ទីណា
ក្មានវេជ្ជបណ្ឌិត

សម្រាប់ការថែទាំសុខភាពជនបទ

ការបោះពុម្ពជាភាសាខ្មែរ

Where There
Is No Doctor
Khmer Edition

ដោយ

ដេវីដ ម័រណឺ

រួមជាមួយ

ខារុល ហ្វូមែន និង ដែន ម៉ាកវែល

www.facebook.com/7khmer

ដល់ជូននូវចំណេះដឹងគ្រប់វិស័យ

តើត្រូវប្រើសៀវភៅនេះដោយរបៀបណា

នៅពេលដែលអ្នកបានទទួលសៀវភៅនេះ ៖

សូមអានមាតិកាដែលមាននៅផ្នែកខាងមុខនៃសៀវភៅ។ មាតិកានេះប្រាប់អ្នកថា ជំពូកនីមួយៗនិយាយអំពីអ្វីខ្លះ និងប្រាប់ពីលេខទំព័ររបស់ប្រធានបទផ្សេងៗ ដែលត្រូវបានលើកយកមកពិភាក្សានោះ។

ដើម្បីរកមើលប្រភេទជំងឺ ឬប្រធានបទសុខភាពផ្សេងៗ ត្រូវ ៖

១. រកមើលនៅក្នុងផ្នែក**ទំព័ររឿង** ដែលស្ថិតនៅផ្នែកចុងក្រោយនៃសៀវភៅ។ វាគឺជាតារាងលិបិក្រមមួយ ដែលរាយចំណងជើងប្រធានបទទាំងអស់ដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅនេះ តាមលំដាប់តួអក្សរ។ ម៉្យាងទៀត ប្រសិនបើអ្នករកមើលបញ្ហាជាក់លាក់ណាមួយ តារាងនេះនឹងអាចនាំអ្នកឲ្យរកឃើញនូវមូលហេតុរបស់វាបាន (ឧទាហរណ៍ ៖ រកមើលពាក្យ "រមាស់")។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចរកឃើញទេ សូមរកវាតាមពាក្យតូចៗដែលស្ថិតនៅខាងក្រោមពាក្យមេរបស់វា។ ឬ...

២. រកមើលនៅក្នុង**មាតិកា**។ នៅពេលដែលរកឃើញហើយ សូមបើកទៅតាមទំព័រលេខដែលបានបង្ហាញនោះ។

ប្រសិនបើអ្នកមិនយល់ពីអត្ថន័យនៃពាក្យមួយចំនួននៅក្នុងសៀវភៅនេះ ត្រូវ ៖

រកមើលពាក្យនោះនៅក្នុងផ្នែកវាក្យសព្ទ ដែលស្ថិតនៅបន្ទាប់ពីផ្នែកទំព័រខៀវ នៅផ្នែកខាងក្រោយនៃសៀវភៅ។ ពាក្យដែលបានពន្យល់នៅក្នុងផ្នែកវាក្យសព្ទ ត្រូវបានសរសេរជាអក្សរទ្រេត នៅកន្លែងដែលពាក្យនោះត្រូវបានប្រើជាលើកទីមួយ នៅក្នុងជំពូកណាមួយ។

មុនពេលប្រើប្រាស់ថ្នាំណាមួយ ត្រូវ ៖

អានព័ត៌មានអំពីការប្រើប្រាស់ កម្រិតប្រើ គ្រោះថ្នាក់ និងការប្រុងប្រយ័ត្ននានា នៅក្នុង**ទំព័របៃតង**ជានិច្ច។ អ្នកអាចរកមើលបញ្ជីរាយឈ្មោះថ្នាំ និងតារាងលិបិក្រមនៃថ្នាំ នៅជាប់នឹងផ្នែកខាងដើមនៃ**ទំព័របៃតង**។

ដើម្បីត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ ត្រូវ ៖

១. ទុកដាក់ប្រអប់ថ្នាំពេទ្យនៅកន្លែងដែលងាយយកបាន នៅក្នុងផ្ទះ ឬនៅក្នុងភូមិ ដូចគ្នានឹងការទុកដាក់ប្រអប់ថ្នាំពេទ្យ ដែលបានណែនាំក្នុងជំពូកទី២៣ដែរ។

២. សិក្សាសៀវភៅនេះមុនពេលត្រូវធ្វើការសង្គ្រោះបន្ទាន់ ជាពិសេសសិក្សាជំពូកទី១០ ស្តីអំពីការសង្គ្រោះបន្ទាន់ និងជំពូកទី៤ អំពីវិធីថែទាំអ្នកជំងឺ។

ដើម្បីជួយឲ្យគ្រួសាររបស់អ្នកមានសុខភាពល្អ ត្រូវ ៖

សិក្សាដោយយកចិត្តទុកដាក់នូវជំពូកទី១១ ស្តីអំពីអាហារូបត្ថម្ភ និងជំពូកទី១២ ស្តីអំពីការការពារ ព្រមទាំងផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើពិធីសារ និងការប្រុងប្រយ័ត្នផ្សេងៗថែមទៀត។

ដើម្បីកែលំអសុខភាពនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក ត្រូវ ៖

រៀបចំការប្រជុំមួយជាមួយអ្នកជិតខាងរបស់អ្នក ដើម្បីសិក្សាអំពីសៀវភៅនេះ និងពិភាក្សាអំពីបញ្ហាសុខភាពនៅក្នុងភូមិរបស់អ្នក។ ឬស្នើរសុំឲ្យគ្រូបង្រៀនណាម្នាក់ ជួយបង្រៀនកុមារ ឬមនុស្សពេញវ័យ តាមសៀវភៅនេះ។ អ្នកនឹងបានឃើញការណែនាំដ៏មានប្រយោជន៍ជាច្រើន នៅក្នុងផ្នែកទំព័រពណ៌ត្នោត **ដំបូន្មានចំពោះភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិ** ដែលស្ថិតនៅផ្នែកទីមួយនៃសៀវភៅនេះ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត

សម្រាប់
ការថែទាំសុខភាពជនបទ

ការបោះពុម្ពថ្មី

ដេវីឌ ម័រណឺ

រួមជាមួយ

ខារូល ធូមែន និង ជែន ម៉ាកខែល

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

THANKS

This revision of ***Where There Is No Doctor*** has been a cooperative effort. We thank the many users of the book around the world who have written us over the years with comments and suggestions—these have guided us in updating this information.

David Werner is the author of the original Spanish and English versions of the book. His vision, caring, and commitment are present on every page. Carol Thuman and Jane Maxwell share credit for most of the research, writing, and preparation of this revised version. We are deeply grateful for their excellent and very careful work.

Thanks also to others who researched portions of this revised edition: Suellen Miller, Susan Klein, Ronnie Lovich, Mary Ellen Guroy, Shelley Kahane, Paula Elster, and George Kent. For information taken from the African edition, our thanks to Andrew Pearson and the other authors at Macmillan Publishers.

Many doctors and health care specialists from around the world generously reviewed portions of the book. We cannot list them all here, but the help of the following was exceptional: David Sanders, Richard Laing, Bill Bower, Greg Troll, Deborah Bickel, Tom Frieden, Jane Zucker, David Morley, Frank Catchpool, Lonny Shavelson, Rudolph Bock, Joseph Cook, Sadja Greenwood, Victoria Sheffield, Sherry Hilaski, Pam Zinkin, Fernando Viteri, Jordan Tapero, Robert Gelber, Ted Greiner, Stephen Gloyd, Barbara Mintzes, Rainer Arnhold, Michael Tan, Brian Linde, Davida Coady, and Alejandro de Avila. Their expert advice and help have been of great value.

We warmly thank the dedicated members of the Hesperian Foundation for their help in preparing the manuscript: Kyle Craven for computer graphic arts and layout, Stephen Babb and Cynthia Roat for computer graphics, and Lisa de Avila for editorial assistance. We are also grateful to many others who helped in this book's preparation: Kathy Alberts, Mary Klein, Evan Winslow-Smith, Jane Bavelas, Kim Gannon, Heidi Park, Laura Gibney, Nancy Ogaz, Martín Bustos, Karen Woodbury, and Trude Bock. Our special thanks to Keith and Luella McFarland for being there when we needed them most.

For help updating this book, we thank Manisha Aryal, Marcos Burgos, Pam Fadem, Iñaki Fernández de Retana, Shu Ping Guan, Todd Jailer, Erika Leemann, Malcolm Lowe, Jane Maxwell, Susan McCallister, Gail McSweeney, Elena Metcalf, Syema Muzaffar, Christine Sienkiewicz, Lora Santiago, Peter Small, Melissa Smith, Fred Strauss, Fiona Thomson, Kathleen Vickery, and Sarah Wallis.

Artwork for this book was created by David Werner, Kyle Craven, Susan Klein, Regina Faul-Doyle, Sandy Frank, Fiona Thomson, and Lihua Wang. We also thank the following persons and groups for permission to use their artwork: Dale Crosby, Carl Werner, Macmillan Publishers (for some of Felicity Shepherd's drawings in the African edition of this book), the "New Internationalist" (for the picture of the VIP latrine), James Ogwang (for the drawings on page 417), and McGraw-Hill Book Company (for drawings appearing on pages 85 and 104 taken from ***Emergency Medical Guide*** by John Henderson, illustrated by Niel Hardy).

The fine work of those who helped in the creation of the original version is still reflected on nearly every page. Our thanks to Val Price, Al Hotti, Rodney Kendall, Max Capestany, Rudolf Bock, Kent Benedict, Alfonzo Darricades, Carlos Felipe Soto Miller, Paul Quintana, David Morley, Bill Bower, Allison Orozco, Susan Klein, Greg Troll, Carol Westburg, Lynn Gordon, Myra Polinger, Trude Bock, Roger Buch, Lynne Coen, George Kent, Jack May, Oliver Bock, Bill Gonda, Ray Bleicher, and Jesús Manjárrez.

For this new edition, we are grateful for financial support from the Carnegie Corporation, Gladys and Merrill Muttart Foundation, Myra Polinger, the Public Welfare Foundation, Misereor, the W.K. Kellogg Foundation, the Sunflower Foundation, and the Edna McConnell Clark Foundation.

Finally, our warm thanks to the village health workers of Project Piaxtla in rural Mexico—especially Martín Reyes, Miguel Angel Manjárrez, Miguel Angel Alvarez, and Roberto Fajardo whose experience and commitment have provided the foundation for this book.

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

Published by:

The Hesperian Foundation

1919 Addison St., #304 • Berkeley, California 94704 • USA

hesperian@hesperian.org • www.hesperian.org

Copyright © 1992 by the Hesperian Foundation

First English edition: October 1977

Revised English edition: May 1992

Ninth printing: March 2009

The original English version of this book was produced in 1977 as a revised translation of the Spanish edition, *Donde no hay doctor*.

The Hesperian Foundation encourages others to copy, reproduce, or adapt to meet local needs, any or all parts of this book, including the illustrations, **provided the parts reproduced are distributed free or at cost—not for profit.**

Any organization or person who wishes to copy, reproduce, or adapt any or all parts of this book for commercial purposes, must first obtain permission to do so from the Hesperian Foundation.

Please contact the Hesperian Foundation **before beginning any translation or adaptation to avoid duplication of efforts**, and for suggestions about adapting the information in this book. The Foundation would appreciate receiving a copy of any materials in which text or illustrations from this book have been used.

ការបោះពុម្ពកែថ្មីលើកនេះ អាចត្រូវបានកែលម្អដោយមានការជួយជ្រោមជ្រែងរបស់លោកអ្នក។

បើអ្នកជាបុគ្គលិកសុខាភិបាលតាមសហគមន៍ គ្រូពេទ្យ មាតា ឬជាអ្នកណាក៏ដោយ ដែលមានគំនិត ឬក៏ការណែនាំ សម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរដើម្បីឲ្យសៀវភៅនេះបំពេញតាមតម្រូវការក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក សូមផ្ញើសំបុត្រទៅកាន់ Hesperian Foundation តាមអាសយដ្ឋានខាងលើ។ សូមអរគុណសម្រាប់ការជួយជ្រោមជ្រែងរបស់អ្នក។

THIS REVISED EDITION CAN BE IMPROVED WITH YOUR HELP.
If you are a community health worker, doctor, mother, or anyone with ideas or suggestions for ways this book could be changed to better meet the needs of your community, please write to Hesperian at the above address. Thank you for your help.

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

Thanks to the work and dedication of many groups and individuals around the world, *Where There Is No Doctor* has been translated into more than 80 languages. The following are some of the translations and the addresses where you can obtain them.

SPANISH and ENGLISH editions are available from:

The Hesperian Foundation
1919 Addison St., #304 • Berkeley, California 94704 • USA
www.hesperian.org • bookorders@hesperian.org

FRENCH:

ENDA, Publications Dept.
54 Rue Carnot
B.P. 3370
Dakar, SENEGAL
www.enda.sn

ARABIC:

Arab Resource Collective
P.O. Box 5916-13
Beirut, LEBANON
www.mawared.org

HINDI:

VHAI
B-40, Qutab Institutional Area
South of I.I.T.
New Delhi, 110 016
INDIA
www.vhai.org

INDONESIAN:

Yayasan Essentia Medica
PO Box 1058
Yogyakarta, 55010
INDONESIA

NEPALI:

Health Learning Materials Ctr.
Institute of Medicine
P.O. Box 2533
Kathmandu, NEPAL
www.iom.edu.np/hlmc.html

RUSSIAN:

Scientific Technology and
Language Institute (STLI)
P.O. Box 671
Bishkek, 720017
KYRGYZSTAN
www.stli.org

ALBANIAN:

Diaconia Agapes Kisha Orthodhokse
Rruga e Rurrësit
P.O. Box 1545
Tirane, ALBANIA

FARSI:

Mazeyar Publications
Engalab Ave. Opposite Univ. of Tehran
Bldg. No. 1430, #4, first floor
Tehran, 1314743569 IRAN

Please write to the Hesperian Foundation for information on other editions including Amharic, Bengali, Burmese, Cebuano, Chinese, Creole, Dari, Fulfide, German, Ilongo, Italian, Kannada, Karakalpak, Korean, Lao, Malayalam, Marshallese, Oriya, Portuguese, Pashto, Somali, Swahili, Tamil, Telegu, Thai, Tibetan, Tigrinya, Turkish, Urdu, Vietnamese, and Zulu, as well as other English editions adapted for specific countries.

We are looking for ways to get this book to those it can serve best—namely persons in isolated villages and fringe communities of poor countries. If you are able to help or have suggestions, please contact the Hesperian Foundation. We offer this book at the lower price to persons of low income living in poor countries.

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

មាតិការ

បញ្ជីរាយនាមតាមជំពូកនីមួយៗ

អារម្ភកថា
កំណត់សំគាល់អំពីការបោះពុម្ពថ្មីនេះ
ជំហ្មានចំពោះស្ថាក់ចារសុខភាពភូមិ ..... **ដំ.1**

តើភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិជាអ្នកណា? ..... ដំ.1
បញ្ហាជាច្រើនដែលទាក់ទងនឹងការថែទាំសុខភាព ..... ដំ. 7
ត្រូវសង្កេតមើលសហគមន៍របស់អ្នកឲ្យបានច្បាស់ ..... ដំ. 8
ការប្រើប្រាស់ធនធានក្នុងស្រុកដើម្បីបំពេញតម្រូវការនានា ..... ដំ. 12
ការសម្រេចចិត្តអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ និងកន្លែងដែលត្រូវចាប់ផ្តើម ..... ដំ. 13
ការសាកល្បងគំនិតថ្មីៗ ..... ដំ. 15
ការអនុវត្តន៍ដើម្បីធ្វើឲ្យមានតុល្យភាពរវាងប្រជាជននិងដីធ្លី ..... ដំ. 16
ការអនុវត្តន៍ដើម្បីធ្វើឲ្យមានតុល្យភាពរវាង ..... ដំ. 17
ការប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយពិចារណានិងមានព្រំដែន ..... ដំ. 18
ការពិនិត្យមើលការវិវត្តន៍នៃការងាររបស់អ្នក (ការវាយតម្លៃ) ..... ដំ. 20
ការបង្រៀននិងការរៀនសូត្រជាមួយគ្នា ភ្នាក់ងារសុខភាពធ្វើជាអ្នកអប់រំ ..... ដំ. 21
ការប្រើសៀវភៅនេះឲ្យមានប្រយោជន៍បំផុត ..... ដំ. 28

ជំពូកទី ១
ការព្យាបាលនៅតាមផ្ទះ និងជំងឺផ្សេងៗ 1

ការព្យាបាលនៅតាមផ្ទះដែលអាចជួយបាន 1
ជំនឿដែលអាចធ្វើឲ្យប្រជាជនជាសះស្បើយពីជំងឺបាន 2
ជំនឿដែលអាចធ្វើឲ្យមនុស្សមានជំងឺ 4
ការធ្វើអំពើ មន្តអាគម និងវិញ្ញាណអាក្រក់ 5
សំនួរនិងចម្លើយអំពីជំនឿតាមប្រពៃណី និងការប្រើឱសថបុរាណ 6
បង្ហើយផត 9
វិធីដើម្បីបញ្ជាក់ថាការព្យាបាលនៅតាមផ្ទះមានប្រសិទ្ធភាពឬគ្មាន 10
រុក្ខជាតិឱសថ 12
វិធីអបឆ្អឹងដើម្បីធ្វើឲ្យឆ្អឹងដែលបាក់ ចូលកន្លែងដើមវិញ 14

ជំពូកទី ២
ជំងឺដែលគេច្រើនតែយល់ច្រឡំ 7

តើមូលហេតុអ្វីដែលបណ្តាលឲ្យមានជំងឺ? 17
ប្រភេទផ្សេងៗនៃជំងឺ និងមូលហេតុរបស់វា 18
ជំងឺមិនឆ្លង 18
ជំងឺឆ្លង 18
ជំងឺដែលពិបាកញែកឲ្យដាច់ពីគ្នា 20
ជំងឺដែលតែងតែមានការយល់ច្រឡំ ឬមានឈ្មោះដូចគ្នា 21
ការយល់ច្រឡំអំពីជំងឺផ្សេងៗដែលបណ្តាលឲ្យមានគ្រុនក្តៅ 26

ជំពូកទី ៣
របៀបពិនិត្យអ្នកជំងឺ 29

សំនួ 29
ស្ថានភាពទូទៅនៃសុខភាព 30
សីតុណ្ហភាព 30
របៀបប្រើទែម៉ូម៉ែត្រ 31
ការដកដង្ហើម 32
ជីពចរ (ចង្វាក់បេះដូង) 32
ភ្នែក 33
ត្រចៀក បំពង់ក និងច្រមុះ 34
ស្បែក 34
ពោះ 35
សាច់ដុំ និងសរសៃប្រសាទ 37
ការពិនិត្យរកមើលភាពរឹង ឬភាពតឹងនៃសាច់ដុំនានា 38
ដើម្បីពិនិត្យមើលការបាត់បង់ញាណដឹងនៅដៃ ជើង ឬផ្នែកដទៃទៀតនៃរាងកាយ 38

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំពូកទី ៤
របៀបថែទាំអ្នកជំងឺ 39

ភាពសុខស្រួលរបស់អ្នកជំងឺ 39
ការថែទាំពិសេសចំពោះអ្នកឈឺធ្ងន់ 40
ទឹក 40
ចំណីអាហារ 41
ការផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពរបស់អ្នកជំងឺនៅលើគ្រែ 41
ការពិនិត្យមើលការប្រែប្រួលរបស់អ្នកជំងឺ 41
រោគសញ្ញានៃជំងឺដែលមានគ្រោះថ្នាក់ 42
ត្រូវរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យនៅពេលណា និងដោយរបៀបណា 43
ត្រូវប្រាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាលអំពីអ្វីខ្លះ 43
របាយការណ៍របស់អ្នកជំងឺ 44

ជំពូកទី ៥
ការព្យាបាលដោយមិនប្រើថ្នាំពេទ្យ 45

ការព្យាបាលដោយទឹក 46
ពេលវេលាដែលការប្រើប្រាស់ទឹកបានត្រឹមត្រូវ 47
អាចមានប្រយោជន៍ជាងការប្រើថ្នាំពេទ្យ 47

ជំពូកទី ៦
ការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យបាន និងមិនបានត្រឹមត្រូវ 49

សេចក្តីណែនាំក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យ 49
ការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យមិនត្រឹមត្រូវ ដែលមានគ្រោះថ្នាក់បំផុត 50
តើពេលណាដែលគេមិនគួរប្រើថ្នាំពេទ្យ? 54

ជំពូកទី ៧
ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ៖ តើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកគឺជាអ្វី ហើយគេប្រើវាដោយរបៀបណា 55

តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចបើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកហាក់ដូចជាពុំមានប្រសិទ្ធភាព 57
សារសំខាន់នៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដោយមានព្រំដែន 58

ជំពូកទី ៨
របៀបកំណត់កម្រិតថ្នាំ និងរបៀបប្រើថ្នាំ 59

ខ្នាតរង្វាស់របស់ថ្នាំ 59
ខ្នាតរង្វាស់ថ្នាំទឹក 61
វិធីធ្វើឲ្យប្រាកដថាស្លាបព្រាកាហ្វេដែលប្រើ មានចំណុះ៥ម.ល 61
របៀបឲ្យថ្នាំដល់កុមារតូចៗ 62
របៀបលេបថ្នាំ 63

ជំពូកទី ៩
ការណែនាំ និងការប្រុងប្រយ័ត្ន អំពីការចាក់ថ្នាំ 65

ពេលណាត្រូវចាក់ថ្នាំ និងពេលណាមិនត្រូវចាក់ 65
តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចនៅពេលដែលវេជ្ជបណ្ឌិតចេញបញ្ជាឲ្យចាក់ថ្នាំ 65
ករណីបន្ទាន់នានាដែលចាំបាច់ត្រូវចាក់ថ្នាំ 66
ថ្នាំដែលមិនត្រូវចាក់ 67
គ្រោះថ្នាក់ និងការប្រុងប្រយ័ត្ន 68
ប្រតិកម្មដ៏គ្រោះថ្នាក់ដែលបណ្តាលមកពីការចាក់ថ្នាំប្រភេទខ្លះ ... 70
វិធីជៀសវាងប្រតិកម្មធ្ងន់ធ្ងរទៅនឹងការចាក់ថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន 71
របៀបរៀបចំសឺរាុងសម្រាប់ចាក់ថ្នាំ 72
កន្លែងដែលត្រូវចាក់ថ្នាំ 73
របៀបចាក់ 73
តើការចាក់ថ្នាំអាចធ្វើឲ្យកុមារទៅជាពិការដោយរបៀបណា 74
របៀបរម្ងាប់មេរោគនៅលើសម្ភារៈផ្សេងៗ 74

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំពូកទី ១០

ជំងឺយប់ម 75

គ្រុនក្តៅ 75
ស្កក 77
ការបាត់ស្មារតី 78
ពេលដែលមានវត្ថុអ្វីមួយមកជាប់ក្នុងបំពង់ក 79
ការលង់ទឹក 79
ការឆ្លុំដង្ហើមតាមមាត់ទល់មាត់ 80
ករណីបន្ទាន់ដែលបណ្តាលមកពីកម្តៅ 81
វិធីឃាត់ឈាមដែលហូរពីរបួស 82
របៀបឃាត់ឈាមច្រមុះ 83
ការមុត ការរលាត់ និងរបួសតូចៗ 84
របួសធំ ៖ របៀបបិទមុខរបួស 85
បង់រុំរបួស 87
ដំបៅក្លាយ 88
របួសដោយគ្រាប់កាំភ្លើង កាំបិត និងរបួសធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងទៀត 90
ករណីបន្ទាន់នៃបញ្ហាពោះវៀន (ជំងឺពោះស្រួចស្រាល់) 93
ជំងឺរលាកខ្នែងពោះវៀន និងរលាកស្រោមពោះ 94
រលាក 96
ការបាក់ឆ្អឹង 98
របៀបលើកដាក់អ្នកមានរបួសធ្ងន់ធ្ងរ 100
ការភ្លាត់ឆ្អឹង (សន្លាក់ឆ្អឹងភ្លាត់ចេញពីគ្នា) 101
ការរមួល និងការគ្រេច (ការខ្ចាំ ឬការហែកត្រង់សន្លាក់ដែលរមួល) 102
ការពុល 103
ពស់ចឹក 104
ខ្យាដំរីទិច 106
ពីងពាងខាំ 106

ជំពូកទី ១១

អាហារូបត្ថម្ភ ៖ ត្រូវបរិភោគអ្វីដើម្បីឲ្យមានសុខភាពល្អ 107

ជំងឺដែលបណ្តាលមកពីការបរិភោគមិនត្រឹមត្រូវ 107
ហេតុអ្វីបានជាការបរិភោគត្រឹមត្រូវ មានសារសំខាន់ 109
ការបង្ការកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ 109
អាហារចម្បង និងអាហារជំនួយ 110
របៀបសំគាល់ការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ 112
វិធីបរិភោគដ៏ប្រសើរ នៅពេលដែលអ្នកគ្មានប្រាក់ឬដីធ្លីច្រើន 115
អាហារដែលល្អ ក្នុងតម្លៃថោក 116
តើវីតាមីនមាននៅឯណា ? នៅក្នុងថ្នាំគ្រាប់ ថ្នាំចាក់ ថ្នាំស៊ីរ៉ូ ឬនៅក្នុងអាហារ ? 118
អ្វីដែលត្រូវចៀសវាងនៅក្នុងរបបអាហាររបស់យើង 119
របបអាហារល្អបំផុតសម្រាប់កុមារតូចៗ 120
គំនិតប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់អំពីរបបអាហារ 123
របបអាហារពិសេសសម្រាប់បញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗ 124
ភាពស្លេកស្លាំង 124
ជំងឺក្រិស 125
ជំងឺលើសឈាម 125
មនុស្សធាត់ 126
ការទល់លាមក 126
ជំងឺទឹកនោមផ្អែម 127
ការមិនរំលាយអាហារ ការក្រហាយក្នុងទ្រូង និងជំងឺដំបៅក្រពះ 128
ជំងឺពកក 130

ជំពូកទី ១២

ការបង្ការ ៖ វិធីចៀសវាងជំងឺផ្សេងៗ 131

អនាម័យ និងបញ្ហាផ្សេងៗដែលកើតមកពីការខ្វះអនាម័យ 131
សេចក្តីណែនាំមូលដ្ឋាននៃអនាម័យ 133
ព្រូន និងប៉ារ៉ាស៊ីតពោះវៀនផ្សេងៗទៀត 140
ព្រូនមូល (អាស្ការី) 140
អៀន 141
ព្រូនរំពាត់សេះ (ទ្រីកូសេហ្វាល) 142
ព្រូនទំពក់ 142
ព្រូនសំប៉ែត (តេនញ៉ា) 143
ទ្រីស៊ីណូស 144
អាមីប 144
ថ្ពាដ្យា (Giardia) 145
សត្វល្អិតក្នុងឈាម (Schistosomiasis, Bilharzia) 146
ការចាក់ថ្នាំបង្ការ (ងាយ និងមានប្រសិទ្ធភាពពិតប្រាកដ) 147
វិធីផ្សេងៗទៀតដើម្បីបង្ការជំងឺ និងរបួស 148
ទម្លាប់ដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាព 148

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំពូកទី ១៣
អំពីជំងឺមួយចំនួនដែលកើតជាញឹកញាប់ 151

ការខ្សោះជាតិទឹក.....151
ជំងឺរាក និងរាកមួល..... 153
ការក្អួត.....161
ការឈឺក្បាល និងជំងឺប្រកាំង 162
គ្រុនផ្តាសាយ និងផ្តាសាយធំ 163
ការតឹងច្រមុះ និងហៀរសំបោរ.....164
ជំងឺរលាកច្រមុះ 165
ការរលាកច្រមុះដោយសារការអាល់ឡែហ្ស៊ី 165
ប្រតិកម្មអាល់ឡែហ្ស៊ី 166
ជំងឺហឺត 167
ការក្អក.....168
ជំងឺរលាកទងសួត 170
ជំងឺរលាកសួត.....171
ជំងឺរលាកថ្លើម 172
ជំងឺរលាកសន្លាក់ 173
ការឈឺឆ្អឹងខ្នង 173
ជំងឺប៉ោងសរសៃវ៉ែន 175
ឬសដូងបាត 175
ការហើមជើង និងផ្នែកផ្សេងទៀតនៃដងខ្លួន..... 176
ជំងឺក្លន់លូន..... 177
ការប្រកាច់.....178
ជំងឺឆ្កួតជ្រូក.....178

ជំពូកទី ១៤
ជំងឺធ្ងន់ៗដែលត្រូវការការព្យាបាលពិសេស 179

ជំងឺរបេង 179
ជំងឺឆ្កែឆ្កួត.....181
ជំងឺតេតាណូស(រឹងថ្គាម)..... 182
ជំងឺរលាកស្រោមខួរ 185
ជំងឺគ្រុនចាញ់.....186
ជំងឺគ្រុនឈាម.....187
ប្រ៊ុយសែឡូស៍.....188
ជំងឺគ្រុនពោះវៀន.....188
ទីហ្វូស (Typhus)..... 190
ជំងឺឃ្លង់ (ជំងឺហាន់សិន).....191

ជំពូកទី ១៥
ជំងឺសើស្បែក 193

ក្បួនទូទៅសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺសើស្បែក 193
សេចក្តីណែនាំអំពីការស្នំដោយក្រណាត់ក្តៅ 195
ជំងឺសើស្បែក (ការណែនាំអំពីរបៀបសំគាល់ជំងឺ).....196
ការណែនាំអំពីរបៀបសំគាល់ជំងឺ 197
កមរមាស់ 199
ចៃ 200
សង្កើច 200
តឹកកែ(សត្វល្អិត)ខាំ..... 201
ដំបៅតូចៗដែលមានខ្ទុះ..... 201
ពងបែក 202
បូស និងអាប់សៃ 202
កន្ទួលក្រហម រមាស់ ឬកន្ទាលត្រអាក(ប្រតិកម្មទំទាស់
លើស្បែក).....203
រុក្ខជាតិនិងវត្ថុមួយចំនួនដែលធ្វើឲ្យរមាស់ឬក្រហាយស្បែក.....204
រើមធំ 204
ស្រែង (ការបង្ករោគដោយមេរោគផ្សិត).....205
ចំណុចៗពណ៌សនៅលើមុខនិងខ្លួនប្រាណ.....206
ជាំមុខពេលមានផ្ទៃពោះ 207
ការប្រេះបែកស្រកា និងជំងឺសើស្បែកផ្សេងៗទៀត
ដែលបណ្តាលមកពីកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ 208
ឫស 210
ក្រស់ 210
មុន និងអាចម៏រុយ.....211
មហារីកស្បែក.....211
របេងស្បែក ឬរបេងកូនកណ្តុរ..... 212
អេរីស៊ីប៉ែល (Erysipelas) និងការរលាកកោសិកា..... 212
ដំបៅរលួយ..... 213
ដំបៅស្បែកដែលបណ្តាលមកពីចលនាឈាមរត់មិនល្អ..... 213
ដំបៅត្រែ..... 214
បញ្ហាស្បែករបស់ទារក..... 215
ការរលាកដោយកន្ទបទឹកនោម..... 215
អាចម៏ក្របីលើក្បាលកុមារ..... 215
ជំងឺត្រអក (ស្នាមក្រហមដែលមានពងទឹកតូចៗ)..... 216
ជំងឺ Psoriasis 216

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំពូកទី ១៦

ភ្នែក 217

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ 217
ការមានរបួសភ្នែក 218
របៀបយកកំទេចធូលីចេញពីភ្នែក 218
ការរលាកភ្នែកដោយសារធាតុគីមី 219
ភ្នែកក្រហម និងមានការឈឺចាប់ - មូលហេតុផ្សេងៗ 219
ភ្នែកក្រហមព្រឿងៗ (ជំងឺរលាកផ្នែកសនៃភ្នែក) 219
ត្រាកូម 220
ការបង្កវោគលើភ្នែកទារក (ជំងឺភ្នែកក្រហមលើទារក) 221
ជំងឺរលាកប្រស្រីភ្នែក 221
ជំងឺក្លូកូម 222
ការបង្កវោគនៅក្រពេញទឹកភ្នែក 223
ភ្នែកមើលមិនច្បាស់ 223
ភ្នែកកែក ឬភ្នែកស្រលៀង 223
ពពែឆ្កែ 224
កន្ទុយថ្លែន 224
ការរលាត់ ដំបៅ ឬសម្លាកនៅលើគ័រនេ 224
ការហូរឈាមក្នុងផ្នែកសនៃភ្នែក 225
ការហូរឈាមនៅខាងក្រោយគ័រនេ 225
ការមានខ្ទុះនៅខាងក្រោយគ័រនេ 225
ភ្នែកឡើងបាយ 225
ខ្វាក់មាន់ និងជំងឺភ្នែកស្លូត (ការខ្វះវីតាមីនអា) 226
ចំណុចតូចៗនៅខាងមុខភ្នែក ឬមើលឃើញបែកផ្សែង 227
ព្រឹលភ្នែក មើលបែករូបជាពីរ 227

ជំពូកទី ១៧

ភ្នែក 217

ការថែទាំធ្មេញ និងអញ្ចាញធ្មេញ 229
ការឈឺធ្មេញ និងអាប់សៃ 231
ការបង្កវោគនៅអញ្ចាញធ្មេញ 231
ដំបៅ ឬប្រេះនៅរង្វះមាត់ 232
ផ្ទាំងសៗ ឬពងតូចៗនៅក្នុងមាត់ 232
ដំបៅបបូរមាត់ និងពងក្នុងមាត់ដែលបណ្តាលមកពីគ្រុនក្តៅ 232

ជំពូកទី ១៨

ប្រព័ន្ធទឹកនោម និងប្រដាប់បន្តពូជ 233

បញ្ហានៃប្រព័ន្ធទឹកនោម 234
ការបង្កវោគនៅប្រព័ន្ធទឹកនោម 234
ការបង្កវោគដែលឆ្លងតាមការរួមភេទ (ជំងឺកាមរោគ) 236
ជំងឺប្រមេះទឹកបាយ និងជំងឺប្រមេះទឹកថ្លា 236
ជំងឺស្វាយ 237
ហើមក្រលៀន ៖ ការធ្លាយកូនកណ្តុរនៅក្រលៀន 238
របៀបប្រើនិងពេលដែលត្រូវប្រើបំពង់បូមទឹកនោម (បំពង់កៅស៊ូសម្រាប់បង្ហូរទឹកនោមពីប្លោកនោម) 239
បញ្ហាផ្សេងៗចំពោះស្ត្រី 241
ការធ្លាក់ស (សំបោរឬខ្ទុះដែលចេញពីទ្វារមាស) 241
តើស្ត្រីអាចជៀសវាងជំងឺជាច្រើនបានដោយរបៀបណា 242
ការឈឺចាប់ ឬការមិនស្រួលនៅក្នុងពោះ ផ្នែកកណ្តាលនិងខាងក្រោម លើស្ត្រី 243
បុរសនិងស្ត្រីដែលមិនអាចមានកូនបាន (អារ) 244

ជំពូកទី ១៩

ព័ត៌មានសម្រាប់មាតា និងឆ្មប 245

ការមានឈាមរដូវ 245
ការអស់រដូវ (ពេលវេលាដែលស្ត្រីឈប់មានរដូវ) 246
ការមានផ្ទៃពោះ 247
របៀបថែទាំសុខភាពក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ 247
បញ្ហាបន្តិចបន្តួចក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ 248
សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ 249
ការពិនិត្យផ្ទៃពោះ (ការថែទាំមុនសម្រាល) 250
សម្ភារៈផ្សេងៗដែលម្តាយគប្បីត្រៀមជាស្រេច មុនពេលសម្រាលកូន 254
សម្ភារៈបន្ថែមសម្រាប់ឆ្មប និងឆ្មបបុរាណ 255
ការត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់ពេលសម្រាល 256
ការពិនិត្យមើលថាតើទារកស្ថិតក្នុងទីតាំងល្អឬទេ 257
សញ្ញាដែលបង្ហាញថាការឈឺពោះសម្រាលជិតមកដល់ 258
ដំណាក់កាលនៃការសម្រាលកូន 259
ការថែទាំទារកនៅពេលសម្រាល 262
របៀបកាត់ទងផ្ចិត 262
ការថែទាំផ្ចិតដែលទើបនឹងកាត់ 263
ការសម្អាតទារក 263

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ដាក់ទារកឲ្យបៅដោះម្តាយភ្លាមៗ 263
ការទំលាក់សុក 264
ការធ្លាក់ឈាមខ្លាំង 264
ការប្រើប្រាស់ថ្នាំអុកស៊ីតូស៊ិកត្រឹមត្រូវ ៖ អ៊ែហ្គូណូវីន
អុកស៊ីតូស៊ិន ពីតូស៊ិន ។ល។ 266
ការសម្រាលដែលពិបាក 267
ការរហែកទ្វារមាស 269
ការថែទាំទារកដែលទើបសម្រាល 270
បញ្ហាផ្សេងៗដែលទារកមានមកពីកំណើត 272
សុខភាពរបស់ម្តាយក្រោយពេលសម្រាលកូន 276
គ្រុនក្តៅបន្ទាប់ពីសម្រាលកូន
(ការបង្ករោគក្រោយពេលសម្រាលកូន) 276
ការបំបៅដោះ និងការថែទាំដោះ 277
ការមានដុំនៅក្នុងពោះ ផ្នែកខាងក្រោម 280
ការរលូតកូនដោយឯកឯង 281
ម្តាយ និងទារក ដែលមានការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ 282

ជំពូកទី ២០
ផែនការគ្រួសារ ៖ ការមានកូនតាមបំណង 283

ផែនការគ្រួសារ 284
ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត (ថ្នាំលេបមិនឲ្យមានកូន) 286
ការប្រុងប្រយត្ន័សម្រាប់ស្ត្រីដែលប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត 289
វិធីសាស្ត្រសម្រាប់អ្នកដែលមិនចង់មានកូនតទៅទៀត 293
វិធីសាស្ត្របុរាណក្នុងការបង្ការការមានផ្ទៃពោះ 294

ជំពូកទី ២១
សុខភាព និងជំងឺផ្សេងៗរបស់កុមារ 295

អ្វីដែលគួរធ្វើដើម្បីការពារសុខភាពរបស់កុមារ 295
អាហារូបត្ថម្ភ 295
អនាម័យ 296
ថ្នាំបង្ការ 296
ការលូតលាស់របស់កុមារ និង "ផ្លូវឆ្ពោះទៅរកសុខភាពល្អ" 297
វិធីប្រើប័ណ្ណសុខភាពកុមារ 300
វិធីអានប័ណ្ណសុខភាពកុមារ 302
ការរំឭកឡើងវិញអំពីបញ្ហាសុខភាពរបស់កុមារ ដែលបាន
ពិភាក្សានៅក្នុងជំពូកផ្សេងៗទៀត 305
កុមារដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ 305
ជំងឺរាក និងរាកមួល 306
គ្រុនក្តៅ 306
ការប្រកាច់ 307
ជំងឺរលាកស្រោមខួរ 307
ភាពស្លេកស្លាំង 307
ព្រូន និងពពួកប៉ារ៉ាស៊ីតពោះវៀនផ្សេងទៀត 308
បញ្ហាស្បែក 308
ជំងឺភ្នែកក្រហម (ជំងឺរលាកផ្នែកសនៃភ្នែក) 308
ជំងឺផ្តាសាយ 308
បញ្ហាសុខភាពរបស់កុមារដែលមិនបានពិភាក្សាក្នុងជំពូក
ផ្សេងទៀត 309
ការឈឺត្រចៀក និងការបង្ករោគក្នុងត្រចៀក 309
ការឈឺបំពង់ក និងរលាកសាច់បំពង់ក 309
ជំងឺរលាកសន្លាក់ 310
ជំងឺឆ្លងរបស់កុមារ 311
ជំងឺអុតស្វាយ 311
ជំងឺកញ្ជ្រឹល 311
ជំងឺស្លូច 312
ក្រឡៃទែន 312
ជំងឺក្អកមាន់ 313
ជំងឺខាន់ស្លាក់ 313
ជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង 314
ការបង្ការ 314
បញ្ហាដែលទារកមានពីកំណើត 316
ភ្លាត់ឆ្អឹងត្រគាក 316
ប៉ោងធ្លិត (ធ្លិតលៀនចេញក្រៅ) 317
ការហើមពងស្វាស (ទឹកក្នុងស្រោមពងស្វាស ឬក្លនលូន) 317
កុមារដែលមានបញ្ហាអប្ប ថ្លង់ ឬមានកាយសម្បទា
មិនគ្រប់លក្ខណៈ 318
កុមារកន្ត្រាក់ញ័រញាក់ (ខួរក្បាល) 320
ការមានបញ្ហាអប្បក្នុងអំឡុងពេលប៉ុន្មានខែដំបូងនៃជីវិត 321
ជំងឺតាឡាសេមី (Thalassemia) 321

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំពូកទី ២២

សុខភាព និងជំងឺរបស់មនុស្សចាស់ 323

ការសង្ខេបអំពីបញ្ហាសុខភាពដែលបានពិភាក្សាក្នុងជំពូកផ្សេងៗ 323
ជំងឺសំខាន់ៗផ្សេងទៀតរបស់មនុស្សចាស់ 325
បញ្ហាបេះដូង 325
ដំបូន្មានចំពោះមនុស្សវ័យក្មេងដែលចង់រក្សាសុខភាពឲ្យល្អនៅពេលមានវ័យចំណាស់ 326
ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល 327
ការថ្លង់ 327
ការដេកមិនលក់ 328
ជំងឺក្រិនថ្លើម 328
បញ្ហាថង់ទឹកប្រមាត់ 329
ការទទួលយកសេចក្តីស្លាប់ 330

ជំពូកទី ២៣

ប្រអប់ថ្នាំពេទ្យ 331

របៀបថែរក្សាប្រអប់ថ្នាំពេទ្យរបស់អ្នក 332
ការទិញថ្នាំសម្រាប់ប្រអប់ថ្នាំពេទ្យ 333
ប្រអប់ថ្នាំពេទ្យប្រចាំគ្រួសារ 334
ប្រអប់ថ្នាំពេទ្យប្រចាំភូមិ 336
ដំបូន្មានសម្រាប់អ្នកលក់ថ្នាំពេទ្យភូមិ ឬឱសថការី 338

ទំព័របៃតង - ការប្រើប្រាស់ អត្រិតថ្នាំ និងការប្រុងប្រយ័ត្ន 339

បញ្ជីថ្នាំពេទ្យក្នុងទំព័របៃតង 341
តារាងលិបិក្រមនៃថ្នាំក្នុងទំព័របៃតង 345
ព័ត៌មានស្តីអំពីថ្នាំ 351

ទំព័រខៀវ - ព័ត៌មានថ្មីៗ 399

មេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ 399
ដំបៅនៅលើប្រដាប់ភេទ 402
ការកាត់ស្បែកចុងលិង្គ 404
ការថែទាំពិសេសចំពោះទារកមានរូបរាងតូច កើតមិនគ្រប់ខែ និងកើតមិនគ្រប់ទម្ងន់ 405
អាចម៍ត្រចៀក 405
បញ្ហាបន្ទាន់ដែលបណ្តាលមកពីភាពត្រជាក់ 408
របៀបវាស់សម្ពាធឈាម 410
ការពុលដោយសារថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត 412
ផលវិបាកនៃការរំលូតកូន 414
គ្រឿងញៀន 416

អាសយដ្ឋានសម្រាប់សម្ភារៈបង្ហៀន 429

តារាងលិបិក្រម (ទំព័រឈឿង) 431

សេចក្តីណែនាំនៃកម្រិតប្រើថ្នាំ សម្រាប់អ្នកមិនចេះអានអក្សរ
សំណុំលិខិតអ្នកជំងឺ
ព័ត៌មានអំពីសញ្ញាជីវិត

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

អារម្ភកថា

សៀវភៅនេះត្រូវបានសរសេរឡើងពិសេសសម្រាប់អ្នកដែលរស់នៅឆ្ងាយពីមណ្ឌលសុខភាព នៅក្នុងតំបន់ដែលគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត។ ប៉ុន្តែទោះបីជាមានវេជ្ជបណ្ឌិតក៏ដោយ ក៏ប្រជាជនអាច និងគួរតែដឹកនាំក្នុងការថែទាំសុខភាពរបស់ខ្លួន។ ដូច្នេះសៀវភៅនេះគឺសម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូប ដែលយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការថែទាំសុខភាពនេះ។ សៀវភៅនេះត្រូវបានសរសេរឡើង ក្នុងការជឿជាក់យ៉ាងមុតមាំថា ៖

១. ការថែទាំសុខភាពមិនគ្រាន់តែជាសិទ្ធិរបស់មនុស្សគ្រប់រូបតែប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាក៏ជាការទទួលខុសត្រូវរបស់មនុស្សទាំងអស់គ្នាផងដែរ។

២. ការថែទាំដោយខ្លួនឯងគួរតែជាគោលដៅចម្បងនៃគ្រប់សកម្មភាពឬគម្រោងកម្មវិធីសុខភាព។

៣. មនុស្សទូទៅដែលបានទទួលព័ត៌មានងាយៗ ច្បាស់លាស់ អាចការពារនិងព្យាបាលបញ្ហាសុខភាពជាច្រើនដែលកើតឡើងជាញឹកញាប់ នៅតាមផ្ទះរបស់គាត់បាន លឿនជាង ថោកជាង ហើយជាញឹកញាប់ បានល្អជាងការព្យាបាលរបស់វេជ្ជបណ្ឌិតទៅទៀត។

៤. ចំណេះដឹងផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ មិនគួរជាព័ត៌មានសម្ងាត់របស់ក្រុមមនុស្សតែពីរបីនាក់នោះទេ ប៉ុន្តែវាគួរតែត្រូវបានចែករំលែកដោយបើកចំហរ ជាមួយមនុស្សគ្រប់ៗគ្នា។

៥. អ្នកដែលបានទទួលការអប់រំនៅសាលាបន្តិចបន្តួចក៏អាចទទួលបានការទុកចិត្ត ស្មើនឹងអ្នកដែលមានចំណេះដឹងខ្ពស់ដែរ។ ហើយពួកគេក៏មានប្រាជ្ញាឈ្លាសវៃដែរ។

៦. ការថែទាំសុខភាពមូលដ្ឋាន មិនគួរជាការផ្តល់ឲ្យទេ តែវាគួរតែជាការលើកទឹកចិត្តឲ្យអនុវត្ត។

ពិតណាស់ថា ផ្នែកមួយនៃការថែទាំដោយខ្លួនឯង គឺការស្គាល់ពីព្រំដែនរបស់ខ្លួនឯង។ ដូច្នេះហើយទើបសៀវភៅនេះមិនត្រឹមតែបានបញ្ចូលពិធីសារស្តីពី**អ្វីដែលត្រូវធ្វើ** ប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែថែមទាំងមានផ្នែក**ពេលណាត្រូវស្វែងរកជំនួយ** ទៀតផង។ សៀវភៅនេះបង្ហាញអំពីករណីទាំងឡាយ ដែលចាំបាច់ត្រូវស្វែងរកដំបូន្មានពីបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬវេជ្ជបណ្ឌិត។ ប៉ុន្តែដោយសារតែវេជ្ជបណ្ឌិត ឬបុគ្គលិកសុខាភិបាលមិនមែនតែងតែមាននៅជិតរហូតនោះ ទើបសៀវភៅនេះ ក៏មានការណែនាំពី**អ្វីដែលត្រូវធ្វើ ក្នុងពេលនោះ** ទោះបីជាមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរក៏ដោយ។

សៀវភៅនេះត្រូវបានសរសេរឡើងដោយប្រើភាសាងាយៗ ដូច្នេះអ្នកដែលបានរៀនសូត្រនៅសាលាបន្តិចបន្តួចក៏អាចយល់បានដែរ។ ភាសាដែលប្រើនៅក្នុងសៀវភៅនេះ គឺសាមញ្ញមបំផុត ប៉ុន្តែខ្ញុំសង្ឃឹមថា វាមិនដូចជាភាសាកូនក្មេងពេកទេ។ ពាក្យពិបាកមួយចំនួនត្រូវបានប្រើនៅកន្លែង ***សមស្រប*** ឬដើម្បីឲ្យត្រូវនឹងអត្ថន័យ។ ជាធម្មតាពាក្យទាំងនោះត្រូវបានប្រើក្នុងរបៀបមួយដែលអ្នកអានអាចកាត់ស្មានពីន័យរបស់វាបាន។ តាមវិធីនេះ អ្នកដែលអានសៀវភៅនេះអាចមានឱកាសបង្កើនជំនាញផ្នែកភាសារបស់គាត់ ក៏ដូចជាជំនាញផ្នែកសុខភាពទៀតផង។

ពាក្យសំខាន់ៗដែលអ្នកអានអាចមិនយល់ ត្រូវបានពន្យល់នៅក្នុងបញ្ជីពាក្យ ឬ***វាក្យស័ព្ទ*** នៅផ្នែកចុងក្រោយនៃសៀវភៅ។ ពាក្យទាំងនេះត្រូវបានសរសេរជា***អក្សរទ្រេត*** ប្រសិនបើវាទើបតែត្រូវបានប្រើជាលើកដំបូងនៅក្នុងជំពូកណាមួយ។

សៀវភៅ***ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត*** នេះ ត្រូវបានសរសេរឡើងដំបូងជាភាសាអេស្ប៉ាញសម្រាប់កសិករនៅតាមតំបន់ភ្នំនៃប្រទេសម៉ិកស៊ីកូ ដែលចាប់តាំងពេលនោះ មានរយៈពេល២៧ឆ្នាំមកហើយៗដែលអ្នកនិពន្ធបានជួយបង្កើតបណ្តាញថែទាំសុខភាពមួយ ដែលសព្វថ្ងៃនេះត្រូវបានអនុវត្តដោយអ្នកភូមិនោះផ្ទាល់។ សៀវភៅ***ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត*** ត្រូវបានបកប្រែជាង៥០ភាសារួចមកហើយៗត្រូវបានប្រើប្រាស់ដោយភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិ ក្នុងជាង១០០ប្រទេស។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការបោះពុម្ពសៀវភៅនេះជាភាសាអង់គ្លេសជាលើកដំបូង ត្រូវបានធ្វើឡើងតាមសំណើជាច្រើនដើម្បីធ្វើការកែសម្រួលសម្រាប់ប្រើប្រាស់នៅក្នុងទ្វីបអាព្រិក និងអាស៊ី។ ខ្ញុំបានទទួលជំនួយនិងសំណូមពរពីមនុស្សជាច្រើនដែលមានបទពិសោធន៍ នៅក្នុងតំបន់ជាច្រើនក្នុងពិភពលោក។ ប៉ុន្តែការបោះពុម្ពជាអង់គ្លេសនេះហាក់ដូចជាមានការបាត់បង់អត្ថន័យ និង អត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើន ពីច្បាប់ដើមជាភាសាអេស្បាញ ដែលត្រូវបានសរសេរឡើងសម្រាប់តែតំបន់ជាក់លាក់មួយ និង សម្រាប់មនុស្សដែលជាអ្នកជិតខាង និងជាមិត្តជាច្រើនឆ្នាំមកហើយ របស់ខ្ញុំ។ ក្នុងការសរសេរសៀវភៅនេះឡើងវិញ សម្រាប់បម្រើឲ្យមនុស្សនៅក្នុងតំបន់ផ្សេងៗក្នុងពិភពលោក អត្ថន័យរបស់វាបានក្លាយជាមានលក្ខណៈទូទៅពេក។

ដើម្បីឲ្យមានប្រយោជន៍ពេញលេញ សៀវភៅនេះគួរតែត្រូវបានកែសម្រួលដោយអ្នកដែលយល់ដឹងច្រើន ពីតម្រូវការសុខភាព ទំនៀមទម្លាប់ វិធីពិសេសៗនៃការព្យាបាលជំងឺ និងភាសាប្រចាំតំបន់នោះ។

ខ្ញុំសូមលើកទឹកចិត្តដល់បុគ្គល ឬគម្រោងកម្មវិធីទាំងឡាយដែលមានបំណងប្រើប្រាស់សៀវភៅនេះ ឬផ្នែកខ្លះនៃសៀវភៅនេះ ដើម្បីរៀបរៀងសៀវភៅរបស់ខ្លួនសម្រាប់អ្នកភូមិ ឬបុគ្គលិកសុខាភិបាល។ ការអនុញ្ញាតពីអ្នកនិពន្ធ ឬអ្នកផលិត គឺមិនចាំបាច់ទេ **ប្រសិនបើផ្នែកដែលត្រូវបានផលិតឡើងវិញនោះ ត្រូវបានចែកចាយដោយមិនយកប្រាក់ ឬក៏យកតែថ្លៃដើម មិនមែនដើម្បីស្វែងរកប្រាក់ចំណេញ**។ វានឹងជាការប្រសើរណាស់ ប្រសិនបើអ្នកអាច (១) បញ្ជូលសេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ និង (២) ផ្ញើសៀវភៅមួយច្បាប់ដែលអ្នកបានផលិត មកកាន់ Hesperian Foundation តាមអាសយដ្ឋាន: 1919 Addison St., #304, Berkeley, California 94704, U.S.A។

ចំពោះកម្មវិធីសុខភាពដែលគ្មានធនធានសម្រាប់កែសម្រួលសៀវភៅនេះឡើងវិញ ឬរៀបរៀងសៀវភៅរបស់ខ្លួនទេ ខ្ញុំសូមសំណូមពរថា ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់សៀវភៅនេះ សូមប្រើវាជាមួយខិត្តប័ណ្ណ ឬសំភារផ្សេងៗទៀត ដើម្បីផ្តល់ព័ត៌មានបន្ថែម តាមត្រូវការ។

នៅក្នុងផ្នែក**ទំព័របែកង** (ការប្រើប្រាស់ កម្រិតប្រើ និងការប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការប្រើថ្នាំ) មានកន្លែងទំនេរដែលទុកសម្រាប់សរសេរឈ្មោះពាណិជ្ជកម្ម និងតម្លៃរបស់ថ្នាំ។ ជាថ្មីម្តងទៀត កម្មវិធីផ្សេងៗឬអង្គការក្នុងស្រុកដែលចែកចាយសៀវភៅនេះ អាចធ្វើបញ្ជីមួយនៃឈ្មោះគីមីរបស់ថ្នាំ ឬឈ្មោះពាណិជ្ជកម្មនៃថ្នាំដែលមានតម្លៃថោក និងតម្លៃរបស់ថ្នាំដើម្បីភ្ជាប់ជាមួយសៀវភៅនេះ។

សៀវភៅនេះត្រូវបានសរសេរឡើងសម្រាប់អ្នកដែលចង់ថែទាំសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួន និងសុខភាពរបស់អ្នកដទៃទៀត។ ទោះ ជាយ៉ាងនេះក្តី សៀវភៅនេះត្រូវបានប្រើប្រាស់យ៉ាងទូលំទូលាយ ជាសៀវភៅបណ្តុះបណ្តាលនិងជាសៀវភៅជំនួយក្នុងការងារ សម្រាប់ភ្នាក់ងារសុខភាពសហគមន៍។ ដោយហេតុនេះហើយ បានជានៅក្នុងអារម្ភកថា មានបន្ថែមសេចក្តីផ្តើម សំរាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាល ដោយបានបញ្ជាក់យ៉ាងច្បាស់ថា **ការងារទីមួយរបស់បុគ្គលិកសុខាភិបាល គឺការចែករំលែក ចំណេះដឹងរបស់គាត់ និងជួយអប់រំប្រជាជន។**

បច្ចុប្បន្ននេះ ប្រព័ន្ធថែទាំសុខភាពកំពុងស្ថិតក្នុងសភាពមានវិបត្តិ មិនថាតែនៅក្នុងប្រទេសជឿនលឿន ឬប្រទេសកំពុងអភិវឌ្ឍន៍នោះទេ។ ជាញឹកញាប់ សេចក្តីត្រូវការរបស់មនុស្ស តែងតែមិនទាន់បានបំពេញបានល្អនៅឡើយ។ ភាពយុត្តិធម៌ នៅមានតិចតួចណាស់។ អ្វីដែលសំបូរលើសលុប គឺស្ថិតក្នុងដៃរបស់មនុស្សមួយចំនួនតូចតែប៉ុណ្ណោះ។

យើងសង្ឃឹមថា តាមរយៈការចែករំលែកចំណេះដឹងដោយសប្បុរស និងតាមរយៈការរៀនសូត្រអំពីការប្រើប្រាស់អ្វីដែលល្អបំផុត ទាំងការព្យាបាលតាមវិធីបុរាណ និងសម័យ មនុស្សនៅគ្រប់ទីកន្លែងទាំងអស់កាន់តែមានចិត្តសប្បុរសយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការថែទាំសុខភាព របស់ខ្លួនគេផ្ទាល់ និងរបស់អ្នកដទៃ។

ដេវីឌ វីរណឺ

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

កំណត់សំគាល់អំពីការបោះពុម្ពថ្មីនេះ

នៅក្នុងការបោះពុម្ពកែសម្រួលឡើងវិញនៃសៀវភៅ ***ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត*** នេះ យើងបានបន្ថែមព័ត៌មានថ្មីៗ និងកែលំអព័ត៌មានចាស់ៗមួយចំនួន ដោយផ្អែកលើចំណេះដឹងផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រថ្មីៗ។ អ្នកជំនាញក្នុងការថែទាំសុខភាព ដែលមកពីតំបន់ជាច្រើននៃពិភពលោក បានផ្តល់ដំបូន្មាននិងសេចក្តីណែនាំប្រកបដោយភាពសប្បុរស។

នៅកន្លែងដែលអាចដាក់បញ្ចូលបានដោយមិនបាច់កែលេខទំព័រ យើងបានបន្ថែមព័ត៌មានថ្មីៗ ទៅក្នុងផ្នែកគោលនៃសៀវភៅនេះ។ (តាមវិធីនេះ លេខទំព័រគឺស្ថិតនៅដដែល ដូច្នេះទំព័រយោងក្នុងសៀវភៅដទៃទៀតរបស់យើង ដូចជា សៀវភៅ ***ការជួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលឲ្យរៀន*** នៅតែត្រឹមត្រូវដដែល)។

ទំព័រខ្មៅ គឺជាផ្នែកថ្មីមួយ ដែលមាននៅផ្នែកខាងក្រោយនៃសៀវភៅ (ទំ.៣៩៩) ផ្តល់ព័ត៌មានអំពីបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗដែលកំពុងកើតមាន ឬដែលនាំឲ្យមានការព្រួយបារម្ភណ៍ពិសេស ដូចជា ជំងឺអេដស៍ ដំបៅនៅលើប្រដាប់ភេទ ជំងឺleishmaniasis ផលវិបាកនៃការរំលូតកូន ដង្កូវពោះវៀន និងជំងឺផ្សេងៗទៀត។ ហើយក៏មានប្រធានបទថ្មីៗទៀត ដូចជា ការវាស់សម្ពាធឈាម ការប្រើថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតមិនត្រឹមត្រូវ ការញៀនគ្រឿងញៀន និងវិធីសាស្ត្រថែទាំទារកដែលសំរាលមិនគ្រប់ខែ និងទារកដែលមានទម្ងន់ទាប។

នៅក្នុងសៀវភៅនេះមានគំនិតនិងព័ត៌មានថ្មីៗជាច្រើន ព្រោះចំណេះដឹងវេជ្ជសាស្ត្រតែងតែវិវត្តជានិច្ច! ឧទាហរណ៍ ៖

- ដំបូន្មានអំពី**អាហារូបត្ថម្ភ** ត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរ។ អ្នកជំនាញធ្លាប់បានប្រាប់ដល់ម្តាយឲ្យផ្តល់អាហារសំបូរប្រូតេអ៊ីនឲ្យបានច្រើនដល់កូន។ ប៉ុន្តែឥឡូវនេះគេបានដឹងថា អ្វីដែលកុមារខ្វះអាហារូបត្ថម្ភត្រូវការ គឺអាហារសំបូរថាមពលទៅវិញ។ អាហារថាមពលជាច្រើនដែលមានតម្លៃថោក ជាពិសេសគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ផ្តល់នូវប្រូតេអ៊ីនគ្រប់គ្រាន់ ***ប្រសិនបើកុមារបរិភោគអាហារនេះឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។*** ឥឡូវនេះ វិធីផ្សេងៗក្នុងការផ្តល់អាហារថាមពលគ្រប់គ្រាន់ត្រូវបានលើកយកមកពិភាក្សា ជំនួស "អាហារទាំងបួនក្រុម"។ (សូមមើលជំពូក ១១)
- បច្ចុប្បន្ននេះដំបូន្មានក្នុងការព្យាបាល**ជំងឺដំបៅក្រពះ:** គឺខុសពីមុន។ ជាច្រើនឆ្នាំមកហើយ វេជ្ជបណ្ឌិតបានណែនាំឲ្យផឹកទឹកដោះគោឲ្យបានច្រើន។ ប៉ុន្តែ បើយោងទៅតាមការស្រាវជ្រាវថ្មីៗនេះ ការដែលប្រសើរគឺការផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន មិនមែនទឹកដោះគោទេ។ (មើលទំ.១២៩)
- ចំណេះដឹងអំពី**ការផឹកទឹកក្នុងជំងឺរាក** (ការព្យាបាលបង្ក្រប់ជាតិទឹកតាមមាត់)ក៏ត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរដែរ។ ក្នុងពេលកន្លងមកថ្មីៗនេះ អ្នកជំនាញធ្លាប់គិតថា ភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករ គឺល្អបំផុត។ ប៉ុន្តែឥឡូវនេះយើងបានដឹងថា ភេសជ្ជៈ ដែលធ្វើពីគ្រាប់ធញ្ញជាតិ មានប្រសិទ្ធិភាព ក្នុងការបង្ការការបាត់បង់ជាតិទឹក កាត់បន្ថយការរាក ព្រមទាំងបង្ការកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ បានល្អជាងភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករ ឬទឹកអ៊ូរ៉ាលីត។ (មើលទំ.១៥២)
- ផ្នែកមួយត្រូវបានបន្ថែម អំពី**ឧបករណ៍រម្ងាប់មេរោគ**។ ផ្នែកនេះមានសារសំខាន់ក្នុងការបង្ការការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺមួយចំនួន ដូចជា ជំងឺអេដស៍ (មើលទំ.៧៤)។
- យើងក៏បានបន្ថែមផ្នែក**ជំងឺគ្រុនឈាម** (ទំ.១៨៧) និង**កងដាក់នៅដៃសម្រាប់ពន្យារកំណើត** (ទំ.២៩៣)។ នៅទំព័រ១០៥ មានបន្ថែមព័ត៌មានអំពី**ការព្យាបាលពស់ចឹក**។
- សូមមើលទំព័រ១៣៩ សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិតអំពីការសង់**បង្គន់អនាម័យ**។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានសំណូមពរដើម្បីកែលម្អសៀវភៅនេះ សូមទាក់ទងមកយើងខ្ញុំ។
គំនិតយោបល់របស់លោកអ្នក មានសារសំខាន់ណាស់សម្រាប់យើង។

ឥឡូវនេះ នៅក្នុង**ទំព័របៃតង** មានបញ្ចូលថ្នាំមួយចំនួនថែមទៀត។ នេះដោយសារតែមានជំងឺមួយចំនួនបានសាំជាមួយថ្នាំដែលយើងបានប្រើកាលពីមុន។ ដូច្នេះវារឹតតែធ្វើឲ្យពិបាកក្នុងការផ្តល់ដំបូន្មានងាយៗសម្រាប់ជំងឺមួយចំនួនជាពិសេស ជំងឺគ្រុនចាញ់ ជំងឺរបេង ជំងឺគ្រុនពោះវៀន និងជំងឺឆ្លងតាមការរួមភេទ។ ជាធម្មតា យើងតែងតែផ្តល់ជម្រើសផ្សេងៗក្នុងការព្យាបាល។ ប៉ុន្តែចំពោះ**ជំងឺឆ្លងជាច្រើន អ្នកត្រូវតែស្វែងរកដំបូន្មាន** ពីគ្រូពេទ្យនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក អំពីប្រភេទថ្នាំ ដែលអាចរកបាននិងប្រសិទ្ធភាពរបស់វានៅក្នុងតំបន់នោះ។

ក្នុងការកែប្រែព័ត៌មានថ្មីៗរបស់ថ្នាំ ភាគច្រើនយើងបញ្ចូលតែថ្នាំដែលស្ថិតក្នុងបញ្ជីសេចក្តីសារវ័ន្ត របស់អង្គការសុខភាពពិភពលោកប៉ុណ្ណោះ។ (ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី យើងនឹងពិភាក្សាពីថ្នាំមួយចំនួនដែលត្រូវបានប្រើជាញឹកញាប់ ប៉ុន្តែវាជាថ្នាំដែលមានគ្រោះថ្នាក់ ដើម្បីផ្តល់ការប្រុងប្រយ័ត្ន និងហាមប្រើវា សូមមើលទំព័រ៥០-៥២ផងដែរ)។ ក្នុងការព្យាយាមបំពេញតម្រូវការសុខភាព និងភាពផ្សេងគ្នានៃសុខភាពនៅតាមតំបន់ជាច្រើនក្នុងពិភពលោក យើងបានបញ្ចូលថ្នាំជាច្រើនប្រភេទទៀត ដែលអាចលើសពីការប្រើប្រាស់សម្រាប់តែតំបន់ណាមួយ។ ចំពោះអ្នកដែលរៀបចំកែសម្រួលសៀវភៅនេះ យើងសូមសំណូមពរថា គួរបំព្រួញនិងកែសម្រួលផ្នែកទំព័របៃតង ឲ្យត្រូវនឹងតម្រូវការជាក់ស្តែង និងពិធីសារជាតិនៃការព្យាបាលនៅក្នុងប្រទេសរបស់អ្នក។

នៅក្នុងសៀវភៅ ***ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត*** ថ្មីនេះ យើងបន្តផ្តល់តម្លៃចំពោះការព្យាបាលតាមបែបបុរាណ និងបានបន្ថែម "ថ្នាំបុរាណ" មួយចំនួនទៀតផងដែរ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ដោយសារមានថ្នាំបុរាណជាច្រើន ពឹងផ្អែកលើរុក្ខជាតិនិងទំនៀមទម្លាប់ក្នុងស្រុក យើងបានបន្ថែមថ្នាំបុរាណតែពីរបីមុខ ដែលប្រើប្រាស់វត្ថុធាតុដែលងាយរកបាន ដូចជាខ្ទឹមសតែប៉ុណ្ណោះ។ យើងសង្ឃឹមថាអ្នកដែលកែសម្រួលសៀវភៅនេះ នឹងបន្ថែមថ្នាំបុរាណសំខាន់ៗដែលមានប្រើក្នុងតំបន់របស់ពួកគេ។

សកម្មភាពសហគមន៍ត្រូវបានសង្កត់ធ្ងន់ នៅក្នុងសៀវភៅនេះ។ ឧទាហរណ៍ សព្វថ្ងៃនេះ ការគ្រាន់តែពន្យល់ស្ត្រីថា "ទឹកដោះម្តាយល្អបំផុត" គឺមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់ទេ។ សហគមន៍ត្រូវតែរៀបចំធ្វើយ៉ាងណា ដើម្បីឲ្យប្រាកដថាស្ត្រី អាចបំបៅដោះកូនបាននៅកន្លែងធ្វើការ។ ដូចគ្នានេះដែរ បញ្ហាដូចជាការប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតមិនបានត្រឹមត្រូវ(ទំ.៤១២) ការប្រើប្រាស់ថ្នាំលើសកម្រិត(ទំ.៤១៦) និងការរំលូតកូនដោយគ្មានសុវត្ថិភាព(ទំ.៤១៤) អាចដោះស្រាយបានដោយប្រជាជនទាំងអស់ សហការគ្នាដើម្បីធ្វើឲ្យសហគមន៍របស់ពួកគេមានសុវត្ថិភាព មានសុខភាពកាន់តែប្រសើរ និងកាន់តែមានភាពស្មើគ្នា។

"សុខភាពល្អសំរាប់មនុស្សទាំងអស់" អាចសម្រេចទៅបានតាមរយៈការរៀបចំសេចក្តីត្រូវការរបស់ប្រជាជនឲ្យកាន់តែមានសមភាព ដូចជាដីធ្លី ប្រាក់បៀវត្ស សេវាកម្មផ្សេងៗ និងសិទ្ធិមនុស្ស។
បន្ថែមអំណាចឲ្យប្រជាជន!

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

កំណត់សំគាល់អំពីការបោះពុម្ពជាភាសាខ្មែរលើកនេះ

សៀវភៅ *ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត* (Hesperian Foundation, 2006) ត្រូវបានបកប្រែចេញជាច្រើនភាសា ហើយបានដើរតួជាសៀវភៅបណ្តុះបណ្តាលការថែទាំសុខភាព និងជាឯកសារជំនួយសម្រាប់ភូមិវាប់ពាន់នៅជុំវិញពិភពលោកនេះ។ នៅឆ្នាំ១៩៨១ គណៈកម្មការកាតូលិកអន្តោប្រវេសន៍អន្តរជាតិ(ICMC) បានបកប្រែសៀវភៅ ***ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត*** ទៅជាភាសាខ្មែរ ហើយ បានផ្តល់ជូនប្រជាជនខ្មែរនូវធនធានដ៏អស្ចារ្យមួយនេះ។ ប៉ុន្តែចាប់តាំងពីឆ្នាំ១៩៨១មក ពិភពលោកមានការផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងច្រើន។ មានថ្នាំថ្មីៗជាច្រើនត្រូវបានផលិត និងមានចំណេះដឹងថ្មីៗជាច្រើនអំពីជំងឺផ្សេងៗ ត្រូវបានរកឃើញ ព្រមទាំងមានការកើតឡើងថ្មី នូវជំងឺដ៏ធ្ងន់ធ្ងរបំផុតមួយ គឺមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍។ ដូច្នេះ សហគមន៍វេជ្ជសាស្ត្រនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាច្បាស់ជាត្រូវការសៀវភៅថ្មី និងកាន់តែច្បាស់មួយនេះជាមិនខាន។

សៀវភៅ *ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត* ជាភាសាខ្មែរលើកនេះ ត្រូវបានរៀបចំឡើងឲ្យស៊ីគ្នាគ្រប់ទំព័រនឹងសៀវភៅជាភាសាអង់គ្លេស(បោះពុម្ពលើកទី៩)។ ការធ្វើដូច្នេះ យើងសង្ឃឹមថាវាអាចមានប្រយោជន៍ដល់អ្នកអានដែលជាជនជាតិខ្មែរ និងជាអនិកជនខ្មែរ ដែលនៅក្រៅប្រទេសផងដែរ។ ដូចនៅក្នុងសៀវភៅជាភាសាអង់គ្លេសដែរ សៀវភៅជាភាសាខ្មែរលើកនេះត្រូវបានរៀបចំដោយ ប្រើទំព័រពណ៌ត្នោត សម្រាប់ភ្នាក់ងារសុខភាពសហគមន៍ ទំព័រខៀវមានព័ត៌មានថ្មីៗ ហើយទំព័របៃតងរៀបរាប់អំពីថ្នាំដែលត្រូវបាន ប្រើជាញឹកញាប់។ នៅក្នុងសៀវភៅនេះ យើងបានព្យាយាមធ្វើឲ្យព័ត៌មានដែលបានបង្ហាញ ស្ថិតក្នុងបរិបទវេជ្ជសាស្ត្រ។ ដូច្នេះ លោកអ្នកនឹងឃើញមានរូបភាពថ្មីៗមួយចំនួន និងមានភាពខុសគ្នាខ្លះពីសៀវភៅជាភាសាអង់គ្លេស ជាពិសេសនៅជំពូកទី១ និងជំពូកទី២ ដែលនិយាយអំពីជំនឿសុខភាពក្នុងស្រុក។

សៀវភៅនេះមិនទាន់ពេញលេញនៅឡើយទេ ពីព្រោះការថែទាំសុខភាពតែងតែផ្លាស់ប្តូរជានិច្ច ហើយមានប្រធានបទជាច្រើន ដែលយើងអាចបន្ថែម ឬធ្វើឲ្យកាន់តែច្បាស់ថែមទៀតបាន។ *ប្រសិនបើលោកអ្នកមានសំណូមពរសម្រាប់កែលំអសៀវភៅនេះ សូមផ្តល់ព័ត៌មានមកពួកយើង។*

យើងសូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះការបកប្រែលើកទីមួយនៃសៀវភៅ ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត ដោយ បាបារ៉ា ប៊ែយើ RN, BSN រីឆាដ ហាលមី, លោក ស៊ីប៊ុន ប៊ុក រួមជាមួយនិងICMC។ ការបកប្រែរបស់អ្នកទាំងនោះនៅឆ្នាំ១៩៨១ គឺជាមូលដ្ឋានយ៉ាងសំខាន់នៃការបកប្រែរបស់ពួកយើង។ យើងក៏សូមអបអរសាទយ៉ាងកក់ក្តៅចំពោះក្រុមបកប្រែ និងក្រុមកែសម្រួលរបស់យើង ដូចជា លោកហេង សំបូរ អ្នកស្រី អ៊ុក ចន្ទ្រា លោកញា ភារម្យ អ្នកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត ឡាវ៉ា ណារីតា ព្រមទាំងអបអរសាទរចំពោះដៃគូរបស់យើង ដូចជា លោកវេជ្ជបណ្ឌិត ឡាវ ចន្ថា និងលោក ម៉ៅ បូរាណ នៅអង្គការពន្លឺសុខភាព ដែលបានពិនិត្យកែសម្រួល រៀបចំទំព័រ និងធ្វើការបោះពុម្ព។ យើងក៏សូមអបអរសាទដល់អ្នកស្រី អាន ហល NP ចំពោះជំពូកដ៏សំខាន់របស់គាត់ស្តីពីជំនឿសុខភាពរបស់ប្រជាជនកម្ពុជា និងអបអរសាទចំពោះការគាំទ្ររបស់អង្គការ អូ អឹម អេហ្វ អន្តរជាតិនៅកម្ពុជា។ ការផ្តល់វិភាគទានដែលមិនអាចកាត់ថ្លៃបាន សំរាប់សុខភាពនៃប្រជាជនកម្ពុជានេះ នឹងមិនអាចប្រព្រឹត្តទៅបានដោយគ្មានពលិកម្ម និងការខិតខំរបស់បុគ្គលនិងអង្គភាពទាំងអស់នេះបានឡើយ។ សូមឲ្យប្រជាពលរដ្ឋកម្ពុជាមានសុខភាពកាន់តែប្រសើរឡើង!

សូមប្រកបដោយសាធុការពរ!

វេជ្ជបណ្ឌិត ដេវីឌ ណារីតា
អ្នកសម្របសម្រួលកម្មវិធីបកប្រែជាភាសាខ្មែរ
ខេត្តសៀមរាប ប្រទេសកម្ពុជា
wtind_khmer@yahoo.com

សូមឧទ្ទិសសៀវភៅនេះជូនដល់ Donna "Donita" Neise (1957-2007)។ សូមឲ្យក្តីស្រឡាញ់នៃជីវិត ក្តីសង្ឃឹម និងសេចក្តីក្លាហានរបស់គាត់ បន្តលើកទឹកចិត្តពួកយើង ដើម្បីការផ្លាស់ប្តូរដ៏មានន័យ និងជីវិតកាន់តែប្រសើរឡើង។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

Note About This Khmer Edition

Where There Is No Doctor has been translated into several of languages and serves both as a health care training tool and reference in thousands of villages around the world. In 1981, the International Catholic Migration Commission (ICMC) translated *WTIND* into Khmer, providing Cambodians this wonderful resource. But a lot of things have changed in our world since 1981. There have been new medicines, new understandings of disease, and perhaps the gravest new development - HIV/AIDS. Therefore, the medical community in Cambodia needed a new, clearer version of this resource.

This Khmer version of *WTIND* is arranged to match the English version (9th printing) page for page. In this way, we hope it can be useful to both Khmer-readers and expatriates alike. As in the English version, the book is arranged with tan pages to the community health worker, blue pages containing newer information, and green pages listing some more commonly used medications. Throughout the book, we have tried to contextualize the medical concepts presented. Therefore, you will find several new illustrations and some differences from the English version, most notably Chapters 1 & 2 which deal with local health beliefs.

This book is not complete - health care is always changing and there are many topics we know we could add to or make clearer. *If you have suggestions for improving this book, please let us know!*

We wish to acknowledge the groundbreaking work of the first Khmer translation of *WTIND* by Barbara Bayers, RN, BSN, Richard Halmy, Sipon Pok and the ICMC. Their 1981 translation served as an excellent basis for ours. Also big congratulations to our translation and proofreading team, Sambo Heng, Chantrea Ouk, Phearum Gnea and Lara Narita, MD for a monumental undertaking well done; to our partners, Chantha Lao, MD and Boran Mao at Ponleu Sokhapheap, for the excellent job in proofing, layout and printing; to Ann Hall, NP for her important chapter on Cambodian health beliefs; and to the support of OMF International Cambodia. This invaluable contribution to the health of the Cambodian people wouldn't have been possible without the dedication and hardwork of these individuals and organizations. May we see a healthier Cambodia as a result!

Blessings,

David S. Narita, MD
Khmer Translation
Project Coordinator
Siem Reap, Cambodia
wtind_khmer@yahoo.com

This book is dedicated to the memory of Donna "Donita" Neise (1957 -2007).
May her love for life, her hope and her courage continue to inspire us to meaningful change and better lives.

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

បញ្ជីនៃការកែប្រែសំខាន់ៗពីសៀវភៅភាសាអង់គ្លេស

ទំព័រ

១-១៦	ការព្យាបាលតាមផ្ទះ និងជំនឿដែលគេនិយម ត្រូវបានសរសេរឡើងវិញឲ្យត្រូវនឹងស្ថានភាពប្រទេសកម្ពុជា
២២-២៥	ជំងឺរបស់ជនជាតិអាមេរិកឡាទីន ត្រូវបានលុបចោល
២៧	ផ្នែកជំងឺប្រ៊ុយសែឡូស៊ីស ត្រូវបានប្តូរទៅជាជំងឺគ្រុនឈាម
៥០-៥១	ការពិភាក្សាអំពីការប្រើថ្នាំខុស ត្រូវបានដាក់បញ្ចូល
១០៤	ពស់សាចាស់ ត្រូវបានជំនួសដោយពស់វែកអសិរពិស ម៉ាឡាយ៉ាន (Malayan Pit Viper)
២២៧	River Blindness ត្រូវបានលុបចោល
៣២១	Sickle cell disease ត្រូវបានជំនួសដោយផ្នែកថាឡេសឺមៀ
៤០៦-៤០៧	Guinea worm ត្រូវបានលុបចោល
៤០៩	របួសដោយការត្រជាក់ហួសហេតុ ត្រូវបានលុបចោល

List of Significant Changes from the English Edition

Page

1-16	Home Cures and Popular Beliefs re-written for Cambodia
22-25	Latin American illnesses removed
27	Brucellosis section changed to dengue fever
50-51	Drug misuse discussion contextualized
104	Rattlesnake replaced by the Malayan Pit Viper
227	River blindness removed
321	Thalessemia section replaces sickle cell disease
406-407	Guinea worm removed
409	Injuries from extreme cold removed

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ដំបូន្មានចំពោះភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិ

តើភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិជាអ្នកណា?

ភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិ គឺជាអ្នកដែលជួយដឹកនាំក្រុមគ្រួសារទាំងឡាយ និងអ្នកជិតខាងទាំងអស់ ឆ្ពោះទៅរកសុខភាពដ៏ល្អប្រសើរមួយ។ ជាទូទៅ គាត់ត្រូវបានជ្រើសរើសដោយប្រជាជនក្នុងភូមិ ព្រោះគាត់ជាមនុស្សចិត្តល្អ និងប៉ិនប្រសប់។

ភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិខ្លះ បានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលនិងការជួយឧបត្ថម ពីកម្មវិធីដែលបានរៀបចំដោយក្រសួងសុខាភិបាល។ ភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិខ្លះទៀតមិនមានតួនាទីជាផ្លូវការនោះទេ ប៉ុន្តែពួកគេគ្រាន់តែជាសមាជិកធម្មតារបស់សហគមន៍ ដែលមានការគោរពពីប្រជាជន ក្នុងនាមជាគ្រូព្យាបាលជំងឺ ឬជាអ្នកដឹកនាំក្នុងបញ្ហាសុខភាព។ ជាទូទៅ ពួកគាត់រៀនសូត្រតាមរយៈការសង្កេត ការជួយក្នុងការងារផ្សេងៗ និងការសិក្សារៀនសូត្រដោយខ្លួនគាត់។

ក្នុងន័យទូលំទូលាយជាងនេះទៀតគឺថា **ភ្នាក់សុខភាពភូមិគឺជាមនុស្សគ្រប់រូបដែលចូលរួមចំណែកក្នុងការរៀបចំភូមិរបស់គាត់ឲ្យក្លាយជាកន្លែងដែលអាចរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ។**

នេះមានន័យថា សឹងតែមនុស្សស្ទើរតែទាំងអស់អាច និងគួរតែធ្វើជាភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិបាន ៖

- ឪពុកម្តាយអាចបង្រៀនកូនៗរបស់គាត់ពីរបៀបថែរក្សាអនាម័យ។
- កសិករអាចចូលរួមដើម្បីជួយបង្កើនការផលិតកសិផលឲ្យបានកាន់តែច្រើន។
- គ្រូបង្រៀនអាចបង្រៀនសិស្សពីរបៀបការពារ និងព្យាបាលជំងឺនិងរបួសមួយចំនួនដែលកើតឡើងជាញឹកញាប់ ។
- សិស្សានុសិស្សអាចចែករំលែកនូវអ្វីដែលពួកគេបានរៀនជាមួយឪពុកម្តាយរបស់គេ។
- អ្នកលក់ថ្នាំអាចស្វែងយល់ពីរបៀបប្រើប្រាស់ថ្នាំយ៉ាងត្រឹមត្រូវ និងផ្តល់ដំបូន្មានល្អៗ ព្រមទាំងផ្តល់ការប្រុងប្រយ័ត្ន ដល់អ្នកទិញថ្នាំពីកន្លែងរបស់គាត់។ (ទំ.៣៣៨)
- ឆ្មបអាចផ្តល់ប្រឹក្សាដល់មាតាបិតាអំពីសារសំខាន់នៃការបរិភោគឲ្យបានត្រឹមត្រូវក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលបំបៅដោះកូន និងអំពីផែនការគ្រួសារ។

ភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិ រស់នៅនិងធ្វើការជាមួយប្រជាជននៅក្នុងភូមិរបស់គាត់។ ការងារដំបូងរបស់គាត់គឺការចែករំលែកចំណេះដឹងរបស់គាត់។

សៀវភៅនេះត្រូវបានសរសេរឡើង សម្រាប់ភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិទូទៅ។ ពោលគឺ វាសម្រាប់អ្នកដែលចង់ចេះ ចង់ដឹង ហើយចង់អនុវត្តឲ្យបានកាន់តែច្រើន សម្រាប់សុខុមាលភាព របស់គាត់ផ្ទាល់ របស់គ្រួសារគាត់ ឬរបស់ប្រជាជនគាត់។

ប្រសិនបើអ្នកជាភ្នាក់ងារសុខភាពក្នុងសហគមន៍ ជាគិលានុបដ្ឋាក-យិកា ឬក៏ជាវេជ្ជបណ្ឌិត សូមចងចាំថា សៀវភៅនេះមិនមែនសម្រាប់តែអ្នកប៉ុណ្ណោះទេ តែវា**សម្រាប់ប្រជាជនទាំងអស់។** ដូច្នេះសូមចែករំលែកឲ្យ បានទូលំទូលាយ។

សូមប្រើសៀវភៅនេះ ដើម្បីជួយពន្យល់នូវអ្វីដែលអ្នក បានដឹង ដល់អ្នកដ៏ទៃទៀត។ អ្នកប្រហែលជាអាចបង្កើតជាក្រុមតូចៗ ដើម្បីអានមួយជំពូកម្តងៗ ហើយធ្វើការ ពិភាក្សាតាមជំពូកនីមួយៗ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិ ជាទីគោរព

អត្ថបទភាគច្រើនក្នុងសៀវភៅនេះ រៀបរាប់អំពី**តម្រូវការសុខភាព**របស់ប្រជាជន។ ប៉ុន្តែដើម្បីជួយធ្វើឲ្យភូមិរបស់អ្នកក្លាយជាកន្លែងដែលអាចរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ អ្នកក៏ត្រូវចូលរួមក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហា**តម្រូវការមូលដ្ឋាន**របស់ពួកគេដែរ។ ការយល់ដឹងនិងការព្រួយបារម្ភរបស់អ្នកចំពោះប្រជាជន គឺមានសារៈសំខាន់ដូចគ្នានឹងចំណេះដឹងផ្នែកសុខភាព និងអនាម័យរបស់អ្នកដែរ។

នេះគឺជាដំបូន្មានមួយចំនួន ដែលអាចជួយអ្នកក្នុងការបំពេញសេចក្តីត្រូវការរបស់ប្រជាជន ក៏ដូចជាតម្រូវការសុខភាពរបស់គេផងដែរ៖

ត្រូវមានចិត្តមេត្តា

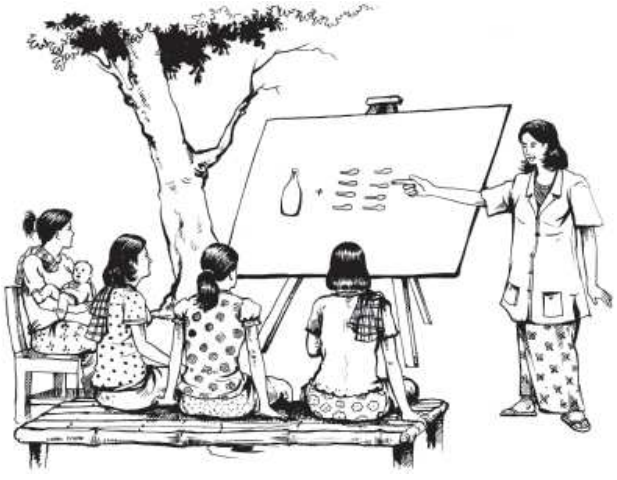
ទឹកចិត្តសប្បុរសអាចជួយបានច្រើនជាងថ្នាំពេទ្យទៅទៀត។ សូមកុំភ្លេចក្នុងការបង្ហាញអំពីការយកចិត្តទុកដាក់របស់អ្នក។

១. **ត្រូវមានចិត្តសប្បុរស** ៖ ជាទូទៅ ពាក្យសម្តីរាក់ទាក់ ទឹកមុខញញឹមញញែម ការអង្អែលស្មា ឬកាយវិការផ្សេងៗទៀតដែលបង្ហាញពីការយកចិត្តទុកដាក់ អាចមានន័យច្រើនជាងអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបានទៅទៀត។ **ត្រូវចាត់ទុកអ្នកជំងឺឲ្យស្មើនឹងខ្លួនអ្នក។** ទោះបីជាអ្នកមានការប្រញាប់ ឬពិបាកចិត្តនឹងអ្វីមួយក៏ដោយ សូមព្យាយាមចងចាំនូវអារម្មណ៍និងសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នកដទៃ។

ជាទូទៅ សំនួរមួយឃ្លាអាចជួយអ្នកបាន: "តើខ្ញុំគួរធ្វើយ៉ាងដូចម្តេច ប្រសិនបើអ្នកជំងឺនេះជាសមាជិកក្នុងគ្រួសាររបស់ខ្ញុំវិញ?"

ត្រូវចាត់ទុកអ្នកជំងឺដូចជាប្រជាជនទាំងអស់ ៖ ត្រូវមានសន្តានចិត្តល្អ ជាពិសេសចំពោះអ្នកដែលមានជំងឺធ្ងន់ឬអ្នកជិតស្លាប់ ព្រមទាំងមានចិត្តល្អចំពោះគ្រួសាររបស់ពួកគេដែរ។ សូមបង្ហាញ ឲ្យពួកគេឃើញថា អ្នកពិតជាយកចិត្តទុកដាក់នឹងពួកគេមែន។

២. **ត្រូវចែករំលែកចំណេះដឹងរបស់អ្នក** ៖ ក្នុងនាមជាភ្នាក់ងារសុខភាពម្នាក់ ការងារដំបូងរបស់អ្នកគឺការបង្រៀន។ នេះមានន័យថា ត្រូវជួយប្រជាជនឲ្យរៀនបន្ថែមអំពីវិធីការពារខ្លួនពីការឆ្លងជំងឺផ្សេងៗ។ វាក៏មានន័យថា ជួយប្រជាជនឲ្យរៀនសម្គាល់និងថែទាំជំងឺរបស់ពួកគេ ដែលមានរួមបញ្ចូលទាំងវិធីប្រើប្រាស់ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ នូវថ្នាំបុរាណនិងថ្នាំទំនើបផងដែរ។



អ្វីដែលអ្នកបានរៀន នឹងមិនមានគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នកដទៃទេ ប្រសិនបើមេរៀននោះត្រូវបានពន្យល់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។ វេជ្ជបណ្ឌិតមួយចំនួនពន្យល់អំពី **ការថែទាំដោយខ្លួន** ហាក់ដូចជាវាមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់ពីព្រោះប្រហែលជាគាត់ចង់ឲ្យប្រជាជននៅតែពឹងផ្អែកទាំងស្រុងលើសេវាដ៏ថ្លៃរបស់រហូត។ ប៉ុន្តែតាមពិត **បញ្ហាសុខភាពសាមញ្ញៗភាគច្រើន អាចព្យាបាលដោយប្រជាជននៅតាមផ្ទះរបស់ពួកគាត់ បានយ៉ាងល្អប្រសើរ និងទាន់ពេលទៀតផង។**

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

៣. ត្រូវគោរពទំនៀមទម្លាប់និងយោបល់របស់ប្រជាជនក្នុងភូមិរបស់អ្នក។

ការដែលអ្នកបានសិក្សាអំពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំទំនើប មិនមែនមានន័យថាអ្នកគួរតែឈប់ឲ្យតម្លៃទៅលើទំនៀមទម្លាប់និងវិធីព្យាបាលជំងឺរបស់ប្រជាជនក្នុងភូមិរបស់អ្នកទេ។ ជាញឹកញាប់ សិល្បៈនៃការព្យាបាលតាមបែបបុរាណតែងតែត្រូវបានបាត់បង់ នៅពេលដែលមានថ្នាំទំនើបចូលមកដល់។ ការធ្វើបែបនេះមិនល្អទេ ពីព្រោះថា...

ប្រសិនបើអ្នកអាចប្រើថ្នាំទំនើបដែលល្អបំផុត រួមជាមួយនឹងការព្យាបាលបែបបុរាណដែលល្អបំផុត នោះការបញ្ចូលគ្នានេះនឹងអាចមានលទ្ធផលល្អជាងការប្រើប្រាស់តែវិធីណាមួយដាច់ដោយឡែកពីគ្នា។

តាមរបៀបនេះ អ្នកនឹងពង្រីកបន្ថែមនូវវិធីព្យាបាលទៅក្នុងវប្បធម៌របស់អ្នក ជាជាងការកាត់បន្ថយវាចេញ។

ជាការពិតណាស់ ប្រសិនបើអ្នកយល់ឃើញថា ការព្យាបាលនៅផ្ទះ ឬទំនៀមទម្លាប់ណាមួយមានគ្រោះថ្នាក់នោះ(ឧទាហរណ៍ ការលាបលាមកសត្វនៅលើទងសុកដែលទើបកាត់ថ្មីៗរបស់ទារក) អ្នកប្រាកដជាចង់ធ្វើអ្វីមួយដើម្បីផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់នេះ។ ប៉ុន្តែត្រូវធ្វើដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ដោយគោរពអ្នកដែលនៅមានជំនឿលើវិធីនេះនៅឡើយ។ មិនត្រូវប្រាប់ ប្រជាជនថា ពួកគេខុសទេ ផ្ទុយទៅវិញត្រូវព្យាយាមពន្យល់ពួកគេថាហេតុអ្វីបានជាពួកគេគួរប្រើវិធីផ្សេងវិញ។

ប្រជាជននឹងផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទនិងទំនៀមទម្លាប់របស់ពួកគេបន្តិចម្តងៗ និងជាមួយនឹងការមានហេតុផលល្អៗ។ ពួកគេជឿលើអ្វីដែលពួកគេគិតថាត្រឹមត្រូវ។ ហើយនេះជាអ្វីដែលយើងត្រូវតែគោរព។

ថ្នាំទំនើបក៏មិនអាចដោះស្រាយគ្រប់បញ្ហាបាននោះដែរ។ វាបានជួយព្យាបាលជំងឺមួយចំនួន ប៉ុន្តែវាអាចធ្វើឲ្យមានបញ្ហាផ្សេងទៀត ដែលជួនកាលអាចធ្ងន់ធ្ងរជាងជំងឺដែលបានព្យាបាលហើយទៅទៀត។ ប្រជាជនបានងាកមកពឹងផ្អែកយ៉ាងខ្លាំង លើថ្នាំទំនើប និងអ្នកជំនាញរបស់វា ហើយប្រើប្រាស់ថ្នាំលើសកម្រិត ព្រមទាំងភ្លេចវិធីថែទាំដោយខ្លួនឯង និងការថែទាំ គ្នាទៅវិញទៅមក។

ដូច្នេះសូមធ្វើដំណើរយឺតៗ ហើយត្រូវរក្សាការគោរពចំពោះប្រជាជនក្នុងភូមិរបស់អ្នកជានិច្ច ទាំងទំនៀមទម្លាប់និងសេចក្តីថ្លៃថ្នូររបស់ពួកគេ។ ត្រូវជួយពួកគេឲ្យចាប់ផ្តើមពីចំណេះដឹងនិងជំនាញដែលពួកគេមានស្រាប់។

សូមធ្វើការជាមួយគ្រូបុរាណ និងឆ្មបបុរាណ មិនមែនប្រឆាំងនឹងពួកគាត់ទេ។

រៀនសូត្រពីពួកគាត់ ហើយលើកទឹកចិត្ត ឲ្យគាត់រៀនពីអ្នកវិញដែរ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

៤. ត្រូវស្គាល់ពីកម្រិតនៃការយល់ដឹងរបស់ខ្លួន

ត្រូវស្គាល់ពីកម្រិតយល់ដឹងរបស់អ្នក

មិនថាចំណេះដឹងនិងជំនាញរបស់អ្នក អស្ចារ្យ ឬក៏តិចតួចនោះទេ អ្នកនៅតែអាចធ្វើការងារយ៉ាងល្អបាន ប្រសិនបើអ្នកដឹងនិងធ្វើការតែក្នុងកម្រិតនៃការយល់ដឹងរបស់ខ្លួន។ មានន័យថា **ធ្វើអ្វីដែលអ្នកចេះធ្វើ។** មិនត្រូវព្យាយាមធ្វើអ្វីដែលអ្នកមិនបានរៀន ឬគ្មានបទពិសោធន៍ គ្រប់គ្រាន់ក្នុងការធ្វើវានោះទេ ប្រសិនបើវាអាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នកជំងឺ។

ប៉ុន្តែត្រូវប្រើការវិនិច្ឆ័យរបស់អ្នក។

ជារឿយៗ អ្វីដែលអ្នកសម្រេចថាធ្វើឬមិនធ្វើ វាអាស្រ័យលើចំងាយផ្លូវដែលអ្នកត្រូវធ្វើដំណើរទៅរកអ្នកជំនាញជាងអ្នកឲ្យជួយ។

ឧទាហរណ៍ ស្ត្រីម្នាក់ទើបសម្រាលកូនរួច ហើយកំពុងធ្លាក់ឈាមច្រើនជាងធម្មតា។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវចំណាយពេលត្រឹមតែកន្លះម៉ោងដើម្បីទៅដល់មណ្ឌលសុខភាព អ្នកគួរតែបញ្ជូនគាត់ទៅទីនោះភ្លាម។ ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើស្ត្រីនោះធ្លាក់ឈាមយ៉ាងខ្លាំង ហើយអ្នកនៅឆ្ងាយពីមណ្ឌលសុខភាពទៀត នោះអ្នកអាចសម្រេចចិត្តធ្វើការម៉ាសាស្សូនរបស់គាត់(មើលទំ.២៦៥) ឬចាក់ថ្នាំអុកស៊ីតូស៊ីកឲ្យគាត់(មើលទំ.២៦៦) បើទោះបីជាអ្នកមិនបានរៀនអំពីបញ្ហានេះក៏ដោយ។

មិនត្រូវធ្វើការប្រថុយដែលមិនចាំបាច់ទេ។ ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើមើលឃើញច្បាស់ថា គ្រោះថ្នាក់នោះកាន់តែខ្លាំងឡើងៗនៅពេលដែលអ្នកមិនធ្វើអ្វីសោះនោះ អ្នកមិនគួររារែកក្នុងការព្យាយាមធ្វើអ្វីមួយដែលអ្នកយល់ថាប្រាកដជាអាចជួយគេបាន។

ត្រូវស្គាល់ពីកម្រិតនៃការយល់ដឹងរបស់អ្នក ប៉ុន្តែក៏ត្រូវប្រើការពិចារណារបស់អ្នកផងដែរ។ ត្រូវខិតខំឲ្យអស់ពីសមត្ថភាពជានិច្ច ដើម្បីការពារអ្នកជំងឺ ជាងការពារខ្លួនឯង។

ត្រូវបន្តរៀនសូត្របន្ថែម - មិនត្រូវឲ្យអ្នកណាម្នាក់ប្រាប់ថាអ្នកមិនគួររៀន ឬមិនគួរដឹងពីអ្វីមួយនោះទេ។

៥. បន្តការរៀនសូត្រហូត

ប្រើឱកាសដែលអ្នកមាន ដើម្បីរៀនសូត្របន្ថែម។ អានសៀវភៅឬព័ត៌មានដែលអាចជួយអ្នកឲ្យក្លាយជាបុគ្គលិកគ្រូបង្រៀន ឬបុគ្គលម្នាក់ដ៏ល្អ ។

ត្រូវត្រៀមសំនួរជាស្រេចសម្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិត មន្ត្រីអនាម័យ អ្នកជំនាញកសិកម្ម ឬអ្នកដ៏ទៃទៀត ដែលអ្នកអាចរៀនសូត្រពីគេបាន។

មិនត្រូវទុកឲ្យឱកាសសិក្សា ឬការបណ្តុះបណ្តាលបន្ថែមរំលងហួសនោះទេ។

ការងារបឋមរបស់អ្នកគឺការបង្រៀន ហើយប្រសិនបើអ្នកមិនខិតខំរៀនសូត្របន្ថែមទៀតទេ នោះនៅពេលមួយដ៏ខ្លីអ្នកប្រាកដជាគ្មានអ្វីថ្មីសម្រាប់បង្រៀនដល់អ្នកដ៏ទៃទៀតដែរ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

៦. អនុវត្តនូវអ្វីដែលអ្នកបង្រៀនអ្នកដទៃ

ប្រជាជនច្រើនតែចាប់អារម្មណ៍ទៅលើអ្វីដែលអ្នកធ្វើ ជាងអ្វីដែលអ្នកនិយាយ។ ក្នុងនាមជាបុគ្គលិកសុខាភិបាលម្នាក់ អ្នកចង់យកចិត្តទុកដាក់យ៉ាងពិសេស ចំពោះជីវិតផ្ទាល់ខ្លួន និងទម្លាប់របស់អ្នក ក៏ដូចជាដើម្បីធ្វើជាគំរូល្អដល់អ្នកជិតខាងរបស់អ្នកដែរ។

មុននឹងប្រាប់អ្នកដទៃឲ្យសង់បង្គន់ ទាល់តែអ្នកមានបង្គន់ប្រចាំគ្រួសាររបស់អ្នកសិន។

ដូចគ្នានេះដែរ ប្រសិនបើអ្នកជួយរៀបចំក្រុមការងារមួយ ឧទាហរណ៍ ដើម្បីជីករណ្តៅដាក់សំរាមធម្មតាមួយ អ្នកត្រូវប្រាកដថាអ្នកចូលរួមធ្វើការងារនេះឲ្យខ្លាំងដូចអ្នកដទៃទៀតដែរ។

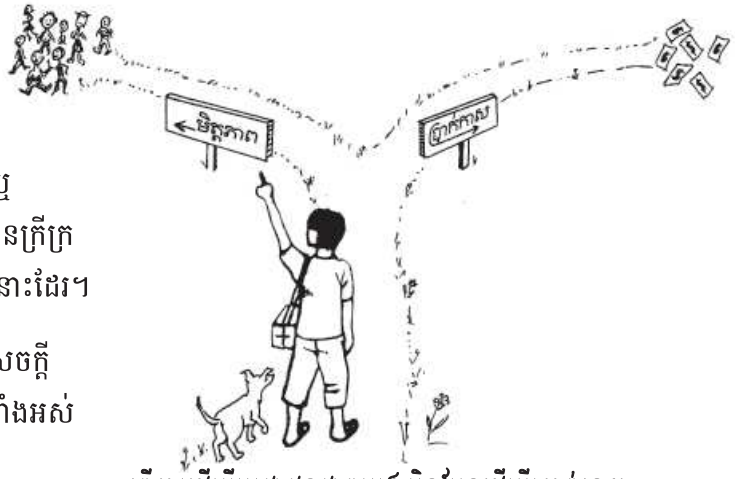
អនុវត្តនូវអ្វីដែលអ្នកបានបង្រៀន
(បើមិនដូច្នោះទេ តើអ្នកណានឹងស្តាប់អ្នក?)

អ្នកដឹកនាំដ៏ល្អ មិនប្រាប់ឲ្យអ្នកដទៃធ្វើអ្វីមួយនោះទេ។ ពួកគេធ្វើជាគំរូដល់អ្នកដទៃ។

៧. ធ្វើការងារដោយសេចក្តីរីករាយ

ប្រសិនបើអ្នកចង់ឲ្យប្រជាជនចូលរួមចំណែកក្នុងការកែលម្អភូមិស្ថាន និងថែទាំសុខភាពរបស់ពួកគេ អ្នកត្រូវតែរីករាយជាមួយសកម្មភាពទាំងនេះដែរ។ បើពុំដូច្នោះទេ តើមានអ្នកណាចង់ធ្វើតាមឧទាហរណ៍របស់អ្នក?

សូមព្យាយាមធ្វើគម្រោងការងារសហគមន៍ឲ្យមានលក្ខណៈសប្បាយរីករាយ។ ឧទាហរណ៍: ការធ្វើរបងពន្ធ័ជុំវិញស្រះទឹកសាធារណៈ ដើម្បីការពារកុំឲ្យសត្វពាហនៈចូលមកកន្លែងដែលប្រជាជនដងទឹក អាចជាការងារលំបាកមួយ។ ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើជាប្រជាជនក្នុងភូមិទាំងមូលជួយធ្វើវា ឲ្យដូចជា "ពិធីបុណ្យការងារ"មួយ ដែលអាចមានភេសជ្ជៈ និងភ្លេងកំដរផង នោះការងារនេះនឹងអាចបំពេញបានយ៉ាងលឿន ព្រមទាំងមានបរិយាកាសសប្បាយរីករាយទៀតផង។ ក្មេងៗនឹងអាចធ្វើការយ៉ាងសកម្ម និងដោយរីករាយ ប្រសិនបើពួកគេអាចធ្វើការដូចជាការលេងល្បែងកំសាន្តមួយ។



ធ្វើការដើម្បីប្រជាជនជាចម្បង មិនមែនដើម្បីប្រាក់ទេ។
(ប្រជាជនមានតម្លៃជាង)

អ្នកអាចបានទទួលឬមិនបានទទួលប្រាក់សម្រាប់ការងាររបស់អ្នកទេ។ ប៉ុន្តែមិនត្រូវបដិសេធការផ្តល់ការថែទាំ ឬផ្តល់ការថែទាំតែបន្តិចបន្តួច ដល់ប្រជាជនក្រីក្រ ឬប្រជាជនដែលមិនអាចបង់ប្រាក់បាននោះដែរ។

ការធ្វើដូចនេះ អ្នកនឹងអាចទទួលបានសេចក្តីស្រឡាញ់ និងការគោរពពីប្រជាជន។ ទាំងអស់នេះមានតម្លៃជាងប្រាក់ឆ្ងាយណាស់។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

៨. សំឡឹងមើលទៅអនាគត និងជួយអ្នកដទៃឲ្យសំឡឹងមើលទៅអនាគត

បុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលមានការទទួលខុសត្រូវ មិនរង់ចាំរហូតដល់ពេលប្រជាជនមានជំងឺនោះទេ។ គាត់ព្យាយាមបញ្ឈប់ជំងឺ មុនពេលដែលវាចាប់ផ្តើម។ គាត់ជំរុញឲ្យប្រជាជនចាត់វិធានការ**ក្នុងពេលនេះ** ដើម្បីការពារសុខភាព និងសុខមាលភាពរបស់ពួកគេក្នុងពេលអនាគត។

មានជំងឺជាច្រើនដែលយើងអាចបង្ការបាន។ ដូច្នេះការងាររបស់អ្នកគឺជួយប្រជាជនឲ្យយល់ពីមូលហេតុនៃបញ្ហាសុខភាពរបស់ពួកគេ និងជួយពួកគេក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនោះ។

បញ្ហាសុខភាពមួយចំនួនធំ មានមូលហេតុជាច្រើនយ៉ាង ដែលមូលហេតុមួយធ្វើឲ្យមានបញ្ហាមួយផ្សេងទៀត។ ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាមួយឲ្យចប់ជាស្ថាពរ អ្នកត្រូវតែរកមើលនិងដោះស្រាយ**មូលហេតុដើម**របស់វា។ អ្នកត្រូវតែរកឫសគល់នៃបញ្ហានោះ។

ឧទាហរណ៍: នៅតាមភូមិជាច្រើន ជំងឺរាកគឺជាមូលហេតុញឹកញាប់បំផុតនៃការស្លាប់របស់កុមារ។ មូលហេតុមួយផ្នែកនៃការរាលដាលនៃជំងឺរាកនេះ បណ្តាលមកពីការខ្វះអនាម័យ។ អ្នកអាចដោះស្រាយបញ្ហានេះដោយជីកបង្គន់និងបង្រៀនអំពីពិធីសារមូលដ្ឋាននៃអនាម័យ (ទំ.១៣៣)។

ប៉ុន្តែកុមារដែលមានបញ្ហានិងស្លាប់ដោយសារជំងឺរាកនោះ ភាគច្រើនគឺជាកុមារដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ រាងកាយរបស់ពួកគេគ្មានកម្លាំងដើម្បីប្រយុទ្ធនឹងការបង្ករោគផ្សេងៗ។ ដូច្នេះដើម្បីបង្ការការស្លាប់ដោយសារជំងឺរាក យើងក៏ត្រូវតែបង្ការការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភផងដែរ។

ហើយហេតុអ្វីបានជាមានកុមារជាច្រើនមានបញ្ហាខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ?

- តើដោយសារតែម្តាយមិនដឹងថាអាហារណាមានសារសំខាន់ជាងគេ (ឧទាហរណ៍: ទឹកដោះម្តាយ) មែនទេ?
- តើដោយសារតែក្រុមគ្រួសារគ្មានប្រាក់គ្រប់គ្រាន់ ឬក៏គ្មានដីគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ផលិតអាហារដែលគ្រួសារនោះត្រូវការ មែនទេ?
- តើដោយសារតែអ្នកមានខ្លះបានកាន់កាប់ដីធ្លី ឬទ្រព្យសម្បត្តិដ៏លើសលុប មែនទេ?
- តើដោយសារតែអ្នកក្រមិនបានប្រើប្រាស់ដីធ្លីដែលពួកគេមាន ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ មែនទេ?
- តើដោយសារតែឪពុកម្តាយមានកូនច្រើនពេក ហួសពីសមត្ថភាពរបស់គាត់ ឬដីរបស់គាត់ ក្នុងការផ្គត់ផ្គង់កូនទាំងនោះបាន ហើយពួកគាត់នៅតែបន្តមានកូនថែមទៀត?
- តើដោយសារតែឪពុកអស់សង្ឃឹម ហើយចំណាយប្រាក់ដែលមានបន្តិចបន្តួចនោះលើស្រាទៅវិញ?
- តើដោយសារតែប្រជាជនមិនបានសំឡឹងមើលទៅអនាគត ឬគ្មានផែនការសម្រាប់អនាគត? ព្រោះតែគេមិនយល់ថាការធ្វើការរួមគ្នា និង ការចែករំលែកគ្នា ពួកគេអាចផ្លាស់ប្តូរស្ថាន ភាពរស់នៅ និងការស្លាប់របស់ពួកគេបាន។

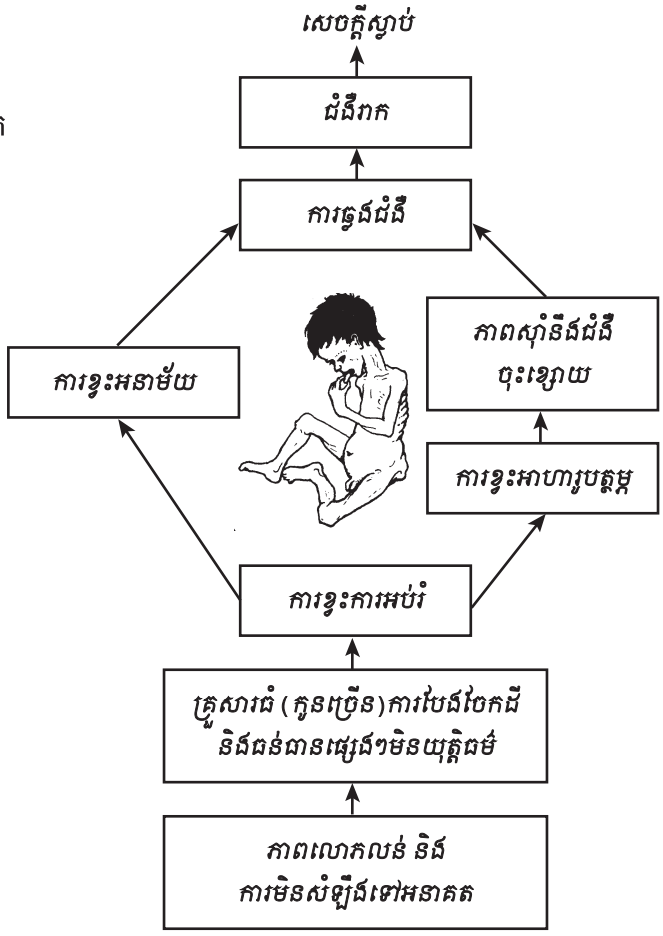
ជួយអ្នកដទៃឲ្យសំឡឹងមើលទៅអនាគត

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

អ្នកនឹងអាចមើលឃើញថា ភាគច្រើននៃបញ្ហាទាំងនេះ ស្ថិតនៅពីក្រោយការស្លាប់របស់កុមារនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។ អ្នកក៏នឹងអាចរក ឃើញមូលហេតុដទៃទៀតដែរ។ ក្នុងនាមជាភ្នាក់ងារសុខភាពម្នាក់ ការងាររបស់អ្នកគឺជួយប្រជាជនឲ្យយល់និងដោះស្រាយមូលហេតុទាំងឡាយតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។

ប៉ុន្តែត្រូវចាំថា: ដើម្បីបង្ការការស្លាប់ជាញឹកញាប់ដោយសារ ជំងឺរាកនោះ អ្នកនឹងត្រូវធ្វើការងារជាច្រើនទៀត លើសពីការសង់បង្គន់ ទឹកស្អាត និងភេសជ្ជៈពិសេស(ទឹកអ៊ូរ៉ាលីត)។ អ្នកអាចយល់ឃើញថា ការពន្យារកំណើត ការប្រើប្រាស់ដីធ្លីបានត្រឹមត្រូវ និងការបែងចែកដីធ្លី ធនធានផ្សេងៗទៀត និងអំណាចឲ្យកាន់មានភាពយុត្តិធម៌ មានសារសំខាន់យ៉ាងខ្លាំងក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាក្នុងរយៈពេលយូរ។

មូលហេតុដែលស្ថិតនៅពីក្រោយជំងឺនិងទុក្ខវេទនាជាច្រើនរបស់ប្រជាជន គឺដោយសារការមិនសំឡឹងមិនវែងឆ្ងាយ និងភាពលោភលន់។ ប្រសិនបើអ្វីដែលអ្នកចង់បាន គឺសុខមាលភាពរបស់ប្រជាជន នោះអ្នកត្រូវជួយពួកគេ ឲ្យរៀនចែករំលែក ធ្វើការរួមគ្នា និងសំឡឹងមើលទៅអនាគត។



ទំនាក់ទំនងនៃមូលហេតុដែលនាំឲ្យស្លាប់ដោយសារជំងឺរាក

បញ្ហាជាច្រើនដែលទាក់ទងនឹងការថែទាំសុខភាព

យើងបានក្រឡេកមូលហេតុមួយចំនួនដែលស្ថិតនៅពីក្រោយជំងឺរាកនិងការខ្វះអាហារូបត្តម្ភ។ ដូចគ្នានេះដែរ អ្នកនឹងរកឃើញថា បញ្ហាដូចជា **ការផលិតស្បៀងអាហារ ការបែងចែកដីធ្លី ការអប់រំ និងវិធីដែលប្រជាជនរាប់អានគ្នា ឬបំពានគ្នាទៅវិញទៅមក** ស្ថិតនៅពីក្រោយបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗជាច្រើនទៀត។

ប្រសិនបើអ្នកចាប់អារម្មណ៍លើសុខមាលភាពយូរអង្វែងក្នុងសហគមន៍ទាំងមូលរបស់អ្នក នោះអ្នកត្រូវជួយប្រជាជនឲ្យស្វែងរកចម្លើយសម្រាប់សំនួរធំៗទាំងនេះ។

សុខភាព មិនមែនមានន័យត្រឹមតែជាការគ្មានជំងឺនោះទេ។ វាគឺជាសុខមាលភាព ៖ ទាំងផ្លូវកាយ ទាំងផ្លូវចិត្ត និងទាំងក្នុងសហគមន៍។ ប្រជាជនរស់នៅស្រួលបំផុតក្នុងកន្លែងដែលមានបរិស្ថានជុំវិញល្អ នៅកន្លែងដែលពួកគេអាច ទុកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក ធ្វើការជាមួយគ្នាដើម្បីបំពេញតម្រូវការប្រចាំថ្ងៃ ចែករំលែកគ្នាក្នុងពេលពិបាកនិងពេលសំបូរសប្បាយ និងជួយគ្នាឲ្យរៀន រីកចំរើន និងរស់នៅ តាមដែលមនុស្សម្នាក់ៗអាចធ្វើបាន។

សូមធ្វើឲ្យអស់ពីសមត្ថភាពដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាដែលកើតឡើងរាល់ថ្ងៃ។ ប៉ុន្តែត្រូវចាំថាការងារដ៏សំខាន់របស់អ្នកគឺត្រូវជួយសហគមន៍របស់អ្នក ឲ្យក្លាយជាកន្លែងដែលមានសុខភាពល្អ និងសម្រាប់មនុស្សរស់នៅ។

ក្នុងនាមជាភ្នាក់ងារសុខភាពម្នាក់ អ្នកមានការទទួលខុសត្រូវដ៏ធំមួយ។

តើអ្នកគួរចាប់ផ្តើមពីណាទៅ?

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ត្រូវសង្កេតមើលសហគមន៍របស់អ្នកឲ្យបានច្បាស់

ដោយសារតែអ្នកបានកើតនិងរស់នៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក ហើយបានស្គាល់ប្រជាជនរបស់អ្នកបានយ៉ាងច្បាស់នោះ អ្នកបានដឹងអំពីបញ្ហាសុខភាពជាច្រើនរបស់ពួកគេហើយ។ អ្នកបានមើលឃើញបញ្ហានៅក្នុងសហគមន៍នោះ។ ប៉ុន្តែដើម្បី មើលឃើញរូបភាពសហគមន៍ទាំងមូលបាន អ្នកចាំបាច់ត្រូវសង្កេតមើលសហគមន៍របស់អ្នកឲ្យបានដិតដល់ពីជ្រុងផ្សេងៗជាច្រើនទៀត។

ក្នុងនាមជាភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិ ការព្រួយបារម្ភរបស់អ្នកគឺសុខមាលភាពរបស់**ប្រជាជនគ្រប់រូប** មិនមែនត្រឹមតែរបស់ប្រជាជនដែលអ្នកស្គាល់ច្បាស់ ឬប្រជាជនដែលមករកអ្នកទេ។ ត្រូវទៅផ្ទះប្រជាជនរបស់អ្នក។ ជួបពួកគេនៅផ្ទះ នៅស្រែចំការ នៅកន្លែងប្រជុំជន និងនៅសាលារៀន។ ត្រូវស្វែងយល់ពីសេចក្តីរីករាយ និងការព្រួយបារម្ភរបស់ពួកគេ។ ធ្វើការពិនិត្យជាមួយពួកគេនូវទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ សកម្មភាពផ្សេងៗនៅក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ ដែលអាចនាំឲ្យពួកគេមានសុខភាពល្អ និងអ្វីដែលអាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺ ឬរបួសផ្សេងៗ។

មុននឹងអ្នកនិងសហគមន៍របស់អ្នកព្យាយាមសម្រេចគម្រោងកម្មវិធីឬសកម្មភាពណាមួយ សូមគិតឲ្យបានល្អិតល្អន់ថាតើគម្រោងនោះនឹងត្រូវការអ្វីខ្លះ ហើយវាទំនងជាអាចសម្រេចបានតាមវិធីណា។ ដើម្បីធ្វើការងារនេះ អ្នកត្រូវពិចារណា**គ្រប់**ចំណុចខាងក្រោមនេះ

១. **សេចក្តីត្រូវការដែលមានក្នុងអារម្មណ៍** ៖ អ្វីដែលប្រជាជនមានអារម្មណ៍គិតថាជាបញ្ហាធំបំផុតរបស់ពួកគេ។

២. **សេចក្តីត្រូវការពិតប្រាកដ** ៖ វិធានការណ៍ផ្សេងៗដែលប្រជាជនអាចប្រកាន់យក ដើម្បីកែតំរូវបញ្ហាទាំងនេះឲ្យបានជាស្ថាពរ។

៣. **សុឆន្ទៈ** ៖ ឬការត្រៀមខ្លួនជាស្រេចរបស់ប្រជាជន ដើម្បីធ្វើផែនការ និងអនុវត្តវិធានការណ៍ដែលចាំបាច់នានា។

៤. **ធនធាន** ៖ មនុស្ស ជំនាញ សម្ភារ និង/ឬប្រាក់កាស ដែលត្រូវការសម្រាប់អនុវត្តសកម្មភាពដែលបានគ្រោងទុក។

ឧទាហរណ៍ងាយមួយ ដើម្បីបង្ហាញថាសកម្មភាពនីមួយៗនៃសកម្មភាពទាំងនេះមានសារសំខាន់ យើងសន្មត់ថា មានបុរសម្នាក់ដែលជក់បារីយ៉ាងច្រើន បានមករកអ្នកដោយត្អូញត្អែរអំពីការក្អកបន្តរបស់គាត់ ដែលចេះតែធ្ងន់ធ្ងរទៅៗ។

១. សេចក្តីត្រូវការដែលគាត់មានក្នុងអារម្មណ៍របស់គាត់ គឺគាត់ចង់បំបាត់ក្អក

២. សេចក្តីត្រូវការពិតប្រាកដរបស់គាត់ (ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហា) គឺឈប់ជក់បារី

ទេ! អរគុណ

៣. ដើម្បីបំបាត់ក្អក គាត់ត្រូវមានសុឆន្ទៈថានឹងឈប់ជក់បារី។ ចំពោះបញ្ហានេះ គាត់ត្រូវតែយល់ថាតើការជក់បារីមានបញ្ហាអ្វីខ្លះ។

៤. ធនធានមួយដែលអាចជួយឲ្យគាត់ឈប់ជក់បារីបាន គឺព័ត៌មានអំពីគ្រោះថ្នាក់ដែលកើតឡើងដល់ខ្លួនគាត់ និងគ្រួសារគាត់ (មើលទំ.១៦៩)។ ធនធានមួយទៀត គឺការគាំទ្រនឹងការលើកទឹកចិត្តពីក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិរបស់គាត់ និងពីអ្នកផ្តាល់ផងដែរ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការរកមើលសេចក្តីត្រូវការនានា

ក្នុងនាមជាភ្នាក់ងារសុខភាព ដំបូងអ្នកត្រូវរកមើលបញ្ហាសុខភាពសំខាន់ៗបំផុត និងការព្រួយបារម្ភចម្បងៗរបស់ប្រជាជនអ្នក។ ដើម្បីប្រមូលព័ត៌មានចាំបាច់សម្រាប់ធ្វើការសម្រេចចិត្តថាសេចក្តីត្រូវការ និងការព្រួយបារម្ភរបស់ប្រជាជនមានអ្វីខ្លះ នោះអ្នកគួរតែបង្កើតបញ្ជីសំនួរមួយ។

នៅពីរទំព័របន្ទាប់នេះ គឺជាគំរូនៃសំនួរដែលអ្នកអាចត្រូវការដើម្បីសួរទៅប្រជាជន។ ប៉ុន្តែសូមពិចារណាទៅលើសំនួរណាដែលមានសារសំខាន់**នៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក**។ សួរសំនួរណាដែលមិនត្រឹមតែផ្តល់ព័ត៌មានឲ្យអ្នកប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាក៏ធ្វើឲ្យអ្នកដទៃសួរខ្លួនគាត់នូវសំនួរសំខាន់ៗទាំងនោះដែរ។

មិនត្រូវបង្កើតបញ្ជីសំនួរឲ្យវែងពេក ឬក៏សុំាញុាំទេ ជាពិសេសបញ្ជីសំនួរដែលអ្នកប្រើពីផ្ទះមួយទៅផ្ទះមួយ។ ត្រូវចងចាំថា **ប្រជាជនមិនមែនជាលេខទេ** ហើយក៏មិនចូលចិត្តឲ្យរាប់គេដូចជាលេខដែរ។ នៅពេលប្រមូលព័ត៌មាន ត្រូវប្រាកដថាគោលបំណងសំខាន់របស់អ្នក គឺអ្វីដែលបុគ្គលម្នាក់ៗចង់បាន និងគិតទៅដល់។ ជាការប្រសើរទៀត បើអ្នកមិនយកបញ្ជីសំនួរតាមខ្លួនពេលសួរប្រជាជន។ ប៉ុន្តែក្នុងការពិចារណាសេចក្តីត្រូវការរបស់សហគមន៍ អ្នកគួរតែត្រៀមសំនួរគោលៗមួយចំនួនទុកជាមុន។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

គំរូនៃបញ្ជីសំនួរ

ដើម្បីជួយកំណត់អំពីសេចក្តីត្រូវការផ្នែកសុខភាពរបស់សហគមន៍
និងជួយធ្វើឲ្យប្រជាជនគិតពិចារណា ក្នុងពេលជាមួយគ្នា

សេចក្តីត្រូវការដែលមានក្នុងអារម្មណ៍

តើបញ្ហាអ្វីខ្លះនៅក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់ប្រជាជន (ស្ថានភាពរស់នៅ របៀបធ្វើការងារ ជំនឿ ។ល។) ដែលពួកគេមានអារម្មណ៍ថាអាចជួយឲ្យពួកគេមានសុខភាពល្អ?

តើប្រជាជនមានអារម្មណ៍ថា ពួកគេមានបញ្ហាសំខាន់ៗ ការព្រួយបារម្ភផ្សេងៗ និងសេចក្តីត្រូវការចម្បងៗអ្វីខ្លះ មិនមែនចំពោះតែបញ្ហាដែលទាក់ទងនឹងសុខភាពប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែជាបញ្ហាទូទៅផងដែរ។

លំនៅស្ថាន និងអនាម័យ

តើផ្ទះនីមួយៗធ្វើពីអ្វី? ជញ្ជាំងធ្វើពីអ្វី? កំរាលធ្វើពីអ្វី? តើផ្ទះទាំងនោះមានអនាម័យឬទេ? តើគេដាំស្លនៅផ្ទាល់ដី ឬនៅកន្លែងណា? តើផ្សែងចេញក្រៅតាមណា? តើពួកគេដេកនៅលើអ្វី?

តើមានបញ្ហាជាមួយសត្វរុយ ចៃ សង្កើច កណ្តុរ និងសត្វចង្រៃផ្សេងៗទៀតទេ? ដោយរបៀបណា? តើប្រជាជនកំចាត់សត្វទាំងនោះយ៉ាងដូចម្តេច? តើមានវិធីណាផ្សេងដែលអាចធ្វើបានទៀតទេ?

តើមានការការពារម្ហូបអាហារឬទេ? តើគេអាចការពារវាបានប្រសើរជាងនេះទៀតទេ?

តើមានសត្វ (ឆ្កែ មាន់ ជ្រូក) ចូលក្នុងផ្ទះឬទេ? តើសត្វទាំងនោះបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាអ្វីខ្លះ?

តើមានជំងឺអ្វីខ្លះដែលកើតជាញឹកញាប់ទៅលើសត្វ? តើវាប៉ះពាល់ដល់សុខភាពប្រជាជនយ៉ាងដូចម្តេច? តើគេបានធ្វើអ្វីខ្លះចំពោះជំងឺទាំងនោះ?

តើគ្រួសារនីមួយៗយកទឹកពីកន្លែងណាមកប្រើ? តើទឹកនោះមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ផឹកឬទេ? តើប្រជាជនបានអនុវត្តវិធានការណ៍ប្រុងប្រយ័ត្នអ្វីខ្លះ?

តើមានគ្រួសារប៉ុន្មានដែលមានបង្គន់? តើមានគ្រួសារប៉ុន្មាន ប្រើប្រាស់បង្គន់បានត្រឹមត្រូវ?

តើភូមិរបស់ប្រជាជនមានអនាម័យឬទេ? តើប្រជាជនចាក់សំរាមនៅកន្លែងណា? ហេតុអ្វី?

ប្រជាជន

តើមានប្រជាជនប៉ុន្មាននាក់រស់នៅក្នុងសហគមន៍? តើមានប៉ុន្មាននាក់អាយុក្រោម១៥ឆ្នាំ?

តើមានប្រជាជនប៉ុន្មាននាក់ដែលចេះអាននិងចេះសសេរអក្សរ? តើការបង្រៀននៅសាលាមានប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ? តើសាលាបង្រៀនកុមារអំពីអ្វីដែលពួកគេត្រូវចេះ មែនទេ? តើកុមាររៀនសូត្រដោយវិធីណាទៀត?

តើមានទារកប៉ុន្មាននាក់កើតក្នុងឆ្នាំនេះ? តើមានប្រជាជនស្លាប់ប៉ុន្មាននាក់? ស្លាប់ដោយសារអ្វី? ស្លាប់នៅអាយុប៉ុន្មាន? តើករណីស្លាប់ទាំងនោះអាចបង្ការបានឬទេ? ដោយវិធីណា?

តើចំនួនប្រជាជនកាន់តែកើនឡើង ឬក៏ធ្លាក់ចុះ? តើវាបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាអ្វីដែរឬទេ?

តើប្រជាជនម្នាក់ៗមានជំងឺជាញឹកញាប់ឬ ក្នុងឆ្នាំកន្លងទៅនេះ? តើការមានជំងឺម្តងៗ មានរយពេលប៉ុន្មានថ្ងៃ? តើប្រជាជនម្នាក់ៗ មានជំងឺឬរបួសអ្វីខ្លះ? ហេតុអ្វី?

តើមានប្រជាជនប៉ុន្មាននាក់ដែលមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ? ជំងឺអ្វីខ្លះ?

តើឪពុកម្តាយភាគច្រើន មានកូនប៉ុន្មាននាក់? តើមានកូនប៉ុន្មាននាក់ស្លាប់? ដោយសារអ្វី? នៅអាយុប៉ុន្មាន? តើបណ្តាលមកពីមូលហេតុអ្វីខ្លះ?

តើមានឪពុកម្តាយប៉ុន្មាននាក់ដែលចង់បញ្ឈប់ការមានកូនទៀត ឬមិនចង់ឲ្យមានកូនញឹកពេក? ដោយសារមូលហេតុអ្វី? (សូមអានជំពូកផែនការគ្រួសារ ទំ.២៨៣)

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

អាហារូបត្ថម្ភ

តើមានម្តាយប៉ុន្មានអ្នកដែលបំបៅកូនដោយទឹកដោះគាត់? មានរយៈពេលប៉ុន្មាន? តើទារកទាំងនោះមានសុខភាពល្អជាងទារកផ្សេងទៀតដែលមិនបានបៅទឹកដោះម្តាយដែរឬទេ? ហេតុអ្វី?

តើអាហារសំខាន់អ្វីខ្លះដែលប្រជាជនបរិភោគ? តើអាហារនោះបានមកពីណា?

តើប្រជាជនប្រើប្រាស់ចំណីអាហារដែលមាន បានត្រឹមត្រូវឬទេ?

តើមានកុមារប៉ុន្មានអ្នកដែលមិនគ្រប់ទម្ងន់ (ទំ.១០៩) ឬមានសញ្ញាបង្ហាញពីការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ? តើឪពុកម្តាយនិងកុមារដែលបានរៀននៅសាលា យល់ដឹងពីតម្រូវការនៃអាហារូបត្ថម្ភ បានប៉ុន្មានដែរ?

តើមានប្រជាជនប៉ុន្មាននាក់ដែលជក់បារីច្រើន? តើមានប៉ុន្មានដែលផឹកស្រាឬភេសជ្ជៈផ្សេងៗជាញឹកញាប់? តើការជក់និងការផឹកស្រានេះមានផលប៉ះពាល់អ្វីខ្លះដល់សុខភាពគេផ្ទាល់ និងគ្រួសាររបស់គេ? (មើលទំ.១៤៨ ដល់១៥០)

ដីធ្លី និងស្បៀងអាហារ

តើដីដែលគេមានអាចផលិតស្បៀងអាហារបានគ្រប់គ្រាន់សំរាប់គ្រួសារនីមួយៗឬទេ?

តើដីនោះនឹងបន្តផ្តល់អាហារបានគ្រប់គ្រាន់ក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានទៀត បើសមាជិកគ្រួសារនោះនៅតែបន្តកើនឡើង?

តើដីស្រែចម្ការត្រូវបានបែងចែកយ៉ាងដូចម្តេច? តើមានប្រជាជនប៉ុន្មាននាក់មានដីផ្ទាល់ខ្លួន?

តើប្រជាជនបានធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីជួយធ្វើឲ្យដីនោះផលិតបានផលកាន់តែច្រើន?

តើគេទុកដាក់ផលិតផលនិងស្បៀងអាហារ យ៉ាងដូចម្តេច? តើមានការខូចខាតឬបាត់បង់ច្រើនឬទេ? ព្រោះអ្វី?

ការព្យាបាលជំងឺ និងសុខភាព

តើឆ្មបនិងអ្នកព្យាបាលជំងឺនៅក្នុងភូមិ មានតួនាទីអ្វីខ្លះក្នុងការថែទាំសុខភាព?

តើវិធីព្យាបាលតាមបែបបុរាណ និងថ្នាំពេទ្យអ្វីខ្លះ ដែលគេប្រើ? តើវិធីណាខ្លះដែលគេឲ្យតម្លៃបំផុត? តើវាមានគ្រោះថ្នាក់ដែរឬទេ?

តើមានសេវាសុខភាពអ្វីខ្លះដែលស្ថិតនៅជិតៗ? តើសេវាទាំងនោះល្អយ៉ាងណា? តើវាមានតម្លៃប៉ុន្មាន? តើសេវាទាំងនោះត្រូវបានប្រជាជនប្រើប្រាស់ច្រើនឬទេ?

តើមានកុមារប៉ុន្មាននាក់បានទទួលថ្នាំបង្ការ? ដើម្បីបង្ការជំងឺអ្វីខ្លះ?

តើប្រជាជនកំពុងអនុវត្តវិធានការណ៍ការពារផ្សេងទៀតឬទេ? តើមានវិធានការណ៍ផ្សេងទៀតដែលកំពុងត្រូវបានអនុវត្ត ឬទេ? តើវាមានសារសំខាន់យ៉ាងណាដែរ?

ការជួយខ្លួនឯង

តើមានបញ្ហាចម្បងអ្វីខ្លះដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពនិងសុខមាលភាពរបស់ប្រជាជនក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននិងពេលអនាគត?

តើមានបញ្ហាសុខភាពណាខ្លះដែលប្រជាជនអាចថែទាំដោយខ្លួនគាត់បាន? តើពួកគេត្រូវពឹងផ្អែកលើជំនួយនិងថ្នាំពេទ្យពីខាងក្រៅ ប៉ុនណាដែរ?

តើប្រជាជនចាប់អារម្មណ៍ក្នុងការរកវិធីធ្វើឲ្យការថែទាំសុខភាពដោយខ្លួនឯង កាន់តែមានសុវត្ថិភាព មានប្រសិទ្ធភាព និងកាន់តែពេញលេញដែរឬទេ? ហេតុអ្វី? តើពួកគេអាចរៀនបន្ថែមទៀតដោយរបៀបណា? តើអាចមានឧបសគ្គអ្វីខ្លះ?

តើអ្នកមាន មានសិទ្ធិអ្វីខ្លះ? អ្នកក្រ មានសិទ្ធិអ្វីខ្លះ? ហើយបុរស ស្ត្រី និងកុមារ មានសិទ្ធិអ្វីខ្លះ? តើក្រុមទាំងនេះបានទទួលការរាប់អានយ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ? ហេតុអ្វី? តើវាយុត្តិធម៌ដែរទេ? តើត្រូវធ្វើការផ្លាស់ប្តូរអ្វីខ្លះ? តាមរយៈអ្នកណា? ដោយរបៀបណា?

តើប្រជាជនចូលរួមធ្វើការជាមួយគ្នាដើម្បីបំពេញតម្រូវការរួមមួយដែរឬទេ? តើពួកគេចែករំលែកឬជួយគ្នាទេ នៅពេលដែលសេចក្តីត្រូវការនោះធំធេងពេក?

តើទាំងអស់គ្នាគួរធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីកែលម្អភូមិរបស់គាត់ ឲ្យក្លាយជាកន្លែងមួយសម្រាប់រស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ? តើអ្នកនិងប្រជាជនរបស់អ្នកគួរចាប់ផ្តើមពីកន្លែងណា?

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការប្រើប្រាស់ធនធានក្នុងស្រុកដើម្បីបំពេញតម្រូវការនានា

វិធីដែលអ្នកដោះស្រាយបញ្ហាអ្វីមួយ គឺអាស្រ័យទៅលើធនធានដែលអ្នកមាន។

មានសកម្មភាពមួយចំនួនត្រូវការធនធានពីខាងក្រៅ (សម្ភារ ប្រាក់កាស ឬមនុស្សមកពីកន្លែងផ្សេងៗ)។ ឧទាហរណ៍: កម្មវិធីផ្តល់ថ្នាំបង្ការអាចធ្វើទៅបាន លុះត្រាតែមានការនាំថ្នាំបង្ការចូលមកពីខាងក្រៅ ជាទូទៅគឺមកពីប្រទេសផ្សេងទៀត។

សកម្មភាពជំទៃទៀត អាចធ្វើទៅបានដោយប្រើប្រាស់តែធនធានក្នុងស្រុកទាំងស្រុង។ ក្រុមគ្រួសារមួយ ឬអ្នកជិតខាងមួយក្រុម អាចធ្វើរបងការពារត្រពាំងទឹក ឬសង់បង្គន់ដោយប្រើសម្ភារដែលនៅជិតៗខ្លួន។

ធនធានខាងក្រៅមួយចំនួន ដូចជាថ្នាំបង្ការ និងថ្នាំពេទ្យសំខាន់ៗមួយចំនួន អាចកែលម្អសុខភាពប្រជាជនបានមួយផ្នែកធំ។ អ្នកគួរតែព្យាយាមរកធនធានទាំងនេះឲ្យបាន។ ប៉ុន្តែជាទូទៅ ការប្រសើរបំផុតគឺប្រជាជនត្រូវ

ប្រើប្រាស់ធនធានក្នុងស្រុក តាមដែលអាចធ្វើបាន។

លើកទឹកចិត្តប្រជាជនឲ្យប្រើធនធាន ក្នុងតំបន់តាមដែលអាចធ្វើបាន។

ទឹកដោះម្តាយគឺជាធនធានក្នុងស្រុកដែលមានគុណភាព កំពូល ល្អជាងអ្វីៗទាំងអស់ដែលប្រាក់អាចទិញបាន។

នៅពេលដែលអ្នកនិងប្រជាជនរបស់អ្នកអាចធ្វើដោយខ្លួនឯងបានកាន់តែច្រើន ហើយពឹងផ្អែកលើជំនួយនិងការផ្គត់ផ្គង់ពីខាងក្រៅកាន់តែតិច នោះសហគមន៍របស់អ្នក នឹងកាន់តែមានភាពរឹងមាំ និងមានសុខភាពល្អ។

អ្នកមិនត្រឹមតែអាចទុកចិត្តបានលើធនធានក្នុងស្រុកដែលធានាថាមានជាស្រេចនៅពេលត្រូវការនោះទេ ប៉ុន្តែជាទូទៅធនធានទាំងនេះអាចធ្វើឲ្យសម្រេចកិច្ចការបានយ៉ាងល្អ និងក្នុងតម្លៃទាបបំផុតទៀតផង។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើអ្នកអាចលើកទឹកចិត្តស្ត្រីឲ្យបំបៅកូនដោយទឹកដោះបាន វានឹងធ្វើឲ្យមានការពឹងផ្អែកលើខ្លួនឯង តាមរយៈធនធានក្នុងស្រុកដែលមាន គុណភាពកំពូលមួយគឺទឹកដោះម្តាយ។ វាក៏នឹងបង្ការជំងឺនិងការស្លាប់របស់កុមារដែលមិនចាំបាច់ទៀតផង។

ក្នុងការងារសុខភាពរបស់អ្នក ត្រូវចងចាំជានិច្ចថា ៖

ធនធានដែលមានតម្លៃជាងគេបំផុតសម្រាប់សុខភាពរបស់ប្រជាជន គឺប្រជាជនខ្លួនឯងផ្ទាល់។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការសម្រេចចិត្តអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ និងកន្លែងដែលត្រូវចាប់ផ្តើម

ក្រោយពេលបានសង្កេតមើលយ៉ាងហ្មត់ចត់នូវសេចក្តីត្រូវការនិងធនធានរួចមក អ្នកនិងប្រជាជនរបស់អ្នកត្រូវសម្រេចចិត្តថា អ្វីខ្លះដែលសំខាន់ជាងគេ ហើយអ្វីខ្លះដែលត្រូវធ្វើមុនគេ។ អ្នកអាចធ្វើអ្វីៗជាច្រើន ដើម្បីជួយឲ្យប្រជាជនមានសុខភាពល្អ។ សកម្មភាពខ្លះមានសារសំខាន់ ហើយត្រូវធ្វើភ្លាមៗ។ ឯខ្លះទៀតនឹងជួយកំណត់ពីសុខមាលភាពនៅថ្ងៃមុខរបស់ប្រជាជនម្នាក់ៗ ឬសហគមន៍ទាំងមូល។

នៅក្នុងភូមិជាច្រើន បញ្ហាអាហារូបត្តម្ភ គឺជាមូលហេតុមួយនៃបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗទៀត។ **មនុស្សមិនអាចមានសុខភាពល្អបានទេ** ប្រសិនបើគ្មានអាហារគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់បរិភោគ។ ទោះបីជាអ្នកសម្រេចចិត្តធ្វើការដោះស្រាយបញ្ហាផ្សេងក៏ដោយ ប្រសិនបើប្រជាជនមានការស្រេកឃ្លាន ឬកុមារមានការខ្វះអាហារូបត្តម្ភ នោះការផ្តល់អាហារូបត្តម្ភ គឺជាការងារទីមួយរបស់អ្នក។

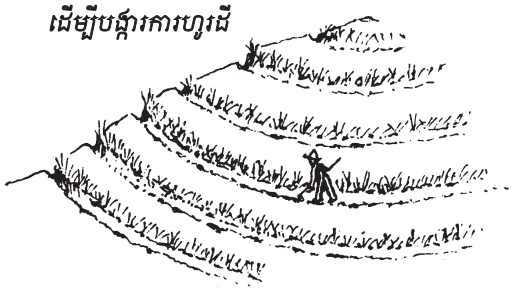
មានវិធីផ្សេងៗគ្នាជាច្រើនក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្តម្ភ ព្រោះថាមានមូលហេតុផ្សេងៗគ្នាជាច្រើនរួមបញ្ចូលគ្នាដើម្បីបង្កឲ្យមានបញ្ហានេះកើតឡើង។ អ្នកនិងសហគមន៍របស់អ្នកត្រូវតែពិចារណាអំពីសកម្មភាពនានា ដែលនឹងត្រូវធ្វើ ហើយសម្រេចថាវិធីណាទំនងជាមានប្រសិទ្ធិភាពជាងគេ។

នេះជាឧទាហរណ៍ខ្លះៗ អំពីវិធីដែលប្រជាជនបានជួយបំពេញសេចក្តីត្រូវការផ្នែកអាហារូបត្តម្ភរបស់គេ។ មានសកម្មភាពខ្លះ អាចផ្តល់លទ្ធផលយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ ឯខ្លះទៀតត្រូវចំណាយពេលយូរបន្តិច។ អ្នកនិង ប្រជាជនរបស់អ្នកត្រូវតែសម្រេចចិត្តថាវិធីណាទំនងជាមានប្រសិទ្ធិភាពជាងគេ នៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

មធ្យោបាយមួយចំនួនដែលអាចធ្វើបាន ដើម្បីឆ្ពោះទៅកាន់ការមានអាហារូបត្តម្ភដ៏ប្រសើរ

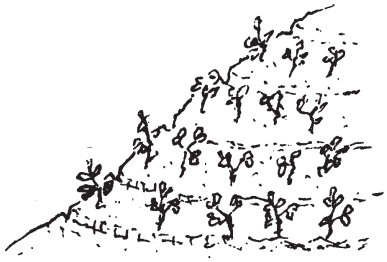
សួនដំណាំប្រចាំគ្រួសារ

ដីជីកជាវណ្ឌថ្នាក់ៗ
ដើម្បីបង្ការការហូរដី



ការផ្លាស់ប្តូរប្រភេទដំណាំ
រៀងរាល់ពីរដូវនៃការដាំដំណាំ ចូរដាំដំណាំណាដែលផ្តល់ប្រយោជន៍ដល់ដីវិញ ដូចជា សណ្តែកដី សណ្តែកបាវ៉ាំង ពោត ឬដំណាំផ្សេងៗទៀត ដូចជាបន្លែជាដើម

ឆ្នាំនេះ ដាំពោត



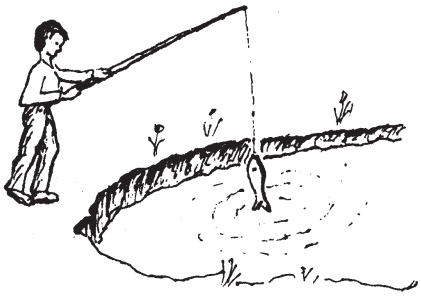
ឆ្នាំក្រោយ ដាំសណ្តែក

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

មធ្យោបាយផ្សេងទៀត ដើម្បីឆ្ពោះទៅកាន់ការមានអាហារូបត្ថម្ភដ៏ប្រសើរ

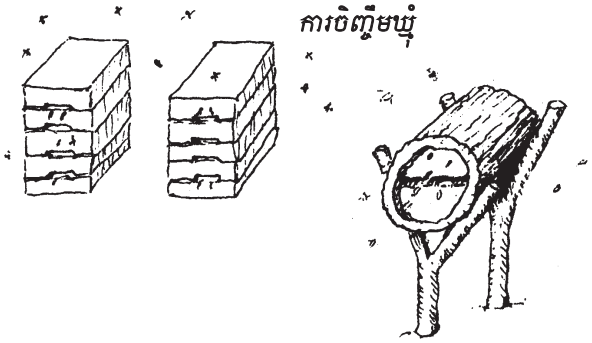
ការធ្វើស្រែ

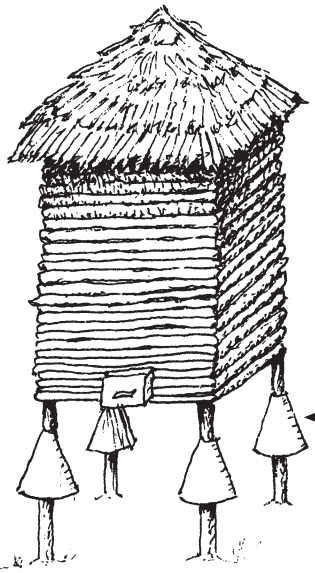
ការចិញ្ចឹមត្រី



ការធ្វើជីធម្មជាតិ

ការចិញ្ចឹមឃ្មុំ





កន្ទែងស្តុកស្បៀងអាហារ
ដែលមានលក្ខណៈ
ប្រសើរជាងធម្មតា

របាំងដែក
ដើម្បីការពារកណ្តុរ

ការមានគ្រួសារតូចល្មម

តាមរយៈការធ្វើផែនការគ្រួសារ (ទំ. ២៨៣)

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការសាកល្បងគំនិតថ្មីៗ

មិនមែនគ្រប់ការណែនាំទាំងអស់នៅទំព័រមុននេះ សុទ្ធតែមានប្រសិទ្ធភាពនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នកនោះទេ។ ជួនកាលវិធីខ្លះអាចប្រសិទ្ធភាព ប្រសិនបើអ្នកកែសម្រួលទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែង និងធនធានដែលអ្នកមានស្រាប់។ ជាធម្មតាអ្នកនឹង អាចបានដឹងថាវិធីនោះនឹងមានប្រសិទ្ធភាពឬគ្មាន តាមរយៈការសាកល្បង។ នេះមានន័យថា តាមរយៈការដកពិសោធន៍។

នៅពេលដែលអ្នកធ្វើការសាកល្បងគំនិតថ្មីមួយ **ត្រូវចាប់ផ្តើមធ្វើតែបន្តិចបន្តួចសិនបានហើយ។** បើអ្នកចាប់ផ្តើមធ្វើតែបន្តិចបន្តួចសិន ហើយការពិសោធន៍នោះបរាជ័យ ឬក៏ពិសោធន៍នោះត្រូវធ្វើតាមរបៀបផ្សេងទៀត នោះអ្នកនឹងមិនខាតបង់ច្រើនទេ។ ប្រសិនបើមានប្រសិទ្ធភាពវិញ ប្រជាជននឹងឃើញថាវាមានប្រសិទ្ធភាព ហើយពួកគេ នឹងអាចចាប់ផ្តើមយកវិធីនោះទៅអនុវត្តក្នុងទ្រង់ទ្រាយធំជាងមុនបាន។

សូមកុំបាក់ទឹកចិត្ត ប្រសិនបើការពិសោធន៍របស់អ្នកមិនបានសម្រេច។ ប្រហែលជាអ្នកអាចព្យាយាមម្តងទៀត ដោយធ្វើការកែប្រែត្រង់ចំណុចខ្លះ។ អ្នកអាចរៀនសូត្រពីការបរាជ័យបាន ដូចគ្នានឹងការរៀនសូត្រពីជោគជ័យដែរ។ ប៉ុន្តែ ដំបូងត្រូវចាប់ផ្តើមធ្វើតែបន្តិចបន្តួចសិនបានហើយ។

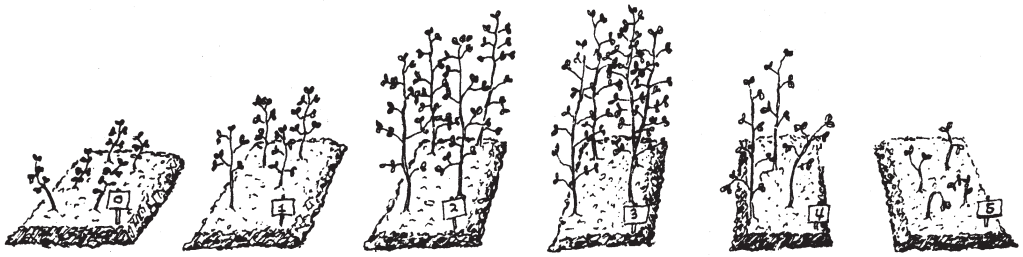
នេះជាឧទាហរណ៍នៃការពិសោធន៍ទៅលើគំនិតថ្មីមួយ

អ្នកបានដឹងថាប្រភេទសណ្តែកខ្លះ ដូចជាសណ្តែកសៀង គឺជាប្រភេទអាហារស្តុបនារាងកាយដ៏អស្ចារ្យមួយ។ ប៉ុន្តែតើវានឹងអាចលូតលាស់នៅក្នុងតំបន់របស់អ្នកទេ? ហើយប្រសិនបើវាលូតលាស់មែន តើប្រជាជននឹងហូបវាទេ?

ចាប់ផ្តើមដាំវាតែមួយគុម្ពតូច ឬពីរ ឬបីគុម្ពតូចៗ ក្នុងស្ថានភាពដីឬទឹកខុសៗគ្នា។ ប្រសិនបើសណ្តែកនោះលូតលាស់ល្អ សាកល្បងចំអិនវាតាមរបៀបផ្សេងៗគ្នា ហើយចាំមើលថាប្រជាជនហូបវាទេ។ ប្រសិនបើហូប ព្យាយាមដាំសណ្តែកនេះបន្ថែមទៀត ដោយដាំនៅកន្លែងដែលវាលូតលាស់បានល្អបំផុត។ ប៉ុន្តែនៅតែសាកល្បងដាំក្នុងស្ថានភាពដីផ្សេងៗគ្នាទៀត ដោយដាំកាន់តែច្រើនគុម្ពតូចៗថែមទៀត ដើម្បីមើលថាអ្នកអាចទទួលបានផលរឹតតែល្អជាងមុនទៀតឬទេ។

អាចមានលក្ខខណ្ឌជាច្រើនដែលអ្នកអាចសាកល្បងធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ។ ឧទាហរណ៍: ប្រភេទដី ការដាក់ជីបន្ថែម បរិមាណទឹក ឬប្រភេទផ្សេងៗនៃគ្រាប់ពូជ។ ដើម្បីឲ្យបានដឹងច្បាស់ថាវិធីណាមានឬគ្មានប្រសិទ្ធភាព ត្រូវប្រាកដថាអ្នកផ្លាស់ប្តូរលក្ខខណ្ឌតែមួយ ក្នុងពេលសាកល្បងមួយដង ដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌផ្សេងទៀតនៅដដែល។

ឧទាហរណ៍: ដើម្បីពិសោធន៍ថាជីអាចម៍សត្វអាចជួយឲ្យសណ្តែកលូតលាស់ឬអត់ ហើយតើត្រូវប្រើជីនោះក្នុងបរិមាណប៉ុន្មាន អ្នកត្រូវដាំសណ្តែកនោះជាច្រើនគុម្ពតូចៗនៅក្បែរៗគ្នា នៅកន្លែងដែលមានលក្ខខណ្ឌទឹកនិងពន្លឺដូចៗគ្នា និងប្រើគ្រាប់ពូជ ដូចៗគ្នា។ ប៉ុន្តែមុននឹងដាំ ត្រូវលាយជីអាចម៍សត្វក្នុងបរិមាណខុសៗគ្នា សម្រាប់គុម្ពនីមួយៗ ដូចខាងក្រោមនេះ



គ្មានដាក់ជីអាចម៍សត្វ | *ជីអាចម៍សត្វ ១ ប៉ែល* | *ជីអាចម៍សត្វ ២ ប៉ែល* | *ជីអាចម៍សត្វ ៣ ប៉ែល* | *ជីអាចម៍សត្វ ៤ ប៉ែល* | *ជីអាចម៍សត្វ ៥ ប៉ែល*

ការពិសោធន៍នេះបង្ហាញថា ការដាក់ជីអាចម៍សត្វខ្លះ អាចជួយឲ្យសណ្តែកលូតលាស់ល្អ ប៉ុន្តែបើដាក់ជីច្រើនពេកវាធ្វើឲ្យសណ្តែកមិនលូតលាស់ទៅវិញ។ នេះគ្រាន់តែជាឧទាហរណ៍តែប៉ុណ្ណោះ។ ការពិសោធន៍របស់អ្នកអាចមានលទ្ធផលខុសពីនេះ។ ដូច្នេះសូមសាកល្បងដោយខ្លួនឯងចុះ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការអនុវត្តន៍ដើម្បីធ្វើឲ្យមានតុល្យភាពរវាងប្រជាជននិងដីធ្លី

សុខភាពរបស់មនុស្ស អាស្រ័យលើកត្តាជាច្រើន ប៉ុន្តែកត្តាចម្បងបំផុត គឺថាប្រជាជនមានអាហារហូបគ្រប់គ្រាន់ឬអត់។

អាហារភាគច្រើន បានមកពីដីស្រែចម្ការ។ ដីស្រែចម្ការណាដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់បានល្អ នឹងផ្តល់ផលក៏ច្រើនដែរ។ ភ្នាក់ងារសុខភាពត្រូវចេះពីវិធីដើម្បីជួយធ្វើឲ្យដីធ្លីអាចចិញ្ចឹមប្រជាជនបានល្អ ក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននិងអនាគត។ ប៉ុន្តែទោះបីជាដីនោះត្រូវបានប្រើប្រាស់ត្រឹមត្រូវយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏វាអាចចិញ្ចឹមប្រជាជនបានតែមួយចំនួនប៉ុណ្ណោះ។ ហើយសព្វថ្ងៃនេះ **មានប្រជាជនជាច្រើនដែលធ្វើស្រែចម្ការ គ្មានដីគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការបំពេញសេចក្តីត្រូវការរបស់គេ ឬដើម្បីរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អនោះទេ។**

នៅតំបន់ជាច្រើនក្នុងពិភពលោក បញ្ហានេះកំពុងតែដុនដាបទៅៗ គ្មានការប្រសើរឡើងទេ។ ឪពុកម្តាយមួយចំនួនមានកូនជាច្រើន ដូច្នេះពីមួយឆ្នាំទៅមួយឆ្នាំ ពួកគេត្រូវចិញ្ចឹមសមាជិកកាន់តែច្រើន ដោយពឹងផ្អែកលើដីធ្លីបន្តិចបន្តួចដែលអ្នកក្រអាចប្រើបាននោះ។

មានកម្មវិធីសុខភាពជាច្រើនបានព្យាយាមធ្វើការងារដើម្បីឲ្យមានតុល្យភាពរវាងមនុស្សនិងដីធ្លី តាមរយៈកម្មវិធី "ផែនការគ្រួសារ" ឬដោយជួយឲ្យប្រជាជនមានកូនតាមចំនួនដែលចង់បាន។ ពួកគេគិតថា ការដែលមានគ្រួសារតូចមានន័យថា នឹងមានដីធ្លី និងអាហារកាន់តែច្រើន។ ប៉ុន្តែ កម្មវិធីផែនការគ្រួសារតែមួយមុខ ក៏មិនសូវមានប្រសិទ្ធភាពដែរ។ ប្រសិនបើប្រជាជនមានភាពក្រីក្រខ្លាំង ពួកគេតែងចង់បានកូនច្រើន។ កូនៗរបស់គេអាចជួយការងារបានដោយមិនចាំបាច់ចំណាយប្រាក់ឈ្នួល ហើយនៅពេលដែលពួកគេធំបន្តិច គេនឹងអាចរកលុយខ្លះចូលផ្ទះបានទៀតផង។ នៅពេលដែលឪពុកម្តាយចាស់ទៅ កូន ឬចៅខ្លះរបស់គាត់ អាចជួយមើលថែពួកគាត់បាន។

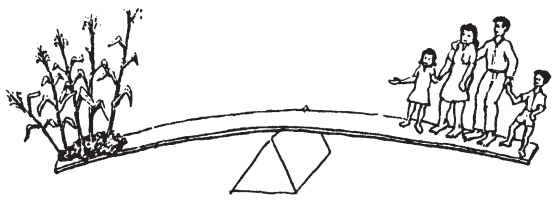
សម្រាប់ប្រទេសក្រីក្រមួយដែលមានកុមារជាច្រើន នោះសេដ្ឋកិច្ចរបស់គេអាចនឹងជួបមហន្តរាយបាន។ ប៉ុន្តែចំពោះគ្រួសារក្រីក្រដែលមានកូនច្រើន វាអាចជាការចាំបាច់សម្រាប់ជួយដល់សេដ្ឋកិច្ចទៅវិញ ជាពិសេសនៅពេលដែលមានកូនជាច្រើនស្លាប់នៅវ័យក្មេង។ នៅក្នុងពិភពលោកសព្វថ្ងៃ **ចំពោះមនុស្សភាគច្រើន ការមានកូនច្រើនគឺជាទម្រង់ដ៏ច្បាស់លាស់មួយនៃសន្តិសុខសង្គមដែលពួកគេអាចសង្ឃឹមបាន។**

មានក្រុមនិងកម្មវិធីខ្លះ បានប្រើវិធីខុសពីនេះ។ ពួកគេបានមើលឃើញថាភាពស្រេកឃ្លានមិនមែនកើតឡើង ដោយសារតែការមានដីធ្លីតិចតួចពេក ដែលមិនអាចចិញ្ចឹមមនុស្សគ្រប់គ្នាបាននោះទេ គឺវាដោយសារដីធ្លីភាគច្រើនស្ថិតក្នុងកណ្តាប់ដៃជនអាត្មានិយមមួយចំនួនតូច។ តុល្យភាពដែលក្រុមនេះស្វែងរក គឺការបែងចែកដីធ្លីនិងទ្រព្យសម្បត្តិឲ្យយុត្តិធម៌។ ពួកគេធ្វើការដើម្បីជួយប្រជាជនឲ្យបង្កើនលទ្ធភាពគ្រប់គ្រងលើសុខភាព ដីធ្លី និងជីវិតរបស់ពួកគេ។

មានការបង្ហាញឲ្យឃើញថា នៅទីណាដែលដីធ្លីនិងទ្រព្យសម្បត្តិត្រូវបានចែករំលែកដោយយុត្តិធម៌ ហើយប្រជាជនទទួលបានសុវត្ថិភាពសេដ្ឋកិច្ចយ៉ាងល្អ នោះពួកគេតែងតែជ្រើសរើសការមានគ្រួសារតូចៗ។ កម្មវិធីផែនការគ្រួសារអាចជួយបាន នៅពេលដែលវាជាជម្រើសរបស់ប្រជាជនយ៉ាងពិតប្រាកដ។ តុល្យភាពរវាងមនុស្សនិងដីធ្លី ទំនងជាអាចសម្រេចបានតាមរយៈការជួយឲ្យប្រជាជនធ្វើការឆ្ពោះទៅរកការបែកចែកដោយយុត្តិធម៌និងការមានយុត្តិធម៌សង្គម ជាងតាមរយៈកម្មវិធីផែនការគ្រួសារតែមួយមុខ។

គេច្រើននិយាយថា អត្ថន័យក្នុងសង្គមនៃពាក្យ ***សេចក្តីស្រឡាញ់*** គឺ ***ភាពយុត្តិធម៌*** ។ ភ្នាក់ងារសុខភាពដែលស្រឡាញ់ប្រជាជន គួរជួយពួកគាត់ឲ្យធ្វើការដើម្បីឆ្ពោះទៅរកការមានតុល្យភាពមួយដែលផ្អែកលើការបែងចែកដីធ្លីនិងទ្រព្យសម្បត្តិដោយយុត្តិធម៌។

ទំហំដីតិចតួច អាចទ្រទ្រង់ប្រជាជន បានតិចតួចដែរ។



តុល្យភាពស្ថិតស្ថេរ រវាងមនុស្ស និងដីធ្លី ត្រូវតែផ្អែកលើការបែងចែកដោយយុត្តិធម៌។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

តុល្យភាពរវាងការការពារនិងការព្យាបាល តែងតែមានន័យថាជាតុល្យភាពរវាងតម្រូវការបន្ទាន់ និងតម្រូវការយូរអង្វែង។

ក្នុងនាមជាភ្នាក់ងារសុខភាព អ្នកត្រូវទៅជួបប្រជាជន ធ្វើការជាមួយពួកគាត់ ហើយជួយគាត់ឲ្យរកចម្លើយទៅនឹងតម្រូវការដែលពួកគាត់ចង់បានបំផុត។ ក្តីបារម្ភចម្បងរបស់ប្រជាជន ជាទូទៅគឺការស្វែងរកភាពធូរស្រាលនៃជំងឺនិងការលំបាកផ្សេងៗ។ ដូច្នេះ **ការងារមួយនៃការងារចម្បងៗរបស់អ្នកគឺត្រូវជួយពួកគាត់ក្នុងការព្យាបាល។**

ប៉ុន្តែក៏ត្រូវសំឡឹងមើលទៅអនាគតផងៗ ក្នុងពេលយកចិត្តទុកដាក់លើតម្រូវការបន្ទាន់របស់ប្រជាជន ក៏ត្រូវជួយពួកគាត់ ឲ្យសំឡឹងមើលទៅអនាគតផងដែរ។ ជួយពួកគាត់ឲ្យយល់ថាជំងឺនិងការឈឺចាប់ជាច្រើន អាចបង្ការបាន និងថាពួកគាត់ផ្ទាល់អាចចាត់វិធានការណ៍បង្ការដោយខ្លួនគាត់បាន។

ប៉ុន្តែត្រូវប្រយ័ត្ន! ជួនកាលអ្នកធ្វើផែនការសុខភាពនិងភ្នាក់ងារសុខភាពអាចទៅឆ្ងាយពេក។ ដោយសារតែគាត់ចង់បង្ការជំងឺក្នុងពេលអនាគត គាត់អាចនឹងមិនសូវបារម្ភអំពីជំងឺនិងការឈឺចាប់ដែលបានកើតឡើង។ ដោយមិនបានឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការបច្ចុប្បន្នរបស់ប្រជាជន ពួកគេអាចមិនបានទទួលការសហការរបស់ប្រជាជន។ ដូច្នេះ ការងារការពារជាច្រើន របស់ពួកគេ ក៏មិនបានទទួលជោគជ័យដែរ។

ការព្យាបាលនិងការការពារត្រូវដើរទន្ទឹមគ្នា។ ជាទូទៅ ការព្យាបាលទាន់ពេល តែងតែបង្ការជំងឺស្រាលៗមិនឲ្យក្លាយទៅ ជាធ្ងន់ធ្ងរ។ ប្រសិនបើអ្នកជួយប្រជាជនឲ្យស្គាល់បញ្ហាសុខភាពដែលកើតឡើងជាញឹកញាប់ របស់ពួកគេ និងព្យាបាលទាន់ពេល នៅតាមផ្ទះរបស់ពួកគាត់ នោះការឈឺចាប់ជាច្រើនអាចបង្ការបាន។

ការព្យាបាលទាន់ពេល គឺជាទម្រង់មួយនៃថ្នាំបង្ការ។

ប្រសិនបើអ្នកចង់បានការសហការពីពួកគេ **ចាប់ផ្តើមនៅកន្លែងដែលប្រជាជនរបស់អ្នកស្ថិតនៅ។** ធ្វើការដើម្បីឆ្ពោះទៅរកការមានតុល្យភាពមួយរវាងការការពារនិងការព្យាបាល ដែលពួកគេអាចទទួលយកបាន។ តុល្យភាពនេះនឹងត្រូវបានកំណត់យ៉ាងច្បាស់ដោយឥរិយាបថបច្ចុប្បន្នរបស់ប្រជាជនចំពោះការមានជំងឺ ការព្យាបាល និងសុខភាព។ នៅពេលដែលអ្នកជួយពួកគេឲ្យសំឡឹងមើលកាន់តែឆ្ងាយទៅអនាគត នៅពេលដែលឥរិយាបថរបស់ពួកគាត់ផ្លាស់ប្តូរ និងនៅពេលដែលជំងឺជាច្រើនត្រូវបានបង្ការ អ្នកនឹងអាចរកឃើញថាតុល្យភាពបានផ្លាស់ប្តូរដោយឯកឯង មករកការការពារវិញ។

អ្នកមិនអាចប្រាប់ស្ត្រីម្នាក់ដែលកូនរបស់គាត់កំពុងឈឺ ថាការការពារមានសារសំខាន់ជាងការព្យាបាលនោះទេ។ គាត់នឹងមិនស្តាប់អ្នកទេ។ ក៏ប៉ុន្តែអ្នកអាចប្រាប់គាត់ ក្នុងពេលដែលអ្នកជួយគាត់ឲ្យថែទាំកូនគាត់ ថាការការពារមានសារៈសំខាន់ដូចការព្យាបាលដែរ។

ធ្វើការឆ្ពោះទៅរកការការពារ...មិនត្រូវបង្ខំទេ។

ប្រើប្រាស់ការព្យាបាលជាផ្លូវឆ្ពោះទៅដល់ការការពារ។ ពេលវេលាដ៏ល្អមួយដែលអ្នកអាចនិយាយជាមួយប្រជាជនអំពីការការពារ គឺនៅពេលដែលពួកគេមករកអ្នកដើម្បីព្យាបាលជំងឺ។ ឧទាហរណ៍: បើស្ត្រីម្នាក់នាំកូនគាត់មកព្យាបាលជំងឺព្រូន ពោះវៀន ត្រូវពន្យល់គាត់ដោយប្រុងប្រយ័ត្នអំពីវិធីព្យាបាលកូនរបស់គាត់។ ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវឆ្លៀតឱកាសពន្យល់ដល់ម្តាយ និងកូននោះ អំពីរបៀបឆ្លងរាលដាលនៃព្រូន និងវិធីជាច្រើនដែលពួកគេអាចធ្វើដើម្បីបង្ការកាការឆ្លង (អានជំពូកទី ១២)។ ឧស្សាហ៍ទៅជួបគាត់ដល់ផ្ទះ មិនមែនទៅរកចាប់កំហុសគាត់ទេ តែទៅជួយមើលគ្រួសារនោះឲ្យថែទាំខ្លួនគាត់ឲ្យកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាព។

ប្រើប្រាស់ការព្យាបាលជាឱកាសដើម្បីបង្រៀនអំពីការការពារ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

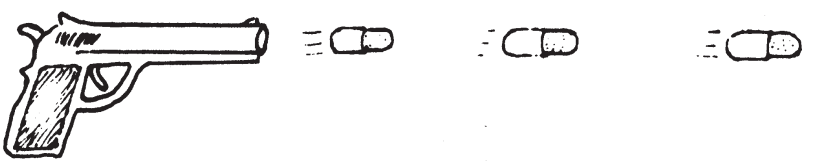
ការប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយពិចារណានិងមានព្រំដែន

ផ្នែកមួយដែលពិបាកនិងមានសារសំខាន់បំផុតក្នុងការបង្ការជំងឺ គឺត្រូវអប់រំប្រជាជនពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយពិចារណានិងមានព្រំដែន។ មានថ្នាំទំនើបខ្លះ មានសារសំខាន់ណាស់និងអាចជួយសង្គ្រោះជីវិតបាន។ ប៉ុន្តែមាន**ជំងឺជាច្រើន មិនត្រូវការថ្នាំទេ**។ រាងកាយផ្ទាល់របស់មនុស្ស តែងតែអាចប្រឆាំងនឹងជំងឺផ្សេងៗ ដោយការសម្រាក ការហូបអាហារត្រឹមត្រូវ ការផឹកទឹកគ្រប់គ្រាន់ និងជួនកាលជាមួយថ្នាំបុរាណធម្មតាខ្លះផងដែរ។

ប្រជាជនអាចមកជួបអ្នកដើម្បីសុំថ្នាំ នៅពេលដែលគាត់មិនត្រូវការថ្នាំសោះ។ អ្នកអាចនឹងឲ្យថ្នាំគាត់ខ្លះ គឺគ្រាន់តែមិនចង់ឲ្យគាត់អន់ចិត្ត។ តែបើអ្នកឲ្យថ្នាំគាត់ហើយ នៅពេលដែលគាត់បានជា គាត់នឹងគិតថាអ្នកនិងថ្នាំពេទ្យបានព្យាបាលគាត់។ តាមការពិត រាងកាយរបស់គាត់បានព្យាបាលគាត់ឲ្យជាសះស្បើយនោះ។

ជំនួសឲ្យការបង្រៀនប្រជាជនឲ្យពឹងផ្អែកលើថ្នាំពេទ្យដែលគេមិនត្រូវការនោះ គឺត្រូវចំណាយពេលពន្យល់គាត់ថា **ហេតុអ្វី**ពួកគេមិនគួរប្រើថ្នាំទាំងនោះ។ ម៉្យាងទៀត ត្រូវប្រាប់ប្រជាជននូវ**អ្វីដែលគេអាចធ្វើដោយខ្លួនគេផ្ទាល់** ដើម្បីឲ្យគេជាពីជំងឺបាន។

ការធ្វើរបៀបនេះ អ្នកអាចជួយប្រជាជនឲ្យចេះពឹងផ្អែកលើធនធានក្នុងស្រុក (គឺពួកគាត់ផ្ទាល់) ជាជាងពឹងផ្អែកលើធនធានពីខាងក្រៅ(ថ្នាំពេទ្យ)។ ដូចគ្នានេះដែរ អ្នកកំពុងតែការពារសុខភាពរបស់ពួកគេហើយ ព្រោះថា **"គ្មានថ្នាំពេទ្យណាដែលប្រើទៅ គ្មានការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់នោះទេ"**។



សូមចងចាំ: ថ្នាំពេទ្យអាចសម្លាប់ជីវិតបាន

បញ្ហាសុខភាពបីយ៉ាងដែលកើតជាញឹកញាប់ ហើយប្រជាជនតែងតែសុំថ្នាំប្រើ ដែលមិនចាំបាច់ គឺ ១.ជំងឺផ្តាសាយធម្មតា ២.ការក្អកបន្តិចបន្តួច និង៣.ជំងឺរាក។

១. **ជំងឺផ្តាសាយធម្មតា** ត្រូវបានព្យាបាលដ៏ល្អបំផុតដោយការសម្រាក ការផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន ហើយបើខ្លាំងបំផុតលេបតែថ្នាំអាស្ពេរីន។ ថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន តេត្រាស៊ីគ្លីន និងអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដ៏ទៃទៀតមិនបានជួយអ្វីទាំងអស់ (មើលទំ. ១៦៣)។

២. **ការក្អកបន្តិចបន្តួច** ឬសូម្បីតែចំពោះការក្អកខ្លាំង ដែលមានស្លេសក៏ដោយ ការត្រូវផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន អាចជួយរំលាយស្លេស ហើយធ្វើឲ្យបាត់ក្អកបានលឿនជាង និងល្អជាងថ្នាំស៊ីរ៉ូក្អកទៅទៀត។ ការដកដង្ហើមស្រូបចំហាយទឹកក្តៅអ៊ុនៗ កាន់តែធ្វើឲ្យស្រួលក្នុងខ្លួនថែមទៀត(មើលទំ.១៦៨)។ សូមកុំធ្វើឲ្យប្រជាជនពឹងផ្អែកលើថ្នាំស៊ីរ៉ូក្អកឬថ្នាំពេទ្យផ្សេងៗទៀត ដែលពួកគេមិនត្រូវការនោះ។

៣. **ចំពោះជំងឺរាក**ភាគច្រើនដែលកើតលើកុមារ ថ្នាំពេទ្យមិនបានធ្វើឲ្យពួកគេជានោះទេ។ ថ្នាំដែលគេនិយមប្រើ (ណេអូមីស៊ីន ស្ត្រិបតូមីស៊ីន ការឡាំងប៊ិចទីន ឡូម៉ូទីល ខ្លឹរ៉ាហ្វេនីកុល) អាចធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ទៅវិញទេ។ អ្វីដែលសំខាន់បំផុតនោះ គឺថា **កុមារបានទទួលជាតិទឹកជាច្រើន និងមានអាហារគ្រប់គ្រាន់** (មើលទំ.១៥៥-១៥៦)។ **គន្លឹះនៃការជាសះស្បើយគឺ ស្ត្រីដែលជាម្តាយ មិនមែនថ្នាំពេទ្យទេ។** ប្រសិនបើអ្នកអាចជួយឲ្យម្តាយយល់អំពីចំណុចនេះ និងរៀនសូត្រអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ នោះជីវិតរបស់កុមារជាច្រើននឹងត្រូវបានសង្គ្រោះ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជាទូទៅថ្នាំពេទ្យត្រូវបានប្រើប្រាស់យ៉ាងច្រើនលើសលុប ដោយវេជ្ជបណ្ឌិតនិងដោយប្រជាជនទូទៅ។ ការធ្វើរបៀបនេះ គឺជាអំពើអកុសល្យមួយ ដោយសារហេតុផលដូចជា ៖

- វាជាការខ្ជះខ្ជាយ។ លុយកាក់ដែលចំណាយលើថ្នាំពេទ្យ គួរតែយកទៅចំណាយលើម្ហូបអាហារវិញ។
- វាធ្វើឲ្យប្រជាជនពឹងផ្អែកទៅលើអ្វីដែលពួកគេមិនត្រូវការ (ហើយភាគច្រើនគ្មានលុយគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ទិញវា)។
- ការប្រើប្រាស់ថ្នាំណា ក៏សុទ្ធតែមានការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ដែរ។ អ្នកជំងឺតែងតែមានការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ពីថ្នាំពេទ្យ ដែលមិនចាំបាច់នោះជានិច្ច។
- ជាងនេះទៅទៀត នៅពេលដែលថ្នាំពេទ្យត្រូវបានប្រើប្រាស់យ៉ាងញឹកញាប់សម្រាប់ព្យាបាលជំងឺបន្តិចបន្តួចនោះ ថ្នាំនេះនឹងបាត់បង់ប្រសិទ្ធភាពក្នុងការប្រឆាំងនឹងជំងឺផ្សេងៗទៀតដែលមានគ្រោះថ្នាក់។

ឧទាហរណ៍នៃថ្នាំដែលបាត់បង់ប្រសិទ្ធភាព គឺថ្នាំខ្លាំរហ្វេនីកុល។ ការប្រើលើសកម្រិតនូវថ្នាំអង់ទីប៊ីយូទិកដ៏សំខាន់ តែមានគ្រោះថ្នាក់មួយនេះ ដើម្បីព្យាបាលការបង្ករោគបន្តិចបន្តួច បានធ្វើឲ្យថ្នាំខ្លាំរហ្វេនីកុល លែងមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការប្រឆាំងនឹងជំងឺគ្រុនពោះវៀន ដែលជាជំងឺដ៏គ្រោះថ្នាក់មួយ។ ការប្រើប្រាស់ថ្នាំខ្លាំរហ្វេនីកុលលើសកម្រិត យ៉ាងញឹកញាប់បានធ្វើឲ្យជំងឺគ្រុនពោះវៀន***ស៉ាំ***នឹងថ្នាំនេះ (មើលទំ.៥៨)។

យោងតាមហេតុផលដូចបានជម្រាបខាងលើនេះ ការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យគួរតែមានព្រំដែនកំណត់។

ប៉ុន្តែដោយរបៀបណា? ទោះបីជាមានច្បាប់ម៉ឺងម៉ាត់ និងការហាមឃាត់ ឬមានការអនុញ្ញាតឲ្យតែអ្នកដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលខ្ពស់ ធ្វើការសម្រេចអំពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យក៏ដោយ ក៏មិនទាន់អាចបង្ការការប្រើប្រាស់លើសកម្រិតនេះបានដែរ។ មានតែនៅពេលដែលប្រជាជនបានជ្រាបពីចំណុចនេះច្បាស់ ទើបការកម្រិតការប្រើប្រាស់ថ្នាំ និងការប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយប្រុងប្រយ័ត្ន អាចក្លាយទៅជាធម្មតាវិញ។

ការងារដ៏សំខាន់មួយរបស់បុគ្គលិកសុខាភិបាល គឺការអប់រំប្រជាជនអំពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យដោយពិចារណា និងមានព្រំដែនកំណត់។

នេះគឺជាការពិតពិសេសមួយនៅក្នុងតំបន់ដែលមានការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យយ៉ាងលើសលប់។

នៅពេលដែលមិនត្រូវការប្រើថ្នាំពេទ្យ គប្បីចំណាយពេលដើម្បីពន្យល់ពីមូលហេតុរបស់វា។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យដ៏ត្រឹមត្រូវ និងមិនត្រឹមត្រូវ សូមអានជំពូកទី៦ ទំព័រ៤៩។ សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ថ្នាំចាក់ដ៏ត្រឹមត្រូវ និងមិនត្រឹមត្រូវ សូមអានជំពូកទី៩ ទំព័រ៦៥។ សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ឱសថបុរាណដោយពិចារណា សូមអានជំពូកទី១។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការពិនិត្យមើលការវិវត្តន៍នៃការងាររបស់អ្នក (ការវាយតម្លៃ)

ក្នុងការងារសុខភាពរបស់អ្នក ជារឿយៗ អ្នកគួរពិនិត្យមើលថា តើអ្នកនិងប្រជាជនរបស់អ្នកសម្រេចបាន**អ្វីខ្លះ** ហើយតើសម្រេចបាន**ប៉ុន្មាន**ដែរ។ តើមានការផ្លាស់ប្តូរអ្វីខ្លះបានកើតឡើង ក្នុងការកែលម្អសុខភាពនិងសុខមាលភាពក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក?

អ្នកអាចត្រូវកត់ត្រាអំពីសកម្មភាពការងារសុខភាពប្រចាំខែ ឬប្រចាំឆ្នាំរបស់អ្នក ដែលអាចវាស់វែងបាន។ ឧទាហរណ៍:

- តើមានគ្រួសារប៉ុន្មានបានសង់បង្គន់?
- តើមានកសិករប៉ុន្មាននាក់បានចូលរួមក្នុងការកែលម្អដីស្រែចម្ការ និងគ្រាប់ពូជរបស់ពួកគេ?
- តើមានម្តាយនិងកូនប៉ុន្មាននាក់បានចូលរួមក្នុងកម្មវិធីពិនិត្យកុមារក្រោមអាយុ៥ឆ្នាំ (ការពិនិត្យយ៉ាងទៀងទាត់ និងការរៀនសូត្រ)។

សំនួរទាំងនេះនឹងជួយឲ្យអ្នកវាស់វែងពី**សកម្មភាពដែលបានធ្វើកន្លងមក**។ ប៉ុន្តែដើម្បីរកលទ្ធផល ឬ**ឥទ្ធិពល**ដែលសកម្មភាពទាំងនេះមានទៅលើសុខភាព អ្នកត្រូវឆ្លើយនឹងសំណួរផ្សេងៗទៀត ដូចជា ៖

- តើមានកុមារប៉ុន្មាននាក់កើតជំងឺរាក ឬមានរោគសញ្ញានៃជំងឺព្រូនពោះវៀន នៅក្នុងខែ ឬឆ្នាំកន្លងទៅ បើប្រៀបធៀបនឹងពេលមិនទាន់មានបង្គន់ប្រើប្រាស់?
- តើនៅរដូវនេះគេបានភោគផល(ពោត សណ្តែក ឬគ្រាប់ពូជផ្សេងៗទៀត)ប៉ុន្មាន បើប្រៀបធៀបនឹងពេលមិនទាន់ប្រើវិធីសាស្ត្រដែលបានកែលម្អ?
- តើមានកុមារប៉ុន្មាននាក់មានទម្ងន់ធម្មតា ឬឡើងទម្ងន់ នៅក្នុងប័ណ្ណសុខភាពកុមារ បើប្រៀបធៀបនឹងពេលដែលកម្មវិធីពិនិត្យក្មេងអាយុក្រោម៥ឆ្នាំ មិនទាន់បានចាប់ផ្តើម?
- តើចំនួនកុមារស្លាប់ ធ្លាក់ទាបជាងមុនដែរទេ?

ដើម្បីនឹងអាចវិនិច្ឆយ័នូវជោគជ័យក្នុងសកម្មភាពណាមួយ អ្នកត្រូវប្រមូលព័ត៌មានច្បាស់លាស់មួយចំនួន ទាំងមុន និងក្រោយពេលធ្វើសកម្មភាព។ ឧទាហរណ៍: បើអ្នកចង់បង្រៀនស្ត្រីឲ្យយល់ពីសារសំខាន់នៃការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ជាដំបូងអ្នកត្រូវរាប់មើលថា មានស្ត្រីប៉ុន្មាននាក់កំពុងធ្វើរបៀបនេះ។ រួចហើយចាប់ផ្តើមកម្មវិធីបង្រៀន ហើយរាប់ឡើងវិញ រាល់ឆ្នាំ។ ការធ្វើដូច្នេះ អ្នកអាចស្វែងយល់ថា តើការបង្រៀននេះមានប្រសិទ្ធភាពប៉ុណ្ណា?

អ្នកអាចកំណត់គោលដៅមួយ។ ឧទាហរណ៍: អ្នកនិងគណៈកម្មការសុខភាព អាចមានសង្ឃឹមថានឹងមានចំនួនគ្រួសារ៨០ភាគរយ នឹងមានបង្គន់ប្រើប្រាស់ក្នុងកំឡុងពេលមួយឆ្នាំ។ អ្នករាប់ជារៀងរាល់ខែ។ ប្រសិនបើក្នុងរយៈពេល៦ខែមានគ្រួសារតែ១ភាគ៣មានបង្គន់ប្រើប្រាស់ អ្នកដឹងថាត្រូវខំប្រឹងធ្វើការថែមទៀត ដើម្បីសម្រេចគោលដៅដែលអ្នកបានកំណត់ទុក។

ជាទូទៅការកំណត់គោលដៅ អាចជួយឲ្យប្រជាជនខំប្រឹងធ្វើការ និងសម្រេចការងារបានច្រើន។

ដើម្បីវាយតម្លៃលទ្ធផលនៃសកម្មភាពការងារសុខភាពរបស់អ្នក អ្នកគួររាប់និងវាស់វែងសកម្មភាពជាក់ស្តែងមួយចំនួន **មុនពេល ក្នុងពេល** និង**ក្រោយពេល** អនុវត្តការងារ។

ប៉ុន្តែត្រូវចងចាំ: **ផ្នែកដែលសំខាន់បំផុតក្នុងការងារសុខភាពរបស់អ្នក គឺមិនអាចវាស់វែងបានទេ។** វាពាក់ព័ន្ធនឹងវិធីដែលអ្នកនិងប្រជាជនបដិទៃទៀតមានទំនាក់ទំនងគ្នា ពាក់ព័ន្ធនឹងរបៀបដែលប្រជាជនរៀនសូត្រនិងធ្វើការជាមួយគ្នា ពាក់ព័ន្ធជាមួយនឹងការរីកចម្រើនខាងសន្តានចិត្ត ការទទួលខុសត្រូវ ការចែករំលែក និងសេចក្តីសង្ឃឹម។ វាអាស្រ័យទៅលើការរីកចម្រើននៃកម្លាំងនិងសាមគ្គីភាពរបស់ប្រជាជន ក្នុងការក្រោកឈរដើម្បីទាមទារសិទ្ធិរបស់ពួកគេ។ អ្នកមិនអាចវាស់វែងចំណុចទាំងនេះបានទេ។ ប៉ុន្តែត្រូវវាយតម្លៃឲ្យបានត្រឹមត្រូវនៅពេលអ្នកគិតថាមានការផ្លាស់ប្តូរណាមួយ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការបង្រៀននិងការរៀនសូត្រជាមួយគ្នា
ភ្នាក់ងារសុខភាពធ្វើជាអ្នកអប់រំ

នៅពេលដែលអ្នកបានដឹងថាមានបញ្ហាជាច្រើនប៉ះពាល់ដល់សុខភាព អ្នកអាចគិតថាភ្នាក់ងារសុខភាពមានការងារដ៏ធំធេងមួយ។ ហើយជាការពិត អ្នកនឹងមិនអាចសម្រេចការងារបានច្រើនទេ ប្រសិនបើអ្នកព្យាយាមផ្តល់ការថែទាំសុខភាពទាំងអស់ដោយខ្លួនឯងនោះ។

លុះត្រាតែប្រជាជនមានការចូលរួមយ៉ាងសកម្មក្នុងការទទួលខុសត្រូវចំពោះសុខភាព និងសហគមន៍របស់គេដោយផ្ទាល់ ទើបការផ្លាស់ប្តូរសំខាន់ៗ អាចកើតឡើងបាន។

សុខមាលភាពរបស់សហគមន៍ពឹងផ្អែកលើការចូលរួមពីមនុស្សគ្រប់គ្នា មិនមែនលើមនុស្សតែម្នាក់នោះទេ។ ដើម្បីឲ្យសកម្មភាពនេះកើតឡើងបាន ប្រជាជនត្រូវតែចែករំលែកការទទួលខុសត្រូវ និងចំណេះដឹងទៅវិញទៅមក។

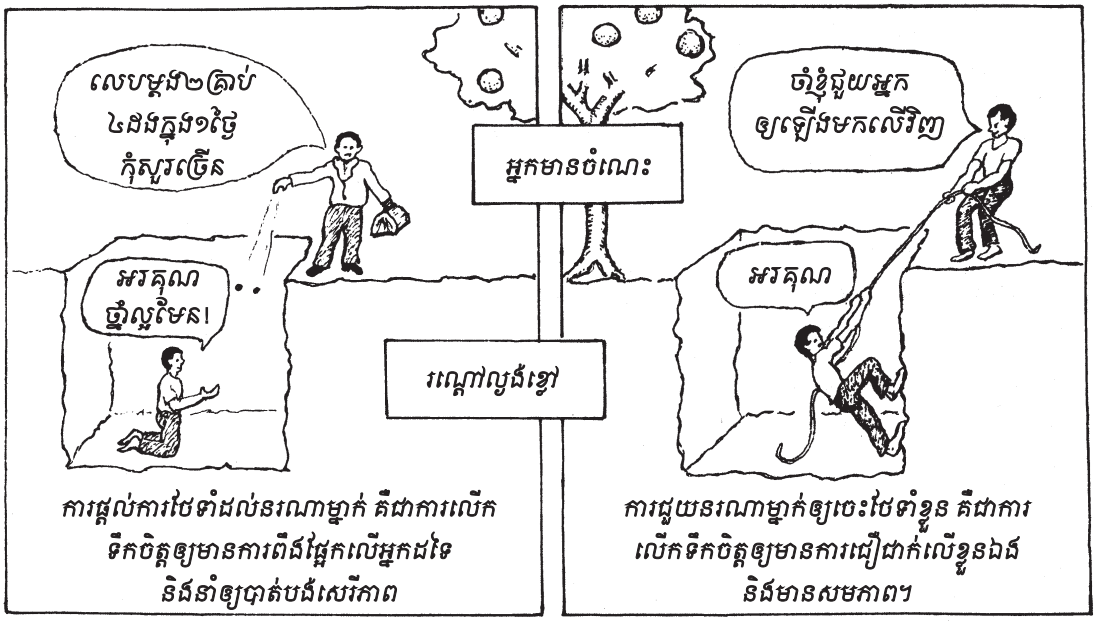
ដូច្នេះហើយបានជា**ការងារចម្បងរបស់ភ្នាក់ងារសុខភាព គឺត្រូវបង្រៀន** ៖ បង្រៀនកុមារ ឪពុកម្តាយ កសិករ គ្រូបង្រៀន និងភ្នាក់ងារសុខភាពដទៃទៀត គឺមនុស្សគ្រប់រូប ដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។

សិល្បៈនៃការបង្រៀនគឺជាជំនាញដ៏សំខាន់បំផុតមួយដែលមនុស្សម្នាក់អាចរៀនបាន។ ការបង្រៀន ជួយអ្នកដទៃឲ្យរីកចម្រើន និងរីកចម្រើនជាមួយគ្នា។ **អ្នកបង្រៀនដ៏ល្អម្នាក់ មិនមែនជាអ្នកដែលដាក់គំនិតអ្វីមួយទៅក្នុងខួរក្បាលរបស់អ្នកដទៃទេ ប៉ុន្តែគឺជាអ្នកដែលជួយអ្នកដទៃឲ្យបង្កើតគំនិតរបស់គេផ្ទាល់ ឲ្យរកឃើញអ្វីថ្មីសម្រាប់ខ្លួនគេ។**

ការបង្រៀននិងការរៀនសូត្រមិនគួរកំណត់ចំពោះតែសាលារៀន ឬមណ្ឌលសុខភាពនោះទេ។ វាអាចប្រព្រឹត្តទៅបាននៅតាមផ្ទះ ស្រែចម្ការ និងតាមដងផ្លូវផងដែរ។ ក្នុងនាមជាភ្នាក់ងារសុខភាព ឱកាសដ៏ល្អមួយដែលអ្នកអាចបង្រៀនបាន គឺនៅពេលដែលអ្នកធ្វើការថែទាំជំងឺ។ ប៉ុន្តែ អ្នកគួរតែរកគ្រប់កាលៈទេសៈទាំងអស់ ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរយោបល់ ចែករំលែកបង្ហាញ និងជួយប្រជាជនឲ្យពិចារណានិងធ្វើការរួមគ្នា។

នៅក្នុងទំព័រខ្លះខាងមុខបន្តិចទៀតនេះ នឹងមានបង្ហាញពីយោបល់មួយចំនួនដែលអាចជួយអ្នកឲ្យធ្វើការងារនេះ។ វាគ្រាន់តែជាសំណូមពរប៉ុណ្ណោះ។ អ្នកអាចមានគំនិតដោយខ្លួនឯងជាច្រើនទៀត។

វិធីពីរយ៉ាងក្នុងការថែទាំសុខភាព

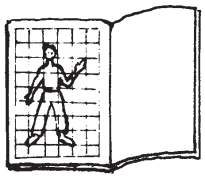


www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

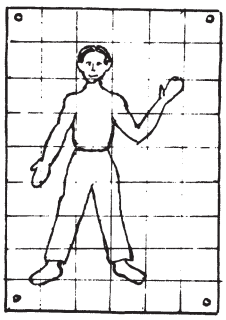
ឧបករណ៍សម្រាប់ការបង្រៀន

ក្រាហ្វិកក្រណាត់ គឺជាឧបករណ៍ល្អមួយ សម្រាប់និយាយជាមួយក្រុមប្រជាជន ពីព្រោះអ្នកអាចបន្តគូររូបថ្មីៗបាន។ រុំក្រណាត់មួយផ្ទាំងជុំវិញក្តារមួយសន្លឹក ឬ ក្រដាសឡាំងមួយផ្ទាំង។ អ្នកអាចដាក់រូបថត ឬកាត់រូបក្រដាសផ្សេងៗ បិតលើផ្ទាំងក្រណាត់នេះ។ បិតជ័រកាវខាងក្រោយរូបក្រដាសកាត់ទាំងនោះ ដើម្បីឲ្យស្អិតជាប់នឹងក្រណាត់។

ផ្ទាំងរូបភាព ៖ "រូបភាពមួយ មានអត្ថន័យរាប់ពាន់ពាក្យ"។ រូបគំនូរសាមញ្ញៗ ដោយមានឬគ្មានភ្ជាប់អក្សរ អាចព្យួរនៅតាមមណ្ឌលសុខភាព ឬនៅត្រង់ណាដែល មនុស្សងាយមើលឃើញ។ អ្នកអាចចម្លងរូបភាពខ្លះៗពីសៀវភៅនេះបាន។



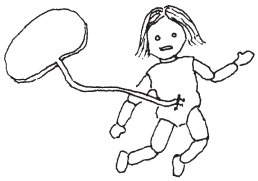
ប្រសិនបើអ្នកមានការពិបាកក្នុងការគូររូបដែលមានទំហំ និងរូបរាងដូចរូបនេះ → អ្នកអាចគូសបន្ទាត់ក្រឡាចត្រង្គ ស្រាលៗ ដោយខ្មៅដៃ នៅលើរូបភាពដើមដែលអ្នកចង់ចម្លង។



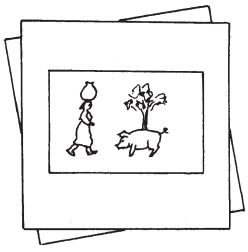
បន្ទាប់មកគូសបន្ទាត់ក្រឡាចត្រង្គដដែល ស្រាលៗ ដោយមានចំនួនក្រឡាដូចគ្នា → តែធំជាងមុន នៅលើផ្ទាំងក្រដាសរូបភាព ឬលើប្រអប់ឡាំង។ រួចចម្លងរូបភាព តាមក្រឡានីមួយៗ។

ប្រសិនបើអាច គួររកជាងគំនូរណាម្នាក់នៅក្នុងភូមិ ឲ្យជួយគូររូបរូបភាពនោះ។ ឬឲ្យកុមារ គូរផ្ទាំងរូបភាព ដោយមានប្រធានបទផ្សេងៗគ្នា។

ការធ្វើតំរូ និងការបង្ហាញ អាចប្រើសម្រាប់ជួយផ្សព្វផ្សាយគំនិតអ្វីមួយបាន។ ឧទាហរណ៍: ប្រសិនបើអ្នកចង់និយាយជាមួយស្ត្រីនិងឆ្មបអំពីការយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការ កាត់ទងផ្ចិតរបស់ទារកដែលទើបសំរាលរួច អ្នកអាចយកកូនតុក្កតាក្រណាត់មួយ មកធ្វើ ជំនួសទារក។ គៀបទងផ្ចិត ជាមួយពោះតុក្កតានោះ។ ឆ្មបដែលមានបទពិសោធន៍ អាច ធ្វើការបង្ហាញដល់អ្នកដ៏ទៃទៀតបាន។



ផ្ទាំងគំនូរពណ៌ និងរូបថត អាចរកបានចំពោះប្រធានបទសុខភាពផ្សេងៗគ្នា នៅតាម តំបន់ជាច្រើនក្នុងពិភពលោក។ ផ្ទាំងគំនូរមួយចំនួន មានជាសំនុំដែល បង្ហាញជា សាច់រឿងមួយ។ ប្រដាប់មើលរូបភាពធម្មតានិងឧបករណ៍បញ្ចាំងរូបភាពដែលដើរដោយ ថ្មពិល ក៏មានសម្រាប់ប្រើដែរ។



នៅទំព័រ៤២៩ ដល់៤៣២ មានអាសយដ្ឋាន ដែលអ្នកអាចទាក់ទងដើម្បីស្នើសុំ សម្ភារបង្រៀន សម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុង ការអប់រំសុខភាពក្នុងភូមិរបស់អ្នក ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

វិធីផ្សេងៗក្នុងការផ្សព្វផ្សាយគំនិតៗ

ការនិទានរឿង ៖ នៅពេលដែលអ្នកមានការពិបាកក្នុងការពន្យល់អំពីអ្វីមួយ ចូរអ្នករករឿងពិតណាមួយមកនិទានប្រាប់ នោះវាអាចជួយនាំឲ្យចូលដល់ចំនុចដែលអ្នកចង់ពន្យល់បាន។

ឧទាហរណ៍: ប្រសិនបើខ្ញុំប្រាប់អ្នកថា ជួនកាលភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិអាចធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យបានល្អជាងវេជ្ជបណ្ឌិត នោះអ្នកប្រហែលជាមិនជឿខ្ញុំទេ។ ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើខ្ញុំនិយាយប្រាប់អ្នកអំពីភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិម្នាក់ ឈ្មោះ អឺរ៉ែន ដែលបើកមណ្ឌលផ្គត់ផ្គង់អាហាររូបត្ថម្ភតូចមួយនៅអាមេរិកកណ្តាល នោះអ្នកអាចនឹងយល់បាន។

ថ្ងៃមួយ មានកុមារតូចម្នាក់កំពុងមានជំងឺ បានមកដល់មណ្ឌលផ្គត់ផ្គង់អាហារអាហារូបត្ថម្ភនេះ។ កុមារនោះត្រូវបានបញ្ជូនដោយវេជ្ជបណ្ឌិតម្នាក់ នៅមណ្ឌលសុខភាពជិតនោះ ដោយសារកុមារនោះខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ កុមារនោះក៏មានជំងឺក្អកដែរ ហើយវេជ្ជបណ្ឌិតបានចេញវេជ្ជបញ្ជាឲ្យប្រើថ្នាំក្អក។ អឺរ៉ែន មានការព្រួយបារម្ភចំពោះកុមារនោះយ៉ាងខ្លាំង។ គាត់បានដឹងថាកុមារនោះស្ថិតក្នុងគ្រួសារក្រីក្រមួយ ហើយបងប្រុសរបស់វាបានស្លាប់ពីរបីអាទិត្យមុន។ អឺរ៉ែនបានទៅពិនិត្យមើលគ្រួសារនោះដល់ផ្ទះ ហើយបានដឹងថាបងប្រុសរបស់កុមារនោះ បានឈឺយូរមកហើយ រួចក្អកធ្លាក់ឈាមទៀត។ អឺរ៉ែន បានទៅមណ្ឌលសុខភាពហើយបាប្រវេជ្ជបណ្ឌិតថាគាត់សង្ស័យថាកុមារនោះមានជំងឺរបេង។ តេស្តមួយចំនួនត្រូវបានធ្វើឡើង ហើយលទ្ធផលបង្ហាញថាការសង្ស័យរបស់អឺរ៉ែន ពិតជាត្រឹមត្រូវ.... ដូច្នេះអ្នកឃើញថា ភ្នាក់ងារសុខភាពបានរកឃើញបញ្ហាពិតប្រាកដ មុនវេជ្ជបណ្ឌិតទៅទៀត ដោយសារតែអឺរ៉ែនស្គាល់ប្រជាជនរបស់គាត់ ហើយទៅដល់ផ្ទះរបស់អ្នកជំងឺ។

រឿងនិទាន អាចធ្វើឲ្យការរៀនសូត្រកាន់តែមានការចាប់អារម្មណ៍ឡើង។ វាមានប្រយោជន៍ណាស់ ប្រសិនបើភ្នាក់ងារសុខភាពនោះជាអ្នកពូកែនិទានរឿង។

ការសម្តែងរឿង ៖ រឿងដែលមានអត្ថន័យល្អៗ អាចផ្សព្វផ្សាយដល់ប្រជាជនបានយ៉ាងស៊ីជម្រៅ ប្រសិនបើរឿងនោះត្រូវបានសម្តែងដោយមានកាយវិការ។ ជួនកាលអ្នក គ្រូបង្រៀននៅសាលា ឬអ្នកណាម្នាក់មកពីគណៈកម្មការសុខភាពអាចសម្តែងក្នុងរឿងខ្លីៗ ជាមួយនឹងសិស្សសាលា។

ឧទាហរណ៍: ដើម្បីបង្ហាញពីសារសំខាន់នៃការការពារចំណីអាហារ ពីសត្វរុយ ដើម្បីបង្ការការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺផ្សេងៗ នោះកុមារតូចៗអាចស្លៀកពាក់ធ្វើជាសត្វរុយ ហើយក្រវែលជិតៗចំណីអាហារនោះ។ សត្វរុយធ្វើឲ្យអាហារនោះកង្វក់ ដោយសារគេមិនគ្របអាហារ។ បន្ទាប់មកកុមារហូបអាហារនោះ ហើយក៏ឈឺ។ ប៉ុន្តែ រុយមិនអាចចូលទៅប៉ះពាល់អាហារដែលបានគ្របដោយរបាំងសំណាញ់បានឡើយ។ ដូច្នេះកុមារដែលហូបអាហារមួយនេះ នៅមានសុខភាពល្អ។

ប្រសិនបើអ្នកអាចរកវិធីផ្សេងៗកាន់តែច្រើន ដើម្បីចែករំលែកគំនិតយោបល់ នោះប្រជាជនក៏នឹងកាន់តែយល់ច្បាស់ និងចងចាំបានកាន់តែល្អ។

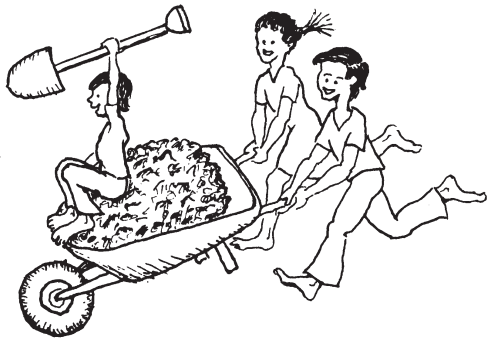
www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ធ្វើការនិងរៀនសូត្រជាមួយគ្នាដើម្បីប្រយោជន៍រួម

មានវិធីជាច្រើនដែលធ្វើឲ្យមានការចាប់អារម្មណ៍ និងបង្កើនការចូលរួមរបស់ប្រជាជន ក្នុងការធ្វើការងារជាមួយគ្នា ដើម្បីបំពេញតម្រូវការរួម។ ខាងក្រោមនេះជាយោបល់ខ្លះៗ ៖

១. **គណៈកម្មការសុខភាពភូមិ។** មនុស្សមួយក្រុមដែលមានសមត្ថភាព និងមានការចាប់អារម្មណ៍ ត្រូវបានជ្រើសរើសដោយភូមិ ដើម្បីជួយធ្វើផែនការ និងដឹកនាំសកម្មភាពនានា ដែលទាក់ទងនឹងសុខមាលភាពរបស់សហគមន៍។ ឧទាហរណ៍ ជីករណ្តៅដាក់សំរាម ឬសង់បង្គន់។ ភ្នាក់សុខភាពអាច (និងគួរតែ) ចែករំលែកការទទួលខុសត្រូវរបស់គាត់ឲ្យបានច្រើន ជាមួយអ្នកដទៃទៀត។

២. **ការពិភាក្សាជាក្រុម។** ឪពុកម្តាយ កូនសិស្ស មនុស្សជំទង់ គ្រូខ្មែរ ព្រមទាំងក្រុមផ្សេងៗទៀត អាចពិភាក្សាអំពីតម្រូវការនិងបញ្ហាផ្សេងៗដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាព។ គោលបំណងរបស់ពួកគេ អាចជាការជួយប្រជាជនឲ្យចេះបញ្ចេញយោបល់ និងបង្កើនចំណេះដឹងដែលគេមានស្រាប់។



កុមារអាចធ្វើការបានយ៉ាងច្រើន នៅពេលដែលការងារនោះត្រូវបានប្រែក្លាយឲ្យទៅជាល្បែង។

៣. **ពិធីបុណ្យការងារ។** គម្រោងផ្សេងៗរបស់សហគមន៍ ដូចជាការរៀបចំប្រពន្ធ័ទឹក ឬការសម្អាតភូមិ នឹងសម្រេចបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស ព្រមទាំងមានភាពរីករាយ ប្រសិនបើប្រជាជនចូលរួមជួយទាំងអស់គ្នា។ ល្បែងកំសាន្ត ពិធីប្រឡងប្រណាំងផ្សេងៗ ការពិសារអាហារនិងភេសជ្ជៈ និងការផ្តល់រង្វាន់បន្តិចបន្តួច អាចជួយប្រែក្លាយការងារឲ្យទៅជាការល្បែងកំសាន្ត។ សូមប្រើការស្រមើស្រម៉ៃ។

៤. **ការសហការណ៍គ្នា។** ប្រជាជនអាចជួយកាត់បន្ថយការចំណាយបាន ដោយការចែករំលែកប្រដាប់ប្រដាប្រើប្រាស់ ជង្រុក និងដីធ្លីជាដើម។ ការសហការណ៍ជាក្រុមអាចមានឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងចំពោះសុខមាលភាពរបស់ប្រជាជន។

៥. **ការធ្វើទស្សនកិច្ចនៅសាលារៀន។** សូមធ្វើការជាមួយគ្រូបង្រៀនក្នុងភូមិ ដើម្បីជំរុញសកម្មភាពនានាដែលទាក់ទងនឹងសុខភាព តាមរយៈការបង្ហាញ និងការសម្តែងកាយវិការ។ ម្យ៉ាងទៀត យើងក៏អាចអញ្ជើញសិស្សមួយក្រុមតូចមកធ្វើទស្សនកិច្ចនៅមណ្ឌលសុខភាពដែរ។ កុមារមិនត្រឹមតែរៀនសូត្រលឿនប៉ុណ្ណោះទេ ពួកគេថែមទាំងអាចជួយធ្វើការងារបានច្រើនយ៉ាងទៀតផង។ ប្រសិនបើអ្នកផ្តល់ឱកាសឲ្យកុមារ ពួកគេនឹងក្លាយជាធនធានដ៏មានតម្លៃមួយ។

៦. **ការប្រជុំអំពីសុខភាពមាតានិងទារក។** ជាការសំខាន់ណាស់ដែលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងស្ត្រីដែលមានកូនតូចៗ (អាយុក្រោម៥ឆ្នាំ) បានទទួលព័ត៌មានច្បាស់លាស់អំពីតម្រូវការសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួននិងសុខភាពរបស់ទារក។ ការទៅពិនិត្យសុខភាពយ៉ាងទៀងទាត់នៅមណ្ឌលសុខភាព គឺជាឱកាសសម្រាប់ពិនិត្យសុខភាពផង និងរៀនសូត្រផង។ ណែនាំមាតាទាំងអស់ឲ្យថែរក្សាប័ណ្ណសុខភាពសម្រាប់កុមារ ហើយយកប័ណ្ណនោះមកជាមួយគាត់ជារៀងរាល់ខែ ដើម្បីកត់ត្រាពីការលូតលាស់របស់កុមារ (មើលប័ណ្ណសុខភាពកុមារ នៅទំ.២៩៧)។ មាតាដែលយល់ច្បាស់អំពីប័ណ្ណនេះ តែងតែគិតថាកូនគាត់កំពុងហូប និងលូតលាស់បានល្អ។ ពួកគាត់អាចរៀនស្វែងយល់ពីតារាងលូតលាស់របស់កុមារបាន បើទោះបីជាគាត់មិនចេះអក្សរក៏ដោយ។ ជួនកាលអ្នកអាចបង្រៀនមាតាទាំងឡាយដែលមានការចាប់អារម្មណ៍ ឲ្យរៀបចំនិងដឹកនាំសកម្មភាពទាំងនេះបាន។

៧. **ការសួរសុខទុក្ខដល់ផ្ទះ។** ការសួរសុខទុក្ខប្រកបដោយភាពស្និទ្ធស្នាល ដល់ផ្ទះប្រជាជន ពោលគឺផ្ទះដែលគ្រួសារមានបញ្ហាពិសេសៗ ដែលមិនសូវទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬគ្រួសារដែលមិនរួមចំណែកក្នុងសកម្មភាពសហគមន៍។ ប៉ុន្តែត្រូវគោរពភាពឯកជនរបស់ពួកគាត់។ ប្រសិនបើការសួរសុខទុក្ខរបស់អ្នកមិនអាចមានភាពស្និតស្នាលទេ សូមកុំធ្វើអី លុះត្រាតែកុមារ ឬជនទន់ខ្សោយ កំពុងស្ថិតក្នុងភាពគ្រោះថ្នាក់។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

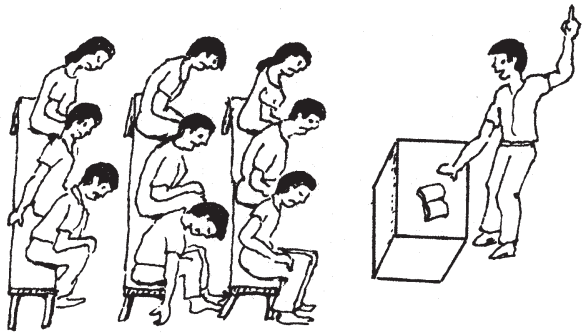
វិធីចែករំលែកនិងផ្លាស់ប្តូរយោបល់នៅក្នុងក្រុម

ក្នុងនាមជាភ្នាក់ងារសុខភាពម្នាក់ អ្នកនឹងមើលឃើញថាជោគជ័យក្នុងការកែលម្អសុខភាពរបស់ប្រជាជន គឺផ្អែកលើជំនាញរបស់អ្នកក្នុងការបង្រៀន ជាងចំណេះដឹងវេជ្ជសាស្ត្រ ឬបច្ចេកទេសរបស់អ្នក។ គឺមានតែនៅពេលដែលសហគមន៍ទាំងមូលចូលរួមធ្វើការទាំងអស់គ្នាទេ ទើបបញ្ហាធំៗអាចដោះស្រាយបាន។

ប្រជាជនមិនសូវរៀនបានច្រើន ពីអ្វីដែលគេប្រាប់ពួកគាត់ទេ។ ប្រជាជនរៀនពីអ្វីដែលគាត់គិត ពីការយល់ឃើញ ការពិភាក្សា ការឃើញផ្ទាល់ភ្នែក និងអ្វីៗដែលបានធ្វើជាមួយគ្នា។

ដូច្នេះគ្រូបង្រៀនដ៏ល្អម្នាក់ មិនមែនអង្គុយនៅតុ ហើយនិយាយទៅកាន់ប្រជាជននោះទេ។ គាត់និយាយ និងធ្វើការជាមួយពួកគេ។ គាត់ជួយប្រជាជនឲ្យគិតយ៉ាងច្បាស់លាស់អំពីតម្រូវការរបស់គេ និងស្វែងរកវិធីសមស្របផ្សេងៗ ដើម្បីបំពេញតម្រូវទាំងនោះ។ គ្រូបង្រៀនគួរិះរកគ្រប់វិធីដើម្បីចែករំលែកគំនិតយោបល់ ដោយបើកចំហរ និងស្និទ្ធស្នាល។

និយាយជាមួយប្រជាជន



.....មិនមែននិយាយទៅកាន់ពួកគេទេ

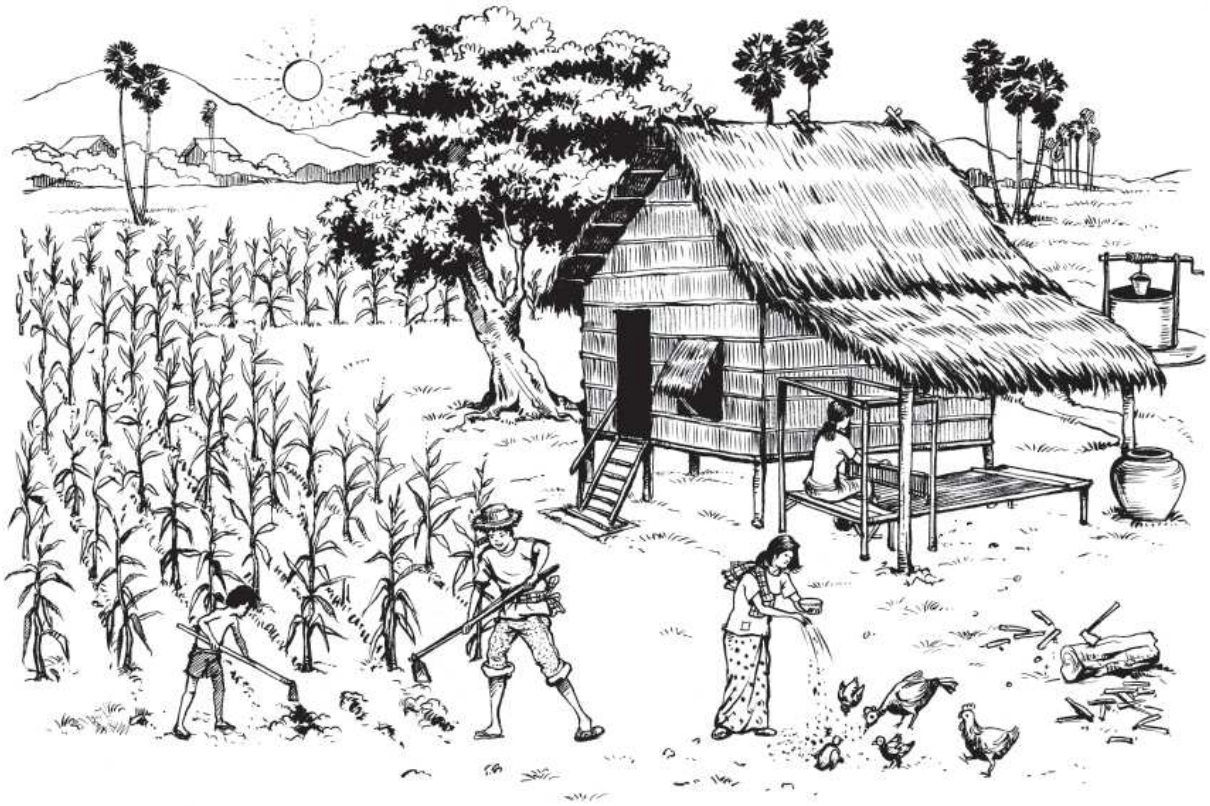
ប្រហែលជាអ្វីដែលសំខាន់បំផុតដែលអ្នកអាចធ្វើក្នុងនាមជាភ្នាក់ងារសុខភាព គឺត្រូវដាស់តឿនប្រជាជនឲ្យស្គាល់ពីការទទួលខុសត្រូវរបស់ពួកគេ.... ដើម្បីជួយពួកគាត់ឲ្យមានការទុកចិត្តលើខ្លួនឯង។ ជួនកាលអ្នកភូមិមិនផ្លាស់ប្តូរអ្វីដែលគាត់មិនចូលចិត្តទេ ព្រោះគាត់មិនដែលសាកល្បង។ ជាញឹកញាប់ ពួកគាត់អាចគិតថាខ្លួនគាត់មិនយកចិត្តទុកដាក់ និងគ្មានអំណាច។ ប៉ុន្តែតាមពិតមិនមែនដូចនោះទេ។ អ្នកភូមិជាច្រើន រួមទាំងអ្នកមិនចេះអក្សរផង មានចំណេះដឹងនិងជំនាញគួរឲ្យសរសើរ។ ពួកគេបានធ្វើឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងច្រើនរួចមកហើយ នៅជុំវិញខ្លួនគាត់ ដូចជាប្រដាប់ប្រដាដែលគាត់ប្រើប្រាស់ ដីធ្លីដែលគាត់ធ្វើកសិកម្ម និងសំណង់ផ្សេងៗដែលគាត់បានបង្កើតឡើង។ ពួកគាត់អាចធ្វើការងារសំខាន់ៗជាច្រើនដែលមនុស្សឆ្លងកាត់ការសិក្សាជាច្រើននៅសាលា មិនអាចធ្វើបាន។

ប្រសិនបើអ្នកអាចជួយប្រជាជនឲ្យដឹងអំពី អ្វីរបស់ពួកគាត់បានចេះហើយ និងលទ្ធផលដែលគាត់បានសម្រេចក្នុងការផ្លាស់ប្តូរបរិស្ថានជុំវិញគាត់ នោះពួកគាត់ក៏អាចយល់ថាពួកគាត់អាចរៀនសូត្របន្ថែមហើយនិងអាចធ្វើបានច្រើនជាងនោះទៀត។ ជាមួយការធ្វើការរួមគ្នា ការធ្វើឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរធំៗទៀត ដើម្បីកែលម្អសុខភាពនិងសុខមាលភាពរបស់ពួកគាត់ គឺស្ថិតនៅក្នុងវង្វង់អំណាចរបស់គាត់។

ដូច្នេះ តើអ្នកត្រូវប្រាប់ប្រជាជនយ៉ាងដូចម្តេច អំពីរឿងទាំងនេះ?

ជាញឹកញាប់ អ្នកមិនអាចធ្វើបានទេ! ប៉ុន្តែ អ្នកអាចជួយប្រជាជនឲ្យស្វែងយល់អំពីរឿងទាំងនេះដោយខ្លួនគាត់ តាមរយៈការនាំពួកគាត់ឲ្យមកពិភាក្សាគ្នា។ អ្នកនិយាយបន្តិចបន្តួចបានហើយ ចាប់ផ្តើមការពិភាក្សាដោយសួរសំណួរជាក់ស្តែងមួយចំនួន។ រូបភាពងាយៗ អាចជួយបាន ដូចជាគំនូរនៅទំព័របន្ទាប់នេះដែលបង្ហាញអំពីគ្រួសារកសិករមួយនៅអាមេរិកកណ្តាល។ អ្នកអាចគូររូបដោយខ្លួនឯង ដូចជារូបផ្ទះ មនុស្ស សត្វ និងកសិផលផ្សេងៗ ដែលដូចគ្នានឹងអ្វីដែលមាននៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge



បង្ហាញក្រុមពិភាក្សានូវរូបភាពស្រដៀងរូបនេះ ហើយឲ្យពួកគេពិភាក្សាគ្នា។ សួរសំណួរដែលនាំឲ្យគាត់និយាយអំពីអ្វីដែលគាត់ដឹង និងអ្វីដែលគាត់អាចធ្វើបាន។ នេះជាឧទាហរណ៍នៃសំនួរខ្លះៗ

- តើប្រជាជននៅក្នុងរូបភាពនេះជាអ្នកណា? ហើយពួកគេរស់នៅយ៉ាងដូចម្តេចដែរ?
- តើដីនេះអាចមានសភាពយ៉ាងដូចម្តេច មុនពេលប្រជាជនបានមកដល់?
- តើពួកគេបានផ្លាស់ប្តូរបរិស្ថានជុំវិញខ្លួនដោយវិធីណាខ្លះ?
- តើការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះ ប៉ះពាល់ដល់សុខភាពនិងសុខមាលភាពរបស់ពួកគេយ៉ាងដូចម្តេច?
- តើប្រជាជនអាចធ្វើឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរផ្សេងទៀតទេ? តើមានអ្វីផ្សេងទៀតដែលពួកគេអាចរៀនសូត្របន្ថែម? តើមានអ្វីរារាំងពួកគេ? តើពួកគេអាចរៀនសូត្របន្ថែមដោយវិធីណា?
- តើពួកគេរៀនធ្វើស្រែដោយរបៀបណា? តើអ្នកណាបង្រៀនពួកគេ?
- ប្រសិនបើវេជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកច្បាប់ម្នាក់ មករស់នៅទីនេះ ដែលគ្មានប្រាក់ឬសម្ភារច្រើនជាងប្រជាជនទាំងនេះទេ តើពួកគាត់អាចធ្វើកសិកម្មបានល្អដែរទេ? បាន ហេតុអ្វី? មិនបាន ហេតុអ្វី?
- តើប្រជាជនក្នុងរូបភាពនេះ ដូចពួកយើងយ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ?

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការពិភាក្សាជាក្រុមរបៀបនេះ ជួយឲ្យពួកគេមានការជឿជាក់លើខ្លួនឯង និងជឿជាក់លើសមត្ថភាពរបស់ពួកគេ ក្នុងការផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពផ្សេងៗ។ នេះអាចធ្វើឲ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ថាបានចូលរួមក្នុងការងារសហគមន៍របស់ពួកគេ។

មុនដំបូងអ្នកអាចឃើញថាប្រជាជនមានការយឺតយ៉ាវក្នុងការបញ្ចេញយោបល់។ ប៉ុន្តែមួយរយៈក្រោយមក ពួកគេនឹងចាប់ផ្តើមនិយាយដោយសេរី និងសួរសំនួរសំខាន់ៗដោយខ្លួនឯង។ លើកទឹកចិត្តឲ្យប្រជាជនគ្រប់គ្នា បញ្ចេញយោបល់ដោយគ្មានការភ័យខ្លាច។ សុំឲ្យអ្នកដែលនិយាយបានច្រើន ទុកពេលខ្លះឲ្យអ្នកដែលមិនទាន់បាននិយាយផង។

អ្នកអាចគិតអំពីរូបភាពនិងសំនួរផ្សេងៗជាច្រើនទៀត ដើម្បីចាប់ផ្តើមការពិភាក្សា ដែលអាចជួយឲ្យប្រជាជនយល់កាន់តែច្បាស់អំពីបញ្ហា មូលហេតុបរបស់វា និងដំណោះស្រាយដែលអាចធ្វើបាន។

តើមានសំនួរអ្វីខ្លះដែលអ្នកអាចសួរប្រជាជន ដើម្បីឲ្យគាត់គិតអំពីមូលហេតុផ្សេងៗដែលនាំឲ្យកុមារមានស្ថានភាពដូចក្នុងរូបភាពខាងក្រោមនេះ?

ព្យាយាមសួរសំនួរណាដែលអាចនាំទៅដល់សំនួរផ្សេងៗទៀត ហើយព្យាយាមធ្វើឲ្យប្រជាជនមានសំនួរដោយខ្លួនឯង។ តើមានមូលហេតុប៉ុន្មានយ៉ាងដែលស្ថិតនៅពីក្រោយការស្លាប់ដោយសារជំងឺរាក(មើលទំ. ពរ) ដែលប្រជាជននឹងគិតដល់ នៅពេលដែលពួកគេពិភាក្សាអំពីរូបភាពដូចនេះ?

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការប្រើសៀវភៅនេះឲ្យមានប្រយោជន៍បំផុត

អ្នកដែលចេះអានអក្សរ អាចប្រើសៀវភៅនេះនៅផ្ទះខ្លួនឯងបាន។ ទោះបីជាអ្នកមិនចេះអានអក្សរ ក៏អាចរៀនតាមរូបភាពបានដែរ។ ប៉ុន្តែ ដើម្បីប្រើសៀវភៅនេះឲ្យបានពេញលេញ និងមានប្រយោជន៍បំផុតនោះ អ្នកអានគួរទទួលបានការណែនាំមួយចំនួន។ នេះអាចធ្វើបានតាមរបៀបច្រើនយ៉ាង។

បុគ្គលិកសុខាភិបាលឬអ្នកណាម្នាក់ដែលចែកសៀវភៅឲ្យប្រជាជន ត្រូវប្រាកដថាពួកគេយល់ពីរបៀបប្រើប្រាស់មាតិកាអត្ថបទ លិបិក្រម ទំព័របៃតង និងវាក្យស័ព្ទ។ សូមកុំភ្លេចផ្តល់ឧទាហរណ៍អំពី**របៀបរកមើលប្រធានបទអ្វីមួយ។** ចូរប្រាប់ប្រជាជនគ្រប់គ្នាឲ្យអានផ្នែកនីមួយៗដោយល្អិតល្អន់ ដើម្បីឲ្យពួកគាត់យល់ច្បាស់ថា**ទង្វើអ្វីមានប្រយោជន៍ ទង្វើអ្វីមានគ្រោះថ្នាក់** ហើយនិងថា**តើពេលណាដែលត្រូវរកជំនួយ** (ចូរអានជាពិសេសនៅជំពូកទី១ ២ ៦ និង៨ ព្រមទាំងរោគសញ្ញានៃជំងឺដ៏មានគ្រោះថ្នាក់ផងដែរ ទំ.៤២)។ បង្ហាញពីសារសំខាន់នៃ**ការបង្ការជំងឺ**មុនពេលដែលវាកើតឡើង។ លើកទឹកចិត្តប្រជាជនឲ្យយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះជំពូកទី១១ និង១២ ដែលនិយាយអំពី**ការបរិភោគត្រឹមត្រូវ** (អាហារូបត្ថម្ភ) និង**ការរក្សាអនាម័យ**។

ជាមួយគ្នានេះដែរ **បង្ហាញឬគូសចំណាំទំព័រណាដែលនិយាយអំពីបញ្ហាដែលកើតឡើងញឹកញាប់នៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។** ឧទាហរណ៍: អ្នកអាចគូសចំណាំនៅទំព័រដែលនិយាយអំពី**ជំងឺរាក** ហើយត្រូវប្រាកដថាម្តាយដែលមានកូនតូចយល់អំពី**ភេសជ្ជៈពិសេស** (ទឹកអ៊ូរ៉ាលីត ទំ.១៥២)។ បញ្ហានិងសេចក្តីត្រូវការជាច្រើន អាចពន្យល់បានយ៉ាងសង្ខេប។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកចំណាយពេលកាន់តែច្រើន**ពិភាក្សា**ជាមួយប្រជាជនអំពីរបៀបប្រើប្រាស់សៀវភៅ ឬ**អាននិងប្រើប្រាស់វាជាមួយគ្នា** នោះប្រជាជននឹងកាន់តែយល់ច្បាស់អំពីការពន្យល់របស់អ្នកជាមិនខាន។

ក្នុងនាមជាភ្នាក់ងារសុខភាពម្នាក់ អ្នកអាចលើកទឹកចិត្តប្រជាជនឲ្យប្រជុំគ្នាជា**ក្រុមតូចៗ**ដើម្បីអានសៀវភៅនេះ ហើយពិភាក្សាទៅលើជំពូកនីមួយៗ។ ពិនិត្យមើលបញ្ហាធំៗនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក ថាតើត្រូវធ្វើដូចម្តេចចំពោះបញ្ហាសុខភាពដែលបានកើតឡើង និងត្រូវបង្ការបញ្ហាស្រដៀងនេះសម្រាប់ថ្ងៃក្រោយដោយរបៀបណា។ ព្យាយាមធ្វើឲ្យប្រជាជនសំឡឹងមើលទៅអនាគត។

ជួនកាលអ្នកមានចំណាប់អារម្មណ៍ អាចប្រជុំគ្នាជា**ថ្នាក់រៀនតូច**មួយដោយប្រើប្រាស់សៀវភៅនេះ (ឬសៀវភៅផ្សេងទៀត)។ សមាជិកក្នុងក្រុមអាចពិភាក្សាអំពីវិធីសម្គាល់ ការព្យាបាល និងការបង្ការបញ្ហាផ្សេងៗ។ ពួកគេអាចប្តូរវេនគ្នាក្នុងការបង្រៀននិងពន្យល់ចំណុចណាមួយទៅកាន់អ្នកដទៃក្នុងក្រុម។

ដើម្បីធ្វើឲ្យការរៀនសូត្រមានភាពសប្បាយរីករាយនៅក្នុងថ្នាក់រៀនទាំងនេះ អ្នកអាចសម្តែងតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងបាន។ ឧទាហរណ៍: មាននរណាម្នាក់ធ្វើជាមានជំងឺមួយ ហើយអាចពន្យល់ពីការធ្វើទុក្ខរបស់ជំងឺនោះ។ រួចអ្នកឯទៀតសួរសំនួរហើយពិនិត្យមើលគាត់ (ជំពូកទី៣)។ ប្រើសៀវភៅនេះដើម្បីរកមើលថាគាត់មានបញ្ហាអ្វី ហើយមានដំណោះស្រាយអ្វីចំពោះបញ្ហានោះ។ សមាជិកក្នុងក្រុមគួរចាំថានឹងឲ្យអ្នកជំងឺចូលរួមស្វែងយល់បន្ថែមអំពីជំងឺរបស់គាត់ និងគួរតែបញ្ចប់ដោយការពិភាក្សាជាមួយគាត់អំពីរបៀបបង្ការជំងឺទៅថ្ងៃមុខ។ ចំណុចទាំងអស់នេះអាចធ្វើការសម្តែងបាននៅក្នុងថ្នាក់។

វិធីដ៏មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការបង្រៀនអំពីការថែទាំសុខភាព មាននៅក្នុងសៀវភៅ ***ការជួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលឲ្យរៀន*** ហើយក៏អាចរកបាននៅ Hesperian Foundation ដែរ។

ក្នុងនាមជាភ្នាក់ងារសុខភាពម្នាក់ វិធីដ៏ល្អបំផុតមួយដែលអ្នកអាចធ្វើឲ្យប្រជាជនរបស់អ្នកប្រើប្រាស់សៀវភៅនេះយ៉ាងត្រឹមត្រូវនោះ គឺ: នៅពេលដែលប្រជាជនមករកអ្នកដើម្បីព្យាបាលជំងឺ ឲ្យគាត់រកមើលបញ្ហារបស់គាត់ឬរបស់កូនគាត់នៅក្នុងសៀវភៅនេះដោយខ្លួនគាត់ ព្រមទាំងរកមើលវិធីព្យាបាលផងដែរ។ ការធ្វើរបៀបនេះប្រើប្រាស់ពេលវេលាច្រើនបន្តិច ប៉ុន្តែវាមានប្រយោជន៍ច្រើនជាងការដែលអ្នកធ្វើឲ្យគាត់។ ចាំមើលថា នៅពេលដែលមាននរណាម្នាក់ មានកំហុសអ្វីមួយ ឬប្រើប្រាស់អ្វីមួយខុស អ្នកត្រូវចូលជួយគាត់ឲ្យរៀនអំពីរបៀបធ្វើការងារនោះឲ្យបានល្អជាងមុន។ តាមវិធីនេះ **សូម្បីតែនៅពេលមានជំងឺអ្វីមួយ ក៏វាផ្តល់ឱកាសឲ្យមនុស្សបានរៀនសូត្រផងដែរ។**

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ភ្នាក់ងារសុខភាពជាទីរាប់អាន! ទោះបីជាអ្នកជានរណាហើយនៅទីណាក៏ដោយ ទោះបីជាអ្នកមានឬគ្មានមុខងារ ឬតួនាទីជាផ្លូវការក៏ដោយ ឬអ្នកជាមនុស្សសាមញ្ញម្នាក់ ដូចជារូបខ្ញុំ ដែលមានការចាប់អារម្មណ៍ចំពោះសុខុមាលភាពរបស់មនុស្សទាំងអស់ សូមប្រើប្រាស់សៀវភៅនេះឲ្យបានល្អ។ វាជាសៀវភៅសម្រាប់អ្នក និងសម្រាប់ប្រជាជនទាំងអស់។

ប៉ុន្តែសូមចងចាំថា នៅក្នុងសៀវភៅនេះឬសៀវភៅផ្សេងទៀតក៏ដោយ អ្នកមិនអាចរកឃើញផ្នែកសំខាន់បំផុតនៃការថែទាំសុខភាពនោះទេ។ គន្លឹះនៃការមានសុខភាពល្អ គឺស្ថិតនៅលើអ្នកនិងប្រជាជនរបស់អ្នក នៅលើការថែទាំ នៅលើការយកចិត្តទុកដាក់ និងនៅលើការឲ្យតម្លៃគ្នាទៅវិញទៅមក។ ប្រសិនបើអ្នកចង់ឃើញសហគមន៍របស់អ្នកមានសុខភាពល្អ ចាប់កសាងពីចំណុចទាំងអស់នេះទៅ។

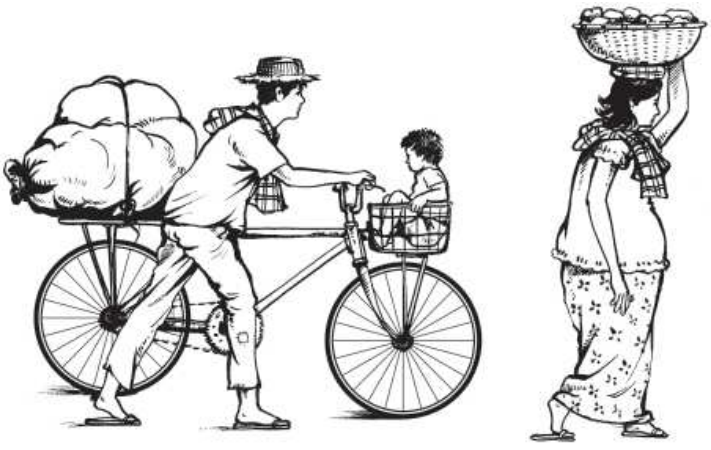
ការថែទាំ និងការចែករំលែក គឺជាគន្លឹះនៃសុខភាព។

សូមទទួលការរាប់អានយ៉ាងជ្រាលជ្រៅអំពីខ្ញុំ

David

ដេវីឌ វ័រណឺ

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge



www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

កំណត់ចំណាំ

សៀវភៅនេះសរសេរឡើងដើម្បីជាជំនួយដល់ប្រជាជន ក្នុងការបំពេញនូវសេចក្តីត្រូវការផ្នែកសុខភាពរបស់ពួកគាត់។ ប៉ុន្តែសៀវភៅនេះពុំមានចម្លើយសម្រាប់គ្រប់ស្ថានភាពទាំងអស់នោះទេ។ ក្នុងករណីដែល មានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ឬបើអ្នកមិនប្រាកដថាត្រូវធ្វើយ៉ាងណាចំពោះបញ្ហាមួយណានោះ សូមពិគ្រោះយោបល់ជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬវេជ្ជបណ្ឌិត។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំពូកទី
១

ការព្យាបាលនៅតាមផ្ទះ និងដំឡើងផ្សេងៗ

នៅគ្រប់ទីកន្លែងក្នុងពិភពលោក ប្រជាជនមានការប្រើប្រាស់ឱសថបុរាណជាច្រើន។ នៅតាមតំបន់ខ្លះ ការព្យាបាលតាមវិធីចាស់ៗ ឬតាមបែបទំនៀមទម្លាប់ ត្រូវបានបន្សល់ទុកពីឪពុកម្តាយដល់កូនចៅ តាំងពីរាប់រយឆ្នាំមកម្លេះ។

ឱសថបុរាណជាច្រើនមានប្រសិទ្ធភាពល្អ ខ្លះក៏ពុំសូវមានប្រសិទ្ធភាព ហើយខ្លះទៀតក៏អាចបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ផងដែរ។ ឱសថបុរាណ ក៏ដូចជាថ្នាំទំនើប គឺត្រូវប្រើដោយប្រុងប្រយត្ន័ជានិច្ច។

ត្រូវធ្វើយ៉ាងណាកុំឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ។
ត្រូវប្រើតែឱសថបុរាណណាដែលអ្នកប្រាកដថា មានសុវត្ថិភាព និងដឹងវិធីប្រើវាច្បាស់លាស់ ប៉ុណ្ណោះ។

ការព្យាបាលនៅតាមផ្ទះដែលអាចជួយបាន

ចំពោះជំងឺជាច្រើន តាមរយៈការសាកល្បងកន្លងមក ឱសថបុរាណក៏មានប្រសិទ្ធភាពដូចថ្នាំទំនើបដែរ ឬអាចមាន**ប្រសិទ្ធភាពជាង**ថ្នាំទំនើបទៅទៀត និងមាន**តម្លៃថោក** ហើយក្នុងករណីខ្លះក៏មាន**សុវត្ថិភាពជាង**ទៀតផង។

ឧទាហរណ៍: មានស្លឹកតែជាច្រើនប្រភេទដែលគេប្រើសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺក្អក និងជំងឺផ្តាសាយ ដោយមានប្រសិទ្ធភាពជាង និងបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាតិចតួចជាងថ្នាំក្អកទឹក និងថ្នាំខ្លាំងៗដែលវេជ្ជបណ្ឌិតចេញវេជ្ជបញ្ជាឲ្យប្រើទៅទៀត។

សំរាប់ការព្យាបាលក្អក ផ្តាសាយ និងរាកធម្មតា ជារឿយៗស្លឹកតែមានសុវត្ថិភាពជាង ល្អជាង និងថោកជាងថ្នាំសម័យទៀតផង។

ម្យ៉ាងទៀត ទឹកបាយ ទឹកតែ ឬទឹកស្ករ ដែលម្តាយជាច្រើនបានផ្តល់ទៅឲ្យទារកដែលរាក ក៏តែងមានសុវត្ថិភាពនិងមានប្រសិទ្ធភាពជាងថ្នាំទំនើបខ្លះដែរ។ អ្វីដែលសំខាន់បំផុត គឺត្រូវផ្តល់ជាតិទឹកដល់ទារកដែលរាកឲ្យបានច្រើន។ (មើលទំ.១៥១)

ព្រំដែននៃការព្យាបាលដោយឱសថបុរាណ

ជំងឺមួយចំនួនអាចព្យាបាលបានដោយប្រើឱសថបុរាណ។ ជំងឺមួយចំនួនទៀតអាចព្យាបាលមានប្រសិទ្ធភាពជាងដោយប្រើថ្នាំទំនើប ។ នេះគឺជាការពិត សំរាប់ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរជាច្រើន។ ជំងឺទាំងនោះ ដូចជា ជំងឺរលាកសួត តេតាណូស គ្រុនពោះវៀន របេង រលាកខ្នែងពោះវៀន ជំងឺកាមរោគ និងជំងឺគ្រុនក្តៅនៅពេលឆ្លងទន្លេ គួរព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំទំនើបឲ្យបានឆាប់ដែលអាចធ្វើបាន។ ចំពោះប្រភេទជំងឺទាំងនេះ មិនត្រូវចំណាយពេលធ្វើការសាកល្បងព្យាបាលដោយប្រើឱសថបុរាណតែម្យ៉ាងនោះឡើយ។

មានពេលខ្លះគេមិនអាចដឹងច្បាស់ថា ឱសថបុរាណណាមានប្រសិទ្ធភាព ឬឱសថបុរាណណាគ្មានប្រសិទ្ធភាពនោះឡើយ។ គេនៅត្រូវធ្វើការសិក្សាយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្នជាច្រើនបន្ថែមទៀត អំពីប្រសិទ្ធភាពរបស់ឱសថនេះ។ ចំពោះហេតុផលនេះ

ជាទូទៅ ការព្យាបាលជំងឺធ្ងន់ៗដោយប្រើថ្នាំទំនើប តាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ តែងតែមានសុវត្ថិភាពខ្ពស់

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

វិធីព្យាបាលតាមបែបបុរាណ និងវិធីព្យាបាលតាមបែបទំនើប

មានវិធីព្យាបាលតាមបែបទំនើបមួយចំនួន បំពេញតម្រូវការសុខភាពបានល្អជាងវិធីព្យាបាលតាមបែបបុរាណ។ ប៉ុន្តែមានពេលខ្លះ ការព្យាបាលតាមបែបបុរាណ គឺជាមធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុត។ ឧទាហរណ៍ ៖ ជាញឹកញាប់ វិធីថែទាំកុមារ ឬមនុស្សចាស់តាមបែបបុរាណ តែងតែមានលក្ខណៈជិតស្និទ្ធ និងមានប្រសិទ្ធភាពជាងវិធីព្យាបាលតាមបែបទំនើបមួយចំនួន ដែលមិនសូវមានភាពជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកជំងឺ។

ក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានឆ្នាំមុន គេគិតថា ទឹកដោះម្តាយជាអាហារដ៏ល្អបំផុតសំរាប់ទារក។ ការគិតនោះពិតជាត្រឹមត្រូវ! ប៉ុន្តែក្រោយមក មានក្រុមហ៊ុនធំៗជាច្រើនបានផលិតទឹកដោះគោកំប៉ុង ហើយបន្ទាប់មកក៏ចាប់ផ្តើមណែនាំដល់ម្តាយទារកថា ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះគោកំប៉ុងជាការល្អជាង។ នេះមិនមែនជាការពិតឡើយ ប៉ុន្តែក៏មានស្ត្រីជាម្តាយមួយចំនួនបានជឿតាមការឃោសនាទាំងនោះ ហើយបានចាប់ផ្តើមបំបៅកូនរបស់ពួកគេដោយប្រើទឹកដោះគោកំប៉ុងវិញ។ ជាលទ្ធផល មានទារករាប់ពាន់នាក់បានទទួលរងគ្រោះ និងស្លាប់ដោយមិនចាំបាច់ ដោយសារការបង្ករោគ ឬការស្រេកឃ្លាន។ ចំពោះហេតុផលរបស់**ទឹកដោះម្តាយគឺជាការប្រសើរបំផុត** សូមអានទំព័រ២៧១។

គោរពទំនៀមទម្លាប់របស់ប្រជាជនអ្នក ហើយប្រើប្រាស់វាជាមូលដ្ឋាន។

ជំនឿដែលអាចធ្វើឲ្យប្រជាជនជាសះស្បើយពីជំងឺបាន

ឱសថបុរាណខ្លះមានឥទ្ធិពលដោយផ្ទាល់ទៅលើរាងកាយ។ ឱសថបុរាណមួយចំនួនទៀត ហាក់ដូចជាមានប្រសិទ្ធភាពតែដោយសារពួកគេមានជំនឿប៉ុណ្ណោះ។ **ជំនឿ អាចមានឥទ្ធិពលព្យាបាលយ៉ាងខ្លាំង។**

ឧទាហរណ៍ ៖ មានម្តងនោះ ខ្ញុំបានឃើញបុរសម្នាក់ឈឺក្បាលយ៉ាងខ្លាំង។ ដើម្បីព្យាបាលគាត់ ស្ត្រីម្នាក់បានឲ្យដំឡូងជ្វា ឬដំឡូងផ្អែមមួយដុំតូចទៅគាត់។ ស្ត្រីនោះបានប្រាប់គាត់ថា ដំឡូងនេះ គឺជាថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់យ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព។ បន្ទាប់មកបុរសនោះក៏ជឿតាមសម្តីស្ត្រីម្នាក់នោះ ហើយការឈឺក្បាលរបស់គាត់ក៏បានជាសះស្បើយយ៉ាងឆាប់រហ័សមែន។

នោះគឺដោយសារបុរសនោះមានការជឿជាក់លើការព្យាបាលរបស់ស្ត្រីនោះ មិនមែនដំឡូងមួយដុំនោះទេ ដែលបានធ្វើឲ្យគាត់ធូរស្រាល។

ឱសថបុរាណមួយជាច្រើនមានប្រសិទ្ធភាពតាមវិធីនេះ។ ឱសថបុរាណទាំងនោះ បានជួយយ៉ាងខ្លាំង ដោយសារប្រជាជនមានជំនឿទៅលើវា។ ដោយសារមូលហេតុនេះ បានជា**ឱសថបុរាណមានសារប្រយោជន៍យ៉ាងពិសេសក្នុងការព្យាបាលជំងឺ ដែលមួយផ្នែកនៃជំងឺនោះស្ថិតនៅក្នុងផ្លូវចិត្តរបស់មនុស្ស ឬជាជំងឺដែលមួយផ្នែកនៃមូលហេតុរបស់វាបណ្តាលមកពីជំនឿ ការព្រួយបារម្ភណ៍ ឬការភ័យខ្លាចរបស់មនុស្ស។**

ជំងឺដែលស្ថិតនៅក្នុងក្រុមជំងឺនោះរួមមាន ៖ ជំងឺត្រូវអំពើ ឬត្រូវបណ្តាសា ការភ័យខ្លាច ឬការរំជួលចិត្តដោយគ្មានហេតុផល ការឈឺចាប់មិនច្បាស់លាស់ (ជាពិសេស ចំពោះមនុស្សដែលកំពុងជួបប្រទះភាពតានតឹងក្នុងចិត្តដូចជានារីជំទង់ ឬស្ត្រីដែលមានវ័យចំណាស់) និងជំងឺចង់អារម្មណ៍ ឬការព្រួយចិត្តហួសហេតុជាដើម។ ជំងឺដែលរាប់បញ្ចូលនៅក្នុងក្រុមនេះដែរ មានដូចជា ករណីខ្លះនៃជំងឺហឺត ឆ្អើក ការមិនរំលាយអាហារ ជំងឺដំបៅក្រពះ ជំងឺឈឺក្បាលប្រកាំង និងកើតឬស។

ចំពោះបញ្ហាទាំងអស់នេះ **អាកប្បកិរិយា ឬមនោសញ្ចេតនារបស់អ្នកព្យាបាល អាចជាការសំខាន់បំផុត។** អ្វីដែលកាន់តែច្បាស់ទៀតនោះ គឺការបង្ហាញឲ្យឃើញថាអ្នកយកចិត្តទុកដាក់ ដោយជួយឲ្យអ្នកជំងឺជឿថា គាត់នឹងជាសះស្បើយ ឬជួយឲ្យគាត់មានការធូរស្រាលក្នុងអារម្មណ៍។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជួនកាល ជំនឿរបស់មនុស្សម្នាក់ទៅលើឱសថបុរាណណាមួយ អាចជួយដល់បញ្ហាទាំងឡាយរបស់គាត់ ដែលបណ្តាលមកពីមូលហេតុផ្លូវកាយទាំងស្រុង។ ឧទាហរណ៍ ៖ នៅពេលពស់ចឹក ប្រជាជនខ្មែរមានវិធីព្យាបាលផ្សេងៗដូចខាងក្រោម ៖

យកថ្នាំជក់មកបិតនៅលើមុខរបួសដែលពស់ចឹកនោះ

ប្រជាជនដែលរស់នៅតាមតំបន់ផ្សេងទៀត ក៏មានឱសថបុរាណរបស់គេសម្រាប់ព្យាបាលពស់ចឹកដែរ ហើយជាទូទៅតែងតែមានច្រើនប្រភេទផ្សេងៗគ្នា។ បើតាមយើងដឹង **ក្នុងចំណោមឱសថបុរាណទាំងនោះ គ្មានឱសថណាដែលមានឥទ្ធិពលប្រឆាំងនឹងពិសពស់ទេ។** ចំពោះអ្នកទាំងឡាយដែលនិយាយថា ឱសថបុរាណអាចបន្សាបពិសពស់មិនឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់គាត់ទាល់តែសោះនោះ ប្រហែលជាគាត់ត្រូវពស់គ្មានពិសចឹកហើយ។

ប៉ុន្តែ ឱសថបុរាណមួយចំនួនក៏អាចមានប្រសិទ្ធភាពល្អខ្លះដែរ ប្រសិនបើអ្នកដែលប្រើវានោះមានជំនឿលើវា។ ប្រសិនបើឱសថបុរាណនោះធ្វើឲ្យគាត់មិនសូវមានការភ័យខ្លាច នោះជីពចររបស់គាត់នឹងដើរយឺត គាត់នឹងមិនសូវកំរើក និងមិនសូវញ័រ ហើយជាលទ្ធផល ពិសនឹងជ្រាបនៅក្នុងខ្លួនរបស់គាត់កាន់តែយឺត។ ដូច្នេះ គាត់នឹងមានគ្រោះថ្នាក់កាន់តែតិច។

ប៉ុន្តែ គុណសម្បត្តិនៃឱសថបុរាណក្នុងការព្យាបាលពស់ចឹក គឺមានកម្រិត។ ថ្វីត្បិតតែឱសថបុរាណត្រូវបានប្រើជាញឹកញាប់ក៏ដោយ ក៏មានមនុស្សជាច្រើនធ្លាក់ខ្លួនឈឺយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ឬស្លាប់។ បើតាមយើងដឹង ៖

គ្មានឱសថបុរាណណាដែលសម្រាប់ព្យាបាលជាតិពិស (មិនថាជា ពិសពស់ ខ្យាដំរី ពីងពាង ឬសត្វមានពិស ផ្សេងៗទៀតនោះឡើយ) មានប្រសិទ្ធភាពជាងឥទ្ធិពលព្យាបាលនៃជំនឿនោះឡើយ។

ជាទូទៅ ចំពោះពស់ចឹក ការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំពេទ្យទំនើប តែងតែជាការប្រសើរ។ សូមត្រៀមឲ្យហើយ ៖ ត្រូវមាន ថ្នាំបន្សាបជាតិពិស ឬ "សេរ៉ូមបន្សាបជាតិពិស" **មុនពេល**ដែលអ្នកត្រូវការវា។ មិនត្រូវរង់ចាំរហូតដល់ហួសពេលនោះទេ។

ជំនឿដែលអាចធ្វើឲ្យមនុស្សមានជំងឺ

ឥទ្ធិពលនៃជំនឿអាចជួយព្យាបាលមនុស្សបាន ប៉ុន្តែវាក៏អាចធ្វើឲ្យមនុស្សមានគ្រោះថ្នាក់ដែរ។ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់មានជំនឿយ៉ាងខ្លាំងថា នឹងមានអ្វីមួយធ្វើបាបគាត់ នោះការភ័យខ្លាចរបស់គាត់នឹងអាចធ្វើឲ្យគាត់ឈឺបាន។ ឧទាហរណ៍៖

មានម្តងនោះ គេបានហៅខ្ញុំទៅមើលស្ត្រីម្នាក់ដែលទើបមានការរលូតកូន ហើយនៅមានធ្លាក់ឈាមតិចៗ។ មានដើមក្រូចពោធិ៍សាត់មួយដើមនៅក្បែរផ្ទះគាត់។ ដូច្នេះ ខ្ញុំបានសំណូមពរឲ្យគាត់ធឹកទឹកក្រូចច្របាច់មួយកែវ (ពីព្រោះក្នុងទឹកក្រូចមានជាតិវិតាមីនសេ ដែលអាចជួយពង្រឹងសរសៃឈាម)។ ស្ត្រីនោះក៏បានធឹកវា ទោះបីជាគាត់ខ្លាចថាទឹកក្រូចនោះនឹងធ្វើឲ្យគាត់មានគ្រោះថ្នាក់ក៏ដោយ។

ការភ័យខ្លាចនោះពិតជាមានឥទ្ធិពលខ្លាំងក្លារហូតដល់ធ្វើឲ្យគាត់ឈឺភ្លាមៗមែន។ ខ្ញុំបានពិនិត្យគាត់ ប៉ុន្តែខ្ញុំរកមិនបានរកឃើញមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តអ្វីឡើយ។ ខ្ញុំបានព្យាយាមលួងលោមគាត់ដោយប្រាប់គាត់ថា គាត់គ្មានគ្រោះថ្នាក់អ្វីឡើយ។ ប៉ុន្តែគាត់បាននិយាយថាគាត់នឹងត្រូវស្លាប់។ នៅទីបំផុត ខ្ញុំបានចាក់ជាតិទឹក (ទឹកសុទ្ធ) មួយម្ជុលឲ្យគាត់។ ទឹកសុទ្ធនោះពុំមានឥទ្ធិពលថ្នាំទេ។ ប៉ុន្តែ ដោយសារគាត់មានជំនឿយ៉ាងខ្លាំងទៅលើការចាក់ថ្នាំ គាត់ក៏បានធូរស្រាលយ៉ាងឆាប់រហ័ស។

តាមពិត ទឹកក្រូចមិនបានធ្វើឲ្យគាត់មានគ្រោះថ្នាក់ទេ។ អ្វីដែលអាចធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់គាត់ គឺ **ជំនឿរបស់គាត់ដែលថា ទឹកក្រូចអាចធ្វើឲ្យគាត់ឈឺ។** ចំណែកឯអ្វីដែលធ្វើឲ្យគាត់ធូស្រាលនោះ គឺជំនឿរបស់គាត់ទៅលើការចាក់ថ្នាំ។

ដូចគ្នានេះដែរ ក៏នៅមានមនុស្សជាច្រើនបន្តជឿលើគំនិតមិនពិតអំពីការធ្វើអំពើ ការចាក់ថ្នាំ ការតមអាហារ និងបញ្ហាផ្សេងៗទៀតជាច្រើន។ ជាលទ្ធផល បញ្ហាជាច្រើនដែលមិនគួរកើត នៅតែបន្តកើតឡើង។

ទោះបីជាខ្ញុំបានជួយស្ត្រីនេះក៏ដោយ។ ប៉ុន្តែ នៅពេលដែលខ្ញុំគិតឃ្លាៗទៅ ខ្ញុំដឹងថាខ្ញុំបានធ្វើខុសចំពោះគាត់ ព្រោះខ្ញុំបានបណ្តោយឲ្យគាត់ជឿលើរឿងដែលមិនពិត។

ខ្ញុំចង់ធ្វើរឿងនេះឲ្យត្រឹមត្រូវវិញ។ ដូច្នេះ ពីរបីថ្ងៃក្រោយមក នៅពេលដែលស្ត្រីនោះបានជាសះស្បើយទាំងស្រុងហើយ ខ្ញុំក៏បានទៅផ្ទះគាត់ ហើយសុំទោសគាត់ចំពោះអ្វីដែលខ្ញុំបានធ្វើ។ ខ្ញុំបានព្យាយាមធ្វើឲ្យគាត់យល់ថា មិនមែនទឹកក្រូចច្របាច់ទេ ដែលធ្វើឲ្យគាត់ឈឺនោះ ប៉ុន្តែ គឺ**ការភ័យខ្លាច**ទេ ដែលបណ្តាលឲ្យគាត់ឈឺ។ ម៉្យាងទៀត ក៏មិនមែនការចាក់ទឹកសុទ្ធមួយម្ជុលនោះធ្វើឲ្យគាត់បានជាសះស្បើយនោះដែរ ប៉ុន្តែ**ការមិនភ័យខ្លាច**របស់គាត់ទៅវិញទេ ដែលបានជួយឲ្យគាត់ជាសះស្បើយនោះ។

ដោយការយល់ច្បាស់អំពីការពិតរបស់ទឹកក្រូច ការចាក់ទឹកសុទ្ធ និងអារម្មណ៍ដែលមាននៅក្នុងចិត្តគាត់ ប្រហែលជាស្ត្រីម្នាក់នោះ និងក្រុមគ្រួសារនឹងលែងមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ហើយនឹងអាចថែទាំសុខភាពរបស់ពួកគេបានកាន់តែប្រសើរ នៅពេលអនាគត។ **បញ្ហាសុខភាព មានទំនាក់ទំនងនឹងការយល់ដឹង និងការមិនភ័យខ្លាចផ្តេសផ្តាស។**

ការធ្វើអំពើ មន្តអាគម និងវិញ្ញាណអាក្រក់

ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់មានជំនឿយ៉ាងខ្លាំងថា មាននរណាម្នាក់មានអំណាចអាចធ្វើឲ្យគាត់មានជំងឺ នោះគាត់ប្រាកដជាអាចឈឺជាមិនខាន។ អ្នកដែលជឿថាខ្លួនត្រូវអំពើគេ ឬត្រូវវិញ្ញាណអាក្រក់ធ្វើបាប នោះបណ្តាលមកពីការភ័យខ្លាចរបស់ខ្លួនគេផ្ទាល់។ (សូមមើលទំព័រទី២៤)

"គ្រូមន្តអាគម" គ្មានឥទ្ធិពលលើអ្នកណាម្នាក់ទេ លើកលែងតែគាត់មានសមត្ថភាពធ្វើឲ្យគេជឿថា គាត់មានមហិទ្ធិរិទ្ធមែន។ ចំពោះហេតុផលនេះ ៖

គេមិនអាចធ្វើមន្តអាគមទៅលើអ្នកដែលមិនជឿលើការធ្វើអំពើនោះឡើយ។

មនុស្សមួយចំនួនគិតថា ពួកគេ "ត្រូវមន្តអាគម" នៅពេលពួកគេមានជំងឺចំឡែក ឬជំងឺគួរឲ្យភ័យខ្លាច (ដូចជាការមានដុំសាច់ ឬជំងឺប្រដាប់ភេទ ឬជំងឺក្រិនថ្លើម)។ ជំងឺទាំងនេះ មិនទាក់ទងនឹងការធ្វើអំពើ ឬមន្តអាគមអ្វីឡើយ។ ជំងឺទាំងនេះ គឺកើតឡើងពីធម្មជាតិ។

កុំចំណាយប្រាក់ទៅលើមន្តអាគម ដែលអះអាងថាអាចព្យាបាលការធ្វើអំពើឲ្យសោះ។ ម៉្យាងទៀត ក៏មិនត្រូវស្វែងរកការសងសឹកជាមួយនឹងអ្នកធ្វើអំពើនោះឡើយ ព្រោះវានឹងមិនមែនជាដំណោះស្រាយទេ។ ប្រសិនបើអ្នកឈឺធ្ងន់ ទៅរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺអ្វីប្លែក សូមកុំបន្ទោសគ្រូមន្តអាគម ហើយក៏កុំទៅរកគ្រូដោះមន្តអាគមដែរ ប៉ុន្តែត្រូវទៅពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យវិញ។

ប្រសិនបើអ្នកមាន ជំងឺចំលែក

កុំបន្ទោសគ្រូមន្តអាគម

កុំទៅរកគ្រូដោះមន្តអាគម

សូមទៅទទួលដំបូន្មានពីគ្រូពេទ្យ

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

សំនួរនិងចម្លើយអំពីជំនឿតាមប្រពៃណី និងការប្រើឱសថបុរាណ

ឧទាហរណ៍ទាំងនេះគឺមាននៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ជាតំបន់ដែលខ្ញុំស្គាល់ច្បាស់។ ប្រហែលជាមានជំនឿខ្លះមានលក្ខណៈស្រដៀងគ្នា។ គិតរកមធ្យោបាយដើម្បីស្វែងយល់ថា តើនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក មានជំនឿណានាំឲ្យអ្នកមានសុខភាល្អ និងជំនឿណាមិននាំឲ្យមានសុខភាពល្អ។

ប្រសិនបើទារកម្នាក់មានជំងឺរាកហើយឈឺធ្ងន់ តើម្តាយគួរឈប់បំបៅដោះកូនឬ?

ទេ! ទឹកដោះម្តាយមិនមែនជាមូលហេតុនាំឲ្យទារកមានជំងឺរាកនោះទេ ប៉ុន្តែបើទារកនោះបៅទឹកដោះម្តាយបានកាន់តែច្រើន ក្នុងពេលដែលរាក នោះគេនឹងឆាប់ជាសះស្បើយពីជំងឺរាក និងជំងឺផ្សេងៗជាមិនខាន។

នៅពេលដែលមានមនុស្សម្នាក់ធ្វើអំពើទៅលើមនុស្សម្នាក់ទៀត ដោយធ្វើឲ្យមានវត្ថុអ្វីមួយ ដូចជាដែកគោល ឬម្ជុល ចូលទៅក្នុងស្បែករបស់គេ និងបណ្តាលឲ្យមានការឈឺចាប់ ហើយបន្ទាប់មក អ្នកនោះក៏ត្រូវការគ្រូខ្មែរ ដើម្បីដកវត្ថុនោះចេញពីក្នុងខ្លួនវិញ។ តើរឿងនេះពិតឬ?

មិនពិតទេ។ ព្រោះគ្មានមនុស្សណាអាចធ្វើឲ្យវត្ថុផ្សេងៗ ចូលទៅក្នុងខ្លួនមនុស្សបានឡើយ ហើយប្រសិនបើនរណាម្នាក់ឈឺ គាត់គួរស្វែងរកដំបូន្មានពីគ្រូពេទ្យ។

នៅពេលដែលទារកមាន "បង្ហើយ" ផតមានន័យថា ទារកនោះ និងត្រូវស្លាប់ដោយសារជំងឺរាក ប្រសិនបើពួកគេមិនបានទទួលការព្យាបាលពិសេស។ តើនេះពិតឬ?

នេះតែងតែជាការពិត។ បង្ហើយដែលផតនេះ គឺដោយសារទារកបាត់បង់ជាតិទឹកច្រើនពេក។ ប្រសិនបើទារកនោះ មិនបានទទួលជាតិទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ឆាប់ៗនោះទេ គេនឹងអាចស្លាប់បាន។

ទារកដែលទើបសម្រាលថ្មីៗ មិនអាចងូតទឹកបាន រហូតទាល់តែទងផ្ចិតជ្រុះ។ តើនេះពិតឬ?

នេះជាការពិត! ជាទូទៅ ទងផ្ចិតគួរតែរក្សាឲ្យស្ងួតរហូតទាល់តែវាជ្រុះ។ ប៉ុន្តែ យើងអាចជូតសំអាតទារកថ្មមៗ ដោយប្រើក្រណាត់សើមដែលស្អាត ហើយទន់។

តើស្ត្រីឆ្លងទន្លេបានប៉ុន្មានថ្ងៃទើបអាចងូតទឹកបាន?

ស្ត្រីអាចងូតទឹកក្តៅឧណ្ហៗបាន បន្ទាប់ពីឆ្លងទន្លេរួច ក្នុងថ្ងៃនោះ។ ទំនៀមទម្លាប់ដែលមិនឲ្យងូតទឹករយៈពេលជាច្រើនសប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន អាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺ។

ជំងឺខ្វាក់មាន់ បណ្តាលមកពីការលេងជាមួយសត្វមាន់ ឬជាការចម្លងពីម្តាយទៅកូន។ តើនេះពិតឬ?

មិនពិតទេ! ជំងឺខ្វាក់មាន់បណ្តាលមកពីការខ្វះវីតាមីនអា។ ជំងឺនេះអាចព្យាបាលបានដោយការលេបថ្នាំវីតាមីនអា និងបរិភោគអាហារដែលសំបូរវីតាមីនអា ដូចជា ៖ ស្វាយ ល្អុង ល្ពៅ និងដំឡូង ជាដើម។

ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយល្អជាងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះគោកំប៉ុង។ តើនេះពិតឬ?

នេះជាការពិត! ទឹកដោះម្តាយពិតជាល្អជាង ទឹកដោះគោកំប៉ុង ហើយវាក៏អាចជួយការពារទារក មិនឲ្យមានជំងឺផ្សេងៗថែមទៀតផង។

តើក្នុងរយៈពេល២-៣ សប្តាហ៍ដំបូងបន្ទាប់ពីសម្រាលកូន ស្ត្រីគួរជៀសវាងបរិភោគចំណីអាហារអ្វីខ្លះ?

ក្នុងអំឡុងពេល២-៣ សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីសម្រាលកូននេះ ស្ត្រីជាម្តាយ មិនគួរតមអាហារបំប៉ននោះទេ។ ផ្ទុយទៅវិញ គាត់គួរតែបរិភោគអាហារឲ្យបានច្រើន ដូចជា ផ្លែឈើ បន្លែ សាច់ ទឹកដោះគោ ស៊ុត គ្រាប់ធញ្ញជាតិគ្រប់ប្រភេទ និងពពួកសណ្តែក។

តើការងូតទឹកឲ្យអ្នកជំងឺ គឺជាការល្អទេ ឬតើវាអាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ មែនទេ?

នេះជាគំនិតល្អ។ អ្នកជំងឺគួរងូតទឹកក្តៅឧណ្ហៗ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

ប្រសិនបើមានអ្នកណាម្នាក់មានជំងឺគ្រុនក្តៅ គាត់គួរតែដណ្តប់ខ្លួនឲ្យជិត ដើម្បីកុំឲ្យខ្យល់មកធ្វើទុក្ខគាត់។ តើគំនិតនេះត្រឹមត្រូវឬទេ?

មិនត្រឹមត្រូវទេ! ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់មានជំងឺគ្រុនក្តៅ គេត្រូវដោះសំលៀកបំពាក់ឬក្រណាត់ដណ្តប់ផ្សេងៗចេញ។ ទុកខ្លួនគាត់ឲ្យត្រូវខ្យល់។ ការធ្វើបែបនេះនឹងជួយធ្វើឲ្យកំដៅថយចុះ។

ស្ត្រីដែលទើបសំរាលកូនរួច មិនគួរឲ្យកូនបៅទឹកដោះដំបូងទេ គឺត្រូវឲ្យកូនបៅទឹកស្ពរជំនួសវិញ។ តើនេះគឺជាការត្រឹមត្រូវឬទេ?

មិនត្រឹមត្រូវទេ! ទឹកដោះដំបូងមានសារសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ព្រោះវាមានវីតាមីន ព្រមទាំងមានអាហារូបត្ថម្ភជាច្រើនទៀត ដែលអាចជួយទារកក្នុងការប្រយុទ្ធនឹងការបង្ករោគផ្សេងៗ។ ទារកដែលទើបសម្រាលរួចត្រូវការទឹកដោះដំបូងជាចាំបាច់ ហើយមិនត្រូវការទឹកទេ។

ដើម្បីព្យាបាលជំងឺខ្វាក់មាន់ គេយកស្លឹកឈូកទៅខ្ជប់ទឹក ហើយគប់ឲ្យចំភ្នែកអ្នកជំងឺខ្វាក់មាន់នោះ។ តើនេះគឺជាការត្រឹមត្រូវឬ?

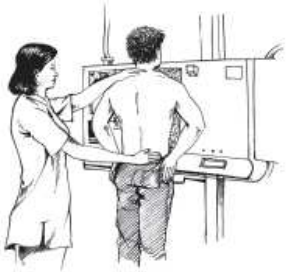
មិនត្រឹមត្រូវទេ! អ្នកដែលមានជំងឺខ្វាក់មាន់ គឺបណ្តាលមកពីការខ្វះវីតាមីនអា ហើយគួរព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំ វីតាមីនអា និងបង្ការបានដោយការបរិភោគអាហារដែលសំបូរ វីតាមីនអា ដូចជា: ដំឡូង ល្ពៅ និងស្វាយ ជាដើម។

ទឹកតែដែលបានពីស្លឹកត្របែកអាចជួយព្យាបាលជំងឺរាកបាន។ តើនេះគឺជាការពិតឬ?

ជាការពិត! ស្លឹកត្របែកពិតជាអាចជួយមែន។ ស្លឹកត្របែកមានជាតិថ្នាំពីធម្មជាតិដែលអាចប្រឆាំងនឹងជំងឺរាកដែលបណ្តាលមកពីមេរោគបាក់តេរី ឬអាមីប។

សំនួរ និងចំលើយស្តីអំពីថ្នាំពេទ្យទំនើប និងការយល់ច្រឡំជាញឹកញាប់មួយចំនួន

ការថតដោយកាំរស្មីអិច អាចស៊ីផ្នែកខាងក្នុងនៃរាងកាយ។ តើនេះគឺជាការពិតឬទេ?



មិនពិតទេ! កាំរស្មីអិច មិនស៊ីផ្នែកខាងក្នុងនៃរាងកាយទេ ហើយប្រសិនបើប្រើប្រាស់បានត្រឹមត្រូវ វាមានសុវត្ថិភាពយ៉ាងពេញលេញ។

ការវះកាត់ អាចធ្វើឲ្យចរិតរបស់មនុស្សផ្លាស់ប្តូរ និងធ្វើឲ្យគាត់ឆាប់ខឹង។ តើនេះគឺជាការពិតឬទេ?

មិនពិតទេ! ថ្នាំសណ្តំនិងថ្នាំផ្សេងៗទៀតដែលប្រើក្នុងពេលវះកាត់ មានឥទ្ធិពលជាបណ្តោះអាសន្ន ក្នុងការធ្វើឲ្យអ្នកជំងឺដេកលក់ប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែគ្មានការផ្លាស់ប្តូរអត្តចរិតយូរអង្វែងរបស់អ្នកជំងឺទេ បន្ទាប់ពីការវះកាត់។

ស្ត្រីដែលប្រើថ្នាំជាច្រើននៅមុនពេលនិងក្រោយពេលសម្រាលកូន នឹងអាចធ្វើឲ្យគាត់និងកូន កាន់តែមានសុខភាពល្អ។ តើនេះគឺជាការត្រឹមត្រូវឬទេ?

មិនត្រឹមត្រូវទេ! ស្ត្រីដែលមានសុខភាពល្អ និងគ្មានបញ្ហាអ្វីសោះ មិនត្រូវការថ្នាំទេក្នុងពេល ឬក្រោយពេលសម្រាល។ ថ្នាំពេទ្យដែលបានផ្តល់ អាចបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកដែលទើបសម្រាល។ ថ្នាំពេទ្យដែលល្អបំផុតសំរាប់ស្ត្រីនៅមុន និងក្រោយសម្រាលកូន គឺថ្នាំវីតាមីន។

តើការពាក់ស្រោមអនាម័យ បណ្តាលឲ្យកើតជំងឺមហារីកឬទេ?

