

ជម្ងឺរលាកចិត្ត  
Heart Disease  
WUML  
2/4/07

ជម្ងឺរលាកចិត្តជាជម្ងឺចម្បងបង្អស់ដែលបណ្តាលឲ្យមនុស្សយើងស្លាប់នៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិកនេះ ហើយជាជម្ងឺដែលច្រើនធ្វើឲ្យមនុស្សជាច្រើនធ្លាក់ខ្លួនពិការ។ ក្នុងមួយឆ្នាំៗ នៅសហរដ្ឋ មានមនុស្សចំនួនប្រហែលជិតដល់ទៅ 70 ម៉ឺននាក់ (700,000) ដែលបានស្លាប់បាត់បង់ជីវិត ដោយសារជម្ងឺរលាកចិត្ត។ គឺបានន័យថា 29% នៃចំនួនមនុស្សដែលស្លាប់ទាំងអស់ក្នុងមួយឆ្នាំ។ ជម្ងឺរលាកចិត្ត គឺជាជំពូកជម្ងឺទាំងអស់ដែលទាក់ទងទៅនឹងប្រព័ន្ធរលាកចិត្ត។ ប្រភេទជម្ងឺរលាកចិត្តដែល យើងច្រើនជួបប្រទះជាងគេ នៅសហរដ្ឋនេះ គឺជម្ងឺសរសៃឈាមរបស់សាច់ដុំរលាកចិត្ត (Coronary heart disease) ហើយដែលជាជម្ងឺច្រើនបណ្តាលឲ្យគាំងរលាកចិត្ត ឬ Heart attack។

មនុស្សយើងអាចកាត់បន្ថយកុំឲ្យមានជម្ងឺសរសៃឈាមក្នុងរលាកចិត្ត ឬ heart disease បានដោយអនុវត្តនូវវិធីការពារនិងទប់ទល់ជាមួយកត្តាផ្សេងៗ ដែលបណ្តាលឲ្យកើតជម្ងឺនេះ។ ជាបន្ថែម ការជ្រាបអំពីសញ្ញានិងអាការៈរោគរបស់ជម្ងឺរលាកចិត្ត ជាការមួយមានសារៈសំខាន់បំផុតចំពោះអ្នកដែលធ្លាប់មានការគាំងរលាកចិត្តម្តង រួចមកហើយ។ អ្នកទាំងនោះ អាចរកមធ្យោបាយដើម្បី កាត់បន្ថយកុំឲ្យមានគាំងរលាកចិត្តទៀត ឬកុំឲ្យមានការស្ទះសរសៃឈាមក្បាល (Stroke) បាន ទៅអនាគត។

កត្តាផ្សេងៗទៀត ដែលអាចទាក់ទងទៅនឹងរលាកចិត្ត, បណ្តាលឲ្យស្លាប់បាត់បង់ជីវិត ឬអាចធ្វើឲ្យពិការ មានដូចជា ចង្វាក់រលាកចិត្តដើរពុំហ្នឹងន័ ជួនកាលល្បឿនជួនកាលយឺត (Arrhythmia), ខ្សោយរលាកចិត្ត, (Heart Failure), និងជម្ងឺទាក់ទងសរសៃឈាមតូចៗ (Peripheral Artery Disease ឬ PAD) ។ ម្យ៉ាងទៀត ការមានជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាមច្រើន (high Cholesterol), ការលើសឈាម (High Blood Pressure), ការធាត់ហួសកំរិត, ការមានទឹកនោមផ្អែម, ការទទួលទានបារី, និងការដកដង្ហើមចូលផ្សេងៗបារីរបស់អ្នកដទៃ ក៏ជាកត្តាមួយដែលអាចទាក់ទងទៅនឹងជម្ងឺរលាកចិត្តបានដែរ។

ការគាំងរលាកចិត្តខ្លះ អាចកើតឡើងខ្លាំង ភ្លាមៗ មួយរំពេច ដោយពុំបានដឹងខ្លួនជាមុន។ ប៉ុន្តែការគាំងរលាកចិត្ត ភាគច្រើន ច្រើនចាប់ផ្តើមបន្តិចម្តងៗ ដោយមានរួម ជាមួយការឈឺចាប់បន្តិចបន្តួច, ឬការធ្វើឲ្យលោកអ្នកពុំស្រួលខ្លួនផង។ ជាញឹកញាប់ អ្នកដែលមានបញ្ហារលាកចិត្ត ពុំទាំងដឹងថា មក ពីមូលហេតុអ្វី បានជាខ្លួនចេះតែពុំស្រួលខ្លួនផង ហើយដំអក់ចាំ យ៉ាងយូរទំរាំ គិតគូរទៅរក

ជួបជាមួយគ្រូពេទ្យ ដើម្បីឲ្យព្យាបាល។ លំដាប់តទៅនេះ ជាសញ្ញាខ្លះៗ ដែលអាចជាអាការៈ ឲ្យដឹងថា លោកអ្នកប្រហែល ជាអាចគាំងបេះដូង៖

