

ការសិក្សាលើករណីមួយ

មនុស្សប្រុសម្នាក់មានអាយុ 18 ឆ្នាំដែលមានសុខភាពជាធម្មតាទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតដើម្បីត្រួតពិនិត្យ ត្រូវការស្រែកទឹកខុសធម្មតា ។ គាត់ដឹកទឹកច្រើនប៉ុន្តែគាត់នៅតែស្រែកទឹកមិនបាត់ ។ បន្ទាប់ពីសួរសំនួរជាច្រើន វេជ្ជបណ្ឌិតវិនិច្ឆ័យរោគឃើញថាកម្លោះនោះនោមច្រើនខុស ធម្មតា ស្រែកសាច់ ស្រវាំងខ្លែក ហើយអស់កម្លាំងល្អិតល្អៃ ។ បន្ទាប់ពីគិតពិចារណាពី ស្ថានភាពនេះមួយសន្ទុះ វេជ្ជបណ្ឌិតវិនិច្ឆ័យជាបណ្តោះអាសន្នថា គាត់ប្រហែលមាន រោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 1 ប៉ុន្តែត្រូវជួសលាមដើម្បីពិសោធន៍ឲ្យដឹងប្រាកដ ។ កម្លោះ នោះភ័យព្រៃព្រះ គាត់គិតថារោគទឹកនោមផ្អែមគឺជាជម្ងឺ ដែលកើតឡើងចំពោះមនុស្ស ចាស់ហើយធាត់ ប៉ុន្តែគាត់នៅក្មេងហើយស្អុយទៀត ។

និយមន័យ

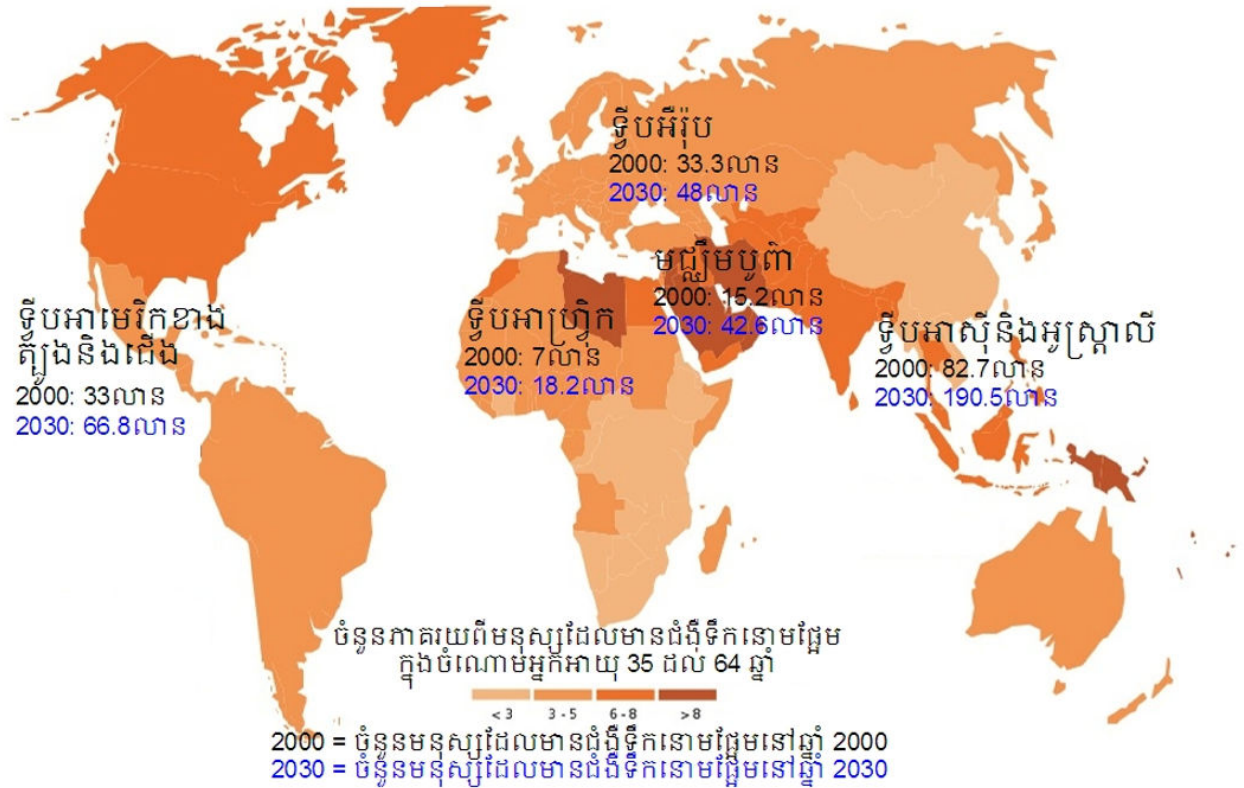
វិបត្តិ នៃមេតាបូលីសកាបូអ៊ីប្រាត បង្ហាញលក្ខណៈនៃផលិតកម្ម ការប្រើប្រាស់ រាំងស៊ីយលីនមិនគ្រប់គ្រាន់ ហើយបង្កឲ្យមានគុយកូសច្រើនហួសប្រមាណនៅក្នុង លាម ដែលជាហេតុនាំឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗ ។ សួរដែលនៅសល់ទាំងនេះ ខ្លះបញ្ចេញតាមទឹកនោម ហេតុនេះទើបយើងឲ្យឈ្មោះថាជំងឺទឹកនោមផ្អែម ។

