

ការប្រាប់ច្បាស់អំពីអាការៈនៃការអស់កម្លាំងល្អិតល្អន់រ៉ាំរ៉ៃ (Understanding Chronic Fatigue Syndrome)

យោលទៅតាម មជ្ឈមណ្ឌលការពារនិងបង្ក្រាបជម្ងឺនៃសហរដ្ឋ ហៅថា Center for Disease Control and Prevention បានច្បាស់ថា ការអស់កម្លាំងរ៉ាំរ៉ៃ ដែលពាក្យអង្កេតសហៅថា Chronic Fatigue Syndrome ឬ CFS ជាលក្ខណៈម្យ៉ាងដែលបណ្តាលមកពីការអស់កម្លាំងយ៉ាងខ្លាំង ដែលមានអស់រយៈពេលលើសពី 6 ខែ ហើយ គ្រូពេទ្យរកពុំឃើញថាតើការអស់កម្លាំងនេះបណ្តាលមកអំពីមូលហេតុអ្វីមួយពិតប្រាកដ។

ការអស់កម្លាំងល្អិតល្អន់រ៉ាំរ៉ៃនេះ ពុំអាចជាសះស្បើយ ដោយសារការគ្រាន់តែសំរាក ទទួលទានដំណេក ប៉ុណ្ណោះទេ ហើយ ភាគច្រើន វាកាន់តែមានលក្ខណៈចុះដុះជាប្រចាំទៀតនៅពេលលោកអ្នកធ្វើសកម្មភាពអ្វីមួយ។

អាការៈនៃការអស់កម្លាំងរ៉ាំរ៉ៃ មានការរួមរិត រាងកាយ ឬទង់ដៃទង់ជើង, និងការពុំមានលទ្ធភាពនឹងចងចាំអ្វី ឬពុំអាចផ្តល់ការប្រាប់ទៅលើអ្វីមួយបាន។ អាការៈនេះច្រើនមានចំពោះស្ត្រី ជាងបុរស ហើយអ្នកជម្ងឺភាគច្រើន គឺច្រើនមានអាយុចន្លោះពី 40 ទៅ 50 ឆ្នាំ។

យោលទៅតាម មជ្ឈមណ្ឌលការពារនិងបង្ក្រាបជម្ងឺ ពុំមានវិធីធ្វើតេស្ត ឬវិធីណាមួយដែលសំរាប់វិនិច្ឆ័យច្បាស់លាស់អំពីការអស់កម្លាំងរ៉ាំរ៉ៃនេះឡើយ។ វិធីព្យាបាល ច្រើនធ្វើឡើងសំរាប់ជួយសំរាលនូវអាការៈផ្សេងៗដែលបណ្តាលមកពីការអស់កម្លាំងនិងវិធីផ្សេងៗទៀតសំរាប់ការពារ ឬបន្ថយកុំសូវឲ្យមានការតឹងតែងក្នុងចិត្តនិងការប្រឹងធ្វើការហួសកំរិតពេកប៉ុណ្ណោះ។ ការផ្លាស់ប្តូរម្ហូបអាហារឬវិធីព្យាបាលផ្នែកផ្លូវចិត្តប្រហែលជាអាចជួយសំរាលការអស់កម្លាំងរ៉ាំរ៉ៃនេះបានមួយកំរិត។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យប្រចាំកាយរបស់លោកអ្នកផ្ទាល់ ឬទូរស័ព្ទទៅមណ្ឌលមេត្តាសុខភាពនៃមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ក្រុងឡឡែវដែលផ្នែកខាងព្យាបាលសុខភាពផ្លូវចិត្តតាមរយៈលេខ (978) 441-1700។

អត្ថបទនេះ ដកស្រង់និងបកប្រែចេញពី Healthfinder ដែលជាកម្មវិធីនៃក្រសួងសុខភាពនិងមនុស្សធម៌នៃសហរដ្ឋ អាមេរិក (Department of Health and Human Services) ដោយ មណ្ឌលមេត្តាសុខភាពនៃមណ្ឌលសុខភាព សហគមន៍ក្រុងឡឡែវ។

