

# ពេលវេលាដែលវ័យវិលវិលមានឥទ្ធិពលដល់ការប្រកួតប្រជែង

## When menopause affects relationships

ស្ត្រីខ្លះ មិនមានរោគសញ្ញាឬក៏មានរោគសញ្ញាតែតិចតួចប៉ុណ្ណោះនៅពេលដែលវ័យវិលវិល (menopause) ព្រោះចំពោះស្ត្រីទាំងនេះ ជីវភាពពេលវ័យវិលវិលក៏គ្មានសភាពអ្វីខុសពីវ័យមុនដែរ។ តែចំពោះស្ត្រីខ្លះ ពេលវ័យវិលវិលវ័យវិលវិល វាអាចធ្វើឲ្យមានសភាពផ្លាស់ប្តូរក្នុងជីវភាពរស់នៅ ព្រមទាំងផ្នែកកាមតណ្ហា។

នៅពេលដែលស្ត្រីវ័យវិលវិលវ័យវិលវិល គឺមានន័យថា រាងកាយស្ត្រីនោះលែងស្ងប់បង្កើតជាតិអ័រម៉ូនម្យ៉ាងហៅ hormone oestrogen ។ ការខ្វះជាតិអ័រម៉ូននេះអាចបណ្តាលឲ្យមានរោគសញ្ញាខ្លះដូចជា ការឡើងមុខក្រហមក្តៅភ្លាមៗ (hot flushes), ការបែកញើសពេលយប់, ការឈឺក្បាល, ដំណើរគេងពុំលក់, ការផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍ និងការប្រែប្រួលនៃទ្វារមាស(យោនី) ។ល។ ស្ត្រីអាចសង្កេតដឹងថាការរួមសង្វាសមានភាពមិនស្រួលសប្បាយដោយប្រការយ៉ាង - ទីមួយដោយសារទ្វារមាសមានសភាពស្ងួតពេលវ័យវិលវិលវ័យវិលវិល ហើយម្យ៉ាងទៀតគឺមកពីស្រទាប់ទ្វារមាសមានសភាពស្លើងជាងមុន ដែលបណ្តាលឲ្យការរួមសង្វាសមិនបានស្រួលសប្បាយ ឬឈឺទៀតផង។

ក៏ប៉ុន្តែដោយសារស្ត្រីខ្លះមិនបានដឹងថារោគសញ្ញានេះជាការធម្មតានៅពេលវ័យវិលវិលវ័យវិលវិលនោះ គេបែរទៅជាយល់ថាប្រហែលមកពីមានបញ្ហាអ្វីផ្សេងទៅវិញ។ ស្ត្រីទាំងនោះអាចគេចវេសពីការរួមដំណេក ប៉ុន្តែមានការញញើតក្នុងការប្រាប់ដៃគូឲ្យដឹងពីមូលហេតុពិត។