ហេតុអ្វីបានជាយើងប្រារម្ភអំពីវា ?¹

តាមស្ថិតិបានឲ្យដឹងថាជំងឺទឹកនោមផ្អែមដែលកើតនៅលើមនុស្សគ្រប់វ័យទាំងអស់នៅ លើពិភពលោក គឺ ប្រហែល 2.8% នៅក្នុងឆ្នាំ 2000 ហើយនឹងកើនឡើងដល់ 4.4% នៅក្នុងឆ្នាំ 2030 ។ ចំនួនសរុបពីមនុស្សដែល មានជំងឺទឹកនោមផ្អែមនឹងកើនឡើងពីរដង ក្នុងរយៈពេល 30 ឆ្នាំខាងមុខគឺចាប់ពី 171 លាននៅក្នុងឆ្នាំ 2000 ដល់ 366 លាននៅក្នុងឆ្នាំ 2030 ។ តាមប្រសាសន៍របស់លោកគ្រូ Robert Beaglehole មកពីអង្គការសុខភាព ពិភពលោកបាននិយាយថា <<ពិភពលោកកំពុងប្រឈមមុខនឹងការរីករាលដាលនៃជំងឺ ទឹកនោមផ្អែម ដែលកំពុងមានសក្តានុពលភាពកើនឡើងដ៏លើសលុប ។ ឥទ្ធិពលរបស់ វាច្រើនកើតឡើងនៅក្នុងប្រទេសកំពុងអភិវឌ្ឍន៍ដោយវាកើតឡើងច្រើន ហើយមិនសូវ

