

The Jean Hailes Foundation for women's health

ការយល់ដឹងអំពីការអស់រដូវនិងមជ្ឈិមវ័យ

តើអ្វីទៅជាការអស់រដូវ?

ការអស់រដូវគឺជាការមករដូវ(ប្រចាំខែ)ចុងក្រោយហើយនេះ ជាផ្នែកមួយនៃជីវិតរបស់ស្ត្រីគ្រប់រូប។ មានន័យថា នេះជាទី បញ្ចប់នៃការបង្កើតកូនចៅរបស់ស្ត្រី ដូចគ្នានឹងការមករដូវ លើកដំបូងដែលជាការចាប់ផ្តើមការបង្កើតកូនចៅអញ្ចឹងដែរ។ ស្ត្រីភាគច្រើនអស់រដូវនៅចន្លោះអាយុពី ៤៥ ទៅ ៥៥ឆ្នាំ។ រោគសញ្ញានៃការអស់រដូវអាចចាប់ផ្តើមបន្តិចម្តងៗក្នុងរយៈ ពេល ២ទៅ៦ឆ្នាំ មុនពេលការមករដូវចុងក្រោយ។ កំឡុងពេលនេះត្រូវបានគេហៅថា ពេលជិតអស់រដូវ (perimenopause) - ចាប់ពីពេលដែលរដូវមកមិនទៀងទាត់ រហូតដល់ខួបឆ្នាំទីមួយនៃការមករដូវចុងក្រោយ។

តើស្ត្រីគ្រប់រូបនឹងមានរោគសញ្ញានៃការអស់រដូវឬទេ?

- ស្ត្រីចំនួន ២០ ភាគរយមិនមានរោគសញ្ញាអ្វីទេ
- ស្ត្រីចំនួន ៦០ ភាគរយមានរោគសញ្ញាជាមធ្យម
- ស្ត្រីចំនួន ២០ ភាគរយទៀតមានរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរ

តើអ្វីទៅជាការអស់រដូវឆាប់ពេក (មុនកាលកំណត់)?

ការអស់រដូវមុនអាយុ ៤០ឆ្នាំ ត្រូវបានហៅថាការអស់ រដូវឆាប់ពេក ឬ "មុនកាលកំណត់"។ វាអាចកើតឡើង៖

- តាមធម្មជាតិ នៅពេលអូវែរី(ovary) ឈប់ដំណើរការ
- ដោយការវះកាត់ នៅពេលអូវែរី(ovary) ត្រូវបានកាត់ចេញ
- ដោយសារជាតិគីមីការព្យាបាលរោគមហារីកតាមវិធីព្យាបាល ជាតិគីមី (chemotherapy)/ជាតិវិទ្យុសកម្ម(radiotherapy)

ស្ត្រីដែលអស់រដូវមុនកាលកំណត់អាចមានគ្រោះថ្នាក់ច្រើនជាង ដោយសារជំងឺពុករលួយនិងជំងឺបេះដូងដោយសារតែទ្វេពលរយៈ ពេលយូរនៃកំរិតអ័រម៉ូនស្ត្រីហ្វេស្តែរីន(oestrogen)។ បើអ្នកគិតថាអ្នកកំពុងជួបប្រទះនិងការអស់រដូវមុនកាលកំណត់ វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកត្រូវពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត របស់អ្នក។

តើវាអាចមានប្រសិទ្ធភាពនៃការប្រែប្រួល អ្វីខ្លះទៅនឹងពេលអស់រដូវ?

នៅពេលដែលយើងខិតជិតដល់ពេលអស់រដូវ ការផលិតអ័រម៉ូន (ឧទាហរណ៍ អ័រម៉ូនស្ត្រីហ្វេស្តែរីន) ដោយអូវែរី មានការថយចុះ។ នៅក្នុងកំឡុងពេលនេះ កំរិតអ័រម៉ូនមានការផ្លាស់ប្តូរបន្ថែមទៀត ហើយអ្នកអាចសំគាល់ឃើញការផ្លាស់ប្តូរនេះនៅក្នុងរយៈពេល នៃការមករដូវ។

