

ប្រការទី 33 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺលើសឈាម

(第三十三章 認識高血壓)

តើអ្វីជាជំងឺលើសឈាម? (什麼是高血壓?)

យោងទៅតាមការរាយការនៃប្រជុំនៃប្រទេសអាមេរិកជំងឺលើសឈាមសំរេច ដូចខាងក្រោម

ប្រភេទ	សម្ពាធប្រមូល (mmHg)		សម្ពាធបន្ត (mmHg)
ធម្មតា	< 120	និង	< 80
តំណាក់កាលមុនពេលមានសម្ពាធឈាមខ្ពស់	120~139	ឬ	80~89
សម្ពាធឈាមខ្ពស់តំណាក់កាលទី១(ស្រាល)	140~159	ឬ	90~99
សម្ពាធឈាមខ្ពស់តំណាក់កាលទី២(មធ្យម)	≥ 160	ឬ	≥ 100

មានសម្ពាធឈាមខ្ពស់ជាជំងឺម្យ៉ាងឬ? (高血壓是一種疾病嗎?)

សម្ពាធឈាមខ្ពស់ជាស្ថានភាពខ្លួន មិនមែនជាជំងឺ ។

មនុស្សទូទៅនៅពេលមានការប៉ះពាល់ដល់អារម្មណ៍ មានដូចជា : វិករាយ ខឹង ពិបាកចិត្ត សប្បាយ រងារ ក៏អាចប៉ះពាល់ដល់សម្ពាធឈាមបានដែរ ។

មិនគួរបរិច្ចេកថាមានសម្ពាធឈាមខ្ពស់ក្រោយពេលវាស់សម្ពាធឈាមតែម្តងគត ជាទូទៅត្រូវវាស់ច្រើនជាង៣ដងទើបបានការព្យាបាល ។

សម្ពាធឈាមខ្ពស់មានអារម្មណ៍ខ្លះ? (高血壓有哪些感覺?)

សម្ពាធឈាមខ្ពស់ជាធាតុគ្រោះជីវិតដែលគ្មានរូប អ្នកជំងឺនឹងឈឺក្បាល មិនស្រួលខ្លួន នៅពេលដែលសម្ពាធខ្ពស់ពេកនឹងមានអាការៈចង់ក្អក មើលមិនច្បាស់ ។

អាការៈរួមគ្នាដោយសារសម្ពាធឈាមខ្ពស់ (高血壓的併發症)

ស្រែចម្រាញ់ ។ជំងឺស្រែចម្រាញ់ខួរក្បាល ។ស្ទះស្រែចម្រាញ់ពាក់កណ្តាលខ្លួនខាង ក្រោម អ្នកដែលធ្ងន់ត្រូវកាត់ដៃជើង ។

រលាត់ស្រែចម្រាញ់សំខាន់ ។បេះដូងឆ្វេងធ្លាក់ក្រាស់ បេះដូងខ្លះអ៊ុកស៊ីហ្សូន ស្ទះ បេះដូង បេះដូងខ្សោយ ។

ភ្នែកទទួលរោងគ្រោះ អ្នកដែលធ្ងន់ធ្ងរនឹងមើលមិនឃើញ ។គុណប្រយោជន៍ក្រ លានអន់ថយ ខ្សោយក្រលាន ។

ការព្យាបាល (治療)

1. គ្រប់គ្រងការទទួលបានអាហារ :
កាត់បន្ថយការទទួលបានស្ករឆ្អឹង បន្ថែមអាហារមានសារធាតុបូតាស្យូម កាល់ ស្យូម ម៉ាញ៉េស៊ីយ៉ូម អង្កធាតុខ្លាញ់ទាប អាហារដែលមានស្រែចម្រាញ់ ។
2. ស្ថានភាពជីវភាព :
កាត់បន្ថយសម្ពាធ មានដំណេកគ្រប់គ្រាន់ ហាត់ប្រាណអោយបានគ្រប់គ្រាន់ ហាម មិនអោយទទួលបានបារីស្រុក មានទំងន់សមស្រប ។
3. ព្យាបាលដោយថ្នាំ :
ត្រូវរក្សាគុណភាពជីវភាពនិងការងាយស្រួលក្នុងរយៈពេលប្រើប្រាស់យូរ ។
4. បញ្ឈប់ថ្នាំភ្លាមៗ :
ងាយនឹងឈឺបេះដូងឬបេះដូងរោងគ្រោះ រហូតទាល់តែបាត់បង់ជីវិត ។
5. ប្រើប្រាស់ថ្នាំក្នុងវេលាយូរ :
មិនត្រូវកាត់ឬបន្ថែមថ្នាំដោយខ្លួនឯង ។មិនអាចទទួលបានថ្នាំយោងទៅតាមស ម្ពាធឈាម ។

ប្រការទី 34 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺលើសជាតិខ្លាញ់

(第三十四章 認識高血脂)

អ្វីជាលើសឈាមខ្លាញ់? (什麼是高血脂?)

ឈាមក្នុងខ្លួនមនុស្សមានអង្គធាតុខ្លាញ់ខ្លាញ់ សានស័នកាននិងសារធាតុខ្លាញ់ ដទៃទៀតខ្ពស់ពេក មានកើតស្រណាក់ក្នុងសរសៃឈាម អាចប៉ះពាល់ដល់ល្បឿនឈាមដើរ ធ្ងន់ធ្ងរនិងបណ្តាលអោយស្ទះសរសៃឈាម ។ តារាងវិនិច្ឆ័យការលើសឈាមខ្លាញ់

	ចំនួនល្អបំផុត (mg/dl)	ចំនួននៅក្បែរ (mg/dl)	ចំនួនគ្រោះថ្នាក់ (mg/dl)	ចំនួនគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ (mg/dl)
សរុបអង្គធាតុខ្លាញ់ (មិនមែនតមអាហារ)	<200	200~239	>240	> 240
ខ្លាញ់Glycerides (តមអាហារ១២ម៉ោង)	<200	200~400	400~1000	>1000
ប្រូតេអ៊ីនទាប(ហាមអាហារ ១២ម៉ោង ង)	< 130	130~159	160~189	> 190
ប្រូតេអ៊ីនខ្ពស់	> 35	>35		

