



A U S T R A L I A

ការយល់ដឹងអំពី ជម្ងឺក្រិនប្រព័ន្ធ សរសៃប្រសាទច្រើនកន្លែង (Multiple Sclerosis)

ទិដ្ឋភាពទូទៅដោយសង្ខេប

ទិដ្ឋភាពទូទៅដោយសង្ខេបនេះ មានគោលបំណងដើម្បីផ្តល់នូវព័ត៌មាន
ជាដំបូងអំពីជម្ងឺ MS។ ព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែមអាចរកបានពីរូបសែច
www.msaustralia.org.au/what-ms

តើជម្ងឺក្រិនប្រព័ន្ធ សរសៃប្រសាទច្រើនកន្លែង (MS) ជាអ្វី?

ជម្ងឺក្រិនប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទច្រើនកន្លែង (MS) គឺជាជំងឺរ៉ាំរ៉ៃមិនអាចព្យាបាលបាន ដែលប៉ះពាល់ដល់ ប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទកណ្តាល (CNS) ដែលក្នុង នោះ ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំផ្ទាល់ខ្លួនរបស់រាងកាយ ធ្វើការ វាយលុកដោយកាន់ច្រឡំ ហើយធ្វើឱ្យខូចខាត ដល់សារធាតុមានខ្លាញ់ - ហៅថាសារធាតុស្រោប ការពារសរសៃប្រសាទ - នៅជុំវិញសរសៃប្រសាទ។ នេះត្រូវបានគេហៅថា ការឆ្លើយតបភាពស៊ាំដោយ ស្វ័យប្រវត្តិ។ សារធាតុស្រោបការពារសរសៃប្រសាទ អនុញ្ញាតឱ្យសរសៃប្រសាទបញ្ជូនសារធាតុរំញោច របស់វាយ៉ាងរហ័ស និងដោយល្អ។ នៅពេលដែល សារធាតុស្រោបការពារសរសៃប្រសាទបាត់បង់ ឬខូចខាតនៅក្នុងខួរក្បាល សរសៃប្រសាទអុបទិក និងខួរឆ្អឹងខ្នង (បណ្តាលឱ្យកើតមានស្លាកស្នាម រឹងហៅថាបន្ទះ ឬជំហៅ) រាងកាយផ្សេងៗអាច កើតឡើង។

មិនមានមូលហេតុតែមួយគត់ដែលបណ្តាលឱ្យកើត ជម្ងឺ MS ទេ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ ការសិក្សាបានរក ឃើញថា មានអន្តរកម្មស្នូតស្នាញរវាងភាពងាយទទួល នៃហ្សែន (នេះគឺខុសគ្នានឹងជំងឺតពូជ) កត្តាបរិស្ថាន និងរបៀបរស់នៅ។

ទោះបីមនុស្សភាគច្រើនចាប់ផ្តើមជម្ងឺ MS រវាង អាយុ២០-៤០ឆ្នាំក៏ដោយ មានមនុស្សរហូតដល់ ទៅ១០% ជួបប្រទះនឹងរាងកាយនៃជម្ងឺ MS ដំបូង របស់ពួកគេមុនអាយុ១៦ឆ្នាំ។ សម្រាប់អ្នកផ្សេងទៀត ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យអាចយឺតយ៉ាវមានក្នុងអាយុ៤០ ឬ៥០ឆ្នាំ ទោះបីជានេះមិនសូវកើតមានក៏ដោយ។

តើមានរាគសញ្ញាអ្វីខ្លះ?

រាគសញ្ញានៃជម្ងឺ MS មានភាពខុសប្លែកគ្នា ហើយមិន អាចទាយទុកមុនបាន អាស្រ័យលើផ្នែកណាមួយនៃ CNS ដែលត្រូវបានប៉ះពាល់ និងកម្រិតនៃការប៉ះពាល់។ គ្មានករណីពីរនៃ MS ដែលដូចគ្នានោះទេ។

