



REVIEWED  
September 2004  
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

# ការរៀបចំខ្លួនសំរាប់សុខភាពល្អនូវពេលអស់រដូវ Preparing For a Healthy Menopause

អ្នកត្រូវចងចាំថា វាជាការសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវពិនិត្យសុខភាពជាញឹកញយដូចជាជាប្រចាំ ( pap test ) សំរាប់ស្ត្រីរហូតដល់វ័យ ៧០ឆ្នាំ និងការដោះដោយថតកាំរស្មីអិច ( mammograms ) ចំពោះស្ត្រីដែលវ័យលើសពី ៥០ឆ្នាំ ។

ចំពោះឪពុកអ្នកការអស់រដូវ ការធ្វើជាប្រចាំ ឬការពិនិត្យដោះដោយថតកាំរស្មីអិច ចូរអ្នកពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬទៅមណ្ឌលសុខភាពស្ត្រី ឬមន្ទីរពិនិត្យរោគនៃសមាគមគំរោងគ្រួសារ (Family Planning Association Clinic) ។

អ្នកក៏អាចទាក់ទងជាមួយផ្នែកបំរើមួយឈ្មោះ Mid-Link ដែលជាផ្នែកផ្តល់ការបំរើសំរាប់ស្ត្រីវ័យពាក់កណ្តាលអាយុ នាមនិរពេទ្យ Westmead ។ ផ្នែកបំរើ Mid-Link នេះក៏អាចមកជួបមកជួបអ្នកនៅផ្ទះដែរ ប្រសិនបើអ្នកនៅផ្ទះក្នុងតំបន់បារ៉ាម៉ាតា ( Parramatta ), Auburn, Holroyd, Blacktown / Mount Druitt និង Baulkham Hills ។ ប្រសិនបើអ្នកមានមិត្តមួយក្រុម ឬមិត្តនៅកន្លែងធ្វើការមួយក្រុម ដែលចង់បានព័ត៌មានអំពីផ្នែកសុខភាពស្ត្រីដែលមានវ័យពាក់កណ្តាលអាយុ Mid-Link អាចមកជួបនៅកន្លែងធ្វើការ ឬនៅតាមមណ្ឌលសហគមន៍ ។ ស្ត្រីពាក់កណ្តាលអាយុដែលមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត ក៏អាចពិគ្រោះជាមួយបុគ្គលិកនៅ Mid-Link ដែរ ។ ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមទៀត ចូរទាក់ទងទៅទូរស័ព្ទ (02) 9845 6452 ។ ការបំរើដែលគេរក្សាទុកជាការសម្ងាត់នេះ មានផ្តល់ជូនសំរាប់ស្ត្រីវ័យពី ៣៥ទៅ ៦៥ឆ្នាំ ។ បើចាំបាច់គេអាចរកអ្នកបកប្រែជូន ។

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះត្រឹមត្រូវនៅពេលបោះពុម្ព  
ក៏ប៉ុន្តែអាចមិនបានត្រូវតាមការលះខុស៖ លោក-  
អ្នក ប្រហែ អាចត្រូវមើលបញ្ជាក់លេខនៅក្នុង“សៀវភៅទូរស័ព្ទ”  
(Telephone Directory) ★★★★★★★★★★★★★★



# ការរៀបចំខ្លួនសំរាប់សុខភាពល្អនៅពេលអស់រដូវ

## Preparing For a Healthy Menopause

អាល្លា វ៉ែលធីឆ្នាំ ជាស្ត្រីម្នាក់ដែលតែងតែងតិចដល់សុខភាពរបស់ខ្លួនឯងជា និច្ច ។ រៀងរាល់ល្ងាចក្រោយពីដើរហាត់ប្រាណចំនួន ៣០នាទីហើយ គាត់តែងដាំ ស្លសំរាប់គ្រួសារគាត់មានបាយ ត្រី មាន់ទា បន្លែព្រមទាំងផ្លែឈើជាដើម ។

