

អ្នកត្រូវចងចាំថា វាជាការសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវពិនិត្យសុខភាពជាញឹកញយដូចជាជាបតេស្ត (pap test) សំរាប់ស្ត្រីរហូតដល់វ័យ ៧០ឆ្នាំ និងការដោះដោយថតកាំរស្មីអ៊ិច (mammograms) ចំពោះស្ត្រីដែលវ័យលើសពី ៥០ឆ្នាំ ។

ចំពោះខ្លីវាទអំពីការអស់រដូវ ការធ្វើជាបតេស្ត ឬការពិនិត្យដោះដោយថតកាំរស្មីអ៊ិច ចូរអ្នកពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬទៅមណ្ឌលសុខភាពស្ត្រី ឬមន្ទីរពិនិត្យរោគនៃសមាគមគំរោងគ្រួសារ (Family Planning Association Clinic) ។

អ្នកក៏អាចទាក់ទងជាមួយផ្នែកបំរើមួយឈ្មោះ Mid-Link ដែលជាផ្នែកផ្តល់ការបំរើសំរាប់ស្ត្រីវ័យពាក់កណ្តាលអាយុ ឆ្នាំមធ្យមទៅ Westmead ។ ផ្នែកបំរើ Mid-Link នេះក៏អាចមកជួបមកជួបអ្នកនៅផ្ទះដែរប្រសិនបើអ្នកនៅផ្ទះក្នុងតំបន់បារ៉ាម៉ាតា (Parramatta), Auburn, Holroyd, Blacktown / Mount Druitt និង Baulkham Hills ។ ប្រសិនបើអ្នកមានមិត្តមួយក្រុម ឬមិត្តនៅកន្លែងធ្វើការមួយក្រុម ដែលចង់បានព័ត៌មានអំពីផ្នែកសុខភាពស្ត្រីដែលមានវ័យពាក់កណ្តាលអាយុ Mid-Link អាចមកជួបនៅកន្លែងធ្វើការ ឬនៅតាមមណ្ឌលសហគមន៍ ។ ស្ត្រីពាក់កណ្តាលអាយុដែលមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត ក៏អាចពិគ្រោះជាមួយបុគ្គលិកនៅ Mid-Link ដែរ ។ ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមទៀត ចូរទាក់ទងទៅទូរស័ព្ទ (02) 9845 6452 ។ ការបំរើដែលគេរក្សាទុកជាការសម្ងាត់នេះ មានផ្តល់ជូនសំរាប់ស្ត្រីវ័យពី ៣៥ទៅ ៦៥ឆ្នាំ ។ បើចាំបាច់គេអាចរកអ្នកបកប្រែជូន ។

ការរៀបចំខ្លួនសំរាប់សុខភាពនារីរដូវពេលអស់រដូវ
Preparing For a Healthy Menopause

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះត្រឹមត្រូវនៅពេលបោះពុម្ព
ក៏ប៉ុន្តែអាចមិនបានរកគម្រោងការលះខេសៈ។ លោក-
ស្ត្រី ប្រហែ អាចត្រូវមើលបញ្ជីលេខនៅក្នុង“សៀវភៅទូរស័ព្ទ”
(Telephone Directory)។

NSW Multicultural Health Communication Service
Website: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>
Email: mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au
Tel: (02) 9816 0347



ការរៀបចំខ្លួនសំរាប់សុខភាពល្អនៅពេលអស់រដូវ

Preparing For a Healthy Menopause

អាណ្ណា វ័យ៤៥ឆ្នាំ ជាស្ត្រីម្នាក់ដែលតែងតែងគិតដល់សុខភាពរបស់ខ្លួនឯងជា និច្ច ។ រៀងរាល់ល្ងាចក្រោយពីដើរហាត់ប្រាណចំនួន ៣០នាទីហើយ គាត់តែងដាំ ស្ករសំរាប់គ្រួសារគាត់មានបាយ ត្រី មាន់ទា បន្លែព្រមទាំងផ្លែឈើជាដើម ។