រាគសញ្ញាអាចទាំងមើលឃើញ និងដែលមិនអាច មើលឃើញចំពោះអ្នកដទៃ អាចរួមមានការផ្លាស់ប្តូរ ការគ្រប់គ្រងចលករ (ឧទាហរណ៍ ចលនាមិនមាន ស្ថេរភាព) អស់កម្លាំង រាគសញ្ញាខាងវិញ្ញាណ (ឈឺធ្លោប្រាញ់) ការរំខានដល់ចក្ខុវិស័យ ដំណើរ ច្របូកច្របល់ក្នុងការបត់ដើងតូច និងបត់ដើងធំ និងរាគសញ្ញាជំងឺសរសៃប្រសាទ (ដូចជាស្រអាប់ ខួរក្បាល ឬខ្សោយការចងចាំ ឬការផ្តោតអារម្មណ៍)។

រាគសញ្ញាទូទៅនៃជម្ងឺ MS
រាគសញ្ញានៃជម្ងឺ MS គឺមិនអាចទាយទុកមុនបាន ហើយខុសគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ ហើយពី ពេលមួយទៅពេលមួយ នៅក្នុងមនុស្សដូចគ្នា។

រាគសញ្ញាអាចរួមមាន៖

- ការផ្លាស់ប្តូរការចងចាំ ការផ្តោតអារម្មណ៍ ឬហេតុផល
- ការនិយាយទូល្យា ជាប់គ្នាដឹក ឬនិយាយ យឺតៗ
- ពិបាកលេប
- អស់កម្លាំងខ្លាំង (អស់កម្លាំងមិនធម្មតា)
- អារម្មណ៍ផ្លាស់ប្តូរ ដូចជា រមួលក្រពើ ស្លឹក ឬឈឺ ធ្លេបៗ
- ផ្លាស់ប្តូរការកន្ត្រាក់សាច់ដុំ ដូចជាសាច់ដុំទន់ខ្សោយ ញឹក តឹង ឬកន្ត្រាក់
- លំបាកក្នុងការដើរ រក្សា លំនឹង ឬការសម្រប សម្រួល
- រំខានដល់ការមើលឃើញ ដូចជាការមើលឃើញ ព្រិលៗ ឬមើលឃើញប្របី
- វិលមុខ និងងងឹតងោង
- ផ្លាស់ប្តូរ ការរំជួលចិត្ត និងអារម្មណ៍
- ឈឺចាប់
- ផ្លាស់អារម្មណ៍ ចំណង់ផ្លូវភេទ
- ផ្លាស់ប្តូរក្នុងការ បត់ដើងតូច និងបត់ដើងធំ
- ងាយរងនិង កំដៅ និង/ឬ ភាពត្រជាក់

តើជម្ងឺ MS ត្រូវបានធ្វើ រោគវិនិច្ឆ័យយ៉ាងដូចម្តេច?

វាមិនងាយស្រួលទេក្នុងការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យជំងឺ MS ដោយហេតុថា គ្មានតេស្តតែមួយគត់ដែលអាចប្រាប់ជា វិជ្ជមាន ថាអ្នកមានជំងឺ MS ឬក៏អត់នោះទេ។ បញ្ហាគឺថាធាតុសញ្ញាជំងឺបង្កមួយចំនួន អាចបណ្តាល មកពីស្ថានភាពសុខភាពផ្សេងទៀត។ រោគសញ្ញាជំងឺ ដែលកើតមានជាទូទៅ គឺអស់កម្លាំង វិលវល់ អារម្មណ៍ មិនធម្មតា ការគិតយឺត និងការផ្លាស់ប្តូរការមើលឃើញ។

