មន្ទីរពេទ្យ កាល់ម៉ែត
HOPITAL Calmette

ករុណា ការប្តេជ្ញា ឧត្តមភាព ប្រសិទ្ធភាព ទំនើបកម្ម

ព្រឹត្តិបត្រសុខភាព មន្ទីរពេទ្យ កាល់ម៉ែត

Calmette’s Newsletter Nº 05

ខែ មករា ២០១៨ - មីនា ២០១៨

ព្រឹត្តិបត្រលេខ ៥

រៀបចំដោយ
គណៈកម្មការទស្សនាវដ្ដីនៃមន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត

ទំព័រផ្សេងៗ

ខែ មករា ២០១៨ - មីនា ២០១៨

ទស្សនាវដ្តីលេខ ៥

01 ពិធីបញ្ចុះបឋមសិលាបើកការដ្ឋានសាងសង់ “**អគារមជ្ឈមណ្ឌលពហុឯកទេស**” នៅមន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែតនៃកម្ពុជា!

02 “ស្ត្រីរួមគ្នារក្សាសន្តិភាព ដើម្បីអភិវឌ្ឍន៍ជាតិ” **៨មីនា**

03 **បងប្អូនស្ត្រីព្រួយបារម្ភណ៍ ពីគីសដៃស្បូន !**

04 **តើជំងឺដុំមហារីកបំពង់អាហារ អាចមានរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះ?**

05 **អាហ្វេរ៉េស៊ីស** (Apheresis)!

06 **ជំងឺលើសឈាម ឬជំងឺលើសសម្ពាធឈាម!**

07 **ទើបតែបាន ៤,៣គីឡូក្រាម វះកាត់បេះដូង!**

08 ជំងឺគ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមខួរក្បាល **អាចបង្ការបាន!**

09 **សំណួរចម្លើយ Quiz?** ទាក់ទងនឹងសុខភាព

ពិធីបញ្ចុះបឋមសិលាបើកការដ្ឋានសាងសង់ “អគារមជ្ឈមណ្ឌលពហុឯកទេស” នៅមន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែតនៃកម្ពុជា!

ដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការសេវាសុខាភិបាលដែលបន្តកើនឡើងជាលំដាប់ពីមួយឆ្នាំ ទៅមួយឆ្នាំ ដែលបង្ហាញតាមរយៈសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃនៃ មន្ទីរពេទ្យទាំងផ្នែកពិគ្រោះជំងឺក្រៅ ផ្នែកសម្រាកពេទ្យគ្រប់ឯកទេសនិងជំនាញ ការពិនិត្យនៅមន្ទីរពិសោធន៍ និងផ្នែករូបភាពវេជ្ជសាស្ត្រ គម្រោង សាងសង់អគារពហុឯកទេស បានលេចជារូបរាងឡើងយ៉ាងពិតប្រាកដ នាថ្ងៃច័ន្ទ ៤រោច ខែផល្គុន ឆ្នាំរកា នព្វស័ក ពុទ្ធសករាជ ២៥៦១ ត្រូវនឹង ថ្ងៃទី៥ ខែមីនា ឆ្នាំ២០១៨ ជាមួយពិធីបញ្ចុះបឋមសិលាបើកការដ្ឋានសាងសង់ “អគារមជ្ឈមណ្ឌលពហុឯកទេស” ក្រោមអធិបតីភាព ឯកឧត្តម សាស្ត្រាចារ្យ ម៉ម ប៊ុនហេង រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងសុខាភិបាល ដែលនេះគឺជាយុទ្ធសាស្ត្រអភិវឌ្ឍន៍ដំណាក់កាលបន្តបន្ទាប់ នៃមន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត។

អគារទំនើបថ្មីមួយបន្ថែមទៀតនេះ នឹងបំពាក់នូវបច្ចេកវិទ្យាវេជ្ជសាស្ត្រឈានមុខ ដែលប្រមូលផ្តុំទៅដោយឯកទេសវេជ្ជសាស្ត្រ និងសល្យ សាស្ត្រសំខាន់ៗទាំងអស់រួមទាំង ផ្នែកសង្គ្រោះបន្ទាន់ ផ្នែកប្រពោធនកម្មពហុឯកទេសទំនើប។

ការអភិវឌ្ឍមជ្ឈមណ្ឌលពហុឯកទេសដែលនឹងផ្តល់ជូនសេវាសុខភាពគ្រប់ជំនាញ ត្រូវបានកំណត់មួយផ្នែក ដោយការកើនឡើងយ៉ាងលើសលប់ នៃអត្រាប្រើប្រាស់គ្រែ (១២៨% នៅឆ្នាំ២០១៧) និងមួយផ្នែកទៀត ដោយស្ថានភាពជំងឺកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ និងស្មុគស្មាញ ជាពិសេសក្នុង គោលដៅ សម្រាប់ដោះស្រាយគ្រប់បញ្ហាសុខភាព ប្រឈមចុងក្រោយ នៅព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា។ អគារមជ្ឈមណ្ឌលពហុឯកទេសនេះក៏ជាមជ្ឈមណ្ឌលបណ្តុះបណ្តាល ធនធានមនុស្សកម្រិតឯកទេស និងស្រាវជ្រាវ ដែលជាត្រីវិស័យ ដើម្បីវិភាគ និងកំណត់គោលនយោបាយវិស័យមន្ទីរពេទ្យ សម្រាប់អនាគតកាន់តែ ប្រសើរជាលំដាប់។

ជំហានថ្មីបន្ទាប់ដើម្បីសម្រេចបាននូវអគារពហុឯកទេស ដែលមាន ទំហំ ៣២៨គ្រែ រួមទាំងឧបករណ៍វេជ្ជសាស្ត្រទំនើប គឺជាផ្លែផ្កាដែលបាន អំពីការជំរុញយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់ ដោយឯកឧត្តមរដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងសុខា ភិបាល និងទទួលបានការឯកភាពគាំទ្រយ៉ាងពេញទំហឹងប្រកបដោយ ការលើកទឹកចិត្តដ៏ថ្លៃថ្លាបំផុតពីសម្តេចអគ្គមហាសេនាបតីតេជោ ហ៊ុន សែន នាយករដ្ឋមន្ត្រី នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា។