ទេ! ការប្រើស្រោមអនាម័យ គឺជាវិធីដ៏ប្រសើរបំផុត ដើម្បីបង្ការការឆ្លងជំងឺកាមរោគដូចជា ជំងឺអេដស៍ ជាដើម ហើយវាមិនបណ្តាលឲ្យកើតជំងឺមហារីកទេ។

បង្ហើយផត

ពាក្យថា "បង្ហើយ" គឺជាផ្នែកទន់មួយនៅលើកំពូលនៃក្បាលរបស់ទារកដែលទើបសម្រាល។ វាគឺជាកន្លែងដែលឆ្អឹងក្បាលមិនទាន់ដុះពេញលេញ។ ជាធម្មតា ផ្នែកទន់នេះអាចបិទជិតទាំងស្រុងក្នុងរយៈពេល ពី១ឆ្នាំ ទៅ១ឆ្នាំកន្លះ។

ស្ត្រីជាម្តាយដែលរស់នៅតាមតំបន់ផ្សេងៗគ្នា យល់ថា នៅពេលដែលបង្ហើយទារកផត ទារកនោះកំពុងស្ថិតក្នុងភាពគ្រោះថ្នាក់។ ពួកគាត់បានពន្យល់អំពីបញ្ហានេះតាមជំនឿជាច្រើនផ្សេងៗគ្នា។ នៅក្នុងប្រទេស អាមេរិចឡាទីន ស្ត្រីជាម្តាយគិតថា ខួរក្បាលរបស់ទារក បានរអិលចុះក្រោម។ ពួកគេព្យាយាមកែតម្រូវ ដោយបីតបង្ហើយនោះ ដោយរុញផ្នែខាងលើនៃមាត់ ឬដោយលើកទារកបញ្ច្រាសជើងឡើងលើ ហើយទះបាតជើង។ ការធ្វើរបៀបនេះ មិនបានជួយអ្វីឡើយ ព្រោះ**បង្ហើយផត គឺបណ្តាលមកពីការខ្សោះជាតិទឹក**។

នេះមានន័យថា **កុមារមានការបាត់បង់ជាតិទឹកច្រើនជាងទឹកដែលគេផឹក។** កុមារនោះមានការខ្សោះជាតិទឹកយ៉ាងខ្លាំង ដែលជាទូទៅ វាបណ្តាលមកពីទារកនោះមានជំងឺរាក ឬរាកលាយក្អួត។

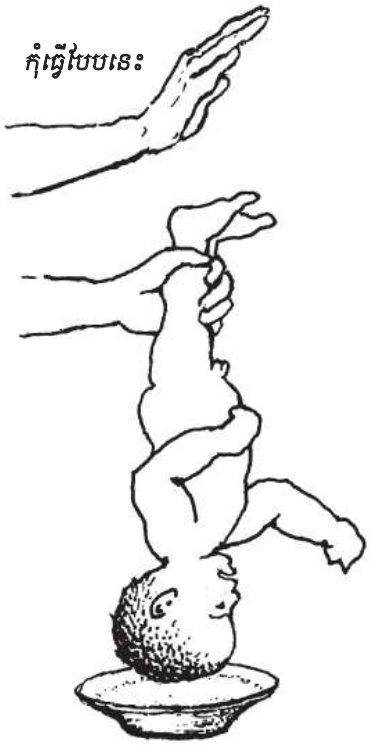
ការព្យាបាល ៖

១. ផ្តល់ទឹកដល់កុមារឲ្យបានច្រើន ៖ ដូចជា ទឹកអ៊ូរ៉ាលីត ទឹកដោះម្តាយ ឬទឹកដាំឆ្អិន។

២. បើចាំបាច់ ព្យាបាលមូលហេតុនៃជំងឺរាក និងក្អួតនោះ។ ជំងឺរាកភាគច្រើន មិនត្រូវការថ្នាំទេ ហើយការប្រើថ្នាំអាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ជាងជួយកុមារ។

ដើម្បីព្យាបាលបង្ហើយផត ត្រូវធ្វើបែបនេះ

កុំធ្វើបែបនេះ



ឬធ្វើបែបនេះ

កំណត់សំគាល់ ៖ ប្រសិនបើបង្ហើយហើម ឬប៉ោង នោះអាចជាសញ្ញានៃជំងឺរលាកស្រោមខួរ។ ចាប់ផ្តើមព្យាបាលជាបន្ទាន់ និងរកជំនួយ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

វិធីដើម្បីបញ្ជាក់ថាការព្យាបាលនៅតាមផ្ទះមានប្រសិទ្ធភាពឬគ្មាន

ការដែលមានមនុស្សជាច្រើន ប្រើប្រាស់ការព្យាបាលនៅតាមផ្ទះ ពុំមានន័យថា ការព្យាបាលនោះមានប្រសិទ្ធភាព ឬមានសុវត្ថិភាពនោះទេ។ ជាទូទៅ គេពិបាកនឹងដឹងថា វិធីព្យាបាលនៅតាមផ្ទះណាមានប្រសិទ្ធភាព និងវិធីព្យាបាលនៅតាមផ្ទះណាអាចមានប្រសិទ្ធភាព។ ដើម្បីឲ្យប្រាកដ គេត្រូវសិក្សាឲ្យបានច្បាស់។ ខាងក្រោមនេះ មានក្បួន៤យ៉ាងដែលអាចជួយក្នុងការសំគាល់ថា តើវិធីព្យាបាលនៅតាមផ្ទះណាទំនងជាមានប្រសិទ្ធភាពតិចតួចបំផុត ឬអាចបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់។

១. វិធីព្យាបាលនៅតាមផ្ទះដែលគួរឲ្យខ្ពើម និងដែលអន្តរាយ ហាក់ដូចជាគ្មានប្រយោជន៍ទេ ហើយតែងតែមានគ្រោះថ្នាក់ទៀតផង។

ឧទាហរណ៍ ៖

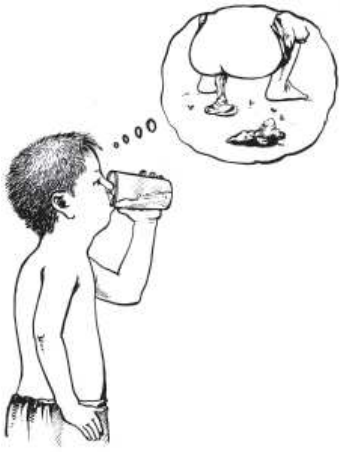
១. ការបឺតជញ្ជក់ប្រសេចេញ

២. ការអុជភ្លើងនៅលើស្បែកអ្នកដែលមានកើតអើម

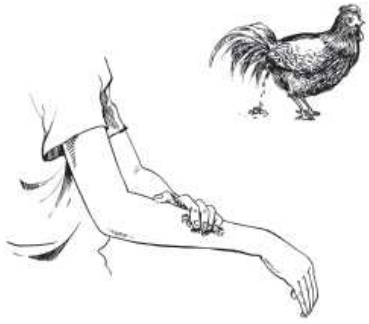
៣. ការទំពារស្លឹកម្ទេសហើយស្ពោះលើដំបៅរលួយ

វិធីបុរាណទាំងបីយ៉ាងនេះ មិនអាចជួយអ្វីបានទាំងអស់។ វិធីទី១អាចបង្កឲ្យមានជំងឺដែលមានគ្រោះថ្នាក់។ ជួនកាលការមានជំនឿលើវិធីបុរាណទាំងនេះ អាចធ្វើឲ្យយឺតពេលក្នុងការព្យាបាលដ៏ត្រឹមត្រូវ ដោយថ្នាំពេទ្យទំនើប។

២. វិធីព្យាបាលដែលប្រើលាមកសត្វ ឬមនុស្ស គឺមិនល្អទេ ហើយអាចបង្កឲ្យមានការបង្ករោគដ៏គ្រោះថ្នាក់ទៀតផង។ កុំប្រើវិធីនេះឲ្យសោះ។ ឧទាហរណ៍ ៖



១. ការផឹកទឹកផ្សំពីលាមកស្ងួតរបស់មនុស្សជាមួយទឹកដូង ដើម្បីព្យាបាលកុមារដែលចេញក្រញ៊ែលអាចធ្វើឲ្យគេឈឺធ្ងន់បាន ។ ដូច្នេះ កុំធ្វើបែបនេះឲ្យសោះ។



២. ការយកអាចម៍មាន់មកលាបលើស្បែកដែលមានកន្ទួល អាចធ្វើឲ្យមានការបង្កអោគធ្ងន់ធ្ងរផ្សេង។។ ដូច្នេះ កុំប្រើវិធីនេះឲ្យសោះ។

៣. ការផឹកទឹកនោមមិនអាចព្យាបាលអ្វីទាំងអស់ ហើយអាចបណ្តាលឲ្យមានការបង្កអោគ ផ្សេង។ ដូចជា ការឆ្វង់ព្រូនជាដើម។ ដូច្នេះ កុំធ្វើបែបនេះឲ្យសោះ។

ម៉្យាងទៀត អាចម៍មាន់ ឬអាចម៍សត្វផ្សេងៗ មិនអាចជួយព្យាបាលការរលាកបានទេ។ ការប្រើអាចម៍សត្វ អាចបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។ ការកាន់អាចម៍គោនៅក្នុងដៃ មិនអោចជួយបន្ថយការប្រកាច់បានឡើយ។ ទឹកតែដែលដាំពីលាមកមនុស្ស ជ្រូក ឬសត្វផ្សេងៗ មិនអាចព្យាបាលជំងឺអ្វីឡើយ ប៉ុន្តែ វារិតតែធ្វើឲ្យអ្នកជំងឺកាន់តែឈឺធ្ងន់។

មិនត្រូវយកលាមកផ្សេងៗមកដាក់លើទងផ្ចិតរបស់ទារកដែលទើបសម្រាលទេ ព្រោះវាអាចធ្វើឲ្យកើតជំងឺតេតាណូស។

៣. ការដែលគេថាវិធីបុរាណអាចព្យាបាលជំងឺបានជាសះស្បើយកាន់តែច្រើន នោះគុណសម្បត្តិរបស់វាកាន់តែហាក់ដូចជាបានមកពីឥទ្ធិពលនៃជំនឿតែប៉ុណ្ណោះ។

នៅក្នុងឧទាហរណ៍ខាងក្រោម នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា បានបង្ហាញអំពីទំនាក់ទំនងយ៉ាងច្បាស់រវាងជំងឺនីមួយៗ និងវិធីព្យាបាលរបស់វា ៖

១. ការចោះរន្ធត្រចៀកឲ្យកុមារដែលមានពងស្វាសមិនធ្លាក់ចុះ ដើម្បីឲ្យពងស្វាសនោះធ្លាក់ចុះវិញ។

២. ការច្រូចាប់ និងការទាញក្បាលដោះរបស់ទារកដែលមានក្បាលដោះលិចចូលក្នុង ដើម្បីធ្វើឲ្យក្បាលដោះទារកនោះលានចេញមកក្រៅវិញ។

៣. ការបឺតពងស្វាសរបស់កុមារ ដើម្បីធ្វើឲ្យពងស្វាសនោះឡើងជំស្មើគ្នា ។

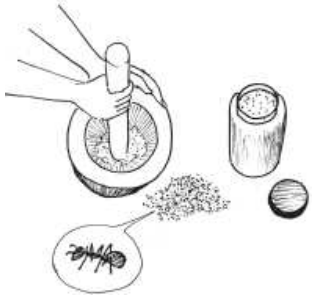
៤. ការពាក់ខ្សែដៃនៅកដៃ ដើម្បីធ្វើឲ្យសំពាធឈាមថយចុះ។

ឧទាហរណ៍ទាំងនេះ សុទ្ធតែធ្វើឲ្យមានការឈឺចាប់ និងមិនចាំបាច់។

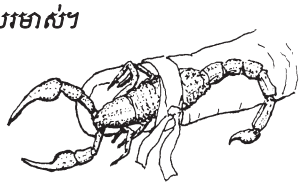
៤. ការសម្លាប់សត្វដើម្បីធ្វើជាថ្នាំសំរាប់ព្យាបាល គឺជាការមិនចាំបាច់ឡើយ ឧទាហរណ៍ ៖

១. មិនត្រូវយកសត្វប្រចៀវ ដែលវាប់មកជាក់លើមុខរបួសដែលរលួយនោះឡើយ។

២. ការយកសត្វស្រមោចក្រហមមកបុកលាយជាមួយអំបិល ដើម្បីលាបនៅកន្លែងដែលមានដុំមហារីក គឺមិនអាចធ្វើឲ្យមានការជាសះស្បើយឡើយ។



៣. ការយកសត្វក្អែប ឬខ្យាដំរី មកលាបលើស្បែកដែលមានកន្ទួលរមាស់។



៤. ការបរិភោគសត្វឆ្មារ ឬសត្វកណ្តុរ ដើម្បីបន្ថយគ្រុនក្តៅក្នុងខ្លួន។

៥-ការផឹកទឹកដូងលាយជាមួយជន្លេន ដើម្បីព្យាបាលជំងឺអុតស្វាយ។

ការយកសត្វមកធ្វើជាឱសថព្យាបាលដូចខាងលើ ពុំមានប្រសិទ្ធភាពឡើយ ហើយវាអាចបណ្តាលឲ្យមានការបង្ករោគផ្សេងៗ នៅពេលដែលយកវាទៅលាបនៅលើដំបៅ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

រុក្ខជាតិឱសថ

រុក្ខជាតិជាច្រើន មានឥទ្ធិពលក្នុងការព្យាបាលជំងឺ។ ថ្នាំពេទ្យទំនើបដែលល្អបំផុតខ្លះ ក៏ត្រូវបានផលិតពីរុក្ខជាតិព្រៃភ្នំដែរ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ មិនមែនគ្រប់រុក្ខជាតិព្យាបាលទាំងអស់ ដែលគេប្រើសំរាប់ព្យាបាលមានប្រសិទ្ធភាពទាំងអស់នោះទេ ហើយមានពេលខ្លះ រុក្ខជាតិដែលមានប្រសិទ្ធភាព ត្រូវបានប្រើប្រាស់មិនត្រឹមត្រូវទៀតផង។ ចូរសិក្សាអំពីរុក្ខជាតិនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក និងស្វែងយល់ថា តើរុក្ខជាតិប្រភេទណាមានប្រយោជន៍។

ការប្រុងប្រយ័ត្ន! រុក្ខជាតិឱសថខ្លះ មានជាតិពុលយ៉ាងខ្លាំង ប្រសិនបើប្រើប្រាស់ហួសកម្រិតដូស។ សំរាប់ហេតុផលនេះ ដើម្បីឲ្យមានសុវត្ថិភាព យើងគួរប្រើថ្នាំពេទ្យទំនើប ព្រោះយើងងាយស្រួលគ្រប់គ្រងកម្រិតប្រើប្រាស់របស់វា។

ខាងក្រោមនេះ គឺជាឧទាហរណ៍រុក្ខជាតិខ្លះៗ ដែលអាចមានប្រយោជន៍ ប្រសិនបើប្រើប្រាស់បានត្រឹមត្រូវ ៖

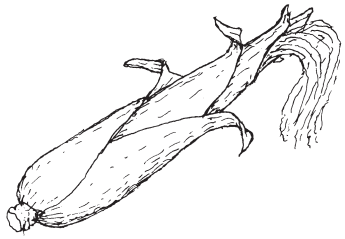
ដើមឥសីផ្សំស្រេច (ឱសថបំបែកគ្រួស)

ទឹកដែលដាំពីរុក្ខជាតិនេះ អាចយកទៅប្រើដើម្បីជួយឲ្យអ្នកជំងឺបញ្ចេញគ្រួសពីតម្រងនោម។ ទឹកថ្នាំនេះជួយបង្កើនបរិមាណទឹកនោម និងអាចបញ្ចុះសំពាធឈាមទៀតផង។

វិធីផ្សំ ៖ យកដើមឥសីផ្សំស្រេចមួយក្តាប់ដៃធំមកដាំជាមួយទឹកកន្លះលីត្រ។ ផឹកទឹកថ្នាំនេះឲ្យបានមួយថ្ងៃ៣ដង រហូតទាល់តែគ្រាប់គ្រួសធ្លាក់ចេញ។

ហាមប្រើថ្នាំរុក្ខជាតិនេះនៅពេលមានផ្ទៃពោះ ព្រោះវាអាចបណ្តាលឲ្យរលូតកូន។

សក់ពោត



ទឹកដែលដាំពីសក់ពោតនេះ អាចជួយឲ្យអ្នកជំងឺជុះនោមច្រើន។ ទឹកថ្នាំនេះ ជួយកាត់បន្ថយការហើមជើង ជាពិសេសចំពោះ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ(សូមមើលទំព័រ ១៧៦និង ២៤៨)។

វិធីផ្សំ ៖ យកសក់ពោតមួយក្តាប់ដៃធំមកដាំជាមួយទឹកឲ្យពុះ ហើយផឹក ១ ឬ ២កែវ។ ថ្នាំនេះគ្មានគ្រោះថ្នាក់អ្វីឡើយ។

ខ្ទឹមស

ទឹកដែលលាយជាមួយខ្ទឹមស តែងតែអាចកំចាត់ព្រូនចង្កឹះបាន។

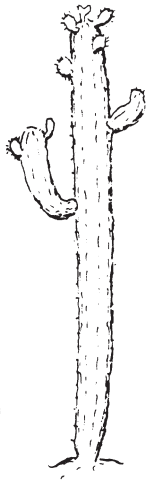
វិធីធ្វើ ៖ យកខ្ទឹមសចំនួន ៤កំពឹស មកចិញ្ច្រាំ ឬបុក លាយជាមួយ ទឹកឆ្អិនមួយកែវ។

កម្រិតប្រើ ៖ ផឹកមួយថ្ងៃមួយកែវ រយៈពេល៣អាទិត្យ។

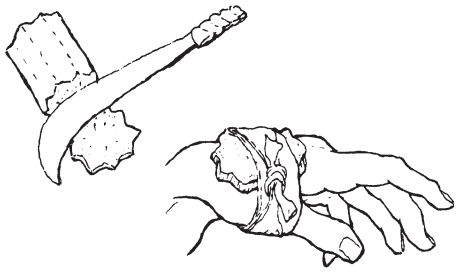
ដើម្បីព្យាបាលការបង្កវោគនៅទ្វារមាស ដោយប្រើខ្ទឹមស សូមមើលទំព័ ២៤១ និង ២៤២។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ប្រទាលកន្ទុយក្រពើ



គេអាចប្រើប្រទាលកន្ទុយក្រពើ ដើម្បីព្យាបាលការរលាកនិងដំបៅស្រាលៗ។ ជាតិរំអិលនៅខាងក្នុងដើមរុក្ខជាតិនេះ អាចបន្ថយការឈឺចាប់ និងការរមាស់ អាចជួយឲ្យដំបៅជាសះស្បើយ និងបង្ការការបង្ករោគផ្សេងៗ។



វិធីធ្វើ ៖ កាត់ដើមប្រទាលនេះមួយកំណាត់ បកសំបកខាងក្រៅចេញ ហើយយកសាច់ស្រស់នៃដើម ឬទឹករំអិលរបស់វាមកបិតនៅលើកន្លែងរលាក ឬដំបៅនោះ។

ម្យ៉ាងទៀត ប្រទាលកន្ទុយក្រពើក៏អាចជួយព្យាបាលជំងឺដំបៅក្រពះ ឬរលាកក្រពះផងដែរ។ ចិញ្រ្ចាំស្លឹកស្តើតៗរបស់វា ជាចំណិតតូចៗ ហើយត្រាំក្នុងទឹកមួយយប់ ហើយផឹកទឹកដែលអន្លាយៗ ល្ងាងនោះ ម្តងមួយកែវរៀងរាល់ ២ម៉ោងម្តង។

ដើមសាវម៉ាវព្រៃ

នេះគឺជាប្រភេទរុក្ខជាតិវល្លិមួយ ដែលអាចរកបាននៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។ រុក្ខជាតិនេះត្រូវបានគេប្រើប្រាស់សំរាប់ព្យាបាលការសម្រាន្តមិនលក់។ វាមានឥទ្ធិពលរំងាប់អារម្មណ៍ ដែលជួយឲ្យមនុស្សមានអារម្មណ៍ធូរស្រាល។

យកដើមសាវម៉ាវព្រៃមួយក្តាប់តូច មកដាំជាមួយទឹកមួយកែវឲ្យពុះ។ ផឹកទឹកនេះមុនពេលចូលសំរាន្ត។

ការប្រុងប្រយ័ត្ន! ថ្នាំនេះបណ្តាលឲ្យមានការងងុយគេង ហើយគួរប្រើតែមុនពេលចូលសំរាន្ត។ មិនគួរបើកបររថយន្ត ឬម៉ូតូទេ បន្ទាប់ពីបានប្រើថ្នាំនេះ។

ផ្លែល្មុង

ផ្លែល្មុងទុំ សំបូរទៅដោយវីតាមីន និងជួយក្នុងការរំលាយអាហារ។ ការបរិភោគផ្លែល្មុងទុំ គឺអាចជួយយ៉ាងពិសេសដល់អ្នកខ្សោយ ឬមនុស្សចាស់ដែលមានបញ្ហា ក្រពះនៅពេលដែលពួកគេបរិភោគសាច់ មាន់ ឬស៊ុតច្រើន។ ផ្លែល្មុងធ្វើឲ្យអាហារទាំងនេះងាយរលាយ។

ផ្លែល្មុងទុំក៏អាចជួយកំចាត់ពពួកព្រូនពោះវៀនដែរ បើទោះបីជាថ្នាំពេទ្យទំនើបតែងតែមានប្រសិទ្ធិភាពល្អជាងក៏ដោយ។ យកជំរល្មុងពីផ្លែល្មុងខ្ចី ឬពីដើមរបស់វា ពី៣-៤ស្លាបព្រាបាយ (១៥-២០មីលីលីត្រ) ហើយលាយជាមួយស្ករឬទឹកឃ្មុំ ក្នុងបរិមាណស្មើគ្នា ហើយកូរជាមួយទឹកក្តៅមួយពែង។ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន ផឹកវាជាមួយថ្នាំបញ្ចុះលាមក។

ឬក៏យកគ្រាប់ល្មុងដែលហាលស្ងួតមកបុកឲ្យម៉ត់ ។ យកម្សៅគ្រាប់ល្មុង ៣ស្លាបព្រាកាហ្វេមកលាយជាមួយទឹក១កែវ ឬមានលាយជាមួយទឹកឃ្មុំបន្តិច ផឹកមួយថ្ងៃ៣ដង រយៈពេល៧ថ្ងៃ។

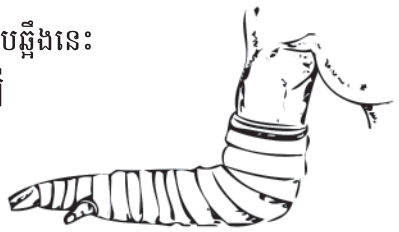
ផ្លែល្មុងក៏អាចត្រូវបានប្រើសំរាប់ព្យាបាលដំបៅដោយសារការដេកសង្កត់យូរ។ ផ្លែល្មុងមានសារធាតុគីមី ដែលអាចជួយធ្វើឲ្យសាច់ដែលរលួយទៅជាទន់។ ជាដំបូង ត្រូវលាងសំងាតដំបៅដែលមានសាច់ងាប់នោះចេញសិន។ បន្ទាប់មកយកក្រណាត់ស្បៃដែលបានរំងាប់មេរោគរួច មកផ្តិតជំរល្មុងហើយបិទពីលើដំបៅនោះ។ ធ្វើបែបនេះឲ្យបានមួយថ្ងៃ ៣ដង។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

វិធីអបឆ្អឹងដើម្បីធ្វើឲ្យឆ្អឹងដែលបាក់ ចូលកន្លែងដើមវិញ

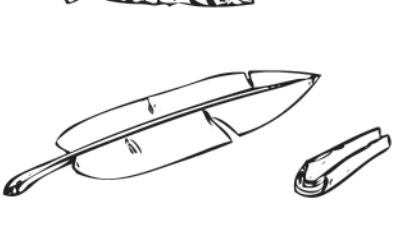
នៅក្នុងប្រទេសម៉ិចស៊ិកូ មានដើមរុក្ខជាតិជាច្រើនប្រភេទ ដូចជាដើមមីម៉ូសា និងដើមឈើម្យ៉ាងមានផ្កាពណ៌សក្រអូប ត្រូវបានគេយកមកប្រើដើម្បីធ្វើជាប្រដាប់អបឆ្អឹង។ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ គេអាចប្រើដើមឈើណាក៏បានដែរ ប្រសិនបើជាតិទឹករបស់ដើមឈើនោះ អាចរឹងមាំ នៅពេលដែលវាស្ងួត និងមិនបណ្តាលឲ្យរលាកក្រហាយស្បែក។ នៅក្នុងប្រទេសឥណ្ឌា អ្នកធ្វើប្រដាប់អបឆ្អឹងតាមបែបបុរាណ បានធ្វើរណបឆ្អឹងដោយប្រើស៊ុតស លាយជាមួយរុក្ខជាតិ ជំនួសឲ្យការប្រើជាតិទឹកដែលបានមកពីរុក្ខជាតិ។ ប៉ុន្តែ វិធីសាស្ត្រក្នុងការធ្វើនោះ គឺមានលក្ខណៈស្រដៀងគ្នា។ អ្នកអាចសាកល្បងប្រើដើមឈើផ្សេងៗដែលមាននៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

ចំពោះរណបឆ្អឹងដែលប្រើមីម៉ូសា ៖ ដាក់សំបកមីម៉ូសាមួយគីឡូក្រាមទៅក្នុងទឹកប្រាំលីត្រ ហើយដាំវាឲ្យពុះរហូតនៅសល់តែ២លីត្រ។ ត្រងវាហើយដាំរហូតទាល់តែខាប់។ ជ្រលក់បន្ទះក្រណាត់វែងចូលទៅក្នុងនោះ ហើយប្រើវាដោយប្រុងប្រយត្ន័ដូចខាងក្រោមនេះ។



ឆ្អឹងដែលបាក់ស្ថិតក្នុងទីតាំងត្រឹមត្រូវ (សូមមើលទំ.៩៨)។ **កុំ**ដាក់ប្រដាប់អបឆ្អឹងនេះផ្ទាល់នៅលើស្បែក។ រុំដៃឬជើងដោយក្រណាត់ទន់ៗ។ បន្ទាប់មក រុំដោយសំឡីមួយស្រទាប់ទៀត។

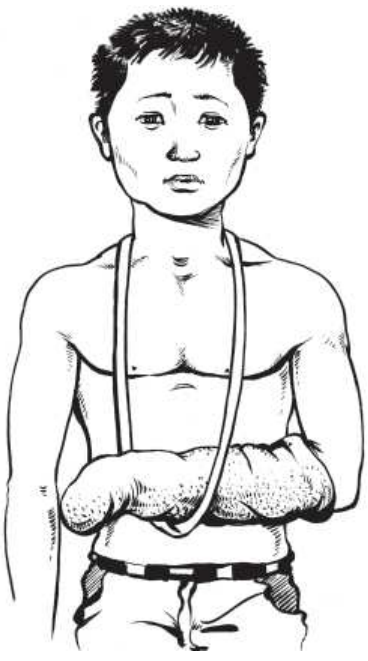
នៅទីបញ្ចប់នេះ រុំដោយបន្ទះក្រណាត់វែងៗដែលសើមដោយទឹកដែលដាំខាងលើនោះ ដើម្បីបង្កើតបានជារណបអបឆ្អឹងមួយ ដែលរឹងមាំ ប៉ុន្តែមិនតឹងពេកទេ។



វេជ្ជបណ្ឌិតជាច្រើនបានណែនាំឲ្យដាក់រណបអបឆ្អឹងនេះគ្របដណ្តប់ដល់សន្លាក់ខាងលើនិងខាងក្រោមឆ្អឹងដែលបាក់ ដើម្បីជួយទប់ឆ្អឹងដែលបាក់នោះកុំឲ្យមានចលនា។

នេះមានន័យថា ប្រសិនបើបាក់ឆ្អឹងកដៃ នោះយើងត្រូវតែអបឆ្អឹងពីប្រអប់ដៃ រហូតដល់កំភួនដៃទាំងមូល ដោយត្រូវទុកចុងម្រាមដៃឲ្យចេញមកខាងក្រៅ ដើម្បីងាយស្រួលក្នុងការមើលឃើញថា វាមានពណ៌សម្បុរល្អធម្មតា។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្នកធ្វើប្រដាប់អបឆ្អឹងតាមបែបបុរាណនៅប្រទេសចិន និងអាមេរិកឡាទីន បានប្រើប្រាស់ប្រដាប់អបខ្លីមួយ ដើម្បីអបឆ្អឹងដៃដែលបាក់**ធម្មតា** ដោយនិយាយថា ការមានចលនាបន្តិចបន្តួចនៅត្រង់កន្លែងចុងឆ្អឹងដែលបាក់ បង្កើនល្បឿននៃការជាសះស្បើយ។ ការសិក្សាបែបវិទ្យាសាស្ត្រនាពេលថ្មីៗនេះ បានបញ្ជាក់ថា នេះគឺជាការពិត។



ទ្រនាប់អបជើងឬដៃ អាចធ្វើពីក្រដាសកាតុង ក្រដាសក្រាស។ ឬស្លឹកចេក ឬស្លឹកត្នោតដែលស្ងួត។

ការប្រុងប្រយ័ត្ន ៖ ទោះបីជាប្រដាប់អបឆ្អឹងនោះមិនសូវតឹងនៅពេលដែលយើងដាក់អបវានោះក៏ដោយ អវយវៈដែលបាក់នោះអាចហើមឡើងជាមិនខាន។ ប្រសិនបើអ្នកជំងឺត្អូញត្អែរថា ប្រដាប់អបនោះតឹងពេក ឬម្រាមដៃ ឬម្រាមជើងរបស់គាត់ឡើងត្រជាក់ ឬស្លេកស្លាំង ឬឡើងពណ៌ខៀវ នោះអ្នកត្រូវដោះប្រដាប់អបនោះចេញ ហើយត្រូវដាក់ប្រដាប់អបថ្មីមួយ ដែលធូរជាងមុនវិញ។

មិនត្រូវយកប្រដាប់អបឆ្អឹងលើកន្លែងដែលមានមុខរបួស ឬដំបៅផ្សេងៗឡើយ ព្រោះវាអាចធ្វើឲ្យមានការបង្ករោគ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំងឺទូទៅមួយចំនួនដែលកើតមាននៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា និងការព្យាបាលតាមបែបបុរាណដែលមានប្រសិទ្ធភាព

ជំងឺខ្សោយ

មូលហេតុ ៖ មូលហេតុភាគច្រើននៃជំងឺខ្សោយ ឬការអស់កលាំងដែលច្រើនកើតមាននៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា គឺទាក់ទងទៅនឹងរបបអាហារ។ មានមនុស្សជាច្រើនមិនបានផឹកទឹកស្អាតឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ទេ ប៉ុន្តែគេបែរជាចូលចិត្តផឹកទឹកតែ ឬភេសជ្ជៈផ្សេងៗទៀតវិញ។ មនុស្សម្នាក់ៗត្រូវការផឹកទឹកយ៉ាងហោចណាស់៨កែវ ឬ២លីត្រក្នុងមួយថ្ងៃ។

គេអាចទទួលបានទឹកស្អាត ដោយការច្រោះ ការបន្សុទ្ធ ឬការទឹកដាំឲ្យពុះ ឬការទិញទឹកដបជាដើម។

របបអាហារដែលមានតុល្យភាព ក៏មានសារសំខាន់សំរាប់ថាមពលផងដែរ។ ជាតិដែក និងត្បាមីន (វីតាមីន បេ) គឺជាសារធាតុចិញ្ចឹមទាំងពីរប្រភេទ ដែលតែងតែមានការខ្វះខាតនៅក្នុងរបបអាហាររបស់ប្រជាជនជាច្រើននៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា (សូមអានជំពូកទី ៧)។

ការព្យាបាលតាមបែបបុរាណ ៖ ម្រុំ គឺជារុក្ខជាតិម្យ៉ាងដែលមានដុះនៅជាច្រើនកន្លែងក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ហើយវាសំបូរទៅដោយសារធាតុចិញ្ចឹម។ មានម្ហូបខ្មែរជាច្រើន ផ្សំដោយស្លឹករុក្ខជាតិនេះ និងមានជីវជាតិល្អណាស់។ ស្លឹកម្រុំ មានជីវជាតិជាច្រើន ហើយគេអាចបន្ថែមវាទៅលើអាហារប្រចាំថ្ងៃ ដើម្បីធ្វើឲ្យអាហារនោះផ្តល់នូវសុខភាពល្អនិងថាមពលទៀតផង។

របៀបប្រើ ៖ យកមែកម្រុំមកហាលថ្ងៃឲ្យស្ងួត។ នៅពេលស្ងួតហើយ បូតស្លឹកចេញពីមែកឲ្យអស់ ហើយកិន ឬប្រើត្បាល់បុកវាឲ្យម៉ត់។ នៅពេលធ្វើម្ហូប យើងអាចដាក់ម្សៅស្លឹកម្រុំនេះមួយស្លាបព្រាបាយចូលក្នុងម្ហូបជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដោយគ្មានប៉ះពាល់ដល់រស់ជាតិរបស់ម្ហូបអាហារនោះឡើយ។ ដូច្នេះគ្រួសារទាំងមូលនឹងអាចទទួលបាននូវវិតាមីន និងសារធាតុចិញ្ចឹមបន្ថែមពីស្លឹកម្រុំដែលបានដាក់ចូលទៅក្នុងម្ហូបជាមិនខាន។

ការក្អក

មូលហេតុ ៖ ការក្អក មាន ២ប្រភេទ គឺ ក្អកមានកំហាក និងក្អកគ្មានកំហាក។ ជាទូទៅ ការក្អកគ្មានកំហាក អាចបណ្តាលមកពីអាល់ឡែស៊ី ឬលំអងធូលីដែលមាននៅក្នុងខ្យល់ (សំរាប់ព័តិមានលំអិត សូមអានទំព័រទី....)។ ការព្យាបាលខាងក្រោមនេះ អាចជួយដល់ការក្អកទាំងពីរប្រភេទ ប៉ុន្តែ ការក្អកដែលមានកំហាកក៏ទាមទារឲ្យមានការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំពេទ្យ និងការព្យាបាលបន្ថែមពីគ្រូពេទ្យផងដែរ។

ការព្យាបាលតាមបែបបុរាណ ៖ ដើមប្រេងខ្យល់ គឺជារុក្ខជាតិម្យ៉ាងដែលមាននៅក្នុងបណ្តាប្រទេសក្នុងទ្វីបអាស៊ី។ ស្លឹករបស់វា មានជាតិម៉ង់តុល ដែលអាចជួយបើកផ្លូវដង្ហើម និងកាត់បន្ថយការក្អកនិងការតឹងច្រមុះ។

របៀបប្រើ ៖ យកស្លឹកប្រេងខ្យល់មួយក្តាប់ដៃមកលាងឲ្យស្អាតហើយហែកជាចំណែកតូចៗ ដាក់ទឹកកន្លះលីត្រចូលហើយយកទៅដាំឲ្យពុះ។ ផឹកម្តងមួយពែង មួយថ្ងៃ៣ដង។

ការប្រុងប្រយ័ត្ន ៖ ហាមប្រើចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងកុមាររអាយុក្រោម៥ឆ្នាំ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

កន្ទួលរមាស់

មូលហេតុ ៖ មានមូលហេតុជាច្រើនដែលបណ្តាលឲ្យមានកន្ទួលក្រហមរមាស់ ប៉ុន្តែ មានមូលហេតុជាញឹកញាប់២គឺ ជំងឺកមរមាស់ និងការបង្ករោគដោយមេរោគផ្សិត (ស្រែង ទឹកស៊ីជើង ភ្លឺ)។ ការបង្ករោគទាំងនេះ គឺជាជំងឺឆ្លង។ (សូមអានព័ត៌មានបន្ថែមអំពី កន្ទួលរមាស់ នៅជំពូក...)

ការព្យាបាលតាមបែបបុរាណ ៖ ស្លឹកស្តៅនិងល្មៀត។ គ្រាប់និងស្លឹកស្តៅ មានជាតិប្រឆាំងមេរោគផ្សិត និងអាចប្រើជាថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។ ល្មៀតផ្សំជាមួយស្លឹកស្តៅ ផ្តល់ប្រសិទ្ធភាពល្អ ក្នុងជំរុញឲ្យស្បែកជាសះស្បើយ ដូចឥទ្ធិពលប្រឆាំងមេរោគរបស់វាដែរ។

របៀបប្រើ ៖ យកស្លឹកស្តៅស្រស់ឬក្រៀមមួយក្តាប់ដៃកាត់ជាចំណែកតូចៗ ហើយបុកលាយជាមួយល្មៀត ២ដុំ រហូតដល់ឡើងស្អិត។ យកថ្នាំដែលបុកនេះមកលាបលើស្បែក មួយថ្ងៃ២ដង បន្ទាប់ពីងូតទឹករួច ហើយមិនត្រូវលាងវាចេញទេ រហូតដល់គ្រប់ ១២ម៉ោង។ ធ្វើបែបនេះរហូតដល់កន្ទួលរមាស់បានជាសះស្បើយ។

ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ

មូលហេតុ ៖ ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយបណ្តាលមកពីវីរុស។ វីរុសនេះ ធ្វើឲ្យមានរោគសញ្ញាផ្សេងៗ ដូចជា គ្រុនក្តៅ តឹងច្រមុះ ឈឺបំពង់ក និងឈឺក្បាល។

ការព្យាបាលតាមបែបបុរាណ ៖ ស្មៅប្រម៉ាត់មនុស្ស (មានរសជាតិល្វីង) គឺរុក្ខជាតិស្មៅម្យ៉ាងដែលគេនិយមប្រើជាច្រើនសតវត្សមកហើយ ដើម្បីព្យាបាលជំងឺដែលបង្កដោយពពួកវីរុស និងដើម្បីបង្កើនប្រព័ន្ធការពារខ្លួន។ ស្មៅប្រមាត់មនុស្ស មានរសជាតិល្វីងយ៉ាងខ្លាំង។

របៀបប្រើ ៖ យកស្លឹកស្រស់ឬក្រៀម១ក្តាប់ដៃ ហើយលាយជាមួយទឹកកន្លះលីត្រ។ យកទៅដាំឲ្យពុះ ផឹក៣ពែង ក្នុង១ថ្ងៃ រហូតដល់រោគសញ្ញានៃជំងឺផ្តាសាយទាំងអស់បានបាត់។ បន្ថែមទឹកឃ្មុំដើម្បីកាត់ជួយបន្ថយជាតិល្វីង និងដើម្បីជួយបង្កើនការជាសះស្បើយផ្សេងៗទៀតដល់រាងកាយ។

ជំពូកទី
២
ជំងឺដែលគេច្រើនតែយល់ច្រឡំ

តើមូលហេតុអ្វីដែលបណ្តាលឲ្យមានជំងឺ?

មនុស្សពីប្រទេសផ្សេងៗ ឬពីមជ្ឈដ្ឋានផ្សេងៗ តែងតែមានការយល់ឃើញប្លែកៗពីគ្នាអំពីមូលហេតុដែលនាំឲ្យមានជំងឺ។ *កុមារម្នាក់មានជំងឺរាក។ តើបណ្តាលមកពីអ្វី?*

ប្រជាជននៅតាមភូមិ អាចនិយាយថា មកពីឪពុកម្តាយរបស់វាបានធ្វើអ្វីខុស ឬប្រហែលជាបានធ្វើឲ្យព្រះ ឬអារក្សអ្នកតាខឹងសម្បាអ្វីមួយហើយ។

វេជ្ជបណ្ឌិត អាចនិយាយថា ព្រោះកុមារនោះមានការបង្កវោគ។

មន្ត្រីសុខភាពសាធារណៈ អាចនិយាយថាមកពីអ្នកភូមិគ្មានប្រព័ន្ធទឹកស្អាត ឬគ្មានបង្គន់អនាម័យប្រើប្រាស់។

ភ្នាក់ងារអភិវឌ្ឍន៍សហគមន៍ អាចនិយាយថា ការរស់នៅគ្មានអនាម័យដែលធ្វើឲ្យកុមារកើតជំងឺរាកជាញឹកញាប់នោះ បណ្តាលមកពីការខ្វះយុត្តិធម៌ក្នុងការបែងចែកដីធ្លី និងធនធានផ្សេងៗ។

គ្រូបង្រៀន អាចទម្លាក់កំហុសទៅលើកង្វះខាតការអប់រំ។

មនុស្សមានការយល់ឃើញអំពីមូលហេតុនៃជំងឺទៅតាមបទពិសោធន៍ និងទស្សនៈរបស់គេរៀងៗខ្លួន។ ដូច្នេះ តើការយល់ឃើញរបស់អ្នកណា ជាការត្រឹមត្រូវ? ការយល់ឃើញរបស់មនុស្សគ្រប់រូប អាចសុទ្ធតែត្រឹមត្រូវ ឬត្រឹមត្រូវមួយផ្នែក ព្រោះ៖

ជាទូទៅ ការមានជំងឺអាចបណ្តាលមកពីមូលហេតុជាច្រើនយ៉ាងរួមបញ្ចូលគ្នា។

"ហេតុអ្វីវាកើតឡើងលើកូនខ្ញុំទៅវិញ?"

ហេតុផលនីមួយៗដែលបានលើកឡើងខាងលើ អាចជាផ្នែកមួយនៃមូលហេតុដែលបណ្តាលឲ្យកុមារម្នាក់កើតជំងឺរាកបាន។

ដើម្បីបង្ការនិងព្យាបាលជំងឺដោយជោគជ័យ ការយល់ដឹងយ៉ាងច្បាស់ អំពីជំងឺដែលកើតមានជាញឹកញាប់នៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក និងអំពីបញ្ហាទាំងអស់ដែលបណ្តាលឲ្យកើតជំងឺទាំងនោះ គឺជាការសំខាន់ណាស់។

នៅក្នុងសៀវភៅនេះ នឹងមានការពិភាក្សាអំពីជំងឺផ្សេងៗ ទៅតាមប្រព័ន្ធ និងវិធីព្យាបាលទំនើបឬតាមបែបវិទ្យាសាស្ត្រ។

ដើម្បីប្រើសៀវភៅនេះឲ្យមានប្រយោជន៍ និងប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យឲ្យមានសុវត្ថិភាព អ្នកចាំបាច់ត្រូវមានការយល់ដឹងខ្លះៗ អំពីជំងឺផ្សេងៗ និងមូលហេតុរបស់វា តាមវិទ្យាសាស្ត្រវេជ្ជសាស្ត្រ។ ការអានជំពូកនេះ នឹងអាចជួយអ្នកបាន។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ប្រភេទផ្សេងៗនៃជំងឺ និងមូលហេតុរបស់វា

នៅពេលគិតអំពីវិធីការពារ ឬព្យាបាលជំងឺផ្សេងៗ អ្នកត្រូវបែងចែកជំងឺទាំងនោះជា២ក្រុមគឺ ៖ ជំងឺឆ្លង និងជំងឺមិនឆ្លង។

១. **ជំងឺឆ្លង ៖** គឺជាជំងឺដែលអាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។ យើងត្រូវតែការពារអ្នកដែលមានសុខភាពល្អ ពីអ្នកដែលមានជំងឺទាំងនេះ។

២. **ជំងឺមិនឆ្លង ៖** ជាជំងឺដែលមិនឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតទេ។ ជំងឺនេះមានមូលហេតុផ្សេងៗជាច្រើន។ ដូច្នេះ វាជាការសំខាន់ណាស់ ដែលត្រូវដឹងថា ជំងឺណាជាជំងឺឆ្លង និងជំងឺណាជាជំងឺមិនឆ្លង។

ជំងឺមិនឆ្លង

ជំងឺមិនឆ្លង មានមូលហេតុច្រើនយ៉ាងផ្សេងៗគ្នា។ ប៉ុន្តែ ជំងឺនេះមិនបណ្តាលមកពីមេរោគ បាក់តេរី ឬភាវរស់ផ្សេងៗទៀត ដែលវាយប្រហារលើរាងកាយរបស់មនុស្សឡើយ។ ជំងឺទាំងនោះមិនឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតទេ។ ជាការសំខាន់ អ្នកត្រូវដឹងថា *ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក* ឬថ្នាំប្រឆាំងមេរោគ (ទំ.៥៥) ពុំអាចព្យាបាលជំងឺមិនឆ្លងនេះឲ្យជាបានទេ។

ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកមិនមានប្រយោជន៍សំរាប់ព្យាបាលជំងឺមិនឆ្លងឡើយ។

ឧទាហរណ៍នៃជំងឺមិនឆ្លង

ជំងឺដែលបង្កឡើងដោយការសឹករិចរិលនៃសរីរាង្គក្នុងខ្លួន ឬការមានដំណើរការមិនធម្មតានៃសរីរាង្គក្នុងខ្លួន ៖ • ជំងឺរលាកសន្លាក់ • ជំងឺគាំងបេះដូង • ជំងឺឆ្កួតជ្រូក • ការដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល (ស្ត្រូក) • ជំងឺប្រកាំង • ជំងឺភ្នែកឡើងបាយ • ជំងឺមហារីក	**ជំងឺដែលបង្កដោយមជ្ឈដ្ឋានខាងក្រៅដែលធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ឬមានបញ្ហាដល់សរីរាង្គ ៖** • អាល់ឡែហ្ស៊ី • ជំងឺហឺត • ការពុលផ្សេងៗ • ពស់ចឹក • ការក្អកដោយសារការជក់បារី • ជំងឺដំបៅក្រពះ • ការញៀនស្រា	**ជំងឺដែលបង្កដោយការខ្វះសារធាតុផ្សេងៗដែលរាងកាយត្រូវការ ៖** • ការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ • ភាពស្គេកស្គាំង • ការមានពងបែកនៅស្បែក • ជំងឺខ្វាក់មាន់ និងជំងឺភ្នែកសូត • ជំងឺពកក និងជំងឺខ្សោយប្រាជ្ញា • ជំងឺក្រិនថ្លើម
ជំងឺដែលកើតមានពីកំណើត • មាត់ឆែប • ភ្នែកស្រឡេះ ឬភ្នែកកែក • ជំងឺខូចទ្រង់ទ្រាយផ្សេងៗ • ជំងឺឆ្កួតជ្រូក • កុមារក្រិន • ការមានខ្នោពីកំណើត	**ជំងឺដែលចាប់ពីផ្លូវចិត្ត (ជំងឺផ្លូវចិត្ត)** • ការខ្លាចនូវអ្វីដែលមិនពិត (ជំងឺផ្លូវចិត្ត) • ភាពច្រាលច្រួល បារម្មណ៍ក្នុងចិត្ត (ការចង់អារម្មណ៍) • ការមានជំនឿលើការដាក់បណ្តាសា (អាប ធ្មប់) • ការភ័យខ្លាចដែលមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន (ការរំជួលចិត្តខ្លាំង)	

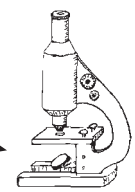
ជំងឺឆ្លង

ជំងឺឆ្លង បណ្តាលមកពីបាក់តេរី និងមេរោគផ្សេងៗទៀតដែលធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់រាងកាយ។ វាអាចចម្លងតាមវិធីជាច្រើនយ៉ាង។ ខាងក្រោមនេះគឺជាប្រភេទមេរោគសំខាន់ៗមួយចំនួនដែលបណ្តាលឲ្យមានការបង្ករោគ និងឧទាហរណ៍នៃជំងឺមួយចំនួនដែលបង្កឡើងដោយមេរោគទាំងនោះ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ឧទាហរណ៍នៃជំងឺឆ្លង

មេរោគដែលបង្កឲ្យមានជំងឺ	ឈ្មោះជំងឺ	វិធីដែលមេរោគឆ្លង ឬចូលក្នុងរាងកាយ	ថ្នាំសំខាន់ៗ
បាក់តេរី (មីក្រុបឬមេរោគ)	របេង	តាមខ្យល់ (ការក្អក)	ថ្នាំអង់ទីប៊ីយូទិកផ្សេងៗគ្នាប្រើសម្រាប់ការបង្ករោគផ្សេងៗគ្នា
	តេតាណូស	របួសកខ្វក់	
	រាក	ដៃនិងទឹកមិនស្អាត សត្វរុយ	
	រលាកសួត (ប្រភេទខ្លះ)	តាមខ្យល់ (ការក្អក)	
	ប្រមេះទឹកបាយ ក្លាមីឌីយ៉ា និងស្វាយ	តាមការរួមភេទ	
	ឈឺត្រចៀក	ជំងឺផ្តាសាយ	
	ដំបៅដែលមានការបង្ករោគ	ប៉ះពាល់វត្ថុកខ្វក់	
	ដំបៅមានខ្នុះ	ការប៉ះពាល់ផ្ទាល់	
វីរុស (មេរោគតូចជាងបាក់តេរី)	ផ្តាសាយ កញ្ជ្រឹល សាឡាទែន អ៊ុតស្វាយ ទារកខ្វិន ជំងឺរាកដែលបង្កដោយវីរុស	ឆ្លងពីអ្នកជំងឺ តាមខ្យល់ តាមការក្អក និងតាមសត្វរុយ។ល។	ថ្នាំអាស្ពីរីននិងថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ផ្សេងទៀត (គ្មានថ្នាំដែលអាចប្រឆាំងនឹងវីរុសដោយមានប្រសិទ្ធភាពនោះទេ។ ថ្នាំ អង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ក៏មិនអាចជួយបានដែរ)។ ការចាក់ថ្នាំបង្ការ អាចជួយបង្ការការបង្ករោគមួយចំនួនដោយវីរុស។
	ជំងឺឆ្កែឆ្កួត	សត្វខាំ	
	ឫស	ការស្តាប ឬការប៉ះពាល់	
មេរោគផ្សិត	ស្រែង ទឹកស៊ីជើង រមាស់ក្រលៀន	តាមការប៉ះពាល់ ឬតាមសំលៀកបំពាក់	ថ្នាំលាប អង់ដេស៊ីលេនីក បង់ហ្សូអ៊ីក អាស៊ីតសាលីស៊ីលិក គ្រីសេអូហ្វុលវីន។
ពពួកប៉ារ៉ាស៊ីតក្នុងខ្លួន (ពពួកសត្វល្អិតបង្កគ្រោះថ្នាក់ក្នុងរាងកាយ)	នៅក្នុងពោះវៀន៖ព្រូនអាមីប(រាកមួល)	ពីលាមកទៅមាត់ ការខ្វះអនាម័យ	ថ្នាំផ្សេងៗគ្នា
	នៅក្នុងឈាម : ជំងឺគ្រុនចាញ់	មូសខាំ	ក្លរ៉ូគីន(ឬថ្នាំគ្រុនចាញ់ផ្សេងទៀត)
ពពួកប៉ារ៉ាស៊ីតខាងក្រៅខ្លួន (ពពួកសត្វល្អិតបង្កគ្រោះថ្នាក់នៅលើរាងកាយ)	ចៃ ចៃសាច់ សង្កើច និងសត្វល្អិតផ្សេងៗទៀត	ដោយប៉ះពាល់អ្នកជំងឺ ឬសំលៀក បំពាក់អ្នកជំងឺ	ថ្នាំសំលាប់សត្វល្អិត ថ្នាំលាបរមាស់



បាក់តេរី ក៏ដូចមេរោគផ្សេងទៀតដែលបង្កឲ្យកើតជំងឺដែរ វាមានទំហំតូចៗដែលយើងមិនអាចមើលឃើញនឹងភ្នែកទទេរ ដោយមិនប្រើមីក្រូស្កុបនោះឡើយ។ មីក្រូស្កុបគឺជាឧបករណ៍សំរាប់ពង្រីកវត្ថុតូចៗឲ្យមើលឃើញធំបាន។ វីរុសគឺកាន់តែមានទំហំតូចជាងបាក់តេរីទៅទៀត។

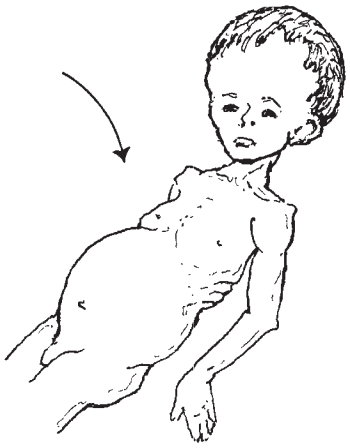
ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក (ប៉េនីស៊ីលីន តេត្រាស៊ីគ្លីន ។ល។) គឺជាថ្នាំព្យាបាលជំងឺមួយចំនួនដែលបណ្តាលមកពីបាក់តេរី។ **ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកគ្មានប្រសិទ្ធិភាពទៅលើជំងឺដែលបង្កដោយវីរុសភាគច្រើនទេ** ដូចជា ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ សាឡាទែន កញ្ជ្រឹល អ៊ុតស្វាយ។ល។ **មិនប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដើម្បីព្យាបាលការបង្ករោគដោយវីរុសទេ។** វានឹងមិនអាចជួយបានទេ ហើយវាអាចធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ទៀតផង។ (មើលអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ទំ.៥៥)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំងឺដែលពិបាកញែកឲ្យដាច់ពីគ្នា

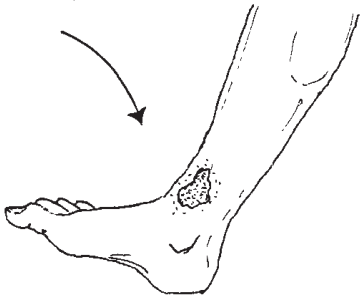
ជួនកាលជំងឺដែលបណ្តាលមកពីមូលហេតុផ្សេងៗគ្នា ហើយត្រូវការការព្យាបាលខុសៗគ្នា អាចធ្វើឲ្យមានបញ្ហាដែលមានលក្ខណៈស្រដៀងគ្នា។ ឧទាហរណ៍ ៖

១. **កុមារម្នាក់ដែលចេះតែចុះស្គម និងលិតល្ហែលៅៗ ខណៈពេលដែលពោះរបស់វាចេះតែហើមធំឡើងៗ នោះអាចបណ្តាលមកពីមូលហេតុណាមួយ (ឬច្រើន) ដូចខាងក្រោម ៖**



- ជំងឺកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ (ទំ.១១២)
- មានព្រូនមូលជាច្រើននៅក្នុងខ្លួន (ទំ.១៤០) (ជាទូទៅកើតមានព្រមគ្នាជាមួយនឹងជំងឺកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ)
- ជំងឺរបេងដំណាក់កាលធ្ងន់ធ្ងរ (ទំ.១៧៩)
- ជំងឺរលាកផ្លូវនោមវ៉ាំរ៉ែធ្ងន់ធ្ងរ (ទំ.២៣៤)
- ជំងឺថ្លើម ឬអណ្តើក
- ជំងឺមហារីកឈាម
- ជំងឺរាកវ៉ាំរ៉ែ

២. មនុស្សចាស់ដែលមានជំហៅ ដែលរីកធំបន្តិចម្តងៗ នៅលើកជើង អាចបណ្តាលមកពី ៖



- ចរន្តឈាមរត់មិនល្អ ដោយសារសរសៃរ៉ែនរីក ឬមូលហេតុផ្សេងៗទៀត។(ទំ.២១៣)
- ជំងឺទឹកនោមផ្អែម (ទំ.១២៧)
- ជំងឺរលាកឆ្អឹង
- ជំងឺឃ្លង់ (ទំ.១៩១)
- ជំងឺរបេងស្បែក(ទំ.២១២)
- ជំងឺស្វាយធ្ងន់ធ្ងរ (ទំ.២៣៧)

ការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំពេទ្យសំរាប់ជំងឺនីមួយៗខាងលើ គឺមានលក្ខណៈខុសគ្នា។ ដូច្នេះ ដើម្បីព្យាបាលជំងឺទាំងនេះឲ្យបានត្រឹមត្រូវ គេចាំបាច់ត្រូវញែកប្រភេទជំងឺទាំងនេះឲ្យដាច់ពីគ្នា។

មានជំងឺជាច្រើនមានលក្ខណៈស្រដៀងគ្នាយ៉ាងខ្លាំងនៅដំណាក់កាលដំបូង។ ប៉ុន្តែ បើអ្នកចេះសាកសួរអ្នកជំងឺឲ្យបានត្រឹមត្រូវ និងដឹងច្បាស់ថាត្រូវរកមើលអ្វី នោះជាញឹកញាប់អ្នកនឹងអាចដឹងបាននូវព័ត៌មាន និងអាចរកឃើញរោគសញ្ញាពិតប្រាកដ ដែលជួយប្រាប់អ្នកអំពីប្រភេទជំងឺរបស់មនុស្សម្នាក់ជាមិនខាន។

សៀវភៅនេះមានពិពណ៌នាអំពីប្រវត្តិនិងរោគសញ្ញាជាក់លាក់នៃជំងឺជាច្រើន។ ប៉ុន្តែសូមប្រយ័ត្ន!!! មានជំងឺច្រើនមិនបង្ហាញរោគសញ្ញាដូចដែលបានរៀបរាប់នោះឡើយ ហើយជួនកាលក៏មានរោគសញ្ញាដែលនាំឲ្យមានការច្រឡំគ្នាដែរ។ **ចំពោះករណីដែលពិបាក ការស្វែងរកជំនួយពីបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលមានជំនាញ ឬវេជ្ជបណ្ឌិត គឺជាការចាំបាច់។** មានពេលខ្លះ ការធ្វើតេស្ត ឬការធ្វើវិភាគផ្សេងៗគឺជាការចាំបាច់។

ធ្វើការងារតែនៅក្នុងព្រំដែនកំណត់របស់អ្នក។ នៅក្នុងការប្រើសៀវភៅនេះ ចូរចងចាំថា អ្នកអាចធ្វើខុសបានយ៉ាងងាយ។ កុំតាំងខ្លួនថាអ្នកចេះឲ្យសោះ ចំពោះកិច្ចការណាដែលអ្នកមិនចេះ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនប្រាកដថាជាជំងឺអ្វី ហើយមិនដឹងថាត្រូវព្យាបាលដោយរបៀបណា ឬប្រសិនបើជំងឺនោះមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ត្រូវស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំងឺដែលតែងតែមានការយល់ច្រឡំ ឬមានឈ្មោះដូចគ្នា

មានឈ្មោះជំងឺជាច្រើនដែលគេនិយមប្រើជាយូរមកហើយ តាំងពីមុនពេលដែលគេបានរកឃើញប្រភេទមេរោគ ឬ បាក់តេរី ឬថ្នាំពេទ្យដែលអាចព្យាបាលជំងឺទាំងនោះទៅទៀត។ ជាញឹកញាប់ មានជំងឺខុសៗគ្នាជាច្រើន ដែលមានរោគសញ្ញាស្ទើរតែដូចគ្នា ដូចជា "ជំងឺគ្រុនក្តៅ" ឬ "ការឈឺចាប់មួយចំហៀងខ្លួន" ត្រូវបានគេឲ្យឈ្មោះតែមួយ។ នៅតាមតំបន់ជាច្រើននៅក្នុងពិភពលោក នៅប្រើឈ្មោះជំងឺទាំងនេះនៅឡើយ។ វេជ្ជបណ្ឌិតដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលនៅទីក្រុង តែងតែមិនស្គាល់ និងមិនដែលប្រើឈ្មោះជំងឺទាំងនោះទេ។ ដោយហេតុនេះហើយ បានជា នៅពេលខ្លះប្រជាជនយល់ថា ពួកគេមាន "ជំងឺដែលវេជ្ជបណ្ឌិតមិនអាចព្យាបាល"។ ដូច្នេះហើយបានជាពួកគេព្យាបាលជំងឺទាំងនេះដោយប្រើរុក្ខជាតិ ឬវិធីព្យាបាលបែបបុរាណវិញ។

តាមពិត ភាគច្រើននៃជំងឺតាមតំបន់ទាំងនេះ ដូចគ្នានឹងជំងឺដែលវិទ្យាសាស្ត្រវេជ្ជសាស្ត្របានរកឃើញនោះដែរ ប៉ុន្តែគ្រាន់តែមានឈ្មោះខុសគ្នាតែប៉ុណ្ណោះ។

ចំពោះជំងឺជាច្រើន ការព្យាបាលតាមបែបបុរាណអាចមានប្រសិទ្ធិភាពល្អ។ ប៉ុន្តែចំពោះជំងឺខ្លះទៀត ការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំពេទ្យ មានប្រសិទ្ធិភាពជាង និងអាចជួយសង្គ្រោះជីវិតទៀតផង។ នេះគឺជាការពិត សំរាប់ជំងឺដែលមានគ្រោះថ្នាក់ ដូចជា ៖ ជំងឺរលាកសួត គ្រុនពោះវៀន របេង ឬការបង្ករោគផ្សេងៗក្រោយពេលសម្រាលកូន។ល។

ដើម្បីយល់ច្បាស់ថាតើជំងឺណាត្រូវការការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំពេទ្យ និងដើម្បីសម្រេចចិត្តថាត្រូវប្រើថ្នាំអ្វីនោះ គេចាំបាច់ត្រូវ**ស្គាល់ឈ្មោះជំងឺ ដែលបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល និយមប្រើ និងឈ្មោះជំងឺដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅនេះ។**

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចរកឃើញជំងឺដែលអ្នកចង់ដឹង នៅក្នុងសៀវភៅនេះទេ អ្នកអាចរកវាតាមឈ្មោះផ្សេងមួយទៀត ឬរកនៅក្នុងជំពូកដែលនិយាយអំពីប្រភេទជំងឺដូចគ្នា។ សូមប្រើមាតិការអត្ថបទ និងលិបិក្រម។

ប្រសិនបើអ្នកមិនប្រាកដថាជាជំងឺអ្វីនោះ ជាពិសេសប្រសិនបើវាជាជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ចូរប្រញាប់ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

អត្ថបទចាប់ពីទំព័រ២២ ដល់២៥ មិនត្រូវបានបញ្ចូលក្នុងការបោះពុម្ពជាភាសាខ្មែរនេះទេ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

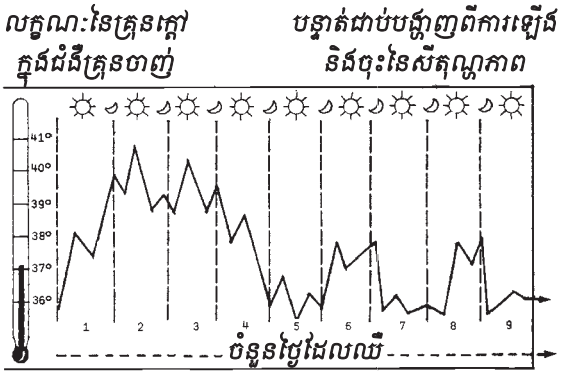
ការយល់ច្រឡំអំពីជំងឺផ្សេងៗដែលបណ្តាលឲ្យមានគ្រុនក្តៅ

បើនិយាយឲ្យត្រឹមត្រូវ គ្រុនក្តៅគឺជា**ការកើនឡើងនៃសីតុណ្ហភាពរាងកាយខ្ពស់ជាងធម្មតា។** ប៉ុន្តែ ជំងឺធ្ងន់មួយចំនួនដែលបណ្តាលឲ្យមានសីតុណ្ហភាពខ្ពស់ត្រូវបានគេហៅថា គ្រុនក្តៅ។

ដើម្បីបង្ការ ឬព្យាបាលជំងឺទាំងនេះឲ្យបានជោគជ័យ គេចាំបាច់ត្រូវស្គាល់អំពីលក្ខណៈខុសគ្នានៃជំងឺនីមួយៗ។

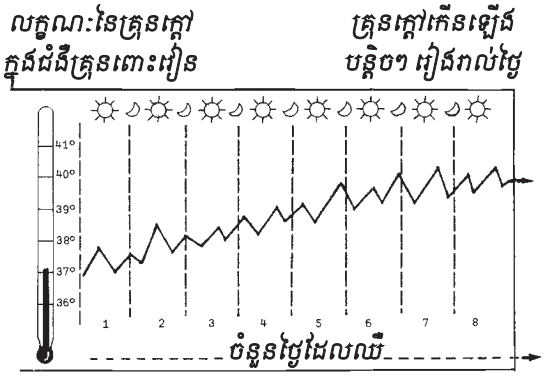
ខាងក្រោមនេះ គឺជាជំងឺស្រួចស្រាល់មួយចំនួន ដែលគ្រុនក្តៅគឺជារោគសញ្ញាយ៉ាងសំខាន់របស់វា។ គំនូរនេះបង្ហាញអំពី**លក្ខណៈនៃគ្រុនក្តៅ** (ការកើនឡើងនិងការថយចុះនៃសីតុណ្ហភាព) តាមប្រភេទជំងឺនីមួយៗ ៖

ជំងឺគ្រុនចាញ់ (មើលទំ.១៨៦)



ជំងឺនេះ ចាប់ផ្តើមឡើងដោយមានការអស់កម្លាំង រងាញាក់និងគ្រុនក្តៅ។ អាការៈគ្រុនក្តៅអាចកើតមាន និងបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេលពីរបីថ្ងៃ ដោយមានរងាញាក់នៅពេលសីតុណ្ហភាពឡើង ហើយមានបែកញើសនៅពេលសីតុណ្ហភាពថយចុះ។ បន្ទាប់មក អាចមានគ្រុនក្តៅ ក្នុងរយៈពេលពីរបីម៉ោង រៀងរាល់ពីរ ឬបីថ្ងៃម្តង។ នៅថ្ងៃផ្សេងទៀត អ្នកជំងឺហាក់ដូចជាមានសភាពធូរស្រាល។

ជំងឺគ្រុនពោះវៀន (មើលទំ.១៨៨)

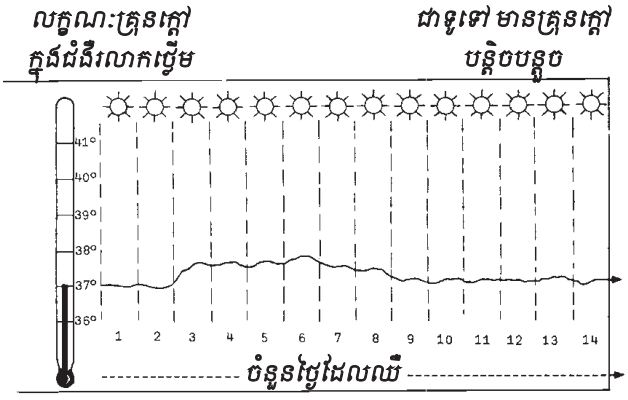


ជំងឺនេះ ចាប់ផ្តើមឡើងដូចជំងឺផ្តាសាយដែរ។ សីតុណ្ហភាពឡើងបន្តិចៗជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ជីពចរយឺត។ ជួនកាលមានរាក និងខ្សោះជាតិទឹក។ អាការៈញ័រខ្លួន ឬរើរវាយ (គំនិតរើរវាយ) អ្នកជំងឺមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ។

ជំងឺទីហ្វូស (មើលទំ.១៩០)

ស្រដៀងនិងជំងឺគ្រុនពោះវៀនដែរ។ មានកន្ទួល ដូចក្នុងជំងឺកញ្ជ្រឹលដែរ ដោយមានស្នាមជាំតូចៗជាច្រើន នៅលើទ្រូងនិងពោះ។

ជំងឺរលាកថ្លើម (មើលទំ.១៧២)



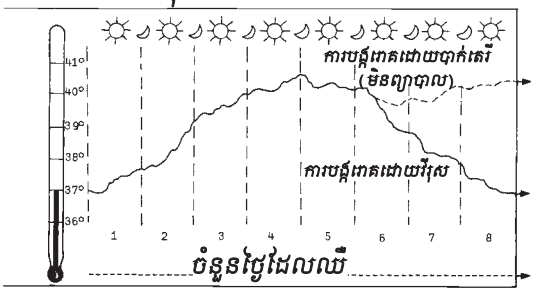
អ្នកជំងឺមិនឃ្លានអាហារ។ មិនចង់បរិភោគ។ ចង់ក្អួតចង្អោរ។ ភ្នែកនិងស្បែកឡើងលឿង ទឹកនោមឡើងពណ៌ទឹកក្រូច ឬពណ៌ត្នោត លាមកមានពណ៌ស។ ជួនកាលថ្លើមរីកធំហើយឈឺ។ មានគ្រុនក្តៅស្វិញៗ។ អ្នកជំងឺអស់កម្លាំង។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំងឺរលាកសួត (មើលទំ.១៧១)

ដកដង្ហើមញាប់។ សីតុណ្ហភាពឡើងយ៉ាងលឿន។ ក្អកមានស្លេះពណ៌បៃតង លឿង ឬលាយឈាម។ អាចមានការឈឺក្នុងទ្រូង។ អ្នកជំងឺមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ។

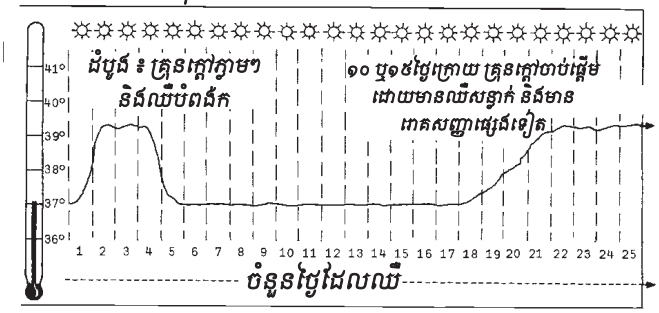
លក្ខណៈគ្រុនក្តៅក្នុងជំងឺរលាកសួត



ជំងឺគ្រុនរលាកសន្លាក់ (មើលទំ.៣១០)

ច្រើនកើតលើកុមារ និងក្មេងជំទង់។ ឈឺក្នុងសន្លាក់។ គ្រុនក្តៅ។ ភាគច្រើនកើតបន្ទាប់ពីមានឈឺបំពង់ក។ អាចមានការឈឺក្នុងទ្រូង និងមានការដកដង្ហើមខ្លីៗ។ ឬដៃនិងជើងមានចលនាដែលមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន។

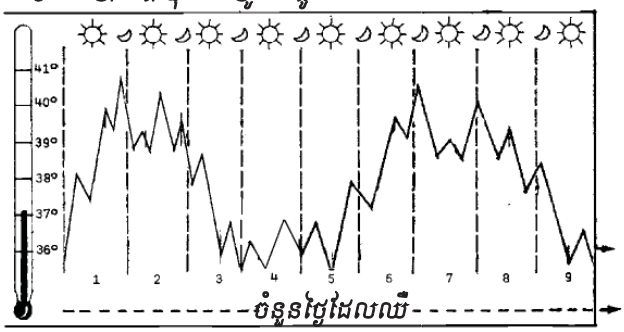
លក្ខណៈគ្រុនក្តៅក្នុងជំងឺគ្រុនរលាកសន្លាក់



ជំងឺប្រ៊ូសេឡូស (មើលទំ.១៨៧)

ជំងឺនេះ ចាប់ផ្តើមឡើងយឺតៗ ដោយ អស់កម្លាំង ឈឺក្បាល ឈឺឆ្អឹងឆ្អែង។ គ្រុនក្តៅ និងបែកញើសជាពិសេសនៅពេលយប់។ គ្រុនក្តៅបានបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេលពីរបីថ្ងៃ បន្ទាប់មក ក៏ត្រឡប់មកវិញ។ បញ្ហានេះ អាចកើតមានរាប់ខែ ឬរាប់ឆ្នាំ។

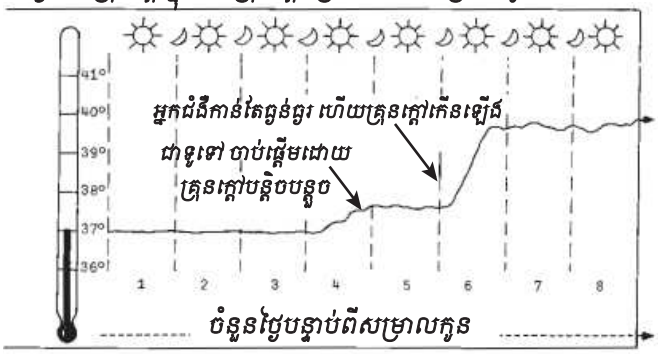
លក្ខណៈគ្រុនក្តៅក្នុងជំងឺប្រ៊ូសេឡូស



ជំងឺគ្រុនក្តៅក្រោយសម្រាលកូន (មើលទំ.២៧៦)

ចាប់ផ្តើមឡើងមួយថ្ងៃ ឬច្រើនថ្ងៃបន្ទាប់ពីសម្រាលកូន។ ចាប់ផ្តើមដោយមានគ្រុនក្តៅបន្តិចបន្តួច ហើយច្រើនតែ ឡើងខ្ពស់នៅពេលក្រោយ។ មានធ្លាក់ទឹករំអិលដែល មានក្លិនស្អុយ តាមទ្វារមាស។ មានការឈឺចាប់ និងជួនកាលមានធ្លាក់ឈាម។

លក្ខណៈគ្រុនក្តៅក្នុងជំងឺគ្រុនក្តៅក្រោយពេលសម្រាលកូន



គ្រប់ជំងឺទាំងនេះសុទ្ធតែអាចមានគ្រោះថ្នាក់។ បន្ថែមទៅនឹងជំងឺដែលបានបង្ហាញខាងលើ នៅមានជំងឺជាច្រើនទៀតដែលអាចមានរោគសញ្ញានិងគ្រុនក្តៅស្រដៀងគ្នានេះ។ ឧទាហរណ៍ដូចជា ៖ ការមានគ្រុនក្តៅលើសពីមួយខែ ឬមានបែកញើសនៅពេលយប់ អាចបណ្តាលមកពីមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ (ទំ.៣៩៩)។ ដូច្នេះ ប្រសិនបើអាចធ្វើបាន ត្រូវស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំពូកទី
៣
របៀបពិនិត្យអ្នកជំងឺ

ដើម្បីស្វែងយល់អំពីសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នកជំងឺ ដំបូងអ្នកត្រូវសួរសំនួរសំខាន់ៗដល់អ្នកជំងឺសិន រួចទើបពិនិត្យគាត់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។ អ្នកគួរពិនិត្យរកមើលរោគសញ្ញា និងសញ្ញាតម្អូញផ្សេងៗ ដែលអាចជួយឲ្យអ្នកដឹងអំពីសភាពរបស់អ្នកជំងឺ និងប្រភេទជំងឺដែលគាត់អាចមាន។

ជានិច្ចកាល ត្រូវពិនិត្យអ្នកជំងឺនៅកន្លែងមានពន្លឺល្អ ជាពិសេសគឺនៅកន្លែងដែលមានពន្លឺព្រះអាទិត្យ ហើយមិនត្រូវពិនិត្យនៅក្នុងបន្ទប់ងងឹតជាដាច់ខាត។

មានបញ្ហាសំខាន់ៗមួយចំនួន ដែលត្រូវសួរនិងត្រូវពិនិត្យរកលើអ្នកដែលមានអ្នកជំងឺ។ បញ្ហាទាំងនេះរាប់បញ្ចូលទាំងអារម្មណ៍ដែលអ្នកជំងឺមាន ឬការភ្ញាក់ផ្អើលរបស់អ្នកជំងឺ(សញ្ញាតម្អូញ) ព្រមទាំងបញ្ហាដែលអ្នកបានកត់សំគាល់ក្នុងពេលពិនិត្យអ្នកជំងឺនោះ(រោគសញ្ញា)។ រោគសញ្ញាទាំងអស់នេះអាចមានសារសំខាន់យ៉ាងខ្លាំង ជាពិសេសចំពោះទារក និងមនុស្សដែលមិនអាចនិយាយ។ នៅក្នុងសៀវភៅនេះ ពាក្យថា "រោគសញ្ញា" គឺត្រូវបានប្រើសំដៅទៅលើទាំងសញ្ញាតម្អូញ និងរោគសញ្ញាដែលអ្នកបានកត់សំគាល់នៅពេលពិនិត្យអ្នកជំងឺ។

នៅពេលដែលអ្នកពិនិត្យអ្នកជំងឺ ចូរកត់ត្រាទុកនូវរោគសញ្ញាដែលអ្នករកឃើញ ហើយរក្សាវាទុកសំរាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាល ក្នុងករណីដែលគាត់ត្រូវការ (ទំ.៤៤)។

សំនួរ

ចាប់ផ្តើមដោយសួរអ្នកជំងឺអំពីស្ថានភាពជំងឺរបស់គាត់។ ត្រូវប្រាកដថាបានសួរសំនួរខាងក្រោមនេះ ៖

- តើបញ្ហាអ្វីដែលធ្វើទុក្ខអ្នកខ្លាំងបំផុតក្នុងពេលឥលូវនេះ?
- តើមានអ្វីដែលធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ធូរស្រាលឬកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរជាងមុន?
- តើជំងឺរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមឡើងយ៉ាងដូចម្តេច និងនៅពេលណា?
- តើអ្នកធ្លាប់មានបញ្ហាដូចនេះ ពីមុនទេ? ឬមានអ្នកដទៃទៀតក្នុងគ្រួសារ ឬអ្នកជិតខាងមានបញ្ហានេះទេ?

បន្តសួរសំនួរផ្សេងៗទៀត ដើម្បីឲ្យដឹងយ៉ាងលម្អិតអំពីជំងឺនោះ។

ឧទាហរណ៍ ៖ ប្រសិនបើអ្នកជំងឺមានការឈឺចាប់ សួរគាត់ថា ៖

- តើឈឺនៅត្រង់កន្លែងណា? (សូមឲ្យគាត់ចង្អុលត្រង់កន្លែងដែលឈឺដោយប្រើម្រាមដៃតែមួយបានហើយ)
- តើឈឺជាប់រហូតឬ? ឬឈឺម្តងៗ?
- តើឈឺរបៀបដូចម្តេច (ដូចគេចាក់ ឬឈឺអួលៗ ឬឈឺផ្សាដូចរលាក)
- តើអ្នកអាចសំងំដេកបានទេ ពេលឈឺ?

ប្រសិនបើអ្នកជំងឺគឺជាទារកដែលមិនទាន់ចេះនិយាយ ត្រូវពិនិត្យរកសញ្ញានៃការឈឺចាប់របស់វា។ សំគាល់មើលចលនារបស់ទារក និងការយំរបស់វា។ (ឧទាហរណ៍ ៖ ជួនកាល ក្មេងដែលមានការឈឺចាប់នៅត្រចៀក អាចយកដៃវាទៅអេះនៅផ្នែកចំហៀងនៃក្បាលរបស់វា ឬចាប់ទាញត្រចៀករបស់វា)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ស្ថានភាពទូទៅនៃសុខភាព

មុនពេលប៉ះពាល់អ្នកជំងឺ ត្រូវសំឡឹងមើលគាត់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។ សង្កេតមើលគាត់ ថាតើគាត់ឈឺឬខ្សោយ យ៉ាងណា គាត់ធ្វើចលនាយ៉ាងដូចម្តេច គាត់ដកដង្ហើមដូចម្តេច និងថាតើស្មារតីរបស់គាត់នៅដឹងច្បាស់ប៉ុនណា។ ត្រូវរកមើលរោគសញ្ញានៃការខ្វះជាតិទឹក(ទំ.១៥១) និងស្គុក(ទំ.៧៧)។

ចូរសង្កេតមើលថាតើអ្នកជំងឺមានបញ្ហាអាហារូបត្ថម្ភល្អឬទេ។ តើគាត់មានការស្រកទម្ងន់ឬទេ? នៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់មានការស្រកទម្ងន់បន្តិចម្តងៗក្នុងពេលយូរ នោះគាត់អាចមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ (ជំងឺដែលកើតឡើងយូរមកហើយ)។

ជាមួយគ្នានេះដែរ ចូរសង្កេតមើលពណ៌របស់ភ្នែកនិងស្បែក។ ជួនកាលពណ៌នេះអាចប្រែប្រួល នៅពេលមនុស្សយើងមានជំងឺ។ (ស្បែកខ្មៅអាចបិទបាំងការប្រែប្រួលនៃពណ៌បាន។ ដូច្នេះត្រូវរកមើលផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយដែលមានភាពស្លេកស្លាំង ដូចជានៅបាតដៃ ឬបាតជើង ក្រចកដៃ ឬផ្នែកខាងក្នុងនៃបបូរមាត់ និងត្របកភ្នែក)។

- ភាពស្លេកស្លាំងជាពិសេសនៅបបូរមាត់និងខាងក្នុងត្របកភ្នែក គឺជារោគសញ្ញានៃភាពស្លេកស្លាំង (ទំ.១២៤)។ ស្បែកក៏អាចក្លាយទៅជាមានពណ៌ស្រាលជាងមុន ដោយសារការមានជំងឺរបេង(ទំ.១៧៩) ឬជំងឺក្ដាស្យូក័រ (ទំ.១១៣)។
- ការមានស្បែកពណ៌ប្រផេះ អាចជារោគសញ្ញានៃការគ្មានអាហារបរិភោគ(ទំ.១១២)។
- ស្បែកពណ៌ខៀវ ជាពិសេសបបូរមាត់និងក្រចកដៃមានពណ៌ខៀវ ឬប្រផេះ អាចមានន័យថាមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរ ដែលទាក់ទងជាមួយការដកដង្ហើម(ទំ.៧៩. ១៦៧ និង៣១៣) ឬជាមួយបេះដូង(ទំ.៣២៥)។ កុមារដែលសន្លប់ហើយមានស្បែកពណ៌ខៀវប្រផេះ នោះអាចជារោគសញ្ញានៃជំងឺគ្រុនចាញ់នៅខួរក្បាល(ទំ.១៨៦)។
- ស្បែកពណ៌សប្រផេះ ត្រជាក់ហើយសើម អាចមានន័យថាជារោគសញ្ញានៃស្គុក(ទំ.៧៧)។
- ស្បែកនិងភ្នែកពណ៌លឿង(ជំងឺលឿង) អាចបណ្តាលមកពីការមានជំងឺនៅក្នុងថ្លើម(ជំងឺរលាកថ្លើម ទំ.១៧២ ជំងឺក្រិនថ្លើម ទំ.៣២៨ ជំងឺបូសថ្លើម ទំ.១៤៥) ឬមានជំងឺនៅក្នុងថង់ទឹកប្រមាត់(ទំ.៣២៩)។ ជំងឺនេះក៏អាចកើតលើទារកដែលទើបសម្រាល និងលើទារកដែលមានជំងឺគ្រាប់ឈាមក្រហមដែរ(ទំ.២៧៤)។

ម៉្យាងទៀត ចូរពិនិត្យមើលស្បែកនៅពេលដែលមានពន្លឺចាំងឆ្លុះពីជ្រុងម្ខាងទៀតនៃស្បែកនោះ។ ការធ្វើនេះអាចបង្ហាញពីរោគសញ្ញាដំបូងបង្អស់ នៃការមានកន្ទួលក្រហមអ៊ុចៗនៃជំងឺកញ្ជ្រឹល នៅលើមុខរបស់កុមារដែលមានគ្រុនក្តៅ។

សីតុណ្ហភាព

ការស្វង់សីតុណ្ហភាពរបស់អ្នកជំងឺ តែងតែជាការសំខាន់ណាស់ ទោះបីជាគាត់ហាក់ដូចជាគ្មានគ្រុនក្តៅក៏ដោយ។ ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់មានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ គេត្រូវស្វង់សីតុណ្ហភាពយ៉ាងតិច ៤ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយកត់ត្រាទុកឲ្យបានល្អ។

ប្រសិនបើគ្មានសីតុណ្ហមាត្រទេ អ្នកអាចស្វង់សីតុណ្ហភាពបានដោយដាក់ខ្នងដៃរបស់អ្នកម្ខាងនៅលើថ្ងាស់របស់អ្នកជំងឺ ហើយម្ខាងទៀតដាក់លើថ្ងាស់របស់អ្នកឬនរណាម្នាក់ដែលមានសុខភាពល្អ។ ប្រសិនបើអ្នកជំងឺនោះមានគ្រុនក្តៅ នោះអ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ថាមានសីតុណ្ហភាពខុសគ្នាជាមិនខាន។

វាគឺជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវស្វែងយល់ថាតើគ្រុនក្តៅចាប់ផ្តើមនៅពេលណា ចាប់ផ្តើមយ៉ាងដូចម្តេច មានរយៈពេលប៉ុន្មាន ហើយវាបាត់ទៅវិញយ៉ាងដូចម្តេច។ ព័ត៌មានទាំងនេះអាចជួយឲ្យអ្នកកំណត់នូវប្រភេទជំងឺបាន។ ប៉ុន្តែមិនមែនគ្រប់ករណីនៃគ្រុនក្តៅទាំងអស់សុទ្ធតែជាជំងឺគ្រុនចាញ់ទេ ទោះបីជាក្នុងប្រទេសខ្លះគេតែងតែធ្វើការព្យាបាលជំងឺនេះតែម្តងក៏ដោយ។ ត្រូវចងចាំអំពីមូលហេតុផ្សេងៗទៀតរបស់វា។ ឧទាហរណ៍ ៖

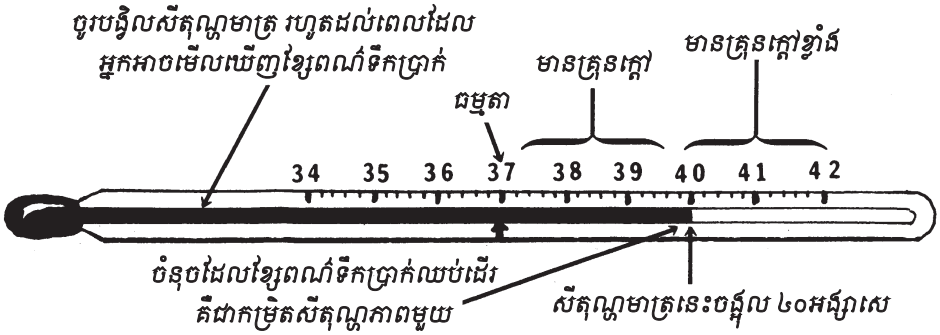
- ជំងឺផ្តាសាយធម្មតា និងការបង្ករោគដោយវីរុសផ្សេងៗទៀត (ទំ.១៦៣)។ ជាទូទៅ មានគ្រុនក្តៅបន្តិចបន្តួច។
- ជំងឺគ្រុនពោះវៀនបណ្តាលឲ្យមានគ្រុនក្តៅ ដែលបន្តឡើងក្នុងរយៈពេល៥ថ្ងៃ។ ថ្នាំគ្រុនចាញ់មិនអាចជួយបានទេ។
- ជំងឺរបេងជួនកាលបណ្តាលឲ្យមានគ្រុនក្តៅបន្តិចបន្តួចនៅពេលល្ងាច។ ចំណែកនៅពេលយប់ អ្នកជំងឺច្រើនតែបែកញើស ហើយគ្រុនក្តៅក៏ថយចុះដែរ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

របៀបប្រើសីតុណ្ហមាត្រ

គ្រួសារនីមួយៗគប្បីមានសីតុណ្ហមាត្រមួយ។ វាស់សីតុណ្ហភាពរបស់អ្នកជំងឺបួនដងក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយកត់ទុកជានិច្ច។

របៀបមើលសីតុណ្ហមាត្រ (ប្រើសីតុណ្ហមាត្រដែលមានកម្រិតអង្សាសង់ទីក្រាត គឺអង្សាសេ)៖



របៀបវាស់សីតុណ្ហភាព

១. លាងសីតុណ្ហមាត្រជាមួយនឹងសាប៊ូនិងទឹក ឬជាមួយអាល់កុល។ រួចរលាស់វាឲ្យខ្លាំងៗ រហូតដល់ខ្សែពណ៌ទឹកប្រាក់ចុះ មកនៅក្រោម៣៦អង្សា។

២. ដាក់សីតុណ្ហមាត្រនេះ.....

ក្រោមអណ្តាត (បំទមាត់)

ឬនៅភ្លៀក បើខ្ចាចអ្នកជំងឺ ខាសីតុណ្ហមាត្រ

ឬ ដាក់ចូលក្នុងរន្ធគូថ ប៉ុន្តែត្រូវប្រយ័ត្ន ចំពោះទារក (លាបទឹកឬលាបប្រេងអែលជាមុនសិន)

៣. ទុកសីតុណ្ហមាត្រនៅកន្លែងដែលដាក់វាស់នោះរយៈពេល ៣ឬ៤នាទី។

៤. យកសីតុណ្ហមាត្រមកមើល។ (សីតុណ្ហភាពនៅភ្លៀក អាចទាបជាងសីតុណ្ហភាពនៅក្នុងមាត់បន្តិច ឯសីតុណ្ហភាពក្នុងរន្ធគូទ អាចខ្ពស់បន្តិច)។

៥. លាងសីតុណ្ហមាត្រជាមួយសាប៊ូនិងទឹក។

ចំណាំ ៖ ចំពោះទារកដែលទើបសម្រាល ការមានសីតុណ្ហភាពខ្ពស់ **ឬទាបខុសពីធម្មតា** (ក្រោម៣៦អង្សា) អាចមានន័យថា មានការបង្កវោគធ្ងន់ធ្ងរ (ទំ.២៧៥)។

- ដើម្បីសិក្សាអំពីលក្ខណៈនៃគ្រុនក្តៅ សូមមើលទំ.២៦ ទៅ២៧។
- ដើម្បីសិក្សាអំពី តើត្រូវយ៉ាងដូចម្តេចនៅពេលមានគ្រុនក្តៅ សូមមើលទំ.៧៥។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការដកដង្ហើម

ត្រូវផ្តោតការយកចិត្តទុកពិសេសទៅលើការដកដង្ហើមរបស់អ្នកជំងឺ គឺអំពីជម្រៅដង្ហើម(ជ្រៅៗ ឬសើៗ) ចង្វាក់ដង្ហើម (ដកដង្ហើមញាប់ឬយឺត) និងការពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម។ សង្កេតមើលថាតើប្រអប់ទ្រូងទាំងសងខាងរបស់គាត់ មានចលនាស្មើគ្នាទេនៅពេលដែលគាត់ដកដង្ហើម។

បើអ្នកមាននាឡិកា ឬប្រដាប់វាស់ពេលវេលាងាយៗ ចូររាប់ចង្វាក់ដង្ហើមក្នុងមួយនាទី(ក្នុងពេលដែលអ្នកជំងឺនៅស្ងៀម)។ ការដកដង្ហើមពី១២ទៅ២០ដងក្នុងមួយនាទី គឺជាចង្វាក់ដង្ហើមធម្មតារបស់មនុស្សពេញវ័យ និងកុមារធំៗ។ ការដកដង្ហើមរហូតដល់៣០ដងក្នុងមួយនាទី គឺជាចង្វាក់ដង្ហើមធម្មតារបស់កុមារ ហើយ៤០ដង គឺធម្មតាសំរាប់ទារក។ អ្នកដែលមានគ្រុនក្តៅខ្លាំង ឬជំងឺប្រព័ន្ធដង្ហើមធ្ងន់ធ្ងរ(ដូចជាជំងឺរលាកសួត) ដកដង្ហើមញាប់ជាងធម្មតា។ ការដកដង្ហើមសើៗ លើសពី៤០ដងក្នុងមួយនាទី ចំពោះមនុស្សពេញវ័យ ឬ៦០ដង ចំពោះកុមារតូចៗ ជាទូទៅមានន័យថា មានជំងឺរលាកសួត។

ស្តាប់សំឡេងដកដង្ហើមដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។ ឧទាហរណ៍ ៖

- សំឡេងដូចហួច ឬឆ្ងុំខ្យល់ និងការពិបាកដកដង្ហើមចេញ អាចមានន័យថាជាជំងឺហឺត(ទំ.១៦៧)។
- សំឡេងគ្រូកក្រកៗ ឬសូរស្រមុក និងការពិបាកដកដង្ហើមលើមនុស្សសន្លប់ អាចមានន័យថាអណ្តាត ស្លេស (ទឹករំអិល ឬខ្ទុះ) ឬអ្វីផ្សេងៗបានជាប់ស្ទះក្នុងបំពង់ខ្យល់ ហើយរារាំងខ្យល់មិនឲ្យចេញចូលគ្រប់គ្រាន់។

រកមើលកន្លែងដែលផតចូលក្នុង នៅតាមចន្លោះឆ្អឹងជំនីរ និងនៅត្រង់មុំរបស់កនៅពេលដែលគាត់ដកដង្ហើមចូល។ បញ្ហានេះមានន័យថាខ្យល់ពិបាកឆ្លងចូល។ សូមគិតអំពីការដែលអាចមានវត្តុអ្វីជាប់នៅក្នុងបំពង់ក(ទំ.៧៩) មានជំងឺរលាកសួត(ទំ.១៧១) ជំងឺហឺត(ទំ.១៦៧) ឬមានជំងឺរលាកទងសួត(ទំ.១៧០)។

បើអ្នកជំងឺមានក្អក សូមសួរថាតើវារំខានដំណេករបស់គាត់ទេ។ ស្រាវជ្រាវមើលថាតើគាត់ក្អកមានស្លេសទេ មានប៉ុន្មាន ពណ៌អ្វី ហើយមានលាយឈាមឬទេ។

ជីពចរ (ចង្វាក់បេះដូង)

ដើម្បីរាប់ជីពចរមនុស្សម្នាក់ គេដាក់ម្រាមដៃនៅលើ កដៃ ដូចបង្ហាញខាងក្រោម (មិនត្រូវយកមេដៃទៅស្ទាបជីពចរទេ)

ប្រសិនបើអ្នកស្ទាបរកជីពចរ នៅកដៃមិនឃើញទេ ស្ទាបនៅកញ្ចឹងក នៅពីចំហៀងបំពង់សំឡេង

ឬដាក់ត្រចៀកលើទ្រូងផ្នាល់ ហើយស្តាប់ចង្វាក់បេះដូង (ឬប្រើស្តេតូស្កុប ប្រសិនបើមាន)

យកចិត្តទុកដាក់លើកម្លាំង ចង្វាក់ និងភាពទៀងទាត់របស់ជីពចរ។ បើអ្នកមាននាឡិកា រាប់ចំនួនជីពចរក្នុងមួយនាទី។

ចំនួនជីពចរធម្មតារបស់មនុស្សនៅពេលសម្រាក

មនុស្សពេញវ័យ.....ពី៦០ទៅ៨០ក្នុងមួយនាទី

កុមារ.....ពី៨០ទៅ១០០ក្នុងមួយនាទី

ទារក.....ពី១០០ទៅ១៤០ក្នុងមួយនាទី

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជីពចរតែងតែដើរញាប់នៅពេលគេធ្វើលំហាត់ប្រាណ និងនៅពេលដែលគេមានអារម្មណ៍រសាប់រសល់ ភ័យខ្លាច ឬមានគ្រុនក្តៅ។ ជាទូទៅ ជីពចរកើន២០ដងក្នុងមួយនាទី នៅពេលគ្រុនក្តៅឡើង១អង្សាសេ ។

នៅពេលមនុស្សម្នាក់ឈឺធ្ងន់ ត្រូវរាប់ជីពចរឲ្យបានញឹកញាប់ ហើយកត់ទុកជាមួយនឹងសីតុណ្ហភាព និងចង្វាក់ដង្ហើម។

វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវសង្កេតអំពីការប្រែប្រួលនៃចង្វាក់ជីពចរ។ ឧទាហរណ៍ ៖

- ជីពចរខ្សោយហើយញាប់ អាចមានន័យថា អ្នកជំងឺស្ថិតក្នុងស្ថានភាពស្ពឹក(ទំ.៧៧)។
- ជីពចរដើរយ៉ាងលឿន យ៉ាងយឺត ឬមិនទៀងទាត់ អាចមានន័យថា មានបញ្ហាបេះដូង(ទំ.៣២៥)។
- អ្នកដែលមានគ្រុនក្តៅ ហើយជីពចរដើរយឺត នោះអាចជារោគសញ្ញានៃជំងឺគ្រុនពោះវៀន(ទំ.១៨៨)។

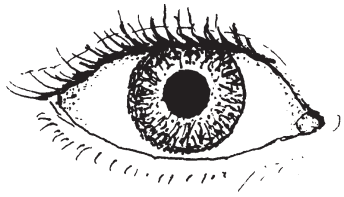
ភ្នែក

ពិនិត្យមើលពណ៌របស់ផ្នែកសនៃភ្នែក។ តើវាមានពណ៌ធម្មតា ពណ៌ក្រហម(ទំ.២១៩) ឬលឿង ? ម៉្យាងទៀតត្រូវពិនិត្យមើលពីការប្រែប្រួលនៃគំហើញរបស់អ្នកជំងឺ។

ឲ្យអ្នកជំងឺធ្វើចលនាគ្រាប់ភ្នែកយឺតៗ ឡើងលើ ចុះក្រោម និងទៅខាងៗ ម្ខាងម្តងៗ។ ការមានចលនាកន្ត្រាក់ៗ ឬមិនស្មើ អាចជារោគសញ្ញានៃការខូចខួរក្បាល។

សង្កេតមើលទំហំនិងពណ៌របស់កូនក្រមុំភ្នែក(ផ្នែកខ្មៅនៅកណ្តាលភ្នែក)។ ប្រសិនបើវារីកធំខ្លាំង វាអាចមានន័យថាអ្នកជំងឺកំពុងស្ថិតក្នុងស្ថានភាពស្ពឹក(ទំ.៧៧)។ ប្រសិនជាវារីកធំខ្លាំងឬរួមតូចខ្លាំង នោះវាអាចជាការពុល ឬជាឥទ្ធិពលរបស់ថ្នាំអ្វីមួយ។ ប្រសិនបើមានស្រទាប់សៗ វាអាចមានន័យថាជាភ្នែកឡើងបាយ(ទំ.២២៥) ឬជាមហារីក។

ពិនិត្យមើលភ្នែកទាំងពីរ ហើយរកមើលបើមានភាពខុសគ្នា ជាពិសេសមើលទំហំនៃកូនក្រមុំភ្នែក។



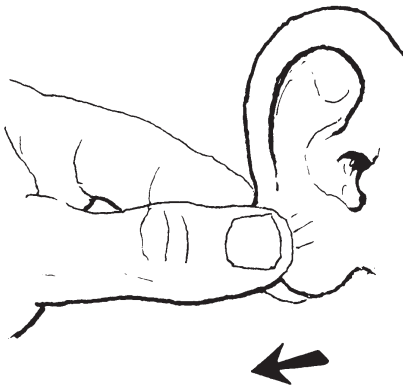
ភាពខុសគ្នាយ៉ាងខ្លាំងនៃទំហំរបស់កូនក្រមុំភ្នែកទាំងពីរ តែងតែជាស្ថានភាពដែលត្រូវការការសង្គ្រោះបន្ទាន់។

- បើភ្នែកដែលមានកូនក្រមុំភ្នែកវីកធំនោះ មានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំងរហូតដល់ធ្វើឲ្យក្អួត នោះអ្នកជំងឺប្រហែលជាមានជំងឺក្លូកូម(ទំ.២២២)។
- បើភ្នែកដែលមានកូនក្រមុំភ្នែករួមតូចនោះ មានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង នោះអ្នកជំងឺប្រហែលជាមានជំងឺរលាកប្រស្រីភ្នែក (ទំ.២២១) ដែលជាជំងឺដ៏ធ្ងន់ធ្ងរមួយ។
- បើមនុស្សដែលសន្លប់ ឬមនុស្សដែលទើបមានរបួសក្បាល មានទំហំកូនក្រមុំភ្នែកខុសគ្នា នោះអាចមានន័យថាមានការខូចខួរក្បាល។ វាក៏អាចមានន័យថាជាជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលដែរ(ទំ.៣២៧)។

ត្រូវប្រៀបធៀបទំហំកូនក្រមុំភ្នែកទាំងពីររបស់អ្នកដែលសន្លប់ ឬអ្នកដែលមានរបួសក្បាល ជានិច្ច។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ត្រចៀក បំពង់ក និងច្រមុះ



ត្រចៀក ៖ ពិនិត្យរកមើលសញ្ញានៃការឈឺចាប់ និងការបង្ករោគនៅក្នុងត្រចៀក ជាពិសេសចំពោះកុមារដែលមានគ្រុនក្តៅ ឬមានជំងឺផ្តាសាយ។ ទារកដែលយំច្រើន ហើយទាញត្រចៀករបស់វាជាញឹកញាប់ ភាគច្រើនមានការបង្ករោគនៅក្នុងត្រចៀក(ទំ.៣០៩)។

ទាញត្រចៀកដោយថ្នមៗ បើវាធ្វើឲ្យមានការឈឺចាប់កាន់តែខ្លាំងឡើង នោះការបង្ករោគប្រហែលជាស្ថិតនៅក្នុងរន្ធត្រចៀក។ ម៉្យាងទៀត រកមើលស្នាមក្រហម ឬខ្ទុះនៅក្នុងត្រចៀក។ គេអាចប្រើភ្លើងឆ្នុះ ឬពិលតូចមួយជាជំនួយ។ ប៉ុន្តែមិនត្រូវយកឈើ លួស ឬវត្ថុរឹងផ្សេងៗ ទៅឆ្នឹះផ្នែកខាងក្នុងត្រចៀកទេ។

ពិនិត្យមើលថាតើអ្នកជំងឺស្តាប់ឮច្បាស់ទេ ឬត្រចៀកម្ខាងឮតិចជាងម្ខាងទៀត។ ត្រដុសមេដៃនិងម្រាមដៃរបស់អ្នកនៅជិត ត្រចៀករបស់គាត់ ដើម្បីមើលថាតើគាត់អាចស្តាប់ឮឬទេ។ ចំពោះការថ្លង់ និងការហឹុងត្រចៀក អានទំព័រទី៣២៧។

បំពង់ក និងមាត់ ៖ អ្នកអាចប្រើពិល ឬពន្លឺថ្ងៃ ដើម្បីពិនិត្យមាត់និងបំពង់ក។ ដើម្បីពិនិត្យ អ្នកអាចយកដងស្លាបព្រាសង្កត់អណ្តាត ឬឲ្យអ្នកជំងឺនិយាយថា "អា៎..."។ ពិនិត្យមើលថាតើបំពង់កក្រហមឬទេ តើកន្លែត (សាច់ពីរដុំក្នុងបំពង់កនេះ) ហើមឬទេ ឬមានដុំខ្ទុះឬទេ(ទំ.៣០៩)។ ម៉្យាងទៀត ពិនិត្យមាត់រកមើលដំបៅ ការរលាកអញ្ចាញធ្មេញ ដំបៅអណ្តាត ធ្មេញពុក ឬមានបូស និងបញ្ហាផ្សេងៗទៀត (ជំពូកទី១៧)។

ច្រមុះ ៖ តើច្រមុះមានហៀរសំបោរ ឬតឹងទេ? (សង្កេតមើលការដកដង្ហើមរបស់ទារកតាមច្រមុះ)។ បញ្ចាំងភ្លើងចូលក្នុងច្រមុះ ហើយរកមើលសំបោរ ខ្ទុះ ឬឈាម និងរកមើលស្នាមក្រហម ហើម ឬក្លិនស្អុយ។ រកមើលរោគសញ្ញានៃជំងឺក្នុងច្រមុះ ឬជំងឺតឹងច្រមុះ(ទំ.១៦៥)។

ស្បែក

វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវពិនិត្យមើលរាងកាយទាំងមូលរបស់អ្នកជំងឺ ទោះបីជាស្ថានភាពរបស់ជំងឺនោះ ហាក់ដូចជាស្រាលក៏ដោយ។ ចំពោះទារក និងកុមារ គួរដោះសំលៀកបំពាក់ចេញឲ្យអស់។ ពិនិត្យមើលដោយយកចិត្តទុកដាក់លើគ្រប់ភាពមិនប្រក្រតីទាំងអស់ ដែលរួមមាន ៖

- ដំបៅ របួស ឬស្នាមមុតផ្សេងៗ
- កន្ទួល ឬស្នាមជាំ
- ស្នាមអ៊ុចៗ ស្នាមរលាត់ ឬស្លាកស្នាមផ្សេងៗខុសពីធម្មតា
- រលាក (រោគសញ្ញានៃការបង្ករោគ ដូចជា ក្រហម ក្តៅ ឈឺចាប់ និងហើម)
- ការហើម ឬប៉ោង
- ការហើមកូនកណ្តុរ(ដុំតូចៗនៅក ក្លៀក ឬក្រលៀន សូមមើលទំ.៨៨)
- ភាពមិនធម្មតានៃកូនកណ្តុរ
- សក់ស្តើងមិនប្រក្រតី ឬជ្រុះសក់ ឬបាត់បង់ពណ៌ ឬស្រអាប់(ទំ.១១២)
- ជ្រុះរោមចិញ្ចើម (ជំងឺឃ្លង់? ទំ.១៩១)

ចំពោះកុមារតូចៗ ត្រូវពិនិត្យមើលនៅចន្លោះកំប៉ោះគូទ ម្តុំប្រដាប់បន្តពូជ ចន្លោះម្រាមដៃ ម្រាមជើង ខាងក្រោយត្រចៀក និងសក់ក្បាល (រកមើលចៃ កមរមាស់ ស្រែង កន្ទួល និងដំបៅ)។

ដើម្បីសំគាល់អំពីបញ្ហាផ្សេងៗនៃស្បែក អានទំព័រ១៩៦-១៩៨។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ពោះ

ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់ឈឺពោះ ត្រូវព្យាយាមរកកន្លែងពិតប្រាកដនៃការឈឺចាប់នោះ។

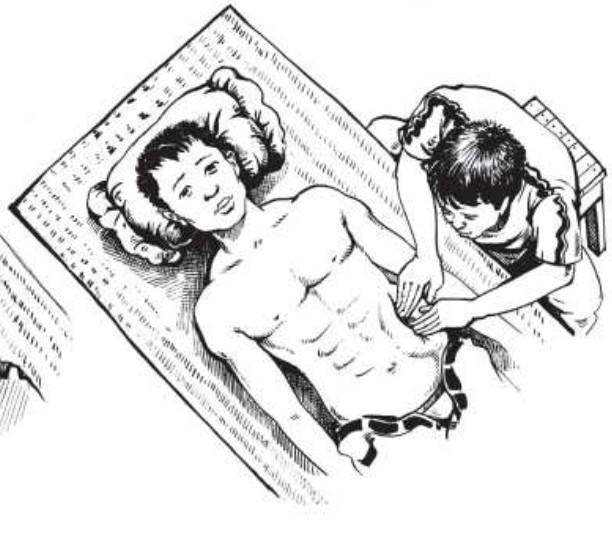
ស្រាវជ្រាវមើលថាតើវាជាការឈឺជាប់រហូត ឬវាកើតឡើងភ្លាមៗ ហើយក៏បាត់ទៅវិញ ដូចជា ការឈឺចុក ឬការចុកពោះ។

នៅពេលអ្នកពិនិត្យពោះ ដំបូងត្រូវរកមើលក្រែងមានកន្លែងហើម ឬមានដុំពកខុសធម្មតា។

ទីកន្លែងពិតប្រាកដនៃការឈឺចាប់ តែងតែជាសញ្ញាដែលអាចប្រាប់ពីមូលហេតុរបស់វា (សូមអានទំព័របន្ទាប់)។

ដំបូងឲ្យអ្នកជំងឺយកម្រាមដៃមួយ ចង្អុលទៅកន្លែងឈឺ

បន្ទាប់មក ចាប់ផ្តើមនៅលើផ្នែកម្ខាងទៀតនៃកន្លែងដែលគាត់បានចង្អុល រួចសង្កត់ថ្នមៗនៅគ្រប់ផ្នែកនៃពោះ ដើម្បីរកកន្លែងដែលមានការឈឺចាប់ខ្លាំងជាងគេបំផុត។



ពិនិត្យមើលថា តើពោះទន់ឬរឹង និងមើលថា តើអ្នកជំងឺអាចបន្ធូរសាច់ដុំពោះរបស់គាត់បានឬទេ។ ពោះដែលរឹងខ្លាំងអាចមានន័យថាមានបញ្ហាស្រួចស្រាល់ក្នុងពោះ ដែលអាចជាជំងឺរលាកខ្នែងពោះវៀន ឬជំងឺរលាកស្រោមពោះ(ទំ.៩៤)។

ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថាមានជំងឺរលាកស្រោមពោះ ឬជំងឺរលាកខ្នែងពោះវៀន សូមធ្វើតេស្តមើលការឈឺចាប់ ដូចដែលបានរៀបរាប់នៅទំព័រទី៩៥។

ស្វាបអេកដុំមិនធម្មតា និងកន្លែងដែលរឹង នៅក្នុងពោះ។

ប្រសិនបើអ្នកជំងឺមានការឈឺចាប់ជាប់ជានិច្ចនៅក្រពះ ដោយមានក្អួតចង្អោរ ហើយមិនអាចបន្ធោរបង់លាមកបាន ចូរដាក់ត្រចៀកអ្នក (ឬស្តេតូស្កុប) នៅលើពោះ ដូចរូបភាពនេះ ៖

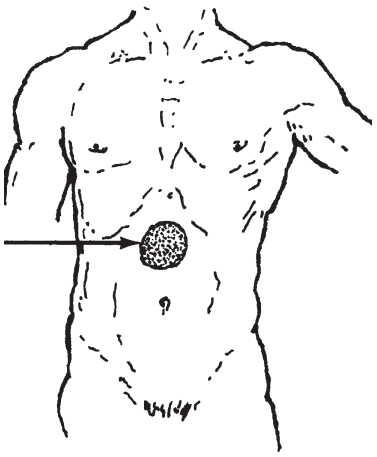
ស្តាប់សំឡេងកូរនៅក្នុងពោះវៀន។ ក្នុងរយៈពេល ពីរនាទី បើពុំមានលឺអ្វីទេ នោះជាសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ហើយ។
(មើលការសង្គ្រោះបន្ទាន់សំរាប់ករណីមានបញ្ហាពោះវៀន ទំ.៩៣)

ពោះដែលស្ងាត់គឺប្រៀបដូចជាឆ្កែដែលមិនព្រួស!! ចូរប្រយ័ត្ន!!

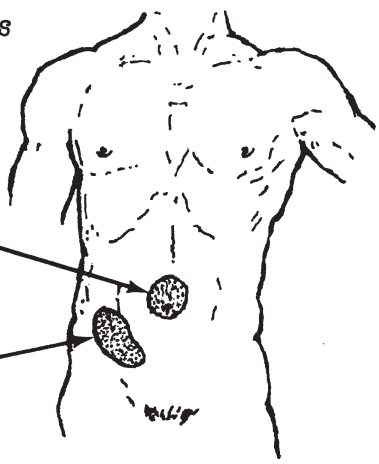
www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

រូបភាពទាំងនេះបង្ហាញអំពីផ្នែកផ្សេងៗនៃពោះ ដែលតែងតែមានការឈឺចាប់នៅពេលមនុស្សម្នាក់មានបញ្ហាដូចខាងក្រោមនេះ

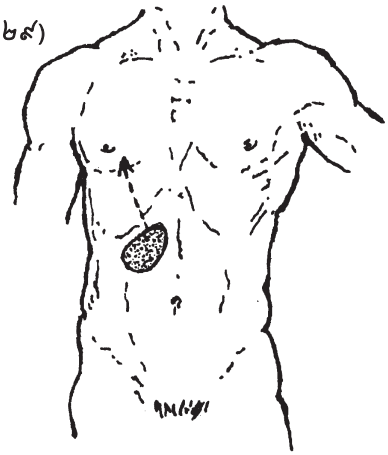
ដំបៅក្រពះ (ទំ.១២៨)



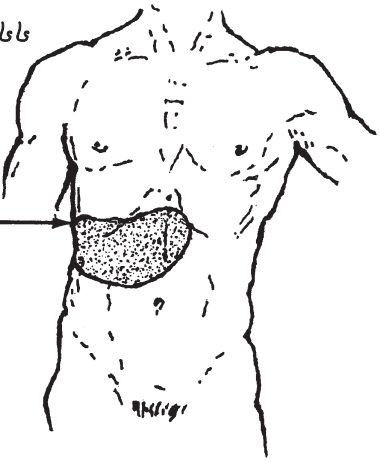
រលាកថ្នែងពោះវៀន (ទំ.៩៦)



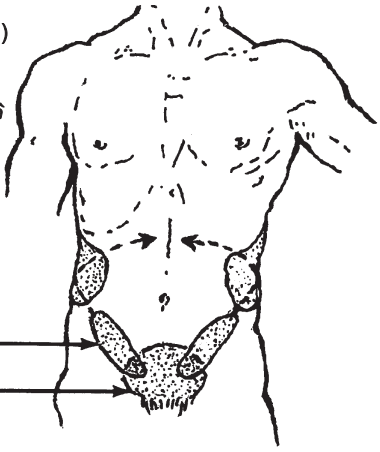
ថង់ទឹកប្រមាត់ (ទំ.៣២៩)



ថ្លើម (ទំ.១៧២, ១២៦ និង១២៨)

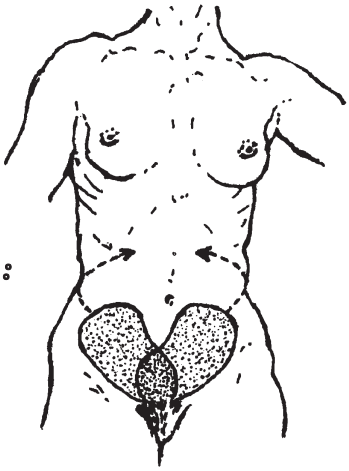


ប្រព័ន្ធទឹកនោម (ទំ.២៣៦) ឈឺនៅផ្នែកកណ្តាលឬក្រោមនៃខ្នង ហើយតែងតែរាលដាលទៅជុំវិញចង្កេះរហូតដល់ផ្នែកខាងក្រោមនៃពោះ



ការបង្កការរលាកឬការមានដុំនៅអូរៃឬមានគគីក្រៅស្បូន (ទំ.២៨០)

ឈឺនៅផ្នែកម្ខាងឬទាំងសងខាងនៃពោះជួនកាលរាលដាលទៅខ្នង



សំគាល់ ៖ ចំពោះមូលហេតុផ្សេងៗនៃការឈឺចាប់នៅខ្នង សូមមើលទំព័រ១៧៣។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

សាច់ដុំ ឆិចសរសៃប្រសាទ

ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់ត្អូញត្អែរអំពីការស្ពឹក ខ្សោយ ឬបាត់បង់ការគ្រប់គ្រងលើផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយ ឬប្រសិនបើអ្នកចង់ពិនិត្យមើល ៖ ចូរសង្កេតមើលការដើរ និងការធ្វើចលនាផ្សេងៗរបស់គាត់។ ឲ្យគាត់ឈរ អង្គុយ ឬដេកឲ្យត្រង់ខ្លួន រួចប្រៀបធៀបខ្លួនគាត់ទាំងសងខាងដោយយកចិត្តទុកដាក់។

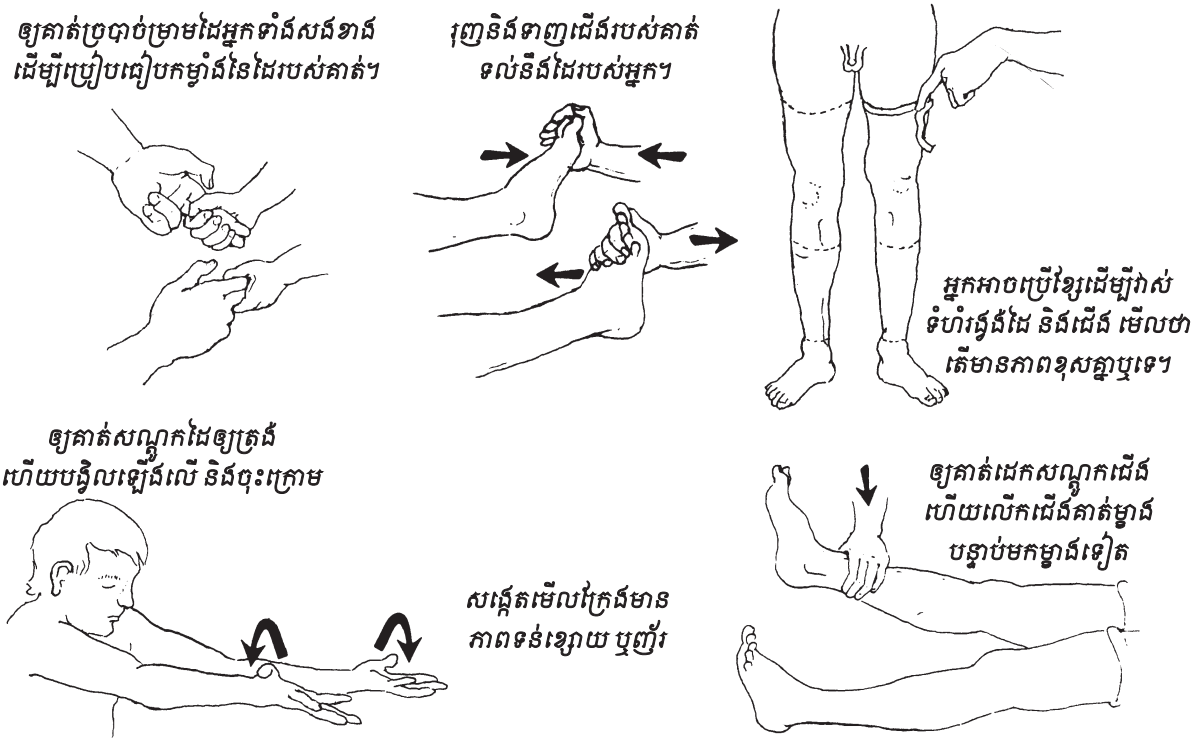
មុខ ៖ ឲ្យគាត់សើច ចងចិញ្ចើម បើកភ្នែកឲ្យធំ ហើយបិទឲ្យជិត។ ចូរសង្កេតមើលថាតើមុខម្ខាងមានធ្លាក់ ឬមានសភាពខ្សោយឬទេ?

ប្រសិនបើបញ្ហានេះកើតឡើងយឺតៗឬភ្លាមៗ ចូរគិតទៅដល់ការមានរបួសក្បាល(ទំ.៩១) ការដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល(ទំ.៣២៧) ឬការខូចសាច់ដុំមុខ(ទំ.៣២៧)។

ប្រសិនបើបញ្ហានេះកើតឡើងយឺតៗ នោះប្រហែលជាមានដុំក្នុងខួរក្បាល។ ចូររកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

ជាមួយគ្នានេះដែរ ត្រូវពិនិត្យអំពីចលនាធម្មតារបស់ភ្នែក ទំហំកូនក្រមុំភ្នែក (ទំ.២១៧) និងគំហើញនៃភ្នែករបស់គាត់។

ដៃនិងជើង ៖ រកមើលបើមានការស្រកសាច់ដុំ។ សំគាល់ ឬវាស់ភាពខុសគ្នានៃទំហំរបស់ដៃ និងជើង។



ពិនិត្យមើលលក្ខណៈនៃការដើរ និងការធ្វើចលនារបស់គាត់។ ប្រសិនបើការស្រកសាច់ដុំ ឬភាពទន់ខ្សោយ មាននៅលើរាងកាយទាំងមូល សូមគិតទៅដល់បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ(ទំ.១១២) ឬមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ដូចជាជំងឺរបេង ជាដើម។

ប្រសិនបើការស្រកសាច់ដុំ ឬភាពទន់ខ្សោយ មាននៅកន្លែងផ្សេងៗគ្នា ឬមានខ្លាំងនៅតែម្ខាង ចំពោះកុមារ សូមគិតជាដំបូងទៅដល់ជំងឺស្វិតដៃជើង (ទំ.៣១៤) ចំពោះមនុស្សពេញវ័យ សូមគិតទៅដល់បញ្ហាឆ្អឹងខ្នង របួសឆ្អឹងខ្នងឬក្បាល ឬការដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការធ្វើតេស្តសាច់ដុំនិងការពិនិត្យរាងកាយនៃមនុស្សពិការ សូមមើល ***កុមារពិការ*** នៅជំពូកទី៤។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការពិនិត្យរកមើលភាពរឹង ឬភាពតឹងនៃសាច់ដុំនានា

- បើថ្ពាមរឹង ឬហាមិនបាន សូមសង្ស័យទៅលើជំងឺតេតាណូស(ទំ.១៨២) ឬមានការបង្កវោគធ្ងន់ធ្ងរនៅក្នុងបំពង់ក(ទំ.៣០៩) ឬនៅធ្មេញ(ទំ.២៣១)។ ប្រសិនបើបញ្ហារបស់គាត់ចាប់ផ្តើមឡើងបន្ទាប់ពីគាត់ស្ទាប ឬបន្ទាប់ពីមានការប៉ះទង្គិចត្រង់ថ្ពាម នោះគាត់ប្រហែលជាភ្លាត់ថ្ពាម។

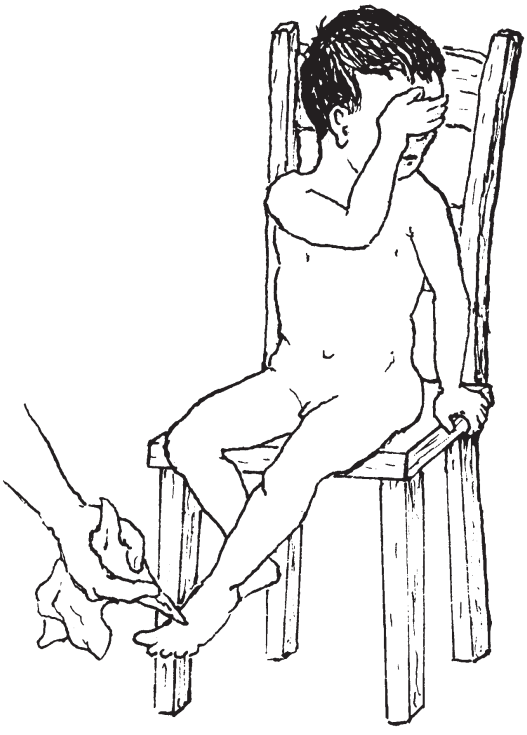
- ចំពោះកុមារដែលឈឺធ្ងន់ បើរឹងកឬរឹងឆ្អឹងខ្នង ហើយកោងទៅក្រោយ សូមសង្ស័យទៅលើជំងឺរលាកស្រោមខួរ។ បើក្បាលមិនអាចបត់ទៅមុខបាន ឬមិនអាចដាក់ចន្លោះក្បាលជង្គង់បាន នោះអាចជាជំងឺរលាកស្រោមខួរមែនទែនហើយ(ទំ.១៨៥)។

- បើកុមារមានការរឹងសាច់ដុំខ្លះជាញឹកញាប់ ហើយមានចលនាចំលែកៗ ឬកន្ត្រាក់ៗ នោះគាត់ប្រហែលជាមានបញ្ហាកន្ត្រាក់របស់សាច់ដុំ (ទំ.៣២០)។

- បើចលនាប្លែកៗ ឬកន្ត្រាក់ៗនោះកើតឡើងភ្លាមៗ ដោយមានការបាត់បង់ស្មារតីផង នោះគាត់ប្រហែលជាមានការប្រកាច់(ទំ.១៧៨)។ បើការប្រកាច់កើតឡើងជាញឹកញាប់ សូមគិតដល់ជំងឺឆ្កួតជ្រូក។ បើវាកើតឡើងនៅពេលគាត់មានជំងឺ នោះប្រហែលបណ្តាលមកពីការមានគ្រុនក្តៅខ្លាំង(ទំ.៧៦) ឬការខ្សោះជាតិទឹក(ទំ.១៥១) ឬជំងឺតេតាណូស(ទំ.១៨២) ឬជំងឺរលាកស្រោមខួរ(ទំ.១៨៥)។

ដើម្បីធ្វើតេស្តមើលរ៉ែផ្លេចរបស់អ្នកជំងឺ នៅពេលដែលអ្នកសង្ស័យថាមានជំងឺតេតាណូស សូមមើលទំព័រ១៨៣។

ដើម្បីពិនិត្យមើលការបាត់បង់ញាណដឹងនៅដៃ ជើង ឬផ្នែកដទៃទៀតនៃរាងកាយ



សូមឲ្យអ្នកជំងឺយកដៃបាំងភ្នែក។ ប៉ះឬច្បិចលើស្បែកថ្នមៗជាច្រើនកន្លែងផ្សេងៗគ្នា។ ឲ្យគាត់ឆ្លើយ "បាទ ឬចាស៎" នៅពេលដែលគាត់ដឹងថាមានគេប៉ះគាត់។

- ការបាត់បង់ញាណដឹងនៅចំណុច ឬជិតចំណុចស្នាមសន្លាកនៅលើរាងកាយ អាចជាជំងឺឃ្លង់(ទំ.១៩១)។
- ការបាត់បង់ញាណដឹងនៅដៃទាំងពីរ ឬជើងទាំងពីរ អាចបណ្តាលមកពីជំងឺទឹកនោមផ្អែម(ទំ.១២៧) ឬជំងឺឃ្លង់។
- ការបាត់បង់ញាណដឹងតែម្ខាង អាចបណ្តាលមកពីបញ្ហាឆ្អឹងខ្នង(ទំ.១៧៤) ឬមានរបួសឆ្អឹងខ្នង។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំពូកទី ៤

របៀបថែទាំអ្នកជំងឺ

ការមានជំងឺធ្វើឲ្យរាងកាយចុះខ្សោយ។ ដើម្បីឲ្យមានកម្លាំងនិងស្រួលខ្លួនឡើងវិញយ៉ាងឆាប់រហ័ស គេត្រូវការការថែទាំជាចាំបាច់។

ការថែទាំដែលអ្នកជំងឺម្នាក់បានទទួល គឺជាផ្នែកដ៏សំខាន់បំផុត នៃការព្យាបាលរបស់គាត់។

ជាញឹកញាប់ ថ្នាំពេទ្យពុំមែនសុទ្ធតែចាំបាច់ទេ។ ប៉ុន្តែការថែទាំដ៏ល្អ តែងតែជាការសំខាន់។ អត្ថបទតទៅនេះ គឺជាមូលដ្ឋាននៃការថែទាំដ៏ល្អ ៖

១. ភាពសុខស្រួលរបស់អ្នកជំងឺ

អ្នកជំងឺគួរសម្រាកនៅកន្លែងដែលស្ងាត់ មានជាសុខភាព មានខ្យល់អាកាសល្អ និងមានពន្លឺគ្រប់គ្រាន់។ គាត់គួរសម្រាកនៅកន្លែងដែលមិនត្រជាក់ពេក ឬក្តៅពេក។ បើមានខ្យល់ត្រជាក់ ឬអ្នកជំងឺញាក់ ត្រូវដណ្តប់ភួយឬក្រណាត់ឲ្យគាត់។ ប៉ុន្តែ បើអាកាសធាតុក្តៅ ឬអ្នកជំងឺមានគ្រុនក្តៅ គាត់មិនត្រូវដណ្តប់អ្វីទាំងអស់(ទំ.៧៥)។

២. ទឹក

ស្ទើរតែគ្រប់ជំងឺទាំងអស់ ជាពិសេសក្នុងពេលមានគ្រុនក្តៅឬជំងឺរាក អ្នកជំងឺគួរផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន ដូចជាទឹកស្អាត ទឹកតែ ទឹកផ្លែឈើ ទឹកស៊ុប។ល។

៣. អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន

ការរក្សាអនាម័យដល់អ្នកជំងឺគឺជាការសំខាន់ណាស់។ គាត់គួរងូតទឹកជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ប្រសិនបើគាត់ឈឺធ្ងន់ រហូតមិនអាចក្រោកបាន ត្រូវជូតខ្លួនគាត់ជាមួយក្រណាត់ និងទឹកក្តៅឧណ្ហៗ។ ខោអាវ ក្រណាត់ក្រាល និងភួយរបស់គាត់ ក៏ត្រូវតែស្អាតជានិច្ចដែរ។ មិនត្រូវមានកំទេច និងកាកសំណល់ចំណីអាហារនៅលើគ្រែទេ។

អ្នកជំងឺគួរងូតទឹករៀងរាល់ថ្ងៃ

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

៤. ចំណីអាហារដែលល្អ

ប្រសិនបើអ្នកជំងឺចង់បរិភោគចំណីអាហារអ្វីមួយ សូមអនុញ្ញាតឲ្យគាត់បរិភោគ។ ជំងឺភាគច្រើនមិនត្រូវការការតមអាហារទេ។

អ្នកជំងឺគួរផឹកទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងបរិភោគអាហារដែលមានជីវជាតិ(មើលជំពូកទី១១)។

បើអ្នកជំងឺអស់កម្លាំង ឲ្យគាត់បរិភោគអាហារដែលមានជីវជាតិឲ្យច្រើនតាមដែលគាត់អាចបរិភោគបាន ជាច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ បើចាំបាច់ កិនអាហារឲ្យម៉ត់ ឬធ្វើជាស៊ុប។

អាហារថាមពលមានសារសំខាន់យ៉ាងខ្លាំង ឧទាហរណ៍ បបរ ស្រូវសាលី ដំឡូង ឬត្រាវ។ ការបន្ថែមស្ករនិងប្រេងបន្លែបន្តិច អាចជួយធ្វើឲ្យអាហារកាន់តែមានថាមពលថែមទៀត។ ម៉្យាងទៀត ត្រូវលើកទឹកចិត្តអ្នកជំងឺឲ្យផឹកទឹកដែលមានជាតិផ្អែមឲ្យបានច្រើន ជាពិសេសនៅពេលដែលគាត់បរិភោគអាហារមិនបានច្រើន។

មានជំងឺមួយចំនួនតូចត្រូវការការតមអាហារ។ ជំងឺទាំងនេះត្រូវបានពន្យល់តាមទំព័រនីមួយៗដូចតទៅ ៖

ជំងឺដំបៅក្រពះ និងឆ្អល់ពោះ..... ទំ.១២៨

ជំងឺរលាកខ្នែងពោះវៀន ស្ទះពោះវៀន និងបញ្ហាពោះស្រួចស្រាល់
(ក្នុងករណីនេះ មិនត្រូវបរិភោគអាហារអ្វីទាំងអស់)..... ទំ.៩៣

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម..... ទំ.១២៧

ជំងឺបេះដូង..... ទំ.៣២៥

ជំងឺថង់ទឹកប្រមាត់..... ទំ.៣២៩

ការថែទាំពិសេសចំពោះអ្នកឈឺធ្ងន់

១. ទឹក

វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកជំងឺត្រូវផឹកទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។ ប្រសិនបើគាត់អាចផឹកបានតែបន្តិចបន្តួច នោះសូមឲ្យគាត់ផឹកឲ្យបានញឹកញាប់ ម្តងបន្តិចៗ។ ប្រសិនបើគាត់ពិបាកលេប ឲ្យគាត់ក្រេបទឹកបន្តិចៗ រាល់ប្រាំ ឬដប់នាទីម្តង។

ប៉ាន់ស្មានបរិមាណទឹកដែលអ្នកជំងឺផឹកក្នុងថ្ងៃៗ។ មនុស្សពេញវ័យម្នាក់ត្រូវការផឹកទឹកពីរលីត ប្រច្រើនជាងនេះក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយគួរតែបត់ជើងតូចយ៉ាងតិចមួយកែវ(ប្រហែល២០០មល) ៣ឬ៤ដងរៀងរាល់ថ្ងៃ។ បើអ្នកជំងឺផឹកទឹកឬបត់ជើងតូចមិនបានគ្រប់គ្រាន់ទេ ឬបើគាត់មានរោគសញ្ញានៃការខ្សោះជាតិទឹក(ទំ.១៥១) លើកទឹកចិត្តគាត់ឲ្យផឹកទឹកឲ្យបានច្រើនថែមទៀត។ គាត់គួរផឹកទឹកដែលមានជីវជាតិ ដែលជាធម្មតាត្រូវបន្ថែមអំបិលបន្តិច។ បើគាត់មិនចង់ផឹកនោះទេ គួរឲ្យគាត់ផឹកទឹកអ៊ូរ៉ាលីត(ទំ.១៥២)។ បើគាត់មិនអាចផឹកទឹកអ៊ូរ៉ាលីតនេះឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ហើយមានរោគសញ្ញានៃការខ្សោះជាតិទឹកទៀត នោះបុគ្គលិកសុខាភិបាលប្រហែលជាអាចព្យួរសេរ៉ូមឲ្យគាត់។ ប៉ុន្តែតម្រូវការនៃការព្យួរសេរ៉ូមនេះ អាចជៀសវាងបាន ប្រសិនបើអ្នកជំងឺនៅតែអាចក្រេបទឹកបានបន្តិចៗ ជាញឹកញាប់។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

២. ចំណីអាហារ

បើអ្នកដែលមានជំងឺធ្ងន់ មិនអាចបរិភោគអាហាររឹងបាន ឲ្យគាត់បរិភោគស៊ុប ទឹកដោះគោ ទឹកផ្លែឈើ បបរ និងអាហាររាវផ្សេងៗដែលមានជីវជាតិ(អានជំពូក១១)។ បបរ ក៏ជាអាហារល្អម្យ៉ាងដែរ ប៉ុន្តែគួរឲ្យបរិភោគជាមួយអាហារស្ថាបនារាងកាយផងដែរ។ ស៊ុបអាចធ្វើដោយមានលាយជាមួយស៊ុត សណ្តែក សាច់ចិញ្ចាំ ត្រី ឬសាច់មាន់។ បើអ្នកជំងឺបរិភោគបានតិចៗ គួរឲ្យគាត់បរិភោគឲ្យបានច្រើនដង ម្តងបន្តិចៗ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

៣. អនាម័យ

អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនមានសារសំខាន់ណាស់សំរាប់អ្នកជំងឺធ្ងន់។ គាត់គួរងូតទឹកក្តៅឧណ្ហៗរៀងរាល់ថ្ងៃ។

ប្តូរកម្រាលគ្រែជារៀងរាល់ថ្ងៃ និងរាល់ពេលដែលវាមានប្រឡាក់។ សំលៀកបំពាក់ដែលប្រឡាក់ ឬដែលប្រឡាក់ឈាម ពូក និងកន្សែងរបស់អ្នកដែលមានជំងឺឆ្លង គួរត្រូវបានរៀបចំដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។ ដើម្បីសម្លាប់វីរុសឬមេរោគផ្សេងៗ ត្រូវលាងសម្ភារៈទាំងនេះដោយប្រើទឹកក្តៅលាយសាប៊ូ ឬមានបន្ថែមទឹកលាងសម្អាតដែលមានក្លរ។

៤. ការផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពរបស់អ្នកជំងឺនៅលើគ្រែ

អ្នកជំងឺដែលខ្សោយខ្លាំង ហើយមិនអាចប្រែខ្លួនដោយខ្លួនឯងបាន គួរត្រូវបានជួយឲ្យប្រែខ្លួននៅលើគ្រែឲ្យបានច្រើនដងរៀងរាល់ថ្ងៃ។ ការធ្វើរបៀបនេះនឹងជួយការពារកុំឲ្យកើតដំបៅម៉្យាង ហៅថាដំបៅគ្រែ(ទំ.២១៤)។

កុមារដែលមានជំងឺរយៈពេលយូរ គួរឲ្យម្តាយលើកមកបីឲ្យបានញឹកញាប់។

ការផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពរបស់អ្នកជំងឺឲ្យបានញឹកញាប់ ក៏អាចជួយបង្ការជំងឺរលាកសួតផងដែរ ដែលជាជំងឺដ៏គ្រោះថ្នាក់មួយ សំរាប់អ្នកដែលខ្សោយ ឬឈឺធ្ងន់ ហើយត្រូវសម្រាកលើគ្រែជាប់ក្នុងរយៈពេលយូរ។ ប្រសិនបើអ្នកជំងឺមានគ្រុនក្តៅហើយ ចាប់ផ្តើមមានក្អក និងដកដង្ហើមញាប់ៗ ខ្លីៗ នោះគាត់ប្រហែលជាមានជំងឺរលាកសួត(ទំ.១៧១)។

៥. ការពិនិត្យមើលការប្រែប្រួលរបស់អ្នកជំងឺ

អ្នកគួរពិនិត្យមើលរាល់ការប្រែប្រួលនៃសភាពរបស់អ្នកជំងឺ។ ការធ្វើនេះអាចប្រាប់អ្នកថាតើគាត់មានការធូរស្រាលឬកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។ ត្រូវរក្សាទុកឲ្យបានល្អនូវការកត់ត្រាអំពី "សញ្ញាជីវិត" របស់អ្នកជំងឺ។ កត់ត្រាចំណុចខាងក្រោមនេះក្នុងមួយថ្ងៃបួនដង ៖

ចូរកត់ត្រាផងដែរនូវបរិមាណទឹកដែលអ្នកជំងឺបានផឹក និងចំនួនដងដែលអ្នកជំងឺបត់ជើងតូច និងបត់ជើងធំ ក្នុងមួយថ្ងៃៗ។ រក្សាព័ត៌មានទាំងនេះទុកឲ្យបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬវេជ្ជបណ្ឌិត។

វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវពិនិត្យមើលរោគសញ្ញាដែលព្រមានថាសភាពរបស់អ្នកជំងឺកំពុងតែធ្ងន់ធ្ងរ ឬមានគ្រោះថ្នាក់។ នៅទំព័របន្ទាប់នេះមានបញ្ជីដែលរាយ**រោគសញ្ញានៃជំងឺដែលមានគ្រោះថ្នាក់។** ប្រសិនបើអ្នកជំងឺមានរោគសញ្ញាណាមួយក្នុងចំណោមរោគសញ្ញាទាំងនេះ **ត្រូវរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។**

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

រោគសញ្ញានៃជំងឺដែលមានគ្រោះថ្នាក់

អ្នកដែលមានរោគសញ្ញាមួយឬច្រើន ក្នុងចំណោមរោគសញ្ញាខាងក្រោមនេះ ប្រហែលជាមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដែលមិនអាចធ្វើការព្យាបាលនៅផ្ទះ ដោយគ្មានជំនួយពីគ្រូពេទ្យជំនាញបានទេ។ ជីវិតរបស់គាត់អាចស្ថិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់។ **ត្រូវរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យឲ្យបានលឿនបំផុត។** នៅពេលដែលជំនួយមិនទាន់មកដល់ ធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំនៅក្នុងទំព័រដែលបានបង្ហាញនេះ។

ទំព័រ

១. ការបាត់បង់ឈាមយ៉ាងច្រើន ចេញមកពីកន្លែងណាមួយនៃរាងកាយ.....ទំ.៨២, ២៦៤, ២៨១

២. ការក្អកធ្លាក់ឈាម.....ទំ.១៧៩

៣. បបូរមាត់និងក្រចកឡើងពណ៌ស្វាយ(បើទើបមានថ្មីៗ).....ទំ.៣០

៤. ការពិបាកដកដង្ហើមយ៉ាងខ្លាំង ហើយគ្មានការធូរស្រាលដោយការសម្រាក.....ទំ.១៦៧, ៣២៥

៥. មនុស្សដែលមិនអាចដាស់ឲ្យភ្ញាក់បាន(សន្លប់).....ទំ.៧៨

៦. មនុស្សដែលខ្សោយខ្លាំង ដួលនៅពេលដែលគាត់ក្រោកឈរ.....ទំ.៣២៥

៧. មិនអាចបត់ជើងតូចបានរយៈពេលមួយថ្ងៃឬច្រើនជាងនេះ .....ទំ.២៣៤

៨. មិនអាចធឹកទឹកបានរយៈពេលមួយថ្ងៃឬច្រើនជាងនេះ.....ទំ.១៥១

៩. ក្អួតឬរាកយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ រយៈពេលលើសពីមួយថ្ងៃ ឬលើសពីពីរបីម៉ោង ចំពោះទារក.....ទំ.១៥១

១០. មានលាមកពណ៌ខ្មៅដូចកៅស៊ូថ្នល់ ឬក្អួតមានឈាមឬលាមក.....ទំ.១២៨

១១. ឈឺពោះខ្លាំងជាប់រហូត និងក្អួតផង ចំពោះមនុស្សដែលគ្មានរាក ឬដែលគ្មានបត់ជើងធំ.....ទំ.៩៣

១២. មានការឈឺចាប់ខ្លាំង ជាប់លើសពីបីថ្ងៃ.....ទំ.២៩ ទៅ ៣៨

១៣. មានរឹងក និងកោងខ្នង ដោយមានឬគ្មានរឹងថ្គាម .....ទំ.១៨២, ១៨៥

១៤. ប្រកាច់លើសពីម្តង ចំពោះអ្នកដែលមានគ្រុនក្តៅឬជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ.....ទំ.៧៦, ១៨៥

១៥. គ្រុនក្តៅខ្លាំង(លើស៣៩អង្សាសេ) ដែលមិនអាចបញ្ចុះបាន ឬលើសពី៤ឬ៥ថ្ងៃ.....ទំ.៧៥

១៦. ស្រកទម្ងន់ក្នុងអំឡុងពេលយូរ.....ទំ.២០០, ៤០០

១៧. មានឈាមនៅក្នុងទឹកនោម.....ទំ.១៤៦, ២៣៤

១៨. ដំបៅដែលចេះតែរីកធំឡើងៗ ហើយព្យាបាលមិនជាសះ..... ទំ.១៩១, ១៩៦, ២១១, ២១២

១៩. មានដុំពកនៅកន្លែងណាមួយនៃរាងកាយ ដែលចេះតែរីកធំឡើងៗ..... ទំ.១៩៦, ២៨០

២០. មានបញ្ហាដែលទាក់ទងនឹងការមានផ្ទៃពោះ និងការសម្រាលកូន ៖

ធ្លាក់ឈាមក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ.....ទំ.២៤៩, ២៨១

ហើមមុខ និងស្រវាំងភ្នែក ក្នុងអំឡុងខែចុងក្រោយ.....ទំ.២៤៩

ការបន្លាយពេលយូរបន្ទាប់ពីបែកទឹកភ្លោះ ហើយការឈឺពោះសម្រាលបានចាប់ផ្តើម.....ទំ.២៦៧

ធ្លាក់ឈាមយ៉ាងខ្លាំង.....ទំ.២៦៤

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ត្រូវរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យនៅពេលណា និងដោយរបៀបណា

ត្រូវរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យនៅពេលមានរោគសញ្ញាដំបូងនៃជំងឺដែលមានគ្រោះថ្នាក់។ មិនត្រូវរង់ចាំរហូតដល់អ្នកជំងឺមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរពេក ដែលអាចធ្វើឲ្យពិបាកឬមិនអាចយកគាត់ទៅមណ្ឌលសុខភាពឬមន្ទីរពេទ្យបាននោះទេ។

ប្រសិនបើសភាពរបស់អ្នកជំងឺឬអ្នកមានរបួស អាចក្លាយទៅជាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរដោយសារការពិបាកក្នុងការនាំគាត់ទៅមណ្ឌលសុខភាព ព្យាយាមអញ្ជើញបុគ្គលិកសុខាភិបាលមកពិនិត្យគាត់វិញ។ ប៉ុន្តែក្នុងករណីបន្ទាន់ ដែលត្រូវការការព្យាបាលពិសេស ឬត្រូវការការវះកាត់ (ឧទាហរណ៍ ជំងឺរលាកខ្នែងពោះវៀន) មិនត្រូវរង់ចាំបុគ្គលិកសុខាភិបាលទេ។ នាំអ្នកជំងឺទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យភ្លាម។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវសែងអ្នកជំងឺដោយស្នែង ត្រូវប្រាកដថាគាត់អាចដេកយ៉ាងស្រួលលើស្នែង និងមិនអាចធ្លាក់ចេញពីស្នែងបានទេ។ បើគាត់មានបាក់ឆ្អឹងណាមួយ អ្នកត្រូវអបឆ្អឹងនោះសិន មុននឹងធ្វើចលនាទៅលើគាត់(ទំ.៩៩)។ បើមានពន្លឺព្រះ អាទិត្យក្តៅខ្លាំងពេក យកក្រណាត់មកចងបាំងពីលើស្នែង ដើម្បីឲ្យមានម្លប់ ប៉ុន្តែត្រូវទុកឲ្យខ្យល់ ចេញចូលបានល្អផង។

ត្រូវប្រាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាលអំពីអ្វីខ្លះ

ដើម្បីឲ្យបុគ្គលិកសុខាភិបាលឬវេជ្ជបណ្ឌិតអាចណែនាំអំពីការព្យាបាល ឬចេញវេជ្ជបញ្ជាឲ្យមានប្រសិទ្ធភាពនោះ គាត់គួរជួបជាមួយអ្នកជំងឺផ្ទាល់។ បើអ្នកជំងឺមិនអាចធ្វើដំណើរបាន អញ្ជើញគ្រូពេទ្យមកពិនិត្យគាត់វិញ។ បើមិនអាចទេ បញ្ជូនអ្នកទទួលខុសត្រូវម្នាក់ដែលដឹងច្បាស់អំពីសភាពជំងឺនេះ។ **មិនត្រូវឲ្យកុមារតូចៗ ឬមនុស្សមិនដឹងអ្វីសោះទៅទេ។**

មុននឹងបញ្ជូននរណាម្នាក់ទៅរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ ពិនិត្យអ្នកជំងឺឲ្យបានហ្មត់ចត់និងទាំងស្រុងជាមុនសិន។ បន្ទាប់មកកត់ត្រានូវព័ត៌មានលម្អិតអំពីជំងឺ និងសភាពទូទៅរបស់អ្នកជំងឺ(មើលជំពូក ៣)។

នៅទំព័របន្ទាប់នេះគឺជាទម្រង់បែបបទមួយដែលអ្នកអាចធ្វើ**របាយការណ៍របស់អ្នកជំងឺ** បាន។ នៅខាងចុងនៃសៀវភៅនេះ ក៏មានទម្រង់របាយការណ៍របស់អ្នកជំងឺនេះជាច្រើនច្បាប់ទៀត ។ សូមហែកវាមួយសន្លឹកចេញ ហើយបំពេញវាដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ដោយផ្តល់ព័ត៌មានលម្អិត តាមដែលអាចធ្វើបាន។

នៅពេលដែលអ្នកបញ្ជូននរណាម្នាក់ទៅរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ ត្រូវបញ្ជូនទម្រង់របាយការណ៍របស់អ្នកជំងឺ ដែលបានបំពេញត្រឹមត្រូវ ទៅជាមួយអ្នកនោះផង។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

របាយការណ៍របស់អ្នកជំងឺ

សំរាប់ប្រើនៅពេលបញ្ជូននរណាម្នាក់ទៅរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ

ឈ្មោះអ្នកជំងឺ..... អាយុ.....

ប្រុស.....ស្រី.....គាត់នៅឯណា ?.....

តើគាត់មានជំងឺ ឬបញ្ហាចម្បងអ្វី ក្នុងពេលនេះ ?.....

.....

.....

តើជំងឺនេះចាប់ផ្តើមនៅពេលណា ?.....

តើជំងឺនេះចាប់ផ្តើមយ៉ាងដូចម្តេច ?.....

តើអ្នកជំងឺធ្លាប់មានបញ្ហាដូចគ្នានេះពីមុនទេ ?..... នៅពេលណា ?.....

តើមានគ្រុនក្តៅឬទេ ?.....ប៉ុន្មានអង្សាសេ ?.....តាំងពីពេលណា និងមានរយៈពេលប៉ុន្មាន ?.....

មានការឈឺចាប់ទេ ?.....ត្រង់កន្លែងណា ?.....ឈឺយ៉ាងដូចម្តេច ?.....

តើមានអ្វីកើតឡើង ឬខុសប្រក្រតី ចំពោះចំណុចខាងក្រោមនេះ ?

ស្បែក :.....**ក្រចៀក** :.....

ភ្នែក :.....**មាត់និងបំពង់ក** :.....

ប្រដាប់បន្តពូជ:.....

ទឹកនោម : តិចឬក៏ច្រើន ?.....ពណ៌អ្វី ?.....តើមានការពិបាកក្នុងការនោមឬទេ ?.....

ចូរពណ៌នា :.....ប៉ុន្មានដងក្នុង២៤ម៉ោង ?.....ប៉ុន្មានដងក្នុងមួយយប់ ?.....

លាមក : ពណ៌អ្វី ?.....មានឈាមឬសំបោរ ?.....មានរាគឬទេ ?.....

មួយថ្ងៃប៉ុន្មានដង ?.....មានចុកពោះឬទេ ?.....មានការខ្សោះជាតិទឹកឬទេ ?.....

ធ្ងន់ឬក៏ស្រាល ?.....មានព្រូនឬទេ ?.....ព្រូនប្រភេទណា ?.....

ដង្ហើម : ចង្វាក់ក្នុងមួយនាទី.....វែង ខ្លី ឬធម្មតា ?.....

ពិបាកដកដង្ហើម(ពណ៌នា)..... ក្អក(ពណ៌នា).....

មានសំឡេងងឹតៗដូចឆ្នា ?.....មានស្លេសទេ ?.....មានឈាមទេ ?.....

តើអ្នកជំងឺមានរោគសញ្ញាណាមួយនៃជំងឺគ្រោះថ្នាក់ដែលលើកឡើងនៅទំ.៤២ដែរឬទេ ?.....

រោគសញ្ញាមួយណា ?(ពន្យល់លម្អិត) .....

.....

រោគសញ្ញាផ្សេងទៀត :.....

តើអ្នកជំងឺមានពិសារថ្នាំទេ ?.....ថ្នាំអ្វី ?.....

តើអ្នកជំងឺធ្លាប់ប្រើថ្នាំដែលបណ្តាលឲ្យកើតកន្ទាលត្រអាក(ឬដុំពក) រមាស់ ឬប្រតិកម្មទំនាស់អ្វីផ្សេងទៀត

ដែរទេ ?.....តើជាថ្នាំអ្វី ?.....

សភាពរបស់អ្នកជំងឺ : មិនសូវធ្ងន់ធ្ងរ.....ធ្ងន់ធ្ងរ.....ធ្ងន់ណាស់.....

នៅខាងក្រោយទម្រង់បែបបទនេះ ចូរសរសេរនូវព័ត៌មានផ្សេងៗទៀតដែលអ្នកយល់ថាមានសារសំខាន់។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំពូកទី
៥
ការព្យាបាលដោយមិនប្រើថ្នាំពេទ្យ

ចំពោះជំងឺភាគច្រើន ថ្នាំពេទ្យមិនចាំបាច់ទេ។ រាងកាយរបស់មនុស្សយើង មានប្រព័ន្ធការពារខ្លួន ឬវិធីទប់ទល់ និងប្រឆាំងនឹងជំងឺ។ ក្នុងករណីជាច្រើន ប្រព័ន្ធការពារខ្លួនបែបធម្មជាតិនេះ មានសារសំខាន់ចំពោះសុខភាពរបស់យើង ជាងថ្នាំពេទ្យទៅទៀត។

មនុស្សយើងអាចជាសះស្បើយពីជំងឺជាច្រើន ដូចជាជំងឺផ្តាសាយធម្មតា ដោយខ្លួនឯង ដោយមិនត្រូវការថ្នាំពេទ្យ ទេ។

ដើម្បីជួយរាងកាយក្នុងការប្រយុទ្ធ ឬជំនះជំងឺ ជាញឹកញាប់ អ្វីដែលសំខាន់នោះ គឺត្រូវ ៖

រក្សាអនាម័យ

សម្រាកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់

បរិភោគឲ្យបានត្រឹមត្រូវ និងផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន

ទោះបីជាក្នុងករណីជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ដែលត្រូវការការប្រើថ្នាំពេទ្យក៏ដោយ គឺ**មានតែរាងកាយរបស់យើងទេ ដែលត្រូវយកឈ្នះលើជំងឺនោះ** ឯថ្នាំពេទ្យគ្រាន់តែជួយប៉ុណ្ណោះ។ ម៉្យាងទៀត ការមានអនាម័យល្អ ការសម្រាក អាហារដែលមានជីវជាតិ និងទឹកគ្រប់គ្រាន់ មានសារសំខាន់យ៉ាងខ្លាំង។

សិល្បៈនៃការថែទាំសុខភាព មិនត្រូវ និងមិនគួរ ពឹងផ្អែកទៅលើការប្រើថ្នាំពេទ្យទេ។ បើទោះបីជាអ្នករស់នៅក្នុងតំបន់ដែលគ្មានថ្នាំពេទ្យទំនើបក៏ដោយ ក៏នៅតែមានវិធីជាច្រើនដែលអ្នកអាចប្រើ ដើម្បីការពារ និងព្យាបាលជំងឺមួយចំនួនធំដែលកើតជាញឹកញាប់ ប្រសិនបើអ្នកចេះវិធីទាំងនោះ។

មានជំងឺជាច្រើនដែលយើងអាចការពារនិងព្យាបាលបាន ដោយមិនចាំបាច់ប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យ។

ប្រសិនបើមនុស្សយើងគ្រាន់តែរៀនពីរបៀបប្រើប្រាស់**ទឹក**ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ នោះវិធីតែមួយមុខនេះអាចមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការការពារនិងព្យាបាលជំងឺ ជាងថ្នាំពេទ្យទាំងឡាយដែលពួកគេប្រើ... និងប្រើខុស សព្វថ្ងៃនេះ។

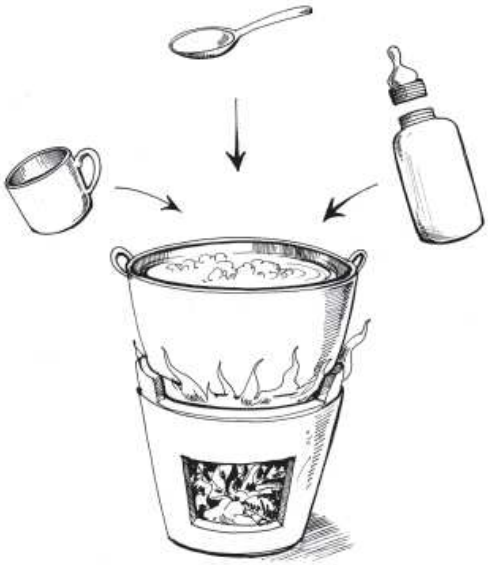
www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការព្យាបាលដោយទឹក

មនុស្សយើងភាគច្រើនអាចរស់នៅបានដោយគ្មានថ្នាំពេទ្យ។ ប៉ុន្តែគ្មាននរណាម្នាក់អាចរស់នៅដោយគ្មានទឹកបានឡើយ។ ជាការពិត ជាងពាក់កណ្តាល(៥៧%)នៃរាងកាយរបស់មនុស្ស គឺជាជាតិទឹក។ ប្រសិនបើមនុស្សគ្រប់រូបដែលរស់នៅតាមជនបទ និងភូមិនានា បានប្រើប្រាស់ទឹកយ៉ាងត្រឹមត្រូវបំផុត នោះចំនួនជំងឺនិងការស្លាប់ ជាពិសេសរបស់កុមារអាចត្រូវបានកាត់បន្ថយ។

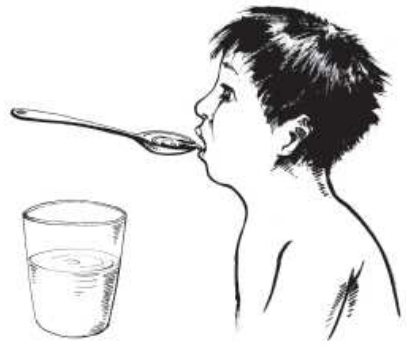
ឧទាហរណ៍ ការប្រើបាស្រស់ទឹកយ៉ាងត្រឹមត្រូវ គឺជាមូលដ្ឋាននៃការការពារនិងព្យាបាលជំងឺរាក។ ក្នុងតំបន់ជាច្រើន ជំងឺរាកគឺជាមូលហេតុញឹកញាប់បំផុតនៃការមានជំងឺ និងការស្លាប់របស់កុមារតូចៗ។ ទឹកមិនស្អាត តែងតែជាផ្នែកមួយនៃមូលហេតុនោះ។

ផ្នែកសំខាន់មួយនៃការបង្ការជំងឺរាក និងជំងឺផ្សេងៗជាច្រើនទៀត គឺត្រូវធ្វើឲ្យប្រាកដថាទឹកផឹកមានសុវត្ថិភាព។ ការពារអណ្តូងទឹកនិងទឹកដែលចេញពីក្រោមដី ពីភាពកខ្វក់និងសត្វពាហនៈ ដោយធ្វើរបងឬជញ្ជាំងពទ្ធជុំវិញ។ ប្រើស៊ីម៉ង់ ឬថ្មសំរាប់ធ្វើផ្លូវបង្ហូរទឹកនៅជុំវិញអណ្តូងទឹក ដើម្បីបង្ហូរទឹកភ្លៀង ឬទឹកកខ្វក់ផ្សេងៗ ឲ្យទៅឆ្ងាយពីអណ្តូង។



ការការពារ

នៅកន្លែងដែលទឹកអាចមានភាពកខ្វក់ ផ្នែកសំខាន់មួយនៃការការពារជំងឺរាក គឺត្រូវដាំឲ្យពុះ ឬច្រោះទឹកសំរាប់ផឹក ឬសំរាប់ចម្អិនម្ហូបអាហារ។ ការធ្វើដូចនេះមានសារសំខាន់ណាស់ ជាពិសេសសំរាប់ទារក។ ដបទឹកដោះគោ និងប្រដាប់ប្រដាហូបចុករបស់ទារក ក៏ត្រូវតែស្អាតផងដែរ។ ប្រសិនបើការស្អាតដបទឹកដោះគោមិនអាចធ្វើបានយ៉ាងទៀតទាត់នោះគួរតែប្រើកែវនិងស្លាបព្រាជំនួសវិញ។ ការលាងដៃជាមួយទឹកនិងសាប៊ូក្រោយពេលបន្ទោរបង់លាមក និងមុនបរិភោគឬមុនពេលចម្អិនម្ហូបអាហារក៏ជាការសំខាន់ដែរ។



ការព្យាបាល

មូលហេតុជាញឹកញាប់នៃមរណភាពរបស់កុមារដែលមានជំងឺរាក គឺការខ្សោះជាតិទឹកធ្ងន់ធ្ងរ ឬការបាត់បង់ជាតិទឹកដ៏លើសលប់ពីរាងកាយ (ទំ.១៥១)។ តាមរយៈការផ្តល់ជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់ដល់កុមារ ដែលមានជំងឺរាក (ប្រសើរបំផុតគឺលាយស្ករឬធញ្ញជាតិនិងអំបិល) នោះការខ្សោះជាតិទឹកអាចការពារបាន ឬអាចកែសម្រួលបាន (មើល ទឹកអ៊ូរ៉ាលីត ទំ.១៥២)។

ការផ្តល់ជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់ដល់កុមារដែលមានជំងឺរាក មានសារសំខាន់ជាងថ្នាំពេទ្យទៅទៀត។ តាមពិត ប្រសិនបើគេផ្តល់ទឹកបានគ្រប់គ្រាន់ គេមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំពេទ្យក្នុងការព្យាបាលជំងឺរាកទេ។

ពីរទំព័របន្ទាប់នេះគឺជាស្ថានភាពផ្សេងៗមួយចំនួនទៀត ដែលក្នុងនោះ**ការប្រើប្រាស់ទឹកឲ្យបានត្រឹមត្រូវ មានសារសំខាន់ជាងការប្រើថ្នាំពេទ្យ។**

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ពេលវេលាដែលការប្រើប្រាស់ទឹកបានត្រឹមត្រូវ អាចមានប្រយោជន៍ជាងការប្រើថ្នាំពេទ្យ

ការការពារ

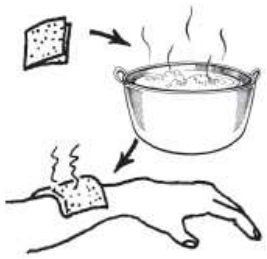
ដើម្បីជួយការពារ	ប្រើប្រាស់ទឹក	ទំព័រ
១. ជំងឺរាក ព្រូន ជំងឺពោះវៀន	ដាំទឹក ឬច្រោះទឹកសំរាប់ធឹក លាងដៃ ។ល។	១៣៥
២. រោគសើស្បែក	ងូតទឹកឲ្យបានញឹកញាប់	១៣៣
៣. ដំបៅក្លាយ តេតាណូស	លាងដំបៅឲ្យបានល្អ ដោយប្រើសាប៊ូនិងទឹកស្អាត	៨៤, ៨៩

ការព្យាបាល

ដើម្បីព្យាបាល	ប្រើប្រាស់ទឹក	ទំព័រ
១. ជំងឺរាក ការខ្សោះជាតិទឹក	ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន	១៥២
២. ជំងឺដែលមានគ្រុនក្តៅ	ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន	៧៥
៣. គ្រុនក្តៅខ្លាំង	ដោះខោអាវចេញ រួចជូតខ្លួន ជាមួយទឹកត្រជាក់	៧៦
៤. ជំងឺផ្លូវទឹកនោម(ភាគច្រើន កើតលើស្ត្រី)	ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន	២៣៥
៥. ក្អក ហឺត រលាកសួត ក្អកមាន់ រលាកទងសួត	ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន និងស្រូប ចំហាយទឹកក្តៅ (ដើម្បីរំលាយ ស្លេស)	១៦៨

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ដើម្បីជួយការពារ	ប្រើប្រាស់ទឹក	ទំព័រ
៦. ដំបៅ អាំប៉ែទីហ្គូ ស្រែង ឬស្រែងនៅលើក្បាល ដំបៅស្បែកក្បាល ពងបែក	ដុសលាងដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹកស្អាត	២០១, ២០២ ២០៥, ២១១, ២១៥
៧. ដំបៅក្លាយ បូស អាប់សែ	លាងជាមួយទឹកក្តៅ ឬ កុំប្រែសសើម	៨៨, ២០២
៨. ឈឺរឹងសាច់ដុំនិងសន្លាក់	ស្អំដោយកុំប្រែសក្តៅ	១០២, ១៧៣, ១៧៤
៩. ថ្លោះ និងគ្រេច	នៅថ្ងៃទី១ ៖ ត្រាំជើងក្នុងទឹកត្រជាក់ បន្ទាប់មកត្រាំក្នុងទឹកក្តៅវិញ	១០២
១០. រមាស់ រលាក ឬចេញទឹករងៃ	ស្អំដោយកុំប្រែសត្រជាក់	១៩៣, ១៩៤
១១. រលាកស្រាល	ដាក់ត្រាំក្នុងទឹកត្រជាក់ភ្លាម	៩៦
១២. ឈឺបំពង់ក ឬរលាកបំពង់ក	ខ្ពុលមាត់ជាមួយទឹកក្តៅលាយអំបិល	៣០៩
១៣. អាស៊ីត សាប៊ូ ដី ឬវត្ថុផ្សេងៗ ចូលភ្នែក	លាងភ្នែកជាមួយទឹកត្រជាក់ភ្លាម ហើយបន្តរយៈពេល៣០នាទី	២១៩
១៤. តឹងច្រមុះ	ហឺតទឹកអំបិល	១៦៤
១៥. ទល់លាមក លាមករឹង	ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន(ការបញ្ចុះដោយប្រើទឹកប្រសើរជាងការបញ្ចុះដោយប្រើថ្នាំបញ្ចុះ តែកុំឲ្យប្រើហួសកម្រិត)	១៥, ១២៦
១៦. ពងបែក នៅមាត់	ស្អំទឹកកកលើដំបៅរយៈពេលមួយម៉ោងនៅពេលចេញសញ្ញាដំបូង	២៣២



គ្រប់ករណីខាងលើនេះ(លើកលែងតែជំងឺរលាកសួត) នៅពេលដែលគេប្រើប្រាស់ទឹកបានត្រឹមត្រូវនោះ គេតែងតែមិនត្រូវការថ្នាំពេទ្យទេ។ នៅក្នុងសៀវភៅនេះអ្នកនឹងឃើញមានសេចក្តីណែនាំជាច្រើនពីវិធីព្យាបាលដោយមិនប្រើថ្នាំពេទ្យ។ **ប្រើថ្នាំពេទ្យតែក្នុងករណីដែលចាំបាច់បំផុតប៉ុណ្ណោះ។**

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យឲ្យបាន និងមិនបានត្រឹមត្រូវ

ជំពូកទី ៦

ថ្នាំពេទ្យខ្លះដែលលក់នៅតាមឱសថស្ថានឬកន្លែងលក់ទំនិញផ្សេងៗនៅក្នុងភូមិ អាចមានប្រយោជន៍ខ្លាំងណាស់។ ប៉ុន្តែ ថ្នាំពេទ្យខ្លះទៀត គ្មានគុណសម្បត្តិទេ។ អង្គការសុខភាពពិភពលោកបាននិយាយថា ក្នុងចំណោមថ្នាំពេទ្យ ៦០.០០០ប្រភេទ ដែលបានដាក់លក់ក្នុងបណ្តាប្រទេសជាច្រើន មានប្រហែល២០០ប្រភេទប៉ុណ្ណោះ ជាថ្នាំដែលចាំបាច់។

ម៉្យាងទៀត ពេលខ្លះមនុស្សយើងប្រើថ្នាំពេទ្យដែលល្អបំផុត ដោយមិនត្រឹមត្រូវ ដែលជាហេតុបណ្តាលឲ្យគេទទួលផលអាក្រក់ ច្រើនជាងផលល្អទៅវិញ។ **ដើម្បីឲ្យមានប្រយោជន៍ ថ្នាំពេទ្យត្រូវតែប្រើឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។**

មានមនុស្សជាច្រើន រួមទាំងវេជ្ជបណ្ឌិត និងបុគ្គលិកសុខាភិបាលផងដែរ បានចេញវេជ្ជបញ្ជាឲ្យប្រើថ្នាំពេទ្យច្រើនហួសពីការចាំបាច់ទៅទៀត ហើយការធ្វើដូច្នេះ បណ្តាលឲ្យមានជំងឺនិងស្លាប់ជាច្រើនដែលមិនចាំបាច់។

រាល់ការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យ សុទ្ធតែអាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ទាំងអស់។

ថ្នាំពេទ្យខ្លះមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងជាងថ្នាំពេទ្យខ្លះទៀត។ ជាអកុសល ពេលខ្លះមនុស្សយើងប្រើថ្នាំពេទ្យ ដែលមានគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ សំរាប់ព្យាបាលជំងឺស្រាលៗទៅវិញ។ (ខ្ញុំបានឃើញទារកម្នាក់ស្លាប់ដោយសារម្តាយរបស់វាបានឲ្យវាលេបថ្នាំដ៏មានគ្រោះថ្នាក់មួយ គឺខ្លឹររំហ្វេនីកុល(Chloramphenicol) ដើម្បីព្យាបាលជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ)។ **មិនត្រូវប្រើថ្នាំដែលមានគ្រោះថ្នាក់ ដើម្បីព្យាបាលជំងឺស្រាលៗទេ។**

ចូរចងចាំថា ៖ ថ្នាំពេទ្យអាចសម្លាប់ជីវិតបាន!!

សេចក្តីណែនាំក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យ

១. ប្រើថ្នាំពេទ្យតែនៅពេលចាំបាច់ប៉ុណ្ណោះ។

២. ត្រូវស្គាល់ពីរបៀបប្រើដែលត្រឹមត្រូវ និងការប្រុងប្រយ័ត្ននានា ចំពោះថ្នាំដែលអ្នកប្រើ(មើលទំព័របែតង)។

៣. ត្រូវបាក្រដថាប្រើថ្នាំតាមកំរិតត្រឹមត្រូវ។

៤. ប្រសិនបើថ្នាំពេទ្យមិនបានជួយទេ ឬបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាផ្សេងៗ ឈប់ប្រើថ្នាំនោះភ្លាម។

៥. នៅពេលសង្ស័យ ស្វែងរកដំបូន្មានពីបុគ្គលិកសុខាភិបាល។

ចំណាំ ៖ បុគ្គលិកសុខាភិបាលខ្លះ និងវេជ្ជបណ្ឌិតជាច្រើន ឲ្យថ្នាំនៅពេលដែលមិនចាំបាច់ ជារឿយៗដោយសារពួកគាត់គិតថា អ្នកជំងឺចង់បានថ្នាំពេទ្យ ហើយពួកគេនឹងមិនពេញចិត្ត ប្រសិនបើមិនបានទទួលថ្នាំពេទ្យខ្លះនោះ។ ប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិតឬបុគ្គលិកសុខាភិបាលរបស់អ្នកថា អ្នកចង់បានថ្នាំពេទ្យតែក្នុងករណីដែលចាំបាច់ប៉ុណ្ណោះ។ ការធ្វើដូច្នេះនឹងជួយសន្សំសំចៃប្រាក់កាសរបស់អ្នក ហើយមានសុវត្ថិភាពដល់សុខភាពរបស់អ្នកទៀតផង។

ប្រើថ្នាំពេទ្យតែនៅពេលណាដែលអ្នកពិតជាត្រូវការវា និងនៅពេលណាដែលអ្នកដឹងច្បាស់ពីរបៀបប្រើប្រាស់វា ប៉ុណ្ណោះ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យមិនត្រឹមត្រូវ ដែលមានគ្រោះថ្នាក់បំផុត

នេះគឺជាបញ្ជីមួយស្តីអំពីកំហុសដែលកើតមានជាញឹកញាប់និងដែលមានគ្រោះថ្នាក់ ដែលមនុស្សបានធ្វើក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យ។ ការប្រើប្រាស់មិនត្រឹមត្រូវ នូវថ្នាំខាងក្រោមនេះ បានបណ្តាលឲ្យមានការស្លាប់យ៉ាងច្រើនជារៀងរាល់ឆ្នាំ។ ដូច្នេះ ចូរប្រយ័ត្ន!!

១. ខ្លរំរ៉ហ្សេនីកុល(ខ្លរ៉ូមីសេទីន Chloromycetin) (ទំ.៣៥៧)

ការនិយមប្រើប្រាស់ថ្នាំនេះសំរាប់ជំងឺរាកធម្មតា និងជំងឺស្រាលៗដ៏ទៃទៀត គឺពិតជាអកុសលណាស់ ព្រោះថ្នាំនេះមានការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង។ ប្រើថ្នាំខ្លរំរ៉ហ្សេនីកុល តែចំពោះជំងឺធ្ងន់ធ្ងរប៉ុណ្ណោះ ដូចជាជំងឺគ្រុនពោះវៀន(ទំ.១៨៨)។ មិនត្រូវប្រើថ្នាំនេះជាមួយទារកទេ។

២. អុកស៊ីតូស៊ីន(Oxytocin) ពីតូស៊ីន(Pitocin) ពីទ្វីទ្រីន(Pituitrin) និងអ៊ែហ្គូណូវីន(Ergonovine) (អ៊ែហ្គូក្រាត Ergotrate) (ទំ.៣៩១)

ជាអកុសល ឆ្មបមួយចំនួនប្រើថ្នាំទាំងនេះដើម្បីបង្កើនល្បឿនសម្រាល ឬផ្តល់កម្លាំងឲ្យម្តាយនៅពេលសម្រាល។ ការអនុវត្តបែបនេះមានគ្រោះថ្នាក់ណាស់។ វាអាចសម្លាប់ម្តាយឬទារកបាន។ ប្រើថ្នាំទាំងនេះសំរាប់គ្រប់គ្រងការធ្លាក់ឈាម**ក្រោយពេល**សម្រាលតែ**ប៉ុណ្ណោះ**(មើលទំ.២៦៦)។

៣. ការចាក់ថ្នាំ

ជំនឿទូទៅដែលគិតថាការចាក់ថ្នាំមានប្រសិទ្ធភាពជាងការលេបថ្នាំ គឺ**មិន**ពិតទេ។ មានករណីជាច្រើនដែលការលេបថ្នាំតាមមាត់មានប្រសិទ្ធភាពដូចឬប្រសើរជាងការចាក់ថ្នាំ។ ម៉្យាងទៀត **ចំពោះថ្នាំពេទ្យជាច្រើន ការចាក់មានគ្រោះថ្នាក់ជាងការលេបតាមមាត់។** ការចាក់ថ្នាំឲ្យកុមារដែលមានការបង្ករោគជំងឺស្វិតដៃជើង(គ្រាន់តែមានរោគសញ្ញាដូចជាគ្រុនផ្តាសាយ)អាចនាំឲ្យមានការស្វិតដៃជើង(មើលទំ.៧៤)។ ការចាក់ថ្នាំគួរតែ**មានការកំណត់ព្រំដែនបំផុត**(ចូរអានជំពូកទី៩ ដោយយកចិត្តទុកដាក់)។

៤. ប៉េនីស៊ីលីន(Penicillin) (ទំ.៣៥១)

ថ្នាំប៉េនីស៊ីលីនមានប្រសិទ្ធភាពតែជាមួយការបង្ករោគមួយចំនួនប៉ុណ្ណោះ។ ការប្រើប៉េនីស៊ីលីនសំរាប់ការថ្លោះគ្រេច ជាំ ឬការឈឺចាប់ផ្សេងៗ ឬគ្រុនក្តៅ គឺជាកំហុសដ៏ធ្ងន់ធ្ងរមួយ។ តាមក្បួនទូទៅ ការប៉ះទង្គិចដែលគ្មានការដាច់ស្បែក ទោះបីជាមានស្នាមជាំធំក៏ដោយ ក៏មិនមានគ្រោះថ្នាក់នឹងការបង្ករោគដែរ។ បញ្ហានេះមិនចាំបាច់ព្យាបាលដោយប៉េនីស៊ីលីន ឬថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដទៃទៀតទេ។ គ្មានប៉េនីស៊ីលីន ឬថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកណាមួយ ដែលជួយព្យាបាលជំងឺផ្តាសាយនោះទេ(ទំ.១៦៣)។

ប៉េនីស៊ីលីនមានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះមនុស្សមួយចំនួន។ មុននឹងប្រើថ្នាំនេះ អ្នកត្រូវដឹងពីការប្រឈមគ្រោះថ្នាក់ និងការប្រុងប្រយ័ត្ននានាដែលអ្នកត្រូវមាន សូមមើលទំព័រ៧០និង៣៥១។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

៥. ការចាក់ថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន ជាមួយនិង ស្ត្រិបតូមីស៊ីន

"មានឈ្មោះពាណិជ្ជកម្មជាច្រើនរបស់វា" ថ្នាំទាំងនេះត្រូវបានគេប្រើប្រាស់ច្រើនណាស់ ហើយច្រើនតែប្រើដោយខុសរបៀបវា។ គេមិនអាចប្រើសំរាប់ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយទេ ដោយគេយល់ក្នុងគោលគំនិតបីយ៉ាង ៖

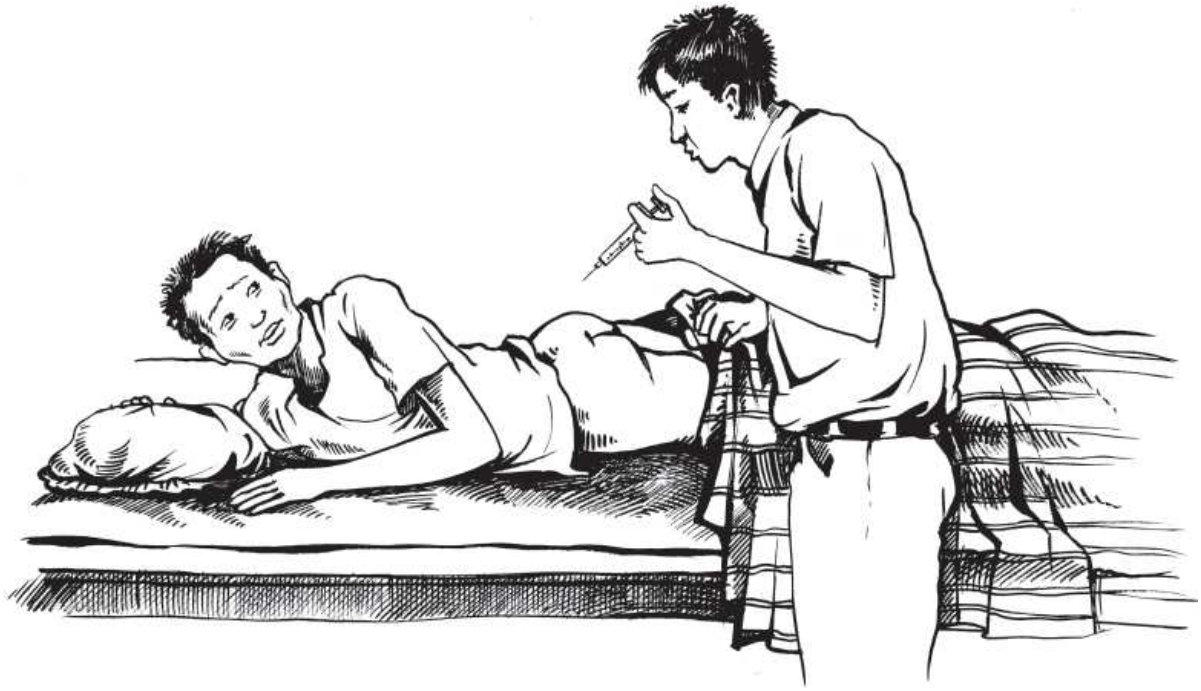
១. វាគ្មានប្រសិទ្ធភាពចំពោះជំងឺគ្រុនផ្តាសាយនិងហៀរសំបោរទេ

២. វាអាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាធ្ងន់ ជួនកាលថ្លង់ឬស្លាប់

៣. ការប្រើប្រាស់ថ្នាំជ្រុលអាចធ្វើឲ្យមានការពិបាកបំផុតក្នុងការព្យាបាលជំងឺរបេងឬជំងឺធ្ងន់ដទៃទៀត

៦. ការចាក់វីតាមីនបេ១២(Vitamin B12) ជាតិចំរាញ់ពីថ្លើម និងជាតិដែក(មើលទំ.៣៩៣)

ថ្នាំវិតាមីនបេ១២ និងជាតិចំរាញ់ពីថ្លើម មិនជួយដល់ភាពស្លេកស្លាំង ឬការខ្សោយកម្លាំងទេ លើកលែងតែក្នុងករណី ដ៏កម្រខ្លះប៉ុណ្ណោះ។ ម្យ៉ាងទៀត ការចាក់ថ្នាំទាំងនេះមានការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់មួយចំនួន។ ថ្នាំទាំងនេះគួរត្រូវបានប្រើ តែក្នុងករណីដែលមានវេជ្ជបញ្ជាពីអ្នកជំនាញ **បន្ទាប់ពីបានពិនិត្យឈាមរួច**។ ជាមួយគ្នានេះដែរ ត្រូវជៀសវាងការចាក់ថ្នាំ ជាតិដែក ដូចជា អាំងហ្វេរ៉ុង(inferon)។ ដើម្បីប្រយុទ្ធនឹងភាពស្លេកស្លាំង ថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែកមានសុវត្ថិភាពជាង ហើយមានប្រសិទ្ធិភាពទៀតផង(ទំ.១២៤)។



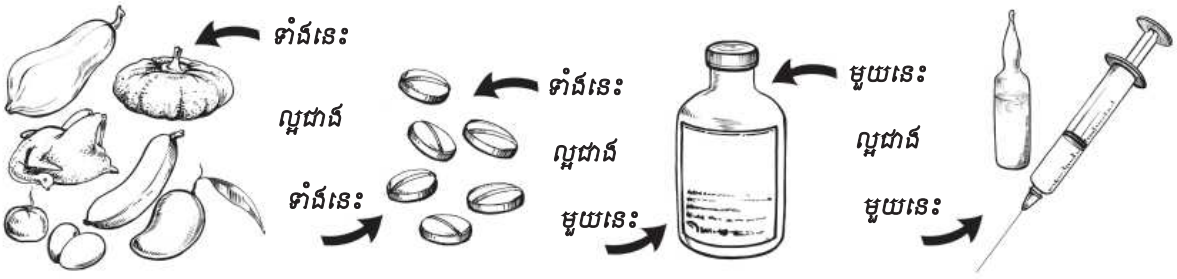
៧. ថ្នាំវីតាមីនដទៃទៀត (ទំ.៣៩២)

តាមក្បួនទូទៅ មិនត្រូវចាក់ថ្នាំវីតាមីនទេ។ ការចាក់ថ្នាំវីតាមីនមានគ្រោះថ្នាក់ច្រើនជាង ថ្លៃជាង និងតែងតែគ្មានប្រសិទ្ធភាពជាងថ្នាំវីតាមីនគ្រាប់ទេ។

ជាអកុសល មានមនុស្សជាច្រើនបានខ្ជះខ្ជាយលុយកាក់ទៅលើថ្នាំស៊ីរ៉ូ ថ្នាំកម្លាំង និងថ្នាំទឹកដែលមានថ្នាំវីតាមីន។ ភាគច្រើននៃថ្នាំទាំងនេះ ពុំមានជាតិវីតាមីនសំខាន់ៗគ្រប់គ្រាន់ទេ(មើលទំ.១១៨)។ ប៉ុន្តែទោះបីជាថ្នាំទាំងនេះមានជាតិវីតាមីនសំខាន់ៗក៏ដោយ ការទិញចំណីអាហារល្អៗ បន្ថែមទៀត គឺជាការប្រសើរជាង។ អាហារទ្រទ្រង់រាងកាយ និងអាហារការពារ ដូចជាសណ្តែក ស៊ុត សាច់ ផ្លែឈើ បន្លែ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិគ្រប់ប្រភេទ សុទ្ធតែសំបូរវីតាមីន និងសារធាតុចិញ្ចឹមរាងកាយដទៃទៀត(មើលទំ.១១១)។ ការផ្តល់ឲ្យមនុស្សខ្សោយស្គមស្គាំងនូវអាហារល្អៗឲ្យបានកាន់តែញឹកញាប់នឹងជួយគាត់បានច្រើនជាងការផ្តល់ថ្នាំវីតាមីននិងសារធាតុរ៉ែបន្ថែមទៅទៀត។

មនុស្សដែលអាចបរិភោគបានធម្មតា មិនត្រូវការថ្នាំវីតាមីនបន្ថែមទៀតទេ។

មធ្យោបាយល្អបំផុតដើម្បីទទួលបានវីតាមីន



ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមអំពីវីតាមីន ពេលដែលចាំបាច់ និងអំពីចំណីអាហារដែលមានវីតាមីន សូមអានជំពូក១១ ជាពិសេសទំព័រ១១១និង១១៨។

៨. ថ្នាំផ្សំចូលគ្នា

ជួនកាលថ្នាំពីរឬច្រើនប្រភេទត្រូវបានផ្សំចូលគ្នានៅក្នុងគ្រាប់ថ្នាំ ឬថ្នាំប៉ូវកម្លាំងតែមួយ។ កាលណាគេធ្វើតាមរបៀបនេះ ថ្នាំទាំងនោះតែងតែមិនសូវមានប្រសិទ្ធភាព ហើយមានតម្លៃថ្លៃកាន់តែថ្លៃ។ ជួនកាល**វាផ្តល់ផលអាក្រក់ច្រើនជាងផលល្អ។** ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ចង់ចេញវេជ្ជបញ្ជាឲ្យប្រើថ្នាំផ្សំចូលគ្នានេះ សុំគាត់ឲ្យចេញវេជ្ជបញ្ជាតែថ្នាំណាដែលចាំបាច់បំផុតបាន ហើយ។ សូមកុំខ្ជះខ្ជាយលុយរបស់អ្នកទៅលើថ្នាំទាំងនេះ។

ថ្នាំផ្សំចូលគ្នាមួយចំនួនដែលគួរ**ជៀសវាង** ៖

- **ថ្នាំក្អក**ដែលមានទាំងថ្នាំប្រឆាំងការក្អកផង និងថ្នាំបំបាត់ស្លេសផង។ (ថ្នាំក្អកគឺស្ទើរតែគ្មានប្រយោជន៍ ហើយជាការខ្ជះខ្ជាយលុយកាក់ផង ទោះបីជាវាជាថ្នាំផ្សំឬមិនផ្សំក៏ដោយ)។
- **ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក**(antibiotics) ដែលផ្សំជាមួយ**ថ្នាំប្រឆាំងការរាក**។
- **ថ្នាំប្រឆាំងអាស៊ីត**(antacids) ដើម្បីព្យាបាលជំងឺដំបៅក្រពះផ្សំជាមួយនឹងថ្នាំការពារការចុកពោះ។
- **ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់**២ឬច្រើនប្រភេទ(អាស្ពីរីនជាមួយអាសេតាមីណូហ្វែន ជួនកាលជាមួយនឹងកាហ្វេអ៊ីនផងដែរ)។

៩. កាល់ស្យូម

ការចាក់កាល់ស្យូមទៅក្នុងសរសៃវ៉ែនអាចមានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង។ វាអាចសម្លាប់មនុស្សយ៉ាងលឿន ប្រសិនបើគេមិនចាក់វាដោយយឺតៗ។ ការចាក់កាល់ស្យូមតាមកំប៉ៈគូទ ជួនកាលអាចបណ្តាលឲ្យមានអាប់សៃ ឬមានការបង្ករោគ យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។

មិនត្រូវចាក់កាល់ស្យូមដោយគ្មានដំបូន្មានពីគ្រូពេទ្យជាមុនទេ។

១០. ការព្យួរសេរ៉ូម

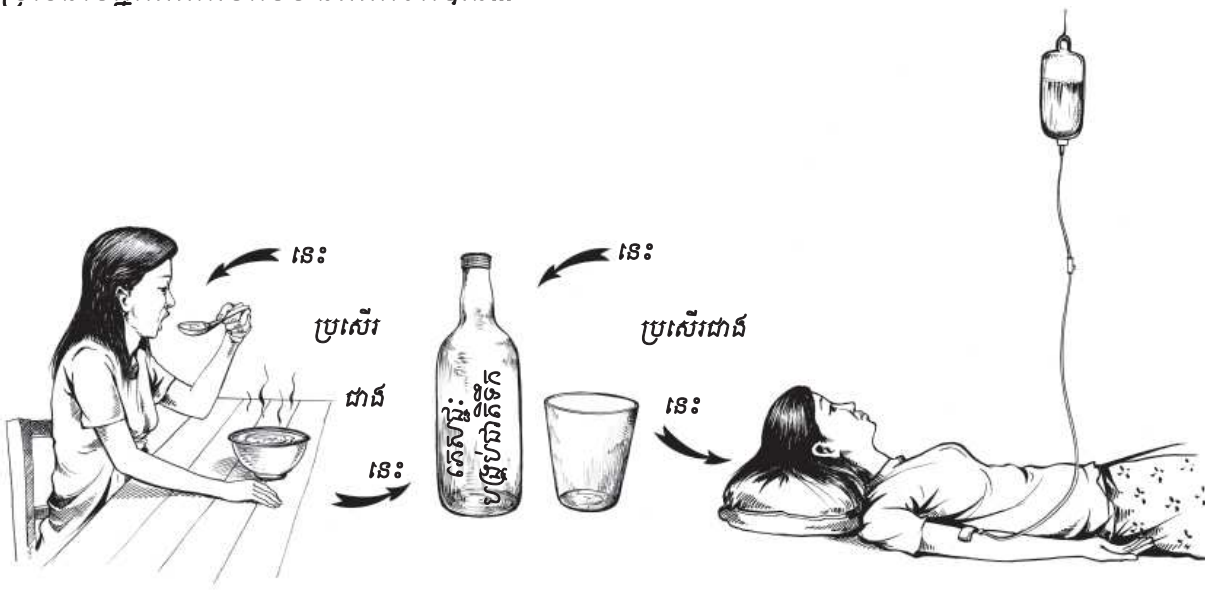
នៅក្នុងតំបន់ខ្លះ មនុស្សដែលមានភាពស្លេកស្លាំង ឬខ្សោយកម្លាំង ចំណាយប្រាក់កាក់ដែលនៅសល់បន្តិចបន្តួចសំរាប់ការចាក់បញ្ចូលសេរ៉ូមមួយលីត្រតាមសរសៃឈាមរបស់គេ។ ពួកគេជឿថាការធ្វើដូចនេះនឹងជួយឲ្យពួកគេមានកម្លាំង ឬធ្វើឲ្យសំបូរឈាមឡើងវិញ។ ប៉ុន្តែពួកគេយល់ខុសហើយ! សេរ៉ូមគឺគ្មានអ្វីលើសពីទឹកសុទ្ធលាយជាមួយនឹងអំបិលឬស្ករបន្តិចបន្តួចតែប៉ុណ្ណោះ។ វាផ្តល់ថាមពលតិចជាងស្ករគ្រាប់មួយគ្រាប់ធំផង ហើយធ្វើឲ្យឈាមកាន់តែរាវ មិនមែនធ្វើឲ្យមានឈាមកាន់តែច្រើនទេ។ វាមិនបានជួយដល់ភាពស្លេកស្លាំង ឬធ្វើឲ្យមនុស្សខ្សោយមានកម្លាំងខ្លាំងឡើងទេ។

ម៉្យាងទៀត ប្រសិនបើសេរ៉ូមនោះត្រូវបានចាក់បញ្ចូលដោយមនុស្សម្នាក់ដែលមិនបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវ នោះវាអាចមានគ្រោះថ្នាក់នៃការបង្ករោគដែលចូលទៅក្នុងឈាម។ បញ្ហានេះអាចសម្លាប់អ្នកជំងឺបាន។

គេគួរព្យួរសេរ៉ូមតែក្នុងករណីដែលអ្នកជំងឺមិនអាចបរិភោគអ្វីទាំងអស់ ឬនៅពេលដែលគាត់មានការខ្សោះជាតិទឹកធ្ងន់ធ្ងរប៉ុណ្ណោះ (មើលទំ.១៥១)។

ប្រសិនបើអ្នកជំងឺអាចលេបបាន ឲ្យគាត់ផឹកទឹកមួយលីត្រដែលមានស្ករ(ឬទឹកបបរ) និងអំបិល (មើលទឹកអ៊ូរ៉ាលីតនៅទំ.១៥២)។ ទឹកនេះនឹងជួយគាត់បានដូចជាការចាក់សេរ៉ូមមួយលីត្រដែរ។ ចំពោះមនុស្សដែលអាចបរិភោគបានការបរិភោគអាហារដែលមានជីវជាតិ អាចជួយពង្រឹងកម្លាំងរបស់គាត់ជាងការចាក់សេរ៉ូមគ្រប់ប្រភេទទាំងអស់។

ប្រសិនបើអ្នកជំងឺអាចលេប និងផឹកទឹកបាន...



www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

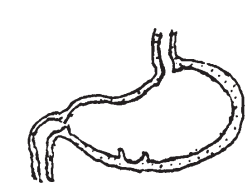
តើពេលណាដែលគេមិនគួរប្រើថ្នាំពេទ្យ?

មនុស្សជាច្រើនមានជំនឿអំពីអ្វីដែលពួកគេមិនគួរធ្វើឬអំពីអ្វីដែលពួកគេមិនគួរបរិភោគ នៅពេលដែលពួកគេប្រើថ្នាំពេទ្យ។ ដោយមានហេតុផលដូច្នេះ ពួកគេអាចនឹងឈប់ប្រើថ្នាំដែលពួកគេត្រូវការទៅវិញ។ តាមពិតគ្មានថ្នាំណាបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដោយសារតែយើងលេបជាមួយចំណីអាហារខ្លះទេ ទោះបីជាសាច់ជ្រូក ម្រេច ម្ទេស ត្របែក ក្រូច ឬចំណី អាហារដទៃទៀតក៏ដោយ។ ប៉ុន្តែចំណីអាហារដែលសំបូរទៅដោយជាតិខ្លាញ់ ឬហឺរខ្លាំង អាចធ្វើឲ្យបញ្ហាក្រពះនិង ពោះវៀនកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ទោះបីជាគេមានឬគ្មានលេបថ្នាំពេទ្យក៏ដោយ(ទំ.១២៨)។ ថ្នាំពេទ្យខ្លះអាចបណ្តាលឲ្យមានប្រតិកម្មអាក្រក់មួយចំនួន ប្រសិនបើអ្នកជំងឺផឹកស្រា(មើលមេត្រូនីដាហ្សូល Metronidazole ទំ.៣៦៩)។

មានករណីខ្លះដែលគេបានដឹងថា ការ**មិនប្រើ**ថ្នាំមួយចំនួនគឺជាការប្រសើរបំផុត ៖

១. ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះឬស្ត្រីបំបៅដោះកូន គួរជៀសវាងប្រើថ្នាំពេទ្យគ្រប់ប្រភេទទាំងអស់ដែល មិនចាំបាច់ (ប៉ុន្តែពួកគេអាចលេបថ្នាំវីតាមីន ឬថ្នាំជាតិដែក ក្នុងបរិមាណកំណត់មួយ ដោយគ្មានគ្រោះថ្នាក់)។

២. ចំពោះទារក ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលប្រើថ្នាំពេទ្យ។ ក្នុងកាលៈទេសៈដែលអាចធ្វើបាន ត្រូវស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ មុននឹងផ្តល់ថ្នាំណាមួយទៅទារក។ ត្រូវប្រាកដថាមិនឲ្យថ្នាំ ច្រើនហួសពេកទេ។



៣. ចំពោះអ្នកដែលធ្លាប់មានប្រតិកម្មទំនាស់ប្រភេទណាមួយ ដូចជាការឡើងកន្ទួល ក្រហម រមាស់...។ល។ ក្រោយពេលប្រើថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន អំពីស៊ីលីន ស៊ុលហ្វូណាមីដ ឬថ្នាំផ្សេងៗទៀត **គួរឈប់ប្រើថ្នាំទាំងនោះទៀត ក្នុងមួយជីវិត** ពីព្រោះវាអាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់(មើលប្រតិកម្មដ៏គ្រោះថ្នាក់ដែលបណ្តាលមកពីការចាក់ថ្នាំមួយចំនួននៅទំ.៧០)។

៤. អ្នកដែលមានជំងឺដំបៅក្រពះឬឆ្អល់ក្រហាយនៅចុងដង្ហើម គួរជៀសវាងការប្រើថ្នាំអាស្ពីរីន។ ថ្នាំបំបាត់ការ ឈឺចាប់ជាច្រើន និងពួកថ្នាំស្តេរ៉ូអ៊ីតទាំងអស់ អាចធ្វើឲ្យរោគដំបៅក្រពះ និងការច្រាលនៃអាស៊ីតក្នុងក្រពះ កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើង។ ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់មួយប្រភេទដែលមិនបង្កបញ្ហាដល់ក្រពះគឺ អាសេតាមីណូហ្វែន (ប៉ារាសេតាម៉ុល ទំ.៣៨០)។

៥. មានថ្នាំពេទ្យប្រភេទខ្លះមានផលអាក្រក់ឬមានគ្រោះថ្នាក់បើប្រើនៅពេលដែលអ្នកមានជំងឺមួយចំនួន។ ឧទាហរណ៍ ៖ អ្នកដែលមានជំងឺរលាកថ្លើមមិនគួរប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ឬថ្នាំដែលខ្លាំងផ្សេងៗទៀត ពីព្រោះថ្លើមរបស់គាត់មានការខូចខាត ហើយថ្នាំពេទ្យហាក់ដូចជាបំពុលរាងកាយរបស់គាត់ (ទំ.១៧២)។

៦. អ្នកដែលមានការខ្សោះជាតិទឹកឬមានជំងឺតម្រងនោម គួរប្រុងប្រយ័ត្នជាមួយថ្នាំពេទ្យដែលពួកគេប្រើ។ មិនត្រូវផ្តល់ថ្នាំពេទ្យដល់កំរិតមួយដែលអាចបំពុលរាងកាយនោះទេ លុះត្រាតែ(ឬរហូតទាល់តែ)អ្នកជំងឺនោះបត់ជើងតូចបានធម្មតា។ ឧទាហរណ៍ ៖ ប្រសិនបើកុមារម្នាក់មានគ្រុនក្តៅខ្លាំង និងមានការខ្សោះជាតិទឹក(ទំ.៧៦) មិនត្រូវឲ្យថ្នាំអាស្ពីរីនឬ ប៉ារាសេតាម៉ុល ដល់គាត់លើសពីមួយដងសោះ រហូតទាល់តែគាត់ចាប់ផ្តើមបត់ជើងតូច។ **មិនត្រូវឲ្យថ្នាំសុលហ្វា(sulfa) ដល់អ្នកដែលមានការខ្សោះជាតិទឹកទេ។**

ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ៖ តើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកគឺជាអ្វី ហើយគេប្រើវាដោយរបៀបណា

ជំពូកទី ៧

នៅពេលដែលគេប្រើប្រាស់វាបានត្រឹមត្រូវ ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកគឺជាថ្នាំដែលមានសារប្រយោជន៍ និងមានសារសំខាន់យ៉ាងខ្លាំង ។ វាអាចប្រឆាំងនឹងការបង្ករោគ និងជំងឺដែលបង្កដោយ**បាក់តេរី**។ ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដែលគេស្គាល់ជាញឹកញាប់ គឺ ប៉េនីស៊ីលីន តេត្រាស៊ីគ្លីន ស្ត្រិបតូមីស៊ីន ខ្លរំហ្វេនីកុល និងសុលហ្វា ឬស៊ុលហ្វូណាមីដ។

ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកនីមួយៗមានឥទ្ធិពលខុសៗគ្នា ក្នុងការប្រឆាំងនឹងការបង្ករោគជាក់លាក់ផ្សេងៗគ្នា។ ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកទាំងអស់សុទ្ធតែមានគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការប្រើប្រាស់ ប៉ុន្តែថ្នាំខ្លះមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងជាងថ្នាំខ្លះទៀត។ ប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការជ្រើសរើស និងប្រើប្រាស់ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក។

ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកមានច្រើនប្រភេទ ហើយប្រភេទនីមួយៗត្រូវបានដាក់លក់ក្រោម "ឈ្មោះពាណិជ្ជកម្ម" ជាច្រើន ដែលអាចធ្វើឲ្យមានការភ័ន្តច្រឡំ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដែលសំខាន់ជាងគេ ត្រូវបានចាត់ចូលក្នុងក្រុមចម្បងៗមួយចំនួន ៖

ក្រុមអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក (ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ)	ឧទាហរណ៍នៃឈ្មោះពាណិជ្ជកម្ម	ឈ្មោះពាណិជ្ជកម្ម នៅកម្ពុជា	មើលទំព័រ
ប៉េនីស៊ីលីន (Penicillin)	*ប៉ែន វ-កា*	ហ្វេណុកស៊ីមេទីល ប៉េនីស៊ីលីន	៣៥១
អំពីស៊ីលីន (Ampicillin)	*ប៉ែនប្រ៊ីទីន*	អំពីស៊ីលីន អំពីលីន អំពីស៊ីល	៣៥៣
តេត្រាស៊ីគ្លីន (Tetracycline)	*ទែរ៉ាមីស៊ីន*	តេត្រាស៊ីគ្លីន តេត្រាលីន	៣៥៦
ស៊ុលហ្វា (ស៊ុលហ្វូណាមីដ sulfonamides)	*ហ្គង់ទ្រីស៊ីន*	ឌុយរ៉ាស៊ុលហ្វា សុកសាហ្សូល	៣៥៨
កូទ្រីម៉ុកហ្សាសូល (Cotrimoxazole)	*បាក់ទ្រីម*	កូទ្រីម	៣៥៨
ស្ត្រិបតូមីស៊ីន (Streptomycin)	*អំប៊ីសទ្រីន*	ឌុយផ្លូស្ហូល	៣៦៣, ៣៦៩
ខ្លរំហ្វេនីកុល (Chloramphenicol)	*ខ្លរ៉ូមីសេទីន*	ខ្លរំមីសេទីន	៣៥៧
អេរីត្រូមីស៊ីន (Erythromycin)	*អេរីត្រូស៊ីន*	ក្លាហ្វាណូន អ៊ីឡូសូន	៣៥៥
សេហ្វាឡូស្ពរីន (Cephalosporins)	*ខេហ្វ្លិច*	សេហ្វាឡិចស៊ីន	៣៥៩

កំណត់សំគាល់ ៖ អំពីស៊ីលីនជាប្រភេទមួយនៃក្រុមប៉េនីស៊ីលីន ដែលអាចសម្លាប់បាក់តេរីជាច្រើនប្រភេទជាងប៉េនីស៊ីលីនធម្មតា។

ប្រសិនបើអ្នកមានថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកមួយ ដែលមានឈ្មោះពាណិជ្ជកម្មរបស់វា ហើយមិនដឹងថាវាស្ថិតនៅក្នុងក្រុមណា នោះសូមអានអក្សរតូចៗ ដែលមាននៅលើប្រអប់ ឬដបថ្នាំនោះ។ ឧទាហរណ៍ ៖ បើអ្នកមានថ្នាំប៉ាវ៉ាសាំង "អែស" ហើយអ្នកមិនដឹងថាវាជាថ្នាំអ្វី សូមមើលអក្សរតូចៗ ដែលសរសេរថា "ខ្លរំហ្វេនីកុល (Chloramphenicol)"។

សូមរកមើលខ្លរំហ្វេនីកុលនៅទំព័របែតង (ទំ.៣៥៧)។ អ្នកនឹងដឹងថា គេប្រើវាតែក្នុងករណីជំងឺធ្ងន់មួយចំនួនប៉ុណ្ណោះ ដូចជាជំងឺគ្រុនពោះវៀន ហើយជាពិសេសគឺ វាមានគ្រោះថ្នាក់ បើប្រើជាមួយទារក។

មិនត្រូវប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកណាមួយឡើយ លុះត្រាតែអ្នកស្គាល់ថាវាស្ថិតក្នុងក្រុមអ្វី វាប្រឆាំងនឹងជំងឺអ្វី និងការប្រុងប្រយ័ត្នដែលអ្នកត្រូវមាន ដើម្បីប្រើវាដោយសុវត្ថិភាព។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ព័ត៌មានស្តីអំពីការប្រើប្រាស់ កម្រិតប្រើ គ្រោះថ្នាក់និងការប្រុងប្រយ័ត្នសម្រាប់ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ដែលបានណែនាំនៅក្នុងសៀវភៅនេះ អាចរកមើលនៅទំព័របែតង។ អ្នកអាចរកមើលឈ្មោះថ្នាំទៅតាមលំដាប់ជួរព្យញ្ជនៈ ដែលមាននៅទំព័រដំបូងនៃទំព័របែតង។

សេចក្តីណែនាំសម្រាប់ការប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកគ្រប់ប្រភេទ

១. បើអ្នកមិនដឹងច្បាស់ពីរបៀបប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក និងប្រភេទជំងឺដែលថ្នាំនោះអាចប្រឆាំងទេ សូមអ្នកកុំប្រើវាឲ្យសោះ។

២. ប្រើតែថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដែលត្រូវបានណែនាំសម្រាប់ជំងឺដែលអ្នកចង់ព្យាបាលនោះប៉ុណ្ណោះ (សូមរកមើលជំងឺផ្សេងៗ នៅក្នុងសៀវភៅនេះ)។

៣. ត្រូវស្គាល់ពីគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក និងប្រកាន់ខ្ជាប់នូវការប្រុងប្រយ័ត្នផ្សេងៗដែលបានណែនាំ(មើលនៅទំព័របែតង)។

៤. ប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកទៅតាមកម្រិតប្រើដែលបានណែនាំ ដោយមិនត្រូវប្រើលើសកម្រិត ឬប្រើមិនគ្រប់កម្រិត។ កម្រិតនៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំគឺអាស្រ័យទៅតាមប្រភេទជំងឺ អាយុ ឬទម្ងន់របស់អ្នកជំងឺ។

៥. មិនត្រូវប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកចាក់ទេ បើការលេបតាមមាត់ទំនងជាមានប្រសិទ្ធភាពដូចគ្នានោះ។ ត្រូវចាក់តែនៅពេលដែលចាំបាច់ប៉ុណ្ណោះ។

៦. បន្តប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិករហូតទាល់តែជំងឺជាសះស្បើយទាំងស្រុង ឬត្រូវប្រើយ៉ាងតិចពីរថ្ងៃបន្ទាប់ពីគ្រុនក្តៅ និងរោគសញ្ញានៃការបង្ករោគបានបាត់ទៅវិញ។ (ជំងឺមួយចំនួនដូចជាជំងឺរបេង និងជំងឺឃ្លង់ ត្រូវការការព្យាបាលជាច្រើនខែ ឬច្រើនឆ្នាំ បន្ទាប់ពីអ្នកជំងឺនោះមានការធូរស្រាល។ អនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំចំពោះជំងឺនីមួយៗ)។

៧. បើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកបណ្តាលឲ្យឡើងកន្ទួលលើស្បែក រមាស់ ពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម ឬមានប្រតិកម្មធ្ងន់ធ្ងរ ឈប់ប្រើវាភ្លាម ហើយមិនត្រូវប្រើវាទៀតឡើយ (មើលទំ.៧០)។

៨. ប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកតែនៅពេលដែលត្រូវការចាំបាច់បំផុតប៉ុណ្ណោះ។ នៅពេលដែលគេប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកច្រើនពេក នោះប្រសិទ្ធភាពរបស់វានឹងចាប់ផ្តើមចុះយ៉ាងដែរ។

សេចក្តីណែនាំសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកប្រភេទខ្លះ

១. មុនពេលអ្នកចាក់ ថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន ឬអំពីស៊ីលីន អ្នកត្រូវមានថ្នាំអំពូល អាដ្រេណាលីន (អេពីណេហ្វ្រីន epinephrine) ឲ្យហើយ សម្រាប់ព្យាបាលប្រតិកម្មអាល់ឡែស៊ី ប្រសិនបើវាកើតឡើង(ទំ.៧០)។

២. ចំពោះមនុស្សដែលអាល់ឡែស៊ីជាមួយប៉េនីស៊ីលីន ប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកផ្សេងទៀតដូចជា៖ អេរីត្រូមីស៊ីន ឬស៊ុលហ្វា (ទំ.៣៥៥និង៣៥៨)។

៣. កុំប្រើថ្នាំ តេត្រាស៊ីគ្លីន អំពីស៊ីលីន ឬថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដែលមានឥទ្ធិពលទូលាយ ដើម្បីព្យាបាលជំងឺដែលអាចព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន ឬថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកផ្សេងទៀតដែលមានឥទ្ធិពលចង្អៀត(ទំ.៥៨)។ ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដែលមានឥទ្ធិពលទូលាយ ប្រឆាំងនឹងបាក់តេរីច្រើនប្រភេទជាងថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដែលមានឥទ្ធិពលចង្អៀត។

៤. ជាទូទៅ គេប្រើថ្នាំខ្ពស់រំហ្វេនីកុលសម្រាប់តែជំងឺដែលធ្ងន់ធ្ងរ ឬដែលគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិត ដូចជាជំងឺគ្រុនពោះវៀន។ វាជាថ្នាំដែលមានគ្រោះថ្នាក់។ មិនត្រូវប្រើវាសម្រាប់ជំងឺស្រាលៗទេ។ និងមិនត្រូវប្រើវាជាមួយទាវកដែរ(លើកលែងជំងឺក្អកមាន់ ទំ.៣១៣)។

៥. មិនត្រូវចាក់ថ្នាំតេត្រាស៊ីគ្លីន ឬខ្ពស់រំហ្វេនីកុលទេ។ ថ្នាំទាំងនេះមានសុវត្ថិភាព មិនសូវឈឺចាប់ ហើយមានប្រសិទ្ធភាពដូចគ្នាឬល្អជាង បើលេបតាមមាត់។

៦. មិនត្រូវឲ្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬកុមារដែលមានអាយុតិចជាង៨ឆ្នាំ ប្រើតែត្រាស៊ីគ្លីនទេ ព្រោះវាអាចធ្វើឲ្យខូចធ្មេញនិងឆ្អឹង(ទំ.៣៥៦)។

៧. ជាទូទៅ គេប្រើស្ត្រិបតូមីស៊ីននិងផលិតផលដែលមានជាតិថ្នាំនេះ សម្រាប់តែជំងឺរបេងប៉ុណ្ណោះ ហើយត្រូវប្រើជាមួយថ្នាំរបេងផ្សេងទៀត (ទំ.៣៥៣) ។ ស្ត្រិបតូមីស៊ីនផ្សំជាមួយនឹងប៉េនីស៊ីលីនអាចប្រើសម្រាប់ព្យាបាលរបួសជ្រៅៗដល់ពោះវៀន រលាកខ្នែងពោះវៀន និងជំងឺផ្សេងទៀត នៅពេលដែលគេមិនអាចរកថ្នាំអំពីស៊ីលីនបាន ឬនៅពេលវាថ្លៃពេកនោះ។ ប៉ុន្តែមិនត្រូវ ប្រើសម្រាប់ព្យាបាលគ្រុនផ្តាសាយ ហៀរសំបោរ ឬជំងឺផ្លូវដង្ហើមដែលច្រើនកើតមាននោះឡើយ។

៨. ថ្នាំគ្រប់ប្រភេទដែលស្ថិតក្នុងក្រុមស្ត្រិបតូមីស៊ីន(រាប់បញ្ចូលទាំង កាណាមីស៊ីន(Kanamycin) និង ហ្សង់តាមីស៊ីន (Gentamycin) គឺអាចមានជាតិពុលច្រើន។ ជាញឹកញាប់ ថ្នាំទាំងនេះត្រូវបានគេប្រើវា សម្រាប់ព្យាបាលជំងឺស្រាលៗ ដែលក្នុងនោះវាអាចមានផលគ្រោះថ្នាក់ច្រើនជាងផលល្អ។ ប្រើថ្នាំទាំងនេះសម្រាប់ការបង្ករោគធ្ងន់ធ្ងរមួយចំនួន ដែលថ្នាំទាំងនេះត្រូវបានគេណែនាំឲ្យប្រើ។

៩. ការធឹកទឹកដោះគោជូរនិងទឹកដោះគោកក អាចជួយឲ្យមានការកើតបាក់តេរីដែលសំខាន់មួយចំនួន ដែលត្រូវបានសម្លាប់ដោយថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ដូចជាថ្នាំអំពីស៊ីលីន និងធ្វើឲ្យលំនឹងធម្មជាតិរបស់រាងកាយ ត្រលប់មកសភាពធម្មតាវិញ(មើលទំព័របន្ទាប់)។

តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចបើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកហាក់ដូចជាពុំមានប្រសិទ្ធភាព

ចំពោះការបង្ករោគភាគច្រើន ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកចាប់ផ្តើមធ្វើឲ្យមានការធូរស្រាលក្នុងរយៈពេលមួយឬពីរថ្ងៃ។ **ប្រសិនបើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដែលអ្នកប្រើនោះ ហាក់ដូចជាពុំមានប្រសិទ្ធភាពទេ វាអាចបណ្តាលមកពី ៖**

១. ជំងឺនោះពុំមែនជាជំងឺដែលអ្នកបានគិតនោះទេ។ អ្នកប្រហែលជាប្រើថ្នាំខុស។ ខិតខំស្វែងយល់ឲ្យកាន់តែច្បាស់ថាតើវាជាជំងឺអ្វីពិតប្រាកដ ដើម្បីប្រើថ្នាំឲ្យត្រូវនឹងជំងឺនោះ។

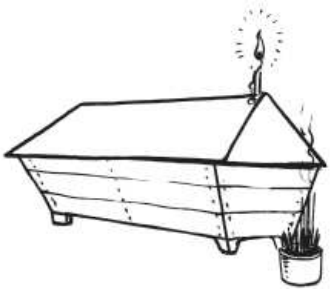
២. កម្រិតប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកមិនត្រឹមត្រូវ។ ពិនិត្យមើលឡើងវិញ។

៣. បាក់តេរីបានក្លាយជាមានភាពស៊ាំនឹងថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដែលប្រើនោះ(ថ្នាំនោះមិនអាចសម្លាប់មេរោគនោះបានទៀតទេ)។ ប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកប្រភេទផ្សេងទៀតដែលត្រូវនឹងជំងឺនោះ។

៤. អ្នកពុំមានសមត្ថភាពគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការព្យាបាលជំងឺនោះ។ ប្រញាប់រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ ជាពិសេសបើជំងឺនោះមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ឬកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។

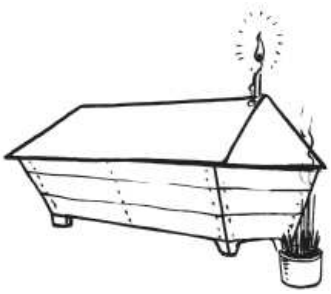
កុមារទាំងបីនាក់នេះមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ...

តើអ្វីធ្វើឲ្យកុមារស្លាប់?



ប៉េនីស៊ីលីន (មើលស្លុកអាល់ប៊ែស៊ី ទំ.៧០)

តើអ្វីសម្លាប់កុមារ?



ខ្ទឹមរំហែទឹកល្អ គ្រោះថ្នាក់ និងការប្រុងប្រយ័ត្នផ្សេងៗសម្រាប់ថ្នាំនេះ (ទំ.៣៩៧)

តើហេតុអ្វីបានជាកុមារនេះជាឡើងវិញ?

កុមារនេះពុំបានទទួលថ្នាំដែលមានគ្រោះថ្នាក់ គឺគ្រាន់តែទទួលទានទឹកផ្លែឈើ អាហារត្រឹមត្រូវ និងសម្រាកបានគ្រប់គ្រាន់។

ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកគ្មានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយទេ។ ប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកសម្រាប់តែជំងឺដែលយើងដឹងថាវាត្រូវនឹងជំងឺនោះ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

សារសំខាន់នៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដោយមានព្រំដែន

ការប្រើថ្នាំគ្រប់ប្រភេទ ត្រូវតែមានព្រំដែន ជាពិសេសចំពោះថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ដោយសារហេតុផលដូចខាងក្រោម ៖

១. **ការពុលនិងប្រតិកម្ម ៖** ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកមិនត្រឹមតែអាចសម្លាប់បាក់តេរីប៉ុណ្ណោះទេ វាក៏អាចផ្តល់គ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនយើងបានដែរ ដោយសារវាអាចធ្វើឲ្យយើងពុល ឬអាចបណ្តាលឲ្យយើងមានប្រតិកម្មអាល់ឡែស៊ីបាន។ មនុស្សជាច្រើនបានស្លាប់ជារៀងរាល់ឆ្នាំ ដោយសារគេប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដែលពួកគេមិនត្រូវការ។

២. **ការរំខានដល់លំនឹងធម្មជាតិ ៖** បាក់តេរីទាំងអស់ដែលនៅក្នុងខ្លួនយើងមិនមែនសុទ្ធតែផ្តល់គ្រោះថ្នាក់ទាំងអស់នោះទេ។ បាក់តេរីមួយចំនួនមានសារសំខាន់សម្រាប់ជួយឲ្យរាងកាយមានដំណើរការធម្មតាបាន។ ជាទូទៅថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកសម្លាប់បាក់តេរីដែលមានប្រយោជន៍ក្នុងខ្លួនយើង ព្រមទាំងបាក់តេរីដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់។ ជួនកាល ទារកដែលប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក អាចមានការបង្កអោគនៅក្នុងមាត់(ជ្រាំង ទំ.២៣២) ឬនៅលើស្បែក (ម៉ូនីលីយ៉ាស៊ីស ទំ.២៤២) ដោយមេរោគផ្សិត។ បញ្ហានេះបណ្តាលមកពីថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក បានសម្លាប់បាក់តេរីដែលជួយការពារមិនឲ្យមេរោគផ្សិតលូតលាស់នោះ។ ជាមួយមូលហេតុស្រដៀងគ្នានេះដែរ អ្នកដែលប្រើអំពីស៊ីលីន ឬពួកថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដែលមានឥទ្ធិពលលំទូលាយដទៃទៀត ក្នុងរយៈពេលជាច្រើនថ្ងៃនឹងអាចបណ្តាលឲ្យមានរាក។ ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកអាចសម្លាប់ប្រភេទបាក់តេរីខ្លះដែលមានសារសំខាន់សម្រាប់ការរំលាយអាហារ ហើយធ្វើឲ្យមានការរំខានដល់លំនឹងធម្មជាតិនៃបាក់តេរីនៅក្នុងពោះវៀន។

៣. **ភាពស៊ាំទៅនឹងការព្យាបាល ៖** សម្រាប់រយៈពេលយូរអង្វែង ហេតុផលសំខាន់បំផុត ក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដោយមានព្រំដែននោះគឺថា **នៅពេលដែលថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកត្រូវបានគេប្រើច្រើនពេក វានឹងក្លាយជាមិនសូវមានប្រសិទ្ធភាព។**

នៅពេលដែលមានការវាយប្រហារជាច្រើនដងដោយថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកតែមួយ បាក់តេរីនឹងក្លាយទៅជាកាន់តែខ្លាំងហើយមិនស្លាប់ដោយសារថ្នាំនោះ។ ពួកវាក្លាយទៅជាស៊ាំនឹងថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកនោះ។ ដោយហេតុនេះហើយបានជាជំងឺដែលប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់មួយចំនួន ដូចជាជំងឺគ្រុនពោះវៀន បានក្លាយទៅជាពិបាកព្យាបាលជាងកាលពីពីរបីឆ្នាំមុន។

នៅក្នុងតំបន់ខ្លះ ជំងឺគ្រុនពោះវៀនបានក្លាយជាស៊ាំទៅនឹងថ្នាំ ខ្លូរហ្វេនីកុល ដែលតាមធម្មតាវាជាថ្នាំដែលមានប្រសិទ្ធភាពបំផុតសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺនេះ។ ខ្លូរហ្វេនីកុលត្រូវបានប្រើយ៉ាងច្រើនសម្រាប់ការបង្កអោគស្រាលៗ និងជាការបង្កអោគ ដែលក្នុងនោះ ការប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកផ្សេងទៀតអាចមានសុវត្ថិភាពជាង និងមានប្រសិទ្ធភាពដូចគ្នា ឬជាការបង្កអោគ ដែលការព្យាបាលរបស់វា មិនត្រូវការថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកទេ។

នៅទូទាំងពិភពលោក ជំងឺធ្ងន់ជាច្រើនបានស៊ាំនឹងថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ព្រោះគេបានប្រើវាយ៉ាងច្រើនលើសលប់សម្រាប់ព្យាបាលការបង្កអោគស្រាលៗ។ **បើចង់ឲ្យថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកបន្តជួយជីវិតមនុស្សតទៅទៀត ការប្រើប្រាស់របស់វាត្រូវតែមានព្រំដែនកំណត់ជាងពេលបច្ចុប្បន្ន។** ការងារនេះគឺអាស្រ័យទៅលើការប្រើប្រាស់វាយ៉ាងត្រឹមត្រូវ ដោយវេជ្ជបណ្ឌិត បុគ្គលិកសុខាភិបាល និងប្រជាជនខ្លួនឯង។

ចំពោះជំងឺស្រាលៗភាគច្រើន ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកគឺមិនចាំបាច់ និងមិនគួរប្រើទេ។ គេអាចព្យាបាលជំងឺសើស្បែកស្រាលៗប្រកបដោយជោគជ័យ ដោយប្រើសាប៊ូនិងទឹក ឬត្រាំទឹកក្តៅ និងគេអាចលាបថ្នាំស្អង់ទីស៊ីយ៉ានវីយូឡេ (ទំ.៣៧១)។ ចំពោះជំងឺផ្លូវដង្ហើមស្រាលៗដូចជាគ្រុនផ្តាសាយ ហៀរសំបោ គេអាចព្យាបាលយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាពបំផុតដោយឲ្យផឹកទឹកឲ្យច្រើននិងបរិភោគអាហារដែលមានជីវជាតិ និងសម្រាកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។ **ចំពោះជំងឺរាកជាច្រើនគេមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកឡើយ ព្រោះវាអាចធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ទៅវិញទេ។** អ្វីដែលសំខាន់បំផុតនោះគឺត្រូវផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន(ទំ.១៥៥) និងផ្តល់អាហារឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់នៅពេលដែលកុមារអាចបរិភោគបាន។

កុំប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកសម្រាប់ជំងឺដែលខ្លួនយើងអាចប្រយុទ្ធដោយខ្លួនឯង ដោយជោគជ័យ។
ទុកវាសម្រាប់ប្រើនៅពេលដែលត្រូវការវាជាចាំបាច់។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

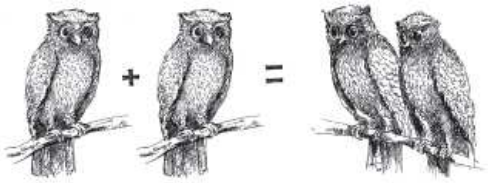
ជំពូកទី
៨

របៀបកំណត់ក្រមិតថ្នាំ និងរបៀបប្រើថ្នាំ

និមិត្តសញ្ញា

= មានន័យថា ៖ ស្មើនឹង ឬដូចគ្នានឹង

\+ មានន័យថា ៖ និង ឬបូកនឹង



1 + 1 = 2

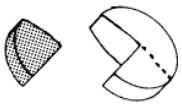
មួយ បូក មួយ ស្មើនឹង ពីរ

របៀបសរសេរក្នុងការចែកថ្នាំ

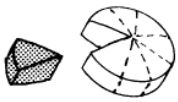
១គ្រាប់ = មួយគ្រាប់ទាំងមូល =

១/២គ្រាប់ = កន្លះគ្រាប់ =

១ ១/២គ្រាប់ = មួយគ្រាប់កន្លះ =



១/៤គ្រាប់ = មួយភាគបួននៃគ្រាប់ =



១/៨គ្រាប់ = មួយភាគប្រាំបីនៃគ្រាប់(មួយគ្រាប់ចែកជាប្រាំបីចំណែក ហើយលេបមួយចំណែក) =

ខ្នាតរង្វាស់របស់ថ្នាំ

ជាទូទៅ ខ្នាតរង្វាស់របស់ថ្នាំគឺគិតជាក្រាម(ក្រ.)និងមីលីក្រាម(ម.ក្រ)

១000ម.ក្រ.= ១ក្រ. (មួយពាន់មីលីក្រាម ស្មើនឹងមួយក្រាម)

១ម.ក្រ=0,00១ក្រ. (មួយមីលីក្រាមស្មើនឹងមួយភាគពាន់នៃមួយក្រាម)

ឧទាហរណ៍

អាស្ពីរីន(Aspirin)សម្រាប់មនុស្សធំមួយគ្រាប់ មានផ្ទុកថ្នាំអាស្ពីរីន ៣00មីលីក្រាម

.៣ ក្រ.
0.៣ ក្រ.
0.៣00 ក្រ.
៣00 ម.ក្រ.

ទាំងអស់នេះជារបៀបផ្សេងៗគ្នានៃការនិយាយអំពី ៣00មីលីក្រាម

អាស្ពីរីន(Aspirin) សម្រាប់កុមារមួយគ្រាប់ មានផ្ទុកថ្នាំអាស្ពីរីន ៧៥មីលីក្រាម

.0៧៥ ក្រ.
0.0៧៥ ក្រ.
៧៥ ម.ក្រ.

ទាំងអស់នេះជារបៀបផ្សេងៗគ្នានៃការនិយាយអំពី ៧៥មីលីក្រាម

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

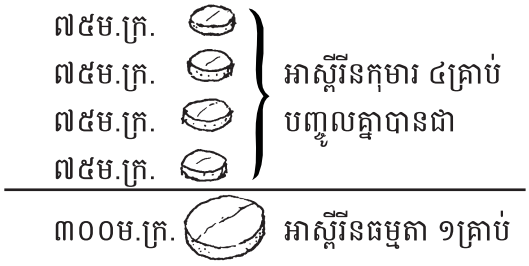
កំណត់ចំណាំ ៖ នៅក្នុងប្រទេសខ្លះ ថ្នាំខ្លះមានខ្នាតរង្វាស់គិតជា ហ្គ្រេន (grain=gr.) ហើយ ១gr. = ៦៥ ម.ក្រ.។ នេះមានន័យថា ថ្នាំអាស្ពីរីនមួយគ្រាប់ដែលមាន ៥gr. គឺស្មើនឹង ៣០០ ម.ក្រ.។

ជាទូទៅ គេចាំបាច់ត្រូវដឹងពីចំនួនក្រាម ឬមីលីក្រាមដែលមានផ្ទុកនៅក្នុងថ្នាំណាមួយ។

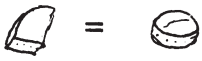
ឧទាហរណ៍ ៖ បើអ្នកចង់ប្រើថ្នាំគ្រាប់អាស្ពីរីនសម្រាប់មនុស្សធំមួយចំណែកតូច ឲ្យទៅកុមារជំនួសថ្នាំអាស្ពីរីនសម្រាប់កុមារ ប៉ុន្តែអ្នកមិនដឹងថាត្រូវឲ្យប៉ុន្មាននោះ...

អានអក្សរតូចៗនៅលើស្លាកសញ្ញារបស់ថ្នាំ
ដែលមានសរសេរថា ៖ អាស៊ីត
អាសេទីលសាលីស៊ីលិក ០.៣ក្រាម
(អាសេទីលសេលីស៊ីលិក អាស៊ីដ = អាស្ពីរីន)

០.៣ ក្រ. = ៣០០ ម.ក្រ. និង ០.០៧៥ ក្រ. = ៧៥ ម.ក្រ.។ ដូច្នេះអ្នកអាចមើលឃើញថា ថ្នាំអាស្ពីរីនសម្រាប់មនុស្សធំ ១គ្រាប់ មានទម្ងន់ស្មើនឹង៤ដងនៃអាស្ពីរីនសម្រាប់កុមារ។



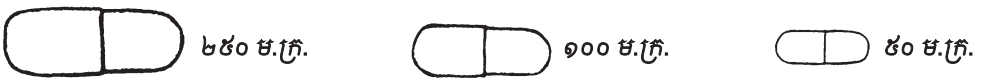
បើអ្នកកាច់អាស្ពីរីនមនុស្សធំ ១គ្រាប់ទៅជា៤ភាគ
ស្មើៗគ្នា នោះមួយភាគៗនៃអាស្ពីរីនទាំង ៤ភាគ
ស្មើនឹងអាស្ពីរីនសម្រាប់កុមារមួយគ្រាប់



ដូច្នេះ បើអ្នកកាច់អាស្ពីរីនមនុស្សធំ១គ្រាប់ទៅជា៤ចំណែក អ្នកអាចប្រើ១ចំណែកជំនួសអាស្ពីរីនសម្រាប់កុមារបាន។ របៀបទាំងពីរយ៉ាងនេះស្មើគ្នា ប៉ុន្តែមួយចំណែកនៃអាស្ពីរីនមនុស្សធំមានតម្លៃថោកជាង។

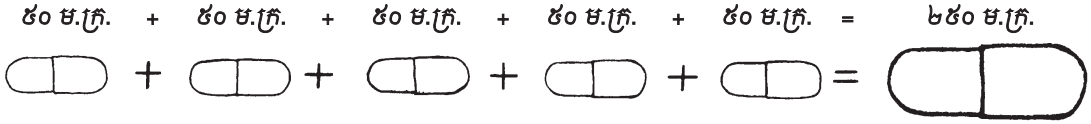
ប្រយ័ត្ន ៖ មានថ្នាំជាច្រើន ពិសេសពពួកថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកមានទម្ងន់ និងខ្នាតខុសគ្នា។

ឧទាហរណ៍ ៖ តេត្រាស៊ីគ្លីន(Tetracycline) អាចមានគ្រាប់៣ប្រភេទ ៖



សូមប្រយ័ត្នថា ត្រូវឲ្យថ្នាំតែទៅតាមកម្រិតដែលបានណែនាំប៉ុណ្ណោះ។ គេចាំបាច់ត្រូវពិនិត្យថា តើថ្នាំនោះមានចំណុះប៉ុន្មានក្រាម ឬមីលីក្រាម។

ឧទាហរណ៍ ៖ បើនៅក្នុងវេជ្ជបញ្ជាសរសេរថា លេបតេត្រាស៊ីគ្លីន ១គ្រាប់ ២៥០ម.ក្រ. ចំនួន៤ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយអ្នកមានតែគ្រាប់៥០ម.ក្រ នោះអ្នកត្រូវលេប៥គ្រាប់នៃ៥០មីលីក្រាម ៤ដងក្នុងមួយថ្ងៃ(២០គ្រាប់ ក្នុងមួយថ្ងៃ)។



របៀបកំណត់កម្រិតថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន

ជាទូទៅ ថ្នាំប៉េនីស៊ីលីនត្រូវបានកម្រិតជាអ៊ុយនីតេ(unit) ១.៦០០.០០០អ៊ុយនីតេ = ១ក្រ. ឬ ១.០០០ម.ក្រ
ថ្នាំប៉េនីស៊ីលីនមានច្រើនទម្រង់(ថ្នាំចាក់និងថ្នាំគ្រាប់) ក្នុងកម្រិត ៤០០.០០០អ៊ុយនីតេ = ២៥០ម.ក្រ.

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ខ្លាតរង្វាស់ថ្នាំទឹក

ថ្នាំស៊ីរ៉ូ ថ្នាំទឹកខាប់ៗ ថ្នាំកម្លាំង និងថ្នាំទឹកផ្សេងៗទៀតត្រូវបានកំណត់ក្រិតជាមីលីលីត្រ ៖

ម.ល = មីលីលីត្រ　　១លីត្រ(ល.) = ១០០០ម.ល

ជាញឹកញាប់ ថ្នាំទឹកត្រូវបានគេវាល់ដោយស្លាបព្រាបាយ ឬស្លាបព្រាកាហ្វេ ៖

១ស្លាបព្រាកាហ្វេ = ៥.ម.ល　　១ស្លាបពាក្រាយ = ១៥ម.ល

កាលណាគេណែនាំថា ពិសារមួយស្លាបព្រាកាហ្វេ បានសេចក្តីថា ៥ម.ល។

ប៉ុន្តែ ស្លាបព្រាកាហ្វេដែលគេច្រើនប្រើមានកម្រិតដល់៨ម.ល ឬត្រឹម៣ម.ល។ **បើប្រើស្លាបពាក្រាហ្វេដើម្បីឲ្យថ្នាំ នោះគេចាំបាច់ត្រូវវាស់ត្រឹមតែ៥ម.ល ដោយមិនឲ្យលើស និងមិនឲ្យខ្វះឡើយ។**

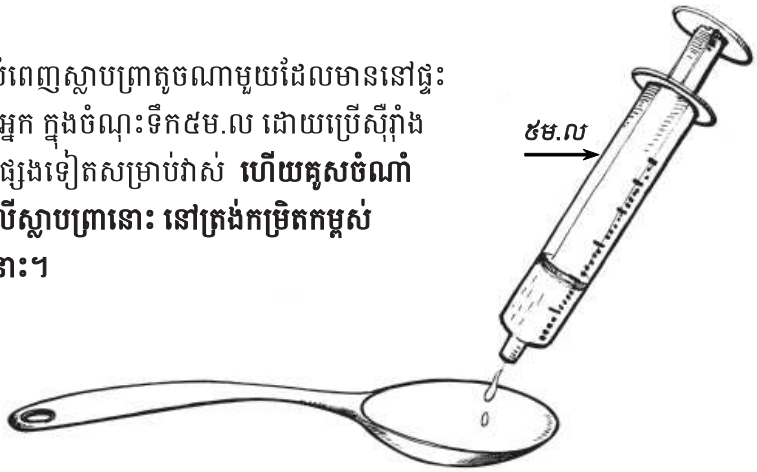
វិធីធ្វើឲ្យប្រាកដថាស្លាបព្រាកាហ្វេដែលប្រើមានចំណុះ៥ម.ល

១. ទិញស្លាបព្រាដែលមានចំណុះ៥ម.ល

ឬ

២. ទិញថ្នាំដែលមានស្លាបព្រាប្លាស្ទិកជាប់មកជាមួយ។ ស្លាបព្រានេះមានចំណុះ ៥ម.ល។ នៅពេលដែលវាពេញ វាមានចំណុះ ៥ម.ល ហើយបើវាកន្លះ វាមានគំនូសបង្ហាញមួយ (២.៥ម.ល)។ រក្សាទុកស្លាបព្រានេះសម្រាប់ក្រិតថ្នាំផ្សេងៗទៀត។

ឬ

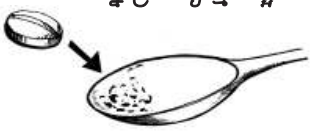


៣. ចាក់បំពេញស្លាបព្រាតូចណាមួយដែលមាននៅផ្ទះរបស់អ្នក ក្នុងចំណុះទឹក៥ម.ល ដោយប្រើស៊ីរ៉ាំង ឬវត្ថុផ្សេងទៀតសម្រាប់វាស់ **ហើយគូសចំណាំនៅលើស្លាបព្រានោះ នៅត្រង់កម្រិតកម្ពស់ទឹកនោះ។**

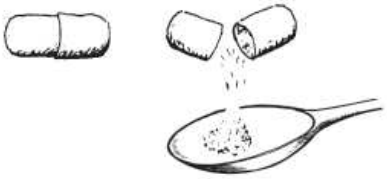
រៀបឲ្យថ្នាំដល់កុមារត្រូចៗ

មានថ្នាំជាច្រើនប្រភេទដែលមានទម្រង់ជាគ្រាប់ ក៏មានទម្រង់ជាស៊ីរ៉ូ ឬទឹកខាប់ៗផងដែរ សម្រាប់កុមារ។ ជាទូទៅ បើអ្នកប្រៀបធៀបចំណុះថ្នាំដែលអ្នកទិញ ថ្នាំស៊ីរ៉ូតែងតែថ្លៃជាងថ្នាំគ្រាប់។ អ្នកអាចសំចៃលុយដោយធ្វើស៊ីរ៉ូដោយខ្លួនអ្នក តាមរបៀបដូចខាងក្រោម ៖

កិនថ្នាំគ្រាប់ឲ្យហ្មត់ ល្អ



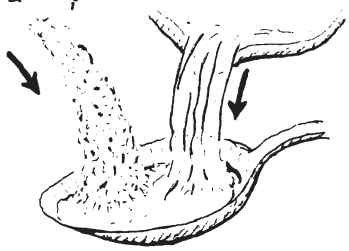
ឬបើកថ្នាំគ្រាប់ ចាក់យកម្សៅថ្នាំ



ហើយលាយម្សៅនេះជាមួយ ទឹកដាំឆ្អិន (ទុកឲ្យត្រជាក់) និងស្ករឬទឹកឃ្មុំ

ស្ករ ឬទឹកឃ្មុំ

ទឹកដាំឆ្អិន



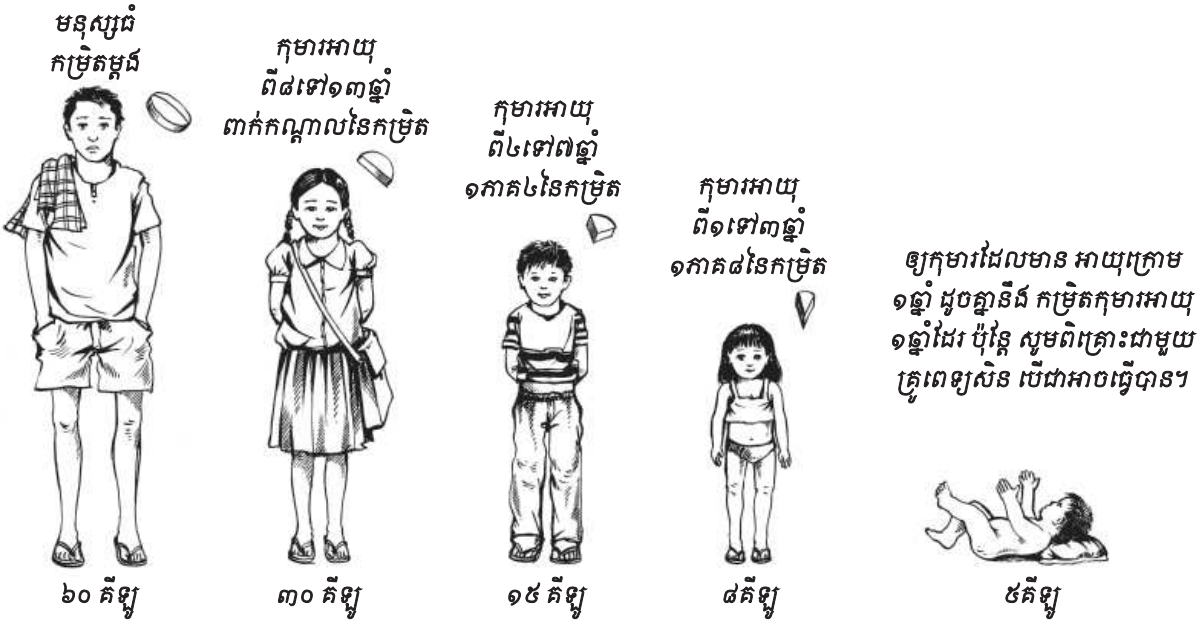
អ្នកត្រូវបន្ថែមស្ករ ឬទឹកឃ្មុំឲ្យបានច្រើន កាលណាថ្នាំល្វីងពេក (តេត្រាស៊ីគ្លីន ឬភ្លូរ៉ូគីន)។

នៅពេលអ្នកធ្វើស៊ីរ៉ូសម្រាប់កុមារពីថ្នាំគ្រាប់ **ត្រូវប្រយ័ត្ន កុំឲ្យថ្នាំច្រើនហួសពេក។** និង**មិនត្រូវឲ្យទឹកឃ្មុំទៅកុមារដែលមានអាយុក្រោមមួយឆ្នាំ។** ទោះបីជាវាជាករណីក៏ដោយ ក៏ទារកខ្លះអាចមានប្រតិកម្មដ៏គ្រោះថ្នាក់ដែរ។

ប្រយ័ត្ន ៖ ដើម្បីបង្ការការឈ្លក់ មិនត្រូវឲ្យថ្នាំទៅកុមារនៅពេលដែលវាដេកផ្ងារ ឬនៅពេលក្បាលរបស់វាត្រូវបានសង្កត់ទៅក្រោយ។ ត្រូវប្រាកដថា កុមារនោះអង្គុយ ឬក្បាលរបស់កុមារនោះត្រូវបានងើបឡើងលើ។ មិនត្រូវឲ្យថ្នាំពេទ្យទៅកុមារតាមមាត់ នៅពេលដែលវាកំពុងប្រកាច់ ឬពេលវាដេកលក់ ឬពេលវាសន្លប់បាត់ស្មារតីនោះឡើយ។

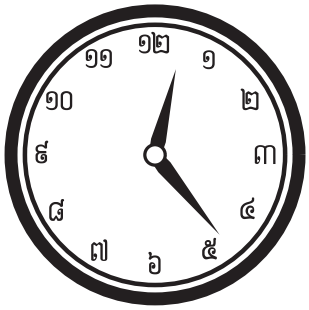
តើត្រូវឲ្យថ្នាំប៉ុន្មានដល់កុមារ នៅពេលដែលអ្នកមានតែថ្នាំសម្រាប់មនុស្សធំ?

ជាទូទៅកាលណាកុមារកាន់តែតូច នោះថ្នាំដែលត្រូវឲ្យកាន់តែតិច។ ការឲ្យថ្នាំហួសកម្រិតអាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់។ បើអ្នកមានព័ត៌មានអំពីកម្រិតថ្នាំសម្រាប់កុមារ សូមធ្វើតាមការណែនាំនោះដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។ បើអ្នកមិនដឹងពីកម្រិតប្រើប្រាស់ គិតទៅតាមទម្ងន់ ឬអាយុរបស់កុមារនោះ។ តាមធម្មតា គេគួរឲ្យថ្នាំកុមារតាមចំណែកនៃកម្រិតមនុស្សធំដូចខាងក្រោមនេះ ៖



www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

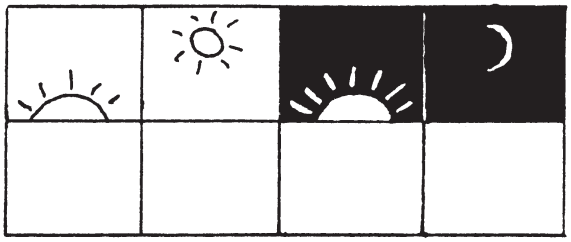
របៀបលេបថ្នាំ



វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលគេត្រូវលេបថ្នាំតាមការណែនាំ។ ថ្នាំខ្លះត្រូវលេបតែម្តងក្នុងមួយថ្ងៃ ប៉ុន្តែថ្នាំខ្លះទៀតត្រូវលេបឲ្យបានច្រើន។ ប្រសិនបើអ្នកគ្មាននាឡិកា ក៏គ្មានបញ្ហាអ្វីដែរ ។ ប្រសិនបើការណែនាំប្រាប់ថា(១គ្រាប់ រៀងរាល់៨ម៉ោងម្តង) មានន័យថា លេប៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ ១គ្រាប់ពេលព្រឹក ១គ្រាប់ ពេលរសៀល និង១គ្រាប់ពេលយប់។ ប្រសិនបើគេនិយាយថា(១គ្រាប់រៀងរាល់ ៦ម៉ោងម្តង) មានន័យថា លេប៤ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ១គ្រាប់នៅពេលព្រឹក ១គ្រាប់នៅពេលថ្ងៃត្រង់ ១គ្រាប់នៅពេលរសៀល និង១គ្រាប់នៅយប់។ ប្រសិនបើការណែនាំប្រាប់ថា(១គ្រាប់រៀងរាល់ ៤ម៉ោងម្តង) មានន័យថាលេប៦ដងក្នុង១ថ្ងៃ ដោយមានចន្លោះពេលនៃការលេបម្តងៗ ប្រហែលគ្នា។

នៅរាល់ពេលដែលអ្នកឲ្យថ្នាំពេទ្យទៅនរណាម្នាក់ ជាការល្អអ្នកត្រូវសរសេរសេចក្តីណែនាំ និងឲ្យអ្នកជំងឺប្រាប់អ្នកឡើងវិញពីរបៀបប្រើថ្នាំ និងពេលដែលត្រូវលេបថ្នាំ។ ត្រូវធ្វើឲ្យប្រាកដថាគាត់យល់ច្បាស់។

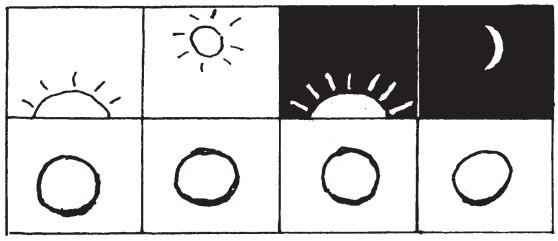
ដើម្បីរំលឹកដល់អ្នកមិនចេះអាន អំពីពេលដែលត្រូវលេបថ្នាំ អ្នកអាចធ្វើសញ្ញាសំគាល់ដូចនេះ



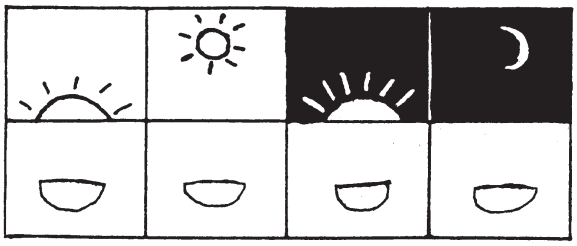
នៅកន្លែងទំនេរខាងក្រោមនេះ គួរចំនួនថ្នាំដែលត្រូវលេប និងពន្យល់គេឲ្យបានច្បាស់លាស់ តើវាមានន័យដូចម្តេច។

ឧទាហរណ៍ ៖

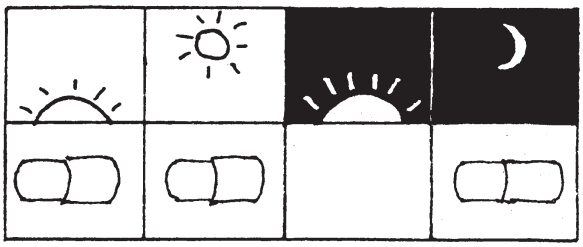
នេះមានន័យថា ១គ្រាប់ បួនដងក្នុងមួយថ្ងៃ ១គ្រាប់ពេលព្រឹក ១គ្រាប់ពេលរសៀល ១គ្រាប់ពេលល្ងាច និង ១គ្រាប់ពេលយប់



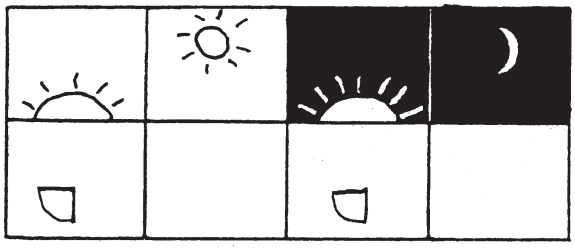
នេះមានន័យថា កន្លះគ្រាប់ លេប៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ



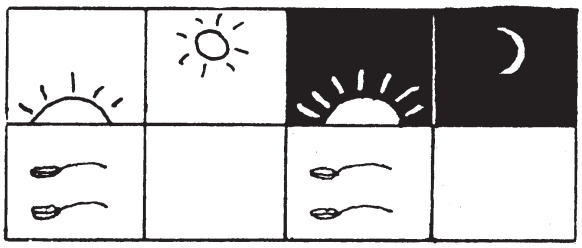
នេះមានន័យថា ១គ្រាប់ លេប៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ



នេះមានន័យថា ១ភាគ៤នៃគ្រាប់ លេប៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ



នេះមានន័យថា ២ស្លាបព្រាកាហ្វេ ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ

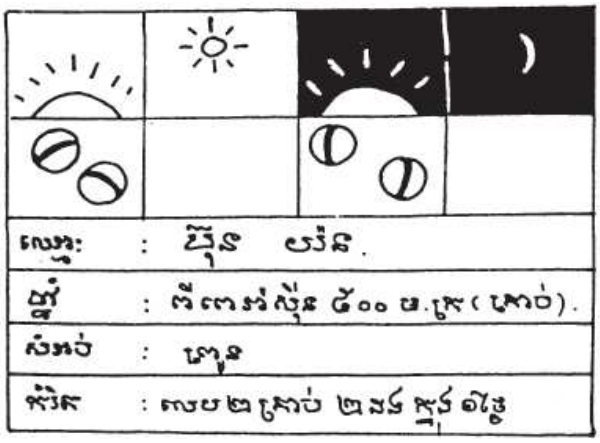


www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ពេលដែលអ្នកឲ្យថ្នាំដល់នរណាម្នាក់...

ត្រូវសរសេរព័ត៌មានដូចខាងក្រោមនេះនៅលើកំណាត់សំគាល់ដែលភ្ជាប់ជាមួយនឹងថ្នាំជានិច្ច ទោះអ្នកនោះមិនចេះអានអក្សរក៏ដោយ ៖

- ឈ្មោះអ្នកជំងឺ
- ឈ្មោះថ្នាំ
- សម្រាប់ជំងឺអ្វី
- កម្រិតប្រើ



ព័ត៌មានទាំងនេះ ក៏អាចសរសេរនៅខាងក្រោមសញ្ញាសំគាល់អំពីរបៀបប្រើថ្នាំដែរ

ទំព័រទំនេរស្តីអំពីរបៀបប្រើថ្នាំមាននៅផ្នែកខាងក្រោយនៃសៀវភៅនេះ។ អ្នកអាចហែកវាមកប្រើបាន ប្រសិនបើត្រូវការ។ បើប្រើអស់ អ្នកអាចធ្វើវាបន្ថែមទៀតដោយខ្លួនឯង។

នៅពេលដែលអ្នកឲ្យថ្នាំទៅនរណាម្នាក់ ដើម្បីជាការល្អ អ្នកគួររក្សាទុកឲ្យបានត្រឹមត្រូវនូវកំណត់ត្រានៃព័ត៌មានដូចគ្នានេះ។ ប្រសិនបើធ្វើបាន រក្សាទុកនូវកំណត់ហេតុពេញលេញរបស់អ្នកជំងឺ(ទំ.៤៤)។

ការលេបថ្នាំពេលក្រពះពេញ ឬក្រពះទទេ

ថ្នាំខ្លះមានប្រសិទ្ធភាពល្អបំផុត កាលណាអ្នកលេបវាពេលក្រពះទទេ គឺលេបមួយម៉ោងមុនពេលបរិភោគអាហារ។

ថ្នាំខ្លះទៀតមិនធ្វើទុក្ខក្រពះ ឬចុកចុងដង្ហើមទេ កាលណាលេបវាក្នុងពេលបាយ ឬក្រោយពេលបាយរួចភ្លាម។

ប្រើថ្នាំទាំងនេះ១ម៉ោងមុនពេលបាយ

- ប៉េនីស៊ីលីន(Penicillin)
- អំពីស៊ីលីន(Ampicillin)
- តេត្រាស៊ីគ្លីន(Tetracycline)

ជាការល្អ កុំផឹកទឹកដោះគោ មួយម៉ោងមុន ឬក្រោយពេលប្រើថ្នាំតេត្រាស៊ីគ្លីន។

លេបថ្នាំទាំងនេះក្នុងពេលបាយ ឬភ្លាមៗក្រោយពេលបាយ(ឬផឹកទឹកឲ្យច្រើន)

- អាស្ពីរីន(Aspirin) និងថ្នាំដែលមានជាតិអាស្ពីរីន
- ជាតិដែក
- ថ្នាំវីតាមីន
- អេរីត្រូមីស៊ីន(Erythromycin)

ថ្នាំអង់តាស៊ីតមានប្រសិទ្ធិភាពណាស់ បើលេបវានៅពេលពោះទទេ មួយឬពីរម៉ោងក្រោយបាយ និងពេលដេក។

កំណត់ចំណាំ ៖ វាជាការប្រសើរណាស់ដែលលេបថ្នាំនៅពេលដែលអ្នកឈរ ឬអង្គុយ។ ម៉្យាងទៀត ត្រូវផឹកទឹកឲ្យបានមួយកែវនៅរាល់ពេលលេបថ្នាំ។ ប្រើសិនបើអ្នកលេបថ្នាំសុលហ្វា ដើម្បីជាការល្អ **ត្រូវផឹកទឹកឲ្យច្រើន** យ៉ាងតិចបំផុត ៨កែវក្នុងមួយថ្ងៃ ដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ដល់តម្រងនោម។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំពូកទី ៤

ការណែនាំ និងការប្រុងប្រយ័ត្ន អំពីការចាក់ថ្នាំ

ពេលណាត្រូវចាក់ថ្នាំ និងពេលណាមិនត្រូវចាក់

ជាញឹកញាប់ គេមិនត្រូវការថ្នាំចាក់ទេ។ ជំងឺភាគច្រើនដែលត្រូវការការព្យាបាលតាមវិធីវេជ្ជសាស្ត្រ ក៏អាចព្យាបាលបាន ឬប្រសើរជាង ដោយការប្រើថ្នាំតាមមាត់។ ជារៀងរាល់ឆ្នាំមានមនុស្សជាច្រើនលាននាក់ ជាពិសេសកុមារបានក្លាយជាមានជំងឺ ពិការ ឬស្លាប់ដោយសារតែការចាក់ថ្នាំដែលមិនចាំបាច់។ ការប្រយុទ្ធនឹងការប្រើថ្នាំមិនត្រឹមត្រូវ និងការប្រើថ្នាំលើសកម្រិត គឺមានសារសំខាន់ចំពោះសុខភាពដូចគ្នានឹងការចាក់វ៉ាក់សាំង ការប្រើទឹកស្អាត ឬការប្រើបង្គន់ឲ្យបានត្រឹមត្រូវដែរ។ ជាទូទៅ ៖

ការចាក់ថ្នាំ មានគ្រោះថ្នាក់ជាងការប្រើថ្នាំតាមមាត់។

ការចាក់ថ្នាំគួរតែប្រើនៅពេលណាដែលចាំបាច់បំផុតប៉ុណ្ណោះ។ លើកលែងករណីសង្គ្រោះបន្ទាន់ ថ្នាំគួរត្រូវបានចាក់ដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬអ្នកដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលអំពីការប្រើថ្នាំនោះ តែប៉ុណ្ណោះ។

ពេលដែលគួរចាក់ថ្នាំគឺ ៖

១. ថ្នាំដែលត្រូវប្រើនោះ គ្មានទម្រង់ជាថ្នាំដែលអាចប្រើតាមមាត់។

២. អ្នកជំងឺក្អួតជាញឹកញាប់ មិនអាចលេបបាន ឬសន្លប់។

៣. ក្នុងពេលបន្ទាន់ និងក្នុងករណីពិសេសមួយចំនួន(ចូរមើលទំព័របន្ទាប់)។

តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចនៅពេលដែលវេជ្ជបណ្ឌិតចេញវេជ្ជបញ្ជាឲ្យចាក់ថ្នាំ

មនុស្សភាគច្រើនយល់ថាការចាក់ថ្នាំមានប្រសិទ្ធិភាពជាង។ ជួនកាលវេជ្ជបណ្ឌិតនិងបុគ្គលិកសុខាភិបាលផ្សេងទៀតចេញវេជ្ជបញ្ជាឲ្យចាក់ថ្នាំ នៅពេលដែលថ្នាំចាក់នោះមិនចាំបាច់សោះ។ បន្ទាប់មកពួកគេអាចគិតលុយបានកាន់តែច្រើនពីការការចាក់ថ្នាំនោះ។ ពួកគេភ្លេចគិតពីបញ្ហា និងគ្រោះថ្នាក់នៃការចាក់ថ្នាំនៅតាមជនបទ។

១. ប្រសិនបើបុគ្គលិកសុខាភិបាលឬអ្នកព្យាបាលចង់ចាក់ថ្នាំឲ្យអ្នក ត្រូវប្រាកដថាថ្នាំនេះត្រូវនឹងជំងឺនោះមែន ហើយគាត់បានធ្វើតាមការប្រុងប្រយ័ត្នគ្រប់យ៉ាងរបស់ថ្នាំនោះ។

២. ប្រសិនបើវេជ្ជបណ្ឌិតចេញវេជ្ជបញ្ជាឲ្យចាក់ថ្នាំ ពន្យល់គាត់ថាអ្នករស់នៅកន្លែងដែលគ្មានអ្នកបានរៀនចាក់ថ្នាំច្បាស់លាស់ទេ ហើយសួរគាត់មើល បើគាត់អាចឲ្យប្រើថ្នាំតាមមាត់វិញបាន។

៣. ប្រសិនបើវេជ្ជបណ្ឌិតចង់ឲ្យចាក់ថ្នាំវីតាមីន ជាតិចម្រាញ់របស់ថ្លើម ឬវីតាមីនបេ១២ ប៉ុន្តែគាត់មិនទាន់បានពិនិត្យឈាមរបស់អ្នកទេ សូមប្រាប់គាត់ថាអ្នកចង់ទៅពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតផ្សេងទៀតសិន។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ករណីបន្ទាន់ខ្លះដែលចាំបាច់ត្រូវចាក់ថ្នាំ

ក្នុងករណីមានជំងឺដូចខាងក្រោមនេះ សូមរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យឲ្យបានលឿនតាមដែលអ្នកអាចធ្វើទៅបាន។ ប្រសិនបើមានការពន្យារពេលក្នុងការរកជំនួយ ឬនាំអ្នកជំងឺទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាព ចាក់ថ្នាំដែលត្រឹមត្រូវ ជាបន្ទាន់។ សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិតនៃកម្រិតថ្នាំ សូមរកមើលសេចក្តីពន្យល់នៅទំព័រខាងក្រោម។ មុនពេលចាក់ថ្នាំ ត្រូវយល់អំពីផលវិបាកផ្សេងៗដែលអាចកើតមាន និងអនុវត្តវិធានការណ៍ប្រុងប្រយត្ន័នៃថ្នាំនោះ (សូមមើលទំព័របែតង)។

⬇ ចំពោះជំងឺទាំងនេះ	⬇ ចាក់ថ្នាំទាំងនេះ
រលាកសួតធ្ងន់ធ្ងរ (ទំ.១៧១) ការបង្ករោគក្រោយសម្រាលកូន (ទំ.២៧៦) ដំបៅរលួយ (ទំ.២១៣)	ប៉េនីស៊ីលីនក្នុងកម្រិតខ្ពស់ (ទំ.៣៥២)
តេតាណូស (ទំ.១៨២)	ប៉េនីស៊ីលីន (ទំ.៣៥២) និងថ្នាំអង់ទីតុកស៊ីនតេតាណូស (ទំ.៣៨៩)
រលាកខ្នែងពោះវៀន (ទំ.៩៤) រលាកស្រោមពោះវៀន (ទំ.៩៤) និងរបួសដោយគ្រាប់កាំភ្លើង ឬរបួសផ្សេងទៀតនៅពោះ	អំពីស៊ីលីនក្នុងកម្រិតខ្ពស់ (ទំ.៣៥៣) ឬប៉េនីស៊ីលីន ជាមួយនឹងស្ត្រិបតូមីស៊ីន (ទំ.៣៥៤)
ពស់ពិសចឹក (ទំ.១០៥) ខ្យាដំរីទិច (ចំពោះកុមារ ទំ.១០៦)	អង់ទីតូស៊ីន និងថ្នាំប្រឆាំងពិសពស់ (ទំ.៣៨៨)
រលាកស្រោមខួរ (ទំ.១៨៥) នៅពេលអ្នកមិនសង្ស័យថាមានជំងឺរបេងទេ	អំពីស៊ីលីន (ទំ.៣៥៣និង៣៥៤) ឬប៉េនីស៊ីលីន (ទំ.៣៥២) ក្នុងកម្រិតខ្ពស់
រលាកស្រោមខួរ (ទំ.១៨៥) នៅពេលអ្នកសង្ស័យថាមានជំងឺរបេង	អំពីស៊ីលីន ឬប៉េនីស៊ីលីន ជាមួយនឹងស្ត្រិបតូមីស៊ីន (ទំ.៣៥៣និង៣៥៤) ហើយបើអាច ប្រើជាមួយថ្នាំរបេងផ្សេងៗទៀត (ទំ.៣៦១)
ក្អួត (ទំ.១៦១) នៅពេលដែលមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន	ថ្នាំប្រឆាំងអ៊ីសស្តាមីន (Anthistamine) ឧទាហរណ៍ ៖ ប្រូមេតាស៊ីន (Promethazine) (ទំ.៣៨៦)
ប្រតិកម្មទំនាស់ធ្ងន់ធ្ងរ ស្គុក (ទំ.៧០) និងជំងឺហឺតធ្ងន់ធ្ងរ (ទំ.១៦៧)	អេពីនេហ្វ្រីន (Epinephrine) (អាដ្រេណាលីន Adrenalin) (ទំ.៣៨៥) ហើយប្រសិនបើអាច ប្រើឌីបហ្វែនីដ្រាមីន (Diphenhydramine) (បេណាដ្រីល Benadryl) (ទំ.៣៨៧)

ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃដូចខាងក្រោមនេះ អាចត្រូវការការចាក់ថ្នាំ ប៉ុន្តែជំងឺទាំងនេះកម្រស្ថិតក្នុងករណីបន្ទាន់ណាស់។ ជាការល្អត្រូវពិភាក្សាជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលអំពីការព្យាបាល។

ជំងឺរបេង (ទំ.១៧៩ និង១៨០)	ស្ត្រិបតូមីស៊ីន (ទំ.៣៦៣) ជាមួយនឹងថ្នាំរបេងផ្សេងទៀត (ទំ.៣៦១)
ស្វាយ (ទំ.២៣៧)	បេនហ្សាទីន ប៉េនីស៊ីលីន (Benzathine Penicillin) ក្នុងកម្រិតខ្ពស់ (ទំ.២៣៨ និង៣៥៣)
ប្រមេះ (ទំ.២៣៦)	សេហ្វទ្រីយ៉ាហ្សូន (Ceftriaxone) (ទំ.៣៥៩ និង៣៦០) និងស្ពេកទីណូមីស៊ីន (Spectinomycine) (ទំ.៣៦០)

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ពេលដែលមិនត្រូវចាក់ថ្នាំ ៖

កុំចាក់ថ្នាំ បើអ្នកអាចមានជំនួយពីគ្រូពេទ្យភ្លាមៗបាន។
កុំចាក់ថ្នាំ ចំពោះជំងឺដែលមិនធ្ងន់ធ្ងរ។
កុំចាក់ថ្នាំ ចំពោះជំងឺផ្តាសាយឬហៀរសំបោរ។
កុំចាក់ថ្នាំណាដែលមិនត្រូវបានណែនាំឲ្យប្រើសម្រាប់ជំងឺដែលអ្នកចង់ព្យាបាលនោះ។
កុំចាក់ថ្នាំ លុះត្រាតែសីរ៉ុំងរបស់អ្នកបានត្រូវស្ងោរ ឬអ្វាប់មេរោគហើយ។
កុំចាក់ថ្នាំ លុះត្រាតែអ្នកយល់និងអាចធ្វើតាមការប្រុងប្រយត្ន័នានាដែលបានណែនាំ។

ថ្នាំដែលមិនត្រូវចាក់

ជាទូទៅ ជាប្រសើរបំផុត **មិនត្រូវ**ចាក់ថ្នាំខាងក្រោមនេះទេ ៖

១. វីតាមីន ៖ ថ្នាំវីតាមីនចាក់កម្រមានប្រសិទ្ធិភាពជាងថ្នាំវីតាមីនដែលប្រើតាមមាត់ណាស់។ ថ្នាំចាក់មានតម្លៃថ្លៃជាង និងមានគ្រោះថ្នាក់ជាង។ ប្រើថ្នាំវីតាមីនគ្រាប់ឬទឹកស៊ីរ៉ូ ប្រសើរជាងថ្នាំវីតាមីនចាក់។ ការប្រសើរជាងនេះទៀត គឺការបរិភោគចំណីអាហារដែលសំបូរវីតាមីន(ទំ.១១១)។

២. ជាតិចម្រាញ់ពីថ្លើម វីតាមីនបេ១២ និងថ្នាំជាតិដែក (ដូចជា អាំងហ្សេរុង)៖ ការចាក់ថ្នាំទាំងនេះអាចបណ្តាលឲ្យកើតអាប់សៃ ឬមានប្រតិកម្មយ៉ាងគ្រោះថ្នាក់(ស្លុក ទំ.៧០)។ ថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែកស៊ុលហ្វាត(Ferrous sulfate) មានប្រសិទ្ធភាពយ៉ាងល្អសម្រាប់ស្ទើរតែគ្រប់ករណីទាំងអស់នៃភាពស្លេកស្លាំង(ទំ.៣៩៣)។

៣. កាល់ស្យូម(Calcium) ៖ ការចាក់កាល់ស្យូមតាមសរសៃ មានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង ប្រសិនបើមិនចាក់យឺតៗ។ ការចាក់នៅកំប៉េះគូទអាចកើតអាប់សៃយ៉ាងធំ។ អ្នកដែលមិនបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល មិនគួរចាក់កាល់ស្យូមទេ។

៤. ប៉េនីស៊ីលីន ៖ ស្ទើរតែគ្រប់ជំងឺទាំងអស់ដែលត្រូវការការចាក់ប៉េនីស៊ីលីន ក៏អាចព្យាបាលយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាពដោយថ្នាំគ្រាប់ប៉េនីស៊ីលីនដែរ។ ថ្នាំប៉េនីស៊ីលីនមានគ្រោះថ្នាក់កាន់តែខ្លាំង នៅពេលដែលគេចាក់វា។ **ប្រើប៉េនីស៊ីលីនចាក់តែចំពោះការបង្ករោគធ្ងន់ធ្ងរ តែប៉ុណ្ណោះ។**

៥. ប៉េនីស៊ីលីនជាមួយនឹង**ស្ត្រិបតូមីស៊ីន** ៖ តាមក្បួនទូទៅ ជៀសវាងថ្នាំផ្សំទាំងពីរនេះ។ មិនត្រូវប្រើចំពោះជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឬហៀរសំបោរជាដាច់ខាត ព្រោះវាគ្មានប្រសិទ្ធភាពទេ។ វាអាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរជួនកាលបណ្តាលឲ្យថ្លង់ ឬស្លាប់។ ម្យ៉ាងទៀត ការប្រើវាមិនត្រឹមត្រូវ ធ្វើឲ្យមានការពិបាកក្នុងការព្យាបាលជំងឺរបេងឬជំងឺធ្ងន់ៗដទៃទៀត។

៦. ខ្លរ៉ហ្វេនីកុល ឬតេត្រាស៊ីគ្លីន ៖ ថ្នាំទាំងពីរនេះមានប្រសិទ្ធភាពដូច ឬប្រសើរជាង កាលណាគេប្រើវាតាមមាត់។ ការប្រើថ្នាំនេះជាគ្រាប់ ឬជាសេរ៉ូ ប្រសើរជាងការចាក់(ទំ.៣៥៦និង៣៥៧)។

៧. ការព្យួរសេរ៉ូម ៖ គេគួរព្យួរសេរ៉ូមតែនៅពេលដែលមានការខ្សោះជាតិទឹកធ្ងន់ធ្ងរ ហើយគួរចាក់ដោយអ្នកដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវតែប៉ុណ្ណោះ។ នៅពេលចាក់មិនបានត្រឹមត្រូវ វាអាចបណ្តាលឲ្យមានការបង្ករោគយ៉ាងគ្រោះថ្នាក់ ឬអាចស្លាប់បាន(ទំ.៥៣)។

៨. ថ្នាំចាក់តាមសរសៃឈាម ៖ ការចាក់ថ្នាំតាមសរសៃឈាម មានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង ដែលតម្រូវឲ្យធ្វើដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលតែប៉ុណ្ណោះ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ មិនត្រូវចាក់តាមសាច់ដុំ(កំប៉េះគូទ)នូវថ្នាំដែលមានសរសេរថា "សម្រាប់តែចាក់តាមសរសៃឈាមប៉ុណ្ណោះ"។ ម្យ៉ាងទៀត មិនត្រូវចាក់ថ្នាំតាមសរសៃឈាមនូវថ្នាំដែលសរសេរថា "សម្រាប់តែចាក់តាមសាច់ដុំប៉ុណ្ណោះ"។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

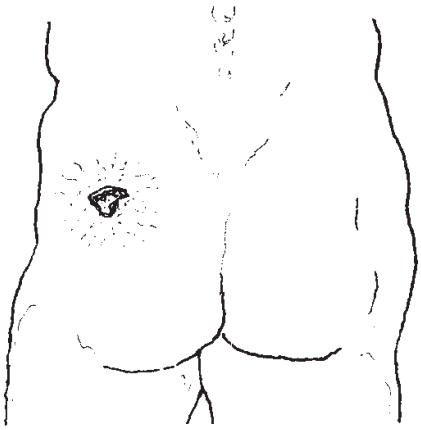
គ្រោះថ្នាក់ និងការប្រុងប្រយ័ត្ន

ការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់នៃការចាក់ថ្នាំ គឺ(ទី១) ការបង្ករោគដែលបណ្តាលមកពីមានមេរោគដែលចូលតាមម្ជុល និង(ទី២) មានប្រតិកម្មទំនាស់ដែលបណ្តាលមកពីថ្នាំដែលចាក់នោះ។

១. ដើម្បីកាត់បន្ថយឱកាសនៃការបង្ករោគនៅពេលចាក់ ត្រូវប្រាកដថាគ្រប់សម្ភារៈដែលប្រើ សុទ្ធតែស្អាតទាំងស្រុង។ វាជាការសំខាន់ណាស់ ដែលត្រូវស្ងោរម្ជុលនិងសឺរ៉ាំង មុនពេលចាក់ថ្នាំ។ ក្រោយពេលស្ងោររួច មិនត្រូវយកម្រាមដៃ ឬរបស់អ្វីផ្សេងទៅប៉ះនឹងម្ជុលនោះជាដាច់ខាត។

មិនត្រូវប្រើម្ជុលនិងសឺរ៉ាំងដដែល ចាក់ឲ្យអ្នកជំងឺលើសពីម្នាក់ ដោយគ្មានការស្ងោរមុនទេ។ អនុវត្តន៍ដោយប្រុងប្រយ័ត្ននូវសេចក្តីណែនាំអំពីការចាក់ថ្នាំ (មើលទំព័របន្ទាប់)។

ត្រូវប្រាកដថាបាន**លាងសម្អាតដៃត្រឹមត្រូវ** មុននឹងរៀបចំចាក់ថ្នាំ ឬពេលចាក់ថ្នាំ។



អាប់សែដូចនេះ កើតពីការចាក់ថ្នាំដោយម្ជុលដែលមិនបានស្ងោរត្រឹមត្រូវ និងមិនស្អាត (ស្អាតទាំងស្រុង និងគ្មានមេរោគ)។

២. វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវដឹងថាថ្នាំអាចបណ្តាលឲ្យមានប្រតិកម្មអ្វីខ្លះ ហើយត្រូវធ្វើការប្រុងប្រយ័ត្នយ៉ាងដូចម្តេច មុននឹងធ្វើការចាក់ថ្នាំ។

បើមានរោគសញ្ញាណាមួយនៃរោគសញ្ញាប្រតិកម្មទំនាស់ កុំប្រើថ្នាំដដែលឬថ្នាំស្រដៀងនោះទៀតជាដាច់ខាត ៖

- កន្ទួលក្រហម (ស្នាមហើមនៅលើស្បែក) ឬមានកន្ទួលរមាស់
- ហើមនៅកន្លែងណាមួយ
- ពិបាកដកដង្ហើម
- រោគសញ្ញាស្លក(ទំ.៧០)
- វិលមុខដោយមានចង្អោរ(ចង់ក្អួត)
- ពិបាកក្នុងការមើល
- ហឹតក្នុងត្រចៀក ឬថ្លង់
- ឈឺចាប់ខ្លាំងនៅឆ្អឹងខ្នង
- បត់ជើងតូចពិបាក

កន្ទួលក្រហម ឬកន្ទួលរមាស់ អាចបង្ហាញឡើងប៉ុន្មានម៉ោង ឬច្រើនថ្ងៃក្រោយពីចាក់ថ្នាំ។ បើគេឲ្យថ្នាំដដែលនោះម្តងទៀត វាអាចបណ្តាលឲ្យមានប្រតិកម្មធ្ងន់ធ្ងរ ឬអាចដល់ស្លាប់បាន(ទំ.៧០)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

កុមារម្នាក់នេះត្រូវបានចាក់ថ្នាំដោយប្រើម្ជុលដែលមិនបានរម្ងាប់មេរោគ(ស្អោរ ហើយគ្មានមេរោគសោះ)។

ម្ជុលកខ្វក់បានបណ្តាលឲ្យមានការបង្កមេរោគដែលបង្កើតឲ្យមានអាប់សែ យ៉ាងធំមួយ ហើយមានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង និងធ្វើឲ្យកុមារនោះមានគ្រុនក្តៅ។ ក្រោយមកអាប់សែនោះក៏ធ្លាយ ដូចបានឃើញនៅក្នុងរូបភាពខាងក្រោមនេះ។

កុមារនេះត្រូវបានគេចាក់ថ្នាំដើម្បីព្យាបាលជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។ តាមពិតបើមិនឲ្យកុមារនេះប្រើថ្នាំអ្វីទាំងអស់ នោះកាន់តែប្រសើរ។ ដោយមិនបានជួយដល់កុមារនេះ ការចាក់ថ្នាំធ្វើឲ្យគាត់រងទុក្ខនិងមានគ្រោះថ្នាក់ទៅវិញ។

ការប្រុងប្រយ័ត្ន ៖ ប្រសិនបើអាច គួរប្រើថ្នាំលេបជំនួសថ្នាំចាក់ជានិច្ច ជាពិសេសចំពោះកុមារ។

ដើម្បីជៀសវាងបញ្ហាដូចនេះ ៖

ចាក់ថ្នាំតែនៅពេលដែលចាំបាច់បំផុតប៉ុណ្ណោះ។

- ស្អោរសឺរុំងនិងម្ជុលមុនពេលចាក់ ហើយត្រូវប្រយ័ត្នក្នុងការរក្សាវាឲ្យស្អាតទាំងស្រុង។
- ប្រើតែថ្នាំដែលបានណែនាំសម្រាប់ជំងឺនោះ ហើយត្រូវប្រាកដថាថ្នាំនោះនៅល្អ និងមិនទាន់ខូចគុណភាព។
- ចាក់ឲ្យត្រូវកន្លែង។ មិនត្រូវចាក់កុមារតូចៗតាមកំប៉ោះគូថទេ។ ផ្ទុយទៅវិញត្រូវចាក់នៅផ្នែកចំហៀងនៃភ្លៅ(សូមសង្កេតមើលថា កុមារនេះត្រូវបានចាក់នៅផ្នែកខាងក្រោមនៃកំប៉ោះ ដែលត្រង់នេះអាចធ្វើឲ្យខូចសរសៃប្រសាទបាន)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ប្រតិកម្មដ៏គ្រោះថ្នាក់ដែលបណ្តាលមកពីការចាក់ថ្នាំប្រភេទខ្លះ

ក្រុមថ្នាំដូចមានតទៅនេះ ជួនកាលបណ្តាលឲ្យមានប្រតិកម្មដ៏គ្រោះថ្នាក់ ដែលហៅថាស្តុកអាល់ឡែស៊ី ដែលកើតមានក្នុងរយៈពេលដ៏ខ្លីបន្ទាប់ពីចាក់ថ្នាំ។

- ប៉េនីស៊ីលីន (រាប់បញ្ចូលទាំងអំពីស៊ីលីនដែរ)
- អង់ទីតូស៊ីនដែលធ្វើពីសេរ៉ូមសេះ
  - ថ្នាំប្រឆាំងនឹងពិសខ្យារដំរី
  - ថ្នាំប្រឆាំងនឹងពិសពស់
  - ថ្នាំប្រឆាំងនឹងតេតាណូស

ការប្រឈមនឹងប្រតិកម្មធ្ងន់ធ្ងរ គឺមានកាន់តែខ្ពស់ ចំពោះមនុស្សណាដែលធ្លាប់បានចាក់ថ្នាំណាមួយក្នុងចំណោមថ្នាំទាំងនេះ ឬថ្នាំដទៃទៀតដែលស្ថិតនៅក្នុងក្រុមជាមួយគ្នានេះ។ ការប្រឈមនេះមានកម្រិតខ្ពស់ជាពិសេស ប្រសិនបើថ្នាំនោះបានបណ្តាលឲ្យមានប្រតិកម្មទំនាស់(កន្ទួលក្រហម រមាស់ ហើម ឬមានការពិបាកដកដង្ហើម) ក្នុងរយៈពេលពីរបីម៉ោង ឬពីរបីថ្ងៃបន្ទាប់ពីចាក់ថ្នាំ។

មានករណីកម្រខ្លះដែលស្តុកអាល់ឡែស៊ី អាចបណ្តាលមកពីសត្វឱម៉ាល់ ឬឃ្មុំទិច ឬថ្នាំដែលលេបតាមមាត់។

ដើម្បីបង្ការប្រតិកម្មធ្ងន់ធ្ងរដែលបណ្តាលមកពីការចាក់ថ្នាំ ៖

១. ចាក់ថ្នាំតែក្នុងពេលដែលចាំបាច់បំផុតប៉ុណ្ណោះ។

២. មុននឹងចាក់ថ្នាំណាមួយដែលបានរៀបរាប់ខាងលើនេះ ត្រូវមានថ្នាំអេពីណេហ្វ្រីន(Epinephrine) (អាដ្រេណាលីន Adrenalin ទំ.៣៨៥) ២អំពូល និងថ្នាំអង់ទីអ៊ីស្តាមីន(Antihistamine) ១អំពូល ដូចជា ប្រូមេតាហ្ស៊ីន (Promethazine) (ហ្វេណេហ្គង់ (Phenergan) ទំ.៣៨៦) ឬឌីហ្វេនីដ្រាមីន(Diphenhydramine) (បេណាឌ្រីល Benadryl ទំ.៣៨៧) រួចជាស្រេច។

៣. មុននឹងចាក់ថ្នាំ ត្រូវសួរឲ្យដឹងថាតើពេលចាក់ថ្នាំស្រដៀងនេះពីមុនមក មានបណ្តាលឲ្យរមាស់ ឬមានប្រតិកម្មអ្វីផ្សេងៗទៀតឬទេ។ បើអ្នកជំងឺឆ្លើយថាមាន សូមកុំប្រើថ្នាំនេះ ឬថ្នាំផ្សេងទៀតដែលនៅក្នុងក្រុមជាមួយគ្នា ទោះជាចាក់ឬប្រើតាមមាត់ក៏ដោយ។

៤. ក្នុងករណីជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាតេតាណូស ឬពស់ចិក បើអង់ទីតូស៊ីន(Antitoxin) អាចណ្តាលឲ្យមានប្រតិកម្មទំនាស់ (បើជននោះមានអាល់ឡែស៊ី ឬមានជំងឺហឺត ឬធ្លាប់ប្រើសេរ៉ូមសេះពីមុនមក) ត្រូវចាក់ថ្នាំប្រូមេតាហ្ស៊ីន ឬឌីហ្វេនីដ្រាមីន ១៥នាទីមុននឹងចាក់ថ្នាំអង់ទីតូស៊ីន ៖ មនុស្សចាស់ ២៥ទៅ៥០មីលីក្រាម កុមារពី ១០ ទៅ២៥ មីលីក្រាម ទៅតាមទម្ងន់ខ្លួនរបស់ពួកគេ(មើលទំ.៣៨៧)។

៥. ក្រោយពីចាក់ថ្នាំរួច ត្រូវនៅជិតអ្នកជំងឺរយៈពេលប្រហែល៣០នាទី ដើម្បីមើលក្រែងមានរោគសញ្ញានៃស្តុកអាល់ឡែស៊ី ៖
   - ត្រជាក់ខ្លួន បែកញើសស្អិត ស្លេកស្លាំង ស្បែកប្រផេះ(បែកញើសត្រជាក់)
   - ខ្សោយ ជីពចរឬចង្វាក់បេះដូងញាប់
   - ពិបាកដកដង្ហើម
   - សន្លប់

៦. បើរោគសញ្ញានេះកើតឡើង ត្រូវចាក់អាដ្រេណាលីនភ្លាមៗ ៖ មនុស្សពេញវ័យ ១/២មីលីលីត្រ កុមារ ១/៤មីលីលីត្រ។ ព្យាបាលស្តុក(មើលទំ.៧៧)។ បន្ទាប់មក ឲ្យអង់ទីអ៊ីស្តាមីន(Antihistamine) ពីរដងនៃកម្រិតធម្មតា។

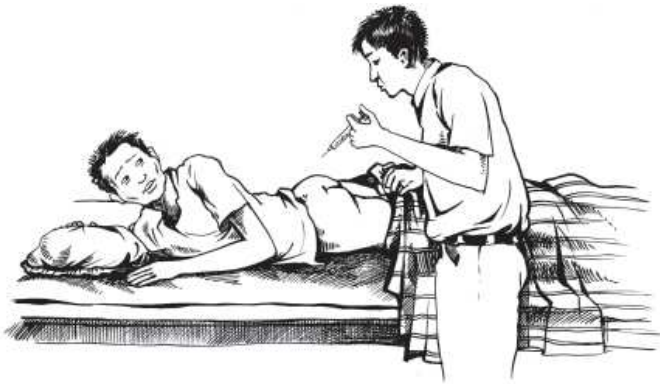
វិធីជៀសវាងប្រតិកម្មធ្ងន់ធ្ងរទៅនឹងការចាក់ថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន

១. ចំពោះការបង្កអោគស្រាលទៅមធ្យម ៖

ឲ្យប៉េនីស៊ីលីនគ្រាប់

ជំនួសឲ្យការចាក់

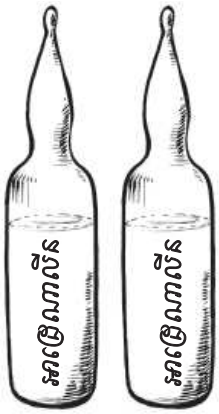
២. មុននឹងចាក់ ត្រូវសួរអ្នកជំងឺសិន ៖
"តើអ្នកធ្លាប់មានកន្ទួលក្រហម រមាស់ ហើម ឬពិបាកដកដង្ហើម បន្ទាប់ពីចាក់ថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន ដែរទេ?"



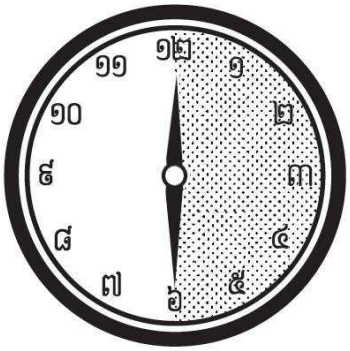
ប្រសិនបើចម្លើយថាធ្លាប់ សូមកុំប្រើប៉េនីស៊ីលីន អំពីស៊ីលីន ឬអាម៉ុកស៊ីលីន។ ត្រូវប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកផ្សេងវិញ ដូចជា អេរីត្រូមីស៊ីន (ទំ.៣៩៥) ឬស៊ុលហ្វូណាមីដ(sulfonamides ទំ.៣៩៨)

៣. មុនពេលចាក់ថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន ៖

ត្រូវមាន អាដរ្រណាលីន ជាស្រេច។

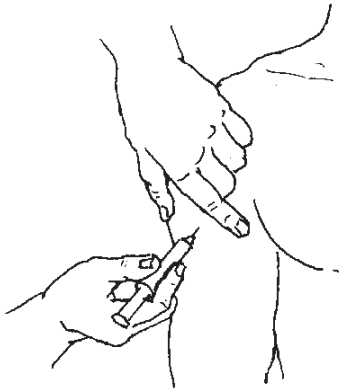


៤. ក្រោយពេលចាក់ថ្នាំ ៖



ត្រូវនៅជិតអ្នកជំងឺ យ៉ាងតិច៣០នាទី

៥. ប្រសិនបើអ្នកជំងឺទៅជាស្ទេកខ្លាំង ហេះដូងដើរញាប់ មានការពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម ឬចាប់ផ្តើមជំងឺតមុខ ត្រូវប្រញាប់ចាក់ថ្នាំអេពីណេហ្វ្រីនកន្ទុះអំពូលតាមសាច់ដុំ(ឬចាក់សើស្បែក ទំ.១៦៧) (អាដរ្រណាលីន ១/៦នៃអំពូល សម្រាប់កុមារ) ហើយចាក់ម្តងទៀតក្នុងរយៈពេល១០នាទី ក្រោយ បើចាំបាច់។



www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

របៀបរៀបចំសឺរ៉ុំងសម្រាប់ចាក់ថ្នាំ

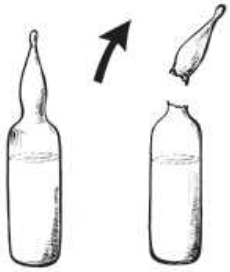
មុននឹងរៀបចំសឺរ៉ុំង **ត្រូវលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹក**

១. ដោះសឺរ៉ុំងចេញពីគ្នា ហើយស្ងោរវា ព្រមទាំងម្ជុល ចំនួន២០នាទី

២. ចាក់ទឹកចេញ ដោយកុំប៉ះពាល់ សឺរ៉ុំង និងម្ជុល

៣. ដោតម្ជុលនិងសឺរ៉ុំងចូលគ្នាវិញ ដោយកាន់ត្រង់គល់ម្ជុល និងតួសឺរ៉ុំង

៤. សម្អាតអំពូលទឹកស្អាត រួចកាច់ផ្នែកខាងលើ

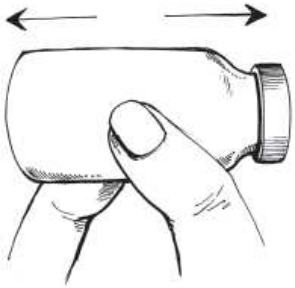


៥. បូមថ្នាំបំពេញសឺរ៉ុំង (ត្រូវប្រយ័ត្ន កុំឲ្យម្ជុលប៉ះសំបកខាងក្រៅអំពូល)

៦. ជូតគម្របដបដោយក្រណាត់ស្អាត ផ្សើមដោយអាល់កុល ឬទឹកពុះ

៧. ចាក់បញ្ចូលទឹកស្អាតទៅក្នុងដបម្សៅថ្នាំ

៨. ក្រឡុករហូតដល់ថ្នាំរលាយអស់



៩. បូមបញ្ចូលសឺរ៉ុំងជាថ្មី

១០. បាញ់ខ្យល់ចេញឲ្យអស់ពីសឺរ៉ុំង

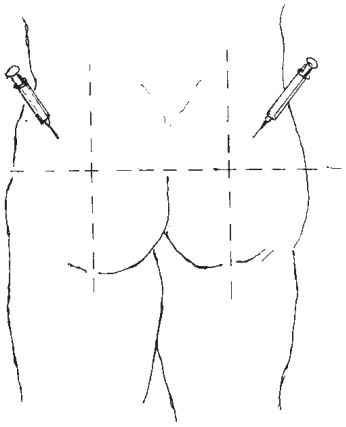
ត្រូវប្រយ័ត្នកុំឲ្យម្ជុលប៉ះនឹងអ្វីទាំងអស់ សូម្បីតែសំឡីជ្រលក់អាល់កុលក៏ដោយ។ បើម្ជុលប៉ះនឹងម្រាមដៃរបស់អ្នក ឬវត្ថុអ្វីផ្សេង ដោយចៃដន្យ ស្ងោរវាម្តងទៀត។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

កន្លែងដែលត្រូវចាក់ថ្នាំ

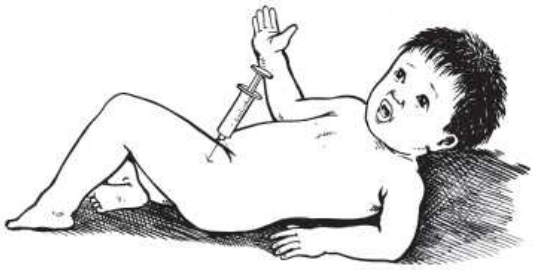
មុននឹងចាក់ថ្នាំ **លាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹក**

គេចូលចិត្តចាក់ថ្នាំនៅត្រង់សាច់ដុំត្រគាក ផ្នែក១/៤ជ្រុងខាងលើនិងខាងក្រៅ ដូចក្នុងរូបភាពនេះ ៖



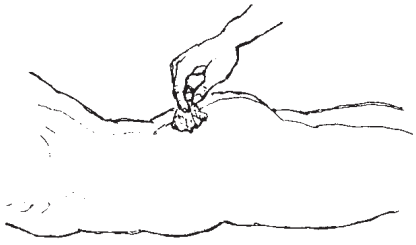
បម្រាម ៖ មិនត្រូវចាក់នៅត្រង់ណាដែលស្បែកមានការបង្ករោគ ឬរមាស់ទេ។

មិនចាក់ទារកនិងកុមារនៅកំប៉ែះគូថទេ។ ចាក់នៅផ្នែក **ខាងលើនិងខាងក្រៅ**នៃភ្លៅ។

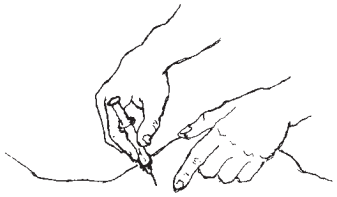


របៀបចាក់

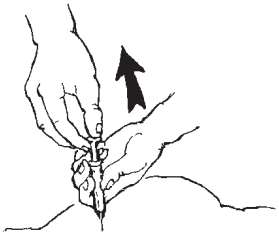
១. សម្អាតស្បែកដោយសាប៊ូនិងទឹក(ឬអាល់កុល ប៉ុន្តែដើម្បីកុំឲ្យឈឺចាប់ ត្រូវចាំឲ្យអាល់កុលនោះស្ងួតសិនមុននឹងចាក់)។



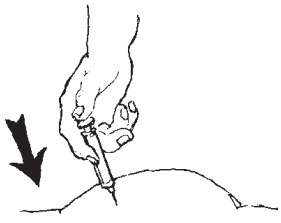
២. ចាក់ឲ្យត្រង់ចំពីលើ ឲ្យត្រង់រហូត (បើចាក់ឲ្យលឿនតែម្តង នោះវាពុំសូវឈឺ)



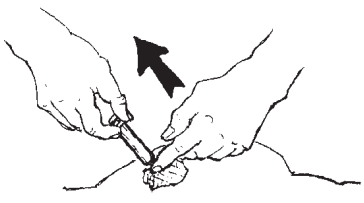
៣. មុននឹងចាក់ ត្រូវទាញបណ្តូលសឺរាុំងបន្តិច។ (បើមានឈាមចូលក្នុងសឺរាុំង ត្រូវដកម្ជុលចេញ ហើយចាក់កន្លែងផ្សេងទៀត)



៤. បើពុំមានឈាមទេ បាញ់ថ្នាំយឺតៗ



៥. ដកម្ជុលចេញ ហើយសម្អាតស្បែក ម្តងទៀត។



៦. ក្រោយពេលចាក់រួច ត្រូវលាងសឺរាុំងនិងម្ជុលភ្លាមៗ។ បាញ់ទឹកចេញតាមម្ជុល រួចដោះសឺរាុំងនិងម្ជុលចេញពីគ្នា ដើម្បីលាងសម្អាតវា។ ត្រូវស្ងោរមុននឹងប្រើម្តងទៀត។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

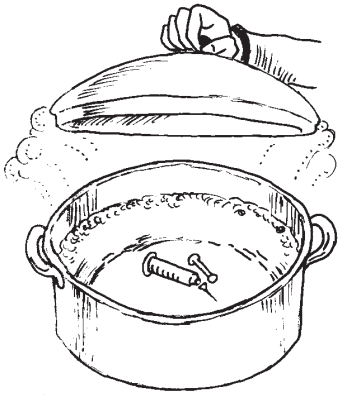
តើការចាក់ថ្នាំអាចធ្វើឲ្យកុមារទៅជាពិការដោយរបៀបណា

នៅពេលដែលប្រើបានត្រឹមត្រូវ ថ្នាំចាក់មួយចំនួន ដូចជាវ៉ាក់សាំង គឺមានសារសំខាន់ក្នុងការការពារសុខភាពកុមារ និងបង្ការពិការភាពទៀតផង។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើថ្នាំត្រូវបានចាក់ដោយសឺរ៉ុំងនិងម្ជុលដែលមិនបានស្ងោរីល ការចាក់ថ្នាំនេះអាចបណ្តាលឲ្យមានការបង្ករោគដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ។ សឺរ៉ុំងនិងម្ជុលមិនស្អាត អាចចម្លងមេរោគដែលបណ្តាលឲ្យកើតជំងឺអេដស៍ ឬជំងឺធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងទៀត ពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត ដូចជាជំងឺរលាកថ្លើមជាដើម។ ម្ជុលនិងសឺរ៉ុំងកខ្វក់ក៏អាចបណ្តាលឲ្យមានការបង្ករោគ ដែលនាំឲ្យខ្វិន ឬស្លាប់បាន។ **មិនត្រូវប្រើសឺរ៉ុំងនិងម្ជុលដដែលសម្រាប់ចាក់ថ្នាំឲ្យអ្នកជំងឺលើសពីម្នាក់ ដោយគ្មានការរម្ងាប់មេរោគជាមុន ជាដាច់ខាត។**

ថ្នាំចាក់ខ្លះអាចបណ្តាលឲ្យមានប្រតិកម្មទំនាស់ដ៏គ្រោះថ្នាក់ ពុល ថ្លង់ ឬផលអាក្រក់ផ្សេងៗទៀត។ ឧទាហរណ៍ ជាញឹកញាប់ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះបានចាក់អ័រម៉ូន(សារធាតុរលាយជាឈាម ហើយហូរទៅក្នុងសរីរាង្គដ៏ទៃ) ដើម្បីពន្លឿនការសម្រាលកូន និងផ្តល់កម្លាំង។ ប៉ុន្តែការចាក់ថ្នាំនេះមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់ដល់ម្តាយ និងអាចបណ្តាលឲ្យទារកខូចខួរក្បាល(បាត់បង់ស្មារតី) ឬស្លាប់បាន។

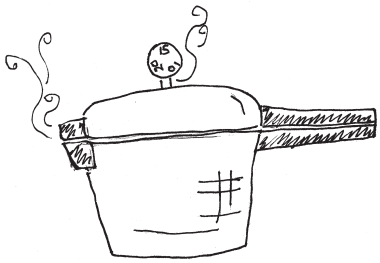
របៀបរម្ងាប់មេរោគនៅលើសម្ភារៈផ្សេងៗ

មានជំងឺឆ្លងជាច្រើន ដូចជាជំងឺអេដស៍(មើលទំ.៣៩៩) ជំងឺរលាកថ្លើម(មើលទំ.១៧២) និងតេតាណូស(មើលទំ.១៨២) អាចឆ្លងពីអ្នកមានជំងឺម្នាក់ ទៅអ្នកមានសុខភាពល្អម្នាក់ទៀតបាន តាមរយៈការប្រើម្ជុល សឺរ៉ុំង និងសម្ភារៈផ្សេងៗទៀតដែលមិនស្អាត(នេះរាប់បញ្ចូលទាំងសម្ភារៈសម្រាប់ចោះត្រចៀក ម្ជុលវិទ្យាសាស្ត្រ ប្រដាប់សាក់ ឬសម្ភារៈសម្រាប់កាត់ស្បែកលិង្គ)។ ការបង្កមេរោគនៅស្បែក និងអាប់សៃជាច្រើន ក៏ចាប់ផ្តើមឡើងដោយសារមូលហេតុនេះដែរ។ **រាល់ពេលដែលកាត់ ឬចោះស្បែក វាគួរតែធ្វើដោយសម្ភារៈដែលបានរម្ងាប់មេរោគរួចតែប៉ុណ្ណោះ។**



នេះគឺជាវិធីមួយចំនួនក្នុងការរម្ងាប់មេរោគលើសម្ភារៈផ្សេងៗ ៖

- ស្ងោរក្នុងរយៈពេល២០នាទី (ប្រសិនបើអ្នកគ្មាននាឡិកាទេ ដាក់អង្ករ១ឬពីរគ្រាប់ ចូលទៅក្នុងទឹក។ នៅពេលអង្ករនោះឆ្អិន សម្ភារៈនោះក៏បានរម្ងាប់មេរោគដែរ)។
- ឬចំហុយនៅក្នុងឆ្នាំងចំហុយ២០នាទី (ឬប្រើអូតូខ្លាវ)។
- ឬត្រាំក្នុងទឹកដែលមានក្លរីន១ភាគ និងទឹក៧ភាគ ឬក្នុងអាតេណុលអាកុល៧០% រយៈពេល២០នាទី។ ប្រសិនបើអាច ត្រូវលាយទឹកនេះថ្មីៗរាល់ថ្ងៃ ពីព្រោះទឹកនេះអាចបាត់បង់ឥទ្ធិពលរបស់វា។ (ត្រូវប្រាកដថា បានរម្ងាប់មេរោគនៅខាងក្នុងសឺរ៉ុំង ដោយបូមទឹកនេះចូលក្នុងសឺរ៉ុំងហើយបាញ់វាចេញមកក្រៅវិញ)។



ពេលដែលអ្នកជួយនរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺឆ្លង លាងដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹកឲ្យបានញឹកញាប់។

ជំពូកទី
ជំនួយបឋម
១០

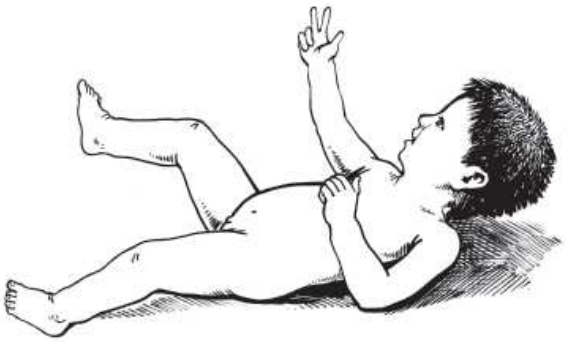
គ្រុនក្តៅ

នៅពេលរាងកាយរបស់មនុស្សម្នាក់មានសីតុណ្ហភាពក្តៅខ្លាំង គេនិយាយថាគាត់មានគ្រុនក្តៅ។ គ្រុនក្តៅមិនមែនជាជំងឺទេ ប៉ុន្តែវាអាចជារោគសញ្ញានៃជំងឺផ្សេងៗជាច្រើន។ **ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ គ្រុនក្តៅខ្លាំងអាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់បាន ពិសេសចំពោះកុមារតូចៗ។**

នៅពេលមនុស្សម្នាក់មានគ្រុនក្តៅ

១. កុំដណ្តប់អ្វីឲ្យគាត់។

ចំពោះកុមារតូចៗ គួរដោះសំលៀកបំពាក់ចេញ ហើយទុកខ្លួនឲ្យនៅទទេ រហូតដល់គ្រុនក្តៅថយចុះទៅវិញ។



ការធ្វើរបៀបនេះ ជួយឲ្យគ្រុនក្តៅថយចុះ

ការធ្វើបៀបនេះ បណ្តាលឲ្យគ្រុនក្តៅកើនឡើង

មិនត្រូវដណ្តប់កុមារដោយសំលៀកបំពាក់ឬភួយទេ។

ការដណ្តប់កុមារនៅពេលមានគ្រុនក្តៅ នាំឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់។

ខ្យល់បរិសុទ្ធ ឬខ្យល់ត្រជាក់ នឹងមិនធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នកដែលមានគ្រុនក្តៅទេ។ ផ្ទុយទៅវិញ ខ្យល់ត្រជាក់បរិសុទ្ធអាចជួយឲ្យគ្រុនក្តៅចុះថយ។

២. ការលេបថ្នាំអាស្ពីរីនក៏អាចបន្ថយគ្រុនក្តៅដែរ។ ចំពោះកុមារតូចៗ វានឹងមានសុវត្ថិភាពជាង បើគេអាចឲ្យលេបថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វែន (Acetaminophen) (ប៉ារ៉ាសេតាមុល ទំ.៣៨០)។ ប៉ុន្តែសូមប្រយ័ត្ន កុំឲ្យច្រើនពេក។

៣. អ្នកណាដែលមានគ្រុនក្តៅគួរ**ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន** ទឹកផ្លែឈើ ឬទឹកផ្សេងៗទៀត។ ចំពោះកុមារតូចៗ ជាពិសេសទារក គួរឲ្យផឹកទឹកដែលដាំឆ្អិន ហើយទុកឲ្យត្រជាក់។ ត្រូវប្រាកដថា កុមារមានបត់ជើងតូចយ៉ាងទៀងទាត់។ ប្រសិនបើកុមារមិនបត់ជើងតូចបានច្រើនទេ ឬទឹកនោមមានពណ៌ចាស់ ផ្តល់ទឹកឲ្យបានច្រើនថែមទៀត។

៤. បើអាចធ្វើបាន ស្វែងរកនិងព្យាបាលមូលហេតុដែលបណ្តាលឲ្យមានគ្រុនក្តៅនេះ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

គ្រុនក្តៅខ្លាំង

ការមានគ្រុនក្តៅខ្លាំងអាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ប្រសិនបើវាមិនចុះវិញរាប់ៗទេ។ វាអាចបណ្តាលឲ្យប្រកាច់ ឬធ្វើឲ្យខូចខួរក្បាលរហូត(ខ្វិន ច្រាជ្ងាអន់ថយ ឆ្គួតជ្រួក។ល។)។ គ្រុនក្តៅខ្លាំងមានគ្រោះថ្នាក់បំផុតចំពោះកុមារតូចៗ។

នៅពេលដែលគ្រុនក្តៅកើនឡើង (លើសពី៤០ អង្សា) គេត្រូវបញ្ចុះកម្តៅនោះជាបន្ទាន់ ៖

១. ដាក់អ្នកជំងឺនៅកន្លែងដែលត្រជាក់។

២. ដោះសំលៀកបំពាក់គាត់ចេញទាំងអស់។

៣. បក់ឲ្យគាត់។

៤. ប្រោះទឹកត្រជាក់ល្មមលើខ្លួនគាត់ ឬយកក្រណាត់ជ្រលក់ទឹកត្រជាក់ល្មមហើយដាក់លើទ្រូងនិងថ្ងាសរបស់គាត់ ។ ត្រូវបក់ក្រណាត់នេះ និងប្តូរវាឲ្យបានញឹកញាប់ ដើម្បីរក្សាវាឲ្យនៅត្រជាក់ល្មមដដែល។ ត្រូវបន្តធ្វើរបៀបនេះ រហូតដល់កម្តៅចុះថយ (ក្រោម៣៨អង្សា)។

៥. ឲ្យគាត់ផឹកទឹកត្រជាក់ល្មមឲ្យបានច្រើន។

៦. ឲ្យថ្នាំបញ្ចុះកម្តៅដល់គាត់ ។ អាស្ពីរីន ឬអាសេតាមីណូហ្វែន មានប្រសិទ្ធភាពល្អ។

កម្រិតប្រើ ៖ អាស្ពីរីន ឬអាសេតាមីណូហ្វែន(ប៉ារ៉ាសេតាមុល) (ដោយប្រើគ្រាប់ ៣០០មក្រ របស់មនុស្សធំ)

- មនុស្សដែលមានអាយុលើសពី១២ឆ្នាំ ៖ ប្រើ ២គ្រាប់ រៀងរាល់៤ម៉ោងម្តង
- កុមារអាយុ ៦ទៅ១២ឆ្នាំ ៖ ប្រើ ១គ្រាប់ រៀងរាល់៤ម៉ោងម្តង
- កុមារអាយុ ៣ទៅ៦ឆ្នាំ ៖ ប្រើកន្លះគ្រាប់ រៀងរាល់៤ម៉ោងម្តង
- កុមារអាយុក្រោម ៣ឆ្នាំ ៖ ប្រើមួយភាគបួននៃគ្រាប់ រៀងរាល់៤ម៉ោងម្តង

ចំណាំ ៖ ប៉ារ៉ាសេតាមុល មានសុវត្ថិភាពជាងអាស្ពីរីន សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម ១២ឆ្នាំ ដែលមានជំងឺផ្តាសាយ ហៀសំបោរ និងជំងឺអុតស្វាយ(ទំ.៣៧៩)។

ប្រសិនបើអ្នកជំងឺគ្រុនក្តៅម្នាក់មិនអាចលេបថ្នាំគ្រាប់បាន កិនវា ហើយលាយវាជាមួយទឹក រួចបាញ់បញ្ចូលតាមរន្ធគូថ ដូចលាងពោះវៀនដែរ ឬដោយប្រើសឺរ៉ាំងដែលគ្មានម្ជុល។ វេជ្ជបណ្ឌិតខ្លះយល់ថា ថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វែន ឬប៉ារ៉ាសេតាមុល ពុំមានគ្រោះថ្នាក់ដូចអាស្ពីរីនទេ ចំពោះកុមារតូចៗ។

ប្រសិនបើគ្រុនក្តៅមិនថយចុះយ៉ាងឆាប់ទេ ឬប្រសិនបើអ្នកជំងឺសន្លប់បាត់ស្មារតី ឬប្រសិនបើការប្រកាច់បានចាប់ផ្តើមឡើង បន្តបញ្ចុះកម្តៅដោយប្រើទឹក ហើយស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ស្តូក

ស្តូកគឺជាស្ថានភាពមួយដែលគំរាមកំហែងដល់ជីវិត ដែលអាចបណ្តាលមកពីការរលាកយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ការបាត់បង់ឈាមជាច្រើន ការមានជំងឺធ្ងន់ ការខ្សោះជាតិទឹក ឬប្រតិកម្មអាល់ឡែស៊ីធ្ងន់ធ្ងរ។ ការហូរឈាមធ្ងន់ធ្ងរនៅខាងក្នុងរាងកាយ ទោះជាមើលមិនឃើញក៏ដោយ ក៏អាចបណ្តាលឲ្យមានស្តូកបានដែរ។

រោគសញ្ញាស្តូក ៖

- ជីពចរខ្សោយ ហើយញាប់(លើសពី១០០ក្នុងមួយនាទី)
- បែកញើសត្រជាក់ ស្លេកស្លាំង ខ្លួនត្រជាក់ ស្បែកសើម
- សម្ពាធឈាមធ្លាក់ចុះទាបគួរឲ្យគ្រោះថ្នាក់
- រវើរវាយ ខ្សោយ បាត់បង់ស្មារតី

តើត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីបង្ការ ឬព្យាបាលស្តូក ៖

នៅចំពោះមុខរោគសញ្ញាដំបូងនៃស្តូក ឬក្នុងករណីដែលអាចមានស្តូក....

