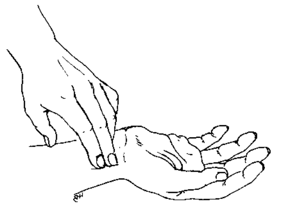
ជំងឺបេះដូង និងជំងឺឈើសឈាម

តើជំងឺបេះដូងគឺជាអ្វី?

រាងកាយរបស់យើង ត្រូវការបេះដូងដែលខ្លាំងក្លានិងមានសុខភាពល្អ ដើម្បីអាចរុញច្រានឈាមទៅតាមសរសៃអាទែ និងសរសៃវ៉ែនដែលជាបំពង់ដឹកជញ្ជូនឈាមពីបេះដូងទៅកាន់ផ្នែកទាំងអស់នៃរាងកាយ(តាមសរសៃអាទែ) ហើយបន្ទាប់មកជញ្ជូនត្រឡប់មកបេះដូងវិញ(តាមសរសៃវ៉ែន)។ ប្រសិនបើសរសៃវ៉ែនស្ទះឬខ្សោយ នោះវានឹងមិនមានឈាមគ្រប់គ្រាន់ត្រឡប់ទៅកាន់បេះដូងវិញទេ ដែលធ្វើឲ្យវាចុះខ្សោយ។ ហើយប្រសិនបើបេះដូងចុះខ្សោយពេក នោះវាមិនអាចរុញច្រានឈាមបានល្អទេ ហើយវាត្រូវធ្វើការយ៉ាងលំបាកជាខ្លាំង។

បេះដូងយើងធ្វើការទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ ដើម្បីរុញច្រានឈាមទៅកាន់រាងកាយទាំងមូល។ ចូរដាក់ម្រាមដៃនៅលើចំហៀងក ឬនៅលើកដៃរបស់អ្នក ដើម្បីដឹងពីចង្វាក់បេះដូងរបស់អ្នក។



ដោយហេតុថា ឈាមដឹកនាំអុកស៊ីហ្សែននិងសារធាតុចិញ្ចឹម ទៅកាន់រាងកាយ នោះបញ្ហាលើចរន្តឈាមនិងបេះដូង អាចប៉ះពាល់ដល់រាងកាយទាំងមូលបាន។ វាក៏ដូចជាប្រព័ន្ធទឹកដែរ ៖ ប្រសិនបើស្នប់ត្រូវធ្វើការធ្ងន់ពេក នោះវាអាចនឹងខូច , បើវាខ្សោយពេក នោះគ្រួសារទាំងពួងមិនទទួលបានទឹកគ្រប់គ្នាទេ, បើមានការស្ទះបំពង់ នោះនឹងមានទឹកតិច, ហើយនៅផ្ទះដែលមិនទទួលបានទឹក នោះវានឹងងាយមានជំងឺច្រើន។

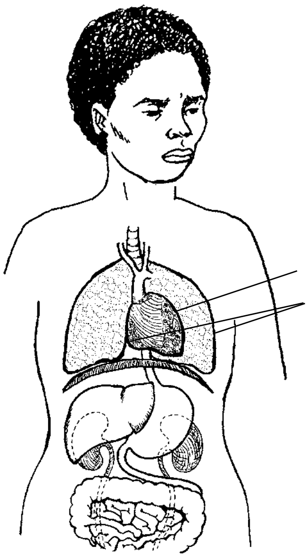
បញ្ហាដែលកើតឡើងនៅក្នុងសរសៃវ៉ែន និងសរសៃអាទែ ហើយបញ្ហានៃសន្ទះបិទបើកនៅក្នុងបេះដូង គឺហៅថា ជំងឺបេះដូង។ ជំងឺបេះដូងដែលកើតមានជាញឹកញាប់ (ឬហៅថាជំងឺស្ទះសរសៃឈាម) មានដូចជា ៖

- ការឡើងរឹងនៃសរសៃអាទែ ៖ នៅពេលសរសៃអាទែដែលដឹកជញ្ជូនឈាមពីបេះដូង ទៅកាន់រាងកាយទាំងមូល ក្លាយជារឹង ចង្អៀត ឬស្ទះ (ជាញឹកញាប់ដោយសារការហូបអាហារគ្មានសុខភាពច្រើនពេក) នោះនឹងមិនមានឈាមគ្រប់គ្រាន់ត្រឡប់ទៅកាន់បេះដូងវិញទេ។
- ជំងឺខ្សោយបេះដូងដោយសារស្ទះសរសៃឈាម ៖ នៅពេលបេះដូងមិនមានកម្លាំងគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការសប់បញ្ជូនឈាមបានល្អទេ នោះគេហៅថាបេះដូងខ្សោយ។ វាបង្កគ្រោះថ្នាក់ពីព្រោះឈាមមិនបានទៅដល់គ្រប់កន្លែងដែលចាំបាច់។ ដោយសារមានឈាមតិចហូរទៅកាន់សរីរាង្គក្នុងរាងកាយ នោះមនុស្សយើងនឹងឆាប់អស់កម្លាំងយ៉ាងងាយ។ កង្វះនៃលំហូរឈាម អាចធ្វើឲ្យហើមជើង ហើយជាតិទឹកប្រមូលផ្តុំនៅក្នុងសួត។

- គាំងបេះដូង ៖ នៅពេលដែលលំហូរឈាមត្រូវបានរាំងស្ទះនៅក្នុងបេះដូង នោះសាច់ដុំបេះដូងត្រូវបាន ខូចខាត ហើយចុះខ្សោយមិនអាចធ្វើការបានត្រឹមត្រូវ។ នេះជាស្ថានភាពអាសន្ន (ទំព័រ 19)។
- ការដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ៖ នៅពេលដែលលំហូរឈាមទៅកាន់ខួរក្បាល ក្លាយជាស្ទះ ឬនៅពេលដែលសរសៃតូចមួយ (ហៅថាសរសៃឈាម) បែកធ្លាយនៅក្នុងខួរក្បាល នោះខួរក្បាលត្រូវបាន ខូចខាត។ នេះជាស្ថានភាពអាសន្ន (ទំព័រ 20)។
- ជំងឺបេះដូងដោយសារប្រគ្រីវ ៖ វាកើតឡើងនៅពេលដែល ជំងឺគ្រុនរលាកសន្លាក់ធ្វើឲ្យខូចខាតដល់ បេះដូងរបស់កុមារ (ទំព័រ 22)។ ថ្នាំពេទ្យ ឬការវះកាត់ អាចជួយបាន។
- បញ្ហាបេះដូងរបស់ទារកទើបនឹងកើត ៖ នៅពេលដែលទារកកើតមកមានប្រហោងឬការខូចផ្សេងទៀត ក្នុងបេះដូង វាអាចនឹងឲ្យមានបញ្ហាកើតឡើងដែលមានតែការវះកាត់ទេអាចជួយបាន។ ទាំងនេះហៅថា កំហូចបេះដូង (ទំព័រ 23)។

បេះដូងផ្លាស់ទីក្នុងរាងកាយ

បេះដូង ស្ថិតនៅផ្នែកខាងឆ្វេងនៃទ្រូង។ បេះដូងសប់បញ្ជូនឈាមតាមបំពង់ជាច្រើនដែលដឹកជញ្ជូនឈាមទៅកាន់រាងកាយទាំងមូល រួចត្រឡប់ទៅកាន់បេះដូងវិញ។ ប្រសិនបើបេះដូងឈប់សប់(ច្របាច់) នោះមនុស្សនឹងស្លាប់។ ឈាមដែលធ្វើចលនាពេញរាងកាយ ហៅថា ចរន្តឈាម។



បំពង់ទាំងនោះហៅថា សរសៃឈាម។ វាមាន២ប្រភេទ ៖ សរសៃឈាមអាទែ ដែលចេញពីបេះដូងទៅកាន់សរីរាង្គ និងផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយ, និងសរសៃឈាមវ៉ែន ដែលនាំឈាមត្រឡប់ទៅកាន់បេះដូងវិញ។ នៅពេលដែលឈាមឆ្លងកាត់សួត, វាចាប់យកអុកស៊ីហ្សែនពីខ្យល់ដែលយើងបានដកដង្ហើមចូល។

បេះដូងមានទំហំប៉ុនកណ្តាប់ដៃរបស់អ្នក។ វាក៏ដូចជាផ្ទះមួយដែលបែងចែកជាបន្ទប់ៗ។ ឈាមហូរពីបន្ទប់(ថត) មួយទៅបន្ទប់មួយទៀត តាមរយៈទ្វារ (សន្ទះបិទបើក) ដែលបើកនិងបិទ។ សន្ទះបេះដូងដែលបានខូចខាត ឬធ្វើការមិនល្អ អាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាបេះដូង។

តើនរណាដែលងាយនឹងមានជំងឺបេះដូង?

ភាគច្រើននៃជំងឺបេះដូង កើតឡើងរយៈពេលយូរ មុននឹងបង្ហាញរោគសញ្ញា។ ប៉ុន្តែដោយសារស្ថានភាពច្បាស់លាស់ខ្លះ នាំឲ្យមានជំងឺបេះដូងជារឿយៗ នោះគេងាយនឹងព្យាករណ៍ថាមនុស្សម្នាក់ដែលមានបញ្ហាទាំងនេះ ២ឬច្រើន គឺទំនងជានឹងមានបញ្ហាបេះដូងនៅពីរបីឆ្នាំបន្ទាប់៖

- មានសម្ពាធឈាមខ្ពស់ជាង ១៤០/៩០ រាល់ពេលដែលវាស់
- ឡើងទម្ងន់ខ្លាំងពេក
- មានជំងឺទឹកនោមផ្អែម
- ជក់បារី
- ជាបុរសអាយុលើស ៥៥ឆ្នាំ ឬស្ត្រីអាយុលើស ៦៥ឆ្នាំ

បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចលើកទឹកចិត្តឲ្យអ្នកដែលមានស្ថានភាពទាំងនេះ ពិនិត្យសម្ពាធឈាម ព្រមទាំងធ្វើតេស្ដជំងឺទឹកនោមផ្អែម និង កម្រិតកូឡេស្តេរ៉ូល។ (មើលទំព័រ 16)។

អ្នកអាចកាត់បន្ថយឱកាសនៃការកើតបញ្ហាបេះដូង ហើយថែមទាំងអាចសម្រាលបញ្ហាបេះដូងដែលកំពុងមានទៀតផង។ ចូរឈប់ជក់បារី ព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែម បរិភោគជាតិប្រៃតិច បន្ថយអាហារវេចខ្ចប់រួច ហាត់ប្រាណបន្ថែម និងកាត់បន្ថយកម្រិតតប់ប្រមល់។ ការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះនឹងជួយដល់បេះដូងរបស់អ្នក។ ចូរជជែកជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល និងអានទំព័រ 9 វិធីក្នុងការបន្ថយសម្ពាធឈាម និងជួយដល់បេះដូងរបស់អ្នក។

ការគាំងបេះដូងឬដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល អាចមើលទៅដូចជាកើតឡើងភ្លាមៗ ក៏ប៉ុន្តែជំងឺបេះដូងភាគច្រើនចាប់ផ្តើមនៅពេលយើងនៅក្មេង រួចច្រើនឆ្នាំបន្ទាប់មកវាកាន់តែអាក្រក់ទៅៗ។

ជំងឺបេះដូង និងជំងឺទឹកនោមផ្អែម

មនុស្សជាច្រើនដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ក៏មានបញ្ហាបេះដូងផងដែរ។ ជាញឹកញាប់ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមកើតឡើងជាមួយនឹងស្ថានភាពដែលធ្វើឲ្យងាយកើតជំងឺបេះដូង ដូចជាជំងឺលើសឈាម កូឡេស្តេរ៉ូលខ្ពស់ ឡើងទម្ងន់ច្រើនពេក និងមិនហាត់ប្រាណគ្រប់គ្រាន់។ ហេតុដូច្នេះហើយ អ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម គួរតែពិនិត្យរកជំងឺលើសឈាម ហើយអ្នកដែលមានជំងឺលើសឈាម គួរតែពិនិត្យរកជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ ការបរិភោគអាហារសុខភាព ការធ្វើចលនាបន្ថែម និងការមិនជក់បារី និងការកាត់បន្ថយភាពតប់ប្រមល់ ធ្វើអោយស្ថានភាពទាំងពីរកាន់តែប្រសើរឡើង។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើល ជំពូកស្តីពីជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

របៀបពិនិត្យបេះដូងនិងប្រព័ន្ធឈាមរត់

បុគ្គលិកសុខាភិបាលវាស់វែងថាតើបេះដូងរបស់អ្នកដំណើរការយ៉ាងដូចម្តេចដោយៈ

- វាស់សម្ពាធឈាម (ទំព័រ 6)។ វាបង្ហាញថាតើបេះដូងរបស់អ្នកកំពុងធ្វើការខ្លាំងពេកដើម្បីបញ្ជូន ឈាមក្នុងរាងកាយដែរឬទេ។ នៅពេលដែលការវាស់សម្ពាធឈាម ឃើញខ្ពស់ជានិច្ច វាគឺជាការព្រមានថាអ្នកមាន ឬអាចមានជំងឺបេះដូង ឬបញ្ហាដែលអាចនាំឲ្យជំងឺគាំងបេះដូង ឬដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។
- ធ្វើតេស្តឈាមដើម្បីវាស់កម្រិតកូឡេស្តេរ៉ូល។ កូឡេស្តេរ៉ូល គឺជាសារធាតុរាវស្រដៀងក្រមួនដែលត្រូវបានផលិតនៅក្នុងរាងកាយ (ទំព័រ 16)។ រាងកាយត្រូវការវាមួយចំនួន ប៉ុន្តែការមានវាច្រើន ជាសញ្ញាប្រាប់ថាបញ្ហាបេះដូងជិតមកដល់។

សញ្ញាផ្សេងទៀតដែលអាចបង្ហាញពីបញ្ហាបេះដូង ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថា កើតឡើងញឹកញាប់ ដូចជាៈឮ

- ចង្វាក់បេះដូងញាប់ពេក យឺតពេក ឬតែងតែប្រែប្រួល (ចង្វាក់បេះដូងខុសប្រក្រតី, ទំព័រ 17)
- ឈឺចាប់ក្នុងទ្រូង (angina, ទំព័រ 18)
- ពិបាកដកដង្ហើម ឬដង្ហើមខ្លីៗ
- ហើមជើងនិងកជើង
- ពិបាកដេករាបស្មើនៅពេលយប់

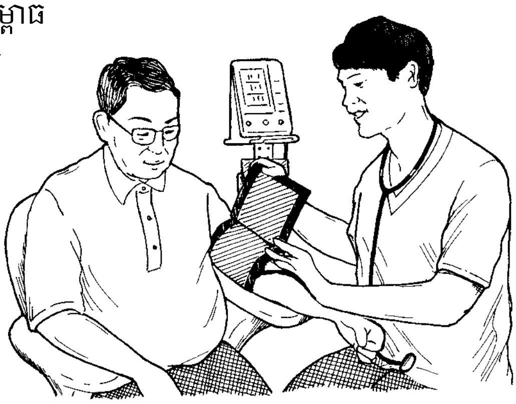
ការបង្ការជំងឺបេះដូង

ជំងឺបេះដូងភាគច្រើនបង្កឡើងដោយអាហារដែលយើងបរិភោគ និងរបៀបដែលយើងរស់នៅ។ យើងអាចគ្រប់គ្រងជម្រើសទាំងនេះបានខ្លះ ប៉ុន្តែជម្រើសជាច្រើនទៀតគឺមិនស្ថិតក្រោមការគ្រប់គ្រងរបស់យើងទេ។ តើផ្ទះល្អ ឬអាហារសុខភាព អាចរកបាន និងមានតំលៃសមរម្យដែរឬទេ? តើការងារផ្តល់ប្រាក់កំរៃគ្រប់គ្រាន់ទេ? តើមានកន្លែងសុវត្ថិភាពសម្រាប់ហាត់ប្រាណ និងសម្រាប់ឲ្យកុមារលេងឬទេ? តើមានការបំពុល ឬផ្សែងបារីគ្រប់ទីកន្លែងដែរឬទេ? តើការរើសអើងជាតិសាសន៍ ភាពក្រីក្រ ជីវិតដ៏តឹងតែងសម្រាប់ស្ត្រី ឬអំពើហិង្សា ធ្វើឱ្យជីវិតរបស់យើងតានតឹងជានិច្ចឬទេ? ជំពូកនេះពិពណ៌នាអំពីដំណើរនៃជំងឺបេះដូង ប៉ុន្តែក៏មានចែករំលែកនូវគំនិតអំពីរបៀបដែលបុគ្គលម្នាក់ៗ គ្រួសារ និងសហគមន៍ អាចបង្ការជំងឺបេះដូង ដើម្បីរស់នៅបានល្អប្រសើរនិងយូរជាងនេះ។

នៅពេលដែលកុមារអាចលេងដោយសុវត្ថិភាពរាល់ថ្ងៃ និងមានអាហារជីវជាតិសម្រាប់ហូប នោះ ពួកគេនឹងមានបញ្ហាសុខភាពតិចតួចនៅពេលពេញវ័យ។

តើជំងឺលើសឈាមគឺជាអ្វី?

ការវាស់សម្ពាធឈាមរបស់មនុស្សម្នាក់ អាចប្រាប់ពីកម្លាំងដែលចាំបាច់សម្រាប់បេះដូងដើម្បីរុញច្រានឈាមទៅកាន់រាងកាយ និងត្រឡប់មកបេះដូងវិញ។ វាជារឿងធម្មតាទេដែលសម្ពាធឈាមឡើងចុះៗក្នុងមួយថ្ងៃ អាស្រ័យលើការហាត់ប្រាណ ការបរិភោគ អារម្មណ៍ ។ល។ ប៉ុន្តែការឡើងសម្ពាធឈាមខ្ពស់ស្ទើរតែគ្រប់ពេល គឺមិនមានសុខភាពល្អទេ។ ការឡើងសម្ពាធឈាម គឺជាសញ្ញាមួយដែលប្រាប់ថាបេះដូងធ្វើការខ្លាំងពេក។



នៅពេលមនុស្សម្នាក់មានជំងឺលើសឈាម ការបញ្ចុះសម្ពាធអាចជួយឲ្យគាត់រស់នៅបានយូរ។ ជួនកាលគាត់ត្រូវការប្រើថ្នាំពេទ្យដើម្បីបញ្ចុះសម្ពាធឈាម ប៉ុន្តែជាញឹកញាប់ ការឡើងសម្ពាធឈាមអាចត្រូវបញ្ចុះបានដោយការបរិភោគអាហារសុខភាព បន្លែជាតិប្រៃ និងការធ្វើលំហាត់ប្រាណ។ ការឈប់ជក់បារីនិងគ្រឿងស្រវឹង ក៏អាចជួយផងដែរ។ ការព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែម ក៏ជួយដល់បេះដូង ផងដែរ។ មានមធ្យោបាយជាច្រើនក្នុងការបញ្ចុះសម្ពាធឈាម (មើលទំព័រ 9)។

ជួនកាលវាមិនមានមូលហេតុច្បាស់លាស់ដែលថាមនុស្សម្នាក់មានជំងឺលើសឈាមនោះទេ។ នៅពេលដែលមនុស្សមានវ័យចំណាស់ សម្ពាធឈាមរបស់គាត់កើនឡើងជាបន្តបន្ទាប់ ដោយសារសរសៃឈាមអាទែររបស់គាត់ឡើងរឹងទៅតាមអាយុ។ សម្រាប់ស្ត្រីមួយចំនួន ការមានផ្ទៃពោះធ្វើឲ្យសម្ពាធឈាមរបស់គាត់កើនឡើង។ ជំងឺលើសឈាមក៏អាចកើតឡើងក្នុងគ្រួសារបានដែរ មានន័យថាប្រសិនបើអ្នកមានឪពុកម្តាយឬសាច់ញាតិជិតស្និទ្ធ មានបញ្ហានេះ វាក៏អាចជាបញ្ហាមួយសម្រាប់អ្នកផងដែរ។

ការវាស់សម្ពាធឈាម

ជាធម្មតា គេវាស់សម្ពាធឈាមដោយប្រើប្រដាប់វាស់ឈាម។ ប្រដាប់វាស់នេះ រឹតបន្តឹងដើមដៃ រួចបន្ធូរបន្តិចម្តងៗ ខណៈដែលបុគ្គលិកសុខាភិបាល(ឬម៉ាស៊ីនវាស់) ស្តាប់លំហូរឈាមនៅផ្នែកខាងលើកែងដៃរបស់អ្នក។ លេខចំនួនពីរ ត្រូវបានសរសេរនៅជាប់គ្នា ឬនៅពីលើក្រោមគ្នា បង្ហាញពីសំពាធឈាមរបស់អ្នក។ លេខដំបូង (ឬលេខខាងលើ) បង្ហាញថាតើឈាមទទួលកម្លាំងរុញច្រានកម្រិតណានៅពេលដែលបេះដូងកំពុងច្របាច់។ នេះហៅថាសម្ពាធឈាមស៊ីស្តូលិក។ នៅពេលលេខខាងលើច្រើនជាង 140 នោះវាមានកម្រិតខ្ពស់ពេក។ លេខទីពីរ (ឬលេខខាងក្រោម) បង្ហាញថាតើឈាមមានកម្លាំងរុញច្រានកម្រិតណានៅពេលដែលបេះដូងរបស់អ្នកសម្រាក(រំសាយ)ក្នុងចន្លោះចង្វាក់នីមួយៗ។ នេះ ហៅថាសម្ពាធឈាមដ្យ៉ាស្តូលិក។ វាមានកម្រិតខ្ពស់ពេក បើវាច្រើនជាង 90។

