

ការពិនិត្យជម្ងឺលើសឈាមឲ្យបានត្រឹមត្រូវជាភារៈកិច្ចរបស់យើងទាំងអស់គ្នា

Monitoring Blood Pressure Is Everyone Business

WUML

4/29/07

យោលទៅតាមទស្សនាវដ្តី ឈ្មោះ ជម្ងឺលើសឈាមឬ Hypertension, ជម្ងឺលើសឈាមជាជម្ងឺមួយដែលច្រើនអាចកើតបាន ដើម្បីការពារកុំឲ្យមានជម្ងឺបេះដូង ដែលជាជម្ងឺមួយ អាចបណ្តាលឲ្យមនុស្សស្លាប់ទូទាំងពិភពលោក។

នៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក មានប្រជាជនចំនួនប្រហែលជា 72 លាននាក់ អាយុពី 20ឆ្នាំ ឡើងទៅ ដែលមានបញ្ហាលើសឈាម។ ក្នុងចំណោមនោះ ចំនួនជិត 30% ពុំទាំងដឹងថា ខ្លួនមានបញ្ហានេះផង ហើយចំនួន 65% ទៀត មានលក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរ ពុំទាំងអាចព្យាបាលទប់ទល់បានផង។

វេជ្ជបណ្ឌិត Daniel Jones ប្រធានសមាគមន៍អាមេរិកាំងផ្នែកខាងជម្ងឺបេះដូង, American Heart Association, និងលោក John Hall អ្នកនិពន្ធក្នុងទស្សនាវដ្តី Hypertension បានប៉ាន់ស្មានថា ទូទាំងពិភពលោក មានមនុស្សចំនួន 972 លាននាក់ ដែលមានបញ្ហាលើសឈាមក្នុងឆ្នាំ 2000។ ហើយចំនួននេះ នឹងកើនឡើង ជាលំដាប់ រហូតដល់ 1 កោត 56 លាន នាក់នៅឆ្នាំ 2025។ លោកទាំងពីរធ្វើសេចក្តីរាយការណ៍នេះ សំរាប់ថ្ងៃរំលឹកដល់ កម្មវិធីការពារ និងព្យាបាលជម្ងឺលើសឈាមពិភពលោក ដែលនឹងប្រព្រឹត្តទៅនៅថ្ងៃទី 17 ខែឧសភា, ឆ្នាំ 2007 ខាងមុខនេះ។

បញ្ហាលើសឈាម អាចមានការទាក់ទងទៅនឹងបញ្ហាសុខភាពជាច្រើនទៀត រួមទាំងជម្ងឺបេះដូង, ជម្ងឺស្ទះសរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល, ជម្ងឺខួរក្បាល, និងជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមផង។ ការលើសឈាម គឺនៅពេលណាដែលកម្លាំងឈាមរត់ឡើងលើសពី 140 សំរាប់លេខខាងលើ, Systolic, ឬ លើសពី 90 លេខខាងក្រោម, Diastolic។ លក្ខណៈជិតមានជម្ងឺលើសឈាម គឺនៅពេលណា ដែលកម្លាំងឈាមរត់មានចន្លោះពី 120-139 លេខខាងលើ និងពី 80-89 លេខខាងក្រោម។

អ្នកដែលស្ថិតនៅក្នុងលក្ខណៈនេះ គួរគិតគូរចាប់ផ្តើមផ្លាស់ប្តូររបៀបរស់នៅ ដើម្បីធ្វើយ៉ាងណាឲ្យកម្លាំងឈាមរត់បានចុះកំរិតមកវិញ ដើម្បីការពារកុំឲ្យមានជម្ងឺលើសឈាមទៅអនាគត។

ការចុះបាតបន្តិចបន្តួចអាចមានឥទ្ធិពលយ៉ាងច្រើនទៅលើរាងកាយ។ គុណសម្បត្តិនេះ អាច កាន់តែប្រសើរថែមទៀត ចំពោះអ្នកដែលឡើងទម្ងន់ធាត់ពេក និងអ្នកដែលមានជម្ងឺទឹក ដោយផ្អែម។

យោលទៅតាម វេជ្ជបណ្ឌិត Daniel Jones និងលោក John Hall ដើម្បីការពារជម្ងឺលើស ឈាម លោកអ្នកគួរអញ្ជើញទៅពិនិត្យឈាមឲ្យបានទៀងទាត់ ហើយរស់នៅក្នុងរបៀបដែល នាំមកនូវសុខភាពល្អ រួមទាំង ហាត់ប្រាណ, រក្សាទម្ងន់ឲ្យបានល្អ, ជៀសវាងកុំទទួលទានបារី, ទទួលទានសុរាតែបន្តិចបន្តួច, និងទទួលទានបន្លែ, ផ្លែឈើ, និងអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់តិច។

លោកទាំងពីរមានប្រសាសន៍ទៀតថា អ្នកដែលមានជម្ងឺលើសឈាម គួរពិនិត្យមើលឲ្យបានដិត ដល់ ហើយធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីទប់ទល់ កុំឲ្យកើតសម្ពាធន៍ឈាមកាន់តែឡើងខ្លាំងជាងកំរិត ដែលវេជ្ជបណ្ឌិតបានអនុវត្ត។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមស្តីអំពីយោបល់ក្នុងការបន្ថយកំរិតសម្ពាធន៍ឈាមអស់លោក-លោកស្រី អាចអញ្ជើញអាទិភាពសរសេរវិទ្យាស្ថានជាតិសហរដ្ឋផ្នែកខាងជម្ងឺបេះដូង, ជម្ងឺសួត, និងជម្ងឺឈាម ដែលហៅថា U.S. National Heart, Lung, and Blood Institute អាសយដ្ឋាន www.nhlbi.nih.gov។

អត្ថបទនេះ ដកស្រង់និងបកប្រែចេញពី Healthfinder ដែលជាកម្មវិធីនៃក្រសួងសុខាភិបាល និងមនុស្សធម៌នៃសហរដ្ឋអាមេរិក (Department of Health and Human Services) ដោយ មណ្ឌលមេត្តាសុខភាព នៃមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ក្រុងឡឡៃវែល។

<http://www.healthfinder.gov/news/newsstory.asp?DocID=603482>