

ជម្ងឺរលាកទងស្កតយ៉ាងរ៉ាំរ៉ៃ
Chronic Obstructive Pulmonary Disease
WUML
4/27/08

ជម្ងឺរលាកទងស្កតយ៉ាងរ៉ាំរ៉ៃ ពាក្យអង់គ្លេសហៅថា Chronic Obstructive Pulmonary Disease ឬ COPD ជាជម្ងឺស្កតមួយប្រភេទយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ដែលអាចបណ្តាលឲ្យអ្នកជម្ងឺ មានការពិបាកដកដង្ហើម។ ជម្ងឺនេះជាជម្ងឺទី បួន ដែលបណ្តាលឲ្យមនុស្សក្នុង សហរដ្ឋស្ថាប័ន, ឬបណ្តាលឲ្យពិការសុខភាពអស់មួយជីវិត។ ក្នុងបច្ចុប្បន្ននេះ មានប្រជាជន ប្រហែលជាចំនួនលើសពី 12 លាននាក់ដែលមានជម្ងឺ COPD ហើយចំនួនប្រជាជនប្រហែលជា 12 លាន នាក់ទៀត អាចមានជម្ងឺនេះទៅថ្ងៃក្រោយ ដោយពុំដឹងខ្លួនផង។

អ្នកដែលមានជម្ងឺនេះ បណ្តាលឲ្យបំពង់ខ្យល់ក្នុងស្កត ឬទងស្កតស្ទះ ពុំអាចនាំជាតិខ្យល់ចេញចូលក្នុងស្កតបាន។

ការទទួលទានបារី ជាកត្តាមួយដែលច្រើនបណ្តាលឲ្យកើតជម្ងឺ COPD ។ អ្នកដែលកើតជម្ងឺនេះ ភាគច្រើន ជាអ្នកទទួលទានបារី ឬធ្លាប់ទទួលទានបារីពីមុន។ ឯ អ្នកដែលដកដង្ហើមយកផ្សិត ឬជាតិគីមីផ្សេងៗ ចូលក្នុងស្កត អស់រយៈពេលយូរអង្វែងក៏អាចបណ្តាលឲ្យកើតជម្ងឺ COPD នេះបានដែរ។

បំពង់ខ្យល់ក្នុងស្កត ដែលពាក្យអង់គ្លេសហៅថា Bronchi មានលក្ខណៈ ហាក់បីដូចជា មែកឈើដែលដាក់បញ្ជ្រាស់ចុងចុះក្រោម។ នៅចុងមែកបំពង់ខ្យល់ទាំងនោះមាន Balloon **តូចៗ** ជា ច្រើនសំរាប់ផ្គុំខ្យល់ ហៅថា Alveoli។ ចំពោះអ្នកដែលមានសុខភាពធម្មតា បំពង់ខ្យល់ទាំង នោះ មានលក្ខណៈស្អាតផ្លូវឆ្លងលាយ ដែលជាហេតុអាចឲ្យខ្យល់ចេញចូល បានដោយស្រួល។ Balloon ដែលនៅចុងបំពង់ខ្យល់ មានសភាពតូចច្រឡឹង ហើយទាំងបំពង់ខ្យល់និង Balloon មាន លក្ខណៈយឺតដូចកៅស៊ូប៉ោងចុះប៉ោងឡើង។

នៅពេលមនុស្សយើង ដកដង្ហើម ចូល Balloon នីមួយៗ មានពេញទៅដោយខ្យល់ ដូចជា Balloon ប៉ោងប៉ោង ក្មេងលេង។ នៅពេលយើងដក ដង្ហើមចេញវិញ Balloon ទាំងនោះ ចាប់ផ្តើមសំបៀត។ ចំពោះអ្នកដែលមាន ជម្ងឺ រលាកទងស្កត យ៉ាងរ៉ាំរ៉ៃ ឬ COPD បំពង់ខ្យល់និង Balloon ទាំងនោះ ខូចរាងរៅខុសទំរង់ធម្មតា ហើយពុំ មានលទ្ធភាព អាចបញ្ចេញបញ្ចូលខ្យល់បានដោយស្រួល។

