

ជម្ងឺបេះដូងរបស់ស្ត្រី

មនុស្សជាច្រើនគិតថា ស្ត្រីមិនកើតជម្ងឺបេះដូងទេ។ ស្ត្រីជាច្រើនស្លាប់ដោយជម្ងឺបេះដូង ច្រើនជាងជម្ងឺដទៃផ្សេងទៀត។ ស្ត្រីមួយណាក៏ដោយ ក៏អាចកើតជម្ងឺបេះដូងដែរ។

នៅពេលដែលអ្នកគិតអំពីជម្ងឺបេះដូង អ្នកប្រហែលជាគិតអំពីការឈឺដើមទ្រូង។ ស្ត្រី ប្រហែលមិនមានឈឺបេះដូងទេ។ បើសិនជាគេឈឺបេះដូងមែន គេប្រហែលជាហៅថា ជាការឈឺ, តឹងទ្រូងឬមានអារម្មណ៍ថា "ណែន" ទ្រូងជាជាងហៅថាចុកទៅវិញ។ ការចុកនោះ អាចប្រហែលជាឈឺនៅខ្នង គឺនៅចន្លោះឆ្អឹងស្មាស្មាប ប្រដៅទាំងពីរ ជាជាង ការឈឺនៅដើមទ្រូងទៅវិញ។

ស្ត្រីប្រហែលជាគិតថា សញ្ញាទាំងនោះមិនមែនជាការជំងឺអ្វីឡើយ ពីព្រោះវាមិនមែន "ហាក់" បីដូចជាស្ទុះបេះដូងទេ។ ចូរកុំសោះអង្កើយជាមួយនឹងសញ្ញាទាំងអស់នោះឱ្យសោះ។ អញ្ជើញទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាន របស់អ្នកជាបន្ទាន់។

តើអ្វីទៅជាសញ្ញានៃជម្ងឺបេះដូងរបស់ស្ត្រី?

សញ្ញាដែលសំខាន់បំផុតនោះ គឺមានអារម្មណ៍ហត់ឡើយខ្លាំង — ទោះបីជាបានទទួលទាន ដំណេកគ្រប់គ្រាន់ក៏ដោយ។ សញ្ញាដទៃផ្សេងទៀតនៃជម្ងឺបេះដូងរបស់ស្ត្រីគឺ:

- ពិបាកដកដង្ហើម
- ពិបាកទទួលទានដំណេក
- មានអារម្មណ៍ថាឈឺក្រពះ
- មានអារម្មណ៍ខ្លាច និងច្របូកច្របល់
- ឈឺក្បាលថ្មី ឬកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើង
- ឈឺនៅក្នុងទ្រូង

- មានអារម្មណ៍ថា "តឹង" ឬ "ណែន" ទ្រូង
- មានអារម្មណ៍ក្តៅក្រហល់ក្រហាលក្នុងទ្រូង
- ចុកខ្នង, នៅចន្លោះស្មាទាំងពីរ។
- ចុកឬតឹងនៅក្នុងទ្រូង ដែលរាលដាលទៅដល់ថ្ពាម, ក, ស្មា, ត្រចៀក, ឬនៅដៃទាំងពីរ
- ចុកក្នុងពោះ ខាងលើពោះត្រង់ចុងដង្ហើម

នេះគឺជាដំណឹងល្អ: អ្នកអាចប្រើប្រការជាច្រើនដើម្បីរក្សាបេះដូងអ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អ។

ការបន្ថយភាពប្រថុយនឹងជម្ងឺបេះដូង

- រកមើលថាតើជម្ងឺបេះដូងមានកើតនៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកឬទេ។
- ទៅពិនិត្យជាមួយនឹងវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋានរបស់អ្នក ឱ្យបានញឹកញាប់។
- កុំពិសារបារី។ នៅឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកដែលជក់បារី។
- ឆែកមើលសម្ពាធឈាមជាញឹកញាប់។ អ្នកប្រហែលត្រូវការថ្នាំដើម្បីឱ្យឈាមដើរតាម កំរិតត្រឹមត្រូវ។
- ត្រួតត្រាជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក។
- ឆែកមើលសារធាតុខ្លាញ់ក្នុងឈាមអ្នកជាញឹកញាប់។
- មានសកម្មភាពជានិច្ច។ ដើររៀងរាល់ថ្ងៃអាចបន្ថយជម្ងឺស្ទុះបេះដូងអ្នកបានតិចបំផុត។
- ទទួលទានអាហារត្រឹមត្រូវ នឹងរក្សាឱ្យមានទម្ងន់សុខភាពល្អ។
- ទទួលទានអំបិលអោយបានតិច។
- បើប្រើថ្នាំការពារមិនឱ្យមានកូន ចូរកុំពិសារបារី។



ជម្ងឺបេះដូងរបស់ស្ត្រី



- អរម្លិននៅពេលចាស់ឈប់មានរដូវ មិនត្រូវយកមកប្រើប្រាស់ ដើម្បីការពារមិនឲ្យស្ទះ បេះដូងទេ។
- មានការចុញទ្រាន់, ខឹង ឬព្រួយចិត្តច្រើនអាច បន្ថែមនូវភាពប្រថុយប្រថាននៃការស្ទះ បេះដូង។
- បើអ្នកធ្លាប់មានស្ទះបេះដូង ចូរនិយាយជាមួយនឹងវេជ្ជ បណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីថ្នាំទទួលទាន។ ថ្នាំខ្លះ អាចជួយបន្ថយការស្ទះបេះដូងផ្សេងទៀតបាន។

ការលើសឈាម

- ការលើសឈាមបន្ថែមនូវឱកាសឲ្យស្ទះបេះដូង។
- ការស្ទះបេះដូងត្រូវបានគេហៅថាជា "ឃាតករស្លាប់ស្ងៀម"។ មនុស្សស្រីរតែទាំងអស់ ដែលស្ទះបេះដូង មិនមានអារម្មណ៍ថាឈឺ និងមិនដឹងថាគេស្ទះបេះដូងទេ។
- ចូរឆែកសម្ភាសឈាមអ្នក រៀងរាល់ពេលដែលអ្នក អញ្ជើញទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុដ្ឋាន។

ការិយាល័យ FDA នៃសុខភាពស្ត្រី <http://www.fda.gov/womens>

ដើម្បីសិក្សាបន្ថែមទៀត:

ការិយាល័យស្ថាប័នជាតិនៃជម្ងឺបណ្តាសសសៃប្រសាទ និងព័ត៌មានការស្ទះបេះដូង
 ទូរស័ព្ទ: 301-496-5751
<http://www.ninds.nih.gov>

កម្មវិធីអប់រំជាតិផ្នែកជំងឺលើសឈាម
 តាមរយៈ មជ្ឈមណ្ឌលព័ត៌មានសុខភាពជាតិផ្នែកជម្ងឺបេះដូង, សួត, និងឈាម
 ទូរស័ព្ទ: 301-592-8573