ការវាស់សម្ពាធឈាម (BP) មានលេខចំនួនពីរ៖

BP $\frac{120}{80}$ BP 120/80

120 ជាលេខខាងលើ (ស៊ីស្តូលិក)

80 ជាលេខខាងក្រោម (ដ្យ៉ាស្តូលិក)

ជាបញ្ហាធម្មតាទេដែលសម្ពាធឈាមប្រែប្រួលតិចតួច រាល់ពេលដែលវាស់។

ចំពោះមនុស្សភាគច្រើន ជាធម្មតាគាត់មានសុខភាពល្អនៅពេលដែលមានសម្ពាធឈាមមិនលើសពី 120 នៅលេខខាងលើ និងមិនលើសពី 80 នៅលេខខាងក្រោម។ សម្រាប់មនុស្សភាគច្រើន សម្ពាធឈាមដែលមានលេខតូចជាងនេះ គឺរឹតតែប្រសើរ ប៉ុន្តែក៏មានពេលខ្លះដែលសម្ពាធឈាមចុះទាបពេកដែរ។ (មើលទំព័រ 8)។

មនុស្សយើងអាចនឹងមានអារម្មណ៍ភ័យព្រួយពេលស្ថិតនៅក្នុងគ្លីនិកសុខភាព ដែលធ្វើឱ្យសម្ពាធឈាមរបស់គាត់កើនឡើង។ សូមឱ្យគាត់សម្រាកពីរបីនាទីជាមុន ដោយដាក់ជើងទាំងពីរនៅលើកម្រាលឥដ្ឋ និងមិននិយាយអ្វីឡើយក្នុងពេលដែលអ្នកវាស់សម្ពាធឈាមរបស់គាត់។ បើវាហាក់ដូចជាខ្ពស់ ចូរវាស់ឈាមរបស់គាត់ច្រើនដងក្នុងកំឡុងពេលគាត់នៅគ្លីនិក។ម្យ៉ាងទៀត ការមានសម្ពាធឈាមខ្ពស់តែមួយលើក ក៏មានមែនមានន័យថាគាត់មានបញ្ហាសម្ពាធឈាមនោះដែរ។ បន្ទាប់ពីវាស់ឈាម រួច សូមឲ្យគាត់ត្រឡប់មកពិនិត្យម្តងទៀត នៅពីរបីខែបន្ទាប់ ឬឆាប់ជាងនេះ អាស្រ័យលើលទ្ធផលនៃការវាស់។ ។ ដើម្បីស្វែងយល់ពីរបៀបវាស់សម្ពាធឈាមឱ្យបានត្រឹមត្រូវបំផុត សូមមើលអំពី ជំនាញទាំងឡាយរបស់បុគ្គលិកសុខាភិបាល (កំពុងផលិត)។

នៅពេលដែលសម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់ពេក

សម្ពាធឈាមដែលវាស់ទៅឃើញខ្ពស់ជាង 90/140 ជាប្រចាំ ត្រូវបានចាត់ទុកថាជាជំងឺលើសឈាម។ ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើគាត់មានបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗទៀត នោះលេខសម្ពាធឈាមដែលអាចទទួលបាន គឺអាចនឹងខ្ពស់ឬទាបជាងនេះ។ ឧទាហរណ៍ វាជារឿងធម្មតាទេដែលសម្ពាធឈាមកើនឡើងបន្តិចបន្តួច នៅពេលមនុស្សកាន់តែចាស់ ហើយវាប្រហែលមិនមែនជាបញ្ហាសម្រាប់អ្នកដែលគ្មានបញ្ហាសុខភាពផ្សេងទៀតនោះទេ។ ប្រសិនបើសម្ពាធឈាមមានខ្ពស់ជាង 80/130 ជាទៀងទាត់ ឬកើនឡើងជាបន្តបន្ទាប់, ចូរសាកល្បងប្រើមធ្យោបាយផ្សេងៗដើម្បីបន្ថយវា (ទំព័រ 9) ហើយបន្តវាស់សម្ពាធឈាមដើម្បីមើលថាតើមធ្យោបាយមួយណាមានប្រសិទ្ធភាព។

ជាធម្មតា មនុស្សដែលមានជំងឺលើសឈាម នឹងមិនកត់សម្គាល់រោគសញ្ញាអ្វីទេ លើកលែងតែឈាមរបស់គាត់ខ្ពស់ពេក។ ជាអកុសល ការដែលមិនមានរោគសញ្ញា មិនមែនមានន័យថាគ្មានគ្រោះថ្នាក់នោះទេ។ មធ្យោបាយតែមួយគត់ដើម្បីដឹងថាតើអ្នកមានជំងឺលើសឈាមឬអត់ គឺត្រូវវាស់ឈាម។

សម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់ខ្លាំង (ភាពអាសន្ននៃសម្ពាធឈាមខ្ពស់)

ការមានលេខខាងលើ(ស៊ីស្តូលិក) ខ្ពស់ជាង 180 ឬខ្ពស់ជាងនេះ ឬមានលេខខាងក្រោម (ដ្យាស្តូលិក) ខ្ពស់ជាង 110 អាចជាសញ្ញាអាសន្ន ប្រសិនបើគាត់មានសញ្ញាមួយឬច្រើនក្នុងចំណោមនេះផងដែរ ៖

- ឈឺក្បាល
- ស្រវាំងភ្នែក
- ឈឺទ្រូង
- ដង្ហើមខ្លី
- ឈាមក្នុងទឹកនោម ឬឈឺតម្រងនោម
- ប្រកាច់

ចូរនាំគាត់ទៅកាន់គ្លីនីកឬមន្ទីរពេទ្យដែលអាចប្រើថ្នាំពេទ្យដើម្បីបញ្ចុះសម្ពាធឈាមម្តងបន្តិចៗ។ ការបញ្ចុះសម្ពាធឈាមឆាប់ហ័សពេក អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់។

ជំងឺលើសឈាម និងផ្ទៃពោះ

ជាទូទៅ បុគ្គលិកសុខាភិបាលនិងឆ្មប តែងតែវាស់ឈាមរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនៅរាល់ពេលដែលគាត់មកពិនិត្យ។ វាជារឿងធម្មតា និងល្អចំពោះស្ត្រីដែលមានសម្ពាធឈាមទាបជាងធម្មតាបន្តិច ក្នុងអំឡុងពេល ៦ខែដំបូងនៃផ្ទៃពោះ។ សម្ពាធឈាមល្អស្ថិតក្នុងចន្លោះ 60/90 និង 90/140 និងមិនកើនឡើងច្រើនទេក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ ជំងឺលើសឈាមអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ បណ្តាលឲ្យមានចរន្តឈាមតិច។ បែបនេះវានាំអាហារតិចទៅឲ្យគភ៌ដែលកំពុងលូតលាស់ ដូច្នេះទារកអាចនឹងលូតលាស់យឺតពេក។

សម្ពាធឈាមដែលមានចន្លោះពី 140 ទៅ 150 សម្រាប់លេខខាងលើ ឬចន្លោះពី 90 ទៅ 100 សម្រាប់លេខខាងក្រោម អាចនឹងត្រូវព្យាបាលដោយមិនប្រើថ្នាំពេទ្យ ដោយឱ្យស្ត្រីសម្រាកឲ្យបានច្រើន និងដេកផ្អៀង។ សញ្ញានៃបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរមានដូចជា ដង្ហើមខ្លីៗ ឈឺទ្រូង ឬសម្ពាធឈាមខ្ពស់។ ជំងឺលើសឈាមក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ អាចជាសញ្ញានៃ ជំងឺបម្រុងក្រឡាភ្លើង ដែលជាស្ថានភាពអាសន្ន ដែលអាចបណ្តាលឲ្យទារកកើតមុនខែ ធ្លាក់ឈាម ប្រកាច់ និងសូម្បីតែស្លាប់ (មើលទំព័រ 15 នៅក្នុងជំពូក ផ្ទៃពោះ និងការសម្រាលកូន)។

នៅពេលណាទើបចាត់ទុកថាសម្ពាធឈាមចុះទាបខ្លាំង។

សម្ពាធឈាមទាបជាង 90 (ស៊ីស្តូលីក), ខ្ពស់ជាង 60 (ឌីស្តូឡូក) ជាទូទៅត្រូវគេចាត់ទុកថាជាសម្ពាធឈាមទាប។ មនុស្សមួយចំនួនគ្មានបញ្ហាអ្វីទេពីសម្ពាធឈាមទាប។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើមានវិលមុខ ឬដួលសន្លប់ ប្រហែលជាត្រូវព្យាបាលសម្ពាធឈាមទាប។ សម្ពាធឈាមទាប អាចជាសញ្ញានៃការខ្សោះជាតិទឹក ឬបញ្ហាផ្សេងទៀត។ ដើម្បីព្យាបាលវា ជាការសំខាន់គឺត្រូវរកមូលហេតុនៃការចុះសម្ពាធឈាម។

នៅពេលដែលសម្ពាធឈាមធ្លាក់ចុះយ៉ាងឆាប់រហ័ស ហើយមានសញ្ញាផ្សេងទៀត ដូចជាវង្វេងវង្វាន់ បែកញើសត្រជាក់ ជីពចរខ្សោយញាប់ នោះវាជាស្ថានភាពអាសន្នមួយដែលគេហៅថាស្តុក។ នៅពេលដែលសញ្ញាស្តុកចាប់ផ្តើម ជាទូទៅវាកាន់តែអាក្រក់យ៉ាងឆាប់រហ័ស រហូតទាល់តែរាងកាយលែងឆ្លើយតបទាំងស្រុង។ ចូរព្យាបាលស្តុកយ៉ាងឆាប់រហ័ស ដើម្បីសង្គ្រោះជីវិតរបស់គាត់ (មើលអំពី ស្តុក, ទំព័រ 11 ក្នុងជំពូក ជំនួយបឋម)។

ការពិនិត្យសម្ពាធឈាម មានសារសំខាន់ណាស់

នរណាដែលមានឧបករណ៍វាស់ឈាម សុទ្ធតែអាចពិនិត្យឈាម។ ជាទូទៅ បុគ្គលិកសុខាភិបាលវាស់សម្ពាធឈាមរបស់អ្នក រាល់ពេលដែលអ្នកទៅពិនិត្យ ប៉ុន្តែអ្នកក៏អាចពិនិត្យនៅឯឱសថស្ថាន ឬព្រឹត្តិការណ៍អប់រំសុខភាពនៅក្នុងសហគមន៍ ឬកន្លែងធ្វើការបានផងដែរ។ កត់ទុកពីសម្ពាធឈាមរបស់អ្នកដើម្បីដឹងថាតើវាប្រែប្រួលតាមពេលដែរឬទេ។

ថ្ងៃខែឆ្នាំ	សម្ពាធឈាម
8 កញ្ញា	100/61
12 តុលា	110/62
15 វិច្ឆិកា	90/58
10 ធ្នូ	112/61
12 មករា	110/70
9 កុម្ភៈ	108/68

បើអ្នកមានឧបករណ៍វាស់សម្ពាធឈាម នោះអ្នកអាចរៀនវាស់សម្ពាធឈាមខ្លួនឯងនៅផ្ទះបាន។ អ្នកអាចចែកគ្នាប្រើឧបករណ៍វាស់ឈាមនេះប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។

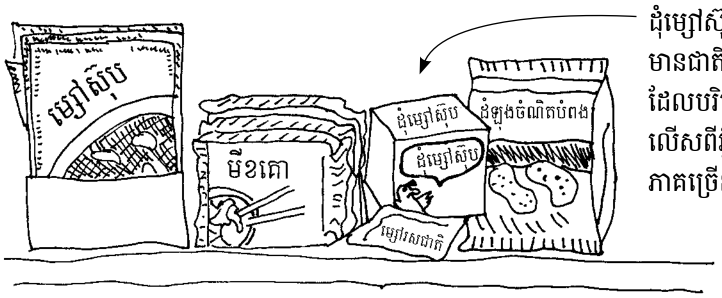
ជំងឺលើសឈាមគឺជាការព្រមានមួយប្រាប់ថាជំងឺបេះដូងប្រហែលកំពុងវិវត្ត ឬបានចាប់ផ្តើមទៅហើយ។ យូរៗទៅ សម្ពាធឈាមដែលកើនឡើង បំផ្លាញដល់សរីរាង្គនៅក្នុងរាងកាយ និងអាចបណ្តាលឲ្យគាំងបេះដូង, ខ្សោយបេះដូង, ដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល, ជំងឺតម្រងនោម និងការខូចខាតភ្នែក។ នៅពេល អ្នករៀនវាស់សម្ពាធឈាមខ្លួនឯង អ្នកអាចយល់ថាតើការហាត់ប្រាណនិងការបរិភោគល្អ អាចជួយកែលម្អសម្ពាធឈាមរបស់អ្នកបានយ៉ាងណាខ្លះ។

វិធីបញ្ចុះសម្ពាធឈាម និងជួយដល់បេះដូងរបស់អ្នក

ចូរបរិភោគបន្លែ ផ្លែឈើ សណ្ដែកគួរ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ជំនួសអាហារបំពងខ្លាញ់ ប្រៃ ផ្អែម ឬអាហារឥតប្រយោជន៍ផ្សេងៗទៀត។ ជំពូក អាហារល្អធ្វើឲ្យមានសុខភាពល្អ មានព័ត៌មានអំពីការបរិភោគ អាហារចម្រុះដើម្បីសុខភាពល្អ និងអំពីរបៀបបរិភោគយ៉ាងល្អនៅពេលអ្នកមានប្រាក់តិចតួច។

ចូរដាក់កំហិតបរិមាណអំបិលដែលអ្នកបរិភោគ។ អានស្លាកសញ្ញាអាហារដើម្បីដឹងពីបរិមាណអំបិល (សូដ្យូម) នៅក្នុងអាហារកំប៉ុង និងលើកញ្ចប់អាហារ មុនពេលទិញវា។ អាហារកែច្នៃដែលវេចក្នុងកញ្ចប់និងច្រកក្នុងកំប៉ុងអាចនឹងមានអំបិលច្រើនលើសលប់ទោះបីវាមិនមានជាតិប្រៃក៏ដោយ។ ចូរយករសជាតិអាហារដោយប្រើក្រូចឆ្មារ ខ្ទឹមស ខ្ទឹងបារាំង និងរុក្ខជាតិជំនួសវិញ។ ជាទូទៅ ទឹកស៊ីអ៊ីវ ដុំដាក់ទឹកស៊ុប កញ្ចប់រសជាតិ ទឹកជ្រលក់សាច់អាំង ទឹកប៉េងប៉ោះ ជ្រក់ត្រាំ អំបិលខ្ទឹមបារាំង និងអំបិលខ្ទឹមស សុទ្ធតែមានជាតិប្រៃលើសលប់ចំពោះសុខភាព។

មីកញ្ចប់ ម្សៅស៊ុប ទឹកស៊ុប និងម្សៅរសជាតិ គឺមានសុទ្ធតែជាតិគីមី និងអំបិល (ភាគច្រើនសរសេរនៅលើកញ្ចប់ថាសូដ្យូម)។ សារធាតុផ្សំទាំងនេះសុទ្ធតែមិនល្អចំពោះអ្នក។



ដុំម្សៅស៊ុបមួយគ្រាប់ៗមានជាតិសូដ្យូម ២000mg ដែលបរិមាណនេះលើសពីអ្វីដែលមនុស្សភាគច្រើនត្រូវការក្នុងមួយថ្ងៃ!

រក្សាទម្ងន់ឱ្យបានល្អ។ ប្រសិនបើអ្នកមានទម្ងន់ច្រើនពេក ការបន្ថយទម្ងន់តែពីរបីគីឡូ ក៏អាចបន្ថយសម្ពាធឈាមបានដែរ។ ជួនកាល ការបន្ថយអាហារម្សៅ (បាយ, ពោត, ដំឡូង) ក្នុងពេលហូបបាយម្ដងៗ ព្រមទាំងចម្អិនអាហារដោយប្រើប្រេងតិច ឬឈប់ផឹកភេសជ្ជៈ ដូចជា កូកាកូឡា និងភេសជ្ជៈផ្អែមផ្សេងៗទៀត នឹងជួយឲ្យអ្នកបញ្ចុះទម្ងន់បានខ្លះដោយមិនចាំបាច់ប្រឹងប្រែងខ្លាំងពេកនោះទេ។ អ្នកអាច ទម្លាប់ផឹកកាហ្វេឬតែដែលមានស្ករតិច ដោយកាត់បន្ថយវាម្ដងបន្តិចៗរៀងរាល់សប្ដាហ៍។

ឈប់ជក់បារី។ ការជក់បារីធ្វើឲ្យងាយមានការគាំងបេះដូង ឬដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។ សូម្បីតែធ្លាប់ជក់បារីជាច្រើនឆ្នាំហើយក៏ដោយ នៅពេលអ្នកឈប់ជក់ វានឹងមានសុខភាពប្រសើរ។ សម្រាប់ជំនួយអំពីការបញ្ឈប់ សូមមើល ថ្នាំ អាល់កុល និងថ្នាំជក់ (ក្នុងការផលិត)។

កំហិតជាតិអាល់កុល។ ការផឹកស្រាបង្កើនឱកាសនៃការកើតជំងឺបេះដូង។ ការផឹកស្រាច្រើនជាង ១ឬ២កែវក្នុងមួយថ្ងៃ គឺហៅថាផឹកច្រើន។

មនុស្សវ័យចំណាស់ដែលដើរជារៀងរាល់ថ្ងៃ និងបន្តធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃយ៉ាងច្រើនតាមដែលអាចជាទូទៅមានអារម្មណ៍ល្អ និងមានសុខភាពល្អប្រសើរ។

ធ្វើចលនារាងកាយ ត្រូវសកម្មរៀងរាល់ថ្ងៃ។ ការដើរមួយៗ រយៈពេល ៣០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ មានប្រសិទ្ធភាពល្អសម្រាប់មនុស្សជាច្រើន។ ការដើរនិងហាត់ប្រាណជាមួយអ្នកដទៃ ធ្វើឲ្យមានសុវត្ថិភាព និងកាន់តែរីករាយ។ សកម្មភាពក្នុងការងារ ដូចជាធ្វើស្រែចម្ការ ដាំបន្លែ បោសសម្អាត និងលេងក្រៅផ្ទះជាមួយក្មេងៗ សុទ្ធតែជាវិធីល្អៗក្នុងការធ្វើចលនារាងកាយ។

បន្ថយអារម្មណ៍តប់ប្រមល់(ស្ត្រេស)។ ចូរធ្វើខ្លួនឲ្យមានអារម្មណ៍ធូរស្រាល។ សាកល្បងមធ្យោបាយផ្សេងៗថាតើមួយណាមានប្រសិទ្ធភាពបំផុតសម្រាប់អ្នក។ មនុស្សមួយចំនួនបន្ធូរអារម្មណ៍និងចិត្ត ដោយការធ្វើសមាធិ ហាត់យូហ្គា សូត្រធម៌ ឬទំនៀមទម្លាប់ផ្សេងៗទៀត ។ អ្នកខ្លះទៀតមានអារម្មណ៍ល្អបន្ទាប់ពីបញ្ចេញកម្លាំងកាយធ្ងន់ៗ ឬហាត់ប្រាណ។ ជាញឹកញាប់ ការចងមិត្តជាមួយមនុស្សម្នាក់ឬមួយក្រុមដែលអ្នកអាចរៀបរាប់អារម្មណ៍របស់អ្នកបាន ធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ធូរស្រាល។

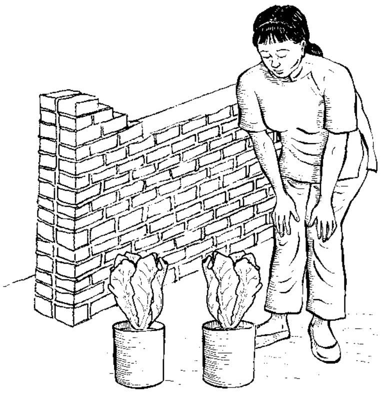
ចូលរួមជាមួយអ្នកដទៃដើម្បីជួយដល់សុខភាពអ្នក និងសុខភាពសហគមន៍របស់អ្នក។ ចូររៀបចំបង្កើតក្រុមមួយដើម្បីចែករំលែកគំនិតនិងសកម្មភាពល្អៗ ដែលរួមចំណែកលើកកម្ពស់ដល់សុខភាព។ ដើម្បីកាត់បន្ថយជំងឺលើសឈាម និងជំងឺបេះដូងនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក ចូរកែសម្រួលគំនិតនានាអំពីសកម្មភាពសហគមន៍ចំពោះជំងឺទឹកនោមផ្អែម (មើលទំព័រ 27 នៃជំពូក ជំងឺទឹកនោមផ្អែម)។ ឧទាហរណ៍ ការដាំបន្លែក្នុងសហគមន៍ ឬការបង្រៀនគ្នាពីរបៀបចម្អិនអាហារយ៉ាងប្រសើរ អាចបង្ការករណីជំងឺបេះដូងជាច្រើនទៀតនាពេលអនាគត ព្រមទាំងធ្វើឲ្យប្រជាជនរួបរួមគ្នាដើម្បីការកែលម្អផ្សេងៗទៀតសម្រាប់សហគមន៍។

បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចសួរអ្នកជំងឺថាតើពួកគេអាចធ្វើអ្វីបាន និងថាហេតុអ្វីបានជាចង់ធ្វើវាទាំងនោះ ជាជាងការប្រាប់ពួកគេថាគួរធ្វើអ្វីខ្លះ។ គ្មាននរណាម្នាក់ចូលចិត្តឲ្យគេប្រាប់គ្រប់ពេលនោះទេ។