- ដាក់អ្នកជំងឺឲ្យដេក ក្នុងស្ថានភាពជើងខ្ពស់ជាងក្បាលបន្តិច ដូចក្នុងរូបភាពនេះ ។ ប៉ុន្តែ បើគាត់មានរបួសក្បាលធ្ងន់ធ្ងរ ដាក់គាត់ឲ្យដេកក្នុងស្ថានភាពពាក់កណ្តាលអង្គុយ(ទំ.៩១)
- បញ្ឈប់រាល់ការហូរឈាម។ ប្រើស្រោមដៃឬថង់ប្លាស្ទិកដើម្បីកុំឲ្យឈាមប្រឡាក់ដៃរបស់អ្នក។
- ប្រសិនបើអ្នកជំងឺមានអារម្មណ៍រងារ ដណ្តប់ភួយឲ្យគាត់។
- ប្រសិនបើគាត់នៅមានស្មារតីធម្មតា និងអាចផឹកទឹកបាន ត្រូវឲ្យគាត់ផឹកទឹកឬភេសជ្ជៈផ្សេងទៀត បន្តិចម្តងៗ។ បើគាត់ហាក់ដូចជាខ្សោះជាតិទឹក ផ្តល់ជាតិទឹកឲ្យច្រើន និងឲ្យទឹកអ៊ូរ៉ាលីត(ទំ.១៥២)។ ប្រសិនបើគ្មានការធូរស្រាលឆាប់ៗទេ ដាក់សេរ៉ូមឲ្យគាត់ ប្រសិនបើអ្នកចេះធ្វើ។
- ព្យាបាលរបួសរបស់គាត់ ប្រសិនជាមាន ។
- ប្រសិនបើគាត់មានការឈឺចាប់ ឲ្យថ្នាំអាស្ពីរីន ឬថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ផ្សេងទៀត។ ប៉ុន្តែមិនត្រូវឲ្យថ្នាំដែលមានសារធាតុដែលធ្វើឲ្យងងុយដេក ដូចជា កូដេអ៊ីន នោះទេ។
- រក្សាភាពស្ងៀមស្ងាត់ និងធ្វើឲ្យអ្នកជំងឺមានទំនុកចិត្ត ហើយរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

បើអ្នកជំងឺសន្លប់បាត់ស្មារតី ៖

- ដាក់ឲ្យគាត់ដេកផ្អៀងខ្លួន ដោយដាក់ក្បាលឲ្យទាប។ ប្រសិនបើគាត់ហាក់ដូចជាឈ្លក់ ត្រូវយកម្រាមដៃទាញអណ្តាតគាត់មកខាងមុខ។
- ប្រសិនបើគាត់ក្អួត ត្រូវសម្អាតមាត់គាត់ជាបន្ទាន់។ ត្រូវប្រាកដថាក្បាលរបស់គាត់នៅទាប ហើយងើយទៅក្រោយ និងបែរទៅម្ខាង(មើលរូបខាងលើ) ដើម្បីកុំឲ្យគាត់ដកដង្ហើមស្រូបកំអួតចូលទៅក្នុងសួត។ ប្រសិនបើគាត់មានរបួសកឬឆ្អឹងខ្នង កុំងើយក្បាល ឬរំកិលខ្នងរបស់គាត់។
- មិនត្រូវផ្តល់អាហារតាមមាត់ទេ រហូតដល់ពេលដែលគាត់បានដឹងខ្លួនឡើងវិញ។
- បើអ្នក ឬអ្នកផ្សេងទៀតដែលនៅក្បែរនោះចេះ សូមបញ្ចូលសេរ៉ូម(ប្រែធម្មតា)ដល់គាត់ ដោយបង្ហូរឲ្យលឿន។
- រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការបាត់ស្មារតី

មូលហេតុជាញឹកញាប់នៃការបាត់បង់ស្មារតី គឺ ៖

- ការស្រវឹងស្រា
- ការប៉ះទង្គិចក្បាល
- ស្លុក (ទំ.៧៧)
- ការពុល (ទំ.១០៣)
- គាំងបេះដូង(ទំ.៣២៥)
- ការងងឹតមុខ (ដោយការភ័យ ការអស់កម្លាំង)។ល។
- កម្តៅក្តៅខ្លាំង (ទំ.៨១)
- ដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល(ស្លុក)(ទំ.៣២៧)
- ប្រកាច់(ទំ.១៧៨)

បើនរណាម្នាក់មានការបាត់បង់ស្មារតី ហើយអ្នកមិនដឹងថាមកពីមូលហេតុអ្វី **ត្រូវពិនិត្យមើលភ្លាមៗនូវចំនុចនីមួយៗ ដូចខាងក្រោម ៖**

១. តើគាត់**ដកដង្ហើម**បានស្រួលទេ? បើមិនស្រួលទេ ត្រូវផ្ងើយក្បាលគាត់ទៅក្រោយហើយទាញថ្គាមនិងអណ្តាតគាត់មកខាងមុខ។ បើមានអ្វីជាប់បំពង់ក ត្រូវទាញវាចេញ ។ បើគាត់មិនដកដង្ហើម ត្រូវអនុវត្តការផ្លុំដង្ហើមតាមមាត់ទល់នឹងមាត់ជាបន្ទាន់ ។ (ទំ.៨០)

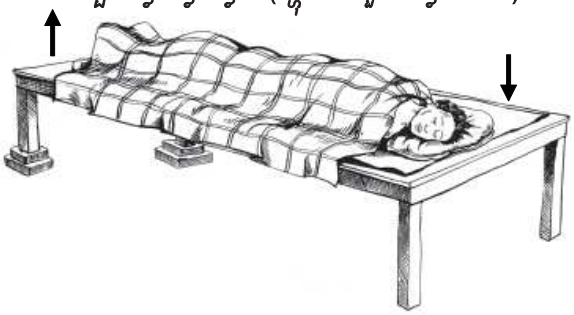
២. តើគាត់មានហូរ**ឈាមច្រើនឬ**? ប្រសិនបើមាន ត្រូវបញ្ឈប់ការហូរឈាមនោះ។ (ទំ.៨២)

៣. តើគាត់ស្ថិតក្នុងសភាព**ស្លុក**ឬ? (ខ្លួនត្រជាក់ ស្បែកស្លេកស្លាំង ជីពចរខ្សោយ ហើយញាប់)។ បើមាន ត្រូវដាក់គាត់ឲ្យដេកក្នុងស្ថានភាពក្បាលទាបជាងជើង ហើយបន្ទូរសំលៀកបំពាក់របស់គាត់(ទំ.៧៧)។

៤. តើមាន**ក្តៅសន្ធំ**(មិនបែកញើស គ្រុនក្តៅខ្លាំង ស្បែកក្តៅនិងក្រហម?) ឬទេ? បើមាន យកគាត់ដាក់ក្នុងម្លប់ឲ្យផុតពីកម្តៅថ្ងៃ ដោយដាក់ក្បាលគាត់ឲ្យខ្ពស់ជាងជើង ហើយយកទឹកត្រជាក់មកលាបលើ ខ្លួនរបស់គាត់ (ទឹកកកបើមាន) ព្រមទាំងបក់ឲ្យគាត់ទៀត។

ស្ថានភាពដេករបស់មនុស្សដែលបាត់បង់ស្មារតី

ស្បែកស្លេកស្លាំងខ្លាំង (ស្លុក ការដួលសន្លប់។ល។)



ស្បែកក្រហមឬធម្មតា (ក្តៅសន្ធំ ស្លុក ជំងឺបេះដូង របួសក្បាល)

ប្រសិនបើមានប្រការចៃដន្យណាមួយដែលអ្នកសន្លប់នោះមានរបួសជាទម្ងន់

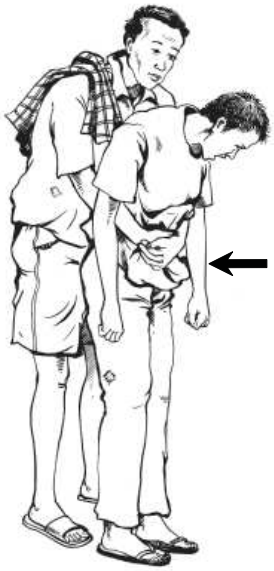
ជាការប្រសើរបំផុត មិនត្រូវលើកគាត់ចុះឡើងទេ រហូតដល់គាត់ដឹងខ្លួនឡើងវិញ។ បើអ្នកត្រូវតែលើកគាត់ សូមធ្វើដោយប្រុងប្រយ័ត្នបំផុត ព្រោះបើ កឬឆ្អឹងខ្នងគាត់បាក់ នោះការផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពរបស់គាត់អាចធ្វើឲ្យមានរបួសកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត(ទំ.១០០)។

ពិនិត្យរកកន្លែងរបួស ឬឆ្អឹងដែលបាក់ ប៉ុន្តែធ្វើចលនាគាត់តិចតួចបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។ មិនត្រូវបត់ខ្នង ឬ ក របស់គាត់ទេ។

មិនត្រូវផ្តល់អាហារតាមមាត់ ដល់អ្នកដែលបាត់បង់ស្មារតីទេ!!

ពេលដែលមានវត្ថុអ្វីមួយមកជាប់ក្នុងបំពង់ក

កំពុងស្នះខ្យល់



កាលណាមានចំណីអាហារ ឬវត្ថុអ្វីផ្សេងទៀតជាប់ក្នុងបំពង់ករបស់នរណាម្នាក់ ហើយគាត់មិនអាចដកដង្ហើមបាន ត្រូវ**ប្រញាប់**ធ្វើដូចខាងក្រោមនេះ ៖

- ឈរពីក្រោយគាត់ហើយយកដៃមកអោបជុំវិញចង្កេះគាត់
- ដាក់កណ្តាប់ដៃអ្នកទល់ពោះ នៅខាងលើផ្ចិត តែនៅក្រោមឆ្អឹងជំនីររបស់គាត់
- រួចសង្កត់លើពោះដោយកន្ត្រាក់ឡើងលើ**ឲ្យបានរហ័ស**ហើយខ្លាំងៗ ។ កម្លាំងនេះអាចធ្វើឲ្យខ្យល់ធាក់ចេញពីក្នុងសួត ហើយអាចរុញចំណីអាហារ ឬវត្ថុអ្វីផ្សេងទៀតចេញពីបំពង់ករបស់គាត់បាន។ ធ្វើរបៀបនេះជាច្រើនដង បើចាំបាច់។ បើមនុស្សនេះមានមាឌធំជាងអ្នក ឬសន្លប់បាត់ស្មារតី **ប្រញាប់**ធ្វើដូចខាងក្រោមនេះ ៖
- ដាក់គាត់ឲ្យដេកផ្ងារ។
- ផ្ទៀងក្បាលគាត់ទៅចំហៀង។
- អង្គុយលើគាត់ដូចក្នុងរូបភាពនេះ ហើយសង្កត់កែងបាតដៃរបស់អ្នក លើពោះ ចន្លោះផ្ចិតនិងឆ្អឹងជំនីររបស់គាត់។ (ចំពោះមនុស្សធាត់ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ជនដែលអង្គុយលើរទេះរុញ ឬកុមារតូចៗ ត្រូវសង្កត់ដៃលើទ្រូងវិញ មិនមែនពោះទេ)។

- រុញឡើងលើឲ្យខ្លាំង យ៉ាងរហ័ស។
- ធ្វើរបៀបនេះជាច្រើនដង បើចាំបាច់។
- បើគាត់នៅតែមិនអាចដកដង្ហើមបាន សាកល្បង**ការផ្លុំដង្ហើមតាមមាត់ទល់មាត់**(មើលទំព័របន្ទាប់)។

ការលង់ទឹក

មនុស្សដែលឈប់ដកដង្ហើម អាចរស់បានតែ៤នាទីប៉ុណ្ណោះ!! ។ **អ្នកត្រូវតែជួយឲ្យបានឆាប់រហ័សបំផុត!!**

ចាប់ផ្តើមការផ្លុំដង្ហើមតាមមាត់ទល់មាត់ភ្លាម(មើលទំព័របន្ទាប់) បើអាចធ្វើបាន ត្រូវធ្វើមុនពេលស្រង់អ្នកលង់ទឹកចេញពីទឹក នៅពេលមានកន្លែងទឹករាក់ល្មមដែលអាចឈរបាន។

បើអ្នកពុំអាចផ្លុំខ្យល់ចូលក្នុងសួតគាត់បានទេ នោះនៅពេលមកដល់ច្រាំង ត្រូវប្រញាប់ដាក់គាត់ដេកក្បាលទាបជាងជើង ហើយសង្កត់ទៅលើពោះ ដូចរៀបរាប់ខាងលើ។ បន្ទាប់មកត្រូវបន្តផ្លុំដង្ហើមតាមមាត់ទល់មាត់ភ្លាម។

ត្រូវចាប់ផ្តើមការផ្លុំដង្ហើមតាមមាត់ទល់មាត់ភ្លាមៗ មុនពេលព្យាយាមធ្វើឲ្យទឹកចេញពីទ្រូងរបស់អ្នកលង់ទឹក។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចនៅពេលគ្មានការដកដង្ហើម ៖ ការផ្លុំដង្ហើមតាមមាត់ទល់មាត់

មូលហេតុជាញឹកញាប់នៃការឈប់ដកដង្ហើម មានដូចជា ៖

- មានវត្ថុអ្វីមួយជាប់ក្នុងបំពង់ក
- អណ្តាតឬស្លេសខាប់ធ្វើឲ្យស្ទះបំពង់ក នៃមនុស្សដែលសន្លប់បាត់ស្មារតី
- ការលង់ទឹក ការឈ្លក់ផ្សែង ឬការពុល
- ការប៉ះទង្គិចក្បាល ឬទ្រូងយ៉ាងខ្លាំង
- ការគាំងបេះដូង

មនុស្សយើងអាចស្លាប់ក្នុងរយៈពេល៤នាទី ប្រសិនបើគាត់មិនអាចដកដង្ហើមបាន។

ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ឈប់ដកដង្ហើម នោះត្រូវចាប់ផ្តើមផ្លុំដង្ហើមតាមមាត់ជាប្រញាប់ ។

ធ្វើដូចខាងក្រោមនេះឲ្យរហ័សតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ៖

ជំហានទី១. ប្រើម្រាមដៃដើម្បីយកអ្វីដែលជាប់នៅក្នុងមាត់ឬក្នុងបំពង់កចេញ ជាបន្ទាន់។ ទាញអណ្តាតមកខាងមុខ។ បើមានស្លេសនៅក្នុងបំពង់ក ព្យាយាមសម្អាតវាចេញភ្លាម។

ជំហានទី២. ផ្ងារមុខអ្នកជំងឺឡើងលើដោយថ្នមៗ និងយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ ផ្ងើយក្បាលគាត់ទៅក្រោយថ្នមៗ ហើយទាញថ្គាមមកមុខ។

ជំហានទី៣. យកម្រាមដៃច្របាច់ច្រមុះគាត់ ដោយបើកមាត់គាត់ឲ្យធំ ហើយដាក់មាត់របស់អ្នកពីលើមាត់របស់គាត់ ហើយផ្លុំខ្យល់ឲ្យខ្លាំងចូលទៅក្នុងសួតរបស់គាត់ ធ្វើដូច្នេះ ទ្រូងរបស់គាត់នឹងរីកប៉ោងឡើង។ បន្ទាប់មកត្រូវឈប់មួយភ្លែតសិន ដើម្បីទុកឲ្យខ្យល់ចេញមកវិញ ហើយផ្លុំខ្យល់ចូលម្តងទៀត។ ធ្វើដូចនេះរៀងរាល់ ៥វិនាទីម្តង។ ចំពោះទារកនិងកុមារ ត្រូវច្របាច់ច្រមុះរបស់វា ហើយប្រើវិធីផ្លុំមាត់ទល់មាត់ដោយ**ថ្នមៗ**បំផុតប្រហែល ៣វិនាទីម្តង។

បន្ត**ការផ្លុំដង្ហើមតាមមាត់ទល់មាត់** រហូតដល់អ្នកជំងឺអាចដកដង្ហើមដោយខ្លួនឯងបាន ឬត្រូវបន្តធ្វើរហូតដល់គ្មានការសង្ស័យថា គាត់បានស្លាប់ហើយ។ ជួនកាលអ្នកត្រូវបន្តព្យាយាមធ្វើបៀបនេះរហូតដល់១ម៉ោងឬលើសពីនេះ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ករណីបន្ទាន់ដែលបណ្តាលមកពីកម្តៅ

ការចុករមួលដោយសារកម្តៅ

នៅក្នុងអាកាសធាតុក្តៅ អ្នកដែលប្រឹងប្រែងធ្វើការខ្លាំងហើយបែកញើសច្រើន ជួនកាលធ្វើឲ្យពួកគេ មានការឈឺចុកចាប់ជើង ដៃឬក្រពះ។ បញ្ហានេះកើតឡើងដោយសារខ្លះជាតិអំបិល។

ការព្យាបាល ៖ ដាក់អំបិលមួយស្លាបព្រាកាហ្វេចូលទៅក្នុងទឹកដាំឆ្អិន១លីត្រ ហើយផឹកទឹកនោះ។ ត្រូវផឹកទឹកអំបិលនោះរៀងរាល់មួយម៉ោងម្តង រហូតដល់ការចុករមួលនោះបានធូរស្រាល។ ឲ្យអ្នកនោះអង្គុយ ឬសម្រាកនៅកន្លែងត្រជាក់ល្មម ហើយម៉ាសាកន្លែងដែលចុករមួលនោះដោយថ្នមៗ។

ការខ្សោះកម្លាំងដោយសារកម្តៅ

រោគសញ្ញា ៖ អ្នកដែលធ្វើការងារក្រោមកម្តៅថ្ងៃ ហើយមានបែកញើសយ៉ាងច្រើន អាចមានភាពស្លេកស្លាំង ខ្សោយ និងចង់ក្អួត ហើយអាចដួលសន្លប់ទៀតផង។ ស្បែកត្រជាក់ ហើយសើម។ ជីពចរដើរញាប់ ហើយខ្សោយ។ ជាទូទៅសីតុណ្ហភាពរាងកាយមានសភាពធម្មតា(ទំ.៣១)។

ការព្យាបាល ៖ ដាក់អ្នកនោះឲ្យដេកនៅកន្លែងត្រជាក់ ដោយលើកជើងគាត់ឡើងលើ ហើយច្របាច់ជើងរបស់គាត់។ ឲ្យគាត់ផឹកទឹកដែលមានអំបិលមួយស្លាបព្រាកាហ្វេលាយជាមួយនឹងទឹកមួយលីត្រ។ (មិនត្រូវឲ្យអ្វីដល់អ្នកជំងឺតាមមាត់នៅពេលដែលអ្នកនោះសន្លប់បាត់ស្មារតីទេ។)

ក្តៅសន្ធំ

ក្តៅសន្ធំគឺជាជំងឺដែលមិនសូវកើតមានទេ តែវាជាជំងឺដែលមានគ្រោះថ្នាក់ណាស់។ វាតែងកើតឡើងជាពិសេសចំពោះមនុស្សចាស់ និងអ្នកដែលផឹកស្រាច្រើន ក្នុងពេលអាកាសធាតុក្តៅ។

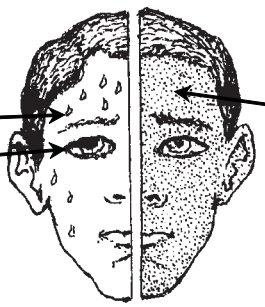
រោគសញ្ញា ៖ ស្បែកឡើងក្រហម ក្តៅខ្លាំង និងស្ងួត។ សូម្បីតែក្លៀកក៏មិនមានសំណើមដែរ។ អ្នកជំងឺប្រភេទនេះមានគ្រុនក្តៅខ្លាំង ជួនកាលមានសីតុណ្ហភាពឡើងដល់ ៤២អង្សា។ ជាទូទៅគាត់តែងសន្លប់បាត់ស្មារតីនៅពេលនោះ។

ការព្យាបាល ៖ **គេត្រូវតែបញ្ចុះសីតុណ្ហភាពជាបន្ទាន់។** ត្រូវដាក់អ្នកជំងឺនៅកន្លែងដែលមានម្លប់។ ជូតខ្លួនជាមួយទឹកត្រជាក់(ទឹកកកក៏បាន បើអាច) ហើយបក់ឲ្យគាត់រហូតដល់គ្រុនក្តៅបានថយចុះ។ បន្ទាប់មកស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ សម្រាប់ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ ចំពោះបញ្ហាដែលបណ្តាលមកពីការត្រជាក់ សូមមើលទំព័រ៤០៨ និង៤០៩។

ភាពខុសគ្នារវាងការខ្សោះកម្លាំងដោយសារកម្តៅ និងក្តៅសន្ធំ

ការខ្សោះកម្លាំងដោយសារកម្តៅ

- បែកញើស ស្លេកស្លាំង ស្បែកត្រជាក់
- កូនក្រមុំភ្នែករីកធំ
- គ្មានគ្រុនក្តៅ
- ខ្សោយកម្លាំង



ក្តៅសន្ធំ

- ស្បែកស្ងួត ក្រហម និងក្តៅ
- គ្រុនក្តៅខ្លាំង
- អ្នកជំងឺឈឺធ្ងន់ ឬបាត់ស្មារតី

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

វិធីឃាត់ឈាមដែលហូរពីរបួស

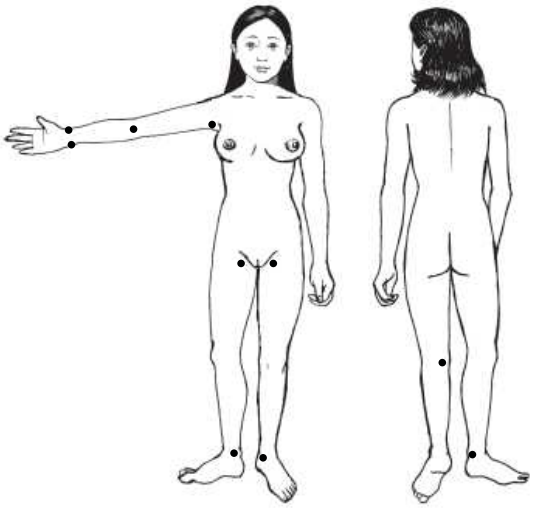
១. លើកកន្លែងដែលមានរបួសឡើង ។

២. យកក្រណាត់ដែលក្រាសហើយស្អាត (ឬប្រើដៃរបស់អ្នកផ្ទាល់ បើគ្មានក្រណាត់) សង្កត់ដោយផ្ទាល់លើមុខរបួស ហើយបន្តសង្កត់រហូតដល់ឈាមឈប់ហូរ។ គេអាចធ្វើដូច្នេះក្នុងរយៈពេល២០នាទី និងពេលខ្លះអាចប្រើរយៈពេលដល់មួយម៉ោងឬច្រើនជាងនេះ។ វិធីសង្កត់បែបនេះនឹងអាចឃាត់ឈាមដែលហូរពីស្ទើរតែគ្រប់មុខរបួសទាំងអស់។ ពោលគឺ ជួនកាលក៏អាចឃាត់ឈាមបានដែរ នៅពេលដែលផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយត្រូវបានដាច់ចេញផង។

ជួនកាល ការសង្កត់ដោយផ្ទាល់នេះនឹងមិនអាចជួយឃាត់ឈាមបានទេ ជាពិសេសនៅពេលដែលមានមុខរបួសធំពេក ឬនៅពេលដែលដៃឬជើងរបស់គេត្រូវបានដាច់ចេញ។ ប្រសិនបើបញ្ហានេះកើតឡើង ហើយអ្នករងរបួសនោះស្ថិតក្នុងសភាពគ្រោះថ្នាក់នៃការហូរឈាមរហូតដល់ស្លាប់ នោះសូមធ្វើតាមវិធីដូចខាងក្រោម ៖

- ត្រូវបន្តសង្កត់លើមុខរបួស។
- លើកអវយវៈដែលមានរបួសឲ្យបានខ្ពស់តាមដែលអាចធ្វើបាន។
- អ្នកអាចរក្សាការសង្កត់ដោយការរុំមុខរបួសនោះយ៉ាងតឹងជាមួយបង់រុំ ឬជាមួយក្រណាត់ស្អាត។
- ច្របាច់ត្រង់ចំណុចសង្កត់លើសរសៃអាទែដែលនាំឈាមទៅកាន់ផ្នែកនៃរាងកាយដែលមានរបួសនោះ។ ចំណុចសង្កត់គឺជាកន្លែងដែលអ្នកអាចសង្កត់សរសៃអាទែផ្ទប់ទៅលើឆ្អឹង ដោយប្រើផ្នែកដែលរាបស្មើនៃម្រាមដៃអ្នក ដើម្បីបិទ ឬបន្ថយការហូរឈាម។

ចំណុចសង្កត់



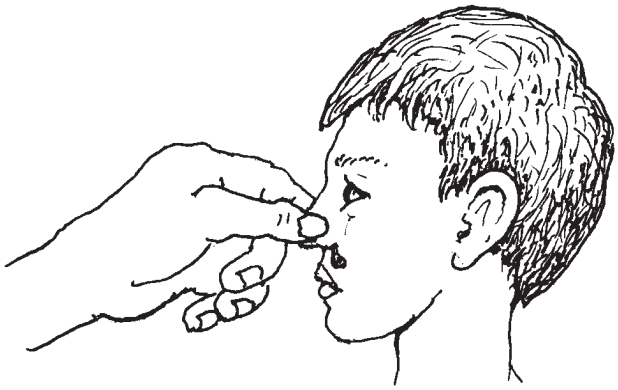
- បន្តការសង្កត់រយៈពេល២០នាទី មុននឹងពិនិត្យមើលថាតើឈាមឈប់ហូរឬនៅ។ ដៃម្ខាងទៀតបន្តសង្កត់លើមុខរបួសដដែល។

ការប្រុងប្រយ័ត្ន ៖

- មិនត្រូវប្រើប្រដាប់កៀបសរសៃឈាម ខ្សែ ឬលួស ដើម្បីបញ្ឈប់ការហូរឈាមនោះទេ។ ការធ្វើរបៀបនេះភាគច្រើនបណ្តាលឲ្យខូចដៃឬជើងនោះទាំងស្រុងតែម្តង។
- **មិនត្រូវ**ប្រើសំរាម ប្រេងកាត កំបោរ ឬកាហ្វេ ដើម្បីឃាត់ឈាមឡើយ។
- នៅពេលដែលការហូរឈាម ឬមុខរបួសមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ លើកជើងឡើងលើ ហើយដាក់ក្បាលឲ្យទាប ដើម្បីបង្ការស្តូក(ទំ.៧៧)។
- មិនត្រូវឲ្យមានឈាមរបស់ជនរងគ្រោះចូលក្នុងមុខរបួស ឬដំបៅរបស់អ្នកទេ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

របៀបឃាត់ឈាមច្រមុះ



១. អង្គុយឲ្យស្ងៀម។

២. ដកដង្ហើមធំដោយថ្នមៗដើម្បីបញ្ចេញ
សំបោរនិងឈាមពីច្រមុះ។

៣. ច្របាច់ច្រមុះឲ្យណែនរយៈពេល ១០នាទី
ឬរហូតដល់ឈាមឈប់ហូរ។

បើការធ្វើដូចនេះ មិនអាចឃាត់ឈាមបាន.....

ចុករន្ធច្រមុះដោយដុំសំឡី ដោយទុកឲ្យសល់សំឡីខ្លះនៅ
ខាងក្រៅច្រមុះ។ ប្រសិនបើអាច ត្រូវផ្សើមសំឡីនោះ
ជាមួយ**វ៉ាស៊ីលីន** ឬលីដូកាអ៊ីន ដែលមានអេពីណេហ្វ្រីន(Epineph
rine) (ទំ.៣៨១)ជាមុនសិន។

បន្ទាប់មក ច្របាច់ច្រមុះឲ្យណែនម្តងទៀត។
មិនត្រូវលែងវិញក្នុងរយៈពេល ១០នាទី ឬលើស
ពីនេះ។ មិនត្រូវទះក្បាលទៅក្រោយទេ។

ទុកដុំសំឡីនៅក្នុងច្រមុះរយៈពីរបីម៉ោង បន្ទាប់ពីឈាមឈប់ហូរ។
បន្ទាប់មកយកវាចេញដោយប្រុងប្រយ័ត្នបំផុត។

ចំពោះមនុស្សចាស់ ជាពិសេស ឈាមអាចហូរពីផ្នែកខាងក្រោយនៃ
ច្រមុះ ហើយមិនអាចឃាត់បានដោយការច្របាច់ច្រមុះនោះទេ។
ក្នុងករណីនេះ ឲ្យគាត់ខាំឆ្នុកដប ស្នូលពោត ឬវត្ថុអ្វីដែលស្រដៀងគ្នានេះ
នៅចន្លោះធ្មេញរបស់គាត់ ហើយអោនទៅមុខបន្តិច អង្គុយឲ្យស្ងៀមហើយ
ព្យាយាមកុំឲ្យលេប រហូតដល់ឈាមឈប់ហូរ។ (ឆ្នុកដបអាចជួយមិនឲ្យ
គាត់លេប ហើយទុកឱកាសឲ្យឈាមកក។)

វិធីបង្ការ ៖

ប្រសិនបើនរណាម្នាក់មានការហូរឈាមច្រមុះជាញឹកញាប់ ឲ្យគាត់លាប**វ៉ាស៊ីលីន**បន្តិចនៅខាងក្នុងរន្ធច្រមុះ
ពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ ឬហឺតទឹកមានជាតិអំបិលបន្តិច(ទំ.១៦៤) ។

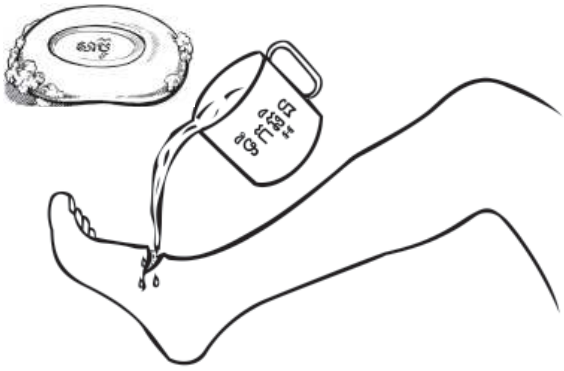
ការបរិភោគផ្លែក្រូច ប៉េងប៉ោះ និងផ្លែឈើដទៃទៀត អាច**ជួយពង្រឹងសរសៃវ៉ែន ហើយធ្វើឲ្យមិនសូវមានការហូរឈាម
តាមច្រមុះ។**

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការមុត ការរលាត់ និងរបួសតូចៗ

អនាម័យគឺជាការសំខាន់បំផុតក្នុងការបង្ការការបង្ករោគ និងជួយធ្វើឲ្យរបួសឆាប់ជាសះ។

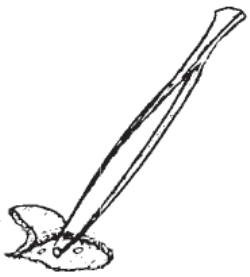
ដើម្បីព្យាបាលរបួស....



ដំបូង លាងដៃរបស់អ្នកឲ្យបានស្អាតជាមួយសាប៊ូ និងទឹក។

បន្ទាប់មក លាងស្បែកដែលនៅជុំវិញមុខរបួស ដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹកឆ្អិន។

ឥឡូវនេះ លាងសម្អាតមុខរបួស ជាមួយទឹកឆ្អិន(និងសាប៊ូបើរបួសនោះមានជាប់សំរាម។ សាប៊ូជួយសម្អាត ប៉ុន្តែវាអាចធ្វើឲ្យខូចសាច់ដុំ)។



នៅពេលលាងសម្អាតមុខរបួស ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់សម្អាតឲ្យអស់ភាពកខ្វក់ដែលមាននៅរបួសនោះ។ បើកមុខរបួស ហើយ លាងសម្អាតនៅខាងក្នុងមុខរបួស។ អ្នកអាចប្រើដង្កៀបដែលស្អាត ឬក្រណាត់ស្អាត ឬកុំប្រេស ដើម្បីយកភាពកខ្វក់ចេញ ប៉ុន្តែត្រូវស្វែរសម្ភារៈទាំងនោះជាមុនសិន ដើម្បីធានាថាវាស្ងែរលែ។

បើអាចធ្វើបាន បង្ហើបមុខរបួស ហើយបាញ់ទឹកឆ្អិនដោយសឺរុំង ឬប្រដាប់បូម។

រាល់ភាពកខ្វក់ដែលនៅសល់ក្នុងរបួស អាចធ្វើឲ្យមានការបង្ករោគបាន។

បន្ទាប់ពីបានលាងមុខរបួសហើយ ដាក់កុំប្រេសឬក្រណាត់ស្អាតនៅលើមុខរបួសនោះ។ កុំប្រេសឬក្រណាត់ស្អាតនោះ គួរស្តើងល្មមដែលអាចឲ្យខ្យល់អាចចូលដល់មុខរបួសបាន និងជួយឲ្យរបួសឆាប់ផ្យះ។ ផ្លាស់ប្តូរកុំប្រេសឬក្រណាត់រុំនោះជារៀងរាល់ថ្ងៃ ហើយរកមើលរោគសញ្ញានៃការបង្ករោគផង(ទំ.៨៨)។

មិនត្រូវដាក់លាមកមនុស្សឬលាមកសត្វ ឬកក់នៅលើមុខរបួសទេ។ វត្តុទាំងនេះអាចបណ្តាលឲ្យមានការបង្ករោគដ៏គ្រោះថ្នាក់បាន ដូចជាតេតាណូសជាដើម។

មិនត្រូវដាក់អាល់កុល ឬទឹកថ្នាំអ៊ីយ៉ូដ ឬមេឌ្យូឡាត ដោយផ្ទាល់ទៅលើរបួសនោះឡើយ។ ការធ្វើដូច្នេះ នឹងធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់សាច់ និងធ្វើឲ្យមុខរបួសផ្យះយឺត។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

របួសធំ ៖ របៀបបិទមុខរបួស

របួសថ្មីៗ ដែលស្អាត នឹងអាចជាសះយ៉ាងឆាប់រហ័ស បើគេអាចផ្គុំគែមមុខរបួសនោះចូលគ្នាបាន។ ការធ្វើដូចនេះធ្វើឲ្យមុខរបួសបិទជិត។

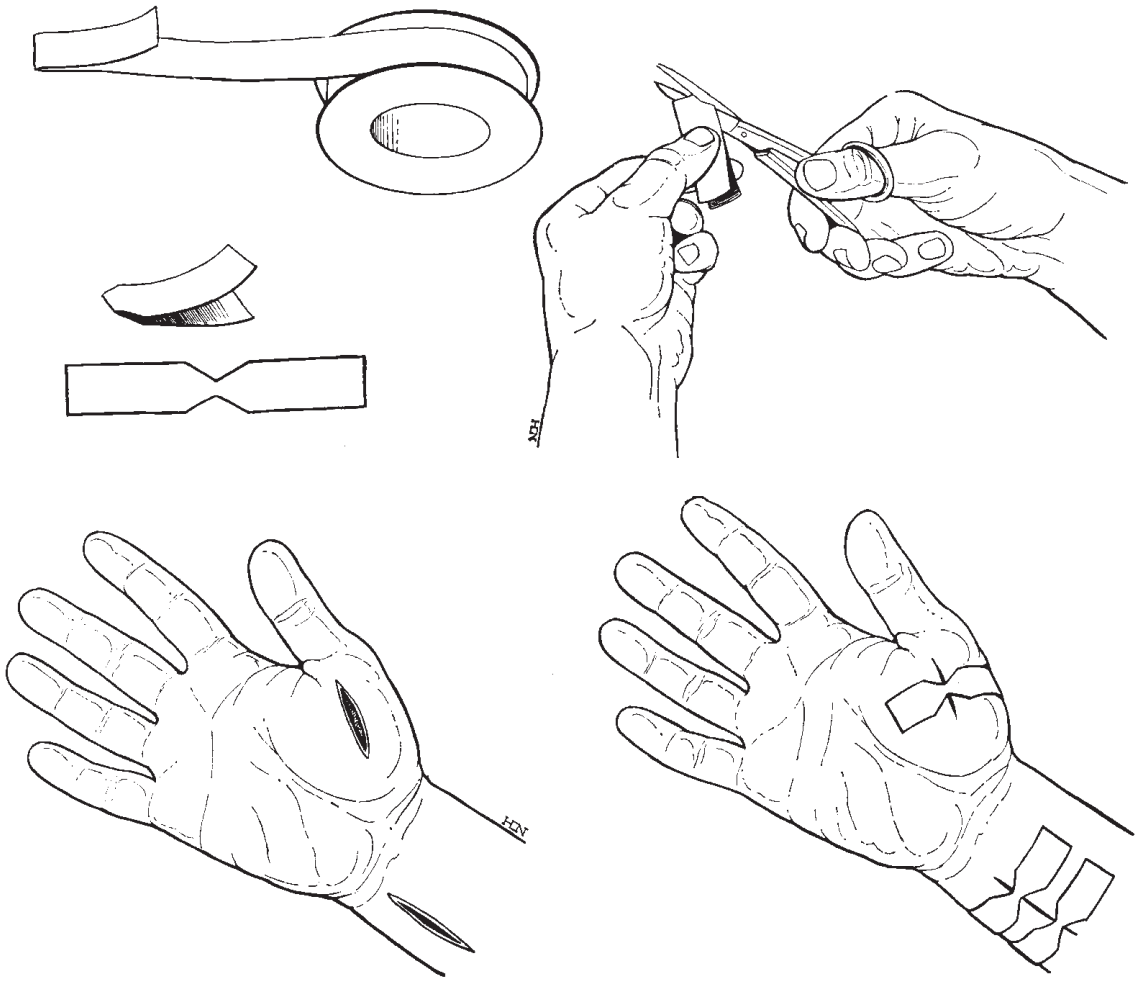
ការភ្ជិតមុខរបួសដែលជ្រៅ អាចធ្វើទៅបាន តែក្នុងករណីដូចខាងក្រោមនេះ ៖

- របួសមានរយៈពេលតិចជាង១២ម៉ោង
- របួសមានសភាពស្អាត និង
- មិនអាចរកបុគ្គលិកសុខាភិបាល ដើម្បីភ្ជិតមុខរបួសក្នុងថ្ងៃនោះ។

មុនភ្ជិតមុខរបួស ត្រូវលាងវាឲ្យស្អាតជាមួយទឹកឆ្អិនត្រជាក់ (និងសាប៊ូ ប្រសិនបើរបួសនោះកខ្វក់)។ បើអាចធ្វើបាន ត្រូវបង្ហើបមុខរបួស ហើយបាញ់ទឹកលាងដោយប្រើសឺរុំាង។ ត្រូវប្រាកដថា គ្មានកំទេចធូលី ឬសាប៊ូនៅសល់ក្នុងរបួសនោះឡើយ។

មានរបៀបពីរយ៉ាងដើម្បីបិទមុខរបួស ៖

បង់ស្អិតមានរាងដូចមេអំបៅ

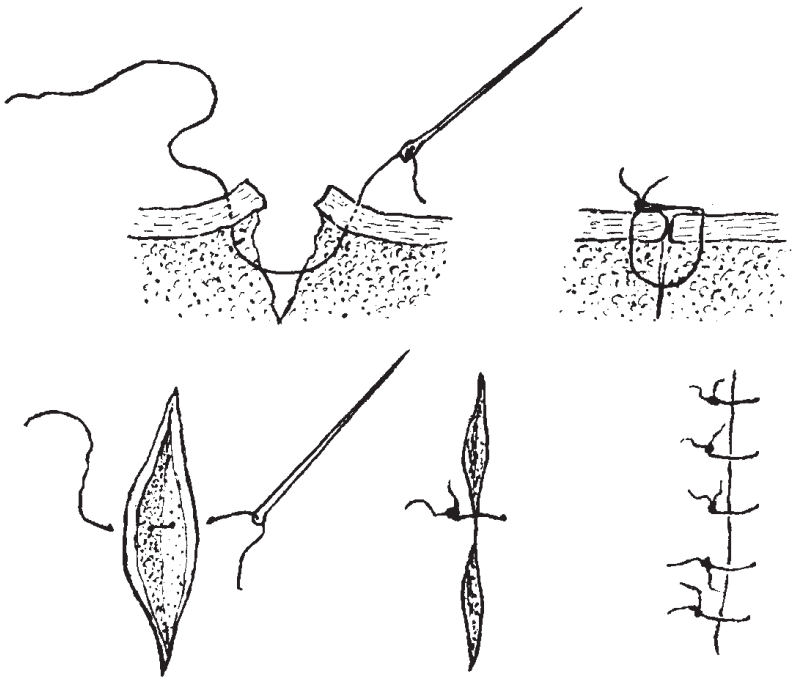


ការដេរបិទមុខរបួសដោយប្រើអំបោះ

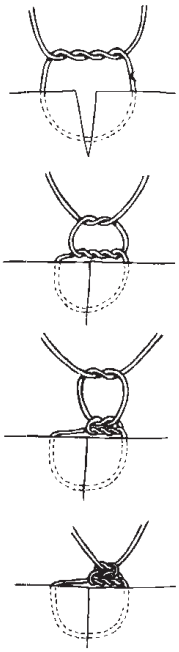
ដើម្បីឲ្យដឹងថាតើមុខរបួសត្រូវការដេរឬទេ គេត្រូវមើលសិន ថាតើគែមស្បែកនៃមុខរបួសនោះបិទជាប់គ្នាដោយឯកឯងឬទេ។ ជាទូទៅ ប្រសិនបើគែមស្បែកនៃមុខរបួសនោះបិទជាប់គ្នាដោយឯកឯង គេមិនចាំបាច់ដេរវាទេ។

ដើម្បីដេរមុខរបួស ៖

- ស្ងោរម្ជុលដេរ និងអំបោះឆ្នារ (នីឡុង ឬសរសៃសូត្រ គឺជាការប្រសើរ) រយៈពេល២០នាទី។
- លាងមុខរបួសជាមួយទឹកឆ្អឹនដែលត្រជាក់ល្មម ដូចបានរៀបរាប់ខាងលើ។
- លាងដៃរបស់អ្នកឲ្យស្អាតដោយប្រើទឹកឆ្អិននិងសាប៊ូ។
- ដេរមុខរបួសដូចខាងក្រោមនេះ ៖



របៀបចងចំណងដៃលល្អ



ដេរថ្នេរទីមួយនៅចំពាក់កណ្តាលមុខរបួស រួចចងឲ្យជិតមុខ។ (រូបភាព១និង២។)

ប្រសិនបើស្បែកស្វិត ប្រើដង្កៀបដែលបានស្ងោរហើយ ដើម្បីគៀបម្ជុល។

ដេរថ្នេរបន្តទៀត តាមដែលត្រូវការដើម្បីភ្ជិតមុខរបួសទាំងមូល។ (រូបភាពទី៣។)

ទុកថ្នេរទាំអស់ឲ្យបាន៥ថ្ងៃទៅ ១៤ថ្ងៃ។ (របួសនៅមុខ ទុក៥ថ្ងៃ របួសនៅលើខ្លួនប្រាណ១០ថ្ងៃ និងនៅលើដៃ ឬជើង ១៤ថ្ងៃ)។ បន្ទាប់មក កាត់ថ្នេរចេញ ៖ កាត់អំបោះនៅផ្នែកម្ខាងនៃចំណង ហើយទាញហូតអំបោះតាមចំណង រហូតដល់អំបោះចេញអស់ពីមុខរបួស។

ការប្រុងប្រយ័ត្ន ៖ ដេរបិទតែមុខរបួសណាដែលស្អាតបំផុត ហើយស្ថិតក្នុងរយៈពេលតិចជាង១២ម៉ោង។ របួសចាស់កខ្វក់ ឬរបួសដែលមានការបង្ករោគ ត្រូវទុកឲ្យនៅចំហ។ របួសដោយមនុស្សខាំ ឆ្កែខាំ ជ្រូកខាំ ឬសត្វដ៏ទៃទៀតខាំ ក៏ត្រូវទុកឲ្យនៅចំហដែរ។ ការដេរបិទរបួសទាំងនេះ អាចបណ្តាលឲ្យមានការបង្ករោគដ៏គ្រោះថ្នាក់។

បើរបួសដែលបានដេរបិទហើយនោះ បង្ហាញរោគសញ្ញានៃការបង្ករោគ ត្រូវប្រញាប់កាត់ថ្នេរចេញភ្លាមៗ ហើយទុកមុខរបួសនោះឲ្យនៅចំហ(ទំ.៨៨)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

បង់រុំរបួស

បង់រុំរបួស ត្រូវបានប្រើដើម្បីជួយរក្សារបួសឲ្យនៅស្អាត។ សម្រាប់មូលហេតុនេះ បង់រុំរបួសឬក្រណាត់ដែលត្រូវបានប្រើ ដើម្បីរុំរបួសក៏ត្រូវតែស្អាតជានិច្ចដែរ។ ក្រណាត់ដែលប្រើសម្រាប់រុំរបួស ត្រូវបោកសម្អាត ហើយទុកឲ្យស្ងួត ដោយការអ៊ុត ឬដាក់ហាលថ្ងៃ នៅកន្លែងដែលស្អាត គ្មានធូលីដី។

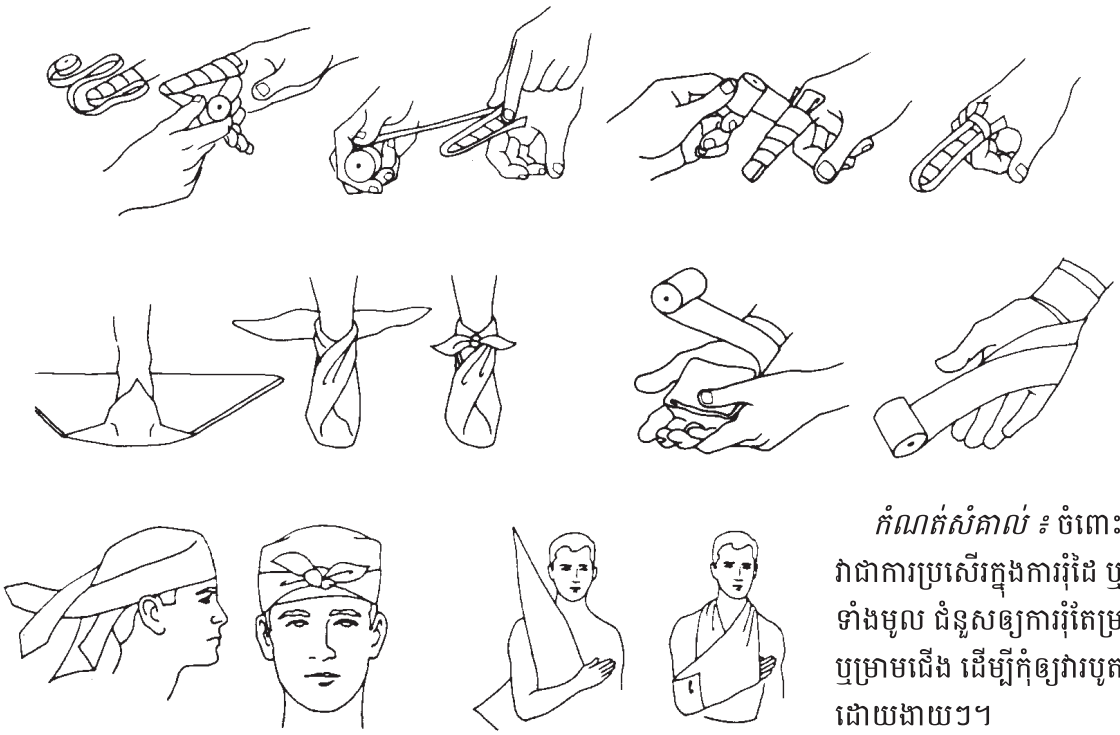
ត្រូវប្រាកដថា មុខរបួសត្រូវបានលាងសម្អាតជាមុន ដូចបានបង្ហាញនៅ ទំ.៨៤។ បើអាចធ្វើបាន គ្របមុខរបួស ដោយដុំកុំប្រេសស្ងើរលសិន មុននឹងរុំបង់រុំរបួស។ ដុំកុំប្រេសនេះតែងមានលក់ជាកញ្ចប់ដែលបិទជិតនៅតាមឱសថស្ថាននានា។

ឬអ្នកអាចរៀបចំកុំប្រេសស្ងើរល ឬក្រណាត់នោះដោយខ្លួនឯង។ ខ្ទប់កុំប្រេស ឬក្រណាស់នៅក្នុងក្រដាស់ក្រាស់រួចបិទឲ្យជិត ដោយបង់ស្អិត ហើយចំហុយវាក្នុងរយៈពេល២០នាទីក្នុងឆ្នាំងចំហុយ។ ការដាក់ទឹកមួយចានដែកទៅក្នុងឆ្នាំងចំហុយ កុំឲ្យដល់កញ្ចប់កុំប្រេស នឹងជួយការពារកុំឲ្យឆេះកញ្ចប់នោះ។

ការមិនប្រើបង់រុំទាល់តែសោះប្រសើរជាងការប្រើបង់រុំដែលកខ្វក់ ឬសើម។

ប្រសិនបើបង់រុំរបួសនោះសើម ឬកខ្វក់ ដោះវាចេញ ហើយលាងមុខរបួសនោះម្តងទៀត បន្ទាប់មករុំបង់រុំដែលស្អាត។ ផ្លាស់ប្តូរបង់រុំជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

នេះជាឧទាហរណ៍នៃការរុំរបួស ៖



កំណាត់សំគាល់ ៖ ចំពោះកុមារ វាជាការប្រសើរក្នុងការរុំដៃ ឬជើងទាំងមូល ជំនួសឲ្យការរុំតែម្រាមដៃ ឬម្រាមជើង ដើម្បីកុំឲ្យវារបូតចេញដោយងាយៗ។

ការប្រុងប្រយ័ត្ន ៖

ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការរុំព័ទ្ធជុំវិញអវយវៈ។ មិនត្រូវរុំតឹងពេក រហូតដល់វាអាចកាត់ផ្តាច់ការហូរនៃឈាមទេ។

មានការរលាត់ និងការមុតតូចៗជាច្រើនមិនត្រូវការការរុំទេ។ របួសទាំងនោះអាចជាសះស្បើយបាន ប្រសិនជាគេលាងវាជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ហើយទុកវាចំហឲ្យត្រូវខ្យល់។ អ្វីដែលសំខាន់បំផុត គឺត្រូវ**រក្សាវាឲ្យស្អាត**ជានិច្ច។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

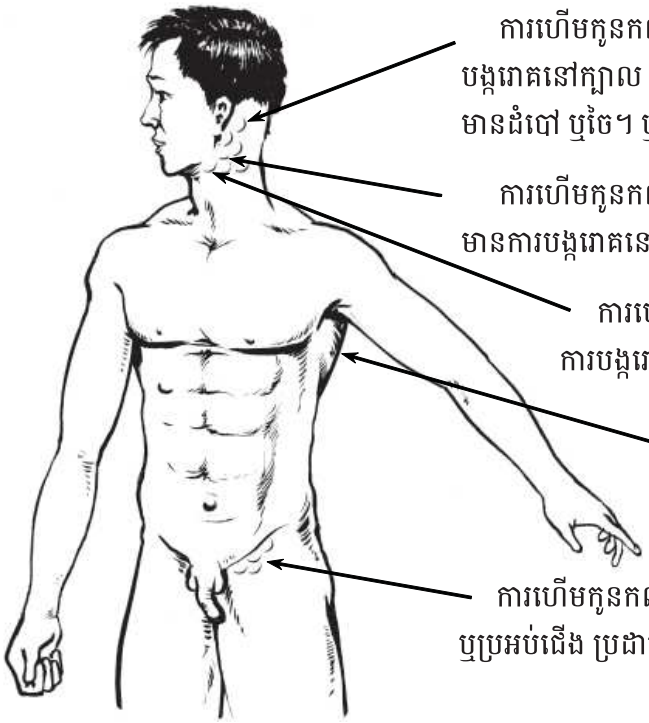
ដំបៅភ្លាយ ៖
វិធីសំគាល់ និងព្យាបាល

ដំបៅមួយជាដំបៅភ្លាយ (មានការបង្ករោគ) ប្រសិនបើ

- វាឡើង**ក្រហម ហើម ក្តៅ** និង**ឈឺចាប់**
- វាមានខ្ទុះ
- ឬបើវាចាប់ផ្តើមមាន**ក្លិនស្អុយ**

ការបង្ករោគនេះនឹងឆ្លងរាលដាលដល់កន្លែងផ្សេងទៀតនៃរាងកាយ ប្រសិនបើ

- វាធ្វើឲ្យមាន**គ្រុនក្តៅ**
- មានឡើង**ឆ្នូតក្រហមនៅខាងលើមុខរបួស**
- ឬបើមាន**ហើមកូនកណ្តុរហើយឈឺ។** កូនកណ្តុរ ជាញឹកញាប់ត្រូវបានគេហៅថា ក្រពេញ - គឺជាអន្ទាក់តូចៗ សម្រាប់ដាក់មេរោគ ដែលបង្កើតបានជាដុំតូចៗនៅខាងក្រោមស្បែក នៅពេលដែលវាមានបង្ករោគ។



ការហើមកូនកណ្តុរនៅខាងក្រោយត្រចៀក គឺជារោគសញ្ញានៃការបង្ករោគនៅក្បាល ឬនៅលលាដ៏ក្បាល ដែលជាញឹកញាប់បណ្តាលមកពីមានដំបៅ ឬចៃ។ ឬអាចជាមូលហេតុនៃការចេញកញ្ជ្រឹលអាល្លឺម៉ង់។

ការហើមកូនកណ្តុរនៅខាងក្រោមត្រចៀក និងនៅកញ្ឆឹងក បញ្ជាក់ថាមានការបង្ករោគនៅត្រចៀក មុខ ឬនៅក្បាល (ឬជាជំងឺរបេង)។

ការហើមកូនកណ្តុរនៅខាងក្រោមថ្គាម បញ្ជាក់ថាមានការបង្ករោគនៅធ្មេញ ឬនៅបំពង់ក។

ការហើមកូនកណ្តុរនៅភ្លៅក បញ្ជាក់ថាមានការបង្ករោគនៅដៃ ក្បាល ឬនៅដោះ (ជួនកាល មហារីកដោះ)។

ការហើមកូនកណ្តុរនៅក្រលៀន បញ្ជាក់ថាមានការបង្ករោគនៅជើង ឬប្រអប់ជើង ប្រដាប់បន្តពូជ ឬរន្ធគូទ។

វិធីព្យាបាលដំបៅភ្លាយ ៖

- ដាក់កុំប្រេសក្តៅឧណ្ហៗរយៈពេល២០នាទី ៤ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ត្រាំដៃ ឬជើងដែលមានការបង្ករោគនៅក្នុងធុងទឹកក្តៅឧណ្ហៗ។
- ដាក់ផ្នែកនៃរាងកាយដែលមានបង្ករោគឲ្យសម្រាក និងលើកឲ្យខ្ពស់(លើកឲ្យខ្ពស់ជាងកម្រិតកម្ពស់របស់បេះដូង)។
- ប្រសិនបើការបង្ករោគនោះធ្ងន់ធ្ងរ ឬប្រសិនបើអ្នកជំងឺមិនដែលបានទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសទេ ប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ដូចជាថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន(ទំ.៣៥១ និង៣៥២) និងមេត្រូនីដាហ្សូល(ទំ.៣៦៩) ផងដែរ។

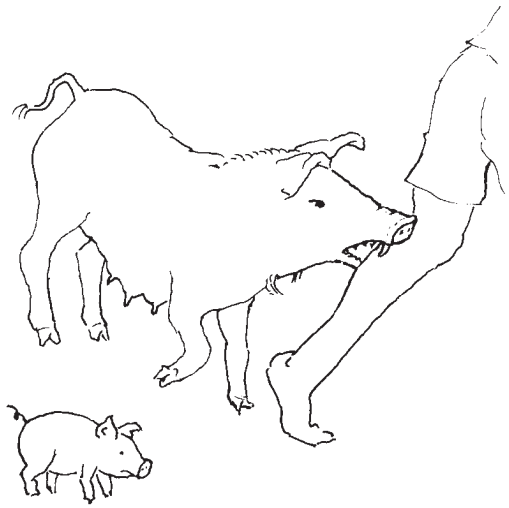
ការប្រុងប្រយ័ត្ន ៖ ប្រសិនបើដំបៅមានក្លិនស្អុយ មានខ្ទុះពណ៌ត្នោត ឬពណ៌ប្រផេះហូរចេញមកក្រៅ ឬស្បែកជុំវិញរបួសឡើងពណ៌ខ្មៅ ហើយមានពពុះឬមានពងបែក នោះវាអាចជាហ្គង់ហ្គែន(ដំបៅរលួយ)។ ត្រូវស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។ ក្នុងពេលជាមួយគ្នានោះដែរ ធ្វើតាមការណែនាំអំពីដំបៅរលួយ នៅទំ.២១៣។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

របួសដែលទំនងជាងាយមានការបង្ករោគដ៏គ្រោះថ្នាក់

របួសដែលទំនងជាងាយក្លាយជាមានការបង្ករោគដ៏មានគ្រោះថ្នាក់ទាំងនេះមាន

- របួសកខ្វក់ ឬរបួសដែលបង្កដោយវត្ថុកខ្វក់
- របួសរាក់និងរបួសជ្រៅដែលមិនសូវហូរឈាមច្រើន
- របួសដែលកើតឡើងនៅកន្លែងចិញ្ចឹមសត្វ ៖ ដូចជានៅក្រោល ឬទ្រុងជ្រូក ជាដើម
- របួសធំៗដែលមានការខ្ទេចខ្ទាំ ឬមានជាំធ្ងន់ធ្ងរ
- របួសដោយការខាំ ជាពិសេសជ្រូក ឆ្កែ ឬមនុស្សខាំ
- របួសដោយគ្រាប់កាំភ្លើង



ការថែទាំពិសេសសម្រាប់ប្រភេទរបួសដែលប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់នេះគឺ

១. លាងរបួសឲ្យស្អាតជាមួយទឹកឆ្អិននិងសាប៊ូ។ **យកចេញឲ្យអស់នូវកំទេចសំរាម ដុំកំណកឈាម និងសាច់ដែលងាប់ ឬស្បែកដែលខ្ទេចខ្ទាំខ្លាំង។** បាញ់ទឹកលាងចេញឲ្យអស់នូវអ្វីដែលកខ្វក់ ដោយប្រើសឺរុំងឬប្រដាប់បូម។

២. ប្រសិនបើជាមុខរបួសជ្រៅ ជារបួសដោយការខាំ ឬបើសង្ស័យថានៅមានភាពកខ្វក់នៅក្នុងរបួសទៀត ឲ្យថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ដូចជាសែហ្វទ្រីយ៉ាហ្សូន (Ceftriaxone) ឬថ្នាំសេហ្វាឡូស្ពរីន (Cephalosporin) ផ្សេងទៀតដូចជារយៈពេល ៣ទៅ៧ថ្ងៃ (ទំ.៣៥៩)។ ប្រសិនបើអ្នកគ្មានថ្នាំប្រភេទនេះទេ អាចឲ្យថ្នាំ អេរីត្រូមីស៊ីន (Erythromycin) (ទំ.៣៥៥) និងថ្នាំសុលហ្វាមេតុកសាសូល រួមជាមួយ ទ្រីមេតូព្រីម (កូទ្រីម Cotrim ទំ.៣៥៨) ឬថ្នាំសុលហ្វា (Sulfa ទំ.៣៥៨)។

៣. **មិនត្រូវ**បិទមុខរបួសប្រភេទនេះដោយការដេរ ឬដោយប្រើបង់រុំរាងដូចមេអំបៅនោះទេ។ ទុកមុខរបួសឲ្យនៅចំហ។ ប្រសិនបើមុខរបួសធំពេក បុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលមានជំនាញ ឬវេជ្ជបណ្ឌិតអាចដេរភ្ជិតវានៅពេលតក្រោយបាន។

គ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺតេតាណូស គឺធ្ងន់ធ្ងរណាស់ចំពោះមនុស្សដែលមិនបានទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺដ៏សាហាវនេះ។ ដើម្បីកាត់បន្ថយការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ អ្នករបួសដែលមិនបានទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូស ត្រូវប្រើថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន ឬអំពីស៊ីលីនភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីមានរបួសប្រភេទនេះ ទោះបីជារបួសនោះតូចក៏ដោយ។

បើរបួសប្រភេទនេះមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ អ្នកដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូស ត្រូវប្រើថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន ឬអំពីស៊ីលីន ក្នុងកម្រិតខ្ពស់ រយៈពេលមួយអាទិត្យឬលើសពីនេះ។ អ្នកក៏អាចពិចារណាអំពីការប្រើថ្នាំអង់ទីតុកស៊ីន (anti toxin) សម្រាប់ តេតាណូស ដែរ ប៉ុន្តែត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្ន (ទំ.៧០) ប្រសិនបើប្រើថ្នាំអង់ទីតុកស៊ីនដែលផលិតពីស៊ីរ៉ូមសេះ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

របួសដោយគ្រាប់កាំភ្លើង កាំបិត និងរបួសឆ្ងន់ឆ្ងរផ្សេងទៀត

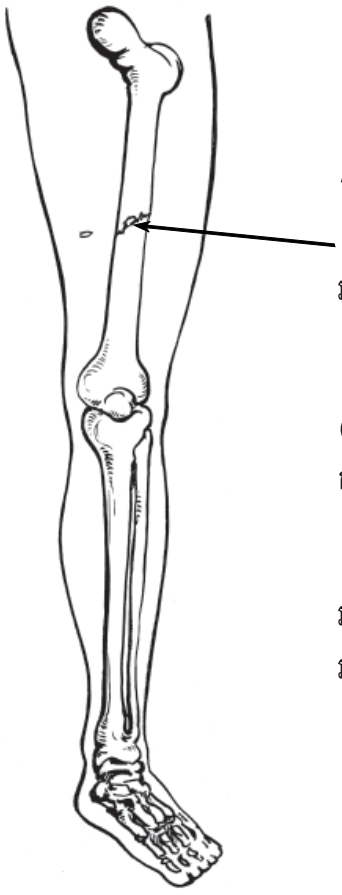
គ្រោះថ្នាក់នៃការបង្ករោគ ៖ របួសជ្រៅដោយគ្រាប់កាំភ្លើង ឬកាំបិត អាចធ្វើឲ្យមានការប្រឈមខ្ពស់ទៅនឹងការបង្ករោគដ៏គ្រោះថ្នាក់បាន។ ដោយសារមូលហេតុនេះ គេគួរប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដូចជា ប៉េនីស៊ីលីន(ទំ.៣៥១) ឬអំពីស៊ីលីន (ទំ.៣៥៣) ជាបន្ទាន់។

ចំពោះអ្នកដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូស បើអាចធ្វើទៅបាន គេគួរចាក់ថ្នាំអង់ទីតុកស៊ីនតេតាណូស (ទំ.៣៨៩) ហើយក៏ត្រូវចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសផងដែរ។

បើអាចធ្វើបាន ត្រូវស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ!!

របួសនៅដៃឬជើង ដោយគ្រាប់កាំភ្លើង

- ប្រសិនបើរបួសមានការហូរឈាមច្រើន ឃាត់ឈាម ដូចបានបង្ហាញនៅទំព័រ៨២។
- ប្រសិនបើការហូរឈាមមិនធ្ងន់ធ្ងរ ទុកឲ្យឈាមហូរមួយរយៈខ្លីចុះ។ ការធ្វើយ៉ាងនេះអាចជួយសម្អាតរបួសបាន។
- លាងសម្អាតរបួសនេះជាមួយទឹកឆ្អឹនត្រជាក់ល្មម ហើយរុំបង់ដៃលស្អាត។ ក្នុងករណីមានរបួសដោយគ្រាប់កាំភ្លើង លាងតែផ្នែមុខរបួស(ខាងក្រៅ)បានហើយ។ ជាការល្អប្រសើរ មិនត្រូវញាត់អ្វីចូល ទៅក្នុងរន្ធរបួសនោះឡើយ។
- ឲ្យថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក។
- បញ្ជូនអ្នករបួសទៅមន្ទីពេទ្យដែលនៅជិតបំផុត ដោយរាយការណ៍ឲ្យបានក្បោះក្បាយនូវអ្វីដែលអ្នកបានធ្វើហើយ។



ការប្រុងប្រយ័ត្ន ៖

ប្រសិនបើគ្រាប់កាំភ្លើងចូលដល់ឆ្អឹង នោះឆ្អឹងនឹងអាចបាក់បាន។

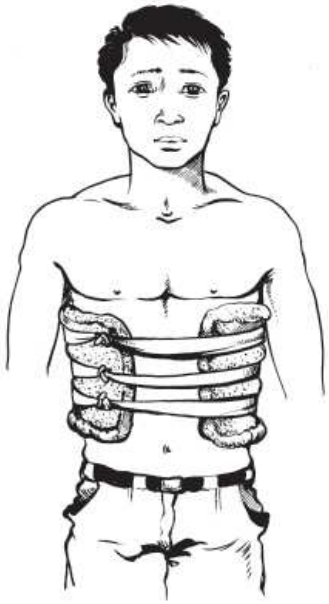
ការប្រើ ឬដាក់ទម្ងន់ទៅលើអវយវៈដែលរបួសនោះ (ឧទាហរណ៍ ដូចជាឈរ) អាចបណ្តាលឲ្យបាក់កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត ដូចក្នុងរូបភាពនេះ។

បើសង្ស័យថាមានការបាក់ឆ្អឹង ជាការល្អបំផុតត្រូវអបអវយវៈនោះ ហើយកុំប្រើអវយវៈនោះជាច្រើនអាទិត្យ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

នៅពេលមានរបួសធ្ងន់ធ្ងរ លើកផ្នែកដែលមានរបួសឲ្យខ្ពស់ជាងកម្រិតបេះដូង ហើយដាក់អ្នករបួសនោះឲ្យនៅស្ងៀមមួយកន្លែង។

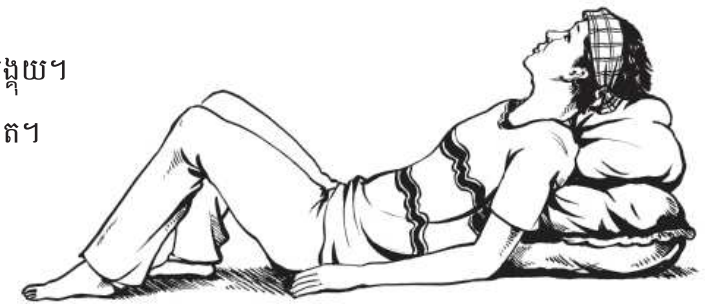
របួសជ្រៅនៅទ្រូង



របួសទ្រូងអាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរបាន។ ត្រូវស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

- បើរបួសនោះចូលដល់សួត ខ្យល់អាចត្រូវបានបឺតចូលតាមប្រហោងនោះ នៅពេលដកដង្ហើម ដូច្នេះ បិទមុខរបួសនោះភ្លាម ដើម្បីកុំឲ្យមានខ្យល់ចូលថែមទៀត។ លាបប្រេងវ៉ាស៊ីលីន ឬប្រេងបន្លែលើដុំកុំប្រេស ឬបង់រុំដែលស្អាត ហើយរុំពីលើប្រហោងនោះឲ្យតឹង ដូចរូបនេះ (ការប្រុងប្រយ័ត្ន ៖ ប្រសិនបើការរុំបង់ដែលតឹងនេះ ធ្វើឲ្យពិបាកដកដង្ហើម នោះត្រូវបន្ធូរវា ឬដោះវាចេញ)។
- ដាក់អ្នករបួសឲ្យស្ថិតក្នុងស្ថានភាពមួយដែលគាត់មានអារម្មណ៍សុខស្រួលបំផុត។
- បើមានរោគសញ្ញាស្តូក ផ្តល់ការព្យាបាលដ៏សមស្រប(មើលទំព័រ៧៧)។
- ឲ្យថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក និងថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់។

របួសក្បាលដោយគ្រាប់កាំភ្លើង



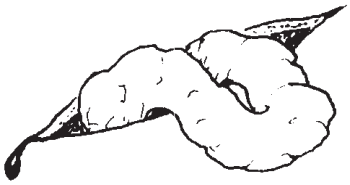
- ដាក់អ្នករបួសក្នុងស្ថានភាពពាក់កណ្តាលអង្គុយ។
- គ្របមុខរបួសដោយប្រើបង់រុំរបួសដែលស្អាត។
- ឲ្យថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ប៉េនីស៊ីលីន។
- ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

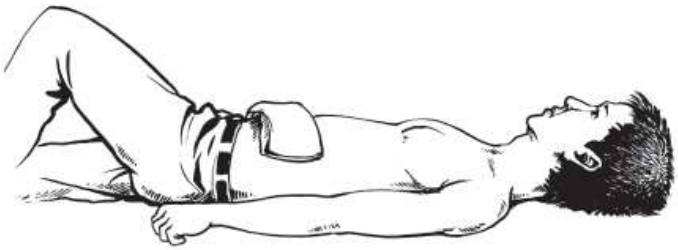
របួសជ្រៅដែលចូលដល់ក្នុងពោះ

គ្រប់របួសដែលចូលដល់ក្នុងពោះឬពោះវៀន គឺជារបួសដែលមានគ្រោះថ្នាក់។ **ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។** ប៉ុន្តែក្នុងពេលជាមួយគ្នានោះ ៖

បិទមុខរបួសដោយប្រើបង់រុំដែលស្អាត។

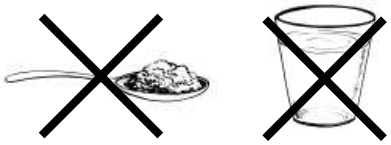


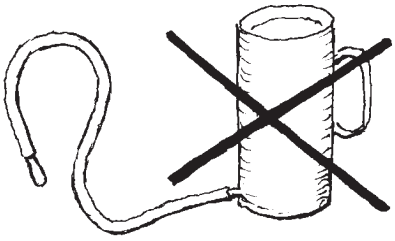
ប្រសិនបើពោះវៀនចេញមកខាងក្រៅមុខរបួស គ្របវាដោយប្រើក្រណាត់ស្អាតដែលផ្សើមដោយទឹកឆ្អិនត្រជាក់ល្មមដែលមានជាតិប្រៃបន្តិច។ មិនត្រូវព្យាយាមរុញពោះវៀននោះចូលទៅក្នុងពោះវិញទេ។ ត្រូវប្រាកដថា ក្រណាត់នោះនៅសើមជានិច្ច។



ប្រសិនបើអ្នករបួសស្ថិតក្នុងសភាពស្គុក លើកជើងគាត់ឲ្យខ្ពស់ជាងក្បាល។

មិនត្រូវឲ្យអ្នកជំងឺបរិភោគអ្វីតាមមាត់ទេ ៖ មិនត្រូវឲ្យអាហារ ភេសជ្ជៈ និងសូម្បីតែទឹក - លើកលែងតែក្នុងករណីដែលត្រូវប្រើពេលវេលាលើសពីពីរថ្ងៃក្នុងការបញ្ជូនអ្នករបួសទៅដល់មន្ទីរពេទ្យ។ ក្នុងករណីនេះ សូមបន្តក់ទឹកឲ្យគាត់បន្តិចបន្តួច។

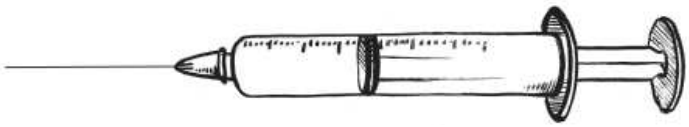




ប្រសិនបើអ្នករបួសកដឹងខ្លួនហើយស្រេកទឹក សូមឲ្យគាត់បឺតក្រណាត់ដែលបានជ្រលក់ក្នុងទឹក។

មិនត្រូវឲ្យថ្នាំបញ្ចុះលាមកទេ ៖ ទោះបីជាមានពោះប៉ោងក៏ដោយ ឬអ្នករបួសនោះទល់លាមកជាច្រើនថ្ងៃហើយក៏ដោយ។ បើពោះវៀននោះធ្លាយថ្នាំបញ្ចុះលាមក ឬការលាងពោះវៀន អាចសម្លាប់គាត់បាន។

ចាក់ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក (សូមអានការណែនាំនៅទំព័រខាងក្រោម)។



កុំរងចាំបុគ្គលិកសុខាភិបាល ។ បញ្ជូនអ្នករបួសទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិតបំផុត ជាបន្ទាន់។ គាត់អាចត្រូវការការវះកាត់។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ថ្នាំសម្រាប់របួសដែលចូលដល់ពោះវៀន

(ថ្នាំនេះក៏សម្រាប់ជំងឺរលាកខ្នែងពោះវៀន ឬជំងឺរលាកស្រោមពោះ ដែរ)

មុនពេលបានទទួលជំនួយពីគ្រូពេទ្យ ធ្វើដូចខាងក្រោម

ចាក់ថ្នាំអំពីស៊ីលីន (ទំ.៣៥៣) ២ក្រាម (៨អំពូល ២៥០មក្រ) រៀងរាល់ ៤ម៉ោងម្តង។

និងឲ្យថ្នាំមេត្រូនីដាហ្សុល ៥០០មក្រ (ទំ.៣៦៩) រៀងរាល់៦ម៉ោងម្តង។

បើគ្មានថ្នាំអំពីស៊ីលីន

ចាក់ប៉េនីស៊ីលីន(គ្រីស្តាលីន ប្រសិនបើអាចរកបាន ទំ.៣៥៣) ៥លានអ៊ុយនីតេភ្លាមៗ បន្ទាប់មក ចាក់ ១លានអ៊ុយនីតេ រៀងរាល់៤ម៉ោងម្តង។ និងឲ្យថ្នាំមេត្រូនីដាហ្សុលថែមទៀត។

ឬឲ្យថ្នាំស៊ីប្រូហ្លុកសាស៊ីន ៥០០មក្រ រៀងរាល់៤ម៉ោងម្តង។ និងឲ្យថ្នាំមេត្រូនីដាហ្សុលថែមទៀត។

បើអ្នកគ្មានថ្នាំអង់ទីបីយ៉ូទិចចាក់ទាំងនេះទេ ឲ្យអំពីស៊ីលីន ឬប៉េនីស៊ីលីន ឬស៊ីប្រូហ្លុកសាស៊ីន តាមមាត់រួមជាមួយមេត្រូនីដាហ្សុល លេបជាមួយនឹងទឹកបន្តិចបន្តួច។

ករណីបន្ថាន់នៃបញ្ហាពោះវៀន(ជំងឺពោះស្រួចស្រាល់)

ជំងឺពោះស្រួចស្រាល់ គឺជាឈ្មោះជំងឺមួយដែលបានដាក់សម្រាប់បញ្ហាមួយចំនួនរបស់ពោះវៀន ដែលកើតឡើងភ្លាមៗ និងមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ហើយអាចត្រូវការការវះកាត់ជាបន្ទាន់ដើម្បីសង្គ្រោះជីវិតរបស់អ្នកជំងឺ។ ឧទាហរណ៍នៃជំងឺនេះ មានដូចជា ជំងឺរលាកខ្នែងពោះវៀន ជំងឺរលាកស្រោមពោះ និងជំងឺស្ទះពោះវៀន (សូមមើលទំព័របន្ទាប់)។ ចំពោះស្ត្រី ជំងឺរលាកអាងត្រគាក (ជាញឹកញាប់ មានធ្លាក់ទឹករំអិលតាមទ្វារមាស មើលទំ.២៨៣) ឬការមានគភ៌ក្រៅស្បូន(នៅក្នុងដៃស្បូន) ក៏អាចបណ្តាលឲ្យជំងឺពោះស្រួចស្រាល់នេះដែរ។ មូលហេតុពិតប្រាកដនៃជំងឺពោះស្រួចស្រាល់អាចមានភាពច្បាស់លាស់ រហូតដល់ពេលគ្រូពេទ្យវះកាត់បានធ្វើការវះបើកពោះ ហើយពិនិត្យមើលនៅខាងក្នុងពោះ។

ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់មានការឈឺចាប់នៅពោះវៀនយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ និងបន្តជាប់ ហើយមានក្អួត ប៉ុន្តែគ្មានរាក នោះត្រូវគិតដល់ជំងឺពោះស្រួចស្រាល់។

ជំងឺពោះស្រួចស្រាល់

នាំអ្នកជំងឺទៅមន្ទីរពេទ្យ ព្រោះគេអាចត្រូវការការវះកាត់

- ឈឺចាប់ខ្លាំង ជាប់រហូត ហើយកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើង
- ទល់លាមក និងក្អួត
- ពោះហើម និងរឹង ហើយអ្នកជំងឺមិនចង់ឲ្យគេប៉ះ
- មានសភាពឈឺធ្ងន់ធ្ងរ

ជំងឺមិនសូវធ្ងន់ធ្ងរ

ប្រហែលអាចព្យាបាលនៅតាមផ្ទះ ឬនៅមណ្ឌលសុខភាព

- ឈឺបាត់ៗ (ឈឺចុក)
- រាកល្មម ឬរាកធ្ងន់ធ្ងរ
- ជួនកាល មានរោគសញ្ញានៃការបង្កវោគអ្វីមួយ ដែលអាចជាជំងឺផ្តាសាយ ឬការឈឺបំពង់ក
- គាត់ធ្លាប់ឈឺបែបនេះពីមុន
- មានសភាពឈឺល្មមៗ

ប្រសិនបើអ្នកជំងឺមានរោគសញ្ញានៃជំងឺពោះស្រួចស្រាល់ នាំគាត់ទៅមន្ទីរពេទ្យ ឲ្យបានឆាប់តាមតែអាចធ្វើបាន។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការស្ទះពោះវៀន

ជំងឺពោះស្រួចស្រាល់ អាចបណ្តាលមកពីមានអ្វីស្ទះនៅផ្នែកណាមួយក្នុងពោះវៀន ដូច្នេះអាហារ និងលាមក មិនអាចឆ្លងកាត់ទៅមុខបានឡើយ។ មូលហេតុជាញឹកញាប់ គឺ ៖

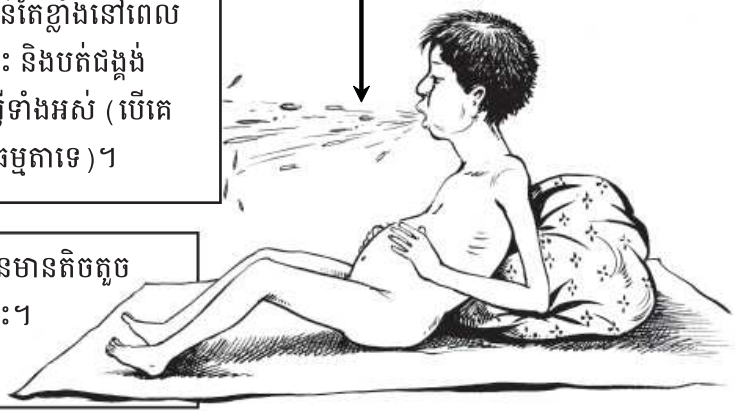
- ការប្រមូលផ្តុំនៃពពួលព្រូនមូលជាច្រើន (អាស្ការីស ទំ.១៤០)
- ក្នែនពោះវៀនរមួលចូលគ្នានៅក្នុងខ្លួនលួន(ទំ.១៧៧)
- ផ្នែកមួយនៃពោះវៀនរអិលចូលទៅក្នុងពោះវៀនផ្នែកខាងក្រោមវា។

ស្ទើរតែគ្រប់ប្រភេទនៃជំងឺពោះស្រួចស្រាល់ អាចបង្ហាញនូវរោគសញ្ញាខ្លះនៃការស្ទះពោះវៀន។ ព្រោះវាធ្វើឲ្យពោះវៀនដែលខូចមិនអាចធ្វើចលនាបាន។ វាក៏ឈប់ធ្វើចលនា។

រោគសញ្ញានៃការស្ទះពោះវៀន ៖

ក្អួតយ៉ាងខ្លាំង ភ្លាមៗ។ កំអួតអាចព្រួសដល់មួយម៉ែត្រ ឬឆ្ងាយជាងនេះ។ វាអាចមានលាយទឹកប្រមាត់ឬមានក្លិន និងមានលក្ខណៈដូចលាមក។

ឈឺយ៉ាងខ្លាំងជាប់រហូតក្នុងពោះ។ ពោះរបស់កុមារនេះ ឡើងប៉ោង រឹង ហើយឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង។ វាឈឺកាន់តែខ្លាំងនៅពេលអ្នកប៉ះវា។ កុមារនោះនិងព្យាយាមការពារពោះ និងបត់ជង្គង់របស់វាឡើងលើ។ ពោះរបស់វាគ្មានសំលេងអ្វីទាំងអស់ (បើគេជាក់ត្រចៀកស្តាប់ជិត គេពុំលឺសូរសំឡេងកូរធម្មតាទេ)។

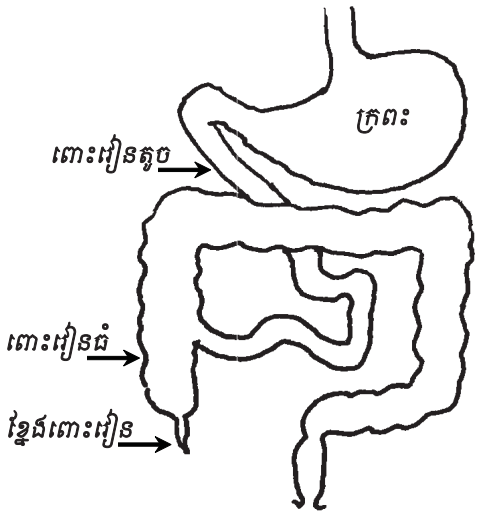


កុមារតែងតែទល់លាមក (ចលនាពោះវៀនមានតិចតួច ឬគ្មាន)។ បើមានរាក ក៏មានតែតិចតួចប៉ុណ្ណោះ។ ជួនកាលចេញមកតែសំបោរលាយឈាម។

នាំអ្នកជំងឺទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់ តាមដែលអាចធ្វើបាន។ ព្រោះជីវិតរបស់គាត់កំពុងស្ថិតក្នុងសភាពគ្រោះថ្នាក់ ហើយគាត់អាចត្រូវការការវះកាត់ទៀតផង។

ជំងឺរលាកខ្នែងពោះវៀន និងរលាកស្រោមពោះ

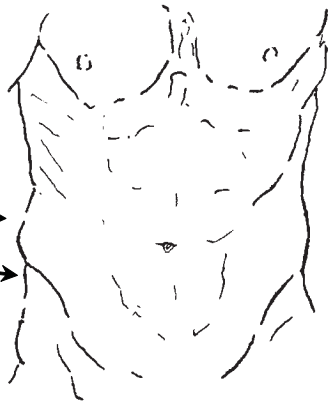
ជាទូទៅ ជំងឺដ៏គ្រោះថ្នាក់ទាំងនេះតែងតែត្រូវការការវះកាត់។ ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យឲ្យបានលឿនបំផុត។



ជំងឺរលាកខ្នែងពោះវៀនគឺជាការបង្ករោគនៅខ្នែងពោះវៀន ដែលជាថង់ដូចម្រាមដៃ ជាប់នឹងគល់ពោះវៀនធំ ដែលស្ថិត ផ្នែកខាងក្រោម និងខាងស្តាំនៃពោះ។ ជួនកាល ខ្នែងពោះវៀនដែលមានការបង្ករោគនោះ អាចបែកធ្លាយ បណ្តាលឲ្យមានការរលាកស្រោមពោះ។

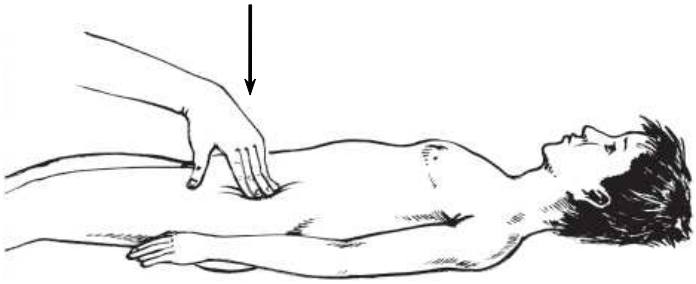
ជំងឺរលាកស្រោមពោះ គឺជាការបង្ករោគស្រួចស្រាល់ និងធ្ងន់ធ្ងរនៃស្រទាប់ស្រោមពោះ ឬថង់ដែលផ្ទុកពោះវៀន។ វាកើតឡើងនៅពេលដែលខ្នែងពោះវៀន ឬផ្នែកផ្សេងទៀតនៃពោះវៀនធ្លាយ ឬរហែក។

រោគសញ្ញានៃជំងឺរលាកខ្នែងពោះវៀន



- រោគសញ្ញាសំខាន់ជាងគេគឺ ការឈឺចាប់ជាប់ នៅក្នុងពោះ ហើយកាន់តែឈឺខ្លាំងឡើងៗ។
- វាច្រើនចាប់ផ្តើមឈឺនៅជុំវិញផ្ចិត ប៉ុន្តែវារាលដាលយ៉ាងរហ័សទៅផ្នែកខាងក្រោម និងខាងស្តាំ។
- អ្នកជំងឺមិនឃ្លានអាហារ ក្អួត ទល់លាមក និងមានគ្រុនក្តៅបន្តិចបន្តួច។

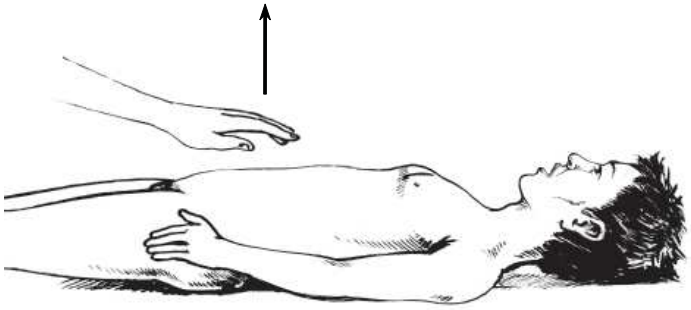
ការពិនិត្យរកមើលជំងឺរលាកខ្នែងពោះវៀន និងជំងឺរលាកស្រោមពោះ



ឲ្យអ្នកជំងឺក្អក ហើយមើលថាតើ ការក្អកនេះធ្វើឲ្យគាត់មានការឈឺចាប់កាន់តែខ្លាំង នៅក្នុងពោះ ឬទេ ។

ឬសង្កត់យឺតៗ ប៉ុន្តែខ្លាំង នៅពោះផ្នែកខាងលើបន្តិចនៃក្រលៀនខាងឆ្វេង យឺតៗ រហូតដល់មានការឈឺចាប់បន្តិចបន្តួច។

បន្ទាប់មក ដកដៃចេញវិញយ៉ាងលឿន។



បើមានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង កើតឡើងនៅពេលដែលដកដៃចេញ នោះប្រហែលជាជំងឺរលាកខ្នែងពោះវៀន ឬជាជំងឺរលាកស្រោមពោះហើយ។

បើគ្មានការឈឺចាប់នៅខាងលើក្រលៀនខាងឆ្វេងទេ សាកល្បងធ្វើរបៀបនេះនៅខាងលើក្រលៀនខាងស្តាំម្តង។

ក្នុងករណីដែលអ្នកគិតថា អ្នកជំងឺអាចមានជំងឺរលាកខ្នែងពោះវៀនឬរលាកស្រោមពោះ

- **ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់** ៖ បើអាច នាំអ្នកជំងឺទៅកន្លែងដែលមានការវះកាត់។
- **មិនត្រូវឲ្យអ្វីដល់អ្នកជំងឺតាមមាត់ទេ** ៖ មិនត្រូវឲ្យទឹកបញ្ចុះលាងពោះវៀនទេ។ លើកលែងតែករណីដែលអ្នកជំងឺចាប់ផ្តើមបង្ហាញរោគសញ្ញាខ្សោះជាតិទឹក ឲ្យគាត់ក្រេបទឹក ឬទឹក (ទំ.១៥២) ដែលមានអំបិល និងស្ករ ដោយមិនត្រូវបន្ថែមអ្វីទៀតឡើយ។

- អ្នកជំងឺគួរសម្រាកយ៉ាងស្ងៀមស្ងាត់ក្នុងស្ថានភាពពាក់កណ្តាលអង្គុយ។

ចំណាំ ៖ នៅពេលដែលជំងឺរលាកស្រោមពោះវៀនមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ពោះឡើងរឹងដូចបន្ទះក្តារ ហើយអ្នកជំងឺមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំងនៅពេលប៉ះពោះរបស់គាត់ ទោះបីជាប៉ះយ៉ាងស្រាលក៏ដោយ។ ជីវិតគាត់ស្ថិតក្នុងសភាពគ្រោះថ្នាក់ ដូច្នេះនាំគាត់ទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់។ ហើយនៅតាមផ្លូវ ឲ្យថ្នាំដូចដែលបានរៀបរាប់នៅទំ.៩៣។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

រលាក

ការបង្ការ

ការរលាកជាច្រើន អាចបង្ការបាន។ យកចិត្តទុកដាក់ពិសេសចំពោះកុមារ ៖

- កុំឲ្យកុមារនៅក្បែរភ្លើង។
- ទុកចង្កៀង ឬឈើគូសឲ្យឆ្ងាយពីដៃរបស់វា។
- បង្វិលដៃឆ្នាំងនៅលើចង្ក្រានកុំឲ្យវាលូកដល់។

ការរលាកស្រាលដែលគ្មានពងទឹក (កម្រិតទី១)

ដើម្បីជួយសម្រាលការឈឺចាប់និងបន្ថយការខូចខាតដែលបណ្តាលមកពីការរលាកស្រាល ត្រាំផ្នែរលាកទៅក្នុងទឹកត្រជាក់ **ភ្លាម**។ គេមិនត្រូវការការព្យាបាលផ្សេងទៀតទេ។ គេអាចលេបអាស្ពីរីនដើម្បីបន្ថយការឈឺចាប់។

ការរលាកដែលមានពងទឹក (កម្រិតទី២)

កុំបំបែកពងទឹកនោះឲ្យសោះ។ បើពងទឹកនោះបែក លាងវាដោយថ្នមៗជាមួយសាប៊ូ និងទឹកឆ្អិនដែលត្រជាក់។ យកវ៉ាសុីលីនបន្តិចទៅម្ងាប់មេរោគដោយកម្តៅវារហូតដល់វាពុះ រួចប៉ាតលើកុំប្រេសស្អេរីល។ បន្ទាប់មក ដាក់កុំប្រេសនោះទៅដាក់លើផ្នែរលាក។ បើគ្មានវ៉ាសុីលីនទេ ទុកកន្លែងរលាកឲ្យចំហរ។ កុំលាបខ្លាញ់ ឬប័រឲ្យសោះ។

ការសំខាន់គឺត្រូវរក្សាកន្លែងរលាកឲ្យបានស្អាត។ ការពារវាពីភាពកខ្វក់ ធូលី និងសត្វរុយ។

បើមានរោគសញ្ញានៃការបង្ករោគ ដូចជាមានខ្ទុះ ក្លិនស្អុយ គ្រុនក្តៅ ឬហើមកូនកណ្តុរ បិទរបួសនោះដោយកុំប្រេសដែលជ្រើមដោយទឹកអំបិលក្តៅឧណ្ហៗ(អំបិលមួយស្លាបព្រាកាហ្វេលាយទឹកមួយលីត្រ) ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ត្រូវដាំទឹកនិងស្ងោរកុំប្រេស មុននឹងប្រើប្រាស់វា។ យកស្បែកនិងសាច់ដែលងាប់ចេញដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។ អ្នកអាចលាបក្រមួនថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទីច ដូចជា ណេអូស្ពរីន (Neosporin ទំ.៣៧១)។ ក្នុងករណីធ្ងន់ គិតទៅដល់ការប្រើប៉េនីស៊ីលីន ឬអំពីស៊ីលីន។

រលាកជ្រៅ (កម្រិតទី៣)

ដែលបំផ្លាញស្បែកនិងរលាកជ្រៅដល់សាច់ដុំ ឬខ្លោចសាច់ គឺជាការរលាកធ្ងន់ធ្ងរ ដូចការរលាកយ៉ាងធំនៅលើរាងកាយដែរ។ នាំអ្នកជំងឺទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់។ ក្នុងពេលជាមួយគ្នានោះ គ្របកន្លែង ដែលរលាកដោយក្រណាត់ឬកន្សែងដែលស្អាត។

បើមិនអាចស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យបាន ព្យាបាលដូចបានរៀបរាប់ខាងលើ។ បើអ្នកគ្មានវ៉ាសុីលីនទេ ទុកកន្លែងរលាកឲ្យនៅចំហ ដោយរុំវាធូរៗជាមួយក្រណាត់ទុនៗ ដើម្បីការពារកុំឲ្យធូលីចូល ឬមានរុយរោម។ ក្រណាត់នោះត្រូវតែស្អាតជាទីបំផុត ហើយផ្លាស់ប្តូរវានៅរាល់ពេលដែលវាមានប្រឡាក់ទឹកឬឈាម ដែលចេញពីរបួសរលាកនោះ។ ឲ្យថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន។

មិនត្រូវលាបប្រេង ស្បែក កាហ្វេ ស្មៅ ឬលាមក នៅផ្នែរលាកនោះទេ។

ការ**លាបទឹកឃ្មុំ** នៅមុខរបួសរលាក អាចជួយបង្ការនិងគ្រប់គ្រងការបង្ករោគ និងជំរុញឲ្យឆាប់ជាសះស្បើយ។ លាងសម្អាតទឹកឃ្មុំចាស់ចេញដោយថ្នម ហើយលាបទឹកឃ្មុំថ្មីទៀត យ៉ាងហោចពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ។

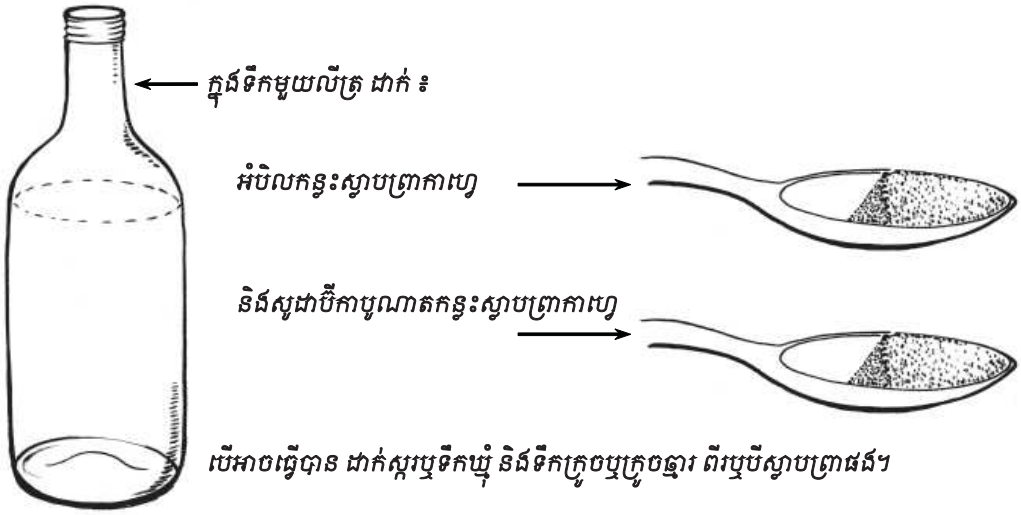
www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការប្រុងប្រយ័ត្នពិសេសចំពោះការរលាកធ្ងន់ធ្ងរ

អ្នកដែលមានការរលាកយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ អាចធ្លាក់ក្នុងសភាពស្គុកបានយ៉ាងងាយ (ទំ.៧៧) ដោយសារការឈឺចាប់ ការភ័យខ្លាច និងការបាត់បង់ជាតិទឹកក្នុងខ្លួន ដែលបណ្តាលមកពីការជ្រាបទឹកចេញពីមុខរបួសរលាក។

ត្រូវធ្វើឲ្យអ្នករលាកមានជាសុខភាពនិងមានការទុកចិត្ត។ ឲ្យអាស្ពីរីន ដើម្បីបំបាត់ការឈឺចាប់ និងកូដេអ៊ីន (codeine) បើអាចរកបាន។ ការលាងកន្លែងរលាកដោយប្រើទឹកអំបិលប្រៃល្មម ក៏អាចជួយបំបាត់ការឈឺចាប់ដែរ។ ដាក់អំបិលមួយស្លាបព្រាកាហ្វេក្នុងទឹកឆ្អិនមួយលីត្រ។

ឲ្យអ្នករលាកពិសារទឹកឲ្យបានច្រើន។ បើកន្លែងរលាកមានផ្ទៃធំ (ធំជាងទំហំដៃពីរដង) លាយទឹកដូចខាងក្រោមនេះ

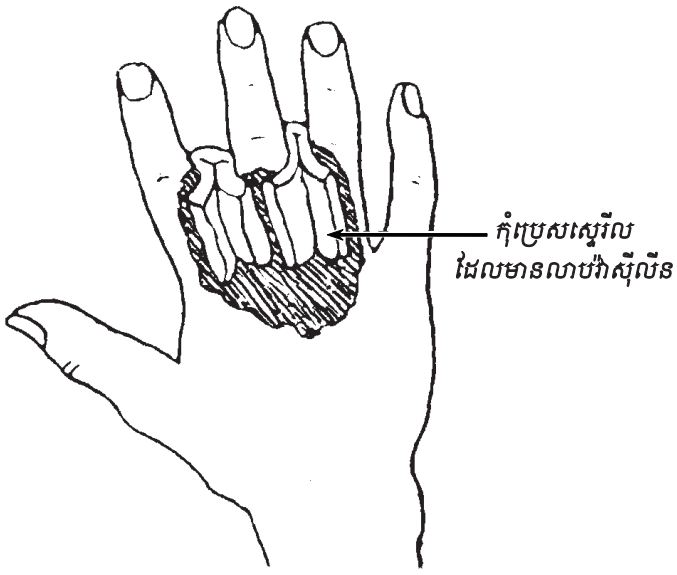


អ្នករលាកត្រូវផឹកទឹកនេះឲ្យបានញឹកញាប់តាមដែលអាចធ្វើបាន ជាពិសេសត្រូវផឹករហូតដល់គាត់នោមជាច្រើនដង។ គាត់ត្រូវព្យាយាមផឹកទឹកឲ្យបាន៨លីត្រក្នុងមួយថ្ងៃ ជារៀងរាល់ថ្ងៃសម្រាប់ការរលាកធំ និង១២លីត្រក្នុងមួយថ្ងៃសម្រាប់ការរលាកធំយ៉ាងខ្លាំង។

វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកដែលមានការរលាកយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ត្រូវបរិភោគអាហារដែលសំបូរជាតិប្រូតេអ៊ីន (ទំ.១១០)។ មិនត្រូវតមអាហារទេ។

ការរលាកនៅជុំវិញសន្លាក់

កាលណាមាននណារម្នាក់មានការរលាកធ្ងន់ធ្ងរ នៅចន្លោះម្រាមដៃ ក្លៀក ឬនៅសន្លាក់ផ្សេងទៀត យកកុំប្រេសលាប៉ាស៊ីលីនដាក់នៅចន្លោះផ្ទៃរលាក ដើម្បីការពារកុំឲ្យដុះសាច់ជាប់គ្នា នៅពេលដែលផ្សះ។ ម្យ៉ាងទៀត ម្រាមដៃ ដៃ និងជើង ដែលមានការរលាក ត្រូវពន្លារឲ្យត្រង់ទាំងស្រុង ជាច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃនៅពេលដែលវាកំពុងមានការជាផ្សះ។ ការធ្វើរបៀបនេះអាចមានការឈឺ តែអាចជួយបង្ការការរឹងសន្លាក់។ នៅពេលដៃដែលរលាកកំពុងមានការជាសះគួរដាក់ម្រាមដៃក្នុងស្ថានភាពបត់បន្តិច។



www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការបាក់ឆ្អឹង

នៅពេលដែលមានការឆ្អឹងបាក់ ការសំខាន់បំផុតដែលត្រូវធ្វើគឺ **រក្សាឆ្អឹងនោះឲ្យស្ថិតក្នុងស្ថានភាពដែលមានលំនឹង។** ការធ្វើរបៀបនេះ អាចជួយបង្ការការខូចខាតបន្ថែមទៀត និងជួយឲ្យមានការជាសះស្បើយឡើងវិញ។

មុននឹងព្យាយាមរំកិល ឬលើកអ្នកបាក់ឆ្អឹង ទប់ឆ្អឹងនោះកុំឲ្យមានចលនាដោយប្រើរណប បន្ទះឈើ ឬក្រដាសក្រាស់រឹង។ ក្រោយមក គេអាចរុំប្លាតនៅលើអវយវៈនោះ នៅមណ្ឌលសុខភាព ឬ អ្នកអាចរណបតាមទំនៀមទម្លាប់នៅក្នុងស្រុករបស់អ្នក(ចូរអានទំ.១៤)។

ការទាញតម្រង់ឆ្អឹងដែលបាក់ ៖ បើឆ្អឹងដែលបាក់នោះហាក់ដូចជាស្ថិតនៅត្រូវកន្លែងល្អ ឬខុសបន្តិចបន្តួច នោះគេមិនគួរប៉ះពាល់វាទេ ព្រោះវាអាចធ្វើឲ្យមានផលអាក្រក់ច្រើនជាងផលល្អ។

បើចុងឆ្អឹងបាក់នោះស្ថិតនៅឆ្ងាយពីគ្នា ហើយវាគឺជាការបាក់ថ្មីៗ នោះអ្នកអាចសាកល្បងតម្រង់វាមុនពេលរុំប្លាត។ ការទាញតម្រង់ឆ្អឹងនេះ បើកាន់តែឆាប់ធ្វើ កាន់តែងាយធ្វើ។ មុនពេលទាញតម្រង់ឆ្អឹងនេះ ប្រសិនបើអាច ចាក់ថ្នាំឬ ឲ្យថ្នាំឌីយ៉ាសេប៉ាម(Diazepam) ដើម្បីធ្វើឲ្យសាច់ដុំរលា និងជួយបំបាត់ការឈឺចាប់ផង(ទំ.៣៩០)។ ឬឲ្យកូដេអ៊ីន(Codeine ទំ.៣៨៤)។

របៀបទាញតម្រង់ឆ្អឹងកដៃដែលបាក់

ទាញប្រអប់ដៃថ្នម ដោយប្រើកម្លាំងថេរ ក្នុងរយៈពេលពី ៥ទៅ១០នាទី បង្កើនកម្លាំងទាញ ដើម្បីឲ្យឆ្អឹងដែលជ្រួសគ្នានោះ ចូលគ្នាវិញ។

ជាមួយនឹងការទាញប្រអប់ដៃដោយមនុស្សម្នាក់ ឲ្យមនុស្សម្នាក់ទៀតតម្រង់ឆ្អឹងនោះដោយថ្នម។។

ការប្រយ័ត្ន **៖ ការព្យាយាមទាញតម្រង់ឆ្អឹងនេះ អាចធ្វើឲ្យមានការខូចខាតជាច្រើន។ ជាការល្អ ការទាញតម្រង់ឆ្អឹង គួរធ្វើឡើងដោយមានការជួយពីអ្នកដែលមានបទពិសោធន៍។ មិនត្រូវទាញកន្ត្រាក់ ឬទាញបង្ខំទេ។**

តើឆ្អឹងបាក់អាចជាសះស្បើយក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មាន?

កាលណាឆ្អឹងបាក់កាន់តែខ្លាំង ឬចំពោះមនុស្សកាន់តែចាស់ រយៈពេលនៃការជាសះស្បើយរបស់ឆ្អឹងនឹងកាន់តែយូរ។ ឆ្អឹងក្មេងអាចតជាប់វិញបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ ការបាក់ឆ្អឹងរបស់មនុស្សចាស់ ជួនកាលមិនអាចជាប់វិញទេ។ ដៃដែលបាក់ ត្រូវដាក់ប្លាតអបក្នុងរយៈពេលប្រហែលមួយខែ ហើយមិនត្រូវដាក់ទម្ងន់ទៅលើដៃនោះក្នុងរយៈពេលមួយខែបន្ទាប់។ ឆ្អឹងជើងដែលបាក់ត្រូវដាក់ប្លាតអបរយៈពេលប្រហែលពីរខែ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការបាក់ឆ្អឹងភ្លៅ ឬឆ្អឹងត្រគាក

ជាទូទៅ ការបាក់ឆ្អឹងភ្លៅ ឬឆ្អឹងត្រគាក តែងតែត្រូវការការយកចិត្តទុកដាក់ពិសេស។ ជាការល្អបំផុត គឺត្រូវអបខ្លួនទាំងមូល ដូចក្នុងរូបភាពនេះ។

ហើយនាំអ្នករបួសទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់។

ការបាក់ឆ្អឹងក និងឆ្អឹងខ្នង

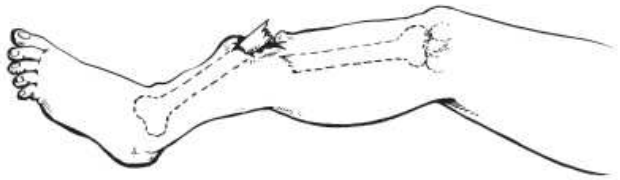
បើមាននរណាម្នាក់មានបាក់ឆ្អឹងខ្នង ឬឆ្អឹងក **ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នជាទីបំផុតនៅពេលលើកគាត់។** ត្រូវព្យាយាមកុំផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពរបស់គាត់។ បើអាចធ្វើបាន អញ្ជើញបុគ្គលិកសុខាភិបាលមក មុននឹងលើកគាត់។ បើអ្នកត្រូវលើកគាត់ជាចាំបាច់ ត្រូវធ្វើដោយគ្មានការបត់ខ្នង ឬករបស់គាត់។ សម្រាប់សេចក្តីណែនាំអំពីការលើកអ្នករបួស សូមអានទំព័របន្ទាប់។

ការបាក់ឆ្អឹងជំនីរ

ការបាក់ជំនីរបណ្តាលឲ្យមានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង ប៉ុន្តែភាគច្រើន វាតែងតែជាដោយខ្លួនឯង។ ជាការប្រសើរមិនបាច់ដាក់ធ្លាតអបទ្រូងនោះទេ។ ការព្យាបាលដែលល្អបំផុត គឺការប្រើថ្នាំអាស្ពីរីន និងការសម្រាក។ ដើម្បីរក្សាសួតឲ្យមានសុខភាពល្អ ដកដង្ហើមវែងៗ ៤ទៅ ៥ដងជាប់ៗគ្នា រៀងរាល់ពីរម៉ោង។ ត្រូវធ្វើរបៀបនេះរាល់ថ្ងៃ រហូតដល់អាចដកដង្ហើមបានដូចធម្មតា។ នៅពេលដំបូង ការដកដង្ហើមនឹងធ្វើឲ្យមានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង។ វាអាចប្រើរយៈពេលជាច្រើនខែ មុននឹងការឈឺចាប់បាត់ទៅវិញទាំងស្រុង។

ជាញឹកញាប់ ឆ្អឹងជំនីរដែលបាក់មិនទំលុះដល់សួតទេ។ ប៉ុន្តែ បើឆ្អឹងជំនីរនោះបាក់ធ្លាយស្បែក ឬបើអ្នករបួសនោះក្អកមានឈាម ឬពិបាកដកដង្ហើម ប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក (ប៉េនីស៊ីលីន ឬអំពីស៊ីលីន)។ ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

ការបាក់ឆ្អឹងដែលមានធ្លាយស្បែក(ការបាក់ចំហ)



ដោយសារករណីបាក់ឆ្អឹងរបៀបនេះ មានគ្រោះថ្នាក់ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរនៃការបង្ករោគ ការស្វែងរកជំនួយពីបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬវេជ្ជបណ្ឌិតដើម្បីព្យាបាលរបួសនេះ គឺជាការប្រសើរបំផុត។ សម្អាតរបួស និងឆ្អឹងដែលលានចេញដោយថ្នមៗនិងដោយ ហ្មត់ចត់ ជាមួយទឹកឆ្អឹន ហើយគ្របមុខរបួសដោយក្រណាត់ស្អាត។ **មិនត្រូវរុញឆ្អឹងចូលទៅក្នុងវិញ រហូតដល់ពេលរបួសនិងឆ្អឹងនោះស្អាតទាំងស្រុង។**

អបអរយវៈនោះដើម្បីបង្ការការមានរបួសបន្ថែមទៀត។

បើឆ្អឹងបានមុតធ្លាយស្បែក ប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកភ្លាមដើម្បីបង្ការការបង្ករោគ ៖ ប្រើថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន អំពីស៊ីលីន ឬតេត្រាស៊ីគ្លីន(ទំ.៣៥១ ៣៥៣ និង៣៥៥)។

> ***ការប្រុងប្រយ័ត្ន*** **៖ មិនត្រូវច្របាច់ ឬម៉ាសាអវយវៈដែលបាក់ ឬអវយវៈដែលសង្ស័យថាបាក់នោះទេ។**

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

របៀបលើក ជាក់អ្នកមានរបួសឆ្ងន់ឆ្ងរ

ត្រូវលើកអ្នករបួសដោយប្រុងប្រយ័ត្នបំផុត ដោយគ្មានការបត់ខ្លួនរបស់គាត់ទេ។ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ពិសេស ចំពោះក្បាលនិងក គឺមិនត្រូវធ្វើឲ្យបត់ឡើយ។

មានមនុស្សម្នាក់ទៀតជាក់ស្នែងឲ្យចំកន្លែង។

ដោយមានការជួយពីមនុស្សទាំងអស់គ្នា ជាក់អ្នករបួសនៅលើគ្រែស្នែង ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។

ក្រណាត់បត់យ៉ាងណែន

បើឆ្អឹងកមានរបួស ឬបាក់ ដាក់បាវដីខ្សាច់ ឬញាត់ក្រណាត់ឲ្យណែន ដាក់នៅសងខាងក្បាល ដើម្បីទប់កុំឲ្យងាកបាន។

នៅពេលសែងអ្នកជំងឺ ត្រូវធ្វើឲ្យជើងអ្នកជំងឺនៅខ្ពស់ជានិច្ច ទោះជាសែងឡើងទួលក៏ដោយ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការស្លាត់ឆ្អឹង (សន្លាក់ឆ្អឹងស្លាត់ចេញពីគ្នា)

ចំណុចសំខាន់ៗបីក្នុងការព្យាបាល ៖

- ព្យាយាមដាក់ឆ្អឹងឲ្យចូលកន្លែងដើមវិញ។ **កាន់តែឆាប់ធ្វើ កាន់តែប្រសើរ។**
- ត្រូវទប់ឲ្យនៅកន្លែងត្រឹមត្រូវរបស់វា ដោយរុំបង់យ៉ាងមាំ ដើម្បីកុំឲ្យវាស្លាត់វិញទៀត(ប្រហែលជាមួយខែ)។
- ជៀសវាងការប្រើអវយវៈនោះខ្លាំង ក្នុងរយៈពេលយូរល្មមដែលអាចឲ្យសន្លាក់ឆ្អឹងនោះជាសះស្បើយទាំងស្រុង (រយៈពេល២ ឬ៣ខែ)។

របៀបទាញតម្រង់សន្លាក់ឆ្អឹងស្មាដែលស្លាត់

ដាក់អ្នករបួសឲ្យដេកផ្កាប់មុខលើតុមួយ ឬលើផ្ទៃរឹងរាបស្មើផ្សេងទៀត ដោយឲ្យដាក់ដៃសំយុងចុះមកក្រោម។ ទាញដៃចុះមកក្រោម ដោយប្រើកម្លាំងខ្លាំងថេរ រយៈពេល១៥ ទៅ២០នាទី។ បន្ទាប់មក លែងវិញដោយថ្នមៗ។ ស្មានឹងត្រឡប់ទៅកន្លែងដើមវិញ។

ឬចងព្យួរវត្ថុអ្វីមួយនៅដៃ ដែលមានទម្ងន់ប្រហែល៥ទៅ១០គីឡូក្រាម (ចាប់ផ្តើមពី ៥គីឡូក្រាម តែមិនត្រូវលើសពី១០គីឡូក្រាមទេ) ហើយព្យួរវារយៈពេល១៥ទៅ២០នាទី។

បន្ទាប់ពីស្មាបានចូលកន្លែងដើមវិញហើយ រុំដៃនោះឲ្យមាំ ជាប់ជាមួយនឹងខ្លួន។ ទុកបង់រុំនោះរយៈពេលពីមួយសប្តាហ៍ទៅមួយខែ។ ដើម្បីការពារសន្លាក់ស្មាកុំឲ្យជាប់គាំង ស្រាយបង់រុំនោះរយៈពេលពីរបីនាទី ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ ដោយទម្លាក់ដៃឲ្យស្របចំហៀងខ្លួន ហើយបង្វិលដៃចុះឡើងបន្តិចបន្តួចដោយថ្នមៗ។ មិនត្រូវប្រើដៃនោះលើករបស់ធ្ងន់ៗ រយៈពេលមួយខែ ដើម្បីកុំឲ្យសន្លាក់ស្មានោះភ្លាត់ឡើងវិញទៀត។

ក្នុងករណីដែលអ្នកពុំអាចទាញសន្លាក់អវយវៈភ្លាត់ឲ្យចូលកន្លែងដើមវិញបាន ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។ បើទុកកាន់តែយូរ កាន់តែពិបាកកែតម្រូវ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការរមួល និងការគ្រេច(ការខ្ចាំ ឬការហែកត្រង់សន្លាក់ដែលរមួល)

ជាញឹកញាប់ គេមិនអាចដឹងថាតើដៃឬជើងមានខ្ចាំ គ្រេច ឬបាក់ទេ។ ការថតកាំរស្មីអ៊ិច អាចជួយយើងបាន។

ប៉ុន្តែ ជាទូទៅការបាក់និងគ្រេចត្រូវបានព្យាបាលស្ទើរតែដូចគ្នា។ រក្សាសន្លាក់មិនឲ្យមានចលនា។ រុំវាដោយអ្វីដែលអាចទប់បានយ៉ាងមាំ។ ការគ្រេចធ្ងន់ធ្ងរ ត្រូវការរយៈពេលយ៉ាងហោច ពី៣ទៅ៤អាទិត្យទើបជា។ ការបាក់ឆ្អឹងត្រូវការរយៈពេលយូរជាងនេះ។

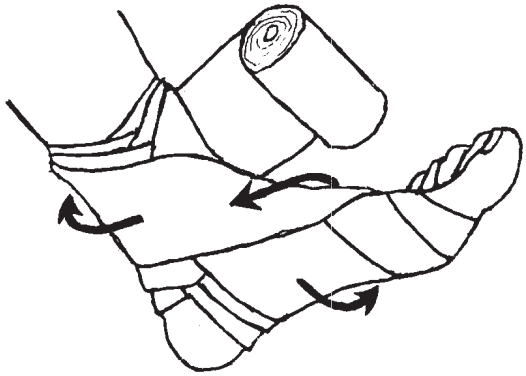
ដើម្បីសម្រាលការហើម និងការឈឺចាប់ លើកកន្លែងគ្រេចនោះឲ្យខ្ពស់។ ក្នុងកំឡុងពេលមួយឬពីរថ្ងៃដំបូង ស្ពំទឹកកក ឬទឹកត្រជាក់ ដោយប្រើក្រណាត់សើម ឬប្រើថង់ខ្ចប់ទឹកកកដាក់លើសន្លាក់ដែលហើម ក្នុងរយៈពេលពី២០ទៅ៣០នាទី រៀងរាល់មួយម៉ោងម្តង។ ការធ្វើរបៀបនេះ អាចជួយបន្ធូរការហើម និងឈឺចាប់។ បន្ទាប់ពី២៤ទៅ៤៨ម៉ោង(នៅពេលដែលការហើមនោះលែងធ្ងន់ធ្ងរទៅទៀត) ត្រាំកន្លែងគ្រេចនោះក្នុងទឹកក្តៅល្មម ជាច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ។

ថ្ងៃទីមួយ ត្រាំសន្លាក់ដែលគ្រេចក្នុងទឹកត្រជាក់

បន្ទាប់ពីមួយឬពីរថ្ងៃ ត្រាំក្នុងទឹកក្តៅឧណ្ហៗវិញ

អ្នកអាចទុកសន្លាក់ដែលរមួលឲ្យស្ថិតនៅក្នុងទីតាំងដែលត្រឹមត្រូវរបស់វា ដើម្បីឲ្យវាជាសះស្បើយ ដោយប្រើរណបដែលធ្វើនៅតាមផ្ទះ ឬដោយរុំបង់យឺត។

ការរុំប្រអប់ជើង និងកជើងដោយបង់យឺតក៏អាចជួយការពារឬកាត់បន្ថយការហើមដែរ។ ចាប់ផ្តើមរុំពីម្រាមជើងឡើងលើដូចមានបង្ហាញក្នុងរូប។ ប៉ុន្តែ ប្រយ័ត្ន មិនត្រូវរុំឲ្យតឹងពេកទេ ហើយលាវាចេញនៅរៀងរាល់មួយឬពីរម៉ោង។ ឲ្យថ្នាំអាស្ពីរីនផង។



បើការឈឺចាប់និងការហើមមិនទាន់ថយចុះទេបន្ទាប់ពី ៤៨ម៉ោង ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

***ការប្រុងប្រយ័ត្ន* ៖ កុំច្របាច់ ឬម៉ាសាកន្លែងឆ្អឹងគ្រេចឬបាក់ឲ្យសោះ។ វាមិនបានផ្តល់ផលល្អអ្វីទេ ហើយអាចធ្វើឲ្យកាន់តែគ្រោះថ្នាក់ថែមទៀតផង។**

បើប្រអប់ជើងហាក់ដូចជាខ្សោយឬទុន ឬបើអ្នកជំងឺមានការពិបាកក្នុងការកម្រើកម្រាមជើង រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ អ្នកជំងឺនោះអាចត្រូវការការវះកាត់។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការពុល

មានកុមារជាច្រើនស្លាប់ដោយការលេបវត្ថុដែលមានជាតិពុល។ ដើម្បីការពារកូនរបស់អ្នក អនុវត្តវិធានការប្រុងប្រយ័ត្ន ដូចខាងក្រោម ៖

ទុកវត្ថុដែលមានជាតិពុលទាំងអស់ឲ្យផុតពីដៃកុមារ

កុំទុកប្រេងកាត ប្រេងសាំង ឬសារធាតុពុលផ្សេងៗទៀត នៅក្នុងដបកូកាកូឡា ឬក្នុងដបភេសជ្ជៈ ព្រោះកុមារអាចផឹកវា។

សារធាតុពុលមួយចំនួនដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន

- ថ្នាំបំពុលកណ្តារ
- ឡាំងដាន និងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដេដេតេ
- ថ្នាំពេទ្យ គ្រប់ប្រភេទ បើប្រើច្រើនពិសេសថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក។
- ទឹកថ្នាំអ៊ីយ៉ូត
- ទឹកលាងសម្អាត
- បារី
- ថ្នាំលាបឈើ
- ស្លឹក គ្រាប់ធញ្ញជាតិ ឬផ្សិតផ្សេងៗដែលពុល
- ឈើគូស
- ប្រេងកាត ប្រេងសាំង កំបោរ
- ទឹកក្បុង ឬជាតិអាស៊ីត
- អំបិល (បើគេឲ្យទៅទារក និងកុមារតូចៗ ច្រើនពេក)
- អាហារដែលខូច(ទំ.១៣៦)។

ការព្យាបាល

បើអ្នកសង្ស័យថាមានការពុល ធ្វើដូចខាងក្រោម **ជាបន្ទាន់** ៖

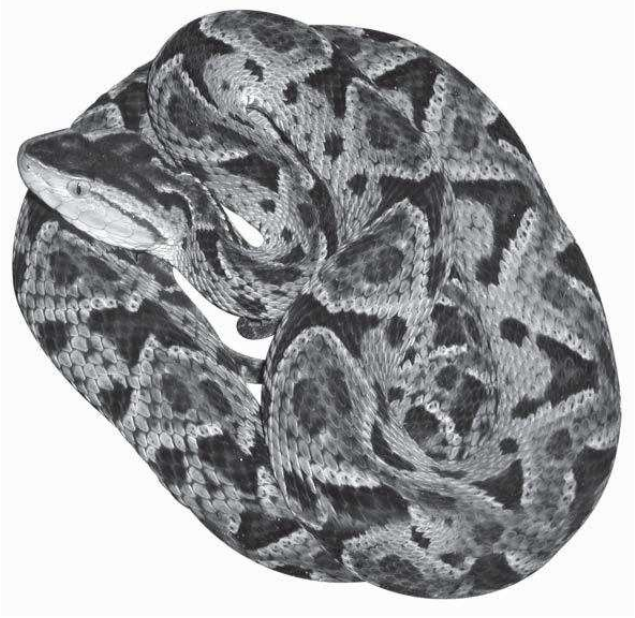
- ប្រសិនបើកុមារនៅដឹងខ្លួន ធ្វើឲ្យគាត់ក្អួតចេញមក ដោយលូកដៃរបស់អ្នកចូលក្នុងបំពង់ករបស់គាត់ ឬឲ្យគាត់ផឹកអ៊ីប៉េកា មួយស្លាព្រាកាហ្វេ(ទំ.៣៨៩) បន្ទាប់មកឲ្យគាត់ផឹកទឹកមួយកែវ។ ឬឲ្យគាត់ផឹកទឹកដែលមានជាតិសាប៊ូបន្តិចបន្តួច ឬអំបិល (អំបិល៦ស្លាបព្រាកាហ្វេជាមួយទឹកមួយកែវ)។
- ប្រសិនបើអ្នកមាន ឲ្យគាត់ផឹកទឹកថ្នាំកាបូន(ទំ.៣៨៩)មួយពែង ឬថ្នាំម្សៅកាបូនមួយស្លាព្រាបាយលាយជាមួយទឹកមួយពែង (សម្រាប់មនុស្សធំ ឲ្យពីរកែវ)។

ការប្រុងប្រយ័ត្ន ៖ មិនត្រូវធ្វើឲ្យអ្នកជំងឺក្អួតទេ ប្រសិនបើគាត់បានផឹកប្រេងកាត ប្រេងសាំង ឬអាស៊ីតខ្លាំង ឬវត្ថុដែលមានជាតិកាត់ "សាប៊ូ ទឹកក្បុង" ឬប្រសិនបើគាត់មិនដឹងខ្លួន។ បើគាត់នៅដឹងខ្លួន ឲ្យគាត់ផឹកទឹកឬទឹកដោះគោឲ្យបានច្រើន ដើម្បីពង្រាវជាតិពុល (សម្រាប់កុមារ ត្រូវឲ្យផឹក១កែវនៅរៀងរាល់១៥នាទី)។

ដណ្តប់ភួយឲ្យអ្នកជំងឺប្រសិនបើគាត់មានអារម្មណ៍រងារ ប៉ុន្តែត្រូវចៀសវាងការក្តៅពេក។ **ប្រសិនបើពុលធ្ងន់ធ្ងរ ត្រូវស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។**

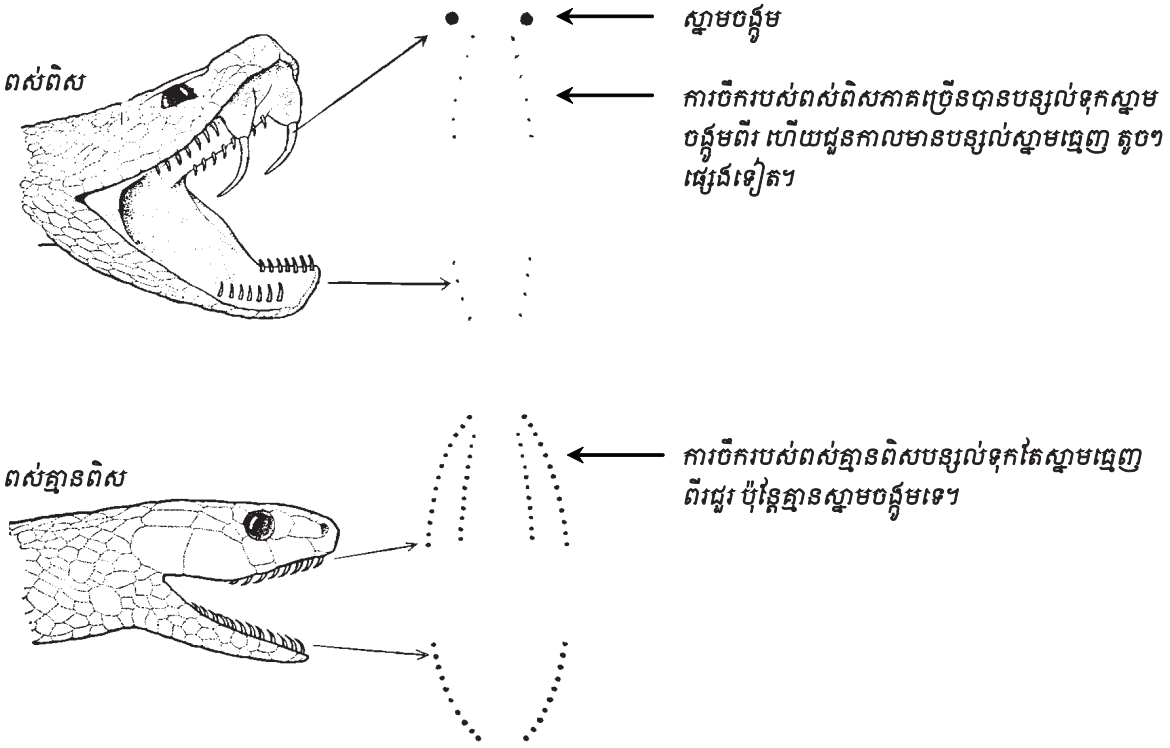
www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ពស់ចឹក



ស្ថិតក្នុងតំបន់អាស៊ីភាគអាគ្នេយ៍។ ពោរពេញដោយជាតិពិស និងអាចសម្លាប់អាយុជីវិតបានយ៉ាងងាយ។ ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រនៃពស់ពិសនេះគឺ ខាឡូសេឡាស្មា រ៉ូដូស្តូម៉ា (Calloselasma rhodostoma)។

នៅពេលដែលមាននរណាម្នាក់ត្រូវពស់ចឹក ត្រូវព្យាយាមស្វែងយល់ថា តើពស់នោះជាពស់ពិស ឬជាពស់គ្មានពិស? ស្នាមខាំរបស់វាមានសភាពខុសពីគ្នា ៖



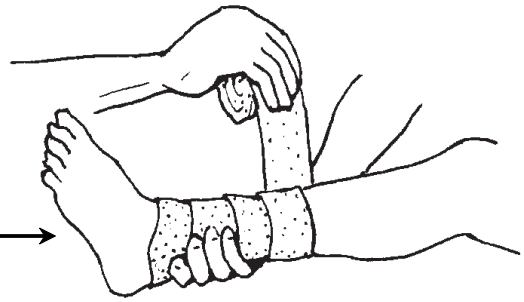
គេច្រើនតែជឿថា ពស់មួយចំនួនដែលមិនបង្កគ្រោះថ្នាក់ក៏មានពិសដែរ ។ ព្យាយាមស្វែងយល់ពីប្រភេទពស់ដែលមានពិសពិតប្រាកដ និងពស់ដែលគ្មានពិស នៅក្នុងតំបន់អ្នក។ ផ្ទុយពីមតិជាច្រើនដែលយល់ថាពស់ថ្លាន់គ្មានពិស។ សូមកុំសម្លាប់ពស់គ្មានពិស ពីព្រោះវាមិនផ្តល់គ្រោះថ្នាក់អ្វីឡើយ។ ផ្ទុយទៅវិញ វាសម្លាប់កណ្តុរ និងសត្វចង្រៃផ្សេងៗ ដែលធ្វើឲ្យមានការខូចខាតជាច្រើន។ ពស់ថ្លាន់ខ្លះថែមទាំងសម្លាប់ពស់មានពិសទៀតផង។

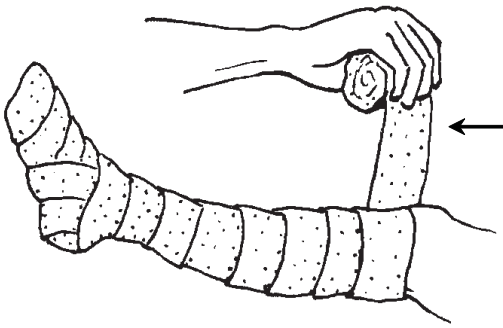
វិធីព្យាបាលសម្រាប់ពស់ពិសចឹក

១. **នៅឲ្យស្ងៀម ៖ មិនត្រូវធ្វើចលនាទៅលើផ្នែកដែលពស់ចឹកនោះទេ។** ការធ្វើចលនាកាន់តែច្រើន ពិសនឹងជ្រាបចូលក្នុងរាងកាយកាន់តែលឿន។ ប្រសិនបើពស់ចឹកនៅជើង អ្នករងគ្រោះមិនត្រូវដើរឡើយ។ **បញ្ជូនគេទៅរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។**

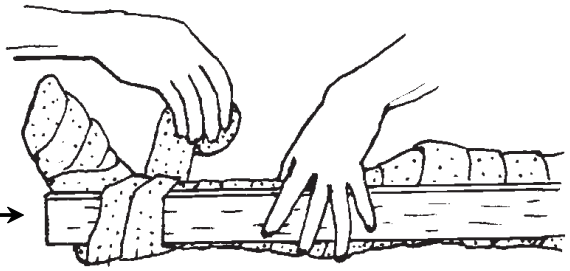
២. ដោះគ្រឿងអលង្ការចេញ ពីព្រោះការហើមអាចរាលដាលយ៉ាងឆាប់រហ័ស។

៣. រុំមុខរបួសដោយបង់យឺត ឬក្រណាត់ស្អាត ដើម្បីពន្យឺតការរាលដាលនៃជាតិពិស។ រក្សាដៃនិងជើងឲ្យស្ងៀម ហើយរុំបង់ឲ្យតឹង ប៉ុន្តែកុំឲ្យតឹងរហូតដល់នាំឲ្យបាត់ ជីពចរនៅកដៃ និងផ្នែកខាងលើនៃប្រអប់ជើង។ បើអ្នកចាប់ជីពចរមិនបាន សូមបន្ធូរបង់រុំបន្តិច។





៤. រុំប្រអប់ដៃ ឬប្រអប់ជើង រហូតដល់ដៃឬជើងទាំងមូល។ ត្រូវប្រាកដថា អ្នកនៅអាចចាប់ជីពចរបាន។



៥. បន្ទាប់មក ដាក់បន្ទះឈើអបដើម្បីការពារកុំឲ្យអវៈយវៈមានចលនា។

៦. សែងអ្នកត្រូវរបួស ទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាពដែលនៅជិតបំផុត ដោយប្រើស្នែង បើមាន។ ប្រសិនបើអាច យកពស់នោះទៅជាមួយផង ព្រោះពស់ផ្សេងៗគ្នាអាចត្រូវប្រើថ្នាំប្រឆាំងជាតិពិសខុសៗគ្នាដែរ(អង់ទីតុកស៊ីន ទំ.៣៨៨)។ ប្រសិនបើត្រូវចាក់ថ្នាំប្រឆាំងជាតិពិសមែន ទុកបង់រុំនៅដដែលរហូតដល់បានចាក់ថ្នាំនេះរួចរាល់ និង បានអនុវត្តវិធានការប្រុងប្រយ័ត្នគ្រប់បែបយ៉ាង ចំពោះស្គុកអាល់ឡែស៊ី(ទំ.៧០)។ ឲ្យថ្នាំអង់ទីតុកស៊ីនតេតាំណូសផង (ទំ.៣៨៩)។ ប្រសិនបើគ្មានថ្នាំប្រឆាំងជាតិពិសទេ ត្រូវស្រាយបង់រុំចេញ។

ត្រូវមានថ្នាំប្រឆាំងជាតិពិសរបស់ពស់ដែលមាននៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក ជាស្រេច ហើយត្រូវដឹងពីរបៀបប្រើប្រាស់វា មុនពេលមាននរណាម្នាក់ត្រូវបានពស់ចឹក។

ពស់ពិសចឹក មានគ្រោះថ្នាក់ណាស់។ ត្រូវបញ្ជូនទៅរកគ្រូពេទ្យ ប៉ុន្តែត្រូវធ្វើតាមការពន្យល់ខាងលើភ្លាមៗ។ ការព្យាបាលពស់ចឹកតាមក្បួនបុរាណ ជួយបានតិចតួចណាស់ បើវាអាចជួយ។ ការព្យាបាលខ្លះអាចបណ្តាលឲ្យមានការបង្ករោគ ឬអាចធ្វើឲ្យឥទ្ធិពលរបស់ពិសកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើង។

ការដែលមិនត្រូវធ្វើ ៖

- មិនត្រូវកាត់ស្បែកឬសាច់នៅជុំវិញមុខរបួសចឹក
- មិនត្រូវចងយ៉ាងតឹងនៅជុំវិញមុខរបួស ឬដងខ្លួនរបស់អ្នករងគ្រោះ
- មិនត្រូវដាក់ទឹកកកនៅលើ ឬនៅជុំវិញមុខរបួស
- មិនត្រូវដាក់ចរន្តអគ្គីសនីឲ្យឆក់អ្នករងគ្រោះ
- មិនត្រូវព្យាយាមបឺតយកឈាម ឬពិសចេញពីមុខរបួស។
- មិនត្រូវធឹកស្រាបន្ទាប់ពីត្រូវបានពស់ចឹក។ វាធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ខ្យាដំរីទិច

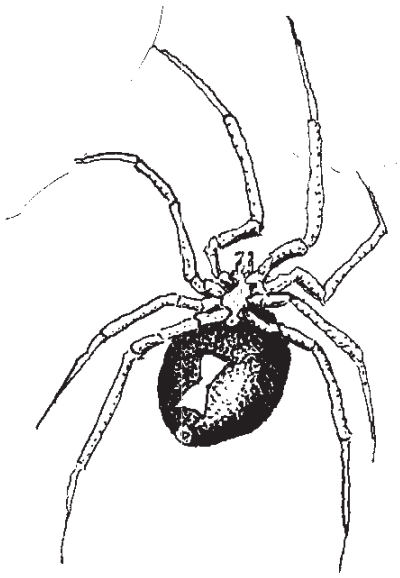
ខ្យាដំរីខ្លះមានពិសជាងខ្យាដំរីខ្លះទៀត។ ចំពោះមនុស្សចាស់ ខ្យាដំរីទិច កម្រមានគ្រោះថ្នាក់ណាស់។ លេបថ្នាំអាស្ពីរីន ឬប៉ារាសេតាមុល ហើយបើអាចរកបាន ដាក់ទឹកកកស្អិលើកន្លែងទិច ដើម្បីជួយបំបាត់ការឈឺចាប់។ ចំពោះការស្ពឹក និងឈឺចាប់ដែលជួនកាលមានរហូតដល់រាប់អាទិត្យ ឬរាប់ខែ ការស្ទុះ ទឹកក្តៅអាចជួយបាន(ទំ.១៩៣)។

ចំពោះកុមារអាយុតិចជាង៥ឆ្នាំ ខ្យាដំរីទិចអាចមានគ្រោះថ្នាក់ជាពិសេស បើវាទិចនៅក្បាលឬខ្លួន។ នៅប្រទេសខ្លះ មានថ្នាំប្រឆាំងពិសខ្យាដំរី(ទំ.៣៨៨)។ ជាការប្រសើរ ត្រូវចាក់ថ្នាំឲ្យកុមារក្នុងអំឡុងពេល២ម៉ោងបន្ទាប់ពីខ្យាដំរីទិចវា។ ឲ្យអាស្ពីរីន ឬអាសេតាមីណូហ្វែន(Paracetamol) សម្រាប់បំបាត់ការឈឺចាប់។ បើកុមារឈប់ដកដង្ហើម ផ្លុំខ្យល់តាមមាត់(មើលទំ.៨០)។ ឲ្យថ្នាំអង់ទីតុកស៊ីនតេតាណូសផង(មើលទំ.៣៨៩)។

បើកុមារដែលរងគ្រោះនោះតូចពេក ឬត្រូវបានទិចចំផ្នែកសំខាន់នៃដងខ្លួន ឬបើអ្នកដឹងថាខ្យាដំរីនោះជាប្រភេទខ្យាដំរីដែលមានគ្រោះថ្នាក់ ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

ពីងពាងខាំ

ភាគច្រើននៃការខាំរបស់ពីងពាង តែងតែធ្វើឲ្យមានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង ប៉ុន្តែគ្មានគ្រោះថ្នាក់ទេ។



ឲ្យថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វែន ឬអាស្ពីរីន ហើយស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ ថ្នាំដែលសំខាន់បំផុត គឺគ្មាននៅតាមភូមិទេ។ (ការចាក់ថ្នាំកាល់ស្យូមគ្លុយកូណាត ១០% ចំនួន១០មល តាមសរសៃវ៉ែន **យឺតៗ** ក្នុងរយៈពេល ១០នាទី ជួយកាត់បន្ថយការចុករឹងសាច់ដុំ។ ជាមួយគ្នានេះ ការឲ្យថ្នាំឌីយ៉ាសេប៉ាម(ទំ.៣៩០) ក៏អាចជួយជួយទៀតដែរ។ បើមានរោគសញ្ញាស្ទុកព្យាបាលស្ទុកអាល់ឡែស៊ី(ទំ.៧០)។ ចំពោះកុមារអាចត្រូវការការចាក់ថ្នាំកំរទីសូន(cortisone)។) ឲ្យថ្នាំអង់ទីតុកស៊ីនតេតាណូសផង(មើលទំ.៣៨៩)។ មានថ្នាំប្រឆាំងពិសនេះ ប៉ុន្តែវាពិបាករកណាស់។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំពូកទី
១១

អាហារូបត្ថម្ភ ៖ ត្រូវបរិភោគអ្វីដើម្បីឲ្យមានសុខភាពល្អ

ជំងឺដែលបណ្តាលមកពីការបរិភោគមិនត្រឹមត្រូវ

មនុស្សត្រូវការចំណីអាហារល្អដើម្បីឲ្យរាងកាយលូតលាស់បានល្អ អាចធ្វើការងារខ្លាំង បាន និងនៅតែមានសុខភាពល្អ។ មានជំងឺទូទៅជាច្រើន កើតពីការបរិភោគមិនគ្រប់គ្រាន់។

មនុស្សដែលខ្សោយកម្លាំង ឬមានជំងឺ ដោយសារគាត់ពុំបានបរិភោគគ្រប់គ្រាន់ ឬមិនបានបរិភោគអាហារដែលរាងកាយរបស់គាត់ត្រូវការ ត្រូវបានគេហៅថា មានអាហារូបត្ថម្ភមិនគ្រប់គ្រាន់ ឬ**កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ**។ គាត់មានជំងឺ ***កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ***។

ការមានអាហារូបត្ថម្ភមិនគ្រប់គ្រាន់ អាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពមួយចំនួនដូចខាងក្រោម ៖

ចំពោះកុមារ

- មិនលូតលាស់ ឬមិនឡើងទម្ងន់តាមធម្មតា (អាន ទំ.២៩៧)
- មានការយឺតយ៉ាវក្នុងការចេះដើរ និយាយ ឬគិត
- មានពោះធំ ដៃនិងជើងតូចៗ
- ជំងឺទូទៅ និងការបង្ករោគដែលមិនងាយជាសះស្បើយ តែងមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ រួចបណ្តាលឲ្យស្លាប់
- ខ្សោយកម្លាំង កុមារមិនសប្បាយចិត្ត និងមិនលេង
- ហើមជើង មុខ និងដៃ ហើយភាគច្រើនមានដំបៅឬស្នាមផ្សេងៗនៅលើស្បែក
- សរសៃសក់ឆ្មារៗ បះៗ ឬជ្រុះសក់ ឬបាត់ពណ៌របស់វា និងមិនភ្លឺថ្លា
- មើលមិនច្បាស់នៅពេលយប់ ភ្នែកស្ងួត ងងឹតភ្នែក

ចំពោះមនុស្សគ្រប់រូប

- ខ្សោយ និងអស់កម្លាំង
- មិនឃ្លានអាហារ
- មានភាពស្លេកស្លាំង
- មានដំបៅនៅចង្កែបបូរមាត់
- ឈឺចាប់ឬមានដំបៅនៅអណ្តាត
- ក្រហាយ ឬស្ពឹកជើង

ទោះបីជាបញ្ហាខាងក្រោមនេះអាចបណ្តាលមកពីមូលហេតុផ្សេងទៀតក៏ដោយ ពេលខ្លះ ការបរិភោគមិនត្រឹមត្រូវក៏ជាមូលហេតុរបស់វា និងជាមូលហេតុដែលតែងតែធ្វើវាមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរដែរ ៖

- ជំងឺរាក
- ការបង្ករោគជាញឹកញាប់
- ហឹរត្រចៀក
- ឈឺក្បាល
- ឈាមអញ្ចាញធ្មេញ ឬអញ្ចាញធ្មេញឡើងក្រហម
- ស្បែកងាយជាំ
- ឈាមច្រមុះ
- មិនស្រួលក្នុងក្រពះ
- ស្បែកស្ងួត និងប្រេះ
- ញ័រទ្រូង
- ថប់អារម្មណ៍ និងមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត
- ជំងឺក្រិនថ្លើម

ការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ បណ្តាលឲ្យម្តាយខ្សោយកម្លាំង និងមានភាពស្លេកស្លាំង និងបង្កើនការប្រឈមនឹងការស្លាប់បាន ក្នុងពេលឬក្រោយពេលសម្រាលកូន។ វាក៏ជាមូលហេតុនៃការរលូតកូន ឬការស្លាប់នៃទារកក្នុងពេលកើត ទារកតូចពេក ឬទារកមិនគ្រប់លក្ខណៈ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការបរិភោគត្រឹមត្រូវ ជួយឲ្យរាងកាយធន់នឹងជំងឺ។

ការបរិភោគមិនត្រឹមត្រូវអាចជាមូលហេតុផ្ទាល់នៃជំងឺដែលបានរៀបរាប់ដូចខាងលើ។ ប៉ុន្តែអ្វីដែលជាការសំខាន់នោះគឺថា ការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ ធ្វើឲ្យសមត្ថភាពរបស់រាងកាយក្នុងការទប់ទល់នឹងជំងឺគ្រប់ប្រភេទ ចុះខ្សោយ ជាពិសេសគឺការបង្ករោគ ៖

- កុមារដែលមានការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ ទំនងជាងាយកើតជំងឺរាកយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ នឹងងាយស្លាប់ដោយសារជំងឺនេះជាងកុមារដែលមានអាហារូបត្ថម្ភល្អ។
- ជំងឺកញ្ជ្រឹលមានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង នៅកន្លែងដែលមានកុមារជាច្រើនខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។
- ជំងឺរបេងកើតឡើងជាញឹកញាប់ និងមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរយ៉ាងឆាប់រហ័ស លើកុមារដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។
- ជំងឺក្រិនថ្លើម (ដែលមូលហេតុមួយផ្នែករបស់វាបណ្តាលមកពីការធឹកស្រាច្រើន) កើតឡើងជាញឹកញាប់ និងមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ចំពោះអ្នកដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។
- សូម្បីតែជំងឺស្រាលៗដូចជាជំងឺផ្តាសាយធម្មតា ក៏តែងតែមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ មិនងាយជាសះស្បើយ ឬនាំឲ្យកើតជំងឺរលាកសួតជាញឹកញាប់ លើអ្នកដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។

ការបរិភោគត្រឹមត្រូវ ជួយឲ្យអ្នកជំងឺឆាប់ជាសះស្បើយ។

ចំណីអាហារល្អមិនត្រឹមតែជួយបង្ការជំងឺប៉ុណ្ណោះទេ វាថែមទាំងជួយរាងកាយអ្នកជំងឺក្នុងការប្រឆាំងនឹងជំងឺ ព្រមទាំងជួយឲ្យឆាប់ជាសះស្បើយឡើងវិញថែមទៀតផង។ ដូច្នេះនៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់មានជំងឺ ការបរិភោគអាហារបំប៉នគ្រប់គ្រាន់ មានសារសំខាន់ណាស់។

ជាអកុសល ម្តាយមួយចំនួនបែរជាឈប់ផ្តល់អាហារឲ្យកុមារ ឬឈប់ផ្តល់អាហារបំប៉នប្រភេទខ្លះ នៅពេលដែលកុមារមានជំងឺឬមានជំងឺរាក ដូច្នេះកុមារនោះកាន់តែខ្សោយទៅៗ មិនអាចប្រឆាំងនឹងជំងឺ ហើយអាចនឹងស្លាប់បាន។ **កុមារដែលមានជំងឺ ត្រូវការចំណីអាហារ! បើកុមារដែលមានជំងឺ មិនចង់បរិភោគអាហារ លើកទឹកចិត្តពួកគេឲ្យបរិភោគ។**

ផ្តល់អាហារដល់កុមារឲ្យបានច្រើនតាមដែលពួកគេអាចបរិភោគនិងផឹកបាន។ ត្រូវមានចិត្តអត់ធ្មត់។ ជាទូទៅ កុមារដែលមានជំងឺតែងតែមិនចង់បរិភោគច្រើនទេ។ ដូច្នេះត្រូវផ្តល់អាហារដល់ពួកគេឲ្យបានច្រើនដងក្នុងពេលថ្ងៃ។ ជាមួយគ្នានេះដែរ ត្រូវប្រាកដថាកុមារផឹកទឹកបានច្រើន និងបានបត់ជើងតូចច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ បើកុមារមិនបរិភោគអាហាររឹងទេ ត្រូវកិនវា ហើយបញ្ចុកកុមារដូចបបរដែរ។

ជាញឹកញាប់ រោគសញ្ញានៃការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ ច្រើនតែចាប់ផ្តើមបង្ហាញឡើងនៅពេលដែលមនុស្សនោះ មានជំងឺផ្សេងៗទៀត។ ឧទាហរណ៍ កុមារដែលរាកជាច្រើនថ្ងៃមកហើយ អាចមានហើមដៃនិងជើង និងហើមមុខ មានស្នាមខ្មៅៗ ឬមានដំបៅរបកស្បែកនៅលើជើង។ នេះគឺជារោគសញ្ញានៃការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ។ កុមារនេះត្រូវការអាហារល្អៗបន្ថែមទៀត! និងកាន់តែញឹកញាប់ទៀត។ ផ្តល់អាហារដល់កុមារឲ្យបានច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃៗ។

ក្នុងពេលនិងក្រោយពេលជាសះស្បើយពីជំងឺណាមួយ ការសំខាន់គឺត្រូវបរិភោគឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។

ការបរិភោគត្រឹមត្រូវ និងការថែរក្សាអនាម័យ គឺជាការធានាដ៏ប្រសើរបំផុតសម្រាប់សុខភាព។

ហេតុអ្វីបានជាការបរិភោគត្រឹមត្រូវ មានសារសំខាន់

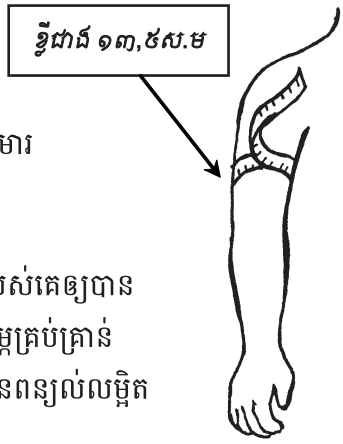
អ្នកដែលបរិភោគមិនត្រឹមត្រូវ មាន**កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ**។ បញ្ហានេះអាចកើតឡើងដោយសារការបរិភោគអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់(កង្វះអាហារូបត្ថម្ភទូទៅ) ដោយសារការមិនបានបរិភោគប្រភេទអាហារត្រឹមត្រូវ(កង្វះអាហារូបត្ថម្ភប្រភេទណាមួយ) ឬដោយការបរិភោគអាហារប្រភេទណាមួយច្រើនពេក(ធាត់ពេក មើលទំ.១២៦)។

មនុស្សគ្រប់រូបអាចមានកង្វះអាហារូបត្ថម្ភទូទៅ ប៉ុន្តែវាមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំង ចំពោះ ៖

- **កុមារ** ពីព្រោះពួកគេត្រូវការអាហារយ៉ាងច្រើនដើម្បីជួយឲ្យមានការលូតលាស់ និងមានសុខភាពល្អ
- **ស្ត្រីក្នុងវ័យមានកូន** ជាពិសេសបើពួកគេមានផ្ទៃពោះ ឬកំពុងបំបៅដោះកូន ពីព្រោះពួកគេត្រូវការអាហារបន្ថែមដើម្បីឲ្យមានសុខភាពល្អ ដើម្បីឲ្យមានទារកដែលមានសុខភាពល្អ និងដើម្បីអាចធ្វើការងារប្រចាំថ្ងៃបាន
- **មនុស្សចាស់** ពីព្រោះពួកគាត់ច្រើនតែមិនសូវមានធ្មេញ និងមានការបាត់បង់រសជាតិអាហារ ដូច្នេះពួកគាត់មិនអាចបរិភោគបានច្រើនទេ នៅពេលបរិភោគម្តងៗ ទោះបីជាពួកគាត់នៅតែត្រូវការបរិភោគឲ្យបានត្រឹមត្រូវដើម្បីមានសុខភាពល្អក៏ដោយ។

កុមារដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភមិនសូវមានការលូតលាស់ល្អទេ។ ជាធម្មតាកុមារមានរាងកាយស្គមស្គាំង និងមានកម្ពស់ទាបជាងកុមារធម្មតាដទៃទៀត។ ម៉្យាងទៀត កុមារនេះដូចឆាប់ខឹង យំច្រើន ព្រមទាំងធ្វើចលនានិងលេងតិចជាងកុមារដទៃទៀត ហើយមានជំងឺជាញឹកញាប់។ បើកុមារនោះមានជំងឺរាក ឬការបង្ករោគផ្សេងៗទៀតផងនោះ ពួកគេនឹងស្រកទម្ងន់យ៉ាងលឿន។ វិធីដ៏ល្អមួយដើម្បីពិនិត្យមើលថាតើកុមារមានការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភឬទេ គឺការវាស់ទំហំរង្វង់ដើមដៃរបស់គាត់។

ការពិនិត្យកុមារ ដើម្បីរកមើលការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ ៖ រោគសញ្ញានៅលើដើមដៃ



បន្ទាប់ពីអាយុមួយឆ្នាំ កុមារដែលមានទំហំរង្វង់ដើមដៃតូចជាង ១៣,៥ស.ម កុមារនោះមានការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ ទោះបីជាជើង ដៃនិងមុខរបស់កុមារ មើលទៅដូចជាធាត់យ៉ាងណាក៏ដោយ។ បើរង្វាស់នេះតូចជាង១២,៥ម.ស នោះមានន័យថា កុមារខ្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ។

វិធីល្អមួយទៀតក្នុងការមើលថាកុមារមានអាហារូបត្ថម្ភល្អឬមិនល្អ គឺការថ្លឹងទម្ងន់របស់គេឲ្យបានទៀងទាត់ ៖ មួយខែម្តងក្នុងឆ្នាំទីមួយ បន្ទាប់មក៣ខែម្តង។ កុមារដែលមានអាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ឡើងទម្ងន់ជាប្រចាំ។ ការថ្លឹងទម្ងន់កុមារ និងការប្រើប្រាស់ប័ណ្ណសុខភាពកុមារ ត្រូវបានពន្យល់លម្អិតនៅជំពូកទី២១។

ការបង្ការកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ

ដើម្បីរក្សាសុខភាពឲ្យបានល្អ រាងកាយរបស់យើងត្រូវការចំណីអាហារល្អយ៉ាងច្រើន។ អាហារដែលយើងបរិភោគត្រូវតែបំពេញតម្រូវការជាច្រើន។ ទីមួយ អាហារនោះគួរតែផ្តល់**ថាមពល**គ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីឲ្យរាងកាយស្វាហាប់ និងមាំមួន។ មួយទៀត អាហារនោះត្រូវតែជួយ**ស្តាបនា ជួសជុល** និង**ការពារ**ផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយយើង។ ដើម្បីឲ្យបានដូច្នេះ យើងត្រូវបរិភោគអាហារផ្សំគ្នាជាច្រើនរៀងរាល់ថ្ងៃ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

អាហារចម្បង និងអាហារជំនួយ

នៅប្រទេសជាច្រើន ប្រជាជនភាគច្រើនបរិភោគអាហារចម្បងតែមួយមុខដែលមានតម្លៃថោក នៅស្ទើរតែគ្រប់ពេលបរិភោគអាហារទាំងអស់។ អាហារនោះមានដូចជា បាយ ពោត ស្រូវមីយេ ស្រូវសាលី ក្តួច ដំឡូង ខ្ទឹរ ឬផ្លែចេក។ **ជាទូទៅ អាហារចម្បងទាំងនេះ បានបំពេញនូវតម្រូវការអាហារប្រចាំថ្ងៃភាគច្រើនរបស់រាងកាយ។**

ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី **អាហារចម្បង**តែមួយមុខមិនគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការធ្វើឲ្យមនុស្សម្នាក់មានសុខភាពល្អឡើយ។ មនុស្សត្រូវការ**អាហារជំនួយ**មួយចំនួនទៀត។ នេះជាការពិត ជាពិសេសសម្រាប់កុមារដែលកំពុងលូតលាស់ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬកំពុងបំបៅដោះកូន និងមនុស្សចាស់។

សូម្បីតែកុមារដែលបានទទួលអាហារចម្បងគ្រប់គ្រាន់និងទៀងទាត់ក៏ដោយ ក៏គាត់នៅតែអាចមានរូបរាងស្គម និងខ្សោយកម្លាំងដែរ។ នេះដោយសារតែក្នុងអាហារចម្បងនោះមានជាតិទឹកនិងសរសៃឆ្មារៗច្រើនពេក ដែលធ្វើឲ្យពោះរបស់កុមារ ពេញ មុនពេលដែលពួកគេបានទទួលថាមពលគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីជួយឲ្យរាងកាយលូតលាស់។

វិធី២យ៉ាងដែលយើងអាចធ្វើបានដើម្បីជួយបំពេញតម្រូវការថាមពលរបស់កុមារ ៖

១. **ផ្តល់អាហារដល់កុមារឲ្យបានញឹកញាប់** យ៉ាងតិច៥ដងក្នុង១ថ្ងៃ ពេលដែលកុមារនៅតូច ស្គមខ្លាំង ឬមិនសូវមានការលូតលាស់ល្អ។ លើសពីនេះទៀត ឲ្យកុមារបរិភោគចំណីផ្សេងៗទៀត នៅចន្លោះពេលអាហារសំខាន់ៗ។

កុមារក៏ដូចជាសត្វមាន់ដែរ
គួរតែមានចំណីទំពារជានិច្ច

២. **បន្ថែមអាហារជំនួយដែលមានថាមពលខ្ពស់** ដូចជាប្រេងនិងស្ករ ឬទឹកឃ្មុំ ទៅក្នុងអាហារចម្បង។ ការដែលល្អបំផុត គឺ ត្រូវបន្ថែមប្រេងបន្លែ ឬអាហារដែលមានជាតិប្រេង ដូចជាគ្រាប់រុក្ខជាតិ សណ្តែកដី ឬគ្រាប់ធញ្ញជាតិផ្សេងៗ ជាពិសេសល្មៅ ឬគ្រាប់ល្ង។

បើពោះរបស់កុមារពេញមុនពេល
តម្រូវការថាមពលរបស់គាត់ត្រូវបានបំពេញ
កុមារនោះនឹងក្លាយជាស្គមនិងខ្សោយកម្លាំង។

ដើម្បីបំពេញតម្រូវការថាមពលរបស់គាត់ កុមារនេះ
ត្រូវការបរិភោគបាយច្រើនដូចនេះ។

ប៉ុន្តែ គាត់នឹងត្រូវការបាយតែប្រហែលនេះទេ
ប្រសិនបើមានប្រេងបន្លែខ្លះបន្ថែមទៅក្នុងបាយនោះ។

ការបន្ថែមអាហារដែលមានថាមពលខ្ពស់ ទៅក្នុងអាហារចម្បង ជួយផ្តល់ថាមពលបន្ថែមទៀត។ ម៉្យាងទៀតមាន**អាហារជំនួយ២ប្រភេទផ្សេងទៀត** ដែលគួរត្រូវបានបន្ថែមទៅក្នុងអាហារចម្បង៖

នៅពេលដែលអាច បន្ថែម**អាហារស្តាបនារាងកាយ** (ប្រូតេអ៊ីន) ដូចជា សណ្តែក ទឹកដោះគោ ស៊ុត សណ្តែកដី ត្រី និងសាច់។

ព្យាយាមបន្ថែម**អាហារការពាររាងកាយ**ផងដែរ ដូចជា ផ្លែក្រូច ឬផ្លែឈើពណ៌លឿង បន្លែ និងបន្លែពណ៌បៃតងចាស់។ អាហារការពាររាងកាយផ្តល់វីតាមីន និងជាតិរ៉ែយ៉ាងសំខាន់ (មើលទំ.១១៣)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការបរិភោគត្រឹមត្រូវដើម្បីឲ្យមានសុខភាពល្អជានិច្ច

ជាធម្មតា អាហារចម្បងដែលគ្រួសាររបស់អ្នកបរិភោគ ផ្តល់នូវថាមពលនិងអាហារូបត្ថម្ភ**ភាគច្រើន** ដែលរាងកាយត្រូវការ **ប៉ុន្តែមិនគ្រប់គ្រាន់**ទេ។ ដោយបន្ថែម**អាហារជំនួយ**ទៅក្នុង**អាហារចម្បង** អ្នកអាចទទួលបានអាហារបំប៉នដែលមានតម្លៃថោក។ អ្នកមិនចាំបាច់បរិភោគអាហារទាំងអស់ដែលបានរៀបរាប់ខាងក្រោមនេះ ដើម្បីឲ្យមានសុខភាពល្អទេ។ **បរិភោគអាហារចម្បងដែលអ្នកធ្លាប់បរិភោគ ហើយបន្ថែមអាហារជំនួយដែលអាចរកបានក្នុងតំបន់របស់អ្នក។** ព្យាយាមបញ្ចូលអាហារជំនួយ ពីក្រុមនីមួយៗ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

កំណត់សំគាល់ចំពោះបុគ្គលិកផ្នែកអាហារូបត្ថម្ភ៖ ផែនការសម្រាប់បំពេញតម្រូវការអាហារនេះ ដូចគ្នានឹងការបង្រៀនអំពីក្រុមអាហារដែរ ប៉ុន្តែផ្តោតសំខាន់ទៅលើការផ្តល់អាហារចម្បងតាមទំនៀមទម្លាប់ឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ហើយសំខាន់បំផុតគឺ **ផ្តល់អាហារជំនួយដែលសំបូរថាមពលឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់និងញឹកញាប់។** វិធីសាស្ត្រនេះអាចប្រែប្រួលទៅតាមធនធាននិងកម្រិតលទ្ធភាពរបស់គ្រួសារក្រីក្រ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

របៀបសំគាល់ការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ

ក្នុងចំណោមប្រជាជនក្រីក្រ **ការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភតែងតែមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរចំពោះកុមារ ដែលត្រូវការអាហារបំប៉ន ជាច្រើនដើម្បីលូតលាស់និងមានសុខភាពល្អ។** កង្វះអាហារូបត្ថម្ភមានទម្រង់ផ្សេងៗគ្នា ៖

កង្វះអាហារូបត្ថម្ភកម្រិតស្រាល

នេះគឺជាទម្រង់ដែលមានញឹកញាប់ជាងគេ ប៉ុន្តែមិនប្រាកដថាដូច្នេះរហូតទេ។ កុមារមិនលូតលាស់ ឬមិនឡើងទម្ងន់បានលឿនដូចកុមារដែលមានអាហារូបត្ថម្ភល្អទេ។ ទោះបីជាកុមារនោះអាចមានរាងកាយ តូចឬស្គមបន្តិចក៏ដោយ ក៏កុមារនោះមើលទៅមិនដូចជាមានជំងឺទេ។ ប៉ុន្តែដោយសារតែកុមារមាន អាហារូបត្ថម្ភមិនគ្រប់គ្រាន់ គេអាចមិនសូវមានកម្លាំង(ធន់)ប្រឆាំងនឹងការបង្ករោគផ្សេងៗឡើយ។ ដូច្នេះ កុមារនេះអាច**ក្លាយទៅជាមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ** ហើយមិនឆាប់ជាសះស្បើយដូចកុមារដែលមានអាហារូបត្ថម្ភល្អ។

កុមារដែលមានការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភក្នុងទម្រង់មួយនេះ អាចកើតជំងឺរាកនិងផ្តាសាយជាញឹកញាប់។ ជំងឺផ្តាសាយរបស់កុមារទាំងនេះបន្លាយពេលយូរ ហើយងាយនឹងបណ្តាលទៅជាជំងឺរលាកសួត។ ជំងឺកញ្ជ្រឹល របេង និង**ជំងឺឆ្លងជាច្រើនទៀត មានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង** ចំពោះកុមារដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភទាំងនេះ។ ភាគច្រើន កុមារទាំងនេះស្លាប់។

ការដែលសំខាន់គឺត្រូវថែទាំកុមារទាំងនេះដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ហើយត្រូវផ្តល់អាហារឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ***មុនពេល*** ពួកគេធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់។ ហេតុនេះហើយបានជាការថ្លឹងទម្ងន់ ឬការវាស់ទំហំរង្វង់ដើមដៃកុមារតូចៗយ៉ាងទៀតទាត់ គឺជាការសំខាន់បំផុត។ វាជួយឲ្យយើងអាចសំគាល់និងកែលម្អកង្វះអាហារូបត្ថម្ភកម្រិតស្រាលនេះបានទាន់ពេល។

សូមធ្វើតាមពិធីសារសម្រាប់ការបង្ការកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ

កង្វះអាហារូបត្ថម្ភកម្រិតធ្ងន់

វាកើតឡើងជាញឹកញាប់បំផុតលើទារកដែលឆាប់ផ្តាច់ដោះ ឬផ្តាច់ដោះភ្លាមៗ ព្រមទាំងលើកុមារដែលមិនបានទទួលអាហារថាមពលញឹកញាប់គ្រប់គ្រាន់។ កង្វះអាហារូបត្ថម្ភកម្រិតធ្ងន់ច្រើនចាប់ផ្តើមកើតមាននៅពេលកុមារមានជំងឺរាក ឬការបង្ករោគអ្វីមួយ។ ជាធម្មតា យើងអាចសំគាល់កុមារដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភកម្រិតធ្ងន់ បានដោយមិនចាំបាច់ធ្វើការវាស់អ្វីមួយទេ។ ឧទាហរណ៍ចម្បងពីរគឺ ៖

កង្វះអាហារូបត្ថម្ភស្ងួត ឬជំងឺម៉ារ៉ាស
(Dry Malnutrition ឬ Marasmus)

កុមារនេះមានតែស្បែកដណ្តប់ឆ្អឹងប៉ុណ្ណោះ

កុមារនេះមិនបានទទួលអាហារប្រភេទណាមួយបានគ្រប់គ្រាន់ទេ។ គេនិយាយថា **កុមារនេះមាន កង្វះអាហារូបត្ថម្ភស្ងួត ឬជំងឺម៉ារ៉ាស**។ គេអាចនិយាយម៉្យាងទៀតថា កុមារនេះគ្មានអាហារបរិភោគ។ រាងកាយរបស់គាត់តូច ស្គម និងស្វិត។ គាត់នៅសល់តែស្បែកបន្តិចបន្តួចនិងឆ្អឹងប៉ុណ្ណោះ។

កុមារម្នាក់នេះត្រូវការអាហារជាច្រើន ជាពិសេសអាហារថាមពល។

កង្វះអាហារូបត្ថម្ភសើម ឬជំងឺក្វាស្យូគ័រ (Wet malnutrition ឬ Kwashiorkor)

ស្ថានភាពរបស់កុមារម្នាក់នេះ ហៅថា កង្វះអាហារូបត្ថម្ភសើម ព្រោះ**ជើងដៃនិងមុខរបស់គាត់ឡើងហើម។** បញ្ហានេះអាចកើតឡើងនៅពេលកុមារមិនបានបរិភោគអាហារជំនួយស្តាបនារាងកាយ ឬប្រូតេអ៊ីនគ្រប់គ្រាន់។ ភាគច្រើនវាកើតឡើងនៅពេលកុមារមិនបានបរិភោគអាហារថាមពលគ្រប់គ្រាន់ ហើយរាងកាយរបស់កុមារបានប្រើប្រាស់ប្រូតេអ៊ីនគ្រប់ប្រភេទដែលគាត់បានបរិភោគ។

ដំបូង កុមារចាប់ផ្តើមហើម។ ពោគសញ្ញាដទៃទៀត ចេញមកតាមក្រោយ។

កុមារនេះមានតែស្បែក ឆ្អឹង និងជាតិទឹកប៉ុណ្ណោះ។

ការហូបសណ្តែក ឬអាហារផ្សេងទៀត ដែលបានរក្សាទុកនៅកន្លែងសើម ហើយមានដុះផ្សិតបន្តិចបន្តួចផងនោះ ក៏អាចជាដើមហេតុមួយនៃបញ្ហានេះដែរ។

កុមារនេះត្រូវការអាហារបន្ថែមនិងជាញឹកញាប់ ពោលគឺអាហារដែលសំបូរថាមពល និងអាហារដែលសំបូរប្រូតេអ៊ីន (មើលទំ.១១១)។

ម៉្យាងទៀត ត្រូវជៀសវាងអាហារដែលទុកយូរ និងអាហារដែលផ្ទុម ឬដុះផ្សិត។

ទម្រង់ផ្សេងៗទៀតនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ

ក្នុងចំណោមប្រជាជនក្រីក្រ ទម្រង់ញឹកញាប់បំផុតនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភកម្រិតធ្ងន់ គឺដាយសារភាពអត់ឃ្លាន (ជំងឺម៉ារ៉ាស) ឬខ្វះប្រូតេអ៊ីន (ជំងឺក្វាស្យូគ័រ)។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ក៏មានទម្រង់ផ្សេងៗទៀតនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ អាចកើតឡើងនៅពេលដែលអាហារដែលពួកគេបរិភោគនោះខ្វះប្រភេទខ្លះនៃវីតាមីនឬសារធាតុរ៉ែ។ នៅផ្នែកខាងក្រោយនៃជំពូកនេះ និងនៅក្នុងផ្នែកផ្សេងៗទៀតនៃសៀវភៅនេះ មានការពន្យល់លម្អិតអំពីបញ្ហាជាក់លាក់ជាច្រើននៃការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភនេះ ៖

- **ជំងឺខ្វាក់មាន់** លើកុមារដែលមិនបានទទួលវីតាមីនអាគ្រប់គ្រាន់ (មើលទំ.២២៦)។
- **ជំងឺក្រិស** បណ្តាលមកពីខ្វះវីតាមីនដេ (មើលទំ.១២៥)។
- **បញ្ហាស្បែក**ផ្សេងៗ **ដំបៅនៅលើបបូរមាត់និងមាត់ ឬចេញឈាមតាមអញ្ចាញធ្មេញ** បណ្តាលមកពីការមិនបរិភោគបានគ្រប់គ្រាន់នូវ បន្លែ ផ្លែឈើ និងអាហារដែលមានវីតាមីនដទៃទៀត (មើលទំ.២០៨និង២៣២)។
- **ភាពស្លេកស្លាំង** លើមនុស្សដែលមិនបានទទួលជាតិដែកគ្រប់គ្រាន់ (មើលទំ.១២៤)។
- **ជំងឺពកក** បណ្តាលមកពីក្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ (មើលទំ.១៣០)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ថតដោយដេម៉ូរ៉ា ខត, NP

កុមារម្នាក់នេះរស់នៅជាមួយគ្រួសារក្រីក្រ ហើយមានអាហារូបត្ថម្ភមិនគ្រប់គ្រាន់។ ឪពុកគេខំធ្វើការយ៉ាងខ្លាំង ប៉ុន្តែគាត់រកប្រាក់មិនបានគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ផ្គត់ផ្គង់គ្រួសារឲ្យបានល្អឡើយ។ ក្រមរស្បែកនៅលើក្បាលកុមារម្នាក់នេះជាសញ្ញានៃ ជំងឺរលាកស្បែក(pellagra) ដែលជាប្រភេទមួយនៃការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ កុមារម្នាក់នេះ ច្រើនតែបរិភោគពោត ហើយគ្មានអាហារបំប៉នគ្រប់គ្រាន់ឡើយ ដូចជា សណ្តែក ស៊ុត ផ្លែឈើ សាច់ និងបន្លែពណ៌បៃតង។

ម្តាយរបស់កុមារនេះមិនបានបំបៅកូនដោយទឹកដោះរបស់គាត់ទេ។ គាត់ផ្តល់ឲ្យកុមារម្នាក់នេះតែបបរពោតប៉ុណ្ណោះ។ ទោះបីអាហារនេះបានបំពេញក្រពះរបស់កុមារនេះក៏ដោយ វា មិនបានផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីឲ្យកុមារលូត លាស់រឹងមាំទេ។ ជាលទ្ធផល កុមារអាយុ២ឆ្នាំម្នាក់នេះខ្វះអាហាររូបត្ថម្ភយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។ កុមារនេះមានរាងកាយតូចនិងស្គម ព្រមទាំងមានពោះប៉ោង ហើយកាយសម្បទានិងសតិបញ្ញាមានការរីកចំរើនយឺតជាងធម្មតាទៀតផង។
ដើម្បីបង្ការបញ្ហានេះ កុមារត្រូវបរិភោគឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។

ទិធីបរិភោគដ៏ប្រសើរ នៅពេលដែលអ្នកគ្មានប្រាក់ឬដីធ្លីច្រើន

មានហេតុផលជាច្រើនដែលទាក់ទងនឹងភាពអត់ឃ្លាន និងការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ ហេតុផលចម្បងមួយគឺភាពក្រីក្រ។ នៅក្នុងប្រទេសជាច្រើន មានមនុស្សមួយក្រុមតូចកាន់កាប់ទ្រព្យសម្បត្តិនិងដីធ្លីមួយភាគធំ។ ពួកគេអាចដាំដំណាំដូចជាការហ្វេឬថ្នាំជក់ដែលគេអាចលក់បានប្រាក់ជាច្រើន ប៉ុន្តែដំណាំទាំងនោះគ្មានគុណសម្បត្តិផ្នែកអាហារទេ។ ឬអ្នកក្រអាចធ្វើស្រែចម្ការ នៅលើដីធ្លីបន្តិចបន្តួចដែលខ្ចីគេ ហើយម្ចាស់ដីត្រូវទទួលផលមួយចំណែកធំពីផលដំណាំទាំងនោះទៀត។ **បញ្ហានៃភាពអត់ឃ្លាន និងការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងមិនអាចដោះស្រាយបានទាំងស្រុងទេ ប្រសិនបើមនុស្សយើងមិនទាន់បានរៀនចែករំលែកផលប្រយោជន៍គ្នាទៅវិញទៅមកដោយយុត្តិធម៌នោះ។**

ប៉ុន្តែមានវិធីជាច្រើនដែលប្រជាជនអាចធ្វើបាន ដើម្បីបរិភោគបានប្រសើរ ដោយចំណាយប្រាក់តិច ហើយការបរិភោគបានប្រសើរនេះ អាចផ្តល់នូវកម្លាំងដើម្បីឲ្យពួកគេក្រោកឈរឡើងទាមទារសិទ្ធិរបស់ពួកគេ។ នៅទំព័រ ដំ.១៣ និងដំ.១៤ ផ្នែក "ដំបូន្មានចំពោះភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិ" អ្នកអាចឃើញសំណូមពរមួយចំនួនសម្រាប់បង្កើនការផលិតអាហារ។ ក្នុងនោះរួមមានការកែលម្អការប្រើប្រាស់ដីធ្លី តាមរយៈការ**ដាំដំណាំចម្លាស់ ការរៀបចំដី** និង**ប្រព័ន្ធបង្ហូរទឹក** ព្រមទាំងគំនិតអំពី**ការចិញ្ចឹមត្រី ចិញ្ចឹមឃ្មុំ ការរក្សាទុកផលិតផល** និង**ដាំដំណាំគ្រួសារ**។ ប្រសិនបើប្រជាជនក្នុងភូមិទាំងមូល ឬគ្រួសារមួយក្រុម ធ្វើការងារទាំងនេះជាមួយគ្នា នោះអាហារូបត្ថម្ភនឹងត្រូវបានកែលម្អយ៉ាងខ្លាំង។

នៅពេលដែលពិចារណាអំពីបញ្ហាអាហារនិងដីធ្លី ការសំខាន់គឺត្រូវចាំថាទំហំដីមួយប្លង់ អាចចិញ្ចឹមមនុស្សបានមួយក្រុមតែប៉ុណ្ណោះ។ ដោយមូលហេតុនេះហើយ ទើបប្រជាជនមួយចំនួនអះអាងថាគ្រួសារតូច រស់នៅបានល្អជាងគ្រួសារធំ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី សម្រាប់គ្រួសារក្រីក្រជាច្រើន ការមានកូនច្រើនគឺជាការចាំបាច់ផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច។ នៅពេលដែលពួកគេមានអាយុ១០ឬ១២ឆ្នាំ កុមារក្នុងគ្រួសារក្រីក្រតែងតែអាចរកចំណូលឲ្យគ្រួសារបានច្រើនជាងការចំណាយទៅលើពួកគេ។ ការមានកូនច្រើន បង្កើនឱកាសដល់ឪពុកម្តាយក្នុងការទទួលបានការជួយជ្រោមជ្រែង និងការថែទាំផ្សេងៗនៅពេលដែលពួកគាត់មានវ័យចំណាស់។

ជារួម កង្វះសន្តិសុខសង្គមនិងសន្តិសុខសេដ្ឋកិច្ច ធ្វើឲ្យឪពុកម្តាយត្រូវការកូនច្រើន។ ដូច្នេះ ចម្លើយចំពោះការមានតុល្យភាពរវាងមនុស្សនិងដីធ្លី មិនស្ថិតលើការប្រាប់ប្រជាជនក្រីក្រឲ្យមានគ្រួសារតូចនោះទេ។ វាស្ថិតនៅលើការបែងចែកដីធ្លីដោយយុត្តិធម៌ ការបង់ថ្លៃឈ្នួលពលកម្មសមរម្យ និងការអនុវត្តន៍វិធានការផ្សេងៗទៀតដើម្បីជំនះភាពក្រីក្រ។ នៅពេលនោះហើយទើបប្រជាជនអាចផ្គត់ផ្គង់គ្រួសារតូចៗ និងមានសង្ឃឹមថាអាចទទួលបានតុល្យភាពយូរអង្វែងរវាងមនុស្ស និងដីធ្លី។ (ចំពោះការពិភាក្សាអំពីផែនការគ្រួសារ សូមអានជំពូកទី២០)។

នៅពេលដែលមិនទាន់មានប្រាក់ច្រើន ការសំខាន់គឺត្រូវចំណាយវាឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។ នេះមានន័យថាជាការសហការនិងការសំឡឹងទៅអនាគត។ ជាញឹកញាប់ ឪពុកនៃគ្រួសារក្រីក្រតែងតែបានចំណាយប្រាក់ដែលមានបន្តិចបន្តួចទៅលើស្រា និងបារី ជាជាងការទិញអាហារល្អៗ ឬទិញមេមាន់មកចិញ្ចឹមដើម្បីយកស៊ុត ឬទិញអ្វីផ្សេងទៀតសម្រាប់កែលម្អសុខភាពគ្រួសារឡើយ។ ពេលខ្លះ បុរសដែលធឹកស្រាជាមួយគ្នា អាចជួបជុំគ្នានៅពេលដែលមិនស្រវឹង ដើម្បីពិភាក្សាអំពីបញ្ហាទាំងនេះ ហើយស្វែងរកដំណោះស្រាយដើម្បីឲ្យមានសុខភាពល្អវិញ។

ម៉្យាងទៀត ម្តាយមួយចំនួនទិញស្ករគ្រាប់ឬទឹកក្រូចកំប៉ុងឲ្យកូនរបស់គាត់ នៅពេលដែលគាត់អាចយកប្រាក់នោះទៅទិញស៊ុត ទឹកដោះគោ សណ្តែក ឬអាហារល្អៗផ្សេងទៀតវិញ។ ការធ្វើរបៀបនេះ កូនៗរបស់គាត់អាចមានសុខភាពល្អជាង ជាមួយទឹកប្រាក់ដដែលនោះ។ ពិភាក្សានិងរិះរកដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហាទាំងនេះជាមួយម្តាយទាំងឡាយ។

ទេ

ប្រសិនបើអ្នកមានប្រាក់បន្តិចបន្តួច ហើយចង់ជួយឲ្យកូនរបស់អ្នកលូតលាស់រឹងមាំ៖ កុំទិញទឹកស្ករគ្រាប់ ឬទឹកក្រូចឲ្យគាត់។ ទិញស៊ុតពីរ ឬគ្រាប់ធញ្ញជាតិឲ្យគាត់វិញ។

បាទ/ចាស៎

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

អាហារដែលល្អ ក្នុងតម្លៃថោក

មានមនុស្សជាច្រើនក្នុងលោកនេះ បរិភោគអាហារជាតិម្សៅយ៉ាងច្រើន ដោយមិនបានបន្ថែមអាហារជំនួយគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីផ្តល់បន្ថែមនូវថាមពល ការស្តាបនារាងកាយ និងការការពារដែលពួកគេត្រូវការ។ មូលហេតុមួយផ្នែកនៃបញ្ហានេះ គឺដោយសារអាហារជំនួយមានតម្លៃថ្លៃ ជាពិសេសអាហារដែលបានមកពីសត្វ ដូចជាទឹកដោះគោ និងសាច់។

មានមនុស្សជាច្រើនពុំមានលទ្ធភាពទិញសាច់សត្វទេ។ សត្វទាំងឡាយត្រូវការការមានដីធ្លីជាច្រើន ដើម្បីឲ្យវាអាចផ្តល់ជាអាហារមកវិញ។ ជាធម្មតាគ្រួសារក្រីក្រអាចមានអាហារូបត្ថម្ភល្អ ប្រសិនបើពួកគេ**ដាំឬទិញអាហារវុក្ខជាតិដូចជាសណ្តែកគ្រប់ប្រភេទ ជាមួយនឹងអាហារចម្បងដូចជាពោត ឬអង្ករ ជាជាងការទិញសាច់សត្វថ្លៃៗដូចជាសាច់ជ្រូក សាច់គោ និងត្រី។**

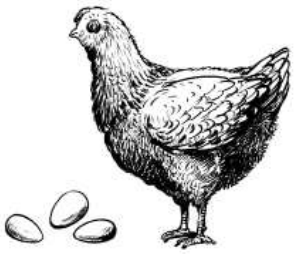
មនុស្សអាចមានកម្លាំងមាំមួន និងមានសុខភាពល្អ នៅពេលដែលជាតិប្រូតេអ៊ីន និងអាហារជំនួយដទៃទៀតរបស់ពួកគេ បានមកពីរុក្ខជាតិ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើទំនៀមទម្លាប់ និងសេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារអាចធ្វើទៅបាន វាជាការល្អក្នុងការបរិភោគអាហារខ្លះដែលមានប្រភពពីសត្វ បើអាចមាន។ នេះដោយសារថាសូម្បីតែអាហារវុក្ខជាតិដែលសំបូរជាតិប្រូតេអ៊ីន (អាហារស្តាបនារាងកាយ)ក៏ដោយ ក៏មិនមែនមានប្រូតេអ៊ីនគ្រប់ប្រភេទដែលរាងកាយត្រូវការនោះទេ។

ព្យាយាម**បរិភោគអាហារវុក្ខជាតិឲ្យបានច្រើនប្រភេទ។** ប្រភេទរុក្ខជាតិនីមួយៗផ្តល់ឲ្យរាងកាយនូវប្រូតេអ៊ីន វីតាមីន និងសារធាតុរ៉ែផ្សេងៗគ្នា។ ឧទាហរណ៍ សណ្តែករួមជាមួយពោត អាចបំពេញតម្រូវការរបស់រាងកាយបានប្រសើរជាងសណ្តែក ឬពោតតែមួយមុខ។ ហើយប្រសិនបើ មានការបន្ថែមបន្លែនិងផ្លែឈើផ្សេងទៀត នោះកាន់តែប្រសើរ។

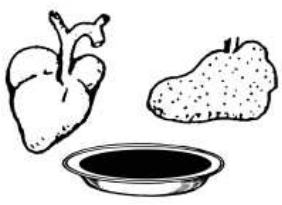
ខាងក្រោមនេះគឺជាសំណូមពរមួយចំនួនដើម្បីទទួលបានប្រូតេអ៊ីន វីតាមីន និងសារធាតុរ៉ែ ក្នុងតម្លៃថោក។

១. **ទឹកដោះម្តាយ** គឺជាអាហារដែលចំណាយតិចបំផុត ជួយធ្វើឲ្យមានសុខភាពល្អ និងជាអាហារដែលមានគ្រប់សាធាតុទាំងអស់ សម្រាប់ទារក។ ម្តាយអាចបរិភោគអាហារវុក្ខជាតិឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ហើយផលិតបានជាអាហារដែលល្អឥតខ្ចោះមួយសម្រាប់ទារក គឺទឹកដោះម្តាយ។ ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ មិនគ្រាន់តែមានប្រយោជន៍ដល់ទារកប៉ុណ្ណោះទេ វាថែមទាំងជួយសន្សំប្រាក់កាស់ និងបង្ការជំងឺផ្សេងៗទៀតផង។



២. **ស៊ុតនិងសាច់មាន់ ៖** នៅប្រទេសជាច្រើន ស៊ុតគឺជាទម្រង់មួយនៃប្រូតេអ៊ីនរបស់សត្វដែលមានតម្លៃថោកនិងមានគុណភាពល្អបំផុត។ យើងអាចចម្អិនស៊ុតលាយជាមួយអាហារសម្រាប់ទារកដែលមិនអាចបៅទឹកដោះម្តាយបាន។ ឬអាចឲ្យទារកបរិភោគជាមួយទឹកដោះម្តាយ នៅពេលកុមារធំបន្តិច។

សំបកស៊ុតដែលចម្អិនឆ្អិន បុកឲ្យម៉ត់ រួចលាយជាមួយអាហារ អាចផ្តល់កាល់ស្យូមសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលឈឺធ្មេញ រង្គើរធ្មេញ ឬឈឺចាប់សាច់ដុំ។



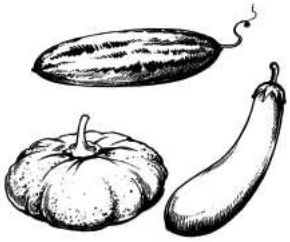
សាច់មាន់គឺជាទម្រង់មួយនៃប្រូតេអ៊ីនរបស់សត្វ ដែលល្អ និងមានតម្លៃថោកសមរម្យជាពិសេសចំពោះគ្រួសារដែលចិញ្ចឹមមាន់ដោយខ្លួនឯង។

៣. **ថ្លើម បេះដូង ក្រលៀន និងឈាមសត្វ ៖** ទាំងអស់នេះសំបូរប្រូតេអ៊ីន វីតាមីន និងជាតិដែក(សម្រាប់ភាពស្លេកស្លាំង) ហើយភាគច្រើនមានតម្លៃថោកជាងសាច់ផ្សេងៗទៀត។ ម៉្យាងទៀត **សាច់ត្រី**តែងតែមានតម្លៃថោកជាងសាច់ដទៃទៀត ហើយមានអាហារូបត្ថម្ភដូចគ្នា។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

៤. **សណ្តែកគ្រប់ប្រភេទ** ជាប្រភពប្រូតេអ៊ីនដ៏ល្អមួយ ដែលមានតម្លៃថោក។ បើទុកវាឲ្យមានដុះពន្លកបន្តិចមុននឹងយកទៅចម្អិននិងបរិភោគ នោះវាកាន់តែមានវីតាមីនច្រើន។ អាហារទារកអាចធ្វើពីសណ្តែក ដោយចម្អិនវាឲ្យរលួយ រួចច្រោះយកសំបកវាចេញ ឬបកសំបកវាចេញ ហើយកិនវាឲ្យម៉ត់។

សណ្តែកមិនត្រឹមតែជាប្រភេទប្រូតេអ៊ីនដែលមានតម្លៃថោកប៉ុណ្ណោះទេ។ ការដាំសណ្តែកទាំងនេះធ្វើឲ្យដីល្អ និងធ្វើឲ្យដំណាំផ្សេងៗទៀត លូតលាស់យ៉ាងល្អ នៅពេលក្រោយ។ ដោយហេតុផលនេះហើយទើបការដាំដំណាំចម្លាស់ និងដំណាំចម្រុះ គឺជាគំនិតដ៏ល្អមួយ។ (មើលទំ.ព១៣)។

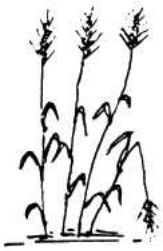


៥. **បន្លែបៃតងចាស់** មានជាតិដែក វីតាមីនAជាច្រើន និងប្រូតេអ៊ីនមួយចំនួន។ ស្លឹកដំឡូង ស្លឹកសណ្តែក ស្លឹកល្ពៅ ស្លឹកម្រុំ គឺជាអាហារដែលមានអាហារូបត្ថម្ភយ៉ាងពិសេស។ គេអាចយកវាទៅហាលឲ្យស្ងួត កិនឲ្យម៉ត់ ហើយលាយជាមួយបបរសម្រាប់ទារក។

ចំណាំ ៖ បន្លែបៃតងខ្ចីដូចជាសាលាដ ស្ពៃស មានអាហារូបត្ថម្ភតិចបន្លែបៃតងចាស់។ ដូច្នេះ ជាការល្អគួរដាំបន្លែដែលមានស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់។

៦. **ស្លឹកដំឡូងមី**មានជាតិប្រូតេអ៊ីននិងវីតាមីន ប្រាំពីរដងច្រើនជាងមើមរបស់វា។ បើបរិភោគមើមជាមួយនិងស្លឹក នោះវានឹងបន្ថែមគុណភាពអាហារដោយគ្មានការចំណាយប្រាក់បន្ថែម។ ស្លឹកខ្ចីៗ គឺជាអាហារល្អបំផុត។

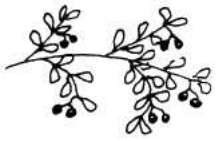
៧. **ពោតជ្រលក់ក្រូចឆ្មា ៖** នៅពេលជ្រលក់ជាមួយក្រូចឆ្មា (ដូចដែលជនជាតិអាមេរិកឡាទីនចូលចិត្តធ្វើ) មុននឹងយកទៅស្ងោរ ពោតនឹងមានជាតិកាល់ស្យូមកាន់តែច្រើន។ ការជ្រលក់ក្រូចឆ្មានេះ ក៏ធ្វើឲ្យរាងកាយងាយប្រើប្រាស់នូវវីតាមីន(niacin)និងប្រូតេអ៊ីនផងដែរ។



៨. **ស្រូវ ស្រូវសាលី និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិផ្សេងៗ** ផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភបន្ថែម បើគេកិនដោយទុកសំបក របស់វា។ អង្ករសំរូបនិងអង្ករសាលីសំរូបមានប្រូតេអ៊ីន វីតាមីន សារធាតុរ៉ែច្រើនជាងអង្ករសំរិត។

ចំណាំ ៖ រាងកាយងាយប្រើប្រាស់ប្រូតេអ៊ីននៅក្នុងស្រូវសាលី ស្រូវ ពោត និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិដទៃទៀត កាលណាគេបរិភោគវាជាមួយសណ្តែក។

៩. **ចម្អិនបន្លែ អង្ករ និងអាហារផ្សេងទៀត ជាមួយទឹក។ កុំចម្អិនយូរពេក។** ការធ្វើរបៀបនេះ មិនសូវបាត់បង់វីតាមីននិងប្រូតេអ៊ីន។ បរិភោគទឹកបបរនោះ ឬប្រើវាជាទឹកស៊ុប ឬបរិភោគវាជាមួយអាហារផ្សេងទៀត។



១០. **ផ្លែឈើព្រៃ** និងផ្លែឈើតូចៗ សំបូរវីតាមីនសេ ព្រមទាំងជាតិស្ករធម្មជាតិទៀតផង។ វាផ្តល់វីតាមីននិងថាមពលបន្ថែម។ (តែសូមប្រយ័ត្ន កុំហូបផ្លែឈើពុល)។

១១. **ការដាំស្លក្នុងឆ្នាំងដែក** ឬដាក់ដែកចាស់ៗ ឬដែកមួយដុំតូចទៅក្នុងឆ្នាំងនៅពេលចម្អិនសណ្តែកឬអាហារដទៃទៀត អាចជួយបន្ថែមជាតិដែកទៅក្នុងអាហារ ព្រមទាំងជួយបង្ការភាពស្លេកស្លាំងផង។ អ្នកក៏អាចបន្ថែមប៉េងប៉ោះផងដែរ ដើម្បីបានជាតិដែកបន្ថែមទៀត។

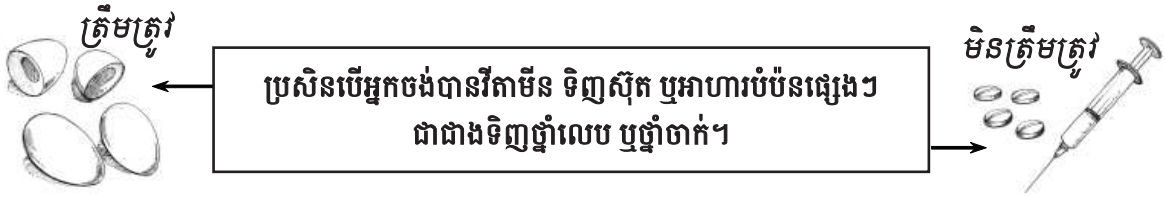
www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ប្រភពមួយទៀតនៃជាតិដែកគឺ យកដែកគោលទៅដាក់ក្នុងទឹកក្រូចឆ្មាពីរបីម៉ោង រួចធ្វើទឹកក្រូចឆ្មាស្ករសជាមួយនឹងទឹកនោះ រួចផឹក។

១២. នៅប្រទេសមួយចំនួនមាន**អាហារផ្សំសម្រាប់កុមារក្នុងតម្លៃថោក** ដែលផ្សំឡើងដោយសណ្តែកសៀង គ្រាប់កប្បាស ទឹកដោះគោ ឬត្រីងៀត។ អាហារផ្សំខ្លះមានរសជាតិឆ្ងាញ់ជាងអាហារផ្សំខ្លះទៀត ប៉ុន្តែជាទូទៅវាជាអាហារដែលមានតុល្យភាពល្អ។ នៅពេលលាយជាមួយបបរ គ្រាប់ធញ្ញជាតិឆ្អិន ឬជាមួយអាហារទារកផ្សេងៗទៀត វាបង្កើនអាហារូបត្ថម្ភបន្ថែមក្នុងតម្លៃថោក។

តើវីតាមីនមាននៅឯណា? នៅក្នុងថ្នាំគ្រាប់ ថ្នាំចាក់ ថ្នាំស៊ីរ៉ូ ឬនៅក្នុងអាហារ?

អ្នកដែលបរិភោគអាហារច្រើនមុខបានត្រឹមត្រូវ ដោយរួមបញ្ចូលទាំងបន្លែនិងផ្លែឈើ ទទួលបានវីតាមីនគ្រប់យ៉ាងដែលរាងកាយត្រូវការ។ ការបរិភោគបានត្រឹមត្រូវ តែងតែល្អជាងការទិញថ្នាំវីតាមីនគ្រាប់ ថ្នាំចាក់ ថ្នាំស៊ីរ៉ូ ឬថ្នាំកម្លាំងជានិច្ច។



ជួនកាលអាហារបំប៉នមិនសូវសំបូរទេ។ ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់កំពុងមានការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ ព្យាយាមបរិភោគអាហារឲ្យបានត្រឹមត្រូវតាមដែលអាចធ្វើបាន ហើយប្រហែលជាអាចប្រើថ្នាំវីតាមីនបន្ថែមទៀត។

ថ្នាំវីតាមីនគ្រាប់ក៏មានប្រសិទ្ធភាពដូចថ្នាំចាក់ដែរ តែមានតម្លៃថោកជាង និងមិនសូវមានគ្រោះថ្នាក់ដូចថ្នាំចាក់ទេ។ **កុំចាក់ថ្នាំវីតាមីន! ជាការល្អគួរប្រើវាលេបតាមមាត់វិញ ជាពិសេសវីតាមីនដែលមានទម្រង់ជាអាហារបំប៉ន។**

ប្រសិនបើអ្នកទិញថ្នាំវីតាមីន ត្រូវប្រាកដថាថ្នាំនោះមានវីតាមីន និងសារធាតុរ៉ែទាំងអស់នេះ ៖

- នីយ៉ាស៊ីន (នីយ៉ាស៊ីណាមីដ)
- វីតាមីន បេ១ (ទីយ៉ាមីន)
- វីតាមីន បេ២(រីបូហ្វ្លាវីន)
- ជាតិដែក(ហ្វ្រេសុលហ្វាត)ជាពិសេសសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។ (ថ្នាំមុលទីវីតាមីន មិនមានជាតិដែកគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់អ្នកមានភាពស្លេកស្លាំងទេ។ សម្រាប់ពួកគេ ថ្នាំជាតិដែកមានប្រយោជន៍ជាង)

បន្ថែមពីនេះទៀត មនុស្សមួយចំនួនត្រូវការ ៖

- អាស៊ីតហ្វូលិក (ហ្វូលីស៊ីន) សម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ
- វីតាមីនអា
- វីតាមីនសេ(អាស៊ីតអាស្កូបិក)
- វីតាមីនដេ

(សម្រាប់កុមារៗ)

- អ៊ីយ៉ូដ (នៅកន្លែងដែលមានជំងឺពក កច្រើន)
- វីតាមីនបេ៦(ពីរីដុកស៊ីន) សម្រាប់កុមារតូចៗ និងអ្នកលេបថ្នាំរបេង។
- កាល់ស្យូម សម្រាប់កុមារ និងស្ត្រីបំបៅដោះកូនដែលមិនបានទទួលកាល់ស្យូមគ្រប់គ្រាន់នៅក្នុងអាហារ ដូចជាទឹកដោះគោ ឬអាហារដែលមានលាយក្រូចឆ្មា។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

អ្វីដែលត្រូវចៀសវាងនៅក្នុងរបបអាហាររបស់យើង

មនុស្សជាច្រើនជឿថាមានអាហារមួយចំនួនធ្វើឲ្យពួកគេមានគ្រោះថ្នាក់ ឬជឿថាពួកគេមិនគួរបរិភោគអាហារទេនៅពេលមានជំងឺ។ ពួកគេអាចគិតថាអាហារខ្លះជាអាហារក្តៅ និងខ្លះទៀតជាអាហារត្រជាក់ ហើយពួកគេមិនបរិភោគអាហារក្តៅ នៅពេលមានជំងឺក្តៅ ឬមិនបរិភោគអាហារត្រជាក់ពេលមានជំងឺត្រជាក់។ ឬពួកគេអាចជឿថា មានអាហារជាច្រើនមុខជាអាហារមិនល្អសម្រាប់ស្ត្រីដែលទើបសម្រាលកូនរួច។ ជំនឿខ្លះនៃជំនឿទាំងនេះ សមហេតុផលដែរ ប៉ុន្តែជំនឿខ្លះទៀតធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ច្រើនជាងផ្តល់ផលល្អ។ ជាញឹកញាប់ អាហារដែលពួកគេគិតថាគួរចៀសវាង នៅពេលមានជំងឺ គឺជាអាហារល្អបំផុតដែលពួកគេត្រូវការដើម្បីឲ្យឆាប់ជាសះស្បើយឡើងវិញ។

មនុស្សដែលមានជំងឺត្រូវការអាហារបំប៉នច្រើនជាងមនុស្សដែលមានសុខភាពល្អទៅទៀត។ យើងមិនគួរបារម្ភច្រើនពេកចំពោះអាហារដែលអាចធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នកជំងឺនោះទេ ហើយគួរគិតអំពីអាហារដែលជួយឲ្យគាត់មានសុខភាពល្អឡើងវិញ។ ឧទាហរណ៍ អាហារសំបូរថាមពល រួមជាមួយផ្លែឈើ បន្លែ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ ទឹកដោះគោ សាច់ ស៊ុត និងត្រី។ ជាទូទៅ ៖

អាហារទាំងឡាយដែលល្អសម្រាប់យើងនៅពេលមានសុខភាពល្អ
ក៏នៅតែជាអាហារល្អសម្រាប់យើង នៅពេលដែលមានជំងឺដែរ។

ដូចគ្នានេះដែរ អាហារដែលធ្វើឲ្យយើងមានគ្រោះថ្នាក់នៅពេលមានសុខភាពល្អ ធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់កាន់តែខ្លាំងនៅពេលយើងមានជំងឺ។ ដូច្នេះ ត្រូវជៀសវាងរបស់ទាំងនេះ ៖

- ស្រាធ្វើឲ្យមានជំងឺយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដល់ថ្លើម ក្រពះ បេះដូង និងសរសៃប្រសាទ។ វាក៏បណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាដល់សង្គមទៀតផង។
- ការជក់បារីអាចបណ្តាលឲ្យមានការក្អកវ៉ាំរ៉ៃ ឬជំងឺមហារីកសួត និងបញ្ហាផ្សេងៗទៀត(មើលទំ.១៤៩)។ ការជក់បារីមានផលប៉ះពាល់កាន់តែខ្លាំងចំពោះអ្នកមានជំងឺសួត ដូចជាជំងឺរបេង ជំងឺហឺត និងជំងឺរលាកទងសួត។
- ការបរិភោគអាហារសំបូរខ្លាញ់ ឬកាហ្វេច្រើន អាចធ្វើឲ្យដំបៅក្រពះ និងជំងឺផ្សេងៗទៀតនៃបំពង់រំលាយអាហារកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។
- ការបរិភោគស្ករនិងជាតិផ្អែមច្រើនពេក កាត់បន្ថយការឃ្លានអាហារ ព្រមទាំងធ្វើឲ្យពុកធ្មេញទៀតផង។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ជាតិស្ករខ្លះរួមជាមួយអាហារផ្សេងៗទៀត អាចជួយផ្តល់ថាមពលដែលត្រូវការដល់អ្នកជំងឺ ឬកុមារដែលមានការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។

មានជំងឺមួយចំនួនតូច តម្រូវឲ្យតមអាហារខ្លះ។ ឧទាហរណ៍ អ្នកមានជំងឺលើសឈាម ជំងឺបេះដូង ឬហើមជើង គួរប្រើអំបិលបន្តិចបន្តួច ឬគ្មានជាតិប្រៃតែម្តង។ ការបរិភោគអំបិលច្រើនពេក មិនល្អចំពោះមនុស្សគ្រប់គ្នា។ អ្នកមានជំងឺដំបៅក្រពះ និងជំងឺទឹកនោមផ្អែម ក៏ត្រូវមានរបបអាហារពិសេសដែរ(មើលទំ.១២៧និង១២៨)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

របបអាហារល្អបំផុតសម្រាប់កុមារតូចៗ

សម្រាប់អាយុ៦ខែដំបូង

ចំពោះកុមារអាយុក្រោម៦ខែ ត្រូវឲ្យបៅទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ ហើយមិនត្រូវផ្តល់អ្វីផ្សេងទៀតទេ។ ទឹកដោះម្តាយល្អជាងអាហារផ្សេងៗទៀតសម្រាប់ទារក ឬទឹកដោះគោដែលអ្នកអាចទិញបាន។ ទឹកដោះម្តាយជួយការពារទារកពីជំងឺរាក និងជំងឺឆ្លងជាច្រើនទៀត។ ជាការល្អបំផុត មិនត្រូវផ្តល់ទឹកឬទឹកតែបន្ថែមទៅឲ្យទារកទេ ទោះជាស្ថិតក្នុងអាកាសធាតុក្តៅក៏ដោយ។

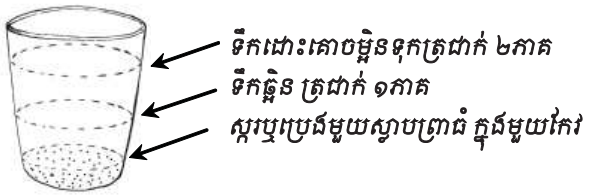
ស្ត្រីមួយចំនួនឈប់បំបៅដោះកូនឆាប់ពេក ព្រោះគាត់គិតថាទឹកដោះរបស់គាត់មិនល្អ គ្រប់គ្រាន់សម្រាប់កូនរបស់គាត់ទេ ឬថាដោះរបស់គាត់មិនបង្កើតទឹកដោះបានគ្រប់គ្រាន់។ **ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ទឹកដោះម្តាយតែងតែមានសារជាតិបំប៉នល្អសម្រាប់កូនគាត់ជានិច្ច ទោះជាគាត់ស្គម ឬខ្សោយកម្លាំងក៏ដោយ។**

ប្រសិនបើម្តាយមានជំងឺអេដស៍ ជួនកាលគាត់អាចចម្លងជំងឺនេះទៅទារក តាមរយៈទឹកដោះរបស់គាត់។ ប៉ុន្តែបើគាត់គ្មានទឹកស្អាតទេ នោះកូនរបស់គាត់ទំនងជាអាចស្លាប់ដោយសារជំងឺរាក ការខ្សោះជាតិទឹក និងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ជាងជំងឺអេដស៍។ មានតែអ្នកទេ ដែលអាចវាយតម្លៃអំពីស្ថានភាពនៅក្នុងផ្ទះ និងក្នុងសហគមន៍របស់អ្នកបាន ហើយសម្រេចថាត្រូវធ្វើយ៉ាងដូចម្តេចនោះ។

ម្តាយស្ទើរតែទាំងអស់អាចផលិតទឹកដោះដែលកូនរបស់គាត់ត្រូវការ ៖

- វិធីល្អបំផុតសម្រាប់ធ្វើឲ្យម្តាយបន្តផលិតទឹកដោះបានគ្រប់គ្រាន់ គឺ**ត្រូវបំបៅដោះកូនឲ្យបានញឹកញាប់ បរិភោគអាហារឲ្យបានត្រឹមត្រូវ និងផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន។**
- មិនត្រូវផ្តល់អាហារផ្សេងទៀតដល់ទារក ក្រៅពីទឹកដោះម្តាយ មុនពេលដែលទារកមានអាយុ៦ខែ ហើយ**ត្រូវឲ្យទារកបៅដោះម្តាយសិន មុននឹងឲ្យអាហារផ្សេងៗទៀត។**
- ប្រសិនបើដោះរបស់ម្តាយអាចផលិតទឹកដោះបានតិចតួច ឬគ្មានទឹកដោះសោះ គាត់គួរបន្តបរិភោគឲ្យបានត្រឹមត្រូវ ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន ហើយ**ឲ្យទារកជញ្ជក់ដោះរបស់គាត់ឲ្យបានញឹកញាប់។** បន្ទាប់ពីបានបំបៅដោះរួច ផ្តល់ឲ្យកុមារ នូវប្រភេទទឹកដោះផ្សេងទៀត ដោយប្រើពែង (មិនមែនប្រើដបបៅទេ) ដូចជាទឹកដោះគោ ឬពពែដែលចម្អិន ទឹកដោះគោកំប៉ុង ឬម្សៅទឹកដោះគោ។ (មិនត្រូវប្រើទឹកដោះគោខាប់ទេ)។ បន្ថែមស្ករឬប្រេងបន្លែបន្តិចបន្តួចទៅក្នុងប្រភេទទឹកដោះទាំងនេះ។

ចំណាំ ៖ ទោះជាប្រើប្រភេទទឹកដោះណាមួយក៏ដោយ គួរបន្ថែមទឹកឆ្អិនត្រជាក់ខ្លះដែរ។



ប្រសិនបើប្រើទឹកដោះគ្មានជាតិខ្លាញ់ បន្ថែមប្រេង១ស្លាបព្រា។

- បើអាច ចម្អិនទឹកដោះគោ ជាមួយទឹក។ **ដើម្បីឲ្យមានសុវត្ថិភាព គួរបញ្ចុកទារកដោយប្រើពែង (ឬពែង និងស្លាបព្រា) ជាជាងការប្រើដបបៅ។** ដបបៅ និងក្បាលដោះរបស់ដប ពិបាកនឹងថែរក្សាអនាម័យណាស់ ហើយអាចបណ្តាលឲ្យ មានការបង្ករោគ និងជំងឺរាកទៀតផង(មើលទំ.១៥៤)។ បើប្រើដបបៅ ត្រូវស្ងោរដប និងក្បាលដោះរបស់ដប រាល់ពេល មុនពេលបំបៅទារក។
- ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចទិញទឹកដោះគោឲ្យកូនបាន អ្នកអាចធ្វើបបរពីអង្ករ ពោត ឬគ្រាប់ធញ្ញជាតិផ្សេងទៀត។ បន្ថែមឲ្យកុមារនូវសណ្តែកបកសំបក ស៊ុត សាច់មាន់ សាច់ ឬជាតិប្រូតេអ៊ីនផ្សេងទៀត។ កិនបបរនេះឲ្យម៉ត់ ហើយបញ្ចុកកុមារដូចទឹកដែរ។ ប្រសិនបើអាច បន្ថែមស្ករឬប្រេងបន្តិច។

សូមប្រយ័ត្ន ៖ **ទឹកបបរ ឬបបរពោតតែមួយមុខ មិនគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ទារកទេ។ ទារកនឹងមិនលូតលាស់បានល្អទេ។ ទារកអាចងាយកើតជំងឺផ្សេងៗ ហើយអាចស្លាប់បាន។ ទារកត្រូវការអាហារចម្បង និងអាហារជំនួយបន្ថែម។**

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

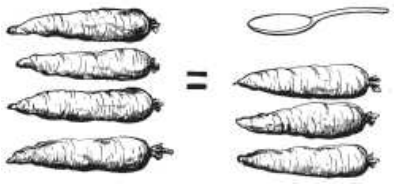
ពីអាយុ៦ខែ ទៅ១ឆ្នាំ

១. **បន្តផ្តល់ទឹកដោះម្តាយដល់កុមារ** ប្រសិនបើអាច បន្តរហូតដល់កុមារអាយុ២ឬ៣ឆ្នាំ។

២. នៅពេលកុមារមានអាយុ៦ខែ **ចាប់ផ្តើមផ្តល់អាហារដទៃទៀតបន្ថែមទៅលើទឹកដោះម្តាយ។** បំបៅដោះមុនជានិច្ច បន្ទាប់មកទើបឲ្យអាហារផ្សេងទៀត តាមក្រោយ។ ជាការល្អ គួរចាប់ផ្តើមពីបបរដែលធ្វើពីអាហារចម្បង (ទំ.១១១) ដូចជា អង្ករ ឬពោត។ បន្ទាប់មកចាប់ផ្តើមបន្ថែមប្រេងបន្តិចដើម្បីបង្កើនថាមពលឲ្យកុមារ។ ពីរបីថ្ងៃក្រោយមក ចាប់ផ្តើមបន្ថែម**អាហារជំនួយផ្សេងទៀត** (មើលទំ.១១០)។ ប៉ុន្តែ **អាហារថ្មីៗត្រូវចាប់ផ្តើមក្នុងបរិមាណបន្តិចបន្តួច សិន** ហើយបន្ថែមតែមួយមុខប៉ុណ្ណោះក្នុងមួយពេល បើមិនដូច្នេះទេកុមារអាចមានការពិបាកក្នុងការរំលាយអាហារ។ **អាហារថ្មីៗទាំងនេះ ត្រូវចម្អិនឲ្យឆ្អិនល្អ ហើយកិនឲ្យហ្មត់។** ដំបូងគេអាចលាយវាជាមួយនឹងទឹកដោះម្តាយបន្តិចបន្តួច ដើម្បីឲ្យកុមារស្រួលលេប។

៣. រៀបចំអាហារដែលមានតម្លៃចោកតែមានអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់ទារក ដោយបន្ថែមអាហារជំនួយទៅក្នុងអាហារចម្បង(មើលទំ.១១០)។ ជាការសំខាន់គឺត្រូវបន្ថែមអាហារដែលផ្តល់ថាមពលបន្ថែម(ដូចជាប្រេងបន្លែជាដើម) ហើយបើអាច បន្ថែមជាតិដែក(ដូចជាបន្លែពណ៌បៃតងចាស់)។

សូមចាំថា ក្រពះរបស់កុមារមានទំហំតូច ហើយមិនអាចផ្ទុកអាហារបានច្រើនក្នុងពេលតែមួយទេ។ ដូច្នេះ **ត្រូវបញ្ចុកកុមារឲ្យបានញឹកញាប់** ហើយ**បន្ថែមអាហារជំនួយដែលសំបូរថាមពល** ក្នុងអាហារចម្បង ៖

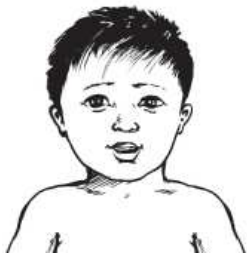


ការបន្ថែមប្រេងមួយស្លាបព្រាទៅក្នុងអាហារបស់កុមារ មានន័យថាកុមារត្រូវបរិភោគតែ៣/៤នៃអាហារចម្បងប៉ុណ្ណោះ ដើម្បីបំពេញតម្រូវការថាមពលរបស់គេ។ ប្រេងដែលបន្ថែមនោះ ជួយឲ្យកុមារបានទទួលថាមពល(កាឡូរី)គ្រប់គ្រាន់នៅពេលក្រពះរបស់គេពេញ។

ប្រយ័ត្ន ៖ រយៈពេលដែលកុមារអាចក្លាយជាមានការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភបំផុត គឺនៅពេលកុមារមានអាយុពី៦ខែ ទៅ២ឆ្នាំ។ នេះដោយសារតែទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខមិនអាចផ្តល់ថាមពលគ្រប់គ្រាន់ដល់កុមារ បន្ទាប់ពីកុមារមានអាយុលើសពី៦ខែ។ កុមារត្រូវការអាហារបន្ថែមផ្សេងៗទៀត ប៉ុន្តែជួនកាលអាហារដែលបន្ថែមនោះ គ្មានថាមពលគ្រប់គ្រាន់ដដែល។ បើម្តាយឈប់បំបៅដោះកូនក្នុងពេលនេះទៀត កុមារនោះរឹតតែទំនងជានឹងក្លាយជាមានការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភថែមទៀត។

ដើម្បីឲ្យកុមារដែលស្ថិតក្នុងវ័យនេះ មានសុខភាពល្អ យើងគួរ ៖

- ឲ្យកុមារបៅដោះឲ្យបានច្រើនដូចកាលពីមុន
- ឲ្យអាហារបំប៉នផ្សេងៗទៀត ដោយចាប់ផ្តើមបន្តិចម្តងៗ
- បញ្ចុកអាហារដល់កុមារយ៉ាងតិច៥ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយឲ្យចំណីផ្សេងៗទៀត នៅចន្លោះពេលបញ្ចុកអាហារទាំងនោះ
- ប្រាកដថាអាហាររបស់កុមារមានអនាម័យ និងត្រូវបានចម្អិនថ្មីៗ
- ច្រោះ ឬចម្អិនទឹកសម្រាប់ឲ្យកុមារផឹក
- រក្សាអនាម័យដល់កុមារ និងបរិស្ថានជុំវិញកុមារ
- នៅពេលមានជំងឺ ផ្តល់អាហារផ្តល់អាហារបន្ថែមឲ្យបានត្រឹមត្រូវ និងញឹកញាប់ ហើយផ្តល់ទឹកឲ្យកុមារផឹកឲ្យបានច្រើន។



ចំពោះម្តាយដែលផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ៖ ក្រោយរយៈពេល៦ខែ កូនរបស់អ្នកនឹងលូតលាស់ធំជាងមុន និងមាំមួនជាងមុន ព្រមទាំងមានការប្រឈមនឹងមានគ្រោះថ្នាក់នៃការស្លាប់ដោយសារជំងឺរាក តិចជាងមុន។ ប្រសិនបើអ្នកបានបំបៅដោះកូន ពេលនេះអ្នកគួរប្តូរទៅឲ្យបៅទឹកដោះផ្សេងវិញ និងបញ្ចុកអាហារផ្សេងៗទៀត។ តាមវិធីនេះ កុមារមិនសូវមានការ ប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយរបស់វា។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

កុមារអាយុ១ឆ្នាំ និងលើសពីនេះ

បន្ទាប់ពីមានអាយុ១ឆ្នាំ កុមារអាចបរិភោគ**អាហារផ្សេងៗដូចមនុស្សធំដែរ ប៉ុន្តែគួរបន្តការបៅដោះម្តាយតទៅទៀត** (ឬផឹកទឹកដោះគោ តាមដែលអាចធ្វើបាន)។

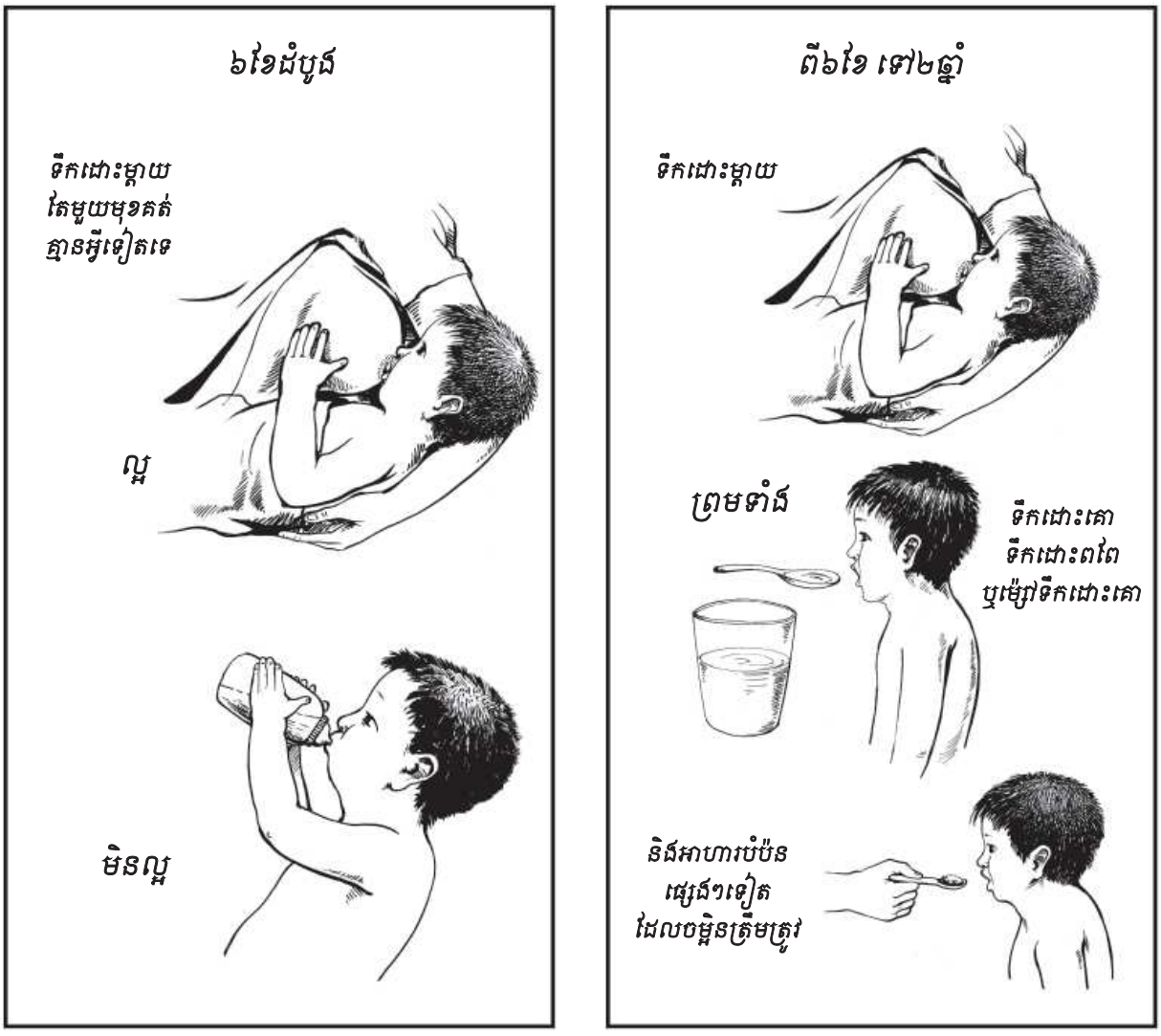
ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ព្យាយាមផ្តល់ឲ្យកុមារនូវអាហារចម្បងដែលមនុស្សទូទៅបរិភោគ រួមជាមួយអាហារជំនួយដែលផ្តល់ថាមពល វីតាមីន ជាតិដែក និងសារធាតុរ៉ែបន្ថែម(បង្ហាញនៅទំ.១១១) ដើម្បីឲ្យកុមារលូតលាស់មាំមួន និងមានសុខភាពល្អ។

ដើម្បីឲ្យប្រាកដថាកុមារមានអាហារគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់បរិភោគ ឲ្យកុមារបរិភោគក្នុងចានផ្ទាល់ខ្លួនរបស់វា ហើយឲ្យវាបរិភោគដោយខ្លួនឯង តាមដែលវាចង់។

កុមារ និងស្ករគ្រាប់ ៖ កុំទម្លាប់ឲ្យកុមារញ៉ាំស្ករគ្រាប់ និងស្ករផ្សេងៗ ឬទឹកក្រូចច្រើនពេក។ នៅពេលកុមារញ៉ាំស្ករគ្រាប់ច្រើនពេក នោះគេនឹងមិនសូវចង់បរិភោគអាហារផ្សេងទៀតដែលរាងកាយត្រូវការនោះទេ។ ម្យ៉ាងទៀត ជាតិស្ករក៏មិនល្អសម្រាប់ធ្មេញរបស់គេផងដែរ។

ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី នៅពេលការផ្តត់ផ្តង់អាហារមានកំណត់ ឬនៅពេលអាហារចម្បងមានជាតិទឹកឬសរសៃច្រើន ការបន្ថែមស្ករនិងប្រេងបន្លែបន្តិចទៅក្នុងអាហារចម្បងនោះ អាចផ្តល់ថាមពលបន្ថែម ព្រមទាំងធ្វើឲ្យកុមារទទួលបានប្រយោជន៍ពេញលេញពីប្រូតេអ៊ីននៅក្នុងអាហារដែលគេបរិភោគនោះ។

របបអាហារដែលល្អបំផុតសម្រាប់កុមារតូចៗ



www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

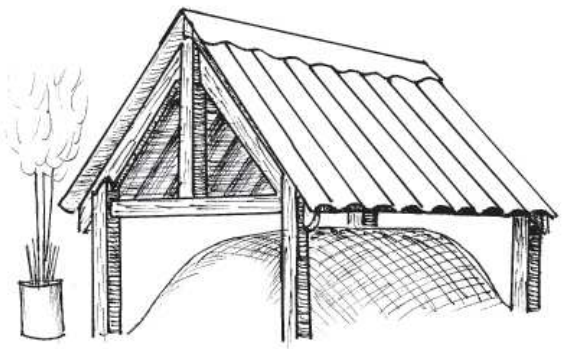
គំនិតប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់អំពីរបបអាហារ

១. របបអាហាររបស់ស្ត្រីបន្ទាប់ពីសម្រាលកូន

នៅតំបន់ជាច្រើន មានជំនឿប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ដែលថាស្ត្រីដែលទើបសម្រាលកូនរួច មិនគួរបរិភោគអាហារមួយចំនួន។ ការតមអាហារតាមបែបបុរាណនេះ ដែលហាមឃាត់ស្ត្រីមិនឲ្យបរិភោគអាហារខ្លះនៃអាហារបំប៉នល្អៗ និងដែលអនុញ្ញាតឲ្យស្ត្រីបរិភោគតែអាហារដូចជា គ្រាប់ធញ្ញជាតិ មី ឬទឹកបបរនោះ បានធ្វើឲ្យស្ត្រីដែលទើបសម្រាលកូនរួចខ្សោយកម្លាំង និងមានភាពស្លេកស្លាំង។ បញ្ហានេះ ថែមទាំងអាចធ្វើឲ្យស្ត្រីស្លាប់ ដោយវាបានកាត់បន្ថយសមត្ថភាពរបស់ស្ត្រីក្នុងការទប់ទល់នឹងការឆ្លាក់ឈាម និងការបង្ករោគផ្សេងៗ។

បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន ម្តាយត្រូវបរិភោគអាហារបំប៉នជាច្រើន តាមដែលគាត់អាចបរិភោគបាន។

ដើម្បីមានលទ្ធភាពប្រឆាំងនឹងជំងឺ ឬការឆ្លាក់ឈាម និងដើម្បីផលិតទឹកដោះឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ទារក ស្ត្រីបន្ទាប់ពីសម្រាលកូនគួរបរិភោគអាហារចម្បង រួមជាមួយអាហារស្ថាបនារាងកាយឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ដូចជា សណ្តែក ស៊ុត សាច់មាន់ ហើយប្រសិនបើមាន អាហារដែលផលិតពីទឹកដោះ សាច់ និងត្រី។ គាត់ក៏ត្រូវការអាហារការពារដូចជាផ្លែឈើនិងបន្លែ និងអាហារថាមពល(ប្រេងនិងខ្លាញ់)ផងដែរ។ អាហារទាំងអស់នេះមិនបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់គាត់ទេ វានឹងជួយការពារគាត់ និងធ្វើឲ្យគាត់រឹងមាំ។

នេះគឺជាស្ត្រីម្នាក់មានសុខភាពល្អម្នាក់ ដែលបានបរិភោគអាហារបំប៉នជាច្រើនប្រភេទ បន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច	*នៅក្នុងនេះគឺជាស្ត្រីម្នាក់ដែលមានការភ័យខ្លាចក្នុងការបរិភោគអាហារបំប៉ន បន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច*
	

២. ជាការមិនពិតទេដែលថាផ្លែក្រូច ផ្លែត្របែក ឬផ្លែឈើជំទៃទៀត មិនល្អចំពោះអ្នកមានជំងឺផ្តាសាយ ឬក្អក។

តាមពិតផ្លែឈើដូចជាក្រូច និងប៉េងប៉ោះ សំបូរវីតាមីនសេ ដែលអាចជួយប្រយុទ្ធនឹងជំងឺផ្តាសាយ និងការបង្ករោគផ្សេងៗទៀត។

៣. ជាការមិនពិតទេដែលថា មិនអាចបរិភោគអាហារមួយចំនួន ដូចជាសាច់ជ្រូក គ្រឿងហឹរ ឬត្របែក នៅពេលលេបថ្នាំ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ នៅពេលនរណាម្នាក់មានជំងឺក្រពះ ឬជំងឺនៅផ្នែកណាមួយនៃប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ ការបរិភោគអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ ឬប្រេងច្រើន អាចធ្វើឲ្យជំងឺនោះកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ មិនថាគាត់កំពុងលេបថ្នាំឬមិនលេបក៏ដោយ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

របបអាហារពិសេសសម្រាប់បញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗ

ភាពស្លេកស្លាំង

អ្នកដែលមានភាពស្លេកស្លាំង មានឈាមរាវ។ វាកើតឡើងនៅពេលឈាមត្រូវបានបាត់បង់ ឬបំផ្លាញលឿនជាងការផលិតឡើងវិញរបស់រាងកាយ។ ការបាត់បង់ឈាមដោយការមានរបួសធ្ងន់ ការហូរឈាមដោយសារជំងឺដំបៅក្រពះ ឬជំងឺរាកមូល អាចបណ្តាលឲ្យមានភាពស្លេកស្លាំង។ ជំងឺគ្រុនចាញ់ក៏អាចបណ្តាលឲ្យមានភាពស្លេកស្លាំងដែរ ដោយវាបំផ្លាញគោលិកាឈាមក្រហម។ ការមិនបានបរិភោគអាហារសំបូរជាតិដែកគ្រប់គ្រាន់ ក៏អាចបណ្តាលឲ្យមានភាពស្លេកស្លាំងដែរ ឬធ្វើឲ្យភាពស្លេកស្លាំងកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត។

ស្ត្រីអាចក្លាយជាមានភាពស្លេកស្លាំងដោយសារការបាត់បង់ឈាមនៅពេលមានឈាមរដូវ ឬពេលសម្រាលកូន បើពួកគាត់មិនបានបរិភោគអាហារដែលរាងកាយត្រូវការ។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមានការប្រឈមនឹងការមានភាពស្លេកស្លាំងធ្ងន់ធ្ងរដោយសារគាត់ត្រូវការផលិតឈាមបន្ថែមសម្រាប់ការលូតលាស់នៃគ៌ភរបស់គាត់។

ចំពោះកុមារ ភាពស្លេកស្លាំងអាចកើតឡើងដោយសារការមិនបានបរិភោគអាហារសំបូរជាតិដែក។ វាក៏អាចកើតឡើងដោយសារការមិនបានចាប់ផ្តើមផ្តល់អាហារបន្ថែមខ្លះទៅលើទឹកដោះម្តាយ បន្ទាប់ពីទារកមានអាយុលើស៦ខែ។ មូលហេតុជាញឹកញាប់នៃភាពស្លេកស្លាំងធ្ងន់ធ្ងរចំពោះកុមារ គឺការបង្កវោគនៃព្រូនទំពក់ (មើលទំ.១៤២) ជំងឺរាកពុំរ៉ែ និងជំងឺរាកមូល។

រោគសញ្ញានៃភាពស្លេកស្លាំងមាន ៖

- *ស្បែកស្លេកស្លាំង ឬថ្លា*
- *ស្លេកស្លាំងនៅផ្នែកខាងក្នុងនៃត្របកភ្នែក*
- *ក្រចកដៃស*
- *អញ្ចាញធ្មេញស្លេកស្លាំង*
- *ខ្សោយហើយអស់កម្លាំង*

- *បើភាពស្លេកស្លាំងនេះធ្ងន់ធ្ងរ មុខនិងជើងអាចហើម បេះដូងដើរញាប់ ហើយអ្នកជំងឺអាចមានដង្ហើមខ្វិ។។*
- *កុមារនិងស្ត្រីដែលចូលចិត្តបរិភោគរបស់មិនស្អាត ទំនងជាមានបញ្ហាស្លេកស្លាំង។*

ការព្យាបាល និងការបង្ការភាពស្លេកស្លាំង ៖

- **បរិភោគអាហារសំបូរជាតិដែក។** សាច់ ត្រី និងមាន់ មានជាតិដែកខ្ពស់ ជាពិសេសគឺថ្លើម។ បន្លែពណ៌បៃតងចាស់ សណ្តែក ក៏មានជាតិដែកដែរ។ ការចម្អិនអាហារក្នុងឆ្នាំងដែក ក៏មានប្រយោជន៍ផងដែរ(មើលទំ.១១៧)។ ដើម្បីជួយឲ្យរាងកាយស្រូបយកជាតិដែកបន្ថែម បរិភោគបន្លែស្រស់ និងផ្លែឈើនៅពេលបាយ ហើយចៀសវាងផឹកកាហ្វេនិងតែជាមួយអាហារ។
- បើភាពស្លេកស្លាំងមានសភាពមធ្យមឬធ្ងន់ធ្ងរ អ្នកនោះគួរលេបថ្នាំជាតិដែក (ថ្នាំគ្រាប់ហ្វែរ ស៊ុលហ្វាត ទំ.៣៩៣)។ នេះសំខាន់ណាស់សម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលមានភាពស្លេកស្លាំង។ ចំពោះស្ទើរតែគ្រប់ករណីទាំងអស់នៃភាពស្លេកស្លាំង ថ្នាំគ្រាប់ហ្វែស៊ុលហ្វាត មានប្រសិទ្ធភាពជាងសារធាតុចម្រាញ់ពីថ្លើម ឬវីតាមីនបេ ១២។ តាមក្បួនទូទៅ **ជាតិដែកគួរត្រូវបានលេបតាមមាត់ មិនមែនដោយការចាក់ទេ** ព្រោះការចាក់បញ្ចូលជាតិដែក អាចមានគ្រោះថ្នាក់ ហើយវាក៏មិនមានប្រសិទ្ធភាពជាងថ្នាំលេបដែរ។
- បើភាពស្លេកស្លាំងបណ្តាលមកពីជំងឺរាកមូល (រាកមានឈាម) ព្រូនទំពក់ ជំងឺគ្រុនចាញ់ ឬជំងឺដទៃទៀត នោះក៏ត្រូវទទួលការព្យាបាលផងដែរ។
- បើភាពស្លេកស្លាំងមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ឬគ្មានការធូរស្រាល នោះត្រូវរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ បញ្ហានេះសំខាន់ណាស់ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។

មានស្ត្រីជាច្រើនមានភាពស្លេកស្លាំង។ ស្ត្រីដែលមានភាពស្លេកស្លាំងមានការប្រឈមខ្ពស់នឹងការរលូតកូន និងការហូរឈាមដ៏គ្រោះថ្នាក់ ក្នុងពេលសម្រាលកូន។ **វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលស្ត្រីទាំងឡាយត្រូវបរិភោគអាហារសំបូរជាតិដែក ឲ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន** ជាពិសេសក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ ការពន្យារពេល២ទៅ៣ឆ្នាំមុននឹងមានផ្ទៃពោះម្តងទៀត ធ្វើឲ្យស្ត្រីអាចមានកម្លាំង និងផលិតឈាមថ្មីឡើងវិញ (មើលជំពូក២០)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំងឺក្រិស

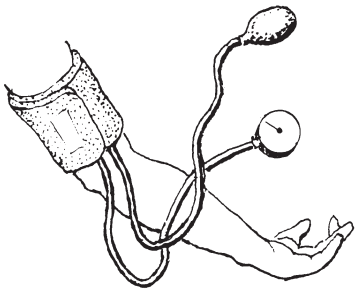
រោគសញ្ញានៃជំងឺក្រិស ៖
ឆ្អឹងក្រពើក ក្រពក
ឆ្អឹងកោង
សន្ទាក់ជំ
ជើងកោង

ពន្លឺព្រះអាទិត្យគឺជាថ្នាំការពារ
និងព្យាបាលជំងឺក្រិស ដ៏ប្រសើរបំផុត។

កុមារដែលស្បែករបស់វាមិនដែលត្រូវពន្លឺព្រះអាទិត្យ អាចក្លាយជាមានជើងកោង និងអាចមានការខូចទ្រង់ទ្រាយឆ្អឹងផ្សេងៗទៀត (ជំងឺក្រិស)។ គេអាច ទប់ទល់នឹងជំងឺនេះបាន ដោយឲ្យកុមារងូតទឹកដោះប៉ូវកម្លាំង និងវីតាមីនដេ(មាននៅក្នុងប្រេងថ្លើមត្រី)។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី **ការបង្ការដែលងាយស្រួល និងចំណាយប្រាក់តិចនោះ គឺដាក់ស្បែករបស់កុមារ ឲ្យប៉ះនឹងពន្លឺព្រះអាទិត្យដោយផ្ទាល់** រយៈពេលយ៉ាងតិច១០នាទីក្នុង១ថ្ងៃ ឬក៏យូរជាងនេះ ជាញឹកញាប់។ (ប៉ុន្តែត្រូវប្រយ័ត្ន កុំឲ្យរលាកស្បែករបស់កុមារ)។ មិនត្រូវឲ្យថ្នាំវីតាមីនដេក្នុងកម្រិតខ្ពស់ និងក្នុងរយៈពេលយូរទេ ព្រោះវាអាចធ្វើឲ្យកុមារពុលបាន។

ជំងឺលើសឈាម

ជំងឺលើសឈាមអាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាជាច្រើន ដូចជាជំងឺបេះដូង ជំងឺតម្រងនោម និងជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។ មនុស្សធាត់ទំនងជាងាយមានជំងឺលើសឈាម។



ឧបករណ៍វាស់សម្ពាធឈាម

រោគសញ្ញានៃជំងឺលើសឈាមដ៏គ្រោះថ្នាក់ ៖

- ឈឺក្បាលញឹកញាប់
- បេះដូងលោតខ្លាំងហើយមានដង្ហើមខ្លីៗពេលធ្វើការងារបន្តិចបន្តួច
- ខ្សោយ និងវិលមុខ
- ជួនកាលឈឺស្មាខាងឆ្វេង និងទ្រូង

បញ្ហាទាំងនេះអាចបណ្តាលមកពីជំងឺដទៃទៀតដែរ។ ដូច្នេះបើអ្នកណាម្នាក់ សង្ស័យថាខ្លួនមានជំងឺលើសឈាម គាត់គួរទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល ដើម្បីវាស់សម្ពាធឈាម។

បំរាម ៖ ជំងឺលើសឈាមក្នុងដំណាក់កាលដំបូង មិនមានរោគសញ្ញាអ្វីទេ ហើយគេគួរបញ្ឈប់វា **មុនពេលមាន**រោគសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់កើតឡើង។ អ្នកដែលមានទម្ងន់លើស ឬសង្ស័យថាខ្លួនមានជំងឺលើសឈាម គប្បីទៅពិនិត្យសម្ពាធឈាមឲ្យបានទៀងទាត់។ ចំពោះសេចក្តីណែនាំអំពីការវាស់សម្ពាធឈាម សូមមើលទំ.៤១០ និង៤១១។

ត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីបង្ការ ឬថែទាំជំងឺលើសឈាម ៖

- បើលើសទម្ងន់ បញ្ឈប់ទម្ងន់ (មើលទំព័របន្ទាប់)។
- ជៀសវាងអាហារជាតិខ្លាញ់ ជាពិសេសខ្លាញ់ជ្រូក និងអាហារដែលមានស្ករនិងជាតិម្សៅច្រើន។ ប្រើប្រេងបន្លែជំនួសខ្លាញ់ជ្រូកជានិច្ច។
- រៀបចំនិងបរិភោគអាហារដែលមានជាតិប្រៃបន្តិចបន្តួច ឬគ្មានជាតិប្រៃទាល់តែសោះ។
- មិនត្រូវជក់បារី។ មិនត្រូវផឹកស្រា កាហ្វេ ឬទឹកតែច្រើនទេ។
- នៅពេលដែលសម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់ បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចឲ្យថ្នាំលេបដើម្បីបញ្ឈប់សម្ពាធឈាម។ មានមនុស្សជាច្រើនអាចបញ្ឈប់សម្ពាធឈាមរបស់ពួកគេបាន ដោយបញ្ឈប់ទម្ងន់ បើពួកគេធាត់(ទំព័របន្ទាប់) និងដោយរៀនពីរបៀបបន្ធូរអារម្មណ៍។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

មនុស្សធាត់

ការធាត់ពេកមិនមែនមានសុខភាពល្អទេ។ ការមានខ្លាញ់ច្រើនពេក ធ្វើឲ្យមានជំងឺលើសឈាម ជំងឺបេះដូង ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ជំងឺថង់ទឹកប្រមាត់ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺរលាកសន្លាក់ជើង និងបញ្ហាផ្សេងៗទៀត។

មនុស្សធាត់គួរបញ្ចុះទម្ងន់ដោយ ៖

- បរិភោគអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ឬជាតិប្រេងតិចតួច
- បរិភោគស្ករតិចតួច ឬអាហារដែលមានជាតិផ្អែមតិចតួច
- បង្កើនការធ្វើលំហាត់ប្រាណ
- **មិនត្រូវបរិភោគអាហារច្រើនពេកទេ**
  ជាពិសេសអាហារដែលមានជាតិម្សៅ ដូចជាបាយ ពោត នំប៉័ង ដំឡូង ត្រាវ មីកញ្ចប់។ មនុស្សធាត់មិនគួរបរិភោគ បាយ លើសពីមួយចាន រួមជាមួយអាហារផ្សេងៗទៀតឡើយ។ ប៉ុន្តែពួកគេអាចបរិភោគផ្លែឈើ និងបន្លែបន្ថែមបាន។

ការបង្ការ ៖ នៅពេលអ្នកចាប់ផ្តើមមានទម្ងន់លើស ចាប់ផ្តើមធ្វើតាមការណែនាំខាងលើនេះ។

ការឆ្អល់លាមក

អ្នកដែលមានលាមករឹង និងមិនបានបន្ទោរបង់លាមកអរយៈពេលបីថ្ងៃឬលើសពីនេះ គេនិយាយថាគាត់មានការទល់លាមក។ ជាញឹកញាប់ ការទល់លាមកបណ្តាលមកពីការមានរបបអាហារមិនល្អ (ជាពិសេស ការមិនបានបរិភោគផ្លែឈើ បន្លែបៃតង ឬអាហារមានជាតិសរសៃធម្មជាតិ ដូចជានំប៉័ង) ឬខ្វះការធ្វើលំហាត់ប្រាណ។

ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន ហើយបរិភោគផ្លែឈើ បន្លែ និងអាហារដែលមានជាតិសរសៃធម្មជាតិ បន្ថែមទៀត ដូចជាស្រូវសាលី កិនឲ្យម៉ត់ ការុត ស្ពៃមើម គ្រាប់ធញ្ញជាតិ ល្ពៅ ល្ពង ដែលទាំងអស់នេះល្អជាងការប្រើថ្នាំបញ្ចុះ។ ការបន្ថែមប្រេងបន្លែបន្តិចបន្តួចទៅក្នុងអាហារជារៀងរាល់ថ្ងៃ ក៏ជួយសម្រួលបានដែរ។ ចំពោះមនុស្សចាស់ អាចត្រូវការការដើរ ឬហាត់ប្រាណឲ្យបានច្រើន ដើម្បីឲ្យមានការបន្ទោរបង់លាមកទៀងទាត់។

ចំពោះមនុស្សដែលគ្មានការបន្ទោរបង់លាមកអរយៈពេល៤ថ្ងៃឬលើសពីនេះ ប្រសិនបើគាត់មិនមានការចុកសៀតក្នុងពោះទេ គាត់អាចប្រើថ្នាំបញ្ចុះធម្មតា ដូចជាម៉ាញ៉េស៊ី។ **តែមិនត្រូវប្រើថ្នាំបញ្ចុះញឹកញាប់ទេ។**

មិនត្រូវឲ្យថ្នាំបញ្ចុះដល់ទារក ឬកុមារតូចៗទេ។ បើទារកទល់លាមកខ្លាំង ដាក់ប្រេងឆាបន្តិចក្នុងរន្ធគូទរបស់វា។ ឬក្នុងករណីចាំបាច់ លូកម្រាមដៃដែលមានលាបប្រេង ដោយថ្នមៗ ដើម្បីបំបែកនិងបញ្ចេញដុំលាមកដែលរឹងនោះមកក្រៅ។

មិនត្រូវប្រើថ្នាំបញ្ចុះខ្លាំងៗទេ ពិសេសបើមានការឈឺចាប់ក្នុងពោះ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម

អ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម មានជាតិស្ករយ៉ាងច្រើននៅក្នុងឈាម។ ជំងឺនេះអាចចាប់ផ្តើមកើតលើមនុស្សវ័យក្មេង (ជំងឺទឹកនោមផ្អែមលើមនុស្សក្មេង) ឬមនុស្សវ័យចំណាស់(ជំងឺទឹកនោមផ្អែមលើមនុស្សចាស់)។ តាមធម្មតាជំងឺនេះតែងតែមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរលើមនុស្សវ័យក្មេង ហើយពួកគេត្រូវការថ្នាំពិសេស (អាំងស៊ុយលីន)ដើម្បីគ្រប់គ្រងជំងឺនេះ។ ប៉ុន្តែជំងឺនេះច្រើនតែកើតលើមនុស្សអាយុលើសពី៤០ឆ្នាំ ដែលបរិភោគច្រើន ហើយធាត់។

រោគសញ្ញាដំបូងនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម ៖

- ស្រេកទឹកជានិច្ច
- នោមញឹកញាប់ និងមានបរិមាណទឹកនោមច្រើន
- តែងតែអស់កម្លាំង
- តែងតែឃ្លានជានិច្ច
- ស្រកទម្ងន់

ក្រោយមក រោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរ ៖

- រមាស់ស្បែក
- ព្រឹលភ្នែក ដោយពេល
- បាត់បង់ញាណដឹងនៅដៃ ឬជើង
- មានការបង្កអោគជាញឹកញាប់នៅទ្វារមាស
- មានដំបៅនៅជើង ដែលមិនជាសះស្បើយ
- បាត់បង់ស្មារតី(ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ)

រោគសញ្ញាទាំងអស់នេះក៏អាចបណ្តាលមកពីជំងឺផ្សេងទៀតដែរ។ ដើម្បីបញ្ជាក់ថាមនុស្សម្នាក់មានជំងឺទឹកនោមផ្អែមត្រូវពិនិត្យទឹកនោមរបស់គាត់ ដើម្បីរកមើលជាតិស្ករនៅក្នុងនោះ។ វិធីមួយក្នុងការពិនិត្យទឹកនោម គឺការលិទ្ធទឹកនោមនោះ។ បើវាមានជាតិផ្អែម ឲ្យមនុស្សពីរនាក់ទៀតលិទ្ធមើលដែរ។ សុំឲ្យពួកគេលិទ្ធមើលទឹកនោមមនុស្សបីនាក់ផ្សេងទៀតផងដែរ។ បើគ្រប់គ្នាយល់ស្របថា ទឹកនោមអ្នកនោះផ្អែមជាងគេ នោះគាត់ប្រហែលជាមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមហើយ។

វិធីពិនិត្យម៉្យាងទៀតគឺ មានស្រមោចរោមទឹកនោម។

វិធីពិនិត្យទឹកនោមមួយទៀតគឺប្រើក្រដាស់ពិសេសមួយប្រភេទ ដូចជាយ៉ូរីស្ទិក(Uristix)។ បើក្រដាស់ប្រែពណ៌នៅពេលគេជ្រលក់វាទៅក្នុងទឹកនោម នោះបានសេចក្តីថាមានជាតិស្ករនៅក្នុងនោះ។

បើអ្នកនោះជាកុមារ ឬមានវ័យជំទង់ គប្បីឲ្យបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬវេជ្ជបណ្ឌិតដែលមានបទពិសោធន៍ពិនិត្យ។

នៅពេលមនុស្សម្នាក់កើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមនៅអាយុលើសពី៤០ឆ្នាំ គេអាចគ្រប់គ្រងវាបានយ៉ាងល្អ ដោយមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំ គឺដោយការបរិភោគឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។ **របបអាហាររបស់អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម មានសារសំខាន់ណាស់ ហើយត្រូវអនុវត្តន៍តាមដោយប្រុងប្រយ័ត្នពេញមួយជីវិត។**

របបអាហាររបស់អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម ៖ មនុស្សធាត់ដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ត្រូវបញ្ចុះទម្ងន់រហូតទាល់តែមានទម្ងន់ធម្មតា។ **អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមមិនត្រូវបរិភោគស្ករ ឬបង្អែម ឬអាហារដែលមានជាតិផ្អែមទេ។** វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលពួកគេត្រូវបរិភោគអាហារសំបូរសរសៃឲ្យបានច្រើន ដូចជានំប៉័ងជាដើម។ ប៉ុន្តែអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមក៏គួរបរិភោគអាហារជាតិម្សៅដទៃទៀតខ្លះដែរ ដូចជាសណ្តែក បាយ និងដំឡូង ព្រមទាំងអាហារសំបូរប្រូតេអ៊ីនផង។

ចំពោះអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមដែលមានវ័យក្មេង ជួនកាលការធឹកទឹកដើមដំបងយក្ស ក៏អាចជួយបានខ្លះដែរ។ របៀបធ្វើគឺកាត់ដើមដំបងយក្សទៅជាចំណែកតូចៗ រួចកិនវាយកទឹក។ ផឹកទឹកនោះម្តង១កែវកន្លះ មួយថ្ងៃ៣ដង មុនពេលបាយ។

ដើម្បីបង្ការការបង្កអោគផ្សេងៗ និងរបួសលើស្បែក សម្អាតធ្មេញក្រោយពេលបរិភោគ សម្អាតស្បែក ហើយត្រូវពាក់ស្បែកជើងជានិច្ចដើម្បីកុំឲ្យមានរបួស។ ចំពោះការមានដំណើរឈាមរត់មិនល្អនៅជើង(ស្បែកពណ៌ចាស់ ឬស្តឹក) សម្រាកឲ្យញឹកញាប់ ដោយលើកជើងឲ្យខ្ពស់បន្តិច។ ធ្វើដូចការណែនាំសម្រាប់ជំងឺប៉ោងសរសៃឈាមវ៉ែន(ទំ.១៧៥)ដែរ។

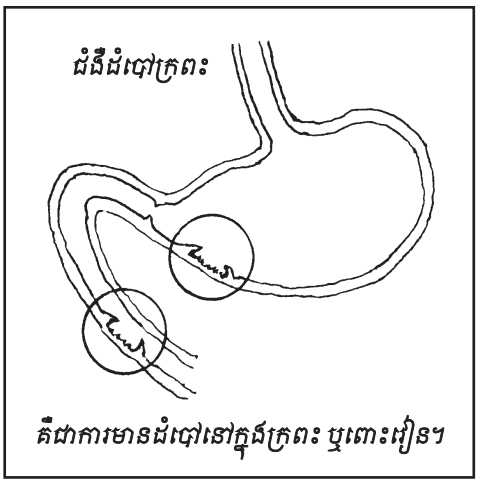
www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការមិនរំលាយអាហារ ការក្រហាយក្នុងទ្រូង និងជំងឺដំបៅក្រពះ

ការមិនរំលាយអាហារ និងការក្រហាយក្នុងទ្រូង ច្រើនបណ្តាលមកពីការបរិភោគអាហារដែលមានខ្លាញ់ច្រើនពេក ឬការធឹកស្រាឬការហ្វេច្រើនពេក។ បញ្ហានេះធ្វើឲ្យក្រពះផលិតជាតិអាស៊ីតបន្ថែម ដែលធ្វើឲ្យពិបាកក្នុងខ្លួន ឬមានអារម្មណ៍ក្រហាយនៅក្នុងក្រពះឬត្រង់កណ្តាលដើមទ្រូង។ អ្នកខ្លះយល់ច្រឡំថាការឈឺទ្រូងបែបនេះ ដែលគេហៅថាការក្រហាយក្នុងទ្រូង ជាជំងឺបេះដូង ជាជាងថាវាជាការមិនរំលាយអាហារ។ បើការឈឺចាប់នេះកាន់តែខ្លាំងឡើងនៅពេលដេក នោះវាប្រហែលជាការក្រហាយក្នុងទ្រូងហើយ។

ការមិនរំលាយអាហារជាញឹកញាប់ឬជាប្រចាំ គឺជារោគសញ្ញានៃជំងឺដំបៅក្រពះ។

ជំងឺដំបៅក្រពះគឺជាដំបៅរ៉ាំរ៉ៃមួយនៅក្នុងក្រពះ ឬពោះវៀនតូច ដែលបណ្តាលមកពីមានជាតិអាស៊ីតច្រើនពេក។ វាអាចធ្វើឲ្យមានការឈឺចាប់រ៉ាំរ៉ៃ (ឬជួនកាលឈឺមុត) នៅចុងក្រពះ។ ដូចគ្នានឹងការមិនរំលាយអាហារដែរ ការឈឺចាប់នេះអាចធូរស្រាលនៅពេល បរិភោគអាហារឬផឹកទឹកច្រើន។ ការឈឺចាប់នេះតែងតែកើនឡើង បន្ទាប់ពីបរិភោគអាហារបានមួយម៉ោង ឬលើសពីនេះ បើអ្នកជំងឺមិនបានបរិភោគអាហារ ឬបន្ទាប់ពីគាត់ផឹកស្រាឬបរិភោគអាហារ ខ្លាញ់ ឬអាហារហឺរ។ ការឈឺចាប់តែងតែមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរនៅពេលយប់។ បើគ្មានការពិនិត្យយ៉ាងពិសេសទេ (ការថតឆ្លុះ) នោះគេមានការពិបាកណាស់ក្នុងការសន្និដ្ឋានថាអ្នកដែលមានការឈឺចាប់នៅក្រពះ មានឬគ្មានជំងឺដំបៅក្រពះនោះទេ។



គឺជាការមានដំបៅនៅក្នុងក្រពះ ឬពោះវៀន។

បើជំងឺដំបៅក្រពះនោះធ្ងន់ធ្ងរ វាអាចបណ្តាលឲ្យក្អួត ជួនកាលមានលាយឈាមស្រស់ៗផង ឬមានកំណកឈាមដែលមើលទៅដូចជាកាកកាហ្វេ។ លាមកលាយឈាមដែលបណ្តាលមកពីជំងឺដំបៅក្រពះ តែងតែមានពណ៌ខ្មៅដូចកៅស៊ូថ្នល់។

ប្រយ័ត្ន ៖ ជំងឺដំបៅក្រពះខ្លះគ្មានការឈឺចាប់ទេ ឬមានសភាពស្ងប់ស្ងាត់ ហើយរោគសញ្ញាដំបូងគឺមាន**ឈាមក្នុងកម្ពត ឬមានលាមកស្អិតហើយខ្មៅ។** នេះគឺបញ្ហាដែលត្រូវការការសង្គ្រោះបន្ទាន់។ អ្នកជំងឺអាចមានការហូរឈាមរហូតដល់ស្លាប់ យ៉ាងរហ័ស។ ត្រូវរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

ការបង្ការ និងការព្យាបាល ៖

ទោះបីជាការឈឺចាប់នៅក្នុងក្រពះឬនៅក្នុងទ្រូង បណ្តាលមកពីការក្រហាយនៅក្នុងទ្រូង ការមិនរំលាយអាហារ ឬជំងឺដំបៅក្រពះ ក៏ដោយ ក៏សេចក្តីណែនាំជាមូលដ្ឋានប៉ុន្មានចំណុចខាងក្រោមនេះ នឹងជួយសម្រាលការឈឺចាប់ និងបង្ការមិនឲ្យវាកើតឡើងទៀតបាន។

- **មិនត្រូវបរិភោគអាហារច្រើនពេកទេ។** បរិភោគតិចៗ ព្រមទាំងឧស្សាហ៍បរិភោគអាហារសម្រន់ខ្លះៗ នៅចន្លោះពេលបាយនីមួយៗ។ បរិភោគអាហារដែលហាក់ដូចជាជួយបន្ថយការឈឺចាប់ និងមិនបណ្តាលឲ្យមានការឈឺចាប់ទេ។
- **កត់ចំណាំនូវអាហារឬភេសជ្ជៈដែលធ្វើឲ្យមានការឈឺចាប់កាន់តែខ្លាំង រួចជៀសវាងរបស់ទាំងនោះ។** តាមធម្មតារបស់ទាំងនេះរួមមានស្រា កាហ្វេ ម្ទេស ម្រេច ភេសជ្ជៈជាតិកាបូណាត (សូដា កូកាកូឡា) និងអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់។
- បើការក្រហាយក្នុងទ្រូងនេះមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរនៅពេលយប់ នៅពេលដេកផ្អាក ព្យាយាមដេកដោយឲ្យពាក់កណ្តាលខ្លួនខាងលើ ឡើងខ្ពស់ខ្ពស់បន្តិច។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

- **ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន។** ព្យាយាមផឹកទឹកពីរកែវធំ មុននិងក្រោយពេលបរិភោគអាហារម្តងៗ។ ជាមួយគ្នានេះដែរ ត្រូវផឹកទឹកឲ្យបានច្រើននៅចន្លោះពេលអាហារនីមួយៗ។ បើការឈឺចាប់មានការធូរស្រាលហើយ ក៏ត្រូវផឹកទឹកតាមរបៀបនេះដែរ ទោះបីជានៅពេលដែលគ្មានការឈឺចាប់ក៏ដោយ។
- **កុំជក់បារី។** ការជក់បារីបង្កើនជាតិអាស៊ីតក្នុងក្រពះ ហើយធ្វើឲ្យបញ្ហាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។
- **លេបថ្នាំប្រឆាំងជាតិអាស៊ីត។** ថ្នាំប្រឆាំងជាតិអាស៊ីតដែលល្អបំផុតនិងមានសុវត្ថិភាពបំផុត គឺមានជាតិម៉ាញ៉េស្យូម និងអាលុយមីញ៉ូមអ៊ីដក្រស៊ីដ។ (មើលទំ.៣៨១ សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីកម្រិតប្រើប្រាស់ និងការប្រុងប្រយ័ត្នរបស់ថ្នាំប្រឆាំងជាតិអាស៊ីដផ្សេងៗ)។
- ចំពោះការឈឺចាប់ខ្លាំង ឬជំងឺដំបៅក្រពះដែលគ្មានការធូរស្រាល សាកលេបថ្នាំស៊ីមេទីឌីន (តាហ្គាម៉ែត Tagamet ទំ.៣៨២) ឬថ្នាំរ៉ានីទីឌីន (Ranitidine) (ទំ.៣៨២)។ ថ្នាំទាំងនេះមានតម្លៃថ្លៃណាស់ ប៉ុន្តែវាមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការបន្ថយការឈឺចាប់ និងជួយឲ្យដំបៅជាសះ។ ប៉ុន្តែជំងឺដំបៅក្រពះក៏អាចកើតឡើងវិញទៀតបានដែរ។
- **ប្រទាលកន្ទុយក្រពើ** មានដុះនៅក្នុងប្រទេសជាច្រើន ហើយត្រូវបានគេនិយាយថាអាចព្យាបាលជំងឺដំបៅក្រពះបាន។ ទឹករអិលនៅក្នុងដើមរបស់វាអាចបន្ថយការឈឺចាប់ ការរមាស់ និងជួយការពារមិនឲ្យមានដំបៅក្លាយ។ វិធីធ្វើ ៖ ចិតសំបករឹងខាងក្រៅចេញ ហើយកាត់ជាបន្ទះស្តើងៗ រួចយកមកបិតពីលើកន្លែងរលាក ឬដំបៅ។ ម៉្យាងទៀត ប្រទាលកន្ទុយក្រពើក៏អាចជួយព្យាបាលជំងឺដំបៅក្រពះ ឬពោះវៀនដែរ។ ចិញ្ច្រាំស្លឹកឲ្យតូចៗ ហើយត្រាំក្នុងទឹកមួយយប់ រួចផឹកម្តងមួយកែវរៀងរាល់ ២ម៉ោងម្តង។ ទឹករបស់វាឡើងខាប់អន្តាយ ហើយល្វីង។

សូមប្រយ័ត្ន ៖

១. មានវេជ្ជបណ្ឌិតជាច្រើនបានណែនាំឲ្យផឹកទឹកដោះគោដើម្បីព្យាបាលជំងឺដំបៅក្រពះ។ ប៉ុន្តែ ទោះបីជាទឹកដោះគោអាចបន្ថយការឈឺចាប់ នៅពេលបន្ទាប់ពីផឹករួចភ្លាមៗក៏ដោយ តែវាក៏បណ្តាលឲ្យមានការកើនឡើងនៃជាតិអាស៊ីតក្នុងក្រពះ ដែលអាចធ្វើឲ្យជំងឺដំបៅក្រពះកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត។ សព្វថ្ងៃនេះ វេជ្ជបណ្ឌិតជា ច្រើននិយាយថា **មិនត្រូវផឹកទឹកដោះគោ ដើម្បីព្យាបាលជំងឺដំបៅក្រពះទេ។**

២. ដូចទឹកដោះគោដែរ ថ្នាំប្រឆាំងជាតិអាស៊ីដខ្លះ ដូចជា**សូដ្យូមកាបូណាត** (សូដា) និងអាល់ការសែ្សលច័ហ្សឺ (Alka-Seltzer) អាចបន្ថយបញ្ហាមិនរំលាយអាហារបានយ៉ាងរហ័ស ប៉ុន្តែក្រោយមក អាចបណ្តាលឲ្យមានជាតិអាស៊ីដជាច្រើនដែរ។ គួរប្រើវាសម្រាប់តែពេលមានបញ្ហាមិនរំលាយអាហារម្តងម្កាលតែប៉ុណ្ណោះ ហើយមិនត្រូវប្រើសម្រាប់ ជំងឺដំបៅក្រពះទេ។ នេះក៏ដូចគ្នានឹងថ្នាំប្រឆាំងជាតិអាស៊ីដដែលមានជាតិកាល់ស្យូមដែរ។

៣. ថ្នាំពេទ្យខ្លះដូចជាអាស្ពីរីន (Aspirin) និងអំបិលដែក ធ្វើឲ្យជំងឺដំបៅក្រពះកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។ អ្នកដែលមានរោគសញ្ញានៃជំងឺដំបៅក្រពះ ឬមិនរំលាយអាហារ គួរចៀសវាងថ្នាំទាំងនេះ ឬលេបថ្នាំនេះដោយប្រុងប្រយ័ត្នបំផុត (ជាមួយអាហារ ទឹកយ៉ាងច្រើន និងអាចជាមួយថ្នាំប្រឆាំងជាតិអាស៊ីដ)។ ថ្នាំគ័រទីកូស្តេរ៉ូអ៊ីដ (Cortico steroids) ក៏ធ្វើឲ្យជំងឺដំបៅក្រពះកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ឬបណ្តាលឲ្យមានដំបៅក្រពះ (មើលទំ.៥១)។

វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវព្យាបាលជំងឺដំបៅក្រពះឲ្យបានទាន់ពេល។ បើមិនដូច្នេះទេវាអាចនាំឲ្យមានការហូរឈាមយ៉ាងគ្រោះថ្នាក់ ឬការរលាកស្រោមពោះ។ ជាធម្មតាជំងឺដំបៅក្រពះអាចមានភាពធូរស្រាល បើអ្នកជំងឺមានការប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះអ្វីដែលពួកគេបរិភោគ និងផឹក។ ការមានកំហឹង ភាពតានតឹង និងការមួម៉ៅក្នុងចិត្ត បង្កើនជាតិអាស៊ីដនៅក្នុងក្រពះ។ ការរៀនបន្ធូរអារម្មណ៍ និងធ្វើចិត្តឲ្យស្ងប់ នឹងអាចជួយបានមួយផ្នែកដែរ។ ការថែទាំបន្តគឺជាការចាំបាច់ក្នុងការបង្ការជំងឺដំបៅក្រពះមិនឲ្យកើតឡើងទៀត។

លើសពីនេះទៅទៀត ត្រូវ**ជៀសវាងបញ្ហាដែលបណ្តាលមកពីជាតិអាស៊ីដក្នុងក្រពះ ដោយការមិនបរិភោគច្រើនពេក ការមិនផឹកស្រា ឬការហូបច្រើនពេក និងការមិនជក់បារី។**

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំងឺពកក

ជំងឺពកកគឺជាការរីកធំ ឬការមានដុំធំនៅតំបន់បំពង់ក ដែលបណ្តាលមកពីការលូតលាស់មិនប្រក្រតីនៃក្រពេញទីរ៉ូអ៊ីដ។

ជំងឺពកកភាគច្រើនបណ្តាលមកពីកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដក្នុងរបបអាហារ។ ម៉្យាងទៀត កង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដនៅក្នុងអាហាររបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ជួនកាលក៏អាចបណ្តាលឲ្យទារកស្លាប់ ឬធ្វើឲ្យទារកដែលសម្រាលមក មានបញ្ហាអប្បុ ឬថ្លង់(ជំងឺមិនគ្រប់ទឹក ទំ.៣១៨)។ ប៉ុន្តែបញ្ហាទាំងនេះក៏អាចកើតឡើងបានដែរ ទោះបីជាម្តាយគ្មានជំងឺពកកក៏ដោយ។

ជំងឺពកកនិងជំងឺមិនគ្រប់ទឹក កើតមានជាញឹកញាប់បំផុតនៅតំបន់ភ្នំ ដែលមានជាតិអ៊ីយ៉ូដធម្មជាតិតិចតួចនៅក្នុងដី ក្នុងទឹក ឬក្នុងអាហារ។ នៅតំបន់ទាំងនេះ ការបរិភោគអាហារមួយចំនួនច្រើនពេក ដូចជាដំឡូងមី ធ្វើឲ្យអ្នកនោះមានការប្រឈមខ្ពស់នឹងការកើតជំងឺពកក។

វិធីបង្ការឬព្យាបាលជំងឺពកក និងបង្ការជំងឺមិនគ្រប់ទឹក ៖

មនុស្សគ្រប់រូបដែលរស់នៅក្នុងតំបន់ដែលមានអ្នកកើតជំងឺពកក គួរប្រើប្រាស់**អំបិលដែលមានជាតិអ៊ីយ៉ូដ**។ ការប្រើអំបិលដែលមានជាតិអ៊ីយ៉ូដជួយបង្ការប្រភេទជំងឺពកកដែលកើតមានជាញឹកញាប់ និងជួយព្យាបាលជំងឺពកក។ (ជុំពកដែលយូរ និងរឹង អាចយកចេញបានដោយការវះកាត់តែម្យ៉ាងប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែជាទូទៅ វាមិនចាំបាច់ទេ។)

បើមិនអាចរកអំបិលដែលមានជាតិអ៊ីយ៉ូដបានទេ ប្រើតាំងទៀអ៊ីយ៉ូដ។ បន្តក់ថ្នាំនេះមួយដំណក់ក្នុងទឹកមួយកែវ ហើយផឹកជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ សូមប្រយ័ត្ន ៖ ការប្រើតាំងទៀអ៊ីយ៉ូដនេះច្រើនពេក ធ្វើឲ្យពុលបាន។ ការប្រើលើសពីមួយដំណក់ក្នុងមួយថ្ងៃ អាចបណ្តាលឲ្យជំងឺពកកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។ ទុកដាក់ដបថ្នាំនេះនៅកន្លែងដែលក្មេងមិនអាចយកបាន។ ការប្រើអំបិលដែលមានជាតិអ៊ីយ៉ូដមានសុវត្ថិភាពជាង។

ការព្យាបាលជំងឺពកកតាមបែបបុរាណភាគច្រើនពុំមានប្រសិទ្ធភាពទេ។ ប៉ុន្តែ ការបរិភោគក្តាម និងអាហារសមុទ្រផ្សេងៗ អាចជួយបានខ្លះដែរ ព្រោះវាមានជាតិអ៊ីយ៉ូដ។ ការបន្លែរុក្ខជាតិសមុទ្របន្តិចបន្តួចជាមួយអាហារ ក៏ជួយបន្ថែមជាតិអ៊ីយ៉ូដដែរ។ ប៉ុន្តែ វិធីដែលងាយបំផុតគឺការប្រើអំបិលដែលមានជាតិអ៊ីយ៉ូដ។

វិធីចៀសវាងការកើតជំងឺពកក

មិនត្រូវប្រើអំបិលធម្មតាទេ

អំបិលដែលមានជាតិអ៊ីយ៉ូដ មានតម្លៃថ្លៃជាងអំបិលធម្មតាបន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែវាមានប្រយោជន៍ជាងអំបិលធម្មតាឆ្ងាយណាស់។

ត្រូវប្រើអំបិលដែលមានជាតិអ៊ីយ៉ូដជានិច្ច

ម៉្យាងទៀត បើអ្នករស់នៅក្នុងតំបន់ដែលសំបូរមនុស្សកើតជំងឺពកក ឬអ្នកចាប់ផ្តើមមានជំងឺពកក ចៀសវាងបរិភោគដំឡូងមី ឬស្ពៃក្តោបច្រើន។

ចំណាំ ៖ បើអ្នកមានជំងឺពកកមានសភាពញ័រខ្លាំង មានអារម្មណ៍ជ្រួលច្រាលក្នុងចិត្ត និងមានការលៀនគ្រាប់ភ្នែកមកក្រៅ នោះគាត់ប្រហែលជាមានជំងឺពកកប្រភេទផ្សេងទៀត(toxic goiter)។ សូមទៅពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំពូកទី

ការបង្ការ ៖ វិធីជៀសវាងជំងឺផ្សេងៗ ១២

ការការពារប្រសើរជាងការព្យាបាល! ប្រសិនបើយើងទាំងអស់គ្នាប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការ**បរិភោគឲ្យបានត្រឹមត្រូវ រក្សាខ្លួនប្រាណ លំនៅស្ថាន និងភូមិរបស់យើងឲ្យស្អាត** និង**ធានាថាកូនរបស់យើងបានទទួលថ្នាំបង្ការគ្រប់គ្រាន់** យើងនឹងអាចជៀសវាងជំងឺជាច្រើនបាន មុនពេលវាកើតឡើង។ នៅក្នុងជំពូកទី១១ យើងបានពន្យល់អំពីការបរិភោគឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។ នៅក្នុងជំពូកនេះ យើងនឹងនិយាយអំពីអនាម័យ និងថ្នាំបង្ការ។

អនាម័យ និងបញ្ហាផ្សេងៗដែលកើតមកពីការខ្វះអនាម័យ

អនាម័យមានសារសំខាន់យ៉ាងខ្លាំងក្នុងការបង្ការការបង្ករោគជាច្រើនយ៉ាង ដូចជា ការបង្ករោគនៅពោះវៀន ស្បែក ភ្នែក សួត និងនៅក្នុងខ្លួនទាំងមូល។ អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន និងអនាម័យទីសាធារណៈ សុទ្ធតែមានសារសំខាន់ទាំងអស់។

ការបង្ករោគនៅពោះវៀនជាច្រើនឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតដោយការខ្វះអនាម័យ។ មេរោគនិងព្រូន (ឬពងព្រូន) ត្រូវបានឆ្លងរាលដាលតាមរយៈវត្តមានដ៏ច្រើនរបស់វានៅក្នុងលាមកនៃអ្នកជំងឺ។ មេរោគទាំងអស់នេះត្រូវបានដឹកជញ្ជូនពីលាមករបស់មនុស្សម្នាក់ទៅមាត់របស់មនុស្សម្នាក់ទៀត តាមរយៈដៃកខ្វក់ ឬចំណីអាហារឬទឹកដែលមានមេរោគនោះ។ ជំងឺដែលត្រូវបានឆ្លងពីលាមកទៅមាត់តាមរបៀបនេះ មានដូចជា ៖

- ជំងឺរាក និងរាកមួល (ដែលបណ្តាលមកពីអាមីបនិងបាក់តេរី)
- ព្រូនពោះវៀន (មានច្រើនប្រភេទ)
- ជំងឺរលាកថ្លើម គ្រុនពោះវៀន និងអាសន្នរោគ
- ជំងឺផ្សេងៗទៀត ដូចជា ជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង ក៏ជួនកាលអាចឆ្លងតាមរបៀបនេះដែរ។

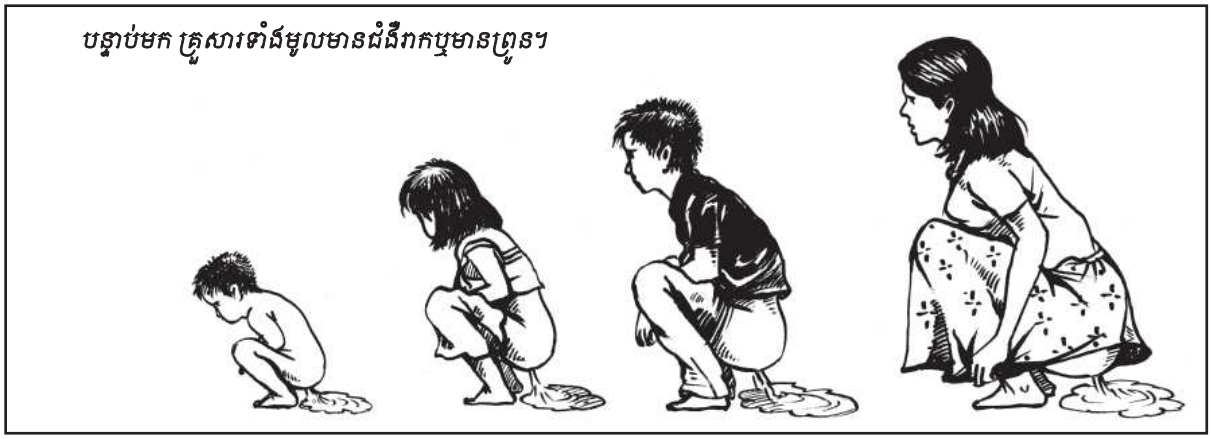
របៀបចម្លងនៃជំងឺទាំងនេះ អាចមានលក្ខណៈដោយផ្ទាល់។

ឧទាហរណ៍ ៖ កុមារម្នាក់ដែលមានព្រូនពោះវៀន បានភ្លេចលាងដៃ បន្ទាប់ពីបន្ទោរបង់លាមកលើកចុងក្រោយរបស់គាត់ ហើយបានឲ្យនំមួយទៅមិត្តម្នាក់។ ម្រាមដៃរបស់គាត់ ដែល នៅប្រឡាក់ដោយលាមករបស់គាត់នៅឡើយនោះ មានជាប់ ដោយពងព្រូនតូចៗជាច្រើន (តូចរហូតដល់មិនអាចមើល ឃើញ)។ មានពងព្រូនខ្លះនៅជាប់ជាមួយនំនោះ។ នៅពេលមិត្តម្នាក់នោះបរិភោគនំនោះ គាត់ក៏បានលេបទាំងពងព្រូន ទៅជាមួយដែរ។

ក្រោយមក មិត្តនោះក៏មានព្រូនដែរ។ ម្តាយរបស់គាត់អាចនិយាយថា កូននោះកើតព្រូន ពីព្រោះគាត់បរិភោគនំ។ ប៉ុន្តែ តាមពិតមិនមែនទេ គឺពីព្រោះគាត់បរិភោគលាមក។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជាញឹកញាប់ ជ្រូក ឆ្កែ មាន់ និងសត្វដទៃទៀត គឺជាអ្នកធ្វើឲ្យមានការឆ្លងរាលដាលជំងឺពោះវៀននិងពងព្រូន ជាច្រើន។ ឧទាហរណ៍ ៖



