

ការថែទាំខ្លួនពីជំងឺរលាកពោះវៀនធំ

健康教育处方

(កំណែជាភាសាខ្មែរ)



គ្លីនិកឱសថបុរាណចិននៃមន្ទីរពេទ្យមិត្តភាពកម្ពុជា- ចិន ព្រះកុសុម
考斯玛中柬友谊医院中医科

ក្រុមគ្រូពេទ្យឯកទេសប្រឆាំងជំងឺរាតត្បាតឱសថបុរាណចិន ក្រោមជំនួយរដ្ឋាភិបាលចិនមកកម្ពុជា

中国援柬埔寨中医抗疫医疗队

មជ្ឈមណ្ឌលឱសថបុរាណ កម្ពុជា- ចិន
中国-柬埔寨中医药中心

វិទ្យាស្ថានខុងជឺនៃរាជបណ្ឌិត្យសភាកម្ពុជា
柬埔寨皇家科学院孔子学院

មាតិកា

1. ជំពូកទី១៖ ជំងឺទូទៅ
2. មេរៀនទី១៖ ប្រព័ន្ធផ្លូវដង្ហើម
3. ជំងឺស្មុះផ្លូវដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃ
4. ជំងឺអាត្មាក្ស័យច្រមុះ
5. ជំងឺរលាកសួតបង្កដោយវីរុស
6. ការការពារជំងឺគ្រុនផ្តាសាយដែលចាប់ផ្តើមពីការមិនក្តៅក្នុង
7. ជំងឺរលាកបំពង់ករ៉ាំរ៉ៃ
8. មេរៀនទី២៖ ជំងឺនៃប្រព័ន្ធឈាមរត់
9. ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម(មនុស្សចាស់)
10. ជំងឺឈឺច្រូងមានស្ថិរភាព
11. ជំងឺឈាមបេះដូងរ៉ាំរ៉ៃ
12. ជំងឺក្រ្រពកចតបេះដូង
13. ឱ្យល់គរ
14. ជំងឺសម្ពាធឈាមធ្លាក់ចុះចំពោះមនុស្សចាស់
15. មេរៀនទី៣៖ ជំងឺប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ
16. ការថែទាំជំងឺរលាកពោះវៀនដោយខ្លួនឯង
17. ការថែទាំនិងការព្យាបាលតាមរបបអាហារចំពោះជំងឺរាករូស
18. ជំងឺអាត្មាក្ស័យព្រះ
19. ការព្យាបាលជំងឺក្រពះដោយប្រើប្រាស់ថ្នាំ
20. ជំងឺខ្លាញ់រុំផ្លើម
21. ជំងឺទល់លាមក
22. មេរៀនទី៤៖ ជំងឺប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ
23. រលាកសរសៃប្រសាទមុខ(ខ្លួនមុខ)
24. ឈឺក្បាល
25. វិលមុខ
26. មេរៀនទី៥៖ ជំងឺនៃប្រព័ន្ធអង់ដ្រូគ្រីន
27. ជំងឺក្រពេញទឹកអ៊ីត
28. ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២
29. ជំងឺទឹកនោមផ្អែមបង្កឱ្យមានបញ្ហាតម្រង់នោម

30. មេរៀនទី៦៖ ជំងឺនៃប្រព័ន្ធលាម
31. រោគសញ្ញានៃការផលិតខ្លួនឆ្អឹងខ្ពង់ខុសប្រក្រតី
32. មេរៀនទី៧៖ ជំងឺនៃប្រព័ន្ធទឹកនោមនិងសន្លាក់ឆ្អឹង
33. ការបង្ករោគនៅផ្លូវទឹកនោម
34. ប្លោកនោមមានសកម្មភាពហួសកម្រិត
35. ជំងឺបាត់បង់ការគ្រប់គ្រងការបញ្ចេញទឹកនោម
36. ជំងឺរលាកក្រពេញប្រូស្តាត
37. ជំងឺរលាកសន្លាក់
38. ជំងឺរលាកសន្លាក់ដោយការលើសជាតិអាស៊ីត
39. មេរៀនទី៨៖ ជំងឺមហារីក
40. ជំងឺមហារីកក្រពេញប្រូស្តាត
41. ជំងឺមហារីកពោះវៀនធំ
42. បម្រុងប្រយ័ត្នចំពោះអ្នកជំងឺដែលព្យាបាលដោយប្រើគីមី
43. ជំពូកទី២៖ ការវះកាត់និងប្រព័ន្ធជំងឺផ្សេងៗ
44. មេរៀនទី១៖ ជំងឺវះកាត់ទូទៅ
45. គ្រួសក្នុងថង់ទឹកប្រមាត់
46. ជំងឺបួសដូងបាត
47. មេរៀនទី២៖ ការវះកាត់សម្រាប់ជំងឺប្រព័ន្ធទឹកនោម
48. ជំងឺរីកក្រពេញប្រូស្តាត
49. គ្រួសក្នុងបង្ហូរនោម
50. ស្បែកគ្របលិង្គង់ពេក
51. ការមិនបង្កកំណើតរបស់បុរស
52. មេរៀនទី៣៖ ការវះកាត់នៃជំងឺក្រពេញទឹកដោះ
53. ជំងឺរលាកក្រពេញទឹកដោះ
54. ជំងឺរីកក្រពេញទឹកដោះ
55. មេរៀនទី៤៖ ជំងឺឆ្អឹងកងក
56. ការឈឺចង្កេះ(លានខ្លឹមឆ្អឹងខ្ពង់)
57. ការព្យាបាលនិងការជាសះស្បើយជំងឺរលាកសន្លាក់ជង្គង់
58. មេរៀនទី៥៖ ជំងឺស្បែក
59. ការព្យាបាលនិងការពារជំងឺត្រអក
60. ការព្យាបាលមុន

61. មេរៀនទី៦៖ជំងឺមាត់ធ្មេញ
62. ជំងឺពងបែកមាត់
63. ជំងឺអញ្ចាញធ្មេញ
64. ជំពូកទី៣៖ជំងឺឆ្កង
65. មេរៀនទី១៖ជំងឺស្រឡាច
66. មេរៀនទី២៖ការបង្កាច់ជំងឺកញ្ឆ័ល
67. មេរៀនទី៣៖ជំងឺអុតស្វាយ
68. មេរៀនទី៤៖ជំងឺកន្ទួលក្រហម

ជំពូកទី១៖ ជំងឺទូទៅ

មេរៀនទី១៖ ប្រព័ន្ធផ្លូវដង្ហើម

ជំងឺស្ទះសួតកុំរ៉ាវី

តើជំងឺស្ទះសួតកុំរ៉ាវីគឺជាអ្វី?

ជំងឺស្ទះសួតកុំរ៉ាវីរួមមាន “ជំងឺរលាកទងសួតកុំរ៉ាវី” និង “ជំងឺហើមសួត”។

ការបង្ហាញតាមវេជ្ជសាស្ត្រ

ក្អក ហៀរសំបោរ តឹងទ្រូង ថប់ទ្រូង ដកដង្ហើមធំ ឈឺពេលមានចលនា ដង្ហើមខ្លី បើកមាត់លើកស្មា ភ្នែកហើមដូចជាចង់ដួល ថប់អារម្មណ៍។ ជាញឹកញយដោយសារតែការបន្ថែមសារធាតុ exopathogens ធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍ក្តៅត្រជាក់។ យូរៗទៅក៏ធ្វើឱ្យស្រួលទ្រូង ស្វាយមុខនិងបង្ហាត់ ហើមពោះ ហើមអវយវៈ បើធ្ងន់ធ្ងរអាចកើតមានការដកដង្ហើមដង្ហក់ ឬថប់ទ្រូង ហើមពោះ សន្លប់ ភ្លេចភ្លាំង ប្រកាច់ និងហូរឈាមជាដើម។

អត្ថប្រយោជន៍នៃការព្យាបាលដោយឱសថបុរាណចិន

ការព្យាបាលរយៈពេលវែងជាមួយឱសថបុរាណចិនអាចកាត់បន្ថយចំនួននៃការរើឡើង និងចំនួននៃការសម្រាកនៅមន្ទីរពេទ្យ អាចកាត់បន្ថយធាតុសញ្ញា កាត់បន្ថយប្រតិកម្មមិនល្អរបស់ឱសថលោកខាងលិច ដែលធ្វើឱ្យជីវិតមានភាពល្អប្រសើរ និងពន្យាររយៈពេលវែង។

1. ការព្យាបាលដោយថ្នាំចិន៖ ① ធាតុសញ្ញានៃសួត៖ សម្អាតសួត និងរំលាយស្ពឺស្ទ កាត់បន្ថយជំងឺហ៊ឹត ② ធាតុសញ្ញានៃស្ពឺស្ទ៖ សម្រួលសួត រំលាយស្ពឺស្ទបញ្ឈប់ការក្អក ③ ធាតុសញ្ញានៃកង្វះ yang៖ សម្រួលលំពែងនិងតម្រងនោម បង្កប់ជាតិទឹក ④ ធាតុសញ្ញានៃកង្វះខ្យល់ក្នុងសួត៖ បំប៉នសួត និងបំពេញqi បន្ថែម qi ⑤ ធាតុសញ្ញាសួតនិងលំពែងខ្សោយ៖ បំប៉នសួតនិងលំពែងរំលាយស្ពឺស្ទ ⑥ ធាតុសញ្ញាសួតនិងតម្រងនោមខ្សោយ៖ បំប៉នសួតបំបាត់ហ៊ឹត

2. ការចាក់មូលវិទ្យាសាស្ត្រ៖ សម្រាប់អ្នកដែលមានជំងឺក្អក និងហ៊ឹត ត្រូវចាប់ផ្តើម Feishu, Qihai, Shenshu, Zusanli, Taiyuan, Dingchuan និងជីពចរផ្សេងទៀត ក្រោមការណែនាំរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត។

3. ការព្យាបាលដោយការបិទបន្ទុះថ្នាំ៖ ការព្យាបាលដោយការបិទបន្ទុះថ្នាំ នៅជីពចរ Feishu, Tiantu និង Tanzhong ទាំងសងខាង។

4. ការចាប់សរសៃ និងម៉ាស្សា៖ ម៉ាស្សាលើជីពចរ Tanzhong និង Feishu ខ្នង និងឆ្អឹងជំនី ក្រោមការណែនាំរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត ម៉ាស្សាមួយថ្ងៃ 1 ដង សរុប 30 ថ្ងៃ។

ការវែបវាសុខភាពដោយខ្លួនឯង៖

1. ឈប់ជក់បារី គ្រប់គ្រងលើការបំពុលការងារ និងបរិស្ថាន កាត់បន្ថយការស្របខ្លួន និងភាគល្អិតដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់
2. បង្កាច់ផឹកស្រា ឆ្អែកសម្លៀកបំពាក់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងធ្វើការក្នុងកម្រិតសមស្រប អាចប្រើផ្សែងថ្នាំចិន ជួតច្រមុះ ម៉ាស្សាជីពចរ Yingxiang ច្របាច់ចំណុច Hegu ឬចំណុចត្រចៀក។ ល។
3. ញ៉ាំអាហារដែលងាយរំលាយ និងស្រូបយក។ ជ្រើសរើសអាហារដែលសម្បូរជីវជាតិដូចជាទឹកដោះគោ ស៊ុត សាច់ជ្រូកគ្មានខ្លាញ់ និងសណ្តែក បរិភោគពុទ្ធាក្រហម មើមថ្នាំ និង coix seed ដើម្បីពង្រឹងលំពែង។ គ្រាប់អាល់ម៉ុងផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់ក្រណៀន ផ្កាឈូក ផ្លែសាវី និងអាហារផ្សេងទៀតដែលជីវជាតិសម្រាប់សួរ និងជំនុញ្ចរាងកាយ។ ចៀសវាងការញ៉ាំច្រើន ចៀសវាងការប្រែប្រួលអារម្មណ៍ហួសហេតុ តាមអាហារដែលមានរសជាតិត្រជាក់ ហឹរ ខ្លាញ់ ផ្អែម និងប្រៃ។
4. ឈឺនៅរដូវរងារព្យាបាលនៅរដូវក្ដៅ - ពង្រឹងស្លូត ពង្រឹងលំពែង និងផ្តល់កាតកក់ក្ដៅដល់តម្រងនោមក្នុងរដូវក្ដៅ ដើម្បីជំនួយថាមពល និងជម្រះធាតុអាក្រក់ក្នុងខ្លួន។ រួមទាំងការបិទបន្ទះថ្នាំ និងការដាក់ថ្នាំ។
5. លំហាត់ប្រាណមុខងារផ្លូវដង្ហើម៖ ដកដង្ហើមបបូរមាត់ ផ្ទុំប៉ងប៉ោង។
6. លំហាត់ប្រាណឱ្យបានសមរម្យ ដូចជា Tai Chi, Qigong, Baduanjin ឬតំបន់ៗ ឡើងក្នុង ហែលទឹកជាដើម។

ជំងឺហឺត

តើជំងឺហឺតជាអ្វី? ជំងឺហឺតទទួលបានពីជំងឺដែលបង្កឡើងដោយស្បូនដែលជាប់ក្នុងស្លូត ឬត្រូវបានប៉ះ ដែលនាំឱ្យស្បូនទៅស្ទុះផ្លូវដង្ហើម ស្លូតមិនចុះមក និងមានការឡើងស្បូនដែលជាហេតុធ្វើឱ្យមានជំងឺហឺតកើតឡើង។ ក្នុងអំឡុងពេលជំងឺនេះកើតឡើង ធ្វើឱ្យមានសំឡេងសំឡេងក្នុងបំពង់កពេលដកដង្ហើម ដង្ហើមខ្លី ពិបាកដកដង្ហើម និងអសមត្ថភាពក្នុងការដក។ ធាតុសញ្ញាខាងលើអាចត្រូវបានផ្លូវស្រាលដោយការព្យាបាលឬផ្លូវស្រាលដោយខ្លួនឯង។

គុណសម្បត្តិនៃការព្យាបាលតាមវេយបនិស្សិតបុរាណចិន៖ ក្នុងប៉ុន្មានឆ្នាំចុងក្រោយនេះ វិស័យវេជ្ជសាស្ត្រព្យាបាលយ៉ាងល្អលើជំងឺហឺត តាមរយៈវិធីផ្សេងៗ ដែលមានប្រសិទ្ធភាពខុសៗគ្នា ជាពិសេសមានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់ការព្យាបាលជំងឺហឺតឱ្យបានឆ្លុះស្បើយខ្លាំង ព្រោះវិស័យវេជ្ជសាស្ត្រនេះអាចកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់ និងបរិមាណប្រើប្រាស់របស់វិស័យវេជ្ជសាស្ត្រនេះបានផងដែរ។

ការព្យាបាលដោយថ្នាំចិន

1. ដំណាក់កាលដំឡើង៖ ① ហឺតដោយសារត្រជាក់ ថ្នាំវិលាយស្បូន ស្បូនរលាយ និងដកដង្ហើមបានធម្មតា ② ហឺតដោយសារក្ដៅ ថ្នាំវិលាយស្បូនបំបាត់ក្ដក ថ្នាំវិលាយស្បូន
2. រយៈពេលរំកិលការឆ្លុះស្បើយ៖ ① ស្លូត និងលំពែងខ្សោយ សំណើមស្បូនកកក្បាលក្នុងស្លូត ទឹកវិលាយស្បូននិងពង្រឹងលំពែង វិលាយស្បូនបញ្ឈប់ហឺត ② ស្លូតនិងតម្រងនោមខ្សោយ ពង្រឹងតម្រងនោម និងបំបាត់ជំងឺហឺត

ការព្យាបាលដោយមិនប្រើថ្នាំ

ការចាក់ម្ជុលវិទ្យាសាស្ត្រ៖ ក្រោមការណែនាំរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត អាចធ្វើការចាក់ម្ជុលវិទ្យាសាស្ត្រលើជីបចរចង្កូរមេដៃ កដៃ កញ្ចឹង ចន្លោះដួងដងកាំបិត កណ្តាលដើមទ្រូង និងជីបចរផ្សេងៗទៀត។

ការព្យាបាលដោយការបិទបន្ទះថ្នាំ៖ ការព្យាបាលដោយការបិទថ្នាំនៅចំណុចជីបចរ ដោយបិទនៅជាប់នឹងចំណុចកណ្តាលដួងស្លាបប្រចៀវ ចន្លោះដួងដងកាំបិត និងកណ្តាលដើមទ្រូង។

ការព្យាបាលដោយសង្កត់ជីបចរត្រចៀកសំខាន់ៗ៖ ស្លូត ក្រពេញអាជ្ញរណ្តាល បំពង់ខ្យល់ ជំងឺហឺត, បាសាទិក។ នៅពេលដំឡើង ត្រូវចាក់ម្ជុល ហើយបង្វិលទៅ បង្វិលមក ដែលផ្តល់ការរំញោចខ្លាំង (យោងទៅតាមការអាចពិសាត្រៀមស្រវឹងបាន អ្នកជំងឺ) ត្រូវចាក់ 1- 2 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ បន្ទាប់ពីមានភាពនឹងនរ អាចចាក់មួយថ្ងៃម្តង ឬវិលវិលមួយថ្ងៃ 1 ដង ដោយរំញោចក្នុងកម្រិតមធ្យម។ អាចផ្លាស់ប្តូរត្រចៀកទាំងសង ដើម្បីចាក់បាន។

ព្យាបាលដោយរបបអាហារ៖

1. វាល់ណាត់៖ យកវាល់ណាត់ 1000 ក្រាមកិនឱ្យម៉ត់ ថែម 500 ក្រាមនៃខ្លាញ់ឆ្អឹង លាយទឹកប៉ុងជាមួយស្រាមួយស្លាបក្របាយនៅពេលព្រឹក។ សម្រាប់អ្នកដែលមិនអាចពិសាត្រៀមស្រវឹងបាន អាចលាយជាមួយទឹកក្ដៅបាន ហើយត្រូវតែសាច់តែ។ សក្តិសមសម្រាប់ការកកក្បាលនិងស្លូតខ្សោយ ជំងឺហឺត ទល់នាមក និងសុខភាពទទួលបានក្រោយពេលមានជំងឺ។

2. បឋមអាស័យដ្ឋាន៖ ចិតសំបកអាស័យដ្ឋាន 10 ក្រោម កិនឱ្យម៉ត់ ហើយយកទៅស្លោ បន្ទាប់មកដួសកាកចេញ បន្ថែមអង្ករជប៉ុន 50 ក្រោម ស្ករក្នុងបរិមាណសមស្រប ថែមទឹកដើម្បីដាំជាបឋម ត្រូវបរិភោគភ្លាមៗពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ស្លេសនេះជាឱសថដ៏ស្មុគស្រាបព្យាបាលការក្អក និងហត់ ច្រពះអាចជួយ វិលមកស្រួល បំបាត់ក្អក និងបំបាត់ហត់។

3. ស៊ុបផ្កាឈើ៖ ផ្កាឈើស្រស់ 30 ក្រោម បកសម្បក រួចលាងសម្អាត ហើយដាក់ក្នុងកម្រាលធូប រម្ងាប់យឺតៗក្នុងកម្រៅទាប។ ចម្អិន 30 នាទីសិន បិទភ្លើង បន្ថែម osmanthus បន្តិច ត្រាំវាជាមួយផ្កាឈើ ទុកចោលកន្លះម៉ោង ទើបអាចទទួលបាន ហើយក៏អាចទទួលបានផ្កាឈើផងដែរ។ សក្តិសមសម្រាប់អ្នកដែលមានស្លេកខ្សោយ ហើយមានប្រសិទ្ធភាពចិញ្ចឹមថែទាំនិងចិញ្ចឹមសត្វ។

តើធ្វើដូចម្តេចដើម្បីគ្រប់គ្រងជំងឺហត់ និងការពារការឡើងជំងឺហត់ ?

1. នៅឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកដែលអាចបង្កឱ្យមានការឡើងជំងឺហត់។ 2. លេបថ្នាំតាមការណែនាំរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត។ 3. ត្រូវទៅមន្ទីរពេទ្យ 2-4 ដងក្នុងមួយឆ្នាំ ដើម្បីពិនិត្យសុខភាព និងស្ថានភាពនៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំ ទោះបីជាអ្នកមានអារម្មណ៍ធូរស្រាល ឬគ្មានបញ្ហាដក់ឆ្អឹងក៏ដោយ។ 4. អ្នកជំងឺក៏គួរតែមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយបុគ្គលិកពេទ្យ ដើម្បីបង្កើតភាពស្និទ្ធស្នាល។ សកម្មភាពដែលរៀបចំដោយអ្នកជំងឺហត់ក៏គួរតែចូលរួមផងដែរ ដើម្បីលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងអំពីជំងឺហត់ វិធីបង្ការ និងព្យាបាល។ ការចេះក៏បច្ចេកទេសនៃការវិនិច្ឆ័យធាតុ ក៏មានសារៈសំខាន់ផងដែរ ដូចនេះអ្នកត្រូវតែចេះវិនិច្ឆ័យពីអាការៈជំងឺដោយខ្លួនឯង ដើម្បីអាចប្រើប្រាស់ថ្នាំឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

ជំងឺអាឡែហ្ស៊ីច្រមុះ

ជំងឺរលាកច្រមុះអាឡែហ្ស៊ី ដែលត្រូវបានគេស្គាល់ថាអាឡែហ្ស៊ីច្រមុះ វាជាជំងឺអាឡែហ្ស៊ីដែលកើតឡើងនៅក្នុងភ្នាសច្រមុះ វាត្រូវបានបែងចែកជាពីរប្រភេទគឺ៖ តាមអាយុកាល និងតាមរដូវកាល។ ការបង្កជំងឺរបស់វា កកើតឡើងដោយសារការស្រូបយកសារធាតុអាឡែហ្ស៊ីដែលធ្វើឱ្យមានប្រតិកម្មអាឡែហ្ស៊ីភ្លាមៗ។ ជំងឺអាឡែហ្ស៊ីច្រមុះដែលមានអាយុកាល ភាគច្រើនកើតឡើងដោយសារសារធាតុអាឡែហ្ស៊ីក្នុងផ្ទះ ដូចជា ធូលីដី សត្វល្អិត ផ្សិត លាមកសត្វ មាសសត្វជាដើម។ ជំងឺអាឡែហ្ស៊ីច្រមុះតាមរដូវកាល ភាគច្រើនកើតឡើងដោយសារសារធាតុអាឡែហ្ស៊ីដូចជា លម្អងផ្កា និងរុក្ខជាតិអាក្រក់ស៊ី ដែលត្រូវបានគេហៅថាជំងឺអាឡែហ្ស៊ីដោយលម្អងផ្កា។ នៅក្នុងវេជ្ជសាស្ត្រចិនត្រូវបានគេហៅថា “ជំងឺច្រមុះ” ។

មូលហេតុនិងដំណើរការនៃការបង្កជំងឺ៖ វេជ្ជសាស្ត្រចិនយល់ថា ជំងឺនេះទាក់ទងទៅនឹងកត្តាដូចជា ស្លេកខ្សោយ លំរែងខ្សោយ និងតម្រងនោមខ្សោយជាដើម។

ការចេញធាតុសញ្ញាចម្បងៗ ដូចជា រមាស់ច្រមុះ កណ្តាស់ ហៀរសំបោរច្រើន និងគឺងច្រមុះ។ ការពិនិត្យតាមច្រមុះបានបង្ហាញថា ភ្នាសច្រមុះស្លេក និងហើម។

ការព្យាបាលច្រមុះ

1. កម្ចាត់ប្រភពដើមហេតុរបស់ជំងឺ៖ ជៀសវាង និងកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់សារធាតុអាឡែហ្ស៊ី។
2. ការវិភាគនិងការព្យាបាល៖ វេជ្ជសាស្ត្រចិនយល់ថា ធាតុសញ្ញាអាចបែងចែកជា ស្លេក និងលំរែង ខ្សោយ ភាពជាប់គាំងនៃសរសៃឈាមស្លេក និងលំរែង និងតម្រងនោមខ្សោយ ហើយទទួលយកការព្យាបាលតាមឱសថចិនដែលត្រូវគ្នាទៅនឹងជំងឺនោះ។
3. ការត្រៀមថ្នាំក្នុងមន្ទីរពេទ្យ៖ ថ្នាំ Yuchan Weifei Wan និងថ្នាំបញ្ចុះកម្ដៅបន្ធូរច្រមុះជាដើមដែលត្រូវបានប្រើជាថ្នាំដំបូងក្នុងមន្ទីរពេទ្យ។
4. ការចាក់មូលវិទ្យាសាស្ត្រ + ការព្យាបាលដោយការសង្កត់ដីបច្ចេកទេសច្រៀក លើជីបចរ Yingxiang, Yintang, Qianting, Dazhui, Hegu, Zusanli, Neibi, Fei, Shenmen, Pizhixia និងជីបចរផ្សេងៗទៀត។

5.ការព្យាបាលដោយការចម្អិនថ្នាំ៖ ការត្រៀមថ្នាំក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ដូចជា Sanfutie និង Sanjiutie ។

6.ការព្យាបាលផ្សេងទៀត៖ រួមមាន ភ្លើងក្រហម ការប្រើប្រាស់រលកអេឡិចត្រូម៉ាញ៉េទិច និងការព្យាបាលបំបាត់អាវ៉ូហ្សូប៊ូដាដើម។

7.ការថែទាំលើរបបអាហារ៖ ការព្យាបាលដោយរបបអាហារត្រូវបានណែនាំដោយយោងទៅតាមលក្ខណៈរបស់អ្នកជំងឺ និងភាពខុសគ្នានៃធាតុសញ្ញា។

ជំងឺរលាកសួតដែលបង្កដោយវីរុស

ជំងឺរលាកសួតដោយវីរុស គឺជាជំងឺរលាកទងសួតដែលបណ្តាលមកពីការឆ្លងវីរុសផ្សេងៗ។ ភាគច្រើនកើតឡើងនៅរដូវរងា និងទំនាបរដូវ។ ការចេញធាតុសញ្ញា ជាទូទៅមានស្ថានភាពស្រាល។ ធាតុសញ្ញាសំខាន់ៗគឺ ក្អកសួត ក្តៅខ្លួន ពិបាកដកដង្ហើម និងបាត់បង់ចំណង់អាហារ។ ធាតុសញ្ញានៅសួតមានតិចតួច ហើយចំនួនកោសិកាឈាមសតិធម្មតា ឬកើនឡើងបន្តិច។ ការស៊ីអ៊ីច្រើនទៀតបានបង្ហាញពីស្រមោលរលាក។ ជាទូទៅ ជំងឺនេះមានរយៈពេលប្រហែល 1-2 សប្តាហ៍។

មូលហេតុ

ជំងឺរលាកសួតដោយវីរុស គឺជាជំងឺរលាកទងសួតដែលបណ្តាលមកពីការឆ្លងវីរុសផ្សេងៗ។ មេរោគដែលរត់រងតែជួបប្រទះជាញឹកញាប់ មានដូចជា មេរោគគ្រុនផ្តាសាយ បន្ទាប់មកគឺវីរុស parainfluenza, cytomegalovirus, adenovirus, rhinovirus, coronavirus និង enteroviruses មួយចំនួនទៀតដូចជា coxsackie, echovirus ជាដើម ហើយក៏រាប់បញ្ចូលទាំងជំងឺអុតស្វាយ ស្លូត មេរោគកញ្ឆិល មេរោគ syncytial ផ្លូវដង្ហើម ។ល។

ធាតុសញ្ញា៖

ចាប់ផ្តើមឈឺស្រាលៗ ឈឺក្បាល អស់កម្លាំង ក្តៅខ្លួន ក្អក ក្អកសួត ឬមានកំហាកស្លឹកតិចតួច ដែលជាធាតុសញ្ញាស្រាលៗ។

2.អ្នកជំងឺដែលមានភាពស្ងប់ខ្សោយ នឹងមានអាការៈជំងឺឈឺចង់ ដោយមានគ្រុនក្តៅខ្លាំង ញ័រទ្រូង ដកដង្ហើមខ្លី ស៊ីយ៉ាណូស និងហត់ឡើងខ្លាំង ដែលអាចអមដោយការតក់ស្លុត ជំងឺខ្សោយបេះដូង និងជំងឺ azotemia ។ ចំនួនកោសិកាឈាមសមានលក្ខណៈធម្មតា ឬថយចុះ។ ចំនួនកោសិកាឈាមសអាចត្រូវបានកើនឡើងចំពោះអ្នកជំងឺដែលមានការឆ្លងមេរោគបាក់តេរី។ ការស៊ីអ៊ីច្រើនទៀតបានបង្ហាញថា តាមបណ្តោយវាលសួត មានភាពស្រអាប់ ដូចកញ្ចក់ប្រឡាក់ដី ឬអាប់ ជាធម្មតាសួតពីរដែលជាប់ពាក់ព័ន្ធ នឹងវិវឌ្ឍទៅជាភាពស្រអាប់រួមយ៉ាងឆាប់រហ័ស។

ការព្យាបាលបែបចិន៖

ឈ្មោះនៃជំងឺនេះនៅក្នុងឱសថបុរាណចិនជាពាក្យ “ខ្យល់ក្តៅ” “សួតក្តៅ” និង “ជំងឺឆ្លង”។ កត្តាបង្កជំងឺជាមូលដ្ឋាន បណ្តាលមកពីជាតិពុលពីខ្យល់ចំពោះពាល់ដល់សួត ហើយបន្ទាប់មកជាតិពុលអាក្រក់ត្រូវបានប្រមូលផ្តុំប្រមូលទៅក្នុងបេះដូង។ ការឆ្លងជំងឺមិនដូចគ្នា វិធីសាស្ត្រនៃការព្យាបាលក៏ខុសគ្នាដែរ។ នៅដំណាក់កាលដំបូង សក្តិសមសម្រាប់ការបណ្តេញខ្យល់ និងបន្ថយជាតិពុល ធ្វើឱ្យស្រស់ស្រាយ និងបំបាត់កម្តៅ។ ប្រើប្រាស់ថ្នាំ Shuanghua, Scutellaria baicalensis Georgi, herba houttuyniae, Raw Gypsum, Forsythia, Ophiopogon, Indigo, Bupleurum ជាដើម។ បើក្អកអាចបន្ថែម Rosaceae Stemona, sessilifolia antelope លាយជាមួយទឹកក្តៅ និងថែមអាប៉ូម៉ុងល basil aster roasted និងស្លឹក loquat អាំង។ ហើយក៏អាចប្រើឱសថចិនដូចជា Jinhua Qinggan Granules, Lianhua Qingwen Capsules, Honeysuckle Oral Liquid, Reyaning Granules, Lanqin Oral Liquid, Lingyangjiao Capsules, Chaihuang Qingre Granules និង Chaiyin Oral Liquid បានផងដែរ។ ឱសថចិនសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺក្អក រួមមាន Suhuang Zhike Capsules, Tongxuanlifei Oral Liquid, Chuanbei Pipalu, Shedan Chuanbei Liquid, Jizhi Syrup ជាដើម។

ការការពារជំងឺគ្រុនផ្តាសាយដែលចាប់ផ្តើមពីការមិនក្លោកុង

មនុស្សជាច្រើនយល់ថាពេលដែលពួកគេក្អកក្អង គឺជាយន្តធានាសាយ ហើយវាលំពេលដែលគេផ្លាសាយ តែងតែជប់រាងព័ន្ធជាមួយនឹងក្អកក្អង ហេតុអ្វីបានជាក្អកក្អង ងាយនឹងធ្វើឱ្យផ្លាសាយ? គេត្រូវនិយាយពីអត្ថន័យនៃការក្អកក្អង ធាតុភ្លើងគឺជាធាតុដ៏សំខាន់មួយ ក្នុងចំណោមធាតុដ៏សំខាន់ៗទាំងប្រាំដែលបង្កើតរូបកាយមនុស្ស។ រូបរាងកាយមនុស្ស កើតឡើងពីធាតុមាន ឈើ ទឹក ភ្លើង និងដី ដែលសំដៅលើស្លូត ថ្លើម ក្រណាត់ បេះដូង និងលំពែង។ ទឹកភ្លើងគឺជាសញ្ញានៃ yin និង yang តុល្យភាព yin និង yang ហើយធាតុទាំងប្រាំមានអន្តរកម្មនឹងគ្នា ហើយទប់ទល់នឹងគ្នា ប្រសិនបើធាតុណាមួយ ឬច្រើនក្នុងចំណោមធាតុទាំងប្រាំ មិនប្រកួតប្រជែងជាមួយសហគុណមួយ វានឹងធ្វើឱ្យអតុល្យភាពនៃ yin និង yang ហើយងាយនឹងកើតជំងឺ។ បើនិយាយលម្អិត ការក្អកក្អងបណ្តាលមកពីធាតុភ្លើងក្តៅខ្លាំង មូលហេតុចម្បងមកពីការព្រួយបារម្ភឬសហគុណខឹងអវសាន បរិភោគអាហារហើរខ្លាំង ធ្វើការងារឬសកម្មភាពដែលបំផ្លាញលំយោល Yin ហើយធាតុភ្លើងកើតឡើង ម្លូតផ្អែករាងកាយមនុស្សត្រូវទឹកមកជួយសង្រ្គោះ ពោលគឺសភាវគតិចង់ដេក មិនចង់បរិភោគអាហារ ឬចង់បរិភោគអាហារសាបៗ ត្រូវការបញ្ចេញកំហឹងជាដើម។ ប្រសិនបើអ្នកអាចជាសះស្បើយតាមវិធីជួយខ្លួនឯងដូចខាងលើបានទាន់ពេល នោះ Yin នឹងប្រសើរឡើង ធាតុភ្លើងនឹងថយចុះ ហើយមិនងាយមានជំងឺដែរ ផ្ទុយទៅវិញប្រសិនបើនៅតែមិនជួបស្រាល ហើយការសង្រ្គោះខ្លួនឯងមិនកម្រិតទេ ធាតុភ្លើងខាងក្នុងនឹងឡើងខ្លាំង ហើយចេញធាតុសញ្ញាដូចជា បំពង់កស្លូត ភ្នែកក្រហម ក្អកក្អងច្រមុះ ឈឺមាត់ ស្រេកទឹក ឈឺអណ្តាត និងឈឺធ្មេញជាដើម។ ពេលនោះ អង់ទីកម្មរាងកាយ និងផ្លូវវិលាយអាហារនឹងចុះខ្សោយ បើតាមវេជ្ជសាស្ត្របុរាណចិនបានឱ្យដឹងថា អនាម័យសម្រាប់ទប់ទល់នឹងសារធាតុកខ្វក់ពីខាងក្រៅចុះខ្សោយខ្លាំង ហើយសមត្ថភាពទប់ទល់នឹងសារធាតុកខ្វក់ពីខាងក្រៅក៏មិនគ្រប់គ្រាន់ដែរ ដូច្នេះហើយនៅពេលអាហារធាតុប្រែប្រួល ឬការផ្លាស់ប្តូរមេធាវីអ្នករងជំងឺ ងាយនឹងកើតឡើងបង្កទៅជំងឺផ្លាសាយយ៉ាងឆាប់រហ័ស។

ដូច្នេះហើយ ការការពារជំងឺផ្តាសាយ និងផ្តាសាយ គួរចាប់ផ្តើមពីការមិនក្តៅក្នុង ត្រូវផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន ដែលមានប្រយោជន៍ដល់ការបញ្ចេញជាតិពុល ហើយកាត់បន្ថយញាតិអាហារហឹរ និងខ្លាញ់។ ជាទូទៅ ក្រុយកម្ពុជា ទុកដាក់លើការធ្វើការងារ និងសម្រាកឱ្យបានសមរម្យ សម្រាក និងគេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ត្រូវមានអនាម័យ លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ ត្រូវមានខ្យល់ចេញចូលក្នុងបន្ទប់ឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ញាតិគ្រាប់ដេញជាតិ វីដូលេវី និងបង្កឱ្យបានច្រើន ដើម្បីធានាឱ្យការបន្ថោរបង់បានស្រួល កាត់បន្ថយការខឹង និងការឆ្លើយហាត់។

ផងដែរលោកបំពង់ក្បាវី

ជំងឺរលាកបំពង់កកុរ៉ាវី គឺជាជំងឺមួយប្រភេទដែលទាក់ទងនឹងសំប្លែង គឺសំដៅទៅលើការរលាកក្នុងផ្លូវដលបណ្តាលមកពីការឆ្លងបាក់តេរីទៅលើភ្នាសរំគល់នៃបំពង់ក ដែលជាអំបូរនៃប្រភេទ “ជំងឺរលាកបំពង់កកុរ៉ាវី” នៅក្នុងវេជ្ជសាស្ត្រចិន។ ភាគច្រើនកើតមានចំពោះអ្នកដែលមានជំងឺរលាកបំពង់កក្លាយវិលវិលតែងតែឡើងវិញ ឬអ្នកបន្លាយមិនងាយជា អ្នកដែលប្រើប្រាស់សំប្លែងក្នុងការងារ ដូចជាគ្រូបង្រៀនជាដើម អ្នកជក់បារីនិងផឹកស្រាស្រស់កំណត់ ឬងាយសារទទួលតម្កិតពលជំងឺដែលនៅស្ថិតក្នុងតួដូចជា រលាកច្រមុះរយៈពេលវែង រលាកក្រពេញសងខាងច្រមុះ ការឡើងស្នូលក្នុងបំពង់ផ្លូវដង្ហើមផ្នែកខាងក្រោម ការប្រាសក្រពះនិងបំពង់អាហារជាដើម។

មូលហេតុនិងដំណើរការនៃការបង្កជំងឺ៖ វេជ្ជសាស្ត្របុរាណចិនជឿថា៖ “ការខូចខាតកម្លាំងរបស់សួត” អាចជាមូលហេតុនិងដំណើរការនៃការបង្កជំងឺបំពង់កកុំរ៉ូ ក្នុងនោះរួមមាន សួតនិងតម្រងនោមខ្សោយ លំតែងខ្សោយ ស្បែកខាប់ឈាមកកជាដើម។

ការបង្ហាញអារក្ស៖ សំឡេងស្អែក ឬអមដោយបំពង់កស្ទួយ មានស្នេស្នជាដើម។ ពេលពិនិត្យ និងឃើញការកកស្ទះស្នេស្នរាងនៃក្រវែត ការកកស្ទះក្នុងសិលនៃបំពង់សំឡេងរ៉ាំរ៉ៃ ឬក្នុងសិលនៃបំពង់សំឡេងឡើងក្រាស់ ឬផ្នែកនៃបំពង់កមានភាពស្ងួត ទ្រោមស្លឹក និងមានឃើញទឹកដែលគិតចូលទៅតាមផ្នែក។

ការព្យាបាលចម្រុះ

1. កម្លាំងដើមហេតុនៃជំងឺ៖ សម្រាកឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ស្វែងរកព្យាបាលវេជ្ជសាស្ត្រដែលបង្កជំងឺ ឈប់ផក់បារី និងគ្រឿងស្រវឹង។ល។
2. ការវិភាគនិងការព្យាបាលបែបវេជ្ជសាស្ត្របុរាណចិន៖ យោងតាមស្ថានភាពធាតុសញ្ញាអាចបែងចែកបាននូវប្រភេទនៃការព្យាបាលដូចជា សួតនិងតម្រងនោមខ្សោយ សួតនិងលំពែងខ្សោយ ស្បូនខាងលើ ឈាមកកជាដើម ហើយត្រូវប្រើប្រាស់ឱសថបុរាណចិនទៅតាមជំងឺនោះ ដើម្បីព្យាបាល។
3. ការគ្រប់គ្រងថ្នាំក្នុងមន្ទីរពេទ្យ៖ ការគ្រប់គ្រងថ្នាំក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ដូចជាថ្នាំគ្រាប់ Qingyan Runhou Wan និងថ្នាំ JING YAN WAN អាចត្រូវបានប្រើជាថ្នាំជំនួយក្នុងការព្យាបាល។

4. ការព្យាបាលផ្សេងទៀត៖ រួមទាំងការស្រួបចំហាយ ការបិទបន្ទុះថ្នាំតាមជីបថេរ ពន្លឺក្រហម ការចាក់មូលវិទ្យាសាស្ត្រ ការម៉ាស្សា និងការប្រើប្រាស់វេលកអេឡិចត្រូម៉ាញ៉េទិច។ល។

5. ការព្យាបាលបំពង់សំឡេង៖ ផ្តល់ការណែនាំទាក់ទងនឹងសំឡេងទៅតាមស្ថានភាពរបស់អ្នកជំងឺ។

6. ការថែទាំលើរបបអាហារ៖ ណែនាំរបបអាហារ ដោយផ្អែកទៅតាមលក្ខណៈរាងកាយរបស់អ្នកជំងឺ។

មេរៀនទី២៖ ជំងឺនៃប្រព័ន្ធឈាមរត់

ជំងឺលើសសម្ពាធឈាមមនុស្សចាស់

ជំងឺលើសឈាមគឺជាកត្តាហានិភ័យដ៏សំខាន់បំផុតសម្រាប់ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល (ដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល) និងជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ក្នុងចំណោមប្រជាជនវ័យចំណាស់នៅក្នុងប្រទេសចិន អត្រានៃជំងឺលើសឈាមគឺ **49.12%** មានអាយុលើសពី **60** ឆ្នាំ បច្ចុប្បន្នប្រទេសចិនមានអ្នកជំងឺលើសឈាមរហូតដល់ **83**លាន**46** ម៉ឺននាក់ ដែលមានបរិមាណនាំមុខគេក្នុងពិភពលោក ហើយក្នុងចំណោមមនុស្សចាស់ **2** នាក់មាន **1** នាក់កើតជំងឺលើសឈាមនេះ។

ហេតុសញ្ញានិងលក្ខណៈនៃជំងឺលើសឈាមមនុស្សចាស់៖ ជំងឺលើសឈាមក្នុងវ័យចំណាស់ងាយនឹងបង្កជាជំងឺស្ទះសរសៃឈាម សរសៃឈាមរួមតូច ដែលជាកត្តាហានិភ័យដ៏រហ័សគ្នាថ្នាក់របស់ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង និងដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។ ស្របពេលនោះដែរតម្រងនោម ខួរក្បាល បាតភ្នែក និងសរសៃឈាមអាត់ របស់មនុស្សចាស់ដែលឈឺរយៈពេលវែង នឹងមានកម្រិតខ្ពស់ខុសៗគ្នា។ ជំងឺលើសឈាមមនុស្សចាស់ត្រូវបានកំណត់លក្ខណៈដូចជា ការឡើងសម្ពាធឈាម សម្ពាធដីពេញកើនឡើង ការប្រែប្រួលសម្ពាធឈាមខ្ពស់ មានសម្ពាធឈាមខ្ពស់និងខ្សោយ ហើយងាយថយចុះសម្ពាធឈាម និងសម្ពាធឈាមចុះស្របពេលជាមួយគ្នា។ ការងាយបាញ់ ភាពខុសគ្នានៃសម្ពាធឈាមរវាងពេលព្រឹកនិងថ្ងៃ ហើយកើតជំងឺផ្សេងៗច្រើនមុខ និងមានអាការៈជាច្រើន។

ការព្យាបាលដោយថ្នាំ៖ “ មានវិធីតែមួយ ” ៖ គឺប្រើថ្នាំពេញមួយជីវិត

“ ចំណុចមូលដ្ឋានមានពីរ ” ៖ ប្រសិទ្ធភាពរយៈពេលយូរគឺប្រសើរជាងប្រសិទ្ធភាពរយៈពេលខ្លី

“ តំណាងមានបី ” ៖ គឺធ្វើឱ្យមានស្ថិរភាព និងកាត់បន្ថយសម្ពាធ ការពារសរីរាង្គ ប្រើថ្នាំរួមបញ្ចូលគ្នា។

របបអាហារ៖ របបអាហាររបស់អ្នកជំងឺលើសសម្ពាធឈាម គួរតែបន្ថយអំបិល និងខ្លាញ់ ហើយតម្រូវតែក្រាស់ កាហ្វេ ថ្នាំជក់ គ្រឿងស្រវឹង។ល។ បន្លែដែលមានប្រសិទ្ធភាពកាត់បន្ថយសម្ពាធឈាមឡើង រួមមាន **celery**, ប្រូលីត, បន្លែសមុទ្រ, **Chrysanthemum garland**, ផ្សិតត្រចៀកកណ្តុរ, ប៉េងប៉េង, សាវាយសមុទ្រ, លាសហូល, ពុទ្រាភ្នំក្រហម, ឌីឡីក, សណ្តែកខៀវ, ពោត, គ្រាប់ផ្កាឈូក, ទឹកខ្មេះ, ទឹកប្លង់, សណ្តែក។ល។

ការណែនាំអំពីលំហាត់ប្រាណ៖ លំហាត់ប្រាណសម្រាប់មនុស្សចាស់គួរតែប្រកាន់នូវគោលការណ៍ “ លំហាត់ប្រាណសមរម្យ និងហាត់តាមកម្លាំង ” ការដើរ និងការដើរលឿន សក្តិសមសម្រាប់មនុស្សចាស់ លំហាត់រាងកាយ និងផ្លូវចិត្តដូចជា **Baduanjin** និងការហាត់ថែដី ក៏សក្តិសមសម្រាប់មនុស្សចាស់ដែរ។

គន្លឹះសុខភាព៖ ឈប់ជក់បារីនិងស្រា៖ ការជក់បារីនិងបង្កើនភាពស្លឹកក្នុងសរសៃឈាម ហើយការជក់បារី និងការឡើងសម្ពាធឈាមខ្ពស់មានទំនាក់ទំនងគ្នា ដែលវានឹងបង្កើនអត្រាកើតជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង និងសរសៃឈាមខួរក្បាលយ៉ាងខ្លាំងចំពោះមនុស្សចាស់។ ការទទួលបានគ្រឿងស្រវឹងមានផលប៉ះពាល់លើប្រព័ន្ធប្រសាទ ប្រព័ន្ធភាពស្មារតី និងការវិលមករបស់មនុស្សចាស់ មនុស្សចាស់គួរ “ ផឹកតិច និងឈប់ផឹកស្រាឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ” ។

គុណភាពផ្លូវចិត្ត៖ បន្ទាប់ពីមនុស្សចាស់បន្ទាប់ពីបានធ្វើអាត់វិនិច្ឆ័យ រកឃើញថាមានសម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់ ពួកគាត់មិនចាំបាច់ព្រួយបារម្ភពេកនោះទេ ពួកគេគួរតែរក្សាអារម្មណ៍ល្អ យល់ច្បាស់ពីជំងឺ និងសកម្មក្នុងការសហការព្យាបាល ជឿស្របទទួលបានការវិវត្តន៍អារម្មណ៍មិនល្អ ត្រូវរក្សាអារម្មណ៍វិវិករាយ បណ្តុះចំណង់ចំណូលចិត្ត និងបង្កើនសកម្មភាពរស់នៅ។

យោងតាមលក្ខណៈរបស់អ្នកជំងឺលើសសម្ពាធឈាម លក្ខណៈនៃមិនថប់រាណចិត្តត្រូវបានគូសបញ្ជាក់ក្នុងការព្យាបាល ហើយផ្ដល់បញ្ជាដែលមានប្រសិទ្ធភាពដូចជា **Qingxuan Jiangya**

Decoction និង Honglong Xiahai Decoction ជាដើម ដែលប្រើតែឯង ហើយអាចប្រើជាមួយមិនថលោកខាងលិច ដើម្បីបន្ថយសម្ពាធឈាម ដោយត្រូវចាប់ផ្ដើមពីកម្រិតតូច ក្នុងការកាត់បន្ថយសម្ពាធឈាមបន្តិចម្តងៗ។ ច្រើនសីតុណ្ហភាពដោយប្រុងប្រយ័ត្ន សង្កេតឱ្យបានហ្មត់ចត់។ ព្យាបាលរួមគ្នា ដើម្បីឈានដល់កម្រិតបន្តិចម្តងៗ។ តាមដានសម្ពាធឈាម ដើម្បីជៀសវាងការឡើងចុះសម្ពាធឈាម។ ត្រួតពិនិត្យសម្ពាធឈាម ដើម្បីយល់ពីការប្រែប្រួលសម្ពាធឈាម។ ការព្យាបាលជាលក្ខណៈបុគ្គល អាចបង្ហាញយ៉ាងច្បាស់ពីការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវគុណភាពជីវិតរបស់អ្នកជំងឺវិជ្ជមានចំណាស់ និងកាត់បន្ថយបរិមាណនៃមិនថលោកខាងលិច ដែលមានផលប៉ះពាល់ កាត់បន្ថយការខូចខាតសរីរាង្គដ៏ទៃ និងផលវិបាកផ្សេងៗ។

ជំងឺឈឺទ្រូងមានស្ថិរភាព

ជំងឺឈឺទ្រូងមានស្ថិរភាពគឺជាជំងឺបេះដូងមួយប្រភេទ។ ដោយសារការឡើយហត់ ការរំជួលអារម្មណ៍ និងកត្តាផ្សេងៗជាច្រើនទៀតដែលនាំឱ្យតម្រូវការនៃអុកស៊ីសែនរបស់បេះដូងកើនឡើង ហើយសរសៃឈាមបេះដូងរួមតូចដែលមិនអាចផ្គត់ផ្គង់ឈាមគ្រប់គ្រាន់ទៅកាន់បេះដូង ដែលលេចឡើងនូវរោគសញ្ញាផ្លូវសាស្ត្រ ដូចជាកង្វះអុកស៊ីសែននិងឈាមជាបណ្តោះអាសន្ន ដែលបង្ហាញចេញជាអារម្មណ៍ថប់ដង្ហើម ដូចជាមានអ្វីសង្កត់ផ្អែកខាងមុខនៃបេះដូងនិងផ្នែកខាងក្រោយនៃឆ្អឹងទ្រូង ជំងឺនេះហៅម្យ៉ាងទៀតថាជាការជំងឺឈឺទ្រូងមានស្ថិរភាពដោយសារការឡើយហត់ ។

1. រោគសញ្ញានិងការចាត់ថ្នាក់នៃជំងឺឈឺទ្រូង

ជំងឺឈឺទ្រូងជាទូទៅសំដៅលើការឈឺដើមទ្រូង។ តំបន់ដែលឈឺនោះគឺនៅផ្នែកខាងមុខនៃបេះដូងនិងផ្នែកខាងក្រោយនៃឆ្អឹងទ្រូង ការឈឺចាប់គឺដូចជាការសង្កត់ តប់ប្រមល់ ឬតានតឹង ជារឿយៗបង្កឡើងដោយការហត់ឡើងនៃរាងកាយ ឬការរំជួលអារម្មណ៍ ដែលបន្តកើតឡើងរយៈពេលប្រហែល 3-5 នាទី ក្រោយពេលសម្រាកឬក៏ប្រើប្រាស់ nitroglycerin អាចកាត់បន្ថយអាការៈនោះបាន។ កម្រិតនៃការឈឺចាប់នៃជំងឺឈឺទ្រូងមានប្រយោជន៍ ចំពោះជម្រើសនៃការព្យាបាល និងការព្យាករណ៍ទុក។ សមាគមសរសៃឈាមបេះដូងនៅប្រទេសអាណាដា បានធ្វើការចាត់ថ្នាក់ជំងឺនេះដោយយោងទៅតាមកម្រិតនៃការឡើយហត់របស់អ្នកជំងឺនៅពេលដែលជំងឺឈឺទ្រូងកើតឡើង៖ កម្រិតទី I៖ ជាទូទៅសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃមិនបណ្តាលឱ្យជំងឺឈឺទ្រូងឈឺឡើងទេ ប៉ុន្តែការប្រើកម្លាំងខ្លាំង ល្បឿនលឿន និងរាងកាយធ្វើសកម្មភាព ក្នុងរយៈពេលវែង អាចបណ្តាលឱ្យជំងឺនេះឈឺឡើង។ កម្រិតទី II៖ ដាក់កម្រិតលើការធ្វើសកម្មភាពរាងកាយប្រចាំថ្ងៃ ហើយអាការៈនឹងកាន់តែច្បាស់នៅពេលបរិភោគអាហារដូច ត្រូវខ្យល់ត្រជាក់ និងពេលប្រញាប់ប្រញាល់ កម្រិតទី III៖ ដាក់កម្រិតយ៉ាងខ្លាំងលើការធ្វើសកម្មភាពរាងកាយប្រចាំថ្ងៃ ដូចជាការដើរក្នុងល្បឿនធម្មតានៅផ្លូវមួយ និងការដើរឡើងលើអាគារមួយជាន់ក៏អាចបណ្តាលឱ្យជំងឺឈឺទ្រូងឈឺឡើងបានដែរ។ កម្រិតទី IV៖ ធ្វើសកម្មភាពស្រាលៗក៏អាចបណ្តាលឱ្យជំងឺឈឺទ្រូងឈឺឡើងបាន សូម្បីតែពេលសម្រាកក៏ឈឺឡើងវិញដែរ។

ចំពោះអ្នកជំងឺចាប់ពីកម្រិតទីIII ឡើងទៅត្រូវទទួលយកការព្យាបាលឱ្យទាន់ពេលវេលា។

2. ការព្យាបាលដោយថ្នាំ

ការព្យាបាលដោយថ្នាំ "វិធីបីយ៉ាង"៖ ប្រឆាំងនឹងថ្នាំកែត បញ្ចុះជាតិខ្លាញ់និងការព្យាបាលដោយប្រឆាំងនឹងការខ្វះឈាម។ ទន្ទឹមនឹងនេះ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់លើការគ្រប់គ្រងកត្តាហានិភ័យនៃជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ដូចជាជំងឺលើសឈាម និងលើសជាតិស្ករក្នុងឈាម។

ថ្នាំប្រើនៅពេលជំងឺឈឺទ្រូងឈឺឡើង៖ Nitroglycerin ថ្នាំសម្រួលខ្យល់ក្នុងទ្រូង ថ្នាំសង្គ្រោះមានប្រសិទ្ធភាពលឿននិងថ្នាំផ្សេងៗទៀត ហើយប្រសិនបើថ្នាំបៀម ឬបាញ់ស្រូបថ្នាំចូលពីរដងក្នុងចន្លោះពេល 5 នាទីរួចហើយ នៅតែបន្តឈឺទ្រូងលើសពី 20 នាទី នោះត្រូវតាមដាននៅបន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់។

3. ការថែទាំរបបអាហារ និងការគ្រប់គ្រងការរស់នៅ

របបអាហារសម្រាប់អ្នកជំងឺឈឺទ្រូងមានស្ថិរភាពគួរតែជាទទួលទានអាហារដែលមានជាតិសំបិលទាបនិងមានជាតិខ្លាញ់ទាប ទទួលទានសាបជាច្រើន ជៀសវាងការញ៉ាំផ្អែកពេក ឈប់ជក់បារី និងផឹកស្រា។ ការធ្វើលំហត់ប្រាណសមស្រប ដែលមិនបណ្តាលឱ្យជំងឺឈឺទ្រូងឈឺឡើង និងជៀសវាងការធ្វើលំហត់ប្រាណដែលបែកបាក់ស្មើស្រី។ សម្រាកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ មិនត្រូវនាំដល់យប់ប្រដៅពេក ធានាការគេងបានគ្រប់គ្រាន់ និងរក្សាភាពកក់ក្តៅជាទិញ។ ជៀសវាងអារម្មណ៍ពុះកញ្ឆ្ឆាល កំហឹង ហើយរក្សាចិត្តឱ្យស្ងប់។

4. គន្លឹះសុខភាព

ប្រសិនបើស្ថានភាពដែលបណ្តាលឱ្យមានការឈឺចាប់របស់អ្នកជំងឺមានការប្រែប្រួល ពេលវេលានៃការធ្វើតេស្តត្រូវតែប្រែប្រួល ឬការឈឺចាប់មិនអាចធ្វើស្រាវជ្រាវបាន មានន័យថាស្ថានភាពជំងឺ កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើងវិញ គួរតែស្វែងរកការព្យាបាលឱ្យទាន់ពេលវេលា។ អ្នកជំងឺដែលមានជំងឺឈឺចាប់មានស្ថានភាពត្រូវលេបថ្នាំក្នុងរយៈពេលវែង បើទោះបីជាមិនមានធាតុសញ្ញាណាមួយកើតឡើងក៏ដោយ ក៏មិន អាចបញ្ឈប់ការប្រើប្រាស់ថ្នាំបានដែរ។

ជំងឺឈ្មោយបេះដូងរ៉ាំរ៉ៃ

ជំងឺឈ្មោយបេះដូងរ៉ាំរ៉ៃ គឺជាធាតុសញ្ញាផ្លូវសាស្ត្រស្មុគស្មាញដែលបណ្តាលមកពីកត្តារួមផ្សំជាច្រើន ហើយវាក៏ជាការបង្ហាញពីដំណាក់កាលចុងក្រោយនៃជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង និងជាមូលហេតុចម្បង នៃការបាត់បង់ជីវិតផងដែរ។ ជំងឺដែលទាំងឡាយនេះ គឺជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង បន្ទាប់មកគឺជំងឺលើសឈាម និងជំងឺសន្ទះបេះដូង។ យោងតាមស្ថិតិ 80%-90% នៃការកើតឡើងនៃជំងឺឈ្មោយ បេះដូងគឺ ការឆ្លងមេរោគ ដែលបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺឈ្មោយបេះដូង ជាពិសេសការឆ្លងមេរោគតាមផ្លូវដង្ហើម។

1. លក្ខណៈពិសេសនៃការបង្ហាញផ្លូវសាស្ត្រ

ការបង្ហាញផ្លូវសាស្ត្រសំខាន់ៗនៃជំងឺឈ្មោយបេះដូងរ៉ាំរ៉ៃគឺ ពិបាកដកដង្ហើម អស់កម្លាំង និងឈ្មោយមុខងារផ្សេងៗទៀត។ កម្រិតនៃភាពធ្ងន់ធ្ងររបស់ជំងឺនេះ ត្រូវបានបង្ហាញជាទូទៅក្នុងសមាគមបេះដូងរបស់ទីក្រុងញូយ៉ក ដោយការចាត់ថ្នាក់NYHAដូចជា៖ កម្រិតទី១៖ I សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃមិនបណ្តាលឱ្យមានធាតុសញ្ញានៃជំងឺឈ្មោយបេះដូង។ កម្រិតទី២៖ II សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃអាចបណ្តាលឱ្យមានធាតុសញ្ញានៃជំងឺឈ្មោយបេះដូងដូចជា (អស់កម្លាំង ពិបាកដកដង្ហើម)។ កម្រិតទី៣៖ III សកម្មភាពដែលតិចជាងការធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃក៏អាចបណ្តាលឱ្យមានធាតុសញ្ញានៃជំងឺឈ្មោយបេះដូង កើតឡើងដែរ។ កម្រិតទី IV នៅពេលសម្រាកក៏អាចបណ្តាលឱ្យមានធាតុសញ្ញានៃជំងឺឈ្មោយបេះដូងកើតឡើងដែរ។

ប្រសិនបើអ្នកជំងឺមានស្ថានភាពដូចខាងក្រោមនេះ គួរតែប្រុងប្រយ័ត្ន និងស្វែងរកការព្យាបាលឱ្យទាន់ពេលវេលា៖ 1.ការថយចុះនូវអត្រាក្នុងពេលហត់ប្រាណ ពិបាកដកដង្ហើម អស់កម្លាំង ចំពោះមនុស្សចាស់អាចចេញអាការៈសោះអង្គើយ។ 2.អវៈយវៈផ្នែកខាងក្រោមឡើងហើម ឬមានអារម្មណ៍ថាតឹងៗ ឬអារម្មណ៍ផ្នែកពោះខាងលើមានអារម្មណ៍ថាផ្អែត 3. មានកត្តាគ្រោះថ្នាក់ដែលកើតឡើងពីជំងឺ ឈ្មោយបេះដូង ចំពោះក្រុមមនុស្សដែលងាយនឹងកើតជំងឺឈ្មោយបេះដូង និងអ្នកមានជំងឺបេះដូងស្រាប់។

