

# ជម្ងឺស្ទះសរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល (Stroke)

WUML, 1/8/06

ក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ លោកអ្នកប្រហែលជាត្រូវគិតអំពីអនាគតរបស់លោកអ្នកទៅថ្ងៃមុខ។ ការគិតទាំងនេះ អាចមានដូចជា៖

- ពេលលោកអ្នកដាក់ពាក្យសុំការធ្វើ លោកអ្នកត្រូវគិតអំពី benefit, ដូចជា holiday, sick leave, vacation ឬ health insurance។
- ពេលលោកអ្នកទិញផ្ទះ លោកអ្នកត្រូវគិតអំពីទឹកល្អនៃផ្ទះដែលត្រូវរស់នៅ ថាតើវាមានសន្តិសុខឬពុំមាន, តម្លៃផ្ទះថា តើលក់បានថ្លៃដែរឬទេ ទៅអនាគត។

ក្នុងបច្ចុប្បន្ននេះ មនុស្សម្នាក់ៗ ត្រូវគិតច្រើនអំពីសម្បត្តិដែលសំខាន់ជាងគេបំផុតក្នុងជីវិតរបស់គេ គឺសុខភាព។ ចុះចំពោះលោកអ្នកវិញ តើលោកអ្នកមានគិតយ៉ាងដូច្នោះ ដែរឬទេ?

ជម្ងឺស្ទះសរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាលឬ Stroke ត្រូវគេចាត់ទុកថា ជាជម្ងឺទីបីដែលបណ្តាល ឲ្យមនុស្សស្លាប់បាត់បង់ជីវិតនៅក្នុងសហរដ្ឋនេះ។ ជម្ងឺអាចធ្វើឲ្យមនុស្សពិការ ធ្វើអ្វីពុំកើតនិងធ្វើឲ្យគ្រួសារមានការវេទនាជាទីបំផុត។ ក្នុងមួយឆ្នាំៗ មានមនុស្សយ៉ាងហោចណាស់ប្រហែល ជា 50 ម៉ឺននាក់ដែលកើតជម្ងឺ Stroke ហើយក្នុងចំនួននេះ មាន 14 ម៉ឺន 5 ពាន់នាក់ ត្រូវស្លាប់ដោយសារជម្ងឺផ្សេងៗដែលទាក់ទងទៅនឹង Stroke នេះ។

មនុស្សយើងកើតជម្ងឺ Stroke នៅពេលចរន្តសរសៃឈាមទៅខួរក្បាលតាំងលែងដើរ។ ខួរក្បាលអាចខូចដោយសារឈាមចូលទៅពុំដល់ ហើយដែលជាហេតុបណ្តាលឲ្យខ្លះជាតិអុកស៊ីហ្សែន។ ជម្ងឺនេះ ចែកចេញមានពីរប្រភេទ គឺការស្ទះសរសៃឈាមទៅខួរក្បាលនិងការចេញឈាមក្នុងខួរក្បាល។

ការស្ទះសរសៃឈាមទៅខួរក្បាលឬកញ្ជឹងក អាចមានច្រើនជាងគេ គឺប្រហែលជា 80% នៃជម្ងឺ Stroke ទាំងអស់ ទោះបីជាវាពុំធ្វើឲ្យអ្នកជម្ងឺស្លាប់បាត់បង់ជីវិតក៏ដោយ។ ការស្ទះសរសៃឈាមនេះ មានលក្ខណៈបីយ៉ាង៖ ទីមួយ គឺឈាមកកកក្នុងសរសៃក្នុងខួរក្បាល ហៅថា Thrombosis, ទីពីរ គឺឈាមកកដែលនៅក្នុងសរសៃចេញពីបេះដូងទៅកញ្ជឹងក ឬទៅខួរក្បាល ហៅថា Embolism, និងទីបី គឺសរសៃឈាមដែលត្រូវបញ្ជូនឈាមទៅខួរក្បាលមានលក្ខណៈ តូចចង្អៀតពេកហៅថា Stenosis។ ការបែកឈាមចេញក្នុងខួរក្បាលឬកន្លែងនៅជុំវិញខួរក្បាលជាមូលហេតុម្យ៉ាងទៀតដែលធ្វើឲ្យ មនុស្សកើតជម្ងឺ Stroke ហៅថា Hemorrhagic Stroke។

មធ្យោបាយពីរយ៉ាងដែលលោកអ្នកអាចការពារកុំឲ្យធ្លាក់ខ្លួនកើត Stroke រហូតដល់ធ្លាក់ខ្លួន ពិការ ឬស្លាប់បាត់បង់ជីវិត គឺការយល់ដឹងអំពីសញ្ញាដំបូងនិងអាចឲ្យលោកអ្នកការពារ និង ជៀសវាងកុំឲ្យធ្លាក់ខ្លួនកើត Stroke ទាន់។ វិជ្ជាស្ថានជាតិខាងសរសៃប្រសាទនិងជម្ងឺ Stroke ,ហៅថា National Institute of Neurological Disorders and Stroke បានរកឃើញសញ្ញា ដំបូងនិងកត្តាផ្សេងៗ ដែលអាចធ្វើឲ្យកើត Stroke។

