X-Plain™

ជម្ងឺមហារីកសួត

ឯកសារយោង

ជម្ងឺមហារីកសួតជាមហារីកលេខមួយ ដែលបានសម្លាប់បុរសនិងស្ត្រី ។ នៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក មនុស្សស្លាប់ដោយសារជម្ងឺមហារីកសួតមានច្រើនជាង ១៦៥០០០ នាក់រៀងរាល់ឆ្នាំ ។ អត្រានៃជម្ងឺមហារីកសួតនៅក្នុងចំណោមជនជាតិអាស៊ីភាគអគ្នេយ៍មាន ១៨ភាគរយ ច្រើនជាងជនជាតិអាមេរិកាំងស្បែកស ។

អត្រានៃការជក់បារីក្នុងចំណោមជនជាតិអាស៊ីភាគអគ្នេយ៍មានដូចជា : ជនជាតិវៀតណាម និងជនជាតិខ្មែរ មានកំរិតខ្ពស់ណាស់ ។ នៅទីក្រុងនានាក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិកតាមតំបន់ដែលមានជនជាតិអាស៊ីរស់នៅច្រើន ក្រុមហ៊ុនផលិតបារីបានធ្វើការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម ដោយប្រើផ្ទាំងឃោសនាធំៗ ច្រើនជាងនៅតាមតំបន់ផ្សេងទៀត ដែលមិនសូវមានជនជាតិអាស៊ីរស់នៅ ។

ជម្ងឺមហារីកសួត ភាគច្រើន គឺទាក់ទងនឹងការជក់បារី ។ ហេតុដូច្នេះ បើលោកអ្នកកំពុងជក់បារី សូមឈប់ជក់ឲ្យបានឆាប់បំផុត ជាការប្រសើរ ។ កម្មវិធីអប់រំអ្នកជម្ងឺនេះ នឹងជួយលោកអ្នកឲ្យបានយល់ច្បាស់អំពីជម្ងឺមហារីកសួត និងវិធីព្យាបាល ដែលមានសម្រាប់ជ្រើសរើស ។

កាយវិភាគសាស្ត្រ

ខ្យល់អុកស៊ីហ្សែនមានសារៈសំខាន់ណាស់សំរាប់ជីវិត ។ បើគ្មានវាទេ យើងនឹងស្លាប់ភ្លាមមួយរំពេច ។ សួតជួយបញ្ចូលខ្យល់អុកស៊ីហ្សែនទៅក្នុងឈាម ។

ខ្យល់ដែលយើងដកដង្ហើម វាចូលទៅលាយជាមួយនឹងឈាមដែលនៅក្នុងសួត ។ ឈាមមានខ្យល់អុកស៊ីហ្សែនបញ្ចេញនូវសំណល់ ហៅថា : កាបោនដាយអុកសាយ (Carbon Dioxide) នៅពេលយើងដកដង្ហើមចេញ ។

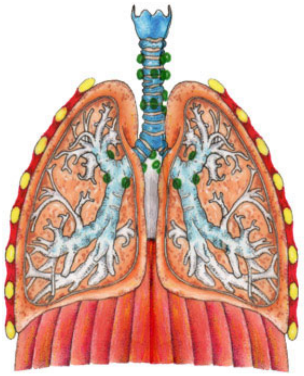
ពេលដែលយើងដកដង្ហើម ខ្យល់ចូលតាមមាត់ និងច្រមុះ ។

បន្ទាប់មក វាក៏ចូលទៅតាមបំពង់ខ្យល់ ហៅថា : បំពង់សួត (Trachea) ។

ពីបំពង់សួត ចូលទៅបំពង់ខ្យល់តូចៗ ហៅថា : ទងសួតតូច ។

មានថង់ប៉ោងតូចៗ ហៅថា : អាល់វីអូលី (Alveoli) នៅខាងចុងម្ខាងទៀតនៃបំពង់ទងសួត ។ ពេលយើងដកដង្ហើមចូលទៅ វាឡើងប៉ោង ពេលដកដង្ហើមចេញ វាផតវិញ ។

