

តើពេលណាដែលត្រូវទៅពិនិត្យសុខភាពទូទៅ

When to get a Physical Exam

ការអញ្ជើញទៅ Check Up និងពិនិត្យរោគទូទៅ ជាមធ្យោបាយមួយយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការរក្សាសុខភាពរបស់លោកអ្នកឲ្យបានល្អ និងពិនិត្យមើលក្រែងមានជម្ងឺផ្សេងៗមកបៀតបៀន។

ទោះបីជាលោកអ្នកនៅមានវ័យក្មេង មានសុខុមាលភាពល្អក៏ដោយ ក៏ការពិនិត្យសុខភាពជាទូទៅ ឲ្យបាន ទៀងទាត់ពេលវេលា គឺជាគំនិតមួយដ៏ល្អដែរ។ លំដាប់តទៅនេះ ជាយោបល់ខ្លះៗ ចេញពីមន្ទីរ ពេទ្យនៃសកលវិទ្យាល័យ មារីឡីន (University of Maryland Medical Center)

ពីការ អញ្ជើញទៅ Check និង តើលោកអ្នកត្រូវ check up ដើម្បីរកមើលរោគអ្វីខ្លះ?

- នៅពេលចន្លោះពេលដែលលោកអ្នកមានអាយុពី 20 ទៅ 30។ លោកអ្នកគួរអញ្ជើញទៅពិនិត្យសុខភាពជាទូទៅយ៉ាងហោចណាស់ឲ្យបាន 2 ដង ហើយក្នុងពេលនោះ គួរវាស់កំពស់និងថ្លើងទម្ងន់ផងដែរ។ កម្លាំងឈាមរត់ឬសម្ពាធឈាមត្រូវវាស់មើលឲ្យបានរាល់ឆ្នាំ។ ឯ ថ្នាំចាក់បង្ការរោគខាងស្លាក់និងតេតាណូស ត្រូវចាក់ 10 ឆ្នាំម្តង។
- ស្រ្តីត្រូវការពិនិត្យស្បូនឲ្យបានរាល់ឆ្នាំ ចាប់ពីខ្លួនមានអាយុ 20ឆ្នាំ ឡើងទៅ។ ប្រសិនបើលទ្ធផលពិនិត្យទៅពុំមានបញ្ហាអ្វីទេនោះ ស្រ្តីអាចពន្យារពុំសូវពិនិត្យញឹកញាប់បាន។
- នៅចន្លោះអាយុពី 40 ទៅ 65 ឆ្នាំ មន្ទីរពេទ្យនៃសកលវិទ្យាល័យមារីឡីន ឲ្យយោបល់ថាគួរអញ្ជើញទៅពិនិត្យសុខភាពជាទូទៅ (Physical Exam) ក្នុងរយៈពេលប្រាំឆ្នាំម្តង។ ហើយជាមួយគ្នានេះ គ្រូពេទ្យត្រូវកុំភ្លេចវាស់កំពស់និងថ្លើងទម្ងន់ផងដែរ។
- នៅក្នុងវ័យចន្លោះពី 40-65 ឆ្នាំនេះ លោកអ្នកត្រូវពិនិត្យជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាម យ៉ាងហោចណាស់ ឲ្យបាន 5 ឆ្នាំ ម្តង ប្រសិនបើកំរិតជាតិខ្លាញ់នៅស្មើហ្នឹងដដែល ។
- ចាប់ពីអាយុ 50 ឆ្នាំ ឡើងទៅ បុរសគួរអញ្ជើញទៅពិនិត្យមើល ក្រែងមានជម្ងឺមហារីកពោះវៀនធំ (Colorectal Cancer) និង មហារីកពងស្វះ (Prostate Cancer) ឲ្យបានរៀងរាល់ឆ្នាំ។
- ចាប់ពីអាយុ 40 ឆ្នាំ ឡើងទៅ ស្រ្តីត្រូវការអញ្ជើញទៅពិនិត្យដោះ (Mammography) ក្នុងរយៈពេលមួយឆ្នាំម្តង ដើម្បីពិនិត្យមើល ក្រែងលោមានជម្ងឺមហារីកដោះ។
- បន្ទាប់ពី អស់លោក-លោកស្រីមានអាយុ 65 ឆ្នាំ ឡើងទៅ អស់លោក-លោកស្រីត្រូវអញ្ជើញទៅពិនិត្យសុខភាពទូទៅ ឲ្យបានរាល់ឆ្នាំ។ ពេលនោះ គួរពិនិត្យកម្លាំងឈាមរត់រាល់ពេលអញ្ជើញទៅជួបជាមួយគ្រូពេទ្យ។ ប្រសិនបើ កំរិតជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាមរបស់លោកអ្នកនៅស្មើធម្មតាទេនោះ គ្រូពេទ្យអាចពិនិត្យក្នុងរយៈពេលពី 3-5ឆ្នាំ ម្តងបាន។

សូមបញ្ជាក់ថា យោបល់នេះ គឺចេញពីមន្ទីរពេទ្យនៃសកលវិទ្យាល័យមារីឡិន។ ដើម្បីចង់ជ្រាបព័ត៌មានឲ្យបានច្បាស់លាស់ជាងនេះទៅទៀត សូមមេត្តាអញ្ជើញទៅពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អស់លោក-លោកស្រីផ្ទាល់។ ក្រៅពីលោកអ្នកមានតែគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នកទេដែលអាច ដឹងច្បាស់អំពីស្ថានភាពសុខភាពរបស់លោកអ្នក។

អត្ថបទនេះ ដឹកស្រង់និងបកប្រែចេញពី *Healthfinder* ដែលជាកម្មវិធីនៃក្រសួងសុខាភិបាល និងមនុស្សធម៌នៃសហរដ្ឋអាមេរិក (*Department of Health and Human Services*) ដោយមណ្ឌលមេត្តាសុខភាព នៃមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ក្រុងឡូរ៉ែល។

<http://www.healthfinder.gov/news/newsstory.asp?Docid=533785>