¹ ព័ត៌មាននេះមកពីអង្គការសុខភាពពិភពលោក ។

ស្ថិតិនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម



នៅឆ្នាំ 2000 មានមនុស្សប្រហែល 3.2 លាននាក់ប្រាសាទដោយសារជំងឺផ្សេងៗពាក់ព័ន្ធនឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែម ។ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រាកដជាមូលហេតុចំបងមួយនៃជម្ងឺដែលអាចធ្វើឲ្យឈឺនិងស្លាប់នៅវ័យក្មេង នៅតាមបណ្តាប្រទេសជាច្រើន ជាពិសេសការកើនឡើងនៃគ្រោះថ្នាក់បណ្តាលមកពីជម្ងឺទាក់ទងនឹងសរសៃឈាមបេះដូង (CVD) ជម្ងឺទាក់ទងនឹងសរសៃឈាមបេះដូងបណ្តាលឲ្យអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមស្លាប់ចាប់ពី 50% ទៅ 80% ។ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមគឺជាមូលហេតុចំបងនៃការធ្វើឲ្យភ្នែកខ្វាក់ កាត់អវះយះណាមួយហើយធ្វើឲ្យក្រលៀនខ្សោយ ។ ការស្តុកស្តាញនេះពន្យល់ច្រើនពីបន្ទុកនៃសង្គមនិងថវិកាសំរាប់ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ។ បន្ទុករបស់សេចក្តីស្លាប់នៅវ័យក្មេងមកពីជំងឺទឹកនោមផ្អែមគឺស្រដៀងគ្នាអេដស៍ ប៉ុន្តែបញ្ហានេះមនុស្សភាគច្រើនមិនទទួលស្គាល់ ។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមគឺជាការគំរាមកំហែងសំខាន់ចំពោះសុខភាពសាធារណៈសកលដែលអាចក្លាយទៅជាធ្ងន់យ៉ាងលឿនហើយនិងអនុភាពធំជាងគេគឺនៅលើមនុស្សគ្រប់អាយុធ្វើការនៅប្រទេសដែលកំពុងអភិវឌ្ឍន៍ ដូចប្រទេសកម្ពុជា ជាដើម ។ នៅប្រទេសដែលកំពុងអភិវឌ្ឍន៍ ពីមនុស្សពេញវ័យទាំងអស់ដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម 25% មានអាយុតិចជាង 44 ឆ្នាំ ដោយហេតុតែនៅប្រទេសដែលបានអភិវឌ្ឍន៍ហើយ គ្រាន់តែ 8% ពីមនុស្សពេញវ័យដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមមានអាយុតិចជាង 44 ឆ្នាំ ។ ស្ថានភាពនេះក្លាយទៅជាធ្ងន់ នៅប្រទេសដែលរីកចម្រើនពីព្រោះចំនួនភាគរយពីមនុស្សរស់នៅក្នុងតំបន់នៃទីក្រុងគឺរីកចម្រើន រវាងឆ្នាំ 2000 ដល់ឆ្នាំ 2030 ។ មនុស្សនៅជនបទផ្លាស់ទៅនៅទីក្រុងបង្កហេតុបន្ថែមពីជំងឺទឹកនោមផ្អែម ពីព្រោះអ្នករស់នៅទីក្រុងគឺសកម្មតិចជាងនិង ធម្មតាលើសទម្ងន់ឬធ្ងន់ពេក ជាងអ្នករស់នៅជនបទ ។ ម្យ៉ាងទៀតប្រទេសកំពុងអភិវឌ្ឍន៍ និងប្រទេសអភិវឌ្ឍន៍ហើយ នឹងពិសោធន៍ជំងឺទឹកនោមផ្អែមបង្កើនសមាមាត្រចំពោះការកើនឡើងក្នុងចំណោមមនុស្សលើអាយុ 65 ឆ្នាំ ។

រោគទឹកនោមផ្អែមនៅប្រទេសអាស៊ីខាងត្បូង ធៀបខាងកើត			
ប្រទេស	2000	2030	កើនឡើង
កម្ពុជា	110,000	317,000	288%
ឥណ្ឌូនេស៊ី	8,426,000	21,257,000	252%
លាវ / ឡាវ	46,000	128,000	278%
ម៉ាលេស៊ី	942,000	2,479,000	263%
ភូមា	543,000	1,330,000	245%
ហ្វីលីពីន	2,770,000	7,798,000	282%
សិង្ហបុរី	328,000	695,000	212%
ថៃ	1,536,000	2,739,000	178%
វៀតណាម	792,000	2,343,000	296%

សោកនាដកម្មនៃការរាលដាលជំងឺទឹកនោមផ្អែមគឺ យើងអាចបង្ការវាបានច្រើនបំផុត ។ ដោយបរិភោគអាហារដែលអាចជួយដល់សុខភាព ហើយនិងការហាត់ប្រាណ អាចជៀសផុតពីជំងឺទឹកនោមផ្អែមបាន ។

ប្រភេទនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម

ទឹកនោមផ្អែមមានបីប្រភេទ: ប្រភេទ 1 ប្រភេទ 2 ហើយនិង អ្នកមានផ្លែពោះ ។

រោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 1 គេបានហៅជំងឺទឹកនោមផ្អែមមិលធីត [mellitus] ដែលពឹង

ផ្នែកលើរទាំងស៊ុយលីន [insulin] (IDDM) ហើយនិងក្នុងពេលនេះគេហៅថាជំងឺទឹកនោមផ្អែមនៃយុវភាព ។ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 1 កើតឡើងនៅពេលណាប្រព័ន្ធការពាររបស់ខ្លួនកំទេចកោសិកាបេតា [beta] នៃលំពែង នេះជាកោសិកាតែមួយនៅក្នុងខ្លួនដែល

អ្នកខ្លាចឬទេ ?