“ស្ត្រីរួមគ្នារក្សាសន្តិភាព ដើម្បីអភិវឌ្ឍន៍ជាតិ”

៨មីនា

ព្រឹកថ្ងៃពុធ ៦រោច ខែផល្គុន ឆ្នាំរកា នព្វស័ក ព.ស២៥៦១ ត្រូវនឹងថ្ងៃទី៧ ខែមីនា ឆ្នាំ២០១៨ មន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត បានប្រារព្ធពិធីអបអរសាទរ ទិវាអន្តរជាតិនារី ៨មីនា ក្រោមប្រធានបទ "ស្ត្រីរួមគ្នារក្សាសន្តិភាព ដើម្បីអភិវឌ្ឍន៍ជាតិ "។

ការប្រារព្ធទិវានេះ ក្នុងគោលបំណងរំលឹកដល់ការតស៊ូរបស់នារីនៅទូទាំងសកលលោក ក្នុងការទាមទារឱ្យមានការលើកកម្ពស់សិទ្ធិ ស្ថានភាព ជីវភាព ឋានៈ តួនាទីរបស់ស្ត្រី មានការលើកឡើងនូវប្រធានបទដែលមានខ្លឹមសារស្របទៅនឹងបរិបទរបស់ប្រទេស ដែលជំរុញឱ្យមានការលើកកម្ពស់ការចូលរួមរបស់ស្ត្រីក្នុងគ្រប់វិស័យ ដើម្បីស្ត្រីបានចូលរួមចំណែកថែរក្សា ការពារសន្តិភាព សន្តិសុខ សុវត្ថិភាពសង្គម សេចក្តីសុខចម្រើន និងបង្កើនសេដ្ឋកិច្ចរបស់ក្រុមគ្រួសារ សហគមន៍ និងសង្គមជាតិ។

“មន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែតសូមគោរពជូនពរស្ត្រីគ្រប់រូប សូមមានសុខភាពល្អ និងប្រាជ្ញាស្មារតីបរិបូរណ៍ដើម្បីចូលរួមចំណែកក្នុងកិច្ចអភិវឌ្ឍន៍គ្រួសារ ស្ថាប័ន និង សង្គមជាតិ។”

តើជំងឺដុំមហារីកបំពង់អាហារ អាចមានរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះ?

ជំងឺមហារីកបំពង់អាហារ គឺជាការវិវត្តមិនប្រក្រតី (លឿនខុសធម្មតា) នៃកោសិការបស់បំពង់អាហារ បង្កើតបានជាដុំសាច់ ដែលយើងតែងតែហៅថាជាជំងឺដុំសាច់មហារីក (cancer) នៃបំពង់អាហារ។ ជំងឺនេះត្រូវបានចែកជាពីរប្រភេទធំៗគឺ ពួកស្គេមមើសសែល ការស៊ីណូមម៉ា (sqamous cell carcinoma) និងអាដេណូកាស៊ីណូមម៉ា (adenocarcinoma) ។

ក) តើជំងឺដុំមហារីកបំពង់អាហារ អាចមានរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះ?

យើងតែងតែសង្កេតឃើញថា អ្នកជំងឺដែលមានដុំមហារីកបំពង់អាហារនេះ គឺមានរោគសញ្ញាដូចជា៖

- អួលណែន និងពិបាកលេបអាហារចូល (ដំបូង អាហាររឹង បន្ទាប់មករាវ និងចុងក្រោយទឹកក៏ពិបាកលេបដែរ) ។
- ឈឺចុកចាប់ នៅពេលបរិភោគអាហារ
- ក្អួតចង្អោរ បន្ទាប់ពីបរិភោគអាហាររួច
- មានការចុកណែនអួល ក្នុងដើមទ្រូង
- មានការស្លេកស្លាំង និងខ្វះគ្រាប់ឈាមក្រហម
- ចុះខ្សោយ អស់កម្លាំង កំហែង និងល្ហិតល្ហៃ
- មិនចង់ទទួលទានអាហារ និងធុំសាច់
- ស្រកទម្ងន់ខ្លាំងខុសពីធម្មតា
- ពេលខ្លះវាក៏អាចបណ្តាលឲ្យមានការហូរធ្លាក់ឈាមផងដែរ។ល។

ខ) តើមានមូលហេតុអ្វីខ្លះដែលអាចបណ្តាលឲ្យកើតមានឡើងនៃដុំមហារីកនេះ?

កត្តាប្រឈមដែលអាចបង្កឲ្យមានដុំមហារីកនេះកើតមានបានមានដូចជា៖

- ការពិសាបារី រយៈពេលវែង
- ពិសាសុរាច្រើនហួសកម្រិត
- ជំងឺច្រាលជាតិអាស៊ីតរបស់ក្រពះ និងរលាកបំពង់អាហាររ៉ាំរ៉ៃដោយមិនបានព្យាបាលត្រឹមត្រូវតាមក្បួនច្បាប់វេជ្ជសាស្ត្រ (GERD)។
- អាយុច្រើន (លើសពី ៥៥ ឆ្នាំ)
- ភេទ ប្រុស
- ការទទួលទានចំណីអាហារមិនសមស្របៗល។

