multicultural health communication

KHMER / ខ្មែរ

[BHC-5535]

ពេលណាដែលវ័យឈប់មានរដូវមានឥទ្ធិពលដល់ការប្រាស្រ័យទាក់ទង

When menopause affects relationships

ស្ត្រីខ្លះ មិនមានរោគសញ្ញាឬក៏មានរោគសញ្ញាតែតិចតួចប៉ុណ្ណោះនៅពេលដល់វ័យដែលអស់រដូវ (menopause) ព្រោះចំពោះស្ត្រីទាំងនេះ ជីវភាពពេលអស់រដូវក៏គ្មានសភាពអ្វីខុសពីវ័យមុនៗដែរ។ តែចំពោះស្ត្រីខ្លះ ពេលចូលវ័យដល់អស់រដូវ វាអាចធ្វើឲ្យមានសភាពផ្លាស់ប្តូរក្នុងជីវភាពរស់នៅ ព្រមទាំងផ្នែកកាមតណ្ហា។

នៅពេលដែលស្ត្រីដល់វ័យអស់មានរដូវ គឺមានន័យថារាង្គកាយស្ត្រីនោះលែងសូវបង្កើតជាតិអ័រម៉ូនម្យ៉ាងហៅ hormone oestrogen ។ ការខ្វះជាតិអ័រម៉ូននេះអាចបណ្តាលឲ្យមានរោគសញ្ញាខ្លះដូចជាការឡើងមុខក្រហមក្តៅភ្លាមៗ (hot flushes), ការបែកញើសពេលយប់, ការឈឺក្បាល, ដំណើរគេងពុំលក់, ការផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍ និងការប្រែប្រួលនៃទ្វារមាស(យោនី) ។ល។ ស្ត្រីអាចសង្កេតដឹងថាការរួមសង្វាសមានភាពមិនស្រួលសប្បាយដោយប្រការ២យ៉ាង – ទីមួយដោយសារទ្វារមាសមានសភាពស្ងួតពេលចូលដល់វ័យអស់រដូវ ហើយម្យ៉ាងទៀតគឺមកពីស្រទាប់ទ្វារមាសមានសភាពស្តើងជាងមុន ដែលបណ្តាលឲ្យការរួមសង្វាសមិនបានស្រួលសប្បាយ ឬឈឺទៀតផង។

ក៏ប៉ុន្តែដោយសារស្ត្រីខ្លះមិនបានដឹងថារោគសញ្ញានេះជាការធម្មតានៅពេលអស់រដូវនោះ គេបែរទៅជាយល់ថាប្រហែលមកពីមានបញ្ហាអ្វីផ្សេងទៅវិញ។ ស្ត្រីទាំងនោះអាចគេចវេសពីការរួមដំណេក ប៉ុន្តែមានការញញើតក្នុងការប្រាប់ដៃគូរឲ្យដឹងពីមូលហេតុពិត។