ជញ្ជាំងថង់អាល់វីអូលីទាំងអស់នោះ ស្តើងណាស់ ហើយមានសរសៃឈាមតូចៗជាច្រើននៅម្ខាងទៀត ។ ចញ្ជាំងអាល់វីអូ



This document is a summary of what appears on screen in *X-Plain*. It is for informational purposes and is not intended to be a substitute for the advice of a doctor or healthcare professional or a recommendation for any particular treatment plan. Like any printed material, it may become out of date over time. It is important that you rely on the advice of a doctor or a healthcare professional for your specific condition.

©1995-2004, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com oc1301c1

លីនាំខ្យល់អុកស៊ីហ្សែន ដែលយើងដកដង្ហើមចូលនោះ ទៅក្នុងសរសៃឈាម ។ ហើយជញ្ជាំងដ៏ស្តើងនេះ ក៏បណ្តាលឲ្យកាបោនដាយអុកសាយ (CO_2) ចេញពីឈាម ចូលទៅសួតនៅពេលដែលយើងដកដង្ហើមចេញ ។

ស្រទាប់ខាងក្នុងនៃទងសួតធំ បញ្ចេញនូវសារធាតុពិសេសម្យ៉ាង ហៅថា : ស្លេស្ម៍ (Mucus) ។ ស្លេស្ម៍ជួយសំអាតធូលីពីខ្យល់ដែលយើងដកដង្ហើមចូល ។ សួតបញ្ចេញស្លេស្ម៍ចោលជាបន្តបន្ទាប់ ដូចជាទឹកមាត់របស់យើងដែលច្រើនតែលេបចូលទៅក្នុងពោះវិញដោយមិនដឹងខ្លួន ។

ស៊ីលីយ៉ាគឺជារោមដ៏ឆ្មារ ដូចសរសៃសក់ សំរាប់បញ្ចេញស្លេស្ម៍មកក្រៅ ។ ពេលណាមានស្លេស៍ច្រើន វាធ្វើឲ្យក្អកដើម្បីឲ្យស្លេស៍ចេញមកក្រៅ ។

រាងកាយរបស់យើងបានបង្កើតឡើងដោយកោសិកា (cells) តូចៗ ដ៏ច្រើនរាប់កោដិ ។ កោសិកាជាច្រើនរួមគ្នាបង្កើតជាសរីរាង្គ ដូចជា : សួត បេះដូង ឬ ឆ្អឹង ។ តាមធម្មតា នៅពេលដែលកោសិកានៅក្នុងខ្លួនយើងចាស់ ឬខូច វានឹងស្លាប់ ហើយរាងកាយយើងក៏បង្កើតកោសិកាថ្មីផ្សេងទៀតមកជំនួស ។

ជួនកាលកោសិកាថ្មីនៅតែកើតមិនឈប់ ហួសពីសេចក្តីត្រូវការ បណ្តាលឲ្យមានការលូតលាស់ខុសពីប្រក្រតី ហៅថា : សាច់ដុះ (Tumor) ។

សាច់ដុះមានពីរប្រភេទ គឺសាច់ដុះមិនរាតត្បាតទៅសរីរាង្គផ្សេងៗ ហៅថា : សាច់ដុះដែលមិនមានគ្រោះថ្នាក់ ឬមិនមែនជាមហារីក (Benign Tumor) ។ សាច់ដុះបែបនេះកម្រមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតណាស់ ហើយវាមិនមែនជាមហារីកទេ ។

បើសាច់ដុះនេះ រាតត្បាតនិងបំផ្លាញកោសិកាដែលនៅក្បែរនោះ ហៅថា : សាច់ដុះដែលបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ (Malignant Tumor) ឬជាមហារីក ។ មហារីកអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត ។

សាច់ដុះទាំងអស់ជាមហារីក ។

កោសិកាមហារីកអាចរាលដាលទៅសរីរាង្គផ្សេងទៀត ឬឆ្លងតាមឈាម និងតាមច្រកលសិកា (lymph channels) ។

