

តើនរណាអាចកើតជម្ងឺមហារីកចុងពោះវៀនធំនេះ ?

ជម្ងឺមហារីកចុងពោះវៀនធំគេ
តែងឃើញកើតឡើងជាញឹក
ញាប់ នៅបស្ចឹមប្រទេស
និងសង្គមជឿនលឿនខាង
ឧស្សាហកម្ម ។ ជម្ងឺនេះ បានសម្លាប់ប្រជាជនអាមេរិកាំង
ប្រហែល ៥៥០០០ នាក់រៀងរាល់ឆ្នាំ ។



**ទាំងបុរស និងស្ត្រី
អាចកើតជម្ងឺមហា
រីកចុងពោះវៀនធំ
នេះដូចគ្នា ។**



ជាទូទៅ ជម្ងឺនេះ ច្រើនកើតចំពោះមនុស្សដែលមានអាយុចាប់ពី
៥០ឆ្នាំឡើងទៅ ។

គ្រូពេទ្យមិនបានដឹងច្បាស់អំពីហេតុដែលបណ្តាលឲ្យកើតជម្ងឺមហា
រីកចុងពោះវៀនធំនេះទេ តែយើងដឹងអំពីហេតុដែលបង្កើនគ្រោះ
ថ្នាក់ដល់លោកអ្នក ។

គ្រោះថ្នាក់របស់លោកអ្នកនឹងកើនឡើង បើ :

- លោកអ្នកមានអាយុចាប់ពី ៥០ឆ្នាំ ឬច្រើនជាង ។
- លោកអ្នក ឬសមាជិកគ្រួសាររបស់លោកអ្នកធ្លាប់មានសាច់ដុះ
ឬ ធ្លាប់កើតជម្ងឺមហារីកចុងពោះវៀនធំពីមុនមក ។
- លោកអ្នកមានជម្ងឺរលាកពោះវៀនធំរ៉ាំរ៉ៃដូចជា : ដំបៅពោះ
វៀនធំ (Ulcerative Colitis) ជម្ងឺក្រូនស៍ (Crohn's Disease)
និងជម្ងឺរលាកផ្សាក្នុងពោះវៀនធំ (Irritable Bowel
Syndrome) ។

ជម្ងឺមហារីកខ្លះដូចជា : ជម្ងឺមហារីកដៃស្បូន ស្បូន ឬ ដោះ
គឺជាជម្ងឺតូចៗ បើរូបលោកអ្នកផ្ទាល់ ឬអ្នកណាម្នាក់ក្នុងគ្រួសារ
របស់លោកអ្នកធ្លាប់មានជម្ងឺមហារីកប្រភេទទាំងនេះ គ្រោះថ្នាក់
របស់លោកអ្នកក្នុងការកើតជម្ងឺមហារីកចុងពោះវៀនធំ នឹងកើន
ច្រើន ។

លោកអ្នកច្រើនកើតរោគសាច់ដុះ ឬរោគមហារីកចុងពោះវៀនធំ
បើ :

- ចំណីអាហាររបស់លោកអ្នកមាន ជាតិខ្លាញ់ច្រើន
- មានផ្លែឈើ និងបន្លែតិចតួចពេក
- លោកអ្នកទទួលបានអាហារដែលចំ
អិនឆ្កិនពេក ម្ហូបអាហារចៀន
ឬសាច់អាំង (Barbequed meat) ។
- ឬលោកអ្នកទទួលបានសាច់ពណ៌ក្រ
ហមច្រើនជាង ២ទៅ៣ដងក្នុងមួយ
អាទិត្យ ។ សាច់ពណ៌ក្រហម
សំដៅទៅលើសាច់សត្វ មិនសំដៅ
ទៅសាច់ឆ្កិន ឬនៅនោះទេ ។
សាច់ចៀម សាច់ជ្រូក សាច់គោ
ឆ្កិន ឬនៅ សុទ្ធតែជាសាច់ក្រហម
ទាំងអស់ ។
- ពិសាបារីច្រើន
- ពិសាស្រាច្រើនជាងមួយពែងក្នុងមួយថ្ងៃ ។
- ឬមិនហាត់ប្រាណ