វាជាការអនុវត្តល្អបំផុតសម្រាប់ពេទ្យពិនិត្យអ្នកជម្ងឺផ្ទាល់ ដើម្បីបញ្ជូនមនុស្សដែលគេសង្ស័យថាមានជំងឺ MS ទៅអ្នកឯកទេសផ្នែកសរសៃប្រសាទជំងឺ MS។ ពួកគេនឹងមានលទ្ធភាពទទួលបាននូវ លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យ ក្នុងការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ ក្រឡឹងបរិក្ខារ និងជម្រើសនៃ ការព្យាបាលថ្មីៗចុងក្រោយបំផុត។ បន្ទាប់ពីការពិនិត្យ មើលប្រវត្តិវេជ្ជសាស្ត្រ ការធ្វើតេស្តឈាម និងការពិនិត្យ រាងកាយរបស់អ្នកជំងឺ ពួកគេអាចបញ្ជាក់ការត្រួតពិនិត្យ ផ្នែកសរសៃប្រសាទ។ ការថតស្រមោលរូបដោយប្រើ វិទ្យុស្តី (MRIs) អាចរកឃើញស្លាកស្នាម ឬដំបៅ នៅកន្លែងណាមួយក្នុង CNS។ ការធ្វើតេស្តផ្សេងទៀត អាចរួមមាន ការចាក់ម្ជុលតាមឆ្អឹងខ្នងនៅផ្នែកចង្កេះ ដែលគេប្រមូលយកបរិមាណសារធាតុរាវតិចតួច ចេញពី សារធាតុរាវខ្នងឆ្អឹងខ្នង (CSF) របស់អ្នក ដើម្បីគាំទ្រដល់ ការរកឃើញរបស់ MRI និងបង្កើនទំនុកចិត្តក្នុងការធ្វើ រោគវិនិច្ឆ័យ។

តើខ្ញុំអាចទទួលបាន ព័ត៌មាន ជំនួយ និងជំនួយបន្ថែម ទៀតនៅទីណា?

ក្នុងនាមជាស្ថាប័នកំពូលថ្នាក់ជាតិ សម្រាប់ ប្រជាជនអូស្ត្រាលីដែលរស់នៅជាមួយជំងឺ MS យើងធ្វើការយ៉ាងជិតស្និទ្ធជាមួយអង្គការ MS របស់រដ្ឋ ដើម្បីជួយអ្នកភ្ជាប់ជាមួយការគាំទ្រ និងសេវាកម្មត្រឹមត្រូវ។ អង្គការ MS ប្រចាំរដ្ឋ និងដែនដីរបស់អ្នកមាន៖

MS Limited
វិចថ្ងៃ ញូស៊ីធីល ACT និងថាស្មានេរ
ទូរស័ព្ទ៖ 1800 042 138
អ៊ីមែល៖ msconnect@ms.org.au
www.ms.org.au

MSWA រដ្ឋអូស្ត្រាលីខាងលិច
ទូរស័ព្ទ៖ 1300 097 989
អ៊ីមែល៖ communications@mswa.org.au
www.mswa.org.au

MS Society SA និង NT
រដ្ឋអូស្ត្រាលីខាងត្បូង និងដែនដីខាងជើង
ទូរស័ព្ទ៖ 1800 812 311
អ៊ីមែល៖ msassist@ms.asn.au
www.ms.asn.au

MS រដ្ឋឃ្នីនស្តែន
ទូរស័ព្ទ៖ 1800 177 591
អ៊ីមែល៖ info@msqld.org.au
www.msqld.org.au

ប្រភេទនៃជំងឺ MS

សហគោលសញ្ញាដាច់ដោយឡែកជាលក្ខណៈគ្លីនិក (CIS) សំដៅទៅការបង្ហាញរោគសញ្ញាជំងឺបង្កបង្កសនៃ ជម្ងឺ ដែលបង្ហាញសញ្ញាដោយការលាក់សារធាតុស្រាប ការពារសរសៃប្រសាទ (ការបាត់បង់នៃសារធាតុស្រាប ការពារសរសៃប្រសាទ) ដែលអាចជាជំងឺ MS។

ការលាប-ការអន់ថយនៃជម្ងឺ (RRMS) គឺជាដំណើរការ ទូទៅបំផុតនៃជំងឺ MS ដែលបង្ហាញលក្ខណៈប្លែកដោយ ការវាយប្រហារកំណត់ច្បាស់លាស់ អមដោយរយៈពេល នៃការជាសះស្បើយពេញលេញ ឬដោយផ្នែក។ ជំងឺអាច សកម្ម ឬមិនសកម្ម ក៏ដូចជាការកាន់តែដុះដាប (បញ្ជាក់ ពីការកើនឡើងនៃការចុះខ្សោយមុខងារ) ឬមិនដុះដាប។