2. ការព្យាបាលដោយថ្នាំ

គ្រប់គ្រងកត្តាគ្រោះថ្នាក់ និងជំងឺរួមផ្សំផ្សេងៗយ៉ាងសកម្ម ដូចជា ជំងឺលើសឈាម ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺលើសជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាម ចំពោះជំងឺឈ្មោយបេះដូងរ៉ាំរ៉ៃត្រូវបានណែនាំឱ្យប្រើប្រាស់មិសថ លោកខាងលិច។ មិសថបុរាណចិនយល់ថា ជំងឺឈ្មោយបេះដូងកើតឡើងដោយសារតែqi របស់បេះដូងនិងសួតចុះខ្សោយ និងកង្វះធាតុ yang រួមផ្សំជាមួយការស្ទុះស្ទួននិងឈាមផងដែរ។ ជម្រើសនៃមិសថ បុរាណចិនមានច្រើនដូចជា ថ្នាំទឹកShengmai II ថ្នាំQili Qiangxin ថ្នាំShenfu Yangxin និង ថ្នាំShengui ដែលមានប្រសិទ្ធភាពព្យាបាលបានយ៉ាងល្អ។

3. របៀបរស់នៅឱ្យមានសុខភាពល្អ

1. ការរស់នៅ៖ សីតុណ្ហភាព និងសំណើមបរិយាកាសក្នុងបន្ទប់សមរម្យ យកចិត្តទុកដាក់លើការការពារកម្ដៅថ្ងៃ និងរក្សាភាពកក់ក្ដៅ។ នៅពេលអាកាសធាតុចុះត្រជាក់ត្រូវពង្រឹងភាពកក់ក្ដៅនៅក្នុងផ្ទះ ដើម្បីការពារការឆ្លងមេរោគរលាកផ្លូវដង្ហើមផ្នែកខាងលើដែលបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺឈ្មោយបេះដូង។ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកជំងឺគង់បានគ្រប់គ្រាន់នៅពេលយប់ និងជៀសវាងការធ្វើការងារហត់លើសកម្រិត ប្រសិនបើអ្នកជំងឺឈ្មោយបេះដូងធ្ងន់ធ្ងរ សូមគេង ខ្លីយន្តសំ ឬគេងផ្អែក។ បន្ទាប់ពីស្ថានភាពធ្វើស្រាវជ្រាវ ហើយជជួបបណ្តិតអនុញ្ញាត អ្នកជំងឺអាចចុះពីជ្រុងធ្វើសកម្មភាពខ្លះដោយមានអ្នកកំរៃ ដូចជាដើរក្នុងបរិវេណ តូចមួយ ដើម្បីជំនួយដល់សុខភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត ហើយលំហាត់ប្រាណគួរតែសមស្រប និងសមរម្យ។
2. របបអាហារ៖ យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអាហារូបត្ថម្ភ សម្រាប់អ្នកដែលមានអាការៈហើម ត្រូវកំណត់ការទទួលទានទឹកនិងកំបិលសូដ្យូម ហើយការទទួលទានអំបិលប្រចាំថ្ងៃគួរតែតិចជាង 5 ក្រាម។ របបអាហារប្រចាំថ្ងៃគួរតែមានកាបូអ៊ីដ្រាត បរិភោគសាបនិងងាយស្រួលរំលាយ ហើយទទួលទានវីតាមីន និងកាបូអ៊ីប្រាតឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ញ៉ាំតិចតែញឹក។ អ្នកដែលខ្សោយអាចទទួលទានអាហារប្លូកម្លាំងដូចជា ព្រាហ្មហម ផ្លែឈូក និងគ្រាប់ផ្កាលីលី។ របបអាហារត្រូវមានកម្រិត បរិភោគសាប ជៀសវាងបរិភោគហ៊ី គ្រឿងស្រវឹង និងផលិតផលដែលមានជាតិកាហ្វេ។

3. អារម្មណ៍៖ ជាធម្មតាគួរនិយាយពន្យល់អ្នកជំងឺឱ្យបានច្រើន ជៀសវាងការតានតឹង ការភ័យខ្លាច ការរំភើប ការគិតច្រើន។ល។ រក្សាអារម្មណ៍ឱ្យស្ងប់។

ជំងឺកន្ត្រាក់ថតបេះដូង

ជំងឺកន្ត្រាក់ថតបេះដូង គឺជាជំងឺចង្វាក់បេះដូងដែលលោតខុសប្រក្រតីទូទៅមួយប្រភេទ ដែលមនុស្សពេញវ័យច្រើនតែជួបប្រទះ ដែលភាគច្រើនកើតឡើងចំពោះអ្នកដែលមានជំងឺបេះដូង។ នៅពេលដែល រឺឡើង ចង្វាក់បេះដូងលោតញាប់និងមិនទៀងទាត់ ចន្លោះពី 120-180 ដងក្នុងមួយនាទី។ ក្រោយពេលរឺឡើងអស់រយៈពេល 7 ថ្ងៃ ជំងឺកន្ត្រាក់ថតបេះដូងនឹងបាត់ទៅវិញដោយឯកឯង ឬវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗ ហើយភាគច្រើនជាការកំណត់ដោយខ្លួនឯង និងត្រូវបានគេហៅថា ជំងឺកន្ត្រាក់ថតបេះដូង។ ជំងឺដែលធ្វើឱ្យមានជំងឺកន្ត្រាក់ថតបេះដូង ភាគច្រើនមកពីជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលដែលបណ្តាលមកពីកង្វះឈាម ទៅផ្គត់ផ្គង់ ហើយប្រហែល 20% នៃអ្នកជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល គឺបណ្តាលមកពីជំងឺកន្ត្រាក់ថតបេះដូង។

1. លក្ខណៈពិសេសនៃការបង្ហាញជំងឺសាស្ត្រ

អ្នកជំងឺជារឿយៗមានអារម្មណ៍ញ័ររះបេះដូង ឬបេះដូងលោតញាប់ ឬលោតខ្លាំង ឬម្តងលោតម្តងឈប់។ ការកន្ត្រាក់ អមដោយការតឹងទ្រូងនិងមិនស្រួលក្នុងទ្រូង ធុញទ្រាន់ ញ័រនិងអស់កម្លាំង វិលមុខ និងឆាតសញ្ញាផ្សេងៗទៀត។ ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យនៃជំងឺកន្ត្រាក់ថតបេះដូងគឺតាមរយៈការទៅពិគ្រោះនៅមន្ទីរពេទ្យ ឬការថតចង្វាក់ជំងឺបេះដូងដ៏ទាញពេលពិនិត្យសុខភាព។

2. ការព្យាបាលដោយថ្នាំ

សម្រាប់អ្នកជំងឺដែលស្ថិតក្នុងដំណាក់កាលស្រួចស្រាវ ការប្រឆាំងនឹងការកកឈាម និងការគ្រប់គ្រងអត្រានៃចង្វាក់បេះដូងគឺសំខាន់។ ប្រសិនបើការកន្ត្រាក់ថតបេះដូងរបស់អ្នកជំងឺត្រូវបានបាត់ទៅវិញ ដោយឯកឯង អាចប្រើប្រាស់ថ្នាំប្រឆាំងនឹងបេះដូងលោតខុសប្រក្រតីដើម្បីជួយគ្រប់គ្រងចង្វាក់បេះដូង។ សម្រាប់ការរឺឡើងដដែលៗ បើចាំបាច់ត្រូវព្យាបាលដោយប្រកប។

ឱសថបុរាណចិនយល់ថាជំងឺកន្ត្រាក់ថតបេះដូងគឺជាការ "ញ័ររះបេះដូង" ដែលមានអាការៈដូចជា កង្វះ qi និង yin បេះដូងខ្សោយ ស្នេសូក្តៅ និង qi ខ្សោយ និងឈាមរត់មិនស្រួល។ ឱសថ បុរាណចិនដែលប្រើជាទូទៅរួមមាន ថ្នាំShensong Yangxin ថ្នាំគ្រាប់Wenxin ថ្នាំShengmaiyin ថ្នាំYangxin Dingji ជាដើម។

3. របៀបរស់នៅឱ្យមានសុខភាពល្អ

1. ជីវិតប្រចាំថ្ងៃ៖ រៀបចំការសម្រាក និងលំហាត់ប្រាណឱ្យបានសមរម្យ ហើយមានវិធានការនៅពេលដែលអាកាសធាតុប្រែប្រួលខ្លាំង និងនៅពេលដែលផ្លាស់ប្តូររដូវ ដើម្បីការពារជំងឺផ្តាសាយ និង បន្ថោរបង់បានស្រួល មិនអាចចូលគេងនៅយប់ជ្រៅពេក ហើយមុនពេលគេង មិនត្រូវមានអារម្មណ៍រំភើបខ្លាំងពេក។ នៅពេលដែលជំងឺរឺឡើង គួរតែសម្រាកឱ្យបានស្ងប់ស្ងាត់ល្អ នៅពេលដែលអាការៈប្រសើរ ឡើង អាចធ្វើលំហាត់ប្រាណដែលសមរម្យ ដូចជាការរាំ លំហាត់ប្រាណ ការដើរ និងហាត់ក្បាច់ថៃជំងឺជាដើម។ យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះការព្យាបាលដោយមិនប្រើថ្នាំ ដូចជា Baduanjin ថៃដី ការរាំ លំហាត់ ប្រាណ និងការដើរជាដើម។

2. របបអាហារ៖ ជៀសវាងអាហារហើរ និងគួរញ៉ាប់បន្លែផ្លែឈើស្រស់ៗឱ្យបានច្រើន ញ៉ាំត្រីសមុទ្រឱ្យបានច្រើន ឈប់ផក់បារី និងផឹកស្រា កុំពិសោធន៍ផ្លែដែលមានជាតិកាហ្វេអ៊ីន និងតែចាស់ គ្រប់គ្រងការទទួលទានខ្លាញ់ និងកូលេស្តេរ៉ូល ហើយយកចិត្តទុកដាក់លើរបបអាហារឱ្យមានភាពនឹងនរ កុំផ្លាស់ប្តូររបបអាហារតាមចិត្តចង់។

3. ការសម្រួលអារម្មណ៍៖ បន្តអារម្មណ៍ បើកចិត្តឱ្យទូលាយ រក្សាអារម្មណ៍ឱ្យស្ងប់ និងនឹងនរ ជៀសវាងការជួលផ្ទះចិត្ត។ ផ្តល់ការប្រឹក្សា ការជួយលោម ការពន្យល់ និងការគាំទ្រយ៉ាងសកម្ម ដើម្បី ជាជំនួយដល់អ្នកជំងឺឱ្យយល់បានកាន់តែច្បាស់ពីការកើតឡើងនៃជំងឺ ការវិវត្ត និងការព្យាករណ៍នៃជំងឺ ក៏ដូចជាដើម្បីបង្កើនការយល់ដឹង បំបាត់ការសង្ស័យ ធ្វើឱ្យអារម្មណ៍ប្រសើរឡើង និងបង្កើនទំនុកចិត្តទៅកាន់ អ្នកជំងឺ។

ឡូស័រ

ជំងឺដួលសន្លប់ដោយសារសរសៃឈាមគឺជាប្រភេទនៃការសន្លប់មួយប្រភេទ ដែលមានការបាត់បង់ស្មារតីជាបណ្តោះអាសន្ន ការដួលសន្លប់ភ្លាមៗ ឬក៏ទោះបីជាមិនបានដួលសន្លប់ទាំងស្រុងក៏ដោយតែងតែមុខ និងអាការៈមិនស្រួលផ្សេងទៀត។ ភាគច្រើនកើតមានចំពោះស្ត្រីវ័យក្មេងដែលមានរាងកាយទន់ខ្សោយ ហើយជារឿយៗមានមូលហេតុ ដូចជាការឈឺចាប់ ភាពតានតឹងក្នុងអារម្មណ៍ ការភ័យខ្លាច អាកាសធាតុក្តៅ

អស់កម្លាំង និងបង្កត់អាហារ។ល។ យោងតាមស្ថិតិមិនពេញលេញ ប្រហែល 80% នៃការដួលសន្លប់គឺសុទ្ធតែជាប្រភេទជំងឺនេះ។ អ្នកជំងឺដួលសន្លប់ដោយសារសរសៃឈាមមានការប្រសើរជាងមនុស្សចាស់ ដោយសារតែការដួលសន្លប់មានហានិភ័យ ហើយគួរតែត្រូវយកចិត្តទុកដាក់បន្ថែមទៀត។

1. លក្ខណៈពិសេសនៃការបង្ហាញជួរសាស្ត្រ

ជាធម្មតាការលេចធ្លោជាធាតុសញ្ញាភ្លាមៗគឺនៅពេលក្រាកឈរ ឬអង្គុយ ហើយអាចនឹងមានការវិលមុខរយៈពេលខ្លីមុនពេលកើតឡើង។ អារម្មណ៍មិននឹងនរ មុខស្លេកស្លាំង ភ្លាំងៗ ចក្ខុវិញ្ញាណ សោតវិញ្ញាណថយចុះ រងឹម ក្អួត បែកញើសច្រើន ឈរមិននឹង និងធាតុសញ្ញាផ្សេងៗទៀត ចង្វាក់បេះដូងលោតយឺត សម្ពាធឈាមធ្លាក់ចុះបន្តិចម្តងៗ និងសម្ពាធក្នុងសរសៃឈាមបេះដូងចុះខ្សោយ នៅពេលដែលសម្ពាធក្នុងសរសៃឈាមបេះដូងចុះដល់ 60mmHg អាចនឹងមានការបាត់បង់ស្មារតីរយៈពេលជាច្រើនវិនាទី ឬច្រើននាទី អ្នកជំងឺមួយចំនួនតូចអាចនឹងមានការនោមទាស់ ហើយបន្ទាប់ពីភ្ញាក់ពីគេងអាចមានការអស់កម្លាំង វិលមុខ និងអាការៈមិនស្រួលផ្សេងទៀត។ ការធ្វើតេស្តដោយដាក់អ្នកជំងឺផ្អែម អាចបញ្ជាក់ពីការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យនៃជំងឺដួលសន្លប់ដោយសារសរសៃឈាម។

2. ការព្យាបាលបង្គាប់

បច្ចុប្បន្ននៅមានកង្វះខាតថ្នាំ និងវិធីសាស្ត្រដ៏មានប្រសិទ្ធភាព ដើម្បីព្យាបាលជំងឺដួលសន្លប់ដោយសារសរសៃឈាម។ បច្ចុប្បន្ន គោលដៅនៃការព្យាបាលគឺ កាត់បន្ថយការដួលសន្លប់ធ្ងន់ធ្ងរ និងកាត់បន្ថយការប៉ះទង្គិច ។ នៅពេលចេញធាតុសញ្ញា អ្នកជំងឺគួរតែដកចុះក្លាយ ដើម្បីជៀសវាងការត្រូវរបួស និងការពារជំងឺដួលសន្លប់ដោយសារសរសៃឈាម។ ចំពោះអ្នកជំងឺដែលស្លាប់កើតជំងឺដួលសន្លប់ដោយសារសរសៃឈាម នៅពេលដែលមានធាតុសញ្ញាកើតឡើង ប្រើដៃជើងដើម្បីសង្កត់ក៏ជាវិធានការបណ្តោះអាសន្នមួយប្រភេទផងដែរ និងកម្រិតសាច់ដុំជើងនិងដៃទាំងសងខាង ៖ 1.លើកជើងគងទាក់ខ្លាះ ពេលឈរ ឬអង្គុយយកជើងម្ខាងដាក់លើជើងម្ខាងទៀត ដោយសង្កត់លើស្ពៅ។ ការលើកជើងគងទាក់ខ្លាះអាចរឹតបន្តឹងសាច់ដុំ និងបង្កើនសម្ពាធឈាម។ 2 បន្ទន់ជង្គង់៖ អានខ្លួនទៅមុខ ស្រដៀងនឹងសកម្មភាពការចងខ្សែស្បែកជើង ដែលប្រសិទ្ធភាពដូចគ្នា។ លើសពីនេះ អង្គុយចោងហោង ការអង្គុយដោយជង្គង់ទល់នឹងទ្រូង ហើយនៅពេលឈរជើងម្ខាងដាក់នៅលើកៅអីចុះឡើងៗ អាចផ្តល់ផលដូចគ្នាទៅនឹងការអង្គុយចោងហោង ហើយក្នុងពេលជាមួយគ្នានោះ សាច់ដុំជើងក៏កម្រិតផងដែរ។ 3.អានទៅមុខ៖ ដាក់ក្បាលចុះក្រោម ដោយក្បាលនៅចន្លោះជង្គង់ទាំងសងខាង។

3. ការបង្ការ និងការហាត់ប្រាណទូទៅ

លំហាត់ប្រាណដើម្បីការពារជំងឺដួលសន្លប់ដោយសារសរសៃឈាមត្រូវបានគេហៅថា លំហាត់ប្រាណនៃភាពលំអៀង៖ 1.វិធីសាស្ត្រ៖ ឈរទល់នឹងជញ្ជាំង ដោយរាងកាយផ្នែកខាងលើ ទល់នឹងជញ្ជាំង ហើយដាក់ជើងមានគម្លាតពីជញ្ជាំង ចម្ងាយ 15 សង់ទីម៉ែត្រ កុំធ្វើចលនាជើង ហើយបន្តឈរឱ្យស្ងៀម មួយថ្ងៃ 2 ដង ម្តង 5 នាទី អាចបន្ថែមរយៈពេល 5 នាទីជាដៀងរាល់សប្តាហ៍។ 2.ដំណាក់កាលនៃការព្យាបាល៖ បន្តរយៈពេលពី 6-8សប្តាហ៍ ចុងក្រោយរយៈពេលកើនពី 30-40នាទីក្នុងមួយដង ហើយធ្វើ 2ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ពិនិត្យមើលការធ្វើតេស្តភាពលំអៀងឡើងវិញបន្ទាប់ពី 8 សប្តាហ៍ ប្រសិនបើអវិជ្ជមាន សូមប្តូរទៅជាមួយថ្ងៃម្តង ហើយពិនិត្យមើលការធ្វើតេស្តភាពលំអៀងឡើងវិញបន្ទាប់ពីកន្លះឆ្នាំ និង 1 ឆ្នាំក្រោយ។ 3. ប្រការប្រុងប្រយ័ត្ន៖ ក្នុងពេលហ្វឹកហាត់ គួរតែមានសមាជិកគ្រួសារម្នាក់នៅទីនោះ ជាពិសេសនៅពេលហ្វឹកហាត់នៅផ្ទះជាលើកដំបូង ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួលក្នុងអំឡុងធ្វើលំហាត់ប្រាណនោះ ត្រូវបញ្ឈប់ជាបន្ទាន់។ អំឡុងពេលធ្វើលំហាត់ប្រាណ អ្នកអាចអានកាសែត ស្តាប់វីឡូ និងមើលទូរទស្សន៍បាន។

4. គន្លឹះសុខភាព

ប្រសិនបើអ្នកជំងឺដួលសន្លប់ដោយសារសរសៃឈាមម្តងហើយម្តងទៀត គាត់ត្រូវទៅមន្ទីរពេទ្យដើម្បីពិនិត្យ និងព្យាបាលបន្ថែម ចំពោះអ្នកដែលមានជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលធ្ងន់ធ្ងរ ឬគាំងបេះដូង អំឡុងពេលដួល ក្នុងករណីមានអាយុលើសពី 40 ឆ្នាំ ឬគាំងបេះដូងម្តងហើយម្តងទៀត និងរយៈពេលយូរ ត្រូវទទួលការព្យាបាលដោយចលនាបេះដូង។

ជំងឺសម្ពាធឈាមធ្លាក់ចុះចំពោះមនុស្សចាស់

ការចុះសម្ពាធឈាមតាមលក្ខណៈរាងកាយចំពោះមនុស្សចាស់ ឬហៅម្យ៉ាងទៀតថា ការចុះសម្ពាធឈាមដោយឈាមត្រង់ កើតឡើងដោយសារតែការប្រែប្រួលចលនាបស់រូបរាងកាយ ដូចជាប្តូរពីដេកទៅឈរភ្លាមៗ នៅពេលក្រាកឈរយ៉ាងលឿនធ្វើឱ្យសម្ពាធឈាមធ្លាក់ចុះ។ នេះមិនមែនជាជំងឺទេ ហើយប្រហែលជាអាចមាន ឬមិនមានធាតុសញ្ញា។ អ្នកជំងឺដែលប្តូរសកម្មភាពដេកទៅឈរ ក្នុងរយៈពេល 3នាទីដំបូង សម្ពាធឈាមក្នុងបេះដូងធ្លាក់ចុះជាបន្តបន្ទាប់រហូតដល់ 20 mmHg ឬសម្ពាធឈាមចិត្តធ្លាក់ចុះជាបន្តបន្ទាប់រហូត 10 mmHg ឬក៏អាចកើតឡើងទាំងពីរ នោះគឺត្រូវធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យហើយ។ ជាទូទៅ

កើតឈឺមនុស្សចាស់ ដែលមានរហូតដល់ 20% ហើយអាចឈានដល់ 50% ឬច្រើនជាងនេះចំពោះមនុស្សចាស់នៅក្នុងមណ្ឌលចាស់ជរា នេះជាកត្តាហានិភ័យដ៏គ្រោះថ្នាក់សម្រាប់ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល និងការដួលសន្លប់របស់មនុស្សចាស់។

1. ការបង្ហាញផ្លូវស្បែក និងការបែងចែក

ធាតុសញ្ញាទូទៅនៃការថយចុះសម្ពាធឈាមពេលឈរត្រង់រួមមាន វិលមុខ ខ្យល់គរ ការឈឺចាប់នៅផ្នែកខាងក្រោយនៃស្មា និងក(តាមស្ថាប័នពន្យារអារ) អ្នកជំងឺអាចមិនមានធាតុសញ្ញាច្បាស់លាស់ ឬគ្រាន់តែអស់កម្លាំង ញ័រ ចង្អោរជាដើម។ ក្នុងស្ថានភាពធម្មតា ធាតុសញ្ញាកាន់តែអាក្រក់ទៅរកនៅពេលឈរ ហើយពេលដេកផ្នែកក៏បាត់ធាតុសញ្ញា ហើយឆ្លៀតស្រាលនៅពេលអង្គុយ ឬដេក។

យោងទៅតាមការផ្លាស់ប្តូរចលនារូបកាយ ការចេញធាតុសញ្ញា និងការឆ្លុះស្បើយរបស់ជំងឺថយចុះសម្ពាធឈាម អាចបែងចែកទៅជា ការធ្លាក់ចុះសម្ពាធឈាមដោយការឈរភ្លាមៗ ការចុះសម្ពាធឈាមដោយការឈរទូទៅ និងការចុះសម្ពាធឈាមដោយការឈររយៈពេលយូរ៖

1. ការចុះសម្ពាធឈាមបន្ទាប់ពីឈរភ្លាមៗ៖ នៅពេលឈរសម្ពាធឈាមធ្លាក់ចុះយ៉ាងលឿន $> 40\text{mmHg}$ បន្ទាប់មកត្រឡប់ទៅសភាពធម្មតាវិញដោយខ្លួនឯង ហើយធាតុសញ្ញានិងរយៈពេលនៃការថយចុះសម្ពាធឈាមគឺ $< 30\text{s}$ ។
2. ការចុះសម្ពាធឈាមដោយការឈររយៈពេលយូរ៖ ពេលឈរបាន 3 នាទី ក្រោយមកមានសម្ពាធឈាមធ្លាក់ចុះ និងអាការៈពិបាកក្នុងការឈរ ហើយជាធម្មតាត្រឡប់មកប្រក្រតីវិញក្នុងរយៈពេល 30 នាទី។ អ្នកដែលចេញអាការៈយឺត ក៏អាចវិវត្តទៅជាធ្ងន់ធ្ងរ ហើយវិវត្តទៅជាការចុះសម្ពាធឈាមបន្ទាប់ពីឈរភ្លាមៗ។
3. ការចុះសម្ពាធឈាមដោយការឈរទូទៅ៖ ពេលវេលាចាប់ផ្តើមនៃការថយចុះសម្ពាធឈាមគឺពី 30s ~ 3min បន្ទាប់ពីឈរត្រង់។ ប្រសិនបើឈរត្រង់រយៈពេល 3 នាទី ហើយសម្ពាធឈាមធ្លាក់ចុះ មិនត្រឡប់មកធម្មតាវិញ សម្ពាធឈាមធ្លាក់ចុះក្នុងបេះដូងលើសពី 20mmHg ឬ 15% ដែលនោះនឹងបង្កទៅជាលក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរ បើមិនដូច្នោះទេ វានឹងក្លាយជាលក្ខណៈស្រាល។

2. ការព្យាបាលដោយថ្នាំ

គោលដៅនៃការព្យាបាលគឺដើម្បីកាត់បន្ថយធាតុសញ្ញា ធ្វើឱ្យការរស់នៅល្អប្រសើរ ក៏ដូចជាកាត់បន្ថយការដួល និងសន្លប់។ ការចុះសម្ពាធឈាមស្រួចស្រាវនៅពេលឈរ ត្រូវព្យាបាលឱ្យចំប្រភពជំងឺ ហើយអ្នកជំងឺដែលគ្មានធាតុសញ្ញាមិនត្រូវការការព្យាបាលទេ។

ឱសថបុរាណចិនជឿថា អ្នកជំងឺគឺខ្សោយ រួមមានលំពែងខ្សោយ បេះដូងនិងលំពែងខ្សោយ ធាតុyanxu ក្នុងបេះដូងខ្សោយ លំពែងនិងតម្រងនោមខ្សោយ និងធាតុyang របស់តម្រងនោមខ្សោយ។ អាចទទួលបានស៊ីប៊ូប៊ី ស៊ីបShengmai ស៊ីបBaoyuan ស៊ីបDabuyuan និង ថ្នាំJinkuishenq ដែលមានប្រសិទ្ធិភាពក្នុងការព្យាបាល។

3. ការថែទាំក្នុងការរស់នៅ

1. គួរតែញាំអាហារតិច និងច្រើនពេល ជៀសវាងការញាំកាបូអ៊ីដ្រាតច្រើន កំណត់ការទទួលបានជាតិអាល់កុល និងធានាបាននូវការទទួលបានអំបិលក្នុងកម្រិតសមរម្យ។
2. កែតម្រូវភាពស្លេកស្លាំង បន្ថែមវីតាមីន និងសារធាតុរ៉ែដែលខ្វះខាតក្នុងរបបអាហារ ជាពិសេសជាតិដែក និងវីតាមីន B12។
3. នៅពេលធ្វើចលនាវាងកាយ ចលនានោះគួរតែយឺត ដូចជា "យឺតបី" នៅពេលក្រោកពីវ៉ុត សំដៅលើអង្គុយយឺតៗ ដាក់ជើងនៅលើដីយឺតៗ ហើយក្រោកឈរយឺតៗ។
4. ធ្វើលំហាត់ប្រាណក្នុងកម្រិតសមរម្យ ការពារជំងឺផ្តាសាយ ជៀសវាងការចូលគេងយឺត និងអស់កម្លាំងខ្លាំងពេក។

មេរៀនទី៣៖ ជំងឺប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ

ការថែទាំដោយខ្លួនឯងចំពោះធាតុសញ្ញារំលាកពោះវៀន

ជំងឺរលាកពោះវៀនធំគឺជាជំងឺមុខងារពោះវៀនមួយប្រភេទ ដែលធ្វើឱ្យមានការចុកពោះ ហើមពោះ មិនស្រួលក្នុងពោះ រាគ (ឬទល់លាមក)។ ភាគច្រើនជំងឺនេះកើតឡើង ដោយសារតែរបបអាហារ អារម្មណ៍ បរិស្ថានអាកាសធាតុ។ ក្នុងប៉ុន្មានឆ្នាំចុងក្រោយនេះ ជីវភាពរស់នៅរបស់មនុស្សកាន់តែប្រសើរឡើង អត្រានៃជំងឺនេះមានការកើនឡើងពីមួយឆ្នាំទៅមួយឆ្នាំ។ ថ្វីត្បិតតែជំងឺនេះមិនប៉ះពាល់ដល់អាយុជីវិតរបស់មនុស្សក៏ដោយ ប៉ុន្តែបង្កផលប៉ះពាល់យ៉ាងខ្លាំងដល់គុណភាពនៃការរស់នៅ។ ការពង្រឹងការគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង មានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការកាត់បន្ថយការកើតឡើងនៃជំងឺនេះ។

តើអ្នកជំងឺរលាកពោះវៀនធំគួរគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងដោយរបៀបណា?

កែសម្រួលរបបអាហារ៖ ជាដំបូងប្រសិនបើមានកត្តាអាហារច្បាស់លាស់ដែលបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺនេះ គួរតែត្រូវបានជៀសវាងរបបអាហារទាំងនោះ។ ទីពីរ អ្នកជំងឺខ្លះអាចមានការហើមពោះ និងផ្តល់ពោះ ហើយគួរតែជៀសវាងអាហារដែលផលិតជាតិខ្ពស់នៃដូចជា ផលិតផលទឹកដោះគោ សណ្តែក ដៃថាវ និងដំឡូងជ្វា។ ទីបី អ្នកជំងឺរាគរូស គួរតែព្យាយាមកំណត់អាហារដែលមានជាតិសរសៃខ្ពស់។ ដូចជាស្ពៃ ស្ពៃបូកគោ សារាយសម្បទ្រ ស្រូវសាលី ត្រាវ ពោត ផ្សិតត្រចៀកកណ្តុរ។ល។ ទីបួន អ្នកជំងឺទល់លាមកអាចបង្កើនការទទួលបានអាហារដែលមានជាតិសរសៃខ្ពស់បានត្រឹមត្រូវ ស្របតាមសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួន។

ធ្វើអារម្មណ៍ឱ្យរលូនស្រស់ស្រាយ៖ ការកែតម្រូវសម្រួលផ្លូវចិត្តមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់សម្រាប់អ្នកជំងឺដែលមានជំងឺពោះវៀន។ និយាយជាទូទៅ ជំងឺនេះនឹងមិនបង្កឱ្យមានផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរនោះទេ ដូច្នេះមិនចាំបាច់មានការភ័យ និងថប់បារម្ភខ្លាំងពេកនោះទេ។ គួរតែរៀនគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ បំបាត់ភាពតានតឹង កាត់បន្ថយការថប់បារម្ភ និងបន្ធូរសម្ពាធដោយក៏អាចមានអារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយ តាមរយៈទំនាក់ទំនងដ៏ល្អប្រសើរជាមួយអ្នកដទៃផងដែរ។

រក្សាភាពកក់ក្តៅ៖ អ្នកដែលមានជំងឺរលាកពោះវៀនងាយនឹងមានប្រតិកម្មជាមួយការប្រែប្រួលសីតុណ្ហភាព។ ប្រសិនបើសីតុណ្ហភាពធ្លាក់ចុះ ឬការញុំាអាហារនៅ ឬគ្រឡាត់ អាចបណ្តាលឱ្យមានការរើឡើង ឬកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។ ដូច្នេះ គួរតែផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់តាមការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ ដើម្បីជៀសវាងការងា និងមិនបរិភោគអាហារនៅ ឬគ្រឡាត់។

ពង្រឹងការធ្វើលំហាត់ប្រាណ៖ សម្រាប់អ្នកជំងឺភាគច្រើន ការហាត់កីឡាទៀងទាត់ មិនត្រឹមតែជួយឱ្យមុខងារក្រពះពោះវៀនត្រឡប់មកធម្មតា និងដំណើរការធម្មតាវិញប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងបំបាត់ភាពតានតឹង និងធ្វើឱ្យអារម្មណ៍រីករាយផងដែរ។ ចំណុចនេះ គឺមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់សម្រាប់អ្នកជំងឺដែលមានបញ្ហាមុខងារក្រពះពោះវៀន។

ជំនួយពីអ្នកជជ្ជសាស្ត្រ ប្រសិនបើឆាតសញ្ញានៅតែមិនធូរស្រាល ក្រោយការថែទាំខ្លួនដូចវិធីខាងលើ ត្រូវទៅមន្ទីរពេទ្យដើម្បីព្យាបាល និងទទួលការព្យាបាលពីជជ្ជសណ្ឋិតត្រឹមត្រូវ។ ចំពោះជំងឺនេះ ឱសថបស្ចិមប្រទេសភាគច្រើនគឺព្យាបាលតាមឆាតសញ្ញា កាន់បន្តយកមិនស្រួលក្នុងពោះ និងការឈឺចាប់ ប្រើថ្នាំ Antispasmodic សម្រាប់ក្រពះពោះវៀនជាទូទៅ បើសិនជាមានករណីរាគ ត្រូវប្រើថ្នាំរាគ និងការរៀបចំមើលធុរកិច្ចពោះវៀន បើសិនមានការទល់លាមក ប្រើថ្នាំបញ្ចុះលាមក និងការរៀបចំមើលធុរកិច្ចពោះវៀន។ តាមទស្សនៈរបស់ឱសថបុរាណចិនបានឱ្យដឹងថា ជំងឺនេះស្ថិតក្នុងប្រភេទ “រាគដែលមានការឈឺចាប់” នៅក្នុងឱសថបុរាណចិន ពោលគឺ រាគក្រោយពេលឈឺពោះ ហើយការឈឺចាប់នឹងធូរស្រាលបន្ទាប់ពីរាគរួច។ ជំងឺរលាកពោះវៀនធំគឺជាប្រភេទជំងឺដែលមានក្នុងជជ្ជសាស្ត្រចិនបុរាណ សំដៅលើការចុកពោះហើយរាគ បន្ទាប់ពីរាគរូស និងបន្តយកឈឺចាប់។

ការថែទាំនិងការព្យាបាលតាមរបបអាហារនៃជំងឺរាគរូស

រាគរូសសំដៅលើការបន្ថោរបងញឹកញាប់លើសពីទម្លាប់ធម្មតា លាមកមានសភាពស្តើង ហើយទឹកច្រើន ឬមានអាហារមិនរំលាយ ឬមានខ្ទះ ឈាម និងទឹករំសិល។ ការរាគរូសជាញឹកញាប់តែងតែមានការបន្ថោរបងច្រាស់ច្រាល ភាពមិនស្រួលក្នុងរន្ធកូថ និងការមិនអាចទប់បាន។

តាមឱសថបុរាណចិន ការរាគរូសត្រូវបានគេហៅថា រាគរូស រាគរម្ពូល និងរាគសើម។ ភាគច្រើនបណ្តាលមកពីលំពែង និងក្រពះខ្សោយហើយបានរងឥទ្ធិពលពីសំសើមឬកម្ដៅ ឬញុំាអាហារនៅ គ្រឡាត់ កខ្វក់ និងខ្ទះ ដែលបណ្តាលឱ្យមានក្ដៅសើម ជាប់កាំងក្នុងពោះវៀន ហើយលំពែង ក្រពះក៏មិនលាងសម្អាត ការសម្អាតច្របូកច្របល់ ធ្វើឱ្យស្ទះដល់ពោះវៀន ដូច្នេះ ការព្យាបាលត្រូវផ្ដោតលើការលុបបំបាត់ភាពសើម។ ចិនបុរាណបាននិយាយថា “នៅពេលដែលសើមច្រើនពេកត្រូវបញ្ចុះខ្ទះ”។ តាំងពីបុរាណកាលមកឱសថ និងអាហារជាច្រើនប្រភេទដែលមានប្រសិទ្ធភាពបំបាត់ភាពសើម ជម្រុញភាពសើម និងធ្វើឱ្យលំពែងរឹងមាំ ហើយអាចប្រើសម្រាប់ព្យាបាល និងការពារជំងឺរាគរូសដំណាក់កាលដំបូង មានដូចជា រំម្សៅផ្កាឈូក ក្រុមអាល់មុន បបរស បបរPortulaca oleracea បបរសណ្តែក ទឹកផ្លែប៉ោម។ល។ ក៏អាចផ្ដងជាតែជាមួយ Honeysuckle, hibiscus, loofah និង lentil flower នៅពេលអាការៈបានប្រសើរហើយអាចហូបអាហារពាក់កណ្តាលរវាង ដូចជាមីនំប៉័ង ពងចំហុយ។ល។ ប៉ូរ៉ែ កុំពិសាទឹកដោះគោ ព្រោះទោះបីជាទឹកដោះគោមិនមានជាតិសរសៃក៏ដោយ ក៏អាចបង្កើនសំណល់នៅក្នុងពោះវៀន និងធ្វើឱ្យស្ថានភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។ លើសពីនេះ អ្នកក៏គួរតែញុំាតិច តែច្រើនពេល ហើយសីតុណ្ហភាពអាហារមិនគួរគ្រឡាត់ពេកទេ ព្យាយាមញុំាអាហារក្ដៅៗ បើមិនដូច្នោះទេ នឹងធ្វើឱ្យចលនាពោះវៀនកាន់តែលឿន។

ខាងក្រោមនេះជារឿងព្យាបាលជំងឺរាគរូសមួយចំនួន៖

1.បបរអង្ករជាមួយមើមឈើ៖ អង្ករ 50 ក្រាម មើមថ្នាំ 100 ក្រាម លាងទឹកហើយត្រាំក្នុងទឹកមួយយប់ ដាំឱ្យពុះ ហើយ20 នាទីក្រោយមក ដាក់មើមថ្នាំចូល លាបចូលគ្នាធ្វើជាបបរ រួចទទួលទាន។

2.លាបម្សៅល្ងជាមួយស្ករស៖ លាបម្សៅល្ងពីរស្លាបត្រាបាយជាមួយស្ករសពីរស្លាបត្រាបាយ សម្រាប់ទទួលទាន បើរាគូសស្រាលៗនឹងបាត់ទៅវិញ ហើយរសជាតិក៏ធ្លាញដែរ។

3.មើមថ្នាំ 60 ក្រាម នំប៉ាអាំងចំនួន 1 ។ អាំងចំប៉ាឱ្យត្រៀម បុកជាម្សៅ ដាក់មើមថ្នាំឱ្យឆ្អិន ជ្រលក់ ក្នុងម្សៅទំ ហើយញ៉ាំបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ការព្យាបាលសម្រាប់ជំងឺរាគូសភ្នំរ៉ាំ ដែលកើតមានក្នុងរយៈពេលយូរ។

4.យកស្បែកខាងក្នុងនៃក្រពះមាន់ហាលឱ្យត្រៀម ជាមួយមើមឈើសម័ក់ ហូប 6 ដងក្នុងមួយលើក មួយថ្ងៃពីរដង ត្រាំទឹកក្តៅហូបមុនពេលបាយ។ ការព្យាបាលសម្រាប់ជំងឺរាគូសភ្នំរ៉ាំ ដោយសារលំពែងខ្សោយ។

5.ស្លឹកPortulaca oleraceaស្រស់ 500 ក្រាម ខ្លឹមស 30 ក្រាម ល្អ 15 ក្រាម ខ្លឹម 20 ក្រាម។ យកស្លឹកPortulaca oleraceaស្រស់ លាងទឹកឱ្យស្អាត ចិតជាចំនិតតូចៗ ដាំទឹកឱ្យពុះ រួចចិញ្ចៀនឱ្យស្អាត បុកខ្លឹមស ចិញ្ចៀនឱ្យម៉ត់ លាងគ្រាប់ល្អឱ្យស្អាត ច្របល់ចូលគ្នាឱ្យសព្វ កូរឱ្យឈ្មុយ ហាត់ស្លឹកខ្លឹមជាចំណិត លាបPortulaca oleraceaជាមួយអំបិល និងបីចេង បន្ថែមខ្លឹមស ស្លឹកខ្លឹម ដោយគ្រាប់ឈ្មួចហូប។ ការព្យាបាលសម្រាប់ជំងឺរាគូសមានខ្វះឈាមក្នុងលាមក ក្តៅខ្លួន និងស្លូតមាត់។

6.ស្លឹកPortulaca oleraceaស្រស់ 30ក្រាម សម្បកផ្លែទទឹម 15ក្រាម លាងទឹកចេញជាមុនសិនហើយចំហុយពីរបីនាទី បុកយករួចដាក់ជាមួយសម្បកផ្លែទទឹម ថែមទឹកចម្អិន 10នាទី បន្ថែមស្ករចូលមុនជីក វាមានប្រសិទ្ធិភាពប្រឆាំងនឹងការរលាក បំបាត់ការឈឺចាប់ និងរាគូស។

7.យកherba houttuyniaeស្រស់លាងទឹក ដាំទឹកឱ្យពុះបន្តិច បន្ថែមអំបិល ទឹកស៊ីអ៊ីរ ទឹកខ្លះ ខ្លឹមស ទឹកខ្លឹមបារាំង និងគ្រឿងផ្សំផ្សេងៗចូលច្របល់ចូលគ្នា ទើបទទួលទាន។ ឬចាក់ទឹក herba houttuyniaeដាំ ដើម្បីយកទឹកសម្រាប់ចម្អិនបបរ ឬដាក់ herba houttuyniae ក្នុងបរិមាណសមស្រប នៅពេលដែលបបរជិតឆ្អិន ហើយចម្អិនតែមួយភ្លែតជាការស្រួល ៣។

ជំងឺអាស៊ីតក្រពះ

ជំងឺអាស៊ីតក្រពះគឺជាជំងឺដែលមានការចាស់អាស៊ីតជាធាតុសញ្ញាចម្បង ហើយអាចអមដោយធាតុសញ្ញានៃការក្រហាយទ្រូង ស្រដៀងទៅនឹងជំងឺច្រាលក្រពះពោះវៀនក្នុងវេជ្ជសាស្ត្រទំនើប។ ដោយសារតែការជីវភាពរស់នៅមានភាពងាយស្រួល អត្រាកើនឡើងនៃជំងឺនេះកាន់តែកើនឡើងពីមួយឆ្នាំទៅមួយឆ្នាំ។ និយាយរួមទៅ ការព្យាបាលជំងឺអាស៊ីតក្រពះឱ្យជាទាំងស្រុងមានភាពលំបាក ហើយអ្នកជំងឺភាគច្រើនត្រូវការប្រើថ្នាំរយៈពេលវែង ឬប្រើថ្នាំតាមតម្រូវការ។

វិធីសាស្ត្រនៃការព្យាបាល៖ ការព្យាបាលជំងឺកូតអាស៊ីតដោយវេជ្ជសាស្ត្រចិន ត្រូវបានណែនាំជាចម្បងដោយ “ទ្រឹស្តីពីលំពែងនិងក្រពះ” ។ ទ្រឹស្តីនេះគឺជាការរួមផ្សំនៃទ្រឹស្តីបុរាណនៃឱសថបុរាណចិនអំពីលំពែងនិងក្រពះ រួមជាមួយនឹងទ្រឹស្តីទំនើបនៃការសិក្សាលើក្រពះពោះវៀន។ ជំងឺនេះជាធម្មតាត្រូវបានបែងចែកជាប្រភេទធាតុសញ្ញាដូចខាងក្រោម៖

1. អាការៈនៃថ្លើមនិងក្រពះមិនល្អ

ការបង្ហាញគ្លីនិក៖ ការច្រាលអាស៊ីត ការក្រហាយក្រពះ ការក្រហាយទ្រូង ឬមានការឈឺចាប់ ឈឺទ្រូងទាំងសងខាង ឆាប់ធុញនិងឆាប់ខឹង ហើមពោះ ពិបាកបន្ទោរបង់ ឡើងច្រាំងអណ្តាត ជីបចរលាតខុសធម្មតា។

វិធីព្យាបាល៖ សម្រួលថ្លើម សម្រួលអាស៊ីតក្នុងក្រពះ។

វេជ្ជបញ្ជាថ្នាំ៖ បន្ថែម ឬបន្ថយម្សៅ Xiangsu។ Rhizoma Cyperi ,ស្លឹកម្លូន ,Dried fruit,Pinellia,Magnolia officinalis,Bupleurum,Coptis chinensis,Evodia rutaecarpa,cuttlebone ។ល។

2. អាការៈត្រជាក់និងក្អកឈាមគ្នា

ការបង្ហាញគ្លីនិក៖ ការប្រាសអាស៊ីត ការក្រហាយក្រពះ ការក្រហាយទ្រូង ឬមានការឈឺចាប់ ល្វឹងក្នុងមាត់ បំពង់កស្ងួត ផ្តល់ពោះ បន្ទោរបង់ធ្ងរ ឡើងច្រាំងអណ្តាត ដីបចរណេតលឿន។

វិធីព្យាបាល៖ បំបាត់ផលលំបាក បញ្ចុះខ្យល់ក្រពះ

ផ្តល់បញ្ជាថ្នាំ៖ បន្ថែម ឬបន្ថយស៊ុប Pinellia Pinellia,Coptidis,Scutellaria,ខ្លីស្អួត,តាំងសិន,Evodia,ពុទ្ធាក្រហម មើមឈើអែម យាវហ៊ីសម្បទ្រ។ល។

3. រោគសញ្ញានៃខួចលំពែងនិងការមិនដើរខ្យល់៖

ការបង្ហាញគ្លីនិក៖ ការប្រាសអាស៊ីត ការក្រហាយក្រពះ ការក្រហាយទ្រូង ឬមានការឈឺចាប់ ផ្តល់ពោះ អស់កម្លាំង បាត់ចំណង់អាហារ ពិបាកបន្ទុះបង់ រលាកជាលិកាអណ្តាត ឡើងច្រាំងអណ្តាត ដីបចរដើរយឺត ឬឡាយ។

វិធីព្យាបាល៖ សម្រួលដំណើរការលំពែង សម្រួលខ្យល់និងក្រពះ។

ផ្តល់បញ្ជាថ្នាំ៖ ស៊ុប Xiangsha Liujun តាំងសិន,អាក្រាទីឡុង,Poria cocos,មើមឈើអែម,Pinellia,costus root,fructus amomis,យាវហ៊ីស ម្បទ្រ,Coptidis,Evodia ។ល។

ថ្នាំសម្រាប់ជំងឺ៖ “Tongjiang Keli” ជាថ្នាំពិសេសសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺក្អកអាស៊ីតដែលផលិតឡើងនៅមន្ទីរពេទ្យ XIYUAN នាពេលបច្ចុប្បន្ន ថ្នាំនេះនាំចូលមន្ទីរពេទ្យមិត្តភាពកម្ពុជា ចិន ព្រះ កុសុមៈ ដែលងាយស្រួលប្រើ អាចទុកចិត្តបាន និងមានប្រសិទ្ធភាព។

ការវិនិច្ឆ័យលើការដកដាក់៖

1. ទម្លាប់របស់យើងមានទំនាក់ទំនងយ៉ាងខ្លាំងជាមួយនិងជំងឺអាស៊ីតក្រពះ ទម្លាប់គេងមិនល្អធ្វើឱ្យរោគសញ្ញាកាន់តែអាក្រក់ទៅៗ នៅពេលអ្នកជំងឺគេង គួរតែលើកក្បាលត្រឹម $15 - 30^{\circ}$ ដើម្បីកាត់បន្ថយ ការប្រាសក្រពះនិងពោះវៀន។
2. អាស៊ីតក្រពះមានទំនាក់ទំនងយ៉ាងខ្លាំងជាមួយនិងអារម្មណ៍ អ្នកជំងឺគួរតែជៀសវាងប្រតិកម្មផ្លូវចិត្តខ្លាំងពេក ធ្វើលំហាត់ប្រាណឱ្យបានសមរម្យ និងចូលរួមសកម្មភាពសង្គមដែលមានប្រយោជន៍។
3. អាស៊ីតក្រពះមានទំនាក់ទំនងយ៉ាងខ្លាំងជាមួយនិងរបបអាហារ អ្នកជំងឺគួរតែព្យាយាមជៀសវាងទទួលបានអាហារដែលធ្វើឱ្យរលាក ដូចជាអាហារក្តៅ និងជួរ ភេសជ្ជៈដែលមានជាតិកាបូណាត អាហារចៀន បង្កមន្តកូឡាជាដើម ជាពិសេសជៀសវាងការពិសារគ្រឿងស្រវឹងនិងកាត់បន្ថយទទួលបានបរ។
4. ចំពោះជំងឺអាស៊ីតក្រពះរួមជាមួយការបាត់ ការសម្រកទម្ងន់សរសៃ និងសម្ពាធក្នុងពោះ មានប្រយោជន៍ដល់ការជាសះស្បើយពីជំងឺនេះ។

វិធីសាស្ត្រព្យាបាលការឈឺក្រពះដោយបច្ចេកវិទ្យា

ការឈឺក្រពះគឺជាជំងឺសំខាន់នៅក្នុងប្រភេទជំងឺវិលាយអាហារ ដែលភាគច្រើនសំដៅទៅលើជំងឺរលាកក្រពះកុំផ្លិច លើសពីនេះ ជំងឺផ្សេងទៀតដូចជាដំបៅក្រពះពោះវៀន និងការមិនវិលាយអាហារ ក៏អាចប្រើវិធីសាស្ត្រនេះផងដែរ។ វេជ្ជសាស្ត្រ បុរាណចិនជឿថាជំងឺនេះជាប់ទាក់ទងនឹងកត្តាដូចជា ភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត របបអាហារមិនត្រឹមត្រូវ ការត្រូវត្រជាក់ និងការផ្លាស់ប្តូរអាយុ។ ដូចជាក្បួនច្បាប់ពេលថា "អាហារបំប៉នប្រាំពីរលើចី" ជាពិសេសប្រើនៅពេលឈឺក្រពះ ក្រៅពីការសា ការយ៉ាងសកម្មជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតលើការព្យាបាល អ្នកជំងឺក៏អាចសាកល្បងការព្យាបាលដោយរបបអាហារដែលមានលក្ខណៈសាមញ្ញ និងងាយស្រួលក្នុងការអនុវត្ត និងមានប្រសិទ្ធភាពព្យាបាលដែលអាចជឿទុកចិត្តបាន និងមានគំណោយ ផលដល់ការកាត់បន្ថយការធ្វើឡើងវិញនៃជំងឺ ជៀសវាងការធ្វើឡើងវិញ និងជម្រុញការជាសះស្បើយ។ ជាការពិតណាស់ការព្យាបាលដោយរបបអាហារក៏ត្រូវបែងចែកជាគ្រឿងប្រដាប់ និងកម្តៅ កន្លះ និងលើស ខាងក្រោមនេះជាបឋមរបបអាហារ សម្រាប់ការឈឺក្រពះ៖

1. ឈើក្រពះខ្លាំង

ឆាតសញ្ញា៖ ការឈឺចាប់ក្បាលក្នុងប្រហោងក្រពះ ឈឺភ្លាមៗ ការឈឺចាប់មិនឆ្លុះស្រាល ឡើងអាស៊ីត ស្រេកទឹក លាមកស្អួត ទឹកនោមពណ៌លឿងនិងតិច អណ្តាតក្រហមឬមានពណ៌លឿង ជីពចរលោតយឺត។

រូបមន្តបបរតាមវេជ្ជបញ្ជា៖ Dandelion 30 ក្រាម, ផ្កាលីលី 15 ក្រាម, អង្ករ 100 ក្រាម និង ស្ករក្រាម 50 ក្រាម។

ប្រសិទ្ធភាព៖ បំបាត់ការក្អកខ្លួន និងបំបាត់ការឈឺក្រពះ។

វិធីចម្អិន៖ ជាដំបូងយក Dandelion លាងទឹក បន្ថែមទឹកក្នុងឆ្នាំងក្នុងបរិមាណសមរម្យ រួចដាំឱ្យពុះ 30 នាទី រួចសម្រិតយកទឹក ធ្វើជើងដែលជាមួយផ្កាលីលីម្តង បន្ទាប់មកដាក់អង្ករលាងជាមួយទឹក ដាក់ទឹកថ្នាំចូល ហើយបើភ្លើងតិចៗ ដើម្បីចម្អិន។ ពេលបបរឆ្អិន យើងបន្ថែមស្ករចូល រីលែកជា 2 ហើយពិសារពេលវាក្តៅខណ្ឌៗ។

2. ឈើក្រពះដោយសារលំពែងឲ្យរយ

ឆាតសញ្ញា៖ ឈឺក្រពះ មិនមានការឆ្លុះស្រាល ឈឺបាត់ៗ ឈឺចាប់ខ្លាំងទៅៗ បាត់ឈឺក្រោយបរិភោគអាហារ ចង់ក្អួត ពិបាកបត់ជើង ត្រាំអណ្តាត ជីពចរលោតយឺត។

រូបមន្តបបរតាមវេជ្ជបញ្ជា៖ Codonopsis 20 ក្រាម, Poria cocos 15 ក្រាម, Atractylodes macrocephala 15 ក្រាម, ឈើអែម 10 ក្រាម, ខ្លឹមស្លឹក 10 ក្រាម, អង្ករ 100 ក្រាម, ស្ករបរិមាណសមស្រប ។

ប្រសិទ្ធភាព៖ ធ្វើឱ្យលំពែងមានភាពរឹងមាំ សម្រួលក្រពះ និងបំបាត់ការឈឺចាប់។

វិធីចម្អិន៖ ដំបូងត្រូវលាងក្រឿងឡើង ដាក់វាចូលក្នុងឆ្នាំង ចាក់ទឹកចូល ដាំឱ្យពុះ 30 នាទី រួចសម្រិតយកទឹក លាងអង្ករ ដាក់ទឹកថ្នាំរួចដាំជាបបរជាការស្រេច បន្ថយភ្លើង បន្ថែមស្ករពេលវាឆ្អិន រីលែកជា 2 ហើយពិសារពេលត្រជាក់ល្មម។

3. ឈើក្រពះពេលបរិភោគអាហារ

ឆាតសញ្ញា៖ ឈឺពោះ និងផ្អែត ឈឺចុកចាប់ក្នុងពោះ ចុកពោះ ក្រហាយ និងឡើងជាតិអាស៊ីត ក្អួត និងបាត់បង់ចំណង់អាហារ ឈឺចុកចាប់កាន់តែខ្លាំង ត្រាំងអណ្តាត ជីពចរលោតយឺត។

រូបមន្តបបរតាមវេជ្ជបញ្ជា៖ ស្បែកលឿងក្នុងកោះមាន់ 10 ក្រាម Semen raphani 10 ក្រាម និងអង្ករ 100 ក្រាម។

ប្រសិទ្ធភាព៖ ជួយការវិវឌ្ឍអាហារ និងបំបាត់ការឈឺចាប់។

វិធីចម្អិន៖ យកស្បែកលឿងក្នុងកោះមាន់ និង Semen Raphani មកកិនឱ្យម៉ត់ រួចកិនជាម្សៅ ទុកប្រើពេលក្រោយ លាងអង្ករ ដាក់ចូលក្នុងឆ្នាំង ចាក់ទឹកចូលល្មម ដាំឱ្យឆ្អិនហើយបន្ថែមស្បែកលឿងក្នុងកោះមាន់ និង Semen Raphani ចូលជាការស្រេច។ ហើយចម្អិនរមែង 5 នាទីទៀត រីលែកជា 2 ហើយពិសារពេលត្រជាក់ល្មម។

4. ឈើក្រពះពេលត្រជាក់

ឆាតសញ្ញា៖ ឈឺពោះធ្ងន់ធ្ងរ ឈឺចុកចាប់ដោយសារភាពត្រជាក់ ការឈឺចាប់ថយចុះដោយសារកម្ដៅ ក្អួតចេញទឹកថ្លា ត្រាំអណ្តាត ជីពចរលោតយឺត។

រូបមន្តបបរតាមវេជ្ជបញ្ជា៖ ថ្លី 20 ក្រាម, គល់ខ្ទឹម 15 ក្រាម, ពុទ្ធាក្រហម 10 ក្រាម, អង្ករ 100 ក្រាម និង បរិមាណស្ករតាមសមស្រប។

ប្រសិទ្ធភាព៖ ធ្វើឱ្យក្រពះឆ្លុះស្រាល បំបាត់ការឈឺចាប់។

វិធីចម្អិន៖ យកគ្រាប់ពុទ្ធាក្រហមចេញ និងលាងអង្ករហើយដាក់ក្នុងឆ្នាំងចូលគ្នា ចាក់ទឹកចូល ដាំឱ្យទៅជាបបរ រួចបន្ថែមស្ករតាម ខ្ទឹម និងខ្ទឹមព្រួញ ហើយចម្អិនរមែង 5 នាទីទៀត រីលែកជា 2 ហើយពិសារពេលត្រជាក់ល្មម។

5. ការឈឺក្រពះដោយសារមិនដឹងឲ្យល់

ឆាតសញ្ញា៖ ចុកពោះ ឈឺពោះសងខាង កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ មានការប្តូរពណ៌ប្រែប្រួល ក្រហាយទ្រូង បាត់ចំណង់អាហារ ត្រាំអណ្តាតឡើងស ជីពចរលោតយឺត។

រួមបញ្ចូលតាមផ្លូវបណ្តា៖ ផ្កាក្រលាប 15 ក្រាម ផ្លែដៃព្រះ 15 ក្រាម និងអង្ករ 100 ក្រាម។

ប្រសិទ្ធភាព៖ សម្រួលធ្វើម គ្រប់គ្រងឲ្យលំ និងបំបាត់ការឈឺចាប់។

វិធីចម្អិន៖ យកផ្កាក្រលាប និងផ្លែដៃព្រះ មីតជាចំណិតស្អាតៗ ដាក់អង្កររចេញ ក្នុងឆ្នាំងជាមួយគ្នា ចម្អិនបបរអហូតទាល់តែផ្អិន បន្ថែមអំបិលតាមចំណូលចិត្ត រំលែកជា2ហើយពិសារពេលត្រជាក់ល្មម។

6. ឈើក្រពះដោយសារឈាមមិនរត់

ធាតុសញ្ញា៖ ឈើក្រពះដូចមុតម្តុលឬមុតកាំបិត ឈើមិនមានការឆ្លុះស្រាល ឈើពេលយប់កាន់តែខ្លាំង មិនឆ្លុះស្រាល អណ្តាតគឺពណ៌ស្វាយមានស្នាមជាំ ជីវចរលោតយឺត។ល។

រួមបញ្ចូលតាមផ្លូវបណ្តា៖ hawthorn 20 ក្រាម, Peach kernel

10 ក្រាម, អង្ករ 100 ក្រាម និងស្ករត្នោតក្នុងបរិមាណសមស្រប។

ប្រសិទ្ធភាព៖ ជម្រុញចរន្តឈាមរត់ បំបាត់ការជាប់តាំងឲ្យលំ និងបំបាត់ការឈឺចាប់។

វិធីចម្អិន៖ ដំបូងយក hawthornដកគ្រាប់ចេញ បកសំបក Peach kernel លាងអង្ករ រួចដាក់ចូលក្នុងឆ្នាំងជាមួយគ្នា បន្ថែមទឹកក្នុងបរិមាណសមល្មម រួចចម្អិនទៅជាបបរ បន្ថែមស្ករតាមចំណូលចិត្ត រំលែកជា2ហើយពិសារពេលត្រជាក់ល្មម។

ជំងឺខ្លាញ់រុំថ្លើម

ស្របពេលដែលកម្រិតរស់នៅនិងការផ្លាស់ប្តូររបៀបរស់នៅរបស់មនុស្សមានភាពប្រសើរឡើង ចំនួនអ្នកលើសទម្ងន់និងឆាត់បានកើនឡើងពីមួយឆ្នាំទៅមួយឆ្នាំ ហើយអត្រានៃជំងឺខ្លាញ់ក្នុងថ្លើមបានកើនឡើងយ៉ាងខ្លាំង បានក្លាយជាជំងឺថ្លើមដ៏ធំបំផុតមួយប្រភេទនៅក្នុងប្រទេសអភិវឌ្ឍន៍ ហើយជំងឺនេះបានក្លាយជាជំងឺថ្លើមធំបំផុតទីពីរ បន្ទាប់ពីជំងឺថ្លើមដែលឆ្លងដោយវីរុសនៅក្នុងប្រទេសរបស់ចិន ដែលអាចនឹងក្លាយទៅជាមូលហេតុចម្បងនៃជំងឺថ្លើមកុំប៉ី។ ប្រសិនបើជំងឺខ្លាញ់រុំថ្លើមអាចត្រូវបានរកឃើញ និងព្យាបាលទាន់ពេលវេលា នោះនឹងអាចត្រឡប់មកធ្វើការធម្មតាវិញទាំងស្រុង ប្រសិនបើជំងឺនេះវិវត្តទៅជាក្រិនថ្លើម ជំងឺនេះនឹងពិបាកក្នុងការធ្វើឱ្យថ្លើមត្រឡប់មកធ្វើការធម្មតាវិញទោះបីខ្សែយាមធ្វើការព្យាបាលបែបណាក៏ដោយ។ ការបង្ហាញធាតុសញ្ញាទូទៅបំផុតនៃជំងឺខ្លាញ់រុំថ្លើម គឺថ្លើមឡើងហើម បាត់បង់ចំណង់អាហារ អស់កម្លាំង ក្អួតចង្ការជាដើម ហើយក៏មានអ្នកមានជំងឺមួយចំនួនដែលមិនមានធាតុសញ្ញាអ្វីទាំងអស់ ហើយត្រូវបានរកឃើញតែក្នុងអំឡុងពេលពិនិត្យសុខភាព ឬការពិនិត្យ B-ultrasound ឬ CT ដោយសារជំងឺផ្សេងៗ។ យើងគួរតែយល់ដឹងនូវកត្តាហានិភ័យនៃជំងឺខ្លាញ់រុំថ្លើម និងទទួលការព្យាបាលតាំងពីដំណាក់កាលដំបូង ដើម្បីការពារការឡើងវិញ និងការវិវត្តន៍ជំងឺខ្លាញ់រុំថ្លើម។

