

ការពិត អំពីសុខភាពរបស់បុរស FACTS ABOUT MEN'S HEALTH

ជម្ងឺបេះដូង គឺជាជម្ងឺមុនគេបង្អស់ ក្នុងការសម្លាប់បុរសជនជាតិអាស៊ី និង បុរសជនជាតិកោះបាស៊ីហ្វិក ដែលរស់នៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក។

បុរសអាស៊ីអាមេរិកាំង និង បុរសកោះបាស៊ីហ្វិក មានចំនួន ១/៣ ស្លាប់ដោយសារជម្ងឺបេះដូង។ (American Heart Association, 1998)

មហារីក គឺជាជម្ងឺដ៏ទុំខ្លី ២ បណ្តាលឲ្យស្លាប់ បុរសអាស៊ីអាមេរិកាំង និង បុរសកោះបាស៊ីហ្វិក ដែលរស់នៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក។ (National Center For Health Statistics, 1996)

៧១% ក្នុងសហគម្មន្តយើង ជាអ្នកជក់បារី។ (Centers For Disease Control, 1996)

សូមអានក្រដាសផ្សាយនេះ ដើម្បីឲ្យបានដឹងអំពីរបៀបរស់នៅ មានសុខភាពកាន់តែល្អឡើង។

គាំទ្រ សុខភាពស្រ្តី

បន្ទាប់ពី បានអានចប់សព្វគ្រប់អំពី សុខភាពបុរស, នេះក៏ជាការសំខាន់ផងដែរ ក្នុងការយកចិត្តទុកដាក់ ចំពោះសុខភាពស្រ្តី នៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក។

ស្រ្តី នៅក្នុងសហគម្មន្តយើងមានគ្រោះថ្នាក់កើត មហារីកដោះ និង មហារីកស្បូនក្នុងចំណោមជម្ងឺផ្សេងៗ ទៀត។

គាំទ្រប្រពន្ធយើង, កូនស្រី, ម្តាយ, ម្តាយមីង, បងប្អូនស្រី និងក្មេងស្រី។ ពិគ្រោះជាមួយពួកគេ អំពីការ ព្រួយបារម្ភណ៍ របស់ពួកគេ។ សិក្សាអំពីសុខភាពស្រ្តី ដូចជា ការថតពិនិត្យដោះហោរ៉ា ម៉ាម៉ូក្រាម, ពិនិត្យដោះនៅឯមន្ទីរពិនិត្យសុខភាព និងវែកពិនិត្យស្បូនហោរ៉ា ធ្វើជាប់តែស្តី។

ជួយណែនាំស្រ្តី ឲ្យទៅជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគ្រូពេទ្យ ដើម្បីធ្វើការវែកពិនិត្យ និងថតរកមើល ជម្ងឺមហារីក។ បង្ហាញអំពីការយកចិត្តទុកដាក់របស់អ្នក គឺធ្វើនូវការគាំទ្រ។

FOR MORE INFORMATION CONTACT:
Families in Good Health
411 E. 10th Street, Suite 207
Long Beach, CA 90813
(562) 491-9100



This brochure has been created by OCAPICA's Men's Health Program and REACH 2010 PATH for Women with funding from the Office of Minority Health and the CDC Foundation through the generosity of The California Endowment.

CAMBODIAN
men

EXTRA IMPORTANT a message for men in our community

សេចក្តីផ្តាំផ្ញើរចំពោះ បុរស សំរាប់គាំទ្រស្រ្តីយើង

សុខភាពលទៅថ្ងៃស្អែក គឺចាប់ផ្តើមក្នុងថ្ងៃនេះ



សុខភាព

នៅពេលខ្លះ បុរសមិនបានគិត អំពីសុខភាពខ្លួនឯងទេ។ បុរសខ្លះ តែងតែគិតថា មានការរីកចម្រើនខ្លះៗ ជាច្រើនត្រូវធ្វើ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ចំពោះសុខភាពបុរស យើងត្រូវតែយកចិត្តទុកដាក់ មិនមែន ធ្វើដើម្បីយើងខ្លួននោះទេគឺធ្វើដើម្បីគ្រួសាររបស់អ្នក និងសហគមន៍ដែលមានការពឹងផ្អែក ក៏មកលើរូបយើងខ្លួន។