អាល្លាបាននិយាយថា “ រៀងរាល់ថ្ងៃខ្ញុំតែងតែព្យាយាមធ្វើការហាត់ប្រាណ ខ្លះ តាមធម្មតាដូចជាការហាត់ដើរ ។ ខ្ញុំចូលចិត្តការហាត់ដើរនេះ ហើយខ្ញុំហាត់ ប្រាណនេះក៏ដើម្បីបុព្វហេតុល្អដែរ ព្រោះខ្ញុំដឹងថាការធ្វើសកម្មភាពច្រើននិងការបរិ ភោគចំណីអាហារល្អ អាចជួយស្រ្តីកុំសូវមានបញ្ហាសុខភាពនៅពេលដែលស្រ្តី នោះចូលវ័យអស់រដូវ ។ ”

អាល្លាមានគំនិតត្រឹមត្រូវល្អ ។ ទោះបីស្រ្តីភាគច្រើនមិនសូវដឹងថាមាន ការផ្លាស់ប្តូរនៅពេលអស់រដូវនេះរហូតដល់វ័យម្ភៃ ៥០ឆ្នាំក្តី វេជ្ជបណ្ឌិតជាច្រើនមាន ជំនឿថា ទម្លាប់ឲ្យមានសុខភាពល្អក្នុងវ័យពី ៣០ ទៅ៥០ឆ្នាំអាចជួយបន្ថយបញ្ហាសុខ ភាពចំពោះស្រ្តីខ្លះនៅពេលដែលស្រ្តីនោះវ័យដល់ពាក់កណ្តាលអាយុ ។

ពាក្យអង់គ្លេសថា Menopause គឺសំដៅទៅលើពេលដែលស្រ្តីអស់រដូវ ទៀត តាមធម្មតាគឺពីវ័យម្ភៃ ៤៥ឆ្នាំ ទៅ៥៥ឆ្នាំ (ជួនកាលឆាប់ជាងនេះឬយូរជាងនេះ) ។ ស្រ្តីអស់រដូវពីព្រោះគ្រនីអណ្តាស័យ ( Ovaries ) បញ្ចេញជាតិអ័រម៉ូន (Hormones) តិចជាងពីពេលមុន ។ ចំពោះស្រ្តីភាគច្រើនការផ្លាស់ប្តូរនេះ ធ្វើឲ្យស្រ្តីមានរោគសញ្ញាតែល្មមៗអស់រយៈពេលបីបួនខែប៉ុណ្ណោះ ហើយជួន កាលមិនទាំងធ្វើឲ្យមានរោគសញ្ញាឡើយ ។ ក៏ប៉ុន្តែចំពោះស្រ្តីខ្លះវាអាចបណ្តាលឲ្យ មានរោគផ្សេងៗដែលធ្វើឲ្យស្រ្តីនោះមានទុក្ខព្រួយ ដូចជាក្តៅខ្លួនមួយរំពេច, ស្លុត, ឈឺរន្ធគ្រាប់, បញ្ហាគម្រងទឹកនោម ( ចេះតែទៅបង្អួចជាញឹកញយ និង ឬរាកនោមនៅ ពេលក្អកក្អាយក្អាត ), អារម្មណ៍ផ្លាស់ប្តូររាប់រហ័ស និងការមិនសូវមានចំណង់ តល្ហា ។ គេអាចព្យាបាលនូវរោគសញ្ញាទាំងនេះ ។

អាល្លាពោលបន្តទៀតថា “ ខ្ញុំយល់ថាការផ្លាស់ប្តូរនៃឆាកជីវិតនេះក្នុងវិ ស័យនេះគ្មានអ្វីក្នុងភិតភ័យឡើយ ។ នាបច្ចុប្បន្នកាលនេះ ស្រ្តីមានអាយុវែង ហើយ

អាចគិតថា រយៈពេលដែលអាចផ្តល់ផលប្រយោជន៍មាននៅជាច្រើនឆ្នាំទៅមុខ ទៀត ទោះបីស្រ្តីនោះចូលដល់ពេលដែលមិនអាចមានកូនទៀតក្តី ។ ម្យ៉ាងទៀតការ ផ្លាស់ខ្លះក៏ជាការល្អដែរដូចជា លែងមានការឈឺនៅពេលមានធុករដូវ ព្រមទាំង លែងមានការព្រួយបារម្ភណ៍ពីការខ្លាចមានកូនទៀតផង ” ។