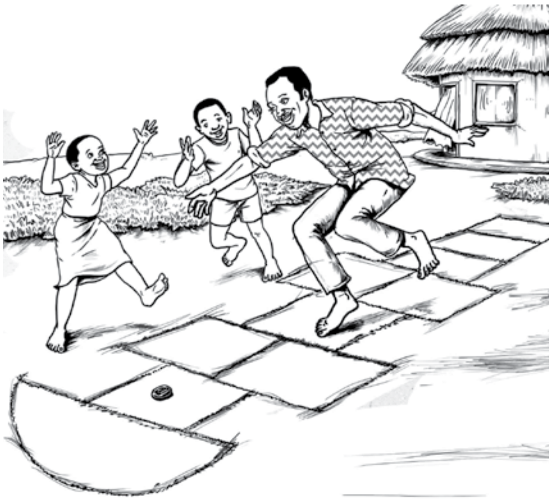
ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺលើសឈាម ឬបញ្ហាបេះដូង

ការដឹងថាខ្លួនមានជំងឺលើសឈាម ឬបញ្ហាបេះដូងផ្សេងទៀត ពិតជារឿងគួរឲ្យបារម្ភ។ ក៏ដូចនឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែមដែរ អ្នកអាចគ្រប់គ្រងបញ្ហាបេះដូងនិងសម្ពាធឈាម ដើម្បីកុំឲ្យវាក្លាយជាជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ឬបញ្ហាអាសន្ន, ហើយអ្នកអាចមានអារម្មណ៍ប្រសើរ។ មិនថាអ្នកត្រូវការថ្នាំពេទ្យសម្រាប់បញ្ហាបេះដូង ឬក៏អត់នោះទេ អ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ប្រសើរនៅពេលធ្វើចលនាបន្ថែម និងផ្លាស់ប្តូរអ្វីដែលអ្នកបរិភោគ។ ហេតុដូច្នេះហើយទើបមនុស្សមួយចំនួនសម្រេចចិត្តថា ការដឹងអំពីជំងឺលើសឈាម ជំងឺបេះដូង ឬជំងឺទឹកនោមផ្អែម របស់ខ្លួន រួចធ្វើអ្វីមួយចំពោះវា គឺដូចជាទទួលបានឱកាសលើកទី២ ដូច្នេះដែរ (មើល ជំពូកជំងឺទឹកនោមផ្អែម, ទំព័រ 26)។

ការកែប្រែទៅរកអាហារថ្មី និងស្ថានភាពថ្មី កាន់តែងាយស្រួល នៅពេលដែលគ្រប់គ្នាក្នុងគ្រួសារ ជួយគាំទ្រ និងធ្វើការកែប្រែដូចគ្នាដែរ។ ហើយវាកាន់តែងាយស្រួលក្នុងការហាត់ប្រាណនិងធ្វើចលនាបន្ថែម ប្រសិនបើអ្នកធ្វើអ្វីមួយដែលសប្បាយរីករាយជាប្រចាំជាមួយគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិ ដូចជាដើរជាមួយគ្នាពេលធ្វើការងារ ឬរាំលេង។ នៅពេលដែលអាច ចូរធ្វើការជាមួយអ្នកដទៃដើម្បីកាត់បន្ថយស្ថានភាពតប់ប្រមល់។



ខ្ញុំមានទីធ្លាតូចមួយដែលអាចដាំបន្លែបាន។



ខ្ញុំលេងជាមួយកូនៗរៀងរាល់ល្ងាច។

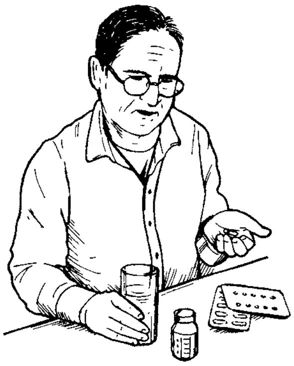
គ្រប់គ្នាមានមធ្យោបាយជាច្រើនក្នុងការហាត់ប្រាណបន្ថែម និងហូបអាហារសុខភាព។ តើអ្នកនឹងធ្វើអ្វី?

ការថែទាំសម្រាប់មនុស្សចាស់នៅក្នុងសហគមន៍

នៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក ប្រហែលជាមានមនុស្សចាស់ដែលត្រូវការគ្នាកំដរ និងជួយគាំទ្រក្នុងការរក្សាសុខភាព។ ការនាំមនុស្សចាស់ជួបជុំគ្នា អាចជួយប្រយុទ្ធនឹងបញ្ហាបេះដូង ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងភាពទុក្ខសោកកើតឡើងពីការរស់នៅតែឯង។

គ្រួសារមួយចំនួនបានរស់នៅក្នុងក្រុងសូវីតូ (Soweto) ប្រទេសអាហ្វ្រិកខាងត្បូង ជាច្រើនទសវត្សរ៍មកហើយ។ ប៉ុន្តែដោយសារមនុស្សវ័យក្មេងរកការងារបាននៅឆ្ងាយពីក្រុងសូវីតូ ជួនកាលពួកគេត្រូវចាកចោលឪពុកម្តាយវ័យចំណាស់នៅឯផ្ទះ។ ដើម្បីរកចំណូលគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់រស់នៅ អ្នកដែលនៅរស់នៅក្នុងទីក្រុងសូវីតូ បានជួលទីធ្លានៅក្នុងដីរបស់ខ្លួន ឲ្យជនចំណាកស្រុកពីតំបន់ជនបទ ដើម្បីឲ្យពួកគេសង់បន្ទប់បន្ថែម ដែលបន្ទប់មួយសម្រាប់គ្រួសារថ្មីមួយ។ បច្ចុប្បន្ន ទីក្រុងសូវីតូមានភាពចង្អៀតជាខ្លាំង ហើយញាតិជិតខាងគ្នាលែងបានឃើញគ្នាពីផ្ទះមួយទៅផ្ទះមួយទៀតហើយ។ មនុស្សវ័យចំណាស់ដែលមានបញ្ហាសុខភាពដូចជាជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺលើសឈាម ត្រូវលាក់ទុកក្នុងខ្លួន ព្រោះពួកគេភ័យខ្លាចនឹងចេញមកក្រៅជាមួយមនុស្សថ្មីៗទាំងនោះ។ ភាពក្រីក្រ ភាពឯកា និងភាពភ័យខ្លាច ធ្វើឲ្យពួកគេមិនបានបរិភោគល្អ ដើរច្រើន ឬទទួលការថែទាំសុខភាពនោះទេ។ នៅពេលដែលបុគ្គលិកសុខាភិបាលក្នុងសហគមន៍ នៅឯគ្លីនិកក្នុងក្រុងនោះ ចុះទៅជួបតាមផ្ទះ ពួកគេបានស្វែងយល់ពីបញ្ហានេះ រួចចាប់ផ្តើមអញ្ជើញមនុស្សចាស់ឲ្យជួបជុំគ្នាជាក្រុម។ មិនយូរប៉ុន្មាន ពួកគេបានជួបជុំគ្នាដោយខ្លួនឯង ដោយគ្មានបុគ្គលិកសុខាភិបាល រួចក៏នាំគ្នាដើររួមគ្នា។ ពួកគេដើរផង ជជែកគ្នាផង និងចម្អិនអាហារជាមួយគ្នា រួចអបអរសកម្មភាពរបស់ពួកគេ។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលនៅតែនាំយកថ្នាំពេទ្យទៅឲ្យប្រជាជនដែលត្រូវការ ប៉ុន្តែបានឃើញថាសហគមន៍ត្រូវការថ្នាំពេទ្យតិចជាងមុន តាំងពីពួកគេហាត់ប្រាណរៀងរាល់ថ្ងៃ ហើយរីករាយនឹងជីវិតរបស់ខ្លួន។

ថ្នាំពេទ្យអាចបញ្ចុះសម្ពាធឈាម

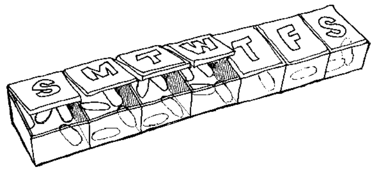


អាហារជីវជាតិ និងការហាត់ប្រាណបន្ថែម ធ្វើឲ្យសុខភាពល្អប្រសើរឡើង សម្រាប់មនុស្សភាគច្រើនដែលមានជំងឺលើសឈាម។ ចំណែកមនុស្សមួយចំនួនក៏ត្រូវការថ្នាំពេទ្យដើម្បីបញ្ចុះនិងគ្រប់គ្រងសម្ពាធឈាម។ ប្រសិនបើសម្ពាធឈាមរបស់អ្នក ខ្ពស់ ព្រមទាំងមានបញ្ហាសុខភាពផ្សេងទៀត នោះការលេបថ្នាំពេទ្យរៀងរាល់ថ្ងៃ អាចបង្ការស្ថានភាពអាសន្នបាន។

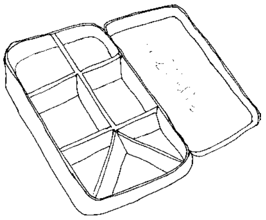
មានថ្នាំបញ្ចុះសម្ពាធឈាមជាច្រើន។ ថ្នាំទាំងនោះមានប្រសិទ្ធភាពបំផុតនៅពេលអ្នកលេបវារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ប្រសិនបើអ្នកឈប់លេប ជាទូទៅសម្ពាធឈាមនឹងកើតឡើងវិញ។ នៅពេលដែលថ្នាំទាំងនេះ ជាការចាំបាច់ដើម្បីរស់នៅបានយូរតទៅទៀត នោះពួកគាត់អាចនឹងទម្លាប់លេបថ្នាំទាំងនេះរៀងរាល់ថ្ងៃ។

ថ្នាំបញ្ចុះសម្ពាធឈាមខ្លះ អាចបង្កឲ្យមានផលវិបាកមួយចំនួនដូចជា នោមញាប់ រាក ចង្អោរ ឬក្អក។ ជាជាងការឈប់លេបថ្នាំភ្លាម ចូរសួរគ្រូពេទ្យ ថាតើមានថ្នាំផ្សេងដែលត្រូវនឹងអ្នកបានប្រសើរជាងនេះឬទេ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកឡើងកន្ទួល ឬហើម ត្រូវឈប់លេបថ្នាំ រួចជជែកជាមួយគ្រូពេទ្យ។

អ្នកខ្លះអាចនឹងត្រូវការថ្នាំបញ្ចុះឈាមច្រើនមុខ ដើម្បីគ្រប់គ្រងសម្ពាធឈាមរបស់ខ្លួន។ សម្រាប់អ្នកដែលត្រូវលេបថ្នាំបញ្ចុះឈាមច្រើនមុខ ជាការប្រសើរគួរលេបក្នុងពេលខុសគ្នា។



ចូរប្រើប្រអប់សម្រាប់៧ថ្ងៃ ដើម្បីជួយឲ្យអ្នកចងចាំថាលេបថ្នាំរៀងរាល់ថ្ងៃ។ អ្នកអាចធ្វើវាដោយខ្លួនឯង។ ចូរដាក់បំពេញឡើងវិញមួយសប្ដាហ៍ម្ដង។



ប្រភេទថ្នាំដែលប្រើញឹកញាប់បំផុតសម្រាប់ជំងឺលើសឈាម មាន ៖

- ថ្នាំបញ្ចុះទឹកនោម ("ថ្នាំគ្រាប់ទឹក") (ទំព័រ 29)។ ឧទាហរណ៍មានដូចជា hydrochlorothiazide និង chlorthalidone ។ វាធ្វើឲ្យអ្នកនោមញឹកញាប់។ បែបនេះនាំឲ្យមានជាតិទឹកតិចនៅក្នុងខ្លួន ហើយវាធ្វើឲ្យសម្ពាធឈាមថយចុះ។
- ថ្នាំរាំងខ្ទប់ជាតិកាល់ស្យូម (ទំព័រ 30)។ មានដូចជា amlodipine, nifedipine, diltiazem, និងverapamil ។ វាបង្ការមិនឲ្យសរសៃឈាមរួមតូច ធ្វើឲ្យជួយបញ្ចុះសម្ពាធឈាម។
- ថ្នាំពន្យឺតអង់ស៊ីម ACE និងថ្នាំ ARBs (ទំព័រ31)។ មានដូចជា captopril, enalapril, lisinopril, និង losartan ។ វាបង្ការមិនឲ្យសរសៃឈាមរួមតូច ដូច្នេះធ្វើឲ្យសម្ពាធឈាមថយចុះ។ ថ្នាំនេះជួយការពារតម្រងនោមរបស់អ្នក ហើយជាញឹកញាប់ត្រូវបានប្រើចំពោះអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមដែលត្រូវការបញ្ចុះសម្ពាធឈាមផងដែរ។

- ថ្នាំរាំងខ្ទប់ Beta (ទំព័រ 32)។ មានដូចជា atenolol, metoprolol, bisoprolol, និង carvedilol ។ វាធ្វើឲ្យបេះដូងលោតយឺតបន្តិច ដើម្បីឲ្យវាច្របាច់ដោយមិនសូវប្រើកម្លាំងខ្លាំង និងបញ្ចុះសម្ពាធឈាម។ នៅពេលប្រើដើម្បីព្យាបាលជំងឺលើសឈាម ថ្នាំរាំងខ្ទប់ beta ត្រូវបានប្រើរួមជាមួយថ្នាំបញ្ចុះទឹកនោម និងថ្នាំផ្សេងទៀត។

មានថ្នាំជាច្រើនដែលមិនសូវប្រើញឹកញាប់ទេសម្រាប់ជំងឺលើសឈាម។

នៅពេលដែលថ្នាំ aspirin ជួយដល់បញ្ហាបេះដូង

ថ្នាំ aspirin ដែលជាញឹកញាប់ត្រូវបានប្រើដើម្បីបន្ថយកម្តៅ ឬបន្ថយការឈឺចាប់, ក៏ជួយឃាត់កុំឲ្យឈាមកកផងដែរ។ អ្នកដែលមានបញ្ហាបេះដូងជាក់លាក់ខ្លះ អាចលេបថ្នាំ aspirin ក្នុងដូសទាបមួយមួយថ្ងៃម្តង ដើម្បីចៀសវាងការគាំងបេះដូង ឬបន្ថយឱកាសនៃការដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។ ជាធម្មតា ថ្នាំ aspirin ដូសទាប មានជាគ្រាប់ 75 mg ឬ 81 mg ។ បើមានតែថ្នាំកម្រិតធម្មតា (300 ឬ 325 mg), អ្នកអាចប្រើពាក់កណ្តាលគ្រាប់ (ឬ ¼ គ្រាប់ បើអាចកាត់ជា ៤ដុំបាន)។

មិនត្រូវលេបថ្នាំ aspirin ទេ ប្រសិនបើអ្នកមានភាពស្លេកស្លាំង ឈាមក្នុងលាមក ឬដំបៅ ឬបើអ្នកមានប្រតិកម្មអាល់ឡែស៊ីនឹងថ្នាំ aspirin ។

ដោយហេតុថា ថ្នាំ aspirin អាចធ្វើទុក្ខក្រពះ ប្រសិនបើលេបវាជាច្រើនឆ្នាំ, ជាទូទៅគេផ្តល់ថ្នាំ aspirin ដូសទាប ឲ្យអ្នកដែលមានអាយុចាប់ពី៥០ឆ្នាំ និងប្រសិនបើពួកគាត់ទំនងនឹងកើតមានបញ្ហាបេះដូងតែប៉ុណ្ណោះ។

ការលេបថ្នាំ aspirin ដូសទាប មួយថ្ងៃម្តង អាចជួយដល់អ្នកដែល៖

- ធ្លាប់មានការគាំងបេះដូង ឬដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។
- មានជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងអាយុលើស ៤០ឆ្នាំ។
- មានបញ្ហាសុខភាពទាំងនេះយ៉ាងតិច ២ ៖ ជំងឺលើសឈាម, ជក់បារី, កូឡេស្តេរ៉ូលខ្ពស់ (ទំព័រ 16), ឬមានទម្ងន់ជ្រុល។

ប្រសិនបើមិនអាចរកថ្នាំ aspirin ដូសទាបបានទេ ចូរកាត់ថ្នាំ 300 mg ឬ 325 mg ជា ២ ឬ ៤ដុំ។ លេប ១ដុំ រៀងរាល់ថ្ងៃ។

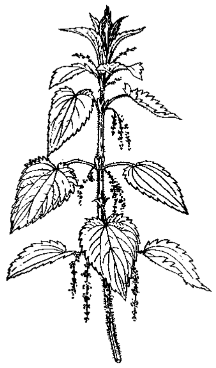
សញ្ញាព្រមាន

ត្រូវឈប់លេបថ្នាំ aspirin ប្រសិនបើអ្នកសង្កេតឃើញ ៖

- មានឈាមក្នុងលាមក។
- លាមកខ្មៅក្រឹប។
- ស្លេកស្លាំង ឬអស់កម្លាំងជាខ្លាំង (ល្ហិតល្ហៃ)។
- កន្ទួល ហើម នៅលើមុខឬខ្លួន, ឬ ពិបាកដកដង្ហើម។ ទាំងនេះជាប្រតិកម្មអាល់ឡែស៊ីទៅនឹងថ្នាំ aspirin ។

ប្រសិនបើអ្នកមានសញ្ញាព្រមានទាំងនេះណាមួយ អ្នកត្រូវធ្វើតេស្តឈាមដើម្បីដឹងថាតើបញ្ហាសុខភាពមួយទៀត ត្រូវការការព្យាបាលឬទេ។

ឱសថរុក្ខជាតិមួយចំនួនដែលអាចបញ្ចុះសម្ពាធឈាម



រុក្ខជាតិកន្ទេចអាល មានជាតិកាល់ស្យូម វីតាមីន K អាស៊ីត ហ្វូលិក និងសារធាតុសំខាន់ ផ្សេងៗ ទៀត ហើយវាអាចជួយដល់ជំងឺលើសឈាម។ វាមានសុវត្ថិភាពចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។ ប៉ុន្តែត្រូវពាក់ស្រោមដៃនៅពេលបេះវា ព្រោះវាមុត!

រុក្ខជាតិដែលដុះក្នុងតំបន់របស់អ្នក ក៏អាចត្រូវបានប្រើដើម្បីបញ្ចុះសម្ពាធឈាមផងដែរ។ ឧទាហរណ៍ ស្លឹកកន្ទេចអាល ធ្វើឲ្យអ្នកនោមញឹកញាប់ ហើយបន្ថយជាតិទឹកនៅក្នុងខ្លួន ដែលជាវិធីមួយដើម្បីបញ្ចុះសម្ពាធឈាម។ ផ្ការំយោលអាចបញ្ចុះសម្ពាធឈាម ហើយត្រូវបានប្រទះឃើញនៅតំបន់ជាច្រើន។ ផ្លែនិងផ្ការបស់រុក្ខជាតិ haw thorn ហាក់ដូចជាកែលម្អកម្រិតកូឡេស្តេរ៉ូល និងបញ្ចុះសម្ពាធឈាម តាមរយៈការសម្រួលលំហូរឈាមនៅក្នុងរាងកាយ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី មិនគួរប្រើរុក្ខជាតិ haw thorn ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទេ។ ការប្រើខ្ទឹមស និងរមៀតនៅក្នុងអាហាររបស់អ្នក ក៏អាចជួយបញ្ចុះសម្ពាធឈាមផងដែរ។

ជាញឹកញាប់ ឱសថរុក្ខជាតិទាំងនេះត្រូវបានរៀបចំជាតែ ឬជាសារធាតុចម្រាញ់។ ចូរសួរឆ្មប គ្រូព្យាបាល និងស្ត្រីវ័យចំណាស់ផ្សេងទៀតនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក ថាតើគាត់មានដឹងពីរុក្ខជាតិមានប្រយោជន៍ និងឱសថរុក្ខជាតិដែរឬទេ, តើអាចរកនៅទីណាបាន ឬទិញក្នុងតម្លៃថោក, របៀបរៀបចំវា, និងរបៀបប្រើប្រាស់វាដោយមិនមានគ្រោះថ្នាក់។

ក៏ដូចជាថ្នាំផ្សេងទៀតដែរ ចូរប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលប្រើប្រាស់ឱសថរុក្ខជាតិ។ ស្វែងយល់ថាតើត្រូវប្រើក្នុងបរិមាណប៉ុន្មាន, តើវាប្រតិកម្មនឹងរុក្ខជាតិដទៃឬថ្នាំពេទ្យដែលអ្នកកំពុងប្រើដែរឬទេ, និងថាតើវាមានសុវត្ថិភាពចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះឬទេ។ ឱសថរុក្ខជាតិខ្លះដែលប្រើសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺផ្សេង អាចនឹងបង្កើនសម្ពាធឈាម ដូច្នេះត្រូវស្វែងយល់ថាតើឱសថរុក្ខជាតិដែលអ្នកកំពុងប្រើ អាចធ្វើឲ្យសម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់ឬទេ។

សម្រាប់មនុស្សភាគច្រើនដែលមានជំងឺលើសឈាម មិនថាឱសថរុក្ខជាតិឬថ្នាំពេទ្យទេ គឺមិនអាចផ្តល់ផលល្អដល់ពួកគាត់បានច្រើនទេ ប្រសិនបើគាត់មិនហូបអាហារសុខភាព និងហាត់ប្រាណគ្រប់គ្រាន់។ អាហារសុខភាព ទឹកស្អាត សុវត្ថិភាពមូលដ្ឋាន និងការរស់នៅល្អ ជាចំណុចសំខាន់បំផុត។

