

**ជម្ងឺលើសឈាមនិងជម្ងឺតម្រងនោម
(High Blood Pressure and Kidney Disease)
WUML, 1/22/06**

តម្រងនោមរបស់លោកអ្នកមានមុខនាទីម្យ៉ាង គឺសំរាប់រក្សាសម្ពាធឈាមឲ្យមានកំរិតត្រឹមត្រូវ។ មុខនាទីនេះ មានសារៈសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះសម្ពាធឈាមរត់អាចទាក់ទងទៅនឹងជម្ងឺតម្រងនោមផ្សេងៗ។ ជម្ងឺលើសឈាមដែលភាសាអង់គ្លេសហៅថា High Blood Pressure ឬ Hypertension អាចបណ្តាលឲ្យខូចតម្រងនោមបាន។

ពេលឈាមរត់តាមសរសៃឈាមរបស់លោកអ្នក វាបានប៉ះខ្លាំងទៅនឹងជញ្ជាំងសរសៃឈាមនោះ។ ឯសរសៃឈាមដែលមានលក្ខណៈតូចចង្អៀត ឬស្ទះអាចបណ្តាលឲ្យកំរិតសម្ពាធឈាមរត់ឡើងកាន់តែខ្លាំង។ ប្រសិនបើលោកអ្នកមានជម្ងឺលើសឈាម ជាការមួយសំខាន់ គួរអញ្ជើញទៅឲ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យឲ្យបានទៀងទាត់។

ជម្ងឺលើសឈាមធ្វើឲ្យបេះដូងកាន់តែធ្វើការលំបាកខ្លាំងឡើង ហើយយូរៗទៅ អាចធ្វើឲ្យខូចសរសៃឈាម ទាំងអស់ ក្នុងរាងកាយ។ ប្រសិនបើមានសរសៃឈាមក្នុងតម្រងនោមខូច តម្រងនោមអាចឈប់ធ្វើការបញ្ចេញកាកសំណល់និងវត្ថុរាវពីក្នុងខ្លួនរបស់លោកអ្នកបាន។ បន្ទាប់មកវត្ថុរាវទាំងនេះធ្វើឲ្យសម្ពាធឈាមរិតតែមានកំរិតខ្ពស់ថែមទៀត។

ក្រៅពីជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ជម្ងឺលើសឈាមអាចបណ្តាលឲ្យខូចតម្រងនោម ហើយដែលច្រើនតែជាតំណាក់ការចុងក្រោយបង្អស់នៃជម្ងឺខូចតម្រងនោម ពាក្យអង់គ្លេសហៅថា end-stage renal disease ឬ ESRD ។ អ្នកជម្ងឺខូចតម្រងនោមតំណាក់ការចុងក្រោយបង្អស់នេះ ត្រូវទទួលការព្យាបាល ដោយការលាងឈាម (dialysis) ឬក៏ត្រូវប្តូរតម្រងនោមថ្មី (transplant) តែម្តង។ នៅក្នុងសហរដ្ឋ ជម្ងឺលើសឈាមបានបណ្តាលឲ្យមនុស្សខូចតម្រងនោមចំនួនលើសពីពីរម៉ឺនប្រាំពាន់នាក់ (25,000) ជារៀងរាល់ឆ្នាំ។

មនុស្សភាគច្រើនដែលមានជម្ងឺលើសឈាម ពុំអាចដឹងឬឃើញរោគសញ្ញាអ្វីឡើយ។ មធ្យោបាយតែមួយគត់ ដែលអាចឲ្យដឹងថា សម្ពាធឈាមរបស់លោកអ្នកមានកំរិតខ្ពស់នោះ គឺការវាស់ឈាម ដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាល។ ការវាស់នេះ បញ្ជាក់ឲ្យដឹងអំពីកំរិតសម្ពាធឈាម នៅពេលបេះដូងច្របាច់និងបេះដូងពុំច្របាច់។ អ្នកដែលមានកម្លាំងសម្ពាធឈាមរត់ធម្មតា ច្រើនមានកំរិតតិចជាង 120 លើ 80។ ឯ អ្នកដែលមានជម្ងឺលើសឈាមវិញ ច្រើនមានកម្លាំងឈាមរត់លើសពី 140 លើ 90។

