុងគ្រួសារ ដូចជាមានសក់ក្បាលរួញកណ្តាញ, មានចរិតខិលខូច-ទន់ភ្លន់, ឬមានមាឌធំមាំទាំ។ ឯការមានជម្ងឺផ្សេងៗ ដូចជាជម្ងឺហឺត, ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម, ជម្ងឺមហារីក, និងជម្ងឺបេះដូង ក៏អាចមានតព្វជបានដូច្នោះដែរ។

គ្រួសារនីមួយៗមានប្រវត្តិបញ្ហាសុខភាពខុសៗគ្នា។ លក្ខណៈប្រវត្តិក្នុងគ្រួសារ ដែលអាចកើតមានជម្ងឺ គឺមានដូចជា៖

- មានជម្ងឺពេលខ្លួននៅពីក្មេងពេក គឺបានន័យថា ធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ឬកើតជម្ងឺអ្វីមួយ ក្នុងរយៈពេលពី 10ឆ្នាំ ទៅ 20ឆ្នាំ មុនមនុស្សភាគច្រើនដែលត្រូវចាប់កើតជម្ងឺ។
- មានសមាជិកក្នុងគ្រួសារជាច្រើនដែលកើតជម្ងឺដូចៗគ្នា
- មានជម្ងឺខ្លះដែលកើតតែចំពោះបុរសៗក្នុងគ្រួសារ ឬស្ត្រីៗក្នុងគ្រួសារ ឧទាហរណ៍ ដូចជាជម្ងឺមហារីកដោះចំពោះតែបុរសជាដើម។
- មានជម្ងឺច្រើនដែលកើតក្នុងចំណោមសមាជិកគ្រួសារតែមួយ, ដូចជាជម្ងឺមហារីកដោះ និងជម្ងឺមហារីកទងស្បូន, ឬជម្ងឺបេះដូងនិងជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមជាដើម។

ប្រសិនបើសមាជិកក្នុងគ្រួសាររបស់លោកអ្នក មានលក្ខណៈដូចដែលបានអធិប្បាយមកនេះ ប្រវត្តិគ្រួសាររបស់លោកអ្នកប្រហែលជាមានជាងឬតម្រូវអ្វីមួយដែលសំខាន់ ទាក់ទងទៅនឹងបញ្ហាសុខភាពរបស់លោកអ្នកបានដែរ។

អ្នកដែលមានប្រវត្តិសុខភាពគ្រួសារធ្លាប់មានជម្ងឺផ្សេងៗ ប្រហែលជាអាចមានលទ្ធភាព និង ផ្លាស់ប្តូរជីវភាព, ទំលាប់ក្នុងការរស់នៅ និងធ្វើតែស័ព្ទពិនិត្យមើលជម្ងឺផ្សេងៗបាន។ ដូច្នោះ គួរ ឆ្លៀតឱកាសនេះ ស្រង់យកព័ត៌មានអំពីបញ្ហាសុខភាពក្នុងគ្រួសារ ហើយកែច្នៃជីវិតរបស់ខ្លួន ឲ្យមានសុខភាពល្អអាចរស់នៅបានអាយុយូធិតយូរវែងផង។

លោកអ្នកពុំអាចកែច្នៃពូជបានទេ ប៉ុន្តែលោកអ្នកអាចប្តូររបៀបរស់នៅ ដោយផ្លាស់ប្តូរទំលាប់ ដែលពុំនាំមកនូវសុខភាពល្អ ដូចជា កុំទទួលទានបារី, កុំនៅស្ងៀមពេក, កុំទំលាប់ទទួលទាន អាហារដែលពុំសូវល្អសំរាប់សុខភាព។ ក្នុងករណីជាច្រើន ការផ្លាស់ប្តូរទំលាប់រស់នៅដែល នាំមកនូវសុខភាពល្អទៅវិញ អាចជួយកាត់បន្ថយកុំឲ្យមានជម្ងឺ ដែលច្រើនមាននៅក្នុង ចំណោមសមាជិកគ្រួសាររបស់លោកអ្នកបានដែរ។

ការធ្វើតែស័ព្ទពិនិត្យមើលជម្ងឺផ្សេងៗ ដូចជា ការពិនិត្យមើលជម្ងឺមហារីកដោះ និងមហារីកក្នុង ពោះវៀនធំ, អាចឲ្យយើងដឹងអំពីជម្ងឺទាំងនោះ មុនពេលវាកើតទៅជាជម្ងឺមហារីកបានទាន់ ពេលវេលា ជាហេតុនាំឲ្យស្រួលព្យាបាល។ ការធ្វើតែស័ព្ទអាចឲ្យយើងដឹងអំពីបញ្ហាសុខភាព ខ្លះទៀត ដូចជា ការមានជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាមច្រើននិងសំពាធឈាមរត់ខ្លាំង ដែលជាកត្តា មួយអាចឲ្យយើង ចាត់វិធានការកាត់បន្ថយកុំកើតទៅជាជម្ងឺផ្សេងៗទៀតបាន។

ដើម្បីឲ្យបានជ្រាបអំពីប្រវត្តិបញ្ហាសុខភាពរបស់សមាជិកក្នុងគ្រួសាររបស់លោកអ្នក លោក អ្នកគួរសាកសួរ, ជជែកជាមួយក្រុមគ្រួសារ, និង, បើអាចធ្វើទៅបាន គួរពិនិត្យមើលសុំបុត្រ មរណៈភាព និងពិនិត្យមើលសំណុំរឿងពេទ្យរបស់សមាជិកគ្រួសារទាំងនោះ។