យ៉ាងណាមិញ ការប្រើប្រេងរំអិលម្យ៉ាងសំរាប់ទ្វារមាស(vaginal lubricant) ដែលមានលក់នៅតាមឱសថស្ថាននានា អាចជាការគ្រប់គ្រាន់សំរាប់ដោះស្រាយបញ្ហានេះ។ (គូរស្រករក៏ត្រូវចាំថាកាលណាស្ត្រីវ័យកាន់តែចាស់ទៅ ស្ត្រីនោះអាចត្រូវការពេលវេលាវែងដែរដើម្បីឲ្យមានសម្រើបតណ្ហា)។ នៅឱសថស្ថានក៏មានលក់ផលិតម្យ៉ាងទៀតដែរសំរាប់ជួយធ្វើឲ្យទ្វារមាសមានសភាពសើម – បើអ្នកចង់បានពត៌មានបន្ថែមទៀតសុំអ្នកពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក, មណ្ឌលសុខភាពស្ត្រី ឬគិលានុបដ្ឋាកាខាងសុខភាពស្ត្រី។ មធ្យោបាយផ្សេងទៀតដែលអ្នកអាចពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតមានដូចជា ការប្រើក្រីមអ័រមូនម្យ៉ាង (hormonal cream) សំរាប់លាបទ្វារមាស ឬវិធីព្យាបាលម្យ៉ាងទៀតហៅ hormone replacement therapy អក្សរកាត់ (HRT), ឬថ្នាំម្យ៉ាងសំរាប់ជំនួសអ័រមូន oestrogen ។ ក្រៅពីការជួយការពារទល់និងជម្ងឺម្យ៉ាងហៅ osteoporosis (ដែលធ្វើឲ្យឆ្អឹងកាន់តែស្តើង) និងជម្ងឺបេះដូង វិធីព្យាបាលម្យ៉ាង HRT ក៏ជួយសំរាលនូវបញ្ហាទ្វារមាសជាច្រើនយ៉ាងផង។ ក៏ប៉ុន្តែទោះបីវិធីព្យាបាល HRT អាចមានប្រសិទ្ធិភាពក្នុងការព្យាបាលរោគសញ្ញានៃការអស់រដូវជាច្រើនក្តី តែវិធីព្យាបាលនេះក៏មិនត្រូវចំពោះស្ត្រីខ្លះដែរ។ ការស្រាវជ្រាវខ្លះយល់ថាការព្យាបាល HRT អាចបង្កើននូវគ្រោះថ្នាក់បន្តិចបន្តួចនៃការកើតជម្ងឺមហារីកដោះ ជាពិសេសបើកាលណាប្រើថ្នាំនេះលើសពី៥ឡើងទៅ។ ក៏ប៉ុន្តែនេះចំណុចមួយដែលមានយោបល់ខុសគ្នា ព្រោះអ្នកឯកទេសជាច្រើន មានជំនឿថា HRT នៅតែមានផលប្រយោជន៍យ៉ាងច្រើនឧបមាថាមានគ្រោះថ្នាក់តិចតួចក្តី។

NSW GOVERNMENT Health

វាជាការធម្មតាចំពោះស្ត្រីខ្លះ (ប៉ុន្តែមិនមែនគ្រប់ស្ត្រីនោះទេ) ដែលអស់កាមតម្រេកនៅវ័យអត់មានរដូវ។ ប៉ុន្តែបញ្ហានេះវាអាចបណ្តាលមកពីមូលហេតុជាច្រើនផ្សេងទៀត ហើយមូលហេតុខ្លះគេអាចដោះស្រាយព្យាបាលបាន។ ឧទាហរណ៍ បើស្ត្រីគេងមិនលក់មកពីបែកញើសពេលយប់ យើងក៏មិនភ្ញាក់ផ្អើលដែរបើស្ត្រីនោះមានអារម្មណ៍នឿយហត់ ហើយមិនចង់រួមកាមតណ្ហា។ វេជ្ជបណ្ឌិតប្រចាំគ្រួសារ, "មន្ទីរព្យាបាលសំរាប់ស្ត្រីពេលចូលវ័យអស់រដូវ" (menopause clinic) ឬមណ្ឌលសុខភាពស្ត្រី អាចស្នើរនូវវិធីផ្សេងៗសំរាប់ដោះស្រាយរោគសញ្ញាទាំងនោះ។ វិធីព្យាបាល HRT ជារបៀបព្យាបាលមួយ – វាមិនអាចធ្វើឲ្យមានកាមតម្រេកដូចដើមក្តី តែវាជួយសំរាលនូវរោគសញ្ញានិងបង្កើននូវសុខុមាលភាព។ វាក៏ជាការពិត ដែលថារបៀបរស់នៅអាចមានឥទ្ធិពលដល់រោគសញ្ញានៃការអស់រដូវ – សកម្មភាពនៃការហាត់ប្រាណជារឿយៗ, ចំណីអាហារល្អ និងការជៀសវាងជក់បារី មិនញ៉ាំស្រាច្រើន សុទ្ធតែជួយចំរើននូវសុខុមាលភាព។