សញ្ញាដែលឲ្យយើងដឹងថា អាចកើត Stroke ជាតម្រុយមួយឲ្យដឹងថា ខ្លួនក្បាលពុំអាចទទួល ជាតិអុកស៊ីហ្សែនឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។ បើសិនជាលោកអ្នកចាប់អារម្មណ៍ថា មានសញ្ញាទាំងនេះ សូមកុំបង្អែបង្អង់ ទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យឬ 911 ភ្លាម។ សញ្ញាទាំងនេះ មានដូចជា លោកអ្នក៖

- ស្រាប់តែចាប់ស្លឹកដៃ, ស្លឹកជើង, ឬមុខមួយរំពេច ជាពិសេសស្លឹក មួយចំហៀងខ្លួន
- ស្រាប់តែចាប់ឡប់ស្មារតី, ឬពិបាកនិយាយស្តី ឬស្លាប់គេនិយាយពុំយល់
- ចាប់ផ្តើមស្រវាំងភ្នែកមួយចំហៀង ឬភ្នែកទាំងសងខាង មួយរំពេច
- ចាប់ផ្តើមពិបាកដើរ, វិលមុខ ធេងធោងមួយរំពេច ឬ
- ចាប់ផ្តើមឈឺក្បាលយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ដោយពុំដឹងថា មកពីមូលហេតុណាមួយច្បាស់លាស់

អាការៈផ្សេងៗទៀតដែលអាចមាន មានដូចជាការមើលឃើញអ្វីបែកជាពីរ, ការងងុយ, និង ការក្អកចង្កោរ។ ជួនកាល អាការៈទាំងនេះ មានតែមួយភ្លែត ហើយបាត់ទៅវិញ លក្ខណៈនេះ អាចជាការកើត Stroke តែបន្តិចបន្តួច ហៅថា Mini Stroke ឬ Mild Stroke។ ទោះបីជាវាមាន តែបន្តិចបន្តួចយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏វាជាលក្ខណៈមួយដែលបញ្ជាក់ឲ្យលោកអ្នកដឹងថាវាអាចធ្ងន់ ធ្ងរបាន បើសិនជាលោកអ្នកពុំអញ្ជើញទៅគ្រូពេទ្យពិនិត្យមើលទេនោះ។ ជួនកាលអាការៈ បន្តិចបន្តួចនេះ ពុំអាចធ្វើឲ្យយើងចាប់អារម្មណ៍ឬពុំចង់ទៅគ្រូពេទ្យពិនិត្យទេ។ សូមមេត្តាកុំ ប្រងើយកន្តើយឲ្យសោះ, ការយកចិត្តទុកដាក់ ទៅគ្រូពេទ្យពិនិត្យព្យាបាល អាចជួយស្រោច ស្រង់ជីវិតលោកអ្នកបាន។

អាការៈដែលធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់កើតជម្ងឺ Stroke ជាអាការៈដែលកើតមានជាញឹកញាប់ចំពោះ អ្នកដែលអាចកើតជម្ងឺ Stroke នេះ។ កត្តាទាំងអស់នេះពុំមែនបានន័យថា លោកអ្នកចេះតែមាន Stroke នោះឡើយ តែម្យ៉ាងទៀត ការពុំមានអាការៈអ្វីទាំងអស់ ក៏ពុំមែនបានន័យថា លោកអ្នក ពុំអាចកើត Stroke បានឡើយនោះដែរ។ លោកអ្នកអាចកើត Stroke បាន បើសិនជាលោកអ្នក ចេះតែមានអាការៈឬកត្តាទាំងនេះច្រើនឡើងៗ។

ជម្ងឺ Stroke អាចកើតមានចំពោះមនុស្សគ្រប់វ័យ, គ្រប់ភេទ, និងគ្រប់សាសន៍ទាំងអស់។ ជនជាតិស្បែកខ្មៅអាចកើតជម្ងឺ Stroke សឹងតែពីរដងច្រើនជាងជនជាតិស្បែកស។ បច្ចុប្បន្ននេះ អ្នកស្រាវជ្រាវបានរកឃើញអំពីកត្តាផ្សេងៗ ដែលអាចបណ្តាលឲ្យជនជាតិភាគតិច កើតជម្ងឺ Stroke កាន់តែច្រើនឡើងៗ ជាលំដាប់នេះ។