ជម្ងឺរលាកទងស្មុតយ៉ាងរ៉ាំរ៉ៃ ឬ COPD អាចកើតមានម្តងបន្តិចៗ ហើយកើតអស់រយៈពេលជា ច្រើនឆ្នាំ ទំរាំឲ្យលោកអ្នកដឹងអំពីអាការរោគផ្សេងៗ ដូចជង្ហើមខ្លីៗដង្ហក់ៗ ជាដើម។ ភាគច្រើន គ្រូពេទ្យអាចដឹងថា លោកអ្នកមានជម្ងឺ នៅពេលលោកអ្នកមានអាយុបាន លើសពី 40 ឆ្នាំ ឡើង ទៅ។

ក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននេះ ពុំមានវិធីអ្វីមួយសំរាប់ព្យាបាលជម្ងឺ COPD បានឡើយ ហើយការខូច ខាតផ្លូវខ្យល់ដកដង្ហើមនិងស្មុតរបស់លោកអ្នក ពុំអាចជាបានវិញ ដូចដើមដែរ។ ប៉ុន្តែ មាន មធ្យោបាយខ្លះៗ ដែលលោកអ្នកអាចអនុវត្ត ដើម្បីជួយបន្ថយការឈឺចាប់ និងជួយកាត់បន្ថយការ ខូចខាតបានខ្លះៗ។ ម្យ៉ាងទៀត ជម្ងឺ COPD ពុំឆ្លងពីម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀតឡើយ គឺបានន័យថា លោកអ្នក ពុំអាចឆ្លងជម្ងឺនេះពី នរណាដែលកើតជម្ងឺនេះឡើយ។

ដូចដែលខ្ញុំបានបានជំរាបពីមុន អ្នកដែលកើតជម្ងឺ COPD ភាគច្រើន ជាអ្នកទទួលទានបារី។ អ្នកដែលមានបងប្អូន ឬឪពុកម្តាយមានមានជម្ងឺនេះ អាចកើតជម្ងឺនេះបាន ប្រសិនបើអ្នកនោះ ទទួលទានបារី។

អាការរោគ របស់ជម្ងឺរលាកទងស្មុតយ៉ាងរ៉ាំរ៉ៃ ឬ COPD មានដូចជា ការក្អកដោយមានកំហាក, ការដកដង្ហើមពុំបានវែង ជាពិសេស នៅពេលហាត់ប្រាណ ឬនៅពេលធ្វើអ្វីមួយ ដែលនាំឲ្យ ហាត់, ការដកដង្ហើមមានសម្លេងតឹង ដូចកើតហើត, និងការតឹងឬឆ្អិតដើមទ្រូង។

ការក្អកយ៉ាងយូរ ពុំបាត់ហើយមានកំហាកយ៉ាងច្រើន ច្រើនជាសញ្ញារោគមួយរបស់ជម្ងឺនេះ។ អាការនេះ មានយ៉ាងរ៉ាំរ៉ៃ ទំរាំដល់ពេលបំពង់ខ្យល់ចាប់ផ្តើមតឹងចង្អៀត ដែលនាំឲ្យពិបាកដក ដង្ហើម។ ប៉ុន្តែ ពុំមែនបានន័យថា អ្នកដែលក្អកមានកំហាក ចេះតែកើតជម្ងឺ COPD ទាំងអស់ នោះទេ។ ហើយក៏ពុំមែនបានន័យថា អ្នកដែលកើតជម្ងឺ COPD ទាំងអស់ មានក្អកគ្រប់គ្នាដែរ។

ដើម្បីការពារកុំឲ្យកើតជម្ងឺរលាកទងស្មុតយ៉ាងរ៉ាំរ៉ៃ ឬCOPD ជាការមួយសំខាន់ ប្រសិនបើ លោកអ្នកទទួលបានបារី គួរឈប់ ដើម្បីកាត់បន្ថយកុំឲ្យមានការខូចខាតដល់ស្មុតកាន់តែខ្លាំង។ ម្យ៉ាង ទៀត ប្រសិនបើអាចធ្វើបាន គួរជៀសវាងកុំស្រូវនៅជិតអ្នកដែលទទួលទានបារី និងកន្លែងដែល មានខ្យល់អាកាសពុំល្អនាំឲ្យធ្វើទុកដល់ស្មុត ដូចជាមានធូលី, ផ្សែងធ្វើម្ហូប ឬផ្សែង heat ដុត កំដៅផ្ទះ។