លសិកាជាជាតិទឹកថ្លាម្យ៉ាង ដែលរាងកាយយើងបង្កើតឡើងសម្រាប់សំអាតជាតិក្រខ្វក់នៅក្នុងកោសិកា ។ វាឆ្លងកាត់តាមសរសៃពិសេសម្យ៉ាង ដែលមានលក្ខណៈដូចគ្រាប់សណ្តែក ហៅថា : ដុំលសិកា (lymph nodes) ។

ការព្យាបាលជម្ងឺមហារីក គឺដើម្បីសម្លាប់ ឬទប់ស្កាត់កោសិកាមហារីក ។

ជម្ងឺមហារីកត្រូវបានគេឲ្យឈ្មោះទៅតាមកន្លែងដែលវាចាប់ផ្តើមកើត ។ បើជម្ងឺមហារីកកើតនៅសួត គេនឹងហៅថា : មហារីកសួត ទោះបីវារាលដាលទៅកន្លែងផ្សេងទៀត ដូចជា : ថ្លើម ឆ្អឹង ឬខួរក្បាល ។

ថ្វីត្បិតវេជ្ជបណ្ឌិតអាចរកឃើញកន្លែងដែលវាចាប់ផ្តើមកើត តែមូលហេតុដែលបណ្តាលឲ្យកើតមហារីកមិនអាចបញ្ជាក់បានឡើយ ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ អ្នកជំនាញការបានទទួលស្គាល់ថា : ការជក់បារី ចុកថ្នាំ និងការប៉ះពាល់នឹងផ្សែងបារី អាចបណ្តាលឲ្យកីតជម្ងឺមហារីកសួត ។

ការប៉ះពាល់នឹងជាតិគីមី ឬអ្វីផ្សេងៗនៅក្នុងបរិដ្ឋាន ដូចជា : ផ្សែងពុល ជាតិអាសបែស្ត (asbestos) នៅតាមជញ្ជាំងផ្ទះចាស់ៗ ក៏អាចធ្វើឲ្យកើតជម្ងឺមហារីកដែរ ។

This document is a summary of what appears on screen in *X-Plain*. It is for informational purposes and is not intended to be a substitute for the advice of a doctor or healthcare professional or a recommendation for any particular treatment plan. Like any printed material, it may become out of date over time. It is important that you rely on the advice of a doctor or a healthcare professional for your specific condition.

©1995-2004, The Patient Education Institute, Inc. [www.X-Plain.com] oc0701c1

ជម្ងឺមហារីកខ្លះទៀត អាចកើតឡើងតាមរយៈគ្រួសារ ។ ដូច្នេះហើយ ចំពោះលោកអ្នកដែលមានសាច់ញាតិធ្លាប់កើតជម្ងឺមហារីក ត្រូវពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យ ដើម្បីពិនិត្យមើលរោគសញ្ញារបស់វា ។

រោគសញ្ញា និងមូលហេតុរបស់វា

មហារីកសួតមានពីរប្រភេទដែលសំខាន់ជាងគេគឺ : មហារីកសួតដែលមិនមានកោសិកាតូចៗ ពាក់ព័ន្ធ (non-small cell cancer) និងមានកោសិកាតូចៗពាក់ព័ន្ធ (small cell cancer) ។ មហារីកសួតដែលមិនមានកោសិកាតូចៗ ពាក់ព័ន្ធ ច្រើនកើតមានជាទូទៅ លូតលាស់យឺត ហើយមិនឆាប់រាល ដាលទៅសរីរាង្គផ្សេងទៀតទេ ។ មហារីកសួតដែលមានកោ សិកាតូចៗ ពាក់ព័ន្ធ មិនសូវកើតមានទេ ។ វាលូតលាស់ យ៉ាងលឿន និងរាលដាលទៅសរីរាង្គផ្សេងទៀត យ៉ាងឆាប់រហ័សបំផុត ។

