

សរីរាង្គកាយ។ អ្នកត្រូវទៅច្បាប់ជួបព្រឹត្តិការណ៍ពិធីសម្រេចមើលបើកាលណាអ្នកមានឈឺ  
ខ្លាំង ហើយមានរោគសញ្ញាផ្សេងទៀតដូចជា គ្រុនក្តៅ ឬស្រកទម្ងន់ដោយគ្មាន  
ហេតុផល។



KHMER  
19th April 1999

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះត្រឹមត្រូវនៅពេលបោះពុម្ព  
ក៏ប៉ុន្តែអាចមិនបានកែតម្រូវតាមការលះខុសៈ។ លោក-  
ស្ត្រី ប្រហែល អាចត្រូវមើលបញ្ជីលេខនៅក្នុង“សៀវភៅទូរស័ព្ទ”  
(Telephone Directory)។

**ដំណឹងល្អចំពោះការឈឺខ្នង**  
**Good news about bad backs**

**REVIEWED**  
**May 2001**  
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service  
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
e-mail: [mhcs@sesahs.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesahs.nsw.gov.au)  
phone: (02) 9382 8111



# ដំណឹងល្អចំពោះការឈឺខ្នង

## Good news about bad backs

ការឈឺខ្នងមានច្រើនពាសពេញ រហូតដល់ទៅ៨០ភាគរយក្នុងចំណោមយើង ទាំងអស់គ្នាប្រហែលជាធ្លាប់ឈឺខ្នងនៃពេលណាមួយក្នុងអាយុជីវិត - បើគិតទៅ បន្ទាប់ពីការឈឺក្បាលនិងឈឺផ្តាសាយ។ វាជាមូលហេតុសាមញ្ញមួយដែលបណ្តាលឲ្យខកខានធ្វើការងារ។ ក៏ប៉ុន្តែដំណឹងល្អ គឺថាមូលហេតុឈឺខ្នងភាគច្រើនបណ្តាលមកពីបញ្ហាតូចតាចប៉ុណ្ណោះ ហើយជារឿយៗនឹងបានគ្រាន់បើឡើងវិញក្នុងរយៈពេល ២អាទិត្យ។

ក៏ប៉ុន្តែអ្នកអាចមានការភ្ញាក់ផ្អើល ព្រោះថាមធ្យោបាយដែលល្អបំផុតចំពោះការឈឺខ្នងគឺមិនមែនទម្រេត(គេង) ឬសំរាកនោះទេ - តាមពិតនោះវាជាមធ្យោបាយដ៏អាក្រក់ដែលអ្នកអាចធ្វើ។ ឥឡូវនេះវេជ្ជបណ្ឌិតបាននិយាយថាអ្នកនឹងបានជាគ្រាន់បើឡើងវិញ បើកាលណាអ្នកព្យាយាមធ្វើសកម្មភាពធម្មតារាល់ថ្ងៃរបស់អ្នក (ឲ្យតែសកម្មភាពនោះមិនមានទាក់ទងក្នុងការលើកទ្រូង ឬធ្វើអ្វីខ្លាំងឬពិបាក) ព្រមជាមួយនិងការញ៉ាំថ្នាំសំរាប់សំរាលភាពឈឺ។

តើមូលហេតុអ្វីដែលបណ្តាលឲ្យឈឺខ្នង ? គ្រោះថ្នាក់របួសជាច្រើនដែលបណ្តាលមកពីការធ្វើកិច្ចការស្រួលៗ - អ្នកអាចមានរបួសដល់សាច់ដុំ, សរសៃភ្ជាប់ត្រង់សន្លាក់(ligament) ដោយការខ្លាំងចុះឡើងឬងាកខ្លួនចុះឡើងខុសរបៀប, ឬដោយសារការលើករបស់អ្វីខុសបែបបទ។ ជួនកាលការឈឺខ្នងបណ្តាលមកពីបញ្ហា "សន្លាក់ដុំឆ្អឹងខ្នង" ហៅ disc - disc គឺដូចជាដុំពូកដែលចែកឆ្អឹងកងនៃឆ្អឹងខ្នង(vertebrae) ដែលនៅពីក្រោយតួរឆ្អឹងខ្នង(spine) សំរាប់ឲ្យយើងអាចធ្វើចលនាបត់បែនចុះឡើងឬងាកឆ្វេងស្តាំកើត។ ជួនកាលបណ្តាលមកពីបញ្ហានៃជម្ងឺសន្លាក់ឆ្អឹង(arthritis) ដែលជាបញ្ហាធម្មតាមួយដែលអាចធ្វើឲ្យរលាកសន្លាក់នៃឆ្អឹងខ្នង ។