ការប៉ះពាល់សុខភាពខ្លួនពីអង្គធាតុខ្លាញ់ (膽固醇對身體的影響)

1. នៅពេលមានអង្គធាតុខ្លាញ់តិចនៅក្នុងសរសៃឈាម ឈាមមានដំណើរល្អ ។
2. អង្គធាតុខ្លាញ់ច្រើនពេកនឹងទប់ស្កាត់ដំណើរឈាម បណ្តាលអោយមានជំងឺបេះដូងខ្វះខាតប្រយោជន៍ ។
3. ធាតុខ្លាញ់ច្រើនពេកក្នុងរយៈពេលយូរឈាមដែលផ្តល់អោយសរសៃឈាម មានការស្ទះនឹងបណ្តាលអោយមានជំងឺបេះដូង ។
4. សរសៃឈាមផ្តល់អោយខួរក្បាលមានការស្ទះ និងបណ្តាលអោយខួរក្បាលបាត់បង់គុណប្រយោជន៍ និងមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត ។
5. អង្គធាតុខ្លាញ់ច្រើនពេកក្នុងខ្លួន អង្គធាតុខ្លាញ់នឹងបំផ្លាញសរសៃឈាម ។
6. សុខភាពត្រូវការអង្គធាតុខ្លាញ់គ្រប់គ្រាន់ដើម្បីរក្សាដំណើរការប្រក្រតី ប៉ុន្តែប្រសិនបើច្រើនពេកនឹងបណ្តាលអោយមានជំងឺលើសធាតុខ្លាញ់ ។

មូលហេតុនៃជំងឺលើសធាតុខ្លាញ់ (高血脂的原因)

1. គ្រោះថ្នាក់សំខាន់នៃជំងឺបេះដូងជាអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ច្រើនពេកឬហាត់ប្រាណតិចពេក ។
2. មានប្រវត្តិជំងឺគ្រួសារជាជំងឺលើសធាតុខ្លាញ់ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ក៏បណ្តាលអោយមានបាតុភូតលើសធាតុខ្លាញ់ដែរ ។
3. អ្នកជំងឺលើសធាតុខ្លាញ់ភាគច្រើនសុទ្ធតែត្រូវទទួលការព្យាបាល ។
4. រោគលើសធាតុខ្លាញ់ភាគច្រើនគ្មានអាការៈទេ ។

តើអ្វីជាអង្គធាតុខ្លាញ់ល្អ? អ្វីជាអង្គធាតុខ្លាញ់មិនល្អ? (什么是好的膽固醇? 什麼是不好的膽固醇?)

អង្គធាតុខ្លាញ់សរុបសំខាន់មកពីអង្គធាតុខ្លាញ់(LDL-C) ប្រូតេអ៊ីនទាបនិងអង្គធាតុខ្លាញ់(LDL-C) ប្រូតេអ៊ីនខ្ពស់ អង្គធាតុខ្លាញ់(LDL-C) ប្រូតេអ៊ីនទាបក៏ត្រូវបានហៅថា(អង្គធាតុខ្លាញ់អាក្រក់) អង្គធាតុខ្លាញ់(LDL-C) ប្រូតេអ៊ីនខ្ពស់ក៏ហៅថា(អង្គធាតុខ្លាញ់ល្អ) ។ អង្គធាតុខ្លាញ់(LDL-C) ប្រូតេអ៊ីនទាប ជាមូលហេតុ១ដែលបណ្តាលអោយមានជំងឺបេះដូងនិងខួរក្បាលបាត់បង់គុណប្រយោជន៍ អង្គធាតុខ្លាញ់ល្អអាចកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់មកពីរោគអង្គធាតុខ្លាញ់ខ្ពស់ ។

ការព្យាបាល (治療)

1. ធ្លាប់មានជំងឺស្រែឈាមបេះដូង មានដូចជា : ឈឺចុកបេះដូង ស្ទះបេះដូង ខួរក្បាលបាត់បង់គុណប្រយោជន៍ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ។ល។
ប្រើប្រាស់ថ្នាំអង្គធាតុខ្លាញ់ដើម្បីកាត់បន្ថយអង្គធាតុខ្លាញ់អាចកាត់បន្ថយកុំអោយមានជំងឺបេះដូងនិងស្លាប់ខ្លួន ។
2. តម្រូវ គ្រប់គ្រងអាហារនិងការហាត់ប្រាណ
ដើម្បីបង្កើនអង្គធាតុខ្លាញ់ប្រូតេអ៊ីនក្នុងខ្លួន
នឹងអាចបំបាត់អង្គធាតុខ្លាញ់ប្រូតេអ៊ីនទាបដែលមិនល្អ ។

ប្រការទី 35 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺលើសជាតិស្ករ

(第三十五章 認識高血糖)

តើអ្វីជាជំងឺទឹកនោមផ្អែម? (什麼是糖尿病?)