នៅក្នុងក្រុមជាសំបុរយុវជននេះ គឺជាសេចក្តីសង្ឃឹម អំពីបញ្ហាសុខភាព សំរាប់បុរស និងការណែនាំ សំរាប់ជួយ បុរសក្នុងការរស់នៅ ឲ្យមានសុខភាពល្អ។ កិច្ចការដែលត្រូវធ្វើខ្លះ គឺងាយស្រួលធ្វើ និងអាចធ្វើឲ្យយើង សំបុរយុវជនយុវវ័យបាន។ សូមគិតអំពីសុខភាពរបស់អ្នក ពីព្រោះ សុខភាព ល្អទៅថ្ងៃស្អែក គឺចាប់ផ្តើម ក្នុងថ្ងៃនេះ។

កិច្ចការត្រូវធ្វើ សំរាប់រស់នៅមានសុខភាពល្អ

កិច្ចការត្រូវធ្វើ នៅខាងក្រោមនេះ សំរាប់ជួយបង្ហាញ ឲ្យមានការរីកចម្រើន និង ឲ្យបានប្រាក់ដ៏ ក្នុងជីវិតដ៏ល្អរបស់អ្នក :

- ជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ស្ទើរសុំធ្វើការត្រួតពិនិត្យ រៀងរាល់ឆ្នាំ។
- ទៅថតពិនិត្យខ្លួនប្រាណរបស់អ្នក រកមើលជម្ងឺ ភ្នែកស្រព្វ និង មហារីក ជឿល្បឿន ឲ្យបានរៀងរាល់ឆ្នាំ ចាប់ពីអាយុ ៥០ឆ្នាំឡើងទៅ។
- ពិសារអាហារដែលមានជាតិធាតុតិច ជាតិខ្លាញ់តិច និង អំបិលតិច។ វាអាចជួយដល់ ក្នុងការពិសារ បន្លែ និងផ្លែឈើ ឲ្យបាន ៥មុខ រៀងរាល់ថ្ងៃ។
- ធ្វើការហាត់ប្រាណល្មមៗ ឲ្យបាន ៣០នាទី ៥ថ្ងៃក្នុងមួយអាទិត្យ។ កិច្ចការនោះ ប្រកួតទាំងការដើរ ជិះកង់ រត់ ដាំដំណាំ ហែលទឹក វ៉ូ និងលេងវាយកូរ៉េ(អៀលថ) ដោយមិនបាច់ជិះទេ។
- បើអ្នកពិសារស្រា សូមបន្ថយមកតែ មួយដឹងក្នុងមួយថ្ងៃ។
- ឈប់ជក់បារី ឬបន្ថយពេលអុចបារី។ រាងកាយរបស់អ្នក នឹងឆ្លើយតបយ៉ាងរហ័ស ចំពោះការឈប់ ជក់បារី ព្រមទាំងអាចជួយបន្ថយ ការគាំងបេះដូងបាន។
- សូមបន្តការមូល កុំឲ្យមានការពិបាកចិត្តខ្លាំងពេក។ សូមធ្វើទៅតាមវិធីណែនាំ បន្តការមូលមាន ដូចជា :សម្លាផ្លែ, ហាត់ប្រាណក្រុងថ្មី, ប្រព្រឹត្តិ, អាណសៀវភៅ និង ធ្វើកុំឲ្យខ្លួនឯងខឹងខ្លាំងពេក។ នៅពេលមានសតិអារម្មណ៍ល្អ វាអាចជួយអ្នក ឲ្យបានគ្រាន់បើក្នុងរាងកាយដែរ។ វាប្រហែល អាចជួយ ទៅដល់អ្នក ដែលនៅជុំវិញរបួស ក្នុងផងដែរ។

បើអ្នកចូលចិត្ត សូមសាកល្បងធ្វើកិច្ចការទាំងនេះ ជាមួយមិត្តភក្តិ ឬបង្កើតជាក្រុមមួយ ដើម្បី ហាត់ធ្វើតាមវិធី ជួយដល់សុខភាពនេះ។ វាអាចមានការសំបុរយុវជន ច្រើន !