អ្នកជម្ងឺ COPD ច្រើន ចាប់ឈឺភ្លាមៗមួយរំពេច។ ដូច្នោះ នៅពេលដែលមានសញ្ញាទាំងនេះ កើតឡើងភ្លាម ដូចជា ដកដង្ហើមដង្ហក់, តឹងដើមទ្រូង, ក្អកច្រើនមានកំហាកខុសប្លែកពីធម្មតា, និងគ្រុនក្តៅ សូមអញ្ជើញទៅជួបគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។ នៅពេលនោះ គ្រូពេទ្យនឹងពិនិត្យអំពី ប្រភព នៃសញ្ញារោគ ឲ្យបានច្បាស់លាស់។ ជួនកាល សញ្ញាទាំងនេះ អាចបណ្តាលមកពីការ ឈឺសួតធម្មតា ហើយគ្រូពេទ្យគ្រាន់តែចេញវិធានការទិញថ្នាំផ្សះសំរាប់លេប ដើម្បីព្យាបាល រោគសួតនោះ តែប៉ុណ្ណោះ។

សារុបសេចក្តីទៅ ជម្ងឺរលាកទងសួតយ៉ាងរ៉ាំរ៉ៃ, ពាក្យពេទ្យហៅថា Chronic Obstructive Pulmonary Disease ឬ COPD ៖

- ជារោគដែលកកាញ់ ម្តងបន្តិចៗ ហើយកាន់តែមានលក្ខណៈ ធ្ងន់ធ្ងរខ្លាំងឡើងៗ ជាពិសេស ប្រសិនបើលោកអ្នក នៅតែបន្តទទួលបានបារី។
- លោកអ្នកដកដង្ហើមនៅកន្លែងដែលមានខ្យល់ពុំសូវល្អ, មានល្អងធីលីច្រើន ឬមានជាតិ គីមីអ្វីម្យ៉ាង អស់ពេលជាយូរអង្វែង។ ការដកដង្ហើម ដោយស្រូបយកផ្សែងបារីរបស់អ្នក ដទៃ អង់គ្លេសហៅថា Secondhand Smoke និងពូជក៏ជាកត្តាមួយ ដែលអាចបណ្តាល ឲ្យកើតជម្ងឺនេះបានដែរ។
- សញ្ញារោគដែលគួរឲ្យកត់សំគាល់ មានប្លែក ពីមនុស្សម្នាក់ ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត ប៉ុន្តែ ជាទូទៅ មានក្អក, មានកំហាក, ដកដង្ហើមដង្ហក់ៗ, ដកដង្ហើមមានសម្លេងតឹង ដូចកើត ហើត, និងតឹងដើមទ្រូង។
- ជម្ងឺ COPD ច្រើនមានចំពោះអ្នកដែលមានអាយុពី 40 ឆ្នាំឡើងទៅ ហើយពុំឆ្លងពីមនុស្ស ម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។
- អាករ;រោគនេះអាចកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរម្តងបន្តិចៗ រហូតដល់ធ្វើឲ្យអ្នកលជម្ងឺពីបាក់ដើរ ឬហាត់ប្រាណ។
- វិធីព្យាបាល អាចជួយការពារកុំឲ្យជម្ងឺមានលក្ខណៈកាន់តែដុះដាល និងជួយបង្កើនគុណភាពជីវិត ក្នុងការរស់នៅផង។

ចំពោះព័ត៌មាន បន្ថែមស្តីអំពីជម្ងឺរលាកទងសួតយ៉ាងរ៉ាំរ៉ៃ, Chronic Obstructive Pulmonary Disease ឬ COPD សូមមេត្តាអានរ៉ុបវែបស៍ វិជ្ជាស្ថានជាតិខាងផ្នែកជម្ងឺបេះដូង, ជម្ងឺសួត, និងជម្ងឺឈាម, National Heart, Lung, and Blood Institute, ដែលមានអាសយដ្ឋាន www.nhlbi.nih.gov ។