The Jean Hailes *Foundation for women's health*

សុខភាពឆ្អឹង – ការពារកុំឲ្យកើតជំងឺពុកឆ្អឹង

អំពីឆ្អឹងរបស់អ្នក
ឆ្អឹងគឺជាជាលិកាមានជីវិតផ្សំកកើតឡើងដោយកោសិកាឆ្អឹង។ ដូចគ្នាទៅនឹងអ្វីៗនៅក្នុងខ្លួនយើងដែរ ឆ្អឹងតែងតែមានកោសិកាថ្មីកើតឡើងដើម្បីជំនួសកោសិកាចាស់។ នៅក្នុងវ័យកុមារភាព ឆ្អឹងថ្មីដុះកកើតច្រើនជាងឆ្អឹងចាស់ដែលសឹករំលោះ ហេតុដូច្នេះ ហើយបានជាឆ្អឹងមានការរីកលូតលាស់នោះ។ ការលូតលាស់នៃឆ្អឹងគឺមានសភាពសឹងតែពេញលក្ខណៈនៅពេញមនុស្សយើងសំរេចបាននូវភាពពេញវ័យ ដោយសារថាឆ្អឹងនៅមានការរីកចំរើនខាងផ្នែកកម្លាំងបន្តិចទៀត ដែលកើតមានឡើងក្រោយពេលវ័យជំទង់។

ចាប់ពីអាយុ៣០ឆ្នាំប្លាយឡើងទៅ ការកកើតឡើងរបស់ឆ្អឹង និងការសឹករំលោះនៃឆ្អឹង គឺពុំមានសភាពស្របគ្នាឡើយ។ ហេតុការណ៍នេះបណ្តាលឲ្យមានការធ្លាក់ចុះថយនៃកម្លាំងឆ្អឹង នៅពេលដែលវ័យកាន់តែចំរើនទៅមុខ ទាំងបុរសនិងស្ត្រី។

បណ្តាអ័រម៉ូនភេទមានតួនាទីសំខាន់មួយក្នុងការថែរក្សាកម្លាំងឆ្អឹង។ ចំពោះស្ត្រីវិញ កំរិតអ័រម៉ូនអ៊ីស្រ្តូជិន នៅក្នុងខ្លួនមានការធ្លាក់ចុះថយនៅគ្រាអស់រដូវ ហើយនៅក្នុងវ័យអស់រដូវនេះ អត្រានៃការបាត់បង់ភាពតាន់នៃឆ្អឹងក៏មានកំណើនកាន់តែឆាប់ដែរ។

នៅក្នុងអំឡុងពេល៥ឆ្នាំដំបូង ក្រោយពេលអស់រដូវ ជាមធ្យមស្ត្រីបាត់បង់ភាពតាន់នៃឆ្អឹងដល់ទៅ១០%នៃភាពតាន់សរុបរបស់ឆ្អឹងគាត់។

តើជំងឺពុកឆ្អឹងជាអ្វីទៅ?
ជំងឺពុកឆ្អឹងកើតមានឡើង នៅពេលដែលឆ្អឹងបាត់បង់នូវកម្លាំង និងដង់ស៊ីតេដោយសារការបាត់បង់ជាតិកាល់ស្យូម ហើយឆ្អឹងមានលក្ខណៈស្រួយ និងងាយបាក់ជាងពេលមុន។ ជាធម្មតា គឺពុំមានសញ្ញាអ្វីបង្ហាញឲ្យដឹងឡើយថា ជំងឺពុកឆ្អឹងកំពុងតែញាំញីរហូតទាល់តែមានការបាក់ឆ្អឹងនោះទេ។ ការបាក់ឆ្អឹងកើតមានឡើងជាទូទៅបំផុតនៅតាមឆ្អឹងខ្នង ឆ្អឹងត្រគាក និងឆ្អឹងកដៃ ហើយជាញឹកញយកើតមានឡើងក្រោយពេលមានការដួលបន្តិចបន្តួច។ ការបាក់ឆ្អឹងខ្នងបង្កឲ្យមានការបាត់បង់កម្ពស់ ការឈឺចាប់ និងធ្វើឲ្យ "ខ្នងកោង" បន្តិចម្តងៗ។

តើជំងឺពុកឆ្អឹងនេះ មានសភាពទូទៅប៉ុណ្ណាដែរ?
ស្ត្រីម្នាក់ ក្នុងចំណោមស្ត្រី២នាក់ និងបុសម្នាក់ក្នុងចំណោមបុរស៣នាក់ ដែលមានវ័យលើសពី៦០ឆ្នាំទៅ នឹងមានការបាក់ឆ្អឹង ដោយសារជំងឺពុកឆ្អឹង។

តើអ្វីទៅដែលធ្វើឲ្យអ្នកប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់កើតមានជំងឺពុកឆ្អឹងនោះ?