ក្នុងស្ថានភាពទូទៅខ្លួនប្រាណនឹងផ្លាស់ប្តូរអាហារប្រភេទម្សៅក្លាយជាគុយកូស ជាវត្ថុធាតុដើមក្នុងខ្លួនសារធាតុលំពែងជាកោសិកាបង្កើតឡើងដោយលំពែង វាអាចជួយគុយកូសចូលក្នុងកោសិកា ផ្តល់កំដៅ ។ ប៉ុន្តែអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមពិបាកលំពែង មិនអាចបង្កើតជាតិលំពែងគ្រប់គ្រាន់ឬប្រើប្រាស់ជាតិលំពែងមិន ត្រឹមត្រូវឬបង្កើតជាតិប្រឆាំងលំពែង បណ្តាលអោយគុយកូសមិនអាចចូលក្នុងកោសិកា ទឹកនោមខាប់ជាងមុន ។ តារាងវិនិច្ឆ័យទឹកនោមផ្អែម

ចំនួនឈាម	ធម្មតា	លេខគោលដៅនៃអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម
ទឹកនោមផ្អែមមុនពេលហាយ (mg/dL)	< 100	90 - 130
ទឹកនោមផ្អែមក្រោយពេលហាយ (mg/dL)	< 110	<180
*ចំនួនសាកល្បងទឹកនោមផ្អែមស្ថេរឈាមល្អិត		

ទឹកនោមផ្អែម (血糖)

1. ទឹកនោមផ្អែមជាគុយកូសដែលបង្កើតក្រោយពេលរំលាយអាហារក្នុងខ្លួនមនុស្ស ជាប្រភពថាមពល ។

ប្រជាជនថ្មី ស្បែរភៅអំពីសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ

- 2. ចំនួនទឹកនោមផ្អែមដែលល្អបំផុតនៅមុនពេលបាយត្រូវមាន 80~120 mg/dl
- 3. អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមជាទូទៅមានអាការៈមានឈាមអប្រក្រតី ។

មនុស្សណាងយស្រួលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម? (什麼人容易得到糖尿病 ?)

- 1. អ្នកដែលមានគ្រួសារមានប្រវត្តិជំងឺទឹកនោមផ្អែម
- 2. មនុស្សចាស់ដែលមានអាយុរច្រើនជាង40ឆ្នាំ
- 3. អ្នកដែលមានរាងធាត

អាការៈ (症狀)

អាការៈបន្ទាន់ជំងឺទឹកនោមផ្អែម (ដំណាក់កាលដំបូងមិនច្បាស់លាស់ទេមានជាបន្តបន្ទាប់)

- 1. ផឹកទឹកច្រើន នោមច្រើន ញ៉ាំច្រើន ទំងន់ស្រាលជាងមុន ។
- 2. ភ្នែកអន់ថយ រួយស្លឹកដៃជើង នឿយហត់ខ្សោយសុខភាពអន់ខ្សោយជាងមុន ។
- 3. ស្បែកងាយនឹងឆ្កងរោគហើយមិនឆាប់ជាស្បើយ រមួសមិនឆាប់ជា ។

គោលការព្យាបាល (治療原則)

- 1. ដំណាក់កាលដំបូងព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែមត្រូវគ្រប់គ្រងការទទួលទានអាហារ ការហាត់ប្រាណសមស្រប រក្សាទំងន់ធម្មតា ។
- 2. ប្រសិនបើមិនអាចគ្រប់គ្រងទឹកនោមផ្អែម ទើបពិចារណាប្រើប្រាស់ថ្នាំព្យាបាល ។
- 3. ប្រើប្រាស់ថ្នាំជំងឺទឹកនោមផ្អែម ប្រសិនបើគ្រប់គ្រងមិនល្អ ទើបពិចារណាចាក់ថ្នាំលំពែង ។
- 4. អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមមិនត្រឹមតែគ្រប់គ្រងទឹកនោមផ្អែម ត្រូវគ្រប់គ្រងខ្លាញ់ឈាមអោយរួសរាន ។

ការព្យាបាលដោយថ្នាំ (藥物治療)

- 1. នៅពេលគ្រប់គ្រងអាហារនិងវិធីហាត់ប្រាណបានល្អទើបប្រើប្រាស់ថ្នាំ ។

2. ក្រោមការណែនាំប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយពេទ្យ មិនអាចផ្លាស់ប្តូរប្រភេទឬកាត់បន្ថយឬបន្ថែមថ្នាំដោយខ្លួនឯងទេ ។
3. ក្រោយពេលទទួលបានថ្នាំប្រសិនបើមិនស្រួលខ្លួន ត្រូវប្រាប់ពេទ្យ ។
4. ត្រូវមានថ្នាំក្នុងផ្ទះ ដើម្បីការពារគ្រោះអាសន្ន ។
5. ជៀសវាងកុំទទួលបានអាហារក្រោយពេលទទួលបានថ្នាំ(15-30នាទី)តាមការកំណត់និងបណ្តាលអោយមានឈាមទាប ។
6. អាការៈឈាមទាបដោយសារការទទួលបានអាហារ ហាត់ប្រាណ ថ្នាំ ត្រូវប្រែប្រួលដោយសមស្រប ។

ព្យាបាលដោយមិនប្រើប្រាស់ថ្នាំ (非藥物治療)

1. តម្រូវបញ្ជូនទំងន់ ហាត់ប្រាណទាងទាត់ ព្យាបាលដោយអាហារ កាត់បន្ថយមូលហេតុគ្រោះថ្នាក់ ត្រួតពិនិត្យតាមវេលា ។
2. ត្រូវការការណែនាំពីគ្រូពេទ្យ គ្រូថ្នាំនិងគ្រូជីវជាតិ ។
3. រក្សាអាសាម័យផ្ទាល់ខ្លួន អារម្មណ៍សប្បាយរីករាយនិងជីវភាពទាងទាត់ ។

អាការៈនិងការចាត់ការចំពោះអាការៈខ្វះឈាម (低血糖症狀及處理)

1. តើអ្វីជាការខ្វះឈាម?
 - ខ្វះឈាមមាននៅ50-60mg/dl ឬមានអាការៈខ្វះឈាម ។
 - (1) ជាតិលំពែងឬថ្នាំបញ្ជូនឈាមច្រើនពេក ។
 - (2) ញ៉ាំថ្នាំបញ្ជូនឈាមឬថ្នាំលំពែងមុនពេលទទួលបានអាហារ ។
 - (3) បន្ថែមការហាត់ប្រាណហើយមិនបំពេញអាហារផ្សេងទៀត ។
 - (4) ធ្វើម ក្រលាសពិការ ។
 - (5) ផឹកស្រាឬប្រើប្រាស់ថ្នាំអាស៊ីពីរីន ថ្នាំ Sulfonamides ឬស្ទះស៊ែសែប្រសាត ។
2. អាការៈនៃការខ្វះឈាម
 - (1) អាការៈស៊ែសែប្រសាតសំខាន់ :

