# ជម្ងឺមហារីកពោះវៀនធំ
**(Colorectal Cancer)**

ជម្ងឺមហារីក ពោះវៀនធំ ដែលពាក្យអង់គ្លេសហៅថា Colorectal Cancer ឬហៅម៉្យាងទៀតថា Colon Cancer គឺដំបៅរីកដុះធំចាប់ ពីពោះវៀនធំ ទៅទល់នឹងទ្វាបាត។ ជម្ងឺមហារីកពោះវៀនភាគច្រើន ច្រើនចាប់ផ្តើមដុំពកហៅថា Polyps ឬផ្លែសាច់ ដែលដុះនៅក្នុងពោះវៀនធំ ឬនៅក្នុងទ្វាបាត ហើយ បន្ទាប់មក ការដុះផ្លែនេះក៏ក្លាយទៅជាមហារីក។

ជម្ងឺមហារីកពោះវៀនធំ ជាជម្ងឺទីពីរ ដែលបណ្តាលឲ្យមនុស្សស្លាប់បាត់បង់ជីវិតនៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក។ ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើមនុស្សយើងដែលមានអាយុពី 50 ឆ្នាំឡើងទៅ អញ្ជើញទៅពិនិត្យឲ្យបានទៀងទាត់ គេអាចជៀសវាងកុំឲ្យកើតជម្ងឺនេះបាន មួយភាគបី។ ដូច្នេះ ប្រសិនបើលោកអ្នកមានអាយុពី 50ឆ្នាំឡើងទៅ សូមកុំបង្អែរបង្អង់ អញ្ជើញទៅពិនិត្យឲ្យបានភ្លាម។ នៅពេលដែលលោកអ្នកមានអាយុកាន់តែច្រើន ការអាចមានជម្ងឺនេះក៏កាន់តែមានច្រើនឡើងដែរ។

លោកអ្នកអាចមានជម្ងឺនេះ ប្រសិនបើ៖

- លោកអ្នក ឬសមាជិកគ្រួសារធ្លាប់មានមានដុះសាច់ផ្លែក្នុងពោះវៀន ឬធ្លាប់មាន ជម្ងឺមហារីកពោះវៀន ឬ
- លោកអ្នកមានបញ្ហារលាកពោះវៀន នៅពេលបត់ជើងធំ

អ្នកដែលធ្លាប់មានជម្ងឺនេះ គួរអញ្ជើញទៅពិនិត្យឲ្យបានញឹកញាប់ ជាងអ្នកដែលពុំធ្លាប់មានជម្ងឺនេះពីមុន។ ពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យ ថាតើពេលណាដែលលោកអ្នកគួរចាប់ផ្តើមពិនិត្យ ហើយតើគួរពិនិត្យឲ្យបានញឹកញាប់ប៉ុណ្ណាដែរ។

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានអាយុលើកពី 50 ឆ្នាំឡើងទៅ ការពិនិត្យមើលជម្ងឺមហារីកពោះវៀនធំអាចជួយរក្សាស្រង់ជីវិតលោកអ្នកបាន។ ពិព្រោះ៖

- ជម្ងឺមហារីកពោះវៀនធំច្រើនចាប់ផ្តើមពីការដុះសាច់ Polyps នៅក្នុងឬចុងពោះវៀនពោះវៀនធំ។
- បន្ទាប់មក សាច់ដុះនេះអាចក្លាយទៅជាមហារីក
- ការពិនិត្យមើលអាចឲ្យគ្រូពេទ្យដឹងថាមានដុះសាច់ឬពុំមាន ហើយឲ្យគ្រូពេទ្យកាត់វាចេញមុនពេលវាក្លាយទៅជាមហារីកទាន់។
- ការពិនិត្យនេះអាចឲ្យដឹងមុន ហើយការឲ្យដឹងមុននេះ អាចឲ្យគ្រូពេទ្យព្យាបាលបានទាន់ពេលវេលា។

អ្នកដែលមានដុះសាច់ក្នុងពោះវៀនឬមានជម្ងឺមហារីកក្នុងពោះវៀនពុំទាំងដឹងថាខ្លួនមានបញ្ហានេះផង ឬពុំមានសញ្ញារោគអ្វីឡើយ។ ជាពិសេសនៅពេលចាប់ផ្តើមមានជាដំបូង។ ដូច្នេះហើយ បានជាការឆ្លុះពិនិត្យមានសារសំខាន់បំផុត។

អ្នកដែលមានដុះសាច់ក្នុងពោះវៀនធំ ឬមានជម្ងឺមហារីកក្នុងពោះវៀនធំ ខ្លះអាចមានសញ្ញារោគបង្ហាញឲ្យដឹង។ អាការៈរោគទាំងនេះ ច្រើនមាន ដូចជា៖

- បត់ជើងធំមានឈាមក្នុងលាមក
- ឈឺពោះដោយពុំដឹងមកអំពីមូលហេតុអ្វីមួយពិតប្រាកដ
- ផ្លាស់ប្តូរពេលវេលាបត់ជើងធំ ដោយពុំមានពេលទៀងទាត់ ហើយលាមកមានរាងតូចស្តួច ខុសប្លែកធម្មតា
- ស្រក់ទម្ងន់ ដោយគ្មានហេតុផល

ប្រសិនបើ លោកអ្នកមានអាការៈរោគទាំងនេះ សូមអញ្ជើញទៅពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យប្រចាំកាយឲ្យបានដឹងច្បាស់លាស់។ ជួនកាលអាការៈនេះ អាចជា អាការៈដែលបណ្តាលមកពីបញ្ហាអ្វីមួយដែលពុំមែនជាជម្ងឺមហារីកពោះវៀនធំ ក៏មាន។ មធ្យោបាយតែមួយគត់ ដើម្បីឲ្យដឹងច្បាស់ គឺ អញ្ជើញទៅជួបជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នក។