មានការបង្ករោគជាច្រើន ព្រមទាំងពងព្រូនផង ត្រូវបានឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតតាមរបៀបដូចបានបង្ហាញខាងលើនេះ។

បើគ្រួសារនោះ បានអនុវត្តនូវ**ចំនុចណាមួយ**នៃការប្រុងប្រយ័ត្នទាំងឡាយខាងក្រោមនេះ គេប្រហែលជាអាចបង្ការការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺនេះបាន ៖

- បើបុរសនោះបានប្រើប្រាស់បង្គន់។
- បើគ្រួសារនោះមិនឲ្យជ្រូកចូលក្នុងផ្ទះ។
- បើគ្រួសារនោះមិនឲ្យកូនលេងនៅកន្លែងដែលមានជ្រូក។
- បើម្តាយនោះបានលាងដៃបន្ទាប់ពីបានបីកូន និងមុនពេលរៀបចំធ្វើម្ហូបអាហារ។

បើមានករណីជាច្រើននៃជំងឺរាក ព្រូននិងប៉ារ៉ាស៊ីតពោះវៀនដទៃទៀត នៅក្នុងភូមិអ្នក បានសេចក្តីថាប្រជាជនមិនទាន់មានការយកចិត្តទុកដាក់គ្រប់គ្រាន់អំពីអនាម័យ។ បើមានកុមារជាច្រើនស្លាប់ដោយសារជំងឺរាក ការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភក៏ជាផ្នែកមួយនៃមូលហេតុរបស់បញ្ហានេះដែរ។ **ដើម្បីបង្ការការស្លាប់ដោយសារជំងឺរាក ការមានអនាម័យ និងអាហារូបត្ថម្ភល្អ មានសារសំខាន់ណាស់** (មើលទំ.១៥៤និងជំពូក១១)។

សេចក្តីណែនាំមូលដ្ឋាននៃអនាម័យ

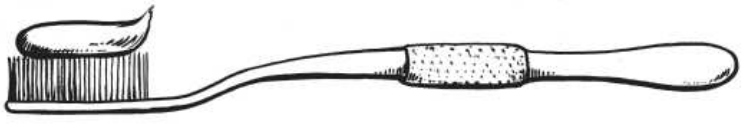
អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន

១. លាងដៃជាមួយសាប៊ូជានិច្ច នៅពេលដែលអ្នកក្រោកពីដំណេកពេលព្រឹក បន្ទាប់ពីបន្ទោរបង់លាមក និងមុនពេលបរិភោគ ឬចម្អិនម្ហូបអាហារ។

២. ងូតទឹកឲ្យបានញឹកញាប់រៀងរាល់ថ្ងៃ ពេលមានអាកាសធាតុក្តៅ។ ងូតទឹកក្រោយពេលធ្វើការឬបែកញើស។ ការងូតទឹកញឹកញាប់អាចជួយបង្ការការបង្ករោគនៅស្បែក អង្គែរក្បាល មុនមុខ រមាស់ និងកន្ទួលផ្សេងៗ។ អ្នកជំងឺ និងកុមារ គួរងូតទឹកជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

៣. នៅក្នុងតំបន់ដែលសំបូរព្រូនទំពក់ មិនត្រូវដើរជើងទទេរ ឬ ឲ្យកុមារដើ ឬជើងទទេរទេ។ ការបង្ករោគដោយព្រូនទំពក់ អាចបណ្តាលឲ្យមានភាពស្លេកស្លាំងធ្ងន់ធ្ងរ។ ព្រូនទំពក់នេះឆ្លងចូលទៅក្នុងខ្លួនមនុស្សតាមបាតជើង(ទំ.១៤២)។

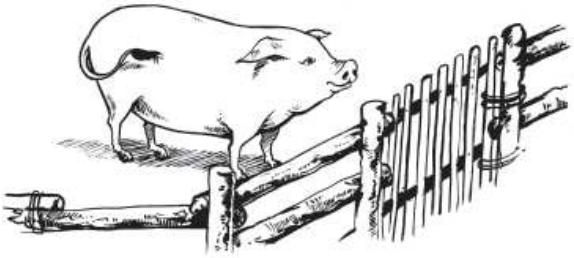
៤. ដុះធ្មេញរៀងរាល់ថ្ងៃ និងក្រោយពេលបរិភោគបង្អែម។ បើអ្នកគ្មានច្រាស់និងថ្នាំដុសធ្មេញ ដុសធ្មេញជាមួយអំបិលផេះ និងធ្យូង (ទំ.២៣០)។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការថែរក្សាធ្មេញ មើលជំពូកទី១៧។



www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

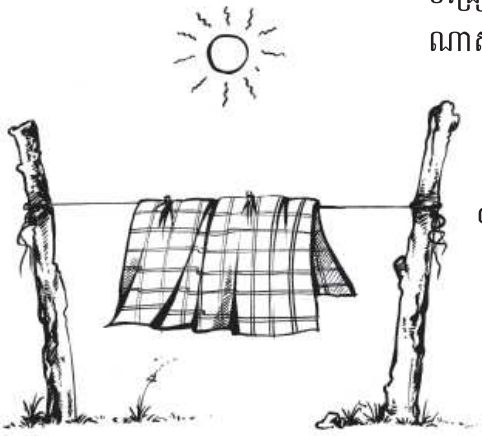
អនាម័យនៅក្នុងផ្ទះ

១. មិនត្រូវឲ្យជ្រូក ឆ្កែចូលក្នុងផ្ទះ ឬកន្លែងដែលកុមារលេងទេ។



២. មិនត្រូវឲ្យឆ្កែលិទ្ធកុមារ ឬឡើងលើគ្រែដេកទេ។ ឆ្កែក៏អាចចម្លងមេរោគផ្សេងៗបានដែរ។

៣. បើកុមារបន្ទោរបង់លាមកនៅជិតផ្ទះ សម្អាតវាភ្លាម។ បង្រៀនកុមារឲ្យចេះប្រើប្រាស់បង្គន់ ឬយ៉ាងហោចណាស់ឲ្យទៅបន្ទោរបង់នៅឆ្ងាយពីផ្ទះ។

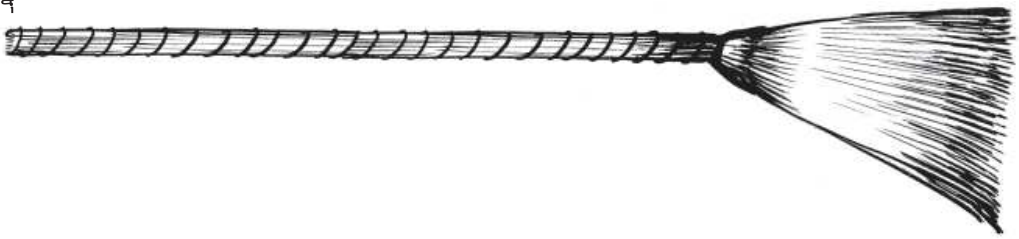


៤. ព្យួរ ឬហាលភួយ កម្រាលពូក ឲ្យត្រូវថ្ងៃឲ្យបានញឹកញាប់។ បើមានសង្កើច ចាក់ទឹកក្តៅទៅលើគ្រែនោះ ហើយបោកកម្រាលពូកនិងភួយក្នុងពេលជាមួយគ្នា(មើលទំ.២០០)។

៥. រកចៃឲ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាក្នុងផ្ទះ ឲ្យបានញឹកញាប់(មើលទំ.២០០)។ ចៃ និងចៃឆ្កែ ផ្ទុកជំងឺជាច្រើន។ ឆ្កែនិងសត្វផ្សេងទៀតដែលមានចៃ មិនត្រូវឲ្យចូលក្នុងផ្ទះទេ។

៦. មិនត្រូវខាកស្តោះនៅក្នុងផ្ទះទេ។ កំហាកអាចចម្លងជំងឺបាន។ នៅពេលដែលអ្នកក្អក ឬកណ្តាស់ ត្រូវខ្ទប់មាត់ ដោយប្រើដៃ ឬកន្សែង។

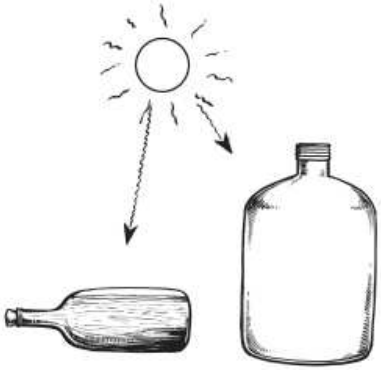
៧. បោសសម្អាតផ្ទះឲ្យបានញឹកញាប់។ លាងជូតកម្រាលឥដ្ឋ កម្រាលក្តារ ជញ្ជាំង និងក្រោមតុ ទូ។ ត្រូវបិទ ឬប៉ះកន្លែងដែលមានប្រហោងនៅលើជញ្ជាំងឬកម្រាលឥដ្ឋ កម្រាលក្តារ ឲ្យជិត ព្រោះកន្លាត ចៃឆ្កែ និងខ្យាដំរីអាចលាក់ខ្លួនក្នុងនោះ។



www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

អនាម័យក្នុងការបរិភោគ និងការធឹក

១. ជាការល្អបំផុត ទឹកទាំងអស់ដែលមិនមែនមកពីប្រពន្ធ័ទឹកស្អាត គួរតែដាំឲ្យពុះ ច្រោះ ឬបន្សុទ្ធជានិច្ច មុននឹងធឹក។ ការធ្វើរបៀបនេះ មានសារសំខាន់ណាស់ ពិសេសចំពោះកុមារតូចៗ និងនៅពេលដែលមានជំងឺរាក ឬករណីជំងឺគ្រុនពោះវៀន ជំងឺថ្លើម ឬជំងឺអាសន្នរោគ ជាច្រើនកើតឡើង។ ទឹកអណ្តូង ឬទឹកស្ទឹង ដែលមើលទៅដូចជាស្អាតក៏ដោយ ក៏អាចមានមេរោគដែរ បើគេមិនដាំឲ្យពុះជាមុន។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ដើម្បីបង្ការជំងឺផ្សេងៗ ការមានទឹកគ្រប់គ្រាន់ សំខាន់ជាងការមានទឹកបរិសុទ្ធ។ ម្យ៉ាងទៀត ការប្រាប់ឲ្យប្រជាជនក្រីក្រ ចំណាយពេលវេលានិងប្រាក់កាស់ជាច្រើន ដើម្បីទិញអុសយកមកដាំទឹកធឹកនោះ អាចមានផលអាក្រក់ច្រើនជាងផលល្អ ជាពិសេស បើវាមានន័យថាជាការកាត់បន្ថយបរិមាណអាហារសម្រាប់កុមារ ឬជាការបំផ្លាញព្រៃឈើថែមទៀត។



វិធីមួយដែលល្អនិងចំណាយតិច ក្នុងការបន្សុទ្ធទឹក គឺដាក់ទឹកនៅក្នុងដប ឬក្នុងថង់ប្លាស្ទិកស្អាតនិងថ្លា ហើយដាក់ហាលថ្ងៃឲ្យបានយ៉ាងតិច៦ម៉ោង។ បើមិនសូវមានថ្ងៃទេ ទុកហាលវាឲ្យបានយ៉ាងតិច២ថ្ងៃ។ ការធ្វើរបៀបនេះ នឹងសម្លាប់មេរោគជាច្រើនដែលមាននៅក្នុងទឹកនោះ។

២. មិនត្រូវបណ្តោយឲ្យរុយនិងសត្វល្អិតដទៃទៀតទំឬវារលើម្ហូបអាហារទេ។ សត្វល្អិតទាំងនេះមានផ្ទុកមេរោគ និងអាចចម្លងជំងឺបាន។ មិនត្រូវទុកសំណល់ម្ហូបអាហារ ឬចានប្រឡាក់នៅពាសវាលពាសកាលទេ ព្រោះវានាំឲ្យមានរុយរោម និងបង្កើតមេរោគ។ ទុកដាក់ម្ហូបអាហារដោយគ្របវាឲ្យជិត ឬក្នុងប្រអប់ ឬក្នុងទូដែលមានសំណាញ់ការពារ។

៣. មុននឹងបរិភោគផ្លែឈើដែលជ្រុះមកដី ត្រូវលាងវាឲ្យស្អាតសិន។ មិនត្រូវឲ្យកុមាររើស និងបរិភោគចំណីអាហារដែលជ្រុះនៅលើដីទេ ត្រូវលាងសម្អាតវាសិន។

៤. បរិភោគតែសាច់និងត្រីដែលបានចម្អិនត្រឹមត្រូវតែប៉ុណ្ណោះ។ ត្រូវប្រាកដថា ផ្នែកខាងក្នុងនៃសាច់អាំង ជាពិសេសសាច់ជ្រូក និងសាច់ត្រី បានឆ្អិនសព្វត្រឹមត្រូវ។ សាច់ជ្រូកឆៅ មានផ្ទុកមេរោគដ៏មានគ្រោះថ្នាក់។

៥. សាច់មាន់មានផ្ទុកមេរោគដែលបណ្តាលឲ្យមានជំងឺរាក។ លាងដៃឲ្យបានស្អាតបន្ទាប់ពីរៀបចំសាច់មាន់ មុននឹងប៉ះពាល់ម្ហូបអាហារដទៃទៀត។

៦. កុំបរិភោគអាហារដែលទុកយូរឬមានក្លិនមិនល្អ វាអាចបំពុលយើងបាន។ មិនត្រូវបរិភោគអាហារកំប៉ុងដែលកំប៉ុងនោះប៉ោង ឬអាហារក្នុងកំប៉ុងបាញ់ចេញក្រៅនៅពេលបើកវា។ ត្រូវប្រយ័ត្ន ជាពិសេសចំពោះត្រីខកំប៉ុង។ ម្យ៉ាងទៀត ត្រូវប្រយ័ត្នជាមួយនឹងសាច់មាន់ដែលបានទុករយៈពេលជាច្រើនម៉ោង បន្ទាប់ពីចម្អិនរួច។ មុននឹងបរិភោគម្ហូបអាហារដែលនៅសល់ យកវាទៅកម្តៅឡើងវិញសិន។ បើអាច បរិភោគអាហារដែលទើបរៀបចំថ្មីៗ ជាពិសេសចំពោះកុមារ មនុស្សចាស់ និងអ្នកមានជំងឺ។

៧. អ្នកដែលមានជំងឺរបេង ផ្តាសាយ ឬជំងឺឆ្លងដទៃទៀត គួរបរិភោគដាច់ដោយឡែកពីមនុស្សដទៃទៀត។ ចាននិងស្លាបព្រាដែលអ្នកជំងឺប្រើ គួរត្រូវបានស្ងោរ មុននឹងឲ្យអ្នកដទៃប្រើបាស្រស់។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

វិធីការពារសុខភាពកូនរបស់អ្នក

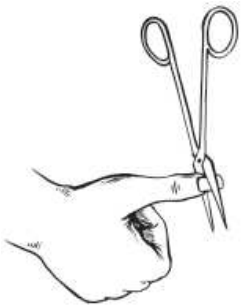
← ១. កុមារដែលមានជំងឺដូចនេះ

គួរដេកនៅដាច់ដោយឡែកពី → កុមារដទៃទៀត ដែលសុខភាពល្អធម្មតា។

កុមារដែលមានជំងឺ ឬកុមារដែលមានដំបៅ រមាស់ ឬមានចៃ គួរដេកដោយឡែកពីកុមារឯទៀតដែលមានសុខភាពល្អធម្មតា។ បើធ្វើបាន កុមារដែលមានជំងឺឆ្លង ដូចជា ជំងឺក្អកមាន់ កញ្ជ្រឹល ឬផ្តាសាយ គួរដេកក្នុងបន្ទប់ដាច់ដោយឡែកពីគេ ហើយមិនគួរឲ្យទៅជិតទារក ឬកុមារតូចៗទេ។

២. ការពារកុមារពីជំងឺរបេង។ អ្នកដែលក្អកវ៉ាំវ៉ែ ឬមានសញ្ញាដទៃទៀតនៃជំងឺរបេង គួរខ្ចប់មាត់រាល់ពេលក្អក។ ពួកគេ**មិនគួរ**ដេកនៅក្នុងបន្ទប់ជាមួយកុមារទេ។ ពួកគេគួរតែទៅជួប បុគ្គលិកសុខាភិបាល និងទទួលការព្យាបាលឲ្យបានឆាប់ តាមដែលអាចបាន។

កុមារដែលរស់នៅជាមួយអ្នកមានជំងឺរបេង គួរទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺរបេង(វ៉ាក់សាំង បេ សេ ហ្សេ BCG)។



៣. ងូតទឹក ផ្លាស់ប្តូរសំលៀកបំពាក់ និងកាត់ក្រចកដៃ ឲ្យកុមារឲ្យបានញឹកញាប់។ មេរោគនិងពងព្រូន តែងតែលាក់ខ្លួននៅក្រោមក្រចកដៃវែងៗ។

៤. ព្យាបាលកុមារដែលមានជំងឺឆ្លងឲ្យបានឆាប់ ដែលអាចធ្វើបាន ដើម្បីកុំឲ្យជំងឺនោះ ឆ្លងទៅអ្នកដទៃទៀត។

៥. អនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំនៃការថែរក្សាអនាម័យ ដែលបានរៀបរាប់នៅក្នុងជំពូកនេះ។ បង្រៀនកុមារឲ្យធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំទាំងនេះ និងត្រូវពន្យល់ពួកគេថាហេតុអ្វីបានជា សេចក្តីណែនាំនេះមានសារសំខាន់។

លើកទឹកចិត្តកុមារឲ្យចូលរួមក្នុងគម្រោងកម្មវិធីដែលធ្វើឲ្យផ្ទះឬភូមិរបស់គេក្លាយជាកន្លែងសម្រាប់រស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ។

៦. **ត្រូវប្រាកដថាកុមារមានអាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់។** ការមានអាហារូបត្ថម្ភល្អ ជួយការពារខ្លួនប្រាណប្រឆាំងនឹងការបង្ករោគផ្សេងៗជាច្រើន។ ជាធម្មតា កុមារដែលមានអាហារូបត្ថម្ភល្អ តែងតែមានភាពធន់ឬអាចប្រឆាំងនឹងការបង្ករោគផ្សេងៗ ដែលអាចសម្លាប់កុមារដែលមានអាហារូបត្ថម្ភមិនល្អ (អានជំពូកទី១១)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

អនាម័យទីសាធារណៈ

១. ថែរក្សាអណ្តូងទឹកនិងប្រភពទឹកសាធារណៈឲ្យបានស្អាត។ មិនត្រូវឲ្យសត្វពាហនៈទៅក្បែរកន្លែងដែលប្រជាជនដងទឹកប្រើប្រាស់នោះទេ។ បើចាំបាច់ អាចធ្វើរបងពន្ធ័ជុំវិញកន្លែងនោះ ដើម្បីការពារកុំឲ្យសត្វចូល។

កុំបន្ទោរបង់លាមក ឬបោះសំរាមចោលក្បែរប្រភពទឹក។ យកចិត្តទុកដាក់យ៉ាងពិសេសក្នុងការថែរក្សាអនាម័យតាមដងទន្លេនិងស្ទឹងនានា ចាប់ពីកន្លែងដែលដងទឹកប្រើប្រាស់ ឡើងរហូតដល់ប្រភពទឹកដើមរបស់វា។

២. ដុតសំរាមទាំងឡាយណាដែលអាចដុតបាន។ សំរាមដែលមិនអាចដុតបាន ត្រូវកប់ក្នុងរណ្តៅពិសេស ឬដាក់នៅកន្លែងដែលឆ្ងាយពីផ្ទះ និងកន្លែងដែលប្រជាជនដងទឹកប្រើប្រាស់។

៣. សង់បង្គន់ ដើម្បីកុំឲ្យជ្រូកនិងសត្វពាហនៈដទៃទៀតទៅប៉ះពាល់លាមកមនុស្សបាន។ ជីករណ្តៅឲ្យជ្រៅ ហើយសង់ដំបូលបន្តិចពីលើ អាចប្រើប្រាស់បានហើយ។ ការមានរណ្តៅកាន់តែជ្រៅ កាន់តែមិនសូវមានបញ្ហាជាមួយសត្វរុយ និងជាមួយក្លិន។

នេះគឺជាគំរូបង្គន់មួយនៅខាងក្រៅផ្ទះ ដែលងាយសាងសង់។

បើយើងចាក់កំបោរ សំរាម ឬផេះបន្តិច ក្រោយពេលបន្ទោរបង់លាមករួច នោះវាជួយបន្លយក្លិនអាក្រក់ និងមិនឲ្យរុយរោម។

បង្គន់គួរសង់នៅចម្ងាយយ៉ាងតិច ២០ម៉ែត្រពីផ្ទះ ឬពីប្រភពទឹក។

បើអ្នកគ្មានបង្គន់ទេ បន្ទោរបង់លាមកឲ្យឆ្ងាយពីកន្លែងដែលប្រជាជនងូតទឹក ឬដងទឹកយកទៅប្រើប្រាស់។ បង្រៀន កូនៗរបស់អ្នកឲ្យធ្វើដូច្នេះដែរ។

ការប្រើប្រាស់បង្គន់ ជួយបង្ការជំងឺជាច្រើន។

យោបល់ផ្សេងៗអំពីការធ្វើបង្គន់ឲ្យបានល្អ មាននៅទំព័របន្ទាប់។ ម៉្យាងទៀត គេក៏អាចសង់បង្គន់ ដើម្បីផលិតជីសម្រាប់ដំណាំផ្សេងៗផងដែរ។

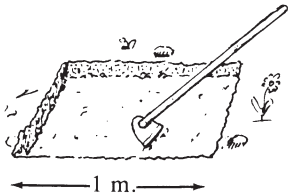
www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

បង្គន់ល្អ

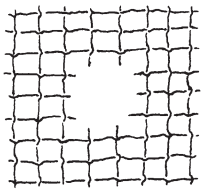
បង្គន់ដែលបានបង្ហាញនៅទំព័រមុន មានលក្ខណៈសាមញ្ញ ហើយអាចសាងសង់ដោយចំណាយប្រាក់តិចតួចបំផុត។ ប៉ុន្តែវាមានប្រហោងខាងលើ ដែលអាចឲ្យសត្វរុយចូលបាន។

បង្គន់ដែលមានគម្របបិទជិត មានលក្ខណៈល្អជាង ព្រោះរុយមិនអាចចូលបាន ហើយមិនបញ្ចេញក្លិនអាក្រក់ទៅក្រៅផង។ បង្គន់ដែលមានគម្របបិទជិត មានកម្រាលមួយដែលមានប្រហោង ហើយមានគម្របពីលើប្រហោងនោះ។ កម្រាលបង្គន់នេះអាចធ្វើពីឈើឬស៊ីម៉ង់ត៍។ កម្រាលបង្គន់ធ្វើពីស៊ីម៉ងត៍ ល្អជាង ពីព្រោះវាគ្របជិតល្អ ហើយមិនពុកផង។

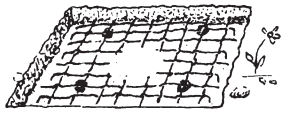
វិធីមួយក្នុងការធ្វើកម្រាលបង្គន់ស៊ីម៉ង់ត៍ ៖



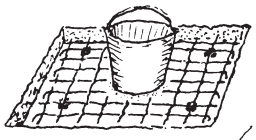
១. ជីករណ្តៅរាក់មួយ ដែលមានក្រឡាផ្ទៃមួយម៉ែត្រការ៉េ និងមានជម្រៅ ៧សង់ទីម៉ែត្រ។ ត្រូវប្រាកដថាបាតរណ្តៅនេះ រាបស្មើ។



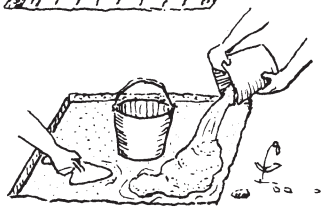
២. ធ្វើសំណាញ់លួសប្រទាក់ក្រឡាគ្នា ដែលមានទំហំ១ម៉ែត្រការ៉េ។ សរសៃលួសអាចមានមុខកាត់១/៤ ទៅ១/២សង់ទីម៉ែត្រ ហើយប្រឡោះនីមួយៗមានប្រវែងប្រហែល១០សង់ទីម៉ែត្រ។ កាត់ប្រហោងទំហំ២៥សង់ទីម៉ែត្រនៅកណ្តាលសំណាញ់លួស។



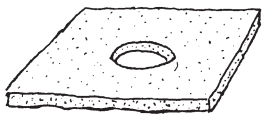
៣. ដាក់សំណាញ់លួសទៅក្នុងរណ្តៅ។ បត់ចុងលួសចុះក្រោម ឬដាក់ដុំថ្មតូចៗនៅជ្រុងនីមួយៗ ដើម្បីឲ្យសំណាញ់លួសនៅខ្ពស់ផុតពីដីប្រហែល៣សង់ទីម៉ែត្រ។



៤. ដាក់ធុងចាស់មួយនៅត្រង់ប្រហោង ដែលនៅកណ្តាលសំណាញ់លួស។

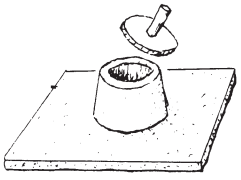


៥. លាយស៊ីម៉ង់ត៍ជាមួយគ្រួស ខ្សាច់ និងទឹក រួចចាក់ទៅក្នុងរណ្តៅឲ្យបានកម្រាស់ប្រហែល៥សង់ទីម៉ែត្រ។ (ស៊ីម៉ង់ត៍មួយប៉ែលលាយជាមួយនឹង៣ខ្សាច់ពីរប៉ែល និង៤គ្រួសបីប៉ែល)



៦. ដកធុងនោះចេញពេលស៊ីម៉ង់ត៍ នៅពេលដែលស៊ីម៉ង់ត៍កំពុងចាប់ផ្តើមរឹង (ប្រហែលបីម៉ោង)។ បន្ទាប់មកគ្របស៊ីម៉ង់ត៍ដោយក្រណាត់សើម ដីខ្សាច់ ចំបើងឬផ្ទាំងក្លាស្ទិក ហើយទុកឲ្យវាសើម។ បីថ្ងៃក្រោយទើបយក កម្រាលបង្គន់ចេញពីរណ្តៅ។

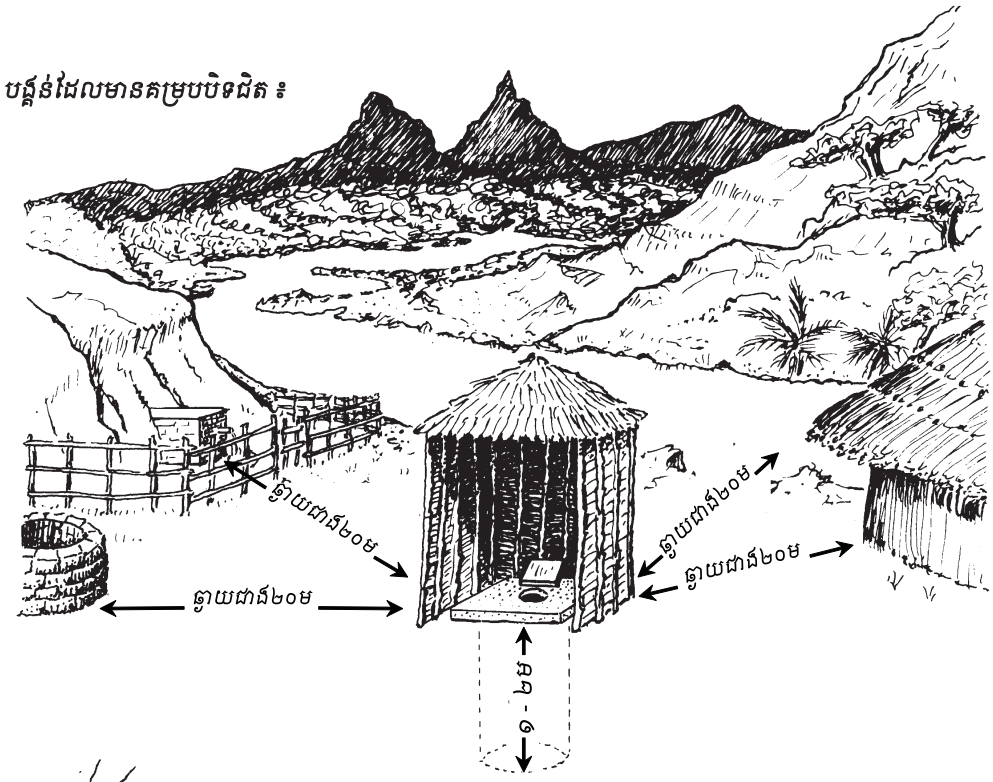
បើអ្នកចង់អង្គុយ នៅពេលប្រើបង្គន់ ធ្វើកន្លែងអង្គុយពីស៊ីម៉ង់ត៍ ដូចរូបភាពនេះ ៖

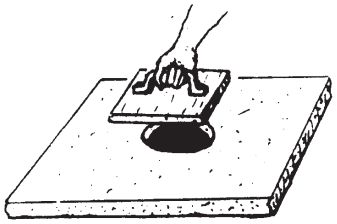


ធ្វើពុម្ពមួយ ឬអាចប្រើធុង២ដែលមានទំហំខុសគ្នា ដោយដាក់ធុងមួយនៅខាងក្នុងធុងមួយទៀត។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ដើម្បី**សង់បង្គន់ដែលមានគម្របបិទជិត** គេគួរដាក់កម្រាលបង្គន់ពីលើរណ្តៅបង្គន់។ ជីករណ្តៅដែលមានមុខកាត់តូចជាង១ម៉ែត្រ ហើយមានជម្រៅពី១ម៉ែត្រទៅ២ម៉ែត្រ។ ដើម្បីឲ្យមានសុវត្ថិភាព គេគួរសង់បង្គន់ចំងាយយ៉ាងតិច២០ម៉ែត្រពីផ្ទះ អណ្តូង ថ្លុក ស្រះទឹក ឬអូរ។ បើវានៅជិតកន្លែងប្រជាជនដងទឹក ត្រូវធ្វើយ៉ាងណាឲ្យបង្គន់នោះស្ថិតនៅ**ចរន្តទឹកខាងក្រោម**។

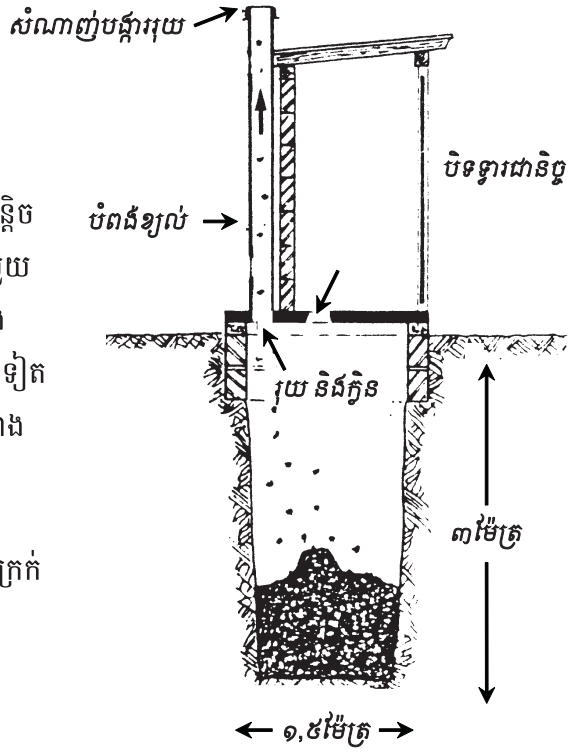




រក្សាអនាម័យបង្គន់របស់អ្នកជានិច្ច។ សម្អាតកម្រាលបង្គន់ឲ្យបានញឹកញាប់។ ត្រូវប្រាកដថាមានគម្របបិទត្រង់ប្រហោងបង្គន់ ហើយគម្របត្រូវបានទុកដាក់តាមកន្លែងត្រឹមត្រូវ។ គម្របធម្មតា អាចធ្វើពីឈើបាន។

បង្គន់ដែលមានបំពុងខ្សល់បង្ការរុយ

ដើម្បីធ្វើបង្គន់ដែលមានបំពុងខ្សល់ ត្រូវធ្វើកម្រាលបង្គន់ធំបន្តិច (២ម៉ែត្របួនជ្រុង) ដោយមានប្រហោងពីរ។ នៅលើប្រហោងមួយដាក់បំពង់ខ្សល់មួយ ដែលគ្របដោយសំណាញ់បង្ការរុយនៅចុងខាងលើ(សំណាញ់លួសប្រើបានយូរ)។ នៅលើប្រហោងមួយទៀតសង់ដំបូលគ្របពីលើ ដែលធ្វើឲ្យងងឹតនៅខាងក្នុង។ ទុកប្រហោងមួយនេះឲ្យនៅចំហរ។

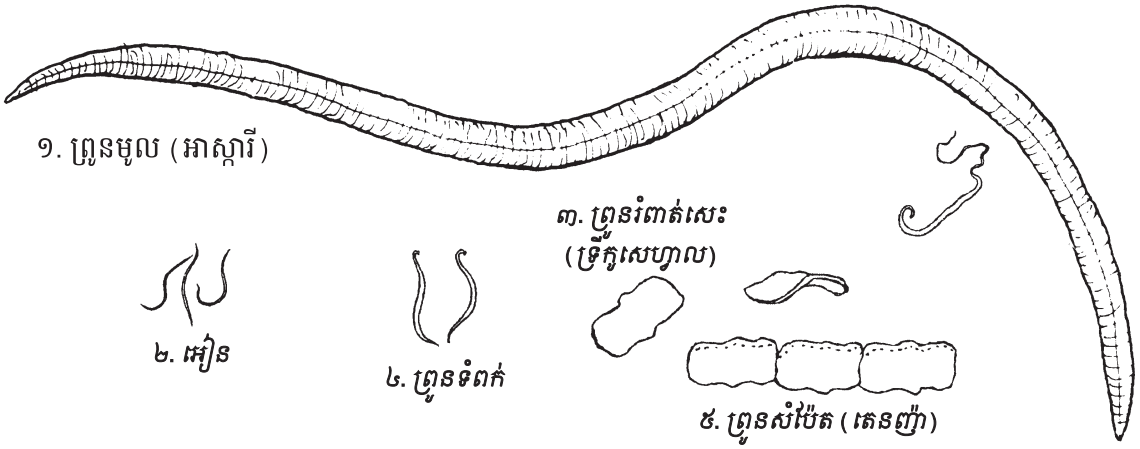


បង្គន់របៀបនេះជួយកម្ចាត់ក្លិនអាក្រក់និងសត្វរុយ ៖ ក្លិនអាក្រក់ចេញទៅក្រៅតាមបំពង់ខ្សល់ ឯរុយវិញនឹងជាប់នៅកន្លែងនោះ ហើយងាប់អស់។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ព្រូន និងប៉ារ៉ាស៊ីតពោះវៀនផ្សេងៗទៀត

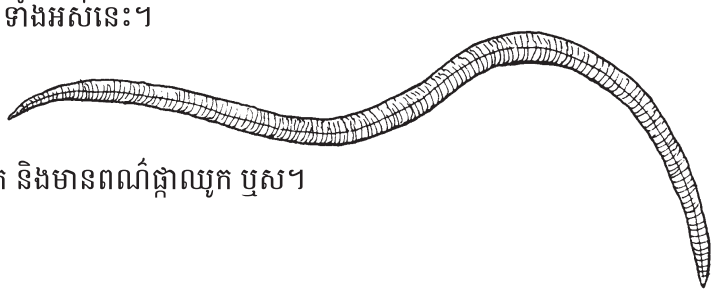
មានព្រូននិងសត្វល្អិត(ប៉ារ៉ាស៊ីត)ផ្សេងទៀតជាច្រើនប្រភេទ រស់នៅក្នុងពោះវៀនមនុស្ស ហើយបង្កឲ្យមានជំងឺផ្សេងៗ។ ព្រូនដែលមានទំហំធំ ជួនកាល អាចត្រូវបានមើលឃើញនៅក្នុងលាមក។



ព្រូនដែលគេឃើញញឹកញាប់បំផុតនៅក្នុងលាមក គឺព្រូនមូល អៀន និងតេនញ៉ា។ ចំណែកព្រូនទំពក់ និងព្រូនរំពាត់សេះ(ទ្រីកូស៊ីហ្វាល) អាចមាននៅក្នុងពោះវៀន ហើយមានចំនួនយ៉ាងច្រើន ដោយមិនឃើញមាននៅក្នុងលាមកទេ។

កំណត់ចំណាំទៅលើថ្នាំព្រូន ៖ ថ្នាំព្រូនជាច្រើនប្រភេទ មានជាតិពីប៉ែរ៉ាស៊ីន(Piperazine)។ ថ្នាំព្រូនទាំងនេះមានប្រសិទ្ធភាពតែទៅលើអៀន និងព្រូនមូលតែប៉ុណ្ណោះ ហើយមិនគួរប្រើជាមួយទារកនិងកុមារតូចៗទេ។ ថ្នាំម៉េបង់ដាហ្សូល(Mebendazole) មានសុវត្ថិភាពជាង ហើយកម្ចាត់ព្រូនបានច្រើនប្រភេទថែមទៀត។ ថ្នាំអាល់បង់ដាហ្សូល(Albendazole) និងថ្នាំពីរ៉ង់តែល ក៏មានប្រសិទ្ធភាពកម្ចាត់ព្រូនច្រើនប្រភេទដែរ ប៉ុន្តែវាអាចមានតម្លៃថ្លៃ។ ថ្នាំធីយ៉ាបង់ដាហ្សូល ក៏កម្ចាត់ព្រូនបានច្រើនប្រភេទដែរ តែវាបណ្តាលឲ្យមានផលរំខានដ៏គ្រោះថ្នាក់ ហើយជាធម្មតាមិនគួរប្រើវាទេ។ អានទំព័រ ៣៧៤ ដល់៣៧៦ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីថ្នាំទាំងអស់នេះ។

ព្រូនមូល (អាស្ការី)



ព្រូននេះមានប្រវែងពី២០ទៅ៣០សង់ទីម៉ែត្រ និងមានពណ៌ផ្កាឈូក ឬស។

របៀបឆ្លង

ពីលាមកទៅមាត់។ ដោយសារកង្វះអនាម័យ ពងព្រូនមូលនេះឆ្លងពីលាមកមនុស្សម្នាក់ ទៅមាត់មនុស្សម្នាក់ទៀត។

ផលប៉ះពាល់លើសុខភាព

នៅពេលពងព្រូនត្រូវបានលេបចូលទៅក្នុងពោះ កូនព្រូនក៏ញាស់ រួចចូលទៅក្នុងចរន្តឈាម ហើយអាចបណ្តាលឲ្យមានរមាស់ពេញខ្លួន។ បន្ទាប់មក កូនព្រូនទាំងនោះក៏ធ្វើដំណើរទៅសួត ដែលជួនកាលបណ្តាលឲ្យមានការក្អកសួត ឬក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរបំផុត វាបណ្តាលឲ្យមានជំងឺរលាកសួត ដោយមានការក្អកមានឈាមផង។ កូនព្រូនទាំងនោះ ក៏ត្រូវបានបញ្ចេញតាមការក្អក ហើយត្រូវបានលេបចូលទៅ ក្នុងពោះវៀន ដែលជាកន្លែងដែលពួកវាលូតលាស់ទៅជាពេញរូបរាង។

ការមានព្រូនមូលជាច្រើននៅក្នុងពោះវៀន ធ្វើឲ្យមិនស្រួលក្នុងខ្លួន មិនរំលាយអាហារ និងខ្សោយកម្លាំង។ កុមារដែលមានព្រូនមូលច្រើន តែងតែមានពោះប៉ោងធំ។ ក្នុងករណីកម្រ ព្រូនមូលអាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺហឺត ឬមានការស្ទះយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរនៅក្នុងពោះវៀន(មើលទំ.៩៤)។ ជាពិសេស នៅពេលដែលកុមារនោះមានគ្រុនក្តៅ ជួនកាល ព្រូននេះអាចចេញមកក្រៅតាមលាមក ឬវារចេញតាមមាត់ឬច្រមុះ។ ឃ្យរៗម្តង គេឃើញព្រូននេះចេញតាមផ្លូវដង្ហើម និងបណ្តាលឲ្យស្ទះនិយាយមិនរួច។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការបង្ការ

ប្រើបង្គន់ លាងសម្អាតដៃមុនពេលបរិភោគឬប៉ះពាល់អាហារ ការពារម្ហូបអាហារពីសត្វរុយ និងអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំនៃការរក្សាអនាម័យ ដែលបានរៀបរាប់នៅក្នុងផ្នែកដំបូងនៃជំពូកនេះ។

ការព្យាបាល

ជាធម្មតា ថ្នាំម៉េបង់ដាហ្សូលអាចកម្ចាត់ព្រូនមូលបាន។ មើលទំ.៣៧៤ សម្រាប់កម្រិតប្រើប្រាស់ថ្នាំ។ ថ្នាំពីប៉ើរ៉ាស៊ីន ក៏មានប្រសិទ្ធភាពដែរ(មើលទំ.៣៧៥)។ ឱសថបុរាណមួយចំនួនក៏មានប្រសិទ្ធភាពដែរ។ ចំពោះឱសថបុរាណដែលប្រើផ្លែល្មុង សូមមើលទំព័រ១៣។

ប្រយ័ត្ន ៖ មិនត្រូវប្រើថ្នាំធីយ៉ាបង់ដាហ្សូល(Thiabendazole)សម្រាប់ព្រូនមូលទេ។ ភាគច្រើនវាធ្វើឲ្យព្រូនឡើងមកតាមច្រមុះឬតាមមាត់ ហើយអាចធ្វើឲ្យស្ទះនិយាយមិនរួច។

អៀន

មានប្រវែង១សង់ទីម៉ែត្រ ពណ៌ស ស្តើងៗដូចសរសៃអំបោះ។

របៀបឆ្លង

ព្រូននេះបញ្ចេញពងរាប់ពាន់នៅខាងក្រៅរន្ធគូទ ហើយបណ្តាលឲ្យរមាស់ ជាពិសេសនៅពេលយប់។ នៅពេលកុមារអេះ ពងព្រូននោះជាប់នៅក្នុងក្រចកដៃ ហើយត្រូវបានចម្លងទៅអាហារ និងវត្ថុផ្សេងៗ។ តាមរបៀបនេះ ពងព្រូនក៏ចូលទៅដល់មាត់កុមារនោះផ្ទាល់ ឬមាត់របស់អ្នកដទៃទៀត ហើយបណ្តាលឲ្យមានការបង្ករោគថ្មីនៃអៀននេះ។ ពងព្រូននេះធ្លាក់ទៅលើដី ឬក្តារក្រាលលាយឡំជាមួយធូលី។ បើនៅក្នុងផ្ទះគ្មានអនាម័យ ធូលីនេះនឹងហើរចូលក្នុងម្ហូបអាហារ។

ផលប៉ះពាល់លើសុខភាព

ព្រូនទាំងនេះគ្មានគ្រោះថ្នាក់ទេ។ ប៉ុន្តែ ការរមាស់អាចរំខានដល់ដំណេករបស់កុមារ។

ការបង្ការ និងការព្យាបាល

- កុមារដែលមានអៀន គួរស្លៀកខោតឹងៗនៅពេលដេក ដើម្បីកុំឲ្យវាអេះគូទ។
- លាងដៃនិងគូទឲ្យកុមារនៅពេលវាក្រោកពីដំណេក និងបន្ទាប់ពីបន្ទោរបង់លាមក។ ត្រូវលាងដៃឲ្យវាជានិច្ចមុនពេលឲ្យវាបរិភោគអាហារ។
- កាត់ក្រចកដៃកុមារឲ្យខ្លី។
- ប្តូរសំលៀកបំពាក់ និងងូតទឹកឲ្យកុមារឲ្យបានញឹកញាប់ លាងគូថនិងក្រចកដៃរបស់វាឲ្យបានស្អាតល្អ។
- លាបវ៉ាស៊ីលីននៅជុំវិញរន្ធគូថរបស់វានៅពេលដេក ដើម្បីកាត់បន្ថយការរមាស់។
- ឲ្យកុមារលេបថ្នាំម៉េបង់ដាហ្សូល។ ចំពោះកម្រិតប្រើប្រាស់ថ្នាំ មើលទំព័រ៣៧៤។ ថ្នាំពីប៉ើរ៉ាស៊ីន ក៏មានប្រសិទ្ធភាពដែរ ប៉ុន្តែមិនគួរឲ្យទារកលេបទេ(មើលទំ.៣៧៥)។ នៅពេលកុមារម្នាក់កំពុងទទួលការព្យាបាលព្រូនទាំងនេះ ជាការ ល្អគួរព្យាបាលមនុស្សទាំងអស់នៅក្នុងគ្រួសារទាំងមូល។ ចំពោះឱសថបុរាណដែលប្រើខ្ទឹមស សូមមើលទំព័រ១២។
- អនាម័យគឺជាវិធីបង្ការដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់អៀន។ បើទោះបីជាថ្នាំពេទ្យអាចកម្ចាត់ព្រូនបានក៏ដោយ ក៏មនុស្សនៅតែមានអៀនដដែល បើគេមិនយកចិត្តទុកដាក់ថែរក្សាអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនទេនោះ។ អៀនអាចរស់បានប្រហែល ៦ សប្តាហ៍ប៉ុណ្ណោះ។ **ដោយអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំនៃការរក្សាអនាម័យដោយយកចិត្តទុកដាក់ ព្រូនជាច្រើននឹងត្រូវបាត់ក្នុងរយៈពេលពីរបីសប្តាហ៍ ដោយគ្មានការប្រើថ្នាំពេទ្យ។**

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ព្រូនរំពាត់សេះ (ទ្រីកូសេហ្វាល)

ប្រវែង៣ទៅ៥សង់ទីម៉ែត្រ ពណ៌ផ្កាឈូក ឬប្រផេះ។

ព្រូនប្រភេទនេះ ក៏ដូចជាព្រូនមូលដៃរ ឆ្លងពីលាមកមនុស្សម្នាក់ទៅមាត់របស់មនុស្សម្នាក់ទៀត។ តាមធម្មតា ព្រូននេះបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់បន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែវាអាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺរាក ចំពោះកុមារ។ ក្នុងករណីកម្រ វាអាចបណ្តាលឲ្យពោះវៀនមួយផ្នែកលៀនចេញមកក្រៅតាមរន្ធគូទ(ធ្លាក់ត្រសាល់គូទ)។

ការបង្ការ ៖ ដូចគ្នានឹងព្រូនមូលដៃរ។

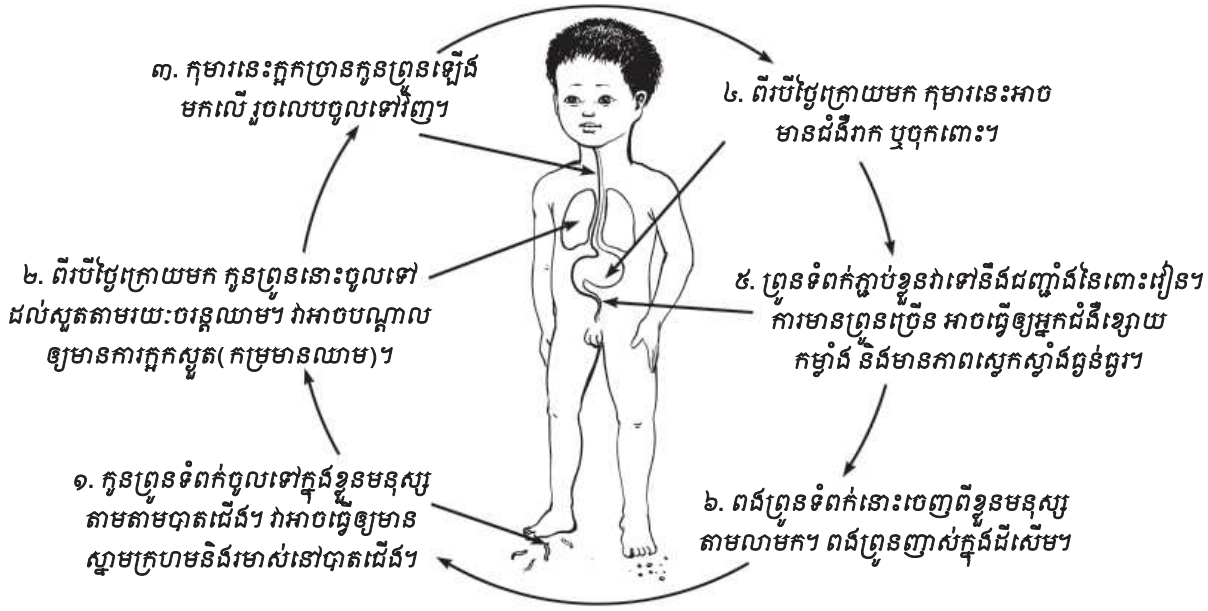
ការព្យាបាល ៖ បើព្រូននេះធ្វើឲ្យមានបញ្ហា ឲ្យថ្នាំម៉េបង់ដាហ្សូល។ សម្រាប់កម្រិតប្រើថ្នាំ សូមមើលទំព័រ៣៧៤។ ចំពោះការលៀនត្រសាល់គូទ បំបាស់គូទកុមារឡើងលើ ហើយចាក់ទឹកត្រជាក់ទៅលើពោះវៀនដែលលៀនចេញនោះ។ ការធ្វើដូច្នេះអាចធ្វើឲ្យពោះវៀននោះចូលក្នុងវិញ។

ព្រូនទំពក់

ប្រវែង១សង់ទីម៉ែត្រ ពណ៌ក្រហម។

គេមិនអាចមើលឃើញព្រូននេះនៅក្នុងលាមកទេ។ ការធ្វើវិភាគលាមកគឺជាការសំខាន់ដើម្បីបញ្ជាក់ថាមានឬគ្មានព្រូន ប្រភេទនេះ។

របៀបឆ្លងរបស់ព្រូនទំពក់



ការបង្ករោគដោយព្រូនទំពក់អាចជាជំងឺដ៏គ្រោះថ្នាក់បំផុតមួយសម្រាប់កុមារ។ កុមារដែលមានភាពស្លេកស្លាំង ឬបរិភោគរបស់កខ្វក់ អាចមានព្រូនទំពក់នេះ។ បើអាច គួរធ្វើការវិភាគលាមករបស់កុមារ។

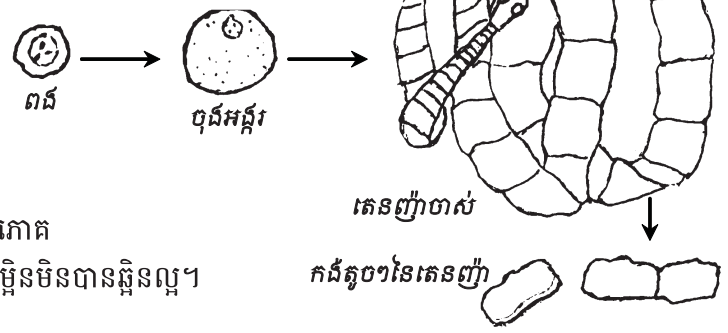
ការព្យាបាល ៖ ប្រើថ្នាំម៉េបង់ដាហ្សូល អាល់បង់ដាហ្សូល ឬពីរ៉ង់តែល។ ចំពោះកម្រិតប្រើ និងការប្រុងប្រយ័ត្ន សូមអានទំព័រ៣៧៤ ដល់ ៣៧៦។ ព្យាបាលភាពស្លេកស្លាំងដោយបរិភោគអាហារសំបូរជាតិដែក ហើយបើចាំបាច់លេបថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក (ទំ.១២៤)។

ដើម្បីបង្ការព្រូនទំពក់ ៖ **សង់បង្គន់ និងបន្ទោរបង់លាមក្នុងបង្គន់។ កុំឲ្យកុមារដើរជើងទទេ។**

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

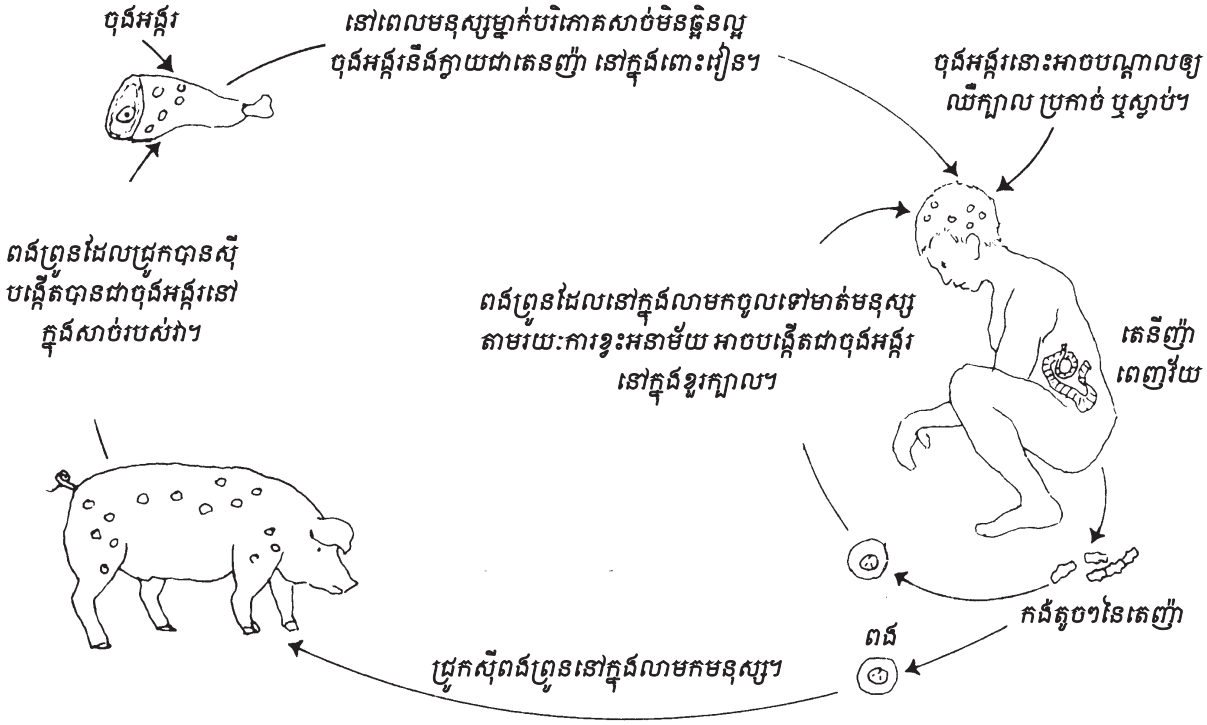
ព្រូនសំប៉ែត (តេនញ៉ា)

នៅក្នុងពោះវៀន តេនញ៉ាអាចលូតលាស់រហូតដល់មានប្រវែងជាច្រើនម៉ែត្រ។ ប៉ុន្តែផ្នែកតូចៗ សំប៉ែត ពណ៌ស (មួយកង់ៗ) ដែលឃើញនៅក្នុងលាមក ច្រើនមានប្រវែងប្រហែល ១សង់ទីម៉ែត្រ។ យូរៗម្តង កង់តេនញ៉ាអាចវារចេញមកក្រៅដោយខ្លួនឯង ហើយឃើញនៅជាប់ជាមួយខោទ្រនាប់។



មនុស្សអាចកើតតេនញ៉ាដោយសារការបរិភោគសាច់ជ្រូក សាច់គោ ឬសាច់ដទៃទៀត ដែលចម្អិនមិនបានឆ្អិនល្អ។

ការបង្ការ ៖ **សូមប្រយ័ត្នថា គ្រប់សាច់ទាំងអស់ ត្រូវតែចម្អិនឲ្យបានឆ្អិនល្អ ជាពិសេសសាច់ជ្រូក។** ត្រូវប្រាកដថាគ្មានផ្នែកណាមួយនៅក្នុងសាច់អាំង ឬត្រីស្ងោ នៅឆៅនោះទេ។



ផលប៉ះពាល់លើសុខភាព ៖ ជួនកាល តេនញ៉ានៅក្នុងពោះវៀនធ្វើឲ្យចុកពោះបន្តិចបន្តួច និងមានបញ្ហាផ្សេងៗខ្លះទៀត។

គ្រោះថ្នាក់ធំបំផុត ដែលអាចកើតមាន គឺនៅពេលដែលចុងអង្គរ (កញ្ចប់តូចៗដែលផ្ទុកទៅដោយកូនព្រូន) ចូលទៅក្នុងខួរក្បាលរបស់មនុស្ស។ បញ្ហានេះកើតឡើងនៅពេលដែលពងព្រូនឆ្លងពីលាមកចូលទៅក្នុងមាត់របស់គាត់។ ដោយសារមូលហេតុនេះ **អ្នកដែលកើតតេនញ៉ាត្រូវតែអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំអំពីអនាម័យដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងទទួលការព្យាបាលជាបន្ទាន់។**

ការព្យាបាល ៖ លេបថ្នាំនីក្លូសាមីដ (Niclosamide) (**យ៉ូមេសាន Yomesan ទំ.៣៧៦**) ឬថ្នាំប្រាស៊ីកង់តែល (Praziquantel) (ទំ៣៧៦)។ គោរពតាមសេចក្តីណែនាំរបស់ថ្នាំដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ទ្រីស៊ីណូស

ព្រូនប្រភេទនេះ មិនដែលឃើញនៅក្នុងលាមកទេ។ ពួកវាទំលុះចេញពីពោះវៀនមនុស្ស រួចចូលទៅក្នុងសាច់ដុំ។ ដូចគេនយ៉ាដែរ មនុស្សយើងឆ្លងព្រូននេះដោយការបរិភោគសាច់ជ្រូកដែលមានការបង្ករោគនេះ ឬសត្វផ្សេងៗទៀតដែលចម្អិនមិនបានឆ្អិនល្អ។

ផលប៉ះពាល់លើសុខភាព ៖ អាស្រ័យទៅលើបរិមាណនៃសាច់ដែលមានព្រូនដែលបានបរិភោគ មនុស្សនេះអាចមានអារម្មណ៍ធម្មតា ឬធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ ឬស្លាប់បាន។ ចាប់ពី២-៣ម៉ោងទៅ៥ថ្ងៃបន្ទាប់ពីបានបរិភោគសាច់ជ្រូកដែលមានព្រូននេះ មនុស្សនេះអាចមានជំងឺរាក និងមានអារម្មណ៍មិនស្រួលក្នុងពោះ។

ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ អ្នកជំងឺអាចមាន ៖

- គ្រុនក្តៅ ញាក់
- ឈឺសាច់ដុំ
- ហើមជុំវិញភ្នែក ហើយជួនកាលហើមជើង
- មានជាំតូចៗ(ចំនុចខ្មៅឬខៀវ)នៅលើស្បែក
- មានហូរឈាមក្នុងផ្នែកសនៃគ្រាប់ភ្នែក

ករណីធ្ងន់ធ្ងរ អាចមានរយៈពេល៣ ឬ៤សប្តាហ៍។

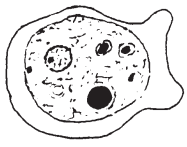
ការព្យាបាល ៖ រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។ ថ្នាំអាល់បង់ដាហ្សូល (albendazole) ឬថ្នាំម៉េបង់ដាហ្សូល (mebendazole) អាចជួយបាន។ ចំពោះកម្រិតប្រើថ្នាំ សូមមើលទំ.៣៧៤ និង៣៧៥។ (ក៏ទីកូស្តេរ៉ូអ៊ីត ក៏អាចជួយបានដែរ ប៉ុន្តែគួរត្រូវបានផ្តល់ដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬវេជ្ជបណ្ឌិត)

ចំណុចសំខាន់ ៖ បើមានមនុស្សច្រើននាក់បានបរិភោគសាច់ជ្រូកតែមួយនោះ ហើយធ្លាក់ខ្លួនឈឺទាំងអស់គ្នា ត្រូវសង្ស័យទៅលើទ្រីស៊ីណូស។ ករណីនេះអាចមានគ្រោះថ្នាក់ ។ ត្រូវរកគ្រូពេទ្យ។

ការបង្ការទ្រីស៊ីណូស ៖

- បរិភោគតែសាច់ជ្រូកនិងសាច់ផ្សេងៗ ដែលឆ្អិនល្អប៉ុណ្ណោះ។
- កុំបណ្តោយឲ្យជ្រូកទៅស៊ីលាមកឲ្យសោះ
- មិនត្រូវឲ្យកំទេចសំណល់សាច់ ឬសាច់ដែលសល់ពីកន្លែងសម្លាប់សត្វ ទៅឲ្យជ្រូកស៊ីទេ លើកលែងតែសាច់ទាំងនេះត្រូវបានចម្អិនរួចសិន។

អាមីប

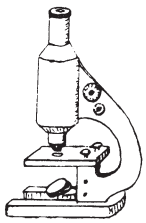


អាមីប មើលដោយអតិសុខុមទស្សន៍

អាមីបនេះមិនមែនជាព្រូនទេ ប៉ុន្តែវាជាសត្វតូចៗ ឬប៉ារ៉ាស៊ីត ដែលអាចមើលឃើញដោយប្រើអតិសុខុមទស្សន៍ (ឧបករណ៍ដែលធ្វើឲ្យវត្ថុល្អិតៗ មើលឃើញធំជាងវត្ថុពិត) តែប៉ុណ្ណោះ។

របៀបឆ្លង ៖ លាមករបស់អ្នកដែលមានការបង្ករោគ មានប៉ារ៉ាស៊ីតតូចៗទាំងនេះរាប់លាន។ ដោយសារកង្វះអនាម័យ អាមីបអាចចូលទៅក្នុងប្រភពទឹកផឹក ឬម្ហូបអាហារបាន ហើយអ្នកដទៃទៀតក៏ឆ្លងអាមីបនេះ។

រោគសញ្ញានៃការបង្ករោគដោយអាមីប ៖



អតិសុខុមទស្សន៍

មនុស្សជាច្រើនដែលមានសុខភាពល្អ អាចមានអាមីបនេះដោយមិនធ្លាក់ខ្លួនឈឺទេ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី អាមីបគឺជាមូលហេតុញឹកញាប់នៃជំងឺរាកដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ ឬ**ជំងឺរាលមួល** (រាកមានលាយឈាម) ជាពិសេសចំពោះមនុស្សដែលកំពុងមានសុខភាពខ្សោយ ដោយសារជំងឺផ្សេងទៀត ឬដោយសារការមានអាហារូបត្ថម្ភមិនល្អ។ ជួនកាល អាមីបអាចធ្វើឲ្យមានអាប់សែស៍ដ៏ឈឺចាប់ និងមានគ្រោះថ្នាក់ នៅក្នុងថ្លើម។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

លក្ខណៈទូទៅនៃជំងឺរាកមូលដោយអាមីប រួមមាន ៖

- មានការរាក ដែលកើត បាត់ៗ ជួនកាលមានឆ្លាស់គ្នាជាមួយនឹងការទល់លាមក។
- ចុករមួលក្នុងពោះ និងចង់បន្ទោរបង់លាមកជាញឹកញាប់ ទោះបីជាមានលាមកតិចតួច (មានតែសំបោរ) ឬគ្មានលាមកក៏ដោយ។
- មានលាមកជ្រាយៗ (តែមិនមែនរាកទឹកទេ) ដោយមានសំបោរជាច្រើន ជួនកាលមានលាយឈាមផង។
- ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ មានឈាមច្រើន ហើយអ្នកជំងឺអាចមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ និងអស់កម្លាំងយ៉ាងខ្លាំង។
- ប្រសិនបើមានគ្រុនក្តៅ មានន័យថា អាចមានការបង្ករោគដោយបាក់តេរីផងដែរ។

ជំងឺរាកមានឈាម អាចបណ្តាលមកពីអាមីប ឬបាក់តេរី។ ប៉ុន្តែ ជំងឺរាកមូលដោយបាក់តេរី(ស៊ីហ្សែឡា) មានការចាប់ផ្តើមលឿនជាង ឯលាមកក៏មានទឹកច្រើនជាង ហើយតែងតែមានគ្រុនក្តៅជានិច្ច(ទំ.១៥៨)។ ដូច្នេះ ជាទូទៅ ៖

ជួនកាល ជំងឺរាកមានឈាម មានមូលហេតុផ្សេងៗទៀត។ ដើម្បីរកមូលហេតុឲ្យច្បាស់ ការវិភាគលាមក អាចជាការចាំបាច់។

ជំងឺរាក + ឈាម + គ្រុនក្តៅ = ការបង្ករោគដោយបាក់តេរី(ស៊ីហ្គែឡា)
ជំងឺរាក + ឈាម + គ្មានគ្រុនក្តៅ = អាមីប

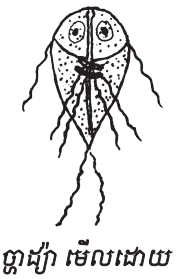
ជួនកាល អាមីបចូលទៅក្នុងថ្លើម ហើយបង្កើតជាអាប់សៃ។ បញ្ហានេះបណ្តាលឲ្យមានការឈឺចាប់នៅផ្នែកខាងស្តាំ និងខាងលើនៃពោះ។ ការឈឺចាប់អាចរាលដាលទៅដល់ទ្រូង ផ្នែកខាងស្តាំ ហើយការឈឺចាប់នេះ កើនឡើងនៅពេលដើរ។ (ចំពោះការប្រៀបធៀបករណីនេះជាមួយនឹងការឈឺចង់ទឹកប្រមាត់ មើលទំ.៣២៩ ជំងឺរលាកថ្លើម ទំ.១៧២ និងជំងឺក្រិនថ្លើម ទំ.៣២៨)។ បើអ្នកដែលមានរោគសញ្ញាដូចខាងលើនេះ ចាប់ផ្តើមក្អកមានកំហាកពណ៌ត្នោត នោះបានសេចក្តីថាខ្ទុះរបស់អាប់សៃដោយអាមីប បានហូរចូលទៅក្នុងសួតគាត់ហើយ។

ការព្យាបាល ៖

- បើអាចធ្វើបាន រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ និងធ្វើការវិភាគលាមក។
- ជំងឺរាកមូលដោយអាមីប អាចព្យាបាលដោយថ្នាំម៉ែត្រូនីដាហ្សូល(Metronidazole) បើអាច សូមប្រើជាមួយថ្នាំឌីឡូហ្សានីត ហ្វុយរ៉ូអាត(Diloxanide furoate)។ សម្រាប់កម្រិតប្រើ រយៈពេលព្យាបាល និងការប្រុងប្រយ័ត្ននៃថ្នាំ សូមអានទំ.៣៦៩ ។
- ចំពោះអាប់សៃដោយអាមីប ព្យាបាលដូចជំងឺរាកមូលដោយអាមីបដែរ បន្ទាប់មកលេបថ្នាំក្លរ៉ូគីន(chloroquine) រយៈពេល១០ថ្ងៃទៀត(មើលទំ.៣៦៦)។

ការបង្ការ ៖ សង់បង្គន់ និងបន្ទោរបង់លាមកក្នុងបង្គន់ ការពារប្រភពទឹកធឹក និងអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំអំពីអនាម័យ។ ការបរិភោគត្រឹមត្រូវ និងការជៀសវាងការនឿយហត់ខ្លាំងនិងការស្រវឹងស្រា ក៏មានសារសំខាន់ក្នុងការបង្ការជំងឺរាកមូលដោយអាមីបដែរ។

ថ្លាជ្យ៉ា (Giardia)


ថ្លាជ្យ៉ា មើលដោយអតិសុខុមទស្សន៍

ដូចអាមីបដែរ ថ្លាជ្យ៉ាគឺជាប៉ារ៉ាស៊ីតតូចល្អិត ដែលរស់នៅក្នុងពោះវៀន និងជាមូលហេតុញឹកញាប់នៃជំងឺរាក ជាពិសេសចំពោះកុមារ។ ការរាកអាចរ៉ាំរ៉ៃ ឬរាកលស់ (អាចរាកបាត់ៗ)។

អ្នកដែលមានលាមករាកពណ៌លឿង ក្លិនអាក្រក់ ពពុះៗ តែគ្មានឈាមឬសំបោរ នោះគាត់ប្រហែលជាមានថ្លាជ្យ៉ា។ ពោះរបស់គាត់ហើម ដោយមានខ្យល់ មិនស្រួលក្នុងពោះ មានចុកពោះបន្តិចបន្តួច និងមានជោមនិងតើច្រើន។ ការតើមានក្លិនអាក្រក់ ដូចស្ពាន់ធ័រ។ ជាធម្មតាគ្មានគ្រុនក្តៅទេ។

ជួនកាល ការបង្ករោគដោយថ្លាជ្យ៉ា អាចបាត់ទៅវិញដោយឯកឯង។ ការមានអាហារូបត្ថម្ភល្អ ក៏ជួយដែរ។ ករណីធ្ងន់ធ្ងរ អាចព្យាបាលដោយថ្នាំម៉ែត្រូនីដាហ្សូល(ទំ.៣៦៩)។ ថ្នាំគីណាគ្រីន(Quinacrine **អាតេប្រ៊ីន**Atabrine ទំ.៣៧០) មានតម្លៃថោកជាង ហើយតាមធម្មតាមានប្រសិទ្ធភាពដូចគ្នា ប៉ុន្តែវាធ្វើឲ្យមានផលរំខានខ្លាំងជាង។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

សត្វល្អិតក្នុងឈាម (Schistosomiasis, Bilharzia)

ការបង្ករោគនេះបណ្តាលមកពីព្រូនមួយប្រភេទដែលចូលទៅក្នុងចរន្តឈាម។ មានសត្វល្អិតក្នុងឈាមប្រភេទខុសៗគ្នា ត្រូវបានរកឃើញនៅក្នុងប្រទេសផ្សេងៗក្នុងពិភពលោក។ មានមួយប្រភេទ ដែលច្រើនមាននៅអាហ្វ្រិក និងមជ្ឈឹមបូព៌ា មាននៅតាមដងទន្លេមេគង្គក្នុងប្រទេសកម្ពុជា នៅភាគខាងជើងនៃទីរួមខេត្តក្រចេះ បណ្តាលឲ្យមានឈាមក្នុងទឹកនោម។ ប្រភេទផ្សេងៗទៀត ដែលបណ្តាលឲ្យរាកមានឈាម មាននៅអាហ្វ្រិក អាមេរិកខាងត្បូង និងអាស៊ី។ នៅតំបន់ដែលគេដឹងមានកើតជំងឺទាំងនេះ អ្នកដែលមានឈាមក្នុង**ទឹកនោមឬលាមក គួរធ្វើការវិភាគទឹកនោមឬលាមកដើម្បីរកមើលពងរបស់សត្វល្អិតនេះ។**

រោគសញ្ញា ៖

- **រោគសញ្ញាដែលមានញឹកញាប់បំផុត គឺការមានឈាមនៅក្នុងទឹកនោម** (ជាពិសេស នៅតំណក់ទឹកនោមចុងក្រោយ) ឬ ការរាកមានឈាម ចំពោះប្រភេទផ្សេងទៀតនៃសត្វល្អិតនេះ។
- អាចមានការឈឺចាប់នៅផ្នែកខាងក្រោមនៃពោះ និងនៅផ្នែកខាងក្នុងនៃភ្លៅ។ ការឈឺចាប់នេះតែងតែកើតឡើងនៅពេលចុងបញ្ចប់នៃការបត់ជើងតូច។ អាចមានគ្រុនក្តៅបន្តិចបន្តួច អស់កម្លាំង និងរមាស់។
- បន្ទាប់ពីរយៈពេលជាច្រើនខែ ឬច្រើនឆ្នាំ តម្រងនោម ថ្លើម ឬលំពែង អាចខូចឬរីកធំ ដែលអាចបណ្តាលឲ្យមានការឈឺចាប់ និងអាចស្លាប់ជាយថាហេតុ។
- ជួនកាល គ្មានរោគសញ្ញាដំបូងទេ។ នៅតំបន់ដែលមានសត្វល្អិតក្នុងឈាមនេះកើតឡើងជាញឹកញាប់ អ្នកដែលមានរោគសញ្ញាបន្តិចបន្តួច ឬមានឈឺពោះបន្តិចបន្តួច គួរទទួលការពិនិត្យ។

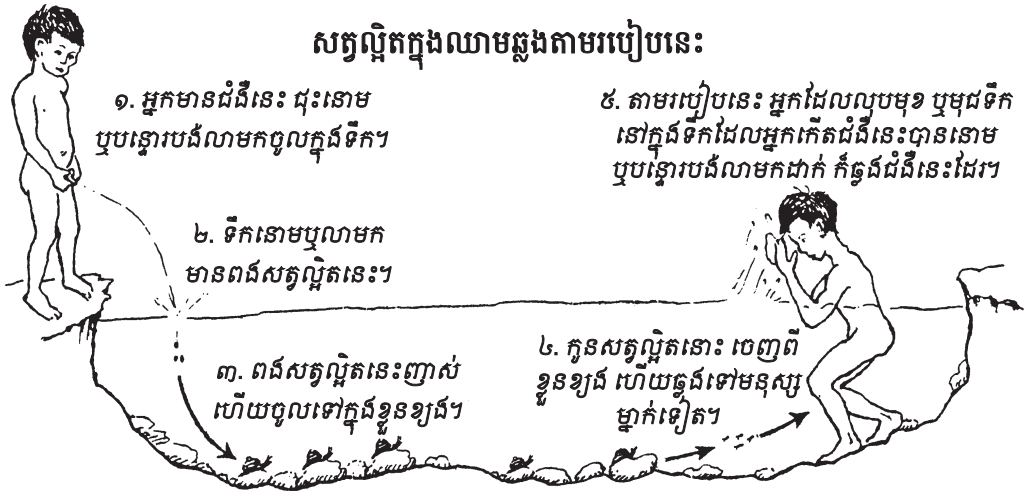
ការព្យាបាល ៖

ថ្នាំប្រាស៊ីកង់តែល (Praziquantel) មានប្រសិទ្ធភាពកម្ចាត់សត្វល្អិតក្នុងឈាមគ្រប់ប្រភេទ។ ថ្នាំម៉ែទ្រីហ្វូណាត (Metrifonate) និងថ្នាំអូហ្សាមនីគីន (Oxamniquine) មានប្រសិទ្ធភាពចំពោះសត្វល្អិតក្នុងឈាមតែមួយចំនួនប៉ុណ្ណោះ។ ចំពោះកម្រិតប្រើប្រាស់ថ្នាំ សូមមើលទំ.៣៧៧។ ថ្នាំពេទ្យគួរត្រូវបានប្រើប្រាស់ទៅតាមការណែនាំរបស់បុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលមានបទពិសោធន៍។

ការបង្ការ ៖

ខ្យង ទំហំពិត

សត្វល្អិតក្នុងឈាមនេះ មិនឆ្លងដោយផ្ទាល់ពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតទេ។ មួយផ្នែកនៃជីវិតរបស់វា ត្រូវតែរស់មួយរយៈពេល នៅក្នុងខ្លួនខ្យងម៉្យាងនៅក្នុងទឹក។



ដើម្បីបង្ការសត្វល្អិតក្នុងឈាម សហការជាមួយកម្មវិធីសម្លាប់សត្វខ្យង ព្រមទាំងព្យាបាលអ្នកដែលមានជំងឺនេះ។ ប៉ុន្តែអ្វីដែលសំខាន់បំផុតគឺ ៖ **មនុស្សគ្រប់រូបគួរឿនប្រើបង្គន់ និងមិនត្រូវបត់ជើងតូច ឬបន្ទោរបង់លាមក ទៅក្នុង ឬនៅក្បែរទឹកឡើយ។**

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការចាក់ថ្នាំបង្ការ(ថាយ និងមានប្រសិទ្ធភាពពិតប្រាកដ)

ថ្នាំបង្ការផ្តល់ការការពារទប់ទល់នឹងជំងឺប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ជាច្រើនប្រភេទ។ ប្រទេសនីមួយៗ មានកាលវិភាគផ្តល់ថ្នាំបង្ការរៀងៗខ្លួន។ ថ្នាំបង្ការតែងតែត្រូវបានផ្តល់ជូនដោយគ្មានការបង់ប្រាក់។ ការនាំកូនរបស់អ្នកទៅទទួលថ្នាំបង្ការក្នុងពេលដែលពួកគេមានសុខភាពល្អ ប្រសើរជាងការនាំពួកគេទៅទទួលការព្យាបាលនៅពេលដែលពួកមានជំងឺឬជិតស្លាប់។ ថ្នាំបង្ការសំខាន់ៗមាន ៖

១. **ដេប៉ែតេ សម្រាប់បង្ការជំងឺខាន់ស្លាក់ ក្អកមាន់ និងតេតាណូស។** ដើម្បីឲ្យមានការការពារពេញលេញ កុមារត្រូវការចាក់វ៉ាក់សាំងនេះ៤ឬ៥ដង ដែលជាទូទៅ គឺនៅពេលកុមារអាយុ២ខែ ៤ខែ ៦ខែ និង១៨ខែ។ ជួនកាល អាចចាក់ម្តងទៀត នៅអាយុចន្លោះពី៤និង៦ឆ្នាំ។

២. **ប៉ូលីយ៉ូ សម្រាប់បង្ការជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង។** កុមារត្រូវទទួលថ្នាំបន្តក់តាមមាត់ ៤ឬ៥ដង។ នៅប្រទេសខ្លះ ការបន្តក់លើកទីមួយ ត្រូវបានផ្តល់បន្ទាប់ពីសម្រាលភ្លាម ហើយការបន្តក់៣លើកទៀត ត្រូវបានធ្វើក្នុងពេលជាមួយគ្នានឹងការចាក់ដេប៉ែតេ។ នៅប្រទេសផ្សេងៗទៀត គេបន្តក់៣លើកដំបូងជាមួយគ្នានឹងការចាក់ដេប៉ែតេ និងលើកទី៤ នៅពេលកុមារមានអាយុចន្លោះពី១២និង១៨ខែ ហើយលើកទី៥ នៅពេលកុមារមានអាយុ៤ឆ្នាំ។ នៅក្នុងគ្រួសារដែលមានសមាជិកណាម្នាក់មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ មិនត្រូវប្រើថ្នាំដំណក់ទេ ត្រូវប្រើតែថ្នាំចាក់ប៉ុណ្ណោះ។

៣. **បេសេហ្សេ សម្រាប់បង្ការជំងឺរបេង។** គេចាក់ថ្នាំនេះតែម្តងគត់ តាមសើស្បែក នៅលើដើមដៃខាងឆ្វេង។ កុមារអាចទទួលវ៉ាក់សាំងនេះ បន្ទាប់ពីសម្រាលភ្លាម ឬពេលក្រោយមកទៀតក៏បាន។ បើមានសមាជិកណាម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសារមានជំងឺរបេង ការចាក់ថ្នាំបង្ការនេះឲ្យទាកនៅក្នុងរយៈពេលពីរ បីសប្តាហ៍ ឬពីរ បីខែដំបូង បន្ទាប់ពីសម្រាល គឺជាការសំខាន់ណាស់។ ការចាក់ថ្នាំបង្ការនេះ អាចបណ្តាលឲ្យមានដំបៅ និងបន្សល់ទុកស្នាមមួយ។

៤. **វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺកញ្ជ្រឹល។** កុមារត្រូវការចាក់១ម្តូល នៅអាយុមិនតិចជាង៩ខែ ហើយជាញឹកញាប់ គេចាក់ម្តងទៀត នៅអាយុ១៥ខែ ឬលើសពីនេះ។ នៅប្រទេសជាច្រើន មានវ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺ៣មុខចូលគ្នា ដែលគេហៅថា MMR ត្រូវបានចាក់ដើម្បីបង្ការជំងឺកញ្ជ្រឹល ក្រឡឹទែន និងស្ទួច។ គេចាក់វ៉ាក់សាំងនេះមួយម្តូល នៅពេលកុមារមានអាយុចន្លោះពី១២និង១៥ខែ ហើយ១ម្តូលទៀត នៅពេលកុមារអាយុចន្លោះពី៤ទៅ៦ឆ្នាំ។ មិនត្រូវចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺកញ្ជ្រឹលឲ្យកុមារដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ទេ។

៥. **វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ។** ថ្នាំបង្ការនេះត្រូវបានចាក់បន្តគ្នា ៣លើក ក្នុងពេលជាមួយគ្នានឹងពេលចាក់ថ្នាំដេប៉ែតេ។ នៅប្រទេសខ្លះ គេចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេលើកទី១នៅពេលទារកសម្រាលរួច ហើយលើកទី២នៅអាយុ២ខែ និងលើកទី៣នៅអាយុ៦ខែ។ ត្រូវប្រាកដថាចន្លោះពីការចាក់លើកទី១និងលើកទី២ មានរយៈពេល៤សប្តាហ៍យ៉ាងតិច ហើយចន្លោះពីលើកទី២និងលើកទី៣ មានរយៈពេល៨សប្តាហ៍។

៦. Hib **សម្រាប់បង្ការ** Haemophilus influenza **ប្រភេទបេ** ដែលជាមេរោគមួយដែលបណ្តាលឲ្យមានជំងឺរលាកស្រោមខួរ និងជំងឺរលាកសួត លើកុមារតូចៗ។ ជាទូទៅថ្នាំបង្ការនេះ ត្រូវបានចាក់បន្តគ្នា៣លើក ជាមួយនឹងការចាក់ដេប៉ែតេ ៣លើកដំបូង។

៧. **តេដេ ឬតេតេ** (Td or TT) **សម្រាប់បង្ការជំងឺតេតាណូសលើកុមារលើស១២ឆ្នាំ ឬមនុស្សពេញវ័យ។** នៅទូទាំងពិភពលោក គេបានណែនាំឲ្យចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូស រៀងរាល់១០ឆ្នាំម្តង។ នៅប្រទេសខ្លះ គេចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូសឲ្យកុមារនៅអាយុចន្លោះពី៩ទៅ១១ឆ្នាំ (៥ឆ្នាំបន្ទាប់ពីការចាក់ដេប៉ែតេលើកចុងក្រោយ) ហើយបន្ទាប់មករៀងរាល់១០ឆ្នាំម្តង។ ស្ត្រី គួរចាក់នៅរាល់ពេលមានផ្ទៃពោះ ដើម្បីបង្ការទារកពីជំងឺតេតាណូសនៅពេលសម្រាល (មើលទំ.១៨២ និង២៥០)។

៨. **រ៉ូតាវីរុស**(Rotavirus) ៖ ឲ្យថ្នាំបង្ការតាមមាត់ ២ឬ៣ដង(ទៅតាមក្រុមហ៊ុនផលិតថ្នាំ) ពេលកុមារមានអាយុពីរ បួននិង(បើចាំបាច់)៦ខែ។ វាបង្ការជំងឺរាកដោយមេរោគនេះ ដែលជាមូលហេតុនាំមុខគេនៃការស្លាប់របស់កុមារតូចៗ។

វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺកញ្ជ្រឹល គ្រុនស្វិតដៃជើង និងរបេង ត្រូវរក្សាទុកដោយបង្កក ឬទុកក្នុងកន្លែងត្រជាក់ខ្លាំង(ក្រោម៨អង្សាសេ)។ វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ តេតាណូស និងដេប៉ែតេ ត្រូវរក្សាទុកក្នុងកន្លែងត្រជាក់ខ្លាំង(ក្រោម៨អង្សាសេ) ប៉ុន្តែ**មិនត្រូវឲ្យកកឡើយ។** វ៉ាក់សាំងដែលបានលាយរួច តែមិនទាន់បានប្រើ គួរតែចោល។ ថ្នាំបង្ការដេប៉ែតេដែលនៅល្អ ហើយអាចប្រើប្រាស់បាន លុះត្រាតែវានៅស្រអាប់ ក្នុងរយៈពេលមួយម៉ោងបន្ទាប់ពីលាយ។ បើវាប្រែជាថ្លា ឬមានគ្រាប់សៗនៅក្នុងនោះ មានន័យថាថ្នាំបានខូច ហើយគ្មានប្រសិទ្ធភាពទេ។

ផ្តល់ថ្នាំបង្ការដល់កូនរបស់អ្នកឲ្យបានទាន់ពេលវេលា។ ត្រូវប្រាកដថា ពួកគេបានទទួលថ្នាំបង្ការនីមួយៗដែលពួកគេត្រូវការ យ៉ាងពេញលេញ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

វិធីផ្សេងៗទៀតដើម្បីបង្ការជំងឺ និងរបួស

ក្នុងជំពូកនេះយើងបានរៀបរាប់អំពីវិធីបង្ការការបង្ករោគក្នុងពោះវៀន និងការបង្ករោគផ្សេងៗទៀត **តាមរយៈការរក្សាអនាម័យ** និង**ការចាក់ថ្នាំបង្ការ**។ ក្នុងសៀវភៅនេះ អ្នកនឹងឃើញមានសំណូមពរផ្សេងៗសម្រាប់ការបង្ការជំងឺ និងរបួស ដោយរាប់ចាប់ពីការស្តាបនារាងកាយដែលមានសុខភាពល្អ តាមរយៈការបរិភោគអាហារបំប៉ន រហូតដល់ការប្រើប្រាស់យ៉ាងត្រឹមត្រូវនូវឱសថបុរាណនិងថ្នាំពេទ្យទំនើប។

ផ្នែកសេចក្តីផ្តើមចំពោះភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិ ផ្តល់គំនិតជាច្រើនសម្រាប់ប្រមូលប្រជាជនឲ្យធ្វើការរួមគ្នា ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពដែលបណ្តាលឲ្យមានសុខភាពមិនល្អ។

នៅជំពូកបន្តបន្ទាប់ទៀត ដែលនឹងពិភាក្សាអំពីបញ្ហាសុខភាពជាក់លាក់ អ្នកនឹងឃើញមានសំណូមពរជាច្រើនសម្រាប់ការបង្ការបញ្ហាទាំងនោះ។ ដោយអនុវត្តតាមសំណូមពរទាំងនេះ អ្នកអាចជួយធ្វើឲ្យផ្ទះនិងភូមិរបស់អ្នក ក្លាយជាកន្លែងរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ។

សូមចងចាំថា វិធីដ៏ប្រសើរបំផុតមួយ ក្នុងការបង្ការជំងឺធ្ងន់ធ្ងរនិងសេចក្តីស្លាប់ គឺការព្យាបាលទាន់ពេល និងប្រកបដោយសុភនិច្ឆ័យ។

ការព្យាបាលទាន់ពេលនិងប្រកបដោយសុភវិនិច្ឆ័យ
គឺជាផ្នែកមួយយ៉ាងសំខាន់ នៃការបង្ការជំងឺដោយប្រើថ្នាំពេទ្យ។

មុននឹងបញ្ចប់ជំពូកនេះ ខ្ញុំចង់និយាយអំពីគំនិតមួយចំនួននៃការបង្ការជំងឺ ដែលត្រូវបានពិភាក្សានៅផ្នែកផ្សេងទៀតក្នុងសៀវភៅនេះ ប៉ុន្តែវាជាគំនិតដែលយើងគួរយកចិត្តទុកដាក់យ៉ាងពិសេស។

ទម្លាប់ដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាព

ទម្លាប់មួយចំនួនដែលប្រជាជនប្រកាន់យក មិនត្រឹមតែបំផ្លាញសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនទេ ថែមទាំងផ្តល់គ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នកនៅជុំវិញ ដោយផ្ទាល់ឬដោយប្រយោល។ ទម្លាប់ទាំងនោះ ភាគច្រើនអាចបញ្ឈប់ឬជៀសវាងបាន ប៉ុន្តែជំហានដំបូងគឺត្រូវយល់ថា ហេតុអ្វីបានជាការបញ្ឈប់ទម្លាប់ទាំងអស់នោះមានសារសំខាន់។

ការផឹកស្រា

បើស្រានាំមកនូវក្តីសប្បាយដល់អ្នកផឹក នោះវាក៏នាំមកនូវសេចក្តីទុក្ខផងដែរ ជា ពិសេសចំពោះក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកផឹកនោះ។ ការផឹកស្រាបន្តិចបន្តួចម្តងម្កាល អាចគ្មានផលអាក្រក់ទេ។ ប៉ុន្តែ ការផឹកបន្តិចបន្តួចតែងតែនាំឲ្យមានការផឹកច្រើន។ នៅប្រទេសជាច្រើនក្នុងពិភពលោក ការផឹកស្រាច្រើន ឬលើសកម្រិត គឺជា មូលហេតុមួយដែលបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរជាច្រើន មិនត្រឹមតែ ចំពោះអ្នកផឹកទេ ថែមទាំងចំពោះអ្នកដែលមិនផឹកទៀត។ ការប្រមឹកមិនត្រឹមតែធ្វើ ឲ្យខូចសុខភាពដល់អ្នកផឹកប៉ុណ្ណោះទេ (ដោយសារជំងឺផ្សេងៗ ដូចជាជំងឺក្រិនថ្លើម ទំ.៣២៨ និងជំងឺរលាកថ្លើម ទំ.១៧២) ប៉ុន្តែវាថែមទាំងប៉ះពាល់ដល់ក្រុមគ្រួសារ និងសហគមន៍ តាមរូបភាពជាច្រើន។ ដោយការបាត់បង់ការវិនិច្ឆ័យក្នុងពេលស្រវឹង និងការបាត់បង់តម្លៃរបស់ខ្លួននៅពេលស្វាងស្រា នាំឲ្យបាត់សុភមង្គល ខ្ជះខ្ជាយ និងអំពើហឹង្សា ហើយភាគច្រើនវាប៉ះពាល់ដល់អ្នកដែលជាទីស្រឡាញ់បំផុត។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

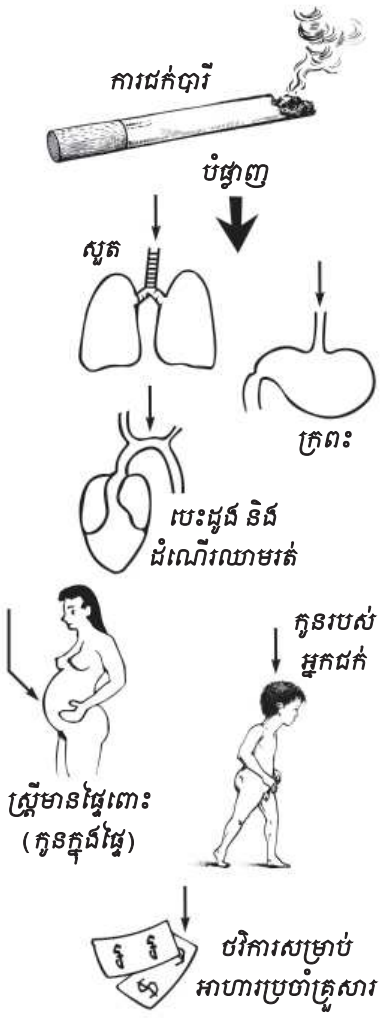
តើមានឪពុកប៉ុន្មាននាក់បានចំណាយប្រាក់ដែលសល់បន្តិចបន្តួច ទៅលើស្រា ក្នុងពេលដែលកូនរបស់ខ្លួនកំពុងឃ្លាន? តើមានជំងឺប៉ុន្មានដែលកើតឡើងព្រោះតែបុរសម្នាក់ចំណាយប្រាក់ដែលរកបានបន្តិចបន្តួចទៅលើស្រា ជាជាងទៅលើការកែលម្អស្ថានភាពរស់នៅរបស់គ្រួសារ? តើមានមនុស្សប៉ុន្មាននាក់ ដែលស្អប់ខ្លួនឯងដោយសារខ្លួនបានធ្វើឲ្យអ្នកដែលខ្លួនស្រឡាញ់ រងទុក្ខ ហើយត្រូវផឹកបន្ថែមដើម្បីបំភ្លេច?

នៅពេលដែលបុរសម្នាក់យល់ថា ស្រាបំផ្លាញសុខភាព និងសុភមង្គលរបស់អ្នកនៅជុំវិញខ្លួន តើគាត់អាចធ្វើអ្វីខ្លះ? ដំបូង គាត់ត្រូវទទួលស្គាល់ថាការផឹកស្រារបស់គាត់គឺជាបញ្ហា។ គាត់ត្រូវស្មោះត្រង់ចំពោះខ្លួនឯង និងចំពោះអ្នកដទៃ។ មនុស្សខ្លះអាចសម្រេចចិត្តបានយ៉ាងងាយថាឈប់ផឹកស្រា។ ប៉ុន្តែ មានករណីជាច្រើនដែលមនុស្សត្រូវការជំនួយ និងការគាំទ្រពីក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកផ្សេងៗទៀត ដែលយល់ពីការពិបាកក្នុងការបញ្ឈប់ទម្លាប់នេះ។ អ្នកដែលធ្លាប់ផឹកស្រាច្រើន ហើយអាចឈប់ផឹកបាន តែងតែជាអ្នកដែលសក្តិសមបំផុតក្នុងការជួយអ្នកដទៃឲ្យធ្វើដូចគាត់ដែរ។

ការផឹកស្រាមិនមែនជាបញ្ហាធំសម្រាប់បុគ្គលនោះទេ តែវាជាបញ្ហាសម្រាប់សហគមន៍ទាំងមូលតែម្តង។ សហគមន៍ដែលយល់អំពីបញ្ហានេះ អាចជួយបានច្រើនក្នុងការលើកទឹកចិត្តដល់អ្នកដែលមានការតាំងចិត្តធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ។ បើអ្នកបារម្ភណ៍អំពីការផឹកស្រាដ៏លើសលប់នៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក ជួយរៀបចំការប្រជុំមួយដើម្បីពិភាក្សាអំពីបញ្ហាទាំងនេះ ហើយសម្រេចថាត្រូវធ្វើសកម្មភាពអ្វីខ្លះ។

បញ្ហាជាច្រើនអាចដោះស្រាយបាននៅពេលប្រជាជនធ្វើការរួមគ្នា និងជួយគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមក។

ការជក់បារី



មានមូលហេតុជាច្រើនដែលថាការជក់បារីមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពរបស់អ្នកជក់ផ្ទាល់ និងសុខភាពរបស់គ្រួសារ។

១. ការជក់បារីបង្កើនការប្រឈមនឹងការកើតជំងឺមហារីកសួត មហារីកមាត់ បំពុងក និងបបូរមាត់។ (បើអ្នកជក់បារីកាន់តែច្រើន ឱកាសនៃការស្លាប់ដោយសារជំងឺមហារីក ក៏កាន់តែខ្ពស់)។

២. ការជក់បារីនាំឲ្យមានជំងឺសួតធ្ងន់ធ្ងរ រួមមានជំងឺរលាកទងសួតរ៉ាំរ៉ៃ និងជំងឺហើមសួតដោយខ្យល់ (និងមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតចំពោះអ្នកដែលមានជំងឺទាំងនេះស្រាប់ ឬមានជំងឺហឺត)។

៣. ការជក់បារីអាចបណ្តាលឲ្យដំបៅក្រពះ ឬធ្វើឲ្យជំងឺដំបៅក្រពះកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។

៤. ការជក់បារីបង្កើនឱកាសក្នុងការមានជំងឺ ឬស្លាប់ដោយជំងឺបេះដូង ឬជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។

៥. កុមារដែលមានឪពុកម្តាយជាអ្នកជក់បារី មានជំងឺរលាកសួត និងជំងឺផ្លូវដង្ហើមផ្សេងទៀត ញឹកញាប់ជាងកុមារដែលមានឪពុកម្តាយមិនជក់បារី។

៦. ទារកដែលមាតារបស់ខ្លួនជក់បារីនៅពេលមានផ្ទៃពោះ មានមាឌតូចជាង និងលូតលាស់យឺតជាងទារកដែលមានមាតាមិនជក់បារី។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

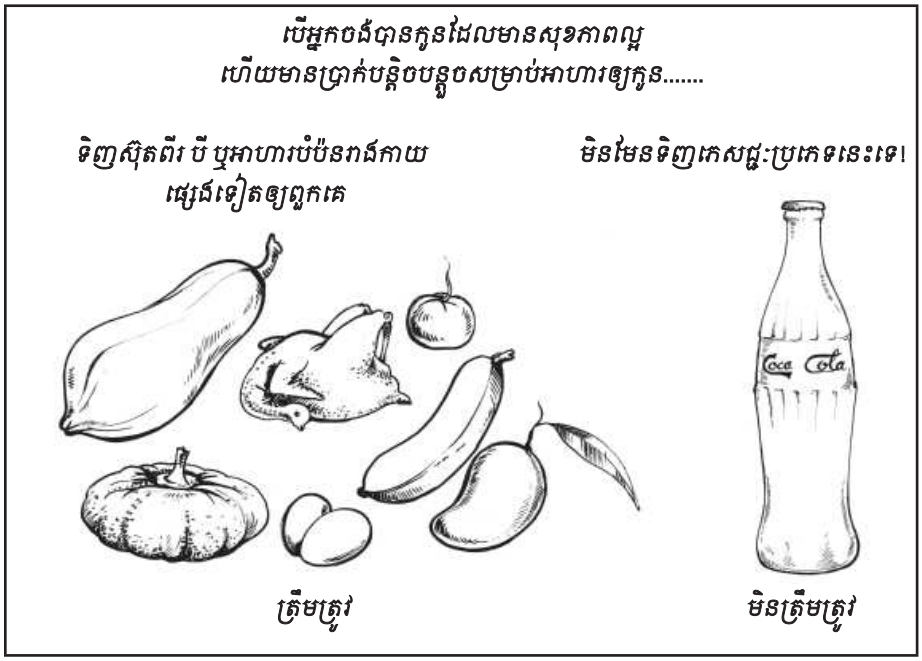
៧. ឪពុកម្តាយ គ្រូបង្រៀន បុគ្គលិកសុខាភិបាល និងអ្នកផ្សេងទៀតដែលជក់បារី បានធ្វើជាគំរូមិនល្អដល់កុមារ និងយុវវ័យ ដែលធ្វើឲ្យពួកគេអាចចាប់ផ្តើមជក់បារីដែរ។

៨. ម្យ៉ាងទៀត ការជក់បារីក៏ធ្វើឲ្យមានការចំណាយប្រាក់ដែរ។ មើលទៅ វាហាក់ដូចជាបន្តិចបន្តួចទេ ប៉ុន្តែនៅពេលបូកបញ្ចូលគ្នា វាគឺជាការចំណាយយ៉ាងច្រើន។ នៅតាមប្រទេសក្រីក្រ មានប្រជាជនក្រីក្របំផុតជាច្រើន បានចំណាយប្រាក់ទៅលើបារី ច្រើនជាងការចំណាយរបស់ប្រទេសនោះទៅលើកម្មវិធីសុខភាព សម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗទៅទៀត។ **បើប្រាក់ដែលបានចំណាយទៅលើថ្នាំជក់ ត្រូវបានចំណាយទៅលើអាហារ ជំនួសវិញ នោះកូនៗនិងគ្រួសារទាំងមូលច្បាស់ជាអាចមានសុខភាពប្រសើរជាងនេះ។**

អ្នកដែលចាប់អារម្មណ៍ទៅលើសុខភាពរបស់អ្នកជទៃ មិនគួរជក់បារីទេ ព្រមទាំងគួរលើកទឹកចិត្តអ្នកជទៃកុំឲ្យជាក់បារីផងដែរ។

ភេសជ្ជៈដែលមានជាតិកាបូណាត ៖ (ភេសជ្ជៈដែលគ្មានជាតិស្រវឹង សូដា កូកា ភេសជ្ជៈមានឧស្ម័ន កូឡា)

នៅតំបន់មួយចំនួន ភេសជ្ជៈទាំងនេះបានទទួលការពេញនិយមយ៉ាងខ្លាំង។ ជាញឹកញាប់ ម្តាយដែលមានជីវភាពក្រីក្រ បានទិញភេសជ្ជៈបែបនេះ ឲ្យកូនដែលមានអាហារូត្តម្ភមិនល្អ នៅពេលដែលគេអាចយកប្រាក់ចំនួនដដែលនោះទៅប្រើប្រាស់បានប្រសើរជាងនេះ គឺដោយយកវាទៅទិញស៊ុតបាន២គ្រាប់ ឬអាហារបំប៉នរាងកាយផ្សេងទៀត។



ភេសជ្ជៈជាតិកាបូណាត គ្មានសារជាតិចិញ្ចឹមរាងកាយអ្វីទេ ក្រៅតែពីជាតិស្ករ។ ហើយសម្រាប់បរិមាណជាតិស្ករដែលមានក្នុងនោះវិញ វាមានតម្លៃថ្លៃខ្លាំងណាស់។ កុមារដែលផឹកភេសជ្ជៈជាតិកាបូណាត និងភេសជ្ជៈផ្អែមផ្សេងទៀត ច្រើនពេក តែងតែមានធ្មេញប្រហោងនិងពុក តាំងពីអាយុនៅក្មេង។ ភេសជ្ជៈជាតិកាបូណាត ផ្តល់ផលអាក្រក់ជាពិសេសដល់អ្នកមានជំងឺដំបៅក្រពះ ឬមិនរំលាយអាហារ។

ភេសជ្ជៈធម្មជាតិដែលធ្វើពីផ្លែឈើ មានប្រយោជន៍ដល់សុខភាពជាង និងភាគច្រើនមានតម្លៃថោកជាងភេសជ្ជៈជាតិកាបូណាត។

មិនត្រូវទម្លាប់កូនៗរបស់អ្នកឲ្យផឹកភេសជ្ជៈជាតិកាបូណាតទេ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំពូកទី
១៣
អំពីជំងឺមួយចំនួនដែលកើតជាញឹកញាប់

ការខ្សោះជាតិទឹក

កុមារជាច្រើនដែលស្លាប់ដោយសារជំងឺរាក គឺស្លាប់ដោយសារពួកគេគ្មានជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់នៅសល់នៅក្នុងខ្លួនរបស់គេ។ ការខ្វះជាតិទឹកនេះ ត្រូវបានហៅថាការខ្សោះជាតិទឹក។

ការខ្សោះជាតិទឹកកើតឡើងនៅពេលដែលមានការបាត់បង់ទឹកពីក្នុងខ្លួន ច្រើនជាងចំណុះទឹកដែលបានបញ្ចូល។ បញ្ហានេះកើតឡើងនៅពេលមានការរាកធ្ងន់ធ្ងរ ជាពិសេសនៅពេលដែលមានក្អួតថែមទៀត។ វាក៏អាចកើតឡើងលើអ្នកមានជំងឺធ្ងន់ ដែលមិនអាចបរិភោគអាហារ ឬមិនអាចផឹកទឹកបានគ្រប់គ្រាន់។

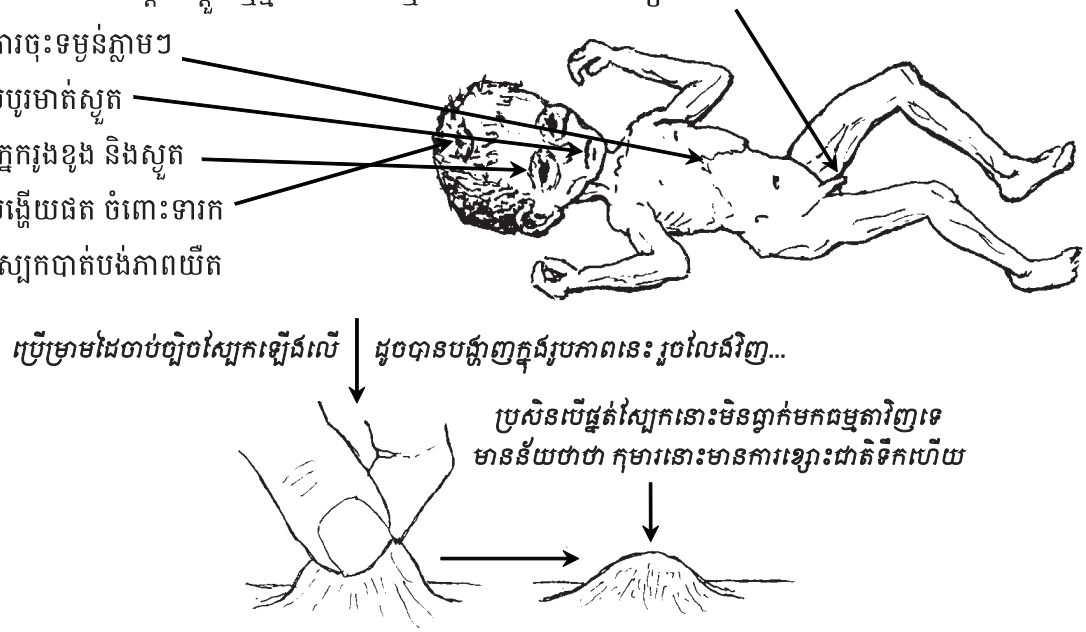
មនុស្សគ្រប់វ័យទាំងអស់សុទ្ធតែអាចមានការខ្សោះជាតិ **ប៉ុន្តែការខ្សោះជាតិទឹកកើតឡើងយ៉ាងលឿន និងមានគ្រោះថ្នាក់ជាទីបំផុត ចំពោះកុមារតូចៗ ។**

កុមារដែលមានរាកសុទ្ធតែទឹកនឹងមានគ្រោះថ្នាក់ដោយសារការខ្សោះជាតិទឹក។

វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលមនុស្សគ្រប់រូប ជាពិសេសចំពោះម្តាយ បានស្គាល់អំពីរោគសញ្ញានៃការខ្សោះជាតិទឹក និងដឹងពីវិធីការពារ និងព្យាបាលវា។

រោគសញ្ញានៃការខ្សោះជាតិទឹក ៖

- ការស្រេកទឹក តែងតែជារោគសញ្ញាដំបូងនៃការខ្សោះជាតិទឹក
- មានទឹកនោមបន្តិចបន្តួច ឬគ្មានទឹកនោម ឬ ទឹកនោមមានពណ៌លឿងចាស់
- ការចុះទម្ងន់ភ្លាមៗ
- បបូរមាត់ស្ងួត
- ភ្នែករួងខូង និងស្ងួត
- បង្ហើយផត ចំពោះទារក
- ស្បែកបាត់បង់ភាពយឺត



ការខ្សោះជាតិទឹកធ្ងន់ធ្ងរ អាចបណ្តាលឲ្យជីពចរដើរញាប់ តែខ្សោយ(មើលស្គុកទំ.៧៧) ដកដង្ហើមញាប់ហើយជ្រៅៗ មានគ្រុនក្តៅ ឬប្រកាច់ (សម្រាប់ការប្រកាច់ សូមមើលទំ.១៧៨)។

ប្រសិនបើអ្នកជំងឺមានរាកធ្ងន់ធ្ងរ ឬមានរាកនិងក្អួតផង មិនត្រូវរង់ចាំមើលរោគសញ្ញាការខ្សោះជាតិទឹកទេ។ **ចាត់វិធានការជាបន្ទាន់** មើលទំព័របន្ទាប់។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ដើម្បីការពារនិងព្យាបាលការខ្សោះជាតិទឹក ៖ នៅពេលមាននរណាម្នាក់មានរាកដូចទឹក ធ្វើដូចខាងក្រោមជាប្រញាប់ ៖

- **ឲ្យអ្នកជំងឺផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន ៖** ទឹកអ៊ូរ៉ាលីតគឺជាការប្រសើរបំផុត ឬឲ្យទឹកបបរ ទឹកតែ ទឹកស៊ុប ឬទឹកសុទ្ធ។ល។ ប៉ុន្តែមិនត្រូវរង់ចាំដល់ពេលកើតមានការខ្សោះជាតិទឹកទើបចាប់ផ្តើមឲ្យផឹកទឹកនោះទេ។
- **ត្រូវបន្តផ្តល់អាហារ ៖** នៅពេលដែលកុមារ ឬមនុស្សធំដែលមានជំងឺនោះ អាចបរិភោគបានភ្លាម ចាប់ផ្តើមផ្តល់អាហារដែលគាត់អាចបរិភោគបាន ឲ្យបានញឹកញាប់។
- ចំពោះទារក បន្ត**បំបៅដោះម្តាយ**ឲ្យបានញឹកញាប់ និងមុនពេលផឹកទឹកផ្សេងៗទៀត។

ទឹកអ៊ូរ៉ាលីត អាចជួយការពារ ឬព្យាបាលការខ្សោះជាតិទឹកបាន ជាពិសេសនៅក្នុងករណីរាកសុទ្ធតែទឹកយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។

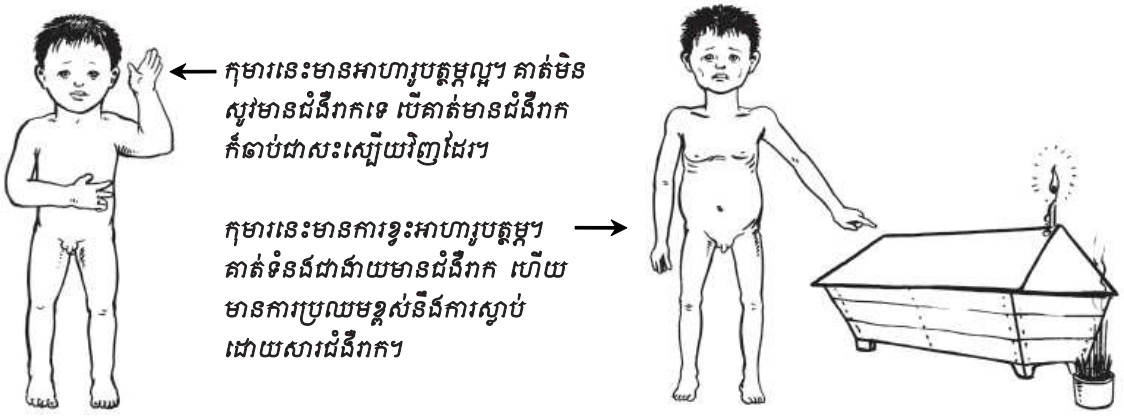
វិធីពីរយ៉ាងក្នុងការធ្វើទឹកអ៊ូរ៉ាលីត នៅតាមផ្ទះ	
១. ការផ្សំជាមួយស្ករនិងអំបិល (ស្ករត្នោត ឬស្ករអំពៅ អាចប្រើជំនួសស្ករសបាន) *ក្នុងទឹកស្អាត១លីត្រ ដាក់ អំបិលកន្ទុះស្មើបព្រា និង៨ស្ករ៨ស្មើបព្រា*   *ការប្រុងប្រយ័ត្ន ៖ មុនដាក់ស្ករ ភ្លក់ទឹកមើលសិនហើយប្រាកដថា វាមានជាតិប្រៃ តិចជាងទឹកភ្នែក។* *គេសង្ឃឹមថាការលាយបែបនេះ នឹងបានជាទឹកអ៊ីសូតូនិក ដែលមានជាតិប្រៃ និងជាតិស្ករស្មើគ្នា។ ប៉ុន្តែការលាយបែបនេះ ជាការលាយដែលមានជាតិប្រៃតិចជាងទឹកភ្នែក ដែលមានន័យថា ទឹកនេះមិនមែនជាទឹកអ៊ីសូតូនិកទេ។ ទឹកនេះមានជាតិប្រៃតិចជាងទឹកភ្នែក ដែលមានន័យថា ទឹកនេះមិនមែនជាទឹកអ៊ីសូតូនិកទេ។* *

ជំងឺរាក និងរាកមួល

នៅពេលមនុស្សម្នាក់មានលាមកខាប់ៗ ឬរាវ នោះគាត់មានជំងឺរាក ។ បើគាត់មានលាមកលាយសំបោរ និងឈាម នោះបញ្ជាក់ថាគាត់មានជំងឺរាកមួល។

ជំងឺរាកអាចមានកម្រិតស្រាល ឬកម្រិតធ្ងន់។ វាអាចមានលក្ខណៈស្រួចស្រាល់(រាកភ្លាមៗនិងធ្ងន់ធ្ងរ) ឬមានលក្ខណៈរ៉ាំរ៉ៃ (រាកជាច្រើនថ្ងៃ)។

ជំងឺរាក កើតមានជាញឹកញាប់ និងមានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំងចំពោះកុមារ ពិសេសចំពោះកុមារដែលមានការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។



ជំងឺរាកមានមូលហេតុជាច្រើនយ៉ាង។ **ធម្មតាគេមិនត្រូវការថ្នាំពេទ្យទេ** ហើយកុមារនឹងមានការធូរ ស្បើយក្នុងរយៈពេល ពីរបីថ្ងៃ បើអ្នកផ្តល់ជាតិទឹកនិងអាហារគ្រប់គ្រាន់ដល់គេ (ប្រសិនបើកុមារនោះមិនសូវបរិភោគច្រើន ឲ្យគាត់បរិភោគតិចៗ ហើយច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ)។ ជួនកាល អ្នកជំងឺនេះអាចត្រូវការការព្យាបាលពិសេស។ ប៉ុន្តែ **ជំងឺរាកភាគច្រើនអាចព្យាបាលដោយជោគជ័យនៅតាមផ្ទះ** ទោះបីជាអ្នកមិនដឹងអំពីមូលហេតុពិតប្រាកដរបស់វាក៏ដោយ។

មូលហេតុសំខាន់នៃជំងឺរាក	
កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ (ទំ.១៥៤)។ បញ្ហានេះធ្វើឲ្យកុមារខ្សោយ ហើយធ្វើឲ្យកុមារមានជំងឺរាក ដោយសារមូលហេតុផ្សេងៗ ជាញឹកញាប់ និងមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ។ ការខ្វះទឹក និងអនាម័យ(គ្មានបង្គន់) ធ្វើឲ្យមានការឆ្លងរាលដាលនៃ មេរោគដែលបណ្តាលឲ្យកើតជំងឺរាក។ ការបង្ករោគដោយមេរោគវីរុស ការបង្ករោគនៅពោះវៀន ដែលបណ្តាលមកពីបាក់តេរី (ទំ.១៣១) អាមីប(ទំ.១៤៤) ឬហ្សាឌីយ៉ា(ទំ.១៤៥)។ ការបង្ករោគដោយព្រូន(ទំ.១៤០ទៅ១៤៤)(ជំងឺព្រូនជាច្រើន មិនបណ្តាលឲ្យកើត ជងឺរាកទេ)។ ការបង្ករោគនៅក្រៅពោះវៀន(ការបង្ករោគនៅត្រចៀក ទំ.៣០៩ ការរលាកបំពង់ក ទំ.៣០៩ ជំងឺកញ្ជ្រឹល ទំ.៣១១ ការបង្ករោគនៅផ្លូវទឹកនោម(ទំ.២៣៤)។ ជំងឺគ្រុនចាញ់(ហ្វាស៊ីប៉ារ៉ូម - នៅប៉ែកខាងអាហ្វ្រិក អាស៊ី និងប៉ាស៊ីហ្វិក ទំ.១៨៦)។ ការពុលអាហារ(អាហារផ្លូម ទំ.១៣៥)	ជំងឺអេដស៍(ការរាករយៈពេលយូរ អាចជារោគសញ្ញាដំបូង ទំ.៣៩៩)។ ការមិនរំលាយអាហារ (ជាពិសេស ចំពោះកុមារ ដែលមានកង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ និងមនុស្សធំខ្លះ)។ ទារកដែលមានការពិបាក ក្នុងការរំលាយអាហារដែលថ្មីចំពោះពួកគេ(ទំ.១៥៤)។ ការមានប្រតិកម្មទំនាស់ជាមួយអាហារខ្លះ (ដូចជាអាហារសមុទ្រ ។ល។ ទំ.១៦៦) ជួនកាលជាមួយទឹកដោះគោ ឬទឹកដោះផ្សេងៗទៀត។ ផលរំខានរបស់ថ្នាំពេទ្យខ្លះ ដូចជា អំពីស៊ីលីន ឬតេត្រាស៊ីលីន(ទំ.៥៨)។ ថ្នាំបញ្ចុះ ឬរុក្ខជាតិពុលនិងគ្រឿងពុលផ្សេងទៀត។ ការបរិភោគផ្លែឈើខ្វីច្រើន ឬអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ច្រើនពេក។

ការបង្ការជំងឺរាក

ទោះបីជាជំងឺរាកមានមូលហេតុជាច្រើនយ៉ាងក៏ដោយ មូលហេតុដែលញឹកញាប់ជាងគេបំផុតគឺ**ការបង្ករោគ** និង**ការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ**។ **ជាមួយនឹងការមានអនាម័យល្អ និងមានចំណីអាហារល្អជំងឺរាកភាគច្រើនអាចបង្ការបាន។** ហើយបើមានការព្យាបាលត្រឹមត្រូវដោយឲ្យ**ផឹកទឹកនិងបរិភោគអាហារឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់** នោះនឹងមិនសូវមានកុមារស្លាប់ដោយសារជំងឺរាកទេ។

វដ្តនៃការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងជំងឺរាក បានសម្គាល់កុមារជាច្រើន។

កុមារដែលមានកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ តែងតែមានជំងឺរាក ហើយស្លាប់ច្រើនជាងកុមារដែលមានអាហារូបត្ថម្ភល្អ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ ជំងឺរាកអាចជាផ្នែកមួយនៃមូលហេតុនៃការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ ហើយបើកំពុងតែមានការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភស្រាប់ នោះជំងឺរាកនឹងធ្វើឲ្យបញ្ហានេះមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើងថែមទៀត។

ការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភបណ្តាលឲ្យកើតជំងឺរាក ។ ជំងឺរាកបណ្តាលឲ្យមានការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។

បញ្ហានេះបង្កើតបានជាវដ្តមួយ ដែលក្នុងនោះ បញ្ហាមួយបានធ្វើឲ្យបញ្ហាមួយទៀតមានសភាព កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើងថែមទៀត។ ដោយហេតុនេះហើយ អាហារូបត្ថម្ភល្អ មានសារសំខាន់ទាំងក្នុងការបង្ការ និងក្នុងការព្យាបាលជំងឺរាក។

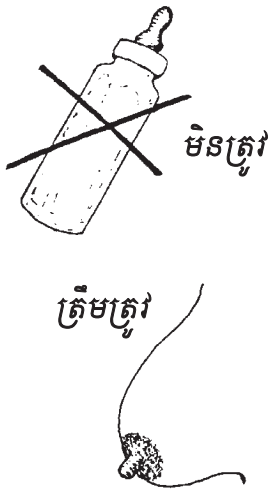
បង្ការជំងឺរាកដោយបង្ការការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ បង្ការការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភដោយបង្ការជំងឺរាក។

ដើម្បីសិក្សាអំពីប្រភេទអាហារដែលជួយរាងកាយទប់ទល់ ឬប្រឆាំងនឹងជំងឺផ្សេងៗ ដូចជំងឺរាក អានជំពូកទី១១។

វិធីបង្ការជំងឺរាក គឺពឹងផ្អែកលើ ទាំង**ការបរិភោគអាហារត្រឹមត្រូវ** និងទាំងការមានអនាម័យល្អ។ សំណូមពរជាច្រើនអំពី**អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន** និងអនាម័យសាធារណៈ មានរៀបរាប់នៅក្នុងជំពូកទី១២។ នៅក្នុងនោះ រួមមានទាំងការប្រើប្រាស់បង្គន់ សារសំខាន់នៃ**ទឹកស្អាត** និងការ**ការពារអាហារ** ពីភាពកខ្វក់ និងពីសត្វរុយ។

ខាងក្រោមគឺជាសំណូមពរសំខាន់ៗផ្សេងទៀតមួយចំនួន សម្រាប់ការពារទារកពីជំងឺរាក ៖

- **បំបៅកុមារដោយទឹកដោះម្តាយ ជាជាងដោយទឹកដោះគោ។** ឲ្យទារកបៅដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ក្នុងរយៈពេល៦ខែដំបូង។ ទឹកដោះម្តាយជួយទារកប្រឆាំងនឹងការបង្ករោគផ្សេងៗដែលបណ្តាលឲ្យមានជំងឺរាក។ បើមិនអាចបំបៅទារកដោយទឹកដោះម្តាយបាន បញ្ចុកទឹកដោះម្តាយដល់ទារកដោយប្រើពែងនិងស្លាបព្រា។ **មិនត្រូវប្រើដបដើម្បីបំបៅទារកទេ** ព្រោះវាមានការពិបាកក្នុងការរក្សាភាពស្អាត ហើយវាងាយបណ្តាលឲ្យមានការបង្ករោគផ្សេងៗ។
- នៅពេលអ្នកចាប់ផ្តើមផ្តល់អាហារថ្មី ឬអាហាររឹងដល់ទារក ចាប់ផ្តើមផ្តល់តែបន្តិចបន្តួចសិន ដោយកិនឲ្យហ្មត់ ហើយលាយវាជាមួយទឹកដោះម្តាយបន្តិច។ ទារកត្រូវការរៀនរំលាយអាហារថ្មីៗ។ បើទារកចាប់ផ្តើមទទួលអាហារថ្មី ច្រើនក្នុងពេលតែម្តង នោះទារកអាចកើតមានជំងឺរាក។ **មិនត្រូវបញ្ឈប់ការបំបៅដោះកូនភ្លាមៗនោះឡើយ។ ចាប់ផ្តើមឲ្យអាហារផ្សេងទៀត នៅពេលដែលទារកនៅបន្តបៅដោះម្តាយ។**
- រក្សាអនាម័យដល់ទារក និងដាក់ទារកនៅកន្លែងដែលស្អាត។ ការពារមិនឲ្យទារកដាក់វត្ថុកខ្វក់ចូលក្នុងមាត់របស់វា។
- មិនត្រូវផ្តល់ថ្នាំផ្សេងៗ ដែលមិនចាំបាច់ ដល់ទារក។



ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ អាចបង្ការ ជំងឺរាក

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការព្យាបាលជំងឺរាក ៖

ចំពោះករណីជាច្រើននៃជំងឺរាក គេពុំចាំបាច់ប្រើថ្នាំទេ។ បើរាកធ្ងន់ធ្ងរ គ្រោះថ្នាក់ដែលធំបំផុតគឺ**ការខ្សោះជាតិទឹក**។ បើរាកយូរថ្ងៃ គ្រោះថ្នាក់ធំបំផុត គឺការ**ខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ**។ ដូច្នេះ ផ្នែកដែលសំខាន់ជាងគេបំផុតនៃការព្យាបាល គឺ**ការផ្តល់ជាតិទឹក និងអាហារឲ្យគ្រប់គ្រាន់**។ ចំពោះជំងឺរាក ទោះបីជាបណ្តាលមកពីមូលហេតុអ្វីក៏ដោយ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ដូចខាងក្រោម ៖

១. បង្ការ ឬគ្រប់គ្រងការខ្សោះជាតិទឹក ៖ អ្នកដែលមានជំងឺរាក ត្រូវផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន។ បើរាកខ្លាំង ឬមានរោគសញ្ញានៃការខ្សោះជាតិទឹក ឲ្យគាត់ផឹកទឹកអ៊ូរ៉ាលីត(ទំ.១៥២) បើទោះជាគាត់មិនចង់ផឹកក៏ដោយ ជំរុញគាត់ឲ្យផឹកទឹកនេះឲ្យបានច្រើន។ ឲ្យគាត់ខំលេបទឹកឲ្យបានច្រើនដងនៅរៀងរាល់ ២ឬ៣នាទីម្តង។

២. បំពេញតម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភរបស់គាត់ ៖ **អ្នកដែលមានជំងឺរាកត្រូវការចំណីអាហារតាមដែលគេអាច ទទួលទានបាន។** នេះជាការសំខាន់ណាស់ ជាពិសេសចំពោះកុមារតូច។ ឬមនុស្សណាដែលកំពុងមានកង្វះអាហារូបត្ថម្ភស្រាប់។ ម៉្យាងទៀត នៅពេលដែលមានជំងឺរាក ចំណីអាហារឆ្លងកាត់ក្នុងពោះវៀនយ៉ាងលឿន ហើយមិនបានប្រើបាស់ទេ។ **ដូច្នេះ ឲ្យអ្នកជំងឺរាកបរិភោគឲ្យបានច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ** ជាពិសេសបើគាត់បរិភោគម្តងៗ បានតែបន្តិចបន្តួច។

- ទារកដែលមានរាក ត្រូវតែ**បន្តការបំបៅដោះ**។
- កុមារដែលស្គម ត្រូវតែបរិភោគឲ្យបានច្រើននូវអាហារថាមពល និងអាហារសាងសង់(ប្រូតេអ៊ីន) នៅពេលដែលកុមារនោះមានជំងឺរាក ហើយត្រូវទទួលអាហារបន្ថែមនៅពេលដែលគេបានធូរស្បើយ។ ប្រសិនបើកុមារនោះឈប់បរិភោគ ដោយសារមានជំងឺធ្ងន់ ឬក្អួត គាត់គួរចាប់ផ្តើមបរិភោគអាហារភ្លាមនៅពេលដែលគាត់អាចបរិភោគបាន។ **ការឲ្យទឹកអ៊ូរ៉ាលីត ក៏ជួយឲ្យកុមារអាចបរិភោគអាហារបានដែរ។** បើទោះជាការផ្តល់អាហារអាចបណ្តាលឲ្យកុមារជុះកាន់តែញឹកញាប់ នៅគ្រាដំបូងក៏ដោយ ក៏វាអាចជួយសង្គ្រោះជីវិតកុមារ នោះដែរ។
- បើកុមារដែលស្គមមានជំងឺរាកជាច្រើនថ្ងៃ ឬនៅតែបន្តរាកតទៅទៀត ផ្តល់អាហារដល់កុមារនោះឲ្យបានកាន់តែញឹកញាប់ យ៉ាងតិច៥ទៅ៦ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ភាគច្រើន គេមិនចាំបាច់ព្យាបាលតាមវិធីផ្សេងទៀតទេ។

<table>
<tr><th colspan="3">អាហារសម្រាប់អ្នកជំងឺរាក</th></tr>
<tr><td>បើអ្នកជំងឺរាក កំពុងមានក្អួត ឬមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរដែលមិនអាចបរិភោគបាន គាត់គួរផឹក ៖

ទឹកតែ ទឹកបបរ ទឹកបបរដំឡូង ទឹកបបរពោត ទឹកស៊ុបមាន់ សាច់ផ្លែកឬ ទឹកសណ្តែក

ទឹកអ៊ូរ៉ាលីត

ទឹកដោះម្តាយ</td><td colspan="2">នៅពេលដែលអ្នកជំងឺនោះអាចបរិភោគបានភ្លាម ជាការបន្ថែមទៅលើជាតិទឹកដែលបានរៀបរាប់នៅខាងឆ្វេងនេះ គេគួរជ្រើសរើសអាហារមួយឬអាហារដែលស្រដៀងគ្នាដូចខាងក្រោម៖

អាហារថាមពល
ចេកទុំឆៅ ឬឆ្អិន បាយ
គ្រាប់ធញ្ញជាតិចំអិនយ៉ាងល្អ
ពោតឆ្អិនដែលកិនយ៉ាងម៉ត់ ដំឡូងល្អុងទុំ
(បើបន្ថែមស្ករ ឬប្រេងបន្តែ ទៅក្នុងអាហារធញ្ញជាតិទាំងនេះ កាន់តែប្រសើរ)

អាហារស្តាបនាងកាយ
សាច់មាន់(ស្ងោរ ឬអាំង) ស៊ុត(ស្ងោរ)
សាច់(ចំអិនឲ្យឆ្អិនល្អ និងមិនសូវមានខ្លាញ់)
សណ្តែក សណ្តែកបារាំង(ចំអិនឲ្យល្អ ហើយកិនឲ្យហ្មត់)
ត្រី(ចំអិនឲ្យល្អ)
ទឹកដោះគោ(ជូនកាលទឹកដោះគោអាចធ្វើឲ្យមានបញ្ហាផ្សេងៗ មើលទំព័របន្ទាប់)</td></tr>
<tr><th colspan="3">មិនត្រូវបរិភោគ ឬផឹក</th></tr>
<tr><td>អាហារដែលមានខ្លាញ់ច្រើន ផ្លែឈើឆៅមួយចំនួន</td><td>ថ្នាំបញ្ចុះគ្រប់ប្រភេទ</td><td>អាហារដែលមានផ្សំគ្រឿងច្រើនមុខ ស្រា</td></tr>
</table>

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំងឺរាក និងទឹកដោះ

ទឹកដោះម្តាយ គឺជាអាហារដ៏ប្រសើរបំផុតសម្រាប់ទារក។ វាជួយការពារនិងប្រឆាំងជំងឺរាក។ **បន្តបំបៅទឹកដោះម្តាយនៅពេលទារកមានរាក។** វាមិនបណ្តាលឲ្យទារករាកទេ តែវាជួយទារកឲ្យឆាប់ជាសះស្បើយ។

ទឹកដោះគោ ម្សៅទឹកដោះ ឬទឹកដោះគោកំប៉ុង អាចជាប្រភពដ៏ល្អនៃថាមពល និងប្រូតេអ៊ីន។ បន្តផ្តល់វាដល់កុមារដែលមានរាក។ ចំពោះកុមារមួយចំនួនតូច ទឹកដោះគោទាំងនេះអាចបណ្តាលរាកកាន់តែខ្លាំង។ បើមានបញ្ហានេះកើតឡើង សាកល្បងបន្តយទឹកដោះគោនេះ និងលាយវាជាមួយអាហារដ៏ទៃទៀត។ ប៉ុន្តែ គួរចងចាំថា ៖ **កុមារដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ ហើយមានជំងឺរាក ត្រូវការអាហារថាមពល និងអាហារដែលមានប្រូតេអ៊ីនគ្រប់គ្រាន់។** ប្រសិនបើបន្តយទឹកដោះគោ គួរបន្ថែមអាហារឆ្អិន ដែលកិនឲ្យម៉ត់ ដូចជា សាច់មាន់ ស៊ុត(ក្រហម) សាច់ ត្រីនិងសណ្តែក។ សណ្តែកជាអាហារដែលងាយរំលាយ បើគេបកសំបកហើយស្ងោរឲ្យឆ្អិន និងកិនឲ្យម៉ត់។

តាមធម្មតា នៅពេលកុមារបានធូរស្រាលហើយ គាត់នឹងអាចឲ្យផឹកទឹកដោះគោបានច្រើនដោយមិនធ្វើឲ្យរាកទេ។

ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺរាក

ចំពោះករណីភាគច្រើននៃជំងឺរាក គេមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំទេ។ ប៉ុន្តែចំពោះករណីខ្លះ ការប្រើថ្នាំដែលត្រឹមត្រូវអាចមានសារសំខាន់។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏មានថ្នាំជាច្រើនដែលគេប្រើជាញឹកញាប់សម្រាប់ព្យាបាលជំងឺរាកអាចមានប្រសិទ្ធភាពបន្តិចបន្តួច ឬគ្មានប្រសិទ្ធភាព។ ថ្នាំខ្លះក្នុងចំណោមថ្នាំទាំងនោះ អាចធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ៖

ជាទូទៅ ដើម្បីជាការល្អប្រសើរ គួរកុំប្រើថ្នាំដូចខាងក្រោមនេះសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺរាក ៖

"ថ្នាំបំបាត់រាក" ដូចជាថ្នាំដែលមានកៅឡាំង និងប៉ិចទីន(Kaolin & Pectin) (កៅប៉ិចតាតKaopectate ទំ.៣៨៤) ធ្វើឲ្យលាមកខាប់ និងរអើល។ ប៉ុន្តែ ថ្នាំនេះមិនអាចបំបាត់ការខ្សោះជាតិទឹក ឬមិនអាចព្យាបាលការបង្ករោគទេ។ ថ្នាំបំបាត់រាកមួយចំនួនដូចជា ឡូប៉ឺរ៉ាមីត(loperamide) (អ៊ីម៉ូយ៉ូម Imodium) ឬ ឌីហ្វេណុកស៊ីឡាត(diphenoxylate) (ឡូម៉ូទីល lomotil) អាចធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ឬធ្វើឲ្យការបង្ករោគអូសបន្លាយកាន់តែយូរ។

"ថ្នាំបំបាត់រាក" ធ្វើសកម្មភាពដូចជាឆ្មក។ វាទប់សារធាតុបង្ករោគដែលត្រូវបញ្ចេញមកក្រៅ។

ថ្នាំបំបាត់រាក ដែលផ្សំជាមួយ ណេអូមីស៊ីន(neomycin) **ឬស្ត្រិបតូមីស៊ីន**(streptomycin) មិនគួរប្រើទេ។ វាអាចធ្វើឲ្យក្រហាយដល់ពោះវៀន ហើយតែងតែធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ច្រើនជាងមានប្រយោជន៍។

ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ដូចជា អំពីស៊ីលីន និងតេត្រាស៊ីគ្លីន មានប្រយោជន៍តែក្នុងករណីជំងឺរាក**មួយចំនួនប៉ុណ្ណោះ** (មើលទំ.១៥៨)។ ប៉ុន្តែ ជួនកាល ថ្នាំទាំងនេះ អាចបណ្តាលឲ្យរាកបាន ជាពិសេសចំពោះកុមារតូចៗ។ ប្រសិនបើ បន្ទាប់ពីបានប្រើអង់ទីប៊ីយ៉ូទិករយៈពេលពីរបីថ្ងៃ ហើយរាកកាន់តែខ្លាំងឡើង ឈប់ប្រើវា ព្រោះថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកនោះអាចជាមូលហេតុដែលនាំឲ្យរាក។

ខ្លរ៉ាហ្វេនីកុល(chloramphenicol) មានគ្រោះថ្នាក់ខ្លះ ក្នុងការប្រើប្រាស់វា (មើលទំ.៣៥៧) ហើយមិនគួរប្រើវាសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺរាកកម្រិតស្រាល ឬប្រើទៅលើទារកដែលមានអាយុតិចជាងមួយខែ។

ថ្នាំបញ្ចុះ: គេមិនត្រូវប្រើថ្នាំបញ្ចុះចំពោះមនុស្សកំពុងរាកទេ។ វានឹងធ្វើឲ្យរាកកាន់តែខ្លាំង ហើយអាចបង្កើនគ្រោះថ្នាក់នៃការខ្សោះជាតិទឹកទៀតផង។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

វិធីព្យាបាលពិសេសចំពោះករណីជំងឺរាកផ្សេងៗ

ខណៈពេលដែលមានករណីជំងឺរាកជាច្រើនត្រូវបានព្យាបាលយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព ដោយការផ្តល់**ជាតិទឹក** និង**អាហារ**ឲ្យបានច្រើន និង**មិនបាច់ប្រើថ្នាំពេទ្យ**ក៏ពិតមែន ក៏មានពេលខ្លះ គេក៏ត្រូវការការព្យាបាលពិសេសដែរ។

ក្នុងការពិចារណាអំពីការព្យាបាលនេះ គួរចងចាំថា មានករណីនៃជំងឺរាកមួយចំនួន ជាពិសេសចំពោះកុមារតូចៗ បណ្តាលមកពីមានការបង្ករោគ**នៅខាងក្រៅពោះវៀន**។ គួរពិនិត្យរកការបង្ករោគ**នៅក្រចៀក បំពង់ក** និង**ប្រពន្ធ័ទឹកនោម** ជានិច្ច។ បើរកឃើញថាមាន គួរព្យាបាលការបង្ករោគទាំងនេះ។ ម៉្យាងទៀត ក៏គួរពិនិត្យរកមើលរោគសញ្ញានៃជំងឺ**កញ្ជ្រឹល** ផងដែរ។

បើកុមារមានរាកកម្រិតស្រាលរួមជាមួយនឹងមានរោគសញ្ញាផ្តាសាយ ជំងឺរាកនោះអាចបណ្តាលមកពីវីរុស នោះគេមិនត្រូវការការព្យាបាលពិសេសទេ។ ឲ្យផឹកទឹកឲ្យបានច្រើននិងផ្តល់អាហារដែលកុមារនោះអាចបរិភោគបាន។

ចំពោះករណីពិបាកមួយចំនួននៃជំងឺរាក ការវិភាគពិនិត្យលាមក ឬការធ្វើតេស្តផ្សេងៗអាចជាការចាំបាច់ ដើម្បីដឹងពីវិធីព្យាបាល វាឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ប៉ុន្តែតាមធម្មតាគេអាចដឹងបានតាមរយៈការសាកសួរសំនួរជាក់លាក់មួយចំនួន ការមើលលាមក និងការរកមើលរោគសញ្ញាសំខាន់ៗខ្លះ។ ខាងក្រោមគឺជាសេចក្តីណែនាំខ្លះៗសម្រាប់ការព្យាបាលទៅតាមរោគសញ្ញាផ្សេងៗ។

១. **រាកកម្រិតស្រាល ដែលកើតឡើងភ្លាមៗ ដោយគ្មានគ្រុនក្តៅ** (ឈឺក្រពះ? វីរុស?)

- ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន។ តាមធម្មតា គេមិនត្រូវការការព្យាបាលពិសេសទេ។ ជាទូទៅ គេមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំឆ្អុកបំបាត់រាកទេ ដូចជា កៅឡាំងជាមួយនឹងប៊ិចទីន (កៅប៊ិចតាតKaopectate ទំ.៣៨៤) ឬឌីហ្វេណុកស៊ីឡាត (Diphenoxylate ឡូម៉ូទីល lomotil)នោះឡើយ។ ជាទូទៅ ថ្នាំទាំងនេះតែងតែមិនចាំបាច់ និងមិនអាចជួយកែតម្រូវការខ្សោះជាតិទឹក ឬសម្លាប់មេរោគបានឡើយ ដូច្នេះគេមិនចាំបាច់ចំណាយលុយដើម្បីទិញវានោះទេ។ គេមិនត្រូវឲ្យថ្នាំទាំងនោះដល់អ្នកជំងឺធ្ងន់ៗ ឬកុមារតូចៗទេ។

២. **រាករួមជាមួយក្អួត** (មានមូលហេតុច្រើនយ៉ាង)

- បើកុមារដែលរាកមានក្អួតផងនោះ គ្រោះថ្នាក់នៃការខ្សោះជាតិទឹកមានកាន់តែខ្លាំង ជាពិសេសចំពោះកុមារតូចៗ។ ជាការសំខាន់ណាស់ គឺត្រូវឲ្យកុមារផឹកទឹកអ្វ៉ារលីត (ទំ.១៥២) ទឹកតែ ទឹកស៊ុប ឬទឹកផ្សេងៗទៀតដែលគេផឹកបាន។ **បន្តឲ្យទឹកទាំងនេះជានិច្ច ទោះបីជាគេក្អួតចេញមកវិញក៏ដោយ។** ទឹកមួយចំនួននឹងនៅសល់ក្នុងខ្លួន។ ឲ្យគេផឹកនៅរៀងរាល់ ៥ទៅ១០នាទីម្តង។
- បើអ្នកមិនអាចគ្រប់គ្រងការក្អួតបាន ឬប្រសិនបើការខ្សោះជាតិទឹកកាន់តែខ្លាំងឡើង ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

៣. **រាកមានលាយសំបោរនិងឈាម។ ច្រើនតែរ៉ាំរ៉ៃ។ គ្មានគ្រុនក្តៅ មានថ្ងៃខ្លះមានរាក និងថ្ងៃខ្លះទៀត មានទល់លាមក។** (នោះអាចជាជំងឺរាកមូលដែលបង្កឡើងដោយពពួកអាមីប។ សម្រាប់ព័ត៌មានលំអិតមើលទំ.១៤៤)

- ប្រើថ្នាំមីត្រូនីដាហ្សុល(Metronidazole ទំ.៣៦៩)។ ប្រើថ្នាំនេះទៅតាមកម្រិតវេជ្ជបញ្ជារបស់គ្រូពេទ្យ។ ប្រសិនបើជំងឺរាកនៅតែមានបន្ទាប់ពីទទួលការព្យាបាល ពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យ។

៤. **រាកធ្ងន់ធ្ងរមានលាយឈាម និងគ្រុនក្តៅ** (រាកមូលដែលបង្កដោយបាក់តេរីស៊ីហ្សែលឡា)

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

- ឲ្យថ្នាំស៊ីប្រូហ្វ្លុកសាស៊ីន (Ciprofloxacin) ទៅមនុស្សធំ តែមួយដូស : ១ក្រ. លេបតាមមាត់។ ប៉ុន្តែ មិនគួរប្រើថ្នាំនេះជាមួយស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងកុមារអាយុក្រោម១៨ឆ្នាំទេ។ (ចំពោះកុមារដែលមានអាយុក្រោម៨សប្តាហ៍ ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ)។ ជាញឹកញាប់ មេរោគស៊ីហ្សែលឡាមានភាពស៊ាំជាមួយនឹងអំពីស៊ីលីន (Ampicillin ទំ.៣៥៣) និងកូទ្រីម៉ុកសាសូល (Cotrimoxazole ទំ.៣៥៨) ប៉ុន្តែថ្នាំទាំងនេះនៅតែត្រូវបានប្រើនៅឡើយ។ ប្រសិនបើថ្នាំទីមួយដែលអ្នកបានប្រើ មិនបានធ្វើឲ្យមានការធូរស្រាលក្នុងរយៈពេលពីរថ្ងៃ សាកល្បងប្រើថ្នាំមួយទៀត ឬស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ៦ខែ មិនគួរប្រើថ្នាំកូទ្រីម៉ុកសាសូលទេ (ទំ.៣៥៩)។ ថ្នាំអាស៊ីត្រូមេស៊ីន (Azithromycin) ក៏មានប្រសិទ្ធិភាពដែរ ហើយមានសុវត្ថិភាពចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងកុមារ។ សម្រាប់មនុស្សធំ ឲ្យថ្នាំលេបតាមមាត់៥០០ម.ក្រនៅថ្ងៃទី១ និង២៥០ម.ក្រមួយថ្ងៃម្តង រយៈពេល៤ថ្ងៃ។ ចំពោះកម្រិតប្រើសម្រាប់កុមារ ពិភាក្សាជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល។

៥. រាកធ្ងន់ធ្ងរមានគ្រុនក្តៅ ដែលជាទូទៅគ្មានលាយឈាម

- គ្រុនក្តៅអាចបណ្តាលមកពីការខ្សោះជាតិទឹក។ ឲ្យផឹកទឹកអូរ៉ាលីតឲ្យបានច្រើន (ទំ.១៥២)។ ប្រសិនបើអ្នកជំងឺមិនបានធូរស្រាលក្នុងរវាង៦ម៉ោងបន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមព្យាបាលដោយទឹកអូរ៉ាលីត ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។
- ពិនិត្យរកមើលរោគសញ្ញានៃជំងឺគ្រុនពោះវៀន។ បើមាន ចាប់ផ្តើមព្យាបាលជំងឺគ្រុនពោះវៀន (មើលទំ.១៨៨)។
- នៅតំបន់ដែលច្រើនមានជំងឺគ្រុនចាញ់ដោយ***ហ្វាល់ស៊ីប៉ារ៉ូម*** ព្យាបាលរាល និងគ្រុនក្តៅនៃជំងឺគ្រុនចាញ់ (មើលទំ.១៨៧) ជាពិសេសបើគេមានអណ្តើករីកធំ។

៦. រាកដែលមានលាមកពណ៌លឿង ក្លិនអាក្រក់ មានពពុះៗ គ្មានលាយឈាមឬសំបោរ

- ជាញឹកញាប់អ្នកជំងឺនោះមានខ្យល់ជាច្រើននៅក្នុងពោះ ហើយអើចេញមកមានក្លិនអាក្រក់ ដូចជាស្ពាន់ធ័រ។
- នេះអាចបង្កឡើងដោយពពួកមេរោគប៉ារ៉ាស៊ីតតូចៗ ឈ្មោះថាហ្សាឌីយ៉ា (មើលទំ.១៤៥) ឬអាចបណ្តាលមកពីការខ្វះអាហាររូបត្ថម្ភ។ ក្នុងករណីណាមួយក៏ដោយ ការផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន ការបរិភោគអាហារបំប៉ន់ឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងសម្រាក គឺជាការព្យាបាលតែមួយគត់ដែលចាំបាច់។ ការបង្ករោគធ្ងន់ធ្ងរដោយហ្សាឌីយ៉ា អាចព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំមីត្រូនីដាហ្សូល (Metronidazole ទំ.៣៦៩)។ ថ្នាំគីណាគ្រីន (Quinacrine ***អាតាប្រីន Atabrine)*** មានតម្លៃថោកជាង តែវាមានផលរំខានធ្ងន់ធ្ងរជាង (ទំ.៣៧០)។

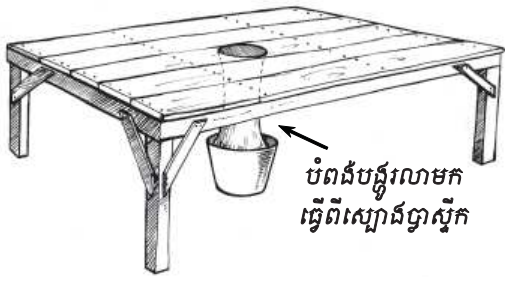
៧. រាកប៉ាវ៉ៃ (រាករយៈពេលយូរ ឬរាកដែលបន្តកើតឡើងវិញ)

- នេះអាចបណ្តាលមកពីការខ្វះអាហាររូបត្ថម្ភ ឬដោយសារមានការបង្ករោគប៉ាវ៉ៃ ដូចជាការបង្ករោគដោយអាមីប ឬហ្សាឌីយ៉ា។ ឲ្យកុមារបរិភោគអាហារបំប៉ន់ឲ្យបានច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ (ទំ.១១០)។ ប្រសិនបើជំងឺរាកនៅតែបន្ត ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

៨. រាកដូចទឹកអង្ករ (អាសន្នរោគ)

- ការរាកមានលាមកដូចទឹកអង្ករ ក្នុងបរិមាណច្រើន អាចជារោគសញ្ញានៃជំងឺអាសន្នរោគ។ នៅក្នុងប្រទេសដែលមានជំងឺប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់កើតឡើង ជំងឺអាសន្នរោគតែងតែមានការឆ្លងរាតត្បាត ហើយជាធម្មតាវា ច្រើនតែមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរចំពោះក្មេងជំទង់ និងមនុស្សចាស់។ ការខ្សោះជាតិទឹកធ្ងន់ធ្ងរអាចកើតមានយ៉ាងលឿន ជាពិសេសបើមានក្អួតផងនោះ។ ព្យាបាលការខ្សោះជាតិទឹកឲ្យបានជាប់ (មើលទំ.១៥២) ហើយឲ្យថ្នាំដុកស៊ីស៊ីគ្លីន (Doxycycline) ឬតេត្រាស៊ីគ្លីន (Tetracycline ទំ.៣៥៦) ឬអេរីត្រូមីស៊ីន (Erythromycin) ដល់កុមារ (ទំ.៣៥៣) តែក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរប៉ុណ្ណោះ។ បើមានជំងឺអាសន្នរោគ ត្រូវរាយការណ៍ដល់អជ្ញាធរសុខាភិបាល ហើយត្រូវស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

គេអាចធ្វើគ្រែរបៀបនេះសម្រាប់ដាក់អ្នកជំងឺអាសន្នរោគដែលមានរាក ធ្ងន់ធ្ងរ។ ពិនិត្យមើលចំណុះទឹកដែលអ្នកជំងឺបាត់បង់ ហើយត្រូវ ប្រាកដថាត្រូវឲ្យគាត់ផឹកទឹកអូរ៉ាលីតឲ្យបានច្រើន។ ត្រូវឲ្យ គាត់ផឹក ទឹកនេះជាបន្តរហូតហើយឲ្យគាត់ផឹកតាមដែលគាត់អាចផឹកបាន។



ការថែទាំទារកដែលមានជំងឺរាក

ជំងឺរាកតែងតែមានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំងចំពោះទារក និងកុមារតូចៗ។ ជាទូទៅគេមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំពេទ្យទេ ប៉ុន្តែគេត្រូវផ្តល់ការថែទាំពិសេស ព្រោះទារកអាចស្លាប់យ៉ាងលឿន ដោយសារការខ្សោះជាតិទឹក។

បំបៅទារកដោយទឹកដោះម្តាយ

- **បន្តបំបៅដោះម្តាយ**និង**ឲ្យទឹកអ៊ុំរ៉ាលីត**បន្តិចម្តងៗ។
- ប្រសិនបើការក្អួតចោទជាបញ្ហា ឲ្យបៅដោះឲ្យបានញឹកញាប់ ប៉ុន្តែម្តងបន្តិចៗ ប៉ុណ្ណោះ។ ឲ្យផឹកទឹកអ៊ុំរ៉ាលីតម្តងបន្តិចៗ រៀងរាល់ ៥ទៅ១០នាទីម្តង ផងដែរ (មើលការក្អួតទំ.១៦១)។
- បើគ្មានទឹកដោះម្តាយទេ ព្យាយាមបញ្ចុកទឹកដោះផ្សេងៗទៀតឲ្យបានញឹកញាប់ ឬទឹកដោះជំនួស (ទឹកសណ្តែកសៀង) **លាយជាមួយទឹកឆ្អិនពីរភាគ**។ បើទឹកដោះហាក់ដូចជាធ្វើឲ្យរាកកាន់តែខ្លាំង ឲ្យជាតិប្រូតេអ៊ីនផ្សេងទៀតខ្លះ (ដូចជា សាច់មាន់កិនឲ្យហ្មត់ ស៊ុត សាច់គ្មានខ្លាញ់ ឬសណ្តែកដែលគ្មានសំបកកិនលាយជាមួយស្អរ ឬបាយដែលឆ្អិនល្អ ឬអាហារផ្សេងទៀតដែលមានជាតិផ្អែម និងទឹកឆ្អិន)។

ហើយ ឲ្យគេសង្ស:បង្ក្រៀប់ជាតិទឹកផងដែរ

- បើកុមារមានអាយុតិចជាងមួយខែ ព្យាយាមស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យសិនមុនពេលធ្វើការផ្តល់ថ្នាំពេទ្យអ្វីមួយដល់កុមារនោះ។ ប្រសិនបើគ្មានភ្នាក់ងារសុខាភិបាលទេ ហើយកុមារនោះឈឺធ្ងន់ ឲ្យថ្នាំទឹកស៊ីរ៉ូសម្រាប់កុមារ ដែលមានថ្នាំអំពីស៊ុលីន កន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ ៤ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ(មើលទំ.៣៥៣)។ ដើម្បីជាការប្រសើរ មិនត្រូវប្រើអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកផ្សេងទៀតទេ។

ពេលដែលត្រូវស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ ក្នុងករណីជំងឺរាក

ជំងឺរាក និងរាកមួលអាចមានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង ជាពិសេសចំពោះកុមារតូចៗ។ **ក្នុងស្ថានភាពដូចខាងក្រោម អ្នកគួរស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ ៖**

- បើការរាកលើសពី៤ថ្ងៃ ហើយនៅតែគ្មានការធូរស្រាល ឬលើសពីមួយថ្ងៃចំពោះកុមារតូចៗដែលរាកខ្លាំង។
- ប្រសិនបើអ្នកជំងឺមានរោគសញ្ញាខ្សោះជាតិទឹក ហើយកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទៅៗ។
- បើកុមារក្អួតចេញមកវិញអស់នូវអ្វីដែលគេបានផឹកចូល ឬមិនអាចផឹកអ្វីសោះ ឬប្រសិនបើមានក្អួតជាបន្តបន្ទាប់រយៈពេលជាងបីម៉ោង បន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមផឹកទឹកអ៊ុំរ៉ាលីត។
- ប្រសិនបើកុមារចាប់ផ្តើមប្រកាច់ ឬប្រសិនបើជើងនិងមុខរបស់វាឡើងហើម។
- ប្រសិនបើអ្នកជំងឺនោះមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ខ្សោយខ្លាំង ឬមានខ្វះអាហាររូបត្ថម្ភ មុនពេលកើតមានជំងឺរាក (ជាពិសេសចំពោះកុមារតូចៗ និងមនុស្សចាស់) ។
- ប្រសិនបើមានឈាមច្រើននៅក្នុងលាមក។ នេះអាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ បើទោះជាមានរាកតែបន្តិចបន្តួចក៏ដោយ(មើលអំពីការស្នូរពោះវៀន ទំ.៩៤) ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការថែរក្សាអ្នកជំងឺរាកស្រួចស្រាល់

ជំងឺរាក

តើមានរោគសញ្ញាខ្សោះជាតិទឹកឬទេ ?
(ទឹកនោមតិចឬគ្មានទឹកនោម ភ្នែងរូង បបូរមាត់ស្ងួត)។

ទេ → បង្ការការខ្សោះជាតិទឹក ៖ ផឹកទឹកឲ្យច្រើន

បាទ → ព្យាបាលការខ្សោះជាតិទឹក ៖ ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន និងផឹកទឹកអ៊ូរ៉ាលីត (ទំ.១៥២)។

បង្ការនិងព្យាបាលការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ
ផ្តល់អាហារឲ្យបានឆាប់តាមដែលគាត់អាចបរិភោគបាន។ អាហារកិនឲ្យម៉ត់ គឺជាអាហារប្រសើរបំផុត ពោលគឺផ្តល់អាហារថាមពលរួមជាមួយអាហារទ្រទ្រង់រាងកាយ។ បន្តការបំបៅទឹកដោះម្តាយ។

តើមានគ្រុនក្តៅដែលមានរយៈពេលលើសពី ៦ម៉ោង បន្ទាប់ពីបានព្យាបាលការខ្សោះជាតិទឹកឬទេ ?

ទេ → រាកមានឈាម និងមានសំបោរ

ទេ → រាកពណ៌លឿង និងមានពពុះ ?

ទេ → មិនឲ្យថ្នាំ ៖ បន្តផ្តល់ទឹកអ៊ូរ៉ាលីត ទឹក និងអាហារ។

មិនជា → ជា

បាទ → ឲ្យថ្នាំមីត្រូនីដាហ្សូល ឬ គីណាគ្រីន សម្រាប់ចាឌីយ៉ា (ទំ. ៣៦៩)

មិនជា → ជា

បាទ → ឲ្យមីត្រូនីដាហ្សូល (metronidazole) សម្រាប់អាមីប (ទំ. ៣៦៩)

មិនជា → ជា

បាទ → ឲ្យអំពីស៊ីលីន (ampicillin ទំ. ៣៥៣) ឬ កូទ្រីម៉ុកសាសូល (cotrimoxazole ទំ. ៣៥៨)

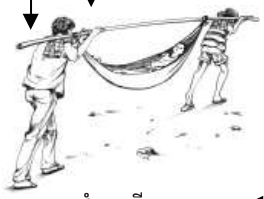
មិនជា ក្នុងរយៈពេល៣ថ្ងៃ → តើមានរោគសញ្ញាគ្រុនពោះវៀនឬទេ ? (កម្តៅឡើងរាល់ថ្ងៃ ជីពចរដើរយឺត ឈឺធ្ងន់ ទំ. ១៨៨)

ទេ → រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ

បាទ → បន្តឲ្យកូទ្រីម៉ុកសាសូល (cotrimoxazole) អំពីស៊ីលីន (ampicillin) ខ្លាំរហ្វេនីកុល (chloramphenicol) ចំនួន ២សប្តាហ៍ ។

មិនជា → រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ

ជា



www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការក្អួត

មនុស្សជាច្រើនជាពិសេសកុមារ ជួនកាលមានការឈឺក្រពះនិងមានក្អួត។ ជាញឹកញាប់គេមិនអាចរកឃើញមូលហេតុរបស់វាទេ។ វាអាចមានការឈឺចាប់បន្តិចបន្តួចក្នុងក្រពះ ឬពោះវៀន ឬមានគ្រុនក្តៅ។ ជាទូទៅ ការក្អួតបែបនេះមិនធ្ងន់ធ្ងរទេ ហើយវានឹងបាត់ទៅវិញដោយខ្លួនឯង។

ការក្អួតគឺជារោគសញ្ញាមួយក្នុងចំណោមសញ្ញាទាំងឡាយនៃបញ្ហាផ្សេងៗជាច្រើន ដែលខ្លះមានសភាពស្រាល និងខ្លះទៀតធ្ងន់ធ្ងរ។ ដូច្នេះគេចាំបាច់ត្រូវធ្វើការពិនិត្យ អ្នកជំងឺនោះដោយយកចិត្តទុកដាក់បំផុត។ ជាញឹកញាប់ ការក្អួតតែងបណ្តាលមកពីបញ្ហាក្រពះ ឬពោះវៀន ដូចជា៖ ការបង្ករោគអ្វីមួយ(អានអំពីជំងឺរាកក្នុងទំ.១៥៣) ការពុលបណ្តាលមកពីអាហារផ្លូម(ទំ.១៣៥) ឬការឈឺពោះស្រួចស្រាល់ ឧទាហរណ៍ ជំងឺរលាកខ្នែងពោះវៀន ឬមានអ្វីស្ទះនៅក្នុងពោះវៀន (ទំ.៩៤)។ ដូចគ្នានេះដែរ ស្ទើរតែគ្រប់ជំងឺទាំងអស់ដែលមានគ្រុនក្តៅឬមានការឈឺចាប់ខ្លាំង អាចបណ្តាលឲ្យក្អួត ជាពិសេស ជំងឺគ្រុនចាញ់(ទំ.១៨៦) ជំងឺរលាកថ្លើម (ទំ.១៧២) ការរលាកសាច់បំពង់ក(ទំ.៣០៩) ការឈឺត្រចៀក (ទំ.៣០៩) ជំងឺរលាកស្រោមខួរក្បាល(ទំ.១៨៥) ការបង្ករោគនៅផ្លូវទឹកនោម(ទំ.២៣៤) ជំងឺថង់ទឹកប្រមាត់(ទំ.៣២៩) ឬជំងឺឈឺក្បាលប្រកាំង(ទំ.១៦២)។

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃការក្អួត ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់!!

- ការខ្សោះជាតិទឹកដែលចេះតែខ្លាំងឡើងៗ ហើយដែលអ្នកមិនអាចព្យាបាលបាន (ទំ.១៥២)
- ការក្អួតធ្ងន់ធ្ងរដែលអូសបន្លាយលើសពី២៤ម៉ោង
- ការក្អួតយ៉ាងគំហុក ជាពិសេសបើកំអួតមានពណ៌បៃតងចាស់ ពណ៌ត្នោត ឬមានក្លិនស្អុយដូចលាមក (រោគសញ្ញានៃការស្ទះពោះវៀន ទំ.៩៤)។
- មានការឈឺចាប់ជាប់នៅក្នុងពោះវៀន ជាពិសេសបើអ្នកជំងឺមិនអាចបត់ជើងធំ ឬបើអ្នកមិនអាចស្តាប់ឮសំឡេងកូរពោះនៅពេលដែលអ្នកយកត្រចៀកដាក់នៅពោះ (អានអំពីការឈឺពោះស្រួចស្រាល់ ៖ ការស្ទះពោះវៀន ការរលាកខ្នែងពោះវៀន ទំ.៩៤)
- ការក្អួតឈាម (ដំបៅក្រពះ ទំ.១២៨ជំងឺក្រិនថ្លើម ទំ.៣២៨)

ដើម្បីជួយបំបាត់ការក្អួតធម្មតា ៖

- កុំបរិភោគអ្វីនៅពេលដែលក្អួតខ្លាំង
- ក្រេបភេសជ្ជៈកូកា ឬទឹកខ្ទឹ។ ទឹកតែមួយចំនួនក៏អាចជួយបានដែរ។
- ចំពោះការខ្សោះជាតិទឹក គេអាចឲ្យក្រេបទឹកកូកា ទឹកតែ ឬទឹកអ៊ីរ៉ាលីត(ទំ.១៥២)
- បើក្អួតមិនបាត់ក្នុងពេលភ្លាមៗទេ ប្រើថ្នាំបញ្ឈប់ក្អួតដូចជា ប្រូមេតាស៊ីន(Promethazine ទំ.៣៨៦) ឬឌីហ្វែនីត្រាមីន(Diphenhydramine ទំ.៣៨៧)។

ភាគច្រើននៃថ្នាំទាំងនេះមានជាថ្នាំគ្រាប់ ស៊ីរ៉ូ ថ្នាំចាក់ និងថ្នាំស៊ុបតាមគូថ។ ថ្នាំគ្រាប់ ឬថ្នាំស៊ីរ៉ូក៏អាចស៊ុបទៅតាមគូថបានដែរ។ កិនគ្រាប់ថ្នាំឲ្យហ្មត់ លាយជាមួយទឹកបន្តិច ហើយដាក់វាចូលទៅក្នុងគូថដោយប្រើស៊ីរ៉ាំងដោយមិនបាច់ប្រើម្ជុល។

នៅពេលលេបថ្នាំតាមមាត់ គួរលេបដោយប្រើទឹកតិចតួចបំផុត ហើយមិនត្រូវលេបអ្វីទៀតក្នុងរយៈពេល៥នាទី។កុំឲ្យលេបលើសកម្រិតណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ។ មិនត្រូវឲ្យលេបថ្នាំជាលើកទីពីរទៀត រហូតពេលដែលការខ្សោះជាតិទឹកត្រូវបានកែតម្រូវ ហើយអ្នកជំងឺ ចាប់ផ្តើមនោម។ បើមានក្អួត និងរាកយ៉ាងខ្លាំងដែលមិនអាចឲ្យអ្នកជំងឺលេបថ្នាំតាមមាត់ ឬបាញ់បញ្ចូលតាមគូថបាន ចាក់ថ្នាំបំបាត់ក្អួតមួយម្ជុល។ ថ្នាំប្រូមេតាស៊ីន អាចមានប្រសិទ្ធភាពយ៉ាងល្អ។ ប្រយត្ន័ មិនត្រូវប្រើថ្នាំច្រើនពេក។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការឈឺក្បាល និងជំងឺប្រកាំង

ការឈឺក្បាលធម្មតា អាចធូរស្រាលដោយការសម្រាក និងថ្នាំអាស្ពីរីន (Aspirin)។ ការយកក្រណាត់ជ្រលក់ទឹកក្តៅ ស្ពំលើកញ្ចឹងក និងការច្របាច់កញ្ចឹងក និងស្មាថ្នមៗក៏អាចជួយបានខ្លះដែរ។ ការព្យាបាលតាមបៀបបុរាណក៏អាចជួយបានដែរ។

ការឈឺក្បាលកើតមានជាញឹកញាប់ក្នុងជំងឺដែលបណ្តាលឲ្យមានគ្រុនក្តៅ។ បើការឈឺក្បាលមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ពិនិត្យរកមើលរោគសញ្ញាជំងឺរលាកស្រោមខួរក្បាល (ទំ.១៨៥)។

ការឈឺក្បាលដែលកើតឡើងជាបន្តបន្ទាប់ អាចជារោគសញ្ញានៃជំងឺពុំរ៉ែអ្វីមួយ ឬការខ្វះអាហាររូបត្ថម្ភ។ ការបរិភោគអាហារឲ្យបានត្រឹមត្រូវ និងសម្រាកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់គឺជាការសំខាន់។ បើការឈឺក្បាលនៅតែបន្ត ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

ចំពោះការឈឺក្បាលធម្មតា ជួនកាល ការព្យាបាលតាមបៀបបុរាណក៏អាចមានប្រសិទ្ធភាពដូចថ្នាំពេទ្យដែរ។

ការព្យាបាលតាមរបៀបបុរាណរបស់ប្រជាជនម៉ិចស៊ីកូ

អាស្ពីរីន

ជំងឺឈឺក្បាលប្រកាំង ៖ គឺជាការឈឺក្បាលពើតៗយ៉ាងខ្លាំងដែលភាគច្រើនឈឺតែមួយចំហៀងក្បាល។ ជំងឺឈឺក្បាលប្រកាំងអាចកើតឡើងជាញឹកញាប់ ឬកើតឡើងដោយមានចន្លោះជាច្រើនខែ ឬច្រើនឆ្នាំ។

ជំងឺប្រកាំងដែលឧស្សាហ៍កើតមាន ចាប់ផ្តើមដោយការស្រវាំងភ្នែក ការមើលឃើញចំនុចពន្លឺចម្លែកៗ ឬការស្ពឹកដម្ខាង ឬជើងម្ខាង។ រោគសញ្ញានេះកើតមានបន្ទាប់ពីមានការឈឺក្បាលធ្ងន់ធ្ងរដែលអូសបន្លាយជាច្រើនម៉ោងឬច្រើនថ្ងៃ ហើយភាគច្រើន តែងតែមានក្អួតទៀតផង។ ការឈឺក្បាលប្រកាំង មានការឈឺចាប់ខ្លាំងណាស់ ប៉ុន្តែវាពុំមានគ្រោះថ្នាក់ទេ។

ដើម្បីបញ្ឈប់ការឈឺក្បាលប្រកាំង ព្យាយាមធ្វើដូចខាងក្រោមនេះ នៅពេលមានរោគសញ្ញាដំបូង ៖

- លេបអាស្ពីរីន២គ្រាប់ (Aspirin) ជាមួយកាហ្វេខ្មៅ ឬទឹកតែចត់មួយពែង។
- សម្រាកនៅកន្លែងងងឹត និងស្ងាត់។ ព្យាយាមបន្ធូរអារម្មណ៍។ ព្យាយាមឈប់គិតពីបញ្ហាទាំងឡាយរបស់ខ្លួន។
- ចំពោះជំងឺប្រកាំងធ្ងន់ធ្ងរ លេបថ្នាំអាស្ពីរីន ហើយបើអាច ប្រើជាមួយកូដេអ៊ីន (Codeine) ឬប្រើជាមួយថ្នាំងងុយដេកផ្សេងទៀត។ ឬថ្នាំអ៊ែហ្គតាមីន (Ergotamine) ជាមួយកាហ្វេអ៊ីន (Caffeine) (Cafergotទំ.៣៨០)។ លេបដំបូងពីរគ្រាប់ ហើយលេបមួយគ្រាប់នៅរៀងរាល់ ៣០នាទីម្តង រហូតដល់បាត់ឈឺ។ កុំលេបឲ្យលើសពី៦គ្រាប់ក្នុងមួយថ្ងៃ។

អាស្ពីរីន

បំរាម ៖ មិនត្រូវប្រើថ្នាំCafergot នៅពេលមានផ្ទៃពោះទេ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

គ្រុនផ្តាសាយ និងផ្តាសាយធំ

គ្រុនផ្តាសាយ និងផ្តាសាយធំគឺជាការបង្ករោគដែលកើតមានជាញឹកញាប់ ដោយសារមេរោគវីរុស ដែលអាចបណ្តាលឲ្យមានហៀរសំបោរ ក្អក ឈឺបំពង់ក ហើយជួនកាលមានគ្រុនក្តៅ ឬឈឺសន្លាក់។ វាអាចធ្វើឲ្យមានរាកបន្តិចបន្តួច ជាពិសេសចំពោះកុមារ។

គ្រុនផ្តាសាយនិងផ្តាសាយធំតែងតែបាត់ទៅវិញដោយមិនបាច់ប្រើថ្នាំ។ **កុំប្រើថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន(Penicillin) និងតេត្រាស៊ីគ្លីន(Tetracyline) ឬពពួកអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដទៃទៀត** ព្រោះវាមិនអាចជួយអ្វីទាំងអស់ ហើយអាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ទៀតផង។

- ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន និងសម្រាកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។
- ថ្នាំអាស្ពីរីន(Aspirin ទំ.៣៧៩)ឬថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វែន(Acetaminophen ទំ.៣៨០) អាចជួយបន្ថយគ្រុនក្តៅ និងការឈឺចាប់ខ្លួនប្រាណនិងឈឺក្បាល។ ថ្នាំគ្រុនផ្តាសាយជាច្រើនដែលមានតម្លៃថ្លៃ ក៏គ្មានប្រសិទ្ធភាពល្អជាង ថ្នាំអាស្ពីរីនទេ។ ដូច្នេះ មិនត្រូវចំណាយលុយដោយឥតប្រយោជន៍ទៅលើវានោះឡើយ។
- គេមិនត្រូវការអាហារពិសេសទេ។ ប៉ុន្តែ ទឹកផ្លែឈើ ជាពិសេសទឹកក្រូចពោធិសាត់ ឬ ទឹកក្រូចឆ្មាអាចជួយបានយ៉ាងប្រសើរ។

សម្រាប់ការព្យាបាលការក្អក និងតឹងច្រមុះដែលបណ្តាលមកពីផ្តាសាយ មើលទំព័របន្ទាប់។

បំរាម ៖ មិនត្រូវឲ្យអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកណាមួយ ឬថ្នាំចាក់ផ្សេងៗដល់កុមារដែលកើតជំងឺផ្តាសាយធម្មតាឡើយ។ វានឹងមិនជួយអ្វីទេ ហើយវាអាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ទៀតផង។ ជួនកាលរោគសញ្ញាគ្រុនផ្តាសាយ បណ្តាលមកពីវីរុសជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង ហើយការចាក់ថ្នាំឲ្យកុមារអាចនាំឲ្យមានការស្វិតដៃជើងដោយសារជំងឺស្វិតដៃជើងនេះ (មើលទំ.៣១៤)។

ប្រសិនបើគ្រុនផ្តាសាយនោះមានរយៈពេលលើសពីមួយអាទិត្យ ឬបើមានគ្រុនក្តៅ ក្អកមានស្លេសច្រើន (ស្លេសមានខ្ទុះ) ដកដង្ហើមសើៗញាប់ ឬឈឺទ្រូង គេអាចកំពុងកើតជំងឺរលាកទងសួត ឬជំងឺរលាកសួត (ទំ.១៧០និង១៧១)។ ពេលនោះ គេអាចប្រើអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដើម្បីព្យាបាលវា។ គ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំដែលឈានទៅរកជំងឺរលាកសួតកើតមានភាគច្រើន ចំពោះមនុស្សចាស់ និងចំពោះអ្នកដែលមានជំងឺសួត ដូចជាជំងឺរលាកទងសួតរ៉ាំរ៉ៃ និងចំពោះមនុស្សដែលមិនអាចធ្វើចលនាបានច្រើន។

ជាទូទៅ ការឈឺបំពង់កគឺជាផ្នែកមួយនៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។ វាមិនត្រូវការការព្យាបាលពិសេសទេ ប៉ុន្តែការខ្ពុរមាត់ជាមួយទឹកក្តៅឧណ្ហៗឲ្យបានញឹកញាប់ ក៏អាចជួយបានដែរ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ បើការឈឺបំពង់កចាប់ផ្តើមឡើងភ្លាមៗ ជាមួយនឹងការមានគ្រុនក្តៅខ្លាំង វាអាចបណ្តាលមកពីជំងឺរលាកបំពង់ក។ ក្នុងករណីនេះ គេត្រូវការការព្យាបាលពិសេស (ទំ.៣០៩)។

ការបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ ៖

- ការដេកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងបរិភោគអាហារឲ្យបានត្រឹមត្រូវ នឹងអាចជួយបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។ ការបរិភោគក្រូច ប៉េងប៉ោះ និងផ្លែឈើផ្សេងៗដែលមានជាតិវីតាមីនសេក៏អាចជួយបានដែរ។
- ផ្ទុយពីជំនឿរបស់ប្រជាជនមួយចំនួន ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយមិនមែនបណ្តាលមកពីភាពត្រជាក់ឬសើមទេ(ទោះបីជាភាពត្រជាក់ សើម ឬការអស់កម្លាំង អាចធ្វើឲ្យជំងឺគ្រុនផ្តាសាយកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើង)។ ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយគឺឆ្លងពីមនុស្សផ្សេងទៀតដែលមានជំងឺនេះ និងការកណ្តាស់បញ្ចេញមេរោគវីរុសទៅក្នុងខ្យល់។
- ដើម្បីកុំឲ្យជំងឺគ្រុនឆ្លងផ្តាសាយឆ្លងទៅមនុស្សដទៃទៀត អ្នកជំងឺគួរបរិភោគអាហារនិងដេកដោយឡែកពីគេ ជាពិសេសគួរកុំនៅជិតទារក។ អ្នកជំងឺគួរខ្ចប់ច្រមុះនិងមាត់របស់ខ្លួននៅពេលក្អកឬកណ្តាស់ម្តងៗ។
- ដើម្បីបង្ការកុំឲ្យជំងឺគ្រុនផ្តាសាយប៉ះពាល់ដល់ត្រចៀក (ទំ.៣០៩) **កុំញើសសំបោរ គ្រាន់តែជូតវាបានហើយ។** បង្រៀនកុមារឲ្យធ្វើដូចនេះ។

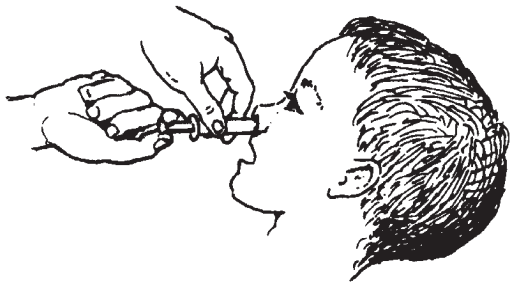
www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការតឹងច្រមុះ និងហៀរសំបោរ

ការតឹងច្រមុះ ឬហៀរសំបោរអាចបណ្តាលមកពីជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ ឬអាល់ឡែហ្ស៊ី(មើលទំព័របន្ទាប់)។ ការមានសំបោរជាច្រើននៅក្នុងច្រមុះ អាចបណ្តាលឲ្យមានការបង្ករោគនោក្នុងត្រចៀក ចំពោះកុមារ ឬការរលាកនៅក្នុងច្រមុះ ចំពោះមនុស្សចាស់។

ដើម្បីជួយបំបាត់ការតឹងច្រមុះ ធ្វើដូចខាងក្រោមនេះ ៖

១. ចំពោះកុមារតូចៗ បូមយកសំបោរចេញដោយប្រដាប់បូមសំបោរ ឬសឺរ៉ាំងដែល**គ្មានម្ជុល** ដូចរូបនេះ



២. មនុស្សជំទង់និងមនុស្សចាស់អាចដាក់ទឹកអំបិលបន្តិចនៅក្នុងដៃ ហើយហឺតស្រូបវាឲ្យចូលក្នុងច្រមុះ។ ការធ្វើរបៀបនេះនឹងអាចជួយពង្រាវសំបោរ។ (អំបិលមួយស្លាបព្រាកាហ្វេក្នុងទឹកឆ្អិនកន្លះលីត្រ)

៣. ឆ្អង់ទឹកក្តៅ ដូចមានពន្យល់នៅទំ.១៨៨ អាចជួយបន្ធូរច្រមុះ។

៤. ជូតសំបោរចេញ តែ**មិនត្រូវញើស**បញ្ចេញឡើយ។ ការញើសសំបោរអាចនាំឲ្យឈឺត្រចៀក និងមានការបង្ករោគនៅក្នុងច្រមុះ។

៥. ចំពោះអ្នកដែលមានឈឺត្រចៀក ឬរលាកច្រមុះជាញឹកញាប់បន្ទាប់ពីមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ គេអាចជួយបង្ការបញ្ហាទាំងនេះបានដោយប្រើថ្នាំបន្តក់ច្រមុះបំបាត់ការតឹងច្រមុះ ដូចជា ហ្វេនីលអេហ្វ្រីន(Phenylephrine ទំ.៣៨៥)។ ឬធ្វើថ្នាំបន្តក់ច្រមុះពីថ្នាំគ្រាប់ អេហ្វេទ្រីន(Ephedrine ទំ.៣៨៥)។ បន្ទាប់ពីហឺតស្រូបទឹកអំបិលរួច បន្តក់ទឹកថ្នាំនេះចូលក្នុងច្រមុះដូចរូបនេះ ៖

ដោយផ្អៀងក្បាលទៅមួយចំហៀង បន្តក់ពីរឬបីដំណក់ក្នុងរន្ធច្រមុះ។ រង់ចាំបន្តិច ហើយបន្ទាប់មក បន្តក់រន្ធច្រមុះម្ខាងទៀត។

ប្រយ័ត្ន ៖ **កុំប្រើថ្នាំដំណក់បំបាត់ការតឹងច្រមុះឲ្យលើសពីបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ និងមិនត្រូវប្រើឲ្យលើសពីបីថ្ងៃទេ។**

ថ្នាំទឹកស៊ីរ៉ូបំបាត់ការតឹងច្រមុះ(ដោយមាន ហ្វេនីលអេហ្វ្រីន(Phenylephrine) ឬថ្នាំដែលស្រដៀងគ្នានេះ) ក៏អាចជួយបានដែរ។

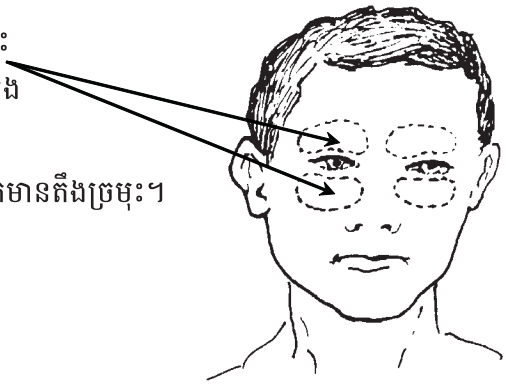
ការបង្ការការបង្ករោគនៅក្នុងត្រចៀក និងនៅក្នុងច្រមុះ ដោយជូតសំបោរចេញ ប៉ុន្តែកុំញើសសំបោរ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំងឺរលាកច្រមុះ

ការរលាកច្រមុះ គឺជាការរលាកវន្ធ ឬប្រហោងឆ្អឹងនៅក្នុងច្រមុះ ស្រួចស្រាល់ ឬរ៉ាំរ៉ៃ(មានរយៈពេលយូរ)។ ជាទូទៅវាកើតឡើងបន្ទាប់ពីមនុស្សម្នាក់មានការបង្កវោគនៅក្នុងត្រចៀក ឬបំពង់ក ឬបន្ទាប់ពីមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធ្ងន់ធ្ងរ។

រោគសញ្ញា ៖



- ឈឺចាប់នៅផ្នែកខាងលើ និងខាងក្រោមភ្នែក ដូចក្នុងរូបភាពនេះ (វាធ្វើឲ្យឈឺយ៉ាងខ្លាំងនៅពេលអ្នកគ្រាន់តែគោះថ្នមៗចំពីលើឆ្អឹង ឬនៅពេលគេអោនចុះ)។
- សំបោរខាប់ ឬមានខ្ទុះក្នុងច្រមុះនិងអាចមានក្លិនស្អុយ។ តែងតែមានតឹងច្រមុះ។
- មានគ្រុនក្តៅ(ជួនកាល)។
- មានការឈឺនៅធ្មេញខ្លះ។

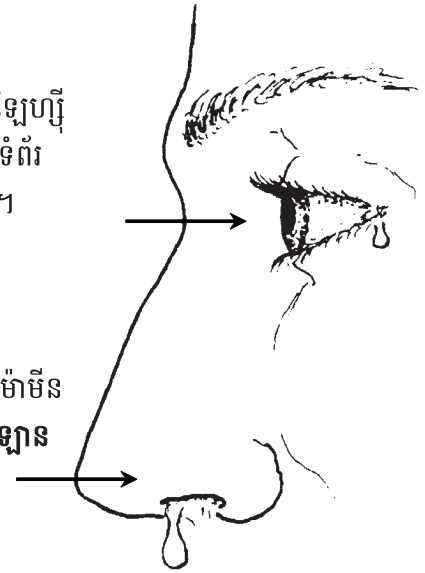
ការព្យាបាល ៖

- ផឹកទឹកឲ្យច្រើន។
- ហឺតទឹកអំបិលបន្តិចចូលទៅក្នុងច្រមុះ(ទំ.១៦៤) ឬហឺតយកចំហាយទឹកក្តៅដើម្បីជួយបន្ធូរច្រមុះ (មើលទំ.១៦៨)។
- ដាក់ស្បៃជ្រលក់ទឹកក្តៅស្ពំលើមុខ។
- ប្រើថ្នាំបន្តក់ច្រមុះបំបាត់ការតឹងច្រមុះ ដូចជា ហ្វេនីលអេហ្វ្រីន(Phenylephrine ណេអូស៊ីណេហ្វ្រីន Neo-synephrine ទំ.៣៨៤)។
- ប្រើអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដូចជា តេត្រាស៊ីគ្លីន(ទំ.៣៥៦) អំពីស៊ីលីន(ទំ.៣៥៣) ឬប៉េនីស៊ីលីន(ទំ.៣៥១)។
- បើគ្មានការធូរស្រាលទេ រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

ការបង្ការ ៖

បើអ្នកកើតជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ ឬមានតឹងច្រមុះ ព្យាយាមបន្ធូរច្រមុះ ដោយធ្វើតាមការពន្យល់នៅទំព័រ១៦៤។

ការរលាកច្រមុះដោយសារការអាល់ឡែហ្ស៊ី



ការហៀរសំបោរ និងរមាស់ភ្នែកអាចបណ្តាលមកពីការមាន ប្រតិកម្មអាល់ឡែហ្ស៊ីជាមួយអ្វីម៉្យាងនៅក្នុងខ្យល់ ដែលមនុស្សយើងបានដកដង្ហើម ស្រូបចូល(អានទំព័របន្ទាប់)។ បញ្ហានេះតែងតែមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរទៅតាមរដូវកាលណាមួយនៃឆ្នាំ។

ការព្យាបាល ៖

ប្រើថ្នាំអង់ទីអ៊ីស្តាមីន(antihistamine) ដូចជាខ្លូរហ្វេនីរ៉ាមីន (Chlorpheniramine ទំ.៣៨៧)។ ឌីមែននីទ្រីណាត(Dimenhydrinate ដ្រាម៉ាមីន Dramamine ទំ.៣៨៧) **ដែលតែងតែត្រូវបានគេលក់សម្រាប់ បំបាត់ការពុលឡាន ក៏មានប្រសិទ្ធភាពដែរ។**

ការបង្ការ ៖

រកឲ្យឃើញវត្ថុដែលបណ្តាលឲ្យមានប្រតិកម្មអាល់ឡែហ្ស៊ីនេះ។ ឧទាហរណ៍ ៖ ធូលីដី រោមមាន់ **លំអងផ្កា** ជ្រិត) ហើយខំជៀសឲ្យឆ្ងាយពីរបស់ទាំងនេះ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ប្រតិកម្មអាល់ឡែហ្ស៊ី

អាល់ឡែហ្ស៊ីគឺជាការរំខាន ឬជាប្រតិកម្មមួយ ដែលកើតតែលើមនុស្សដែលងាយឆ្លើយតប ឬងាយអាល់ឡែហ្ស៊ីជាមួយនឹងវត្ថុផ្សេងៗ នៅពេលដែលវត្ថុនោះត្រូវបាន ៖

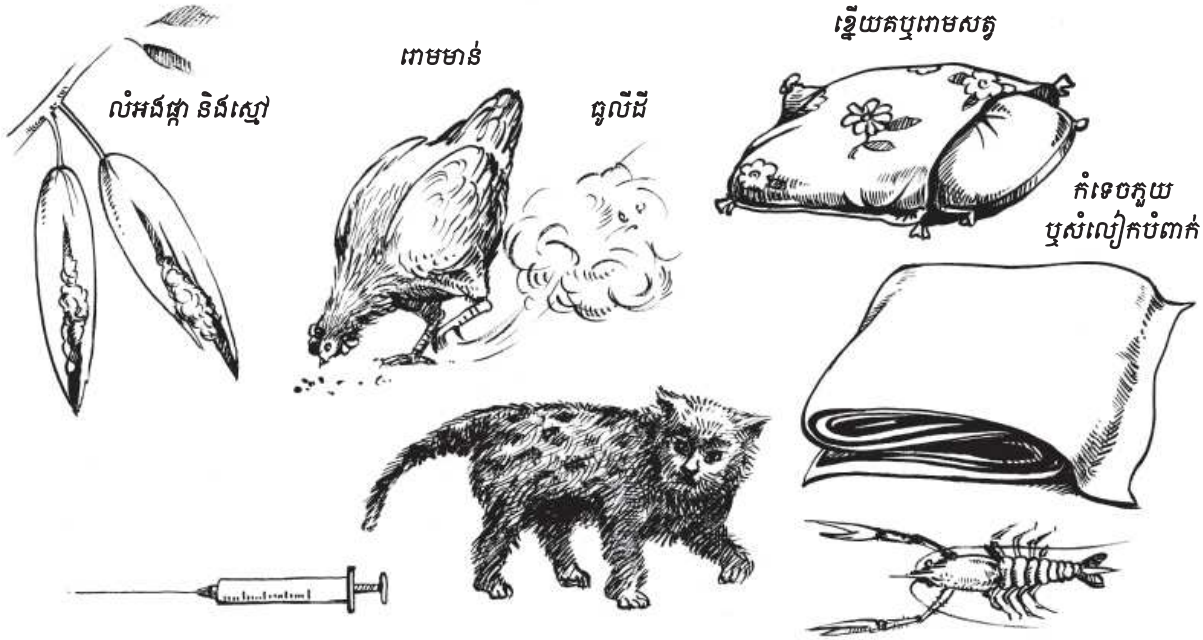
- ដកដង្ហើមចូល
- បរិភោគ
- ចាក់បញ្ចូលទៅក្នុងខ្លួន
- ឬប៉ះជាមួយស្បែក។

ប្រតិកម្មអាល់ឡែហ្ស៊ី ដែលអាចមានកម្រិតស្រាល ឬកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ រួមមាន ៖

- មានកន្ទួលរមាស់ មានពកដុំៗ ឬ មានកន្ទាលត្រអាក (ទំ.២០៣) ។
- ហៀរសំបោរ រមាស់ និងផ្សាភ្នែក(ទំ.១៦៥)។
- ក្រហាយបំពង់ក ពិបាកដកដង្ហើម ឬមានហឺត (អានទំព័របន្ទាប់)។
- ស្ទូក (ទំ.៧០)
- រាក (ចំពោះកុមារដែលមានអាល់ឡែហ្ស៊ីជាមួយទឹកដោះគោ ជាមូលហេតុកម្រនៃការរាក ទំ.១៥៦)។

អាល់ឡែហ្ស៊ីមិនមែនជាជំងឺទេ ហើយក៏មិនអាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតបានដែរ។ ប៉ុន្តែកុមារដែលមានឪពុកម្តាយមានអាល់ឡែហ្ស៊ី ក៏ទំនងជានឹងមានអាល់ឡែហ្ស៊ីដែរ។

ជាទូទៅ អ្នកដែលមានអាល់ឡែហ្ស៊ីតែងតែមានបញ្ហានេះទៅតាមរដូវកាលណាមួយ ឬនៅពេលដែលពួកគេបានប៉ះពាល់នឹងសារធាតុដែលអាចរំខានដល់ពួកគេ។ មូលហេតុញឹកញាប់នៃប្រតិកម្មអាល់ឡែហ្ស៊ី គឺ ៖



ថ្នាំមួយចំនួន ជាពិសេស ការចាក់ថ្នាំ ប៉េនីស៊ីលីន ឬស៊ីរ៉ូមសេះ (ទំ.៧០)

រោមឆ្មានិងរោមសត្វឯទៀត

អាហារពិសេសមួយចំនួន ដូចជា ត្រី បង្គង សមុទ្រ ក្តាម លៀស ខ្យង ស្រាលៀរ។ល។

ជំងឺហឺត

អ្នកជំងឺហឺតអាចមានការប្រកាច់ និងមានការពិបាកដកដង្ហើម។ ស្តាប់រកសំឡេងដង្ហើមឆ្ងា សំឡេងងឹតៗហើយវែង ជាពិសេសនៅពេលដកដង្ហើមចេញ។ នៅពេលដែលគេដកដង្ហើមចូល ស្បែកដែលនៅខាងលើឆ្អឹងដងកាំបិត និងចន្លោះឆ្អឹងជំនីរបស់គេអាចផតចូល ដោយសារគេប្រឹងស្រូបយកខ្យល់។ បើគេមិនអាចស្រូបខ្យល់ឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ទេ នោះក្រចកនិងបបូរមាត់របស់គេនឹងឡើងខៀវ ហើយសរសៃឈាមវែននៅករបស់គេអាចប៉ោង។ ធម្មតា គ្មានគ្រុនក្តៅទេ។

ជាទូទៅ ជំងឺហឺតចាប់ផ្តើមកើតក្នុងវ័យកុមារភាព ហើយអាចជាបញ្ហាអស់មួយជីវិត។ វាមិនមែនជា***ជំងឺឆ្លង***ទេ ប៉ុន្តែវាច្រើនកើតលើកុមារដែលមានសាច់ញាតិមានជំងឺហឺតនេះ។ ជាទូទៅ វាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរក្នុងខែខ្លះ ក្នុងមួយឆ្នាំៗ ឬនៅពេលយប់។ មនុស្សដែលមានជំងឺហឺតជាយូរឆ្នាំ អាចកើតមានការស្ទះខ្យល់ក្នុងសួត (emphysema) (មើលទំ.១៧០)។

ការធ្វើទុក្ខនៃជំងឺហឺត អាចបង្កឡើងដោយការបរិភោគអាហារប្រភេទខ្លះ ឬការដកដង្ហើមចូលនូវវត្ថុ ដែលមនុស្សនោះមានអាលែឡូហ្ស៊ីជាមួយ (មើលទំ.១៦៦)។ ចំពោះកុមារតូចៗ ជំងឺហឺតចាប់ផ្តើមធ្វើទុក្ខដោយសារមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។ ចំពោះមនុស្សខ្លះ ជំងឺហឺតធ្វើទុក្ខនៅពេលមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ឬការព្រួយបារម្ភខ្លាំង។ ជំងឺហឺតក៏អាចបណ្តាលមកពីខ្យល់អាកាសមិនស្អាត (ផ្សែងពុល) ដូចជាផ្សែងបារី ផ្សែងដុតសំរាម ឬផ្សែងពីចង្ក្រាន និងផ្សែងពីការដុតនៅតាមវាលស្រែ ឬផ្សែងឡាន និងផ្សែងតាមរោងចក្រឧស្សាហកម្មផ្សេងៗ។

ការព្យាបាល ៖

- បើជំងឺហឺតមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរនៅពេលស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះ គេគួរចេញទៅខាងក្រៅផ្ទះ ទៅកន្លែងដែលមានខ្យល់អាកាសល្អបំផុត។ រក្សាការស្ងៀមស្ងាត់ សុភាពជាមួយអ្នកជំងឺហឺត។ ត្រូវជួយពួកគេ។
- ផ្តល់ទឹកឲ្យបានច្រើន។ ការធ្វើរបៀបនេះជួយពង្រាវស្លេស និងធ្វើឲ្យងាយដកដង្ហើម។ ការហឺតចំហាយទឹកក្តៅក៏អាចជួយឲ្យបានធូរស្រាលខ្លះដែរ (មើលទំ.១៦៨)។
- ចំពោះពេលធ្វើទុក្ខ ព្យាបាលដោយប្រើប្រដាប់ហឺតថ្នាំសាល់ប៊ុយតាម៉ុល (Salbutamol មើលទំ.៣៨៥) ឲ្យបានញឹកញាប់តាមត្រូវការ។ ថ្នាំនេះគឺជាថ្នាំបាញ់ដែលអ្នកត្រូវហឺតចូលយ៉ាងវែងតាមដែលអាចធ្វើបាន។

- ចំពោះការធ្វើទុក្ខញឹកញាប់ ឬជំងឺហឺតដែលធ្វើឲ្យអ្នកដង្ហក់រកដង្ហើមពេលដើរឬពេលហាត់ប្រាណតិចតួច ប្រើប្រដាប់ហឺតថ្នាំ (beclomethasone មើលទំ.៣៨៥)។ ការប្រើប្រដាប់ហឺតថ្នាំនេះ អាចបង្ការការធ្វើទុក្ខ សន្សំសំចៃប្រាក់ និងធ្វើឲ្យអ្នកមានការធូរស្រាល ជាងការឆ្លើយតបរបស់ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្អែកជំងឺហឺត។ ការប្រើបំពង់មួយជាមួយនឹងប្រដាប់ហឺតរបស់អ្នក ធ្វើឲ្យថ្នាំចូលទៅក្នុងសួតរបស់អ្នកបានកាន់តែច្រើន។
- ក្នុងពេលបន្ទាន់ ដែលអ្នកគ្មានថ្នាំសាល់ប៊ុយតាម៉ុល អ្នកអាចចាក់ថ្នាំអេពីណេហ្វ្រីន (អាដ្រេណាលីន Adrenalin មើលទំ.៣៨៦) នៅក្រោមស្បែក។
- ប្រសិនបើអ្នកនោះមានគ្រុនក្តៅទៀត ឬប្រសិនបើហឺតធ្វើទុក្ខលើសពី៣ថ្ងៃ ឲ្យថ្នាំអាម៉ុកស៊ីស៊ីលីន (ទំ.៣៥៤) ឬថ្នាំអេរីត្រូមីស៊ីន (Erythromycin ទំ.៣៥៥)។
- ក្នុងករណីកម្រ ព្រូនអាចបណ្តាលឲ្យកើតហឺតបានដែរ។ សាកល្បងឲ្យថ្នាំមេបង់ដាហ្សូល (ទំ.៣៧៤) ទៅកុមារដែលចាប់ផ្តើមមានជំងឺហឺត បើអ្នកគិតថាគេមានព្រូន។
- **បើអ្នកជំងឺនៅតែមិនធូរស្រាលទេ សូមស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។**

ការបង្ការ ៖

មនុស្សដែលមានជំងឺហឺតគួរតែជៀសវាងការបរិភោគអាហារ ឬការដកដង្ហើមចូលនូវវត្ថុណាដែលបណ្តាលឲ្យជំងឺហឺតធ្វើទុក្ខ។ ផ្ទះ ឬកន្លែងធ្វើការត្រូវរក្សាឲ្យបានស្អាតជានិច្ច។ កុំឲ្យមានមាន់ ឬសត្វដទៃទៀតចូលក្នុងផ្ទះ។ ដាក់កំរាលពូកហាលថ្ងៃ។ ជួនកាល ការដេកនៅខាងក្រៅផ្ទះ នៅកណ្តាលវាល ក៏អាចជួយដែរ។ ធឹកទឹកយ៉ាងតិច៨កែវ ក្នុងមួយថ្ងៃដើម្បីឲ្យស្លេសរាវ។ អ្នកជំងឺហឺតអាចបានធូរស្រាល បើគេស្ថិតនៅកន្លែងដែលមានខ្យល់អាកាសល្អ។

បើអ្នកមានជំងឺហឺត កុំជក់បារី ព្រោះការជក់បារីធ្វើឲ្យសួតអ្នកខូចកាន់តែខ្លាំង។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការក្អួក

ក្អកមិនមែនជាជំងឺទេ ប៉ុន្តែវាជាសញ្ញានៃជំងឺផ្សេងៗដែលទាក់ទងនឹងបំពង់ក សួត ឬទងសួត (បំពង់ខ្យល់សម្រាប់នាំខ្យល់ចូលក្នុងសួត)។ ខាងក្រោមគឺជាបញ្ជាមួយចំនួនដែលបណ្តាលឲ្យក្អក ៖

ក្អកសួតមានស្លេសបន្តិចបន្តួច ឬគ្មានស្លេស	ក្អកមានស្លេសបន្តិចបន្តួច ឬច្រើន	ក្អកមានសំឡេងង៉ឹតៗ ឬសំឡេងដូចក្អកមាន់ហើយពិបាកដកដង្ហើម
. គ្រុនផ្តាសាយ (ទំ.១៦៣) . ព្រូនពេលដែលវាចូលទៅក្នុងសួត (ទំ.១៤០) . កញ្ជ្រឹល (ទំ.៣១១) . ក្អកជក់បារី (ទំ.១៤៩)	. រលាកទងសួត (ទំ.១៧០) . រលាកសួត (ទំ.១៧១) . ជំងឺហឺត (ទំ.១៦៧) . ក្អកជក់បារី ជាពិសេសនៅពេលក្រោកពីដំណេកនៅពេលព្រលឹម (ទំ.១៤៩)	. ជំងឺហឺត (ទំ.១៦៧) . ក្អកមាន់ (ទំ.៣១៣) . ខាន់ស្លាក់ (ទំ.៣១៣) . ជំងឺបេះដូង (ទំ.៣២៥) . មានអ្វីជាប់ក្នុងបំពង់ក (ទំ.៧៩)

ក្អកកុំរ៉ើ ឬក្អកមិនឈប់	ក្អកមានឈាម
. របេង (ទំ.១៧៩) . ក្អករបៀបអ្នកជក់បារីឬរបៀបអ្នកជីកអណ្តូងរ៉ើ (ទំ.១៤៩) . ហឺត (ធ្វើទុក្ខម្តងហើយម្តងទៀតទំ.១៦៧) . រលាកទងសួតកុំរ៉ើ (ទំ.១៧០) . ការស្ទះខ្យល់ក្នុងសួត (ទំ.១៧០)	. របេង (ទំ.១៧៩) . រលាកសួត (ស្លេសមានពណ៌លឿង បៃតង ឬស្លេសមានឈាមអន្លាយ ទំ.១៧១) . មានព្រូនច្រើន (ទំ.១៤០) . មហារីកសួត ឬមហារីកបំពង់ក (ទំ.១៤៩)

ក្អកគឺជាវិធីមួយរបស់រាងកាយក្នុងការសំអាតផ្លូវដង្ហើមនិងបញ្ចេញស្លេស(សំបោរដែលមានខ្ទុះ)និងមេរោគពីក្នុងបំពង់កនិងសួត។ ដូច្នេះនៅពេលដែលក្អកមានស្លេស **កុំប្រើថ្នាំដើម្បីបំបាត់ក្អក ប៉ុន្តែគប្បីធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីជួយឲ្យស្លេសរាវ និងបញ្ចេញវាមកក្រៅ។**

ការព្យាបាលក្អក ៖

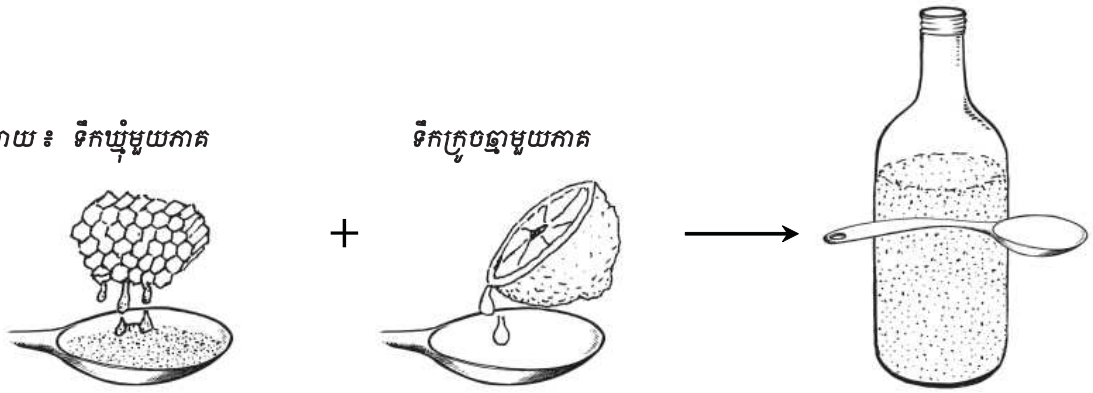
១. **ដើម្បីធ្វើឲ្យស្លេសរាវ** និងបន្ធូរការក្អក **ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន**។ មធ្យោបាយបែបនេះប្រសើរជាងការប្រើថ្នាំ។

ជាមួយគ្នានេះដែរ **ហឺតចំហាយទឹកក្តៅផងដែរ**។ អង្គុយលើកៅអីដែលមានធុងទឹកក្តៅក្បែរជើង ហើយគ្របភួយពីលើក្បាល និងធុងទឹកក្តៅដើម្បីស្រូបយកចំហាយចូល រយៈពេល១៥នាទី។ ធ្វើដូច្នេះជាច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ មនុស្សខ្លះចូលចិត្ត ស្លឹកជីរឬជាតិប្រេងខ្យល់ ប៉ុន្តែទឹកក្តៅទទេក៏អាចមានប្រសិទ្ធភាពដែរ។

ការប្រុងប្រយ័ត្ន ៖ មិនត្រូវប្រើប្រេងខ្យល់ឬស្លឹកជីរ ប្រសិនបើអ្នកនោះកើតជំងឺហឺត ព្រោះវាអាចធ្វើឲ្យជំងឺកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

២. **ចំពោះការក្អកគ្រប់ប្រភេទ** ជាពិសេសក្អកស្ងួត អ្នកអាចប្រើថ្នាំក្អកស៊ីរ៉ូដូចខាងក្រោមនេះ ៖



ផឹកមួយស្លាបព្រាកាហ្វេរៀងរាល់ ពីរឬបីម៉ោងម្តង។

បំរាម ៖ មិនត្រូវឲ្យទឹកឃ្មុំទៅទារកដែលមានអាយុក្រោមមួយឆ្នាំ។ ជាការល្អ ធ្វើស៊ីរ៉ូជាមួយនឹងស្ករជំនួសទឹកឃ្មុំវិញ។

៣. **ចំពោះការក្អកស្ងួតធ្ងន់ធ្ងរ ដែលធ្វើឲ្យអ្នកមិនអាចដេកបាន** អ្នកអាចផឹកថ្នាំទឹកស៊ីរ៉ូមានជាតិកូដេអ៊ីន (codeine ទំ.៣៨៤) ។ ថ្នាំគ្រាប់អាស្ពីរីនមានជាតិកូដេអ៊ីន (ឬអាស្ពីរីនទទេក៏បាន)ក៏អាចជួយបានដែរ។ បើមានស្លេសច្រើន ឬមានសំឡេងងឹតៗ កុំប្រើថ្នាំកូដេអ៊ីន។

៤. **ចំពោះការក្អកមានសំឡេងងឹតៗ** (ពិបាកដកដង្ហើម និងដកដង្ហើមឮសូរ) អានអំពីជំងឺហឺត (ទំ.១៦៧) ជំងឺរលាកទងសួតរ៉ាំរ៉ៃ (ទំ.១៧០) និងជំងឺបេះដូង (ទំ.៣២៥)។

៥. **ព្យាយាមស្វែងយល់អំពីជំងឺដែលបណ្តាលឲ្យក្អក ហើយព្យាបាលវា**។ បើក្អកយូរថ្ងៃហើយមានឈាម ខ្ទុះ ឬកំហាកមានក្លិនស្អុយ ឬបើអ្នកជំងឺស្រកទម្ងន់ ហើយនៅតែពិបាកដកដង្ហើម សូមទៅជួបគ្រូពេទ្យ។

៦. **បើមានជំងឺក្អកប្រភេទណាមួយ កុំជក់បារី។** ការជក់បារីនាំឲ្យខូចសួត។

ដើម្បីបង្ការក្អក កុំជក់បារី ។
ដើម្បីព្យាបាលក្អក ព្យាបាលជំងឺដែលបណ្តាលឲ្យក្អក ហើយកុំជក់បារី ។
ដើម្បីសម្រាលការក្អកនិងធ្វើឲ្យស្លេសរាវ ផឹកទឹកឲ្យច្រើន និងកុំជក់បារី ។

របៀបធ្វើឲ្យស្លេសចេញពីសួត ៖

ពេលដែលអ្នកជំងឺក្អកខ្លាំង ហើយជាមនុស្សចាស់ ឬក៏ខ្សោយ ហើយមិនអាចបញ្ចេញស្លេសខាប់ស្អិតពីក្នុងទ្រូងបាន ការផឹកទឹកឲ្យបានច្រើននឹងអាចជួយបាន។ ប៉ុន្តែក៏ត្រូវអនុវត្តដូចខាងក្រោមនេះដែរ។

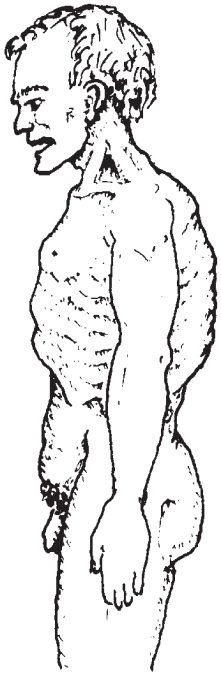
- ដំបូង ឲ្យឆ្អង់ទឹកក្តៅដើម្បីឲ្យស្លេសរាវ។
- គោះខ្នងគាត់ស្រាលៗ ដោយក្បាច់ដៃ។ ការធ្វើដូចនេះនឹងអាចឲ្យស្លេសចេញមកក្រៅបាន។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំងឺរលាកទងសួត

ជំងឺរលាកទងសួតគឺជាការបង្ករោគនៅទងសួត ឬបំពង់ដែលនាំខ្យល់ចូលក្នុងសួត។ វាធ្វើឲ្យក្អកឮខ្លាំងៗ ហើយច្រើនមានស្លេស។ ជំងឺរលាកទងសួតតែងបណ្តាលមកពីវីរុស ដូច្នេះថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកមិនអាចជួយបានទេ។ **ប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក តែចំពោះជំងឺរលាកទងសួតដែលមានរយៈពេលលើសពីមួយអាទិត្យ** ហើយមិនធូរស្រាល បើអ្នកជំងឺបង្ហាញសញ្ញានៃជំងឺ**រលាកសួត** (មើលទំព័របន្ទាប់) ឬបើគាត់មាន**ជំងឺសួតពុំរ៉ែ**។

ជំងឺរលាកទងសួតពុំរ៉ែ



ការស្ទះខ្យល់ក្នុងសួត បណ្តាលមកពីជំងឺហឺតពុំរ៉ែ រលាកទងសួតពុំរ៉ែ ឬការជក់បារី

រោគសញ្ញា ៖

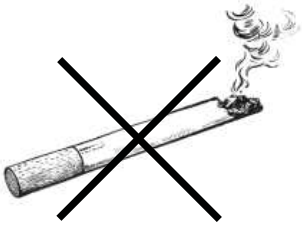
- ក្អកមានស្លេស រយៈពេលជាច្រើនខែ ឬច្រើនឆ្នាំ។ ជួនកាល ការក្អកមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ហើយអាចមានគ្រុនក្តៅទៀតផង។ អ្នកដែលមានក្អករបៀបនេះ ប៉ុន្តែពុំមានជំងឺពុំរ៉ែផ្សេងទៀត ដូចជា ជំងឺរបេង ឬជំងឺហឺត នោះគាត់ប្រហែលជាមានជំងឺរលាកទងសួតពុំរ៉ែ។
- វាច្រើនកើតលើមនុស្សវ័យចំណាស់ដែលបានជក់បារីច្រើន។
- វាអាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺស្ទះខ្យល់ក្នុងសួត (emphysema)ដែលជាជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ និងមិនអាចព្យាបាលជា ដែលក្នុងជំងឺនេះ កូនចង្កងសួតនៅក្នុងសួតត្រូវបានធ្លុះធ្លាយ។ អ្នកមានជំងឺស្ទះខ្យល់ក្នុងសួត ក្នុងពេលដកដង្ហើមម្តងៗ មានការពិបាកយ៉ាងខ្លាំង ជាពិសេសពេលហាត់ប្រាណ ហើយដើមទ្រូងរបស់គាត់ឡើងប៉ោងដូចពង។

ការព្យាបាល ៖

- ឈប់ជក់បារី
- ប្រើថ្នាំប្រឆាំងជំងឺហឺត ដែលមាន អេហ្វេទ្រីន(Ephedrine) ឬតេអូហ្វីលីន(Theophylline ទំ.៣៨៥)
- អ្នកជំងឺរលាកសួតពុំរ៉ែគួរប្រើថ្នាំ អំពីស៊ីលីន ឬតេត្រាស៊ីគ្លីន រាល់ពេលមានគ្រុនផ្តាសាយ ដែលមានគ្រុនក្តៅ។
- បើអ្នកជំងឺមានការពិបាកក្អកបញ្ចេញស្លេសខាប់ៗ ហឺតចំហាយទឹកក្តៅ (ទំ.១៦៨) រួចយកដៃទះខ្នងឲ្យធ្លាក់ស្លេស (ទំ.១៦៩)។

បើអ្នកមានក្អកពុំរ៉ែ ឬចង់បង្ការការក្អក

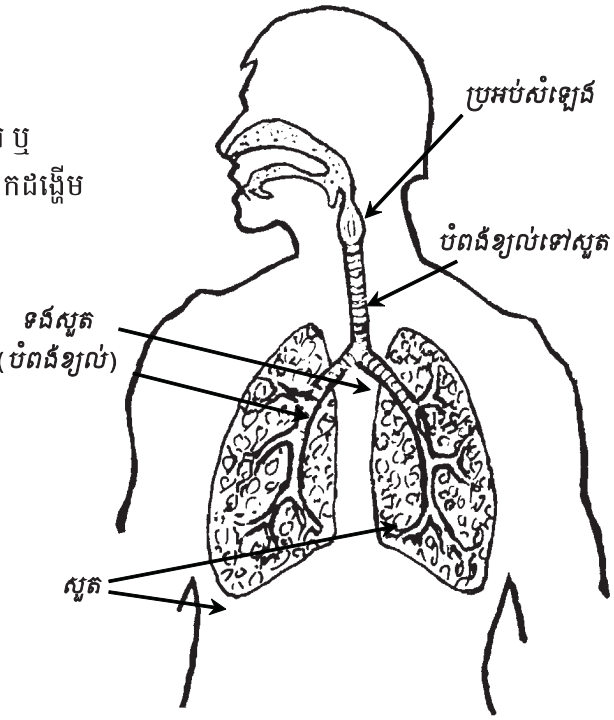
កុំជក់បារី!!!!



ជំងឺរលាកសួត

ជំងឺរលាកសួតគឺជាការបង្ករោគ**ស្រួចស្រាល់**ម្យ៉ាងនៃសួត។ វាច្រើនកើតមានបន្ទាប់ពីមានជំងឺផ្សេងៗទៀតនៃផ្លូវដង្ហើម ដូចជា កញ្ជ្រឹល ក្អកមាន់ ផ្តាសាយ រលាកទងសួត ហឺត ឬជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដទៃទៀត ជាពិសេសចំពោះទារក និងមនុស្សចាស់។ ដូចគ្នានេះដែរ អ្នកកើតជំងឺអេដស៍ក៏អាចបណ្តាលឲ្យកើតជំងឺរលាកសួតដែរ។

រោគសញ្ញា ៖



- ញាក់ភ្លាមៗ និងមានគ្រុនក្តៅខ្លាំង ។
- ដកដង្ហើមញាប់ ហើយជ្រៅៗ ជួនកាលឮសំឡេងថ្ងូរ ឬសំឡេងត្បៀតងឹតៗ។ រន្ធច្រមុះអាចរីកប៉ោងពេលដកដង្ហើមម្តងៗ។
- គ្រុនក្តៅ(ជួនកាលទារក ឬមនុស្សចាស់ ឬមនុស្សដែលខ្សោយខ្លាំង ដែលមានជំងឺរលាកសួតធ្ងន់ធ្ងរ អាចមានគ្រុនក្តៅបន្តិចបន្តួច ឬគ្មាន)។
- ក្អក(ច្រើនមានស្លេសពណ៌លឿង ពណ៌បៃតង ពណ៌ក្រហម ឬមានឈាមលាយរំអិលបន្តិចៗ)។
- ពេលខ្លះឈឺទ្រូង។
- អ្នកជំងឺមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ។
- មានដំបៅនៅលើមុខឬបបូរមាត់ (ទំ.២៣២)។

កុមារដែលមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ដែលដកដង្ហើមលើសពី**៥០ដង**ក្នុងមួយនាទីអាចមានជំងឺរលាកសួត។

(បើមានការដកដង្ហើមញាប់ហើយជ្រៅៗ សូមពិនិត្យមើលការខ្សោះជាតិទឹក(ទំ.១៥១)។

ការព្យាបាល

- ចំពោះជំងឺរលាកសួត ការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក អាចធ្វើឲ្យជៀសផុតពីការស្លាប់បាន។ ឲ្យថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន (penicillin)(ទំ.៣៥១) ថ្នាំកូទ្រីមម៉ុកសាសូល(Cotrimoxazole ទំ.៣៥៨) ឬថ្នាំអេរីត្រូមីស៊ីន (Erythromycin ទំ.៣៥៥)។ ចំពោះករណីធ្ងន់ធ្ងរ ចាក់ប្រូកាអ៊ីនប៉េនីស៊ីលីន(Procaine Penicillin ទំ.៣៥៣) មនុស្សធំ ៖ ៤០០,០០០ឯកតា(២៥០ម.ក្រ) ២ឬ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ឬឲ្យថ្នាំអាម៉ុកស៊ីស៊ីលីនតាមមាត់(ទំ.៣៥៣ ទៅ៣៥៤) ៥០០ម.ក្រ ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ឲ្យកុមារតូចៗ ១/៤ ឬ ១/២នៃកម្រិតប្រើរបស់មនុស្សធំ។ សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម៦ឆ្នាំ ល្អបំផុតត្រូវប្រើថ្នាំអាម៉ុកស៊ីស៊ីលីន។
- ឲ្យអាស្ពីរីន(ទំ.៣៧៩)ឬអាសេតាមីណូហ្វែន(ទំ.៣៨០)ដើម្បីបញ្ចុះកម្តៅ និងបន្ថយការឈឺចាប់ ។
- ផ្តល់ទឹកឲ្យបានច្រើន បើអ្នកជំងឺបរិភោគមិនបាន ឲ្យបរិភោគអាហាររាវ ឬទឹកអ៊ូរ៉ាលីត (ទំ.១៥២)។
- សម្រាលការក្អក ឬធ្វើឲ្យស្លេសរាវ តាមរយៈការឲ្យអ្នកជំងឺផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន ហើយឲ្យគាត់ឆ្អែងទឹកក្តៅ (ទំ.១៦៨) ។ វិធីបញ្ចេញស្លេសក៏អាចជួយដែរ (ទំ.១៦៩)។
- បើគេដកដង្ហើមមានសំឡេងត្បៀត ការប្រើថ្នាំប្រឆាំងជំងឺហឺត ដែលមានថ្នាំតេអូហ្វេលីន(Theophylline) ឬអេហ្វេទ្រីន(Ephedrine) ក៏អាចជួយឲ្យធូរស្បើយបានដែរ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំងឺរលាកថ្លើម

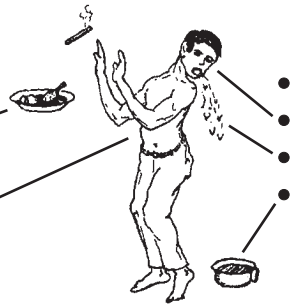
ជំងឺរលាកថ្លើម គឺជាឈ្មោះការបង្ករោគជាច្រើនដោយវីរុស (ដូចជា ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទអា ប្រភេទបេ ប្រភេទសេ) ដែលធ្វើឲ្យខូចថ្លើម។ ទោះបីជានៅតាមតំបន់ខ្លះគេហៅវាថាជាជំងឺគ្រុនក្តៅក៏ដោយ (ទំ.២៦) ជាញឹកញាប់ជំងឺរលាកថ្លើម បណ្តាលឲ្យមានគ្រុនក្តៅបន្តិចបន្តួច ឬគ្មាន។

អ្នកដែលមានជំងឺរលាកជំងឺថ្លើមប្រភេទអា ឬប្រភេទបេ តែងតែមានសភាពធូរធារក្នុងរយៈពេល២ទៅ៣អាទិត្យ ហើយក្រោយមកចេះតែខ្សោយទៅៗពី ១ខែទៅ៤ខែ បន្ទាប់មកក៏ចាប់ផ្តើមធូរស្រាលវិញ។ ជំងឺរលាកថ្លើមអាចឆ្លងយ៉ាងងាយពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត បើទោះជារោគសញ្ញានៃជំងឺនេះបានបាត់ទៅវិញក៏ដោយ។

ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទអា ច្រើនតែមានសភាពស្រាលចំពោះកុមារ និងធូរធារចំពោះមនុស្សចាស់ និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។ ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ មានសភាពធ្ងន់ធ្ងរជាង ហើយអាចបណ្តាលឲ្យមានសម្លាកនៅថ្លើមរហូត(ក្រិនថ្លើម) មហារីកថ្លើម និងស្លាប់។ ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទសេ ក៏មានគ្រោះថ្នាក់ណាស់ដែរ ហើយវាអាចធ្វើឲ្យមានការបង្ករោគជាអចិន្ត្រៃយ៍នៅថ្លើម។ ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទសេ ជាមូលហេតុចំបងនៃការស្លាប់ ចំពោះអ្នកដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍។

រោគសញ្ញា ៖

- *មានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង។ មិនចង់បរិភោគ ឬជក់បារី។ ជួនកាល មិនបរិភោគជាច្រើនថ្ងៃ។*
- *ជួនកាលមានការឈឺចាប់នៅផ្នែកខាងស្តាំជិតថ្លើម ហើយជួនកាលមានការឈឺចាប់តាមសន្លាក់និងសាច់ដុំ។*



- *អាចមានគ្រុនក្តៅ*
- *ពីរបីថ្ងៃក្រោយ ភ្នែកចាប់ផ្តើមឡើងលឿង។*
- *ការឈឺញឹកញាប់ធ្វើឲ្យចង់ក្អួត*
- *ទឹកនោមមានពណ៌ចាស់ដូចជា ទឹកកូកា កូឡា ហើយលាមកប្រែជា ពណ៌ស ឬអាចមានរាក។*

ការព្យាបាល ៖

- ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកគ្មានប្រសិទ្ធភាពប្រឆាំងជំងឺរលាកថ្លើមទេ។ តាមពិត ថ្នាំខ្លះអាចធ្វើឲ្យថ្លើមដែលកំពុងមានជំងឺមានការខូចខាតកាន់តែខ្លាំងឡើង។ **កុំប្រើថ្នាំ**។
- អ្នកជំងឺគួរសម្រាកហើយផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន។ បើគេមិនព្រមបរិភោគអាហារ ឲ្យផឹកទឹកក្រូច ផ្លែល្វង និងផ្លែឈើដទៃទៀត បន្ថែមលើទឹកស៊ុបសាច់និងអាហារផ្សេងៗដែលមានជាតិប្រូតេអ៊ីន។ ការប្រើថ្នាំវីតាមីន ក៏អាចជួយដែរ។ ដើម្បីបំបាត់ការក្អួត មើលទំ.១៦១។
- នៅពេលដែលអ្នកជំងឺអាចបរិភោគបាន ផ្តល់អាហារចំរុះ។ បន្លែនិងផ្លែឈើគឺជាអាហារល្អ ហើយមានជាតិប្រូតេអ៊ីនខ្លះ(ទំ.១១០ទៅ១១១)។ ប៉ុន្តែ មិនត្រូវឲ្យប្រូតេអ៊ីនច្រើនពេកទេ (សាច់ ស៊ុត ត្រី ជាដើម) ព្រោះវាធ្វើឲ្យថ្លើមដែលមានជំងឺពិបាកធ្វើការ។ ជៀសវាងអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់។ **មិនត្រូវផឹកភេសជ្ជៈជាតិអាល់កុល គ្រឿងស្រវឹង**ផ្សេងៗ យ៉ាងតិចរយៈពេល៦ខែ។

ការបង្ការ ៖

- ជាញឹកញាប់កុមារតូចៗដែលមានជំងឺរលាកថ្លើមមិនមានចេញរោគសញ្ញានៃជំងឺទេ ប៉ុន្តែវាអាចឆ្លងជំងឺនេះទៅអ្នកដទៃទៀតបាន។ វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាក្នុងគ្រួសារធ្វើតាមការណែនាំនៃក្បួនអនាម័យដោយប្រុងប្រយត្ន័បំផុត(មើលទំ.១៣៣ទៅ១៣៩)។
- វីរុសជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទអា ឆ្លងពីលាមករបស់មនុស្សម្នាក់ទៅដល់មាត់របស់មនុស្សម្នាក់ទៀត តាមរយៈទឹក ឬអាហារកខ្វក់។ ដើម្បីការពារអ្នកដទៃកុំឲ្យឆ្លងជំងឺនេះ កប់លាមកអ្នកដែលមានជំងឺនោះ។ អ្នកជំងឺ គ្រួសាររបស់អ្នកជំងឺ និងអ្នកថែទាំ ត្រូវតែមានអនាម័យជានិច្ចដោយលាងដៃឲ្យបានញឹកញាប់។
- វីរុសជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ និងប្រភេទសេ អាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀតតាមរយៈការរួមភេទ ការចាក់ថ្នាំដោយប្រើម្ជុលមិនស្អាត ការចាក់បញ្ចូលឈាមដែលមានមេរោគ និងការឆ្លងពីម្តាយទៅទារកក្នុងពេលសម្រាល។ ជំហាននៃការបង្ការការឆ្លងជំងឺរលាកថ្លើមទៅអ្នកដទៃគឺ ៖ ប្រើស្រោមអនាម័យនៅពេលរួមភេទ(ទំ.២៩០) ធ្វើតាមការណែនាំអំពីវិធីបង្ការជំងឺអេដស៍ ទំ.៤០១ ហើយត្រូវតែស្ងោរស៊ីរ៉ាំងនិងម្ជុលជានិច្ចមុនពេលប្រើ (ទំ.៧៤)។
- នាពេលបច្ចុប្បន្នគេមានថ្នាំចាក់បង្ការជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទអា និងប្រភេទបេ តែវាអាចមានតម្លៃថ្លៃ ហើយមិនអាចរកបាននៅគ្រប់កន្លែងទេ។ ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ មានគ្រោះថ្នាក់ ហើយគ្មានការព្យាបាលឲ្យជាទេ ដូច្នេះបើមានថ្នាំបង្ការ ចូលទៅដល់កន្លែងរបស់អ្នក កុមារទាំងអស់គួរទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការនេះ។

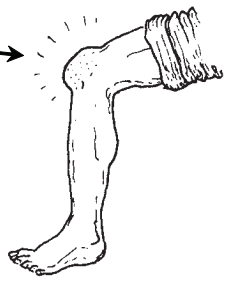
ចំណាំ ៖ ជំងឺរលាកថ្លើមក៏អាចឆ្លងបានតាមរយៈការចាក់ថ្នាំដោយប្រើម្ជុលដែលមិនបានរំងាប់មេរោគ។ **ត្រូវតែស្ងោរម្ជុល និងស៊ីរ៉ាំងជានិច្ច មុនប្រើប្រាស់**(ទំ.៧៤)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំងឺរលាកសន្លាក់

ជំងឺរលាកសន្លាក់ភាគច្រើនដែលកើតលើមនុស្សចាស់ មិនអាចព្យាបាលឲ្យជាជាស្ថាពរទេ។ ប៉ុន្តែ វិធីខាងក្រោមអាចជួយសម្រាលបានខ្លះ ៖

- **សម្រាក** បើអាចធ្វើបាន ជៀសវាងធ្វើការធ្ងន់ និងការហាត់ប្រាណធ្ងន់ ដែលរំខានដល់សន្លាក់ដែលកំពុងមានការឈឺចាប់នោះ។ បើជំងឺរលាកសន្លាក់បណ្តាលឲ្យមានគ្រុនក្តៅ នោះការសម្រាកពេលថ្ងៃអាចជួយបាន។
- **ជាក់ក្រណាត់ដែលជ្រលក់ទឹកក្តៅ ស្ពំលើ**កន្លែងសន្លាក់ឆ្អឹងដែលឈឺ(អានទំ.១៩៥)។
- **អាស្ពីរីន** អាចជួយបន្ថយការឈឺចាប់។ កម្រិតប្រើថ្នាំនេះ សម្រាប់ជំងឺរលាកសន្លាក់ គឺខ្ពស់ជាងការប្រើសម្រាប់បំបាត់ការឈឺចាប់ផ្សេងទៀត។ មនុស្សធំត្រូវលេប ៣គ្រាប់ ៤ទៅ៦ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ បើត្រចៀករបស់អ្នកចាប់ផ្តើមហឺង ប្រើតិចជាងនេះ។ **ដើម្បីជៀសវាងការបញ្ហាក្រពះដែលបណ្តាលមកពីអាស្ពីរីន លេបវាជាមួយអាហារ ឬផឹកទឹកឲ្យច្រើន។** ប្រសិនបើការឈឺក្រពះនៅតែបន្ត លេបអាស្ពីរីនដោយមិនគ្រាន់តែជាមួយអាហារ និងទឹកប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែថែមទាំងប្រើជាមួយថ្នាំប្រឆាំងអាស៊ីត ដូចជា ម៉ាឡុក(Maalox) ឬ ថ្នាំហ្សេលុយស៊ីល(Gelusil) ចំនួនមួយស្លាបព្រាផងដែរ។
- **ការហាត់ប្រាណ**បន្តិចបន្តួចជាការសំខាន់ ក្នុងការរក្សាចលនារបស់សន្លាក់។



បើមានសន្លាក់តែមួយហើម ហើយក្តៅ នោះវាអាចមានការបង្ករោគហើយ ជាពិសេសប្រសិនបើមានគ្រុនក្តៅ។ ប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ដូចជាថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន(ទំ.៣៥១) ហើយបើអាចធ្វើបាន ទៅជួបភ្នាក់ងារសុខាភិបាល។

ការឈឺចាប់សន្លាក់ឆ្អឹងចំពោះមនុស្សជំទង់ និងកុមារ អាចជាសញ្ញានៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងទៀត ដូចជា ជំងឺរលាកសន្លាក់(ទំ.៣១០) ឬជំងឺរបេង (ទំ.១៧៩)។

ការឈឺឆ្អឹងខ្នង

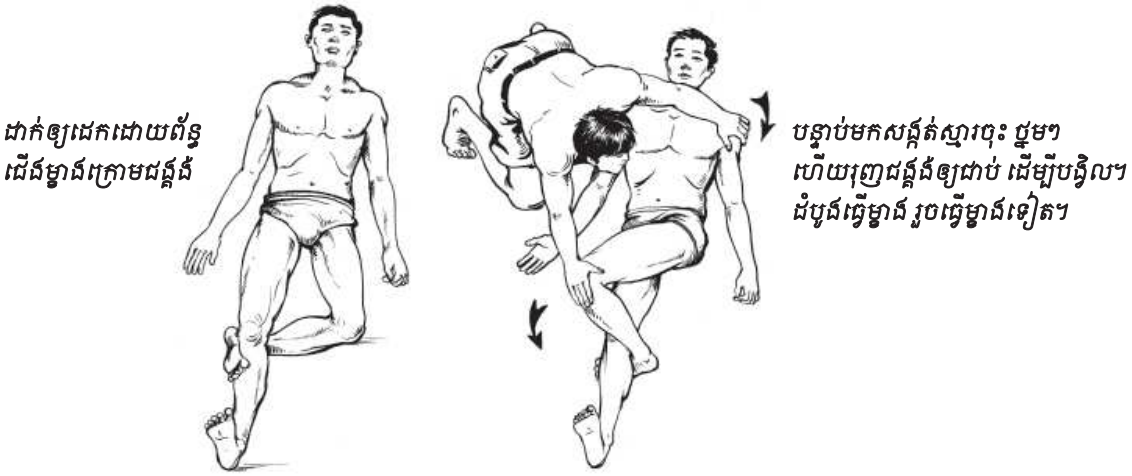
ការឈឺឆ្អឹងខ្នងមានមូលហេតុជាច្រើនយ៉ាង។ នេះគឺជាមូលហេតុមួយចំនួន ៖

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការព្យាបាល និងការបង្ការការឈឺឆ្អឹងខ្នង ៖

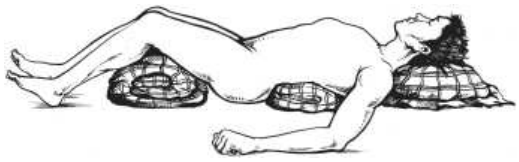
- បើការឈឺឆ្អឹងខ្នងមានមូលហេតុដូចជា មានជំងឺរបេង ជំងឺផ្លូវទឹកនោម ឬជំងឺថង់ទឹកប្រមាត់ ព្យាបាលមូលហេតុទាំងនេះ។ ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថាជាជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។
- ការឈឺឆ្អឹងខ្នងធម្មតា ព្រមទាំងឈឺពេលមានផ្ទៃពោះ ជារឿយៗគេអាចការពារបានឬធ្វើឲ្យធូស្រាលដោយ ៖

- ការលេបអាស្ពីរីន(Aspirin)និងស្ពំទឹកក្តៅ (ទំ.១៩៥) ជួយសម្រាលការឈឺចាប់ខ្នងសឹងតែគ្រប់ផ្នែក។
- ចំពោះការឈឺចាប់ឆ្អឹងខ្នងផ្នែកខាងក្រោមដែលបណ្តាលមកពីការរមួល ការលើកដាក់របស់ធ្ងន់ ការឱន ឬការចុករោយ គេអាចបន្ថយការឈឺចាប់យ៉ាងរហ័សដោយ ៖



ប្រុងប្រយ័ត្ន ៖ កុំព្យាយាមធ្វើដូច្នេះបើសិនការឈឺឆ្អឹងខ្នងបណ្តាលមកពីដួលឬមានរបួស។

- បើការឈឺចាប់ឆ្អឹងខ្នងកើតឡើងភ្លាមៗដោយសារការលើករបស់ ឬការរមួល ហើយឈឺខ្លាំង ដូចជាកាំបិតចាក់នៅពេលដែលអោន ហើយប្រសិនបើការឈឺចាប់រាលដល់ជើង ឬបើប្រអប់ជើងទៅជាស្តឹក ឬខ្សោយ នោះជាសភាពធ្ងន់ធ្ងរ។ សរសៃប្រសាទដែលមកពីឆ្អឹងខ្នងអាចគាបដោយកំណល់ចន្លោះឆ្អឹងកងខ្នង។ ការដេកសម្រាករយៈពេលពីរបីថ្ងៃគឺជាការល្អប្រសើរ។ វាអាចជួយធងដែរ បើគេដាក់របស់អ្វីមួយឲ្យមាំកល់ក្រោមជង្គង់ និងចំកណ្តាលខ្នង។



- លេបអាស្ពីរីននិងស្ពំដោយក្រណាត់ជ្រលក់ទឹកក្តៅ។ បើការឈឺចាប់នៅតែមិនធូរស្រាលក្នុងអំឡុងពីរបីថ្ងៃទៅរកការពិគ្រោះយោបល់ពីគ្រូពេទ្យ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំងឺប៉ោងសរសៃដើន

ជំងឺប៉ោងសរសៃវើន គឺសំដៅលើសរសៃវើនដែលហើម រមួល និងឈឺចាប់ជាញឹកញាប់។ គេច្រើនជួបប្រទះលើជើងមនុស្សចាស់ និងស្ត្រីមានគភ៌ ឬអ្នកដែលមានកូនច្រើន។

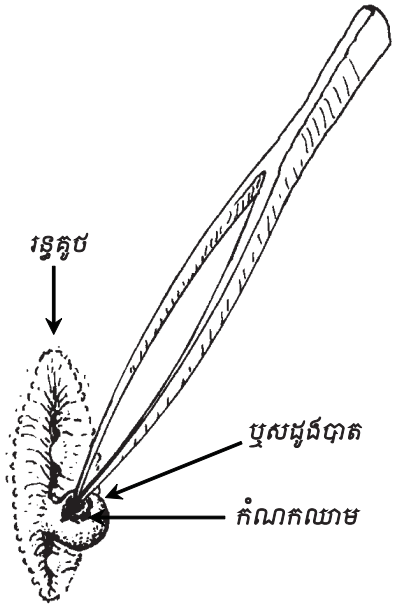
ការព្យាបាល ៖

ពុំមានថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺប៉ោងសរសៃវើនទេ ប៉ុន្តែការអនុវត្តន៍ដូចខាងក្រោមនេះអាចជួយបាន ៖

- កុំឈរ ឬអង្គុយសំយុងជើងយូរ ប៉ុន្តែបើគ្មានជំរើស ដោយត្រូវអង្គុយឬឈរយូរ ព្យាយាមទំរេតហើយលើកជើងឡើងបន្តិច (ឲ្យខ្ពស់ជាងបេះដូង) រយៈពេលពីរបីនាទី នៅរៀងរាល់កន្លះម៉ោងម្តង។ នៅពេលឈរ ព្យាយាមធ្វើចលនាដើរនៅមួយកន្លែង។ ឬលើកកែងជើងឲ្យផុតពីដី ហើយដាក់ចុះវិញ។ ម្យ៉ាងទៀត ត្រូវដេកដាក់ជើងឡើងលើផងដែរ(កល់ខ្នើយ)។
- ប្រើស្រោមជើងយឺត ឬក្រណាត់រុំយឺតៗ ដើម្បីជួយទប់សរសៃវើន។ ត្រូវសាយ្រវាចេញនៅពេលយប់។
- ការថែរក្សាសរសៃវើនរបស់អ្នកតាមរបៀបនេះ នឹងជួយការពារមិនឲ្យមានការឈឺចាប់រ៉ាំរ៉ៃ ឬមិនឲ្យមាន **ដំបៅនៅភ្នែកជើង** ដែលបណ្តាលមកពីការរីកសរសៃវើននេះ(ទំ.២១៣)។

ឬសដូងបាត

ឬសដូងបាតគឺជាការរីកប៉ោងសរសៃវើននៅគូថ ឬរន្ធគូថ ដែលមានរាងដូចជាដុំសាច់ឬគ្រាប់តូចៗ។ វាអាចមានការឈឺចាប់ខ្លាំង ប៉ុន្តែមិនមានគ្រោះថ្នាក់ទេ។ បញ្ហានេះច្រើនកើតនៅពេលមានគភ៌ ហើយបាត់ទៅវិញបន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច។



- ទឹករុក្ខជាតិខ្លះដែលមានជាតិល្វីងអាចយកទៅស្ពំលើឬសដូងបាត អាចជួយឲ្យវារួមតូចវិញបាន។ គេក៏អាចព្យាបាលឬសដូងបាតដោយប្រើថ្នាំសុលតាមរន្ធគូថផងដែរ (ទំ.៣៩២)។
- ការអង្គុយត្រាំនៅក្នុងទឹកក្តៅឧណ្ណៗអាចជួយព្យាបាលឬសដូងបាតដែរ។
- ជំងឺឬសដូងបាតក៏អាចបណ្តាលមកពីការទល់លាមកដែរ។ ការតបរិភោគផ្លែឈើ ឬអាហារដែលមានជាតិសរសៃឲ្យបានច្រើន ដូចជាដំឡូងឈើ ក៏អាចជួយដែរ។
- ឬសដូងបាតដែលធំខ្លាំង អាចតម្រូវការការវះកាត់។ ត្រូវពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ។

ប្រសិនបើឬសដូងបាតចាប់ផ្តើមធ្លាក់ឈាម នោះជួនកាលការធ្លាក់ឈាមអាចគ្រប់គ្រងបានដោយការយកក្រណាត់ស្អាតមកសង្កត់ចំពីលើឬសដូងបាតនោះផ្ទាល់។ ប្រសិនបើឈាមនៅតែមិនឈប់ហូរ ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ ឬព្យាយាមឃាត់ឈាម ដោយការយកដុំឈាមកកនៅខាងក្នុងសរសៃឈាមប៉ោងនោះចេញ។ ដង្កៀបដូចនេះក៏អាចប្រើបានដែរ បន្ទាប់ពីបានរំងាប់មេរោគដោយការស្ងោររួច។

ការប្រុងប្រយត្ន័ ៖ **មិនត្រូវព្យាយាមកាត់ឬសដូងបាតចេញឡើយ។** អ្នកជំងឺអាចហូរឈាមរហូតដល់ស្លាប់។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការហើមជើង និងផ្នែកផ្សេងទៀតនៃរាងកាយ

ការហើមជើងអាចបណ្តាលមកពីបញ្ហាមួយចំនួនផ្សេងៗគ្នា ខ្លះមិនសូវមានគ្រោះថ្នាក់ ហើយខ្លះទៀតមានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ។ ប៉ុន្តែបើមុខ ឬផ្នែកដទៃទៀតនៃខ្លួនក៏ហើម នោះភាគច្រើនគឺជារោគសញ្ញានៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរហើយ។

ជួនកាលជើងស្ត្រីឡើងហើមក្នុងរយៈពេលបីខែចុងក្រោយនៃការមានផ្ទៃពោះ។ ជាទូទៅវាមិនមែនជាបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរទេ។ នេះ បណ្តាលមកពីទម្ងន់របស់ទារកដែលសង្កត់លើសរសៃឈាមវ៉ែននៃជើង ដែលបង្អាក់ចរន្តរត់របស់ឈាម។ បើដៃ និងមុខស្ត្រីមានហើម ហើយគាត់មានវិលមុខ ស្រវាំងភ្នែក ឬនោមតិច នោះគាត់អាចមានបញ្ហាព្រោយក្រឡាភ្លើង (ទំ.២៤៩)។ ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

មនុស្សចាស់ដែលអង្គុយយូរ ឬឈរយូរមួយកន្លែង ច្រើនហើមជើង ព្រោះដំណើរឈាមរត់មិនល្អ។ ប៉ុន្តែ ការហើមជើងចំពោះមនុស្សចាស់អាចបណ្តាលមកពីជំងឺបេះដូង (ទំ.៣២៥)ឬជំងឺតម្រងនោម (ទំ.២៣៤)តែជាបញ្ហាកំរ។

ការហើមជើងចំពោះកុមារ អាចបណ្តាលមកពីការមានភាពស្លេកស្លាំង (ទំ.១២៤) ឬកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ (ទំ.១០៧)។ ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ មុខនិងដៃអាចឡើងហើមដែរ(មើលជំងឺខ្វាស្យូគ័រ ទំ.១១៣)។

ការព្យាបាល ៖

ដើម្បីបន្ថយការហើម ព្យាបាលជំងឺដែលបណ្តាលឲ្យហើមនេះ។ ប្រើអំបិលតិចតួច ឬកុំប្រើអំបិលនៅក្នុងអាហារ។ ទឹកតែរុក្ខជាតិដែលធ្វើឲ្យយើងនោមច្រើន (មើលសរសៃសក់ពោត ទំ.១២)ក៏អាចជួយដែរ។ ម៉្យាងទៀត ធ្វើដូចខាងក្រោម ៖

នៅពេលដែលជើងរបស់អ្នកឡើងហើម ៖ កុំសំយុងជើងចុះក្រោមដូចនេះ។ វាបណ្តាលឲ្យជើងកាន់តែហើមខ្លាំងឡើង។

ទេ

នៅពេលអ្នកអង្គុយ លើកជើងឲ្យខ្ពស់។ ការធ្វើបៀបនេះ ការហើមនឹងធូរស្រាល។ លើកជើងអ្នកឲ្យខ្ពស់ឲ្យបានច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ គួរលើកជើងរបស់អ្នកឲ្យខ្ពស់ជាងបេះដូង។

ម៉្យាងទៀត ដេកដោយលើកជើងរបៀបនេះ។

ល្អ

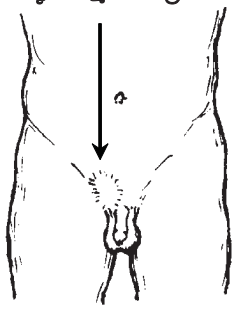
កាន់តែល្អ

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

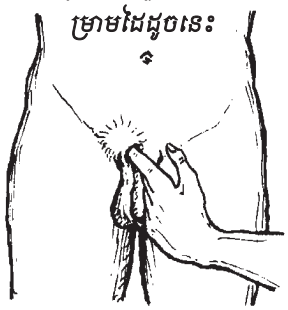
ជំងឺក្លួនលូន

ជំងឺក្លួនលូនគឺជាការបើកចំហរ ឬការហែកសាច់ដុំដែលគ្របពោះ បណ្តាលឲ្យផ្នែកមួយនៃពោះវៀនលូនចេញ ហើយបង្កើតបានជាដុំមួយនៅក្រោមស្បែក។ ជាទូទៅ ក្លួនលូនបណ្តាលមកពីការលើករបស់ធ្ងន់ ឬការប្រឹងខ្លាំង (ដូចជា ពេលសម្រាលកូន)។ ទារកខ្លះកើតមកដោយក្លួនលូនពិកំណើត (មើលទំ.៣១៧)។ ចំពោះមនុស្សប្រុស ក្លួនច្រើនកើតមាននៅត្រង់ក្រលៀន។ ការឡើងហើមកូនកណ្តុរ (ទំ.៨៨)ក៏អាចបណ្តាលឲ្យមានដុំពកត្រង់ក្រលៀនដែរ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ.....