ការជក់បារី និងការដកដង្ហើមប៉ះនឹងផ្សែងបារី គឺជាមូលហេតុដ៏ធំមួយដែលនាំឲ្យកើតជម្ងឺមហារីកសួត ។

បារីមានជាតិគីមីជាង ៤០០០យ៉ាង ។ ក្នុងចំណោមនោះមាន៤០យ៉ាងដែលបណ្ដាលឲ្យកើតជម្ងឺមហារីក ។ ការជក់បារីដែលមានកន្ទុយ តម្រង ឬមិនមានក្ដី គឺមិនអាចជួយការពារមិនឲ្យកើតជម្ងឺមហារីកទេ ។ ការចុកថ្នាំក៏ធ្វើឲ្យកើតជម្ងឺមហារីកដែរ ។ ការជក់ខ្សៀ ឬបារីស៊ីហ្គារ ក៏ធ្វើឲ្យកើតជម្ងឺមហារីកសួតដែរ ។

ការដកដង្ហើមចូលនូវផ្សែងពុល ជាតិគីមីខ្លះៗ ឬជាតិអាបែស្ទ (ដូចជាជញ្ជាំងផ្ទះចាស់ពីដើម) ក៏បង្កើននូវការកើតជម្ងឺមហារីកសួតដែរ ។

ការឈប់ជក់បារី និងការជៀសវាងនូវបរិដ្ឋានផ្សេងៗ ដែលជាប្រភពធ្វើឲ្យកើតជម្ងឺមហារីក ដូចជាជាតិគីមីខ្លះៗ គឺជាការមួយជួយកាត់បន្ថយនូវការកើតជម្ងឺមហារីសួតដែរ ថ្វីត្បិតតែលោកអ្នកបានជក់បារីជាយូរឆ្នាំរួចមកហើយក៏ដោយ ។
រោគសញ្ញានៃជម្ងឺមហារីកសួតខ្លះ មានដូចជា :

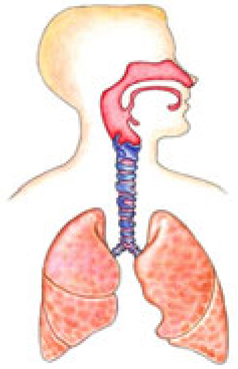
- ក្អករ៉ាំរ៉ៃ ឬ ក្អកធ្លាក់ឈាម
- ស្អកក
- ដកដង្ហើមផុតៗ ឈឺទ្រូង ឬ ហត់នៅពេល
- ដកដង្ហើម
- ចុះទម្ងន់ ឬ មិនឃ្លានអាហារ

រោគសញ្ញានៃជម្ងឺមហារីកសួតខ្លះទៀតមាន :

- ហើមមុខ ឬហើមក
- រលាកសួតជាញឹកញាប់ ឬរលាកទងសួត
- គ្រុនក្ដៅ
- អ្នកជម្ងឺចេះតែខ្សោយទៅៗ ដូចជាស្មា ដើមដៃ ឬដៃគ្មានកម្លាំង ។

ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ

ការថតមើលដើមទ្រូងដោយប្រើកាំរស្មីអ៊ិក្ស (Chest X-rays) គឺមានសារៈសំខាន់ណាស់ ក្នុងការពិនិត្យបញ្ជាក់អំពីភាពមិនប្រក្រតីរបស់សួត ។ របួស (Lesions) គឺជាស្នាមមិនប្រក្រតី ដែលពិនិត្យរកឃើញនៅពេលថតដោយប្រើកាំរស្មីអ៊ិក្ស ។



ការថតសួតរបៀបខែត ស្កេន (CAT scan) ជាការថតដោយប្រើកាំ រស្មីអ៊ិក្ស ដែលអាច ថតឃើញភាពលំអិតរបស់សួត ហើយជួយអោយមើលឃើញច្បាស់នូវកន្លែងដែលមាន របួសផង ។

ការច្រឹបសាច់ពីរបួសយកទៅពិនិត្យ (បាយយ៉ូបស៊ី Biopsy)

This document is a summary of what appears on screen in *X-Plain*. It is for informational purposes and is not intended to be a substitute for the advice of a doctor or healthcare professional or a recommendation for any particular treatment plan. Like any printed material, it may become out of date over time. It is important that you rely on the advice of a doctor or a healthcare professional for your specific condition.