ផ្ការំយោលត្រូវបានប្រើប្រាស់នៅទូទាំងពិភពលោក ដើម្បីព្យាបាលជំងឺលើសឈាម។ ឈ្មោះដែលហៅចំពោះផ្កាពណ៌ក្រហមនេះ មានដូចជា roselle, rosella, red sorrel, jamaica, chukor, និង bissop ។ ឆុងតែដោយត្រាំផ្កាដែលស្ងួត ក្នុងទឹកក្តៅរយៈពេល ៥ឬ៦នាទី។ ផឹកតែមួយកែវក្តៅឬត្រជាក់ មួយថ្ងៃ៣ដង រៀងរាល់ថ្ងៃ រយៈពេល ៥ឬ៦សប្តាហ៍។ ការបន្តផឹកយូរជាងនេះទៀតមិនបង្កគ្រោះថ្នាក់ទេ។ ការផឹកតែមួយនេះជាមួយស្ករតិចឬមិនប្រើស្ករ គឺល្អបំផុត ព្រោះស្ករធ្វើឲ្យបញ្ហាបេះដូង ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺផ្សេងៗទៀត កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។

កូឡេស្តេរ៉ូល និងបេះដូងរបស់អ្នក

កូឡេស្តេរ៉ូល គឺជាសារធាតុរាវដូចក្រមួនដែលមានសារធាតុចិញ្ចឹមដែលរាងកាយត្រូវការ។ រាងកាយរបស់អ្នក ផលិតកូឡេស្តេរ៉ូលមួយចំនួន និងទទួលបានបន្ថែមពីអាហារដែលអ្នកបរិភោគ។ ប៉ុន្តែកូឡេស្តេរ៉ូលច្រើនលើសលប់ អាចនឹងករនៅក្នុងសរសៃឈាមអាទែ ដែលនាំឲ្យកើតជំងឺលើសឈាម គាំងបេះដូង និងដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។ កូឡេស្តេរ៉ូលធ្វើបែបនេះបានដោយការរាំងស្ទះលំហូរឈាម រួចបង្កឲ្យមានកំណកឈាមនិងហើមដ៏គ្រោះថ្នាក់។

កូឡេស្តេរ៉ូលត្រូវបានវាស់ស្ទង់តាមរយៈការធ្វើតេស្តឈាម។ កូឡេស្តេរ៉ូលមាន ២ប្រភេទចម្បង៖

- កូឡេស្តេរ៉ូល LDL ឬកូឡេស្តេរ៉ូល "មិនល្អ" ។ នៅពេលគេនិយាយថានរណាម្នាក់មានកូឡេស្តេរ៉ូលខ្ពស់ មានន័យថា LDL មានកម្រិតខ្ពស់ពេក។
- កូឡេស្តេរ៉ូល HDL ឬកូឡេស្តេរ៉ូល "ល្អ" ។ វាការពារអ្នកពីជំងឺបេះដូង គាំងបេះដូង និងដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល តាមរយៈការយកកូឡេស្តេរ៉ូលមិនល្អ ចេញពីឈាមរបស់អ្នក។

មានចំណុចជាច្រើនដែលប៉ះពាល់ដល់កម្រិតកូឡេស្តេរ៉ូល។ ឧទាហរណ៍ កូឡេស្តេរ៉ូល LDL (មិនល្អ) កើនឡើងខណៈពេលមនុស្សកាន់តែចម្រើនវ័យ។ ម្យ៉ាងទៀត កូឡេស្តេរ៉ូល LDL ខ្ពស់ ហាក់ដូចជាឆ្លងតាមគ្នានៅក្នុងក្រុមគ្រួសារ។ ជាញឹកញាប់ អ្នកអាចបន្ថយកូឡេស្តេរ៉ូលមិនល្អតាមរយៈ

- ការកម្រិតបរិមាណនិងប្រភេទនិងជាតិសាច់ដែលអ្នកបរិភោគ។ ជាជាងការចៀនឬបំពង គួរចម្អិនអាហារនិងបន្លែដោយការស្ងោរ អាំង ឬដុតវិញ។
- បង្កើនការបរិភោគផ្លែឈើ បន្លែ សណ្តែកគួ និងអង្ករសំរូប ព្រោះអាហារទាំងនេះមានជាតិសរសៃដែលរាងកាយអាចប្រើប្រាស់ដើម្បីបន្ថយកូឡេស្តេរ៉ូលមិនល្អ។
- ការសម្រកទម្ងន់ជារឿយៗធ្វើឱ្យកូឡេស្តេរ៉ូលប្រសើរឡើង។ ការធាត់ ឬលើសទម្ងន់មិនធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនោះទេ។
- លំហាត់ប្រាណអាចជួយកាត់បន្ថយកូឡេស្តេរ៉ូលផងដែរ។ ការអង្គុយច្រើនមិនជួយកាត់បន្ថយទេ។

ដោយហេតុថាកូឡេស្តេរ៉ូលមិនធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ថាឈឺ នោះការធ្វើតេស្តឈាមវាស់កម្រិតកូឡេស្តេរ៉ូល (កម្រិតជាតិខ្លាញ់លីពីត) គឺជាវិធីតែមួយគត់ដើម្បីកំណត់ថាតើអ្នកមានបញ្ហានេះដែរឬអត់។ អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមអាចមានបញ្ហាច្រើនជាមួយនឹងកូឡេស្តេរ៉ូល។

កម្រិតកូឡេស្តេរ៉ូលខ្ពស់ និងអ្វីដែលត្រូវធ្វើ

កម្រិតកូឡេស្តេរ៉ូលខ្ពស់កាន់តែបង្កគ្រោះថ្នាក់ច្រើននៅពេលដែលរួមផ្សំជាមួយនឹងលក្ខខណ្ឌដទៃទៀតដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់បេះដូង ដូចជា ជំងឺលើសឈាម ភាពតានតឹងក្នុងអារម្មណ៍ច្រើនខ្លាំង ឬជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ អ្នកអាចកែលម្អបញ្ហាទាំងអស់នេះដោយអនុវត្តរបបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ និងការហាត់ប្រាណបន្ថែមទៀត (មើលទំព័រ 9) ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះហើយ កម្រិតកូឡេស្តេរ៉ូលរបស់អ្នកនៅតែខ្ពស់ទៀតនោះ អ្នកប្រហែលជាត្រូវការព្យាបាលដោយថ្នាំ។

ថ្នាំមួយប្រភេទដែលគេហៅថាថ្នាំ statins បញ្ឈប់រាងកាយមិនឱ្យផលិតកូឡេស្តេរ៉ូលបន្ថែមទៀត ហើយក៏អាចកម្ចាត់កូឡេស្តេរ៉ូល LDL (អាក្រក់) ចេញពីឈាមផងដែរ។ ថ្នាំ statin ដែលគេស្គាល់ជាទូទៅមួយប្រភេទមានឈ្មោះថាថ្នាំ simvastatin (សូមមើលទំព័រ 34) ។

ថ្នាំ Statins ក៏ត្រូវបានគេផ្តល់ឱ្យអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងអ្នកដែលធ្លាប់គាំងបេះដូង ឬដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលផងដែរ។ សម្រាប់អ្នកជំងឺទាំងនេះ ថ្នាំ Statin អាចជួយបង្ការករណីសង្គ្រោះបន្ទាន់បេះដូង។

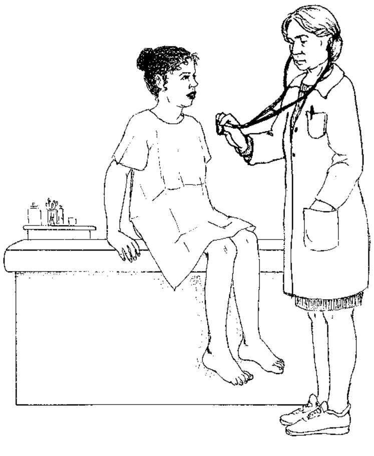
អ្នកមិនគួរប្រើថ្នាំ Statin ទេប្រសិនបើអ្នកមានផ្ទៃពោះឬគិតថា អ្នកអាចនឹងមានផ្ទៃពោះនាពេលឆាប់ៗ ពីព្រោះថ្នាំអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកក្នុងស្បូន។

បញ្ហាបេះដូងផ្សេងទៀត

ចង្វាក់បេះដូងមិនទៀងទាត់ (ចង្វាក់បេះដូងខុសប្រក្រតី)

មនុស្សស្ទើរតែគ្រប់គ្នាមានអារម្មណ៍ថាចង្វាក់បេះដូងរបស់ពួកគេលោតញាប់ "ញ័រ" ឬបុកខ្លាំងក្នុងទ្រូងរបស់ពួកគេ ឬមានការភ្ញាក់ផ្អើល និងគិតថា បេះដូងរបស់ពួកគេ "មិនលោតម្តងម្កាល"។ ការប្រែប្រួលនៃចង្វាក់បេះដូងទាំងនេះត្រូវបានគេហៅថា ចង្វាក់បេះដូងមិនទៀងទាត់ ឬចង្វាក់បេះដូងខុសប្រក្រតី។ ការប្រែប្រួលនៃចង្វាក់បេះដូងគឺជារឿងធម្មតានោះទេ ជាពិសេសនៅពេលដែលមនុស្សកាន់តែចាស់ ហើយជាធម្មតាវាមិនបង្កគ្រោះថ្នាក់ទេ។ ប៉ុន្តែ ចង្វាក់បេះដូងខុសប្រក្រតីមួយចំនួនកើតឡើងញឹកញាប់ អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ និងតម្រូវឱ្យព្យាបាល។

ប្រសិនបើការប្រែប្រួលនៃចង្វាក់បេះដូងរបស់អ្នកកើតឡើងញឹកញាប់ខ្លាំង នោះវាអាចបង្កផលប៉ះពាល់ដល់បេះដូងរបស់អ្នកក្នុងកម្រិតមួយដែលនាំឱ្យអ្នកលេចចេញនូវសញ្ញាផ្សេងៗ។ សូមទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ញ័រទ្រូងញឹកញាប់ (មានអារម្មណ៍ញ័រនៅក្នុងទ្រូង ឬ ក) បេះដូងមិនលោតម្តងម្កាល ឬប្រសិនបើកើតមានអារម្មណ៍នេះរួមផ្សំជាមួយនឹងសញ្ញាណាមួយក្នុងចំណោមសញ្ញាខាងក្រោម ៖



- ចង្វាក់បេះដូងលោតលឿន ឬបុកខ្លាំង
- អស់កម្លាំងល្ហិតល្ហៃ
- វិលមុខ ធីងធោង
- សន្លប់ ឬអាការៈជិតដួលសន្លប់
- ដកដង្ហើមខ្លីៗ
- ឈឺទ្រូង

ភេសជ្ជៈ ឱសថ ឬថ្នាំមួយចំនួនអាចបណ្តាលឱ្យកើតមានចង្វាក់បេះដូងលោតមិនទៀងទាត់ ឬវិឌ្ឍកាន់តែអាក្រក់ឡើង រួមមាន ៖

- ជាតិកាហ្វេអ៊ីន ដែលមាននៅក្នុងកាហ្វេ តែមួយចំនួន និងភេសជ្ជៈច្រកដប ឬភេសជ្ជៈកំប៉ុងមួយចំនួន
- ជាតិនីកូទីន ដែលមាននៅក្នុងបារី និងផលិតផលថ្នាំជក់ផ្សេងៗ
- ជាតិអាល់កុល
- ថ្នាំផ្តាសាយ និងក្អក
- ថ្នាំព្យាបាលចង្វាក់បេះដូងខុសប្រក្រតី។ ទោះជាកម្រកើតឡើងក្តី នៅពេលខ្លះថ្នាំដែលគេប្រើសម្រាប់ព្យាបាលចង្វាក់បេះដូងខុសប្រក្រតី អាចបណ្តាលឱ្យចង្វាក់បេះដូងលោតខុសប្រក្រតីទៅវិញ! បុគ្គលិកសុខាភិបាលគួរតាមដានយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះអ្នកដែលប្រើថ្នាំព្យាបាលចង្វាក់បេះដូងខុសប្រក្រតី។
- ថ្នាំញៀន ដូចជាកូកាអ៊ីន កញ្ឆា និង "ថ្នាំលើកកម្លាំង" (អំហ្វេតាមីន)

ប្រសិនបើអ្នកកំពុងទទួលការព្យាបាលចង្វាក់បេះដូងមិនទៀងទាត់ និងប្រើភេសជ្ជៈ ផលិតផល ឬសារធាតុទាំងនេះ ចូរប្រាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាលរបស់អ្នកឱ្យបានដឹង។ ពួកវាអាចបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហា ឬ អាចធ្វើឱ្យថ្នាំព្យាបាលចង្វាក់បេះដូងខុសប្រក្រតីដំណើរការខុសពីធម្មតា។

ឈឺទ្រូង (ដំណើរតឹងទ្រូង)

ដំណើរតឹងទ្រូង គឺជាឈ្មោះនៃការឈឺចាប់ ឬការមិនស្រួលក្នុងទ្រូងរបស់អ្នក។ ដំណើរតឹងទ្រូងអាចកើតឡើងនៅពេលដែលអ្នកបញ្ចេញសកម្មភាពច្រើន ឬរំជួលអារម្មណ៍ខ្លាំងជាងធម្មតា ហើយបន្ទាប់មកក៏បាត់ទៅវិញនៅពេលអ្នកសម្រាក។ ការឈឺចាប់នេះបណ្តាលមកពីសរសៃឈាមដែលនាំឈាមទៅកាន់បេះដូងរបស់អ្នករងសម្ពាធ ឬស្ទះ។

ដំណើរតឹងទ្រូងអាចឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ដូចជារងសម្ពាធ ឬណែនក្នុងទ្រូង ស្មា ដៃ ក ថ្គាម ឬខ្នងរបស់អ្នក។ ជួនកាល ដំណើរតឹងទ្រូងអាចឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ដូចជាឆ្អល់ណែនក្នុងក្រពះ។ ការមិនស្រួលរបស់អ្នកអាចនឹងកាន់តែអាក្រក់ ឬអ្នកក៏អាចមានអារម្មណ៍ដកដង្ហើមខ្លីៗនៅពេលកំពុងដើរ ជាពិសេសនៅពេលដើរឡើងទីជម្រាល។

មិនមែនការឈឺទ្រូងទាំងអស់សុទ្ធតែជាសញ្ញានៃជំងឺបេះដូងនោះទេ។ វាអាចជាអ្វីដែលមិនសូវធ្ងន់ធ្ងរដូចជាឆ្អល់ចុងដង្ហើម ឬឆ្អល់ណែនក្នុងក្រពះ។ ចូរប្រើថ្នាំទប់ស្កាត់ជាតិអាស៊ីត ហើយប្រសិនបើវាធ្វើឱ្យការឈឺចាប់បាត់ទៅវិញនោះ វាទំនងជាការឈឺចាប់ពីបញ្ហាពោះ (មើលទំព័រ 12 ក្នុងជំពូកអំពីការឈឺពោះ ជំងឺរាករូស និងពពួកព្រូន)។

យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះការឈឺទ្រូង

ការឈឺទ្រូងអាចជាសញ្ញានៃការគាំងបេះដូង (សូមមើលប្រអប់នៅទំព័រ 19) ទោះបីជាការគាំងបេះដូងទាំងអស់មិនបណ្តាលឱ្យឈឺទ្រូងក៏ដោយក្តី។ ការឈឺទ្រូងក៏អាចជាសញ្ញានៃស្ថានភាពធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងទៀត ដូចជាការឆ្លងមេរោគនៅសួត ការស្ទះសរសៃឈាមក្នុងសួត (ស្ទះសរសៃឈាមសួត) ឬការរហែកសរសៃអាទែរដ៏សំខាន់ណាមួយ។

ដោយសារតែការឈឺទ្រូងអាចជាសញ្ញាមួយនៃបញ្ហាបេះដូង ជាធម្មតាគេត្រូវធ្វើតេស្តដើម្បីដឹងថា តើវាជាករណីសង្គ្រោះបន្ទាន់ឬយ៉ាងណា។ ការធ្វើតេស្តរកបញ្ហាបេះដូងដែលមាននៅគ្លីនិកសុខភាពរួមមានការធ្វើតេស្តឈាម ការថតកាំរស្មីអ៊ិចពិនិត្យទ្រូង ឬតេស្ត EKG (ការស្ទង់ចរន្តអគ្គីសនីនៃការកន្ត្រាក់សាច់ដុំបេះដូង)។ នៅក្នុងការធ្វើតេស្ត EKG ខ្សែភ្លើងដែលគេបិទនៅលើទ្រូងរបស់អ្នក វាស់ស្ថានភាពដំណើរការនៃបេះដូងរបស់អ្នក។ ការធ្វើតេស្តទាំងអស់នេះមិនបណ្តាលឱ្យមានការឈឺចាប់នោះទេ។ការព្យាបាលសម្រាប់ការឈឺទ្រូងអាចរួមមានការផ្លាស់ប្តូររបបអាហារ ថ្នាំពេទ្យ ឬការវះកាត់។

ប្រសិនបើជួនកាលអ្នកមានអារម្មណ៍ឈឺក្នុងទ្រូងរបស់អ្នក ហើយបានដឹងហើយថាវាមិនមែនជាករណីសង្គ្រោះបន្ទាន់ទេនោះ ចូរកត់សម្គាល់នៅរៀងរាល់ពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួល។ បង្ហាញកំណត់សម្គាល់ទាំងនេះដល់បុគ្គលិកសុខាភិបាលរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់ប្រើថ្នាំបេះដូងរួចហើយ ព័ត៌មាននេះនឹងជួយឱ្យបុគ្គលិកសុខាភិបាលបានដឹងថា តើថ្នាំនោះមានប្រសិទ្ធភាពកម្រិតណាដែរ។

នៅក្នុងកំណត់សម្គាល់របស់អ្នក ចូរបញ្ចូលនូវព័ត៌មានខាងក្រោម ៖

- កាលបរិច្ឆេទ និងចំនួនដងដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ឈឺទ្រូងនៅថ្ងៃនោះ។
- រាល់អ្វីដែលបានកើតឡើងនៅមុនពេលឈឺទ្រូង ដូចជាការហាត់ប្រាណ ការរំជួលអារម្មណ៍ខ្លាំង ការទទួលទានអាហារច្រើន ការចេញទៅក្រៅពេលអាកាសធាតុចុះត្រជាក់។
- កម្រិតនៃការឈឺចាប់ (ស្រាល ខ្លាំងបង្គួរ ឬធ្ងន់ធ្ងរ)។
- រយៈពេលឈឺចាប់ ហើយការសម្រាកជួយឱ្យវាបាត់ទៅវិញដែរឬយ៉ាងណា។

ការផ្លាស់ប្តូរដូចគ្នាចំពោះរបបអាហារ និងរបៀបរស់នៅរបស់មនុស្ស ដែលជួយដល់បេះដូងក៏មានប្រយោជន៍សម្រាប់បន្ថយអាការៈឈឺទ្រូងផងដែរ ៖ ឈប់ជក់បារី បន្ថយការទទួលទានអាហារឆាចៀន ឬសម្លរខ្លាញ់ បន្ថយឬឈប់ទទួលទានគ្រឿងស្រវឹង និងបន្ថយភាពតានតឹងក្នុងអារម្មណ៍។ លំហាត់ប្រាណក៏មានប្រយោជន៍ផងដែរ ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកឈឺទ្រូងក្នុងពេលហាត់ប្រាណ សូមនិយាយជាមួយបុគ្គលិកសុខភាពរបស់អ្នកអំពីប្រភេទលំហាត់ប្រាណ និងរយៈពេលហាត់ប្រាណដែលធានានូវសុវត្ថិភាពសម្រាប់អ្នក។ ថ្នាំដែលប្រើសម្រាប់បន្ថយការឈឺទ្រូង រួមមានថ្នាំទប់ស្កាត់កាល់ស្យូម (calcium channel blockers) ថ្នាំបន្ថយចង្វាក់បេះដូង (beta blockers) ថ្នាំអាស្ពីរីន និងប្រភេទថ្នាំម្យ៉ាងដែលគេឱ្យឈ្មោះថា នីត្រាត ។

ការគាំងបេះដូងគឺជាការសង្គ្រោះបន្ទាន់!