- រដូវអាចមានរយៈពេលយូរ ឆាប់ ឬមិនទៀងទាត់
- ឈាមរដូវអាចមានចំនួនតិចតួច
- ឈាមរដូវអាចមិនទៀងទាត់ ហើយមកច្រើន (ត្រូវជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក)

បន្ទាប់មកទៀត កំរិតអ័រម៉ូននឹងធ្លាក់ចុះ ហើយរដូវនឹងឈប់ មក ហើយរយៈពេលអស់រដូវចូលមកដល់។ អ្នកនឹងត្រូវការ ការធ្វើមិនឲ្យមានកូនសំរាប់រយៈពេល៦ឆ្នាំដំបូងដែលអ្នកអស់រដូវ។

សញ្ញានិងរោគសញ្ញាដទៃទៀត

នៅពេលដែលកំរិតអ័រម៉ូនទ្រើងចុះហើយចុងក្រោយអស់នោះ អ្នកអាចចាប់ផ្តើមជួបប្រទះរោគសញ្ញានៃអារម្មណ៍និងរាងកាយ ដូចខាងក្រោមនេះ៖

- មុខទ្រើងក្រហមក្តៅ ហើយបែកញើសនៅពេលយប់
- ឈឺចុកចាប់
- មានអារម្មណ៍រមាស់ឬដូចជាមានអ្វីវារនៅក្រោមស្បែក
- ឈឺក្បាល
- ភាពស្ងួតក្នុងឃ្មោធិ
- អារម្មណ៍ចង្អុលមរក្សចុះថយ (កាមតប្រេក)
- គោមញើកញាប់
- ការអស់កំលាំង
- ការរាប់ខឹង
- ដំណើរធ្លាក់ទឹកចិត្ត
- ការពិបាកដេក
- ការមិនឲ្យតម្លៃខ្លួនឯង
- ការភ្លេចភ្លាំង

តើអ្នកអាចជួយខ្លួនឯងបានតាមរបៀបណាដែរ?

- (១) ការបរិភោគម្ហូបអាហារដែលធ្វើឲ្យសុខភាពល្អ ជ្រើសរើសម្ហូបអាហារច្រើនប្រភេទ
- បន្លែស្រស់ ផ្លែឈើ ធុញជាតិ និងគ្រាប់ធុញជាតិ
 - បង្កើនជាតិទឹក (ទឹក៦ទៅ៨កែវក្នុងមួយថ្ងៃ)
 - បន្ថយជាតិកាហ្វេអ៊ីន (កាហ្វេ តើ កាកាវ ស្ករក្អម)
 - កំរិតជាតិស្រា ១ទៅ២កែវគ្រប់ថ្ងៃ ឬតិចជាងនេះក្នុងមួយថ្ងៃ
 - ម្ហូបអាហារដែលមានជាតិទឹកដោះស្រាយខ្លាញ់តិច ហើយសំបូរជាតិកាល់ស្យូម(calcium)
 - បរិភោគសាច់មិនមានខ្លាញ់ សាច់មាន់ ឬត្រី ចំនួនតិចតួចម្តងៗ ឲ្យបានច្រើនដងក្នុងមួយសប្តាហ៍
 - ហ្វិតស្ត្រីហ្វេស្តែរីន (phytoestrogens)(ស្ត្រីហ្វេស្តែរីនពីរក្នុងជាតិ) - បរិភោគឲ្យបានទៀតទាត់នូវម្ហូបអាហារដែលសំបូរជាតិ ហ្វិតស្ត្រីហ្វេស្តែរីន។ ប្រភពដ៏ល្អគឺដំបូងមាន គ្រាប់ផ្លែ និងគ្រាប់សណ្តែក សណ្តែកសៀង តៅហ្វី គ្រាប់ធុញជាតិមូល និង សណ្តែកផ្សេងៗទៀត
 - ជាតិស្ត្រីហ្វេស្តែរីនពីរក្នុងជាតិដែលមានភាព ខ្សោយនេះជំនួសស្ត្រីហ្វេស្តែរីនធម្មជាតិដែល បានបាត់បង់ក្នុងកំឡុងពេលអស់រដូវ ហើយ អាចកាត់បន្ថយរោគសញ្ញាបាន។ សារជាតិនេះ ក៏កាត់បន្ថយជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាម និងសម្ពាធ ឈាមផងដែរ។

