



*X-Plain™*  
**ជម្ងឺមហារីកសួត**  
**ឯកសារយោង**

ជម្ងឺមហារីកសួតជាមហារីកលេខមួយ ដែលបានសម្លាប់ បុរសនិងស្ត្រី ។ នៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក មនុស្សស្លាប់ ដោយសារជម្ងឺមហារីកសួតមានច្រើនជាង ១៦៥០០០ នាក់ រៀងរាល់ឆ្នាំ ។ អត្រានៃជម្ងឺមហារីកសួតនៅក្នុងចំណោម ជនជាតិអាស៊ីភាគអគ្នេយ៍មាន ១៨ភាគរយ ច្រើនជាងជន ជាតិអាមេរិកាំងស្បែកស ។

អត្រានៃការជក់បារីក្នុងចំណោមជនជាតិអាស៊ីភាគអគ្នេយ៍ មានដូចជា : ជនជាតិវៀតណាម និងជនជាតិខ្មែរ មាន កំរិតខ្ពស់ណាស់ ។ នៅទីក្រុងនានាក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក តាមតំបន់ដែលមានជនជាតិអាស៊ីរស់នៅច្រើន ក្រុមហ៊ុន ផលិតបារីបានធ្វើការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម ដោយប្រើផ្ទាំង យោសនាធំៗ ច្រើនជាងនៅតាមតំបន់ផ្សេងទៀត ដែលមិន សូវមានជនជាតិអាស៊ីរស់នៅ ។

ជម្ងឺមហារីកសួត ភាគច្រើន គឺទាក់ទងនឹងការជក់បារី ។ ហេតុដូច្នេះ បើលោកអ្នកកំពុងជក់បារី សូមឈប់ជក់ឲ្យបាន ឆាប់បំផុត ជាការប្រសើរ ។ កម្មវិធីអប់រំអ្នកជម្ងឺនេះ នឹង ជួយលោកអ្នកឲ្យបានយល់ច្បាស់អំពីជម្ងឺមហារីកសួត និង វិធីព្យាបាល ដែលមានសម្រាប់ជ្រើសរើស ។

**កាយវិភាគសាស្ត្រ**

ខ្យល់អុកស៊ីហ្សែនមានសារៈសំខាន់ណាស់សំរាប់ជីវិត ។ បើ គ្មានវាទេ យើងនឹងស្លាប់ភ្លាមមួយរំពេច ។ សួតជួយបញ្ជូល

ខ្យល់អុកស៊ីហ្សែនទៅក្នុងឈាម ។

ខ្យល់ដែលយើងដកដង្ហើម វាចូលទៅលាយជាមួយនឹងឈាម ដែលនៅក្នុងសួត ។ ឈាមមានខ្យល់អុកស៊ីហ្សែនបញ្ចេញ នូវសំណល់ ហៅថា : កាបូនដាយអុកសាយ (Carbon Dioxide) នៅពេលយើងដកដង្ហើមចេញ ។

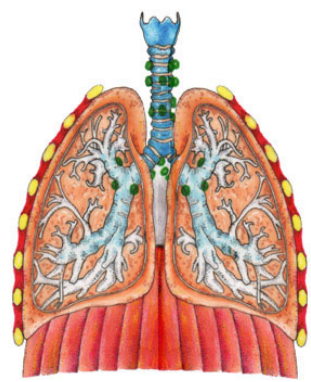
ពេលដែលយើងដកដង្ហើម ខ្យល់ចូលតាមមាត់ និងច្រមុះ ។

បន្ទាប់មក វាក៏ចូលទៅតាមបំពង់ខ្យល់ ហៅថា : បំពង់ សួត (Trachea) ។

ពីបំពង់សួត ចូលទៅបំពង់ខ្យល់តូចៗ ហៅថា : ទងសួត តូច ។

មានចង់ហើងតូចៗ ហៅថា : អាល់វីអូលី (Alveoli) នៅ ខាងចុងម្ខាងទៀតនៃបំពង់ទងសួត ។ ពេលយើងដកដង្ហើម ចូលទៅ វាឡើងហើង ពេលដកដង្ហើមចេញ វាធ្លាក់វិញ ។

ជញ្ជាំងចង់អាល់វីអូលីទាំង អស់នោះ ស្តើងណាស់ ហើយមានសរសៃឈាម តូចៗជាច្រើននៅម្ខាង ទៀត ។ 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 Like any printed material, it may become out of date over time.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.