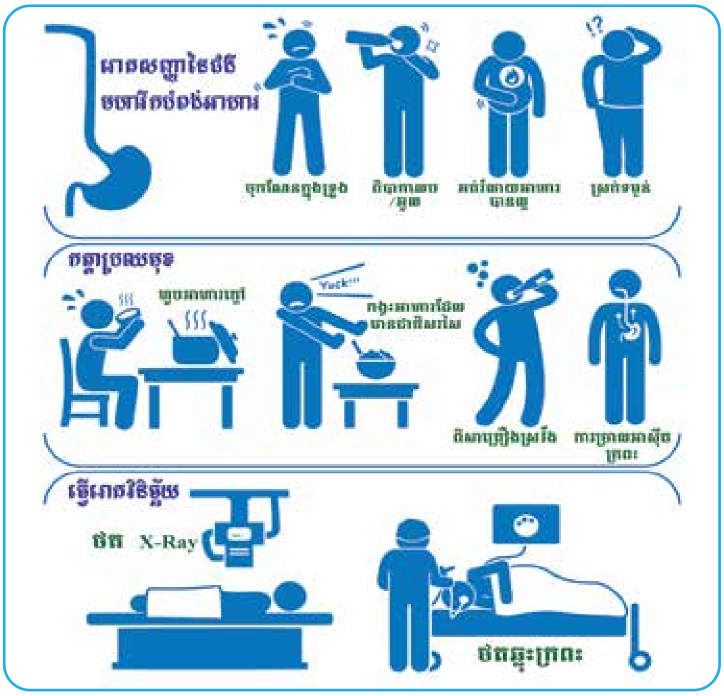
គ) ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ៖ វិធីតែមួយគត់ដែលច្បាស់លាស់ ដើម្បីធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យជំងឺមហារីកបំពង់អាហារនេះបាននោះគឺ ការថតឆ្លុះក្រពះ ព្រមទាំងធ្វើការយកសាច់ទៅវិភាគនៅមន្ទីរពិសោធន៍ (Gastric Fibroscopy and Anapath)។ បន្ទាប់ពីនោះក៏ត្រូវមានផងដែរគឺ ការថតស្កេន មើលដើមទ្រូង និងផ្ទៃពោះ (Thoraco-abdomonal CT-SCAN with injection) ដើម្បីកំណត់បាននៅដំណាក់កាល និងការវិវត្តន៍របស់ជំងឺ ហើយក៏ដើម្បីអនុញ្ញាតឲ្យក្រុមគ្រូពេទ្យ កំណត់ទៅលើការព្យាបាលផងដែរ។

ឃ) ការព្យាបាល៖ ការព្យាបាលជំងឺដុំមហារីកបំពង់អាហារនេះ គឺត្រូវទាមទារឲ្យមានការចូលរួម ពីសំណាក់ក្រុមវេជ្ជបណ្ឌិតច្រើនមុខជំនាញ ដើម្បីធ្វើការពិភាក្សារិះរកវិធីមួយដែលល្អបំផុតសម្រាប់អ្នកជំងឺ ទើបការព្យាបាលអាចមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ និងចំគោលដៅ ក្នុងនោះមាន៖

- ក្រុមវេជ្ជបណ្ឌិតផ្នែក ថ្លើម ក្រពះ ពោះវៀន
- ក្រុមវេជ្ជបណ្ឌិតផ្នែកវះកាត់
- ក្រុមវេជ្ជបណ្ឌិតផ្នែក ជំងឺមហារីក
- និងក្រុមវេជ្ជបណ្ឌិតផ្នែករូបភាពវេជ្ជសាស្ត្រ ។
- សំខាន់ជាងនេះទៅទៀតក្រុមគ្រួសារអ្នកជំងឺនិងអ្នកជំងឺផ្ទាល់ក៏ត្រូវចូលរួមក្នុងការធ្វើការសម្រេចចិត្តផងដែរ ។ ជម្រើសជាច្រើននិងត្រូវបានលើកឡើងផលប្រយោជន៍ និង ផលវិបាក នៃជម្រើសនិមួយៗត្រូវបានពន្យល់និងធ្វើការពិភាក្សាជាមួយអ្នកជំងឺ និង ក្រុមគ្រោះសារ ។ ការសំរេចត្រូវតែមានការព្រមព្រៀងពី អ្នកជំងឺនិងក្រុមគ្រួសារ។

ទោះជាយ៉ាងណា ប្រសិទ្ធភាពនៃការព្យាបាលជំងឺមហារីកបំពង់អាហារគឺមានកម្រិត ដោយភាគច្រើននៃអ្នកជំងឺមកជួបពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យគឺមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ដែលជាហេតុនៃការយឺតយ៉ាវក្នុងការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ (អ្នកជំងឺមកជួបគ្រូពេទ្យយឺតពេល) ។ ការព្យាបាលដែលមានប្រសិទ្ធភាពបំផុតគឺត្រូវធ្វើនូវដំណាក់កាលដំបូង ដែលអ្នកជំងឺមិនទាន់មានលេចចេញជារោគសញ្ញា ។ ការឆ្លុះក្រពះគឺជាវិធីសាស្ត្រតែមួយគត់ដែលអាចឲ្យយើងដោះស្រាយបញ្ហានេះបាន ។

សូមជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតជំនាញនៃមន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត ដើម្បីធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងព្យាបាលជំងឺនេះឲ្យទាន់ពេលវេលា!



ជំងឺគ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមខួរក្បាល អាចបង្ការបាន!

