

ជម្ងឺឈឺសន្លាក់ឆ្អឹង

Arthritis

WUML

1/6/08

យោលទៅតាមសេចក្តីវាយការណ៍មួយ ក្នុងពេលថ្មីៗនេះ បានឲ្យដឹងថា ជម្ងឺឈឺសន្លាក់ឆ្អឹង ជាជម្ងឺមួយដែលច្រើនបណ្តាលឲ្យពលរដ្ឋក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិកខ្លះខ្លាច ហើយមាន ចំពោះមនុស្ស ចំនួន 46 លាននាក់ ឬ 21% នៃចំនួនមនុស្សពេញវ័យដែលកើតជម្ងឺនេះទាំងអស់។

ចំនួននេះនឹងនៅតែកើនឡើងជាលំដាប់។ អ្នកស្រាវជ្រាវបានប៉ាន់ស្មានថា ទំរាំដល់ ឆ្នាំ 2030 មនុស្សក្នុងសហរដ្ឋចំនួន 40% នឹងកើតជម្ងឺឈឺសន្លាក់ឆ្អឹង ប្រភេទណាមួយ ជាមិនខាន។

ក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននេះ អ្នកដែលកើតជម្ងឺសន្លាក់ឆ្អឹង ចំនួន 2/3 គឺអ្នកដែលមានអាយុក្រោម 65 ឆ្នាំ, ហើយ ចំនួនលើសពី 60% គឺជាស្ត្រី។

លោកវេជ្ជបណ្ឌិត Charles G. Helmick នៃមជ្ឈមណ្ឌលការពារនិងបង្ក្រាបជម្ងឺ នៃសហរដ្ឋ, U.S. Center for Disease Control and Prevention, ដែលជាអ្នកដឹកនាំការស្រាវជ្រាវនេះ មានប្រសាសន៍ថា ជម្ងឺឈឺសន្លាក់ឆ្អឹង នៅតែជាជម្ងឺមួយ ដែលបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរ។ ចំនួនជម្ងឺឈឺសន្លាក់ដៃសន្លាក់ជើង Osteoarthritis នៅតែមានកាន់តែច្រើនឡើង ឯជម្ងឺឈឺសន្លាក់ឆ្អឹង Rheumatoid arthritis បានចុះចំនួន ចាប់តាំងពីការប៉ាន់ស្មាន ចុងក្រោយមក។

ជម្ងឺឈឺសន្លាក់ឆ្អឹង Rheumatoid arthritis ជាជម្ងឺដែលធ្វើឲ្យមានការរលាកនិងការឈឺចាប់នៅ តាមសន្លាក់ឆ្អឹងនីមួយៗ។ ឯ ជម្ងឺឈឺសន្លាក់ដៃសន្លាក់ជើង Osteoarthritis វិញគឺជាជម្ងឺ ដែល ច្រើនបណ្តាលមកពីការសឹកឆ្អឹងខ្លី ហៅថា cartilage នៅចន្លោះ សន្លាក់ឆ្អឹងនីមួយៗ ដូចជា ក្បាលជង្គង់, កែងដៃ, ឬ ម្រាមដៃជាដើម។

យោលទៅតាម វេជ្ជបណ្ឌិត Charles G. Helmick, មូលហេតុដែលបណ្តាលឲ្យជម្ងឺឈឺសន្លាក់ ដៃសន្លាក់ជើង Osteoarthritis កាន់តែមានចំនួនច្រើនឡើង គឺដោយសារចំនួនមនុស្សយើង ដែលមានវ័យចំណាស់ កាន់តែមានច្រើនឡើង។

ម្យ៉ាងទៀត ការធាត់ហួសកំរិត នៅក្នុងសហរដ្ឋ ក៏ជាកត្តាមួយបណ្តាលឲ្យចំនួនជម្ងឺនេះ ឡើង

កំរិតដែរ។ ការធាត់ហួសកំរិត ជាបញ្ហាមួយបណ្តាលឲ្យឈឺជង្គង់ ដែលជាជម្ងឺឈឺសន្លាក់ឆ្អឹង មួយប្រភេទ។ លោកវេជ្ជបណ្ឌិត Helmick មានប្រសាសន៍ទៀតថា ឥឡូវនេះ ពុំទាន់មានវិធីសំរាប់ព្យាបាល ជម្ងឺឈឺសន្លាក់ឆ្អឹង នៅឡើយទេ គឺ គេគ្រាន់តែព្យាបាល អាហាររោគរបស់ជម្ងឺនេះ តែប៉ុណ្ណោះ។ ហើយប្រសិនបើ ជម្ងឺនេះកាន់តែធ្វើទុក្ខខ្លាំងមែនទែន គេធ្វើការវះកាត់ ផ្តាស ប្តូរជង្គង់ តែម្តង ដែលជាវិធីព្យាបាលមួយដ៏មានតម្លៃថ្លៃ។