ហេតុដូច្នោះ តើស្រ្តីដែលមានវ័យពី៣០ ទៅ៥០ ឆ្នាំអាចប្រុងប្រៀបយ៉ាង ណាខ្លះសំរាប់ដល់ពេលដែលអស់រដូវរដូវ ។ ចូរអ្នកធ្វើតាមអាល្លា ហើយត្រូវធ្វើការ ហាត់ប្រាណឲ្យបានទៀងទាត់ ។ ក្រៅពីការដែលធ្វើសកម្មភាពកាយអ្នកទាំងមូលឲ្យ ដើរបានល្អ ការហាត់ប្រាណជួយការពារមិនឲ្យមានជម្ងឺឆ្អឹងម្យ៉ាង ( Osteoporosis ) ដែលជាជម្ងឺមួយច្រើនកើតឡើងនៅពេលអស់រដូវ ។ ការហាត់ប្រាណយ៉ាងល្អបំផុត សំរាប់ជួយឲ្យឆ្អឹងបានមាំមួនគឺ ការដើរ, ការរាំ, ការហាត់តៃជី ( tai chi ), ការចូលរួម ក្នុងថ្នាក់ហាត់ប្រាណ, ការលេងកីឡាផ្សេងៗដូចជា tennis ឬ golf ។ ទោះបីការ ហែលទឹកនិងការជិះកង់ជារបៀបយ៉ាងល្អមួយសំរាប់សុខភាពក្តី តែវាមិនជួយ ពង្រឹងឆ្អឹងបានល្អដូចការហាត់ឯទៀតឡើយ ។

ការបរិភោគចំណីអាហារល្អដែលមានជាតិកាលស្យូម ( calcium ) ក៏អាច ជួយពង្រឹងឆ្អឹងដែរ ។ ម្ហូបរបៀបនេះមានដូចជាគ្រឿងដែលធ្វើទឹកដោះគោមិនសូវ មានខ្លាញ់ ( low fat dairy foods ) ដូចជា cheese, yoghurt និងទឹកដោះគោ, ត្រីខដែលមានឆ្អឹងផ្ទុយដូចជា salmon ឬ sardines, បន្លែម្យ៉ាងហៅ broccoli និងបន្លែ ដែលមានស្លឹកពណ៌បៃតងផ្សេងៗទៀតដែលជនជាតិអាស៊ីចូលចិត្ត , ទឹកតៅហ្វូ ម្យ៉ាងដែលមានជាកំជាតិកាលស្យូម ( soy milk ), តូហ្វូ ( tofu ), ទឹកត្រី, ចំណីម្យ៉ាងហៅ “ តាហ្សិ “ ( tahini ) និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិអាណូម៉ុន ( almonds ) ។

មានបុព្វហេតុជាច្រើន ដែលអ្នកត្រូវបរិភោគចំណីអាហារណាដែលល្អសំ រាប់ខ្លួនអ្នក ។ ទោះបីតាមធម្មតាជម្ងឺបេះដូងជាជម្ងឺដែលច្រើនមានទាក់ទងក្នុងចំ ណោមបុរសក្តី តែគ្រោះថ្នាក់នៃការកើតជម្ងឺនេះកើនតែច្រើនឡើងក្រោយពេល ដែលស្រ្តីចូលដល់វ័យអស់រដូវ ។ ក៏ប៉ុន្តែការហាត់ប្រាណ ការជៀសវាងចំណីអា ហារមានខ្លាញ់ច្រើន និងការមិនជក់បារីអាចជួយបន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃការកើតជម្ងឺបេះ ដូង ។ មានវេជ្ជបណ្ឌិតខ្លះក៏មានយោបល់ថា ការបរិភោគបន្លែច្រើន និងផលិតផល ធ្វើពីសន្លែកម្យ៉ាង ( soy products ) ដូចជាទឹកដោះសណ្តែក ( soymilk ) និងតៅហ្វូ ( tofu ) អាចជួយការពារបញ្ហានៅពេលអស់រដូវ ។