ដំណើរលាបជំងឺ ទាក់ទងនឹងការកើតឡើងភ្លាមៗ នៃរោគសញ្ញាថ្មី ឬការដុះដាបនៃរោគសញ្ញាដែល មានស្រាប់ ដែលបន្តរយៈពេលយូរជាង២៤ម៉ោង (គឺជាមិនបណ្តោះអាសន្ន) ក្នុងករណីដែលគ្មានជំងឺ គ្រុនក្តៅ ឬមូលហេតុផ្សេងទៀត ហើយព្រែកដាច់ចេញពី ការវាយប្រហារមុន យ៉ាងហោចណាស់៣០ថ្ងៃ។

ប្រហែលជា៥៥% នៃមនុស្សដែលមានជំងឺ MS ជាជំងឺត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមានជម្ងឺ RRMS។

ជម្ងឺដែលវិវត្តបន្ទាប់បន្សំ (SPMS) បន្ទាប់ពីរោគសញ្ញា កាន់តែដុះដាបបំផុត ក្រោយការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យដើម នៃ RRMS។ មកដល់បច្ចុប្បន្ន មិនមានការធ្វើតេស្ត គ្លីនិកដើម្បីដើម្បីកំណត់ ថាតើការផ្លាស់ប្តូរនេះកើតឡើង នៅពេលណាទេ។ ជំងឺ SPMS អាចសកម្ម (ដោយមាន ដំណើរលាបជំងឺ និងសកម្មភាព MRI ថ្មី) ឬមិនសកម្ម ក៏ដូចជាមានការវិវត្ត (ដោយមានសកម្មភាព នៃការដុះដាប) ឬដោយគ្មានការវិវត្ត។

ជម្ងឺដែលវិវត្តបឋម (PPMS) ត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ នៅពេលស្ថានភាពកើតឡើងក្រោយដំណើរការតៗគ្នាពី ការកើតមានជំងឺ ដែលបង្ហាញលក្ខណៈប្លែក ដោយមុខ ងារសរសៃប្រសាទដែលកាន់តែដុះដាប នៅក្នុង អវត្តមាននៃដំណើរលាបជំងឺ/កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើង មុន ពេលបង្ហាញឱ្យឃើញរោគសញ្ញាគ្លីនិក។ ជំងឺ PPMS ពាក់ព័ន្ធនឹងការរលាកតិចបំផុត ជាលទ្ធផល មានដំបៅ ខួរក្បាលតិចជាងមនុស្សដែលមានជំងឺ RRMS និង ដំបៅកាន់តែច្រើននៅក្នុងខួរក្បាលខ្នង។ ១០-៥% នៃអ្នក ដែលមានជំងឺ MS ត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញមាន ជំងឺ PPMS។

តើមានការព្យាបាលអ្វីខ្លះ?

ជំងឺ MS ដូចជំងឺរ៉ាំរ៉ៃដទៃទៀតដែរ មិនមាន ដំណោះស្រាយ សម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូបទេ។ យុទ្ធ សាស្ត្រ ឬគោលដៅសំខាន់ក្នុងការគ្រប់គ្រងជំងឺ MS គឺកាត់បន្ថយដំណើរលាបជំងឺ និងបំបាត់ការរលាក ការកើតឡើងថ្មី និងជំងឺបាក់កោសិការខួរក្បាល នៅគ្រប់ ដំណាក់កាលនៃជំងឺ។

គោលដៅនៃការព្យាបាល ក៏ផ្តោតលើការស្តារមុខងារ និងកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់នៃរោគសញ្ញាលើជីវិត ប្រចាំថ្ងៃដែរ។