ខ្លាញ់រុំថ្លើមនៅក្នុងឱសថបុរាណចិនគឺស្មើនឹងប្រភេទនៃ “ ការប្រមូលផ្តុំ ” “ ស្លេះស្អិត (បង្កដោយបាក់តេរី) ” និង “ ការឈឺចាប់ ” ។ ពេទ្យបុរាណចិនជឿថា៖ សរីរាង្គសំខាន់ដែលទាក់ទងនឹងជំងឺខ្លាញ់រុំថ្លើម គឺថ្លើម លំពែង និងតម្រងនោម។ ធាតុសញ្ញារបស់ជំងឺនេះ ត្រូវបានគេសន្និដ្ឋានដូចខាងក្រោម៖ ថ្លើមឡោយ ស្លេះសរសៃឈាមថ្លើម លំពែងមិនដំណើរការ បែកភ្លើស ស្លេះក្នុងបំពង់ក ឡោយតម្រងនោម និងមានស្លេះ។

ចំពោះអ្នកជំងឺដែលមានខ្លាញ់រុំថ្លើម យើងត្រូវពិនិត្យខ្លាញ់ក្នុងឈាមជាប្រចាំ មុខងារថ្លើម និងធ្វើB-ultrasoundថ្លើម។ ការព្យាបាលតាមបែបបុរាណចិន ត្រូវយោងទៅតាមលក្ខខណ្ឌនៃភាពខុសគ្នានៃធាតុសញ្ញា ជ្រីស ជីសថ្នាំផ្សេងៗគ្នា យកចិត្តទុកដាក់លើជាតិពុល និងផលប៉ះពាល់របស់ថ្នាំ កាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់ថ្នាំ ព្រោះវាអាចធ្វើឱ្យរួចមុខងារថ្លើម។ លើសពីនេះ ត្រូវណែនាំឱ្យកែលម្អទម្លាប់រស់នៅមិនល្អ គ្រប់គ្រងអាហារសម្បូរខ្លាញ់ និងកូឡេស្តេរ៉ុលខ្ពស់ដូចជា សាច់ខ្លាញ់ ស៊ុតក្រហម គ្រឿងក្នុងសត្វជាដើម កាត់បន្ថយការផឹកស្រា យកចិត្តទុកដាក់លើរបបអាហារ កាត់បន្ថយការញ៉ាំផ្អែមច ហើយកុំញ៉ាំអាហារដែលមានជាតិប្រេងពេក កុំបរិភោគតាមចិត្តចង់ព្យាយាមឱ្យមានការធ្វើលំហាត់ប្រាណជាប្រចាំដូចជាការដើរ ការរត់ ហែលទឹក ជិះកង់ លេងកាយសី ឡើងចុះជណ្តើរ ឡើងភ្នំ កាយសម្ព័ន្ធ លោតអន្ទាក់។ល។ ដើម្បីរក្សាទម្ងន់រាងកាយឱ្យល្អ រក្សាកម្រិតជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាមធម្មតាកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាម។ល។

ផ្លូវបណ្តាតូចសម្រាប់ជំងឺខ្លាញ់រុំថ្លើម

1.Salvia miltiorrhiza and Orange peel cream

ផ្លូវបណ្តា៖ Salvia Miltiorrhiza 100 ក្រាម,Orange peel 30 ក្រាម,ទឹកឃ្មុំ 100 មីលីលីត្រ

ការប្រើប្រាស់៖ **Salvia Miltiorrhiza, Orange peel** បន្ថែមទឹកហើយដាំពុះ ចាក់កាកចេញ យកតែទឹក ហើយបន្ថែមទឹកឃ្មុំរួចពិស។ ពិសារម្តង**20** មីលីលីត្រ **2** ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។

ប្រសិទ្ធភាព៖ ជម្រុញចលនាឈាមរត់ និងបំបាត់ការជាប់គាំងឈាម ជម្រុញខ្យល់ និងបំបាត់ក្លិនមាត់។ សក្តិសមសម្រាប់ជំងឺខ្លាញ់រុំថ្លើមដែលឈាមរត់មិនល្អ។

2. ស៊ុបផ្លែដៃព្រះ

ផ្សេងពីៗ៖ ផ្លែដៃព្រះ ផ្កាក្បាល ស្លឹកឈូក **6**ក្រាម ស្ករសបរិមាណសមរម្យ

របៀបប្រើប្រាស់៖ ដាក់គ្រឿងឡើងវិញដាំឱ្យពុះ ចាក់កាកចេញ យកតែទឹក ហើយដាក់ស្ករក្នុងឱ្យសព្វ ហើយទទួលទាន**2**ដងរាល់ថ្ងៃ។

ប្រសិទ្ធភាព៖ សម្រួលថ្លើម គ្រប់គ្រងខ្យល់និងវិលាយស្បូនស្បែក។ សក្តិសមសម្រាប់ជំងឺខ្លាញ់រុំថ្លើមដែលថ្លើមមិនដើរខ្យល់ ។

3. ទឹក Salvia Miltiorrhiza

ផ្សេងពីៗ៖ **Salvia Miltiorrhiza** ធុឡាភ្នំក្រហម **20**ក្រាម **Safflower** 6ក្រាម **Atractylodes Macrocephala** 10ក្រាម **Bupleurum Chinense** 6ក្រាម ទឹកឃ្មុំ **30**មីលីលីត្រ

របៀបប្រើប្រាស់៖ ដាក់គ្រឿងឡើងវិញដាំឱ្យពុះ ចាក់កាកចេញ យកតែទឹក បន្ថែមទឹកឃ្មុំ រួចដាំឱ្យពុះម្តងទៀតមុនពិស។ ពិស**2**ដងរាល់ថ្ងៃ។

ប្រសិទ្ធភាព៖ ជម្រុញចលនាឈាមរត់និងបំបាត់ការជាប់គាំងឈាម សម្រួលថ្លើមនិងធ្វើឱ្យលំពែងដីមាំ។ សម្រាប់ជំងឺខ្លាញ់រុំថ្លើមដែលខ្សោយលំពែងនិងឈាមរត់មិនល្អ។

4. ទឹក afflower និង orange peel

ផ្សេងពីៗ៖ **orange peel, safflower** 6 ក្រាម, **Cassia obtusifolia** 10ក្រាម, ធុឡាភ្នំក្រហម **5**គ្រាប់។

របៀបប្រើប្រាស់៖ ដាំឱ្យពុះ យកតែទឹក ហើយពិសជំនួសតែ។

ប្រសិទ្ធភាព៖ ជម្រុញចលនាឈាមរត់ និងបំបាត់ការជាប់គាំងឈាម គ្រប់គ្រងខ្យល់និងវិលាយស្បូនស្បែក។ សក្តិសមសម្រាប់ជំងឺខ្លាញ់រុំថ្លើមដែលឈាមរត់មិនល្អ។

ជំងឺទល់លាមក

ខាងពេទ្យបុរាណចិនជឿថា ការបន្ថោរបង់ជួរ ឬពិបាកក្នុងការបន្ថោរបង់ គឺជាធាតុសញ្ញានៃការទល់លាមក ។ ការទល់លាមកបានក្លាយទៅជាជំងឺទូទៅដែលប៉ះពាល់ដល់ការរស់នៅរបស់មនុស្សនាពេលបច្ចុប្បន្ន ហើយអត្រាកើតជំងឺនេះ

កាន់តែកើនឡើង ហើយជំងឺនេះមានទាក់ទងយ៉ាងជិតស្និទ្ធជាមួយនឹងជំងឺដូចជាប្រសព្វបង់បាត ប្រេះរន្ធតូច និងហើមពោះជាដើម ហើយជាយប់ក្នុងជំងឺសរសៃឈាមចេះដូង និងសរសៃឈាមខួរក្បាល ដែលមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត។

ផ្សេងពីៗនៃការព្យាបាលរ៉េម៉ា

1. យកចិត្តទុកដាក់លើរបបចំណីអាហារ កុំបរិភោគមិនល្អ ព្យាយាមបង្កើនការទទួលទានអាហារដែលមានជាតិសរសៃ កុំបរិភោគអាហារដែលមានរសជាតិហើរ និងខ្លាញ់ ឈប់ផឹកស្រា និងធានាថាបានទទួលទានទឹកគ្រប់គ្រាន់ ដែលមានប្រយោជន៍សម្រាប់ធ្វើឱ្យការទល់លាមកមានការឆ្លៀត។
2. ត្រូវមានរបៀបរស់នៅសមរម្យ បង្កើនលំហាត់ប្រាណឱ្យបានសមស្រប និងធ្វើការម៉ាស្សាក្បាលពោះឱ្យបានញឹកញាប់ ដើម្បីបង្កើនមុខងារក្រពះពោះវៀន។
3. យកចិត្តទុកដាក់សម្រួលផ្លូវចិត្ត ព្យាយាមយកចិត្តទុកដាក់លើការពឹងផ្អែកលើថ្នាំបញ្ចុះលាមក និងខិតខំឱ្យជាជំងឺនេះជាសះស្បើយ តាមរយៈរបៀបរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ និងផ្លូវចិត្ត។

វេជ្ជបញ្ជាបង្ការ

1. បង្កើតទម្លាប់ការញ៉ាំល្អ និងកែទម្លាប់អាក្រក់ នៅពេលជ្រើសរើសអាហារ គួរតែបរិភោគអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់តិច ហើយកុំញ៉ាំអាហារហ៊ុន បំពង និងខ្លាញ់។
2. រៀបចំការងារ និងជីវិតដោយសមប្រកប ឧស្សាហកម្មកាត់ប្រាណ និងមានគុណភាពដាច់ការងារ និងការសម្រាក។
3. មើលមនុស្ស និងថ្វីនៅជុំវិញដោយសុច្ឆន្ទៈនិយម យកឈ្នះលើភាពអន្តរាគមន៍ ការផ្តាច់បំ និងភាពតានតឹង និងត្រូវរក្សាអារម្មណ៍វិភាគសុខស្រួល។

គន្លឹះសុខភាព

បរិមាណនៃការបន្ថោរបង់មានការថយចុះ រៀងរាល់ 2-3 ថ្ងៃម្តង ឬយូរជាងនេះ មិនទៀងទាត់ ពិបាកបន្ថោរបង់ អមដោយ ចុកពោះ ឈឺពោះ បាត់បង់ចំណង់អាហារ ផ្តល់ពោះនិងចង្កេះជាដើម អ្នកអាចនឹងមានការទល់លាមកហើយ ហើយអ្នកគួរតែផ្លាស់ប្តូរពីរបៀបរស់នៅ និងរបបអាហាររបស់អ្នកឱ្យបានសមរម្យ និងជ្រើសរើសថ្នាំសមស្របសម្រាប់ការព្យាបាល។

ការទល់លាមកឈ្លាយអស់កម្លាំង គឺជាប្រភេទធាតុសញ្ញាទូទៅបំផុតនៃការទល់លាមកកុំរ៉ាដី ច្រើនតែកើតមានចំពោះមនុស្សវ័យកណ្តាល និងមនុស្សចាស់។ នៅក្នុងជន្លសាស្ត្រគឺទាក់ទងជាមួយនឹងការដើរខ្យល់ខ្សោយ អមដោយកង្វះធាតុនិង ឈ្លាយ នៅក្នុងតម្រងនោម និងលំពែង ការជាប់គាំងនៃឈាម និងខ្យល់ជាញឹកញាប់ ហើយត្រូវបានគេកំណត់ជាការបង្កឡើងនូវជំងឺនេះ។ ក្នុងជន្លសាស្ត្រជារៀងៗ ត្រូវបានកំណត់លក្ខណៈជាលាមកស្ងួត ពិបាកក្នុងការបន្ថោរបង់ ប៉ោងទ្វា លាមក និងការបន្ថោរបង់មិនចេះអស់ ហើយកើតឡើងវិញដដែលៗ ដែលប៉ះពាល់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដល់គុណភាពនៃជីវិត និងសុខភាពរបស់អ្នកជំងឺ។ លំហាត់ប្រាណជំនួយការបន្ថោរបង់ Xibei ត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយរួមបញ្ចូលគ្នានូវវិធីសាស្ត្រ Fuqi, វិធីសាស្ត្រនាំមកទាញ វិធីសម្រួលទ្វាលាមក វិធីម៉ាស្សា ការចាប់សរសៃ និងការព្យាបាលផ្សេងទៀត ត្រូវបានបង្កើតឡើងជាបណ្តើរៗ តាមរយៈការអនុវត្ត និងការកែលម្អផ្តល់ហើយម្តងទៀត។ វិធីសាស្ត្រជាក់លាក់រួមមាន បីផ្នែក៖ ផ្នែកទីមួយលើករន្ធក្នុង លើករន្ធក្នុងឡើងលើ រយៈពេល 3 វិនាទី សម្រាក ធ្វើម្តងទៀតនេះ 30 ដង ហើយធ្វើបែបនេះពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ ច្របាច់ 30 ដងតាមទ្រនិចនាឡិកា ហើយធ្វើពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ផ្នែកទីពីរ ម៉ាស្សាពោះរៀន ធំ ប្រើប្រាស់ដៃឆ្មុល ប្រាសដៃកណ្តាល និងប្រាសដៃខាង ដើម្បីម៉ាស្សាតំបន់ពោះរៀនធំតាមទ្រនិចនាឡិកានៅលើពោះចំនួន 30 ដង។ ការអនុវត្តបានបង្ហាញថា មុខងារចម្បងរបស់លំហាត់ប្រាណជំនួយការបន្ថោរបង់ Xibeiគឺដើម្បីសម្រួលមុខងាររបស់គ្រឿងក្នុង សម្រួលសរសៃឈាម ធ្វើឱ្យចលនាខ្យល់ប្រសើរឡើង និងជម្រុញដំណើរការនៅក្នុងពោះរៀនធំ វាជាមធ្យោបាយដ៏មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការបង្ការ និងព្យាបាលការទល់លាមកកុំរ៉ាដី។

របៀបទី៤៖ ជំងឺប្រតិទិនសរសៃប្រសាទ

ជំងឺទ្វិមុខ (រលាកសរសៃប្រសាទលើផ្នែមុខ)

ជំងឺទ្វិមុខ ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រនៃជំងឺនេះហៅថា ការស្លឹកសរសៃប្រសាទនៅជុំវិញបរិវេណផ្នែមុខ ត្រូវបានគេស្គាល់ផងដែរថាជាជំងឺរលាកសរសៃប្រសាទលើផ្នែមុខ ឬ Bell's palsy គេស្គាល់ជាទូទៅថាជាការ «រៀចមាត់» <<រៀចមុខ>> <<ជំងឺរៀចមាត់>>។ល។ វាជាជំងឺដែលតែងតែជួបប្រទះ ហើយជាជំងឺដែលកើតឡើងជាញឹកញាប់ ដោយមិនដឹងហេតុ និងភេទឡើយ។ តាមជន្លសាស្ត្រ ជំងឺនេះត្រូវបានកំណត់ចម្បង ដោយភាពមិនដំណើរការនៃមុខងារសាច់ដុំក្នុងការបង្ហាញទឹកមុខ ជាទូទៅគឺមាត់ និងភ្នែករៀង អ្នកជំងឺជារឿយៗមិនអាចធ្វើចលនាធម្មតាលើមុខមួយចំនួនបានទេ ដូចជា លើកចំរើម បិទភ្នែក បំប៉ោងផ្តាស់ និងប្តូរមាត់។

ជន្លសាស្ត្របុរាណចិនយល់ថា “ការស្លឹកនៃអវយវៈ មានខ្យល់អាក្រក់ចូលក្នុងខ្លួន ការស្លឹកខ្លួន សរសៃឈាមមុខបាត់បង់មុខងារ” គឺជាមូលហេតុចម្បងនិងដំណើរការនៃការបង្កជំងឺទ្វិមុខ។ ឱសថបុរាណចិនមានប្រវត្តិជាង 2ពាន់ឆ្នាំក្នុងការព្យាបាលជំងឺនេះ ហើយមានប្រសិទ្ធភាពដ៏ពិសេសក្នុងការព្យាបាលតាមរបបជន្លសាស្ត្រ។

ការចាក់មូលវិទ្យាសាស្ត្រគឺជាមធ្យោបាយដ៏មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតមួយក្នុងការព្យាបាលការខ្វិនមុខរបស់ពេទ្យបុរាណចិន។

បន្ទាប់ពីការអនុវត្តការព្យាបាលរយៈពេលជាយូរ ជំងឺនេះបានក្លាយជាជម្រើសដ៏ប្លែក សម្រាប់ការព្យាបាលការខ្វិនលើផ្នែមុខ (ជំងឺរលាកសរសៃប្រសាទលើផ្នែមុខ)។ ទន្ទឹមនឹងនេះ ការប្រើប្រាស់ឱសថបុរាណចិនឬថ្នាំស្បែករបស់ចិន រួមផ្សំជាមួយការចាក់មូលវិទ្យាសាស្ត្រ ក៏មានប្រសិទ្ធភាពព្យាបាលផងដែរ។

ការប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះជំងឺរលាកសរសៃប្រសាទលើផ្នែមុខ

1. បន្ទះភាពតានតឹង៖ អ្នកជំងឺភាគច្រើនធ្វើទុក្ខតាមៗ ភាពតានតឹងនិងកើតឡើងដោយជឿសមិទ្ធផល អារម្មណ៍នៃការថប់បារម្ភ ការភ័យខ្លាច អ្នកខ្លះបារម្ភពីការផ្លាស់ប្តូរមុខហើយថ្ងាស់គេពេលឃើញអ្នកផ្សេង បន្ទាប់ពីប្រសិទ្ធភាពព្យាបាលមិនល្អ អារម្មណ៍ភ័យ និងស្ថានភាពថប់បារម្ភភាពប៉ះពាល់ដល់ការជាសះស្បើយរបស់អ្នកជំងឺដែលមានជំងឺទ្វិមុខ។ ដូច្នេះហើយ អ្នកជំងឺត្រូវបន្តបន្តិចភាពតានតឹង រក្សាអារម្មណ៍ឱ្យស្ថិតស្ថេរ ដែលស្ថិតក្នុងស្ថានភាពល្អបំផុតនៃចិត្ត និងរាងកាយ ដើម្បីទទួលការព្យាបាល ដើម្បីបង្កើនប្រសិទ្ធភាពព្យាបាល។

- ការការពារភ្នែក៖ ដោយសារតែមិនអាចបិទត្របកភ្នែកឬបិទមិនជិត អសមត្ថភាពចលនាព្រិចភ្នែក និងកញ្ចក់ភ្នែកមិនមានប្រតិកម្ម ការបើកភ្នែកក្នុងរយៈពេលយូរ អាចនាំឱ្យមានការឆ្គងមេរោគក្នុងភ្នែកយ៉ាងងាយ និងធ្វើឱ្យខូចកញ្ចក់ភ្នែក ដូច្នេះហើយ ការការពារភ្នែកមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ កាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់ភ្នែក ពាក់ដំណាក់ការពារពេលចេញទៅក្រៅ ហើយទន្ទឹមនឹងនោះត្រូវប្រើទឹកថ្លាបន្តក់ភ្នែកមួយចំនួនឬ ទឹករំអិល ប្រឆាំងនឹងការរលាក និងផ្តល់ឱ្យភ្នែកនូវសារជាតិចិញ្ចឹមមួយចំនួន ហើយពាក់ម៉ាស់បិទភ្នែក ឬ បង់រ៉ែសម្រាប់ការពារនៅពេលគេង។
- យកចិត្តទុកដាក់លើការកែសម្រួលរបបអាហារ៖ គួរតែបរិភោគអាហារណាដែលមានជាតិកាល់ស្យូមខ្ពស់ និងប្រូតេអ៊ីនខ្ពស់។ កាត់បន្ថយអាហារមានជាតិខ្លាញ់ដែលធ្វើឱ្យចំពោះព្រះ ហើយអាហារដែលមិនងាយរំលាយ។ ទទួលទានបន្លែ និងផ្លែឈើឱ្យបានច្រើនដូចជា ផ្លែប៊ែប៊ែស ទំពាំងបាយជូរ ប្រូម ត្រប់ ម្នាស់ ឆ្នាំង និងស្លឹកគូឆាយ ដើម្បីរក្សាវីតាមីនឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់។ លើសពីនេះគួរបរិភោគ បាយ មី និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិមួយចំនួន ដើម្បីរក្សាថាមពលគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់រាងកាយ និងបង្កើនភាពឆន់ឆ័យជំងឺ។
- ពង្រឹងកាយសម្បទា យកចិត្តទុកដាក់ថែទាំមុខ និងផ្នែកខាងក្រោយត្រចៀកឱ្យកក់ក្តៅក្នុងរដូវត្រជាក់ ជៀសវាងការអង្គុយ ឬដេកដោយក្បាលរបស់អ្នកបែរមុខទៅបង្អួចខ្យល់រយៈពេលយូរ ដើម្បីការពារកើតជំងឺ ឬការកើតឡើងវិញ។

ជំងឺឈឺក្បាល

ស្ថានភាពទូទៅនៃជំងឺ

ការឈឺក្បាលគឺជាជំងឺធម្មតាបំផុត ដែលមានមូលហេតុជាច្រើន ការឈឺសរសៃប្រសាទ ការឆ្គងមេរោគ មានជំងឺក្នុងទីតាំងណាមួយនៃលំដាប់ឈឺក្បាល ជំងឺសរសៃឈាមខួរក្បាល ជំងឺនៃក្បាលខាងក្រៅ និងជំងឺរាងកាយដូចជាការឆ្គងមេរោគ ស្រួចស្រាវ និងការពុលកំរាចបណ្តាលឱ្យឈឺក្បាល។

អត្រានៃការកើតជំងឺឈឺក្បាល

មនុស្ស 90% បានទទួលរងពីការឈឺក្បាលពេញមួយជីវិតរបស់ពួកគេ ពួកគេ 75% មានការឈឺក្បាលឆ្លាមៗ 50% មានការឈឺក្បាលធ្ងន់ធ្ងរ 25% មានការឈឺក្បាលធ្ងន់ធ្ងរម្តងហើយម្តងទៀត 12% ឈឺក្បាលប្រកាំង 4% មានការឈឺក្បាលប្រចាំថ្ងៃរ៉ាំរ៉ៃ។

ប្រភេទមួយចំនួនដែលតែងជួបប្រទះ

- ការឈឺក្បាលតានតឹង៖ ជួបញឹកញាប់បំផុត ដែលមានចំនួន 78% នៃការឈឺក្បាលទាំងអស់
- ជំងឺឈឺក្បាលប្រកាំង៖ ប្រសិនបើជាការឈឺក្បាលឆ្លាមៗ 94% គឺជាជំងឺឈឺក្បាលប្រកាំង។
- ឈឺក្បាលដោយសារក្រពេញសងខាងច្រមុះ៖ បណ្តាលមកពីការឆ្គងមេរោគក្រពេញសងខាងច្រមុះស្រួចស្រាវ ជាញឹកញាប់អមដោយក្រខួរក្តៅ ហៀរសំបោរ និងពេលសង្កត់ទៅឈឺ
- ការឈឺក្បាលជាចម្បង៖ ការឈឺចាប់ខ្លាំង កម្រមានណាស់ ជាមួយនឹងអត្រាកើត 0.5%
- ឈឺក្បាលរ៉ាំរ៉ៃប្រចាំថ្ងៃ៖ 1 ក្នុងចំណោម 20 នាក់ទទួលរងពីជំងឺនេះ។

ការព្យាបាលបែបវិទ្យាសាស្ត្រ

- ការពិនិត្យសមស្រប ដើម្បីបញ្ជាក់មូលហេតុជំងឺ(សំខាន់)
- លេបថ្នាំបង្គិចប្រទេសដើម្បីព្យាបាលក្រោមការណែនាំរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត ដោយគិតគូរទាំងការប្រើមិនបណ្តាលឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពផងដែរ ដោយប្រើភាពខ្លាំងរៀងៗខ្លួន ការព្យាបាលចម្រុះ៖ ការព្យាបាលដោយការបិទបន្ទះថ្នាំ ការព្យាបាលដោយការសង្កត់ដីពេទ្យក្រចៀកនិងប្រើមូលវិទ្យាសាស្ត្រ។ល។

ការថែរក្សាខ្លួនឯង បន្ថយការឈឺក្បាល

1. បន្ទុះអារម្មណ៍និងសម្រាក
2. ស្ទុំទឹកកក
3. ការធ្វើលំហាត់ប្រាណសមស្រប
4. ផ្លាស់ប្តូរអាហារូបត្ថម្ភ
5. ផឹកទឹក
6. ម៉ាស្សាជូមៗ
7. ដូតទឹកក្តៅ
8. ព្យាបាលតាមវិធីវេជ្ជសាស្ត្រ

ជំងឺវិលមុខ

ស្ថានភាពទូទៅនៃការកើតជំងឺ

ជំងឺវិលមុខគឺជាជំងឺទូទៅមួយក្នុងជនសាស្ត្រ មូលហេតុនៃជំងឺមានច្រើនយ៉ាង ហើយវាជាជំងឺចម្បងនៅក្នុងផ្នែកសរសៃប្រសាទ។ យោងតាមស្ថិតិ អ្នកជំងឺវិលមុខមាន 20% ជាភាគសញ្ញាដែលបង្កមកពីជំងឺសរសៃប្រសាទ។ មូលហេតុនៃជំងឺវិលមុខមានលក្ខណៈស្មុគស្មាញ ការពាក់ព័ន្ធនៃជំងឺបែបនេះអាចបណ្តាលមកពីកត្តាច្រើនជាង 100 មុខ កង្វះមធ្យោបាយវិនិច្ឆ័យជាក់លាក់ និងការព្យាបាលជាក់លាក់ដែលធ្វើឱ្យជំងឺវិលមុខក្លាយជាបញ្ហានិងពិបាកក្នុងការព្យាបាល អ្នកជំងឺជាច្រើនដែលមានការវិលមុខកុំអីរយៈពេលយូរច្រើនត្រូវបានគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យត្រឹមត្រូវនិងព្យាបាលប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពនោះទេ។

មូលហេតុចម្បងនៃជំងឺមានដូចជា

1. ការវិលមុខដោយកត្តាជុំវិញ៖ សំដៅទៅលើជំងឺវិលមុខដែលបណ្តាលមកពីជំងឺរាង ផ្នែកខាងមុខផ្ទៃនៃត្រចៀកខាងក្នុង និងទៅផ្នែកខាងក្រៅនៃសរសៃប្រសាទ vestibular cranial។ ស្ថានភាពធ្ងន់ធ្ងរ ជំងឺស្រាល។ បញ្ហាសំខាន់ៗរួមមាន៖ រោគសញ្ញា Meniere, Labyrinthitis, Ototoxicity, ជំងឺរលាកសរសៃប្រសាទ vestibular, Positional vertigo, ជំងឺវិលចលនាជាដើម។
2. Central vertigo៖ សំដៅលើផ្នែក intracranial នៃសរសៃប្រសាទ vestibular សរសៃប្រសាទ vestibular ដែលតភ្ជាប់សរសៃរបស់ ខួរក្បាល និងខួរធំដែលបង្កទៅជាជំងឺវិលមុខ។ ស្ថានភាពស្រាល ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។ បញ្ហាសំខាន់ៗរួមមាន៖ ជំងឺ Intracranial vascular, Intracranial space occupying lesion, ជំងឺ Demyelinating Intracranial និង Degenerative: Multiple sclerosis, Syringosis of medulla oblongata, ជំងឺឆ្អួតជ្រួត ជាដើម។
3. ជំងឺវិលមុខដោយសារតែមូលហេតុផ្សេងទៀត៖ លក្ខខណ្ឌជនសាស្ត្រជាច្រើនទៀតក៏អាចបណ្តាលឱ្យមានជំងឺវិលមុខផងដែរ ជាញឹកញយត្រូវបានអមដោយរោគសញ្ញានៃជំងឺ សំខាន់ៗរួមមាន៖ ចុះសម្ពាធឈាម បើសសំពាធឈាម Paroxysmal tachycardia, Atrioventricular block, និងមូលហេតុផ្សេងៗទៀតដែលនាំឱ្យមានភាពស្លេកស្លាំង ចេញឈាម គ្រុនក្តៅស្រួចស្រាវ ជំងឺពុលទឹកនោម ស្លឹកសាច់ដុំភ្នែក ជំងឺចំណាស់ភ្នែកនិងជំងឺសរសៃប្រសាទជាដើម។

អាការៈនៃជំងឺ

ជំងឺវិលមុខ គឺជាការបង្កឱ្យមានការកំណត់ទិសដៅរបស់មនុស្សដែលបណ្តាលឱ្យមានអារម្មណ៍ភាន់ច្រឡំកើតឡើង ចំពោះបរិស្ថានជុំវិញខ្លួន និងការវិនិច្ឆ័យអំពីទីតាំងរបស់ពួកគេផ្ទាល់។ រួមទាំងមានអារម្មណ៍ថាវត្ថុជុំវិញកំពុងវិល ឬអ្នកជំងឺខ្លួនឯងកំពុងវិល ដូចឡើងចុះទូល អារម្មណ៍មិននៅទីនោះ យោលទៅយោលមក ធ្ងន់ក្បាលស្រាលឡើងៗល។ និងយូរយារទៅ វិលមុខ ឆឹងឆួង និងវិលមុខធ្ងន់ធ្ងរ ជាញឹកញយមានអារម្មណ៍យោលៗ អណ្តែត និងអារម្មណ៍ស្រ័ត។

ការព្យាបាល

1. ការព្យាបាលតាមធាតុសញ្ញា៖ ជាធម្មតាមានការព្យាបាលទូទៅ ការព្យាបាលដោយថ្នាំ ការប្រើថ្នាំបញ្ឈប់ការរើស ការប្រើថ្នាំពង្រីកសរសៃឈាម។
2. ការព្យាបាលតាមមូលហេតុ៖ ដោយសារតែមូលហេតុរបស់ជំងឺវិលមុខមានភាពស្មុគស្មាញ ហើយវិធីសាស្ត្រនៃការព្យាបាលតាមមូលហេតុផ្សេងៗគ្នា ពាក់ព័ន្ធនឹងទិដ្ឋភាពជាច្រើន។
3. ការព្យាបាលតាមបែបបុរាណចិន៖ ការព្យាបាលរយៈពេលវែងរបស់យើងខ្ញុំ មានផលប្រយោជន៍ដោយប្រើការវិលមុខស្នូលស្នូល៖ បំបាត់ការរើស ធ្វើឱ្យថ្លើមស្ងប់ និងសម្រួលការរើសមុខ ធ្វើឱ្យលំពែងមានភាពកក់ក្តៅ និងប្រភេទថ្នាំជំនួយតម្រងនោម ដែលមានប្រសិទ្ធភាពព្យាបាលគួរឱ្យពេញចិត្ត ។

ការវែបទាំខ្លួនឯង

1. ចូលរួមយ៉ាងសកម្មក្នុងការហាត់ប្រាណ។ អ្នកដែលមានកាយសម្បទាឡោយ អាចលើកកម្ពស់កាយសម្បទារបស់ពួកគេ ហើយអ្នកដែលជាតំអាចធ្វើឱ្យឱ្យលំ និងឈាមមានចលនាប្រសើរឡើង និងមានពន្លឺក្នុងការបញ្ចេញទឹក សំណើម និងទឹកស្នេះ។
2. គួរតែសម្រាកនៅលើតុក្រុងក្នុងពេលជំងឺធ្វើឡើង ដើម្បីបង្ការការរងរបួសពីការក្រោកឈរនិងដួល។ កាត់បន្ថយការបង្វិលក្បាល។
3. រក្សាអារម្មណ៍ឱ្យបានស្រួល និងការពារមិនឱ្យមានអារម្មណ៍ទាំងប្រាំពីរ (វីករាយ ខឹង បារម្ភ គិត ហេតុសេវា ភ័យ តក់ស្លុត) ហួសហេតុ។

ការវែបទាំរបបអាហារ

1. របបអាហារគួរតែស្អាតនិងងាយស្រួលរំលាយ។ មិនគួរទទួលទានគ្រឿងស្រវឹង ត្រក្រាស់ ការហ្វូ គ្រឿង ម្ហូប ឆ្អឹង និងអាហារដែលហីរផ្សេងទៀត។
2. ត្រឡប់ ឆែចាវ ផ្សិតក្បាលព្រួញ និងសណ្តែកក្រហម មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការរំលាយស្នះ និងផ្តល់សំណើម ហើយអាចប្រើជាជំនួយក្នុងការព្យាបាលបាន។
3. កុំពិសាទឹកច្រើនពេក ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់លើការទទួលទានសារជាតិប្រូតេអ៊ីន ដូចជា ត្រី បង្កា ស៊ីត ក្តាមជាដើម។

មេរៀនទី៥៖ ប្រព័ន្ធរងដួរគ្រីន

ជំងឺក្រពេញទីរ៉ូអ៊ីត

ស្ថានភាពទូទៅនៃជំងឺ

ជំងឺក្រពេញទីរ៉ូអ៊ីតឬហៅថា “hyperthyroidism” សំដៅទៅលើការសំយោគ និងការសំណល់របស់អរម៉ូនទីរ៉ូអ៊ីតច្រើនពេកដែលផលិតដោយក្រពេញទីរ៉ូអ៊ីត ឬហេតុផលមួយចំនួននៅខាងក្រៅក្រពេញទីរ៉ូអ៊ីត ដែលនាំឱ្យកើតមានធាតុសញ្ញា hypermetabolic ជាបន្តបន្ទាប់ដែលបណ្តាលមកពីកំហាប់ thyroxine ច្រើនពេកនៅក្នុងឈាមដែលធ្វើសកម្មភាពលើជាលិកាវាងកាយទាំងមូល។ តាមគ្លីនិកជំងឺក្រពេញទីរ៉ូអ៊ីតដែលមានពក (ជំងឺ Graves) មានប្រហែល 80%។ (ជំងឺ Graves) ច្រើនកើតមានចំពោះស្ត្រីដែលមានអាយុពី 30-60 ឆ្នាំ បើធៀបរវាងបុរសនិងស្ត្រី គឺ 1: 4~6 ជំងឺនេះក៏អាចកើតមានចំពោះកុមារ និងមនុស្សពេញវ័យត្របវ័យផងដែរ។

មូលហេតុនៃជំងឺនិងកត្តាហានិភ័យ

ជាជំងឺដែលបង្កដោយសារកង្កួតខ្លួនឯង ហើយមូលហេតុជាក់លាក់គឺមិនត្រូវបានគេដឹងទេ កត្តាផ្លូវចិត្តដូចជាការឈឺចាប់ និងកំហឹងគឺជាកត្តាជម្រុញដ៏សំខាន់បំផុត ជំងឺនេះមានលក្ខណៈតំណពូជ។

ធាតុសញ្ញាគ្លីនិក

រួមទាំងធាតុសញ្ញា hypermetabolic (ដូចជាឆាប់ខឹង, បែកញើសច្រើន ភិតភ័យ ហូបច្រើន ស្អមស្អាំង) ពកវីករាលដាល លាមកប្រាប់ភ្នែក ដំបៅស្បែកលក្ខណៈ (myxedema) ។ អ្នកជំងឺជាច្រើនមានអាការៈភិតភ័យ ដៃញ័រ រាត ស្រកទម្ងន់ ឬមករដូវមិនទៀងទាត់។

ការព្យាបាលបែបវិទ្យាសាស្ត្រ

ការព្យាបាលទូទៅ៖ យកចិត្តទុកដាក់សម្រាក បន្ថែមការថ្នាំ និងសារធាតុចិញ្ចឹមឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ដូចជាការប្តូរថ្នាំ ប្រូតេអ៊ីន និងវីតាមីន B។ ប្រសិនបើចង្វាក់បេះដូងលឿន គួរប្រើβ-blockers ។

ការព្យាបាលប្រឆាំងនឹងការហើមព្រោះធូរឆ្អឹង៖ មានវិធីបីយ៉ាង ថ្នាំប្រឆាំងនឹងក្រពេញធូរឆ្អឹង ការព្យាបាលដោយ ¹³¹I ការកាត់ក្រពេញធូរឆ្អឹងចោល។ វិធីសាស្ត្រទាំងបីមានគុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិខុសៗគ្នា។ ថ្នាំ Antithyroid មានរយៈពេលព្យាបាលវែង អត្រាជាទាម និងអត្រាកើតឡើងវិញខ្ពស់ ពីរប្រភេទចុងក្រោយអាចកាត់បន្ថយការសំយោគ និងការបញ្ចេញអម្ទិលធូរឆ្អឹងតាមរយៈការបំផ្លាញជាលិការក្រពេញធូរឆ្អឹង និងមានរយៈពេលនៃការព្យាបាលខ្លី អត្រាជាសះស្បើយខ្ពស់ និងអត្រាកើតឡើងវិញទាប ប៉ុន្តែអត្រាអាចកើតមានជំងឺ hypothyroidism ក៏កើនឡើងផ្ទាំងដែរ។

• Antithyroid (ATD)៖ អត្រានៃការឆ្លៀតស្រាលដោយការព្យាបាលតាមរយៈ ATD សម្រាប់ជំងឺ Graves មានចាប់ពី 30-70% និងជាមធ្យម 50%។

1. អ្នកដែលមានអនុវត្តបាន៖ អ្នកដែលមានជំងឺស្រាល និងអ្នកជំងឺក្រពេញធូរឆ្អឹងដ៏សាច់កម្រិតមធ្យម។ លើសពីនេះអ្នកដែលមានអាយុក្រោម 20 ឆ្នាំ ហើយមានជំងឺក្រពេញធូរឆ្អឹងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ចាស់ជរា ឬអ្នកជំងឺដែលមានជំងឺបេះដូង ថ្លើម និងតម្រងនោមធ្ងន់ធ្ងរដែលមិនអាចទ្រាំទ្រនឹងការដក់ គួរតែព្យាបាលដោយថ្នាំ។
2. ថ្នាំសំខាន់ៗ៖ methimazole (MMI, methimazole), propylthiouracil (PTU) ។
3. រយៈពេលនៃការព្យាបាលសរុប៖ 1-1.5 ឆ្នាំ ត្រូវពិនិត្យឈាម មុខងារថ្លើម ហើយពិនិត្យមុខងារក្រពេញធូរឆ្អឹងរៀងរាល់ 1-3 ខែម្តង។
4. ផលរំខាននៃមិនប្រើប្រាស់ក្រពេញធូរឆ្អឹង៖ ជំងឺគ្រាប់ឈាមស និងGranulocytesថយចុះ កន្ទួល និងមាសរំលោភ ជំងឺពុលថ្លើម រលាកសរសៃឈាម ឬឈឺសន្លាក់ជាដើម។

ការព្យាបាលដោយ ¹³¹I៖ ការព្យាបាលនេះគឺមានសុវត្ថិភាព និងសាមញ្ញ ចំណាយតិច និងមានអនុប្រយោជន៍ខ្ពស់ អត្រាប្រសិទ្ធភាពសរុបគឺ 95%, អត្រាព្យាបាលតាមគ្លីនិកជាសះស្បើយលើសពី 85% ហើយអត្រានៃការកើតឡើងវិញតិចជាង 1%។ 3-6 ខែបន្ទាប់ពីការព្យាបាលដោយ ¹³¹I លើកទីមួយ ត្រូវធ្វើការវាយតម្លៃលើស្ថានភាពរបស់អ្នកជំងឺ ប្រសិនបើអ្នកជំងឺមិនជាសះស្បើយទេ ត្រូវព្យាបាល ¹³¹I លើកទីពីរ ។ ការព្យាបាលដោយ ¹³¹I បានក្លាយជាជម្រើសដ៏ប្លែកសម្រាប់ការព្យាបាលនៃជំងឺហើមព្រោះធូរឆ្អឹងនៅតាមបណ្តាប្រទេសបែបអឺរ៉ុប និងអាមេរិក។

1. មនុស្សដែលសក្តិសម៖ មនុស្សពេញវ័យដែលមានជំងឺក្រពេញធូរឆ្អឹងមានពកក្នុងទី II ឬលើសនេះ ហើយការបរាជ័យក្នុងការព្យាបាល ATD ប្រតិបត្តិការម្សៅប្រើ ការកើតឡើងវិញនៃជំងឺហើមព្រោះធូរឆ្អឹង បន្ទាប់ពីការដក់ អ្នកជំងឺដែលមានជំងឺបេះដូង ឬអ្នកជំងឺដែលមានមូលហេតុផ្សេងទៀតនៃជំងឺបេះដូង អ្នកជំងឺដែលមានកាសិកាឈាមស និង/ឬធុរកិច្ចថយចុះ ឬ pancytopenia អ្នកជំងឺមានវ័យចំណាស់ អ្នកជំងឺដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងពកក អ្នកជំងឺដែលក្រពេញធូរឆ្អឹងមានមុខងារស្ទើរតែ។
2. អាការៈប្រហាក់ប្រហែលដូចជា៖ ក្មេងជំងឺ និងកុមារដែលមានជំងឺលើសក្រពេញធូរឆ្អឹង ហើយបរាជ័យក្នុងការព្យាបាល ATD បដិសេធការដក់ឬមានលិខិតហាមឃាត់ការដក់ ការកើនឡើងនៃក្រពេញធូរឆ្អឹងមានភាពស្មុគស្មាញជាមួយការប៉ះពាល់មិនអាសវ័រវាងដូចជាថ្លើម និងតម្រងនោម លាន់គ្រាប់ភ្នែកអំឡុងពេលមានជំងឺ។
3. ការហាមមិនឱ្យប្រើ៖ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងបំបៅដោះកូន។
4. រោគសញ្ញាចម្បងបន្ទាប់ពីការព្យាបាលដោយ ¹³¹I៖ hypothyroidism អត្រាបង្កបង្កល់ដំណាក់កាលចុងក្រោយអាចឈានដល់ 60% ។ ផ្តល់របបរស់ឱ្យអ្នកជំងឺពិនិត្យមើលមុខងារក្រពេញធូរឆ្អឹងឡើងវិញ 6 ខែបន្ទាប់ពីការព្យាបាល ហើយប្រសិនបើមិនមានការឆ្លើយស្បើយទេ ពួកគេអាចនឹងត្រូវព្យាបាលម្តងទៀត។

ការព្យាបាលដក់៖ អត្រានៃការព្យាបាលដក់គឺប្រហែល 95% ហើយអត្រានៃការកើតឡើងវិញគឺ 0.6% -9.8% ។

1. អ្នកជំងឺដែលសក្តិសមសម្រាប់ការអនុវត្ត៖ អ្នកជំងឺក្រពេញធូរឆ្អឹង កម្រិតមធ្យម និងធ្ងន់ធ្ងរ ដែលបានព្យាបាលដោយថ្នាំរយៈពេលវែង ហើយមិនសូវមានប្រសិទ្ធភាពឬគ្មានប្រសិទ្ធភាព អ្នកជំងឺដែលមានការឡើងវិញបន្ទាប់ពីការប្រើថ្នាំ ក្រពេញធូរឆ្អឹងធំពេក អ្នកជំងឺក្រពេញធូរឆ្អឹង ដែលមានការសង្កត់ដល់សរីរាង្គជុំវិញ ឬពកក អ្នកជំងឺក្រពេញធូរឆ្អឹងដែលសង្ស័យថាមានជំងឺមហារីក អ្នកជំងឺជាកុមារដែលត្រូវបានព្យាបាលដោយ ATD មិនមានប្រសិទ្ធភាព អ្នកជំងឺក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះដែលមិនអាចព្យាបាលដោយថ្នាំ អាចត្រូវបានព្យាបាលដោយការដក់នៅត្រីមាសទីពីរ (13-24 សប្តាហ៍) ។ ការព្យាបាលដក់ត្រូវធ្វើឡើងនៅពេលដែលក្រពេញធូរឆ្អឹងត្រូវបានដក់អ្នកជំងឺស្ថិតនៅក្រោមការគ្រប់គ្រងបាន។
2. ផលវិបាក៖ ការកើតជំងឺក្រពេញធូរឆ្អឹងអចិន្ត្រៃយ៍ ដោយសាររូបសនៅពេលដក់ និងការខូចចាតប្រព័ន្ធភាពស្មារតីនៃជំងឺពកក និងHypoparathyroidism ដែលអាចត្រូវបានបែងចែកទៅជា hypoparathyroidism បណ្តោះអាសន្ន និង hypoparathyroidism អចិន្ត្រៃយ៍ រូបសដល់សរសៃប្រសាទ laryngealផងដែរ។

- ការតាមដាន៖ គួរពិនិត្យមុខងារក្រពេញទីរ៉ូអ៊ីត និងប៉ារ៉ាទីរ៉ូអ៊ីតឡើងវិញ 1-3 ខែបន្ទាប់ពីការដក់។

ការព្យាបាលដោយថ្នាំចិន៖

ការព្យាបាលតាមបែបមិនថយកាណូនគឺផ្អែកលើភាពខុសគ្នានៃរោគសញ្ញាជាចម្បង និងការព្យាបាលតាមលក្ខខណ្ឌ និងតម្រូវការរបស់អ្នកជំងឺ។

- មិនមែនចិន៖ អ្នកអាចលេបថ្នាំ Jiawei Xiaoyao ដើម្បីសម្រួលផ្លូវចិត្ត និងពង្រឹងលំអិត; ថ្នាំ Zhibai Dihuang ដើម្បីបង្កើន yin និងកាត់បន្ថយកម្ដៅ។
- ការព្យាបាលដោយថ្នាំមូលវិទ្យាសាស្ត្រ៖ ថ្នាំលើជីពចរ Qiying, Neiguan, Jianshi, Zusanli, Sanyinjiao, បន្ថែម Tianzhu, Fengchi, Sizhukong, Jingming ឬ Cuanzhu, Taiyang, Chengqi និង ជីពចរផ្សេងទៀត។ ទុកម្ដងរយៈពេល 30 នាទី។ រំលងមួយថ្ងៃ 1 ដង 1 វគ្គនៃការព្យាបាលគឺ 3 ខែ។

ការថែទាំខ្លួនឯង

- មានទម្លាប់ក្នុងការដក់នៅល្អ ឈប់ដក់បារី និងផឹកស្រា កុំដេកយប់ប្រចាំរោក កាត់បន្ថយការមើលទូរស័ព្ទ និងទូរទស្សន៍។
- ធ្វើឱ្យអាហារស្រស់ស្រាយ រំលាយចិត្ត យកចិត្តទុកដាក់លើការសម្រាក និងជៀសវាងការហាត់ប្រាណពុំច្រើនពេក។
- លេបថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជាឱ្យទាន់ពេល និងពិនិត្យមុខងារក្រពេញទីរ៉ូអ៊ីត មុខងារផ្លូវចិត្ត និងឈាមជាប្រចាំ ប្រសិនបើមានស្ថានភាពដូចជាការឆ្លងមេរោគ និងរបួស គួរតែព្យាបាលទាន់ពេល ដើម្បីជៀសវាងវិបត្តិនៃការហើមក្រពេញទីរ៉ូអ៊ីត។

ការថែទាំដោយបឋមអាហារ

- អាហារដែលមានកាឡូរីខ្ពស់ ប្រភេទខ្ពស់ និងជាតិសរសៃខ្ពស់ ដើម្បីធានាបាននូវបរិមាណកាឡូរីគ្រប់គ្រាន់ និងជៀសវាងអាហារហឹរ និងអាស្រ័យដែលធ្វើឱ្យរលាក។ ហើយគួរតែអាហារដែលមានជាតិអ៊ីយ៉ូតខ្ពស់ ដូចជា សារាយសមុទ្រ Lithospermum, ស្បែកខ្នុរសមុទ្រ ត្រីសមុទ្រ និងអាហារសមុទ្រផ្សេងៗទៀត គួរតែញ៉ាំអាហារដែលបំប៉ន និងជម្រុញជាតិទឹកក្នុងខ្លួន ដូចជាផ្លិតស ផ្លិតខ្មៅ និងផ្លិតត្រចៀកកណ្តុរជាដើម។
- បឋមមើមឈើ: Astragalus membranaceus 20ក្រាម Lilium lancifolium Thunb 30ក្រាម Ophiopogon japonicus 10ក្រាម អង្ករ 100ក្រាម។ យកថ្នាំប្រភេទខាងមុខ មកដាំយកទឹក បន្ទាប់មកដាក់អង្ករចូលដាំបឋម សក្តិសមជាមួយអ្នកដែលមានqi និងyangខ្សោយ។

ការលេងកីឡា

- នៅពេលដែលជំងឺមិនអាចគ្រប់គ្រងបានក្នុងដំណាក់កាលដំបូងនៃជំងឺនេះ គួរតែសម្រាកឱ្យបានច្រើន ហើយការធ្វើលំហាត់ប្រាណគួរតែត្រូវបានកាត់បន្ថយ ជាពិសេសការធ្វើលំហាត់ប្រាណខ្លាំង។ លំហាត់យឺត អាចត្រូវហាត់បាន បន្ទាប់ពីស្ថានភាពមានភាពលឿងនរ។
- លំហាត់ប្រាណទម្ងន់ល្មមអាចរក្សាដង់ស៊ីតេឆ្អឹងយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាពចំពោះអ្នកជំងឺ។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី ២

ស្ថានភាពទូទៅនៃជំងឺ

លទ្ធផលអង្កេតជំងឺរាតត្បាតចុងក្រោយបង្ហាញថា អត្រានៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមនៅក្នុងប្រទេសចិនគឺ 11.2% ហើយចំនួនអ្នកកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមសរុបជាប់ចំណាត់ថ្នាក់លេខមួយក្នុងពិភពលោក។ ទន្ទឹមនឹងនេះ អត្រានៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមគឺ 35.2% នៅរយៈពេលដ៏វែង ពិបាកក្នុងការកាត់បន្ថយអត្រានៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមនៅក្នុងប្រទេសចិនណាស់ ហើយចំនួនអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមនៅតែបន្តកើនឡើង។ ជាងនេះទៅទៀតអត្រានៃការយល់ដឹងរបស់អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមនៅក្នុងប្រទេសរបស់ខ្ញុំមានកម្រិតទាប អត្រាព្យាបាលទាប អត្រានៃការដល់គោលដៅទាប ការព្យាបាលការមិនប្រកាន់ខ្ជាប់ល្អ កង្វះការព្យាយាម នាំឱ្យមានអត្រានៃផលវិបាកផ្សេងៗឡើងខ្ពស់ក្នុងអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

មូលហេតុនៃជំងឺនិងកត្តាហានិភ័យ

ការចាប់ផ្តើមនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី2 គឺជាកត្តា ប្រែប្រួល ទម្លាប់រស់នៅ បរិស្ថាន និងភាពស្មុំនិងកត្តាជាច្រើនទៀត ក្នុងចំណោមនោះ មានរបៀបរស់នៅដែលមិនមានទម្លាប់ល្អ ដូចជា ទម្លាប់ទទួលបានជាតិស្ករខ្ពស់ និងខ្លាញ់ខ្ពស់ មិនធ្វើលំហាត់ប្រាណជាដើម ដូច្នេះហើយក៏បណ្តាលឱ្យធាតុដែលជាមូលហេតុចម្បងនៃការកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី2 ។

អាការៈនៃជំងឺ

ធាតុសញ្ញាទូទៅនោះគឺ“ ច្រើនបីតិចមួយ” ថ្វីត្បិតមានការស្រាកទឹក ហូបច្រើន នោមច្រើន ស្អមស្អាំង តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្នកជំងឺកាន់តែច្រើនឡើងៗមិនមានធាតុសញ្ញាជាក់ស្តែងនៃ “ ច្រើនបីតិចមួយ” ។ នៅពេលជំងឺរីកគួរឱ្យកត់សម្គាល់ អ្នកជំងឺមួយចំនួនតែងតែមានភាពអស់កម្លាំង ស្បែកឡើងពងបែក រមាស់ប្រដាប់បន្តពូជ និងការឆ្កួតមេធាតុលើផ្លូវទឹកនោមម្តងហើយម្តងទៀត សូម្បីតែធាតុសញ្ញាដែលពាក់ព័ន្ធដូចជាជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង និងសរសៃឈាមខួរក្បាលក៏បានបង្ហាញក្នុងដំណាក់កាលដំបូងផងដែរ ដែលជារឿយៗត្រូវបានរកឃើញក្នុងអំឡុងពេលពិនិត្យរាងកាយ។ ដូច្នេះការពិនិត្យរាងកាយជាប្រចាំមានសារៈសំខាន់ណាស់ ក្នុងការរកឃើញជំងឺទាន់ពេល ព្យាបាលទាន់ពេល ឆាប់ទទួលបានប្រសិទ្ធភាព។

ការព្យាបាលបែបវិទ្យាសាស្ត្រ

គោលការណ៍ទាំងប្រាំ៖ ការអប់រំជំងឺទឹកនោមផ្អែម ការគ្រប់គ្រងរបបអាហារ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ ការប្រើថ្នាំ និងការធ្វើតេស្តជាតិស្ករក្នុងឈាម។

ការអប់រំជំងឺទឹកនោមផ្អែម៖ ពីរដ្ឋាភិបាលដល់សង្គម ពីបុគ្គលិកពេទ្យវិជ្ជាជីវៈ រហូតដល់ប្រជាពលរដ្ឋធម្មតា យើងត្រូវតែផ្សព្វផ្សាយឱ្យបានទូលំទូលាយនូវចំណេះដឹងពីការបង្ការ និងព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែម ដើម្បីធ្វើឱ្យមហាជនយកចិត្តទុកដាក់លើការការពារជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងផលវិបាក ទើបយើងមានឥទ្ធិៈសហការដោយស្ម័គ្រចិត្ត និងសកម្មជាមួយនឹងការព្យាបាល និងការព្យាបាលបែបវិទ្យាសាស្ត្រ។

ការគ្រប់គ្រងរបបអាហារ និងការធ្វើលំហាត់ប្រាណ៖ នេះគឺជាផ្នែកសំខាន់បំផុតនៃការការពារ និងព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែម ហើយវាក៏ជាផ្នែកមួយដែលពិបាកបំផុតក្នុងការប្រកាន់ខ្ជាប់ផងដែរ។ ការរស់នៅប្រកបដោយ ភាពសមរម្ភសមផល មានលក្ខណៈវិទ្យាសាស្ត្រ គឺជាមូលដ្ឋាននៃការគ្រប់គ្រងជាតិស្ករក្នុងឈាម និង មានសារៈសំខាន់ជាងការព្យាបាលដោយថ្នាំទៅទៀត។ ជាមួយ តម្រូវការរបបអាហារសម្រាប់ជំងឺទឹកនោមផ្អែមគឺ “បីគួរ” និង “បីមិនគួរ” ៖ “បីគួរ” សំដៅលើការបរិភោគគ្រាប់ធញ្ញជាតិដូចជា oatmeal, buckwheat noodles, oatmeal, cornmeal។ល។ របបអាហារដែលសក្តិសមបំផុតគឺ ញ៉ាំបន្លែដែលមានកាបូអ៊ីដ្រាត និងសម្បូរវីតាមីនជាដើម ហើយវាមានតម្លៃពេញលេញជាតិស្ករក្នុងឈាម គួរតែញ៉ាំប្រភេទផ្សេងៗកម្រិតមធ្យម ដូចជាផលិតផលសណ្តែកសៀង ទឹកដោះគោ សាច់គ្មានខ្លាញ់ ត្រី និងបង្កាជាដើម។

“បីមិនគួរ” សំដៅលើការមិនបរិភោគស្ករគ្រប់ប្រភេទ ស្ករគ្រាប់ផ្លែឈើ អាស៊ុយ្លៈ កាអ៊ីម និងឧស្ម័រ។ល។ អាហារទាំងនេះមានជាតិស្ករខ្ពស់ បើសិនបរិភោគអាចធ្វើឱ្យកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមបាន មិនគួរប្រហារអាហារដែលមានកូលេស្តេរ៉ូលខ្ពស់ និងខ្លាញ់ ដូចជា ខួរក្បាលសត្វ ថ្លើម បេះដូង សួត ចង្កេះ ស៊ុតល្បឿង សាច់ខ្លាញ់ ប៊ី ខ្លាញ់ជ្រូក ខ្លាញ់គោ និងខ្លាញ់ចៀមជាដើម មិនគួរផឹកស្រា ដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានការប្រែប្រួលជាតិស្ករក្នុងឈាម។ ការថយចុះជាតិស្ករក្នុងឈាមធ្ងន់ធ្ងរអាចកើតមានឡើងជាមួយនឹងការផឹកស្រាច្រើន។

ការព្យាបាលដោយថ្នាំ៖ មានថ្នាំបញ្ចុះជាតិស្ករក្នុងឈាមច្រើនប្រភេទ ដែលគួរប្រើតាមស្ថានភាពជាក់លាក់ នទាហរណ៍ថ្នាំលេបរួមមាន biguanides(ថ្នាំតំណាងរួមមាន metformin និង metformin sustained-release tablets)sulfonylureas(ថ្នាំតំណាងរួមមាន glipizide, Gliclazide, glimepiride, gliquidone ជាដើម); α-glucosidase inhibitors(ថ្នាំតំណាងរួមមាន acarbose, voglibose),glinides(ថ្នាំតំណាងរួមមាន Glinide, Nateglinide); Thiazolidinedione(TZD)(ថ្នាំតំណាង pioglitase pioglitazone 4)DPP-4)inhibitor(តំណាងថ្នាំ sitagliptin, saxagliptin, vildagliptin, alogliptin, linagliptin ជាដើម); សូម្បីតែ-គូយកូស cotransporter 2(SGLT-2)inhibitors(ថ្នាំតំណាង dapagliflozin, empagliflozin, Canagliflozin ជាដើម)។

ថ្នាំចាក់ដែលអាចចាក់បានរួមមាន អាំងស៊ុយលីន អាណាឡូកអាំងស៊ុយលីន អាណាឡូកដូ glucagon-like peptide-1 (GLP-1) (ថ្នាំតំណាង liraglutide, exenatide, dulaglutide ជាដើម)។

ក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានឆ្នាំចុងក្រោយនេះ អ្នកជំងឺដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 2 និងជំងឺធាតុកំអែចទទួលការព្យាបាលវះកាត់តាមស្ថានភាពរបស់ពួកគេផងដែរ ដូចជាការវះកាត់បង្រួមព្រះ ការវះកាត់ព្រះចោល ការវះកាត់កែតម្រូវព្រះ និងការឆ្លងកាត់ biliopancreatic ។

ការត្រួតពិនិត្យជាតិគ្រួសក្នុងឈាម៖ ការត្រួតពិនិត្យជាតិស្ករក្នុងឈាមអាចផ្ទុះបញ្ចាំងពីកម្រិតនៃការគ្រប់គ្រងជាតិស្ករក្នុងឈាមបានទាន់ពេលវេលា ដែលមានប្រយោជន៍យ៉ាងខ្លាំងក្នុងការកែសម្រួលផែនការព្យាបាល។ ភាពញឹកញាប់នៃការត្រួតពិនិត្យជាតិស្ករក្នុងឈាមគឺទាក់ទងយ៉ាងខ្លាំងទៅនឹងគុណភាពនៃការគ្រប់គ្រងជាតិស្ករក្នុងឈាម។

ការស្គាល់រោគសញ្ញាស្រួចស្រាវ

ជាតិស្ករក្នុងឈាមថយចុះ៖ ការបែកញើសភ្លាមៗ ញឹកដៃ វិលមុខ ស្រេកឃ្លាន និងរោគសញ្ញាខ្សោយផ្សេងទៀត ហើយសូម្បីតែបញ្ហាផ្លូវចិត្ត និងមិនមានសមាធិ ក៏អាចត្រូវបានវិនិច្ឆ័យរករោគ ជំនួយដោយការធ្វើតេស្តជាតិស្ករក្នុងឈាម ឬអាហារ។