ជំងឺក្លួន ធម្មតានៅត្រង់នេះ

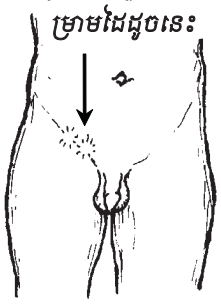


ហើយអ្នកអាចស្ទាបដឹង ដោយម្រាមដៃដូចនេះ



វាកាន់តែប៉ោងធំពេលដែលអ្នកប្រឹងក្អក (ឬលើករបស់ធ្ងន់)

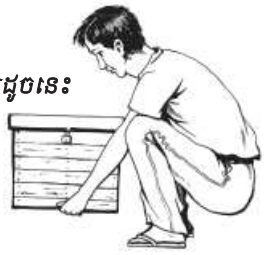
ហើយអ្នកអាចស្ទាបដឹង ដោយម្រាមដៃដូចនេះ



ហើយមិនប៉ោងធំទេ ពេលដែលអ្នកក្អក

វិធីបង្ការជំងឺក្លួនលូន

លើករបស់ធ្ងន់របៀបដូចនេះ



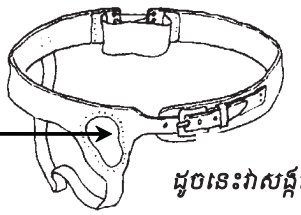
មិនត្រូវធ្វើរបៀបនេះ

អ្នកកើតក្លួនត្រូវធ្វើយ៉ាងណា ៖

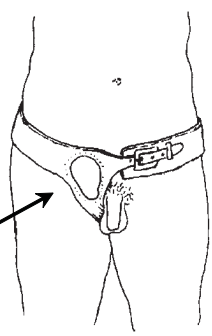
- ចៀសវាងលើករបស់ធ្ងន់។
- ប្រើខ្សែក្រវាត់ទ្រកន្លែងដែលមានក្លួន។

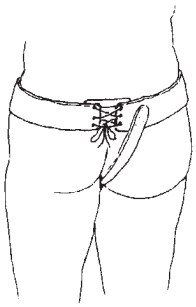
គម្រោងសម្រាប់ធ្វើខ្សែក្រវាត់យ៉ាងងាយ ៖

ជាក់ក្លួនខ្នើយតូចកល់ដូចនេះ



ដូចនេះវាសង្កត់លើក្រលៀន





ប្រយ័ត្ន ៖ បើក្លួនលូនប៉ោងធំ ឬមានការឈឺចាប់ភ្លាមៗ ត្រូវសាកល្បងរុញវាបញ្ចូលទៅវិញ ដោយឲ្យអ្នកជំងឺដេកលើកជើងឲ្យខ្ពស់ជាងក្បាល ហើយសង្កត់ថ្នមៗទៅលើកន្លែងដែលប៉ោងនោះ។ បើរុញវាមិនចូលវិញទេ ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

បើក្លួនមានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង និងបណ្តាលឲ្យមានក្អួត និងអ្នកជំងឺគ្មានបត់ជើងធំទេ នោះអាចជាបញ្ហាគ្រោះថ្នាក់ណាស់។ គេអាចត្រូវការការវះកាត់ជាចាំបាច់។ ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។ ក្នុងពេលជាមួយគ្នានេះធ្វើការព្យាបាលដូចជំងឺរលាកខ្នែងពោះវៀនដែរ (ទំ.៩៥)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការប្រកាច់

យើងនិយាយថាមនុស្សម្នាក់មានការប្រកាច់ នៅពេលដែលអ្នកនោះបាត់បង់ស្មារតីភ្លាមៗ ហើយមានសកម្មភាពចម្លែកៗ និងចលនាញាក់ញ័រ។ ការប្រកាច់បណ្តាលមកពីការមានបញ្ហានៅក្នុងខួរក្បាល។ ជាទូទៅការប្រកាច់ចំពោះកុមារតូចៗ បណ្តាលមកពីមាន**គ្រុនក្តៅខ្លាំង** និង**ការខ្សោះជាតិទឹកធ្ងន់ធ្ងរ**។ ចំពោះអ្នកជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ មូលហេតុអាចបណ្តាលមកពីជំងឺ**រលាកស្រោមខួរក្បាល គ្រុនចាញ់ដែលប៉ះពាល់ដល់ខួរក្បាល** ឬ**ការពុលអ្វីផ្សេងៗ**។ អ្នកដែលមានការប្រកាច់ញឹកញាប់ អាចមាន**ជំងឺឆ្កួតជ្រូក**។

- ព្យាយាមរកមូលហេតុនៃការប្រកាច់ ហើយព្យាបាលវាបើអាចធ្វើបាន។
- បើកុមារមានគ្រុនក្តៅខ្លាំង ត្រូវបញ្ចុះកម្តៅដោយប្រើទឹកត្រជាក់ភ្លាមៗ (ទំ.៧៦)។
- បើកុមារមានការខ្សោះជាតិទឹក ឲ្យផឹកទឹកអូរ៉ាលីត**បន្តិចម្តងៗ**។ រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ មិនត្រូវឲ្យអ្វីតាមមាត់ពេលដែលគេកំពុងប្រកាច់នោះឡើយ។
- បើមានរោគសញ្ញាជំងឺរលាកស្រោមខួរក្បាល (ទំ.១៨៥) ត្រូវចាប់ផ្តើមព្យាបាលភ្លាមៗ ហើយស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។
- បើអ្នកសង្ស័យថាមានជំងឺគ្រុនចាញ់ដែលប៉ះពាល់ដល់ខួរក្បាល ព្យាបាលជំងឺគ្រុនចាញ់ (ទំ.៣៦៧)។

ជំងឺឆ្កួតជ្រូក

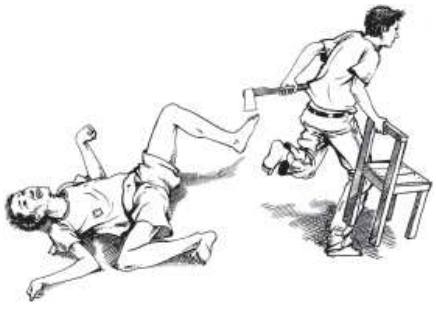
ជំងឺឆ្កួតជ្រូកជាជំងឺដែលបណ្តាលឲ្យមានការប្រកាច់ មិនថាចំពោះអ្នកដែលមានសុខភាពល្អក៏ដោយ។ ការប្រកាច់អាចកើតឡើងចន្លោះពីគ្នាជាច្រើនម៉ោង ច្រើនថ្ងៃ ច្រើនអាទិត្យ ឬច្រើនខែ។ ចំពោះអ្នកខ្លះ វាអាចធ្វើឲ្យមានការបាត់បង់ស្មារតី និងមានចលនាយ៉ាងខ្លាំង។ ភ្នែកអ្នកជំងឺប្រភេទនេះច្រើនវិលក្រឡាប់ទៅក្រោយ។ ចំពោះជំងឺឆ្កួតជ្រូកកម្រិតស្រាល អ្នកជំងឺអាចមានការភាំងស្មារតីភ្លាមមួយរយៈ មានសកម្មភាពចម្លែកៗ ឬធ្វើអ្វីប្លែកៗ។ ជំងឺឆ្កួតជ្រូកច្រើនកើតមានតាមគ្រួសារខ្លះ (ជំងឺតំណពូជ) ឬវាអាចបណ្តាលមកពីមានការប៉ះពាល់ខួរក្បាលពីកំណើត មានគ្រុនក្តៅខ្លាំងក្នុងវ័យទារក ឬមានពងព្រូនសំបែតនៅក្នុងខួរក្បាល (ទំ.១៨៣)។ ជំងឺឆ្កួតជ្រូកមិនមែនជាជំងឺដែលបណ្តាលមកពីមេរោគទេ ហើយវាក៏កម្រកើតដែរ។ ជាទូទៅ វាជាជំងឺរ៉ាំរ៉ៃក្នុងមួយជីវិត ប៉ុន្តែកុមារខ្លះជួនកាលអាចជាវិញដែរ។

ថ្នាំសម្រាប់បង្ការការប្រកាច់ដោយជំងឺឆ្កួតជ្រូក ៖

កំណត់សំគាល់ ៖ ថ្នាំទាំងនេះ មិនអាចព្យាបាលជំងឺឆ្កួតជ្រូកឲ្យជាជាស្ថាពរទេ វាគ្រាន់តែជួយបង្ការការប្រកាច់ប៉ុណ្ណោះ។ ជាទូទៅ គេត្រូវប្រើថ្នាំអស់មួយជីវិត។

- ជាទូទៅ ថ្នាំហ្វេណូបាប៊ីតាល់ (Phenobarbital) អាចជួយក្នុងជំងឺឆ្កួតជ្រូកបាន ហើយវាមានតម្លៃថោកផង (ទំ.៣៨៩)។
- ថ្នាំហ្វេនីតូអ៊ីន (Phenytoin) អាចមានប្រសិទ្ធភាព បើហ្វេណូបាប៊ីតាល់ (Phenobarbital) គ្មានប្រសិទ្ធភាព។ ប្រើកម្រិតទាបបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន ដើម្បីបង្ការការប្រកាច់ (ទំ.៣៩០)។

នៅពេលមនុស្សម្នាក់កំពុងប្រកាច់ ៖



- ព្យាយាមការពារអ្នកជំងឺពីការបង្ករបួសផ្សេងៗដល់ខ្លួនគាត់។ យកសម្ភារៈ វត្ថុរឹង ឬមុតស្រួចចេញឲ្យឆ្ងាយ។
- មិនត្រូវដាក់អ្វីក្នុងមាត់អ្នកជំងឺពេលដែលគាត់កំពុងប្រកាច់ ដូចជាមិនត្រូវផ្តល់អាហារ កេស្ទៈ ថ្នាំពេទ្យ ឬវត្ថុអ្វីផ្សេងទៀតដើម្បីបង្ការការខាំអណ្តាត។
- បន្ទាប់ពីប្រកាច់ អ្នកជំងឺអាចសំងំ និងងងុយដេក។ ឲ្យគាត់ដេក។
- ប្រសិនបើការប្រកាច់មានរយៈពេលលើសពី១៥នាទី ត្រូវចាក់បញ្ចូលទឹកថ្នាំឌីយ៉ាហ្សេប៉ាម (Diazepam) តាមរន្ធគូថដោយប្រើស៊ីរាំងឆ្លាស្ទិក **ដោយមិនប្រើម្តុល**។ សម្រាប់កម្រិតនៃការប្រើប្រាស់ មើលទំព័រ ៣៩០។ មិនត្រូវចាក់ហ្វេណូបាប៊ីតាល់ (Phenobarbital) ឬហ្វេនីតូអ៊ីន (Phenytoin) ឬឌីយ៉ាហ្សេប៉ាម (Diazepam) តាមសាច់ដុំឡើយ។ ការចាក់ថ្នាំទាំងនេះ អាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ណាស់ ប្រសិនបើអ្នកគ្មានបទពិសោធន៍គ្រប់គ្រាន់។ មានតែអ្នកដែលមានបទពិសោធន៍ខាងចាក់ថ្នាំតាមសរសៃប៉ុណ្ណោះដែលអាចចាក់ថ្នាំទាំងនេះបាន។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំពូកទី

ជំងឺធ្ងន់ៗដែលត្រូវការការព្យាបាលពិសេស ១៤

ជំងឺដែលមាននៅក្នុងជំពូកនេះ ច្រើនតែជាជំងឺដែលពិបាកព្យាបាល ឬមិនអាចព្យាបាលឲ្យជា ដោយគ្មានជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ មានជំងឺជាច្រើនត្រូវការថ្នាំពិសេសដែលពិបាករកនៅតាមតំបន់ជនបទ។ ឱសថបុរាណមិនអាចព្យាបាលជំងឺទាំងនោះឲ្យជាបានទេ។ ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់មានជំងឺណាមួយក្នុងចំណោមជំងឺទាំងនេះ *ការដែលគាត់កាន់តែឆាប់ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ ឱកាសនៃជាសះស្បើយរបស់គាត់កាន់តែខ្ពស់។*

ប្រយ័ត្ន ៖ ជំងឺជាច្រើននៅក្នុងជំពូកផ្សេងទៀត ក៏អាចជាជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ និងត្រូវការជំនួយពីគ្រូពេទ្យដែរ។ សូមមើលរោគសញ្ញានៃជំងឺដែលមានគ្រោះថ្នាក់ (ទំ.៤២) ។

ជំងឺរបេង

ជំងឺរបេងសួតគឺជាជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ និង***ជាជំងឺឆ្លង*** (ងាយនឹងឆ្លង) ដែលមនុស្សគ្រប់រូបអាចឆ្លងបាន។ ប៉ុន្តែ ជំងឺនេះ ច្រើនកើតលើមនុស្សដែលមានអាយុពី១៥ទៅ៣៥ឆ្នាំ ជាពិសេសចំពោះអ្នកដែលមានជំងឺអេដស៍(ទំ.៣៩៩) ឬអ្នកដែលខ្សោយ អ្នកដែលខ្វះអាហាររូបត្ថម្ភ ឬអ្នកដែលរស់នៅជាមួយអ្នកមានជំងឺរបេង។

ជំងឺរបេងគឺជាជំងឺដែលអាចព្យាបាលជាជាស្ថាពរ។ ប៉ុន្តែ នៅមានមនុស្សរាប់ពាន់នាក់ស្លាប់ដោយសារ ជំងឺនេះជារៀងរាល់ឆ្នាំ។ ដើម្បីបង្ការនិងព្យាបាលជំងឺរបេងឲ្យជា **ការឆាប់ព្យាបាលឲ្យបានទាន់ពេលគឺជាការសំខាន់ណាស់។ ត្រូវសង្កេតមើលរោគសញ្ញានៃជំងឺរបេង**។ អ្នកជំងឺម្នាក់អាចមានរោគសញ្ញាខ្លះ ឬមានរោគសញ្ញាទាំងអស់នៃជំងឺរបេង។

រោគសញ្ញាទូទៅនៃជំងឺរបេងគឺ ៖

- ការក្អករ៉ាំរ៉ៃ លើសពីបីអាទិត្យ ដែលភាគច្រើនក្អកខ្លាំងបន្ទាប់ពីភ្ញាក់ពីដំណេកភ្លាម។
- មានគ្រុនក្តៅបន្តិចបន្តួចនៅពេលល្ងាច និងមានបែកញើសនៅពេលយប់។
- អាចមានការឈឺចាប់ក្នុងទ្រូង ឬខ្នងផ្នែកខាងលើ។
- ស្រកទម្ងន់ជាបន្តបន្ទាប់ និងកាន់តែខ្សោយទៅៗ។

ករណីធ្ងន់ធ្ងរ ៖

- មានក្អកធ្លាក់ឈាម (ជាទូទៅ មានបន្តិចបន្តួច ក្នុងករណីខ្លះមានធ្លាក់ឈាមច្រើន)។
- មានស្បែកស្លេកស្លាំង។ ស្បែកលឿងដូចជាក្រមួនឃ្មុំ។ ចំពោះអ្នកដែលមានស្បែកពណ៌ខ្មៅប្រែទៅជាសជាងធម្មតា ជាពិសេសនៅលើផ្ទៃមុខ។
- មានសំឡេងស្អក (ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរខ្លាំង)។

ចំពោះកុមារ ៖ ការក្អកអាចកើតមាននៅពេលក្រោយបន្តិច។ ជំនួសឲ្យការក្អក រកមើល ៖

- មានការស្រកទម្ងន់ជាបន្តបន្ទាប់។
- មានគ្រុនក្តៅជាញឹកញាប់។
- ស្បែកស្លេកស្លាំង។
- មានហើមនៅកញ្ចឹងក (កូនកណ្តុរ) ឬនៅពោះ (ទំ.២០)។

តាមធម្មតា ជំងឺរបេងមានតែនៅក្នុងសួតទេ។ ប៉ុន្តែជំងឺនេះអាចប៉ះពាល់ដល់គ្រប់សរីរាង្គនៃរាងកាយ។ ចំពោះកុមារ វាអាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺរលាកស្រោមខួរ(ទំ.១៨៥)។ ចំពោះរោគសើស្បែកដែលបណ្តាលពីជំងឺរបេង(មើលទំ.២១២)។

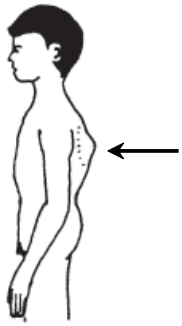
www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

បើអ្នកសង្ស័យថាអ្នកមានជំងឺរបេង ៖ ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ បើមានរោគសញ្ញាដំបូងនៃជំងឺរបេង ទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាព ដែលជាទីកន្លែងដែលបុគ្គលិកពេទ្យអាចពិនិត្យជំងឺរបស់អ្នក និងពិនិត្យកំហាកដើម្បីរកមើលថាតើអ្នកមានជំងឺរបេងឬអត់។ រដ្ឋាភិបាលនៃប្រទេសជាច្រើនផ្តល់ថ្នាំរបេងដោយឥតគិតថ្លៃ។ សួរនៅមណ្ឌលសុខភាពដែលនៅជិតអ្នក។ អ្នកនឹងបានទទួលថ្នាំខ្លះ ដូចខាងក្រោម ៖

- ថ្នាំគ្រាប់អ៊ីស្សូនីញ៉ាស៊ីត (Isoniazid ឬ INH) (ទំ.៣៦១)
- ថ្នាំគ្រាប់រីហ្វាំពីស៊ីន (Rifampin) (ទំ.៣៦២)
- ថ្នាំគ្រាប់ពីរ៉ាហ្ស៊ីណាមីដ (Pyrazinamide) (ទំ.៣៦២)
- ថ្នាំគ្រាប់អេតំប៊ុយតុល (Ethambutol) (ទំ.៣៦២)
- ថ្នាំចាក់ស្ត្រិបតូមីស៊ីន (Streptomycin) (ទំ.៣៦៣)
- ថ្នាំគ្រាប់ធីយ៉ាសេតាហ្សូន (Thiacetazone) (ទំ.៣៦៣)

ការលេបថ្នាំតាមការណែនាំគឺជាការសំខាន់ណាស់។ ការព្យាបាលអាចមានភាពខុសគ្នា ទៅតាមប្រទេសនីមួយៗ ប៉ុន្តែជាទូទៅ ការព្យាបាលមានពីរផ្នែក។ អ្នកនឹងត្រូវលេបថ្នាំ៣ទៅ៤មុខ ក្នុងរយៈពេល២ខែ បន្ទាប់មក ត្រូវពិនិត្យមើលកំហាកសិន។ ប្រសិនបើអ្នកបានធូរស្រាល អ្នកនឹងត្រូវលេបថ្នាំពីរមុខ សម្រាប់រយៈពេល៤ទៅ៦ខែទៀត។ បន្ទាប់មកអ្នកនឹងត្រូវបានពិនិត្យឡើងវិញម្តងទៀត ដើម្បីបញ្ជាក់ថាអ្នកបានជាសះស្បើយ។ **មិនត្រូវឈប់លេបថ្នាំ ទោះបីជាអ្នកបានធូរស្បើយក៏ដោយ។** នេះអាចនឹងអាចធ្វើឲ្យជំងឺលាប់ឡើងវិញ ឆ្លងទៅអ្នកដទៃទៀត និងអាចធ្វើឲ្យមានភាពស៊ាំនឹងថ្នាំ។ **ដើម្បីព្យាបាលជំងឺរបេងឲ្យជាជាស្ថាពរ អាចត្រូវប្រើពេលវេលាពី៦ខែទៅលើសពីមួយឆ្នាំ។**

បរិភោគអាហារឲ្យបានត្រឹមត្រូវតាមតែអាចធ្វើបាន ៖ បរិភោគអាហារថាមពលឲ្យបានច្រើន និងអាហារសម្បូរជាតិប្រូតេអ៊ីន និងវីតាមីន (ទំ.១១០និង១១១)។ ការសម្រាកគឺជាការសំខាន់។ ប្រសិនបើអាច អ្នកត្រូវឈប់ធ្វើការរហូតដល់អ្នកបានធូរស្បើយ។ បន្ទាប់មក អ្នកមិនគួរធ្វើការធ្ងន់ពេក ដែលអាចធ្វើឲ្យអ្នកហត់ខ្លាំង ឬពិបាកដកដង្ហើមឡើយ (ដកដង្ហើមតឹង)។ ព្យាយាមសម្រាក និងដេកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។



ជំងឺរបេងដែលកើតលើសរីរាង្គផ្សេងទៀតក្នុងរាងកាយ ត្រូវបានព្យាបាលដូចជំងឺរបេងសួតដែរ។ នេះរាប់បញ្ចូលទាំងរបេងកូនកណ្តុរ របេងពោះវៀន (មើលរូបភាពទំ.២០) របេងស្បែក (ទំ.២១២) និងរបេងសន្លាក់ឆ្អឹង (ដូចជាជង្គង់)។ កុមារដែលមានជំងឺរបេងឆ្អឹងខ្នងធ្ងន់ធ្ងរ អាចត្រូវការការវះកាត់ដើម្បីបង្ការពិការភាព។

របេងជាជំងឺឆ្លងយ៉ាងខ្លាំង ៖ មនុស្សដែលរស់នៅជាមួយអ្នកជំងឺរបេង (ជាពិសេសចំពោះកុមារ) មានការប្រឈមខ្ពស់នឹងការឆ្លងជំងឺនេះ ៖

បើមានអ្នកណាម្នាក់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកមានជំងឺរបេង ៖

- បើធ្វើបាន សមាជិកទាំងអស់ត្រូវទទួលការពិនិត្យរកជំងឺរបេង។
- ចាក់វ៉ាក់សាំងប្រឆាំងនឹងជំងឺរបេងដល់កុមារ។
- មនុស្សគ្រប់រូប ជាពិសេសចំពោះកុមារ ត្រូវបរិភោគអាហារឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។
- អ្នកដែលមានជំងឺរបេងគួរបរិភោគ និងដេកនៅដាច់ដោយឡែកពីកុមារ បើអាច គឺនៅក្នុងបន្ទប់ផ្សេងមួយ ដរាបណាគាត់នៅតែមានក្អក។
- ម៉្យាងទៀត ប្រាប់ជំងឺរបេងឲ្យខ្ទប់មាត់របស់គាត់ នៅពេលក្អក និងមិនត្រូវខាកស្តោះលើក្តារឬកម្រាលទេ។
- សង្កេតមើលការស្រកទម្ងន់ និងរកមើលរោគសញ្ញានៃជំងឺរបេងក្នុងចំណោមសមាជិកគ្រួសារ។ បើអាចធ្វើបាន ថ្លឹងទម្ងន់មនុស្សម្នាក់ៗ ជាពិសេសចំពោះកុមារ ត្រូវថ្លឹងមួយខែម្តង រហូតដល់ពេលផុតគ្រោះថ្នាក់។
- ព្យាបាលជំងឺរបេងជាបន្ទាន់។ អ្នកជំងឺរបេងដែលបានព្យាបាលជាជាស្ថាពរហើយ មិនអាចចម្លងទៅអ្នកដទៃទៀតទេ។

ជំងឺរបេងក្នុងសមាជិកគ្រួសារច្រើនតែចាប់ផ្តើមឡើងដោយយឺតៗនិងយ៉ាងស្ងៀមស្ងាត់។ ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសារមានជំងឺរបេង បន្ទាប់ពីបានពិនិត្យរួចហើយ ចាប់ផ្តើម**ព្យាបាលជាបន្ទាន់**។

ការព្យាបាលជំងឺរបេងឲ្យបានទាន់ពេល និងពេញលេញ គឺជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់នៃការបង្ការ

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំងឺឆ្កែឆ្កួត

ជំងឺឆ្កែឆ្កួត កើតមកពីការខាំរបស់សត្វដែលឆ្កួត ដូចជាឆ្កែ ឆ្មា កញ្ជ្រោង ចចក ស្វា និងសត្វឯទៀត ដែលអាចចម្លងជំងឺឆ្កែឆ្កួតបាន។

រោគសញ្ញា ៖

ចំពោះសត្វ ៖

- កាយវិការចម្លែក ជួនកាលក្រៀមក្រំ នៅមិនស្ងៀម ឬឆាប់ខឹង។
- បែកពពុះមាត់ មិនអាចស៊ី ឬផឹកបាន។
- ជួនកាលសត្វនោះទៅជាឆ្កួតហើយអាចខាំមនុស្ស និងខាំអ្វីផ្សេងៗដែលនៅជុំវិញវា
- សត្វនេះនឹងងាប់ក្នុងរយៈពេល៥ទៅ៧ថ្ងៃ។

រោគសញ្ញាចំពោះមនុស្ស ៖

- មានការឈឺចាប់ និងរោយស្រពន់នៅកន្លែងមុខរបួសខាំ។
- ចង្វាក់ដង្ហើមមិនទៀងទាត់ ដូចជាមនុស្សដែលទើបតែយំរួច។
- មានការឈឺចាប់ និងពិបាកលេប។ មានទឹកមាត់ស្អិត និងច្រើន។
- អ្នកជំងឺមានស្មារតីធម្មតា តែមានអារម្មណ៍ឆេវឆាវ ឬឆាប់ខឹង។ អាចមានការខឹងច្រឡោត។
- នៅពេលជិតស្លាប់ អាចមានការប្រកាច់ និងទន់គ្រប់អវៈយវៈទាំងអស់។

បើអ្នកយល់ថាសត្វដែលបានខាំនរណាម្នាក់នោះមានជំងឺឆ្កែឆ្កួត ៖

- ត្រូវចងឬដាក់ទ្រុងសត្វនោះចំនួនមួយអាទិត្យ។
- ត្រូវលាងសម្អាតមុខរបួសខាំជាមួយទឹក សាប៊ូនិងទឹកអ៊ីដ្រូហ្សែនពែរអុកស៊ីត។ មិនត្រូវរុំរបួសឲ្យជិតទេ ត្រូវទុកចំហរ។
- បើសត្វនោះងាប់ក្នុងរយៈពេលមួយអាទិត្យ (បើត្រូវគេវាយងាប់ឬមិនអាចចាប់បាន) ត្រូវយកអ្នករបួសទៅមណ្ឌលសុខភាពភ្លាម ដើម្បីទទួលការចាក់ថ្នាំប្រឆាំងជំងឺឆ្កែឆ្កួតនោះ។

រោគសញ្ញាដំបូងនៃជំងឺឆ្កែឆ្កួត កើតមានពី១០ថ្ងៃទៅ២ឆ្នាំក្រោយពីសត្វខាំ (ជាទូទៅ ពី៣ទៅ៧អាទិត្យ)។ ការព្យាបាលត្រូវចាប់ផ្តើមមុនពេលរោគសញ្ញាដំបូងនៃជំងឺនេះកើតឡើង។ នៅពេលដែលជំងឺនេះចាប់ផ្តើមហើយ នោះនឹងគ្មានវិធីព្យាបាលក្នុងក្បួនវេជ្ជសាស្ត្រអាចជួយសង្គ្រោះជីវិតអ្នកជំងឺបានឡើយ។

ការបង្ការ ៖

- សម្លាប់ និងកប់សត្វ(ឬដាក់ក្នុងទ្រុងរយៈពេលមួយអាទិត្យ)ដែលសង្ស័យថាមានជំងឺឆ្កែឆ្កួត។
- សហការជាមួយកម្មវិធីចាក់ថ្នាំបង្ការដល់សត្វឆ្កែ។
- ឲ្យកុមារនៅឲ្យឆ្ងាយពីសត្វដែលមើលទៅដូចជាមានជំងឺ ឬមានកាយវិការចម្លែកៗ។

ត្រូវមានការប្រុងប្រយត្ន័បំផុតចំពោះសត្វដែលមើលទៅដូចជាមានជំងឺ ឬមានសកម្មភាពចម្លែក។ ទោះបីសត្វនោះមិនខាំក្តីមនុស្សណាម្នាក់ក៏ដោយ ទឹកមាត់វាអាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺឆ្កែឆ្កួតបាន ប្រសិនបើវាចូលទៅក្នុងរបួស និងស្នាមជាំរលាត់។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំងឺតេតាណូស (រឹងថ្ពាម)

ជំងឺតេតាណូសកើតឡើងនៅពេលមានមេរោគដែលរស់នៅក្នុងលាមកមនុស្ស ឬសត្វ ចូលទៅក្នុងខ្លួនមនុស្សតាមរបួស។ ជាពិសេស របួសជ្រៅ ឬរបួសកខ្វក់ អាចមានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង។

របួសដែលទំនងជាធ្វើឲ្យមានជំងឺតេតាណូស

សត្វខាំ ជាពិសេសឆ្កែនិងជ្រូក

របួសដោយគ្រាប់កាំភ្លើង ឬដោយកាំបិត

មុខរបួសនៃការចោះរន្ធត្រចៀក ដោយម្ជុលមិនស្អាត

របួសដោយការមុតបន្លាលួស

របួសដោយការមុតបន្លា ឬអំបែង ឬដែកគោល

មូលហេតុនៃជំងឺតេតាណូសលើទារក

មេរោគតេតាណូសចូល**តាមផ្ចិត** របស់ទារក ដោយសារការខ្វះអនាម័យ ឬមិនបានអនុវត្តវិធានការប្រុងប្រយ័ត្នទូទៅផ្សេងៗ។ ឱកាសនៃការកើតជំងឺតេតាណូសនឹងកើនឡើង ៖

- បើទងផ្ចិតរបស់ទារកត្រូវបានកាត់ដោយឧបករណ៍ដែលមិនបានស្ងោរ និងមិនបានទុកដាក់ឲ្យបានស្អាតទាំងស្រុង។
- បើទងផ្ចិតមិនត្រូវបានកាត់ឲ្យ**ខ្លី**ជិតខ្លួនរបស់ទារក (ទំ.២៦២)។
- បើទងផ្ចិតដែលកាត់ថ្មីៗត្រូវបានរុំតឹងពេក ឬមិនបានរក្សាឲ្យស្ងួត។

នៅពេលដែលទងផ្ចិតត្រូវបានកាត់ដោយទុកឲ្យសល់វែងពីពោះយ៉ាងនេះ នោះលទ្ធភាពនៃការកើតតេតាណូសនឹងកាន់តែមានច្រើន។

រោគសញ្ញានៃជំងឺតេតាណូស ៖

- មុខរបួសមានការបង្ករោគ (ជួនកាល រកមុខរបួសមិនឃើញ) ។
- មានអាការៈមិនស្រួលក្នុងខ្លួន និងពិបាកលេប។
- ថ្ពាមរឹង បន្ទាប់មករឹងដល់សាច់ដុំកញ្ចឹងក និងផ្នែកផ្សេងៗទៀតនៃរាងកាយ។ អ្នកជំងឺមានការពិបាកក្នុងការដើរ។
- មានការ**ប្រកាច់កន្ត្រាក់**និងមានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង (រឹងថ្ពាមភ្លាមៗ) ហើយនៅទីបញ្ចប់កន្ត្រាក់រឹងទូទាំងរាងកាយ។ ការធ្វើចលនា អ្នកជំងឺ ឬការប៉ះពាល់អ្នកជំងឺ អាចធ្វើឲ្យរាងកាយរបស់គាត់ប្រកាច់រឹងកាន់តែខ្លាំងភ្លាមៗដូចរូបនេះ។

ការមានសំឡេងខ្លាំងភ្លាមៗ ឬមានពន្លឺយ៉ាងភ្លឺក៏អាចធ្វើឲ្យកន្ត្រាក់ដូចនេះដែរ ។

ចំពោះទារក ៖ ជាទូទៅ រោគសញ្ញានៃជំងឺតេតាណូសកើតមានពី៣ទៅ១០ថ្ងៃក្រោយសម្រាល។ ទារកចាប់ផ្តើមយំរហូត ហើយ**មិនអាចបៅដោះម្តាយបាន**។ ភាគច្រើន ទងផ្ចិតមានភាពកខ្វក់ ឬមានការបង្ករោគ។ បន្ទាប់ពីរយៈពេលជាច្រើនម៉ោង ឬច្រើនថ្ងៃ ការរឹងថ្ពាម និងរោគសញ្ញាផ្សេងទៀតក៏ចាប់ផ្តើមមានឡើង។

ជាការសំខាន់ គេត្រូវចាប់ផ្តើមព្យាបាលជំងឺតេតាណូសនៅពេលមានរោគសញ្ញាដំបូង។ បើអ្នកសង្ស័យថាមានជំងឺតេតាណូស(ឬបើមានទារកយំមិនឈប់ ឬមិនបៅ) ធ្វើការពិនិត្យដូចខាងក្រោមនេះ ៖

ការពិនិត្យមើលការកន្ត្រាក់ជង្គង់

អង្គុយជាក់ជើងសំយុងចុះក្រោម គោះនៅជង្គង់ នៅខាងក្រោមអង្គុញ។

បើជើងមានការកន្ត្រាក់តែបន្តិច នោះគឺជាប្រតិកម្មជម្មតា។

បើជើងមានការកន្ត្រាក់ឡើងខ្ពស់ វាបង្ហាញពីជំងឺធ្ងន់ធ្ងរអ្វីមួយ ដូចជា តេតាណូស(ឬអាចជាជំងឺរលាកស្រោមខួរ ឬ ការពុលដោយថ្នាំអ៊ីម៉្យាង ឬថ្នាំបំពុលកណ្តុរ)។

ការពិនិត្យនេះមានសារសំខាន់ណាស់ បើអ្នកសង្ស័យថាទារកម្នាក់មានជំងឺតេតាណូស។

តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចនៅពេលមានរោគសញ្ញានៃជំងឺតេតាណូស ៖

តេតាណូសគឺជាជំងឺម្យ៉ាងដែលសាហាវនិងមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត។ ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់ នៅពេលឃើញមានរោគសញ្ញាដំបូងរបស់វា។ បើមិនទាន់អាចទទួលជំនួយពីគ្រូពេទ្យ ធ្វើដូចខាងក្រោម ៖

- ពិនិត្យទូទាំងរាងកាយរករបួស ឬដំបៅក្លាយ។ ភាគច្រើន មុខរបួសតែងតែមានខ្ទុះ។ បើកមុខរបួស លាងជាមួយសាប៊ូ និងទឹកដាំឆ្អិន។ សម្អាតឲ្យអស់នូវធូលី ខ្ទុះ បន្លា អំបែងផ្សេងៗ...។ លាងជម្រះមុខរបួសដោយទឹកអ៊ីដ្រូហ្សែន ប៉ែរុកស៊ីត បើមាន។

- ចាក់ថ្នាំប្រូកាអ៊ីនប៉េនីស៊ីលីនមួយលានអ៊ុយនីតភ្លាមៗ និងចាក់ម្តងទៀតនៅរៀងរាល់ ១២ម៉ោងម្តង (ទំ.៣៥៣) (ចំពោះទារក ចាក់គ្រីស្តាលីនប៉េនីស៊ីលីនប្រសើរជាង)។ បើគ្មានប៉េនីស៊ីលីន ប្រើអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកផ្សេងទៀតដូចជា តេត្រាស៊ីគ្លីន។
- បើអ្នកអាចរកបាន ចាក់Human Immune Globulin ៥,000អ៊ុយនីតេ ឬចាក់ថ្នាំប្រឆាំងតេតាណូស (អង់ទីតុកស៊ីនតេតាណូស) ពី៤0,000 ទៅ៥0,000អ៊ុយនីតេ។ ត្រូវគោរពតាមរាល់វិធានការប្រុងប្រយ័ត្ន (ទំ.៧0 និង៣៨៩)។ Human Immune Globulin មិនសូវមានប្រតិកម្មអាល់ឡែហ្ស៊ី ប៉ុន្តែមានតម្លៃខ្ពស់និងពិបាករក។
- បើអ្នកជំងឺអាចលេបបាន ឲ្យជាតិទឹកដែលមានអាហារូបត្ថម្ភ ឲ្យបានញឹកញាប់ ម្តងបន្តិចៗ។
- ដើម្បីទប់ទល់ការប្រកាច់ ឲ្យថ្នាំឌីយ៉ាហ្សេប៉ាម (វ៉ាល្យូម) ដោយលេបតាមមាត់ ឬសុលតាមគូថ (សម្រាប់កម្រិតប្រើថ្នាំ មើលទំ.៣៩0)។
- មិនត្រូវប៉ះពាល់ និងលើកអ្នកជំងឺទេ បើគ្មានការចាំបាច់។ ចៀសវាងការមានពន្លឺ និងសំឡេងខ្លាំង។
- បើចាំបាច់ ប្រើបំពង់កៅស៊ូ និងសឺរាុំងដើម្បីបូមយកស្លេស ចេញពីច្រមុះនិងបំពង់ក។ នេះអាចជួយឲ្យស្រឡះផ្លូវដង្ហើម។
- ចំពោះទារកដែលមានជំងឺតេតាណូស បើអាច ឲ្យបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬគ្រូពេទ្យដាក់បំពង់តាមច្រមុះទៅក្រពះ ហើយបាញ់ទឹកដោះម្តាយចូលទៅក្នុងក្រពះរបស់ទារក។ ការធ្វើយ៉ាងនេះនឹងផ្តល់អាហាររូបត្ថម្ភដល់ទារក និងជួយប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងការបង្ករោគផ្សេងៗ។

វិធីបង្ការជំងឺតេតាណូស ៖

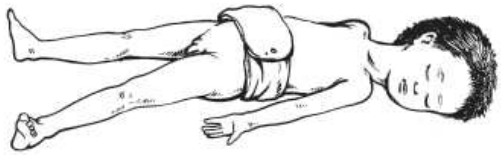
ទោះបីជានៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យដ៏ល្អក៏ដោយ ក៏ពាក់កណ្តាលនៃចំនួនអ្នកជំងឺតេតាណូស ត្រូវបានស្លាប់។ ប៉ុន្តែ ការបង្ការជំងឺនេះ តែងតែងាយជាងការព្យាបាលវា។

- **ការចាក់វ៉ាក់សាំង** ៖ ការចាក់វ៉ាក់សាំងនេះ គឺជាវិធីបង្ការដ៏ប្រាកដមួយក្នុងការប្រឆាំងនឹងជំងឺតេតាណូស។ ទាំងកុមារ និងមនុស្សធំត្រូវតែទទួលថ្នាំបង្ការនេះ។ ចាក់ថ្នាំបង្ការដល់ក្រុមគ្រួសារទាំងមូលរបស់អ្នកនៅមណ្ឌលសុខភាពដែលនៅជិតអ្នក(ទំ.១៤៧)។ ដើម្បីឲ្យមានការការពារពេញលេញ ត្រូវចាក់ថ្នាំបង្ការនេះឡើងវិញរៀងរាល់១0ឆ្នាំម្តង។ **ការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូសដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ នឹងបង្ការជំងឺតេតាណូសដល់ទារក**(ទំ.២៥0)។
- បើអ្នកមានរបួស ជាពិសេសរបួសដែលកខ្វក់ ឬរបួសជ្រៅៗ ត្រូវសម្អាតនិងថែទាំវាតាមរបៀបដែលរៀបរាប់នៅទំ.៨៩។
- បើរបួសមានមុខធំ ជ្រៅ ឬកខ្វក់ ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ បើអ្នកមិនដែលបានចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូសប្រើថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន។ ហើយត្រូវគិតពីការចាក់ថ្នាំប្រឆាំងជំងឺតេតាណូសផងដែរ(មើលទំ.៣៨៩)។
- ចំពោះទារក ភាពស្អាតមានសារសំខាន់យ៉ាងខ្លាំងក្នុងការបង្ការជំងឺតេតាណូស។ សម្ភារៈដែលប្រើសម្រាប់កាត់ទងផ្ចិតត្រូវតែត្រូវបានរម្ងាប់មេរោគ(ទំ.២៦២) ទងផ្ចិតគួរតែកាត់ឲ្យខ្លី ហើយទងផ្ចិតត្រូវតែស្អាតនិងស្ងួតជានិច្ច។

ទងផ្ចិតរបស់ទារកនេះត្រូវបានកាត់ខ្លី រក្សាឲ្យស្ងួត ហើយចំហរឲ្យត្រូវខ្យល់។

ទារកនេះមានសុខភាពល្អ។

ទងផ្ចិតរបស់ទារកនេះត្រូវបានកាត់យ៉ាងវែង និងរុំយ៉ាងតឹង ហើយមិនបានរក្សាឲ្យស្ងួតទេ។



ទារកនេះបានស្លាប់ដោយសារជំងឺតេតាណូស។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំងឺរលាកស្រោមខួរ

ជំងឺនេះគឺជាការបង្ករោគយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរមួយរបស់ខួរក្បាល ដែលច្រើនកើតមានលើកុមារ។ ការចាប់ផ្តើមនៃជំងឺនេះអាចមានលក្ខណៈដូចជា**ផលវិបាកនៃ**ជំងឺដទៃទៀត ដូចជា ជំងឺកញ្ជ្រឹល ស្រឡាទែន ក្អកមាន់ ឬការបង្ករោគនៅក្នុងត្រចៀក។ ជួនកាល កុមារដែលម្តាយមានជំងឺរបេង អាចកើតជំងឺរលាកស្រោមខួរដោយមេរោគរបេង ក្នុងរយៈពេលពីរបីខែដំបូងនៃជីវិតរបស់វា។

រោគសញ្ញា ៖

- គ្រុនក្តៅ
- ឈឺក្បាលខ្លាំង
- ករឹង។ មើលទៅកុមារហាក់ដូចជាមានជំងឺធ្ងន់ ហើយដេកដោយងើយក្បាលនិងកទៅក្រោយ ដូចរូបនេះ ⟶
- ឆ្អឹងខ្នងរឹងយ៉ាងខ្លាំងរហូតដល់មិនអាចបត់ក្បាលឱនទៅចន្លោះជង្គង់ទាំងពីរបាន
- ចំពោះកុមារដែលមានអាយុតិចជាងមួយឆ្នាំ បង្ហើយឡើងប៉ោង
- ភាគច្រើនមានក្អួត
- ចំពោះទារកនិងកុមារ ជំងឺរលាកស្រោមខួរក្នុងដំណាក់កាលដំបូង អាចមានការពិបាកក្នុងការសំគាល់។ កុមារអាចយំក្នុងសភាពប្លែកៗ ទោះជាម្តាយបានឲ្យកូនបៅដោះក៏ដោយ ឬកុមារចេះតែងងុយដេក។
- ជួនកាលមានប្រកាច់(បាត់បង់ស្មារតី) ឬមានកាយវិការប្លែកៗ
- ជាញឹកញាប់ កុមារមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទៅៗ ហើយវានឹងនៅស្ងៀមនៅពេលដែលវាបាត់បង់ស្មារតីទាំងស្រុង។
- ជំងឺរលាកស្រោមខួរក្បាលដោយមេរោគរបេង កើតឡើងយឺតៗ ក្នុងរយៈពេលជាច្រើនថ្ងៃ ឬច្រើនអាទិត្យ។ ទម្រង់ដទៃទៀតនៃជំងឺរលាកស្រោមខួរ កើតឡើងយ៉ាងលឿនក្នុងរយៈពេលតែប៉ុន្មានម៉ោង ឬប៉ុន្មានថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ។

ការព្យាបាល ៖

រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់!! បើអាចធ្វើទៅបាន ត្រូវនាំអ្នកជំងឺទៅមន្ទីរពេទ្យ។ ក្នុងពេលជាមួយគ្នានេះ ៖

- ចាក់ថ្នាំ អំពីស៊ីលីន(Ampicillin)៥០០មីលីក្រាមរៀងរាល់៤ម៉ោងម្តង(ទំ.៣៥៣)។ ឬចាក់ថ្នាំគ្រីស្តាលីន ប៉េនីស៊ីលីន(Crystallin penicillin)១,០០០,០០០អ៊ុយនីតេ រៀងរាល់បួនម៉ោងម្តង(ទំ.៣៥៣)។ ឬបើអាចឲ្យខ្លរំហ្វេនីកុល (Chloramphenicol)ជងដៃរ(ទំ.៣៥៧)។
- បើអ្នកជំងឺមានគ្រុនក្តៅខ្លាំង (កម្តៅលើស៤០អង្សារ) ត្រូវបន្ថយកម្តៅនេះដោយប្រើក្រណាត់សើមជូតខ្លួនរបស់អ្នកជំងឺ និងឲ្យលេបថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វែន(Acetaminophenឬ paracetamol)ឬអាស្ពីរីន(Aspirin) (ទំ.៣៧៩ និង៣៨០)។
- បើម្តាយកើតជំងឺរបេង ឬអ្នកសង្ស័យថាកុមារនោះកើតជំងឺរលាកស្រោមខួរបណ្តាលមកពីមេរោគរបេង ត្រូវចាក់ថ្នាំស្ត្រិបតូមីស៊ីន(Streptomycin)ចំនួន០,២មីលីលីត្រក្នុងប្រាំគីឡូក្រាមទម្ងន់របស់គេ ហើយស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។ ម្យ៉ាងទៀតត្រូវឲ្យអំពីស៊ីលីន(Ampicillin) ឬប៉េនីស៊ីលីន(Penicillin)ក្នុងករណីជំងឺរលាកស្រោមខួរក្បាល មិនមែនបណ្តាលមកពីជំងឺរបេង។

វិធីបង្ការ ៖

ចំពោះការបង្ការជំងឺរលាកស្រោមខួរដោយជំងឺរបេង ទារកដែលសម្រាលពីម្តាយដែលមានជំងឺរបេង ត្រូវចាក់វ៉ាក់សាំង បេ សេ ហ្សេ នៅពេលសម្រាល។ កម្រិតថ្នាំសម្រាប់ទារកគឺ ០,០៥មីលីលីត្រ (ពាក់កណ្តាល កម្រិតធម្មតា ០,១មីលីក្រាម)។ ចំពោះវិធីផ្សេងៗទៀតដែលទាក់ទងនឹងការការពារជំងឺរបេង មើល ទំព័រ១៧៩ ទៅ១៨០។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំងឺគ្រុនចាញ់

ជំងឺគ្រុនចាញ់គឺជាការបង្ករោគនៅក្នុងឈាមដែលបណ្តាលឲ្យមានការញាក់ និងក្តៅខ្លួនយ៉ាងខ្លាំង។ ជំងឺគ្រុនចាញ់ឆ្លងដោយសារមូសដែកគោល។ មូសខាំបីតយកប៉ារ៉ាស៊ីតគ្រុនចាញ់ពីក្នុងឈាមមនុស្សដែលកើតជំងឺនេះ ហើយក៏បន្តបញ្ចូលមេរោគទាំងនោះទៅមនុស្សម្នាក់ផ្សេងទៀតដែលវាខាំ។

រោគសញ្ញា ៖

- រោគសញ្ញាជាក់លាក់នៃការធ្វើទុក្ខមានបីដំណាក់កាល ៖

១. វាចាប់ផ្តើមឡើងដោយការរងារញាក់ និងឈឺក្បាល។ អ្នកជំងឺញាក់រយៈពេល ពី១៥នាទី ទៅមួយម៉ោង។

២. ការរងារញាក់នេះបន្តដោយគ្រុនក្តៅ ដែលជាញឹកញាប់ គឺមានកម្តៅ ៤០អង្សារ ឬលើសពីនេះ។ អ្នកជំងឺខ្សោយ ស្បែកឡើងក្រហម ហើយពេលខ្លះរអើរវាយ។ គ្រុនក្តៅមានរយៈពេល ជាច្រើនម៉ោង ឬច្រើនថ្ងៃ។

៣. បុងក្រោយ អ្នកជំងឺចាប់ផ្តើមបែកញើស ហើយកម្តៅក្នុងខ្លួនថយចុះ។ ក្រោយពីការធ្វើទុក្ខ អ្នកមានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង តែក៏មានការធូរស្រាលដែរ។

- ជាធម្មតាជំងឺគ្រុនចាញ់បណ្តាលឲ្យក្តៅខ្លួនរៀងរាល់ពីរឬបីថ្ងៃម្តង (អាស្រ័យតាមប្រភេទនៃជំងឺគ្រុនចាញ់)។ ប៉ុន្តែនៅពេលដំបូង វាអាចធ្វើឲ្យមានគ្រុនក្តៅជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ម៉្យាងទៀត លក្ខណៈនៃគ្រុនក្តៅនេះអាចគ្មានភាពទៀងទាត់ឬជាក់លាក់ទេ។ ដោយហេតុនេះហើយ មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានគ្រុនក្តៅដោយគ្មានមូលហេតុ គួរត្រូវបានពិនិត្យឈាមរកមើលជំងឺគ្រុនចាញ់។
- ជំងឺគ្រុនចាញ់ពុំរ៉ៃច្រើនបណ្តាលឲ្យ**អណ្តើកអីកធំ** (ធ្លាក់អណ្តើក)និងមានភាពស្លេកស្លាំង។
- ចំពោះកុមារតូចៗ ភាពស្លេកស្លាំង អាចចាប់ផ្តើមក្នុងរយៈពេលមួយ ឬពីរថ្ងៃ។ កុមារដែលកើត ជំងឺគ្រុនចាញ់ដែលប៉ះពាល់ដល់ខួរក្បាល ការប្រកាច់អាចកើតមានបន្ទាប់ពីមានការសន្លប់បាត់ស្មារតី។ ម៉្យាងទៀត បាតដៃអាចមានពណ៌ប្រផេះ ហើយចង្វាក់ដង្ហើមអាចញាប់ និងជ្រៅៗ។ (***ចំណាំ*** ៖ ទារកដែលមិនបានទទួលការបំបៅទឹកដោះម្តាយ គឺងាយនឹងទទួលជំងឺគ្រុនចាញ់) ។

ការវិភាគ និងការព្យាបាល ៖

- បើអ្នកសង្ស័យថាមានជំងឺគ្រុនចាញ់ ឬមានគ្រុនក្តៅជាញឹកញាប់ បើអាច ទៅមណ្ឌលសុខភាពដើម្បីពិនិត្យឈាម។ នៅក្នុងតំបន់ដែលមានប្រភេទជំងឺគ្រុនចាញ់ដែលគ្រោះថ្នាក់ កើតឡើងជាញឹកញាប់ ជាពិសេស ប្រភេទជំងឺគ្រុនចាញ់ដែលគេហៅថា ***ហ្វាល់ស៊ីប៉ារ៉ូម*** នោះត្រូវស្វែងរកការព្យាបាលជាបន្ទាន់។
- នៅក្នុងតំបន់ដែលសម្បូរជំងឺគ្រុនចាញ់ ព្យាបាលរាល់ការគ្រុនក្តៅដែលគ្មានមូលហេតុ ដូចជំងឺគ្រុនចាញ់ដែរ។ ប្រើថ្នាំគ្រុនចាញ់ដែលអ្នកដឹងថាមានប្រសិទ្ធភាពនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក (មើលទំ.៣៦៥ទៅ៣៦៨ ដើម្បីដឹងពីកម្រិតប្រើថ្នាំ និងព័ត៌មានផ្សេងៗទៀតពីការប្រើថ្នាំគ្រុនចាញ់)។
- បើអ្នកបានធូរស្រាលដោយការប្រើថ្នាំ ប៉ុន្តែជាច្រើនថ្ងៃក្រោយមក គ្រុនក្តៅកើតឡើងវិញ អ្នកប្រហែលជាត្រូវប្រើថ្នាំផ្សេងវិញ។ ស្វែងរកដំបូន្មានពីមណ្ឌលសុខភាពដែលនៅជិតអ្នក។
- បើមនុស្សណាម្នាក់ ដែលប្រហែលជាមានជំងឺគ្រុនចាញ់ ចាប់ផ្តើមប្រកាច់ឬមានរោគសញ្ញាផ្សេងៗទៀតនៃជំងឺរលាកស្រោមខួរ (មើលទំ.១៨៥) អ្នកនោះអាចមានជំងឺគ្រុនចាញ់ដែល**ប៉ះពាល់ដល់ខួរក្បាល**។ បើអាច ចាក់ថ្នាំគ្រុនចាញ់ភ្លាម (ទំ.៣៦៧)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

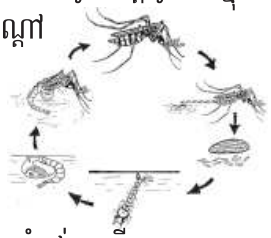
វិធីជៀសវាងជំងឺគ្រុនចាញ់ (និងគ្រុនឈាម)

ជំងឺគ្រុនចាញ់កើតមានជាញឹកញាប់នៅក្នុងរដូវភ្លៀង ហើយក្តៅ។ បើមនុស្សគ្រប់រូបសហការណ៍គ្នា ជំងឺនេះនឹងត្រូវបានទប់ស្កាត់។ វិធានការទប់ស្កាត់នេះគួរត្រូវបានអនុវត្តន៍ជាបន្ទាន់។

១. ជៀសវាងមូសខាំ។ ដេកនៅកន្លែងដែលគ្មានមូស ឬដេកក្នុងមុងដែលមានជាតិថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។ គ្របអង្រឹងដែលទារកដេកដោយមុងឬក្រណាត់ស្តើងដែលមានជាតិថ្នាំ។

២. សហការជាមួយភ្នាក់ងារប្រយុទ្ធជំងឺគ្រុនចាញ់ ពេលដែលគេមកក្នុងភូមិរបស់អ្នក។ ប្រាប់ពួកគេបើ មានអ្នកណាម្នាក់ក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកមានគ្រុនក្តៅ ហើយឲ្យ គេពិនិត្យឈាម។

៣. បើអ្នកសង្ស័យថាកើតជំងឺគ្រុនចាញ់ ព្យាបាលជាបន្ទាន់។ បន្ទាប់ពីបានទទួលការព្យាបាលហើយ មូសដែលខាំអ្នកនឹងមិនអាចចម្លងជំងឺគ្រុនចាញ់ទៅអ្នកផ្សេងៗទៀតទេ។



៤. បំផ្លាញមូសនិងកូនរបស់វាឲ្យអស់។ មូសបន្តពូជនៅក្នុងទឹកដែលមិនហូរ។ លុបថ្នុក រណ្តៅ និងបំបាត់សំបកកំប៉ុងចាស់ៗ ឬឆ្នាំងបាក់បែកទាំងអស់ដែលអាចដក់ទឹក។ ចិញ្ចឹមត្រីក្នុងពាងទឹកដើម្បីឲ្យស៊ីដង្កូវទឹក។ ចាក់ដីខ្សាច់លុបនៅចុងបង្គោលបំពង់ឬស្បឹ។

៥. ជំងឺគ្រុនចាញ់អាចបង្ការបាន ឬឥទ្ធិពលរបស់វាអាចកាត់បន្ថយបាន តាមរយៈការប្រើថ្នាំប្រឆាំងគ្រុនចាញ់ ឲ្យទៀងទាត់តាមពេលកំណត់របស់វា (មើលទំ.៣៦៥ដល់៣៦៨)។

ជំងឺគ្រុនឈាម

ជំងឺនេះជួនកាលមានការភាន់ច្រឡំជាមួយជំងឺគ្រុនចាញ់។ ជំងឺនេះបណ្តាលមកពីវីរុសដែលចម្លងតាមរយៈមូសខាំ។ ក្នុងឆ្នាំថ្មីៗនេះ ជំងឺនេះបានកើតមានយ៉ាងច្រើនក្នុងបណ្តាប្រទេសជាច្រើននៅក្នុងពិភពលោក។ ជាញឹកញាប់ ជំងឺនេះបានឆ្លងរាតត្បាត ដល់មនុស្សជាច្រើនក្នុងពេលដំណាលគ្នា នៅរដូវភ្លៀង ហើយក្តៅ។ មនុស្សម្នាក់អាចកើតជំងឺគ្រុនឈាមលើសពីមួយដង។ ជំងឺដែលកើតឡើងម្តងហើយម្តងទៀតច្រើនតែមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ។ **ដើម្បីការពារជំងឺគ្រុនឈាម** ត្រូវតែបំបាត់មូស និងការពារកុំឲ្យមូសខាំ ដូចបានរៀបរាប់ខាងលើ។

រោគសញ្ញា ៖

- គ្រុនក្តៅខ្លាំង ភ្លាមៗ និងមានញាក់។
- ឈឺចាប់ខ្លួនប្រាណយ៉ាងខ្លាំង ឈឺក្បាល និងឈឺបំពង់ក។
- អ្នកជំងឺមានអារម្មណ៍មានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ខ្សោយ ពិបាកទ្រាំ។
- បន្ទាប់ពីរយៈពេលបីបួនថ្ងៃ អ្នកជំងឺមានអាការធូរស្រាលរយៈពេល ពីរបីម៉ោងទៅពីរថ្ងៃ។
- បន្ទាប់មក សភាពជំងឺក៏ត្រលប់មកវិញ រយៈពេលមួយឬពីរថ្ងៃ ដែលភាគច្រើនចាប់មានចេញកន្ទួលក្រហមនៅប្រអប់ដៃ និងប្រអប់ជើង។
- បន្ទាប់មក កន្ទួលនោះរាលដាលទៅដល់ដៃជើង ហើយនៅទីបំផុត រាលដាលដល់ពេញរាងកាយទាំងមូល (តែជាធម្មតាគ្មាននៅលើមុខទេ)។
- ទម្រង់ធ្ងន់ធ្ងរនៃជំងឺគ្រុនឈាម បណ្តាលឲ្យមានការហូរឈាមតាមស្បែក (ចំណុចខ្មៅជាំតូចៗ) ឬការហូរឈាមយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរនៅក្នុងរាងកាយ។

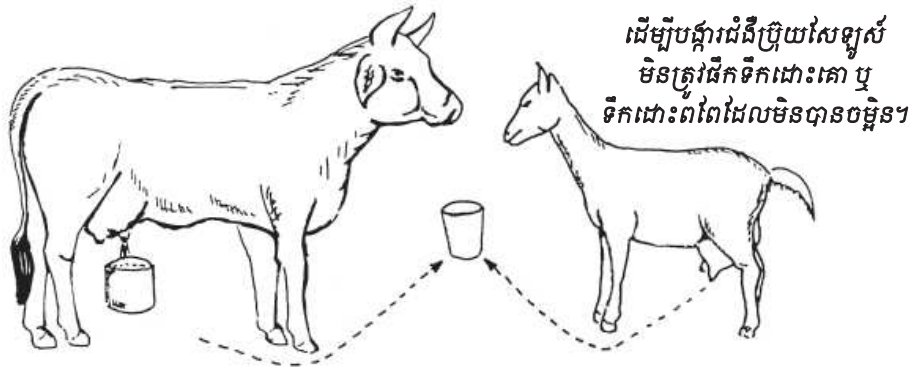
ការព្យាបាល ៖

- គ្មានថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺនេះទេ ប៉ុន្តែជំងឺនេះអាចបាត់ទៅវិញដោយខ្លួនឯងក្នុងរយៈពេលពីរបីថ្ងៃ។
- សម្រាក ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន លេបថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វែន (Acetaminophen ឬ paracetamol) (ប៉ុន្តែ **មិនត្រូវ** លេបថ្នាំអាស្ពីរីនទេ) សម្រាប់បញ្ចុះកម្តៅ និងបំបាត់ការឈឺចាប់។
- ក្នុងករណីមានការហូរឈាមធ្ងន់ធ្ងរ ព្យាបាលស្តុក បើចាំបាច់ (សូមមើលទំ.៧៧)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ប្រ៊ុយសែឡូស៍

នេះគឺជាជំងឺមួយដែលបណ្តាលមកពីការផឹកទឹកដោះនៅពីសត្វគោ ឬសត្វពពែដែលមានជំងឺនេះ។ វាអាចចម្លងចូលក្នុងខ្លួនមនុស្សតាមរយៈការដាច់រលាត់ ឬរបួសស្បែករបស់មនុស្សដែលធ្វើការជាមួយសត្វពាហនៈ ពពែ ឬផ្លែកដែលមានជំងឺ ឬតាមរយៈការដកដង្ហើមចូលទៅក្នុងសួត។



រោគសញ្ញា ៖

- ជំងឺប្រ៊ុយសែឡូស៍អាចចាប់ផ្តើមឡើងដោយមានគ្រុនក្តៅនិងញាក់ ប៉ុន្តែជាញឹកញាប់វាច្រើនកើតឡើងយឺតៗ ដោយចេះតែអស់កម្លាំងទៅៗ ខ្សោយ មិនឃ្លានអាហារ ឈឺក្បាល ចុកក្រពះ និងពេលខ្លះឈឺសន្លាក់ឆ្អឹង។
- អាចមានគ្រុនក្តៅបន្តិចបន្តួច ឬធ្ងន់ធ្ងរ។ ជាទូទៅ គ្រុនក្តៅចាប់ផ្តើមជាមួយការញាក់នៅពេលរសៀល និងបញ្ចប់ដោយមានបែកញើសនៅពេលព្រឹកព្រលឹម។ ចំពោះជំងឺប្រ៊ុយសែឡូស៍រ៉ាំរ៉ៃ គ្រុនក្តៅអាចបាត់រយៈពេលជាច្រើនថ្ងៃ បន្ទាប់មកក៏មានវិញទៀត។ បើគ្មានការព្យាបាល ជំងឺនេះអាចស្ថិតនៅរាប់ឆ្នាំ។
- អាចមានការហើមកូនកណ្តុរនៅលើកញ្ចឹងក នៅភ្លៀក និងក្រលៀន (ទំ.៨៨)។

ការព្យាបាល ៖

- បើអ្នកសង្ស័យថាមានជំងឺប្រ៊ុយសែឡូស៍ ត្រូវពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យ ពីព្រោះជំងឺនេះងាយនឹងច្រឡំជាមួយជំងឺដទៃទៀត ហើយការព្យាបាលមានរយៈពេលយូរ និងមានតម្លៃថ្លៃទៀតផង។
- ព្យាបាលដោយលេបថ្នាំតេត្រាស៊ីលីន (Tetracycline) មនុស្សធំលេប២៥០មីលីក្រាម ពីរគ្រាប់ បួនដងក្នុងមួយថ្ងៃ រយៈពេលបីអាទិត្យ។ ចំពោះការប្រុងប្រយត្ន័សូមមើល ទំ.៣៥៦។ ឬប្រើថ្នាំកូទ្រីមម៉ុកសាហ្សូល (Cotrimoxazole) (សម្រាប់កម្រិតការប្រើថ្នាំ និងការប្រុងប្រយត្ន័សូមមើល ទំ.៣៥៨)។

វិធីបង្ការ ៖

- **ផឹកតែទឹកដោះគោ ឬទឹកដោះពពែដែលបានចម្អិន ឬរម្ងាប់មេរោគរួច។** នៅក្នុងតំបន់ដែលមានជំងឺនេះកើតឡើង ដើម្បីឲ្យមានសុវត្ថិភាព កុំបរិភោគ ប្រ៊ូម៉ាដែលធ្វើពីទឹកដោះគោឆៅ។
- ប្រយត្ន័ពេលប៉ះពាល់គោ ក្របី ពពែ និងផ្លែក ជាពិសេសបើអ្នកមានស្បែករលាត់ឬរបួស។
- សហការជាមួយភ្នាក់ងារពិនិត្យសត្វពាហនៈ ដើម្បីប្រាកដថា សត្វទាំងអស់របស់អ្នកមានសុខភាពល្អ។

ជំងឺគ្រុនពោះវៀន

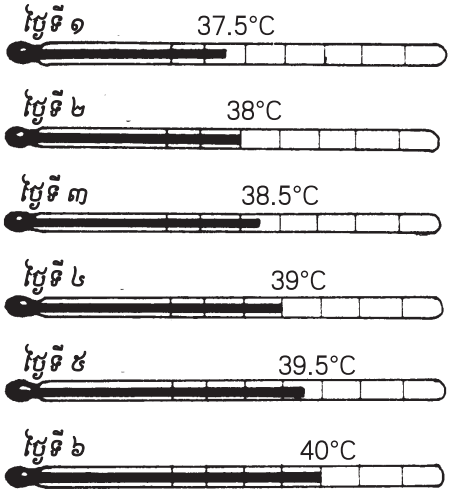
គ្រុនពោះវៀនគឺជាបង្ករោគនៅពោះវៀន ដែលធ្វើទុក្ខពេញទាំងខ្លួនប្រាណទាំងមូល។ មេរោគជំងឺនេះចម្លងពី**លាមកទៅមាត់**តាមរយៈម្ហូបអាហារ ឬទឹកដែលមិនស្អាត ហើយភាគច្រើនវាជាជំងឺដែលឆ្លង**រាតត្បាត** (នាំឲ្យមនុស្សជាច្រើនកើតជំងឺនេះក្នុងពេលតែមួយ)។ ក្នុងចំណោមជំងឺជាច្រើនទៀត ដែលជួនកាលគេហៅថា"គ្រុនក្តៅ"(មើលទំ.២៦) ជំងឺគ្រុនពោះវៀនគឺជាជំងឺមួយដែលមានគ្រោះថ្នាក់ជាងគេ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

រោគសញ្ញា ៖

អាទិត្យទីមួយ

- វាចាប់ផ្តើមដូចជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។
- ឈឺក្បាល និងឈឺបំពង់ក ហើយភាគច្រើនមានក្អកស្ងួត។
- គ្រុនក្តៅឡើងខ្ពស់ហើយចុះវិញ ប៉ុន្តែចេះតែកើនឡើងមួយថ្ងៃបន្តិចៗ រហូតដល់៤០អង្សាឬលើសពីនេះ។
- ជីពចរច្រើនដើរយឺត នៅពេលមានគ្រុនក្តៅ។ រាប់ជីបចរ និងវាស់សីតុណ្ហភាពរៀងរាល់កន្លះម៉ោងម្តង។
- បើជីពចរដើរយឺតនៅពេលកម្តៅកើនឡើង នោះគេអាចមានជំងឺគ្រុនពោះវៀនហើយ(មើលទំ.២៦)។
- ជួនកាលមានក្អួត រាកឬមានទល់លាមក។



អាទិត្យទីពីរ

- គ្រុនក្តៅខ្លាំង ជីពចរដើរយឺត
- មានស្នាមអុចៗពណ៌ផ្កាឈូកនៅលើដងខ្លួន
- មានញាំ
- រវើរវាយញ័រ(អ្នកជំងឺគិតមិនសូវត្រឹមត្រូវឬបាត់បង់ស្មារតី)
- ខ្សោយ ចុះទម្ងន់ ខ្សោះជាតិទឹក

អាទិត្យទីបី

- បើគ្មានផលវិបាកទេ នោះគ្រុនក្តៅ និងរោគសញ្ញាផ្សេងទៀតនឹងបាត់ទៅវិញបន្តិចម្តងៗ។

វិធីព្យាបាល ៖

- ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។
- ក្នុងតំបន់ដែលមេរោគជំងឺគ្រុនពោះវៀនបានក្លាយជាស៊ាំជាមួយថ្នាំ ខ្លូរ៉ាំហ្វេនីកុល (chloramphenicol) និងអំពីស៊ីលីន ឲ្យថ្នាំកូទ្រីម៉ុកសាហ្សូល(Cotrimoxazole)(ទំ.៣៥៨) រយៈពេលយ៉ាងតិចពីរសប្តាហ៍។
- ឬសាកល្បងឲ្យថ្នាំខ្លូរ៉ាំហ្វេនីកុល(ទំ.៣៥៧) ដោយឲ្យមនុស្សធំ លេប៣គ្រាប់ ចំណុះ២៥០មីលីក្រាម ចំនួន៤ដងក្នុងមួយថ្ងៃ រយៈពេលយ៉ាងតិចពីរសប្តាហ៍។ បើគ្មានថ្នាំខ្លូរ៉ាំហ្វេនីកុល ប្រើថ្នាំអំពីស៊ីលីន(ទំ.៣៥៣)ឬតេត្រាស៊ីគ្លីន(ទំ.៣៥៦)។
- ត្រូវបញ្ចុះកម្តៅដោយប្រើក្រណាត់សើមហើយត្រជាក់ (មើលទំ.៧៦)។
- ត្រូវផ្តល់ជាតិទឹកឲ្យបានច្រើន ដូចជា ៖ ស៊ុប ទឹកផ្លែឈើ និងទឹកអ៊ូរ៉ាលីត ដើម្បីជៀសវាងការខ្សោះជាតិទឹក (មើលទំ.១៥២)។
- ឲ្យអាហារូបត្ថម្ភ ក្នុងទម្រង់ជាអាហារវារ បើចាំបាច់។
- អ្នកជំងឺត្រូវសម្រាកនៅលើគ្រែរហូតដល់បាត់គ្រុនក្តៅ។
- បើអ្នកជំងឺបត់ជើងធំមានលាយឈាម ឬកើតមានរោគសញ្ញានៃជំងឺរលាកស្រោមពោះ (មើលទំ.៩៤) ឬជំងឺរលាកសួត(ទំ.១៧១) នាំគាត់ទៅមន្ទីរពេទ្យភ្លាម។

វិធីបង្ការ ៖

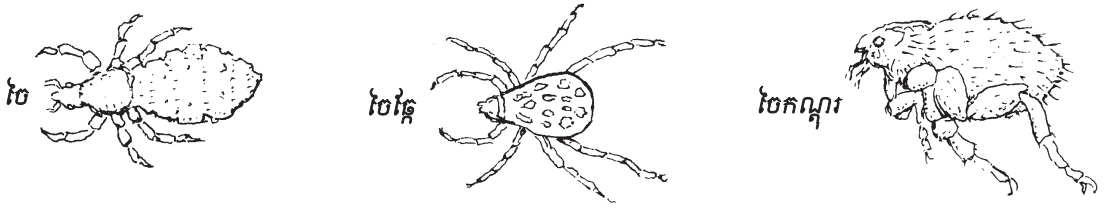
- ដើម្បីបង្ការជំងឺគ្រុនពោះវៀន ត្រូវប្រុងប្រយត្ន័កុំឲ្យលាមកមនុស្សប្រឡាក់ដល់ទឹកឬអាហារផ្សេងៗ។ អនុវត្តតាមក្បួនអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួននិងអនាម័យសាធារណៈក្នុងជំពូក១២។ សង់និងប្រើប្រាស់បង្គន់។ បង្គន់ត្រូវសង់ឲ្យឆ្ងាយពីកន្លែងដែលប្រជាជនយកទឹកទៅប្រើប្រាស់។
- ករណីជំងឺគ្រុនពោះវៀនច្រើនកើតឡើងក្រោយមានទឹកជំនន់ ឬគ្រោះមហន្តរាយផ្សេងៗ ហើយត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ពិសេសចំពោះអនាម័យជានិច្ច ក្នុងកាលៈទេសៈនេះ។ ត្រូវប្រាកដថា ទឹកដែលផឹកនោះ ស្អាត។ បើមានជំងឺគ្រុនពោះវៀននៅក្នុងភូមិរបស់អ្នក នោះរាល់ទឹកផឹកទាំងអស់ត្រូវដាំឲ្យពុះ។ ស្វែងរកមើលមូលហេតុនៃភាពកខ្វក់របស់ទឹកនិងចំណីអាហារ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

- ដើម្បីបង្ការការរាលដាលនៃជំងឺគ្រុនពោះវៀន មនុស្សដែលមានជំងឺនេះគួរតែស្នាក់នៅក្នុងបន្ទប់មួយដាច់តែឯង។ អ្នកឯទៀតមិនត្រូវប្រើចានឬកែវដែលអ្នកជំងឺប្រើប្រាស់ទេ។ លាមករបស់គាត់គួរដុត ឬកប់ក្នុងរណ្តៅយ៉ាងជ្រៅ។ មនុស្សថែទាំអ្នកជំងឺ ត្រូវតែលាងសម្អាតដៃឲ្យបានស្អាតជានិច្ចបន្ទាប់ពីបានថែទាំអ្នកជំងឺហើយ។
- បន្ទាប់ពីបានធូរស្រាលពីគ្រុនពោះវៀនហើយ មនុស្សខ្លះនៅតែមានមេរោគ និងអាចចម្លងដល់អ្នកដទៃទៀត។ ដូច្នេះ មនុស្សដែលបានកើតជំងឺគ្រុនពោះវៀន គួរយកចិត្តទុកដាក់បន្ថែមលើអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន និងមិនគួរធ្វើការនៅក្នុងភោជនីដ្ឋាន ឬកន្លែងរៀបចំចម្អិនអាហារទេ។ ជួនកាលថ្នាំអំពីស៊ីលីន មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការព្យាបាលអ្នកផ្ទុកមេរោគជំងឺគ្រុនពោះវៀន។

ទីហ្វូស (Typhus)

ទីហ្វូសគឺជាជំងឺមួយដែលស្រដៀងនឹងជំងឺគ្រុនពោះវៀនដែរ ប៉ុន្តែវាខុសពីជំងឺគ្រុនពោះវៀន។ ជំងឺនេះត្រូវបានចម្លងតាមរយៈការខាំរបស់ ៖ ចៃ ចៃឆ្កែ ចៃកណ្តុរ។



រោគសញ្ញា ៖

- ទីហ្វូសចាប់ផ្តើមឡើងដូចជាជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធ្ងន់ធ្ងរ។ បន្ទាប់ពីរយៈពេលមួយអាទិត្យ ឬលើសពីនោះ គ្រុនក្តៅចាប់ផ្តើម ដោយមានគ្រុនញាក់ ឈឺក្បាល ព្រមទាំងមានការឈឺសាច់ដុំ និងឈឺទ្រូង។
- បន្ទាប់ពីមានគ្រុនក្តៅរយៈពេលពីរបីថ្ងៃ មានចេញកន្ទួលក្រហមៗ ដែលដំបូងនៅក្លៀក បន្ទាប់មកនៅលើខ្លួន និងបន្ទាប់មកទៀតនៅដៃនិងជើង (ប៉ុន្តែគ្មាននៅលើមុខ បាតដៃនិងបាតជើងទេ)។ កន្ទួលទាំងនោះមើលទៅដូចជាស្នាមជាំតូចៗ។
- គ្រុនក្តៅអាចមានរយៈពេលពីរអាទិត្យ ឬលើសពីនេះ។ ទីហ្វូសជាទូទៅមិនសូវធ្ងន់ធ្ងរទេចំពោះកុមារ តែវាធ្ងន់ធ្ងរចំពោះ មនុស្សចាស់។ ទម្រង់រាតត្បាតនៃជំងឺទីហ្វូសមានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង។
- ចំពោះទីហ្វូសដែលឆ្លងដោយចៃ ច្រើនមានដំបៅយ៉ាងធំនិងមានការឈឺចាប់ នៅត្រង់កន្លែងដែលវាខាំ ហើយមានហើមកូនកណ្តុរ នៅក្បែរកន្លែងនោះ ព្រមទាំងមានការឈឺចាប់ផង។

វិធីព្យាបាល ៖

- បើអ្នកគិតថានរណាម្នាក់កើតជំងឺទីហ្វូស ត្រូវពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ។ ជាញឹកញាប់ គេត្រូវការការពិនិត្យពិសេស។
- ឲ្យថ្នាំតេត្រាស៊ីគ្លីន មនុស្សចាស់២គ្រាប់ ២៥០មីលីក្រាម ៤ដងក្នុងមួយថ្ងៃ រយៈពេល១សប្តាហ៍(មើលទំ.៣៥៦)។ ថ្នាំខ្លឹររំហ្វេនីកុល(Chloramphenicol) ក៏មានប្រសិទ្ធភាពដែរ តែអាចមានគ្រោះថ្នាក់ជាង (មើលទំ.៣៥៧)។

វិធីបង្ការ ៖

- រក្សាអនាម័យ។ ត្រូវកំចាត់សត្វចង្រៃក្នុងគ្រួសារឲ្យបានទៀតទាត់។
- ត្រូវសម្លាប់ចៃពីឆ្កែរបស់អ្នក ហើយកុំឲ្យឆ្កែចូលក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។
- ត្រូវសម្លាប់កណ្តុរ។ ប្រើឆ្នា ឬអង្គប់ (កុំប្រើថ្នាំពុល ដែលអាចគ្រោះថ្នាក់ដល់សត្វផ្សេងៗទៀតនិងកុមារ។)

- ត្រូវសម្លាប់ចៃកណ្តុរ។ មិនត្រូវប៉ះពាល់កណ្តុរដែលងាប់ឡើយ។ ចៃរបស់វាអាចលោតមកទុំលើអ្នក។ ត្រាំកណ្តុរក្នុងទឹក ហើយដុតសត្វកណ្តុរនិងចៃរបស់វា។ ដាក់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតក្នុងរន្ធនិងសំបុករបស់វា។

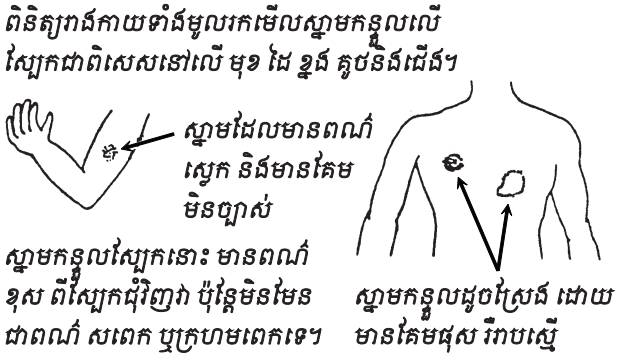
www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំងឺឃ្លង់ (ជំងឺហង់សិន)

ជំងឺឆ្លងកម្រិតស្រាលនេះកើតឡើងយឺតៗ រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ។ វាអាចឆ្លងពីអ្នកជំងឺឃ្លង់ដែលមិនបានទទួលការព្យាបាល ទៅមនុស្សដែលមានប្រព័ន្ធការពារខ្សោយប្រឆាំងនឹងជំងឺនេះ។ នៅតាមតំបន់ដែលសម្បូរជំងឺឃ្លង់ កុមារគួរតែទទួលការពិនិត្យរៀងរាល់៦ខែ ទៅ១២ខែ ជាពិសេសចំពោះកុមារដែលរស់នៅជាមួយអ្នកជំងឺឃ្លង់។

រោគសញ្ញា ៖ ជំងឺឆ្លង់អាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាផ្សេងៗជាច្រើនយ៉ាងនៅលើស្បែក ការបាត់បង់ញាណដឹង និងការពិការដៃនិងជើង។

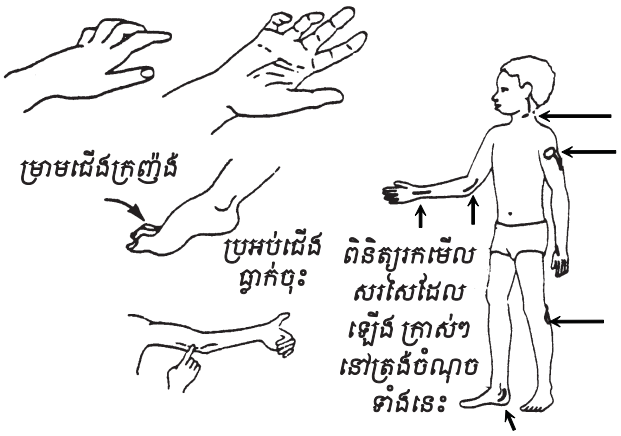
ជាញឹកញាប់ **រោគសញ្ញាដំបូង**នៃជំងឺឃ្លង់ គឺការ**កើតឡើងយឺតៗនៃស្នាមកន្ទួលក្រហមនៅលើស្បែកដែលមិនរមាស់និងគ្មានការឈឺចាប់**។ នៅដំណាក់កាលដំបូង ស្នាមកន្ទួលក្រហមនោះហាក់ដូចជាមានញាណដឹងធម្មតា។ ដូច្នេះ ត្រូវពិនិត្យមើលវាជានិច្ច។ បើញាណដឹងនៅកន្លែងស្នាមកន្ទួលនោះ មានការថយចុះឬបាត់បង់(ទំ.៣៨) វាប្រហែលជាជំងឺឃ្លង់ហើយ។



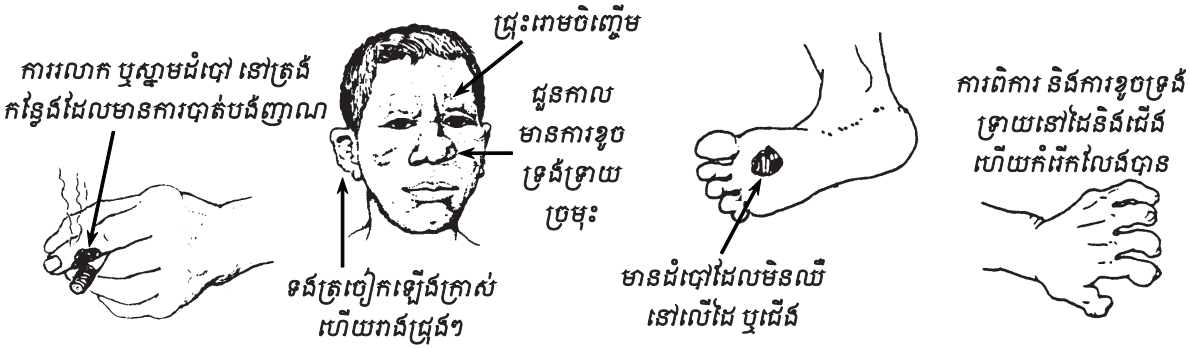
រោគសញ្ញាបន្ទាប់ប្រែប្រួលទៅតាមប្រព័ន្ធការពារធម្មជាតិរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ ប្រឆាំងនឹងជំងឺនេះ។

ពិនិត្យរកមើល ៖

- ការស្រពន់ ស្ពឹក ឬការបាត់បង់ញាណដឹងនៅដៃនិងជើង ឬការខូចទ្រង់ទ្រាយ ឬការបាត់បង់ញាណនៅកន្លែងស្បែកមានស្នាមកន្ទួលនោះ។
- ភាពខ្សោយបន្តិចបន្តួច ឬការខូចទ្រង់ទ្រាយប្រអប់ដៃនិងជើង
- ការហើមសរសៃប្រសាទដែលបង្កើតជាដុំពក នៅក្រោមស្បែក។ សរសៃប្រសាទអាចមាន ឬគ្មានការឈឺចាប់នៅពេលសង្កត់វា។



រោគសញ្ញាផ្សេងទៀតអាចមានដូចជា ៖



ការព្យាបាលជំងឺឃ្លង់ ៖ ជាទូទៅ ជំងឺឃ្លង់អាចព្យាបាលជាជាស្ថាពរ តែត្រូវប្រើថ្នាំជាប់ជាច្រើនឆ្នាំ។ ថ្នាំដែលល្អជាងគេ គឺ ដាបសូន (Dapsone) បើសិន ប្រើជាមួយថ្នាំរីហ្វាមពីន(Rifampin) និងក្លូហ្សាហ្ស៊ីមីន (Clofazimine)(មើលទំ.៣៦៤ទៅ៣៦៥)។ បើមាន "ប្រតិកម្មជំងឺឃ្លង់" (គ្រុន កន្ទួលរមាស់ ឈឺចាប់ ហើមដៃនិងជើង ឬខូចភ្នែក) កើតឡើង ឬមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរនៅពេលប្រើថ្នាំ បន្តការប្រើថ្នាំ ប៉ុន្តែត្រូវរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការបង្ការការខូចដៃ ជើង និងភ្នែក ៖ ដំបៅធំៗដែលច្រើនឃើញមាននៅលើដៃនិងជើង របស់អ្នកជំងឺឃ្លង់មិនមែនបណ្តាលមកពីជំងឺឃ្លង់ផ្ទាល់ទេ ហើយគេអាចបង្ការវាបាន។ បញ្ហានោះកើតឡើងដោយសារ អ្នកជំងឺមិនអាចការពារខ្លួនគាត់ពីការមានរបួសផ្សេងៗ បន្ទាប់ពីគាត់មានការបាត់បង់ញាណដឹង។

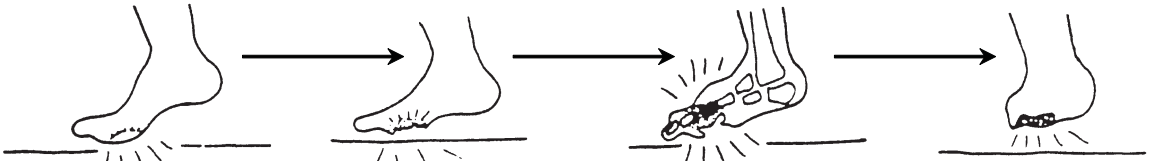
ឧទាហរណ៍ ៖ បើមនុស្សម្នាក់ដែលមានញាណដឹងធម្មតា បានដើរយ៉ាងយូរ ហើយមានពងទឹកនៅជើង នោះវានឹងបណ្តាលឲ្យឈឺចាប់ ដូច្នេះគាត់នឹងឈប់ដើរ ឬដើរចំអើតខ្ញើចៗ។

ប៉ុន្តែនៅពេលមនុស្សដែលមានជំងឺ ឃ្លង់ មានពងទឹកនៅជើង នោះវា នឹងមិនធ្វើឲ្យមានការឈឺចាប់ឡើយ។

ពេលនោះ គាត់នៅតែបន្តដើរ រហូតដល់ពងទឹកនោះបែក ហើយក្លាយជាមានការបង្កអោគ។

ដោយគ្មានការឈឺចាប់ ការបង្កអោគ កាន់តែជ្រៅ ហើយចូលដល់ឆ្អឹង ។

មួយរយៈពេលក្រោយមក ឆ្អឹងត្រូវបានបំផ្លាញ ហើយប្រអប់ជើងក្លាយជាខូចទ្រង់ទ្រាយខ្លាំងទៅៗ ។



១. ការពារដៃ និងជើងពីវត្ថុដែលអាចមុត ធ្វើឲ្យជាំ ពងទឹក ឬធ្វើឲ្យរលាក។

មិនត្រូវដើរដោយជើងទទេ ជាពិសេសមិនត្រូវទៅកន្លែងដែលមានថ្មមុតស្រួច ឬមានបន្លា។ ពាក់ស្បែកជើងឬស្បែកជើងសង្រែក។ ដាក់ទ្រនាប់ទន់ៗក្នុងស្បែកជើង និងក្រោមខ្សែស្បែកជើង ដែលអាចកកិតជើង។

នៅពេលធ្វើការ ឬចម្អិនអាហារ ពាក់ស្រោមដៃ។ មិនត្រូវកាន់វត្ថុដែលអាចក្តៅដោយមិនបានការពារដៃជាមុន ដោយស្រោមដៃ ឬក្រណាត់ក្រាស់ៗ។ បើអាចធ្វើបាន ជៀសវាងការងារដែលមានប៉ះពាល់របស់មុតស្រួច ឬក្តៅ។ កុំជក់បារី។

២. ជារៀងរាល់ថ្ងៃ នៅពេលល្ងាច (ឬជាញឹកញាប់ បើអ្នកធ្វើការធ្ងន់ ឬដើរឆ្ងាយ) ពិនិត្យដៃនិងជើងរបស់អ្នកយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្ន ឬឲ្យនរណាម្នាក់ពិនិត្យដៃជើងទាំងនោះ។ ពិនិត្យរកមើលការមុត ការជាំ ឬការមានជាប់បន្លា។ ម៉្យាងទៀត ពិនិត្យដៃនិងជើងរកមើលកន្លែងដែលឡើងក្រហម ក្តៅ ហើម ឬមានសញ្ញានៃការចាប់ផ្តើមនៃពងទឹក។ បើអ្នករកឃើញថាមានបញ្ហាទាំងនេះ ត្រូវដាក់ដៃជើងនោះឲ្យសម្រាករហូតដល់ស្បែករបស់វាក្លាយជាធម្មតាវិញទាំងស្រុង។ ការធ្វើដូច្នេះនឹងអាចជួយឲ្យស្បែកទៅជាក្រិន និងរឹងមាំឡើវិញ។ គេអាចបង្ការការមានដំបៅបាន។

៣. បើអ្នកមានដំបៅ រក្សាអនាម័យនៅកន្លែងដែលមានដំបៅនោះ ហើយសម្រាករហូតដល់វាជាសះទាំងស្រុង។ ត្រូវប្រយ័ត្នកុំឲ្យមានរបួសដល់កន្លែងដដែលនោះទៀត។

៤. ការពារភ្នែករបស់អ្នក។ ការខូចភ្នែកជាច្រើនបណ្តាលមកពីការមិនធ្វើចលនាភ្នែក(ព្រិចភ្នែក)ឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ដោយសារការខ្សោយ ឬការបាត់បង់ញាណដឹង។ ព្រិចភ្នែករបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់ ដើម្បីជួយឲ្យភ្នែករបស់អ្នកមានសំណើមនិងមានភាពស្អាត។ បើអ្នកមិនអាចព្រិចភ្នែកបានល្អទេ បិទភ្នែករបស់អ្នកឲ្យណែន ឲ្យបានញឹកញាប់នៅពេលថ្ងៃ ជាពិសេសពេលដែលមានធូលីដីចូលភ្នែក។

ពាក់វ៉ែនតាដែលមានរបាំងការពារនៅខាងៗ និងពាក់មួកការពារកម្តៅថ្ងៃ។ រក្សាអនាម័យភ្នែក និងកុំឲ្យរុយទំ។ បើអ្នកធ្វើបែបនេះ និងចាប់ផ្តើមព្យាបាលទាន់ពេល នោះការខូចទ្រង់ទ្រាយភាគច្រើនដោយសារជំងឺឃ្លង់ នឹងអាចបង្ការបាន។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំពូកទី
១៥
ជំងឺសើស្បែក

ជំងឺសើស្បែកមួយចំនួនកើតឡើងដោយសារជំងឺ ឬការរោលផ្សេងៗដែលប៉ះពាល់តែទៅលើស្បែក ដូចជាស្រែង ការឡើងកន្ទួលក្រហមរមាស់ដោយសារការរោលដោយកន្ទបទ្រាប់ទឹកនោម ឬការកើតឫស ជាដើម។ ជំងឺសើស្បែកដទៃទៀត គឺជារោគសញ្ញានៃជំងឺដែលប៉ះពាល់ដល់ខ្លួនប្រាណទាំងមូល ដូចជា ការមានស្នាមអុចៗក្រហមក្នុងជំងឺកញ្ជ្រឹល ឬការមានដំបៅ ការមានស្នាមកន្ទួលក្រហមស្ងួតនៅលើស្បែក ក្នុងជំងឺខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ (កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ)។ ការមានដំបៅឬបញ្ហាស្បែកខ្លះ អាចជារោគសញ្ញានៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជា ជំងឺរបេង ស្វាយ ឬឃ្លង់។

ជំពូកនេះនឹងពិភាក្សាអំពីជំងឺសើស្បែកដែលកើតឡើងញឹកញាប់នៅតាមជនបទតែប៉ុណ្ណោះ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ មានជំងឺសើស្បែកជាច្រើនប្រភេទ។ ជំងឺសើស្បែកខ្លះ មើលទៅមានលក្ខណៈដូចគ្នាយ៉ាងខ្លាំង ដែលធ្វើឲ្យពិបាកនឹងញែកឲ្យដាច់ពីគ្នាណាស់ ប៉ុន្តែវាអាចមានមូលហេតុផ្សេងគ្នា និងត្រូវការការព្យាបាលជាក់លាក់ខុសៗគ្នា។

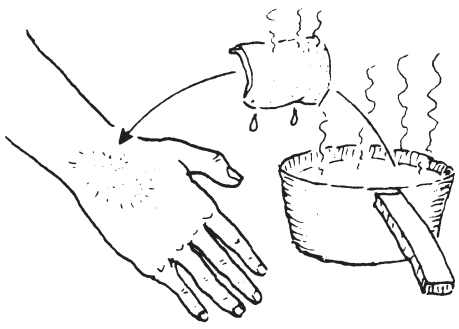
ប្រសិនបើជំងឺសើស្បែកមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ឬកាន់តែមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ទោះបីជាបានទទួលការព្យាបាលក៏ដោយនោះ ត្រូវស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

ក្បួនទូទៅសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺសើស្បែក

ថ្វីបើជំងឺសើស្បែកមួយចំនួន ត្រូវការការព្យាបាលជាក់លាក់ក្តី ក៏នៅមានមធ្យោបាយទូទៅខ្លះដែរ ដែលអាចជួយបាន ៖

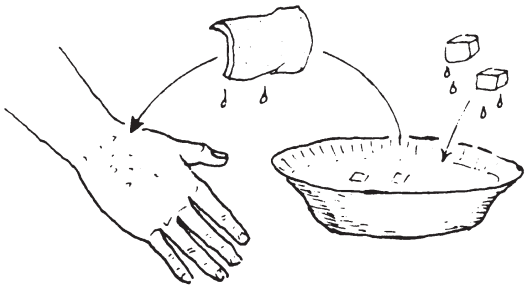
ក្បួនទី ១

បើកន្លែងស្បែកដែលមានបញ្ហានោះ **ក្តៅ** និងមានការឈឺចាប់ ឬមានជ្រាបខ្ទុះ ព្យាបាលវាដោយប្រើ**កម្តៅ**។ ស្ពំវាដោយក្រណាត់ជ្រលក់ទឹកក្តៅ។



ក្បួនទី ២

បើកន្លែងស្បែកដែលមានបញ្ហានោះ រមាស់ចាក់ឆៀបៗ ឬមានជ្រាបទឹកថ្លាៗ ស្ពំវាដោយក្រណាត់ជ្រលក់ទឹកត្រជាក់។



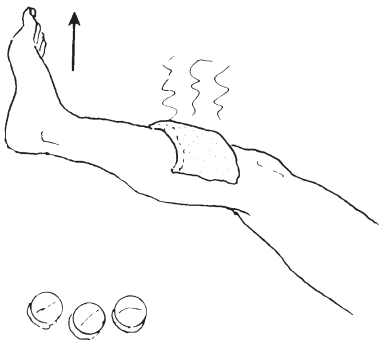
www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ក្បួនទី១ (ការពន្យល់លម្អិត)

បើស្បែកបង្ហាញរោគសញ្ញានៃការបង្ករោគធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជា ៖

- សញ្ញានៃការរលាក(ការឡើងក្រហមនៅស្បែកដែលនៅជុំវិញកន្លែងដែលមានបញ្ហានោះ)។
- ការហើម
- ការឈឺចាប់
- ការមានកម្តៅ (មានអារម្មណ៍ថាក្តៅ)
- មានខ្ទុះ

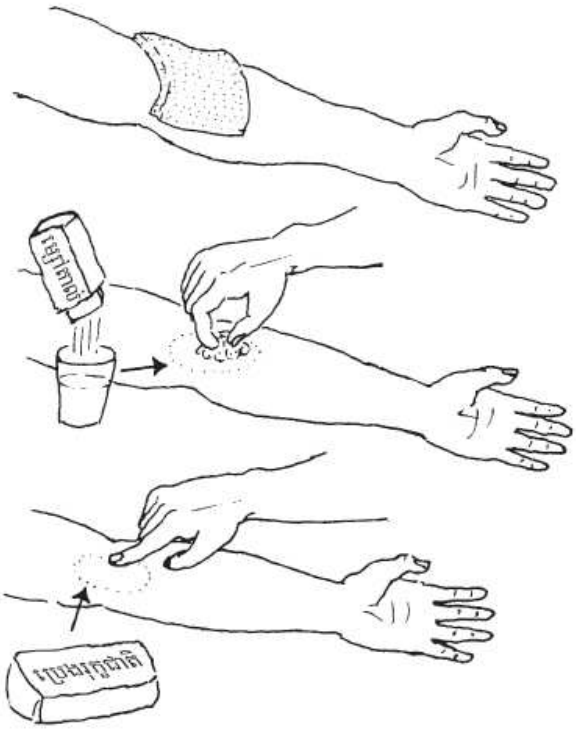
ត្រូវធ្វើដូចខាងក្រោមនេះ ៖



- ដាក់ផ្នែកដែលមានបញ្ហានោះឲ្យនៅស្ងៀម និងលើកវាឲ្យខ្ពស់បន្តិច (ដាក់ឲ្យខ្ពស់ជាងផ្នែកដទៃទៀតនៃខ្លួនប្រាណ)
- ស្ពំដោយក្រណាត់ជ្រលក់ទឹកក្តៅ
- បើការបង្ករោគមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ឬអ្នកជំងឺមានគ្រុនក្តៅ ឲ្យថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក (ប៉េនីស៊ីលីន ឬស៊ុលហ្វូណាមីដ ឬអេរីត្រូមីស៊ីន)។

រោគសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់រួមមាន ៖ ការហើមកូនកណ្តុរ ការមានស្នាមខ្សែក្រហមឬខ្មៅនៅលើកន្លែងដែលមានការបង្ករោគនោះ ឬការមានក្លិនអាក្រក់។ បើបញ្ហានេះមិនធូរស្រាល ដោយការព្យាបាល ប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ហើយរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

វិធីទី២ (ការពន្យល់លម្អិត)

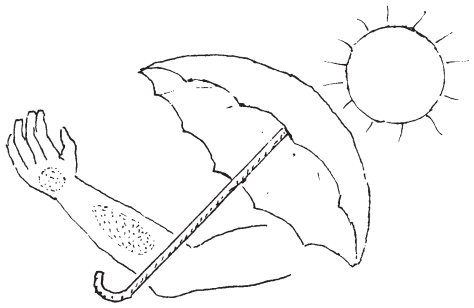


បើស្បែកដែលមានបញ្ហានោះ កើតមានពងទឹក ឬមានក្រមរ មាន ជ្រាបទឹកថ្លាៗ រមាស់ចាប់រៀបៗ ឬក្រហាយ ធ្វើដូចតទៅនេះ៖

- ស្ពំដោយក្រណាត់ត្រាំទឹកត្រជាក់ លាយជាមួយនឹងទឹក ខ្មេះស (ទឹកខ្មេះ២ស្លាបព្រាបាយ និងទឹកឆ្អិន ១កា)។
- នៅពេលស្បែកដែលមានបញ្ហានោះមានការធូរស្រាលហើយលែងមានជ្រាបទឹកថ្លាៗ ហើយមានការដុះស្បែក ថ្មីឡើងវិញ លាបសើៗដោយម្សៅលាយជាមួយទឹក (ទឹក១ភាគ ម្សៅ១ភាគ)។
- នៅពេលកំពុងមានការជាសះស្បើយ ហើយស្បែកថ្មីក៏ចាប់ក្រាស់ឡើងៗ ឬរបក រឹតជាមួយនឹងប្រេងរុក្ខជាតិ ឬប្រេងលាបខ្លួនដើម្បីឲ្យវាទន់។

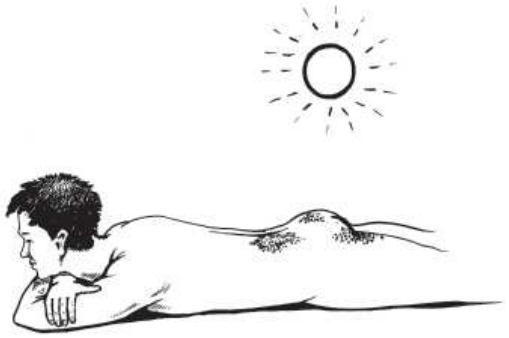
ក្បួនទី ៣

បើកន្លែងស្បែកដែលមានបញ្ហានោះ ស្ថិតនៅលើផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយ ដែលតែងតែត្រូវកម្តៅថ្ងៃជាញឹកញាប់ ការពារកន្លែងនោះពីកម្តៅថ្ងៃ។

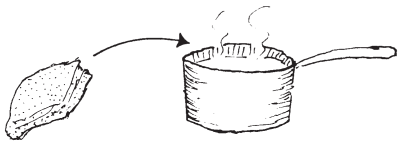


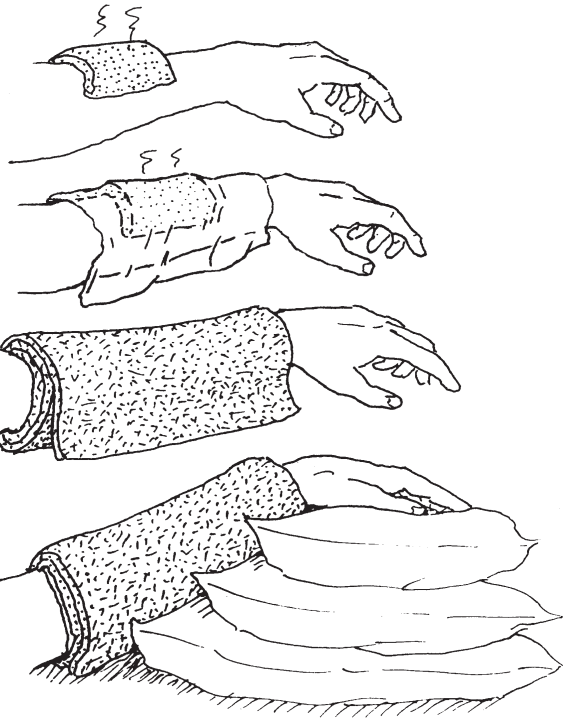
ក្បួនទី ៤

បើកន្លែងដែលមានបញ្ហានោះ តែងតែត្រូវបានគ្របដណ្តប់ដោយសំលៀកបំពាក់ ដាក់វាឲ្យត្រូវពន្លឺថ្ងៃដោយផ្ទាល់រយៈពេល១០ទៅ២០នាទី ២ឬ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ។



សេចក្តីណែនាំអំពីការស្ទុំដោយក្រណាត់ក្តៅ





១. ដាំទឹកឲ្យពុះ ហើយទុកឲ្យត្រជាក់រហូតដល់ អ្នកអាចដាក់ដៃក្នុងទឹកនោះបាន។

២. បត់ក្រណាត់ស្អាតមួយដុំឲ្យមានទំហំធំជាងទំហំផ្ទៃស្បែកដែលអ្នកចង់ព្យាបាលនោះបន្តិច ហើយជ្រលក់ក្រណាត់នោះក្នុងទឹកក្តៅ រួចពូតទឹកចេញ។

៣. ដាក់ក្រណាត់នោះស្ទុំលើស្បែកដែលមានបញ្ហានោះ។

៤. គ្របក្រណាត់នោះដោយផ្ទាំងប្លាស្ទិកស្តើងមួយសន្លឹក ឬដោយក្រដាស់ស្តើងភ្លឺៗ។

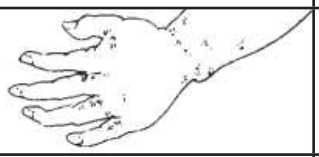
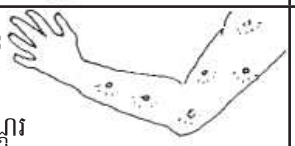
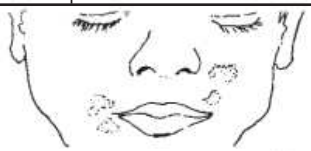
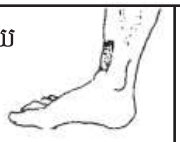
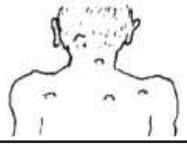
៥. រុំវាដោយកន្សែងមួយ ដើម្បីឲ្យក្តៅបានយូរ។

៦. ដាក់កន្លែងដែលមានបញ្ហានោះឲ្យឡើងខ្ពស់បន្តិច។

៧. នៅពេលក្រណាត់ចាប់ផ្តើមត្រជាក់ ជ្រលក់វាក្នុងទឹកក្តៅវិញ រួចធ្វើដូចមុនឡើងវិញ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

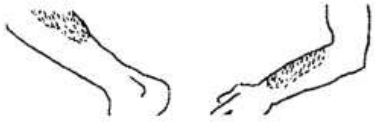
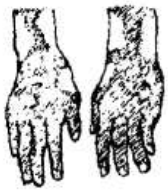
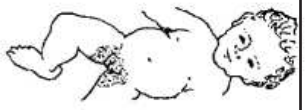
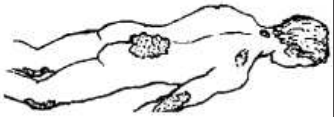
ជំងឺសើស្បែក (ការណែនាំអំពីរបៀបសំគាល់ជំងឺ)

បើស្បែកមាន	និងមើលទៅដូចជា		អ្នកប្រហែលជាមានជំងឺ	មើលទំព័រ
ដំបៅតូចៗ ដូចមុន	ពងទឹកល្អិតៗ ឬដំបៅដែលរមាស់យ៉ាងខ្លាំង ដំបូងនៅចន្លោះម្រាមដៃ កដៃ ឬចង្កេះ		កមរមាស់	១៩៩
	មុនឬដំបៅមានខ្នុះ ឬរលាក ដែលច្រើនបណ្តាលមកពីការអេះពេលសត្វល្អិតខាំ។ អាចបណ្តាលឲ្យមានហើមកូនកណ្តុរ		ការបង្ករោគដោយបាក់តេរី	២០១
	ដំបៅដែលមាននៅជាច្រើនកន្លែង ដែលមានក្រមរពណ៌លឿង រលោង		ពងបែក (ការបង្ករោគដោយបាក់តេរី)	២០២
	មុននៅលើមុខមនុស្សជំទង់ ជួនកាលនៅលើទ្រូងនិងខ្នង ភាគច្រើនមានដុំខ្នុះតូចៗ		មុន	២១១
	ដំបៅនៅលើប្រដាប់ភេទ	គ្មានរមាស់ ឬការឈឺចាប់	ស្វាយ ជំងឺកាមរោគ	២៣៧ ២៣៨
		មានការឈឺចាប់ និងខ្នុះ	ដំបៅទាមទ្បា	៤០៣
ដំបៅធំៗ ឬ ដំបៅស្បែក	ដំបៅធំរ៉ាំរ៉ៃ(មិនជាសះ)រុំពទ្ធដោយស្បែកពណ៌ស្វាយនៅលើឬនៅក្បែរកជើងមនុស្សចាស់ដែលមានសរសៃវ៉ែនរីក		ដំបៅដែលបណ្តាលមកពីឈាមរត់មិនល្អ(អាចជាជំងឺទឹកនោមផ្អែម)	២១៣ ១២៧
	ដំបៅនៅលើឆ្អឹងឬសន្លាក់នៃមនុស្សឈឺធ្ងន់ដែលក្រោកពីគ្រែមិនរួច		ដំបៅគ្រែ	២១៤
	ដំបៅដែលមានការបាត់បង់ញាណដឹងនៅជើង ឬដៃ(សូម្បីចាក់និងម្ជុលក៏មិនឈឺដែរ)		ជំងឺឃ្លង់	១៩១
	មានដុំពក បន្ទាប់មកក្លាយជាដំបៅដែលមិនជាសះ ដែលមាននៅលើរាងកាយ ឬផ្នែមុខ		ឡេអ៊ីសម៉ានីយ៉ាស៊ីស	៤០៦
ដុំពកនៅក្រោមស្បែក	ការហើម និងមានការ ឈឺចាប់ និងក្តៅ ដែលអាចធ្លាយហើយហូរខ្នុះ		អាប់សែ ឬបូស	២០២
	ដុំពកដែលមានការឈឺចាប់និងក្តៅនៅដោះរបស់ស្ត្រីដែលបំបៅដោះកូន		រលាកដោះ(ការបង្ករោគដោយបាក់តេរី) អាចជាមហារីក	២៧៨ ២៧៩
	ដុំពកដែលចេះតែធំឡើងៗ តាមធម្មតា មិនឈឺទេនៅពេលដំបូង		មហារីកដោះ (មើលកូនកណ្តុរផង)	២៧៩ ៨៨
	ដុំពកមួយឬច្រើននៅលើក្បាល ក ឬនៅខ្លួនផ្នែកខាងលើ (ឬនៅផ្នែកកណ្តាលដងខ្លួននិងភ្លៅ)		ជំងឺអុងកូសែកូស៊ីស (មើលកូនកណ្តុរផង)	២២៧ ៨៨

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

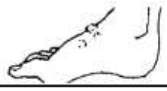
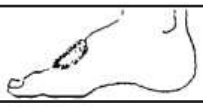
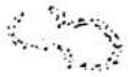
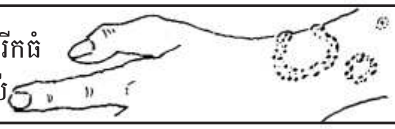
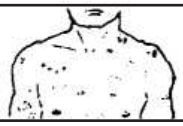
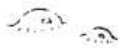
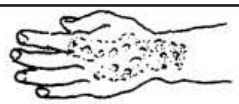
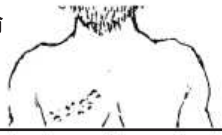
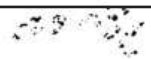
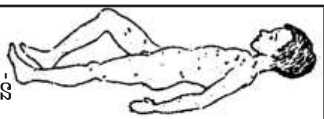
ការណែនាំអំពីរបៀបសំគាល់ជំងឺ

បើស្បែកមាន	និងមើលទៅដូចជា		អ្នកប្រហែលជាមានជំងឺ	មើលទំព័រ
ហើមកូនកណ្តុរ	មានកូនកណ្តុរនៅចំហៀងកញ្ឆឹងក ដែលបែកជាបន្តបន្ទាប់ ហើយមានដំបៅ		ម្រេញ (ប្រភេទមួយនៃជំងឺរបេង)	២១២
	មានកូនកណ្តុរនៅក្រលៀន ដែលបែកជាបន្តបន្ទាប់ ហើយមានដំបៅ		ទាមទ្បា	២៣៨ ៤០៣

ស្នាមកន្ទួលធំៗ ពណ៌ខ្មៅ →	មានស្នាមកន្ទួលពណ៌ខ្មៅនៅថ្ងាស់ និងថ្ពាល់នៃស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ		ជាំមុខនៃស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ	២០៧
	មានរបកស្បែកដូចជាមានការរលាកដោយកម្តៅថ្ងៃ នៅលើដៃ ជើង ក ឬផ្ទៃមុខ		ប្រេះបែកស្រការ (កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ)	២០៨ ២០៩
	ចំណុចពណ៌ខ្មៅនៅលើស្បែក ឬក្នុងមាត់ ដែលដំបូងតូចៗ បន្ទាប់មកធំទៅៗ។ ពុំមានការឈឺចាប់ទេ		មហារីកស្បែក (មហារីកទាក់ទងនឹងជំងឺអេដស៍)	៣០៩- ៤០១
	មានចំណុចពណ៌ស្វាយ ឬដំបៅរបកស្បែកលើកុមារដែលមានហើមជើង		កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ	២០៨ ២០៩
ពណ៌ស	ផ្នាំងមូល ឬមានរាងមិនទៀងទាត់ នៅលើខ្លួន ឬមុខ ជាពិសេសចំពោះកុមារ		កើតភ្លឺ	២០៦
	ផ្នាំងពណ៌ស ពិសេសនៅលើដៃ ជើង ឬ បបូរមាត់	 ដែលចាប់ផ្តើមដោយចំណុចពណ៌ក្រហម ឬពណ៌ខៀវ	ពពាល (ការបង្ករោគ)	២០៧
		ដែលចាប់ផ្តើមដោយគ្មានសញ្ញាដទៃទៀត	ឃ្លង់ល្មៅ (ការបាត់បង់ពណ៌ស្បែក)	២០៧
	ផ្នាំងពណ៌ក្រហម ឬផ្នាំងពងទឹកតូចៗនៅលើថ្ពាល់ ឬខាងក្រោយជង្គង់និងកែងដៃនៃកុមារតូចៗ		តាអក	២១៦
ពណ៌ក្រហម	ផ្នាំងក្រហមក្តៅនិងឈឺចាប់ ដែលរាលដាលយ៉ាងឆាប់រហ័ស		ពងបែក(រលាកស្បែក ឬការបង្ករោគធ្ងន់ធ្ងរដោយបាក់តេរី)	២១២
	ផ្ទៃពណ៌ក្រហម នៅចន្លោះគល់ភ្លៅរបស់ទារក		រលាកដោយសារការរោលដោយកន្ទបនោម ឬដោយកម្តៅ	២១៥
	ផ្នាំងពណ៌ក្រហម លាយសនៅតាមផ្នត់ស្បែក		ការបង្ករោគនៅស្បែកដោយមេរោគផ្សិត (ម៉ូនីលីយ៉ាស៊ីស)	២៤២
ពណ៌ក្រហម ឬប្រផេះ	ផ្នាំងពណ៌ក្រហមឬប្រផេះ ជាពិសេសលើកែងដៃនិងជង្គង់ មានសភាពពុំរ៉ៃ		សូរីយ៉ាស៊ីស (ឬជួនកាលរបេង)	២១៦ ២១២

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

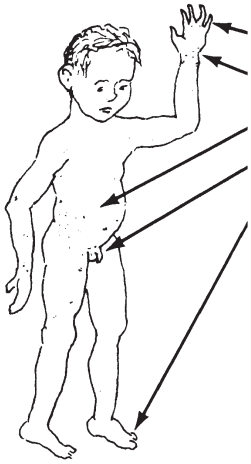
ការណែនាំអំពីរបៀបសំគាល់ជំងឺ

បើស្បែកមាន	និងមើលទៅដូចជា	អ្នកប្រហែលជាមានជំងឺ	មើលទំព័រ
ឬស	ឬសធម្មតា មិនធំពេក 	ឬសធម្មតា(ការបង្ករោគដោយវីរុស)	២១០
	ដុំដូចឬសនៅលើប្រដាប់ភេទបុរសស្ត្រី ឬជុំវិញរន្ធគូថ	សិរមាន់	៤០២
	ដុំដូចឬស នៅលើផ្នែកផ្សេងទៀតនៃរាងកាយ	យ៉ស់	២០២
	ឬសធំ(ធំជាង១ស.ម) ភាគច្រើននៅលើដៃឬជើង 	ប្រភេទម្យ៉ាងនៃជំងឺរបេងស្បែក	២១២
 ស្រែង	ផ្ទាំងមូលតូចៗ ដែលបន្តរីកធំឬរាលដាល ហើយរមាស់ 	ស្រែង(ការបង្ករោគដោយមេរោគផ្សិត)	២០៥
	ផ្ទាំងមូលធំៗ មានគែមក្រាស់មិនរមាស់	ជំងឺស្វាយក្នុងដំណាក់កាលធ្ងន់ធ្ងរ	២៣៧
	ផ្ទាំងមូលធំៗពណ៌សឬពណ៌ស្រាល ហើយក្លាយជាស្ពឹកនៅកណ្តាល (ការចាក់ដោយម្ជុលក៏មិនឈឺដែរ)	ឃ្លង់	១៩១
	ផ្ទាំងមូលតូចៗ ជួនកាលមានរន្ធតូច មួយនៅកណ្តាល ឃើញមាននៅសៀតផ្កា ច្រមុះ ឬក	មហារីកស្បែក	២១១
កន្ទាលត្រអាក	ផ្ទាំងកន្ទួលរមាស់ខ្លាំង (វាអាចចេញហើយបាត់វិញយ៉ាងរហ័ស) 	ប្រតិកម្មទំនាស់	២០៣
 ពងទឹក	ពងទឹក រមាស់ខ្លាំង និងហូរទឹករងៃ 	រលាកស្បែក(ដូចជាការពុលដោយថ្នាំពុល)	២០៤
	ពងទឹកតូចៗពេញខ្លួនប្រាណដោយមានគ្រុនក្តៅ	អុតស្វាយ	៣១១
	ផ្ទាំងពងទឹកដែលមានការឈឺចាប់ ដែលចេញនៅតែផ្នែកម្ខាងនៃរាងកាយ ភាគច្រើនចេញជាខ្សែៗ ឬជាចង្កោម 	រើមធំ	២០៤
	ដំបៅក្លិនអាក្រក់ ពណ៌ប្រផេះឬពណ៌ខ្មៅ ដោយមានពងទឹកនិងពពុះខ្យល់ដែលបន្តរាលដាល	ដំបៅរលួយ(ការបង្ករោគយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដោយបាក់តេរី)	២១៣
 ចំណុចក្រហមតូចៗ ឬកន្ទួលពេញខ្លួន និងមានគ្រុនក្តៅ	កន្ទួលក្រហមៗ ពេញខ្លួនទាំងមូលដែលកើតលើកុមារដែលមានជំងឺធ្ងន់ 	កញ្ជ្រឹល	៣១១
	បន្ទាប់ពីគ្រុនក្តៅពីរបីថ្ងៃ ចំណុចតូចៗពណ៌ផ្កាឈូក ចេញនៅលើខ្លួន ហើយអ្នកជំងឺមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ	គ្រុនពោះវៀន	១៨៨

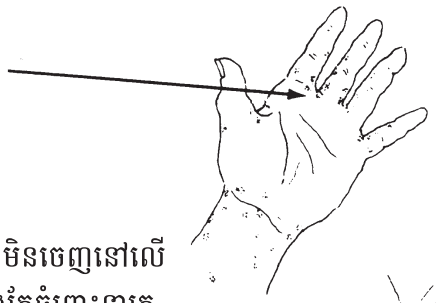
www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

កមរមាស់

ជំងឺនេះកើតជាញឹកញាប់លើកុមារ។ វាបណ្តាលឲ្យដុំពកតូចៗដែលរមាស់យ៉ាងខ្លាំង ហើយអាចចេញពេញខ្លួន ប៉ុន្តែភាគច្រើនចេញនៅ ៖



ចន្លោះម្រាមដៃ
នៅកដៃ
នៅជុំវិញចង្កេះ
នៅលើប្រដាប់ភេទ
ចន្លោះម្រាមជើង ជាធម្មតាវាមិនចេញនៅលើក្បាលនិងមុខទេ លើកលែងតែចំពោះទារក



ដំបៅតូចៗដែលរមាស់ នៅលើលិង្គ និងពងស្វាស របស់កុមារតូចៗ ច្រើនតែជាកមរមាស់។

កមរមាស់បណ្តាលមកពីសត្វល្អិតស្រដៀងនឹងសត្វចៃដែលធ្វើរូងនៅក្រោមស្បែក។ វាឆ្លងរាលដាលតាមរយៈការប៉ះពាល់កន្លែងដែលកើតកមរមាស់នេះ ឬតាមសំលៀកបំពាក់ និងសម្ភារៈគ្រែគេង។ ការអេះអាចបណ្តាលឲ្យមានការបង្ករោគ ហើយបង្កើតបានជាដំបៅដែលមានខ្ទុះ ហើយជួនកាលមានហើមកូនកណ្តុរ ឬមានគ្រុនក្តៅ។

វិធីព្យាបាល

- ប្រសិនបើនរណាម្នាក់កើតកមរមាស់ នោះសមាជិកទាំងអស់ក្នុងគ្រួសារ គួរទទួលការព្យាបាល។
- អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន មានសារសំខាន់ណាស់។ ងូតទឹក និងផ្លាស់ខោអាវជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- កាត់ក្រចកដៃឲ្យខ្លី ដើម្បីកាត់បន្ថយការឆ្លងរាលដាល និងការបង្ករោគ។
- បោកខោអាវនិងសម្ភារៈគ្រែគេងទាំងអស់ ឬកាន់តែល្អ គឺស្ងោរសំលៀកបំពាក់និងសម្ភារៈទាំងនោះ ហើយហាលវាឲ្យត្រូវពន្លឺថ្ងៃ។
- ធ្វើក្រមួនឬប្រេងលាបខ្លួនពីឡាំងដាន(ទំ.៣៧៣) និងវ៉ាស៊ីលីន(ទំ.៣៧១)។ នៅប្រទេសជាច្រើនឡាំងដានត្រូវបានគេលក់។
  លាងសម្អាតខ្លួនប្រាណឲ្យស្អាតដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹកក្តៅ។
  កម្តៅវ៉ាស៊ីលីន(ឬប្រេងលាបខ្លួន)១៥ភាគ លាយជាមួយឡាំងដាន១ភាគ។ លាបក្រមួននេះឲ្យសព្វខ្លួនប្រាណ(កុំលាបមុខ តែបើមុខមានកមរមាស់ដែរ ត្រូវលាបវាផង)។ ទុកវាមួយថ្ងៃ ហើយងូតទឹក លាងវាចេញឲ្យស្អាត។ បន្ទាប់ពីព្យាបាលរួច ស្លៀកសំលៀកបំពាក់ស្អាត និងប្រើប្រាស់សម្ភារៈគ្រែគេងដែលស្អាតដែរ។ មួយអាទិត្យក្រោយមក ព្យាបាលរបៀបនេះម្តងទៀត។
- ជំនួសឲ្យក្រមួនឬប្រេងលាបខ្លួននេះ អ្នកអាចបន្តក់ឡាំងដាន៤ដំណក់លើផ្លែក្រូចឆ្មា១ចំហៀងក៏បាន។ ទុកវាយៈពេល៥នាទី បន្ទាប់មកយកក្រូចឆ្មានោះដូតខ្លួនទាំងមូល លើកលែងតែមុខ ដោយចាប់ផ្តើមពីកន្លែងដែលមានរមាស់។

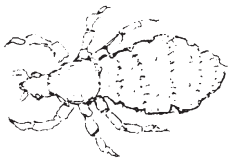
ចំណាំ ៖ ក្រមួនឬទឹកថ្នាំដែលមានដាក់លក់ដូចជា ហ្គាម៉ាបង់សែន អិចស្កាខ្លីដ ឬបង់ហ្សីល បង់ហ្សូអាត អាចសម្លាប់ចៃបានដែរ តែវាមានតម្លៃថ្លៃពេក។

ប្រយ័ត្ន ៖ ឡាំងដានអាចបណ្តាលឲ្យពុលបើប្រើញឹកញាប់ពេក។ កុំលាបលើសពី១ដងក្នុង១អាទិត្យ ហើយងូតទឹកសម្អាតឲ្យបានល្អនៅថ្ងៃបន្ទាប់។ មិនត្រូវប្រើថ្នាំឡាំងដានចំពោះទារកអាយុក្រោម១ឆ្នាំទេ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

- ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចរកឡាំងដាន ឬថ្នាំទាំងនេះបាន លាយស្ពាន់ធ័រ និងខ្លាញ់ និងប្រេងលាបខ្លួន ហើយលាបលើស្បែក។ ប្រើស្ពាន់ធ័រ១ភាគ និងប្រេង១០ភាគ។

ចៃ



មានបីប្រភេទ ៖ ចៃក្បាល ចៃខ្លួន និងចៃនៅរោមថ្ងាសប្រដាប់ភេទ។ ចៃធ្វើឲ្យរមាស់ ហើយជួនកាលវាធ្វើឲ្យមានការបង្ករោគនៅស្បែក និងហើមកូនកណ្តុរ។ ដើម្បីកុំឲ្យមានចៃ រក្សាអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន។ បោកគក់សំលៀកបំពាក់និងសម្ភារៈគ្រែគេងឲ្យបានញឹកញាប់ ហើយហាលឲ្យត្រូវកម្តៅថ្ងៃ។ ងូតទឹកនិងកក់សក់ឲ្យបានញឹកញាប់។ ពិនិត្យសក់ក្បាលរបស់កុមារ។ ប្រសិនបើមានចៃ ព្យាបាលភ្លាម។ កុំឲ្យកុមារដែលមានចៃ ដេកជាមួយអ្នកឯទៀត។

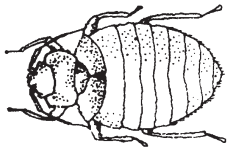
វិធីព្យាបាល

ចំពោះចៃក្បាល និងចៃនៅតាមរោមថ្ងាសប្រដាប់ភេទ ៖ ភាគច្រើនអ្នកអាចបំបាត់ចៃបានដោយមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំអ្វីទេ ដោយគ្រាន់តែកក់សក់ឲ្យស្អាតជាមួយសាប៊ូធម្មតា រយៈពេលដប់នាទី។ លាងសក់ឲ្យស្អាត ហើយសិតវាដោយក្រាសដែលមានធ្មេញញឹក។ បន្តធ្វើយ៉ាងនេះ រយៈពេល១០ថ្ងៃ។

- បើចាំបាច់ ធ្វើសាប៊ូកក់សក់ពីឡាំងដាន(ទំ.៣៧៣) ទឹក និងសាប៊ូ (ឡាំងដាន១ភាគ ជាមួយទឹក១០ភាគ)។ ប្រយ័ត្ន ៖ ឡាំងដានជាថ្នាំពុល! កក់សក់ដោយប្រយ័ត្នកុំឲ្យឡាំងដានចូលភ្នែកឬមាត់។ ទុកវារយៈពេល១០នាទី រួចលាងជម្រះវាឲ្យស្អាត។ មួយអាទិត្យក្រោយមកធ្វើដូចនេះម្តងទៀត។
- ដើម្បីកម្ចាត់ពងចៃ ត្រាំសក់ជាមួយទឹកខ្មេះលាយទឹកក្តៅ (ទឹកខ្មេះ១ភាគ ទឹក១ភាគ) រយៈពេលប្រហែលកន្លះម៉ោង បន្ទាប់មកសិតសក់ឲ្យបានល្អដោយក្រាសដែលមានធ្មេញញឹក។

ចំពោះចៃខ្លួន ៖ ត្រាំខ្លួនទាំងមូលក្នុងទឹកក្តៅជារៀងរាល់ថ្ងៃ រយៈពេល១០ថ្ងៃ។ ក្រោយពេលងូតទឹកម្តងៗ លាងសម្អាតរាងកាយឲ្យសព្វ ជាមួយសាប៊ូ បន្ទាប់មកលាងជម្រះឲ្យបានល្អ។ ប្រើក្រាសដែលមានធ្មេញញឹកសិតនៅកន្លែងដែលមានរោម។ បើចាំបាច់ ព្យាបាលដូចកមរមាស់ដែរ។ រក្សាអនាម័យសំលៀកបំពាក់ និងសម្ភារៈគ្រែគេង។

សង្កើច



សង្កើចគឺជាពពួកសត្វល្អិតតូចៗដែលវារ និងលាក់ខ្លួននៅក្នុងពូក សម្ភារៈគ្រែគេង គ្រឿងសង្ហារឹម និងជញ្ជាំង។ ជាធម្មតា ពួកវាចេញមកខាំនៅពេលយប់។ ស្នាមខាំច្រើនឃើញជាជួរ ឬជាក្រុម។

ដើម្បីកម្ចាត់សង្កើច បោកគក់សម្ភារៈគ្រែគេង និងចាក់ទឹកក្តៅនៅលើគ្រែ និងតាមគែមគ្រែ។ ចាក់រាយស្ពាន់ធ័រនៅលើពូក ទូដាក់ខោអាវ និងនៅតាមកម្រាលផ្សេងៗ តែមិនត្រូវប្រើវត្ថុឬសម្ភារៈដែលចាក់ស្ពាន់ធ័រពីលើនេះរយៈពេល៣អាទិត្យ។ ត្រូវប្រាកដថាបានលាងសម្អាតឲ្យបានល្អនូវម្សៅស្ពាន់ធ័រទាំងនោះមុននឹងយកមកប្រើវិញ។

ដើម្បីបង្ការសង្កើច ដាក់សម្ភារៈគ្រែគេង ពូក កន្ទេល និងគ្រែ ហាលថ្ងៃឲ្យបានញឹកញាប់។

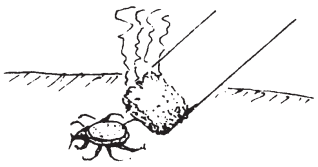
www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

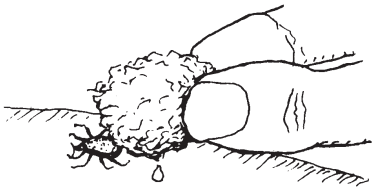
តឹកកែ(សត្វល្អិត)ខាំ

ការបង្ករោគដ៏គ្រោះថ្នាក់មួយចំនួន ឬពិការភាព ត្រូវបានចម្លងដោយសារតឹកកែខាំ។ ប៉ុន្តែ ការចាប់វាចេញដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ក្នុងរយៈពេលពីរបីម៉ោង តែងតែអាចបង្ការបញ្ហាទាំងនេះបាន។ ដូចនេះ ត្រូវពិនិត្យមើលរាងកាយទាំងមូលឲ្យបានហ្មត់ចត់ បន្ទាប់ពីមានការដើរនៅក្នុងតំបន់ដែលសំបូរតឹកកែ។

នៅពេលចាប់តឹកកែណាមួយដែលខាំជាប់យ៉ាងមាំ ចេញពីខ្លួន ប្រយត្ន័កុំឲ្យក្បាលរបស់វានៅជាប់ក្នុងស្បែក ព្រោះវាអាចបណ្តាលឲ្យមានការបង្ករោគ។ មិនត្រូវចាប់ទាញខ្លួនតឹកកែទេ។ ដើម្បីចាប់វាចេញ ៖

- ត្រូវប្រើដង្កៀបចាប់តឹកកែឲ្យបានជិតដល់មាត់វាបំផុត គឺត្រង់កន្លែងដែលជាប់នឹងស្បែក។ (កុំព្យាយាមច្របាច់ពោះដែលកំពុងប៉ោងរបស់វា)។ ទាញចៃតឹកកែចេញដោយថ្នមៗ ប៉ុន្តែត្រូវកាន់ឲ្យជាប់។ មិនត្រូវប៉ះពាល់តឹកកែដែលបានទាញចេញនោះទេ។ ដុតវាចោល។
- ឬ យកភ្លើងបារីដាក់ជិតវា។ ឬដាក់អាល់កុលលើវា។





ដើម្បីចាប់តឹកកែតូចៗចេញ ប្រើថ្នាំណាមួយក្នុងចំណោមថ្នាំទាំងឡាយដែលបានណែនាំសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺកមរមាស់(មើលទំ.១៩៩)។ ដើម្បីបន្ថយការឈឺចាប់ឬការរមាស់ដែលបណ្តាលមកពីតឹកកែខាំ លេបថ្នាំអាស្ពីរីន ហើយធ្វើតាមការណែនាំសម្រាប់ព្យាបាលរមាស់ នៅទំ.២០៣។

ដើម្បីជួយបង្ការតឹកកែកុំឲ្យខាំអ្នក លាបម្សៅស្ពាន់ធ័រលើខ្លួនប្រាណអ្នកមុននឹងទៅស្រែចំការ ឬចូលក្នុងព្រៃ។ ជាពិសេសលាបកជើង កដៃ ចង្កេះ និងក្រោមក្លៀក។

ដំបៅតូចៗដែលមានខ្ទុះ

ការបង្ករោគលើស្បែកដែលមានទម្រង់ជាដំបៅតូចៗហើយមានខ្ទុះ ជាញឹកញាប់បណ្តាលមកពីការអុះដោយសារសត្វល្អិតទិចឬខាំ កមរមាស់ ឬការរលាត់ដោយក្រចកដៃកខ្វក់។

វិធីព្យាបាល និងវិធីបង្ការ ៖

- លាងដំបៅឲ្យបានស្អាតជាមួយសាប៊ូនិងទឹកឆ្អិនត្រជាក់ ដើម្បីឲ្យរបកក្រមរ។ ធ្វើដូចនេះរាល់ថ្ងៃ រហូតទាល់តែអស់ខ្ទុះ។
- ទុកដំបៅតូចៗទាំងនោះឲ្យត្រូវខ្យល់។ រុំដំបៅធំៗ ហើយផ្លាស់ស្បៃរុំឲ្យបានញឹកញាប់។
- បើស្បែកនៅជុំវិញដំបៅឡើងក្រហមនិងក្តៅ ឬបើអ្នកជំងឺមានគ្រុនក្តៅ មានស្នាមក្រហមចេញពីដំបៅ ឬមានហើមកូនកណ្តុរ ប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដូចជាប៉េនីស៊ីលីនគ្រាប់(ទំ.៣៥៥) ឬថ្នាំស៊ុលហ្វាគ្រាប់(ទំព៣៦២)។
- កុំអុះដំបៅ។ ការអុះដំបៅធ្វើឲ្យដំបៅកាន់តែរីកធំ ហើយអាចឆ្លងរាលដាលទៅផ្នែកដទៃទៀតនៃខ្លួនប្រាណ។ កាត់ក្រចកដៃរបស់កុមារតូចៗឲ្យខ្លីបំផុត។ ឬពាក់ស្រោមដៃឲ្យពួកគេ ដើម្បីកុំឲ្យអុះបាន។
- កុំឲ្យកុមារដែលមានដំបៅ ឬមានការបង្ករោគលើស្បែកផ្សេងៗ លេងឬដេកជាមួយកុមារដទៃទៀត។ ការបង្ករោគទាំងនេះ ងាយឆ្លងរាលដាលណាស់។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ពងបែក

នេះគឺជាការបង្ករោគដោយបាក់តេរីដែលធ្វើឲ្យមានដំបៅពណ៌លឿងរលោង ហើយឆ្លងរាលដាលយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ វាច្រើនកើតនៅលើមុខរបស់កុមារ ជាពិសេសនៅជុំវិញមាត់។ ពងបែកអាចឆ្លងយ៉ាងងាយទៅមនុស្សផ្សេងទៀត តាមរយៈដំបៅ ឬម្រាមដៃកខ្វក់។

វិធីព្យាបាល

- លាងសម្អាតដំបៅជាមួយសាប៊ូនិងទឹកឆ្អិនត្រជាក់ ៣ទៅ៤ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ដើម្បីយកក្រមរចេញដោយថ្នមៗ។
- រាល់ពេល បន្ទាប់ពីលាងសម្អាតដំបៅរួច លាបដំបៅនឹងថ្នាំហ្សង់ទីយ៉ានវីយូឡេ(ទំ.៣៧១) ឬលាបក្រមួនថ្នាំអង់ទីប៊ីយូទិក ដែលមានជាតិបាក់ស៊ីត្រាស៊ីន ដូចជាប៉ូលីស្ពូរីន(ទំ.៣៧១)។
- បើការបង្ករោគរាលដាលកាន់តែធំទៅៗ ឬធ្វើឲ្យមានគ្រុនក្តៅ ឲ្យថ្នាំគ្រាប់ប៉េនីស៊ីលីន(ទំ.៣៥៥)។ បើអ្នកជំងឺមានប្រតិកម្មជាមួយថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន ឬថ្នាំនេះហាក់ដូចជាមិនអាចជួយបាន ឲ្យថ្នាំអេរីត្រូមីស៊ីន(ទំ.៣៥៨) ឬកូទ្រីមម៉ុកសាសូល(ទំ.៣៥៨)ជំនួសវិញ។

ការបង្ការ

- ធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំអំពីការរក្សាអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន(ទំ.១៣៣)។ ងូតទឹកឲ្យកុមាររៀងរាល់ថ្ងៃ និងការពារពួកគពើសង្កើច ឬសត្វល្អិតខាំ។ បើកុមារកើតកមរមាស់ ព្យាបាលពួកគេឲ្យបានរហ័សបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។
- កុំឲ្យកុមារដែលកើតដំបៅពងបែក ដេកឬលេងជាមួយកុមារដទៃ។ ចាប់ផ្តើមព្យាបាលនៅពេលមានរោគសញ្ញាដំបូង។

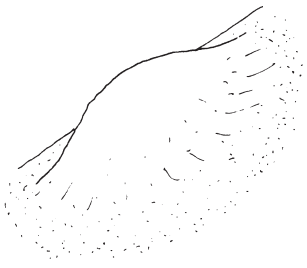
ជំងឺយ៉ស (Yaws)

យ៉ស គឺជាការបង្ករោគមួយដោយបាក់តេរី ដែលអ្នកសង្កេតឃើញដំបូងដោយមានការចេញដុំពកដែលមិនឈឺចាប់ និងបន្តរីកធំទៅៗ ហើយអាចឆ្លងរាលដាលបន្តិចបន្តួច។ បន្ទាប់ពីបានប្រហែល៦ខែ ដុំពកនោះក៏បាត់ទៅវិញ។ ជាច្រើនខែឬច្រើនឆ្នាំក្រោយមក វាក៏កើតឡើងវិញ រាលដាលខ្លាំងជាងមុន និងអាចមានហូរខ្ទុះ។ នេះគឺជាពេលដែលវាអាចឆ្លងទៅអ្នកដទៃទៀតបាន។ រោគសញ្ញាទាំងនេះក៏អាចនឹងបាត់ទៅវិញទៀតដែរ។ ប៉ុន្តែបើគ្មានការព្យាបាលទេ ៥ឬ១០ឆ្នាំក្រោយការបង្ករោគយ៉ស អាចរាលដាលពេញខ្លួន ធ្វើឲ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់ឆ្អឹង សន្លាក់ និងបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាផ្សេងៗទៀត។

ការព្យាបាល

- ទោះបីជាបាក់តេរីដែលបង្កជំងឺយ៉ស់មានទំនាក់ទំនងជាមួយជំងឺស្វាយក៏ដោយ វាឆ្លងតាមការប៉ះពាល់ មិនមែនតាមការរួមភេទទេ។ ជំងឺយ៉ស់ត្រូវបានធ្វើតេស្ត៍និងព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំនិងកម្រិតប្រើប្រាស់ដូចគ្នានឹងជំងឺស្វាយដែរ (មើលទំ.២៣៧ ទៅ២៣៨)។

បូស និងអាប់សៃ



បូស ឬអាប់សៃ គឺជាការបង្ករោគមួយ ដែលបង្កជាចង់ខ្ទុះមួយនៅក្រោមស្បែក។ វាអាចកើតឡើងនៅពេលដែលឫសនៃរោមមានការបង្ករោគ។ ឬវាអាចបណ្តាលមកពីមានរបួស ឬមានការបង្ករោគពីការចាក់ថ្នាំដោយប្រើម្ជុលកខ្វក់។ បូសធ្វើឲ្យមានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង ហើយស្បែកនៅជុំវិញវាឡើងក្រហមនិងក្តៅ។ វាអាចធ្វើឲ្យហើមកូនកណ្តារ និងមានគ្រុនក្តៅ។

ការព្យាបាល

- ស្ពំនៅលើបូសដោយក្រណាត់ជ្រលក់ទឹកក្តៅ ជាបានច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ(មើលទំ.១៩៥)។
- ទុកឲ្យបូសឆ្លាយដោយខ្លួនវា។ បន្ទាប់ពីឆ្លាយហើយ បន្តស្ពំដោយក្រណាត់ក្តៅ។ ទុកឲ្យខ្ទុះហូរចេញ កុំច្របាច់ឬសង្កត់វា ព្រោះវាអាចធ្វើឲ្យការបង្ករោគឆ្លងរាលដាលទៅផ្នែកដទៃទៀតនៃខ្លួនប្រាណ។
- បើអាប់សៃមានការឈឺចាប់ខ្លាំង ហើយមិនឆ្លាយចេញបន្ទាប់ពីត្រាំទឹកក្តៅ២ឬ៣ថ្ងៃទេ គេអាចត្រូវការបើកមុខវា ដើម្បីឲ្យខ្ទុះហូរចេញមកក្រៅ។ ការធ្វើរបៀបនេះអាចបន្ថយការឈឺចាប់យ៉ាងឆាប់រហ័ស។ បើអាច រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។
- បើបូសធ្វើឲ្យហើមកូនកណ្តារឬមានគ្រុនក្តៅ លេបថ្នាំប៉េនីស៊ីលីនគ្រាប់(ទំ.៣៥១) ឬអេរីត្រូមីស៊ីន(ទំ.៣៥៥)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

កន្ទួលក្រហម រមាស់ ឬកន្ទាលត្រអាក (ប្រតិកម្មទំនាស់លើស្បែក)

ការប៉ះពាល់ ការបរិភោគ ការចាក់ថ្នាំ ឬការដកដង្ហើមចូលសារធាតុមួយចំនួន អាចបណ្តាលឲ្យកើតកន្ទួលក្រហមរមាស់ ឬកន្ទាលត្រអាក ចំពោះអ្នកដែលមានប្រតិកម្មទំនាស់។ សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិត មើលប្រតិកម្មទំនាស់ នៅទំ.១៦៦។

កន្ទាលត្រអាកគឺជាការឡើងកន្ទួលក្រាស់ៗ ពណ៌ក្រហម ដែលមើលទៅដូចជាស្នាមឃ្មុំទិច ហើយរមាស់យ៉ាងខ្លាំង។ វាអាចកើតឡើងហើយបាត់ទៅវិញយ៉ាងរហ័ស ឬផ្លាស់ប្តូរពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយទៀត។

ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះប្រតិកម្មដែលបណ្តាលមកពីថ្នាំមួយចំនួន ជាពិសេសការចាក់ថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន និងថ្នាំប្រឆាំងពិស ឬថ្នាំអង់ទីតូស៊ីន ដែលធ្វើពីសេរ៉ូមសេះ។ កន្ទួលក្រហមរមាស់ ឬកន្ទាលត្រអាក អាចចេញក្នុងរយៈពេលពីរបីនាទី រហូតដល់ ១០ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីការចាក់ថ្នាំរួច។

បើអ្នកមានកន្ទួលក្រហមរមាស់ កន្ទាលត្រអាក ឬប្រតិកម្មផ្សេងៗ បន្ទាប់ពីបានលេប ឬចាក់ថ្នាំអ្វីមួយ ឈប់ប្រើថ្នាំនោះភ្លាម ហើយមិនត្រូវប្រើថ្នាំនោះតទៅទៀតក្នុងមួយជីវិតរបស់អ្នក! ការធ្វើរបៀបនេះមានសារសំខាន់ណាស់ដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់នៃស្តុកអាល់ឡែស៊ី(ទំ.៧០)។

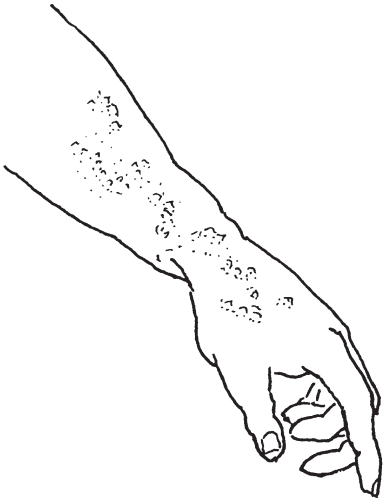
វិធីព្យាបាលរមាស់

- ងូតទឹកត្រជាក់ ឬស្ពំដោយក្រណាត់ជ្រលក់ទឹកត្រជាក់ឬទឹកកក។
- ការស្ពំដោយទឹកអង្ករត្រជាក់ ក៏អាចបន្ថយការរមាស់បានដែរ។ ស្ងោរអង្ករក្នុងទឹក ចាក់យកទឹករបស់វា ហើយទឹកនោះ ពេលវាត្រជាក់។
- បើរមាស់ខ្លាំងពេក ប្រើថ្នាំប្រឆាំងអ៊ីស្តាមីន ដូចជាខ្លូរហ្វេនីរ៉ាមីន(ទំ.៣៨៥)។

- ដើម្បីការពារទារកកុំឲ្យអេះខ្លួនវា កាត់ក្រចកដៃវាឲ្យខ្លី ឬពាក់ស្រោមដៃឲ្យវា។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

រុក្ខជាតិនិងវត្ថុមួយចំនួនដែលធ្វើឲ្យរមាស់ឬក្រហាយស្បែក



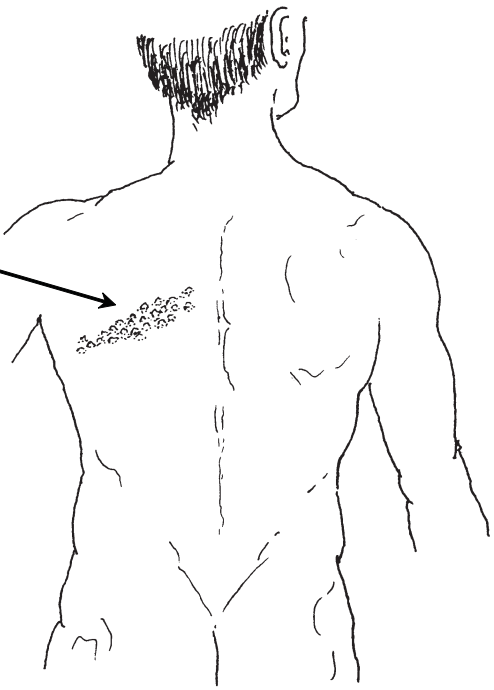
ខ្ញែរ ដើមកន្ទិចអាល រុក្ខជាតិមានរោម និងរុក្ខជាតិជាច្រើនទៀត អាចធ្វើឲ្យកើតពងទឹក ក្រហាយ ឬមានកន្ទួលរមាស់ ពេលវាប៉ះជាមួយស្បែកមនុស្ស។ ទឹកមាត់ឬរោមរបស់មេអំបៅ និងសត្វល្អិតប្រភេទខ្លះធ្វើឲ្យមានប្រតិកម្មប្រហែលគ្នានេះដែរ។

ចំពោះអ្នកដែលមានប្រតិកម្មទំនាស់ ការឡើងកន្ទួល ឬផ្នាំងដំបៅចេញទឹករងៃ អាចបណ្តាលមកពីមានវត្តុខ្លះប៉ះជាមួយស្បែក។ ស្បែកជើងកៅស៊ូ ខ្សែនាឡិកា ថ្នាំដាក់ត្រចៀក និងថ្នាំពេទ្យខ្លះទៀត ក្រែមលាបមុខ ទឹកអប់ ឬសាប៊ូ ក៏អាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាទាំងអស់នេះដែរ។

វិធីព្យាបាល

ការរោលក្រហាយទាំងនេះនឹងបាត់ទៅវិញដោយខ្លួនឯង នៅពេលឈប់មានការប៉ះពាល់ជាមួយវត្តុដែលនាំឲ្យមានបញ្ហាទាំងនោះទៀត។ ម្សៅអង្ករ និងទឹកត្រជាក់អាចបន្ថយការរមាស់បាន។ ថ្នាំអាស្តីរីន ឬថ្នាំប្រឆាំងអ៊ីស្តាមីន(ទំ.៣៨៦)ក៏អាចជួយបានដែរ។ ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ អ្នកអាចប្រើក្រមួនដែលមានជាតិគ័រទីស្តូន ឬគ័រទីគូស្តេរ៉ូអ៊ីដ(មើលទំ.៣៧១)។ ដើម្បីបង្ការការបង្ករោគ សម្អាតផ្ទៃដែលមានការរោលក្រហាយនេះ។

រើមធំ



រោគសញ្ញា

ផ្នាំងពងទឹកដែលមានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង ដែលកើតឡើងភ្លាមៗ នៅចំហៀងណាមួយនៃរាងកាយ អាចជារើមធំ។ កន្លែងដែលវាច្រើនកើតបំផុតគឺ នៅលើខ្នង ទ្រូង ក ឬមុខ។ ជាទូទៅពងទឹកកើតឡើងក្នុងរយៈពេល២ឬ៣អាទិត្យ ហើយបាត់ទៅវិញដោយខ្លួនឯង។ ជួនកាលការឈឺចាប់នៅតែបន្ត ឬមានការឈឺចាប់ឡើងវិញ បន្ទាប់ពីពងទឹកបានបាត់ទៅវិញរយៈពេលយ៉ាងយូរ។

រើមធំបណ្តាលមកពីវីរុសដែលធ្វើឲ្យកើតជំងឺអុតស្វាយ ហើយជាធម្មតាកើតលើមនុស្សដែលធ្លាប់កើតអុតស្វាយពីមុនមក។ វាមិនបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ទេ។ (ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ ជួនកាលវាក៏អាចជាសញ្ញាព្រមានអំពីបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរដទៃទៀត អាចជាជំងឺមហារីក ឬជំងឺអេដស៍ ទំ.៣៩៩)។

វិធីព្យាបាល

- ដាក់ក្រណាត់ស្តើងគ្របលើពងទឹក ដើម្បីកុំឲ្យវាកកិតជាមួយនឹងអាវ។
- លេបថ្នាំអាស្តីរីនដើម្បីបន្ថយការឈឺចាប់ (ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកមិនមានប្រយោជន៍ទេ)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ស្រែង (ការបង្ករោគដោយមេរោគផ្សិត)

ការបង្ករោគដោយមេរោគផ្សិត អាចកើតឡើងនៅគ្រប់ផ្នែកនៃរាងកាយ ប៉ុន្តែគេច្រើនឃើញមាននៅ ៖

ការបង្ករោគដោយមេរោគផ្សិតភាគច្រើន កើតឡើងជារាងរង្វង់មូល។ វាច្រើនតែមានការរមាស់យ៉ាងខ្លាំង។ ស្រែងនៅលើក្បាលអាចបង្កើតជាផ្ទាំងមូលៗដែលមានរបកក្រមរនិងជ្រុះសក់។ ក្រចកដៃក្រចកជើងដែលមានការបង្ករោគដោយមេរោគផ្សិតលក្លាយទៅជាគ្រើមនិងក្រាស់។

វិធីព្យាបាល

- សាប៊ូនិងទឹក។ ការលាងសម្អាតត្រង់កន្លែងដែលមានការបង្ករោគជាមួយសាប៊ូនិងទឹក ជារៀងរាល់ថ្ងៃ អាចជាអ្វីដែលត្រូវការ។ បើធ្វើបាន ប្រើសាប៊ូជាមួយអ៊ីចសាខ្លរ៉ូវ៉ូហ្វែន (ទំ.៣៧០)។
- ព្យាយាមធ្វើឲ្យកន្លែងដែលមានបញ្ហានោះស្ងួតជានិច្ច ហើយឲ្យត្រូវខ្យល់ ឬពន្លឺថ្ងៃ។ ផ្លាស់ប្តូរខោអាវទ្រនាប់ ឬស្រោមជើងឲ្យបានញឹកញាប់ ជាពិសេសនៅពេលមានការបែកញើស។
- ប្រើក្រមួនស្ពាន់ធ័រ និងខ្លាញ់ (ស្ពាន់ធ័រ១ភាគ ខ្លាញ់១០ភាគ)។
- ក្រមួននិងម្សៅលាយជាមួយសាលីស៊ីលិក ឬអង់ឌីស៊ីឡេនិកអាស៊ីត (undecylenic acid) ឬតុលណាហ្វាតេត (ទីណាក់ទីន Tinactin ទំ.៣៧២) អាចជួយព្យាបាលរោគផ្សិតនៅចន្លោះម្រាមដៃ ម្រាមជើង និងចន្លោះភ្លៅបាន។
- ចំពោះស្រែងនៅក្បាលធ្ងន់ធ្ងរ ឬការបង្ករោគដោយមេរោគផ្សិតដែលឆ្លងរាលដាលយ៉ាងខ្លាំង ឬដែលគ្មានការធូរស្រាលបន្ទាប់ពីបានព្យាបាលតាមរបៀបខាងលើនេះ ប្រើថ្នាំគ្រើហ្សេអ៊ូហ្ស៊ុលវីន ១ក្រាមក្នុង១ថ្ងៃ ចំពោះមនុស្សធំនិងកន្លះក្រាមចំពោះកុមារ (ទំ.៣៧២)។ បើចាំបាច់ត្រូវលេបថ្នាំនេះជាច្រើនអាទិត្យ ឬច្រើនខែ ដើម្បីបំបាត់ការបង្ករោគនេះជាស្ថាពរ។

- ស្រែងនៅលើក្បាលជាច្រើន អាចបាត់ទៅវិញនៅពេលកុមារធំពេញវ័យ (អាយុ១១ទៅ១៤ឆ្នាំ)។ ការបង្ករោគធ្ងន់ធ្ងរដែលបង្កើតជាផ្ទាំងហើមធំៗ ដោយមានខ្ទុះគួរតែព្យាបាលដោយការស្ពំជាមួយក្រណាត់ជ្រលក់ទឹកក្តៅ (ទំ.១៩៥)។ វាជាការសំខាន់ណាស់ក្នុងការកោរសក់នៅត្រង់កន្លែងកើតស្រែងនោះឲ្យអស់។ ប្រើគ្រើហ្សេអ៊ូហ្ស៊ុលវីន បើអាចធ្វើបាន។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

របៀបបង្ការការបង្ករោគដោយមេរោគផ្សិត ៖

ស្រែងនិងការបង្ករោគដោយមេរោគផ្សិតផ្សេងទៀត មានការឆ្លងរាលដាលយ៉ាងខ្លាំង។
ដើម្បីបង្ការការឆ្លងរាលដាលពីកុមារម្នាក់ទៅកុមារដទៃទៀត ៖

- កុំឲ្យកុមារដែលមានការបង្ករោគដោយមេរោគផ្សិត ដេកជាមួយកុមារផ្សេងទៀត។
- កុំឲ្យកុមារប្រើក្រាស់រួមគ្នា ឬប្រើខោអាវ កន្សែងរួមគ្នា លើកលែងតែបានបោកគក់ ឬសម្អាតត្រឹមត្រូវជាមុនសិន។
- ព្យាបាលកុមារដែលមានការបង្ករោគនេះភ្លាមៗ។

ចំណុចៗពណ៌សនៅលើមុខនិងខ្លួនប្រាណ

ភ្លឺ គឺជាការបង្ករោគដោយមេរោគផ្សិតដែលមានសភាពស្រាល ដែលបណ្តាលឲ្យកើតមានចំណុចតូចៗ ពណ៌ចាស់ឬខ្មៅ ហើយមានរាងខុសៗគ្នា ដែលភាគច្រើនឃើញកើតនៅលើទ្រូង ក និងខ្នង។ ចំណុចទាំងនេះ អាចមានក្រមរហុយៗបន្តិចបន្តួច ប៉ុន្តែមិនរមាស់ទេ។ រោគនេះមិនបណ្តាលឲ្យមាន គ្រោះថ្នាក់ទេ។

វិធីព្យាបាល

- ធ្វើក្រមួនដោយលាយស្ពាន់ធ័រជាមួយខ្លាញ់(ស្ពាន់ធ័រ១ភាគ និងខ្លាញ់១០ភាគ) ហើយលាបខ្លួនទាំងមូល រាល់ថ្ងៃ រហូតជា។ ឬអាចប្រើក្រមួនប្រឆាំងមេរោគផ្សិត (ទំ.៣៧២)។
- សូដ្យូម ធ្យូស៊ុលហ្វាត មានប្រសិទ្ធភាពល្អជាង។ នេះគឺជាថ្នាំដែលអ្នកថតរូបប្រើ សម្រាប់លាងហ្វីល។ លាយថ្នាំនេះមួយស្លាបព្រាបាយក្នុងទឹកមួយកែវ រួចលាប លើខ្លួនមួយកំណាត់លើឲ្យសព្វ។ បន្ទាប់មកជូតស្បែកចេញដោយប្រើសំឡី ជ្រលក់ទឹកខ្មេះ។
- ដើម្បីបង្ការការកើតឡើងវិញ គេចាំបាច់ត្រូវធ្វើការព្យាបាលតាមរបៀបនេះឡើងវិញ រៀងរាល់ពីរអាទិត្យម្តង។
- សេឡេនូម ស៊ុលហ្វីត (ទំ ៣៧២) ឬ Whitfield's ointment ក៏អាចជួយដែរ។

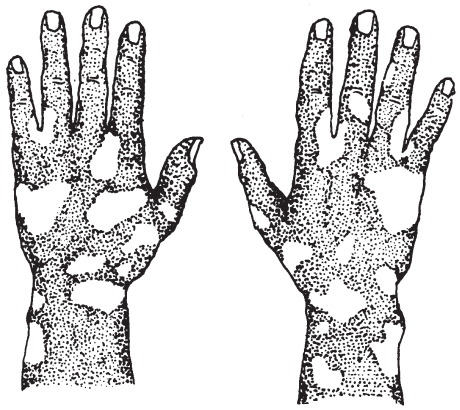
មានចំណុចតូចៗពណ៌សម្យ៉ាងទៀតដែលច្រើនកើតនៅលើថ្ពាល់កុមារ ស្បែកខ្មៅដែលនៅហាលក្តៅយូរ។ វាមិនតែមច្បាស់ដូចរោគភ្លឺទេ។ ចំណុចទាំងអស់នេះមិនមែនជាការបង្ករោគ និងគ្មានគ្រោះថ្នាក់អ្វីទេ។ តាមធម្មតាវាបាត់ទៅវិញនៅពេលដែលកុមារនោះធំឡើង។ មិនត្រូវប្រើសាប៊ូច្រើនទេ ។ លាបប្រេង។ មិនត្រូវការការព្យាបាលផ្សេងទៀតទេ។

ផ្ទុយពីគំនិតភាគច្រើន ចំណុចពណ៌សៗទាំងអស់នេះមិនមែនជារោគសញ្ញានៃភាពស្លេកកស្លាំងនោះទេ។ វានឹងមិនបាត់ដោយការប្រើថ្នាំកម្លាំង ឬថ្នាំវីតាមីនឡើយ។ ចំណុចដែលចេញតែនៅលើថ្ពាល់ មិនត្រូវការព្យាបាលអ្វីទាំងអស់។

ប្រយ័ត្ន ៖ ជួនកាល ស្នាមអុចៗដែលមានពណ៌ស្លេកស្លាំងអាចជារោគសញ្ញាដំបូងនៃ**ជំងឺឃ្លង់**(ទំ.១៩១)។ ស្នាមអុចៗរបស់ជំងឺឃ្លង់មិនសុទ្ធតែមានពណ៌សទេ ហើយអាចមិនសូវមានញាណដឹងនៅពេលគេចាក់ដោយម្ជុល។ បើជំងឺឃ្លង់កើតឡើងញឹកញាប់ក្នុងតំបន់របស់អ្នក យកកុមារទៅទទួលការពិនិត្យ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ឃ្លង់ល្មៅ



ចំពោះមនុស្សមួយចំនួន កន្លែងខ្លះនៃស្បែករបស់គេមានការបាត់បង់ ពណ៌ពីធម្មជាតិរបស់វា។ បន្ទាប់មក ក៏មានផ្នែងពណ៌សលេចឡើង។ បញ្ហាទាំងនេះកើតមានជាញឹកញាប់បំផុតនៅលើដៃជើង មុខ និងផ្នែកខាងលើនៃដងខ្លួន។ ការបាត់បង់ពណ៌ពីធម្មជាតិរបស់ស្បែកនេះ ដែលគេហៅថា "ឃ្លង់ល្មៅ"នោះ មិនមែនជាជំងឺទេ។ យើងអាចប្រៀបធៀបវាទៅនឹងសក់ស្កូវរបស់មនុស្សចាស់ដែរ។ គ្មានការព្យាបាលណាអាចជួយបានទេ ហើយក៏មិនត្រូវការការព្យាបាលដែរ ប៉ុន្តែកន្លែងស្បែកដែលមានពណ៌សនោះ គួរត្រូវបានការពារពីពន្លឺព្រះអាទិត្យ ដោយការពាក់អាវដៃវែង ឬលាបក្រមួនអុកស៊ីតដឺហ្សាំង។ ម្យ៉ាងទៀត ក្រមួនពណ៌ពិសេសម្យ៉ាងអាចជួយធ្វើឲ្យចំណុចទាំងនោះមិនសូវមើលឃើញច្បាស់។

មូលហេតុផ្សេងទៀតនៃផ្ទាំងស្បែកពណ៌ស

មានជំងឺខ្លះអាចធ្វើឲ្យមានផ្ទាំងពណ៌សលើស្បែក ដែលមើលទៅដូចឃ្លង់ល្មៅដែរ។ ផ្ទាំងស្បែកពណ៌សដែលគេចាក់នឹងម្ជុល ហើយគ្មានការឈឺចាប់នោះ គឺប្រហែលជាជំងឺឃ្លង់(ទំ.១៩៣)។

ការបង្កវោគមួយចំនួនដោយមេរោគផ្សិតក៏អាចបណ្តាលឲ្យមានផ្ទាំងពណ៌សលើស្បែកដែរ (មើលភ្លឺ)។

កុមារដែលមានការបាត់បង់ពណ៌ស្បែក និងពណ៌សក់ អាចបណ្តាលមកពីការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ (ខ្វាស្យគ័រ ទំ.១១២-១១៣)។

ជាំមុខពេលមានផ្ទៃពោះ

ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីជាច្រើនមានផ្ទាំងពណ៌ចាស់រាងពងក្រពើ នៅលើស្បែកមុខ ដោះ និងផ្នែកខាងក្រោមនៃពោះ។ ជួនកាលវាបាត់ ទៅវិញ បន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច ជួនកាលទៀតវាមិនបាត់ទេ។ ជួនកាល ស្នាមទាំង នេះក៏អាចកើតលើស្ត្រីដែលអំឡុងពេលប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតដែរ។

ស្នាមទាំអស់នេះ គឺជាការធម្មតា ហើយវាមិនមែនជាសញ្ញានៃភាពខ្សោយ ឬជំងឺទេ។ គេមិនត្រូវការការព្យាបាលអ្វីទេ។

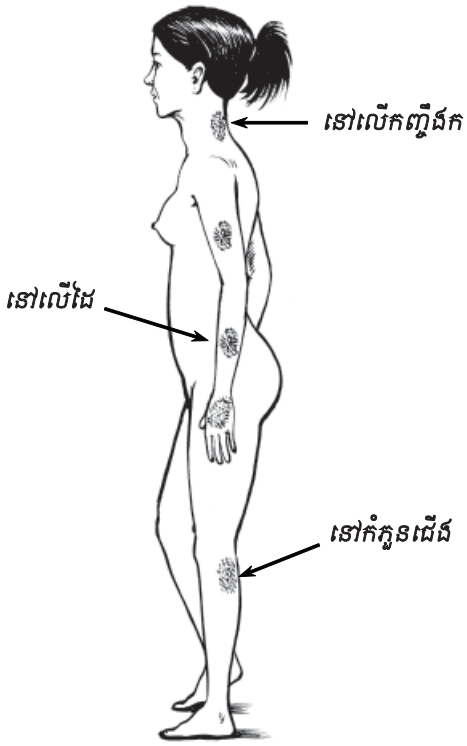
www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការប្រែបែកស្រកា និងជំងឺសើស្បែកផ្សេងៗទៀត ដែលបណ្តាលមកពីកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ

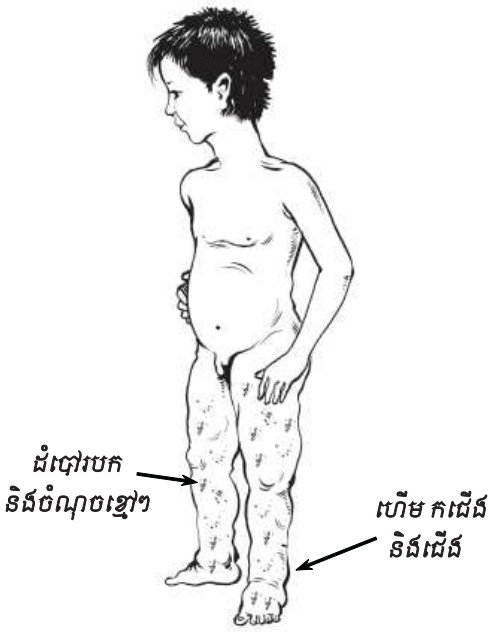
បញ្ហាប្រែបែកស្រកា គឺជាទម្រង់មួយនៃកង្វះអាហារូត្ថម្ភ ដែលប៉ះពាល់ដល់ស្បែក និងជួនកាលប៉ះពាល់ដល់ប្រពន្ធ័រំលាយអាហារ និងប្រពន្ធ័សរសៃប្រសាទ។ បញ្ហានេះកើតឡើងជាញឹកញាប់នៅតំបន់ដែលប្រជាជនបរិភោគពោត ឬអាហារជាតិម្សៅយ៉ាងច្រើន ហើយមិនបានបរិភោគគ្រប់គ្រាន់នូវសណ្តែក សាច់ ត្រី ស៊ុត បន្លែ និងអាហារស្តាបនានិងការពារពាងកាយដទៃទៀត (មើលទំ.១១០)។

រោគសញ្ញានៅលើស្បែកក្នុងបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ៖

ចំពោះមនុស្សធំដែលមានស្បែកប្រែបែកស្រកា ស្បែករបស់គេទៅជាស្ងួត និងប្រេះ។ ស្បែកនោះរបកដូចជាស្បែកដែលបានរលាកដោយកម្តៅថ្ងៃនៅកន្លែងស្បែកដែលត្រូវពន្លឺថ្ងៃ ជាពិសេសនៅ ៖



ចំពោះកុមារដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ ស្បែកនៅជើង (និងជួនកាល ស្បែកនៅដៃ) អាចមានចំណុចខ្មៅៗ ដូចជាមានការខ្ចាំ ឬមានដំបៅរបក។ កជើង និងជើងអាចឡើងហើម(មើលទំ.១១៣)។



នៅពេលមានបញ្ហាទាំងអស់នេះកើតឡើង ជាញឹកញាប់ វាក៏មានរោគសញ្ញាផ្សេងៗទៀតនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ដូចជាហើមពោះ ដំបៅនៅគែមមាត់ អណ្តាតពណ៌ក្រហមនិងមានដំបៅ ខ្សោយ មិនឃ្លានអាហារ មិនឡើងទម្ងន់។ល។ (មើលជំពូក១១ ទំ.១១២ និងទំ.១១៣)។

វិធីព្យាបាល

- ការបរិភោគអាហារបំប៉នរាងកាយ អាចព្យាបាលបញ្ហាប្រែបែកស្រកានេះ។ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ អ្នកជំងឺគួរព្យាយាមបរិភោគសណ្តែក ឬសាច់មាន់ ស៊ុត សាច់ សាច់ត្រី។ បើមានជំរើស គួរប្រើអង្ករជំនួសពោតវិញ។
- ចំពោះករណីប្រែស្រកាធ្ងន់ធ្ងរ និងទម្រង់ដទៃទៀតនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ការប្រើវីតាមីនអាចជួយបាន ប៉ុន្តែ **អាហារល្អ មានសារសំខាន់ជាង**។ ត្រូវប្រាកដថា ថ្នាំវីតាមីនដែលអ្នកប្រើនោះ គួរសំបូរវីតាមីនបេ ជាពិសេសនីយ៉ាស៊ីន។ ត្រប៉ែគឺជាប្រភពដ៏ល្អនៃវីតាមីនបេ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

មុនពេលបរិភោគត្រឹមត្រូវ

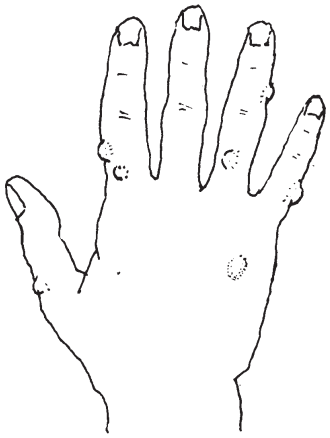
ការហើម និងចំណុចខ្មៅៗនៅលើប្រអប់ជើង និងជើងរបស់បុរសម្នាក់នេះ គឺជាលទ្ធផលនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ បុរសម្នាក់នេះភាគច្រើនមិនបានបរិភោគអាហារដែលសំបូរជាតិប្រូតេអ៊ីន និងវីតាមីនផ្សេងៗទេ។ *(រូបភាពពី Weinsier, R.L. Fundamentals of Clinical Nutrition. New York: Mosby Year Books; 1993.)*

បន្ទាប់ពីបានបរិភោគត្រឹមត្រូវ

បន្ទាប់ពីគាត់បានទទួលវីតាមីនត្រឹមត្រូវ ការហើម បានបាត់ទៅវិញ ហើយចំណុចខ្មៅៗក៏ស្ទើរតែបាត់អស់ដែរ។ *(រូបភាពពី Weinsier, R.L. Fundamentals of Clinical Nutrition. New York: Mosby Year Books; 1993.)*

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ឫស



ឫសភាគច្រើន ជាពិសេសឫសដែលកើតលើកុមារ ក្នុងរយៈពេលពី៣ទៅ៥ឆ្នាំ ហើយនឹងបាត់ទៅវិញដោយឯកឯង។ ចំណុចរាបស្មើដែលដូចឫស ហើយមានការឈឺចាប់ ដែលចេញនៅបាតជើង ភាគច្រើនគឺជា "ឫសបាតចើង"។ (ឬវាអាចជាការក្រស់។ មើលខាងក្រោមនេះ)។

វិធីព្យាបាល

- ការព្យាបាលដោយវេទមន្ត ឬការព្យាបាលតាមផ្ទះ ភាគច្រើនអាចព្យាបាលឫសបានដែរ។ ប៉ុន្តែដើម្បីសុវត្ថិភាព គេគប្បីកុំប្រើអាស៊ីដ ឬរុក្ខជាតិពុលខ្លាំងពេក ព្រោះវាអាចបណ្តាលឲ្យមានការរលាក មានដំបៅ ដែលអាចជាបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរជាងឫសទៅទៀត។
- ជួនកាលបុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចបំបាត់ឫសបាតជើងបាន។
- សម្រាប់ឫសដែលដុះនៅលើប្រដាប់បន្តពូជបុរសឬស្ត្រី មើលទំ.៤០២។

ក្រស់

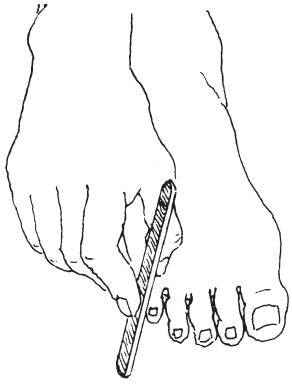
ក្រស់គឺជាផ្នែកក្រាស់រឹងនៃស្បែក។ វាកើតឡើងនៅកន្លែងដែលស្បែកជើងប៉ះកកិតជាមួយស្បែក ឬម្រាមជើងមួយសង្កត់ទៅលើម្រាមមួយទៀត។ ក្រស់អាចមានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង។

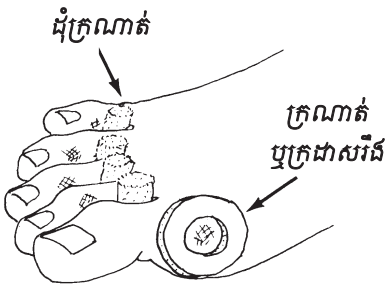
វិធីព្យាបាល

- ពាក់ស្បែកជើងណាដែលមិនសង្កត់ទៅលើកន្លែងដែលក្រស់។
- ដើម្បីបន្ថយការឈឺចាប់របស់ការក្រស់ ធ្វើដូច្នេះ ៖

១. ត្រាំជើងក្នុងទឹកក្តៅឧណ្ហៗរយៈពេល១៥នាទី។

២. ប្រើប្រដាប់ខាត់ មកខាត់កន្លែងក្រស់រហូតដល់ស្តើងវិញ។





៣. ទ្រាប់ជើង ជុំវិញកន្លែងដែលក្រស់ ដើម្បីកុំឲ្យវាសង្កត់កកិតទៅលើស្បែកជើង ឬម្រាមជើង។ រុំជើងឬម្រាមជើងដោយក្រណាត់ទន់ៗ រួចចោះរន្ធជុំវិញកន្លែងក្រស់។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

មុន ឆិងអាចម៍រុយ

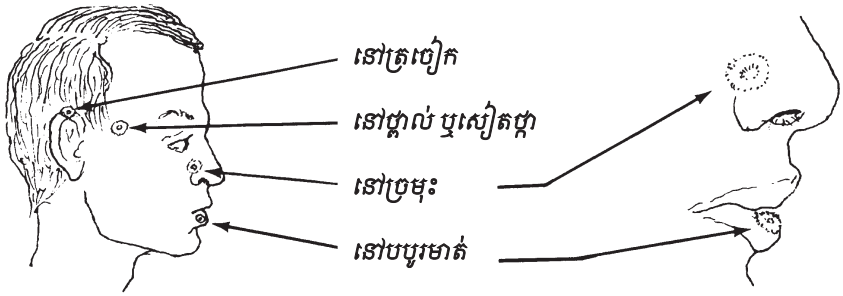
មនុស្សវ័យក្មេង ជួនកាលមានមុននៅលើមុខ ទ្រូង ឬខ្នង ជាពិសេសប្រសិនបើស្បែករបស់ពួកគេមានជាតិប្រេងច្រើនពេក។ មុនគឺជាពងតូចៗដែលបង្កើតបានជាដុំខ្ទុះ ឬដុំពណ៌ខ្មៅៗ។ ជួនកាលវាអាចក្លាយជាដំបៅយ៉ាងធំ។

ការព្យាបាល ៖

- លាងសម្អាតមុខពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកក្តៅឧណ្ហៗ។
- កក់សក់រៀងរាល់ពីរថ្ងៃម្តង ប្រសិនបើអាច។
- ពន្លឺថ្ងៃអាចជួយបំបាត់មុនបានដែរ។ ដាក់កន្លែងដែលកើតមុននោះឲ្យត្រូវពន្លឺថ្ងៃ។
- បរិភោគឲ្យបានល្អ តាមដែលអាចធ្វើបាន ផឹកទឹកឲ្យច្រើន និងដេកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។
- កុំប្រើប្រេងលាបស្បែកឬប្រេងលាបសក់ ដែលមានជាតិក្រមួន ប្រេង ឬខ្លាញ់។
- មុនពេលចូលដេក លាយអាល់កុល១០ភាគ ជាមួយនឹងស្ពាន់ធ័រ១ភាគ យកមកលាបមុខ។
- ចំពោះករណីធ្ងន់ធ្ងរដែលមានដុំពងខ្ទុះ ប្រសិនបើមិនបានធូរស្រាលដោយការប្រើវិធីដែលបានរៀបរាប់ខាងលើនេះទេ ថ្នាំតេត្រាស៊ីក្លីនអាចជួយបាន។ លេបម្តង១គ្រាប់ ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល៣ថ្ងៃ បន្ទាប់មកលេប២គ្រាប់ក្នុង១ថ្ងៃរាល់ថ្ងៃ។ ជួនកាលគេចាំបាច់ត្រូវលេប១ឬ២គ្រាប់រាល់ថ្ងៃ រយៈពេលជាច្រើនខែ។

មហារីកស្បែក

មហារីកស្បែកច្រើនកើតចំពោះអ្នកដែលមានស្បែកស ដែលត្រូវពន្លឺថ្ងៃយូរ។ វាច្រើនកើតនៅកន្លែងដែលត្រូវពន្លឺថ្ងៃខ្លាំងជាងគេ ជាពិសេស ៖



មហារីកស្បែកអាចមានច្រើនសណ្ឋាន។ ជាទូទៅ វាចាប់ផ្តើមឡើងដោយមានដុំមូលតូចមួយ មានពណ៌ដូចគុជខ្យង ហើយមានប្រហោងមួយនៅកណ្តាល។ វារីកធំបន្តិចម្តងៗ។

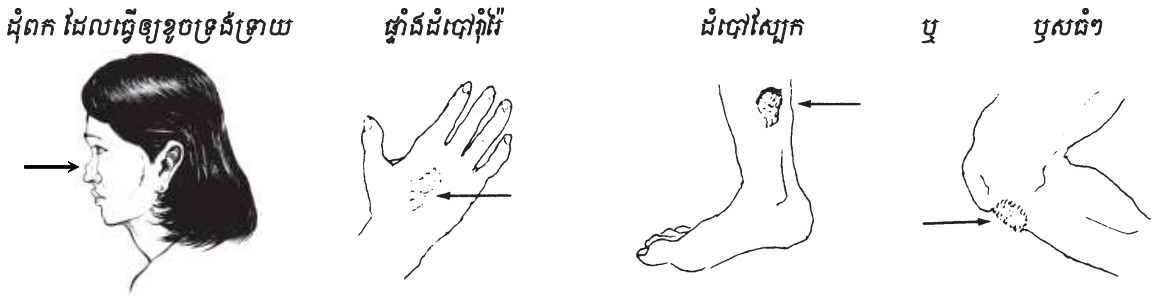
មហារីកស្បែកភាគច្រើនពុំមានគ្រោះថ្នាក់ទេ ប្រសិនបើព្យាបាលទាន់ពេល។ គេអាចត្រូវការការវះកាត់ដើម្បីយកវាចេញ។ ប្រសិនបើអ្នកមានដំបៅរ៉ាំរ៉ៃ ដែលអាចជាមហារីកស្បែក ជួបពិភាក្សាជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល។

ដើម្បីបង្ការជំងឺមហារីកស្បែក អ្នកដែលមានស្បែកស គួរការពារខ្លួនពីពន្លឺថ្ងៃ និងពាក់មួកជានិច្ច។ អ្នកមានជំងឺមហារីកស្បែក ហើយត្រូវធ្វើការនៅក្រោមកម្តៅថ្ងៃ គួរតែទិញក្រែមពិសេសម្យ៉ាងសម្រាប់លាបការពារពួកគេ។ ក្រមួនអុកស៊ីដដឺហ្សាំងមានតម្លៃថោក ហើយមានប្រសិទ្ធភាពទៀតផង។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

រមេងស្បែក ឬរមេងកូនកណ្តុរ

មេរោគដែលបណ្តាលឲ្យកើតជំងឺរបេងសួត ជួលកាលក៏អាចប៉ះពាល់ដល់ស្បែកដែរ ដោយមិនធ្វើឲ្យមានការឈឺចាប់ទេ។



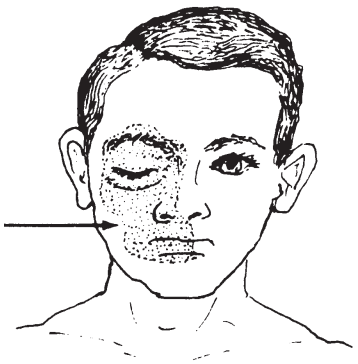
ជាទូទៅ ជំងឺរបេងស្បែកមានការលូតលាស់យឺតៗ រយៈពេលយ៉ាងយូរ ហើយតែងតែកើតឡើងវិញក្នុងរយៈពេលជាច្រើនខែ ឬច្រើនឆ្នាំ។

ម្យ៉ាងទៀត ជំងឺរបេងជួនកាលប៉ះពាល់ដល់កូនកណ្តុរ ភាគច្រើននៅក ឬនៅខាងក្រោយឆ្អឹងដងកាំបិត ដែលនៅចន្លោះកនិងស្មា។ កូនកណ្តុរក៏រីកធំធ្លាយ ហូរខ្ទុះ ហើយជិតមុខវិញមួយរយៈពេល បន្ទាប់មកក៏ធ្លាយនិងហូរខ្ទុះទៀត។ តាមធម្មតា**វាមិនឈឺចាប់ទេ**។

វិធីព្យាបាល ៖

ក្នុងករណីមានដំបៅរ៉ាំរ៉ៃ ឬហើមកូនកណ្តុរ ជាការប្រសើរគួរតែរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ គេប្រហែលជាត្រូវធ្វើតេស្ត ដើម្បីរកមូលហេតុរបស់វា។ ជំងឺរបេងស្បែកត្រូវការការព្យាបាលដូចជំងឺរបេងសួតដែរ (មើលទំ.១៨០)។ ដើម្បីបង្ការការកើតឡើងវិញ គេត្រូវលេបថ្នាំជាច្រើនខែបន្ទាប់ពីស្បែកមើលទៅហាក់ដូចជាល្អវិញហើយក៏ដោយ។

អេរីស៊ីប៉ែល (Erysipelas) និងការរលាកកោសិកា



អេរីស៊ីប៉ែលគឺជាការបង្កមេរោគស្រួចស្រាល់នៅស្បែក ហើយមានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង។ វាបង្កើតបានជាផ្នាំង ហើម ក្តៅ ពណ៌ក្រហមភ្លឺ និងមានគែមច្បាស់ៗ។ ផ្នាំងនេះរីករាលដាលយ៉ាងឆាប់រហ័សនៅលើស្បែក។ ភាគច្រើនវាចាប់ផ្តើមនៅ លើមុខ នៅគែមស្លាបច្រមុះ។ បញ្ហានេះតែងតែបណ្តាលឲ្យមានការហើមកូនកណ្តុរ គ្រុនក្តៅនឹងញាក់។

ការរលាកកោសិកា ក៏ជាការបង្កមេរោគស្រួចស្រាល់នៅស្បែក ដែលមានការឈឺចាប់ យ៉ាងខ្លាំង ដែលអាចកើតឡើងនៅគ្រប់កន្លែងទាំងអស់នៃរាងកាយ។ វាច្រើនតែ កើតឡើងបន្ទាប់ពីមានការដាច់រហែកស្បែក។ ការបង្កមេរោគនេះមានជម្រៅជ្រៅ និង មានគែមមិនសូវច្បាស់ដូចអេរីស៊ីប៉ែលទេ។

វិធីព្យាបាល ៖

ចំពោះអេរីស៊ីប៉ែល និងការរលាកកោសិកា ចាប់ផ្តើមព្យាបាលឲ្យបានឆាប់ដែលអាចធ្វើបាន។ ប្រើអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ៖ ប៉េនីស៊ីលីនគ្រាប់ ៤០០.០០០អ៊ុយនីតេ ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ។ ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ ចាក់ប្រូកាអ៊ីនប៉េនីស៊ីលីន ៨០០.០០០ អ៊ុយនីតេ រាល់ថ្ងៃ(មើលទំ.៣៥៣)។ បន្តការព្យាបាលដោយអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក២ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីបាត់រោគសញ្ញានៃការបង្កមេរោគ។ លើសពីនេះទៀត ប្រើកុំប្រេសក្តៅដើម្បីស្ពឹ និងប្រើថ្នាំអាស្ពីរីនសម្រាប់បន្ថយការឈឺចាប់ផងដែរ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ដំបៅរលួយ

នេះគឺជាការបង្ករោគដ៏គ្រោះថ្នាក់នៃដំបៅ ដែលក្នុងនោះមានការបង្កើតបានជាខ្ទុះ ពណ៌ប្រផេះ ឬពណ៌ត្នោតដែលមានក្លិនស្អុយ។ ស្បែកដែលនៅជុំវិញដំបៅនោះ អាចមានពងទឹកពណ៌ខ្មៅ ហើយសាច់ដំបៅអាចមានពពុះខ្យល់។ ការបង្ករោគនេះចាប់ផ្តើមមានក្នុងរយៈពេលពី៦ម៉ោង ទៅ៣ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីមានរបួស។ វាក្លាយជាធ្ងន់ធ្ងរ និងរាលដាលយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ បើគ្មានការព្យាបាលទេ វាបណ្តាលឲ្យអ្នកជំងឺស្លាប់ក្នុងរយៈពេលពីរបីថ្ងៃ។

វិធីព្យាបាល ៖

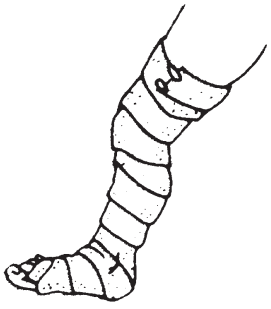
- បើកមុខរបួសឲ្យធំតាមការចាំបាច់។ លាងសម្អាតវាជាមួយទឹកឆ្អិនត្រជាក់ និងសាប៊ូ។ យកសាច់ដុំដែលខូច និងដែលងាប់ចេញ។ បើអាចធ្វើបាន លាងជម្រះមុខរបួសដោយទឹកអ៊ីដ្រូហ្សែនពែរ៉ុកស៊ីត រៀងរាល់ពីរម៉ោងម្តង។
- ចាក់ថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន(គ្រីស្តាលីន បើអាច) ១.000.000អ៊ុយនីតេ រៀងរាល់បីម៉ោងម្តង។
- **ទុកកន្លែងមុខរបួសឲ្យនៅចំហរ ដើម្បីឲ្យវាក្រៀវខ្យល់។ រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។**

ដំបៅស្បែកដែលបណ្តាលមកពីចលនាឈាមរត់មិនល្អ

ដំបៅស្បែក ឬដំបៅដែលមានមុខចំហរធំ មានមូលហេតុជាច្រើនយ៉ាង(មើលទំ.២០)។ ទោះជាយ៉ាងណាក្តី ដំបៅរ៉ាំរ៉ៃនៅភ្នែកជើងរបស់មនុស្សចាស់ ជាពិសេសចំពោះស្ត្រីដែលមានសរសៃវ៉ែនរីកធំ ជាទូទៅបណ្តាលមកពីចលនាឈាមរត់មិនល្អ។ ឈាមមិនត្រូវបានបញ្ជូនឲ្យបានលឿនគ្រប់គ្រាន់នៅជើង។ ដំបៅនេះអាចក្លាយជាមានទំហំយ៉ាងធំ។ ស្បែកដែលនៅជុំវិញដំបៅមានពណ៌ខៀវចាស់ ភ្លឺរលោង និងស្តើង។ ជាញឹកញាប់ ជើងហើម។

ការព្យាបាល ៖

- ដំបៅរបៀបនេះជាសះស្បើយយ៉ាងយឺត ហើយលុះត្រាតែមានការថែទាំយ៉ាងហ្មត់ចត់បំផុត។ សំខាន់បំផុតគឺ **ដាក់ជើងដែលមានដំបៅនោះឲ្យខ្ពស់** ឲ្យបានញឹកញាប់តាមដែលអាចធ្វើបាន។ ដេកដោយដាក់ជើងនោះលើខ្នើយ។ នៅពេលថ្ងៃ សម្រាកដោយលើកជើងនោះឲ្យខ្ពស់ រៀងរាល់១៥នាទីឬ ២០នាទីម្តង។ **ការដើរជួយសម្រាលដល់ចលនាឈាមរត់ ប៉ុន្តែការឈរនៅមួយកន្លែង និងការអង្គុយដាក់ជើងចុះក្រោម ធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់។**
- ស្អំនៅមុខដំបៅដោយកុំប្រែសក្តៅឧណ្ហៗលាយទឹកអំបិលតិចៗ (អំបិល ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ ជាមួយទឹកឆ្អិន១លីត្រ)។ គ្របធូរៗពីលើដំបៅ ដោយកុំប្រែសស្នើរីល ឬក្រណាត់ស្អាត។ **រក្សាការស្អាតជានិច្ច។**



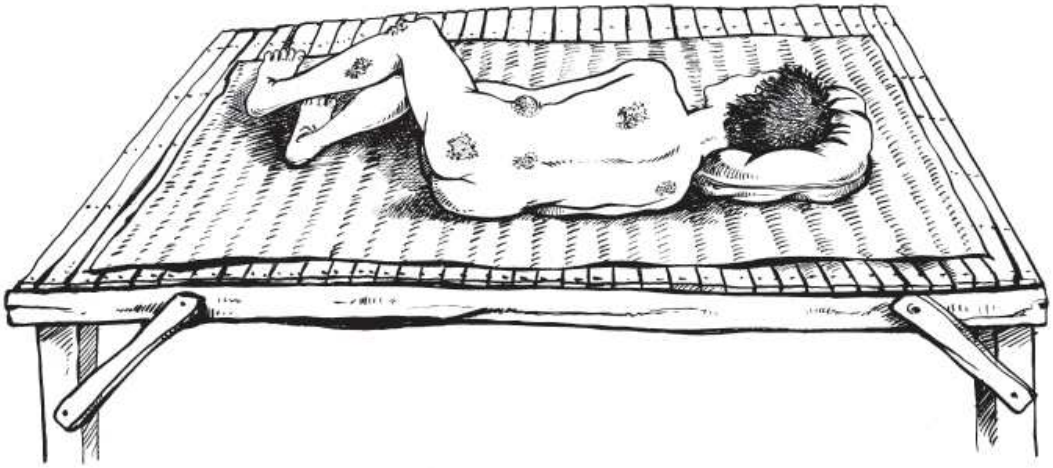
- ទប់កន្លែងដែលមានសរសៃវ៉ែនរីកធំ ដោយស្រោមជើងយឺត ឬបង់យឺត។ បន្តធ្វើដូច្នេះ និងលើកជើងឲ្យខ្ពស់ បន្ទាប់ពីដំបៅបានជាសះស្បើយ។ ប្រយ័ត្ន កុំអោះ ឬធ្វើឲ្យមានរបួសដល់សន្លាកដែលទើបជាសះស្បើយថ្មីៗនោះ។
- ការព្យាបាលដំបៅនេះដោយប្រើទឹកឃ្មុំឬស្ករ ក៏អាចជួយបានដែរ(មើលទំ.២១៤)។

ដើម្បីបង្ការដំបៅលើស្បែក ត្រូវផ្តល់ការថែទាំដល់សរសៃវ៉ែនដែលរីកធំឲ្យបានទាន់ពេល (មើលទំ.១៧៥)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

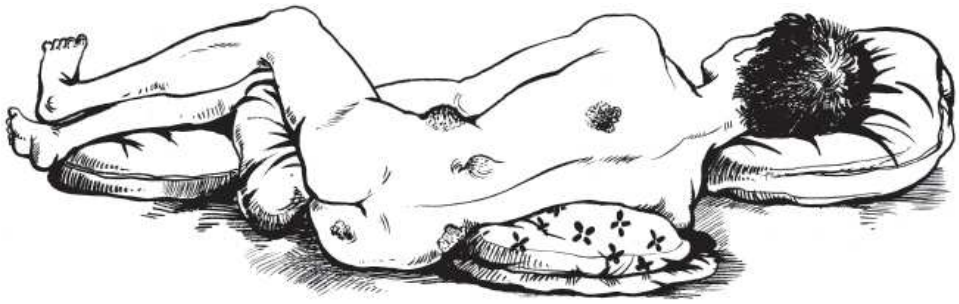
ដំបៅត្រែ

ដំបៅដ៏រ៉ាំរ៉ៃទាំងនេះ កើតឡើងលើមនុស្សដែលឈឺធ្ងន់ ដែលមិនអាចប្រែខ្លួននៅលើត្រែបាន ជាពិសេសចំពោះមនុស្សចាស់ដែលមានជំងឺ ហើយមានរាងកាយស្គមស្គាំង និងខ្សោយល្អិតល្អៃ។ ដំបៅកើតឡើងនៅត្រង់កន្លែងដែលមានឆ្អឹងពក។ ដែលស្បែកនៅកន្លែងនោះសង្កត់កកិតជាមួយត្រែ។ ដំបៅនេះភាគច្រើនឃើញមាននៅកញ្ចុញគូថ ខ្នង ស្មា កែងដៃ ឬជើង។



វិធីបង្ការដំបៅត្រែ ៖

- ប្រែខ្លួនអ្នកជំងឺរៀងរាល់១ម៉ោងម្តង ៖ ដោយឲ្យអ្នកជំងឺដេកផ្ងារ ដេកផ្កាប់ និងដេកចំហៀង។
- ងូតទឹកឲ្យគាត់រៀងរាល់ថ្ងៃ ហើយលាបស្បែកជាមួយម្សៅទារក។
- ប្រើកម្រាលត្រែ និងពូកទន់ៗ។ ប្តូរកម្រាលពូករាល់ថ្ងៃ និងរាល់ពេលដែលប្រឡាក់ដោយទឹកនោម លាមក និងកម្អួត។
- ដាក់ខ្នើយកល់ក្រោមខ្លួនអ្នកជំងឺ ដើម្បីកាត់បន្ថយការកកិតរបស់កន្លែងដែលមានឆ្អឹងពកៗ។



- ផ្តល់អាហារដល់អ្នកជំងឺឲ្យបានត្រឹមត្រូវតាមដែលអាចធ្វើបាន។ បើអ្នកជំងឺបរិភោគមិនសូវបាន ថ្នាំវីតាមីន ឬថ្នាំជាតិដែក អាចជួយបាន (មើលទំ.១១៨)។
- កុមារដែលមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងររ៉ាំរ៉ៃ គួរត្រូវបានលើកបីឲ្យបានញឹកញាប់។

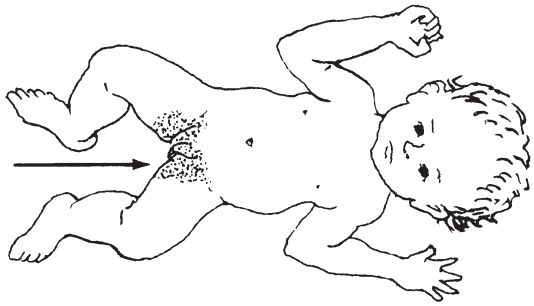
វិធីព្យាបាល ៖

- ធ្វើតាមការរៀបរាប់ខាងលើ។
- លាងសម្អាតដំបៅដោយទឹកឆ្អិនត្រជាក់និងសាប៊ូ ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ។ យកស្បែកងាប់ចេញដោយថ្នមៗ។ លាងជម្រះដោយទឹកឆ្អិនត្រជាក់។
- ដើម្បីទប់ទល់ជាមួយការបង្ករោគ និងបន្ថែមល្បឿនការជាសះស្បើយ លាបដំបៅដោយទឹកឃ្មុំ ស្ករ ឬទឹកអំពៅ។ ការសំខាន់គឺត្រូវលាងសម្អាត និងលាបដំបៅ យ៉ាងតិច២ដងក្នុង១ថ្ងៃ។ ប្រសិនបើទឹកឃ្មុំឬស្ករ ក្លាយជារាវដោយសារទឹករងៃពីដំបៅ នោះវានឹងចិញ្ចឹមមេរោគទៅវិញទេ គឺមិនមែនសម្លាប់មេរោគឡើយ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

បញ្ហាស្បែករបស់ទារក

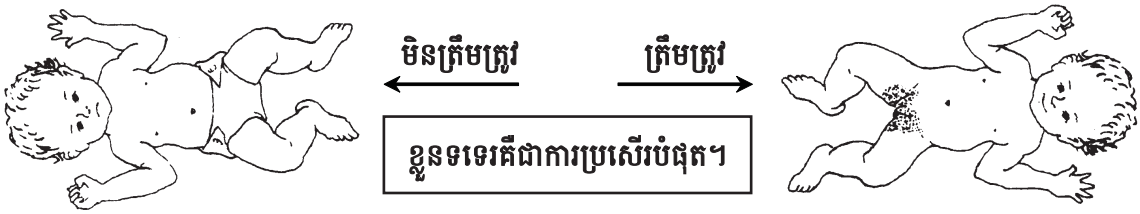
ការរលាកដោយកន្ទបទឹកនោម



ការមានកន្ទួលក្រហម ក្រហាយ នៅចន្លោះភ្លៅ ឬគូថរបស់ទារក អាចបណ្តាលមកពីការដក់ទឹកនោមនៅកន្ទប ឬ ក្រណាត់ក្រាលឲ្យទារកដេក។

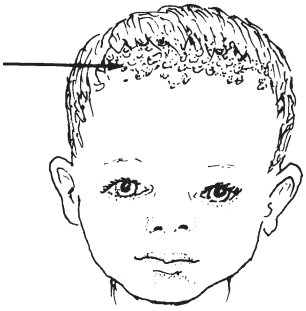
វិធីព្យាបាល ៖

- ងូតទឹកឲ្យទារក ជាមួយទឹកក្តៅឧណ្ហៗនិងសាប៊ូស្រាលៗ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ជូតខ្លួនទារកឲ្យស្ងួតដោយថ្នមៗ។
- **ដើម្បីបង្ការឬព្យាបាលកន្ទួលរលាកនេះ គួរដោះសំលៀកបំពាក់ចេញ ដោយមិនប្រើកន្ទប ហើយគួរដាក់ទារកឲ្យត្រូវពន្លឺថ្ងៃ។**



- បើប្រើខោទឹកនោម ផ្លាស់ប្តូរវាឲ្យបានញឹកញាប់។ ក្រោយពេលបោកគក់ខោទឹកនោមរួច លាងវាជាមួយទឹកលាយទឹកខ្មេះបន្តិច។
- ជាការល្អបំផុត មិនត្រូវប្រើម្សៅទេ ប៉ុន្តែបើប្រើ រង់ចាំរហូតដល់បាត់កន្ទួលរមាស់សិន។

អាចម៍ក្របីលើក្បាលកុមារ

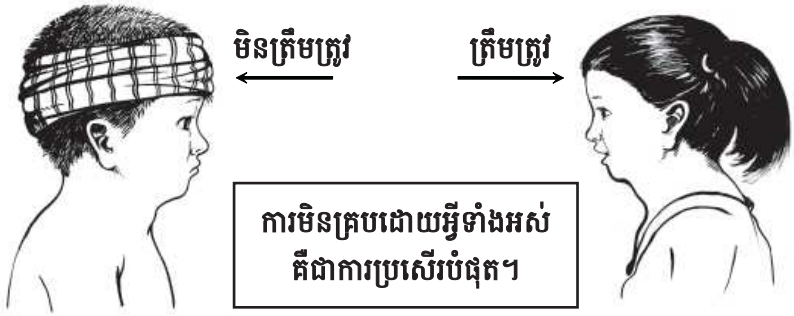


អាចម៍ក្របីគឺជាថ្នាំងក្រមរជាតិប្រេង ពណ៌លឿង ដែលកើតនៅលើស្បែកក្បាលទារក។ ភាគច្រើនស្បែកក្បាលឡើងក្រហមនិងរោលៗ។ ជាធម្មតាអាចម៍ក្របីកើតដោយសារមិនបានលាងសម្អាតក្បាលរបស់ទារកឲ្យបានញឹកញាប់ ឬមកពីរុំគ្របក្បាលកុមារយូរពេក។

វិធីព្យាបាល ៖

- លាងសម្អាតក្បាលរាល់ថ្ងៃ។ ប្រសិនបើអាច ប្រើសាប៊ូដែលមានជាតិថ្នាំ (មើលទំ.៣៧១)។
- លាងសម្អាតអាចម៍ក្របីនិងក្រមរដោយថ្នមៗ។ ដើម្បីលាងសម្អាតក្រមរ ដំបូងត្រូវរុំក្បាលទារកដោយកន្សែងត្រាំទឹកក្តៅឧណ្ហៗសិន។
- ទុកក្បាលកុមារឲ្យ**នៅទទេរ** ឲ្យត្រូវខ្យល់ និងពន្លឺថ្ងៃ។

មិនត្រូវរុំក្បាលទារកដោយមួកឬក្រណាត់ឡើយ។ មិនត្រូវគ្របក្បាលទារកទេ។



- បើមានរោគសញ្ញានៃការបង្ករោគ ព្យាបាលដូចពងបែកដែរ(មើលទំ.២០២)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំងឺត្រអក (ស្នាមក្រហមដែលមានពងទឹកតូចៗ)

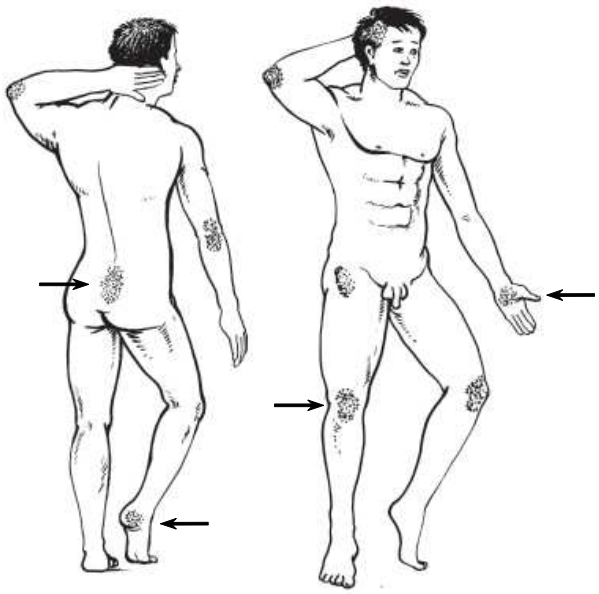
រោគសញ្ញា ៖

- ចំពោះកុមារ ៖ ស្នាមក្រហមឬកន្ទួលកើតនៅលើថ្ពាល់ ឬជួនកាល នៅលើដៃនិងប្រអប់ដៃ។ កន្ទួលនេះមានដំបៅតូចៗ ឬពងទឹកតូចៗ ដែលមានចេញទឹកតិចៗ។
- ចំពោះកុមារជំទង់និងមនុស្សធំ ៖ ធម្មតាជំងឺត្រអកមានភាពស្ងួតជាង ហើយភាគច្រើនចេញនៅគន្លាក់ដៃនិងគន្លាក់ជើង។
- វាមិនមែនចាប់ផ្តើមដូចជាការបង្ករោគទេ ប៉ុន្តែវាដូចជាប្រតិកម្មអាល់ឡែស៊ីជាង។

វិធីព្យាបាល ៖

- ស្ពំដោយកុំប្រែសត្រជាក់លើកន្លែងដែលមានកន្ទួល។
- បើមានរោគសញ្ញានៃការបង្ករោគ(ទំ.៨៨) ព្យាបាលដូចជំងឺពងបែក ដែរ(ទំ.២០២)។
- ជាក់កន្លែងដែលមានស្នាមកន្ទួលនោះឲ្យត្រូវពន្លឺថ្ងៃ។
- ក្នុងករណីពិបាក ប្រើក្រែមលាបដែលមានជាតិគ័ទីហ្សូន ឬគ័ទីគូស្តេរ៉ូអ៊ីដ(មើលទំ.៣៧១)។ សូមស្វែងរកដំបូន្មានពីគ្រូពេទ្យ។

ជំងឺPsoriasis



រោគសញ្ញា ៖

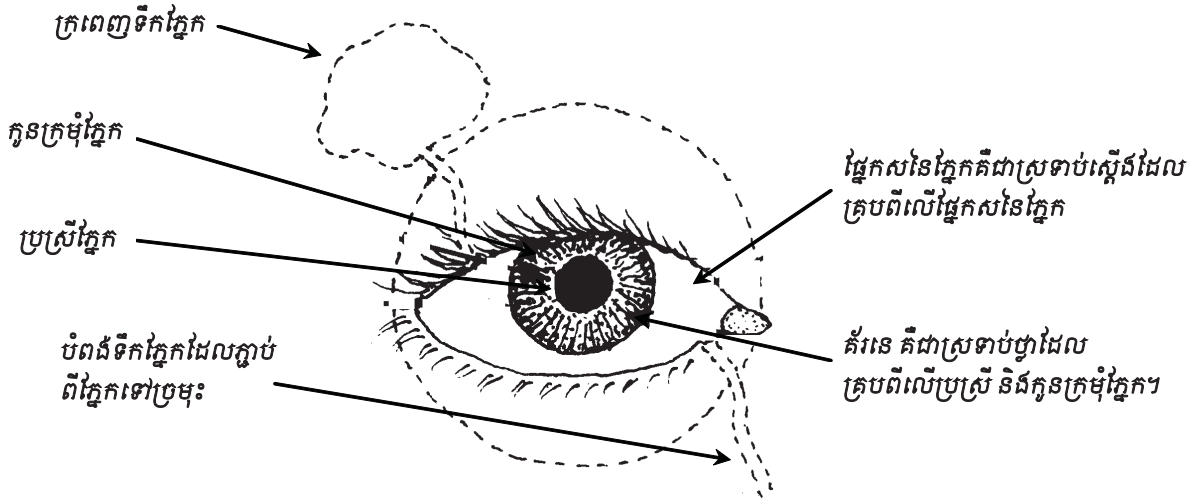
- ស្នាមគ្រើមក្រាស់ ពណ៌ក្រហមឬខៀវលើស្បែក គ្របដណ្តប់ដោយផ្ទាំងពណ៌សឬពណ៌ទឹកប្រាក់។ ភាគច្រើនស្នាមនេះកើតឡើងត្រង់កន្លែងផ្សេងៗ ដូចបង្ហាញក្នុងរូបគំនូរនេះ។
- តាមធម្មតា ស្ថានភាពជំងឺមានរយៈពេលយូរ ឬកើតឡើងវិញជានិច្ច។ វាមិនមែនជាការបង្ករោគទេ ហើយក៏មិនមានគ្រោះថ្នាក់ដែរ។

វិធីព្យាបាល ៖

- ជាញឹកញាប់ ការទុកកន្លែងដែលមានបញ្ហានេះនៅចំហរឲ្យ ត្រូវពន្លឺថ្ងៃ អាចជួយបាន។
- ជួនកាល ការងូតទឹកសមុទ្រក៏អាចជួយបានដែរ។
- រកដំបូន្មានពីគ្រូពេទ្យ។ ការព្យាបាលត្រូវប្រើរយៈពេលយូរ។
- ថ្នាំក្រមួនដែលមានជាតិគ័ទីស្តេរ៉ូអ៊ីដ(ទំ.៣៧១) ឬជាតិធ្យូងក៏អាចជួយបានដែរ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំពូកទី
១៦
ភ្នែក



សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់

ភ្នែកជាសរីរាង្គមួយដែលងាយនឹងខូចណាស់ ហើយត្រូវការការថែរក្សាយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ ត្រូវរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យឲ្យបានលឿន នៅពេលមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ណាមួយដូចខាងក្រោមនេះ កើតឡើង ៖

១. របួសដែលដាច់រហែក ឬធ្លាយទៅដល់គ្រាប់ភ្នែក។

២. មានចំណុចពណ៌ប្រផេះ និងមានការឈឺចាប់នៅលើគ័រនេ ព្រមទាំងមានពណ៌ក្រហមនៅជុំវិញគ័រនេ (ដំបៅគ័រនេ)។

៣. មានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំងនៅក្នុងភ្នែក (អាចជាជំងឺរលាកប្រស្រីភ្នែក ឬក្លូកូម)។

៤. មានទំហំខុសគ្នាយ៉ាងខ្លាំងនៃកូនក្រមុំទាំងពីរ ពេលមានអាការឈឺក្បាល ឬឈឺក្នុងភ្នែក។

ការមានទំហំខុសគ្នាយ៉ាងខ្លាំងនៃកូនក្រមុំទាំងពីរ អាចបណ្តាលមកពីមានការខូចខួរក្បាល ជំងឺជាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល របួសភ្នែក ជំងឺក្លូកូម ឬរលាកប្រស្រីភ្នែក។ (ការមានទំហំកូនក្រមុំភ្នែកខុសគ្នា បន្តិចបន្តួច អាចជាការធម្មតា ចំពោះមនុស្សខ្លះ)។

៥. មានឈាមនៅពីក្រោយគ័រនេ ខាងក្នុងគ្រាប់ភ្នែក(មើលទំ.២២៥)។

៦. បើភ្នែកម្ខាង ឬទាំងសងខាងចាប់ផ្តើមមើលមិនច្បាស់។

៧. មានផ្សែងសៗ ឬមានចំណាំងនៅក្នុងប្រស្រីភ្នែក។ នេះអាចជារោគសញ្ញានៃជំងឺមហារីក(retinoblastoma) ឬជំងឺភ្នែកឡើងបាយ(មើលទំ.២២៥)។

៨. ការបង្កវោគក្នុងភ្នែកឬការរលាកដែលគ្មានការធូរស្រាលដោយការព្យាបាលដោយថ្នាំក្រមួនអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ៥ឬ៦ថ្ងៃ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការមានរបួសភ្នែក

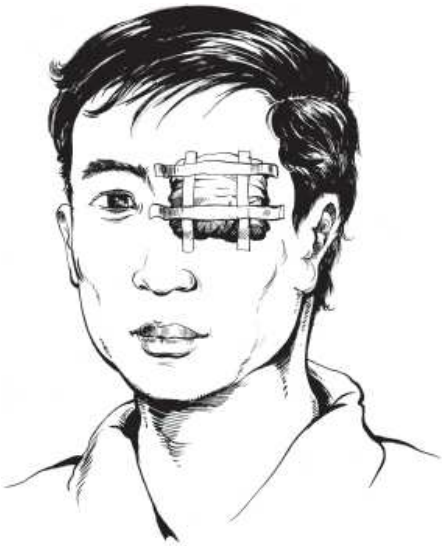
រាល់ការមានរបួសដល់គ្រាប់ភ្នែក ត្រូវចាត់ទុកថាមានគ្រោះថ្នាក់ ព្រោះវាអាចបណ្តាលឲ្យខ្វាក់ភ្នែក។

ទោះបីជាការមានរបួសបន្តិចបន្តួចលើ**ឥន្ទធនូ**ក៏ដោយ(ស្រទាប់ថ្លាគ្របពីលើកូនក្រមុំនិងប្រស្រីភ្នែក) ក៏អាចធ្វើឲ្យមានការបង្ករោគ និងប៉ះពាល់ដល់គំហើញដែរ ប្រសិនបើគ្មានការព្យាបាលត្រឹមត្រូវទេ។

បើការមានរបួសដល់គ្រាប់ភ្នែកនោះ មានជម្រៅជ្រៅ ដែលចូលទៅដល់ស្រទាប់ខ្មៅ ខាងក្រោមស្រទាប់ខាងក្រៅពណ៌ស នោះវាជាគ្រោះថ្នាក់ពិសេសមួយ។

បើវាជាការខ្ទាំ (ដូចការដាល់នឹងកណ្តាប់ដៃ) ដែលបណ្តាលឲ្យមានការខ្ទាំឈាមនៅគ្រាប់ភ្នែកនោះ ភ្នែកនោះនឹងស្ថិតក្នុងស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់(ទំ.២២៥)។ គ្រោះថ្នាក់នេះមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ប្រសិនបើការឈឺចាប់កាន់តែខ្លាំងឡើងៗ បន្ទាប់ពី២ទៅ៣ថ្ងៃ ព្រោះនេះអាចជាជំងឺក្លូកូម(ទំ.២២២)។

ការព្យាបាល ៖

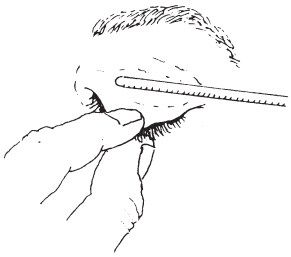


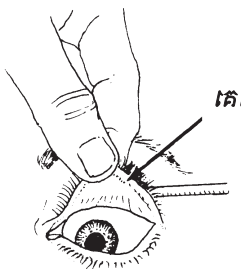
- បើភ្នែកដែលត្រូវរបួសនៅតែមើលឃើញច្បាស់ ដាក់ក្រមួនភ្នែកអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក(ទំ.៣៧៨) ទៅក្នុងភ្នែក ហើយគ្របវាដោយកុំប្រែសទន់ក្រាស់ៗ។ បើភ្នែកនោះគ្មានការធូរស្រាលក្នុងរយៈពេល១ឬ២ថ្ងៃទេ ត្រូវរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។
- បើភ្នែកដែលរបួសនោះមិនអាចមើលឃើញច្បាស់ បើរបួសមានជម្រៅជ្រៅ ឬបើមានឈាមនៅខាងក្នុងភ្នែក ខាងក្រោយឥន្ទធនូ (ទំ.២២៥) គ្របភ្នែកនោះដោយកុំប្រែសស្អាត ហើយទៅរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។ **កុំសង្កត់លើភ្នែកឲ្យសោះ។**
- **កុំ**ព្យាយាមយកបន្លា ឬអំបែងផ្សេងៗ ដែលជាប់នៅគ្រាប់ភ្នែកនោះចេញ។ ត្រូវរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

របៀបយកកំទេចធូលីចេញពីភ្នែក

ឲ្យអ្នកនោះបិទភ្នែក ហើយមើលទៅខាងឆ្វេង ខាងស្តាំ ទៅលើ និងទៅក្រោម។ បន្ទាប់មកនៅពេលអ្នកបើកភ្នែករបស់គាត់ ឲ្យគាត់មើលទៅលើ ហើយបន្ទាប់មក ទៅក្រោមវិញ។ ការធ្វើរបៀបនេះនឹងធ្វើឲ្យភ្នែកបញ្ចេញទឹកភ្នែកជាច្រើន ហើយភាគច្រើនកំទេចធូលីនឹងចេញមកដោយឯកឯង។

ឬអ្នកអាចសាកល្បងយកកំទេចធូលីឬគ្រាប់ខ្សាច់នោះចេញ ដោយបើកភ្នែកក្នុងទឹកស្អាត(ទំ.២១៩) ឬដោយប្រើជាយក្រណាត់ស្អាត ឬសំឡីសើម។ ប្រសិនបើកំទេចធូលីស្ថិតនៅខាងក្រោមត្របកភ្នែកខាងលើ រកមើលវាដោយពន្លាត់ត្របកភ្នែកឡើងលើ ដោយទ្រាប់ឈើតូចមួយពីក្រោម។ អ្នកនោះគួរក្រឡេកមើលទៅក្រោម នៅពេលដែលអ្នកកំពុងធ្វើរបៀបនេះ ៖





គេច្រើនរកឃើញកំទេចធូលីនៅផ្នត់ត្របកភ្នែក។ យកវាចេញដោយជាយក្រណាត់ស្អាត។

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចយកកំទេចធូលីចេញដោយងាយទេ ប្រើក្រមួនអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដាក់ភ្នែក គ្របភ្នែកដោយកុំប្រែសស្អាត រួចរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការរលាកភ្នែកដោយសារជាតុគីមី

ទឹកអាស៊ីតអាគុយ ទឹកក្បុង ប្រេងសាំង ឬថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ដែលចូលទៅក្នុងភ្នែកអាចធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់។ ត្រូវបើកចំហរភ្នែកឲ្យជាប់។ **ហើយចាក់ទឹកស្អាតត្រជាក់ ចូលទៅក្នុងភ្នែកភ្លាមៗ។ ត្រូវចាក់ទឹករយៈពេល៣០នាទី** ឬចាក់រហូតដល់លែងមានការឈឺចាប់។ មិនត្រូវឲ្យទឹកដែលចាក់នោះហូរចូលទៅក្នុងភ្នែកម្ខាងទៀតទេ។

ភ្នែកក្រហម និងមានការឈឺចាប់ - មូលហេតុផ្សេងៗ

មានបញ្ហាជាច្រើនដែលបណ្តាលឲ្យមានភ្នែកក្រហមនិងឈឺចាប់។ ការព្យាបាលដ៏ត្រឹមត្រូវ គឺផ្អែកលើការរកឃើញមូលហេតុរបស់វា។ ដូច្នេះត្រូវប្រាកដថាបានពិនិត្យមើលយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់នូវរោគសញ្ញានីមួយៗ។ តារាងនេះអាចជួយអ្នកឲ្យរកឃើញមូលហេតុនៃជំងឺភ្នែក ៖

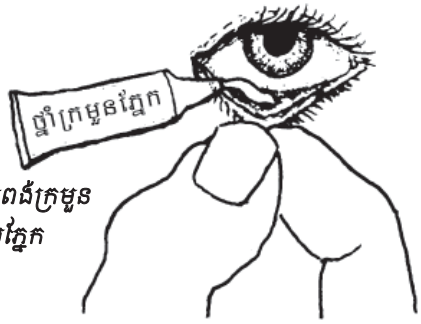
វត្ថុផ្សេងៗ(កំទេចធូលីជាដើម) ដែលចូលទៅក្នុងភ្នែក(ទំ.២១៨)	តាមទូទៅ ប៉ះពាល់តែ**ភ្នែកម្ខាងប៉ុណ្ណោះ**។ ការឡើងក្រហម និងការឈឺចាប់ មិនទៀងទាត់
ការរលាក ឬវត្តមានដែលមាន គ្រោះថ្នាក់ (ទំ.២១៩)	ភ្នែកតែម្ខាង ឬទាំងសងខាង។ ការឡើងក្រហម និងការឈឺចាប់ មិនទៀងទាត់
ភ្នែកក្រហមព្រឿងៗ (ជំងឺរលាកផ្នែកសនៃភ្នែក ទំ.២១៩) ក្រហមភ្នែក (រលាកផ្នែកសនៃភ្នែកដោយអាល់ឡែស៊ី ទំ.១៦៥) ត្រាកូម (ទំ.២២០) កញ្ជ្រឹល (ទំ.៣១១)	ជាទូទៅ **ភ្នែកទាំងពីរ** (អាចចាប់ផ្តើម ឬមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរលើភ្នែកម្ខាង)។ ក្រហមខ្លាំងបំផុតនៅគែមខាងក្រៅភ្នែក។ ឈឺក្រហាយ មិនសូវខ្លាំង
ភ្លូកូមស្រួចស្រាល់ (ទំព័រ២២២) រលាកប្រស្រីភ្នែក(ទំ.២២១) រលាត់ ឬដំបៅគ័រនេ(ទំ.២២៤)	ជាទូទៅ ប៉ះពាល់តែ**ភ្នែកម្ខាង**។ ក្រហមខ្លាំងនៅក្បែរគ័រនេ។ ភាគច្រើន មានការឈឺចាប់ខ្លាំង

ភ្នែកក្រហមព្រឿងៗ (ជំងឺរលាកផ្នែកសនៃភ្នែក)

ការបង្ករោគនេះបណ្តាលឲ្យភ្នែកក្រហម មានខ្ទុះ និងឈឺក្រហាយបន្តិចបន្តួចនៅភ្នែកម្ខាង ឬទាំងសងខាង។ ត្របកភ្នែកច្រើន តែស្អិតជាប់គ្នាពេលក្រោកពីដេក។ ជំងឺនេះកើតជាញឹកញាប់ចំពោះកុមារ។

ការព្យាបាល

ដំបូងត្រូវលាងខ្ទុះចេញពីភ្នែកដោយប្រើក្រណាត់ផ្សើមដោយទឹកឆ្អិន។ បន្ទាប់មកដាក់ក្រមួនអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកភ្នែក (ទំ.៣៧៨)។ ទាញត្របកភ្នែកក្រោមចុះក្រោម ហើយដាក់ថ្នាំក្រមួនបន្តិចចូលទៅក្នុងនោះ ដូចរូបនេះ។ ការដាក់ថ្នាំក្រមួនភ្នែកនៅខាងក្រៅភ្នែក មិនមានប្រសិទ្ធភាពអ្វីឡើយ។



ប្រយ័ត្ន: កុំឲ្យបំពង់ក្រមួនប៉ះជាមួយភ្នែក

ការការពារ

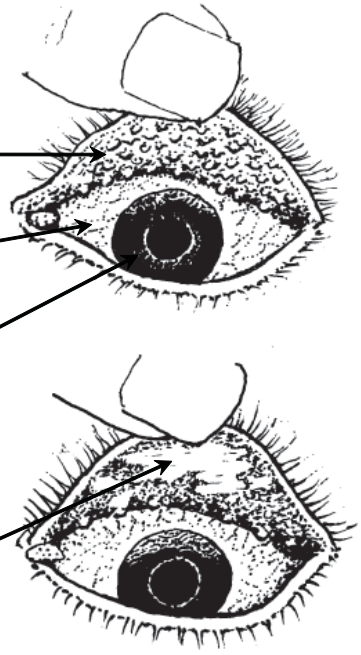
ជំងឺភ្នែកក្រហមនេះគឺជាជំងឺឆ្លង។ ការបង្ករោគរបស់វាឆ្លងរាលដាលពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតយ៉ាងងាយ។ កុំឲ្យកុមារដែលមានជំងឺភ្នែកក្រហម លេងឬដេកជាមួយកុមារដទៃទៀត ឬប្រើកន្សែងជាមួយគ្នាទេ។ ត្រូវលាងដៃបន្ទាប់ពីមានការប៉ះពាល់ភ្នែក។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ត្រាកូម

ត្រាកូមគឺជាការបង្ករោគរ៉ាំរ៉ៃមួយ ដែលមានការវិវឌ្ឍន៍យឺតៗ។ វាអាចមានរយៈពេលជាច្រើនខែឬច្រើនឆ្នាំ។ បើគ្មានការព្យាបាលទាន់ពេលទេ វាអាចបណ្តាលឲ្យខ្វាក់ភ្នែក។ ជំងឺនេះឆ្លងតាមរយៈការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ ឬតាមរយៈសត្វរុយ ហើយវាច្រើនកើតនៅកន្លែងដែលមានមនុស្សរស់នៅក្នុងស្ថានភាពមិនល្អនិងធ្ងុំគ្នាច្រើន។

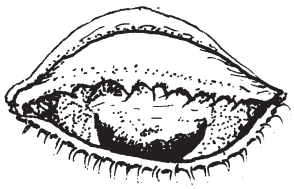
រោគសញ្ញា



- ត្រាកូមចាប់ផ្តើមឡើងដោយមានភ្នែកក្រហម ហៀរទឹកភ្នែក ដូចជំងឺភ្នែកក្រហមទូទៅដែរ។
- បន្ទាប់ពីមួយខែឬច្រើនជាងនេះមក មានដុំពកតូចៗពណ៌ផ្កាឈូកប្រផេះនៅខាងក្នុងត្របកភ្នែកខាងលើ។ ដើម្បីមើលឃើញដុំទាំងនេះ ត្រូវពន្លាត់ត្របកភ្នែក ដូចបានបង្ហាញនៅទំ.២១៨។
- ផ្នែកសនៃភ្នែក មានពណ៌ក្រហមបន្តិចបន្តួច។
- ពីរបីខែក្រោយមក បើអ្នកពិនិត្យឲ្យបានដិតដល់ ឬដោយកែវពង្រីកអ្នកអាចឃើញថាផ្នែកខាងលើនៃគ័រនេ មានពណ៌ប្រផេះ ពីព្រោះវាមានសរសៃឈាមតូចៗជាច្រើនដែលទើបកើតថ្មីៗនៅកន្លែងនោះ។
- ការរួមបញ្ចូលគ្នានៃសរសៃឈាមថ្មីៗ និងដុំពកតូចៗទាំងនោះ គឺជាត្រាកូមហើយ។
- បន្ទាប់ពីរយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំក្រោយមក ដុំពកទាំងនោះចាប់ផ្តើមរលុបបាត់ទៅវិញ ហើយបន្សល់នូវស្នាមពណ៌សៗ។

ស្នាមទាំងនេះធ្វើឲ្យត្របកភ្នែកទៅជាក្រាស់ ហើយអាចធ្វើឲ្យបើកភ្នែកឬបិទភ្នែករហូត។

ឬស្នាមទាំងនេះអាចទាញរោមភ្នែកចូលទៅក្នុងភ្នែក ហើយកោសគ័រនេ រួចបណ្តាលឲ្យខ្វាក់។



វិធីព្យាបាលជំងឺត្រាកូម

ដាក់ថ្នាំក្រមួនភ្នែកតេត្រាស៊ីគ្លីន (Tetracycline) ឬក្រមួនភ្នែកអេរីត្រូមីស៊ីន (Erythromycin) ១% (ទំ.៣៧៨) ទៅក្នុងភ្នែក ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ឬដាក់ថ្នាំក្រមួនភ្នែកតេត្រាស៊ីគ្លីន អេរីត្រូមីស៊ីន ៣% ចំនួន១ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ធ្វើរបៀបនេះរយៈពេល៣០ថ្ងៃ។ សម្រាប់ការព្យាបាលឲ្យជាជាស្ថាពរ ត្រូវលេបថ្នាំតេត្រាស៊ីគ្លីន (Tetracycline ទំ.៣៥៦) ឬអេរីត្រូមីស៊ីន (Erythromycin ទំ.៣៥៥) ឬស៊ុលហ្វាណាមីដ (Sulfonamide ទំ.៣៥៨) រយៈពេល២ទៅ៣អាទិត្យផងដែរ។

វិធីការពារ

ការព្យាបាលជំងឺត្រាកូមឲ្យបានពេញលេញនិងឲ្យទាន់ពេល គឺជួយបង្ការការឆ្លងរាលដាលទៅអ្នកដទៃ។ មនុស្សទាំងអស់ដែលរស់នៅជាមួយអ្នកមានជំងឺត្រាកូម ជាពិសេសកុមារ គួរពិនិត្យភ្នែកឲ្យបានញឹកញាប់ ហើយប្រសិនបើមានរោគសញ្ញាលេចឡើង ពួកគេគួរព្យាបាលឲ្យបានទាន់ពេល។ ការលាងសម្អាតមុខជារៀងរាល់ថ្ងៃ អាចជួយបង្ការជំងឺត្រាកូមបាន។ ជាមួយគ្នានេះដែរ ការធ្វើតាមការណែនាំអំពីក្បួនអនាម័យ ដែលមានពន្យល់នៅជំពូក១២នោះ គឺជាការសំខាន់ណាស់។

អនាម័យអាចជួយបង្ការជំងឺត្រាកូម។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការបង្ករោគលើភ្នែកទារក (ជំងឺភ្នែកគ្រុហមលើទារក)

ប្រសិនបើម្តាយម្នាក់មាន**ជំងឺប្រមេះទឹកបាយ** ឬ**ក្លាមីដ្យា** (Chlamydia) (មើលទំ.២៣៦) គាត់អាចចម្លងជំងឺទាំងនេះទៅកូនគាត់បាននៅពេលសម្រាល។ ជំងឺនេះឆ្លងចូលទៅក្នុងភ្នែករបស់ទារក ហើយអាចបណ្តាលឲ្យខ្វាក់ភ្នែក និងមានបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗទៀត។ បើភ្នែករបស់ទារក ឡើងក្រហម ហើម និងមានខ្ទុះជាច្រើន នៅក្នុងភ្នែក ក្នុងអំឡុងពេលមួយខែដំបូង ទារកនោះអាចមានការបង្កវោគណាមួយឬមានការបង្កវោគទាំងពីរខាងលើនេះ។ ការសំខាន់បំផុតគឺត្រូវផ្តល់ការព្យាបាលភ្លាមៗ។

ការព្យាបាលជំងឺប្រមេះទឹកបាយ

- ចាក់ថ្នាំសេហ្វទ្រីយ៉ាហ្សូន១២៥មីលីក្រាម (Ceftriaxone 125mg) នៅសាច់ដុំភ្លៅ តែម្តងគត់(មើលទំ.៣៦០)។

ការព្យាបាលជំងឺក្លាមីដ្យា

- ឲ្យថ្នាំស៊ីរ៉ូអេរីត្រូមីស៊ីន ៣០មីលីក្រាម(Erythromycin 30mg.) ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល១៤ថ្ងៃ(ទំ.៣៦០)។

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចពិនិត្យឲ្យដឹងថាជំងឺណាមួយបណ្តាលឲ្យមានការបង្កវោគនេះ ឲ្យថ្នាំសម្រាប់ជំងឺទាំងពីរ។ ភ្នែករបស់ទារកក៏ត្រូវតែសម្អាត និងព្យាបាលដោយថ្នាំដែលបានរៀបរាប់ខាងក្រោមនេះ។

វិធីការពារ

មានស្ត្រីជាច្រើនកើតជំងឺប្រមេះទឹកបាយ ឬក្លាមីដ្យា ហើយគាត់មិនដឹងខ្លួនថាបានឆ្លងជំងឺនេះឡើយ។ ឲ្យថ្នាំភ្នែកដល់ទារកទាំងអស់ ដើម្បីបង្ការការខ្វាក់ភ្នែក(ទំ.៣៧៩) លើកលែងតែក្នុងករណីដែលម្តាយបានពិនិត្យមើលដឹងថាគ្មានជំងឺទាំងនេះ។ **ដើម្បីបង្ការការខ្វាក់ភ្នែក** ត្រូវ ៖

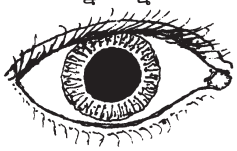
- ដាក់ថ្នាំក្រមួនអេរីត្រូមីស៊ីន ០,៥% ទៅ១% ទៅក្នុងភ្នែកទាំងសងខាងរបស់ទារក ក្នុងអំឡុង២ម៉ោងដំបូងបន្ទាប់ពីសម្រាល។ ***ឬ***
- ដាក់ថ្នាំក្រមួនភ្នែកតេត្រាស៊ីគ្លីន១% ទៅក្នុងភ្នែកសងខាងរបស់ទារក ក្នុងអំឡុង២ម៉ោងដំបូងបន្ទាប់ពីសម្រាល។ ***ឬ***
- បន្តក់មួយដំណក់នៃថ្នាំប្រូវីដុនអ៊ីយ៉ូឌីន(povidone-iodine) ២,៥% ទៅក្នុងភ្នែកទាំងសងខាងរបស់ទារក ក្នុងអំឡុងពេល២ម៉ោងដំបូងបន្ទាប់ពីសម្រាល។

នៅកន្លែងខ្លះ គេប្រើថ្នាំបាក្រ់នីត្រាត១% (ឬថ្នាំភ្នែកផ្សេងទៀត)ដាក់ភ្នែករបស់ទារក។ ថ្នាំទាំងនេះប្រឆាំងនឹងការខ្វាក់ភ្នែកដោយជំងឺប្រមេះទឹកបាយ តែវាមិនអាចបញ្ឈប់ការខ្វាក់ដោយសារជំងឺក្លាមីដ្យាទេ។ ម៉្យាងទៀត ថ្នាំបាក្រ់នីត្រាត ក៏ធ្វើឲ្យក្រហាយភ្នែកទារកយៈពេលជាច្រើនថ្ងៃ។ ប្រសិនបើអ្នកអាចរកថ្នាំអេរីត្រូមីស៊ីន ឬតេត្រាស៊ីគ្លីនបាន ប្រើថ្នាំណាមួយក្នុងចំណោមទាំងពីរនេះ។ ប៉ុន្តែប្រើថ្នាំបាក្រ់នីត្រាត បើអ្នកមានតែថ្នាំនេះ។

បើទារកកើតជំងឺប្រមេះទឹកបាយ ឬក្លាមីដ្យានៅភ្នែក ឪពុកម្តាយក៏ត្រូវទទួលការព្យាបាលជំងឺទាំងនេះផងដែរ (ទំ.២៣៧ និង៣៦០)។

ជំងឺរលាកប្រស្រីភ្នែក

ភ្នែកធម្មតា



ភ្នែកមានជំងឺរលាកប្រស្រីភ្នែក

រោគសញ្ញា ៖

កូនក្រមុំភ្នែកតូច ហើយមានតែមមិនស្មើ មាន ក្រហមជុំវិញប្រស្រីភ្នែក មានការឈឺចាប់ខ្លាំង។

តាមធម្មតា ជំងឺរលាកប្រស្រីភ្នែកកើតលើភ្នែកតែម្ខាងប៉ុណ្ណោះ។ ការឈឺចាប់អាចចាប់ផ្តើមឡើងភ្លាមៗ ឬបន្តិចម្តងៗ។ ភ្នែកមានចេញទឹកភ្នែកយ៉ាងច្រើន ហើយមានការឈឺចាប់កាន់តែខ្លាំងពេលត្រូវពន្លឺថ្ងៃ។ គ្រាប់ភ្នែកមានការឈឺចាប់នៅពេលដែលអ្នកប៉ះវា។ គ្មានខ្ទុះ ដូចជាជំងឺរលាកផ្នែកសនៃភ្នែកទេ។ ជាធម្មតាវាមានការព្រិលភ្នែក។ **នេះគឺជាករណីបន្ទាន់។** ថ្នាំក្រមួនអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកមិនអាចជួយបានទេ។ **ត្រូវរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។**

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

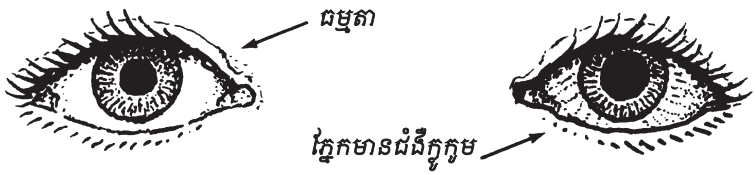
ជំងឺក្លូកូម

ជំងឺដ៏គ្រោះថ្នាក់នេះបណ្តាលមកពីការមានសម្ពាធយ៉ាងខ្លាំងនៅក្នុងភ្នែក។ វាច្រើនតែកើតឡើងនៅបន្ទាប់ពីមានអាយុ ៤០ឆ្នាំឡើងទៅ ហើយវាជាមូលហេតុយ៉ាងញឹកញាប់នៃការខ្វាក់ភ្នែក។ **ដើម្បីបង្ការការខ្វាក់ភ្នែក ជាការសំខាន់គឺត្រូវស្គាល់រោគសញ្ញានៃជំងឺក្លូកូមនេះ និងត្រូវរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យឲ្យបានឆាប់។**

ជំងឺក្លូកូមមានពីរយ៉ាង ៖

ជំងឺក្លូកូមធ្ងន់ធ្ងរ

វាចាប់ផ្តើមភ្លាមៗដោយមានការឈឺក្បាល ឬមានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំងនៅក្នុងភ្នែក។ ភ្នែកចាប់ផ្តើមឡើងក្រហម និងមើលមិនច្បាស់។ បើយើងស្ទាប គ្រាប់ភ្នែកមានសភាពរឹង ដូចជាថ្ម។ អាចមានការក្អួតចង្អោរ។ នៅភ្នែកដែលមានបញ្ហាកូនក្រមុំភ្នែករីកធំ ជាងកូនក្រមុំភ្នែកធម្មតា។

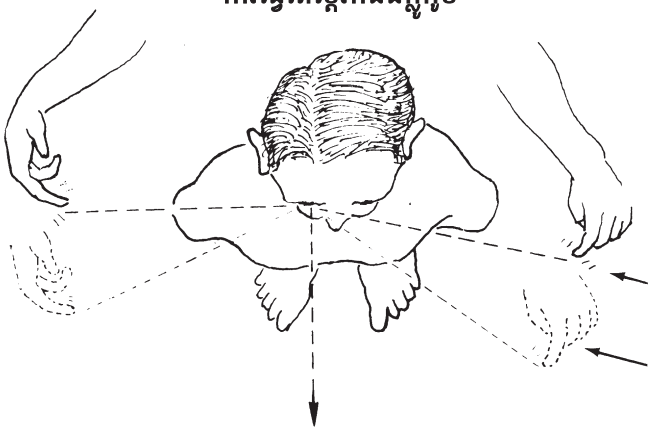


បើគ្មានការព្យាបាលជាបន្ទាន់ទេ ជំងឺក្លូកូមធ្ងន់ធ្ងរនឹងបណ្តាលឲ្យខ្វាក់ក្នុងអំឡុងពេលពីរឬបីថ្ងៃ។ ជាញឹកញាប់ គេត្រូវការការវះកាត់។ **ត្រូវរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។**

ជំងឺក្លូកូមរ៉ាំរ៉ៃ

សម្ពាធនៅក្នុងភ្នែកកើនឡើងយឺតៗ។ ជាញឹកញាប់ គ្មានការឈឺចាប់ទេ។ មានការបាត់បង់គំហើញយឺតៗ ដោយចាប់ផ្តើមពីចំហៀងមក ហើយភាគច្រើនអ្នកជំងឺមិនបានចាប់អារម្មណ៍អំពីការបាត់បង់នេះទេ។ ការធ្វើតេស្ត៍មើលគំហើញចំហៀង អាចជួយឲ្យរកឃើញជំងឺនេះបាន។

ការធ្វើតេស្ត៍រកជំងឺក្លូកូម



ឲ្យអ្នកជំងឺខ្ទប់ភ្នែកម្ខាង ហើយភ្នែកម្ខាងទៀតសំឡឹងមើលវត្ថុដែលនៅចំពីមុខគាត់។ សំគាល់មើលនៅពេលដែលគាត់អាចមើលឃើញចលនាម្រាមដៃពីខាងក្រោយ និងចំហៀងទាំងសងខាងក្បាល។

តាមធម្មតាគេចាប់ផ្តើមមើលឃើញម្រាមដៃចាប់ពីត្រឹមនេះទៅ

ចំពោះភ្នែកដែលមានជំងឺក្លូកូម អាចមើល ឃើញចលនាម្រាមដៃ នៅពេលដែលវាចូលមកជិតដល់ខាងមុខបន្តិច។

បើជំងឺត្រូវបានឆាប់រកឃើញ នោះការព្យាបាលដោយថ្នាំដាក់ភ្នែកពិសេស (ពីឡូកាពីន pilocarpine) អាចបង្ការការខ្វាក់បាន។ កម្រិតប្រើថ្នាំគួរបានកំណត់ដោយគ្រូពេទ្យ ឬបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលអាចវាស់សម្ពាធភ្នែក ដោយទៀងទាត់បាន។ ថ្នាំដាក់ភ្នែកត្រូវប្រើអស់មួយជីវិត។ បើអាច ការវះកាត់ភ្នែកជាការព្យាបាលដែលប្រាកដបំផុត។

វិធីការពារ

មនុស្សដែលមានអាយុលើសពី៤០ឆ្នាំ ឬមានសាច់ញាតិកើតជំងឺក្លូកូម គួរព្យាយាមធ្វើការពិនិត្យសម្ពាធភ្នែកឲ្យបានម្តងក្នុង១ឆ្នាំ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការបង្ករោគនៅក្រពេញទឹកភ្នែក

រោគសញ្ញា

ការឡើងក្រហម មានការឈឺចាប់ និងមានការហើម នៅខាងក្រោមភ្នែក ក្បែរច្រមុះ។ ភ្នែកមានចេញទឹកភ្នែក យ៉ាងច្រើន។ អាចមានការចេញខ្ទុះតាមគែមភ្នែក នៅពេល គេសង្កត់ថ្នមៗត្រង់កន្លែងហើម។

វិធីព្យាបាល

- ស្អំដោយក្រណាត់ក្តៅ
- ដាក់ទឹកថ្នាំភ្នែកអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ឬថ្នាំក្រមួនដាក់ភ្នែក
- លេបថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន (Penicillin) (ទំ.៣៥១)

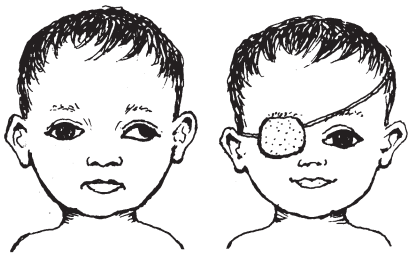
ភ្នែកមើលមិនច្បាស់

ចំពោះកុមារដែលមានភ្នែកមើលមិនច្បាស់ ឬមានការឈឺក្បាល ឬឈឺភ្នែកពេលដែលពួកគេអានអក្សរ គេអាចត្រូវការប្រើវ៉ែនតា។ ពិនិត្យមើលភ្នែករបស់ពួកគេ។

ចំពោះមនុស្សចាស់ វាជាការធម្មតាទេ កាលណាមានអាយុច្រើន តែងតែមានការពិបាក ក្នុងការមើលវត្ថុជិតៗឲ្យបានច្បាស់។ ការប្រើវ៉ែនតាអានអក្សរ អាចជួយបាន។ ជ្រើសរើស យកវ៉ែនតាដែលអាច ឲ្យអ្នកមើលឃើញច្បាស់ក្នុងចំងាយប្រហែល៤០សង្ទីម៉ែត្រពីភ្នែក របស់អ្នក។ បើវ៉ែនតាមិនអាចជួយបានទៀត ត្រូវទៅជួបគ្រូពេទ្យភ្នែក។

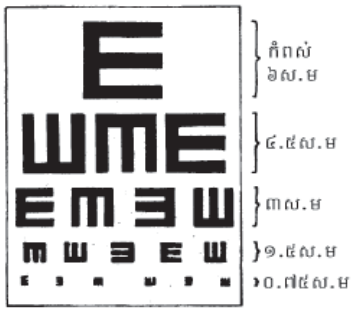
ភ្នែកកែក ឬភ្នែកស្រលៀង

ប្រសិនបើជួនកាលភ្នែកស្រលៀងដូចនេះ ប៉ុន្តែពេលខ្លះទៀតអាចសំឡឹងមើលទៅមុខដោយធម្មតាវិញ នោះអ្នកមិនចាំបាច់ព្រួយបារម្ភទេ។ ភ្នែកនេះនឹងវិវឌ្ឍន៍ទៅជាត្រង់វិញបាននៅពេលណាមួយ។ ប៉ុន្តែបើភ្នែកតែងតែបែរទៅតែម្ខាងជានិច្ច ហើយប្រសិនបើកុមារនោះមិនបានទទួលការព្យាបាល នៅពេលមានអាយុតិចទេ ភ្នែកនោះប្រហែលជានឹងមិនអាចមើលឃើញបានល្អទេ។ ទៅជួបគ្រូពេទ្យភ្នែកឲ្យបានលឿនតាមដែលអាចធ្វើបាន ដើម្បីពិនិត្យមើលថាតើការគ្របភ្នែកម្ខាងដែលល្អ ការវះកាត់ ឬការប្រើវ៉ែនតាពិសេស អាចជួយបានឬទេ។



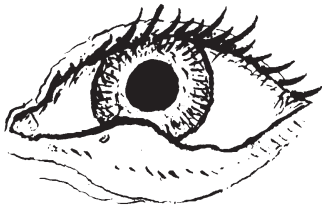
ការវះកាត់នៅអាយុច្រើនបន្តិច អាចតម្រង់ភ្នែកឲ្យត្រង់ និងធ្វើឲ្យកុមារលូតលាស់ពេញលក្ខណៈ ប៉ុន្តែនឹងមិនអាចជួយភ្នែកដែលខ្សោយឲ្យមើលឃើញច្បាស់បានទេ។

សំខាន់ ៖ គំហើញរបស់កុមារគ្រប់រូប គប្បីត្រូវបានពិនិត្យឲ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន (ល្អបំផុតគឺនៅអាយុប្រហែល៤ឆ្នាំ)។ អ្នកអាចប្រើតារាងអក្សរ "អ៊ី" សម្រាប់ពិនិត្យភ្នែកបាន។ ធ្វើតេស្តភ្នែកនីមួយៗដោយឡែកពីគ្នា ដើម្បីស្វែងរកបញ្ហាដែលប៉ះពាល់ដល់ភ្នែកតែម្ខាង។ បើភ្នែកតែម្ខាងឬទាំងសងខាង មើលមិនច្បាស់ ទៅជួបគ្រូពេទ្យភ្នែក។



www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ពពែឆ្អែ



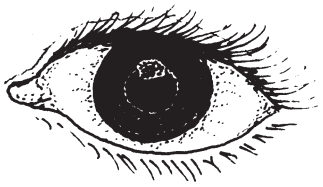
ដុំពកក្រហម ហើម នៅត្របកភ្នែក ច្រើនតែនៅជិតគែមត្របកភ្នែក។ ដើម្បីព្យាបាល ស្អំដោយកុំប្រេសក្តៅឧណ្ណៗផ្សើមដោយទឹកដែលមានដាក់អំបិលបន្តិច។ ការប្រើក្រមួនដាក់ភ្នែកអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក៣ដងក្នុង១ថ្ងៃនឹងជួយបង្ការការកើតពពែឆ្អែនេះទៀត។

កន្ទុយថ្លែន

សាច់ក្រាស់នៅលើផ្ទៃភ្នែកដែលរីកធំឡើងបន្តិចម្តងៗពីផ្នែកសនៃភ្នែកដែលនៅខាងច្រមុះ ទៅគ័រនេ។ ផ្នែកមួយនៃមូលហេតុរបស់បញ្ហានេះគឺបណ្តាលមកពីពន្លឺថ្ងៃខ្យល់ និងធូលី។ វ៉ែនតាខ្មៅអាចជួយបន្ថយការក្រហាយ និងបន្ថយល្បឿននៃការលូតលាស់របស់កន្ទុយថ្លែននេះ។ កន្ទុយថ្លែនគួរត្រូវបានវះកាត់ចេញមុនពេលវារីកដល់កូនក្រមុំភ្នែក។ ជាអកុសល ក្រោយពេលវះកាត់ហើយ កន្ទុយថ្លែនច្រើនតែកើតឡើងវិញ។

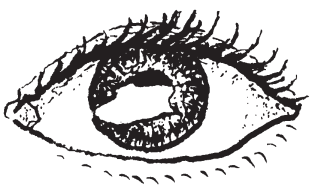
ការព្យាបាលតាមវិធីបុរាណដោយប្រើម្សៅសំបកឱ្យងធ្វើឲ្យមានផលអាក្រក់ច្រើនជាងផលល្អ។ ដើម្បីជួយសម្រាលការរមាស់និងការក្រហាយ អ្នកអាចសាកល្បងស្អំដោយក្រណាត់ត្រជាក់។ ឬប្រើថ្នាំដំណក់ភ្នែកដែលមានជាតិកាម៉ូមីល (ស្ងោរឲ្យពុះល្អ រួចត្រង ទុកឲ្យត្រជាក់ កុំដាក់ស្ករ)។

ការរលាត់ ដំបៅ ឬសម្លាកនៅលើគ័រនេ



នៅពេលដែលផ្ទៃដ៏ស្តើងនៃគ័រនេមានការរលាត់ ឬត្រូវបានបំផ្លាញដោយសារការបង្ករោគ អាចបណ្តាលឲ្យមាន**ដំបៅនៅគ័រនេ**ដែលមានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង។ បើអ្នកពិនិត្យឲ្យបានហ្មត់ចត់ ក្រោមពន្លឺដ៏ល្អ អ្នកអាចឃើញស្នាមពណ៌ប្រផេះ ឬស្រអាប់ស្ថិតនៅលើគ័រនេ។

បើគ្មានការថែរក្សាជិតដល់ទេ ដំបៅលើគ័រនេនេះ អាចបណ្តាលឲ្យខ្វាក់ភ្នែក។ ដាក់ក្រមួនដាក់ភ្នែកអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល៧ថ្ងៃ និងឲ្យថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន(ទំ.៣៥១) ហើយគ្របភ្នែកដែលមានដំបៅនោះ។ បើគ្មានការធូរស្រាលក្នុងរយៈពេលពីរថ្ងៃទេ ត្រូវរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។



សម្លាកលើគ័រនេ គឺជាស្នាមពណ៌សដែលគ្មានការឈឺចាប់។ វាអាចបណ្តាលមកពីការជាសះស្បើយនៃដំបៅលើគ័រនេ ការរលាក ឬការមានរបួសផ្សេងៗទៅលើភ្នែក។ ប្រសិនបើភ្នែកទាំងពីរខ្វាក់ ប៉ុន្តែមនុស្សនោះនៅមើលឃើញពន្លឺ នោះការវះកាត់ប្តូរគ័រនេរបស់ភ្នែកម្ខាង អាចធ្វើឲ្យមើលឃើញវិញ។ ប៉ុន្តែការព្យាបាលរបៀបនេះមានតម្លៃថ្លៃណាស់។ ប្រសិនបើភ្នែកម្ខាងមានសម្លាក ប៉ុន្តែម្ខាងទៀតមើលឃើញល្អ កុំវះកាត់។ ថែរក្សាភ្នែកដែលនៅល្អ កុំឲ្យមានរបួស។

ការហូរឈាមក្នុងផ្នែកសនៃភ្នែក

ស្នាមក្រហមដូចឈាមហើយមិនឈឺ ដែលនៅក្នុងផ្នែកសនៃភ្នែក អាចកើតមានយូរៗម្តងបន្ទាប់ពីមានការលើកវត្ថុធ្ងន់ ការក្អកខ្លាំង(ដូចជាក្អកមាន់) ឬត្រូវគេដាល់ត្រូវភ្នែក។ ស្ថានភាពនេះជាលទ្ធផលនៃការបែកធ្លាយសរសៃឈាមតូចៗ។ វាគ្មានគ្រោះថ្នាក់អ្វីទេ ដូចជាស្នាមជាំមួយដែរ ហើយនឹងបាត់ទៅវិញបន្តិចម្តងៗដោយមិនបាច់ព្យាបាលក្នុងអំឡុងពេលប្រហែល២សប្តាហ៍។

ស្នាមក្រហមតូចៗទាំងនេះច្រើនកើតនៅលើភ្នែកទារកដែលទើបសម្រាល។ គេមិនត្រូវការការព្យាបាលទេ។

ការហូរឈាមនៅខាងក្រោយគ័រនេ

ការហូរឈាមនៅខាងក្រោយគ័រនេ គឺជារោគសញ្ញាដ៏គ្រោះថ្នាក់មួយ។ វាតែងតែបណ្តាលមកពីមានការប៉ះទង្គិចទៅលើភ្នែកដោយវត្ថុទាល ដូចជាកណ្តាប់ដៃ។ បើមានការឈឺចាប់ និងបាត់បង់គំហើញ បញ្ជូនអ្នករងគ្រោះទៅអ្នកជួបគ្រូពេទ្យភ្នែកជាបន្ទាន់។ បើមានការឈឺចាប់បន្តិចបន្តួច និងគ្មានការបាត់បង់គំហើញទេ គ្របភ្នែកទាំងពីរ និងឲ្យសម្រាកលើគ្រែជាច្រើនថ្ងៃ។ បើ២ឬ៣ថ្ងៃក្រោយមក ការឈឺចាប់ក្លាយជាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ប្រហែលជាមានបញ្ហាតឹងក្នុងភ្នែក(ជំងឺក្លូកូម ទំ.២២២)។ ជូនអ្នកជំងឺទៅជួបគ្រូពេទ្យភ្នែក**ជាបន្ទាន់**។

ការមានខ្ទុះនៅខាងក្រោយគ័រនេ

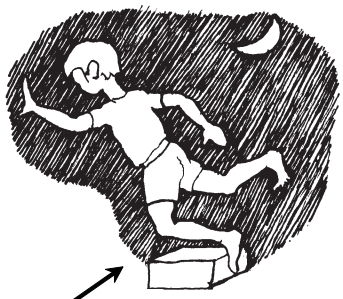
ការមានខ្ទុះនៅខាងក្រោយគ័រនេ គឺជារោគសញ្ញានៃ*ការរលាក* ធ្ងន់ធ្ងរ។ ជួនកាលគេឃើញមានដំបៅគ័រនេ និងជាសញ្ញាបង្ហាញថាភ្នែកកំពុងស្ថិតក្នុងភាពគ្រោះថ្នាក់។ ឲ្យថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន(ទំ.៣៥១) រួចរកជំនួយ ពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។ បើដំបៅត្រូវបានព្យាបាលដោយត្រឹមត្រូវ ខ្ទុះនោះនឹងបានជាសះស្បើយទៅវិញ។

ភ្នែកឡើងបាយ

កញ្ចក់ភ្នែកដែលនៅពីក្រោយកូនក្រមុំភ្នែក ក្លាយជាមានពណ៌សស្រអាប់ ធ្វើឲ្យកូនក្រមុំភ្នែកហាក់ដូចជាមានពណ៌ប្រផេះឬពណ៌ស នៅពេលដែលអ្នកបញ្ចាំងពន្លឺទៅក្នុងភ្នែកនោះ។ ភ្នែកឡើងបាយច្រើនកើតលើមនុស្សចាស់ ប៉ុន្តែក៏អាចកើតឡើងដោយកម្រ លើទារកដែរ។ បើមនុស្សងងឹតភ្នែកដោយសារភ្នែកឡើងបាយ អាចមើលឃើញពន្លឺនៅកន្លែងងងឹត ហើយអាចកត់សំគាល់ចលនាអ្វីមួយ នោះការវះកាត់អាចធ្វើឲ្យគាត់មើលឃើញវិញបាន។ ទោះបីជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ គាត់នឹងត្រូវប្រើវ៉ែនតាក្រាស់ៗ បន្ទាប់ពីការវះកាត់រួច ដែលនឹងត្រូវប្រើពេលមួយរយៈដើម្បីមានទម្លាប់ជាមួយវ៉ែនតានោះ។ ថ្នាំពេទ្យមិនអាចជួយព្យាបាលការភ្នែកឡើងបាយបានទេ។ (សព្វថ្ងៃនេះ ជួនកាលក្នុងពេលវះកាត់ គេអាចដាក់កញ្ចក់ភ្នែកសិប្បនិម្មិតដូច្នេះគេមិនចាំបាច់ប្រើវ៉ែនតាក្រាស់ៗទេ)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

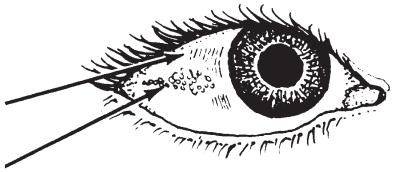
ខ្វាក់មាន់ និងជំងឺភ្នែកស្ងួត (ការខ្វះវីតាមីនអា)



ជំងឺភ្នែកនេះច្រើនកើតចំពោះកុមារដែលមានអាយុពី១ឆ្នាំទៅ៥ឆ្នាំ។ វាកើតដោយសារមិនបានបរិភោគចំណីអាហារដែលមានវីតាមីនអាគ្រប់គ្រាន់។ បើយើងមិនស្គាល់ និងមិនបានព្យាបាលឲ្យទាន់ពេលទេ វាអាចធ្វើឲ្យកុមារខ្វាក់បាន។

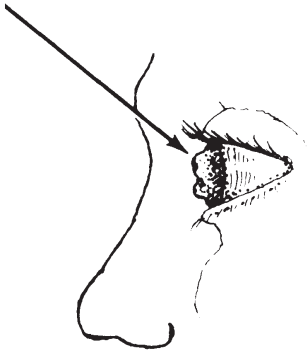
រោគសញ្ញា ៖

- ដំបូងកុមារអាចកើត**ជំងឺខ្វាក់មាន់**។ គាត់ក៏មិនអាចមើលឃើញនៅកន្លែងងងឹតដែលមនុស្សឯទៀតអាចមើលឃើញ។
- បន្ទាប់មកគាត់កើតមានជំងឺ**ភ្នែកស្ងួត**។ ផ្ទៃកសនៃភ្នែកបានបាត់បង់ភាពរលោង ហើយចាប់ផ្តើមជ្រួញ។



- មានស្នាមពពុះតូចៗពណ៌ប្រផេះអាចកើតឡើងក្នុងភ្នែក។
- នៅពេលជំងឺនេះមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ត្រឡែនក៏ប្រែក្លាយទៅជាស្ងួតនិងស្រអាប់ ហើយអាចមានប្រហោងតូចៗ។

- បន្ទាប់មកត្រឡែនអាចប្រែជាទន់យ៉ាងឆាប់រហ័ស ប៉ោងលៀន ឬអាចបែកធ្លាយផងក៏មាន។ តាមធម្មតា គ្មានការឈឺចាប់ទេ។ ការមើលមិនឃើញអាចបណ្តាលមកពីការបង្កពោគ សម្លាក ឬដោយការខូចខាតផ្សេងទៀត។



- ជំងឺភ្នែកស្ងួតភាគច្រើនចាប់ផ្តើមឡើង ឬកាន់តែខ្លាំងឡើង នៅពេលកុមារមានជំងឺផ្សេងទៀតដូចជា រាក ក្អកមាន់ របេង ឬកញ្ជ្រឹល។ **ត្រូវពិនិត្យភ្នែករបស់កុមារទាំងអស់ដែលមានជំងឺ និងកុមារដែលស្គម។** បើកភ្នែករបស់កុមារ ហើយរកមើលរោគសញ្ញានៃការខ្វះវីតាមីនអា។

ការការពារ និងការព្យាបាល ៖

ជំងឺភ្នែកស្ងួតអាចការពារបានយ៉ាងងាយ ដោយការបរិភោគអាហារដែលមានវីតាមីនអា។ ធ្វើដូចការរៀបរាប់ខាងក្រោមនេះ ៖

- បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយរហូតអាយុបាន២ឆ្នាំ បើអាចធ្វើបាន។
- បន្ទាប់ពី៦ខែដំបូង ត្រូវចាប់ផ្តើមឲ្យកុមារបរិភោគអាហារសំបូរវីតាមីនអា ដូចជាបន្លែដែលមានស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់ និងផ្លែឈើពណ៌លឿងឬក្រហម ដូចជាផ្លែល្មុង ស្វាយ និងផ្លែល្មៅ។ ទឹកដោះគោ ស៊ុត និងថ្លើម ក៏សំបូរវីតាមីនអាដែរ។

- បើកុមារហាក់ដូចជាមិនបានទទួលអាហារទាំងនេះទេ ឬបើកុមារមានរោគសញ្ញាខ្វាក់មាន់ ឬភ្នែកស្ងួត ឲ្យគាត់លេបថ្នាំគ្រាប់ជីវជាតិអា ២០០.០០០អ៊ុយនីតេ (៦០មីលីក្រាម រ៉េទីណុល retinol ជាថ្នាំគ្រាប់ ឬជាទឹកស៊ីរ៉ូ)រៀងរាល់៦ខែម្តង (ទំ.៣៩២)។ ទារកដែលមានអាយុក្រោម១ឆ្នាំ គួរទទួល ១០០.០០០អ៊ុយនីតេ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

- បើជំងឺមានស្ថានភាពធ្ងន់ធ្ងររួចទៅហើយ ត្រូវឲ្យកុមារនោះលេបវីតាមីនអា ២០០.០០០អ៊ុយនីតេនៅថ្ងៃទី១។ ២០០.០០០អ៊ុយនីតេទៀតនៅថ្ងៃទី២ និង ២០០.០០០អ៊ុយនីតេទៀតនៅ១៤ថ្ងៃក្រោយមក។ ទារកដែលមានអាយុក្រោម១ឆ្នាំ គប្បីលេបពាក់កណ្តាលនៃកម្រិតថ្នាំនេះ(១០០,០០០អ៊ុយនីតេ)។

- នៅក្នុងសហគមន៍ដែលសំបូរជំងឺភ្នែកស្ងួត ឲ្យថ្នាំជីវជាតិអា ២០០.០០០អ៊ុយនីតេ ទៅស្ត្រីដែលកំពុងបំបៅដោះកូន រៀងរាល់៦ខែម្តង និងឲ្យទៅស្ត្រីមានផ្ទៃពោះចាប់ពីបួនខែកន្លះ។

បំរាម ៖ ការឲ្យថ្នាំជីវជាតិអាច្រើនពេក បណ្តាលឲ្យពុល។ មិនត្រូវឲ្យថ្នាំលើសពីការណែនាំទេ។

បើភ្នែករបស់កុមារមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ដោយមានគ័រនេឡើងល្អក់ មានប្រហោង ឬប៉ោង ត្រូវរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។ ភ្នែករបស់កុមារគួរត្រូវរុំបិទ ហើយកុមារគួរលេបថ្នាំជីវជាតិអាភ្លាមៗ យកល្អគួរចាក់ថ្នាំជីវជាតិអា១០០.០០០ អ៊ុយនីតេ។

បន្លែដែលមានស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់ និងផ្លែឈើពណ៌លឿងឬផ្លែក្រូច និងបន្លែផ្សេងៗ ជួយបង្ការការខ្វាក់ភ្នែកលើកុមារ។

ចំណុចតូចៗនៅខាងមុខភ្នែក ឬមើលឃើញបែកផ្សេង

ជួនកាលមនុស្សចាស់តួញភ្នែរថាមានចំណុចតូចៗមានចលនានៅពីមុខគាត់ ពេលគាត់សំឡឹងមើលផ្ទៃភ្លឺមួយ(ជញ្ជាំង ឬផ្ទៃមេឃ)។ ចំណុចទាំងនោះមានចលនានៅពេលដែលភ្នែកមានចលនា ហើយមើលទៅដូចសត្វរុយតូចៗ។ ធម្មតា ចំណុចទាំងនេះមិនមានគ្រោះថ្នាក់អ្វីទេ ហើយក៏មិនចាំបាច់ព្យាបាលដែរ។ ប៉ុន្តែបើចំណុចទាំងនោះមានកាន់តែច្រើនឡើងៗក្នុងពេលដ៏ខ្លី ហើយគំហើញចាប់ផ្តើមធ្លាក់ចុះពីចំហៀងណាមួយ នេះអាចជាបញ្ហាដែលត្រូវការការសង្គ្រោះបន្ទាន់ (ការដាច់ចេញនៃរ៉ែទីនរបស់ភ្នែក)។ **ត្រូវរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។**

ព្រឹលភ្នែក មើលបែករូបជាពីរ

ការមើលឃើញបែករូបជាពីរ អាចបណ្តាលមកពីមូលហេតុច្រើនយ៉ាង។

ប្រសិនបើការមើលឃើញបែករូបជាពីរកើតឡើងភ្លាមៗ ឬកើតឡើងរ៉ាំរ៉ៃ ឬកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរបន្តិចម្តងៗ នេះប្រហែលជារោគសញ្ញានៃបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរមួយ។ ត្រូវរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

ប្រសិនបើការមើលឃើញបែករូបជាពីរនេះកើតឡើងម្តងម្កាលទេ វាអាចជារោគសញ្ញានៃភាពខ្សោយ ឬអស់កម្លាំង ដែលប្រហែលជាមកពីការខ្វះអាហារូបត្តម្ភ។ មើលជំពូក១១ អំពីអាហារូបត្តម្ភត្រឹមត្រូវ ហើយត្រូវខំប្រឹងបរិភោគឲ្យបានត្រឹមត្រូវ បើអាចធ្វើបាន។ បើគំហើញគ្មានការប្រសើរទេ ត្រូវរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

អត្ថបទក្នុងទំព័រ ២២៨
មិនត្រូវបានបញ្ចូលក្នុងការបោះពុម្ពជាភាសាខ្មែរនេះទេ

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំពូកទី
១៧

ធ្មេញ អញ្ចាញធ្មេញ និងមាត់

ការថែទាំធ្មេញ និងអញ្ចាញធ្មេញ

ការថែទាំដោយយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះធ្មេញ និងអញ្ចាញធ្មេញ មានសារសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះ ៖

- ការមានធ្មេញដែលមានសុខភាពល្អនិងរឹងមាំ គឺជាតម្រូវការដើម្បីទំពារនិងបំបែកអាហារឲ្យបានល្អ។
- ធ្មេញដែលមានប្រហោង ហើយឈឺចាប់ (ប្រហោងក្នុងធ្មេញដែលបណ្តាលមកពីធ្មេញពុក) និងដំបៅអញ្ចាញធ្មេញ អាចបង្ការបានដោយការថែទាំធ្មេញដ៏ល្អ។
- ធ្មេញពុកដោយសារខ្វះការសម្អាត អាចបណ្តាលឲ្យមានការបង្ករោគធ្ងន់ធ្ងរ ដែលអាចប៉ះពាល់ដល់ផ្នែកដទៃទៀតនៃរាងកាយ។

ដើម្បីថែរក្សាធ្មេញ និងអញ្ចាញធ្មេញឲ្យមានសុខភាពល្អ ៖

កុមារនេះមានធ្មេញផ្អែម ប៉ុន្តែ គាត់នឹងលែងមាន ទៀតក្នុងរយៈពេលដ៏ខ្លី (អស់ធ្មេញ)។

១. **ជៀសវាងបរិភោគជាតិស្ករ។** ការបរិភោគជាតិផ្អែមច្រើនពេក (ស្ករគ្រាប់ អំពៅ នំធ្វើពីម្សៅ តែឬកាហ្វេដាក់ស្ករ ភេសជ្ជៈផ្អែមដូចជាកូកាកូឡា) ធ្វើឲ្យធ្មេញឆាប់ពុក។

កុំទម្លាប់កូនរបស់អ្នក ឲ្យបរិភោគស្ករគ្រាប់ ឬភេសជ្ជៈផ្អែម ប្រសិនបើអ្នកចង់ឲ្យពួកគេមានធ្មេញល្អ។

២. **ដុសធ្មេញឲ្យបានត្រឹមត្រូវជារៀងរាល់ថ្ងៃ** ហើយត្រូវដុសធ្មេញភ្លាមៗបន្ទាប់ពីបានបរិភោគអាហារផ្អែម។ ចាប់ផ្តើមដុសធ្មេញឲ្យកូនរបស់អ្នក នៅពេលពួកគេចាប់ផ្តើមដុះធ្មេញ។ ក្រោយមក ត្រូវបង្រៀនពួកគេឲ្យដុសធ្មេញដោយខ្លួនឯង ហើយត្រូវពិនិត្យមើលថាតើពួកគេដុសបានត្រឹមត្រូវឬទេ។

៣. នៅតំបន់ណាដែលគ្មានជាតិហ្វ្លុយអ័រ (Fluoride) ធម្មជាតិគ្រប់គ្រាន់ នៅក្នុងទឹកនិងអាហារ ការដាក់ជាតិហ្វ្លុយអ័រទៅក្នុងទឹកផឹក ឬដាក់លើធ្មេញផ្ទាល់តែម្តង អាចជួយបង្ការការពុកធ្មេញ។

ដុសធ្មេញពីលើចុះក្រោមដូចនេះ

មិនមែនត្រឹមតែដុសពីម្ខាងទៅម្ខាងទៀតទេ

ដុសពីខាងមុខ ខាងក្រោយ ខាងលើ និងខាងក្រោម នៃធ្មេញទាំងអស់។

កម្មវិធីសុខភាពខ្លះ បានដាក់ជាតិហ្វ្លុយអ័រ លើធ្មេញរបស់កុមារ ១ឬ២ដងក្នុងមួយឆ្នាំ។ ម្យ៉ាងទៀត អាហារសមុទ្រស្ទើរតែទាំងអស់ មានបរិមាណជាតិហ្វ្លុយអ័រយ៉ាងច្រើន។

ប្រយ័ត្ន ៖ ហ្វ្លុយអ័រ អាចបំពុលយើងបាន ប្រសិនបើលេបវាច្រើនពេក។ ប្រើវាដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ហើយត្រូវទុកដាក់វាឲ្យផុតពីដៃកុមារ។ មុននឹងបន្ថែមហ្វ្លុយអ័រទៅក្នុងទឹកផឹក ត្រូវធ្វើការវិភាគទឹកនោះ ដើម្បីឲ្យដឹងជាមុនសិន ថាតើវាត្រូវការបរិមាណហ្វ្លុយអ័រប៉ុន្មាន។

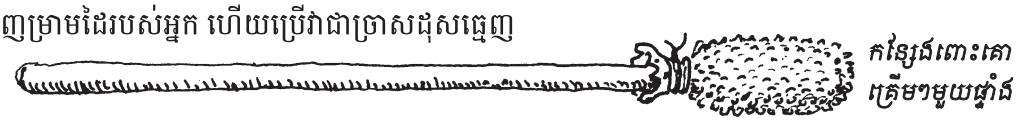
www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

៤. មិនត្រូវបំបៅកូនធំៗដោយប្រើដបបៅទេ។ ការជញ្ជក់ដបបៅយូរ ធ្វើឲ្យធ្មេញរបស់កុមារជាប់ជាតិស្ករ ហើយបណ្តាលឲ្យធ្មេញឆាប់ពុក។ (ជាការប្រសើរបំផុត គឺមិនត្រូវបំបៅកូនដោយប្រើដបបៅទេ។ មើលទំ.២៧១)

មិនចាំបាច់ត្រូវតែមានច្រាសដុសធ្មេញទេ

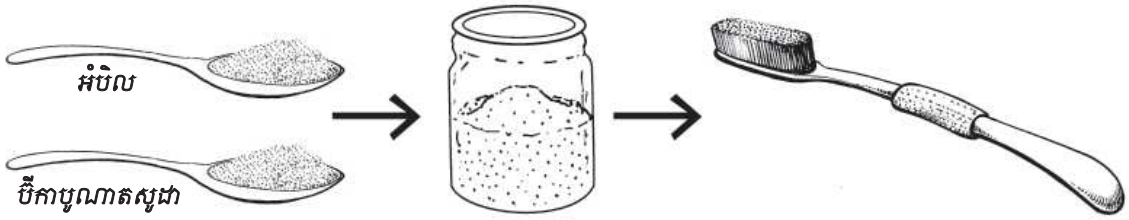
អ្នកអាចប្រើមែកឈើតូចៗ ដូចនេះ

ឬរុំកន្សែងពោះគោគ្រើមៗជុំវិញចុងកំណាត់ឈើមួយ
ឬរុំវាជុំវិញម្រាមដៃរបស់អ្នក ហើយប្រើវាជាច្រាសដុសធ្មេញ



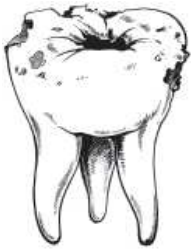
មិនចាំបាច់ត្រូវតែមានថ្នាំដុសធ្មេញទេ

ប្រសិនបើអ្នកដុសធ្មេញបានល្អ មានត្រឹមតែទឹក ក៏គ្រប់គ្រាន់ដែរ។ ការដុសលាងធ្មេញនិងអញ្ចាញដោយសម្ភារទន់ៗ ប៉ុន្តែគ្រើមៗបន្តិច គឺជាការសម្អាតធ្មេញដ៏ល្អមួយ។ មនុស្សមួយចំនួន សម្អាតធ្មេញរបស់គេដោយប្រើកំទេចឆ្បុង ឬអំបិល។ ឬអ្នកអាចធ្វើម្សៅដុសធ្មេញ ដោយលាយអំបិលជាមួយប៊ីកាបូណាតសូដា ក្នុងបរិមាណស្មើគ្នា។ ដើម្បីធ្វើឲ្យវាស្អិត ផ្សើមច្រាសសិន មុននឹងដាក់ម្សៅនេះទៅលើច្រាស។



អំបិលនិងប៊ីកាបូណាតអាចជំនួសថ្នាំដុសធ្មេញបានយ៉ាងល្អប្រសើរក្នុងការសម្អាតធ្មេញ។ ប្រសិនបើអ្នកគ្មានប៊ីកាបូណាតសូដាទេ អ្នកអាចប្រើអំបិលតែម្តងក៏បាន។

ប្រសិនបើធ្មេញមានប្រហោងរួចទៅហើយ (ប្រហោងបណ្តាលមកពីការពុកផុយ)



ដើម្បីបង្ការការឈឺធ្មេញ ឬការកើតជាអាប់សៃ ត្រូវជៀសវាងការបរិភោគអាហារផ្អែម ហើយត្រូវដុសធ្មេញឲ្យបានស្អាតជានិច្ច បន្ទាប់ការបរិភោគអាហារ។

ប្រសិនបើអាច ទៅជួបគ្រូពេទ្យធ្មេញ។ បើអ្នកទៅរកពេទ្យទាន់ពេល គាត់អាចធ្វើការសម្អាតធ្មេញនិងប៉ះធ្មេញដែលមានប្រហោង ធ្វើឲ្យវាអាចប្រើបានជាច្រើនឆ្នាំទៀត។

នៅពេលដែលមានធ្មេញពុកឬប្រហោង កុំរង់ចាំដល់ពេលវាឈឺខ្លាំង។ ត្រូវទៅឲ្យពេទ្យធ្មេញប៉ះវាភ្លាម។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការឈឺធ្មេញ និងអាប់សៃ

ការឈឺធ្មេញកើតឡើងនៅពេលធ្មេញដែលពុកផុយ ក្លាយជាមានការបង្កវារោគ។

អាប់សៃកើតឡើងនៅពេលដែលការបង្កវារោគ រាលដាលដល់បុងនៃឫសធ្មេញ ហើយបង្កើតបានជាថង់ខ្ទុះ។

ដើម្បីបន្ថយការឈឺចាប់ ៖

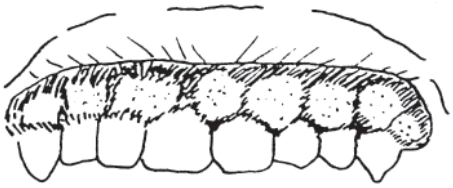
- សម្អាតប្រហោងនៅធ្មេញ ដោយយកកំទេចកាក សំណល់អាហារចេញឲ្យអស់។ បន្ទាប់មក ខ្ពុរជម្រះមាត់ជាមួយទឹកអំបិលក្តៅឧណ្ហៗ។
- លេបថ្នាំបន្ថយការឈឺចាប់ ដូចជាថ្នាំអាស្ពីរីន (Aspirin)។
- បើការបង្កវារោគក្នុងធ្មេញ កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ (ហើម មានខ្ទុះ ហើមកូនកណ្តុរ) ប្រើអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ៖ ប៉េនីស៊ីលីនគ្រាប់ (ទំ.៣៥១) ឬថ្នាំស៊ុលហ្វូណាមីដ (ទំ.៣៥៨) ឬថ្នាំតេត្រាស៊ីគ្លីន (Tetracycline) គ្រាប់ (សម្រាប់តែមនុស្សធំ ទំ.៣៥៦)។

ប្រសិនបើការឈឺចាប់ និងការហើម នៅតែគ្មានការធូរស្រាលទេ ឬវាឈឺឡើងវិញ គួរតែដកធ្មេញនោះចោល។

ព្យាបាលអាប់សៃជាបន្ទាន់ មុនពេលការបង្កវារោគ រាលដាលដល់ផ្នែកដទៃទៀតនៃរាងកាយ។

ការបង្កវារោគនៅអញ្ចាញ្ចធ្មេញ

ការរលាកអញ្ចាញធ្មេញ (ក្រហមនិងហើម) ដែលមានការឈឺចាប់ និងងាយហូរឈាម គឺបណ្តាលមកពី ៖



១. មិនបានសម្អាតធ្មេញនិងអញ្ចាញឲ្យបានស្អាតល្អ ឬមិនបានញឹកញាប់គ្រប់គ្រាន់។

២. មិនបានបរិភោគអាហារូបត្ថម្ភឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ (កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ)។

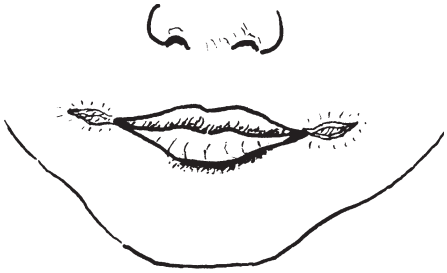
ការបង្ការ និងការព្យាបាល ៖

- ដុសធ្មេញឲ្យបានស្អាតល្អបន្ទាប់ពីបរិភោគអាហារ ដោយយកកាកសំណល់ដែលនៅជាប់ចន្លោះធ្មេញចេញឲ្យអស់។ ម្យ៉ាងទៀត បើអាច ដុសចេញឲ្យអស់នូវកំណកលឿងៗដែលនៅជាប់តាមជើងធ្មេញ។ **ការសម្អាតយ៉ាងទៀង ទាត់នៅខាងក្រោមអញ្ចាញធ្មេញ** ដោយប្រើអំបោះទាញនៅចន្លោះធ្មេញ ក៏អាចជួយបានដែរ។ ដំបូងការធ្វើរបៀប នេះបណ្តាលឲ្យមានការហូរឈាមយ៉ាងច្រើន ប៉ុន្តែក្រោយមក អញ្ចាញធ្មេញនឹងមានសុខភាពល្អ និងមិនសូវហូរ ឈាមទៀតទេ។
- បរិភោគអាហារការពារដែលសំបូរវិតាមីន ជាពិសេសដូចជា ស៊ុត សាច់ សណ្តែក បន្លែពណ៌បៃតងចាស់ និងផ្លែឈើ ដូចជាផ្លែក្រូច ក្រូចឆ្មា និងប៉េងប៉ោះ (មើលជំពូក១១)។ ជៀសវាងអាហារផ្អែម ស្អិត និងមានសរសៃច្រើនដែលនាំឲ្យជាប់តាមចន្លោះធ្មេញ។

ចំណាំ ៖ ជួនកាលថ្នាំប្រឆាំងការប្រកាច់ (ជំងឺឆ្កួតជ្រូក) ដូចជាថ្នាំហ្វេនីតូអ៊ីន (Phenytoin) បណ្តាលឲ្យហើមអញ្ចាញធ្មេញ និងធ្វើឲ្យអញ្ចាញធ្មេញលូតលាស់មិនល្អ (ទំ.៣៩០)។ បើមានបញ្ហានេះកើតឡើង ពិគ្រោះ ជាមួយភ្នាក់ងារសុខាភិបាល និងគិតអំពីការប្រើថ្នាំផ្សេងជំនួសវិញ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

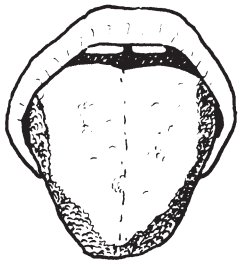
ដំបៅ ឬប្រេះនៅរន្ទះមាត់



ដំបៅតូចៗនៅរង្វង់មាត់របស់កុមារ គឺជារោគសញ្ញានៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។

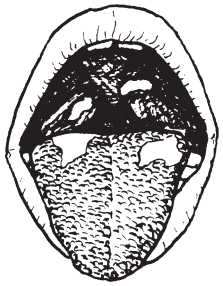
កុមារដែលមានដំបៅរង្វង់មាត់ គួរបរិភោគអាហារដែលសំបូរវីតាមីន និងប្រូតេអ៊ីន ដូចជាទឹកដោះគោ សាច់ត្រី សាច់ ស៊ុត សណ្តែកដី បន្លែបៃតង ផ្លែឈើ។

ផ្លាំងសៗ ឬពងតូចៗនៅក្នុងមាត់



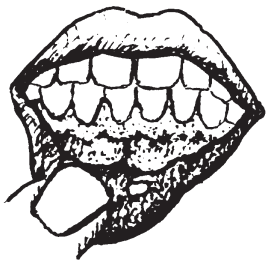
អណ្តាតត្រូវបានគ្របដណ្តប់ដោយ "ស្រទាប់" ពណ៌ស។ មានជំងឺជាច្រើនបណ្តាលឲ្យមានស្រទាប់ពណ៌ស ឬលឿងនៅលើអណ្តាត និងក្រអូមមាត់។ បញ្ហានេះកើតឡើងជាញឹកញាប់នៅពេលដែលមានគ្រុនក្តៅ។ ទោះបីជាស្រទាប់នេះគ្មានសភាពធ្ងន់ធ្ងរក៏ដោយ ក៏គួរតែខ្ពុរមាត់ជាមួយទឹកអំបិលក្តៅឧណ្ហៗ លាយជាមួយសូដាប៊ីកាបូណាត ឲ្យបានច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ។

កុមារដែលមានគ្រុនក្តៅ ហើយមាន**ពងពណ៌សតូចៗដូចគ្រាប់អំបិលនៅក្នុងមាត់** អាចជារោគសញ្ញាដំបូងនៃជំងឺកញ្ជ្រឹល(ទំ.៣១១)។



ជ្រាំង ៖ ផ្លាំងពណ៌សតូចៗនៅក្នុងមាត់ និងលើអណ្តាត ដែលមើលទៅដូចជាផ្លាំងកំណកទឹកដោះគោ ជាប់នៅលើសាច់។ វាកើតឡើងដោយសារមេរោគផ្សិត ឬការបង្កមេរោគដោយមេរោគផ្សិត ដែលគេហៅថា ម៉ូនីលីយ៉ាស៊ីស(Moniliasis មើលទំ.២៤២)។ ជ្រាំងកើតឡើងជាញឹកញាប់លើទារក លើអ្នកមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ និងលើអ្នកដែលប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកមួយចំនួន ជាពិសេសថ្នាំតេត្រាស៊ីគ្លីន (Tetracycline) ឬអំពីស៊ីលីន(Ampicillin)។

ឈប់លេបថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក លើកលែងតែក្នុងករណីចាំបាច់បំផុតដែលត្រូវតែបន្ត លេប។ លាបផ្នែកក្នុងនៃមាត់ ដោយហ្សង់ទ្យានវីយូឡេ។ ការទំពារខ្ទឹមស ឬការបរិភោគទឹកដោះគោជូរ ក៏អាចជួយបានដែរ។ ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ ប្រើថ្នាំនីស្តាទីន (Nystatin ទំ.៣៦៩)។



ដំបៅក្នុងមាត់ ៖ ពងតូចៗពណ៌ស ឈឺចាប់ នៅលើបបូរមាត់ ឬក្នុងមាត់។ វាអាចកើតឡើងបន្ទាប់ពីមានគ្រុនក្តៅ ឬមានការព្រួយបារម្ភច្រើន។ ក្នុងរយៈពេលមួយ ទៅបីអាទិត្យ វាជាសះស្បើយទៅវិញដោយឯកឯង។ ខ្ពុរជម្រះមាត់ជាមួយទឹកអំបិល ឬលាយជាមួយអ៊ីដ្រូហ្សែនពេរ៉ុកស៊ីតបន្តិច ឬប្រើក្រមួនកាទីកូស្តេរ៉ូអ៊ីដ(Corticosteroid ទំ.៣៧១)។ ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកមិនមានប្រយោជន៍ទេ។

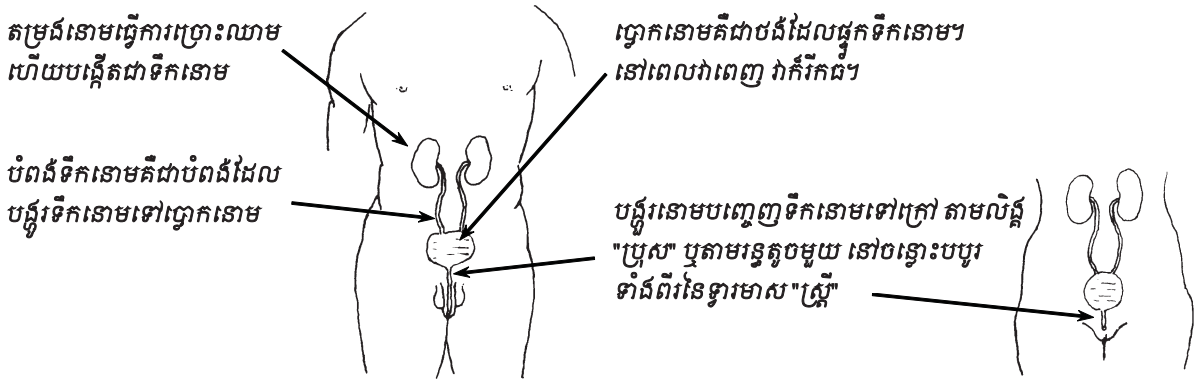
ដំបៅបបូរមាត់ និងពងក្នុងមាត់ដែលបណ្តាលមកពីគ្រុនក្តៅ

ពងតូចៗដែលមានការឈឺចាប់ នៅលើបបូរមាត់(ឬលើប្រដាប់ភេទ) ដែលបែកហើយបង្កជាក្រមរ។ អាចកើតឡើងបន្ទាប់ពីមានគ្រុនក្តៅ ឬមានការព្រួយបារម្ភច្រើន។ វាបណ្តាលមកពីវីរុស Herpes។ វាជាសះស្បើយវិញបន្ទាប់ពី១ទៅ២សប្តាហ៍។ ការដាក់ទឹកកកលើពងតូចៗនោះរយៈពេលជាច្រើននាទី ជាច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ អាចជួយឲ្យឆាប់ជាសះវិញ។ គេអាចដាក់សាច់ជូរ និងកំហួរ ឬទឹករុក្ខជាតិល្វីង នៅលើដំបៅក៏អាចជួយដែរ។ បើអ្នកលេបថ្នាំអាស៊ីខ្លូវ៉ា(acyclovir) ភ្លាមៗ ពេលពងតូចៗចាប់ផ្តើមកើតឡើង អាចជួយឲ្យឆាប់ជាសះវិញ។ សម្រាប់ព័ត៌មានស្តីអំពីជំងឺពងទឹកនៅលើប្រដាប់បន្តពូជ សូមមើលទំព័រ៤០២។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

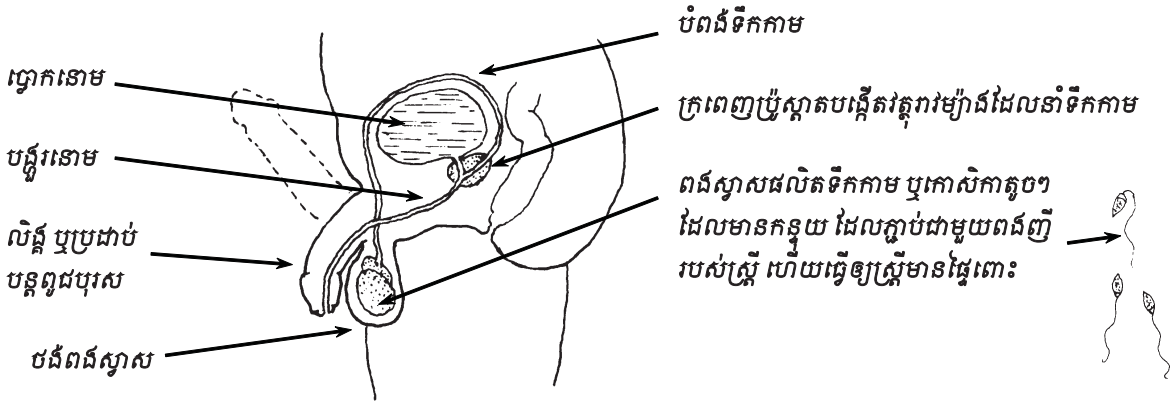
ជំពូកទី
ប្រព័ន្ធទឹកនោម និងប្រជាប់បន្តពូជ ១៨

ប្រព័ន្ធទឹកនោម ឬបំពង់ទឹកនោម ធ្វើការក្នុងរាងកាយដោយសម្អាតសារធាតុសំណល់ពីក្នុងឈាម ហើយបញ្ចេញចោលក្នុងទម្រង់ជា ***ទឹកនោម*** ៖

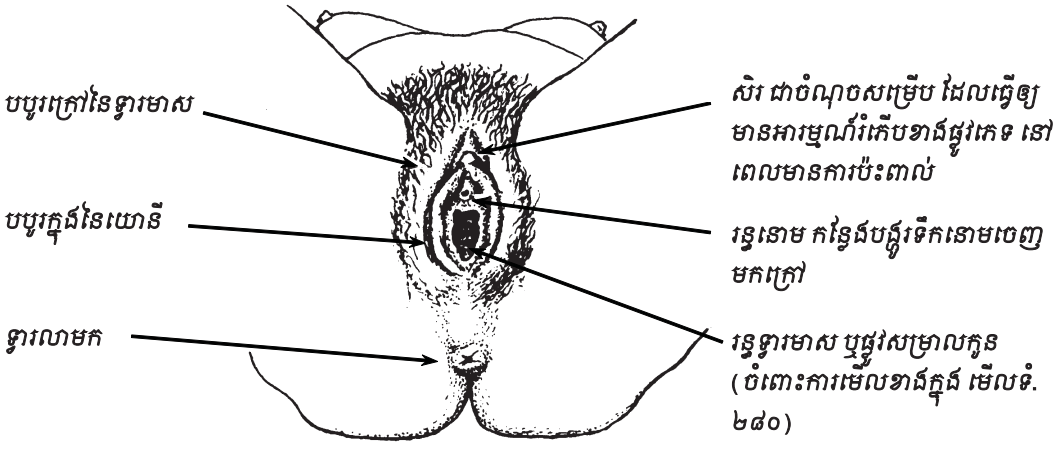


ប្រជាប់បន្តពូជគឺជាសរីរាង្គភេទ

បុរស



ស្ត្រី



www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

បញ្ហានៃប្រព័ន្ធទឹកនោម

មានបញ្ហាផ្សេងៗគ្នាជាច្រើន ទាក់ទងនឹងប្រព័ន្ធទឹកនោម។ បញ្ហាទាំងនោះពិបាកនឹងញែកឲ្យដាច់ពីគ្នាណាស់។ ហើយជំងឺតែមួយអាចបង្ហាញរោគសញ្ញាផ្សេងគ្នា លើបុរសនិងស្ត្រី។ ក្នុងចំណោមបញ្ហាទាំងនោះ បញ្ហាមួយចំនួនមិនមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរទេ ប៉ុន្តែមួយចំនួនទៀតអាចមានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង។ ជំងឺដ៏គ្រោះថ្នាក់ខ្លះ អាចចាប់ផ្តើមដោយមានរោគសញ្ញាស្រាលៗតែប៉ុណ្ណោះ។ ការសម្គាល់ជំងឺទាំងនោះឲ្យបានត្រឹមត្រូវដោយការប្រើសៀវភៅមួយក្បាលដូចជាសៀវភៅនេះ ពិតជាមានការពិបាកណាស់។ គេអាចត្រូវការចំណេះដឹង និងការធ្វើតេស្តពិសេសជាច្រើនទៀត។ បើអាច ស្វែងរកដំបូន្មានពីបុគ្គលិកសុខាភិបាល។

បញ្ហានៃប្រព័ន្ធទឹកនោមដែលកើតជាញឹកញាប់ រួមមាន ៖

១. ការបង្ករោគនៅបំពង់ទឹកនោម។ បញ្ហានេះកើតជាញឹកញាប់បំផុតលើស្ត្រី។ (ជួនកាលវាកើតឡើងក្រោយពេលមានការរួមភេទ ប៉ុន្តែវាក៏អាចកើតឡើងនៅពេលផ្សេងទៀតដែរ ជាពិសេសក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ)។

២. គ្រួសក្នុងតម្រងនោម ឬគ្រួសក្នុងប្លោកនោម។

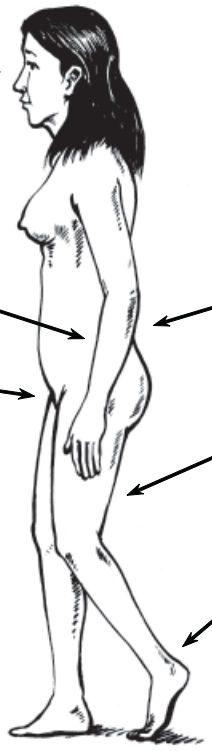
៣. ជំងឺក្រពេញប្រ៉ូស្តាត (ពិបាកនោម បណ្តាលមកពីការរីកធំនៃក្រពេញនេះ ហើយច្រើនកើតលើបុរសវ័យចំណាស់)។

៤. ជំងឺប្រមេះទឹកបាយ (ជំងឺឆ្លងដែលឆ្លងតាមការរួមភេទ ដែលភាគច្រើនធ្វើឲ្យពិបាកឬមានការឈឺចាប់ពេលនោម)។

៥. នៅតាមតំបន់ខ្លះក្នុងពិភពលោក ជំងឺស៊ីស្តូសូមីយ៉ាស៊ីស(Schistosomiasis)គឺជាមូលហេតុញឹកញាប់បំផុតដែលឲ្យមានឈាមក្នុងទឹកនោម។ ជំងឺនេះត្រូវបានពិភាក្សានៅក្នុងផ្នែកជំងឺព្រូនផ្សេងៗ សូមមើលទំព័រ១៤៦។

ការបង្ករោគនៅប្រព័ន្ធទឹកនោម

រោគសញ្ញា ៖



- ជួនកាលមានគ្រុនក្តៅនិងញាក់ឬឈឺក្បាល
- ជួនកាលមានការឈឺចាប់នៅចំហៀងខ្លួន
- នោមឈឺ និងចង់នោមជាញឹកញាប់
- មិនអាចទប់ទឹកនោមបាន (ជាពិសេសចំពោះកុមារតូចៗ)
- ទឹកនោមអាចមានពណ៌ល្អក់ឬក្រហម(មានឈាម)
- ជួនកាលមានអារម្មណ៍ថា មានទឹកនោមនៅសល់ក្នុងប្លោកនោម
- ជួនកាលមានការឈឺចង្កេះ នៅផ្នែកខាងក្រោមនៃខ្នង (តម្រងនោម)។
- ជួនកាល ការឈឺចាប់ហាក់ដូចជាចុះក្រោម ទៅជើង
- ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ (ជំងឺតម្រងនោម) ជើងនិងមុខអាចហើម

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

មានស្ត្រីជាច្រើនមានការបង្ករោគនៅប្រព័ន្ធទឹកនោម។ បញ្ហានេះមិនសូវមានលើបុរសទេ។ ជួនកាល រោគសញ្ញាមានតែ **នោមឈឺ** និង**ការចង់នោមជាញឹកញាប់**។ រោគសញ្ញាផ្សេងៗទៀតដែលមានជាញឹកញាប់ មានដូចជា មាន**ឈាមនៅក្នុងទឹកនោម** និងមានការ**ឈឺចាប់ក្នុងពោះ ផ្នែកខាងក្រោម**។ ការឈឺចាប់នៅខ្នង ផ្នែកកណ្តាលឬខាងក្រោម ដែលច្រើនតែរាលដាលដល់ម្តុំចំហៀង ខាងក្រោមឆ្អឹងជំនីរ ដោយមានគ្រុនក្តៅផងនោះ បញ្ជាក់ថាមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរ។

ការព្យាបាល ៖

- **ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន។** ការបង្ករោគស្រាលៗមួយចំនួន អាចជាសះស្បើយដោយគ្រាន់តែផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន ដោយមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំពេទ្យទេ។ ផឹកទឹកយ៉ាងតិចមួយកែវរៀងរាល់៣០នាទីម្តង ក្នុងរយៈពេលបីទៅបួនម៉ោង ហើយទម្លាប់ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើនរបៀបនេះ។ (ប៉ុន្តែបើអ្នកនោះមិនអាចនោមបាន ឬមានហើមដៃនិងមុខ នោះគាត់មិនគួរផឹកទឹកច្រើនទេ)។
- បើអ្នកជំងឺគ្មានការធូរស្រាលដោយការផឹកទឹកច្រើននោះទេ ឬគាត់មានគ្រុនក្តៅ នោះគាត់គួរលេបថ្នាំកូទ្រីម៉ុកសាហ្សូល(Cotrimoxazole) ឬស៊ុលហ្វូណាមីដ(Sulfonamide) (ទំ.៣៥៨) ឬអំពីស៊ីលីន(ទំ.៣៥៣) ឬតេត្រាស៊ីគ្លីន(ទំ.៣៥៦)។ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះកម្រិតប្រើ និងការប្រុងប្រយ័ត្ននៃថ្នាំ។ ដើម្បីព្យាបាលការបង្ករោគឲ្យជាជាស្ថាពរ អ្នកអាចត្រូវការលេបថ្នាំរយៈពេល១០ថ្ងៃ ឬលើសពីនេះ។ ការសំខាន់គឺត្រូវផឹកទឹកឲ្យបានច្រើនក្នុងពេលលេបថ្នាំទាំងនេះ ជាពិសេសថ្នាំស៊ុលហ្វូណាមីដ។
- បើអ្នកជំងឺគ្មានការធូរស្រាលយ៉ាងឆាប់រហ័សទេ ស្វែងរកដំបូន្មានពីគ្រូពេទ្យ។
- ថ្នាំថ្មីៗមួយចំនួន អាចបំបាត់ការឈឺចាប់បានទាំងស្រុង ប៉ុន្តែ**មិនបានព្យាបាល**ការបង្ករោគនៅប្រព័ន្ធទឹកនោមនេះទេ។ កុំប្រើថ្នាំប្រភេទនេះលើលពីពីរថ្ងៃ។

គ្រួសក្នុងតម្រងនោម ឬគ្រួសក្នុងប្លោកនោម

រោគសញ្ញា ៖

- ភាគច្រើនរោគសញ្ញាដំបូងគឺការឈឺចាប់ភ្លាមៗហើយខ្លាំង នៅខ្នងផ្នែកខាងក្រោម នៅចំហៀង ឬនៅពោះផ្នែកខាងក្រោម ឬនៅគល់លិង្គ ចំពោះបុរស។
- ជួនកាលបំពង់នោមត្រូវបានស្ទះ ដូច្នេះអ្នកជំងឺមានការពិបាកក្នុងការនោម ឬនោមមិនចេញ។ ឬអាចមានដំណក់ឈាមស្រក់ចេញមកក្រៅ នៅពេលចាប់ផ្តើមនោម។
- ជួនកាលក៏អាចមានការបង្ករោគនៅប្រព័ន្ធទឹកនោម ក្នុងពេលជាមួយគ្នានេះដែរ។

ការព្យាបាល ៖

- ដូចគ្នានិងការបង្ករោគនៅប្រព័ន្ធទឹកនោម ដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ។
- ថែមទាំងឲ្យថ្នាំអាស្ពីរីន(Aspirin) ឬថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ផ្សេងទៀត ព្រមទាំងពពួកថ្នាំអង់ទីស្បាស្មូដិច (antispasmodic) (ទំ.៣៨១)។
- បើអ្នកមិនអាចនោមបាន សាកល្បងដេកនោមម្តង។ ជួនកាលការធ្វើរបៀបនេះ ធ្វើឲ្យគ្រួសនៅក្នុងប្លោកនោមរមៀលចេញពីផ្លូវបំពង់នោម។
- ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ ជួនកាលគេត្រូវការការវះកាត់។

ជំងឺរីកក្រពេញប្រ៉ូស្តាត

បញ្ហានេះកើតឡើងញឹកញាប់ចំពោះបុរសដែលមានអាយុលើសពី៤០ឆ្នាំ។ ជំងឺនេះបណ្តាលមកពីការរីកក្រពេញប្រ៉ូស្តាត ដែលស្ថិតនៅចន្លោះប្លោកនោម និងបង្ហួរនោម។

- អ្នកជំងឺមានការពិបាកក្នុងការនោម ហើយជួនកាលពិបាកក្នុងការបន្ធោរបង់លាមកទៀតផង។ ទឹកនោមអាចចេញតក់ៗ ឬស្ទះទាំងស្រុងតែម្តង។ ជួនកាលអ្នកជំងឺនោមមិនចេញជាច្រើនថ្ងៃ។
- បើគាត់មានគ្រុនក្តៅ នេះជារោគសញ្ញានៃការមានការបង្ករោគផងដែរ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការព្យាបាលជំងឺរីកក្រពេញប្រ៉ូស្តាត ៖

- បើអ្នកជំងឺនោមមិនចេញ គាត់គួរសាកល្បងអង្គុយត្រាំក្នុងទឹកក្តៅ ដូចរូបនេះ បើការធ្វើរបៀបនេះមិនមានលទ្ធផលល្អទេ នោះគេប្រហែលជាត្រូវការប្រើបំពង់បូមទឹកនោម(ទំ.២៣៩)។
- បើគាត់មានគ្រុនក្តៅ ត្រូវប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ដូចជាអំពីស៊ីលីន(ទំ.៣៥៣) ឬតេត្រាស៊ីគ្លីន(ទំ.៣៥៦)។
- ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ ករណីធ្ងន់ធ្ងរឬរ៉ាំរ៉ៃ អាចត្រូវការការវះកាត់។

ចំណាំ ៖ ទាំងបញ្ហាក្រពេញប្រ៉ូស្តាត និងជំងឺប្រមេះទឹកបាយ អាចធ្វើឲ្យពិបាកនោមដូចគ្នា។ មនុស្សប្រុសចាស់ទំនងជាមានបញ្ហារីកក្រពេញប្រ៉ូស្តាតច្រើនជាង។ ចំណែកឯមនុស្សប្រុសវ័យក្មេង ជាពិសេសអ្នកដែលមានការរួមភេទក្នុងពេលថ្មីៗជាមួយអ្នកមានជំងឺកាមរោគ ប្រហែលជាកើតជំងឺប្រមេះទឹកបាយ។

ការបង្ករោគដែលឆ្លងតាមការរួមភេទ (ជំងឺកាមរោគ)

នៅទំព័របន្តបន្ទាប់នេះ យើងពិភាក្សាអំពីជំងឺកាមរោគមួយចំនួនដូចជា **ប្រមេះទឹកបាយ ក្លាមីដ្យា ស្វាយ និងការហើមកូនកណ្តុរនៅក្រលៀន។ មេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍** និងជំងឺកាមរោគមួយចំនួនទៀតដែលបណ្តាលឲ្យមានដំបៅនៅលើប្រដាប់ភេទ(**ពងទឹក សិរមាន់** និង**ទាមឡា**) ត្រូវបានពិភាក្សានៅទំព័រខៀវ។ មើលទំ.៣៩៩ ទៅ៤០៣។

ជំងឺប្រមេះទឹកបាយ និងក្លាមីដ្យា

បុរសនិងស្ត្រី អាចមានជំងឺប្រមេះទឹកបាយ ឬក្លាមីដ្យាដោយគ្មានរោគសញ្ញាអ្វីទាំងអស់។ ជំងឺប្រមេះទឹកបាយ និងក្លាមីដ្យា អាចមានរោគសញ្ញាដូចគ្នា ប៉ុន្តែជាទូទៅជំងឺប្រមេះទឹកបាយចាប់ផ្តើមលឿនជាង និងមានការឈឺចាប់ជាង។ បុរសនិងស្ត្រីអាចមានជំងឺប្រមេះទឹកបាយ និងក្លាមីដ្យាក្នុងពេលតែមួយ ដូច្នេះជាការប្រសើរ គួរព្យាបាលជំងឺទាំងពីរមុខនេះក្នុងពេលជាមួយគ្នា។ បើមិនព្យាបាលទេ ជំងឺប្រមេះទឹកបាយ ឬក្លាមីដ្យា អាចធ្វើឲ្យបុរសឬស្ត្រីមិនអាចមានកូនបាន។

បើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ កើតជំងឺប្រមេះទឹកបាយ ឬក្លាមីដ្យា ហើយមិនបានព្យាបាលមុនពេលសម្រាលកូនទេ ការបង្ករោគនឹងឆ្លងទៅដល់ភ្នែករបស់ទារក ហើយធ្វើឲ្យទារកខ្វាក់(មើលទំ.២២១)។

រោគសញ្ញាចំពោះបុរស ៖

- ស្រក់ខ្ទុះចេញពីលិង្គ
- ជួនកាលមានហើមនិងឈឺចាប់នៅពងស្វាស

រោគសញ្ញាចំពោះបុរស និងស្ត្រីទាំងពីរភេទ ៖

- មានការឈឺចាប់ ឬក្រហាយនៅពេលនោម
- មានកន្ទួលឬដំបៅពេញខ្លួន
- មានហើម និងឈឺចាប់នៅជង្គង់ កជើង ឬកដៃ តែម្ខាងឬទាំងពីរ

រោគសញ្ញាចំពោះស្ត្រី ៖

- មានហូរខ្ទុះពណ៌ខៀវឬលឿងពីទ្វារមាស ឬទ្វារលាមក
- មានការឈឺចាប់នៅក្នុងពោះផ្នែកខាងក្រោម (រលាកអាងត្រគាក ទំ.២៤៣)
- មានគ្រុនក្តៅ
- ឈឺចាប់នៅពេលរួមភេទ

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ចំពោះបុរស សញ្ញាដំបូងចាប់ផ្តើមពី២ទៅ៥ថ្ងៃ (ឬ៣អាទិត្យ ឬលើសពីនេះ) បន្ទាប់ពីបានរួមភេទជាមួយអ្នកមានជំងឺកាមរោគរួច។ ចំពោះស្ត្រីវិញ រោគសញ្ញាប្រហែលជាមិនបង្ហាញឡើងក្នុងរយៈពេលជាច្រើនអាទិត្យ ឬច្រើនខែ។ ប៉ុន្តែចំពោះ**មនុស្សដែលមិនមានរោគសញ្ញាអ្វីទាំងអស់ក៏ដោយ ក៏អាចចម្លងជំងឺទៅអ្នកដទៃទៀតបានដែរ** បន្ទាប់ពីមានការបង្ករោគបានពីរបីថ្ងៃ។

ការព្យាបាល ៖

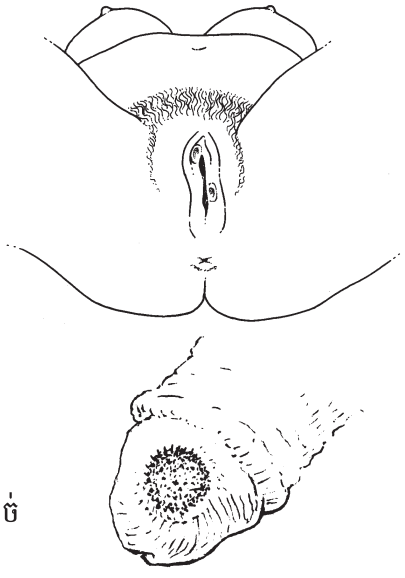
- កាលពីមុន ជំងឺប្រមេះទឹកបាយត្រូវបានព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន(Penicillin)។ ប៉ុន្តែសព្វថ្ងៃនេះ នៅតំបន់ជាច្រើន ជំងឺនេះបានក្លាយជាមានភាពស៊ាំជាមួយថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន ដូច្នេះគេត្រូវប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកប្រភេទផ្សេងវិញ។ ជាការប្រសើរ ត្រូវស្វែងរកការណែនាំពីគ្រូពេទ្យនៅជិតបំផុត ថាតើថ្នាំណាមានប្រសិទ្ធភាពជាងគេអាចរកបាននៅ ក្នុងតំបន់របស់អ្នក និងមានតម្លៃដែលអាចទិញបាន។ ថ្នាំពេទ្យដែលប្រើសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺប្រមេះទឹកបាយ និង ក្លាមីដ្យា មានបង្ហាញនៅ ទំ.៣៦០។ បើការស្រក់ខ្ទុះ និងការឈឺចាប់ គ្មានការជាសះស្បើយក្នុងរយៈពេល ២ទៅ ៣ថ្ងៃទេ មានន័យថាជំងឺប្រមេះទឹកបាយនេះអាចមានភាពស៊ាំជាមួយថ្នាំនោះ ឬអាចថាអ្នកនោះមានជំងឺក្លាមីដ្យា។
- បើស្ត្រីមានជំងឺប្រមេះទឹកបាយ ឬក្លាមីដ្យា ព្រមទាំងមានគ្រុនក្តៅ និងការឈឺចាប់នៅក្នុងពោះ ផ្នែកខាងក្រោមផងនោះគាត់អាចមានជំងឺរលាកអាងត្រគាក (មើលទំ.២៤៣)។
- មនុស្សគ្រប់រូបដែលបានរួមភេទជាមួយមនុស្សដែលគេដឹងថាមានជំងឺប្រមេះទឹកបាយ ឬក្លាមីដ្យា ក៏គួរទទួលការព្យាបាលដែរ ជាពិសេសប្រពន្ធរបស់បុរសដែលមានជំងឺកាមរោគ។ បើទោះបីជាប្រពន្ធនោះមិនមានរោគសញ្ញាអ្វីក៏ ដោយ ក៏គាត់អាចមានជំងឺកាមរោគដែរ។ បើគាត់មិនព្យាបាលក្នុងពេលជាមួយគ្នានឹងប្តីគាត់ទេ នោះគាត់នឹងចម្លងជំងឺ ទៅប្តីគាត់វិញម្តង។
- ការពារភ្នែករបស់ទារកពីជំងឺក្លាមីដ្យា ជាពិសេសពីជំងឺប្រមេះទឹកបាយ ដែលអាចបណ្តាលឲ្យភ្នែករបស់ទារកខ្វាក់បាន(មើលទំ.២២១)។ សម្រាប់ការព្យាបាល សូមមើលទំ.៣៧៩។

ប្រយ័ត្ន ៖ អ្នកកើតជំងឺប្រមេះទឹកបាយឬក្លាមីដ្យា ក៏អាចកើតជំងឺស្វាយដោយមិនដឹងខ្លួនផងដែរ។ ជួនកាល វាជាការល្អ ដែលត្រូវទៅព្យាបាលជំងឺស្វាយឲ្យបានចប់សព្វគ្រប់ ព្រោះការព្យាបាលជំងឺប្រមេះទឹកបាយ ឬក្លាមីដ្យា អាចបិទបាំងរោគសញ្ញាដំបូងនៃជំងឺរោគស្វាយ ប៉ុន្តែអាច**មិនបានព្យាបាលវាឲ្យជាទេ**។

ដើម្បីបង្ការជំងឺទាំងនេះ និងជំងឺកាមរោគផ្សេងៗទៀត សូមមើលទំ.២៣៩។

ជំងឺស្វាយ

ជំងឺស្វាយជាជំងឺគ្រោះថ្នាក់ហើយកើតឡើងជាញឹកញាប់ ដែលឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតតាមការរួមភេទ។



រោគសញ្ញា ៖

- ជាទូទៅរោគសញ្ញាដំបូងគឺមានដំបៅ ហៅថាទាមឡា។ វាបង្ហាញឡើងក្នុងរយៈពេលពី២ទៅ៥សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីបានរួមភេទជាមួយអ្នកកើតជំងឺស្វាយនេះ។ ទាមឡាមើលទៅស្រដៀងនឹងមុន ពងបែក ឬដូចដំបៅបើកមុខ។ តាមធម្មតា វា កើតនៅលើប្រដាប់ភេទបុរសឬស្ត្រី (ឬអាចចេញនៅលើបបូរមាត់ ម្រាមដៃ ទ្វារ លាមក ឬមាត់)។ ដំបៅនេះពោរពេញទៅដោយមេរោគ ដែលអាចឆ្លងទៅអ្នកដទៃ ទៀតបានយ៉ាងងាយ។ **ដំបៅនេះតែងតែគ្មានការឈឺចាប់ទេ ហើយបើវាស្ថិតនៅក្នុងរន្ធទ្វារមាស ស្ត្រីប្រហែលជាមិនដឹងថាគាត់មានដំបៅនេះទេប៉ុន្តែគាត់អាចចម្លងទៅអ្នកដទៃបានយ៉ាងងាយ។**
- ដំបៅនេះកើតឡើងតែពីរបីថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ ហើយវាក៏បាត់ទៅវិញដោយមិនបាច់ព្យាបាល។ **ប៉ុន្តែជំងឺនេះនៅតែបន្តរាលដាលពេញរាងកាយ។**

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

- ជាច្រើនសប្តាហ៍ឬច្រើនខែក្រោយមក អាចមានការឈឺបំពង់ក គ្រុនក្តៅបន្តិចបន្តួច ដំបៅមាត់ ឬហើមសន្លាក់។ ឬអាចមានរោគសញ្ញាណាមួយក្នុងចំណោមរោគសញ្ញាទាំងនេះ បង្ហាញឡើងនៅលើស្បែក ៖

តាមធម្មតារោគសញ្ញាទាំងអស់នេះបាត់ទៅវិញដោយឯកឯង។ ហើយជារឿយៗអ្នកជំងឺគិតថាបានជាវិញហើយ ប៉ុន្តែតាមពិតជំងឺនៅតែមាននៅឡើយ។ **បើពុំបានព្យាបាលឲ្យបានពេញលេញទេ ជំងឺស្វាយអាចរាតត្បាតទៅគ្រប់ផ្នែកនៃរាងកាយ បណ្តាលឲ្យកើតជំងឺបេះដូង ខួរ ភ្នែក ថ្លើម និងបញ្ហាផ្សេងៗទៀតជាច្រើន។**

សំគាល់ ៖ ជំងឺយ៉ស៍ក៏មានរោគសញ្ញាជាច្រើនដែលដូចគ្នានឹងជំងឺស្វាយដែរ។

ប្រយ័ត្ន ៖ បើមានកន្ទួលចម្លែក ឬបញ្ហាស្បែក ដែលកើតឡើងជាច្រើនថ្ងៃឬច្រើនសប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីមានពងបែក ឬដំបៅលើប្រដាប់បន្តពូជ នោះវាអាចជាជំងឺស្វាយ។ ស្វែងរកដំបូន្មានពីគ្រូពេទ្យ។

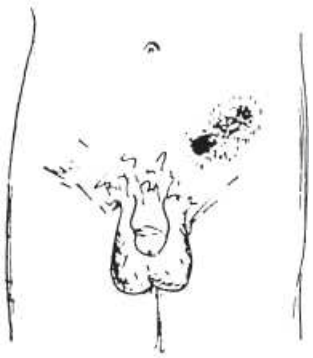
ការព្យាបាលជំងឺស្វាយ ៖ (**ដើម្បីឲ្យជាសះស្បើយជាស្ថាពរ ការព្យាបាលឲ្យបានពេញលេញគឺជាការចាំបាច់**)

- **បើរោគសញ្ញាកើតឡើងតិចជាងមួយឆ្នាំ** ចាក់ថ្នាំប៉េនីស៊ីលីនបេនហ្សាទីន (Benzathine Penicillin) ២,៤លានអ៊ុយនីតេ តែម្តង។ ចាក់ពាក់កណ្តាលនៃកម្រិតថ្នាំនៅកំប៉េះគូថម្ខាងៗ (មើលទំ.៣៥៣)។ អ្នកដែលមានប្រតិកម្មជាមួយថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន អាចលេបតេត្រាស៊ីគ្លីន ៥០០មីលីក្រាម ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល១៥ថ្ងៃ។
- **បើរោគសញ្ញាកើតឡើងលើសពីមួយឆ្នាំ** ចាក់ថ្នាំប៉េនីស៊ីលីនបេនហ្សាទីន ២,៤លានអ៊ុយនីតេ ពាក់កណ្តាលនៅកំប៉េះគូថម្ខាងៗ មួយអាទិត្យម្តង រយៈពេលបីអាទិត្យ ដែលសរុបគឺ៧,២លានអ៊ុយនីតេ។ បើមានប្រតិកម្មជាមួយថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន លេបតេត្រាស៊ីគ្លីន៥០០មីលីក្រាម ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល៣០ថ្ងៃ។
- បើសង្ស័យថានរណាម្នាក់កើតជំងឺស្វាយ គាត់គួរតែទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល។ ការធ្វើតេស្តឈាមអាចជាការចាំបាច់។ បើមិនអាចធ្វើតេស្តឈាមទេ អ្នកនោះគួរតែព្យាបាលជំងឺស្វាយ ទោះបីក្នុងករណីណាក៏ដោយ។
- អ្នកដែលបានរួមភេទជាមួយមនុស្សដែលគេដឹងថាមានជំងឺស្វាយ ក៏គួរតែទទួលការព្យាបាលផងដែរ ជាពិសេសប្តីឬប្រពន្ធរបស់អ្នកដែលគេដឹងថាមានជំងឺនេះ។

ចំណាំ ៖ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះឬស្ត្រីបំបៅកូនដោយទឹកដោះ ដែលមានប្រតិកម្មទំនាស់ជាមួយថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន អាចលេបថ្នាំអេរីត្រូមីស៊ីន (Erythromycin) តាមកម្រិតដូចគ្នានិងថ្នាំតេត្រាស៊ីគ្លីនដែរ (មើលទំ.៣៥៦)។

ដើម្បីបង្ការជំងឺស្វាយ សូមមើលនៅទំព័របន្ទាប់។

ហើមក្រលៀន ៖ ការធ្លាយកូនកណ្តុរនៅក្រលៀន



រោគសញ្ញា ៖

- **ចំពោះបុរស** ៖ ដុំពកធំពណ៌ខ្មៅនៅក្រលៀនដែលធ្លាយមុខហូរខ្ទុះ ជិតមុខវិញនិងធ្លាយមុខម្តងទៀត។
- **ចំពោះស្ត្រី** ៖ មានកូនកណ្តុរដូចបុរសដែរ ឬមានដំបៅ ដែលមានការឈឺចាប់ហូរខ្ទុះតាមរន្ធគូថ។

ការព្យាបាល ៖

- ទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល
- សម្រាប់មនុស្សធំ ឲ្យថ្នាំតេត្រាស៊ីគ្លីន (Tetracycline) ២៥០មីលីក្រាម ២គ្រាប់ ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល១៤ថ្ងៃ។
- ជៀសវាងការរួមភេទរហូតទាល់តែដំបៅបានជាសះស្បើយទាំងស្រុង។

ចំណាំ ៖ ការហើមក្រលៀនក៏អាចជារោគសញ្ញានៃជំងឺទាមទ្បា (មើលទំ.៤០៣) ដែរ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

វិធីបង្ការការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺកាមរោគ

១. **ប្រុងប្រយ័ត្នជាមួយដៃគូរួមភេទរបស់អ្នក** ៖ អ្នកដែលមានដៃគូរួមភេទច្រើន ទំនងជាងាយឆ្លងជំងឺកាមរោគទាំងនេះណាស់។ ស្ត្រីរកស៊ីផ្លូវភេទងាយនឹងឆ្លងជាងគេ។ ដើម្បីជៀសវាងការឆ្លងជំងឺកាមរោគនេះ រួមភេទជាមួយដៃគូដែលស្មោះត្រង់តែម្នាក់គត់។ ប្រសិនបើអ្នករួមភេទជាមួយអ្នកដទៃទៀត **ប្រើស្រោមអនាម័យជានិច្ច**។ (ការប្រើស្រោមអនាម័យជួយបង្ការជំងឺកាមរោគ ប៉ុន្តែមិនធានាថាការពារបានទាំងស្រុងទេ)។

២. **ចាប់ផ្តើមព្យាបាលភ្លាមៗ** ៖ វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកឆ្លងជំងឺកាមរោគ ទទួលការព្យាបាលជាបន្ទាន់ ដើម្បីកុំឲ្យពួកគេចម្លងជំងឺនេះទៅអ្នកដទៃទៀត។ មិនត្រូវរួមភេទជាមួយមនុស្សដទៃទៀត រហូតដល់បាន៣ថ្ងៃ ក្រោយពីការព្យាបាលបានបញ្ចប់។ (ជាអកុសលមកទល់សព្វថ្ងៃនេះ នៅមិនទាន់មានការព្យាបាលជំងឺអេដស៍នៅឡើយទេ)។

៣. **ប្រាប់អ្នកដទៃទៀត បើគេត្រូវការការព្យាបាល** ៖ នៅពេលមនុស្សម្នាក់ដឹងថាគាត់មានជំងឺកាមរោគ គាត់គួរតែប្រាប់ដៃគូរួមភេទរបស់គាត់ឲ្យដឹង ដើម្បីឲ្យពួកគេទៅទទួលការព្យាបាលដែរ។ វាមានសារសំខាន់ណាស់ដែលបុរសត្រូវប្រាប់ស្ត្រី ព្រោះថាបើស្ត្រីមិនដឹងថាគាត់មានជំងឺកាមរោគទេ នោះគាត់អាចចម្លងទៅអ្នកដទៃទៀត ទារករបស់គាត់អាចឆ្លងជំងឺ ឬខ្វាក់ភ្នែក ហើយក្នុងពេលណាមួយ គាត់អាចក្លាយទៅជាអារ(មិនអាចមានកូន) ឬមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។

៤. **ជួយអ្នកដទៃ** ៖ ជំរុញមិត្តភក្តិដែលប្រហែលជាមានជំងឺកាមរោគ ឲ្យទៅព្យាបាលជាបន្ទាន់ ហើយប្រាប់ឲ្យពួកគេឲ្យជៀសវាងរួមភេទតាមគ្រប់វិធី រហូតដល់ពួកគេបានជាសះស្បើយ។

របៀបប្រើនិងពេលដែលត្រូវប្រើ បំពង់បូមទឹកនោម (បំពង់កៅស៊ូសម្រាប់បង្ហូរទឹកនោមពីឆ្អឹកនោម)

ពេលដែលត្រូវប្រើ និងពេលដែលមិនត្រូវប្រើបំពង់បូមទឹកនោម ៖

- មិនត្រូវប្រើបំពង់បូមទឹកនោមទេ លុះត្រាចាំបាច់បំផុត និងមិនអាចរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យឲ្យទាន់ពេល។ សូម្បីតែការប្រើប្រាស់បំពង់បូមទឹកនោមដោយប្រុងប្រយត្ន័ក៏ដោយ ក៏ពេលខ្លះអាចបណ្តាលឲ្យមានការបង្កអោគដ៏គ្រោះថ្នាក់ ឬមានការខូចខាតដល់បង្ហួរនោមទៀតផង។
- ប្រសិនបើមានទឹកនោមហូរចេញមកខ្លះ មិនត្រូវប្រើបំពង់បូមទឹកនោមទេ។
- ប្រសិនបើអ្នកនោះមិនអាចនោមបាន ដំបូងឲ្យគាត់ព្យាយាមនោមក្នុងពេលអង្គុយក្នុងធុងទឹកក្តៅឧណ្ហៗ (ទំ.២៣៦)។ ចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំដែលបានណែនាំ(សម្រាប់ជំងឺប្រមេះទឹកបាយ ឬជំងឺក្រពេញប្រូស្តាត)។
- ប្រសិនបើគាត់មានទឹកនោមពេញក្នុងឆ្អឹកនោម ហើយមានការឈឺចាប់នៅឆ្អឹកនោម តែមិនអាចនោមបាន ឬប្រសិនបើគាត់ចាប់ផ្តើមបង្ហាញរោគសញ្ញានៃការពុលពីទឹកនោម ប្រើបំពង់បូមទឹកនោម។

រោគសញ្ញានៃការពុលទឹកនោម(មានជាតិអ៊ុយរេក្នុងឈាម) ៖

- ខ្យល់ដង្ហើមមានក្លិនដូចទឹកនោម។
- ហើមជើងនិងមុខ។
- ក្អួត មិនស្រួលក្នុងខ្លួន វង្វេងស្មារតី។

ចំណាំ ៖ អ្នកដែលមានការឈឺចាប់ដោយពិបាកនោម រីកក្រពេញប្រូស្តាត ឬគ្រួសក្នុងតម្រងនោម គួរទិញបំពង់បូមទឹកនោម ហើយទុកវាសម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងគ្រាអាសន្ន។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

របៀបដាក់បញ្ចូលបំពង់បូមទឹកនោម

១. ស្ងោរបំពង់បូមទឹកនោម (និងសឺរាុំង ឬសំភារៈផ្សេងៗ ដែលអ្នកអាចប្រើ) រយៈពេល១៥នាទី។

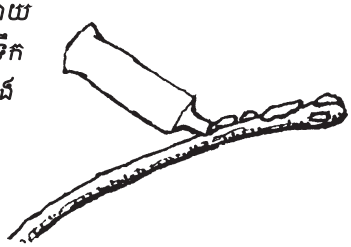
២. លាងស្បែកនៅត្រឹបលិង្គ ឬទ្វារមាស និងផ្នែកដែលនៅជុំវិញឲ្យស្អាតជាមួយសាប៊ូនិងទឹកក្តៅឧណ្ណៗ។

៣. លាងសម្អាតដៃ បើអាច ប្រើសាប៊ូសម្រាប់លាងដៃមុនពេលធ្វើការវះកាត់ (ដូចជា បេតាឌីន)។ ក្រោយពេលលាងដៃហើយ ប៉ះតែសម្ភារៈដែលស្ទេរីល ឬដែលស្អាតប៉ុណ្ណោះ។

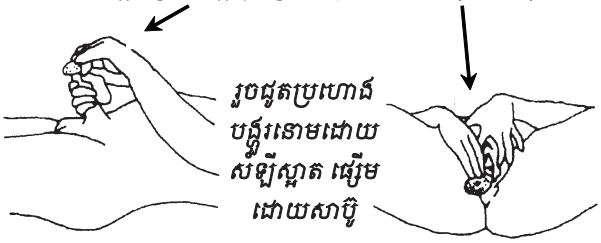
៤. ដាក់ក្រណាត់ស្អាតនៅខាងក្រោមនិងជុំវិញកន្លែងនោះ

៥. ពាក់ស្រោមដៃស្ទេរីល ឬដុសជម្រះដៃជាមួយអាល់កុល ឬបេតាឌីន។

៦. លាបបំពង់បូមទឹកនោមដោយក្រមួនរំអិល ដែលរលាយក្នុងទឹក ដូចជា K-Y Jelly (មិនមែនប្រេង ឬវ៉ាស្លីនទេ)

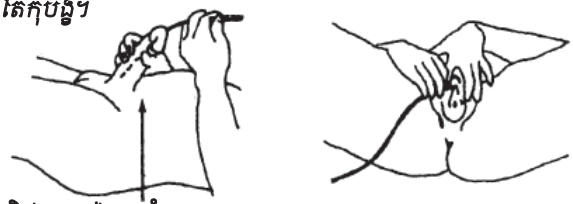


៧. ទាញស្បែកត្រឹបលិង្គចុះក្រោម ឬញែកបើកបបូរបស់ទ្វារមាស



រួចជូតប្រហោងបង្ហូរនោមដោយសឺរ៉ូស្អាត ផ្សើមដោយសាប៊ូ

៨. កាន់ទប់ស្បែកលិង្គចុះមកក្រោម ឬបើកបបូរទ្វារមាស រួចដាក់បំពង់បូមទឹកនោមថ្នមៗចូលទៅក្នុងរន្ធនោម។ បង្វិលវាបន្តិចបើចាំបាច់ តែកុំបង្ខំ។



កាន់លិង្គឲ្យត្រង់ ដូចមុំនេះ។

៩. ចំពោះបុរស រុញបំពង់បូម ទឹកនោមចូលទៅក្នុងរហូតដល់មានទឹកនោមហូរមកក្រៅ រួចរុញចូល ៣សង្ទីម៉ែត្រទៀត។

ចំណាំ ៖ បង្ហូរនោមរបស់ស្ត្រី ខ្វីជាងបង្ហូរនោមរបស់បុរស។

សំខាន់ ៖ បើនរណាម្នាក់មានសញ្ញានៃការពុលទឹកនោម ឬបើថ្លោកនោមពេញពេក និងរីកធំ នោះមិនត្រូវឲ្យទឹកនោមហូរចេញមកក្រៅទាំងអស់តែម្តងទេ។ ផ្ទុយទៅវិញ ឲ្យវាចេញមកក្រៅយឺតៗ(ដោយច្របាច់ ឬបត់បំពង់) បន្តិចម្តងៗ រយៈពេល១ឬ២ម៉ោង។

ជួនកាលស្ត្រីមិនអាចនោមបាន បន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច។ ប្រសិនបើលើស៦ម៉ោង ហើយថ្លោកនោមរបស់គាត់ហាក់ដូចជាពេញ នោះគាត់ប្រហែលជាត្រូវប្រើបំពង់បូមទឹកនោមហើយ។ បើថ្លោកនោមរបស់គាត់មិនពេញ នោះមិនត្រូវប្រើបំពង់បូមទឹកនោមទេ ប៉ុន្តែឲ្យគាត់ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើនវិញ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

បញ្ហាផ្សេងៗចំពោះស្ត្រី

ការធ្លាក់ស (សំបោរឬខ្ទុះដែលចេញពីទ្វារមាស)

ជាធម្មតាស្ត្រីទាំងឡាយតែងមានធ្លាក់សបន្តិចបន្តួច ដែលមានពណ៌ថ្លាៗ ដូចទឹកដោះគោ ឬពណ៌លឿងខ្ចីៗ ប្រសិនបើមិនរមាស់ ឬគ្មានក្លិនអាក្រក់ទេ ប្រហែលជាគ្មានបញ្ហាអ្វីទេ។

ប៉ុន្តែ ស្ត្រីជាច្រើន ជាពិសេសក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ មានបញ្ហាធ្លាក់ស ហើយជាញឹកញាប់មានរមាស់ក្នុងយោនីផង។ ការធ្លាក់សរបៀបនេះអាចបណ្តាលមកពីការបង្ករោគផ្សេងៗ។ ភាគច្រើននៃការបង្ករោគទាំងនេះ ធ្វើឲ្យមានការរំខានខ្លះៗ ប៉ុន្តែគ្មានគ្រោះថ្នាក់អ្វីឡើយ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ការបង្ករោគដែលបណ្តាលមកពីជំងឺប្រមេះទឹកបាយ ឬក្លាមីដ្យា (Chlamydia) អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកនៅពេលសម្រាល (មើលទំ.២២១)។

១. **ការធ្លាក់សរាវៗ ពពុះៗ ពណ៌បៃតងលាយលឿង ឬពណ៌ស មានក្លិនអាក្រក់ និងមានរមាស់។** នេះប្រហែលជាការបង្ករោគដោយ**ទ្រីកូម៉ូណាស់** (Trichomonas)។ វាអាចធ្វើឲ្យមានការឈឺក្រហាយនៅពេលនោម។ ជួនកាលអាចមានការឈឺចាប់ ឬហើមប្រដាប់ភេទ។ ការធ្លាក់សអាចមានលាយឈាម។

ការព្យាបាល ៖

- ការសម្អាតប្រដាប់ភេទឲ្យស្អាតជានិច្ច គឺជាការសំខាន់ណាស់។
- ការលាងសម្អាតទ្វារមាស ជាមួយទឹកក្តៅឧណ្ហៗ និងទឹកខ្មេះអាចជួយបាន។ បើគ្មានទឹកខ្មេះ ប្រើទឹកក្រូចឆ្មាលាយជាមួយទឹក។

សំខាន់ ៖ ឲ្យទឹកហូរយឺតៗ ក្នុងរយៈពេលប្រហែល៣នាទី។ មិនត្រូវដាក់បំពង់ចូលក្នុងទ្វារមាសឲ្យហួសពី៣អ៊ីញទេ។

ចំពោះការធ្វើទឹកលាងទ្វារមាស ប្រើទឹកខ្មេះ ៦ស្លាបព្រាកាហ្វេ ក្នុងទឹកផ្ងិន ១លីត្រ។

ប្រយ័ត្ន ៖ ហាមលាងក្នុងអំឡុងពេល៤សប្តាហ៍ចុងក្រោយនៃការមានផ្ទៃពោះ ឬអំឡុងពេល៦សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន។ បើការធ្លាក់សមានការរំខាន ការសុលទ្វារមាសដោយ នីស្តាទីន (Nystatin) អាចជួយបាន (មើលលេខ២ នៅទំព័របន្ទាប់)។

- អ្នកក៏អាចប្រើខ្ទឹមសជាថ្នាំសុលទ្វារមាសបានដែរ។ (បកសំបកខ្ទឹម ដោយប្រយ័ត្នកុំចោះទម្លុះវា។ ខ្ចប់វានៅក្នុងបន្ទះក្រណាត់ស្អាត ឬកុំប្រេស រួចដាក់ចូលទៅក្នុងទ្វារមាស)។
- ប្រើទឹកលាងទ្វារមាស២ដងក្នុងពេលថ្ងៃ និងពេលយប់សុលដោយខ្ទឹមស។ ធ្វើដូចនេះរយៈពេល ១០ទៅ១៤ថ្ងៃ។
- បើការធ្វើរបៀបនេះមិនបានធូរស្រាលទេ ប្រើថ្នាំសុលទ្វារមាសដែលមានថ្នាំមីត្រូនីដាហ្សូល (Metronidazole) ឬថ្នាំផ្សេងទៀត ដែលបានណែនាំសម្រាប់ទ្រីកូម៉ូណាស់ ឬលេបថ្នាំមីត្រូនីដាហ្សូល។ ចំពោះការប្រុងប្រយ័ត្ន និងសេចក្តីណែនាំអំពីថ្នាំ សូមមើលទំព័រ៣៧០។

សំខាន់ ៖ ប្តីរបស់ស្ត្រីដែលមានការបង្ករោគដោយទ្រីកូម៉ូណាស់ ក៏ទំនងជាមានជំងឺនេះដែរ ទោះបីជាគាត់មិនមានអារម្មណ៍ប្លែកក៏ដោយ។ (បុរសមួយចំនួនដែលមានទ្រីកូម៉ូណាស់ មានអារម្មណ៍ឈឺក្រហាយនៅពេលនោម)។ បើស្ត្រីត្រូវព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំមីត្រូនីដាហ្សូល នោះប្តីរបស់គាត់ក៏គួរតែលេបថ្នាំនេះក្នុងពេលជាមួយគ្នាដែរ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

២. **ធ្លាក់សដូចជាទឹកដោះខាប់ និងមានក្លិនដូចផ្សិត ឬដូចនំប៉័ងដុត។** នេះអាចជា ការបង្ករោគដោយមេរោគផ្សិត (ម៉ូនីលីយ៉ាស៊ីស (Moniliasis) កង់ឌីដា(Candida))។ អាចមានការរមាស់ យ៉ាង ខ្លាំង។ ជារឿយៗបបូររបស់ទ្វារមាសឡើងភ្លឺរលោង និងមានការឈឺចាប់។ អាចមានការឈឺក្រហាយនៅពេល នោម។ ជំងឺនេះកើតឡើងជាញឹកញាប់លើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬលើ អ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម(ទំ.១២៧) ឬអ្នកកំពុងប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ឬថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត។

ការព្យាបាល ៖ លាងសម្អាតទ្វារមាសដោយប្រើទឹកខ្មេះលាយទឹក(មើលទំ. ២៤១) ឬលាយហ្សង់ទ្យានវីយ៉ូឡេ។ ហ្សង់ទ្យានវីយ៉ូឡេ២ភាគ លាយជាមួយទឹក១០០ភាគ (២ស្លាបព្រាកាហ្វេ ជាមួយទឹកកន្លះលីត្រ)។ ឬប្រើថ្នាំគ្រាប់សុលទ្វារមាសនីស្តាទីន ឬថ្នាំសុលទ្វារមាសផ្សេងទៀត សម្រាប់ជំងឺម៉ូនីលីយ៉ាស៊ីស ឬកង់ឌីដា។ ចំពោះកម្រិតប្រើ និងសេចក្តីណែនាំអំពីថ្នាំ មើលទំព័រ៣៧០។ ការដាក់ទឹកដោះជូរទៅក្នុងទ្វារមាស គឺជាការព្យាបាលដែលត្រូវបានគេនិយាយថាជាការព្យាបាលតាមបែបបុរាណដ៏មានប្រយោជន៍មួយ ក្នុងការប្រឆាំងនឹងការបង្ករោគដោយមេរោគផ្សិត។ **មិនត្រូវប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកសម្រាប់ការបង្ករោគដោយមេរោគផ្សិតទេ។ វាអាចធ្វើឲ្យការបង្ករោគកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។**

៣. **ទឹកខាប់ៗដូចទឹកដោះគោ និងមានក្លិនជូរ។** នេះអាចជាបង្ករោគដែលបណ្តាលមកពីបាក់តេរី។ គេអាចត្រូវការការធ្វើតេស្តពិសេស ដើម្បីឲ្យដឹងថាវាមិនមែនជាទ្រីកូម៉ូណាស់។ លាងសម្អាតទ្វារមាសដោយមានទឹកខ្មេះ និងទឹក (ទំ.២៤១) ឬដោយប៉ូវីដូន អ៊ីយ៉ូឌីន (បេតាឌីន(Betadine) ៦ស្លាបព្រាកាហ្វេ ក្នុងទឹក១លីត្រ)។ ម្យ៉ាងទៀត អ្នកក៏អាចសាកល្បងសុលដោយខ្ទឹមសជារៀងរាល់យប់ រយៈពេល២សប្តាហ៍(មើលទំ.២៤១)។ បើការព្យាបាលទាំងនេះមិនមានប្រសិទ្ធភាពទេ សាកល្បងប្រើថ្នាំមីត្រូនីដាហ្សូល។

៤. **ធ្លាក់ស រាវៗ ពណ៌ត្នោតឬប្រផេះ មានលាយឈាម មានក្លិនអាក្រក់ និងមានការឈឺចាប់នៅក្នុងពោះ៖** ផ្នែកខាងក្រោម។ ទាំងអស់នេះគឺជារោគសញ្ញានៃការបង្ករោគធ្ងន់ធ្ងរ ឬអាចជាជំងឺមហារីក(ទំ.២៨០)។ បើមានគ្រុនក្តៅ ប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក (បើអាច ប្រើអំពីស៊ីលីនជាមួយតេត្រាស៊ីគ្លីន មើលទំ.៣៥៣ និង៣៥៦)។ ស្វែងរកជំនួយពីពេទ្យជាបន្ទាន់។

សំខាន់ ៖ បើការធ្លាក់សនោះមានរយៈពេលយូរ ឬព្យាបាលមិនបានធូរស្រាល ទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល។

តើស្ត្រីអាចជៀសវាងជំងឺជាច្រើនបានដោយរបៀបណា

១. រក្សាអនាម័យត្រង់បរិវេណប្រដាប់ភេទ។ នៅពេលងូតទឹក(រាល់ថ្ងៃ បើអាច) លាងសម្អាតជាសាប៊ូបន្តិចបន្តួចឲ្យបានស្អាតល្អ។

២. ត្រូវនោម បន្ទាប់ពីរួមភេទរួច។ ការធ្វើរបៀបនេះអាចជួយបង្ការជំងឺប្រពន្ធ័ទឹកនោម (ប៉ុន្តែមិនបង្ការការមានផ្ទៃពោះទេ)។

៣. ត្រូវប្រាកដថាបានសម្អាតយ៉ាងត្រឹមត្រូវបន្ទាប់ពីបន្ទោរបង់លាមកម្តងៗ។ ត្រូវជូតពីមុខទៅក្រោយជានិច្ច ៖

ជូតតាមរបៀបនេះ

កុំជូតតាមរបៀបនេះ

ការជូតទៅខាងមុខ អាចចម្លងមេរោគ អាមីប ឬព្រូនទៅរន្ធនោម និងទ្វារមាស។ ម្យ៉ាងទៀត ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ជូតគូថឲ្យក្មេងស្រីពីមុខទៅក្រោយ និងបង្រៀនពួកគេ នៅពេលពួកគេធំឡើង ឲ្យធ្វើរបៀបនេះដែរ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការឈឺចាប់ ឬការមិនស្រួលនៅក្នុងពោះ ផ្នែកកណ្តាលនិងខាងក្រោម លើស្ត្រី

បញ្ហានេះអាចបណ្តាលមកពីមូលហេតុផ្សេងៗជាច្រើន ដែលត្រូវបានពិភាក្សាដាច់ៗពីគ្នានៅ ក្នុងសៀវភៅនេះ។ ចំណុចខាងក្រោម ដែលមានបញ្ចូលសំនួរគន្លឹះមួយចំនួន នឹងជួយ អ្នកឲ្យដឹងអំពីកន្លែងដែលត្រូវពិនិត្យមើល។

មូលហេតុនៃការឈឺចាប់នៅក្នុងពោះ ផ្នែកខាងក្រោម មាន ៖

១. **ការធ្វើទុក្ខពេលមានរដូវ**(ទំ.២៤៦)។ តើវាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត នៅមុនពេលមានរដូវបន្តិច ឬក្នុងពេលកំពុងមានរដូវឬ?

