



ជំងឺសម្ពាធឈាមខ្ពស់

អ្វីដែលអ្នកត្រូវដឹង អំពី “ឃាតករស្ងាត់ស្ងៀម”

ជំងឺសម្ពាធឈាមខ្ពស់
ជាទូទៅគេហៅថា
ឃាតករស្ងាត់ស្ងៀម ។
អ្នកមិនអាចប៉ះវា
បាន ឬមើលវាយើញ
ឡើយ តែវាមានការ
ប៉ះទង្គិចដំណាស់
នៅក្នុងរាងកាយ
របស់អ្នក ។ ទទួល
ការពិនិត្យ ឲ្យបាន
ទៀងទាត់ ។ ស្វែងយល់
អំពីរបៀបត្រួត
ត្រាវា ។

តើអ្វីជាជំងឺសម្ពាធឈាមខ្ពស់?

បេះដូងរបស់អ្នកបូមឈាមទៅចែកចាយគ្រប់ផ្នែកទាំងអស់នៃ រាងកាយរបស់អ្នក ។ ឈាមធ្វើដំណើរតាមផ្លូវឈាមនៅក្នុង រាងកាយរបស់យើង ។ ឈាមបាញ់ចេញប៉ះនឹងជញ្ជាំងផ្លូវឈាមទាំងនោះ ។ បើសិនជាឈាមបាញ់ខ្លាំងពេក វាអាច បណ្តាលឲ្យកើតសម្ពាធឈាមខ្ពស់ ហើយបណ្តាលឲ្យខូចខាតដល់រាងកាយរបស់អ្នក ។ សម្ពាធឈាមខ្ពស់ដាក់អ្នកនៅក្នុងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់សំរាប់បញ្ហាបេះដូងជំងឺស្រួក និងជំងឺក្រលៀន ។

ប្រហែលមនុស្សម្នាក់ក្នុងចំណោមមនុស្សបីនាក់ដែលមានជំងឺសម្ពាធឈាមខ្ពស់មិនដឹងថា គេមានជំងឺនេះទេ ។ ហេតុនេះ វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកត្រូវតែពិនិត្យសម្ពាធឈាមរបស់អ្នកជាទៀងទាត់ ។ ជំងឺសម្ពាធឈាមអាចរកឃើញបាន ។

សម្ពាធឈាមរបស់អ្នកបង្ហាញដោយលេខពីរជួរ ។ លេខទី មួយវាសំគាល់កម្រិតឈាមចង្ហាត់ពេលដែលបេះដូងកំពុងបូមឈាម ។ នេះក៏ហៅម៉្យាងទៀតដែរថា សម្ពាធឈាមខាងលើ (systolic) ។ លេខទីពីរវាសំគាល់កម្រិតឈាមចន្លោះចង្ហាត់បេះដូង ។ នេះក៏ហៅម៉្យាងទៀតដែរថាសម្ពាធឈាមខាងក្រោម (diastolic) ។ សំរាប់សម្ពាធឈាមធម្មតា លេខទីមួយត្រូវតែមានកំរិតតិចជាង 120 ។ លេខទីពីរត្រូវតែមានកំរិតតិចជាង 80 ។

តើនរណាកើតជំងឺសម្ពាធឈាមខ្ពស់?

ជំងឺសម្ពាធឈាមខ្ពស់គឺជាបញ្ហាសុខភាពបេះដូងជាទូទៅមួយ ។ វាកាន់តែសាមញ្ញថែមទៀតពេលណាអ្នកមានវ័យចំណាស់ ។ បុរសកើតជំងឺនេះច្រើនជាងស្ត្រី ។ អ្នកទំនងជាកើតជំងឺ នេះ បើសិនជាអ្នកមានទំងន់លើស ឬបើមាននរណាម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកមានជំងឺនេះ ។

ការការពារ និងការព្យាបាល

អ្នកអាចពន្យារ ឬបន្ទាបសម្ពាធឈាមដោយការប្តូរទំលាប់សុខភាពរបស់អ្នក ៖

- ▶ បរិភោគអាហារមានសុខភាព
- ▶ មនុស្សធំគួរតែហាត់ប្រាណយ៉ាងហោចណាស់ពីរម៉ោងកន្លះ រៀងរាល់សប្តាហ៍ ហើយពត់ដៃជើងប្រើសាច់ដុំយ៉ាង ហោចណាស់ពីរដងមួយសប្តាហ៍
- ▶ កុមារគួរតែហាត់ប្រាណយ៉ាងហោចណាស់មួយម៉ោងរៀង រាល់ថ្ងៃ
- ▶ រក្សាទំងន់របស់អ្នកនៅកំរិតសុខភាពល្អ
- ▶ កុំជក់បារី
- ▶ ស្វែងយល់អំពីរបៀបដោះស្រាយជាមួយភាពតានតឹង

ជួនកាលធ្វើវត្តមានឲ្យយ៉ាងនោះគឺគ្រប់គ្រាន់ ។ ជាញឹកញយអ្នកក៏នឹងត្រូវការប្រើថ្នាំលេបមួយមុខពីរមុខ ឬលើសក៏មាន ដែរ ។ ជំងឺសម្ពាធឈាមខ្ពស់គឺជាជំងឺក្លែងប្លែងយូរ ។ អ្នក អាចត្រួតត្រាវាបានតែវាមិនជាជាប់ទេ ។ ជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកសំរាប់ការពិនិត្យសុខភាពទៀងទាត់ ដើម្បីរក្សា សម្ពាធឈាមរបស់អ្នកឲ្យនៅក្នុងកំរិតមានសុខភាពល្អ ។

អ្នកអាចត្រួតត្រាសម្ពាធឈាមរបស់អ្នក ដើម្បីកុំឲ្យវាត្រួតត្រា អ្នកបាន ។