លីនាំខ្យល់អុកស៊ីហ្សែន ដែលយើងដកដង្ហើមចូលនោះ ទៅ ក្នុងសរសៃឈាម ។ ហើយជញ្ជាំងដីស្តើងនេះ ក៏បណ្តាល ឲ្យកាបូនិកដាយអុកសាយ (CO<sub>2</sub>) ចេញពីឈាម ចូលទៅ សួតនៅពេលដែលយើងដកដង្ហើមចេញ ។

ស្រទាប់ខាងក្នុងនៃទងសួតធំ បញ្ចេញនូវសារធាតុពិសេស ម្យ៉ាង ហៅថា : ស្នេស្តី (Mucus) ។ ស្នេស្តីជួយសំអាត ធ្វើឲ្យខ្យល់ដែលយើងដកដង្ហើមចូល ។ សួតបញ្ចេញស្នេស្តី ចោលជាបន្តបន្ទាប់ ដូចជាទឹកមាត់របស់យើងដែលច្រើនតែ លេបចូលទៅក្នុងពោះវិញដោយមិនដឹងខ្លួន ។

ស៊ីលីយ៉ាគីជាមេរោគដ៏ឆ្លាត ដូចសរសៃសក់ សំរាប់បញ្ចេញ ស្នេស្តីមកក្រៅ ។ ពេលណាមានស្នេស្តីច្រើន វាធ្វើឲ្យក្អក ដើម្បីឲ្យស្នេស្តីចេញមកក្រៅ ។

រាងកាយរបស់យើងបានបង្កើតឡើងដោយកោសិកា (cells) តូចៗ ដ៏ច្រើនរាប់គោដិ ។ កោសិកាជាច្រើនរួមគ្នាបង្កើត ជាសរីរាង្គ ដូចជា : សួត បេះដូង ឬ ឆ្អឹង ។ តាម ធម្មតា នៅពេលដែលកោសិកានៅក្នុងខ្លួនយើងចាស់ ឬ ខូច វានឹងស្លាប់ ហើយរាងកាយយើងក៏បង្កើតកោសិកាថ្មី ផ្សេងទៀតមកជំនួស ។

ជួនកាលកោសិកាថ្មីនៅតែកើតមិនឈប់ ហួសពីសេចក្តីត្រូវ ការ បណ្តាលឲ្យមានការលូតលាស់ខុសពីប្រក្រតី ហៅថា : សាច់ដុះ (Tumor) ។

សាច់ដុះមានពីរប្រភេទ គឺសាច់ដុះមិនរាតត្បាតទៅសរីរាង្គ ផ្សេងៗ ហៅថា : សាច់ដុះដែលមិនមានគ្រោះថ្នាក់ ឬ មិនមែនជាមហារីក (Benign Tumor) ។ សាច់ដុះបែបនេះ កម្រមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតណាស់ ហើយវាមិនមែនជា មហារីកទេ ។

បើសាច់ដុះនេះ រាតត្បាតនិងបំផ្លាញកោសិកាដែលនៅក្បែរ នោះ ហៅថា : សាច់ដុះដែលបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ (Malignant Tumor) ឬជាមហារីក ។ មហារីកអាចមាន គ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត ។

**សាច់ដុះទាំងអស់ជាមហារីក ។**

កោសិកាមហារីកអាចរាលដាលទៅសរីរាង្គផ្សេងទៀត ឬឆ្លង តាមឈាម និងតាមច្រកលសិកា (lymph channels) ។

លសិកាជាជាតិទឹកថ្លាម្យ៉ាង ដែលរាងកាយយើងបង្កើតឡើង សម្រាប់សំអាតជាតិក្រខ្វក់នៅក្នុងកោសិកា ។ វារង្វងកាត់ តាមសរសៃពិសេសម្យ៉ាង ដែលមានលក្ខណៈដូចគ្រាប់ សណ្តែក ហៅថា : ជុំលសិកា (lymph nodes) ។