យ៉ាងណាមិញ ការប្រើប្រែងរំអិលម្យ៉ាងសំរាប់ទ្វារមាស(vaginal lubricant) ដែលមានលក់នៅតាមឪសថស្ថាននានា អាចជាការគ្រប់គ្រាន់សំរាប់ដោះស្រាយបញ្ហានេះ។ ( គួរស្រករក៏ត្រូវចាំថាកាលណាស្ត្រីវ័យកាន់តែចាស់ទៅ ស្ត្រីនោះអាចត្រូវការពេលវេលាវែងដែរដើម្បីឲ្យមានសម្រើបតណ្ហា )។ នៅឪសថស្ថានក៏មានលក់ផលិតម្យ៉ាងទៀតដែរសំរាប់ជួយធ្វើឲ្យទ្វារមាសមានសភាពសើម - បើអ្នកចង់បានព័ត៌មានបន្ថែមទៀតសុំអ្នកពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក, មណ្ឌលសុខភាពស្ត្រី ឬគិលានុបដ្ឋាកាខាងសុខភាពស្ត្រី។ មធ្យោបាយផ្សេងទៀតដែលអ្នកអាចពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតមានដូចជា ការប្រើក្រឹមអ័រម៉ូនម្យ៉ាង (hormonal cream) សំរាប់លាបទ្វារមាស ឬវិធីព្យាបាលម្យ៉ាងទៀតហៅ hormone replacement therapy អក្សរកាត់ (HRT), ឬថ្នាំម្យ៉ាងសំរាប់ជំនួសអ័រម៉ូន oestrogen ។ ក្រៅពីការជួយការពារទល់នឹងជម្ងឺម្យ៉ាងហៅ osteoporosis (ដែលធ្វើឲ្យឆ្អឹងកាន់តែស្លើង) និងជម្ងឺបេះដូង វិធីព្យាបាលម្យ៉ាង HRT ក៏ជួយសំរាលនូវបញ្ហាទ្វារមាសជាច្រើនយ៉ាងផង។ ក៏ប៉ុន្តែទោះបីវិធីព្យាបាល HRT អាចមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការព្យាបាលរោគសញ្ញានៃការវ័យវិលវិលវ័យវិលវិលជាច្រើនក្តី តែវិធីព្យាបាលនេះក៏មិនត្រូវចំពោះស្ត្រីខ្លះដែរ។ ការស្រាវជ្រាវខ្លះយល់ថាការព្យាបាល HRT អាចបង្កើននូវគ្រោះថ្នាក់បន្តិចបន្តួចនៃការកើតជម្ងឺមហារីកដោះ ជាពិសេសបើកាលណាប្រើថ្នាំនេះលើសពី៥ឡើងទៅ។ ក៏ប៉ុន្តែនេះចំណុចមួយដែលមានយោបល់ខុសគ្នា ព្រោះអ្នកឯកទេសជាច្រើន មានជំនឿថា HRT នៅតែមានផលប្រយោជន៍យ៉ាងច្រើនឧបមាថាមានគ្រោះថ្នាក់តិចតួចក្តី។

វាជាការធម្មតាចំពោះស្ត្រីខ្លះ (ប៉ុន្តែមិនមែនគ្រប់ស្ត្រីនោះទេ) ដែលអស់កាមតម្រេកនៅវ័យអត់មានដូវ។ ប៉ុន្តែបញ្ហានេះអាចបណ្តាលមកពីមូលហេតុជាច្រើនផ្សេងទៀត ហើយមូលហេតុខ្លះគេអាចដោះស្រាយ ព្យាបាលបាន។ ឧទាហរណ៍ បើស្ត្រីគេងមិនលក់មកពីបែកញើសពេលយប់ យើងក៏មិនភ្ញាក់ផ្អើលដែរ បើ ស្ត្រីនោះមានអារម្មណ៍នឿយហត់ ហើយមិនចង់រួមកាមតណ្ហា។ វេជ្ជបណ្ឌិតប្រចាំគ្រួសារ, “មន្ទីរព្យាបាល សំរាប់ស្ត្រីពេលចូលវ័យអស់ដូវ” (menopause clinic) ឬមណ្ឌលសុខភាពស្ត្រី អាចស្នើរនូវវិធីផ្សេងៗ សំរាប់ដោះស្រាយរោគសញ្ញាទាំងនោះ។ វិធីព្យាបាល HRT ជារបៀបព្យាបាលមួយ - វាមិនអាចធ្វើឲ្យមាន កាមតម្រេកដូចដើមក្តី តែវាជួយសំរាលនូវរោគសញ្ញានិងបង្កើននូវសុខុមាលភាព។ វាក៏ជាការពិត ដែល ថារបៀបរស់នៅអាចមានឥទ្ធិពលដល់រោគសញ្ញានៃការអស់ដូវ - សកម្មភាពនៃការហាត់ប្រាណជាដើម។ ចំណីអាហារល្អ និងការជៀសវាងជក់បារី មិនព្យាបាលច្រើន សុទ្ធតែជួយចំរើននូវសុខុមាលភាព។