ក៏ប៉ុន្តែមានកិច្ចការជាច្រើនដែលយើងអាចធ្វើ ដើម្បីថែរក្សាខ្លួនឲ្យមានសុខភាពល្អ និងការពារកុំឲ្យមានបញ្ហាផ្សេងៗ ៖

- ត្រូវជៀសវាងការឡើងទម្ងន់។
- ត្រូវធ្វើចលនា ហើយមានទឹកចិត្តធ្វើការហាត់ប្រាណជារៀងៗដូចជាការដើរ ឬហែលទឹកនិងជួយការពារនិងបន្ថយការឈឺខ្នង។ ការហែលទឹកគឺជាការដ៏ប្រសើរមួយសំរាប់អ្នកដែលមានជម្ងឺសន្លាក់ឆ្អឹង (arthritis)។
- ត្រូវដឹងនូវទម្រង់រាងកាយល្អ ឬអង្គុយឬធ្វើអ្វីៗឲ្យបានត្រង់ខ្លួន។ ឈរឲ្យបានខ្ពស់តែកុំប្រឹង។ នៅពេលអង្គុយ ចៀសវាងកៅអីទាបពេក ឬពូកទង់ស្រួលពេក ហើយត្រូវបញ្ជាក់ថាមានអ្វីទប់ខ្នង(ផ្នែកខាងក្រោម) - អ្នកអាចដាក់កូនពូកមួយសំរាប់កល់ខាងក្រោយខ្នង (ត្រង់កន្លែងដែលចន្លោះប្រហោង)។ ត្រូវអង្គុយនៅលើកៅអី ហើយដាក់ជើងនៅលើកំរាល។
- ត្រូវគិតជាមុន មុននឹងលើកវត្ថុអ្វី។ ត្រូវឈរឲ្យជិតវត្ថុនោះ ខ្នងខ្លួនឲ្យត្រង់នៅពេលដែលអ្នកបន្តងចង្កេះនិងជង្គង់ចុះ។ ត្រូវកាន់វត្ថុនោះឲ្យជិតនិងខ្លួនដាក់ចង្កាចុះហើយប្រឹងសាច់ដុំពោះ។ ខ្លួនឲ្យនៅត្រង់ ហើយលើកវត្ថុនោះដោយបត់ជង្គង់ឡើង។ ត្រូវជៀសវាងនូវចលនារបួលខ្លួន។ ត្រូវកាន់វត្ថុនោះជិតនិងខ្លួន ហើយជៀសវាងកុំកាន់វត្ថុនោះមកជំហៀងខ្លួន។
- ត្រូវគិតមុននឹងបត់បែនឬងាក។ ជៀសជាងការខ្លាំងចុះឡើងដើម្បីធ្វើការ ឬធ្វើស្ថានច្បារ វាជាការប្រសើរជាងបើអ្នកអង្គុយប្រហោង ឬលត់ជង្គង់។ ត្រូវរៀបចំកន្លែងធ្វើការ ដើម្បីឲ្យគ្រឿងអ្វីដែលអ្នកត្រូវការប្រើញឹកញាប់នៅជិតដៃដោយមិនចាំបាច់ត្រូវបត់បែនខ្លួនឬលោងយក។
- ត្រូវធ្វើឲ្យសាច់ដុំពោះរបស់អ្នកមាំមួន - ព្រោះសាច់ដុំទាំងនោះជួយទ្រទ្រង់ខ្នងរបស់អ្នក។

តើយ៉ាងដូចម្តេចបានជាអ្នកអាចដឹងថាការឈឺខ្នង មិនមែនជាការឈឺដែលបណ្តាលមកពីរបួសតូចតាច ? ប្រសិនបើការឈឺនោះមិនបានគ្រាន់បើឡើងវិញក្នុងរយៈពេលបីបួនថ្ងៃ ឬប្រសិនបើមានឈឺរៀបៗ, ស្តីក ឬឈឺដល់ជើង អ្នកត្រូវទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត។ ជួនកាលឈឺខ្នងអាចជាការសញ្ញានៃបញ្ហាក្នុង