ការព្យាបាលជម្ងឺមហារីក គឺដើម្បីសម្លាប់ ឬទប់ស្កាត់កោ សិកាមហារីក ។

ជម្ងឺមហារីកត្រូវបានគេ ឲ្យឈ្មោះទៅតាមកន្លែងដែលវាចាប់ ផ្តើមកើត ។ បើជម្ងឺមហារីកកើតនៅសួត គេនឹងហៅថា : មហារីកសួត ទោះបីវារាលដាលទៅកន្លែងផ្សេងទៀត ដូច ជា : ថ្លើម ឆ្អឹង ឬខួរក្បាល ។

ថ្វីត្បិតវេជ្ជបណ្ឌិតអាចរកឃើញកន្លែងដែលវាចាប់ផ្តើមកើត តែមូលហេតុដែលបណ្តាលឲ្យកើតមហារីកមិនអាចបញ្ជាក់ បានឡើយ ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ អ្នកជំនាញការបាន ទទួលស្គាល់ថា : ការជក់បារី ចុកថ្នាំ និងការប៉ះពាល់នឹង ផ្សែងបារី អាចបណ្តាលឲ្យកើតជម្ងឺមហារីកសួត ។

ការប៉ះពាល់នឹងជាតិគីមី ឬអ្វីផ្សេងៗនៅក្នុងបរិស្ថាន ដូចជា : ផ្សែងពុល ជាតិអាសប៊ែស្តូ (asbestos) នៅតាមជញ្ជាំងផ្ទះ ចាស់ៗ ក៏អាចធ្វើឲ្យកើតជម្ងឺមហារីកដែរ ។

ជម្ងឺមហារីកខ្លះទៀត អាចកើតឡើងតាមរយៈគ្រួសារ ។ ដូច្នេះហើយ ចំពោះលោកអ្នកដែលមានសាច់ញាតិធ្លាប់កើតជម្ងឺមហារីក ត្រូវពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យ ដើម្បីពិនិត្យមើលរោគសញ្ញារបស់វា ។

**រោគសញ្ញា និងមូលហេតុរបស់វា**

មហារីកសួតមានពីរប្រភេទដែលសំខាន់ជាងគេគឺ : មហារីកសួតដែលមិនមានកោសិកាតូចៗ ពាក់ព័ន្ធ (non-small cell cancer) និងមានកោសិកាតូចៗពាក់ព័ន្ធ (small cell cancer) ។ មហារីកសួតដែលមិនមានកោសិកាតូចៗពាក់ព័ន្ធ ច្រើនកើតមានជាទូទៅ លូតលាស់យឺតហើយមិនឆាប់រាលដាលទៅសរីរាង្គផ្សេងទៀតទេ ។ មហារីកសួតដែលមានកោសិកាតូចៗពាក់ព័ន្ធ មិនសូវកើតមានទេ ។ វាលូតលាស់យ៉ាងលឿន និងរាលដាលទៅសរីរាង្គផ្សេងទៀត យ៉ាងឆាប់រហ័សបំផុត ។

ការជក់បារី និងការដកដង្ហើមប៉ះនឹងផ្សែងបារី គឺជាមូលហេតុដ៏ធំមួយដែលនាំឱ្យកើតជម្ងឺមហារីកសួត ។

បារីមានជាតិគីមីជាង ៤០០០យ៉ាង ។ ក្នុងចំណោមនោះមាន៤០យ៉ាងដែលបណ្តាលឱ្យកើតជម្ងឺមហារីក ។ ការជក់បារីដែលមានកន្ទុយ តម្រង ឬមិនមានក្តី គឺមិនអាចជួយការពារមិនឱ្យកើតជម្ងឺមហារីកទេ ។ ការចុកថ្នាំក៏ធ្វើឱ្យកើតជម្ងឺមហារីកដែរ ។ ការជក់ខ្សៀ ឬបារីស៊ីហ្គារ ក៏ធ្វើឱ្យកើតជម្ងឺមហារីកសួតដែរ ។