ជាជនជាតិអាស៊ីនឹងធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ជាងជនជាតិផ្សេងៗទៀត សូមអានខាងក្រោមដើម្បីជ្រាបអំពីកត្តាគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ!

- **អាហារ** – គ្រោះថ្នាក់កើតរោគទឹកនោមផ្អែមកើនឡើងតាមអាហារ
- **ធាតុពេក** – អត្រានិយមជា body mass index (BMI) ≥ 23 សំរាប់ជនជាតិអាស៊ី
- **សម្ពាធឈាម** – ច្រើនជាង 140/90
- **ប្រវត្តិគ្រួសារ** – ឪពុកម្តាយឬបងប្អូនពីកំណើតដែលកើតរោគទឹកនោមផ្អែម
- **ប្រវត្តិពីរោគទឹកនោមផ្អែមពេលមានគតិ** – ឬបានកើតកូនមានទម្ងន់ 4 គីឡូក្រាម
- **ដំណើរជីវិតអសកម្ម** – ហាត់ប្រាណតិចជាង 3 ដងក្នុងមួយអាទិត្យ

ធ្វើអរម៉ូនរទាំងស៊ុយលីន [insulin hormone] ។ នេះជារអរម៉ូនដែលតំរូវឲ្យគុយកូសក្នុងឈាម ។ ធម្មតាវាកើតឡើងនៅក្នុងក្មេងហើយនិងមនុស្សដែលមានអាយុតិចជាង 25 ឆ្នាំ ។ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 1 មានចំនួន 5-10% ក្នុងចំណោមមនុស្សមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមទាំងអស់ ។ កត្តាគ្រោះថ្នាក់ចម្បងហាក់បីដូចជា អាចទទួលអំពើគ្រប់យ៉ាង បានសេសទេចចំពោះជំងឺស្វ័យភាពសាំ ។

រោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 2 គេបានហៅ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមមិលែដូស [mellitus] ដែលពឹងផ្អែកលើរទាំងស៊ុយលីន [insulin] (NIDDM) ឬ រោគទឹកនោមផ្អែមចាប់ផ្តើមមានពីមនុស្សពេញវ័យ ។ នៅប្រៀបធៀបជាមួយជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 1 ប្រភេទ 2 គឺជា បញ្ហាដែលសាំប្រឆាំងនឹងរទាំងស៊ុយលីនជាជាង ផលិត រទាំងស៊ុយលីន ។

នេះមានន័យថាកោសិការបស់រាងកាយមានការលំបាកប្រើប្រាស់រទាំងស៊ុយលីន ហើយនិងធ្វើឲ្យលំពែងផលិតរទាំងស៊ុយលីនច្រើនជាង ។ តាមយថាហេតុ លំពែងមិនអាចផលិតរទាំងស៊ុយលីនគ្រប់គ្រាន់ នឹងធ្វើឲ្យស្ករក្នុងឈាមនឹងឡើង ។ ប្រភេទនេះភ្ជាប់ជាមួយភាពដុះពោះ ការហាត់ប្រាណមិនគ្រប់គ្រាន់ ចាស់ជរា តំណពូជ ហើយនិង ប្រវត្តិពីជំងឺទឹកនោមផ្អែមពេលមានគតិ (សូមមើលខាងក្រោម) ។ ពូជសាសន៍ឬជនជាតិគឺជាកត្តាសំខាន់ដែរ ព្រោះថា ជនជាតិអាហ្វ្រិក អ្នករស់នៅប្រទេសអាមេរិកខាងត្បូង ហើយនិង ជនជាតិអាស៊ីខ្លះ មានគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ជាងចំពោះជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 2 ។ ដោយលំបាកចិត្ត ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 2 គឺជា

ធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យច្រើនជាងមុននៅក្នុងក្មេង ។ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 2 ប្រហែលពន្យល់ 90% ដល់ 95% ពីទុក្ខព្រួយធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យទាំងអស់ពីជំងឺទឹកនោមផ្អែម ។

រោគទឹកនោមផ្អែមពេលដែលមានគតិគឺជាភាពទទួលបានក្លាយកូសម្យ៉ាងដែលធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ នៅក្នុងស្ត្រីខ្លះ នៅពេលដែលកំពុងមានគតិ ។ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមពេលដែលមានគតិ កើតឡើងរឿយៗចំណោមស្ត្រីធាត់ពេក ហើយស្ត្រីដែលមានសាច់ញាតិឬគ្រួសារមាន ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ។ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមនៅស្ត្រីមានផ្ទៃពោះអាចបង្កហេតុ កូនងាយកើត មានជំងឺនេះពីកំណើត ឬរលូតកូន កើតមុនពេលកំណើត និងមានទម្ងន់ធ្ងន់ជាងធម្មតា ឬ

កូនស្លាប់នៅក្នុងពោះម្តាយឬកូនស្លាប់ក្រោយពេលសំរាល ហើយនិងមានការឆ្លងទន្លេពិបាក ។ ក្នុងរយៈពេលស្ត្រីកំពុង មានគតិហើយមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម តម្រូវឲ្យស្ត្រីទៅមន្ទីរ ពេទ្យព្យាបាលដើម្បីធ្វើឲ្យជាតិស្ករនៅក្នុងឈាមថយចុះកំរិត ធម្មតា ។ បន្ទាប់ពីមានគតិ 5% ដល់ 10% ពីស្ត្រីដែលមានជំងឺទឹក នោមផ្អែមពេលដែលមានគតិភាគច្រើនមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ប្រភេទ 2 ។ ស្ត្រីដែលបានមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមពេលដែល មានគតិមានស្ថិតិ 20% ដល់ 50% និងកើតឡើងជំងឺទឹកនោម ផ្អែមនៅ 5 ដល់ 10 ឆ្នាំក្រោយ ។

ត្រូវស្រកសាច់ ?

ស្វែងរកកំពស់របស់អ្នក ខាងក្រោម ។ ប្រសិនបើ ទម្ងន់របស់អ្នកស្មើឬធ្ងន់ ជាងទម្ងន់ដែលបានសរសេរ ខាងក្រោមនេះ អ្នកមាន គ្រោះថ្នាក់កើនឡើងសំរាប់ កើតរោគទឹកនោមផ្អែម

ប្រភេទ 2 ។

cm	kg
147	50
150	52
152	54
155	55
157	57
160	59
163	61
165	63
168	64
170	66
173	68
175	70
178	73
180	75
183	77
185	79
188	81
191	83
193	86

មូលហេតុពីជំងឺទឹកនោមផ្អែម

ថ្វីបើយើងមិនយល់ច្បាស់យ៉ាងប្រាកដ របៀបដែលមនុស្សកើត ជំងឺទឹកនោមផ្អែម យើងដឹងថាសេនេទិច [genetics] និងដំណើរ ជីវិតទាំងពីរគឺជាកត្តាសំខាន់ ។ មនុស្សខ្លះងាយរងទទួលជំងឺនេះ ពីព្រោះប្រវត្តិសាច់ញាតិដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ។ រីឯអ្នក ឯទៀតបង្កើនគ្រោះថ្នាក់របស់គេដោយការហាត់ប្រាណមិន គ្រប់គ្រាន់ ទម្លាប់ពិសាមិនល្អ ហើយជាលទ្ធផលធ្វើឲ្យមាន ភាពដុះពោះកើតមានឡើង ។ នៅការកើតឡើងខ្លះ រោគទឹក នោមផ្អែមប្រភេទ 2 យើងអាចគ្រប់គ្រងបាន ប្រសិនបើ យើង

