អ្នកត្រូវចងចាំថា វាជាការសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវពិនិត្យសុខភាពជារឿយៗដូចជាផាបតេស្ត (pap test) សំរាប់ស្ត្រីរហូតដល់វ័យ ៧០ឆ្នាំ និងការដោះដោយថតកាំរស្មីអ៊ិច (mammograms) ចំពោះស្ត្រីដែលវ័យលើសពី ៥០ឆ្នាំ ។

ចំពោះឪវាទអំពីការអស់រដូវ ការធ្វើផាបតេស្ត ឬការពិនិត្យដោះដោយថតកាំរស្មីអ៊ិច ចូរអ្នកពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬទៅមណ្ឌលសុខភាពស្ត្រី ឬមន្ទីរពិនិត្យរោគនៃសមាគមគំរោងគ្រួសារ (Family Planning Association Clinic) ។

អ្នកក៏អាចទាក់ទងជាមួយផ្នែកបំរើមួយឈ្មោះ Mid-Link ដែលជាផ្នែកផ្តល់ការបំរើសំរាប់ស្ត្រីវ័យពាក់កណ្តាលអាយុ នាមន្ទីរពេទ្យ Westmead ។ ផ្នែកបំរើ Mid-Link នេះក៏អាចមកជួបមកជួបអ្នកនៅផ្ទះដែរប្រសិនបើអ្នកនៅផ្ទះក្នុងតំបន់ប៉ារ៉ាម៉ាតា (Parramatta), Auburn, Holroyd, Blacktown / Mount Druitt និង Baulkham Hills ។ ប្រសិនបើអ្នកមានមិត្រមួយក្រុម ឬមិត្រនៅកន្លែងធ្វើការមួយក្រុម ដែលចង់បានពត៌មានអំពីផ្នែកសុខភាពស្ត្រីដែលមានវ័យពាក់កណ្តាលអាយុ Mid-Link អាចមកជួបនៅកន្លែងធ្វើការ ឬនៅតាមមណ្ឌលសហគមន៍ ។ ស្ត្រីពាក់កណ្តាលអាយុដែលមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត ក៏អាចពិគ្រោះជាមួយបុគ្គលិកនៅ Mid-Link ដែរ ។ ចំពោះពត៌មានបន្ថែមទៀត ចូរទាក់ទងទៅទូរស័ព្ទ (02) 9845 6452 ។ ការបំរើដែលគេរក្សាទុកជាការសម្ងាត់នេះ មានផ្តល់ជូនសំរាប់ស្ត្រីវ័យពី ៣៥ទៅ ៦៥ឆ្នាំ ។ បើចាំបាច់គេអាចរកអ្នកបកប្រែជូន ៕

****

KHMER
24TH MARCH 1997

ការរៀបចំខ្លួនសំរាប់សុខភាពល្អនៅពេលអស់រដូវ
Preparing For a Healthy Menopause

NSW HEALTH
DEPARTMENT

ការរៀបចំខ្លួនសំរាប់សុខភាពល្អនៅពេលអស់រដូវ
Preparing For a Healthy Menopause

អាណ្ណា វ័យ៤៥ឆ្នាំ ជាស្ត្រីម្នាក់ដែលតែងគិតដល់សុខភាពរបស់ខ្លួនឯងជានិច្ច ។ រៀងរាល់ល្ងាចក្រោយពីដើរហាត់ប្រាណចំនួន ៣០នាទីហើយ គាត់តែងដាំស្លសំរាប់គ្រួសារគាត់មានបាយ ត្រី មាន់ទា បន្លែព្រមទាំងផ្លែឈើជាដើម ។