Ketoacidosis: ចង្កេះ ក្អក ដកដង្ហើមខុសប្រក្រតី។ ភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃរោគសញ្ញា "ច្រើនបីតិចមួយ" ធ្វើឱ្យឈឺពោះ ឈឺក្បាល រំខានដល់ស្មារតី ហើយជាញឹកញយជាតិស្ករក្នុងឈាមកើនឡើង និង **ketones** ទឹកនោមវិជ្ជមាន។ ទាមទារឱ្យមានការយកចិត្តទុកដាក់ខាងវេជ្ជសាស្ត្រជាបន្ទាន់។

ស្ថានភាព **Hyperosmolar**៖ រោគសញ្ញាជាមូលដ្ឋានដូចគ្នានឹងជំងឺ **ketoacidosis** ប៉ុន្តែមិនមាន **ketones** ទឹកនោមវិជ្ជមានទេ។ ជាញឹកញយ ការខ្វះជាតិទឹកធ្ងន់ធ្ងរមានអត្រាស្លាប់ខ្ពស់ និងត្រូវការជំនួយជាបន្ទាន់។

ការស្គាល់រោគសញ្ញាពិបាក

នៅក្នុងលក្ខខណ្ឌនៃសរសៃឈាមធំ៖ សរសៃឈាមរះដូង ជំងឺសរសៃឈាមអយវៈ ជាញឹកញាប់ត្រូវបានបង្ហាញថា ជាការដើរឡើងវិញនៃកង្វះឈាមខួរក្បាលរបបណ្តោះអាសន្ន។ ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលស្រួចស្រាវឬការស្ទុះខួរក្បាល, ការឈឺសាច់ដុំរះដូង ឬ ការស្ទុះរះដូងដោយគ្មានការឈឺចាប់ ដំបៅអយវៈក្រោម។

នៅក្នុងលក្ខខណ្ឌនៃសរសៃឈាមតូចៗ៖ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម សរសៃប្រសាទ, ជំងឺទឹកនោមផ្អែម **Retinopathy, nephropathy** ជាដើម។ រោគសញ្ញានៃជំងឺសរសៃប្រសាទជុំវិញនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម ការស្លឹកអយវៈ ខ្លាចត្រជាក់ មានការមូលឈឺចាប់ឬការមូលឈឺចាប់តិចតួច។ រោគសញ្ញានៃជំងឺសរសៃប្រសាទជាក់ស្តែងមានដូចជា ស្លឹកចុងដៃ ខ្លាចត្រជាក់ ឈឺចាប់ ឬ **paresthesia** ។

លើសពីនេះទៀត ជំងឺទឹកនោមផ្អែមបានបង្កើនហានិភ័យ ជាមួយនឹងជំងឺស្បែក ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ជំងឺពុកផ្តាសាយ ដុំសាច់ និងជំងឺផ្សេងៗទៀត។

ការព្យាបាលបែបបុរាណចិន

យោងទៅតាមទ្រឹស្តីនៃឱសថបុរាណចិន កង្វះ**Yin** គឺជាជំងឺមូលដ្ឋាននៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម ប៉ុន្តែភាពសើមខាងក្នុង និងកម្ដៅក៏ជាកត្តាបង្កជំងឺដែរ ជាពិសេសចំពោះអ្នកជំងឺឆាត់ ខ្លាញ់រុំថ្លើម និងលើសជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាម។ ការព្យាបាលជាទូទៅគឺបែងចែកជាបី ដូចជាខាងលើ កណ្តាល និងខាងច្រក។

ការស្រាវជ្រាវជាមូលដ្ឋានរបស់មន្ទីរពិសោធន៍បានបញ្ជាក់ថា ឱសថបុរាណចិនជាច្រើនមានផលប៉ះពាល់ជាតិស្ករក្នុងឈាមមួយចំនួនដូចជា **Coptis chinensis, Astragalus root, Codonopsis pilosula, Shengdi, yam, Ophiopogon japonicus, root kudzu, trichosanthes, ghost arrow feather, litchi core** ជាដើម។ ឥទ្ធិពលនៃជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់ឱសថបុរាណចិន មានភាពទន់ខ្សោយបន្តិច ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ការប្រើប្រាស់សមាសធាតុឱសថបុរាណចិននៅតែផ្អែកលើរោគសញ្ញា អណ្តាត និងជីវិតចររបស់អ្នកជំងឺ ខុសគ្នាពីរោគសញ្ញា និងការព្យាបាលដោយឆ្ពោះលើការព្យាបាលជាលក្ខណៈបុគ្គល។

ការប្រុងប្រយ័ត្ន

1. លំហាត់ប្រាណសមហេតុផល៖ ជាការស្តាប់ផុត រយៈពេល 1 ម៉ោងបន្ទាប់ពីអាហារដូចអាចហាត់កុំឡា ដែលមានរយៈពេលប្រហែល **30** នាទីទៅ **1** ម៉ោងរៀងរាល់ពេល ហើយធ្វើលំហាត់ប្រាណយ៉ាងហោចណាស់ **3** ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ ហើយចង្វាក់រះដូងលឿនបំផុតបន្ទាប់ពីការហាត់ប្រាណមិនគួរលើសពី **170-អាជ្យ**)។ កុំធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅពេលដែលជាតិស្ករក្នុងឈាមលើសពី **14mmol/L** មនុស្សចាស់ឬអ្នកជំងឺដែលមានជំងឺសរសៃឈាមរះដូង និងសរសៃឈាមខួរក្បាលគួរតែយកចិត្តទុកដាក់លើការគ្រប់គ្រងអាវតង់ស៊ីតេនៃការធ្វើលំហាត់ប្រាណ។

2. ក្នុងអំឡុងពេលនៃការគ្រប់គ្រងជាតិស្ករក្នុងឈាម ឬការរីកសម្រួលថ្នាំបញ្ចុះជាតិស្ករក្នុងឈាម ពិនិត្យជាតិស្ករក្នុងឈាម 1-2 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ អ្នកជំងឺដែលមានការគ្រប់គ្រងជាតិស្ករក្នុងឈាមបានល្អ អាចពិនិត្យជាតិស្ករក្នុងឈាមបាន 1-2 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ហើយជាទូទៅត្រូវដាស់ glycosylated hemoglobin 1ដងរៀងរាល់ 3 ខែ។ ត្រូវពិនិត្យប្រាកដៗតែ 1ដងក្នុងមួយឆ្នាំ និងពិនិត្យសមាមាត្រ microalbumin-creatinine ទឹកនោម 2ដងក្នុងមួយឆ្នាំ ដើម្បីរកមើលធាតុសញ្ញានៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមរ៉ាំរ៉ៃទាន់ពេលវេលា។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមនិងតម្រងនោម

ស្ថានភាពទូទៅនៃជំងឺ៖ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមនិងតម្រងនោម(diabetic kidney disease,DKD)គឺជាផលវិបាកមួយក្នុងចំណោមផលវិបាកនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម វាក៏ជាមូលហេតុដ៏សំខាន់មួយនៃជំងឺតម្រងនោមដំណាក់កាលចុងក្រោយ(end stage renal disease,ESRD)អត្រានៃអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមកម្រិត 2 ដែលមានជំងឺ DKD ចំពោះមនុស្សពេញវ័យ នៅក្នុងប្រទេសមិនគឺ 10% ~ 40% ដែលនាំឱ្យមានបន្ទុកធ្ងន់ដល់អ្នកជំងឺ និងសង្គម។

ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងតម្រងនោម៖ (1)មានប្រវត្តិជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ (2)សមាមាត្រអាល់ប៊ុយមីនទឹកនោម/សមាមាត្រនៃក្រេអាទីនីន (urinary albumin/creatinine ratio,UACR)>30mg/g ការត្រួតពិនិត្យ UACR ម្តងហើយម្តងទៀតក្នុងរយៈពេល3-6ខែ ដែលឃើញមានការកើនឡើង 2 ដងក្នុងចំណោម 3 ដង មិនរាប់បញ្ចូលការផ្លាស់ប្តូរធម្មតា គ្រុនក្តៅ ជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់ សម្ពាធឈាមខ្ពស់ ជំងឺឈាមបេះដូង ការធ្វើលំហាត់ប្រាណខ្លាំងក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោង ការរករន្ធនិងផលប៉ះពាល់ផ្សេងទៀត។ (3)អត្រាតម្រង Glomerular(estimated glomerular filtration rate,eGFR)< 60ml·(1.73²)⁻¹។ ក្នុងពេលជាមួយគ្នានោះដែរមិនរាប់បញ្ចូលនូវជំងឺទឹកនោមផ្អែមផ្សេងទៀតដែលបណ្តាលឱ្យមានជំងឺតម្រងនោមរ៉ាំរ៉ៃ(chronic kidney disease, CKD)ត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាជា DKD ។

ដំណាក់កាលនៃជំងឺ៖ ចែកចេញជា 5 ដំណាក់កាល យោងទៅតាមអត្រានៃការប្រព្រះនៃតម្រងនោម។

ការព្យាបាលបែបវិទ្យាសាស្ត្រ៖

ការការពារនិងព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែមនិងតម្រងនោមរួមទាំងការបង្កាច់ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ការព្យាបាលដំណាក់កាលដំបូងនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងការព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែមកម្រិតខ្ពស់ចម្រុះ។

ការការពារជំងឺទឹកនោមផ្អែមនិងតម្រងនោម រួមមានការពិនិត្យដំណាក់កាលដំបូង ការផ្លាស់ប្តូររបៀបរស់នៅ ការគ្រប់គ្រងជាតិស្ករក្នុងឈាម និងសម្ពាធឈាម។ល។

1. ការពិនិត្យមើលជំងឺទឹកនោមផ្អែមដំណាក់កាលដំបូង៖ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម គួរតែដាច់ពិនិត្យ ដើម្បីរកឃើញទាន់ពេលវេលា និងធ្វើការព្យាបាលឱ្យបានឆាប់រហ័ស។ អ្នកជំងឺដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 2 និងជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 1 (រយៈពេលលើសពី 5 ឆ្នាំ) គួរតែពិនិត្យទឹកនោម UACR និងSerum creatinine យ៉ាងហោចណាស់ម្តងក្នុងមួយឆ្នាំ។

2. តែសម្របរៀបរស់នៅ ការព្យាបាលដោយបរិភោគ លំហាត់ប្រាណ ការឈប់ជក់បារី កាត់បន្ថយគ្រឿងស្រវឹង កំណត់ការទទួលទានអំបិល និងគ្រប់គ្រងទម្ងន់។

①ការទទួលទានប្រូតេអ៊ីន៖ សម្រាប់អ្នកជំងឺ DKD ដែលមិនលាងឈាម ការទទួលទានប្រូតេអ៊ីន គួរមានប្រមាណ 0.8g·kg⁻¹·d⁻¹។

②បរិមាណអំបិលដែលទទួលទាន៖ កំណត់ការទទួលទានអំបិលតិចជាង 6g/d ប៉ុន្តែមិនតិចជាង 3g/d។

3. គ្រប់គ្រងកុំឱ្យមានជាតិស្ករខ្ពស់ក្នុងឈាម គ្រប់គ្រងសម្ពាធឈាម និងកែបញ្ជាការធ្វើមេតាប៉ូលីសជាតិខ្លាញ់ ។

ការគ្រប់គ្រងជាតិស្ករក្នុងឈាមចំពោះអ្នកជំងឺ DKD អនុវត្តតាមគោលការណ៍នៃបុគ្គលរៀងខ្លួន។ គោលដៅគ្រប់គ្រងជាតិស្ករក្នុងឈាម៖ glycosylated hemoglobin មិនលើសពី 7% អ្នកជំងឺ DKD ដែលមាន GFR <60ml·min⁻¹·1.73m⁻²មាន glycosylated hemoglobin ≤ 8% ហើយសម្រាប់អ្នកជំងឺវ័យចំណាស់ គោលដៅគ្រប់គ្រងglycosylated hemoglobin អាចត្រូវបានសម្រួលដល់ 8.5 %។

គោលដៅសម្ពាធឈាមល្អបំផុតសម្រាប់ DKD គឺ 130/80mmHg ។ ថ្នាំប្រឆាំងនឹងសម្ពាធឈាមដែលប្រើជាទូទៅបំផុតគឺថ្នាំទប់ស្កាត់អង់ស៊ីមបំប្លែង angiotensin (ACEI) ដូចជា topiril, enalapril, lisinopril, perindopril, ramipril, benazepril, Dapril, fosinoprilជាដើម ឬប្រើប្រាស់ថ្នាំទប់ស្កាត់ការរួមសរសៃឈាម(ARB)ដូចជា Irbesartan, Losartan, Valsartan, Telmisartan ជាដើម។ បន្ថែមពីលើការបញ្ចុះសម្ពាធឈាម ថ្នាំទាំងពីរនេះក៏អាចការពារតម្រងនោម និងកាត់បន្ថយប្រូតេអ៊ីនទឹកនោមផងដែរ។

គោលដៅនៃការព្យាបាលជាតិខ្មៅក្នុងឈាមចំពោះអ្នកជំងឺ **DKD** គឺ៖ កម្រិត **LDL-C** នៃអ្នកជំងឺដែលមានប្រវត្តិនៃជំងឺសរសៃឈាមចង្កេះដូច **atherosclerotic** ឬ **eGFR** ឱ្យបាន **<60ml·min-1·1.73m-2**។ ហើយអ្នកជំងឺដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ខ្លាំងត្រូវតែមានតិចជាង **1.8mmol/L** និងអ្នកជំងឺផ្សេងទៀតត្រូវតែតិចជាង **2.6mmol/L**។

4. ការព្យាបាលមានការលាងឈាម និងការប្រសើរឡើង

អ្នកជំងឺដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងខ្សោយតម្រង់នោម ត្រូវការការលាងឈាម ឬប្រសើរឡើង។

5. ការព្យាបាលដោយថ្នាំចំពោះ

DKDកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើងបន្តិចម្តងៗជាមួយនឹងដំណើរការនៃជំងឺ ហើយការអវិវត្តនេះពិបាកគ្រប់គ្រងណាស់។ ការចេញធាតុសញ្ញាមានដូចជា ហើម និង លើសជាតិប្រូតេអ៊ីនក្នុងទឹកនោម គឺជា និងពិបាកក្នុងការដាស់ស្មើយ៉ាងដើម។ ការព្យាបាលតាមវេជ្ជសាស្ត្របុរាណចិនលើការឡាយតម្រង់នោម ត្រូវបានយោងតាមទ្រឹស្តីពេទ្យបុរាណចិន គោលការណ៍នោះគឺពង្រឹងសុខភាព និងលុបបំបាត់កត្តាបង្កជំងឺ ហើយព្យាបាលដោយផ្អែកលើភាពខុសគ្នានៃធាតុសញ្ញា គំនិតជាមូលដ្ឋានរបស់វាគឺខុសពីមិនថលោកខាងលិច មិនថលោកខាងលិចផ្ដោតសំខាន់លើការបន្ស៊ាបជាតិពុល ចំណែកមិនថបុរាណចិនផ្ដោតលើការពង្រឹងរាងកាយ និងលុបបំបាត់ធាតុអាក្រក់។

6. ការព្យាបាលដោយរបបអាហារ

ស៊ីបត្រីគល់រាំង: **Raw astragalus membranaceus** 45 ក្រាម **Atractylodes macrocephala** 20ក្រាម **orangr peel** 10 ក្រាម សណ្តែកថ្នៅ 10 ក្រាម (ដាក់គ្រឿងក្នុងថង់ក្រណាត់ហើយស្វាយជាមួយត្រីគល់រាំង ប្រហែល 250 ក្រាម ចន្លែម ខ្លី និងគុលខ្លីម បរិមាណសមរម្យ)។ ញាំត្រី និងទឹកស៊ីប 1~2 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍) គ្រឿងទេសអាចជាស្ករ ទឹកខ្លះ កុំដាក់អំបិល។ ស័ក្តិសមសម្រាប់អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមតម្រង់នោមដែលមានប្រូតេអ៊ីនទាប និងហើម។

ស្របតាមគោលការណ៍“រៀនពីភាពខ្លាំងរបស់គ្នាទៅវិញទៅមក និងរួមបញ្ចូលគ្នានូវមិនថបុរាណចិន និងបស្ចិមប្រទេស”ដោយឈរលើគោលការណ៍ផលប្រយោជន៍អ្នកជំងឺជាធំ ក្នុងគោលបំណងប្រកាន់ខ្ជាប់នូវការ ព្យាបាល ដោយមិនថបុរាណចិនជាសំខាន់ យោងតាមលក្ខណៈនៃធាតុវិទ្យា ធាតុសាស្ត្រ និងធាតុសញ្ញានៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម យកវិធីសាស្ត្រ“បំប៉នតម្រង់នោមធម្មតាចូលនាឈាមរត់ និង បន្ថយភាពច្របូកច្របល់”រួមមានវេជ្ជបញ្ជារបបអាហារ និងការដាក់ថ្នាំតាមរន្ធក្នុង ការគាំទ្រអាហារូបត្ថម្ភ ការពារមុខជាតម្រង់នោម កាត់បន្ថយការលើសប្រូតេអ៊ីនក្នុងទឹកនោម និងគ្រប់គ្រងការហើម កែធាតុសញ្ញា និងកាត់បន្ថយការអវិវត្តនៃជំងឺ ពិតជាមានប្រសិទ្ធិភាពព្យាបាលបានយ៉ាងល្អ។

រមៀនទី៦៖ប្រព័ន្ធឈាម

ធាតុសញ្ញាចម្រុះនៃការរលីរបស់ខួរឆ្អឹងខ្នងខុសប្រក្រតី

ស្ថានភាពទូទៅនៃការកើតជំងឺ

MDSគឺជាក្រុមនៃជំងឺដែលមានប្រភពចេញពី **Hematopoietic /** កោសិកា **progenitor** ដែលត្រូវបានបង្ហាញជា **cytopenias** មួយ ឬច្រើនគំណរូង និងមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការបង្កទៅជាជំងឺមហារីកគ្រាប់ឈាមសស្រួចស្រាវដែលអវិវត្តទៅជាជំងឺកូនដ៍សាហាវ។ អត្រានៃការកើតជំងឺគឺប្រហែល **4/10**ម៉ឺន ជំងឺនេះអាចកើតឡើងនៅគ្រប់វ័យ ហើយភាគច្រើនជាអ្នកជំងឺវ័យកណ្តាល និងវ័យចំណាស់ នៅបរទេសសមាមាត្រនៃការកើតជំងឺនេះគឺអាយុ**73**ឆ្នាំ នៅប្រទេសចិនសមាមាត្រនៃការកើតជំងឺនេះគឺអាយុ**55**ឆ្នាំ បើធៀបនឹងអត្រាភាពចាស់នៃចំនួនប្រជាជនក្នុងប្រទេសចិន អត្រានៃការកើតជំងឺកាន់តែកើនឡើងពីមួយឆ្នាំទៅមួយឆ្នាំ។ បច្ចុប្បន្ននេះ មិនទាន់មានការព្យាបាលណាមានប្រសិទ្ធភាពជាងការប្តូរខួរឆ្អឹងទេ ប្រសិទ្ធភាពព្យាបាលរួមនៃការព្យាបាលដោយថ្នាំគឺ **40%-70%** ហើយមិនមានការព្យាបាលដោយថ្នាំណាដែលមានប្រសិទ្ធភាពជួយអង្វែងទេ អត្រានៃការកើតជំងឺនិងភាពលំបាកនៃការព្យាបាលជំងឺគឺ លើសពីចំនួននៃជំងឺមហារីកឈាមសស្រួចស្រាវទៀតផង។ ដោយសារភាពខុសប្លែកគ្នាច្រើនក្នុងការចេញធាតុសញ្ញា វិធីសាស្ត្រនៃការព្យាបាលនិងពេលវេលាវេជ្ជសាស្ត្រមានជីវិតក្នុងចំណោមបុគ្គលដែលមានជំងឺនេះ បច្ចុប្បន្ននេះប្រើប្រាស់ **IPSS-R** និងផ្សេងទៀតត្រូវបានប្រើជាចម្បងដើម្បីចាត់ថ្នាក់ភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃ **MDS** និងជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រព្យាបាល ហានិភ័យកាន់តែខ្ពស់ រយៈពេលនៃការរស់រានមានជីវិតខ្លី។

មូលហេតុនៃជំងឺ

អ្នកជំងឺខ្លះរងការទូចខាតខួរឆ្អឹង ដែលបណ្តាលមកពីសារធាតុពុល ការព្យាបាលដោយវិទ្យុសកម្ម និងការព្យាបាលដោយប្រព័ន្ធទី១។ ភាគច្រើននៃអ្នកជំងឺគឺមិនមែនជាប្រភពដើមនៃជំងឺនោះទេ ហើយមូលហេតុមិនទាន់ដឹងនៅឡើយ។

អាការៈនៃជំងឺ

ចាប់ផ្ដើមដំបូងគឺអាក្រក់ ការបង្ហាញគឺនិកមានភាពចម្រុះ ហើយមិនមានការបង្ហាញពិសេសនោះទេ តែងតែមានភាពស្លេកស្លាំង ញឹកញាប់ ដកដង្ហើមខ្លី អស់កម្លាំង ស្បែកនិងគ្មានរំលឹកឈ្មោះ ឬគ្រុនក្ដៅបន្ទាប់មកទទួលការព្យាបាល។ ធាតុសញ្ញាចម្បងរបស់វា៖ ភាពស្លេកស្លាំង ហូរឈាម ឆ្លងមេធាតុ អ្នកជំងឺខ្លះអាចមានការរីកធំនៃថ្លើមលំពែងនិងកូនកណ្តុរ ហើយអ្នកជំងឺមួយចំនួនតូចអាចមានការឈឺចាប់ពេលសង្កត់ទ្រូង ឆ្អឹងដំនី ឬសន្លាក់នៃអវយវៈទាំងបួនឡើងស្លឹក។

ការព្យាបាលបែបវិទ្យាសាស្ត្រ

ប្រសិទ្ធភាពវិទ្យាបាលជាក្រុមដោយលោងទៅតាមចំណាត់ថ្នាក់នៃហានិភ័យ

ក្រុមហានិភ័យទាបដែលទាក់ទងគ្នា (ហានិភ័យទាប ហានិភ័យកម្រិតតូច-1)

1. ការព្យាបាលដោយថែទាំ
2. ការព្យាបាលដោយ កែសម្រួលប្រព័ន្ធ
3. ការព្យាបាលដោយភាពស្ងៀម
4. ការព្យាបាលដោយ Hypomethylation (decitabine/azacitidine)
5. ការប្តូរខ្លួនឆ្អឹង (ការវិវត្តនៃជំងឺ)
6. ការព្យាបាលដោយមិនប្រើប្រាស់ប្រូលីន

ក្រុមហានិភ័យខ្ពស់ដែលទាក់ទងគ្នា (ហានិភ័យកម្រិតតូច-2 ហានិភ័យកម្រិតខ្ពស់)

1. ការព្យាបាលដោយ Hypomethylation (decitabine/azacitidine)
2. ការព្យាបាលដោយប្រើគីមី
3. ការប្តូរខ្លួនឆ្អឹង
4. ការព្យាបាលដោយថែទាំ
5. ការព្យាបាលជាមួយមិនប្រើប្រាស់ប្រូលីន និងប្រើប្រាស់សរុបបញ្ចូលគ្នា

លក្ខណៈពិសេសនៃការព្យាបាលរបស់យើង

ការព្យាបាលជំងឺនេះដោយឡែកទទួលបានលទ្ធផលល្អ។ យើងជឿថា ជំងឺនេះបណ្តាលមកពីការខ្សោយនៃរាងកាយ សារធាតុពុលបង្កជំងឺចូលទៅក្នុងខ្លួនឆ្អឹង ហើយមានការរារាំងទៅវិញទៅមកនៃសារធាតុពុល និងកំណែឈាមដែលបណ្តាលឱ្យមានភាពមិនប្រក្រតីនៃឈាម ការខាំមុខក្នុងការព្យាបាលនៃការបន្តបង្កើនកម្រិតឈាមកក និងបន្ថែមដោយការពង្រឹងរាងកាយ ដោយការប្រើប្រាស់ម្សៅ Qinghuang ផ្សំជាមួយមិនប្រើប្រាស់ប្រូលីន រួមផ្សំបំប៉នលំពែងនិងតម្រងនោម និងមិនប្រើប្រាស់ប្រូលីនដែលមានសារធាតុអាសេនិច ត្រូវបានគេប្រើដើម្បីព្យាបាល MDS អស់រយៈពេលជាង 20 ឆ្នាំមកហើយ និងវិធីសាស្ត្រនៃការព្យាបាលតាមបែបមិនប្រើប្រាស់ប្រូលីន រួមផ្សំជាមួយប្រូលីនដែលមានប្រសិទ្ធភាពនិងព្យាបាលបានយ៉ាងល្អ។ ការសង្ខេបនៃគីចំណេះអត្រាប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់អ្នកជំងឺដែលមានហានិភ័យទាប និងមធ្យមគឺ 50-70% ហើយពាក់អាចធ្វើឱ្យគុណភាពជីវិតរបស់អ្នកជំងឺមានភាពប្រសើរឡើងផងដែរ ហើយការប្រើប្រាស់ដោយសមហេតុផលក៏អាចផ្តល់នូវសុវត្ថិភាពល្អផងដែរ។ ការព្យាបាលជាបន្តបន្ទាប់រួមបញ្ចូលគ្នាជាមួយមិនប្រើប្រាស់ប្រូលីន និងមិនប្រើប្រាស់ប្រូលីន (ដូចជាការព្យាបាលដោយ hypomethylation) មានគុណសម្បត្តិក្នុងការពន្លាតការរស់រានមានជីវិត និងការកែលម្អគុណភាពនៃជីវិតរបស់អ្នកជំងឺដែលមានការព្យាបាលករណីមិនល្អ និងការរស់រានមានជីវិតខ្លី។

ការវែរក្បាលខ្លួនឯង

1. ឈប់ប្រើប្រាស់ថ្នាំដែលអាចបង្កឱ្យមានការថយចុះកោសិកាឈាម និងជៀសវាងការប៉ះពាល់ជាមួយសារធាតុវិទ្យុសកម្ម ឬសារធាតុគីមីដូចជា benzene ។
2. ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ អារម្មណ៍សុខដុំរនិយម និងស្មារតីវិកល ដែលឈ្លប់រាប់ការការពារជំងឺ ជៀសវាងត្រូវឱ្យលំត្រដាក់ ហើយត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។
3. លំហាត់ប្រាណឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ដូចជាតែជីនិងលំហាត់ផ្សេងៗទៀត ការវដ្ត មិនគួរឆៀយហត់ពេកទេនោះ អ្នកនឹងអាចគ្រប់គ្រងអតុល្យភាពនៃរាងកាយខ្លួនឯងបាន។
4. ការព្យាបាលដោយ Qigong គឺសម្រាប់ការពង្រឹងតីក្នុង ដោយរួមផ្សំជាមួយនឹងការព្យាបាលដោយថ្នាំ ដែលផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់ប្រសិទ្ធភាពនៃមនស្ស និងធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវមុខងារប្រព័ន្ធភាពសុំរបស់អ្នកជំងឺ។
5. អាចជំនួយបន្ថែមដោយការម៉ាស្សា ការចាក់ម្ជុលវិទ្យាសាស្ត្រដោយមានជីពចរ Zusanli, Tanzhong, Qihai, Guanyuan, Zhongwan, ផ្ចឹងខ្នង និងឆ្នោតនោម ដែលជាចំណុចសំខាន់ដោយសារតែប្លាត់កែតនិងកោសិកាឈាមសទាប អ្នកជំងឺត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នលើបរិមាណ និងកម្ដៅ។
6. មនស្សចំនុះ ថ្នាំគ្រាប់ Liushen, ថ្នាំ Dahuang Zhechong, ថ្នាំគ្រាប់ Yishen Shengxue, Zhenqi Granules ជាដើម។
7. ការធ្វើតេស្តឈាមទៀងទាត់ ព្យាបាលបានគ្រប់ពេលវេលា នៅពេលត្រូវការព្យាបាលត្រូវតែសម្រាកនៅមន្ទីរពេទ្យ។

ការវែរទំរង់រាងកាយ

រាងកាយមានអនាម័យ ធានានូវគុណភាពវត្ថុធាតុដើមគ្រប់ប្រភេទដែលត្រូវការសម្រាប់បង្កើតគ្រាប់ឈាម ប៉ុន្តែមិនគួរមានជីជាតិលើសពេកទេ។ មិនគួរប្លែងទៅជា ឬភ្លាមៗពេកនោះទេ ប៉ុន្តែគួរតែបន្ថែមបន្តិចម្តងៗ ព្រោះមនស្សបុរាណចិនជឿថា នៅពេលកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ មិនត្រូវប្លែងទៅជាពេក ព្រោះនឹងប៉ះពាល់ដល់ឱ្យលំត្រដាក់ លំពែងនិងព្រះចុះខ្សោយ នឹងនាំឱ្យខូចប្រភពនៃគ្រាប់ឈាម។

វ៉ាដ៍វ៉ាដ៍

ការបង្កធាតុនៅផ្លូវទឹកនោម

ស្ថានភាពទូទៅ៖ ការឆ្លងមេរោគលើផ្លូវបង្ហូរទឹកនោមគឺជាជំងឺទូទៅ និងកើតឡើងញឹកញាប់នៅក្នុងប្រព័ន្ធទឹកនោម។ អត្រាកើតមានគឺខ្ពស់ជាងចំពោះស្ត្រី ហើយចំពោះបុរសក្រោយអាយុ 50 ឆ្នាំដោយសារជំងឺក្រពេញប្រូស្តាតស្រាល។ អ្នកជំងឺជាច្រើនខ្វះចំណេះដឹងអំពីជំងឺបែបនេះ ហើយយកចិត្តទុកដាក់មិនគ្រប់គ្រាន់ចំពោះពួកគេ ដូច្នេះពួកគេតែងតែលេបថ្នាំដោយខ្លួនឯង។ ប្រសិនបើជំងឺនេះមិនត្រូវបានព្យាបាលឱ្យបានត្រឹមត្រូវទេ ការឆ្លងនឹងកើតឡើងវិញ និងមានរយៈពេលយូរ ដែលនឹងនាំឱ្យកើតជំងឺ pyelonephritis ស្រួចស្រាវ អាប័ស ក្នុងតម្រងនោម ទឹកនោមរ៉ែប្រៃ ខូចមុខងារតម្រងនោម រហូតដល់ខ្សោយតម្រងនោម។

ធាតុសញ្ញា៖ នោមញឹកញាប់ បន្ទាន់ នោមឈឺ អារម្មណ៍ក្រហាយពេលបត់ជើងក្អួច អមដោយ នោមឈាម ឬមីក្រូទស្សន៍ hematuria ឈឺខ្នងឬពោះផ្នែកខាងក្រោម ឈឺចាប់ ឈឺចាប់នៅតំបន់ព្នោះនោម ការបញ្ចេញទឹកវិអិល ជាដើម។ វាអាចមានធាតុសញ្ញានៃភាពមិនស្រួលទូទៅ ដូចជាក្រិនក្តៅ ញាក់ បាត់បង់ចំណង់អាហារ ចង្ក្គាវ និងក្អួត។

មូលហេតុនៃជំងឺ

1. អត្រាកើតជំងឺនេះមានច្រើនចំពោះស្ត្រី បង្គួរនោមរបស់ស្ត្រីគឺខ្លី និងរលុងជាងបុរស ហើយបាក់តេរីងាយនឹងចូល និងបង្កឱ្យឆ្លងមេរោគឡើងលើ។ រន្ធបង្គួរនោមរបស់ស្ត្រីគឺនៅជាប់នឹងទ្វារមាស និងរន្ធក្នុងទ្វារមាស និងជុំវិញរន្ធក្នុង ប្រសិនបើអ្នកមិនយកចិត្តទុកដាក់លើអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនទេនោះ អ្នកងាយនឹងឆ្លងមេរោគផ្លូវទឹកនោម និងរលាកផ្លូវទឹកនោម។ ស្ត្រីងាយនឹងឆ្លងមេរោគលើផ្លូវទឹកនោមអំឡុងពេលមានរដូវ ហើយជំងឺនេះក៏ងាយនឹងកើតមានដោយមិនបាននោមបន្ទាប់ពីរួមភេទ។
2. ជីកទឹកតិច ធ្វើការហួសកម្លាំង ទប់ទឹកនោម កាយសម្បទាខ្សោយ ផ្តាសាយញឹកញាប់ ជាដើម អាចបង្កឱ្យមានការឆ្លងមេរោគលើផ្លូវទឹកនោម។
3. គ្រួសារក្នុងផ្លូវទឹកនោម, ដុំសាច់, ការរួមភេទនៃផ្លូវទឹកនោម, រីកក្រពេញប្រូស្តាត ចំពោះបុរសរលាកក្រពេញប្រូស្តាត ស្បែកប្រកបក្បាលលិង្គងពេក និងមូលហេតុផ្សេងទៀត ងាយនឹងលំហូរទឹកនោមខ្សោយ ទឹកនោមមិនអាចបញ្ចេញបានទាំងអស់ បាក់តេរីកើនឡើង ការឆ្លងមេរោគលើផ្លូវទឹកនោមកើតឡើង។

4. អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម, អ្នកសុងបំពងនោម អ្នកដាក់បំពងពង្រីក ជំងឺតម្រងនោមកុំរ៉េ អ្នកជំងឺដែលមានជំងឺដូចជា នោមខុសធម្មតា ងាយនឹងឆ្លងមេរោគតាមប្រព័ន្ធទឹកនោម។ ចំពោះស្ត្រីដែលមានជំងឺផ្លូវបង្ហូរទឹកនោមកើតឡើងវិញ ដែក្នករបស់ពួកគេក៏គួរតែពិនិត្យរកមើលជំងឺរលាកព្រូតព្រូស្តាក រលាកផ្លូវទឹកនោម និងជំងឺផ្សេងៗទៀត ហើយជម្រុញឱ្យអ្នកជាថ្មីប្រពន្ធ ធ្វើការព្យាបាលរួមគ្នា។

វិធីសាស្ត្រនៃការព្យាបាល៖ នាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ ការព្យាបាលដោយថ្នាំអង់ទីប៊ីយោទិច គឺជាវិធីសាស្ត្រនៃការព្យាបាលដែលគេពេញចិត្ត។ ផ្អែកលើមូលដ្ឋាននេះ ការប្រើឱសថបុរាណចិន និងថ្នាំប៉ាតង់ចិន ហើយធ្វើការព្យាបាលភាពខុសគ្នាតាមធាតុសញ្ញា សម្រាប់កង្វះ និងលើសនៃ yin និង yang ដែលមិនត្រឹមតែមានប្រសិទ្ធភាពព្យាបាលល្អប៉ុណ្ណោះទេ ក៏អាចកាត់បន្ថយចំនួននៃការកើតឡើងវិញ និងដើរតួនាទីបង្ការផងដែរ។

រយៈពេលនៃការព្យាបាល៖ រយៈពេលនៃការព្យាបាលនៃការឆ្លងមេរោគលើផ្លូវទឹកនោមរ៉ាំរ៉ៃជាទូទៅគឺ 4-8 សប្តាហ៍ រយៈពេលនៃការព្យាបាលនៃជំងឺ pyelonephritis ស្រួចស្រាវជាទូទៅគឺ 2-4 សប្តាហ៍ ហើយរយៈពេលនៃការព្យាបាលនៃជំងឺរលាកទងសួតស្រួចស្រាវគឺ ៣ ថ្ងៃនៃការព្យាបាល (នោះគឺលេបថ្នាំអង់ទីប៊ីយោទិច បីថ្ងៃជាប់ៗគ្នា) ហើយត្រូវលេបថ្នាំបន្តក្នុងអំឡុងពេលនៃការព្យាបាល មិនអាចឈប់បានទេ អាចបញ្ឈប់ការលេបថ្នាំ បន្ទាប់ពីការវិភាគទឹកនោមមានលក្ខណៈធម្មតា បាក់តេរីខ្លះមិនបង្កធាតុ ហើយធាតុសញ្ញានឹងបាត់ទៅវិញ ដើម្បីធានាបាននូវប្រសិទ្ធភាពព្យាបាល និងការពារប្រសើរជាងមុននៃឱសថបុរាណចិន។ ការឆ្លងមេរោគលើផ្លូវបង្ហូរទឹកនោមមានទំនាក់ទំនងយ៉ាងជិតស្និទ្ធទៅនឹងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។ វិធីសាស្ត្រខាងក្រោមអាចបំបាត់ធាតុសញ្ញាបានយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព និងកាត់បន្ថយចំនួននៃការកើតឡើងវិញ។

កត្តាផ្សេងៗដែលគ្រូប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការរស់នៅ

1. ទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃ។ ហាត់ប្រាណយ៉ាងសកម្ម ពង្រឹងកាយសម្បទា និងការពារជំងឺផ្តាសាយ។ ជៀសវាងការនៅយប់ជ្រៅ និងឆ្អែយហត់។
2. ទម្លាប់នៃការញ៉ាំ។ ញ៉ាំអាហារស្រាលៗនៅពេលធម្មតា ហើយផឹកទឹករៀងរាល់ 2000ml ក្នុងមួយថ្ងៃ ដើម្បីធានាបាននូវការបញ្ចេញទឹកនោមគ្រប់គ្រាន់។ ការកើនឡើងនៃការបញ្ចេញទឹកនោមអាចបណ្តាលបង្កនោម និងជម្រុញការបញ្ចេញបាក់តេរី និងជាតិពុល។
3. ទម្លាប់អនាម័យ។ ស្ត្រីគួរតែយកចិត្តទុកដាក់ថែរក្សាទូរមានស្វ័យភាព គួរប្រើទឹកស្អាតខ្សែស្រទាប់។ ជាពិសេសពេលមករដូវ មានផ្ទៃពោះ អនាម័យពេលមានផ្ទៃពោះគឺសំខាន់។ ពេលដូតទឹក សូមព្យាយាមប្រើផ្កាឈូកជំនួសអាងដូតទឹក។
4. ភាគីទាំងសងខាងត្រូវលាងទូរមានសមុទេវរួមភេទ ហើយបត់ជើងម្តងក្រោយចប់។
5. ជៀសវាងការទប់ទឹកនោម រក្សាលាមកមិនឱ្យស្ទះ។
6. ក្នុងអំឡុងពេលនៃការឆ្លងមេរោគផ្លូវទឹកនោម និងក្នុងមួយសប្តាហ៍បន្ទាប់ពីការជាសះស្បើយឡើងវិញជៀសវាងជីវិតរួមភេទ។

ទិដ្ឋភាពទូទៅ៖ បញ្ហានោមសកម្មលើសកំណត់ (OAB) គឺជាជំងឺទូទៅមួយនៅក្នុងប្រព័ន្ធទឹកនោម អត្រាកើតឡើងស្របនឹងអាយុដែលមានអាយុលើសពី 50 ឆ្នាំនៅក្នុងតំបន់ប៉េកាំងគឺ 20% ហើយអត្រាកើតឡើងស្របនឹងអាយុដែលមានអាយុលើសពី 18 ឆ្នាំគឺ 40.4% ។ ចំណែកភេទសញ្ញានៃការនោមញឹក និងនោមញឹកញាប់ ប៉ះពាល់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដល់សុខភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកជំងឺ កាត់បន្ថយគុណភាពជីវិតរបស់អ្នកជំងឺយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ និងធ្វើឱ្យអ្នកជំងឺពិបាករស់នៅ ធ្វើការ និងសិក្សាធម្មតា។



ភេទសញ្ញា៖ ការនោមញឹក គឺជាភេទសញ្ញាចម្បងនៃជំងឺនេះ ដែលជារឿយៗអមដោយភេទសញ្ញានៃការនោមញឹកញាប់ និង នោមច្រើនពេលយប់ ដែលអាច ឬមិនអាចត្រូវបានអមដោយការជម្រុញចិត្ត ភាពបន្ទាន់សំដៅទៅលើការចង់បត់ជើងភ្លាមៗ និងឆ្ងល់ ដែលពិបាកនឹងទប់។ ការពន្យាករនោមជាប្រធានបទ ហើយការនោមជាបន្ទាន់ សំដៅទៅលើការនោមដែលដោយភាពបន្ទាន់ ឬភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីបន្ទាន់ ការនោមញឹកញាប់គឺជាការតូចរូបរបស់អ្នកជំងឺមានអារម្មណ៍ថាចំនួននៃការនោមញឹកញាប់ពេកជាងរៀងរាល់ថ្ងៃ។ ភាពញឹកញាប់នៃការនោមចំពោះមនុស្សពេញវ័យឈានដល់៖ ≥ 8 ដងនៅពេលថ្ងៃ និង ≥ 2 ដងនៅពេលយប់ ហើយនៅពេលដែលបរិមាណទឹកនោមតិចជាង 200ml រាល់ពេល ត្រូវបានគេចាត់ទុកថាជាការនោមញឹកញាប់។ Nocturia សំដៅលើអ្នកជំងឺដែលនោម ≥ 2 ដងនៅពេលយប់។

មូលហេតុ៖ ភេទសញ្ញានៃការនោមដែលសកម្មខ្លាំងពេកគឺទាក់ទងជាចម្បងទៅនឹងកត្តាដូចខាងក្រោម៖

- 1.ការកម្រិតមិនស្ថិតស្ថេរបស់សាច់ដុំ detrusror នៃប្លោកនោម ភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តខ្លាំងពេក;
- 2.ប្លោកនោមមានប្រតិកម្មខ្លាំង៖ អារម្មណ៍នៃការនោមកើតឡើងនៅពេលដែលសមត្ថភាពប្លោកនោមតូច។
- 3.មុខងារមិនធម្មតានៃបង្ហូរនោម និងសាច់ដុំអាងត្រភាក;
- 4.ជំងឺរលាកក្រពេញប្រូស្តាត ក្រពេញប្រូស្តាតកើនឡើង ការផ្លាស់ប្តូររចនាសម្ព័ន្ធនៃបង្ហូរទឹកនោម គ្រួសក្នុងទឹកនោម និងជំងឺផ្លូវទឹកនោមផ្សេងទៀត អាចបង្កទៅជាជំងឺបន្ទាប់បន្សំ;
- 5ជំងឺនៃប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទក៏អាចនាំឱ្យមានការកើតឡើងនៃជំងឺនេះ។

ការព្យាបាល៖ បច្ចុប្បន្នមិនមានលោកខាងលិចប្រើ M-receptor blockers, $\beta 3$ -receptor agonists និងថ្នាំប្រឆាំងនឹងការចង់បោកផ្លូវដើម្បីព្យាបាលជំងឺ ប៉ុន្តែមិនមានលោកខាងលិចមានប្រតិកម្មមិនល្អមួយចំនួន។ ដោយផ្អែកលើបទពិសោធន៍ជាច្រើនឆ្នាំ ការប្រើប្រាស់ Lingshao Zaoren Granules ដើម្បីព្យាបាលជំងឺ អាចរក្សាលំទឹងសាច់ដុំ detrusror នៃប្លោកនោម កាត់បន្ថយភាពរលើបនៃប្លោកនោម និងមានឥទ្ធិពលល្អលើការកែលម្អភេទសញ្ញារបស់អ្នកជំងឺ។ នៅពេលប្រើជាមួយមិនមានលោកខាងលិច ក៏អាចកាត់បន្ថយការកើតឡើងនៃប្រតិកម្មមិនល្អរបស់មិនមានលោកខាងលិចផងដែរ។ ហើយក៏អាចព្យាបាលជាមួយនិងការព្យាបាលដោយ electroacupuncture របស់យើង ដែលមានប្រសិទ្ធភាពព្យាបាលយ៉ាងច្បាស់លាស់ និងអាចបន្ថយការនោមញឹកញាប់ និងបន្ទាន់។ ចំពោះករណីធ្ងន់ធ្ងរ ការចាក់ជាតិពុល botulinum ចូលទៅក្នុងប្លោកនោម ឬការព្យាបាលវះកាត់ដោយប្រើឧបករណ៍វិទ្យោធសរសៃប្រសាទ sacral ក៏អាចទទួលបានលទ្ធផល។

រយៈពេលនៃការព្យាបាល៖ រយៈពេលនៃការព្យាបាលទូទៅសម្រាប់អ្នកជំងឺគឺ 4-8 សប្តាហ៍ ដែលក្នុងនោះថ្នាំទប់ស្កាត់ M-receptor ត្រូវប្រើរយៈពេល 4 សប្តាហ៍ មិនថាបុគ្គលនឹងប្រើប្រាស់ប្រហែល 6 សប្តាហ៍ និងជួបបញ្ហាមិនចំនឹកត្រូវផ្លាស់ប្តូរជាម្សិញរាល់សប្តាហ៍។

កត្តាផ្សេងៗដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការរស់នៅ៖

- 1.អនុវត្តលំហាត់ប្រាណប្លោកនោមដើម្បីពន្យារការបត់ជើងតូច ដើម្បីឱ្យទឹកនោមនីមួយៗលើសពី 200ml;
- 2.រក្សាមិនឱ្យទល់លាមក;
- 3.បង្កើតទម្លាប់នោមល្អ;
- 4.ជៀសវាងគ្រឿងស្រវឹង ការល្ង និងការជក់បារី ជៀសវាងការទទួលបានទឹក ជាពិសេសមុនពេលចូលគេង។
- 5.រក្សាតំបន់ប្រដាប់ពេទ្យ និងជើងឱ្យត្រូវ, ជៀសវាងការជីកធាសន្នៈត្រជាក់, និងបរិមាតអាហារដែលបរិវេ។

ជំងឺបាត់បង់ការគ្រប់គ្រងនៃការបញ្ចេញទឹកនោម

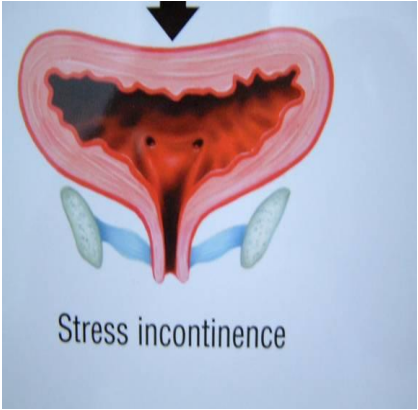
ស្ថានភាពទូទៅ៖ ជំងឺនោមទាស់បណ្តាលមកពីភាពតានតឹង គឺជាជំងឺទូទៅដែលធ្លាប់ត្រូវបានគេស្គាល់ថាជាជំងឺមួយក្នុងចំណោមជំងឺដែលមានអត្រាខ្ពស់ក្នុងប្រព័ន្ធទឹកនោម អត្រាកើតជាសកលគឺប្រហែល **50%** ដែលជំងឺនោមទាស់បណ្តាលមកពីភាពតានតឹងមានច្រើនជាងពាក់កណ្តាល ចាប់ពីវ័យ**45-55**ឆ្នាំ។ ហើយជារឿយៗអ្នកជំងឺខ្វះខាតក្នុងការទប់ទល់នឹងប្រព័ន្ធទឹកនោម ដែលធ្វើឱ្យជំងឺនេះបន្តវិវឌ្ឍន៍ កម្រិតនៃភាពមិនអាចគ្រប់គ្រងបានកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ហើយខកខានពេលវេលាព្យាបាលដែលល្អ។

រោគសញ្ញា៖ នៅពេលក្អក លោត កណ្តាល ឆ្អឹង ឬផ្លាស់ប្តូរទីតាំងរាងកាយភ្លាមៗ (ដូចជាពីការអង្គុយរហូតដល់ក្រាកលរ) និងគំឡុងពេលមានសកម្មភាពហត់ឡើយជាមួយវត្ថុធ្ងន់ ដោយសារតែសម្ពាធក្នុងពោះកើនឡើងភ្លាមៗ ទឹកនោមហូរចេញមកក្រៅស្ថានភាពមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន (រុស្សីស ការនោមទាស់) ។ ឬពេលចង់បត់ជើងតូចត្រូវទៅបង្គំភ្លាម ហើយទប់ទឹកនោមមិនបានមួយសន្ទុះក្រោយមក ទឹកនោមនឹងហូរចេញព្រោះមិនអាចទប់បាន (នោមបន្ទាន់)។

មូលហេតុ៖ ទាក់ទងទៅនឹងកត្តាខាងក្រោមជាចម្បង

1. ទាក់ទងទៅនឹងអាយុរបស់ស្ត្រី និងកម្រិតអម៉ូនីយ៉ូសូស្តេរ៉ូន;
2. ទាក់ទងទៅនឹងចំនួននៃការសម្រាលកូន របៀបនៃសម្រាល ទំហំរបស់កុមារនៅពេលសម្រាល, prolapse នៃសីតាងអាងត្រគាក និងទម្ងន់របស់ស្ត្រី;
3. ទាក់ទងនឹងការផ្លាស់ប្តូរនៃប្រព័ន្ធទឹកនោម និងប្រព័ន្ធបន្តពូជ

វិធីសាស្ត្រនៃការព្យាបាល៖ ត្រូវបានបែងចែកទៅជាការព្យាបាលបែបអភិរក្ស និងការព្យាបាលដោយវះកាត់។ នាពេលបច្ចុប្បន្ន ការព្យាបាលបែបអភិរក្សត្រូវបានប្រើប្រាស់យ៉ាងទូលំទូលាយ រួមបញ្ចូលគ្នានៃការព្យាបាលដោយអាកប្បកិរិយា និងការព្យាបាលដោយថ្នាំ ហើយប្រើប្រាស់ថ្នាំ **Qishi granule** ដើម្បីព្យាបាលជំងឺដែលធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវភាពរឹងមាំនៃសាច់ដុំនៃក្រុមសាច់ដុំបង្ហូរនោម និងបង្កើនសម្ពាធនៃការបិទបង្ហូរនោម ដែលអាចកាត់បន្ថយចំនួននៃការតានតឹងនៃការវាយប្រហារនៃការនោមទាស់ សម្រាប់អ្នកជំងឺដែលមានរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរ អាចធ្វើការវះកាត់ខ្នាតតូចបំផុត អាចត្រូវព្យាបាលជំងឺនេះឱ្យបានហ្មត់ចត់ និងសម្រេចបាននូវប្រសិទ្ធភាពព្យាបាល។



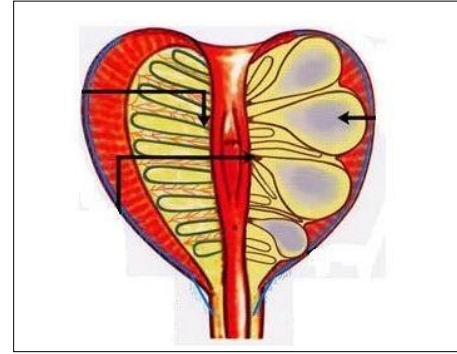
រយៈពេលនៃការព្យាបាល៖ រយៈពេលនៃការព្យាបាលដោយថ្នាំបុរាណចិនសម្រាប់ជំងឺស្ទះទឹកនោមគឺប្រហែល **8-12** សប្តាហ៍។ ការលេបមិសថង់ទាមទារឱ្យរៀងទាត់ និងបន្ត ដើម្បីជៀសវាងកុំឱ្យប៉ះពាល់ដល់ប្រសិទ្ធភាពនៃការព្យាបាល។ ការព្យាបាលអាកប្បកិរិយានៃការនោមទាស់មានសារៈសំខាន់ជាពិសេស ហើយការប្រុងប្រយ័ត្នខាងក្រោមអាចទទួលបានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការកាត់បន្ថយរោគសញ្ញា។

កត្តាផ្សេងៗដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការរស់នៅ៖

1. ធ្វើចលនាកន្ត្តែងជើង ជាពិសេសលើកនិងដកសាច់ដុំអាងត្រគាក (ចលនាកន្ត្តែងជើង) រយៈពេល **2-6** វិនាទី ១លានដងក្នុងមួយថ្ងៃ បន្តអន្តរកាលរយៈពេល **2-6** វិនាទី បន្តនិងខ្លីបន្តគ្នាទម្លងហើយម្តងទៀត ចំនួន**10**នាទី ធ្វើ **3-8** ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ធ្វើ **8** សប្តាហ៍ឡើងទៅ។
2. អ្នកបាត់គួរសម្រកទម្ងន់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ហើយអ្នកដែលស្គម និងខ្សោយគួរតែបង្កើនអាហារូបត្ថម្ភ និងហាត់ប្រាណដើម្បីពង្រឹងកាយសម្បទា។
3. រក្សាលាមកកុំឱ្យស្ទះ និងជៀសវាងការបង្ខំឱ្យបង្កើនសំពាធពោះ ទប់នោមតិចៗ និងកុំប្រើកម្លាំងពេលបត់ជើងតូច ពេលកណ្តាល ក្អក ឬលោត កំភួនជើងត្រូវតែបង្កើនជាមុន ដើម្បីជៀសវាងការលេចធ្លាយទឹកនោម។
4. បង្កើតទម្លាប់នោមឱ្យល្អ
5. ជៀសវាងគ្រឿងស្រវឹង ការហ្វេ ទឹកក្រូចផ្អែម ទឹកទំពាំងបាយជូរ និងការជក់បារី ជៀសវាងការទទួលទានទឹក ជាពិសេសមុនពេលចូលគេង។
6. រក្សាតំបន់ perineal និងជើងឱ្យក្តៅ ជៀសវាងការជីកអាសន្នៈគ្រជាក់ និងបរិភោគអាហារដែលហ្មត់។

ជំងឺរោគក្រពេញប្រសូត

ស្ថានភាពទូទៅ៖ ជំងឺជំនឿប្រព័ន្ធទឹកនោមទូទៅបំផុតចំពោះបុរសដែលមានអាយុក្រោម 50ឆ្នាំ ជាងនេះទៅទៀត អត្រានៃការកើតជំងឺនេះកំពុងអ៊ីត្តឆ្ពោះទៅរកអាយុកាលកាន់តែវែងក្នុង ហើយបុរសប្រហែល 50% និងកើតជំងឺជំនឿប្រព័ន្ធទឹកនោមទូទៅនៅពេលវេជ្ជសាស្ត្រពិនិត្យមួយក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ វាគឺជាជំងឺចម្បងមួយនៅក្នុងផ្នែក Urology ។



ធាតុសញ្ញា៖ ធាតុសញ្ញាទូទៅគឺជាលំដាប់ពេលវេលា នៃការចាប់ផ្តើមនៃការរួម លើកស្ទាស់ លើកដោះផ្នែកខាងក្រោម និងក្រព្យនៃ លើកចាប់ផ្តើមនៃការរួម និងនោមញឹកញាប់ នោមបន្ទាន់ នោមមិនចេះអស់ និងលើស។ ធាតុសញ្ញាជាញឹកញាប់កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើងនៅពេលត្រូវត្រជាក់ ផឹកស្រា បរិភោគហ្វូស្តីន ដែលនាំមកនូវការលំដាប់ និងបញ្ហាជាច្រើនដល់អ្នកជំងឺ ហើយជាក់ស្តែងចំពោះពេលវេលានៃការដល់នោមរបស់អ្នកជំងឺ។

មូលហេតុ៖ ការកើតមានឡើងនូវជំងឺជំនឿប្រព័ន្ធទឹកនោមគឺជាការរួមគ្នានៃកត្តាដូចខាងក្រោម៖

1. ការកើតមានធម្មតានៃក្រព្យប្រស្តា ដូចជាការរួមញឹកញាប់ពេក ការអត់រួមរោគពេក ការសម្រេចកាមដោយខ្លួនច្រើនពេក អង្គុយយូរ ការបើកបររយៈពេលយូរ ការជិះកង់ ការជិះសេះ ដូចជាអ្នកបើកបរ អ្នកសរសេរក្នុង និងផ្សេងៗជាដើម។
2. កត្តារបបអាហារ៖ ការសេពគ្រឿងស្រវឹង ការទទួលបានអាហារហ្វូស្តីន បរិភោគអាហារផ្អែម ខ្លាញ់ និងសេដ្ឋកិច្ចខ្ពស់ក្នុងរយៈពេលយូរ។
3. ការឆ្លងមេរោគដែលអាចបង្កជំងឺ៖ បាក់តេរី ប្រូហ្សេរ៉ា ឡីត និងវីរុសអាចក្លាយជាប្រភពនៃការឆ្លងមេរោគដែលនាំឱ្យកើតជំងឺជំនឿប្រព័ន្ធទឹកនោមបាន ក្រៅពីប្រភពមេរោគដែលឆ្លងលើចរន្តឈាម និងឡាំប្យូទីសត្រូវតែអាចរីករាលដាលដោយផ្ទាល់ដែលនេះជាវិធីចម្បងទូទៅទៅហើយ នៅពេលបុរសនោមទឹកនោមត្រូវឆ្លងតាមប្រស្តា និងបាក់តេរីក្នុងទឹកនោមផ្ទាល់ឆ្លងដល់ក្រព្យប្រស្តា និងបង្កជំងឺនេះ ដូច្នេះហើយនៅពេលដែលជំងឺក្រព្យប្រស្តាបុរសកើតឡើងវិញជាញឹកញាប់ ហើយព្យាបាលមិនជោគជ័យរយៈពេលយូរ នោះ ដែលគួរបង់គាត់ក៏គួរតែពិនិត្យមើលថាតើមានការឆ្លងមេរោគលើប្រព័ន្ធទឹកនោម ឬប្រព័ន្ធបន្តពូជដែរឬទេ។ ដោយហេតុនេះណែនាំឱ្យប្តីនិងប្រពន្ធទទួលការព្យាបាលរួមគ្នា។
4. ការថប់បារម្ភផ្លូវចិត្ត ការធ្លាក់ទឹកចិត្តនិងការភ័យខ្លាច៖ ជាញឹកញយដោយសារតែមិនមានការយល់ដឹងនៃជំងឺជំនឿប្រព័ន្ធទឹកនោម នោះពេលដែលកើតជំងឺជំនឿប្រព័ន្ធទឹកនោមបន្តកើតឡើងនូវផ្លូវចិត្តថប់បារម្ភ ដូច្នេះហើយនឹងធ្វើឱ្យធាតុសញ្ញានៃជំងឺកាន់តែខ្លាំងឡើង និងកាន់តែមានទំហំធំ ហើយជះឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានដល់លទ្ធផលនៃការព្យាបាលកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។

វិធីសាស្ត្រនៃការព្យាបាល៖ នាពេលបច្ចុប្បន្ននេះយកឱសថថ្នាំបុរសជាជំនួយដល់ឱសថបង្កើនប្រទេសក្នុងការព្យាបាលបែបប្រជាជនអាទិសថ្នាំបុរសជាជំនួយដល់ឱសថបង្កើនប្រទេស ប្រើប្រាស់ការស្វាគមន៍ថ្នាំបុរសជាជំនួយ វត្ថុធាតុដើមបុរសជាជំនួយបង្កើតបានជាថ្នាំ ដើម្បីព្យាបាលជំងឺផ្សេងៗ និងព្យាបាលជំងឺជំនឿប្រព័ន្ធទឹកនោមតាមកម្រិតនីមួយៗ។

រយៈពេលនៃការព្យាបាល៖ រយៈពេលនៃការព្យាបាលជាទូទៅមានរយៈពេល 4-8 សប្តាហ៍ ក្នុងអំឡុងពេលនៃការព្យាបាលធាតុសញ្ញាបានឆ្លៀតស្រាល គួរតែបន្តការព្យាបាលរហូតដល់ចប់ កុំឈប់កណ្តាលផ្លូវ ជៀសវាងការធ្វើឡើងវិញ។ ក្នុងពេលដែលការឆ្លាតវៃមួយនឹងការព្យាបាលដោយថ្នាំ ការយកចិត្តទុកដាក់ថែទាំការរស់នៅ និងការផ្លាស់ប្តូររបៀបរបររស់នៅដែលមិនមានផាសុគភ័ព្ច ។ វិធីសាស្ត្រខាងក្រោមអាចបំបាត់ធាតុសញ្ញាបានយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព និងកាត់បន្ថយការកើតឡើងវិញ។

