

សញ្ញាដំបូងនៃការភ្លេចភ្នាំង ហៅថា Dementia អាចជាមកពីការកាយវិការ។
First signs of Dementia May Be Physical

ការស្រាវជ្រាវមួយបានបញ្ជាក់ឲ្យដឹងថា ការពុំមានលំហ្នឹងនៃរាងកាយអាចជាសញ្ញាមួយនៃការ
អាចបណ្តាលឲ្យកើតជម្ងឺភ្លេចភ្នាំង ហៅថា Alzheimer's Disease និងជម្ងឺភ្លេចភ្នាំង ហៅថា
Dementia។

នៅពេលដែលការស្រាវជ្រាវខ្លះបានរកឃើញអំពីទំនាក់ទំនងនៃចលនារាងកាយនិងការចេះដឹង
គេនៅពុំទាន់បានស្រាវជ្រាវអំពីទំនាក់ទំនងរវាងនៃចលនារាងកាយទៅនឹងការលូតលាស់នៃខួរ
ក្បាលដែលជាប្រភពជម្ងឺភ្លេចភ្នាំងនៅឡើយទេ។

ការស្រាវជ្រាវនេះ បានចុះផ្សាយក្នុងទស្សនាវដ្តីវិជ្ជាពេទ្យរបស់មនុស្សពេញវ័យ ហៅថា
Archives of Internal Medicine ចុះផ្សាយកាលពីថ្ងៃច័ន្ទ ទី 22 ខែ ឧសភាកន្លងទៅនេះ។ គេ
បានធ្វើការសិក្សាលើមនុស្សទាំងបុរសនិងស្ត្រីចំនួន 2,288 នាក់ ពី អាយុ 65 ឡើងទៅ នៅ
ពេលដែលអ្នកទាំងនោះពុំទាន់មានជម្ងឺភ្លេចភ្នាំងនៅឡើយ។

ក្នុងការស្រាវជ្រាវនេះ មនុស្សដែលធ្វើចលនារាងកាយច្រើន ពុំអាចកើតជម្ងឺភ្លេចភ្នាំង បីដង តិច
ជាង អ្នកដែលពុំសូវធ្វើសកម្មភាពរាងកាយ។

ការសិក្សាបានសង្កេតឃើញជាដំបូងថា អ្នកដែលអាចកើតជម្ងឺភ្លេចភ្នាំង ច្រើនមានទាក់ទងទៅ
នឹងបញ្ហាធ្វើដំណើរដែលពុំមានលំហ្នឹងត្រង់ខ្លួន។ និងអ្នកដែលចាប់ផ្តើមមានបញ្ហាខួរក្បាលគឺ
ការចាប់ប្របាច់ដៃពុំបានខ្លាំង អាចជាសញ្ញាឲ្យដឹងថា គាត់អាចកើតជម្ងឺភ្លេចភ្នាំងជាដំបូង។

ម្យ៉ាងទៀត គឺបានន័យថា ចលនាដើរពុំហ្នឹងខ្លួន ជាកត្តាមួយដែលបញ្ជាក់ឲ្យដឹងថា អ្នកនោះ
អាចចាប់ផ្តើមមានជម្ងឺភ្លេចភ្នាំងដំបូង (early stage of Dementia) ឯការទន់ដៃចាប់ប្របាច់ពុំ
បានខ្លាំង គឺជាការមានជម្ងឺភ្លេចភ្នាំងខ្លាំងមែនទែន (late stage of Dementia)។

ដំណឹងមួយល្អ ក្នុងករណីនេះ គឺការចាប់ផ្តើមធ្វើចលនារាងកាយអាចជួយ ពន្យារពេលកុំឲ្យ
នាវាមានជម្ងឺភ្លេចភ្នាំងបាន។

ការស្រាវជ្រាវនេះបានបញ្ជាក់ឲ្យដឹងថា ចាស់ទុំដែលធ្វើការហាត់ប្រាណយ៉ាងហោចណាស់ បីដងក្នុងមួយអាទិត្យអាចកាត់បន្ថយកុំឲ្យមានជម្ងឺវង្វែង Alzheimer Disease និងការភ្លេចភ្លាំង ខ្លះបាន យ៉ាងហោចណាស់ចំនួន ពី 30 ទៅ 40%។

វេជ្ជបណ្ឌិត Eric Larson ដែលជាគ្រូបង្រៀនស្រាវជ្រាវនៅមណ្ឌលសុខភាព ទីក្រុង Seattle រដ្ឋ Washington មានប្រសាសន៍ថា ជាការមួយល្អ ប្រសិនបើលោកអ្នកដឹងខ្លួនថា រាងកាយ ចាប់ស្តាប់ពុំមានកម្លាំង គួរចាប់ផ្តើមខំធ្វើចលនា ឬ ចូលរួមក្នុងកម្មវិធីហាត់ប្រាណ ឲ្យបានទាន់ ពេល។ លោកមាន ប្រសាសន៍ទៀតថា ការគ្រាន់តែចាប់ផ្តើមដើរឲ្យបានទៀតទាត់ ក៏អាចជួយ កាត់កុំឲ្យមានការភ្លេចភ្លាំងបានមួយចំនួនដែរ។

ចំណែកឯ លោកវេជ្ជបណ្ឌិត Gary Kennedy ដែលជា គ្រូពេទ្យចិត្តសាស្ត្រសំរាប់ចាស់ទុំ និងជាប្រធានកម្មវិធីផ្លូវចិត្តចាស់ទុំ នៅមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្ត Montefiore នៅទីក្រុង និវយ៉ក ហៅ Geriatric Mental Health Foundation at Montefiore Medical Center in New York City មានប្រសាសន៍ថា ប្រសិនបើលោកអ្នកដឹងថា ចាស់ៗមានការចុះថយកម្លាំងផ្លូវកាយ ជាការមួយល្អ គួរជួយគាត់ឲ្យធ្វើសកម្មភាព យកគាត់ទៅក្រៅ ហើយធ្វើការប្រាណប្រាណដើរ។ វាពុំដែលយឺតពេលនឹងឲ្យយើងធ្វើការហាត់ប្រាណនោះឡើយ (It never too late to start exercise)។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម ស្តីអំពីជម្ងឺភ្លេចភ្លាំង (Dementia) ឬ ជម្ងឺវង្វែង (Alzheimer Disease) សូមមេត្តាអានរូបសែនរបស់ វិជ្ជាស្ថានជាតិខាងភាពចាស់ជរា ហៅថា National Institute on Aging www.nia.nih.gov។

អត្ថបទនេះ ដកស្រង់និងបកប្រែចេញពី Healthfinder ដែលជាកម្មវិធីនៃក្រសួងសុខភាព និងមនុស្សធម៌ នៃសហរដ្ឋអាមេរិក (Department of Health and Human Services) ដោយ មណ្ឌលមេត្តាសុខភាពនៃមណ្ឌល សុខភាពសហគមន៍ក្រុងឡូរ៉ែល។

<http://healthfinder.gov/news/newstory.asp?docid=532838>