ជំងឺគ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមខួរក្បាល (Stroke) គឺជាមូលហេតុចម្បងទីមួយនៃពិការភាព នៅទូទាំងសកលលោក ជាពិសេសលើមនុស្សដែលមានអាយុលើសពី ៦៥ឆ្នាំឡើងទៅ។ ក្នុងរវាងកន្លះសតវត្សចុងក្រោយនេះ អត្រានៃជំងឺនេះមានការថយចុះប្រហែល 40ភាគរយនៅប្រទេសអភិវឌ្ឍន៍ តែមានការកើនឡើង ១០០ភាគរយ នៅបណ្តាប្រទេស ដែលមានចំនូលទាប និងមធ្យម។

ដោយសារតែជំងឺនេះ ភាគច្រើន អាចមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ បណ្តាលឲ្យស្លាប់ ឬក៏បន្សល់នូវភាពពិការច្រើន ទោះបី បច្ចុប្បន្ននេះមានការព្យាបាលដោយបច្ចេកវិទ្យាទំនើបៗក៏ដោយ ទើបមានការសិក្សាស្រាវជ្រាវជាច្រើន ដើម្បីស្វែងរកវិធីបង្ការកុំឲ្យកើតមានជំងឺនេះ។
កត្តាដែលអាចបង្ការជំងឺគ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមខួរក្បាល ដែលយើងគ្រប់គ្នាអាចអនុវត្តន៍បានគឺ ការផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់មួយចំនួនក្នុងជិវិតរស់ នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង (Lifestyle change)។

ក) របបអាហារដែលយើងទទួលទានរាល់ថ្ងៃ៖

- ត្រូវពិសាអាហារដែលមានជាតិអំបិលតិចបំផុត
- ពិសាបន្លែ និងផ្លែឈើឲ្យបានច្រើនមុខ
- ត្រូវបញ្ចូលគ្រាប់ធញ្ញជាតិទៅក្នុងរបបអាហារប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង។

វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការកាត់បន្ថយជំងឺ Stoke នេះ ដោយការទទួលទានអាហារសុខភាព(Healthy diet) អាចកាត់បន្ថយហានិភ័យនេះបានដោយតាមរយៈ ការការពារជំងឺមួយចំនួនដូចជា:

- ជំងឺលើសឈាម
- ជំងឺទឹកនោមផ្អែម
- លើសជាតិខ្លាញ់
- ជំងឺធាត់
- និងជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងជាដើម។ល។

ខ) តើត្រូវធ្វើលំហាត់ប្រាណបែបណា ទើបគ្រប់គ្រាន់និងត្រឹមត្រូវ?

ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ គឺអាចកាត់បន្ថយជំងឺលើសឈាម និងមូលហេតុបង្កផ្សេងៗទៀត នៃជំងឺសរសៃឈាម។ យើងត្រូវធ្វើលំហាត់ប្រាណឲ្យបានយ៉ាងតិច ៣ ទៅ ៤ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ និងម្តងៗមានរយៈពេលយ៉ាងតិច ៣០នាទី។

គ) កត្តាផ្សេងៗទៀត ដែលយើងត្រូវយកចិត្តទុកដាក់មានដូចជា៖

- ត្រូវរក្សាលំនឹងទម្ងន់ឲ្យបានសមស្រប
  - បុរស: រង្វង់ចង្កេះកុំឲ្យលើសពី ៩០ សង់ទីម៉ែត
  - នារី: រង្វង់ចង្កេះកុំឲ្យលើសពី ៨០ សង់ទីម៉ែត
  - BMI: សូមឲ្យតិចជាង ២៣គីឡូក្នុងមួយម៉ែតការ៉េ (< 23 Kg/m2)
- ត្រូវអញ្ជើញពិនិត្យ និងព្យាបាល ជំងឺលើសឈាម ជំងឺទឹកនោមផ្អែម លើសជាតិខ្លាញ់ និងជំងឺបេះដូងនិងសរសៃឈាមឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។

សរុបសេចក្តីមក ដើម្បីជៀសវាងពីជំងឺកាចសាហាវនេះ យើងទាំងអស់គ្នា គប្បីថែរក្សាសុខភាពយើងឲ្យបានល្អ និងត្រូវធ្វើការពិនិត្យសុខភាពឲ្យបានទៀងទាត់ជាមួយនិងក្រុមវេជ្ជបណ្ឌិតជំនាញនៃមន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត។

"សូមចូលរួមទាំងអស់ ដើម្បីកាត់បន្ថយជំងឺគ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមខួរក្បាល ពីព្រោះពិការភាព នាំឲ្យខាតបង់ធំធេងណាស់ ចំពោះជីវិតយើង គ្រួសារយើង និង សង្គមជាតិយើង។"

ជំងឺលើសឈាម
ឬជំងឺលើសសម្ពាធឈាម!

ជំងឺលើសឈាម ឬជំងឺលើសសម្ពាធឈាម គឺជា ការកើនឡើងនៃសម្ពាធឈាម លើសពី កម្រិតធម្មតា (ដឹងបានតាមរយៈម៉ាស៊ីនវាស់សម្ពាធឈាម) ដែលវាអាចផ្តល់ផលប៉ះពាល់ទៅលើជញ្ជាំងសរសៃឈាមនៃសរីរាង្គផ្សេងៗ ជាពិសេសសរសៃឈាមបេះដូង និងសរសៃឈាមខួរក្បាល។ ជំងឺលើសឈាម ត្រូវបានទទួល ស្គាល់ថាជាឃាតករសំងាត់ ដែលអាចសម្លាប់យើងបានគ្រប់ពេលវេលា។

ក) រោគសញ្ញា៖

ជាទូទៅ មនុស្សភាគច្រើនដែលកើត ជំងឺលើសឈាមមិនមានស្តែងចេញជារោគសញ្ញាផ្សេងៗទេ បើទោះបីជាសម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់ដល់ កម្រិតធ្ងន់ធ្ងរដែលអាចប៉ះពាល់ដល់អាយុជីវិតក៏ដោយ។ ការដែលមិនមានរោគសញ្ញានេះ ទើបធ្វើឲ្យគេហៅជំងឺលើសឈាមថា ឃាតករសំងាត់។ ក៏ប៉ុន្តែ មានអ្នកជំងឺលើសឈាមមួយចំនួនតូចអាចមានរោគសញ្ញាដូចជា:

