

ជម្ងឺមហារីក ១០១

បេឡេនទី ៤



គ្រោះថ្នាក់នៃជម្ងឺមហារីកនិងការកាត់បន្ថយនូវ
កត្តាដែលនាំអោយមានគ្រោះថ្នាក់

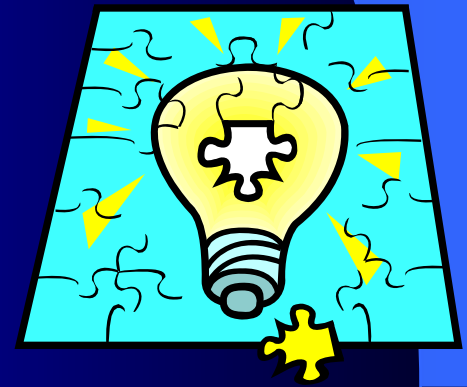
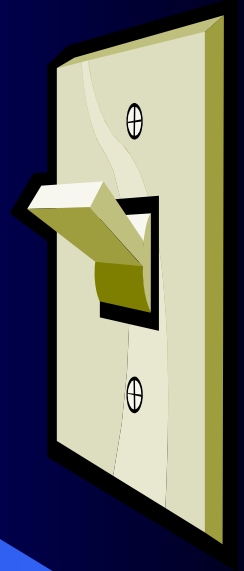
យើងនឹងរៀន ដើម្បីពន្យល់ដល់ក្រុម គ្រួសារ និងមិត្តភក្តិអំពី :

- អត្ថន័យនៃ " កត្តាគ្រោះថ្នាក់ "
- តើ " កត្តាគ្រោះថ្នាក់ " អាចប៉ះពាល់ដល់ការលូតលាស់របស់ជម្ងឺមហារីកដោយរបៀបណា ?
- តើយើងអាចធ្វើអ្វីបាន ដើម្បីកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ដោយសារជម្ងឺមហារីក ?

តើកត្តាគ្រោះថ្នាក់គឺជាអ្វី?

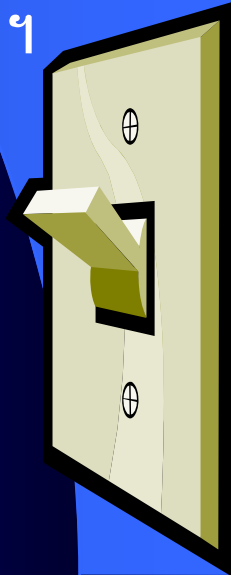
កត្តាគ្រោះថ្នាក់ គឺជាមូលហេតុដែលធ្វើអោយមហារីកកាន់តែមានឱកាសកើតឡើងបាន ។ មូលហេតុទាំងបីយ៉ាង ឬ ”កត្តាគ្រោះថ្នាក់” ដែលប៉ះពាល់ដល់ការលូតលាស់របស់ជម្ងឺ មហារីកមានទាក់ទងនឹង :

១. របៀបរស់នៅ
២. បរិស្ថាន
៣. តំណពូជ



របៀបកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ដោយសារ ជម្ងឺមហារីក :

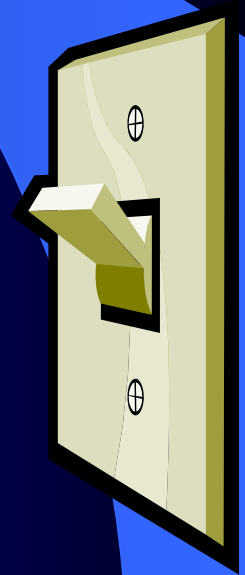
- រក្សាទម្ងន់អោយបានល្អសមរម្យ
- ធ្វើពលកម្មយ៉ាងហោចណាស់អោយបាន៣០នាទី ក្នុងមួយថ្ងៃ។
- កុំពិសាបារី ។
- ទទួលបានចំណីអាហារណាដែលនាំអោយមានសុខភាពល្អ ។
- ញាំស្រាអោយមានកំរិតតិចបំផុត ។
- ការពារខ្លួនអ្នកពីកំដៅថ្ងៃ ។
- ការពារខ្លួនអ្នកនិងដៃគូអ្នកពីជម្ងឺឆ្លងខាងផ្លូវភេទ ។



របៀបរស់នៅ

ជម្ងឺមហារីកខ្លះទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅ (ការរស់នៅ និងការជ្រើសរើសរបស់យើង) :

- បរិភោគអាហារ និងទទួលទានទឹក
- ហាត់ប្រាណ
- ការប្រើថ្នាំជក់
- រួមភេទដោយមិនប្រើវិធីការពារ



