ជម្ងឺមហារីក

តើអ្វីទៅដែលហៅថាជម្ងឺ មហារីក?

ជម្ងឺមហារីកគឺជាជម្ងឺដែលមានឥទ្ធិពលទៅលើមនុស្សជាច្រើន រួមទាំងបងប្អូនខ្មែរយើងដែលរស់នៅសហរដ្ឋអាមេរិក និងជនជាតិអាស៊ីឯទៀត។ មនុស្សជាច្រើនមានការផិតភ័យជាខ្លាំង នៅពេលដែលឮពាក្យថា មហារីក។ ការភ័យក្លាចនេះ ជួនកាល អាចធ្វើឲ្យអ្នករុញរាក្នុងការទទួលដំណឹងនិងការធ្វើនូវអ្វី ដែលអាចជួយការពារ ប្រឆាំងនិងជម្ងឺមហារីក។ ហេតុដូច្នេះ អ្នកត្រូវតែរៀនសូត្រឲ្យបានដឹងអំពីជម្ងឺមហារីកនេះ។

ជម្ងឺមហារីកជាពពួកមួយនៃជម្ងឺទាំងឡាយ ដែលកកើតឡើងដោយព្រោះតែកោសិកានៃសព៌ាង្គកាយមានដំណើរខុសប្លែកពីប្រក្រតី។ សព៌ាង្គកាយនៃមនុស្សយើង គឺផ្គុំឡើងទៅដោយកោសិកាតូចៗ រាប់កោដិ។ វាបង្កើតគ្រប់ផ្នែកទាំងអស់នៃសព៌ាង្គកាយដូចជាៈ ស្បែក ឆ្អឹង បេះដូង សួត និងផ្នែកដទៃទៀតនៃសរីរាង្គ។ ទោះបីកោសិកានិមួយៗ នៃសរីរាង្គមានមុខងារប្លែកពីគ្នាក្តី កោសិកាទាំងអស់នោះបង្កើតខ្លួនឯងដោយចែកជាផ្នែកៗ។ នៅពេលដែលកោសិកាបង្កើតខ្លួនឯងដោយចែកជាផ្នែកៗ តាមរបៀបធម្មតាដូច្នេះ ក៏ជាពេលដែលជាលិកាលូតលាស់និងជួសជុលខ្លួនវាដែរ។

នៅពេលដែលកោសិកាចាប់ផ្តើមបែងចែកដោយពុំមានលំដាប់ជាក់លាក់ ដុំដែលដុះពីសាច់នឹងកកើតឡើង។ ដុំពកនោះ អាចមិនបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់(benign) (មិនមែនមហារីក) ឬអាចបណ្តាលឲ្យស្លាប់(malignant) (គឺជាមហារីក)។ ដុំពកដែល មិនបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់អាចដុះឡើងធំ ប៉ុន្តែវាមិនរាលដាលទៅផ្នែកផ្សេងៗនៃសព៌ាង្គកាយទេ ទោះជាដូច្នេះក្តី វាអាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរ។ ប៉ុន្តែជាធម្មតា យើងអាចវះកាត់យកវាចេញ ហើយដុំពកនោះ មិនដុះសារឡើងវិញទេ។

ដុំពក(tumor) ដែលបណ្តាលឲ្យស្លាប់នោះ គឺជាមហារីក រុករានជាលិកាជិតខាង និងសរីរាង្គផ្សេងៗ។ វាអាចរាលដាលទៅផ្នែកឯទៀតនៃសព៌ាង្គកាយដែលនៅឆ្ងាយពីវា ហើយបង្កើតជាដុំពកថ្មីទៀត។ សភាពរាលដាលនេះមានន័យថាៈ រាលដាលពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយទៀត។ នៅក្នុងដុំពកដែលបណ្តាលឲ្យស្លាប់ កោសិកាដុះរាលដាលរហូតទាល់តែមិនអាចបង្ក្រាបបាន។ ជួនពេលខ្លះ ទោះជាដុំសាច់មហារីកដែលកើតមុនគេនោះ ត្រូវបានយកចេញដោយការវះកាត់ក្តី ជម្ងឺអាចបន្តការកកើតនៅកន្លែងដែលវាបានចាប់ផ្តើម ឬ នៅផ្នែកផ្សេងៗនៃសព៌ាង្គកាយ ប្រសិនបើកោសិកា មហារីកបានរាលដាលរួចទៅហើយនោះ។

តើជម្ងឺ មហារីកបណ្តាលមកពីអ្វី?