ជម្ងឺរ៉ាំរ៉ៃ

ពេលយើងចាស់ទៅ, យើងនឹងបានជួបប្រទះ ជម្ងឺថ្លៃថ្លៃដែលមកយ៉ាងយឺត ប្រឆាំងនឹងជីវិតរស់នៅ របស់យើង។ ជម្ងឺប្រឆាំងនឹងយើងខ្លះមានដូចជា ជម្ងឺរ៉ាំរ៉ៃ។

ជម្ងឺរ៉ាំរ៉ៃមានដូចជា : ជម្ងឺមហារីក, ជម្ងឺបេះដូង, ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម, និងជម្ងឺឈាមស្លាកដៃដើង។

គ្រោះថ្នាក់បង្ហាញ អំពីជម្ងឺបេះដូងមានដូចជា : ខ្លាញ់ក្នុងឈាមច្រើន, កំរិតលេបសឈាមខ្ពស់, មិនបានធ្វើសកម្មភាពហាត់ប្រាណ, ទ្រៀងទម្ងន់ច្រើន, កើតទឹកនោមផ្អែម, ក្រុមគ្រួសារមានប្រវត្តិកើត ជម្ងឺបេះដូងនៅពេលអាយុចាស់, ពិសារស្រាច្រើន និង ពិបាកចិត្តច្រើន។

នេះជាការសំខាន់ណាស់ ចំពោះការយកចិត្តទុកដាក់ការពារជាមុន

ដើម្បីសុខភាពរបស់អ្នក និង សេចក្តីសុខ កុំឲ្យមានការខូចខាត ដោយសារជម្ងឺទាំងនេះ។

មហារីក ប្រូស្តេត (Prostate)

ប្រូស្តេត (ភ្នែកស្រព្វ) គឺជាក្រពាំងតូចមួយ មាន ភារៈកិច្ចដ៏សំខាន់ សំរាប់បញ្ជាញទឹកនោម ពីផ្នែកនោម និងសំរាប់បញ្ជាញទឹកកាមក្នុងពេលរួមរក្រពេល។

មិនមានសេចក្តីច្បាស់លាស់ អំពីលក្ខណៈ នៃជម្ងឺមហារីកប្រូស្តេត បានរកឃើញដោយសាស្ត្រកម្មវិធី នោះទេ។ ការដ៏សំខាន់ អាចធ្វើឲ្យមើលឃើញច្បាស់ គឺត្រូវទៅធ្វើការថតពិនិត្យ ឲ្យបានញឹកញាប់។

កិច្ចការណែនាំ សំរាប់ការពារជាមុន :

ប្រើមាស្មិទ្ធិចុងពោះរៀនធំ ហៅថា ឱទ្ធិតាល *ចេតាល ខោម (ឧ*វី) ថតឆ្លុះមើលឲ្យបានរៀងរាល់ឆ្នាំ ចំពោះ បុរសអាយុ ៥០ឆ្នាំឡើងទៅ។ ក្នុងពេលឆ្លុះមើល លោកវេជ្ជបណ្ឌិត ស្តាប់មើលប្រូស្តេតតាម ចុងពោះរៀនធំ (វន្តគូត) បើមានជុំ ឬ ពកបានឈឺថា មានគ្រាប់មហារីក។

ត្រូវធ្វើតេស្តឆែកពិនិត្យឈាម រាំ ឲ្យបានរៀងរាល់ឆ្នាំ ចំពោះបុរសអាយុ ៥០ឆ្នាំឡើងទៅ។ ការធ្វើតេស្ត នេះ អាចជួយរកឃើញមុខសញ្ញាមហារីកមុននិងមហារីកកើតរាលដាល។