- ឈឺក្បាល
- រោយកញ្ចឹងក
- វិលមុខ
- ស្រវាំងភ្នែក
- ឈាមច្រមុះ ជាដើម។

ចំណាត់ថ្នាក់កម្រិតសម្ពាធឈាម៖

- សម្ពាធឈាមធម្មតា សម្ពាធអតិបរមាតិចជាង 120 mmHg និងសម្ពាធអប្បបរមាតិចជាង 80 mmHg
- សម្ពាធឈាមមុនលើសឈាម សម្ពាធអតិបរមា120-139 mmHg និងសម្ពាធអប្បបរមា 80-89mmHg
- លើសសម្ពាធឈាមដំនាក់កាលទី1 សម្ពាធអតិបរមា140-159 mmHg និងសម្ពាធអប្បបរមា90-99mmHg
- លើសសម្ពាធឈាមដំនាក់កាលទី2 សម្ពាធអតិបរមាធំជាងឬលើស160 mmHg និង សម្ពាធអប្បបរមាធំជាងឬលើស100 mmHg

ខ) មូលហេតុអ្វីខ្លះដែលបណ្តាលឲ្យកើតជំងឺលើសឈាម៖

តាមការសិក្សាបានបញ្ជាក់ ៩០-៩៥% នៃជំងឺលើសឈាម គឺមិនមាន មូលហេតុពិតប្រាកដឡើយ។ ចំណែក ១០-១៥% នៃជំងឺលើសឈាមអាចមាន មូលហេតុច្បាស់លាស់ដែលមានដូចខាងក្រោម៖

- ជំងឺតម្រងនោម (Kidney problems)
- ជំងឺក្រពេញក (Thyroid problems)
- ជំងឺក្រពេញលើក្រពេញតំរងនោម (Adrenal gland problems)
- ជំងឺពិបាកចិត្ត (stress)
- ពិសាគ្រឿងស្រវឹង(Alcohol abuse or chronic alcohol use)
- ប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន (cocaine និង amphetamines)

គ) កត្តាប្រឈមមុខ ដែលជំរុញឲ្យកើតជំងឺលើសឈាម៖

- អាយុច្រើន(បុរសលើសពី៥៥ឆ្នាំ ស្ត្រីលើសពី៦៥ឆ្នាំ)
- មិនសូវ ឬមិនបានហាត់ប្រាណ
- ជក់បារី
- ជំងឺទឹកនោមផ្អែម
- លើសទម្ងន់ ធាត់
- លើសជាតិខ្លាញ់
- មានប្រវត្តិ ឬកំពុងប្រើប្រាស់ថ្នាំដែលនាំឲ្យលើសឈាម
- ប្រវត្តិក្រុមគ្រួសារមានជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និង ជំងឺលើសឈាម។

ឃ) ជំងឺលើសឈាមផ្តល់ផលវិបាក ដល់សុខភាព៖

ការកើនឡើងនៃសម្ពាធឈាមលើសពីកម្រិតធម្មតា អាចធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់ជញ្ជាំងសរសៃឈាម និងសរីរាង្គផ្សេងៗ។ កាលបើសម្ពាធឈាមកាន់តែខ្ពស់ និងមិនបានព្យាបាលត្រឹមត្រូវកាន់តែយូរ ផលវិបាក និងហានិភ័យដល់សុខភាពកាន់ តែមានច្រើនឡើងៗ។

អ្នកជំងឺលើសឈាមដែលមិនបានទទួលការព្យាបាលត្រឹមត្រូវ អាចប្រឈមនឹងផលវិបាកដល់សុខភាព ដូចជា៖

- ជំងឺស្ទះសរសៃឈាមបេះដូង ឬជំងឺស្ទះដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល
- ជំងឺគាំងបេះដូង - ជំងឺខ្សោយបេះដូង - ជំងឺខ្សោយតំរងនោម
- ជំងឺងងឹតភ្នែក - ជំងឺក្រឡាភ្លើងចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។

ង) វិធានការអ្វីខ្លះដើម្បីបង្ការជំងឺលើសឈាម៖

- បញ្ចុះទម្ងន់ និងរក្សាទម្ងន់ឲ្យត្រឹមត្រូវតាមស្តង់ដារ
- ហូបអាហារណាដែលផ្តល់ផលល្អដល់សុខភាពមានដូចជា បន្លែ ផ្លែឈើ បាយ អង្ករសំរោប អាហារដែលសំបូរ ជាតិប៉ូតាស្យូមជាពិសេសផ្លែចេកណាំវ៉ា ផ្កាខាត់ណា ផ្លែប័រ និងគ្រាប់ធុញ្ញជាតិជាដើម។
- តមការហូបប្រៃ - បន្ថយការហូបជាតិខ្លាញ់ និងប្រេង
- ឈប់ពិសាបារី និងគ្រឿងស្រវឹង - បន្ថយបញ្ហាពិបាកចិត្ត គិតច្រើន
- ធ្វើលំហាត់ប្រាណយ៉ាងហោចណាស់ឲ្យបាន៣០នាទីរៀងរាល់ថ្ងៃ។

ច) ការព្យាបាលជំងឺលើសឈាម៖

មកដល់សព្វថ្ងៃនេះ ជំងឺលើសឈាម មិនទាន់អាចព្យាបាលឲ្យជាសះស្បើយ បាននៅឡើយទេ។ ប៉ុន្តែ ការព្យាបាលដោយថ្នាំ អាចធ្វើឲ្យសម្ពាធឈាម ធ្លាក់មកស្ថិតនៅក្នុងកម្រិតធម្មតាវិញ ជៀសផុតពី ផលវិបាក និងហានិភ័យផ្សេងៗដែលបណ្តាលមកពីជំងឺលើសឈាម។

ស្វែងយល់ពីប្រភេទជំងឺសើស្បែកមួយចំនួន
ដែលកើតលើក្មេងតូចៗ!

