

**តើរណាអាចកើតជម្ងឺមហារីកចុងពោះវៀនធំនេះ ?**

ជម្ងឺមហារីកចុងពោះវៀនធំគេ  
តែងឃើញកើតឡើងជាញឹក  
ញាប់ នៅបស្ចឹមប្រទេស  
និងសង្គមជឿនលឿនខាង  
ឧស្សាហកម្ម ។ ជម្ងឺនេះ បានសម្លាប់ប្រជាជនអាមេរិកាំង  
ប្រហែល ៥៥០០០ នាក់រៀងរាល់ឆ្នាំ ។



**ទាំងបុរស និងស្ត្រី  
អាចកើតជម្ងឺមហា  
រីកចុងពោះវៀនធំ  
នេះដូចគ្នា ។**



ជាទូទៅ ជម្ងឺនេះ ច្រើនកើតចំពោះមនុស្សដែលមានអាយុចាប់ពី  
៥០ឆ្នាំឡើងទៅ ។

គ្រូពេទ្យមិនបានដឹងច្បាស់អំពីហេតុដែលបណ្តាលឱ្យកើតជម្ងឺមហា  
រីកចុងពោះវៀនធំនេះទេ តែយើងដឹងអំពីហេតុដែលបង្កើនគ្រោះ  
ថ្នាក់ដល់លោកអ្នក ។

គ្រោះថ្នាក់របស់លោកអ្នកនឹងកើនឡើង បើ :

- លោកអ្នកមានអាយុចាប់ពី ៥០ឆ្នាំ ឬច្រើនជាង ។
- លោកអ្នក ឬសមាជិកគ្រួសាររបស់លោកអ្នកធ្លាប់មានសាច់ដុះ  
ឬ ធ្លាប់កើតជម្ងឺមហារីកចុងពោះវៀនធំពីមុនមក ។
- លោកអ្នកមានជម្ងឺរលាកពោះវៀនធំរ៉ាំរ៉ៃដូចជា : ដំបៅពោះ  
វៀនធំ (Ulcerative Colitis) ជម្ងឺក្រូនស៍ (Crohn's Disease)  
និងជម្ងឺរលាកផ្សាក្នុងពោះវៀនធំ (Irritable Bowel  
Syndrome) ។

ជម្ងឺមហារីកខ្លះដូចជា : ជម្ងឺមហារីកដៃស្បូន ស្បូន ឬ ដោះ  
គឺជាជម្ងឺតូចៗ។ បើរូបលោកអ្នកផ្ទាល់ ឬអ្នកណាម្នាក់ក្នុងគ្រួសារ  
របស់លោកអ្នកធ្លាប់មានជម្ងឺមហារីកប្រភេទទាំងនេះ គ្រោះថ្នាក់  
របស់លោកអ្នកក្នុងការកើតជម្ងឺមហារីកចុងពោះវៀនធំ នឹងកើន  
ច្រើន ។

លោកអ្នកច្រើនកើតរោគសាច់ដុះ ឬរោគមហារីកចុងពោះវៀនធំ  
បើ :

- ចំណីអាហាររបស់លោកអ្នកមាន ជាតិខ្លាញ់ច្រើន
- មានផ្លែឈើ និងបន្លែតិចតួចពេក
- លោកអ្នកទទួលបានអាហារដែលចំ  
អិនឆ្អិនពេក ម្ហូបអាហារចៀន  
ឬសាច់អាំង (Barbequed meat) ។
- ឬលោកអ្នកទទួលបានសាច់ពណ៌ក្រ  
ហមច្រើនជាង ២ទៅ៣ដងក្នុងមួយ  
អាទិត្យ ។ សាច់ពណ៌ក្រហម  
សំដៅទៅលើសាច់សត្វ មិនសំដៅ  
ទៅសាច់ឆ្កិន ឬនៅនោះទេ ។  
សាច់ចៀម សាច់ជ្រូក សាច់គោ  
ឆ្កិន ឬនៅ សុទ្ធតែជាសាច់ក្រហម  
ទាំងអស់ ។
- ពិសាបារីច្រើន
- ពិសាស្រាច្រើនជាងមួយពែងក្នុងមួយថ្ងៃ ។
- ឬមិនហាត់ប្រាណ



**តើលោកអ្នកអាចការពារជម្ងឺនេះ ដោយរបៀបណា ?**

ប្រការដែលសំខាន់ជាងគេគឺ លោកអ្នកត្រូវទៅឱ្យវេជ្ជបណ្ឌិត ធ្វើ  
តែស្តុឱ្យបានទៀងទាត់ នៅពេលដែលលោកអ្នកមានអាយុចាប់ពី  
៥០ឆ្នាំ ឡើងទៅ ។

លោកអ្នកត្រូវធ្វើតែស្តុពិនិត្យជម្ងឺនេះ ទោះបីមានវ័យក្មេងក៏ដោយ  
បើលោកអ្នក ឬក្នុងគ្រួសាររបស់លោកអ្នកធ្លាប់មាន សាច់ដុះ ឬ  
មហារីកចុងពោះវៀនធំពីមុនមក ជម្ងឺក្នុងពោះវៀនធំ មានដូចជា  
ដំបៅពោះវៀនធំ ក្រូនស៍ ឬរលាកផ្សាក្នុងពោះវៀនធំ ។ ឬជម្ងឺ  
មហារីកដៃស្បូន ស្បូន និងមហារីកដោះប្រភេទតូចៗ ។ សូម  
សួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក អំពីអាយុដែលត្រូវចាប់ផ្តើមធ្វើតែស្តុ  
ពិនិត្យជម្ងឺ និងអំពីប្រភេទតែស្តុ ដែលលោកអ្នកត្រូវធ្វើ ។

មនុស្សគ្រប់វ័យទាំងអស់អាចធ្វើអ្វីៗ ដើម្បីការពារកុំឱ្យកើតជម្ងឺដុះ  
សាច់ និងជម្ងឺមហារីកចុងពោះវៀនធំ មានដូចជា :

- ការទទួលបានវីតាមីនគ្រប់មុខប្រចាំថ្ងៃ  
(Multi-vitamine) ដែលមានហ្វូលេត  
អាស៊ីដ ឬហ្វូលេត (Folic acid or  
Folate) ។ ហ្វូលេតអាស៊ីដ គឺជាវីតា



ម៉ែនប៊ី “B” ដែលមាននៅក្នុងផ្លែឈើ បន្លែ និងអង្ករ ។



- ការហាត់ប្រាណ - ត្រូវព្យាយាមហាត់ប្រាណឱ្យបានយ៉ាងតិចណាស់ ៣០នាទីរៀងរាល់ថ្ងៃ ។

- ហាមទទួលទានសាច់ក្រហមច្រើន សូមទទួលទានត្រឹមតែ ២ទៅ៣ដង ក្នុងមួយអាទិត្យ ។ សាច់ក្រហមមានដូចជា សាច់ គោ សាច់ជ្រូក និង សាច់ចៀម ។



- ចូរទទួលទានផ្លែឈើ ឬបន្លែឱ្យបាន ៥ដង ឬក៏ច្រើនជាងនេះ ក្នុងមួយថ្ងៃជាការប្រសើរ ។

- ហាមទទួលទានម្ហូបចៀនញឹកញាប់ពេក ឬអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ច្រើនពេក ។



- សូមឈប់ពិសាបារី



- ពិសាស្រាឱ្យតិចជាងមួយពែងក្នុងមួយថ្ងៃ ។

ការខិតខំគ្រប់យ៉ាង ដើម្បីការពារកុំឱ្យកើតរោគមហារីកពោះវៀនធំនេះ គឺជាការមួយជួយដល់ខ្លួនឯង ព្រមទាំងគ្រួសារក្នុងការ ការពារប្រឆាំងនឹងជម្ងឺផ្សេងទៀត ដូចជា : ជម្ងឺបេះដូង និងទឹកនោមផ្អែម ។ សូមធ្វើតាមការណែនាំរបស់វេជ្ជបណ្ឌិតលោកអ្នក ដើម្បីរស់នៅដោយមានសុខភាពល្អ !

Text (Ethnomed - <http://ethnomed.org>) and software (Healthway Software – [www.healthwaysoftware.com](http://www.healthwaysoftware.com)) licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 2.0 License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/>); Funded by a grant from the National Cancer Institute through the Asian American Network for Cancer Awareness Research and Training (AANCART); Special thanks to Dr. Robert Fusco and <http://gihealth.com> for contributing photo images taken during colonoscopy.