ស្រង់យកព័ត៌មានសុខភាពអំពីជីដូនជីតា, ឪពុកម្តាយ, មីងមា, កូនក្មួយ, បងប្អូន, និងកូនចៅ។ ព័ត៌មានទាំងនេះ មានដូចជា៖ បញ្ហាសុខភាពដ៏ធ្ងន់ធ្ងរនិង មូលហេតុនៃការស្លាប់, អាយុនៅពេល កើតជម្ងឺនិងអាយុនៅពេលស្លាប់, និងពូជសាសន៍។

ប្រសិនបើគ្រូពេទ្យសង្កេតឃើញមានប្រភេទជម្ងឺណាមួយដែលច្រើនកើតនៅក្នុងចំណោម ក្រុមគ្រួសាររបស់លោកអ្នក នេះប្រហែលជាសញ្ញាមួយដែលឲ្យលោកអ្នកអាចជ្រាបបានថា វាប្រហែលជាជម្ងឺដែលកើតតូចពីមួយទៅមួយជាមិនខាន។ ពេលនោះគ្រូពេទ្យប្រហែល ជាត្រូវបញ្ជូនលោកអ្នកទៅគ្រូពេទ្យឯកទេស ដែលអាចជួយវិនិច្ឆ័យរោគឲ្យបានច្បាស់លោះ ថា លោកអ្នកមានជម្ងឺដែលកើតតូចក្នុងគ្រួសារ ឬពុំមាន។ ការធ្វើតែស័ព្ទមើលពូជ ហៅថា Genetic Testing ក៏អាចជួយឲ្យលោកអ្នកដឹងថាតើ លោកអ្នកឬសមាជិកក្នុងគ្រួសារអាច

មានជម្ងឺប្រភេទដូចគ្នា ឬពុំមានបានដែរ។ ទោះបីជា ដឹងថាមានជម្ងឺប្រភេទដូចគ្នាក៏ដោយ ក៏លោកអ្នកនៅមានលទ្ធភាពអាចចាត់ត្រូវវិធានការការពារព្យាបាលដើម្បីកាត់បន្ថយកុំឲ្យមាន ជម្ងឺតពូជទាំងនេះបានដែរ។

ទោះបីជាលោកអ្នកពុំដឹងអំពីបញ្ហាសុខភាពក្នុងគ្រួសារដែលមានជម្ងឺប្រភេទណាមួយក៏ដោយ ក៏លោកអ្នកនៅតែអាចមានជម្ងឺនោះបានដែរ។ នេះគឺដោយសារ៖ របៀបទំលាប់រស់ នៅរបស់ លោកអ្នក, បញ្ហាសុខភាពរបស់លោកអ្នកផ្ទាល់, និងកត្តាផ្សេងៗដែលជាហេតុអាច ឲ្យលោកអ្នក មានជម្ងឺប្រភេទណាមួយបាន។ ម្យ៉ាងទៀត លោកអ្នកប្រហែលជាពុំបានជ្រាប ច្បាស់អំពីជម្ងឺអ្វី មួយដែលសមាជិកក្នុងគ្រួសារមាន ឬអាចមាននរណាម្នាក់ក្នុងគ្រួសារ ស្លាប់នៅពីក្មេង ដែល ជម្ងឺពុំទាន់បានកើតឡើងនៅឡើយ ដូចជាជម្ងឺបេះដូង, ជម្ងឺស្ទះសរសៃឈាម ក្នុងគ្រួសារ, ជម្ងឺទឹក នោមផ្អែម, ឬជម្ងឺមហារីកជាដើម។

ការជ្រាបអំពីប្រវត្តិបញ្ហាសុខភាពក្នុងគ្រួសារ ជាកត្តាមួយដែលសំខាន់បំផុត ដើម្បីឲ្យលោកអ្នក អាចចាត់វិធានការការពារសុខភាពឲ្យមានជីវិតរស់នៅបានយូរអង្វែង។

វិបសែទាំងប៉ុន្មានបន្ទាប់នេះអាចជួយផ្តល់ព័ត៌មានអំពីប្រវត្តិសុខភាពក្នុងគ្រួសារ៖

- CDC's Family History Web site for Public-
<http://www.cdc.gov/genomics/public/famhist.htm>
- U.S. Surgeon General's Family History Initiative-
<http://www.hhs.gov/familyhistory/>
- National Society for Genetic Counselors-
<http://www.nsgc.org/comsumer/familytree/>

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមអំពីសារៈសំខាន់នៃប្រវត្តិសុខភាពក្នុងគ្រួសារ លោកអ្នកអាច អាងវិប សែរបស់មជ្ឈមណ្ឌលការពារនិងបង្ក្រាបជម្ងឺ ការិយាល័យខាងជម្ងឺបន្តពូជនិងវិធីការពារ (CDC's Office of Genomics and Disease Prevention,) អស័យដ្ឋាន

<http://www.cdc.gov/genomics>.

ព័ត៌មានដកស្រង់ចេញពីព័ត៌មាននៃមជ្ឈមណ្ឌលការពារនិងបង្ក្រាបជម្ងឺផ្សេងៗ (Center for Disease Control and Prevention) ដោយមណ្ឌលមេត្តាសុខភាពនៃមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ក្រុងឡូរ៉ូស។