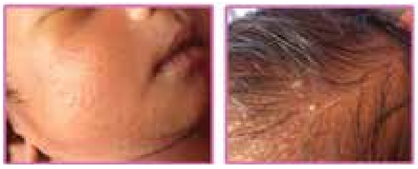
យើងតែងតែរំពឹងថា ស្បែកកូនក្មេងជាស្បែកផូរផង់រលោងហ្មត់ ប៉ុន្តែជាញឹកញាប់ក្មេងងាយប្រឈមនឹងបញ្ហាស្បែកដូចមនុស្សធំដែរ ដោយសារស្បែកគឺជាសរីរាង្គដែលប្រឈមដោយផ្ទាល់ជាមួយបរិស្ថាន។ ជំងឺស្បែកមួយចំនួនធំដែលកើតលើក្មេងតូចតែស្រួចស្រាវ ហើយជារឿយៗ អាចជាដោយខ្លួនឯងដោយមិនបន្សល់ទុកនូវស្លាកស្នាមអ្វីទាំងអស់។ សូមងាកមកស្វែងយល់ពីជំងឺស្បែកមួយចំនួនដែលកើតលើក្មេងតូច ដូចខាងក្រោមនេះ៖

- Vernix caseosa : កំអែលខ្លាញ់ស្អិតពណ៌ស ឬ ពណ៌ប្រផេះ អាចមាននៅលើស្បែកក្មេងដែលទើបកើត ដែលមានតួនាទីចូលរួមការពារទារកប្រឈមនឹងបរិស្ថានជុំវិញ។ ស្ថានភាពស្បែកនេះនឹងវិលមករកភាពធម្មតាដោយខ្លួនឯង។

- Sebaceous hyperplasia: ការរីកត្រដែតនៃក្រពេញខ្លាញ់ នៅលើច្រមុះ ថ្ពាល់ ពុកមាត់ និង ថ្ងាស សង្កេតឃើញភាគច្រើននៅលើក្មេងដែលកើតគ្រប់ខែ កើតឡើងដោយសាររងឥទ្ធិពលអរម៉ូន androgen ពីម្តាយ។ ស្ថានភាពនេះនឹងបាត់ទៅវិញដោយឯកឯង។

- Milium (plural Milia): កន្ទួលតូចៗពណ៌ស រឹង នៅលើមុខ ខ្លួន ដៃ ជើង ប្រដាប់ភេទ និង ក្នុងមាត់ អាចមាននៅលើស្បែកក្មេងដែលទើបកើត ហើយអាចបាត់ទៅវិញដោយឯកឯង ឬ ករណីខ្លះត្រូវឆ្កឹះយកចេញដោយបច្ចេកវិជ្ជាពេទ្យ។

- Miliaria: កន្ទួលពងទឹកតូចៗ ថ្លា ឬ ក្រហមឈ្យូកលាយជាមួយខ្ទុះ បណ្តាលមកពីសីតុណ្ហភាពក្តៅ នាំឲ្យកកស្ទះរន្ធញើស។ ករណីនេះសង្កេតឃើញនៅថ្ងាស ក ខ្លួន និង កន្លែងហប់។ ស្ថានភាពនេះអាចបាត់ទៅវិញដោយស្លៀកសំលៀកបំពាក់ត្រជាក់ និង បន្ថយសីតុណ្ហភាពកន្លែងនៅឲត្រជាក់ល្មម។



- Toxic erythema of newborn: ស្ថានភាពនេះកើតឡើងលើក្មេងតូចដែលកើតមិនគ្រប់ខែ ឬ ទម្ងន់តិចជាង ២៥០០ក្រាម។ ស្តែងឡើងជា កន្ទួលស្បែកក្រហម អាចលាយឡំជាមួយកន្ទួលខ្ទុះពណ៌លឿងនៅ មុខ ខ្លួន ដៃជើង លើកលែងបាតដៃបាតជើង។ កើតឡើងដោយមូលហេតុមិនច្បាស់លាស់ ហើយកើតនៅថ្ងៃទី២នៃថ្ងៃចាប់កំណើត នឹងបាត់ទៅវិញបន្ទាប់ពី១ទៅ៤អាទិត្យ។

- Pityriasis alba: ភាគច្រើនកើតលើក្មេងតូចដែលមានជំងឺ atopic dermatitis ស្តែងចេញជាបន្ទះសជាមួយក្រមរស្តើង ភាគច្រើនសង្កេតឃើញនៅមុខ ជាពិសេសថ្ពាល់។ ជំងឺនេះអាចជាដោយមិនបាច់ព្យាបាល ឬ ជៀសវាងបានដោយជៀសកម្តៅថ្ងៃ។ បើករណីធ្ងន់ moisturizing cream និង topical steroid អាចសម្រាលរោគសញ្ញាបាន។

- Molluscum contagiosum: បង្កដោយ poxvirus (molluscum contagiosum virus) សង្កេតឃើញកើតលើក្មេងក្រោមអាយុ១០ឆ្នាំ រស់នៅតំបន់អាកាសធាតុក្តៅ ឆ្លងដោយការប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ ឬដោយប្រយោលតាមរយៈរបស់ប្រើប្រាស់រួម។ ជាកន្ទួលរឹងមានចំណុចផតកណ្តាល ពណ៌ដូចស្បែក ឬ ក្រហមឈ្យូក។ ព្យាបាលដោយ curettage តាមបច្ចេកទេសពេទ្យបានដោយមានប្រសិទ្ធិភាពដើម្បីបន្ថយការចម្លងរីករាលដាលនៃជម្ងឺ។

ដូច្នេះ បើលោកអ្នកមានកូនឬក្មួយដែលមានបញ្ហាស្បែក សូមអញ្ជើញមកពិគ្រោះ និងទទួលយកការព្យាបាលជាមួយគ្រូពេទ្យជំនាញសើស្បែកនៅមន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត ដែលនឹងផ្តល់ការព្យាបាលត្រឹមត្រូវតាមបច្ចេកវិជ្ជាពេទ្យ ។

បងប្អូនស្ត្រីព្រួយបារម្ភណ៍ ពីគីសដៃស្បូន !

