

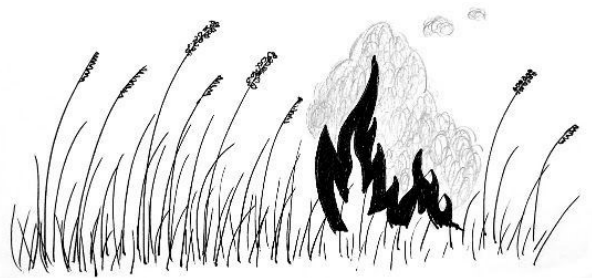
សញ្ញានៃការឆ្លងមេរោគមកលើជើង

ការឆ្លងរោគអាចបំផ្លាញជើងរបស់អ្នកយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ហើសដូចអគ្គិភ័យឆេះតាមវាលស្មៅស្ងួតដូច្នោះដែរ។

ប្រសិនបើអ្នកមានដំបៅ លើស្បែកត្រង់ជើងរបស់អ្នក សូមរកមើលរោគសញ្ញាទាំងនេះ៖

- ១. ការឈឺចាប់ ឬហើមជើងថ្មីៗ
- ២. ការហូរសារធាតុរាវ (ទឹករងៃ)
- ៣. ក្លិនស្អុយ
- ៤. ញាក់ បែកញើស ឬក្តៅខ្លួន
- ៥. ឈឺក្រពះ
- ៦. គ្មានចំណង់បរិភោគអាហារ។

ប្រសិនបើអ្នកមានចំណុចទាំងនេះ សូមទៅជួបគ្រូពេទ្យឬបន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ ក្នុងថ្ងៃនោះ នៅមជ្ឈមណ្ឌលវេជ្ជសាស្ត្រដែលមានបទពិសោធន៍។



ផែនការសកម្មភាពរបស់អ្នក ស្តីពី ការឆ្លងមេរោគលើជើង

- ១. ទៅមន្ទីរពេទ្យធំដែលមានគ្រូពេទ្យឯកទេស។
ចំណាំ៖ នេះប្រហែលជាមិនមែនជាមន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិតផ្ទះរបស់អ្នកបំផុតនោះទេ។
- ២. សូមទៅជួបគ្រូពេទ្យវះកាត់ដែលព្យាបាលជំងឺជើង។
- ៣. សូមទៅជួបអ្នកឯកទេសដែលអាចពិនិត្យ (និង - បើចាំបាច់ - ធ្វើឱ្យប្រសើរឡើង) ចរន្តឈាមទៅជើងរបស់អ្នក។ គាត់អាចជា គ្រូពេទ្យវះកាត់ដែលមានឯកទេសខាងសរសៃឈាម បេះដូង ឬ ការវះកាត់ទូទៅ។ គ្រូពេទ្យឯកទេសមួយចំនួនផ្សេងទៀតដូចជា គ្រូពេទ្យឯកទេសបេះដូង (អ្នកឯកទេសបេះដូង) ឬគ្រូពេទ្យចិត្តការស្ម័គ្រ ក៏អាចនឹងអាចធ្វើកិច្ចការនេះបានផងដែរ។

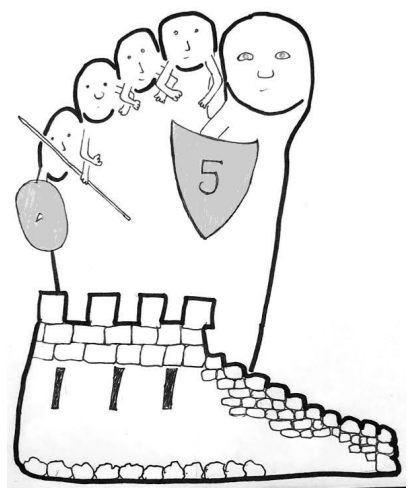
អ្នកអាចមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការកាត់ជើង ប្រសិនបើអ្នកទៅមន្ទីរពេទ្យដែលគ្មានអ្នកឯកទេសព្យាបាលបញ្ហាចរន្តឈាម។

រូបអ្នក គឺជាអ្នកតស៊ូមតិដ៏សំខាន់បំផុតសម្រាប់សុខភាពរបស់ខ្លួន។ ត្រូវធ្វើខ្លួនជាជនសកម្មនៃក្រុមថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក!

វិគ្គប័ណ្ណនេះរៀបរៀង និងគូររូបដោយ Neal R. Barshes, M.D., M.P.H.. អត្ថបទនេះ មានគោលបំណងផ្តល់ព័ត៌មានតែប៉ុណ្ណោះ និងមិនអាចជំនួសដំបូន្មាន ឬការប្រឹក្សារបស់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬ អ្នកជំនាញថែទាំសុខភាពផ្សេងទៀតឡើយ។

មានរោគទឹកនោមផ្អែម?