©1995-2004, The Patient Education Institute, Inc. [www.X-Plain.com] oc0701c1

មានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការបញ្ជាក់រោគវិនិច្ឆ័យឲ្យបានច្បាស់ ។ ការច្រឹបសាច់យកទៅពិនិត្យ គឺកាត់សាច់មួយដុំតូចពីរបួសយកទៅពិនិត្យ ។ លទ្ធផលអាចបញ្ជាក់ថា ៖ តើអ្នកជម្ងឺមានជម្ងឺមហារីក ឬ មិនមាន ។ ការច្រឹបសាច់យកទៅពិនិត្យមានពីរយ៉ាងគឺ គ្រូពេទ្យចាក់ម្ជុលតូចមួយចូលទៅក្នុងសួត ដោយប្រើខែតស្កែន(CAT scan) ជាជំនួយ ។ ឯវិធីម្យ៉ាងទៀត គឺគ្រូពេទ្យដាក់កែវឆ្លុះម្យ៉ាង (scope) ចូលតាមមាត់ ។

បើរបួសនោះជាមហារីក គ្រូពេទ្យនឹងត្រូវធ្វើតែស្តបន្ថែម ដើម្បីឲ្យដឹងថាវាមានរាលដាលទៅសរីរាង្គផ្សេងទៀត និងដើម្បីបញ្ជាក់ពីដំណាក់ការរោគ ។ បើមហារីករាលដាលកាន់តែជ្រៅ ដំណាក់ការរោគកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ។

បើមហារីកនេះ បានរាលដាលទៅសរីរាង្គផ្សេងទៀត គ្រូពេទ្យនឹងធ្វើតែស្តបន្ថែម ដើម្បីបញ្ជាក់ពីកន្លែងដែលកើតមហារីក ។ គ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នកអាចណែនាំឲ្យទៅថតឆ្អឹង (ការថតពិសេសម្យ៉ាងដោយប្រើកាំរស្មីអ៊ិក្ស) ដើម្បីពិនិត្យមើលក្រែងមហារីកបានរាលដាលទៅដល់ឆ្អឹង ។

គ្រូពេទ្យនឹងណែនាំឲ្យលោកអ្នកថតរបៀបខែតស្កែន ដើម្បីពិនិត្យក្រែងមហារីករាលដាលទៅដល់ពោះ និងម្តុំឆ្អឹងត្រគាក ។

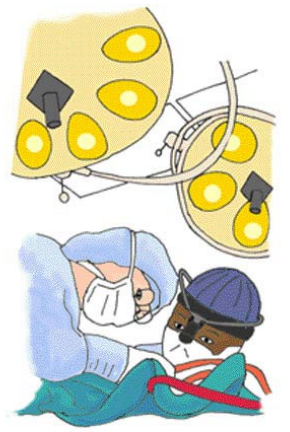
គ្រូពេទ្យអាចណែនាំឲ្យលោកអ្នកថតក្បាលដោយប្រើ MRI ខ្លាចក្រែងជម្ងឺមហារីករាលដាលទៅដល់ខួរក្បាល ។

ការពិនិត្យឈាមមានសារៈសំខាន់ណាស់ ក្នុងការពិនិត្យជម្ងឺខ្វះឈាម រោគថ្លើម ឬ តម្រងនោម ។ របួសក្នុងសួតអាចមិនមែនជាជម្ងឺមហារីកទេ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី វាអាចជាដំបៅចាស់ ឬថ្មីនៅក្នុងសួត ។ របួសនៅក្នុងសួតអាចជាសាច់ដុះ ដែលមិនមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត ។ សាច់ដុះបែបនេះ គ្មានកោសិកាមហារីកនៅខាងក្នុងទេ ។