កត្តាផ្សេងៗដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការរស់នៅ៖

1. យល់ដឹងឱ្យបានត្រឹមត្រូវថា ជំងឺជំនឿប្រព័ន្ធទឹកនោមគឺជាជំងឺទូទៅ ជាជំងឺដែលកើតឡើងញឹកញាប់ មិនមែនជាជំងឺដែលមិនអាចព្យាបាលបានឡើយ សូមកុំមានការខ្មាស់អៀន កាត់បន្ថយសម្ពាធផ្លូវចិត្ត ឱ្យតែមានការព្យាបាលយ៉ាងសកម្ម និងថែទាំខ្លួនឯង ទើបធាតុសញ្ញាអាចឆ្លៀតស្រាលបាន។
2. ពង្រឹងការធ្វើលំហាត់ប្រាណ។ ប្រសិនបើលំហាត់ប្រាណដែលងាយស្រួលអនុវត្តដូចជា ការឡើងក្ដី ការដើរជើង ការដើរលឿន និងការហែលទឹកតាមលក្ខខណ្ឌបុគ្គល ដែលមិនត្រឹមតែអាចធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវកាយសម្បទាប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែថែទាំធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវស្ថានភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកជំងឺបន្ទាប់ពីការហាត់ប្រាណផងដែរ។
3. ជៀសវាងគ្រឿងស្រវឹង ជៀសវាងអាហារហ្វូស្តីន ហើយកុំបរិភោគអាហារឆៅ ឬត្រជាក់ពេក ប៉ុន្តែការតមរបបអាហារគឺងងឹតពេកក៏មិនល្អដែរ។
4. ជៀសវាងការសម្រេចកាមដោយខ្លួនឯង និងមានការកំណត់សកម្មភាពរួមរោទច្បាស់លាស់។
5. ជៀសវាងការងារហួសកម្លាំង ផ្កាសាយ និងត្រជាក់ ទប់ទឹកនោម និងជិះកង់យូរពេក។

6.រៀបរាងការអង្គុយយូរ ពេលអង្គុយលើសពីពីរម៉ោង អ្នកអាចឈរបាន 5-10 នាទី;

7.រក្សាមិនឱ្យទល់ឈាមក

8.ព្យាយាមស្តាំទឹកក្តៅ ដូចទឹកក្តៅ ឬច្រើនបទីកក្តៅដើម្បីកម្តៅ perineum ។

ជំងឺរលាកសន្លាក់

ស្ថានភាពទូទៅនៃជំងឺ

ជំងឺរលាកសន្លាក់ភ្នំរ៉ាំរ៉ៃជាជំងឺរ៉ាំរ៉ៃដែលតែងតែជួបប្រទះ ដែលចេញមកពីការហើមសន្លាក់ ការឈឺចាប់ និងឡើងវិញ ហើយវាអាចបណ្តាលឱ្យខូចទ្រង់ទ្រាយសន្លាក់ និងពិការភាពនៅដំណាក់កាលចុងក្រោយ។ មូលហេតុនៃជំងឺនេះមិនត្រូវបានគេដឹងច្បាស់នោះទេ ហើយវាអាចទាក់ទងនឹងកត្តាដូចជាតំណពូជ បរិស្ថាន អរម៉ូនភេទ និងការឆ្លងមេរោគជាដើម។ល។

អាការៈនៃជំងឺ

1.ការចាប់ផ្តើមអាចកើតមាននៅគ្រប់វ័យ ហើយស្ត្រីកើតមានច្រើនជាងបុរស 2.រដូវនៃជំងឺរ៉ាំរ៉ៃកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរបន្តិចម្តងៗឡើង 3.ហើមនិងឈឺចាប់នៅសន្លាក់ភាគច្រើនដូចជា ម្រាមដៃ និងកដៃ 4.សន្លាក់ឡើងវិញជាប់ស្តែងនៅពេលព្រឹក 5.ជំងឺរលាកសន្លាក់ភាគច្រើនកើតឡើងដោយស៊ីមេប្រីគ្នា 6.គ្រុនក្តៅ ភាពស្លេកស្លាំង ដុំពកក្រោមស្បែក មាត់ និងភ្នែកស្ងួត និងការប្រែប្រួលជាលិកាស្ងួត 7.អ្នកជំងឺភាគច្រើនការឈឺសន្លាក់ផ្តងមាឌវិជ្ជមាន(ESR) ហើយអ្នកជំងឺខ្លះវិជ្ជមានចំពោះ AKA, APF , និងអង្គបដិប្រាណប្រឆាំងនឹង CCP 8.អត្រាថយចុះកោសិកាឈាមក្រហមសកម្ម (ESR), C-reactive protein (CRP) បានកើនឡើង 9.ដឹងពីការផ្លាស់ប្តូររូបភាពនៃសន្លាក់ដែលមានជំងឺ ដោយ អ៊ុលត្រាសោន MRI រូបភាពកាំរស្មីអ៊ុចជាដើម បង្ហាញពីការហើមនៃជាលិកាទន់ ហើមសន្លាក់ ហូរទឹករងៃប្រអប់សន្លាក់ ហើមខួរឆ្អឹង ជំងឺពុកឆ្អឹង សន្លាក់រួមភូមិ និងការបំផ្លាញផ្ទៃសន្លាក់។ល។

ការព្យាបាលបែបវេជ្ជសាស្ត្រ

គោលការណ៍នៃការព្យាបាល៖ “ដំបូងការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ ការព្យាបាលសមហេតុផល ការសហប្រតិបត្តិការរវាងវេជ្ជបណ្ឌិត និងអ្នកជំងឺ និងការខិតខំប្រឹងប្រែង។”

ការព្យាបាលតាមវេជ្ជសាស្ត្របុរាណចិន៖ នៅក្នុងក្បួនពេទ្យបុរាណចិន ជំងឺរលាកសន្លាក់ផ្តឹងជាប្រភេទនៃ “រោគសញ្ញាបី” ជាទូទៅគេជឿថាភាពអាក្រក់នៃខ្យល់ ត្រជាក់ សំណើម និងកម្ដៅ ធ្វើឱ្យខ្យល់និងឈាមមិនអាចហូរទៅក្នុងសាច់ដុំសន្លាក់ និងសសៃប្រសាទបានល្អនេះ រយៈពេលយូរ នឹងធ្វើឱ្យស្លឹក ឬ ស្មុះសរសៃឈាម ដែលនឹងបណ្តាលឱ្យមានជំងឺសន្លាក់នេះ។ ឱសថបុរាណចិនមានគុណសម្បត្តិក្នុងការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវប្រសិទ្ធភាពព្យាបាល ផលប៉ះពាល់តិចលក្ខខណ្ឌទូទៅក្នុងការព្យាបាលល្អ រួមទាំងគុណសម្បត្តិផ្សេងៗទៀត ក្នុងវេជ្ជសាស្ត្រការព្យាបាលដង្ហែកលើការខុសគ្នានៃរោគសញ្ញា ជាញឹកញយវាផ្តល់នូវលទ្ធផលលឿន។ គួរតែប្រើប្រើប្រាស់ថ្នាំគ្រាប់ "Simiao Xiaobi Granules" ដើម្បីព្យាបាលជំងឺរលាកសន្លាក់ភ្នំរ៉ាំរ៉ៃ ដែលប្រើប្រាស់ក្នុងរយៈពេលយូរ ហើយប្រសិទ្ធភាពព្យាបាលពីចេញមកយ៉ាងច្បាស់លាស់ ដែលត្រូវបានទទួលបានការពេញចិត្តពីអ្នកជំងឺ។ លើសពីនេះ ឱសថចិននិងឱសថរុក្ខជាតិជាច្រើនមានប្រសិទ្ធភាពសម្រួលភាពស្អំ ហើយក៏អាចផ្សំជាមួយថ្នាំខាងក្រៅ រួមបញ្ចូលទាំងការព្យាបាលដោយចាក់ម្ជុលវិទ្យាសាស្ត្រនិងការព្យាបាលដោយចលនា។

ការព្យាបាលតាមបែបលោកខាងលិច៖

- ថ្នាំប្រឆាំងនឹងការរលាក និងបំបាត់ការឈឺចាប់៖ អាចបន្ថយរោគសញ្ញានៃសន្លាក់ គឺជាថ្នាំព្យាបាលរោគសញ្ញាដែលមិនអាចខ្វះបាន។ ដោយសារអាចធ្វើឱ្យមានការរង្វាចក្រពះនិងរោងវង្ស ដូច្នេះមិនត្រូវប្រើលើសកម្រិត ឬប្រើជាមួយថ្នាំដទៃក្នុងពេលតែមួយឡើយ។
- ថ្នាំសម្រួលអាការៈ៖ រួមមានឱសថបុរាណសម្រួលអាការៈរលាកសន្លាក់ ថ្នាំជីសាស្ត្រ និងថ្នាំទប់ស្កាត់រោគសញ្ញា JAK ថ្នាំទាំងនេះមានឥទ្ធិពលធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនិងពន្យារការរីករាលដាលជំងឺ។ ថ្នាំទាំងនេះគួរតែត្រូវបានគេយកទៅប្រើដោយទទួលបានការណែនាំពីគ្រូពេទ្យឯកទេស។
- ថ្នាំ Glucocorticoids៖ សក្តិសមសម្រាប់អ្នកជំងឺពិសេសមួយចំនួនតូចដែលមានរោគសញ្ញានៃសន្លាក់ធ្ងន់ធ្ងរ ថែមទាំងមានជំងឺបេះដូង សួត ភ្នែក និងប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ ការប្រើប្រាស់រយៈពេលខ្លីអាចធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវរោគសញ្ញានៃសន្លាក់ និងរោគសញ្ញាពេញមួយគូខ្លួនយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ គួរកត់សម្គាល់ថាថ្នាំមួយចំនួនដែលហៅថា “ថ្នាំដែលបានផលពិសេស” ឬ “ឱសថតាមតំបន់” មានធាតុផ្សំអ៊ីម៉ូន ហើយការប្រើថ្នាំមិនច្បាស់លាស់នឹងបង្កឱ្យមានបញ្ហាមិនចេះចប់។

ដំបូន្មានវេជ្ជសាស្ត្រ

ប្រភេទនៃជំងឺរលាកសន្លាក់គឺជាជំងឺក្លិន ដែលទាមទារការព្យាបាលជាប់លាប់ ប្រើថ្នាំចេះពេលវេលា តាមដានជាប្រចាំ និងលេបថ្នាំតាមការណែនាំ និងការប្រុងប្រយ័ត្នតាមវេជ្ជបញ្ជាបស់វេជ្ជបណ្ឌិត ហាមឈប់ប្រើថ្នាំ ឬថ្នាំ ឬប្រភេទ ឬបន្ថយ កម្រិតថ្នាំតាមចិត្ត ក្នុងអំឡុងពេលប្រើប្រាស់ថ្នាំប្រសិនបើមានអាការៈ ឈឺឬហើមក្រពះ ការក្រហាយទ្រូង ភាពមិនស្រួលក្នុងតំបន់ធ្វើម ក្អួតចង្កោម គួរតែទៅព្យាបាលឱ្យទាន់ពេលវេលា ហើយត្រូវធ្វើតេស្តឱ្យទៀងទាត់ទៅលើកត្តាឈឺសន្លាក់ឆ្អឹង (RF) អត្រាការសំភាយប្រកាសធ្លាក់ចុះ (ESR)C-reactive protein(CRP) ជាដើម ហើយត្រូវបានទាមទារដើម្បីយល់ពីកម្រិតនៃជំងឺ។ ត្រូវធ្វើការត្រួតពិនិត្យជាប្រចាំ ដូចជា មុខងារថ្លើម និងតម្រងនោម ឈាម ទឹកនោម និងឈាម ឬព្រោះនៅពេលដែលមានប្រតិកម្មថ្នាំកើតឡើង អាចត្រូវបានរកឃើញទាន់ពេលវេលា។

ការវិវេករាងកាយ

1. ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីជំងឺ ប្រឈមមុខនឹងជំងឺ បង្កើតទំនុកចិត្ត និងរក្សាអារម្មណ៍ឱ្យល្អ។
2. យកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការរក្សាសន្លាក់ឱ្យកក់ក្តៅ និងជៀសវាងការធ្វើការ និងសម្រាកក្នុងបរិយាកាសសើម ឬត្រជាក់។
3. យកចិត្តទុកដាក់លើការសម្រាកកំឡុងពេលព្យាបាល ជៀសវាងការលើកតុឆ្នង់ៗ និងថលនាមូល ជៀសវាងការឡើងភ្នំ និងជណ្តើរ។
4. ធ្វើលំហាត់ប្រាណសន្លាក់សមស្របក្នុងអំឡុងពេលសម្រាក ដើម្បីស្តារមុខងារសន្លាក់ឡើងវិញ
5. សម្រាប់អ្នកដែលមិនអាចប្រាកដប្រៃបាន សមាជិកគ្រួសាររបស់ពួកគេក៏គួរជួយពួកគេក្នុងការធ្វើសកម្មភាពដូចជា លើកដើង និងបង្វិលខ្លួនធ្វើចលនា ដើម្បីការពារការតានសន្លាក់ និងការស្លក់សាច់ដុំ។

ការថែទាំរបបអាហារ

ជាទូទៅ អ្នកជំងឺគួរតែញ៉ាំអាហារសម្បូរកាឡូរី វីតាមីន ប្រូតេអ៊ីន និងកាល់ស្យូម។ គួរប្រុងប្រយ័ត្នទៅលើការទទួលបានអាហារនៅ ត្រជាក់ និងហើរ។

ជំងឺរលាកសន្លាក់ដោយសារឡើងជាតិអាស៊ីត

ស្ថានភាពទូទៅនៃជំងឺ

ជំងឺរលាកសន្លាក់គឺជាក្រុមនៃជំងឺដែលបណ្តាលមកពីការកើនឡើងនៃអាស៊ីតអ៊ុយរិកក្នុងឈាមដោយសារតែបញ្ហានៃការរំលាយសារជាតិPurineមិនល្អនៅក្នុងខ្លួន ឬច្រើនកើតមានចំពោះបុរសវ័យកណ្តាល និងស្ត្រីអស់រដូវមួយចំនួនតូច ហើយអាចទាក់ទងនឹងកត្តានៃប្រវត្តិជំងឺគ្រួសារ។ ជាមួយនឹងភាពប្រសើរឡើងនៃកម្រិតជីវភាព អត្រានៃជំងឺរលាកសន្លាក់បានកើនឡើងជាលំដាប់ ហើយក៏អាចកើតឈឺមនុស្សវ័យក្មេងផងដែរ។

អាការៈនៃជំងឺ

1. ការឈឺសជាតិអាស៊ីតដែលមិនមានធាតុសញ្ញា អ្នកជំងឺត្រូវពិអាស៊ីតអ៊ុយរិកក្នុងឈាមកើនឡើង គឺគ្មានធាតុសញ្ញាជំងឺរលាកសន្លាក់ណាមួយទេ ហើយនៅទីបំផុតមាន 5-10% នៃអ្នកជំងឺលើសជាតិអាស៊ីតបានអ៊ីត្តទៅជាជំងឺរលាកសន្លាក់។
2. ជំងឺរលាកសន្លាក់ស្រួចស្រាវ ការរីកឡើងគឺចាប់ផ្តើមភ្លាមៗ ភាគច្រើនជាជំងឺរលាកសន្លាក់ឆ្អឹងមិនសូវទ្រាំគ្នា ដែលភាគច្រើនកើតមាននៅសន្លាក់ម្រាមដើម វាឡើងក្រហាយហើមក្តៅ និងឈឺចាប់ ការឈឺចាប់ខ្លាំងដូចជាមុតកាំបិត ដែលមានគ្រុនក្តៅកម្រិតទាប ការកើនឡើងកោសិកាឈាមស និងការធ្លាក់ចុះនូវឈាមស ទោះបីជាការរីកឡើងជាញឹកញាប់តែអាចឆ្លៀតរាលដាលដោយធម្មជាតិវិញបាន ប្រសិនបើការព្យាបាលមិនត្រឹមត្រូវទេ និងកើតឡើងម្តងហើយម្តងទៀត ហើយនឹងអ៊ីត្តទៅជាជំងឺក្លិនបន្តិចម្តងៗ។
3. ជំងឺរលាកសន្លាក់ក្តៅ បង្ហាញឱ្យឃើញពីការហើម និងខូចទ្រង់ទ្រាយនៃសន្លាក់ ការបំផ្លាញអ៊ីន កែសម្រួលបង្ហាញពីការផ្លាស់ប្តូរនៃសន្លាក់ វាអាចមានកំណកជាដុំ ឬ ភាពមិនដំណើរការនៃសន្លាក់ រហូតឈាមដល់ដំបៅស្បែកដែលពិបាកក្នុងការដាស់ស្បើយ។
4. ជំងឺរលាកសន្លាក់ដែលទាក់ទងនឹងតម្រងនោម ត្រូវបានបង្ហាញដោយការឈឺសជាតិប្រូតេអ៊ីនក្នុងទឹកនោម ឈាមក្នុងទឹកនោម គ្រួសក្នុងផ្លូវទឹកនោម ហើយអាចអ៊ីត្តទៅជាខ្សោយតម្រងនោម។ ប្រសិនបើកម្រិតអាស៊ីតអ៊ុយរិកក្នុងឈាមខ្ពស់ពេក អាស៊ីតអ៊ុយរិកស្រទាប់ស្រទាប់ត្រូវបានបង្កើតឡើងនៅក្នុងតម្រងនោម អាចបណ្តាលឱ្យខូចតម្រងនោមស្រួចស្រាវ និងគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិត។

ការព្យាបាលបែបវិទ្យាសាស្ត្រ

អ្នកជំងឺដែលមានជំងឺរលាកសន្លាក់ស្រួចស្រាវដែលមិនបានទទួលការព្យាបាលជាប្រព័ន្ធ បើសិនមានការលើសអាស៊ីតគីយវិកក្នុងឈាមជារឿយៗនោះ ជាធម្មតាបន្ទាប់ពី 10 ឆ្នាំក្រោយនឹងវិវត្តទៅជាជំងឺរលាកសន្លាក់កុំផ្លិច។ ប្រសិនបើទទួលការព្យាបាលជាប្រព័ន្ធដែលមានប្រសិទ្ធភាពតាំងពីដំណាក់កាលដំបូងនោះ ការលើសអាស៊ីតគីយវិកនឹងអាចគ្រប់គ្រងបាន ហើយអាចកាត់បន្ថយចំនួននៃការធ្វើឡើងវិញ។

1. ការព្យាបាលទូទៅ

បរិភោគអាហារ purine ទាប កុំបរិភោគត្រីសាច់ច្រើនពេក កុំបរិភោគហ្វូសហេតុពេក កុំពិសជាតិអាល់កុល (រួមទាំងស្រាបៀរ និងស្រាស) កុំបរិភោគគ្រឿងក្នុងសត្វ និងស៊ីបសាច់ កុំបរិភោគអាហារសម្បទ្រ និងត្រូវផឹកទឹកឱ្យបាន> 2000ml ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ លេបថ្នាំគ្រាប់សូដូមីកាកាបូណាត ដើម្បីធ្វើឱ្យទឹកនោមមានជាតិអាល់កាឡាំង ដើម្បីជួយសម្រួលដល់ការបញ្ចេញអាស៊ីតគីយវិក។ ថ្នាំដែលប៉ះពាល់ដល់ការបញ្ចេញអាស៊ីតគីយវិកគួរតែត្រូវបានប្រើដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ដូចជាថ្នាំបញ្ចុះសម្ពាធឈាមមួយចំនួន (ថ្នាំប្រឆាំងនឹងសម្ពាធឈាមលេខ 0, furosemide, Shoubishan) និងថ្នាំអាស៊ីតក្នុងកម្រិតតូច។

2. ការព្យាបាលដោយថ្នាំ

គោលបំណងនៃការព្យាបាលក្នុងដំណាក់កាលដំឡើង គឺដើម្បីគ្រប់គ្រងការឡើងក្រហម ហើម ក្តៅ ការឈឺចាប់ និងធាតុសញ្ញាផ្សេងទៀតរបស់សន្លាក់ឱ្យបានឆាប់រហ័ស។ យោងតាមការវះដូចជ្រើសរើសថ្នាំលេបដែលមិនមានជាតិស្ព័រម៉ីតដែលប្រឆាំងកម្តៅនិងការរលាក ប្រើថ្នាំចំនួនដើម្បីបំបាត់ការហើម បំបាត់ការឈឺចាប់ ថ្នាំផ្សំចំនួន ក៏អាចប្រើប្រាស់រួមជាមួយនឹងថ្នាំនាងក្រវ៉ាផងដែរ។ ប្រើប្រាស់ឱសថបុរាណចិនទំនើបព្យាបាលជំងឺរលាកសន្លាក់ ជាមួយនឹងវិធីសាស្ត្របន្ថយកម្តៅរក្សាសំណើម និងធ្វើឱ្យឈាមរត់ស្រួល ដោយយកគ្រូទាំងពីរមកពិចារណា ដើម្បីអាចកាត់បន្ថយការហើម និងបំបាត់ការឈឺចាប់បានយ៉ាងឆាប់រហ័ស ហើយជម្រុញការបញ្ចេញអាស៊ីតគីយវិក និងដើរតួនាទីក្នុងការកែតម្រូវកាយសម្បទា និងការពារការកើតឡើងវិញ។ ទន្ទឹមនឹងនោះការប្រើប្រាស់ឱសថបុរាណចិនអាចជម្រុញពេលវេលានៃការបំបាត់ការឈឺចាប់ និងការបាត់ធាតុសញ្ញាបានយ៉ាងច្រើន ដោយហេតុនេះធ្វើឱ្យរយៈពេលព្យាបាលខ្លី និងកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់ថ្នាំលោកខាងលិច។

ក្រោមការណែនាំពីគ្រូពេទ្យពេទ្យពេទ្យស អ្នកគួរតែជ្រើសរើសប្រើថ្នាំបញ្ចុះជាតិអាស៊ីតក្នុងទឹកនោម ទៅតាមកម្រិតអាស៊ីតគីយវិកក្នុងឈាមប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺលើសឈាម ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ជំងឺទឹកនោមផ្អែម លើសជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាម និងជំងឺសរសៃឈាមខួរក្បាល អ្នកត្រូវទទួលការព្យាបាលយ៉ាងសកម្មក្នុងពេលតែមួយ។

អ្នកជំងឺគួរតែពិនិត្យជាប្រចាំនូវអាស៊ីតគីយវិកក្នុងឈាម ទឹកនោម (pH ទឹកនោម និងប្រភេទនៃទឹកនោម) មុខងារថ្លើម និងមុខងារតម្រងនោម។

គោលដៅនៃការព្យាបាល៖ បំបាត់ការឈឺចាប់ អាស៊ីតគីយវិកក្នុងឈាម <360μmol/L ទឹកនោម pH ប្រហែល 6.5 ដែលមិនត្រឹមតែអាចកាត់បន្ថយការកើតឡើងវិញចំណុះទេ ប៉ុន្តែថែមទាំងជៀសវាងការខូចខាតតម្រងនោមផងដែរ។ ចំនួននៃអាស៊ីតគីយវិកក្នុងឈាមចំពោះអ្នកជំងឺមួយចំនួនគួរតែមាន <300μmol/L។

រូបមន្តអាហារអ្នកជំងឺរលាកសន្លាក់

អាហារដែលមានជាតិ purine ទាប (អ្នកអាចញុំាបានទាំងអស់)- អាហាររស់ខាង៖ អង្ករ ទឹក ពោត អង្ករដំណើប ស្រូវសាលីធំ ស្រូវសាលីតូច បន្លែស្រូវសាលី គ្រាប់ស្រូវសាលី ឱស្រូវសាលី គុយទាវ ឱប៉ាវ ឱនេក ឱប៉ុង ឱប៊ីស្កីត ម្សៅ ណ្តៅ ជាតិសរសៃ ដំឡូងបារាំង ដំឡូងផ្អែម មីត្រជាក់ ជានីម។ ប្រភេទទឹកដោះគោ៖ ទឹកដោះគោស្រស់ ទឹកដោះគោខាប់ ឈើស ទឹកដោះគោជួរ ម្សៅទឹកដោះគោ កាវ៉េម។ល។ ប្រភេទសាច់និងស្កិត៖ ពងមាន់ ពងទា ពងខ្មៅ ឈាមជ្រូក ឈាមមាន់ ឈាមទា ឈាមក្អាន ។ល។ ប្រភេទបន្លែ៖ ស្ពៃបូកគោ ស្ពៃក្តោប ទំពាំងបារាំង ផ្លឺ ផ្កាអាម៉ាវ៉ា ក្រូច ល្អិតក្រូច ណ្តៅ ឱនោង គូឆាយ ស្លឹកខ្លឹម ប៉េងប៉ោះ ត្រប់ ត្រសក់ ត្រលាច ម្រះ ឱនោងជ្រុង ឆៃថាវ ឃ្លោក ឡឺត ត្រចៀកកណ្តុរ គីមឈើ។ល។ ប្រភេទផ្លែឈើ៖ ផ្លែប៉ោម ចេក ពុទ្ធា សេរី ស្វាយ ក្រូច ក្រូចធ្លា ទំពាំងបាយជូរ ផ្លែទទឹម ផ្លែប៊ែសស ក៏ផា ម្នាស់ ផ្លែប៊ែស ផ្លែឪឡឹក ល្អុង មានជានីម។ ឆេស្ព័រ៖ ទឹកស្វាយ ទឹកសុទ្ធ ទឹកផ្លែឈើ។ល។ ផ្សេងៗ៖ ក្នុក ចាហួយ ស្លក្នុក តំណាប់ផ្លែឈើ ទឹកស៊ីអ៊ីវ ទឹកឃ្មុំ គ្រាប់ឪឡឹក វ៉ែលណាត់ ប្រុងបន្លែ ផ្លែកៅឡាក់ ប៊ីរ ក្រឹម គ្រាប់ពូជ ស្ករ។

អាហារដែលមានសារធាតុ purine មធ្យម (គ្រប់គ្រងការបរិភោគ) - ផលិតផលសណ្តែកសៀង៖ តៅហ្វី (ស្លូត) ទឹកដោះគោសណ្តែកសៀង ទឹកសណ្តែក សណ្តែកខៀវ សណ្តែកក្រហម សណ្តែកធំ សណ្តែកបណ្តុះ។ ប្រភេទសាច់៖ សាច់មាន់ មាន់ខ្ទឹម ទា ពពែ ព្រាប ក្រូច សាច់ជ្រូក សាច់គោ សាច់ចៀម ផ្អែ សាច់ឈ្នួស ទន្សាយ។ ផលិតផលក្នុងទឹក៖ ត្រីតល់រាំង អន្លង់ ប៉ៅហ្វី ខ្យងក្រអូប។ ប្រភេទបន្លែ៖ ស្ពៃខ្មៅ ត្រពាំង សណ្តែក សណ្តែកបែតង សណ្តែកបណ្តុះ សណ្តែកគោ សណ្តែក សារាយសម្បទ្រ ឡឺត ឡឺតម្ពុល ឡឺតពណ៌ស ខាត់ណាផ្កាស្ពឺ ខ្លឹម ផ្កាខាត់ណាខៀវជាដើម។ ផ្សេងៗ៖ សណ្តែកជី គ្រាប់ស្វាយចន្ទី លូ គ្រាប់ឈូក គ្រាប់អាល់ម៉ុង កូរលី ។

អាហារដែលមានសារធាតុ purine ខ្ពស់ (កុំបរិភោគ) - សណ្តែកឱងបន្លែ៖ សណ្តែកលឿង សណ្តែកសៀងសក់រាម ឡឺត បន្លែស្រូវសាលី បណ្តុះ។ ប្រភេទសាច់៖ ឆ្អើមសត្វ ពោះអៀន បេះដូង ពោះឱងក្រពះ សត្វ ខួរក្បាល ជ្រូក ក្រណៀនសាច់គោ សាច់ក្រៀម ប្រហិតគ្រាស់។ ផលិតផលក្នុងទឹក៖ ត្រីសាឌីនមានត្រីតល់រាំង កន្ទុយសក់ ដង្កូវ អន្លង់ ជាមហ្វូត ត្រីសំប៉ែត ត្រីស្លូត ស្បែកត្រី ពងត្រី ក្លាម អយស្ន័រ មីក បង្កា ត្រីសម្បទ្រ យីនសិនសម្បទ្រ។ ផ្សេងៗ៖ ម្សៅដំបែ ឆេស្ព័រមានជាតិអាល់កុលផ្សេងៗ (ជាពិសេសស្រា)។

ជំនួយបរិក្ខារព្រះព្រហ្មស្ថាន

ទិដ្ឋភាពទូទៅ៖ មហារីកក្រពេញប្រូស្តាត គឺជាជំងឺមហារីកសាហាវទូទៅបំផុតចំពោះបុរសក្នុងបណ្តាប្រទេសនៅឆ្នាំ២០២០ និងអាមេរិក ហើយក៏ជាជំងឺមហារីកសាហាវបំផុតទីពីរ ចំពោះបុរសក្នុងពិភពលោក។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ជាមួយនឹងចំនួនប្រជាជនក្នុងវ័យចំណាស់ និងការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវស្ថានភាពរស់នៅក្នុងប្រទេសរបស់ខ្ញុំ ជាពិសេសក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានឆ្នាំចុងក្រោយនេះ ការវិវត្តនៃការពិនិត្យ PSA នៃដុំសាច់ក្រពេញប្រូស្តាត បានពិនិត្យឃើញជាច្រើនករណី។



ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងរោគសញ្ញា៖ មហារីកក្រពេញប្រូស្តាតដំបូងជាធម្មតាមិនមានរោគសញ្ញា ហើយអ្នកជំងឺកម្រិតខ្ពស់មួយចំនួនត្រូវបានរកឃើញតែនៅពេលដែលការលូតល្មើយ និងការបង្ហូរមរតកដុំសាច់បង្ហូរនោម ដែលនាំឱ្យនោមទាស់ hematuria រួមហារីកផ្ទៃក្នុង។ បច្ចុប្បន្ននេះ ការពិនិត្យរួមគ្នាពីជីវចលនាដែលត្រូវបានទទួលស្គាល់ជាអន្តរជាតិរួមជាមួយនឹងការពិនិត្យ PSA គឺជាវិធីល្អបំផុតក្នុងការរកឃើញជំងឺមហារីកក្រពេញប្រូស្តាតដំបូង ហើយការធ្វើរោគសាស្ត្រវិមជ្ឈការក្រពេញប្រូស្តាតគឺជាការពិនិត្យដ៏គួរឱ្យទុកចិត្តបំផុតសម្រាប់ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យនៃជំងឺមហារីកក្រពេញប្រូស្តាត។

វិធីសាស្ត្រនៃការព្យាបាល៖ វិធីសាស្ត្រនៃការព្យាបាលសម្រាប់ជំងឺមហារីកក្រពេញប្រូស្តាតភាគច្រើនរួមមានការដាច់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ ការដក់ ការព្យាបាលដោយប្រព័ន្ធ endocrine ការព្យាបាលដោយវិទ្យុសកម្ម និងការព្យាបាលដោយប្រព័ន្ធពីគីមី។ ជម្រើសនៃវិធីសាស្ត្រនៃការព្យាបាលត្រូវបានកំណត់ជាចម្បងដោយអាយុរបស់អ្នកជំងឺ ស្ថានភាពទូទៅ ដំណាក់កាលព្យាបាល និងកម្រិតធាតុសាស្ត្រនៃជំងឺមហារីកក្រពេញប្រូស្តាត ដែលព្យាបាលដោយការពិនិត្យដោយរូបភាព។ ក្នុងការព្យាបាលជំងឺមហារីកក្រពេញប្រូស្តាត ត្រូវការការដក់ត្រូវបានព្យាបាលជាមួយវិទ្យុសកម្មសម្រាប់ជំងឺមហារីកក្រពេញប្រូស្តាត ការព្យាបាលដោយអង់ដ្រូត្រីន ការព្យាបាលដោយថ្នាំអង់ដ្រូត្រីនថ្មី ការព្យាបាលដោយប្រព័ន្ធពីគីមី។ល។ គុណសម្បត្តិនៃការព្យាបាលរួមបញ្ចូលគ្នានៃមិនថយចុះប្រូស្តាត និងបង្កើនប្រទេស កាត់បន្ថយចេញត្រីហេតុនៃប្រព័ន្ធពីគីមីនៃការព្យាបាលតាមបែបបស្ចឹមប្រទេស ធ្វើឱ្យជីវិតរបស់អ្នកជំងឺប្រសើរឡើង និងពន្យារពេលរស់រានមានជីវិតរបស់អ្នកជំងឺ។ មហារីកក្រពេញប្រូស្តាតអាចត្រូវបានចាត់ថ្នាក់ និងព្យាបាលដោយយោងទៅតាមលក្ខខណ្ឌជាក់លាក់នៃអ្នកជំងឺផ្សេងៗគ្នា ដោយប្រើមិនថយចុះប្រូស្តាតដែលមានលក្ខណៈពិសេស និងថ្នាំប៉ាតង់ទីន។

មិនថយចុះប្រូស្តាតនិងវត្ថុនាទីក្នុងការព្យាបាលជំងឺមហារីកក្រពេញប្រូស្តាតជាចម្បងក្នុងទិដ្ឋភាពដូចខាងក្រោម៖

- ធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវស្ថានភាពរាងកាយទាំងមូលរបស់អ្នកជំងឺ;
- អាចពង្រឹងរាងកាយរបស់អ្នកជំងឺដែលទទួលបានការដក់ត្រូវបានព្យាបាលជាមួយវិទ្យុសកម្មនិងការដក់ ឱ្យស្ថានភាពរាងកាយប្រសើរឡើងទៅនឹង បន្ទាប់ពីការដក់ ការលើកកម្ពស់ការព្យាបាលមុនរបួស និងកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់នៃអ្នកជំងឺដែលកំពុងទទួលបានការព្យាបាលដោយវិទ្យុសកម្ម និងការព្យាបាលដោយគីមីសម្រាប់ជំងឺមហារីកក្រពេញប្រូស្តាត។
- ក៏អាចត្រូវបានប្រើជាការព្យាបាលដោយបន្ថែមសម្រាប់ជំងឺមហារីកក្រពេញប្រូស្តាតឯករាជ្យ androgen កម្រិតខ្ពស់ និងមហារីកក្រពេញប្រូស្តាតមេតាស្តាទិក។ ជាពិសេសក្នុងការព្យាបាលជំងឺមហារីកក្រពេញប្រូស្តាតឯករាជ្យ androgen កម្រិតខ្ពស់ និងមហារីកក្រពេញប្រូស្តាត metastatic អ្នកជំងឺតែងតែរស់នៅបានយូរដោយសារជាតិពុលពីមហារីក ប្រើប្រាស់ថាមពលដែលមានសុខភាពល្អ និងលេចចេញជា dyscrasia ដូចជា៖ អាហារ អស់កម្លាំង និងស្រកទម្ងន់។ រាងកាយ និងការថែរក្សាភាពសុខភាពដើរតួនាទីជាវិជ្ជមានក្នុងការបន្ថយល្បឿននៃការប្រើប្រាស់មហារីក ពង្រឹងរាងកាយ ធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវគុណភាពជីវិត និងពន្យាររយៈពេលរស់រានមានជីវិត។

វិធានការបង្ការជំងឺមហារីកក្រពេញប្រូស្តាត

- របៀបរស់នៅ និងទម្លាប់នៃការញ្ចុះ ជាទូទៅគេជឿថា របបអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់សត្វខ្ពស់គឺជាកត្តាហានិភ័យនៃជំងឺមហារីកក្រពេញប្រូស្តាត ដូច្នេះការកាត់បន្ថយការទទួលបានខ្លាញ់សត្វ និងការបង្កើនការទទួលបានផ្លែឈើ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ បន្លែ និងស្រាបៀរនឹងកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺ។ ជាមួយគ្នានេះដែរ សារធាតុ Lycopene នៅក្នុងផ្លែប៉េងប៉េង ជាកត្តាការពារជំងឺមហារីកក្រពេញប្រូស្តាត ទិដ្ឋភាពផ្សេងទៀតដូចជា ការប៉ះពាល់នឹងពន្លឺព្រះអាទិត្យ ត្រឹមត្រូវ និងការផឹកតែបែតងត្រូវបានចាត់ទុកថាមានឥទ្ធិពលការពារជំងឺមហារីកក្រពេញប្រូស្តាត បើតាមរយៈលទ្ធផលនៃការស្រាវជ្រាវ។
- ការពិនិត្យតាមស្តង់ដារ និងចាំបាច់៖ បុរសដែលមានអាយុលើសពី 50 ឆ្នាំទទួលបាន PSA ការពិនិត្យក្រពេញប្រូស្តាតនីជីវចល និងការពិនិត្យ B-ultrasound នៃប្រព័ន្ធពីគីមីនោមមួយឆ្នាំម្តង ដែលជាវិធីល្អបំផុតដើម្បីពិនិត្យរកមើលជំងឺមហារីកក្រពេញប្រូស្តាតដំបូង សម្រាប់បុរសដែលមានគ្រួសារ។ ប្រវត្តិនៃជំងឺមហារីកក្រពេញប្រូស្តាត ត្រូវការយកចិត្តទុកដាក់បន្ថែមទៀត សម្រាប់ការត្រួតពិនិត្យប្រចាំឆ្នាំ ដែលមានអាយុគឺចាប់ពី 45 ឆ្នាំឡើងទៅ។
- ការសិក្សាមួយចំនួនបានបង្ហាញថា ការដាត់លើសទម្ងន់ និងកង្វះលំហាត់ប្រាណក៏ជាកត្តាហានិភ័យនៃជំងឺមហារីកក្រពេញប្រូស្តាត ដូច្នេះមិត្តរឹយកណ្តាល និងវ័យចំណាស់គួរចូលរួមហាត់ប្រាណ និងគ្រប់គ្រងទម្ងន់របស់ពួកគេ។

ជំងឺមហារីកពោះវៀនធំ

ជំងឺមហារីកពោះវៀនធំជាទូទៅកើតនៅអាយុ ចន្លោះពី 50 ទៅ 70 ឆ្នាំ ចំពោះបុរសច្រើនជាងស្ត្រី។ មូលហេតុចម្បងនៃជំងឺមហារីកពោះវៀនធំគឺគ្មានរបបអាហារ ឬទាក់ទងនឹងកត្តាជំងឺចាស់ៗមុនពេលមានជំងឺមហារីក ឬជំងឺផ្សេងៗទៀត។

កត្តាបង្កជំងឺ

1. កត្តារបបអាហារ៖ ជាទូទៅគេជឿថា ប្រភេទសត្វគឺខ្ពស់ កម្រិតជាតិខ្លាញ់ខ្ពស់ និងកាកសំណល់ទាប គឺជាកត្តាទាំងឡាយដែលជំងឺមហារីកពោះវៀនធំ។ កង្វះសែលុយឡូសដែលមិនបានស្រូបពីក្នុងអាហារធ្វើឱ្យការរក្សាទុករយៈពេលយូរនៅក្នុងឈាមនៅក្នុងពោះវៀន ជាលទ្ធផល សារធាតុបង្កមហារីកក្នុងឈាមនោះមានកម្រិតខ្ពស់ជាងធម្មតាដែលវិធីពោះវៀន ដែលបានជម្រុញឱ្យពោះវៀនស្រូបយកសារធាតុបង្កមហារីកនោះ។
2. ជំងឺប៉ាកាស៊ីត៖ ជាទូទៅគេជឿថា ការមានពងប៉ាកាស៊ីតរយៈពេលយូរនៅលើភ្លាសពោះវៀនធំ អាចបណ្តាលឱ្យមានដំបៅពោះវៀនធំម្តងហើយម្តងទៀត ហើយវិវត្តន៍ជារលាកកុំរ៉េ និងជំងឺផ្សេងៗទៀត ការលេចឡើងនូវការរីកដុះ ដែលវិវត្តន៍ទៅជាជំងឺមហារីក។
3. ជំងឺរលាកពោះវៀនធំកុំរ៉េមានទំនាក់ទំនងយ៉ាងជិតស្និទ្ធទៅនឹងជំងឺមហារីកពោះវៀនធំ
4. ជំងឺរលាកពោះវៀនធំដែលមានដំបៅហូរឈាម ឈាមមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការបង្កជំងឺមហារីក អ្នកដែលឈឺរលាក 10 ឆ្នាំ ប្រមាណ 50% នឹងវិវត្តទៅជាមហារីក។
5. កត្តាប្លែង៖ អ្នកជំងឺខ្លះមានប្រវត្តិគ្រួសារកើតមហារីកពោះវៀនធំ ដូចជា ប្រវត្តិគ្រួសារដែលធ្លាប់មានដុះដុំសាច់
6. ការទល់ឈាមគឺជាកត្តាដ៏ធំមួយដែលទាក់ទងនឹងជំងឺមហារីកពោះវៀនធំ
7. ទាក់ទងនឹងការជក់បារីរបស់កំណត់
8. កត្តាផ្សេងទៀត៖ កង្វះម៉ូលីបដេម ការប៉ះពាល់ញឹកញាប់ជាមួយសារធាតុអាកបស្ស័ស ការទល់ឈាម បន្ទុកបង់តិច ការកើនឡើងចំនួនបាក់តេរីអ៊ីប៊ីក នៅក្នុងពោះវៀន រលាក ពោះវៀនដែលមានដំបៅ ជាតិខ្លាញ់ក្នុងរបបអាហារខ្ពស់ និងជាតិសរសៃក្នុងរបបអាហារទាបក៏អាចទាក់ទងនឹងការកើនឡើងនៃជំងឺមហារីកពោះវៀនធំផងដែរ។

ការវេទក្សាន្តងង

1. ត្រូវមានទម្លាប់និងរបៀបរស់នៅដ៏ល្អផ្ទាល់ខ្លួន៖
 - ① យកចិត្តទុកដាក់លើការបរិភោគបន្លែផ្លែឈើ ដើម្បីបន្ថែមសារធាតុកាបូនី និងវីតាមីន C។
 - ② ទទួលបានគ្រាប់ផ្កាជាតិ សណ្តែកដ៏ ផលិតផលទឹកដោះគោ និងវីតាមីន E ក្នុងកម្រិតសមរម្យ។ល។
 - ③ យកចិត្តទុកដាក់លើការទទួលបានដូចជា ស្រូវសាលី និងអ្វីៗដែលជាអាហារដែលសំបូរទៅដោយសារធាតុ អេលេញ៉ូម។
 - ④ កាត់បន្ថយ ប្រៀសវាងអាហារសម្បូរខ្លាញ់ផ្អែក កូលេស្តេរ៉ូល និងអាហារបំពង។
2. ការការពារនិងព្យាបាលជំងឺបង្កដោយប៉ាកាស៊ីត ។
3. ការការពារនិងព្យាបាលជំងឺចាស់មុននឹងវិវត្តន៍ទៅជាជំងឺមហារីកពោះវៀន។ សម្រាប់អ្នកមានដុំសាច់ក្នុងពោះវៀនធំ ជាពិសេសចំពោះអ្នកជំងឺដែលមានសមាជិកគ្រួសារមានប្រវត្តិដុះដុំសាច់ក្នុងពោះវៀន ត្រូវតែព្យាបាលឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
4. មនុស្សដែលអង្គុយធ្វើការច្រើន គួរធ្វើសកម្មភាពក៏ឡើងនៅពេលសម្រាកពីការងារ។ ជាធម្មតាគួរតែព្យាយាមឈរឱ្យបានច្រើនជាងអង្គុយ ដើរឱ្យបានច្រើនជាងដំរី និងធ្វើសកម្មភាពឱ្យបានច្រើន។
5. ទម្លាប់នៃការបត់ធំឱ្យបានទៀងទាត់ បន្ថែមបង់ម្តងបន្តាប់ពីព្រឹកពេលព្រលឹមជាការល្អ ព្យាយាមពិសាទឹកឱ្យបានច្រើនជាងផ្សេងៗទៀត វាមិនត្រឹមមានប្រយោជន៍ក្នុងការរំលាយ និងជម្រុញការបញ្ចេញសារធាតុបង្កគ្រោះថ្នាក់នោះទេ ថែមទាំងបង្ការការទល់ឈាមផងដែរ។
6. យកចិត្តទុកដាក់លើការពិនិត្យន្តងង៖ នៅពេលដែលឃើញមានឈាមកម្លៅ ឈឺពោះ ហើមពោះ ស្លេកស្លាំង ទម្លាប់បន្ថោមបង់ប្រែប្រួល និងរោគសញ្ញាខាងលើ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ និងទៅផ្នែកជំងឺមហារីកដើម្បីធ្វើការព្យាបាលឱ្យទាន់ពេលវេលា។

ការប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះអ្នកជំងឺដែលព្យាបាលដោយច្រើតីមី

ផលប៉ះពាល់ដែលអាចកើតមាននៃការព្យាបាលដោយច្រើតីមី និងការព្យាបាលដោយវិទ្យុសកម្ម

1. ការវិញ្ញាតតាមតំបន់ក្នុងអំឡុងពេលកម្មវិធី អាចបណ្តាលឱ្យមានការឈឺចាប់ និងរលាកសរសៃឈាម ។
2. បណ្តាលឱ្យមានផលប៉ះពាល់ខ្លះៗដូចជា ក្រិនផ្សេងៗ ដែលបង្ហាញឱ្យឃើញថាភាសិកាឈាមស ជាពិសេសGranulocytesមានសភាពថយចុះ ហើយបង្ហាញពីកម្រិតថ្លៃ ហើយក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ hemoglobin ក៏ថយចុះផងដែរ។
3. ក្រិនផ្សេងៗនៃប្រតិកម្មលើការវិវាធមហារ ជាញឹកញយបង្ហាញឱ្យឃើញដូចជា បាត់បង់ចំណង់អាហារ ក្អកក្អាយ រាគ ឬទទល់នឹងការកើនឡើង។
4. សក់ជ្រុះ ថ្នាំប្រឆាំងមហារីកភាពត្រូវបានដកចេញពីការប្រើប្រាស់សក់ ហើយថែមទាំងធ្វើឱ្យសក់ជ្រុះ ប៉ះពាល់ដល់រូបរាងទៀតផង។
- 5.ការពុលឆ្លើម និងតម្រងនោម ខូចមុខងារឆ្លើម និងតម្រងនោម។
6. បណ្តាលឱ្យមានការប៉ះពាល់សរសៃប្រសាទ ដែលជាញឹកញយបង្ហាញឱ្យឃើញដូចជាស្លឹកអ័រម៉ូន និងមានអារម្មណ៍ខុសប្រក្រតី ហើយថ្នាំផ្សេងៗអាចបណ្តាលឱ្យមានការប៉ះពាល់សរសៃប្រសាទកណ្តាល ដូចជាការបាត់បង់ការស្តាប់ជាដើម។
7. ប្រតិកម្មផ្សេងៗទៀតដូចជាមុខងារបេះដូង ខូចមុខងារសួត។ល។
8. ទោះបីជាការព្យាបាលដោយវិទ្យុសកម្មអាចបណ្តាលឱ្យមានប្រតិកម្មដូចជា បាត់បង់ចំណង់អាហារ អស់កម្លាំង និងថយចុះភាសិកាឈាមសក៏ដោយ តែប្រតិកម្មសំខាន់ៗនេះត្រូវបានប្រមូលផ្តុំនៅក្នុងកន្លែងវិទ្យុសកម្មផ្ទាល់តែម្តង ដូចជា ស្បែកនៅកន្លែងប្រើវិទ្យុសកម្មឡើងពណ៌ខ្មៅធម្មតា មានការឈឺចាប់ និងការបកស្បែក ការថតកាំរស្មីនៅប្រអប់មាត់អាចបណ្តាលឱ្យក្រពេញទឹកដៃថយចុះ និងធ្វើឱ្យមាត់ស្ងួត កើតឡើង ការថតកាំរស្មីនៅបំពង់អាហារអាចបណ្តាលឱ្យមានផលប៉ះពាល់ខុសៗគ្នាដូចជាមានការឈឺចាប់ពេលលេប។

ការប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះអ្នកជំងឺដែលព្យាបាលដោយប្រូតិអ៊ី

1. បំពេញនូវការព្យាបាលដោយប្រូតិអ៊ី ឬក្រិននៃការព្យាបាលដោយវិទ្យុសកម្មតាមផ្លូវបញ្ជាបស់ផ្លូវបណ្តិត និងក្នុងរយៈពេលដែលបានកំណត់។
2. ការពិនិត្យចាំបាច់ត្រូវធ្វើឡើងតាមផ្លូវបញ្ជាបស់ផ្លូវបណ្តិតអំឡុងពេលព្យាបាលដូចជា ពិនិត្យឈាម មុខងារឆ្លើម និងតម្រងនោមជាដើម។
3. កុំប្រើថ្នាំដោយខ្លួនឯង ឬបញ្ឈប់ប្រើប្រាស់ថ្នាំអំឡុងពេលព្យាបាល។
4. ក្នុងករណីមានប្រតិកម្មមិនល្អ ត្រូវជូនដំណឹងទៅគ្រូពេទ្យជំនាញឱ្យទាន់ពេលវេលា និងត្រូវសហការយ៉ាងសកម្មជាមួយការព្យាបាល។
5. ត្រង់លើអាហារូបត្ថម្ភ សម្រាកឱ្យបានល្អ ស្លៀកពាក់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងយកចិត្តទុកដាក់លើអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន និងបរិស្ថាន។
6. នៅក្នុងដំណើរការនៃការព្យាបាលដោយវិទ្យុសកម្ម ចាំបាច់ត្រូវចំណាំសញ្ញាសម្គាល់ផ្នែកកាយនៃផ្នែកវិទ្យុសកម្មឱ្យបានពេញលេញ និងច្បាស់ បើមិនដូច្នោះទេ ត្រូវទៅរកគ្រូពេទ្យឱ្យបានទាន់ពេលវេលា ដើម្បីបញ្ជាក់ពីសញ្ញាសម្គាល់ផ្នែកកាយ។
7. បន្ទាប់ពីទទួលការព្យាបាលរួច គួរបន្តការពិនិត្យ និងព្យាបាលទៅតាមផ្លូវបញ្ជាបស់ផ្លូវបណ្តិត។
8. ឱសថបុរាណមិនគួរត្រូវបានប្រើក្នុងអំឡុងពេលព្យាបាលដោយវិទ្យុសកម្ម និងការព្យាបាលដោយប្រូតិអ៊ី និងក្រុមពេលព្យាបាល អាចជួយកាត់បន្ថយប្រតិកម្មមិនល្អផ្សេងៗ និងបើកកម្ពស់ការស្តាររាងកាយឡើងវិញ។

ជំពូកទី២៖ ការដកដង្ហើមប្រព័ន្ធជំងឺផ្សេងៗ

មេរៀនទី១៖ ការដកដង្ហើម

ជំងឺគ្រុនក្នុងថង់ទឹកប្រមាត់

មូលហេតុនៃគ្រុនក្នុងថង់ទឹកប្រមាត់គឺស្មុគស្មាញណាស់ ហើយបណ្តាលមកពីកត្តាជាច្រើន។ នាពេលបច្ចុប្បន្ននេះគេជឿថាកត្តាជាមូលដ្ឋានគឺថាសមាសភាព និងលក្ខណៈរូបវន្ត និងគីមីនៃទឹកប្រមាត់បានផ្លាស់ប្តូរ ដែលបណ្តាលឱ្យមានកម្រិតកូឡេស្តេរ៉ុលលើសលុបនៅក្នុងថង់ទឹកប្រមាត់ ដែលងាយនឹងកកកញ្ចូននូវមេបង្កើតជាថ្ម។ លើសពីនេះ អាចមានកត្តាស្នូលមួយប្រភេទនៅក្នុងថង់ទឹកប្រមាត់របស់អ្នកជំងឺដែលមានគ្រុនក្នុងថង់ទឹកប្រមាត់ ដែលអាចបញ្ចេញនូវបរិមាណដ៏ច្រើននៃ glycoproteins ដើម្បីជម្រុញការបង្កើតជាស្នូល និងការបង្កើតទៅជាថ្ម។ លើសពីនេះទៀត សមត្ថភាពកត្រាក់នៃថង់ទឹកប្រមាត់ត្រូវបានកាត់បន្ថយ ហើយការជាប់គាំងទឹកប្រមាត់នៅក្នុងថង់ទឹកប្រមាត់ក៏អំណោយផលដល់ការ

បង្កើតគ្រួសារផងដែរ។

ដោយសារតែភាពទំនើបនៃ **B** អ៊ុលត្រាសោន គ្រួសក្នុងថង់ទឹកប្រមាត់អាចត្រូវបានរកឃើញយ៉ាងងាយស្រួល។ គ្រួសក្នុងប្រមាត់អាចគ្មានចេញឆាតសញ្ញា ហើយគ្រួសក្នុងថង់ទឹកប្រមាត់ក៏អាចបណ្តាលឱ្យមានផលវិបាកផ្សេងៗ និងឆាតសញ្ញា និងសញ្ញាដែលត្រូវគ្នាផងដែរ។

1. ការរលាកថង់ទឹកប្រមាត់កុំរ៉ាវី៖ ក៏អាចគ្មានឆាតសញ្ញាផងដែរ ដែលភាគច្រើនត្រូវបានបង្ហាញដោយការឈឺចាប់នៅផ្នែកខាងលើខាងស្តាំ ឬកណ្តាលនៃពោះ ឬបង្ហាញចេញជាឆាតសញ្ញានៃក្រពះពោះវៀនដូចជា ហើមពោះ ក្រហាយទ្រូង ចង្កោរ ស្លាប់អាហារ និងជាតិខាញ់ជាដើម។
2. ការចុកថង់ទឹកប្រមាត់៖ ការឈឺចាប់ធ្ងន់ធ្ងរនៅផ្នែកខាងស្តាំខាងលើ ឬខាងលើកណ្តាល ដែលអាចឆ្លុះស្រាលដោយខ្លួនឯង ឬភ្លាមៗបន្ទាប់ពីការព្យាបាល។ ជាទូទៅគេជឿថាគ្រួសជាប់នៅកន្លែងថង់ទឹកប្រមាត់។
3. ជំងឺរលាកថង់ទឹកប្រមាត់ស្រួចស្រាវ៖ ប្រសិនបើជំងឺស្ទះទឹកប្រមាត់មិនឆ្លុះស្រាលទេ នឹងរីករាលដាលជំងឺរលាកថង់ទឹកប្រមាត់ធ្ងន់ធ្ងរ។ ក៏មានជំងឺរលាកថង់ទឹកប្រមាត់ស្រួចស្រាវមួយចំនួនដែលមានការឈឺចាប់ស្រាលនៅដើមដំបូង ហើយឈឺខ្លាំងទៅៗ។ សរុបមក បើថង់ទឹកប្រមាត់មិនអាចបញ្ចេញទោលទេ បាត់តេរីនីកកើនឡើងនៅក្នុងថង់ទឹកប្រមាត់ និងជញ្ជាំងថង់ទឹកប្រមាត់ ដែលជាដើមហេតុនៃការបង្កជំងឺ។ លក្ខណៈនៃជំងឺរលាកថង់ទឹកប្រមាត់ស្រួចស្រាវក៏មាន ទ្វេការពោះដំបៅរលួយក្នុងថង់ទឹកប្រមាត់ និងផ្នែកខាងក្នុង fistula ។
4. ជំងឺរលាកលំពែងស្រួចស្រាវ៖ គ្រួសក្នុងថង់ទឹកប្រមាត់តូចៗត្រូវបានបញ្ចេញទោលទៅក្នុងពោះវៀនតាមរយៈបំពង់ទឹកប្រមាត់ ដែលបណ្តាលឱ្យខូចខាតដល់ផ្លូវបំពង់ទឹកប្រមាត់រួម និងបំពង់លំពែង និងធ្វើឱ្យកើតជំងឺរលាកលំពែង។
5. គ្រួសក្នុងបំពង់ទឹកប្រមាត់៖ គ្រួសក្នុងថង់ទឹកប្រមាត់ហូរចូលទៅក្នុងបំពង់ទឹកប្រមាត់ ដែលអាចបន្តលូតលាស់ជាស្វ័យដើម្បីបង្កើតជាគ្រួសក្នុងបំពង់ទឹកប្រមាត់។

ការព្យាបាល៖

1. គ្រួសក្នុងថង់ទឹកប្រមាត់ដែលមិនមានឆាតសញ្ញា គួរតែត្រូវបានព្យាបាលដោយការវះកាត់ឬយ៉ាងណា នៅតែជាអ្វីងចម្ងល់នៅឡើយ។ ចំពោះគ្រួសក្នុងថង់ទឹកប្រមាត់ដែលមានឆាតសញ្ញា ថង់ទឹកប្រមាត់អាចត្រូវវះកាត់យកចេញ ប្រសិនបើលក្ខខណ្ឌទូទៅរបស់អ្នកជំងឺត្រូវបានអនុញ្ញាត។
2. ក្នុងការព្យាបាលជំងឺរលាកថង់ទឹកប្រមាត់ស្រួចស្រាវនិងកុំរ៉ាវី និងជំងឺរលាកលំពែងទាក់ទងថង់ទឹកប្រមាត់ដែលជាជំនួយរបស់មិនថបុរាណមិន គឺមានប្រសិទ្ធភាពយ៉ាងជាក់លាក់។ ប៉ុន្តែការព្យាបាលដោយមិនថបុរាណមិនមិនអាចដោះស្រាយបញ្ហាទាំងមូលបានទេ។

ការថែទាំនិងបង្ការ៖

1. របបអាហាររៀងទាត់ កាត់បន្ថយការទទួលបានជាតិខាញ់ អាចការពារការកើតឡើងនៃគ្រួសក្នុងថង់ទឹកប្រមាត់យ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព។
2. ចំពោះអ្នកជំងឺដែលមានគ្រួសក្នុងថង់ទឹកប្រមាត់ស្រាប់ ការទទួលបានអាហារដែលមានជាតិខាញ់ទាប អាចបណ្តាលឱ្យមានការកកស្ទះទឹកប្រមាត់ និងរលាកថង់ទឹកប្រមាត់ស្រួចស្រាវ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើរបបអាហារមានជាតិខាញ់ទាបពេក នឹងមានផលប៉ះពាល់ដល់ការបញ្ចេញទឹកប្រមាត់ផងដែរ។
3. ចំពោះអ្នកដែលមានជំងឺរលាកថង់ទឹកប្រមាត់ស្រួចស្រាវ និងរលាកលំពែង ការព្យាបាលដំបូងគឺការតមអាហារ និងការចាក់បញ្ចូលជីវជាតិតាមសរសៃឈាម។ ចំពោះធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីឱ្យរបបអាហារមកធម្មតាវិញ គឺគួរតែស្តាប់តាមការណែនាំរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត។

ជំងឺចូលដួងបាត

ស្ថានភាពទូទៅនៃជំងឺ

ជំងឺឫសដូងបាតគឺជាជំងឺដែលតែងតែជួបប្រទះជាញឹកញាប់ និងឧស្សាហ៍កើតឡើង។ យោងតាមទិន្នន័យជំងឺនេះដែលពាក់ព័ន្ធ អត្រានៃការកើតជំងឺនេះគឺប្រហែល **50%** ទាំងបុរសនិងស្រ្តីអាចកើតជំងឺនេះបាន ហើយអត្រាកើតចំពោះស្រ្តីគឺខ្ពស់ជាងបុរសបន្តិច ហើយអាចកើតមានគ្រប់វ័យ។

មូលហេតុនៃការកើតជំងឺ

1.ហេតុផលកាយវិការនៃការងើបរបស់មនុស្ស 2.ទាក់ទងនឹងប្រែប្រួល 3.ទាក់ទងនឹងការងារ៖ ដូចជាចោងហោង ឬអង្គុយយូរ 4.សម្ពាធសរសៃឈាមកើនឡើង៖ ដូចជាក្រិនឆ្អើម ហើមឆ្អើមនិងមុខងារបេះដូងមិនល្អ 5.កើនឡើងនៃសម្ពាធក្នុងពោះ៖ ដូចជាដុំសាច់ក្នុងពោះ ដុំសាច់ក្នុងស្បូន ដុំសាច់អូវីដ ការរីកនៃក្រពេញប្រូស្តាត មានផ្ទៃពោះឬអង្គុយលើបង្គន់យូរពេក។ល។

ចំណាត់ថ្នាក់នៃជំងឺឫសដូងបាត

ជំងឺឫសដូងបាតត្រូវបានបែងចែកទៅជាឫសដូងបាតខាងក្នុង ឬសដូងបាតខាងក្រៅ និងឫសដូងបាតចម្រុះ។

ជំងឺឫសដូងបាតក្នុងគឺជាការផ្លាស់ប្តូរធាតុសាស្ត្រ និងការផ្លាស់ទីតាំងនៃធាតុស្រទ្រទ្រង់របស់សរសៃឈាមរមីន និងសរសៃឈាមអាកទីនេន្នតូច (សរសៃឈាមរន្ធតូច)។