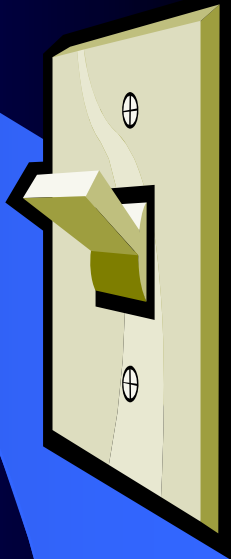
ម្ហូបអាហារដែលមានសារធាតុនាំឱ្យកើតជម្ងឺមហារីក
ម្ហូបអាហារដែលបណ្តាលអោយកើតជម្ងឺមហារីកគឺ :

ម្ហូបឆ្កែ ប្រៃ និងម្ហូបខ្លោច គឺជារបៀបរស់នៅ ដែលបណ្តាល
អោយមានជម្ងឺ :

- មហារីកក្រពះ
- និងមហារីកបំពង់ក

របៀបរស់នៅដែលអាចជួយការពារជម្ងឺមហារីក :

ត្រូវជៀសវាងកុំទទួលទានម្ហូបឆ្កែ ប្រៃ និងម្ហូបខ្លោចច្រើនពេក ។



ជាតិគីមីដែលមានសារធាតុនាំឱ្យកើតរោគមហារីក ថ្នាំជក់បណ្តាលអោយកើតមហារីក

ថ្នាំជក់គឺជាកត្តាគ្រោះថ្នាក់នៃរបៀបរស់នៅដែលបណ្តាលអោយ
មនុស្ស ១ភាគ៣ ស្លាប់ដោយសារជម្ងឺមហារីក :

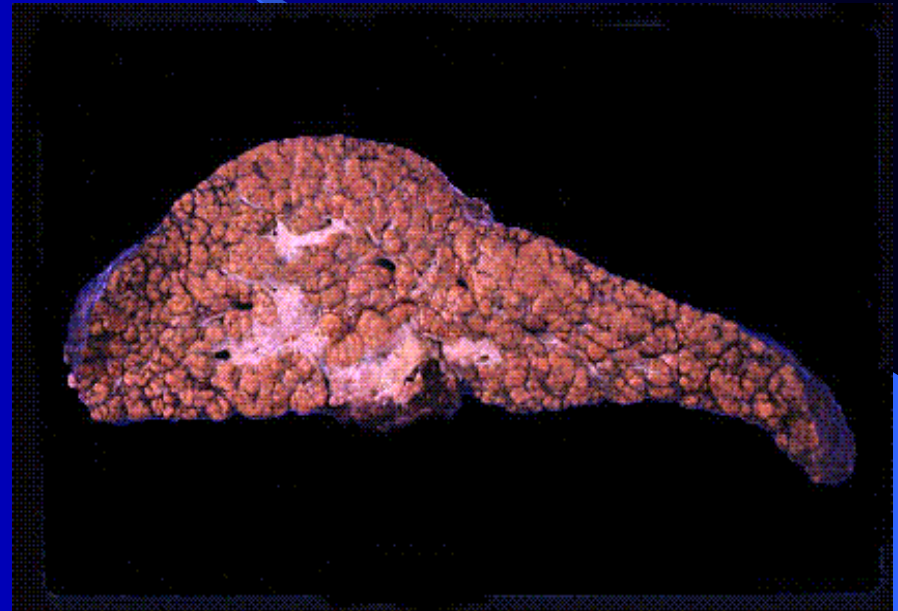
- មហារីកសួត
- មហារីកក្បាល និង ក
- មហារីកបំពង់ក
- មហារីកធ្មេកទឹកមូត្រ



របៀបរស់នៅ ដែលជួយការពារជម្ងឺមហារីក :
សូមជៀសវាង កុំប្រើថ្នាំជក់គ្រប់សណ្ឋាន ។

វិរុសដែលធ្វើឱ្យកើតជម្ងឺមហារីក វិរុសនៃជម្ងឺធ្មេមប្រភេទបី និងស៊ី

- ជម្ងឺក្រិនធ្មេម
- ជម្ងឺមហារីកធ្មេម



របៀបរស់នៅដែលជួយការពារ

មិនឱ្យកើតជម្ងឺមហារីក :