ជួនកាលបញ្ហាកាមតណ្ហានៅវ័យពាក់កណ្តាលអាយុ កើតមានឡើងក៏ដោយសារដៃគូរបស់ស្ត្រីនោះដែរ។ ភាពពិបាកនៃការលើកមិនឡើងវិញ វាជាការធម្មតាមួយចំពោះបុរសវ័យលើសពី៥០ឆ្នាំទៅ។ ហើយដូចគ្នានិង ស្ត្រីដែរ បុរសក៏អាចរុញរាជ្ជក្នុងការនិយាយប្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរនេះទៅដល់ដៃគូរបស់ខ្លួន។ នេះជាចំណុចដ៏ប្រ ណិតមួយ ហើយដែលធ្វើឲ្យបុរសខ្លះលែងកដោះស្រាយបញ្ហានេះដោយការជៀសវាងមិនរួមកាមតណ្ហា។ កាលណាដំណាក់កាលនេះកើតឡើង វាអាចធ្វើឲ្យស្ត្រីមានជំនឿថា មកពីដៃគូរបស់ខ្លួនលែងមានការចាប់ អារម្មណ៍មកលើខ្លួនទៀតហើយ។ យ៉ាងណាមិញ ភាគច្រើនគេអាចជួយដោះស្រាយនូវបញ្ហាលើកលែង ឡើងវិញនោះ ជួនកាលតាមរបៀបងាយស្រួលដោយការផ្លាស់ប្តូរនូវជីវភាពរស់នៅប៉ុណ្ណោះ។ ( ត្រូវតែទៅ ជួបវេជ្ជបណ្ឌិតបើកាលណាមានបញ្ហាពិបាកលើកលែងឡើងវិញ - វាអាចជារោគសញ្ញានៃជម្ងឺសរសៃឈាម ក្រហម “ arterial disease ” ដែលជាជម្ងឺមួយបង្កើននូវគ្រោះថ្នាក់នៃការកើតជម្ងឺបេះដូង ឬដំណើរដាច់ សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល “ stroke ” )។ ចំណុចផ្សេងទៀតដែលអាចមានឥទ្ធិពលដល់វិស័យតណ្ហាបុរស មានដូចជា ថ្នាំដែលវេជ្ជបណ្ឌិតចេញឲ្យប្រើ និងបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួននៃអាករជីវិតរបស់បុរស ដូចជាការលែងក ដោះស្រាយនូវការចូលនិវត្ត។

ជារឿយៗ បញ្ហាកាមតណ្ហានៅវ័យពាក់កណ្តាលអាយុ ច្រើនមានមធ្យោបាយដោះស្រាយ ជាពិសេសប្រ សិនបើគូរស្រករចេះពិគ្រោះជាមួយគ្នា ជៀសជាងការលាក់បាំងនូវបញ្ហានោះ។ បុរសអាចជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ដែលអាចបញ្ជូនទៅពេទ្យឯកទេសបើចាំបាច់។ ឯស្ត្រីអាចជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ឬ“មន្ទីរព្យាបាលសំរាប់ស្ត្រីពេល ចូលវ័យអស់ដូវ” (menopause clinic) ដែលមាននៅតាមមន្ទីរពេទ្យធំៗខ្លះ ដូចជាមន្ទីរពេទ្យ Royal Hospital for Women នៅ Randwick ទូរស័ព្ទ (02) 9382 6620។ គិលានុបដ្ឋាយិកាខាងសុខភាពស្ត្រីដែលមាននៅតាម មណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ (community health centres) នានា, មណ្ឌលពិនិត្យសុខភាពស្ត្រី និងមន្ទីរ គម្រោងគ្រួសារ (Family Planning Clinics) អាចផ្តល់ការបំរើដល់ស្ត្រីដែលអង់គ្លេសមិនមែនជាភាសាកំណើត។ Mid-Link Menopause Service (02) 9843 3157 មានផ្តល់ការបំរើដល់ស្ត្រីអាណាមិកជន មានការិយាល័យនៅ Parramatta, Holroyd, Baulkham Hills, Auburn និង Blacktown។

បើអ្នកមានការពិបាកក្នុងការទូរស័ព្ទជាភាសាអង់គ្លេស សុំអ្នកទាក់ទងទៅផ្នែកផ្តល់អ្នកបកប្រែ Translating and Interpreting Service (អក្សរកាត់ TIS) លេខ 131 450។

អ្នកអាចយកព័ត៌មានផ្នែកសុខភាពបន្ថែមទៀតជាភាសាខ្មែរ ពីកំព្យូទ័រតាមរយៈ **Multicultural Communication website at <<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>**.

Website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
 e-mail: [mhcs@sesahs.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesahs.nsw.gov.au)  
 phone: (02) 9382 8111

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះត្រឹមត្រូវនៅពេលបោះពុម្ព  
 ក៏ប៉ុន្តែអាចមិនបានត្រឹមត្រូវតាមការលះខុស។ លោក-  
 អ្នក ប្រហែ អាចត្រូវមើលបញ្ជាក់លេខទូរស័ព្ទ“សៀវភៅទូរស័ព្ទ”  
 (Telephone Directory)។