ទាំងបុរសនិងស្ត្រីជួបបញ្ហាគាំងបេះដូង។ ប្រសិនបើលំហូរឈាមទៅកាន់បេះដូងត្រូវបានរាំងស្ទះអស់រយៈពេលយូរគ្រប់គ្រាន់ នោះផ្នែកមួយនៃសាច់ដុំបេះដូងក៏ចាប់ផ្តើមងាប់។

<u>សញ្ញា</u>

សម្ពាធ ណែន តឹង ក្រហាយ ឈឺចាប់ ឬមានអារម្មណ៍អួលណែនពេញទ្រូង

- ការឈឺចាប់អាចរាលដាលទៅដល់ក ស្មា ដៃ ថ្គាម ឬថ្គាម
- ជាធម្មតា ការឈឺចាប់កើតមានឡើងបន្តិចម្តងៗ ប៉ុន្តែជួនកាលក៏អាចកើតឡើងភ្លាមៗនិងតក់ក្រហល់ខ្លាំងផងដែរ
- ដកដង្ហើមខ្លីៗ
- បែកញើស
- ចង្អោរ
- មានអារម្មណ៍ធេងធោង

ការឈឺទ្រូងគឺជាសញ្ញាទូទៅបំផុតមួយនៃជំងឺគាំងបេះដូងចំពោះបុរសនិងស្ត្រី ប៉ុន្តែស្ត្រីជារឿយៗមិនមានអារម្មណ៍ឈឺទ្រូងនោះទេ។ ផ្ទុយទៅវិញ ពួកគេមានអារម្មណ៍ដកដង្ហើមខ្លីៗ អស់កម្លាំង ចង្អោរ ក្អួត ឬឈឺខ្នងឬថ្គាម។

ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថានរណាម្នាក់កំពុងមានបញ្ហាគាំងបេះដូង សូមផ្តល់ថ្នាំអាស្ពីរីន ១ គ្រាប់ (៣០០ ទៅ ៣២៥ មីលីក្រាម) ភ្លាម។ សុំឱ្យបុគ្គលនោះទំពារថ្នាំ រួចលេបវាជាមួយទឹក។ បើទោះជាអ្នកមិនប្រាកដថាគាត់/នាងកំពុង មានបញ្ហាគាំងបេះដូងក៏ដោយ ការឱ្យថ្នាំអាស្ពីរីននឹងមិនបង្កគ្រោះថ្នាក់អ្វីទេ។ ប្រសិនបើអ្នកមាន សូមឱ្យថ្នាំ<u>nitroglycerin រលាយក្រោមអណ្តាត</u> (មើលទំព័រ 35) ។ ថ្នាំ Morphine ជួយបន្ថយការឈឺចាប់ និងការភ័យខ្លាច។ សូមផ្តល់ភាពជឿជាក់ដល់គាត់/នាងឡើងវិញ រួចស្វែងរកជំនួយ។

ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលគឺជាករណីសង្គ្រោះបន្ទាន់មួយ!

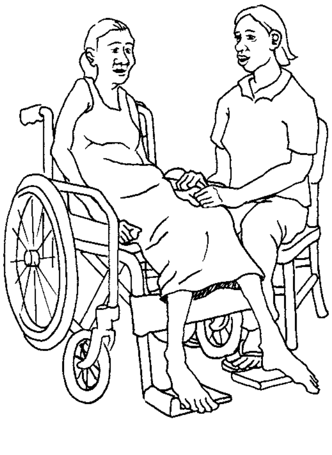
នៅពេលដែលឈាមហូរកាត់រាងកាយត្រូវបានរាំងស្ទះមិនអាចទៅដល់បេះដូងបាន នោះវាធ្វើឱ្យសាច់ដុំបេះដូងរងការឈឺចាប់ និងអាចបណ្តាលឱ្យគាំងបេះដូង (មើលទំព័រ 19)។ នៅពេលដែលឈាមត្រូវបានរាំងស្ទះមិនអាចទៅដល់ខួរក្បាលបាន ឬសរសៃឈាមធ្លាយនៅក្នុងខួរក្បាល លក្ខខណ្ឌនេះគេឱ្យឈ្មោះថា ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។ នៅពេលដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ឈាមដែលនាំសារធាតុចិញ្ចឹម និងអុកស៊ីសែនទៅកាន់ខួរក្បាល ត្រូវបានរាំងស្ទះ ហើយផ្នែកខ្លះនៃខួរក្បាលក៏ឈប់ដំណើរការ។

សញ្ញា

- មុខធ្លាក់ ៖ ស្នើឱ្យគាត់ញញឹម ហើយពិនិត្យមើលថាតើមុខម្ខាងធ្លាក់ចុះដែរឬអត់។ មុខម្ខាងអាចនឹងមានសភាពស្ពឹក ហើយស្នាមញញឹមអាចនឹងមិនស្មើគ្នា។
- ដៃខ្សោយ ៖ ស្នើឱ្យគាត់លើកដៃទាំងពីរឡើងទៅលើ។ តើមានសភាពខ្សោយឬស្ពឹកនៅដៃម្ខាងណាដែរឬទេ? ដៃម្ខាងធ្លាក់ចុះក្រោមគឺជាសញ្ញាមួយនៃភាពខ្សោយរបស់ដៃដោយសារជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។
- ពិបាកនិយាយ ៖ អ្នកជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលអាចនឹងនិយាយឡូលៗជាប់រដឹក ឬមានបញ្ហានិយាយមិនចេញតែម្តង។ ដើម្បីពិនិត្យមើល ចូរស្នើឱ្យគាត់និយាយឃ្លាសាមញ្ញណាមួយតាមអ្នក។

អ្នកជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលអាចសម្គាល់ឃើញសញ្ញាផ្សេងទៀត ដូចជាមិនអាចធ្វើចលនានៅផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយ ស្ពឹកឬឈឺឆៀបៗ មានបញ្ហាក្នុងការដើរ ស្រវាំងភ្នែក វិលមុខ ឈឺក្បាលធ្ងន់ធ្ងរ ពិបាកលេប ឬបាត់បង់ការចងចាំ។

ពេលវេលាគឺសំខាន់ណាស់។ ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថាមាននរណាម្នាក់កើតជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ចូរយកអ្នកជំងឺទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់។ មន្ទីរពេទ្យអាចផ្តល់ការព្យាបាល ជាពិសេសនៅក្នុងរយៈពេល ៣ ម៉ោងដំបូងបន្ទាប់ពីដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល និងអាចប្រាប់អ្នកថាតើផលប៉ះពាល់នៃជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរឬយ៉ាងណា។

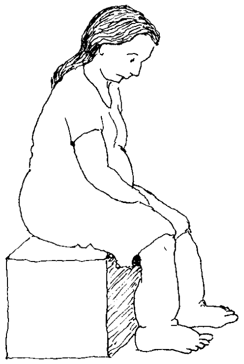


បន្ទាប់ពីដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ការព្យាបាលដោយកាយវិកា និងការនិយាយ អាចជួយឱ្យអ្នកជំងឺស្តារលទ្ធភាពនៃការប្រើប្រាស់រាងកាយរបស់ពួកគេ ឬនិយាយច្បាស់ឡើងវិញបាន។ ការព្យាបាលក៏អាចរួមបញ្ចូលការប្រើថ្នាំលើសឈាម ការព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងថ្នាំអាស្ពីរីនឬថ្នាំដទៃទៀតដែលបង្ការការកកឈាម។ បន្ទាប់ពីដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលកម្រិតស្រាល អ្នកជំងឺអាចនឹងជាយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ ប៉ុន្តែការដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលកម្រិតស្រាល គឺជាការព្រមានថា អ្នកជំងឺត្រូវទទួលការព្យាបាលដើម្បីបង្ការជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលជាថ្មីម្តងទៀត ដែលអាចបណ្តាលឱ្យខូចខាតធ្ងន់ធ្ងរ និងអចិន្ត្រៃយ៍បាន។

ជំងឺខ្សោយបេះដូង

ជំងឺខ្សោយបេះដូង គឺជាជំងឺមួយដែលបេះដូងរបស់អ្នកមានសភាពខ្សោយ និងលោតជាមួយនឹងកម្លាំងតិច ពេកដើម្បីរុញច្រានឈាមរបស់អ្នកឱ្យល្អ។ ការណ៍នេះធ្វើឱ្យសារធាតុរាវបន្ថែមប្រមូលផ្តុំក្នុងសួតជើង និង ផ្នែកផ្សេងទៀតនៃរាងកាយ។ វាធ្វើឱ្យអ្នកមានសភាពខ្សោយ ហើយបើគ្មានការព្យាបាលទេ វាអាចបណ្តាល ឱ្យអ្នកស្លាប់បាន។ ប៉ុន្តែការព្យាបាលអាចជួយកែលម្អដំណើរការរបស់បេះដូង ធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ ប្រសើរ និងបង្កើនរយៈពេលសង្ឃឹមរស់របស់អ្នក។

សញ្ញា



ជើងឡើងហើម អាចជាសញ្ញាមួយនៃជំងឺខ្សោយបេះដូង។

- អស់កម្លាំង និងខ្សោយជាខ្លាំង ៖ នៅពេលដែលបេះដូងរបស់អ្នកមិនបូមឈាមដោយកម្លាំងគ្រប់គ្រាន់ទេ នោះសាច់ដុំរបស់អ្នកមិនទទួលបានអុកស៊ីសែនគ្រប់គ្រាន់ទេ។ អ្នកមានអារម្មណ៍កាន់តែអស់កម្លាំងទៅៗ។
- ដកដង្ហើមខ្លីៗ ៖ ការដកដង្ហើមកាន់តែពិបាកនៅពេលដែលមានសារធាតុរាវនៅក្នុងសួតរបស់អ្នក។ អ្នកអាចនឹងពិបាកដកដង្ហើម ជាពិសេសនៅពេលគេងផ្ងារពេលយប់ ហើយអ្នកអាចនឹងក្អកច្រើនផងដែរ។ ការដកដង្ហើមរបស់អ្នកអាចធ្វើឱ្យមានសំឡេងគ្រលូច។
- ការហើម ៖ ការហើមដោយសារមានសារធាតុរាវច្រើនពេកអាចកើតឡើងក្នុងរយៈពេលពីរបីថ្ងៃ ឬជួនកាលកើតឡើងបន្តិចម្តងៗ។ អ្នកប្រហែលជាហើមជើង និងកជើង ហើយអ្នកអាចមានអារម្មណ៍ថាសម្លៀកបំពាក់ឬស្បែកជើងរបស់អ្នកកាន់តែចង្អៀត។ ការហើមប្រភេទនេះមិនបាត់ទៅវិញនៅក្រោយពេលភ្ញាក់ពីដំណេកនោះទេ។
- ហើមនៅក្នុងពោះ ៖ ថ្លើមរបស់អ្នកអាចនឹងហើម ហើយមានអារម្មណ៍កាន់តែធំចំពោះបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលធ្វើតេស្តអ្នក។ ពោះរបស់អ្នកអាចនឹងពោរពេញទៅដោយសារធាតុរាវ។
- នោមញឹកជាងមុន។

ការព្យាបាល

- បន្ថយការទទួលទានអំបិល។ ចម្អិនដោយមិនដាក់អំបិលច្រើន មិនបន្ថែមអំបិលទៅក្នុងម្ហូបនៅពេលដែលចម្អិនរួច និងចៀសវាងអាហារកំប៉ុង អាហារកែច្នៃ ឬអាហារមិនល្អ ដូចជាចំណិតដំឡូងបារាំងបំពង ឬនំស្រួយ។ ចំណីអាហារកែច្នៃជាញឹកញាប់ផ្ទុកទៅដោយជាតិអំបិលច្រើន (សូដ្យូម) ទោះបីជាវាមិនមានរសជាតិប្រៃក៏ដោយ។
- ថ្នាំដែលជួយបង្ហូរជាតិទឹកដែលលើសចេញពីរាងកាយ រួមមាន "ថ្នាំបញ្ចុះជាតិទឹក" (ហៅថាថ្នាំបញ្ចុះទឹកនោម)។ អ្នកដែលលេបថ្នាំទាំងនេះអាចត្រូវការទទួលទានចេកស្ងាប់មុខ ចេក ក្រូចពោធិ៍សាត់ ក្រូចឆ្មា ឬផ្លែប៊ឺរជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីបំពេញជាតិប៉ូតាស្យូមដែលរាងកាយបាត់បង់ដោយសារការទទួលទានថ្នាំបញ្ចុះទឹកនោមមួយចំនួនឡើងវិញ។
- ប្រភេទថ្នាំបន្ថយចង្វាក់បេះដូង ដូចជា ថ្នាំ metoprolol ថ្នាំ bisoprolol និងថ្នាំ carvedilol ក៏ត្រូវបានគេប្រើដើម្បីព្យាបាលជំងឺខ្សោយបេះដូងផងដែរ។ គេចាំបាច់ចាប់ផ្តើមផ្តល់ថ្នាំនេះនៅកម្រិតដូសដ៏ទាប និងបង្កើនកម្រិតដូសយឺតៗ ជាពិសេសប្រសិនបើសម្ពាធឈាមរបស់អ្នកកំពុងស្ថិតនៅកម្រិតទាបស្រាប់។ ចូរធ្វើការយ៉ាងជិតស្និទ្ធជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលរបស់អ្នក។

- ថ្នាំទប់ស្កាត់អង់ស៊ីមប្រភេទ ACE inhibitors ដូចជា ថ្នាំ captopril ថ្នាំ enalapril ឬថ្នាំ lisinopril ក៏ត្រូវបានគេប្រើដើម្បីព្យាបាលជំងឺខ្សោយបេះដូងផងដែរ។ មនុស្សមួយចំនួនមានអាការៈក្អកដោយសារថ្នាំទាំងនេះ ហើយគួរនិយាយជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលរបស់ពួកគេដើម្បីពិនិត្យមើលថាតើមានថ្នាំណាផ្សេងដែលមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ជាងដែរឬយ៉ាងណា។

ជំងឺបេះដូងដោយសារប្រគ្រីវ

ជំងឺបេះដូងដោយសារប្រគ្រីវភាគច្រើនកើតមានចំពោះកុមារ និងយុវវ័យ។ ជាធម្មតា វាបណ្តាលមកពីការឈឺបំពង់កដោយមិនទទួលបានការព្យាបាលដែលកំពុងវិវឌ្ឍទៅជាជំងឺរលាកសន្លាក់ (សូមមើលជំពូក "ការថែទាំកុមារ" ទំព័រ 21)។ ជាញឹកញាប់ ជំងឺរលាកសន្លាក់ចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងការឈឺចាប់ត្រង់សន្លាក់ ដកដង្ហើមខ្លីៗ ឬឈឺទ្រូង និងកន្ទ្រាក់ដៃជើងដោយឯកឯង ឬមិនទៀងទាត់។ អ្នកជំងឺត្រូវការការព្យាបាលភ្លាមៗដោយការប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក។ បើគ្មានការព្យាបាលទេ ជំងឺរលាកសន្លាក់បណ្តាលឱ្យមានការឆ្លងរោគ និងមានស្លាកស្នាមក្នុងប្រឹសបេះដូង។ ការណ៍នេះធ្វើឱ្យស្ទះប្រឹសបេះដូង ហើយវាលែងដំណើរការល្អដូចមុន ប្រៀបដូចទៅនឹងច្រកទ្វារតូចមួយដែលមិនបើកចំហបានច្រើននោះទេ។ ចង្វាក់បេះដូងកាន់តែខ្សោយទៅៗ ហើយអ្នកជំងឺក៏មានសភាពខ្សោយទៅៗដូច្នោះដែរ។ ការខូចខាតអចិន្ត្រៃយ៍នេះត្រូវបានគេហៅថា ជំងឺបេះដូងដោយសារប្រគ្រីវ។ ប្រសិនបើការខូចខាតប្រឹសបេះដូងនេះមិនត្រូវបានបញ្ឈប់ ឬជួសជុលទេ នោះអ្នកជំងឺអាចនឹងស្លាប់បាន។

សញ្ញា

- មនុស្សវ័យក្មេងម្នាក់មិនអាចដើរបាន ១០០ ម៉ែត្រដោយមិនដកដង្ហើមនោះទេ។
- កុមារីត្រូវការដេកកល់ខ្នើយ បើមិនដូច្នោះទេនាងមិនអាចដកដង្ហើមបានទេ។
- អ្នកឯកទេសសុខាភិបាលដែលទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវ ប្រើឧបករណ៍ស្តេតូស្កូបដើម្បីស្តាប់សំឡេងបេះដូងខុសប្រក្រតី (សំឡេងឈាមរត់កាត់ប្រឹសបេះដូងដែលខូច)។

ចូរព្យាបាលការឈឺបំពង់កដោយថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដើម្បីបង្ការជំងឺរលាកសន្លាក់។ ប្រសិនបើកុមារកើតជំងឺរលាកសន្លាក់ ត្រូវផ្តល់ការព្យាបាលជារៀងរាល់ខែដើម្បីបង្ការការខូចខាតបេះដូង។

ការព្យាបាល

- បុគ្គលិកសុខាភិបាលចាក់ថ្នាំ benzathine penicillin G រៀងរាល់មួយខែម្តង ដើម្បីទប់ស្កាត់ជំងឺមិនឱ្យត្រឡប់មកយាយីវិញ និងកាន់តែបំផ្លាញបេះដូងបន្ថែមទៀត។ ការចាក់ថ្នាំនេះបន្តធ្វើយ៉ាងហោចណាស់រហូតដល់កុមារឈានដល់អាយុ ១៨ ឆ្នាំ។
- ប្រសិនបើបេះដូងរងការខូចខាត នោះការវះកាត់បើកប្រឹសបេះដូង (valvuloplasty) គឺជាប្រតិបត្តិការដ៏សាមញ្ញមួយដែលគេប្រើដើម្បីបើកប្រឹសបេះដូងដែលតូចចង្អៀត ដោយស៊ិកបញ្ចូលបំពង់ (កាតេទែរ) តូចមួយទៅក្នុងសរសៃឈាមអាទែរដែលនាំទៅដល់ប្រឹសបេះដូងនោះ។ ការស្ទះត្រូវបានគេបើកដោយការបំប៉ោងបាឡុងតូចមួយកាត់តាមសរសៃឈាម។ ប្រសិនបើជំងឺបេះដូងដោយសារប្រគ្រីវស្ថិតក្នុងដំណាក់កាលធ្ងន់ធ្ងរជាងនេះ នោះគេត្រូវអនុវត្តការវះកាត់ដែលមានទម្រង់ការស្មុគ្រស្មាញជាងនេះ ដើម្បីអាចជួសជុលបេះដូងបាន។

ការមានផ្ទៃពោះ និងការសម្រាលកូនធ្វើឱ្យបេះដូងដំណើរការយ៉ាងលំបាក។ ប្រសិនបើស្ត្រីដែលមានជំងឺរលាកសន្លាក់ឬមានជំងឺបេះដូងដោយសារប្រគ្រីវមានផ្ទៃពោះ នោះបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលមានបទពិសោធន៍គួរពិនិត្យបេះដូងរបស់នាងដើម្បីកំណត់ថាតើការមានផ្ទៃពោះនោះអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់នាងដែរឬយ៉ាងណា។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលក៏នឹងធានាផងដែរថា រាល់ថ្នាំបេះដូងដែលនាងប្រើ មិនបង្កគ្រោះថ្នាក់ក្នុងអំឡុងពេលនាងមានផ្ទៃពោះនេះទេ។ នាងគួរសម្រាលកូននៅមន្ទីរពេទ្យដើម្បីធានាសុវត្ថិភាពខ្ពស់។

ជំងឺបេះដូងដោយសារប្រគ្រីវភាគច្រើនកើតឡើងចំពោះកុមារដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភនៅតាមតំបន់ជនបទដែលរស់នៅក្នុងភាពក្រីក្រ និងស្ថានភាពកកកុញ ដោយពុំមានទឹកស្អាតប្រើប្រាស់ឬអនាម័យ ថ្នាំឬការថែទាំសុខភាព។ នៅបណ្ដាប្រទេសដែលបានដោះស្រាយលក្ខខណ្ឌទាំងនេះ សូម្បីដោះស្រាយបានដោយផ្នែកក្ដី ជំងឺបេះដូងដោយសារប្រគ្រីវត្រូវបានបាត់បង់ស្ទើរតែទាំងស្រុង។

ទារកកើតមកមានបញ្ហាបេះដូង

ទារកដែលកើតមកមានបេះដូងក្នុងទម្រង់មិនល្អជួនកាលស្លាប់ភ្លាមៗបន្ទាប់ពីសម្រាលរួច។ បញ្ហាផ្សេងៗដូចជាមានប្រហោងតូចមួយនៅចន្លោះផ្នែកទាំងពីរនៃបេះដូង ជួនកាលអាចនឹងបាត់ទៅវិញដោយគ្មានការព្យាបាល។ បញ្ហាបេះដូងជាច្រើនមានលក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរ ប៉ុន្តែអាចព្យាបាលបានដោយការវះកាត់ ឬការប្រើថ្នាំ។ ប្រទេសមួយចំនួនមានកម្មវិធីពិសេសដែលផ្ដល់ការវះកាត់បេះដូងសម្រាប់កុមារដោយឥតគិតថ្លៃ។

<u>សញ្ញាទារកអាចមានបញ្ហាបេះដូង</u>

- ដកដង្ហើមលឿន
- ទារកមិនបៅ
- ចង្វាក់បេះដូងលោតញាប់ពេក ឬយឺតពេក

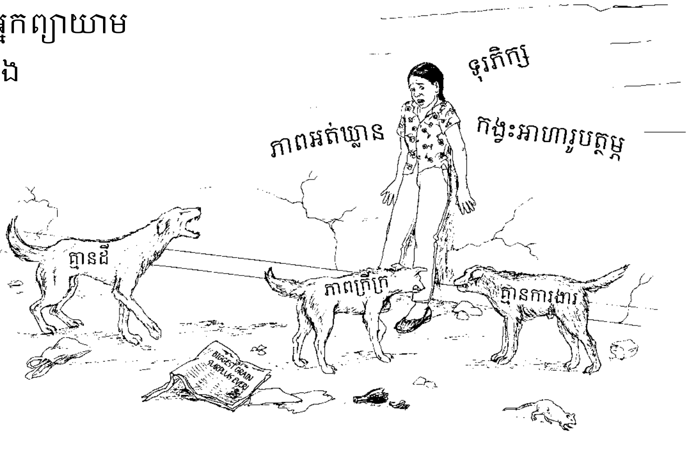
ដោយប្រើឧបករណ៍ស្តេតូស្កូប បុគ្គលិកសុខាភិបាលស្ដាប់បេះដូងរបស់ទារកពិនិត្យរកសំឡេងបេះដូង ឬចង្វាក់បេះដូងលោតញាប់ខ្លាំង។ ការពិនិត្យដោយកាំរស្មីអ៊ិចអាចត្រូវបានគេប្រើដើម្បីបង្ហាញពីទ្រង់ទ្រាយរបស់បេះដូង។ ការធ្វើតេស្ត EKG ដែលជាតេស្តវាស់លំនាំនៃចង្វាក់បេះដូងទារកប្រហែលជាអាចត្រូវធ្វើឡើងផងដែរ។