ជំងឺឫសដូងបាតក្រៅ គឺជាការរីកធំនៃដុំសាច់នៃសរសៃឈាម subcutaneous distal ទៅជាឯងដូចផ្សេង ដែលបង្កដោយការជាប់តាំងនៃឈាម កំណកឈាម ឬជាលិកា យោងទៅតាមលក្ខណៈធាតុសាស្ត្រនៃជាលិកា ជំងឺឫសដូងបាតក្រៅត្រូវបានបែងចែកជា**4ប្រភេទ**៖ ឫសដូងបាតក្រៅមានជាលិកាភ្ជាប់ ឬសដូងបាតក្រៅមានដុំឈាមកក ឬសដូងបាតក្រៅរីកសរសៃឈាម និងរលាកឫសដូងបាតក្រៅ។

ជំងឺឫសដូងបាតចម្រុះគឺជាការរលាយបញ្ចូលគ្នារវាងឫសដូងបាតក្នុង និងឫសដូងបាតក្រៅ។

ធាតុសញ្ញាគ្លីនិក

ជំងឺឫសដូងបាតក្នុង៖ ការបង្ហាញធាតុសញ្ញាសំខាន់ៗគឺការហូរឈាម និងការធ្លាក់ចេញ ដែលអាចមានភាពស្មុគស្មាញដូចជាការស្ទះសរសៃឈាម ការជាប់គាំ ការស្ទះ និងពិបាកក្នុងការបន្ថោរបង់។ យោងតាមធាតុសញ្ញានៃជំងឺឫសដូងបាតខាងក្នុងភាពធ្ងន់ធ្ងរបស់ពួកគេត្រូវបានបែងចែកទៅជា **4** កម្រិត។ កម្រិតទី**I**៖ ហូរឈាម ឬស្រក់នៅពេលបន្ថោរបង់ ការហូរឈាមអាចឈប់ដោយឯកឯងបន្ទាប់ពីការបន្ថោរបង់ មិនមានការលេចចេញនូវឫសដូងបាតទេ។ កម្រិតទី**II**៖ តែងតែមានឈាមក្នុងលាមក ឬសដូងបាតលានចេញក្នុងពេលបន្ថោរបង់ ដែលនឹងត្រលប់ទៅវិញដោយខ្លួនឯងបន្ទាប់ពីការបន្ថោរបង់រួច។ កម្រិតទី**III**៖ អាចមានឈាមក្នុងលាមក នៅពេលបន្ថោរបង់ ឬឈរយូរមានអាការៈ ក្អក ហៀរ សំបោរ ហត់ ពេលលើករបស់ធ្ងន់ឬសដូងបាតលានចេញមក ហើយត្រូវយកដៃទប់ចូលវិញ។ កម្រិតទី**IV**៖ អាចមានឈាមក្នុងលាមក ឬសដូងបាតងាយនឹងលានចេញក៏ដោយនិងលិបចូលវិញជាញឹកញយ។

ជំងឺឫសដូងបាតក្រៅ៖ ធាតុសញ្ញាក្នុងចម្បងគឺដុំសាច់ទន់ៗក្នុងរន្ធតូច ភាពមិនស្រួលក្នុងរន្ធតូច រមាស់សើម ឬអារម្មណ៍មិនស្រួល និងការលឺចាប់ ប្រសិនបើមានដុំសាច់ និងរលាកកើតឡើង។

ជំងឺឫសដូងបាតចម្រុះ៖ ភាគច្រើនបង្ហាញឱ្យឃើញពីការរួមគ្នារបស់ឫសដូងបាតខាងក្នុង និងឫសដូងបាតខាងក្រៅ ហើយក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ មានការលានឫសដូងបាតជាដុំ។

ការវិនិច្ឆ័យស្ថានភាព៖

1. នៅពេលដែលអ្នកមានការបន្ថោរបង់ អ្នកគួរតែផ្ដោតអារម្មណ៍លើវា មិនគួរអានសៀវភៅ ឬការសែតទេ ពេលដែលសម្រាប់បន្ថោរបង់មួយលើកៗ មិនគួរលើសពី **10** នាទី។
2. ក្រោយពេលបន្ថោរបង់រួច យកល្អគួរតែអង្គុយលើ ទឹកក្ដៅឈ្នាវរយៈពេល **10**នាទី។ ដើម្បីការពារទាំងការទល់លាមក និងភាគក្នុងពេលធម្មតា។
3. របបអាហារក៏ត្រូវទៀងទាត់ដែរ មិនត្រូវញុំាច្រើនពេក ឬឃ្លាន ឬផ្អែតពេកទេ ព្យាយាមមិនផឹកស្រា ជាពិសេសស្រាស និងស្រាខ្លាំង ហើយកុំស្ទុះញុំាអាហារដែលហ៊ី ដើម្បីរក្សាមុខងារក្រពះពោះវៀនបានល្អ។ ការទទួលទានបន្លែ ផ្លែឈើ និងរបបអាហារដែលមានជាតិសរសៃខ្ពស់ មានផលល្អក្នុងការបង្ការជំងឺឫសដូងបាត។
4. ផ្លាស់ប្តូរទីតាំងឱ្យបានញឹកញាប់ ធ្វើសកម្មភាពកាន់តែច្រើន និងធ្វើលំហាត់ប្រាណឱ្យបានច្រើន គឺជាវិធានការសំខាន់ដើម្បីការពារជំងឺឫសដូងបាត។ ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់អង្គុយតែម្នាក់ឯងរយៈពេលមួយម៉ោង គាត់គួរតែក្រោកឡើង ហើយធ្វើចលនារយៈពេល **10** នាទី ជាពិសេសសម្រាប់អ្នកអង្គុយយូរ គួរតែក្រោកឈរ ហើយរើររាល់ពេលដែលគាត់អង្គុយរយៈពេលកន្លះម៉ោង។
5. ព្យាបាលនូវជំងឺពុំដឹងផ្សេងៗដែលបង្កើនសម្ពាធក្នុងពោះ ដូចជា៖ រលាកទង់សួត ក្អកពុំដឹង រីកក្រពេញប្រូស្តាត ដុំសាច់ក្នុងពោះ និងអាងត្រគាក។ល។

ការព្យាបាលបែបវិទ្យាសាស្ត្រ

1. ចំពោះឈាមក្នុងលាមកម្តងម្កាល ការព្យាបាលដោយថ្នាំអាចត្រូវបានគេពិចារណា ដូចជាថ្នាំ **Taining suppository, Puji hemorrhoid suppository** ជាដើម។

2. ការព្យាបាលដោយការដក់ គួរតែត្រូវបានអនុវត្តសម្រាប់ជំងឺប្រភេទនេះដែលបានកើតឡើងវិញ។
3. ចំពោះអ្នកជំងឺដែលជាប់គាំង និងស្ទះសរសៃឈាម ត្រូវទៅជួបគ្រូពេទ្យទាន់ពេលវេលានិងធ្វើការដក់ឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

វិធីព្យាបាលបួសដូងបាតដោយវះកាត់ខ្នាតតូច

1. ជំងឺឬសដូងបាតចម្រុះដែលមានការរីកកាត់និងស្នាមរុះរុំ

[illegible]

2. ការព្យាបាលដោយអនុវត្តកម្មវិធីបង្រៀន (ECTCI) ក្នុងការព្យាបាលការប្តូរឈាមប្លាស្មាបាននិងជំងឺប្លាស្មាបាន។

ការព្យាបាលដោយប្រើអេឡិចត្រូស៊ីយ៉ុងទំងន់ត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយរក្សាប្រភពលាទីនប្រការព្យាបាលជាប្រសូងដូចកាស្ទូត។ អេឡិចត្រូស៊ីយ៉ុងទំងន់ត្រូវបានដឹកស្រូបដល់អាចព្យាបាលនិងមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការព្យាបាលប្រសូងបានច្រើនដល់លើមធ្លាក់ចុះ។ ការព្យាបាលនេះគឺស្ថិតនៅក្រោមការត្រួតពិនិត្យគីមី ប្រូស៊ីយ៉ុងទំងន់ត្រូវធ្វើប្រតិកម្មគីមីជាមួយសារធាតុសកម្មនៅក្នុងឈាម ធ្វើឱ្យអាការៈមានការផ្លាស់ប្តូរអេឡិចត្រូលីត(acidosis) ឈាមហូរមានសភាពយឺត កសាង សារធាតុសុក្រាញូរ និងទន្ធគីស្ទីននីមួយៗ បណ្តាលឱ្យហើមក្នុងតំបន់រោគាលីកា ផ្សេងៗណាមកដោយគ្មានមេរោគ ការប្រើថ្នាំលើកាស្ទូតសរសៃឈាម និងសរសៃចរាចរណ៍ផ្សេងៗ ដើម្បីសម្រេចបានផ្លូវការលុបបំបាត់ជំងឺច្រាសដូចគ្នាបានបស់សរសៃឈាម ហើយបន្ទាប់មកសម្រេចបានផ្លូវការលុបបំបាត់ការរលាកនៃចន្លោះប្រសូងបាន។ ការព្យាបាលនេះ អាចព្យាបាលប្រសូងបានដែលមានការហូរឈាម និងប្រសូងបានដែលរលាកនៃចន្លោះ ដោយសុវត្ថិភាព និងទំនួលខុសត្រូវ។

3. បន្ថែមទៀត CORE ៖ បន្ថែមព័ត៌មានត្រូវបានបើកឡើងដោយសាស្ត្រាចារ្យ Li Dongbing។ បន្ថែមទៀត CORE រួមមានការព្យាបាលដោយអេឡិចត្រូម៉ូស៊ីយ៉ុងទង់ដែង ការកាត់ប្រសព្វដងធុនថ្នាំ
ជិត ការដក់ប្រសព្វដងធុនថ្នាំ (បន្ថែមទៀត CR&OR+E ហៅថា CORE)។

ការពិពណ៌នាអំពីការពង្រីកឈ្មោះបច្ចេកទេស៖

CR (closed resection): កាត់ឫសដងបាតបិទជិត

OR(opened resection): ការកាត់ចេញប្លង់ដូចជាតំបន់

E(electro-chemical therapy by cupric ion, ហៅថា ECTCI): ការព្យាបាលដោយអគ្គីចរក្នុងរូងម្ជុំដង

គោលដៅស្នូលផ្នែកបច្ចេកទេស៖ ប្រើបច្ចេកវិទ្យា CORE ដើម្បីព្យាបាលដែលមានការឈឺចាប់តិចតួច និងស្មារតីរួច។

គោលការណ៍ស្តង់ដារនៃបច្ចេកវិទ្យា៖ ការព្យាបាលពីក្នុងនៃប្លង់ដូចជាបាតខាងក្នុង ការព្យាបាលពីក្រៅនៃប្លង់ដូចជាបាតខាងក្រៅ រក្សាទ្រង់ប្រាសន្តរក្ខត្ត និងយកចិត្តទុកដាក់លើបំពង់ន្តរក្ខត្ត។

4. ការវះកាត់ Open-loop PPH ឬការវះកាត់ TST

Open-loop PPH (NON-RING PPH) ឬ **TST** រួមបញ្ចូលគ្នាជាមួយនឹងការកាត់ប្រសព្វដូចជាតាមរូបភាពខាងក្រោមចេញពីវិធីសាស្ត្រដក់បែបប្រពៃណីដែលត្រូវបានកែលម្អដោយផ្អែកលើ PPH ។ អត្ថប្រយោជន៍នៃវិធីសាស្ត្រដក់បែបនេះគឺ លុបបំបាត់ហានិភ័យនៃការក្រិនិងដូចជាចិញ្ចៀននៅក្នុង PPH ។ ដោយសារតែការជ្រៀសវាងនៃការទាញបិទជិត stoma anastomotic ភាពងាយស្រួលក្នុងការបន្ថយ ដោយហេតុនេះ ការលុបបំបាត់ការបិទជិតនៃផ្ទៃមុខបួស មានសុវត្ថិភាពក្នុងការបន្ថយហានិភ័យនៃការហូរឈាមក្នុងអំឡុងពេល និងព្រោះការដក់បែបនេះ កាត់បន្ថយអត្រានៃប្រតិកម្មបិទជិតប្រាកដនៃការដក់បែបប្រពៃណី PPH ព្រោះតែ

ទទួលបានទិព្វលវត្តោចពីការបិទខ្លឹមចំពោះតំបន់ទាំង 6 និងតំបន់ជុំវិញ មានអ្នកជំងឺដែលនឹងមកជួបពេទ្យម្តងទៀតដោយសារប្រតិកម្មបិទខ្លឹម។ ជាមួយនឹងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ PPH ឬ TST អាចជៀសវាងបញ្ហាបានក្រោយ និងដើម្បីកាត់បន្ថយប្រតិកម្មតាមផ្នែក។

5. ការចាក់ថ្នាំ

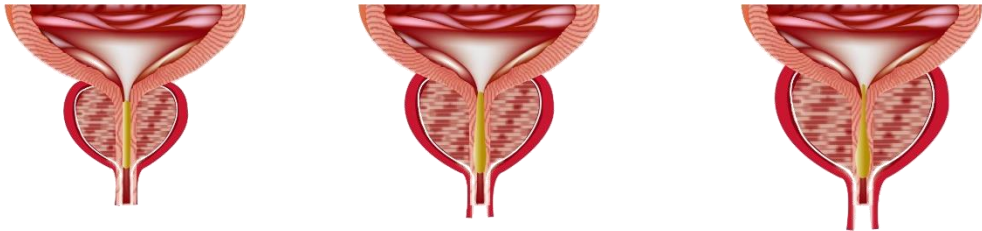
ការចាក់ថ្នាំ Xiaozhiling sclerosing agent គឺជាវិធីសាស្ត្រសំខាន់មួយក្នុងការព្យាបាលប្រសព្វដូចជាតម្រូវក្នុងមនុស្សបុរាណចិន ដែលសក្តិសមសម្រាប់ជំងឺកម្រិត I និង II នៃប្រសព្វដូចជាតម្រូវក្នុង ឬប្រសព្វដូចជាតម្រូវក្នុងដែលមានការហូរឈាម។ វិធីសាស្ត្រចាក់ថ្នាំ ជាទូទៅប្រើវិធីចាក់ថ្នាំស្លឹកប្លាស្ទិកដំណាក់កាល ដំណាក់កាលប្រើថ្នាំស្លឹកប្លាស្ទិក ដំណាក់កាលដំបូងគឺចាក់ថ្នាំនៅក្នុង submucosal ខាងលើប្រសព្វដូចជាតម្រូវក្នុង ដំណាក់កាលដំបូងគឺចាក់ថ្នាំនៅក្នុង lamina propria នៃ mucosa ប្រសព្វដូចជាតម្រូវក្នុង និងទីបួនគឺត្រូវចាក់ថ្នាំនៅក្នុងសរសៃឈាមនៅផ្នែកខាងក្រោមនៃប្រសព្វដូចជាតម្រូវក្នុង។

របៀបទី២៖ ការដកកាត់ប្រព័ន្ធទឹកនោម

ជំងឺក្រពេញប្រសព្វ

ស្ថានភាពទូទៅ៖ ជំងឺក្រពេញប្រសព្វ (BPH) គឺជាជំងឺដែលជួបជាញឹកញាប់ចំពោះបុរសវ័យចំណាស់។ ហើយអត្រានៃការកើតឡើងនៃជំងឺនេះ ប្រហែល 50% នៃបុរសដែលមានអាយុលើសពី 50 ឆ្នាំទទួលបានជំងឺក្រពេញប្រសព្វ ហើយប្រហែល 80% នៃបុរសដែលមានអាយុលើសពី 80 ឆ្នាំមានជំងឺនេះ ជំងឺ BPH គឺជាជំងឺជួបជាញឹកញាប់មួយនៅក្នុងផ្នែកប្រព័ន្ធបង្ហូរនោម ។ មនុស្សវ័យចំណាស់មួយចំនួនធំគិតថា នៅពេលដែលពួកគាត់កាន់តែចាស់ ពួកគាត់នឹងបត់ជើងតូចខ្ពស់ប្រក្រតី ហើយនេះមិនមែនជាជំងឺនោះទេ។ តាមការពិត ការបត់ជើងតូចមិនមែនជាជំងឺក្រពេញប្រសព្វទេ ទោះបីជាទូទៅបង្កឡើងដោយជំងឺក្រពេញប្រសព្វនេះហើយ។ នេះជាជំងឺដែលត្រូវទទួលបានការព្យាបាល ព្រោះវាបង្កឱ្យមានការឆ្លងមេរោគឈឺផ្លូវបង្ហូរទឹកនោម នោមហូរឈាមជាញឹកញាប់ គ្រួសក្នុងតម្រងនោម ជំងឺប្រសព្វដូចជាតម្រូវក្នុង ក្អួចលូន ប៉ះពាល់មុខងារតម្រងនោម អាចឈានទៅដល់ធាតុបំពង់ទឹកនោម។ លើសពីនេះទៅទៀតការព្យាបាលតាមស្តង់ដារនៃជំងឺក្រពេញប្រសព្វ មិនត្រឹមតែធ្វើឱ្យអាការៈប្រសើរឡើងទេ ថែមទាំងធ្វើឱ្យគុណភាពជីវិតរបស់អ្នកជំងឺមានការល្អប្រសើរថែមទៀត មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងអាចកាត់បន្ថយអត្រានៃការដកកាត់របស់អ្នកជំងឺបានផងដែរ។

រោគសញ្ញា៖ អ្នកជំងឺភាគច្រើននោមញឹកញាប់ (ភាគច្រើននោមញឹកញាប់នៅពេលយប់ ចាប់ពី 2 ទៅ 3 ដង ដល់ 5 ទៅ 6 ដង) នោមបន្ទាន់ (នោមបន្ទាន់រហូតដល់ទប់មិនជាប់) និងប្រឹងបត់ជើងតូច រង់ចាំបត់ជើងតូច ឡើងទឹកនោមស្តើង លំហូរទឹកនោមខ្សោយ នោមយូរ នោមមិនចេះអស់។



មូលហេតុទូទៅ៖

- អតុល្យភាពអ័រម៉ូន៖** វាមានទំនាក់ទំនងយ៉ាងខ្លាំងទៅនឹងអតុល្យភាពនៃ អង់ដ្រូសេន និងអេស្ត្រូសេនក្នុងរាងកាយ។ គេស្នូស្ត្រូនីគឺជាអ័រម៉ូនសំខាន់ចំពោះបុរស ក្រោមសកម្មភាពនៃអង់ស៊ីម ការផ្លាស់ប្តូរទៅជា ឺហាយដ្រូតេស្តូស្តេរ៉ូន ឺហាយដ្រូតេស្តូស្តេរ៉ូនជាអ័រម៉ូនសកម្មដែលជម្រុញឱ្យមានជំងឺក្រពេញប្រសព្វ។ អ័រម៉ូនអ៊ីស្ត្រូសេនក៏មានឥទ្ធិពលលើការរីកក្រពេញប្រសព្វដែរ។
- កត្តាអាយុ៖** អាយុគឺជាកត្តាសំខាន់ដែលជះឥទ្ធិពលដល់ការរីកធ្លាក់នៃជំងឺក្រពេញប្រសព្វ ដែលអាយុកាន់តែចាស់ សមាមាត្រនៃអ្នកជំងឺក្រពេញប្រសព្វកាន់តែច្រើន។

វិធីសាស្ត្រនៃការព្យាបាល៖ ការព្យាបាលដោយថ្នាំដែលជាការរួមបញ្ចូលគ្នានៃមនុស្សបុរាណចិននិងប្រទេសលោកខាងលិច មិនថាជាខាងលិចភាគច្រើនប្រើ ថ្នាំ α -receptor blocker និង ថ្នាំ 5 α -reductase inhibitor ។ មនុស្សបុរាណចិនរបស់យើង ភាគច្រើនយោងតាមបទពិសោធន៍នៃការស្វែងរកថ្នាំ ប្រើប្រាស់វត្ថុធាតុដើមបុរាណចិន បង្កើតបានជាមនុស្សបុរាណចិន និងយោងតាមលក្ខណៈរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ ដើម្បីធ្វើចំណាត់ថ្នាក់ក្នុងការព្យាបាល។ ការប្រើប្រាស់មនុស្សបុរាណចិនមិនត្រឹមតែអាចធ្វើឱ្យអាការៈរបស់អ្នកជំងឺប្រសើរឡើងដោយផ្ទាល់ប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែថែមទាំងកាត់បន្ថយនូវប្រតិកម្មមិនល្អដែលបណ្តាលមកពីការព្យាបាលតាមបែបស្ថាប័នប្រទេសផងដែរ។ ប្រសិនបើជាសញ្ញាមិនត្រូវបានគ្រប់គ្រងបានល្អ ឬបណ្តាលឱ្យមានការឆ្លងមេរោគឈឺផ្លូវបង្ហូរទឹកនោមម្តងហើយម្តងទៀត នោមហូរឈាម គ្រួសក្នុងតម្រងនោម ឬស្ថិតក្នុងស្ថានភាពអសមត្ថភាពក្នុងការនោមម្តងហើយម្តងទៀត រហូតឈានដល់ការដកកាត់បំពង់បង្ហូរនោម ទាមទារឱ្យមានការព្យាបាលដោយការដកកាត់ រួមទាំងការដកកាត់ក្រពេញប្រសព្វតាមបំពង់បង្ហូរនោម ការកាត់ចេញដោយឡែកដែរជាដើម។

រយៈពេលនៃការព្យាបាល៖ ប្រើថ្នាំរយៈពេលវែងដើម្បីព្យាបាល និងគ្រប់គ្រងធាតុសញ្ញា។

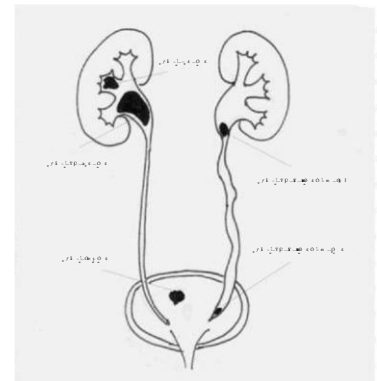
កត្តាផ្សេងៗដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការរស់នៅ៖

1. អ្នកជំងឺត្រូវយកចិត្តទុកដាក់លើការរក្សាខ្លួន កុំឱ្យត្រូវគ្រឿង បង្កការពារជំងឺផ្លាស់ប្តូរ និងរលាកផ្លូវដង្ហើមផ្នែកខាងលើ។
2. រៀនរាងគ្រឿងស្រវឹង និងការប្រើប្រាស់អាហារដែលហ៊ុនផ្ទាំងជាដាច់ខាត។
3. កុំទប់នោម ពេលត្រូវការនោមត្រូវតែនោម ក្នុងពេលជាមួយគ្នានេះរក្សាកុំឱ្យទល់នោម។
4. រៀនរាងការអង្គុយយូរពេក ផឹកទឹកច្រើននៅពេលថ្ងៃ និងកាត់បន្ថយការផឹកទឹកនៅពេលយប់។
5. ប្រើថ្នាំមួយចំនួនដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ដូចជាថ្នាំប្រឆាំងអាឡឺស៊ី ថ្នាំ atropine ជាតិ Ephedrine ថ្នាំ Verapamil ថ្នាំប្រឆាំងជំងឺហឺត និងថ្នាំផ្លាស់ប្តូរមួយចំនួនដែលងាយនឹងធ្វើឱ្យទល់នោមកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។
6. ការព្យាបាលទាន់ពេលវេលា និងជាដាច់ទៅលើជំងឺរលាកក្រពេញប្រស្ថាន រលាកញ្ចក់នោម និងគ្រួសក្នុងបំពង់បង្ហូរនោមជាដើម។
7. យកចិត្តទុកដាក់រក្សារាងកាយទាំងមូល ជាពិសេសតំបន់ពោះខាងក្រោម និងតំបន់ខាងក្រោមជីវន្នក្នុង។
8. ម៉ាស្សាពោះខាងក្រោម ហើយចុះពីបេះQihaiនិងGuanyuanនៅក្រោមផ្ចិត ដែលមានប្រយោជន៍ដល់ការស្តារមុខងារញ្ចក់នោម និងចំនឱ្យមេរោគលើសកម្រិត។

គ្រួសក្នុងបង្ហូរនោម

ទិដ្ឋភាពទូទៅ៖ គ្រួសក្នុងទឹកនោមគឺជាជំងឺទូទៅមួយនៃប្រព័ន្ធទឹកនោម អត្រាកើតជំងឺគឺ 1%-5% ហើយអត្រាកើតនៅភាគខាងត្បូងប្រទេសចិន គឺមានខ្ពស់រហូតដល់ 5%-10% ជំងឺនេះច្រើនតែបណ្តាលឱ្យហូរឈាមតាមបំពង់ទឹកនោម ហើយពោះ hydronephrosis ការពង្រីកបង្ហូរនោម និងការផ្តងមេរោគលើផ្លូវទឹកនោម។ ការខូចខាតតម្រងនោម និងសូម្បីតែ uremia ។ ការរំលោភគ្រួសក្នុងទឹកនោមរយៈពេលយូរក៏អាចបណ្តាលឱ្យកើតមហារីកផ្លូវនោមដែរ ។

ធាតុសញ្ញា៖ ការឈឺចាប់៖ ភាគច្រើនជា paroxysmal, ឈឺចង្អុលធ្ងន់ធ្ងរ ឬ colic, colic គឺជាការឈឺចាប់ខ្លាំងដូចកាំបិតចាក់, ជាប់ៗគ្នា និងម្តងហើយម្តងទៀត, ការឈឺចាប់ច្រើនតែរាលដាលដល់ពោះផ្នែកខាងក្រោម ក្រព្រឺន និងភ្នៅ medial ហើយអាចអមដោយការចង្អោរ និងក្អក Hematuria, ជាដៀងៗអមដោយ hematuria សរុប ឬ hematuria មីក្រូទស្សន៍ (មិនអាចមើលដោយភ្នែកទទេបានទេ មានតែ hematuria ដែលត្រូវបានសង្កេតនៅក្រោមមីក្រូទស្សន៍) ហើយការនោមញឹកញាប់ ភាពបន្ទាន់ និង dysuria ជាដៀងៗកើតឡើងក្នុងពេលតែមួយ។ ធាតុសញ្ញាគ្រួសក្នុងក្តៅលេចឡើងតិចជាងហើយសីតុណ្ហភាពរាងកាយទូទៅគឺលើសពី 38.5 ដឺក្រេ។ (ជាដៀងៗកើតឡើងនៅពេលដែលមានអាការៈកកស្ទះខ្លាំង) មូលហេតុនៃជំងឺ៖



1. ជំងឺមេតាបូលីស៖ មានបញ្ហាមេតាបូលីសមួយចំនួននៅក្នុងខ្លួន ឬក្នុងក្រព្រឺន ដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានការកើនឡើងជាតិស្ករក្នុងឈាម និង hypercalciuria ហើយងាយស្រួលក្នុងការបង្កើតជាគ្រួស។ អ្នកជំងឺដែលមាន hyperparathyroidism, ការកើនឡើងជាតិកាល់ស្យូមក្នុងទឹកនោម អ្នកជំងឺជំងឺរលាកសញ្ញាកំហ្លោង ការកើនឡើងការបញ្ចេញអាស៊ីតឌីអុក្សូស៊ីកកកស្ទះទឹកនោម។
2. របបអាហារ និងអាហារូបត្ថម្ភ៖ កង្វះសារធាតុចិញ្ចឹមអាចបង្កជាគ្រួសក្នុងញ្ចក់នោម ផឹកទឹកតិច សកម្មភាពតិច ងាយបង្កើតគ្រួសក្នុងផ្លូវទឹកនោម មានរបបអាហារបង្ហាញថា៖ របបអាហារមិនទៀងទាត់ អាហារបន្លែមមួនពេលចូលគេង ងាយបង្កើតគ្រួសក្នុងទឹកនោម;
3. អ្នកជំងឺដែលមានជំងឺក្រពេញប្រស្ថានស្រាល៖ ផ្លូវទឹកនោមត្រូវបានរួមភ្ជួច ហើយដោយសារតែការបត់ជើងតូចមិនល្អ ការប្រមូលផ្តុំទឹកនោមអាចបណ្តាលឱ្យត្រីស្គាល់ precipitate និងប្រមូលផ្តុំទៅជាគ្រួស។

4. បរិយាកាសរស់នៅ៖ អាចទាក់ទងនឹងកត្តាដូចជាភូមិសាស្ត្រ អាកាសធាតុ ប្រភពទឹក និងទម្លាប់នៃការហូបចុក។ អាកាសធាតុក្តៅ បែកញើសច្រើន ទឹកនោមប្រមូលផ្តុំ សារធាតុផ្សំច្រើនពេក ដូចជា oxalate និង urate នៅក្នុងទឹក និងរបបអាហារ អាចបង្កជាគ្រួសបានយ៉ាងងាយ។

5. ការឆ្លងមេរោគលើផ្លូវបង្ហូរទឹកនោម បំពង់នោមស្ទះរយៈពេលវែង៖ អំណោយផលដល់អត្រានៃផ្លូវស្នាម និងការប្តូរដើម្បីបង្កើតគ្រួស។

វិធីសាស្ត្រនៃការព្យាបាល៖ ជាទូទៅអាស្រ័យទៅលើទំហំ និងទីតាំងរបស់គ្រួស។ ជាទូទៅ គ្រួសក្នុងតម្រងនោម ឬគ្រួសក្នុងបង្ហូរនោមដែលមានអង្កត់ផ្ចិតតិចជាង 0.3 សង់ទីម៉ែត្រ អាចត្រូវបានព្យាបាលដោយទឹកថ្នាំបុរាណចិន ដើម្បីឱ្យអ្នកជំងឺអាចបញ្ចេញគ្រួសបានយ៉ាងងាយស្រួល។ ហើយអង្កត់ផ្ចិតពី 0.3 សង់ទីម៉ែត្រ ដល់ 0.6 សង់ទីម៉ែត្រ លើកលែងតែគ្រួសមួយចំនួននៅក្នុងទីតាំងមិនល្អដែលត្រូវការ extracorporeal shock wave lithotripsy ត្រូវការប្រើម៉ាស៊ីនបុរាណចិន និងលោកខាងលិចរួមគ្នា ដើម្បីអាចជួយអ្នកជំងឺបញ្ចេញគ្រួស និងកាត់បន្ថយការខូចខាតដល់មុខងារតម្រងនោម។ គ្រួសដែលមានអង្កត់ផ្ចិតធំជាង 0.6 សង់ទីម៉ែត្រ ជាទូទៅ តម្រូវឱ្យមាន extracorporeal shock wave lithotripsy ឬក៏និងការព្យាបាលដោយថ្នាំបុរាណចិនដែលជួយការបញ្ចេញគ្រួសចេញ ហើយអត្រាជោគជ័យគឺប្រហែល 90%។

រយៈពេលនៃការព្យាបាល៖ ដំណើរការនៃការព្យាបាលនៃ extracorporeal lithotripsy ចំណាយពេលប្រហែល 60 នាទី ហើយជាទូទៅមិនតម្រូវឱ្យចូលគេងមន្ទីរពេទ្យទេ។ ការព្យាបាលដោយប្រើម៉ាស៊ីនចម្លង ក្នុងការបញ្ចេញគ្រួស ជាទូទៅត្រូវចំណាយពេល 4-8 សប្តាហ៍។ ការព្យាបាលនេះកាត់ខ្នាតតូច ជាទូទៅស្នាក់នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យរយៈពេល 3-4 ថ្ងៃ។

កត្តាផ្សេងៗដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការរស់នៅ៖

1. បង្កើតទម្លាប់ទទួលទានទឹកឱ្យបានច្រើន៖ ជាទូទៅ មនុស្សធំៗដែលកំពស់ខ្ពស់លើសពី 2000ml ជាម្យ៉ាងរាល់ថ្ងៃ ដែលអាចបន្សាបទឹកនោម និងបន្សាបជាតិពុលក្នុងផ្លូវទឹកនោម ដែលមានប្រយោជន៍ក្នុងការការពារការកើតគ្រួស និងជម្រុញការហូរចេញនៃគ្រួសក្នុងទឹកនោម។
2. អ្នកជំងឺដែលមានការឆ្លងមេរោគលើផ្លូវទឹកនោមត្រូវតែព្យាបាលយ៉ាងសកម្ម ហើយអ្នកដែលឆ្លងមេរោគម្តងហើយម្តងទៀត គួរតែព្យាបាលឱ្យបានហ្មត់ចត់។
3. កុំទប់ទឹកនោម ហើយរក្សាចលនាពោះវៀនរបស់អ្នកឱ្យរលូន។
4. ពង្រឹងលំហាត់ប្រាណ ដូចជា រត់ ឡើងភ្នំ លោតអន្ទាក់ជាដើម។
5. អ្នកដែលងាយរងគ្រោះ គួរតែពិនិត្យប្រព័ន្ធទឹកនោម B-ultrasound និងវិភាគទឹកនោមរៀងរាល់ប្រាំមួយខែម្តង។ គ្រប់គ្រងការរកៀនគ្រួសក្នុងថង់ទឹកប្រមាត់ និងការពារ ព្រមទាំងព្យាបាលឱ្យបានទាន់ពេលវេលា។
6. ការត្រួតពិនិត្យអាស៊ីតអ៊ុយរិកក្នុងឈាម និងកម្រិតអរម៉ូនប៉ារ៉ាទីរ៉ូអ៊ីតឱ្យបានទៀងទាត់ ត្រូវរាយការណ៍កម្រិតមេតាបូលីស និងការពារការកើនគ្រួសឡើងវិញ។

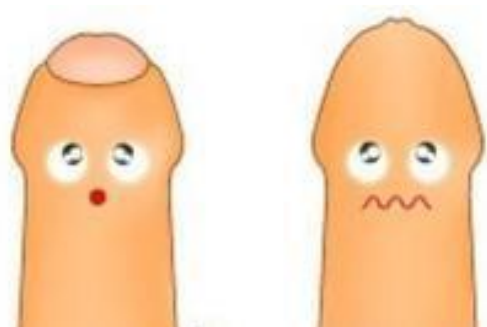
ស្បែកគ្របក្បាលលិង្គវង់ពេក

គ្រោះថ្នាក់នៃស្បែកគ្របក្បាលលិង្គហួសប្រមាណ

1. ងាយនឹងបង្កជាការរលាកផ្សេងៗ៖ ស្បែកគ្របក្បាលលិង្គវង់ពេក ប៉ុន្តែស្បែកគ្របក្បាលលិង្គអាចលាក់កាត់ខ្វះ ច្រើនតែកកកុញការបំពុល និងសូម្បីតែគ្រួស សីតុណ្ហភាព និងសំណើមសមរម្យ សុទ្ធតែជាកន្លែងដ៏ល្អសម្រាប់បាក់តេរីដែលងាយបង្កការឆ្លង និងបណ្តាលឱ្យរលាកស្បែកគ្របក្បាលលិង្គ ដែលបង្ហាញចេញជាស្បែក ក្បាលលិង្គឡើងកន្ទួលក្រហម រមាស់ អាចឈានដល់ការរលាកផ្លូវទឹកនោម រលាកក្រពេញប្រស្តាតជាដើម

2. ងាយនឹងបង្កជាជំងឺមហារីកលិង្គ៖ ក្នុងអំឡុងពេល phimosis ដោយសារតែការរក្សាទឹកនោមនៅក្នុងស្បែកគ្របក្បាលលិង្គ ស្បែកគ្របក្បាលលិង្គដែលបង្កើតឡើងដោយកោសិកា epithelial ស្រក់ដោយទឹកនោមអាល់កាឡាំង ទឹកអ៊ីលស្បែកគ្របក្បាលលិង្គ។ល។ ស្បែកគ្របក្បាលលិង្គ និងមានការរលាកស្បែកគ្របក្បាលលិង្គរយៈពេលយូរដែលអាចបង្កឱ្យមានជំងឺមហារីកលិង្គ។ ភាគច្រើននៃអ្នកជំងឺមហារីកលិង្គមានស្បែកគ្របក្បាលលិង្គហួសប្រមាណ ឬ ស្បែកគ្របក្បាលលិង្គជិត

3. ងាយនឹងបង្កជាជំងឺស្បែកគ្របក្បាលលិង្គ៖ នៅពេលដែលលិង្គឡើងវិញ ស្បែកគ្របក្បាលលិង្គ មិនអាចប្រសាច់បាន ហើយបន្ទាប់មកមាត់គ្របក្បាលលិង្គ ត្រូវបានជាប់គាំង អ្នកជំងឺនឹងមានការឈឺចាប់ខ្លាំងហើយស្បែកគ្របក្បាលលិង្គនឹងហើមដោយសារលំហូរឈាមខ្សោយ។



4. ប៉ះពាល់ដល់សុខភាពប្តីប្រពន្ធ៖ ប្រសិនបើស្បែកគ្របក្បាលលើដងពេក ហើយគ្មានវិធានការការពារក្នុងអំឡុងពេលរួមភេទទេ បាក់តេរីមួយចំនួនធំនៅក្នុង smegma និងចូលទៅក្នុងទ្វារមានរបស់ស្ត្រី រួមជាមួយនឹងជីវិតផ្លូវភេទ ហើយបណ្តាលឱ្យមានការឆ្លងមេរោគដូចជា រលាកស្បូន រលាកទ្វារមាន។ល។ ការរំលោភបំពាន smegma និងការលាក់ស្រោចគេចាត់ទុកថាជាមូលហេតុមួយនៃជំងឺមហារីកមាត់ស្បូនចំពោះស្ត្រី។

5. ប៉ះពាល់ដល់គុណភាពនៃជីវិតផ្លូវភេទ៖ ការរលាកនៃស្បែកគ្របក្បាលលើដង អាចនាំឱ្យមានការស្លឹតជាប់រវាងក្រពេញ និងស្បែកគ្របក្បាលលើដងបានយ៉ាងងាយ ដែលលើដងពិបាកឡើងវិញ និងបណ្តាលឱ្យមានការឈឺចាប់ពេលរួមភេទ ក្បាលលើដងមិនគួរលេញចេញមកក្រៅទេ ព្រោះងាយនឹងឆ្លងរោគ។

ការវិនិច្ឆ័យ នៃស្បែកគ្របក្បាលលើដង

ស្បែកគ្របក្បាលលើដងសំដៅទៅលើស្ថានភាពដែលក្រោយពេលពេញវ័យ ស្បែករបស់លើដងបានរុំព័ទ្ធជុំវិញ ដូច្នេះហើយ លើដងមិនអាចបញ្ចេញបានពេញលេញនោះទេ។ prepuce ត្រូវបានគេកាត់បំបែកចែកទៅជា prepuce ពិត និង false prepuce តាមអក្សរ៖ prepuce ដែលមិនពិត សំដៅទៅលើស្ថានភាពដែល glans នៃលើដងនៅតែមិនត្រូវបានលាតត្រដាងពេញលេញ បន្ទាប់ពីការឡើងវិញរបស់លើដង; false prepuce សំដៅទៅលើស្ថានភាពដែល glans មិនអាចត្រូវបានបង្ហាញ នៅពេលដែលលើដងឡោយ ប៉ុន្តែ glans អាចត្រូវបានបង្ហាញទាំងស្រុង។ phimosis សំដៅទៅលើស្ថានភាពដែលស្បែកគ្របក្បាលលើដងត្រូវបានរុំព័ទ្ធទាំងស្រុង ដូច្នេះ glans មិនអាចលាតបានឡើយ ទោះបីជាលើដងឡោយ ឬឡើងវិញក៏ដោយ ឬស្បែកគ្របក្បាលលើដងតូចចង្អៀត ឬស្បែកគ្របក្បាលលើដងជាប់នឹងក្បាលលើដង។

ការកាត់ស្បែក

ការកាត់ស្បែក សំដៅលើការកាត់ស្បែកគ្របក្បាលលើដងចេញ ដើម្បីឱ្យក្បាលលើដងបញ្ចេញក្នុងសភាពទំន់ នេះជាវិធីវះកាត់សម្រាប់ព្យាបាល និង phimosis ត្រូវបានគេកាត់។ ការវះកាត់ត្រូវចំណាយពេលប្រហែល 25 នាទី ហើយហាមឱក្ខន្ធគឺមានកម្រិតទាបណាស់។ នាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ ការកាត់ស្បែកមានភាពច្បាស់លាស់ រួមមាន ការកាត់ចុងផ្នែកខាងក្រោយ ការកាត់ស្បែក និងការកាត់ចុងដោយ stapler ។ ក្នុងចំណោមការកាត់ស្បែកដោយប្រើ stapler គឺជាបច្ចេកវិទ្យាថ្មីមួយក្នុងចំនោមគ្នាថ្មីៗនេះ។ វាមានអត្ថប្រយោជន៍ ដូចជា វះកាត់រយៈពេលខ្លី ការប្តូរឈាមតិច ការឈឺចាប់តិច និងស្ថាប័នស្រស់ស្អាត។ បច្ចុប្បន្ន វាគឺជាវិធីសាស្ត្រកាត់ស្បែកដែលប្រសើរជាងគេ។

ជំងឺគ្មានកូនរបស់បុរស

ភាពគ្មានកូនរបស់បុរសសំដៅលើប្រភេទជំងឺដែលគួរស្វាមីភរិយារស់នៅជាមួយគ្នាលើសពី 1 ឆ្នាំ មានជីវិតផ្លូវភេទធម្មតា មិនប្រើវិធានការពន្យារកំណើត ហើយស្ត្រីមានលទ្ធភាពមានគភ៌ធម្មតា ប៉ុន្តែស្ត្រីមិនអាចមានផ្ទៃពោះបានដោយសារហេតុផលរបស់បុរស។

មូលហេតុនៃភាពគ្មានកូនរបស់បុរសគឺស្មុគស្មាញ ផ្ទៃសាស្ត្របុរសមិនបានបែងចែកជាច្រើនប្រភេទតាមមូលហេតុរបស់វា៖ មេជីវិតតិច មេជីវិតស្បើង មេជីវិតត្រជាក់ មេជីវិតខាប់ មេជីវិតខ្ទះ គ្មានមេជីវិត និងគ្មានការបញ្ចេញទឹកកាម។ មេជីវិតតិច មេជីវិតខ្សោយ មេជីវិតខ្លីទ្រង់ទ្រាយធ្ងន់ដែលមិនអាចពន្យល់បាន (OAT) គឺជាមូលហេតុទូទៅនៃភាពគ្មានកូនរបស់បុរស។ យោងតាមការវិភាគទៅលើបរាងនិងចលនារបស់មេជីវិតឈ្មោល ការជ្រើសរើស មេជីវិតតិច មេជីវិតខ្សោយ និងការមិនឈាមទឹកកាមយកមកធ្វើការសិក្សា ដើម្បីទទួលបាននូវលទ្ធផលការស្រាវជ្រាវវិទ្យាសាស្ត្រដ៏មានប្រសិទ្ធភាពដល់ការព្យាបាលដ៏គួរឱ្យកត់សម្គាល់។ តម្រងនោមខ្សោយ ពុល ស្ទះ ការជាប់គាំងនៃឈាម កង្វះទាំងអស់នេះ គឺជាកត្តាបង្កជំងឺជាចម្បង។ សេរីវីនិមិត្តបុរសមិនលេខ 1 ដល់លេខ 6 “ថ្នាំប្រុងទុកនោមមេជីវិតនិងសម្រួលសរសៃឈាម” ហើយផ្សព្វផ្សាយត្រូវបានបង្កើតឡើងតាមផ្សព្វផ្សាយរបស់មិត្តបុរសមិន និងការរួមបញ្ចូលគ្នាជាមួយទ្រឹស្តីចាំក្រសួប និងទីក្រុងស្ទូន រួមមានមុខងារពង្រឹងក្រពៀន ជម្រុញចរាចរឈាម សម្រួលខ្យល់ និងសំណើម។ល។ រួមស្តុសម្រាប់ព្យាបាលមេជីវិតនេះ ជួយសម្រួលទាំង yin និង yang ដែលអាចធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងមីក្រូបរិស្ថានរបស់មេជីវិត ក្នុងការដើរតួចិញ្ចឹមតម្រងនោម និងមេជីវិត។ ដោយសហការជាមួយថ្នាំនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ“ថ្នាំជំនួយមេជីវិត” ជាទូទៅបន្ទាប់ពីការព្យាបាល 1 ទៅ 3 ដំណាក់កាល នឹងអាចបង្កើនចំនួន និងភាពរឹងមាំមេជីវិតឈ្មោល និងធ្វើឱ្យមុខងារមេជីវិតឈ្មោលមានភាពប្រសើរឡើង។

លើសពីនេះ ក្នុងការព្យាបាលភាពគ្មានកូនរបស់បុរស ខណៈពេលដែលធ្វើឱ្យតម្រងនោមមានភាពរឹងមាំ ការពង្រឹងលំហែង ឬលើកកម្ពស់ចរាចរឈាម និងបំបាត់ការជាប់គាំងឈាម តាមរយៈការវិនិច្ឆ័យរោគសញ្ញា អាចធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវកំហាប់ និងចលនារបស់មេជីវិតឈ្មោល និងបង្កើនអត្រាមានផ្ទៃពោះ។

វិធានការបង្ការនិងថែទាំជាមូលដ្ឋាន៖

- សីតុណ្ហភាពនិងសំណើមខ្ពស់រយៈពេលវែងនៅចន្លោះជើងអាចបង្កឱ្យមានជំងឺបុរសទូទៅ ដូចជា រលាកក្រពេញប្រស្បាត ការរីករើមសរសៃមេជីវិត រលាកស្រាមមេជីវិត និងជំងឺគ្រុធអាករជាដើម ជំងឺរលាកក្រពេញប្រស្បាត ការរីករើមសរសៃមេជីវិត រលាកស្រាមមេជីវិត និងជំងឺគ្រុធអាករស្ទុះតែជាធាតុសញ្ញានៃជំងឺគ្មានកូនរបស់បុរស។ គួរតែស្លៀកខោទ្រនាប់ដែលមានខ្យល់ចេញចូល និងបញ្ចេញកម្ដៅបានល្អ ដែលអាចផ្តល់ឱ្យពងស្វាសនូវកន្លែងថែទាំតែងតែជៀសវាងការកិនរាងក្ដៅ ញែកលើដង និងពងស្វាសពីគ្នា និងកាត់បន្ថយសម្ពាធពើរពងស្វាស ដើម្បីឱ្យចន្លោះជើង មានខ្យល់ចេញចូលបានល្អ។
- ត្រូវតែមានចំនេះដឹងខាងផ្លូវភេទ ស្វែងយល់ពីលក្ខណៈសរីរវិទ្យារបស់បុរស និងចំណេះដឹងអំពីការថែទាំសុខភាព ប្រសិនបើអ្នករកឃើញថាពងស្វាសមិនស្មើគ្នា ឬខុសធម្មតា ដូចជាហើម ឡើងវិញ ផុតរោងមិនស្មើគ្នា មានការឈឺចាប់ជាដើម អ្នកត្រូវតែធ្វើការពិគ្រោះ និងព្យាបាលឱ្យទាន់ពេលវេលា។

3. ប្រសិនបើអ្នកតែងតែប្រឈមមុខនឹងសារធាតុវិទ្យុសកម្ម សីតុណ្ហភាពខ្ពស់ និងសារធាតុពុល អ្នកត្រូវតែគោរពបទប្បញ្ញត្តិប្រតិបត្តិការ និងបទប្បញ្ញត្តិនៃការការពារយ៉ាងគ្រប់គ្រាន់ ហើយកុំមានការធ្វេសប្រហែស ប្រសិនបើអ្នកចង់មានកូនក្នុងពេលដ៏ខ្លីណាមួយ យកល្អគួរតែជៀសវាងការងារបែបនេះរយៈពេលកន្លះឆ្នាំ មុនពេលយកកូន។

4. ពងស្វាស គឺជាសរីរាង្គដ៏ទន់ ហើយសីតុណ្ហភាពដំណើរការល្អបំផុតរបស់វា គឺទាបជាងសីតុណ្ហភាពពេញនៃមនុស្សប្រហែល 2 ដឺក្រេ។ ប្រសិនបើសីតុណ្ហភាពឡើងខ្ពស់ វានឹងប៉ះពាល់ដល់ការផលិតមេធាវីតឈ្មោល ដូច្នេះកត្តាដែលអាចបង្កើនសីតុណ្ហភាពពងស្វាស គួរតែចៀសវាង ដូចជាការជិះកង់យូរ ងូតទឹកក្ដៅ ស្លៀកខោខ្លីរួចជាដើម។

5. ផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់អាក្រក់ ឈប់ជក់បារី និងផឹកស្រា ហើយកុំញ៉ាំអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ពេក បើមិនដូច្នោះទេ នឹងប៉ះពាល់ដល់ចំណង់ផ្លូវភេទរបស់អ្នក។ លើសពីនេះត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ជៀសវាងការប៉ះពាល់ជាមួយសារធាតុពុលក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ខាហាណូ សម្លៀកបំពាក់ដែលយកមកវិញពីហាងលោកអ៊ីត ត្រូវដាក់ទោលពីរបីថ្ងៃ មុនពេលស្លៀក ព្រោះម្សៅសាប៊ូអាចប៉ះពាល់ដល់មុខងារផ្លូវភេទរបស់បុរស។

6. យកចិត្តទុកដាក់លើការពិនិត្យសុខភាពមុនពេលរៀបការ ការរកឃើញភាពមិនប្រក្រតីពីដំបូង អាចជៀសវាងការឈឺចាប់ក្រោយពេលរៀបការ។ បន្ទាប់ពីរៀបការរួច គួរតែជជែកជាមួយដៃគូរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់អំពីបញ្ហាដែលអ្នកជួបប្រទះក្នុងជីវិតផ្លូវភេទរបស់អ្នក ការសហការ និងការស្វែងយល់ពីគ្នាទៅវិញទៅមក ទើបអាចជៀសផុតពីការបាក់ទឹកចិត្តផ្លូវភេទ ឬការចេញទឹកកាមដែលមិនពេញលេញ។

មេរៀនទី៣៖ ការដក់ក្រពេញទឹកដោះ

ជំងឺរលាកក្រពេញទឹកដោះ

ជំងឺរលាកក្រពេញទឹកដោះគឺជាជំងឺដែលកើតឡើងជាធម្មតាចំពោះស្ត្រីដែលមិនស្ថិតក្នុងពេលបំបៅដោះកូន ផ្អែកលើការពង្រីកបំពង់ និងការជ្រៀតចូលរបស់កោសិកាផ្លាស្មាដែលជាការបង្កជំងឺឱ្យទៅជាជំងឺរលាកក្រពេញទឹកដោះភ័យដែលមិនមែនឆ្លងពីបាក់តេរី ការបង្កជំងឺជាប្រភេទស្រាលស្មើនឹង 1.4%-5.4% ហើយការបង្កជំងឺបានកើនឡើងជាលំដាប់ក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានឆ្នាំថ្មីៗនេះ។

មូលហេតុនៃការកើតជំងឺ

ការយល់ដឹងនាពេលបច្ចុប្បន្នពីដំណើរការបង្កជំងឺរលាកក្រពេញទឹកដោះនេះ មិនទាន់ត្រូវបានគេរកឃើញជារួមទៅឡើយទេ។ នាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ ជាទូទៅគេជឿថាកត្តាដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានការស្ទុះនៃទឹកដោះ ការរីកនូវបំពង់ និងការកកស្ទះដែលអាចនាំឱ្យកើតជំងឺនេះ ភាគច្រើននៅក្នុងផ្នែកភាពដូចខាងក្រោម៖

1. ការខូចទ្រង់ទ្រាយក្បាលស្មុំដំណើរ ការផតចូលក្នុង ឬការរីកនូវមិនបានល្អ។
2. ពិបាកបំបៅដោះកូន ការកកស្ទះទឹកដោះគោ។
3. រងរបួស ថ្លុះកាត់។ល។
4. ជំងឺប្រព័ន្ធអង់ដ្រូគ្រីន ដូចជាការកកស្ទះនៃក្រពេញភីតូសូម្រីនពេក។
5. ភាពស្អប់ចុះខ្សោយ។

ដំណាក់កាល

ដំណាក់កាលដំបូង៖ ពណ៌ស្បែកមានលក្ខណៈធម្មតា ដោយមើលឃើញមានដុំពក។ ក្នុងអំឡុងពេលនៃការដក់ ដុំសាច់នេះត្រូវបានគេមើលឃើញដូចជា"សាច់ត្រី"ឬ"ដូចឈើស"ជាលិកាស្មុំដង់ជុំវិញមានពណ៌ស។

ពណ៌ប្រផេះទាស់ ផុយឬរឹង នៅពេលដុតដោយកាំបិតអគ្គិសនី អាចបញ្ចេញ"ក្លិនស្អុយ"ឬក្លិនក្រពេញញើស។ ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ អាចរកឃើញច្បាស់។

ដំណាក់កាលបែកដំបៅ៖ ករណីភាគច្រើននឹងឆ្លងកាត់ដំណាក់កាលនេះ បន្ទាប់ពីដុំពកឡើងក្រហមហើម និងមានសភាពរាវ វានឹងហៀរដំបៅដោយខ្លួនឯង ឬឆ្លងកាត់ការកាត់ និងបង្ខូរចេញ ហើយសារធាតុរាវមួយចំនួនធំនឹងហូរចេញពីដំបៅ។

ដំណាក់កាលនៃការបើកមុខ៖ ក្រាន់ឡូម៉ាត្រូវបានកើតឡើង បន្ទាប់ពីដំបៅបានបែក ហើយមុខបើកមិនជាសះស្បើយទេ។

កន្លឹះដែលគួរកត់សម្គាល់

1. ការពិនិត្យដោយខ្លួនឯង គឺមានតួខាងជើងសំខាន់ ក្នុងការរកឃើញជំងឺស្មុំដង់ វាមានសារៈសំខាន់ជាពិសេសសម្រាប់មិត្តភាពក្នុងការយល់ដឹងខ្លះៗអំពីការពិនិត្យស្មុំដង់ដោយខ្លួនឯង។

2. ការពិនិត្យសុវត្ថិភាពនៃដំណាក់កាលៗ គួរតែធ្វើការពិនិត្យឱ្យរៀងទាត់ជារៀងរាល់ឆ្នាំ។ ទៅជួបគ្រូពេទ្យជំនាញខាងដើមទ្រូងដើម្បីពិនិត្យ។
3. ស្វែងរកការព្យាបាលឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

ការព្យាបាលជំងឺ

យោងតាមការយល់ដឹងពាក់ព័ន្ធនឹងមូលហេតុ និងដំណើរការបង្កនៃជំងឺនេះ វេជ្ជសាស្ត្រសម័យទំនើបភាគច្រើនទទួលយកការព្យាបាលដោយការវះកាត់ ឬលេបថ្នាំអេម្វីន ថ្នាំប្រឆាំងជំងឺរបេង និងថ្នាំដទៃទៀត រួមជាមួយការវះកាត់ ដើម្បីទទួលបានប្រសិទ្ធភាពព្យាបាលដ៏ល្អ។ ប៉ុន្តែដោយសារអត្ថិភាពនៃការខូចខាតចំពោះរូបរាងសុវត្ថិភាព និងអត្រានៃការកើតឡើងវិញខ្ពស់ បានធ្វើឱ្យឈឺចាប់កាន់តែខ្លាំងដល់ផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកជំងឺ។ ក្រោមការណែនាំ ភាពខុសគ្នានៃធាតុសញ្ញាការព្យាបាល និងគោលការណ៍នៃការព្យាបាលតាមពេលវេលា តាមទីកន្លែង និងតាមមនុស្ស វេជ្ជសាស្ត្របុរាណចិនបានដើរតួនាទីព្យាបាលពិសេសតែមួយគត់ ក្នុងការព្យាបាលជំងឺមហារីកក្រពេញទឹកដោះ ដោយសារមានប្រសិទ្ធភាពឆាប់រហ័ស មិនចាំបាច់វះកាត់ ងាយស្រួលលេប និងងាយស្រួលគ្រប់គ្រង។

ការបង្កាត់ជំងឺ

1. រក្សាអារម្មណ៍ឱ្យល្អ និងសុខុមាលភាព។
2. ផ្លាស់ប្តូរអបរមាហារ ហាត់ប្រាណឱ្យបានច្រើន ការពារការធាត់ កាត់បន្ថយការបរិភោគអាហារច្រើន កុំបរិភោគខ្លាញ់ គ្រឿងក្នុងសត្វ ឬបង្កុយ និងអាហារប្លែកម្ខាងច្រើនពេក គួរបរិភោគបន្លែ និងផ្លែឈើឱ្យបានច្រើន និងបរិភោគត្រាប់ធ្បាញជាតិឱ្យបានច្រើន។
3. ទម្លាប់នៃការរស់នៅល្អ និងការរួមបញ្ចូលគ្នានៃការងារ និងការសម្រាក។
4. ការព្យាបាលផ្លូវចិត្តមានសារៈសំខាន់ណាស់។
5. ការពិនិត្យរោងខ្លួនឯង និងពិនិត្យតាមពេលកំណត់។
6. ទៅជួបគ្រូពេទ្យឱ្យបានទៀងទាត់ ហើយវេជ្ជបណ្ឌិតនឹងរៀបចំផែនការព្យាបាលសមស្របទៅតាមស្ថានភាពជំងឺ។

ការវិក្រពេញទឹកដោះ

ជំងឺវិក្រពេញទឹកដោះ គឺជាជំងឺស្មុគស្មាញទៅបំផុតចំពោះស្ត្រី ហើយអត្រានៃការកើតនេះជាដំណាក់កាលដំបូងនៃជំងឺមហារីកស្មុគស្មាញ។ ក្នុងប៉ុន្មានឆ្នាំថ្មីៗនេះ អត្រានៃការកើតនេះបានកើនឡើងពីមួយឆ្នាំទៅមួយឆ្នាំ ហើយអាយុនៃការកើតកាន់តែទាបទៅៗ។ ជំងឺវិក្រពេញទឹកដោះ គឺជាជំងឺមួយប្រភេទ ដែលមិនមែនជាការរលាក ឬដុំសាច់នោះទេ វាភាគច្រើនកើតឡើងចំពោះស្ត្រីដែលមានអាយុពី 30-50 ឆ្នាំ ហើយការកើតខ្ពស់បំផុតគឺអាយុ 35-40 ឆ្នាំ។

មូលហេតុនៃការកើតជំងឺ

មូលហេតុពិតប្រាកដនៃជំងឺវិក្រពេញទឹកដោះ មិនទាន់ដឹងច្បាស់នៅឡើយទេ នាពេលបច្ចុប្បន្ន ជំងឺនេះត្រូវបានគេជឿថា ភាគច្រើនទាក់ទងនឹងជំងឺនៃប្រព័ន្ធអង់ដ្រូគ្រីន កត្តាផ្លូវចិត្ត និងបរិស្ថាន។

1. ជំងឺនៃប្រព័ន្ធអង់ដ្រូគ្រីន ការថយចុះនៃការបញ្ចេញប្រូសេស្តេរ៉ូន និងការកើនឡើងដែលទាក់ទងនៃអេម្វីនអ៊ីស្ត្រូសែន គឺជាហេតុផលសំខាន់សម្រាប់ការចាប់ផ្តើមនៃជំងឺវិក្រពេញទឹកដោះ។ ដូចជា អ្នកវេជ្ជសាស្ត្រមិនពេញលេញ ការមករដូវមិនទៀងទាត់ ជំងឺវិក្រពេញទឹកដោះ និងបញ្ហាមុខងារផ្ទៃមុខ។
2. គទ្ធិពលនៃអារម្មណ៍ និងកត្តាផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀត។ កត្តាផ្លូវចិត្តអវិជ្ជ ដូចជាភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត និងអារម្មណ៍វិនិច្ឆ័យ បណ្តាលឱ្យមានការកើនឡើងនៃជំងឺវិក្រពេញទឹកដោះ ជាញឹកញយការចូលគេងយឺត និង កង្វះនៃការគេង ក៏អាចបណ្តាលឱ្យមានការកើនឡើងនៃជំងឺវិក្រពេញទឹកដោះផងដែរ ហើយកត្តាអវិជ្ជមានទាំងនេះ ក៏នឹងអាចធ្វើឱ្យធាតុសញ្ញាដែលមានស្រាប់នៃជំងឺវិក្រពេញទឹកដោះ កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរផងដែរ។
3. កត្តាមនុស្ស ឬទម្លាប់រស់នៅមិនល្អ ភាពខ្លាចខ្លួនរបស់ស្ត្រីដោយសារអាយុកាន់តែចាស់ បញ្ហាជីវិតផ្លូវភេទ ការរំលោភបំពានដោយបង្ខំ ជីវិតប្រពន្ធដែលមិនចុះសម្រុងគ្នា ការមិនបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ និងមូលហេតុផ្សេងទៀត អាចធ្វើឱ្យមានការវិវត្តនៃជំងឺវិក្រពេញទឹកដោះ ដែលធ្វើឱ្យអសមត្ថភាព និងមានភាពមិនប្រក្រតី។ លើសពីនេះទៀតទម្លាប់ដូចជាការពាក់អាវទ្រឆាប់តឹង ឬស្លៀកខោទ្រឆាប់តឹងក៏អាចប៉ះពាល់ដល់សកម្មភាពសរីរវិទ្យាសុវត្ថិភាពផងដែរ។
4. របបអាហារមិនសមហេតុផល ដូចជារបបអាហារសម្បូរជាតិខ្លាញ់ និងកាឡូរីខ្ពស់នាំឱ្យជាតិខ្លាញ់ច្រើនហួសហេតុ ហើយទម្លាប់រស់នៅមិនល្អដូចជាការផឹកស្រា និងការផឹកបារី ក៏អាចបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺវិក្រពេញទឹកដោះផងដែរ។ លើសពីនេះទៅទៀត របបអាហាររបស់មនុស្សគឺមានភាពប្រសើរឡើងក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន ដែលនាំឱ្យមនុស្សជាច្រើនមានជំងឺលើសឈាម និងជាតិស្ករក្នុងឈាមឡើងខ្ពស់ ដែលទាំងនេះក៏ងាយនឹងកើតជាជំងឺក្នុងប្រព័ន្ធអង់ដ្រូគ្រីនចំពោះស្ត្រី និងនាំឱ្យកើតជំងឺវិក្រពេញទឹកដោះដោយប្រយោល។

