

ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមពេលមានផ្ទៃពោះ Diabetes in pregnancy - gestational diabetes

តើវាជាអ្វី ?

ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម(Gestational diabetes)នេះ ជាជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមជំពូកម្យ៉ាងដែលកើតឡើងចំពោះស្ត្រីខ្លះ នៅពេលមានផ្ទៃពោះ។ តាមធម្មតាវាបាត់ទៅវិញក្រោយពេលសំរាលកូន ហើយមិនមានន័យថាទារកនោះ នឹងកើតមកមានជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមឡើយ។

តើជម្ងឺនេះមានឥទ្ធិពលដល់អ្នកណាខ្លះ ?

ទោះបីជម្ងឺនេះអាចកើតមានដល់ស្ត្រីគ្រប់មជ្ឈដ្ឋាននៃសង្គមក្តី តែវាច្រើនកើតជាធម្មតាចំពោះស្ត្រីមកពីប្រទេសប៉ែកអាស៊ី ពីប្រទេសអឺរ៉ុបប៉ែកពាក់កណ្តាលបូព៌ា(Middle Eastern) ហ្វីលីពីន ឬកោះនៃសមុទ្រប៉ាស៊ីហ្វិក ហើយជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមពេលមានផ្ទៃពោះនេះក៏កំពុងតែកើនច្រើនឡើង។

តើមូលហេតុអ្វីដែលបណ្តាលឲ្យមាន ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមពេលមានផ្ទៃពោះនេះ ?

ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមពេលមានផ្ទៃពោះនេះ បណ្តាលមកពីការប្រែប្រួលនៃជាតិអ៊ីនស៊ុលីនពេលមានផ្ទៃពោះ ដែលអាចធ្វើឲ្យប្រែប្រួលដល់សមត្ថភាពនៃរាងកាយក្នុងការប្រើសារធាតុ“អ៊ីនស៊ុលីន”(Insulin)។ សារធាតុ “អ៊ីនស៊ុលីន”ជាសារធាតុមានសារៈសំខាន់ សំរាប់ជួយទប់កំរិតជាតិស្ករក្នុងឈាមឲ្យនៅត្រឹមកំរិតដែលមានសុខភាពល្អ។ ទោះបីស្ត្រីទាំងអស់មានការប្រែប្រួលនៃជាតិអ៊ីនស៊ុលីន ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមពេលមានផ្ទៃពោះនេះ កើតឡើងតែចំពោះស្ត្រីខ្លះប៉ុណ្ណោះ។

តើហេតុអ្វីបានជាមានជាបញ្ហា ប្រសិនបើស្ត្រីកើតជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមពេលមានផ្ទៃពោះ ?

ទោះបីតាមធម្មតាជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមពេលមានផ្ទៃពោះនេះ នឹងបាត់ទៅវិញក្រោយពេលសំរាលកូនក្តី (នៅពេលដែលកំរិតជាតិអ៊ីនស៊ុលីនត្រឡប់មកធម្មតាវិញ) អ្នកត្រូវតែប្រុងប្រយ័ត្នពីរឿងនេះ។

- បញ្ហាធំបំផុតគឺ វាអាចបណ្តាលឲ្យទារកឡើងទម្ងន់ ហើយនឹងមានបញ្ហាសុខភាពដល់ទារកក្នុងពោះ។
- ប្រសិនបើទារកធំពេក(៤គីឡូ ឬលើស) វាអាចជាការចាំបាច់ដែលត្រូវវះកាត់ម្យ៉ាងនៅពេលសំរាលកូន (Caesarian delivery) ឬវេជ្ជបណ្ឌិតត្រូវធ្វើរបៀបម្យ៉ាងដើម្បីបញ្ចេញទារកឲ្យកើត(Induce)មុនពេលកំណើតបន្តិច មុនពេលដែលទារកឡើងធំពេក។ ប៉ុន្តែតាមធម្មតា គេអាចជៀសវាងកិច្ចការនេះ។
- ស្ត្រីដែលកើតជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមពេលមានផ្ទៃពោះនេះ ច្រើនមានគ្រោះថ្នាក់កើត“ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមជំពូក២ម្យ៉ាង”ហៅ Type II Diabetes នៅថ្ងៃក្រោយ។
- “ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមជំពូក២ម្យ៉ាង”ហៅ Type II Diabetes នេះ ដែលកាន់តែកើនច្រើនឡើងក្នុងចំណោមស្ត្រីវ័យពី៨០ឆ្នាំឡើងទៅ ជាជម្ងឺរ៉ាំរ៉ៃមួយ ដែលត្រូវតែពិនិត្យឲ្យបានម៉ត់ចត់ដោយការបរិភោគ

អាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អ និងការហាត់ប្រាណជាញឹកញយ។ ជួនកាលជននោះក៏ត្រូវប្រើថ្នាំអស់ ពេលជាយូរអង្វែងដែរ។ ប្រសិនបើជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមជំពូក២នេះមិនបានពិនិត្យទប់ទេ វាអាច បណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ បូករួមទាំងជម្ងឺបេះដូងនិងតម្រង់ទឹកនោម និងបញ្ហាភ្នែកទៀត ផង។

តើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវធ្វើដូចម្តេច ?