អាណ្ណាបាននិយាយថា “ រៀងរាល់ថ្ងៃខ្ញុំតែងតែព្យាយាមធ្វើការហាត់ប្រាណខ្លះ តាមធម្មតាដូចជាការហាត់ដើរ ។ ខ្ញុំចូលចិត្តការហាត់ដើរនេះ ហើយខ្ញុំហាត់ប្រាណនេះក៏ដើម្បីបុព្វហេតុល្អដែរ ព្រោះខ្ញុំដឹងថាការធ្វើសកម្មភាពច្រើននិងការបរិភោគចំណីអាហារល្អ អាចជួយស្ត្រីកុំសូវឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពនៅពេលដែលស្ត្រីនោះចូលវ័យអស់មានរដូវ ។ ”

អាណ្ណាមានគំនិតត្រឹមត្រូវល្អ ។ ទោះបីស្ត្រីភាគច្រើនមិនសូវដឹងថាមានការផ្លាស់ប្តូរនៅពេលអស់រដូវនេះរហូតដល់វ័យម្តុំ ៥០ឆ្នាំក្តី វេជ្ជបណ្ឌិតជាច្រើនមានជំនឿថា ទម្លាប់ឲ្យមានសុខភាពល្អក្នុងវ័យពី ៣០ ទៅ៥០ឆ្នាំអាចជួយបន្ថយបញ្ហាសុខភាពចំពោះស្ត្រីខ្លះនៅពេលដែលស្ត្រីនោះវ័យដល់ពាក់កណ្តាលអាយុ ។

ពាក្យអង់គ្លេសថា Menopause គឺសំដៅទៅលើពេលដែលស្ត្រីអស់មានរដូវទៀត តាមធម្មតាគឺពីវ័យម្តុំ ៤៤ឆ្នាំ ទៅ៥៥ឆ្នាំ (ជួនកាលឆាប់ជាងនេះឬយូរជាងនេះ)។ ស្ត្រីអស់មានរដូវពីព្រោះគ្រន្ថិអណ្ឌាស័យ (Ovaries) បញ្ចេញជាតិអ័រមូន (Hormones) តិចជាងពីពេលមុន ។ ចំពោះស្ត្រីភាគច្រើនការផ្លាស់ប្តូរនេះធ្វើឲ្យស្ត្រីមានរោគសញ្ញាតែល្មមៗអស់រយៈពេលបីបួនខែប៉ុណ្ណោះ ហើយជួនកាលមិនទាំងធ្វើឲ្យមានរោគសញ្ញាអ្វីឡើយ ។ ក៏ប៉ុន្តែចំពោះស្ត្រីខ្លះវាអាចបណ្តាលឲ្យមានរោគផ្សេងៗដែលធ្វើឲ្យស្ត្រីនោះមានទុក្ខព្រួយ ដូចជាក្តៅខ្លួនមួយរំពេច, ស្ងួត, ឈឺរន្ធយោនី, បញ្ហាតម្រងទឹកនោម (ចេះតែទៅបង្គន់ជាញយដង ឬរាកនោមនៅពេលក្អកឬកណ្តាស), អារម្មណ៍ផ្លាស់ប្តូរឆាប់រហ័ស និងការមិនសូវមានចំណង់តណ្ហា ។ គេអាចព្យាបាលនូវរោគសញ្ញាទាំងនេះ ។

អាណ្ណាពោលបន្តទៀតថា “ ខ្ញុំយល់ថាការផ្លាស់ប្តូរនៃឆាកជីវិតនេះក្នុងវិស័យនេះគ្មានអ្វីគួរភិតភ័យឡើយ ។ នាបច្ចុប្បន្នកាលនេះ ស្ត្រីមានអាយុវែង ហើយអាចគិតថា រយៈពេលដែលអាចផ្តល់ផលប្រយោជន៍មាននៅជាច្រើនឆ្នាំតទៅមុខទៀត ទោះបីស្ត្រីនោះចូលដល់ពេលដែលមិនអាចមានកូនទៀតក្តី ។ ម្យ៉ាងទៀតការផ្លាស់ខ្លះក៏ជាការល្អដែរដូចជា លែងមានការឈឺនៅពេលមានធ្លាក់រដូវ ព្រមទាំងលែងមានការព្រួយបារម្មណ៍ពីការខ្លាចមានកូនទៀតផង ” ។