5. ការប្រើប្រាស់ផលិតផលសុខភាពរយៈពេលយូរដែលមានផ្ទុកអម្ទិលស្រូវស្រែន ដូចជាថ្នាំពន្យារកំណើត។ ការទទួលបានអម្ទិលស្រូវស្រែនច្រើនហួសប្រមាណពីតម្រូវការនៃរាងកាយមនុស្ស និងនាំឱ្យមានអត្តល្បភាពនៃប្រព័ន្ធអង់ដ្រូត្រីន បច្ចុប្បន្ននេះ អាហារសហគមន៍ខ្លួន ផលិតផលអាហារបំប៉នសិប្បឱ្យមិត និងចំណីសម្រាប់សត្វបក្សីមានសមាសធាតុអ័រម៉ូនផងដែរ ការទទួលបានរយៈពេលយូរក៏អាចនាំឱ្យកើតមានជំងឺវីក្រពេញទឹកដោះផងដែរ។

ធាតុសញ្ញា

1. ឈើស្ករដំឡើង ជាដុំយូរសម្រាប់ការឈឺចាប់ឬអួល អាចមានឈើស្ករដំឡើងយូរទាំងសងខាង តែគេច្រើនផ្ដោតជាទូទៅលើមួយចំហៀង អ្នកដែលមានការឈឺចាប់ធ្ងន់ធ្ងរ គឺដល់ថ្នាក់មិនអាចបិទបាន មែមទាំងបិទពាល់ដល់ជីវិតប្រចាំថ្ងៃ និងការងារផងដែរ។ អ្នកជំងឺខ្លះក៏អាចបង្ហាញដោយការឈឺដោះ ឬរមាស់ផងដែរ។ ការឈឺចាប់ជាដុំយូរលេចឡើង ឬកាន់តែអាក្រក់ទៅៗពីថ្ងៃមុនពេលមករដូវ ហើយការឈឺចាប់ច្បាស់ជាធ្ងន់ស្រាល ឬបាត់ទៅវិញ បន្ទាប់ពីការមករដូវ ការឈឺចាប់ក៏អាចប្រែប្រួលជាមួយនឹងការប្រែប្រួលអារម្មណ៍ អស់កម្លាំង និងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ។

2. ដុំពកក្នុងស្ករដំឡើង ដុំពកអាចកើតឡើងនៅស្ករដំឡើងយូរ ឬទាំងសងខាង អាចមានតែមួយ ឬច្រើន។ វាអាចមានទំហំធំ តូច និងមានរូបរាងជាដុំ ជាចន្លាម ឬជាសរសៃ។ ក្នុងចំណោមនោះរូបរាងជាដុំ គឺជួបច្រើនបំផុត។ ដុំពកភាគច្រើននៅក្នុងស្ករដំឡើងក៏មានលក្ខណៈប្រែប្រួលទៅតាមអ្នករដូវដែរ មុនពេលមករដូវដុំពកកើតឡើង និងរីងរើយក្រោយពេលមករដូវ ដុំពករួមតូច និងទង់។

3. ការហូរទឹករំលិលចេញពីក្បាលស្ករដំឡើង ការហូរទឹករំលិលក្បាលស្ករដំឡើងអាចកើតមានចំពោះអ្នកជំងឺមួយចំនួនតូច ដែលជាការហូរទឹករំលិលដោយឯករាង ដែលភាគច្រើនមានពណ៌លឿងស្រាល ឬពណ៌សស្រាល។ ការប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងករណីការហូរទឹករំលិលមានលាមក ឬពណ៌ការហូរ។

គន្លឹះដែលគួរកត់សំគាល់

1. ការពិនិត្យដោយខ្លួនឯងដើរតួយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការរកឃើញជំងឺស្ករដំឡើង វាមានសារៈសំខាន់ជាពិសេសសម្រាប់មិត្តភក្តិក្នុងការយល់ដឹងខ្លះៗអំពីការពិនិត្យស្ករដំឡើងដោយខ្លួនឯង។ ពេលវេលាពិនិត្យដោយខ្លួនឯង គួរតែពិចារណាទៅលើសញ្ញាបឋមរបស់ការមករដូវ។
2. ការពិនិត្យស្ករដំឡើងនៅកន្លែងជំនាញ គួរតែធ្វើការពិនិត្យឱ្យឡើងទាត់ជាដៀងរាល់ឆ្នាំ។ ទៅជួបគ្រូពេទ្យជំនាញខាងដើមទ្រូងដើម្បីពិនិត្យ។ ពេលវេលាពិនិត្យក៏គួរជៀសវាងមុនការមករដូវ និងអំឡុងពេលមករដូវ។

ការព្យាបាលជំងឺ

ការឡើងដុំពកក្នុងស្ករដំឡើងដែលចេញធាតុសញ្ញា តម្រូវឱ្យមានការព្យាបាលយ៉ាងសកម្ម ជាពិសេសប្រភេទ cystic hyperplasia ដោយសារតែវាមានលទ្ធភាពខ្ពស់ក្នុងការបង្កទៅជាជំងឺមហារីក ដែលមិនអាចមើលស្រាលបានទេ។ នាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ ការព្យាបាលជំងឺវីក្រពេញស្ករដំឡើង គឺផ្អែកលើមិនថាបុរាណមិនជាចម្បង បន្ទាប់ពីការស្រាវជ្រាវជាច្រើនឆ្នាំ ខាងក្នុងនេះកាន់តែមន្ត្រីរេទ្យរបស់យើងបានផ្តល់ការបញ្ជាក់យ៉ាងពេញលេញ ចំពោះគុណសម្បត្តិនៃមិនថាបុរាណមិន រួមផ្សំជាមួយនឹងការពិនិត្យ និងវេជ្ជបញ្ជាជាបន្តបន្ទាប់សម្រាប់ការព្យាបាលជំងឺវីក្រពេញស្ករដំឡើង ដែលទទួលបាននូវប្រសិទ្ធភាពព្យាបាលល្អ និងត្រូវបានទទួលមតិល្អៗពីសំណាក់អ្នកជំងឺ។ មិនមែនមិនមានគុណសម្បត្តិពិសេសក្នុងការការពារ និងព្យាបាលជំងឺវីក្រពេញស្ករដំឡើង និងមានមុខងារលើកកម្ពស់ចរាចរណាម និងបំបាត់ការជាប់គាំងឈាម សម្រួលថ្លើម និងគ្រប់គ្រងឲ្យល្អ ធ្វើឱ្យថ្លើមទង់និងរីងមាំ និងបំបាត់ភាពជាប់គាំង ឲ្យល្អ និងឈាម។ល។

ការបង្ការជំងឺ

1. រក្សាអារម្មណ៍ឱ្យល្អ និងសុខចិត្តរួចរាល់។
2. ផ្លាស់ប្តូរអបអារាម ហាត់ប្រាណឱ្យបានច្រើន ការពារការធ្លាក់ កាត់បន្ថយការបរិភោគអាហារចៀន កុំបរិភោគឆ្កាញ់ គ្រឿងក្នុងសត្វ បង្កែម និងអាហារប្លែកម្តងច្រើនពេក គួរបរិភោគបន្លែ និងផ្លែឈើឱ្យបានច្រើន និងបរិភោគគ្រាប់ធញ្ញជាតិឱ្យបានច្រើន។
3. មានរបៀបរស់នៅល្អ មានគុណភាពអាងការងារនិងការសម្រាក និងរក្សាជីវិតផ្លូវភេទប្រកបដោយសុខដុមរមនា។ ប្រព័ន្ធអង់ដ្រូត្រីនល្អអាចដើរតួនាទីជាក់លាក់ក្នុងការការពារជំងឺវីក្រពេញស្ករដំឡើង។
4. ការព្យាបាលផ្លូវចិត្តមានសារៈសំខាន់ណាស់។
5. ការហាមឃាត់ការប្រើថ្នាំពន្យារកំណើតលើសកម្រិត និងផលិតផលថែរក្សាសម្រស់ ឬអាហារដែលមានផ្ទុកអម្ទិលស្រូវស្រែន ។
6. ជៀសវាងការរំលូតក្អម និងបំបៅកូនដោយទឹកដោះដោយ ដែលអាចការពារបញ្ហាមុនពេលកើតឡើង។
7. ការពិនិត្យដោយខ្លួនឯង និងពិនិត្យជាប្រចាំ។

8. ទៅជួបគ្រូពេទ្យឱ្យបានឡើងទាត់ ហើយជួបបណ្ឌិតនឹងរៀបចំផែនការព្យាបាលសមស្របទៅតាមស្ថានភាព។

មេរៀនទី៤៖ ជំងឺសញ្ញាភ្លើង

ឈឺឆ្អឹងកងក(ជំងឺឆ្អឹងកងក)

ត្រូវដឹងពីជំងឺឆ្អឹងកងក?

ជាលិកាឆ្អឹងកងកសើសក់ណាត់ អស្ថិរភាពនៃសញ្ញា ការលានខ្លីសដែលនៅចន្លោះឆ្អឹងនិងកត្តាផ្សេងទៀតដែលបង្កឱ្យ ឬសង្កត់ជាលិកា និងសរសៃប្រសាទជុំវិញ ហើយបណ្តាលឱ្យមានរោគអាការៈដូចគ្នានោះ ត្រូវបានគេហៅថាជំងឺឆ្អឹងកង ក។ វាជាប្រភេទនៃរោគសញ្ញាជួសស្រូបបុរាណនិងដែលមានអាការៈ ឈឺក្បាល ឈឺខ្នង វិលមុខ និងកម្លាំង។ល។

តើអ្វីជាមូលហេតុនៃជំងឺឈឺឆ្អឹងក?

យោងតាមអ្នកជំនាញដែលមានជំនាញលើជំងឺឈឺឆ្អឹងកបានឱ្យដឹងថា កត្តាបង្ករោគជំងឺឈឺឆ្អឹងកអាចត្រូវបានបែងចែកជាបីប្រភេទ៖ កត្តាខាងក្រៅ កត្តាខាងក្នុង និងកត្តាបន្ទាប់បន្សំ។ មូលហេតុខាងក្រៅដែលសំខាន់ គឺការកើតមានរបួសកជា ញឹកញាប់ និងភាពតានតឹងរ៉ាំរ៉ៃ ហើយឥរិយាបថមិនល្អ និងការអស់កម្លាំងនៅកន្លែងធ្វើការជាដើម។ មូលហេតុខាងក្នុងរួមមានការខូចទ្រង់ទ្រាយឆ្អឹងពិកណ្ឌិត និងការត្រួតឆ្អឹងកជាដើម។ កត្តាបន្ទាប់បន្សំរួមមាន ការចុះខ្សោយនៃរចនាសម្ព័ន្ធ ឆ្អឹង និងសញ្ញា ការត្រៀមនៃឆ្អឹងកងក ដុំពកដែលលូនចេញ ការរលុងសញ្ញាក្រោយ ធ្វើឱ្យសញ្ញាខុសទីតាំង និងការខូចមុខងារសញ្ញា។ ដូចជាកត្តាខាងក្រៅ និងបន្ទាប់បន្សំ ការអភិវឌ្ឍន៍បង្កអាការៈរោគកើតឡើងនៃជំងឺឈឺឆ្អឹងក

តើ ជំងឺឈឺឆ្អឹងកមានរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះ?

រោគសញ្ញានៃជំងឺឈឺឆ្អឹងកមានទំនាក់ទំនងជាក់លាក់ជាមួយទីតាំងនៃរោគសញ្ញា កម្រិតនៃការជាប់ពាក់ព័ន្ធជាជាលិកា និងភាពខុសគ្នារបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ។ រោគសញ្ញាសំខាន់ៗគឺ ឈឺក និងខ្នង ខ្សោយអវយវៈលើ ស្តីក្រហមដៃ ខ្សោយអវយវៈ ក្រោម ពិបាកដើរ វិលមុខ ចង្អុល ក្អួត រហូតដល់ថ្នាក់មើលឃើញត្រិលៗ បេះដូងលោតញាប់ និងពិបាកក្នុងការលេប។

តើត្រូវទៅជាប្រភេទរបស់រោគសញ្ញាជួសស្រូបបុរាណនិងសម្រាប់ជំងឺឈឺឆ្អឹងក?

1. ប្រភេទឱ្យលំត្រដាក់សើម៖ ក ស្មា និងចុងអវៈយវៈខាងលើ ឈឺ និងស្តីក ភាគច្រើនមានការឈឺចាប់ ធ្ងន់ក្បាល រីងក ពិបាកធ្វើចលនា មិនចូលចិត្តត្រដាក់ និងឱ្យលំ។ អណ្តាតក្រហមស្លេក រោមពណ៌សស្បែង ជីពចរីង ង។
2. ការជាប់តាំងចន្តឈាម៖ ឈឺចាប់នៅក ស្មា និងអវយវៈខាងលើ ជាមួយនិងការឈឺចាប់ថេរ អមដោយការស្លឹកអវយវៈ។ អណ្តាតក្រហម ជីពចរីង។
3. ភាពសើមរបស់ស្បែក៖ វិលមុខ ឈឺក្បាល ស្តីកដៃជើង បាត់បង់ចំណង់អាហារ។ អណ្តាតពណ៌ក្រហមងងឹត ក្រហមមានសភាពក្រាស់ ជីពចរមានខ្សែនិងអិល។
4. ខ្សោយថ្លើម និងតម្រងនោម៖ វិលមុខ និងឈឺក្បាល ហឹងនិងធ្ងន់ គេងមិនលក់ស្មើបន្តិច ឆ្អឹងដៃជើង មុខក្រហម និងភ្នែកក្រហម។ អណ្តាតក្រហមមានជាតិទឹកតិច ជីពចរីង។
5. ឱ្យលំរបស់ឈាមរត់មិនបានល្អ៖ វិលមុខ ស្បែកស្លេក។ ញ័រទ្រូងដង្ហើមខ្លី ស្តីកអវយវៈ អស់កម្លាំងនិងខ្សោយ។ អណ្តាតស្លេកជាមួយនិងស្រាមតិច ជីពចរខ្សោយ។

សេចក្តីសង្ខេបនៃវិធីសាស្ត្រនៃការព្យាបាលសម្រាប់ជំងឺឈឺឆ្អឹងក

1. **ការព្យាបាលដោយលំហាត់ប្រាណសម្រាប់ជំងឺឆ្អឹងកងក៖** ភាគច្រើនរួមមានការធ្វើលំហាត់ប្រាណសាច់ដុំ ពង្រឹងសាច់ដុំ និងការហ្វឹកហាត់ដើម្បីជាជំនួយ។

① លំហាត់ប្រាណដើម្បីពង្រីកសាច់ដុំជុំវិញដោយប្រសិទ្ធភាពដោយធ្វើចលនាក្របង់ទិសទី ដោយហេតុនេះ ពង្រីកសាច់ដុំឱ្យខ្លី បង្កើនភាពបត់បែនរបស់សកម្មភាពឆ្អឹងខ្នង និងការស្តារ ឬបង្កើនផ្លូវនៃចលនារួមគ្នា។ សាច់ដុំ ដែលលាតសន្ធឹង ឬក្រុមសាច់ដុំដែលមានជាចម្បង មានដូចជា៖ សាច់ដុំក្រដៅ(ផ្នែកខាងមុខ មាត្រដ្ឋានកណ្តាល មាត្រដ្ឋានក្រោយខ្នង ឡុងស កាត់លូស ឡុងស ខ្នង)។

② ការហ្វឹកហ្វឺនកម្លាំងសាច់ដុំ គឺដើម្បីពង្រឹងសាច់ដុំក និងខ្នង តាមរយៈលំហាត់ប្រាណសាច់ដុំក និងខ្នង ដើម្បីរក្សាលំនឹងឆ្អឹងក ភាគច្រើនគឺជាការបណ្តុះបណ្តាលសាច់ដុំស្មា និងបណ្តុះបណ្តាលសម្រាប់សាច់ដុំស្មា និងអវយវៈខាងលើ។

③ ការហ្វឹកហ្វឺនសម្របសម្រួល គឺដើម្បីបង្កើនស្ថេរភាព និងថាមពលផ្គុំខ្លួន បន្ធូរអាការៈ និងការពារការវិវត្តិឡើងវិញ។

2. **ការហ្វឹកហ្វឺនដើម្បីឱ្យជាដោយខ្លួនឯងសម្រាប់ជំងឺឆ្អឹងកងក:** សកម្មភាពខាងក្រោមគឺបានមកពី “វិធីសាស្ត្រ 18 នៃការហាត់ប្រាណ”ដែលរចនាដោយអគ្គនាយកដ្ឋានកីឡាជាតិក្នុងឆ្នាំ 2018 ។

① ក្បាច់តោងដូចគ្នា: សកម្មភាពនេះអាចធ្វើឱ្យការបត់បែនផ្គុំខ្លួន thoracic មានភាពប្រសើរឡើង ធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវភាពមិនស្រួលរបស់ស្មា ការពារ hunchback ការពារនិងពន្យារពេលប៉ះពាល់ស្មានិងចង្កេះ។ ចំណុចសំខាន់ៗពេលអនុវត្ត: សង្កត់ខ្នងកោអី ហើយពត់ខ្នងដើម្បីលាតសន្ធឹងផ្គុំខ្លួន ពី 6 ទៅ 10 ដងក្នុងក្រុមនីមួយៗ ធ្វើ 2 ទៅ 4 ក្រុមម្តងទៀត ដែលនឹងមានការឈឺស្រាលៗ នៅត្រង់ក និងខ្នងពេញមួយការធ្វើលំហាត់ប្រាណ ហើយមិនគួរមានការឈឺចាប់អ្វីខ្លាំងឡើយ។

② ដក់ក្បាលក្នុងទិសទាំងបួន: សកម្មភាពនេះបន្ថយសាច់ដុំក ធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវភាពមិនស្រួលនៃស្មា និងក និងការពារការកើតជំងឺពុកផ្គុំខ្លួន។ យកចិត្តទុកដាក់រក្សាដងខ្លួនឱ្យត្រង់ ហើយកុំប្រើកម្លាំងខ្លាំងពេក ដើម្បីកុំឱ្យមានសម្ពាធលើសរលប់លើផ្គុំខ្លួន។ ចំណុចសំខាន់ៗពេលអនុវត្ត: ដក់ក្បាលរបស់អ្នកទាំងបួនទិស ខាងមុខ ខាងក្រោយ ឆ្វេង និងស្តាំ ចលនាគឺរលូន និងយឺត ហើយអ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ឈឺស្រាល និងលាតសន្ធឹងត្រង់ក និងស្មារបស់អ្នក។ មួយក្រុមធ្វើ 5 ដង ធ្វើម្តងហើយម្តងទៀតពី 3-5 ក្រុម។

③ ទេពធីតាទល់នឹងជញ្ជាំង: ធ្វើឱ្យការបត់បែនរបស់ស្មាមានភាពប្រសើរឡើង និងមាន scapular ស្ថេរភាព ហើយបន្ថយភាពតានតឹងត្រង់ស្មា និងក។ ចំណុចសំខាន់ៗពេលអនុវត្ត: ដាក់ខ្នងរបស់អ្នកឱ្យជិតជញ្ជាំង លើកដៃរបស់អ្នកទៅម្ខាង ពត់កែងដៃរបស់អ្នក 90 ដឺក្រេឡើងលើ ដោយបាតដៃរបស់អ្នកចែរទៅខាងមុខ ហើយដាក់ដៃរបស់អ្នកទាំងស្រុងទល់នឹងជញ្ជាំង។ ក្នុងពេលជាមួយគ្នានេះ លាតដៃរបស់អ្នកឡើងលើតាមជញ្ជាំង ហើយបន្ទាប់មក ត្រឡប់ទៅទីតាំងចាប់ផ្តើមយឺតៗ។ មួយក្រុមធ្វើ6-10 ដង ធ្វើម្តងហើយម្តងទៀតពី 2-4 ក្រុម។

④ ស្លាបមេត៌ប៉ោ: ធ្វើឱ្យ scapula ឥរិយាបថស្មាមូល hunchback សន្លាក់ស្មា និងស្មា និងកមានភាពប្រសើរឡើង។

ចំណុចសំខាន់ៗពេលអនុវត្ត: ដៃធ្វើជាកងអក្សរ "W" ហើយសង្កត់រយៈពេល 2 វិនាទី។ អនុវត្តមួយក្រុម10-15 ដង ធ្វើម្តងហើយម្តងទៀតពី 2-4 ក្រុម។ មិនគួរមានការឈឺចាប់ជាក់ស្តែងនៅក្នុងខ្លួន អំឡុងពេលហាត់ប្រាណនោះទេ។ អ្នកអាចធ្វើវាដោយដៃទេ ឬអ្នកអាចកាន់ដៃបទីកសុទ្ធនៅក្នុងដៃនីមួយៗ។

⑤ ផ្កាបោលដៃ: ការអង្កុយយូរនៅតុអាចបណ្តាលឱ្យឈឺស្មាបានយ៉ាងងាយ។ ការអនុវត្តលំហាត់នេះឱ្យបានញឹកញាប់អាចធ្វើឱ្យ scapula ប្រសើរឡើងវិញ បង្កើនកម្លាំង cuff បន្ទីល បន្ថយភាពតានតឹងក្នុងស្មា និងក និងរាងស្មា។ ចំណុចសំខាន់ៗពេលអនុវត្ត: រក្សាដៃខាងលើឱ្យស្របទៅនឹងដីត្រប់ពេល បន្ទីលដៃម្ខាងឡើងលើ ហើយបន្ទីលដៃម្ខាងទៀតចុះក្រោម សង្កត់នៅទីតាំងអតិបរមា រយៈពេល 2 វិនាទី ហើយបន្ទាប់មកត្រឡប់ទៅទីតាំងចាប់ផ្តើមវិញ។ អនុវត្តមួយក្រុម10-15 ដង ធ្វើម្តងហើយម្តងទៀតពី 2-4 ក្រុម។

⑥ ដឹងចក់ឡើងជញ្ជាំង: សកម្មភាពឡើងជញ្ជាំងជាចម្បង សម្រាប់អ្នកដែលមានមុខងារសន្លាក់ស្មាមានកម្រិត។ ធ្វើឱ្យសន្លាក់ស្មាមានភាពប្រសើរឡើងវិញ ពង្រឹងភាពរឹងមាំនៃអវយវៈខាងលើ ហើយក៏មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការធ្វើឱ្យការបត់បែនសន្លាក់ស្មា និងពង្រីកសាច់ដុំខ្លួនមានភាពប្រសើរឡើងវិញ។ ចំណុចសំខាន់ៗពេលអនុវត្ត: លឿនលឿនមុខនឹងជញ្ជាំង ចុចដៃរបស់អ្នកទៅមុខឱ្យចេញ ជញ្ជាំងឱ្យឡើងបន្តិចម្តងៗ រួមជាមួយការដកដង្ហើម។ មួយក្រុមធ្វើ6-10 ដង ធ្វើម្តងហើយម្តងទៀតពី 2-4 ក្រុម។

3. **ការព្យាបាលដោយម៉ាស្សាផ្គុំខ្លួនកងក:** ការអនុវត្តការម៉ាស្សាផ្គុំខ្លួនកងករបស់នាយកដ្ឋានយើងខ្ញុំ គឺផ្ដោតទៅលើការទាក់មូលវិទ្យាសាស្ត្រលើជីពចររបស់ពេទ្យបុរាណចិន ដែលផ្ដោតលើវិធីកនៃរាងកាយ ការឈឺ ចាប់ ច្របាច់ រុញ រមួល និងវិធីសាស្ត្រជាច្រើនទៀតដែលអនុវត្តលើ កញ្ជឹងក ស្មា និងខ្នង ហើយជំងឺឆ្អឹងកងកដែលទាក់ទងនឹងសរសៃប្រសាទគួរអនុវត្តលើអវយវៈខាងលើរបស់អ្នកជំងឺ និងជំងឺឆ្អឹងកងកដែលទាក់ទងនឹងសរសៃឈាម គួរតែអនុវត្តលើផ្នែកក្បាលផងដែរ ហើយជីពចរដែលតែងតែប្រើនោះមានដូចជា Fengchi, Wangu , Tianzhu, Jianjing, Neiguan, Hegu។

4. **វិធីសាស្ត្រសន្លាក់នៃជំងឺឆ្អឹងកងក:** ធ្វើការម៉ាស្សាផ្នែកផ្គុំខ្លួនលយ ផ្គុំខ្លួនផ្នែកនិងសន្លាក់នាខា និងធ្វើការបំបែក ការឈឺ និងការបន្ទីលជាដើម ដើម្បីកែសម្រួលចលនាផ្គុំខ្លួនកង និងបំបាត់ការឈឺចាប់។ គួររុញយកចិត្តទុកដាក់នៅពេលអនុវត្តការចល័តរួមគ្នារវាង ជំងឺឆ្អឹងកងកបង្កដោយសរសៃឈាម និងជំងឺឆ្អឹងកងកបង្កដោយខ្លួនផ្ទាល់។

5. **ការព្យាបាលដោយម្ពុលប្រាក់:** ចាប់តាំងពីទសវត្សរ៍ទី20 ឆ្នាំ70 អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រផ្នែកផ្គុំខ្លួនរបស់ចិន Xuan Zheren បានបង្កើតការវះកាត់ជាលិកាទង់ រួមផ្សំជាមួយនឹងការព្យាបាលដោយម្ពុលប្រាក់ពីដួនតានៃផ្នែក Traumatology របស់សៀងហៃ ដែលមានទាំងប្រសិទ្ធភាពជាថ្នាំស្លឹកខ្លាំង និងការបំបាត់ការឈឺចាប់រយៈពេលវែង។ ចំណុចចាំបាច់មូលវិទ្យាសាស្ត្រទាំងអស់ សុទ្ធតែមានប្រសិទ្ធភាពបន្ថយសាច់ដុំយួរអង្វែង ពោលគឺការកម្រិតសាច់ដុំដែលបណ្តាលមកពីការឈឺចាប់ដែលពិបាកសម្រាប់មនុស្សក្នុងការដោះស្រាយ បានធូរស្រាលដូចគេហត្ថ។ ចំពោះជំងឺដែលពិបាកព្យាបាលដោយចលនាទូទៅ ឬការព្យាបាលដោយច្រើនៗ មានតែជម្រើសព្យាបាលដោយការវះកាត់ទើបអាចជាសះស្បើយបាន តែអាចថោកថយកម្រិតចាក់ម្ពុលប្រាក់ដែលមានប្រសិទ្ធភាពព្យាបាលយ៉ាងអស្ចារ្យ។

6. **ការព្យាបាលដោយការកុះ:** អាចធ្វើឱ្យក្តៅ និងបណ្តេញភាពត្រជាក់ ជម្រុញ qi និងឈាម និងបណ្តេញភាពត្រជាក់ និងសើម។ សម្របសម្រាប់ជំងឺឆ្អឹងកងកដែលស្លឹកស្រពន់

7. **ការព្យាបាលដោយកត្តាវាងកាយសម្រាប់ជំងឺឆ្អឹងកងក:**

- ① ការព្យាបាលដោយប្រើអគ្គិសនីប្រកង់ខ្ពស់៖ ដែលមានប្រកង់ខ្លី និងប្រកង់ធំជាចម្បង ប្រើចំណុះកាន់តែតិចក្នុងដំណាក់កាលស្រួចស្រាវ ប្រើប្រាស់កម្រិតគ្មានកម្ដៅ ចំណុះអាចកើនឡើងក្នុងដំណាក់កាលវិជី ប្រើប្រាស់ប្រកង់កម្ដៅឱ្យបានច្រើន។
- ② ការព្យាបាលដោយប្រើអេឡិចត្រូប្រកង់ទាប និងប្រកង់មធ្យម៖ មានមុខងារលើកកម្ពស់ធានាឈាម កាត់បន្ថយការអណាច និងបំបាត់ការឈឺចាប់ និងសម្រួលsympathetic nerve។
- ③ ការដាក់ថ្នាំដោយប្រើអ៊ុលត្រាសោន៖ ប្រើប្រាស់គោលការណ៍នៃការស្រូបឆក់ ជម្រុញថ្នាំនៅក្រៅស្បែកឱ្យស្រូបចូលទៅតាមរយៈស្បែក ឬភ្នាសវីដេ ដើម្បីឱ្យថ្នាំទៅដល់ទីតាំងជំងឺដោយផ្ទាល់ និងបង្កើនប្រសិទ្ធភាពថ្នាំ។
- ④ ការព្យាបាលដោយឡូសែរ៖ មានប្រសិទ្ធភាពប្រឆាំងនឹងការអណាច និងថ្នាំស្លឹក ហើយតម្លៃថ្នាំលើដំណាក់កាលស្រួចស្រាវនៃជំងឺឆ្អឹងកងកងមាត់ស្បូន
- ⑤ ការព្យាបាលដោយប្រើពន្លឺក្រហម៖ ពន្លឺក្រហមត្រូវបានស្រូបយកដោយជាលិការបស់មនុស្ស ហើយបណ្តាលឱ្យមានប្រតិកម្មក្តៅ ដូច្នេះពួកគេក៏ត្រូវបានគេហៅថា "កាំរស្មីកម្ដៅ"ដែលមានមុខងារក្នុងការបំបាត់ការអណាចបំបាត់ការឈឺចាប់ ប្រឆាំងការរមួលក្រពើជានើម ដែលតែងតែត្រូវបានប្រើរួមជាមួយនឹងមូលវិទ្យាសាស្ត្រ។

ឈឺចង្កេះ (លានឌីសផ្លីងចង្កេះ)

អ្វីដែលបណ្តាលឱ្យមានលានឌីសផ្លីងចង្កេះ?

លានឌីសផ្លីងចង្កេះដែលត្រូវបានគេស្គាល់ជាទូទៅហៅថា “ ឈឺឌីសផ្លីងចង្កេះ ” គឺជាធាតុសញ្ញាអាការ និងជាមូលហេតុចម្បងនៃការឈឺចង្កេះ ជាញឹកញយទាំងអស់នៃការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំងដល់ជីវិត និងការងាររបស់អ្នកជំងឺ ហើយថែមទាំងបណ្តាលឱ្យពិការ និងបាត់បង់សមត្ថភាពរាងកាយទៀតផង។ ទាក់ទងនឹងមូលហេតុនៃការលានឌីសផ្លីងចង្កេះ មានមូលហេតុខាងក្នុងនិងខាងក្រៅ។ កត្តាខាងក្នុងមូលដ្ឋានជាចម្បងគឺការផ្លាស់ប្តូរ degenerative ឆ្អឹងចង្កេះចង្កេះ កត្តាខាងក្រៅជាចម្បងមានមួយចំនួនដូចជា របួស (រ៉ាំរ៉ៃ បន្តិចបន្តួច) ការច្រានចាត់(ស្ទាត់) គ្រឿងកាត់និងសើម តាមរយៈវល។

តើធាតុសញ្ញានៃជំងឺលានឌីសផ្លីងមានអ្វីខុស?

ធាតុសញ្ញាទូទៅបំផុតរបស់អ្នកជំងឺដែលមានជំងឺលានឌីសផ្លីងខ្លាំងគឺការឈឺចាប់ដែលអាចបង្ហាញ ជាការឈឺចង្កេះ និង ឈឺសរសៃប្រសាទឆ្អឹងអង្គុយ ឈឺសរសៃប្រសាទឆ្អឹងអង្គុយធម្មតាត្រូវបានគេបង្ហាញថាជាការឈឺចាប់ពីគូទ ខ្នង ក្បាល កំពូលដើមខាងក្រៅ កែងដើម ឬ ខ្នងដើម។ អ្នកខ្លះមានការគ្រឿងបន្តត់ជាប់ៗគ្នា ដែលបណ្តាលឱ្យ អវយវៈក្រោមគ្រឿង ក្បាល ក្បាល និងស្បែកស្បែកសាច់ដុំ និងធាតុសញ្ញា ឆ្អឹងកណ្តាលគូទ។

តើអ្វីទៅជាប្រភេទធាតុសញ្ញាតាមបែបបុណ្យនៃជំងឺលានឌីសផ្លីងខ្លះ?

1. ជំងឺស្ទះសរសៃឈាម៖ ប្រវត្តិនៃការប៉ះទង្គិចចង្កេះ ការឈឺចាប់ធ្ងន់ធ្ងរនៅចង្កេះ និងដើម ការឈឺចាប់ក្នុងចង្កេះ ពិបាកក្នុងការបន្ថោរបង់ បង្កើនសេចក្តីមិនឱ្យសង្កត់លើកន្លែងឈឺចាប់ អណ្តាតពណ៌ស្វាយងងឹត ឬ ecchymosis ឡើងត្រង់អណ្តាតពណ៌ស ឬពណ៌លឿងក្លើង ជិតចន្លោះ និងមាន astringent ឬ stringy ។
2. ធាតុសញ្ញាការស្លៀកស្រពនៃដោយសារត្រជាក់៖ ឈឺចុកចាប់ខ្លាំងនៅចង្កេះ និងដើម ពេលដាក់ទៅចំប្រាំង ឈឺក្នុងទីតាំងថេរ ទោះបីជាអ្នកដេកលក់ក៏ដោយ ក៏ការឈឺចាប់មិនថយចុះ ឬកាន់តែអាក្រក់ទៅៗ ទាំងថ្ងៃ និងយប់។ ការឈឺចាប់កើនឡើង នៅពេលត្រជាក់ ហើយថយចុះនៅពេលក្ដៅ អណ្តាតមានជាតិខ្លាញ់ និងស្នែក ស្រទាប់ពណ៌ស ហើយជិតចន្លោះភាពយឺត ឬ ខ្សោយ។
3. ធាតុសញ្ញានៃការស្លៀកស្រពនៃដោយសារក្ដៅ៖ ឈឺចង្កេះ សរសៃពួរ និងដើម អមដោយអារម្មណ៍នៃការឈឺចាប់ ឬក្រហម និងហើមផ្នែកខាងចុង ស្រកទឹក តែមិនចង់ដឹក អណ្តាតពណ៌លឿង ជិតចន្លោះភាពយឺត ឬ ខ្សោយ។
4. ខ្សោយថ្លើម និងតម្រងនោម៖ យូរៗម្តង មានការឈឺចង្កេះ និងដើមកើតឡើងវិញ អស់កម្លាំង មិនមានការអត់ធ្មត់។ កាន់តែឈឺនៅពេលធ្វើលំហាត់ប្រាណ ឬស្រាលនៅពេលដេក ថ្លើម និងតម្រងនោម ខ្សោយ និងក្រលៀនស្អួត។ ធាតុសញ្ញានៃជំងឺកង្វះ Yinរួមមាន៖ ចិត្តមិនស្ងប់ គេងមិនលក់ រឿងមាត់ស្អួតបំពង់ក អណ្តាតក្រហមក្បោះជាតិទឹក ជិតចន្លោះភាពយឺត ឬ ខ្សោយ។ ធាតុសញ្ញានៃជំងឺកង្វះ Yang មានដូចជា៖ អវយវៈកម្ដៅទាប រាងកាយត្រជាក់ សរសៃពួរសាច់ដុំបង្ហាញ អណ្តាតស្នែក និងខ្លាញ់ ហើយជិតចន្លោះភាពយឺត ឬ ខ្សោយ។

សង្វេងវិធីសាស្ត្រនៃការព្យាបាលសម្រាប់ការស្ករឡើងវិញនូវការឈឺចង្កេះ

1. ការព្យាបាលដោយលំហាត់ប្រាណ៖ អ្នកជំងឺដែលមានជំងឺឆ្អឹងខ្លាំងត្រូវតែសហការយ៉ាងសកម្មជាមួយនិងការព្យាបាលដោយលំហាត់ប្រាណជាចម្បង ដើម្បីពង្រឹងសាច់ដុំខ្លាំង ផ្លាស់ប្តូរ និងកែតម្រូវកន្លែងមានបញ្ហា បង្កើនការបត់បែនសរសៃ ផ្លាស់ទីសន្លាក់ ឆ្អឹងកង រក្សារាងធម្មតានៃឆ្អឹងខ្លាំង និងជ្រើសរើសវិធីបច្ចេកទេសលំហាត់ប្រាណប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងមានប្រសិទ្ធភាព ទៅតាមស្ថានភាពរបស់អ្នកជំងឺ។

① ការសាកល្បងមុខក្រោយ៖ ដំបូងដៃជើងទាំងបួនទ្រង់ លើកដៃឆ្វេង ហើយព្យាយាមឈោងទៅខាងមុខ ហើយក្នុងពេលតែមួយលើកជើងស្តាំ ហើយព្យាយាមលាតថយក្រោយ សង្កត់រយៈពេល 10 វិនាទី ហើយបន្ទាប់មក ត្រឡប់ទៅទីតាំងដំបូងវិញ ហើយធ្វើដូចគ្នាចំពោះសកម្មភាពម្ខាងទៀត។ ធ្វើសារឡើងវិញ 10 ដងរៀងរាល់ពេល។

② សង្កត់ជង្គង់ឱ្យជាប់នឹងទ្រូង៖ នៅពេលចាប់ផ្តើម ដាក់អ័យវៈឱ្យរាបស្មើ លើកជង្គង់មួយ ហើយប្រើដៃទាំងពីរចុចឱ្យជិតទ្រូង សង្កត់រយៈពេល 30 វិនាទី ត្រឡប់ទៅទីតាំងចាប់ផ្តើមវិញ ហើយប្តូរទៅម្ខាងទៀត។ ធ្វើសារឡើងវិញ 10 ដងរៀងរាល់ពេល។

③ ក្បាច់អានដូចគ្នា៖ នៅពេលចាប់ផ្តើម ដៃជើងទាំងបួនទ្រង់ ចង្កុះ "ឆ្ម" លើកខ្នងឱ្យទាប ហើយបន្ទាបក្បាលក្នុងពេលតែមួយ បន្តរយៈពេល 30 វិនាទី ហើយបន្ទាប់មកត្រឡប់ទៅទីតាំងចាប់ផ្តើមវិញ។ ធ្វើសារឡើងវិញ 10 ដងរៀងរាល់ពេល។

④ ការហាត់ចង្កុះ៖ នៅដើមដំបូង ដៃជើងទាំងបួនទ្រង់ ធ្វើឱ្យខ្នងទាបអានចុះ ហើយលើកក្បាលឡើងក្នុងពេលតែមួយ ហើយត្រឡប់ទៅទីតាំងចាប់ផ្តើមវិញបន្ទាប់ពីសង្កត់រយៈពេល 30 វិនាទី។ ធ្វើសារឡើងវិញ 10 ដងរៀងរាល់ពេល។

⑤ ឈរដោយយកចិត្តទុកដាក់ និងធ្វើឱ្យចង្កុះរបស់អ្នកត្រង់៖ ឈរឱ្យត្រង់នៅដើម រុញដៃរបស់អ្នកទៅមុខយឺតៗពីខាងក្រោយ ហើយត្រឡប់ទៅទីតាំងចាប់ផ្តើមវិញ បន្ទាប់ពីសង្កត់រយៈពេល 3 វិនាទី។ ធ្វើសារឡើងវិញ 10 ដងរៀងរាល់ពេល។ អាចហាត់នៅពេលធ្វើការបាន។

⑥ អវិយាបថតង់ខ្លួន៖ លុតជង្គង់លើដី រៀងដៃរបស់អ្នក ហើយដាក់លើក្បាលរបស់អ្នក បន្ទាប់មកដកលើដី រៀងទៅមុខយឺតៗ ទុកឱ្យកាងកាយរបស់អ្នកបត់ទៅមុខ ហើយរក្សាក្បាលរបស់អ្នកឱ្យឆ្ងាយពីដី។ ទ្រាំឱ្យបាន 30 វិនាទី។ ធ្វើសារឡើងវិញ 5 ដងរៀងរាល់ពេល។

⑦ ចាប់ផ្តើមទីតាំងដេកផ្កាប់ ដាក់ដៃរបស់អ្នកនៅពីក្រោយខ្នងរបស់អ្នក បន្ទាប់មកលើកទ្រូង និងជើងរបស់អ្នកចេញពីដី។ ទ្រាំឱ្យបាន 5 វិនាទី។ ធ្វើសារឡើងវិញ 5 ដងរៀងរាល់ពេល។

(ដើម្បីរើសសកម្មភាពបង្ហាញឱ្យបានល្អិតល្អន់ ត្រូវតាមដានលើគណនីផ្លូវការរបស់ Xiyuan Rehabilitation Physiotherapy)

2. ការព្យាបាលដោយម៉ាស្សាសម្រាប់ការឈឺឆ្អឹងខ្នង៖ ការព្យាបាលនៃការឈឺខ្នងនៅក្នុងផ្នែករបស់យើង មិនត្រឹមតែកំណត់លើជំងឺរចរប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែថែមទាំងគិតដល់ផ្នែកកាយវិភាគសាស្ត្រផងដែរ ការអនុវត្តន៍ក្នុងការព្យាបាលមានដូចជាការចុច ចាប់ សង្កត់ ទ្របាច់ជាដើមក្នុងការជួយសម្រួលឫសគល់សសរសៃប្រសាទ ដែលមានទំនាក់ទំនងរវាងសសរសៃប្រសាទនិងជាលិកាជុំវិញ អាចពង្រីកសរសៃឈាមតូចៗ និងពង្រីកការស្រូបនៃសារធាតុរលាក និងកាត់បន្ថយ ឬលុបបំបាត់ការហើមជាលិកាជុំវិញឫសសរសៃប្រសាទ។ លើសពីនេះ ការម៉ាស្សាគឺអាចបន្ថយសាច់ដុំ កែបញ្ជាសន្លាក់តូចៗ និងការរៀចផ្គង់ខ្លួនផងដែរ។

3. ការព្យាបាលដោយម្ពុលប្រាក់៖ ចាប់តាំងពីទសវត្សរ៍ទី 20 ឆ្នាំ 70 អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រផ្នែកឆ្អឹងរបស់ចិន Xuan Zheren បានបង្កើតការវះកាត់ជាលិកាទន់ រួមបញ្ចូលជាមួយនឹងការព្យាបាលដោយម្ពុលប្រាក់ពីផ្នែក Traumatology របស់មន្ទីរពេទ្យសៀងហៃ ដែលមានប្រសិទ្ធភាពខ្លាំង និងបំបាត់ការឈឺចាប់រយៈពេលវែង។ ចំណុចចាក់ម្ពុលវិទ្យាសាស្ត្រទាំងអស់ មានប្រសិទ្ធភាពបន្ថយសាច់ដុំយូអេស៊ីង ពោលគឺការកត្តាសាច់ដុំដែលបណ្តាលមកពីការឈឺចាប់ដែលពិបាកសម្រាប់មនុស្សក្នុងការដោះស្រាយ គឺបានឆ្លុះស្រាលដូចអក្ខរក្នុងហេតុ។ ចំពោះជំងឺដែលពិបាកព្យាបាលដោយថយខាទូទៅ ឬការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំ មានតែជម្រើសព្យាបាលដោយការវះកាត់ទើបអាចជាសះស្បើយបាន តែអាចដាក់កាត់សាកល្បងការចាក់ម្ពុលប្រាក់ដែលមានប្រសិទ្ធភាពព្យាបាលយ៉ាងអស្ចារ្យ។

4. ការព្យាបាលដោយអុជ៖ ផ្សែងថ្នាំចិនអាចធ្វើឱ្យក្តៅ និងបណ្តេញភាពត្រជាក់ ជម្រុញឲ្យលំនឹងឈាម និងបណ្តេញភាពត្រជាក់ និងសំណើម។ សិក្ខាសមស្រាប់ការឈឺខ្នង ដែលបណ្តាលមកពីការជាប់តាំងនៃភាពត្រជាក់ និងឈាម។

5. ការព្យាបាលដោយប្រើផ្សែង៖ ការដុតឱសថបុរាណចិនភាគច្រើនសម្រេចបាននូវការព្យាបាលតាមរយៈឥទ្ធិពលពីការឡើងកម្ដៅរាងកាយ និងការស្រូបយកឱសថបុរាណចិន។ វាមានប្រសិទ្ធភាពជម្រុញចរាចរឈាម និងបំបាត់ការជាប់តាំងនៃឈាម ធ្វើឱ្យមានភាពកក់ក្ដៅ និងបណ្តេញភាពត្រជាក់ បណ្តេញឲ្យលំនឹងសំណើម កាត់បន្ថយការរលាក និងបំបាត់ការឈឺចាប់។ សិក្ខាសមស្រាប់ការឈឺខ្នង ដែលបណ្តាលមកពីការជាប់តាំងនៃភាពត្រជាក់ និងឈាម។

6. ការព្យាបាលដោយកត្តាវាងកាយនៃការឈឺខ្នង៖

① ការព្យាបាលដោយប្រើអគ្គិសនីប្រកង់ខ្ពស់៖ ដែលមានប្រេកង់ខ្លីនិងប្រេកង់តិចជាចម្បង ប្រើចំណុះកាន់តែតិចក្នុងដំណាក់កាលស្រួចស្រាវ ប្រើប្រាស់កម្រិតខ្លាំងកម្ដៅ ចំណុះអាចកើនឡើងក្នុងដំណាក់កាលរ៉ាំរ៉ៃ ប្រើប្រាស់ប្រេកង់កម្ដៅឱ្យបានច្រើន។

② ការព្យាបាលដោយប្រើអេឡិចត្រូតិចប្រកង់ទាប និងប្រេកង់មធ្យម៖ មានមុខងារលើកកម្ពស់ចរាចរឈាម កាត់បន្ថយការរលាក និងបំបាត់ការឈឺចាប់ និងសម្រួលsympathetic nerve។

③ការដាក់ថ្នាំដោយប្រើអ៊ុលត្រាសោន៖ ប្រើប្រាស់គោលការណ៍ស្របគត់ ជម្រុញថ្នាំនៅក្រៅស្បែកឱ្យស្របចូលទៅតាមរយៈស្បែក ឬភ្នាសរំពិល ដើម្បីឱ្យថ្នាំទៅដល់កន្លែងឈឺដោយផ្ទាល់ និងបង្កើនប្រសិទ្ធភាពថ្នាំ។

④ការព្យាបាលដោយឡូសែរ៖ មានប្រសិទ្ធភាពប្រឆាំងនឹងការអណា និងថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ ហើយមានឥទ្ធិពលលើការឈឺចាប់សាច់ដុំចង្កេះភ្លាមៗ។

⑤ការព្យាបាលដោយប្រើធូឡីក្រហម៖ ធូឡីក្រហមត្រូវបានស្រូបយកដោយជាលិការបស់មនុស្ស ហើយបណ្តាលឱ្យមានប្រតិកម្មក្តៅ ដូច្នេះពួកគេក៏ត្រូវបានគេហៅថា "កាំស្មើកម្ដៅ" ដែលមានមុខងារក្នុងការបំបាត់ការអណា បំបាត់ការឈឺចាប់ ប្រឆាំងការអណាប្រព័ន្ធដោត ដែលតែងតែត្រូវបានប្រើជាមួយនឹងមូលវិទ្យាសាស្ត្រ។

ការព្យាបាលចំពោះនិងការជឿជាក់វិញនៃជំងឺរលាកសន្លាក់ឆ្អឹងសន្លាក់ជង្គង់



ជំងឺរលាកសន្លាក់ឆ្អឹងគឺជាជំងឺដែលដោយនិងខូចទ្រង់ទ្រាយសន្លាក់បំផុត ដែលតែងឃើញកើតឡើងចំពោះមនុស្សវ័យកណ្តាល និងចំណាស់ ហើយមូលហេតុទូទៅនៃការប្រែប្រួលរបស់វា គឺការខូចទ្រង់ទ្រាយសន្លាក់របស់ឆ្អឹងឆ្អឹង ដែលកើតឡើងដោយផ្នែករឹង ខាងក្រោមនៃឆ្អឹងឆ្អឹង និងតែមសងខាងឆ្អឹង។ ជំងឺរលាកសន្លាក់ឆ្អឹង អាចបណ្តាលឱ្យមានធាតុសញ្ញាដូចជា ឈឺសន្លាក់ ការហើម និងខូចទ្រង់ទ្រាយ។

លុបបំបាត់ និងនៅឱ្យឆ្ងាយពីកត្តាបង្កជំងឺ ដូចជាការសម្រាកឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ការសម្រាកទម្ងន់ ជៀសវាងការងារប្រសាទ (ដូចជាការឡើងភ្នំ និងចុះចំណោត ការអង្គុយ លុតជង្គង់) ក្នុងពេលដំណាលប្រើប្រាស់ឈើទ្រូង ឬឧបករណ៍ជំនួយផ្សេងទៀត ក្នុងការគ្រប់គ្រងជំងឺ។

1. **ការព្យាបាលដោយថ្នាំចំរុះ**៖ ការអនុវត្តបច្ចេកទេសម៉ាស្សាប៊ីផ្នែក និងការព្យាបាលដោយថ្នាំដោយផ្នែកលើភាពខុសគ្នានៃធាតុសញ្ញា។ រួមបញ្ចូលព្យាបាលដោយឱសថចំរុះដើម្បីបំបាត់ការឈឺចាប់ កាត់បន្ថយការហើម ធ្វើឱ្យឈាមរត់តាមផ្នែក និងធ្វើឱ្យមុខងារសន្លាក់ប្រសើរឡើង។ ការព្យាបាលដោយប្រើអេឡិចត្រូត្រង់ រួមបញ្ចូលគ្នាជាមួយនឹងការលេបថ្នាំចំរុះ អាចបំបាត់ការឈឺចាប់សន្លាក់ ហើម និងធាតុសញ្ញាចំនួនស្រួលផ្សេងទៀត។

2. **ការព្យាបាលដោយការវះកាត់តិចតួចប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់**៖ ការបិទ ការបង្កប់ថ្លៃ ការចាក់ថ្នាំ

ការពារឆ្អឹងឆ្អឹង បច្ចេកទេសសម្ភាត មីក្រូតូស។ល។

3. **ការជំនួសសន្លាក់សិប្បនិម្មិត**៖ សម្រាប់អ្នកជំងឺដែលមានជំងឺរលាកសន្លាក់ឆ្អឹងធ្ងន់ធ្ងរដែលបរាជ័យក្នុងការព្យាបាល ការជំនួសជង្គង់សិប្បនិម្មិតអាចត្រូវបានពិចារណា។ គោលបំណងនៃការវះកាត់ ①បំបាត់ការឈឺសន្លាក់ធ្ងន់ធ្ងរ ②ធ្វើឱ្យមុខងារសន្លាក់ប្រសើរឡើង ③កែទម្រង់សន្លាក់ជង្គង់ឱ្យត្រឹមត្រូវ ④ធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវគុណភាពនៃជីវិត។

ការការពារមុនពេលកើតជំងឺ សម្រាប់ការវះកាត់សន្លាក់ជង្គង់ប្រចាំថ្ងៃ សូមណែនាំឈ្មុត“**លំហាត់ប្រាណការម្តៅជង្គង់**”ដែលអាចធ្វើបាន 1 ឬ 2 ដងក្នុងមួយថ្ងៃដែលនឹងជួយពង្រឹងសាច់ដុំដែលពាក់ព័ន្ធជុំវិញសន្លាក់ជង្គង់ ការពារការចាប់ផ្តើមនិងការវិវត្តនៃជំងឺរលាកសន្លាក់ជង្គង់យ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព ។



ជំងឺរលាកសន្លាក់ឆ្អឹងធ្ងន់ធ្ងរមុន និងក្រោយការវះកាត់
វិធីទី1៖ សេះលើកជើង។ ពត់ជង្គង់របស់អ្នកបន្តិចនៅប្រហែល 45° ជាការល្អ ជង្គង់មិនគួរលើសពីចុងម្រាមជើងទេ ហើយអ្នកអាចផ្ទៀងខ្លួនរបស់អ្នកទល់នឹងជញ្ជាំង។ អង្គុយស្ងៀម លើកដៃឡើងសម្រាប់ មើលទៅមុខ សង្កត់រយៈពេល 1 នាទី ហើយបង្កើនពេលវេលាបន្តិចម្តងៗ។

វិធីទី 2: អង្គុយហើយលាតជង្គង់របស់អ្នក។ អង្គុយលើកៅស៊ូ ដាក់ជើងរបស់អ្នកឱ្យរាបលើដី បន្ទាប់មកដាក់ជង្គង់ឆ្វេង (ស្តាំ) របស់អ្នកឱ្យត្រង់បន្តិចម្តងៗ ហើយរឹតបន្តឹងសាច់ដុំនៅផ្នែកខាងមុខនៃឆ្នាំងរបស់អ្នក ហើយរក្សាទីតាំងជើងដែលលាតសន្ធឹងរយៈពេល 5-10 វិនាទី ហើយបន្ទាប់មកបន្ថយវាឃើញហើយដាក់ចុះ។ ជើងឆ្នាំងគ្នា ធ្វើលំហាត់ប្រាណម្តងទៀត 10 ទៅ 20 ដង។

វិធីទី 3: រុញនិងត្រដុសឆ្នាំងរបស់អ្នក។ អង្គុយចុះ លុតជង្គង់ ដាក់បាតដៃលើគល់ឆ្នាំងឆ្វេង (ស្តាំ) រួចប្រើកម្លាំងបន្តិចរុញ និងត្រដុសតាមចំហៀងឆ្នាំង ដល់សន្លាក់ជង្គង់ពី 10 ទៅ ២០ ដង ហើយឆ្លាស់គ្នា។

វិធីទី 4: ដេកថ្លាហើយលើកជើងរបស់អ្នក។ ដេកដាក់ខ្នងរបស់អ្នកលើគ្រែ លើកជើងមួយឡើងប្រហែល 15-30 ដឺក្រេ លើកជើងរបស់អ្នកឡើងឆ្លាស់គ្នា ហើយផ្អាករយៈពេល 2 វិនាទីនៅពេលលើក។ 30ដង/ក្រុម អនុវត្តរួចម្តង 5

ត្រូវជាម្យ៉ាងណាដែរ។

ក្បាច់ទាំង៤នេះជាអ្វីដែលយើងប្រាប់អ្នកជំងឺនិងមិត្តភក្តិក្នុងហើយម្តងទៀតឱ្យអនុវត្តនៅផ្ទះក្នុងបន្ទប់ពិគ្រោះជំងឺប្រចាំថ្ងៃ អ្នកជំងឺដែលធ្វើតាមការណែនាំរបស់វេជ្ជបណ្ឌិតដោយស្មោះស្ម័គ្រ និងតស៊ូក្នុងការហាត់ប្រាណអាចទទួលបានលទ្ធផលគួរជាទីរំលឹក។

មេរៀនទី៥៖ជំងឺសើស្បែក

ការការពារ និងការព្យាបាលជំងឺត្រអក

តើជំងឺត្រអកជាអ្វី?

ជំងឺត្រអកគឺជាជំងឺស្បែករលាកអាចឡើងវិញដែលមានដំបៅជាច្រើន មានច្រើនកន្លែង មានការរមាស់ដោយរងរន្ធទួន ងាយរើឡើង និងងាយក្លាយទៅជាជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ។ គោលការណ៍នៃការបង្ការនៃជំងឺត្រអក គឺស្មុគស្មាញ ហើយជាទូទៅគេជឿថា បណ្តាលមកពីការរំលោភខាងក្នុង (ដូចជាការឆ្លងមេរោគ ការរំលាយអាហារ អាចឡើងវិញអាហារ បំប៉នស្ថិតក្នុងការជៀស ការលេបថ្នាំមួយចំនួន។ល។) ឬការរំលោភខាងក្រៅ (ដូចជាត្រជាក់ រមាស់សត្វ សាប៊ូ លម្អង សត្វល្អិត និងម្សៅមួយចំនួន។ល។) ដែលធ្វើសកម្មភាពលើរាងកាយ និងបណ្តាលឱ្យរលាកស្បែក។ ជំងឺត្រអករបស់ទារក ក៏ទាក់ទងនឹងការបំបៅកូនលើសកំណត់ ការងូតទឹកញឹកញាប់ និងការស្លៀកពាក់ក្តៅពេក។ ក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ មនុស្សមានឱកាសច្រើនប៉ះពាល់កត្តាជម្រុញផ្សេងៗ ប៉ុន្តែជំងឺត្រអកកើតឡើង អាស្រ័យលើកត្តាខាងក្នុងនៃរាងកាយជាចម្បង មនុស្សដែលមានប្រតិកម្មរាងកាយខ្ពស់ ងាយនឹងកើតជំងឺត្រអក ដែលពាក់ព័ន្ធជាមួយអាចឡើងវិញ ទាក់ទងនឹងហ្វូន ការរស់នៅ និងបរិស្ថានការងារ និងកត្តាផ្សេងៗទៀត។ ឱសថបុរាណចិនជឿថា ជំងឺនេះច្រើនតែបង្កឡើងដោយរបបអាហារមិនត្រឹមត្រូវ ការសេពគ្រឿងស្រវឹង ឬការទទួលបានអាហារហ៊ុនច្រើនពេក ធ្វើឱ្យប្រសដល់លំពែង និងក្រពះ និងភាពមិនដំណើរការរបស់លំពែង ធ្វើឱ្យមានភាពសើម និងក្តៅក្នុងខួរ និងឈើសខ្លាំងក្លា រលាកជាលិកា ចូលទៅក្នុងស្បែក និងសាច់ដែលបណ្តាលឱ្យកើតជាជំងឺនេះឡើង ឬកត្តាឯកាយខ្សោយ លំពែងមិនធ្វើការ ហើយស្បែកបាត់បង់សារធាតុចិញ្ចឹម ឬដោយសារកម្ដៅសើមកកកខ្ទប់ក្នុងរយៈពេលយូរ បញ្ហាឈាម រ៉ាំរ៉ៃជាដើម ហើយបណ្តាលឱ្យឈាមខ្សោយ និងក្បោះ និងស្បែកស្ងួត។

តើជំងឺត្រអកត្រូវព្យាបាលដោយរបៀបណា?