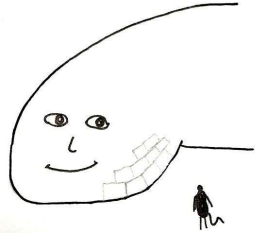
ចូរការពារ ខ្លួន របស់អ្នក!



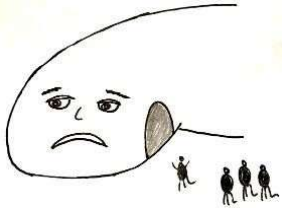
ផលប៉ះពាល់នៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម ចំពោះជើង

អ្នកនឹងមិនមកដល់កន្លែងដែលអ្នកកំពុងស្ថិតនៅសព្វថ្ងៃនេះទេ ប្រសិនបើពុំមែនដើម្បីជើងទាំងពីរបស់ខ្លួន។ ចូរថែរក្សាជើង!

ស្បែកដែលមានសុខភាពល្អ និងពេញលេញ គឺជាប្រព័ន្ធការពារដ៏ល្អបំផុតប្រឆាំងនឹងការឆ្លងរោគ។



កាលណាអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម អ្នកនឹងមានហានិភ័យនៃការកើតជំងឺលើជើង។



ប្រសិនបើមិនបានព្យាបាលទេ ជំងឺទាំងនេះអាចធ្វើឱ្យមេរោគឆ្លងចូល និងធ្វើឱ្យងាប់ជាលិកា។ បញ្ហាទាំងនេះអាចនាំឱ្យបាត់បង់ផ្នែកណាមួយនៃជើង ឬជើងទាំងមូលរបស់អ្នក (កាត់ជើង)។



វិធីល្អបំផុតដើម្បីជៀសវាងការកាត់ជើងគឺ ថែរក្សាស្បែកនៅលើជើងរបស់អ្នក ឱ្យមានសុខភាពល្អ!

តើខ្ញុំមានហានិភ័យអ្វីខ្លះ?

ហានិភ័យខ្ពស់

- ប្រសិនបើត្រូវកាត់ម្រាមជើង ឬផ្នែកផ្សេងទៀតនៃជើងរបស់អ្នក។
- ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺស្ទះសរសៃឈាម (ឈាមរត់មិនល្អ ឬសរសៃឈាម"រឹង")។
- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវទទួលការលាងឈាមសម្រាប់ជំងឺខ្សោយតម្រងនោម។

ប៉ះពាល់ហានិភ័យមធ្យម

- ប្រសិនបើអ្នកមានជម្ងឺប្រព័ន្ធប្រសាទ (ស្លឹក, គ្មានអារម្មណ៍ត្រង់បាតជើងរបស់អ្នក)។

ហានិភ័យទាប/ធម្មតា

- គ្មានកត្តាហានិភ័យខាងលើនេះទេ។

តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វីខ្លះ?

១. សង្កេតមើលជើង និងស្បែកជើងរបស់អ្នកជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ចូររកមើលដំបៅ មុខរបួស ស្នាមប្រេះ ឬពងបែក។ ចូរប្រើកញ្ចក់ ប្រសិនបើអ្នកមើលមិនឃើញជើងរបស់ខ្លួន។ មើលខាងក្នុង ឬខាងក្រៅនៃទ្រនាប់ជើងរបស់អ្នក។ សូមទៅជួបគ្រូពេទ្យ ឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពផ្សេងទៀត ប្រសិនបើអ្នករកឃើញបញ្ហា។
២. ឈប់ជក់បារី – ទាំងស្រុង និងជារៀងរហូត។ បារីបង្កបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរចំពោះសុខភាព។ ចូរស្វែងរកការគាំទ្រនៅ 1-855-QUIT-VET, 1-800-QUIT-NOW or www.smokefree.gov
៣. ហាមដើរដោយជើងទទេរ សូម្បីតែនៅក្នុងផ្ទះរបស់ខ្លួន។ ចូរពាក់ស្បែកជើង និងស្រោមជើងដែលមានផាសុកភាព និងសមល្ម។
៤. អនុវត្តតាមការណែនាំនៃវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកចំពោះសម្ពាធឈាម កូលេស្ទេរ៉ុល និងការគ្រប់គ្រងជាតិស្ករ (រួមទាំងលេខអេម៉ូក្លូប៊ីន A1c របស់អ្នក)។