ការដកដង្ហើមចូលនូវផ្សែងពុល ជាតិគីមីខ្លះៗ ឬជាតិអាប៊ែសូ (ដូចជាជញ្ជាំងផ្ទះចាស់ពីដើម) ក៏បង្កើននូវការកើតជម្ងឺមហារីកសួតដែរ ។

ការឈប់ជក់បារី និងការរៀនវាងនូវបរិដ្ឋានផ្សេងៗ ដែលជាប្រភពធ្វើឱ្យកើតជម្ងឺមហារីក ដូចជាជាតិគីមីខ្លះៗ គឺជា

ការមួយជួយកាត់បន្ថយនូវការកើតជម្ងឺមហារីកសួតដែរ ថ្វីត្បិតតែលោកអ្នកបានជក់បារីជាយូរឆ្នាំរួចមកហើយក៏ដោយ ។ រោគសញ្ញានៃជម្ងឺមហារីកសួតខ្លះ មានដូចជា :

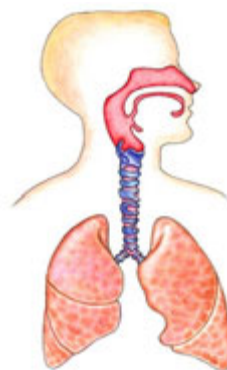
- ក្អករាវៃ ឬ ក្អកធ្លាក់ឈាម
- ស្អកក
- ដកដង្ហើមផុតៗ ឈឺទ្រូង ឬ ហត់នៅពេល
- ដកដង្ហើម
- ចុះទម្ងន់ ឬ មិនឃ្លានអាហារ

រោគសញ្ញានៃជម្ងឺមហារីកសួតខ្លះទៀតមាន :

- ហើមមុខ ឬហើមក
- រលាកសួតជាញឹកញាប់ ឬរលាកទងសួត
- គ្រុនក្តៅ
- អ្នកជម្ងឺចេះតែខ្សោយទៅៗ ដូចជាស្នា ដើមដៃ ឬដៃគ្មានកម្លាំង ។

**ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ**

ការថតមើលដើមទ្រូងដោយប្រើកាំរស្មីអ៊ិក្ស (Chest X-rays) គឺមានសារៈសំខាន់ណាស់ ក្នុងការពិនិត្យបញ្ជាក់អំពីភាពមិនប្រក្រតីរបស់សួត ។ រឬស (Lesions) គឺជាស្នាមិនប្រក្រតី



ដែលពិនិត្យរកឃើញនៅពេលថតដោយប្រើកាំរស្មីអ៊ិក្ស ។

ការថតសួតរបៀបខែត ស្កែន (CAT scan)

ជាការថតដោយប្រើកាំរស្មីអ៊ិក្សដែលអាច ថតឃើញភាពលំអិតរបស់សួត ហើយជួយអោយមើលឃើញច្បាស់

នូវកន្លែងដែលមាន រឬសផង ។

ការច្រើបសាច់ពីរឬសយកទៅពិនិត្យ (បាយយូបស៊ី 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.

មានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការបញ្ជាក់រោគវិនិច្ឆ័យឲ្យបានច្បាស់ ។ ការច្រើបសាច់យកទៅពិនិត្យ គឺកាត់សាច់មួយដុំតូចពីរបួសយកទៅពិនិត្យ ។ លទ្ធផលអាចបញ្ជាក់ថា ៖ តើអ្នកជម្ងឺមានជម្ងឺមហារីក ឬ មិនមាន ។ ការច្រើបសាច់យកទៅពិនិត្យមានពីរយ៉ាងគឺ គ្រូពេទ្យចាក់ម្ជុលតូចមួយចូលទៅក្នុងស្មាត ដោយប្រើខែតស្កែន(CAT scan) ជាជំនួយ ។ ឯវិធីម្យ៉ាងទៀត គឺគ្រូពេទ្យដាក់កែវឆ្លុះម្យ៉ាង (scope) ចូលតាមមាត់ ។