ដំណាក់កាលដំបូងនៃការខ្វះឈាមមានការឃ្នាន ញ័រខ្លួន ហូរញើសត្រជាក់ ឈឺបេះដូង បេះដូងលោតយឿន ។

- (2) អាការៈសសៃប្រសាត : ងងុយដេក មានអារម្មណ៍មិនច្បាស់ រមួលក្រពើ រមើលរមា ។
- (3) គ្មានអាការៈពិសេស : ឈឺក្បាល វិលមុខ រអើម ស្លឹកបបូរមាត់ ។ល

3. បង្ការខ្វះឈាម

- (1) ទទួលទានអាហារពេលនិងចំណីដោយទាន់ទាត់ ។
- (2) ចងចាំការដាស់ឡើង ។
- (3) កុំហាត់ប្រាណមុនពេលទទួលទានអាហារ ។
- (4) ថ្នាំលេបត្រូវទទួលទានអោយបានទាន់និងកុំឆ្ងាយពីលេវ៉ាញ៉ាអាហារ ។
- (5) ថ្នាំចាក់ជាលំពែងត្រូវត្រឹមត្រូវ ក្រោយពេលចាក់ថ្នាំកន្លះម៉ោងត្រូវទទួលទានអាហារ ។
- (6) មានស្ករនុំជាប់ខ្លួន និងកាតសំគាល់ខ្លួន ។
- (7) ឈាមមុនដំណេក ≤ 110 ត្រូវទទួលទានចំណី ។
- (8) អ្នកជំងឺ (ខ្វះឈាមប្រភេទគ្មានការប្រុងប្រយ័ត្ន) ជៀសវាងការគ្រប់គ្រងឈាមដ៏តឹងតែង ។

4. នៅពេលសន្លប់ខ្លួនដោយសារខ្វះឈាមត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

- (1) មិនចាក់ថ្នាំលំពែង ។
- (2) កុំបង្ហូរអោយអ្នកជំងឺទទួលទានអាហារ ។
- (3) រក្សាផ្លូវដង្ហើមអោយបានជ្រះស្អាត ។
- (4) ចាក់ថ្នាំជីវជាតិ ។
- (5) ទទួរស័ព្ទ 119 ។

5. ការព្យាបាលជំងឺខ្វះឈាម

- (1) នៅពេលដឹងខ្លួនល្អទទួលទានស្ករ 4-6 គ្រាប់ក្រោយពេល 10-15 នាទីប្រសិន បើគ្មានការប្រែប្រួលពុំម្តងឡើយ (ទឹកផ្លែឈើឬទឹកឃ្នុំ 120 ដល់ 180cc) ។
- (2) នៅពេលមិនដឹងខ្លួន បញ្ជូលជាតិស្ករតាមសសៃឈាម ។

ប្រការទី 36 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺដង្ហក់

(第三十六章 認識氣喘)

តើអ្វីជាជំងឺដង្ហក់? (氣喘是什麼病?)

ជំងឺដង្ហក់ជាជំងឺរ៉ាំរ៉ៃនិងជំងឺស្ទះដង្ហើម ជាដោយខ្លួនឯងឬដោយព្យាបាល អ្នកដែលមិនជា ក៏អាចព្យាបាលអាការៈដោយសមស្រប មានជីវភាពធម្មតា ។

ដង្ហក់មានអាការៈអ្វី? (氣喘有什麼症狀?)

នៅពេលដង្ហក់ យោងទៅតាមកំរិតជំងឺមានការលំបាកក្នុងការដកដង្ហើម សំលេងដង្ហក់ ហប់ទ្រូងនិងក្អក ។ល ។ វេលាកើតឡើងជានាទីដល់ម៉ោង ។ ចំណុចសំគាល់របស់វាគឺគ្មានអាការៈឬមានតិចតួចក្នុងចន្លោះដែលកើតឡើង ។

អ្វីជាមូលហេតុបណ្តាលអោយដង្ហក់? (氣喘的成因是什麼?)

1. រោគឆ្លងតាមគ្រួសារ រោគដោយសារអាកាសធាតុ រោគឆ្លងឬដោយសារមូលហេតុទាំង៣ ។
2. អ្នកជំងឺដង្ហក់៣០មានសុខភាពមិនល្អដោយសារអាកាសធាតុ ដោយសារចូលិឬផ្កាជាជំងឺដោយសាររដូវ ។
3. អ្នកជំងឺភាគច្រើនគ្មានមូលហេតុច្បាស់លាស់ទេ ហៅថាអាការៈដោយសារខ្លួនប្រាណពិសេស ។

មូលហេតុបណ្តាលអោយមានអាការៈដង្ហក់ (誘發氣喘發作的原因)

1. ប្រភពទាស់អាកាសធាតុ : ចូលិ សត្វល្អិតក្នុងចូលិ ស្បែករោមសត្វ ម្សៅផ្កាមេរោគល្អិត ។ល ។
2. ឆ្លងរោគតាមរយៈមេរោគ : ផ្កាសាយ រលាកបំពង់ក ។
3. ហាត់ប្រាណ : រត់ក្នុងអាកាសធាតុរងារ ។
4. អារម្មណ៍ : សប្បាយចិត្តពេកឬខឹងពេក ។

- 5. បរិដ្ឋានមិនស្រួលខ្លួន : ផ្សែង អាកាសធាតុមិនល្អមិនស្អាត ។
- 6. ទាស់ថ្នាំឬអាហារ : បញ្ឈប់ការប្រើប្រាស់ថ្នាំ ទឹកដោះគោ ពងមាន់ គ្រឿងសមុត្រ ។

វិធីព្យាបាល (治療方法)