ត្រូវចាក់ថ្នាំការពារជម្ងឺធ្មេម។ ជៀសវាងកុំឱ្យកើតជម្ងឺធ្មេម ។

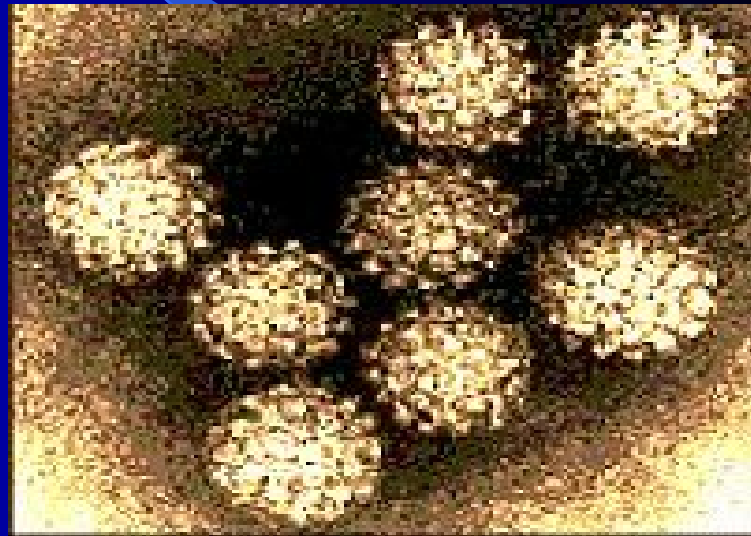
វីរុសដែលបណ្តាលឱ្យកើតជម្ងឺមហារីក

វីរុស ប៉ាពីឡូម៉ា (Papilloma) បណ្តាលអោយកើតជម្ងឺ មហារីក :

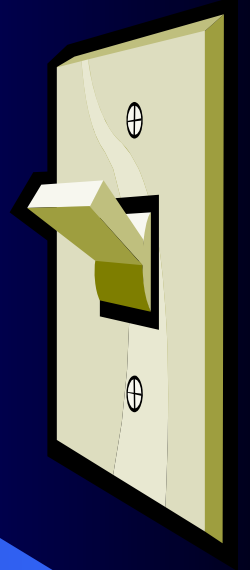
- មហារីកកស្វន
- មហារីកលិង្គ

របៀបរស់នៅដែលជួយការពារកុំឱ្យកើតជម្ងឺមហារីក :

សូមទៅជួបគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ដើម្បីរៀនអំពីកត្តាគ្រោះថ្នាក់ដោយសាររបៀបរស់នៅ និងការឆ្លងរោគតពូជ ហើយដើម្បីឱ្យដឹងពេលវេលាដែលត្រូវទៅពិនិត្យស្វនរបៀបផ្ទៃបតែស្ត និងផែលរិកអ៊ុក្សាមអោយបានទៀងទាត់ ។ សូមរក្សាការណាត់ជួបជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ។



បរិស្ថាន



ជម្ងឺមហារីកប្រភេទខ្លះ មានទាក់ទងនឹង :

- ❖ ទឹកនៃងដែលយើងធ្វើការនិងរស់នៅ
- ❖ ការប៉ះពាល់នឹងសារធាតុដែលធ្វើឱ្យកើតជម្ងឺមហារីក ។

ផ្សែង បារីនៅកន្លែងធ្វើការ បណ្តាលឱ្យកើតមហារីក

Source: American Nonsmokers' Rights Foundation in a presentation for the American Medical Association

ហើយក៏ត្រូវបានហៅថា បរិស្ថាននៃផ្សែងបារី
(ETS) ។



អ្នកធ្វើការនៅកន្លែងលក់ម្ហូបអាហារ មានគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការកើតជម្ងឺមហារីកសួតដល់ទៅ ៥០% ច្រើនជាងអ្នកធ្វើការនៅកន្លែងដទៃទៀត ។



ជម្ងឺមហារីកសួត

ផ្សែង ហារីនៅកន្លែងធ្វើការ បណ្តាលឲ្យកើត ជម្ងឺមហារីក

Source: American Nonsmokers' Rights Foundation in a presentation for the American Medical Association

ផ្សែង ហារី ឬ បរិស្ថានដែលមានផ្សែង ហារី
(ETS) នៅក្នុងភោជនីយដ្ឋានមានកំរិត :

- ២ដងច្រើនជាងនៅការិយាល័យធ្វើការ
- ១ដងកន្លះច្រើនជាងនៅក្នុងផ្ទះ



ជាតិគីមីដែលមានសារធាតុធ្វើឱ្យកើតជម្ងឺ មហារីក

ជាតិ អាបេស្តូ (abestos) បណ្តាលឱ្យកើតជម្ងឺមហារីក :

- មហារីកប្រភេទ មេសូតេលីយ៉ូម៉ា (mesothelioma)
- មហារីកសួត

របៀបរស់នៅដែលជួយការពារកុំឱ្យ
កើតជម្ងឺមហារីក :