បើរបួសនោះជាមហារីក គ្រូពេទ្យនឹងត្រូវធ្វើតែស្តុបន្ថែមដើម្បីឲ្យដឹងថាវាមានរាលដាលទៅសរីរាង្គផ្សេងទៀត និងដើម្បីបញ្ជាក់ពីដំណាក់កាលរោគ ។ បើមហារីករាលដាលកាន់តែជ្រៅ ដំណាក់កាលរោគកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ។

បើមហារីកនេះ បានរាលដាលទៅសរីរាង្គផ្សេងទៀត គ្រូពេទ្យនឹងធ្វើតែស្តុបន្ថែម ដើម្បីបញ្ជាក់ពីកន្លែងដែលកើតមហារីក ។ គ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នកអាចណែនាំឲ្យទៅថតឆ្អឹង (ការថតពិសេសម្យ៉ាងដោយប្រើកាំរស្មីអ៊ុក្ស) ដើម្បីពិនិត្យមើលក្រែងមហារីកបានរាលដាលទៅដល់ឆ្អឹង ។

គ្រូពេទ្យនឹងណែនាំឲ្យលោកអ្នកថតរបៀបខែតស្កែន ដើម្បីពិនិត្យក្រែងមហារីករាលដាលទៅដល់ពោះ និងម្មុំឆ្អឹងត្រភាក ។

គ្រូពេទ្យអាចណែនាំឲ្យលោកអ្នកថតក្បាលដោយប្រើ MRI ខ្លាចក្រែងជម្ងឺមហារីករាលដាលទៅដល់ខួរក្បាល ។

ការពិនិត្យឈាមមានសារៈសំខាន់ណាស់ ក្នុងការពិនិត្យជម្ងឺខ្វះឈាម រោគថ្លើម ឬ តម្រងនោម ។ របួសក្នុងស្មាតអាចមិនមែនជាជម្ងឺមហារីកទេ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី វាអាចជាជំងឺចាស់ ឬថ្មីនៅក្នុងស្មាត ។

របួសនៅក្នុងស្មាតអាចជាសាច់ដុះ ដែលមិនមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត ។ សាច់ដុះបែបនេះ គ្មានកោសិកាមហារីកនៅខាងក្នុងទេ ។

**វិធីព្យាបាល**

ការព្យាបាលជម្ងឺមហារីកស្មាត គឺអាស្រ័យទៅលើសភាពជម្ងឺ ។

បើជម្ងឺមហារីកស្មាតមិនទាន់រាលដាល ហើយមានទំហំតូច ចាំបាច់ត្រូវតែធ្វើការរកកាត់យកមហារីកចេញ ។



ការព្យាបាលដោយប្រើកាំរស្មី (Radiation therapy) និងគីមីតេរ៉ាពី (Chemothe-rapy) មានសារៈសំខាន់ក្នុងការសាកល្បងព្យាបាលឲ្យជាសះស្បើយ ឬយ៉ាងហោចណាស់ ក៏ទប់ទល់នឹងជម្ងឺ កុំឲ្យវាលូតលាស់លឿនពេក ។

**សេចក្តីសរុប**

ជម្ងឺមហារីកស្មាត មិនមែនជាជម្ងឺដែលកម្រកើតនោះទេ ។

ការការពារកុំឲ្យកើតជម្ងឺមហារីកស្មាត គឺជាវិធីដ៏ប្រសើរបំផុតសម្រាប់ទប់ស្កាត់ជម្ងឺនេះ ។

ការមិនជក់បារី គឺជាវិធីដ៏សំខាន់តែមួយគត់ ដែលអ្នកទាំងអស់អាចធ្វើ ដើម្បីជៀសវាងកុំឲ្យកើតជម្ងឺមហារីកស្មាត ។

