តើលោកអ្នកអាចមានការកកឈាមក្នុងសរសៃឬ?

Are You At Risk for Deep Vein Thrombosis?
WUML
3/16/08

ការមានឈាមកកក្នុងសរសៃដែលពាក្យអង់គ្លេសហៅថា Deep Vein Thrombosis ឬ DVT ជាបញ្ហាសុខភាពម្យ៉ាង ដែលច្រើនធ្វើឲ្យយើងពុំអាចដឹងបានជាមុន តែវាអាចការពារបាន។ បញ្ហានេះ ច្រើនកើតឡើង នៅពេលដែលមានឈាមកកជាដុំនៅក្នុងសរសៃឈាម។

ក្នុងមួយឆ្នាំៗ មានប្រជាជនក្នុងសហរដ្ឋចំនួន ប្រហែលជាពី 3 ម៉ឺន ទៅ 6ម៉ឺននាក់ ដែលបានស្លាប់បាត់បង់ជីវិត ដោយសារមានឈាមកកក្នុងសរសៃឈាម បែកចេញជាបំណែកតូចៗ ហើយរត់តាមសរសៃឈាមនោះ ទៅក្នុងសួតបណ្តាលឲ្យស្ទះ។

មនុស្សយើងសឹងគ្រប់គ្នាមានបញ្ហាកកឈាមក្នុងសរសៃ។ ប៉ុន្តែ មានកត្តាខ្លះៗទៀត ដែលអាចបណ្តាល ឲ្យបញ្ហានេះកាន់តែមានលក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរ។ កត្តាដែលអាចបណ្តាលឲ្យបញ្ហានេះកាន់តែមានច្រើនថែមទៀតគឺ៖

- ការវះកាត់
- ការនៅស្ងៀមមួយកន្លែង ដោយធ្វើអ្វីពុំកើត ដូចជាការទទួលទានដំណេកស្ងៀម នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ឬការអង្គុយស្ងៀមក្នុងយន្តហោះយូរពេក
- ការទទួលគ្រោះថ្នាក់ មានរបួសនៅលើកន្លែងណាមួយ ក្នុងពេលថ្មីៗ
- ការមានជាតិ Estrogen ច្រើនពេក ដោយសារលេបថ្នាំពន្យាកំណើត, មានផ្ទៃពោះ,, ឬលេបថ្នាំពេទ្យអ្វីម្យ៉ាង
- ការមានជម្ងឺរ៉ាំរ៉ៃអ្វីមួយ ដូចជា ជម្ងឺបេះដូង, ឬជម្ងឺមហារីក
- ការធ្លាប់មានកកឈាមក្នុងសរសៃពីមុន
- ការមានវ័យកាន់តែចាស់ជរា
- ការមានមាឌធាត់ហួសកំរិត, និង
- ការទទួលទានបារី

កត្តាប្រាំយ៉ាង ដែរលោកអ្នកអាចការពារ កុំឲ្យមានការឈាមកកក្នុងសរសៃឈាម បាន គឺ៖

1. ឧស្សាហ៍ធ្វើចលនា កំរើករាងកាយឲ្យបានឆាប់ បន្ទាប់ពីបានដំរេតនៅលើគ្រែ យូរពេក បន្ទាប់ពីទទួលញការវះកាត់, ការមានជម្ងឺ, ការមានរបួសអ្វីមួយ។
2. ពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ ថា តើលោកអ្នកគួរពាក់ស្រោមជើង ដែលហៅថា Medical Compression Stocking ដែរឬទេ។

3. នៅពេលណាដែលត្រូវអង្គុយយូរពេក ដូចជា នៅពេលធ្វើដំណើរក្នុងរថយន្ត ឬយន្តហោះ លើសពី 2 ម៉ោងឡើងទៅ៖ គួរងើបដើរចុះឡើងក្នុងរយៈពេល 2 ឬ 3 ម៉ោងម្តង, ហាត់ពត់ជើងចុះឡើងឲ្យឃឹតសរសៃ។ នៅពេលអង្គុយ សូមចុចចុងម្រាមជើងនៅលើក្តា ចង្អើតកែងជើងចុះឡើង, បន្ទាប់មកដាក់កែងជើងជាប់នឹងក្តា ហើយកំរើកម្រាមជើងចុះឡើងម្តង។ ម្យ៉ាងទៀត គួរហាត់បង្រឹងសាច់ដុំជើង ឲ្យតឹង ហើយបន្ធូរមកវិញ។
4. ពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ ក្រែងលោលោកអ្នក ត្រូវថ្នាំលេប កុំឲ្យមានឈាមកក (anticoagulant) ដើម្បីការពារ កុំឲ្យមានឈាមកកក្នុងសរសៃ។ ជាទីបញ្ចប់
5. ឧស្សាហ៍ហាត់ប្រាណ, ដើម្បីរក្សាទម្ងន់កុំឲ្យធាត់ហួសកំរិត, ហើយកុំទទួលទានបារី

មជ្ឈមណ្ឌលការពារនិងបង្ក្រាបជម្ងឺនៃសហរដ្ឋ, U.S. Center for Disease Control and Prevention ឬ CDC បានធ្វើការសិក្សាជាច្រើន ដើម្បីឲ្យដឹងច្បាស់អំពីការកកឈាមក្នុងសរសៃ, Deep Vein Thrombosis ឬ DVT ដែលជាបញ្ហាអាចមានតពូជ នៅពេលមានផ្ទៃពោះ។

ជាបន្ថែម មជ្ឈមណ្ឌល CDC បានផ្តល់ជំនួយថវិការ ទៅឲ្យអង្គការណ៍ ជាច្រើនដែលធ្វើការស្រាវជ្រាវអំពីបញ្ហាឈាមកកនៅតាមសរសៃ ដើម្បីឲ្យអង្គការណ៍ទាំងនោះមានលទ្ធភាព ធ្វើការអប់រំទៅប្រជាជន ឲ្យបានជ្រាបច្បាស់អំពីបញ្ហាឈាមប្រភេទនេះ។

ចំពោះពត៌មានបន្ថែម ស្តីអំពីបញ្ហាឈាមកកក្នុងសរសៃ, Deep Vein Thrombosis ឬ DVT សូមមេត្តាអានវិបសៃរបស់មជ្ឈមណ្ឌលការពារនិងបង្ក្រាបជម្ងឺ នៃសហរដ្ឋ, ទទួលបន្ទុកផ្នែកខាងភាពកើតពុំគ្រប់លក្ខណៈនិងភាពពិការ ដោយសារល្មូតលាស់ពុំបានល្អ, Center for Disease Control and Prevention, National Center on Birth Defect and Developmental Disability ដែលមានអាសយដ្ឋាន www.cdc.gov/ncbddd/dvt ។

Source: U.S. Center for Disease Control and Prevention, www.cdc.gov/feature/thrombsis