កំរិតទាំង៤នៃគោលការព្យាបាល : ប្រភេទសំរាកក្នុងកំរិតធ្ងន់ស្រាល ប្រភេទបន្តបន្ទាប់កំរិតធ្ងន់ស្រាល ប្រភេទបន្តកំរិតមធ្យម ប្រភេទបន្តកំរិតធ្ងន់ធ្ងរ ។

- 1. ជៀសវាងឬកាត់បន្ថយប្រភពទាស់- កែប្រែបរិដ្ឋានទីលំនៅ បំបាត់ប្រភពទាស់ក្នុងបរិដ្ឋាន ។
- 2. ព្យាបាលដោយថ្នាំ- ថ្នាំដង្កក់មានបែងចែកជាថ្នាំគ្រប់គ្រងនិងថ្នាំបន្ថយ
 - គ្រប់ប្រុងប្រសិទ្ធភាពថ្នាំកាត់បន្ថយការរលាកនិងហើមផ្លូវដង្ហើម និងបង្ការដង្កក់ដង្ហើម ។
 - ប្រសិទ្ធភាពថ្នាំបន្ថយស្រាលអាចធ្វើអោយផ្លូវដង្ហើមស្អាតភ្លៀមៗ ដើម្បីបំបាត់អាការៈដង្កក់ ។
- 3. ការព្យាបាលទប់ទល់ការមិនស្រួល- ក្នុងរយៈពេល១ ថ្ងៃក្នុងប្រភពមិនស្រួលខ្លួន តិចតួច និងបន្ថែមបន្តិចម្តងៗ ដើម្បីបង្កើនការទ្រាំទ្រពីប្រភពមិនស្រួលខ្លួន ។

ប្រការត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន (注意事項)

ត្រួតពិនិត្យថាមានជំងឺដង្កក់ដោយអាការៈពិតៗនិងគុណភាពស្ងួត ។
 អ្នកជំងឺត្រូវកត់ត្រាល្បឿនដកដង្ហើមវេលារើ ។
 កាត់បន្ថយកុំប៉ះពាល់ប្រភពមិនស្រួលខ្លួនជៀសវាងប៉ះពាល់សត្វ ។
 តម្លាដែលអាចបណ្តាលអោយដង្កក់ មានដូចជា : ថ្នាំលើសឈាមទប់ស្កាត់ ថ្នាំអាស៊ីពីរីន ។ល ។

ប្រការទី 37 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺលេចនោម

(第三十七章 認識尿失禁)

អត្ថន័យអំពីជំងឺលេចនោម (尿失禁的定義)

នៅលើពេទ្យវិទ្យា ចំពោះស្ថានភាពលេចនោមដែលមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន ហៅថាជំងឺលេចនោម ។ អាការៈទូទៅធូរស្រាល ប៉ុន្តែដោយសារខ្លួន នោមញឹកញាប់ បណ្តាលអោយអ្នកជំងឺវិខានកាយនិងចិត្ត ។

មូលហេតុជំងឺលេចនោម (尿失禁的原因)

1. ជំងឺលេចនោមនៃផ្នែករាងកាយ
 របួសតំរងនោម ក្បាលពោះដោយសារសាច់ដុំគ្មានកំលាំង ការប្រែប្រួលដោយសារស្បែកស្រាលប្រសាតហាត់ប្រាណ ជំងឺក្រលាស តំរងនោមមានការប្រែប្រួល តំរងនោមស្រ្តីភេទនិងការប្រែប្រួលនៃក្រលាស សុទ្ធតែអាចបណ្តាលអោយមានជំងឺលេចនោម ។
2. ជំងឺលេចនោមដោយសារផ្លូវចិត្ត
 មានការសំអាង ប្រឆាំង ភ័យខ្លាច គ្មានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព អាចប៉ះពាល់សុខភាព បណ្តាលអោយមានជំងឺលេចនោម ។

ប្រភេទជំងឺលេចនោម (尿失禁的分類)

1. ជំងឺលេចនោមប្រភេទកំលាំង- មានចំនួន 80% ក្នុងចំនោមអ្នកមានជំងឺលេចនោម ។ នៅពេលប្រើកំលាំងក្បាលពោះ មានដូចជាលើកយកវត្ថុធ្ងន់ ក្នុងកំណាស់ឬសើចខ្លាំងៗ ទឹកនោមលេចដោយមិនដឹងខ្លួន ។ ស្រ្តីដែលប្រសូតកូនដោយវិធីធម្មជាតិឬក្រោយពេលវះកាត់ត្រកៀក សាច់ដុំឆ្អឹងត្រកៀកធូរស្រង ។

ក្រោយពេលស្រ្តីអស់រដូវដោយសារកោសិការស្រ្តីភេទមានការកាត់បន្ថយ
តំរង់នោមរួញ និងលេចនោម ។

បុរសដែលវះកាត់ខ្សែរតំរង់នោមដោយសារមហារីក ។

2. ជំងឺលេចនោមប្រភេទបន្ទាន់

អ្នកជំងឺមិនទាន់មានអារម្មណ៍នោម ក៏មានបាតុភូតលេចនោម
អាចហៅថាជំងឺក្រលាន ។

3. ជំងឺលេចនោមប្រភេទចម្រុះ

ជំងឺលេចនោមប្រភេទចម្រុះជាប្រភេទកំលាំងនិងបន្ទាន់រួមគ្នា ។

4. ជំងឺលេចនោមប្រភេទពេញ

ដោយសារអ្នកជំងឺមានបញ្ហាស្ថានភាពស្រួលស្រាប ទ្រាំមិននោមក្នុងរយៈពេលយូរ
ខ្សែរតំរង់នោមធាត់ឬទឹកនោមមិនបានបញ្ចេញបានស្អាតក្នុងរយៈពេលយូរ ។
កំលាំងក្រលានខ្សោយ ទោះបីក្រលានមានទឹកនោមពេញហើយក៏គ្មានអារម្មណ៍
បណ្តាលអោយមានជំងឺលេចនោម ។