នៅក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីត្រូវមានការពិនិត្យមើលសុខភាពមួយចំនួនពីវេជ្ជបណ្ឌិត រួមទាំងការយក ឈាមទៅពិនិត្យមើលកំរិតជាតិស្ករនៅពេលទម្ងន់បាន២៨អាទិត្យ។

ប្រសិនបើអ្នកមិនច្បាស់លាស់ថាអ្នកបានធ្វើតេស្តពិនិត្យមើលកំរិតជាតិស្ករនេះហើយឬនៅ សុំអ្នកសួរ វេជ្ជបណ្ឌិតឬធុបរបស់អ្នក

សុំប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិតឲ្យដឹង ៖

- ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់មានជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមពេលមានផ្ទៃពោះ ពីមុន
- ប្រសិនបើប្រវត្តិនៃសមាជិកណាម្នាក់ក្នុងគ្រួសារធ្លាប់មានជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមពេលមានផ្ទៃពោះ ឬ ធ្លាប់មានជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម
- ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់មានសំរាលកូនដែលមានទម្ងន់៤គីឡូ ឬលើស។

តើដូចម្តេចដែរបើគេពិនិត្យដឹងថាស្ត្រីនោះមានជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមពេលមានផ្ទៃពោះ ?

គេអាចទប់ទល់បានដោយ ៖

- ការផ្លាស់ប្តូរតម្រូវការអាហារ
- ការបរិភោគអាហារទៀងទាត់ពេលវេលា។ នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យមានអ្នកឯកទេសខាងការតម្រូវអាហារ ដែលអាចផ្តល់ឱវាទពីអាហារណាដែលអាចបរិភោគបាន និងអាហារណាដែលត្រូវជៀសវាង ហើយនិងពីកំរិតពេលវេលាប៉ុន្មានលើកដែលត្រូវបរិភោគ។ (គេអាចរៀបចំឲ្យមានអ្នកប្រែ បើចាំ បាច់)។
- ការពិនិត្យមើលកំរិតជាតិស្ករជាញឹកញយ - វាជាការសំខាន់សំរាប់ស្ត្រីដែលត្រូវពិនិត្យមើលកំរិតជាតិស្ករ ខ្ពស់ជាងជាញឹកញយនៅផ្ទះ ដើម្បីបញ្ជាក់ថាកំរិតជាតិស្ករនៅត្រឹមកំរិតធម្មតា។ តាមធម្មតាមន្ទីរពេទ្យអាច ឲ្យខ្លីប្រដាប់សំរាប់វាស់មើលជាតិស្ករ ក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ
- ការពិនិត្យមើលឈាមនូវកំរិតជាតិស្ករជាញឹកញយទៅថ្ងៃមុខ - ទោះបីបញ្ហានេះវាបាត់ទៅវិញក្រោយ ពេលសំរាលកូនហើយក្តី ស្ត្រីដែលមានជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមពេលមានផ្ទៃពោះ ត្រូវការយកឈាមឲ្យគេពិ និត្យមើលកំរិតជាតិស្ករ៦ទៅ៨អាទិត្យក្រោយពេលសំរាលកូន ហើយ២ឆ្នាំបន្ទាប់មកជារៀងរាល់ដង។
- ក្នុងករណីខ្លះ ស្ត្រីនោះត្រូវការថ្នាំព្យាបាលទៀតផង។

វាជាការងាយណាស់ចំពោះម្តាយដែលមានការមមាញឹកក្នុងការថែរក្សាទារកនិងគ្រួសារ ធ្វើឲ្យភ្លេចគិតពីការ ចាំបាច់សំរាប់សុខភាពខ្លួនឯង -

ក៏ប៉ុន្តែការធ្វើតេស្តពិនិត្យមើលទាំងនេះសុទ្ធតែជាការចាំបាច់សំរាប់សុខភាព ស្ត្រីទៅអនាគត។

តើអ្នកអាចបន្ថយនូវគ្រោះថ្នាក់កើតជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមពេលមានផ្ទះដែរឬទេ ?

<p>លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះត្រូវត្រូវគេពេលបោះពុម្ព ក៏ប៉ុន្តែអាចមិនបានកែតម្រូវតាមការលះខុស។ លោក- អ្នក ប្រហែល អាចត្រូវមើលបញ្ជាក់លេខនៅក្នុង"សៀវភៅទូរស័ព្ទ" (Telephone Directory)។</p>

ជនដែលមានកំរិតទម្ងន់បិតក្នុងសុខភាពល្អ ហើយដែលមានធ្វើចលនាឯកាយច្រើន មិនសូវកើតជម្ងឺទឹកដោមផ្អែមពេលមានផ្ទៃពោះ (gestational diabetes) ឬជម្ងឺទឹកដោមផ្អែមជំពូក២ (Type II diabetes) ឡើយ។

តើអ្នកអាចរកព័ត៌មានបន្ថែមទៀតស្តីពីជម្ងឺទឹកដោមផ្អែមពេលមានផ្ទៃពោះ ពីទីណា ?

ចូរអ្នកពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬទាក់ទងទៅ “ផ្នែកជម្ងឺទឹកដោមផ្អែមនៃប្រទេសអូស្ត្រាលី” (Diabetes Australia) ទូរស័ព្ទលេខ 1300 136 588 ។

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

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