នៅក្នុងកោសិការបស់យើង មានមួយផ្នែកជាអ្នកត្រួតត្រាការ កកើតរបស់វា ហើយជម្ងឺ មហារីកកើតមានឡើងនៅពេលដែលមានការផ្លាស់ប្តូរទៅលើផ្នែកទាំងនោះរបស់កោសិកា ដែលជាហេតុនាំឲ្យការ កកើតរបស់វាមានសភាពខុសពីប្រក្រតី។ ការផ្លាស់ប្តូរនេះ អាចបណ្តាលមកពីដំបៅរលាក ដូចជាៈ មេរោគហើមថ្លើមបែប B ឬបានប៉ះពាល់នឹងផ្សែងបារី។ អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រនិយមទាំងឡាយយល់ថាៈ ជម្ងឺ មហារីកមួយចំនួន កើតមានឡើង ចំពោះមនុស្សដែលបានប៉ះពាល់ ជាច្រើនលើកច្រើនសារ ឬបានប៉ះពាល់ក្នុងរយៈពេលដ៏យូរ និងវត្ថុធាតុដែលធ្វើ ឲ្យកើតជម្ងឺមហារីក

តែមួយ ឬជាច្រើនប្រភេទ ហៅថា៖ ភ្នាក់ងារនៃរោគមហារីក (carcinogen)។ ភ្នាក់ងារនេះ ហើយដែលធ្វើឲ្យកោសិកានៃសពាង្គកាយ លូតលាស់ខុសពីធម្មតា។ ឧទាហរណ៍អំពីភ្នាក់ងារនៃរោគមហារីកមានដូចជាៈ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតមួយចំនួន ចំហាយឧស្ម័នខ្លាំង គីមីវិសករស និងជ័រនៅក្នុងបារី។ បន្ថែមពីលើនោះ ការញៀនបារីច្រើនអាចបណ្តាលឲ្យកើតជម្ងឺ មហារីកសួត បំពង់ក និងក្រពះនោម។ ចំពោះជម្ងឺ មហារីកមួយចំនួនដូចជា៖ ជម្ងឺ មហារីកពោះវៀនធំ ប្រដាប់បន្តពូជរបស់បុរស ដោះ ឬខួរក្បាល យើងមិនបានដឹងឲ្យពិតប្រាកដ អំពីហេតុដែលបណ្តាលអោយកើតមានជម្ងឺទាំងនេះទេ រួមជាមួយគ្នានេះ យើងក៏មិនបានដឹងថាហេតុអ្វី បានជាអ្នកជម្ងឺមួយចំនួន កើតមានជម្ងឺប្រភេទនេះ នៅពេលដែលមនុស្សមួយចំនួនផ្សេងទៀតមិនកើតជម្ងឺទាំងនេះទេ។

ដើម្បីបន្ថយឱកាសមិនឲ្យកើតមានជម្ងឺ មហារីកដែលបណ្តាលមកពីហេតុភេទទាំងនេះ សូមព្យាបាលជម្ងឺហើមថ្លើម (រោគថ្លើម) ជៀសវាងកុំឲ្យរលាកស្បែកដោយកំដៅថ្ងៃ ឬក៏ឈប់ញៀនបារី។ ការពិនិត្យរកជម្ងឺ មហារីកឃើញនៅពេលដែលវាទើបតែកើតមានឡើង (នៅពេលដែលវានៅតូច ហើយមិនទាន់រាលដាលទៅផ្នែកផ្សេងៗ នៃសើរាង្គ) អាចធ្វើឲ្យការព្យាបាលជម្ងឺ មហារីកបានជាសះស្បើយ និងជួយបង្ការសេចក្តីស្លាប់ដោយជម្ងឺ មហារីកបាន។