5. ជំងឺលេចនោមប្រភេទបណ្តោះអាសន្ន

សំខាន់មានការឆ្លងរោគតំរង់ទឹកនោម
វេលាសំរាលកូននិងមានស្មារតីមិនទាងទាត់ ។

6. ជំងឺលេចនោមប្រភេទស្រួលស្រាប

ជំងឺខួរក្បាលបាត់បង់គុណភាព របួសឆ្អឹងខ្លាំង វះកាត់ស្បូនចោល
វះកាត់មហារីកពោះវ័នសុទ្ធតែអាចបណ្តាលអោយមានជំងឺលេចនោមប្រភេទ
ស្រួលស្រាប ។

7. ជំងឺលេចនោមប្រភេទលេច

បញ្ហាដ៏ធ្ងន់ធ្ងរនៃតំរង់នោមឬសរីរាងតំរង់នោមលេចនោមរាល់ថ្ងៃ ។

ប្រការទី 38 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺហើមសសៃខាងមុខ (第三十八章 認識前列腺肥大)

ខ្សែខាងមុខProstate មានតែបុរសមានឬ? (前列腺是男人的專利?)

ស្ត្រីភេទមានសេរីរាងខ្សែខាងមុខដូចគ្នាដែរ ប៉ុន្តែបានអន់ថយហើយ ។ អ្នកវិទ្យាសាស្ត្របានធ្វើការស្រាវជ្រាវ ស្ត្រីភេទក៏មានខ្សែខាងមុខ នេះជាខ្សែដែលនៅជីវិតស្ត្រីភេទ ស្ត្រីភេទក៏អាចមានជំងឺទាក់ទងនឹងខ្សែខាងមុខដែរ ។

ការលូតលាស់នៃសសៃខាងមុខ (前列腺的發展)

1. ពេលវេរីកើតឡើងមានទំហំដូចគ្រាប់សន្លែក
2. លូតលាស់លឿនវេលាយុវ័យ
3. លូតលាស់ពេញលេញនៅពេលមានអាយុ 20-30
4. ធំឡើងនៅវ័យកន្លាល(មានអាយុប្រហែល 40ឆ្នាំ)
5. មានអាយុក្រោម 50ឆ្នាំ--គ្មានបញ្ហា
6. មានអាយុច្រើនជាង 60ឆ្នាំ--ខ្សែខាងមុខធាត់ 50%
7. មានអាយុច្រើនជាង 80ឆ្នាំ--ខ្សែខាងមុខធាត់ 80%

សសៃខាងមុខProstate មានអាការៈធាត់ (前列腺(攝護腺)肥大的症狀)

1. ទឹកនោមតិចៗ ដាច់ដាច់
2. ចាប់ផ្តើមនោមពិបាក នោមអស់ហើយបន្តក់ទៀត
3. នោមញឹកញាប់ឬមានអារម្មណ៍នោមបន្តាន់ មិនអាចនោមអស់

គោលដៅនិងវិធីព្យាបាល (治療目標與方式)

1. ព្យាបាលដោយប្រភេទតាមដាន

- (1) កំណត់ចំនួនភេសជ្ជៈនិងទឹកដែលទទួលបាន ដើម្បីនោមអោយអស់ពីក្រលាន
- (2) កំណត់ការប្រើប្រាស់ភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករ ទទួលបានថ្នាំផ្តាសាយដែលមានថ្នាំតឹងច្រមុះ ។ល ។ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន
- (3) ហាត់ប្រាណដ៏ទាងទាត់ រក្សាកំដៅសុខភាព

2. ព្យាបាលដោយប្រើប្រាស់ថ្នាំ

- (1) ថ្នាំព្យាបាលស្វែងរកក្រលាន : បន្ទុះស្វែងរកខាងមុខនិងក្រលាន
- (2) ថ្នាំគ្រប់គ្រងកោសិកាបុរសភេទ : បង្កើនស្វែងរកខាងមុខ អ្នកដែលមានស្វែងរកខាងមុខធាត់មានប្រសិទ្ធភាពល្អ

3. ការវះកាត់

- (1) វះកាត់ស្វែងរកខាងមុខនៃតំរង់នោម
- (2) វះស្វែងរកខាងមុខនៃតំរង់នោម
- (3) ការវះកាត់ស្វែងរកខាងមុខប្រភេទចំហរ

សេចក្តីសរុប (結論)

ស្វែងរកខាងមុខមានអាការៈអប្រក្រតីត្រូវរកគ្រូពេទ្យ កុំធ្វើការព្យាបាលផ្ទេសផ្តាសាយដែលបណ្តាលអោយខកវេលាព្យាបាល បណ្តាលអោយជំងឺធ្ងន់ធ្ងរជាងមុន ។

ប្រការទី 39 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺតំរង់ទឹកនោម

(第三十九章 認識尿路感染)

ដែលហៅថាការឆ្លងរោគតំរង់នោម ជាទូទៅជារលាកក្រលាន រលាតំរង់ទឹកនោម និងរលាកសនៃខាងមុខបុរស ។ ការរលាកក្រលានជាទូទៅមាននៅលើស្ត្រីភេទ ។ មេរោគចូលក្នុងតំរង់ទឹកនោម ក្រលាន ជាទូទៅប្រើប្រាស់គុណប្រយោជន៍បត់ដើងតូច ដើម្បីបង្កូរមេរោគចេញពីខ្លួន មិនអោយវាពូតលាស់ កាត់បន្ថយជំងឺ ប្រសិនបើបត់ដើងតូចមិនប្រក្រតិ(ទ្រាំនោម ផ្លូវនោមចង្អៀត ស្ទះតំរង់នោម របួសខាងក្រៅ ។ល ។) បណ្តាលអោយមានមេរោគបណ្តាលអោយមានជំងឺ ។

ដោយសារអាយុកើនឡើងនិងការឆ្លងរោគតំរង់ទឹកនោមនៅវ័យចំណាស់កាន់តែច្រើនឡើង ។ មេរោគដែលតែងតែ ឃើញមានមេរោគពោះវៀន E.