វិធីព្យាបាលដែលកែសម្រួលជំងឺ (DMTs) ឬការ ព្យាបាលដែលកែសម្រួលជំងឺ ឬការព្យាបាលដោយប្រើ ប្រព័ន្ធភាពស្តាំ ដើម្បីប្រឆាំងនឹងជំងឺមហារីកដទៃទៀត គឺជាថ្នាំដែលដំណើរការដោយការកែសម្រួលសកម្មភាព នៃប្រព័ន្ធភាពស្តាំ ដើម្បីពន្លឺភាពញឹកញាប់ និងភាព ធ្ងន់ធ្ងរនៃការវាយប្រហារដល់ CNS។ នៅប្រទេស អូស្ត្រាលី មនុស្សដែលមានជំងឺ MS អាចទទួលបានការ ព្យាបាលផ្សេងៗគ្នាជាច្រើន។ ក្រុមមើលថែទាំគ្រប់ផ្នែក ដែលមានឯកទេសខាងជំងឺ MS ត្រូវបានដាក់ដើម្បី ជួយផ្តល់ដល់អ្នកជំងឺនូវវិធីសាស្ត្រជាលក្ខណៈបុគ្គល ចំពោះជម្រើសនៃការព្យាបាលដែលកំពុងវិវត្ត។ ជម្រើស នៃការព្យាបាល គួរតែជាការសម្រេចចិត្តបន្ទាប់ពីបាន ជ្រាបព័ត៌មាន និងរួមចំណែក។ ការប្រើថ្នាំ DMTs នៅ ដំណើរការដំបូង នៃជំងឺគ្រិនប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទច្រើន កន្លែងដែលលាបសកម្ម អាចការពារដំណើរលាបជំងឺ ការកើតមានដំបៅថ្មីនៅខួរក្បាល និងខួរក្បាលខ្នង និងបង្ការ ការធ្វើឱ្យពិការភាពផ្នែកសរសៃប្រសាទកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។

ការព្យាបាលរោគសញ្ញា អាចត្រូវផ្តល់ជូនបន្ថែមលើ DMTs ដើម្បីព្យាបាលរោគសញ្ញាជាក់លាក់ទាក់ទងនឹង ជំងឺ MS។

ចុះអំពីយុទ្ធសាស្ត្ររៀបរស់នៅដែល មានខួរក្បាលសុខភាពល្អ?

អ្នកអាចធ្វើការជ្រើសរើសរៀបរស់នៅវិជ្ជមាន ដែលអាចជួយអ្នកក្បា ខួរក្បាលរបស់អ្នកឱ្យមាន សុខភាពល្អ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

1. រក្សាភាពសកម្ម តាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន
2. រក្សាកំនិតរបស់អ្នកឱ្យសកម្ម
3. រក្សាទម្ងន់ដងខ្លួនរបស់អ្នកឱ្យស្ថិតក្រោម ការគ្រប់គ្រង
4. រៀបរស់ការជក់បារី
5. ប្រុងប្រយ័ត្នពីចំនួនស្ករដែលអ្នកផឹក
6. រៀបរស់ភាពតានតឹង
7. រៀបចំជីវិត និងអាទិភាពរបស់អ្នកឡើងវិញ
8. ស្វែងរកក្រុមគាំទ្រដែលល្អ
9. បន្តប្រើថ្នាំព្យាបាលដែលផ្តល់លទ្ធផលល្អបំផុត ចេញឱ្យប្រើ

MS ស្រាវជ្រាវ

ផ្នែកស្រាវជ្រាវរបស់ MSA គឺជាអង្គការមិនរក ផលប្រយោជន៍ដំបូងរបស់ប្រទេសអូស្ត្រាលី ដែល ប្តូរផ្តាច់ក្នុងការផ្តល់មូលនិធិ សម្របសម្រួល ការអប់រំ និងតស៊ូមតិសម្រាប់ការស្រាវជ្រាវជំងឺ MS ជាផ្នែក នៃកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងទូទាំងពិភពលោក ដើម្បី ដោះស្រាយជំងឺ MS។

www.msra.org.au

រក្សាការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង

ចូលរួមជាមួយពួកយើងនៅលើមេឌីស៊ាប្រព័ន្ធ ផ្សព្វផ្សាយសង្គម ហ្វេសប៊ុក និង Twitter ហើយ ភ្ជាប់ទៅប្រព័ន្ធ MSA ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានថ្មី ៗ ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្តិ អានកំណត់ហេតុ បណ្តាញរបស់យើងដោយគ្មានការបង្កាក់ខាន ឬសរសេរមកកាន់ពួកយើង រក្សាបច្ចុប្បន្នភាពជាមួយ ព្រឹត្តិការណ៍ និងជាច្រើនទៀត។

www.msaustralia.org.au