

ការថែរក្សាស្បែកលោកអ្នក ពីជម្ងឺមហារីកជំនាមញ្ញនៃប្រទេសអូស្ត្រាលី Save your skin from Australia's commonest cancer

ប្រទេសអូស្ត្រាលីមានធាតុអាកាសថ្ងៃល្អគួរជាទីពេញចិត្ត ក៏ប៉ុន្តែការត្រូវថ្ងៃច្រើនពេកអាចបណ្តាលឲ្យមាន គ្រោះថ្នាក់។ អូស្ត្រាលីជាប្រទេសមួយក្នុងពិភពលោក ដែលមានកើតជម្ងឺមហារីកស្បែកយ៉ាងច្រើន ហើយ នឹងចំនួនស្លាប់ដ៏ច្រើនបំផុតដោយសារជម្ងឺនេះ។

តើព្រះអាទិត្យបណ្តាលឲ្យកើតជម្ងឺមហារីកដោយរបៀបណា ?

កាំរស្មីព្រះអាទិត្យផ្តល់នូវពន្លឺនិងកំដៅ។ នៅក្នុងកាំរស្មីនោះក៏មានចំហាយវិទ្យុសកម្មម្យ៉ាងហៅ Ultraviolet radiation អក្សរកាត់ UVR ដែលយើងស្នាមមិនកើតហើយមើលមិនឃើញ តែកាំរស្មីនេះអាចបណ្តាលឲ្យ ខូចស្បែក ហើយវាជាមូលហេតុចម្បងមួយដែលបណ្តាលឲ្យកើតជម្ងឺមហារីក។ ព្រះអាទិត្យក៏ធ្វើឲ្យស្បែក របស់លោកអ្នករាប់រយស្បែកស្រព ហើយក៏ជាបុព្វហេតុមួយនៃបញ្ហាភ្នែក រួមទាំងជម្ងឺភ្នែកស្បែកបាំង Cataract ។

តើអ្នកណាខ្លះដែលបិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់កើតជម្ងឺមហារីកស្បែក ?

ទាំងអស់គ្នា។ ទោះបីជនដែលមានស្បែកស ភ្នែកខៀវ អាចបិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់ច្រើនជាងក្តី តែជនស្បែក ពណ៌កាន់តែខ្មៅស្រអែម ក៏អាចកើតជម្ងឺមហារីកស្បែកដែរ។ អ្នកធ្វើការនៅខាងក្រៅបិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់ - ឯអ្នកធ្វើការនៅខាងក្នុងក៏ដូច្នោះដែរបើកាលណាចំណាយពេលសៅរ៍-អាទិត្យឬពេលឈប់សំរាក នៅហាល ថ្ងៃ។ ជនដែលមានប្រព្រុយនិងអាចម៍រុយច្រើន រិតតែបិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់ ហើយជនណាដែលធ្លាប់មានរលាក កំដៅថ្ងៃ ឬធ្លាប់ចំពង្រីថ្ងៃច្រើនកាលនៅពីក្មេង។ នេះប្រហែលមកពីស្បែកក្មេងងាយរាប់ខូចពីកាំរស្មីវិទ្យុ សកម្មម្យ៉ាង UVR - ហេតុដូច្នោះហើយប្រាកដជាសំខាន់ដែលត្រូវត្រួតពិនិត្យក្មេងនិងក្មេងជំទង់ៗ មានទម្លាប់ ការពារស្បែក។

តើជម្ងឺមហារីកស្បែកមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរប៉ុណ្ណា ?

ជម្ងឺមហារីកមាន ៣ បែប។ ភាគច្រើនអាចព្យាបាលបាន ក៏ប៉ុន្តែជម្ងឺស្បែកមួយជំពូកនោះដែលមានឈ្មោះថា melanoma អាចបណ្តាលឲ្យស្លាប់បើកាលណាមិនព្យាបាលទាន់ពេលវេលា។

តើរោគសញ្ញានៃជម្ងឺមហារីកស្បែកមានអ្វីខ្លះ ?

តាមធម្មតាសញ្ញាទីមួយមានដូចជា ៖

- ស្នាមអុជៗ, ប្រព្រុយ ឬអាចម៍រុយដែលប្តូររាង ទំហំ ឬពណ៌
- ស្នាមអុជ ដែលមានសភាពខុសប្លែកពីស្នាមអុជដទៃទៀតនៅម្តុំជាមួយគ្នាលើស្បែក
- ដំបៅដែលមិនជាសះ។

ត្រូវទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតប្រសិនបើលោក-អ្នកសង្កេតឃើញសភាពទាំងនេះ

បើខ្ញុំអាចការពារគ្រួសារខ្ញុំពីជម្ងឺមហារីកស្បែកតាមរបៀបណា ?

ត្រូវព្យាយាមជៀសវាងពីការស្រទះកម្ម UV នៅពេលកំដៅថ្ងៃខ្លាំងបំផុត - ពេលគឺរវាងម៉ោង ១០ព្រឹក ទៅ ២ល្ងាច (ម៉ោង ១១ព្រឹកទៅ ៣ល្ងាចបើកាលណាគិតតាមការបន្ថែមម៉ោង Daylight saving time)។ កិច្ច នេះរឹតតែជាការសំខាន់ណាស់ទៅទៀតនៅក្នុងរដូវក្តៅ ពេលដែលការស្រទះកម្ម UV ខ្លាំងបំផុតនោះ។ នៅពេលដែលលោក-អ្នកប្តូរកូននៅខាងក្រៅផ្ទះ លោក-អ្នកត្រូវតែ ៖

- ពាក់មួកដែលមានបាំងការពារមុខនិងក - មួកដែលមានតែមជ្ឈិមប្រព័ន្ធមួកម្យ៉ាងដែលមានសន្ទះការពារកពីក្រោយផង។
- ពាក់អាវលុបដៃវែង និងខោខ្លីតែជើងវែង (ឬសំពត់វែង) ឬខោជើងវែងធ្វើពីក្រណាត់ត្បាញជិតហាប់។
- ត្រូវនៅក្នុងម្លប់ឲ្យរឹតតែបានច្រើន (ក៏ប៉ុន្តែត្រូវចងចាំថាទឹកកក(ធ្លាក់ពីលើមេឃ), ដីខ្សាច់, បេតុង (concrete) និងទឹក ទាំងនេះចំហាយការស្រទះកម្ម UV ដូច្នោះលោក-អ្នកក៏ត្រូវប្រើសំលៀកបំពាក់ការពារឬប្រើក្រឹមម្យ៉ាងសំរាប់ការពារកំដៅថ្ងៃ(Suncream ដែរ)។
- ត្រូវប្រើក្រឹមម្យ៉ាងដែលធន់នឹងទឹក សំរាប់ការពារកំដៅថ្ងៃដែលមានដាក់ផ្លាក SPF30+ (Water resistant broad spectrum sunscreen with SPF30+ ។ ត្រូវលាបក្រឹមនេះ ២០នាទីមុនពេលចេញត្រូវថ្ងៃ ហើយត្រូវលាបឡើងវិញ២ម៉ោងម្តង។ ក្រឹម Sunscreen នេះមិនអាចការពារកាំរស្មី UVR បានទាំងអស់នោះទេ ដូច្នោះលោក-អ្នកមិនត្រូវសំអាងតែទៅលើក្រឹមប៉ុណ្ណោះទេ។
- វាជាការល្អប្រសើរដែលត្រូវទុកកូនក្មេងក្រោម១២ខែ ផុតពីព្រះអាទិត្យ។ បើមិនអាចជៀសវាងកើត ចូរធ្វើគម្រោងការណ៍ម៉ោងពេលដើម្បីលែក់ឲ្យចំពេលដែលថ្ងៃក្តៅខ្លាំងបំផុតនោះ ព្រមទាំងមានសំលៀកបំពាក់ការពារហើយនិងមួកសំរាប់ការពារស្បែកកូន។
- ទោរក៏ត្រូវការក្រឹម Sunscreen ដែរ ៖ វាជាការផុតគ្រោះថ្នាក់សំរាប់លាបនៅលើមុខ, ត្រចៀក និងខ្នងដៃ។
- ពិនិត្យមើលស្បែកគ្រប់គ្នាក្នុងគ្រួសារជឿយៗ រកមើលក្រែងស្នាមអុជៗ ប្រជ្រុយឬអាចម៍មានសភាពផ្លាស់ប្តូរ (សូមអាននូវរោគសញ្ញា ខាងលើ)។

តើខ្ញុំអាចការពារភ្នែកកុំឲ្យខូចពីកាំរស្មី UV ដោយរបៀបណា ?

ដោយការពាក់វ៉ែនតា (វ៉ែនតាណាដែលម្តងមានបាំងជិតច្រើនរឹតតែល្អ Wraparound styles) ហើយមានពាក់មួកមានតែមធំជាម្លប់ដល់ភ្នែក។

តើលោក-អ្នកត្រូវការពារស្បែកលោក-អ្នកដែរឬទេនៅពេលមេឃស្រទំ ?

ចាស/បាទ ត្រូវការពារ - កាំរស្មី UV អាចធ្វើឲ្យខូចស្បែករបស់លោក-អ្នកដែរទោះបីថ្ងៃស្រទំក្តីជាពិសេសក្នុងរដូវក្តៅនៅពេលដែលការស្រទះកម្ម UV ក្តៅខ្លាំងបំផុតនោះ។

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះត្រឹមត្រូវនៅពេលបោះពុម្ព
ក៏ប៉ុន្តែអាចមិនបានកែតម្រូវតាមការលះខុស៖ លោក-
ស្ត្រី ប្រហែល អាចត្រូវមើលបញ្ជាក់លេខនៅក្នុង"សៀវភៅទូរស័ព្ទ"
(Telephone Directory)។

តើការប្រើម៉ាស៊ីនកំដៅម្យ៉ាង **Solarium** ជាការមួយផុតគ្រោះថ្នាក់ឬទេ ?

ចាស/បាទ មិនមែនទេ។ ម៉ាស៊ីនកំដៅម្យ៉ាង Solarium អាចធ្វើឲ្យខូចស្បែក។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមទៀត សូមទាក់ទងទៅ Cancer Helpline រវាងម៉ោង ៧ ព្រឹកទៅម៉ោង ៥ ល្ងាច ពីថ្ងៃច័ន្ទទៅថ្ងៃសុក្រលេខ 13 11 20 ឬចំពោះអ្នកនៅក្រៅស៊ីដនីសូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1800 422 760 ។

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះត្រឹមត្រូវនៅពេលបោះពុម្ព ក៏ប៉ុន្តែអាចមិនបានកែតម្រូវតាមការលះទេសៈ។ លោក-អ្នក ប្រហែលអាចត្រូវមើលបញ្ជាក់លេខនៅក្នុង“សៀវភៅទូរស័ព្ទ”(Telephone Directory)។

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

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