ហេតុដូច្នេះ តើស្ត្រីដែលមានវ័យពី៣០ ទៅជិត ៥០ឆ្នាំអាចប្រុងព្រៀមយ៉ាងណាខ្លះសំរាប់ដល់ពេលដែលអស់មានរដូវ ។ ចូរអ្នកធ្វើតាមអណ្ណា ហើយត្រូវធ្វើការហាត់ប្រាណឲ្យបានទៀងទាត់ ។ ក្រៅពីការដែលធ្វើសរីរាង្គកាយអ្នកទាំងមូលឲ្យដើរបានល្អ ការហាត់ប្រាណជួយការពារមិនឲ្យមានជម្ងឺឆ្អឹងម្យ៉ាង (Osteoporosis) ដែលជាជម្ងឺមួយច្រើនកើតឡើងនៅពេលអស់រដូវ ។ ការហាត់ប្រាណយ៉ាងល្អបំផុតសំរាប់ជួយឲ្យឆ្អឹងបានមាំមួនគឺ ការដើរ, ការរាំ, ការហាត់តៃជី (tai chi), ការចូលរួមក្នុងថ្នាក់ហាត់ប្រាណ, ការលេងកីឡាផ្សេងៗដូចជា tennis ឬ golf ។ ទោះបីការហែលទឹកនិងការជិះកង់ជារបៀបយ៉ាងល្អមួយសំរាប់សុខភាពក្តី តែវាមិនជួយពង្រឹងឆ្អឹងបានល្អដូចការហាត់ឯទៀតឡើយ ។

ការបរិភោគចំណីអាហារល្អដែលមានជាតិកាលស្យ៉ូម (calcium) ក៏អាចជួយពង្រឹងឆ្អឹងដែរ ។ ម្ហូបរបៀបនេះមានដូចជាគ្រឿងដែលធ្វើទឹកដោះគោមិនសូវមានខ្លាញ់ (low fat dairy foods) ដូចជា cheese, yoghurt និងទឹកដោះគោ, ត្រីខដែលមានឆ្អឹងផុយដូចជា salmon ឬ sardines, បន្លែម្យ៉ាងហៅ broccoli និងបន្លែដែលមានស្លឹកពណ៌បៃតងផ្សេងៗទៀតដែលជនជាតិអាស៊ីចូលចិត្ត , ទឹកតៅហ៊ូម្យ៉ាងដែលមានដាក់ជាតិកាលស្យ៉ូម (soy milk), តូហ៊្វូ(tofu), ទឹកត្រី, ចំណីម្យ៉ាងហៅ “ តាហ៊ីនី “ (tahini) និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិអាលម៉ុន (almonds) ។

មានបុព្វហេតុជាច្រើន ដែលអ្នកត្រូវបរិភោគចំណីអាហារណាដែលល្អសំរាប់ខ្លួនអ្នក ។ ទោះបីតាមធម្មតាជម្ងឺបេះដូងជាជម្ងឺដែលច្រើនមានទាក់ទងក្នុងចំណោមបុរសក្តី តែគ្រោះថ្នាក់នៃការកើតជម្ងឺនេះកើនតែច្រើនឡើងក្រោយពេលដែលស្ត្រីចូលដល់វ័យអស់រដូវ ។ ក៏ប៉ុន្តែការហាត់ប្រាណ ការជៀសវាងចំណីអាហារមានខ្លាញ់ច្រើន និងការមិនជក់បារីអាចជួយបន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃការកើតជម្ងឺបេះដូង ។ មានវេជ្ជបណ្ឌិតខ្លះក៏មានយោបល់ថា ការបរិភោគបន្លែច្រើន និងផលិតដែលធ្វើពីសណ្តែកម្យ៉ាង (soy products) ដូចជាទឹកដោះសណ្តែក (soymilk) និងតៅហ៊ូ (tofu) អាចជួយការពារបញ្ហានៅពេលអស់រដូវ ។