

❖ ប្រភពជាតិមានដំណោះស្រាយជំងឺ

✚ សកម្មភាពជនជាតិអូស្ត្រាលីផ្នែកជម្ងឺក្រឡាភ្លើងមុនពេលសំរាលទារក

Australian Action on Pre-eclampsia (AAPEC)

P.O Box 29, Carlton South Victoria, 3053

Tel: + 0061 3 93300441

www.aapec.org.au

✚ សកម្មភាពផ្នែកជម្ងឺក្រឡាភ្លើងមុនពេលសំរាលទារក

Action on Pre-eclampsia (APEC)

www.apec.org.uk

KHMER- ភាសាខ្មែរ: ព័ត៌មានសំរាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ Pre-eclampsia: ជម្ងឺក្រឡាភ្លើងមុនពេលសំរាលទារក

❖ តើជម្ងឺក្រឡាភ្លើងមុនពេលសំរាលទារកជាអ្វីដែរ?

❖ What is pre-eclampsia (PE)?

ជម្ងឺក្រឡាភ្លើងគឺជាជម្ងឺមួយស្ថិតក្នុងសភាពដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ អាចកើតមានចំពោះស្ត្រី 1 ក្នុងចំណោមស្ត្រី 10 នាក់ កំឡុងពេលគេមានផ្ទៃពោះ ឬនៅពេលឈឺពោះសំរាល ឬនៅក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានថ្ងៃជាបន្ទាន់ក្រោយពេលសំរាលទារករួច។ ជម្ងឺក្រឡាភ្លើងមុនពេលសំរាលទារកកើតមានដោយសារចរន្តឈាមរបស់ស្ត្រីមានសម្ពាធកើនខ្ពស់ (លើសឈាម) ដែលបណ្តាលមកពីសារធាតុប្រូតេអ៊ីន (ប្រូតេអ៊ីនមាននៅក្នុងទឹកនោម)។ ជម្ងឺក្រឡាភ្លើងមានបញ្ហាដល់ការវិវត្តន៍នៃសុកហើយបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាដល់ការលូតលាស់ដល់ទារកផងដែរ។ ចំពោះស្ត្រីភាគច្រើនអាចកើតមានជម្ងឺក្រឡាភ្លើងជាសភាពធន់ស្រាល ដោយរួមទាំងម្តាយនឹងទារកនៅតែមានសុខភាពល្អ។ គេអាចកើតមានសភាពនេះនៅពេលផ្ទៃពោះជិតសំរាលទារក។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏នៅមានស្ត្រីប្រហែល 1 នាក់ក្នុងចំណោមស្ត្រី 2000 នាក់ មានកើតជម្ងឺក្រឡាភ្លើងមុនពេលសំរាលបណ្តាលឲ្យមានការប្រកាច់ (ក្រឡាភ្លើង) គឺជាភាពមួយដ៏ធ្ងន់ធ្ងរមានដល់ម្តាយនឹងទារកដោយតម្រូវជាចាំបាច់នូវផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រជួយជាបន្ទាន់។ ប្រសិនបើ សម្ពាធឈាមមានកំរិតលើសខ្លាំង អាចបណ្តាលឲ្យមានជាបញ្ហាខ្លះៗឬ អាចមានការរលាកសុកទាំងមូលដាច់ចេញពីជញ្ជាំងតូស្យូន (ដោយសុកឈប់ផ្តល់ឲ្យនូវជីវជាតិ)។

❖ តើជម្ងឺក្រឡាភ្លើងបណ្តាលមកពីមូលហេតុអ្វីដែរ? What causes pre-eclampsia?

គឺមិនអាចដឹងបានពីមូលហេតុពិតប្រាកដនេះឡើយ។ អ្វីៗដែលមានភាពទាក់ទិនជាទូទៅជាមួយនឹងជម្ងឺក្រឡាភ្លើងមុនពេលសំរាល ដោយរួមគឺមាន ៖