ជំងឺរលាកខ្លះ ដែលអាចឆ្លងបាន ក៏អាចបណ្តាលឲ្យកើតជម្ងឺ មហារីកដែរ។ ប៉ុន្តែជម្ងឺ មហារីកមិនឆ្លងទេ មានន័យថា៖ អ្នកមិនអាចកើតមានជម្ងឺ មហារីកដោយការនៅជិតអ្នកដែលកើតមានជម្ងឺ មហារីកនោះទេ។ ជម្ងឺ មហារីកមួយចំនួន ដូចជាជម្ងឺ មហារីកដោះ ឬពោះវៀនធំ កើតមានឡើងនៅក្នុងគ្រួសារ មានន័យថា៖ អ្នកដែលមានបងប្អូនញាតិសន្តានឯទៀតនៅក្នុងគ្រួសារបានកើតមានជម្ងឺ មហារីករួចទៅហើយនោះ អ្នកនោះអាចនឹងមានជម្ងឺ មហារីកច្រើនជាងអ្នកឯទៀត។ អ្នកអាចជួយខ្លួនឯងបាន ដោយទៅពិនិត្យមើលជម្ងឺ មហារីកប្រភេទដែលបានកើតមាននៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នករួចមកហើយនោះ អោយបានមុនពេលដែលជម្ងឺករកើត។

រោគសញ្ញារបស់ជម្ងឺមហារីកដែលអាចឱ្យយើងដឹងមុនដូចជាៈ

- ការស្រកទម្ងន់ច្រើនហួសប្រមាណ ដោយមិនបានខំប្រឹង
- ក្អកមិនឈប់ ហើយមិនមែនជារោគរបេង
- ការក្អកធ្លាក់ឈាម ការក្អួតឈាម ឬក៏មានឈាមក្នុងលាមក
- ធ្លាក់ឈាម ដែលមិនមែនជាការមានរដូវខែ
- ប្រជ្រុយ ឬស្បែកមានសភាពផ្លាស់ប្តូរខុសពីប្រក្រតី
- របួសស្បែកមិនជាសះ
- អស់កម្លាំងខ្សោះពីខ្លួនដោយមិនមានហេតុផល
- ដុំសាច់ ឬ សាច់ដុះជាដុំ (lumps or growths)
- ការឈឺចាប់ដោយមិនអាចពន្យល់បាន

ការដែលអ្នកមានរោគសញ្ញានេះ មិនមែនមានន័យថា អ្នកមានជម្ងឺ មហារីកនោះទេ រោគសញ្ញានេះ អាចបណ្តាលមកពីអ្វីផ្សេងទៀត។ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញានេះមួយ ឬច្រើនទៀត សូមពិភាក្សាជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។

ការការពាររក្សាសុខភាពនិងវិធីព្យាបាលជម្ងឺ មហារីក–ការធ្វើនូវអ្វីៗ ដើម្បីឱ្យអ្នកមានសុខភាពល្អប្រសើរ

ការការពាររក្សាសុខភាពមានសារៈសំខាន់ណាស់ គ្រូពេទ្យរបស់អ្នកអាចណែនាំឲ្យពិនិត្យមើលជម្ងឺ មហារីកមុនពេលដែលអ្នកមានរោគសញ្ញា និងជាពេលដែលយើងមានឱកាសល្អក្នុងការព្យាបាលជម្ងឺ នេះ ឲ្យបានជាសះស្បើយ។ រួមជាមួយគ្នានេះ ប្រសិនបើអ្នកចង់មានសុខភាពល្អ ជាសំខាន់ត្រូវទទួលទានអាហារ ដែលមានជីវជាតិល្អត្រឹមត្រូវ ហាត់ប្រាណ និងប្រុងប្រយត្ន័ស្តាប់នូវសពាំង្គកាយរបស់អ្នក។ វាក៏ជាការសំខាន់ណាស់ដែរ ដែលអ្នកត្រូវទៅជួបជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ឲ្យបានឆាប់បំផុត នៅពេលដែលអ្នកដឹងនូវរោគសញ្ញានៃជម្ងឺ មហារីកជាមុន ឬមានបញ្ហាសុខភាពផ្សេងទៀត។ គ្រូពេទ្យរបស់អ្នកប្រហែលជាមិនបានពិនិត្យឃើញថាៈ អ្នកកើតមានជម្ងឺ មហារីកនោះទេ ប៉ុន្តែការរកឃើញជម្ងឺនៅពេលដែលវាទើបតែកើតមានថ្មីៗ អាចធ្វើឲ្យយើងមានឱកាសល្អ ក្នុងការព្យាបាលឲ្យបានជាសះស្បើយ ឬការបង្ក្រាបវា។

ជម្ងឺ មហារីកមានច្រើនប្រភេទ យើងមានការងាយស្រួលក្នុងការព្យាបាលជម្ងឺ មហារីកខ្លះ ជាងជម្ងឺ មហារីកមួយចំនួនផ្សេងទៀត។ រីឯវិធីព្យាបាលជម្ងឺ មហារីក ក៏បានល្អប្រសើរឡើងជាលំដាប់។ វិធីព្យាបាលពីមុន ធ្វើឲ្យមានអនុភាពបន្ទាប់បន្សំផ្សេងជាច្រើន ហើយក៏ធ្វើឲ្យអ្នកជម្ងឺមានការពិបាកជាខ្លាំង។ ឥឡូវនេះ យើងមានវិធីព្យាបាលជម្ងឺ មហារីកជាច្រើនប្រភេទ ហើយក៏មានប្រសិទ្ធភាពល្អជាងវិធីព្យាបាលពីជំនាន់មុន។ ប្រសិនបើរកឃើញជម្ងឺ មហារីក នៅពេលដែលទើបតែកើតមាន គ្រូពេទ្យអាចព្យាបាលដោយប្រើវិធីថ្មីៗ នេះ ដែលមិនសូវមានបញ្ហា ហើយក៏មានឱកាសល្អប្រសើរក្នុងការព្យាបាលជម្ងឺអោយបានជាសះស្បើយ។ ការដែលអ្នកមានជម្ងឺ មហារីក មិនមែនមានន័យថា វាសនា ឬក៏ជាឆន្ទៈរបស់ព្រះតម្រូវឲ្យអ្នកស្លាប់នឹងជម្ងឺ មហារីកនោះទេ។ មនុស្សដែលកើតជម្ងឺ មហារីក ភាគច្រើន អាចព្យាបាលបានជាសះស្បើយ ហើយមិនស្លាប់ដោយជម្ងឺ មហារីកទេ។

បើលោកអ្នកមានសំនួរទាក់ទង និងពត៏មាននេះ ឬក៏ចង់រៀនឲ្យបានដឹងអំពីជម្ងឺ មហារីកបន្ថែមទៀត សូមទាក់ទងគ្រូពេទ្យប្រចាំគ្រួសាររបស់លោកអ្នក។ បើអ្នកមិនមានគ្រូពេទ្យផ្ទាល់ខ្លួនទេ សូមទាក់ទងទៅក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈប្រចាំតំបន់ដែលអ្នករស់នៅ។

ផ្សាយចេញពីមន្ទីរពេទ្យហាបវ័រ្យ កម្មវិធី AANCART និង House Call ចម្លងពីលិខិតខ្ចីៗ ដែលមានចំណងជើងថា ”តើអ្នកត្រូវដឹងអ្វី អំពីជម្ងឺមហារីក” របស់ក្រសួងអាមេរិកាំង កុងសរ័ សូសាយអិតធី (American Cancer Society)។ ហើយក៏បានទទួលការគាំទ្រក្នុងការបកប្រែជាភាសាខ្មែរ ពីកម្មវិធី Accessing Health Information ដែលមាន បណ្ណាល័យជាតិផ្នែកពេទ្យជួយឧបត្ថម្ភជាថវិកា។