អាណ្ណាបាននិយាយថា “ រៀងរាល់ថ្ងៃខ្ញុំតែងតែព្យាយាមធ្វើការហាត់ប្រាណ ខ្លះ តាមធម្មតាដូចជាការហាត់ដើរ ។ ខ្ញុំចូលចិត្តការហាត់ដើរនេះ ហើយខ្ញុំហាត់ ប្រាណនេះក៏ដើម្បីបុព្វហេតុល្អផងដែរ ព្រោះខ្ញុំដឹងថាការធ្វើសកម្មភាពច្រើននិងការបរិ ភោគចំណីអាហារល្អ អាចជួយស្ត្រីកុំសូវឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពនៅពេលដែលស្ត្រី នោះចូលវ័យអស់រដូវ ។ ”

អាណ្ណាមានគំនិតត្រឹមត្រូវល្អ ។ ទោះបីស្ត្រីភាគច្រើនមិនសូវដឹងថាមាន ការផ្លាស់ប្តូរនៅពេលអស់រដូវនេះរហូតដល់វ័យម្ភៃ ៥០ឆ្នាំក្តី វេជ្ជបណ្ឌិតជាច្រើនមាន ជំនឿថា ទម្លាប់ឲ្យមានសុខភាពល្អក្នុងវ័យពី ៣០ ទៅ៥០ឆ្នាំអាចជួយបន្ថយបញ្ហាសុខ ភាពចំពោះស្ត្រីខ្លះនៅពេលដែលស្ត្រីនោះវ័យដល់ពាក់កណ្តាលអាយុ ។

ពាក្យអង់គ្លេសថា Menopause គឺសំដៅទៅលើពេលដែលស្ត្រីអស់រដូវទៅ ទៀត តាមធម្មតាគឺពីវ័យម្ភៃ ៤៥ឆ្នាំ ទៅ៥៥ឆ្នាំ (ជួនកាលរាប់ជាងនេះឬយូរជាងនេះ) ។ ស្ត្រីអស់រដូវពីព្រោះគ្រួសារអណ្តាស័យ (Ovaries) បញ្ចេញជាតិអ័រម៉ូន (Hormones) តិចជាងពីពេលមុន ។ ចំពោះស្ត្រីភាគច្រើនការផ្លាស់ប្តូរនេះ ធ្វើឲ្យស្ត្រីមានរោគសញ្ញាតែល្មមៗអស់រយៈពេលបីបួនខែប៉ុណ្ណោះ ហើយជួន កាលមិនទាំងធ្វើឲ្យមានរោគសញ្ញាឡើយ ។ ក៏ប៉ុន្តែចំពោះស្ត្រីខ្លះវាអាចបណ្តាលឲ្យ មានរោគផ្សេងៗដែលធ្វើឲ្យស្ត្រីនោះមានទុក្ខព្រួយ ដូចជាក្តៅខ្លួនមួយរំពេច, ស្លុត, ឈឺរន្ធគោល, បញ្ហាគ្រប់ទីកន្លែង (ចេះតែទៅបង្អួតជាញឹកញយ ឬរាកនោមនៅ ពេលក្អកក្អាយ) , អារម្មណ៍ផ្លាស់ប្តូររាប់រហ័ស និងការមិនសូវមានចំណង់ តណ្ហា ។ គេអាចព្យាបាលនូវរោគសញ្ញាទាំងនេះ ។

អាណ្ណាពេលបន្តទៀតថា “ ខ្ញុំយល់ថាការផ្លាស់ប្តូរនៃអាករជីវិតនេះក្នុងវិ ស័យនេះគ្មានអ្វីគួរភិតភ័យឡើយ ។ នាបច្ចុប្បន្នកាលនេះ ស្ត្រីមានអាយុវែង ហើយ

អាចគិតថា រយៈពេលដែលអាចផ្តល់ផលប្រយោជន៍មាននៅជាច្រើនឆ្នាំទៅមុខ ទៀត ទោះបីស្ត្រីនោះចូលដល់ពេលដែលមិនអាចមានកូនទៀតក្តី ។ ម្យ៉ាងទៀតការ ផ្លាស់ប្តូរក៏ជាការល្អដែរដូចជា លែងមានការឈឺនៅពេលមានឆ្នាំរដូវ ព្រមទាំង លែងមានការព្រួយបារម្ភពីការខ្លាចមានកូនទៀតផង ” ។