សម្រាកទំងន់ ពិសាត្រឹមត្រូវ ហើយ ហាត់ ប្រាណញឹកញាប់ ។

លទ្ធផលនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម^២

ជម្ងឺបេះដូងហើយអាចធ្វើឲ្យដាច់សរសៃរ ឈាមក្នុងខួរក្បាល

* ជម្ងឺបេះដូង និងអាចធ្វើឲ្យដាច់សរសៃរ ឈាមក្នុងខួរក្បាលប្រហែលពន្យល់ 65% ពី សេចក្តីស្លាប់ក្នុងចំណោមអ្នកដែលមានជំងឺ ទឹកនោមផ្អែម ។

* មនុស្សពេញវ័យដែលមានជំងឺទឹកនោម ផ្អែមមានអត្រាកម្រិតសេចក្តីស្លាប់នៃជម្ងឺ បេះដូងប្រហែល 2 ដល់ 4 ដងខ្ពស់ជាងមនុស្ស ពេញវ័យដែលគ្មានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ។

* គ្រោះថ្នាក់ចំពោះការដាច់សរសៃរឈាមក្នុង ខួរក្បាលគឺ 2 ដល់ 4 ដងខ្ពស់ជាងចំណោមអ្នក ដែលគ្មានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ។

សម្ពាធឈាមខ្ពស់

* ប្រហែល 73% ពីមនុស្សពេញវ័យដែលមាន ជំងឺទឹកនោមផ្អែមមានសម្ពាធឈាមបន្ថែម ជាងឬស្មើ 130/80 មីល្លីម៉ែត្រិញ (mm Hg) ។

ភាពដុះពោះបង្ហាហេតុរោគទឹកនោម ផ្អែមយ៉ាងម៉េច ?

យល់ច្បាស់ទំនាក់ទំនងរវាងភាពដុះពោះនិង រោគទឹកនោមផ្អែមមិនទាន់បានទេ ប៉ុន្តែយើង ដឹងថាទីតាំងទុរយុត្តិភាពដុំប្លាស្ទ (endoplasmic reticulum ឬ ER) ក្នុងកោសិកានៃខ្លួនយើងនិងធ្វើម របស់ខ្លួនមានមុខងារសំខាន់ ។

នៅពេលដែល ER ញឹកញាប់ហៅរោងចក្រ ប្រូតេអ៊ីននៃកោសិកា វាមានមុខងារកែច្នៃ តេលីកាដែលសល់ ។ ពេលដែលកំពុងកែច្នៃ ចំណីអាហារដែលសល់ (ដែលមកពីពិសា ច្រើន) ធ្វើឲ្យ ER ធ្វើការច្រើនពេក វាមាន ប្រតិកម្មដើម្បីបញ្ជូនសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់គីមី ។ សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នេះបង្ករហេតុផ្ដល់ គ្រុធាតុនៃកោសិកាធ្វើឲ្យរូសនិងគ្រុធាតុ តិចជាងធម្មតា ។ នេះធ្វើឲ្យកោសិកាស្រូប យកស្ករតិចជាងធម្មតា ដែលធ្វើឲ្យឈាមមាន គ្រុធាតុច្រើនពេក ។

ដោយគួរឲ្យចាប់អារម្មណ៍ ប្រតិកម្មគ្រោះថ្នាក់ របស់ ER ធ្វើឲ្យមានការរោលនៃកោសិកា ដែលប្រហែលអាចបង្ករហេតុជំងឺសរសៃ ឈាមបេះដូង ។

² ព័ត៌មាននេះមកពី មជ្ឈមណ្ឌលដើម្បីត្រួតពិនិត្យជំងឺ (Centers for Disease Control) ពីសហរដ្ឋអាមេរិកនិង ប្រាប់យើងអំពីប្រសិទ្ធភាពនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមនៅលើជនជាតិអាមេរិក ។

ភាពខ្ជាក់

- * រោគទឹកនោមផ្អែមគឺជាហេតុយ៉ាងសំខាន់ពីការកើតឡើងភ្នែកខ្ជាក់ថ្មីចំណោមមនុស្សពេញវ័យ រមាយុ 20 ដល់ 74 ឆ្នាំ ។