២. **ការបង្ករោគនៅប្លោកនោម**(ទំ.២៣៤)។ ជាការឈឺចាប់ដែលមានជាញឹកញាប់បំផុតមួយក្នុងចំណោមការឈឺចាប់នៅក្នុងពោះផ្នែកខាងក្រោម។ តើនោមញឹកញាប់ ឬមានការឈឺចាប់ពេលនោមឬទេ?

៣. **ជំងឺរលាកអាងត្រគាក។** ជំងឺនេះតែងតែជាដំណាក់កាលចុងក្រោយ នៃជំងឺប្រមេះទឹកបាយ ឬក្លាមីដ្យា(ទំ.២៣៦) ដោយមានការឈឺចាប់នៅក្នុងពោះផ្នែកខាងក្រោម និងមានគ្រុនក្តៅ។ បើរោគសញ្ញាទាំងនេះមានសភាពស្រាលព្យាបាលជំងឺប្រមេះទឹកបាយ(ទំ.៣៦០) និងឲ្យថ្នាំតេត្រាស៊ីគ្លីន(ទំ.៣៥៦) ឬ អេរីត្រូមីស៊ីន (ទំ.៣៥៥) រយៈពេល១៤ថ្ងៃ។ ចំពោះរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរឲ្យថ្នាំ មីត្រូនីដាហ្សូល៥០០មីលីក្រាម ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល១០ថ្ងៃ។ បើស្ត្រីនោះ កំពុងប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូន នោះអាចត្រូវយកចេញ។ ទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល។

៤. **បញ្ហាដែលទាក់ទងនឹងការមានដុំនៅក្នុងពោះផ្នែកខាងក្រោម។** បញ្ហានេះត្រូវបានពិភាក្សាដោយសង្ខេបនៅទំព័រ ២៨០ ព្រមទាំងមានរួមបញ្ចូលទាំងការមានដុំនៅអូវែ និងជំងឺមហារីក។ គេអាចត្រូវការការពិនិត្យពិសេស ដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាលជំនាញ។

៥. **ការមានគភ៌ក្រៅស្បូន**(នៅពេលដែលគភ៌ចាប់ផ្តើមលូតលាស់នៅខាងក្រៅស្បូន ទំ.២៨០)។ ជាទូទៅ មានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង ព្រមទាំងមានការភ្លាក់ឈាមជាច្រើន។ ជាញឹកញាប់ស្ត្រីនោះបង្ហាញរោគសញ្ញាដំបូងនៃការមានផ្ទៃពោះ(ទំ.២៤៧) ហើយមានអារម្មណ៍វិលមុខនិងខ្សោយ។ **ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។ ជីវិតរបស់គាត់កំពុងស្ថិតក្នុងសភាពគ្រោះថ្នាក់។**

៦. **ផលវិបាកបណ្តាលមកពីការរំលូតកូន**(ទំ.៤១៤)។ អាចមានគ្រុនក្តៅ មានការភ្លាក់ឈាមតាមទ្វារមាស ឈឺពោះពិបាកនោម និងស្គុក។ ចាប់ផ្តើមឲ្យថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដូចការព្យាបាលគ្រុនក្តៅបន្ទាប់ពីសម្រាលកូនដែរ(ទំ.២៧៦) **រួចបញ្ជូនស្ត្រីទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់។ ជីវិតរបស់គាត់កំពុងស្ថិតក្នុងសភាពគ្រោះថ្នាក់។**

៧. **ការបង្ករោគឬបញ្ហាផ្សេងៗទៀតដែលទាក់ទងនឹងពោះវៀនឬថង់លាមក**(ទំ.១៤៥)។ តើការឈឺចាប់ទាក់ទងជាមួយនឹងការបរិភោគ ឬជាមួយនឹងការបន្ទោរបង់លាមកឬទេ?

បញ្ហាមួយចំនួនដូចបានរៀបរាប់ខាងលើនេះ គ្មានសភាពធ្ងន់ធ្ងរទេ។ តែខ្លះទៀត មានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង។ បញ្ហាទាំងនោះមិនមែនសុទ្ធតែងាយញែកឲ្យដាច់ពីគ្នាទេ។ គេអាចត្រូវការការធ្វើតេស្ត៍ឬការពិនិត្យពិសេស។

បើអ្នកមិនដឹងច្បាស់អំពីមូលហេតុដែលបណ្តាលឲ្យមានការឈឺចាប់ ឬបើវាគ្មានការធូរស្រាលក្នុងពេលឆាប់ៗទេ ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

បុរសនិងស្ត្រីដែលមិនអាចមានកូនបាន(អារ)

ជួនកាលបុរសនិងស្ត្រីព្យាយាមឲ្យមានកូន តែស្ត្រីមិនមានផ្ទៃពោះ។ បញ្ហានេះអាចដោយសារបុរសឬស្ត្រីនោះមានភាពអារ(មិនអាចធ្វើឲ្យមានផ្ទៃពោះ)។ ជាញឹកញាប់ គេមិនអាចធ្វើឲ្យមនុស្សម្នាក់ក្លាយជាអាចមានកូនវិញបានទេ ប៉ុន្តែពេលខ្លះ វាក៏អាចដែរ គឺអាស្រ័យលើមូលហេតុរបស់វា។

មូលហេតុញឹកញាប់នៃភាពមិនមានកូន ៖

១. **ភាពអារ។** រាងកាយរបស់មនុស្សនេះ មិនអាចមានកូនសោះ។ បុរសនិងស្ត្រីខ្លះមានភាពអារតាំងពីកំណើតមកម្ល៉េះ។

២. **ការខ្សោយ ឬការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។** ចំពោះស្ត្រីមួយចំនួន ភាពស្លេកស្លាំងធ្ងន់ធ្ងរ ការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ ឬការខ្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ អាចកាត់បន្ថយឱកាសក្នុងការមានផ្ទៃពោះ។ ឬអាចបណ្តាលឲ្យទារកដែលមិនទាន់សម្រាល ទៅជាស្លាប់ក្នុងផ្ទៃ ជួនកាលមុនពេលស្ត្រីដឹងថាគាត់មានផ្ទៃពោះទៅទៀត(មើលការរំលូតកូន ទំ.២៨១)។ ស្ត្រីដែលមិនអាចមានផ្ទៃពោះ ឬធ្លាប់មានតែការរលូតកូន គួរទទួលអាហារូបត្ថម្ភឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ប្រើអំបិលអ៊ីយ៉ូដ ហើយបើគាត់មានភាពស្លេកស្លាំងធ្ងន់ធ្ងរ ត្រូវលេបថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក(ទំ.២៤៧)។ វិធីនេះអាចបង្កើនឱកាសក្នុងការមានផ្ទៃពោះ ព្រមទាំងធ្វើឲ្យទារកមានសុខភាពល្អបាន។

៣. **ជំងឺកុំរ៉ែ** ជាពិសេសជំងឺរលាកអាងត្រគាក(ទំ.២៤៣) ដែលបណ្តាលមកពីជំងឺប្រមេះទឹកបាយ និងក្លាមីដ្យា គឺជាមូលហេតុញឹកញាប់ដែលបណ្តាលឲ្យស្ត្រីគ្មានកូន។ ការព្យាបាលអាចជួយដែរ បើជំងឺនោះមិនទាន់មានសភាពធ្ងន់ធ្ងរនៅឡើយ។ ការបង្ការ និងការព្យាបាលជំងឺប្រមេះទឹកបាយ និងក្លាមីដ្យាបានទាន់ពេល មានន័យថាមានស្ត្រីអារកាន់តែតិច។

៤. ជួនកាល**បុរស**មិនអាចធ្វើឲ្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះបាន ដោយសារតែគាត់មានមេជីវិតតិចជាងធម្មតា។ វិធីមួយដែលអាចជួយដែរ គឺឲ្យបុរសនោះរង់ចាំ ដោយមិនរួមភេទរយៈពេលជាច្រើនថ្ងៃមុនពេលដែលស្ត្រីចូល ដល់ថ្ងៃដែលអាចមានការបង្កកំណើត ក្នុងខែនីមួយៗ ដែលថ្ងៃទាំងនោះគឺជាថ្ងៃដែលស្ថិតនៅពាក់កណ្តាល ពីថ្ងៃមានរដូវលើកមុន និងថ្ងៃមានរដូវបន្ទាប់ (មើលវិធីពិនិត្យថ្ងៃខែ និងវិធីពិនិត្យទឹករំអិល ទំ.២៩១និង២៩២)។ តាមមធ្យោបាយនេះ បុរស នោះនឹងផ្តល់ឲ្យស្ត្រីនូវមេជីវិតពេញលេញនៅពេលរួមភេទនៅថ្ងៃដែលស្ត្រីអាចមានផ្ទៃពោះបាន។

បំភាម ៖ អ័រម៉ូននិងថ្នាំដទៃទៀតដែលគេច្រើនឲ្យបុរសឬស្ត្រីដែលមិនអាចមានកូន គឺស្ទើរតែគ្មានប្រយោជន៍អ្វីទាំងអស់ជាពិសេសចំពោះបុរស។ ឱសថបុរាណ និងការព្យាបាលដោយមន្តអាគម ក៏មិនអាចជួយបានដែរ។ ប្រយត្ន័ ដោយកុំខ្ជះខ្ជាយលុយកាក់ទៅលើអ្វីដែលមិនជួយអ្នកសោះ។

បើអ្នកជាស្ត្រីដែលមិនអាចមានកូន អ្នកនៅតែមានលទ្ធភាពជាច្រើនដើម្បីធ្វើឲ្យជីវិតរស់មានសុភមង្គល និងមានតម្លៃបាន ៖

- ជួនកាលអ្នកអាចសុំកុមារកំព្រាឬកុមារដែលត្រូវការផ្ទះសម្បែង មកចិញ្ចឹម។ ប្តីប្រពន្ធជាច្រើនស្រឡាញ់កូនចិញ្ចឹម ដូចជាកូនបង្កើតរបស់ខ្លួនដែរ។
- ជួនកាលអ្នកអាចក្លាយជាបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬជួយសហគមន៍របស់អ្នកតាមមធ្យោបាយផ្សេងៗ។ ក្តីស្រឡាញ់ដែលអ្នកនឹងផ្តល់ឲ្យកូនរបស់អ្នក ក៏អាចផ្តល់ទៅឲ្យអ្នកដទៃទៀតដែរ ហើយវាសុទ្ធតែមានប្រយោជន៍ទាំងអស់។
- អ្នកអាចរស់នៅក្នុងភូមិមួយដែលប្រជាជនមើលងាយលើស្ត្រីដែលមិនអាចមានកូន។ ជួនកាលអ្នក និងអ្នកដទៃទៀតអាចបង្កើតជាក្រុមមួយ ដើម្បីជួយអ្នកដែលត្រូវការការគាំទ្រពិសេស និងដើម្បីបង្ហាញថា ការមានកូន មិនមែនជាវត្ថុតែម្យ៉ាងដែលធ្វើឲ្យស្ត្រីមានតម្លៃនោះទេ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំពូកទី
១៩

ព័ត៌មានសម្រាប់មាតា និងឪពុក

ការមានឈាមរដូវ

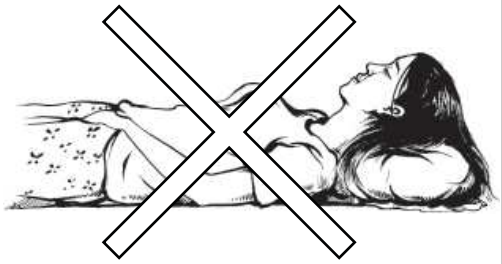
ស្ត្រីភាគច្រើនចាប់ផ្តើមមាន "រដូវ" ដំបូង ឬការធ្លាក់ឈាមប្រចាំខែ នៅអាយុចន្លោះពី១១ទៅ១៦ឆ្នាំ។ នេះមានន័យថាពួកគេមានវ័យចាស់ល្មមអាចមានផ្ទៃពោះបានហើយ។

ធម្មតា ឈាមរដូវធ្លាក់មករាល់២៨ថ្ងៃម្តង ហើយមានរយៈពេលពី៣ទៅ៦ថ្ងៃ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ វាមានការប្រែប្រួលជាច្រើនពីស្ត្រីម្នាក់ទៅស្ត្រីម្នាក់។

ការមានឈាមរដូវមិនទៀងទាត់ ឬមានឈាមរដូវដែលមានការឈឺចាប់ កើតឡើងជាញឹកញាប់ចំពោះមនុស្សស្រីវ័យជំទង់។ នេះមិនមែនសុទ្ធតែមានន័យថាមានអ្វីមិនប្រក្រតីក្នុងខ្លួននោះទេ។

ប្រសិនបើមានការឈឺចាប់ក្នុងពេលមានរដូវ

អ្នកមិនចាំបាច់ត្រូវតែសម្រាកនៅលើគ្រែទេ។ តាមពិត ការសម្រាកស្ងៀម អាចធ្វើឲ្យមានការឈឺចាប់កាន់តែខ្លាំងឡើង។



ការដើរចុះដើរឡើង និងធ្វើការងារស្រាលៗ ឬការហាត់ប្រាណបន្តិចបន្តួច ជាញឹកញាប់អាចជួយបាន។

ឬផឹកទឹកក្តៅ ឬត្រាំជើងក្នុងទឹកក្តៅ។

បើមានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង ការលេបថ្នាំអាស្ពីរីន(ទំ.៣៧៩) ឬអ៊ីប៊ុយប្រូហ្វែន(ibuprofen)និងការសម្រាក និងការស្ទុំទឹកក្តៅលើពោះ អាចជួយបាន។

ក្នុងពេលកំពុងមានរដូវ ក៏ដូចជាពេលធម្មតាដែរ ស្ត្រីគប្បីថែរក្សាការអនាម័យខ្លួនប្រាណ គេងឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងបរិភោគអាហារឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។ គាត់អាចបរិភោគអាហារគ្រប់យ៉ាងដូចដែលគាត់បរិភោគរាល់ថ្ងៃ និងអាចបន្ត ធ្វើការងារបស់គាត់ដូចធម្មតា។ ការរួមភេទក្នុងអំឡុងពេលមានរដូវ គ្មានគ្រោះថ្នាក់អ្វីទេ (ប៉ុន្តែ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី បើអ្នកណាម្នាក់មានផ្ទុកវីរុសអេដស៍ នោះការប្រឈមនឹងការចម្លងមេរោគនេះទៅដៃគូម្នាក់ទៀត អាចមានកម្រិតកាន់តែខ្ពស់)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

រោគសញ្ញានៃបញ្ហាដែលទាក់ទងនឹងការមានរដូវ

- ភាពមិនទៀតទាត់ខ្លះនៃរយៈពេលចន្លោះពីរដូវមួយទៅរដូវមួយទៀត គឺជាលក្ខណៈធម្មតាចំពោះស្ត្រីមួយចំនួន ប៉ុន្តែចំពោះស្ត្រីខ្លះទៀត វាអាចជារោគសញ្ញាមួយនៃជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ភាពស្លេកស្លាំង កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ឬអាចជាការបង្កកូន ឬការមានដុំនៅក្នុងស្បូន។
- ប្រសិនបើរដូវមិនមកក្នុងពេលដែលវាគួរតែមក នេះអាចជាសញ្ញានៃការមានផ្ទៃពោះ។ ប៉ុន្តែចំពោះស្ត្រីវ័យក្មេងជាច្រើនដែលទើបចាប់ផ្តើមមានរដូវថ្មីៗ និងស្ត្រីដែលមានអាយុលើសពី៤០ឆ្នាំ ការខកខានមករដូវ ឬការមានរដូវមិនទៀងទាត់ អាចជាការធម្មតាទេ។ ការព្រួយបារម្ភ ឬពិបាកចិត្ត អាចធ្វើឲ្យស្ត្រីបាត់រដូវរបស់គាត់ដែរ។
- បើរដូវមកយឺតជាងការរំពឹងទុក ហើយមានច្រើន និងមានរយៈពេលយូរជាងធម្មតា នោះវាអាចជាការរលូតកូន (ទំ.២៨១)។
- **ប្រសិនបើការមករដូវមានរយៈពេលលើសពី៦ថ្ងៃ ហើយមានបរិមាណច្រើនជាងធម្មតា ឬមានរដូវលើសពីម្តងក្នុងមួយខែ ស្វែងរកដំបូន្មានពីគ្រូពេទ្យ។**

ការអស់រដូវ (ពេលវេលាដែលស្ត្រីឈប់មានរដូវ)

ការអស់រដូវគឺជាពេលវេលាមួយក្នុងជីវិតរបស់ស្ត្រី ដែលឈប់មានរដូវតទៅទៀត។ បន្ទាប់ពីអស់រដូវ ស្ត្រីមិនអាចមានកូនបានទៀតឡើយ។ ជាទូទៅ "ការផ្លាស់ប្តូរនៃជីវិត" នេះ កើតឡើងនៅចន្លោះអាយុពី៤០ទៅ៥០ឆ្នាំ។ ការមករដូវច្រើនមានភាពមិនទៀងទាត់ ជាច្រើនខែមុនពេលវាឈប់មកជាស្ថាពរ។

មិនមានមូលហេតុណាដែលចាំបាច់ត្រូវបញ្ឈប់ការរួមភេទក្នុងអំឡុងពេល ឬក្រោយពេលអស់រដូវនោះទេ។ ប៉ុន្តែស្ត្រីនៅតែអាចមានផ្ទៃពោះបានក្នុងអំឡុងពេលនេះ។ ប្រសិនបើគាត់មិនចង់មានកូនទៀត គាត់គប្បីបន្តប្រើថ្នាំពន្យារកំណើត រយៈពេល ១២ខែបន្ទាប់ពីរដូវរបស់គាត់បានអស់។

នៅពេលការអស់រដូវបានចាប់ផ្តើម ស្ត្រីអាចគិតថាគាត់មានផ្ទៃពោះ។ ហើយនៅពេលគាត់មានរដូវម្តងទៀតនៅ៣ឬ៤ខែក្រោយមក គាត់អាចគិតថាគាត់កំពុងតែរលូតកូន។ បើស្ត្រីអាយុ៤០ឬ៥០ឆ្នាំ ចាប់ផ្តើមមករដូវម្តងទៀត បន្ទាប់ពីលែងមានរដូវរយៈពេលជាច្រើនខែមកនោះ ពន្យល់គាត់ថា វាអាចជាដំណើរការនៃការអស់រដូវ។

ក្នុងអំឡុងពេលនៃការអស់រដូវ ការមានអារម្មណ៍មិនស្រួលក្នុងខ្លួន ការថប់បារម្ភ ការទុក្ខព្រួយ ការមាន អារម្មណ៍"ក្តៅ" នៅក្នុងខ្លួន ការឈឺចាប់រាលដាលពេញទាំងរាងកាយ និងការក្រៀមក្រំ គឺជាការធម្មតាទេ។ បន្ទាប់ពីដំណាក់កាលនេះបានបញ្ចប់ ស្ត្រីភាគច្រើនមានអារម្មណ៍ប្រសើរឡើងវិញ។

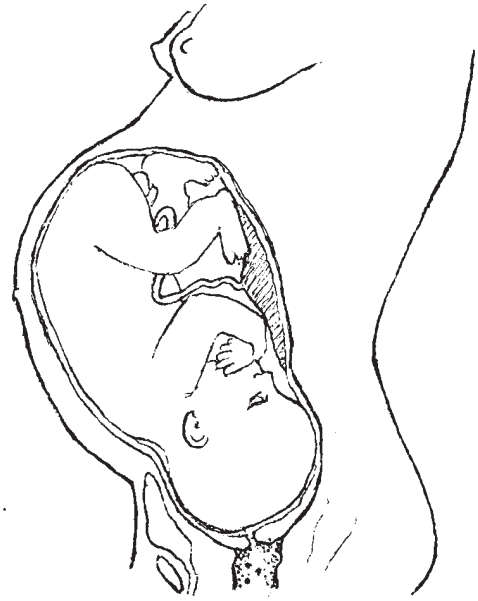
ស្ត្រីដែលមានឆ្លាក់ឈាមច្រើន ឬមានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំងនៅក្នុងពោះ ក្នុងដំណាក់កាលនៃការអស់រដូវ ឬស្ត្រីដែលចាប់ផ្តើមឆ្លាក់ឈាមម្តងទៀត បន្ទាប់ពីមានការបាត់រដូវជាច្រើនខែឬច្រើនឆ្នាំមកហើយនោះ គួរទៅរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ គាត់ត្រូវទទួលការពិនិត្យ ដើម្បីបញ្ជាក់ឲ្យច្បាស់ថាគាត់ប្រាកដជាគ្មានជំងឺមហារីក ឬបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងទៀត(ទំ.២៨០)។

បន្ទាប់ពីអស់រដូវ ឆ្អឹងរបស់ស្ត្រីអាចក្លាយជាខ្សោយជាងមុន និងកាន់តែងាយបាក់។ ដើម្បីបង្ការបញ្ហានេះ ការបរិភោគអាហារដែលមានជាតិកាល់ស្យូម អាចជួយបាន(ទំ.១១៦)។

ដោយសារតែគាត់នឹងឈប់លែងមានកូនតទៅទៀត នោះស្ត្រីប្រហែលជាទំនេរច្រើនជាងមុន ដើម្បីចំណាយពេលជាមួយនឹងចៅៗរបស់គាត់ ឬអាចចូលរួមយ៉ាងសកម្មភាពក្នុងការងារសហគមន៍។ ស្ត្រីខ្លះអាចធ្វើជាឆ្មប ឬបុគ្គលិកសុខាភិបាលនៅពេលនេះបាន។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការមានផ្ទៃពោះ



នេះគឺទម្រង់ធម្មតានៃទារកនៅក្នុងពោះម្តាយ នៅខែទី៩

សញ្ញានៃការមានផ្ទៃពោះ

សញ្ញាទាំងនេះ គឺជាការធម្មតា ៖

- ស្ត្រីបាត់រដូវរបស់ខ្លួន(តែងតែជាសញ្ញាទីមួយ)។
- ចាញ់កូន (ចង្អោរ ឬហាក់ដូចជាចង់ក្អួត ជាពិសេសនៅពេលព្រឹក)។ បញ្ហានេះ មានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរនៅក្នុងខែទី២ និងទី៣នៃការមានផ្ទៃពោះ។
- គាត់អាចនោមញឹកញាប់ជាងមុន។
- ពោះរីកធំជាងមុន។
- ដោះឡើងធំ ឬហាក់ដូចជារឹងជាងមុន។
- មានឡើងចំណុចខ្មៅៗ (នៅលើមុខ ដោះ និងពោះ)។
- ជាចុងក្រោយ ក្នុងអំឡុងខែទី៥ឬប្រហែលនេះ ទារកចាប់ផ្តើមកម្រើកនៅក្នុងស្បូន។

របៀបថែទាំសុខភាពក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

- ការសំខាន់បំផុតគឺត្រូវ**បរិភោគឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់** ដើម្បីឲ្យឡើងទម្ងន់យ៉ាងទៀងទាត់ ជាពិសេសបើស្ត្រីនោះស្គម។ ការ**បរិភោគឲ្យបានត្រឹមត្រូវ**ក៏សំខាន់ណាស់ដែរ។ រាងកាយត្រូវការអាហារសំបូរប្រូតេអ៊ីន វីតាមីន ជាតិរ៉ែ ជាពិសេសជាតិ**ដែក** (អានជំពូក១១ ក្នុងសៀវភៅនេះ)។
- **ប្រើអំបិលអ៊ីយ៉ូដ** ដើម្បីបង្កើនឱកាសរស់រានមានជីវិតរបស់ទារកនៅពេលសម្រាល និងមានប្រាជ្ញាឈ្លាសវៃ (ប៉ុន្តែដើម្បីជៀសវាងការហើមជើង និងបញ្ហាផ្សេងៗទៀត មិនត្រូវប្រើអំបិលច្រើនពេកទេ)។
- **រក្សាអនាម័យ។** ងូតទឹកឬលាងសម្អាតខ្លួនប្រាណឲ្យបានទៀតទាត់ និងដុសធ្មេញជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- នៅខែចុងក្រោយនៃផ្ទៃពោះ គួរកុំប្រើទឹកថ្នាំលាងទ្វារមាស និង**ជៀសវាងការរួមភេទ** ដើម្បីបង្ការការបែកទឹកភ្លោះ និងបណ្តាលឲ្យមានការបង្កអោគ។
- **ជៀសវាងការប្រើថ្នាំពេទ្យ** បើអាចធ្វើបាន។ ថ្នាំពេទ្យខ្លះអាចប៉ះពាល់ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃ។ តាមក្បួនខ្នាតទូទៅ ប្រើតែថ្នាំពេទ្យណាដែលត្រូវបានណែនាំដោយគ្រូពេទ្យ ឬបុគ្គលិកសុខាភិបាល។ (បើបុគ្គលិកសុខាភិបាលបញ្ជាឲ្យទិញថ្នាំ ហើយអ្នកគិតថាខ្លួនប្រហែលជាមានផ្ទៃពោះ ប្រាប់គាត់ឲ្យដឹងផង)។ អ្នកអាចលេបថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វែន(Acetaminophen) ឬថ្នាំអង់តាស៊ីដ យូរៗម្តង បើចាំបាច់។ ជាញឹកញាប់ ថ្នាំគ្រាប់វីតាមីន និងថ្នាំថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែកមានប្រយោជន៍ និងមិនបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់អ្វីទេ នៅពេលដែលលេបត្រឹមត្រូវតាមកម្រិត។
- **ហាមជក់បារី ឬផឹកស្រា**ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ ការជក់បារីនិងការផឹកស្រា មិនល្អសម្រាប់មាតា និងធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃ។
- នៅឲ្យឆ្ងាយពីកុមារដែលមានជំងឺកញ្ជ្រឹល ជាពិសេស **"ស្លូច"** (មើលទំ.៣១២)។
- បន្តធ្វើការងារ និង**ហាត់ប្រាណ** តែកុំឲ្យហត់ខ្លាំងពេក។
- **ជៀសវាងជាតិពុល និងសារជាតិគីមី។** វាអាចប៉ះពាល់ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃ។ កុំធ្វើការងារនៅជិតកន្លែងដែលមានថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ថ្នាំបំពុលរុក្ខជាតិ ឬរោងចក្រគីមី និងកុំដាក់ម្ហូបអាហារក្នុងប្រដាប់ដាក់ជាតិគីមីទាំងនោះ។ ព្យាយាមកុំស្រូបក្លិនទឹកអប់ ឬម្សៅដែលមានជាតិគីមី។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

បញ្ហាបន្តិចបន្តួចក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

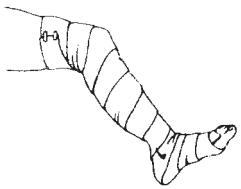
១. **ការចង្អោរ ឬក្អួត ៖** តាមធម្មតា វាធ្វើទុក្ខខ្លាំងនៅពេលព្រឹក ក្នុងអំឡុងខែទី២ឬទី៣នៃការមានផ្ទៃពោះ។ ការបរិភោគអាហារក្រៀម ដូចជានំប្រៃ ឬនំប៉័ងក្រៀមមុនពេលចូលដេកពេលយប់ និងមុនពេលក្រោកចេញពីគ្រែនៅពេលព្រឹក អាចជួយបាន។ កុំបរិភោគអាហារម្តងច្រើនៗពេក តែគួរបរិភោគម្តងបន្តិចៗ ហើយច្រើនដងក្នុង មួយថ្ងៃ។ ជៀសវាងអាហារសំបូរជាតិខ្លាញ់។ ទឹកតែធ្វើពីស្លឹកជីអង្កាម ក៏អាចជួយបានដែរ។ ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ ប្រើថ្នាំអង់ទីស្តាមីន(Antihistamine ទំ.៣៨៦) នៅពេលចូលដេក និងពេលក្រោកពីដំណេក នៅពេលព្រឹក។

២. **ការផ្សាក្រហាយ ឬឈឺចាប់**ក្នុងចុងដង្ហើម ឬដើមទ្រូង(ការពិបាករំលាយអាហារ និងការក្តៅផ្សាចុងដង្ហើម ទំ.១២៨) ៖ បរិភោគអាហារម្តងបន្តិចៗ និងផឹកទឹកឲ្យបានញឹកញាប់។ ថ្នាំអង់តាស៊ីតអាចជួយបាន ជាពិសេសពួកថ្នាំដែលមានកាល់ស្យូមកាបូណាត(ទំ.៣៨២)។ ការជញ្ជក់ស្ករគ្រាប់រឹងៗ ក៏អាចជួយបានដែរ។ ព្យាយាមដេកដោយដាក់ទ្រូងនិងក្បាលឲ្យខ្ពស់បន្តិច ដោយប្រើខ្នើយ ឬភួយ។

៣. **ការហើមជើង ៖** សម្រាកឲ្យបានច្រើនដងក្នុងពេលថ្ងៃ ដោយកល់ជើងឡើងលើបន្តិច(មើលទំ.១៧៦)។ បរិភោគអំបិលឲ្យតិច និងជៀសវាងអាហារប្រៃ។ ទឹកតែធ្វើពីសក់ពោត អាចជួយបានដែរ(ទំ.១២)។ បើជើងហើមខ្លាំងហើយដៃនិងមុខហើមដែរនោះ ស្វែងរកការណែនាំពីគ្រូពេទ្យ។ ការហើមជើងជាធម្មតាបណ្តាលមកពីការសង្កត់របស់ទារកនៅក្នុងស្បូននៅអំឡុងខែចុងក្រោយ។ ការហើមនេះកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ចំពោះស្ត្រីដែលមានភាពស្លេកស្លាំង ឬកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ **ដូច្នេះ បរិភោគអាហារូបត្ថម្ភឲ្យបានច្រើន។**

៤. **ការឈឺចង្កេះ ៖** បញ្ហានេះកើតញឹកញាប់ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ ការហាត់ប្រាណ និងការប្រយ័ត្នក្នុងការឈរ និងការអង្គុយឲ្យត្រង់ខ្លួន អាចជួយបានដែរ(ទំ.១៧៦)។

៥. **ភាពស្លេកស្លាំង និងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ៖** ស្ត្រីជាច្រើនដែលរស់នៅជនបទ មានភាពស្លេកស្លាំង តាំងពីមុនពេលមានផ្ទៃពោះទៅទៀត ហើយមានភាពស្លេកស្លាំងកាន់តែខ្លាំងនៅពេលមានផ្ទៃពោះ។ ដើម្បីឲ្យទារកមានសុខភាពល្អ ស្ត្រីគប្បីទទួលទានអាហារ**ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ**។ បើគាត់ស្លេកស្លាំងខ្លាំង និងខ្សោយកម្លាំង ឬមានរោគសញ្ញាផ្សេងៗទៀតនៃភាពស្លេកស្លាំងនិងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ(មើលទំ.១០៧ និង១២៤) គាត់ត្រូវបរិភោគប្រូតេអ៊ីន និង អាហារដែលមានជាតិដែកបន្ថែមទៀត ដូចជាសណ្តែក សណ្តែកដី សាច់មាន់ ទឹកដោះគោ ស៊ុត សាច់ សាច់ត្រី និងបន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់។ គាត់គួរលេបថ្នាំគ្រាប់**ជាតិដែក**(ទំ. ៣៩៣) ផងដែរ ជាពិសេសបើពិបាករកអាហារបំប៉នរាងកាយឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។ ការធ្វើរបៀបនេះ គាត់នឹងពង្រឹងឈាមរបស់គាត់ ដើម្បីទប់ទល់នឹងការធ្លាក់ឈាមដ៏គ្រោះថ្នាក់ក្រោយពេលសម្រាលកូន។ បើអាច ថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក គួរមានលាយជាតិ**អាស៊ីដហ្វូលិក** និងវីតាមីនសេ។ (ថ្នាំគ្រាប់វីតាមីនសេ ជួយរាងកាយឲ្យប្រើប្រាស់ជាតិដែកបានកាន់តែប្រសើរ)។



៦. **ការរីកប៉ោងសរសៃវ៉ែន ៖** បញ្ហានេះកើតញឹកញាប់ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ដោយសារទម្ងន់របស់ទារកសង្កត់ទៅលើសរសៃវ៉ែនដែលមកពីជើង។ លើកជើងឡើងលើឲ្យបានញឹកញាប់ ឲ្យបានខ្ពស់តាមដែលអ្នកអាចលើកបាន(ទំ.១៧៥)។ បើសរសៃឈាមនេះកាន់តែរីកធំ ឬមានការឈឺចាប់ រុំជើងដោយបង់យឺតដូចក្នុងរូបភាពនេះ ឬដោយស្រោមជើងយឺតៗ។ ស្រាយបង់រុំ ឬដោះស្រោមជើងចេញនៅពេលយប់។

៧. **ឬសដូងបាត ៖** នេះគឺជាការរីកប៉ោងសរសៃវ៉ែននៅក្នុងរន្ធគូថ។ វាបណ្តាលមកពីទម្ងន់របស់ទារកនៅក្នុងស្បូន។

ដើម្បីសម្រាលការឈឺចាប់ លុតជង្គង់ដោយងើបគូថឡើងដូចនេះ ⟶ ឬអង្គុយត្រាំក្នុងទឹកក្តៅឧណ្ហៗ(ទំ.១៧៥)។

៨. **ការទល់លាមក ៖** ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន។ បរិភោគផ្លែឈើនិងអាហារដែលមានសរសៃច្រើន ដូចជាដំឡូង ឬកន្ទក់។ ហាត់ប្រាណឲ្យបានច្រើន។ **កុំប្រើថ្នាំបញ្ចុះលាមកដែលមានឥទ្ធិពលខ្លាំង។**

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ

១. ការធ្លាក់ឈាម ៖ បើស្ត្រីចាប់ផ្តើមធ្លាក់ឈាមក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ទោះបីជាតិចក៏ដោយ វាគឺជាសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់មួយ។ គាត់ប្រហែលជាកំពុងរលូតកូន(បាត់បង់កូន ទំ.២៨១) ឬទារកប្រហែលជាកំពុងលូតលាស់នៅខាងក្រៅស្បូន(ការមានគភ៌ក្រៅស្បូន ទំ.២៨០)។ ស្ត្រីគួរតែសម្រាកឲ្យស្ងៀម ហើយបញ្ជូនគាត់ទៅរកបុគ្គលិកសុខាភិបាល។

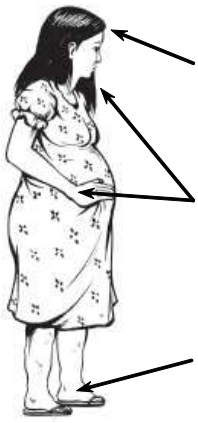
ការធ្លាក់ឈាមក្នុងដំណាក់កាលក្រោយនៃពេលមានផ្ទៃពោះ(បន្ទាប់ពី៦ខែ) អាចមានន័យថាសុកបានពាំងមាត់ស្បូន។ បើគ្មានជំនួយពីអ្នកជំនាញទេ ស្ត្រីនោះអាចមានការធ្លាក់ឈាមយ៉ាងលឿន រហូតដល់ស្លាប់។ មិនត្រូវធ្វើការពិនិត្យទ្វារមាស ឬដាក់វត្ថុអ្វីចូលទៅក្នុងទ្វារមាសរបស់គាត់ទេ។ ព្យាយាមនាំគាត់ទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់។

២. ភាពស្លេកស្លាំងធ្ងន់ធ្ងរ ៖ ស្ត្រីខ្សោយ អស់កម្លាំង និងមានស្បែកស្លេកស្លាំង ឬថ្លា(មើលរោគសញ្ញានៃភាពស្លេកស្លាំង ទំ. ១២៤)។ បើមិនបានព្យាបាលទេ គាត់អាចស្លាប់ដោយសារការបាត់បង់ឈាមនៅពេលសម្រាលកូន។ បើភាពស្លេកស្លាំងមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ នោះការផ្តល់របបអាហារត្រឹមត្រូវក៏មិនគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការកែលំអស្ថានភាពនេះឲ្យទាន់ពេលបានដែរ។ ទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល និងទទួលថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក(ទំ.៣៩៣)។ បើអាចធ្វើបាន គាត់គួរទៅសម្រាលកូននៅមន្ទីរពេទ្យ ក្នុងករណីដែលគាត់ត្រូវការបញ្ចូលឈាមបន្ថែម។

៣. ការហើមដៃ ជើង និងមុខ ដោយមានឈឺក្បាល វិលមុខ និងជួនកាលស្រវាំងភ្នែក គឺជារោគសញ្ញាពុលក្នុងឈាម ឬការពុលពេលមានផ្ទៃពោះ។ ការឡើងទម្ងន់ភ្លាមៗ ការមានសម្ពាធឈាមខ្ពស់ និងការមានជាតិប្រូតេអ៊ីនច្រើននៅក្នុងទឹកនោម គឺជារោគសញ្ញាសំខាន់ៗផ្សេងៗទៀត។ ដូច្នេះបើអ្នកអាចធ្វើបាន ទៅជួបឆ្មប ឬបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលអាចពិនិត្យរោគសញ្ញាទាំងអស់នេះបាន។

ដើម្បីព្យាបាលការពុលក្នុងឈាមពេលមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីគប្បី ៖

- សម្រាកនៅគ្រែឲ្យស្ងៀម
- បរិភោគអាហារសំបូរប្រូតេអ៊ីន ប៉ុន្តែដាក់អំបិលតែបន្តិចបានហើយ។ កុំបរិភោគអាហារប្រៃ។
- បើគាត់មិនបានធូរស្រាលភ្លាមៗទេ ឬនៅមានស្រវាំងភ្នែក និងហើមមុខថែមទៀត ឬមានប្រកាច់ ត្រូវរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់! ជីវិតរបស់គាត់កំពុងស្ថិតក្នុងសភាពគ្រោះថ្នាក់!



ក្នុងអំឡុងពេល៣ខែចុងក្រោយនៃផ្ទៃពោះ

បើអ្នកមានឈឺក្បាល ឬស្រវាំងភ្នែក និង

បើមុខនិងដៃ ចាប់ផ្តើមហើម អ្នកអាចមានបញ្ហាពុលក្នុងឈាម។ រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

បើហើមតែជើងទេ វាប្រហែលជាមិនធ្ងន់ធ្ងរទេ។ ប៉ុន្តែត្រូវសង្កេតមើលរោគសញ្ញាផ្សេងៗទៀតនៃការពុលក្នុងឈាម។ ប្រើអំបិលតែបន្តិចបានហើយ។

ដើម្បីបង្ការការពុលក្នុងឈាមពេលមានផ្ទៃពោះ ៖

បរិភោគអាហារូបត្ថម្ភ។ ត្រូវប្រាកដថាបានទទួលប្រូតេអ៊ីនគ្រប់គ្រាន់(ទំ.១១០) និងប្រើអំបិលតែបន្តិចបានហើយ (ត្រូវប្រើតែបន្តិចប៉ុណ្ណោះ)។

មេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ និងការមានផ្ទៃពោះ

បើស្ត្រីមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ គាត់អាចចម្លងមេរោគនេះទៅទារករបស់គាត់ ក្នុងពេលដែលទារកស្ថិតនៅក្នុងស្បូន ឬនៅ ពេលសម្រាល។ ថ្នាំណេវីរ៉ាពីន(Nevirapine) អាចជួយបង្ការទារកពីការឆ្លងមេរោគអេដស៍បាន។ ថ្នាំណេវីរ៉ាពីនមិនថ្លៃទេ ហើយនៅប្រទេសខ្លះគេចែកជូនដោយឥតគិតថ្លៃ។

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរលេបថ្នាំណេវីរ៉ាពីន ២០០មីលីក្រាម នៅពេលចាប់ផ្តើមឈឺពោះសម្រាលកូន។ បន្ទាប់មក ទោះបីជាម្តាយមិនបានលេបថ្នាំណេវីរ៉ាពីនក៏ដោយ ឲ្យថ្នាំទឹកណេវីរ៉ាពីន ៦មីលីក្រាមដល់ទារក (២ម.ក្រ/គ.ក្រ) ឲ្យបានឆាប់ដែលអាចធ្វើបាន ក្នុងអំឡុងពេល៧២ម៉ោងដំបូង បន្ទាប់ពីទារកបានសម្រាល។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការពិនិត្យផ្ទៃពោះ (ការថែទាំមុនសម្រាល)

មណ្ឌលសុខភាពនិងឆ្មបជាច្រើន បានលើកទឹកចិត្តដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះឲ្យមកពិនិត្យផ្ទៃពោះ(មុនពេលសម្រាល) ឲ្យបានទៀងទាត់ និងពិភាក្សាអំពីតម្រូវការផ្នែកសុខភាពរបស់ពួកគេ។ បើអ្នកមានផ្ទៃពោះ ហើយមានឱកាសទៅទទួលការពិនិត្យផ្ទៃពោះ អ្នកនឹងបានរៀនសូត្រពីវិធីជាច្រើនដើម្បីជួយអ្នកក្នុងការបង្ការបញ្ហាផ្សេងៗ និងដើម្បីឲ្យមានទារកដែលមានសុខភាពល្អ។

បើអ្នកជាឆ្មប អ្នកអាចផ្តល់សេវាកម្មដ៏សំខាន់ដល់មាតា (និងទារក) ដោយអញ្ជើញពួកគេឲ្យមកទទួលការពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាល ឬដោយទៅជួបពួកគេនៅផ្ទះតែម្តង។ វាជាការប្រសើរណាស់ ដែលអ្នកបានជួបពួកគេ**មួយខែម្តងក្នុងអំឡុងពេល៦ខែដំបូងនៃផ្ទៃពោះ មួយខែពីរដងក្នុងអំឡុងពេលខែទី៧និងទី៨** និង**មួយអាទិត្យម្តងនៅខែចុងក្រោយ។**

ទាំងអស់នេះគឺជាចំណុចសំខាន់ៗដែលគួរលើកយកមកពិភាក្សា ក្នុងពេលផ្តល់ការថែទាំមុនសម្រាល ៖

១. ការចែករំលែកព័ត៌មាន

សួរម្តាយអំពីបញ្ហានិងសេចក្តីត្រូវការរបស់គាត់។ សួរអំពីចំនួនផ្ទៃពោះដែលគាត់ធ្លាប់មាន ពេលដែលគាត់មានកូនចុងក្រោយ និងបញ្ហាផ្សេងៗដែលគាត់ធ្លាប់បានជួបក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ឬក្នុងពេលសម្រាលកូន។ ពិភាក្សាជាមួយគាត់អំពីវិធីដែលគាត់អាចជួយខ្លួនគាត់ និងទារករបស់គាត់ឲ្យមានសុខភាពល្អបាន ដូចជា៖

- **ការបរិភោគត្រឹមត្រូវ។** លើកទឹកចិត្តគាត់ឲ្យបរិភោគអាហារថាមពលឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងអាហារសំបូរប្រូតេអ៊ីន វីតាមីន ជាតិដែក និងកាល់ស្យូម(ជំពូក១១)។
- **ការមានអនាម័យល្អ**(ជំពូក១២ និង ទំ.២៤២)។
- សារសំខាន់នៃការ**មិនប្រើថ្នាំ ឬប្រើតែបន្តិចបន្តួច**(ទំ.៥៤)។
- សារសំខាន់នៃការ**មិនជក់បារី**(ទំ. ១៤៩) **មិនផឹកស្រា**(ទំ.១៤៨) **និងមិនប្រើគ្រឿងញៀន**(ទំ.៤១៦និង៤១៧)។
- **ការហាត់ប្រាណនិងសម្រាក**ឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។
- **ការទទួលថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូស** ដើម្បីបង្ការជំងឺតេតាណូសដល់ទារក។ (ចាក់នៅខែទី៦ ទី៧ និងទី៨ បើទើបតែមកចាក់លើកទីមួយ)។ បើគាត់ធ្លាប់បានចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូសពីមុនមកហើយ ចាក់មួយទៀតនៅខែទី៧)។

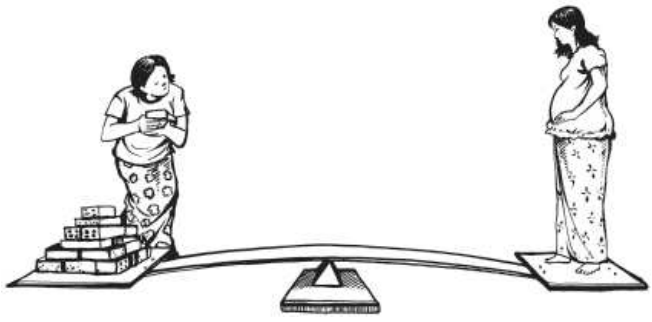
២. អាហារូបត្ថម្ភ

តើម្តាយមើលទៅមានអាហារូបត្ថម្ភល្អឬទេ? តើគាត់មានភាពស្លេកស្លាំងឬទេ? បើមាន ពិភាក្សាជាមួយគាត់អំពីរបៀបបរិភោគឲ្យបានប្រសើរ។ បើអាច ឲ្យគាត់លេបថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក ជាពិសេសជាមួយនឹងហ្វូលិកអាស៊ីត និងវីតាមីនសេ។ ផ្តល់ដំបូន្មានដល់គាត់ពីរបៀបទប់ទល់ជាមួយការចាញ់កូន(ទំ.២៤៨) និងការឆ្អល់ចុងដង្ហើម(ទំ.១២៨)។

តើគាត់ឡើងទម្ងន់តាមធម្មតាឬទេ? បើអាច ថ្លឹងគាត់រាល់ពេលដែលគាត់មកពិនិត្យ។ តាមធម្មតាគាត់គួរតែឡើងទម្ងន់ពី៨ ទៅ១០គីឡូក្រាម ក្នុងអំឡុងពេល៩ខែនៃផ្ទៃពោះ។ បើគាត់ឈប់ឡើងទម្ងន់ នេះគឺជារោគសញ្ញាអាក្រក់មួយ។ ការឡើងទម្ងន់ភ្លាមៗនៅខែចុងក្រោយ ក៏ជារោគសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ដែរ។ បើអ្នកគ្មានជញ្ជីងថ្លឹងទេ ព្យាយាមពិនិត្យមើលការឡើងទម្ងន់របស់គាត់ ដោយមើលតាមរូបរាង។

ឬធ្វើជញ្ជីងដែលសាមញ្ញដូចក្នុងរូបនេះ

ដាក់ដុំថ្ម ឬវត្ថុផ្សេងៗទៀត ដែលអ្នកដឹងពីទម្ងន់របស់វា →



www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

៣. បញ្ហាស្រាលៗ

សួរម្តាយតើគាត់មានបញ្ហាណាមួយក្នុងចំណោមបញ្ហាដែលកើតឡើងញឹកញាប់ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះឬទេ។ ពន្យល់គាត់ថា នោះមិនមែនជាបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរទេ ហើយឲ្យដំបូន្មានដល់គាត់តាមដែលអ្នកអាច(ទំ.២៤៨)។

៤. សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ និងបញ្ហាផ្សេងៗដែលមានការប្រឈមពិសេសនឹងគ្រោះថ្នាក់

ចំពោះរាល់សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ មើលទំ.២៤៩។ វាស់ជីពចររបស់គាត់រាល់ពេលគាត់មកពិនិត្យ។ ការធ្វើដូចនេះអ្នក នឹងអាចដឹងអំពីសភាពធម្មតារបស់គាត់ ក្នុងករណីគាត់មានបញ្ហានៅពេលក្រោយ(ឧទាហរណ៍ ការមានស្តុកដោយសារការពុលក្នុងឈាម ឬការធ្លាក់ឈាមធ្ងន់ធ្ងរ)។ បើអ្នកមានឧបករណ៍វាស់សម្ពាធឈាម វាស់សម្ពាធឈាមរបស់គាត់(ទំ.៤១០)។ ថ្លឹងទម្ងន់គាត់ផង។ ប្រុងប្រយ័ត្ន ជាពិសេសចំពោះសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ដូចខាងក្រោម ៖

- ការឡើងទម្ងន់ភ្លាមៗ
- ការហើមដៃនិងមុខ
- សម្ពាធឈាមឡើងខ្លាំង
- ភាពស្លេកស្លាំងធ្ងន់ធ្ងរ(ទំ.១២៤)
- រាល់ការធ្លាក់ឈាម(ទំ.២៤៩)

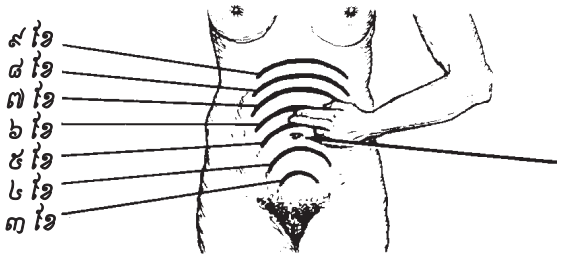
} សញ្ញាពុលក្នុងឈាមពេលមានផ្ទៃពោះ(ទំ.២៤៩)

ឆ្មបមួយចំនួនមានក្រដាស់ជ្រលក់ទឹកនោម ឬវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗទៀត សម្រាប់វាស់ជាតិប្រូតេអ៊ីន និងជាតិស្ករក្នុងទឹកនោម។ ការមានជាតិប្រូតេអ៊ីនខ្ពស់ អាចជារោគសញ្ញានៃការពុលក្នុងឈាម។ ជាតិស្ករខ្ពស់ អាចជារោគសញ្ញានៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម(ទំ.១២៧)។

បើមានរោគសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ណាមួយកើតឡើង បញ្ជូនស្ត្រីទៅរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យឲ្យបានឆាប់រហ័សបំផុត។ ជាមួយគ្នានេះដែរ ពិនិត្យរកមើលសញ្ញានៃការប្រឈមពិសេសនឹងគ្រោះថ្នាក់ (ទំ ២៥៨)។ បើមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ណាមួយដើម្បីមានសុវត្ថិភាព ស្ត្រីគួរទៅសម្រាលកូននៅមន្ទីរពេទ្យ។

៥. ការលូតលាស់ និងទីតាំងរបស់ទារកនៅក្នុងស្បូន

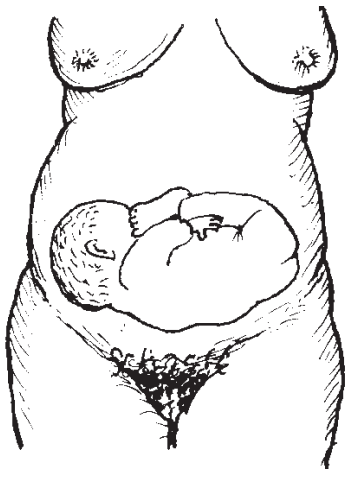
ស្ទាបស្បូនរបស់ម្តាយរាល់ពេលដែលគាត់មកពិនិត្យផ្ទៃពោះ ឬបង្ហាញគាត់ឲ្យដឹងពីរបៀបធ្វើដោយខ្លួនគាត់បាន។



តាមធម្មតា ស្បូនឡើងកម្ពស់៦ភ្ជាប់ម្រាមដៃជារៀងរាល់ខែ

នៅខែទី៤កន្លះ ស្បូនតែងតែមានកម្ពស់ដល់ផ្ចិត។

កត់ចំណាំជារៀងរាល់ខែអំពីកំពស់របស់ស្បូនដោយគិតជាចំនួនធ្នាប់ម្រាមដៃពីខាងលើ ឬខាងក្រោមផ្ចិត។ បើស្បូនហាក់ដូចជាធំពេក ឬលូតលាស់លឿនពេក នោះអាចមានន័យថា ស្ត្រីមានកូនភ្លោះ។ ឬនៅក្នុងស្បូនអាចមានទឹកច្រើនជាងធម្មតា។ បើដូច្នេះមែន អ្នកប្រហែលជាពិបាកស្ទាបរកទារកដែលនៅខាងក្នុងនោះ។ ការមានទឹកច្រើនពេកនៅក្នុងស្បូន មានន័យថាមានការប្រឈមខ្ពស់នឹងការធ្លាក់ឈាមធ្ងន់ធ្ងរក្នុងពេលសម្រាល និងអាចមានន័យថាទារកមានលក្ខណៈមិនធម្មតា។



ព្យាយាមស្ទាបរកមើលទីតាំងរបស់ទារកនៅក្នុងស្បូន។ បើវាដូចជាផ្តេកនៅទទឹងពោះ នោះម្តាយគួរតែទៅជួបគ្រូពេទ្យ មុនពេលការឈឺពោះសម្រាលចាប់ផ្តើម ព្រោះគាត់អាចត្រូវការការវះកាត់។ ដើម្បីពិនិត្យរកមើលទីតាំងរបស់ទារកនៅពេលជិតសម្រាល សូមមើលទំព័រ២៥៧។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

៦. ចង្វាក់បេះដូង និងចលនារបស់ទារក

ប្រដាប់ស្តាប់ចង្វាក់បេះដូងទារក

ចាប់ពីខែទី៥ឡើងទៅ ស្តាប់ចង្វាក់បេះដូងរបស់ទារក និងពិនិត្យមើលចលនារបស់វា។ អ្នកអាចសាកល្បងដាក់ត្រចៀកផ្ទាល់នឹងពោះរបស់គាត់ ប៉ុន្តែប្រហែលជាពិបាកក្នុងការស្តាប់។ បើអ្នកមានប្រដាប់ស្តាប់បេះដូងទារក វានឹងងាយជាង។ (ឬអ្នកធ្វើដោយខ្លួនឯង អំពីដីឥដ្ឋ ឬធ្វើពីឈើរឹង ដែលអាចស្តាប់បានស្រួល)។

បើស្តាប់ឮចង្វាក់បេះដូងទារក ខ្លាំងបំផុតនៅខាងក្រោមផ្ចិត ក្នុងខែចុងក្រោយ នោះក្បាលទារកនៅខាងក្រោម ហើយប្រហែលជានិងសម្រាលក្បាលមកមុន។

បើស្តាប់ឮចង្វាក់បេះដូងទារក ខ្លាំងបំផុតនៅខាងលើផ្ចិត នោះក្បាលទារកប្រហែលជានៅខាងលើ។ ទារកនេះអាចសម្រាលបញ្ច្រាស់ជើង(ជើងមកមុន)។

ចង្វាក់បេះដូងរបស់ទារកលោតប្រហែល២ដងលឿនជាចង្វាក់បេះដូងរបស់មនុស្សធំ។ បើអ្នកមាននាឡិកាដែលមានទ្រនិចវិនាទី រាប់ចង្វាក់បេះដូងរបស់ទារក។ ចង្វាក់បេះដូងពី១២០ទៅ១៦០ក្នុងមួយនាទី គឺជាចង្វាក់ធម្មតា។ បើតិចជាង ១២០ អាចមានបញ្ហាអ្វីមួយ។ (ឬប្រហែលជាអ្នករាប់ខុស ឬស្តាប់ឮចង្វាក់បេះដូងរបស់ម្តាយទៅវិញទេ។ វាស់ជីពចររបស់ម្តាយ។ ចង្វាក់បេះដូងរបស់ទារក ជាញឹកញាប់ ពិបាកស្តាប់ឮណាស់។ វាត្រូវការការអនុវត្ត។

៧. ការរៀបចំម្តាយសម្រាប់ពេលសម្រាល

នៅពេលដែលការសម្រាលជិតមកដល់ ពិនិត្យម្តាយឲ្យបានញឹកញាប់។ បើគាត់ធ្លាប់មានកូន សួរគាត់អំពីថេរវេលានៃការសម្រាលលើកមុនៗ និងសួរអំពីរាល់បញ្ហាដែលធ្លាប់ជួប បើមាន។ អ្នកអាចណែនាំគាត់ឲ្យគាត់សម្រាកបន្តិចបន្ទាប់ពីបរិភោគអាហារ ចំនួន២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ រយៈពេលម៉ោងម្តងៗ។ ពិភាក្សាជាមួយគាត់អំពីវិធីដែលធ្វើឲ្យគាត់ងាយសម្រាលកូន និងមិនសូវឈឺចាប់ផង(មើលទំព័របន្ទាប់)។ អ្នកក៏អាចបង្រៀនគាត់ឲ្យដកដង្ហើមវែងៗ យឺតៗ ដើម្បីឲ្យគាត់អាចធ្វើដូច្នេះ ក្នុងអំឡុងពេលស្បូនកន្ត្រាក់ក្នុងដំណាក់កាលឈឺពោះសម្រាល។ ពន្យល់គាត់ថាការបន្ធូរអារម្មណ៍ក្នុងអំឡុងពេលស្បូនកន្ត្រាក់ និងការសម្រាកនៅចន្លោះពេលទាំងនោះ នឹងជួយឲ្យគាត់សន្សំកម្លាំង បន្ថយការឈឺចាប់ និងបង្កើនល្បឿននៃការសម្រាល។

បើមានមូលហេតុណាមួយដែលធ្វើឲ្យអ្នកសង្ស័យថាការសម្រាលកូនអាចមានបញ្ហា ដែលអ្នកមិនអាចព្យាបាលបាន បញ្ជូនម្តាយទៅសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ។ ត្រូវប្រាកដថាម្តាយបានស្ថិតនៅក្បែរមន្ទីរពេទ្យ មុនពេលការឈឺពោះសម្រាលចាប់ផ្តើម។

វិធីដែលម្តាយអាចប៉ាន់ស្មានអំពីថ្ងៃដែលគាត់ត្រូវសម្រាលកូន

យកថ្ងៃខែនៃការចាប់ផ្តើមមានរដូវចុងក្រោយ ដក៣ខែ រួចបូកនឹង៧ថ្ងៃ។ ឧទាហរណ៍ ឧបមាថារដូវចុងក្រោយរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមនៅថ្ងៃទី១០ ខែឧសភា។

ថ្ងៃទី១០ ខែឧសភា ដក៣ខែ ត្រូវជាថ្ងៃទី១០ ខែកុម្ភៈ ហើយបូកនឹង៧ថ្ងៃទៀត ត្រូវជាថ្ងៃទី១៧ ខែកុម្ភៈ។

ទារកទំនងជានឹងត្រូវសម្រាលនៅថ្ងៃទី១៧ ខែកុម្ភៈ។

៨. ការកត់ត្រាព័ត៌មានផ្សេងៗ

ការកត់ត្រាទុកនូវព័ត៌មានផ្សេងៗ មានប្រយោជន៍សម្រាប់អ្នកក្នុងការប្រៀបធៀបការពិនិត្យរបស់អ្នកពីមួយខែទៅមួយខែ និងមើលថាតើម្តាយមានការវិវត្តយ៉ាងដូចម្តេច។ នៅទំព័របន្ទាប់នេះ គឺជាគំរូតារាងកត់ត្រាព័ត៌មាន។ អ្នកអាចកែប្រែវាបាន ដើម្បីឲ្យត្រូវតាមតំរូវការរបស់អ្នក។ ក្រដាស់ដែលមានទំហំធំ មានលក្ខណៈប្រសើរជាង។ ម្តាយគ្រប់រូបអាចរក្សាទុកតារាងកំណត់ត្រាព័ត៌មាននេះដោយខ្លួនគាត់បាន និងយកមកជាមួយពេលដែលគាត់មកពិនិត្យលើកក្រោយ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

តារាងកត់ត្រាការថែទាំមុនសម្រាល

ឈ្មោះ.....អាយុ.....ចំនួនកូន.....អាយុ.....ថ្ងៃខែកំណើតកូនក្រោយបង្អស់.....

ថ្ងៃខែចាប់ផ្តើមមានរដូវចុងក្រោយ.....ថ្ងៃខែដែលអាចសម្រាល.....បញ្ហាផ្សេងៗក្នុងពេលសម្រាលកូនមុនៗ.....

ខែ	ថ្ងៃពិនិត្យ	បញ្ហាដែលកើតញឹកញាប់	សុខភាពទូទៅ និងបញ្ហាបន្ទាប់បន្សំ	ភាពស្លេកស្លាំង (ធ្ងន់ធ្ងរប៉ុន្មាន?)	សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ (ទ.២៤៩)	ការហើម (កន្លែងណា? ប៉ុន្មាន?)	ជីពចរ	សីតុណ្ហភាព	ទម្ងន់ (ស្មាន ឬថ្លឹង)	សម្ពាធឈាម*	ប្រូតេអ៊ីនក្នុងទឹកនោម*	ស្ករក្នុងទឹកនោម*	ទីតាំងទារកក្នុងស្បូន	កម្ពស់ស្បូនប៉ុន្មានធ្នាប់លើថ្ពិត (+) ឬក្រោមថ្ពិត (-)	
១.		អស់កម្លាំង													
២.		ចង្អោរ													
៣.		និងចាញ់កូន													
៤.		← កម្ពស់ស្បូនធៀបនឹងថ្ពិត													
៥.		← ចង្វាក់ដង្ហើមទារក និងការកំរើកដំបូង												+	ចាក់ថ្នាំបង្ការតេតាណូស
៦.														+	លើកទី១
៧.(សប្តាហ៍ទី១)		ហើមជើងខ្លះៗ												+	បន្ថែមលើកទី២
(សប្តាហ៍ទី៣)		ទល់លាមក												+	
៨.(សប្តាហ៍ទី១)		ឆ្អល់ក្រពះ												+	លើកទី៣
(សប្តាហ៍ទី៣)		ប៉ោងសរសៃវ៉ែន												+	
៩.(សប្តាហ៍ទី១)		ដកដង្ហើមខ្លីៗ												+	
(សប្តាហ៍ទី២)		នោមញឹកញាប់												+	
(សប្តាហ៍ទី៣)														+	
(សប្តាហ៍ទី៤)		← ទារកំកិលចុះ												+	
														+	

ត្រូវដាក់ឈ្មោះឆ្មបដែលមានមធ្យោបាយវាស់ និងវិភាគចំពោះព័ត៌មាននេះ។

* ទាំងអស់នេះគឺសម្រាប់ឆ្មបដែលមានមធ្យោបាយវាស់ ឬធ្វើតេស្តរកព័ត៌មានទាំងនេះ។

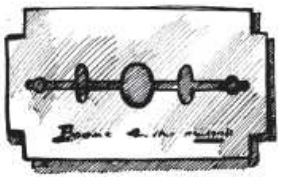
www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

សម្ភារៈផ្សេងៗដែលម្តាយគប្បីត្រៀមជាស្រេច មុនពេលសម្រាលកូន

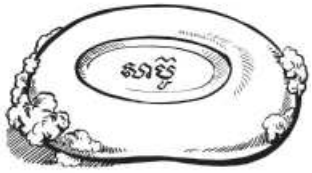
ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគ្រប់រូប គប្បីត្រៀមប្រដាប់ប្រដាទាំងនេះរួចជាស្រេច នៅខែទី៧នៃផ្ទៃពោះ ៖

ក្រណាត់ ឬកន្ទបស្អាត យ៉ាងច្រើន

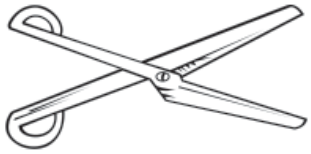
ឡាមថ្មីមួយ (កុំបើកកញ្ចប់ឲ្យសោះ រហូតដល់ពេលអ្នកត្រូវការកាត់ទង់ផ្ទៃ)។



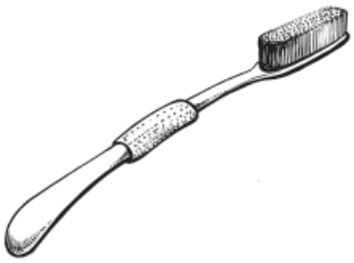
សាប៊ូសម្លាប់មេរោគ (ឬសាប៊ូជម្មតា)



(ប្រសិនបើអ្នកគ្មានឡាមថ្មីទេ ត្រូវត្រៀមកន្ត្រៃស្អាត ដែលគ្មានច្រេះ។ ស្ងោរកន្ត្រៃនេះភ្លាមៗ មុនពេលយកទៅកាត់ទង់ផ្ទៃ)។



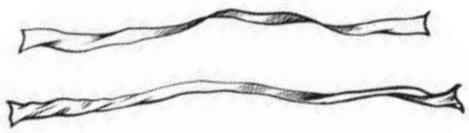
ច្រាស់ស្អាតសម្រាប់សម្អាតដៃ និងក្រចក



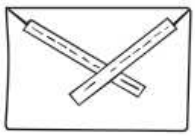
ស្បៃឬក្រណាត់គ្មានមេរោគ សម្រាប់គ្របលើផ្ទៃ

អាល់កុលសម្រាប់ជម្រះដៃ បន្ទាប់ពីលាងសម្អាតដៃ

ខ្សែចង៦ធ្វើពីក្រណាត់ស្អាត សម្រាប់ចងផ្ទៃ



សំឡីស្អាត



ត្រូវខ្ចប់ក្រណាត់សម្រាប់គ្របលើផ្ទៃ និងខ្សែសម្រាប់ចងទង់ ផ្ទៃ នៅក្នុងកញ្ចប់ក្រដាសមួយចិទជិត ហើយកម្តៅ ក្នុងចង្ក្រានឬដោយផ្ទាំងអ៊ីត។

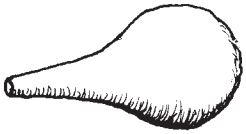
www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

សម្ភារៈបន្ថែមសម្រាប់ធ្មប និងធ្មបបុរាណ

ពិល

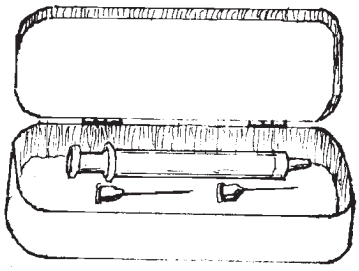
ប្រដាប់ស្តាប់ចង្វាក់បេះដូងទារក
តាមរយៈពោះរបស់ម្តាយ

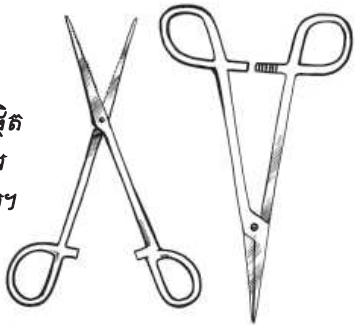
ប្រដាប់សម្រាប់ចឹតសំបោរចេញពី
មាត់និងច្រមុះរបស់ទារក



កន្ត្រៃចុងមូលសម្រាប់កាត់ទងផ្ចិត មុនពេលទារក
សម្រាលផុត (សម្រាប់តែក្នុងករណីបន្ទាន់បំផុត
ប៉ុណ្ណោះ)។

សឺរាំងនិងម្ជុលដែលស្ទោរម្ងាប់មេរោគរួច



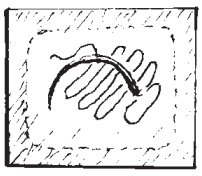


ជង្គៀបពីរសម្រាប់គាបទងផ្ចិត
ឬគាបសរសៃដើនដែលហូរ
ឈាមពីការហែកទ្វារមាស។

ស្រោមដៃកៅស៊ូ (ដែលអាចស្ទោរម្ងាប់មេរោគ
បាន មើលទំ.៧២) សម្រាប់ពាក់ ពេលពិនិត្យស្ត្រី
ពេលទារក កំពុងសម្រាលចេញមក ពេលដេរ
របួសទ្វារមាស និងពេលកាន់និងពិនិត្យ
មើលសុក។

ថ្នាំចាក់អ៊ែរហ្គូណូវីន(Ergonovine)
ឬអ៊ែរហ្គូម៉ែទ្រីន(Ergometrine) ទំ.៣៩១

ម្ជុល និងដេសស្ទេរីល សម្រាប់ដេររបួសទ្វារមាស



ចានដែកធំ២ - ១ប្រើសម្រាប់លាងសម្អាតដៃ
១ទៀតប្រើសម្រាប់ដាក់និងពិនិត្យមើលសុក។

ថ្នាំដំណក់ប្រាក់នីត្រាត ១%
ថ្នាំក្រមួនដាក់ភ្នែកតេត្រាស៊ីគ្លីន
ឬថ្នាំក្រមួនភ្នែកអេរីត្រូមីស៊ីន សម្រាប់
ដាក់ក្នុងភ្នែកទារក ដើម្បីបង្ការការបង្ក
រោគដំគ្រោះថ្នាក់ (មើលទំ.៦៦១)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់ពេលសម្រាល

ការសម្រាលកូនគឺជាដំណើរការបែបធម្មជាតិមួយ។ កាលណាម្តាយមានសុខភាពល្អ ហើយអ្វីៗមានដំណើរការល្អ នោះ ទារកអាចសម្រាលចេញដោយមិនបាច់មានជំនួយពីនរណាម្នាក់ក៏បាន។ ក្នុងការសម្រាលធម្មតា **បើឆ្មបឬឆ្មបបុរាណ ជួយកាន់តែពិច អ្វីៗគ្រប់យ៉ាងកាន់តែទំនងជានឹងមានដំណើរការល្អ។**

ការពិបាកផ្សេងៗក្នុងការសម្រាលក៏អាចកើតមានដែរ ហើយជួនកាលជីវិតម្តាយឬទារកអាចស្ថិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់ទៀតផង។ **បើមានហេតុផលណាមួយដែលធ្វើឲ្យអ្នកគិតថា ការសម្រាលអាចមានការពិបាក ឬមានគ្រោះថ្នាក់ អ្នកគប្បីរកឆ្មបជំនាញ ឬគ្រូពេទ្យដែលមានបទពិសោធន៍ ឲ្យមកជួយ។**

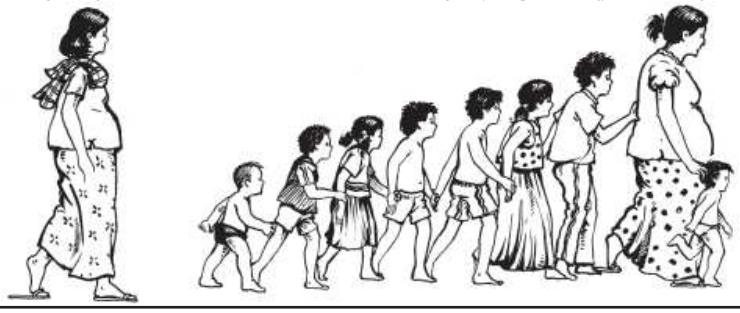
ប្រយ័ត្ន ៖ ប្រសិនបើអ្នកមានក្អក គ្រុនក្តៅ ឈឺបំពង់ក ឬមានដំបៅ ឬមានការបង្ករោគនៅលើស្បែក ក្នុងពេលធ្វើការសម្រាលកូន នោះជាការល្អគួរតែឲ្យអ្នកផ្សេងជួយក្នុងការសម្រាលនេះវិញ។

សញ្ញានៃការប្រឈមពិសេសនឹងគ្រោះថ្នាក់ ដែលតំរូវឲ្យមានគ្រូពេទ្យ ឬឆ្មបជំនាញចូលរួមក្នុងក្នុងការសម្រាល (ប្រសិនបើអាច គួរទៅមន្ទីរពេទ្យ) ៖

- ប្រសិនបើការឈឺពោះសម្រាលយ៉ាងទៀងទាត់ បានចាប់ផ្តើមលើសពី៣អាទិត្យ មុនពេលគ្រប់ខែ។
- ប្រសិនបើស្ត្រីចាប់ផ្តើមធ្លាក់ឈាមមុនពេលឈឺពោះសម្រាល។
- ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញាពុលក្នុងឈាម ពេលមានផ្ទៃពោះ(មើលទំ.២៤៩)។
- ប្រសិនបើស្ត្រីកំពុងមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ឬជំងឺស្រួចស្រាល់។
- ប្រសិនបើស្ត្រីមានភាពស្លេកស្លាំងធ្ងន់ធ្ងរ ឬឈាមរបស់គាត់មិនកកដូចធម្មតា (ពេលគាត់បានមុតអ្វីមួយ)។
- ប្រសិនបើគាត់មានអាយុក្រោម១៥ឆ្នាំ លើសពី៤០ឆ្នាំ ឬមានផ្ទៃពោះលើកទីមួយ នៅអាយុលើសពី៣៥ឆ្នាំ។
- ប្រសិនបើគាត់មានកូនលើសពី៥ឬ៦នាក់។
- ប្រសិនបើគាត់ទាបខ្លាំង ឬមានអាងត្រគាកចង្អៀត(ទំ.២៦៧)។
- ប្រសិនបើគាត់ធ្លាប់មានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរ ឬមានធ្លាក់ឈាមច្រើន នៅពេលសម្រាលកូនមុនៗ។
- ប្រសិនបើគាត់មានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ឬបញ្ហាបេះដូង។
- ប្រសិនបើគាត់មានជំងឺក្លន។
- ប្រសិនបើមើលទៅគាត់ហាក់ដូចជាមានកូនភ្លោះ(ទំ.២៦៩)។
- ប្រសិនបើមើលទៅទារកហាក់ដូចជាមិនស្ថិតនៅទីតាំងធម្មតានៅក្នុងស្បូន។
- ប្រសិនបើថង់ទឹកភ្លោះបែក ហើយមិនទាន់ចាប់ផ្តើមមានការឈឺពោះសម្រាលទៀត ក្នុងអំឡុង២ឬ៣ម៉ោង។ (គ្រោះថ្នាក់កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ បើគាត់មានគ្រុនក្តៅ)។
- ប្រសិនបើ២អាទិត្យក្រោយពេលគ្រប់ខែហើយ ទារកនៅតែមិនទាន់សម្រាល។

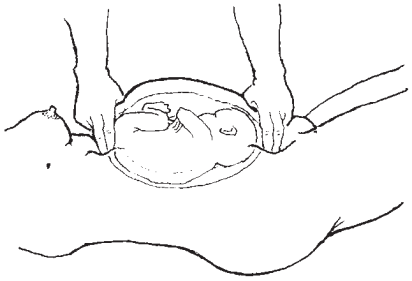
ការសម្រាលកូនដែលមានកម្រិតគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ជាងគេ គឺ ៖

កូនដំបូង *និង* *កូនពុងក្រោយ បន្ទាប់ពីមានកូនជាច្រើននាក់*

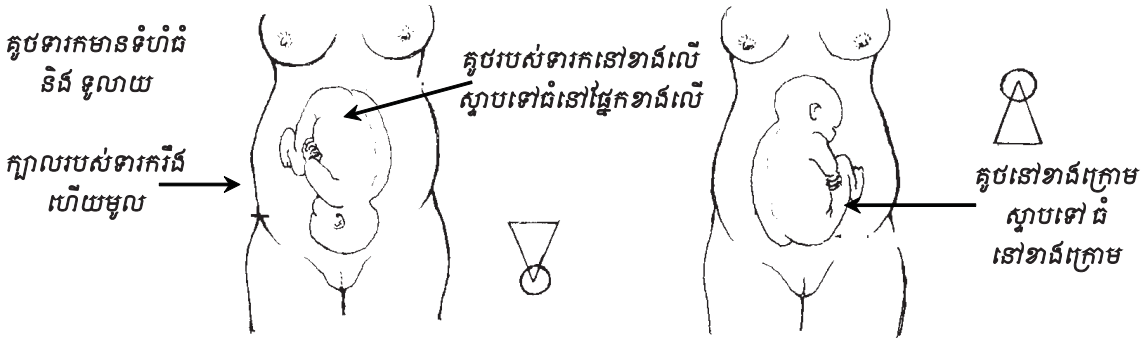


ការពិនិត្យមើលថាតើទារកស្ថិតក្នុងទីតាំងល្អឬទេ

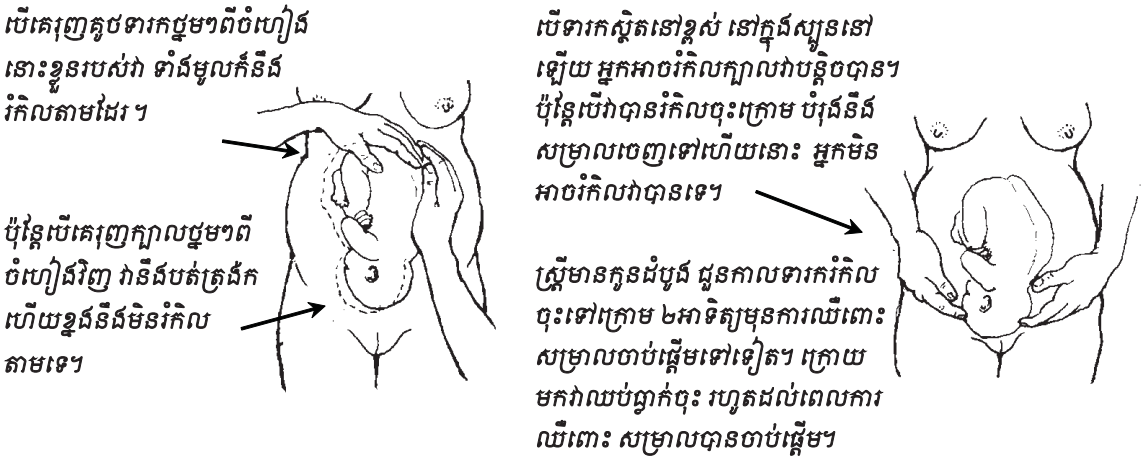
ដើម្បីឲ្យច្បាស់ថាទារកមានក្បាលចុះក្រោម ដែលស្ថិតក្នុងទីតាំងធម្មតាសម្រាប់សម្រាល ស្ទាបរកក្បាលរបស់ទារក ដូចក្នុងរូបនេះ ៖



១. ឲ្យម្តាយដកដង្ហើមចេញឲ្យអស់។ យកមេដៃ និងម្រាមដៃ២ សង្កត់ត្រង់នេះចំពីលើឆ្អឹងថ្ងាសរបស់អាងត្រគាក។ យកដៃម្ខាងទៀត ស្ទាបបាតស្បូន។



២. រុញថ្នមៗពីម្ខាងទៅម្ខាង ដំបូងប្រើដៃម្ខាង បន្ទាប់មកប្រើដៃម្ខាងទៀត។



ប្រសិនបើក្បាលរបស់ទារកចុះក្រោម ការសម្រាលរបស់វាទំនងជាប្រព្រឹត្តទៅដោយងាយស្រួល។

ប្រសិនក្បាលរបស់វាឡើងលើ ការសម្រាលប្រហែលជាមានការពិបាក(កូនកើតបញ្ហាស់ជើង) ហើយដើម្បីសុវត្ថិភាព ម្តាយគប្បីសម្រាលកូននៅក្បែរ ឬនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ។

ប្រសិនបើកូននៅទទឹងខ្លួន ម្តាយគប្បីសម្រាលកូននៅមន្ទីរពេទ្យ។ ម្តាយនិងទារកកំពុងមានគ្រោះថ្នាក់(ទំ.២៦៧)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

សញ្ញាដែលបង្ហាញថាការឈឺពោះសម្រាលជិតមកដល់

- ក្នុងរយៈពេលពីរបីថ្ងៃមុនការឈឺពោះសម្រាលចាប់ផ្តើម តាមធម្មតា ទារករំកិលចុះក្រោមនៅក្នុងស្បូន។ ការរំកិលចុះរបស់ទារកនេះធ្វើឲ្យម្តាយអាចដកដង្ហើម បានស្រួលជាងមុន ប៉ុន្តែគាត់ប្រហែលជាត្រូវនោមញឹកញាប់ជាងមុនបន្តិចដែរ ដោយសារមានទម្ងន់សង្កត់ទៅលើថ្លោកនោម។ (ចំពោះកូនដំបូង សញ្ញានេះអាចកើតឡើងរហូតដល់ ៤អាទិត្យមុនពេលសម្រាល)។

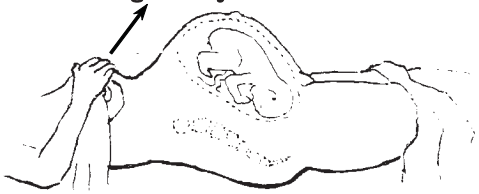
- នៅមុនពេលការឈឺពោះសម្រាលចាប់ផ្តើមបន្តិច **មានទឹករំអិលខាប់ៗខ្លះ**ចេញតាមទ្វារមាស។ ឬទឹករំអិលខ្លះអាចចេញ២ឬ៣ថ្ងៃ មុនការឈឺពោះសម្រាលចាប់ផ្តើម។ ជួនកាលវាមានលាយឈាមខ្លះៗផង។ នេះគឺជាការធម្មតាទេ។

- **ការកន្ត្រាក់ស្បូន** ឬការឈឺពោះសម្រាល អាចចាប់ផ្តើមជាច្រើនថ្ងៃមុនពេលសម្រាល។ នៅពេលដែលការកន្ត្រាក់ស្បូនកាន់ខ្លាំងឡើង ទៀតទាត់ និងកាន់តែញឹកញាប់ នោះការឈឺពោះសម្រាលកំពុងតែចាប់ផ្តើមហើយ។

- ស្ត្រីខ្លះមាន**ការកន្ត្រាក់ស្បូនសាកល្បង**ជាច្រើនអាទិត្យមុនពេលការឈឺពោះសម្រាលចាប់ផ្តើម។ នេះគឺជាការធម្មតាទេ។ ក្នុងករណីកម្រខ្លះ ស្ត្រីអាចមាន**ការឈឺពោះសម្រាលក្លែងក្លាយ**។ ការឈឺពោះសម្រាលរបៀបនេះកើតឡើងនៅ ពេលដែលមានការកន្ត្រាក់ខ្លាំង និងញឹកញាប់ ប៉ុន្តែក្រោយមកក៏បាត់ទៅវិញរយៈពេលជាច្រើនម៉ោង ឬច្រើនថ្ងៃ មុន ពេលការឈឺពោះសម្រាលពិតប្រាកដចាប់ផ្តើម។ ជួនកាលការដើរ ការមុជទឹកក្តៅ ឬការសម្រាកអាចជួយបន្ថយការ កន្ត្រាក់ស្បូនបើវាមិនមែនជាការឈឺពោះសម្រាលពិតប្រាកដ ឬអាចនាំឲ្យមានការសម្រាលបើវាជាការឈឺពោះសម្រាល ពិតប្រាកដ។ ប៉ុន្តែ ទោះបីជាការកន្ត្រាក់ស្បូននេះមិនមែនជាការឈឺពោះសម្រាលពិតប្រាកដក៏ដោយ ក៏វាជួយត្រៀមលក្ខណៈដល់ស្បូនសម្រាប់សម្រាលពិតប្រាកដដែរ។

ការឈឺពោះសម្រាល បណ្តាលមកពីការកន្ត្រាក់ ឬការប្រឹងរបស់ស្បូន។ នៅចន្លោះនៃការកន្ត្រាក់ម្តងៗ ស្បូនសម្រាកក្នុងស្ថានភាពដូចនេះ ៖

ក្នុងពេលកំពុងកន្ត្រាក់ ស្បូនប្រឹង ហើយឡើងកោងដូចនេះ



ការកន្ត្រាក់ស្បូនរុញច្រានទារកចុះទៅក្រោមថែមទៀត។ នេះបណ្តាលឲ្យមាត់ស្បូនបើកចំហរបន្តិចម្តងៗ។

- ថង់ទឹកភ្លោះដែលស្រោបទារកនៅក្នុងស្បូន តាមធម្មតា បែកធ្លាយចេញទឹកជាច្រើន បន្ទាប់ពីការឈឺពោះសម្រាលបានចាប់ផ្តើម។ បើថង់ទឹកភ្លោះបែកមុនការកន្ត្រាក់ស្បូនចាប់ផ្តើម នេះជាសញ្ញាបង្ហាញថាការឈឺពោះសម្រាលបាន ចាប់ផ្តើមហើយ។ បន្ទាប់ពីបែកថង់ទឹកភ្លោះ ម្តាយគប្បីរក្សាភាពស្អាតជានិច្ច។ ការដើរចុះឡើងអាចជួយឲ្យការសម្រាលកូនបានឆាប់រហ័ស។ ដើម្បីបង្ការការបង្កជំងឺ ជៀសវាងការរួមភេទ កុំអង្គុយក្នុងទឹក និងមិនត្រូវលាងទ្វារមាសដោយទឹកថ្នាំទេ។ បើការសម្រាលនៅតែមិនទាន់ចាប់ផ្តើមក្នុងអំឡុង១២ម៉ោងទេ រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ដំណាក់កាលនៃការសម្រាលកូន

ការសម្រាលកូនមាន៣ដំណាក់កាល ៖

- ដំណាក់កាលទី១ ចាប់តាំងពីការចាប់ផ្តើមនៃការកន្ត្រាក់ស្បូនខ្លាំង រហូតដល់ពេលទារករំកិលចុះមកដល់មាត់ស្បូន។
- ដំណាក់កាលទី២ ចាប់ពីពេលទារកចុះមកដល់មាត់ស្បូន រហូតដល់ទារកបានសម្រាលចេញ។
- ដំណាក់កាលទី៣ ចាប់ពីពេលទារកបានសម្រាលរួច រហូតដល់ពេលសុកបានធ្លាក់ចេញមកក្រៅ។

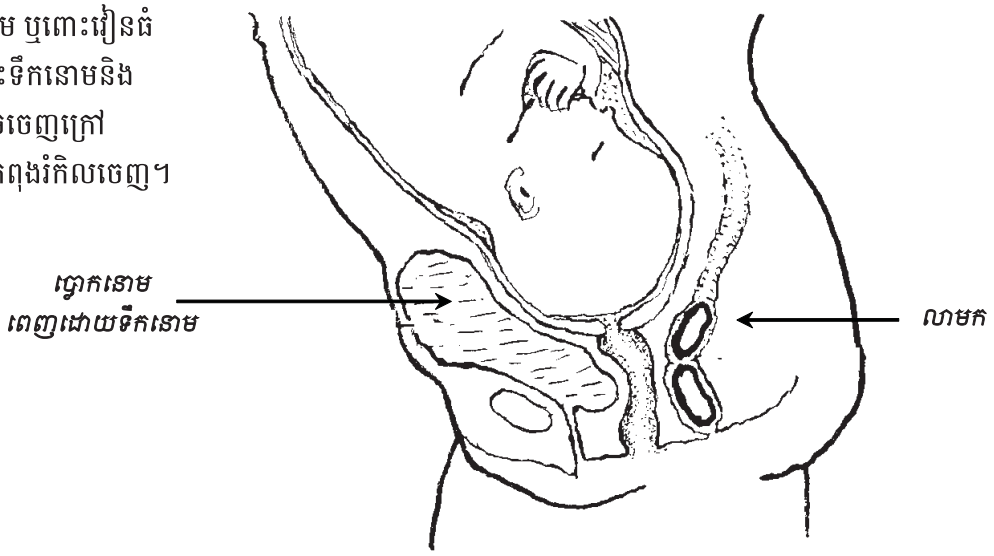
ដំណាក់កាលទី១នៃការសម្រាល ជាធម្មតាមានរយៈពេលពី១០ទៅ២០ម៉ោង ឬយូរជាងនេះ បើជាកូនដំបូង និងពី ៧ទៅ១០ម៉ោងចំពោះកូនបន្ទាប់ៗ។ រយៈពេលនេះមានការប្រែប្រួលយ៉ាងច្រើន។

ក្នុងដំណាក់កាលទី១នេះ ម្តាយមិនគួរខំប្រឹងឲ្យកូនឆាប់សម្រាលនោះទេ។ តាមធម្មជាតិ ដំណាក់កាលនេះត្រូវប្រព្រឹត្តទៅដោយយឺតៗ។ ម្តាយប្រហែលជាមានអារម្មណ៍ថាមិនមានការវិវឌ្ឍន៍សោះ ហើយក៏ចាប់ផ្តើមព្រួយបារម្ភ។ ព្យាយាមលួងលោមពង្រឹងស្មារតីគាត់។ ប្រាប់គាត់ថាស្ត្រីជាច្រើនមានការបារម្ភដូចគ្នានេះដែរ។

ម្តាយមិនគួរខំប្រឹងជំរុញទារកឲ្យចេញមកក្រៅក្នុងពេលនេះទេ រហូតដល់ទារកចាប់ផ្តើមរំកិលចុះទៅមាត់ស្បូន ហើយគាត់មានអារម្មណ៍ចង់ប្រឹង។

ម្តាយគប្បីបត់ជើងតូច ធំឲ្យហើយ មុនពេលសម្រាលកូន។

បើថ្លោកនោម ឬពោះវៀនធំឡើងពេញ នោះទឹកនោមនិងលាមកនឹងលេចចេញក្រៅនៅពេលទារកកំពុងរំកិលចេញ។



ក្នុងអំឡុងពេលសម្រាល ម្តាយគួរនោមឲ្យបានញឹកញាប់។ បើគាត់មិនបានបន្ធោរបង់លាមកក្នុងរយៈពេលជាច្រើនម៉ោង នោះការបូមលាមកចេញ អាចធ្វើឲ្យងាយសម្រាល។ ក្នុងអំឡុងពេលសម្រាល ម្តាយគួរងូតទឹក ឬភេសជ្ជផ្សេងៗឲ្យបានញឹកញាប់។ ការមានជាតិទឹកតិចពេកក្នុងរាងកាយ អាចធ្វើឲ្យការសម្រាលយឺត ឬឈប់តែម្តង។ បើការសម្រាលកូនមានរយៈពេលយូរ គាត់គួរតែបរិភោគអាហារបន្តិចបន្តួច។ បើគាត់ក្អួត គាត់គួរងូតទឹកអ៊ូរ៉ាលីត ទឹកតែ ឬទឹកផ្លែឈើបន្តិចបន្តួច នៅចន្លោះពេលនៃការកន្ត្រាក់ស្បូននីមួយៗ។

ក្នុងអំឡុងពេលសម្រាល ម្តាយគួរផ្លាស់ប្តូរទីតាំងឲ្យបានញឹកញាប់ ឬក្រោកដើរម្តងៗ។ គាត់មិនគួរដេកលើគ្រែឲ្យយូរពេកទេ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ក្នុងអំឡុងដំណាក់កាលទី១នៃការសម្រាលកូន ឆ្មប ឬអ្នកជួយសម្រាល គួរតែ ៖

- លាងសម្អាតពោះ ប្រដាប់ភេទ គូថ និងជើងរបស់ម្តាយ ដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹកក្តៅឧណ្ហៗ។ គួរដាក់គ្រែនៅកន្លែងស្អាត ដោយមានពន្លឺគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់មើលឲ្យបានច្បាស់។
- កាស្រក្រណាត់ស្អាត កន្សែង ឬក្រដាសកាសែត នៅលើគ្រែ ហើយប្តូរវាចេញនៅពេលប្រឡាក់ឬទទឹក។
- ត្រៀមឡាមថ្មីមួយដែលមិនទាន់បកពីស្រោមរបស់វា ទុកសម្រាប់កាត់ទងផ្តិត ឬស្មោរកន្ត្រៃចំនួន១៥នាទី។ ទុកកន្ត្រៃក្នុងទឹកពុះក្នុងឆ្នាំងរហូតដល់ពេលត្រូវការប្រើ។

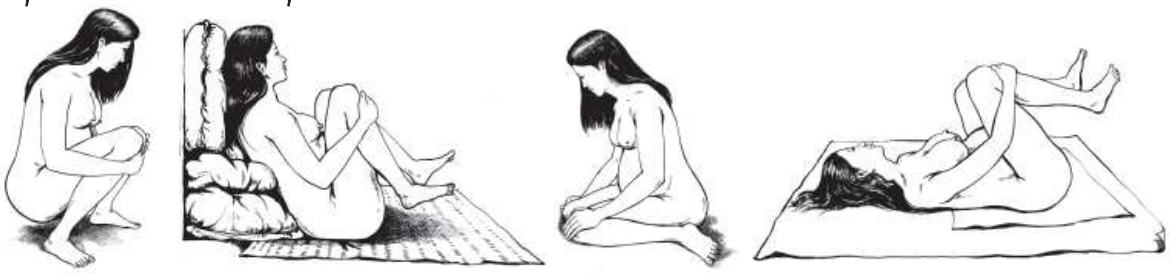
ឆ្មប**មិនគួរ**ច្របាច់ ឬរុញសង្កត់នៅលើពោះទេ។ គាត់ក៏**មិនគួរ**ប្រាប់ឲ្យម្តាយប្រឹងជំរុញកូនឲ្យចេញមកក្រៅ ក្នុងពេលនេះដែរ។

បើម្តាយមានការភ័យខ្លាច ឬមានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង ឲ្យគាត់ដកដង្ហើមវែងៗ **យឺតៗ** និងយ៉ាងទៀងទាត់ នៅពេលស្បូនកន្ត្រាក់ម្តងៗ និងដកដង្ហើមធម្មតានៅចន្លោះពេលការកន្ត្រាក់នីមួយៗ។ ការធ្វើដូចនេះនឹងអាចគ្រប់គ្រងការឈឺចាប់ និងជួយឲ្យគាត់បានសម្ងំផង។ លួងលោមម្តាយថាការឈឺចាប់ខ្លាំងនេះ គឺជាការធម្មតាទេ ហើយវាជួយរុញច្រានកូនឲ្យចេញមកក្រៅ។

ដំណាក់កាលទី២នៃការសម្រាល គឺជាពេលដែលទារកត្រូវបានសម្រាល ៖ ជួនកាល ដំណាក់កាលនេះចាប់ផ្តើមនៅពេលថង់ទឹកភ្លោះបានបែក។ ជាញឹកញាប់ដំណាក់កាលនេះមានភាពងាយស្រួលជាងដំណាក់កាលទី១ ហើយជាធម្មតាវាមិនប្រើពេលយូរជាង២ម៉ោងទេ។ ក្នុងអំឡុងពេលស្បូនកន្ត្រាក់ ម្តាយខំប្រឹងជំរុញកូនមកក្រោម ដោយកម្លាំងរបស់គាត់។ នៅចន្លោះការកន្ត្រាក់ស្បូននីមួយៗ ម្តាយដូចជាអស់កម្លាំងយ៉ាងខ្លាំង និងងងុយដេក។ នេះជាការធម្មតាទេ។

ក្នុងការរុញច្រានទារកមកក្រៅ ម្តាយគួរដកដង្ហើមវែងៗ ហើយប្រឹងឲ្យខ្លាំងដោយប្រើសាច់ដុំពោះ ដូចជាពេលដែលគាត់ប្រឹងបន្ទោរបង់លាមកដែរ។ បើទារករំកិលចេញមកយឺតៗ បន្ទាប់ពីបែកទឹកភ្លោះ ម្តាយអាចបត់ជង្គង់ដូចរូបភាពនេះ ៖

អង្គុយចោងហោង *អង្គុយផ្អែកបញ្ឆរជង្គង់* *លុតជង្គង់* *ឬដេកទាញបញ្ឆរជង្គង់*



នៅពេលដែលទ្វារមាសរបស់ម្តាយបើក ហើយចាប់ផ្តើមមើលឃើញក្បាលទារក ឆ្មប ឬអ្នកជួយ គួរត្រៀមសម្ភារៈគ្រប់យ៉ាងឲ្យរួចស្រេច សម្រាប់ទទួលទារក។ ក្នុងពេលនេះម្តាយ**មិនគួរ**ខំប្រឹងជំរុញឲ្យខ្លាំងទេ គឺដើម្បីឲ្យក្បាលទារក ចេញមកយឺតៗ។ ការធ្វើរបៀបនេះជួយបង្ការការហែកទ្វារមាស(មើលទំ.២៦៩ សម្រាប់ព័ត៌មានលំអិត)។

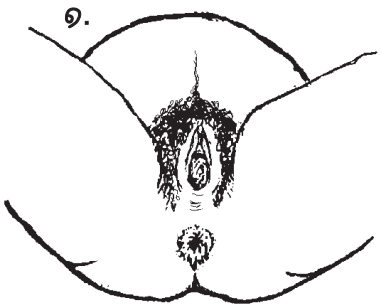
ក្នុងការសម្រាលកូនធម្មតា ឆ្មបមិនត្រូវលូកដៃឬម្រាមដៃចូលទៅក្នុងទ្វារមាសរបស់ម្តាយទេ។ វាគឺជាមូលហេតុញឹកញាប់នៃការបង្កវោគដ៏គ្រោះថ្នាក់របស់ម្តាយ បន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច។

នៅពេលក្បាលទារកចេញមកក្រៅ ឆ្មបអាចទ្រក្បាលរបស់ទារកបាន ប៉ុន្តែមិនត្រូវទាញវាមកក្រៅទេ។

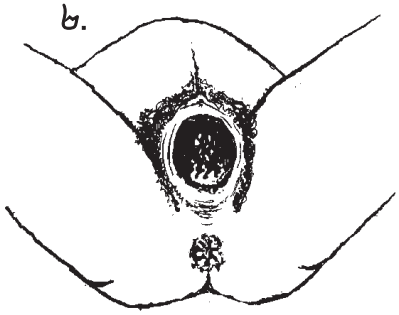
បើអាច **ពាក់ស្រោមដៃនៅពេលធ្វើការសម្រាលកូន** ដើម្បីការពារសុខភាពមាតា ទារក និងឆ្មបខ្លួនឯង។ សព្វថ្ងៃចំណុចនេះមានសារសំខាន់ជាងកាលពីមុន។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

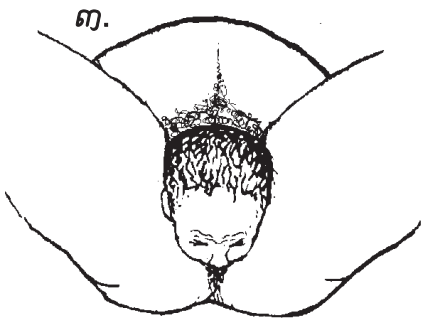
ជាធម្មតាទារកសម្រាលក្បាលមកមុន ដូចនេះ ៖



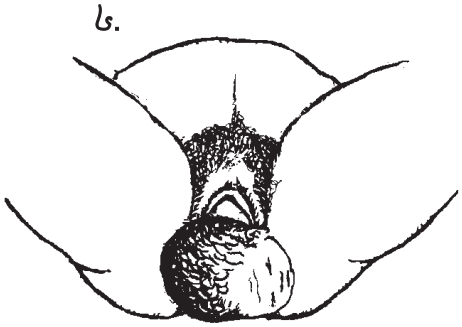
ពេលនេះ ខំប្រឹងឲ្យខ្លាំង



ពេលនេះ មិនបាច់ខំប្រឹងខ្លាំងទេ។ ដកដង្ហើមខ្វៃៗ លឿនៗ។ ការធ្វើរបៀបនេះជួយបង្ការការរហែកទ្វារមាស(ទំ.៦៦៩)។

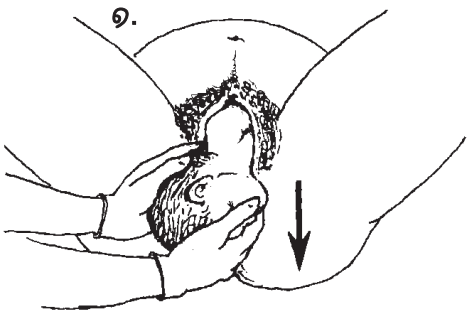


តាមធម្មតា ក្បាលចេញមកដោយផ្កាប់មុខចុះ។ បើទារកមានលាមកនៅក្នុងមាត់ ឬច្រមុះ សម្អាតវាចេញភ្លាម(ទំ.៦៦២)។

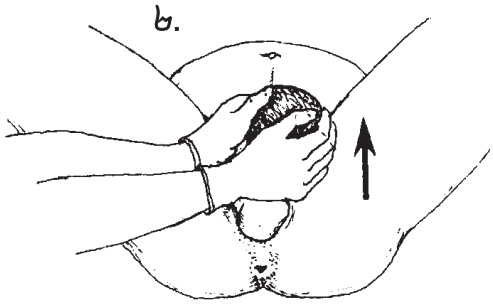


បន្ទាប់មក ខ្នងរបស់ទារកបែរទៅម្ខាង ដើម្បីឲ្យស្មាចេញមកបាន។

ប្រសិនបើជាប់ស្មា បន្ទាប់ពីក្បាលបានចេញផុត ៖



ឆ្មបអាចទ្រក្បាលរបស់ទារក ហើយបន្ទាបវាដោយប្រុងប្រយត្ន័ ដើម្បីឲ្យស្មាអាចចេញមកបាន។



បន្ទាប់មក គាត់អាចលើកក្បាលទារកបន្តិច ដើម្បីឲ្យស្មាម្ខាងទៀតចេញមកដែរ។

កម្លាំងជំរុញទាំងអស់ត្រូវតែចេញមកពីម្តាយផ្ទាល់។ **ឆ្មបមិនត្រូវទាញក្បាល ឬបង្វិល ឬបត់ករបស់ទារកទេ** ពីព្រោះវាអាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារក។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ដំណាក់កាលទី៣នៃការសម្រាល ចាប់ផ្តើមពីពេលដែលទារកបានសម្រាលរួច រហូតដល់សុកធ្លាក់ចេញមកក្រៅ។ តាមធម្មតាសុកធ្លាក់ចេញមកដោយខ្លួនឯងក្នុងអំឡុងពេល៥នាទីទៅ១ម៉ោង បន្ទាប់ពីទារកបានសម្រាល។ ក្នុងពេលនេះ **ថែទាំទារក**ឲ្យបានហ្មត់ចត់។ បើមានការធ្លាក់ឈាមច្រើន(ទំ.២៦៥) ឬសុកមិនធ្លាក់ ក្នុងរយៈពេល១ម៉ោង រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

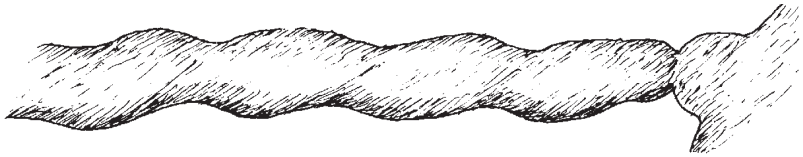
ការថែទាំទារកនៅពេលសម្រាល

បន្ទាប់ពីទារកបានសម្រាលរួចភ្លាម ៖

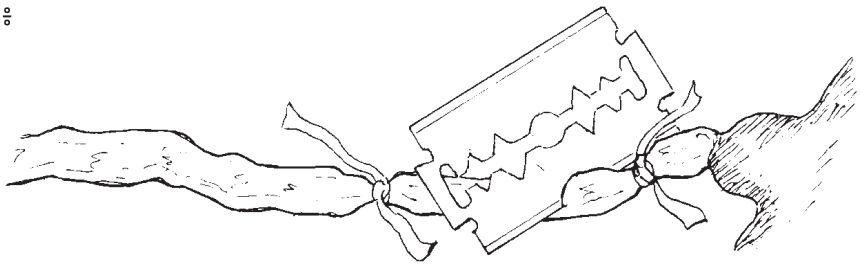
- ដាក់ក្បាលរបស់ទារកសំយុងចុះក្រោម ដើម្បីឲ្យទឹករំអិលហូរចេញពីមាត់ និងបំពង់ករបស់វា។ កាន់វារបៀបនេះ រហូតដល់វាចាប់ផ្តើមដកដង្ហើម។
- ដាក់ទារកឲ្យនៅទាបជាងម្តាយ រហូតដល់បានចងទងផ្ចិតរួច។ (ធ្វើដូចនេះទារកនឹងទទួលបានឈាមច្រើនទៀត និងមានកម្លាំងខ្លាំង)។
- បើទារកមិនចាប់ផ្តើមដកដង្ហើមភ្លាមៗទេ រឹតខ្នងវា ដោយកន្សែង ឬក្រណាត់ទន់ៗ។
- បើទារកនៅតែមិនទាន់ដកដង្ហើមទៀត សម្អាតទឹករំអិលដែលមាននៅច្រមុះនិងមាត់របស់វា ដោយប្រើបំពង់ប៊ឺត ឬក្រណាត់ស្អាតរុំម្រាមដៃរបស់អ្នក។
- បើទារកមិនទាន់បានចាប់ផ្តើមដកដង្ហើមក្នុងរយៈពេល១នាទីបន្ទាប់ពីសម្រាល ធ្វើចលនាដង្ហើមមាត់ទល់និងមាត់ភ្លាមៗ(ទំ.៨០)។
- រុំទារកដោយក្រណាត់ស្អាត។ ជាការសំខាន់គឺត្រូវប្រយ័ត្នកុំឲ្យទារកត្រូវខ្យល់ ជាពិសេសបើវាសម្រាលមិនគ្រប់ខែ។

របៀបកាត់ទងផ្ចិត

នៅពេលដែលទារកបានសម្រាលរួច ទងផ្ចិតលោតដូចជីពចរ ហើយប៉ោង និងមានពណ៌ខៀវ។ **រង់ចាំសិន**។



បន្តិចក្រោយមក ទងផ្ចិតប្រែជាស្វិត និងមានពណ៌ស។ វាឈប់លោត។ ឥឡូវនេះ ចងវាពីរកន្លែង ដោយប្រើក្រណាត់ឬខ្សែស្អាតស្អុត។ ក្រណាត់ឬខ្សែនេះ គួរត្រូវបានអ៊ុត ឬស្ងោរអម្ងាប់មេរោគ។ កាត់ទងផ្ចិតនៅចន្លោះចំណងខ្សែទាំងពីរដូចក្នុងរូបនេះ៖



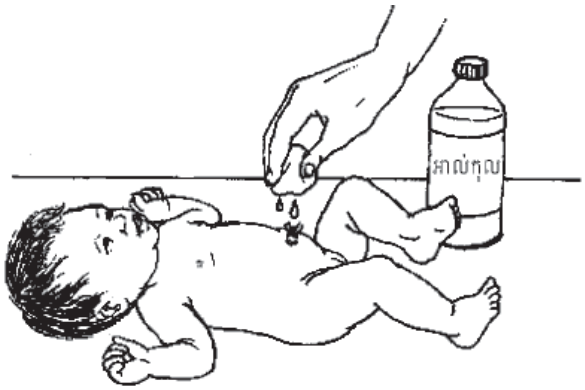
សំខាន់ ៖ កាត់ទងផ្ចិតដោយប្រើឡាមថ្មីនិងស្អាត។ មុនពេលបើកកញ្ចប់យកឡាមមកប្រើ លាងដៃឲ្យបានស្អាតជាមុន។ ឬពាក់ស្រោមដៃឬស្រោមថ្នាស្វិក។ បើអ្នកមិនមានឡាមថ្មីទេ ប្រើកន្ត្រៃដែលទើបបានអម្ងាប់មេរោគរួច។

កាត់ទងផ្ចិតឲ្យជិតនឹងដងខ្លួនរបស់ទារក។ ទុកប្រហែលតែ២សង្ទីម៉ែត្រពីខ្លួនទារកបានហើយ។ ការប្រុងប្រយ័ត្ននេះដើម្បីជួយបង្ការជំងឺតេតាណូស(មើលទំ.១៨២)។

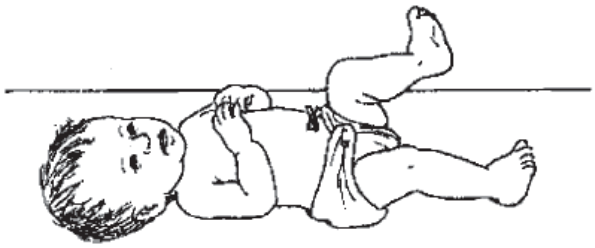
www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការថែទាំផ្ចិតដែលទើបនឹងកាត់

រក្សាទងផ្ចិតដែលទើបនឹងកាត់រួច ឲ្យស្អាត ហើយស្ងួតជានិច្ច។ ត្រូវតែលាងដៃឲ្យស្អាត មុននឹងប៉ះពាល់ទងផ្ចិតនោះ។



ប្រសិនបើផ្ចិតប្រែជាកខ្វក់ ឬមានក្រមរឈាមជាច្រើននៅលើវា សម្អាតវាចេញដោយថ្នមៗ ជាមួយអាល់កុល ឬស្រាខ្លាំង ឬជាមួយហ្សង់ទ្យាន វីយូឡេ។ មិនត្រូវដាក់អ្វីទាំងអស់នៅលើផ្ចិត ជាពិសេសរបស់កខ្វក់ និងលាមកសត្វមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់។ វាអាចបណ្តាលឲ្យកើតតេតាណូស និងអាចសម្លាប់ទារកបាន មើលទំព័រ១៨២ ទៅ១៨៤។



ប្រសិនបើទារកស្លៀកខោ ដាក់ចង្កេះខោ ឲ្យនៅពីក្រោមផ្ចិត។

ប្រសិនបើផ្ចិត ឬកន្លែងដែលនៅជុំវិញផ្ចិត មានពណ៌ក្រហម មានហូរខ្ទុះ ឬមានក្លិនស្អុយ មើលទំព័រ២៧២។

ជាទូទៅ ទងផ្ចិតជ្រុះចេញពីផ្ចិតក្នុងអំឡុងពេល៥ទៅ៧ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការសម្រាល។ ជួនកាលអាចមានដំណក់ឈាមបន្តិចបន្តួច ឬទឹករំអិលថ្លាៗ ពេលដែលទងផ្ចិតជ្រុះចេញ។ នេះគឺការធម្មតាទេ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើមានឈាមហូរមកច្រើន ឬមានខ្ទុះ រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

ការសម្អាតទារក

លាងសម្អាតឈាម ឬរំអិលផ្សេងៗដែលប្រលាក់ ដោយក្រណាត់សើម ទន់ និងក្តៅឧណ្ហៗ។

ជាការប្រសើរ គឺមិនគួរងូតទឹកឲ្យទារកទេ រហូតដល់វាជ្រុះទងផ្ចិតរួច។ បន្ទាប់មកងូតទឹកឲ្យទារកជាមួយទឹកក្តៅឧណ្ហៗរៀងរាល់ថ្ងៃ ដោយប្រើសាប៊ូខ្សោយៗ។

ដាក់ទារកឲ្យបៅដោះម្តាយភ្លាមៗ

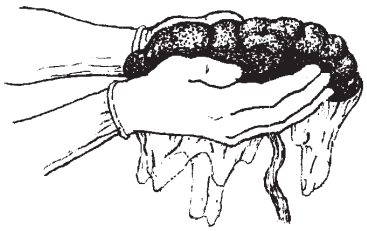
ដាក់ទារកឲ្យបៅដោះម្តាយភ្លាម បន្ទាប់ពីសម្រាល។ បើទារកបៅដោះម្តាយ វានឹងជួយឲ្យសុកឆាប់ធ្លាក់ចេញមកក្រៅ និងដើម្បីបង្ការការធ្លាក់ឈាម ឬជួយឃាត់ឈាម។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការដំណាក់សុក

តាមធម្មតា សុកធ្លាក់ក្នុងរយៈពេល៥នាទីទៅ១ម៉ោង បន្ទាប់ពីទារកបានសម្រាលរួច។ ប៉ុន្តែជួនកាលវាពន្យាររហូតដល់ជាច្រើនម៉ោង (មើលខាងក្រោម)។

ការពិនិត្យមើលសុក ៖



ប្រើស្រោមដៃ ឬស្បោងថ្នាស្តិកសម្រាប់កាន់ទ្រសុក។ បន្ទាប់មកលាងដៃរបស់អ្នកឲ្យបានស្អាត។

នៅពេលសុកធ្លាក់មកហើយ ត្រូវលើកវាឡើង ហើយពិនិត្យមើលតើវាចេញមកអស់ហើយឬនៅ។ បើវាមានដាច់រហែក ឬហាក់ដូច ជាបាត់បំណែកណាមួយ ត្រូវរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ សុក១បំណែកដែលនៅសល់ក្នុងស្បូន អាចបណ្តាលឲ្យធ្លាក់ឈាម ឬមានការបង្ករោគជាប់ជានិច្ច។

នៅពេលសុកក្រធ្លាក់ចេញមក ៖

បើម្តាយមិនធ្លាក់ឈាមច្រើនទេ មិនចាំធ្វើអ្វីទាំងអស់។ **មិនត្រូវទាញទងផ្ចិតចេញជាដាច់ខាត។** វាអាចបណ្តាលឲ្យធ្លាក់ឈាមដ៏គ្រោះថ្នាក់។ ជួនកាលសុកនឹងធ្លាក់ចេញមក ប្រសិនបើម្តាយអង្គុយចោងហោង និងប្រឹងបន្តិច។

ប្រសិនបើម្តាយបាត់បង់ឈាមច្រើន ស្វាបមើលស្បូនតាមរយៈពោះ។ ប្រសិនបើវាទន់ ធ្វើដូចខាងក្រោម ៖

ច្របាច់ស្បូនដោយប្រុងប្រយ័ត្ន រហូតទាល់តែវាទៅជារឹង។ ការធ្វើដូចនេះអាចជួយឲ្យស្បូនកន្ត្រាក់ និងរុញសុក ចេញមកក្រៅ។

ប្រសិនបើសុកមិនធ្លាក់មកភ្លាមៗទេ ហើយឈាម នៅតែបន្តធ្លាក់ រុញបាតស្បូនចុះទៅក្រោម ដោយប្រុយត្ន័ប្រយែង ដោយទប់ផ្នែកខាងក្រោមនៃស្បូនដូចនេះ។

ប្រសិនបើសុកនៅតែមិនធ្លាក់មកទៀត ហើយឈាមចេះតែបន្តធ្លាក់មកយ៉ាងច្រើន ព្យាយាមឃាត់ឈាម (មើលទំព័របន្ទាប់) ហើយរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យឲ្យបានលឿន។

ការធ្លាក់ឈាមខ្លាំង

នៅពេលដែលសុកធ្លាក់ចេញមក គឺតែងតែមានការហូរឈាមបន្តិចបន្តួច។ ជាធម្មតា វាហូរតែរយៈពេល២-៣នាទីប៉ុណ្ណោះ និងមិនលើសពី១ភាគ៤នៃចំណុះមួយលីត្រឡើយ(១ពែង)។ (ការធ្លាក់ឈាមបន្តិចបន្តួច អាចបន្តជាច្រើនថ្ងៃ ហើយតាមធម្មតាវាមិនធ្ងន់ធ្ងរទេ)។

បំរាម ៖ ជួនកាលស្ត្រីអាចធ្លាក់ឈាមយ៉ាងច្រើននៅខាងក្នុង ដោយមិនមានហូរឈាមចេញមកក្រៅច្រើនទេ។ ឧហ្សាហ៍ស្វាបពោះរបស់គាត់។ បើវាដូចជាកាន់តែធំឡើងៗ វាប្រហែលជាមានឈាមច្រើនឡើងៗ។ ពិនិត្យជីពចរគាត់ឲ្យបានញឹកញាប់ និងសង្កេតមើលរោគសញ្ញាស្តុក(ទំ.៧៧)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

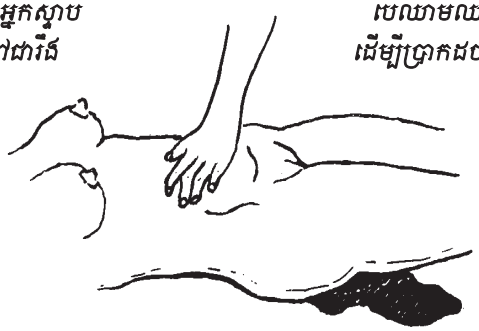
ដើម្បីជួយបង្ការ ឬឃាត់ការធ្លាក់ឈាមធ្ងន់ធ្ងរ **ឲ្យទារកបៅដោះម្តាយ។** បើទារកមិនបៅទេ ឲ្យប្តី(បើអាចធ្វើបាន) ទាញនិងច្របាច់ក្បាលដោះរបស់ម្តាយថ្នមៗ។ ការធ្វើនេះ នាំឲ្យគាត់បង្កើតអរ៉ម៉ូន ដែលជួយឃាត់ឈាម។

ប្រសិនបើការធ្លាក់ឈាមធ្ងន់ធ្ងរចេះតែបន្តទៀត ឬប្រសិនបើម្តាយបានបាត់បង់ឈាមច្រើន ដោយការស្រក់តក់ៗ ធ្វើដូចខាងក្រោម ៖

- រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យឲ្យបានលឿន។ បើការធ្លាក់ឈាមមិនឈប់ភ្លាមៗទេ ម្តាយអាចត្រូវចាក់បញ្ចូលឈាម។
- បើមានថ្នាំ**អ៊ែហ្គូណូវីន**(Ergonovine) ឬ**អុកស៊ីតូស៊ីន**(Oxytocin) ប្រើវាដោយធ្វើតាមការណែនាំនៅទំព័របន្ទាប់។ (ប្រើអូស៊ីតូស៊ីន ជំនួសអ៊ែហ្គូណូវីន ប្រសិនបើសុកមិនទាន់ធ្លាក់)។
- ម្តាយគប្បីផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន(ទឹក ទឹកផ្លែឈើ ទឹកតែ ស៊ុប ឬទឹកអ៊ូរ៉ាលីត ទំ.១៥២)។ បើគាត់ខ្សោយទៅៗ ជីពចរខ្សោយហើយលឿន ឬមានរោគសញ្ញា**ស្តូក** លើកជើងរបស់គាត់ឲ្យខ្ពស់ជាងក្បាល(ទំ.៧៧)។
- បើម្តាយបាត់បង់ឈាមច្រើន ហើយស្ថិតក្នុងសភាពគ្រោះថ្នាក់នៃការធ្លាក់ឈាមរហូតដល់ស្លាប់ ព្យាយាមឃាត់ឈាមដូចនេះ ៖

ម៉ាស្សាពោះរហូតទាល់តែអ្នកស្ទាបដឹងថាស្បូនចាប់ផ្តើមទៅជារឹង

បើឈាមឈប់ហូរ ពិនិត្យមើលវៀងរាល់៥នាទីម្តង ដើម្បីប្រាកដថាស្បូននៅរឹងដដែល។ ប៉ុន្តែ បើមិនរឹងទេ ម៉ាស្សាតទៅទៀត។



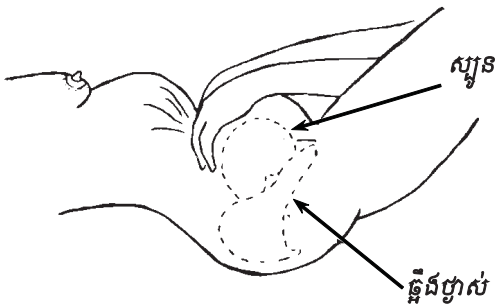
នៅពេលដែលស្បូនចាប់ផ្តើមទៅជារឹង ហើយឈាមឈប់ហូរ ឈប់ម៉ាស្សាភ្លាម។ ពិនិត្យមើលវាវៀងរាល់នាទី។ ប្រសិនបើវាចាប់ផ្តើមទៅជាទន់វិញ ម៉ាស្សាម្តងទៀត។

- **បើឈាមនៅតែបន្តធ្លាក់** ទោះបីជាខំធ្វើម៉ាស្សាស្បូនក៏ដោយ ធ្វើដូចខាងក្រោមនេះ ៖

ប្រើទម្ងន់របស់អ្នក សង្កត់ពោះដោយដៃទាំងពីរ ដោយដាក់ដៃមួយលើដៃមួយទៀត នៅខាងក្រោមផ្ទៃ។ អ្នកគួរបន្តសង្កត់ឲ្យបានយូរបន្ទាប់ពីឈាមឈប់ហូរ។

- បើនៅតែមិនអាចគ្រប់គ្រងការធ្លាក់ឈាមបាន ៖

សង្កត់ដៃរបស់អ្នកទាំងពីរពីលើស្បូន។ កាយវាឡើងលើ និងបត់វាមកខាងមុខ ដើម្បីឲ្យស្បូនខ្ទប់ទៅនឹងឆ្អឹងថ្ងាស់។ សង្កត់ឲ្យខ្លាំងតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដោយប្រើទម្ងន់ខ្លួនរបស់អ្នក បើកម្លាំងសាច់ដុំរបស់អ្នកមិនគ្រប់គ្រាន់។ បន្តសង្កត់ជាច្រើននាទី បន្ទាប់ពីឈាមឈប់ហូរ ឬរហូតដល់ពេលដែលអ្នកបានទទួលជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។



ចំណាំ ៖ ទោះបីជាមានគ្រូពេទ្យខ្លះប្រើថ្នាំវីតាមីនកាក៏ដោយ ថ្នាំនេះមិនអាចជួយបញ្ឈប់ការធ្លាក់ឈាមដែលទាក់ទងនឹងការសម្រាលកូន ការរលូតកូន ឬការរំលូតកូនទេ។ កុំប្រើវា។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការប្រើប្រាស់ថ្នាំអុកស៊ីតូស៊ិក (Oxytocics) ត្រឹមត្រូវ ៖ អ៊ែហ្គូណូវីន (Ergonovine) អុកស៊ីតូស៊ិន (Oxytocin) ពីតូស៊ិន (Pitocin) ។ល។

អុកស៊ីតូស៊ិកគឺជាពពួកថ្នាំដែលមាន អ៊ែហ្គូណូវីន អ៊ែហ្គូមេទ្រីន (Ergometrine) ឬអុកស៊ីតូស៊ិន។ វាធ្វើឲ្យស្បូន និងសរសៃឈាមស្បូនកន្ត្រាក់។ ថ្នាំទាំងនេះមានសារសំខាន់ តែក៏ជាថ្នាំដែលមានគ្រោះថ្នាក់ដែរ។ ការប្រើប្រាស់មិនត្រឹមត្រូវអាចបណ្តាលឲ្យម្តាយស្លាប់ ឬទារកស្លាប់ក្នុងស្បូន។ បើប្រើបានត្រឹមត្រូវ ជួនកាលវាអាចសង្គ្រោះជីវិតបាន។ ទាំងនេះគឺជាការប្រើប្រាស់ថ្នាំនេះយ៉ាងត្រឹមត្រូវ ៖

១. **ដើម្បីឃាត់ឈាមក្រោយពេលសម្រាលកូន។** នេះជាការប្រើប្រាស់ដ៏សំខាន់បំផុតរបស់ថ្នាំទាំងនេះ។ ក្នុងករណីធ្លាក់ឈាមយ៉ាងខ្លាំង បន្ទាប់ពីសុកបានធ្លាក់ ចាក់ថ្នាំ អ៊ែហ្គូណូវីន ឬអ៊ែហ្គូមេទ្រីនម៉ាលេអាត (Ergometrine Maleate *អ៊ែហ្គូក្រាត (Ergotrate)* ។ល។ ទំ.៣៩១) ០,២មីលីក្រាម (ឬឲ្យថ្នាំគ្រាប់ ០,២មីលីក្រាម ២គ្រាប់) ១ម៉ោងម្តង រយៈពេល៣ម៉ោង ឬរហូតអាចឃាត់ឈាមបាន។ ក្រោយពេលឃាត់ឈាមបានហើយ បន្តចាក់១អំពូល (ឬ១គ្រាប់) រៀងរាល់៤ម៉ោងម្តង រយៈពេល២៤ម៉ោង។ បើគ្មានថ្នាំអ៊ែហ្គូណូវីន ឬបើធ្លាក់ឈាមខ្លាំងមុនពេលសុកធ្លាក់ ចាក់ថ្នាំអុកស៊ីតូស៊ិន (***ពីតូស៊ិន*** *Pitocin* ទំ.៣៩១) ជំនួសវិញ។

សំខាន់ ៖ គ្រប់ម្តាយដែលជិតសម្រាលកូន និងឆ្លង គប្បីមានថ្នាំអំពូលអុកស៊ីតូស៊ិន និងអ៊ែហ្គូណូវីន ឲ្យគ្រប់គ្រាន់ជាស្រេច ដើម្បីទប់ទល់នឹងការធ្លាក់ឈាមធ្ងន់ធ្ងរ បើវាកើតឡើង។ ប៉ុន្តែថ្នាំទាំងនេះគួរប្រើប្រាស់តែក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរប៉ុណ្ណោះ។

២. **ដើម្បីជួយបង្ការការធ្លាក់ឈាមធ្ងន់ធ្ងរក្រោយពេលសម្រាល។** ស្ត្រីដែលធ្លាប់មានការធ្លាក់ឈាមធ្ងន់ធ្ងរ នៅពេលសម្រាលកូនលើកមុនៗ អាចចាក់ថ្នាំអ៊ែហ្គូណូវីន ១អំពូល (ឬលេបថ្នាំគ្រាប់ ២គ្រាប់) ភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីសុកបានធ្លាក់ និងរៀងរាល់៤ម៉ោងម្តង រយៈពេល២៤ម៉ោង។

៣. **ដើម្បីឃាត់ឈាមពេលរលូតកូន** (ទំ.២៨១)។ ការប្រើប្រាស់ថ្នាំអុកស៊ីតូស៊ិក អាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ហើយមានតែបុគ្គលិកសុខាភិបាលជំនាញប៉ុណ្ណោះ ដែលគួរប្រើវា។ ប៉ុន្តែបើស្ត្រីបាត់បង់ឈាមយ៉ាងលឿន ហើយគ្រូពេទ្យនៅឆ្ងាយ ប្រើថ្នាំណាមួយនៃពពួកអុកស៊ីតូស៊ិក ដូចដែលបានណែនាំខាងលើ។ អុកស៊ីតូស៊ិន (***ពីតូស៊ិន***) ប្រហែលជាល្អជាងគេ។

បំរាម ៖ ការប្រើថ្នាំ***អ៊ែហ្គូក្រាត ពីតូស៊ិន*** ឬ***ពីទុយទ្រីន*** (Pituitrin) ដើម្បីបង្ខំការសម្រាលឲ្យបានឆាប់ ឬដើម្បីធ្វើឲ្យម្តាយមានកម្លាំងក្នុងពេលសម្រាល គឺមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់ដល់ម្តាយនិងទារក។ ពេលដែលត្រូវប្រើថ្នាំអុកស៊ីតូស៊ិកនៅមុនពេលទារកបានសម្រាល គឺជាករណីកម្រណាស់ ហើយជាការប្រសើរ គួរប្រើដោយឆ្មបជំនាញ។ **មិនត្រូវប្រើពពួកថ្នាំអុកស៊ីតូស៊ិក មុនពេលទារកបានសម្រាលរួចទេ!**

ការប្រើពពួកថ្នាំអុកស៊ីតូស៊ិក
ក្នុងអំឡុងពេលសម្រាលកូន
ដើម្បីផ្តល់កម្លាំងឲ្យម្តាយ...

អាចសម្លាប់ម្តាយ ឬទារក
ឬទាំងពីរនាក់។

គ្មានថ្នាំណាមួយមានសុវត្ថិភាពក្នុងការផ្តល់កម្លាំងឲ្យម្តាយ ឬធ្វើឲ្យកូនសម្រាលបានលឿនឬងាយនោះទេ។

បើអ្នកចង់ឲ្យស្ត្រីម្នាក់មានកម្លាំងគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីសម្រាលកូន ឲ្យគាត់បរិភោគអាហារូបត្ថម្ភឲ្យបានច្រើន ក្នុងរយៈពេល៩ខែនៃការមានផ្ទៃពោះរបស់គាត់ (មើលទំ.១០៧)។ ម្យ៉ាងទៀត លើកទឹកចិត្តគាត់ឲ្យពន្យារពេលមានកូន។ ផ្តល់យោបល់ដល់គាត់ថា គាត់មិនគួរមានផ្ទៃពោះទៀតទេ រហូតដល់ពេលគាត់មានកម្លាំងគ្រប់គ្រាន់ឡើងវិញ (អានអំពីផែនការគ្រួសារ ទំ.២៨៣)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

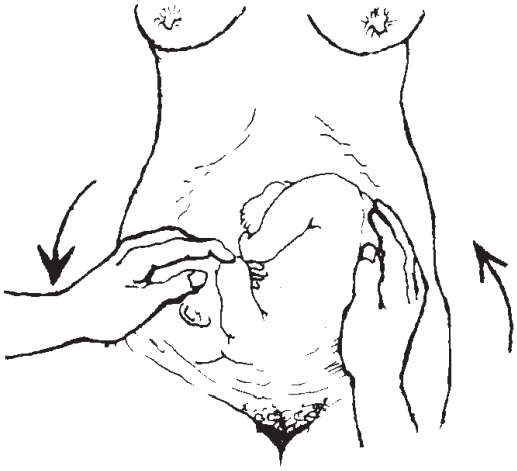
ការសម្រាលដែលពិបាក

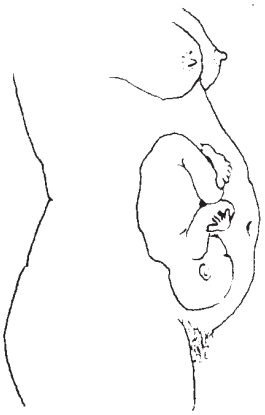
ជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់ នៅពេលដែលមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរណាមួយកើតឡើង ក្នុងអំឡុងពេលសម្រាលកូន។ មានបញ្ហាឬផលវិបាកជាច្រើនអាចកើតឡើង ដែលបញ្ហាខ្លះ មានសភាពធ្ងន់ធ្ងរជាងបញ្ហាខ្លះទៀត។ ទាំងអស់នេះគឺជាបញ្ហាមួយចំនួននៃបញ្ហាជាច្រើនដែលកើតជាញឹកញាប់ ៖

១. **ការឈឺពោះសម្រាលបានបាត់ទៅវិញ ឬបន្តយឈឿន** ឬមានរយៈពេលយ៉ាងយូរ បន្ទាប់ពីមានការឈឺពោះយ៉ាងខ្លាំង ឬបន្ទាប់ពីមានការបែកទឹកភ្លោះ។ បញ្ហានេះមានមូលហេតុជាច្រើនយ៉ាង ៖

- **ម្តាយប្រហែលជាភ័យខ្លាច ឬមានការព្រួយបារម្ភ។** នេះអាចបន្តយឈឿន ឬបញ្ឈប់ការកន្ត្រាក់របស់ស្បូន។ និយាយជាមួយគាត់។ ជួយឲ្យគាត់សម្រាកបន្ទូរអារម្មណ៍។ ព្យាយាមលួងលោមគាត់។ ពន្យល់គាត់ថាការសម្រាលកូនមានការឈឺតយ៉ាវ ប៉ុន្តែវាមិនមានបញ្ហាអ្វីធ្ងន់ធ្ងរទេ។ លើកទឹកចិត្តគាត់ឲ្យផ្លាស់ប្តូរទីតាំងឲ្យានញឹកញាប់ ហើយត្រូវផឹកទឹក បរិភោគអាហារ និងនោមផង។ ការផ្ទោច(ច្របាច់ ឬបៅ)ទៅលើក្បាលដោះអាចជួយពន្លឿនការសម្រាលកូនដែរ។

- **ទារកប្រហែលជាស្ថិតក្នុងទីតាំងខុសធម្មតា។** ស្ទាបមើលទារក ចន្លោះពេលស្បូនកន្ត្រាក់ម្តងៗ ដើម្បីឲ្យដឹងថាទារកនៅ**ទទឹងខ្លួន**។ ពេលខ្លះឆ្មបអាចបង្វិលទារកដោយដៃ**ថ្នមៗ**នៅលើពោះស្ត្រី។ ព្យាយាមបង្វិលទារកម្តងបន្តិចៗ នៅចន្លោះពេលការកន្ត្រាក់ស្បូនម្តងៗ រហូតទាល់តែក្បាលទារកចុះមកក្រោម។ ប៉ុន្តែ**មិនត្រូវប្រើកម្លាំងទេ** ព្រោះវាអាចធ្វើឲ្យរហែកស្បូន ឬរហែកសុក ឬគៀបទងសុក។ បើទារកមិនអាចបង្វិលបាន ព្យាយាមនាំម្តាយទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ។





- **ប្រសិនបើទារកបែរមុខមកខាងមុខ** ពុំមែនបែរមុខមកខាងក្រោយដូចធម្មតា អ្នកអាចស្ទាបប៉ះដៃនិងជើង មិនមែនប៉ះខ្នងមូលនោះទេ។ តាមធម្មតាវាមិនមែនជាបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរទេ ប៉ុន្តែការសម្រាលកូនអាចមានរយៈពេលយូរ ហើយធ្វើឲ្យម្តាយមានការឈឺចង្កេះខ្លាំង។ គាត់អាចផ្លាស់ប្តូរទីតាំងឲ្យបានញឹកញាប់ ព្រោះវាអាចជួយបង្វិលទារកបាន។

- **ក្បាលទារកអាចធំពេក ដែលមិនអាចចុះតាមឆ្អឹងត្រគាករបស់ម្តាយ។** បញ្ហានេះទំនងជាច្រើនមាន ចំពោះស្ត្រីដែលមានអាងត្រគាកចង្អៀត ឬស្ត្រីដែលមានកម្ពស់ទាបពេក។ (វាមិនងាយកើតមានចំពោះស្ត្រីដែលធ្លាប់មានការសម្រាលកូនធម្មតាពីមុនមកទេ។) អ្នកអាចស្ទាបដឹងថាទារកមិនរំកិលចុះក្រោម។ បើអ្នកសង្ស័យថាមានបញ្ហានេះ ព្យាយាមនាំម្តាយទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ ព្រោះគាត់ប្រហែលជាត្រូវការការវះកាត់(ការសម្រាលកូនដោយវះកាត់)។ **ស្ត្រីដែលមានអាងត្រគាកចង្អៀត ឬមានកម្ពស់ទាបខ្លាំង គួរតែសម្រាលកូនដំបូងនៅមន្ទីរពេទ្យ ឬនៅជិតមន្ទីរពេទ្យ។**

- **បើម្តាយមានក្អួត ឬមិនអាចផឹកទឹកបាន** គាត់ប្រហែលជាមានការខ្សោះជាតិទឹក។ បញ្ហានេះអាចបន្តយឈឿន ឬបញ្ឈប់ការកន្ត្រាក់របស់ស្បូន។ ឲ្យគាត់ផឹកទឹកអូរ៉ាលីតបន្តិចម្តងៗ ឬផឹកទឹកផ្សេងទៀត បន្ទាប់ពីការកន្ត្រាក់ស្បូនម្តងៗ។

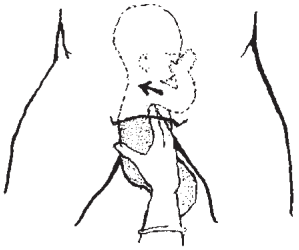
www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

២. **ការសម្រាលកូនបញ្ច្រាស់ជើង**(គូថមកមុន)។ ជួនកាលឆ្មបអាចដឹងថាទារកស្ថិតនៅទីតាំងបញ្ច្រាស់ ដោយការស្ទាបលើពោះម្តាយ(ទំ.២៥៧) និងការស្តាប់ចង្វាក់បេះដូងទារក(ទំ.២៥២)។

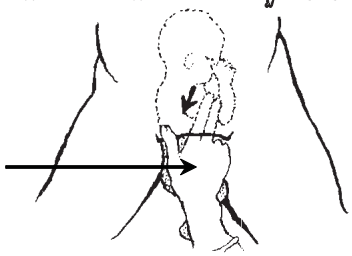
ការសម្រាលកូនបញ្ច្រាស់ជើង អាចប្រពឹត្តទៅបានស្រួលក្នុងទីតាំងបែបនេះ ៖

បើជើងរបស់ទារកចេញមកក្រៅ ប៉ុន្តែដៃនៅមិនទាន់ចេញ លាងដៃរបស់អ្នកឲ្យបានស្អាត រួចជម្រះដោយអាល់កុល(ឬពាក់ស្រោមដៃស្ទេរីល) បន្ទាប់មក...

លូកម្រាមដៃរបស់អ្នកចូលទៅក្នុងទ្វារមាស ហើយរុញស្មាទារកទៅខាងក្រោយ ដូចរូបនេះ

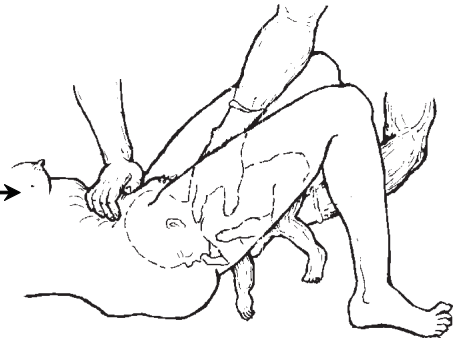


ឬសង្កត់ដៃទារកផ្អឹបទៅនឹងដងខ្លួន ដូចរូបនេះ

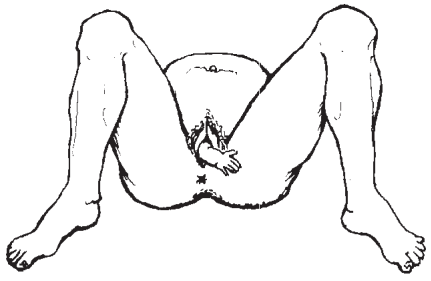


បើទារកជាប់ ឲ្យម្តាយដេកផ្ងារៗ ជាក់ម្រាមដៃរបស់អ្នកទៅក្នុងមាត់របស់ទារក រួចរុញក្បាលទារកទៅទ្រូងរបស់វា។ ក្នុងពេលជាមួយគ្នាឲ្យនរណាម្នាក់សង្កត់ក្បាល ទារកចុះក្រោមដោយសង្កត់នៅលើពោះរបស់ម្តាយ ដូចនេះ

ឲ្យម្តាយប្រឹងឲ្យខ្លាំង។ ប៉ុន្តែមិនត្រូវទាញខ្លួនរបស់ទារកទេ ។



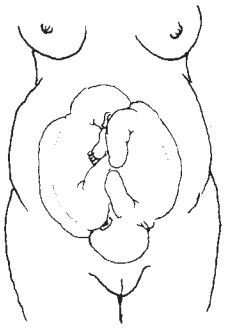
៣. **ការសម្រាលដៃមកមុនៗ** បើដៃទារកចេញមកមុនរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។ គេប្រហែលជាត្រូវការវះកាត់ដើម្បីយកទារកនោះចេញ។



៤. ជួនកាល**ទងសុករុំជុំវិញករបស់ទារក** ដែលធ្វើឲ្យទារកមិនអាចសម្រាលចេញមកបាន។ ព្យាយាមដោះទងសុកនោះចេញពីករបស់ទារក។ បើអ្នកមិនអាចធ្វើដូច្នេះបាន អ្នកអាចត្រូវគាប ឬចងទងសុកហើយកាត់វា។ ប្រើកន្ត្រៃស្ទេរីលដែលមានចុងទាល។

៥. **ការមានលាមកនៅក្នុងមាត់និងច្រមុះរបស់ទារកៗ** នៅពេលបែកទឹកភ្លោះ បើអ្នកឃើញសារធាតុរាវពណ៌បៃតងចាស់(សឹងតែខ្មៅ) នៅក្នុងទឹកនោះ នេះអាចជាលាមកដំបូង(អាចម៍ព្រៃ)របស់ទារកហើយ។ ទារកអាចស្ថិតក្នុងសភាពគ្រោះថ្នាក់។ បើទារកនោះដកដង្ហើមចូលលាមកទៅក្នុងសួត វាអាចស្លាប់បាន។ ពេលដែលក្បាលរបស់ទារកចេញមកក្រៅភ្លាម ច្រាប់ម្តាយកុំឲ្យប្រឹង ប៉ុន្តែឲ្យដកដង្ហើមខ្លីៗ លឿនៗវិញ។ មុនពេលទារកចាប់ផ្តើមដកដង្ហើម បឺតយកលាមកចេញពីច្រមុះ និងមាត់របស់វា ដោយប្រើប្រដាប់បូម។ ទោះបីជាទារកចាប់ផ្តើមដកដង្ហើមភ្លាមៗក៏ដោយ ក៏ត្រូវតែបឺតលាមកចេញរហូតទាល់តែអស់ដែរ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge



៦. **ការសម្រាលកូនភ្លោះ។** ការសម្រាលកូនភ្លោះជាញឹកញាប់មានការពិបាក និងមានគ្រោះថ្នាក់ ទាំងចំពោះម្តាយនិងទាំងទារក ជាងការសម្រាលកូនតែមួយ។

ដើម្បីសុវត្ថិភាព ម្តាយគប្បីសម្រាលកូនភ្លោះនៅមន្ទីរពេទ្យ។

ដោយសារតែការឈឺពោះសម្រាលកូនភ្លោះ ភាគច្រើនចាប់ផ្តើមយ៉ាងរហ័ស **ម្តាយគប្បីស្ថិតនៅជិតមន្ទីរពេទ្យ បន្ទាប់ពីមានផ្ទៃពោះបាន៧ខែ។**

សញ្ញាដែលបង្ហាញថាស្ត្រីហាក់ដូចជាមានកូនភ្លោះ ៖

- ផ្ទៃពោះលូតលាស់ធំយ៉ាងលឿន ហើយស្បូនរីកធំជាងធម្មតា ជាពិសេសនៅខែចុងក្រោយ(ទំ.២៥១)។
- បើស្ត្រីកើនទម្ងន់យ៉ាងលឿនខុសពីធម្មតា ឬមានបញ្ហាទូទៅនៃការផ្ទៃពោះ(ចាញ់កូន ឈឺខ្នង ប៉ោងសរសៃវ៉ែន មានភាពស្លេកស្លាំង ហើម និងពិបាកដកដង្ហើម)មានសភាពខ្លាំងក្លាជាងធម្មតា ត្រូវពិនិត្យមើលកូនភ្លោះ។
- បើអ្នកស្ទាបប៉ះអ្វីដែលធំ(ក្បាលនិងគូថ) ចំនួន៣ឬច្រើនជាងនេះ នៅក្នុងស្បូន ដែលហាក់ដូចជាធំចំឡែក នោះអាចជាកូនភ្លោះហើយ។
- ជួនកាលអ្នកអាចឮចង្វាក់បេះដូងពីរផ្សេងពីគ្នា(មិនមែនជាចង្វាក់បេះដូងម្តាយ) ប៉ុន្តែវាពិបាកស្តាប់ណាស់។

ក្នុងអំឡុងខែចុងក្រោយ បើម្តាយសម្រាកច្រើន ហើយមានការប្រុងប្រយ័ត្ននិងជៀសវាងការងារធ្ងន់ នោះកូនភ្លោះទំនងជាមិនសូវសម្រាលមុនខែទេ។

កូនភ្លោះភាគច្រើនសម្រាលមកមានរូបរាងតូច ហើយត្រូវការថែទាំពិសេស។ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ ជំនឿដែលថាការមានកូនភ្លោះគឺជាការចំលែក ឬកូនភ្លោះមានវេទមន្តពិសេសនោះ គឺមិនមែនជាការពិតទេ។

ការរហែកទ្វារមាស

ទ្វារមាសត្រូវរីកយ៉ាងធំដើម្បីឲ្យទារកសម្រាលចេញមកបាន។ ជួនកាលវារហែក។ ភាគច្រើនការរហែកកើតឡើងប្រសិនបើម្តាយទើបសម្រាលកូនដំបូង។

ជាធម្មតា គេអាចបង្ការការរហែកទ្វារមាសបាន ប្រសិនបើមានការប្រុងប្រយ័ត្ន ៖

ម្តាយគួរឈប់ប្រឹង បន្ទាប់ពីក្បាលទារកបានសម្រាលចេញរួច។ ការធ្វើដូចនេះនាំឲ្យទ្វារ មាសរបស់គាត់មានពេលវេលានឹងយឺតសន្ធឹងបាន។ ដើម្បីឈប់ប្រឹង ម្តាយគួរដង្ហក់វិញ(ដកដង្ហើមញាប់ៗ)។

នៅពេលដែលទ្វារមាសយឺតសន្ធឹង ឆ្មបអាចជួយទប់ទ្វារ មាសដោយដៃម្ខាង ហើយដៃ ម្ខាងទៀតទប់ក្បាលទារកថ្នមៗ កុំឲ្យវាចេញមកលឿនពេក ដូចរូបនេះ ៖

ការដាក់កុំប្រែសក្តៅឧណ្ហៗ នៅលើស្បែក នៅខាងក្រោមទ្វារមាស ក៏អាចជួយដែរ។ ចាប់ផ្តើមដាក់នៅពេលទ្វារមាសចាប់ផ្តើមរីក។ អ្នកក៏អាចម៉ាស្សាកន្លែងស្បែកដែលយឺត ដោយប្រើប្រេងបាន។

បើនៅតែមានការរហែកទ្វារមាសទៀត អ្នកដែលចេះដេរ គួរដេរភ្ជិតវាវិញដោយប្រុងប្រយ័ត្ន បន្ទាប់ពីសុកបានធ្លាក់(មើលទំ.៨៦ និង៣៨១)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

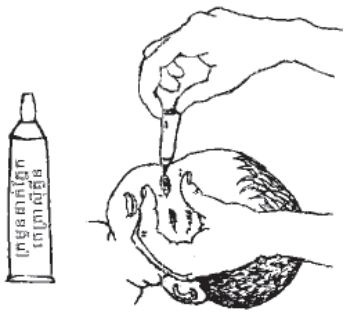
ការថែទាំទារកដែលទើបសម្រាល

ទងផ្ចិត

ដើម្បីបង្ការទងផ្ចិតដែលទើបនឹងកាត់ហើយថ្មីៗ ពីការបង្ករោគ វាគួរតែស្អាតនិងស្ងួតជានិច្ច។ កាលណាវាកាន់តែស្ងួត វាក៏នឹងកាន់តែឆាប់ជ្រុះ ហើយផ្ចិតក៏ឆាប់ជាសះដែរ។ ដោយហេតុនេះហើយ ជាការប្រសើរ មិនគួររុំអ្វីលើពោះទារកទេ ឬបើរុំ រុំវាឲ្យធូរ(មើល១៨៤ និង២៦៣)។

ភ្នែក

ដើម្បីការពារភ្នែករបស់ទារក ពីជំងឺរលាកផ្នែកសនៃភ្នែក ដាក់ក្រមួនភ្នែក តេត្រាស៊ីគ្លីន ១% ឬអ៊ែរីត្រូមីស៊ីន០,៥% ទៅ១% ក្នុងភ្នែកនីមួយៗ ក្នុងអំឡុងពេល ២ម៉ោងដំបូងបន្ទាប់ពីសម្រាល(ទំ.២២១ និង៣៧៩)។ ការធ្វើដូចនេះសំខាន់ណាស់ បើម្តាយធ្លាប់មានរោគសញ្ញានៃជំងឺប្រមេះទឹកបាយ ឬប្រមេះទឹកថ្លា(ទំ.២៣៦)។



ផ្តល់កម្តៅដល់ទារក ប៉ុន្តែកុំឲ្យក្តៅពេក

ការពារទារកពីភាពត្រជាក់ ប៉ុន្តែក៏ត្រូវការពារពីភាពក្តៅពេកផងដែរ។ ស្លៀកពាក់ឲ្យទារកឲ្យក្តៅ ដូចជាអ្នកស្លៀកពាក់ខ្លួនឯងដែរ។

ពេលអាកាសធាតុត្រជាក់

រុំទារកឲ្យបានល្អ

ប៉ុន្តែនៅពេលអាកាសធាតុក្តៅ
(ឬពេលដែលទារកមានគ្រុនក្តៅ)

ទុកទារកឲ្យនៅខ្លួនទទេ។

ដើម្បីឲ្យទារកមានកម្តៅគ្រប់គ្រាន់ ដាក់វាឲ្យនៅជាប់នឹងខ្លួនរបស់ម្តាយវា។ ចំនុចនេះសំខាន់ខ្លាំងណាស់ សម្រាប់ទារកដែលសម្រាលមិនគ្រប់ខែ ឬទារកដែលមានរូបរាងតូច។ មើល "ការថែទាំពិសេសចំពោះទារករូបរាងតូច សម្រាលមិនគ្រប់ខែ និងមិនគ្រប់ទម្ងន់(ទំ.៤០៥)"។

អនាម័យ

ជាការសំខាន់គឺត្រូវធ្វើតាមការណែនាំអំពីក្បួនអនាម័យ ដូចដែលបានពន្យល់នៅក្នុងជំពូក១២។ យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះចំណុចដូចតទៅនេះ ៖

- ផ្លាស់ប្តូរក្រណាត់កន្ទប ឬកម្រាលផ្ទួយរបស់ទារក រាល់ពេលដែលវាធ្វើឲ្យសើម ឬកខ្វក់។ បើស្បែកមានពណ៌ក្រហម ផ្លាស់ប្តូរក្រណាត់កន្ទបឲ្យបានញឹកញាប់ ឬបើជាការប្រសើរ ដោះវាចេញតែម្តង(ទំ.២១៥)។
- បន្ទាប់ពីទងផ្ចិតបានធ្លាក់ហើយ ងូតទឹកឲ្យទារករៀងរាល់ថ្ងៃ ដោយប្រើសាប៊ូខ្សោយៗ និងទឹកក្តៅឧណ្ហៗ។
- បើមានរុយឬមូស គ្របគ្រែរបស់ទារកដោយមុង ឬក្រណាត់ស្តើងៗ។
- អ្នកដែលមានដំបៅ ជំងឺផ្តាសាយ ឈឺបំពង់ក របេង ឬជំងឺឆ្លងដទៃទៀត គប្បីកុំប៉ះពាល់ ឬនៅឲ្យឆ្ងាយពីទារក ឬស្ត្រីកំពុងសម្រាលកូន។
- ដាក់ទារកនៅកន្លែងដែលស្អាត នៅឆ្ងាយពីផ្សែង និងធូលីផ្សេងៗ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការបំបៅដោះ

(អានផងដែរ អំពី "របបអាហារល្អបំផុតសម្រាប់កុមារតូចៗ" ទំ.១២០)

ទឹកដោះម្តាយជាអាហារដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់ទារក។ ទារកដែលចិញ្ចឹមដោយទឹកដោះម្តាយ មានសុខភាពល្អ លូតលាស់រឹងមាំ និងហាក់ដូចជាមិនសូវស្លាប់។ នេះជាមូលហេតុ ៖

- ទឹកដោះម្តាយ មានអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងដែលទារកត្រូវការ ល្អជាងទឹកដោះផ្សេងទៀត មិនថាជាទឹកដោះស្រស់ កំប៉ុង ឬម៉្យាក៏ដោយ។
- ទឹកដោះម្តាយ មានអនាម័យ។ នៅពេលគេឲ្យអាហារផ្សេងទៀត ជាពិសេសការបំបៅដោយប្រើដប វាពិតជាពិបាកណាស់ក្នុងការធ្វើឲ្យសម្ភារៈទាំងនោះស្អាតត្រឹមត្រូវ ដើម្បីបង្ការទារកពីជំងឺរាក និងជំងឺផ្សេងៗទៀត។
- សីតុណ្ហភាពរបស់ទឹកដោះម្តាយ គឺតែងតែត្រឹមត្រូវជានិច្ច។
- ទឹកដោះម្តាយមានសារធាតុដែលជួយការពារទារកទប់ទល់នឹងជំងឺមួយចំនួន ដូចជា ជំងឺរាក កញ្ជ្រឹល និងជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង។

ម្តាយគប្បីចាប់ផ្តើមបំបៅដោះទារក ឲ្យបានឆាប់បំផុត បន្ទាប់ពីទារកបានសម្រាល។ ក្នុងពីរបីថ្ងៃដំបូង ដោះម្តាយផលិតទឹកដោះបានបន្តិចបន្តួចតែប៉ុណ្ណោះ។ នេះជារឿងធម្មតាទេ។ គាត់គប្បីបន្ត**បំបៅកូនរបស់គាត់ឲ្យបានញឹកញាប់** យ៉ាងតិចបំផុតឲ្យបានរៀងរាល់២ម៉ោងម្តង។ ការជញ្ជក់របស់ទារកនឹងជួយឲ្យម្តាយផលិតទឹកដោះបន្ថែមទៀត។

បើទារកហាក់ដូចជាមានសុខភាពល្អ ឡើងទម្ងន់ និងនោមដាក់ក្រណាត់ទ្រាប់យ៉ាងទៀងទាត់ មានន័យថា ម្តាយកំពុងមានទឹកដោះគ្រប់គ្រាន់ហើយ។

ជាការប្រសើរបំផុត បើម្តាយបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ ក្នុងរយៈពេល៦ខែដំបូង។ បន្ទាប់ពីនោះ គាត់គប្បីបន្តបំបៅកូនដោយទឹកដោះរបស់គាត់ទៀត ប៉ុន្តែគួរចាប់ផ្តើមបញ្ចុកអាហារបំប៉នផ្សេងៗទៀតផងដែរ (មើលទំ.១២២)។

តើម្តាយអាចផលិតទឹកដោះបានកាន់តែច្រើន ដោយរបៀបណា ៖

ម្តាយគប្បី.....

- ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន។
- បរិភោគអាហារឲ្យបានត្រឹមត្រូវ ជាពិសេសទឹកដោះ ផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះ និងអាហារសាងសង់រាងកាយ (មើលទំ.១១០)។
- ដេកឲ្យបានច្រើន និងជៀសវាងធ្វើការអស់កម្លាំងខ្លាំង ឬមានទុក្ខព្រួយ។
- បំបៅដោះកូនឲ្យបានញឹកញាប់ យ៉ាងតិច រៀងរាល់២ម៉ោងម្តង។

ទារកដែលបៅទឹកដោះគោ ទំនងជាជាយមានជំងឺ និងស្លាប់។

ទារកដែលបៅទឹកដោះម្តាយ មានសុខភាពល្អ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការឲ្យថ្នាំដល់ទារក

ថ្នាំពេទ្យជាច្រើនមានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះទារក។ ប្រើតែថ្នាំពេទ្យណាដែលអ្នកប្រាកដថាមានការណែនាំឲ្យប្រើចំពោះទារក ហើយប្រើតែក្នុងពេលចាំបាច់បំផុតប៉ុណ្ណោះ។ ត្រូវប្រាកដថា អ្នកដឹងអំពីកម្រិតនៃការប្រើថ្នាំ ហើយមិនត្រូវប្រើថ្នាំច្រើនពេកទេ។ ថ្នាំខ្លាអ៊ីរហ្សេនីកុល (Chloramphenicol) មានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំងចំពោះទារក.... ហើយរឹតតែមានគ្រោះថ្នាក់ថែមទៀត ប្រសិនបើទារកសម្រាលមិនគ្រប់ខែ ឬមិនគ្រប់ទម្ងន់ (តិចជាង២គីឡូក្រាម)។

ជំងឺផ្សេងៗរបស់ទារក

ជាការសំខាន់គឺត្រូវសង្កេតមើលបញ្ហា ឬជំងឺផ្សេងៗ ដែលទារកអាចកើតមាន ហើយត្រូវចាប់ផ្តើមព្យាបាលភ្លាមៗ។

ជំងឺដែលអាចសម្លាប់មនុស្សធំក្នុងរយៈពេលជាច្រើនថ្ងៃឬច្រើនអាទិត្យ អាចសម្លាប់ទារកបាន ក្នុងរយៈពេលរាប់ម៉ោងតែប៉ុណ្ណោះ។

បញ្ហាផ្សេងៗដែលទារកមានមកពីកំណើត (មើលទំ.៣១៦ផងដែរ)

បញ្ហាទាំងនេះអាចបណ្តាលមកពីមានភាពមិនប្រក្រតី ដែលទាក់ទងនឹងការលូតលាស់របស់ទារកនៅក្នុងស្បូន ឬបណ្តាលមកពីមានបញ្ហាដែលប៉ះពាល់ដល់ទារកនៅពេលវាកំពុងសម្រាល។ ពិនិត្យមើលទារកដោយប្រុងប្រយ័ត្នភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីសម្រាលរួច។ បើទារកបង្ហាញរោគសញ្ញាណាមួយដូចខាងក្រោមនេះ ប្រហែលជាមានអ្វីធ្ងន់ធ្ងរកើតឡើងចំពោះវា

- បើទារកមិនដកដង្ហើមភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីបានសម្រាល។
- បើជីពចររបស់ទារកស្ទាបឬស្តាប់មិនឮ ឬជីពចរលោតតិចជាង១០០ដងក្នុងមួយនាទី។
- បើមុខនិងខ្លួនរបស់ទារកមានភាពស្លេកស្លាំង ពណ៌ខៀវ ឬលឿង បន្ទាប់ពីវាចាប់ផ្តើមដកដង្ហើម។
- បើជើងនិងដៃរបស់ទារកទន់ល្វតល្វន់។ ទារកមិនអាចកម្រើកដៃជើងដោយខ្លួនឯងបាន ឬមិនកម្រើកនៅពេលដែលអ្នកក្តិចវា។
- បើវាស្រែក ឬពិបាកដកដង្ហើម បន្ទាប់ពី១៥នាទីដំបូង។

ក្នុងចំណោមបញ្ហាទាំងនេះ បញ្ហាខ្លះអាចបណ្តាលមកពីមានការខូចខួរក្បាលនៅពេលសម្រាល។ បញ្ហាទាំងអស់នេះភាគច្រើនមិនមែនបណ្តាលមកពីការបង្កអោគទេ (លុះត្រាតែទឹកភ្លោះបែកលើសពី២៤ម៉ោងមុនពេលសម្រាល)។ ថ្នាំពេទ្យ ធម្មតាប្រហែលជាមិនអាចជួយបានទេ។ ផ្តល់កម្តៅឲ្យទារក តែកុំឲ្យក្តៅពេក (មើលទំ.២៧០)។ ព្យាយាមរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

បើទារក មានក្អួត ឬមានលាមកលាយឈាម ឬមានចេញស្នាមជាំៗជាច្រើន វាប្រហែលជាត្រូវការថ្នាំវីតាមីនកា (មើលទំ.៣៩៤)។

បើទារកមិននោម ឬមិនបន្ធោរបង់លាមកក្នុងរយៈពេល២ថ្ងៃដំបូង រកគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

បញ្ហាដែលកើតលើទារកបន្ទាប់ពីសម្រាល (ក្នុងរយៈពេលពីរបីថ្ងៃឬពីរបីអាទិត្យដំបូង)

១. **មានខ្ទុះ ឬមានក្លិនអាក្រក់ពីទងផ្ចិត** គឺជារោគសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់មួយ។ ពិនិត្យរកមើលរោគសញ្ញាដំបូងនៃជំងឺតេតាណូស (ទំ.១៨២) ឬការបង្កអោគក្នុងឈាមដោយបាក់តេរី (ទំ.២៧៥)។ ជ្រលក់ទងផ្ចិតក្នុងអាល់កុលហើយទុកវាឲ្យត្រូវខ្យល់។ **បើស្បែកនៅជុំវិញទងផ្ចិត ប្រែជាក្តៅនិងមានពណ៌ក្រហម** ព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំអំពីស៊ីលីន (ទំ.៣៥៣) ឬប៉េនីស៊ីលីន និងស្ត្រិបតូមីស៊ីន (Streptomycin) (ទំ.៣៥៤)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

២. **មានសីតុណ្ហភាពទាប**(ក្រោម៣៥អង្សាសេ) ឬមាន**គ្រុនក្តៅ** អាចជារោគសញ្ញានៃការបង្កអោគ។ ***គ្រុនក្តៅខ្លាំង (លើស៣៩អង្សាសេ) មានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះទារក។*** ដោះសំលៀកបំពាក់ទារកចេញ ហើយជូតខ្លួនឲ្យវាដោយទឹកត្រជាក់ ដូចបង្ហាញនៅទំព័រ៧៦។ ម្យ៉ាងទៀត ត្រូវរកមើលរោគសញ្ញានៃការខ្សោះជាតិទឹក(មើលទំ.១៥១)។ បើអ្នករកឃើញរោគសញ្ញាទាំងនេះ បំបៅទារកដោយទឹកដោះម្តាយ និង ទឹកអ៊ូរ៉ាលីត(ទំ.១៥២)។

៣. **មានការប្រកាច់**(មើលទំ.១៧៨)។ បើទារកមានគ្រុនក្តៅផងនោះ ព្យាបាលដូចទើបបានរៀបរាប់ខាងលើ។ ត្រូវប្រាកដថាបានពិនិត្យរកមើលការខ្សោះជាតិទឹក។ ការប្រកាច់ដែលចាប់ផ្តើមនៅថ្ងៃសម្រាល អាចបណ្តាលមកពីមានការខូចខួរក្បាលនៅពេលសម្រាល។ បើការប្រកាច់ចាប់ផ្តើមជាច្រើនថ្ងៃបន្ទាប់ពីសម្រាល រកមើលដោយយកចិត្តទុកដាក់នូវរោគសញ្ញាតេតាណូស(ទំ.១៨២) ឬជំងឺរលាកស្រោមខួរក្បាល(ទំ.១៨៥) ។

៤. **ទារកមិនឡើងទម្ងន់**។ ក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានថ្ងៃដំបូងនៃជីវិត ទារកភាគច្រើនចុះទម្ងន់បន្តិចបន្តួច។ នេះជាការធម្មតាទេ។ បន្ទាប់ពីមួយអាទិត្យដំបូង ទារកដែលមានសុខភាពល្អ គួរឡើងទម្ងន់ប្រហែល២០០ក្រាម ក្នុងមួយអាទិត្យ។ ពេលបានពីរអាទិត្យ ទារកដែលមានសុខភាពល្អគួរថ្លឹងទម្ងន់ឲ្យបានញឹកញាប់ដូចពេលសម្រាល។ បើទារកមិនឡើងទម្ងន់ទេ ឬស្រកទម្ងន់ នោះមានអ្វីមិនធម្មតាហើយ។ តើទារកហាក់ដូចជាមានសុខភាពល្អនៅពេលសម្រាលរួចស្លាម ឬទេ? តើទារកបៅបានល្អឬទេ? ពិនិត្យទារកដោយយកចិត្តទុកដាក់ រកមើលរោគសញ្ញានៃការបង្កអោគ ឬបញ្ហាផ្សេងៗទៀត។ បើអ្នកមិនអាចរកមូលហេតុឃើញ ឬមិនអាចដោះស្រាយបញ្ហាបានទេ រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

៥. **ការក្អួត**។ នៅពេលដែលទារកមានសុខភាពល្អគើ(ឬបញ្ចេញខ្យល់ដែលបានលេបពេលបៅដោះ) ជួនកាលមានចេញទឹកដោះមកបន្តិចបន្តួច។ នេះជាការធម្មតាទេ។ ជួយទារកឲ្យបញ្ចេញខ្យល់បន្ទាប់ពីបៅរួច ដោយពរវាផ្ទឹបនឹងស្មារបស់អ្នក ហើយអង្អែលខ្នងរបស់វាថ្នមៗ ដូចរូបនេះ។ →

ជួយកូនរបស់អ្នកឲ្យគើក្រោយពេលបំបៅដោះរួច។

បើទារកក្អួតនៅពេលដែលអ្នកដាក់វាឲ្យដេក បន្ទាប់ពីបំបៅរួច ព្យាយាមដាក់ទារកឲ្យអង្គុយឲ្យត្រង់មួយរយៈសិន ក្រោយពេលបៅម្តងៗ។

ទារកដែលក្អួតយ៉ាងខ្លាំង ឬច្រើន ហើយញឹកញាប់ ដែលធ្វើឲ្យស្រកទម្ងន់ ឬខ្សោះជាតិទឹក នោះទារកមានជំងឺហើយ។ បើទារកមានជំងឺរាកផង វាប្រហែលជាមានការបង្កអោគនៅពោះវៀន(ទំ.១៥៧)។ ការបង្កអោគនៅក្នុងឈាមដោយបាក់តេរី(មើលទំព័របន្ទាប់) ជំងឺរលាកស្រោមខួរក្បាល(ទំ.១៨៥) ឬជំងឺដទៃទៀត ក៏អាចបណ្តាលឲ្យទារកក្អួតដែរ។

បើកំអួតមានពណ៌លឿងឬបៃតង អាចជាជំងឺស្ទះពោះវៀន(ទំ.៩៤) ជាពិសេសបើពោះទារកដែលហើមខ្លាំង ឬទារកមិនបានជុះអាចម៍ជាំយូរមកហើយ។ នាំទារកទៅមណ្ឌលសុខភាព**ជាបន្ទាន់**។

៦. **ទារកលែងបៅដោះបានល្អ**។ បើលើសពី៤ម៉ោងទៅហើយ ទារកនៅតែមិនបៅដោះ នេះជាសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ជាពិសេសបើទារកហាក់ដូចជាងុយដេក ឬមានជំងឺ ឬបើវាយំ ឬមានចលនាខុសធម្មតា។ មានជំងឺជាច្រើនអាចបណ្តាលឲ្យមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ ប៉ុន្តែមូលហេតុដែលញឹកញាប់និងគ្រោះថ្នាក់បំផុតក្នុងអំឡុងពេល២អាទិត្យដំបូងនៃជីវិតរបស់ទារកនោះគឺ **ការបង្កអោគក្នុងឈាមដោយបាក់តេរី**(មើល២ទំព័របន្ទាប់) និង**ជំងឺតេតាណូស**(ទំ.១៨២)។

ទារកដែលឈប់បៅដោះក្នុងអំឡុងថ្ងៃទី២ទៅថ្ងៃទី៥នៃជីវិត ប្រហែលជាមានការបង្កអោគក្នុងឈាមដោយបាក់តេរី។
ទារកដែលឈប់បៅដោះក្នុងអំឡុងថ្ងៃទី៥ ទៅថ្ងៃទី១៥ ប្រហែលជាមានជំងឺតេតាណូស។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ប្រសិនបើទារកឈប់បៅដោះ ឬហាក់ដូចជាមានជំងឺ

ពិនិត្យមើលទារកដោយយកចិត្តដាក់ និងពេញលេញ ដូចបានរៀបរាប់នៅក្នុងជំពូកទី៣។ ត្រូវប្រាកដថាបានពិនិត្យនូវចំនុចដូចខាងក្រោមនេះ ៖

- សង្កេតមើលតើទារក**ពិបាកដកដង្ហើម**ទេ។ បើតឹងច្រមុះ បីតវាចេញ ដូចបានបង្ហាញនៅទំព័រ១៦៤។ ការដកដង្ហើមញាប់ (៥០ឬលើសពីនេះក្នុងមួយនាទី) ខ្លួនប្រាណពណ៌ខៀវ ស្រែកយំ ហើយស្បែកនៅចន្លោះឆ្អឹងជំនីផតចូលក្នុង ពេលដកដង្ហើមម្តងៗ គឺជាសញ្ញានៃជំងឺរលាកសួត(ទំ.១៧១)។ ទារកតូចៗដែលមានជំងឺរលាកសួតភាគច្រើនពុំមានក្អកទេ។ ជួនកាលគ្មានរោគសញ្ញាទូទៅណាមួយបង្ហាញឡើងទេ។ បើអ្នកសង្ស័យថាជាជំងឺរលាកសួត ព្យាបាលដូចការបង្ករោគក្នុងឈាមដោយបាក់តេរីដែរ(មើលទំព័របន្ទាប់)។
- ពិនិត្យមើល**ពណ៌ស្បែក**របស់ទារក។

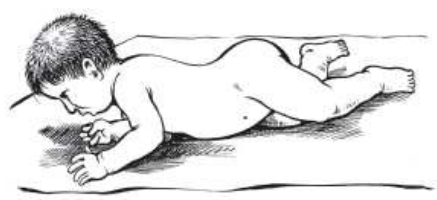
បើបបូរមាត់ និងផ្ទៃមុខមានពណ៌ខៀវ គិតដល់ជំងឺរលាកសួត(ឬរោគបេះដូង ឬបញ្ហាផ្សេងៗទៀតដែល កើតមានមកពីកំណើត)។

បើមុខ និងផ្នែកសនៃភ្នែក ចាប់ផ្តើមប្រែជាពណ៌លឿង ក្នុងថ្ងៃដំបូងនៃជីវិត ឬបន្ទាប់ពីថ្ងៃទី៥ នេះជាបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរ។ រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ ជួនកាល ភាពលឿងនៅចន្លោះថ្ងៃទី២និងថ្ងៃទី៥នៃជីវិត គឺមិនធ្ងន់ធ្ងរទេ។ ឲ្យទារកបៅទឹកដោះម្តាយឲ្យបានច្រើន ដោយប្រើស្លាបព្រា បើចាំបាច់។ ដោះសំលៀកបំពាក់របស់ទារកចេញទាំងអស់ ហើយដាក់វាឲ្យត្រូវពន្លឺ នៅក្បែរបង្អួច(ប៉ុន្តែមិនមែនត្រូវពន្លឺថ្ងៃដោយផ្ទាល់ទេ)។

- ស្ទាបបង្ហើយនៅពីលើក្បាល(មើលទំ.៩)។

សំខាន់ ៖ បើទារកមានជំងឺរលាកស្រោមខួរ និងមានការខ្សោះជាតិទឹក ក្នុងពេលតែមួយ បង្ហើយអាចមានលក្ខណៈធម្មតា។ **ត្រូវប្រាកដថាបានពិនិត្យរកមើលរោគសញ្ញាដទៃទៀត**នៃការខ្សោះជាតិទឹក (មើលទំ.១៥១) និងជំងឺរលាកស្រោមខួរ(មើលទំ.១៨៥)។

- **សង្កេតមើលចលនា និងទឹកមុខរបស់ទារក**



ការមានដងខ្លួនរឹង និង/ឬមានចលនាប្លែកៗ អាចជារោគសញ្ញានៃជំងឺតេតាណូស ជំងឺរលាកស្រោមខួរ ឬបញ្ហាខួរក្បាលពីកំណើត ឬបណ្តាលមកពីគ្រុនក្តៅ។ បើគេប៉ះពាល់ ឬរំកិលខ្លួនរបស់ទារក សាច់ដុំមុខនិងដងខ្លួនរបស់វា ទៅជារឹងភ្លាមៗ នេះអាចជាតេតាណូស។ ពិនិត្យមើលតើទារកអាចហាមាត់បានឬទេ និងពិនិត្យមើលការកន្ត្រាក់(រ៉ែហ្វិច) នៅជង្គង់របស់វា (ទំ.១៨៣)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

បើភ្នែករបស់ទារកវិលទៅក្រោយ ឬក្រឡាប់ចុះឡើង នៅពេលវាធ្វើចលនាខ្លាំងៗ ឬលឿនៗ ទារកនោះប្រហែលមិនមានជំងឺតេតាណូសទេ។ ការប្រកាច់បែបនេះអាចបណ្តាលមកពីជំងឺរលាកស្រោមខួរ ប៉ុន្តែការខ្សោះជាតិទឹក និង គ្រុនក្តៅខ្លាំង គឺជាមូលហេតុជាញឹកញាប់របស់វា។ តើអ្នកអាចដាក់ក្បាលទារកទៅចន្លោះជង្គង់របស់វាបានឬទេ ? បើ ករបស់ទារករឹងរហូតដល់មិនអាចធ្វើដូចនេះបាន ឬទារកយំយ៉ាងខ្លាំងដោយមានការឈឺចាប់ នោះប្រហែលជាជំងឺរលាកស្រោមខួរ(មើលទំ.១៨៥)។

- ពិនិត្យរកមើលរោគសញ្ញានៃការបង្ករោគក្នុងឈាមដោយបាក់តេរី។

ការបង្ករោគក្នុងឈាមដោយបាក់តេរី

ទារកមិនអាចប្រយុទ្ធទប់ទល់នឹងការបង្ករោគផ្សេងៗបានល្អទេ។ ដូច្នេះ បាក់តេរីដែលចូលទៅក្នុងស្បែក ឬទងផ្ចិតរបស់ទារកក្នុងពេលសម្រាល ភាគច្រើនវាចូលទៅក្នុងឈាម ហើយរាលដាលពេញរាងកាយទាំងមូល។ ដោយហេតុថាការបង្ករោគនេះប្រើពេលវេលា១ឬ២ថ្ងៃ ទើបបញ្ហានេះកើតឡើងជាញឹកញាប់បំផុតបន្ទាប់ពីថ្ងៃទី២នៃជីវិតរបស់ទារក។

រោគសញ្ញា

រោគសញ្ញានៃការបង្ករោគលើទារក មានភាពខុសគ្នាពីការបង្ករោគលើកុមារធំៗ។ ចំពោះទារក រោគសញ្ញាស្ទើរតែទាំងអស់ សុទ្ធតែអាចបណ្តាលមកពីការបង្ករោគក្នុងឈាមធ្ងន់ធ្ងរ។ រោគសញ្ញាដែលអាចមាននោះគឺ ៖

- មិនសូវបៅដោះ
- ហាក់ដូចជាងងុយដេកយ៉ាងខ្លាំង
- ស្លេកស្លាំង (ភាពស្លេកស្លាំង)
- ក្អួត ឬរាក
- គ្រុនក្តៅ ឬសីតុណ្ហភាពចុះទាប(ក្រោម៣៥អង្សាសេ)
- ហើមពោះ
- ស្បែកពណ៌លឿង
- ប្រកាច់
- កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរពេលដែលទារកប្រែពណ៌ជាខៀវ

រោគសញ្ញាទាំងនេះអាចបណ្តាលមកពីបញ្ហាផ្សេងពីការបង្ករោគក្នុងឈាម **ប៉ុន្តែបើទាកមានរោគសញ្ញាជាច្រើនក្នុងចំណោមរោគសញ្ញាទាំងនេះក្នុងពេលតែមួយ នោះវាទំនងជាការបង្ករោគក្នុងឈាម។**

ទារកមិនមែនសុទ្ធតែមានគ្រុនក្តៅរហូតទេ ពេលវាមានការបង្ករោគធ្ងន់ធ្ងរណាមួយ។ សីតុណ្ហភាពអាចខ្ពស់ ទាបឬធម្មតា។

ការព្យាបាលនៅពេលអ្នកសង្ស័យថាទារកមានការបង្ករោគក្នុងឈាម ៖

- ចាក់ថ្នាំអំពីស៊ីលីន ១២៥មីលីក្រាម(ទំ.៣៥៣) ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ។ ឬចាក់ថ្នាំគ្រីស្តាលីនប៉េនីស៊ីលីន ១៥០ មីលីក្រាម(២៥០,០០០អ៊ុយនីតេ)(ទំ.៣៥៣) ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ។
- បើអាច ចាក់ថ្នាំកាណាមីស៊ីន(ទំ.៣៥៩) ឬថ្នាំស្ត្រិបតូមីស៊ីន(ទំ.៣៥៤)ផងដែរ ៖ ឲ្យថ្នាំកាណាមីស៊ីន ២៥ មីលីក្រាម **២ដងក្នុង១ថ្ងៃ** ឬឲ្យថ្នាំស្ត្រិបតូមីស៊ីន ២០មីលីក្រាមក្នុងមួយគីឡូក្រាមទម្ងន់ខ្លួនរបស់ទារក (៦០ មីលីក្រាមសម្រាប់ទារកទម្ងន់៣គីឡូក្រាម) **ម្តងក្នុង១ថ្ងៃ**។ ប្រយ័ត្នកុំឲ្យថ្នាំទាំងនេះច្រើនពេក។
- ត្រូវឲ្យទារកមានជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់។ បញ្ចុកទឹកដោះម្តាយនិងទឹកអ៊ូរ៉ាលីត បើចាំបាច់(ទំ.១៥២)។
- រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

ការបង្ករោគលើទារក ជួនកាលពិបាកនឹងសំគាល់ណាស់។ ភាគច្រើនពុំមានគ្រុនក្តៅទេ។ បើអាច រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ បើមិនអាចទេ ព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំអំពីស៊ីលីន ដូចបានរៀបរាប់ខាងលើ។ អំពីស៊ីលីន គឺជាថ្នាំដែលមានសុវត្ថិភាព និងមានប្រសិទ្ធភាពបំផុតមួយសម្រាប់ទារក។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

សុខភាពរបស់ម្តាយក្រោយពេលសម្រាលកូន

របបអាហារ និងភាពស្អាត

ដូចបានពន្យល់ក្នុងជំពូកទី១១រួចមកហើយ បន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច **ម្តាយអាចនិងគួរតែបរិភោគអាហារបំប៉ន់រាងកាយគ្រប់ប្រភេទ តាមដែលគាត់អាចបរិភោគបាន។** គាត់មិនចាំបាច់តមអាហារប្រភេទណាមួយឡើយ។ អាហារដែលពិសេសសម្រាប់គាត់គឺ ទឹកដោះ ហ្វង្រ៉ូ សាច់មាន់ ស៊ុត សាច់ ត្រី ផ្លែឈើ បន្លែ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ សណ្តែកដី ។ល។ បើគាត់មានតែពោត និងសណ្តែក គាត់គួរបរិភោគវាទាំងពីរមុខគ្រប់ពេលបរិភោគ។ ទឹកដោះគោ និងផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោជួយធ្វើឲ្យមាតាផលិតទឹកដោះបានច្រើនសម្រាប់កូនរបស់គាត់។

ម្តាយអាចនិងគួរតែងូតទឹកក្នុងអំឡុងពេលពីរបីថ្ងៃដំបូងបន្ទាប់ពីសម្រាលកូន។ ក្នុងអាទិត្យទីមួយ ជាការប្រសើរបើគាត់ជូតខ្លួនជាមួយកន្សែងសើម និងមិនងូតត្រាំក្នុងទឹកទេ។ **ការងូតទឹកក្រោយពេលសម្រាល មិនប៉ះពាល់អ្វីទេ។** តាមពិតស្ត្រីដែលមិនងូតទឹកជាច្រើនថ្ងៃ អាចមានការបង្ករោគដែលធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់ស្បែករបស់គាត់ និងធ្វើឲ្យកូនរបស់គាត់មានជំងឺ។

ក្នុងអំឡុងពេលប៉ុន្មានថ្ងៃ និងប៉ុន្មានអាទិត្យក្រោយពេលសម្រាលកូនរួច ម្តាយគប្បី ៖

បរិភោគអាហារបំប៉ន់រាងកាយ និង **ងូតទឹកឲ្យបានទៀតទាត់**

គ្រុនក្តៅបន្ទាប់ពីសម្រាលកូន (ការបង្ករោគក្រោយពេលសម្រាលកូន)

ជួនកាលម្តាយមានគ្រុនក្តៅ និងមានការបង្ករោគក្រោយពេលសម្រាលកូន ដែលភាគច្រើនដោយសារតែឆ្មបមិនបានប្រុងប្រយ័ត្នគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីរក្សាអនាម័យ ឬដោយសារគាត់លូកដៃចូលទៅក្នុងទ្វារមាសរបស់ម្តាយ។

រោគសញ្ញានៃគ្រុនក្តៅក្រោយពេលសម្រាលគឺ ៖ គ្រុនញាក់ ឬគ្រុនក្តៅ ឈឺក្បាល ឬឈឺចង្កេះ ជួនកាលមានការឈឺចាប់ក្នុងពោះ និងមានធ្លាក់ទឹករំអិលដែលក្លិនអាក្រក់ ឬមានលាយឈាម។

វិធីព្យាបាល

ប្រើថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន ៖ ចាក់ថ្នាំប្រូកាអ៊ីនប៉េនីស៊ីលីន ៥០០,០០០អ៊ុយនីតែ ២ដងក្នុង១ថ្ងៃ ឬលេបថ្នាំគ្រាប់ កម្រិត ៤០០,០០០អ៊ុយនីតែ ២គ្រាប់ ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល១អាទិត្យ(មើលទំ.៣៥១)។ ថ្នាំអំពីស៊ីលីន កូទ្រីមម៉ុកសាសូល (Cotrimoxazole) ឬតេត្រាស៊ីគ្លីន ក៏អាចប្រើជំនួសបានដែរ។

គ្រុនក្តៅក្រោយពេលសម្រាល អាចមានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។ ប្រសិនបើម្តាយមិនជាសះស្បើយក្នុងពេលឆាប់ៗទេ រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ ការបង្ករោគធ្ងន់ធ្ងរ អាចត្រូវការការព្យាបាលដោយពពួកអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដែលមានកម្លាំងខ្លាំង (ខ្ល័រអ៊ែនីកុល ហ្សង់តាមីស៊ីន(Gentamicin) ឬសេហ្វាឡូស្ប៉ូរីន(Cephalosporin)) ជាមួយនឹងថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន ឬអំពីស៊ីលីន ក្នុងកម្រិតខ្ពស់។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការបំបៅដោះ និងការថែទាំដោះ

ការថែទាំដោះឲ្យបានល្អ គឺជាការសំខាន់ណាស់ សម្រាប់សុខភាពម្តាយនិងទារករបស់គាត់។ ទារកគប្បីចាប់ផ្តើមបំបៅដោះឲ្យបានឆាប់បន្ទាប់ពីសម្រាលភ្លាម។ ទារកអាចត្រូវការបៅដោះភ្លាមៗ ឬគ្រាន់តែលិទ្ធដោះ និងត្រូវការការឱប។ លើកទឹកចិត្តទារកឲ្យជញ្ជក់ដោះ ព្រោះវានឹងជួយឲ្យទឹកដោះចាប់ផ្តើមហូរ។ វាក៏ជួយឲ្យស្បូនរបស់ម្តាយកន្ត្រាក់ និងធ្វើឲ្យសុកឆាប់ធ្លាក់ទៀតផង។ ទឹកដោះដំបូងរបស់ម្តាយ គឺជាសារធាតុរាវ ខាប់ ពណ៌លឿង។ ទឹកដោះដំបូងមានអ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលទារកដែលទើបសម្រាលត្រូវការ ដើម្បីបង្ការការបង្ករោគផ្សេងៗ ហើយសំបូរទៅដោយប្រូតេអ៊ីន។ **ទឹកដោះដំបូងមានសារសំខាន់សម្រាប់ទារក ដូច្នេះ...**

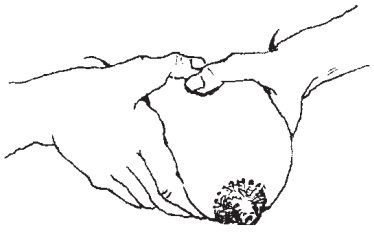
ចាប់ផ្តើមបំបៅដោះឲ្យបានឆាប់។
ជាក់ទារកទៅដោះម្តាយឲ្យបានលឿន តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

តាមធម្មតា ដោះម្តាយផលិតទឹកដោះបានយ៉ាងច្រើនតាមដែលទារកត្រូវការ។ បើទារកបៅអស់ ដោះនោះក៏ចាប់ផ្តើមផលិតថែមទៀត។ បើទារកបៅមិនអស់ទេ ដោះក៏បន្ថយការផលិតយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ នៅពេលទារកមានជំងឺ ហើយឈប់បៅដោះ ពីរបីថ្ងៃក្រោយមកដោះរបស់ម្តាយក៏ឈប់ផលិតទឹកដោះទៀតដែរ។ ដូច្នេះនៅពេលទារកអាចបៅដោះវិញ ហើយត្រូវការបរិមាណទឹកដោះយ៉ាងច្រើន នោះប្រហែលជាអាចមានទឹកដោះមិនគ្រប់គ្រាន់។ ដោយហេតុផលនេះ

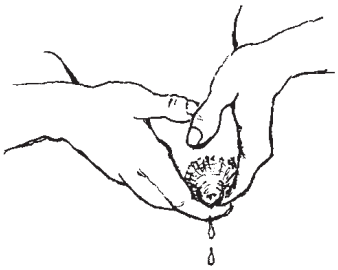
នៅពេលទារកមានជំងឺ ហើយមិនអាចបៅទឹកដោះបានច្រើន វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលម្តាយត្រូវរក្សាការផលិតទឹកដោះឲ្យបានច្រើនដដែល ដោយការច្របាច់ទឹកដោះចោលដោយប្រើដៃ។

ដើម្បីច្របាច់ទឹកដោះចោល

កាន់គល់ដោះដូចរូបនេះ



បន្ទាប់មកច្របាច់រំកិលមកចុងដោះ



ច្របាច់បញ្ចេញទឹកដោះមកក្រៅ ដោយសង្កត់ពីក្រោយក្បាលដោះ

មូលផលសំខាន់មួយទៀតក្នុងការច្របាច់ទឹកដោះចេញ នៅពេលដែលទារកឈប់បៅ គឺថាការធ្វើរបៀបនេះនឹងជួយបន្ថយការមានទឹកដោះពេញពេកនៅក្នុងដោះ។ នៅពេលដែលដោះមានទឹកដោះពេញពេក វាធ្វើឲ្យមានការឈឺចាប់។ ដោះដែលមានការឈឺចាប់ដោយសារការមានទឹកដោះពេញពេក គឺងាយនឹងកើតអាប់សែណាស់។ ម្យ៉ាងទៀត ទារកអាចមានការពិបាកជញ្ជក់ដោះ នៅពេលដែលដោះពេញណែនខ្លាំងពេក។

បើកូនរបស់អ្នកខ្សោយពេក ដែលមិនអាចជញ្ជក់ដោះបាន ច្របាច់ទឹកដោះចេញដោយដៃ ហើយបញ្ចុកទារកដោយប្រើស្លាបព្រា ឬប្រើពែង។

ការងូតទឹកទៀតទាត់នឹងជួយឲ្យដោះរបស់អ្នកមានអនាម័យ។ អ្នកមិនចាំបាច់លាងសម្អាតដោះ និងក្បាលដោះគ្រប់ពេលដែលអ្នកបំបៅទារកនោះទេ។ មិនត្រូវប្រើសាប៊ូដើម្បីលាងសម្អាតដោះទេ ព្រោះការធ្វើរបៀបនេះអាចបណ្តាលឲ្យប្រេះស្បែក ហើយមានដំបៅនៅក្បាលដោះ និងមានការបង្កអោគផង។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការមានដំបៅនៅចុងដោះ ឬមានការប្រេះនៅចុងដោះ

ការមានដំបៅឬប្រេះនៅចុងដោះកើតឡើងនៅពេលដែលទារកជញ្ជក់តែចុងដោះ ដោយមិនជញ្ជក់ទាំងចុងដោះ និងមួយផ្នែកនៃក្បាលដោះ នៅពេលវាបៅដោះ។

វិធីព្យាបាល

វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវបន្តបំបៅដោះដល់ទារក ទោះបីជាមានការឈឺចាប់ក៏ដោយ។ ដើម្បីជៀសវាងការមានដំបៅនៅចុងដោះ បំបៅដោះឲ្យបានញឹកញាប់ រាល់ពេលទារកចង់បៅ ហើយត្រូវប្រាកដថាទារកបានជញ្ជក់ដោះយ៉ាងពេញក្នុងមាត់របស់វា តាមដែលវាអាចធ្វើបាន។ ការផ្លាស់ប្តូរទីតាំងបំបៅដោះ ក៏អាចជួយបានដែរ។

បើមានដំបៅនៅចុងដោះតែម្ខាង ឲ្យទារកបៅដោះមួយចំហៀងទៀត បន្ទាប់មកទើបឲ្យវាបៅដោះដែលមានដំបៅនោះ។ បន្ទាប់ពីទារកបានបៅហើយ ច្របាច់ទឹកដោះចេញបន្តិច ហើយជូតទឹកដោះនោះនៅលើចុងដោះដែលមានដំបៅ។ ទុកទឹកដោះឲ្យស្ងួតសិន មុនពេលគ្របដោះវិញ។ ទឹកដោះនឹងជួយព្យាបាលចុងដោះឲ្យជាសះស្បើយ។ បើចុងដោះមានហូរឈាម ឬហូរខ្ទុះ ច្របាច់ទឹកដោះចោល រហូតទាល់តែចុងដោះបានជាឡើងវិញ។

ការឈឺចាប់ក្នុងដោះ

ការឈឺចាប់ក្នុងដោះអាចបណ្តាលមកពីមានដំបៅនៅចុងដោះ ឬដោះឡើងខ្លាំងនិងរឹង។ ការឈឺចាប់នេះនឹងបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេល១ថ្ងៃឬ២ថ្ងៃ បើទារកបៅដោះបានញឹកញាប់ ហើយម្តាយសម្រាកនៅលើគ្រែ និងផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន។ តាមធម្មតាគេមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកទេ ប៉ុន្តែសូមមើលនៅផ្នែកបន្ទាប់។

ការបង្កវោគនៅដោះ និងអាប់សៃ

ដោះដែលមានការឈឺចាប់ និងដំបៅឬប្រេះចុង អាចធ្វើឲ្យមានការបង្កវោគ ឬអាប់សៃ (ថង់ខ្ទុះ)។

វោគសញ្ញា

- ផ្នែកខ្លះនៃដោះឡើងក្តៅ ក្រហម ហើម ហើយមានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង។
- មានគ្រុនក្តៅ ឬមានគ្រុនញាក់។
- កូនកណ្តុរនៅភ្លៀក មានការហើម និងមានការឈឺចាប់។
- ជួនកាល អាប់សៃដែលមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ អាចមានការឆ្លាយនិងហូរខ្ទុះ។

វិធីព្យាបាល

- បន្តការបំបៅដោះឲ្យបានញឹកញាប់ ដោយឲ្យទារកបៅដោះដែលឈឺមុន ឬច្របាច់ទឹកដោះចេញដោយដៃ វិធីមួយណាក៏បាន ឲ្យតែវាមិនសូវឈឺសម្រាប់អ្នក។
- សម្រាក និងផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន។
- ប្រើស្បែកក្តៅឧណ្ហៗស្ពំលើដោះដែលមានការឈឺចាប់ រយៈពេល១៥នាទី មុនពេលបំបៅកូនម្តងៗ។ ប្រើស្បែកត្រជាក់ស្ពំលើដោះមានការឈឺចាប់ នៅចន្លោះពេលបំបៅនីមួយៗ ដើម្បីកាត់បន្ថយការឈឺចាប់។
- ម៉ាស្សាថ្នមៗលើដោះដែលមានការឈឺចាប់ ខណៈពេលដែលទារកកំពុងបៅដោះ។
- លេបថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វែន (Acetaminophen or paracetamol ទំ.១៨០) សម្រាប់បន្ថយការឈឺចាប់។
- ប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក។ ថ្នាំឌីក្លុកសាស៊ីលីន (Dicloxacillin) គឺជាអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកល្អជាងគេ (ទំ.៣៥១)។ លេបថ្នាំកម្រិត៥០០មីលីក្រាម ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេលពេញមួយអាទិត្យ។ ថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន (ទំ.៣៥១) អំពីស៊ីលីន (ទំ.៣៥៣) ឬអេរីត្រូមីស៊ីន (ទ.៣៥៥) ក៏អាចប្រើបានដែរ។

ការបង្ការ

- ថែរក្សាដោះកុំឲ្យប្រេះ (មើលខាងលើ) និងមិនត្រូវឲ្យដោះឡើងពេញពេកទេ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

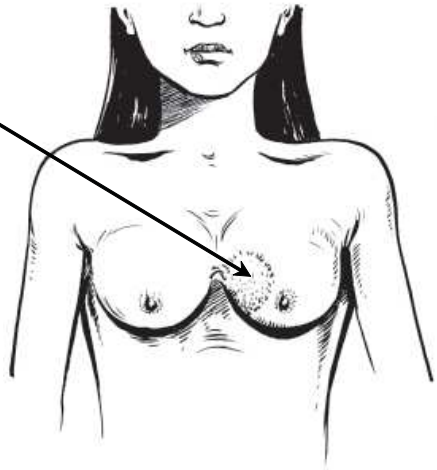
ប្រភេទផ្សេងៗគ្នានៃដុំដោះ

ដុំដោះដែលមានការឈឺចាប់ លើស្ត្រីដែលបំបៅដោះកូន អាចជាអាប់សៃដោះ(ការបង្ករោគ)។
ដុំដោះដែលគ្មានការឈឺចាប់ អាចជាជំងឺមហារីក ឬជាគីស។

មហារីកដោះ

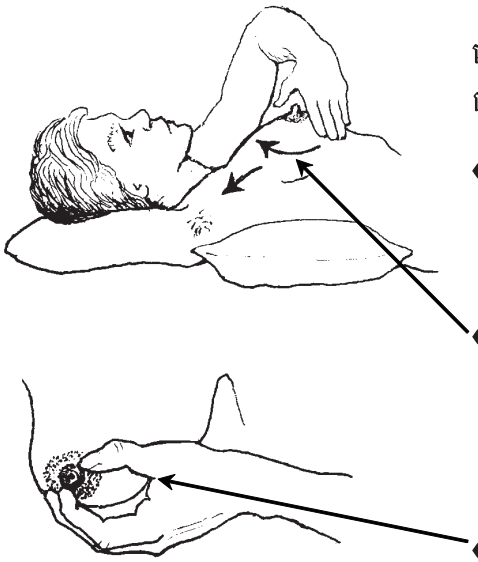
ជំងឺមហារីកដោះកើតឡើងជាញឹកញាប់លើស្ត្រី ហើយតែងតែមានគ្រោះថ្នាក់។ ការព្យាបាលប្រកបជោគជ័យ ពឹងផ្អែកលើការរកឃើញរោគសញ្ញាដំបូងនៃជំងឺ និងទទួលការព្យាបាលទាន់ពេល។ តាមធម្មតា គេត្រូវការការវះកាត់។

រោគសញ្ញានៃជំងឺមហារីកដោះ



- ស្ត្រីអាចដឹងថាមានដុំមួយ ភាគច្រើនស្ថិតនៅត្រង់នេះនៃដោះ។
- ឬដោះអាចមានស្នាមអុចៗ ឬគ្រើមៗខុសធម្មតា ឬអាចមានសភាពដូចសំបកក្រូច។
- ភាគច្រើនមានកូនកណ្តុរធំៗនៅក្លៀក តែគ្មានការឈឺចាប់ទេ។
- ដុំដោះនេះមានការលូតលាស់យឺតៗ
- តាមធម្មតានៅពេលដំបូងវាពុំមានការឈឺចាប់ឬមានកម្តៅទេ។ ក្រោយមកវាអាចមានការឈឺចាប់។

ការពិនិត្យដោះដោយខ្លួនឯង



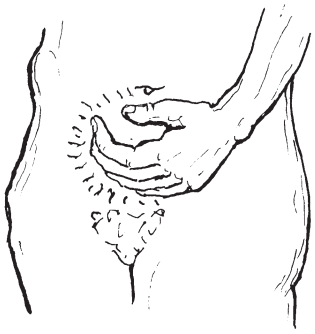
ស្ត្រីគ្រប់រូបគប្បីរៀនធ្វើការពិនិត្យដោះដោយខ្លួនឯង ដើម្បីរកមើលរោគសញ្ញាដែលអាចជាជំងឺមហារីក។ គាត់គួរធ្វើការពិនិត្យ មួយខែម្តង ជាពិសេសគឺនៅថ្ងៃទី១០ បន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមមករដូវ។

- ពិនិត្យដោះរបស់អ្នកដោយយកចិត្តទុកដាក់ ដើម្បីរកមើលរាល់ភាពខុសគ្នាថ្មីរវាងទំហំ និងទ្រង់ទ្រាយរបស់វា។ ព្យាយាមកត់សំគាល់នូវរាល់រោគសញ្ញាដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ។
- នៅពេលដេកដោយកល់ខ្នើយ ឬបត់ភួយកល់ពីក្រោមខ្នងរបស់អ្នក ស្ទាបដោះដោយប្រើម្រាមដៃរបស់អ្នក។ ប្រើចុងម្រាមដៃសង្កត់ ស្ទាបជុំវិញតួដោះរបស់អ្នក។ ចាប់ផ្តើមពីចំនុចនៅជិតចុងដោះ រួចបន្តទៅជុំវិញដោះ រហូតចូលដល់ក្លៀក។
- បន្ទាប់មកច្របាច់ចុងដោះរបស់អ្នក ហើយពិនិត្យមើលថាតើមានចេញឈាម ឬខ្ទុះ ឬទេ។

បើអ្នករកឃើញមានដុំ ឬមានរោគសញ្ញាមិនប្រក្រតីផ្សេងទៀត ស្វែងរកដំបូន្មានពីគ្រូពេទ្យ។ មានដុំជាច្រើនដែលមិនមែនជាជំងឺមហារីក ប៉ុន្តែវាជាការសំខាន់ដែលត្រូវរកឲ្យឃើញទាន់ពេលវេលា។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការមានដុំនៅក្នុងពោះ ផ្នែកខាងក្រោម



ដុំដែលកើតញឹកញាប់បំផុត គឺបណ្តាលមកពីការលូតលាស់ធម្មតារបស់ទារក។ ដុំមិនធម្មតា អាចបណ្តាលមកពី ៖

- **ដុំគីស** ឬការហើមប៉ោងនៃថង់ទឹកនៅអូវែរណាមួយរបស់ស្ត្រី
- ទារកដែលចាប់ផ្តើមលូតលាស់ដោយចៃដន្យនៅខាងក្រៅស្បូន (ការមានគភ៌ក្រៅស្បូន) ឬ
- ជំងឺមហារីក

បញ្ហាទាំង៣នេះ ជាទូទៅ ពុំមានការឈឺចាប់ ឬមិនសូវធ្វើទុក្ខទេ នៅពេលដំបូង តែវានឹងមានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំងនៅពេលក្រោយមក។ វាសុទ្ធតែត្រូវការការព្យាបាលតាមបែបវេជ្ជសាស្ត្រ ពោលគឺវាត្រូវការការវះកាត់។ បើអ្នករកឃើញមានដុំមិនធម្មតា ដែលមានការលូតលាស់យឺតៗ ស្វែងរកដំបូន្មានពីគ្រូពេទ្យ។

ជំងឺមហារីកស្បូន

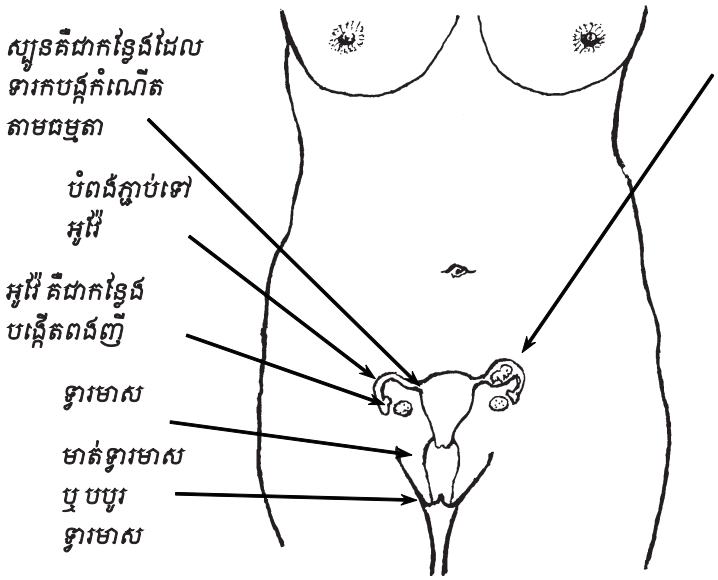
ជំងឺមហារីកស្បូន មាត់ស្បូន ឬអូវែ កើតឡើងជាញឹកញាប់បំផុតលើស្ត្រីដែលមានអាយុលើសពី៤០ឆ្នាំ។ រោគសញ្ញាដំបូងអាចមានដូចជា***ភាពស្លេកស្លាំង*** ឬការធ្លាក់ឈាមដែលមិនដឹងមូលហេតុច្បាស់លាស់។ ក្រោយមក អាចមានការកត់សំគាល់ថាមានដុំពោះដែលមានការឈឺចាប់ ឬដុំដែលធ្វើទុក្ខក្នុងពោះ។

មានការធ្វើតេស្ត៍ពិសេសម៉្យាងហៅថា Pap smear (Papanicolaou) ដែលគេអាចធ្វើដើម្បីរកមើលជំងឺមហារីកមាត់ស្បូននៅពេលដែលវាទើបចាប់ផ្តើមកើតឡើង។ នៅកន្លែងដែលអាចរកសេវានេះបាន គ្រប់ស្ត្រីដែលមានអាយុលើសពី២០ឆ្នាំ គួរទទួលការពិនិត្យនេះឲ្យបានមួយដងក្នុងមួយឆ្នាំ។ វិធីសាស្ត្រមួយទៀត ហៅថា "Visual Inspection" ដែលប្រើល្បាយទឹកខ្មេះលាបលើមាត់ស្បូន។ បើវាធ្វើឲ្យជាលិការប្រែពណ៌ជាស នោះគេនឹងត្រូវការការធ្វើតេស្ត៍បន្ថែមទៀត ឬត្រូវការការព្យាបាល។

បើមានការសង្ស័យថាមានជំងឺមហារីក រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យភ្លាមៗ។

ការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំបុរាណ មិនអាចជួយបានទេ។

ការមានគភ៌ក្រៅស្បូន



ជួនកាល ទារកចាប់ផ្តើមមានរូបរាងនៅខាងក្រៅស្បូន នៅក្នុងបំពង់ណាមួយដែលមកអូវែ។

អាចមានការមានរដូវមិនធម្មតា រួមជាមួយនឹងសញ្ញានៃការមានផ្ទៃពោះ ព្រមទាំងមានការចុករមួលនៅក្នុងពោះផ្នែកខាងក្រោមនិងមានដុំដែលមានការឈឺចាប់នៅខាងក្រៅស្បូន។

ជាធម្មតាទារកដែលចាប់ផ្តើមមានរូបរាងនៅខាងក្រៅស្បូន មិនអាចរស់នៅបានទេ។ ការមានគភ៌ក្រៅស្បូនត្រូវការការវះកាត់នៅមន្ទីរពេទ្យ។ បើអ្នកសង្ស័យថាមានបញ្ហានេះ ស្វែងរកដំបូន្មានពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់ ព្រោះការធ្លាក់ឈាមដ៏គ្រោះថ្នាក់ អាចកើតឡើងគ្រប់ពេល។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការរលូតកូនដោយឯកឯង

ការរលូតកូនគឺជាការបាត់បង់គភ៌។ ការរលូតកូនភាគច្រើនកើតឡើងក្នុងរយៈពេល៣ខែដំបូងនៃការមានគភ៌។ តាមធម្មតា ទារកមិនមានរូបរាងគ្រប់លក្ខណៈទេ ហើយការរលូតកូននេះគឺជាដំណើរការធម្មជាតិមួយ។

ស្ត្រីភាគច្រើនមានការរលូតកូនម្តងឬជាច្រើនដង ក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ។ ចំពោះការរលូតជាច្រើន ពួកគេអាចមិនដឹងថាខ្លួនមានការរលូតកូនទេ។ ពួកគេអាចគិតថា ពួកគេមានការបាត់រដូវ ឬរដូវមកយឺត បន្ទាប់មករដូវក៏មកវិញតាមរបៀបចំលែក ដោយមានដុំកំណកឈាមធំៗ។ ស្ត្រីគប្បីរៀនឲ្យដឹងអំពីពេលដែលគាត់មានការរលូតកូន ពីព្រោះវាអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់គាត់។

គភ៌ដែលរលូត អាចមានប្រវែងមិនលើសពី ១ ឬ ២ សង្ទីម៉ែត្រទេ

រយៈពេល៣០ថ្ងៃ

រយៈពេល៦០ថ្ងៃ

ស្ត្រីដែលមានការធ្លាក់ឈាមធ្ងន់ធ្ងរ បន្ទាប់ពីមានការបាត់រដូវមួយខែ ឬច្រើនជាងនេះ ប្រហែលជាកំពុងមានការរលូតកូនហើយ។

ការរលូតកូន គឺដូចជាការសម្រាលកូនដែរ គឺថាគភ៌(ការចាប់ផ្តើមរបស់ទារក) និងសុក ត្រូវតែធ្លាក់ចេញមកក្រៅ។ ការធ្លាក់ឈាមធ្ងន់ធ្ងរដែលមានដុំកំណកឈាមធំៗ និងមានការចុកពោះមួលយ៉ាងខ្លាំង ច្រើនតែបន្តរហូតដល់ពេលគភ៌និងសុកបានធ្លាក់ចេញមកក្រៅទាំងស្រុង។

ការព្យាបាល

ស្ត្រីគួរសម្រាក ហើយលេបថ្នាំអាស្ពីរីន(ទំ.៣៧៩) អ៊ីប៊ុយប្រូហ្វែន(ibuprofen ទំ.៣៨០) ឬកូដេអ៊ីន(codeine ទំ.៣៨៤) សម្រាប់បន្ថយការឈឺចាប់។

ប្រសិនបើការធ្លាក់ឈាមមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ បន្តជាច្រើនថ្ងៃ ៖

- រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ គេអាចត្រូវការការវះកាត់ធម្មតាមួយ ដើម្បីសម្អាតស្បូន (ការពង្រីកមាត់ស្បូននិងការសម្អាតស្បូន ឬការពង្រីកមាត់ស្បូននិងការបូមសម្អាតស្បូន)
- សម្រាកនៅលើគ្រែ រហូតដល់ឈាមឈប់ធ្លាក់។
- បើការធ្លាក់ឈាមមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ធ្វើតាមការណែនាំនៅទំព័រ២៦៦។
- បើមានគ្រុនក្តៅ ឬមានរោគសញ្ញានៃការបង្ករោគដទៃទៀត ព្យាបាលដូចគ្នានឹងការព្យាបាល**គ្រុនក្តៅក្រោយពេលសម្រាល**(មើលទំ.២៧៦)។
- ស្ត្រីអាចបន្តធ្លាក់ឈាមបន្តិចបន្តួច រយៈពេលជាច្រើនថ្ងៃ ក្រោយពេលរលូតកូន។ ការធ្លាក់ឈាមនេះអាចដូចគ្នានឹងការធ្លាក់ឈាមរដូវប្រចាំខែរបស់គាត់ដែរ។
- គាត់មិនគួរធ្វើការលាងសម្អាតទ្វារមាសដោយប្រើទឹកថ្នាំផ្សេងៗ ឬមិនគួរមានការរួមភេទ រយៈពេលយ៉ាងតិច ២សប្តាហ៍ក្រោយពេលរលូតកូន ឬរហូតដល់ពេលឈាមឈប់ធ្លាក់។
- បើគាត់កំពុងប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូន ហើយមានការរលូតកូន នោះអាចមានការបង្ករោគធ្ងន់ធ្ងរកើតឡើង។ **រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់** យកកងដាក់ក្នុងស្បូនចេញ ហើយប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ម្តាយ និងទារក ដែលមានការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់

កំណត់សំគាល់ចំពោះឆ្មប ឬបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬអ្នកដែលមានការព្រួយបារម្ភ ៖

ស្ត្រីមួយចំនួនអាចមានការពិបាកសម្រាលកូន និងមានបញ្ហាជាច្រើន បន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច ហើយទារករបស់គាត់ទំនងជាសម្រាលមកមានទំនង់ទាប និងមានជំងឺផ្សេងៗ។ ភាគច្រើនម្តាយទាំងនេះ ជាស្ត្រីតែម្នាក់ឯង គ្មានផ្ទះសម្បែង ខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ មានវ័យក្មេងពេក មានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត ឬជាស្ត្រីដែលធ្លាប់មានកូនដែលមានកង្វះអាហារូបត្ថម្ភឬមានកូនដែលមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។

ជាញឹកញាប់ ប្រសិនបើឆ្មប បុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬអ្នកដែលមានការព្រួយបារម្ភយ៉ាងខ្លាំងចំពោះម្តាយទាំងនេះ ហើយជួយពួកគាត់ឲ្យរកមធ្យោបាយដើម្បីមានអាហារបរិភោគ មានការថែទាំសុខភាព និងមានដៃគូ ដែលពួកគេត្រូវការ នោះវានឹងធ្វើឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងខ្លាំងដល់សុខុមាលភាពរបស់ម្តាយនិងទារករបស់គាត់។

កុំរង់ចាំអ្នកដែលត្រូវការជំនួយ មករកអ្នក។ ទៅរកពួកគាត់។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំពូកទី ២០

ផែនការគ្រួសារ៖ ការមានកូនតាមបំណង

គ្រួសារទាំងពីរនេះរស់នៅក្នុងសហគមន៍ក្រីក្រ

គ្រួសារនេះរស់នៅក្នុងតំបន់ដែលមានការបែងចែកធនធានផ្សេងៗមិនស្មើគ្នា។ គ្រួសារនេះមានកូនច្រើន ។

គ្រួសារនេះរស់នៅក្នុងតំបន់ដែលមានការបែងចែកធនធានផ្សេងៗស្មើៗគ្នា។ គ្រួសារនេះមានកូនតែពីរបីនាក់។

ឪពុកម្តាយមួយចំនួនចង់បានកូនច្រើន ជាពិសេសនៅប្រទេសដែលប្រជាជនក្រីក្រមិនបានទទួលការបែងចែកដោយយុត្តិធម៌នូវដីធ្លី ធនធានផ្សេងៗ និង អត្ថប្រយោជន៍ដទៃទៀតក្នុងសង្គម។ ការចង់មានកូនច្រើននេះ ដោយសារតែកូនទាំងនោះអាចជួយធ្វើការងារ និងថែរទាំឪពុកម្តាយនៅពេលពួកគាត់មានវ័យចំណាស់។ នៅក្នុងតំបន់បែបនេះ ការមានកូនតែពីរបីនាក់ អាចជាអភ័យឯកសិទ្ធិរបស់អ្នកមានទ្រព្យសម្បត្តិដែលអាច៉រាប់រងបានតែប៉ុណ្ណោះ។

ស្ថានភាពនេះខុសគ្នាពីប្រទេសក្រីក្រដែលធនធាននិងអត្ថប្រយោជន៍ផ្សេងៗត្រូវបានបែងចែកដោយស្មើភាពគ្នា។ នៅតំបន់ដែលការងារ លំនៅដ្ឋាន និងការថែទាំសុខភាព មានការធានា៉ាប់រង ហើយស្ត្រីមានឱកាសស្មើគ្នាក្នុងការទទួលការអប់រំ និងការងារ នោះប្រជាជនតែងតែជ្រើសរើសយកការមានគ្រួសារតូច។ មួយផ្នែកនៃមូលហេតុនេះ គឺដោយសារតែពួកគេមិនត្រូវការពឹងផ្អែកលើសុវត្ថិភាពសេដ្ឋកិច្ចរបស់កូនរបស់ពួកគេ។

នៅក្នុងគ្រប់សង្គមទាំងអស់ ឪពុកម្តាយមានសិទ្ធិធ្វើការសម្រេចចិត្តអំពីចំនួនកូនដែលពួកគេចង់បាន និងពេលដែលត្រូវមានកូនទាំងនោះ។

ឪពុកម្តាយផ្សេងគ្នាមានហេតុផលផ្សេងៗគ្នា ចំពោះការចង់កំណត់ទំហំគ្រួសារ។ ឪពុកម្តាយដែលមានវ័យក្មេងមួយចំនួន អាចសម្រេចចិត្តពន្យារពេលមានកូនរហូតដល់ពេលពួកគេបានធ្វើការនិងសន្សំលុយបានគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីអាចផ្តល់ការថែទាំដល់កូនរបស់ពួកគេឲ្យបានល្អ។ ឪពុកម្តាយខ្លះអាចសម្រេចចិត្តមានកូនតិច ហើយពួកគេមិនត្រូវការកូនបន្ថែមទៀតឡើយ។ អ្នកខ្លះទៀតអាចចង់ពន្យារពេលពីកូនមួយទៅកូនមួយឲ្យបានច្រើនឆ្នាំពីគ្នា ដើម្បីឲ្យម្តាយនិងកូនមានសុខភាពល្អ។ មានឪពុកម្តាយមួយចំនួនទៀតគិតថាពួកគាត់មានវ័យចាស់ហួសពីមានកូនបន្ថែមទៀត។ នៅតំបន់ខ្លះបុរសនិងស្ត្រីដឹងថាបើពួកគេមានកូនច្រើន នៅពេលដែលកូនទាំងនោះធំឡើង ពួកគេនឹងគ្មានដីធ្លីគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ឲ្យកូនៗរបស់គេ ដាំដំណាំដែលគ្រួសាររបស់គេត្រូវការ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ផែនការគ្រួសារ

ការមានកូនតាមចំនួនដែលអ្នកត្រូវការ និងពេលដែលអ្នកចង់បាននេះ ហៅថា ផែនការគ្រួសារ។ បើអ្នកសម្រេចចិត្តរង់ចាំ អ្នកអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាមួយ ដើម្បីបង្ការការមានផ្ទៃពោះ។ វិធីសាស្ត្រទាំងនេះ ហៅថា **វិធីសាស្ត្រក្នុងការធ្វើផែនការគ្រួសារ វិធីពន្យារកំណើត ឬវិធីបង្ការការមានផ្ទៃពោះ។**

ជារៀងរាល់ឆ្នាំមានស្ត្រីកន្លះលាននាក់បានស្លាប់ដោយសារបញ្ហាផ្សេងៗនៃការមានផ្ទៃពោះ ការសម្រាលកូន និងការរំលូតកូនដោយគ្មានសុវត្ថិភាព។ ការស្លាប់ទាំងនេះភាគច្រើនអាចបង្ការបានតាមរយៈការធ្វើផែនការគ្រួសារ។ ឧទាហរណ៍ ផែនការគ្រួសារអាចបង្ការគ្រោះថ្នាក់ពីការមានផ្ទៃពោះដែល ៖

- កើតលើស្ត្រីវ័យក្មេង។ ស្ត្រីដែលមានអាយុក្រោម១៧ឆ្នាំ មានការប្រឈមនឹងការស្លាប់ក្នុងពេលសម្រាល ព្រោះរាងកាយរបស់ពួកគេមិនទាន់មានការលូតលាស់ពេញលេញនៅឡើយ។ កូនរបស់គេមានការប្រឈមខ្ពស់នឹងការស្លាប់ក្នុងឆ្នាំដំបូងនៃជីវិត។
- កើតលើស្ត្រីវ័យចំណាស់។ ស្ត្រីវ័យចំណាស់មានការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ក្នុងពេលសម្រាលកូន ជាពិសេសបើពួកគេមានបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗទៀត ឬមានកូនច្រើន។
- ជាប់ៗគ្នាពេក។ រាងកាយរបស់ស្ត្រីត្រូវការពេលវេលាដើម្បីស្តារសុខភាពឡើងវិញ នៅចន្លោះការមានផ្ទៃពោះនីមួយៗ។
- ច្រើនពេក។ ស្ត្រីដែលមានកូនលើសពី៤នាក់ មានការប្រឈមខ្ពស់នឹងការស្លាប់ក្រោយពេលសម្រាលកូនដោយការធ្លាក់ឈាម និងមូលហេតុផ្សេងៗទៀត។

មានស្ត្រីរាប់លាននាក់បានប្រើប្រាស់វិធីពន្យារកំណើត ដែលបានរៀបរាប់នៅក្នុងជំពូកនេះ និងនៅទំព័រ៣៩៤ ដល់ ៣៩៧ ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។

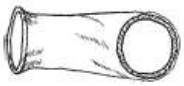
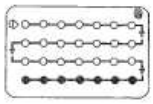
ការជ្រើសរើសវិធីពន្យារកំណើត

នៅទំព័របន្តបន្ទាប់នេះ នឹងមានការរៀបរាប់អំពីវិធីសាស្ត្រជាច្រើននៃផែនការគ្រួសារ។ វិធីសាស្ត្រនីមួយៗមានប្រសិទ្ធភាព ល្អសម្រាប់មនុស្សផ្សេងៗគ្នា។ សិក្សាទំព័រទាំងនេះ ហើយពិភាក្សាជាមួយឆ្មប បុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬគ្រូពេទ្យអំពីវិធីសាស្ត្រ ដែលអាចធ្វើបាន និងមានប្រសិទ្ធភាពល្អបំផុតសម្រាប់អ្នក។ នៅពេលដែលអ្នកអានអំពីវិធីសាស្ត្រនីមួយៗ ខាងក្រោមនេះ គឺជាសំនួរមួយចំនួនដែលអ្នកអាចពិចារណា ៖

- តើវាអាចបង្ការការមានផ្ទៃពោះបានល្អប៉ុនណា? តើវាមានប្រសិទ្ធភាពយ៉ាងដូចម្តេច?
- តើវាអាចបង្ការជំងឺកាមរោគបានប៉ុនណា?
- តើវាមានសុវត្ថិភាពប៉ុនណា? បើស្ត្រីមានបញ្ហាសុខភាពណាមួយដូចបានរៀបរាប់ក្នុងជំពូកនេះ នោះគាត់ប្រហែលជាត្រូវជៀសវាងប្រើប្រាស់វិធីពន្យារកំណើតមួយចំនួន។
- តើវាងាយស្រួលប្រើប៉ុនណា?
- តើវាមានតម្លៃប៉ុន្មាន?
- តើវាងាយស្រួលរកឬទេ? តើអ្នកនឹងត្រូវទៅមណ្ឌលសុខភាពញឹកញាប់ឬទេ?
- តើផលរំខានរបស់វា (បញ្ហាដែលអាចកើតឡើងដោយសារការប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រណាមួយ) នឹងបង្កបញ្ហាដល់អ្នកឬទេ?

វិធីពន្យារកំណើត នឹងមានប្រសិទ្ធភាពបំផុត នៅពេលដែលបុរសនិងស្ត្រីមានការទទួលខុសត្រូវចំពោះការបង្ការការមានផ្ទៃពោះ និងការពារគ្នាទៅវិញទៅមកពីការចម្លងជំងឺកាមរោគ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

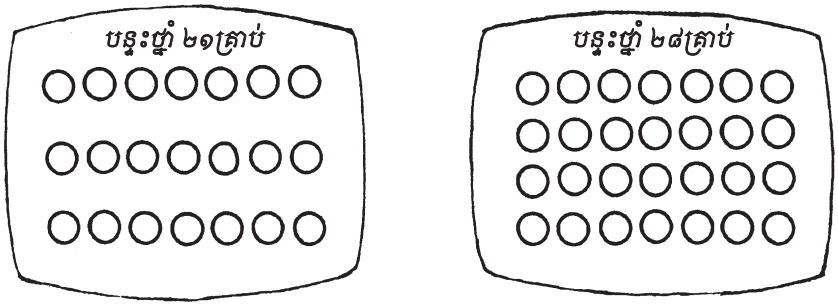
វិធីពន្យារកំណើត	ការបង្ការការមានផ្ទៃពោះ	ការបង្ការជំងឺកាមរោគ	ផលវិនាសដែលអាចកើតមាន	ព័ត៌មានសំខាន់ៗ
ស្រោមអនាម័យសម្រាប់បុរស	★★★ ល្អណាស់	ល្អ		មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតនៅពេលប្រើជាមួយថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោល និងទឹករំអិល(វត្ថុរាវសម្រាប់ផ្សើមស្រោមអនាម័យ)។
ស្រោមអនាម័យសម្រាប់ស្ត្រី 	★★ ល្អ	ល្អ		មិនសូវមានប្រសិទ្ធភាពនៅពេលស្ត្រីនៅពីលើបុរសក្នុងពេលរួមភេទ។
សន្ទះដ៉ាហ្វាម (ដោយមានថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោល)	★★ ល្អ	ខ្លះៗ		មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតនៅពេលប្រើជាមួយថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោល។
ថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោល	★ ខ្លះៗ	ខ្លះៗ	ប្រតិកម្មស្បែក	មានប្រសិទ្ធភាពបំផុត នៅពេលប្រើជាមួយវិធីសាស្ត្រផ្សេងទៀត ដូចជាសន្ទះដ៉ាហ្វ្រាម ឬស្រោមអនាម័យ
កងដាក់នៅដៃ	★★★★ ប្រសើរបំផុត	គ្មាន	ចង្អោរ ឈឺក្បាល រដូវប្រចាំខែមានការប្រែប្រួល។	វិធីនេះអាចមានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះស្ត្រីមានបញ្ហាសុខភាពខ្លះ។ ពិគ្រោះយោបល់ជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល។
ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត	★★★★ ប្រសើរបំផុត	គ្មាន	ចង្អោរ ឈឺក្បាល រដូវប្រចាំខែមានការប្រែប្រួល។	វិធីនេះអាចមានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះស្ត្រីមានបញ្ហាសុខភាពខ្លះ។ ពិគ្រោះយោបល់ជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល។
ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត 	★★★★ ប្រសើរបំផុត	គ្មាន	ចង្អោរ ឈឺក្បាល រដូវប្រចាំខែមានការប្រែប្រួល។	វិធីនេះអាចមានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះស្ត្រីមានបញ្ហាសុខភាពខ្លះ។ ពិគ្រោះយោបល់ជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល។
វិធីពិនិត្យមើលទឹករំអិល	★★ ល្អ	គ្មាន		ដើម្បីប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រនេះឲ្យបានត្រឹមត្រូវ ស្ត្រីត្រូវតែដឹងអំពីពេលណាគាត់អាចមានការបង្កកំណើត។
ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ(ក្នុងអំឡុងពេល ៦ខែដំបូងប៉ុណ្ណោះ)	★★ ល្អ	គ្មាន		ដើម្បីប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រនេះ ស្ត្រីត្រូវតែបំបៅកូនដោយទឹកម្តាយសុទ្ធហើយ គាត់មិនទាន់មានរដូវវិញ។
ការដកលិង្គចេញ	★ ខ្លះៗ	ខ្លះៗ		មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតពេលប្រើជាមួយវិធីផ្សេងទៀតដូចជាថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោល ឬសន្ទះដ៉ាហ្វ្រាម។
កងដាក់ក្នុងស្បូន	★★★★ ប្រសើរបំផុត	គ្មាន	ធ្លាក់ឈាមរដូវយ៉ាងច្រើន និងមានការ ឈឺចាប់	វិធីនេះអាចមានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះស្ត្រីមានបញ្ហាសុខភាពខ្លះ។ ពិគ្រោះយោបល់ជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល។
ការវះកាត់បញ្ឈប់កំណើតអចិន្ត្រៃយ៍	★★★★ ប្រសើរបំផុត	គ្មាន		បុរសឬស្ត្រីមិនអាចមានកូនទៀតឡើយបន្ទាប់ពីការវះកាត់នេះហើយ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត(ថ្នាំលេបមិនឲ្យមានកូន)

ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតត្រូវបានផលិតមកពីជាតិគីមី(អ័រម៉ូន)ដែលមានជាធម្មតានៅក្នុងខ្លួនរបស់ស្ត្រី។ នៅពេលលេបថ្នាំបានត្រឹមត្រូវ ការប្រើថ្នាំគ្រាប់នេះគឺជាវិធីសាស្ត្រដ៏មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតមួយ ក្នុងការបង្ការការមានផ្ទៃពោះ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ មានស្ត្រីខ្លះមិនគួរប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតនេះទេ បើគាត់អាចប្រើវិធីសាស្ត្រណាមួយផ្សេងទៀតបាន(មើលទំ.២៨៨)។ ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតមិនអាចបង្ការជំងឺអេដស៍ ឬជំងឺកាមរោគទេ។ ដើម្បីបង្ការជំងឺទាំងនេះ ប្រើស្រោមអនាម័យ(ទំ.២៩០)។ បើអាច ការប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតគួរត្រូវបានណែនាំដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឆ្មប ឬអ្នកដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំទាំងនេះប៉ុណ្ណោះ។

ជាធម្មតា ថ្នាំគ្រាប់នេះមានមកជាបន្ទះដែលមាន២១ឬ២៨គ្រាប់។ ជាទូទៅ បន្ទះដែលមាន២១គ្រាប់ តែងតែមានតម្លៃថោកជាង ហើយក្នុងចំណោមថ្នាំនេះ មានផលិតផលរបស់ក្រុមហ៊ុនខ្លះអាចថោកជាងផលិតផលរបស់ក្រុមហ៊ុនខ្លះទៀត។ បរិមាណរបស់ថ្នាំខុសៗគ្នាទៅតាមក្រុមហ៊ុនផលិត។ ដើម្បីជ្រើសរើសប្រភេទដែលត្រឹមត្រូវសម្រាប់អ្នក មើលទំព័របៃតងនៅទំព័រ៣៩៤ និង៣៩៥។



វិធីលេបថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត ៖ បន្ទះ២១គ្រាប់

លេបគ្រាប់ដំបូងនៅថ្ងៃទី៥នៃការចាប់ផ្តើមមានរដូវរបស់អ្នក ដោយរាប់ថ្ងៃដំបូងនៃការធ្លាក់ឈាមរដូវ ជាថ្ងៃទី១។ បន្ទាប់មកលេប ១ថ្ងៃ១គ្រាប់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ រហូតដល់អស់មួយបន្ទះ(២១ថ្ងៃ)។ **លេបថ្នាំគ្រាប់របស់អ្នកនៅម៉ោងដដែលជារៀងរាល់ថ្ងៃ។**

បន្ទាប់ពីអស់ថ្នាំពីបន្ទះហើយ រងចាំ៧ថ្ងៃទៀតមុននឹងចាប់ផ្តើមលេបថ្នាំបន្តទៀត។ បន្ទាប់មក ចាប់ផ្តើមប្រើបន្ទះថ្មីមួយទៀត ១គ្រាប់មួយថ្ងៃ។

តាមរបៀបនេះ អ្នកនឹងលេបថ្នាំគ្រាប់រយៈពេល៣អាទិត្យក្នុងខែនីមួយៗ បន្ទាប់មក ឈប់លេប១អាទិត្យ។ ជាធម្មតា ឈាមរដូវនឹងធ្លាក់មកក្នុងអំឡុងសប្តាហ៍ដែលមិនលេបថ្នាំនោះ។ បើទោះបីជាឈាមរដូវមិនធ្លាក់មកក៏ដោយ ចាប់ផ្តើមលេបថ្នាំបន្ទះថ្មី បន្ទាប់ពីបានឈប់លេបរយៈពេល៧ថ្ងៃ។

បើអ្នកមិនចង់មានផ្ទៃពោះ វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវលេបថ្នាំតាមការណែនាំ គឺ១ថ្ងៃលេប១គ្រាប់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ បើអ្នកភ្លេចលេបថ្នាំ១ថ្ងៃ លេបភ្លាមៗពេលដែលអ្នកនឹកឃើញ ឬលេប២គ្រាប់នៅថ្ងៃបន្ទាប់។

វិធីលេបថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត ៖ បន្ទះ២៨គ្រាប់

លេបគ្រាប់ដំបូងនៅថ្ងៃទី៥នៃការធ្លាក់ឈាមរដូវ ដូចការលេបថ្នាំបន្ទះ២១គ្រាប់ដែរ។ លេប១គ្រាប់ក្នុង១ថ្ងៃ។ ថ្នាំ៧គ្រាប់ក្នុងបន្ទះនេះ មានទំហំនិងពណ៌ខុសពីគេ។ លេបថ្នាំ៧គ្រាប់នេះក្រោយគេ (១ថ្ងៃ១គ្រាប់) បន្ទាប់ពីបានលេបគ្រាប់ឯទៀតអស់។ នៅថ្ងៃដែលអ្នកបានបញ្ចប់ថ្នាំបន្ទះ២៨គ្រាប់នេះហើយ ចាប់ផ្តើមប្រើបន្ទះថ្មីមួយទៀតតែម្តង។ លេប១ថ្ងៃ១គ្រាប់ដោយគ្មានរំលងមួយថ្ងៃណាឡើយ មួយបន្ទះហើយមួយបន្ទះទៀត លេបជាប់ជានិច្ច បើអ្នកមិនចង់មានផ្ទៃពោះ។

គ្មានការតមអាហារពិសេសទេ ក្នុងពេលប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតនេះ។ ទោះបីជាអ្នកកើតជំងឺផ្តាសាយ ឬមានជំងឺធម្មតាផ្សេងៗទៀត នៅពេលកំពុងប្រើថ្នាំគ្រាប់នេះក៏ដោយ បន្តលេបវាដដែល។ បើអ្នកឈប់លេបថ្នាំមុនពេលអស់ថ្នាំក្នុងបន្ទះ អ្នកអាចមានផ្ទៃពោះបាន។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ផលរំខាន ៖

ស្ត្រីខ្លះមានការក្អួតចង្អោរបន្តិចបន្តួចនៅពេលព្រឹក មានការឡើងដោះ ឬមានរោគសញ្ញាផ្សេងៗនៃការមានផ្ទៃពោះ នៅពេលដែលពួកគេចាប់ផ្តើមលេបថ្នាំនេះជាលើកដំបូង។ បញ្ហានេះគឺដោយសារតែថ្នាំនេះមានជាតិគីមី(អ័រម៉ូន)ដូចគ្នា ដែលរាងកាយរបស់ស្ត្រីបញ្ចេញទៅក្នុងឈាមរបស់គាត់នៅពេលគាត់មានផ្ទៃពោះ។ រោគសញ្ញាទាំងអស់មិនមែនមានន័យថាគាត់គ្មានសុខភាពល្អ ឬគាត់គប្បីឈប់លេបថ្នាំនោះទេ។ ជាទូទៅ វានឹងបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេល២ឬ៣ខែដំបូង។ បើរោគសញ្ញាទាំងអស់នោះមិនបាត់ទៅវិញទេ គាត់ប្រហែលជាត្រូវប្តូរទៅប្រើប្រភេទថ្នាំដែលមានបរិមាណអ័រម៉ូនផ្សេងវិញ។ បញ្ហានេះត្រូវបានពិភាក្សានៅក្នុងទំព័របែតង(ទំ.៣៩៤ និង៣៩៥)

ស្ត្រីជាច្រើនមានការធ្លាក់ឈាមរដូវប្រចាំខែតិចជាងធម្មតា នៅពេលដែលគាត់កំពុងប្រើថ្នាំនេះ។ ការផ្លាស់ប្តូរនេះគ្មានអ្វីសំខាន់ទេ។

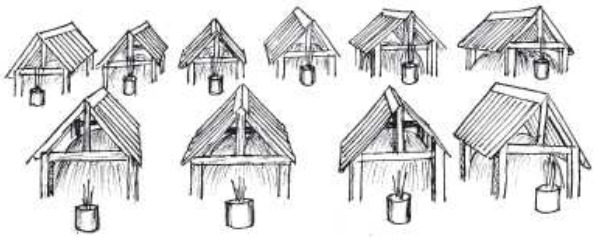
"តើការលេបថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតមានគ្រោះថ្នាក់ឬទេ?"

ដូចថ្នាំផ្សេងៗទៀតដែរ ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតអាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរចំពោះស្ត្រីមួយចំនួន(មើលទំព័របន្ទាប់)។ បញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរបំផុតដែលទាក់ទងនឹងថ្នាំនេះ គឺការមានដុំកំណកឈាមនៅក្នុងបេះដូង សួត ឬខួរក្បាល (មើលជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ទំ.៣២៧)។ បញ្ហានេះច្រើនកើតឡើងចំពោះស្ត្រីដែលមានអាយុលើសពី៣៥ឆ្នាំ ហើយជក់បារី។ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ ឱកាសនៃការមានដុំកំណកឈាមនេះ មានកម្រិតខ្ពស់ចំពោះស្ត្រីនៅពេលមានផ្ទៃពោះ ជាងនៅពេលប្រើថ្នាំពន្យារកំណើត។ ប៉ុន្តែចំពោះស្ត្រីខ្លះ ទាំងការមានផ្ទៃពោះ និងការលេបថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតសុទ្ធតែមានការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់។ ស្ត្រីទាំងនេះគួរប្រើវិធីសាស្ត្រផ្សេងទៀតក្នុងការពន្យារកំណើត។

ស្ត្រីកម្រមានផ្ទៃពោះណាស់នៅពេលកំពុងប្រើថ្នាំពន្យារកំណើត។ ប៉ុន្តែ បើវាកើតឡើងមែន **ឈប់លេបថ្នាំភ្លាម**។ ព្រោះវាអាចប៉ះពាល់ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃ។

ការស្លាប់ដែលទាក់ទងនឹងការលេបថ្នាំពន្យារកំណើត គឺជាការកម្រណាស់។ ជាមធ្យម ការមានផ្ទៃពោះ និងការសម្រាលកូន មានគ្រោះថ្នាក់៥០ដងច្រើនជាងការប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត។

ក្នុងចំណោមស្ត្រី១៥.០០០នាក់ដែលមានផ្ទៃពោះ ពួកគេទាំងអស់អាចស្លាប់ដោយសារបញ្ហាផ្សេងៗ នៅពេលមានផ្ទៃពោះ ឬពេលសម្រាលកូន។



ក្នុងចំណោមស្ត្រី១៥.០០០នាក់ ដែលប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត មានតែម្នាក់ប៉ុណ្ណោះដែលអាចស្លាប់ដោយបញ្ហាដែលទាក់ទងនឹងការប្រើថ្នាំនេះ។

សន្និដ្ឋាន ៖ ការប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតមានសុវត្ថិភាពជាងការមានផ្ទៃពោះ។

ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់

បើមានហេតុផលអ្វីមួយដែលធ្វើឲ្យអ្នកប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតរបស់អ្នកមិនបានត្រឹមត្រូវ មុនពេលរួមភេទ អ្នកនៅតែអាចជៀសវាងការមានផ្ទៃពោះបាន ដោយការលេបថ្នាំពន្យារកំណើតប្រភេទខ្លះ ក្នុងកម្រិតខ្ពស់ជាងធម្មតា ឬដោយប្រើថ្នាំគ្រាប់ពិសេសដែលត្រូវបានផលិតឡើងសម្រាប់គោលបំណងនេះ ភ្លាមៗបន្ទាប់ពីមានការរួមភេទ។
មើលទំ.៣៩៥។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

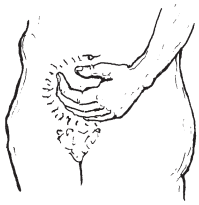
តើអ្នកណាខ្លះដែលមិនគួរលេបថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត

ស្ត្រីដែលមានរោគសញ្ញាណាមួយដូចខាងក្រោមនេះ មិនគួរលេប(ឬចាក់)ថ្នាំពន្យារកំណើតទេ ៖

- ស្ត្រីដែលរដូវមកយឺត ដែលគិតថាគាត់អាចមានផ្ទៃពោះ។

- **មានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំងនៅជើងម្ខាង។** នេះអាចបណ្តាលមកពីមានការរលាកសរសៃវ៉ែន (ការរលាកសរសៃវ៉ែន ឬមានដុំកំណកឈាម)។ កុំប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត។ (ស្ត្រីដែលមានសរសៃវ៉ែនរីកប៉ោងហើយគ្មានការរលាក ជាធម្មតាអាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបានដោយគ្មានបញ្ហា។ ប៉ុន្តែពួកគេគួរឈប់លេបវាបើសរសៃវ៉ែននោះក្លាយជាមានការរលាក)។

- **ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។** ស្ត្រីដែលមានរោគសញ្ញាណាមួយនៃជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល(ទំ.៣២៧) មិនគួរលេបថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតទេ។
- **ជំងឺរលាកថ្លើម(ទំ.១៧២) ជំងឺថ្លើមក្រិន(ទំ.៣២៨) ឬជំងឺថ្លើមផ្សេងៗទៀត។** ស្ត្រីដែលមានបញ្ហាទាំងនេះ ឬដែលភ្នែករបស់គាត់មានពណ៌លឿងក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ មិនគួរប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតទេ។ ជាការប្រសើរ មិនគួរលេបថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតរយៈពេលមួយឆ្នាំ បន្ទាប់ពីមានជំងឺរលាកថ្លើម។
- **ជំងឺមហារីក។** បើអ្នកមានជំងឺនេះ ឬមានការសង្ស័យថាមានជំងឺមហារីកដោះឬស្បូន កុំប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត។ មុននឹងចាប់ផ្តើមលេបថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត ពិនិត្យមើលដោះរបស់អ្នកដោយហ្មត់ចត់(មើលទំ.២៧៩)។ នៅមណ្ឌលសុខភាពខ្លះ អ្នកអាចទទួលការពិនិត្យយ៉ាងសាមញ្ញម៉្យាង (Pap smear) ដើម្បីរកមើលជំងឺមហារីកមាត់ស្បូនបាន។ មិនទាន់មានការបញ្ជាក់ថាថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតអាចបណ្តាលឲ្យកើតមហារីកដោះឬស្បូនទេ។ ប៉ុន្តែបើមានជំងឺមហារីករួចទៅហើយ នោះថ្នាំនេះអាចធ្វើឲ្យជំងឺមហារីកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត។



បញ្ហាសុខភាពមួយចំនួនអាចមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត នៅពេលប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត។ បើអ្នកមានបញ្ហាណាមួយដូចខាងក្រោមនេះ នោះការប្រសើរគួរត្រូវប្រើមធ្យោបាយផ្សេងវិញ បើអាច ៖

- **ជំងឺប្រកាំង**(ទំ.១៦២)។ ស្ត្រីដែលមានជំងឺប្រកាំង មិនគួរលេបថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតទេ។ ប៉ុន្តែ ចំពោះការឈឺក្បាលធម្មតាដែលអាចបាត់ទៅវិញដោយការប្រើថ្នាំអាស្ពីរីន គឺអាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបាន។
- **ជំងឺបេះដូង**(ទំ.៣២៥)
- **ជំងឺលើសឈាម**(ទំ.១២៥)

បើអ្នកមានជំងឺរបេង ទឹកនោមផ្អែម បញ្ហាថង់ទឹកប្រមាត់ ជំងឺតម្រងនោម ឬជំងឺឆ្កួតជ្រូក ជាការប្រសើរបំផុត អ្នកគួរសួរដំបូន្មានពីគ្រូពេទ្យមុននឹងប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត។ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ ស្ត្រីភាគច្រើនដែលមានជំងឺទាំងនេះអាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតដោយមិនមានបញ្ហាអ្វីឡើយ។

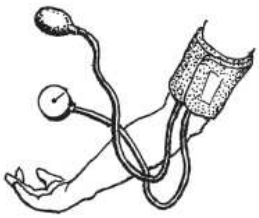
www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការប្រុងប្រយ័ត្នសម្រាប់ស្ត្រីដែលប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត

១. ហាមជក់បារី ជាពិសេសបើអ្នកមានអាយុលើសពី៣៥ឆ្នាំ។ វាអាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាបេះដូង។

២. ពិនិត្យដោះឲ្យបានហ្មត់ចត់ ជារៀងរាល់ខែ ដើម្បីរកមើលការមានដុំ ឬមានរោគសញ្ញាមហារីក (មើល ទំ.២៧៩)

៣. បើអាច វាស់សម្ពាធ ឈាមរបស់អ្នករៀងរាល់៦ខែម្តង។



៤. ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះរាល់បញ្ហាដែលបានរៀបរាប់នៅទំព័រ២៨៨ ជាពិសេស ៖

- ការឈឺក្បាលប្រកាំងយ៉ាងខ្លាំង និងជាញឹកញាប់(ទំ.១៦២)។
- ការវិលមុខ ឈឺក្បាល ឬការបាត់បង់ស្មារតី ដែលធ្វើឲ្យពិបាកមើល និយាយ ឬកំរើកផ្នែកណាមួយនៃមុខ ឬដងខ្លួន (មើល ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ទំ.៣២៧)។
- ការឈឺចាប់ដោយមានការរលាកនៅជើង ឬត្រគាក (អាចមានដុំឈាមកក)។
- ការឈឺចាប់ក្នុងទ្រូងយ៉ាងខ្លាំង ឬឈឺជាប់ៗគ្នា (មើល បញ្ហាបេះដូង ទំ.៣២៥)។

បើមានបញ្ហាណាមួយខាងលើនេះកើតឡើង ត្រូវឈប់លេបថ្នាំ ហើយទៅពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យ។ ពន្យារកំណើតដោយមធ្យោបាយដទៃទៀត ព្រោះថាបញ្ហាទាំងនេះក៏ធ្វើឲ្យការមានផ្ទៃពោះមានគ្រោះថ្នាក់ផងដែរ។

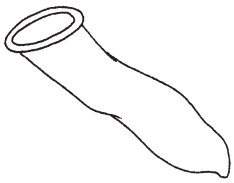
សំនួរនិងចំលើយអំពីថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត

	អ្នកខ្លះអះអាងថាថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបណ្តាលឲ្យកើតជំងឺមហារីក។ តើនេះពិតឬទេ?	**ទេ! ប៉ុន្តែ បើមានជំងឺមហារីកដោះ ឬស្បូនរួចទៅហើយ នោះការលេបថ្នាំនេះអាចធ្វើឲ្យដុំមហារីក លូតលាស់កាន់តែឆាប់រហ័ស។**
	តើស្ត្រីអាចមានកូនវិញទេ បើគាត់ឈប់លេបថ្នាំនេះ?	**អាច! (ជួនកាលមានការពន្យារពេល១ឬ២ខែ មុនពេលដែលគាត់អាចមានផ្ទៃពោះ)។**
	បើស្ត្រីបានប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត តើឱកាសនៃការមានកូនស្លោះ ឬមានកូនមិនគ្រប់លក្ខណៈមានកាន់តែខ្ពស់មែនឬទេ?	**ទេ។ ស្ត្រីដែលបានប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត មានឱកាសនៃការមាន បញ្ហានេះដូចគ្នានឹងស្ត្រីដែលមិនប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតដែរ។**
	តើនេះជាការពិតឬ ដែលថាទឹកដោះម្តាយនឹងស្ងួតបើគាត់ចាប់ផ្តើមលេបថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត?	**ស្ត្រីមួយចំនួនមានការផលិតទឹកដោះតិចជាងមុន នៅពេលប្រើថ្នាំនេះ។ ដូច្នេះជាការប្រសើរបំផុត គួរតែប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដទៃទៀត ពេលកំពុងបំបៅដោះកូន ហើយក្រោយមកចាំប្តូរមកប្រើថ្នាំគ្រាប់វិញ។ ឬគាត់អាចលេប "ថ្នាំគ្រាប់កម្រិតស្រាល" (ទំ.៣៩៥) ដែលមានជាតិអ័រម៉ូនតិចតួច ដែលជាធម្មតាវាមិនប៉ះពាល់ដល់ទឹកដោះម្តាយឡើយ។**

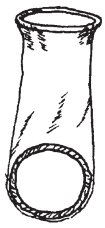
សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីការជ្រើសរើសថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត មើលទំព័រ៣៩៤ និង៣៩៥។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

មធ្យោបាយផ្សេងទៀតនៃការពន្យារកំណើត



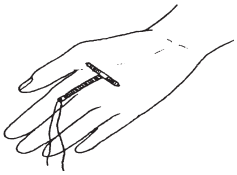
ស្រោមអនាម័យ គឺជាស្រោមកៅស៊ូស្តើងសម្រាប់ស្រោបប្រដាប់ភេទរបស់បុរស។ វារាំងទឹកកាមរបស់បុរសមិនឲ្យចូលទៅក្នុងទ្វារមាស និងស្បូនរបស់ស្ត្រី ក្នុងពេលរួមភេទ។ ស្រោមអនាម័យដែលផលិតពីកៅស៊ូ ក៏មាន**ប្រសិទ្ធិភាពបំផុតក្នុងការបង្ការជំងឺកាមរោគ និងមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ដែរ។** ស្រោមអនាម័យគួរត្រូវបានពាក់ទៅលើលិង្គរបស់បុរស នៅពេលវាឡើងរឹង ប៉ុន្តែត្រូវតែមុនពេលវាប៉ះពាល់ជាមួយប្រដាប់ភេទរបស់ស្ត្រី។ បន្ទាប់ពីចេញទឹកកាមបុរសត្រូវកាន់ទប់ស្រោមអនាម័យ រួចដកលិង្គចេញពីប្រដាប់ភេទរបស់ស្ត្រី នៅពេលដែលលិង្គនៅរឹងនៅឡើយ។ បន្ទាប់មកដោះស្រោមអនាម័យចេញ ដោយមិនឲ្យមានការកំពុបទឹកកាមចេញឡើយ។ ចងបិទមាត់វាឲ្យជិត ហើយបោះវាចោលទៅក្នុងធុងសំរាម។ គូស្វាមីភរិយាគប្បីប្រើស្រោមអនាម័យថ្មីៗគ្រប់ពេលរួមភេទ។ ទុកស្រោមអនាម័យនៅកន្លែងត្រជាក់ស្ងួត និងមិនត្រូវពន្លឺថ្ងៃ។ ស្រោមអនាម័យពីកញ្ចប់ចាស់ៗ ឬពីកញ្ចប់រហែក គឺប្រហែលជាងាយរហែក។



ស្រោមអនាម័យសម្រាប់ស្ត្រី គឺជាស្រោមប្លាស្ទិកស្តើង ដែលដាក់ចូលក្នុងទ្វារមាសរបស់ស្ត្រី។ កងយឺតនៅខាងចុងបិទជិតនៃស្រោមអនាម័យនេះ ធ្វើឲ្យវាអាចដាក់ជាប់នៅក្នុងទ្វារមាស។ កងមួយទៀតដែលបើកចំហនៅចុងម្ខាងទៀតនៃស្រោមអនាម័យនេះ នឹងស្ថិតនៅខាងក្រៅ ដោយគ្របពីលើបបូរទ្វារមាស។ ស្រោមអនាម័យនេះអាចដាក់ចូលក្នុងទ្វារមាសពេលណាក៏បាន មុនពេលរួមភេទ ហើយគួរយកចេញវិញភ្លាមបន្ទាប់ពីរួមភេទរួច។ ស្រោមមួយគួរប្រើវាតែម្តងប៉ុណ្ណោះ ពីព្រោះវាអាចរហែក បើគេលាងសម្អាតវាហើយប្រើប្រាស់ឡើងវិញ។ ប៉ុន្តែការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យស្ត្រីឡើងវិញ ក៏នៅតែប្រសើរជាងការមិនប្រើស្រោមអនាម័យដែរ។ ស្រោមអនាម័យស្ត្រីគឺជាមធ្យោបាយដ៏មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតមួយ ដែលគ្រប់គ្រងដោយស្ត្រី ដើម្បីបង្ការការមានផ្ទៃពោះ និងជំងឺកាមរោគ ដែលរួមទាំងមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ផងដែរ។

សន្ទះដ៉ាក្រាម គឺជាពែងរាក់មួយ ធ្វើពីកៅស៊ូទន់ ដែលស្ត្រីពាក់វានៅក្នុងទ្វារមាសរបស់ពួកគេ។ ស្ត្រីអាចដាក់វាចូលពេលណាក៏បាន ហើយគួរតែទុកវាចោលក្នុងនោះយ៉ាងតិច៦ម៉ោង ក្រោយពេលរួមភេទរួច។ សន្ទះដ៉ាក្រាមមានទំហំខុសៗគ្នា។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលជំនាញអាចណែនាំទំហំណាមួយដែលត្រូវនឹងស្ត្រីម្នាក់ៗ។ ក្រោយពេលប្រើរួច ស្ត្រីគួរលាងសម្អាតសន្ទះដ៉ាក្រាមនេះ ដោយប្រើសាប៊ូនិងទឹក ហើយហាលវាឲ្យស្ងួត។ ទុកវានៅកន្លែងស្អាតហើយស្ងួត។ ជាធម្មតាសន្ទះដ៉ាក្រាមមួយប្រើបានប្រហែលរយៈពេល២ឆ្នាំ។ ពិនិត្យវាឲ្យបានទៀតទាត់ ដើម្បីរកមើលក្រែងមានប្រហោង ដោយបញ្ចាំងឆ្លុះវាជាមួយនឹងពន្លឺថ្ងៃ។ បើមានប្រហោង ទោះបីជាតូចយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏ត្រូវប្រើសន្ទះដ៉ាក្រាមថ្មីវិញ។

ថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោល គឺជាថ្នាំពពុះៗ ថ្នាំគ្រាប់ ក្រែម ឬចាហួយ ដែលគេដាក់នៅក្នុងទ្វារមាសមុនពេលរួមភេទ។ ថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោលនេះ សម្លាប់មេជីវិតរបស់បុរសមុនពេលវាអាចចូលទៅក្នុងស្បូន។ វាមិនអាចបង្ការជំងឺកាមរោគ ឬមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ទេ។ ថ្នាំគ្រាប់គួរដាក់ទៅក្នុងទ្វារមាសរយៈពេល១០ទៅ១៥នាទី មុនពេលរួមភេទ។ ថ្នាំពពុះ ចាហួយ ឬក្រែមនឹងមានប្រសិទ្ធិភាពបំផុត បើគេដាក់វាទៅក្នុងទ្វារមាសភ្លាមៗមុនពេលរួមភេទ។ បន្ថែមថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោលរាល់ពេលដែលអ្នករួមភេទ។ បន្ទាប់ពីរួមភេទ មិនត្រូវលាងសម្អាតថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោលចេញទេ ទុកវាឲ្យនៅក្នុងនោះរយៈពេលយ៉ាងតិច៦ម៉ោង។ ថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោលខ្លះអាចបណ្តាលឲ្យមានការរមាស់ ឬក្រហាយនៅក្នុងទ្វារមាស។



កងដាក់ក្នុងស្បូន គឺជាវត្ថុតូចមួយដែលត្រូវបានដាក់បញ្ចូលទៅក្នុងស្បូនដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាលឬឆ្មបដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល។ កងដាក់ក្នុងស្បូនបង្ការមិនឲ្យទឹកកាមបុរសទៅបង្កកំណើតជាមួយពងញីរបស់ស្ត្រី។ កងដាក់ក្នុងស្បូនដែលគេប្រើញឹកញាប់បំផុត គឺកង Copper T380-A ដែលអាចដាក់នៅក្នុងស្បូនបានរហូតដល់១០ឆ្នាំ។ កងដាក់ក្នុងស្បូនប្រភេទផ្សេងៗទៀត អាចស្ថិតនៅក្នុងស្បូនបានរហូតដល់៥ឆ្នាំ។ កងដាក់ក្នុងស្បូនអាចត្រូវបានដាក់នៅពេលដែលស្ត្រីនិងបុគ្គលិកសុខាភិបាលរបស់គាត់ប្រាកដថាស្ត្រីនោះគ្មានផ្ទៃពោះ និងគ្មានរោគសញ្ញានៃការបង្កររោគក្នុងទ្វារមាស ឬជំងឺកាមរោគទេ។ ស្ត្រីអាចសុំឲ្យបុគ្គលិកសុខាភិបាលឬឆ្មបជំនាញ យកកងដាក់ក្នុងស្បូនចេញគ្រប់ពេលដែលគាត់ចង់ផ្លាស់ប្តូរមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ឬគាត់ចង់មានផ្ទៃពោះវិញ។ កងដាក់ក្នុងស្បូនមិនបង្ការជំងឺកាមរោគទេ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

វិធីសាស្ត្រវដ្តរដូវ

វិធីសាស្ត្រនេះមិនសូវប្រាកដក្នុងការបង្ការការមានផ្ទៃពោះទេ ប៉ុន្តែវាមានគុណសម្បត្តិត្រង់ថាវាមិនចំណាយប្រាក់កាស។ **វាទំនងជាមានប្រសិទ្ធភាពចំពោះស្ត្រីដែលមានរដូវទៀងទាត់ រៀងរាល់២៨ថ្ងៃម្តង។** ម៉្យាងទៀតប្តីប្រពន្ធត្រូវតែតាំងចិត្តមិនរួមភេទដោយគ្មានការការពារ រយៈពេលមួយអាទិត្យ ជារៀងរាល់ខែ។

ជាធម្មតាស្ត្រីម្នាក់ៗមានឱកាសមានផ្ទៃពោះតែក្នុងរយៈពេល៨ថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ ក្នុងវដ្តរដូវប្រចាំខែរបស់គាត់ ដែលជា "ថ្ងៃបង្កកំណើត"។ ថ្ងៃទាំង៨នេះ គឺស្ថិតនៅពាក់កណ្តាលរដូវរបស់គាត់ គឺចាប់ផ្តើមនៅថ្ងៃទី១០ ដោយរាប់ពីថ្ងៃទីមួយនៃការឆ្លាក់ឈាមរដូវ។ ដើម្បីជៀសវាងការមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីមិនគួររួមភេទជាមួយបុរសរបស់គាត់ក្នុងអំឡុងពេល៨ថ្ងៃនេះទេ។ ក្នុងអំឡុងពេលខុសពី៨ថ្ងៃនេះ គាត់មិនទំនងជាអាចមានផ្ទៃពោះទេ។

ដើម្បីជៀសវាងការច្រឡំ ស្ត្រីគួរគូសចំណាំនៅលើប្រតិទិនអំពីថ្ងៃទាំង៨ដែលគាត់មិនគួររួមភេទ។

ឧទាហរណ៍ ៖ ឧបមាថា រដូវរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមនៅថ្ងៃទី៥ ខែឧសភា។ រាប់ថ្ងៃនោះ ជាថ្ងៃទី១។

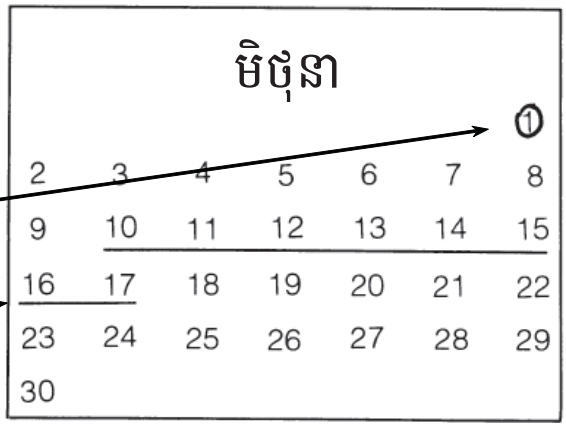
គូសរបៀបនេះ →

បន្ទាប់មក រាប់១០ថ្ងៃ។ ដោយចាប់ផ្តើមជាមួយថ្ងៃទី១០ គូសបន្ទាត់ពីក្រោម៨ថ្ងៃបន្ទាប់ ដូចនេះ →

ក្នុងរយៈពេល"ថ្ងៃបង្កកំណើត"ទាំង៨ថ្ងៃនេះ មិនត្រូវរួមភេទទេ។

ឥឡូវនេះ ឧបមាថារដូវបន្ទាប់របស់អ្នក ចាប់ផ្តើមនៅថ្ងៃទី១ ខែមថុនា។ គូសតាមរបៀបដដែល ដូចនេះ →

ដូចលើកមុនដែរ រាប់១០ថ្ងៃ ហើយគូសបន្ទាត់ ពីក្រោម៨ថ្ងៃបន្ទាប់ ដែលអ្នកនឹងមិនរួមភេទ។ →



បើប្តីប្រពន្ធ ជៀសវាងរួមភេទ ដោយប្រុងប្រយត្ន័ទាំងអស់គ្នា ក្នុងរយៈពេល៨ថ្ងៃនេះ ជារៀងរាល់ខែ នោះពួកគេនឹងអាចបង្ការការមានផ្ទៃពោះបានជាច្រើនឆ្នាំ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ មានតែប្តីប្រពន្ធតិចតួចប៉ុណ្ណោះដែលអាចប្រើវិធីសាស្ត្រនេះបានជោគជ័យយូរអង្វែង។ នេះមិនមែនជាវិធីសាស្ត្រដែលប្រាកដទាំងស្រុងនោះទេ លុះត្រាតែគេប្រើវារួមជាមួយ វិធីសាស្ត្រដទៃទៀត ដូចជាការប្រើសន្ទះដ៉ាប្រ្វាម ឬស្រោមអនាម័យ ជាពិសេសពីថ្ងៃចុងក្រោយនៃការមានឈាមរដូវរហូតដល់ផុតថ្ងៃបង្កកំណើត។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

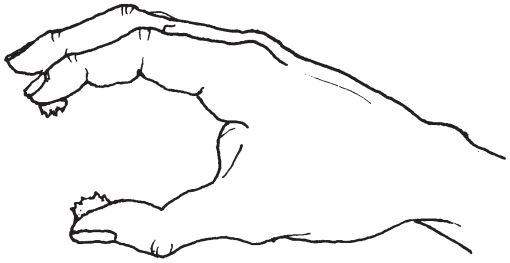
វិធីសាស្ត្រពិនិត្យមើលទឹករំអិល

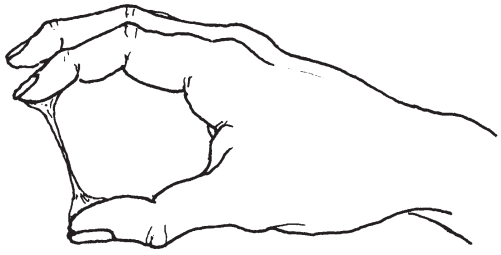
នេះជាវិធីសាស្ត្រដែលស្រដៀងនឹងវិធីសាស្ត្រវដ្តរដូវដែរ។ ស្ត្រីអាចធ្វើការកំណត់អំពីពេលដែលគាត់អាចមានផ្ទៃពោះដោយ ពិនិត្យមើលទឹករំអិលក្នុងទ្វារមាសរបស់គាត់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ វិធីនេះមានប្រសិទ្ធភាពគួរសមសម្រាប់ ប្តីប្រពន្ធខ្លះ ប៉ុន្តែក៏គ្មានប្រសិទ្ធភាពចំពោះប្តីប្រពន្ធខ្លះទៀតដែរ។ ជាទូទៅ វិធីសាស្ត្រនេះមិនអាចចាត់ទុកថាជាវិធីសាស្ត្រដែលប្រាកដក្នុងការបង្ការការមានផ្ទៃពោះនោះទេ ប៉ុន្តែវាមិនចំណាយលុយកាក់ និងគ្មានការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ ក្រៅពីការមានផ្ទៃពោះប៉ុណ្ណោះទេ។ ប៉ុន្តែ វិធីសាស្ត្រនេះពិបាកអនុវត្តណាស់ បើស្ត្រីមានការបង្កអោគក្នុងទ្វារមាស ដោយមានការធ្លាក់សជាច្រើន ឬបើគាត់មានរដូវមិនទៀងទាត់ ឬបើគាត់ប្រើទឹកថ្នាំលាងសម្អាតទ្វារមាសជាញឹកញាប់។

ជារៀងរាល់ថ្ងៃ លើកលែងតែក្នុងអំឡុងពេលមានធ្លាក់ឈាមរដូវ ស្ត្រីគួរពិនិត្យមើលទឹករំអិលពីទ្វារមាសរបស់គាត់។ ចាប់យកទឹករំអិលបន្តិចពីទ្វារមាសរបស់អ្នក ដោយម្រាមដៃស្អាត ហើយសាកល្បងទាញសន្ធឹងវាចន្លោះមេដៃ និងចង្អុលដៃរបស់អ្នក ដូចនេះ ៖

បើទឹករំអិលនោះស្អិតដូចជ័រកាវ មិនរអិល ឬអន្លាយ នោះអ្នកប្រហែលជាមិនអាចមានផ្ទៃពោះទេ ហើយអាចបន្តការរួមភេទបាន។

នៅពេលទឹករំអិលចាប់ផ្តើមរអិល ឬអន្លាយ ដូចទឹកស៊ុត ឬបើវាយឺតសន្ធឹងនៅចន្លោះម្រាមដៃរបស់អ្នក នោះអ្នកអាចមានផ្ទៃពោះ បើអ្នករួមភេទ។ ដូច្នេះ **មិនត្រូវរួមភេទទេ នៅពេលទឹករំអិលរបស់អ្នករអិល ឬអាចលាតសន្ធឹង ឬរហូតដល់៤ថ្ងៃបន្ទាប់ពីវាឈប់រំអិល ឬឈប់សន្ធឹង ហើយប្រែជាស្អិតវិញ។**





ជាធម្មតាទឹករំអិលនឹងក្លាយទៅជារអិល។ក្នុងរយៈពេលពីរបីថ្ងៃនៅចន្លោះថ្ងៃមករដូវរបស់អ្នក។ ថ្ងៃទាំងនេះគឺជាថ្ងៃដែលអ្នកមិនគួររួមភេទជាមួយបុរសរបស់អ្នក បើអ្នកប្រើវិធីសាស្ត្រវដ្តរដូវដូចរៀបរាប់ខាងលើនេះ។

ដើម្បីឲ្យកាន់តែប្រាកដ ប្រើវិធីសាស្ត្រពិនិត្យទឹករំអិល និងវិធីសាស្ត្រវដ្តរដូវជាមួយគ្នា។ ដើម្បីឲ្យកាន់តែប្រាកដថែមទៀត មើលខាងក្រោម។

វិធីរួមបញ្ចូលគ្នា

បើអ្នកចង់ឲ្យកាន់តែប្រាកដថានឹងគ្មានផ្ទៃពោះនោះ ការប្រើវិធីសាស្ត្រពីរ ក្នុងពេលដំណាលគ្នា អាចជួយអ្នកបាន។ វិធីសាស្ត្រពិនិត្យទឹករំអិល ឬវិធីសាស្ត្រវដ្តរដូវ រួមជាមួយការប្រើស្រោមអនាម័យ សន្ទះដ៉ាក្រាម ថ្នាំពពុះសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោល គឺមានភាពប្រាកដជាងការប្រើវិធីសាស្ត្រណាមួយតែមួយមុខ។ ដូចគ្នានេះដែរ បើបុរសប្រើស្រោមអនាម័យ ហើយស្ត្រីប្រើសន្ទះដ៉ាក្រាម ឬថ្នាំពពុះសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោលនោះ ឱកាសនៃការមានផ្ទៃពោះមានកម្រិតទាបបំផុត។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

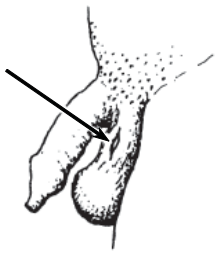
ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត។ ចពោះមធ្យោបាយពន្យារកំណើតមួយនេះ ស្ត្រីបានទទួលការចាក់ថ្នាំជាតិអ័រម៉ូន ជារៀងរាល់១ខែ ទៅ៣ខែ ជាធម្មតានៅតាមមណ្ឌលសុខភាព ឬនៅគ្លីនិកផែនការគ្រួសារ ដោយអ្នកម្នាក់ដែលចេះចាក់ថ្នាំនេះ។ ស្ត្រីអាចចាក់ថ្នាំលើកទីមួយនៅពេលណាក៏បាន ឲ្យតែស្ត្រីនោះនិងបុគ្គលិកសុខាភិបាលរបស់គាត់ ប្រាកដថាស្ត្រីនោះគ្មានផ្ទៃពោះ។ ការចាក់ថ្នាំនេះអាចបង្ការបានភ្លាមៗនូវការមានផ្ទៃពោះ បើចាក់ក្នុងរយៈពេល៥ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមមានឈាមរដូវ។ បើចាក់នៅថ្ងៃទី៦ ឬលើសពីនេះ បន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមមករដូវ នោះស្ត្រីនិងដៃគូគួរប្រើស្រោមអនាម័យ ឬមិនរួមភេទរយៈពេល ២អាទិត្យបន្ទាប់។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម មើលទំព័រ៣៩៦។

ការដាក់កងនៅដៃ គឺជាបំពង់ទន់តូចៗ មួយ ពីរ ឬច្រាំមួយដើម ដែលត្រូវបានដាក់នៅខាងក្រោមស្បែកនៃដៃរបស់ស្ត្រី។ បំពង់ទាំងនេះមានជាតិអ័រម៉ូនប្រូហ្គេស្ទីន ហើយអាចបង្ការការមានផ្ទៃពោះ បានពី៦ខែ ទៅ៥ឆ្នាំ អាស្រ័យទៅតាមប្រភេទកង។ កងនេះត្រូវតែដាក់បញ្ចូលនិងយកចេញដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវ ហើយជាធម្មតាត្រូវធ្វើនៅតាមគ្លីនិក ឬនៅមណ្ឌលផែនការគ្រួសារ។ គេអាចដាក់វានៅពេលណាក៏បាន ឲ្យតែស្ត្រីនោះនិងបុគ្គលិកសុខាភិបាលរបស់គាត់ ប្រាកដថាស្ត្រីនោះគ្មានផ្ទៃពោះ។ បើស្ត្រីកំពុងបំបៅដោះកូន កងនេះអាចត្រូវបានដាក់ក្នុងរយៈពេល៦អាទិត្យបន្ទាប់ពីការសម្រាលកូន។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម មើលទំព័រ៣៩៧។

វិធីសាស្ត្រសម្រាប់អ្នកដែលមិនចង់មានកូនតទៅទៀត

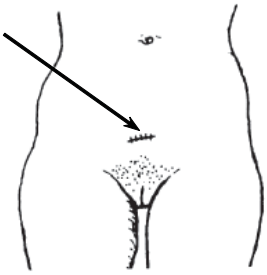
ការវះកាត់បញ្ឈប់កំណើតអចិន្ត្រៃយ៍។ បុរសនិងស្ត្រីដែលមិនចង់មានកូនតទៅទៀត អាចធ្វើការវះកាត់មួយ ដែលមានសុវត្ថិភាពនិងងាយស្រួល។ នៅប្រទេសជាច្រើន ការវះកាត់នេះត្រូវបានផ្តល់ជូនដោយគ្មានការបង់ថ្លៃ។ សូមស៊ើបសួរនៅមណ្ឌលសុខភាព។

- **សម្រាប់បុរស** ការវះកាត់របៀបនេះត្រូវបានគេហៅថា ចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល។ វាអាចធ្វើបានដោយងាយនិងរហ័សនៅក្នុងបន្ទប់គ្រូពេទ្យ ឬនៅមណ្ឌលសុខភាព ដោយមិនបាច់ប្រើថ្នាំសន្លប់។ មានការវះតូចមួយនៅទីនេះ ដើម្បីអាចកាត់និងចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោលដែលមកពីពងស្វាសរបស់បុរស។ ពងស្វាសមិនត្រូវបានកាត់យកចេញទេ។



ការវះកាត់នេះមិនប៉ះពាល់ដល់សមត្ថភាពផ្លូវភេទរបស់បុរសទេ។ ទឹកកាមរបស់គាត់ចេញមកដូចធម្មតា ប៉ុន្តែគ្មានមេជីវិតឈ្មោល។

- **សម្រាប់ស្ត្រី** ការវះកាត់នេះត្រូវបានគេហៅថាការចងដៃស្បូន។ មានវិធីម៉្យាង គឺត្រូវវះតូចមួយនៅពោះផ្នែកខាងក្រោម ដើម្បីអាចកាត់និងចងបំពង់ដែលចេញពីអូរឺ ឬកន្លែងបង្កើតពងញី។ ជាធម្មតាគេអាចធ្វើការវះកាត់នេះនៅក្នុងបន្ទប់គ្រូពេទ្យ ឬនៅមណ្ឌលសុខភាព ដោយមិនបាច់ឲ្យស្ត្រីដេកលក់ទេ។ ទោះបីជាតាមធម្មតាវាមានជោគជ័យក៏ដោយ ក៏ការវះកាត់នេះមានការប្រឈមនឹងការបង្កគ្រោះថ្នាក់ជាងការវះកាត់លើបុរស។



ការវះកាត់នេះមិនប៉ះពាល់ដល់ការមករដូវ ឬសមត្ថភាពផ្លូវភេទរបស់ស្ត្រីទេ ហើយវាអាចធ្វើឲ្យការរួមភេទកាន់តែស្រួលថែមទៀត ព្រោះគាត់មិនចាំបាច់ព្រួយបារម្ភអំពីការមានផ្ទៃពោះទៀតទេ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

វិធីសាស្ត្របុរាណក្នុងការបង្ការការមានផ្ទៃពោះ

សហគមន៍នីមួយៗមានវិធីសាស្ត្របុរាណរៀងខ្លួនក្នុងការបង្ការ ឬបញ្ឈប់ការមានផ្ទៃពោះ។ វិធីខ្លះនៃវិធីទាំងនេះអាចជួយកម្រិតចំនួនកូនដែលប្តីប្រពន្ធមាន ប៉ុន្តែជាទូទៅវាមិនមានប្រសិទ្ធភាពដូចវិធីសាស្ត្រទំនើបទេ។ វិធីសាស្ត្របុរាណខ្លះអាចធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ហើយខ្លះទៀតគ្មានប្រសិទ្ធភាពសោះ។ ឧទាហរណ៍ ការលាងផ្នែកខាងក្នុងទ្វារមាស ឬការនោមបន្ទាប់ពីរួមភេទ មិនអាចបង្ការការមានផ្ទៃពោះបានទេ។

ការដកលឹង្គចេញ ។ បុរសដកលឹង្គរបស់គាត់ចេញពីទ្វារមាសរបស់ស្ត្រី មុនពេលចេញមេជីវិតឈ្មោល។ វិធីសាស្ត្រនេះប្រសើរជាងការមិនប្រើវិធីសាស្ត្រណាមួយសោះ ប៉ុន្តែវាមិនមែនតែងតែមានប្រសិទ្ធភាពនោះទេ។ ពេលខ្លះបុរសមិនអាចដកលឹង្គចេញមុនពេលគាត់ចេញទឹកកាមឡើយ។ បើទោះជាបុរសដកចេញក្រៅទាន់ពេលក៏ដោយ ក៏ទឹករំអិលដែលមានមេជីវិតឈ្មោល អាចជ្រាបចេញពីលឹង្គរបស់គាត់ មុនពេលចេញទឹកកាម និងអាចបណ្តាលឲ្យមានផ្ទៃពោះបាន។

ការបំបៅដោះកូនក្នុងរយៈពេល៦ខែដំបូង។ ការបំបៅដោះកូនគឺជាវិធីសាស្ត្រ ដែលមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការពន្យារកំណើត តែនៅពេលដែលលក្ខខណ្ឌទាំងបីនេះជាការពិតប៉ុណ្ណោះ ៖

១. កូនរបស់ស្ត្រីមានអាយុតិចជាង៦ខែ។
២. ស្ត្រីមិនទាន់មានការធ្លាក់រដូវប្រចាំខែនៅឡើយ ចាប់តាំងពីការសម្រាលកូនមក។
៣. ស្ត្រីបំបៅដោះកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខប៉ុណ្ណោះ ហើយបំបៅទារកនៅពេលដែលវាឃ្លាន ទាំងពេលថ្ងៃនិងយប់ ដោយមានចន្លោះពេលបំបៅនីមួយៗមិនលើសពី៦ម៉ោង។ ទារកនឹងមិនដេកពេញមួយយប់ ដោយមិនបានបៅ។

វិធីសាស្ត្រប្រើស្មោរ។ នេះគឺជាវិធីសាស្ត្របុរាណមួយដែលគ្មានគ្រោះថ្នាក់ ហើយជួនកាលមានប្រសិទ្ធភាពដែរ។ អ្នកមិនអាចប្រាកដថាវានឹងអាចបង្ការការមានផ្ទៃពោះ ជារៀងរាល់ពេលនោះទេ ប៉ុន្តែវាអាចប្រើបាននៅពេលមិនអាចរកមធ្យោបាយផ្សេងៗទៀតបាន។

អ្នកត្រូវការស្មោរមួយដុំ និង**ទឹកខ្មេះ** ឬ**ទឹកក្រូចឆ្មា** ឬ**អំបិល**។

ស្មោរសមុទ្រ ឬស្មោរសិប្បនិមិត្ត ក៏អាចប្រើបានដូចគ្នា។ បើអ្នកគ្មានស្មោរទេ សាកល្បងប្រើដុំសំឡី គ ឬក្រណាត់ទន់ៗ ៖

- ការលាយ ៖

  ទឹកខ្មេះ២ស្លាបព្រាបាយ និងទឹកស្អាតមួយពែង

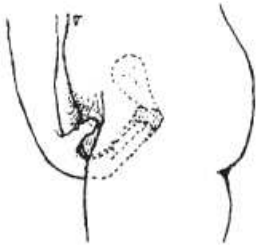
  ឬ

  ទឹកក្រូចឆ្មា១ស្លាបព្រាកាហ្វេ និងទឹកស្អាតមួយពែង

  ឬ

  អំបិល១ស្លាបព្រា និងទឹកស្អាត៤ស្លាបព្រា

- ជ្រើមស្មោរនេះដោយវត្ថុរាវទាំងនេះ
- ដាក់ស្មោរជ្រើមនោះទៅក្នុងទ្វារមាសឲ្យជ្រៅ មុនពេលរួមភេទ។ អ្នកអាចដាក់វាចូលមុនរហូត១ម៉ោង។
- ទុកស្មោរនៅក្នុងនោះយ៉ាងតិច៦ម៉ោង ក្រោយពេលរួមភេទរួច។ បន្ទាប់មកយកវាចេញ។ បើអ្នកពិបាកយកចេញ លើកក្រោយគួរចងខ្សែអំបោះ ដែលអាចឲ្យអ្នកទាញវាចេញបាន។



គេអាចលាងសម្អាតស្មោរសម្រាប់ប្រើលើកក្រោយទៀត បានជាច្រើនដង។ ទុកវានៅកន្លែងស្អាត។ អ្នកអាចលាយទឹកទុកជាមុន ហើយទុកវានៅក្នុងដប។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំពូកទី
២១

សុខភាព និងជំងឺផ្សេងៗរបស់កុមារ

អ្វីដែលគួរធ្វើដើម្បីការពារសុខភាពរបស់កុមារ

គឺជាអត្ថរក្សដ៏សំខាន់ទាំងបី ដែលជួយរក្សាកុមារឲ្យមានសុខភាពល្អ និងការពារពួកគេពីជំងឺផ្សេងៗ។

ជំពូកទី១១និង១២ បានពន្យល់យ៉ាងច្រើនអំពីសារសំខាន់នៃអាហារូបត្ថម្ភ អនាម័យ និងថ្នាំបង្ការ។ ឪពុកម្តាយគប្បីអានជំពូកទាំងនេះយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់ និងប្រើវាដើម្បីជួយថែទាំ និងបង្រៀនកូនរបស់ពួកគេ។ ចំណុចសំខាន់ៗមួយចំនួនត្រូវបានលើកមកនិយាយដោយសង្ខេបឡើងវិញនៅក្នុងជំពូកនេះ។

អាហារូបត្ថម្ភ

វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលកុមារត្រូវបរិភោគអាហារូបត្ថម្ភ ដែលគេអាចរកបាន ដើម្បីឲ្យពួកគេលូតលាស់បានល្អ និងគ្មានជំងឺ។

អាហារដ៏ប្រសើរបំផុតសម្រាប់កុមារដែលមានអាយុខុសៗគ្នាគឺ ៖

- ក្នុង៦ខែដំបូង ៖ **ទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់** និងគ្មានអ្វីក្រៅពីនេះទៀតទេ។
- ពី៦ខែ ទៅ១ឆ្នាំ ៖ **ទឹកដោះម្តាយ** និង**អាហារូបត្ថម្ភផ្សេងៗទៀត** ដូចជាគ្រាប់ធញ្ញជាតិស្ងោរ សណ្តែកកិន ស៊ុតសាច់ បន្លែ និងផ្លែឈើឆ្អិន។
- ចាប់ពីអាយុ១ឆ្នាំឡើងទៅ ៖ កុមារគប្បីបរិភោគអាហារដូចមនុស្សធំដែរ ប៉ុន្តែបរិភោគឲ្យបានញឹកញាប់ជាង។ បន្ថែម"អាហារជំនួយ" ទៅលើអាហារចំបង(បាយ ពោត ស្រូវសាលី ដំឡូង) ដូចបានពិភាក្សានៅជំពូកទី១១។
- ជារួម កុមារគួរបានបរិភោគ**គ្រប់គ្រាន់** ជាច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ។
- ឪពុកម្តាយគ្រប់រូបគួរសង្កេតមើលសញ្ញានៃការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភលើកូនៗរបស់គាត់ និងគួរផ្តល់អាហារដ៏ប្រសើរបំផុតដល់ពួកគេ តាមដែលពួកគាត់អាចធ្វើបាន។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

អនាម័យ

កុមារទាំងអស់ទំនងជានឹងមានសុខភាពល្អ បើភូមិ ផ្ទះ និងខ្លួនរបស់គេផ្ទាល់ មានអនាម័យ។ អនុវត្តន៍តាមការណែនាំអំពីអនាម័យ ដែលបានពន្យល់នៅក្នុងជំពូកទី១២។ បង្រៀនកុមារឲ្យធ្វើតាមក្បួនអនាម័យនេះ និងឲ្យយល់ អំពីសារសំខាន់របស់វា។ ខាងក្រោមនេះគឺជាក្បួនអនាម័យសំខាន់ៗបំផុត ដែលត្រូវបានលើកមករៀបរាប់ម្តងទៀត ៖

- ងូតទឹកឲ្យកុមារ និងផ្លាស់ប្តូរសំលៀកបំពាក់របស់កុមារឲ្យបានញឹកញាប់។
- បង្រៀនកុមារឲ្យលាងសម្អាតដៃរបស់គេជានិច្ច នៅពេលក្រោកពីដំណេកនៅពេលព្រឹក បន្ទាប់ពីបន្ទោរបង់លាមក និងមុនពេលបរិភោគ ឬប៉ះពាល់ចំណីអាហារ។
- សង់បង្គន់ ហើយបង្រៀនកុមារឲ្យប្រើបង្គន់។
- នៅកន្លែងដែលមានព្រូនទំពក់ មិនត្រូវឲ្យកុមារដើរជើងទទេទេ។ ពាក់ទ្រនាប់ជើង ឬស្បែកជើងឃ្លុប។
- បង្រៀនកុមារឲ្យដុសធ្មេញ ហើយមិនត្រូវផ្តល់ឲ្យកុមារនូវស្ករគ្រាប់ ឬភេសជ្ជៈកាបូណាត ច្រើនពេកទេ។
- កាត់ក្រចកដៃឲ្យខ្លី។
- មិនត្រូវឲ្យកុមារដែលមានជំងឺ ឬមានដំបៅ ក្រមរ ចៃ ស្រែង ដេកជាមួយកុមារដទៃទៀត ឬប្រើសំលៀកបំពាក់ ឬកន្សែងជាមួយគ្នាទេ។
- ព្យាបាលកុមារឲ្យបានរហ័ស បើមានកមរមាស់ ស្រែង ព្រូនពោះវៀន និងជំងឺឆ្លងដទៃទៀតដែលឆ្លងយ៉ាងលឿនពីកុមារម្នាក់ទៅកុមារម្នាក់ទៀត។
- មិនត្រូវឲ្យកុមារដាក់វត្ថុកខ្វក់ចូលទៅក្នុងមាត់ទេ ឬមិនត្រូវឲ្យឆ្កែឬឆ្មាលិទ្ធមុខរបស់កុមារដែរ។
- ឲ្យជ្រូក ឆ្កែ និងមាន់នៅក្រៅផ្ទះ។
- ត្រូវផឹកទឹកស្អាត ទឹកដាំពុះ ឬទឹកចំរោះតែប៉ុណ្ណោះ ជាពិសេសចំពោះទារក។
- មិនត្រូវបំបៅទារកដោយប្រើដបបំបៅទេ ពីព្រោះដបទាំងអស់ពិបាកថែរក្សាអនាម័យណាស់ ហើយអាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺផ្សេងៗ។ បញ្ចុកទារកដោយប្រើពែងនិងស្លាបព្រា។

ថ្នាំបង្ការ

ថ្នាំបង្ការការពារកុមារទប់ទល់នឹងជំងឺដ៏មានគ្រោះថ្នាក់ជាច្រើនដែលកើតឡើងចំពោះកុមារ ដូចជាជំងឺក្អកមាន់ ខាន់ស្លាក់ តេតាណូស គ្រុនស្វិតដៃជើង កញ្ជ្រឹល និងរបេង។

កុមារគួរទទួលបានថ្នាំបង្ការជំងឺផ្សេងៗ ក្នុងអំឡុងពេលមួយខែដំបូងនៃជីវិតរបស់ពួកគេ ដូចបានបង្ហាញនៅទំព័រ១៤៧។ ថ្នាំដំណាក់បង្ការជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើងគួរត្រូវបាន ផ្តល់លើកទីមួយ នៅពេលសម្រាល បើអាច ប៉ុន្តែមិនត្រូវយឺតជាង ២ខែទេ ពីព្រោះឱកាសនៃការកើតជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង គឺមានកម្រិតខ្ពស់បំផុតលើកុមារដែលមានអាយុក្រោម១ឆ្នាំ។

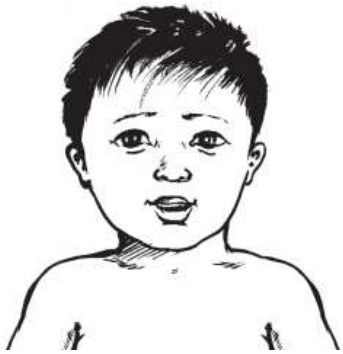
ចំណុចសំខាន់ ៖ ដើម្បីឲ្យមានការការពារពេញលេញ ថ្នាំបង្ការដេប៉េតេ(ជំងឺខាន់ស្លាក់ ក្អកមាន់ តេតាណូស) និងថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង គួរត្រូវបានផ្តល់ឲ្យមួយខែម្តង រយៈពេលបីខែ និងម្តងទៀត នៅមួយឆ្នាំក្រោយ។

ជំងឺតេតាណូសលើទារកអាចបង្ការបាន ដោយការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូសដល់ម្តាយ ក្នុងពេលមាន ផ្ទៃពោះ (មើលទំ.២៥០)។

ត្រូវបាក្រដថាកូនរបស់អ្នកបានទទួលថ្នាំបង្ការទាំងអស់ដែលពួកគេត្រូវការ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការលូតលាស់របស់កុមារ និង "ផ្លូវឆ្ពោះទៅរកសុខភាពល្អ"



កុមារដែលមានសុខភាពល្អ លូតលាស់ធំធាត់ជាលំដាប់។ បើកុមារបានបរិភោគអាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ ហើយគ្មានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ នោះកុមារនឹងឡើងទម្ងន់រៀងរាល់ខែ។

កុមារដែលមានការលូតលាស់ល្អ គឺមានសុខភាពល្អ។

កុមារដែលឡើងទម្ងន់យឺតជាងកុមារដទៃទៀត ឬកុមារដែលឈប់ឡើងទម្ងន់ ឬដែលស្រកទម្ងន់ មិនមែនជាកុមារដែលមានសុខភាពល្អទេ។ គាត់ប្រហែលជាមិនបានបរិភោគគ្រប់គ្រាន់ ឬមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ឬមានបញ្ហាទាំងពីរ។

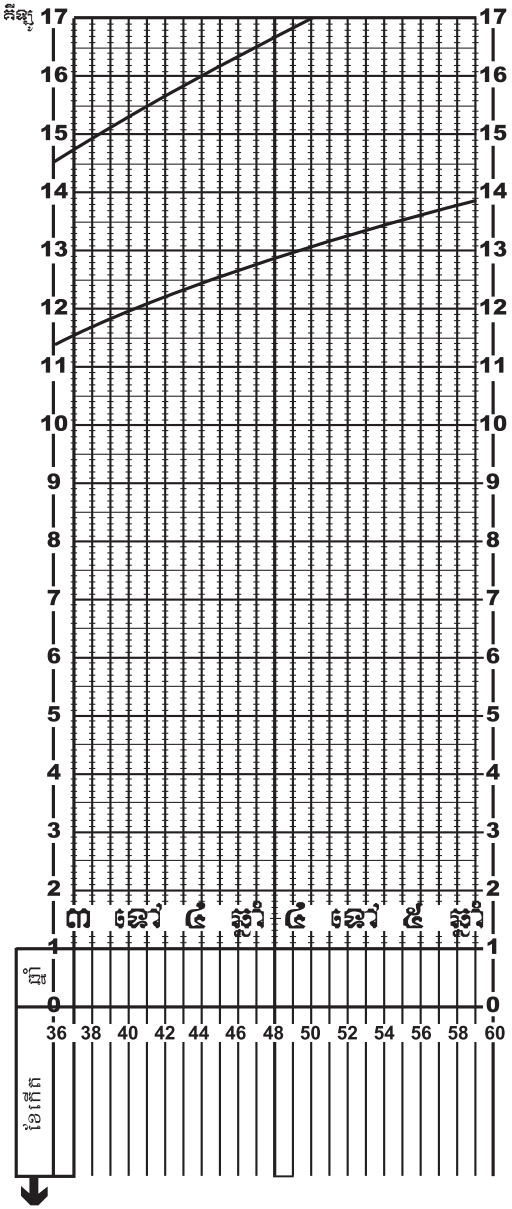
វិធីដ៏ល្អមួយដើម្បីពិនិត្យមើលថាតើកុមារម្នាក់មានសុខភាពល្អ និងបានបរិភោគអាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ទេនោះ គឺត្រូវថ្លឹងទម្ងន់របស់គាត់ជារៀងរាល់ខែ ហើយពិនិត្យមើលថាតើគាត់មានការឡើងទម្ងន់ដូចធម្មតាឬទេ។ បើលទ្ធផលនៃការថ្លឹងទម្ងន់ប្រចាំខែរបស់កុមារត្រូវបានកត់ត្រាទុកនៅក្នុងប័ណ្ណសុខភាពកុមារ នោះគេអាចមើលដឹងដោយងាយថាតើកុមារកំពុងឡើងទម្ងន់ដូចធម្មតាឬទេ។

បើប្រើបានត្រឹមត្រូវ ប័ណ្ណសុខភាពនេះអាចប្រាប់ម្តាយនិងបុគ្គលិកសុខាភិបាល អំពីពេលដែលកុមារគ្មានការលូតលាស់ធម្មតា ដូច្នេះពួកគេអាចចាត់វិធានការណ៍ទាន់ពេល។ ពួកគេអាចធ្វើឲ្យប្រាកដថា កុមារបានទទួលអាហារបន្ថែម ព្រមទាំងអាចពិនិត្យនិងព្យាបាលជំងឺផ្សេងៗដែលកុមារនោះអាចមាន។

នៅទំព័របន្ទាប់គឺគំរូប័ណ្ណសុខភាពកុមារ ដែលបង្ហាញពី "ផ្លូវឆ្ពោះទៅកាន់សុខភាពល្អ"។ ប័ណ្ណនេះអាចកាត់ចេញហើយថតចម្លងបាន។

ជាការល្អ ម្តាយគ្រប់រូបគួរថែរក្សាប័ណ្ណសុខភាពកុមារនេះសម្រាប់កូននីមួយៗរបស់គាត់ ដែលមានអាយុក្រោម៥ឆ្នាំ។ បើមានមណ្ឌលសុខភាព ឬគ្លីនិកសម្រាប់កុមារអាយុក្រោម៥ឆ្នាំ នៅក្បែរនោះ ម្តាយគប្បីនាំកូនរបស់គាត់ជាមួយនឹងប័ណ្ណសុខភាព ទៅកន្លែងនោះដើម្បីថ្លឹងទម្ងន់ និងពិនិត្យសុខភាពជារៀងរាល់ខែ។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចពន្យល់អំពីប័ណ្ណសុខភាពកុមារ និងការប្រើប្រាស់របស់វា។ ដើម្បីថែរក្សាប័ណ្ណសុខភាពកុមារឲ្យបានល្អ ទុកដាក់វានៅក្នុងថង់ប្លាស្ទិកមួយ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge



បំណុលសុខភាពកុមារ

គ្លីនិក១.....លេខ.....