ជួនកាល បញ្ហាបេះដូងត្រូវបានគេរកឃើញលើកុមារធំ ឬយុវវ័យផងដែរ។ ជារឿយៗមូលហេតុគឺដោយសារមានបញ្ហាបេះដូង ឬ<u>ជំងឺបេះដូងដោយសារប្រគីវដែលមិនត្រូវបានព្យាបាល</u> (មើលទំព័រ 22) ។

ភាពក្រីក្រ និងវិសមភាពបង្កផលប៉ះពាល់ដល់បេះដូង

ជំងឺបេះដូង ជំងឺលើសឈាម និងជំងឺទឹកនោមផ្អែមកំពុងធ្វើឱ្យជីវិតមនុស្សកាន់តែលំបាក និងបណ្ដាលឱ្យស្លាប់កាន់តែច្រើនទាំងនៅតាមបណ្ដាប្រទេសដែលមានប្រាក់ចំណូលទាប និងនៅតាមប្រទេសអ្នកមាន ។ ការផ្លាស់ប្ដូរទាំងនេះច្រើនតែបង្កឡើងដោយប្រព័ន្ធសេដ្ឋកិច្ចដែលបង្កើនវិសមភាព បង្ខំឱ្យប្រជាជនក្រីក្រចំណាយប្រាក់កាន់តែច្រើនដើម្បីរស់ និងអនុញ្ញាតឱ្យអាហារមិនល្អចំពោះសុខភាព និងភេសជ្ជៈផ្អែមដែលផលិតដោយក្រុមហ៊ុនធំៗ មានច្រើនសម្បូរបែបជាងអាហារដែលត្រូវបានដាំដុះ ឬចម្អិនក្នុងស្រុក។ ជារឿយៗ ភាពក្រីក្របង្ខំមនុស្សឱ្យរស់នៅក្នុងស្ថានភាពកកកុញ ពោរពេញដោយការបំពុលខ្យល់ឬទឹក គ្មានកន្លែងសុវត្ថិភាពសម្រាប់ដើរ ឬលេងកម្សាន្ត។ ទាំងអស់នេះបណ្ដាលឱ្យប្រជាជនកើតជំងឺបេះដូង និងជំងឺទឹកនោមផ្អែមកាន់តែច្រើន។ ជំងឺទាំងនេះកាន់តែអាក្រក់សម្រាប់ប្រជាជនក្រីក្រ ដែលមិនអាចទទួលបានការថែទាំសុខភាព ឬថ្នាំដែលពួកគេត្រូវការ។

ការដែលត្រូវបានគេបដិសេធមិនឱ្យទទួលបានសមភាពឬឱកាសធ្វើឱ្យជីវិតរបស់អ្នកកាន់តែប្រសើរ មិនត្រឹមតែជាភាពអយុត្តិធម៌មួយប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាថែមទាំងបង្កផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នកទៀតផង ។ វាអាចមិនឱ្យអ្នកបានទទួលទានអាហារល្អ ធ្វើឱ្យអ្នកត្រូវជ្រើសរើសរវាងការងារប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ ឬគ្មានការងារធ្វើ បណ្ដេញអ្នកចេញពីផ្ទះសម្បែង ឬទុកឱ្យអ្នកប្រឈមនឹងអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ។ ហើយប្រសិនបើអ្នកព្យាយាមផ្លាស់ប្ដូរលក្ខខណ្ឌទាំងនេះ អ្នកអាចប្រឈមនឹងអំពើហិង្សាពីសំណាក់ប៉ូលីសទៀតផង។ ស្ថានភាពលំបាកទាំងនេះបង្កឱ្យមានភាពតានតឹងក្នុងអារម្មណ៍។ ភាពតានតឹងក្នុងអារម្មណ៍សំដៅទាំងលើរបៀបដែលយើងមានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំចិត្ត ខ្វាយខ្វល់ ភ័យខ្លាច និងរបៀបដែលរាងកាយរបស់យើងមានប្រតិកម្មនៅពេលប្រឈមនឹងស្ថានភាពលំបាក។



ស្ថានភាពលំបាកបង្កឱ្យមានអារម្មណ៍តានតឹង

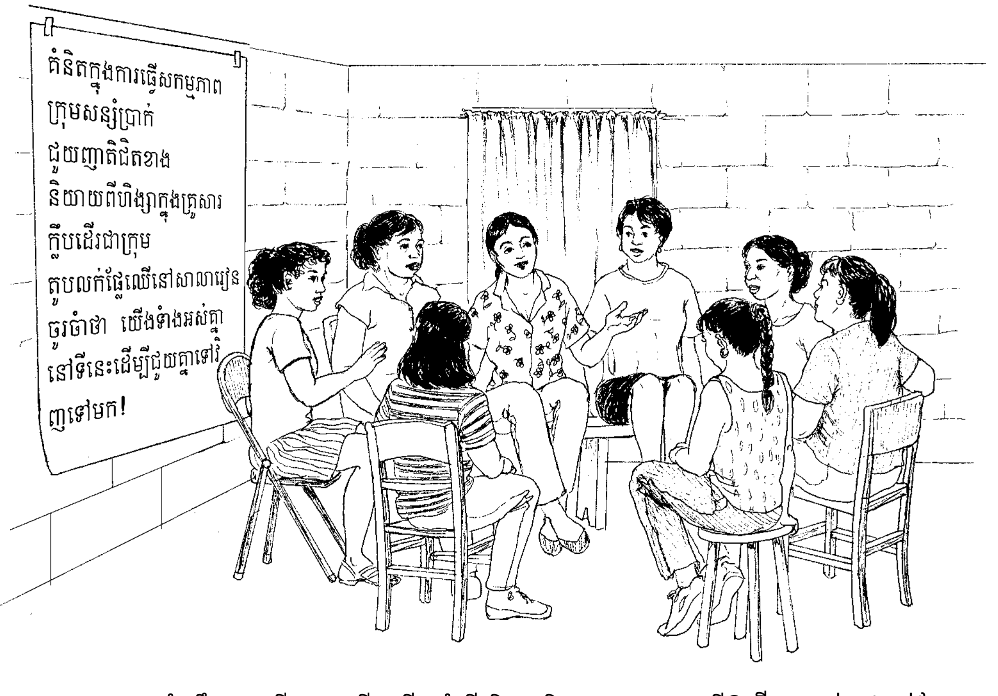
នៅពេលមានបញ្ហាកើតឡើង យើងមានអារម្មណ៍តានតឹង។ អារម្មណ៍តានតឹងអាចបណ្ដាលឱ្យមានប្រតិកម្មសរីរៈនៅក្នុងរាងកាយរបស់យើង ដូចជាចង្វាក់បេះដូងលោតញាប់ បាតដៃបែកញើស ឬសន្លប់។ ការផ្លាស់ប្ដូរទាំងនេះកើតឡើងដោយសារតែរាងកាយផ្លាស់ប្ដូរសារធាតុគីមីធម្មជាតិ (អ័រម៉ូន) ដែលវាបញ្ចេញជាការឆ្លើយតបទៅនឹងអ្វីដែលធ្វើឱ្យយើងភ័យខ្លាច ឬព្រួយបារម្ភ។ នៅលើផ្នែកវិជ្ជមាន អ័រម៉ូនដាស់តឿនរាងកាយរបស់យើងឱ្យរត់គេចពីគ្រោះថ្នាក់ ឬប្រយុទ្ធតទល់នឹងអ្នកវាយប្រហារ។ អ័រម៉ូនភាពតានតឹងមួយចំនួន និងឥទ្ធិពលរបស់វានឹងរសាយបាត់ទៅវិញភ្លាមៗ ប្រសិនបើមូលហេតុនៃភាពតានតឹងនោះរលាយបាត់ទៅវិញ។ ប៉ុន្តែសម្រាប់អ្នកដែលតានតឹងក្នុងអារម្មណ៍គ្រប់ពេលវេលា រាងកាយរបស់ពួកគេមិនមានឱកាសកែលម្អឱ្យប្រសើរវិញទេ ឥទ្ធិពលនៃភាពតានតឹងកើនឡើងជាលំដាប់ ហើយពួកគេធ្លាក់ខ្លួនឈឺជាញឹកញាប់។ សូម្បីតែយើងស៊ាំជាមួយនឹងការរស់នៅជាមួយស្ថានភាពលំបាក និងមានភាពតានតឹងតិចក៏ដោយ ក៏វានៅតែអាចបង្កផលប៉ះពាល់ដល់រាងកាយរបស់យើងផងដែរ។

ភាពតានតឹងអាចនឹងហាក់ដូចជាមានមិនចេះចប់ និងបង្កផលប៉ះពាល់ជាខ្លាំង។ ភាពតានតឹងដែលបណ្តាលមកពីការរស់នៅក្នុងសង្គ្រាម ការផ្លាស់ប្តូរលំនៅទៅកន្លែងថ្មី និងមិនចេះភាសាឬស្គាល់ទំនៀមទម្លាប់ បញ្ហាគ្រួសារឬទំនាក់ទំនង បញ្ហាលំនៅដ្ឋានឬការងារ ការភ័យខ្លាចចំពោះសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក ការរើសអើងជាតិសាសន៍ និងការរើសអើងផ្សេងៗ សុទ្ធតែធ្វើឱ្យមានបញ្ហាដល់ផ្លូវចិត្ត និងបំផ្លាញរាងកាយរបស់យើង។ អ្នកកាន់តែបាត់បង់សមត្ថភាពក្នុងការប្រយុទ្ធតទល់នឹងការឆ្លងរោគ និងជំងឺ ហើយងាយនឹងមានបញ្ហាសុខភាព។ ស្ត្រីនិងបុរសដែលតែងតែមានភាពតានតឹងក្នុងអារម្មណ៍ទំនងជានឹងកើតជំងឺបេះដូង និងជំងឺទឹកនោមផ្អែមច្រើនជាង បើធៀបទៅនឹងអ្នកដែលមិនមានការលំបាកខ្លាំងក្នុងជីវិតរស់នៅរបស់ពួកគេ។

ភាពតានតឹងក្នុងអារម្មណ៍និងជំងឺដែលវានាំឱ្យកើតមាន គឺជាលទ្ធផលនៃភាពអយុត្តិធម៌ និងវិសមភាព។ ការធ្វើការដើម្បីផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពនេះ មានសារៈសំខាន់ក្នុងការលើកកម្ពស់សុខភាព។

មនុស្សដែលធ្វើការដើម្បីការផ្លាស់ប្តូរជួយដល់អ្នកដទៃ និងមានអារម្មណ៍ល្អ

ការបង្កើតក្រុមសហគមន៍ដ៏រឹងមាំដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាអំពើហិង្សាប្រឆាំងនឹងស្ត្រី ការអប់រំល្អប្រសើរសម្រាប់កុមារ សមភាពសេវាពីអាជ្ញាធរក្រុង ឬបញ្ហាសំខាន់ៗដែលសហគមន៍អ្នកកំពុងប្រឈម អាចកាត់បន្ថយភាពតានតឹងក្នុងអារម្មណ៍។ នេះមិនមែនជាការងារងាយស្រួលធ្វើនោះទេ។ ប៉ុន្តែដោយមានការអត់ធ្មត់ និងការខិតខំធ្វើការ សហគមន៍នាំមកនូវការផ្លាស់ប្តូរដែលធ្វើឱ្យជីវិតរស់នៅកាន់តែប្រសើរឡើង។ សូមមើល *សកម្មភាពសុខភាពដើម្បីស្ត្រី : យុទ្ធសាស្ត្រជាក់ស្តែងក្នុងការកៀងគរដើម្បីផ្លាស់ប្តូរ សៀវភៅណែនាំសម្រាប់សហគមន៍ស្តីពីសុខភាពបរិស្ថាន សៀវភៅណែនាំសម្រាប់កម្មករនិយោជិតដើម្បីសុខភាពនិងសុវត្ថិភាព* និងធនធានដទៃទៀតរបស់អង្គការ Hesperian សម្រាប់មធ្យោបាយលើកកម្ពស់សុខភាពដោយការធ្វើការលើបញ្ហាដែលសហគមន៍របស់អ្នកកំពុងប្រឈម។



ការប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងភាពក្រីក្រ ការរើសអើង អំពើហិង្សា និងភាពឯកោជួយធ្វើឱ្យជីវភាពរស់នៅកាន់តែប្រសើរឡើង និងកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ការងារ។ ការធ្វើការដើម្បីផ្លាស់ប្តូរជាមួយអ្នកដទៃធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍ថាមានអំណាចជាងមុន ជាផ្នែកមួយនៃអ្វីដែលធំជាងមុន និងមានទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃច្រើនជាងមុន។ អារម្មណ៍ទាំងនេះអាចកាត់បន្ថយភាពតានតឹងក្នុងអារម្មណ៍។

យកអាហារមិនល្អចេញ រួចដាក់អាហារដែលល្អចំពោះសុខភាពនិងការហាត់ប្រាណចូល

សហគមន៍និងរដ្ឋាភិបាលត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើមូលហេតុដែលមនុស្សមិនហាត់ប្រាណគ្រប់គ្រាន់ មូលហេតុពិបាករកចំណីអាហារស្រស់និងល្អចំពោះសុខភាព ហើយហេតុអ្វីបានជាអាហារមិនល្អមាននៅគ្រប់ទីកន្លែង ហើយជារឿយៗមានតម្លៃថោក។ មធ្យោបាយមួយចំនួនដែលសហគមន៍អាចធ្វើការលើបញ្ហានេះរួមមាន ៖

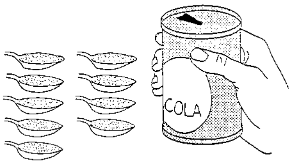
សន្សំប្រាក់របស់អ្នកសម្រាប់អាហារដែលសម្បូរជីវជាតិ។ អាហារខ្លះធ្វើឱ្យរាងកាយរបស់អ្នករឹងមាំ ប៉ុន្តែអាហារផ្សេងទៀតគ្រាន់តែធ្វើឱ្យក្រុមហ៊ុនធំៗកាន់តែមានទៅៗប៉ុណ្ណោះ។

- បង្កើនពន្ធលើបារី និងភេសជ្ជៈផ្អែមដូចជា Coca-Cola ដូច្នេះមនុស្សនឹងទិញផលិតផលទាំងនេះតិចជាងមុន។ បន្ទាប់មក មនុស្សកាន់តែតិចនឹងមានបញ្ហាឡើងទម្ងន់ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺបេះដូង។
- ដាំសួនបន្លែនៅក្នុងសាលារៀនដើម្បីផ្តល់នូវអាហារសម្បូរជីវជាតិ។ ហាមអ្នកលក់មិនឱ្យលក់អាហារមិនល្អចំពោះសុខភាពនៅក្បែរបរិវេណសាលារៀន។ ការណ៍នេះផ្លាស់ប្តូរអ្វីដែលកុមារទទួលទាន និងអ្វីដែលពួកគេធ្លាប់ទទួលទាន។
- ធ្វើឱ្យចរាចរណ៍មានភាពស្ងប់ស្ងាត់ ដូច្នេះគេមានសុវត្ថិភាពក្នុងការដើរទៅសាលារៀន ទៅធ្វើការ និងទៅទីផ្សារ។ បង្កភាពងាយស្រួលនិងសុវត្ថិភាពដល់ប្រជាជនក្នុងការហាត់ប្រាណបន្ថែម។
- បង្កើនលទ្ធភាពក្នុងការទៅកម្សាន្តនៅតាមសួនច្បារនិងតំបន់ផ្សេងទៀត ដែលមនុស្សអាចលេងកីឡា រាំ ដើរ ឬហាត់ប្រាណជាមួយអ្នកដទៃ។

នៅពេលមនុស្សធ្វើការជាមួយគ្នាដើម្បីការផ្លាស់ប្តូរ ពួកគេមានអារម្មណ៍ថាមិនសូវឯកោ និងមានអារម្មណ៍តានតឹងតិចជាងមុន។ ហើយនោះគឺជាអ្វីដែលល្អសម្រាប់បេះដូង។

យកពន្ធលើក្រុមហ៊ុនដែលធ្វើឱ្យយើងឈឺ

បច្ចុប្បន្ន ប្រទេសជាច្រើនកំពុងយកយកពន្ធលើភេសជ្ជៈដែលមានជាតិផ្អែម ព្រោះវាធ្វើឱ្យខូចធ្មេញ ធ្វើឱ្យមនុស្សឡើងទម្ងន់ច្រើនពេក និងនាំឱ្យមានបញ្ហា ដូចជាជំងឺបេះដូង និងជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ លុយបានមកពីពន្ធ ជារឿយៗត្រូវបានគេប្រើសម្រាប់វិស័យសុខាភិបាលឬអប់រំ។ នៅប្រទេសម៉ិកស៊ិកូ ភេសជ្ជៈដែលផលិតដោយក្រុមហ៊ុនកូកាកូឡា និងប៉ិបស៊ី សម្បូរបែបខ្លាំងណាស់រហូតដល់ថ្នាក់កុមារផឹកវាជាអាហារពេលព្រឹក។ បច្ចុប្បន្ន មានមនុស្សកាន់តែច្រើនឡើងបានលើសទម្ងន់ជាខ្លាំងនៅប្រទេសម៉ិកស៊ិកូជាងប្រទេសណាទាំងអស់នៅលើពិភពលោក ហើយជំងឺទឹកនោមផ្អែមក៏កំពុងកើនឡើងផងដែរ។ ប៉ុន្តែ ដោយសារពន្ធលើភេសជ្ជៈផ្អែមទាំងនេះបានចាប់ផ្តើមអនុវត្តនៅឆ្នាំ ២០១៤ ជារៀងរាល់ឆ្នាំក្រុមហ៊ុនលក់ផលិតផលរបស់ពួកគេបានតិចជាងមុន ហើយប្រជាជនម៉ិកស៊ិកូកាន់តែយល់ដឹងពីរបៀបដែលការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មនិងអាជីវកម្មទាំងនោះបង្កផលប៉ះពាល់ទៅលើសុខភាពរបស់ពួកគេ។



កូកាមួយកំប៉ុងមានជាតិស្ករច្រើនជាង ៩ ស្លាបព្រា។ កូកាមួយដប ២ លីត្រអាចមានជាតិស្ករច្រើនជាង៧០ ស្លាបព្រា!

ផ្លាស់ប្តូរសារ!