វិធីព្យាបាល

ការព្យាបាលជម្ងឺមហារីកសួត គឺអាស្រ័យទៅលើសភាពជម្ងឺ ។

បើជម្ងឺមហារីកសួតមិនទាន់រាលដាល ហើយមានទំហំតូចចាំបាច់ត្រូវតែធ្វើការវះកាត់យកមហារីកចេញ ។



ការព្យាបាលដោយប្រើកាំរស្មី (Radiation therapy) និងគីម៉ូតេរ៉ាពី (Chemothe-rapy) មានសារៈសំខាន់ក្នុងការសាកល្បងព្យាបាលឲ្យជាសះស្បើយ ឬយ៉ាងហោចណាស់ ក៏ទប់ទល់និងជម្ងឺ កុំឲ្យវាលូតលាស់លឿនពេក ។

សេចក្តីសរុប

ជម្ងឺមហារីកសួត មិនមែនជាជម្ងឺដែលកម្រកើតនោះទេ ។

ការការពារកុំឲ្យកើតជម្ងឺមហារីកសួត គឺជាវិធីដ៏ប្រសើរបំផុតសម្រាប់ទប់ស្កាត់ជម្ងឺនេះ ។

ការមិនជក់បារី គឺជាវិធីដ៏សំខាន់តែមួយគត់ ដែលអ្នកទាំងអស់អាចធ្វើ ដើម្បីជៀសវាងកុំឲ្យកើតជម្ងឺមហារីកសួត ។

ការឈប់ជក់បារី

ពេលដែលលោកអ្នកចង់ឈប់ជក់បារី ផលប្រយោជន៍ផ្នែកសុខភាព ថវិកា និងការជឿជាក់លើខ្លួនឯង អាចធ្វើឲ្យលោក

This document is a summary of what appears on screen in *X-Plain*. It is for informational purposes and is not intended to be a substitute for the advice of a doctor or healthcare professional or a recommendation for any particular treatment plan. Like any printed material, it may become out of date over time. It is important that you rely on the advice of a doctor or a healthcare professional for your specific condition.

©1995-2004, The Patient Education Institute, Inc. [www.X-Plain.com] oc0701c1

អ្នកឈប់ ដោយមិនត្រឡប់ទៅជក់បារីវិញទៀតឡើយ ។ នៅពេលលោកអ្នកឈប់ជក់បារី សមាជិកគ្រួសារ មិត្តភ័ក្តិ អ្នករួមការងារដែលមិនចេះជក់បារី ក៏បានទទួលផលប្រយោជន៍ដែរ ។ ជម្ងឺនឹងចាប់ផ្តើមធូរស្រាលបណ្តើរៗ បន្ទាប់ពីលោកអ្នកឈប់ជក់បារីបាន ២០នាទី ។ កំរិតឈាម (Blood Pressure) និងជីពចរមានចលនាធម្មតាវិញ បន្ទាប់ពីឈប់ជក់បារីបាន ២០នាទី ។ កំរិតនៃជាតិនីកូទីន (Nicotine) នៅក្នុងឈាមថយចុះពាក់កណ្តាល ហើយកំរិតខ្យល់អុកស៊ីហ្សែន ត្រឡប់មករកភាពប្រក្រតីវិញ បន្ទាប់ពីឈប់បាន ៨ម៉ោង ។

សួតចាប់ផ្តើមសំអាតស្លេស្ម និងសំណល់កខ្វក់របស់ថ្នាំជក់ បន្ទាប់ពី ២៤ម៉ោង ។ ៤៨ម៉ោងក្រោយមកទៀត មិនមានជាតិនីកូទីននៅក្នុងខ្លួនអ្នកទៀតទេ ។ លោកអ្នកអាចដឹងរស់ជាតិ និងខ្លិនបានប្រសើរជាងមុន ។ ៧២ម៉ោងបន្ទាប់ពីឈប់ជក់បារី លោកអ្នកដកដង្ហើមបានស្រួលជាងមុន បំពង់សួតក៏ចាប់ផ្តើមដើរធម្មតាវិញ និងមានកម្លាំងច្រើនជាងមុន ។