ការព្យាបាលតាមរបបវេជ្ជសាស្ត្រទំនើប៖ ថ្នាំលេបរួមមានថ្នាំប្រឆាំងនឹងអ៊ីស្តាមីនដូចជា chlorpheniramine, astemizole, cetirizine, និង loratadine; ថ្នាំវីតាមីន៖ ដូចជាវីតាមីន C វីតាមីន B1 វីតាមីន B6 កាល់ស្យូម ជាដើម។ ប្រសិនបើដំបៅស្បែកច្រើន ការរលាកមានលក្ខណៈស្រួចស្រាវ ហើយវីធីសាស្ត្រខាងលើមិនដំណើរការ នោះអាចពិចារណាប្រើអ័រម៉ូនបាន។ ឱសថសម្រាប់ប្រើប្រាស់ខាងក្រៅសម្រាប់ការព្យាបាលតាមធាតុសញ្ញាជាចម្បង គឺយោងទៅតាមការបង្ហាញដំណាក់កាលនៃជំងឺផ្សេងៗគ្នា ដំណោះស្រាយដោយប្រើថ្នាំ រ៉ែកមណាប ឬក្រមួន សម្រាប់ការបន្ថើមសើម ឬលាបខាងក្រៅ។ អាស៊ីត boric, ជីអង្កាម, camphor, bran distillate oil, coal tar, corticosteroids ជាដើម មានប្រសិទ្ធភាព បំបាត់រមាស់ និងប្រឆាំងនឹងការរលាក។ ជាទូទៅ ការព្យាបាលដោយអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកមិនត្រូវបានទាមទារទេ លុះត្រាតែមានការឆ្លងជំងឺជាបន្តបន្ទាប់។

ការព្យាបាលដោយឱសថបុរាណចិន៖ យោងតាមស្ថានភាពអ្នកជំងឺ បង្កើតផែនការព្យាបាលជាលក្ខណៈបុគ្គលដោយផ្អែកលើភាពខុសគ្នានៃធាតុសញ្ញា និងផែនការការព្យាបាលទៅតាមលក្ខណៈបុគ្គលនីមួយៗដែលនេះជាចំណុចពិសេសរបស់ឱសថបុរាណចិន។ គួរប្រើប្រាស់ឱសថបុរាណចិនយ៉ាងតឹងរឹងក្នុងការបញ្ចុះកម្ដៅ និងសំណើម ធ្វើឱ្យឈាមត្រជាក់ និងបន្សាបជាតិពុល ឬបញ្ចុះកម្ដៅ និងធ្វើឱ្យឈាមត្រជាក់ដោយភាពសើម ឬធ្វើឱ្យលំពែងមានសំណើម ចិញ្ចឹមឈាម និងផ្តល់សំណើមដល់ស្បែក ឬចិញ្ចឹមឈាម និងបំបាត់ខ្យល់ ធ្វើឱ្យសើម និងស្ងួតជាញឹកញាប់ ដើម្បីទទួលបានប្រសិទ្ធភាពការព្យាបាលឱ្យប្រសើរជាងមុនលើជំងឺស្បែកប្រភេទស្ងួត និងរ៉ាំរ៉ៃ។ សម្រាប់អ្នកជំងឺដែលមិនអាចទទួលយកថ្នាំស៊ីបចិន អាចជ្រើសរើសតាមលក្ខណៈឱ្យសមស្រប ដូចជាថ្នាំ Ermiao Wan, Simiao Wan, Siwu Granules និងថ្នាំដេញខ្យល់កំចាត់ជាតិពុលជាដើម។ ជាមួយគ្នានេះក៏អាចប្រើប្រាស់រួមជាមួយនឹងថ្នាំចិនសុទ្ធសម្រាប់ប្រើប្រាស់ខាងក្រៅផងដែរ ដូចជា Kangfuxin Liquid, Shidu Ointment, Blue Ointment ជាដើម។

តើធ្វើដូចម្តេចដើម្បីការពារ និងព្យាបាលជំងឺត្រអក?

1. រក្សាអារម្មណ៍របស់អ្នកឱ្យស្រួល និងជៀសវាងភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត ការចប់បារម្ភ ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តជាដើម។
2. ជៀសវាងការបោកគក់ជាមួយទឹកក្តៅ និងការប្រើសាប៊ូ និងសាប៊ូច្រើនពេក។
3. ជៀសវាងផលិតផលគ្រឿងសម្រស់ និងប្រេង។
4. សម្លៀកបំពាក់មិនគួរធ្វើពីមាសសត្វ និងជាតិសរសៃគីមីទេ ហើយសម្លៀកបំពាក់ និងភ្លេងក៏មិនគួរក្តៅពេកដែរ។
5. រក្សាចលនាពោះវៀនរបស់អ្នកឱ្យរលូន និងគេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់។
6. មិនគួរងូតទឹកញឹកញាប់ពេកក្នុងរដូវរងារទេ ហើយយកចិត្តទុកដាក់លើការសំអាតស្បែកឱ្យស្អាត និងមានសំណើម។
7. មនុស្សមួយចំនួនមានអាឡែហ្ស៊ីទៅនឹងលម្អង មាសចៀម មាសសត្វ ប៉ារ៉ាស៊ីត ស្ករទឹកដោះគោជាដើម ដូច្នេះ ពួកគេគួរតែរកមើលធាតុអាឡែហ្ស៊ីដោយប្រយ័ត្នប្រយែង ហើយប្រសិនបើចាំបាច់ ពួកគេអាចទៅមន្ទីរពេទ្យ ដើម្បីធ្វើតេស្តអាឡែហ្ស៊ី។
(បើថ្ងៃមុនការធ្វើតេស្តអាឡែហ្ស៊ី គួរតែផ្អាកប្រើប្រាស់មិសថេបស្ទីមប្រទេសដែលប្រឆាំងនឹងអាឡែស៊ី)
8. ជៀសវាងគ្រឹសមុទ្រ ម្ជុល សាច់គោ និងសាច់ចៀម បង្កា ក្តាម និងខ្លាញ់ផ្សេងៗទៀត។
9. កាត់ក្រចកឱ្យខ្លី ហើយទារកអាចពាក់ស្រោមដៃដើម្បីការពារការកោស។

ការព្យាបាលមុន

អ្វីទៅជាមុន?

ជាតមុនគឺជាជំងឺរលាកក្នុងផ្លូវពេញ pilosebaceous ដែលត្រូវបានសម្គាល់ដោយ comedones, papules, pustules, nodules, cysts និងស្នាមស្នាមដែលជារឿយៗ អមដោយ seborrhea ។ គេស្គាល់ផងដែរថាជាមុន។ ផ្លូវសាស្ត្រសម័យទំនើបជឿថា ជំងឺនេះគឺជាលទ្ធផលនៃការរួមបញ្ចូលគ្នាជាច្រើនដែលទាក់ទងជាមួយទៅនឹងកត្តា⁴ដូចខាងក្រោម៖ កត្តាអរម៉ូន និងក្រពេញខ្លាញ់ក្រោមស្បែក hyperkeratosisនៃCortex ductរបស់គល់មាស ការប៉ះពាល់ដោយ microorganisms នៅក្នុងក្រពេញគល់មាស និងការរលាក។ លើសពីនេះ កត្តាហ្វូន ផ្លូវចិត្ត និងរបបអាហារក៏ទាក់ទងទៅនឹងការកើតឡើងនៃជំងឺនេះផងដែរ។ នៅក្នុងមិសថបុរាណចិន ជំងឺនេះត្រូវបានគេហៅថា “កើតមុន” ឬ “កើតមុនឲ្យលំអិត” ដែលបង្កឡើងដោយ ការខូចចល់តែង និងក្រពះ ការទទួលបានអាហារមិនល្អ ទទួលបានអាហារហិរពេក ខ្លាញ់ពេក ដែលធ្វើឱ្យខូចចល់តែង និងក្រពះ ហើយដំណើរការមិនប្រក្រតីបណ្តាលឱ្យមានភាពសើម និងកម្ដៅចុង ក្លិនស្អុយនៅលើដងខ្លួន និងស្បែក កម្ដៅសើមក្លាយទៅជាស្នេស្ទស្នេះ ដែលបណ្តាលមកពីស្បែកនៅទ្រឹង ឬការរំខានអារម្មណ៍ ការជាប់គាំង qi ឆ្អើម ការជាប់គាំង qi និងឈាម ការជាប់គាំងយូរ និងកម្ដៅ និងការចំហុយស្បែក។

មុនជាជំងឺទូទៅមួយ ហើយស្ទើរតែគ្រប់គ្នាជួបប្រទះនៅពេលណាមួយក្នុងអាករជីវិត។ ជំងឺនេះ ច្រើនកើតមានជាចម្បងចំពោះមនុស្សវ័យជំទង់ ហើយក្នុងប៉ុន្មានឆ្នាំថ្មីៗនេះ អត្រាកើតរបស់មនុស្សពេញវ័យ និងស្រ្តីវ័យកណ្តាលបន្ទាប់ពី ពេញវ័យក៏កំពុងកើនឡើងយ៉ាងឆាប់រហ័សផងដែរ។ ដោយសារជំងឺនេះច្រើនកើតលើផ្លែមុខ ដូចនេះប៉ះពាល់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដល់ភាពស្រស់ស្អាតនៃមុខ ហើយក៏លើកកម្ពស់ការយល់ដឹងរបស់មនុស្សអំពីភាពស្រស់ស្អាតនោះ ហើយ កាន់តែយកចិត្តទុកដាក់កាន់តែច្រើនឡើង ចំពោះការព្យាបាលមុននេះ។

តើមុនគួរព្យាបាលដោយរបៀបណា?

ការព្យាបាលមុនគួរយកចិត្តទុកដាក់លើគោលការណ៍ដូចខាងក្រោម៖

1. គោលការណ៍នៃការជម្រះមូលហេតុ ឬព្យាបាលតាមមូលហេតុ។
2. គោលការណ៍នៃការជ្រើសរើសវិធីព្យាបាលផ្សេងៗគ្នាទៅតាមភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃជំងឺ។ មុនយុវវ័យមានកម្រិតនៃភាពធ្ងន់ធ្ងរខុសៗគ្នា កម្រិតស្រាលបំផុតអាចមានកន្ទួលតិចតួច ហើយការព្យាបាលត្រូវការតែថ្នាំខាងក្រៅខ្លះ ប៉ុណ្ណោះ សឹងតែថាវាមិនសូវមានប្រៀបរស់នៅ និងរបបអាហារគឺបានហើយ ចំណែកករណីធ្ងន់ធ្ងរល្មមត្រូវការលាបថ្នាំខាងក្រៅ និងលេបថ្នាំ ករណីធ្ងន់ធ្ងរជាងនេះ ប្រហែលជាត្រូវប្រើថ្នាំ ឬការព្យាបាល2ប្រភេទ ឬលើសពី2ប្រភេទ។
3. គោលការណ៍នៃការព្យាបាលនៃមិសថបុរាណចិន និងបស្ចិមប្រទេសរួមគ្នា។ មិសថបុរាណចិនមានប្រវត្តិយូរយារណាស់មកហើយ និងបទពិសោធន៍ដ៏សម្បូរបែបក្នុងការព្យាបាលមុន ហើយត្រូវបានបញ្ជាក់ ថាមានប្រសិទ្ធភាពព្យាបាលបានយ៉ាងល្អ។ ចំពោះការកើតមុនដែលធ្ងន់ធ្ងរ ជាញឹកញយត្រូវចំណាយពេលយូរក្នុងការព្យាបាល ការប្រើប្រាស់មិសថលោកខាងលិចរយៈពេលវែង ជាពិសេសប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយោទិច អេមីន និងអាស៊ីតវីទីណូអ៊ីក និងបណ្តាលឱ្យមានផលប៉ះពាល់ពេលអនាគត។
4. គោលការណ៍នៃការព្យាបាលទាំងក្នុង និងខាងក្រៅ។ ការព្យាបាលខាងក្នុងរបស់មិសថបុរាណចិន ភាគច្រើនមានមុខងារសំអាតសួត និងបណ្តេញឲ្យរលំ ជម្រះកម្តៅ និងបន្ថាបជាតិពុល ជម្រុញចរន្តឈាមរត់ និងបំបាត់ការជាប់គាំងនៃឈាម។ល។ សម្រួលសុខភាពរបស់អ្នកជំងឺ ទប់ស្កាត់ និងបំបាត់កន្ទួល និងកាត់បន្ថយការបញ្ចេញជាតិប្រេងលើផ្ទៃមុខ។ ឧទាហរណ៍ ផ្សំមិសថបុរាណចិនជាមួយនឹងការព្យាបាលចាំបាច់មុខ ការចាក់ម្ជុលវិទ្យាសាស្ត្រ ការព្យាបាលដោយប្រើឥន្ធិ ការព្យាបាលដោយប្រើឡាស៊ែរ និងការព្យាបាលខាងក្រៅផ្សេងទៀត ឥទ្ធិពលនៃការព្យាបាលដោយរាងកាយ ការម៉ាស្សា និងថ្នាំអាចត្រូវបានរួមបញ្ចូល និងធ្វើអន្តរកម្មដើម្បីលុបបំបាត់កន្ទួលលើផ្ទៃមុខ ស្នាមមុខ និងស្លាកស្នាមយ៉ាងឆាប់រហ័ស និងលុបបំបាត់ផលប៉ះពាល់គ្រឿងសំអាងផ្សេងទៀត។

តើវិធីដូចម្តេចដើម្បីជៀសវាងបញ្ហាដែលមានស្រាប់ (ឬ) ការយល់ច្រឡំក្នុងការព្យាបាលមុន?

1. អ្នកជំងឺ និងសូម្បីតែគ្រូពេទ្យមួយចំនួនមិនបានយកចិត្តទុកដាក់គ្រប់គ្រាន់ចំពោះជំងឺមុន ដោយគិតថាមុនគឺជាជំងឺដែលកើតឡើងក្នុងវ័យជំទង់ ហើយនឹងបាត់ទៅវិញដោយខ្លួនឯងទៅតាមអាយុ ហើយមិនចាំបាច់ត្រូវការការយកចិត្តទុកដាក់ និងការព្យាបាលនោះទេ។

វិធានការ និងការផ្តល់យោបល់៖ បង្កើតទស្សនៈព្យាបាលត្រឹមត្រូវ ជំងឺមុនគួរត្រូវបានព្យាបាលយ៉ាងសកម្មនៅដំណាក់កាលដំបូង ហើយអ្នកជំងឺដែលមានប្រវត្តិត្រូវសារ គួរតែត្រូវព្យាបាលឱ្យបានទាន់ពេល បើមិនដូច្នោះទេ ងាយនឹងបង្កជាផុតស និងដុំពក ដែលបន្ទុយទុកស្លាកស្នាម និងប៉ះពាល់ដល់សម្រស់។
2. កង្វះការព្យាបាលជាប្រព័ន្ធ អាចបង្កឱ្យកើនឡើងវិញបានយ៉ាងងាយ។

វិធានការ និងការផ្តល់យោបល់៖ បង្កើតគំនិតការព្យាបាលជាប្រព័ន្ធ ការកើតមុនគឺជាជំងឺឈាមក្អក ហើយមុនកម្រិតមធ្យមទៅធ្ងន់ធ្ងរត្រូវតែព្យាបាលជាប្រព័ន្ធ ដោយប្រើមីសថលេប និងលាបខាងក្រៅ ឬប្រើរួមគ្នា ឬព្យាបាលចម្រុះ។

ការព្យាបាល **1-3** ខែសម្រាប់ការកើតមុនកម្រិតស្រាលទៅមធ្យម ហើយ**3-6** ខែសម្រាប់ការកើតមុនធ្ងន់ធ្ងរ។ ការត្រួតពិនិត្យព្យាបាលគ្រប់គ្រាន់ ទើបអាចទទួលបានលទ្ធផលល្អ។

3. មិនអីពើពីមូលហេតុបង្កហេតុ និងកត្តាផ្លូវចិត្ត។

វិធានការ និងការណែនាំ៖ ទម្លាប់នៃការរស់នៅដែលមិនមានសុខភាពល្អ ដូចជាការចូលគេងយប់ប្រដាំ ឡើងកន្ទួលលើខ្លួន វិទ្យុសកម្ម ការញ៉ាំអាហារហឹរ ផ្អែម ជាតិខ្លាញ់ និងអាហារផ្សេងទៀត ដែលបណ្តាលឱ្យកើតមុន ឬធ្វើឱ្យ

ដំបៅស្បែកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ហើយគួរយកចិត្តទុកដាក់ជឿសរវាងកត្តាទាំងនោះ។ ការកើតមុនមានទំនាក់ទំនងជាក់លាក់ជាមួយកត្តាផ្លូវចិត្ត។ ភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត ឬការធ្លាក់ទឹកចិត្ត អាចនាំឱ្យជំងឺនេះកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ដូច្នេះហើយ ការ

បង្កើតទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង ដើម្បីយកឈ្នះជំងឺនេះ និងរក្សាអារម្មណ៍សុខស្រួលគឺអំណោយផលដល់ការជាសះស្បើយពីជំងឺនេះ។

មេរៀនទី៦•ជំងឺមាត់ធ្មេញ

ជំងឺពងបែកមាត់ (ដំបៅក្នុងមាត់ដែលកើតឡើងវិញ)

ដំបៅមាត់ដែលកើតឡើងដដែលៗគឺជាជំងឺដែលតែងតែកើតឡើងលើភ្នែកសរសៃឈាមក្នុងប្រអប់មាត់។ ប្រហែល 10%-30% នៃមនុស្សកើតមានដំបៅក្នុងមាត់ដដែលៗ។ តាមវេជ្ជសាស្ត្រ ជាទូទៅគេចែកធ្មេញជាបីប្រភេទ យោងទៅតាមការបង្ហាញជាក់ស្តែង។ 1.ជំងឺពងបែកមាត់ប្រភេទស្រាលគឺតែងតែឃើញជាញឹកញាប់។ ចំនួននៃដំបៅគឺប្រហែល 1-3, អង្កត់ឆ្និតគឺ 2-5 មីលីម៉ែត្រ, មានពណ៌ស និងលឿង ។ 2.លក្ខណៈសំគាល់នៃជំងឺពងបែកមាត់ប្រភេទរលាក គឺមានច្រើន អាច10-30 ថ្ងៃច្រើនជាងនេះ រាយប៉ាយក្នុងប្រអប់មាត់ ដំបៅមានតិចក្នុង ភាគច្រើនរាប់ថ្នាំញ័រត្រសទាប់ខាងលើ មានការឈឺចាប់ ហើយជួនកាលមានអមមកជាមួយ ដោយធាតុសញ្ញាដូចជាគ្រុនក្តៅ។ 3.ពងបែកមាត់ដោយសារក្រពេញដំបៅធំ រហូតដល់ទៅ 1-2 សង់ទីម៉ែត្រឡើង ហើយនៅជុំវិញភ្នែកសរសៃឈាម ប៉ោងតាមតែម ដំបៅមានរាងផុតនៅកណ្តាល នៅក្នុងរូបរាងជារណ្តៅមួយ។ ដំបៅរាលដាលទៅភ្នែកសរសៃឈាមរហូតដល់ក្រពេញ ហើយកើតមានរយៈពេលយូររហូតដល់បីខែទៅកន្លះឆ្នាំ។ ស្លាកស្នាមនៅតែមានបន្ទាប់ពីជាសះស្បើយ។

ដំណើរការនៃការបង្កធាតុដំបៅមាត់ដែលកើតឡើងដដែលៗ មិនត្រូវបានគេដឹងច្បាស់នោះទេ។ វាទាក់ទងនឹងតំណពូជ។ ក្នុងវេជ្ជសាស្ត្រ ជាទូទៅឃើញថាមានកត្តាជាច្រើនដែលនាំឱ្យកើតមានជំងឺនេះ ដូចជាការវិលាយអាហារមិនបានល្អ ទល់លាមក ប៉ាកស៊ីតក្នុងរោងចក្រ កង្វះជំនោក ភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត រដូវរដូវ និងអស់រដូវ។ ទន្ទឹមនឹងនេះ គេបានរកឃើញថា ជំងឺនេះទាក់ទងនឹងជំងឺដងខ្លួនមួយចំនួន ជំងឺនៃប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ កង្វះសារធាតុចិញ្ចឹម និងរងរបួសក្នុងតំបន់ក្នុងប្រអប់មាត់។

មីសថបុរាណមិនមានគុណសម្បត្តិយ៉ាងជាក់ស្តែងក្នុងការព្យាបាលជំងឺនេះ។ ម្តងម្កាល អាចមានកើតដំបៅតែមួយ អាចលាបមីសថបុរាណចំពោះលើកនៃដំបៅដែលមានបញ្ហាជាមួយនឹងម្សៅ BINGPENG SAN និងម្សៅ Yangyin Shengji San ដែលអាចកាត់បន្ថយការរលាក បំបាត់ការឈឺចាប់ និងធាប់ផ្សះដំបៅ។ សម្រាប់អ្នកជំងឺដែលមានដំបៅមាត់កើតឡើងដដែលៗ ដោយគ្មានពេលកំណត់ អាចទទួលការព្យាបាលបែបវេជ្ជសាស្ត្រចិន ដែលព្យាបាលរួមគ្នា តាមរយៈការលេបថ្នាំ និងលាបថ្នាំពីខាងក្រៅជាមួយមីសថបុរាណចិន ដែលផ្តោតសំខាន់ទាំងតាមផ្នែកនិងទាំងមូល ហើយមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការកាត់បន្ថយការកើតឡើងវិញ សម្រួលការឈឺចាប់ និងកាត់បន្ថយរយៈពេលនៃការព្យាបាល។ លើសពីនេះ យោងទៅតាមការវិភាគបែបវេជ្ជសាស្ត្របុរាណចិន ការទទួលទានមីសថជាលក្ខណៈបឋម ឬតែក៏អាចសម្រួលការឈឺចាប់បានដែរ ខទាហរណ៍ អ្នកដែលមានកង្វះធាតុអ៊ុនយ៉ាង អាចទទួលទានបឋមអីតុង អង្ករដំណើប និងបម្រគាប់ផ្កាឈូក តែម្សៅស៊ុនអាមេរិក តែច្រូសឈើ ជាដើម។ល។ អ្នកដែលមានជំងឺបេះដូងអាចទទួលទានចិត្តផ្លែប៉ោម ទឹកសោរ អ្នកដែលមានអារម្មណ៍តានតឹងអាចទទួលទានស៊ុបតាំងសិន ស៊ុបបាំងឈី បឋមមើមថ្នាំ ឬតែគោតជាមួយតាំងសិន អ្នកដែលមានជំងឺខ្វះឈាមអាចទទួលទានបឋមលឿង បឋមអង្ករដំណើប ឬតែផ្លែមាន តែEr Ziyen អ្នកដែលមានលំពែង និងតម្រងនោមឡោយ អាចទទួលទានបឋមសាច់ព័ទ្ធ បឋមអ្ន័ម្នាំចិន តែស្លឹកក្រូចជាតិចិន។ល។ ផ្នែកយើងខ្ញុំ បានប្រើប្រាស់ផ្លូវមីសថបុរាណចិន ដើម្បីព្យាបាលជំងឺពងបែកមាត់ និងបានសម្លឹងបទពិសោធន៍ព្យាបាលមួយចំនួន។

ទោះបីជាដំបៅមាត់ដែលកើតឡើងដដែលៗមិនអាចព្យាបាលឱ្យជាងាចក៏ដោយ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកយកចិត្តទុកដាក់លើអាហារូបត្ថម្ភ និងការថែទាំសុខភាព ឧស្សាហ៍ធ្វើលំហាត់ប្រាណផ្សេងៗ ពង្រឹងកាយសម្បទារបស់អ្នក កម្ពស់បញ្ហាបង្កកាត់បន្ថយកត្តាបង្កជំងឺដែលអាចកើតមាន កាត់បន្ថយកត្តាឆ្កោចតាមតំបន់ និងរក្សាអនាម័យមាត់ នោះនឹងអាចពន្យារចន្លោះពេលនៃការកើតឡើងវិញ កាត់បន្ថយធាតុសញ្ញា និងពន្លឺនៃការផ្សះរបស់ដំបៅ។ ទោះបីជាដំបៅមាត់ដែលកើតឡើងដដែលៗមានទំនាក់ទំនងយ៉ាងខ្លាំងទៅនឹងតំណពូជក៏ដោយ ឱ្យតែមានការថែទាំសុខភាពបានល្អ លុបបំបាត់នូវកត្តាហ្វែស្ថានដែលមានឥទ្ធិពលនៃលើកកម្ពស់ជំងឺនេះ នោះដំបៅមាត់ដែលកើតឡើងដដែលៗនឹងអាចការពារទុកជាមុនមិនខាន ។

ជំងឺអញ្ចាញធ្មេញ

មនុស្សជាច្រើនគិតថាមាត់ធ្មេញដែលមានសុខភាពល្អ និងស្រស់ស្អាតគឺការដែលមានធ្មេញស តាមតិចមាត់ធ្មេញដែលមានសុខភាពល្អ រួមផ្សំដោយកត្តាជាច្រើន ហើយសុខភាពអញ្ចាញធ្មេញគឺជាកត្តាមួយដ៏សំខាន់បំផុត។ អញ្ចាញធ្មេញដែលមានសុខភាពល្អ ត្រូវមានពណ៌ផ្កាឈូកស្រាល មានសភាពរឹងមាំ រូបរាងក្តើង ហើយមិនរួញរលាយនៅពេលដែលត្រូវបានរំលោភកម្រិតស្រាល។ អញ្ចាញធ្មេញដែលមិនមានសុខភាពល្អ ត្រូវបានគេហៅថាជំងឺអញ្ចាញធ្មេញ ជំងឺអញ្ចាញធ្មេញគឺជាជំងឺមួយក្នុងចំណោមជំងឺផ្សេងៗនៅក្នុងប្រអប់មាត់របស់មនុស្ស ហើយក៏ជាមូលហេតុចម្បងនៃការបាត់ធ្មេញរបស់មនុស្សពេញវ័យ និងមូលហេតុចម្បងនៃជំងឺមាត់ធ្មេញមួយដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ធ្មេញមនុស្ស និងសុខភាពទូទៅ។ បើយោងតាមស្ថិតិ អត្រាអ្នកដែលមានជំងឺអញ្ចាញធ្មេញនៅក្នុងប្រទេសចិនគឺខ្ពស់លើសពី **90%** ហើយអាយុកាន់តែច្រើន ភាពធ្ងន់ធ្ងរបស់វានឹងកាន់តែខ្លាំងឡើង។

នៅពេលដែលអាសន្នាប្បវេណី ក្នុងដំណាក់កាលដំបូងមនុស្សភាគច្រើនមិនមានការឈឺចាប់ និងអាការៈមិនស្រួលណាមួយឡើយ ដូច្នេះងាយនឹងត្រូវបានគេព្រងើយកន្តើយ និងខកខានឱកាសព្យាបាលក្នុងដំណាក់កាលដំបូង អ្នកខ្លះជួនកាលមានការហូរឈាមពេលដុះស្បែក ឬថាអាហាររឹង ដូចជាផ្លែប៉ោមជាដើម ហើយអ្នកជំងឺខ្លះគ្រាន់តែមានក្លិនមាត់មិនល្អ ការពិនិត្យមាត់ធ្មេញឃើញថាមានកំបោះធ្មេញ និងសារធាតុពណ៌ជាដើម គល់ធ្មេញតែងតែឡើង ក្រហម ហើយងាយនឹងចេញឈាមពេលធ្វើការពិនិត្យ។ ជាទូទៅនៅពេលដែលអត្តាប្បវេណី ហើយនិង ភាគច្រើនបានឈានដល់ដំណាក់កាលកណ្តាល ឬដំណាក់កាលចុងក្រោយហើយ នៅពេលនោះជាលិកាអត្តាប្បវេណី ត្រូវបានខូចខាតយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ខ្សោយធ្មេញ រលុងធ្មេញ ខ្សោយក្នុងការទំពារ រហូតធ្មេញរលុងធ្ងន់ធ្ងរ ក៏ត្រូវដកចេញ ដែលប៉ះពាល់ទាំងការញុំា និងសម្រស់។ ដូច្នេះហើយ ការអភិវឌ្ឍន៍ជំងឺអត្តាប្បវេណីតាំងពីដំណាក់កាល ដំបូងពិតជាមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ នៅពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ថាអត្តាប្បវេណីរបស់អ្នកមាន ហើយ គល់ធ្មេញមានពណ៌ក្រហមស្រស់ ឬពណ៌ស្វាយ ហើយងាយចេញឈាមពេលដុះស្បែក ឬថាអាហារ ក្លិនមាត់មិនល្អ និងភាពមិនប្រក្រតីផ្សេងៗ អ្នកគួរតែប្រញាប់ប្រញាល់ទៅមន្ទីរពេទ្យ ដើម្បីព្យាបាល កុំឱ្យយឺតយ៉ាវក្នុងការព្យាបាល។

ការព្យាបាលដំណាក់កាលដំបូងនៃជំងឺអត្តាប្បវេណីត្រូវបានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ ហើយវិធីសាស្ត្រព្យាបាលមានភាពងាយស្រួលដែលអាចបញ្ឈប់ការវិវត្តជំងឺបាន ហើយជាលិកាអត្តាប្បវេណីនឹងទទួលបានការជួសជុលក្នុងកម្រិតជាក់លាក់មួយ។ នៅពេលដែលជំងឺអត្តាប្បវេណីរីករាលដាលដំណាក់កាលកណ្តាល និងដំណាក់កាលចុងក្រោយ ត្រូវប្រើវិធីសាស្ត្រជាច្រើនក្នុងការព្យាបាលមុនក្រោយតាមដំណាក់កាល ទោះបីជាប្រសិទ្ធភាពនៃការព្យាបាលមិនមានលក្ខណៈល្អដូចការ ព្យាបាលដំណាក់កាលដំបូងក៏ដោយ តែក៏អាចស្តារជាលិកាអត្តាប្បវេណីក្នុងកម្រិតជាក់លាក់ណាមួយផងដែរ ដែលអាចពន្យារអាយុកាលក្នុងការប្រើប្រាស់ធ្មេញធម្មជាតិ និងថែរក្សាសុខភាពមាត់ធ្មេញ និងសុខភាពរាងកាយបានផង ដែរ ដូច្នេះហើយមិនថាអ្នកស្ថិតក្នុងដំណាក់កាលណានៃជំងឺអត្តាប្បវេណីនោះទេ មិនថាធ្មេញតែមួយ ឬច្រើនទេ ត្រូវតែឱ្យពេទ្យពិនិត្យឱ្យបានជាប់លាប់ជាក់លាក់ពីជំងឺអត្តាប្បវេណីនោះ ហើយត្រូវតែព្យាបាលឱ្យទាន់ពេលវេលា។

ការរួមបញ្ចូលគ្នានៃមន្ត្រីសាស្ត្រ និងបណ្តុះបណ្តាលបុគ្គលិកសម្បត្តិជាក់ស្តែង ក្នុងការព្យាបាលជំងឺអត្តាប្បវេណី។

1. ការព្យាបាលតាមវេជ្ជសាស្ត្រលោកខាងលិច៖

- ① ការព្យាបាលជាមូលដ្ឋាន៖ ធ្វើអនាម័យមាត់ធ្មេញដោយខ្លួនឯង សម្អាតធ្មេញខាងលើ សម្អាតធ្មេញខាងក្រោម សម្អាតផ្ទៃធ្មេញ។ល។
- ② ការព្យាបាលអត្តាប្បវេណីដោយវះកាត់
- ③ ការព្យាបាលធ្មេញរលុង ការស្តារឡើងវិញ ការដាំ ឬការដាក់ធ្មេញ។
- ④ រយៈពេលថែទាំ៖ ការត្រួតពិនិត្យនិងព្យាបាលជាប្រចាំ។

2. ការព្យាបាលដោយថ្នាំចិម៖

តាមរយៈការថែទាំ និងការព្យាបាលជំងឺទៅតាមភាពខុសគ្នានៃធាតុសញ្ញា ដោយយោងទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់អ្នកជំងឺ សូមជ្រើសរើសថ្នាំដែលបញ្ចុះកម្ដៅ និងបន្សាបជាតិពុល សម្រួលសរសៃឈាម និងបំបាត់ហើម បំបិទតម្រង នោម និងលំពែង ធ្វើឱ្យឈាមរត់ស្រួល បំបិទគ្រាប់ឈាម វិធីសាស្ត្រផ្សេងៗ ដើម្បីជម្រុញការជួសជុលជាលិកាអត្តាប្បវេណី និងបំបាត់ការរលាក។

ការការពារ និងព្យាបាលជំងឺរលាកអត្តាប្បវេណី មិនត្រឹមតែទាមទារការព្យាបាលប្រកបដោយវិជ្ជាជីវៈរបស់វេជ្ជបណ្ឌិតប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែក៏ត្រូវមានការសហការយ៉ាងសកម្មពីអ្នកជំងឺផងដែរ។ ជំងឺអត្តាប្បវេណីងាយនឹងកើតឡើងវិញ ហើយទាមទារឱ្យមានការត្រួតពិនិត្យជាប្រចាំ និងការថែទាំពេញមួយជីវិត ចាប់តាំងពីពេលដែលវេជ្ជបណ្ឌិតចាប់ផ្តើមការព្យាបាលជំងឺលើកដំបូង អ្នកជំងឺត្រូវតែត្រូវបានបំប្លែងការថែទាំអនាម័យមាត់ឱ្យបានល្អ ប្រសិទ្ធភាពនៃការព្យាបាល របស់វេជ្ជបណ្ឌិតក៏អាស្រ័យទៅលើការថែទាំសុខភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកជំងឺ និងការពិនិត្យព្យាបាលជាប្រចាំរបស់អ្នកជំងឺផងដែរ។ គោលបំណងសំខាន់នៃការថែទាំសុខភាពប្រចាំថ្ងៃសម្រាប់អ្នកជំងឺដែលមានជំងឺអត្តាប្បវេណី គឺដើម្បី គ្រប់គ្រងពពួកបាក់តេរី ដែលមានវិធីសាស្ត្របីដូចខាងក្រោម៖

ដុះស្បែក៖ វិធីសាស្ត្រត្រឹមត្រូវក្នុងការដុះស្បែក គឺត្រូវដាក់សរសៃប្រាសដុះស្បែកនៅព្រំប្រទល់រវាងគល់ធ្មេញនិងអត្តាប្បវេណី ព្រោះកន្លែងព្រំប្រទល់រវាងគល់ធ្មេញនិងអត្តាប្បវេណីងាយនឹងកកកុញដោយបាក់តេរី។ ជ្រើសរើស ប្រាសដុះស្បែកដែលមានរាងទទឹង ក្លាយរួច ដាក់ចុងនៃសរសៃប្រាសនៅមុំ 45 ដឺក្រេរៀបទៅនឹងផ្ទៃអត្តាប្បវេណី រួចសង្កត់ច្របូល ដើម្បីឱ្យសរសៃប្រាសចូលទៅក្នុងចន្លោះធ្មេញ ហើយដុះទៅមុខទៅក្រោយ ប្រើវិធីនេះដដែល សម្អាតផ្ទៃខាងក្រៅ ផ្ទៃខាងក្នុង និងផ្ទៃដែលធ្មេញប៉ះគ្នា។ ដុះស្បែកនៅពេលព្រឹកម្តង និងពេលល្ងាចម្តង ហើយខ្ពស់មាត់ បន្ទាប់ពីបរិភោគអាហាររួច។

ប្រើអំបោះគ្រីស្ទ៖ យកកាកសំណល់ចេញចន្លោះធ្មេញ។ វិធីនោះ គឺយកអំបោះគ្រីស្ទធ្មេញប្រវែងប្រហែល 25 សង់ទីម៉ែត្រ កាន់ចុងទាំងពីរឱ្យជាប់ បន្ទាប់មកប្រើមេដៃនិងម្រាមដៃចង្កុលសង្កត់អំបោះ ចូលចន្លោះធ្មេញ រួចសិត អូស 5-6 ដង។

ប្រើជក់ត្បាញធូល្យ៖ សម្រាប់អ្នកជំងឺដែលមានចន្លោះប្រហោងធូល្យធំ សូមប្រើជក់ត្បាញធូល្យ ដើម្បីសម្អាតចន្លោះប្រហោងធូល្យ។

ជាទូទៅជាង 90% នៃចន្លោះធូល្យអាចត្រូវបានសំអាតដោយធ្វើវិធីសាស្ត្របីខាងលើ។

ការការពារតាមរបបវិទ្យាសាស្ត្រនៃជំងឺឆ្លងតាមអញ្ចាញធូល្យ មានវិធីសាស្ត្រប្រចាំខ្លួន។ ដំបូងត្រូវបង្កើតទម្លាប់អនាម័យមាត់ធូល្យឱ្យល្អ បន្ទាប់មកគឺរបបអាហាររបបវិទ្យាសាស្ត្រ ការអស់នៅល្អ ឈប់ជក់បារី និងផឹកស្រា ទីបីនោះគឺត្រូវគ្រប់គ្រងជំងឺទូទៅដែលចំពោះដល់ជំងឺអញ្ចាញធូល្យដូចជា ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺសរសៃឈាមជាដើម ចុងក្រោយគឺការពិនិត្យមាត់ធូល្យ ការសម្អាតមាត់ធូល្យ រៀងរាល់ប្រាំមួយខែ1ដង។

ជំពូកទី៣៖ ជំងឺឆ្លង

មេរៀនទី១៖ជំងឺស្រឡាត់

ស្ថានភាពទូទៅនៃជំងឺ

ជំងឺស្រឡាត់ត្រូវបានគេហៅយ៉ាងខ្លី ថាហើមស្រឡាត់ ដែលគេស្គាល់ជាទូទៅថាស្រឡាត់។ អាចឆ្លងបានគ្រប់រូប ជាពិសេសក្នុងរដូវវស្សា និងរដូវផ្កាឈាយ។ គឺជាជំងឺឆ្លងផ្លូវដង្ហើមទូទៅចំពោះកុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់។ វាបណ្តាលមកពីវីរុសស្រឡាត់ដែលបណ្តាលឱ្យជួនកាលក្រញេញទឹកមាត់ក៏

ឆ្លងស្រឡាត់ វាឆ្លងពេញមួយតួខ្លួន ត្រូវបានកំណត់លក្ខណៈជាចម្បងដោយការហើមនិងការរលីចាប់នៃក្រញេញ parotid ពាក់ព័ន្ធផងដែរ។



ផលវិបាកទូទៅគឺរលាកខួរក្បាល រលាកពងស្វាស រលាកលំពែង និងរលាកអ្នង។ វីរុសស្រឡាត់ជាស្រឡាត់នៃ

Paramyxoviridae អ្នកជំងឺគឺជាប្រភពនៃការឆ្លងមេរោគ មេរោគបាញ់នៃការរាងចម្លងគឺតាមរយៈការប៉ះផ្ទាល់

ដំណក់ទឹក និងទឹកមាត់។

រោគសញ្ញាសំខាន់ៗ

មានការឆ្លងពី 2 ទៅ 3 សប្តាហ៍បន្ទាប់

ពីចំពោះជាមួយអ្នកជំងឺ។ រោគសញ្ញាស្រាលនៃស្រឡាត់ រង្វាញដោយមាន

ការហើមម្ខាង ឬសងខាងនៅខាងមុខ នៅខាងក្រោយ និងក្រោមត្រចៀក ហើយក្រញេញ parotid រីកធំ និង

មានរាងពាក់កណ្តាលរង្វង់ ដោយមិនមានតែមធ្យសំណល់ ហើយមានសភាពក្តៅ និងលឿងលឿង។ កម្ដៅរាងកាយចុះក្នុងរយៈពេល 7 ទៅ 10 ថ្ងៃ។ ជំងឺ

នេះជាជំងឺដែលជាដោយខ្លួនឯង បច្ចុប្បន្ននេះមិនមានថ្នាំដែលមានប្រសិទ្ធភាពទេ ហើយថ្នាំផ្សេងៗមិនមានប្រសិទ្ធភាពទេ។ ជាទូទៅក្រោយពីព្យាបាលហើយអ្វីៗ

នឹងល្អដូចដើម



ការព្យាបាលទូទៅ

- អ្នកជំងឺស្រូវទទេ គួរតែយកចិត្តទុកដាក់លើអនាម័យមាត់ធ្មេញ របបអាហារ រៀបរាងអាហារដែលមានជាតិអាស៊ីត និងផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន។

ការព្យាបាលតាមរោគសញ្ញា

- សម្រាប់អ្នកដែលមានគ្រុនក្បាល ឈឺក្បាល និងក្អក ការព្យាបាលតាមរោគសញ្ញាដូចជាថ្នាំផ្សេងៗ ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ និងថ្នាំបំបាត់ជាតិទឹកជាដើម។

ការព្យាបាលតាមមិនមែនប្រភេទថ្នាំ

- ការព្យាបាលតាមមិនមែនប្រភេទថ្នាំមានលក្ខណៈដូចជា ការបន្ថយកំដៅ បន្ស៊ាបជាតិពុល និងបំបាត់ការឈឺចាប់ជាដើម និងការស្តុកតាមទីតាំងដើម្បីបំបាត់ការឈឺចាប់។

ផលវិបាកនៃការព្យាបាល

- ចំពោះអ្នកជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ឬអ្នកដែលមានជំងឺរលាកស្រាមខ្នង រលាកពងស្នាម អ្នកជំងឺអាចពិការណាព្យាបាលជាមួយនឹងថ្នាំ **Adrenal corticosteroids** ដើម្បីបំបាត់រោគសញ្ញា។

រដ្ឋឥរិយាបថកម្ពុជានុរោទិយ ជាពេលវេលាសម្រាប់អត្រាឆ្លងក្នុងខ្ពស់នៃជំងឺឆ្លង មន្ទីរពេទ្យប្រសើរយើងបានរៀបចំវេជ្ជបញ្ជាសុខភាពជាប្រកួបប្រជុំយ៉ាងពិសេស ដោយសង្ឃឹមថាខឹងអាចជួយដល់អ្នកទាំងអស់គ្នាបាន ប្រឆាំងបទក្នុងសង្គ្រាមនេះគឺជំងឺកូវីដ-១៩។

ស្ថានភាពទូទៅនៃជំងឺ

កាព្រួលគឺជាពិន័យដ៏ធ្ងន់ក្នុងការបំពានច្បាប់ ដែលបង្កឡើងដោយអ្នកកាព្រួល និងជាពិន័យដ៏ធ្ងន់មួយក្នុងចំណោម
ពិន័យផ្សេងៗទៀត។ អ្នកពិន័យកាព្រួល គឺជាប្រភពនៃការបំពានច្បាប់ដ៏ធ្ងន់បំផុត ដែលបង្កឡើងដោយអ្នកបំពានច្បាប់ ដែលជា
ទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ជាមួយការបំពានច្បាប់ និងបំពានច្បាប់បន្តបន្ទាប់ដែលបង្កឡើង ហើយជាមួយនឹងការបំពានច្បាប់ផ្សេងៗ
បន្ថែម។

ធាតុសញ្ញាសំខាន់ៗ

កម្រិតមាឌនេះពេលជាមធ្យមពី 2 ទៅ 4 ថ្ងៃចាប់ពីរយៈពេលនៃការប៉ះពាល់ រហូតដល់ការលេចឡើងនៃ
រោគសញ្ញា ។ កម្រិតរួមផ្សាយត្រូវបានបង្ហាញបង្កប់ជាគ្រួសត្រូវ ជាមួយនឹងសីតុណ្ហភាពរាងកាយពី 39-40°C អមដោយ ហ្ស៊ីវសំបោរ កណ្តាល ក្អក ហ្ស៊ីវទឹកភ្នែក ចាក់ពីនិរលោកភ្នែកនិងរោគសញ្ញាផ្សេងៗទៀត។

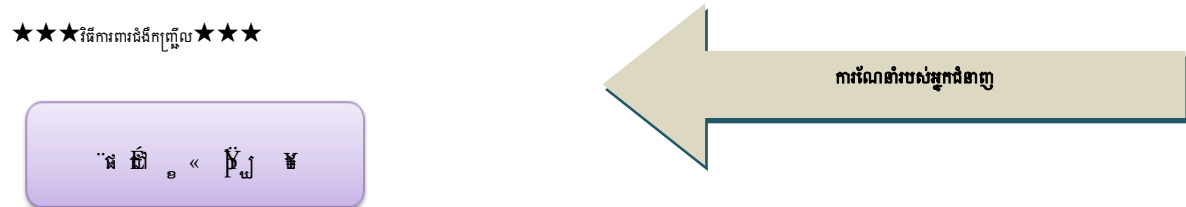


បន្ទាប់ពីគ្រួសាររយៈពេល 2~5 ថ្ងៃ កន្ទួលនឹងលេចចេញជាអុំពកពណ៌ផ្កាក្រហម ហើយរាលដាលពីលើដល់ក្រោម ដើមរែង អរយៈ បាតដៃ និងបាតជើង ពីក្រោយត្រចៀក ថ្ពាល់ មុខ និងក។

បន្ទាប់ពីកន្លងទៅសង្គមបានលេចចេញមក ពួកវាសាត់បង្កិច្ចខ្ពង់ខ្ពស់តាមលំដាប់វិទ្យាកម្ម សាសាតុណ្ហ និងសភាពដូចកន្លង ទីតាំងចុះក្នុងរយៈពេល 2~3 ឆ្នាំ។ កន្លងមកចុះហើយសីតុណ្ហភាពពងកាយនឹងធ្លាក់ចុះមកជួបតាមក្នុងពេលតែមួយ ហើយស្ថានភាពនឹងជាស្បើយដោយខ្លួនឯង។

3. ក្រុមមនុស្សដែលងាយរងគ្រោះ

ប្លង់មនុស្សព្រះករុាទូទៅងាយរងគ្រោះ។ អ្នកដែលងាយនឹងកើតជំងឺនេះជាង 90% នឹងឆ្លង បន្ទាប់ពីបិទពាសអ្នកជំងឺ។ មានភាពសុវត្ថិភាពបន្ទាប់ពីជាសះស្បើយ។ បន្ទាប់ពីការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺកញ្ជ្រើលក្នុងរយៈពេល 4 ~ 6 ឆ្នាំ ភាគច្រើនភាពសុវត្ថិភាពខ្សោយយ៉ាងខ្លាំង។



ការបោះឆ្នោតបង្កើតជាអាណត្តិទី១នៃក្រុមប្រឹក្សាភិបាលខេត្តក្រចេះ បន្ទាប់ពីការដំណើរការត្រួតពិនិត្យរបស់ក្រុមប្រឹក្សាភិបាលខេត្តក្រចេះ ក្រុមប្រឹក្សាភិបាលខេត្តក្រចេះបានបោះឆ្នោតជ្រើសរើសក្រុមប្រឹក្សាភិបាលខេត្តក្រចេះ ដែលមានសមាសភាពដូចខាងក្រោម៖

វិធានការបង្ការផ្សេងទៀតមាន៖

1. រក្សាទម្លាប់អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនល្អ និងរក្សាចរន្តខ្យល់ក្នុងផ្ទះ។
2. ខ្ញុំបមាត់និងច្រមុះនៅពេលកណ្តាល ឬក្តក ហើយសម្អាតសារធាតុចេញពីមាត់ និងច្រមុះរបស់អ្នកឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។
3. រក្សាដៃរបស់អ្នកឱ្យស្អាត ហើយលាងដៃក្តោមៗបន្ទាប់ពីមានសារធាតុចំណូលតាមផ្លូវដង្ហើមចេញមក (បន្ទាប់ពីកណ្តាលរួច)។



- ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញាដូចជាគ្រុនក្តៅ ឡើងកន្ទួលក្រហម និងក្អក សូមស្វែងរកការព្យាបាលឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- អ្នកជំងឺគួរតែសម្រាកនៅមន្ទីរពេទ្យ ឬនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ ដើម្បីព្យាបាល ឬសម្រាកតាមការណែនាំរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត ដើម្បីជៀសវាងការរីករាលដាលជំងឺទៅកាន់អ្នកផ្សេងទៀតដែលគ្មានភាពស៊ាំ។

មេរៀនទី៣: ជំងឺអុតស្វាយស្ថានភាពទូទៅនៃជំងឺ

ជំងឺអុតស្វាយ (varicella, chickenpox) គឺជាជំងឺអុតស្វាយ-varicella zoster virusជំងឺឆ្លងស្រួចស្រាវដែលបណ្តាលមកពីការចម្លងតាំងពីលើកដំបូង។

ក្រុមមនុស្សដែលងាយរងគ្រោះ

ជំងឺអុតស្វាយអាចឆ្លងទៅមនុស្សគ្រប់វ័យ រួមទាំងទារក និងក្មេងមុនអាយុចូលរៀន ហើយជាពិសេសក្មេងដែលគ្រប់អាយុចូលរៀន ទារកក្រោម៦ខែកម្រើនឆ្លងណាស់។ វាកើតឡើងជាចម្បងទៅលើទារក និងកុមារមិនអាយុចូលរៀន ចំពោះមនុស្សពេញវ័យការចេញរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរជាងកុមារ។



រោគសញ្ញាសំខាន់ៗ



ត្រូវបានសម្គាល់ដោយអាការៈគ្រុនក្តៅនិងការ

ឡើងកន្ទួលក្រហមនៅលើស្បែកសរុប ជាលក្ខណៈពេញលេញ និងមានស្នាមប្រស កន្ទួលលើស្បែកត្រូវបានចែកចាយពីចំណុចកណ្តាល ភាគច្រើនកើតនៅលើទ្រូង ពោះ និងខ្នង ហើយកម្រើកនៅលើអវយវៈណាស់។

ក្នុងរដូវវស្សានិងរដូវផ្កាភ័ក្ត្រ មានការឆ្លងខ្លាំង និងញឹកញាប់ អ្នកជំងឺអុតស្វាយ គឺជាប្រភពនៃការចម្លងជំងឺតែមួយគត់ អាចចម្លងបានចាប់តាំងពីមុនពេលមានអាការៈ 1 ~ 2 ថ្ងៃរហូតដល់មានពេលបែកស្បែកស្នាមក្រមី វាអាចចម្លងតាមរយៈការប៉ះ ឬស្រូបដំណាក់ទឹកចូល អត្រានៃការឆ្លងអាចលើសពី 95%។

បន្ទាប់ពីច្រើនឆ្នាំ ដែលកើតចេញជាជំងឺដំបូង។

ការថែទាំតាមផ្ទះ

1. យកចិត្តទុកដាក់លើការសម្លាប់មេរោគ

ចំពោះសម្លៀកបំពាក់ ធុក កន្សែង បង់រ៉ែឬស អ៊ុត ស្រុះ ស្បែកសម្លាប់មេរោគ ហើយមិនត្រូវប្រើញឹកញាប់ ដើម្បីរក្សាស្បែកឱ្យមានសុខភាពល្អ។

2. កំណត់ពេលវេលាបើកបង្អួច



ជំងឺនេះ ជាជំងឺដែលងាយរងគ្រោះ ជាទូទៅមិនបន្ទុះស្លាប់ស្លាកស្នាមទេ លុះត្រាតែឆ្លងមេរោគទើបបន្ទុះស្លាកស្នាម ហើយបន្ទាប់ពីជាជំងឺនេះ នឹងមានភាពស៊ាំពេញមួយជីវិត ជួនកាលមេរោគអាចស្ថិតនៅក្នុង ganglion ក្នុងស្ថានភាពណាមួយ ហើយមានការរើឡើងវិញ

រោគនិងការសម្អាត

ប្រដាប់ប្រដាប់ប្រើប្រាស់ មានស្នាមប្រាសដែលបានប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកជំងឺ ត្រូវលាងជម្រះ ហាល ប្រាសរួមជាមួយមនុស្សដែលមានសុខភាពល្អឡើយ។ ហើយត្រូវផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់ឱ្យបាន

ចេត្តាខ្សោយចេញចូលក៏មានមុខងារក្នុងការសម្លាប់មេរោគផងដែរ ប៉ុន្តែនៅពេលខ្យល់ចេញចូលក្នុងបន្ទប់ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នកុំឱ្យត្រូវត្រជាក់។ បន្ទប់ត្រូវឱ្យមានពន្លឺព្រះអាទិត្យចាំងចូលតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន បើកបង្អួចកញ្ចក់។

3. បន្ថយកម្ដៅ

ប្រសិនបើមានក្ដៅខ្លួន យកល្អគួរតែប្រើវិធីសាស្ត្រដូចជាប្រើឆ្នើយ និងកន្សែងត្រជាក់ និងផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន ដើម្បីបន្ថយក្ដៅ។ ត្រូវឱ្យអ្នកជំងឺសម្រាក បរិភោគអាហារដែលមានជីវជាតិ និងងាយរំលាយ ហើយផឹកទឹកផ្អែម និងទឹកផ្លែឈើឱ្យបានច្រើន។

4. យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះការរ៉ាំប្រែប្រួលអាការៈ

យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះការរ៉ាំប្រែប្រួលអាការៈ ប្រសិនបើមានឈឺញកន្ទួលចេញហើយមានត្រុនក្ដៅខ្លាំងមិនស្រក ក្អក ឬក្អួត ឈឺក្បាល ឆាប់ខឹង ឬចូលចិត្តគេង ឬប្រកាច់ គួរតែបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យដើម្បីទទួលការព្យាបាលទាន់ពេលវេលា។

5. រៀនរាល់ប្រវិធីអោយបំបែកពងបែក

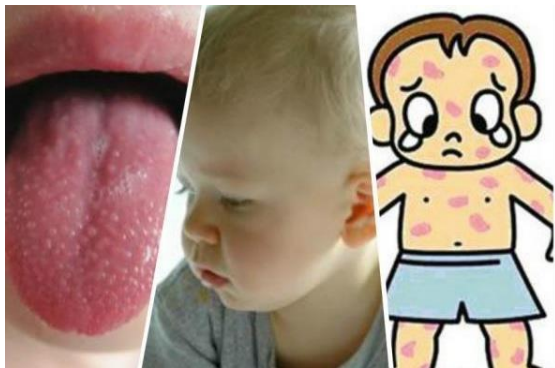
ជាពិសេសត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នកុំអោយពងបែកលើមុខ ដើម្បីកុំឱ្យឆ្លងមេរោគ ពេលពងបែក បើសិនមានអាការៈខូចខាតខ្លាំង និងរុញ អាចបន្សល់ស្នាមស្នាមបាន។ ដើម្បីការពារកុំឱ្យមានរឿងនេះកើតឡើង ត្រូវកាត់ក្រចករបស់កូនអ្នកឱ្យខ្លី និងសម្អាតដៃឱ្យស្អាត។

មេរៀនទី៤: កន្ទួលក្រហម

1. ស្ថានភាពទូទៅនៃជំងឺ

កន្ទួលក្រហម(Scarlet Fever)គឺជាជំងឺឆ្លងផ្លូវដង្ហើមស្រួចស្រាវដែលបង្កឡើងដោយមេរោគ streptococcal ក្រុម A hemolytic ។ កន្ទួលក្រហមមានតិចនៅភាគខាងត្បូងនៃប្រទេសចិន តែមានច្រើននៅភាគខាងជើង ច្រើនកើតក្នុងរដូវរងារ និងរដូវផ្ការីក តែមិនសូវកើតនៅរដូវក្ដៅ និងរដូវស្លឹកឈើជ្រុះទេ។

រោគសញ្ញាពិសេសនោះ គឺអាការៈកើតឡើងលើក្ដៅខ្លួន រណាកបំពង់ក កន្ទួលលើស្បែក ហើយបន្ទាប់មករបកស្បែក។ **ប្រភពនៃការឆ្លងមេរោគ គឺអ្នកជំងឺនិងអ្នកផ្ទុកមេរោគ។ អាចត្រូវបានចម្លងតាមរយៈដំណាក់ទឹកក្នុងផ្លូវដង្ហើម**ហើយជួនកាលអាចឆ្លងតាមរយៈឧបករណ៍ដែលផ្ទុកមេរោគ។ អាយុនៃការឆ្លងភាគច្រើនកើតមានចំពោះកុមារដែលមានអាយុពី 2-10 ឆ្នាំ ហើយទារកអាយុ 6 ខែដែលទទួលបានភាពសុវត្ថិភាពរបស់ពួកគេ កម្រនឹងកើតជំងឺនេះណាស់។



2. ការបង្ហាញធាតុសញ្ញាគ្លីនិក

រយៈពេលរើសសម្លៀកបំពាក់	<ul style="list-style-type: none"> • រយៈពេលខ្លីបំផុតគឺ 1 ថ្ងៃ យូរជាងបំផុត 12 ថ្ងៃ ជាទូទៅ 2-5 ថ្ងៃ ក្នុងដំឡើងពេលនេះបាក់គេរើកើនឡើងនៅក្នុងច្រមុះបំពង់ក ។
រយៈពេលចេញធាតុសញ្ញា	<ul style="list-style-type: none"> • ប្រមាណ 1 ថ្ងៃ នឹងមានការកើនឡើងរយៈពេល ក្នុងរយៈពេល 38° C-40° C ឈឺក្បាល ចង្កេះ ក្នុង ឈឺចំពង់ក ក្រពេញអាទិដ្ឋានសរសៃ មានស្នាមពណ៌សតាមតំបន់ និងហើមក្នុងកណ្តាលនៅក្នុង ចំពោះទារកតូចៗ នៅពេលចាប់ផ្តើមឈឺ អាចមានការសន្លប់ ឬការរើបាយ។
រយៈពេលចេញកន្ទួល	<ul style="list-style-type: none"> • បន្ទាប់ពីការចាប់ផ្តើមឈឺ 12-36 ម៉ោង កន្ទួលនឹងលេចឡើង ហើយខ្លះអាចពន្លាតរយៈពេលទៅ 2 ថ្ងៃក្រោយ
រយៈពេលនៃការផាសស្បើយ	<ul style="list-style-type: none"> • នៅក្នុងសញ្ញាបំបែកបង្កើននៃការឈឺ នឹងចាប់ផ្តើមមានការបកស្បែក ដែលការបកស្បែកនេះជាលក្ខណៈធាតុសញ្ញាកន្ទួលក្រហម។ ស្នាមប្រេះនៅលើមុខនិងក អវយវៈមានពងបែកតូចៗ បាតដៃ និងបាតជើងមានការបកស្បែក វានឹងផ្លាស់ប្តូរលក្ខណៈពី 2-4 សប្តាហ៍ក្រោយ។

ដូច្នេះតើធ្វើដូចម្តេចដើម្បីបង្ការកន្ទួលក្រហម?

ការណែនាំរបស់អ្នកជំនាញ!

វិធីបង្ការកន្ទួលក្រហម

បច្ចុប្បន្នមិនទាន់មានភ័ស្តុភារការពារកន្ទួលក្រហមទេ ហើយវិធានការបង្ការគួរតែផ្អាកលើការពង្រឹងអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន និងអនាម័យបរិស្ថានរបស់កុមារ ដើម្បីកាត់បន្ថយការកើតជំងឺនេះ។

ស្វែងរកការព្យាបាលទាន់ពេលវេលា៖ ក្នុងអំឡុងពេលមានកន្ទួលក្រហមកើតឡើងដំបូង ជាពិសេសនៅពេលអ្នកជំងឺមានកន្ទួលក្រហម ឪពុកម្តាយគួរតែយកចិត្តទុកដាក់លើការពិនិត្យស្ថានភាពពងកាយរបស់កុមារ នៅពេលដែលពួកគេរកឃើញថាកុមារមានគ្រុនក្តៅ ឬឡើងកន្ទួល គួរតែបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យ ដើម្បីពិនិត្យ និងទទួលបានការព្យាបាល អ្នកជំងឺដែលត្រូវព្យាបាល ឬអ្នកជំងឺនៅដាច់ដោយឡែក គួរធ្វើការសម្រាកលើគ្រែឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ការសម្រាកនៅមន្ទីរពេទ្យ ឬការនៅដាច់ដោយឡែកពីគេនៅផ្ទះ កុំទាក់ទងជាមួយកុមារដទៃទៀត អ្នកផ្សេងទៀតគួរតែពាក់ម៉ាស់ នៅពេលពួកគេជិះអ្នកជំងឺ។ ការព្យាបាលដោយផ្តល់អង់ទីប៊ីយ៉ូទិកគ្រប់គ្រាន់។ បន្ទាប់ពី 24 ម៉ោងនៃការព្យាបាលដោយផ្ទាំងអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកគ្រប់គ្រាន់ ហើយ **ត្រូវឱ្យមានទូលំទូលាយ និងការសម្លាប់មេរោគ៖** បន្ទប់របស់កុមារគួរមានទូលំទូលាយដោយបើកបង្អួចឱ្យបានញឹកញាប់ មិនតិចជាង 3 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ និង 15 នាទីរៀងរាល់ពេល។ របស់ដែលប្រើដោយកុមារគួរតែបានស្លាប និងសម្លាប់មេរោគ កន្សែងដែលប្រើរួច គួរស្រះដោយទឹកចុះ។ បន្ទាប់ពីកុមារផាសស្បើយ គួរតែលាងសម្អាតមេរោគឱ្យបានហ្មត់ចត់។ ប្រដាប់ប្រដាមក្នុងលេង និងគ្រឿងសង្ហារឹម គួរតែជូតដោយទឹកសាប៊ូ ឬទឹកក្តៅ ប្រសិនបើមិនអាចជូតបានទេ គេអាចយកទៅហាលផ្ទៃរយៈពេល 1-2 ម៉ោងនៅខាងក្រៅ។