ចូរមានភាពច្នៃប្រឌិតធ្វើយ៉ាងណាឱ្យប្រជាជននិយាយ និងគិតអំពីផលប៉ះពាល់នៃផលិតផលមិនល្អចំពោះសុខភាព និងអ្នកដែលទទួលបានផលប្រយោជន៍ពីការលក់ផលិតផលទាំងនោះ។ ជាឧទាហរណ៍ ជំរុញឱ្យប្រជាជនធ្វើការកត់សម្គាល់ដោយការផ្លាស់ប្តូរការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មដែលអ្នកបានឃើញនៅលើកាសែត ឬផ្ទាំងប៉ាណូ។ អ្នកអាចចែករំលែកគំនិតថ្មីណាមួយ បង្ហាញពីការពិតដ៏អាក្រក់អំពីផលិតផលនោះ ឬធ្វើឱ្យអ្នកមើលមានអារម្មណ៍ផ្ទុយពីអ្វីដែលអ្នកផ្សាយពាណិជ្ជកម្មចង់បាន។ វាអាចមានលក្ខណៈសាមញ្ញដូចជាការសរសេរចំណងជើងថ្មីនៅលើប័ណ្ណផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម។ ថតរូបផ្ទាំងពាណិជ្ជកម្មដើម្បីបង្ហាញទៅដល់អ្នកដទៃ ឬបង្ហោះវាលើប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិត។ ឬបង្កើតរូបភាពលើប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិតដោយដាក់ចំណងជើងមួយ (បែបកំប្លែង) ដើម្បីលើកកម្ពស់សុខភាព និងយុត្តិធម៌សង្គម។ សៀវភៅ "សកម្មភាពសុខភាពសម្រាប់ស្ត្រី : យុទ្ធសាស្ត្រជាក់ស្តែងក្នុងការកៀងគរដើម្បីផ្លាស់ប្តូរ" របស់អង្គការ Hesperian បង្ហាញនូវគំនិតអំពីសកម្មភាពជាក្រុមដែលត្រូវបានគេប្រើប្រាស់នៅតាមបណ្តាប្រទេសជាច្រើន ដែលអ្នកអាចយកមកធ្វើការកែសម្រួលឱ្យសមស្របទៅនឹងបញ្ហាសុខភាពដែលមានសារៈសំខាន់ចំពោះសហគមន៍របស់អ្នក។

ជំងឺបេះដូង និងជំងឺលើសឈាម ៖ ថ្នាំ

ប្រភេទថ្នាំលើសឈាម

ថ្នាំព្យាបាលជំងឺលើសឈាមដំណើរការខុសគ្នាបន្តិចបន្តួចនៅក្នុងរាងកាយមនុស្សម្នាក់ៗ ហើយបញ្ហាបេះដូងរបស់មនុស្សម្នាក់ៗក៏អាចខុសគ្នាផងដែរ។ នៅពេលដែលបុគ្គលិកសុខាភិបាលព្យាបាលជំងឺលើសឈាម និងបញ្ហាបេះដូងផ្សេងទៀតដោយការប្រើថ្នាំពេទ្យ ជាធម្មតាពួកគេចាប់ផ្ដើមដោយកម្រិតដូសទាប។ ដោយអាស្រ័យទៅលើប្រសិទ្ធភាពរបស់ថ្នាំចំពោះមនុស្សម្នាក់ៗ និងថាតើសម្ពាធឈាមធ្លាក់ចុះគ្រប់គ្រាន់ដែរឬយ៉ាងណានោះ គេអាចធ្វើការកែសម្រួលដោយបង្កើន ឬបន្ថយកម្រិតដូសថ្នាំបន្តិច។ ថ្នាំមួយប្រភេទទៀតអាចត្រូវបានគេបន្ថែមពីលើប្រភេទថ្នាំដំបូង ឬប្រើជំនួសថ្នាំដំបូងតែម្ដង។នៅពេលដែលសម្ពាធឈាមស្ថិតនៅកម្រិតធម្មតានោះមានន័យថា អ្នកកំពុងប្រើកម្រិតដូសថ្នាំ និងប្រភេទថ្នាំត្រឹមត្រូវសម្រាប់លក្ខខណ្ឌជំងឺរបស់អ្នក ហើយនេះត្រូវបានគេហៅថា ការគ្រប់គ្រងសម្ពាធឈាម ឬការដាក់ឱ្យសម្ពាធឈាមស្ថិតក្រោមការគ្រប់គ្រង។ នៅពេលចាប់ផ្ដើមការព្យាបាល ចូរពិនិត្យសម្ពាធឈាមរៀងរាល់ពីរបីសប្ដាហ៍ម្ដង។

បុគ្គលិកសុខាភិបាលក៏តាមដានផលរំខាននៃថ្នាំផងដែរ ប្រសិនបើមាន ផលប៉ះពាល់នៃថ្នាំ និងថាតើគេអាចរកទិញថ្នាំនោះបានដោយងាយ ឬថាតើវាមានតម្លៃសមរម្យឬតតគិតថ្លៃដែរឬយ៉ាងណា។ ប្រសិនបើអ្នកជំងឺឈប់ប្រើថ្នាំដោយសារផលរំខាន ឬតម្លៃថ្នាំ បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចស្វែងរកដំណោះស្រាយ។

ថ្នាំទូទៅសម្រាប់ព្យាបាលអ្នកជំងឺលើសឈាមជាមនុស្សពេញវ័យរួមមាន ៖

1. ថ្នាំ Hydrochlorothiazide (HCTZ) ឬប្រភេទថ្នាំបញ្ចុះទឹកនោមផ្សេងទៀត ("ថ្នាំបញ្ចុះជាតិទឹក")។
2. ថ្នាំ Amlodipine ឬប្រភេទថ្នាំទប់ស្កាត់កាល់ស្យូមផ្សេងទៀត (ជារឿយៗ ឈ្មោះថ្នាំទាំងនេះបញ្ចប់ដោយអក្សរ -dipine)
3. ថ្នាំ Captopril, ថ្នាំ enalapril ឬប្រភេទថ្នាំ ACE inhibitor ផ្សេងទៀត (ជារឿយៗ ឈ្មោះថ្នាំទាំងនេះបញ្ចប់ដោយអក្សរ -pril)
4. ថ្នាំ Losarten ឬប្រភេទ ARB ផ្សេងទៀត (ជារឿយៗ ឈ្មោះថ្នាំទាំងនេះបញ្ចប់ដោយអក្សរ -sarten)
5. ថ្នាំ Atenolol ឬប្រភេទថ្នាំបន្ថយចង្វាក់បេះដូងផ្សេងទៀត (ជារឿយៗ ឈ្មោះថ្នាំទាំងនេះបញ្ចប់ដោយអក្សរ -lol)។ នៅពេលដែលថ្នាំបន្ថយចង្វាក់បេះដូង ត្រូវបានប្រើដើម្បីព្យាបាលជំងឺលើសឈាម ថ្នាំទាំងនេះត្រូវបានគេប្រើផ្សំជាមួយប្រភេទថ្នាំដទៃទៀត។

ក៏មានថ្នាំដែលផ្សំពីថ្នាំបេះដូងចំនួន ២ ប្រភេទក្នុង ១ គ្រាប់ផងដែរ។ ថ្នាំទាំងនេះអាចមានតម្លៃថ្លៃជាងការទិញថ្នាំនីមួយៗដាច់ដោយឡែកពីគ្នា តែវាអាចផ្ដល់ភាពងាយស្រួលជាង។

សំខាន់ ⚠

រៀនពីបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលមានបទពិសោធន៍ថាតើថ្នាំណាខ្លះអាចផ្សំប្រើជាមួយគ្នាបាន។ រៀនអំពីកម្រិតដូសចាប់ផ្ដើមដែលល្អបំផុតសម្រាប់ថ្នាំនីមួយៗ នៅពេលដែលអ្នកជំងឺមានលក្ខខណ្ឌផ្សេងទៀតរួមជាមួយនឹងជំងឺលើសឈាម ដូចជាជំងឺខ្សោយបេះដូង កូឡេស្តេរ៉ូលខ្ពស់ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ឬមានបញ្ហាតម្រងនោម។

សម្រាប់អ្នកអាយុលើសពី ៦០ ឆ្នាំដែលប្រើថ្នាំលើសឈាមជាលើកដំបូង សូមចាប់ផ្ដើមជាមួយនឹងកម្រិតដូសទាបបំផុត។

ប្រសិនបើថ្នាំហាក់ដូចជាមិនមានប្រសិទ្ធភាពទេ ចូររកមើលជំងឺតម្រងនោម បញ្ហាប្រើថ្នាំក្នុងកម្រិតដូសត្រឹមត្រូវ ថ្នាំឬឱសថអ្វីផ្សេងទៀតដែលពួកគេប្រើ ឬបញ្ហាក្រពេញទីរ៉ូអ៊ីត។

ថ្នាំបញ្ចុះទឹកនោម (“ថ្នាំបញ្ចុះជាតិទឹក”)

ថ្នាំ Hydrochlorothiazide (HCTZ) ថ្នាំ chlorthalidone ថ្នាំ spironolactone ថ្នាំ bendroflumethazide ថ្នាំ triamterene និងថ្នាំ furosemide គឺជាថ្នាំបញ្ចុះទឹកនោម។

ថ្នាំបញ្ចុះទឹកនោមជួយតម្រងនោមកម្ចាត់សារធាតុរាវ និងសូដ្យូមលើសដោយការធ្វើឱ្យអ្នកជំងឺបត់ជើងតូចញឹកញាប់។ ដោយមានសារធាតុរាវតិចនៅក្នុងរាងកាយ សម្ពាធឈាមក៏ធ្លាក់ចុះមកវិញ។ ថ្នាំបញ្ចុះទឹកនោមមួយចំនួនក៏ធ្វើឱ្យសរសៃឈាមរីកធំដើម្បីបន្ថយសម្ពាធឈាមផងដែរ។

ជួនកាលថ្នាំបញ្ចុះទឹកនោមត្រូវបានគេប្រើដើម្បីព្យាបាលការហើមដោយសារបេះដូងខ្សោយ ប្រសិនបើបុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចតាមដានជាមួយនឹងការធ្វើតេស្តមន្ទីរពិសោធន៍ថាតើវាកំពុងប៉ះពាល់ដល់រាងកាយដោយរបៀបណា។

ផលរំខាន

វិលមុខ នោមញឹក ឈឺក្បាល ស្រេកទឹក រមួលសាច់ដុំ និងឈឺក្រពះ។ មនុស្សភាគច្រើនប្រើថ្នាំបញ្ចុះទឹកនោមនៅពេលព្រឹក ដើម្បីចៀសវាងការដើបបត់ជើងតូចញឹកញាប់នៅពេលយប់។

សំខាន់ ⚠

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមិនគួរប្រើថ្នាំបញ្ចុះទឹកនោមទេ លើកលែងតែថ្នាំដទៃទៀតមិនអាចគ្រប់គ្រងសម្ពាធឈាមរបស់នាងបាន។

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ ៖ ឡើងកន្ទួលធ្ងន់ធ្ងរ បញ្ហាដកដង្ហើម បញ្ហាលេប និងឈឺសន្លាក់ជាខ្លាំង ជាពិសេសនៅបាតជើង។ ស្វែងរកជំនួយជាបន្ទាន់។

របៀបប្រើ

ថ្នាំបញ្ចុះទឹកនោម ដូចជា ថ្នាំ HCTZ ថ្នាំ chlorthalidone និងថ្នាំ furosemide អាចបញ្ចេញជាតិប៉ូតាស្យូមចេញពីរាងកាយ។ ចូរបរិភោគចេកស្ងោរ ចេក ក្រូចពោធិ៍សាត់ ក្រូចឆ្មា ឬផ្លែប័រឱ្យបានញឹកញាប់ដើម្បីបំពេញជាតិប៉ូតាស្យូមឡើងវិញ។ ប្រសិនបើការធ្វើតេស្តឈាមបង្ហាញថា ប៉ូតាស្យូមមានកម្រិតទាប មនុស្សមួយចំនួននឹងត្រូវការលេបថ្នាំជាតិប៉ូតាស្យូម។ ថ្នាំ Spironolactone និងថ្នាំ triamterene រក្សាជាតិប៉ូតាស្យូមនៅក្នុងរាងកាយ។ ជួនកាលថ្នាំទាំងនេះត្រូវបានគេប្រើជាមួយនឹងថ្នាំបញ្ចុះទឹកនោមដទៃទៀត ដើម្បីរក្សាជាតិប៉ូតាស្យូមឱ្យនៅកម្រិតធម្មតា ប៉ុន្តែត្រូវការការប្រុងប្រយ័ត្នច្រើនប្រសិនបើគេប្រើវាជាមួយនឹងប្រភេទថ្នាំ ACE inhibitors ឬថ្នាំ AR Bs ។

ថ្នាំបញ្ចុះទឹកនោមក៏បញ្ចេញជាតិម៉ាញេស្យូមចេញពីរាងកាយផងដែរ។ ញ៉ាំបន្លែបៃតង ទឹកដោះគោយ៉ាអួ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិដើម្បីបំពេញជាតិម៉ាញេស្យូមឡើងវិញ។

គួរពិនិត្យមើលកម្រិតប៉ូតាស្យូម និងមុខងារតម្រងនោមជាមួយនឹងការធ្វើតេស្តមន្ទីរពិសោធន៍នៅពីរបីសប្តាហ៍ក្រោយចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំបញ្ចុះទឹកនោម ហើយបន្ទាប់មកនៅរៀងរាល់ ៦ ទៅ ១២ ខែម្តងប្រសិនបើអ្នកកំពុងប្រើថ្នាំ hydroclorothiazide និងពិនិត្យឱ្យបានញឹកញាប់ជាងនេះ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងប្រើថ្នាំ furosemide ។ ថ្នាំ Fu rosemide គឺជាថ្នាំបញ្ចុះទឹកនោមដែលខ្លាំងជាងថ្នាំបញ្ចុះទឹកនោមដទៃ ហើយអ្នកជំងឺត្រូវការការតាមដានយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់។

ថ្នាំ HYDROCHLOROTHIAZIDE (HCTZ)

ថ្នាំ Hydrochlorothiazide ជាប្រភេទថ្នាំគ្រាប់ចំណុះ ២៥ មីលីក្រាម និង ៥០ មីលីក្រាម។

សម្រាប់ជំងឺលើសឈាម

➡ មនុស្សពេញវ័យ ៖ កម្រិតចាប់ផ្តើមធម្មតាគឺ ១២,៥ មីលីក្រាម លេប១ថ្ងៃម្តងនៅពេលព្រឹក។

ប្រសិនបើចាំបាច់ គេអាចបង្កើនកម្រិតដូសថ្នាំឱ្យឡើងដល់ ២៥ មីលីក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃបន្ទាប់ពីពីរបីសប្តាហ៍ ប្រសិនបើសម្ពាធឈាមមិនត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយការប្រើកម្រិតដូសទាបទេនោះ។

ហាមទទួលទានថ្នាំលើសពី ២៥ មីលីក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ។ ការទទួលទានថ្នាំលើសកម្រិតនេះមិនធ្វើឱ្យសម្ពាធឈាមរបស់អ្នកថយចុះនោះទេ វាគ្រាន់តែបង្កើនផលរំខាននៃថ្នាំប៉ុណ្ណោះ។

ថ្នាំទប់ស្កាត់កាល់ស្យូម

ថ្នាំ Amlodipine ថ្នាំ Nifedipine ថ្នាំ Diltiazem និងថ្នាំ Verapamil គឺជាថ្នាំទប់ស្កាត់កាល់ស្យូម។

ថ្នាំទប់ស្កាត់កាល់ស្យូមបង្ការជាតិកាល់ស្យូមមិនឱ្យចូលទៅក្នុងសរសៃឈាមនិងបេះដូង។ ការណ៍នេះជួយសម្រួលសរសៃឈាម ដែលនាំឱ្យសម្ពាធឈាមថយចុះ។

ថ្នាំទាំងនេះក៏ត្រូវបានគេប្រើសម្រាប់បន្ថយការឈឺទ្រូង (ជំណើរតឹងទ្រូង) ផងដែរ។

អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមអាចប្រើថ្នាំទប់ស្កាត់កាល់ស្យូម។

ផលរំខាន

ថ្នាំ Amlodipine និងថ្នាំ Nifedipine អាចបណ្ដាលឱ្យហើមកជើង។ បង្ការការហើមដោយចៀសវាងទទួលទានអាហារសម្បូរជាតិអំបិល ការហាត់ប្រាណ និងការដាក់ជើងឱ្យខ្ពស់នៅពេលអង្គុយ។ ប្រសិនបើនៅតែហើម អ្នកប្រហែលជាត្រូវផ្លាស់ប្ដូរថ្នាំហើយ។

ផលរំខានបន្តិចបន្តួច ដូចជាឈឺក្បាលតិចៗ ងងុយគេង ឬឈឺក្រពះជួលកាលបាត់ទៅវិញនៅមួយឬពីរសប្ដាហ៍បន្ទាប់ពីចាប់ផ្ដើមលេបថ្នាំ។ ពិគ្រោះជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលរបស់អ្នកអំពីការផ្លាស់ប្ដូរថ្នាំប្រសិនបើផលរំខាននៅតែបន្តមាន។

សំខាន់ ⚠

មិនមែនថ្នាំទប់ស្កាត់កាល់ស្យូមទាំងអស់សុទ្ធតែអាចឱ្យប្រើអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះនោះទេ។

អ្នកដែលមានជំងឺខ្សោយបេះដូងប្រភេទមួយចំនួន និងមានជំងឺបេះដូងផ្សេងទៀតមិនគួរប្រើថ្នាំទប់ស្កាត់កាល់ស្យូមទេ។

អ្នកដែលប្រើថ្នាំទប់ស្កាត់កាល់ស្យូមខណៈដែលកំពុងប្រើថ្នាំ statins (ទំព័រ 34) នឹងត្រូវការថ្នាំ statin ក្នុងកម្រិតទាបជាងអ្នកដែលមិនប្រើថ្នាំទប់ស្កាត់កាល់ស្យូម។

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ ៖ ឡើងកន្ទួលធ្ងន់ធ្ងរ ឈឺទ្រូង ដួលសន្លប់ ចង្វាក់បេះដូងមិនទៀង ហើមផ្នែកណាមួយនៅលើមុខ មាត់ ដៃ ឬជើង។ ស្វែងរកជំនួយជាបន្ទាន់។

របៀបប្រើ

ថ្នាំ Amlodipine

ថ្នាំ Amlodipine ជាប្រភេទថ្នាំគ្រាប់មានចំណុះ ៥ មីលីក្រាម និង ១០ មីលីក្រាម។

សម្រាប់ព្យាបាលជំងឺលើសឈាម

➡ មនុស្សពេញវ័យ៖ កម្រិតចាប់ផ្ដើមធម្មតាគឺ ៥មីលីក្រាម លេប ១ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។

បន្ទាប់ពីលេបបានពីរបីសប្ដាហ៍ ចូរវាស់មើលថាតើសម្ពាធឈាមស្ថិតក្រោមការគ្រប់គ្រងបានដែរឬយ៉ាងណា។ បើចាំបាច់ ចូរបង្កើនកម្រិតដូសឱ្យដល់ ១០ មីលីក្រាម។

ហាមទទួលទានថ្នាំលើសពី ១០ មីលីក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ។

ថ្នាំទប់ស្កាត់អង់ស៊ីមប្រភេទ ACE inhibitors និងថ្នាំ ARBs

ថ្នាំទប់ស្កាត់អង់ស៊ីមប្រភេទ ACE inhibitors និងថ្នាំទប់ស្កាត់ប្រភេទ ARBs គឺជាថ្នាំពីរប្រភេទដែលធ្វើការតាមរបៀបស្រដៀងគ្នា។ ថ្នាំទាំងពីរប្រភេទនេះត្រូវបានគេប្រើសម្រាប់បន្ថយសម្ពាធឈាម សម្រាប់ព្យាបាលបេះដូងខ្សោយ សម្រាប់ព្យាបាលប្រភេទជំងឺបេះដូងផ្សេងទៀត និងដើម្បីជួយការពារតម្រងនោមរបស់អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

ថ្នាំប្រភេទ ACE inhibitors និងថ្នាំប្រភេទ ARBs ទប់ស្កាត់សារធាតុនៅក្នុងឈាមដែលធ្វើឱ្យសរសៃឈាមតឹងចង្អៀត។ នៅពេលសរសៃឈាមធូរ និងរីកធំ នោះសម្ពាធឈាមធ្លាក់ចុះ។

ថ្នាំ Captopril ថ្នាំ enalapril ថ្នាំ lisinopril គឺជាថ្នាំប្រភេទ ACE inhibitors ។ ថ្នាំ Losartan គឺជាថ្នាំប្រភេទ ARB ។

ផលរំខាន

ថ្នាំប្រភេទ ACE inhibitors អាចបណ្តាលឱ្យក្អកស្ងួត។ ប្រសិនបើអ្នកក្អកស្ងួត ចូរប្តូរទៅប្រើថ្នាំប្រភេទ ARB ដូចជាថ្នាំ losartan ដែលមិនបណ្តាលឱ្យក្អក។

ផលរំខានផ្សេងទៀតដែលអាចកើតមាន ៖ ឡើងកន្ទួល វិលមុខ អស់កម្លាំង ឈឺក្បាល មានបញ្ហាក្នុងការគេង ឬចង្វាក់បេះដូងលោតញាប់។

សំខាន់ ⚠

មិនត្រូវផ្តល់ឱ្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬស្ត្រីដែលអាចមានផ្ទៃពោះនោះទេ។ ថ្នាំប្រភេទ ACE inhibitors និងថ្នាំប្រភេទ ARBs បង្កគ្រោះថ្នាក់ចំពោះការលូតលាស់របស់ទារកក្នុងផ្ទៃ។

ចៀសវាងការប្រើចំពោះអ្នកជំងឺតម្រងនោមធ្ងន់ធ្ងរ។

ចៀសវាងការប្រើថ្នាំ Ibuprofen និងថ្នាំប្រឆាំងការរលាកដទៃទៀតនៅពេលប្រើថ្នាំប្រភេទ ACE inhibitors ឬ ARBs ។

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ ៖ ឈឺទ្រូង មានបញ្ហាដកដង្ហើម មានបញ្ហាលេប ហើមផ្នែកណាមួយនៅលើមុខ មាត់ ឬជើង។ ស្វែងរកជំនួយជាបន្ទាន់។

របៀបប្រើ

នាំប្រភេទ ACE inhibitors និងថ្នាំប្រភេទ ARBs បង្កើនជាតិប៉ូតាស្យូម។ ការធ្វើតេស្តឈាមគួរធ្វើនៅពីរបីសប្តាហ៍បន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំប្រភេទ ACE ដើម្បីតាមដានសុខភាពតម្រងនោម និងកម្រិតជាតិប៉ូតាស្យូម។ ការធ្វើតេស្តមានសារៈសំខាន់ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកជំងឺមានជំងឺតម្រងនោមសូម្បីក្នុងកម្រិតស្រាលក្តី។ ចូររក្សាការប្រុងប្រយ័ត្នបំផុត និងតាមដានកម្រិតជាតិប៉ូតាស្យូមតាមរយៈការធ្វើតេស្តឈាមដោយប្រុងប្រយ័ត្នប្រសិនបើអ្នកជំងឺក៏កំពុងប្រើថ្នាំបញ្ចុះទឹកនោមប្រភេទណាមួយនៃថ្នាំspironolactone ឬថ្នាំ triamterene ផងដែរ។

ថ្នាំ CAPTOPRIL

Captopril ជាប្រភេទថ្នាំគ្រាប់មានចំណុះ ២៥ មីលីក្រាម និង ៥០ មីលីក្រាម

សម្រាប់ព្យាបាលជំងឺលើសឈាម

➡ មនុស្សពេញវ័យ ៖ នៅពេលប្រើថ្នាំ Captopril តែឯងដោយគ្មានលាយថ្នាំបេះដូងដទៃទៀតទេនោះ ជាធម្មតាកម្រិតដូសចាប់ផ្តើមគឺ ២៥ មីលីក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ ដោយបែងចែកជាពីរសម្រាប់លេប ២ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ (ម្តងលេប ១២,៥ មីលីក្រាម)។

បន្ទាប់ពីលេបបានពីរបីសប្តាហ៍ ចូរវាស់មើលថាតើសម្ពាធឈាមស្ថិតក្រោមការគ្រប់គ្រងបានដែរឬយ៉ាងណា។ ប្រសិនបើចាំបាច់ អ្នកអាចបង្កើនកម្រិតដូសបាន។ កម្រិតដូសបន្ទាប់ដែលត្រូវសាកល្បងគឺ ៥០ មីលីក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ ដោយបែងចែកជាពីរសម្រាប់លេប ២ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ (ម្តងលេប ២៥ មីលីក្រាម)។ បើចាំបាច់ អាចបង្កើនដល់កម្រិតដូស ១០០ មីលីក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ ដោយបែងចែកជាពីរសម្រាប់លេប ២ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ (ម្តងលេប ៥០ មីលីក្រាម)។