ក្នុងចន្លោះពេល ២ទៅ១២អាទិត្យ បន្ទាប់ពីឈប់ជក់បារីមក ឈាមក៏ដើរបានល្អជាងមុន ។ ក្នុងចន្លោះពេល៣ទៅ៩ខែ លោកអ្នកនឹងបានធូរស្រាលពីការក្អក និងហឺត ឯការដកដង្ហើម ក៏បានប្រសើរជាងមុនដែរ ព្រោះសួតដើរបានល្អជាងមុនដល់ទៅ ១០ភាគរយ ។ ៥ឆ្នាំបន្ទាប់ពីឈប់ជក់បារីមក គ្រោះថ្នាក់នៃជម្ងឺគាំងបេះដូងរបស់លោកអ្នក ថយចុះប្រហែលជាពាក់កណ្តាលនៃអ្នកដែលជក់បារី គឺដូចគ្នានឹងអ្នកដែលមិនធ្លាប់ជក់បារីដែរ ។ ១០ឆ្នាំបន្ទាប់ពីលោកអ្នកឈប់ជក់បារី គ្រោះថ្នាក់ដោយសារជម្ងឺមហារីកសួតរបស់អ្នកថយចុះពាក់កណ្តាលនៃអ្នកជក់បារី ។

ទោះបីលោកអ្នកឈប់ជក់បារីនៅពេលមានវ័យចំណាស់ក៏ដោយ ក៏នៅមានផលល្អដែរដូចជា : ការឈប់ជក់បារីពេលមានអាយុ ៦៥ឆ្នាំ ក៏អាចបន្ថយការស្លាប់ដោយសារជម្ងឺដែលបណ្តាលមកពីការជក់បារីបានដល់ទៅ ៥០ភាគរយ ។

ការឈប់ជក់បារីមិនមែនគ្រាន់តែការពារកុំឲ្យកើតជម្ងឺមហារីកសួតតែម្យ៉ាងប៉ុណ្ណោះទេ នៅមានសារៈប្រយោជន៍ច្រើនយ៉ាងណាស់ ។

ការឈប់ជក់ គឺជាការព្យាយាមដ៏លំបាកណាស់ ។ នៅពេលឈប់បានហើយ លោកអ្នកនឹងបានដឹងថា បានទទួល

ជោគជ័យពីការព្យាយាមដ៏លំបាកនេះ ហើយក៏អាចគ្រប់គ្រងលើជីវិតខ្លួនបានច្រើនជាងមុន ។ ការឈប់ជក់ជួយឲ្យលោកអ្នកមានជំនឿទៅលើខ្លួនឯង ។ ការជក់បារីធ្វើអោយពិបាកហាត់ប្រាណ ហើយកាត់បន្ថយប្រយោជន៍ជាច្រើនដល់រាងកាយលោកអ្នក ។ អ្នកជក់មានរោគក្អក និងគ្រុនផ្តាសាយច្រើនជាងអ្នកដែលមិនជក់ ហើយថែមទាំងត្រូវចំណាយពេលយូរជាងអ្នកមិនជក់ ក្នុងការព្យាបាលរោគ ។

ម្យ៉ាងទៀត ការឈប់ជក់បារីដូចបានឡើងប្រាក់ខែដល់ទៅ ១៨០០ដុល្លារក្នុង១ឆ្នាំ សំរាប់អ្នកដែលធ្លាប់ជក់បារី ២០ដើមក្នុងមួយថ្ងៃ ។

ការជក់បារីធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់រាងកាយរបស់លោកអ្នកដែរ ។ វាធ្វើឲ្យស្បែកស្ងួត មានពណ៌ប្រផេះ ដោយព្រោះតែខ្វះខ្យល់អុកស៊ីហ្សែន ។ ឯស្បែកនៅជុំវិញភ្នែក និងមាត់ឆាប់ជ្រួញ ហើយជ័រថ្នាំកាន់ជាប់ធ្មេញ និងម្រាមដៃ ។