The Jean Hailes Foundation for Women's Health

Education Unit tel (03) 9562 6771
PO Box 1108, Clayton South, toll-free 1800 151 441
Victoria, Australia 3169 fax (03) 9548 9120
173 Carinish Road, Clayton, email education@jeanhailes.org.au
Victoria, Australia 3168 web www.jeanhailes.org.au
ACN 092 915 618

ការយល់ដឹងអំពីការអស់រដូវនិងមជ្ឈិមវ័យ

(២) សកម្មភាពនៃការហាត់ប្រាណទៀតទាត់ សកម្មភាពនៃការហាត់ប្រាណជាមួយមធ្យមពូជ

- ថែរក្សាសុខភាពបេះដូងនិងសុខភាពទូទៅ
- ជួយបន្ថយការឡើងទម្ងន់ - នៅពេលអ្នកកាត់តែចាស់ដំណើរវ័យបច្ចុប្បន្ន ទម្ងន់អាហារនៅក្នុងខួរ (metabolism) របស់អ្នកយឺតយ៉ាវ
- ហាត់ប្រាណសម្រាប់ទៅតាមទម្ងន់រាងកាយ (ឧទាហរណ៍ ដើរញាប់ៗ វា) និងការហាត់ប្រាណបង្កើនកំលាំង (ឧទាហរណ៍ ដោយប្រើដុំទម្ងន់) ធ្វើឲ្យឆ្លឹងមាំមួន រក្សាកំលាំងសាច់ដុំ និងបន្ថយ ការពុករាតត្បាត។ ការហាត់ប្រាណនេះក៏ជួយឲ្យមានលំនឹង ហើយបន្ថយគ្រោះថ្នាក់ពីការរលួយនៅពេលជួរ។
- ផ្តល់នូវការមូលដ្ឋានស្រាលក្នុងខួរនិងសុខុមាលភាពដែលជួយ ឲ្យយើងដោះស្រាយបានប្រសើរជាមួយនិងភាពតានតឹងក្នុងនាវា ជីវិតរបស់យើង។

(៣) ជៀសវាងការជក់បារី

(៤) ថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក

ស្រ្តីខ្លះជួបប្រទះការផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍ដូចជាដំណើរធ្លាក់ទឹកចិត្តកម្រិត មធ្យម និងភាពឆាប់ខឹង។ ជាញឹកញាប់ណាស់ពេលស្រ្តីទាំងនេះ បណ្តាលមកពីការផ្លាស់ប្តូរនៃរាងកាយ ដូចជា មុខឡើងក្រហមក្តៅ បែកពើសនៅពេលយប់ និងការដេកមិនលក់។

ការផ្លាស់ប្តូររបៀបរស់នៅនិងការត្រួតពិនិត្យពេទ្យនៃរាងកាយ ជាញឹកញាប់នឹងនាំមកនូវភាពល្អប្រសើរសំរាប់សុខុមាលភាពទូទៅ។ ប្រហែលជាអ្នកចង់ពិភាក្សាជាមួយអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពផងដែរ។

(៥) ផែនការពិនិត្យដោះដូរនិងតេស្តស្រ្តីទៀតទាត់

- ធ្វើតេស្តស្រ្តីឧប្បត្តិម្តង (ពិភាក្សាជាមួយអ្នកមាន វិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពរបស់អ្នក)
- ធ្វើការថតឆ្លុះមើលដោះ (mammogram) ២ឆ្នាំម្តង (ជាសេវាមិនគិតថ្លៃ បើអ្នកមានអាយុលើ៤០ឆ្នាំហើយ សំបូត្រូវលើកនិងធ្វើរដូវសំរាប់ស្រ្តីដែលមានអាយុលើ៥០ឆ្នាំ) ទូរសព្ទទៅលេខ ១៣ ២០ ៥០ ដើម្បីធ្វើការណាត់ជួប ជាមួយមជ្ឈមណ្ឌលពិនិត្យដោះដែលនៅក្បែរអ្នក។

តើការព្យាបាលណាខ្លះដែលអាចជួយអ្នក សម្រួលរោគសញ្ញានៃការអស់រដូវ?