កត្តាដែលអាចបណ្តាលឲ្យកើតជម្ងឺ Stroke ហើយដែលអាចជៀសវាងបាន គឺ៖ ការលើសឈាម, ការទទួលទានបារី, ការមានជម្ងឺបេះដូង, ការមានប្រវត្តក្នុងគ្រួសារដែលធ្លាប់មានជម្ងឺ Stroke , និងការកើតជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម។

ជម្ងឺលើសឈាម ហៅថា high blood pressure ឬ hypertension ជាជម្ងឺមួយដែលអាចបណ្តាលឲ្យមនុស្សកើត Stroke ច្រើនជាងគេ។ បើសិនជាលោកអ្នកមានជម្ងឺលើសឈាម ជាការចាំបាច់ លោកអ្នកគួរពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យដើម្បីរកវិធីព្យាបាលយ៉ាងណាដើម្បីឲ្យកម្លាំងឈាមរត់ចុះទាប ឲ្យបានកំរិតជាមធ្យម ធម្មតាមកវិញ។ មធ្យោបាយខ្លះ មានដូចជាការទម្ងន់កុំឲ្យធាត់ពេក, ជៀសវាងប្រើថ្នាំដែលអាចធ្វើឲ្យលើសឈាម, កុំទទួលទានអាហារដែលមានជាតិប្រៃពេក, បរិភោគបន្លែនិងផ្លែឈើដើម្បីឲ្យមានជាតិបូតាស្យូមច្រើន, និងហាត់ប្រាណឲ្យបានទៀងទាត់។ គ្រូពេទ្យក៏ប្រហែលជាត្រូវការឲ្យលោកអ្នកលេបថ្នាំដើម្បីបញ្ចុះកម្លាំងឈាមរត់ដែរ។ ការធ្វើឲ្យចុះកម្លាំងឈាមរត់អាចជួយលោកអ្នកជៀសវាងជម្ងឺបេះដូង, ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម, និងជម្ងឺខួបតម្រង់នោមបាន។

ការទទួលទានបារីអាចមានទាក់ទងទៅនឹងការធ្វើឲ្យសរសៃឈាម ដែលជាសរសៃរត់តាមកញ្ជឹងកទៅខ្លួនរួមតូច។ ការស្ទុះសរសៃដែលត្រូវដាំឈាមទៅខ្លួនរួម ជាមូលហេតុចម្បង ដែលបណ្តាលឲ្យមនុស្សកើត Stroke ច្រើនជាងគេនៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិកនេះ។ ជាតិធុនធ្ងន់ធ្ងន់ឲ្យកម្លាំងឈាមរត់កាន់តែខ្លាំង ឯជាតិ Carbone monoxide ពីការពិសារបារីធ្វើឲ្យអស់ជាតិអុកស៊ីហ្សែនដែលឈាមត្រូវដាំទៅឲ្យខ្លួនរួម, ហើយផ្សែងបារីធ្វើឲ្យឈាមមានលក្ខណៈខាបនិងរហ័សកកជាដុំ។ គ្រូពេទ្យអាចបញ្ជូនលោកអ្នកទៅកម្មវិធីផ្សេងៗសំរាប់ជួយឲ្យឈប់ពិសារបារីបាន។ ការឈប់ទទួលទានបារី អាចជួយបន្ថយកុំឲ្យលោកអ្នកកើតជម្ងឺបេះដូង, និងជម្ងឺមហារីកផ្សេងៗ រួមទាំងជម្ងឺមហារីកស្មាតផងដែរ។

បើសិនជាលោកអ្នកមាន Stroke បន្តិចបន្តួច ហៅថា Mini Stroke ឬក៏ Mild Stroke សូមរកឲ្យជួយមួយរំពេច។ ជាពិសេស បើសិនជាលោកអ្នកធ្លាប់មានអាការៈនេះពីមុនមក សូមមេត្តាធ្វើយ៉ាងណា ជៀសវាងកុំឲ្យវាមានជាលើកទីពីរទៀតឲ្យសោះ ពីព្រោះបន្ទាប់ពីមាន Stroke ម្តង

មក ខ្លួនក្បាលត្រូវធ្វើការយ៉ាងខ្លាំង ទាញស្រូបកម្លាំងពីចំណែកដទៃទៀត ដើម្បីឲ្យរាងកាយធ្វើការ បានដូចធម្មតា។ នេះបានន័យថា រាងកាយត្រូវធ្វើការពីរដងច្រើនជាងប្រក្រតី។ ដូច្នោះ បើសិនជា មានកើត Stroke ម្តងទៀត គឺវានឹងធ្វើឲ្យលក្ខណៈនេះកាន់តែខ្លាំងដុះដាច់ ជាងលើកទីមួយ ថែមទៅទៀត។