មហារីក អាចព្យាបាលបាននៅពេលរកឃើញជាមុន។ ធ្វើរួមទាំងពីរ គឺពិសារអាហារល្អៗឲ្យបាន ត្រឹមត្រូវ និងហាត់ប្រាណ ព្រមទាំងថតពិនិត្យមើល អាចជួយរួបរួមឲ្យមានសុខភាពល្អ។

ជម្ងឺមេរោគកាម ឆ្លងតាមការរួមរក្រ (STDS)

រៀងរាល់ពេល, ការរួមរក្រ មិនមែនជារឿងមួយដែល គ្រប់ៗគ្នា ងាយស្រួលនិយាយនោះទេ។ ទោះជា យ៉ាងណាក៏ដោយ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ នេះគឺជាការសំខាន់ណាស់ ត្រូវតែយល់ដឹង។

ជម្ងឺមេរោគកាម ឆ្លងតាមការរួមរក្រ (STD) គឺជាការឆ្លងរាលដាលយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ទៅចំពោះជនណា ដែលមានការរួមរក្រជាមួយគ្នា និងតាមទ្វាយោនី, តាមវន្តគូត ឬតាមមាត់មនុស្ស។

ខ្លាហរណ៍ នៃរោគ រំទេ ទេ មានរួមទាំង រោគ រីបា/ រីខាំ, ជហលាមយដា, ងនេតាល ហ៊ែផេសេ, ង្សិនរហាត , ហាមា ជាផ្លូវរីមា វិរស, រេដិ សយផេហ្វិលស ។ រោគ រំទេ ខ្លះឆ្លងតាមឈាម។

គ្រោះថ្នាក់បណ្តាលឲ្យឆ្លងមេរោគកាម(STD) មានដូចជា : មានជំងឺការរួមរក្រច្រើន, មានការរួមរក្រដោយ មិនបានប្រើប្រាស់ប្រដាប់ ការពារសំរាប់បុរស ឬស្ត្រី, ធ្វើដំណើរទៅស្រុកក្រៅ មានការរួមរក្រជាមួយ ប្រុស ឬស្ត្រីដទៃ ដែលមិន មែនជាប្តី ឬប្រពន្ធ, ប្រើមូលរួមគ្នា សំរាប់ចាក់ថ្នាំ។

មនុស្សនោះ ប្រហែលជាគ្មានបង្ហាញមុខសញ្ញា ឬរោគ គលក្ខណៈអ្វីទេ ទោះបីជាពួកគេមានផ្ទុក ជម្ងឺមេរោគ កាម នេះក៏ដោយ។

ជម្ងឺមេរោគកាមនេះអាចព្យាបាលបាន ក៏ប៉ុន្តែ ត្រូវជួបជាមួយអ្នកជំនាញការខាងសុខភាព ដើម្បីឲ្យបាន ជ្រាបបន្តព័ត៌មានបន្ថែមទៀត។

ការណែនាំ សំរាប់ធ្វើការការពារ :

ទៅធ្វើតេស្ត មើលមេរោគកាម ឆ្លងតាមការរួមរក្រ ជាមួយ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬនៅតាមមជ្ឈមណ្ឌលពិនិត្យ សុខភាពក្រុម អ្នក ប៊ែស៊ីនរូបិអ្នក មានតម្លៃយ៉ាងទាបមកផ្តល់គ្រោះថ្នាក់។

និយាយប្រាប់ដៃគូរបស់អ្នក អំពីការចាប់ផ្តើមរួមរក្រជាមួយ ដៃគូពីមុនមក និងអំពីការប្រើមូលចាក់ថ្នាំ។ ពាក់ស្រោមកៅ ស្ត្រីអនាម័យ នៅពេលរួមរក្រ។ បើមិនប្រាកដក្នុងចិត្ត, កុំធ្វើការរួមរក្រឲ្យសោះ។

សូមគិត អំពីវិធីការពារជាមុននេះផង។ គេអាចជួយដល់ របួសអ្នក និងដៃគូរបស់អ្នក រស់នៅមាន សុខភាពល្អ។