ការជក់បារីធ្វើអោយពិបាកមានកូន និងមានការលំបាកនៅពេលសំរាលកូន ។ ចំពោះបុរសដែលជក់បារី ការជក់អាចធ្វើឲ្យអង្គជាតិស្លាប់ដោយសារខូចសរសៃឈាម ។ ហើយក៏ធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់គុណភាពទឹកកាមបន្តពូជដែរ ។ អ្នកជក់

This document is a summary of what appears on screen in *X-Plain*. It is for informational purposes and is not intended to be a substitute for the advice of a doctor or healthcare professional or a recommendation for any particular treatment plan. Like any printed material, it may become out of date over time. It is important that you rely on the advice of a doctor or a healthcare professional for your specific condition.

©1995-2004, The Patient Education Institute, Inc. [www.X-Plain.com] oc0701c1

មិនសូវមានទឹកកាមច្រើនទេ ហើយវាច្រើនតែខុសប្លែកពីប្រក្រតី ។

ស្ត្រីដែលជក់បារីមានការពិបាកក្នុងការមានគភ៌ និងច្រើនតែរលូតកូនផង ។ ទារកដែលមានម្តាយជាអ្នកជក់ ច្រើនតែកើតមិនគ្រប់ខែ ស្លាប់នៅក្នុងផ្ទៃ ឬ ស្លាប់បន្ទាប់ពីកើតមកភ្លាម ។ ទារកដែលបានប៉ះពាល់នឹងផ្សែងបារី មានគ្រោះថ្នាក់ដល់ស្លាប់ដោយសារជម្ងឺស៊ីដស៍ (SIDS – Sudden Infant Death Syndrome)។

រួមសេចក្តីមក ជាចាំបាច់ យើងគួរដឹងថា ក្មេងដែលមានឳពុកម្តាយជក់បារី ច្រើនកើតជម្ងឺហើមសួត និងរលាកទងសួតនៅពេលដែលគេមានអាយុ ១ឆ្នាំ ហើយច្រើនតែរងទុក្ខវេទនាដ៏ធ្ងន់ធ្ងរដោយសារជម្ងឺហឺត ។ ក្មេងនោះក៏នឹងក្លាយទៅជាអ្នកជក់ដែរ ។

សព្វថ្ងៃនេះ មានវិធីច្រើនណាស់ដើម្បីជួយលោកអ្នកឲ្យឈប់ជក់បារី ។ អ្នកខ្លះឈប់ជក់ដោយខ្លួនឯង ឯអ្នកខ្លះទៀតចូលរួមជាមួយនឹងក្រុមអ្នកព្យាយាមឈប់ជក់បារី អ្នកខ្លះក៏ប្រើថ្នាំបិតជាប់នឹងខ្លួន (Nicotine Patch) ឬ ប្រើស្ករបៀម (Gum) ដើម្បីបំបាត់ការញៀនបារី ។

ដើម្បីសិក្សាបន្ថែមទៀតអំពីការឈប់ជក់បារី សូមសួរគ្រូពេទ្យ និងគិលានុបដ្ឋាយិការបស់លោកអ្នក ។ ចំពោះលោកអ្នកខ្លះទៀត ត្រូវព្យាយាមឈប់ជក់ជាច្រើនដងទើបឈប់បាន ។ សូមកុំបោះបង់ចោល ត្បិតតែការព្យាយាមនេះពិបាកណាស់ ព្រោះប្រយោជន៍ដែលបានមកពីការឈប់ជក់ មានច្រើលើសលុប ។

This document is a summary of what appears on screen in *X-Plain*. It is for informational purposes and is not intended to be a substitute for the advice of a doctor or healthcare professional or a recommendation for any particular treatment plan. Like any printed material, it may become out of date over time. It is important that you rely on the advice of a doctor or a healthcare professional for your specific condition.

©1995-2004, The Patient Education Institute, Inc. [www.X-Plain.com] oc0701c1