ហេតុដូច្នោះ តើស្ត្រីដែលមានវ័យពី៣០ ទៅ៥០ឆ្នាំអាចប្រុងប្រៀបយ៉ាង ណាខ្លះសំរាប់ដល់ពេលដែលអស់រដូវ ។ ចូរអ្នកធ្វើតាមអណ្ណា ហើយត្រូវធ្វើការ ហាត់ប្រាណឲ្យបានទៀងទាត់ ។ ក្រៅពីការដែលធ្វើសរីរាង្គកាយអ្នកទាំងមូលឲ្យ ដើរបានល្អ ការហាត់ប្រាណជួយការពារមិនឲ្យមានជម្ងឺឆ្អឹងម្យ៉ាង (Osteoporosis) ដែលជាជម្ងឺមួយច្រើនកើតឡើងនៅពេលអស់រដូវ ។ ការហាត់ប្រាណយ៉ាងល្អបំផុត សំរាប់ជួយឲ្យឆ្អឹងបានមាំមួនគឺ ការដើរ, ការរាំ, ការហាត់តៃជី (tai chi), ការចូលរួម ក្នុងថ្នាក់ហាត់ប្រាណ, ការលេងកីឡាផ្សេងៗដូចជា tennis ឬ golf ។ ទោះបីការ ហែលទឹកនិងការជិះកង់ជារៀបយ៉ាងល្អមួយសំរាប់សុខភាពក្តី តែវាមិនជួយ ពង្រឹងឆ្អឹងបានល្អដូចការហាត់ឯទៀតឡើយ ។

ការបរិភោគចំណីអាហារល្អដែលមានជាតិកាលស្យូម (calcium) ក៏អាច ជួយពង្រឹងឆ្អឹងដែរ ។ ម្ហូបរបៀបនេះមានដូចជាគ្រឿងដែលធ្វើទឹកដោះគោមិនសូវ មានខ្លាញ់ (low fat dairy foods) ដូចជា cheese, yoghurt និងទឹកដោះគោ, ត្រីខដែលមានឆ្អឹងផ្សេងដូចជា salmon ឬ sardines, បន្លែម្យ៉ាងហៅ broccoli និងបន្លែ ដែលមានស្លឹកពណ៌បៃតងផ្សេងៗទៀតដែលជនជាតិអាស៊ីចូលចិត្ត , ទឹកតៅហ្វូ ម្យ៉ាងដែលមានជាតិកាលស្យូម (soy milk), តូហ្វូ (tofu), ទឹកត្រី, ចំណីម្យ៉ាងហៅ “ តាហ្វីនី ” (tahini) និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិអាណូម៉ុន (almonds) ។

មានបុព្វហេតុជាច្រើន ដែលអ្នកត្រូវបរិភោគចំណីអាហារណាដែលល្អសំ រាប់ខ្លួនអ្នក ។ ទោះបីតាមធម្មតាជម្រើសដូចជាជម្រើសដែលច្រើនមានទាក់ទងក្នុងចំ ណោមបុរសក្តី តែគ្រោះថ្នាក់នៃការកើតជម្ងឺនេះកើនតែច្រើនឡើងក្រោយពេល ដែលស្ត្រីចូលដល់វ័យអស់រដូវ ។ ក៏ប៉ុន្តែការហាត់ប្រាណ ការរៀនសាងចំណីអា ហារមានខ្លាញ់ច្រើន និងការមិនជក់បារីអាចជួយបន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃការកើតជម្ងឺបេះ ដូង ។ មានវេជ្ជបណ្ឌិតខ្លះក៏មានយោបល់ថា ការបរិភោគបន្លែច្រើន និងផលិតផល ធ្វើពីសន្លែកម្យ៉ាង (soy products) ដូចជាទឹកដោះសណ្តែក (soymilk) និងតៅហ្វូ (tofu) អាចជួយការពារបញ្ហានៅពេលអស់រដូវ ។