- ជៀសវាងជាតិ អាបេស្តូ ។



សារធាតុដែលធ្វើឱ្យកើតជម្ងឺមហារីក ពន្លឺថ្ងៃបណ្តាលអោយកើតជម្ងឺមហារីក

- កោសិកាមហារីកស្បែកប្រភេទ ស្កាមីស (squamous) និង
បេសាល (basal)
- ជម្ងឺមហារីកស្បែក

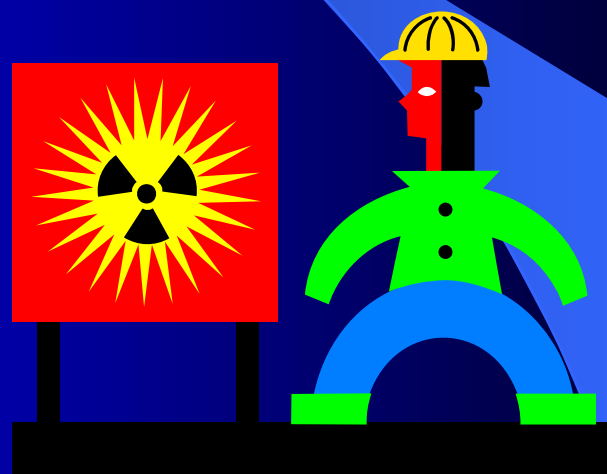
របៀបរស់នៅដែលជួយការពារកុំឱ្យកើត
ជម្ងឺមហារីក :
ជៀសវាងកុំឱ្យត្រូវនឹងកំដៅថ្ងៃច្រើនពេក។



សារធាតុដែលធ្វើឲ្យកើតជម្ងឺមហារីក

កម្មវត្ថុធ្វើឲ្យកើត

- ជម្ងឺមហារីកឈាម (Leukemia)
- ជម្ងឺមហារីកក្រពេញនៅនឹងក
(Thyroid)



របៀបរស់នៅដែលជួយការពារកុំ
ឱ្យកើតជម្ងឺមហារីក : ជៀស
វាងកុំឲ្យត្រូវនឹងកម្មវត្ថុច្រើនពេក ។

តំណពូជ

តំណពូជសំដៅទៅលើហ្សែន (gene) ដែលកំណត់ការកើត និងការស្លាប់របស់ កោសិកា ដែលបន្តពីឪពុកម្តាយទៅកូន ។ ការផ្លាស់ប្តូរនៃហ្សែន អាចបង្កើន ឱកាសអោយកើតជម្ងឺមហារីក ។

របៀបរស់នៅដែលជួយកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ ដោយសារជម្ងឺមហារីក :

ជួបជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកដើម្បី :

- រៀនអំពីកត្តាគ្រោះថ្នាក់របស់គ្រួសារអ្នកនិងការ ដែលត្រូវធ្វើ ។
- ធ្វើការណាត់ជួបជាមួយគ្រូពេទ្យ និងរក្សាការណាត់ សំរាប់ពិនិត្យរកមើលជម្ងឺមហារីកឲ្យបានទៀងទាត់ ។



តើយើងបានពន្យល់អំពី ...



- អត្ថន័យនៃពាក្យថា ៖ “កត្តាគ្រោះថ្នាក់” ?
- “កត្តាគ្រោះថ្នាក់” បីយ៉ាងដែលបណ្តាលអោយកើតជម្ងឺមហារីក ?
- របៀបការពារផ្ទាល់ខ្លួនច្រើនយ៉ាង ដែលលោកអ្នកអាចធ្វើក្នុងការកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ដោយសារជម្ងឺមហារីក ។

សូមអរគុណ!

សូមអរគុណ ដែលលោកអ្នកបានប្រើកម្មវិធីបង្រៀនអំពី ជម្ងឺមហារីករបស់ Refugee and Immigrant Health Promotion Project នៃមន្ទីរពេទ្យ Harborview កម្មវិធីនេះ ឧបត្ថម្ភ ដោយ AANCART យើងខ្ញុំសូមអភ័យទោសពីសំណាក់ លោកនិងលោកស្រី ចំពោះការខ្វះខាត ឬខុសឆ្គងទាំង អស់ ដែលមាននៅក្នុងកម្មវិធីនេះ ។ សូមអរគុណ

References:

American Gastroenterological Association
(<http://www.gastro.org/public/drdran-colc.html>)

American Cancer Society www.cancer.org

National Cancer Institute's Cancer Information
Service (<http://cancernet.nci.nih.gov>)

Harvard Center for Cancer Prevention
(www.yourcancerrisk.harvard.edu)