ការការពារសុខភាពឱ្យបានកាន់តែប្រសើរ ដើម្បីបង្ការជម្ងឺមហារីក

ទោះបីជនជាតិអាស៊ីអាគ្នេយ៍មួយចំនួនធំ ច្រើនតែកើតមានជម្ងឺមហារីកច្រើនប្រភេទដូចជា: ជម្ងឺមហារីកថ្លើម សួត និងស្បូនក៏ដោយ វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលយើងដឹងថា ជម្ងឺមហារីកទាំងនេះ អាចបង្ការបាន ព្រមទាំងអាចព្យាបាលបាន ជាពិសេស គឺនៅពេលដែលជម្ងឺ មហារីកទាំងនេះត្រូវបានពិនិត្យរកឃើញ នៅពេលដែលវាទើបតែកើតមានថ្មីៗ។

យើងសូមជួយបង្កើននិងលើកទឹកចិត្តលោកអ្នកឱ្យគិតដល់ការជ្រើសរើសជីវភាពរស់នៅ ដូចខាងក្រោមនេះ រួមជាមួយនឹងការរក្សាសុខភាពតាមទម្លាប់របស់លោកអ្នក ដែលមានរួចមកហើយ:

- **របបអាហារ:** ចូរទទួលទានអាហារត្រឹមឆ្អែតសមល្មម កុំឱ្យឆ្អែតពេក តាមទម្លាប់របស់ខ្មែរយើង ម្ហូបអាហារខ្មែរមួយពេលមាន: បាយ បន្លែ ត្រី សាច់ តៅហ៊ូ និងផ្លែឈើ។
- **ការហាត់ប្រាណ:** ជាការសំខាន់ណាស់ដែលយើងត្រូវហាត់ប្រាណរៀងរាល់ថ្ងៃ ដូចជាធ្វើស្មូនច្បារ ដើរ ឬក៏រត់ត្រឹកៗ។
- **ការសម្រាក:** បន្ថែមទៅលើកិច្ចការដែលលោកអ្នកអនុវត្តរាល់ថ្ងៃ វាជាការសំខាន់ណាស់ ដែលយើងត្រូវរកពេលវេលាខ្លះដើម្បីសម្រាកកាយ និងចិត្ត។
- **ការញ៉ាំបារី:** ជម្ងឺមួយចំនួនធំអាចបង្ការបាន ដោយបំបាត់ការញ៉ាំបារីជាប្រចាំរាល់ថ្ងៃរបស់លោកអ្នក។ បើសិនជាលោកអ្នកញ៉ាំបារី ចូរឈប់ញ៉ាំបារី។

បន្ថែមលើនេះទៀត យើងសូមជួយលើកទឹកចិត្តលោកអ្នកឱ្យពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នក អំពីគ្រោះថ្នាក់ផ្នែកសុខភាពដែលអាចនឹងកើតមានចំពោះលោកអ្នក ព្រមទាំងការពិនិត្យផ្សេងៗ ដែលសមរម្យចំពោះលោកអ្នកមានដូចតទៅ:

- ស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី ៤០ឆ្នាំឡើងទៅ ត្រូវថតឆ្អុះដោះ និងឱ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យដោះជូន ជារៀងរាល់ឆ្នាំ។
- ស្ត្រីដែលមានអាយុ ១៨ឆ្នាំ ឬមានការរួមដំណេក ត្រូវទៅឱ្យពេទ្យពិនិត្យស្បូនរបៀបផែបតែស្ត ជារៀងរាល់ឆ្នាំ (លុះត្រាតែគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកប្រាប់ថា មិនត្រូវការពិនិត្យស្បូនបែបនេះញឹកញាប់ទេ)។
- បុរសនិងស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី ៥០ឆ្នាំឡើងទៅ ត្រូវទៅឱ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យរកមើលក្រែងលោមានកើតជម្ងឺមហារីកពោះវៀនធំ វិធីពិនិត្យរកមើលជម្ងឺ មហារីកពោះវៀនធំមានដូចជា: ការយកលាមកទៅពិនិត្យមើលឈាមក្នុងលាមកជារៀងរាល់ឆ្នាំ និងការឆ្លុះពិនិត្យមើលពោះវៀនធំរៀងរាល់ ៥ឆ្នាំ ឬការពិនិត្យពោះវៀនធំរៀងរាល់ ១០ឆ្នាំ។
- បុរសដែលមានអាយុចាប់ពី ៥០ឆ្នាំឡើងទៅ ត្រូវពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នក អំពីការពិនិត្យរកមើលជម្ងឺមហារីកក្រពេញបន្តព្វជរបស់បុរស ថាតើវាល្អសំរាប់លោកអ្នក ឬមិនល្អ។

Promoting Good Health and Preventing Cancers

Although Southeast Asians have high rates of certain cancers (liver, lung and cervical), it is important to know that these cancers can be preventable and treatable especially when they are detected early.

Along with your traditional health practices, we encourage you to consider the following lifestyle choices:

- **Diet:** Eat moderately. A traditional Cambodian meal may include rice, vegetables, fish, chicken, tofu, and fruit.
- **Exercise:** It is important to do moderate exercise daily such as working in the garden, walking, or jogging.
- **Relaxation:** In addition to your daily activities, it is also important to find time to relax your body and mind.
- **Smoking:** Many diseases can be prevented by eliminating smoking from your lifestyle. If you smoke, try to quit.

In addition, we encourage you to discuss your potential health risks and the appropriate screenings with your health care provider:

- Women aged 40 and over should have a mammogram and clinical breast exam by a health care professional every year.
- Women who have reached age 18 or have been sexually active should have a Pap test every year (unless their doctor tells them they need the test less often).
- Men and women age 50 and older should be screened for colorectal cancer; screening for colorectal cancer may include fecal occult blood testing every year and sigmoidoscopy every five years, or colonoscopy every 10 years.
- Men aged 50 and older should discuss prostate cancer screening with their doctor to see if it is right for them.

FRED HUTCHINSON CANCER RESEARCH CENTER
AA/NCART
HARBORVIEW MEDICAL CENTER
Cambodian Health Promotion Project