ដោយសារអំពើផ្លូវភេទ ទំលាប់អនាម័យមិនល្អ ប្រជុំនៅតំរង់នោមឬយោនី ឆ្លងរោគទឹកនោមដោយសារឡើងលើក្រលាន ។ តំរង់ទឹកនោមបុរសភេទមានប្រវែង 17ស/ម ដូចនេះ ក្នុងជីវិតស្ត្រីមានបទពិសោធន៍ឆ្លងរោគតំរង់នោម ប៉ុន្តែប្រសិនបើស្ត្រីភេទមិនយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះតំរង់ទឹកនោម គ្មានការយល់ដឹងគ្រប់គ្រាន់ មានឆ្លងរោគក៏មិនដឹងខ្លួនដែរ ។ ទំលាប់ជីវភាពមិនល្អជាគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការឆ្លងរោគតំរង់ទឹកនោម ។ យាងទៅតាមស្ថិតិ ស្ត្រីតែវ៉ាន់ជីកទឹកមុនពេលឬក្រោយពេលរួមដំណេកមិនគ្រប់គ្រាន់ មាន៨ 81% អ្នកដែលផឹកទឹកតិចពេករាល់ថ្ងៃមាន 57% ទ្រាំមិននោមមាន 55% បណ្តាលអោយទឹកនោមនៅក្នុងក្រលានយូរពេក មេរោគពោះវ៉ាន E. នឹងមានកាន់តែច្រើន ធ្ងន់ធ្ងរអាចបណ្តាលអោយរលាកក្រលាននិងនោមចេញពូលាម ។

អាការៈឆ្លងរោគតំរង់ទឹកនោមមានដូចខាងក្រោម

រលាកក្រលាស : អាការៈក្តៅខ្លួន រងារ ឈឺខ្នងចង្កេះនិងរលាកប្លោកនោម ។ល ។

រលាកតំរង់ទឹកនោម : មាត់តំរង់ទឹកនោមមានវត្តិទឹកចេញពីតំរង់ទឹកនោម មានអារម្មណ៍ក្តៅ ។

ការព្យាបាលជំងឺតំរង់ទឹកនោម : ក្រោយពេលត្រូវពេទ្យត្រួតពិនិត្យឃើញជំងឺ

ប្រើប្រាស់ថ្នាំផ្សេងៗ គ្រប់គ្រងអាការៈ បំបាត់មេរោគក្នុងឈាមឬក្នុងទឹកនោមដើម្បីព្យាបាល

និងបញ្ឈប់ការលូតលាស់នៃជំងឺ ។ការឆ្លងរោគតំរង់ទឹកនោមនៃបុរសភេទឬស្ត្រីភេទមានការឆ្លងរោគម្តងទៀត ត្រូវត្រួតពិនិត្យបន្តទៀត មើលឃើញមូលហេតុខាងក្នុង មានដូចជាតំរង់ទឹកនោមចង្អៀត ស្ទះ ស្នែងខាងមុខឆាត់ តំរង់ទឹកនោមមានគ្រាប់ ហូរច្រាស់ ជំងឺប្លោកនោមនៃស្នែងប្រសាត ។ល ។ប្រសិនបើអាចបំបាត់មូលហេតុជំងឺខាងក្នុង អាចបង្ការបាន ។

ការបង្ការការឆ្លងរោគតំរង់ទឹកនោមរួមមាន :

1. រក្សាដំណេកអោយបានគ្រប់គ្រាន់ បន្ថែមការការពារសុខភាពខ្លួនជៀសវាងកុំពាក់សំលៀកបំពាក់ចង្អៀត ។
2. ជូតយោនិអោយស្អាតក្រោយពេលមុជទឹក ។
3. ត្រូវផឹកទឹកអោយបានគ្រប់គ្រាន់ មិនទ្រាំនោម រក្សាអនាម័យតំរង់ទឹកនោម ។
4. ក្រោយពេលស្ត្រីភេទបត់ជើងតូចត្រូវជូតពីមុខទៅក្រោយ អាចការពារកុំអោយឆ្លងរោគតំរង់ទឹកនោម ។

ប្រការទី 40 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺរោគស្រែង

(第四十章 認識乾癬)

រោគស្រែងក៏ហៅថា រោគសើស្បែកជាជំងឺស្បែកម្យ៉ាង លក្ខណៈសំគាល់មានពណ៌ក្រហមស្បែកមិនស្មើ ។ ប្រជាពលរដ្ឋទូទៅនៅពេលទទួល ការព្យាបាល មានភាគតិចណាស់ដែលមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតត្រូវដេកពេទ្យទេ ។

ចំណេះដឹងពីរោគពេញនិយម (流行病學)

រោគស្រែងមានការខុសប្លែកដ៏ធំក្នុងពិភពលោក ។ ឆ្ងាយពីខ្សែអេក្វាទ័រ ជំងឺមានការបង្កើតកាត់តែច្រើន ។ មិនថាមានអាយុរប៉ុន្មានក៏អាចមានកើតឡើងបាន ដែរ ប៉ុន្តែមនុស្សធំមានច្រើនជាងកុមារ ។

មូលហេតុជំងឺនិងមូលហេតុគ្រោះថ្នាក់ (病因與風險因子)

រោគស្រែងមិនមានទាន់ត្រូវបានរកឃើញមូលហេតុទេ ។ ប៉ុន្តែ ការលូតលាស់នៃ ជំងឺប្រហែលមកពីសុខភាពមានការប្រែប្រួល ឆ្លងតាមគ្រួសារ បរិដ្ឋាននិងមូលហេតុ គ្រោះថ្នាក់ដទៃទៀតរួមមាន : ការឆ្លងរោគ សម្ពាធផ្លូវកាយឬផ្លូវចិត្តថ្នាំ ជក់បារី ធាតុខ្លះជីវជាតិ D និងប្រើសុរាខុសឆ្គង ។ល ។ ដែលបណ្តាលអោយមានរោគនេះ ។ អ្នកឆ្លងរោគអេដស៍ (HIV) មានខុសកាសមានរោគស្រែងច្រើន ។ អ្នកមានរោគស្រែង ក៏អាចលូតលាស់ជាជំងឺសន្លាក់ប្រភេទស្បែកស្រែង (Psoriaticarthritis) អ្នកជំងឺស្រែងធ្ងន់ធ្ងរមានជំងឺលើសឈាម ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺលើសឈាមខ្លាញ់ ។ល ។ ក៏មានកើតឡើងច្រើនដែរ ។

