KHMER / ខ្មែរ
February 2002
[BHC-5990]
REVIEWED March 2005
NSW Multicultural Health Communication Service

ជម្ងឺសន្លាក់ដៃជើង - អ្នកអាចសំរាលបានខ្លះក្នុងបញ្ហានេះ

Arthritis - you can do something about it

ជំពូកជម្ងឺសន្លាក់ដៃជើង (Arthritis) ដែលយើងសំដៅនេះ ហើយដែលមានឥទ្ធិពលទៅលើមនុស្សចាស់ ជាជម្ងឺសន្លាក់ដៃជើងម្យ៉ាងដែលពាក្យអង់គ្លេសហៅថា Osteoarthritis ។ នៅពេលដែលលោកអ្នកកាន់តែចាស់ (ឬជួនកាលមកពីរបួស) សន្លាក់ឆ្អឹងក្នុងខ្លួនប្រាណទ្បើងសឹកហើយខូច ដែលជាហេតុអាចបណ្តាលឲ្យឈឺ, រឹង(ពិបាកបត់ចុះបត់ទ្បើង) ហើយជួនកាលហើមសន្លាក់ ជាពិសេសម្រាមដៃ, ឆ្អឹងខ្នង, ជង្គង់ និងឆ្អឹងត្រគាក។ ទោះបីគេមិនអាចព្យាបាលជាសះបានក្តី តែមានអ្វីជាច្រើនដែលអ្នកអាចធ្វើកើតដើម្បីសំរាលរោគសញ្ញាឈឺចាប់។

<u>តើការធ្វើចលនាសកម្ម អាចជួយសំរាលជម្ងឺសន្លាក់ដៃជើងជំពូក Osteoarthritis របៀបណា</u> ?

ជនានុជនច្រើនគិតថា ការមានជម្ងឺសន្លាក់ដៃជើងមានន័យថា អ្នកត្រូវធ្វើកិច្ចការឲ្យរឹតតែតិចបំផុត។ ការព្យាយាមធ្វើចលនាសកម្មនិងការហាត់ប្រាណជារឿយៗអាច ៖

- រក្សាឲ្យសន្លាក់ឆ្អឹងអាចនៅបត់បែនបាន ហើយការពារកុំឲ្យសន្លាក់ទ្បើងរឹង (នេះអាចបន្ថយនូវការឈឺ),
- ធ្វើឲ្យឆ្អឹង និងសាច់ដុំមាំមួន,
- ជួយទប់ទល់កុំឲ្យទ្បើងទម្ងន់ (ការទ្បើងទម្ងន់ រឹតតែផ្តល់ភាពពិបាកដល់សន្លាក់ជង្គង់ និងរឹតតែធ្វើឲ្យឈឺថែមទៀត), និង
- ធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍កាន់តែធូរស្រាល។

<u>តើចលនាសកម្មភាពអ្វីខ្លះដែលអាចជួយសំរាលជម្ងឺសន្លាក់ដៃជើង</u> ?

សកម្មភាពណាដែលធ្វើឲ្យមានចលនា អាចជួយសំរាលជម្ងឺសន្លាក់ដៃជើង។ ពេលដែលល្អបំផុតក្នុងការធ្វើចលនាគឺ នៅពេលដែលអ្នកមិនសូវរឹងសន្លាក់ដៃជើង, មិនសូវឈឺ ហើយនិងនៅពេលដែលថ្នាំមានប្រសិទ្ធិភាពខ្លាំងបំផុតនោះ។ ការស្នើរនូវចលនាសកម្មភាពមានរួមបញ្ចូលទាំង ៖

- កិច្ចការក្នុងផ្ទះដូចជា ការបោសសំអាត ការជូតលាង ការហាលសំលៀកបំពាក់ និងការធ្វើសួនច្បារ ចលនាទាំងនេះអាចជួយឲ្យសន្លាក់ដៃជើងបត់បែនបានកាន់តែច្រើនទ្បើង។
- ការហាត់ដើរជារឿយៗ យ៉ាងតិចណាស់៣ដងក្នុង១អាទិត្យ)។
- ការហាត់ Tai Chi
- សុំសាកល្បងនូវការហែលទឹក ការជិះកង់ និងការរាំ។

សុំសួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬមណ្ឌលសុខភាពក្នុងសង្គម ក្រែងក្នុងតំបន់របស់អ្នកមានកន្លែងសំរាប់ធ្វើសកម្មភាពដូចតទៅនេះដោយមិនគិតតម្លៃថ្លៃពេក ៖

- **ថ្នាក់ហាត់ប្រាណតិចតួច**

  ថ្នាក់ទាំងនេះ (ថ្នាក់ខ្លះមានចេះនិយាយភាសាផ្សេងផង) មានបង្ហាត់ការហាត់ប្រាណស្រួលៗ សំរាប់ជួយ

អ្នកឲ្យនៅមាំមួននិងបត់បែនខ្លួនប្រាណបានច្រើន។

- **ថ្នាក់ហាត់ Tai Chi**
  ការហាត់នេះគឺប្រើចលនាទន់ភ្លន់ ដែលបង្កើននូវកម្លាំងនិងភាពបត់បែនឲ្យបានច្រើន។
- **ការហាត់ប្រាណក្នុងទឹក**
  ការហាត់ក្នុងទឹកជារបៀបដ៏ល្អមួយសំរាប់អ្នកដែលមានជម្ងឺសន្លាក់ដៃជើង។ ទឹកសំរាលទម្ងន់ខ្លួន ហេតុដូច្នេះវាជួយមិនសូវឲ្យពិបាកពេកដល់សន្លាក់ឆ្អឹងរបស់អ្នក។ នៅតាមអាងហែលទឹក (swimming pools) ក្នុងតំបន់ជាច្រើន ដែលមានថ្នាក់ហាត់ប្រាណក្នុងទឹក។

"ការព្យាបាលហាត់ប្រាណក្នុងទឹក" (Aquatic physiotherapy ឬ hydrotherapy) គឺជាការហាត់ប្រាណក្នុងទឹកមួយដែលរចនាឡើងជាពិសេស សំរាប់ជួយលក្ខណៈឈឺផ្សេងៗរួមទាំងការឈឺសន្លាក់ដៃជើង។ "ការព្យាបាលហាត់ប្រាណក្នុងទឹក" (Hydrotherapy) មានផ្តល់ជូននៅតាមមន្ទីរពេទ្យសាធារណៈ និងផ្នែក Physiotherapy Department ដោយគ្មានគិតតម្លៃ។ "ឯកទេសព្យាបាលខាងការធ្វើឲ្យរាងកាយបានល្អឡើងវិញ"(Physiotherapist) ក៏អាចស្នើរនូវរបៀបហាត់ប្រាណផ្សេងៗទៀតសំរាប់ជួយអ្នកដែរ។

<u>តើថ្នាំអ្វីដែលល្អបំផុតសំរាប់ជម្ងឺសន្លាក់ដៃជើងម្យ៉ាងហៅថា Osteoarthritis</u> ?
ចូរអ្នកសួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកពីការព្យាបាលដ៏ល្អបំផុតសំរាប់ខ្លួនអ្នក។

<u>តើម្ហូបអាហារពិសេស អាចជួយសំរាលជម្ងឺសន្លាក់ដៃជើងម្យ៉ាង Osteoarthritis ដែរឬទេ</u> ?
ទោះបីគ្មានម្ហូបអាហារអ្វីដែលអាចសំរាលជម្ងឺសន្លាក់ដៃជើងម្យ៉ាង Osteoarthritis ក្តី ការបរិភោគអាហារផ្តល់សុខភាពល្អជាការសំខាន់។ ពត៌មានស្តួចស្តើងតែសំខាន់ពីខាង"មូលនិធិនៃជម្ងឺសន្លាក់ដៃជើង" (Arthritis Foundation of NSW) មានរួមបញ្ចូលនូវ ៖