ប្រសិនបើប្រើថ្នាំ Captopril ជាមួយនឹងថ្នាំបញ្ចុះទឹកនោម ឬអ្នកជំងឺមានអាយុចាប់ពី ៦០ ឆ្នាំឡើង នោះកម្រិតដូសចាប់ផ្ដើមគឺ ១២,៥ មីលីក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ ដោយបែងចែកជាពីរសម្រាប់លេប ២ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ (ម្ដងលេប ៦,២៥ មីលីក្រាម)។

ហាមប្រើសរុបលើសពី ១០០ មីលីក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ។

ថ្នាំ ENALAPRIL

ថ្នាំ enalapril ជាប្រភេទថ្នាំគ្រាប់មានចំណុះ ២,៥មីលីក្រាម ៥មីលីក្រាម ១០មីលីក្រាម និង ២០មីលីក្រាម

សម្រាប់ព្យាបាលជំងឺលើសឈាម

- ➡ មនុស្សពេញវ័យ ៖ នៅពេលប្រើថ្នាំ enalapril តែឯងដោយគ្មានលាយថ្នាំបេះដូងដទៃទៀតទេនោះ ជាធម្មតាកម្រិតដូសចាប់ផ្ដើមគឺ ៥ មីលីក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ។

បន្ទាប់ពីលេបបានពីរបីសប្ដាហ៍ ចូរវាស់មើលថាតើសម្ពាធឈាមស្ថិតក្រោមការគ្រប់គ្រងបានដែរឬយ៉ាងណា។ ប្រសិនបើចាំបាច់ គេអាចបង្កើនកម្រិតដូសបាន។ មនុស្សភាគច្រើនអាចទទួលយកកម្រិតដូសចន្លោះពី ១០ ទៅ ២០ មីលីក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ។ នៅពេលប្រើកម្រិតដូសចាប់ពី ១០ មីលីក្រាមឡើង ជាការប្រសើរគួរបែងចែកកម្រិតដូសជាពីរសម្រាប់លេប ២ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។

ប្រសិនបើប្រើថ្នាំ Enalapril ជាមួយនឹងថ្នាំបញ្ចុះទឹកនោម ឬអ្នកជំងឺមានអាយុចាប់ពី ៦០ ឆ្នាំឡើង ឬមានជំងឺតម្រងនោមកម្រិតស្រាល នោះកម្រិតដូសចាប់ផ្ដើមគឺ ២,៥ មីលីក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ។

ហាមប្រើលើសពី ៤០ មីលីក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ។

ថ្នាំ LOSARTAN

ថ្នាំ Losartan ជាប្រភេទថ្នាំគ្រាប់មានចំណុះ ២៥ មីលីក្រាម ៥០ មីលីក្រាម និង ១០០ មីលីក្រាម។

សម្រាប់ព្យាបាលជំងឺលើសឈាម

- ➡ មនុស្សពេញវ័យ ៖ នៅពេលប្រើថ្នាំ losartan តែឯងដោយគ្មានលាយថ្នាំបេះដូងដទៃទៀតទេនោះ ជាធម្មតាកម្រិតដូសចាប់ផ្ដើមគឺ ៥០ មីលីក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ ដោយអាចលេប១ដងក្នុងមួយថ្ងៃក៏បាន ឬបែងចែកជាពីរសម្រាប់លេប ២ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ (ម្ដងលេប ២៥ មីលីក្រាម) ក៏បាន។

បន្ទាប់ពីលេបបានពីរបីសប្ដាហ៍ ចូរវាស់មើលថាតើសម្ពាធឈាមស្ថិតក្រោមការគ្រប់គ្រងបានដែរឬយ៉ាងណា។ ប្រសិនបើចាំបាច់ អ្នកអាចបង្កើនកម្រិតដូសឱ្យដល់ ១០០ មីលីក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ ដោយអាចលេប១ដងក្នុងមួយថ្ងៃក៏បាន ឬបែងចែកជាពីរសម្រាប់លេប ២ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ (ម្ដងលេប ៥០ មីលីក្រាម) ក៏បាន។

ប្រសិនបើប្រើថ្នាំ losartan ជាមួយនឹងថ្នាំបញ្ចុះទឹកនោម នោះកម្រិតដូសចាប់ផ្ដើមគឺសរុប ២៥ មីលីក្រាមសម្រាប់លេប ១ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។

ហាមទទួលទានថ្នាំលើសពី ១០០ មីលីក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ។

ថ្នាំបន្ថយចង្វាក់បេះដូង

ថ្នាំបន្ថយចង្វាក់បេះដូងមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការបន្ថយចង្វាក់បេះដូង ដូច្នេះបេះដូងបូមឈាមដោយកម្លាំងតិចដែលធ្វើឱ្យសម្ពាធឈាមធ្លាក់ចុះ។ ប្រសិនបើលេបជាទៀងរាល់ថ្ងៃ នោះថ្នាំបន្ថយចង្វាក់បេះដូងជួយសម្ពាធឈាម និងអាចជួយសម្រាលការឈឺទ្រូង (ជំណើរតឹងទ្រូង)។ ជាធម្មតា ថ្នាំបន្ថយចង្វាក់បេះដូងត្រូវបានគេប្រើជាមួយនឹងថ្នាំបញ្ចុះទឹកនោម ឬថ្នាំដទៃទៀតនៅពេលដែលគេលេបដើម្បីបន្ថយសម្ពាធឈាម។ ថ្នាំបន្ថយចង្វាក់បេះដូងមួយចំនួនត្រូវបានគេប្រើដើម្បីព្យាបាលជំងឺខ្សោយបេះដូង។

ថ្នាំ Atenolol ថ្នាំ metoprolol ថ្នាំ bisoprolol និងថ្នាំ carvedilol គឺថ្នាំបន្ថយចង្វាក់បេះដូង។

ផលរំខាន

មានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង ឈឺក្រពះ ឈឺក្បាល វិលមុខ ទល់លាមក រាករូស មានអារម្មណ៍ធឹងធោង។

ប្រសិនបើផលរំខានទាំងនេះមានកម្រិតស្រាល ពួកវានឹងបាត់ទៅវិញនៅក្នុងរយៈពលពីរបីសប្តាហ៍បន្ទាប់ពីប្រើថ្នាំ។

សំខាន់

មិនមែនថ្នាំបន្ថយចង្វាក់បេះដូងទាំងអស់សុទ្ធតែអាចប្រើក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះនោះទេ។

អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមគួរប្រើថ្នាំបន្ថយចង្វាក់បេះដូងដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ប្រសិនបើពួកគេមានបញ្ហាជាតិស្ករក្នុងឈាមទាប។

ថ្នាំបន្ថយចង្វាក់បេះដូងអាចធ្វើឱ្យស្ថានភាពជំងឺហឺតកាន់តែអាក្រក់ ដូច្នេះអ្នកជំងឺហឺតគួរប្រើថ្នាំទាំងនេះដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។

ថ្នាំបន្ថយចង្វាក់បេះដូងក៏អាចធ្វើឱ្យជីពចរធ្លាក់ចុះទាបផងដែរ។ បន្ថយកម្រិតដូសប្រសិនបើជីពចរលោតតិចជាង ៦០ ដងក្នុងមួយនាទី។

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ ៖ ឈឺទ្រូង មានបញ្ហាដកដង្ហើម បេះដូងលោតឃើត ហើមដៃ បាតជើង ឬជើង។

របៀបប្រើ

ថ្នាំទាំងនេះគួរចាប់ផ្តើមប្រើក្នុងកម្រិតដូសទាប និងបង្កើនបន្តិចម្តងៗនៅរៀងរាល់ ១ ឬ ២ អាទិត្យម្តង។ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងលេបថ្នាំទាំងនេះក្នុងកម្រិតដូសខ្ពស់ និងចាំបាច់ត្រូវឈប់ប្រើវាវិញនោះ គួរបន្ថយការប្រើបន្តិចម្តងៗនៅក្នុងរយៈពេលពីរបីសប្តាហ៍។

ថ្នាំ ATENOLOL

ថ្នាំ Atenolol ជាប្រភេទថ្នាំគ្រាប់មានចំណុះ ២៥ មីលីក្រាម និង ៥០ មីលីក្រាម។

សម្រាប់ព្យាបាលជំងឺលើសឈាម

- ➡ មនុស្សពេញវ័យ ៖ ជាធម្មតាកម្រិតដូសចាប់ផ្តើមគឺ ២៥ មីលីក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ ដោយលេប ១ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។

បន្ទាប់ពីលេបបានពីរបីសប្តាហ៍ ចូរវាស់មើលថាតើសម្ពាធឈាមស្ថិតក្រោមការគ្រប់គ្រងបានដែរឬយ៉ាងណា។ ប្រសិនបើចាំបាច់ អ្នកអាចបង្កើនកម្រិតដូសដោយថែម ២៥ មីលីក្រាមបន្ថែមទៀតក្នុងមួយថ្ងៃ។ វាស់សម្ពាធឈាមម្តងទៀត រួចបង្កើនកម្រិតដូសម្តងទៀតប្រសិនបើចាំបាច់ នៅ២សប្តាហ៍ក្រោយ (រហូតដល់ ៧៥ មីលីក្រាម, លេបមួយដងក្នុងមួយថ្ងៃ) និងបន្ថែមម្តងទៀតនៅក្នុងរយៈពេល ៤ សប្តាហ៍ក្រោយ (១០០ មីលីក្រាម, លេបមួយដងក្នុងមួយថ្ងៃ)។

ហាមទទួលទានថ្នាំលើសពី ១០០ មីលីក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ។

ថ្នាំ METOPROLOL TARTRATE

ថ្នាំ Metoprolol tartrate គឺជាថ្នាំដែលមានប្រសិទ្ធភាពឆាប់រហ័សសម្រាប់លេប ២ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ វាជាថ្នាំផ្សេងគ្នាពីថ្នាំ Metoprolol succinate ដែលមានប្រសិទ្ធភាពយូរអង្វែង។

ជាធម្មតា ថ្នាំ Metoprolol tartrate ជាប្រភេទថ្នាំគ្រាប់ចំណុះ ៥០ មីលីក្រាម និង ១០០ មីលីក្រាម

សម្រាប់ព្យាបាលជំងឺលើសឈាម

- ➡ មនុស្សពេញវ័យ ៖ ជាធម្មតាកម្រិតដូសចាប់ផ្តើមគឺ ៥០ ទៅ ១០០មីលីក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ ដោយបែងចែកជាពីរសម្រាប់លេប ២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ (ម្តងលេប ២៥ ឬ ៥០មីលីក្រាម)។

បន្ទាប់ពីលេបបានពីរបីសប្តាហ៍ ចូរវាស់មើលថាតើសម្ពាធឈាមស្ថិតក្រោមការគ្រប់គ្រងបានដែរឬយ៉ាងណា។ ប្រសិនបើចាំបាច់ អ្នកអាចបង្កើនកម្រិតដូសដោយថែម ៥០ មីលីក្រាមបន្ថែមទៀតក្នុងមួយថ្ងៃ។ វាស់សម្ពាធឈាមម្តងទៀត រួចបង្កើនកម្រិតដូសម្តងទៀតប្រសិនបើចាំបាច់ នៅ២សប្តាហ៍ក្រោយ។ កម្រិតដូសធម្មតាគឺ ២០០ ទៅ ៤០០ មីលីក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ ដោយបែងចែកជាពីរសម្រាប់លេប ២ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ (ម្តងលេប ១០០ ទៅ ២០០ មីលីក្រាម)។

ហាមលេបថ្នាំលើសពី ៤០០ មីលីក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ។

ថ្នាំ Statins

ថ្នាំ Simvastatin ថ្នាំ lovastatin ថ្នាំ atorvastatin និងថ្នាំ pravastatin គឺជាប្រភេទថ្នាំ Statins ។

ថ្នាំ Statins ធ្វើឱ្យថ្លើមរបស់មនុស្សបន្ថយការផលិតកូឡេស្តេរ៉ូល។ កូឡេស្តេរ៉ូលច្រើនពេកបង្កើតជាឧបសគ្គចំពោះរបត់ឈាម និងធ្វើឱ្យបេះដូងពិបាកបូមឈាម។

គេប្រើថ្នាំ Statins ដើម្បីបង្ការជំងឺគាំងបេះដូង និងជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលចំពោះអ្នកដែលមានជំងឺរួចហើយ។ គេក៏ប្រើថ្នាំទាំងនេះដើម្បីបង្ការករណីសង្គ្រោះបន្ទាន់បេះដូងចំពោះអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម ឬអ្នកមានបញ្ហាសុខភាពដទៃទៀត ដែលធ្វើឱ្យហានិភ័យនៃការកើតជំងឺគាំងបេះដូង ឬដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលកើនឡើងខ្ពស់។

ថ្នាំ Statins មានសារប្រយោជន៍ខ្លាំងណាស់ចំពោះអ្នកដែលមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរទាំងនេះ។ គេក៏ផ្តល់ថ្នាំនេះ ដើម្បីបន្ថយកម្រិតកូឡេស្តេរ៉ូលដែលមិនល្អចំពោះសុខភាពផងដែរ។

មានថ្នាំ statins កម្លាំងមធ្យម (ដូចជាថ្នាំ simvastatin) និងថ្នាំ statin កម្លាំងខ្លាំង (ដូចជា atorvastatin) ដែលត្រូវបានគេប្រើសម្រាប់អ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការគាំងបេះដូង។

ផលរំខាន

ថ្នាំ Statin អាចបណ្តាលឱ្យឈឺចាប់សាច់ដុំ។ នៅពេលដែលការឈឺចាប់មានកម្រិតស្រាល និងមិនកើតមានពេញរាងកាយទេ អ្នកអាចកាត់បន្ថយកម្រិតដូសនេះដើម្បីកំហិតភាពមិនស្រួលនេះ។ ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើការឈឺចាប់សាច់ដុំមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ឬមានពេញរាងកាយទាំងមូល (ដូចជាមានជំងឺផ្តាសាយ) បញ្ឈប់ការប្រើថ្នាំនេះ និងជួបពិគ្រោះជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល។

ផលរំខានកម្រិតស្រាល ដូចជាឈឺក្បាល ឈឺពោះ ឬទល់លាមក គឺជារឿងធម្មតា ហើយជារឿយៗបាត់ទៅវិញបន្ទាប់ពីរាងកាយស៊ាំនឹងថ្នាំ។

សំខាន់ ⚠

គេមិនគួរប្រើថ្នាំ Statins ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងមិនត្រូវផ្តល់ឱ្យស្ត្រីដែលអាចមានផ្ទៃពោះនោះទេ។

គេមិនគួរលាយថ្នាំ statin មួយចំនួនជាមួយថ្នាំដទៃទៀតទេ។ ជួនកាល ការផ្សំថ្នាំធ្វើឱ្យផ្លាស់ប្តូរកម្រិតដូសនៃថ្នាំមួយ ឬថ្នាំទាំងពីរ។ ជាឧទាហរណ៍ អ្នកដែលប្រើថ្នាំ amlodipine មិនអាចប្រើថ្នាំ simvastatin លើសពី ២០ មីលីក្រាមទេ។ ចូរប្រាកដថាអ្នកបានប្រាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាលរបស់អ្នកអំពីថ្នាំទាំងអស់ដែលអ្នកកំពុងប្រើដើម្បីឱ្យគាត់អាចពិនិត្យរកមើលអន្តរកម្មនៃថ្នាំ។

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ ៖ ឈឺសាច់ដុំធ្ងន់ធ្ងរ ឬឈឺសាច់ដុំដែលប៉ះពាល់ដល់រាងកាយទាំងមូល។ បញ្ឈប់ការប្រើថ្នាំ Statin និងជួបពិគ្រោះជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល។

របៀបប្រើ

ជាធម្មតា គេចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំ Statins ក្នុងកម្រិតដូសមធ្យម និងបន្ថយមកវិញប្រសិនបើមានផលរំខាន។ ថ្នាំនេះមានភាពខុសគ្នាពីថ្នាំលើសឈាមមួយចំនួន ដែលគេសាកល្បងប្រើក្នុងកម្រិតដូសទាបជាមុនសិន មុននឹងបង្កើនកម្រិតដូសបន្តិចម្តងៗ។

ថ្នាំ Statins មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតប្រសិនបើលេបនៅមុនពេលចូលគេង។

ថ្នាំ SIMVASTATIN

ថ្នាំ Simvastatin ជាប្រភេទថ្នាំគ្រាប់ចំណុះ ៥ មីលីក្រាម ១០ មីលីក្រាម ២០ មីលីក្រាម និង ៤០ មីលីក្រាម។

ដើម្បីកាត់បន្ថយកូឡេស្តេរ៉ូលចំពោះអ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការគាំងបេះដូង

➡ មនុស្សពេញវ័យ ៖ ជាធម្មតាកម្រិតដូសចាប់ផ្តើមគឺ ២០ មីលីក្រាមសម្រាប់លេបមួយដងក្នុងមួយថ្ងៃ។

មនុស្សភាគច្រើននឹងប្រើថ្នាំក្នុងកម្រិតដូសពី ១០ ទៅ ៤០ មីលីក្រាម។ នៅពេលដែលផ្សំជាមួយថ្នាំមួយចំនួន បរិមាណនៃថ្នាំ simvastatin នឹងទាបជាងថ្នាំទាំងនោះ។ វាមានសារៈសំខាន់ដែលត្រូវដឹងអំពីថ្នាំទាំងអស់ដែលអ្នកជំងឺកំពុងប្រើ មុននឹងចាប់ផ្តើមផ្តល់ថ្នាំ simvastatin ។

ហាមលេបលើសពី ៤០ មីលីក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ។

ថ្នាំសម្រាប់ការគាំងបេះដូង

ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថានរណាម្នាក់កំពុងមានបញ្ហាគាំងបេះដូង ចូរផ្តល់ថ្នាំអាស្ពីរីន ១ គ្រាប់ភ្លាម (៣០០ ទៅ ៣២៥ មីលីក្រាម)។ ស្នើឱ្យអ្នកជំងឺទំពារថ្នាំ ហើយលេបជាមួយទឹក។ បើទោះជាអ្នកមិនប្រាកដថាបុគ្គលនោះកំពុងគាំងបេះដូងក៏ដោយ ថ្នាំអាស្ពីរីននឹងមិនបង្កគ្រោះថ្នាក់អ្វីឡើយ។ នៅតាមផ្លូវទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ សូមផ្តល់ថ្នាំនីត្រូគ្លីសេរីន (nitroglycerin) ប្រសិនបើមាន។

អ្នកក៏អាចផ្តល់ថ្នាំ morphine ដើម្បីជួយបន្ថយការឈឺចាប់ និងការភ័យខ្លាច និងធ្វើឱ្យបេះដូងងាយស្រួលបូមឈាមជាងមុន។ មានព័ត៌មានបន្ថែមអំពីថ្នាំ morphine នៅក្នុងជំពូកស្តីពីការសង្គ្រោះបឋម នៅទំព័រ 85 ។

ថ្នាំ Nitroglycerin (Glyceryl trinitrate)

ថ្នាំ Nitroglycerin ត្រូវបានគេប្រើដើម្បីព្យាបាលការឈឺចាប់ទ្រូងដោយសារជំងឺគាំងបេះដូង។ វាជួយពង្រីកសរសៃឈាម ដែលធ្វើឱ្យបេះដូងងាយស្រួលបូមឈាម។

សំខាន់ ⚠

កុំផ្តល់ថ្នាំ nitroglycerin ដល់អ្នកដែលមានសម្ពាធឈាមទាប ឬអ្នកដែលបានលេបថ្នាំ sildenafil (Viagra) នៅក្នុងរយៈពេល ២៤ ម៉ោងកន្លងទៅ។ ការផ្សំថ្នាំច្រើនមុខបញ្ចូលគ្នាអាចធ្វើឱ្យសម្ពាធឈាមធ្លាក់ចុះដល់កម្រិតទាបខ្លាំងដែលអាចនាំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ និងអាចបាត់បង់ជីវិតបាន។

ផលរំខាន

អាចបណ្តាលឱ្យឈឺក្បាលធ្ងន់ធ្ងរ មានអារម្មណ៍ក្តៅ ឬវិលមុខ។

របៀបប្រើ

អ្នកជំងឺគួរអង្គុយចុះ ឬទម្រេតខ្លួន កុំក្រោកឈរ ក្នុងករណីដែលពួកគេវិលមុខ។

➡ ផ្តល់ថ្នាំ ½មីលីក្រាម (០.៥ម.ក្រ) ដាក់ឱ្យរលាយនៅក្រោមអណ្តាត មិនលើសពី ៣ ដង រង់ចាំ ៥ នាទីចន្លោះពេលផ្តល់ថ្នាំគ្រាប់នីមួយៗ។ ប្រសិនបើការឈឺទ្រូង និងសញ្ញាផ្សេងទៀតបាត់ទៅវិញ មិនចាំបាច់ផ្តល់ថ្នាំគ្រាប់ទៀតឡើយ។

ហាមទំពារ ឬលេបថ្នាំគ្រាប់ nitroglycerin ។ ខណៈដែលថ្នាំគ្រាប់រលាយនៅក្រោមអណ្តាត វាធ្វើឱ្យឈឺឆៀបៗ ឬអាចឱ្យលោកបន្តិចបន្តួចទៀតផង។