- ការឆ្អិតឬតឹងណែនដើមទ្រូង – ការគាំងបេះដូងភាគច្រើន ច្រើនធ្វើឲ្យលោកអ្នកមាន អារម្មណ៍ ពុំសូវស្រួលនៅកណ្តាលដើមទ្រូង។ លក្ខណៈនេះ ច្រើនមាន ក្នុងរយៈពេល យូរជាងពីរបីនាទី ឬប្រសិនបើពុំដូច្នោះទេ វាអាចបាត់ទៅ ហើយឈឺមកវិញទៀត។ វាអាចមានលក្ខណៈដូចជា តឹង, ណែនដើមទ្រូង, ឬឈឺ ដូចជាមាននរណាម្នាក់មក សង្កត់ឬច្របាច់ដើមទ្រូង។
- ជួនកាល លោកអ្នកអាចមានលក្ខណៈពុំស្រួលខ្លួន មួយកំណាត់ខាងលើរាងកាយ។ អាការៈនេះ អាចមានរួមទាំង ការឈឺចាប់ ឬការចេះតែពុំស្រួល នៅលើដៃមួយចំហៀង ឬនៅលើដៃទាំងសងខាង, លើខ្នង, លើកញ្ជឹងករ, ធ្មាម, ឬក្រពះ។
- ម្យ៉ាងទៀត វាអាចធ្វើឲ្យលោកអ្នកដកដង្ហើមខ្លីៗ រួមជាមួយការឈឺដើមទ្រូងនេះដែរ។
- អាការៈខ្លះទៀតដែលអាចឲ្យដឹងថា លោកអ្នកប្រហែលជាអាចគាំងបេះដូងគឺ មានដូចជា ត្រជាក់ខ្លួនបែកញើសសស្រាក់, ក្អកចង្ហោរ, ឬឈឺក្បាលធេងធោង។

សមាគមអាមេរិកាំងខាងផ្នែកបេះដូង (American Heart Association) និងវិទ្យាស្ថានជាតិ ខាងផ្នែក បេះដូង, សួត, និងឈាម (National Heart, Lung, and Blood Institute) បានផ្សាយអំពីកម្មវិធីអប់រំមួយហៅថា “Act in Time” ឬ ចាត់វិធានការណ៍ឲ្យទាន់ពេល ដើម្បីឲ្យប្រជាជន ជ្រាបច្បាស់អំពីការគាំងបេះដូង និងអំពីសារៈសំខាន់នៃការទូរស័ព្ទទៅ 911 ភ្លាម នៅពេលពុំស្រួលខ្លួន។

ការទទួលទានអាហារដែលនាំមកនូវសុខភាពល្អ និងការផ្លាស់ប្តូររបៀបរស់នៅ ជាកត្តាមួយ សំខាន់បំផុត ដើម្បីប្រឆាំងទប់ទល់នឹងជម្ងឺបេះដូង។ លំដាប់តទៅនេះជា យោបល់ខ្លះៗ ចេញពី សមាគមអាមេរិកាំងខាងផ្នែកបេះដូង ក្នុងការជ្រើសរើសអាហារសំរាប់ទទួលទាន៖

- ទទួលទានសាច់ដែលពុំមានខ្លាញ់និងសាច់មាន់ឬសាច់ទាដែលពុំមានលាយស្បែក ជាមួយ ហើយចំអិនសាច់ទាំងនោះ ដោយពុំប្រើខ្លាញ់សត្វ
- ទទួលទានទឹកដោះតោដែលមានកំរិតខ្លាញ់តែ 1% និងម្ហូបធ្វើពីជាតិទឹកតោដែលមាន ជាតិខ្លាញ់តិច
- កាត់បន្ថយអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ ដោយទទួលទាន តែអាហារណាដែលមានជាតិ ខ្លាញ់ត្រឹមតែ 300 mg ក្នុងមួយថ្ងៃៗ
- កាត់បន្ថយភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករច្រើន

- ជ្រើសរើសទទួលទានអាហារណា ដែលពុំសូវមានជាតិប្រៃ ឬក៏គ្មានជាតិប្រៃសោះតែម្តង
- ប្រសិនបើលោកអ្នកទទួលទានសុរា សូមទទួលទានតែបន្តិចបន្តួច។ គឺបានន័យថា ចំពោះស្រ្តី កុំឲ្យទទួលទានលើសពីមួយកូនកែវ ឬប្រៀបមួយកំប៉ុងក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយចំពោះបុរសវិញ កុំឲ្យលើសពីពីរកែវឬប្រៀបពីរកំប៉ុង។

ការហាត់ប្រាណ ធ្វើសកម្មភាពរាងកាយ ជាមធ្យោបាយសំខាន់បំផុត ក្នុងការទប់ទល់នឹងជំងឺបេះដូង។ លោកអ្នកអាចដើរទេជុំវិញផ្ទះ, នៅកន្លែងធ្វើការ, និងនៅកន្លែងដើរលេងដើម្បីឲ្យរាងកាយមានចលនារៀសរវៃ រហ័សរហួន។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម អស់លោក-លោកស្រីអាចអាន វិបសែរបស់មជ្ឈមណ្ឌលការពារនិងបង្ក្រាបជំងឺ (U.S. Center for Disease Control and Prevention) អាសយដ្ឋាន [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) ឬ សមាគមអាមេរិកាំងខាងផ្នែកបេះដូង (American Heart Association) អាសយដ្ឋាន [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org) ។

*អត្ថបទនេះ ដឹកស្រង់និងបកប្រែចេញពីអត្ថបទរបស់មជ្ឈមណ្ឌលការពារនិងបង្ក្រាបជំងឺ (U.S. Center for Disease Control and Prevention) ដោយមណ្ឌលមេត្តាសុខភាពនៃមណ្ឌល សុខភាពសហគន៍ក្រុងភ្នំពេញ។*