តាមពិតទៅ ដុំគីសដៃស្បូន ជាដុំទឹកស្រោបដោយស្រោមនៅក្នុង ឬនៅលើផ្ទៃនៃអូវែ ដែលនៅសងខាងស្បូនស្ត្រី។

ក) រោគសញ្ញា៖

- ឈឺអាងត្រគាកស្ទំៗ និងអាចរាលដាលទៅក្រោយ
- ឈឺអាងត្រគាកមុនចាប់ផ្តើមមករដូវ ឬពេលរួមដំណេក (Dyspareunia)
- ក្អួតចង្អោរ និងមានអារម្មណ៍ថាពេញណែនធ្ងន់ក្នុងពោះ
- នោមញឹក ឬក៏ពិបាកនោម
- អាចមានចុកពោះខ្លាំងភ្លាមៗ ព្រមទាំងក្អួត និងក្តៅខ្លួន
- ភាគច្រើនវាវិវត្តន៍ធំធាត់ដោយស្ងៀមស្ងាត់

ខ) មូលហេតុ៖

មូលហេតុនៃជំងឺនេះ កើតឡើងទៅតាមប្រភេទនៃគីសនីមួយៗ:

១. Follicular cyst: ដោយវាពុំបានបញ្ចេញពងមេជីវិត។

២. Corpus luteum cyst: ពងមេជីវិតត្រូវបានបញ្ចេញ ប៉ុន្តែរន្ធនោះត្រូវបានបិទជិតវិញ។ ដុំគីសទាំងពីរប្រភេទនេះ (១ និង២)មិនមានបញ្ហាអ្វីទេ វានឹងបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈ ពេល ២ ទៅ ៣ខែ បន្ទាប់។

៣. Dermoidcysts: ផ្សំទៅដោយជាលិកាផ្សេងៗដូចជា សក់ ស្បែក ឬក៏ធ្មេញ...។ ករណីនេះកម្រក្លាយជាមហារីកណាស់។

៤. Cystadenomas: ផ្សំដោយទឹករំអិលខាប់ៗ ដែលកើតចេញពីជាលិកាអូវែ

៥. Endometriomas: ផ្សំដោយឈាមរដូវខាប់ៗដែលកើតចេញពីកោសិការ អង់ដូម៉ែត និង រីកធំធាត់នៅក្រៅស្បូន។

គ) ផលវិបាក៖

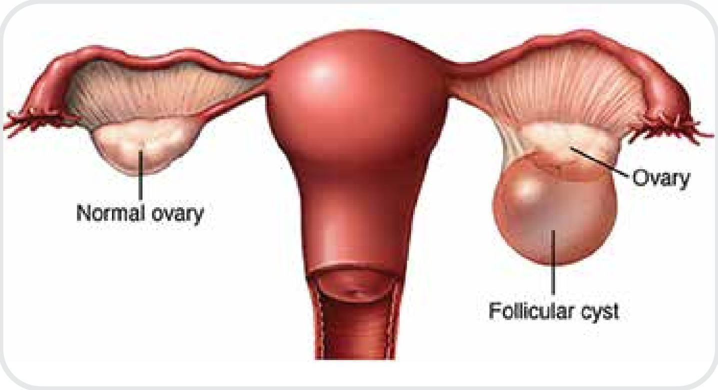
- ដុំគីសដែលកើតលើស្ត្រីចំណាស់ក្រោយពេលអស់រដូវអាចក្លាយជាមហារីក។
- Ovarian Torsion គឺដុំគីសដែលរមួលបណ្តាលឲ្យចុកពោះខ្លាំង។
- Ovarian Rupture គឺដុំគីសដែលបែករហែកបណ្តាលឲ្យចុកពោះខ្លាំងនិងមាន ឈាមដក់ក្នុងពោះ។

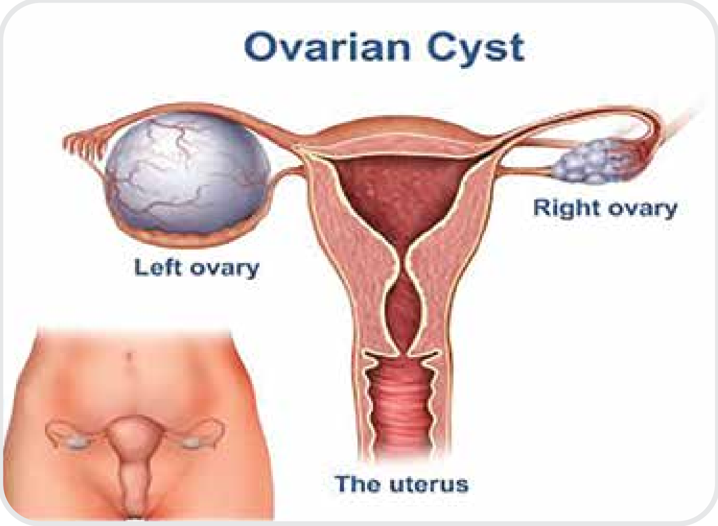
ឃ) ការព្យាបាល៖

ការព្យាបាលគឺអាស្រ័យទៅតាម រោគសញ្ញា អាយុស្ត្រី ប្រភេទ និងទំហំគីសៈ

- ករណីធម្មតា (ប្រភទដុំគីស Follicular cyst និង Corpus luteum cyst): អ្នកជំងឺមិនតម្រូវឲ្យមានការវះកាត់ទេ។
- ករណីធ្ងន់ធ្ងរ គឺតម្រូវឲ្យធ្វើការវះកាត់:
  - ■ ការវះកាត់ដោយបើកពោះ (Laparotomie)
  - ■ ការវះកាត់ដោយប្រើឧបករណ៍ចោះ (Laparoscopic): ការវះកាត់ដោយមានស្នាមរបួសតូច មិនសូវមានការឈឺចាប់ និងអាចបានត្រឡប់ទៅផ្ទះឆាប់រហ័ស។