តើលោកអ្នកអាចការពារជម្ងឺនេះ ដោយរបៀបណា ?
ប្រការដែលសំខាន់ជាងគេគឺ លោកអ្នកត្រូវទៅឲ្យវេជ្ជបណ្ឌិត ធ្វើ
តែស្តុឲ្យបានទៀងទាត់ នៅពេលដែលលោកអ្នកមានអាយុចាប់ពី
៥០ឆ្នាំ ឡើងទៅ ។

លោកអ្នកត្រូវធ្វើតែស្តុពិនិត្យជម្ងឺនេះ ទោះបីមានវ័យក្មេងក៏ដោយ
បើលោកអ្នក ឬក្នុងគ្រួសាររបស់លោកអ្នកធ្លាប់មាន សាច់ដុះ ឬ
មហារីកចុងពោះវៀនធំពីមុនមក ជម្ងឺក្នុងពោះវៀនធំ មានដូចជា
ដំបៅពោះវៀនធំ ក្រូនស៍ ឬរលាកផ្សាក្នុងពោះវៀនធំ ។ ឬជម្ងឺ
មហារីកដៃស្បូន ស្បូន និងមហារីកដោះប្រភេទតូចៗ ។ សូម
សួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក អំពីអាយុដែលត្រូវចាប់ផ្តើមធ្វើតែស្តុ
ពិនិត្យជម្ងឺ និងអំពីប្រភេទតែស្តុ ដែលលោកអ្នកត្រូវធ្វើ ។

**មនុស្សគ្រប់វ័យទាំងអស់អាចធ្វើអ្វីៗ ដើម្បីការពារកុំឲ្យកើតជម្ងឺដុះ
សាច់ និងជម្ងឺមហារីកចុងពោះវៀនធំ មានដូចជា :**

- ការទទួលបានវីតាមីនគ្រប់មុខប្រចាំថ្ងៃ
(Multi-vitamine) ដែលមានហ្វូលេត
អាស៊ីដ ឬហ្វូលេត (Folic acid or
Folate) ។ ហ្វូលេតអាស៊ីដ គឺជាវីតា



មិនបី “B” ដែលមាននៅក្នុងផ្លែឈើ បន្លែ និងអង្ករ ។



- ការហាត់ប្រាណ - ត្រូវព្យាយាមហាត់ប្រាណ ឲ្យបានយ៉ាងតិចណាស់ ៣០នាទីរៀងរាល់ថ្ងៃ ។

- ហាមទទួលទានសាច់ក្រហមច្រើន សូមទទួលទានត្រឹមតែ ២ទៅ៣ដង ក្នុងមួយអាទិត្យ ។ សាច់ក្រហមមានដូចជា សាច់ គោ សាច់ជ្រូក និង សាច់ចៀម ។



- ចូរទទួលទានផ្លែឈើ ឬបន្លែឲ្យបាន ៥ដង ឬក៏ច្រើនជាងនេះ ក្នុងមួយថ្ងៃជាការប្រសើរ ។

- ហាមទទួលទានម្ហូបចៀនញឹកញាប់ពេក ឬអាហារ ដែលមានជាតិខ្លាញ់ច្រើនពេក ។



- សូមឈប់ពិសាបារី



- ពិសាស្រាឲ្យតិចជាងមួយពែងក្នុងមួយថ្ងៃ ។

ការខិតខំគ្រប់យ៉ាង ដើម្បីការពារកុំឲ្យកើតរោគមហារីកពោះវៀន ធំនេះ គឺជាការមួយជួយដល់ខ្លួនឯង ព្រមទាំងគ្រួសារក្នុងការ ការពារប្រឆាំងនឹងជម្ងឺផ្សេងទៀត ដូចជា : ជម្ងឺបេះដូង និងទឹក នោមផ្អែម ។ សូមធ្វើតាមការណែនាំរបស់វេជ្ជបណ្ឌិតលោកអ្នក ដើម្បីរស់នៅដោយមានសុខភាពល្អ !

Text (Ethnomed – <http://ethnomed.org>) and software (Healthway Software – www.healthwaysoftware.com) Funded by a grant from the National Cancer Institute through the Asian American Network for Cancer Awareness Research and Training (AANCART); Special thanks to Dr. Robert Fusco and <http://gihealth.com> for photo images. This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/>

A Healthy Roads Media project
www.healthyroadsmedia.org
 Who is at Risk for Colorectal Cancer? – Khmer (Last reviewed 3/2008)