វិជ្ជាស្ថានជាតិផ្នែកបេះដូង, សួត, និងឈាម, ដែលជាផ្នែកមួយនៃវិជ្ជាស្ថានជាតិទទួលបន្ទុកខាងផ្នែកសុខាភិបាល (National Institute of Health) បានផ្តល់យោបល់ថា អ្នកជម្ងឺខួចតម្រង់នោម ទោះបីកំពុងទទួលការព្យាបាលដោយវិធីណាមួយក៏ដោយ ក៏គួររក្សាកម្លាំងឈាមរត់ឲ្យនៅក្រោម 130 លើ 80 ដែរ។

វិជ្ជាស្ថាននេះក៏បានរកឃើញនូវមធ្យោបាយ ប្រាំយ៉ាងដែលអាចជួយឲ្យ លោកអ្នកទប់ ស្អាតការលើសឈាម។ វិធីទាំងប្រាំយ៉ាងនេះគឺ៖

- រក្សារាងកាយឲ្យមានទម្ងន់ជាល្មមធម្មតា ដោយទទួលទានបន្លែ, ផ្លែឈើ, គ្រាប់ធញ្ញជាតិ, និងគ្រឿងធ្វើពីទឹកដោះគោដែលពុំសូវមានជាតិខ្លាញ់ច្រើន។
- ជៀសវាង កុំទទួលអាហារដែលមានជាតិប្រៃ (Sodium) ពេក។
- ហាត់ប្រាណ ឲ្យបានទៀងទាត់ យ៉ាងហោចណាស់ 30 នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ
- ជៀសវាងកុំឲ្យទទួលទានសុរាច្រើន និង
- ជៀសវាងកុំទទួលទានកាហ្វេច្រើនពេក

អ្នកដែលមានជម្ងឺលើសឈាម ភាគច្រើន ត្រូវការលេបថ្នាំដើម្បីរក្សាសម្ពាធឈាមឲ្យមានកំរិតត្រឹមត្រូវ។ អ្នកដែលកើតជម្ងឺលើសឈាម ច្រើនបណ្តាលឲ្យកើតជម្ងឺខួចតម្រង់នោមទៅអនាគត។ ដូច្នេះ ប្រសិនបើ លោកអ្នកមានជម្ងឺលើសឈាម សូមអញ្ជើញទៅជួបគ្រូពេទ្យរបស់ លោកអ្នកឲ្យបានទៀតទាត់។

នៅក្នុងពេលថ្មីៗនេះ អ្នកស្រាវជ្រាវបានរកឃើញបញ្ហាជាច្រើនដែលទាក់ទងទៅនឹងជម្ងឺខួចតម្រង់នោម គ្រីស្ថានជាតិខាងជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម និងជម្ងឺប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ និងជម្ងឺខួចតម្រង់នោមបានផ្តល់ជមន្តយថវិការទៅកម្មវិធីផ្សេងៗដើម្បីធ្វើការស្រាវជ្រាវរកវិធីព្យាបាលបញ្ឈប់ជម្ងឺខួចតម្រង់នោម កុំឲ្យរាតត្បាតកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើង។

អត្ថបទនេះដកស្រង់និងបកប្រែពី "High Blood Pressure and Kidney Disease" ពីមន្ទីររក្សាឯកសារជាតិខាងព័ត៌មានស្តីអំពីតម្រង់នោមនិងជម្ងឺប្រព័ន្ធផ្លូវនោម (National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse) ដែលជាកម្មវិធី របស់វិជ្ជាស្ថានជាតិខាងជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម, រំលាយអាហារ, និង ជម្ងឺ តម្រង់នោម (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Disease) ដោយ មណ្ឌល មេត្តាសុខភាពនៃមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ក្រុងឡាវែល។ <http://kidney.niddk.nih.gov/kudiseases>

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងទៅ៖

American Kidney Fund

6110 Executive Boulevard, Suite 1010

Rockville, MD 20852

Phone: 1-800-638-8299 or 301-881-3052

Internet: www.kidneyfund.org

National Heart, Lung, and Blood Institute Information Center

P.O.Box 30105

Bethesda, MD 20824

Phone: 301-592-8573

Internet: www.nhlbi.nih.gov

National Kidney Foundation

30 East 33rd Street

New York, NY 10016

Phone: 1-800-622-9010 or 212-889-2210

Internet: www.kidney.org