អាការៈរោគស្រែង (牛皮癬的症狀)

1. មានស្បែកស្លុតឬក្រហម ជាទូទៅមានស្រកាពណ៌ប្រាក់ស មានស្បែកលានចេញ

- 2. ស្បែកក្បាល សន្លាក់ ជើង ខ្នង ប្រដាប់បន្តវដ្ត មានរោគលើស្បែក រមាស់និងឈើស្បែក
- 3. ឈើសន្លាក់ ហើមប្តូរវិង មានរូបរាងប្រែប្រួល
- 4. មានកញ្ចក់ដៃអប្រក្រតី មានកំពាតចូល បួរពណ៌ ក្រាស់ជាងមុនឬឆាប់បែក

ប្រភេទនៅពេលកើតឡើង (臨床類型)

- 1. រោគស្រែងប្រភេទបន្ត : ជារោគស្រែងដែលតែងតែមាន មាននៅលើស្បែកលើខ្លួនមានការប្រែប្រួលនៅពេលជំងឺដល់កំរិតមួយ ។ កន្លែងមាន រោគស្រែងមានបន្តពណ៌ក្រហមដែលមានស្រកាពណ៌ស អាចបេះចេញបានដោយងាយស្រួល និងចេញឈាមនៅពេលបេះចេញ ។
- 2. រោគស្រែងប្រភេទទឹក : មាននៅលើកុមារដែលមានអាយុ 7-10 ឆ្នាំជាង មុនពេលមានជំងឺមានឆ្លងរោគលើច្រកដង្ហើម ។ ជាប្រភេទបន្តមានស្បែកមិនស្មើ ច្រើនមាននៅលើខ្លួន ដៃជើង និងធំឡើងតាមពេលវេលា ។ នឹងបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានសប្តាហ៍ ។
- 3. រោគស្រែងអ៊ុតស្វាយ : មានតិចតួចប៉ុន្តែជារោគស្រែងដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ អាចមើលឃើញអ៊ុតស្វាយបាន ។ មាន១កន្លែងឬពេញខ្លួន ។
 - (1) ប្រភេទតាមកន្លែង--អ៊ុតស្វាយលើបាតដៃឬបាតជើង ។ មានអ៊ុតស្វាយជាច្រើន នៅចន្លោះម្រាមដៃឬបាតជើង អ៊ុតស្វាយដែលមិនងាយនឹងបែក មានស្បែកក្រាស់ ។ មាននៅលើស្រ្តីវ័យកន្តាល ។ រោគស្បែកដៃជើង Hallopeau ដែលមិនសូវឃើញ ជាភាពឆ្ងាតដល់ម្រាមដៃ កញ្ចក់ដៃ ។
 - (2) ប្រភេទពេញខ្លួន-ជាប្រភេទបន្តឬប្រភេទបន្តទី២ អ្នកជំងឺ២ថ្ងៃក្តៅខ្លួនម្តង ឈឺចាប់ មានអ៊ុតស្វាយពេញខ្លួនដែលងាយនឹងបែក ។ ថ្ងៃត្បិតតិចតួចមែន ប្រសិនបើកើតមាននឹងបណ្តាលអោយបាត់បង់ជីវិត ត្រូវចាត់ការដោយប្រុងប្រយ័ត្នប្រយ័ត្នដកពេទ្យទទួលការព្យាបាលជាបន្ទាន់ ។

4. រោគស្រែងប្រភេទប្រច្រះ : ក៏ហៅថារោគស្រែងប្រភេទវាច មិនសូវមាន ភាគច្រើនមាននៅលើមនុស្សចាស់ ។ មាននៅក្រោមឃ្នាក ពោះ ចន្លោះគូត ក្រោយត្រចៀក ក្រោមដោះស្រ្តីនិងនៅលើប្រដាប់បន្តពូជបុរស ។ មានរូបរាងស្នើមានពណ៌ក្រហមឆើម ដូចមានរោគនានដូ ។

5. រោគស្រែងប្រភេទស្បែកក្រហម :
ជាជំងឺបន្ទាន់មានស្បែកក្រហមនិងស្រកានិងហើមពេញខ្លួន :
តែងតែទទួលការប៉ះពាល់ពីថ្នាំប្រូរុតុខាងក្រៅដែលបណ្តាលអោយមានស្បែកក្រហមនិងរលាត់ស្បែក ក្តៅ ត្រជាក់ រមាស់ឬឈឺ ត្រូវដេកពេទ្យទទួលការព្យាបាល ។

ការព្យាបាល (治療)

ថ្មីត្បិតរោគស្រែងបច្ចុប្បន្នគ្មានវិធីព្យាបាលនៃពេទ្យវិទ្យា ប៉ុន្តែអោយតែបន្តទទួលការព្យាបាល អ្នកជំងឺភាគច្រើនអាចទទួលបានការគ្រប់គ្រងដ៏ល្អ ក៏អាចមានជំងឺធ្ងន់ស្រាលជាងរហូត ។ វិធីព្យាបាលមានលើកន្លែងឬពេ ញខ្លួន គ្រូពេទ្យយោងទៅតាមកំរិតធ្ងន់ធ្ងរនៃជំងឺ ជំងឺរួមគ្នា ចំណូលចិត្តអ្នកជំងឺ (រួមមានថវិការនិងការងាយស្រួល) ការព្យាបាលដោយថ្នាំ អាការៈខ្លួន ដើម្បីវិភាគ ។