គ្លីនិក២.....លេខ.....

ឈ្មោះកុមារ	ស្រី / ប្រុស
កើតថ្ងៃទី (ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំ)	ទំងន់ពេលកើត

ឈ្មោះម្តាយ

ឈ្មោះអាណាព្យាបាល

ឈ្មោះឪពុក

អាសយដ្ឋានរបស់កុមារ

តើម្តាយមានកូនប៉ុន្មាននាក់?.....

ស្លាប់ប៉ុន្មាន..... រស់ប៉ុន្មាន.....

បំណុលចេញដោយ និង
ម្តាយត្រូវបានបង្រៀនដោយ

សូរម្តាយអំពីហេតុផលដែលត្រូវផ្តល់ការថែទាំបន្ថែមដល់កុមារ ដូចខាងក្រោមនេះ (*គូសរង្វង់លើចំលើយត្រឹមត្រូវ*)

	ផ្តល់ការថែទាំបន្ថែម
តើកុមារមានទំងន់តិចជាង២.៥គ.ក្រ នៅពេលសម្រាលឬ?.....ទេ....	មែន
តើកុមារនេះជាកូនភ្លោះឬ?.....ទេ....	មែន
តើកុមារនេះត្រូវបានបំបៅដោយទឹកដោះគោឬ?.....ទេ....	មែន
តើម្តាយត្រូវការគាំទ្របន្ថែមពីគ្រួសារឬ?.....ទេ....	មែន
តើកុមារនេះមានបងប្អូនដែលមានទំងន់ទាបឬ?.....ទេ....	មែន
តើមានហេតុផលផ្សេងទៀតដែលត្រូវការការថែទាំបន្ថែមឬ?	
ឧទាហរណ៍ : ជំងឺរបេង ឬឃួង ឬបញ្ហាសង្គមផ្សេងទៀត.....ទេ....	មែន

គួរចងចាំ : ពិភាក្សាអំពីការពន្យារកំណើតផង

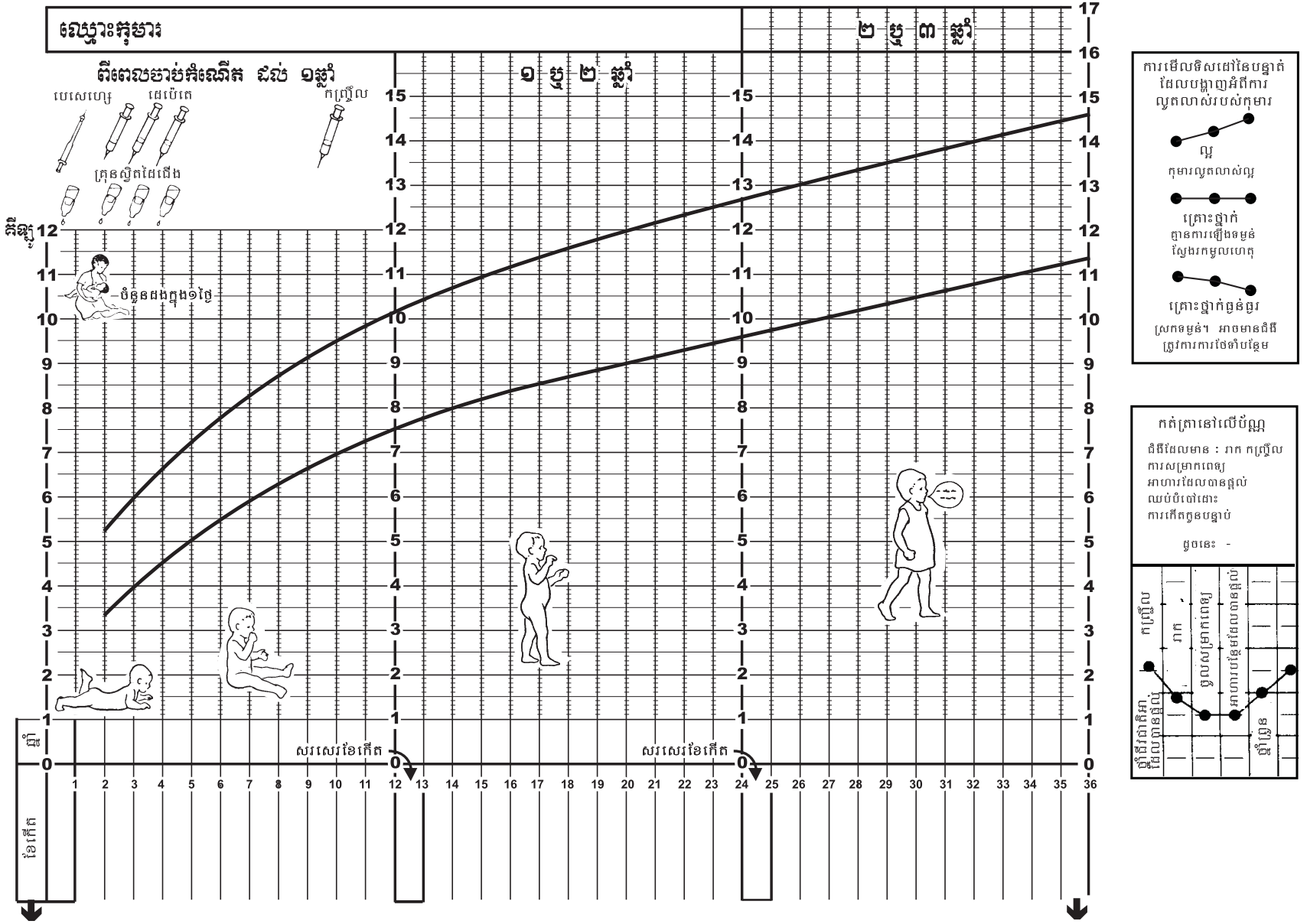
chart produced by **TALC** TALC P.O. BOX 49, ST ALBANS, UK,
Traning matenials are also available
GROWTH CURVE **Reference values-WHO recommended 1980**
UPPER LINE: 50th CENTLE BOYS LOWER LINE: 3rd CENTILE GIRLS

ការចាក់ថ្នាំបង្ការ		កាលបរិច្ឆេទចាក់
បេសេហ្សេ		
គ្រុនស្វិតដៃជើង		
	កិរិតទី១	
	កិរិតទី២	
	កិរិតទី៣	
	កិរិតទី៤	
ដេប៉ៃតេ (ខាន់ស្លាក់ ក្អកមាន់ តេតាណូស)		
	កិរិតទី១	
	កិរិតទី២	
	កិរិតទី៣	
កញ្ជ្រឹល		
តេតាណូសសំរាប់ម្តាយ ពុកសូអ៊ីត (ឬការចាក់បន្ថែម)		
	កិរិតទី១	
	កិរិតទី២	
	កិរិតទី៣	

ទឹកអ្ហរ៉ាលីត កាលបរិច្ឆេទ			
បង្រៀន			
ប្រើប្រាស់			

កាលបរិច្ឆេទមកពិនិត្យ _____

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge



ការមើលទិសដៅនៃបន្ទាត់ដែលបង្ហាញអំពីការលូតលាស់របស់កុមារ

ល្អ

កុមារលូតលាស់ល្អ

គ្រោះថ្នាក់

គ្មានការឡើងទម្ងន់

ស្វែងរកមូលហេតុ

គ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ

ស្រកទម្ងន់។ អាចមានជំងឺ

ត្រូវការការថែទាំបន្ថែម

កត់ត្រានៅលើបំណុល

ជំងឺដែលមាន : រាក កញ្ជ្រឹល

ការសម្រាកពេទ្យ

អាហារដែលបានផ្តល់

ឈប់បំពៅដោះ

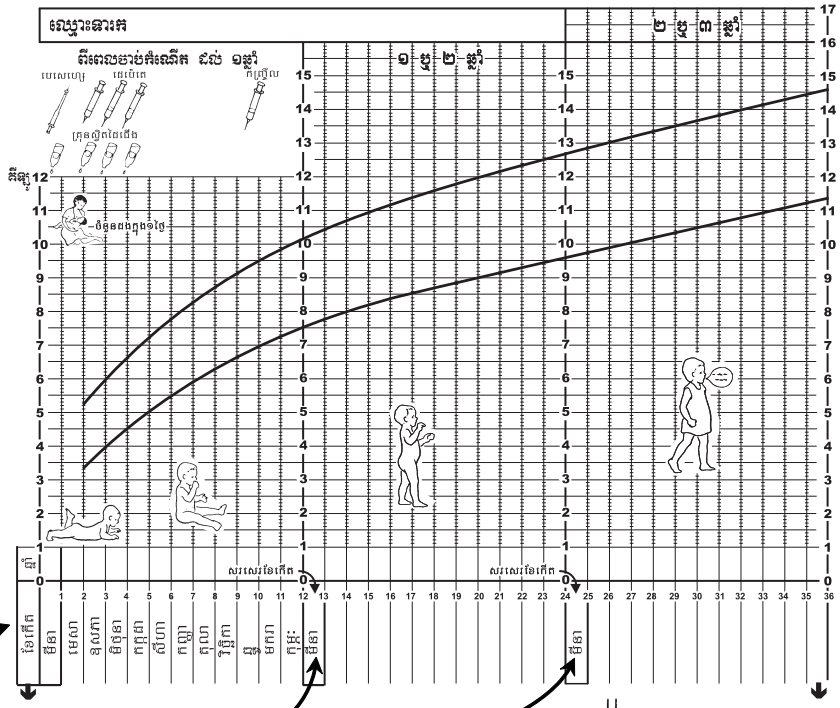
ការកើតក្ងន់បន្ទាប់

ផ្ទៃនេះ -

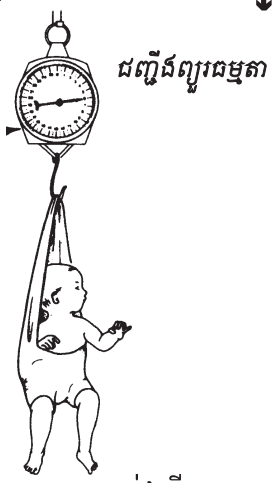
www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

វិធីប្រើប័ណ្ណសុខភាពកុមារ

ទីមួយ សរសេរឈ្មោះខែចូលក្នុងប្រអប់តូចៗនៅខាងក្រោមនៃប័ណ្ណសុខភាព។



សរសេរឈ្មោះខែដែលកុមារបានសម្រាលក្នុងប្រអប់ទីមួយនៃឆ្នាំនីមួយៗ។
ប័ណ្ណនេះបង្ហាញថាកុមារបានសម្រាលនៅខែមីនា។

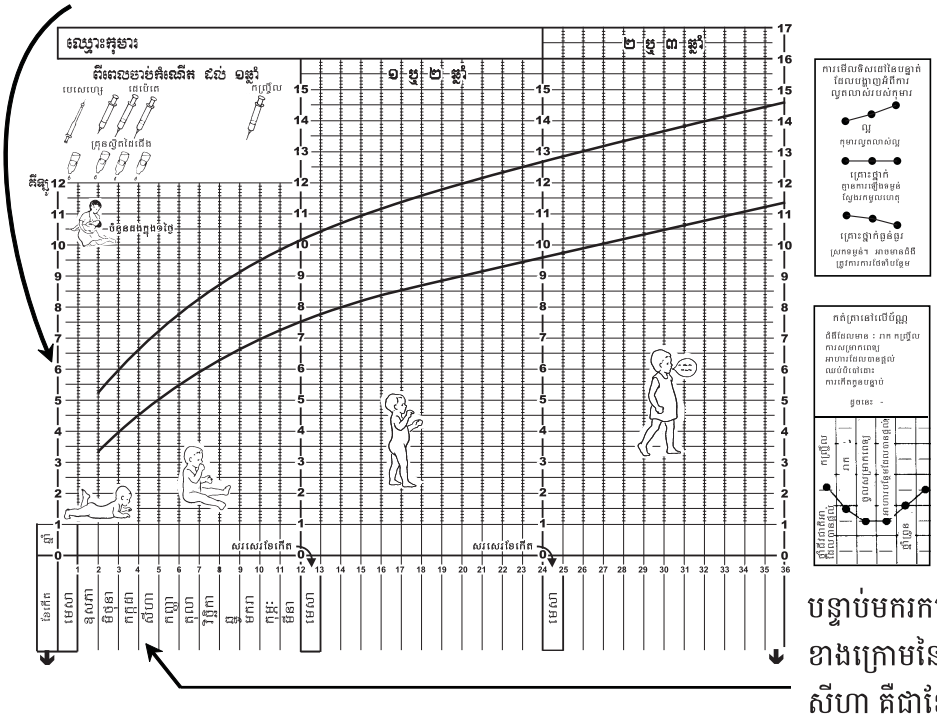


ទីពីរ ថ្លឹងកុមារ

ឧបមាថាកុមារបានសម្រាលនៅខែមេសា។ ហើយឥលូវនេះ គឺខែសីហា កុមារមានទម្ងន់៦គីឡូក្រាម។

ទីពីរ មើលប័ណ្ណ

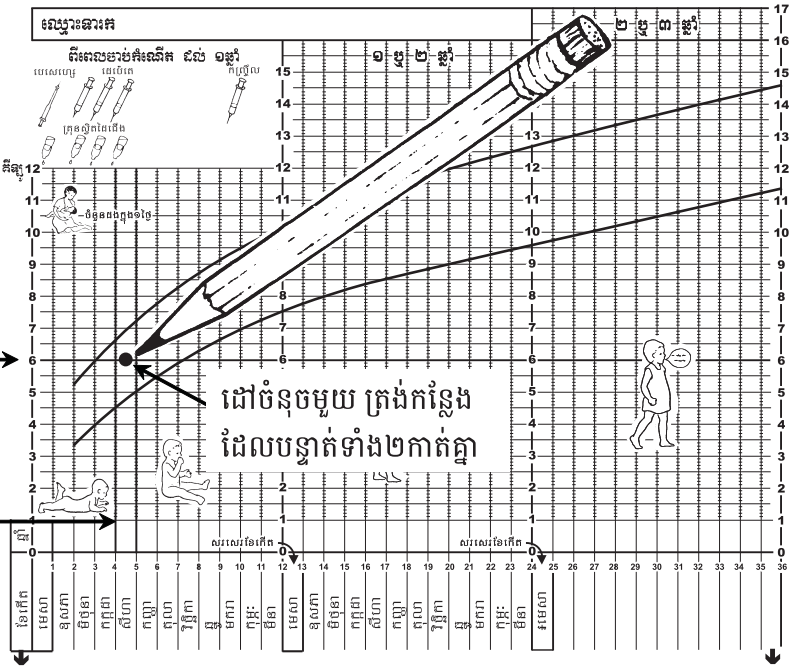
គីឡូក្រាមគឺស្ថិតនៅចំហៀងនៃប័ណ្ណ។ រកមើលចំនួនគីឡូនៃទម្ងន់កុមារ (ក្នុងករណីនេះ កុមារមានទម្ងន់៦គីឡូក្រាម)



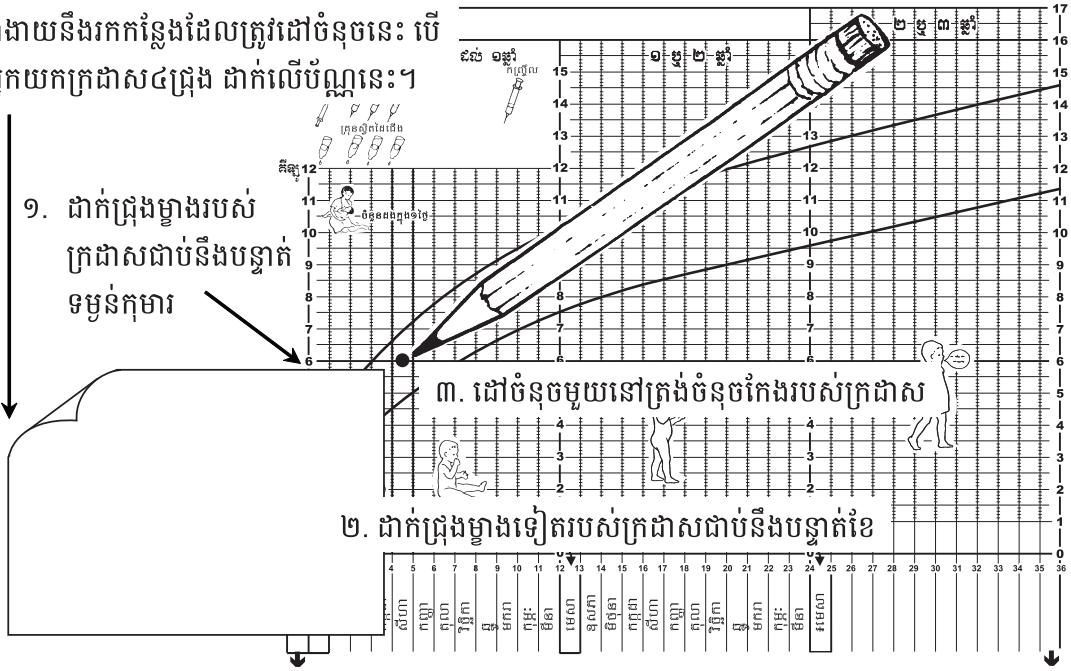
បន្ទាប់មករកមើលខែបច្ចុប្បន្ន នៅផ្នែកខាងក្រោមនៃប័ណ្ណ (ក្នុងករណីនេះ ខែសីហា គឺជាខែនៃឆ្នាំដំបូងរបស់កុមារ)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ទីបួន មើលតាមបន្ទាត់ដែលចេញពីលេខ៦ និង បន្ទាត់ដែលឡើងពីខែសីហាទៅ



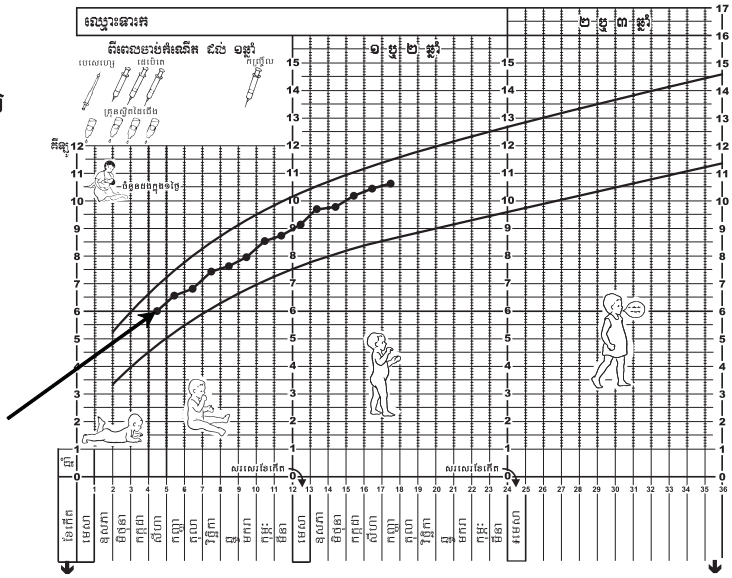
វាងាយនឹងរកកន្លែងដែលត្រូវដៅចំនុចនេះ បើអ្នកយកក្រដាស៤ជ្រុង ដាក់លើប័ណ្ណនេះ។



រៀងរាល់ខែ ថ្លឹងកុមារ ហើយដៅចំនុចថ្មីមួយនៅលើប័ណ្ណ។

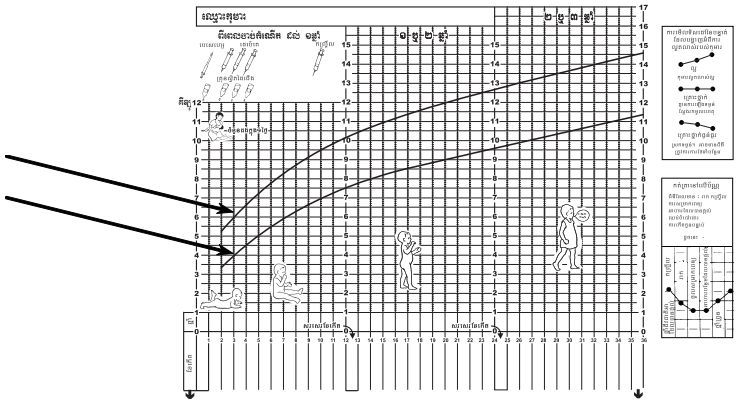
បើកុមារមានសុខភាពល្អ ចំនុចថ្មីៗនៅលើប័ណ្ណ ចេះតែឡើងខ្ពស់ជារៀងរាល់ខែ។

ដើម្បីមើលឃើញអំពីការលូតលាស់របស់កុមារ ភ្ជាប់ចំនុចទាំងនោះជាបន្ទាត់មួយ។

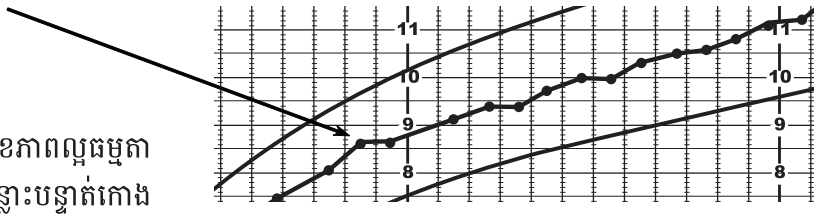


www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

វិធីអានប័ណ្ណសុខភាពកុមារ



បន្ទាត់កោងវែងទាំងពីរនេះ បង្ហាញពី "ផ្លូវឆ្ពោះទៅកាន់សុខភាពល្អ" ដែលទម្ងន់របស់កុមារគួររត់តាម។



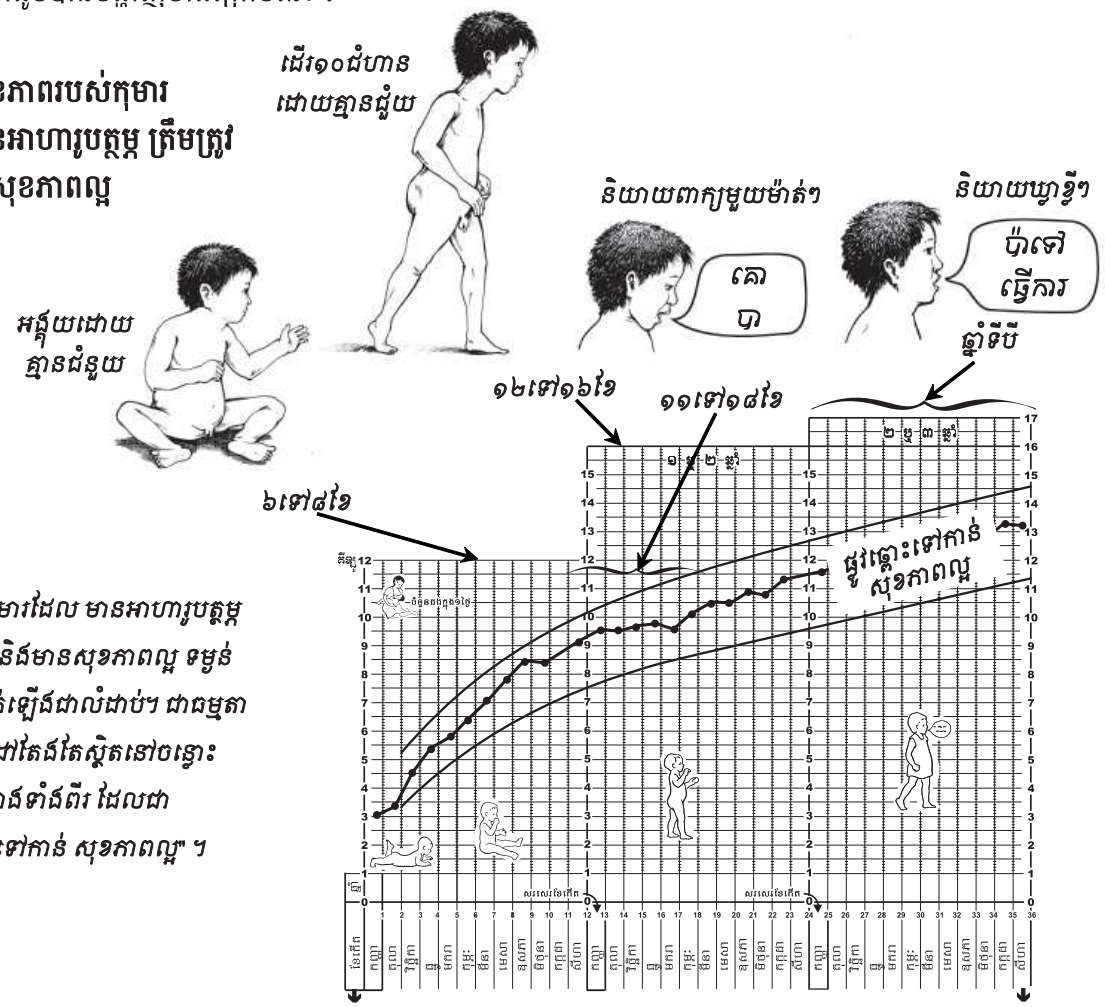
បន្ទាត់ភ្ជាប់ចំនុចទាំងនេះ បង្ហាញពីទម្ងន់កុមារពីមួយខែ ទៅមួយខែ និងពីមួយឆ្នាំទៅមួយឆ្នាំ។

ចំពោះកុមារភាគច្រើនដែលមានសុខភាពល្អធម្មតា បន្ទាត់ភ្ជាប់ចំណុចទាំងនេះ ស្ថិតនៅចន្លោះបន្ទាត់កោងទាំងពីរ។ ដូច្នេះហើយបានជាគេហៅចន្លោះនៃបន្ទាត់កោងទាំងពីរនេះថា "ផ្លូវឆ្ពោះទៅកាន់សុខភាពល្អ"។

បើបន្ទាត់ភ្ជាប់ចំណុចទាំងនេះ ឡើងខ្ពស់ជាលំដាប់ ពីមួយខែទៅមួយខែ ក្នុងទិសដៅដូចគ្នានឹងបន្ទាត់កោង នេះក៏ជាសញ្ញាបង្ហាញថាកុមារមានសុខភាពល្អដែរ។

ជាធម្មតា **កុមារដែលមានសុខភាពល្អ** ដែលបានទទួលអាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ ចាប់ផ្តើមអង្គុយ ដើរ និងនិយាយ តាមពេលវេលាដូចបានបង្ហាញខាងក្រោមនេះ។

ប័ណ្ណសុខភាពរបស់កុមារដែលមានអាហារូបត្ថម្ភ ត្រឹមត្រូវ និងមានសុខភាពល្អ

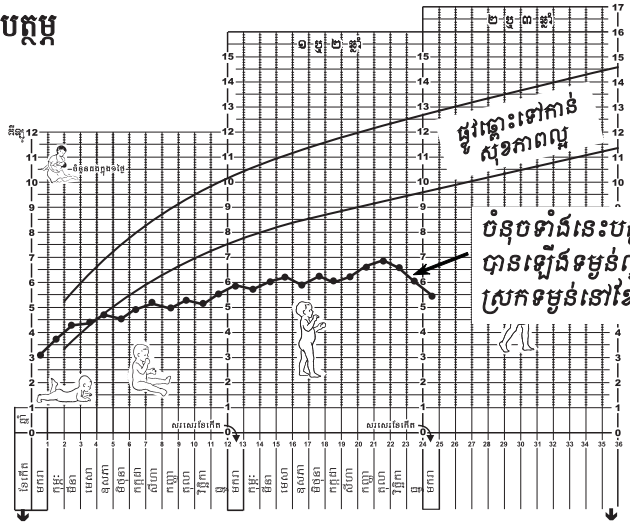


ចំពោះកុមារដែល មានអាហារូបត្ថម្ភត្រឹមត្រូវ និងមានសុខភាពល្អ ទម្ងន់របស់គាត់ឡើងជាលំដាប់ៗ ជាធម្មតាចំណុចដៅតែងតែស្ថិតនៅចន្លោះបន្ទាត់កោងទាំងពីរ ដែលជា "ផ្លូវឆ្ពោះទៅកាន់ សុខភាពល្អ" ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ប័ណ្ណសុខភាពរបស់ **ទារកដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងមានជំងឺ** អាចមានការបង្ហាញដូចខាងក្រោមនេះ។ សង្កេតមើលថា បន្ទាត់នៃចំណុចទាំងឡាយ (ទម្ងន់របស់វា) គឺស្ថិតនៅខាងក្រោម"ផ្លូវឆ្ពោះទៅកាន់សុខភាពល្អ"។ បន្ទាត់នៃចំណុចទាំងនោះ មិនទៀងទាត់ ហើយឡើងមិនសូវខ្ពស់ទៀតផង។ នេះបង្ហាញថាកុមារស្ថិតក្នុងភាពគ្រោះថ្នាក់។

ប័ណ្ណសុខភាពរបស់កុមារ ខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ ឬមិនគ្រប់ទម្ងន់

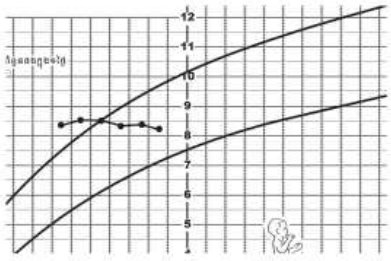


កុមារដែលមានប័ណ្ណសុខភាពដូចខាងលើនេះ គឺខ្វះទម្ងន់ច្រើនណាស់។ នេះប្រហែលជាកុមារមិនបានទទួលអាហារគ្រប់គ្រាន់។ ឬប្រហែលជាគាត់មានជំងឺអ្វីមួយ ដូចជារបេង ឬគ្រុនចាញ់។ ឬអាចមានបញ្ហាទាំងពីរ។ កុមារគួរទទួលបាន **អាហារសំបូរថាមពលបន្ថែម និងជាញឹកញាប់ទៀត**។ គាត់ក៏គួរទទួលការពិនិត្យឬធ្វើតេស្ត៍រកមើលជំងឺនានាដែលអាចកើតមាន និងគួរជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឲ្យបានញឹកញាប់ រហូតដល់ពេលដែលប័ណ្ណសុខភាពរបស់គាត់បង្ហាញថាគាត់បានឡើងទម្ងន់ត្រឹមត្រូវវិញ។

សំខាន់ ៖ **ត្រូវសង្កេតមើលទិសដៅនៃបន្ទាត់ដែលភ្ជាប់ចំណុចតំណាងទម្ងន់កុមារ។**

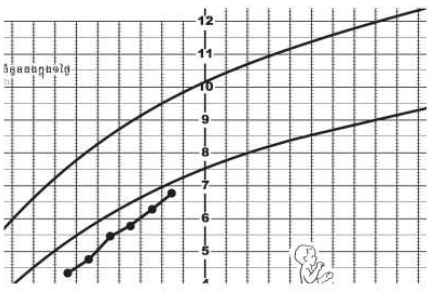
ទិសដៅនៃបន្ទាត់ភ្ជាប់ចំណុចនេះ មិនត្រឹមតែអាចប្រាប់យើងអំពីថាតើចំនុចទាំងនោះស្ថិតនៅខាងលើ ឬខាងក្រោមបន្ទាត់កោងទាំងពីរប៉ុណ្ណោះទេ វាថែមទាំងអាចប្រាប់អំពីសុខភាពរបស់កុមារទៀតផង។ ឧទាហរណ៍ ៖

គ្រោះថ្នាក់! កុមារនេះមិនឡើងទម្ងន់ទេ។



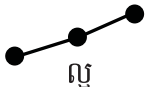
ទោះបីជាចំណុចរបស់ក្មេងនេះស្ថិតនៅក្នុងចន្លោះបន្ទាត់កោងទាំងពីរក៏ដោយ កុមារនេះមិនបានឡើងទម្ងន់ជាច្រើនខែ។

ល្អ! កុមារនេះឡើងទម្ងន់បានល្អ។



ទោះបីជាចំណុចរបស់កុមារនេះស្ថិតនៅខាងក្រោមបន្ទាត់កោងទាំងពីរក៏ដោយ តែចំណុចដែលមានទិសដៅឡើងលើនេះបង្ហាញថាកុមារមានការលូតលាស់ល្អ។ កុមារខ្វះមានមាន រូបរាងតូច ពីធម្មជាតិជារាងកុមារដទៃទៀត។ ឪពុកម្តាយរបស់កុមារនេះប្រហែលជាមានរូបរាងតូចដែរ។

សង្កេតមើលទិសដៅរបស់ខ្សែដែលបង្ហាញពីការលូតលាស់របស់កុមារ



ល្អ
ទារកមានការលូតលាស់ល្អ

គ្រោះថ្នាក់
មិនឡើងទម្ងន់ រកមូលហេតុ

គ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់
ចុះទម្ងន់ អាចឈឺ
ត្រូវការការថែទាំបន្ថែម

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ប័ណ្ណសុខភាពដែលបង្ហាញពីការរីកចំរើនរបស់កុមារ

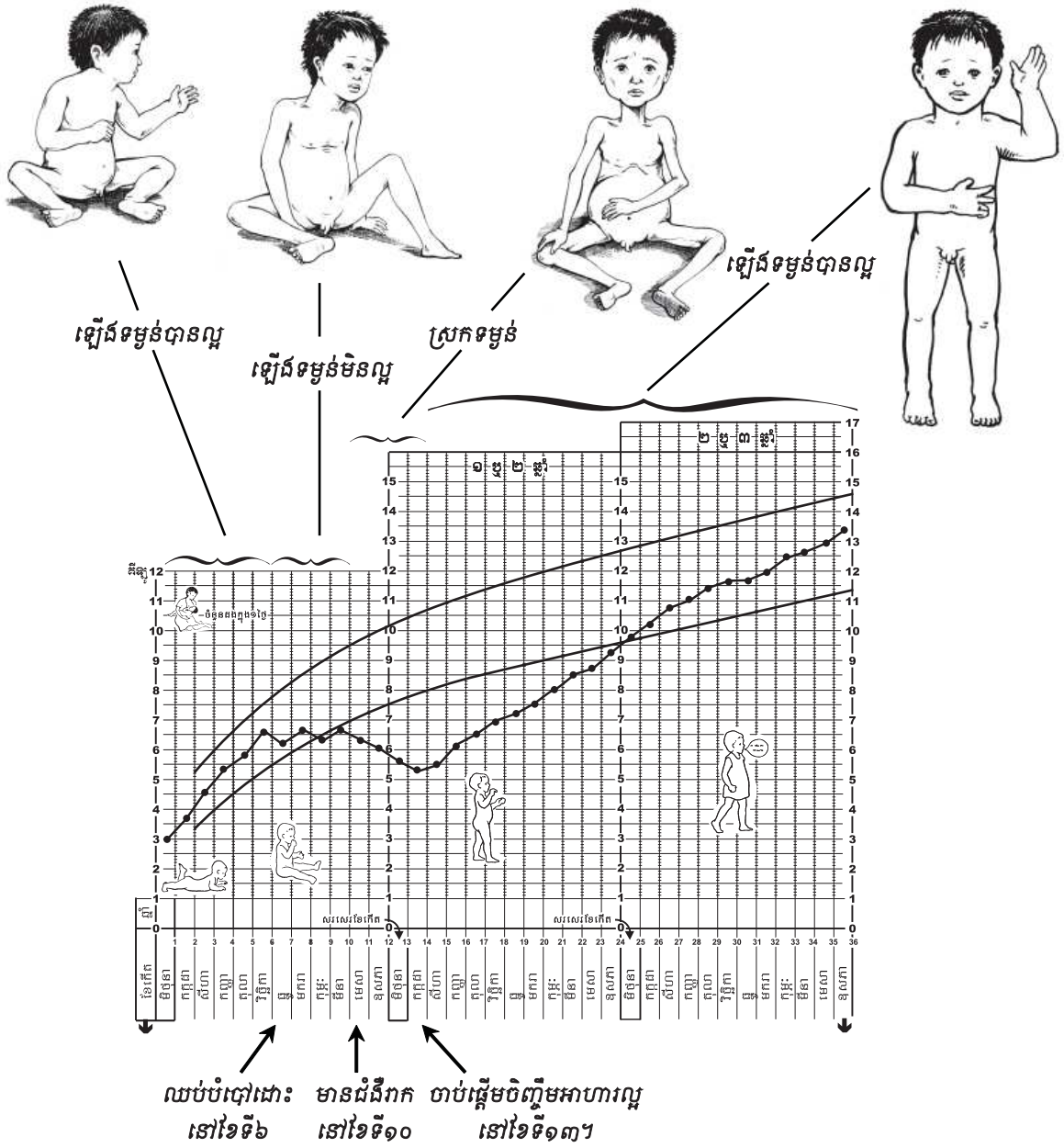
ទារកនេះមានសុខភាពល្អ និងឡើងទម្ងន់ល្អ ក្នុងអំឡុងពេល ៦ខែដំបូង ព្រោះម្តាយរបស់វាបំបៅដោះដល់វា។

នៅខែទី៦ ម្តាយមានផ្ទៃពោះមួយទៀត ហើយឈប់បំបៅដោះវា។ វាត្រូវហូបតែពោត និងបាយបន្តិចបន្តួច។ វាឈប់ឡើងទម្ងន់។

នៅខែទី១០វាមានជំងឺរាកពុំរ៉ៃ និងចាប់ផ្តើមស្រកទម្ងន់។ វាក្អាយជាស្គម និងមានជំងឺ។

នៅពេលកុមារអាយុ១៣ខែ ម្តាយ បានយល់ពីសារសំខាន់នៃការផ្តល់អាហារគ្រប់គ្រាន់ឲ្យកុមារ។ វាចាប់ផ្តើមឡើងទម្ងន់យ៉ាងរហ័ស។ នៅអាយុ ២ឆ្នាំ វាត្រឡប់មករក "ផ្លូវឆ្ពោះទៅកាន់សុខភាពល្អ" វិញ។

កុមារដែលបៅដោះម្តាយ	*កុមារដែលចិញ្ចឹមមិនបានត្រឹមត្រូវ*	*ជំងឺរាក*	*កុមារដែលចិញ្ចឹមបានល្អ*



ប័ណ្ណសុខភាពរបស់កុមារ មានសារសំខាន់ណាស់។ **បើប្រើប្រាស់បានត្រឹមត្រូវ វាជ្រាប់ឲ្យម្តាយដឹងអំពីពេលដែលកុមារត្រូវការអាហារូបត្ថម្ភបន្ថែម និងត្រូវការការថែទាំពិសេស។** វាក៏ជួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលឲ្យយល់កាន់តែច្បាស់ពីតម្រូវការរបស់កុមារ និងគ្រួសាររបស់វា។ វាក៏អាចឲ្យម្តាយដឹងអំពីពេលដែលគាត់ចិញ្ចឹមកូនរបស់គាត់បានល្អ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការរំឭកឡើងវិញអំពីបញ្ហាសុខភាពរបស់កុមារ ដែលបានពិភាក្សានៅក្នុងជំពូកផ្សេងៗទៀត

ជំងឺជាច្រើនដែលបានពិភាក្សានៅក្នុងជំពូកផ្សេងៗទៀតក្នុងសៀវភៅនេះ អាចកើតឡើងលើកុមារ។ នៅទីនេះ បញ្ហាមួយចំនួននៃបញ្ហាដែលកើតមានជាញឹកញាប់ ត្រូវបានរំឭកឡើងវិញដោយសង្ខេប។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមនៃបញ្ហានីមួយៗ មើលទំព័រដែលបានចង្អុលបង្ហាញ។

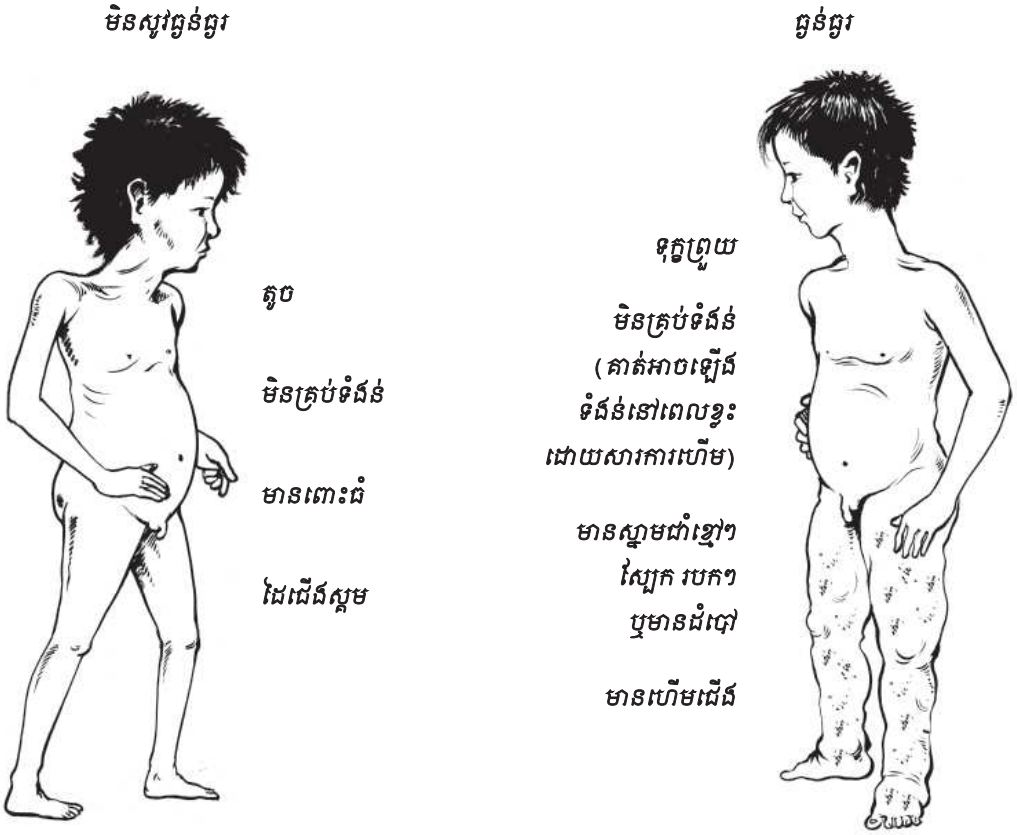
សម្រាប់ការថែរក្សាពិសេស និងបញ្ហារបស់ទារក មើលទំ.២៧០ ទៅ២៧៥ និងទំ.៤០៥។

គួរចងចាំថា ៖ ចំពោះកុមារ ជំងឺផ្សេងៗអាចក្លាយជាធ្ងន់ធ្ងរយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ ជំងឺដែលចំណាយពេលជាច្រើនថ្ងៃ ឬច្រើនអាទិត្យដើម្បីបង្កគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ ឬសំលាប់មនុស្សធំបាន អាចសំលាប់កុមារតូចៗតែក្នុងរយៈពេលរាប់ម៉ោងប៉ុណ្ណោះ។ ដូច្នេះ វាជាការសំខាន់ណាស់ ដែលត្រូវសង្កេតមើលរោគសញ្ញានៃជំងឺឲ្យបានទាន់ពេល និងធ្វើការព្យាបាលជាបន្ទាន់។

កុមារដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ

មានកុមារជាច្រើនមានកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ព្រោះពួកគេមិនមានអាហារគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីបរិភោគ។ ឬប្រសិនបើពួកគេច្រើនតែបរិភោគអាហារដែលសំបូរតែជាតិទឹក ឬសរសៃ ដូចជា ក្តួច មើមត្រាវ ឬបបរពោត នោះពោះរបស់ពួកគេអាចពេញមុនពេលពួកគេបានទទួលអាហារចាំមពលគ្រប់គ្រាន់ ដែលរាងកាយរបស់គេត្រូវការ។ ម្យ៉ាងទៀត អាហាររបស់កុមារខ្លះអាចខ្វះសារធាតុមួយចំនួន ដូចជាវីតាមីនអា(មើលទំ.២៦៦) ឬអ៊ីយ៉ូដ(មើលទំ.១៣០)។ សម្រាប់ការពិភាក្សាលម្អិតអំពីចំណីអាហារដែលកុមារត្រូវការ អាននៅជំពូកទី១១ ជាពិសេស ទំ.១២០ ដល់១២២។

កុមារទាំងពីរនាក់នេះមានកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ



www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

កង្វះអាហារូបត្ថម្ភអាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាផ្សេងៗជាច្រើន ចំពោះកុមារ ដូចជា ៖

ក្នុងករណីស្រាល

- លូតលាស់យឺត
- ហើមពោះ
- រាងកាយស្គមស្គាំង
- មិនឃ្លានបាយ
- គ្មានកំលាំង
- ស្លេកស្លាំង(ភាពស្លេកស្លាំង)
- ចង់ហូបដី (ភាពស្លេកស្លាំង)
- ដំបៅនៅតែមមាត់
- ផ្តាសាយ និងការបង្ករោគផ្សេងទៀតជាញឹកញាប់
- ខ្វាក់មាន់

ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ

- មិនឡើងទម្ងន់ ឬឡើងតិច
- ហើមជើង(ជួនកាល ហើមមុខដែរ)
- ចំណុចខ្មៅៗ "ជាំ" ឬស្បែករបកៗ
- សក់ស្តើង ឬជ្រុះសក់
- មិនចង់លេងឬសើច
- ដំបៅក្នុងមាត់
- គ្មានការលូតលាស់សតិបញ្ញា
- ភ្នែកស្ងួត
- ខ្វាក់(ទំ.២២៦)

ទំរង់ធ្ងន់ធ្ងរនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភទូទៅ គឺ "កង្វះអាហារូបត្ថម្ភស្ងួត" ឬម៉ារ៉ាស និង "កង្វះអាហារូបត្ថម្ភសើម" ឬខ្វាស្កត័រ។ មូលហេតុនិងការបង្ការ របស់វាត្រូវបានពិភាក្សានៅទំ.១១២ និង១១៣។

រោគសញ្ញានៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ភាគច្រើនអាចមើលឃើញក្រោយពេលមានជំងឺស្រួចស្រាវ ដូចជាជំងឺរាក ឬកញ្ជ្រឹល។ កុមារដែលមានជំងឺ ឬកុមារដែលទើបនឹងជាពីជំងឺ មានតម្រូវការចំណីអាហារល្អៗគ្រប់គ្រាន់ ខ្ពស់ជាងកុមារដែលគ្មានជំងឺ។

បង្ការ និងព្យាបាលកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ដោយផ្តល់អាហារគ្រប់គ្រាន់ដល់កូនរបស់អ្នក និងដោយបញ្ចុកពួកវាឲ្យបានញឹកញាប់។ បន្ថែមអាហារដែលមានថាមពលខ្ពស់ ដូចជាប្រេង ឬខ្លាញ់ ទៅលើអាហារចំបងដែលកុមារបរិភោគ។ ម្យ៉ាងទៀត ព្យាយាមបន្ថែមអាហារសាងសង់រាងកាយ និងអាហារការពារខ្លះដែរ ដូចជាសណ្តែក ផ្លែឈើ បន្លែ ហើយបើអាច ឲ្យទឹកដោះគោ ស៊ុត ត្រី ឬសាច់។

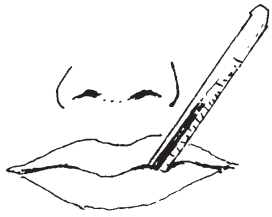
ជំងឺរាក និងរាកមួល

(សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម មើលទំ.១៥៣ ដល់១៦០)។

គ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរបំផុតចំពោះកុមារដែលមានជំងឺរាក គឺ**ការខ្សោះជាតិទឹក** ឬបាត់បង់ជាតិទឹកយ៉ាងច្រើនពីក្នុងខ្លួន។ គ្រោះថ្នាក់នេះនឹងមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត បើកុមារមានក្អួតផង។ ឲ្យកុមារផឹក**ទឹកអ៊ូរ៉ាលីត**(ទំ.១៥២)។ បើកុមារនៅបៅដោះម្តាយ **បន្តបំបៅដោះម្តាយថែមទៀត** ប៉ុន្តែត្រូវឲ្យកុមារផឹកទឹកអ៊ូរ៉ាលីតផងដែរ។

គ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរទី២ចំពោះកុមារដែលមានជំងឺរាក គឺការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ **ផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភដល់កុមារ នៅពេលដែលពួកគេអាចបរិភោគបាន។**

គ្រុនក្តៅ (មើលទំ.៧៥)



ចំពោះកុមារតូចៗ ការមានគ្រុនក្តៅខ្លាំង(លើសពី៣៩អង្សាសេ) អាចបណ្តាលឲ្យប្រកាច់ ឬខូចខួរក្បាលបានយ៉ាងងាយ។ ដើម្បីបញ្ចុះកម្តៅ **ដោះសំលៀកបំពាក់របស់កុមារចេញ**។ បើកុមារនោះយំ ហើយមើលទៅដូចជាមិនសប្បាយចិត្ត ឲ្យពួកគេលេបថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វែន(ប៉ារ៉ាសេតាមុល) ឬអាស្ពីរីន ក្នុងកម្រិតត្រឹមត្រូវ(មើលទំ.៣៨០) ហើយឲ្យផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន។ បើកុមារនោះក្តៅខ្លាំង ឬញាក់ **ជូតខ្លួនដោយទឹកត្រជាក់(មិនមែនទឹកកក) ព្រមទាំងបក់ផង។**

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការប្រកាច់ (មើលទំ.១៧៨)

មូលហេតុញឹកញាប់នៃការប្រកាច់ចំពោះកុមារ គឺការមានគ្រុនក្តៅខ្លាំង មានការខ្សោះជាតិទឹក មានជំងឺឆ្លងត្រូក និងជំងឺរលាកស្រោមខួរ។ បើមានគ្រុនក្តៅខ្លាំង បញ្ចុះកម្តៅឲ្យបានឆាប់រហ័ស(មើលទំ.៧៦)។ ពិនិត្យរកមើលរោគសញ្ញានៃការខ្សោះជាតិទឹក(ទំ.១៥១) និងជំងឺរលាកស្រោមខួរ(ទំ.១៨៥)។ ការប្រកាច់ដែលកើតភ្លាមៗ ដោយគ្មានគ្រុនក្តៅ ឬគ្មានរោគសញ្ញាដទៃទៀត នោះអាចជាជំងឺឆ្លងត្រូក(ទំ.១៧៨) ជាពិសេសបើកុមារហាក់ដូចជាមានសភាពធម្មតា នៅចន្លោះពេលប្រកាច់ម្តងៗ។ ការប្រកាច់ ឬការកន្ត្រាក់ ដែលជាដំបូងមានរឹងថ្ពាម និងបន្ទាប់មកខ្លួនប្រាណទាំងមូលក្លាយជារឹង នោះអាចជាជំងឺតេតាណូស(ទំ.១៨២)។

ជំងឺរលាកស្រោមខួរ (មើលទំ.១៨៥)

ជំងឺដ៏គ្រោះថ្នាក់នេះ អាចកើតឡើងដោយសារផលវិបាកនៃជំងឺកញ្ជ្រឹលក្រឡឹទែន ឬជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដទៃទៀត។ កុមារដែលមានម្តាយកើតជំងឺរបេង អាចកើតជំងឺរលាកស្រោមខួរដោយមេរោគរបេង។ កុមារដែលមានជំងឺធ្ងន់ ដែលដេកផ្អាកក្បាលទៅក្រោយ ហើយដែលករបស់គេរឹងរហូតដល់មិនអាចបត់មកមុខបាន និងដែលរាងកាយរបស់គេធ្វើចលនាចម្លែកៗ(ប្រកាច់) អាចមានជំងឺរលាកស្រោមខួរ។

ភាពស្លេកស្លាំង (មើលទំ.១២៤)

រោគសញ្ញាទូទៅចំពោះកុមារ

- ស្លេកស្លាំង ជាពិសេស ខាងក្នុងត្របកភ្នែក អញ្ចាញធ្មេញ និងក្រចកដៃ
- ខ្សោយ ឆាប់ហត់
- ចូលចិត្តហូបដី

មូលហេតុទូទៅ

- ខ្វះជាតិដែកក្នុងរបបអាហារ(ទំ.១២៤)
- មានការបង្កវោគរ៉ាំរ៉ៃនៅពោះវៀន (ទំ.១៤៥)
- មានព្រូនទំពក់(ទំ.១៤២)
- មានជំងឺគ្រុនចាញ់(ទំ.១៨៦)

ការបង្ការ និងការព្យាបាល

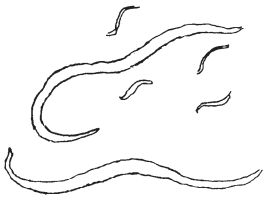
- បរិភោគអាហារសំបូរជាតិដែក ដូចជាសាច់ និងស៊ុត។ សណ្តែក សណ្តែកដី និងបន្លែពណ៌បៃតងចាស់មួយចំនួនក៏មានជាតិដែកដែរ។
- ព្យាបាលមូលហេតុនៃភាពស្លេកស្លាំង និងមិនត្រូវដើរជើងទទេ បើតំបន់នោះសំបូរព្រូនទំពក់។
- បើអ្នកសង្ស័យថាមានព្រូនទំពក់ បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចពិនិត្យលាមករបស់កុមារ ដោយប្រើមីក្រូទស្សន៍។ បើរកឃើញពងព្រូនទំពក់ ព្យាបាលព្រូនទំពក់(ទំ.៣៧៤ ទៅ៣៧៦)។
- បើចាំបាច់ ឲ្យកុមារលេបថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក(ហ្វេសុលហ្វាត ទំ.៣៩៣)។

ប្រយ័ត្ន ៖ មិនត្រូវឲ្យថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែកដល់ទារកឬកុមារតូចៗឡើយ។ វាអាចបណ្តាលឲ្យពុល។ ផ្ទុយទៅវិញ ឲ្យថ្នាំជាតិដែកជាទឹកវិញ។ ឬកិនថ្នាំគ្រាប់ឲ្យម៉ត់ ហើយលាយជាមួយអាហារ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

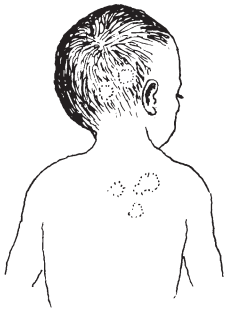
ព្រូន និងពពួកប៉ារ៉ាស៊ីតពោះវៀនផ្សេងទៀត

បើមានកុមារណាម្នាក់ក្នុងគ្រួសារ មានព្រូន នោះគ្រប់រូបក្នុងគ្រួសារគប្បីទទួលការព្យាបាល។ ដើម្បីបង្ការការឆ្លងព្រូនកុមារទាំងឡាយគួរ៖



- សង្កេតមើលការណែនាំអំពីក្បួនអនាម័យ(ទំ.១៣៣)។
- ប្រើប្រាស់បង្គន់។
- មិនត្រូវដើរជើងទទេ។
- មិនត្រូវបរិភោគសាច់ឬត្រីឆៅ ឬមិនឆ្អិនល្អ។
- ផឹកទឹកដាំពុះ ឬទឹកស្អាត។

បញ្ហាស្បែក (មើលជំពូក១៥)



បញ្ហាស្បែកដែលកើតឡើងជាញឹកញាប់ចំពោះកុមារ រួមមាន ៖

- កមរមាស់ (ទំ.១៩៩)
- ដំបៅក្លាយ និងពងបែក(ទំ.២០១ និង២០២)
- ស្រែង និងការបង្ករោគផ្សេងទៀតដោយមេរោគផ្សិត(ទំ.២០៥)

ដើម្បីបង្ការបញ្ហាស្បែក ពិនិត្យមើលសេចក្តីណែនាំអំពីក្បួនខ្នាតអនាម័យ(ទំ.១៣៣)

- ងូតទឹក និងចាប់ចែដែលមានលើកុមារឲ្យបានញឹកញាប់។
- ទប់ស្កាត់សង្កើច ចែ និងកមរមាស់។
- មិនត្រូវឲ្យកុមារដែលមានកមរមាស់ ចែ ស្រែង ឬដំបៅក្លាយ លេងឬដេកជាមួយកុមារឯទៀតនោះទេ។ ព្យាបាលឲ្យទាន់ពេល។

ជំងឺភ្នែកក្រហម (ជំងឺរលាកផ្នែកសនៃភ្នែក) (មើលទំ.២១៩)

ជូតត្របកភ្នែកឲ្យស្អាត ជាច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃដោយប្រើក្រណាត់ស្អាតសើម។ ដាក់ថ្នាំក្រមួនអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកភ្នែក(ទំ.៣៧៩)**ទៅខាងក្នុង**ត្របកភ្នែក ៤ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ មិនត្រូវឲ្យកុមារដែលមានជំងឺភ្នែកក្រហម លេងឬដេកជាមួយកុមារដទៃទៀតឡើយ។ បើកុមារនោះគ្មានការធូរស្រាលក្នុងអំឡុង៣ទៅ៤ថ្ងៃទេ ទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល។

ជំងឺផ្តាសាយ (មើលទំ.១៦៣)

ជំងឺផ្តាសាយធម្មតា ដែលមានហៀរសំបោរ គ្រុនក្តៅបន្តិចបន្តួច ក្អក ឈឺបំពង់ក ហើយពេលខ្លះមានរាកផងនោះ គឺកើតមានជារឿយៗ ប៉ុន្តែវាមិនមែនជាបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរចំពោះកុមារឡើយ។

ព្យាបាលដោយឲ្យផឹកទឹកឲ្យច្រើន។ ឲ្យថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វែន ឬអាស្ពីរីន (មើលទំ.៣៧៩)។ អនុញ្ញាតឲ្យកុមារសម្រាកនៅលើគ្រែ បើគាត់ចង់។ ចំណីអាហារល្អៗ និងផ្លែឈើជាច្រើន អាចជួយការពារកុមារពីជំងឺផ្តាសាយ និងជួយឲ្យជាសះស្បើយយ៉ាងឆាប់រហ័ស។

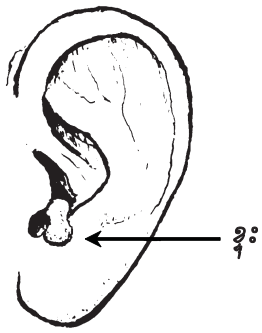
ថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន តេត្រាស៊ីក្លីន និងអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកផ្សេងទៀត គ្មានប្រសិទ្ធភាពចំពោះជំងឺផ្តាសាយទេ។ ការចាក់ថ្នាំក៏មិនចាំបាច់ដែរ។

បើកុមារដែលមានជំងឺផ្តាសាយក្លាយជាមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ដោយមានកម្តៅខ្ពស់ និងដកដង្ហើមខ្លីៗ ហើយញាប់ កុមារនោះប្រហែលជាមាន**ជំងឺរលាកសួត**(មើលទំ.១៧១) ហើយគេគប្បីឲ្យថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក។ ពិនិត្យមើលការបង្ករោគនៅក្នុងត្រចៀក (ទំព័របន្ទាប់) ឬការឈឺបំពង់កផង (ទំ.៣១០)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

បញ្ហាសុខភាពរបស់កុមារដែលមិនបានពិភាក្សាក្នុងជំពូកផ្សេងទៀត

ការឈឺត្រចៀក និងការបង្កវោគក្នុងត្រចៀក



ការបង្កវោគក្នុងត្រចៀក កើតឡើងជាញឹកញាប់លើកុមារតូចៗ។ ការបង្កវោគភាគច្រើនចាប់ផ្តើមបន្ទាប់ពីមានជំងឺ ផ្តាសាយ ឬតឹងច្រមុះ បានពីរបីថ្ងៃ។ គ្រុនក្តៅអាចកើនឡើង ហើយកុមារច្រើនតែយំ ឬអេះនៅចំហៀងក្បាល។ ពេលខ្លះអាចមានខ្ទុះនៅក្នុងត្រចៀក។ ចំពោះកុមារតូចៗ ពេលខ្លះការបង្កវោគក្នុងត្រចៀកអាចបណ្តាលឲ្យក្អួតឬរាក។ ដូច្នេះនៅពេលដែលកុមារមានជំងឺរាក និងមានគ្រុនក្តៅ ត្រូវប្រាកដថាបានពិនិត្យត្រចៀករបស់គាត់។

ការព្យាបាល

- វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវព្យាបាលការបង្កវោគក្នុងត្រចៀកឲ្យបានទាន់ពេល។ ឲ្យថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ដូចជា ប៉េនីស៊ីលីន(ទំ.៣៥១) ឬកូទ្រីម៉ុកសាសូល(ទំ.៣៥៨)។ ចំពោះកុមារដែលមានអាយុក្រោម៣ឆ្នាំ ថ្នាំអំពីស៊ីលីនច្រើនតែមានប្រសិទ្ធភាពជាង។ ឲ្យថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វែន(ទំ.៣៨០) ដើម្បីបំបាត់ការឈឺចាប់។ ថ្នាំអាស្ពីរីនក៏មានប្រសិទ្ធភាពដែរ ប៉ុន្តែវាមិនសូវមានសុវត្ថិភាព(មើលទំ.៣៧៩)។
- ជូតសម្អាតខ្ទុះចេញពីត្រចៀកជាមួយនឹងសំឡី ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ប៉ុន្តែមិនត្រូវញាត់សំឡី ឈើ ស្លឹកឈើ ឬវត្ថុផ្សេងទៀត ចូលទៅក្នុងត្រចៀកទេ។
- កុមារដែលមានហូរខ្ទុះចេញពីត្រចៀក គួរងូតទឹកឲ្យបានទៀងទាត់ ប៉ុន្តែមិនត្រូវហែលទឹក ឬមុជក្នុងទឹក យ៉ាងតិច ២អាទិត្យ ក្រោយពេលជាសះស្បើយហើយ។

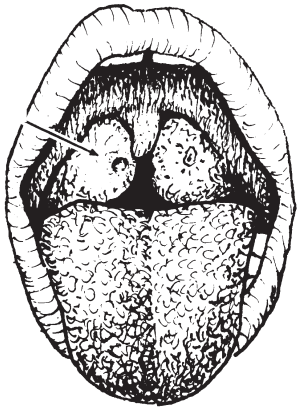
ការបង្ការ

- បង្រៀនកុមារឲ្យជូតសំបោរ ប៉ុន្តែ**មិនត្រូវ**ញើសសំបោរពេលមានផ្តាសាយទេ។
- មិនត្រូវបំបៅកូនដោយដបទឹកដោះគោទេ ឬបើអ្នកបានបំបៅកូនដោយតាមវិធីនេះ កុំដាក់ទារកឲ្យដេកផ្ងារបៅព្រោះទឹកដោះគោអាចចូលទៅក្នុងច្រមុះ ហើយនាំឲ្យមានការបង្កវោគក្នុងត្រចៀក។
- ពេលកុមារតឹងច្រមុះ បន្តក់ទឹកអំបិល ហើយបឺតយកសំបោរចេញ ដូចបានពណ៌នានៅទំ.១៦៤។

ដំបៅក្នុងរន្ធត្រចៀក

ដើម្បីឲ្យដឹងថាតើរន្ធត្រចៀកមានដំបៅឬទេ ទាញស្លឹកត្រចៀកតិចៗ។ បើឈឺ នោះរន្ធត្រចៀកមានដំបៅហើយ។ បន្តក់ទឹកលាយទឹកខ្មេះទៅក្នុងត្រចៀក៣ឬ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ។ (លាយទឹកខ្មេះ មួយស្លាបព្រាជាមួយទឹកឆ្អិនមួយស្លាបព្រា)។ បើមានគ្រុនក្តៅឬខ្ទុះ ប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកផងដែរ។

ការឈឺបំពង់ក និងរលាកសាច់បំពង់ក



បញ្ហាទាំងនេះភាគច្រើនចាប់ផ្តើមដោយជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។ បំពង់កអាចឡើងក្រហមនិងមានការឈឺចាប់ នៅពេលកុមារលេបអ្វីចូល។ សាច់បំពង់ក (ដុំពីរដែលស្ថិតនៅពីក្រោយបំពង់ក)អាចហើម ហើយឈឺចាប់ ឬមានហូរខ្ទុះ។ គ្រុនក្តៅអាចឡើងដល់ ៤០អង្សាសេ។

ការព្យាបាល

- ខ្ចរមាត់ជាមួយទឹកក្តៅឧណ្ហៗលាយអំបិល(អំបិលមួយស្លាបព្រាក្នុងទឹកមួយកែវ)។
- លេបថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វែន ឬអាស្ពីរីនសម្រាប់បន្ថយការឈឺចាប់។
- ប្រសិនបើការឈឺចាប់និងគ្រុនក្តៅកើតឡើងភ្លាមៗ ឬនៅតែបន្តរយៈពេលលើសពី៣ថ្ងៃ មើលនៅទំព័របន្ទាប់។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការឈឺបំពង់ក និងគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺរលាកសន្លាក់

ចំពោះការឈឺបំពង់កដែលច្រើនតែបណ្តាលមកពីជំងឺផ្តាសាយ គេមិនគួរប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកទេ ហើយវាក៏គ្មានប្រយោជន៍អ្វីដែរ។ ព្យាបាលវាដោយខ្ពុរមាត់ជាមួយអំបិលលាយទឹកក្តៅ ហើយលេបថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វែន។

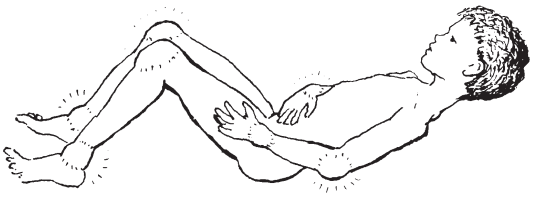
ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ ការឈឺបំពង់កមួយប្រភេទ ដែលហៅថា Strep throat គប្បីព្យាបាលដោយប្រើប៉េនីស៊ីលីន។ វាច្រើនកើតលើកុមារនិងមនុស្សជំទង់។ ជាធម្មតាវាចាប់ផ្តើមឡើងភ្លាមៗ ដោយការឈឺបំពង់ក និងគ្រុនក្តៅយ៉ាងខ្លាំង ហើយភាគច្រើនពុំមានរោគសញ្ញានៃគ្រុនផ្តាសាយ ឬក្អកទេ។ ក្រអូមមាត់ផ្នែកខាងក្រោយ និងសាច់បំពង់ក ឡើងក្រហមយ៉ាងខ្លាំង ហើយកូនកណ្តុរនៅខាងក្រោមថ្គាម ឬក្នុងក អាចហើមនិងរឹង។

ឲ្យថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន(ទំ.៣៥១) រយៈពេល១០ថ្ងៃ។ បើឆាប់ឲ្យថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន ហើយបន្តរហូតដល់១០ថ្ងៃ នោះជំងឺរលាកសន្លាក់នឹងមិនសូវកើតឡើងទេ។ កុមារដែលមានការឈឺបំពុងក គប្បីបរិភោគ និងដេកឲ្យឆ្ងាយពីកុមារដទៃ ដើម្បីបង្ការការចម្ងងទៅពួកគេទៀត។

ជំងឺរលាកសន្លាក់

នេះគឺជាជំងឺរបស់កុមារតូចៗ និងមនុស្សជំទង់។ តាមធម្មតាវាកើតឡើងពី១ទៅ៣អាទិត្យ បន្ទាប់ពីមានការឈឺបំពង់កប្រភេទ strep throat។

រោគសញ្ញាសំខាន់ៗ(ជាទូទៅ មានរោគសញ្ញាតែ៣ឬ៤ប៉ុណ្ណោះ)



- គ្រុនក្តៅ
- ឈឺចាប់ក្នុងសន្លាក់ ជាពិសេសនៅកដៃនិងកជើង បន្ទាប់មក ឈឺនៅជង្គង់និងកែងដៃ។ សន្លាក់អាចហើម ហើយភាគច្រើនមានពណ៌ក្រហម ហើយក្តៅ។
- មានស្នាមពណ៌ក្រហម ឬមានដុំពក នៅក្រោមស្បែក
- ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ អ្នកជំងឺអាចខ្សោយលិតល្អែ ដកដង្ហើមខ្លីៗ និងជួនកាលមានការឈឺចាប់នៅបេះដូងផង។

ការព្យាបាល

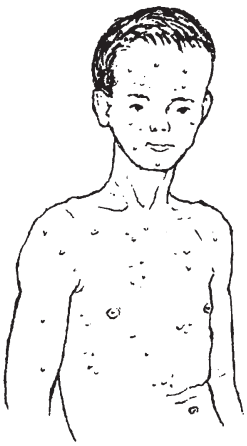
- បើអ្នកសង្ស័យថាមានជំងឺរលាកសន្លាក់ ទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល។ អាចមានការប្រឈមនឹងការខូចបេះដូង។
- លេបថ្នាំអ៊ីប៊ុយប្រូហ្វែន (ibuprofen)ក្នុងកម្រិតខ្ពស់។ កុមារដែលមានអាយុ១២ឆ្នាំអាចលេប២ឬ៣គ្រាប់ក្នុងកម្រិត២០០មីលីក្រាម ៤ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ លេបថ្នាំជាមួយទឹកដោះគោ ឬអាហារ ដើម្បីជៀសវាងការឈឺក្រពះ។ បើត្រចៀកចាប់ផ្តើមហឺង បន្តយថ្នាំ។
- ឲ្យថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន(មើលទំ.៣៥១)។

ការបង្ការ

- ដើម្បីបង្ការជំងឺគ្រុនរលាកសន្លាក់ ព្យាបាលការឈឺបំពុងកឲ្យបានទាន់ពេល ដោយប្រើថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន រយៈពេល ១០ថ្ងៃ។
- ដើម្បីបង្ការជំងឺគ្រុនរលាកសន្លាក់កុំឲ្យត្រឡប់មកវិញ និងកុំឲ្យបំផ្លាញដល់បេះដូងថែមទៀត កុមារដែលធ្លាប់មានជំងឺគ្រុនរលាកសន្លាក់ គួរតែលេបថ្នាំប៉េនីស៊ីលីនរយៈពេល១០ថ្ងៃ នៅពេលមានរោគសញ្ញាដំបូងនៃការឈឺបំពង់ក។ បើមានរោគសញ្ញានៃបញ្ហាបេះដូងរួចទៅហើយ កុមារគួរលេបថ្នាំប៉េនីស៊ីលីនតាមកម្រិតធម្មតា ឬចាក់ថ្នាំបង់ហ្សាទីនប៉េនីស៊ីលីនរៀងរាល់ខែ(ទំ.៣៥៣) ប្រហែលជាត្រូវចាក់ពេញមួយជីវិត។ ធ្វើតាមការណែនាំរបស់បុគ្គលិកសុខាភិបាលជំនាញ ឬគ្រូពេទ្យ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំងឺឆ្លងរបស់កុមារ



ជំងឺអុតស្វាយ

ការបង្ករោគដោយវីរុសនេះ ចាប់ផ្តើមពី២ទៅ៣អាទិត្យ ក្រោយពេលកុមារមានការប៉ះពាល់ជាមួយកុមារម្នាក់ទៀតដែលមានជំងឺនេះ។

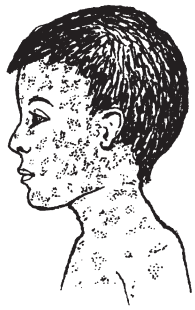
រោគសញ្ញា

ដំបូងមានចំណុចតូចៗជាច្រើន ពណ៌ក្រហម និងរមាស់ លេចឡើង។ ចំណុចទាំងនេះក្លាយទៅជាពងទឹកតូចៗ ដែលបែក ហើយចុងក្រោយក៏ក្លាយទៅជាក្រមរ។ តាមធម្មតាវាចាប់ផ្តើមកើតនៅលើដងខ្លួន ហើយបន្ទាប់មក នៅលើមុខ ដៃ និងជើង។ អាចមានចំណុចតូចៗ ពងទឹក និងក្រមរជាច្រើន កើតឡើងក្នុងពេលដំណាលគ្នាដែរ។ តាមធម្មតា គ្រុនក្តៅតែងតែមានកម្រិតស្រាល។

ការព្យាបាល

ការបង្ករោគនេះតែងតែនឹងបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេល១អាទិត្យ។ ងូតទឹកឲ្យកុមារជារៀងរាល់ថ្ងៃ ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកក្តៅឧណ្ហៗ។ ដើម្បីបន្ថយការរមាស់ ជូតខ្លួនឲ្យកុមារជាមួយក្រណាត់ត្រជាក់ដែលត្រាំក្នុងទឹកឆ្អិន។ កាត់ ក្រចកដៃឲ្យខ្លី។ បើក្រមរក្លាយជាមានការបង្ករោគ រក្សាអនាម័យវា។ ស្អុំដោយក្រណាត់សើមក្តៅឧណ្ហៗ ហើយលាបក្រមួនអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកនៅលើក្រមរទាំងនោះ។ ព្យាយាមកុំឲ្យកុមារអុះក្រមរទាំងអស់នោះ។

ជំងឺកញ្ជ្រឹល



ការបង្ករោគធ្ងន់ធ្ងរដោយវីរុសនេះ **មានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំងចំពោះកុមារ**ដែលមាន**កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ** ឬមាន**ជំងឺរបេង**។ ១០ថ្ងៃបន្ទាប់ពីបាននៅជិតអ្នកមានជំងឺកញ្ជ្រឹល ជំងឺនេះចាប់ផ្តើមដោយរោគសញ្ញានៃជំងឺផ្តាសាយ ដូចជាគ្រុនក្តៅ ហៀរសំបោរ ឈឺភ្នែក និងក្អក។

កុមារក្លាយជាមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ឡើងៗ។ មាត់របស់កុមារអាចឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង ហើយអាចមានរាកផង។

២ឬ៣ថ្ងៃក្រោយមក មានចំណុចតូចៗខ្លះ ពណ៌ស ដូចគ្រាប់អំបិល ចេញនៅក្នុងមាត់។ ១ឬ២ថ្ងៃក្រោយមក មានចេញកន្ទួលក្រហម ដែលដំបូង នៅខាងក្រោយត្រចៀក និងនៅក បន្ទាប់មក នៅលើមុខនិងខ្លួន ហើយចុងក្រោយ នៅលើដៃ និងជើង។ បន្ទាប់ពីមានចេញកន្ទួលក្រហម តាមធម្មតាកុមារក៏ចាប់ផ្តើមមានការធូរស្រាល ដែរ។ កន្ទួលក្រហមទាំងនោះបន្តស្ថិតនៅប្រហែល៥ថ្ងៃ។ ជួនកាលមានចំណុចពណ៌ខ្មៅ ដែលបណ្តាលមកពីមានការហូរ ឈាមចូលក្នុងស្បែក("កញ្ជ្រឹលខ្មៅ")។ នេះមានន័យថាការកើតឡើងនេះមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរណាស់។ រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

ការព្យាបាល

- កុមារគួរសម្រាកនៅលើគ្រែ ផឹកទឹកឲ្យច្រើន និងបរិភោគអាហារូបត្ថម្ភ។ បើកុមារមិនអាចទំពារអាហាររឹងបាន ឲ្យគាត់ផឹកទឹកស៊ុប។ បើទារកមិនអាចបៅដោះបាន បញ្ចុកទឹកដោះដោយប្រើស្លាបព្រា(មើលទំ.១២០)។
- បើអាច ឲ្យកុមារលេបថ្នាំវីតាមីនអា ដើម្បីបង្ការការខូចភ្នែក។
- ចំពោះគ្រុនក្តៅ និងភាពមិនស្រណុកក្នុងខ្លួន ឲ្យថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វែន ឬប៉ារ៉ាសេតាមុល។
- បើមានការឈឺត្រចៀក ឲ្យថ្នាំអង់ទីប៊ីយូទិក(ទំ.៣៥១)។
- បើមានរោគសញ្ញានៃជំងឺរលាកសួត រលាកស្រោមខួរ ឬឈឺចាប់ធ្ងន់ធ្ងរក្នុងត្រចៀក ឬក្នុងពោះ រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។
- បើកុមារមានរាក ឲ្យទឹកអ៊ូរ៉ាលីត(ទំ.១៥២)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការបង្ការជំងឺកញ្ជ្រឹល

កុមារដែលមានជំងឺកញ្ជ្រឹលគួរនៅឲ្យឆ្ងាយពីកុមារដទៃទៀត ទោះបីជាបងប្អូនក៏ដោយ។ ត្រូវព្យាយាមការពារជាពិសេសចំពោះកុមារដែលមានកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ឬកុមារដែលមានជំងឺរបេង ឬជំងឺរ៉ាំរ៉ៃផ្សេងទៀត។ កុមារដែលមកពីក្រុមគ្រួសារដទៃទៀត មិនគួរចូលទៅក្នុងផ្ទះដែលមានអ្នកកើតជំងឺកញ្ជ្រឹលទេ។ បើកុមារជាសមាជិកក្នុងគ្រួសារដែលមានជំងឺកញ្ជ្រឹល ហើយកុមារនោះមិនធ្លាប់កើតកញ្ជ្រឹល គាត់មិនគួរទៅសាលា ឬទៅហាងលក់ទំនិញផ្សេងៗ ឬកន្លែងសាធារណៈរយៈពេល១០ថ្ងៃ។

ដើម្បីកុំឲ្យជំងឺកញ្ជ្រឹលសំលាប់កុមារបាន ត្រូវប្រាកដថាកុមារទាំងឡាយមានអាហារូបត្ថម្ភល្អ។ យកកុមារទៅចាក់ថ្នាំបង្ការប្រឆាំងជំងឺកញ្ជ្រឹល នៅពេលដែលពួកគេមានអាយុ១២ទៅ១៥ខែ។

ជំងឺស្អូច

ជំងឺស្អូចមិនសូវធ្ងន់ធ្ងរដូចជំងឺកញ្ជ្រឹលទេ។ វាកើតឡើងរយៈពេល៣ឬ៤ថ្ងៃ។ កន្ទួលក្រហមមានសភាពស្រាល។ ជាញឹកញាប់ កូនកណ្តុរនៅផ្នែកខាងក្រោយក្បាលនិងក ឡើងហើម និងរឹង។

កុមារគប្បីសម្រាកនៅលើគ្រែ ហើយលេបថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វែន ឬប៉ារាសេតាមុល បើចាំបាច់។

ស្ត្រីដែលកើតជំងឺស្អូចក្នុងអំឡុងពេល៣ខែដំបូងនៃផ្ទៃពោះ អាចធ្វើឲ្យទារកមិនគ្រប់លក្ខណៈ។ ដោយមូលហេតុនេះហើយ ទើប**ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ**ដែលមិនធ្លាប់កើតជំងឺស្អូច ឬមិនច្បាស់ថាដែលកើតហើយឬនៅ **គួរតែនៅឲ្យឆ្ងាយ**ពីកុមារដែលកើតជំងឺស្អូច។ កុមារីឬស្ត្រីដែលមិនមានផ្ទៃពោះ អាចព្យាយាមឲ្យឆ្លងជំងឺស្អូច មុនពេលពួកគេមានផ្ទៃពោះ។ មានថ្នាំបង្ការជំងឺស្អូចដែរ ប៉ុន្តែច្រើនតែពិបាករក។

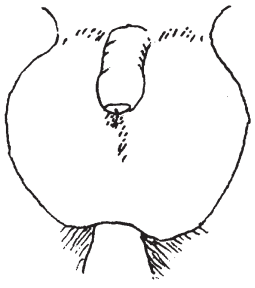
ក្រឡទែន

រោគសញ្ញាដំបូងចាប់ផ្តើម២ឬ៣អាទិត្យ ក្រោយពេលមានការប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកកើតក្រឡទែន។

ក្រឡទែនចាប់ផ្តើមដោយមានគ្រុនក្តៅ និងឈឺចាប់នៅពេលហាមាត់ ឬពេលបរិភោគអាហារ។ក្នុងរយៈពេល២ថ្ងៃ មានហើមទន់ៗលេចឡើង នៅខាងក្រោមត្រចៀក ត្រង់មុំរបស់ថ្គាម។ ភាគច្រើន វាចេញដំបូងតែម្ខាងទេ ក្រោយមកទើបចេញនៅម្ខាងទៀត។

ការព្យាបាល

ការហើមនេះបាត់ទៅវិញដោយឯកឯងក្នុងអំឡុងពេលប្រហែល១០ថ្ងៃ ដោយមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំពេទ្យទេ។ ថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វែន ឬប៉ារាសេតាមុល អាចលេបបានសម្រាប់បន្ថយការឈឺចាប់ និងគ្រុនក្តៅ។ បញ្ចុកកុមារនូវអាហារបំប៉នទន់ៗ ហើយរក្សាមាត់របស់វាឲ្យស្អាតជានិច្ច។



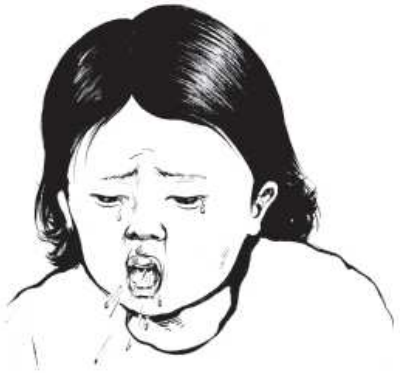
ផលវិបាក

ចំពោះមនុស្សធំ និងកុមារដែលមានអាយុលើសពី១១ឆ្នាំ បន្ទាប់ពីមួយអាទិត្យដំបូង គេអាចមានការឈឺចាប់ក្នុងពោះ ឬមានការហើមនិងមានការឈឺចាប់នៅពងស្វាស ចំពោះមនុស្សប្រុស។ អ្នកដែលមានហើមដូចនេះ គប្បីសម្រាកឲ្យស្ងៀម ហើយស្ពំដោយទឹកកក ឬដោយ ក្រណាត់សើមត្រជាក់ នៅលើកន្លែងហើម ដើម្បីបន្ថយការឈឺចាប់និងការហើម។

បើមានរោគសញ្ញានៃជំងឺរលាកស្រោមខួរ រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ(ទំ.១៨៥)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំងឺក្អកមាន់



ជំងឺក្អកមាន់ចាប់ផ្តើមឡើង១ឬ២អាទិត្យបន្ទាប់ពីបានប៉ះពាល់ជាមួយកុមារដែលកើតជំងឺនេះ។ វាចាប់ផ្តើមដូចជាជំងឺផ្តាសាយ ដោយមានគ្រុនក្តៅ ហៀរសំបោរ និងក្អក។

ពីរអាទិត្យក្រោយមក ការក្អកក៏ចាប់ផ្តើមឡើង។ កុមារក្អកយ៉ាងញាប់ច្រើនដងជាប់ៗគ្នា ហើយពិបាកដកដង្ហើម រហូតដល់កុមារក្អកបញ្ចេញស្លេសស្អិតមក រួចខ្យល់ក៏រុញត្រលប់ចូលទៅក្នុងសួតវិញដោយមានសំឡេងយ៉ាងខ្លាំង។ នៅពេលដែលកុមារកំពុងក្អក បបូរមាត់និងក្រចកដៃរបស់កុមារអាចប្រែទៅជាពណ៌ខៀវ ដោយសារខ្វះខ្យល់។ បន្ទាប់ពីក្អក កុមារអាចក្អួត។ នៅចន្លោះពេលក្អកម្តងៗ កុមារហាក់ដូចជាមានសុខភាពល្អធម្មតា។

ជំងឺក្អកមាន់ ច្រើនតែបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេល៣ខែឬលើសពីនេះ។

ជំងឺក្អកមាន់មានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់ចំពោះទារកដែលមានអាយុក្រោម១ឆ្នាំ ដូច្នេះ ចាក់ថ្នាំបង្ការឲ្យទារកឲ្យទាន់ពេល។ ទារកតូចៗ មិនកើតជំងឺក្អកធម្មតាទេ ដូច្នេះតែងតែមានការពិបាកក្នុងការបញ្ជាក់ឲ្យច្បាស់ថា ពួកគេមានជំងឺក្អកមាន់មែនឬមិនមែន។ បើទារកមានការប្រកាច់ដោយសារការក្អក និងការហើមឬឈឺចាប់ភ្នែក នៅពេលដែលមានករណីជំងឺក្អកមាន់ក្នុងតំបន់របស់អ្នក ព្យាបាលជំងឺក្អកមាន់ដល់កុមារនោះ**ភ្លាម**។

ការព្យាបាល

- ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកមានប្រយោជន៍តែក្នុងដំណាក់កាលដំបូងនៃជំងឺក្អកមាន់ប៉ុណ្ណោះ គឺនៅមុនពេលចាប់ផ្តើមមានសំឡេងដើតៗពេលក្អក។ ប្រើថ្នាំអេរីត្រូមីស៊ីន(ទំ.៣៥៥) ឬអំពីស៊ីលីន(ទំ.៣៥៣)។ ថ្នាំខ្លឹរ៉ាហ្វេនីកុល ក៏ជួយបានដែរ ប៉ុន្តែមានគ្រោះថ្នាក់ជាង។ សម្រាប់កម្រិតប្រើប្រាស់ចំពោះទារក មើលទំ.៣៥៨។ ចំពោះទារកដែលមានអាយុក្រោម៦ខែ វាជាការសំខាន់ណាស់ ដែលត្រូវព្យាបាលពេលមានរោគសញ្ញាដំបូង។
- ក្នុងករណីជំងឺក្អកមាន់ធ្ងន់ធ្ងរ ថ្នាំហ្វេណូបាប៊ីតាល់(ទំ.៣៨៩)អាចជួយបាន ជាពិសេសបើកុមារក្អករហូតដេកមិនបាន ឬក្អករហូតបណ្តាលឲ្យប្រកាច់។
- បើទារកឈបដកដង្ហើម ក្រោយពេលក្អក ដាក់គាត់ឲ្យដេកផ្អៀង ហើយយកស្លេសស្អិតចេញពីមាត់របស់គេដោយប្រើម្រាមដៃរបស់អ្នក។ បន្ទាប់មកទះខ្នងរបស់កុមារដោយបាតដៃរបស់អ្នក។
- ដើម្បីជៀសវាងការស្រកទម្ងន់ និងកង្វះអាហាររូបត្ថម្ភ ត្រូវប្រាកដថាកុមារបានបរិភោគអាហារបំប៉ន់គ្រប់គ្រាន់។ ឲ្យកុមារបរិភោគនិងផឹកទឹកភ្លាមៗបន្ទាប់ពីកុមារក្អួត។

ផលវិបាក

ការហូរឈាមនៅក្នុងផ្នែកសនៃភ្នែក អាចបណ្តាលមកពីការក្អក។ គេមិនចាំបាច់ព្យាបាលទេ(មើលទំ.២២៤)។ ប្រសិនបើកុមារប្រកាច់ ឬមានរោគសញ្ញានៃជំងឺរលាកសួត(ទំ.១៧១)រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

ការពារកុមារគ្រប់រូបពីជំងឺក្អកមាន់។ ត្រូវប្រាកដថាពួកគេបានចាក់ថ្នាំបង្ការនៅអាយុ២ខែ ៤ខែ និង៦ខែ។

ជំងឺខាន់ស្លាក់

ជំងឺនេះចាប់ផ្តើមដូចជំងឺផ្តាសាយ ដោយមានគ្រុនក្តៅ ឈឺក្បាល និងឈឺបំពង់ក។ មានថ្នាំងស្តើងពណ៌លឿងប្រផេះ អាចអាចកើតឡើងនៅផ្នែកខាងក្រោយនៃបំពង់ក ហើយជួនកាលនៅក្នុងច្រមុះ និងនៅលើបបូរមាត់។ ករបស់កុមារអាចប្រែជាហើម។ ដង្ហើមរបស់កុមារមានភ្លិនយ៉ាងអាក្រក់។

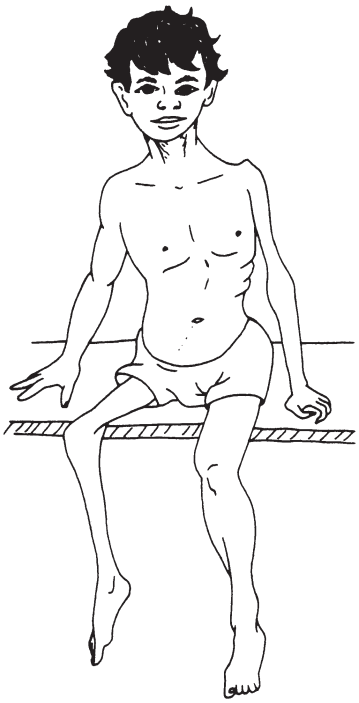
www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថាកុមារកើតជំងឺខាន់ស្លាក់ ៖

- ដាក់កុមារនោះឲ្យដេកលើគ្រែនៅក្នុងបន្ទប់ដាច់ពីអ្នកដទៃ។
- រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យឲ្យបានលឿន។ មានថ្នាំអង់ទីតុកស៊ីនពិសេស សម្រាប់ជំងឺខាន់ស្លាក់។
- ចំពោះកុមារធំ ឲ្យថ្នាំប៉េនីស៊ីលីនកម្រិត៤០០,០០០អ៊ុយនីតេ ១គ្រាប់ ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ។
- ឲ្យកុមារខ្ពុរមាត់ជាមួយទឹកក្តៅឧណ្ហៗលាយអំបិលបន្តិច។
- ឲ្យកុមារហឺតយកចំហាយទឹកក្តៅ ឲ្យបានញឹកញាប់ ឬធ្វើបន្តរហូត(ទំ.១៦៨)។
- បើកុមារចាប់ផ្តើមឈ្លក់ ឬឡើងពណ៌ស្វាយ ព្យាយាមយកផ្លាំងស្តើងនោះចេញពីបំពង់ក ដោយប្រើក្រណាត់រុំម្រាមដៃរបស់អ្នក។

ជំងឺខាន់ស្លាក់ជាជំងឺដែលមានគ្រោះថ្នាក់ ប៉ុន្តែគេអាចបង្ការបានយ៉ាងងាយដោយប្រើថ្នាំបង្ការដេប៉ែតេ។ **ត្រូវប្រាកដថាកូនរបស់អ្នក បានទទួលថ្នាំបង្ការ**។

ជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង



ជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង ច្រើនកើតឡើងចំពោះកុមារអាយុក្រោម២ឆ្នាំ។ ជំងឺនេះបណ្តាល មកពីការការបង្ករោគដោយវីរុស ដែលស្រដៀងនឹងជំងឺផ្តាសាយ ដែលតែងតែមានគ្រុន ក្តៅ ក្អួត រាក និងការឈឺចាប់សាច់ដុំ។ តាមធម្មតា កុមារៗមានការធូរស្រាលទាំងស្រុងក្នុងពេលពីរបីថ្ងៃ។ ប៉ុន្តែជួនកាលផ្នែកខ្លះនៃរាងកាយប្រែជាខ្សោយ ឬស្វិត។ ជាញឹកញាប់ បញ្ហានេះកើតឡើងលើជើងម្ខាង ឬទាំងសងខាង ។ ក្នុងរយៈពេលមួយ អវៈយវៈដែលខ្សោយ ក្លាយជាស្វិត ហើយមិនលូតលាស់លឿនដូចអវៈយវៈដទៃទៀតទេ។

ការព្យាបាល

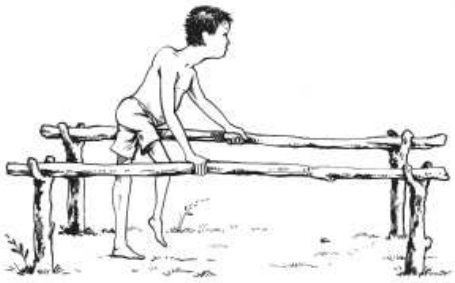
នៅពេលជំងឺនេះកើតឡើងហើយ គឺគ្មានថ្នាំពេទ្យអាចព្យាបាលការខ្វិននេះបានទេ។ (ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ ជួនកាលផ្នែកខ្លះឬគ្រប់ផ្នែកនៃរាងកាយដែលចុះខ្សោយ អាចត្រលប់មកវិញយឺតៗ)។ ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកមិនអាចជួយបានទេ។ សម្រាប់ការព្យាបាលភ្លាមៗ បន្តយការឈឺចាប់ដោយប្រើថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វែន ឬប៉ារ៉ាសេតាមុល ហើយស្ពំដោយក្រណាត់ជ្រលក់ទឹកក្តៅនៅលើសាច់ដុំដែលឈឺចាប់។ ដាក់កុមារក្នុងស្ថានភាពដែលស្រួលដល់គាត់ និងបង្ការការរឹងសន្លាក់។ តម្រង់ដៃនិងជើងរបស់កុមារឲ្យត្រង់ ដោយថ្នមៗ ដើម្បីឲ្យកុមារអាចដេកបានត្រង់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។ បើចាំបាច់ ដាក់ទ្រនាប់ខ្នើយពីក្រោមជង្គង់របស់កុមារដើម្បីបន្តយការឈឺចាប់ ប៉ុន្តែព្យាយាមដាក់ជង្គង់របស់កុមារឲ្យត្រង់។

ការបង្ការ

- ការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង គឺជាការការពារដ៏ប្រសើរបំផុត(មើលទំ.១៤៧)។
- មិនត្រូវចាក់ថ្នាំអ្វីទាំងអស់ឲ្យកុមារដែលមានរោគសញ្ញានៃជំងឺផ្តាសាយ គ្រុនក្តៅ ឬរោគសញ្ញាដទៃទៀតដែលអាចបណ្តាលមកពីវីរុសជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង។ ការរំខានដែលបណ្តាលមកពីការចាក់ថ្នាំ អាចប្រែក្លាយជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើងករណីស្រាលដែលគ្មានការខ្វិន ឲ្យទៅជាករណីធ្ងន់ធ្ងរ ដែលមានការខ្វិនបាន។ **មិនត្រូវចាក់ថ្នាំអ្វីទាំងអស់ឲ្យកុមារទេ លើកលែងតែចាំបាច់បំផុតប៉ុណ្ណោះ។**
- បំបៅដោះទារកឲ្យបានយូរ តាមដែលអាចធ្វើបាន។ ទឹកដោះម្តាយការពារកូនរបស់អ្នកទប់ទល់នឹងជំងឺផ្សេងៗ រួមទាំងជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង។

ផ្តល់ថ្នាំជំណាក់បង្ការជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើងដល់កុមារទាំងអស់ តាមមាត់ នៅអាយុ២ខែ ៤ខែ និង៦ខែ។

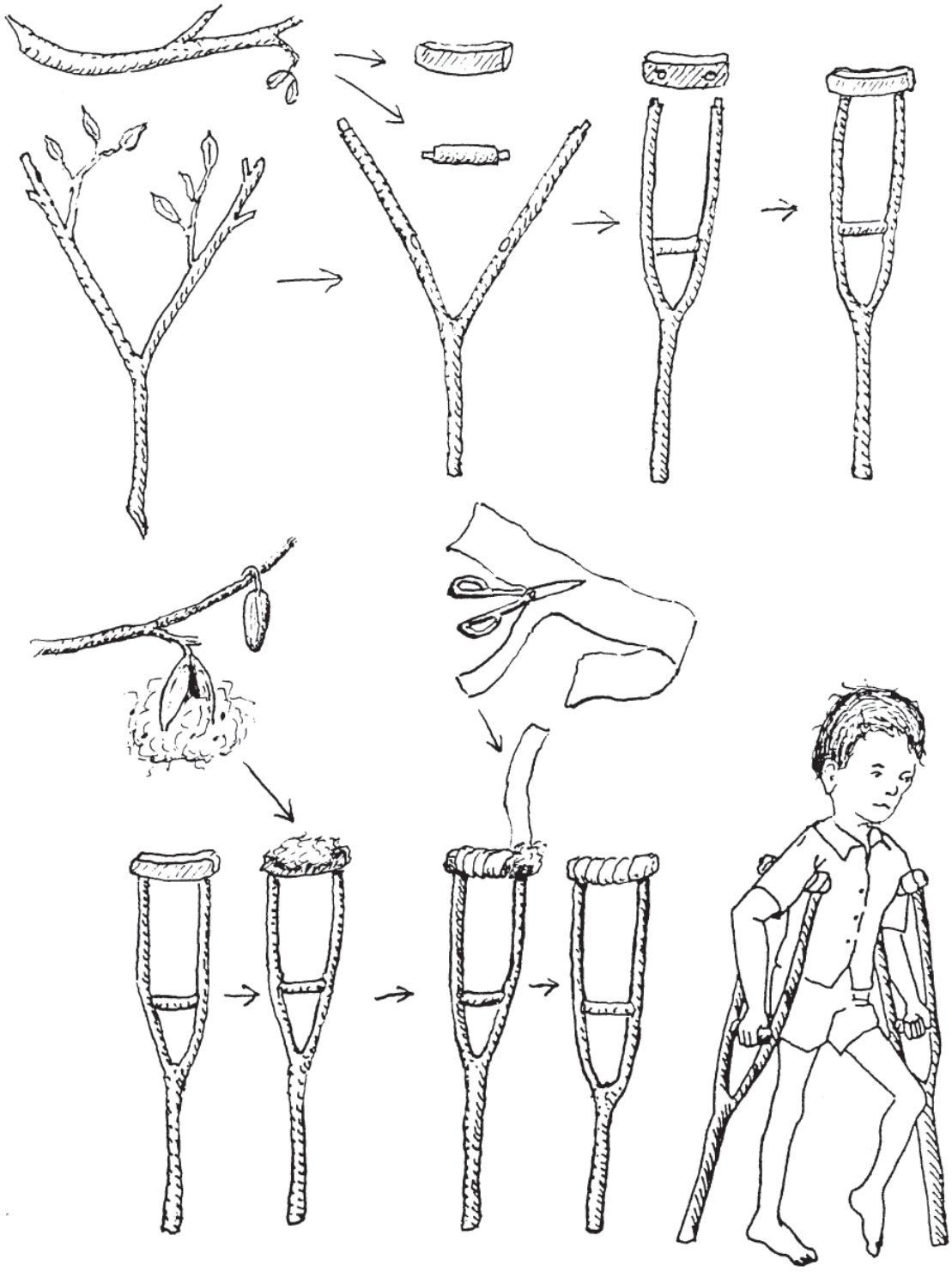
www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge



កុមារដែលពិការដោយជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង គប្បីបរិភោគអាហារបំប៉ន និងធ្វើលំហាត់ប្រាណ ដើម្បីពង្រឹងកំលាំងសាច់ដុំដែលមិនបានស្វិត។

ជួយកុមារឲ្យរៀនដើរឲ្យបានល្អ តាមដែលវាអាចធ្វើបាន។ ធ្វើទម្រពីរសម្រាប់ទ្រ ដូចរូបនេះ ហើយក្រោយមកធ្វើឈើច្រត់ឲ្យកុមារទៀត។ រណបជើង ឈើច្រត់ និងសំភារៈជំនួយផ្សេងទៀត អាចជួយកុមារឲ្យធ្វើចលនាបានកាន់តែប្រសើរ និងអាចបង្ការការខូចទ្រង់ទ្រាយ។

វិធីធ្វើឈើច្រត់ធម្មតា

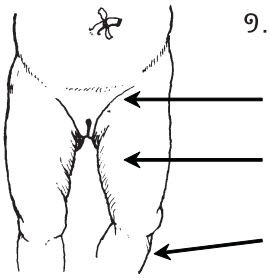


www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

បញ្ហាដែលទារកមានពីកំណើត

ភ្លាត់ឆ្អឹងត្រគាក

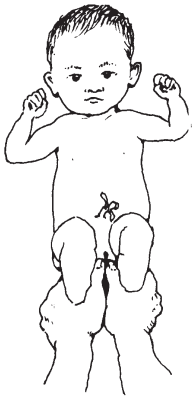
កុមារខ្លះកើតមកដោយមានភ្លាត់ឆ្អឹងត្រគាក ពោលគឺឆ្អឹងជើងរបស់គាត់បានភ្លាត់ចេញពីសន្លាក់ឆ្អឹងត្រគាក។ ការថែទាំទាន់ពេល អាចបង្ការការមានគ្រោះថ្នាក់យូរអង្វែង និងការខូចជើង។ ដូច្នេះគេគប្បីពិនិត្យមើលទារក ប្រហែល១០ថ្ងៃ ក្រោយពេលកើត ក្រែងមានការភ្លាត់ឆ្អឹងត្រគាក ។



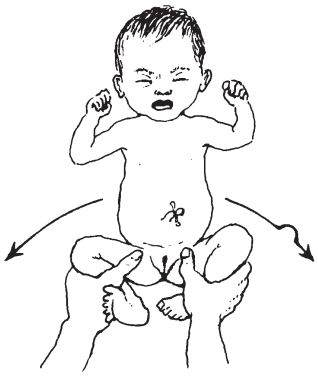
១. ប្រៀបធៀបជើងទាំងពីរ។ ប្រសិនបើត្រគាកម្ខាងភ្លាត់ នោះវាអាចបង្ហាញឲ្យឃើញ ៖

- មួយផ្នែកនៃគល់ភ្លៅបានគ្របដណ្តប់លើផ្នែកខ្លះនៃដងខ្លួន ត្រង់កន្លែងដែលត្រគៀកភ្លាត់។
- មិនសូវមានផ្នត់សាច់ទេ នៅទីនេះ។
- ជើងនេះមើលទៅដូចជាខ្លីម្ខាង ឬវិលចេញក្រៅក្នុងមុំមិនធម្មតា។

២. កាន់ជើងទាំងពីរ ដោយបត់ជង្គង់ ដូចរូបនេះ



ហើយកន្ទែកជើងទាំងពីរ ចេញពីគ្នាឲ្យឆ្ងាយ



បើជើងម្ខាងឈប់មុន ឬតឹង ឬលឺសូរ នៅពេលអ្នកកន្ទែកឲ្យធំ នោះត្រគាកនោះមានការភ្លាត់ឆ្អឹងហើយ។

ការព្យាបាល

ដាក់ជង្គង់ទារកឲ្យនៅខ្ពស់ និងឲ្យឃ្លាតឆ្ងាយចេញពីគ្នា ៖

ដោយប្រើខោទ្រាប់នោមក្រាស់ៗ ជាច្រើន ដូចនេះ

ឬដោយខ្ទាស់ជើងទារកដូចនេះ (នៅពេលដែលទារកដេក)

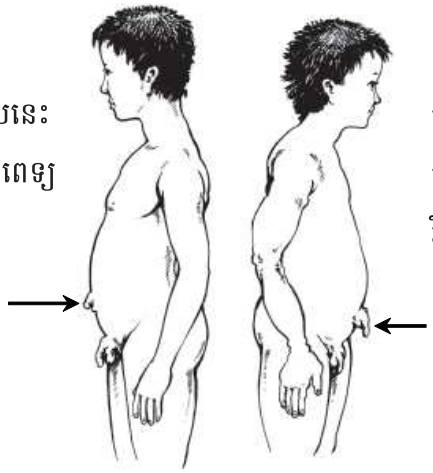
ឬដោយធ្វើដូចនេះ

នៅតំបន់ដែលម្តាយមានទំលាប់ស្ពាយកូនដោយដាក់ជើងកន្ទែកលើត្រគាករបស់គាត់ ជាញឹកញាប់គេមិនបាច់បាច់ត្រូវការព្យាបាលអ្វីទៀតទេ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ប៉ោងផ្ចិត (ផ្ចិតលៀនចេញក្រៅ)

ផ្ចិតដែលលៀនចេញមកក្រៅដូចរូបនេះ ពុំមានបញ្ហាទេ។ មិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំពេទ្យ ឬព្យាបាលអ្វីទេ។ ការចងក្រណាត់ឲ្យតឹង ឬរុំជុំវិញពោះ ក៏មិនអាចជួយបានដែរ។



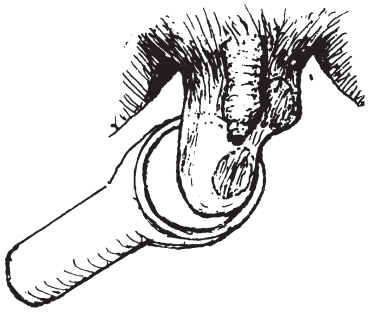
ទោះបីជាផ្ចិតលៀនដូចនេះក្តី ក៏មិនមានគ្រោះថ្នាក់ដែរ ហើយភាគច្រើននឹងបាត់ទៅវិញដោយឯកឯង។ បើវាមិនបាត់នៅអាយុ ៥ឆ្នាំទេ នោះប្រហែលជាត្រូវការការវះកាត់។ ពិគ្រោះយោបល់ ជាមួយគ្រូពេទ្យ។

ការហើមពងស្វាស (ទឹកក្នុងស្រោមពងស្វាស ឬក្លនលូន)

ប្រសិនបើស្រោមពងស្វាស ឬថង់ដែលស្រោបពងស្វាសរបស់ទារក ឡើងហើមមួយចំហៀង តាមធម្មតានេះគឺបណ្តាលមកពីវាពេញទៅដោយជាតិទឹក (ទឹកក្នុងស្រោមពងស្វាស) ឬបណ្តាលមកពីពោះវៀនមួយផ្នែកបានលូន ចូលទៅក្នុងនោះ (ក្លនលូន)។

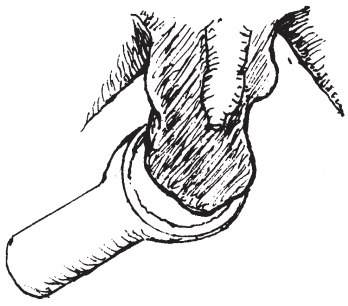
ដើម្បីរកមូលហេតុរបស់វា បញ្ចាំងពន្លឺឆ្លុះត្រង់កន្លែងដែលហើម។

បើឃើញពន្លឺចាំងឆ្លុះយ៉ាងច្បាស់ នោះប្រហែលជា**ទឹកក្នុងស្រោមពងស្វាស**។



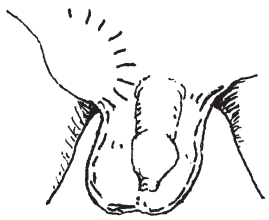
តាមធម្មតា ទឹកក្នុងស្រោមពងស្វាស នឹងបាត់ទៅវិញ ក្នុងរយៈពេលណាមួយដោយគ្មានការព្យាបាល។ បើវានៅតែបន្តមានលើសពី១ឆ្នាំ ពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យ។

បើពន្លឺមិនចាំងឆ្លុះទេ ហើយបើពងហើមនេះ ប៉ោងកាន់តែធំនៅពេលកុមារយំឬក្អក នោះគឺជា**ក្លនលូន**។



ក្លនលូនត្រូវការការវះកាត់ (មើលទំ. ១៧៧)។

ជួនកាលក្លនលូនបណ្តាលឲ្យហើម នៅខាងលើ និងនៅស្រោមពងស្វាស តែម្ខាងមិនមែននៅក្នុងស្រោមពងស្វាសដោយផ្ទាល់។



អ្នកអាចដឹងថាវាខុសពីការហើមកូនកណ្តុរ (ទំ.៨៨) ព្រោះក្លនលូនហើមនៅពេលដែលកុមារយំ ឬពេលអ្នកលើកកុមារបញ្ឈរត្រង់ឡើងលើ ហើយវាបាត់ទៅវិញពេលកុមារដេកនៅស្ងៀម។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

កុមារដែលមានបញ្ហាអប្ប ថ្លង់ ឬមានកាយសម្បទាមិនគ្រប់លក្ខណៈ

ជួនកាលឪពុកម្តាយខ្លះអាចមានកូនកើតមកថ្លង់ មានបញ្ហាអប្ប ឬមានការខូចទ្រង់ទ្រាយ(ផ្នែកណាមួយនៃរាយកាយមានទ្រង់ទ្រាយមិនធម្មតា)។ ជាញឹកញាប់ គេមិនអាចរកឃើញមូលហេតុរបស់វាទេ។ គេមិនគួរបន្ទោសនរណាទាំងអស់។ ជាញឹកញាប់វាហាក់ដូចជាកើតឡើងដោយចៃដន្យ។

ប៉ុន្តែ មានបញ្ហាខ្លះ បានបង្កើនឱកាសនៃការមានការខូចទ្រង់ទ្រាយពីកំណើតនេះ។ **ទារកទំនងជាមិនសូវមានភាពមិនប្រក្រតីទេ ប្រសិនបើឪពុកម្តាយអនុវត្តការប្រុងប្រយត្ន័មួយចំនួន។**

១. **ការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ**នៅពេលមានផ្ទៃពោះ អាចបណ្តាលឲ្យទារកខ្វះប្រាជ្ញា ឬកើតមកមិនគ្រប់លក្ខណៈ។

ដើម្បីឲ្យមានទារកមានសុខភាពល្អ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវតែបរិភោគអាហារូបត្ថម្ភឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ (មើលទំ.១១០)។

ជំងឺក្រូទីនីស្ម

២. **កង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ**ក្នុងរបបអាហាររបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ អាចបណ្តាលឲ្យទារករបស់គាត់មានក្រេទីនីស្ម។ ផ្ទៃមុខរបស់ទារកឡើងស្ងក់ ហើយមើលទៅដូចជាស្តឹកៗ។ ស្បែកនិងភ្នែកអាចនៅតែមានពណ៌លឿង រយៈពេលយ៉ាងយូរ ក្រោយពេលសម្រាល។ អណ្តាតរបស់គាត់លៀនចេញមក ក្រៅ ហើយថ្ងាស់របស់គាត់អាចមានរោមជាច្រើន។ កុមារខ្សោយ បរិភោគមិនសូវបាន មិនសូវយំ ហើយដេកច្រើន។ គាត់មានបញ្ហាអប្ប អាចថ្លង់ ហើយច្រើនតែមានផ្ទៃពោះ។ កុមារនឹងចាប់ផ្តើមដើរ និងនិយាយ យឺតជាងកុមារធម្មតា។

ដើម្បីជួយបង្ការជំងឺក្រេទីនីស្ម ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគប្បីប្រើអំបិលអ៊ីយ៉ូដ ជំនួសអំបិលធម្មតា (មើលទំ.១៣០)។

បើអ្នកសង្ស័យថាកូនរបស់អ្នកមានជំងឺក្រេទីនីស្ម នាំគាត់ទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។ បើកុមារបានទទួលថ្នាំពិសេសកាន់តែឆាប់ គាត់ក៏មានឱកាសជាវិញច្រើនដែរ។

៣. **ការជក់បារី និងផឹកស្រា**ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ អាចបណ្តាលឲ្យទារកកើតមកមានរូបរាងតូចល្អិត ឬមានបញ្ហាផ្សេងៗទៀត(មើលទំ.១៤៩)។ **មិនត្រូវផឹកស្រា ឬជក់បារីទេ ជាពិសេសក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ**។

៤. **បន្ទាប់ពីអាយុ៣៥ឆ្នាំ** ស្ត្រីអាចមានឱកាសកាន់តែខ្ពស់ក្នុងការមានកូនកើតមកមិនគ្រប់លក្ខណៈ។ **ជំងឺម៉ុងហ្គោលីសម** ឬជំងឺដោន ដែលមើលទៅដូចជាជំងឺក្រេទីនីស្ម (ទារកមានមុខស្ងក់ បាតដៃធំ និងម្រាមដៃខ្លីៗ) ហាក់ដូចជាច្រើនកើតលើទារករបស់ម្តាយដែលមានវ័យចំណាស់។

ជាការល្អ អ្នកគួរធ្វើផែនការគ្រួសារ ដើម្បីកុំឲ្យមានកូនបន្ថែមទៀត បន្ទាប់ពីអាយុ៣៥ឆ្នាំ(មើលជំពូក២០)។

៥. **មានថ្នាំពេទ្យជាច្រើន**ធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់ទារកដែលកំពុងលូតលាស់នៅក្នុងផ្ទៃម្តាយ។ **ប្រើថ្នាំពេទ្យតិចបំផុតក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងប្រើតែថ្នាំណាដែលអ្នកដឹងថាមានសុវត្ថិភាពប៉ុណ្ណោះ។**

៦. បើឪពុកនិងម្តាយជាប់សាច់ញាតិនឹងគ្នា(ឧទាហរណ៍ បងប្អូនជីដូនមួយ) ទារកច្រើនកើតមកមិនគ្រប់លក្ខណៈ ឬមានបញ្ហាអប្ប។ **ភ្នែកស្រលៀង ព្រែកម្រាមដៃ ឬម្រាមជើង ជើងគៀវ ឆៃបមាត់** គឺជាភាពមិនប្រក្រតីដែលកើតមានជាញឹកញាប់។

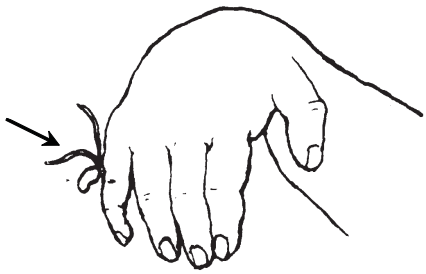
ដើម្បីកាត់បន្ថយឱកាសនៃការមានបញ្ហាទាំងនេះ និងបញ្ហាដទៃទៀត កុំរៀបការជាមួយបងប្អូនសាច់ញាតិជាប់គ្នា។ ហើយបើអ្នកមានកូនមិនគ្រប់លក្ខណៈ លើសពីម្នាក់ នោះអ្នកគួរពិចារណាឈប់មានកូនទៀត(មើលផែនការគ្រួសារ ជំពូក២០)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

បើកូនរបស់អ្នកកើតមកមិនគ្រប់លក្ខណៈ នាំគាត់ទៅមណ្ឌលសុខភាព។ ជួនកាលគេអាចធ្វើអ្វីមួយបាន។

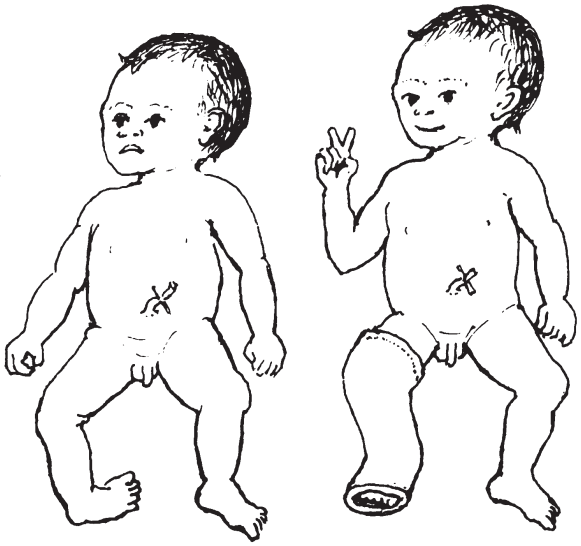
- សម្រាប់ភ្នែកស្រលៀង មើលទំ.២២៥។

- បើម្រាមដៃឬម្រាមជើងដែលព្រែកនោះ តូចហើយគ្មានឆ្អឹង ចងវាឲ្យតឹងណែន។ វានឹងស្ងួតគ្រៀម ហើយជ្រុះបាត់។ បើវាធំ ឬមានឆ្អឹង អ្នកអាចទុកវា ឬយកវាចេញដោយធ្វើការវះកាត់។



- បើជើងរបស់ទារក កោងចូលក្នុង ឬមានរូបរាងខុសធម្មតា ព្យាយាមពត់វាឲ្យត្រលប់ដូចធម្មតាវិញ។ បើអ្នកអាច ពត់វាបានដោយស្រួល ពត់ឲ្យបានច្រើនដងក្នុងមួយ ថ្ងៃ។ ជើងកោងនោះគួរតែលូតលាស់ទៅជាសភាពដើមវិញយឺតៗ។

  បើអ្នកមិនអាចបត់ជើងរបស់ទារកចេញក្រៅបានទេ យកគាត់ទៅមណ្ឌលសុខភាព**ជាបន្ទាន់** ដើម្បីឲ្យគេដាក់រណបជើង។ ដើម្បីឲ្យបានលទ្ធផលល្អវាជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវ**ធ្វើរបៀបនេះក្នុងរយៈពេលពីរថ្ងៃដំបូង បន្ទាប់ពីសម្រាល**។



ជើងកោងចូលក្នុង *រណបជើង*

- បើបបូរមាត់ ឬក្រអូមមាត់របស់ទារកឆៃប ទារកអាចមានការពិបាកពេលបៅដោះ ហើយត្រូវការបញ្ចុកដោយស្លាបព្រា ឬប្រដាប់បន្តក់។ ការវះកាត់អាចធ្វើឲ្យបបូរមាត់ និងក្រអូមមាត់របស់ទារកស្ទើរតែ ដូចធម្មតាវិញ។ អាយុប្រសើរបំផុតដែលគួរវះកាត់ គឺនៅ៤ទៅ៦ខែ សម្រាប់បបូរមាត់ និង ១៨ខែសម្រាប់ក្រអូមមាត់។

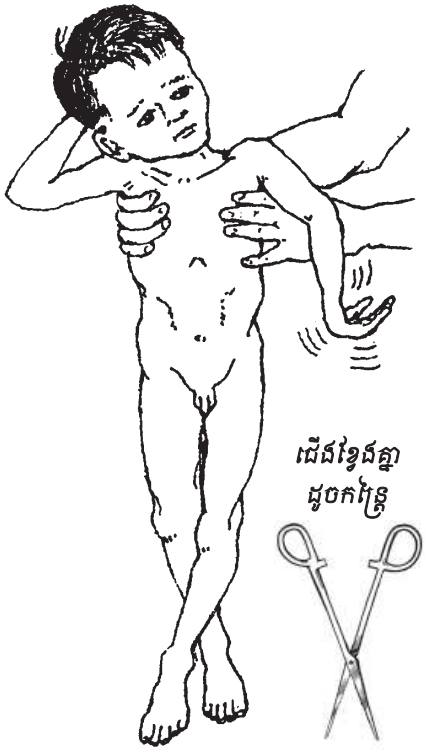
បបូរមាត់ឆៃប

៧. **ការពិបាកមុន និងក្នុងពេលសំរាល** ជួនកាលបណ្តាលឲ្យ**ខូចខួរក្បាល** ដែលធ្វើឲ្យកុមារ**ប្រកាច់**។ ឱកាសនៃការខូចខួរក្បាលមានកាន់តែខ្ពស់ បើទារកក្រចាប់ផ្តើមដកដង្ហើម បន្ទាប់ពីសម្រាល ឬបើឆ្មបចាក់ថ្នាំអុកស៊ីតូស៊ីក(ថ្នាំដែលបង្កើនល្បឿនសម្រាល ឬផ្តល់កំលាំងឲ្យម្តាយ ទំ.២៦៦) មុនពេលទារកបានសម្រាលចេញ។

ប្រយ័ត្នក្នុងការជ្រើសរើសយកឆ្មបណាម្នាក់ ហើយមិនត្រូវឲ្យឆ្មបរបស់អ្នកប្រើថ្នាំអុកស៊ីតូស៊ីក មុនពេលទារកបានសម្រាលចេញទេ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

កុមារកន្ត្រាក់ញ័រញាក់ (ខួរក្បាល)



កុមារដែលកើតជំងឺនេះមានសាច់ដុំរឹង ណែន ដែលពិបាកបញ្ជា។ មុខ ក ឬរាងកាយរបស់គាត់អាចរមួល ហើយចលនារបស់គាត់កន្ត្រាក់ៗ។ ជាញឹកញាប់សាច់ដុំជើងដែលរឹងនៅផ្នែកខាងក្នុង ធ្វើឲ្យគាត់មានការខ្វែងជើងគ្នា ដូចកន្ត្រៃ។

នៅពេលសម្រាល កុមារហាក់ដូចជាធម្មតា ឬជួនកាលដូចជាទន់។ ភាពរឹងនៃសាច់ដុំកើតឡើងនៅពេលគាត់ធំបន្តិច។ កុមារនេះអាចមានឬគ្មានបញ្ហាអប្បុ។

ការខូចខួរក្បាលដែលបណ្តាលឲ្យមានជំងឺនេះ ភាគច្រើនបណ្តាលមកពីការខូចខួរក្បាលនៅពេលសម្រាល (នៅពេលទារកមិនដកដង្ហើមភ្លាមៗ) ឬបណ្តាលមកពីជំងឺរលាកស្រោមខួរក្នុងវ័យកុមារ។

គ្មានថ្នាំពេទ្យណាអាចព្យាបាលការខូចខួរក្បាលដែលធ្វើឲ្យកុមារប្រកាច់ដូចនេះទេ។ ប៉ុន្តែកុមារត្រូវការការថែទាំពិសេស។ ដើម្បីជួយបង្ការកុំឲ្យសាច់ដុំជើង ឬបាតជើង រឹងពេក ដាក់ជើងឲ្យត្រង់ ហើយពត់វា**យឺតៗ** ឲ្យបានច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ។

ជួយកុមារឲ្យរៀនរមៀលខ្លួន អង្គុយ ឬឈរ ហើយបើអាច ជួយឲ្យគាត់រៀនដើរ (ដូចនៅទំ.៣១៤)។ លើកទឹកចិត្តកុមារឲ្យប្រើប្រាជ្ញានិងខ្លួនប្រាណឲ្យបានច្រើនតាមដែលគាត់អាចធ្វើបាន (មើលទំ.៣២២)។ បើទោះជាគាត់មានការពិបាកក្នុងការនិយាយក៏ដោយ គាត់ប្រហែលជាមានខួរក្បាលល្អ ហើយអាចរៀនជំនាញជាច្រើន បើយើងផ្តល់ឱកាសឲ្យគាត់។ **ជួយពន្យល់កុមារឲ្យចេះជួយខ្លួនឯង**។

ដើម្បីបង្ការការអប្បបញ្ញា ឬការកើតមកមិនគ្រប់លក្ខណៈ ស្ត្រីគប្បីធ្វើដូចនេះ

១. មិនត្រូវរៀបការជាមួយបងប្អូនជីដូនមួយ ឬបងប្អូនដែលជាប់សាច់ឈាមជិតជិត។

២. បរិភោគឲ្យបានត្រឹមត្រូវក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ៖ ដូចជាសណ្តែក ផ្លែឈើ បន្លែ សាច់ ស៊ុត និងផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោ។

៣. ប្រើអំបិលអ៊ីយ៉ូដជំនួសអំបិលធម្មតា ជាពិសេសនៅពេលមានផ្ទៃពោះ។

៤. មិនត្រូវជក់បារី ឬផឹកស្រាក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ (មើលទំ.១៤៩)។

៥. ពេលមានផ្ទៃពោះ ជៀសវាងការប្រើថ្នាំពេទ្យ ប្រើតែថ្នាំណាដែលអ្នកដឹងមានសុវត្ថិភាពប៉ុណ្ណោះ។

៦. ពេលមានផ្ទៃពោះ នៅឲ្យឆ្ងាយពីអ្នកដែលកើតស្ទូច។

៧. ប្រយ័ត្នប្រយែងក្នុងការជ្រើសរើសឆ្មប ហើយមិនត្រូវឲ្យឆ្មបប្រើថ្នាំអុកស៊ីតូស៊ីកមុនពេលទារកបានសម្រាលមកទេ (មើលទំ.២៦៦)។

៨. មិនត្រូវយកកូនថែមទៀតទេ បើអ្នកមានកូនមិនគ្រប់លក្ខណៈ ដូចគ្នា។ ច្រើនជាងម្នាក់ (មើលផែនការគ្រួសារទំ.២៨៣)។

៩. ពិចារណាឈប់យកកូនបន្ថែម បន្ទាប់ពីមានអាយុ៣៥ឆ្នាំ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការមានបញ្ហាអប្បក្នុងអំឡុងពេលប៉ុន្មានខែដំបូងនៃជីវិត

ទារកខ្លះកើតមកមានសុខភាពល្អ តែមិនលូតលាស់ល្អទេ។ គំនិតប្រាជ្ញានិងកាយសម្បទារបស់គេលូតលាស់យឺត ពីព្រោះពួកគេមិនបានបរិភោគអាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់។ ក្នុងអំឡុងពេលប៉ុន្មានខែដំបូងនៃជីវិត ខួរក្បាលលូតលាស់លឿនជាងពេលណាទាំងអស់។ ដោយហេតុនេះហើយ អាហារូបត្ថម្ភរបស់ទារក មានសារសំខាន់ណាស់ជាទីបំផុត។ ទឹកដោះម្តាយគឺជាអាហារល្អបំផុតសម្រាប់ទារក(មើលរបបអាហារដ៏ប្រសើរបំផុតសម្រាប់ទារក ទំ.១២០)។

ជំងឺតាឡាសសេមី (Thalassemia)

តាឡាសសេមីគឺជាជំងឺមួយក្រុមដែលធ្វើឲ្យខ្លួនមនុស្សយើងមិនអាចផលិតឈាមដែលមានគុណភាពខ្ពស់ ឲ្យមានបរិមាណគ្រប់គ្រាន់។ មានជនជាតិខ្មែរជាច្រើនកើតមកមានជំងឺនេះតាំងពីកំណើត។ ជំងឺនេះចម្លងពីឪពុកម្តាយទៅកូនតាមរយៈហ្សែនតំណពូជ។ វាមិនឆ្លងតាមឈាម ខ្យល់ ទឹក ឬតាមរយៈការប៉ះពាល់ ឬការរួមភេទជាមួយអ្នកដែលមានជំងឺនេះទេ។ វាក៏មិនបណ្តាលមកពីការខ្វះចំណីអាហារ ឬការខ្វះអនាម័យដែរ។

តាមធម្មតា អ្នកដែលមានជំងឺតាឡាសសេមីមានសភាពធម្មតា និងអាចមានជីវិតរស់នៅដូចធម្មតា។ ប៉ុន្តែ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ នៅពេលគេធ្វើការវិភាគឈាម គេឃើញកម្រិតគោលិកាឈាមក្រហមទាបជាងធម្មតា(9-11 g/dl)។

ដើម្បីឲ្យដឹងថានរណាម្នាក់មានជំងឺតាឡាសសេមី អ្វីដែលត្រូវធ្វើជាពិសេស គឺការពិនិត្យមើលគោលិកាឈាមក្រហម។

ការព្យាបាល

ជាទូទៅជំងឺតាឡាសសេមី មិនត្រូវការការព្យាបាលទេ។ ថ្នាំពេទ្យដូចជាថ្នាំជាតិដែក ឬការចាក់បញ្ចូលឈាម មិនអាចជួយបានដែរ និងមានគ្រោះថ្នាក់ផង។ តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើកុមារដែលមានជំងឺនេះមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ កុមារនឹងមិនធំធាត់ លូតកំពស់បានល្អ និងធ្វើឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗទៀត។ ជំងឺនេះត្រូវការការពិនិត្យ និងព្យាបាលដោយវេជ្ជបណ្ឌិតជំនាញ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការជួយកុមារឲ្យរៀន

ក្នុងពេលដែលកុមារកំពុងលូតលាស់ ពួកគេអាចរៀនមួយផ្នែកពីអ្វីដែលគេបានបង្រៀន។ ចំណេះដឹង និងជំនាញដែលកុមារបានរៀននៅសាលា អាចជួយឲ្យពួកគេបានយល់និងអាចអនុវត្តបានកាន់តែច្រើនថែមទៀត។ សាលារៀនមានសារសំខាន់ណាស់សម្រាប់កុមារ។

ប៉ុន្តែកុមារក៏អាចរៀនបានច្រើនទៀតនៅផ្ទះ ឬនៅក្នុងព្រៃ ឬនៅក្នុងវាលស្រែ។ ពួកគេរៀនតាមរយៈការសង្កេតមើល ការស្តាប់ និងព្យាយាមធ្វើដោយខ្លួនឯងនូវអ្វីដែលពួកគេឃើញអ្នកដទៃធ្វើ។ កុមាររៀនមិនបានច្រើនពីអ្វីដែលគេប្រាប់គាត់នោះទេ ប៉ុន្តែពួកគេរៀនបានច្រើនពីការដែលគាត់មើលឃើញគេធ្វើ។ **ចំណុចសំខាន់បំផុតមួយចំនួនដែលកុមារអាចរៀនសូត្របាន ដូចជា សប្បុរសធម៌ ការទទួលខុសត្រូវ និងការចែករំលែក អាចបង្រៀនបានតាមរយៈការធ្វើជាគំរូល្អឲ្យកុមារឃើញតែប៉ុណ្ណោះ។**

កុមាររៀនសូត្រតាមរយៈការផ្សងព្រេង។ ពួកគេត្រូវការរៀនធ្វើអ្វីមួយដោយខ្លួនគេ ទោះបីជាគេធ្វើខុសក្តី។ នៅពេលកុមារនៅក្មេង ការពារពួកគេពីគ្រោះថ្នាក់។ ប៉ុន្តែពេលកុមារធំឡើង ជួយពួកគេឲ្យរៀនថែរក្សាខ្លួនឯង។ ប្រគល់ការទទួលខុសត្រូវខ្លះឲ្យពួកគេ។ គោរពការវិនិច្ឆ័យរបស់ពួកគេ ទោះបីជាវាខុសពីយោបល់យើងក្តី។

ពេលកុមារនៅតូច ពួកគេច្រើនតែគិតពីតម្រូវការផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ។ ថ្ងៃក្រោយមកទៀត ពួកគេនឹងរកឃើញសេចក្តីរីករាយដ៏ជ្រាលជ្រៅនៃការជួយអ្នកដទៃ និងការធ្វើអ្វីមួយសំរាប់អ្នកដទៃ។ ស្វាគមន៍ដល់ការជួយរបស់កុមារ ហើយបង្ហាញឲ្យពួកគេដឹងថាការជួយរបស់គេមានតម្លៃប៉ុនណា។

កុមារដែលមិនខ្លាច សួរសំនួរជាច្រើន។ ប្រសិនបើឪពុកម្តាយ គ្រូបង្រៀន និងអ្នកឯទៀត យកចិត្តទុកដាក់ឆ្លើយសំនួរទាំងនោះឲ្យបានច្បាស់លាស់ ដោយស្មោះត្រង់ ហើយឆ្លើយថាមិនចេះប្រសិនជាមិនចេះ នោះកុមារនឹងនៅតែហ៊ានសួរជានិច្ច។ ហើយនៅពេលពួកគេធំឡើង គេនឹងអាចរកមធ្យោបាយធ្វើឲ្យអ្វីៗនៅជុំវិញខ្លួនគេ ឬស្រុកភូមិរបស់ពួកគេ មានភាពប្រសើរនិងចង់រស់នៅ។

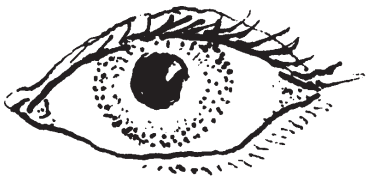
ជំពូកទី

សុខភាព និងជំងឺរបស់មនុស្សចាស់ ២២

ជំពូកនេះនិយាយអំពីការបង្ការ និងការព្យាបាលជំងឺដែលកើតឡើងជាញឹកញាប់បំផុតលើមនុស្សចាស់។

ការសង្ខេបអំពីបញ្ហាសុខភាពដែលបានពិភាក្សាក្នុងជំពូកផ្សេងៗ

ការមើលឃើញមិនច្បាស់ (មើលទំ.២១៧)



បន្ទាប់ពីអាយុ៤០ឆ្នាំ មនុស្សជាច្រើនមានបញ្ហាក្នុងការមើលឃើញវត្ថុដែលនៅ ជិតៗឲ្យបានច្បាស់។ ពួកគាត់បានក្លាយជាមានបញ្ហាម៉្យាង ដែលគេហៅថាការមើលឃើញឆ្ងាយ។ ជាញឹកញាប់ ការប្រើវ៉ែនតាអាចជួយពួកគាត់បាន។

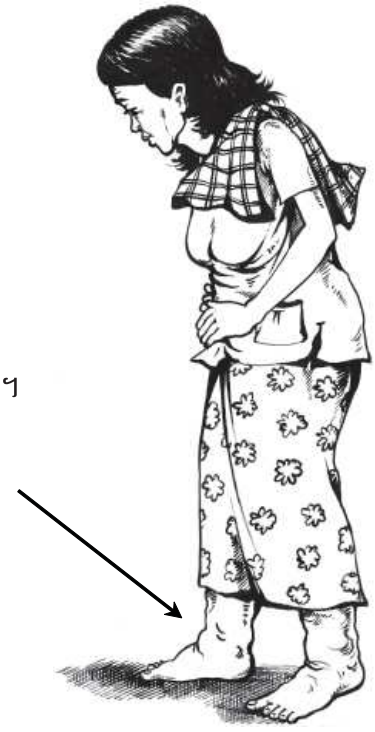
មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុលើសពី៤០ឆ្នាំ គួរទទួលការពិនិត្យរកមើលរោគសញ្ញានៃជំងឺក្លូកូម ដែលជាជំងឺមួយដែលអាចបណ្តាលឲ្យខ្វាក់ភ្នែកបាន បើមិនព្យាបាល។ អ្នកដែលមានរោគសញ្ញានៃជំងឺក្លូកូម (មើលទំ.២២២) គប្បីរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

ជំងឺភ្នែកឡើងបាយ (មើលទំ.២២៥) និង "ការព្រឺលភ្នែក" (ចំណុចតូចៗមានចលនា ទំ.២២៧) ក៏ជាបញ្ហាញឹកញាប់របស់មនុស្សចាស់ដែរ។

ភាពខ្សោយ ការអស់កម្លាំង និងទម្លាប់ក្នុងការបរិភោគ

យើងអាចយល់បានថាមនុស្សចាស់មានកម្លាំងនិងថាមពលតិចជាងពេលដែលគាត់នៅក្មេង។ ប៉ុន្តែពួកគាត់នឹងកាន់តែចុះខ្សោយថែមទៀត ប្រសិនបើមិនបានបរិភោគឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ទោះបីជាមនុស្សចាស់បរិភោគមិនសូវបានច្រើនក៏ដោយ ក៏ពួកគាត់គួរបរិភោគអាហារស្តាបនារាងកាយ និងអាហារការពាររាងកាយខ្លះ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ (មើលទំ.១១០ ទៅ១១១)។

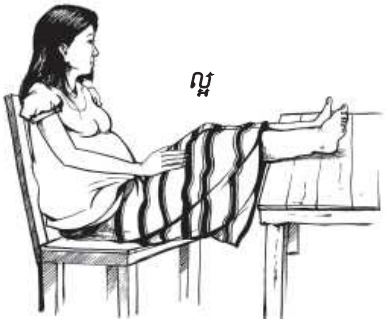
ការហើមជើង (មើលទំ.១៧៦)



ការហើមជើងនេះអាចបណ្តាលមកពីជំងឺជាច្រើនយ៉ាង ប៉ុន្តែចំពោះមនុស្សចាស់វាច្រើន បណ្តាលមកពីដំណើរឈាមរត់មិនល្អ ឬបណ្តាលមកពីមានបញ្ហាបេះដូង (ទំ.៣២៥)។ ទោះបីជាមានមូលហេតុណាក៏ដោយ ការព្យាបាលដ៏ប្រសើរ គឺការដាក់ជើងឡើងលើ។ ការដើរ ក៏អាចជួយបានដែរ ប៉ុន្តែមិនត្រូវឈរឬអង្គុយដាក់ជើងចុះក្រោម ក្នុងរយៈពេលយូរពេកទេ។ លើកជើងឡើងលើនៅពេលដែលអាចធ្វើបាន។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំបៅរ៉ាំរ៉ៃនៅជើង (មើលទំ.២១៣)



បញ្ហានេះអាចបណ្តាលមកពីដំណើរឈាមរត់មិនល្អ ដែលជាញឹកញាប់ដោយសារមានការរីកប៉ោងសរសៃវ៉ែន(ទំ.១៧៥)។ ជួនកាលជំងឺទឹកនោមផ្អែមគឺជាផ្នែក មួយនៃមូលហេតុរបស់វា(ទំ.១២៧)។

ជំបៅដែលកើតដោយសារដំណើរឈាមរត់មិនល្អ មានការជាសះស្បើយយ៉ាងយឺត។

សម្អាតដំបៅឲ្យបានស្អាតតាមដែលអាចធ្វើបាន។ លាងសម្អាតវាដោយទឹកឆ្អិនជាមួយសាប៊ូខ្សោយៗ ហើយផ្លាស់ប្តូរបង់រុំឲ្យបានញឹកញាប់។ បើមានរោគសញ្ញានៃការបង្ករោគ ព្យាបាលដូចបានណែនាំនៅទំ.៨៨។

ពេលអង្គុយឬដេក ដាក់ជើងឡើងលើឲ្យខ្ពស់។

ការពិបាកនោម (មើលទំ.២៣៥)

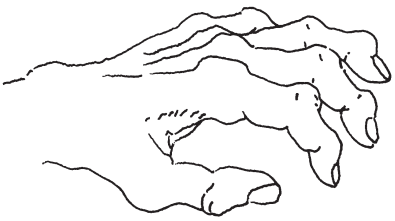
បុរសចំណាស់ដែលមានការពិបាកបត់ជើងតូច ឬដែលមានការស្រក់ទឹកនោម ប្រហែលជាមានបញ្ហាជាមួយការតឹរកក្រពេញប្រូស្តាត។ មើលទំ.២៣៥។

ការក្អករ៉ាំរ៉ៃ (មើលទំ.១៦៨)

មនុស្សចាស់ដែលក្អកច្រើន មិនគួរជក់បារីទេ និងគួរស្វែងរកដំបូន្មានពីគ្រូពេទ្យ។ ប្រសិនបើគាត់មានរោគសញ្ញានៃជំងឺរបេង នៅពេលគាត់នៅក្មេង ឬធ្លាប់មានក្អកធ្លាក់ឈាម គាត់អាចមានជំងឺរបេង។

បើមនុស្សចាស់មានការក្អកដោយមានសំឡេងងឺតៗ ឬពិបាកដកដង្ហើម (ជំងឺហឺត) ឬប្រសិនបើជើងរបស់គាត់ហើមទៀត គាត់អាចមានជំងឺបេះដូង (មើលនៅទំព័របន្ទាប់)។

ជំងឺរលាកសន្លាក់(ឈឺចាប់ក្នុងសន្លាក់) (មើលទំ.១៧៣)



មនុស្សចាស់ជាច្រើន មានជំងឺរលាកសន្លាក់។

ដើម្បីជួយអ្នកជំងឺរលាកសន្លាក់ ៖

- សម្រាកសន្លាក់ដែលឈឺ។
- ស្ពំដោយស្បែជ្រលក់ទឹកក្តៅ(ទំ.១៩៥)។
- លេបថ្នាំបន្ថយការឈឺចាប់។ អាស្ពីរីន(Aspirin) មានប្រសិទ្ធភាពបំផុត។ ចំពោះការរលាកសន្លាក់ធ្ងន់ធ្ងរ លេបថ្នាំអាស្ពីរីន ២ទៅ៣គ្រាប់ អាចលេបរហូតដល់៦ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ជាមួយនឹងទឹកសូដាប៊ីកាបូណាត ថ្នាំអង់តាស៊ីដ (ទំ.៣៨១) ទឹកដោះគោ ឬជាមួយទឹកឲ្យបានច្រើន។ (បើមានការហឹរត្រចៀក ត្រូវបន្ថយថ្នាំ)។
- ជាការសំខាន់គឺត្រូវហាត់ប្រាណ ដើម្បីជួយរក្សាចលនារបស់សន្លាក់ដែលឈឺ។

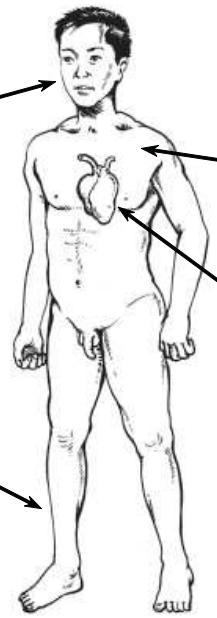
www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំងឺសំខាន់ៗផ្សេងទៀតរបស់មនុស្សចាស់

បញ្ហាបេះដូង

ជំងឺបេះដូងកើតមានញឹកញាប់លើមនុស្សចាស់ ជាពិសេសចំពោះអ្នកដែលធាត់ អ្នកជក់បារី ឬអ្នកមានជំងឺលើសឈាម។ ស្ត្រីនិងបុរសមានរោគសញ្ញាជាច្រើនដែលដូចគ្នា ដូចខាងក្រោម ប៉ុន្តែស្ត្រីច្រើនតែមានការអស់កម្លាំងខុសធម្មតា មានបញ្ហាក្នុងការដេក និងមានការដកដង្ហើមខ្លីៗ។ ស្ត្រីក៏មានអារម្មណ៍មានការឈឺចាប់ឬតឹងទ្រូង ច្រើនជាងការឈឺចាប់ដែលបុរសមាន។

រោគសញ្ញាជំងឺបេះដូង ៖



ការថប់បារម្ភនិងការពិបាកដកដង្ហើមបន្ទាប់ពីហាត់ប្រាណ។ មានការធ្វើទុក្ខស្រដៀងនឹងជំងឺហឺត ដែលធ្វើទុក្ខកាន់តែខ្លាំងនៅពេលដេក (ហឺតមកពីបេះដូង)។

ជីពចរដើរលឿន ខ្សោយ ឬមិនទៀតទាត់។

ហើមជើង ដែលហើមកាន់តែខ្លាំងនៅពេលរសៀល។

ការឈឺចាប់ខ្លាំងភ្លាមៗនៅក្នុងទ្រូង នៅស្មាខាងធ្វេង ឬនៅដៃ ដែលកើតឡើងនៅពេលហាត់ប្រាណ ហើយបាត់ទៅវិញ បន្ទាប់ពីសម្រាកពីរបីនាទី (ចុកបេះដូង)។

ការឈឺចាក់យ៉ាងខ្លាំង ដូចមានអ្វីយ៉ាងធ្ងន់មកបំបែកដើមទ្រូង។ មិនបាត់ទៅវិញទេ ទោះជាសម្រាកក៏ដោយ (គាំងបេះដូង)។

ការព្យាបាល ៖

- ជំងឺបេះដូងផ្សេងៗគ្នា អាចត្រូវការថ្នាំជាក់លាក់ផ្សេងៗគ្នា ដែលត្រូវតែប្រើដោយប្រុងប្រយ័ត្នបំផុត។ បើអ្នកគិតថាអ្នកណាម្នាក់មានជំងឺបេះដូង រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលគាត់បានទទួលថ្នាំដែលត្រឹមត្រូវនៅពេលដែលគាត់ត្រូវការ។
- អ្នកដែលមានបញ្ហាបេះដូង មិនគួរធ្វើការងារធ្ងន់ពេក ដែលធ្វើឲ្យគាត់មានការឈឺចាប់ក្នុងទ្រូង ឬមានការពិបាកដកដង្ហើម។ ទោះបីជាយ៉ាងនេះក្តី ការហាត់ប្រាណទៀងទាត់ ជួយបង្ការការគាំងបេះដូង។
- អ្នកដែលមានបញ្ហាបេះដូង មិនគួរបរិភោគអាហារដែលមានខ្លាញ់ច្រើន ហើយគួរតែបញ្ចុះទម្ងន់ បើគាត់លើសទម្ងន់។ ម៉្យាងទៀត គាត់មិនគួរជក់បារី ឬផឹកស្រាទេ។
- បើមនុស្សចាស់ចាប់ផ្តើមមានការពិបាកដកដង្ហើម ឬមានការហើមជើង គាត់មិនគួរប្រើអំបិល ឬបរិភោគអាហារដែលមានអំបិលទេ។ ក្នុងមួយជីវិតរបស់គាត់ គាត់គួរបរិភោគអំបិលតែបន្តិចបន្តួចឬមិនត្រូវប្រើអំបិលតែម្តង។
- ម៉្យាងទៀត ការលេបថ្នាំអាស្ពីរីន ១គ្រាប់ក្នុង១ថ្ងៃ អាចជួយបង្ការការគាំងបេះដូង ឬដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។
- បើគាត់មានការឈឺចុកក្នុងដើមទ្រូង ឬការគាំងបេះដូង គាត់គប្បីសម្រាកឲ្យស្ងៀមនៅកន្លែងត្រជាក់ រហូតដល់ការឈឺចាប់បាត់ទៅវិញ។

បើការឈឺចាប់ក្នុងទ្រូងមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ហើយមិនបាត់ទៅវិញដោយការសម្រាក ឬបើគាត់មានរោគសញ្ញាស្ទុក (មើលទំ.៧៧) នោះ បេះដូងរបស់គាត់ប្រហែលជាមានការខូចខាតយ៉ាងខ្លាំងហើយ។ គាត់ គួរសម្រាកនៅលើគ្រែ យ៉ាងតិច១អាទិត្យ ឬសម្រាករហូត បើនៅតែមាន ការឈឺចាប់ឬស្ទុក។ បន្ទាប់មកគាត់អាចចាប់ផ្តើមក្រោកអង្គុយ ឬធ្វើចលនាយឺតៗ ប៉ុន្តែគាត់គួរតែសម្រាកយ៉ាងស្ងៀមស្ងាត់រយៈពេលមួយខែឬយូរជាងនេះ។ ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

ការបង្ការ ៖ មើលនៅទំព័របន្ទាប់។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ដំបូន្មានចំពោះមនុស្សវ័យក្មេងដែលចង់រក្សាសុខភាពឲ្យល្អនៅពេលមានវ័យចំណាស់

បញ្ហាសុខភាពជាច្រើនរបស់មនុស្សវ័យកណ្តាល និងវ័យចាស់ រួមទាំងជំងឺលើសឈាម ការរឹងសរសៃអាទែ ជំងឺបេះដូង និងការដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល គឺបណ្តាលមកពីរបៀបរបបក្នុងការរស់នៅរបស់មនុស្ស និងអាហារដែលពួកគេបរិភោគ ផឹក និងជក់ នៅពេលដែលពួកគេនៅក្មេង។ ឱកាសរស់រានមានសុខភាពល្អយូរអង្វែង មានកាន់តែខ្ពស់ បើអ្នក ៖

១. **បរិភោគបានត្រឹមត្រូវ។** បរិភោគអាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ ប៉ុន្តែកុំបរិភោគអាហារសំបូរខ្លាញ់ ឬអាហារដែលប្រៃច្រើនពេក។ ជៀសវាងការឡើងទំងន់ឬការធាត់។ ប្រើប្រេងបន្លែជំនួសខ្លាញ់សត្វ សម្រាប់ចម្អិនអាហារ។

២. **មិនផឹកស្រាច្រើន។**

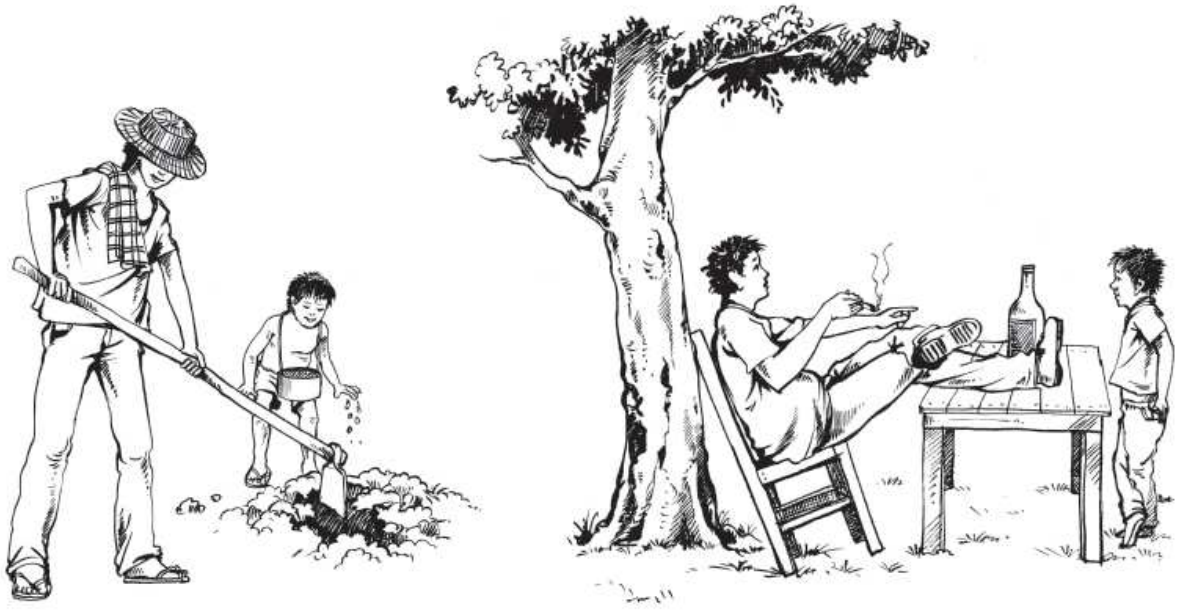
៣. **មិនជក់បារី។**

៤. **បន្តធ្វើសកម្មភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវបញ្ញា។**

៥. **សម្រាកនិងដេកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។**

៦. **រៀនពីរបៀបសម្រាកបន្ធូរអារម្មណ៍ និងរបៀបដោះស្រាយដោយវិជ្ជមាននូវបញ្ហាដែលធ្វើឲ្យអ្នកព្រួយបារម្ភ ឬពិបាកចិត្ត។**

ជំងឺលើសឈាម(ទំ.១២៥) និងការរឹងសរសៃអាទែ ដែលជាមូលហេតុសំខាន់នៃជំងឺបេះដូង និងជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល គឺអាចបង្ការឬកាត់បន្ថយបាន ដោយអនុវត្តតាមការណែនាំខាងលើ។ ការបន្ទាបសម្ពាធឈាម មានសារសំខាន់ ក្នុងការបង្ការជំងឺបេះដូង និងជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។ អ្នកដែលមានជំងឺលើសឈាម គួរទទួលការពិនិត្យជាប្រចាំ ហើយចាត់វិធានការដើម្បីបន្ថយវាឲ្យនៅទាប។ ចំពោះអ្នកដែលមិនអាចបន្ថយសម្ពាធឈាមបាន ដោយការបរិភោគតិច (បើលើសទម្ងន់) ឈប់ជក់បារី ហាត់ប្រាណឲ្យបានច្រើន និងរៀនបន្ធូរអារម្មណ៍ នោះការលេបថ្នាំប្រឆាំងការលើសឈាម (Antihypertensives) អាចជួយបាន។



តើបុរសមួយណាក្នុងចំណោមបុរសទាំងពីរនាក់នេះ ទំនងជាអាចមានជីវិតរស់នៅបានយូរជាង និងអាចនៅមានសុខភាពល្អនៅពេលមានវ័យចំណាស់? តើបុរសមួយណាទំនងជាអាចស្លាប់ដោយសារការគាំងបេះដូង ឬការដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលជាង? ហេតុអ្វី? តើមានមូលហេតុប៉ុន្មានយ៉ាងដែលអ្នកអាចរៀបរាប់បាន?

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល

ចំពោះមនុស្សចាស់ ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលច្រើនបណ្តាលមកពីមានដុំកំណកឈាម ឬមានការហូរឈាមក្នុងខួរក្បាល។ ជាញឹកញាប់ ជំងឺនេះធ្វើទុក្ខភ្លាមៗ ដោយគ្មានសញ្ញាព្រមានជាមុនទេ។ អ្នកជំងឺអាចដួលបាត់ស្មារតីភ្លាមៗ។ ផ្នែមុខរបស់គាត់ច្រើនតែមានពណ៌ក្រហម ដង្ហើមរបស់គាត់ស្អកៗ និងមានសំឡេងខ្លាំង ជីពចរដើរខ្លាំងហើយយឺត។ អ្នកជំងឺអាចនៅសន្លប់បាត់ស្មារតីជាច្រើនម៉ោង ឬច្រើនថ្ងៃ។

បើនៅមានជីវិត គាត់អាចមានការពិបាកក្នុងការនិយាយ មើល ឬគិតពិចារណា ឬអាចពិការមួយចំហៀងខ្លួននិងមួយចំហៀងផ្នែមុខ។ ចំពោះជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលកម្រិតស្រាល បញ្ហាខ្លះនៃបញ្ហាដូចគ្នានេះអាចកើតឡើង ដោយគ្មានការបាត់ស្មារតី។ ការលំបាកផ្សេងៗដែលបណ្តាលមកជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលជួនកាលអាចមានការធូរស្រាលឡើងវិញក្នុងរយៈពេលមួយ។

ការព្យាបាល

ដាក់អ្នកជំងឺនៅលើគ្រែ ដោយដាក់ក្បាលរបស់គាត់ឲ្យខ្ពស់ជាងជើងបន្តិច។ បើគាត់សន្លប់ ផ្អៀងក្បាលគាត់ទៅចំហៀង ដើម្បីឲ្យទឹកមាត់(ឬកំអួត)របស់គាត់ ហូរចេញពីមាត់ ជាជាងឲ្យវាធ្លាក់ចូលទៅក្នុងសួត។ ក្នុងពេលដែលគាត់សន្លប់ មិនត្រូវឲ្យអាហារ ឬទឹក ឬឲ្យថ្នាំដល់គាត់តាមមាត់ទេ (មើល មនុស្សសន្លប់បាត់បង់ស្មារតី ទំ.៧៨)។ បើអាចរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

បន្ទាប់ពីធ្វើទុក្ខ បើអ្នកជំងឺនៅតែមានការពិការមួយចំហៀងខ្លួន ជួយគាត់ឲ្យដើរដោយប្រើឈើច្រត់ និងឲ្យប្រើដៃម្ខាងដែលនៅជាល្អរបស់គាត់ ចៃទាំខ្លួនគាត់។ គាត់គប្បីជៀសវាងការហាត់ប្រាណធ្ងន់ធ្ងរ ឬការខឹងខ្លាំង។

ការបង្ការ ៖ មើលទំព័រមុននេះ

ចំណាំ ៖ បើមនុស្សវ័យក្មេងឬវ័យកណ្តាល កើតមានការពិការមួយចំហៀងនៃមុខរបស់គាត់ភ្លាមៗ ដោយគ្មានសញ្ញាផ្សេងៗទៀតនៃជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល នេះប្រហែលជាការពិការបណ្តោះអាសន្ននៃសរសៃប្រសាទនៅមុខ។ បញ្ហានេះតែងតែនឹងបាត់ទៅវិញដោយឯកឯងក្នុងរយៈពេលពីរបីអាទិត្យឬពីរបីខែ។ ជាទូទៅគេមិនដឹងពីមូលហេតុរបស់វាទេ។ មិនត្រូវការការព្យាបាលទេ ប៉ុន្តែការស្ពំដោយទឹកត្តៅអាចជួយបាន។ បើភ្នែកមួយចំហៀងមិនអាចបិទជិត គ្របបិទវាដោយស្បៃនៅពេលយប់ ដើម្បីបង្ការភាពស្ងួតរបស់ភ្នែក។

ការថ្លង់

ការថ្លង់ដែលកើតមានឡើងបន្តិចម្តងៗ ដោយគ្មានការឈឺចាប់ ឬគ្មានរោគសញ្ញាដទៃទៀត ច្រើនតែកើតឡើងចំពោះបុរសដែលមានអាយុលើសពី៤០ឆ្នាំ។ ជាទូទៅវាមិនអាចព្យាបាលជាទេ ទោះបីជាសម្ភារៈជំនួយក្នុងការស្តាប់ អាចជួយបានក៏ដោយ។ ជួនកាលការថ្លង់បណ្តាលមកពីមានការបង្កអោគក្នុងត្រចៀក(ទំ.៣០៩) មានរបួសក្បាល ឬមានដុំអាចម៍ត្រចៀកស្ងួត។ សំរាប់ព័ត៌មានពីវិធីយកអាចម៍ត្រចៀកចេញ មើលទំ.៤០៥។

ការថ្លង់ រួមជាមួយការហ៊ឹងត្រចៀក និងវិលមុខ

បើមនុស្សចាស់មានការបាត់បង់ការលឺនៅត្រចៀកម្ខាងឬទាំងសងខាង ហើយជួនកាលមានរួមជាមួយការវិលមុខផង និងមានលឺសំឡេងហ៊ឹងឬសំឡេងរោទ៍ខ្លាំងក្នុងត្រចៀក គាត់ប្រហែលជាមានជំងឺ Mnière's Disease។ គាត់ក៏អាចមានអារម្មណ៍ចង់ក្អួត ឬក្អួត និងអាចបែកញើសយ៉ាងខ្លាំង។ គាត់គួរលេបថ្នាំអង់ទីអ៊ីស្តាមីន(antihistamine) ដូចជាឌីមែនអ៊ីដ្រាណាត (Dimenhydrinate) (ដ្រាម៉ាមីន Dramamine ទំ.៣៨៧)។ ហើយសម្រាកនៅលើគ្រែរហូតដល់ពេលរោគសញ្ញាទាំងនោះបាត់ទៅវិញ។ គាត់មិនគួរប្រើអំបិលក្នុងអាហាររបស់គាត់ទេ។ បើគាត់នៅតែគ្មានការធូរស្រាលក្នុងពេលឆាប់ៗទេ ឬបើបញ្ហាទាំងនោះកើតឡើងវិញទៀត គាត់គួរស្វែងរកដំបូន្មានពីគ្រូពេទ្យ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការដេកមិនលក់

វាជាការធម្មតាទេដែលមនុស្សចាស់ត្រូវការការដេកតិចជាងមនុស្សវ័យក្មេង។ ហើយពួកគាត់ក្រោកជាច្រើនដងនៅពេលយប់។ ក្នុងពេលយប់នៅរដូវរងារ មនុស្សចាស់អាចប្រើពេលជាច្រើនម៉ោងមុននឹងអាចដេកលក់។

មានថ្នាំមួយចំនួនអាចជួយឲ្យដេកបាន ប៉ុន្តែជាការប្រសើរគួរកុំប្រើវា បើមិនចាំបាច់។

នេះជាការណែនាំមួយចំនួន សម្រាប់ឲ្យដេកលក់ ៖

- ហាត់ប្រាណឲ្យបានច្រើននៅពេលថ្ងៃ។
- កុំផឹកកាហ្វេ ឬទឹកតែខ្លាំង ជាពិសេសនៅពេលរសៀល ឬពេលល្ងាច។
- ផឹកទឹកដោះគោក្តៅមួយកែវ ឬទឹកដោះគោលាយទឹកឃ្មុំមួយកែវ មុនពេលចូលគេង។
- ងូតទឹកក្តៅឧណ្ហៗមុនពេលចូលគេង។
- នៅពេលដេក ព្យាយាមបន្ធូរភាពតានតឹងនៅផ្នែកណាមួយៗនៃរាងកាយរបស់អ្នក បន្ទាប់មករាងកាយនិងអារម្មណ៍ទាំងមូល។ រំលឹកឡើងវិញអំពីអ្វីដែលសប្បាយ។
- បើអ្នកនៅតែដេកមិនលក់ សាកលេបថ្នាំអង់ទីអ៊ីស្តាមីន (antihistamine) ដូចជាថ្នាំប្រូមេតាហ្ស៊ីន (Promethazine) (ហ្វេនែហ្គង់ Phenergan ទំ.៣៨៦) ឬថ្នាំឌីមែនអ៊ីដ្រីណាត (Dimenhydrinate) (ដ្រាម៉ាមីនDramamine ទំ.៣៨៧) កន្លះម៉ោងមុនពេលចូលគេង។ ថ្នាំទាំងនេះមានជាតិញៀនតិចជាងថ្នាំដែលមានកម្លាំងខ្លាំង។

ជំងឺដែលជួបជាញឹកញាប់លើមនុស្សដែលមានអាយុលើសពី៤០ឆ្នាំ

ជំងឺក្រិនថ្លើម

ជំងឺក្រិនថ្លើម ច្រើនកើតលើបុរសដែលមានអាយុលើសពី៤០ឆ្នាំ ដែលបានផឹកស្រាយ៉ាងច្រើនជាច្រើនឆ្នាំ ហើយបរិភោគអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់។

រោគសញ្ញា

- ជំងឺក្រិនថ្លើមចាប់ផ្តើមឡើងដូចជំងឺរលាកថ្លើមដែរ ដោយមានការអស់កម្លាំង មិនឃ្លានអាហារ ឆ្អល់ពោះ និងឈឺចុកចាប់នៅចំហៀងខ្លួនខាងស្តាំខាងក្រោមឆ្អឹងជំនីរ។
- នៅពេលដែលជំងឺនេះកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ អ្នកជំងឺចាប់ផ្តើមចុះស្គមទៅៗ។ គាត់អាចក្អួតឈាម។ ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ ជើងឡើងហើម ពោះប៉ោងធំដោយមានទឹក រហូតមើលទៅដូចជាស្គរ។ ស្បែកនិងភ្នែកអាចប្រែពណ៌ជាលឿង។

ការព្យាបាល

នៅពេលជំងឺក្រិនថ្លើមមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ការព្យាបាលឲ្យជាមានការពិបាកណាស់។ គ្មានថ្នាំពេទ្យណាដែលអាចជួយបានច្រើនទេ។ អ្នកដែលមានជំងឺក្រិនថ្លើមនេះ ច្រើនស្លាប់ដោយសារជំងឺនេះតែម្តង។ បើអ្នកចង់រស់នៅតទៅទៀត **នៅពេលមានរោគសញ្ញាដំបូង ធ្វើដូចខាងក្រោម ៖**

- ឈប់ផឹកស្រាតទៅទៀត! ជាតិអាល់កុល បំពុលថ្លើម។
- បរិភោគឲ្យបានត្រឹមត្រូវតាមដែលអាចធ្វើបាន ៖ បន្លែ ផ្លែឈើ និងប្រូតេអ៊ីនមួយចំនួន (ទំ.១១០ និង១១១)។ ប៉ុន្តែមិន ត្រូវបរិភោគប្រូតេអ៊ីនឲ្យច្រើនពេកទេ (ដូចជា សាច់ ស៊ុត ត្រី ។ល។) ព្រោះវាធ្វើឲ្យថ្លើមដែលខូចខាតនោះ ធ្វើការធ្ងន់ពេក។
- បើអ្នកជំងឺក្រិនថ្លើម មានហើម គាត់គួរឈប់ប្រើអំបិលក្នុងអាហាររបស់គាត់។

ការបង្ការ ជំងឺនេះ គឺងាយស្រួល ៖ **កុំផឹកស្រាច្រើន**។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

បញ្ហាថង់ទឹកប្រមាត់

ថង់ទឹកប្រមាត់គឺជាថង់តូចមួយដែលជាប់ជាមួយថ្លើម។ វាប្រមូលផ្តុំទឹកល្វីងពណ៌បៃតង ដែលហៅថា ទឹកប្រមាត់ ដែលជួយរំលាយអាហារជាតិខ្លាញ់។ ជំងឺថង់ទឹកប្រមាត់កើតឡើងជាញឹកញាប់លើស្ត្រីដែលមានអាយុលើសពី៤០ឆ្នាំ ដែលលើសទម្ងន់ ហើយនៅមានការឈាមរដូវ។

រោគសញ្ញា

- ការឈឺចុកសៀតក្នុងពោះ នៅគែមខាងក្រោមនៃឆ្អឹងជំនីរខាងស្តាំ ៖ ការឈឺចាប់នេះជួនកាលរាលដាលរហូតដល់ផ្នែកខាងលើនិងខាងស្តាំនៃខ្នង។
- ការឈឺចាប់អាចកើតឡើងមួយម៉ោងឬច្រើនម៉ោង បន្ទាប់ពីបានបរិភោគអាហារដែលសំបូរជាតិខ្លាញ់។ ការឈឺចាប់ធ្ងន់ធ្ងរ អាចបណ្តាលឲ្យមានក្អួត។
- ការក្តៅដែលមានរស់ជាតិអាក្រក់។
- ជួនកាលមានគ្រុនក្តៅ។
- ករណីកម្រ ភ្នែកអាចប្រែពណ៌ជាលឿង។

ការព្យាបាល

- កុំបរិភោគអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់។ មនុស្សលើសទម្ងន់(ធាត់) គួរបរិភោគតិចតួច ព្រមទាំងបញ្ចុះទម្ងន់ផង។
- លេបថ្នាំអង់ទីស្បាស់ស្មូដិក(antispasmodic) ដើម្បីរំងាប់ការឈឺចាប់(មើល ទំ.៣៨១)។ ជាញឹកញាប់ គេប្រើថ្នាំបំបាត់ការឈឺចុកចាប់ប្រភេទខ្លាំង។ (អាស្ពីរីនប្រហែលជាមិនអាចជួយបានទេ)។
- បើអ្នកជំងឺមានគ្រុនក្តៅ គាត់គួរលេបថ្នាំតេត្រាស៊ីគ្លីន(ទំ.៣៥៦) ឬថ្នាំអំពីស៊ីលីន(ទំ.៣៥៣)។
- ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរឬរ៉ាំរ៉ៃ រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ ជួនកាលគេចាំបាច់ធ្វើការវះកាត់។

ការបង្ការ

ស្ត្រី(និងបុរស)ដែលលើសទម្ងន់ គួរព្យាយាមសម្រកទម្ងន់(មើល ទំ.១២៦)។ ជៀសវាងបរិភោគអាហារសំបូរជាតិផ្អែមនិងខ្លាញ់ កុំបរិភោគច្រើនពេក ហើយហាត់ប្រាណផង។

ការខឹង

នៅក្នុងប្រទេសជាច្រើន និងនៅក្នុងភាសាផ្សេងៗគ្នា ការមានអារម្មណ៍មិនល្អ ត្រូវបានគេហៅថា "ការខឹង"។ មនុស្សមួយចំនួនជឿថា ការមានកំហឹងកើតឡើងនៅពេលមនុស្សមានទឹកប្រមាត់ច្រើនពេក។

តាមការពិត អ្នកដែលឆាប់ខឹងភាគច្រើន គ្មានអ្វីទាក់ទងនឹងថង់ទឹកប្រមាត់ឬទឹកប្រមាត់របស់គាត់ទេ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី អ្នកដែលមានជំងឺថង់ទឹកប្រមាត់ ច្រើនតែមានការភ័យខ្លាចអំពីការវិលត្រឡប់នៃការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំងនោះ ហើយប្រហែលជាដោយមូលហេតុនេះហើយ បានជាគាត់ឆាប់ខឹង ឬមានការព្រួយបារម្ភអំពីសុខភាពរបស់គាត់ជានិច្ច។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការទទួលយកសេចក្តីស្លាប់

មនុស្សចាស់ច្រើនតែមានការត្រៀមខ្លួនដើម្បីទទួលសេចក្តីស្លាប់របស់គាត់ដែលកំពុងខិតមកជិត បានល្អជាងអ្នកដែលស្រលាញ់គាត់។ អ្នកដែលមានជីវិតរស់នៅពេញលេញ តែងតែមិនខ្លាចសេចក្តីស្លាប់ទេ។ សេចក្តីស្លាប់គឺជាចុងបញ្ចប់នៃជីវិតតាមធម្មជាតិ។

ជាញឹកញាប់យើងមានការភន្ត័ច្រឡំក្នុងការព្យាយាមជួយមនុស្សដែលជិតស្លាប់ឲ្យរស់នៅបានយូរដែលអាចធ្វើបានទោះ ជាត្រូវចំណាយអស់ប៉ុន្មានក៏ដោយ។ ជួនកាលទង្វើនេះធ្វើឲ្យអ្នកជិតស្លាប់កាន់តែលំបាក ហើយធ្វើឲ្យគាត់និងគ្រួសាររឹតតែមិនអស់អាល័យពីគ្នា។ មានកាលៈទេសៈជាច្រើនដែលក្នុងនោះ អ្វីដែលល្អបំផុតដែលត្រូវធ្វើគឺមិនមែនជាការស្វែងរកថ្នាំពិសេស។ ឬគ្រូពេទ្យជំនាញៗមកព្យាបាលទេ ប៉ុន្តែគួរតែព្យាយាមនៅជិត និងផ្តល់ការគាំទ្រដល់អ្នកដែលជិតស្លាប់នោះ។ ធ្វើឲ្យគាត់ដឹងថា អ្នកមានការរីករាយជាមួយគាត់គ្រប់ពេល ទាំងការសប្បាយនិងការលំបាកដែលបានចែករំលែកគ្នា ហើយឲ្យគាត់ដឹងថាអ្នកក៏ទទួលយកសេចក្តីស្លាប់ដែរ។ នៅក្នុងនាទីចុងក្រោយ សេចក្តីស្រលាញ់ និងការទទួលយក នឹងមានប្រយោជន៍ជាងថ្នាំពេទ្យទៅទៀត។

មនុស្សចាស់ ឬមនុស្សដែលមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ច្រើនចូលចិត្តស្នាក់នៅផ្ទះ នៅកន្លែងដែលគាត់ធ្លាប់រស់នៅ ជាមួយនឹងមនុស្សដែលគាត់ស្រឡាញ់ ជាជាងស្នាក់នៅមន្ទីរពេទ្យ។ ពេលខ្លះ វាអាចមានន័យថាគាត់នឹងស្លាប់កាន់តែឆាប់ ប៉ុន្តែនេះមិនមានជារឿងអាក្រក់ទេ។ យើងត្រូវតែយល់ពីអារម្មណ៍និងសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នកដែលជិតស្លាប់ ដូចដែលយើងយល់ពីអារម្មណ៍យើងដែរ។ ជួនកាលអ្នកដែលជិតស្លាប់មានការពិបាកក្នុងចិត្តកាន់តែខ្លាំង នៅពេលដឹងថាគ្រួសារបានចំណាយលុយយ៉ាងច្រើនដោយគ្រាន់តែចង់ឲ្យគាត់នៅរស់ ថែមទាំងជំពាក់បំណុលគេ ឬកុមារតូចៗអត់ឃ្លានថែមទៀត។ គាត់អាចនឹងប្រាប់គ្រួសារគាត់ឲ្យទុកឲ្យគាត់ស្លាប់តាមធម្មជាតិ ហើយការសម្រេចចិត្តបែបនេះ ជួនកាលជាការត្រឹមត្រូវណាស់។

ប៉ុន្តែមានមនុស្សខ្លះ ខ្លាចស្លាប់។ ទោះជាគេមានការលំបាកវេទនាយ៉ាងណាក៏ដោយ គេមិនចង់ចាកឆ្ងាយពីពិភពនេះឡើយ។ វប្បធម៌នីមួយៗសុទ្ធតែមានជំនឿអំពីការស្លាប់ និងមានគំនិតអំពីជីវិតក្រោយពេលស្លាប់។ គំនិត ជំនឿ និងទំនៀមទម្លាប់ទាំងនេះ អាចធ្វើឲ្យមនុស្សមានភាពងាយស្រួលខ្លះក្នុងការប្រឈមនឹងសេចក្តីស្លាប់។

សេចក្តីស្លាប់អាចកើតឡើងលើមនុស្សភ្លាមៗ ដោយមិនដឹងមុន ឬអាចនៅរង់ចាំយូរអង្វែង។ វិធីក្នុងការជួយមនុស្សម្នាក់ដែលយើងស្រឡាញ់ ឲ្យត្រៀមខ្លួនទទួលយកការខិតមកដល់នៃសេចក្តីស្លាប់ គឺមិនងាយស្រួលទេ។ ជារឿយៗ អ្វីដែលយើងអាចធ្វើបាន គឺផ្តល់ការគាំទ្រ អំពើល្អ និងការយល់ពីអារម្មណ៍របស់គាត់។

ការស្លាប់របស់មនុស្សវ័យក្មេងឬកុមារ តែងតែមិនមែនជារឿងងាយស្រួលឡើយ។ អំពើល្អ និងសេចក្តីស្មោះត្រង់ គឺជាការសំខាន់ណាស់។ កុមារ (ឬអ្នកណាក៏ដោយ) ដែលជិតស្លាប់ ច្រើនតែដឹងថាខ្លួនជិតស្លាប់ មួយផ្នែកដោយសារខ្លួនប្រាណគេប្រាប់ឲ្យគេដឹង និងមួយផ្នែកទៀតដោយសារសេចក្តីភ័យខ្លាចរបស់គាត់ ឬសេចក្តីអស់សង្ឃឹមរបស់មនុស្សដែលស្រឡាញ់គាត់ សម្តែងឲ្យគាត់ឃើញ។ ទោះជាក្មេងឬចាស់ក៏ដោយ បើគាត់ជិតស្លាប់ទៅហើយៗសួររកការពិតអ្វីមួយ ប្រាប់គាត់ឲ្យដឹងដោយទន់ភ្លន់ ហើយធ្វើយ៉ាងណាឲ្យគាត់មានសង្ឃឹមខ្លះក្នុងចិត្ត។ អ្នកអាចយំ បើអ្នកមិនអាចទប់ទឹកភ្នែកបាន ប៉ុន្តែត្រូវបង្ហាញឲ្យគាត់ដឹងថាទោះជាអ្នកស្រឡាញ់គាត់ប៉ុនណាក៏ដោយ ក៏អ្នកមានភាពរឹងមាំនឹងឲ្យគាត់ចាកចេញពីអ្នកដែរ។ ការធ្វើរបៀបនេះ នឹងធ្វើឲ្យគាត់មានភាពរឹងមាំនិងមានកម្លាំងចិត្តក្នុងការចាកចេញពីអ្នកដែរ។ ដើម្បីឲ្យគាត់ដឹងពីចំណុចទាំងនេះ អ្នកមិនចាំបាច់និយាយត្រង់ៗទេ។ អ្នកគ្រាន់តែបង្ហាញតាមអារម្មណ៍ប៉ុណ្ណោះ។

យើងទាំងអស់គ្នាក៏នឹងស្លាប់ដែរ។ ជួនកាល ភារកិច្ចសំខាន់បំផុតរបស់អ្នកព្យាបាលគឺជួយប្រជាជនឲ្យទទួលយកសេចក្តីស្លាប់ នៅពេលដែលវាចូលមកដល់ ឬមិនអាចជៀសវាងបាន និងជួយសម្រាលការលំបាករបស់អ្នកដែលនៅរស់។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំពូកទី

ប្រអប់ថ្នាំពេទ្យ ២៣

គ្រប់គ្រួសារនិងសហគមន៍ទាំងអស់ គួរត្រៀមថ្នាំពេទ្យមួយចំនួន សម្រាប់ករណីបន្ទាន់ ៖

- គ្រួសារនីមួយៗគួរមានប្រអប់ថ្នាំពេទ្យរបស់ខ្លួន(មើលទំ.៣៣៤) ដែលមានថ្នាំចាំបាច់ផ្សេងៗ សម្រាប់ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ ការបង្ការរោគបន្តិចបន្តួច និងសម្រាប់បញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗទៀតដែលកើតឡើងជាញឹកញាប់។
- ភូមិនីមួយៗគួរមានប្រអប់ថ្នាំពេទ្យដែលមានថ្នាំពេទ្យជាច្រើនមុខ(មើលប្រអប់ថ្នាំពេទ្យប្រចាំភូមិ ទំ.៣៣៦) រួមជាមួយសម្ភារៈចាំបាច់មួយចំនួន សម្រាប់ផ្តល់ការថែទាំដល់បញ្ហាប្រចាំថ្ងៃ ក៏ដូចជាបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរ ឬករណីបន្ទាន់។ គួរមានមនុស្សម្នាក់ទទួលខុសវា ដែលអ្នកនោះអាចជាបុគ្គលិកសុខាភិបាល គ្រូបង្រៀន ឪពុកម្តាយ អ្នកលក់ថ្នាំពេទ្យ ឬអ្នកណាម្នាក់ដែលមានការទុកចិត្តពីសហគមន៍។ បើអាច សមាជិកទាំងអស់ក្នុងភូមិ គួរចូលរួមចំណែកបង់ប្រាក់ដើម្បីបង្កើតប្រអប់ថ្នាំប្រចាំភូមិនេះ។ អ្នកដែលមានលទ្ធភាពច្រើន គួរបរិច្ចាគឲ្យបានច្រើន។ ប៉ុន្តែគ្រប់គ្នាគួរយល់ថា**ប្រអប់ថ្នាំពេទ្យសម្រាប់ជាប្រយោជន៍របស់មនុស្សគ្រប់គ្នាទាំងអស់** ទាំងអ្នកដែលអាចបង់ប្រាក់ និងអ្នកដែលមិនអាចបង់។

នៅទំព័របន្ទាប់ពីនេះ អ្នកនឹងឃើញសំណូមពរមួយចំនួនអំពីអ្វីដែលគួរមាននៅក្នុងប្រអប់ថ្នាំពេទ្យនេះ។ អ្នកអាចចង់កែប្រែបញ្ជីទាំងនេះដើម្បីតំរូវទៅតាមសេចក្តីត្រូវការនិងធនធាននៅក្នុងតំបន់អ្នក។ ទោះបីជាបញ្ជីនេះមានច្រើនតែថ្នាំពេទ្យទំនើបក៏ដោយ ក៏ឱសថបុរាណសំខាន់ៗមួយចំនួន ដែលគេស្គាល់ថាមានសុវត្ថិភាពនិងមានប្រសិទ្ធភាព ក៏អាចដាក់បញ្ចូលបានដែរ។

តើអ្នកគួរមានថ្នាំមួយមុខៗចំនួនប៉ុន្មាន?

បរិមាណថ្នាំពេទ្យនៅក្នុងប្រអប់ថ្នាំពេទ្យ គឺជាចំនួនតិចតួចបំផុតដែលគួរមាន។ ក្នុងករណីខ្លះ អ្នកគួរមានល្មមនឹងអាច**ចាប់ផ្តើម**ការព្យាបាលតែប៉ុណ្ណោះ។ អ្នកប្រហែលជាចាំបាច់ត្រូវបញ្ជូនអ្នកជំងឺទៅមន្ទីរពេទ្យ ឬទៅរកថ្នាំពេទ្យបន្ថែមទៀតជាបន្ទាន់។

បរិមាណថ្នាំពេទ្យដែលអ្នករក្សាទុកក្នុងប្រអប់ថ្នាំពេទ្យរបស់អ្នក អាស្រ័យលើចំនួនមនុស្សដែលប្រអប់នេះត្រូវគ្របដណ្តប់ និងអាស្រ័យលើចម្ងាយផ្លូវដែលអ្នកនឹងត្រូវទៅយកថ្នាំបន្ថែមទៀត នៅពេលថ្នាំណាមួយត្រូវបានប្រើអស់។ វាក៏នឹងអាស្រ័យលើតម្លៃ និងលទ្ធភាពរបស់គ្រួសារឬសហគមន៍ដែរ។ ថ្នាំខ្លះដែលសម្រាប់ប្រអប់ថ្នាំរបស់អ្នក អាចមានតម្លៃថ្លៃ ប៉ុន្តែវាជាការល្អដែលគួរមានថ្នាំសំខាន់ៗគ្រប់គ្រាន់រួចជាស្រេច ដើម្បីបំពេញតម្រូវការនៃការសង្គ្រោះបន្ទាន់។

ចំណាំ ៖ ចំពោះ**សម្ភារៈសម្រាប់ប្រអប់សម្រាលកូន** (សម្ភារៈដែលឆ្មបនិងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវមានជាស្រេចសម្រាប់ពេលសម្រាលកូន) ត្រូវបានរៀបរាប់នៅទំព័រ២៥៤ទៅ២៥៥។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

របៀបថែរក្សាប្រអប់ថ្នាំពេទ្យរបស់អ្នក

១. ***ប្រយ័ត្ន*** **៖ ទុកថ្នាំទាំងអស់ឲ្យផុតពីដៃកុមារ។** គ្រប់ថ្នាំទាំងអស់សុទ្ធតែអាចនាំឲ្យមានការពុល បើប្រើលើសកម្រិត។

២. **ត្រូវប្រាកដថាថ្នាំពេទ្យទាំងអស់មានបិទស្លាកសញ្ញាត្រឹមត្រូវ និងមានសេចក្តីណែនាំអំពីការប្រើប្រាស់នៅលើថ្នាំនីមួយៗ។** ទុកសៀវភៅនេះមួយច្បាប់ នៅជាប់ជាមួយប្រអប់ថ្នាំពេទ្យ។

៣. **ទុកជាក់ថ្នាំនិងសម្ភារៈពេទ្យទាំងអស់នៅជាមួយគ្នា នៅកន្លែងស្អាត ស្ងួត និងត្រជាក់** ដែលគ្មានកន្លាតនិងកណ្តុរ។ ការពារសម្ភារៈ បង់រុំ និងសំឡីដោយរុំវាក្នុងថង់ប្លាស្ទិកបិទជិត។

៤. **ត្រូវត្រៀមថ្នាំនិងសម្ភារៈសំខាន់ៗសម្រាប់ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ ឲ្យនៅមានជាប់ជានិច្ច។** រាល់ពេលដែលថ្នាំសំខាន់ណា មួយត្រូវបានប្រើ បំពេញវាមកវិញឲ្យបានឆាប់ ដែលអាចធ្វើបាន។

៥. **ប្រយ័ត្នអំពីកាលបរិច្ឆេទផុតកំណត់ប្រើប្រាស់របស់ថ្នាំនីមួយៗ។** បើហួសកាលបរិច្ឆេទ ឬថ្នាំមើលទៅដូចជាខូច បំផ្លាញវាចោល ហើយបំពេញវិញដោយថ្នាំថ្មី។

ចំណាំ៖ ថ្នាំខ្លះ ជាពិសេសថ្នាំតេត្រាស៊ីគ្លីន អាចមានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង បើវាហួសកាលបរិច្ឆេទប្រើប្រាស់។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ថ្នាំប៉េនីស៊ីលីនក្នុងទម្រង់ស្ងួត(គ្រាប់ ឬម្សៅសម្រាប់ទឹកសេរ៉ូ ឬសម្រាប់ចាក់) អាចប្រើបានរហូតដល់១ឆ្នាំបន្ទាប់ពីផុតកាលបរិច្ឆេទប្រើប្រាស់ បើត្រូវបានរក្សាទុកនៅកន្លែងស្អាត ស្ងួត និងត្រជាក់។ ថ្នាំប៉េនីស៊ីលីនចាស់ៗ អាចបាត់បង់កម្លាំងរបស់វាខ្លះ ដូច្នេះអ្នកប្រហែលជាត្រូវបង្កើនកម្រិតប្រើប្រាស់។ (ប្រយ័ត្ន ៖ ទោះបីជាការបង្កើនកម្រិតប្រើថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន មានសុវត្ថិភាពក៏ដោយ ការប្រើថ្នាំដទៃទៀតលើសពីកម្រិតដែលបានណែនាំ បណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង)។

ទុកជាក់ថ្នាំពេទ្យឲ្យផុតពីដៃកុមារ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការទិញថ្នាំសម្រាប់ប្រអប់ថ្នាំពេទ្យ

ថ្នាំភាគច្រើនដែលបានណែនាំនៅក្នុងសៀវភៅនេះ អាចរកទិញបាននៅតាមឱសថស្ថាននានានៅតាមទីក្រុងធំៗ។ បើគ្រួសារឬអ្នកភូមិជាច្រើនរួមគ្នាទិញអ្វីដែលពួកគេត្រូវការក្នុងពេលជាមួយគ្នា ឱសថស្ថានភាគច្រើនអាចលក់ឲ្យពួកគេក្នុងតម្លៃទាបជាងធម្មតាបន្តិចបាន។ ឬបើអាចទិញថ្នាំនិងសម្ភារៈទាំងអស់ពីអ្នកលក់ដុំបាន នោះវាក៏អាចថោកបន្តិចដែរ។

បើឱសថស្ថានគ្មានថ្នាំដែលផលិតដោយក្រុមហ៊ុនមួយដែលអ្នកចង់បាន អ្នកអាចទិញថ្នាំដែលផលិតដោយក្រុមហ៊ុនផ្សេងក៏បាន ប៉ុន្តែត្រូវប្រាកដថាវាជាថ្នាំដូចគ្នា ហើយត្រូវពិនិត្យមើលកម្រិតប្រើប្រាស់របស់វាផង។

នៅពេលទិញថ្នាំ ប្រៀបធៀបតម្លៃរបស់វា។ ថ្នាំរបស់ក្រុមហ៊ុនខ្លះមានតម្លៃថ្លៃជាងថ្នាំរបស់ក្រុមហ៊ុនផ្សេងទៀត ទោះជាវាជាថ្នាំដូចគ្នាក៏ដោយ។ តាមធម្មតា ថ្នាំដែលមានតម្លៃថ្លៃ មិនមែនតែងតែមានប្រសិទ្ធភាពជាងថ្នាំឯទៀតនោះទេ។ បើអាច **ទិញថ្នាំដែលមានឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ ជាជាងថ្នាំដែលមានឈ្មោះពាណិជ្ជកម្ម** ព្រោះភាគច្រើនថ្នាំធម្មតាមានតម្លៃថោកជាង។ ជួនកាលអ្នកអាចសន្សំប្រាក់ បានខ្លះដោយទិញថ្នាំចំនួនច្រើន។ ឧទាហរណ៍ ៖ ថ្នាំប៉េនីស៊ីលីនដប ៦០០,០០០អ៊ុយនីតេ ភាគច្រើនមានតម្លៃថ្លៃជាងថ្នាំប៉េនីស៊ីលីនដប ៣០០,០០០អ៊ុយនីតេ តែបន្តិចប៉ុណ្ណោះ ដូច្នេះទិញដបធំ ហើយប្រើវាពីរដងវិញ។

ប្រអប់ថ្នាំពេទ្យប្រចាំគ្រួសារ

គ្រួសារនីមួយៗ គួរមានថ្នាំនិងសម្ភារៈពេទ្យដូចតទៅនេះ នៅក្នុងប្រអប់ថ្នាំពេទ្យរបស់ពួកគេ។ ថ្នាំទាំងអស់នេះត្រូវឲ្យមានចំនួនគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ព្យាបាលជំងឺដែលកើតឡើងជាញឹកញាប់នៅតាមតំបន់ជនបទ។

បញ្ចូលថ្នាំបុរាណសំខាន់ៗទៅក្នុងប្រអប់ថ្នាំពេទ្យរបស់អ្នកដែរ។

សម្ភារៈពេទ្យ

ការប្រើប្រាស់	ការផ្គត់ផ្គង់	តម្លៃ(សរសេរបញ្ចូល)	ចំនួនដែលណែនាំ	មើលទំព័រ
សម្រាប់ដំបៅនិងបញ្ហាស្បែក				
	កុំប្រេសស្មៅរីល ក្នុងកញ្ចប់បិទជិតផ្សេងពីគ្នា	_____	២០	៩៧, ២១៨, ២៦៣
	បង់រុំ ទំហំ២ ៤ និង៦ស.ម	_____	២ដុំក្នុងមួយមុខៗ	៨៧
	សំឡីស្អាត	_____	មួយកញ្ចប់តូច	១៤, ៧២, ៨៣, ២៥៤
	ដុំបង់ស្អិតទទឹង ២ស.ម	_____	២ដុំ	៨៥, ២២០
	សាប៊ូ បើអាច សាប៊ូអង់ទីសិបទិកដូចជាបេតាឌីន *(Betadine)*	_____	១ដុំ ឬ១ដបតូច	៣៧១
	អាល់កុល៧0%	_____	១ភាគ៤លីត្រ	៧២,២0១,២១១,២៥៤
	ទឹកអ៊ីដ្រូហ្សែនពេរុកស៊ីត (hydrogen peroxide) ក្នុងដបក្រមៅ	_____	ដបតូច ១ដប	៨៣,១៨៣,២១៣
	''វ៉ាស៊ីលីន *(Vaseline)* ក្នុងក្រឡឬបំពង់	_____	១	៩១,៩៧,១៤១,១៩៩
	ទឹកខ្មេះស	_____	១ភាគ២លីត្រ	២00,២៤១,២៩៤,៣0៩
	ស្ពាន់ធ័រ (sulfur)	_____	១00ក្រាម	២00,២0៥,២0៦,២១១
	កន្ត្រៃស្អាត(គ្មានច្រេះ)	_____	១សម្រាប់	៨៥,២៥៤,២៦២
សម្រាប់វាស់សីតុណ្ហភាព				
	ទែម៉ូម៉ែត្រ			
	សម្រាប់មាត់ សម្រាប់គូថ	_____	១ក្នុង១មុខ	៣0,៤១
សម្រាប់រក្សាសម្ភារៈឲ្យស្អាត				
	ថង់ប្លាស្ទិក	_____	ច្រើន	១៩៥,៣៣២

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ថ្នាំពេទ្យ

ការប្រើប្រាស់	ថ្នាំ (ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ)	ឈ្មោះពាណិជ្ជកម្ម ក្នុងស្រុក (សរសេរបញ្ចូល)	តម្លៃ (សរសេរបញ្ចូល)	ចំនួនដែលណែនាំ	មើលទំព័រ
សម្រាប់ការបង្ករោគដោយបាក់តេរី					
	១. Penicillin គ្រាប់ ២៥០មីលីក្រាម	_____	_____	៤០	៣៥១
	២. Cotrimoxazole (sulfamethoxazole ៤០០ មីលីក្រាម ជាមួយ trimethoprim ៨០មីលីក្រាម)	_____	_____	១០០	៣៥៨
	៣. Ampicillin គ្រាប់ទ្រវែង ២៥០មីលីក្រាម	_____	_____	២៤	៣៥៣
សម្រាប់ព្រូន					
	៤. ថ្នាំគ្រាប់Mebendazole	_____	_____	៤០គ្រាប់ នៃ១០០មីលីក្រាម ឬ២ដប	៣៧៤
សម្រាប់គ្រុនក្តៅ និងបន្ថយការឈឺចាប់					
	៥. Aspirin គ្រាប់ ៣០០មីលីក្រាម	_____	_____	៥០	៣៧៩
	៦. Acetaminophen គ្រាប់៥០០មីលីក្រាម	_____	_____	៥០	៣៨០
សម្រាប់ភាពស្លេកស្លាំង					
	៧. Iron (ferrous sulfate) គ្រាប់ ២០០មីលីក្រាម (ល្អបំផុតបើថ្នាំមាន វីតាមីនសេនិងfolic acid)	_____	_____	១០០	៣៨០
សម្រាប់កមរមាស់ និងចៃ					
	៨. Lindane (gamma benzene hexachloride) ឬម្សៅ sulfur	_____	_____	១ដប ២០ក្រាម	៣៩៣
សម្រាប់រមាស់ និងក្អួត					
	៩. Promethazine ២៥មីលីក្រាម	_____	_____	១២	៣៨៦
សម្រាប់ជំងឺសើរស្បែកបន្តិចបន្តួច					
	១០. Gentian violet ដបតូច ឬក្រមួនអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក	_____	_____	១ដប ១បំពង់	៣៧១
សម្រាប់ជំងឺភ្នែក					
	១១. ក្រមួនភ្នែកអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក	_____	_____	១បំពង់	៣៧៨

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ប្រអប់ថ្នាំពេទ្យប្រចាំភូមិ

ប្រអប់ថ្នាំពេទ្យនេះ គួរមានគ្រប់ថ្នាំនិងសម្ភារៈពេទ្យទាំងអស់ដែលបានរៀបរាប់នៅក្នុងប្រអប់ថ្នាំពេទ្យប្រចាំផ្ទះ ប៉ុន្តែក្នុងបរិមាណច្រើនជាង អាស្រ័យលើទំហំភូមិរបស់អ្នក និងចម្ងាយពីកន្លែងលក់ថ្នាំ។ ប្រអប់ថ្នាំពេទ្យប្រចាំភូមិ គួរបញ្ចូលថ្នាំ និងសម្ភារៈដែលបានរៀបរាប់នៅទីនេះផងដែរ ដែលក្នុងនោះមានថ្នាំជាច្រើនសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺដែលមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំង។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវកែ ឬបន្ថែមទៅក្នុងបញ្ជីទាំងនេះ អាស្រ័យទៅតាមជំងឺដែលមាននៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

សម្ភារៈបន្ថែម

ការប្រើប្រាស់	ការផ្គត់ផ្គង់	តម្លៃ	ចំនួន	ទំព័រ
សម្រាប់ការចាក់	សឺរុំង ៥មីលីលីត្រ		២	
	ម្ជុលលេខ២២ ប្រវែង ៣ ស.ម		៣-៦	
	ម្ជុលលេខ២៥ ប្រវែង១,៥ស.ម	_____	២-៤	៦៥
សម្រាប់ការពិបាកនោម	សុងបូមទឹកនោម (កៅស៊ូឬប្លាស្ទិកលេខ១៦)	_____	២	២៣៩
សម្រាប់ថ្លស់ និង ប៉ោងសរសៃវែន	បង់យឺត ទទឹង៨ទៅ៦ ស.ម	_____	៣-៦	១០២,១៧៥,២១៣
សម្រាប់ការបឺតស្លេះ	បំពង់បឺតស្លេះ	_____	១-២	៨៤,២៥៥,២៦២
សម្រាប់មើលក្នុងត្រចៀក	ពិលតូចមួយ	_____	១	៣៤,២៥៥,៣០៩

ថ្នាំពេទ្យបន្ថែម

ការប្រើប្រាស់	ថ្នាំពេទ្យ	ឈ្មោះពាណិជ្ជកម្មក្នុងស្រុក	តម្លៃ	ចំនួន	ទំព័រ
សម្រាប់ការបង្ករោគធ្ងន់ធ្ងរ					
១. ថ្នាំPenicillinចាក់ បើមានតែមួយ ប្រើ procaine penicillin ៦០០,០០០ អ៊ុយនីតេ ក្នុង១មីលីលីត្រ	_____	_____		២០-៤០	៣៥២
២. Ampicillinអំពូល ២៥០មីលីក្រាម និង/ឬstreptomycinដប ១ក្រាម សម្រាប់ប្រើរួមជាមួយpenicillin (បើampicillinថ្លៃពេក)	_____	_____		២០-៤០ ៤០-៨០	៣៥៤
៣. Tetracycline គ្រាប់ទ្រវែង ឬគ្រាប់សំប៉ែត ២៥០មីលីក្រាម	_____	_____		៤០-៨០	៣៥៦
សម្រាប់ការបង្ករោគដោយអាមីបនិងថ្លាដ្យា ៖					
៤. Metronidazole គ្រាប់ ២៥០ម.ក្រ	_____	_____		៤០-៨០	៣៦៩
សម្រាប់ការប្រកាច់					
៥. ថ្នាំគ្រាប់ Phenobarbital១៥ម.ក្រ	_____	_____		៤០-៨០	៣៨៩

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការប្រើប្រាស់	ថ្នាំពេទ្យ	ឈ្មោះពាណិជ្ជកម្មក្នុងស្រុក	តម្លៃ	ចំនួន	ទំព័រ
សម្រាប់ប្រតិកម្មអាល់ឡែស៊ីធ្ងន់ធ្ងរនិងហឺតខ្លាំង					
៦. ថ្នាំចាក់Epinephrine *(Adrenalin)* អំពូល ១មីលីក្រាម	_____	_____		៥-១០	៣៨៥
សម្រាប់ជំងឺហឺត					
៧. Ephedrine គ្រាប់ ១៥មីលីក្រាម	_____	_____		២០-១០០	៣៨៥
សម្រាប់ការធ្លាក់ឈាមធ្ងន់ធ្ងរក្រោយពេលសម្រាល					
៨. ថ្នាំចាក់Ergonovine ០,២មីលីក្រាម	_____	_____		៦-១២	៣៩១
ថ្នាំផ្សេងៗទៀតដែលចាំបាច់នៅក្នុងតំបន់ជាច្រើន					
តំបន់ដែលមានជំងឺភ្នែកស្លួត					
ថ្នាំជីវជាតិអា គ្រាប់ ២០០,០០០អ៊ុយនីតេ	_____	_____		១០-១០០	៣៩២
តំបន់ដែលមានជំងឺតេតាណូស					
ថ្នាំTetanus antitoxin ៥០០,០០០ អ៊ុយនីតេ	_____	_____		២-៤ដប	៣៨៩
តំបន់ដែលមានពស់ចិកឬខ្យាដំរីទិច					
ថ្នាំប្រឆាំងពិសពស់	_____	_____		២-៦	៣៨៨
តំបន់ដែលមានជំងឺគ្រុនចាញ់					
Chloroquineគ្រាប់ ១៥០មីលីក្រាម (ឬថ្នាំដែលមានប្រសិទ្ធិភាពខ្លាំងក្នុងតំបន់របស់អ្នក)	_____	_____		៥០-២០០	៣៦៥ ៣៦៦
ដើម្បីបង្ការឬព្យាបាលការហូរឈាមនៃទារកដែលកើតមកមិនគ្រប់ទម្ងន់					
ថ្នាំវីតាមីនកា ចាក់ ១មីលីក្រាម	_____	_____		៣-៦	៣៩៤

ថ្នាំសម្រាប់ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ

ការត្រៀមថ្នាំក្នុងប្រអប់ថ្នាំពេទ្យប្រចាំភូមិសម្រាប់ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ដូចជា**ជំងឺរបេង** និង **ជំងឺឃ្លង់** អាចជាការល្អ ឬអាចមិនចាំបាច់។ ដើម្បីប្រាកដថាមានអ្នកមានជំងឺណាមួយក្នុងចំណោមជំងឺទាំងនេះ ជាញឹកញាប់គេអាចធ្វើតេស្ត៍ ពិសេសនៅមណ្ឌលសុខភាព ដែលជាកន្លែងមានថ្នាំចាំបាច់សម្រាប់ព្យាបាលវា។ ការសម្រេចអំពីការបញ្ចូលថ្នាំទាំងនេះនិងថ្នាំផ្សេងទៀតចូលទៅក្នុងការប្រអប់ថ្នាំពេទ្យប្រចាំភូមិ គឺ អាស្រ័យទៅលើស្ថានភាពក្នុងភូមិ និងសមត្ថភាពវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នកទទួលខុសត្រូវទាំងនោះ។

ថ្នាំបង្ការ

ថ្នាំបង្ការមិនត្រូវបានដាក់បញ្ចូលក្នុងប្រអប់ថ្នាំពេទ្យប្រចាំភូមិទេ ព្រោះវាត្រូវបានផ្តល់ឲ្យដោយមន្ទីរសុខាភិបាល។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី យើងគួរខិតខំធ្វើឲ្យកុមារបានទទួលថ្នាំបង្ការឲ្យបានឆាប់ នៅពេលដែលពួកគេមានអាយុល្មមនឹងទទួលថ្នាំ បង្ការផ្សេងៗ(ទំ.១៤៧)។ ដូច្នេះ បើមានទូរទឹកកក គួរដាក់ថ្នាំបង្ការទៅក្នុងការប្រអប់ថ្នាំពេទ្យប្រចាំភូមិដែរ ជាពិសេសថ្នាំដេប៉ែតេ ថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង និងថ្នាំបង្ការជំងឺកញ្ជ្រឹល។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ដំបូន្មានសម្រាប់អ្នកលក់ថ្នាំពេទ្យតូមិ ឬឱសថការី

បើអ្នកលក់ថ្នាំពេទ្យនៅក្នុងហាងរបស់អ្នក អ្នកភូមិអាចនឹងសួរអ្នកថាតើពួកគេគួរទិញថ្នាំអ្វី ហើយតើត្រូវប្រើនៅពេលណា និងរបៀបណា។ តួនាទីរបស់អ្នកមានឥទ្ធិពលយ៉ាងសំខាន់ទៅលើចំណេះដឹងនិងសុខភាពរបស់អ្នកភូមិ។

សៀវភៅនេះអាចជួយអ្នកឲ្យផ្តល់ដំបូន្មានត្រឹមត្រូវ និងពិនិត្យមើលថា អតិថិជនរបស់អ្នក ទិញតែថ្នាំដែលពួកគេត្រូវការពិតប្រាកដប៉ុណ្ណោះ។

ដូចដែលអ្នកបានដឹងហើយថា ជាញឹកញាប់ប្រជាជនចំណាយប្រាក់បន្តិចបន្តួចរបស់គាត់ ដើម្បីទិញថ្នាំដែលមិនបានជួយដល់គាត់សោះ។ ប៉ុន្តែ**អ្នក**អាចជួយគាត់ឲ្យយល់ច្បាស់អំពីតម្រូវការសុខភាពរបស់គាត់ ឲ្យគាត់ចំណាយប្រាក់ដោយសមស្រប។ ឧទាហរណ៍ ៖

- បើប្រជាជនមកសួររកទិញថ្នាំស៊ីរ៉ូក្អក ថ្នាំរាក ដូចជា **ថ្នាំកៅប៊ិចតាត** វីតាមីនបេ១២ ដើម្បីព្យាបាលភាពស្លេកស្លាំងធម្មតា ថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន ដើម្បីព្យាបាលការឆ្លោះគ្រិចឬការឈឺចាប់ ឬរកថ្នាំតេត្រាស៊ីគ្លីននៅពេលគេមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ ពន្យល់ពួកគេថា ថ្នាំទាំងនេះមិនចាំបាច់ទេ ហើយវាអាចធ្វើឲ្យមានផលអាក្រក់ច្រើនជាងផលល្អ។ ពិភាក្សាជាមួយពួកគាត់ថាតើត្រូវធ្វើអ្វីជំនួសវិញ។
- បើនរណាម្នាក់ចង់ទិញថ្នាំវីតាមីនប៉ូវកំលាំង លើកទឹកចិត្តគាត់ឲ្យទិញស៊ុត ផ្លែឈើ ឬបន្លែ ជំនួសវិញ។ ជួយពួកគាត់ឲ្យយល់ថាអាហារទាំងនេះមានជីវជាតិច្រើនជាង និងមានតម្លៃសម្រាប់អាហារូបត្ថម្ភច្រើនជាង។
- បើប្រជាជនសុំឲ្យចាក់ថ្នាំនៅពេលដែលមានថ្នាំសម្រាប់លេប ហើយមានប្រសិទ្ធភាពដូចគ្នា និងមានសុវត្ថិភាពជាងប្រាប់ពួកគេនូវហេតុផលទាំងនេះ។
- បើនរណាម្នាក់ចង់ទិញថ្នាំផ្តាសាយគ្រាប់ ឬទម្រង់ផ្សេងទៀតនៃថ្នាំអាស្ពីរីនដែលមានតម្លៃថ្លៃ សម្រាប់ព្យាបាលផ្តាសាយ លើកទឹកចិត្តគាត់ឲ្យសន្សំសំចៃប្រាក់ដោយទិញអាស្ពីរីនគ្រាប់ធម្មតា (ឬថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វែន) ហើយផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន។

អ្នកអាចប្រាប់ប្រជាជនយ៉ាងងាយ បើអ្នកបើកសៀវភៅនេះមើល ហើយអានឲ្យគាត់ស្តាប់ ឬអានជាមួយពួកគាត់តែម្តង។

ជារួម ត្រូវលក់តែថ្នាំសំខាន់ៗប៉ុណ្ណោះ។ បំពេញស្តុកថ្នាំរបស់អ្នក ជាមួយតែថ្នាំ និងសម្ភារៈដែលបានរៀបរាប់សម្រាប់ប្រអប់ថ្នាំពេទ្យប្រចាំផ្ទះនិងប្រចាំភូមិ ព្រមទាំងថ្នាំនិងសម្ភារៈដែលសំខាន់សម្រាប់ ជំងឺដែលកើតជាញឹកញាប់នៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។ ព្យាយាមស្តុកតែថ្នាំឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រដែលមានតម្លៃថោក ឬថ្នាំឈ្មោះពាណិជ្ជកម្មដែលមានតម្លៃថោកបំផុតប៉ុណ្ណោះ។ ហើយមិនត្រូវលក់ថ្នាំដែលផុតកំណត់ប្រើ ខូច ឬប្រើមិនបាន។

ឱសថស្ថានរបស់អ្នក អាចក្លាយជាកន្លែងដែលប្រជាជនរៀនសូត្រអំពីការថែទាំសុខភាពដោយខ្លួនឯង។ បើអ្នកអាចជួយឲ្យប្រជាជនប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យដោយឆ្លាតវៃ ឬជួយឲ្យគ្រប់គ្នាដែលទិញថ្នាំពេទ្យយល់ពីការប្រើប្រាស់និងកម្រិតប្រើយ៉ាងត្រឹមត្រូវ ក៏ដូចជាការប្រឈមគ្រោះថ្នាក់និងការប្រុងប្រយ័ត្នរបស់ថ្នាំ អ្នកនឹងផ្តល់សេវាដ៏ល្អបំផុតមួយទៅឲ្យសហគមន៍របស់អ្នក។ សូមសំណាងល្អ!!

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ឧបសម្ព័ន្ធ

ការប្រើប្រាស់ កម្រិតថ្នាំ និងការប្រុងប្រយ័ត្ន ចំពោះថ្នាំដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅនេះ

ថ្នាំទាំងឡាយដែលមាននៅក្នុងជំពូកនេះ ត្រូវបានដាក់ជាក្រុមទៅតាមការប្រើប្រាស់របស់វា។ ឧទាហរណ៍ : ថ្នាំដែលប្រើសម្រាប់ព្យាបាលការបង្ករោគដោយពពួកព្រូន ត្រូវបានចាត់ចូលក្នុងក្រុមដែលមានចំណងជើងថា**សម្រាប់ព្រូន**។

បើអ្នកចង់ដឹងព័ត៌មានអំពីថ្នាំអ្វីមួយ រកមើលថ្នាំនោះក្នុងបញ្ជីរាយឈ្មោះថ្នាំ ដែលចាប់ពីទំព័រ៣៨១។ ឬរកមើលឈ្មោះថ្នាំនោះនៅក្នុងតារាងលិបិក្រមថ្នាំ ដែលចាប់ពីទំព័រ៣៨៥។ នៅពេលអ្នករកឃើញឈ្មោះថ្នាំដែលអ្នកកំពុងស្វែងរកនោះ ហើយបើកទៅទំព័រដែលបានបង្ហាញ។

ថ្នាំទាំងឡាយត្រូវបានរៀបទៅតាមឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ គឺមិនមែនរៀបទៅតាមឈ្មោះពាណិជ្ជកម្មទេ(ឈ្មោះដែលក្រុមហ៊ុនផលិតថ្នាំបានប្រើ)។ នេះមកពីថ្នាំតែងតែមានឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រដូចគ្នានៅគ្រប់ទីកន្លែងទាំងអស់ ហើយមានឈ្មោះពាណិជ្ជកម្មខុសៗគ្នាពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយ។ ម៉្យាងទៀត **ថ្នាំដែលមានឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រតែងតែមានតម្លៃថោកជាងថ្នាំដែលមានឈ្មោះពាណិជ្ជកម្ម។**

ក្នុងករណីខ្លះ ក៏មានឈ្មោះពាណិជ្ជកម្មដែលល្បីៗ ដាក់នៅពីក្រោមឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រដែរ។ នៅក្នុងសៀវភៅនេះ ឈ្មោះពាណិជ្ជកម្មរបស់ថ្នាំ ត្រូវបានសរសេរជាអក្សរទ្រេត និងចាប់ផ្តើមដោយអក្សរធំមួយ។ ឧទាហរណ៍: phenergan គឺជាឈ្មោះពាណិជ្ជកម្មរបស់ពពួកថ្នាំ Antihistamine ដែលគេហៅថា **Promethazine** ដែលជាឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ។

ជាមួយនឹងព័ត៌មានអំពីថ្នាំនីមួយៗ កន្លែងទំនេរ_____ត្រូវបានទុកសម្រាប់ឲ្យអ្នកសរសេរចូលនូវឈ្មោះ និងតម្លៃនៃថ្នាំដែលគេនិយមប្រើបំផុត ឬដែលមានតំលៃថោកបំផុត នៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។ ឧទាហរណ៍ : បើពពួកថ្នាំ Tetracycline ដែលថោកបំផុត ឬដែលអាចរកបាន គឺមានតែ *Terramycin* នោះអ្នកគួរសរសេរនៅក្នុងចន្លោះទំនេរ ដូចតទៅនេះ :

Tetracycline (Tetracycline HCI, oxyTetracycline, ។ល។)

ឈ្មោះ Terramycin តម្លៃ ១០,២៥ដុល្លា ក្នុង ៦គ្រាប់

ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ បើអ្នកអាចទិញ **Tetracycline** ជាឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្របានថោកជាង *Terramycin* ត្រូវសរសេរដូច្នេះវិញ

ឈ្មោះ Tetracycline តម្លៃ ១០ដុល្លា ក្នុង ៦០គ្រាប់

កំណត់ចំណាំ : មិនមែនថ្នាំទាំងអស់ដែលបានរៀបរាប់ក្នុងទំព័របែកងនេះ សុទ្ធតែចាំបាច់ត្រូវតែមាននៅក្នុងប្រអប់ថ្នាំប្រចាំគ្រួសារ ឬប្រចាំភូមិរបស់អ្នកនោះទេ។ ពីព្រោះ ប្រទេសផ្សេងៗ អាចរកបានថ្នាំផ្សេងៗគ្នា ហើយជួនកាលមានការផ្តល់ព័ត៌មានអំពីថ្នាំជាច្រើនដែលកបនឹងជំងឺដូចគ្នា។ ប៉ុន្តែ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ វាជាការប្រសើរដែលត្រូវមាន និងប្រើថ្នាំតែមួយចំនួនតូចតែប៉ុណ្ណោះ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ព័ត៌មានអំពីកម្រិតប្រើថ្នាំ

វិធីសរសេរកម្រិតថ្នាំ

១ គ្រាប់ = មួយគ្រាប់ =

១/២ គ្រាប់ = កន្លះគ្រាប់ =

១ ១/២ គ្រាប់ = មួយគ្រាប់កន្លះ =

១/៤ គ្រាប់ = មួយភាគបួននៃគ្រាប់ =

១/៨ គ្រាប់ = មួយភាគប្រាំបីនៃគ្រាប់(ចែកជាប្រាំបីចំណែកស្មើៗគ្នា ហើយប្រើតែមួយចំណែក)

ការកំណត់កម្រិតប្រើថ្នាំតាមទម្ងន់ខ្លួនរបស់មនុស្ស

នៅក្នុងទំព័រទាំងឡាយនេះ ថ្នាំភាគច្រើនត្រូវបានណែនាំឲ្យផ្តល់ ទៅតាមអាយុរបស់មនុស្ស ដូចនេះហើយបានជាកុមារនឹងមានកម្រិតប្រើទាបជាងមនុស្សចាស់។ ប៉ុន្តែ ការកំណត់ កម្រិតប្រើថ្នាំទៅតាមទម្ងន់ខ្លួនរបស់មនុស្ស មានភាពប្រាកដជាង។ ជួនកាល ព័ត៌មានអំពីវិធីអនុវត្តន៍តាមរបៀបនេះ ត្រូវបានផ្តល់ជូនដោយសង្ខេបនៅក្នុងវង់ក្រចក( ) សម្រាប់ការប្រើប្រាស់របស់ភ្នាក់ងារសុខាភិបាលដែលគាត់មានជញ្ជីង។ បើអ្នកអាន...

(១០០ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ)

វាមានន័យថា ១០០ម.ក្រ ក្នុងទម្ងន់ខ្លួនមួយគីឡូក្រាម ក្នុងមួយថ្ងៃ។ និយាយម្យ៉ាងទៀត គឺក្នុងអំឡុងពេល២៤ម៉ោង អ្នកត្រូវឲ្យថ្នាំចំនួន ១០០ម.ក្រ សម្រាប់ទម្ងន់ខ្លួនមួយគីឡូក្រាម។

ឧទាហរណ៍ : អ្នកចង់ឲ្យថ្នាំAspirinទៅកុមារម្នាក់ ទម្ងន់ ៣៦គ.ក្រ ដែលមានជំងឺរលាកសន្លាក់។ គេដឹងថាកម្រិតប្រើថ្នាំAspirinសម្រាប់ជំងឺនេះគឺ ១០០ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ។ ដូច្នេះយើងត្រូវយក

១០០ម.ក្រ x ៣៦ = ៣៦០០ម.ក្រ

កុមារនោះគួរប្រើថ្នាំAspirin ៣៦០០ម.ក្រក្នុងមួយថ្ងៃ។ ថ្នាំAspirinមួយគ្រាប់មានជាតិAspirin៣០០ម.ក្រ ដូច្នេះ ៣៦០០ម.ក្រ Aspirin ស្មើនឹងថ្នាំ១២គ្រាប់។ ដូច្នេះយើងត្រូវឲ្យអ្នកជំងឺលេបម្តង២គ្រាប់ ៦ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ឬលេប២គ្រាប់រាល់៤ម៉ោងម្តង។

នេះគឺជាវិធីមួយសម្រាប់កំណត់កម្រិតប្រើប្រាស់ថ្នាំផ្សេងៗ។ ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម អំពីរង្វាស់ និងការកំណត់កម្រិតប្រើប្រាស់ថ្នាំ មើលជំពូកទី៨។

កំណត់ចំណាំចំពោះអ្នកអប់រំ អ្នកធ្វើផែនការនៃកម្មវិធីថែទាំសុខភាព និងចំពោះអ្នកចែកចាយសៀវភៅនេះ

បើសៀវភៅនេះត្រូវបានប្រើនៅក្នុងកម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាលភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិ ឬត្រូវបានចែកចាយដោយកម្មវិធីថែទាំសុខភាពភូមិ **គួរមានព័ត៌មានអំពីឈ្មោះថ្នាំដែលហៅនៅក្នុងភូមិនិងតម្លៃរបស់វា ភ្ជាប់ជាមួយសៀវភៅនេះ**។

អ្នកចែកចាយសៀវភៅនេះនៅតាមភូមិ គួរចម្លងទំព័រដែលមានព័ត៌មាននេះ ដើម្បីឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់អាចថតចម្លងចូលទៅក្នុងសៀវភៅនេះ។ បើអាចធ្វើបាន បញ្ចូលនូវព័ត៌មានអំពីប្រភពនៅក្នុងភូមិ ដែលមានសម្ភារៈ និងថ្នាំតាម **ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ ឬដែលមានតម្លៃថោក**។ (មើលការទិញសម្ភារសម្រាប់ប្រអប់ថ្នាំពេទ្យ ទំ.៣៣៣)

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

បញ្ជីថ្នាំពេទ្យក្នុងទំព័របែតង

រាយតាមលំដាប់ដែលគេប្រើវានៅក្នុងសៀវភៅនេះ

ពពួកអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក

Penicillin :
អង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដែលសំខាន់

មើលទំព័រ

Penicillin ជាថ្នាំលេប

Penicillin V..... ៣៥១

Penicillin ចាក់

Penicillinដែលមានសកម្មភាពខ្លី : crystalline penicillin, benzylpenicillin, penicillin G, aqueous penicillin, soluble penicillin, sodium penicillin, potassium penicillin ៣៥២

Penicillinដែលមានសកម្មភាពមធ្យម : procaine penicillin, procaine penicillin aluminum monostearate (PAM)..... ៣៥២

Penicillinដែលមានសកម្មភាពវែង : benzathine penicillin

Ampicillin និងAmoxicillin : Penicillinមានប្រសិទ្ធភាពទូលំទូលាយ)..... ៣៥៣

Penicillin ជាមួយ Streptomycin ៣៥៤

Erythromycin :

ជម្រើសជំនួស Penicillin..... ៣៥៥

Tetracycline :
ពពួកអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកផ្សេងទៀត

Tetracycline, Tetracycline HCl, OxyTetracycline... ៣៥៦
Doxycyclin..... ៣៥៦

Chloramphenicol :

អង់ទីប៊ីយ៉ូទិកសម្រាប់ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរមួយចំនួន..... ៣៥៧

Sulfa ឬ Sulfonamide :

ថ្នាំដែលមានតម្លៃថោក សម្រាប់ការបង្ករោគធម្មតាមួយចំនួន

Sulfadiazine, sulfisoxazole, sulfadimidine, triple sulfa..... ៣៥៨

Cotrimoxazole (sulfamethoxazole ជាមួយ trimethoprim)..... ៣៥៨

Gentamicin..... ៣៥៩

Cephalosporins ៣៥៩

ថ្នាំ

សម្រាប់ជំងឺប្រមេះទឹកបាយ និងជំងឺប្រមេះទឹកថ្លា..... ៣៦០

ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺរបេង

Isoniazid(INH) ៣៦១

Rifampicin ៣៦២

Pyrazinamide..... ៣៦២

Ethambutol ៣៦២

Streptomycin..... ៣៦៣

Thiacetazone ៣៦៣

ថ្នាំ

សម្រាប់ជំងឺឃ្លង់

Dapsone (diaminodiphenylsulfone, DDS)..... ៣៦៤

Rifampicin ៣៦៤

Clofazimine ***(Lamprene)***..... ៣៦៤

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ថ្នាំផ្សេងៗទៀត

សម្រាប់ជំងឺគ្រុនចាញ់

Chloroquine..... ៣៦៥
Quinine..... ៣៦៦
Mefloquine ៣៦៧
Pyrimethamine ជាមួយ Sulfadoxine *(Fansidar)*... ៣៦៨
Proguanil..... ៣៦៨
Primaquine..... ៣៦៨
Tetracycline..... ៣៦៨

សម្រាប់អាមីប និងធ្លាជ្បា

Tinidazole..... ៣៦៩
Metronidazole ៣៦៩
Diloxanide furoate..... ៣៦៩
Tetracycline..... ៣៥៦
Chloroquine..... ៣៦៥
Quinacrine..... ៣៧០
Hydroxyquinolines (Clioquinol, iodoquinol) ៣៧០

សម្រាប់ការបង្ករោគនៅទ្វារមាស

Tinidazole..... ៣៦៩
ទឹកខ្មេះស(white vinegar)..... ៣៧០
Metronidazole..... ..... ៣៧០
Nystatin ឬ Miconazole ជាគ្រាប់ ជាក្រែមលាប និងថ្នាំសុលទ្វារមាស..... ៣៧០
Gentian violet(crystal violet)..... ..... ៣៧០
ប៉ូវីដូន iodine..... ៣៧១

សម្រាប់បញ្ហាសើស្បែក

សាប៊ូ ៣៧១
Sulfur ៣៧១
Gentian violet (crystal violet ៣៧១
ក្រមួនអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ៣៧១
ក្រមួនគ័រទីកូស្តេរ៉ូអ៊ីដ ឬ ទឹកថ្នាំខាប់ៗ ៣៧១
ចាហ៊ួយ (Petrolatum, *Vaseline*) ៣៧១

សម្រាប់ស្រែង និងការបង្ករោគផ្សេងទៀតដោយមេរោគផ្សិត

ក្រមួនជាមួយ Undecylenic, Benzoic ឬ salicylic acid..... ៣៧២
Sulfurនិងទឹកខ្មេះ ៣៧២
Sodium thiosulfate(hypo) ៣៧២
Selenium sulfide *(Selsun, Exsel)*..... ៣៧២
Tolnaftate *(Tinactin)*..... ៣៧២
Griseofulvin ៣៧២
Gentian violet សម្រាប់ការបង្ករោគដោយមេរោគផ្សិត (ជ្រាំង) ៣៧៣
Nystatin ឬ Miconazole ៣៧៣

សម្រាប់កមរមាស់ និងចៃ

Gamma benzene hexachloride(lindane, *Kwell*) ៣៧៣
Benzyl benzoate ជាក្រែមលាប ឬទឹកខាប់ៗ..... ៣៧៣
Sulfur ក្នុង *Vaseline* ៣៧៣
Pyrethrins ជាមួយ piperonyl (RID) ៣៧៣
Crotamiton *(Eurax)* ៣៧៣

សម្រាប់ជំងឺសិរមាន់

Podophyllin ៣៧៤
Bichloroacetic ឬ Trichloroacetic acid ៣៧៤

សម្រាប់ជំងឺព្រូន

Mebendazole *(Vermox)* សម្រាប់ព្រូនជាច្រើនប្រភេទ..... ៣៧៤
Albendazole *(Zentel)* សម្រាប់ព្រូនជាច្រើនប្រភេទ ៣៧៤
Piperazine សម្រាប់ព្រូនមូល និងព្រូនទំពក់ ៣៧៥
Thiabendazole សម្រាប់ព្រូនជាច្រើនប្រភេទ ៣៧៥
Pyrantel សម្រាប់ព្រូនទំពក់ ព្រូនទំពក់ និងព្រូនមូល ៣៧៦
Niclosamide *(Yomesan)* សម្រាប់តេនញ៉ា..... ៣៧៦
Praziquantel សម្រាប់តេនញ៉ា..... ៣៧៦

សម្រាប់ Schistosomiasis

Praziquantel *(Biltricide, Droncit)*..... ៣៧៧
Metrifonate *(Bilarcil)*..... ៣៧៧
Oxamniquine *(Vansil, Mansil)* ៣៧៧

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

សម្រាប់ជំងឺភ្នែក

ក្រមួនអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក សម្រាប់ព្យាបាលភ្នែកក្រហម និង
ភ្នែកទារក..... ៣៧៨
Tetracycline ឬ Erythromycin
សម្រាប់ភ្នែកទារក..... ៣៧៩

សម្រាប់ការឈឺចាប់
ពពួកថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់

Aspirin..... ៣៧៩
Aspirinសម្រាប់កុមារ..... .. ៣៨០
Acetaminophen (Paracetamol)..... ៣៨០
Ibuprofen..... ..... ៣៨០
Ergotamine ជាមួយ caffeine សម្រាប់ជំងឺប្រកាំង
ឈឺក្បាល..... ៣៨០
Codeine..... ៣៨៤

សម្រាប់បញ្ឈប់ការឈឺចុកចាប់នៅពេលដេរបិទមុខរបួស

Lidocaine (xylocaine)..... ៣៨០

សម្រាប់ការចុកពោះ
ពពួកថ្នាំAntispasmodics

Belladonna (មានឬគ្មាន Phenobarbital)..... ៣៨១

សម្រាប់ការមិនរំលាយអាហារ ការក្រហាយចុងដង្ហើម
និងដំបៅក្រពះ

Aluminum hydroxide ឬ Magnesium hydroxide ៣៨១
Sodium bicarbonate (bicarbonate of soda)..... ៣៨១
Calcium carbonate..... ៣៨២
Cimetidine *(Tagamet)*..... ៣៨២
Ranitidine *(Zantac)*..... ៣៨២

សម្រាប់ការខ្សោះជាតិទឹក

អ៊ូរ៉ាលីត..... ៣៨២

សម្រាប់លាមកស្រឹង (ការទល់លាមក) :
ថ្នាំបញ្ចុះលាមក

ទឹកដោះម៉ាញ្ស៊ី (magnesium hydroxide)..... ៣៨៣
អំបិល Epsom (magnesium sulfate)..... ៣៨៣
ប្រេងរ៉ែ..... ៣៨៣
ប្រេងរំអិលបញ្ចុះលាមក *(Dulcolax)*..... ៣៨៣

សម្រាប់ជំងឺរាកគម្រិតស្រាល

Kaolin ជាមួយ Pectin..... ៣៨១

សម្រាប់ការតឹងច្រមុះ

ថ្នាំបន្តក់ច្រមុះ ដែលមានEphedrine ឬ
phenylephrine..... ៣៨៤

សម្រាប់ការក្អក

Codeine..... ៣៨៤

សម្រាប់ជំងឺហឺត

Ephedrine..... ៣៨៥
Theophylline ឬ Aminophylline..... ៣៨៥
Salbutamol (Albuterol)..... ៣៨៥
Epinephrine(Adrenaline, *Adrenaline*)..... ៣៨៥

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

សម្រាប់ប្រតិកម្មអាល់ឡែស៊ី និងការក្អួត

Promethazine *(Phenergan)* ៣៨៦
Diphenhydramine *(Benadryl)*..... ៣៨៧
Chlorpheniramine..... ៣៨៧
Dimenhydrinate *(Dramamine)* ៣៨៧

Antitoxins

ថ្នាំប្រឆាំងពិសពស់..... ៣៨៨
ថ្នាំប្រឆាំងតេតាណូស..... ៣៨៩

សម្រាប់ការលេបឬធឹកថ្នាំពុល

ថ្នាំម្សៅធ្យូងសកម្ម..... ៣៨៩

សម្រាប់ការប្រកាច់

Phenobarbital (phenobarbitone) ៣៨៩
Phenytoin (diphenylhydantoin, *Dilantin*) ៣៩០
Diazepam *(Valium)*..... ៣៩០

សម្រាប់ការធ្លាក់ឈាមក្រោយសម្រាល

Ergonovine ឬ ergometrine maleate *(Ergotrate, Methergine)*..... ៣៩១
Oxytocin *(Pitocin)*..... ៣៩១

សម្រាប់ឫសដូងបាត

ថ្នាំសុលឫសដូងបាត..... ៣៩០

សម្រាប់ការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងភាពស្លេកស្លាំង

ម្សៅទឹកដោះគោ(ទឹកដោះគោស្ងួត) ៣៩២
វីតាមីនគ្រើនមុខ ៣៩២
ថ្នាំវីតាមីន អា សម្រាប់ជំងឺខ្វាក់មាន់និងភ្នែកស្ងួត..... ៣៩២
ដែក Sulfate (ferrous sulfate)សម្រាប់ភាពស្លេកស្លាំង ៣៩៣
Folic acid សម្រាប់ភាពស្លេកស្លាំង..... ៣៩៣
វីតាមីនបេ ១២ (cyanocobalamin) សម្រាប់ភាពស្លេកស្លាំងដែលបណ្តាលមកពីខ្វះវីតាមីនបេ១២ប៉ុណ្ណោះ ៣៩៣
វីតាមីនកា (phytomenadione) សម្រាប់ការធ្លាក់ឈាមក្រោយសម្រាល..... ៣៩៤
វីតាមីនបេ៦ (pyridoxine) សម្រាប់អ្នកប្រើថ្នាំINH..... ៣៩៤

អំពីផែនការគ្រួសារ

ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត..... ៣៩៤
ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ ៣៩៥
ស្រោមអនាម័យ ៣៩៦
ដ្យាហ្រ្វាម..... ៣៩៦
ថ្នាំពពុះពន្យារកំណើត..... ៣៩៦
ថ្នាំសុលពន្យារកំណើត*(Neo Sampoon)*..... ៣៩៦
កងដាក់ក្នុងស្បូន..... ៣៩៦
ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត ៣៩៦
កងដាក់នៅដៃ *(Norplant)*..... ៣៩៧

ទំព័រទំនេរសម្រាប់សរសេរព័ត៌មានអំពីថ្នាំពេទ្យឬឱសថបុរាណ ៣៩៨

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

តារាងលិបិក្រមនៃថ្នាំក្នុងទំព័របៃតង

ឈ្មោះថ្នាំទាំងនេះត្រូវបានរៀបតាមលំដាប់តួព្យញ្ជនៈនៃភាសាអង់គ្លេស។

ចំណាំ : ថ្នាំដែលគ្មាននៅក្នុងទំព័របៃតង ប៉ុន្តែមាននៅក្នុងសៀវភៅនេះ ត្រូវបានចុះនៅក្នុងតារាងលិបិក្រមរួម "ទំព័រលឿង"។

A

Acetaminophen (paracetamol) 380
Acetylsalicylic acid (aspirin) 379
Activated charcoal/ធ្យូងថ្មសកម្ម..... 389
Adrenalin (epinephrine) 385
Adrenaline..... 385
Alacramyn (antivenom) 388
Albendazole 374
Albuterol..... 385
Alka Seltzer (sodium bicarbonate) 381
Allergic reactions/ប្រតិកម្មទំនាស់, ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល. 386
Aluminum hydroxide 381
Amebas/អាមីប, ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល 368
Amicline..... 370
Aminophylline 385
Amoxicillin 353
Ampicillin..... 353
Analgesics..... 379
Anemia, ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល..... 393
Anesthetics 380
Antacids 381
Antibiotics..... 351
Antihistamines 386
Antiminth (pyrantel) 376
Antispasmodics..... 381
Antitoxins 388
Antivenoms 388
Antivipmyn (antivenom)..... 388
Antrypol (suramin) 378
Aralen (chloroquine) 366
Aspirin..... 379
Asthma, ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល 385
Atabrine..... 370
Atropine..... 381
Azithromycin 360

B

Bactrim (cotrimoxazole) 358
Banocide (diethylcarbamazine) 378
Bayer 205 (suramin) 378
Belladonna 381
Benadryl (diphenhydramine) 387
Benzathine..... 353
Benzoic acid..... 372
Benzyl benzoate 373
Betadine (povidone iodine) 371
Bicarbonate of soda 381
Bichloroacetic acid 374
Bilarcil (metrifonate) 377
Biltricide (praziquantel) 376, 377
Birth control/ការពន្យារកំណើត 394
Bleeding/ការហូរឈាម, ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល 391
Brevicon (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 395
Brevicon 1+ 35 (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 394
Brevinor (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 395
Broxyquinoline 370

C

Cafergot (ergotamine ជាមួយ caffeine) 380
Calcium carbonate 382
Ceftriaxone 360
Cephalosprins 359
Charcoal, powdered ឬ activated..... 389
Chlamydia, ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល 360
Chlorambin..... 370
Chloramphenicol 357
Chloromycetin (chloramphenicol) 357
Chloroquine..... 365
Chlorpheniramine..... 387
Chlortetracycline 356
Ciprofloxacin..... 360
Clioquinol 370
Clofazimine 364
Cloxacillin 351
Cobrantril (pyrantel) 376
Codeine..... 384
Condoms/ស្រោមអនាម័យ 396
Contraceptive foam/ថ្នាំពពុះពន្យារកំណើត..... 396
Contraceptive suppositories/ថ្នាំសុលពន្យារកំណើត.... 396
Contraceptives, oral /ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត..... 394
Convulsions (fits), ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល.....389
Copper T (កងដាក់ក្នុងស្បូន) 396
Cortico steroid 371
Cortisone..... 392
Cotrimoxazole 358
Cough medicines/ថ្នាំក្អក..... 384
Cramps of the gut, ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល.....381
Crotamiton..... 373
Crystal violet.....371
Cyanocobalamin (vitamin B12) 393
Cyclofem (ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត) 396

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

D

Dapsone (diaminodiphenylsulfone, DDS) 364
Dehydration, ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល 382
Delfen (ថ្នាំពពុះពន្យារកំណើត) 396
Demulen (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 395
Depo-Provera (birth control injection) 396
Diaphragm 396
Diarrhea, ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល 384
Diazepam 390
Dicloxacillin 351
Diethylcarbamazine 378
Diiodohydroxyquin 370
Dilantin (phenytoin) 390
Diloxanide furoate 369
Dimenhydrinate 387
Diodoquin (diiodohydroxyquin) 370
Diphenhydramine 387
Diphenylhydantoin (phenytoin) 390
Doxycycline 356
Dramamine (dimenhydrinate) 387
Droncit (praziquantel) 376,377
Dulcolax (glycerin suppositories) 383

E

Emko (ថ្នាំពពុះពន្យារកំណើត) 396
Enteroquinol 370
Entero Vioform 370
Ephedrine 385
Epinephrine 385
Epsom salts 383
Ergometrine 391
Ergonovine 391
Ergotamine ជាមួយ caffeine 380
Ergotrate (ergotamine tartrate) 390
Erythromycin 355
Ethambutol 362
Eugynon (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 395
Eurax (crotamiton) 373
Expectorants 384
Exsel (selenium sulfide) 372
Eyes/ភ្នែក, ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល 378

F

Family planning methods/មធ្យោបាយពន្យារកំណើត .. 394
Fansidar (pyrimethamine with sulfadoxine) 368
Femenal (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 395
Femulen (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 395
Ferrous sulfate 393
Fits/ការប្រកាច់ (convulsions), ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល 389
Flagyl (metronidazole) 369
Floraquin 370
Folic acid 393
Fungus infections/ការបង្ករោគដោយពពួកមេរោគផ្សិត, ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល 372
Furamide (diloxanide furoate) 369

G

Gamma benzene hexachloride (lindane) 373
Gammezane (lindane) 373
Garamycin (gentamicin) 359
Gentamicin 359
Gentian violet 371
Germanin (suramin) 378
Giardia, ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល 368
Glycerin suppositories 383
Gonorrhea, ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល 360
Griseofulvin 372

H

Halquinol 370
Headache/ការឈឺក្បាល, ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល 379
Helmex (pyrantel) 376
Hemorrhage/ការធ្លាក់ឈាម, ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល 391
Hemorrhoids/ឫសដូងបាត, ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល 392
Hetrazan (diethylcarbamazine) 378
Hydroxyquinolines 370
Hyoscyamine (atropine) 381
Hyper-tet (tetanus immune globulin) 389

I

Ibuprofen 380
Infections, ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល 351
Injectable contraceptives/ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត 396
Insecticides for scabies and lice/ថ្នាំសម្រាប់កមរមាស់ និងចៃ 373
Intrauterine device (កងដាក់ក្នុងស្បូន) 396
Iodochlorhydroxyquin 370
Iodoquinol 370
Iron sulfate 393
Isoniazid (INH) 361
Ivermectin 378

K

Kaolin ជាមួយ pectin 384
Kaopectate (kaolin ជាមួយ pectin) 384
Kwell (lindane) 373

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

L

Lamprene (clofazimine) 364
Lariam (mefloquine) 367
Laxatives 383
Lempko (ថ្នាំពពុះពន្យារកំណើត) 396
Leprosy/ជំងឺឃ្លង់, ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល 363
Lice/ចៃ, ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល 373
Lidocaine 380
Lindane 373
Loestrin 1/20 (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 395
Lo-Femenal (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 395
Logynon (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 394
Lo-ovral (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 395
Luminal (phenobarbital) 389
Lunelle (ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត) 396

M

Magnesium hydroxide 383
Magnesium sulfate 383
Malaria/ជំងឺគ្រុនចាញ់, ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល 365
Mansil (oxamniquine) 377
Mebendazole (***Vermox***) 374
Mectizan (ivermectin) 378
Mefloquine 367
Mepacrine 370
Methergine (methylergonovine maleate) 391
Methicillin 351
Metrifonate 377
Metronidazole 369
Miconazole 370
Microgynon 30 (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 395
Microlut (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 395
Microvlar (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 395
Micronor (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 395
Micronovum (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 395
Milk of magnesia/ទឹកដោះម៉ាញ៉េស៊ី 383
Milk, powdered /ម្សៅទឹកដោះគោ 392
Mineral oil/ប្រេងរ៉ែ 383
Mini-pill/ថ្នាំគ្រាប់តូចៗ 395
Minovlar (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 395
Modicon (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 395
Myambutol (Ethambutol) 362

N

Nafcillin 351
Naphuride (suramin) 378
Neo Sampoon (ថ្នាំសុលពន្យារកំណើត) 396
Neocon (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 394
Neogynon (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 395
Neomycin 371
Neosporin (ក្រមួនអង់ទីប៊ីយូទិក) 371
Neo-Synephrine (phenylephrine) 384
Net-En (ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត) 396
Niclosamide 376
Nivembin 370
Nordette (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 395
Nordiol (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 395
Noriday 1+50 (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 394
Norimin (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 394
Nor-QD (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 395
Norlestrin (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 395
Norplant (កងដាក់នៅដៃ) 396
Nose/ច្រមុះ, ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល 384
Nystatin 373

O

Onchocerciasis, ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល 378
Oral contraceptives/ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត 394
Oral rehydration salts /ទឹកអ៊ូរ៉ាលីត 382
Ortho-Novum 1/35 (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 394
Ortho-Novum 1/50 (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 394
Ovcon (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 395
Ovral (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 395
Ovrette (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 395
Ovulen (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 395
Ovum 50 (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 395
Ovysmen (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 395
Ovysmen 1/35 (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 394
Oxacillin 351
Oxamniquine 377
Oxytetracycline 356
Oxytocin 391

P

Pain, ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល 379
Paludrine (proguanil) 368
Paracetamol 380
Penicillins 351
- Amoxicillin 353
- Ampicillin 353
- Benzathine 353
- Benzylpenicillin (penicillin G) 352
- Crystalline 352
- សម្រាប់ការស៊ាំនឹងpenicillin 351
- PAM (procaine penicillin aluminum monostearate) 352
- Phenoxymethyl (penicillin V) 351
- Procaine 352
- ជាមួយ streptomycin 354

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

Perle..... 394
Perle LD..... 395
Petroleum jelly (petrolatum, *Vaseline*).....371
Phenergan (Promethazine) 386
Phenobarbital..... 389
Phenobarbitone..... 389
Phenoxymethyl (penicillin V) 351
Phenytoin..... 390
Phytomenadione (vitamin K)..... 394
Phytonadione..... 394
Piperazine..... 375
Pitocin (oxytocin) 391
Pituitrin.....391
Podophyllin 374
Poisoning, ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល 389
Polymyxin.....371
Polysporin (polymyxin) 371
Polyvalent Crotalid Antivenin
(សម្រាប់ពេលពស់ចឹក) 388
Povidone iodine.....371
Powdered charcoal/ម្សៅធ្យូង 389
Praziquantel សម្រាប់ schistosomiasis..... 377
Praziquantel សម្រាប់តេនញ៉ា..... 376
Primaquine..... 368
Primovlar (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 395
Probenecid..... 360
Proguanil..... 368
Promethazine..... 386
Pyrantel..... 376
Pyrazinamide 362
Pyrethrins ជាមួយ piperonyl 373
Pyridoxine (vitamin B6) 394
Pyrimethamine ជាមួយ sulfadoxine 368

Q

Quinacrine..... 370
Quinine..... 366
Quogyl..... 370

R

Ranitidine 382
Rehydration Drink/ទឹករំអ៉ាលីត..... 382
Retinol..... 392
RID (pyrethrins ជាមួយ piperonyl) 373
Rifampicin សម្រាប់ជំងឺរបេង 362
Rifampicin សម្រាប់ជំងឺឃ្លង់ 364
Ringworm, ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល..... 372

S

Salbutamol..... 385
Salicylic acid 372
Scabies/កមរមាស់, ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល..... 373
Scorpion sting/ពិងពាងទឹក, ថ្នាំសម្រាប់បន្សាបពិស 388
Selenium sulfide..... 372
Selsun (selenium sulfide) 372
Septra (cotrimoxazole) 358
Silver nitrate 379
Simethicone 381
Skin problems/បញ្ហាស្បែក, ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល 371
Snakebite/ពស់ចឹក, ថ្នាំសម្រាប់បន្សាបពិស 388
Soaps/សាប៊ូ 371
Sodium bicarbonate 381
Sodium thiosulfate..... 372
Spectinomycin..... 360
Streptomycin 363
Suero Anticrotalico (snakebite antivenom) 388
Sulfas (sulfonamides) 358
Cotrimoxazole 358
Sulfadiazine 358
Sulfadimidine 358
Sulfamethazine..... 358
Sulfisoxazole..... 358
Trimethoprim ជាមួយ sulfamethoxazole
(cotrimoxazole) 358
Triple sulfa 358
Sulfones (dapsone, DDS) 364
Sulfur 371
Suramin 378
Synophase (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 394
Syrup of Ipecac 389

T

Terramycin (tetracycline) 356
Tetanus antitoxin..... 389
Tetanus immune globulin..... 389
Tetracycline..... 356
Doxycycline..... 356
Oxytetracycline..... 356
Tetracycline HCI..... 356
Theophylline..... 385
Thiabendazole..... 375
Thiacetazone 363
Tinactin (tolnaftate) 372
Tinidazole..... 369
Tolnaftate 372
Trinordiol (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 394
Trinovum (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 394
Triphasil (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 394
Triquilar (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) 394
Tuberculosis/ជំងឺរបេង, ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល 361
Typhoid/ជំងឺគ្រុនពោះវៀន, ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល 357

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

U

Ulcers/ដំបៅក្រពះ, ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល 381
Undecylenic acid 372

V

Vaginal infections/ការបង្កវោគនៅទ្វារមាស, ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល 370
Valium (diazepam) 390
Vansil (oxamniquine) 377
Vaseline (petroleum jelly) 371
Vermox (mebendazole) 374
Vibramycin (doxycycline) 356
Vinegar/ទឹកខ្មេះ 372
Vitamins 392
Vomiting/ការក្អួត, ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល 386

W

Warts on the genitals/ការដុះដុំសាច់លើប្រដាប់ភេទ, ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល 374
Water as a medicine/ការព្យាបាលដោយទឹក 384
White vinegar/ទឹកខ្មេះពណ៌ស 372
Whitfield's Ointment 372
Worms/ព្រូន, ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល 374

X

Xylocaine (lidocaine) 380
Xerophthalmia, វីតាមីនសម្រាប់ 392

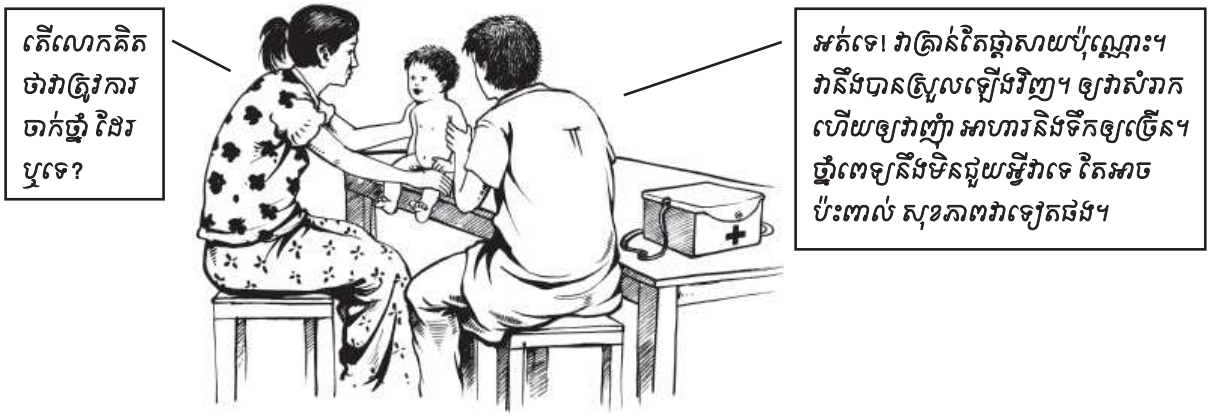
Y

Yomesan (niclosamide) 376

Z

Zentel (albendazole) 374
Zantac (ranitidine) 382

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge



ប្រើថ្នាំតែនៅពេលណាដែលអ្នកប្រាកដថាមានការចាំបាច់ និងនៅពេលដែលអ្នកដឹងច្បាស់ពីរបៀបប្រើប្រាស់ប៉ុណ្ណោះ។

ចំណាំ : ថ្នាំមួយចំនួនអាចបណ្តាលឲ្យមានប្រតិកម្ម បើប្រើរួមជាមួយថ្នាំដទៃទៀត។ មុននឹងប្រើថ្នាំពីរឬច្រើនមុខក្នុងពេលដំណាលគ្នា សួរយោបល់ពីបុគ្គលិកសុខាភិបាល បើអាចធ្វើបាន។ ជាមួយគ្នានេះដែរ អានព័ត៌មានដែលមាននៅលើកញ្ចប់ថ្នាំជាមុនសិន មុននឹងប្រើប្រាស់។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ព័ត៌មានស្តីអំពីថ្នាំ

អង់ទីប៊ីយ៉ូទិក

Penicillin : អង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដ៏សំខាន់

Penicillinជាថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកមួយប្រភេទដ៏សំខាន់។ វាប្រឆាំងការបង្ករោគមួយចំនួន ដែលរួមទាំងការបង្ករោគជាច្រើនដែលបណ្តាលឲ្យមានខ្ទុះ។ វាមិនមានប្រសិទ្ធភាពលើជំងឺរាក ការបង្ករោគជាច្រើនលើផ្លូវនោម ការឈឺចង្កេះ ការជាំ ជំងឺផ្តាសាយ ជំងឺអុតស្វាយ ឬការបង្ករោគផ្សេងៗទៀតដោយវីរុស (មើលទំ.១៨ និង១៩)។

ថ្នាំPenicillinមានអ៊ុយនីតេគិតជាមីលីក្រាម(ម.ក្រ) ឬជាអ៊ុយនីតេ ។ ចំពោះPenicillin G ២៥០ម.ក្រ = ៤០០.០០០ អ៊ុយនីតេ។

គ្រោះថ្នាក់និងការប្រុងប្រយ័ត្ន ចំពោះការប្រើPenicillinគ្រប់ប្រភេទ(រួមទាំងAmpicillin និងAmoxicillin):

ចំពោះមនុស្សភាគច្រើន Penicillinជាថ្នាំមួយដែលមានសុវត្ថិភាព។ ការប្រើថ្នាំនេះហួសកម្រិតមិនបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ទេ គ្រាន់តែចំណាយលុយច្រើន។ ប៉ុន្តែបើប្រើតិចពេកនឹងមិនអាចបញ្ឈប់ការបង្ករោគបានទាំងស្រុងទេ ហើយថែមទាំងអាចធ្វើឲ្យមេរោគមានភាពស៊ាំជាមួយថ្នាំនេះ(រឹតតែពិបាកកំចាត់)។

ចំពោះមនុស្សខ្លះ: Penicillinបណ្តាលឲ្យមានប្រតិកម្មទំនាស់។ ប្រតិកម្មទំនាស់កម្រិតស្រាលបណ្តាលឲ្យមានរមាស់ចេញកន្ទួល។ វាអាចលេចចេញប៉ុន្មានម៉ោងឬប៉ុន្មានថ្ងៃបន្ទាប់ពីប្រើPenicillin ហើយវាអាចចេញជាច្រើនថ្ងៃ។ Antihistamine (ទំ.៣៨៦)ជាថ្នាំអាចជួយឲ្យបាត់រមាស់បាន។

ក្នុងករណីកម្រ Penicillinបណ្តាលឲ្យមានប្រតិកម្មទំនាស់ធ្ងន់ធ្ងរហៅថា **ប្រតិកម្មអាល់ឡែស៊ី**។ បន្ទាប់ពីអ្នកជំងឺបានលេបឬចាក់Penicillinភ្លាម គាត់ក៏ចាប់ផ្តើមមានភាពស្លេកស្លាំងពិបាកដកដង្ហើម ហើយក៏ធ្លាក់ក្នុងសភាពស្តូក(ទំ.៧០) **ត្រូវចាក់ថ្នាំEpinephrine (Adrenaline) ភ្លាម**។

ត្រូវមានថ្នាំAdrenalineជាស្រេច នៅពេលអ្នកចាក់Penicillin (មើលទំ.៣៨៥)។

ចំពោះអ្នកជំងឺដែលធ្លាប់មានប្រតិកម្មជាមួយPenicillin មិនគួរប្រើថ្នាំPenicillin, Ampicillin ឬAmoxicillin ដោយចាក់ ឬលេបនោះទេ។ ព្រោះថាបើមានប្រតិកម្មម្តងទៀត វាទំនងជាមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ហើយអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ស្លាប់ទៀតផង។ (ប៉ុន្តែការធ្វើទុក្ខក្រពះដោយការប្រើថ្នាំPenicillinមិនមែនជាប្រតិកម្មទំនាស់ទេ ហើយមិនចាំបាច់ឈប់លេបPenicillinនោះដែរ)។

អ្នកដែលមិនអាចប្រើPenicillinបាន ជួលកាលអាចព្យាបាលដោយTetracycline ឬ Erythromycin ជាថ្នាំលេបជំនួសបាន(មើលទំ.៣៥៥ និង៣៥៦ សម្រាប់ការប្រើប្រាស់និងការប្រុងប្រយ័ត្ន)។

ការបង្ករោគជាច្រើនដែលត្រូវព្យាបាលដោយចាក់Penicillin អាចព្យាបាលបានយ៉ាងល្អដោយការលេបតាមមាត់។ ថ្នាំPenicillinចាក់ អាចមានគ្រោះថ្នាក់ជាងថ្នាំPenicillinជាថ្នាំលេប។

ប្រើថ្នាំPenicillinចាក់ សម្រាប់តែជំងឺធ្ងន់និងមានគ្រោះថ្នាក់ប៉ុណ្ណោះ។

មុននឹងចាក់ថ្នាំPenicillin ឬថ្នាំដែលមានជាតិPenicillin ត្រូវប្រកាន់យកការប្រុងប្រយ័ត្នដែលមាននៅទំ.៧០។

ការសុំានឹងថ្នាំPenicillin :

ជួនកាលPenicillinមិនអាចសម្លាប់មេរោគដែលវាតែងតែអាចអាចសម្លាប់បាន។ នេះអាចបណ្តាលមកពីមេរោគបានក្លាយជាមានភាពស៊ាំ ដែលធ្វើឲ្យថ្នាំPenicillinមិនអាចសម្លាប់វាបាន(មើលទំ.៥៨)។

បច្ចុប្បន្ន ការបង្ករោគដែលមានភាពស៊ាំជាមួយPenicillin មាន ពងបែក ដំបៅមានខ្ទុះលើស្បែក ការបង្ករោគផ្លូវដង្ហើមការបង្ករោគនៅដោះ និងការបង្ករោគនៅឆ្អឹង(ការរលាកឆ្អឹង)។ បើការបង្ករោគណាមួយក្នុងចំណោមការបង្ករោគទាំងនេះមិនឆ្លើយតបជាមួយការព្យាបាលដោយPenicillinធម្មតាទេ យើងត្រូវសាកល្បងប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកផ្សេងទៀត។ ឬប្រភេទពិសេសមួយនៃPenicillin(methicillin, nafcillin, oxacillin, cloxacillin, dicloxacillin) អាចមានប្រសិទ្ធភាព។ ពិគ្រោះជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលអំពីកម្រិតប្រើប្រាស់ និងការប្រុងប្រយ័ត្ន។

នៅប្រទេសជាច្រើនក្នុងពិភពលោក ជំងឺប្រមេះទឹកបាយមានភាពស៊ាំជាមួយPenicillin មើលទំ.៣៦០សម្រាប់អង់ទីប៊ីយ៉ូទិកផ្សេងទៀត។ ជំងឺរលាកសួត ក៏ជួនកាលមានភាពស៊ាំជាមួយPenicillinដែរ សាកល្បងប្រើ Cotrimoxazole (ទំ.៣៥៨) ឬ Erythromycin(ទំ.៣៥៥)។

Penicillinជាថ្នាំលេប

Penicillin V

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ជាគ្រាប់ ២៥០ម.ក្រ (៤០០.០០០អ៊ុយនីតេ)។ ក៏អាចជាទឹកខាប់។ ឬជាម្សៅសម្រាប់លាយ ១២៥ ឬ២៥០ម.ក្រ ក្នុង ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

Penicillinជាថ្នាំលេប(ជាជាងការចាក់)គួរតេប្រើសម្រាប់ការបង្ករោគស្រាលនិងមធ្យម ដូចជា :

- អាប់សែ ឬការបង្ករោគនៅជើងធ្មេញ
- ការបង្ករោគនៅស្បែក
- erysipelas
- ការបង្ករោគក្នុងត្រចៀក
- រលាកប្រហោងឆ្អឹងច្រមុះ
- ឈឺបំពង់ក ដោយមានគ្រុនក្តៅភ្លាមៗ
- ករណីខ្លះនៃជំងឺរលាកទងសួត
- គ្រុនរលាកសន្លាក់
- ជំងឺរលាកសួត

ក្នុងករណីបង្ករោគធ្ងន់ ជាការប្រសើរគួរចាប់ផ្តើម ដោយ Penicillinចាក់។ ប៉ុន្តែបើមានការធូរស្រាលហើយ គេអាចឲ្យ Penicillinជាថ្នាំលេបជំនួសវិញ។

បើគ្មានការធូរស្រាលក្នុងរវាង២ឬ៣ថ្ងៃទេ ពិចារណាប្រើអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកផ្សេងទៀត និងពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ។

កម្រិតប្រើ Penicillinសម្រាប់**ការបង្ករោគស្រាល** :

- ២៥-៦០ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ រយៈពេល១០ថ្ងៃ
- មនុស្សចាស់និងកុមាររអាយុលើសពី១២ឆ្នាំ : ១២៥-២៥០ ម.ក្រ ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល១០ថ្ងៃ
- កុមាររអាយុពី ៦-១២ឆ្នាំ : ១២៥-២៥០ម.ក្រ ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល១០ថ្ងៃ
- កុមាររអាយុពី ១-៥ឆ្នាំ : ១២៥ម.ក្រ ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល១០ថ្ងៃ
- កុមាររអាយុក្រោម១ឆ្នាំ : ៦២,៥ម.ក្រ ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល១០ថ្ងៃ

សម្រាប់ការបង្ករោគធ្ងន់ធ្ងរ : ប្រើមួយទ្វេរជាពីរនៃកម្រិតខាងលើ។

ដើម្បីជួយឲ្យទទួលបានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ **គួរប្រើPenicillin នៅពេលក្រពះទទេ** គឺមួយម៉ោងក្រោយពេលបាយ ឬ២ម៉ោងមុនពេលបាយ។

Penicillinចាក់

Penicillinចាក់ គួរប្រើតែចំពោះការបង្ករោគធ្ងន់ធ្ងរមួយចំនួន ដូចជា :

- ជំងឺរលាកស្រោមខួរក្បាល
- ការបង្ករោគក្នុងឈាម
- តេតាណុស
- ជំងឺរលាកសួតធ្ងន់ធ្ងរ
- របួសដែលមានបង្ករោគធ្ងន់ធ្ងរ
- ដំបៅរលួយ
- ការបង្ករោគនៅឆ្អឹង និងដើម្បីបង្ការការបង្ករោគនៅពេលបាក់ឆ្អឹងធ្លុះស្បែក
- ជំងឺស្វាយ
- ជំងឺរលាកអាងត្រគាក

Penicillinចាក់ មានទម្រង់ជាច្រើនយ៉ាង។ មុននឹងចាក់ Penicillinណាមួយ ត្រូវពិនិត្យឲ្យច្បាស់នូវ **កម្រិត** និង**ប្រភេទថ្នាំ**។

ការជ្រើសរើសប្រភេទPenicillinដ៏ត្រឹមត្រូវមួយដើម្បីចាក់ :

ប្រភេទPenicillinខ្លះមានសកម្មភាពយ៉ាងលឿន ប៉ុន្តែមិនបានយូរទេ។ ប្រភេទផ្សេងទៀតមានសកម្មភាពយឺត តែមានរយៈពេលយូរ។ ដូច្នេះមានពេលខ្លះដែលយើងត្រូវប្រើ Penicillin ប្រភេទណាមួយជាក់លាក់ ដែលវាសមរម្យជាងប្រភេទដទៃ។

Penicillinដែលមានសកម្មភាពខ្លី : មានឈ្មោះជាច្រើន ដូចជា Crystallin penicillin, benzylpenicillin, Penicillinទឹក Penicillinសម្រាប់លាយ, Sodium penicillin, potassium penicillin និង Penicillin G។ Penicillinទាំងនេះ មានសកម្មភាពយ៉ាងលឿន ប៉ុន្តែស្ថិតនៅក្នុងខ្លួនរយៈពេលខ្លី ដូច្នេះគេត្រូវចាក់រាល់៦ម៉ោងម្តង(៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ)។ Penicillinដែលមានសកម្មភាពខ្លី គឺជាជម្រើសដ៏ប្រសើរបំផុតសម្រាប់ការបង្ករោគធ្ងន់ធ្ងរ ដែលត្រូវការPenicillinក្នុងកម្រិតខ្ពស់។ ឧទាហរណ៍ ដូចជាក្នុងករណីដំបៅរលួយ ឬការបាក់ឆ្អឹងដែលមានធ្លាយស្បែក ឬជំងឺរលាកស្រោមខួរ ជាដើម។

Penicillinមានសកម្មភាពមធ្យម : Procaine penicillin ឬ Procaine penicillin aluminum monostearate(PAM)។ ថ្នាំនេះមានសកម្មភាពយឺតបន្តិច ហើយស្ថិតនៅក្នុងខ្លួនរយៈពេលប្រហែល១ថ្ងៃ ដូច្នេះគេគួរចាក់មួយថ្ងៃម្តង។ Procaine penicillin ឬការរួមផ្សំប្រូកាអ៊ីនជាមួយPenicillinដែលមានសកម្មភាពខ្លី គឺជាជម្រើសដ៏ប្រសើរបំផុតសម្រាប់ការបង្ករោគភាគច្រើន ដែលត្រូវការPenicillinចាក់។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

Penicillinដែលមានសកម្មវែង : Benzathine penicillin។ ជាប្រភេទPenicillinដែលមានសកម្មភាពយឺតៗនៅក្នុងខ្លួនមនុស្ស ហើយមានប្រសិទ្ធភាពដល់ទៅ១ខែ។ ការប្រើប្រាស់ជាចំបងនៃPenicillinប្រភេទនេះ គឺសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺរលាកបំពង់ក ជំងឺស្វាយ និងគ្រុនរលាកសន្លាក់។ វាមានប្រយោជន៍សម្រាប់អ្នកដែលនៅឆ្ងាយពីអ្នកដែលអាចធ្វើការចាក់ថ្នាំ ឬអ្នកជំងឺដែលមិនអាចលេបថ្នាំតាមមាត់បាន។ ចំពោះការបង្ករោគស្រាល ការចាក់តែ១ម្តុលអាចគ្រប់គ្រាន់។ Benzathine penicillinច្រើនលាយជាមួយPenicillinដែលមានសកម្មភាពលឿន។

Crystallin penicillin (Penicillinដែលមានកម្មរយៈពេលខ្លី)

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនតែជាដប ១លានអ៊ុយនីតេ(៦២៥ម.ក្រ) ឬ ៥លានអ៊ុយនីតេ (៣១២៥ម.ក្រ)

កម្រិតប្រើ Crystallin penicillin ឬគ្រប់ប្រភេទ Penicillinដែលមានសកម្មភាពខ្លី សម្រាប់ជំងឺធ្ងន់ :

ចាក់រាល់ ៤ម៉ោងម្តង រយៈពេល១០-១៤ថ្ងៃ។

រាល់ពេលចាក់ សូមឲ្យ :
មនុស្សធំឬកុមារអាយុលើសពី៨ឆ្នាំ : ១លានអ៊ុយនីតេ
កុមារអាយុពី៣-៥ឆ្នាំ : ៥០០.០០០អ៊ុយនីតេ
កុមារអាយុក្រោម៣ឆ្នាំ : ២៥០.០០០អ៊ុយនីតេ

សម្រាប់ជំងឺរលាកស្រោមខួរ និងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរមួយចំនួនទៀត គួរឲ្យទ្វេរដងនៃកម្រិតនេះ។

Procaine penicillin (សកម្មភាពមធ្យម)

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនតែជាដប ៣០០.០០០អ៊ុយនីតេ ៤០០.០០០អ៊ុយនីតេ ឬលើសពីនេះ

កម្រិតប្រើ Procaine penicillin សម្រាប់ជំងឺមធ្យម :

ចាក់១ថ្ងៃ ១ម្តុល រយៈពេល១០ ទៅ១៥ថ្ងៃ។ ចាក់ម្តង :
មនុស្សធំ : ៦០០.០០០ ទៅ ១.២០០.០០០អ៊ុយនីតេ
កុមារអាយុពី៨-១២ឆ្នាំ : ៦០០.០០០អ៊ុយនីតេ
កុមារអាយុពី៣-៧ឆ្នាំ : ៣០០.០០០អ៊ុយនីតេ
កុមារអាយុក្រោម៣ឆ្នាំ : ១៥០.០០០អ៊ុយនីតេ
ទារក សូមកុំប្រើ លើកលែងតែគ្មានPenicillin ឬ Ampicillinផ្សេងទៀត។ ក្នុងពេលអាសន្ន សូមប្រើ ៧៥.០០០អ៊ុយនីតេ។

សម្រាប់ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ប្រើមួយទ្វេរជាពីរនៃកម្រិតខាងលើ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ គួរប្រើPenicillinដែលមានកម្មភាពខ្លី។