**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.

អ្នកឈប់ ដោយមិនត្រូវទប់ទៅជំងឺជំងឺវិញទៀតឡើយ ។ នៅពេលលោកអ្នកឈប់ជំងឺជំងឺ សមាជិកគ្រួសារ មិត្តភ័ក្តិ អ្នករួមការងារដែលមិនចេះជំងឺជំងឺ ក៏បានទទួលផលប្រយោជន៍ដែរ ។ ជម្ងឺនឹងចាប់ផ្តើមធ្ងន់ស្រាលបណ្តើរៗ បន្ទាប់ពីលោកអ្នកឈប់ជំងឺបាន ២០នាទី ។ កំរិតឈាម (Blood Pressure) និងជីពធុរមានចលនាធម្មតាវិញ បន្ទាប់ពីឈប់ជំងឺបាន ២០នាទី ។ កំរិតនៃជាតិនីកូទីន (Nicotine) នៅក្នុងឈាមថយចុះពាក់កណ្តាល ហើយកំរិតខ្យល់អុកស៊ីហ្សែន ត្រឡប់មករកភាពប្រក្រតីវិញ បន្ទាប់ពីឈប់បាន ៨ម៉ោង ។

ស្លូតចាប់ផ្តើមសំអាតស្មៅស្លី និងសំណល់កខ្វក់របស់ថ្នាំជំងឺ បន្ទាប់ពី ២៤ម៉ោង ។ ៤៨ម៉ោងក្រោយមកទៀត មិនមានជាតិនីកូទីននៅក្នុងខ្លួនអ្នកទៀតទេ ។ លោកអ្នកអាចដឹងរស់ជាតិ និងខ្លួនបានប្រសើរជាងមុន ។ ៧២ម៉ោងបន្ទាប់ពីឈប់ជំងឺ លោកអ្នកដកដង្ហើមបានស្រួលជាងមុន បំពង់ស្លូតក៏ចាប់ផ្តើមដើរធម្មតាវិញ និងមានកម្លាំងច្រើនជាងមុន ។

ក្នុងចន្លោះពេល ២ទៅ១២អាទិត្យ បន្ទាប់ពីឈប់ជំងឺមកឈាមក៏ដើរបានល្អជាងមុន ។ ក្នុងចន្លោះពេល៣ទៅ៤ខែ លោកអ្នកនឹងបានធ្ងន់ស្រាលពីការក្អក និងហឺត ឯការដកដង្ហើម ក៏បានប្រសើរជាងមុនដែរ ព្រោះស្លូតដើរបានល្អជាងមុនដល់ទៅ ១០ភាគរយ ។ ៥ឆ្នាំបន្ទាប់ពីឈប់ជំងឺ មក គ្រោះថ្នាក់នៃជម្ងឺគាំងបេះដូងរបស់លោកអ្នក ថយចុះប្រហែលជាពាក់កណ្តាលនៃអ្នកដែលជំងឺជំងឺ គឺដូចគ្នានឹងអ្នកដែលមិនធ្លាប់ជំងឺជំងឺដែរ ។ ១០ឆ្នាំបន្ទាប់ពីលោកអ្នកឈប់ជំងឺ គ្រោះថ្នាក់ដោយសារជម្ងឺមហារីកស្លូតរបស់អ្នកថយចុះពាក់កណ្តាលនៃអ្នកជំងឺជំងឺ ។

ទោះបីលោកអ្នកឈប់ជំងឺជំងឺនៅពេលមានវ័យចំណាស់ក៏ដោយ ក៏នៅមានផលល្អដែរដូចជា : ការឈប់ជំងឺជំងឺ ពេលមានអាយុ ៦៥ឆ្នាំ ក៏អាចបន្ថយការស្លាប់ដោយសារ

ជម្ងឺដែលបណ្តាលមកពីការជំងឺជំងឺបានដល់ទៅ ៥០ភាគរយ ។

ការឈប់ជំងឺជំងឺមិនមែនគ្រាន់តែការពារកុំឲ្យកើតជម្ងឺមហារីកស្លូតតែម្យ៉ាងប៉ុណ្ណោះទេ នៅមានសារៈប្រយោជន៍ច្រើនយ៉ាងណាស់ ។