ការព្យាបាលដោយប្រើអ័រម៉ូន (HT) (ដូចគ្នានឹងការព្យាបាល ដោយការជំនួសអ័រម៉ូន) (HRT): ការព្យាបាលដោយប្រើអ័រម៉ូន ជួយសម្រួលរោគសញ្ញានៃការអស់រដូវ។

ការព្យាបាលដោយប្រើអ័រម៉ូនសំរាប់រយៈពេលខ្លីដើម្បីសម្រួល រោគសញ្ញានៃការអស់រដូវដែលប៉ះពាល់ដល់គុណភាពនៃការរស់ នៅរបស់ស្រ្តី អាចជាជម្រើសសមហេតុសមផល។ យ៉ាងណាម៉ិញ មិនមានការព្យាបាលណាដែលគ្មានគ្រោះថ្នាក់នោះទេ។

សេចក្តីសំរេចចិត្តណាមួយទាក់ទងនឹង HT គឺជាសេចក្តីសំរេចចិត្ត ផ្ទាល់ខ្លួន ហើយស្រ្តីគ្រប់រូបគួរតែធ្វើ បន្ទាប់ពីបានពិគ្រោះជាមួយ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ខ្លួនអំពីគ្រោះថ្នាក់ ផលប្រយោជន៍ កង្វល់និងជម្រើស ដទៃទៀត។

វាជាការសំខាន់ណាស់សំរាប់ស្រ្តីទាំងអស់ដែលព្យាបាលដោយ HT ត្រូវត្រូវជួបព្រឹត្តិការណ៍និងត្រូវត្រូវត្រួតពិនិត្យ។

ការព្យាបាលរបៀបប្រកាស:

ការព្យាបាលរបៀបប្រកាសមាន ការព្យាបាលប្រើសរសៃប្រសាទ ប្រភេទផ្សេងៗគ្នា ដូចជា ការព្យាបាលដោយប្រើឱសថប្រកាស ការចាក់មូលវិទ្យាសាស្ត្រ ការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំប្រកាសហើយមាន ប្រសិទ្ធភាពខ្លាំង (homeopathy) និងឱសថប្រកាសចំណីចំណីហើយជា ញឹកញាប់ណាស់ ត្រូវបានស្រ្តីប្រើដើម្បីសម្រួលរោគសញ្ញានៃការ អស់រដូវ។ វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវចងចាំថា ឱសថ “ធម្មជាតិ” ឬថ្នាំប្រកាស អាចមានឥទ្ធិពលបន្តបន្ទាប់បន្សំមិនល្អសំរាប់ស្រ្តីខ្លះ ហើយនេះវាដូចគ្នានឹងថ្នាំសម្របដើរ។ សំរាប់ការណែនាំរយៈពេល វែងឆ្ងាយ វាជាការសំខាន់ណាស់ដើម្បីពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យ ប្រកាសមួយដែលមានការទទួលស្គាល់ត្រឹមត្រូវម្នាក់។

ជាញឹកញាប់ណាស់ ការព្យាបាលរបៀបប្រកាសអាចប្រព្រឹត្តទៅនៅ ពេលដំណាលគ្នានឹងការព្យាបាលដោយប្រើអ័រម៉ូន។ វាជាការសំខាន់ ណាស់ដើម្បីប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិតនិងគ្រូពេទ្យប្រកាសមួយរបស់អ្នកឲ្យ បានដឹងនូវថ្នាំដែលពួកគេបានចេញជូនអ្នក។

សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ឬដើម្បីចូលរួមវគ្គជួបជុំផ្តល់ព័ត៌មានជា ភាសារបស់អ្នក សូមទាក់ទង ផ្នែកអប់រំមូលនិធិ ជីន ហេលឡូ (The Jean Hailes Foundation Education Unit) តាមទូរសព្ទ លេខ ១៨០០ ១៥១ ៤៤១។