ការធ្វើតែស៍មួយដែលគ្រូពេទ្យច្រើនអនុវត្ត ក្នុងចំណោមតែស៍ដទៃទៀត គឺការឆ្លុះមើលក្នុងពោះវៀនធំ ហៅថា Colonoscopy ។ មុននឹងធ្វើតែស៍ គ្រូពេទ្យនឹងឲ្យលោកអ្នកទទួលទានថ្នាំបញ្ចុះ ដើម្បីលាងពោះវៀនឲ្យបានស្អាតសិន។ ការធ្វើតែស៍នេះប្រព្រឹត្តទៅ នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ឬក្នុងការិយាល័យគ្រូពេទ្យ។ គ្រូពេទ្យនឹងចាក់ថ្នាំស្ពឹក ដើម្បីជួយកុំឲ្យលោកអ្នកមានការពិបាកក្នុងខ្លួន។ បន្ទប់មក គ្រូពេទ្យនឹងស៊កប្រដាប់ឆ្លុះដ៏តូច ហើយទន់មួយ តាមទ្វាបាត ដើម្បីចាប់មើលទ្វាបាតនឹងពោះវៀនធំ។ ក្នុងកំឡុងពេលឆ្លុះនេះ បើសិនជាឃើញមានសាច់ដុះ គ្រូពេទ្យនឹងកាត់វាចេញ ហើយយកសាច់នេះទៅពិនិត្យមើល ក្រែងលោវាមានជម្ងឺមហារីកនៅក្នុងសាច់នោះ។ ការឆ្លុះនេះ គួរអនុវត្តក្នុងរយៈពេល 10ឆ្នាំ ម្តង។ គ្រូពេទ្យអាចធ្វើតែស៍ឆ្លុះមើលម្តងទៀត បើសិនជាគាត់មានការសង្ស័យ បន្ទាប់ពីកាត់យកសាច់ទៅមើលរួច។

ដើម្បីការពារ កុំឲ្យមានមហារីកក្នុងពោះវៀនធំ ក្រៅពីការធ្វើតែស៍គឺការផ្លាស់ប្តូរជីវភាពក្នុងការរសនៅ ដូចជា ៖

- ធ្វើចលនារាងកាយ ឬហាត់ប្រាណរាល់ថ្ងៃ ឲ្យបាន 30 នាទី

- រក្សាទម្ងន់ឲ្យបានសមរម្យ កុំឲ្យធាត់ពេក ហើយកុំឲ្យស្គមពេក
- ទទួលទានសាច់ក្រហម ឬសាច់គោ តែ 2 ឬ ៣ ដងក្នុងមួយអាទិត្យ
- ទទួលទានថ្នាំវិតាមិន ដែលមានជាតិ Folic Acid ឲ្យបានរាល់ថ្ងៃ
- ទទួលទានសុរាឲ្យបានតិចជាងមួយកែវ ក្នុងមួយថ្ងៃ
- ទទួលទានបន្លែ ឬផ្លែឈើឲ្យបាន 5 ចំណែក ក្នុងមួយថ្ងៃ
- ជៀសវាង កុំទទួលទានបារី និង
- អញ្ជើញទៅធ្វើតែស៍មើលឲ្យបានទៀងទាត់

ខ្ញុំបាទសង្ឃឹមថា លោកអ្នកបានជ្រាបខ្លះៗ នូវមូលហេតុនិងវិធីការពារជម្ងឺមហារីកពោះវៀនធំនិងទ្វាបាតនេះជាមិនខាន។ ដូច្នេះ ប្រសិនជាលោកអ្នកមានអាការៈរោគទាំងប៉ុន្មាន ដែលខ្ញុំបាទបានអធិប្បាយមកនេះ សូមមេត្តាអញ្ជើញទៅពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យប្រចាំកាយរបស់លោកអ្នកឲ្យបានដឹងច្បាស់ពិតប្រាកដ។ មានតែគ្រូពេទ្យទេដែលអាចដឹងបាន បន្ទាប់ពីគាត់បញ្ជូនលោកអ្នកឲ្យទៅធ្វើតែស៍ពិនិត្យមើល។ ក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រងសុខភាព ភាគច្រើន នឹងជួយចេញថ្លៃធ្វើតែស៍ឆ្លុះពិនិត្យ សំរាប់អ្នកមានអាយុពី 50 ឆ្នាំឡើងទៅ។ ឯក្រុមហ៊ុនជាច្រើនទៀតក៏ជួយចេញថ្លៃសំរាប់អ្នកដែលមានអាយុក្រោម 50 ឆ្នាំ បានដែរ ប្រសិនជាអ្នកនោះមានអាការៈផ្សេងៗដែលអាចធ្វើឲ្យកើតជម្ងឺមហារីកពោះវៀនធំនេះដែរ។

ចំពោះពត៍មានបន្ថែម សូមអានវិបសៃរបស់មជ្ឈមណ្ឌលការពារនិងបង្ការបជម្ងឺ Center for Disease Control and Prevention ដែលមានអស័យដ្ឋាន www.cdc.gov ឬទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-232-4636។

*ពត៍មាននេះដកស្រង់និងបកប្រែចេញពីពត៍មាននៃមជ្ឈមណ្ឌលការពារនិងបង្ការបជម្ងឺផ្សេងៗ (Center for Disease Control and Prevetion) ដោយ មណ្ឌលមេត្តាសុខភាពនៃមណ្ឌល សុខភាពសហគមន៍ក្រុងឡូវែល អស័យដ្ឋានលេខ 135 Jackson Street, Lowell, MA 01852, ទូរស័ព្ទលេខ (978) 441-1700។*