ជំងឺក្រលៀន

- * រោគទឹកនោមផ្អែមគឺជាហេតុយ៉ាងសំខាន់ធ្វើឲ្យក្រលៀនមានភាពចុះខ្សោយនិងឈឺ ។

ជម្ងឺប្រព័ន្ធប្រសាទ

- * ប្រហែល 60% ដល់ 70% ពីមនុស្សដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមមានការខូចខាតប្រព័ន្ធប្រសាទអស់ខ្សោយរហូតដល់ធ្ងន់ធ្ងរ ។ លទ្ធផលពីការខូចខាតបែបនេះធ្វើឲ្យទន់ខ្សោយឬការឈឺចាប់នៅជើង ឬ ដៃ ការរំលាយរាហារនៅក្នុងក្រពះយឺតៗ និងបញ្ហាសរសៃប្រសាទផ្សេងៗទៀត ។
- * ភាគច្រើន 30% ពីមនុស្សដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមដែលមានរមាយុ 40 ឆ្នាំឬចាស់ជាងមានស្លឹកនៅជើង (នេះមានន័យថាមានកន្លែងមួយយ៉ាងតិចណាស់ដែលខ្វះអារម្មណ៍) ។
- * ប្រភេទធ្ងន់ធ្ងរពីជម្ងឺសរសៃប្រសាទដោយជំងឺទឹកនោមផ្អែមជាហេតុសំខាន់នៃការកាត់ជើង (មានដំបៅ) ។
- * ច្រើនជាង 60% ពីការកាត់ជើងដោយសាររបួសកើតឡើងក្នុងចំណោមអ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ។

ជំងឺមាត់ធ្មេញ

- * ជាទូទៅអ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមច្រើនកើតជំងឺរញ្ជាញធ្មេញ ។ ក្នុងចំណោមយុវជនទាំងឡាយណាដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម គេអាចមានគ្រោះថ្នាក់ពីរដង បើធៀបទៅនឹងអ្នកដែលគ្មានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ។
- * ជិតមួយភាគបីនៃអ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមមានជំងឺរញ្ជាញធ្មេញធ្ងន់ធ្ងរ ។

ភាពស្មុគស្មាញរបស់ដំណើរមានគភ៌

- * កាលណាមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមកើតឡើង ការបង្កកំណើតបីខែដំបូងអាចធ្វើឲ្យគភ៌និង

ទារកដែលកើតមកទទួលរង នូវជំងឺធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងៗ ចាប់ពី 5% ទៅ 10% ឬក៏បណ្តាលឲ្យមាន ការរលូតកូនតែម្តងចាប់ពី 15% ដល់ 20% ។

* កាលណាមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមកើតឡើង កំឡុងពេលពីខែទី 4 ដល់ ខែទី 9 នៃដំណើរ មានគតិអាចធ្វើឲ្យទារកលូតលាស់ធំខុសប្រក្រតី នេះធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ទាំងម្តាយទាំង កូន ។

ភាពស្មុគស្មាញផ្សេងៗទៀត

* កាលណាមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមធ្ងន់ធ្ងរនាំឲ្យមានអតុល្យភាពនៃសារធាតុគីមីជីវៈ ដែល អាចគំរាមកំហែងដល់ជីវិត ដូចជាបាត់បង់ស្មារតី (coma) ។

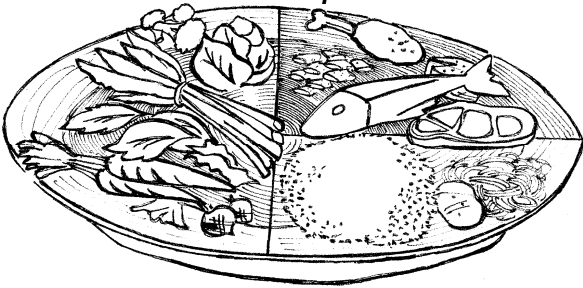
* ប្រជាជនដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមគឺងាយធ្វើឲ្យមានជំងឺផ្សេងទៀតកើតឡើង ហើយ កាលណាពួកគេមានជំងឺទាំងនោះ គេញឹកញាប់មានបុរេនិមិត្តធ្ងន់ណាស់ ។ ឧទាហរណ៍ ពួកគេអាចស្លាប់ដោយសារជំងឺរលាកសួតឬគ្រុនផ្តាសាយ ជាងមនុស្សដែលមិនមានជំងឺ ទឹកនោមផ្អែម ។