ជួនកាលបញ្ហាកាមតណ្ហានៅវ័យពាក់កណ្តាលអាយុ កើតមានឡើងក៏ដោយសារដៃគូររបស់ស្ត្រីនោះដែរ។ ភាពពិបាកនៃការលឹង្គមិនឡើងរឹង វាជាការធម្មតាមួយចំពោះបុរសវ័យលើសពី៥០ឆ្នាំទៅ។ ហើយដូចគ្នានិងស្ត្រីដែរ បុរសក៏អាចរុញរាក្នុងការនិយាយប្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរនេះទៅដល់ដៃគូររបស់ខ្លួន។ នេះជាចំណុចដ៏ប្រណិតមួយ ហើយដែលធ្វើឲ្យបុរសខ្លះលែលកដោះស្រាយបញ្ហានេះដោយការជៀសវាងមិនរួមកាមតណ្ហា។ កាលណាដំណាក់ការណ៍នេះកើតឡើង វាអាចធ្វើឲ្យស្ត្រីមានជំនឿថា មកពីដៃគូររបស់ខ្លួនលែងមានការចាប់អារម្មណ៍មកលើខ្លួនទៀតហើយ។ យ៉ាងណាមិញ ភាគច្រើនគេអាចជួយដោះស្រាយនូវបញ្ហាលឹង្គលែងឡើងរឹងនោះ ជួនកាលតាមរបៀបងាយស្រួលដោយការផ្លាស់ប្តូរនូវជីវភាពរស់នៅប៉ុណ្ណោះ។ (ត្រូវតែទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតបើកាលណាមានបញ្ហាពិបាកលឹង្គលែងឡើងរឹង – វាអាចជារោគសញ្ញានៃជម្ងឺសរសៃឈាមក្រហម " arterial disease " ដែលជាជម្ងឺមួយបង្កើននូវគ្រោះថ្នាក់នៃការកើតជម្ងឺបេះដូង ឬដំណើរដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល " stroke ")។ ចំណុចផ្សេងទៀតដែលអាចមានឥទ្ធិពលដល់វិស័យតណ្ហាបុរសមានដូចជា ថ្នាំដែលវេជ្ជបណ្ឌិតចេញឲ្យប្រើ និងបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួននៃឆាកជីវិតរបស់បុរស ដូចជាការលែលកដោះស្រាយនូវការចូលនិវត្ត។

ជារឿយៗ បញ្ហាកាមតណ្ហានៅវ័យពាក់កណ្តាលអាយុ ច្រើនមានមធ្យោបាយដោះស្រាយ ជាពិសេសប្រសិនបើគូរស្រករចេះពិគ្រោះជាមួយគ្នា ជៀសជាងការលាក់បាំងនូវបញ្ហានោះ។ បុរសអាចជួបវេជ្ជបណ្ឌិតដែលអាចបញ្ជូនទៅពេទ្យឯកទេសបើចាំបាច់។ ឯស្ត្រីអាចជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ឬ"មន្ទីរព្យាបាលសំរាប់ស្ត្រីពេលចូលវ័យអស់រដូវ" (menopause clinic)ដែលមាននៅតាមមន្ទីរពេទ្យធំៗខ្លះ ដូចជាមន្ទីរពេទ្យ Royal Hospital for Women នៅ Randwick ទូរស័ព្ទ (02) 9382 6620។ គិលានុបដ្ឋាយិកាខាងសុខភាពស្ត្រីដែលមាននៅតាមមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ (community health centres) នានា, មណ្ឌលពិនិត្យសុខភាពស្ត្រី និងមន្ទីរគម្រោងគ្រួសារ (Family Planning Clinics) អាចផ្តល់ការបំរើដល់ស្ត្រីដែលអង់គ្លេសមិនមែនជាភាសាកំណើត។ Mid-Link Menopause Service (02) 9843 3157 មានផ្តល់ការបំរើដល់ស្ត្រីអាណិកជន មានការិយាល័យនៅ Parramatta, Holroyd, Baulkham Hills, Auburn និង Blacktown។

បើអ្នកមានការពិបាកក្នុងការទូរស័ព្ទជាភាសាអង់គ្លេស សុំអ្នកទាក់ទងទៅផ្នែកផ្តល់អ្នកបកប្រែ Translating and Interpreting Service (អក្សរកាត់ **TIS**) លេខ 131 450។

អ្នកអាចយកពត៍មានផ្នែកសុខភាពបន្ថែមទៀតជាភាសាខ្មែរ ពីកំព្យូទ័រតាមរយះ **Multicultural Communication website at** http://www.mhcs.health.nsw.gov.au .

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះត្រឹមត្រូវនៅពេលបោះពុម្ភ ប៉ុន្តែអាចមិនបានកែតម្រូវតាមការលះទេសះ។ លោក-អ្នក ប្រហែ អាចត្រូវមើលបញ្ជាក់លេខនៅក្នុង"សៀវភៅទូរស័ព្ទ" (Telephone Directory)។