ចំពោះលោកអ្នកដែលកើតជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម លោកអ្នកប្រហែលជាយល់ថា ជម្ងឺនេះគ្រាន់តែ មានទាក់ទងទៅនឹងជាតិស្កក្នុងឈាមប៉ុណ្ណោះ។ ប៉ុន្តែ តាមពិត ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមធ្វើឲ្យសរសៃ ឈាមមានការផ្លាស់ប្តូរ ទាំងសរសៃឈាមក្នុងខ្លួនក្បាលផងដែរ។ ជាពិសេស បើសិនជាមាន កំរិតជាតិស្កឡើង នៅពេលលោកអ្នកកើត Stroke វាកាន់តែធ្វើឲ្យខ្លួនក្បាលខូច ច្រើនជាងពេល ដែលកំរិតជាតិស្ក នៅធម្មតា។ ដូច្នោះ ការព្យាបាលជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមឲ្យបានដិតដល់ អាចជួយ ការពារកុំមានគ្រោះថ្នាក់កើត Stroke ផងដែរ។

គ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នកអាចដឹងបានថា តើលោកអ្នកអាចមានគ្រោះថ្នាក់កើត Stroke ឬពុំកើត នៅពេលណាដែលលោកអ្នកអញ្ជើញទៅពិនិត្យសុខភាពប្រចាំឆ្នាំហៅថា Check up។ លោក អ្នកអាចការពារកត្តាដែលធ្វើឲ្យកើត Stroke ខ្លះបានដោយជោគជ័យ បើសិនជាចាប់ផ្តើមចាត់ វិធានការណ៍ការពារឲ្យបានទាន់ពេល ពីដំបូង។

នៅក្នុងសហរដ្ឋ ការកើតជម្ងឺស្ទះសរសៃឈាមក្នុងខ្លួនក្បាលអាចការពារនិងអាចព្យាបាលបាន។ ការយល់ច្បាស់អំពីកត្តាផ្សេងៗដែលបណ្តាលឲ្យកើតជម្ងឺ Stroke អាចជួយឲ្យយើងជ្រើសរើស របៀបរស់នៅដោយមានសុខភាពល្អ ហើយអាចកាត់បន្ថយចំនួនមនុស្សដែលកើត Stroke បានដិតពាក់កណ្តាលក្នុងរយៈពេលពីរទសវត្សរ៍កន្លងមកនេះ ហើយមានមនុស្សដែលធ្លាប់កើត Stroke ចំនួនជាងរាប់លាននាក់ដែលពុំទទួលបានទុក្ខដោយការពិការដៃជើងដោយជម្ងឺនេះ។ ប៉ុន្តែ នៅមានចំនួន ពីរលាននាក់ទៀតដែលត្រូវរស់នៅដោយពិការស្លាប់ដៃស្លាប់, និយាយពុំ កើត, និងភ្លេចភ្លាំងស្មារតីអស់មួយជីវិត។ អ្នកស្រាវជ្រាវនៅវិទ្យាស្ថានជាតិខាងសរសៃប្រសាទ និងជម្ងឺ Stroke ហៅថា National Institute of Neurological Disorders and Stroke យល់ ថា ការជ្រាបច្បាស់អំពីវិធីការពារកាត់បន្ថយកត្តាផ្សេងៗដែលបណ្តាលឲ្យមានជម្ងឺ Stroke រួម ទាំងវិធីព្យាបាលដែលបង្កើតឡើងថ្មីៗនេះ យើងនឹងអាចកាត់បន្ថយជម្ងឺ Stroke ទាំងអស់បាន ចំនួន 80% ក្នុងកំឡុងពេលបួនទសវត្សរ៍នេះ ជាមិនខាន។

រួមសេចក្តីមក ការអញ្ជើញទៅព្យាបាលពិនិត្យសុខភាព Check up ឲ្យបានទៀតទាត់, ការពារ ព្យាបាលជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម, និងការអនុវត្តន៍របៀបរស់នៅដែលនាំមកនូវសុខភាពល្អ ដូចជាការ

កុំទទួលទានបារី, និងការហាត់ប្រាណឲ្យបានទៀងទាត់ ជាការសំខាន់បំផុត ក្នុងការការពារ កុំឲ្យ មានកត្តាផ្សេងៗដែលបណ្តាលឲ្យកើតជម្ងឺ Stroke ជាមិនខាន។

អត្ថបទនេះដឹកស្រង់និងបកប្រែពីអត្ថបទរបស់ វិទ្យាស្ថានជាតិខាងជម្ងឺសរសៃប្រសាទនិងជម្ងឺ Stroke (National Institute of Neurological Disorders and Stroke) នៃវិទ្យាស្ថានជាតិខាងសុខភាព (National Institute of Health) ដោយមណ្ឌលមេត្តាសុខភាពនៃមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ក្រុងឡូវែល អស័យដ្ឋាន 135 Jackson St., Lowell, MA 01852។