ការឈប់ជំងឺ គឺជាការព្យាយាមដ៏លំបាកណាស់ ។ នៅពេលឈប់បានហើយ លោកអ្នកនឹងបានដឹងថា បានទទួល

ជោគជ័យពីការព្យាយាមដ៏លំបាកនេះ ហើយក៏អាចគ្រប់គ្រងលើជីវិតខ្លួនបានច្រើនជាងមុន ។ ការឈប់ជំងឺជំងឺឲ្យលោកអ្នកមានជំនឿទៅលើខ្លួនឯង ។ ការជំងឺជំងឺធ្វើអោយពិបាកហាត់ប្រាណ ហើយកាត់បន្ថយប្រយោជន៍ជាច្រើនដល់រាងកាយលោកអ្នក ។ អ្នកជំងឺមានរោគក្អក និងគ្រុនផ្តាសាយច្រើនជាងអ្នកដែលមិនជំងឺ ហើយថែមទាំងត្រូវចំណាយពេលយូរជាងអ្នកមិនជំងឺ ក្នុងការព្យាបាលរោគ ។

ម្យ៉ាងទៀត ការឈប់ជំងឺជំងឺដូចបានឡើងប្រាក់ខែដល់ទៅ ១៨០០ដុល្លារក្នុង១ឆ្នាំ សំរាប់អ្នកដែលធ្លាប់ជំងឺជំងឺ ២០ដើមក្នុងមួយថ្ងៃ ។

ការជំងឺជំងឺធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់រាងកាយរបស់លោកអ្នកដែរ ។ វាធ្វើឲ្យស្បែកស្លូត មានពណ៌ប្រផេះ ដោយព្រោះតែខ្លះខ្យល់អុកស៊ីហ្សែន ។ ឯស្បែកនៅជុំវិញភ្នែក និងមាត់ឆាប់ជ្រួញ ហើយជំងឺជំងឺកាន់ជាប់ធ្មេញ និងម្រាមដៃ ។

ការជំងឺជំងឺធ្វើអោយពិបាកមានកូន និងមានការលំបាកនៅពេលសំរាលកូន ។ ចំពោះបុរសដែលជំងឺជំងឺ ការជំងឺអាចធ្វើឲ្យអង្គជាតិស្លាប់ដោយសារខូចសរសៃឈាម ។ ហើយក៏ធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់គុណភាពទឹកកាមបន្តពូជដែរ ។ អ្នកជំងឺ

មិនសូវមានទឹកកាមច្រើនទេ ហើយវាច្រើនតែខុសប្លែកពីប្រក្រតី ។

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

រួមសេចក្តីមក ជាចាំបាច់ យើងគួរដឹងថា ក្មេងដែលមានឪពុកម្តាយជក់បារី ច្រើនកើតជម្ងឺហើមសួត និងរលាកទងសួតនៅពេលដែលគេមានអាយុ ១ឆ្នាំ ហើយច្រើនតែរងទុក្ខវេទនាដ៏ធ្ងន់ធ្ងរដោយសារជម្ងឺហើត ។ ក្មេងនោះក៏នឹងក្លាយទៅជាអ្នកជក់ដែរ ។

សព្វថ្ងៃនេះ មានវិធីច្រើនណាស់ដើម្បីជួយលោកអ្នកឱ្យឈប់ជក់បារី ។ អ្នកខ្លះឈប់ជក់ដោយខ្លួនឯង ឯអ្នកខ្លះទៀតចូលរួមជាមួយនឹងក្រុមអ្នកព្យាយាមឈប់ជក់បារី អ្នកខ្លះក៏ប្រើថ្នាំបិតជាប់នឹងខ្លួន (Nicotine Patch) ឬ ប្រើស្ករហៀម (Gum) ដើម្បីបំបាត់ការញៀនបារី ។

ដើម្បីសិក្សាបន្ថែមទៀតអំពីការឈប់ជក់បារី សូមសួរគ្រូពេទ្យនិងគិលានុបដ្ឋាយិការបស់លោកអ្នក ។ ចំពោះលោកអ្នកខ្លះទៀត ត្រូវព្យាយាមឈប់ជក់ជាច្រើនដងទើបឈប់បាន ។ សូមកុំបោះបង់ចោល ត្បិតតែការព្យាយាមនេះពិបាកណាស់ព្រោះប្រយោជន៍ដែលបានមកពីការឈប់ជក់ មានច្រើនលើសលុប ។

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.