- ចំពោះអ្នកទើបមានទារកដំបូង ឬទារកដំបូងនេះជាមួយនឹងដៃគូថ្មី
- ការមានផ្ទៃពោះជាបន្តបន្ទាប់នៅចន្លោះពេល 10 ឆ្នាំ
- ការមានសម្ពាធឈាមលើស មុនពេលមានផ្ទៃពោះ
- ការមានផ្ទៃពោះជាច្រើនដង
- ការធ្លាប់មានជម្ងឺក្រឡាភ្លើងពេលមានផ្ទៃពោះពីមុនមក
- អ្នកដែលមានអាយុតិចជាង 20 ឆ្នាំ ឬមានអាយុលើសពី 40ឆ្នាំទៅ
- អ្នកដែលមានម្តាយនឹង/ ឬបងប្អូនស្រីធ្លាប់មានកើតជម្ងឺក្រឡាភ្លើង
- អ្នកមានរាងកាយតាមលំនាំទម្ងន់ម៉ាសកំរិត 35 ឬ មានលើសពីកំរិតនេះ
- អ្នកដែលមានបញ្ហាផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រពីពេលមុនមក ជាឧទាហរណ៍៖ ជម្ងឺតម្រងនោម ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ឬជម្ងឺរលាកសន្លាក់កន្សោមកោសិកា (Lupus: ឡូសភីស)។
- ការមានផ្ទៃពោះ បានមកពីការបរិច្ចាគពងមេជីវិតញី ឬទឹកកាមបុរស (IVF)

❖ **តើដោយរបៀបណា ដែលខ្ញុំអាចដឹងបានប្រសិនបើខ្ញុំមានជម្ងឺក្រឡាភ្លើងមុនពេលសំរាលទារក? How will I know if I have pre-eclampsia?**

សញ្ញាទាំងឡាយតែងតែគ្មានភាពច្បាស់លាស់បានឡើយ។ ចំពោះស្ត្រីភាគច្រើន ជម្ងឺនៅតែមានភាពស្រាល ប៉ុន្តែនៅក្នុងករណីខ្លះៗ គឺអាចទៅជាធ្ងន់ធ្ងរ យ៉ាងឆាប់រហ័ស។ អ្នកអាចជួបប្រទះដូចជា ៖

- ភាពព្រិលភ្នែក
- ការហើមមុខ ដៃទាំងពីរ ឬហើមជើង មួយរំពេច
- ការឈឺក្បាលយ៉ាងខ្លាំង មិនបាត់ឈឺដោយលេបថ្នាំទិញសំរាប់ព្យាបាល
- ការឈឺនៅក្រោមផ្ចឹងជំនីផ្នែកខាងស្តាំរបស់អ្នក
- ភាព ចង្អោរ និង/ឬការក្អក

ប្រសិនបើអ្នកមានបទពិសោធន៍ដូចមានសញ្ញាមួយចំនួននេះ សូមទាក់ទង ទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យរបស់អ្នកជាបន្ទាន់។

❖ **តើជម្ងឺក្រឡាភ្លើងអាចនឹងព្យាបាលដោយរបៀបណាដែរ? How can pre-eclampsia be treated?**

ការព្យាបាលអាចរួមដោយការលេបថ្នាំជួយឲ្យសម្ពាធឈាមរបស់អ្នកចុះទាបវិញ និងការឆែកពិនិត្យថែទាំផ្ទៃពោះឲ្យបានច្រើនជាញឹកញាប់ផងដែរ។

ប្រសិនបើជម្ងឺក្រឡាភ្លើងកើតមានឡើងជាដំបូង អាចបណ្តាលឲ្យមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ការព្យាបាលគឺមានតែការជួយដល់អ្នកឲ្យសំរាលទារកមុនថ្ងៃកំណត់តែប៉ុណ្ណោះ ដូច្នេះទារករបស់អ្នកអាចសំរាលមុនថ្ងៃកំណត់ ឬមុនពេល 37 អាទិត្យ។

❖ **ការមានផ្ទៃពោះជាបន្តបន្ទាប់ទៀត Subsequent pregnancies**

គ្មានវិធីណាអាចការពារពីជម្ងឺក្រឡាភ្លើងមុនពេលសំរាលទារកនេះបានឡើយ។ ចំពោះភាពហានិភ័យជម្ងឺក្រឡាភ្លើងមុនពេលសំរាលទារកនេះ គឺអាចកើតមានម្តងទៀតដល់ស្ត្រី តែមានតិចតួចប៉ុណ្ណោះ។ ភាពហានិភ័យ គឺអាចមានដ៏ធ្ងន់ធ្ងរដល់ស្ត្រីមួយចំនួនដែលមានស្ថានភាពផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រជំរុំវ៉ៃ ដូចជា គេមានកើតជម្ងឺតម្រងនោម ជាចាំបាច់ដោយមានសម្ពាធឈាមលើសខ្លាំង (ការលើសឈាម) ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ឬ ជម្ងឺរលាកសន្លាក់កន្សោមកោសិកា (Lupus: ឡូសភីស) ។

ការមានផ្ទៃពោះជាបន្តបន្ទាប់ក្រោយទៀត ដោយភាគច្រើននឹងត្រូវបានត្រួតពិនិត្យយ៉ាងដិតដល់ជាទីបំផុត។