- ជំងឺនេះធ្លាប់កើតមាននៅក្នុងក្រុមគ្រួសារសាច់ញាតិ
- កាល់ស្យូមនៅក្នុងចំណីអាហារពុំមានកំរិតគ្រប់គ្រាន់
- ការជក់បារី
- សុរា - ការទទួលទានសុរាលើសពី ២កែវស្តង់ដារ ក្នុងមួយថ្ងៃ
- កាហ្វេអ៊ីន - ការទទួលទានតែ ឬកាហ្វេលើសពី ៣ពែង ក្នុងមួយថ្ងៃ
- កង្វះសកម្មភាពឬចលនាកាយសម្បទា
- ការឆាប់អស់រដូវ - មុនអាយុ ៤៥ឆ្នាំ
- ការមានរូបរាងកាយស្តើងតូច
- ការពុំមានរដូវអស់ពេលយ៉ាងយូរ ដែលអាចកើតមានឡើងដោយសារការហាត់ប្រាណច្រើនហួស និងការតមចំណីអាហារហួសហេតុ ដែលនាំបណ្តាលឲ្យកំរិតអ័រម៉ូនអ៊ីស្រ្តូជិនធ្លាក់ចុះ
- ការប្រើថ្នាំជាក់លាក់មួយចំនួនរយៈពេលយូរ មានដូចជាពពួកថ្នាំ corticosteroids (ខតទីកោះស្តឺរ៉យ) សំរាប់ព្យាបាលជំងឺរលាកសន្លាក់ និងជំងឺហឺត
- កង្វះវីតាមីនដេ។

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

សុខភាពឆ្អឹង – ការពារកុំឲ្យកើតជំងឺពុកឆ្អឹង

តើគេអាចកាត់បន្ថយលទ្ធភាពនៃការកើតមានជំងឺពុកឆ្អឹងនេះដោយរបៀបណា?

ការបរិភោគចំណីអាហារដែលនាំមកនូវអំណោយផលដល់សុខភាព

បរិភោគចំណីអាហារដែលនាំមកនូវអំណោយផលសុខភាព - បន្លែ ផ្លែឈើ និងធញ្ញជាតិសម្រូបឲ្យច្រើន។ ជាពិសេស បរិភោគចំណីអាហារដែលសម្បូរទៅដោយជាតិកាល់ស្យូម។ កាល់ស្យូមមានសារសំខាន់ក្នុងការបណ្ដុះនិងរក្សាឆ្អឹងឲ្យមានសភាពមាំទាំ និងសុខភាពល្អ ហើយជួយដល់មុខងាររបស់សាច់ដុំនិងប្រព័ន្ធប្រសាទ។

កំរិតយ៉ាងតិចបំផុតនៃតម្រូវការប្រចាំថ្ងៃនៃអាហារដែលមានជាតិកាល់ស្យូមគឺ៖

- 500 មីល្លីក្រាម ក្នុងមួយថ្ងៃសំរាប់កុមារ អាយុពី 1-3 ឆ្នាំ
- 700 មីល្លីក្រាម ក្នុងមួយថ្ងៃសំរាប់កុមារ អាយុពី 4-8 ឆ្នាំ
- 1000 មីល្លីក្រាម ក្នុងមួយថ្ងៃសំរាប់កុមារ អាយុពី 9-11 ឆ្នាំ
- 1300 មីល្លីក្រាម ក្នុងមួយថ្ងៃសំរាប់ជនវ័យជំទង់ អាយុពី (12-18 ឆ្នាំ)
- 1000 មីល្លីក្រាម ក្នុងមួយថ្ងៃសំរាប់បុរស អាយុពី 19-70 ឆ្នាំ
- 1300 មីល្លីក្រាម ក្នុងមួយថ្ងៃសំរាប់បុរសអាយុពី ៧០ ឆ្នាំឡើងទៅ
- 1000 មីល្លីក្រាម ក្នុងមួយថ្ងៃសំរាប់ស្ត្រី អាយុពី 19-50 ឆ្នាំ
- 1300 មីល្លីក្រាម ក្នុងមួយថ្ងៃសំរាប់ស្ត្រី អាយុពី 50 ឆ្នាំឡើងទៅ

ចំណីអាហារផលិតចេញពីទឹកដោះសត្វគឺជាប្រភពកាល់ស្យូមល្អបំផុត។ ចំណីអាហារប្រភេទនេះមានផ្ទុកកំរិតកាល់ស្យូមខ្ពស់ ដែលងាយជ្រាបចូលទៅក្នុងរាងកាយ។ សូមជ្រើសរើសផលិតផលទឹកដោះសត្វដែលមានជាតិខ្លាញ់តិច ដើម្បីកាត់បន្ថយលទ្ធភាពនៃការឡើងទម្ងន់ ឬធ្វើឲ្យកំរិត cholesterol (កូឡេស្តេរ៉ូល) ឡើង។ ត្រីខកំប៉ុងដែលមានឆ្អឹងផុយអាចទទួលទានបាន ក៏ជាប្រភពកាល់ស្យូមដ៏ល្អដែរ។

(Each serve equals approximately 300mg calcium)

(ចំណែកនីមួយៗមានជាតិកាល់ស្យូមប្រហែលជា 300 មីល្លីក្រាម)

វីតាមីន D (ដេ)

វីតាមីនដេជួយបង្កើនការបញ្ច្រាបជាតិកាល់ស្យូមពីប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ និងតម្រងនោម ដោយបង្កលក្ខណៈឲ្យវីតាមីនដេនេះ មានលទ្ធភាពចិញ្ចឹមជាលិកា និងឈាម។ វីតាមីនដេនេះក៏ជួយរក្សាជាតិកាល់ស្យូមនៅក្នុងឆ្អឹងផងដែរ។

ប្រភពដ៏ចម្បងនៃវីតាមីនដេនៅក្នុងខ្លួនគឺបានមកពីស្បែកដែលត្រូវពន្លឺថ្ងៃ។ ការសិក្សាស្រាវជ្រាវបានរកឃើញថា មនុស្សម្នាជាច្រើនមានបញ្ហាខ្វះជាតិវីតាមីនដេ ដោយសារគេចំណាយពេលភាគច្រើននៅក្នុងផ្ទះឬអគារ។ ការចំណាយពេលតែ១០ ទៅ ១៥ នាទីនៅខាងក្រៅ ដើម្បីឲ្យត្រូវពន្លឺព្រះអាទិត្យគឺជាការចាំបាច់ សំរាប់ឲ្យមានការផលិតវីតាមីនដេ។ យ៉ាងណាមិញ ការចៀសវាងកុំឲ្យត្រូវកំដៅថ្ងៃខ្លាំង ជាពិសេសនៅពេលរដូវក្ដៅគឺជារឿងសំខាន់ ដោយសារកំដៅនៃពន្លឺព្រះអាទិត្យនៅពេលនេះ អាចនាំឲ្យខូចស្បែកនិងធ្វើឲ្យកើតជំងឺមហារីក។

សកម្មភាពឬចលនាកាយសម្បទា

ការហាត់ប្រាណលើកទម្ងន់ និងហ្វឹកហ្វឺនប្រើកម្លាំងជាទៀងទាត់ ធ្វើឲ្យភាពតាន់របស់ឆ្អឹងមានការកើនឡើងគ្រប់វ័យទាំងអស់ ជំរុញរំញោចឲ្យឆ្អឹងល្អគលាស់ និងពង្រឹកភាពបត់បែន និងការគ្រប់គ្រងសំរបសំរួល។ សកម្មភាពដែលអ្នកឯកទេសស្នើឡើង រួមមានការដើរ ការរត់ត្រឹកៗ ការលេងកីឡាថៃន្នីស និងការរាំរែក ឲ្យបាន ៣ទៅ៤ដងក្នុងមួយអាទិត្យ និងមានរយៈពេល យ៉ាងតិច ៣០នាទី។

វិធានការដទៃទៀត

- ចៀសវាងការជក់បារី
- កាត់បន្ថយការទទួលទានសុរា ចំណីអាហារ/ភេសជ្ជៈដែលមានជាតិកាហ្វេអ៊ីន

តើពេទ្យធ្វើវិនិច្ឆ័យរោគពុកឆ្អឹងយ៉ាងដូចម្ដេច?

វិធីដែលគួរឲ្យទុកចិត្តបំផុតក្នុងការធ្វើវិនិច្ឆ័យរោគពុកឆ្អឹង គឺដោយការវាស់វែងដង់ស៊ីតេឆ្អឹង។ វិធីនេះជាទូទៅ ហើយគួរឲ្យទុកចិត្តបំផុត គឺធ្វើឡើងតាមរយៈការប្រើបច្ចេកទេសម៉្យាងហៅថា DEXA ដែលប្រើបច្ចេកវិទ្យាថតដោយប្រើកាំរស្មីអិក្ស (X-Ray) ដោយមានការប៉ះពាល់នឹងវិទ្យុសកម្មតិចបំផុត ហើយជាវិធីដែលត្រឹមត្រូវ ដែលគេអាចប្រើដើម្បីឃ្លាំពិនិត្យមើលប្រសិទ្ធភាពនៃការព្យាបាល និង/ឬ ក៏ឃ្លាំរកមើលការរីករាលដាលនៃជំងឺ។

តើខ្ញុំអាចទទួលព័ត៌មានបន្ថែមពីកន្លែងណាខ្លះ?

www.jeanhailes.org.au
www.bonehealthforlife.org.au
www.osteoporosis.org.au – Osteoporosis Australia (02) 9518 8140

This resource was developed with the support of the Besen Family Foundation and the Australian Department of Health and Ageing

March 2008