Procaine penicillinដែលផ្សំជាមួយPenicillinដែលមានសកម្មភាពខ្លី មាន***កម្រិតប្រើ*** ដូចគ្នានឹងProcaine penicillin តែឯង។

ចំពោះការព្យាបាលជំងឺប្រមេះទឹកបាយដែលមិនស៊ាំជាមួយPenicillin Procaine penicillinគឺជាការប្រសើរបំផុត។ គេត្រូវការកម្រិតយ៉ាងខ្ពស់។ ចំពោះកម្រិតប្រើ សូមអានទំ.៣៦០។ ចំពោះជំងឺរលាកអាងត្រគាក កម្រិតប្រើដូចគ្នានឹងជំងឺប្រមេះទឹកបាយ។

Benzathine benzylpenicillin(សកម្មភាពយូរ)

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនតែជាដប ១.២០០.០០០ ឬ ២.៤០០.០០០អ៊ុយនីតេ

កម្រិតប្រើ Benzathine penicillin សម្រាប់ជំងឺស្រាលទៅធ្ងន់:

ចាក់រាល់ ៤ម៉ោងម្តង។ ចំពោះជំងឺស្រាល ១ម្តុល អាចគ្រប់គ្រាន់។

មនុស្សធំ : ១.២០០.០០០ ទៅ ២.៤០០.៤០០អ៊ុយនីតេ
កុមារអាយុពី៨-១២ឆ្នាំ : ៩០០.០០០អ៊ុយនីតេ
កុមារអាយុពី១-៧ឆ្នាំ : ៣០០.០០០ ទៅ ៦០០.០០០ អ៊ុយនីតេ

ចំពោះជំងឺរលាកបំពង់ក ចាក់១ម្តុល ក្នុងកម្រិតខាងលើ។

ដើម្បីបង្ការការលាប់ឡើងវិញ ចំពោះអ្នកធ្លាប់កើតជំងឺគ្រុនរលាកសន្លាក់ ចាក់កម្រិតខាងលើ រៀងរាល់៤សប្តាហ៍ម្តង (មើលទំ.៣១០)។

ចំពោះការព្យាបាលជំងឺស្វាយ Benzathine benzylpenicillin គឺជាជម្រើសល្អជាងគេ។ ចំពោះកម្រិតប្រើ សូមមើលទំ.២៣៨។

Ampicillin និង Amoxicillin : Penicillinដែលមានប្រសិទ្ធភាពទូលំទូលាយ

Ampicillin

ច្រើនជាថ្នាំទឹកសម្រាប់ផឹក :

១២៥ ឬ២៥០ម.ក្រ/ស្លាបព្រាកាហ្វេ តម្លៃ___សម្រាប់___
ថ្នាំគ្រាប់ : ២៥០ម.ក្រ តម្លៃ___សម្រាប់____
ថ្នាំចាក់ : ៥០០ម.ក្រ តម្លៃ___សម្រាប់____

Amoxicillin

ច្រើនជាថ្នាំគ្រាប់ :
២៥០ ឬ ៥០០ម.ក្រ តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ថ្នាំទឹក :
១២៥ម.ក្រ ក្នុង៥ម.ល តម្លៃ_____សម្រាប់_____
ឬ ២៥០ម.ក្រ ក្នុង៥ម.ល តម្លៃ_____សម្រាប់_____

Penicillinដែលមានប្រសិទ្ធភាពទូលាយទាំងនេះ អាចសម្លាប់មេរោគជាច្រើនប្រភេទ ជាងPenicillinដទៃទៀត។ វាមានសុវត្ថិភាពជាងអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដែលមានប្រសិទ្ធភាពទូលាយផ្សេងៗទៀត ហើយមានប្រយោជន៍ពិសេសសម្រាប់ទារកនិងកុមារតូចៗ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

Ampicillin និងAmoxicillin តែងតែអាចប្រើជំនួសគ្នាបាន។ នៅពេលដែលអ្នកឃើញការសំណូមពរឲ្យប្រើប្រាស់Ampicillin នៅក្នុងសៀវភៅនេះ អ្នកតែងតែអាចប្រើAmoxicillinជំនួស ក្នុងកម្រិតដែលត្រឹមត្រូវមួយ(មើលខាងក្រោម)។ ប៉ុន្តែ**មិនត្រូវប្រើAmoxicillinជាថ្នាំលេបទេ នៅពេលគេតម្រូវឲ្យប្រើAmpicillin ចាក់នោះ:**(Amoxicillinមិនមានជាថ្នាំចាក់ទេ)។ ហើយក៏សូមចំណាំដែរថា Amoxicillinអាចមិនសូវមានប្រសិទ្ធភាពប្រឆាំងនឹងការបង្ករោគដោយស៊ីហ្សែលឡា។ ប្រើAmpicillin ឬអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកផ្សេងទៀតវិញ(មើលទំ.១៥៨)។

Ampicillin និងAmoxicillin ថ្លៃជាងPenicillin ហើយវាអាចធ្វើឲ្យមានរាក ឬផ្សិតក្នុងមាត់។ ដូច្នេះ គេមិនគួរប្រើវាសម្រាប់ការបង្ករោគដែលអាចព្យាបាលដោយPenicillinទេ(មើលទំ.៥៨)។

Ampicillinមានប្រសិទ្ធភាពល្អ ពេលប្រើជាថ្នាំលេប។ ការចាក់គួរតែប្រើសម្រាប់ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរប៉ុណ្ណោះ ដូចជាជំងឺរលាកស្រោមខួរ និងរលាកស្រោមពោះ និងជំងឺរលាកខ្ទែងពោះវៀន ឬនៅពេលដែលអ្នកជំងឺក្អួត ឬមិនអាចលេបថ្នាំបាន។

Ampicillin និងAmoxicillinច្រើនមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការព្យាបាលជំងឺរលាកសួត ឬការបង្ករោគក្នុងត្រចៀក លើកុមារអាយុក្រោម៦ឆ្នាំ ជំងឺរលាកផ្លូវនោមធ្ងន់ធ្ងរ ជំងឺប្រមេះទឹកបាយ និងជំងឺគ្រុនពោះវៀន (បើវាស៊ាំជាមួយថ្នាំក្លរំហ្វេនីកុល)។ Ampicillinក៏មានប្រយោជន៍ចំពោះការព្យាបាលការបង្ករោគក្នុងឈាម និងជំងឺទារកដែលគ្មានមូលហេតុច្បាស់លាស់ ជំងឺរលាកស្រោមខួរ ជំងឺរលាកស្រោមពោះ និងជំងឺរលាកខ្ទែងពោះវៀន។

អ្នកដែលមានប្រតិកម្មជាមួយPenicillin មិនគួរប្រើAmpicillin ឬAmoxicillinទេ។ សូមអាន គ្រោះថ្នាក់និងការប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះPenicillinគ្រប់ប្រភេទ នៅទំ.៣៥១។

កម្រិតប្រើ សម្រាប់Ampicillin និងAmoxicillin :

ជាថ្នាំលេប (២៥-៥០ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ): គ្រាប់ ២៥០ម.ក្រ ស៊ីរ៉ូ ១២៥ម.ក្រ ក្នុង១ស្លាបព្រាកាហ្វេ(៥ម.ល)

Ampicillin : ឲ្យ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល៧ថ្ងៃ
Amoxicillin : ឲ្យ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល៧ថ្ងៃ

ក្នុងកម្រិតនីមួយៗ ឲ្យ :

- មនុស្សធំ : ២គ្រាប់ ឬ៤ស្លាបព្រាកាហ្វេ(៥០០ម.ក្រ)
- កុមារអាយុពី៨-១២ឆ្នាំ : ១គ្រាប់ ឬ២ស្លាបព្រាកាហ្វេ (២៥០ម.ក្រ)
- កុមារអាយុពី៣-៧ឆ្នាំ : កន្លះគ្រាប់ ឬ១ស្លាបពាក្រាហ្វេ (១២៥ម.ក្រ)
- កុមារអាយុក្រោម៣ឆ្នាំ : ១/៤គ្រាប់ ឬពាក់កណ្តាលស្លាបព្រាកាហ្វេ(៦២ម.ក្រ)
- ទារក : ឲ្យដូចកុមារអាយុក្រោម៣ឆ្នាំ

ចំពោះជំងឺគ្រុនពោះវៀនដែលស៊ាំនឹងថ្នាំChloramphenicol បើគ្មានAmpicillinចាក់ទេ ឲ្យAmpicillinលេបចំនួន ២០០ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ ឬAmoxicillin ១០០ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ បាន។

ចំពោះការបង្ករោគដោយប្រមេះទឹកថ្លា មើលកម្រិតប្រើថ្នាំនៅទំ.៣៦០។

កម្រិតប្រើ ថ្នាំAmpicillin :

តាមការចាក់ : សម្រាប់ជំងឺធ្ងន់(៥០-១០០ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ ដល់ ៣០០ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ សម្រាប់ជំងឺរលាកស្រោមខួរ): ដប ៥០០ម.ក្រ

ឲ្យ ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ ៦ម៉ោងម្តង រយៈពេល១០-១៤ថ្ងៃ។

ក្នុងកម្រិតនីមួយៗ ឲ្យ :

- មនុស្សធំ : ៥០០-១០០០ម.ក្រ (១ឬ២ដប ២៥០ ម.ក្រ)
- កុមារអាយុពី៨-១២ឆ្នាំ : ២៥០ម.ក្រ(១/២ដប ៥០០ ម.ក្រ)
- កុមារអាយុពី៣-៧ឆ្នាំ : ២៥ម.ក្រ(១/៤នៃដប ៥០០ ម.ក្រ)
- កុមារអាយុក្រោម៣ឆ្នាំ : ៦២ម.ក្រ(១/៨នៃដប ៥០០ ម.ក្រ)
- ទារក ១២៥ម.ក្រ(១/៤នៃដប៥០០ម.ក្រ) ចំនួនតែ **២ដង** ក្នុង១ថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ។

Penicillin ជាមួយ Streptomycin

ថ្នាំដែលរួមបញ្ចូលPenicillinជាមួយ Streptomycin ជាថ្នាំPenicillinជាមួយ គឺមាននៅក្នុងប្រទេសជាច្រើន និងត្រូវបានប្រើប្រាស់ជាញឹកញាប់។ បើថ្នាំណាមួយក្នុងចំណោមថ្នាំទាំងនេះ ត្រូវបានប្រើយ៉ាងទូលំទូលាយនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក សូមសរសេរឈ្មោះ ធាតុផ្សំ និងតម្លៃរបស់វាក្នុងចន្លោះខាងក្រោម :

ឈ្មោះ_____Penicillinប៉ុន្មានម.ក្រ_____

Streptomycinប៉ុន្មានម.ក្រ_____តម្លៃ_____សម្រាប់____

Penicillin និង Streptomycin គួរប្រើចូលគ្នាតែក្នុងករណីសំខាន់ដែលមិនអាចរកAmpicillinបាន ឬថ្លៃពេក។ វាមិនគួរត្រូវបានប្រើសម្រាប់ការបង្ករោគបន្តិចបន្តួច ឬជំងឺផ្តាសាយធម្មតាទេ។

ការប្រើStreptomycinជាញឹកញាប់ជាមួយជំងឺផ្សេងៗ ក្រៅពីជំងឺរបេង ធ្វើឲ្យបាក់តេរីជំងឺរបេងនៅក្នុងសហគមន៍ មានភាពស៊ាំជាមួយStreptomycin ហើយធ្វើឲ្យកាន់តែពិបាកព្យាបាល។ ម្យ៉ាងទៀត Streptomycinអាចធ្វើឲ្យថ្លង់បាន។

PenicillinជាមួយStreptomycinអាចប្រើបានចំពោះជំងឺជាច្រើនដែលព្យាបាលដោយAmpicillin(មើលទំ.៣៥៣) ប៉ុន្តែ Ampicillinមានសុវត្ថិភាពជាង ជាពិសេសចំពោះទារក។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

តាមធម្មតា វាមានតំលៃថោកជាង ហើយងាយជាងក្នុងការគណនាកម្រិតនៃការប្រើថ្នាំ បើStreptomycinនិងPenicillinត្រូវបានចាក់ដាច់ពីគ្នា ជាជាងការចាក់រួមចូលគ្នា។

កម្រិតប្រើ Penicillin ជាមួយ Streptomycin **សម្រាប់ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ :**

ឲ្យPenicillinដែលមានសកម្មភាពខ្លី យ៉ាងហោចណាស់ ២៥.០០០អ៊ុយនីតេ/គ.ក្រ ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ ហើយStreptomycin មិនឲ្យលើស ៣០-៥០ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ។

ចំពោះទារក ឲ្យPenicillinដែលមានសកម្មភាពខ្លី ៥០.០០០អ៊ុយនីតេ/គ.ក្រ ២ដង ១ថ្ងៃ ជាមួយនឹង Streptomycin ២០ម.ក្រ/ គ.ក្រ ១ដង ១ថ្ងៃ។

	Penicillinដែលមានសកម្មភាពខ្លី	Streptomycin
មនុស្សធំ	១.០០០.០០០ អ៊ុយនីតេ ៤-៦ដង ១ថ្ងៃ	១ក្រ (ធម្មតា២ ម.ល)១ដង ១ថ្ងៃ
កុមារ អាយុពី ៨-១២ឆ្នាំ	៥០០.០០០ អ៊ុយនីតេ ៤-៦ដង ១ថ្ងៃ	៧៥០ម.ក្រ (១ ១/២ ម.ល) ១ដង ១ថ្ងៃ
កុមារ អាយុពី ៣-៧ឆ្នាំ	២៥០.០០០ អ៊ុយនីតេ ៤-៦ដង ១ថ្ងៃ	៥.០០០ម.ក្រ (១ម.ល) ១ដង ១ថ្ងៃ
កុមារ អាយុក្រោម៣ឆ្នាំ	១២៥.០០០ អ៊ុយនីតេ ៤-៦ដង ១ថ្ងៃ	២៥០ម.ក្រ(១/២ ម.ល) ១ដង ១ថ្ងៃ
ទារក	១២៥.០០០ អ៊ុយនីតេ ២ដង ១ថ្ងៃ	៦០ម.ក្រ(១/៨ម.ល) ១ដង ១ថ្ងៃ

សម្រាប់ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ : ដូចជា ជំងឺរលាកស្រោមពោះ រលាកខ្នែងពោះរៀន រលាកស្រោមខួរ ឬការបង្កអោគស្រួចស្រាវនៅឆ្អឹង(រលាកឆ្អឹង) ត្រូវឲ្យPenicillin ក្នុងកម្រិតខ្ពស់ ប៉ុន្តែ**ចំពោះStreptomycin គឺមិនអាចឲ្យលើសពីកម្រិតខាងលើនេះទេ។**

សម្រាប់ជំងឺមិនសូវធ្ងន់ធ្ងរ ដែលតម្រូវឲ្យប្រើPenicillin ជាមួយStreptomycinនោះ អាចប្រើProcaine penicillin ជាមួយStreptomycin។ ចំពោះកម្រិតប្រើProcaine penicillin សូមមើលទំ.៣៥៣។ កម្រិតនៃStreptomycinគឺដូចគ្នានឹងកម្រិតខាងលើនេះ។

សូមអាន *គ្រោះថ្នាក់និងការប្រុងប្រយ័ត្ន* ចំពោះPenicillin និងStreptomycinនៅទំ.៣៥១ និង៣៦៣។

Erythromycin :

ប្រើជំនួសPenicillin

Erythromycin

ឈ្មោះ_____

ច្រើនតែជា :

ថ្នាំគ្រាប់ ២៥០ម.ក្រ	តម្លៃ___សម្រាប់__
ស៊ីរ៉ូ ១២៥ ឬ ២០០ម.ក្រ ក្នុង ៥ម.ល	តម្លៃ___សម្រាប់__
ក្រមួនភ្នែក ពី០.៥% ទៅ ១%	តម្លៃ___សម្រាប់__

Erythromycinមានប្រសិទ្ធិភាពចំពោះជំងឺទាំងឡាយណាដែលគេប្រើPenicillin និងTetracycline ប៉ុន្តែErythromycin ថ្លៃជាង។ នៅប្រទេសជាច្រើន សព្វថ្ងៃនេះErythromycinមានប្រសិទ្ធភាពជាងPenicillinក្នុងការព្យាបាលជំងឺរលាកសួត និងជំងឺសើស្បែកមួយចំនួនទៀត។

Erythromycinអាចត្រូវបានប្រើជំនួសPenicillin ប្រសិនបើអ្នកជំងឺមានទំនាស់នឹងPenicillin។ វាអាចប្រើចំពោះអ្នកដែលមានប្រតិកម្មនឹងTetracyclineផងដែរ ក៏ដូចជាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងកុមារដែលមិនគួរប្រើTetracycline។ ក្នុងករណីខ្លះErythromycinមិនល្អសម្រាប់ប្រើជំនួសTetracyclineនោះទេ។ សូមមើលក្នុងសៀវភៅដែលនិយាយពីជំងឺនីមួយៗ។

Erythromycinមានសុវត្ថិភាពគួរសម ប៉ុន្តែត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការប្រើឲ្យត្រូវតាមកម្រិតថ្នាំដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ។ មិនត្រូវប្រើErythromycinលើសពី២សប្តាហ៍ទេ ព្រោះអាចបណ្តាលឲ្យកើតលឿង ។

កម្រិតប្រើ Erythromycin :

លេបអារីត្រូមីស៊ីននៅពេលបាយ ដើម្បីកុំឲ្យក្រពះធ្វើទុក្ខ។

ឲ្យ ៤ដងក្នុង ១ថ្ងៃ

ក្នុងកម្រិតនីមួយៗ ឲ្យ :

- មនុស្សធំ : ៥០០ម.ក្រ (២គ្រាប់ ឬ៤ស្លាបព្រាកាហ្វេ)
- កុមារអាយុ៨-១២ឆ្នាំ : ២៥០ម.ក្រ (១គ្រាប់ ឬ២ស្លាបព្រាកាហ្វេ)
- កុមារអាយុ៣-៧ឆ្នាំ : ១៥០ម.ក្រ (១/២គ្រាប់ ឬ១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ)
- កុមារអាយុក្រោម៣ឆ្នាំ : ៧៥-១៥០ម.ក្រ (១/៤ ទៅ ១/២គ្រាប់ ឬ ១/២ ទៅ ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ)

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

Tetracycline :

អង់ទីប៊ីយ៉ូទិកមានប្រសិទ្ធិភាពទូលំទូលាយ

Tetracycline (tetracycline HCl, oxytetracycline ។ល។)
(ម៉ាកដែលធ្លាប់ស្គាល់ ប៉ុន្តែថ្លៃ : *Terramycin*)

ឈ្មោះ_____

ច្រើនជា :

ថ្នាំគ្រាប់ ២៥០ម.ក្រ តម្លៃ_____សម្រាប់____
ថ្នាំទឹក ១២៥ម.ក្រ ក្នុង៥ម.ល តម្លៃ_____សម្រាប់____
ក្រមួនភ្នែក ១% តម្លៃ_____សម្រាប់____

Tetracyclineជាអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកមានប្រសិទ្ធិភាពទូលំទូលាយ។ វាប្រឆាំងនឹងមេរោគច្រើនប្រភេទខុសៗគ្នា។

Tetracyclineគួរត្រូវបានប្រើជាថ្នាំលេប ព្រោះថាវាមានប្រសិទ្ធិភាព ហើយអាចមានបញ្ហាតិចជាងការចាក់។

Tetracyclineអាចត្រូវបានប្រើសម្រាប់ :

ជំងឺរាក ឬរាកមូលបណ្តាលពីបាក់តេរី ឬអាមីប
រលាកប្រហោងឆ្អឹងច្រមុះ
ជំងឺផ្លូវដង្ហើម(រលាកទងសួត ។ល។)
ជំងឺរលាកផ្លូវនោម
ទីហ្វូស
ជំងឺប្រ៊ុយសេឡូសស
ជំងឺអាសន្នរោគ
ជំងឺគ្រាកូម
ជំងឺរលាកឆ្អែកនោម
ជំងឺប្រមេះទឹកថ្លា
ជំងឺប្រមេះទឹកបាយ
ជំងឺរលាកអាងត្រគាក
ជំងឺគ្រុនចាញ់(សុំនឹងថ្នាំChloroquine)

Tetracyclineមិនកបនឹងជំងឺផ្តាសាយទេ។ ចំពោះជំងឺធម្មតាភាគច្រើន TetracyclineមិនកបដូចជាPenicillinឬSulfaទេ។ វាថ្លៃជាង ហើយការប្រើប្រាស់មានកំណត់ទៀត។

គ្រោះថ្នាក់ និងការប្រុងប្រយ័ត្ន :

១. ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមិនគួរប្រើTetracyclineទេ ព្រោះវាអាចបំផ្លាញ ឬធ្វើឲ្យធ្មេញទារកមានពណ៌មិនល្អ។ ចំពោះមូលហេតុដដែលនេះ កុមារអាយុក្រោម៨ឆ្នាំគួរប្រើTetracyclineតែពេលចាំបាច់បំផុត ហើយប្រើតែមួយរយៈខ្លីប៉ុណ្ណោះ។ ប្រើErythromycinជំនួសវិញ។

២. Tetracyclineអាចបណ្តាលឲ្យរាក ឬធ្វើទុក្ខក្រពះ ជាពិសេសនៅពេលដែលប្រើក្នុងរយៈពេលយូរ។

៣. ជាការគ្រោះថ្នាក់ណាស់ដែលប្រើថ្នាំតេត្រាចាស់ ឬផុតកំណត់ការប្រើប្រាស់។

៤. ដើម្បីឲ្យថ្នាំមានប្រសិទ្ធភាព មិនគួរផឹកទឹកដោះគោ ឬថ្នាំអង់តាស៊ីត(ថ្នាំទប់ការបញ្ចេញជាតិអាស៊ីដក្នុងក្រពះ) ១ម៉ោងមុន ឬ១ម៉ោងក្រោយពេលលេបថ្នាំទេ។

៥. មនុស្សមួយចំនួនអាចឡើងកន្ទួល ពេលស្ថិតនៅក្រោមកំដៅថ្ងៃ ក្រោយពេលប្រើTetracyclineហើយ។

កម្រិតប្រើ Tetracycline (២០-៤០ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ): គ្រាប់ ២៥០ម.ក្រ និងថ្នាំទឹក១២៥ម.ក្រ ក្នុង៥ម.ល

ឲ្យTetracyclineជាថ្នាំលេប ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ

ក្នុងកម្រិតនីមួយៗ ឲ្យ :

មនុស្សធំ : ២៥០ម.ក្រ (១គ្រាប់)
កុមារអាយុ៨-១២ឆ្នាំ : ១២៥ម.ក្រ (១/២គ្រាប់ ឬ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ)
កុមារអាយុក្រោម៨ឆ្នាំ : តាមក្បួនទូទៅ **មិនត្រូវប្រើtetracyclineទេ** គឺប្រើ cotrimoxazole ឬ erythromycin។ បើគ្មានជម្រើសទេ សូមឲ្យ :
កុមារអាយុ៤-៧ឆ្នាំ : ៨០ម.ក្រ (១/៣គ្រាប់ ឬ ២/៣ ស្លាបព្រាកាហ្វេ)
កុមារអាយុ១-៣ឆ្នាំ : ៦០ម.ក្រ (១/៤គ្រាប់ ឬ ១/២ ស្លាបព្រាកាហ្វេ)
កុមារអាយុក្រោម១ឆ្នាំ : ២៥ម.ក្រ (១/១០គ្រាប់ ឬ ១/៥ ស្លាបព្រាកាហ្វេ)
ទារកទើបកើត(ករណីមិនអាចរកអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកផ្សេងទៀតបាន): ៨ម.ក្រ (១/៣០គ្រាប់ ឬ ៦ដំណក់ថ្នាំទឹក)

ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ និងចំពោះជំងឺដូចជាជំងឺប្រមេះទឹកបាយ ប្រមេះទឹកថ្លា ជំងឺរលាកអាងត្រគាក ជំងឺអាសន្នរោគ ជំងឺទីហ្វូស និងប្រ៊ុយសេឡូស គួរឲ្យទ្វេរដងនៃកម្រិតខាងលើ (លើកលែងតែចំពោះកុមារតូចៗ)។

ចំពោះជំងឺភាគច្រើន Tetracyclineគួរបានបន្តប្រើ១ឬ២ថ្ងៃទៀតបន្ទាប់ពីរោគសញ្ញាត្រូវបានបាត់(ជាធម្មតាសរុបគឺ៧ថ្ងៃ) ។ ជំងឺមួយចំនួនត្រូវការការព្យាបាលយូរ : ទីហ្វូស ៦-១០ថ្ងៃ ប្រ៊ុយសេឡូស ២-៣សប្តាហ៍ ប្រមេះទឹកបាយ ប្រមេះទឹកថ្លា ៧-១០ថ្ងៃ ជំងឺរលាកអាងត្រគាក ១០-១៤ថ្ងៃ។ ជំងឺអាសន្នរោគជាធម្មតាត្រូវការការព្យាបាលខ្លីជាង : ៣-៥ថ្ងៃ។

Doxycyclin (ម៉ាកដែលធ្លាប់ស្គាល់ : *Vibramycin*)

ឈ្មោះ_____

ច្រើនជា :

ថ្នាំគ្រាប់ ១០០ម.ក្រ តម្លៃ_____សម្រាប់___
ជាអំពូល ១០០ម.ក្រ សម្រាប់ចាក់ តម្លៃ_____សម្រាប់___

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

Doxycyclinជាទំរង់Tetracyclineមួយដែលថ្លៃ ដែលវាត្រូវប្រើ២ដងក្នុង១ថ្ងៃ ជាជាង៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ។ ពេលដែលអាច វាអាចប្រើចំពោះជំងឺដូចគ្នានឹងTetracyclineដែរ។ Doxycyclin អាចលេបជាមួយអាហារ ឬទឹកដោះគោ។ **គ្រោះថ្នាក់និងការប្រុងប្រយ័ត្នរបស់វា ដូចគ្នានឹងTetracyclineដែរ (មើលទំ. ៣៥៦)។**

កម្រិតប្រើ Doxycyclin : ថ្នាំគ្រាប់ ១០០ម.ក្រ

ឲ្យDoxycyclinជាថ្នាំលេប ២ដងក្នុង១ថ្ងៃ

ក្នុងកម្រិតនីមួយៗ ឲ្យ :

មនុស្សធំ : ១០០ម.ក្រ (១គ្រាប់)
កុមារអាយុ៨-១២ឆ្នាំ : ៥០ម.ក្រ (១/២គ្រាប់)
កុមារអាយុក្រោម៨ឆ្នាំ : **មិនត្រូវប្រើDoxycyclinទេ។**

Chloramphenicol :

អង់ទីប៊ីយ៉ូទិកសម្រាប់ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរមួយចំនួន

Chloramphenicol *(Chloromycetin)*

ឈ្មោះ_____

ច្រើនជា :

ថ្នាំគ្រាប់ ២៥០ម.ក្រ តម្លៃ_____សម្រាប់___
ថ្នាំទឹក ១៥០ម.ក្រ ក្នុង៥ម.ល តម្លៃ_____សម្រាប់___
ថ្នាំចាក់ ១.០០០ម.ក្រ ក្នុង១ដបតម្លៃ_____សម្រាប់___

អង់ទីប៊ីយ៉ូទិកមានប្រសិទ្ធិភាពទូលំទូលាយនេះ កបនឹងមេរោគច្រើនប្រភេទណាស់។ វាថោក ប៉ុន្តែវាមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លះដែរ។ ដោយហេតុនេះហើយ ការប្រើវា គួរតែមានកំណត់។

Chloramphenicolគួរប្រើសម្រាប់តែទីហ្មុស និងជំងឺធ្ងន់ដែលមិនអាចព្យាបាលដោយSulfa, penicillin, tetracycline ឬampicillin ប៉ុណ្ណោះ។ ចំពោះជំងឺដែលគំរាមកំហែងដល់ជីវិត ដូចជា រលាកស្រោមខួរ រលាកស្រោមពោះ របួសចាក់ដល់ពោះវៀន មេរោគក្នុងឈាម ឬគ្រុនក្តៅធ្ងន់ធ្ងរសម្រាប់ទារក Chloramphenicolអាចត្រូវបានប្រើ នៅពេលថ្នាំដែលមានគ្រោះថ្នាក់តិច (ដូចជា cephalosporins)មិនអាចរកបានៗ

ជាធម្មតា Ampicillinមានប្រសិទ្ធភាពដូច ឬប្រសើរជាង Chloramphenicol ហើយមានសុវត្ថិភាពជាងទៀត។ តែគួរឲ្យស្តាយ Ampicillinមានតម្លៃថ្លៃ ដូច្នេះមានពេលខ្លះគេត្រូវតែប្រើChloramphenicolជំនួសតែម្តង។

ប្រយ័ត្ន : Chloramphenicolធ្វើឲ្យអន្តរាយដល់ឈាមចំពោះមនុស្សមួយចំនួន។ វារឹតតែមានគ្រោះថ្នាក់ទៅទៀតចំពោះទារកទើបនឹងកើត ជាពិសេសទារកកើតមិនគ្រប់ខែ។ **ចំពោះទារកទើបកើត ដែលមានការបង្កវោគធ្ងន់ធ្ងរ ត្រូវប្រើAmpicillin ជាជាងChloramphenicolបើអាចធ្វើទៅបាន។** ជាក្រិត្យក្រម **សូមកុំប្រើChloramphenicolចំពោះទារកអាយុតិចជាង១ខែ។**

ត្រូវប្រយ័ត្នកុំប្រើChloramphenicolលើសកម្រិតដែលបានណែនាំ។ **ចំពោះទារក កម្រិតនៃការប្រើថ្នាំ គឺតិចតួចប៉ុណ្ណោះ** (មើលខាងក្រោម)។

ចៀសវាងការប្រើថ្នាំនេះយូរអង្វែង ឬដដែលៗ។

ក្នុងការព្យាបាលជំងឺគ្រុនពោះវៀន ត្រូវប្តូរពីChloramphenicol ទៅAmpicillinភ្លាម បន្ទាប់ពីជំងឺនេះធូរស្បើយហើយ។ (ក្នុងតំបន់ដែលគេដឹងថាជំងឺគ្រុនពោះវៀនបានស៊ាំនឹងChloramphenicolទៅហើយ នោះការព្យាបាលទាំងមូល គួរប្រើប្រើAmpicillin ឬ cotrimoxazole)។

Chloramphenicolប្រើជាថ្នាំលេប ល្អជាងការចាក់ ហើយក៏មានគ្រោះថ្នាក់តិចជាងផងដែរ។ **សូមកុំចាក់Chloramphenicol** លើកលែងតែករណីកម្រណាមួយ ដែលអ្នកជំងឺមិនអាចលេបថ្នាំបាន។

កម្រិតប្រើ Chloramphenicol(៥០-១០០ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ) : ថ្នាំគ្រាប់ ២៥០ម.ក្រ ឬថ្នាំទឹក ១២៥ម.ក្រ ក្នុង៥ម.ល

ឲ្យជាថ្នាំលេប ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ

ក្នុងកម្រិតនីមួយៗ ឲ្យ :

មនុស្សធំ : ៥០០-៧៥០ម.ក្រ (២-៣គ្រាប់) ចំពោះជំងឺគ្រុនពោះវៀន ជំងឺរលាកស្រោមពោះ និងជំងឺធ្ងន់ផ្សេងទៀត ត្រូវប្រើកម្រិតខ្ពស់ជាងនេះ (៣គ្រាប់ ៤ដង១ថ្ងៃ គឺ ១២គ្រាប់ក្នុង១ថ្ងៃ)

កុមារអាយុពី៨-១២ឆ្នាំ : ២៥០ម.ក្រ(១គ្រាប់ ឬ ២ស្លាបព្រាកាហ្វេថ្នាំទឹក)

កុមារអាយុពី៣-៧ឆ្នាំ : ១២៥ម.ក្រ(១/២គ្រាប់ ឬ ១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ)

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ទារកអាយុពី១ខែទៅ២ឆ្នាំ : ១២ម.ក្រ(១/២ម.លនៃថ្នាំទឹក ឬ ១/២០ថ្នាំគ្រាប់)សម្រាប់ ១គ.ក្រនៃទម្ងន់ខ្លួន។ (មានន័យថា ទារកទម្ងន់៥គ.ក្រ នឹងត្រូវប្រើ ៦០ម.ក្រ ដែលត្រូវនឹង ១/២ស្លាបព្រាកាហ្វេនៃថ្នាំទឹក ឬ ១/៤ នៃថ្នាំគ្រាប់ ក្នុងកម្រិតនីមួយៗ។ ក្នុង៤កម្រិត គឺមានន័យថាទារកទម្ងន់៥គ.ក ត្រូវទទួល១គ្រាប់ ឬ២ស្លាបព្រាកាហ្វេនៃថ្នាំទឹក ក្នុង១ថ្ងៃ)។

ទារកទើបកើត : *ជាក្រិតក្រម កុំប្រើChloramphenicol។* បើគ្មានជម្រើសទេ ប្រើ៥ម.ក្រ(១/៤ម.ល ឬ ៥ដំណក់ថ្នាំទឹក)សម្រាប់១គ.ក្រនៃទម្ងន់ទារក។ ចំពោះទារក ៣គ.ក្រ ត្រូវ ឲ្យ១៥ម.ក្រ(១៥តំណក់ថ្នាំទឹក) ៤ដង ក្នុង១ថ្ងៃ ឬប្រហែលនឹង១/៤គ្រាប់ ក្នុង១ថ្ងៃ។ កុំឲ្យលើសពីនេះ។

Sulfa (Sulfonamide) :

ថ្នាំមានតម្លៃថោក សម្រាប់ជំងឺធម្មតា

Sulfadiazine, sulfisoxazole, sulfadimidine ឬ 'triple sulfa'

ឈ្មោះ_____

ច្រើនជា :

ថ្នាំគ្រាប់ ៥០០ម.ក្រ តម្លៃ_____សម្រាប់___
ទឹកខាប់ៗ ៥០០ម.ក្រ ក្នុង៥ម.ល តម្លៃ_____សម្រាប់___

Sulfa ឬSulfonamide កំចាត់បាក់តេរីបានច្រើនយ៉ាង ប៉ុន្តែវាខ្សោយជាងអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកច្រើនផ្សេងទៀត ហើយច្រើនបណ្តាលឲ្យមានប្រតិកម្មទំនាស់(រមាស់) និងបញ្ហាផ្សេងទៀត។ ប៉ុន្តែដោយសារតែវាថោក ហើយអាចប្រើជាថ្នាំលេបបាន វានៅតែមានប្រយោជន៍។

សារប្រយោជន៍សំខាន់ជាងគេនៃការប្រើSulfa គឺសម្រាប់ជំងឺរលាកផ្លូវនោម។ វាក៏អាចត្រូវបានប្រើសម្រាប់ការបង្ករោគក្នុងត្រចៀក ពងបែក និងការបង្ករោគលើស្បែកដែលមានខ្ទុះ។

មិនមែនSulfaទាំងអស់សុទ្ធតែប្រើក្នុងរបៀប ឬកម្រិតតែមួយនោះទេ។ ប្រសិនបើអ្នកមានតែSulfonamide ត្រូវជ្រាកដថាប្រើវាឲ្យត្រូវ ហើយតាមកម្រិតរបស់វា។ Sulfathiazoleមានលក្ខណៈប្រហាក់ប្រហែលនឹងSulfaរៀបរាប់ខាងលើ ហើយថោកជាងច្រើន ប៉ុន្តែមិនត្រូវបានណែនាំឲ្យប្រើទេ ព្រោះវាងាយមានផលរំខានណាស់។

Sulfaមិនកបនឹងជំងឺរាកដូចកាលពីមុនទេ ពីព្រោះមេរោគជាច្រើនដែលបណ្តាលឲ្យរាកបានស៊ាំនឹងវាទៅហើយ។ ម្យ៉ាងវិញទៀត ការឲ្យSulfaទៅអ្នកដែលខ្សោះជាតិទឹកបណ្តាលពីរាកអាចធ្វើខូចតម្រងនោម។

ប្រយ័ត្ន : ជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវ**ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន** យ៉ាងហោចណាស់ ៨កែវក្នុង១ថ្ងៃ នៅពេលលេបSulfa ដើម្បីបង្ការការខូចតម្រងនោម។

បើប្រើSulfaធ្វើឲ្យឡើងកន្ទួល ក្រហម រមាស់ ឈឺសន្លាក់ គ្រុនក្តៅ ឈឺផ្នែកខាងក្រោមចង្កេះ ឬនោមឈាម ត្រូវ**បញ្ឈប់ថ្នាំនេះ ហើយត្រូវផឹកទឹកឲ្យច្រើន។**

សូមកុំឲ្យSulfaទៅអ្នកជំងឺដែលខ្សោះទឹកក្នុងខ្លួន ឬទារកអាយុក្រោម១ឆ្នាំឲ្យសោះ។

ចំណាំ : ដើម្បីឲ្យមានប្រសិទ្ធិភាព Sulfaទាំងនេះត្រូវប្រើក្នុងកម្រិតត្រឹមត្រូវ ដែលមានកម្រិតច្រើន។ ឲ្យថ្នាំឲ្យល្មម តែកុំឲ្យច្រើនហួស។

កម្រិតប្រើ Sulfadiazine, sulfisoxazole, sulfadimidine ឬ triple sulfa(២០០ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ): ថ្នាំគ្រាប់៥០០ម.ក្រ ឬ ថ្នាំទឹក ៥០០ម.ក្រក្នុង៥ម.ល

ឲ្យ ៤កម្រិត ក្នុង១ថ្ងៃ **ហើយផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន**

ក្នុងកម្រិតនីមួយៗ ឲ្យ :

មនុស្សធំនិងកុមារអាយុលើស១០ឆ្នាំ : ៣-៤ក្រ. (៦-៨ គ្រាប់)សម្រាប់កម្រិតទី១ បន្ទាប់មក១ក្រ.(២គ្រាប់) សម្រាប់កម្រិតក្រោយៗទៅទៀត។
កុមារអាយុ៦-១០ឆ្នាំ : ៧៥០ម.ក្រ (១ ១/២ គ្រាប់ ឬ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ)ចំពោះកម្រិតនីមួយៗ។
ទារកអាយុក្រោម១ឆ្នាំ : **កុំឲ្យSulfa**។

ប្រសិនបើអ្នកគ្មានថ្នាំផ្សេងសម្រាប់ប្រើទេ សូមមើលទំព័របន្ទាប់អំពីកម្រិតថ្នាំសម្រាប់ទារកអាយុក្រោម១ឆ្នាំ។

Cotrimoxazole(Sulfamethoxazole ជាមួយ trimethoprim)
(ម៉ាកដែលធ្លាប់ស្គាល់ : *Bactrim, Septra*)

ឈ្មោះ_____

ច្រើនជា :

ថ្នាំគ្រាប់Sulfamethoxazole ១០០ម.ក្រ ជាមួយនឹង trimethoprim២០ម.ក្រ តម្លៃ_____សម្រាប់__
ថ្នាំគ្រាប់Sulfamethoxazole ៤០០ម.ក្រ ជាមួយនឹង trimethoprim៨០ម.ក្រ តម្លៃ_____សម្រាប់__
ថ្នាំទឹកSulfamethoxazole ២០០ម.ក្រ ជាមួយ trimethoprim៤០ម.ក្រ ក្នុង៥ម.ល
តម្លៃ_____សម្រាប់___

ចំណាំ : ថ្នាំនេះជួនកាលអាចមានជាថ្នាំគ្រាប់ដែលមានកំលាំងទ្វេរដង(*Bactrim DS និងSeptra DS*) ដែលមានSulfamethoxazole៨០០ម.ក្រ ជាមួយtrimethoprim ១៦០ ម.ក្រ។ ប្រើតែពាក់កណ្តាលកម្រិតដែលឲ្យខាងក្រោម ប្រសិនបើថ្នាំដែលអ្នកមាន ជាថ្នាំដែលមានកំលាំងទ្វេរដង។

ថ្នាំផ្សំបញ្ចូលគ្នានេះ ប្រឆាំងនឹងបាក់តេរីជាច្រើន ហើយមានតម្លៃថោកជាងAmpicillin។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ប្រយ័ត្ន : ស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះខ្ទះតែ៣ខែ និងទារកដែលមានអាយុតិចជាង៨សប្តាហ៍ មិនគួរប្រើcotrimoxazoleទេ។ មិនត្រូវឲ្យcotrimoxazoleទៅនរណាម្នាក់ដែលមានប្រតិកម្មនឹងថ្នាំក្នុងស្រឡាយSulfaឲ្យសោះ។

Cotrimoxazoleអាចត្រូវបានប្រើដើម្បីព្យាបាល :

ជំងឺប្រ៊ុយសេឡូស
ការបង្ករោគក្នុងត្រចៀក
ជំងឺរាកលាយឈាម និងគ្រុនក្តៅ (ស៊ីហ្សែលឡា)
ពងបែក
ជំងឺផ្លូវដង្ហើម(រលាកសួត)

កម្រិតប្រើ cotrimoxazole :

សំខាន់ : ឲ្យ២កម្រិតក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល៥-៧ថ្ងៃ ហើយផឹកទឹកឲ្យច្រើន។ ចំពោះជំងឺគ្រុនពោះវៀន ត្រូវប្រើ១៤ថ្ងៃ។

មនុស្សធំនិងកុមារអាយុលើស១២ឆ្នាំ :
ថ្នាំគ្រាប់Sulfamethoxazole៨០០ម.ក្រ
ជាមួយtrimethoprim១៦០ម.ក្រ
ចំនួន២ដងក្នុង១ថ្ងៃ។

កុមារអាយុ៨សប្តាហ៍-១២ឆ្នាំ ប្រើថ្នាំទឹកខាប់។
(ជាមីលីម៉ែត្រ ចូរអានទំ.៦១ សម្រាប់រង្វាស់របស់វា):
១/២ម.ល/ក.គ្រ ២ដងក្នុង១ថ្ងៃ។

ការប្រើថ្នាំគ្រាប់Sulfamethoxazole៤០០ម.ក្រ ជាមួយtrimethoprim៨០ម.ក្រ :

កុមារអាយុ៩-១២ឆ្នាំ : ២គ្រាប់ ២ដងក្នុង១ថ្ងៃ។
កុមារអាយុ៤-៨ឆ្នាំ : ១គ្រាប់ ២ដងក្នុង១ថ្ងៃ។
កុមារអាយុ៩ខែ-៣ឆ្នាំ : ១/២គ្រាប់ ២ដងក្នុង១ថ្ងៃ។
ទារកអាយុ២-៨ខែ : ១/៤គ្រាប់ ២ដងក្នុង១ថ្ងៃ។

Gentamicin

Gentamicinជាថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកចាក់ ដែលប្រើសម្រាប់ជំងឺស្រួចស្រាល់។ Gentamicinគួរប្រើដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាលជំនាញ និងពេលដែលថ្នាំមានសុវត្ថិភាពផ្សេងទៀតមិនអាចរកបានតែប៉ុណ្ណោះ។ ការប្រើថ្នាំនេះខុស អាចធ្វើឲ្យថ្លង់ និងខូចតម្រងនោមយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។ យើងមិនបានបញ្ចូលព័ត៌មាននៃកម្រិតប្រើនៅទីនេះទេ ព្រោះថ្នាំនេះមានគ្រោះថ្នាក់បំផុត។ សម្រាប់សុវត្ថិភាពរបស់អ្នក យើងសូមណែនាំឲ្យប្រើថ្នាំណាមួយដែលបានរៀបរាប់ពីទំ.៣៥១ ទៅ៣៦០វិញ។

Cephalosporin

នេះគឺជាអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដ៏ខ្លាំងថ្មីមួយ ដែលប្រឆាំងនឹងបាក់តេរីជាច្រើនប្រភេទ។ ជាទូទៅវាមានតម្លៃថ្លៃ ហើយពិបាករកផងដែរ។ ដោយហេតុនេះហើយ យើងមិនបានណែនាំឲ្យប្រើថ្នាំនេះជាជម្រើសទីមួយទេ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ ថ្នាំទាំងនេះមានគ្រោះថ្នាក់និងផលរំខានតិចជាងអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកផ្សេងៗទៀត ហើយនៅពេលដែលរកវាបាន វាអាចមានប្រយោជន៍ក្នុងការព្យាបាលជំងឺធ្ងន់ធ្ងរមួយចំនួន។

Cephalosporinមានច្រើនប្រភេទ ដូចជា cefazolin ***(Ancef)***, cephalexin ***(Keflex)***, cephradine ***(Velosef)***, cefurazine ***(Ceftin)***, cefoxitin ***(Mefoxin)***, ceftriaxone ***(Rocephin)***, cefotaxime ***(Claforan)***, និង ceftazidime ***(Fortaz, Taxidime, Tazicef)***។ Cephalosporinច្រើនប្រភេទ អាចប្រើជាមួយជំងឺរលាកសួត ការបង្ករោគផ្លូវទឹកនោម គ្រុនពោះវៀន រលាកអាងត្រគាកឬពោះវៀន ការបង្ករោគនៅឆ្អឹង និងរលាកស្រោមខួរ។ ថ្នាំខ្លះទៀតដូចជា ceftriaxone អាចប្រើសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺកាមរោគ ដូចជា ទាមឡា ជំងឺភ្នែកសម្រាប់ទារក ឬជំងឺប្រមេះទឹកបាយ ដែលវាស៊ាំនឹងPenicillin។

សូមរកការណែនាំអំពីកម្រិតប្រើ និងផលរំខាននានា មុនពេលប្រើថ្នាំទាំងនេះ។ ជាមួយគ្នានេះដែរ សូមកុំប្រើថ្នាំនេះចំពោះជំងឺស្រាល ឬក៏ជំងឺដែលអាចព្យាបាលបានដូចគ្នាដោយអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដែលមានតម្លៃថោកជាង។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ថ្នាំសម្រាប់ជំងឺប្រមេះទឹកបាយ និងប្រមេះទឹកថ្លា

ជំងឺទាំងនេះមានរោគសញ្ញាដំបូងដូចគ្នា ហើយជាញឹកញាប់វាកើតឡើងជាមួយគ្នា(មើលទំ.២៣៦)។ ដោយសារតែអាចមានការពិបាក ឬមានការចំណាយច្រើនក្នុងការធ្វើតេស្ត៍រកមើលជំងឺប្រមេះទឹកថ្លា ជាការល្អ គួរព្យាបាលជំងឺទាំងពីរនេះក្នុងពេលដំណាលគ្នាតែម្តង។

ចំពោះជំងឺប្រមេះទឹកបាយ សូមប្រើមួយក្នុងចំណោមថ្នាំទាំងនេះ៖

ceftriaxone ថ្នាំចាក់១២៥ម.ក្រ តែមួយដងប៉ុណ្ណោះ

ឬ

cefixime ៤០០ម.ក្រជាថ្នាំលេប តែមួយដងប៉ុណ្ណោះ

ឬ

spectinomycin ថ្នាំចាក់២ក្រ. តែមួយដងប៉ុណ្ណោះ

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ កុមារ និងមនុស្សជំទង់ មិនគួរប្រើថ្នាំciprofloxacinទេ។

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬម្តាយកំពុងបំបៅដោះកូន មិនគួរប្រើថ្នាំspectinomycinទេ។

ចំពោះជំងឺប្រមេះទឹកថ្លា សូមប្រើមួយក្នុងចំណោមថ្នាំទាំងនេះ៖

Doxycyclin(ទំ.៣៥៦): ១០០ម.ក្រ ជាថ្នាំលេប ២ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល ៧ថ្ងៃ

ឬ

azithromycin ១ក្រ.ជាថ្នាំលេប ១ដងប៉ុណ្ណោះ

ឬ

Amoxicillin ៥០០ម.ក្រជាថ្នាំលេប ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ រយៈពេល៧ថ្ងៃ

ឬ

Erythromycin(ទំ.៣៥៥): ៥០០ម.ក្រ ជាថ្នាំលេប ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល៧ថ្ងៃ។ លេបជាមួយអាហារ។

ឬ

Ofloxacin ៤០០ម.ក្រ ជាថ្នាំលេប ២ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល ៧ថ្ងៃ។

ឬ

Tetracycline(ទំ.៣៥៦) : ៥០០ម.ក្រ ជាថ្នាំលេប ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល ៧ថ្ងៃ។

សូមកុំលេប Doxycyclin, Tetracycline ឬ Ofloxacin បើអ្នកមានផ្ទៃពោះ ឬកំពុងបំបៅដោះកូន។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬកំពុងបំបៅដោះកូន អាចប្រើ azithromycin, erythromycin ឬ amoxicillin។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ថ្នាំសម្រាប់ជំងឺរបេង

ដើម្បីព្យាបាលជំងឺរបេង ជាការសំខាន់ត្រូវ**ប្រើថ្នាំប្រឆាំងជំងឺរបេង ៨ឬ៥មុខក្នុងពេលតែមួយ។** ប្រសិនបើព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំតែមួយមុខ មេរោគរបេងនឹងសុំនឹងថ្នាំនេះ ហើយនាំឲ្យជំងឺនេះកាន់តែពិបាកព្យាបាល។

ជំងឺរបេងត្រូវការការព្យាបាលរយៈពេលយូរ ជាធម្មតាពី៦ទៅ៩ខែ ឬយូរជាងនេះ។ រយៈពេលព្យាបាលអាស្រ័យទៅលើការផ្សំនៃថ្នាំដែលបានប្រើ។ ដើម្បីការពារកុំឲ្យជំងឺរបេងលាប់ឡើងវិញ **ការព្យាបាលរយៈពេលយូរពេញលេញ ជាការសំខាន់បំផុត។**

ថ្នាំមួយចំនួនសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺរបេង មានតម្លៃថ្លៃ (Rifampicin, Pyrazinamide, Ethambutol) ប្រសិនបើអ្នកទិញនៅតាមឱសថស្ថាន។ ប៉ុន្តែរដ្ឋាភិបាលជាច្រើនមានកម្មវិធីផ្តល់ការធ្វើតេស្ត៍រកជំងឺរបេងនិងផ្តល់ថ្នាំព្យាបាលដោយមិនគិតថ្លៃ ឬក្នុងតម្លៃទាបមួយ។

សូមទាក់ទងមជ្ឈមណ្ឌលជាតិកម្ចាត់រោគរបេង និងហង់សិនតាមរយៈអាសយដ្ឋានលេខ ១ ផ្លូវ២៧៨កែង៩៥ សង្កាត់បឹងកេងកង២ ខណ្ឌចំការមន ភ្នំពេញ។ ទូរស័ព្ទ : ០២៣ ២១៩ ២៧៤, ០២៣ ២១៩ ២៧៥។

ដំបូន្មានពីអ្នកមានបទពិសោធន៍គឺជាការសំខាន់ ពីព្រោះការព្យាបាលអាចផ្លាស់ប្តូរ មេរោគអាចសុំនឹងថ្នាំ ហើយថ្នាំថ្មីៗអាចនឹងរកបាន។ ដូចគ្នាដែរ មានកម្មវិធីមួយចំនួនឲ្យថ្នាំតែ២ដងក្នុង១សប្តាហ៍ ក្នុងកម្រិតខ្ពស់មួយ។

Isoniazid (INH) គួរត្រូវបានប្រើក្នុងការព្យាបាលជំងឺរបេងជានិច្ច។ Rifampicinជាថ្នាំមានប្រសិទ្ធិភាពមួយដែលគួរប្រើនៅពេលដែលមាន ជាពិសេសគួរប្រើរហូតទាល់តែតេស្ត៍កំហាក បង្ហាញលទ្ធផលអវិជ្ជមាន។ **Ethambutol** និង **Streptomycin** ក៏ត្រូវបានប្រើពេលខ្លះដែរ។ ការប្រើ **Pyrazinamide** ជាមួយINH និងRifampicin អាចកាត់បន្ថយពេលវេលាក្នុងការព្យាបាល។ **Thiacetazone** ជាថ្នាំព្យាបាលជំងឺរបេងដែលមានតម្លៃថោក ប៉ុន្តែវាមានផលរំខានញឹកញាប់ដែលមនុស្សជាច្រើនមិនអាចប្រើវាបាន។

ប្រសិនបើថ្នាំធ្វើឲ្យរមាស់ ភ្នែកនិងស្បែកឡើងលឿង (ជំងឺលឿង) ឬឈឺចាប់ក្នុងក្រពះ សូមទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាលសួរអំពីការផ្លាស់ប្តូរកម្រិតប្រើថ្នាំ ឬប្តូរថ្នាំប្រើ។ ប្រសិនមានពងបែក ឈប់ប្រើថ្នាំសិន រហូតទាល់អ្នកបានជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល។ ចៀសវាងការផឹកស្រានៅពេលអ្នកប្រើថ្នាំរបេង ជាពិសេស INH។

វិធីព្យាបាលដែលត្រូវបានណែនាំ

ប្រើថ្នាំផ្សំបញ្ចូលគ្នាណាមួយក្នុងចំណោមថ្នាំខាងក្រោមអាស្រ័យលើចំនួនដែលអាចរកបាន ដែលទិញប្រើបាន និងដែលបានណែនាំឲ្យប្រើក្នុងតំបន់របស់អ្នក :

១. ឲ្យIsoniazid, Rifampicin, Ethambutol និង Pyrazinamide សម្រាប់រយៈពេល២ខែ។ បន្ទាប់មកត្រូវឈប់ប្រើPyrazinamide ប៉ុន្តែត្រូវបន្តប្រើ Rifampicin Isoniazid និងEthambutol រយៈពេល ៤ខែទៀត។

២. ឲ្យIsoniazid, Rifampicin, Ethambutol និង Pyrazinamide សម្រាប់រយៈពេល៩ខែ។

៣. ផ្សំIsoniazid, Rifampicin, Streptomycin និង Pyrazinamide សម្រាប់រយៈពេល២ខែ។ បន្ទាប់មកឲ្យIsoniazid ជាមួយEthambutol, Streptomycin ឬក៏អាចប្រើThiacetazoneសម្រាប់រយៈពេល៦ខែទៅមុខទៀត។ ការព្យាបាលរបៀបនេះ នឹងបន្តយការចំណាយព្រោះត្រូវការប្រើRifampicinតិច។

៤. ប្រសិនបើRifampicinមិនអាចរកបាន ឬថ្លៃពេក សូមប្រើIsoniazid, Ethambutol និងStreptomycin សម្រាប់រយៈពេល២ខែ ឬរហូតការធ្វើតេស្ត៍បង្ហាញថាកំហាកអវិជ្ជមាន។ បន្ទាប់មកបន្តប្រើStreptomycin រយៈពេល២ខែទៅមុខទៀត និងឲ្យINH និង Ethambutol រយៈពេល១ឆ្នាំ។

៥. សម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលមានជំងឺរបេង គួរស្វែងរកដំបូន្មានពីគ្រូពេទ្យ។ បើមិនអាចទេ សូមប្រើIsoniazid ជាមួយនឹងEthambutol, Rifampicin ឬ Thiacetazoneសម្រាប់រយៈពេល១៨ខែ។ ជាមួយគ្នាដែរ ឲ្យវីតាមីនបេ៦ (Pyridoxine) ៥០ម.ក្រ/ថ្ងៃ។ កុំប្រើPyrazinamide ឬStreptomycin ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ។

<u>Isoniazid (INH)</u>

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនជាថ្នាំគ្រាប់ ១០០ម.ក្រ ឬ ៣០០ម.ក្រ

នេះជាថ្នាំប្រឆាំងជំងឺរបេងដ៏សាមញ្ញបំផុត។ ដើម្បីព្យាបាលជំងឺរបេង វាតែងតែត្រូវបានឲ្យជាមួយថ្នាំផ្សេងទៀតយ៉ាងហោច ១មុខ។ សម្រាប់ការបង្ការ វាអាចត្រូវបានផ្តល់តែមួយមុខបាន។

គ្រោះថ្នាក់ និងការប្រុងប្រយ័ត្ន :

ក្នុងករណីកម្រខ្លះ Isoniazidធ្វើឲ្យមានភាពស្លេកស្លាំង ឈឺសរសៃនៅដៃនិងជើង រមួលសាច់ដុំ ឬថែមទាំងប្រកាច់ទៀតផង ជាពិសេសចំពោះមនុស្សដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ ផលរំខានទាំងនេះ ជាធម្មតាអាចព្យាបាលបានដោយប្រើPyridoxine (វីតាមីនបេ៦) រៀងរាល់ថ្ងៃចំនួន៥០ម.ក្រជាថ្នាំលេប (ទំ.៣៩៤)។

ជួនកាលIsoniazidអាចបំផ្លាញថ្លើម។ អ្នកដែលចេញរោគសញ្ញារលាកថ្លើម(ភ្នែកនិងស្បែកឡើងលឿង រមាស់ មិនឃ្លានឈឺក្នុងពោះ មើលទំ.១៧២) នៅពេលលេបIsoniazid គួរឈប់លេបថ្នាំនេះ។

កម្រិតប្រើ Isoniazid (៥-១០ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ) : ប្រើថ្នាំ១០០ម.ក្រ

ឲ្យIsoniazid១ដងក្នុង១ថ្ងៃ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ក្នុងកម្រិតនីមួយៗ ឲ្យ :
មនុស្សធំ : ៣០០ម.ក្រ (៣គ្រាប់)
កុមារ : ៥០ម.ក្រ (១/២គ្រាប់) សម្រាប់ទម្ងន់១៥ គ.ក្រ

ចំពោះកុមារដែលមានជំងឺរបេងធ្ងន់ធ្ងរ ឬអ្នកដែលមានរបេងសួត សូមឲ្យទ្វេរដងនៃកម្រិតខាងលើ រហូតមានការធូរស្រាល។

ចំពោះការបង្ការការឆ្លងរោគរបេងទៅសមាជិកគ្រួសារ ជាទូទៅគេប្រើINHក្នុងកម្រិតខាងលើ រយៈពេល៦-៩ខែ។

Rifampicin

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនជាថ្នាំគ្រាប់ ១៥០ ឬ ៣០០ម.ក្រ

អង់ទីប៊ីយ៉ូទិកមួយនេះមានតម្លៃថ្លៃ ប៉ុន្តែមានប្រសិទ្ធិភាពក្នុងការកម្ចាត់ជំងឺរបេង។ មិនត្រូវប្រើថ្នាំនេះតែឯងទេ បើមិនដូច្នេះទេ ជំងឺរបេងនឹង*សុំនឹង*ថ្នាំនេះ។ នៅពេលដែលផ្សំជាមួយ Isoniazid និងយ៉ាងហោចថ្នាំ១មុខផ្សេងទៀត វាអាចកាត់បន្ថយពេលវេលាព្យាបាលបានច្រើនខែ។ (Rifampicinក៏ត្រូវបានប្រើសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺឃ្លង់ដែរ មើលទំ.៣៦៤)។

ជាការសំខាន់គឺត្រូវលេបRifampicinឲ្យទៀងទាត់ ដោយគ្មានការអាក់ខាន។ សូមចាំថា ត្រូវរកថ្នាំបន្ថែមទៀត មុនពេលដែលថ្នាំរបស់អ្នកអស់។

គ្រោះថ្នាក់ និងការប្រុងប្រយ័ត្ន :

Rifampicinអាចធ្វើឲ្យខូចថ្លើមយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។ អ្នកដែលមានជំងឺថ្លើម ឬអ្នកដែលមានផ្ទៃពោះ គួរប្រើថ្នាំនេះដោយមានការពិភាក្សាជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលជំនាញ។

ផលរំខាន : ទឹកនោម ទឹកភ្នែក លាមក ទឹកមាត់ សំបោរស្លេស និងញើស គឺមានពណ៌ទឹកក្រូចក្រហមដោយសារឥទ្ធិពលរបស់ Rifampicin។ ក្នុងករណីតិចតួច Rifampicin អាចធ្វើឲ្យមានគ្រុនក្តៅ បាត់បង់ឬកើនចំណង់អាហារ ក្អួត ចង្អោរ វង្វេង កន្ទួលលើស្បែក និងបញ្ហារដូរ។

Rifampicinកាត់បន្ថយប្រសិទ្ធភាពរបស់ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត ដូច្នេះស្ត្រីដែលប្រើថ្នាំពន្យារកំណើត គួររកដំបូន្មានពីគ្រូពេទ្យសម្រាប់ការបង្កើនកម្រិតប្រើ។ ឬក៏ប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀតដូចជា ស្រោមអនាម័យ កងដាក់ក្នុងស្បូន ឬ ដ៉ាំហ្រ្វាម នៅពេលប្រើRifampicin។

កម្រិតប្រើ Rifampicinក្នុងការព្យាបាលរបេង(១០ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ): ថ្នាំគ្រាប់ ១៥០ម.ក្រ ឬ៣០០ម.ក្រ

ឲ្យRifampicin១ដងក្នុង១ថ្ងៃ អាច១ម៉ោងមុន ឬ២ម៉ោងក្រោយបរិភោគអាហារ។

ក្នុងកម្រិតនីមួយៗ ឲ្យ :
មនុស្សធំ : ៦០០ម.ក្រ (ថ្នាំ៣០០ម.ក្រ ២គ្រាប់ ឬថ្នាំ ១៥០ម.ក្រ ៤គ្រាប់)
កុមារអាយុ៨-១២ឆ្នាំ : ៤៥០ម.ក្រ
កុមារអាយុ៣-៧ឆ្នាំ : ៣០០ម.ក្រ
កុមារក្រោម៣ឆ្នាំ : ១៥០ម.ក្រ

Pyrazinamide

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនជាថ្នាំគ្រាប់ ៥០០ម.ក្រ។

គ្រោះថ្នាក់ និងការប្រុងប្រយ័ត្ន :

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមិនគួរប្រើPyrazinamideទេ។

ផលរំខាន : អាចធ្វើឲ្យហើមឬឈឺសន្លាក់ លែងឃ្លានអាហារ ចង្អោរ និងក្អួត នោមមានការឈឺចាប់ លិតល្ហែ និងគ្រុន។

កម្រិតប្រើ Pyrazinamide(២០-៣០ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ): ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ៥០០ម.ក្រ

ឲ្យ ១ថ្ងៃ១ដង រយៈពេល២ខែ ដោយឲ្យជាមួយនូវថ្នាំរបេងផ្សេងៗទៀត។ ក្នុងកម្រិតនីមួយៗ ឲ្យ :

មនុស្សធំ : ១៥០០-២០០០ម.ក្រ (៣ឬ៤គ្រាប់)
កុមារអាយុ៨-១២ឆ្នាំ : ១០០០ម.ក្រ (២គ្រាប់)
កុមារអាយុ៣-៧ឆ្នាំ : ៥០០ម.ក្រ (១គ្រាប់)
កុមារក្រោម៣ឆ្នាំ : ២៥០ម.ក្រ (១/២គ្រាប់)

Ethambutol(ម៉ាកដែលឆ្លាប់ស្គាល់ : *Myambutol*)

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនជាថ្នាំគ្រាប់ ១០០ម.ក្រ ឬ ៤០០ម.ក្រ។

គ្រោះថ្នាក់ និងការប្រុងប្រយ័ត្ន :

Ethambutolអាចធ្វើឲ្យឈឺ ឬប៉ះពាល់ភ្នែក ប្រសិនបើប្រើច្រើន ហើយយូរ។ គួរបញ្ឈប់ការប្រើថ្នាំនេះ នៅពេលដែលមានបញ្ហាជាមួយភ្នែក ឬការសំឡឹងមើលមានការប្រែប្រួល។ ការប៉ះពាល់ភ្នែកបណ្តាលមកពីEthambutol ជាធម្មតាមានការប្រសើរឡើងវិញក្រោយពេលឈប់ប្រើថ្នាំនេះ។

កម្រិតប្រើ Ethambutol(២៥ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ សម្រាប់២ខដំបូង បន្ទាប់មក ១៥ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ): ថ្នាំគ្រាប់ ១០០ម.ក្រ ឬ ៤០០ម.ក្រ

ឲ្យ ១ថ្ងៃ១ដង។

ក្នុងរយៈពេល២ខែដំបូង ក្នុងកម្រិតនីមួយៗ ឲ្យ :
មនុស្សធំ : ១២០០ម.ក្រ (ថ្នាំ៤០០ម.ក្រ ៣គ្រាប់ ឬថ្នាំ ១០០ម.ក្រ ១២គ្រាប់)
កុមារ : ឲ្យ ១៥ម.ក្រសម្រាប់ទម្ងន់កុមារ១គ.ក្រ។ ប៉ុន្តែចំពោះជំងឺរបេងសួត ឲ្យ២៥ម.ក្រសម្រាប់ទម្ងន់កុមារ ១គ.ក្រ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

បន្ទាប់ពី២ខែ ឲ្យ :
មនុស្សធំ : ៨០០ម.ក្រ (ថ្នាំ៤០០ម.ក្រ ២គ្រាប់ ឬថ្នាំ១០០ ម.ក្រ ៨គ្រាប់)
កុមារ: ឲ្យ ១៥ម.ក្រសម្រាប់ទម្ងន់កុមារ១គ.ក្រ។

Streptomycin

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនជាដបសម្រាប់ចាក់ ៥០០ម.ក្រ ក្នុង១ម.ល។

Streptomycinនៅតែជាថ្នាំមានប្រយោជន៍សម្រាប់ព្យាបាលជំងឺរបេង។ វាមានប្រសិទ្ធភាពតិចជាងRifampicinបន្តិច ប៉ុន្តែថោកជាងច្រើន។

គ្រោះថ្នាក់ និងការប្រុងប្រយ័ត្ន :

ត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ដោយមិនឲ្យថ្នាំលើសកម្រិតត្រឹមត្រូវ។ ការប្រើថ្នាំនេះច្រើន ហើយក្នុងរយៈពេលយូរ អាចធ្វើឲ្យថ្លង់។ បើមានការហឹងត្រចៀក ឬថ្លង់ សូមឈប់លេបថ្នាំ ហើយត្រូវពិគ្រោះនឹងគ្រូពេទ្យ។

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬអ្នកដែលមានជំងឺតម្រងនោម មិនគួរប្រើថ្នាំនេះទេ។

កម្រិតប្រើ Streptomycin(១៥ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ) : ដប ឬម្សៅសម្រាប់លាយទឹក ១ក្រ.នៃStreptomycin ក្នុង២ម.ល

សម្រាប់ការព្យាបាលជំងឺរបេង

ករណីធ្ងន់ធ្ងរខ្លាំង : ចាក់១ថ្ងៃ១ម្តង រយៈពេល៣-៨ សប្តាហ៍

ករណីស្រាល : ចាក់២ឬ៣ម្តងក្នុង១សប្តាហ៍ រយៈពេល ២ខែ

ក្នុងការចាក់ម្តងៗ ឲ្យ :
មនុស្សធំ : ១ក្រ. (ឬ២ម.ល)
មនុស្សចាស់អាយុលើស៥០ឆ្នាំ : ៥០០ម.ក្រ(១ម.ល)
កុមារអាយុ៨-១២ឆ្នាំ : ៧៥០ម.ក្រ(១ ១/២ម.ល)
កុមារអាយុ៣-៧ឆ្នាំ : ៥០០ម.ក្រ(១ម.ល)
កុមារអាយុក្រោម៣ឆ្នាំ : ២៥០ម.ក្រ (១/២ម.ល)
ទារកទើបកើត : ឲ្យ២០ម.ក្រសម្រាប់ទម្ងន់១គ.ក្រ ដូច្នេះទារកទម្ងន់៣គ.ក្រ ត្រូវទទួល៦០ម. ក្រ(១/៨ម.ល)

ការប្រើStreptomycinសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺផ្សេងក្រៅពីរបេង

ក្នុងករណីបន្ទាន់ StreptomycinជាមួយនិងPenicillinអាចប្រើសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺធ្ងន់ធ្ងរមួយចំនួនបាន(មើលPenicillin និងstreptomycin ទំ.៣៥៤)។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ការប្រើStreptomycinសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺផ្សេងក្រៅពីរបេង គួរមានកំណត់ ព្រោះការប្រើរបៀបនេះយូរៗទៅនឹងធ្វើឲ្យរោគរបេងស៊ាំនឹងថ្នាំនេះ ហើយជាលទ្ធផលគឺពិបាកព្យាបាល។

Thiacetazone

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនជាថ្នាំគ្រាប់ ៥០ម.ក្រ (ថ្នាំនេះច្រើនតែផ្សំជាមួយនិង Isoniazid ១០០ ឬ១៣៣ម.ក្រ)

ផលរំខាន : អាចធ្វើឲ្យឡើងកន្ទួលនៅលើស្បែក ក្អួតចង្អោរ វិលមុខ ឬមិនឃ្លានបាយ។ **អ្នកដែលមានមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ ជាចំខាតកុំប្រើថ្នាំនេះ។ វាអាចធ្វើឲ្យមានប្រតិកម្មទំនាស់យ៉ាងខ្លាំងរហូតដល់ស្លាប់បាន ហើយអាចធ្វើរបកស្បែក។**

កម្រិតប្រើ Thiacetazone (២,៥ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ) : ថ្នាំគ្រាប់៥០ម.ក្រ លាយ ឬមិនលាយជាមួយIsoniazid

ឲ្យ១ថ្ងៃ១ដង។

ក្នុងកម្រិតនីមួយៗ ឲ្យ :
មនុស្សធំ : ៣គ្រាប់(១៥០ម.ក្រ)
កុមារអាយុ៨-១២ឆ្នាំ : ២គ្រាប់(១០០ម.ក្រ)
កុមារអាយុ៣-៧ឆ្នាំ : ១គ្រាប់(៥០ម.ក្រ)
កុមារអាយុក្រោម៣ឆ្នាំ : ១/២គ្រាប់(២៥ម.ក្រ)

ថ្នាំសម្រាប់ជំងឺឃ្លង់

នៅពេលព្យាបាលជំងឺឃ្លង់ ចាំបាច់ត្រូវដឹងថាជំងឺឃ្លង់ប្រភេទណាមួយដែលអ្នកជំងឺមាន។ ប្រសិនបើមានសន្លាកពណ៌ស្រាល ៗ ដោយមានការបាត់បង់ញាណដឹងដឹង ប៉ុន្តែមិនមានដុំពក ឬស្បែកក្រាស់ទេ នោះវាអាចជាជំងឺឃ្លង់ tuberculoid ហើយវាត្រូវការការព្យាបាលដោយថ្នាំតែ២មុខប៉ុណ្ណោះ។ ប្រសិនបើមានដុំពក នោះវា អាចជាជំងឺឃ្លង់ lepromatous ហើយប្រសើរបំផុតត្រូវប្រើថ្នាំ៣មុខ។ **ប្រសិនបើអាច ថ្នាំព្យាបាលជំងឺឃ្លង់គួរត្រូវបានប្រើដោយមានការណែនាំពីបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬវេជ្ជបណ្ឌិតដែលមានបទពិសោធន៍ ដោយផ្អែកលើផែនការជាតិ។**

សូមទាក់ទងមជ្ឈមណ្ឌលជាតិកម្ចាត់រោគរបេង និងហង់សិនតាមរយៈអាសយដ្ឋានលេខ ១ ផ្លូវ២៧៨កែង៩៥ សង្កាត់បឹងកេងកង២ ខណ្ឌចំការមន ភ្នំពេញ។ ទូរស័ព្ទ : ០២៣ ២១៩ ២៧៤, ០២៣ ២១៩ ២៧៥។

ជាធម្មតាការព្យាបាលជំងឺឃ្លង់ត្រូវតែបន្តរហូតយ៉ាងតិច៦ខែ ឬពេលខ្លះអាចបន្តអស់មួយជីវិត។ ដើម្បីកុំឲ្យបាក់តេរី(បាក់ស៊ីលី) ដែលបណ្តាលឲ្យមានជំងឺឃ្លង់ ស៊ាំនឹងថ្នាំ ជាការសំខាន់ត្រូវលេបថ្នាំឲ្យទៀងទាត់ ដោយមិនអាក់ខាន។ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកបានរកថ្នាំបន្ថែម មុនពេលអស់ថ្នាំ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការព្យាបាលដែលត្រូវបានណែនាំ :

ចំពោះ ជំងឺឃ្លង់ tuberculoid ចូរប្រើថ្នាំទាំងពីរនេះ យ៉ាងហោចណាស់ ៦ខែ :

Dapsone : រៀងរាល់ថ្ងៃ

Rifampicin : រៀងរាល់ខែ

ចំពោះ ជំងឺឃ្លង់ lepromatous ប្រើថ្នាំទាំងបីមុខនេះរយៈពេល២ទៅ៥ឆ្នាំ :

Dapsone : រៀងរាល់ថ្ងៃ

Clofazimine : រាល់ថ្ងៃ ហើយបង្កើនកម្រិតប្រើរៀងរាល់ខែ

Rifampicin : រៀងរាល់ខែ

ចំណាំ : ទោះបីជាការព្យាបាលជំងឺឃ្លង់ដោយប្រើDapsone ជាមួយនឹងថ្នាំផ្សេងទៀត ធ្វើឲ្យចំណេញពេលព្យាបាលក៏ដោយ ជួនកាលមានតែDapsoneមួយមុខប៉ុណ្ណោះដែលអាចរកបាន។ ជាញឹកញាប់ នៅពេលប្រើវាតែមួយមុខ វាមានលទ្ធផលល្អដែរ ប៉ុន្តែវាប្រើពេលយូរ ហេតុនេះហើយការព្យាបាលអាចប្រើពេលយ៉ាងតិច២ឆ្នាំ ឬអស់មួយជីវិតចំពោះ ជំងឺឃ្លង់ lepromatous។

ក្នុងករណីកម្រ អ្នកជំងឺអាចមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរមួយហៅថា "ប្រតិកម្មជំងឺឃ្លង់" នៅពេលដែលគេប្រើថ្នាំព្យាបាលជំងឺឃ្លង់នេះ។ វាអាចមានជាដុំពក។ និងស្នាមរលាក គ្រុនក្តៅ និងហើមឡើងសរសៃ។ វាក៏អាចធ្វើឲ្យឈឺសន្លាក់ ហើមកូនកណ្តុរ និងពងស្វាស ហើមដៃនិងជើង ឬភ្នែកឈឺនិងក្រហម ដែលអាចបណ្តាលឲ្យងងឹតភ្នែក។

ក្នុងករណីមាន "ប្រតិកម្មជំងឺឃ្លង់" ធ្ងន់ធ្ងរ(ឈឺតាមសរសៃស្តឹក ឬខ្សោយ ឈឺភ្នែក ឬពងស្វាស) ជាធម្មតាគឺត្រូវបន្តការព្យាបាលជំងឺឃ្លង់ដដែល ប៉ុន្តែត្រូវបន្ថែមថ្នាំប្រឆាំងរលាក (cortico-steroid)។ ស្វែងរកដំបូន្មានពីគ្រូពេទ្យជំនាញ អំពីបញ្ហានេះ ព្រោះcortico-steroid ក៏អាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរដែរ។

Dapsone (diaminodiphenylsulfone, DDS)

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនជាថ្នាំគ្រាប់ ៥០ម.ក្រ ឬ១០០ម.ក្រ ។

ជួនកាលDapsoneបណ្តាលឲ្យមានស្លេកស្លាំង ឬកន្ទួលលើស្បែក ដែលអាចនឹងធ្ងន់ធ្ងរទៀតផង។ ប្រសិនបើរបកស្បែកខ្លាំង ត្រូវឈប់លេបថ្នាំ។

ប្រយ័ត្ន : DDS គឺជាថ្នាំដែលមានគ្រោះថ្នាក់។ចូរទុកវាឲ្យឆ្ងាយកុំឲ្យកុមារយកបាន។

កម្រិតប្រើ DDS (២ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ): ថ្នាំគ្រាប់១០០ម.ក្រ លេបមួយថ្ងៃម្តង

មនុស្សធំ : ១០០ម.ក្រ (ថ្នាំ១០០ម.ក្រ ១គ្រាប់)

កុមារអាយុ១៣-១៨ឆ្នាំ : ៥០ម.ក្រ(ថ្នាំ១០០ម.ក្រ ១/២គ្រាប់)

កុមារអាយុ៦-១២ឆ្នាំ : ២៥ម.ក្រ(ថ្នាំ១០០ម.ក្រ ១/៤គ្រាប់)

កុមារអាយុ២-៥ឆ្នាំ : ២៥ម.ក្រ(ថ្នាំ១០០ម.ក្រ ១/៤គ្រាប់) តែ**៣ដងក្នុង១សប្តាហ៍ប៉ុណ្ណោះ**។

Rifampicin

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនជាថ្នាំគ្រាប់ ១៥០ម.ក្រ និង៣០០ម.ក្រ ។

Rifampicinជាថ្នាំថ្លៃមួយ ប៉ុន្តែគេត្រូវការវាតែបន្តិចប៉ុណ្ណោះក្នុងការព្យាបាលជំងឺឃ្លង់ ដូច្នេះតម្លៃរួបនឹងមិនសូវជាអស់ច្រើនទេ។ សូមមើលទំ.៣៦២ និយាយពីផលរំខាន និងគ្រោះថ្នាក់។ ត្រូវសុំដំបូន្មានពីបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬវេជ្ជបណ្ឌិតជំនាញ នៅពេលប្រើRifampicin :

កម្រិតប្រើ Rifampicinសម្រាប់ជំងឺឃ្លង់ (១០-២០ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ): ប្រើថ្នាំគ្រាប់៣០០ម.ក្រ ។

សម្រាប់ជំងឺឃ្លង់ ចូរប្រើRifampicinម្តងក្នុង១ខែ។ គួរលេប វា១ម៉ោងមុន ឬ២ម៉ោងក្រោយពេលទទួលទានអាហារ។

ក្នុងកម្រិតប្រចាំខែនីមួយៗ ឲ្យ :

មនុស្សធំ : ៦០០ម.ក្រ (ថ្នាំ៣០០ម.ក្រ ២គ្រាប់)

កុមារអាយុ៨-១២ឆ្នាំ : ៤៥០ម.ក្រ(ថ្នាំ៣០០ម.ក្រ ១ ១/២គ្រាប់)

កុមារអាយុ៣-៧ឆ្នាំ : ៣០០ម.ក្រ(ថ្នាំ៣០០ម.ក្រ ១គ្រាប់)

កុមារអាយុក្រោម៣ឆ្នាំ : ១៥០ម.ក្រ(ថ្នាំ៣០០ម.ក្រ ១/២គ្រាប់)

Clofazimine *(Lamprene)*

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនជាថ្នាំគ្រាប់ ៥០ម.ក្រ និង១០០ម.ក្រ

Clofazimineក៏ជាថ្នាំដែលមានថ្លៃដែរ។ ទោះបីជាវាមានប្រសិទ្ធិភាពតិចជាងRifampicin ក្នុងការកម្ចាត់មេរោគឃ្លង់ក៏ដោយ វាមានគុណសម្បត្តិត្រង់ថាវាជួយក្នុងបញ្ឈប់ ប្រតិកម្មជំងឺឃ្លង់ ក្នុងកម្រិតមួយ ជាពិសេសចំពោះ ជំងឺឃ្លង់ lepromatous ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ផលរំខាន : ធ្វើឲ្យស្បែកប្រែពណ៌ជាក្រហមស្វាយ។ វាគ្រាន់តែជាករណីបណ្តោះអាសន្នទេ ហើយនឹងបាត់ទៅវិញក្នុង១ឬ២ឆ្នាំក្រោយពេលឈប់ប្រើថ្នាំនេះ។ អាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាក្រពះឬការរំលាយអាហារ។ មិនត្រូវបានណែនាំឲ្យប្រើចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទេ។

កម្រិតប្រើ Clofazimine (១ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ): ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ៥០ ម.ក្រ

ឲ្យClofazimine១កម្រិតរាល់ថ្ងៃ ហើយ១ខែម្តងឲ្យថ្នាំក្នុងកម្រិតច្រើនជាងនេះ។

ក្នុងកម្រិតប្រចាំថ្ងៃនីមួយៗ ឲ្យ :
- មនុស្សធំ : ៥០ម.ក្រ (ថ្នាំ៥០ម.ក្រ ១គ្រាប់)
- កុមារអាយុ៨-១២ឆ្នាំ : ៣៧ម.ក្រ(ថ្នាំ៥០ម.ក្រ ៣/៤គ្រាប់)
- កុមារអាយុ៣-៧ឆ្នាំ : ២៥ម.ក្រ(ថ្នាំ៥០ម.ក្រ ១/២គ្រាប់)
- កុមារអាយុក្រោម៣ឆ្នាំ : ១២ម.ក្រ(ថ្នាំ៥០ម.ក្រ ១/៤គ្រាប់)

ក្នុងកម្រិតប្រចាំខែនីមួយៗ ឲ្យ :
- មនុស្សធំ : ៣០០ម.ក្រ (ថ្នាំ៥០ម.ក្រ ៦គ្រាប់)
- កុមារអាយុ៨-១២ឆ្នាំ : ២២៥ម.ក្រ(ថ្នាំ៥០ម.ក្រ ៤ ១/២គ្រាប់)
- កុមារអាយុ៣-៧ឆ្នាំ : ១៥០ម.ក្រ(ថ្នាំ៥០ម.ក្រ ៣គ្រាប់)
- កុមារអាយុក្រោម៣ឆ្នាំ : ៧៥ម.ក្រ(ថ្នាំ៥០ម.ក្រ ១ ១/២ គ្រាប់)

ចំណាំ : កម្រិតធំនៃClofazimine ដែលអាចត្រូវបានប្រើរាល់ថ្ងៃដើម្បីបញ្ឈប់ ប្រតិកម្មជំងឺឃ្លង់ គឺប្រសើរបំផុតត្រូវប្រើដោយមានការណែនាំពីបុគ្គលិកសុខាភិបាលជំនាញ ឬវេជ្ជបណ្ឌិត។

ថ្នាំសម្រាប់ជំងឺគ្រុនចាញ់

មានថ្នាំជាច្រើនដែលប្រឆាំងនឹងជំងឺគ្រុនចាញ់។ ជាអកុសល នៅតំបន់ជាច្រើនក្នុងពិភពលោក មេរោគគ្រុនចាញ់បានស៊ាំនឹងថ្នាំគ្រុនចាញ់ដែលខ្លាំងជាងគេទៅហើយ។ ជាពិសេសគឺប្រភេទជំងឺគ្រុនចាញ់ដែលធ្ងន់ធ្ងរជាងគេ(ជំងឺគ្រុនចាញ់ដែលបង្កដោយហ្វាល់ស៊ីប៉ារូម)។ **ជាការសំខាន់គឺត្រូវរៀនពីបុគ្គលិកសុខាភិបាល មណ្ឌលសុខភាពក្នុងស្រុក ឬនាយកដ្ឋានសុខភាព ថាតើថ្នាំគ្រុនចាញ់មួយណាដែលមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងតំបន់របស់អ្នក។**

សំខាន់ : ជំងឺគ្រុនចាញ់អាចសម្លាប់មនុស្សបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស ប្រសិនបើមិនទាន់ភាពប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ។ កុមារ និងអ្នកដែលបានទៅកាន់តំបន់ដែលមានជំងឺគ្រុនចាញ់ ត្រូវទទួលការព្យាបាលភ្លាមៗ។

ថ្នាំសម្រាប់គ្រុនចាញ់អាចត្រូវបានប្រើក្នុងវិធី២យ៉ាង :

១. សម្រាប់ព្យាបាលអ្នកដែលមានជំងឺគ្រុនចាញ់។ ថ្នាំត្រូវបានផ្តល់រៀងរាល់ថ្ងៃ រយៈពេលតែ២ឬ៣ថ្ងៃទេ។

២. សម្រាប់ការបង្ការ : ដើម្បីទប់ស្កាត់មេរោគគ្រុនចាញ់ដែលអាចមាននៅក្នុងឈាម មិនឲ្យបង្កគ្រោះថ្នាក់។ ការបង្ការត្រូវបានធ្វើឡើងក្នុងតំបន់ដែលមានជំងឺគ្រុនចាញ់ញឹកញាប់ជាពិសេសដើម្បីការពារកុមារដែលខ្សោយ ឬឈឺដោយមូលហេតុផ្សេងៗ។ វាក៏ត្រូវបានប្រើផងដែរសម្រាប់អ្នកដែលទៅកាន់តំបន់ដែលមានជំងឺគ្រុនចាញ់ហើយគាត់គ្មានប្រព័ន្ធការពារខ្លួន។ ជាធម្មតាថ្នាំត្រូវបានផ្តល់មួយសប្តាហ៍ម្តង។ ដើម្បីបង្ការគ្រុនចាញ់ សូមមើលផងដែរនូវវិធីចៀសវាងមូសខាំ នៅទំ.១៩៧។

ថ្នាំគ្រុនចាញ់មួយចំនួន ប្រើសម្រាប់តែព្យាបាលជំងឺគ្រុនចាញ់ប៉ុណ្ណោះ ហើយមួយចំនួនទៀតប្រើសម្រាប់តែបង្ការ។ ថ្នាំផ្សេងទៀត អាចប្រើបានសម្រាប់ទាំងពីរតួនាទី។

ថ្នាំដែលប្រើសម្រាប់ព្យាបាលប្រភេទជំងឺគ្រុនចាញ់ស្រួចស្រាល់ គួរត្រូវបានប្រើផ្សំនឹងថ្នាំផ្សេងទៀត ព្រោះមេរោគបានស៊ាំនឹងថ្នាំជាច្រើនដែលប្រើញឹកញាប់។ ដោយហេតុតែការស៊ាំនឹង**ថ្នាំChloroquine**បានរាយសាយទៅតំបន់ជាច្រើន ដូច្នេះជំងឺគ្រុនចាញ់ស្រួចស្រាល់ គួរព្យាបាលដោយ **Quinine**(ទំ.៣៦៦) ជាមួយ**Fansidar**(ទំ.៣៦៨) ឬ Quinine ជាមួយ **Doxycyclin**(ទំ.៣៥៦)។

Mefloquine និង**Proguanil** ជាថ្នាំ២ផ្សេងទៀតដែលប្រើសម្រាប់ព្យាបាលនិងបង្ការជំងឺគ្រុនចាញ់ដែលស៊ាំនឹង Chloroquine។ ជួនកាលក្រោយពីព្យាបាល គេប្រើ **Primaquine** ជាមួយថ្នាំគ្រុនចាញ់ផ្សេងទៀត ដើម្បីការពារមិនឲ្យគ្រុនចាញ់កើតឡើងវិញទៀត។

Doxycyclinត្រូវបានប្រើម្តងម្កាលក្នុងការព្យាបាលនិងបង្ការជំងឺគ្រុនចាញ់(មើលទំ.៣៦៨)។ មានថ្នាំក្រោយមកទៀតឈ្មោះថា **Artemisinin** ដែលចម្រាញ់ពីរុក្ខជាតិដែលមានច្រើននៅអាស៊ី។ វាត្រូវបានប្រើជាមួយថ្នាំគ្រុនចាញ់ផ្សេងទៀត ដើម្បីព្យាបាលគ្រុនចាញ់ដែលស៊ាំនឹងថ្នាំច្រើនមុខ។ ប៉ុន្តែថ្នាំនេះនៅមានតម្លៃថ្លៃ ហើយមិនអាចរកបានទេនៅតំបន់ជាច្រើន។

Artemisinin *(Artesunate, Artemether, Artemotil)*

ជាធម្មតាថ្នាំស្រឡាយArtemisininត្រូវបានប្រើជាមួយថ្នាំដទៃទៀតក្នុងការព្យាបាលជំងឺគ្រុនចាញ់ដែលបង្កដោយហ្វាល់ស៊ីប៉ារូមនៅតំបន់ដែលគេដឹងថាមេរោគស៊ាំនឹងថ្នាំគ្រុនចាញ់។

កម្រិតប្រើ

ឲ្យArtesunate ៣០០ម.ក្រ ជាថ្នាំលេប ១ថ្ងៃម្តង រយៈពេល ៧ថ្ងៃ

និង

ឲ្យClindamycin ៦០០ម.ក្រ ជាថ្នាំលេប ២ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល៧ថ្ងៃ

នៅកន្លែងខ្លះ កម្រិតប្រើនៃArtemisinin និងArtesunate ត្រូវបានបន្ថែមដោយMefloquine ១កម្រិតប្រើ (១៥ម.ក្រ/គ.ក្រ)។

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះក្រោម៣ខែ **មិន**គួរប្រើថ្នាំនេះទេ។ បន្ទាប់ពី ៣ខែទៅ ទើបមានសុវត្ថិភាព។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

Chloroquine

Chloroquineមាន២ទំរង់ គឺ Chloroquine phosphate និងChloroquine sulfate។ កម្រិតប្រើរបស់វាខុសគ្នា ដូច្នេះអ្នកត្រូវដឹងថាChloroquineប្រភេទណាដែលអ្នកមាន ហើយបរិមាណថ្នាំ(ជាតិChloroquine)មានប៉ុន្មាននៅក្នុងថ្នាំ។

ស្ទើរតែគ្រប់កន្លែងក្នុងពិភពលោក គ្រុនចាញ់បានស៊ាំនឹងChloroquineដែលប្រើតែឯងទៅហើយ។ Chloroquineគួរបានប្រើជាមួយថ្នាំផ្សេងទៀត។ ចូរពិភាក្សាជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលអំពីថ្នាំណាដែលមានប្រសិទ្ធភាពបំផុតក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

Chloroquineមានសុវត្ថិភាពចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬកំពុងបំបៅដោះកូន ក្នុងការព្យាបាល និងបង្ការជំងឺគ្រុនចាញ់។

Chloroquine phosphate (ម៉ាកដែលធ្លាប់ស្គាល់ : *Aralen, Resochin, Avlochlor)*

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនជាថ្នាំគ្រាប់ ២៥០ម.ក្រ(ដែលមានជាតិChloroquine ១៥០ម.ក្រក្នុងនោះ) ឬ ៥០០ម.ក្រ(មានជាតិChloroquine៣០០ម.ក្រក្នុងនោះ)

កម្រិតប្រើ Chloroquine phosphateជាថ្នាំលេប : ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ២៥០ម.ក្រ ។

សម្រាប់ការព្យាបាលជំងឺគ្រុនចាញ់ស្រួចស្រាល :

សម្រាប់កម្រិតប្រើលើកទី១ ឲ្យ :
- មនុស្សធំ : ៤គ្រាប់ (១០០០ម.ក្រ)
- កុមារអាយុ១០-១៥ឆ្នាំ : ៣គ្រាប់ (៧៥០ម.ក្រ)
- កុមារអាយុ៦-៩ឆ្នាំ : ២គ្រាប់ (៥០០ម.ក្រ)
- កុមារអាយុ៣-៥ឆ្នាំ : ១គ្រាប់ (២៥០ម.ក្រ)
- កុមារអាយុ១-២ឆ្នាំ : ១/២គ្រាប់ (១២៥ម.ក្រ)
- ទារកអាយុក្រោម១ឆ្នាំ : ១/៤គ្រាប់ (៦៣ម.ក្រ)

បន្ទាប់មកទៀតឲ្យថ្នាំតាមកម្រិតប្រើដូចខាងក្រោម នៅ៦ម៉ោងបន្ទាប់ពីកម្រិតប្រើលើកទី១ ១ថ្ងៃបន្ទាប់ពីកម្រិតប្រើលើកទី១ និង ២ថ្ងៃបន្ទាប់ពីកម្រិតប្រើលើកទី១:

- មនុស្សធំ : ២គ្រាប់ (៥០០ម.ក្រ)
- កុមារអាយុ១០-១៥ឆ្នាំ : ១ ១/២គ្រាប់ (៣៧៥ម.ក្រ)
- កុមារអាយុ៦-៩ឆ្នាំ : ១គ្រាប់ (២៥០ម.ក្រ)
- កុមារអាយុ៣-៥ឆ្នាំ : ១/២គ្រាប់ (១២៥ម.ក្រ)
- កុមារអាយុ១-២ឆ្នាំ : ១/៤គ្រាប់ (៦៣ម.ក្រ)
- ទារកអាយុក្រោម១ឆ្នាំ : ១/៨គ្រាប់ (៣២ម.ក្រ)

សម្រាប់ការបង្ការជំងឺគ្រុនចាញ់ (នៅកន្លែងដែលវាមិនស៊ាំនឹង Chloroquine) :

១សប្តាហ៍មុនពេលចូលទៅកន្លែងមានជំងឺគ្រុនចាញ់ ឲ្យថ្នាំ ១ដង និងបន្តឲ្យថ្នាំក្នុង១សប្តាហ៍ម្តង រហូតទាល់តែចាកចេញពីតំបន់ដែលមានជំងឺគ្រុនចាញ់បាន៤សប្តាហ៍។

- មនុស្សធំ : ២គ្រាប់ (៥០០ម.ក្រ)
- កុមារអាយុ១០-១៥ឆ្នាំ : ១ ១/២គ្រាប់ (៣៧៥ម.ក្រ)
- កុមារអាយុ៦-៩ឆ្នាំ : ១គ្រាប់ (២៥០ម.ក្រ)
- កុមារអាយុ៣-៥ឆ្នាំ : ១/២គ្រាប់ (១២៥ម.ក្រ)
- កុមារអាយុ១-២ឆ្នាំ : ១/៤គ្រាប់ (៦៣ម.ក្រ)
- ទារកអាយុក្រោម១ឆ្នាំ : ១/៨គ្រាប់ (៣២ម.ក្រ)

Chloroquine sulfate (ម៉ាកដែលធ្លាប់ស្គាល់ : *Nivaquine)*

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនជាថ្នាំគ្រាប់ ២០០ម.ក្រ(មានជាតិChloroquine១៥០ ម.ក្រក្នុងនោះ)

កម្រិតប្រើ Chloroquine sulfateជាថ្នាំលេប : ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ២០០ម.ក្រ

សម្រាប់ការព្យាបាលជំងឺគ្រុនចាញ់ស្រួចស្រាល់ :

សម្រាប់កម្រិតប្រើលើកទី១ ឲ្យ :
- មនុស្សធំ : ៤គ្រាប់ (៨០០ម.ក្រ)
- កុមារអាយុ១០-១៥ឆ្នាំ : ៣គ្រាប់ (៦០០ម.ក្រ)
- កុមារអាយុ៦-៩ឆ្នាំ : ២គ្រាប់ (៤០០ម.ក្រ)
- កុមារអាយុ៣-៥ឆ្នាំ : ១គ្រាប់ (២០០ម.ក្រ)
- កុមារអាយុ១-២ឆ្នាំ : ១/២គ្រាប់ (១០០ម.ក្រ)
- ទារកអាយុក្រោម១ឆ្នាំ : ១/៤គ្រាប់ (៥០ម.ក្រ)

បន្ទាប់មកទៀតឲ្យតាមកម្រិតប្រើដូចខាងក្រោម នៅ៦ម៉ោងបន្ទាប់ពីកម្រិតប្រើលើកទី១ ១ថ្ងៃបន្ទាប់ពីម្រិតប្រើលើកទី១ និង ២ថ្ងៃបន្ទាប់ពីកម្រិតប្រើលើកទី១ :

- មនុស្សធំ : ២គ្រាប់ (៤០០ម.ក្រ)
- កុមារអាយុ១០-១៥ឆ្នាំ : ១ ១/២គ្រាប់ (៣០០ម.ក្រ)
- កុមារអាយុ៦-៩ឆ្នាំ : ១គ្រាប់ (២០០ម.ក្រ)
- កុមារអាយុ៣-៥ឆ្នាំ : ១/២គ្រាប់ (១០០ម.ក្រ)
- កុមារអាយុ១-២ឆ្នាំ : ១/៤គ្រាប់ (៥០ម.ក្រ)
- ទារកអាយុក្រោម១ឆ្នាំ : ១/៨គ្រាប់ (២៥ម.ក្រ)

សម្រាប់ការបង្ការជំងឺគ្រុនចាញ់ :

១សប្តាហ៍មុនពេលចូលទៅកន្លែងមានជំងឺគ្រុនចាញ់ ឲ្យថ្នាំ ១ដង និងបន្តឲ្យថ្នាំក្នុង១សប្តាហ៍ម្តង រហូតទាល់តែចាកចេញពីតំបន់ដែលមានជំងឺគ្រុនចាញ់បាន៤សប្តាហ៍។

- មនុស្សធំ : ២គ្រាប់ (៤០០ម.ក្រ)
- កុមារអាយុ១០-១៥ឆ្នាំ : ១ ១/២គ្រាប់ (៣០០ម.ក្រ)
- កុមារអាយុ៦-៩ឆ្នាំ : ១គ្រាប់ (២០០ម.ក្រ)
- កុមារអាយុ៣-៥ឆ្នាំ : ១/២គ្រាប់ (១០០ម.ក្រ)
- កុមារអាយុ១-២ឆ្នាំ : ១/៤គ្រាប់ (៥០ម.ក្រ)
- ទារកអាយុក្រោម១ឆ្នាំ : ១/៨គ្រាប់ (២៥ម.ក្រ)

Quinine (Quinine sulfate ឬQuinine bisulfate)

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនជាថ្នាំគ្រាប់ ៣០០ម.ក្រ ឬ ៦៥០ម.ក្រ

Quinineត្រូវបានប្រើសម្រាប់ព្យាបាលគ្រុនចាញ់ដែលស៊ាំនឹងថ្នាំ(គ្រុនចាញ់ដែលមិនព្រមចាញ់ថ្នាំដទៃទៀត) និងគ្រុនចាញ់ធ្ងន់ធ្ងរ រួមទាំងគ្រុនចាញ់ដែលប៉ះពាល់ដល់ខួរក្បាល។ ប្រសើរបំផុតគឺត្រូវឲ្យជាថ្នាំលេប។ ប្រសិនបើលេបQuinine ធ្វើឲ្យក្អួតចង្អោរ ថ្នាំផ្សេងទៀតដូចជាPromethazineអាចជួយបាន។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ផលរំខាន : ជួនកាលQuinineធ្វើឲ្យស្បែកហូរញើស ហឹង ត្រចៀក ឬស្តាប់មិនសូវឮ ស្រវាំងភ្នែក វិលមុខ ចង្អោរ និងរាក។

កម្រិតប្រើ Quinineសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺគ្រុនចាញ់ស្រួចស្រាល់ : ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ៣០០ម.ក្រ។

ឲ្យ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល៣ថ្ងៃ :

មនុស្សធំ : ២គ្រាប់ (៦០០ម.ក្រ)
កុមារអាយុ១០-១៥ឆ្នាំ : ១ ១/២គ្រាប់ (៤៥០ម.ក្រ)
កុមារអាយុ៦-៩ឆ្នាំ : ១គ្រាប់ (៣០០ម.ក្រ)
កុមារអាយុ៣-៥ឆ្នាំ : ១/២គ្រាប់ (១៥០ម.ក្រ)
កុមារអាយុ១-២ឆ្នាំ : ១/៤គ្រាប់ (៧៥ម.ក្រ)
ទារកអាយុក្រោម១ឆ្នាំ : ១/៨គ្រាប់ (៣៨ម.ក្រ)

ចំណាំ : នៅតំបន់ខ្លះក្នុងពិភពលោក ដូចជាអាស៊ីអាគ្នេយ៍ ជាដើម ជាការចាំបាច់គឺត្រូវប្រើQuinineរយៈពេល ៧ថ្ងៃ។

ការចាក់ថ្នាំQuinine ឬChloroquine :
ពេលណាដែលត្រូវចាក់ :

ការចាក់ថ្នាំQuinine ឬChloroquineគួរតែប្រើតិចតួចបំផុត ក្នុងករណីបន្ទាន់ខ្លាំង។ ប្រសិនអ្នកណាមានរោគសញ្ញាគ្រុនចាញ់ ឬរស់នៅក្នុងតំបន់ដែលសំបូរជំងឺគ្រុនចាញ់ មានក្អួត ប្រកាច់ ឬសញ្ញាផ្សេងទៀតនៃជំងឺរលាកស្រោមខួរ(មើលទំ. ១៨៥) នោះគាត់អាចមានមេរោគគ្រុនចាញ់ក្នុងខួរក្បាល។ **ត្រូវចាក់ថ្នាំQuinineជាបន្ទាន់** (ឬបើអ្នកគ្មានថ្នាំផ្សេងទៀតទេ សូមសាកល្បងចាក់Chloroquine)។ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នបំផុតក្នុងការប្រើ**កម្រិតថ្នាំឲ្យត្រឹមត្រូវ។ ត្រូវរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។**

ការចាក់Quinine Dihydrochloride ៣០០ម.ក្រ ក្នុង២ម.ល :

ការចាក់Quinineគឺត្រូវចាក់យឺតៗបំផុត ហើយមិនត្រូវចាក់ត្រង់ទៅក្នុងសរសៃវ៉ែនទេ វាអាចធ្វើឲ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់បេះដូង។ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នបំផុតចំពោះការចាក់ឲ្យកុមារ។

ចាក់ពាក់កណ្តាលកម្រិតប្រើនេះទៅលើកំបេះគូថសងខាង។ មុនពេលចាក់ថ្នាំបញ្ចូល ត្រូវទាញសីរ៉ាំងបឺតថយក្រោយ សិនបើមានឈាម ត្រូវចាក់កន្លែងផ្សេងទៀត។ ចាក់តាមកម្រិតប្រើដដែលនេះ នៅ១២ម៉ោងបន្ទាប់ទៀត :

មនុស្សធំ : ៦០០ម.ក្រ (អំពូលចំណុះ២ម.ល ២អំពូល)
កុមារ : ០៧ម.ល (១/១៥ម.ល ឬ១០ម.ក្រ) សម្រាប់ទម្ងន់កុមារ១គ.ក្រ។ (កុមារអាយុ១ឆ្នាំ ដែលមានទម្ងន់ ១០គ.ក្រ នឹងត្រូវទទួល ០,៧០ម.ល)

ការចាក់Chloroquine ២០០ម.ក្រ ក្នុង៥ម.ល :

ចាក់តែ១កម្រិតប្រើប៉ុណ្ណោះ (ចាក់១/២កម្រិតប្រើ លើកំប៉ែះគូថសងខាង):

មនុស្សធំ : ២០០ម.ក្រ (អំពូលចំណុះ៥ម.ល ១អំពូលពេញ)
កុមារ : ០,១ម.ល (១/១០ម.ល)សម្រាប់ទម្ងន់កុមារ ១គ.ក្រ។ (កុមារអាយុ១ឆ្នាំ ដែលមានទម្ងន់១០គ.ក្រ នឹងត្រូវទទួល ១ម.ល)

អាចចាក់១កម្រិតប្រើ ម្តងទៀតនៅថ្ងៃបន្ទាប់ ប្រសិនបើមិនទាន់ធូរស្រាលៗ។

Mefloquine (ម៉ាកដែលធ្លាប់ស្គាល់ : ***Lariam)***

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនជាថ្នាំគ្រាប់ ២៥០ម.ក្រ។

Mefloquineអាចបង្ការ និងបញ្ឈប់ជំងឺគ្រុនចាញ់ស្រួចស្រាល់ដែលស៊ាំនឹងChloroquine។

ការប្រុងប្រយ័ត្ន និងផលរំខាន : Mefloquineមិនគួរផ្តល់ឲ្យអ្នកជំងឺជំងឺឆ្កួតជ្រូក ឬជំងឺផ្លូវចិត្តទេ។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះអាចប្រើថ្នាំនេះតែក្នុងករណីគាត់មិនអាចប្រើថ្នាំផ្សេងបានប៉ុណ្ណោះ។ អ្នកដែលមានបញ្ហាបេះដូង គួរសុំដំបូន្មានពីបុគ្គលិកសុខាភិបាលជំនាញ មុននឹងប្រើថ្នាំនេះ។ ប្រើថ្នាំនេះជាមួយអាហារយ៉ាងច្រើន។ ជួនកាលMefloquineអាចធ្វើឲ្យមានអាកប្បកិរិយាចំឡែកៗ វង្វេង ធុញថប់ ឬសន្លប់។ **ប្រសិនបើមានសញ្ញាទាំងនេះណាមួយ ត្រូវឈប់ប្រើMefloquineជាបន្ទាន់។** ផលរំខានផ្សេងៗទៀតអាចមានជា វិលមុខ ធ្វើទុក្ខក្នុងក្រពះ ឈឺក្បាល និងបញ្ចាចក្ខុ។ ការប្រើកម្រិតថ្នាំខ្ពស់ នឹងឆាប់ធ្វើឲ្យមានផលរំខាន ហើយច្រើនតែធ្ងន់ធ្ងរ។

កម្រិតប្រើ Mefloquine :

សម្រាប់ការព្យាបាលជំងឺគ្រុនចាញ់ស្រួចស្រាល់ :

ឲ្យ ១ដង :

មនុស្សធំ : ៥គ្រាប់ (១២៥០ម.ក្រ)
កុមារអាយុ១២-១៥ឆ្នាំ : ៤គ្រាប់ (១០០០ម.ក្រ)
កុមារអាយុ៨-១១ឆ្នាំ : ៣គ្រាប់ (៧៥០ម.ក្រ)
កុមារអាយុ៥-៧ឆ្នាំ : ២គ្រាប់ (៥០០ម.ក្រ)
កុមារអាយុ១-៤ឆ្នាំ : ១គ្រាប់ (២៥០ម.ក្រ)
ទារកអាយុក្រោម១ឆ្នាំ : ១/២គ្រាប់ (១២៥ម.ក្រ)

សម្រាប់ការបង្ការជំងឺគ្រុនចាញ់ :

ឲ្យ ១ដង :

មនុស្សធំ : ១គ្រាប់ (២៥០ម.ក្រ)
កុមារទម្ងន់លើសពី៤៥គ.ក្រ : ១គ្រាប់ (២៥០ម.ក្រ)
កុមារទម្ងន់៣១-៤៥គ.ក្រ : ៣/៤គ្រាប់ (១៨៨ម.ក្រ)
កុមារទម្ងន់២០-៣០គ.ក្រ : ១/២គ្រាប់ (១២៥ម.ក្រ)
កុមារទម្ងន់១៥-១៩គ.ក្រ : ១/៤គ្រាប់ (៦៣ម.ក្រ)
កុមារទម្ងន់ក្រោម១៥គ.ក្រ : មិនគួរប្រើទេ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

Pyrimethamine ជាមួយ Sulfadoxine *(Fansidar)*

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនជាថ្នាំគ្រាប់ ផ្សំឡើងដោយ Pyrimethamine ២៥០ម.ក្រ និងSulfadoxine ៥០០ម.ក្រ។

Fansidar ត្រូវបានប្រើសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺគ្រុនចាញ់ដែលស៊ាំនឹងថ្នាំ។

Fansidar**មិន**ត្រូវបានណែនាំឲ្យប្រើចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទេ។

ប្រយ័ត្ន : Fansidarមិនគួរប្រើចំពោះអ្នកដែលធ្លាប់មានប្រតិកម្មនឹងថ្នាំSulfaពីមុនមកទេ។ ប្រសិនបើថ្នាំនេះធ្វើឲ្យមានកន្ទួលរមាស់ **ត្រូវផឹកទឹកឲ្យច្រើន ហើយឈប់លេបថ្នាំនេះ។**

កម្រិតប្រើ សម្រាប់ការព្យាបាលជំងឺគ្រុនចាញ់ស្រួចស្រាល់ :

ឲ្យ ១ដង :

មនុស្សធំ : ៣គ្រាប់
កុមារអាយុ៩-១៤ឆ្នាំ : ២គ្រាប់
កុមារអាយុ៤-៨ឆ្នាំ : ១គ្រាប់
កុមារអាយុ១-៣ឆ្នាំ : ១/២គ្រាប់
កុមារអាយុក្រោម១ឆ្នាំ : ១/៤គ្រាប់

Proguanil *(Paludrine)*

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនជាថ្នាំគ្រាប់ ១០០ម.ក្រ។

Proguanilត្រូវបានប្រើជាមួយChloroquineដើម្បីបង្ការកុំឲ្យជំងឺគ្រុនចាញ់ស៊ាំនឹងChloroquine។ Proguanilមិនប្រើសម្រាប់ព្យាបាលគ្រុនចាញ់ស្រួចស្រាល់នោះទេ។

Proguanil**គ្មាន**សុវត្ថិភាពចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទេ។

កម្រិតប្រើ Proguanilសម្រាប់ការបង្ការ :

ឲ្យថ្នាំនេះរាល់ថ្ងៃ ចាប់ពីថ្ងៃដែលបានចូលទៅតំបន់គ្រុនចាញ់ រហូតដល់ ២៨ថ្ងៃ ក្រោយពីចេញពីតំបន់នោះ។

មនុស្សធំ : ២គ្រាប់ (២០០ម.ក្រ)
កុមារអាយុ៩-១៤ឆ្នាំ : ១ ១/២គ្រាប់ (១៥០ម.ក្រ)
កុមារអាយុ៣-៨ឆ្នាំ : ១គ្រាប់ (១០០ម.ក្រ)
កុមារអាយុ១-២ឆ្នាំ : ១/២គ្រាប់ (៥០ម.ក្រ)
ទារកអាយុក្រោម១ឆ្នាំ : ១/៤គ្រាប់ (២៥ម.ក្រ)

Primaquine

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនជាថ្នាំគ្រាប់Primaquine phosphate ២៦,៣ម.ក្រ ដែលមានជាតិPrimaquine ១៥គ.ក្រ។

ជាធម្មតាPrimaquineត្រូវបានប្រើបន្ទាប់ពីបានព្យាបាលជំងឺគ្រុនចាញ់ដោយChloroquine ឬថ្នាំគ្រុនចាញ់ដទៃទៀត ដើម្បីទប់ស្កាត់គ្រុនចាញ់មួយចំនួនមិនឲ្យកើតឡើងវិញ។ ចំពោះគ្រុនចាញ់ស្រួចស្រាល់ Primaquineមិនអាចធ្វើការតែម្នាក់វាបានទេ។

Primaquine**គ្មាន**សុវត្ថិភាពចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬស្ត្រីកំពុងបំបៅដោះកូនទេ។

ផលរំខាន : ចំពោះមនុស្សមួយចំនួន ជាពិសេសអ្នកដែលមានស្បែកខ្មៅ ថ្នាំនេះអាចបណ្តាលឲ្យមានភាពស្លេកស្លាំង។ ចូររកដំបូន្មានពីគ្រូពេទ្យ។

កម្រិតប្រើ Primaquine

ឲ្យថ្នាំនេះ១ថ្ងៃម្តង រយៈពេល១៤ថ្ងៃ។

ក្នុងកម្រិតនីមួយៗ ឲ្យ :

មនុស្សធំ : ១គ្រាប់ (ជាតិPrimaquine ១៥ម.ក្រ)
កុមារអាយុ៨-១២ឆ្នាំ : ១/២គ្រាប់ (ជាតិPrimaquine ៧ម.ក្រ)
កុមារអាយុ៣-៧ឆ្នាំ : ១/៤គ្រាប់ (ជាតិPrimaquine ៤ម.ក្រ)

Doxycyclin

Doxycyclinអាចប្រើសម្រាប់ព្យាបាលគ្រុនចាញ់ស្រួចស្រាល់បាន ប៉ុន្តែត្រូវប្រើជាមួយQuinine និងតែក្នុងតំបន់ដែលគ្រុនចាញ់ស៊ាំនឹងChloroquineប៉ុណ្ណោះ។ អ្នកដែលទៅលេងតំបន់នេះ គេអាចប្រើDoxycyclinរាល់ថ្ងៃដើម្បីការពារ។ មើលទំ.៣៥៦ សម្រាប់កម្រិតប្រើDoxycyclin គ្រោះថ្នាក់ និងការប្រុងប្រយ័ត្ន។

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬកំពុងបំបៅដោះកូន **មិន**គួរប្រើថ្នាំនេះទេ។ ថ្នាំនេះក៏**មិន**ត្រូវបានណែនាំឲ្យប្រើចំពោះកុមារអាយុក្រោម៨ឆ្នាំដែរ លើកលែងតែគ្មានជម្រើសប៉ុណ្ណោះ។

ថ្នាំសម្រាប់អាមីប និងឆ្មាដ៏្យ

ចំពោះជំងឺរាក ឬរាកមួលដែលបណ្តាលមកពីអាមីប
ជាទូទៅជុះញីកញាប់ និងមានលាយឈាមនិងសំបោរយ៉ាងច្រើន។ ជារឿយៗមានការឈឺចាប់ក្នុងពោះវៀន ប៉ុន្តែគ្មានឬមានគ្រុនក្តៅបន្តិចបន្តួច។ រាកមួលបណ្តាលមកពីអាមីបនេះអាចព្យាបាលដោយTinidazole/Metronidazole ជាមួយDiloxanide furoate ឬ Tetracycline។ Chloroquineអាចត្រូវបានប្រើនៅពេលដែលគេរកMetronidazoleមិនបាន ឬក្នុងករណីមានអាប់សែបង្កដោយពួកអាមីប។ Iodoquinol ជាថ្នាំមួយទៀតដែលប្រើសម្រាប់ព្យាបាលរាកមូលបណ្តាលពីអាមីប ប៉ុន្តែវាអាចមានផលរំខានដ៏មានគ្រោះថ្នាក់។

ដើម្បីសម្លាប់អាមីបទាំងអស់នៅក្នុងពោះវៀន គេចាំបាច់ត្រូវព្យាបាលរយៈពេលយូរ (២-៣សប្តាហ៍) ហើយត្រូវចំណាយប្រាក់ច្រើនទៀតផង។ គេគួរតែបញ្ឈប់ការឲ្យថ្នាំ នៅពេលដែលអ្នកជំងឺគ្មានរោគសញ្ញាទៀតទេ ហើយអាមីបដែលនៅសល់តិចតួច គួរទុកឲ្យរាងកាយការពារដោយខ្លួនឯង។ ជាពិសេសក្នុងតំបន់ដែលឱកាសនៃការឆ្លងរោគថ្មី មានកម្រិតខ្ពស់។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ចំពោះរាកបណ្តាលមកពីថ្នាដង្ហ៊ា លាមកច្រើនមានពណ៌លឿង ហើយពពុះៗ ប៉ុន្តែគ្មានឈាមឬសំបោរទេ។

Tinidazole

ឈ្មោះ_____

ច្រើនជា ថ្នាំគ្រាប់ ២៥០ និង ៥០០ម.ក្រ

Tinidazoleគឺជាថ្នាំដែលសាមញ្ញបំផុត និងមានតម្លៃថោកបំផុត សម្រាប់ព្យាបាលការបង្ករោគដោយពពួកអាមីប និងថ្នាដង្ហ៊ា។ ដូចMetronidazoleដែរ វាក៏មានសារសំខាន់សម្រាប់ព្យាបាលការបង្ករោគក្នុងទ្វារមាសដោយពពួកទ្រីកូម៉ូណាស។

គ្រាប់ថ្នាំTinidazoleអាចត្រូវបានកិនបំបែក និងលាយជាមួយអាហារ ហើយលេបជាមួយអាហារនោះ។

ប្រយ័ត្ន : (ដូចMetronidazoleដែរ) មិនត្រូវធ្វើកស្រានៅពេលលេបថ្នាំTinidazoleទេ ព្រោះវាអាចបណ្តាលឲ្យមានការក្អួតយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។

បម្រាម : (ដូចMetronidazoleដែរ)។

កម្រិតប្រើ សម្រាប់ការបង្ករោគដោយថ្នាដង្ហ៊ា : ឲ្យTinidazoleតែម្តងគត់

មនុស្សធំ ឲ្យ ២ក្រ.
កុមារអាយុលើសពី៣ឆ្នាំ ឲ្យ ៥០ម.ក្រ/គ.ក្រ រហូតដល់ ២០០០ម.ក្រ

កម្រិតប្រើ សម្រាប់ការបង្ករោគដោយពពួកអាមីប : ឲ្យTinidazole ម្តងក្នុងមួយថ្ងៃ រយៈពេល៣ថ្ងៃ :

មនុស្សធំ ២ក្រ.
កុមារអាយុលើស៣ឆ្នាំ ៥០ម.ក្រ/គ.ក្រ រហូតដល់ ២ក្រ.

កម្រិតប្រើ សម្រាប់ការបង្ករោគក្នុងទ្វារមាសដោយទ្រីកូម៉ូណាស : ស្ត្រីគួរលេប២ក្រ. តែម្តងគត់ (ជាទូទៅលេប ៥០០ម.ក្រ ចំនួន ៨គ្រាប់)។ គួរព្យាបាលទាំងបុរសនិងស្ត្រីក្នុងពេលជាមួយគ្នា (បុរសក៏ទទួលការព្យាបាលនេះដែរ ទោះបីជាគាត់គ្មានរោគសញ្ញាក៏ដោយ ឬបើមិនដូច្នេះទេ គាត់នឹងអាចចម្លងជំងឺនេះទៅស្ត្រីវិញទៀត)។

Metronidazole (ម៉ាកដែលធ្លាប់ស្គាល់ : *Flagyl*)

ឈ្មោះ_____

ច្រើនជា :

ថ្នាំគ្រាប់ ២០០ ២៥០ ឬ ៥០០ម.ក្រ តម្លៃ____សម្រាប់__
គ្រាប់ដាក់ក្នុងទ្វារ ៥០០ម.ក្រ តម្លៃ____សម្រាប់__

Metronidazoleមានប្រយោជន៍ចំពោះការបង្ករោគក្នុងពោះវៀនដែលបណ្តាលពីអាមីប និងថ្នាដង្ហ៊ា ហើយពេលខ្លះចំពោះរាកដែលបណ្តាលមកពីប្រើអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដែលមានប្រសិទ្ធិភាពទូលាយ(ដូចជា Ampicillin)។ វាក៏មានប្រយោជន៍ផងដែរចំពោះការបង្ករោគក្នុងទ្វារមាសដែលបណ្តាលពីទ្រីកូម៉ូណាស ឬដោយបាក់តេរីណាមួយ។

ប្រយ័ត្ន : ហាមពិសារជាតិស្រវឹង ពេលដែលប្រើថ្នាំMetronidazole ព្រោះថាវានឹងធ្វើឲ្យក្អួតយ៉ាងខ្លាំង។

បម្រាម : Metronidazoleអាចបណ្តាលឲ្យទារកកើតមកមិនគ្រប់លក្ខណៈ។ បើអាច ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរតែចៀសវាងប្រើថ្នាំនេះ ជាពិសេសក្នុងរយៈពេល៣ខែដំបូងនៃផ្ទៃពោះ។ ស្ត្រីកំពុងបំបៅដោះកូន ដែលប្រើថ្នាំនេះច្រើន មិនគួរបំបៅកូនក្នុងអំឡុងពេល២៤ម៉ោងក្រោយពីលេបថ្នាំនេះរួច។ អ្នកដែលមានបញ្ហាថ្លើម មិនគួរប្រើថ្នាំនេះទេ។

កម្រិតប្រើ សម្រាប់ការបង្ករោគដែលបណ្តាលមកពីថ្នាដង្ហ៊ា :

ឲ្យMetronidazole ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល៥ថ្ងៃ។

ក្នុងកម្រិតនីមួយៗ ឲ្យ :

មនុស្សធំ : ២៥០ម.ក្រ (១គ្រាប់)
កុមារអាយុ៨-១២ឆ្នាំ : ២៥០ម.ក្រ (១គ្រាប់)
កុមារអាយុ៣-៧ឆ្នាំ : ១២៥ម.ក្រ (១/២គ្រាប់)
កុមារអាយុក្រោម៣ឆ្នាំ : ៦២ម.ក្រ (១/៤ម.ក្រ)

កម្រិតប្រើ សម្រាប់ការបង្ករោគក្នុងទ្វារមាសដែលបណ្តាលមកពី**ទ្រីកូម៉ូណាស** :

ស្ត្រីគួរលេប ៨គ្រាប់(២ក្រ.) ក្នុង១កម្រិតប្រើ។ ឬបើការបង្ករោគមិនសូវជាធ្ងន់ទេ គាត់អាចប្រើថ្នាំសុលតាមទ្វារមាស ២គ្រាប់ (៥០០ម.ក្រ) ២ដង ក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល១០ថ្ងៃ។ ទាំងបុរសនិងស្ត្រីគួរទទួលការព្យាបាលទ្រីកូមីណាសជាមួយគ្នា ក្នុងពេលតែមួយ។ (បុរសគួរធ្វើបែបនេះ ទោះជាគាត់មិនមានរោគសញ្ញាក៏ដោយ បើមិនដូច្នោះទេ គាត់នឹងចម្លងទៅស្ត្រីវិញជាមិនខាន)។

កម្រិតប្រើ សម្រាប់ការបង្ករោគក្នុងទ្វារមាសដែលបណ្តាលមកពី**បាក់តេរី**

ស្ត្រីគួរលេបMetronidazole ២គ្រាប់(៥០០ម.ក្រ) ២ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល៥ថ្ងៃ។ ប្រសិនបើការបង្ករោគនោះកើតម្តងទៀត នោះទាំងបុរសនិងស្ត្រីគួរទទួលការព្យាបាលជាមួយគ្នាក្នុងពេលតែមួយ។

កម្រិតប្រើ សម្រាប់**រាកមូលបណ្តាលមកពីអាមីម** (២៥ ទៅ ៥០ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ) : ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ២៥០ម.ក្រ។

ឲ្យMetronidazole ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល៥-១០ថ្ងៃ

ក្នុងកម្រិតនីមួយៗ ឲ្យ :

មនុស្សធំ : ៧៥០ម.ក្រ (៣គ្រាប់)
កុមារអាយុ៨-១២ឆ្នាំ : ៥០០ម.ក្រ (២គ្រាប់)
កុមារអាយុ៤-៧ឆ្នាំ : ៣៧៥ម.ក្រ (១ ១/២គ្រាប់)
កុមារអាយុ២-៣ឆ្នាំ : ២៥០ម.ក្រ (១គ្រាប់
កុមារអាយុក្រោម២ឆ្នាំ : ៨០-១២៥ម.ក្រ (១/៣ - ១/២ម.ក្រ)

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ក្នុងការព្យាបាលរោគមួលបណ្តាលពីអាមីប គេគួរតែប្រើ MetronidazoleជាមួយDiloxanide furoate ឬ Tetracycline។

Diloxanide furoate *(Furamide)*

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនជា :

ថ្នាំគ្រាប់ ៥០០ម.ក្រ និងស៊ីរ៉ូ ១២៥ម.ក្រ ក្នុង៥ម.ល

ផលរំខាន : ករណីកម្រខ្លះវាអាចបណ្តាលឲ្យឆ្អល់ពោះ ឈឺចាប់ក្នុងក្រពះ ឬចង្អោរ។

កម្រិតប្រើ Diloxanide furoate (២០ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ): ថ្នាំគ្រាប់ ៥០០ម.ក្រ។

ឲ្យ ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ ជាមួយអាហារ។ សម្រាប់ការព្យាបាលឲ្យចប់សព្វគ្រប់ ត្រូវលេបរយៈពេល១០ថ្ងៃ។

ក្នុងកម្រិតនីមួយៗ ឲ្យ :

មនុស្សធំ : ១គ្រាប់ (៥០០ម.ក្រ)
កុមារអាយុ៨-១២ឆ្នាំ : ១/២គ្រាប់ (២៥០ម.ក្រ)
កុមារអាយុ៣-៧ឆ្នាំ : ១/៤គ្រាប់ (១២៥ម.ក្រ)
កុមារអាយុក្រោម៣ឆ្នាំ : ១/៨គ្រាប់ (៦២ក្រ.) ឬតិចជាងនេះ អាស្រ័យលើទម្ងន់កុមារ

Tetracycline (មើលទំ.៣៥៦)

Chloroquine សម្រាប់ការព្យាបាលអាប់សែថ្លើម ដែលបណ្តាលពីអាមីប ត្រូវប្រើថ្នាំគ្រាប់Chloroquine phosphate ២៥០ម.ក្រ ឬថ្នាំChloroquine sulfate ២០០ម.ក្រ :

មនុស្សធំ : ៣ឬ៤គ្រាប់ ២ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល២ថ្ងៃ បន្ទាប់មកឲ្យ ១ ១/២គ្រាប់ ឬ២គ្រាប់រាល់ថ្ងៃ រយៈពេល ៣សប្តាហ៍។ ចំពោះកុមារ ត្រូវឲ្យតិចជាងនេះ អាស្រ័យតាមអាយុ ឬទម្ងន់(មើលទំ.៣៦៦)។

Quinacrine (mepacrine)
(ម៉ាកដែលធ្លាប់ស្គាល់ : *Atabrine)*

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនជាថ្នាំគ្រាប់ ១០០ម.ក្រ។

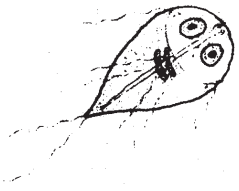
Quinacrineអាចប្រើសម្រាប់ព្យាបាលប្តាជ្រាំ គ្រុនចាញ់ និងព្រូនទំពក់ ប៉ុន្តែវាមិនមែនជាថ្នាំដែលល្អបំផុតសម្រាប់ជំងឺទាំងនេះទេ។ គេប្រើវាព្រោះវាមានតម្លៃថោក។ Quinacrineច្រើនតែធ្វើឲ្យឈឺក្បាល វិលមុខ និងក្អួត។

កម្រិតប្រើ Quinacrineសម្រាប់ការព្យាបាល**ប្តាជ្រាំ** :

ឲ្យ Quinacrine ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល១សប្តាហ៍។

ក្នុងកម្រិតនីមួយៗ ឲ្យ :

មនុស្សធំ : ១គ្រាប់ (១០០ម.ក្រ)
កុមារអាយុក្រោម១០ឆ្នាំ : ៥០ម.ក្រ (១/២គ្រ.)



កម្រិតប្រើ Quinacrineសម្រាប់ការព្យាបាល**ព្រូនទំពក់** :

(នៅកន្លះម៉ោងមុននឹងឲ្យQuinacrine ត្រូវឲ្យ Antihistamine ដូចជា **Promethazine** ដើម្បីកុំឲ្យក្អួត)។

ឲ្យតែ ១កម្រិតធំប៉ុណ្ណោះ :

មនុស្សធំ : ១ក្រ. (១០គ្រាប់)
កុមារអាយុ៨-១២ឆ្នាំ : ៦០០ម.ក្រ (៦គ្រាប់)
កុមារអាយុ៣-៧ឆ្នាំ : ៤០០ម.ក្រ (៤គ្រាប់)

គ្រោះថ្នាក់! ហាមប្រើ!

Hydroxyquinolines (clioquinol, iodoquinol, di-iodohydroxyquinoline, halquinol, broxyquinoline)
(ម៉ាកដែលធ្លាប់ស្គាល់ : *Diodoquin, Amicline, Floraquin, Enteroquinol, Chlorambin, Nivembin, Quogyl, Entero-Vioform,* និងប្រភេទជាច្រើនទៀត)

ថ្នាំទាំងនេះធ្លាប់ត្រូវបានប្រើញឹកញាប់ក្នុងការព្យាបាលជំងឺរាក។ សព្វថ្ងៃ គេរកឃើញថាវាអាចបណ្តាលឲ្យខ្វិនអស់មួយជីវិត ងងឹតភ្នែក ហើយអាចដល់ស្លាប់។ សូមកុំប្រើថ្នាំដែលគ្រោះថ្នាក់ទាំងនេះឲ្យសោះ(មើលទំ.៥១)។

ការបង្ករោគក្នុងទ្វារមាស

ការធ្លាក់ស រមាស់ និងភាពមិនស្រួល កើតបណ្តាលមកពីការបង្ករោគផ្សេងៗគ្នា តែការបង្ករោគដែលកើតមានញឹកញាប់ជាងគេគឺ ទ្រីកូម៉ូណាស និងរោគផ្សិត(មេរោគផ្សិត ម៉ូនីលីយ៉ាស៊ីស) និងបាក់តេរី ។ ការសម្អាត និងលាងយោនីដោយទឹកខ្មេះ អាចជួយបង្ការការបង្ករោគជាច្រើន។ ថ្នាំសម្រាប់ការបង្ករោគទាំងនេះ មួយចំនួនត្រូវបានរៀបរាប់ខាងក្រោមនេះ។

ទឹកខ្មេះសម្រាប់លាងទ្វារមាស :

តម្លៃ_____សម្រាប់_____

លាយទឹកខ្មេះ ២ឬ៣ស្លាបព្រាបាយ និងទឹកឆ្អិន១លីត្រ។ ដូចបានបង្ហាញនៅទំ.២៤១ លាង១ទៅ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល១សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីនោះមក លាង១ដងក្នុង១ថ្ងៃ។ វិធីនេះមានប្រសិទ្ធភាពជាពិសេសចំពោះការបង្ករោគក្នុងទ្វារមាសដែលបង្កដោយបាក់តេរី។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

Metronidazole ជាថ្នាំគ្រាប់សម្រាប់លេប និងថ្នាំសម្រាប់ដាក់ក្នុងទ្វារមាស (មើលទំ.៣៦៩):

សម្រាប់ការបង្ករោគក្នុងទ្វារមាសបង្កដោយទ្រីកូម៉ូណាស និងបាក់តេរី។ (ចូរប្រើតែMetronidazoleប៉ុណ្ណោះសម្រាប់ការបង្ករោគដោយបាក់តេរី ប្រសិនបើការលាងសម្អាតដោយទឹកខ្មេះនិងទឹក គ្មានប្រសិទ្ធភាព)។

Nystatin ឬ Miconazole ជាថ្នាំគ្រាប់ ក្រែម និងថ្នាំដាក់ក្នុងទ្វារមាស (មើលទំ.៣៧៣): សម្រាប់ការបង្ករោគក្នុងទ្វារមាសបង្កដោយមេរោគផ្សិត។

Gentian violet (crystal violet) ជាទឹកលាយថ្នាំ ១ភាគរយ (មើលទំ. ៣៧១):

តម្លៃ_____សម្រាប់_____

សម្រាប់ព្យាបាលការបង្ករោគក្នុងទ្វារមាសបណ្តាលមកពីមេរោគផ្សិត។

លាបថ្នាំនេះ ១ថ្ងៃម្តង រយៈពេល៣សប្តាហ៍។

Povidone iodine *(Betadine)*

តម្លៃ_____សម្រាប់_____

សម្រាប់ព្យាបាលការបង្ករោគក្នុងទ្វារមាសបណ្តាលមកពីបាក់តេរី។

លាយ Povidone iodine ២ស្លាបព្រាបាយ និងទឹកក្តៅ ខណ្ឌ១ លើត្រដែលដាំពុះហើយ។ ដូចបានបង្ហាញនៅទំ. ២៤១ លាង១ថ្ងៃម្តង រយៈពេល១០-១៤ថ្ងៃ។

សម្រាប់ជំងឺលើស្បែក

ការលាងសម្អាតដៃ និងងូតទឹកញឹកញាប់ដោយដុះសាប៊ូ ជួយការពារការបង្ករោគជាច្រើន ទាំងលើស្បែក និងលើពោះវៀន។ ដំបៅត្រូវលាងឲ្យស្អាតនឹងទឹកឆ្អិនជាមួយសាប៊ូ មុននឹងបិទឬរុំបង់។

ការដុសលាងជាញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូនិងទឹក ភាគច្រើនជាមធ្យោបាយតែមួយគត់ដែលចាំបាច់សម្រាប់កំចាត់អង្គែ ខ្លាញ់រអើម ពងលើស្បែក ពងបែកកម្រិតស្រាល ក៏ដូចជាជំងឺស្រែងរមាស់ និងការបង្ករោគផ្សេងៗទៀតលើស្បែកនិងក្បាលដែលបង្កឡើងដោយមេរោគផ្សិត។ ដោយបញ្ហាទាំងនេះ ជាការប្រសើរប្រសិនបើសាប៊ូដែលយើងប្រើមានជាតិអង់ទីសិបទិក ដូចiodine ដូចជា Povidone iodine *(Betadine)*។ ប៉ុន្តែ *Betadine* អាចធ្វើឲ្យរមាស់ជាលិកា និងមិនគួរប្រើនៅស្បែកផ្ទាល់ដោយចំហនោះទេ។

Sulfur

ច្រើនមានជាម្សៅពណ៌លឿង

តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ក៏មានជាប្រេងលាបស្បែក និងក្រមួនផងដែរ។

Sulfurមានប្រយោជន៍ក្នុងការព្យាបាលជំងឺសើស្បែកច្រើនប្រភេទ :

១. សម្រាប់កុំឲ្យកើតតឹកកែ តឹកកែខ្សាច់ ចៃពស់ ស្រមើលចៃ។ មុននឹងចូលទៅក្នុងចំការ ឬព្រៃដែលសំបូរសត្វល្អិតទាំងនេះ សូមលាបSulfurនេះ ជាពិសេសនៅជើង កជើង កដៃ ចង្កេះ និងក។

២. ជួយព្យាបាលកមរមាស់ ដំបៅមកពីចៃ ឬសត្វដូចរៀបរាប់ខាងលើ។ ធ្វើថ្នាំក្រមួន : លាយSulfur ១ភាគ១០ នៃប្រេងរំអិល *(Vaseline)* ឬខ្លាញ់ ហើយលាបលើស្បែក (មើលទំ.២០០)។

៣. ចំពោះស្រែង ជំងឺផ្សេងៗដែលបង្កដោយមេរោគផ្សិត ចូរប្រើថ្នាំក្រមួនដដែល ៣ឬ៤ដង ក្នុង១ថ្ងៃ ឬប្រើប្រេងលាបស្បែកធ្វើពីSulfur និងទឹកខ្មេះ (មើលទំ.២០៥)។

៤. ចំពោះអង្គែ ខ្លាញ់រអើមស្បែក អាចប្រើថ្នាំក្រមួនដដែល ឬលាបSulfurលើស្បែកក្បាល។

Gentian violet (crystal violet)

ច្រើនមានជាដុំពណ៌ខៀវក្រមៅ តម្លៃ____សម្រាប់___

Gentian violetជួយកំចាត់ជំងឺសើស្បែកមួយចំនួន រួមមានពងបែក ដំបៅមានខ្ទុះ។ វាក៏អាចប្រើក្នុងការព្យាបាលការបង្ករោគដោយជាតិផ្សិត នៅក្នុងមាត់ យោនី និងតាមផ្នត់ស្បែក។

លាយGentian violet ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ ជាមួយទឹកកន្លះលីត្រ។ ធ្វើដូចនេះនឹងទទួលបានទឹកលាយថ្នាំ ២ភាគរយ។ លាបលើស្បែក ក្នុងមាត់ និងលើបបូរយោនី។

ក្រមួនអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ថ្នាំនេះមានតម្លៃថ្លៃ ហើយភាគច្រើនក៏គ្មានប្រសិទ្ធិភាពជាងGentian violetដែរ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ ថ្នាំនេះមិនបណ្តាលឲ្យប្រឡាក់ស្បែក ឬសំលៀកបំពាក់ទេ ហើយវាអាចប្រើបានសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺសើស្បែកតូចតាច ដូចជាពងបែក។ ថ្នាំក្រមួនដែលល្អគឺមានជាតិneomycin លាយជាមួយpolymyxin (ឧ. *Neosporin* ឬ *Polysporin*)។ ថ្នាំក្រមួនTetracyclineក៏អាចប្រើបានដែរ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ក្រមួន ឬ ប្រេង Cortico-steroid

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ថ្នាំនេះសម្រាប់ប្រើចំពោះការចេញទឹករងៃ ឬរមាស់លើស្បែកយ៉ាងខ្លាំងបណ្តាលមកពីសត្វល្អិតខាំ ឬប៉ះនឹងរុក្ខជាតិពុល និងវត្ថុអ្វីផ្សេងទៀត។ វាក៏មានប្រយោជន៍ក្នុងការព្យាបាលជំងឺរើមធ្ងន់ធ្ងរ (មើលទំ.២១៦) និងស្រែង (មើលទំ.២១៦)។ ប្រើ ៣ទៅ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ។ ចៀសវាងប្រើវាក្នុងរយៈពេលយូរ ឬលាបលើបរិវេណស្បែកធំពេក។

ចាហ៊ួយរ៉ែអិល (petrolatum, *Vaseline*)

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនប្រើសម្រាប់ធ្វើថ្នាំក្រមួន ឬសម្រាប់រុំ នៅក្នុងការព្យាបាល

កមរមាស់(មើលទំ.១៩៩ និង៣៧៣)
ស្រែង(មើលទំ.៣៧២
រមាស់ដោយសារព្រូនទំពក់(មើលទំ.១៤១
រលាក(មើលទំ.៩៦ និង៩៧)
ដំបៅទ្រូង(មើលទំ.៩១)។

សម្រាប់ស្រែង និងការបង្ករោគដោយមេរោគផ្សិតផ្សេងៗទៀត

ការបង្ករោគដោយមេរោគផ្សិតជាច្រើនប្រភេទ មានការពិបាកក្នុងការព្យាបាលណាស់។ ដើម្បីបញ្ឈប់វាទាំងស្រុង ការព្យាបាលត្រូវបន្តច្រើនថ្ងៃ ឬច្រើនសប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីរោគសញ្ញាបាត់អស់ទៅ។ ការងូតទឹក និងដុសលាងសម្អាត ក៏ជាការសំខាន់ដែរ។

ថ្នាំក្រមួនមានជាតិអាស៊ីតundecylenic, benzoic, ឬ salicylic acid

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ថ្នាំក្រមួនដែលមានជាតិអាស៊ីតទាំងនេះ អាចប្រើសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺស្រែង កមរមាស់ និងការបង្ករោគលើស្បែកដោយមេរោគផ្សិតផ្សេងទៀត។ ជាញឹកញាប់វាអាចត្រូវបានផ្សំជាមួយនឹងSulfur។ ថ្នាំក្រមួនដែលផ្សំជាមួយអាស៊ីតsalicylic និង Sulfur ក៏អាចប្រើសម្រាប់ព្យាបាលកមរមាស់បានដែរ។

ថ្នាំក្រមួនWhitfield's ផ្សំឡើងដោយ អាស៊ីតsalicylic និងអាស៊ីតbenzoic។ វាមានប្រយោជន៍សម្រាប់ព្យាបាលការបង្ករោគដោយមេរោគផ្សិត រួមទាំងភ្លឺងដែរ។ លាប១ថ្ងៃ២ដង រយៈពេល២ទៅ៤សប្តាហ៍។

អ្នកនឹងចំណាយអស់តិចបើអ្នកធ្វើក្រមួន ឬប្រេងដោយខ្លួនឯង។ ចូរលាយអាស៊ីតsalicylic ៣ភាគ និង/ឬ អាស៊ីត benzoic ៦ភាគ ជាមួយ***វ៉ាសេលីន*** ១០០ភាគ ប្រេងកាត ប្រេងរ៉ែ ខ្លាញ់ជ្រូក ឬអាល់កុល ៤០ភាគរយ។ លាបលើស្បែក ៣ទៅ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ។

Sulfur និងទឹកខ្មេះ

ប្រេងដែលផ្សំដោយSulfur ៥ភាគ និងទឹកខ្មេះ ១០០ភាគ ជួយកំចាត់ការបង្ករោគលើស្បែកដែលបណ្តាលមកពីដោយមេរោគផ្សិត។ ទុកវាឲ្យស្ងួតលើស្បែក។ ថ្នាំក្រមួនក៏អាចផ្សំដោយស្ពឺនង់រមួយភាគ និងខ្លាញ់ជ្រូក ១០ភាគបានដែរ។

Sodium thiosulfate ('hypo')

ច្រើនមានជាដុំពណ៌ស ឈ្មោះ 'hypo' ដែលមានលក់នៅហាងលក់ម៉ាស៊ីនថតរូប។ តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ប្រើសម្រាប់**ជំងឺភ្លឺ** (មើលទំ.២០៦)។

លាយថ្នាំនេះ ១ស្លាបព្រាបាយនឹងទឹកកន្លះពែង ហើយលាបស្បែកដោយប្រើសំឡី ឬក្រណាត់។ រួចដុសស្បែកនឹងសំឡីជ្រលក់ទឹកខ្មេះ។ ធ្វើដូចនេះ ២ដង១ថ្ងៃ រហូតដល់បាត់ចំណុចភ្លឺអស់ បន្ទាប់មកលាប១ដងរៀងរាល់២សប្តាហ៍ ដើម្បីកុំឲ្យវាកើតឡើងវិញ។

Sodium thiosulfate *(Selsun, Exsel)*

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជាប្រេងដែលមានselenium sulfide ១ ឬ ២,៥%។

ប្រេងដែលមានselenium sulfide មានប្រយោជន៍ក្នុងការព្យាបាលជំងឺភ្លឺ។ លាបលើកន្លែងដែលកើត ហើយលាងទឹកចេញ នៅ៣០នាទីបន្ទាប់។ លាប១ថ្ងៃម្តង រយៈពេល១សប្តាហ៍។

Tolnaftate *(Tinactin)*

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជាក្រែម ម្សៅ និងទឹកលាយថ្នាំដែលមានTolnaftate ១%។

ថ្នាំនេះអាចមានប្រយោជន៍សម្រាប់កម្ចាត់មេរោគដែលធ្វើឲ្យចេញស្រែងនៅតាមជើង ក្បែរប្រដាប់ភេទ លលាដ៏ក្បាល ដៃ និងតាមដងខ្លួន។ លាប២ដងក្នុង១ថ្ងៃ។ បន្ទាប់ពីបាត់រោគសញ្ញាអស់ ត្រូវបន្តលាបរយៈពេល២សប្តាហ៍ទៀត។

Griseofulvin

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជាថ្នាំគ្រាប់ ២៥០ ឬ៥០០ម.ក្រ។

ថ្នាំជាទំរង់គ្រាប់ "តូចៗ" គឺជាការល្អបំផុត។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ថ្នាំនេះមានតម្លៃថ្លៃណាស់ ហើយគួរប្រើសម្រាប់ព្យាបាលការបង្ករោគលើស្បែកដោយមេរោគផ្សិតធ្ងន់ធ្ងរ និងរោគរមាស់តាមស្រទាប់ជ្រៅនៃលលាដ៏ក្បាលប៉ុណ្ណោះ។ វាក៏ត្រូវបានប្រើផងដែរសម្រាប់ព្យាបាលរោគផ្សិតក្រចក ប៉ុន្តែវាត្រូវការពេលវេលាច្រើនខែ ហើយមិនប្រាកដថាជាទេ។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរចៀសវាងប្រើGriseofulvin។

កម្រិតប្រើ Griseofulvin (១៥ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ): សម្រាប់ថ្នាំគ្រាប់ ២៥០ម.ក្រ។

ចូរឲ្យ១ថ្ងៃម្តង រយៈពេលយ៉ាងតិច១ខែ :

មនុស្សធំ : ៥០០-១០០០ម.ក្រ (២-៤គ្រាប់)
កុមាររអាយុ៨-១២ឆ្នាំ : ២៥០-៥០០ម.ក្រ (១-២គ្រាប់)
កុមាររអាយុ៣-៧ឆ្នាំ : ១២៥-២៥០ម.ក្រ (១/២-១គ្រាប់)
កុមាររអាយុក្រោម៣ឆ្នាំ : ១២៥ម.ក្រ (១/២គ្រាប់)

Gentian violet សម្រាប់ជ្រាំង (មើលទំ.៣៧១)។

Nystatin ឬ Miconazole

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនជាទឹកលាយថ្នាំ ម្សៅម៉ត់ គ្រាប់សុលតាមទ្វារមាស ក្រមួន និងក្រែម។

ប្រើសម្រាប់ព្យាបាលជ្រាំងនៅក្នុងមាត់ ទ្វារមាស ឬនៅតាមផ្នត់ស្បែក។ Nystatin កបនឹងជំងឺដែលបង្កដោយមេរោគផ្សិតប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែ Miconazole ក៏កបនឹងមេរោគផ្សិតផ្សេងៗទៀតផងដែរ។

កម្រិតប្រើ Nystatin និងMiconazole ប្រើដូចគ្នាទាំងកុមារ និងមនុស្សធំ :

ជ្រាំងក្នុងមាត់ : បៀមថ្នាំទឹក១ម.លក្នុងមាត់ យ៉ាងតិច ១នាទី មុននឹងលេប។ ធ្វើយ៉ាងនេះ៣ឬ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ។

ការបង្ករោគនៅលើស្បែកដោយមេរោគផ្សិត : ប្រើម្សៅ ឬ ក្រមួនNystatin ឬ Miconazole លាបលើស្បែកដែលសូត ៣ទៅ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ។

ការបង្ករោគផ្សិតនៅក្នុងទ្វារមាសដោយមេរោគផ្សិត : លាបថ្នាំក្រែមក្នុងទ្វារមាស ២ដងក្នុង១ថ្ងៃ ឬប្រើថ្នាំគ្រាប់ដាក់ក្នុងទ្វារមាសរៀងរាល់យប់ រយៈពេល១០ទៅ១៤ថ្ងៃ។

សម្រាប់រមាស់ និងចៃ ឆ្កាំសម្លាប់សត្វល្អិត

Gamma benzene hexachloride (lindane)
(ឈ្មោះពាណិជ្ជកម្ម: ***Kwell, Gammezane***)

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ថ្នាំនេះមានតម្លៃថ្លៃសម្រាប់មនុស្ស និងតម្លៃថោកសម្រាប់សត្វពាហនៈដែលវាមានប្រសិទ្ធិភាពចំពោះមនុស្សដូចគ្នាដែរ។ ថ្នាំដំណក់lindaneដែលប្រើសម្រាប់ចៀម ឬសត្វស្រុកផ្សេងទៀត មានតម្លៃថោក ប៉ុន្តែវាច្រើនមានជាកំហាប់សូលុយស្យុង ១៥% ហើយត្រូវលាយទឹករហូតនៅសល់១%។ លាយកំហាប់lindane១៥% ចំនួន១ភាគ ជាមួយនឹងទឹកឬ ***វ៉ាសីលីន***១៥ភាគ រួចលាបលើកមរមាស់ ដូចបានបង្ហាញនៅក្នុងទំ.១៩៩។ សម្រាប់ចៃក្បាល មើលទំ.២០០។

ប្រយ័ត្ន : lindaneមានជាតិពុល ហើយអាចបណ្តាលឲ្យមានផលវិនាសដ៏គ្រោះថ្នាក់ ដូចជាប្រកាច់ ជាពិសេសចំពោះទារក។ កុំប្រើlindaneលើសកម្រិតឲ្យសោះ។ លាបតែម្តងបានហើយ ឬបើចាំបាច់ លាបម្តងទៀតនៅសប្តាហ៍បន្ទាប់។

Benzyl benzoate ជាក្រែមលាប ឬប្រេងលាបស្បែក

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ប្រើដូចគ្នានឹងក្រែមលាប ឬប្រេងលាបស្បែក gamma benzene hexachloride (lindane) ដែរ។

Sulfurជាថាហ្គ្លុយរ៉ាអិល (*វ៉ាសីលីន*) ឬខ្លាញ់

ប្រើសម្រាប់កមរមាស់ បើរកថ្នាំខាងលើមិនបានទេ។

លាយSulfur១ភាគ នឹងវ៉ាសីលីន ឬប្រេងរ៉ែ ឬខ្លាញ់ ២០ភាគ ដើម្បីទទួលបានជាក្រមួនSulfur ៥%។

Pyrethrins ជាមួយនឹង piperonyl (*RID*)

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនជាថ្នាំទឹកសម្រាប់លាយ ដែលមានPyrethrins និងpiperonyl butoxide។

មានប្រសិទ្ធិភាពចំពោះគ្រប់ប្រភេទចៃ និងមានសុវត្ថិភាពជាងgamma benzene hexachloride (lindane)។ កុំលាយទឹកបន្ថែម រួចលាបលើសក់ដែលបានសម្ងួតហើយ រហូតទាល់សើមជោគសព្វកន្លែង។ (កុំលាបលើចិញ្ចើម ឬត្របកភ្នែក)។ ទុក១០នាទី ហើយកុំឲ្យយូរជាងនេះ។ លាងសក់ចេញនឹងទឹកក្តៅឧណ្ហៗជាមួយសាប៊ូ។ លាបម្តងទៀតនៅសប្តាហ៍បន្ទាប់។ ផ្លាស់ប្តូរសំលៀកបំពាក់ពូកខ្នើយក្រោយពេលព្យាបាលរួច។ ចំពោះការកំចាត់ពងចៃ មើលទំ.២០០។

Crotamiton (*Eurax*)

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជាក្រែមលាប ឬប្រេងលាបស្បែក ដែលមានជាតិ Crotamiton ១០%។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

Crotamiton ប្រើសម្រាប់ព្យាបាលកមរមាស់ប៉ុណ្ណោះ មិនមែនចៃទេ។ ក្រោយពេលងូតទឹករួច លាបពេញខ្លួនទាំងអស់ចាប់ពីចង្ការដល់មេជើង។ កុំរំលងកន្លែងផ្នត់ឬជ្រួញ! អាចលាបម្តងទៀតនៅថ្ងៃបន្ទាប់។ ងូតទឹកនៅ២ថ្ងៃក្រោយបន្ទាប់ពីលាបលើកចុងក្រោយ ដើម្បីជំរះឲ្យអស់នូវក្រែម ឬប្រេងលាប។ គួរផ្លាស់ប្តូរសំលៀកបំពាក់ពួកខ្ទើយនាពេលនេះ។

សម្រាប់ការដុះដុំសាច់លើប្រដាប់ភេទ (សេមាន់)

Podophyllin

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជាថ្នាំទឹក ដែលមានPodophyllin ១០-២៥% ជាមួយbenzoin។

វាប្រើសម្រាប់បង្រួញសេមាន់។ Podophyllinធ្វើឲ្យក្រហាយដល់ស្បែកដែលមិនមានជំងឺ ដូច្នេះត្រូវប្រើដោយប្រយ័ត្ន។ មុនពេលលាប គួរការពារស្បែកជុំវិញសេមាន់នោះ ដោយចាហួយរំអិល (***វ៉ាសីលីន***) ឬក្រមួនជាតិប្រេងផ្សេងទៀត។ លាបថ្នាំទឹកនេះលើសេមាន់ ហើយទុកវាឲ្យស្ងួតទាំងស្រុង។ (វាជាការសំខាន់ណាស់ ជាពិសេសចំពោះស្បែកធម្មតាដែលវាអាចប៉ះនឹងដុំសាច់នេះ ដូចជាស្បែកលិង្គ)។ លាងទឹកចេញឲ្យស្អាតបន្ទាប់ពី៤ទៅ៦ម៉ោង។ អាចលាបម្តងទៀតនៅសប្តាហ៍បន្ទាប់។ ជាធម្មតាគេត្រូវការព្យាបាលច្រើនសប្តាហ៍។

ប្រយ័ត្ន : ប្រសិនបើមានការក្រហាយដល់ស្បែកយ៉ាងខ្លាំង ចូរឈប់លាបវា។ Podophyllin មិនគួរលាបនៅលើសេមាន់ដែលមានហូរឈាមទេ។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬកំពុងបំបៅដោះកូន មិនគួរប្រើPodophyllinទេ។

Trichloroacetic acid

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

មានជាថ្នាំទឹកគ្មានពណ៌។

ប្រសិនបើមិនអាចរកPodophyllinបានទេ គេអាចប្រើTrichloroacetic acidដើម្បីបង្រួញសេមាន់។ វាក៏ធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់ស្បែកធម្មតាដែរ ដូច្នេះត្រូវតែប្រើដោយប្រយ័ត្នបំផុត។ ការពារស្បែកដែលនៅជុំវិញសេមាន់ដោយវ៉ាសីលីន ឬក្រមួនជាតិប្រេងផ្សេងទៀត។ កាត់ស្បែកដែលងាប់ចេញពីសេមាន់ដែលធំឬក្រាស់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។ ប្រើឈើចាក់ធ្មេញជ្រលក់ថ្នាំនេះ រួចលាបលើសេមាន់នោះថ្នមៗ។ អាចលាបច្រើនសារក្នុងការព្យាបាលនេះ ហើយលាបមួយសប្តាហ៍ម្តង។

ប្រយ័ត្ន : អាស៊ីដមួយនេះអាចធ្វើឲ្យរលាកយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។ ចូរការពារដៃនិងស្បែកធម្មតា កុំឲ្យប៉ះនឹងអាស៊ីដនេះ ហើយលាងទឹកចេញជាបន្ទាន់ប្រសិនបើអាស៊ីដប៉ះនឹងស្បែក។

សម្រាប់ព្រូន

ថ្នាំពេទ្យតែមួយមុខមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីកម្ចាត់ព្រូនក្នុងរយៈពេលវែងទេ។ ត្រូវអនុវត្តតាមគោលការណ៍ណែនាំអំពីអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន និងតាមទីសាធារណៈថែមទៀត។ នៅពេលដែលមានមនុស្សម្នាក់ក្នុងគ្រួសារមួយកើតព្រូន គួរព្យាបាលក្រុមគ្រួសារទាំងមូលតែម្តង។

Mebendazole *(Vermox)* សម្រាប់ព្រូនច្រើនប្រភេទ

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជាថ្នាំគ្រាប់ ១០០ម.ក្រ។

ថ្នាំនេះសម្រាប់កំចាត់ព្រូនទំពក់ ព្រូនមូលធំៗ ព្រូនមូល និងព្រូនផ្សេងទៀតដែលហៅថា Strongyloides។ មានប្រសិទ្ធភាពចំពោះមេរោគច្រើនប្រភេទ។ វាអាចកបផងដែរ ក្នុងករណីមានtrichinosis។ នៅពេលព្យាបាលការបង្ករោគធ្ងន់ធ្ងរដោយសារព្រូនវានឹងអាចធ្វើឲ្យមានការឈឺពោះវៀន ឬរាក ប៉ុន្តែផលរំខានមិនសូវជាមានទេ។

ប្រយ័ត្ន : មិនត្រូវឲ្យថ្នាំMebendazoleទៅស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬកុមារអាយុក្រោម២ឆ្នាំទេ។

កម្រិតប្រើ Mebendazole : ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ១០០ម.ក្រ។

ប្រើបរិមាណស្មើគ្នាសម្រាប់កុមារ និងមនុស្សធំ។

ចំពោះព្រូនមូល : ១សប្តាហ៍១គ្រាប់ រយៈពេល៣សប្តាហ៍។

ចំពោះព្រូនមូល (Ascaris), ព្រូនមូលធំៗ (Trichuris) ព្រូនទំពក់ និង Strongyloides : ១គ្រាប់ ២ដងក្នុង១ថ្ងៃ (ព្រឹកនិងយប់) រយៈពេល៣ថ្ងៃ (សរុប៦គ្រាប់)។

Albendazole (Zentel) សម្រាប់ព្រូនច្រើនប្រភេទ

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជាថ្នាំគ្រាប់ ២០០ និង៤០០ម.ក្រ។

ថ្នាំនេះប្រហាក់ប្រហែលនឹងMebendazoleដែរ ប៉ុន្តែច្រើនតែថ្លៃជាង។ វាកបនឹងព្រូនទំពក់ ព្រូនមូលធំៗ Strongyloides និងព្រូនមូល។ កម្រមានផលរំខានណាស់។

ប្រយ័ត្ន : មិនត្រូវឲ្យAlbendazoleទៅស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬកុមារអាយុក្រោម២ឆ្នាំនោះទេ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

កម្រិតប្រើ Albendazole ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ២០០ម.ក្រ

ឲ្យថ្នាំក្នុងកម្រិតស្មើគ្នាទាំងចំពោះកុមារ និងមនុស្សធំ។

ចំពោះព្រូនទំពក់ ព្រូនមូល, ព្រូនមូលធំៗ, និងព្រូនទំពក់ : ២គ្រាប់ (៤០០ម.ក្រ) ១ដង។

ចំពោះ Strongyloides : ២គ្រាប់ (៤០០ម.ក្រ) ២ដង ក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល៣ថ្ងៃ ហើយលេបម្តងទៀតនៅសប្តាហ៍បន្ទាប់។

Piperazine សម្រាប់ព្រូនមូល (Ascaris) និង (threadworm, Enterobius)

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

មានដូចជា piperazine citrate, tartrate, hydrate, adipate, ឬ phosphate :

ច្រើនមានជាថ្នាំគ្រាប់ ៥០០ម.ក្រ តម្លៃ____សម្រាប់___
ថ្នាំទឹក ៥០០ម.ក្រ ក្នុង ៥ម.ល តម្លៃ____សម្រាប់___

ត្រូវប្រើកម្រិតធំមួយ រយៈពេល២ថ្ងៃ ដើម្បីព្យាបាលព្រូនមូល។ អាចប្រើកម្រិតតូចរាល់ថ្ងៃ រយៈពេល១សប្តាហ៍បានដែរ។ ថ្នាំនេះមានផលរំខានបន្តិចបន្តួចទេ។

កម្រិតប្រើ Piperazineសម្រាប់**ព្រូនមូល** (Ascaris) (៧៥ ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ): ថ្នាំគ្រាប់ ៥០០ម.ក្រ ឬថ្នាំទឹក ៥០០ម.ក្រ ក្នុង៥ម.ល

ឲ្យ១ថ្ងៃ១កម្រិត រយៈពេល២ថ្ងៃ

- មនុស្សធំ : ៣៥០០ម.ក្រ (៧គ្រាប់ ឬ៧ស្លាបព្រាកាហ្វេ)
- កុមាររអាយុ៨-១២ឆ្នាំ : ២៥០០ម.ក្រ (៥គ្រាប់ ឬ៥ស្លាបព្រាកាហ្វេ)
- កុមាររអាយុ៣-៧ឆ្នាំ : ១៥០០ម.ក្រ (៣គ្រាប់ ឬ៣ ស្លាបព្រាកាហ្វេ)
- កុមាររអាយុ១-៣ឆ្នាំ : ១០០០ម.ក្រ (២គ្រាប់ ឬ២ ស្លាបព្រាកាហ្វេ)
- កុមាររអាយុក្រោម១ឆ្នាំ : ៥០០ម.ក្រ (១គ្រាប់ ឬ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ)

កម្រិតប្រើ Piperazineសម្រាប់**ព្រូនមូល** (Enterobius) (៤០ ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ):

ឲ្យ១ថ្ងៃ២កម្រិត រយៈពេល១សប្តាហ៍

- មនុស្សធំ : ១០០០ម.ក្រ (២គ្រាប់ ឬ២ស្លាបព ព្រាកាហ្វេ)
- កុមាររអាយុ៨-១២ឆ្នាំ : ៧៥០ម.ក្រ (១ ១/២គ្រាប់ ឬ១ ១/២ ស្លាបព្រាកាហ្វេ)
- កុមាររអាយុ៣-៧ឆ្នាំ : ៥០០ម.ក្រ (១គ្រាប់ ឬ១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ)
- កុមាររអាយុក្រោម៣ឆ្នាំ : ២៥០ម.ក្រ (១/២គ្រាប់ ឬ១/២ស្លាបព្រាកាហ្វេ)

Thiabendazole សម្រាប់ព្រូនច្រើនប្រភេទ

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ជាមានជាថ្នាំគ្រាប់ ៥០០ម.ក្រ ឬថ្នាំទឹក១ក្រ. ក្នុង៥ម.ល

ដោយសារតែThiabendazoleធ្វើឲ្យមានផលរំខានច្រើនជាងMebendazole ឬ Albendazole វាគួរតែត្រូវប្រើសម្រាប់ព្រូននៅពេលដែលមិនអាចរកថ្នាំទាំងនេះបាន ឬប្រើចំពោះតែព្រូនដែលនៅក្រៅពោះវៀន។

វាអាចប្រើសម្រាប់កំចាត់ព្រូនទំពក់ ព្រូនមូលធំៗ (Trichuris) និង Strongyloides ។ វាក៏អាចកំចាត់ព្រូនមូលបានដែរ ប៉ុន្តែPiperazineមានផលរំខានតិចជាង។ វាអាចមានប្រយោជន៍ក្នុងការព្យាបាល guinea worm ហើយក៏អាចមានប្រសិទ្ធភាពផងដែរ ក្នុងករណីមាន trichinosis ។

ប្រយ័ត្ន : Thiabendazoleអាចធ្វើឲ្យព្រូនមូល (Ascaris) វារឡើងមកបំពង់ក។ ពេលនោះវាអាចធ្វើឲ្យស្ទះដង្ហើម។ ដូច្នេះប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថាអ្នកណាម្នាក់មានព្រូនមូល និងព្រូនផ្សេងទៀត ជាការប្រសើរអ្នកគួរតែព្យាបាលនឹងPiperazine សិន មុននឹងឲ្យThiabendazole។

ផលរំខាន : Thiabendazoleភាគច្រើនបណ្តាលឲ្យអស់កំលាំង ឈឺ និងជួលកាលក្អួតផង។

កម្រិតប្រើ Thiabendazole (២៥ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ) : ថ្នាំគ្រាប់ ៥០០ម.ក្រ ឬថ្នាំទឹក១ក្រ. ក្នុង៥ម.ល

ឲ្យ១ថ្ងៃ២ដង រយៈពេល៣ថ្ងៃ។ ត្រូវទំពារថ្នាំឲ្យម៉ត់។

ក្នុងកម្រិតនីមួយៗ ឲ្យ :

- មនុស្សធំ : ១៥០០ម.ក្រ (៣គ្រាប់ ឬ ១ ១/២ ស្លាបព្រាកាហ្វេ)
- កុមាររអាយុ៨-១២ឆ្នាំ : ១០០ម.ក្រ (២គ្រាប់ ឬ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ)
- កុមាររអាយុ៣-៧ឆ្នាំ : ៥០០ម.ក្រ (១គ្រាប់ ឬ១/២ ស្លាបព្រាកាហ្វេ)
- កុមាររអាយុក្រោម៣ឆ្នាំ : ២៥០ម.ក្រ (១/២គ្រាប់ ឬ១/៤ ស្លាបព្រាកាហ្វេ)

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

Pyrantel *(Antiminth, Cobrantril, Helmex)*

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

មានមកជា pamoate ឬ embonate

ច្រើនជា
ថ្នាំគ្រាប់ ២៥០ម.ក្រ តម្លៃ_____សម្រាប់____
ថ្នាំទឹក ២៥០ម.ក្រ ក្នុង ៥ម.ល តម្លៃ_____សម្រាប់____

ថ្នាំនេះមានប្រសិទ្ធិភាពចំពោះព្រូនទំពក់ ព្រូនមូល ប៉ុន្តែវាមានតម្លៃថ្លៃ។ ក្នុងករណីកម្រ Pyrantelបណ្តាលឲ្យក្អួត វិលមុខ ឬ ឈឺក្បាល។

កម្រិតប្រើ Pyrantel (១០ម.ក្រ/គ.ក្រ): ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ២៥០ ម.ក្រ

ឲ្យ១ដង ចំពោះព្រូនទំពក់ និងព្រូនមូល។ ចំពោះព្រូនទំពក់ ត្រូវឲ្យម្តងទៀត នៅ២សប្តាហ៍ក្រោយ។

ក្នុងកម្រិតនីមួយៗ ឲ្យ :

មនុស្សធំ : ៧៥០ម.ក្រ (៣គ្រាប់)
កុមារអាយុ១០-១៤ឆ្នាំ : ៥០០ម.ក្រ (២គ្រាប់)
កុមារអាយុ៦-៩ឆ្នាំ : ២៥០ម.ក្រ (១គ្រាប់)
កុមារអាយុ២-៥ឆ្នាំ : ១២៥ម.ក្រ (១/២គ្រាប់)
កុមារអាយុក្រោម២ឆ្នាំ : ៦២ម.ក្រ (១/៤គ្រាប់)

សម្រាប់តេនញ៉ា

តេនញ៉ាមានច្រើនប្រភេទ។ Niclosamide មានប្រសិទ្ធិភាពជាងគេក្នុងការកំចាត់តេនញ៉ាច្រើនប្រភេទ បន្ទាប់មកគឺ Praziquantel។

Niclosamide *(Yomesan)* សម្រាប់តេនញ៉ា

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជាថ្នាំគ្រាប់ទំពារ ៥០០ម.ក្រ

Niclosamideទំនងជាថ្នាំល្អបំផុតសម្រាប់កំចាត់តេនញ៉ា។ វាកបនឹងតេនញ៉ាស្ទើរគ្រប់ប្រភេទនៅក្នុងពោះវៀន ប៉ុន្តែមិនកបនឹងគីសដែលនៅក្រៅពោះវៀនទេ។

កម្រិតប្រើ Niclosamideសម្រាប់តេនញ៉ា ថ្នាំគ្រាប់៥០០ម.ក្រ :

ទំពារឲ្យម៉ត់ល្អ ហើយលេប១កម្រិតប៉ុណ្ណោះ។ មិនត្រូវពិសារអ្វីទេ នៅ២ម៉ោង មុនពេល និងក្រោយពេលលេបថ្នាំ។ ការឲ្យថ្នាំបញ្ចុះ អាចជួយក្នុងការកំចាត់តេនញ៉ាបាន។

មនុស្សធំ និងកុមារអាយុលើស៨ឆ្នាំ : ២ក្រ. (៤គ្រាប់)
កុមារអាយុ២-៨ឆ្នាំ : ១ក្រ. (២គ្រាប់)
កុមារអាយុក្រោម២ឆ្នាំ : ៥០០ម.ក្រ (១គ្រាប់)

Praziquantel *(Biltricide, Droncit)*

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនជាថ្នាំគ្រាប់ ១៥០ម.ក្រ និង ៦០០ម.ក្រ

Praziquantel មានឥទ្ធិពលក្នុងការកំចាត់តេនញ៉ាស្ទើរគ្រប់ប្រភេទ ប៉ុន្តែវាមានតម្លៃថ្លៃជាងNiclosamide។

ប្រយ័ត្ន : ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងកុមារអាយុក្រោម៤ឆ្នាំ មិនគួរប្រើ Praziquantelទេ។ ស្ត្រីកំពុងបំបៅដោះកូន ត្រូវឈប់បំបៅពេលប្រើថ្នាំនេះ និងឈប់បំបៅរយៈពេល៧២ម៉ោងក្រោយពេលប្រើថ្នាំ(ច្របាច់យកទឹកដោះចេញ ហើយចោលវា)។

ផលរំខាន : Praziquantelអាចធ្វើឲ្យអស់កំលាំង វិលមុខ ឈឺក្បាល មិនឃ្លានបាយ ប៉ុន្តែផលរំខានទាំងនេះមិនសូវជាមានទេ បើប្រើត្រឹមកម្រិតទាបត្រឹមកំចាត់តេនញ៉ានោះ។

កម្រិតប្រើ Praziquantel សម្រាប់តេនញ៉ាស្ទើរគ្រប់ប្រភេទ រួមទាំងតេនញ៉ាពីសាច់គោ និងសាច់ជ្រូក (១០-២០ម.ក្រ/គ.ក្រ): ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ៦០០ម.ក្រ

ប្រើតែ១ដងគត់។

មនុស្សធំ : ៦០០ម.ក្រ (១គ្រាប់)
កុមារអាយុ៨-១២ឆ្នាំ : ៣០០ក្រ. (១/២គ្រាប់)
កុមារអាយុ៤-៧ឆ្នាំ : ១៥០ក្រ. (១/៤គ្រាប់)

ចំពោះការព្យាបាលតេនញ៉ា dwarf (*H. nana*) ទាមទារឲ្យប្រើប្រើថ្នាំក្នុងកម្រិតខ្ពស់ជាងនេះ :

ប្រើតែ១ដងគត់។

មនុស្សធំ : ១៥០០ម.ក្រ (២ ១/២គ្រាប់)
កុមារអាយុ៨-១២ឆ្នាំ : ៦០០-១២០០ម.ក្រ (១-២គ្រាប់)
កុមារអាយុ៤-៧ឆ្នាំ : ៣០០-៦០០ម.ក្រ (១/២-១គ្រាប់)

Quinacrine (mepacrine, *Atabrine*) សម្រាប់តេនញ៉ា
មើលទំ.៣៧០

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

សម្រាប់ស៊ីស្តូសូម៉ា
(មេរោគក្នុងឈាម, ប៊ីឡាហ្សា)

ក្នុងតំបន់ផ្សេងៗពីគ្នាក្នុងពិភពលោក មានស៊ីស្តូសូម៉ាច្រើនប្រភេទ ដែលទាមទារការព្យាបាលខុសៗគ្នាដែរ។ Praziquantel ជាថ្នាំដែលប្រឆាំងនឹងជំងឺគ្រប់ប្រភេទ។ Metrifonate និងOxamniquine មានប្រសិទ្ធិភាពចំពោះជំងឺដែលបង្កមេរោគ ស៊ីស្តូសូម៉ាមួយចំនួន។ ថ្នាំទាំងនេះគួរប្រើក្រោមការណែនាំពីបុគ្គលិកសុខាភិបាលជំនាញ។

Praziquantel *(Biltricide, Droncit)*

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជាថ្នាំគ្រាប់ ១៥០ម.ក្រ ឬ៦០០ម.ក្រ

ប្រយ័ត្ន : ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមិនគួរប្រើថ្នាំនេះទេ។ ស្ត្រីកំពុងបំបៅដោះកូន គួរឈប់បំបៅកូន ពេលដែលប្រើថ្នាំនេះ និង៧២ម៉ោងក្រោយពេលប្រើថ្នាំ(ច្របាច់ទឹកដោះចោល)។ ហាមប្រើថ្នាំPraziquantel ចំពោះកុមារអាយុក្រោម៤ឆ្នាំ។

ផលរំខាន : ជាញឹកញាប់ Praziquantelធ្វើឲ្យអស់កំលាំង ឈឺក្បាល វិលមុខ មិនឆ្ងោនបាយ ប៉ុន្តែមិនគួរបញ្ឈប់ការព្យាបាលទេ ប្រសិនបើមានផលរំខានទាំងនេះ។ ដើម្បីកាត់បន្ថយផលរំខាន ប្រសើរបំផុតគឺប្រើPraziquantelក្នុងពេលបាយ។

កម្រិតប្រើ Praziquantel សម្រាប់ស៊ីស្តូសូម៉ា (៤០ម.ក្រ/គ.ក្រ) : ប្រើគ្រាប់ ៦០០ម.ក្រ

ដើម្បីព្យាបាលស៊ីស្តូសូម៉ា ដែលធ្វើឲ្យមានឈាមក្នុងទឹកនោម ចូរឲ្យក្នុង១ព្រឹត :

មនុស្សធំ : ២៤០០ ទៅ៣០០០ម.ក្រ (៤ ឬ៥គ្រាប់)
កុមារអាយុ៨-១២ឆ្នាំ : ១២០០-១៨០០ម.ក្រ (២ ឬ៣គ្រាប់)
កុមារអាយុ៤-៧ឆ្នាំ : ៦០០ម.ក្រ (១គ្រាប់)

កម្រិតប្រើខាងលើនេះ ក៏អាចប្រើក្នុងការព្យាបាលស៊ីស្តូសូម៉ាមួយប្រភេទដែលរកឃើញក្នុងអាហ្វ្រិកភាគកណ្តាលនិងខាងកើត និងអាមេរិកខាងត្បូង ដែលវាបណ្តាលឲ្យមានឈាមក្នុងលាមក(ស៊ីស្តូសូម៉ា ម៉ាន់សូនី)។ ប៉ុន្តែនៅអាស៊ីភាគខាងកើតវិញ ស៊ីស្តូសូម៉ាដែលធ្វើឲ្យមានឈាមក្នុងលាមក (ស៊ីស្តូសូម៉ា ហ្សាប៉ូនីកូម) ទាមទារការប្រើថ្នាំក្នុងកម្រិតធំមួយ(៦០ម.ក្រ/គ.ក្រ) :

ឲ្យក្នុង១ថ្ងៃ :
មនុស្សធំ : ៣៦០០ ទៅ៤២០០ម.ក្រ (៦ ឬ៧គ្រាប់)
កុមារអាយុ៨-១២ឆ្នាំ : ១៨០០ ទៅ២៤០០ម.ក្រ (៣ ឬ៤គ្រាប់)
កុមារអាយុ៤-៧ឆ្នាំ : ៩០០ម.ក្រ (១ ១/២គ្រាប់)

(ដើម្បីកាត់បន្ថយផលរំខាន កម្រិតថ្នាំដ៏ច្រើននេះ អាចចែកជា៣ពេលបាន ហើយប្រើក្នុង១ថ្ងៃដដែល)។

Metrifonate (Metrifonate, *Bilarcil*)

Metrifonateជាថ្នាំដែលមានតម្លៃថោកមួយ ដែលអាចប្រើសម្រាប់ព្យាបាលស៊ីស្តូសូម៉ា ដែលធ្វើឲ្យមានឈាមក្នុងទឹកនោម (ស៊ីស្តូសូម៉ា អេម៉ាតូប្យូម)។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ មិនគួរប្រើថ្នាំនេះទេ។

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជាថ្នាំគ្រាប់ ១០០មក្រ

កម្រិតប្រើ Metrifonateសម្រាប់ព្យាបាលស៊ីស្តូសូម៉ា (៧,៥ ទៅ១០ម.ក្រ/គ.ក្រ សម្រាប់កម្រិតនីមួយៗ): គ្រាប់ ១០០ម.ក្រ

ឲ្យ ៣កម្រិត ក្នុងចន្លោះពេល ២សប្តាហ៍។

ក្នុងកម្រិតនីមួយៗ ឲ្យ :

មនុស្សធំ : ៤០០ ទៅ៦០០ម.ក្រ (៤ ទៅ៦គ្រាប់)
កុមារអាយុ៦-១២ឆ្នាំ : ៣០០ម.ក្រ (៣គ្រាប់)
កុមារអាយុ៣-៥ឆ្នាំ : ១០០ម.ក្រ (១គ្រាប់)

Oxamniquine *(Vansil, Mansil)*

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជាថ្នាំគ្រាប់ ២៥០ម.ក្រ តម្លៃ_____សម្រាប់___
សេរ៉ូ ២៥០ម.ក្រ ក្នុង៥ម.ល តម្លៃ_____សម្រាប់___

នៅអាមេរិកភាគកណ្តាលនិងខាងត្បូង គេប្រើOxamniquineសម្រាប់ព្យាបាលស៊ីស្តូសូម៉ា ដែលបណ្តាលឲ្យមានឈាមក្នុងលាមក(ស៊ីស្តូសូម៉ា ម៉ាន់សូនី)។ (ដើម្បីព្យាបាលស៊ីស្តូសូម៉ា ម៉ាន់សូនី ដែលរកឃើញនៅអាហ្វ្រិកវិញ គេត្រូវការប្រើកម្រិតថ្នាំច្រើនជាងនេះ។ សូមរកការណែនាំក្នុងការប្រើ)។ ថ្នាំនេះគួរតែប្រើក្រោយពេលបាយទើបប្រសើរ។

ប្រយ័ត្ន : ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមិនគួរប្រើថ្នាំនេះទេ។ ថ្នាំនេះអាចបណ្តាលឲ្យមានការវិលមុខ ងងុយដេក និងប្រកាច់(ករណីកម្រ)។ អ្នកដែលមានជំងឺឆ្កួតជ្រូក គួរប្រើថ្នាំនេះតែនៅពេលប្រើថ្នាំឆ្កួតជ្រូកដែរប៉ុណ្ណោះ។

កម្រិតប្រើ Oxamniquine (មនុស្សធំ : ១៥ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ កុមារ : ១០ម.ក្រ/គ.ក្រ/២ដងក្នុង១ថ្ងៃ): គ្រាប់ ២៥០ម.ក្រ

ឲ្យតែ១ថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ :

មនុស្សធំ : ឲ្យ ៧៥០-១០០០ម.ក្រ (៣ឬ៤គ្រាប់) ក្នុង១កម្រិត

ចំពោះកុមារ ឲ្យកម្រិតខាងក្រោមនេះ២ដងក្នុង១ថ្ងៃ :
កុមារអាយុ៨-១២ឆ្នាំ : ២៥០ម.ក្រ (១គ្រាប់)
កុមារអាយុ៤-៧ឆ្នាំ : ១២៥ម.ក្រ (១/២គ្រាប់)
កុមារអាយុ១-៣ឆ្នាំ : ៦៣ម.ក្រ (១/៤គ្រាប់)

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ព័ត៌មានអំពីថ្នាំព្យាបាលជំងឺ river blindness ត្រូវបានដកចេញនៅក្នុងការបោះពុម្ពថ្មីនេះ។

សម្រាប់ភ្នែក

<u>ក្រមួនភ្នែកអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក</u> សម្រាប់ជំងឺភ្នែកក្រហម
(ការរលាកផ្នែកសនៃភ្នែក)

ដូចជាក្រមួនភ្នែកOxytetracycline ឬChlortetracycline ។

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ថ្នាំក្រមួនភ្នែកទាំងនេះអាចប្រើសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺភ្នែកក្រហមបណ្តាលមកពីបាក់តេរី និងសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺត្រាកូម។ ដើម្បីព្យាបាលត្រាកូមឲ្យបានទាំងស្រុង គួរលេបថ្នាំ Tetracycline(ទំ.៣៥៦) ឬ Erythromycin(ទំ.៣៥៥) ថែមទៀត។

ដើម្បីឲ្យក្រមួនភ្នែកមានប្រសិទ្ធភាព ត្រូវដាក់ថ្នាំនៅ**ខាងក្នុង**ត្របកភ្នែក មិនមែនខាងក្រៅទេ។ ដាក់ភ្នែក៣ទៅ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ។

ប្រើថ្នាំក្រមួនភ្នែក**Tetracycline ១%** ឬ **Erythromycin ០,៥%** ទៅ**១%** ដើម្បីការពារភ្នែករបស់ទារកពីជំងឺប្រមេះទឹកបាយ និងប្រមេះទឹកថ្លា។ (មើលទំ.២២១ ពីព័ត៌មាននៃការព្យាបាលជំងឺទាំងនេះចំពោះទារកទើបកើត)។ ប្រសិនបើគ្មានក្រមួនភ្នែកអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកទេ អ្នកអាចបន្តក់**សូលុយស្យុង Povidone-iodine ២៥%** ចំនួន១ដំណក់ ឬ**សូលុយស្យុង Silver nitrate ១%** ចំនួន១ដំណក់ ចូលទៅក្នុងភ្នែកទាំងសងខាង។ ទឹកថ្នាំដាក់ភ្នែកSilver nitrate (ឬថ្នាំភ្នែក"ទឹកប្រាក់"ផ្សេងទៀត) បង្ការជំងឺភ្នែកដែលបង្កដោយជំងឺប្រមេះទឹកបាយ ប៉ុន្តែមិនអាចបង្ការជំងឺភ្នែកដែលបណ្តាលមកពីប្រមេះទឹកថ្លាបានទេ។

ប្រយ័ត្ន : មិនត្រូវប្រើទឹកថ្នាំដាក់ភ្នែកSilver nitrate ដែលខាប់ (ដោយវាបានហួត) ទេ ព្រោះវាអាចធ្វើឲ្យរលាកភ្នែកទារក។

សម្រាប់ការឈឺចាប់ : ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់

ចំណាំ : ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់មានច្រើនប្រភេទខុសៗគ្នា ដែលថ្នាំជាច្រើនមានគ្រោះថ្នាក់ណាស់(ជាពិសេសថ្នាំដែលមានជាតិ**Dipyrone**)។ សូមប្រើថ្នាំណាដែលអ្នកប្រាកដថាវាមានសុវត្ថិភាព ដូចជាថ្នាំ**Aspirin Paracetamol (Acetaminophen)** ឬ **Ibuprofen**(ទំ.៣៨០)។ ចំពោះថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ដែលខ្លាំងជាងនេះ សូមមើល **Codeine** (ទំ.៣៨៤)។

Aspirinជាថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ ឬថ្នាំស្តឹកដែលមានតម្លៃថោកមានប្រយោជន៍មួយ។ វាជួយសម្រាលការឈឺចាប់ បន្ថយកំដៅ និងបន្ថយការរលាក។ វាក៏ជួយខ្លះដែរ ក្នុងការកាត់បន្ថយការក្អកនិងរមាស់។

មានថ្នាំជាច្រើនដែលមានជាតិAspirin ត្រូវបានលក់សម្រាប់បំបាត់ការឈឺចាប់ រលាកសន្លាក់ ឬផ្តាសាយ ប៉ុន្តែវាមានតម្លៃថ្លៃហើយជាញឹកញាប់មិនមានប្រសិទ្ធិភាពល្អជាងAspirinតែឯងទេ។

គ្រោះថ្នាក់ និងការប្រុងប្រយ័ត្ន :

១. មិនត្រូវប្រើAspirinសម្រាប់ការឈឺក្រពះ ឬការពិបាករំលាយអាហារទេ។ Aspirinគឺជាជាតិអាស៊ីដ ហើយអាចធ្វើឲ្យមានបញ្ហាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។ ក្នុងហេតុផលដដែលនេះ **អ្នកដែលមានជំងៃក្រពេះ មិនត្រូវប្រើAspirinឡើយ។**

២. ចំពោះមនុស្សមួយចំនួន Aspirinធ្វើឲ្យឈឺក្រពះ ឬក្រហាយចុងដង្ហើម ។ ដើម្បីចៀសវាងបញ្ហានេះ ត្រូវលេបAspirinជាមួយទឹកដោះគោ សូដាប៊ីកាបូណាតបន្តិចបន្តួច ឬជាមួយទឹកដ៏ច្រើន ឬលេបនៅពេលពិសារបាយ។

៣. សូមកុំប្រើAspirinឲ្យលើសពី១កម្រិតឲ្យសោះ ចំពោះអ្នកខ្សោះជាតិទឹកក្នុងខ្លួន រហូតដល់អ្នកនោះចាប់ផ្តើមនោមធម្មតាវិញ។

៤. ជាការប្រសើរ មិនគួរឲ្យAspirinទៅកុមារអាយុក្រោម១២ឆ្នាំទេ ជាពិសេសទារក (Paracetamolមានសុវត្ថិភាពជាង) ឬអ្នកដែលមានជំងឺហឺត (វាអាចនឹងបណ្តាលឲ្យធ្វើទុក្ខ)។

៥. សូមទុកដាក់Aspirinឲ្យឆ្ងាយពីដៃកុមារ។ ថ្នាំច្រើន អាចធ្វើឲ្យកុមារពុលបាន។

៦. មិនត្រូវឲ្យថ្នាំនេះទៅស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទេ។

កម្រិតប្រើ Aspirin សម្រាប់បំបាត់ការឈឺចាប់ និងគ្រុនក្តៅ : ថ្នាំគ្រាប់ ៣០០ម.ក្រ

លេប១ដង រាល់៤ទៅ៦ម៉ោងម្តង (ឬ ៤ទៅ៦ដងក្នុង១ថ្ងៃ)

មនុស្សធំ : ១ឬ២គ្រាប់ (៣០០ ទៅ ៦០០ម.ក្រ)

(កម្រិតនេះអាចប្រើទ្វេរដងបាន ចំពោះការឈឺចាប់ពេលមករដូវ ជំងឺរលាកសន្លាក់ធ្ងន់ធ្ងរ ឬគ្រុនរលាកសន្លាក់។ ឬឲ្យ ១០០ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ។ បើមានការហ៊ឹងត្រចៀក ត្រូវបន្ថយកម្រិតប្រើ។)

Aspirin (Acetylsalicylic acid)

ច្រើនមានជា :

ថ្នាំគ្រាប់ ៣០០ម.ក្រ តម្លៃ_____សម្រាប់___
ថ្នាំគ្រាប់ ៧៥ម.ក្រ សម្រាប់កុមារ តម្លៃ_____សម្រាប់___
(ឬAspirinសម្រាប់កុមារ)

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ថ្នាំគ្រាប់Aspirinសម្រាប់កុមារ ៧៥ម.ក្រ

ឲ្យAspirinទៅកុមារ ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ :

កុមារអាយុ៨-១២ឆ្នាំ : ៤គ្រាប់ (៣០០ម.ក្រ)
កុមារអាយុ៣-៧ឆ្នាំ : ២-៣គ្រាប់(១៥០-២២៥ម.ក្រ)
កុមារអាយុ១-២ឆ្នាំ : ១គ្រាប់(៧៥ម.ក្រ)
មិនត្រូវឲ្យAspirinទៅកុមារអាយុក្រោម១ឆ្នាំទេ។

Paracetamol (Acetaminophen) សម្រាប់ការឈឺចាប់ និងគ្រុនក្តៅ

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជាថ្នាំគ្រាប់ ៥០០ម.ក្រ ក៏មានជាសេរ៉ូជងដែរ

សម្រាប់កុមារ Paracetamol(Acetaminophen) មានសុវត្ថិភាពជាងAspirin។ វាមិនធ្វើឲ្យឈឺក្រពះទេ ដូច្នេះវាអាចប្រើជំនួសAspirin សម្រាប់អ្នកដែលមានដំបៅក្រពះ។ វាក៏អាចប្រើសម្រាប់ស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះបានដែរ។

កម្រិតប្រើ Paracetamol សម្រាប់ការឈឺចាប់ និងគ្រុនក្តៅ : ថ្នាំគ្រាប់ ៥០០ម.ក្រ

ឲ្យParacetamolជាថ្នាំលេប ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ

ក្នុងកម្រិតនីមួយៗ ឲ្យ :

មនុស្សធំ : ៥០០ម.ក្រទៅ១ក្រ. (១ឬ២គ្រាប់)
កុមារអាយុ៨-១២ឆ្នាំ : ៥០០ម.ក្រ (១គ្រាប់)
កុមារអាយុ៣-៧ឆ្នាំ : ២៥០ម.ក្រ (១/២គ្រាប់)
កុមារអាយុ១-២ឆ្នាំ : ១២៥ម.ក្រ(១/៤គ្រាប់)
កុមារអាយុក្រោម១ឆ្នាំ : ៦២ម.ក្រ(១/៨គ្រាប់)

Ibuprofen

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជា : គ្រាប់ ២០០ម.ក្រ ឬ៤០០ម.ក្រ

Ibuprofenមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការបំបាត់សាច់ដុំប៉ោង និងការឈឺចាប់ ឈឺសន្លាក់បណ្តាលមកពីការរលាកសន្លាក់ ឈឺចាប់ពេលមានរដូវ ឈឺក្បាល និងបន្ថយគ្រុនក្តៅ។ វាមានតម្លៃថ្លៃជាងAspirin។

ប្រយ័ត្ន : Ibuprofenមិនគួរប្រើចំពោះអ្នកដែលប្រតិកម្មនឹងAspirinទេ។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះក៏មិនគួរប្រើIbuprofenដែរ។

កម្រិតប្រើ Ibuprofen សម្រាប់ការឈឺចាប់ និងគ្រុនក្តៅ : ថ្នាំគ្រាប់ ២០០ម.ក្រ

ឲ្យIbuprofenជាថ្នាំលេប រាល់៤ឬ៦ម៉ោងម្តង។

ត្រូវលេបIbuprofenជាមួយបាយ ឬទឹកមួយកែវធំ។

ក្នុងកម្រិតនីមួយៗ ឲ្យ :

មនុស្សធំនិងកុមារអាយុចាប់ពី១២ឆ្នាំ : ២០០ម.ក្រ (១គ្រាប់)
កុមារអាយុក្រោម១២ឆ្នាំ : មិនត្រូវប្រើទេ

ប្រសិនបើប្រើថ្នាំ១គ្រាប់មិនអាចបន្ថយការឈឺចាប់ឬគ្រុនក្តៅទេ គួរប្រើ២គ្រាប់។ មិនត្រូវលេបថ្នាំលើសពី៦គ្រាប់ ក្នុង២៤ម៉ោងទេ។

Ergotamine **ជាមួយ** caffeine *(Cafergot)* សម្រាប់ការឈឺក្បាលប្រកាំង

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជា : គ្រាប់Ergotamine ១ម.ក្រ

កម្រិតប្រើ Ergotamine ជាមួយcaffeine សម្រាប់ការឈឺក្បាលប្រកាំង :

មនុស្សធំ : លេប២គ្រាប់នៅពេលមានរោគសញ្ញាដំបូង បន្ទាប់មកលេប១គ្រាប់នៅរាល់កន្លះម៉ោងម្តង រហូតបាត់ឈឺ។ ប៉ុន្តែមិនត្រូវប្រើលើសពី៦គ្រាប់ទេ។

ប្រយ័ត្ន : មិនត្រូវប្រើថ្នាំនេះញឹកញាប់ពេកទេ។ ហាមប្រើចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។

Codeine សម្រាប់ការឈឺចាប់ធ្ងន់ធ្ងរ មើលទំ.៣៨៤។

ចំពោះបំបាត់ការឈឺចាប់ នៅពេលដេរមុខរបួស : ថ្នាំស្ពឹក

Lidocaine *(xylocaine)* ២% (លាយឬមិនលាយ Epinephrine)

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជា : អំពូល ឬដបសម្រាប់ចាក់។

Lidocaineអាចត្រូវបានចាក់នៅជុំវិញមុខរបួសមុននឹងដេរវា ដើម្បីឲ្យស្ពឹកនៅកន្លែងនោះ ដូច្នេះវានឹងមិនធ្វើឲ្យឈឺចាប់។

ចាក់ក្នុងនិងចាក់ក្រោមស្បែកច្រើនកន្លែងដែលឃ្លាតឆ្ងាយពីគ្នាប្រហែល១ស.ម។ ត្រូវប្រាកដថាបានទាញស្នូលសឺរ៉ាំងមើលសិន មុននឹងចាក់ថ្នាំបញ្ចូល(មើលទំ.៧៣)។ ចាក់យឺតៗ។ ចូរប្រើថ្នាំស្ពឹក១ម.លសម្រាប់ផ្ទៃស្បែក២ស.ម។ (មិនត្រូវប្រើសរុបទាំងអស់លើសពី២០ម.លទេ)។ បើមុខរបួសនោះស្អាត អ្នកអាចចាក់លើមុខរបួសតែម្តង។ បើមុខរបួសមិនស្អាត ត្រូវចាក់តាមស្បែក(បន្ទាប់ពីសម្អាត)ជុំវិញរបួស បន្ទាប់មក**លាងរបួសដោយប្រុងប្រយ័ត្ន**មុននឹងដេរភ្ជិត។

សូមប្រើLidocaineមានEpinephrine សម្រាប់ដេររបួសភាគច្រើន។ Epinephrineធ្វើឲ្យស្តឹកបានយូរ ហើយជួយឃាត់ឈាមផង។

សូមប្រើLidocaineដែលគ្មានលាយEpinephrine សម្រាប់មុខរបួសនៅម្រាមដៃ ម្រាមជើង លិង្គ ត្រចៀក និងច្រមុះ។ នេះជាការសំខាន់ណាស់ ព្រោះEpinephrineអាចបញ្ឈប់ដំណើរឈាមរត់នៅកន្លែងនោះ ហើយបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ។

ការប្រើLidocaineមានលាយEpinephrineក្នុងគោលបំណងផ្សេងទៀត : **សម្រាប់ការឈាមច្រមុះធ្ងន់ធ្ងរ** ចូរយកសំឡីជ្រលក់នឹងថ្នាំស្តឹកនេះ ហើយញាត់ក្នុងរន្ធច្រមុះ។ Epinephrineនឹងធ្វើឲ្យសរសៃវ៉ែនរួម និងជួយឃាត់មិនឲ្យឈាមហូរបាន។

សម្រាប់ការឈឺចាប់ក្នុងពោះវៀន

Antispasmodics

Belladonna (មានឬគ្មាន Phenobarbital)

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជា : គ្រាប់ ៨ម.ក្រ Belladonna

ថ្នាំAntispasmodics មានច្រើនប្រភេទ។ ភាគច្រើនមានជាតិBelladonna ឬជាតិដែលដូចនឹងBelladonna (atropine, hyoscyamine) និងជាញឹកញាប់មានជាតិPhenobarbital។ ថ្នាំទាំងនេះមិនគួរយកប្រើជាទូទៅទេ ប៉ុន្តែគួរប្រើម្តងម្កាលសម្រាប់ព្យាបាលការឈឺចុកចាប់ក្នុងពោះវៀនឬក្រពះ។ វាអាចជួយសម្រាលការឈឺចាប់នៃជំងឺរលាកក្លោកនោម ឬរលាកថង់ប្រមាត់។ ជួនកាលគេប្រើវាដើម្បីព្យាបាលជំងឺដំបៅក្រពះ។

កម្រិតប្រើ Belladonna សម្រាប់ការចុកចាប់ក្នុងពោះវៀន : ថ្នាំគ្រាប់Belladonna ៨ម.ក្រ

មនុស្សធំ : ១គ្រាប់ ៣-៦ដងក្នុង១ថ្ងៃ
កុមារអាយុ៨-១២ឆ្នាំ : ១គ្រាប់ ២ឬ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ
កុមារអាយុ៥-៧ឆ្នាំ : ១/២គ្រាប់ ២ឬ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ
មិនត្រូវឲ្យថ្នាំនេះទៅកុមារអាយុក្រោម៥ឆ្នាំទេ។

ប្រយ័ត្ន : ថ្នាំនេះនឹងទៅជាពុល កាលណាប្រើច្រើនពេក។ សូមទុកដាក់ឲ្យឆ្ងាយពីដៃកុមារ។

អ្នកដែលមានកើតជំងឺក្លូកូម មិនគួរប្រើថ្នាំដែលមានជាតិBelladonna ឬatropineទេ។

សម្រាប់ការមិនរំលាយអាហារ ក្រហាយចុងដង្ហើម និងដំបៅក្រពះ

Aluminum hydroxide ឬ Magnesium hydroxide (ទឹកដោះMagnesia)

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជាថ្នាំគ្រាប់ ៥០០ ទៅ ៧៥០ម.ក្រ ឬជាថ្នាំទឹក ៣០០ ទៅ ៥០០ម.ក្រ ក្នុង៥ម.ល។

ជួនកាលថ្នាំទាំងនេះត្រូវបានលាយជាមួយMagnesium trisilicate។ ប្រសិនបើបានបន្ថែមSimethicone វានឹងជួយបញ្ឈប់ឆ្អល់ពោះ។

ថ្នាំប្រឆាំងជាតិអាស៊ីតក្នុងក្រពះទាំងនេះត្រូវបានប្រើម្តងម្កាលសម្រាប់ការមិនរំលាយអាហារ ឬក្រហាយចុងដង្ហើម ឬប្រើជាផ្នែកមួយក្នុងការព្យាបាលដំបៅក្រពះ។ ពេលវេលាដែលល្អបំផុតក្នុងការលេបថ្នាំប្រឆាំងជាតិអាស៊ីតក្នុងក្រពះគឺ១ម៉ោងក្រោយពេលហូបបាយ និងពេលដេក។ ទំពារ ២ឬ៣គ្រាប់។ ចំពោះដំបៅក្រពះធ្ងន់ធ្ងរ អាចត្រូវប្រើ៣ទៅ៦គ្រាប់ (ឬស្លាបព្រាកាហ្វេ) រៀងរាល់ម៉ោង។

ប្រយ័ត្ន : មិនត្រូវលេបថ្នាំនេះទេ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងប្រើថ្នាំTetracyclineដែរ។ ជួនកាលថ្នាំប្រឆាំងជាតិអាស៊ីតក្នុងក្រពះដែលមានជាតិMagnesium អាចធ្វើឲ្យរាក ហើយថ្នាំមានជាតិAluminum អាចធ្វើឲ្យទល់លាមក។

Sodium bicarbonate (ប៊ីកាបូណាតសូដា, សូដា)

មានជាម្សៅពណ៌ស តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ដោយសារវាជាថ្នាំបន្សាបជាតិអាស៊ីដ គួរប្រើវាឲ្យមានកំណត់ នៅពេលម្តងម្កាលមានការធ្វើទុក្ខក្រពះ ក្រហាយចុងដង្ហើម ឬការមិនរំលាយអាហារ។ **មិនគួរប្រើវាសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺមិនរំលាយអាហារ ឬជំងឺលាកក្រពះ ដែលរ៉ាំរ៉ៃទេ។** ទោះជាថ្នាំនេះហាក់ដូចជាជួយសម្រាលការចុកចាប់នៅលើកដំបូងក៏ដោយ វាបណ្តាលឲ្យក្រពះបញ្ចេញជាតិអាស៊ីដច្រើនទៀតដែលនឹងបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាកាន់តែខ្លាំងឡើង។ សូដាក៏មានប្រយោជន៍ដែរក្នុងការសម្រាលការឈឺក្អាលធឹងធោង ចំពោះអ្នកដែលធឹកស្រវឹងកាលពីយប់។ ក្នុងបំណងនេះ (ប៉ុន្តែមិនមែនសម្រាប់ការមិនរំលាយអាហារទេ) វាអាចត្រូវបានប្រើជាមួយAcetaminophen ឬAspirin។ ***Alka-Seltzer*** ជាបន្សំរវាងSodium bicarbonate និងAspirin។ បើចង់ប្រើថ្នាំប្រឆាំងជាតិអាស៊ីតក្នុងក្រពះ**ម្តងម្កាល** ចូរលាយSodium bicarbonate កន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ ជាមួយទឹក ហើយពិសារ។ ចូរកុំប្រើវាញឹកញាប់។

ដើម្បីសម្អាតធ្មេញ សូដា ឬសូដាលាយអំបិល អាចប្រើជំនួសថ្នាំដុសធ្មេញបាន (មើលទំ.២៣២)។

ប្រយ័ត្ន : **អ្នកដែលមានជំងឺខ្សោយបេះដូង ហើមជើង ឬហើមមុខ មិនគួរប្រើSodium bicarbonate ឬផលិតផលផ្សេងទៀតដែលមានជាតិSodiumខ្ពស់ទេ (ដូចជាអំបិល)។**

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

Calcium carbonate

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជាថ្នាំគ្រាប់ ៣៥០ម.ក្រ ទៅ៨៥០ម.ក្រ

ថ្នាំនេះធ្វើការយឺតជាងsodium bicarbonate។ វាមានប្រសិទ្ធិភាពខ្លាំងសម្រាប់ការមិនរំលាយអាហារ ឬក្រហាយចុងដង្ហើមម្តងម្កាល ប៉ុន្តែមិនគួរប្រើរយៈពេលយូរ ឬសម្រាប់ព្យាបាលដំបៅក្រពះទេ។ ទំពារគ្រាប់៨៥០ម.ក្រ ចំនួន១គ្រាប់ ឬគ្រាប់៣៥០ម.ក្រ ចំនួន២គ្រាប់ នៅពេលមានរោគសញ្ញា។ ទំពារម្តងទៀតនៅ២ម៉ោងក្រោយ បើចាំបាច់។

Ranitidine (Zantac)

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជា : ថ្នាំគ្រាប់ ១៥០ម.ក្រ ឬ៣០០ម.ក្រ

Ranitidineអាចបន្ថយការឈឺចាប់ និងជួយព្យាបាលដំបៅក្រពះ។ ប៉ុន្តែត្រូវប្រាកដថាបានធ្វើតាមការណែនាំនៅទំ.១២៨ និង១២៩ អំពីការព្យាបាល និងបង្ការដំបៅក្រពះ។

កម្រិតប្រើ Ranitidine សម្រាប់ការព្យាបាលជំងឺដំបៅក្រពះ : គ្រាប់១៥០ម.ក្រ ២ដងក្នុង១ថ្ងៃ ឬគ្រាប់៣០០ម.ក្រ ពេលបាយល្ងាច រយៈពេល៦ទៅ៨សប្តាហ៍។

កម្រិតប្រើ សម្រាប់បង្ការជំងឺដំបៅពោះវៀនមិនឲ្យកើតឡើងវិញ :

គ្រាប់១៥០ម.ក្រ (១គ្រាប់ថ្នាំ១៥០ម.ក្រ) នៅពេលដេក រយៈពេល ៦ទៅ៨សប្តាហ៍។

Famotidine (Pepcid)

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជា : ថ្នាំគ្រាប់ 20ម.ក្រ ឬ 40ម.ក្រ

Famotidineមានលក្ខណៈស្រដៀងនឹងranitidineដែរ។ វាអាចជួយបន្ថយការឈឺចាប់ និងជួយព្យាបាលដំបៅក្រពះ។

កម្រិតប្រើ famotidine សម្រាប់ព្យាបាលដំបៅក្រពះ :

លេបគ្រាប់២០ម.ក្រ ២ដងក្នុង១ថ្ងៃ ឬលេបគ្រាប់៤០ម.ក្រ ១ថ្ងៃម្តង ពេលបាយល្ងាច រយៈពេល ៦ទៅ៨សប្តាហ៍។

កម្រិតប្រើ សម្រាប់បង្ការដំបៅពោះវៀនកុំឲ្យកើតឡើងវិញ :

លេបគ្រាប់២០ម.ក្រ ១ថ្ងៃម្តង ពេលបាយល្ងាច រយៈពេល ៦ទៅ៨សប្តាហ៍។

សម្រាប់ការខ្សោះជាតិទឹក : ទឹកអ៊ូរ៉ាលីត

ការពន្យល់អំពីការធ្វើទឹកអ៊ូរ៉ាលីត ដោយប្រើគ្រាប់ធញ្ញាជាតិ ឬស្ករធម្មតា មាននៅទំ.១៥២។

នៅប្រទេសមួយចំនួន កញ្ចប់ស្ករធម្មតា(គ្លុយកូស)និងអំបិល សម្រាប់ធ្វើទឹកអ៊ូរ៉ាលីត មានលក់នៅកន្លែងចែកចាយថ្នាំពេទ្យនានា។ ទោះជាកញ្ចប់ទាំងនេះអាចរកទិញបានក៏ដោយ ក៏យើងអាចលាយវានៅផ្ទះដោយខ្លួនឯង ដោយប្រើគ្រាប់ធញ្ញាជាតិ(បានបង្ហាញនៅទំ.១៥២) ក៏អាចព្យាបាលរាកបានល្អដែរ ឬប្រសើរជាងផង។ ទឹកអ៊ូរ៉ាលីតដែលធ្វើខ្លួនឯងដោយលាយស្ករនិងអំបិលក៏មានប្រសិទ្ធភាពល្អដែរ។ ជាការប្រសើរគួរលាយវាដោយខ្លួនឯង ហើយទុកលុយនោះទិញអាហារល្អៗបន្តែមវិញ។ ត្រូវប្រាកដថាបាន**បន្តការបំបៅដោះកូន**ដែលកំពុងមានជំងឺរាក។ ហើយ**ចាប់ផ្តើមឲ្យអាហារភ្លាម ពេលណាវាព្រមញ៉ាំ។** ការឲ្យអាហារនិងទឹកអ៊ូរ៉ាលីត ជាមួយគ្នា ប្រឆាំងនឹងការខ្សោះជាតិទឹកបានល្អជាង ហើយជួយការពារកុមារនោះកុំឲ្យខ្សោយ។

ប្រយ័ត្ន : នៅប្រទេសខ្លះ កញ្ចប់អ៊ូរ៉ាលីតត្រូវបានលក់ក្នុងរបៀបផ្សំផ្សេងៗគ្នា ដែលទាមទារឲ្យប្រើបរិមាណទឹកខុសគ្នាដែរ។ **ប្រសិនបើអ្នកប្រើកញ្ចប់អ៊ូរ៉ាលីត អ្នកត្រូវដឹងឲ្យច្បាស់ពីបរិមាណទឹកដែលត្រូវលាយជាមួយវា។** ការប្រើទឹកតិចពេកអាចធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់។

ប្រយ័ត្ន : ប្រសិនបើអ្នកចង់យកកុមារដែលមានជំងឺរាកទៅមន្ទីរពេទ្យ ត្រូវឲ្យវាផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន ឬបើអាច ត្រូវធ្វើទឹកអ៊ូរ៉ាលីតឲ្យវាផឹកសិន មុននឹងចេញដំណើរ។ ហើយប្រសិនបើអាច ត្រូវយកទឹកអ៊ូរ៉ាលីតខ្លះ (បើគ្មាន ត្រូវយកទឹកធម្មតា)តាមខ្លួនអ្នក ក្នុងពេលធ្វើដំណើរទៅមន្ទីរពេទ្យ និងពេលរង់ចាំវេនរបស់អ្នក។ បញ្ចុកទឹកកុមារឲ្យបានញឹកញាប់ តាមដែលវាអាចផឹកបាន។ ប្រសិនបើកុមារក្អួត បញ្ចុកតិចៗ រៀងរាល់នាទី។ ទឹកមួយចំនួន នឹងនៅក្នុងខ្លួនកុមារ ហើយក៏ជួយបន្ថយការក្អួតដែរ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

សម្រាប់លាមករឹង
(ការទល់លាមក) : ថ្នាំបញ្ចុះលាមក

ការពិភាក្សាអំពីការប្រើប្រាស់ត្រឹមត្រូវ ឬមិនត្រឹមត្រូវនៃថ្នាំបញ្ចុះលាមក និងថ្នាំបន្ទន់ មាននៅទំ.១៥។ កន្លងមក ថ្នាំបញ្ចុះលាមកត្រូវបានប្រើច្រើនពេកហើយ។ វាគួរត្រូវបានប្រើ**ម្តងម្កាល**ដើម្បីបន្ទន់លាមកដែលរឹងហើយឈឺ(ទល់លាមក)។ **ហាមប្រើថ្នាំបញ្ចុះលាមកជាមួយអ្នកជំងឺរាក ឈឺពោះវៀន ឬអ្នកដែលខ្សោះជាតិទឹកក្នុងខ្លួន។** មិនត្រូវប្រើថ្នាំនេះចំពោះកុមារដែលមានអាយុតិចជាង២ឆ្នាំឡើយ។

ជាទូទៅអ្វីដែលបន្ទន់លាមកបានល្អជាងគេ គឺអាហារដែលមានសរសៃច្រើន ដូចជាកន្ទក់ ឬក្តូច។ ការផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន (យ៉ាងហោចផឹកវែក្នុង១ថ្ងៃ) និងហូបផ្លែឈើឲ្យបានច្រើន ក៏អាចជួយបានដែរ។

ទឹកដោះ:Magnesia (Magnesium hydroxide)

ជាថ្នាំបញ្ចុះលាមក និងថ្នាំប្រឆាំងជាតិអាស៊ីតក្នុងក្រពះ

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជាថ្នាំទឹកដូចទឹកដោះ

ក្រឡុកឲ្យបានល្អ មុននឹងប្រើ។ ផឹកទឹកខ្លះផង រាល់ពេលប្រើថ្នាំនេះ។

កម្រិតប្រើ ទឹកដោះMagnesia :

ប្រើជាថ្នាំប្រឆាំងជាតិអាស៊ីតក្នុងក្រពះ :

មនុស្សធំនិងកុមារអាយុលើស១២ឆ្នាំ : ១-៣ស្លាបព្រាកាហ្វេ ៣ឬ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ

កុមារអាយុ១-១២ឆ្នាំ : ១/២ ទៅ ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ ៣ឬ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ

ប្រើជាថ្នាំបញ្ចុះលាមកកម្រិតស្រាល ឲ្យ១កម្រិតប្រើនៅពេលដេក :

មនុស្សធំនិងកុមារអាយុលើស១២ឆ្នាំ : ២-៤ស្លាបព្រាកាហ្វេ

កុមារអាយុ៦-១១ឆ្នាំ : ១-២ស្លាបព្រាកាហ្វេ

កុមារអាយុ២-៥ឆ្នាំ : ១/៣ ទៅ ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ

មិនត្រូវប្រើថ្នាំនេះចំពោះកុមារអាយុក្រោម២ឆ្នាំទេ។

អំបិលMagnesium sulfate ជាថ្នាំបញ្ចុះលាមក និងសម្រាប់រមាស់

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជាថ្នាំម្សៅឬជាដុំពណ៌ស

កម្រិតប្រើ អំបិលMagnesium sulfate :

ជាថ្នាំបញ្ចុះលាមក លាយអំបិលជាតិMagnesium sulfate តាមបរិមាណខាងក្រោម ជាមួយនឹងទឹក១កែវ (ល្អបំផុតគឺផឹកពេលពោះទទេ):

មនុស្សធំ : ២ស្លាបព្រាកាហ្វេ

កុមារអាយុ៦-១២ឆ្នាំ : ១/២ ទៅ ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ

កុមារអាយុ២-៥ឆ្នាំ : ១/៤ ទៅ ១/២ស្លាបព្រាកាហ្វេ

មិនត្រូវប្រើថ្នាំនេះចំពោះកុមារអាយុក្រោម២ឆ្នាំទេ។

ប្រើសម្រាប់ជួយបញ្ឈប់ការរមាស់ លាយអំបិលជាតិMagnesium sulfate ៨ស្លាបព្រាកាហ្វេ ជាមួយនឹងទឹក១លីត្រ ហើយលាបលើកន្លែងរមាស់ ជាកុំប្រេស។

ប្រេងរ៉ែ ប្រើជាថ្នាំបញ្ចុះលាមក

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ថ្នាំនេះជួនកាលប្រើចំពោះអ្នកកើតឫសដូងបាត ដែលមានលាមករឹងនិងឈឺ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ ថ្នាំនេះមិនប្រាកដថាជួយឲ្យលាមកទន់ទេ វាគ្រាន់តែធ្វើឲ្យរអិលប៉ុណ្ណោះ។ អាហារដែលមានជាតិសរសៃៗច្រើន ដូចជាកន្ទក់ ក្តូចជាដើមជាការល្អណាស់។

កម្រិតប្រើ ប្រេងរ៉ែ ជាថ្នាំបញ្ចុះលាមក :

មនុស្សធំនិងកុមារអាយុចាប់ពី១២ឆ្នាំ : ១-៣ស្លាបព្រាកាហ្វេ យ៉ាងហោច១ម៉ោង បន្ទាប់ពីហូបបាយល្ងាចហើយ។ សូមកុំប្រើថ្នាំនេះពេលបាយ ពីព្រោះជាតិប្រេងនឹងទាញយកជីវជាតិខ្លះពីអាហារ។

ប្រយ័ត្ន : មិនត្រូវឲ្យថ្នាំនេះទៅកុមារអាយុតិចជាង១២ឆ្នាំ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះឬបំបៅដោះកូន អ្នកដែលមិនអាចក្រោកបាន ឬអ្នកដែលមានបញ្ហាក្នុងការលេប។

ប្រេងរំអិលបញ្ចុះលាមក *(Dulcolax)*

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

វាជាថ្នាំរាងដូចគ្រាប់កាំភ្លើង ប្រើសម្រាប់ញាត់ចូលក្នុងរន្ធគូថ។ វាជំរុញពោះវៀនឲ្យធ្វើការបញ្ចេញលាមកមកក្រៅ។

កម្រិតប្រើ ប្រេងរំអិលបញ្ចុះលាមក :

មនុស្សធំនិងកុមារអាយុលើស១២ឆ្នាំ : ញាត់ថ្នាំនេះចូលទៅក្នុងរន្ធគូថ ហើយទុកវាប្រហែល ១៥ទៅ៣០នាទី។ កាលណាអ្នកទុកថ្នាំនេះក្នុងរន្ធគូថកាន់តែយូរ វាមានប្រសិទ្ធិភាពកាន់តែប្រសើរ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

សម្រាប់ជំងឺរាករូសត្រសាល : ថ្នាំប្រឆាំងជំងឺរាក

Kaolin ជាមួយនឹង Pectin *(Kaopectate)*

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជាថ្នាំទឹកដូចទឹកដោះគោ។

ថ្នាំនេះអាចប្រើដើម្បីធ្វើឲ្យជំងឺរាករូសត្រសាល មានលាមករឹង(ទឹកតិច) និងកាត់បន្ថយបញ្ហារាក។ **វាមិនមែនព្យាបាលមូលហេតុនៃជំងឺរាកទេ ហើយក៏មិនជួយការពារ ឬព្យាបាលការខ្សោះជាតិទឹកក្នុងខ្លួនដែរ។** ថ្នាំនេះមិនមែនជាថ្នាំចាំបាច់ក្នុងការព្យាបាលជំងឺរាកទេ។ ហើយការចូលចិត្តប្រើថ្នាំនេះ គឺជាការខ្ជះខ្ជាយលុយកាក់ប៉ុណ្ណោះ។ **វាមិនត្រូវប្រើថ្នាំនេះចំពោះមនុស្សឈឺធ្ងន់ ឬកុមារតូចៗទេ។ យើងបញ្ចូលថ្នាំនេះនៅទីនេះ គឺគ្រាន់តែព្រមានពីការប្រើថ្នាំនេះប៉ុណ្ណោះ។**

កម្រិតប្រើ KaolinជាមួយនឹងPectin សម្រាប់**ជំងឺរាករូសត្រសាល**ប៉ុណ្ណោះ :

សូមប្រើថ្នាំទឹកទូទៅ ដូចជាKaopectate។

ឲ្យ១កម្រិតប្រើក្រោយពេលជុះ ឬប្រើ ៤ទៅ៥ដងក្នុង១ថ្ងៃ។

ក្នុងកម្រិតនីមួយៗ ឲ្យ :

មនុស្សធំ : ២-៨ស្លាបព្រាបាយ
កុមារអាយុ៦-១២ឆ្នាំ : ១-២ស្លាបព្រាបាយ
កុមារអាយុក្រោម៦ឆ្នាំ : ហាមប្រើ

សម្រាប់ការតឹងច្រមុះ

ជាញឹកញាប់ ដើម្បីជួយឲ្យធូរច្រមុះ អ្វីដែលចាំបាច់គឺគ្រាន់តែហិតទឹកធម្មតា លាយជាមួយអំបិលបន្តិច ដូចបានបង្ហាញនៅទំ.១៦៤។ ម្តងម្កាលថ្នាំបន្តក់ច្រមុះអាចប្រើបានខាងក្រោម :

ថ្នាំបន្តក់ច្រមុះមានជាតិEphedrine ឬ Phenylephrine *(Neo-Synephrine)*

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ថ្នាំនេះអាចប្រើសម្រាប់ការតឹងច្រមុះ ឬហៀរសំបោរ ជាពិសេសបើអ្នកនោះមាន (ឬឧស្សាហ៍មាន)ការបង្ករោគក្នុងត្រចៀក។

កម្រិតប្រើ ថ្នាំបន្តក់ច្រមុះ :

បន្តក់ ១ទៅ២ដំណក់ក្នុងរន្ធច្រមុះ ដូចបង្ហាញនៅទំ.១៦៤។ បន្តក់ ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ។ **សូមកុំប្រើថ្នាំនេះលើសពី៣ថ្ងៃ** ឬទម្លាប់ប្រើថ្នាំនេះ។

ចំពោះថ្នាំបន្តក់ច្រមុះធ្វើពីថ្នាំគ្រាប់Ephedrine សូមអានទំ.៣៨៥។

សម្រាប់ការក្អក

ការក្អកជាមធ្យោបាយមួយរបស់រាងកាយ ក្នុងការសម្អាតបំពង់ខ្យល់ដែលនាំចូលទៅសួត និងបង្ការមេរោគនិងស្លេសដែលនៅក្នុងបំពង់ខ្យល់ កុំឲ្យចូលទៅក្នុងសួត។ ដោយសារការក្អកគឺជាមធ្យោបាយការពារមួយផ្នែកនៃរាងកាយ ដូចនេះថ្នាំដែលបំបាត់ឬបន្ថយការក្អក ជួនកាលផ្តល់ផលអាក្រក់ច្រើនជាងល្អ។ **ថ្នាំបន្ថយការក្អក**ទាំងនេះ គួរប្រើតែចំពោះការក្អកស្ងួតដែលអ្នកជំងឺមិនអាចដេកបាន។ មានថ្នាំផ្សេងៗទៀតដែលហៅថា **ថ្នាំជួយឲ្យក្អក** ដែលជួយឲ្យអ្នកជំងឺងាយស្រួលក្នុងការក្អកស្លេសចេញមក។

តាមការពិត ស៊ីរ៉ូក្អកទាំង២យ៉ាងនេះ (បំបាត់ក្អក និងជួយឲ្យក្អក) ត្រូវបានប្រើច្រើនជាងតម្រូវការទៅទៀត។ ថ្នាំស៊ីរ៉ូក្អកជាច្រើនដែលគេនិយមប្រើ មានប្រសិទ្ធិភាពបន្តិចបន្តួច ឬគ្មានតែម្តង ហើយការប្រើថ្នាំនេះគឺជាការខ្ជះខ្ជាយប្រាក់កាសប៉ុណ្ណោះ។

ថ្នាំក្អកដែលសំខាន់ជាងគេបំផុតនោះគឺទឹក។ ការផឹកទឹកច្រើន និងហិតស្រូបផ្សែងទឹកក្តៅ ធ្វើឲ្យរលាយស្លេស ហើយជួយបន្ថយការក្អកបានច្រើនជាងការប្រើស៊ីរ៉ូក្អកទៅទៀត។ សម្រាប់សេចក្តីណែនាំ សូមអានទំ.១៦៨។ ហើយការពន្យល់ពីការធ្វើស៊ីរ៉ូក្អកដោយខ្លួនឯង ក៏មាននៅទំ.១៧១ ផងដែរ។

ថ្នាំបន្ថយការក្អក : Codeine

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជា : ថ្នាំស៊ីរ៉ូ ឬថ្នាំទឹក។ ក៏មានជាថ្នាំគ្រាប់ ៣០ម.ក្រ ឬ ៦០ម.ក្រផងដែរ ដែលផ្សំ ឬមិនផ្សំជាមួយAspirin ឬ Acetaminophen។

Codeine គឺជាថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ដ៏ខ្លាំងមួយ ហើយក៏ជាថ្នាំបន្ថយការក្អកដ៏មានប្រសិទ្ធិភាពមួយដែរ ប៉ុន្តែដោយសារវាធ្វើឲ្យធ្លាប់ (ជាតិ narcotic) ប្រហែលជាមានការពិបាកក្នុងការរកវា។ វាច្រើនមានជាស៊ីរ៉ូ ឬថ្នាំគ្រាប់។ ចំពោះកម្រិតប្រើ ចូរមើលសេចក្តីណែនាំដែលភ្ជាប់ជាមួយថ្នាំ។ ការប្រើថ្នាំនេះដើម្បីបន្ថយការក្អក គឺត្រូវរលេបតិចជាងការបំបាត់ការឈឺចាប់។ **ដើម្បីបន្ថយការក្អក**ចំពោះមនុស្សធំ Codeine ពី ៧ ទៅ១៥ម.ក្រ គឺគ្រាប់គ្រាន់។ ចំពោះកុមារ គួរប្រើឲ្យតិចជាងកម្រិតនេះ អាស្រ័យតាមអាយុ ឬទម្ងន់(មើលទំ.៦២)។ **ចំពោះការឈឺចាប់ខ្លាំង** មនុស្សធំអាចប្រើCodeineពី ៣០ទៅ៦០ម.ក្រ រៀងរាល់៤ម៉ោងម្តង។

ប្រយ័ត្ន : Codeine ជាថ្នាំធ្វើឲ្យធ្លាប់(ជាតិ narcotic) ដូច្នេះត្រូវប្រើវា ២ឬបីថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

សម្រាប់ជំងឺហឺត

ដើម្បីបង្ការ និងថែទាំព្យាបាលជំងឺហឺតឲ្យបានត្រឹមត្រូវ សូមមើលទំ.១៦៧។ អ្នកដែលមានជំងឺហឺត គួរមានថ្នាំទុកនៅផ្ទះ។ ចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំនៅពេលមានសញ្ញាដំបូងដោយដកដង្ហើមឮសូរឬតឹងទ្រូង។

Ephedrine

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជាថ្នាំគ្រាប់ ១៥ម.ក្រ (ឬ ២៥ម.ក្រដែរ)

Ephedrine មានប្រយោជន៍សម្រាប់បញ្ឈប់ការធ្វើទុក្ខស្រាលៗនៃជំងឺហឺត និងការពារមិនឲ្យជំងឺធ្វើទុក្ខខ្លាំង។ ថ្នាំនេះជួយបើកបំពង់ខ្យល់ ដើម្បីឲ្យខ្យល់ចេញចូលទៅក្នុងសួតបានងាយស្រួល។ វាក៏ត្រូវបានប្រើនៅពេលមានការពិបាកដកដង្ហើមដែលបណ្តាលមកពីជំងឺរលាកសួត ឬរលាកទងសួត។

Ephedrine ច្រើនផ្សំជាមួយTheophylline ឬ Aminophylline និងជួនកាលជាមួយPhenobarbital។ សូមចៀសវាងការប្រើថ្នាំផ្សំនេះ លើកលែងតែអ្នកមិនអាចរកថ្នាំជំងឺហឺតតែឯងបាន។

កម្រិតប្រើ Ephedrineសម្រាប់ជំងឺហឺត (១ម.ក្រ/គ.ក្រ/៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ នៅពេលចាប់ផ្តើមមានរោគសញ្ញា):

ប្រើថ្នាំគ្រាប់១៥ម.ក្រ

ឲ្យថ្នាំលេប ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ។

ក្នុងកម្រិតនីមួយៗ ឲ្យ :

មនុស្សធំ : ១៥-៦០ម.ក្រ (១-៤គ្រាប់)
កុមារអាយុ៥-១០ឆ្នាំ : ១៥-៣០ម.ក្រ (១ឬ២គ្រាប់)
កុមារអាយុ១-៤ឆ្នាំ : ១៥ម.ក្រ (១គ្រាប់
កុមារអាយុក្រោម១ឆ្នាំ : មិនត្រូវឲ្យថ្នាំនេះទេ

ចំពោះការតឹងច្រមុះ អាចប្រើថ្នាំបន្តក់ច្រមុះEphedrine បាន។ គេអាចធ្វើវាបានដោយកិនថ្នាំនេះ ១គ្រាប់ លាយក្នុងទឹក ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ។

Theophylline ឬ Aminophylline

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជាថ្នាំគ្រាប់ និងស៊ីរ៉ូ ដែលមានកម្លាំងខុសៗគ្នា។

សម្រាប់បញ្ឈប់ជំងឺហឺត និងបង្ការការធ្វើទុក្ខ។

កម្រិតប្រើ (៣ទៅ៥ម.ក្រ/គ.ក្រ រាល់ ៦ម៉ោងម្តង): ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ១០០ម.ក្រ

ឲ្យរាល់ ៦ម៉ោងម្តង :

មនុស្សធំ : ២គ្រាប់
កុមាររអាយុ៧-១២ឆ្នាំ : ១គ្រាប់
កុមាររអាយុក្រោម៧ឆ្នាំ : ១/២គ្រាប់
ទារក : មិនត្រូវឲ្យថ្នាំនេះទេ

ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ ឬបើវិធីខាងលើនេះមិនអាចបញ្ឈប់ជំងឺហឺតបានទេ អាចប្រើទ្វេរដងនៃកម្រិតប្រើខាងលើ ប៉ុន្តែកុំឲ្យលើសពីនេះ។ បើអ្នកជំងឺមិនអាចនិយាយបាន សូមរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

Salbutamol (Albuterol)

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជា : ថ្នាំគ្រាប់ ៤ម.ក្រ និងស៊ីរ៉ូ ២ម.ក្រក្នុង៥ម.ល

សម្រាប់បញ្ឈប់ជំងឺហឺត និងបង្ការការធ្វើទុក្ខ។ Salbutamol អាចប្រើដាច់តែវា ឬប្រើជាមួយTheophylline។

កម្រិតប្រើ Salbutamol (0,១ម.ក្រ/គ.ក្រ រៀងរាល់ ៦-៨ ម៉ោងម្តង):

ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ៤ម.ក្រ ឬស៊ីរ៉ូ ២ម.ក្រ ក្នុង១ស្លាបព្រាកាហ្វេ

ឲ្យរាល់ ៦-៨ម៉ោងម្តង :

មនុស្សធំ : ១គ្រាប់ ឬ ២ស្លាបព្រាកាហ្វេ
កុមាររអាយុ៦-១២ឆ្នាំ : ១/២គ្រាប់ ឬ ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ
កុមាររអាយុ២-៥ឆ្នាំ : ១/៤គ្រាប់ ទៅ ១/២គ្រាប់ ឬ ១/២ ទៅ ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ
ទារក : មិនត្រូវឲ្យថ្នាំនេះទេ

ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ ឬបើវិធីប្រើខាងលើនេះមិនអាចបញ្ឈប់ជំងឺហឺតបានទេ អាចបង្កើនកម្រិតប្រើបន្តិចម្តងៗ រហូតដល់ទ្វេរដង។

Adrenaline (Epinephrine, *Adrenaline*)

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជាអំពូល ១ម.ក្រ ក្នុង១ម.ល

Adrenaline គួរប្រើសម្រាប់ :

១. **ការធ្វើទុក្ខយ៉ាងខ្លាំងនៃជំងឺហឺត** នៅពេលមានបញ្ហាក្នុងការដកដង្ហើម។

២. **ប្រតិកម្មទំនាស់ធ្ងន់ធ្ងរ** ឬប្រតិកម្មអាល់ឡែស៊ី ដោយសារការចាក់Penicillin ថ្នាំAntitoxinsតេតាណូស ឬថ្នាំប្រឆាំងពិសផ្សេងៗទៀត ដែលធ្វើពីសេរ៉ូមសេះ (មើលទំ.៧០)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

កម្រិតប្រើ Adrenalineសម្រាប់**ជំងឺហឺត** : ប្រើថ្នាំអំពូល ១ម.ក្រ ក្នុងទឹក១ម.ល

ដំបូងត្រូវវាស់ជីពចរសិន។ បន្ទាប់មកចាក់នៅក្រោមស្បែក (មើលទំ.១៦៧) :

មនុស្សធំ : ១/៣ម.ល
កុមារអាយុ៧-១២ឆ្នាំ : ១/៥ម.ល
កុមារអាយុ១-៦ឆ្នាំ : ១/១០ម.ល
កុមារអាយុក្រោម១ឆ្នាំ : មិនត្រូវឲ្យថ្នាំនេះទេ

កម្រិតប្រើ Adrenalineសម្រាប់**ប្រតិកម្មអាល់ឡែស៊ី** : ប្រើថ្នាំអំពូល ១ម.ក្រ ក្នុងទឹក១ម.ល

ចាក់ទៅក្នុងសាច់ដុំ :

មនុស្សធំ : ១/២ម.ល
កុមារអាយុ៧-១២ឆ្នាំ : ១/៣ម.ល
កុមារអាយុ១-៦ឆ្នាំ : ១/៤ម.ល
កុមារអាយុក្រោម១ឆ្នាំ : មិនត្រូវឲ្យថ្នាំនេះទេ

បើចាំបាច់ អាចចាក់ម្តងទៀតនៅកន្លះម៉ោងបន្ទាប់ និងលើកទី៣នៅកន្លះម៉ោងក្រោយទៀត។ មិនត្រូវចាក់ឲ្យលើស៣ដងទេ។ សូមកុំចាក់បន្ថែមទៀត ប្រសិនបើជីពចរលោតលឿនជាង ៣០ដងក្នុង១នាទីបន្ទាប់ពីចាក់លើកទី១។

ក្នុងការប្រើAdrenaline សូមប្រយ័ត្នកុំឲ្យលើសពីកម្រិតដែលបានណែនាំខាងលើនេះ។

សម្រាប់ប្រតិកម្មទំនាស់ និងការក្អួត : ថ្នាំAntihistamine

ថ្នាំAntihistamine ជាថ្នាំដែលប៉ះពាល់ដល់រាងកាយ តាមរបៀបផ្សេងៗ :

១. វាជួយបន្ថយ ឬបង្ការប្រតិកម្មទំនាស់ ដូចជា កន្ទួលរមាស់ ដុំពកលើស្បែក បន្ទាលត្រអាក ជំងឺរលាកច្រមុះ និងប្រតិកម្មអាល់ឡែស៊ី។

២. វាជួយបង្ការ ឬបញ្ឈប់ការពុលពេលធ្វើដំណើរតាមយានយន្ត ឬការក្អួត។

៣. វាច្រើនធ្វើឲ្យងងុយដេក។ នៅពេលប្រើថ្នាំAntihistamine ចូរចៀសវាងធ្វើការងារដែលមានគ្រោះថ្នាក់ បញ្ជាគ្រឿងម៉ាស៊ីន ឬធីកស្រា។

Promethazine ***(Phenergan)*** និង **Diphenhydramine** ***(Benadryl)*** ជាថ្នាំAntihistamineកម្រិតខ្លាំង ដែលបណ្តាលឲ្យងងុយដេក។ **Dimenhydrinate** ***(Dramamine)*** មានលក្ខណៈប្រហែលនឹងDimenhydrinateដែរ ហើយគេនិយមប្រើសម្រាប់ការពុលពេលធ្វើដំណើរតាមយានយន្ត។ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ ការក្អួតដែលបណ្តាលមកពីមូលហេតុផ្សេងទៀត Promethazineច្រើនមានប្រសិទ្ធភាពល្អជាង។

Chlorpheniramine គឺជាAntihistamineដែលមានតម្លៃថោកជាង និងបណ្តាលឲ្យងងុយដេកតិចតួចជាង។ ដូចនេះហើយបានជាជូនកាល គេប្រើChlorpheniramine ដើម្បីបន្ថយការរមាស់នៅពេលថ្ងៃ។ Promethazine មានប្រយោជន៍នៅពេលយប់ ព្រោះវាធ្វើឲ្យងងុយដេក និងធ្វើឲ្យបាត់រមាស់ក្នុងពេលជាមួយគ្នា។

គ្មានភស្តុតាងណាបង្ហាញថាថ្នាំAntihistamine ប្រើកបនឹងជំងឺផ្តាសាយធម្មតានោះទេ។ វាត្រូវបានប្រើលើសពីអ្វីដែលវាគួរប្រើ។ មិនគួរប្រើថ្នាំនេះច្រើនពេកទេ។

ថ្នាំAntihistamine **មិនគួរ**ប្រើចំពោះជំងឺហឺតទេ ព្រោះវាធ្វើឲ្យស្លេសកាន់តែស្អិត និងធ្វើឲ្យរឹតតែពិបាកដកដង្ហើម។

គួរមានថ្នាំAntihistamineតែមួយប្រភេទនៅក្នុងប្រអប់ថ្នាំពេទ្យ គឺគ្រប់គ្រាន់។ Promethazine ជាជម្រើសដ៏ល្អមួយ។ ដោយសារមិនអាចរកថ្នាំPromethazine បានរៀងរាល់ពេលទើបយើងបានដាក់បង្ហាញពីកម្រិតប្រើថ្នាំAntihistamineដទៃទៀត ក្នុងសៀវភៅនេះ។

តាមក្បួនទូទៅ **ប្រសើរបំផុតគួរប្រើថ្នាំAntihistamineជាថ្នាំលេប។** ការចាក់ថ្នាំនេះ គួរធ្វើដើម្បីតែបញ្ឈប់ការក្អួតធ្ងន់ធ្ងរ ឬមុនពេលឲ្យថ្នាំAntitoxinsប៉ុណ្ណោះ (តេតាណូស ពស់ចឹក ។ល។) នៅពេលដែលមានគ្រោះថ្នាក់នៃប្រតិកម្មអាល់ឡែស៊ី។ ចំពោះកុមារ ជាការល្អគួរប្រើថ្នាំសុលតាមរន្ធគូថ។

Promethazine (Phenergan)

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជា :

គ្រាប់ ១២,៥ម.ក្រ តម្លៃ_____សម្រាប់_____
អំពូលសម្រាប់ចាក់ ២៥ម.ក្រក្នុង១ម.ល
តម្លៃ_____សម្រាប់_____
ថ្នាំសុល ១២,៥ម.ក្រ ២៥ម.ក្រ និង៥០ម.ក្រ
តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ប្រយ័ត្ន : ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរប្រើPromethazineនៅពេលដែលចាំបាច់ប៉ុណ្ណោះ។

កម្រិតប្រើ Promethazine (១ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ): ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ១២,៥ម.ក្រ

ឲ្យថ្នាំលេប ២ដងក្នុង១ថ្ងៃ

ក្នុងកម្រិតនីមួយៗ ឲ្យ :

មនុស្សធំ : ២៥-៥០ម.ក្រ (២-៤គ្រាប់)
កុមារអាយុ៧-១២ឆ្នាំ : ១២,៥-២៥ម.ក្រ
(១ឬ២គ្រាប់)
កុមារអាយុ២-៦ឆ្នាំ : ៦-១២ម.ក្រ (១/២-១គ្រាប់)
ទារកអាយុ១ឆ្នាំ : ៤ម.ក្រ (១/៣គ្រាប់)
ទារកអាយុក្រោម១ឆ្នាំ : ៣ម.ក្រ (១/៤គ្រាប់)

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ប្រើថ្នាំចាក់តាមសាច់ដុំ ២៥ម.ក្រ ក្នុង១ម.ល

ចាក់ម្តង ហើយបើចាំបាច់អាចចាក់ម្តងទៀតនៅ ២ឬ៤ម៉ោងបន្ទាប់។

ក្នុង១កម្រិត ចាក់ :

មនុស្សធំ : ២៥-៥០ម.ក្រ (១ ទៅ ២ម.ល)
កុមារអាយុ៧-១២ឆ្នាំ : ១២,៥ ទៅ ២៥ម.ក្រ (១/២ ទៅ ១ម.ល)
កុមារអាយុក្រោម៧ឆ្នាំ : ៦-១២ម.ក្រ (១/៤ ទៅ ១/២ម.ល)
ទារកអាយុ១ឆ្នាំ : ២,៥ម.ក្រ (០,១ម.ល)

ប្រើថ្នាំសុលតាមរន្ធគូថ ២៥ម.ក្រ

សុលចូលរន្ធគូថ ហើយបើចាំបាច់អាចសុលម្តងទៀតនៅ ៤ទៅ៦ម៉ោងបន្ទាប់។

ក្នុងកម្រិតនីមួយៗ សុល :

មនុស្សធំនិងកុមារអាយុលើស១២ឆ្នាំ : ២៥ម.ក្រ (១ គ្រាប់សុល)
កុមារអាយុ៧-១២ឆ្នាំ : ១២,៥ម.ក្រ (១/២ គ្រាប់សុល)
កុមារអាយុ២-៦ឆ្នាំ : ៦ម.ក្រ (១/៤ គ្រាប់សុល)

<u>Diphenhydramine (Benadryl)</u>

ឈ្មោះ_____

ច្រើនមានជា :
ថ្នាំគ្រាប់ ២៥ម.ក្រ និង៥០ម.ក្រ
តម្លៃ_____សម្រាប់_____
អំពូលសម្រាប់ចាក់ ១០ម.ក្រ ឬ៥០ម.ក្រ ក្នុង១ម.ល
តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ប្រយ័ត្ន : សូមកុំប្រើDiphenhydramineចំពោះទារកទើបកើត ឬស្ត្រី បំបៅដោះកូន។ ល្អបំផុតមិនគួរប្រើចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទេ លើកលែងតែចាំបាច់បំផុត។

កម្រិតប្រើ ហ្វេនីដ្រាមីន (៥ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ): ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ២៥ម.ក្រ

ឲ្យ ៣ឬ៤ដង ក្នុង១ថ្ងៃ :

មនុស្សធំ : ២៥-៥០ម.ក្រ (១ឬ២គ្រាប់)
កុមារអាយុ៨-១២ឆ្នាំ : ២៥ម.ក្រ (១គ្រាប់)
កុមារអាយុ២-៧ឆ្នាំ : ១២,៥ម.ក្រ (១/២គ្រាប់)
ទារក : ៦ម.ក្រ (១/៤គ្រាប់)

ប្រើថ្នាំចាក់តាមសាច់ដុំ ៥០ម.ក្រ ក្នុង១ម.ល

គួរចាក់Diphenhydramineតែក្នុងករណីមានប្រតិកម្មអាល់ឡែស៊ីប៉ុណ្ណោះ។ ចាក់១ដង ហើយបើចាំបាច់អាចចាក់ម្តងទៀតនៅ ២ទៅ៤ម៉ោងបន្ទាប់ :

មនុស្សធំ : ២៥-៥០ម.ក្រ (១/២-១ម.ល)
កុមារ: ១០-២៥ម.ក្រ អាស្រ័យលើទំហំ (១/៥-១/២ម.ល)
ទារក : ៥ម.ក្រ (១/១០ម.ល)

<u>Chlorpheniramine</u>

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជា : ថ្នាំគ្រាប់ ៤ម.ក្រ (ក៏មានជាគ្រាប់ទំហំផ្សេងទៀត និងស៊ីរ៉ូ ។ល។)

កម្រិតប្រើ Chlorpheniramine :

ប្រើ ១កម្រិត ៣ឬ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ។

ក្នុងកម្រិតនីមួយៗ ឲ្យ :

មនុស្សធំ : ៤ម.ក្រ (១គ្រាប់)
កុមារអាយុក្រោម១២ឆ្នាំ : ២ម.ក្រ (១/២គ្រាប់)
ទារក : ១ម.ក្រ (១/៤គ្រាប់)

<u>Dimenhydrinate *(Dramamine)*</u>

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជា : ថ្នាំគ្រាប់ ៥០ម.ក្រ ក៏មានជាស៊ីរ៉ូ ១២,៥ម.ក្រ ក្នុង១ស្លាបព្រាកាហ្វេ និងក៏មានជាថ្នាំសុលរន្ធគូថផងដែរ។

ថ្នាំនេះច្រើនលក់សម្រាប់ការពុលពេលធ្វើដំណើរតាមយានយន្ត ប៉ុន្តែក៏អាចប្រើដូចថ្នាំAntihistamineឯទៀតដែរ ក្នុងការបំបាត់ប្រតិកម្មទំនាស់ និងធ្វើឲ្យងងុយដេក។

កម្រិតប្រើ Dimenhydrinate :

អាចលេបរហូតដល់ ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ។

ក្នុងកម្រិតនីមួយៗ ឲ្យ :

មនុស្សធំ : ៥០-១០០ម.ក្រ (១ឬ២គ្រាប់)
កុមារអាយុ៧-១២ឆ្នាំ : ២៥-៥០ម.ក្រ (១/២-១គ្រាប់)
កុមារអាយុ២-៦ឆ្នាំ : ១២-២៥ម.ក្រ (១/៤-១/២គ្រាប់)
កុមារអាយុក្រោម២ឆ្នាំ : ៦-១២ម.ក្រ (១/៨-១/៤គ្រាប់)

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ថ្នាំAntitoxins

ប្រយ័ត្ន : ថ្នាំAntitoxinsជាច្រើន ត្រូវបានធ្វើពីសេរ៉ូមសេះ ដូចជាថ្នាំAntitoxinsតេតាណូសមួយចំនួន និង ថ្នាំប្រឆាំងពស់ពិស សម្រាប់ពស់ចិក ឬខ្យារដំរីទិច។ ដោយហេតុនេះហើយ ថ្នាំទាំងនេះអាចធ្វើឲ្យមានប្រតិកម្មទំនាស់ដ៏គ្រោះថ្នាក់ (សម្រាប់ប្រតិកម្មអាល់ឡែស៊ី សូមមើលទំ.៧០)។ មុននឹងអ្នកចាក់ថ្នាំAntitoxinsដែលធ្វើពីសេរ៉ូមសេះ **អ្នកត្រូវមាន Adrenalineទុកជាស្រេច សម្រាប់ករណីអាសន្ន។** ចំពោះអ្នកដែលមានប្រតិកម្ម ឬអ្នកដែលធ្លាប់បានទទួលថ្នាំAntitoxinsធ្វើពីសេរ៉ូមសេះពីមុនមក ជាការល្អគួរចាក់Antihistamine ដូចជា Promethazine (***Phenergan***) ឬDiphenhydramine (***Benadryl***) ១៥នាទីមុននឹងឲ្យថ្នាំAntitoxins។

<u>ថ្នាំAntitoxins ប្រឆាំងពិសពស់</u>

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជាដបសម្រាប់ចាក់

នៅបណ្តាប្រទេសជាច្រើន ថ្នាំAntitoxins ឬថ្នាំផ្សេងៗទៀត ដែលការពារពាងកាយពីជាតិពុល ត្រូវបានបង្កើតឡើងសម្រាប់ព្យាបាលពស់ចិក។ ប្រសិនបើអ្នករស់នៅតំបន់ដែលឧស្សាហ៍មានមនុស្សត្រូវពស់ចិក **ចូររកថ្នាំប្រឆាំងពស់ពិសទុកជាមុន** ហើយត្រៀមប្រើឲ្យរួចជាស្រេច។ ថ្នាំប្រឆាំងពស់ពិសមួយចំនួនអាចរក្សាទុកបានដោយមិនចាំបាច់ប្រើទូរទឹកកក ឯថ្នាំខ្លះទៀតចាំបាច់ត្រូវទុកឲ្យត្រជាក់ជានិច្ច។

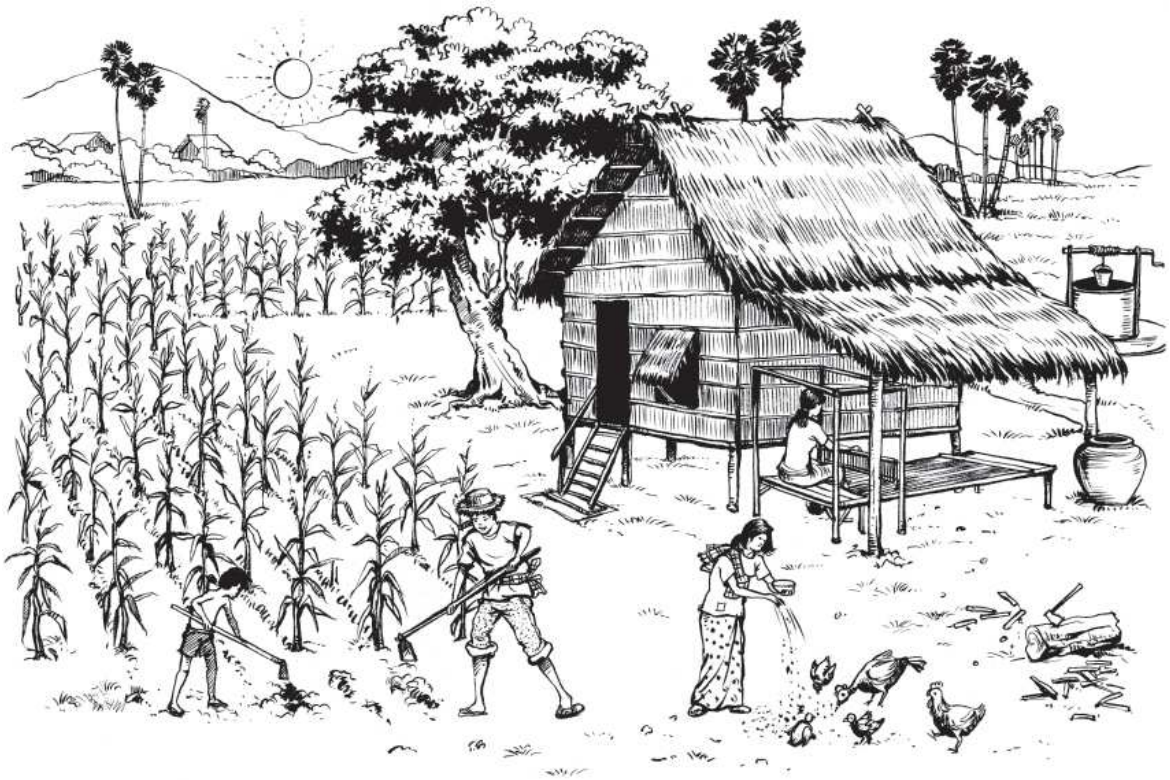
ខាងក្រោមនេះ គឺជាកន្លែងចែកចាយផលិតផលថ្នាំAntitoxins។ នៅប្រទេសជាច្រើន រដ្ឋាភិបាលរបស់គេផ្គត់ផ្គង់ថ្នាំបន្សាពិសទាំងនេះ

ប្រទេសថៃ : សង្គមកាកបាទក្រហមថៃ, បាងកក ប្រទេសថៃ ទូរស័ព្ទ: ៦៦-២២៥៥-៤៦១ ទូរសារ : ៦៦-២២៥២-៧៧៩៥ www.redcross.org.th.

ជាធម្មតា សេចក្តីណែនាំអំពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំប្រឆាំងពស់ពិសចំពោះពស់ចឹក មាននៅក្នុងកញ្ចប់ថ្នាំ។ សូមមើលឲ្យច្បាស់មុននឹងប្រើវា។ បើពស់កាន់តែធំ ឬអ្នកដែលពស់ចឹកកាន់តែតូច នោះបរិមាណថ្នាំដែលត្រូវប្រើគឺមានកាន់តែច្រើន។ ជាញឹកញាប់ គេត្រូវប្រើថ្នាំចំនួន ២ដប ឬច្រើនជាងនេះ។ ដើម្បីជួយសង្គ្រោះប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពបំផុត ត្រូវចាក់ថ្នាំប្រឆាំងពស់ពិស ឲ្យបានឆាប់រហ័យនៅពេលដែលនរណាម្នាក់ត្រូវពស់ចឹក។

ត្រូវប្រាកដថាបានធ្វើតាមការប្រុងប្រយ័ត្នដែលចាំបាច់ ដើម្បីចៀសវាងប្រតិកម្មអាល់ឡែស៊ី (មើលទំ.៧០)។

ព័ត៌មានអំពីថ្នាំAntitoxins ប្រឆាំងពិសខ្យារដំរី ត្រូវបានដកចេញនៅក្នុងការបោះពុម្ពថ្មីនេះ។



ថ្នាំAntitoxinsសម្រាប់តេតាណូស

ថ្នាំវ៉ាក់សាំងតេតាណូស (សេរ៉ូមមនុស្ស) ច្រើនមានជា : កូនដបចំណុះ ២៥០អ៊ុយនីតេ

ថ្នាំAntitoxinsសម្រាប់តេតាណូស (សេរ៉ូមសេះ) ច្រើនមានជា : កូនដបចំណុះ ១.៥០០, ២០.០០០, ៤០.០០០ និង ៥០.០០០អ៊ុយនីតេ

នៅតំបន់ដែលប្រជាជនមិនបានចាក់ថ្នាក់ការពារតេតាណូសទេ គួរមានថ្នាំAntitoxinsតេតាណូសនៅក្នុងប្រអប់ថ្នាំពេទ្យ។ វាមាន២ប្រភេទ ទី១គឺធ្វើពីសេរ៉ូមមនុស្ស (វ៉ាក់សាំងតេតាណូស) និងទី២គឺធ្វើពីសេរ៉ូមសេះ (ថ្នាំAntitoxins តេតាណូស)។ **ប្រសិនបើអាច ចូរប្រើវ៉ាក់សាំងតេតាណូស ព្រោះវាមិនសូវជាធ្វើឲ្យមានប្រតិកម្មទំនាស់ធ្ងន់ធ្ងរទេ។**

ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកមានថ្នាំAntitoxinsតេតាណូសសេរ៉ូមសេះ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នពីប្រតិកម្មទំនាស់ : ប្រសិនបើអ្នកជំងឺមានជំងឺហឺត ឬប្រតិកម្មផ្សេងៗទៀត ឬធ្លាប់ទទួលថ្នាំAntitoxinsធ្វើពីសេរ៉ូមសេះពីមុនមក ត្រូវចាក់ថ្នាំAntihistamine ដូចជា Promethazine ១៥នាទីសិន មុននឹងចាក់ថ្នាំAntitoxins។

ប្រសិនបើអ្នកជំងឺមិនបានចាក់ថ្នាំការពារតេតាណូសសព្វគ្រប់ ហើយមានដំបៅធ្ងន់ធ្ងរដែលទំនងជានឹងកើតតេតាណូស (មើលទំ.៨៩) ដូច្នេះត្រូវចាក់វ៉ាក់សាំងតេតាណូស ២៥០ អ៊ុយនីតេ (១កូនដប) **មុននឹងរោគសញ្ញាតេតាណូសកើតឡើង។** ប្រសិនបើអ្នកប្រើថ្នាំAntitoxinsតេតាណូស សូមចាក់ពី ១.៥០០ ទៅ ៣.០០០អ៊ុយនីតេ។ បើទារក ចាក់ ៧៥០ អ៊ុយនីតេ។

ប្រសិនបើអ្នកជំងឺមានសញ្ញាតេតាណូស សូមចាក់វ៉ាក់សាំងតេតាណូស ៥.០០០អ៊ុយនីតេ ឬចាក់ថ្នាំAntitoxinsតេតាណូស ៥០.០០០អ៊ុយនីតេ។ ចាក់ថ្នាំនេះតាមសាច់ដុំច្រើនកន្លែង នៅតំបន់សាច់ដុំធំៗលើរាងកាយ (ត្រគៀក និងភ្លៅ)។ ឬអាចចាក់ពាក់កណ្តាល តាមសរសៃបាន បើមានអ្នកចេះចាក់។

ធម្មតារោគសញ្ញានៃតេតាណូសនៅតែបន្តមានលក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរទោះជាបានទទួលការព្យាបាលដោយថ្នាំAntitoxinsក្តី។ **វិធានការព្យាបាលផ្សេងទៀតដែលបានរៀបរាប់នៅទំ.១៨៣ និង១៨៤ មានលក្ខណៈប្រហែល ឬសំខាន់ជាងនេះទៀត។** ចូរចាប់ផ្តើមព្យាបាលភ្លាមៗ ហើយរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យឲ្យបានឆាប់។

សម្រាប់ការលេបថ្នាំពុល

ម្សៅធ្យូង

ថ្នាំនេះមានជាម្សៅ។ សូមធ្វើតាមការណែនាំមាននៅលើដបថ្នាំ ឬលាយតាមកម្រិតថ្នាំដែលបានបង្ហាញ ជាមួយទឹក ឬទឹកផ្លែឈើ ១កែវ ហើយផឹកឲ្យអស់។

ម្សៅធ្យូងបឺតជាតិពុលដែលបានលេប ហើយបន្តយគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចមាន។ វាមានប្រសិទ្ធិភាពបំផុត ពេលប្រើភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីលេបថ្នាំពុល។ **ហាមប្រើថ្នាំនេះ ប្រសិនបើជនោះបានលេបអាស៊ីដខ្លាំង ទឹកគីមីសម្អាត សាំង ឬប្រេងកាត។**

កម្រិតប្រើ ម្សៅធ្យូង ក្នុងអំឡុងពេល១ម៉ោង បន្ទាប់ពីលេបថ្នាំពុល :

មនុស្សធំនិងកុមារអាយុចាប់ពី១២ឆ្នាំ : ៥០-១០០ក្រ. ១ដងប៉ុណ្ណោះ
កុមារអាយុ១-១២ឆ្នាំ : ២៥ក្រ. ១ដងប៉ុណ្ណោះ ឬ ៥០ក្រ. ក្នុងករណីពុលខ្លាំង
កុមារអាយុក្រោម១ឆ្នាំ : ១ក្រ./គ.ក្រ ១ដងប៉ុណ្ណោះ

ដើម្បីបំបាត់ជាតិពុលចេញពីរាងកាយ បន្ទាប់ពីថ្នាំពុលបានបញ្ចេញឥទ្ធិពល :

មនុស្សធំនិងកុមារអាយុលើស១ឆ្នាំ : ២៥-៥០ក្រ. រាល់ ៤ទៅ៦ម៉ោងម្តង
កុមារអាយុក្រោម១ឆ្នាំ : ១ក្រ./គ.ក្រ ១ដង ហើយបន្ថែមពាក់កណ្តាលនៃកម្រិតប្រើនេះ រាល់២ទៅ៤ម៉ោងម្តង។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើទារកមានទម្ងន់ ៦គ.ក្រ ត្រូវឲ្យថ្នាំ ម្សៅធ្យូង ៦ក្រ.សម្រាប់កម្រិតទី១ និងឲ្យ ៣ក្រ.ទៀត រៀងរាល់២ទៅ៤ម៉ោងបន្ទាប់។

សម្រាប់ការប្រកាច់

Phenobarbital និងPhenytoin ជាថ្នាំនិយមប្រើញឹកញាប់សម្រាប់បង្ការការប្រកាច់នៃជំងឺឆ្កួតជ្រូក។ ថ្នាំផ្សេងទៀតមានតម្លៃថ្លៃ ជូនកាលអាចរកបានដែរ ហើយគ្រូពេទ្យច្រើនតែបង្គាប់ឲ្យទិញថ្នាំ ២ឬច្រើនមុខ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ជាធម្មតាថ្នាំតែ១មុខក៏មានប្រសិទ្ធភាពល្អដែរ ឬក៏ប្រសើរជាងទៅទៀត ព្រមទាំងមានផលរំខានតិចតួច។ ថ្នាំបង្ការការប្រកាច់គួរប្រើល្អបំផុតនៅពេលចូលដេក ព្រោះវាច្រើនតែធ្វើឲ្យងងុយដេក។ Diazepam អាចប្រើសម្រាប់បញ្ឈប់ការប្រកាច់រយៈពេលយូរនៃជំងឺឆ្កួតជ្រូក ប៉ុន្តែធម្មតាគេមិនប្រើវារាល់ថ្ងៃដើម្បីបង្ការការប្រកាច់នោះទេ។

Phenobarbital (phenobarbitone, *Luminal*)

ឈ្មោះ_____

ច្រើនមានជា :

ថ្នាំគ្រាប់ ១៥ម.ក្រ ៣០ម.ក្រ ៦០ម.ក្រ និង ១០០ម.ក្រ
តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ស៊ីរ៉ូ ១៥ម.ក្រក្នុង៥ម.ល
តម្លៃ_____សម្រាប់_____

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

Phenobarbitalអាចលេបដើម្បីបង្ការការប្រកាច់ (ជំងឺឆ្កួតជ្រូក)។ ចំពោះជំងឺឆ្កួតជ្រូក ភាគច្រើនគេត្រូវប្រើថ្នាំនេះអស់មួយជីវិត។ ក្នុងករណីនេះគេគួរប្រើកម្រិតស្រាលបំផុត។

ប្រយ័ត្ន : ការប្រើថ្នាំPhenobarbitalច្រើនពេក អាចបន្ថយឬបញ្ឈប់ការដកដង្ហើម។ សកម្មភាពរបស់វាចាប់ផ្តើមយឺតៗ តែមានរយៈពេលយូរ (អាចដល់២៤ម៉ោង ឬយូរជាងនេះ បើអ្នកជំងឺមិននោម)។ **សូមប្រយ័ត្ន មិនត្រូវឲ្យថ្នាំនេះច្រើនពេកទេ!**

កម្រិតប្រើ Phenobarbital :

មនុស្សធំនិងកុមារអាយុលើសពី១២ឆ្នាំ : ១-៣ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ ជាថ្នាំលេប ចែកជា ២ឬ៣កម្រិតស្មើគ្នា ឬមួយឲ្យ ៥០-១០០ម.ក្រ ២ឬ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ

កុមារអាយុ១២ឆ្នាំចុះក្រោម : ឲ្យថ្នាំលេប ១កម្រិតនៅពេលយប់ អាចឲ្យម្តងទាំងអស់ ឬចែកជាពីកម្រិតស្មើគ្នាតាមខាងក្រោម :

កុមារអាយុ៥-១២ឆ្នាំ : ៤-៦ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ
កុមារអាយុ១-៥ឆ្នាំ : ៦-៨ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ
កុមារអាយុក្រោម១ឆ្នាំ : ៥-៨ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ

យើងមិនបង្ហាញពីកម្រិតប្រើនៃថ្នាំចាក់នៅទីនេះទេ ព្រោះការចាក់ថ្នាំនេះ មានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់។ វាគួរត្រូវបានចាក់តែក្នុងករណីអ្នកចាក់នោះមានបទពិសោធន៍ក្នុងការចាក់តាមសរសៃវ៉ែនប៉ុណ្ណោះ (មើលទំ.១៧៨)។

Phenytoin (diphenylhydantoin, *Dilantin*)

ឈ្មោះ_____

ច្រើនមានជា :

ថ្នាំគ្រាប់ ២៥ម.ក្រ ៥០ម.ក្រ និង១០០ម.ក្រ
តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ស៊ីរ៉ូ ២៥០ម.ក្រក្នុង៥ម.ល
តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ថ្នាំនេះជួយបង្ការការប្រកាច់នៃជំងឺឆ្កួតជ្រូក។ ជាញឹកញាប់ថ្នាំនេះត្រូវប្រើអស់មួយជីវិត។ ក្នុងការប្រើបែបនេះ គេគួរតែប្រើកម្រិតស្រាលបំផុត។

ផលរំខាន : ជាញឹកញាប់ធ្វើឲ្យហើម និងរីកអញ្ចាញធ្មេញចំពោះការប្រើថ្នាំPhenytoinយូរពេក។ ប្រសិនបើផលរំខាននេះធ្ងន់ធ្ងរ គួរតែប្រើថ្នាំផ្សេងជំនួសវិញ។ បញ្ហាអញ្ចាញធ្មេញអាចបង្ការបានមួយផ្នែក ដោយការសម្អាតធ្មេញនិងអញ្ចាញឲ្យស្អាតក្រោយពេលហូបអ្វីហើយ។

កម្រិតប្រើ Phenytoin ជាថ្នាំលេប

បែងចែកកម្រិតប្រើប្រចាំថ្ងៃ ជា២ឬ៣ចំណែកស្មើគ្នា។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនកុមារអាយុ៤ឆ្នាំ ដែលមានទម្ងន់២០គ.ក្រ ត្រូវឲ្យ១៥០ម.ក្រក្នុង១ថ្ងៃ ដោយចែកវាជា២កម្រិតប្រើដែលកម្រិតនីមួយៗមានថ្នាំ៧៥ម.ក្រ ឬជា៣កម្រិត ត្រូវជា៥០ម.ក្រក្នុងកម្រិតនីមួយៗ។

មនុស្សធំនិងកុមារអាយុលើសពី១៦ឆ្នាំ : ៤-៦ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ
កុមារអាយុ១០-១៦ឆ្នាំ : ៦-៧ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ
កុមារអាយុ៧-៩ឆ្នាំ : ៧-៨ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ
កុមារអាយុ៤-៦ឆ្នាំ : ៧,៥-៩ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ
កុមារអាយុ៦ខែ-៤ឆ្នាំ : ៨-១០ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ
កុមារអាយុក្រោម៦ខែ : ៥ម.ក្រ/គ.ក្រ/ថ្ងៃ

ប្រសិនបើប្រើតាមកម្រិតនេះហើយ មិនបានបង្ការការធ្វើទុក្ខបានល្អទេ សូមបង្កើនកម្រិតប្រើបន្តិចម្តងៗ រៀងរាល់១៥ថ្ងៃម្តង រហូតដល់គ្រប់កម្រិតអតិបរមាតាមទម្ងន់របស់គេ ដោយចែកកម្រិតប្រើថ្នាំនេះ ជា៣ចំណែកស្មើៗគ្នា សម្រាប់១ថ្ងៃ។

ប្រសិនបើប្រើតាមកម្រិតនេះ ធ្វើការបង្ការបានល្អហើយ សូមបន្តយកម្រិតប្រើបន្តិចម្តងៗ រហូតដល់កម្រិតប្រើអប្បរមា។

យើងមិនបង្ហាញពីកម្រិតប្រើPhenytoinជាថ្នាំចាក់ទេ។ វាគួរប្រើ ដោយអ្នកចាក់ដែលមានបទពិសោធន៍ក្នុងការចាក់តាមសរសៃវ៉ែនប៉ុណ្ណោះ(មើលទំ.១៧៨)។

Diazepam *(Valium)*

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជា :

ថ្នាំចាក់ ៥ម.ក្រក្នុងថ្នាំទឹក១ម.ល
ថ្នាំចាក់ ១០ម.ក្រក្នុងថ្នាំទឹក២ម.ល
ថ្នាំគ្រាប់ ៥ម.ក្រ និង ១០ម.ក្រ

យើងមិនបង្ហាញពីកម្រិតប្រើDiazepamជាថ្នាំចាក់ទេ។ វាគួរប្រើដោយអ្នកចាក់ដែលមានបទពិសោធន៍ក្នុងការចាក់តាមសរសៃវ៉ែនប៉ុណ្ណោះ(មើលទំ.១៧៨)។

ដើម្បីបញ្ឈប់ការប្រកាច់នៃជំងឺឆ្កួតជ្រូកដែលអូសបន្លាយយូរជាង១៥នាទី ត្រូវចាក់ថ្នាំទឹកសម្រាប់ចាក់ ចូលទៅក្នុងរន្ធគូថដោយមិនប្រើម្ជុល ឬអាចកិនថ្នាំ១គ្រាប់ឲ្យម៉ត់ លាយជាមួយទឹក រួចចាក់ចូលរន្ធគូថ។

កម្រិតប្រើ ការលាយថ្នាំDiazepam ដាក់ក្នុងរន្ធគូថ:

មនុស្សធំនិងកុមារទម្ងន់លើស១០គ.ក្រ:
0,៥ម.ក្រ/គ.ក្រ អាចបង្កើនដល់ ១០ម.ក្រអតិបរមា
កុមារទម្ងន់ក្រោម១០គ.ក្រ:
0,២-0,៣ម.ក្រ/គ.ក្រ ឬ ១ម.ក្រ/ក្នុងអាយុ១ឆ្នាំ
សម្រាប់មនុស្សចាស់ខ្លាំង : 0,២៥ម.ក្រ/គ.ក្រ

ប្រសិនបើការប្រកាច់មិនអាចគ្រប់គ្រងបានដោយប្រើថ្នាំ១កម្រិតប្រើទេ អ្នកអាចបន្តកម្រិតបន្ទាប់ទៀត រាល់១២ម៉ោងម្តង។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ប្រយ័ត្ន :

១. ការប្រើDiazepamច្រើនពេក អាចបន្ថយឬបញ្ឈប់ការដកដង្ហើម។ សូមប្រយ័ត្ន មិនត្រូវប្រើថ្នាំនេះច្រើនពេកទេ!

២. Diazepamជាប្រភេទថ្នាំដែលធ្វើឲ្យញៀន។ ចៀសវាងការប្រើយូរ ឬញឹកញាប់ពេក។ ទុកថ្នាំនេះក្នុងទូរចាក់សោរ។

ចំពោះតេតាណូស ឲ្យល្មមតែអាចបញ្ឈប់ការកន្ត្រាក់សាច់ដុំបាន។ ចំពោះមនុស្សធំ និងកុមារអាយុលើស៥ឆ្នាំ ឲ្យលើកដំបូងជាថ្នាំលេប ឬតាមគូថ ចំនួន៥ម.ក្រ (បន្ថយកម្រិតថ្នាំចំពោះកុមារ) ហើយឲ្យបន្ថែមទៀតនៅពេលក្រោយ បើចាំបាច់ ប៉ុន្តែក្នុង១ដងមិនត្រូវឲ្យលើស១០ម.ក្រ ឬមិនឲ្យលើស ៥០ ម.ក្រក្នុង១ថ្ងៃ។ រង់ចាំ ៣០នាទី មុននឹងបន្តកម្រិតថ្នាំថ្មីទៀត។ ចំពោះកុមារអាយុតិចជាង៥ឆ្នាំ ឲ្យ ១ទៅ២ម.ក្រ តាមគូថ រាល់ ៣ទៅ៤ម៉ោងម្តង។

ដើម្បីសំរួលសាច់ដុំ និងបន្ថយការឈឺចាប់ ត្រូវឲ្យថ្នាំលេប ចំនួន១០ម.ក្រ ឲ្យបាន៣០នាទី មុនពេលដាក់ឆ្នឹងបាក់ចំពោះមនុស្សធំ។

សម្រាប់ការធ្លាក់ឈាមខ្លាំងក្រោយសម្រាល

សម្រាប់ព័ត៌មានស្តីពីការប្រើថ្នាំត្រឹមត្រូវនិងមិនត្រឹមត្រូវ ក្នុងការបញ្ឈប់ការធ្លាក់ឈាមក្រោយសម្រាល សូមមើលទំ.២៦៦។ តាមក្បួនទូទៅ **គួរប្រើតែថ្នាំOxytocics (Ergonovine, Oxytocin ។ល។) ប៉ុណ្ណោះក្នុងការបញ្ឈប់ការធ្លាក់ឈាមក្រោយសម្រាល។** ការប្រើថ្នាំនេះដើម្បីជួយបង្កើនល្បឿនសម្រាល ឬផ្តល់កម្លាំងឲ្យម្តាយក្នុងពេលសម្រាល អាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ទាំងម្តាយនិងទារក។ ថ្នាំទាំងនេះមិនគួរប្រើទេ កាលណាទារកមិនទាន់កើត ឬបើសុកមិនទាន់ធ្លាក់អស់។ ប្រសិនបើមានឈាមធ្លាក់ច្រើន មុននឹងសុកធ្លាក់ (ប៉ុន្តែក្រោយកូនកើតរួច) គេអាចឲ្យOxytocin១/២ម.ល (៥អ៊ុយនីតេ) ដោយការចាក់តាមសាច់ដុំ ។ **មិនត្រូវប្រើErgonovineទេ មុនសុកធ្លាក់** ព្រោះវាអាចរារាំងមិនឲ្យធ្លាក់ទៅវិញទេ។

ពីទូអ៊ីទ្រីន ក៏ប្រហាក់ប្រហែលនឹងOxytocinដែរ ប៉ុន្តែវាមានគ្រោះថ្នាក់ច្រើនជាង ហើយមិនត្រូវប្រើទេ លើកលែងតែក្នុងករណីធ្លាក់ឈាមខ្លាំង កាលណាគេរកOxytocin និង Ergonovine មិនបាន។

ចំពោះការធ្លាក់ឈាមនៃទារកទើបកើត ចូរប្រើ**វីតាមីនកា** (មើលទំ.៣៩៤)។ មិនត្រូវប្រើវីតាមីនកា ជាមួយស្ត្រីដែលធ្លាក់ឈាមពេលសម្រាល រលូតកូន ឬការរំលូតកូនទេ។

Ergonovine ឬ Ergometrine maleate *(Ergotrate, Methergine)*

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជា :

អំពូលសម្រាប់ចាក់ 0,២ម.ក្រក្នុង១ម.ល
តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ថ្នាំគ្រាប់ 0,២ម.ក្រ តម្លៃ_____សម្រាប់_____

សម្រាប់បង្ការ ឬបញ្ឈប់ការហូរឈាម**ក្រោយពេលដែល**សុកបានធ្លាក់។

កម្រិតប្រើ Ergonovineចាក់ :

ចំពោះការធ្លាក់ឈាមខ្លាំង (លើសពី២ពែង) ក្រោយពេលសុកបានធ្លាក់ ចូរចាក់តាមសាច់ដុំនូវErgonovine ១ឬ២អំពូល (0,២ទៅ0,៤ម.ក្រ) (ឬក្នុងករណីបន្ទាន់ជាខ្លាំង អាចចាក់តាមសរសៃ ១អំពូល)។ ប្រសិនបើចាំបាច់ អាចឲ្យម្តងទៀតបាន ក្នុងរយៈពេលកន្លះ ឬ១ម៉ោងក្រោយ។ ត្រូវប្តូរទៅប្រើErgonovineជាថ្នាំគ្រាប់ភ្លាមៗ នៅពេលអាចបញ្ឈប់ការហូរឈាមបាន។

កម្រិតប្រើ Ergonovineជាថ្នាំលេប, ប្រើគ្រាប់ 0,២ម.ក្រ :

ដើម្បីបង្ការការធ្លាក់ឈាមខ្លាំងនៅពេលសម្រាលកូនរួច ឬដើម្បីកាត់បន្ថយបរិមាណឈាមដែលធ្លាក់ (ជាពិសេសចំពោះមាតាដែលមានភាពស្លេកស្លាំង) ចូរឲ្យ ១គ្រាប់ ៣ឬ៤ដងក្នុង ១ថ្ងៃ ដោយចាប់ផ្តើមឲ្យនៅពេលសុកធ្លាក់ហើយ។ ប្រសិនបើឈាមធ្លាក់ធ្ងន់ធ្ងរ អាចឲ្យថ្នាំ២គ្រាប់ក្នុងកម្រិតនីមួយៗ។

Oxytocin *(Pitocin)*

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជា : អំពូល១០អ៊ុយនីតេ ក្នុង១ម.ល

ដើម្បីជួយបញ្ឈប់ការធ្លាក់ឈាមធ្ងន់ធ្ងរ**ក្រោយពេល**សម្រាលរួច និង**មុនពេល**សុកធ្លាក់។ (អាចជួយឲ្យសុកឆាប់ធ្លាក់ផងដែរ ប៉ុន្តែមិនគួរប្រើក្នុងគោលបំណងនេះទេ លើកលែងតែមានធ្លាក់ឈាមធ្ងន់ធ្ងរ ឬមានការពន្យារពេលយូរ)។

កម្រិតប្រើ Oxytocinសម្រាប់មាតាដែលបានសម្រាលកូនរួច :

ត្រូវចាក់ ១/២ម.ល (៥អ៊ុយនីតេ)។ បើឈាមមាននៅធ្លាក់ធ្ងន់ធ្ងរទៀត ត្រូវចាក់ ១/២ម.លទៀត នៅ១៥នាទីបន្ទាប់។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

សម្រាប់ឫសដូងបាត

ថ្នាំសុលសម្រាប់ជំងឺឫសដូងបាត

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

វាជាថ្នាំមានរាងដូចគ្រាប់កាំភ្លើង សម្រាប់សុលតាមរន្ធគូថ។ វាជួយធ្វើឲ្យឫសដូងបាតរួមតូច និងបន្ថយការឈឺចាប់។ ថ្នាំទាំងនេះមានច្រើនយ៉ាង។ ថ្នាំដែលមានប្រសិទ្ធិភាពបំផុត ប៉ុន្តែមានតម្លៃថ្លៃ មានជាតិcortisone ឬ cortico-steroid។ ក៏មានជាថ្នាំក្រមួនពិសេសម្យ៉ាងដែរ។ របបអាហារដើម្បីបន្ធន់លាមកក៏ជាការសំខាន់ដែរ (មើលទំ.១២៦)។

កម្រិតប្រើ :

ចូរសុលតាមគូថឲ្យជ្រៅរៀងរាល់ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីបត់ជើងរួច និងម្តងទៀតនៅពេលចូលដេក។

សម្រាប់កន្ទុះអាហារូបត្ថម្ភ និងភាពស្លេកស្លាំង

ទឹកដោះគោម្សៅ

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

សម្រាប់ទារក **ទឹកដោះម្តាយល្អជាងអ្វីទាំងអស់។** ទឹកដោះម្តាយសំបូរទៅដោយវីតាមីននិងរ៉ែស្តាបនារាងកាយ ។ នៅពេលដែលមិនមានទឹកដោះម្តាយសម្រាប់ទារកបៅទេ អាចប្រើផលិតផលទឹកដោះផ្សេងទៀតបាន ដូចជាទឹកដោះគោម្សៅជាដើម។ ដើម្បីឲ្យទារកទទួលបានប្រយោជន៍ពេញលេញពីអាហាររបស់វា គួរលាយម្សៅទឹកដោះគោជាមួយស្ករ និងប្រេងដាំស្លបន្តិច (មើលទំ.១២០)។

ក្នុងទឹកឆ្អិន ១ពែង លាយ :

ទឹកដោះគោម្សៅ ១២ស្លាបព្រាកាហ្វេ
ស្ករ ២ស្លាបព្រាកាហ្វេ
ប្រេងដាំស្ល ៣ស្លាបព្រាកាហ្វេ

វីតាមីនចំរុះ

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ថ្នាំទាំងនេះមានច្រើនទម្រង់ ប៉ុន្តែតាមធម្មតាថ្នាំគ្រាប់មានតម្លៃថោកជាង និងមានប្រសិទ្ធភាពល្អ។ ថ្នាំវីតាមីនចាក់ មិនសូវជាចាំបាច់ទេ គឺខ្លះខ្លាយប្រាក់កាស អាចបណ្តាលឲ្យឈឺចាប់ឥតអំពើ និងជួនកាលកើតអាប់សែ។ ថ្នាំទឹកលើកកំលាំងមិនសូវជាមានវីតាមីនសំខាន់អីទេ ហើយជាទូទៅមានតម្លៃថ្លៃពេកលើសអ្វីដែលវាមានប្រយោជន៍ទៅទៀត។

អាហារចិញ្ចឹមរាងកាយ គឺជាប្រភពដ៏សំខាន់បំផុតនៃវីតាមីន។ ប្រសិនបើត្រូវការវីតាមីនបន្ថែម គួរប្រើថ្នាំវីតាមីនគ្រាប់។

ក្នុងករណីខ្លះនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ វីតាមីនអាចជួយបាន។ ត្រូវប្រាកដថាថ្នាំដែលប្រើនោះមានជាតិវីតាមីនដែលអ្នកលេបត្រូវការ (មើលទំ.១១៨)។

ជាធម្មតាការប្រើថ្នាំវីតាមីនចំរុះ ១គ្រាប់ក្នុង១ថ្ងៃ គឺជាការគ្រប់គ្រាន់។

វីតាមីនអា (retinol) សម្រាប់ខ្វាក់មាន់ និងភ្នែកស្ងួត

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជា : ថ្នាំគ្រាប់ ២០០.០០០អ៊ុយនីតេ, ៦០ម.ក្រ retinol (ក៏មានកម្រិតខ្សោយដែរ)

ថ្នាំចាក់ ១០០.០០០អ៊ុយនីតេ

ប្រយ័ត្ន : ការប្រើវីតាមីនអា ច្រើនពេក អាចធ្វើឲ្យប្រកាច់។ មិនត្រូវប្រើច្រើនពេកទេ ហើយទុកដាក់វាឲ្យឆ្ងាយពីដៃកុមារ។

សម្រាប់ការបង្ការ : នៅតំបន់ដែលឧស្សាហ៍មានកុមារកើតខ្វាក់មាន់ និងភ្នែកស្ងួត ពួកគេគួរហូបផ្លែឈើពណ៌លឿង និងបន្លែដែលមានស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់ ក៏ដូចជាសាច់សត្វ ស៊ុត និងថ្លើមផងដែរ។ ប្រេងថ្លើមត្រី សំបូរទៅដោយវីតាមីនអា។ ឬអាចប្រើថ្នាំគ្រាប់វីតាមីនអា។ ឲ្យ១គ្រាប់ រៀងរាល់៤ទៅ៦ខែម្តង សម្រាប់ការបង្ការ មិនត្រូវឲ្យលើសពីនេះទេ។

ម្តាយអាចជួយបង្ការបញ្ហាភ្នែកកុំឲ្យកើតលើកូនរបស់គាត់បាន ដោយលេបថ្នាំគ្រាប់វីតាមីនអា ១គ្រាប់(២០០.០០០ អ៊ុយនីតេ) នៅពេលដែលទារកកើតរួច ឬក្នុងអំឡុងពេល១ខែក្រោយសម្រាល។

កុមារដែលមានជំងឺកញ្ជ្រឹល មានការប្រឈមនឹងជំងឺភ្នែកស្ងួតខ្ពស់ ហើយគួរឲ្យវីតាមីនអា នៅពេលដែលចាប់មានកញ្ជ្រឹល។

នៅតំបន់ដែលកុមារមិនបានទទួលវីតាមីនអាគ្រាប់គ្រាន់ ការឲ្យអាហារ ឬថ្នាំគ្រាប់វីតាមីនអាបន្ថែម នឹងជួយឲ្យកុមាររួចផុតពីជំងឺកញ្ជ្រឹល និងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងៗទៀត។

សម្រាប់ការព្យាបាល : ឲ្យថ្នាំគ្រាប់វីតាមីនអា ១គ្រាប់ (២០០.០០០អ៊ុយនីតេ) សម្រាប់លេប ឬ ១០០.០០អ៊ុយនីតេ សម្រាប់ចាក់។ ថ្ងៃបន្ទាប់ ឲ្យលេបថ្នាំគ្រាប់វីតាមីនអា ១គ្រាប់ទៀត ហើយនិង១គ្រាប់ចុងក្រោយ នៅ១ទៅ២សប្តាហ៍ក្រោយទៅទៀត។

ចំពោះកុមារអាយុក្រោម ១ឆ្នាំ ត្រូវបន្ថយកម្រិតប្រើពាក់កណ្តាល។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជាតិដែក សម្រាប់ភាពស្លេកស្លាំង

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជា : ថ្នាំគ្រាប់ ២០០, ៣០០, ឬ ៥០០ម.ក្រ (ក៏មានជាថ្នាំបន្តក់ និងថ្នាំទឹក សម្រាប់កុមារ)

ជាតិដែកមានប្រយោជន៍ក្នុងការព្យាបាល ឬបង្ការភាពស្លេកស្លាំងសឹងតែទាំងអស់។ ជាធម្មតា ការព្យាបាលដោយថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក ត្រូវប្រើពេលវេលាយ៉ាងតិច៣ខែ។ ប្រសិនបើមិនមានការធូរស្រាលទេ ភាពស្លេកស្លាំងប្រហែលជាបណ្តាលមកពីបញ្ហាផ្សេងទៀត ក្រៅពីកង្វះជាតិដែក។ សូមរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ ប្រសិនបើពិបាករក ចូរសាកល្បងប្រើFolic acid។

ជាតិដែកមានប្រយោជន៍ជាពិសេស ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលអាចមានភាពស្លេកស្លាំង ឬខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។

ជាតិដែកអាចធ្វើការបានប្រសើរបំផុត ប្រសិនបើប្រើជាមួយវីតាមីនសេ (អាចជាផ្លែឈើ និងបន្លែ ឬថ្នាំវីតាមីនគ្រាប់សេ)។

ជាតិដែកជួនកាលធ្វើទុក្ខក្រពះ ដូច្នេះយកល្អត្រូវលេបពេលហូបបាយ។ វាក៏អាចបណ្តាលឲ្យមានការទល់លាមកផងដែរ ហើយវាអាចធ្វើឲ្យលាមកមានពណ៌ខ្មៅ។ ចំពោះកុមារអាយុក្រោម ៣ឆ្នាំ សូមកិនថ្នាំមួយបំណែកនៃថ្នាំ១គ្រាប់ ឲ្យម៉ត់ ហើយលាយជាមួយបាយ។

ប្រយ័ត្ន : ត្រូវប្រាកដថាបានប្រើតាមកម្រិតត្រឹមត្រូវ។ ការប្រើជាតិដែកច្រើនពេកអាចធ្វើឲ្យពុល។ ទុកដាក់ថ្នាំឲ្យផុតពីដៃកុមារ។ សូមកុំឲ្យថ្នាំជាតិដែកទៅអ្នកដែលមានកង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ។

កម្រិតប្រើ ជាតិដែក សម្រាប់ភាពស្លេកស្លាំង : ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ២០០ម.ក្រ

ប្រើ ៣ដង ក្នុង១ថ្ងៃ ជាមួយបាយ

ក្នុងកម្រិតនីមួយៗ ឲ្យ :

មនុស្សធំ : ២០០ ទៅ៤០០ម.ក្រ (១ ឬ២គ្រាប់)
កុមារអាយុលើស៦ឆ្នាំ : ២០០ម.ក្រ (១គ្រាប់)
កុមារអាយុ៣-៦ឆ្នាំ : ១០០ម.ក្រ (១/២គ្រាប់)
កុមារអាយុក្រោម៣ឆ្នាំ : ២៥ ទៅ៥០ម.ក្រ (១/៨ ទៅ ១/៤គ្រាប់) កិនឲ្យម៉ត់ រួចលាយជាមួយបាយ

Folic acid សម្រាប់ភាពស្លេកស្លាំងប្រភេទខ្លះ

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជា : ថ្នាំគ្រាប់ ៥ម.ក្រ

Folic acid អាចមានសារសំខាន់សម្រាប់ព្យាបាលភាពស្លេកស្លាំងប្រភេទខ្លះ ដែលគោលិកាឈាមត្រូវបានបំផ្លាញនៅក្នុងសរសៃវែន ដូចក្នុងករណីជំងឺគ្រុនចាញ់។ អ្នកជំងឺដែលធ្លាក់អណ្តើក ឬកើតលឿង អាចត្រូវការព្យាបាលដោយFolic acid ជាពិសេសប្រសិនបើភាពស្លេកស្លាំងរបស់គាត់ មិនបានធូរស្រាលដោយជាតិដែកទេ។ ជាញឹកញាប់ ទារកដែលបំបៅដោយទឹកដោះពពែ និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលមានភាពស្លេកស្លាំង ឬខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ ត្រូវការទាំងFolic acid និងជាតិដែក។

Folic acid អាចទទួលបានដោយការទទួលទានបន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់ សាច់ និងថ្លើម ឬដោយការលេបថ្នាំគ្រាប់Folic acid។ តាមធម្មតាគេព្យាបាលកុមារតែក្នុងរយៈពេល ២សប្តាហ៍ គឺគ្រប់គ្រាន់ តែក្នុងករណីកុមារមានកើតភាពស្លេកស្លាំងម្យ៉ាង ហៅថា តាឡាសេមី គេត្រូវព្យាបាលរយៈពេលច្រើនថ្នាំ។ ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលមានភាពស្លេកស្លាំង និងខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ គួរលេបFolic acid និងថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែករាល់