ការពិនិត្យសំរាប់ជម្ងឺ មហារីកពោះវៀនធំ

១.   តើហេតុអ្វីបានជាការពិនិត្យមើលជម្ងឺមហារីកពោះវៀនធំ មានសារៈសំខាន់?

- ជម្ងឺមហារីកពោះវៀនធំ គឺជាប្រភេទជម្ងឺ មហារីកទី២ ដែលបណ្តាលឲ្យមនុស្សស្លាប់ក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក។
- ជម្ងឺប្រភេទនេះ កើតមានឡើងចំពោះបុរសនិងស្ត្រី។
- ពេលដែលជម្ងឺមហារីកពោះវៀនធំទើបតែចាប់ផ្តើម ភាគច្រើន មិនបង្ហាញរោគសញ្ញាអ្វីទេ
- ជម្ងឺមហារីកពោះវៀនធំអាចបង្ការបាន ហើយក៏អាចព្យាបាលអោយជាសះស្បើយបានដែរ (ជាង ៩០% មានសង្ឃឹមមើលជា) ប្រសិនបើពេទ្យរកឃើញជម្ងឺបានទាន់ពេល ដោយការទៅឲ្យពេទ្យពិនិត្យមើលឈាមក្នុងលាមកប្រចាំឆ្នាំ។

២.   តើការពិនិត្យមើលឈាមនៅក្នុងលាមក គឺជាអ្វី?

- សាច់ដុះ និងជម្ងឺមហារីកខ្លះ មានចេញឈាមតិចៗដែលយើងមិនអាចមើលឃើញនឹងភ្នែកទទេ។ ការពិនិត្យ ឬ ធ្វើតែស្តនេះ គឺដើម្បីរកមើលឈាមនៅក្នុងលាមក ដែលយើងមិនអាចមើលឃើញនឹងភ្នែកទទេ។
- ការធ្វើតែស្តនេះ អាចធ្វើនៅតាមផ្ទះបាន។ គ្រូពេទ្យរបស់អ្នកនឹងផ្តល់ឲ្យនូវប្រដាប់ប្រដាសំរាប់ធ្វើតែស្ត រួចលោកអ្នកដាក់លាមកបន្តិចក្នុងនោះ ហើយផ្ញើរទៅមន្ទីរពិសោធ។ ការណែនាំនៅទំព័រខាងក្រោយ ដែលភ្ជាប់ជាមួយប្រដាប់ប្រដានោះ មានពន្យល់អំពីរបៀបយកលាមកធ្វើតែស្ត និងប្រាប់លោកអ្នកអោយតមនូវអាហារខ្លះ ចំនួនពីរថ្ងៃ មុននឹងយកសំណាកលាមក។

៣.   បើលទ្ធផលនៃការពិនិត្យឃើញថាមានឈាមក្នុងលាមកមែននោះ តើមានន័យដូចម្តេច?

- អ្នកជម្ងឺភាគច្រើនដែលពិនិត្យឃើញថាមានឈាមនៅក្នុងលាមក មិនមានជម្ងឺ មហារីកទេ។ ការធ្វើតែស្តរបៀបនេះ គ្រាន់តែប្រាប់ឲ្យដឹងថា មានឈាមក្នុងលាមក ប៉ុន្តែ មិនអាចប្រាប់ឲ្យដឹងអំពីមូលហេតុដែលបណ្តាលអោយមានឈាមនៅក្នុងលាមកឡើយ។ ហេតុនេះ លោកអ្នកអាចនឹងត្រូវ ធ្វើតែស្តបន្ថែមផ្សេងទៀត ដូចជាការធ្វើតែស្តដោយប្រើបំពង់ដ៏តូចស៊កចូលតាមគូថទៅក្នុងពោះវៀនធំដើម្បីឆ្លុះរកមើលសាច់ដុះ ឬមហារីក ហៅថា៖ ខូឡូណូស្កូបភី (colonoscopy) ដែលអាចប្រាប់អំពីមូលហេតុដែលបណ្តាលឲ្យមានឈាមនៅក្នុងលាមកបាន។ ឧទាហរណ៍ៈ ក្រៅអំពីជម្ងឺ មហារីកចុងពោះវៀនធំ នៅមានជម្ងឺឫសដូងបាត និងជម្ងឺដំបៅក្រពះ ជាហេតុដែលបណ្តាលឲ្យមានឈាមក្នុងលាមកដែរ។ តាមធម្មតា សាច់ដុះដែលមិនមានគ្រោះថ្នាក់ មិនធ្វើឲ្យចេញឈាមទេ ហេតុនេះ

មិនអាចរកឃើញដោយការយកលាមកទៅពិនិត្យមើលឈាមទេ ប៉ុន្តែ អាចរកឃើញដោយធ្វើតែស្ត របៀបស៊ីកម៉ុយដូស្កូបភី (sigmoidoscopy) និង ខូលូណូស្កូបភី (colonoscopy)។

៤. តើនរណាខ្លះគួរធ្វើការពិនិត្យមើលឈាមនៅក្នុងលាមកប្រចាំឆ្នាំ?

- បុរស និងស្ត្រីទាំងអស់ដែលមានអាយុពី ៥០ឆ្នាំឡើងទៅ។
- បុរស និងស្ត្រីដែលមានអាយុក្រោម ៥០ឆ្នាំ មានប្រវត្តិផ្ទាល់ខ្លួន ឬប្រវត្តិគ្រួសារធ្លាប់កើតជម្ងឺមហារីកចុងពោះវៀនធំ សាច់ដុះ ឬជម្ងឺ មហារីកផ្សេងទៀត ត្រូវសួរយោបល់ពីគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នក ដើម្បីអោយដឹងថា ការធ្វើតែស្តមួយណា ដែលលោកអ្នកត្រូវការ។
- អ្នកដែលធ្លាប់មានចេញឈាមតាមគូថ ឬក៏មានការប្រែប្រួលក្នុងការបន្ទោរបង់គ្គី ត្រូវសុំយោបល់ពីគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នកឲ្យបានឆាប់បំផុត។

៥. វិជ្ជាស្ថានជាតិផ្នែកជម្ងឺ មហារីកណែនាំថា៖

- ចំពោះបុរស និងស្ត្រីគ្រប់រូប នៅពេលដែលមានអាយុ ៥០ឆ្នាំឡើងទៅ ត្រូវធ្វើការពិនិត្យមើលឈាមនៅក្នុងលាមកប្រចាំឆ្នាំ ព្រមទាំងធ្វើការពិនិត្យឆ្លុះមើលពោះវៀនធំ បែបស៊ីកម៉ុយដូស្កូបភី រៀងរាល់ ៥ឆ្នាំម្តង និងខូលូណូស្កូបភី រៀងរាល់ ១០ឆ្នាំម្តង។

៦. ថ្វីត្បិតតែជម្ងឺ មហារីកពោះវៀនធំបានយាយីលើបងប្អូនខ្មែរជាច្រើននៅក្នុងសង្គមខ្មែរយើង ប៉ុន្តែជម្ងឺនេះអាចបង្ការបាន ហើយក៏អាចព្យាបាលបានផងដែរប្រសិនបើដឹងទាន់ពេល គឺនៅពេលជម្ងឺទើបតែចាប់ផ្តើម។ យើងសុំអោយលោកអ្នកជួយព្យាយាមធ្វើដូចខាងក្រោមនេះ រួមផ្សំជាមួយនិងការព្យាបាលជម្ងឺតាមរបៀបបុរាណរបស់លោកអ្នក :

- អាហារ : សូមទទួលទានអាហារតិចល្មម សូមកាត់បន្ថយការទទួលទានសាច់ក្រហម អំបិល និងជ្រក។ ហើយសូមទទួលទានផ្លែឈើ និងបន្លែឲ្យបានរាល់ថ្ងៃ ព្រមទាំងត្រូវទទួលទានទឹកឲ្យបានច្រើនផង។
- ចូរទទួលទានវីតាមីនមានជាតិហ្វូឡេត ឲ្យបានរៀងរាល់ថ្ងៃ។
- កុំញ៉ាំបារី ហើយកាត់បន្ថយសុរា។
- ធ្វើខ្លួនឲ្យសកម្ម និងរក្សារទម្ងន់ឲ្យបានល្អ។ ការធ្វើសួនច្បារ ឬការដើរ ជាការហាត់ប្រាណដ៏ល្អសំរាប់លោកអ្នក។
- ការសម្រាក : លៃលកពេលវេលាសំរាប់សម្រាកកាយ និងចិត្ត។