ក្រុមអ្នកប្រមូលស្ថិតិជាតិនៃជម្ងឺសន្លាក់ឆ្អឹង, National Arthritis Data Workgroup បានប្រើស្ថិតិពីការិយាល័យជាតិខាងស្ថិតិនៃសហរដ្ឋ ផ្នែកស្តង់ដារ, U.S. Census Bureau, National Survey និងលទ្ធផលនៃការស្ទង់មតិក្នុងសហគមន៍នីមួយៗ ក្នុងសហរដ្ឋទាំងមូល ទៅធ្វើការវិភាគ ដើម្បីឲ្យដឹងច្បាស់ អំពីមូលហេតុនៃជម្ងឺឈឺសន្លាក់ឆ្អឹង សំរាប់ឆ្នាំ 2005 និងឆ្នាំក្រោយៗមកទៀត។ លទ្ធផលនេះបានចុះផ្សាយ ក្នុងសេចក្តីរាយណ៍ពីរ ស្តីអំពីជម្ងឺសន្លាក់ឆ្អឹង Arthritis and Rheumatism នៅក្នុងខែមករា ឆ្នាំ 2008 នេះ។

អ្នកជំនាញការម្នាក់ ផ្តល់យោបល់ថា ការរក្សារាងកាយឲ្យសកម្មនិងរក្សាទម្ងន់ឲ្យត្រឹមត្រូវ អាចជួយ ការពារកុំឲ្យកើត ជម្ងឺឈឺសន្លាក់ឆ្អឹងបាន។

វេជ្ជបណ្ឌិត Patience White, អគ្គនៃភ្នាក់ងារសុខាភិបាលនៅក្រសួងមូលនិធិផ្នែកជម្ងឺឈឺសន្លាក់ឆ្អឹង, Arthritis Foundation មានប្រសាសន៍ថា យើងដឹងថា ចំនួនជម្ងឺឈឺសន្លាក់ឆ្អឹង Osteoarthritis ដែលជាជម្ងឺបណ្តាលមកពីការសើកឆ្អឹងខ្លី នៅចន្លោះ សន្លាក់ឆ្អឹងនីមួយៗ និងឡើងចំនួន។ ដោយសារមនុស្សយើងកាន់តែមានអាយុច្រើនឡើង។ ជាបន្ថែម ការមានរាងកាយធាត់ហួសកំរិត រួមជាមួយនឹងការពុំសូវសកម្ម ឲ្យសាច់ដុំមានកម្លាំង អាចជាបញ្ហាមួយដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ។

លោកមានប្រសាសន៍ទៀតថា ការធ្វើរាងកាយឲ្យស្រកទម្ងន់និងការរក្សារាងកាយឲ្យសកម្ម អាចជួយកាត់បន្ថយនិងការពារកុំឲ្យមានជម្ងឺឈឺសន្លាក់ឆ្អឹងបាន។ ប្រសិនបើ មនុស្សយើងអាចបញ្ចុះទម្ងន់បាន 10 ផោន យើងអាចកាត់បន្ថយកុំឲ្យកើតជម្ងឺឈឺសន្លាក់ឆ្អឹង ជាពិសេសឆ្អឹងក្បាលជង្គង់ បានចំនួន 50%។ ហើយ ជាមួយនឹងការរក្សារាងកាយឲ្យសកម្មផង យើងកាន់តែធ្វើឲ្យចំនួន នេះ ចុះថែមទៀត។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមស្តីអំពីជម្ងឺឈឺសន្លាក់ឆ្អឹង សូមមេត្តាអានរ៉ូសែរបស់មូលនិធិផ្នែក ជម្ងឺឈឺសន្លាក់ឆ្អឹង, វេតហរិតិស ផ្សេងទៀត, ដែលមានអាសយដ្ឋាន www.arthritis.org ។