វិធីព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែម

ដើម្បីព្យាបាលមនុស្សដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 1 គេត្រូវតែប្រាញ់ទាំងស៊ីយលីន បញ្ចូល ។ មនុស្សច្រើនដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 2 អាចពិនិត្យគ្នាយកូសក្នុង ឈាមរបស់គេ ដោយយកចិត្តទុកដាក់នូវរបបអាហារ និងហាត់ប្រាណសំរកទំងន់ ព្រម ទាំងលេបថ្នាំ ។ មនុស្សជាច្រើនដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមត្រូវការលេបថ្នាំដើម្បីធ្វើឲ្យ សម្ពាធឈាមរបស់គេដើរស្រួល ។ ការអប់រំនៃការព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែមដោយខ្លួន ឯងគឺជា ផ្នែកសំខាន់ក្នុងចំណោមវិធីព្យាបាលផ្សេងៗរបស់ពេទ្យ ។ មនុស្សគ្រប់រូបដែល មានជំងឺទឹកនោមផ្អែមគួរតែមានការសន្តិសុខយ៉ាងលំអិតជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់គេដើម្បី ពិភាក្សាពីមធ្យោបាយល្អៗក្នុងការព្យាបាល ។

ការការពារជំងឺទឹកនោមផ្អែម

តារាងវិធានក្នុងអាហារ



វិធាននៅក្នុងអាហារវាស់ខាត់សំរាប់ជួយទប់ស្កាត់ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 2 ហើយនិងជំងឺផ្សេងទៀត ។ អាហារល្អមួយបានមានប្រទិន 1/4 ដូចជា សាច់ឬតៅហ្ស៊ី, ការបូរីផ្រាត (carbohydrate) មាននៅក្នុងបាយហើយក្នុងមួយបានញ៉ាំតែ 1/4, ហើយបន្លែដែលគ្មានជាតិម្សៅ

ការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញថាការផ្លាស់ប្តូរដំណើរជីវិតអាចរារាំងឬពន្យារពេលនៃការចាប់ផ្តើមកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 2 ក្នុងចំណោមមនុស្សពេញវ័យដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ ។ ការស្រាវជ្រាវទាំងឡាយនេះបានរួមបញ្ចូលទាំងមនុស្សដែលមានសភាពទទួលរងនូវគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ឈានទៅដល់ការកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែម ។ ការផ្លាស់ប្តូរដំណើរជីវិតរួមបញ្ចូលទាំងរបបអាហារល្អ និងការហាត់ប្រាណប្រពលភាពល្អ (ដូចជាដើររយៈពេល

2 ម៉ោងកន្លះរាល់សប្តាហ៍) ។ នៅក្នុងការស្រាវជ្រាវធំ ការបង្ការអំពីមនុស្សដែលមានគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់សម្រាប់ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ការកើតឡើងជំងឺទឹកនោមផ្អែមបានបន្ថយ 58% ក្នុងរយៈពេល 3 ឆ្នាំ ។

ការស្រាវជ្រាវ បានបង្ហាញថាផ្ទាំមានប្រសិទ្ធភាពចំពោះបង្ការជំងឺទឹកនោមផ្អែមចំណោមប្រជាជនខ្លះ ផងដែរ ។ បន្ថែមពីនេះអ្នកដែលមានផ្ទុកជាតិស្ករក្នុងឈាម [impaired glucose tolerance] អាចការពារបាន មិនឲ្យកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមឬឲ្យទៅជាមនុស្សធម្មតារីញ បើសិនយើងផ្លាស់ប្តូរដំណើរជីវិតនិងញ៉ាំផ្ទាំ ។

ឥឡូវនេះមិនទាន់មានរបៀបដើម្បីរារាំងជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 1 ។