ការវះកាត់ទាំងពីរនេះមានប្រយោជន៍សំខាន់ដល់ស្ត្រី ដោយរក្សាទុកដៃស្បូន ជាពិសេសស្ត្រីដែលនៅវ័យក្មេង អាចឲ្យមានបុត្រទៅថ្ងៃក្រោយ។





បើសិនជាមានបញ្ហាដូចរៀបរាប់ខាងលើ សូមអញ្ជើញមកមន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត ដែលមានគ្រូពេទ្យជំនាញឯកទេស និងមធ្យោបាយគ្រប់គ្រាន់ ក្នុងការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងកំណត់ប្រភេទគីសឲ្យបានត្រឹមត្រូវ ដើម្បីទទួលបានការព្យាបាលសមស្រប។

សំណួរចម្លើយ Quiz?

ទាក់ទងនឹងសុខភាព

Q1. តើជំងឺរបេង មានរោគសញ្ញាដូចម្ដេច?

១. ហៀរសំបោរ

២. ក្អក

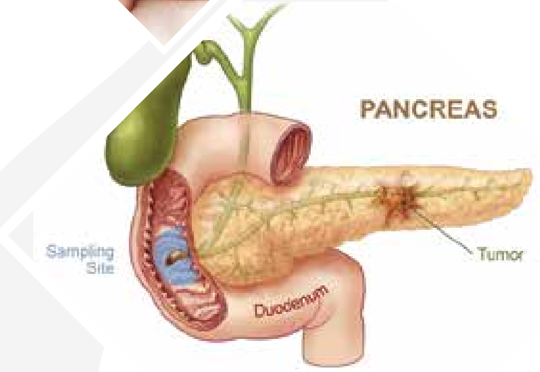
៣. ឈឺក

Q2. តើទារកគ្រប់ខែ មានទំងន់ប៉ុន្មានគីឡូក្រាម ដែលគិតថាត្រឹមត្រូវ សមស្របល្អ?

១. ចន្លោះពី ១,៥kg ទៅ ២,៥kg

២. ចន្លោះពី ២,៥kg ទៅ ៣,៥kg

៣. ចន្លោះពី ៣,៥kg ទៅ ៤,៥kg



Q3. ជំងឺរលាកលំពែង បណ្ដាលមកពីអ្វី?

១. ការពិសារស្រាយូរៗម្ដងតែមានបរិមាណច្រើន

២. ការពិសារស្រាបន្តិចបន្តួចពេលបាយ

៣. ការពិសារស្រាជាប្រចាំរយៈពេលយូរ

Q3. ដើម្បីសុវត្ថិភាព និងសុខភាពល្អ តើអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមអាចញ៉ាំកាហ្វេបានប៉ុន្មានពែងក្នុងមួយថ្ងៃ?

១. មួយពែង

២. ពីរពែង

៣. បីពែង

៤. លើសពីបីពែង

សូមមេត្តាផ្ទៀងផ្ទាត់ចម្លើយដែលផ្ដល់ជូននៅព្រឹត្តិបត្រលេខបន្ទាប់

ទើបតែបាន ៤,៣គីឡូក្រាម វះកាត់បេះដូងដោយជោគជ័យ!

កុមារ “**ម៉ន ធីម**” កើតនៅខែកក្កដា ឆ្នាំ២០១៦។ តាំងពីចាប់កំណើតមក កុមារចំណាយពេលជាច្រើននៅគ្លីនិក និងមន្ទីរពេទ្យកុមារ។ កុមារមានប្រហោងថតក្រោម បេះដូងធ្ងន់ធ្ងរ និងត្រូវធ្វើការវះកាត់ជាបន្ទាន់ ពីព្រោះតាមការវិវត្តន៍ពីធម្មជាតិរបស់ជំងឺនេះ អាចឲ្យ ម៉ន ធីម ប្រឈមមុខនឹងការហួសពេលវះកាត់ក្នុងពេលឆាប់ៗ ខាងមុខ។

ក្រោមកិច្ចសហប្រតិបត្តិការរវាងក្រុមគ្រូពេទ្យឯកទេសបេះដូង មកពីសកលវិទ្យាល័យ MOTOL UNIVERSITY នៃសាធារណរដ្ឋឆែក និងក្រុមគ្រូពេទ្យឯកទេស បេះដូងនៃមន្ទីពេទ្យកាល់ម៉ែត ម៉ន ធីម ត្រូវបានធ្វើការវះកាត់សង្គ្រោះជីវិត។

ជាលទ្ធផល ការពិនិត្យនិងអេកូបេះដូងក្រោយការវះកាត់ បានបញ្ជាក់ថាកុមារបានជាសះស្បើយទាំងស្រុង ពោលគឺគ្មានប្រហោងបេះដូងទៀតទេ។
ក្រុមគ្រួសារព្រមទាំងក្រុមការងារនៃផ្នែកបេះដូងមន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត មានការត្រេកអរឥតឧបមា។

ព្រឹត្តិបត្រសុខភាពមន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត
ព្រឹត្តិបត្រសុខភាពមន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត

ឧបត្ថម្ភដោយ

Expertise for the Promotion of Health

លេខ ៣ មហាវិថីព្រះមុនីវង្ស សង្កាត់ស្រះចក ខណ្ឌដូនពេញ រាជធានីភ្នំពេញ
ទូរស័ព្ទលេខ: ០១១ ៤១ ៤០ ៦៥, ០៧៧ ៣៦ ១៧ ៥១, ០១៧ ៨៦ ៦៨ ៤៧
អ៊ីម៉ែល: hospital@calmette.gov.kh, វេបសាយ: www.calmette.gov.kh
ហ្វេសប៊ុក: www.facebook.com/calmette.gov.kh