- ការបរិភោគម្ហូបអាហារផ្តល់សុខភាពល្អ ច្រើនមុខ។
- ការបរិភោគត្រីជារឿយៗ។ ត្រីមានជាតិខ្លាញ់ល្អម្យ៉ាងហៅ Omega-3 fat ។ ជាតិខ្លាញ់ល្អ Omega-3 fat នេះជួយបន្ថយការរលាកក្លាយសន្លាក់ឆ្អឹង.។ ជាពិសេសត្រី Mullet, Trevally, Flathead, Sardines និង Salmon មានជាតិខ្លាញ់ល្អ Omega-3 fat ច្រើន។ ត្រីខ Sardines និង Salmon (ជាការ
  ល្អ យកត្រីខមានទឹក Spring water ឬទឹកអំបិល មិនមែនមានដាក់ប្រេងឬខ្លាញ់) ក៏ល្អដែរ។
- ចូរប្រើប្រេងម្យ៉ាងហៅ Canola ឬ Olive oil សំរាប់លាបជាមួយឧទាហរណ៍ នំប៉័ង។ ចូរប្រើប្រេងនេះក្នុងការដាំស្ល និងការលាយសាលាដ។ ចំពោះអ្នកមានជម្ងឺសន្លាក់ដៃជើង វាជាការល្អដែលគួរប្រើប្រេង Canola ឬ Olive oil ជៀសជាងការប្រើប្រេងៗ Sunflower, safflower, corn, peanut ឬ soybean oil ។

<u>តើថ្នាំរុក្ខជាតិ (Herbal) មើម ឬសឈើផ្សេងទៀត អាចជួយសំរាលជម្ងឺសន្លាក់ដៃជើងដែរឬទេ</u> ?
មធ្យោបាយទាំងនោះមិនអាចធ្វើឲ្យជាជម្ងឺសន្លាក់ដៃជើងបានឡើយ ក៏ប៉ុន្តែអាចជួយសំរាលការឈឺ និងការរឹងបត់បែនបានខ្លះ។ យោងទៅតាម"មូលនិធិនៃជម្ងឺសន្លាក់ដៃជើង" (Arthritis Foundation of NSW) គេមានភស្តុតាងខ្លះដែលថាជាតិ Glucosamine, chondroitin (មានលក់នៅតាមហាង Health food

stores ឬឱសថស្ថានខ្លះ), គ្រាប់ខ្លាញ់ត្រី(fish oil capsules), ខ្ញី, និងថ្នាំចិនខ្លះ អាចជួយ។ គ្រាប់ខ្លាញ់ត្រី (fish oil capsules) ល្អជាង cod liver oil ព្រោះការញ៉ាំ cod liver oil ច្រើនអាចបណ្តាលឲ្យមានផលអាក្រក់។ ចូរចងចាំថា ដូចគ្នានិងថ្នាំឯទៀតដែរ ការប្រើឬសថ្នាំផ្សេងៗក៏អាចធ្វើទុក្ខ ឬមានឥទ្ធិពលបើប្រើជាមួយ ថ្នាំពេទ្យ។ ត្រូវតែប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិតឲ្យដឹងបើកាលណាមានប្រើថ្នាំឬមធ្យោបាយព្យាបាលផ្សេងទៀត ព្រមទាំងធ្វើតាមផ្លាកបិទនៅលើថ្នាំនោះ។

សំរាប់ពត៌មានបន្ថែមទៀតសូមទាក់ទង“មូលនិធិនៃជម្ងឺសន្លាក់ដៃជើង” (Arthritis Foundation of NSW) ទូរស័ព្ទ (02) 9683 1622 ។

ប្រសិនបើអ្នកមានការពិបាកក្នុងការទូរស័ព្ទជាភាសាអង់គ្លេស សុំអ្នកទាក់ទងទៅផ្នែកផ្តល់អ្នកបកប្រែ Translating and Interpreting Service (អក្សរកាត់ **TIS**) លេខ 13 1 450។

អ្នកអាចយកពត៌មានផ្នែកសុខភាពបន្ថែមទៀតជាភាសាខ្មែរ ពីកំព្យូទ័រតាមរយៈ **Multicultural Communication website at <http://mhcs.health.nsw.gov.au**

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះត្រឹមត្រូវនៅពេលបោះពុម្ភ ក៏ប៉ុន្តែអាចមិនបានកែតម្រូវឲ្យទាន់កាលៈទេសៈ។ លោក-អ្នក ប្រហែលអាចត្រូវមើលបញ្ជាក់លេខនៅក្នុង“សៀវភៅទូរស័ព្ទ”(Telephone Directory)។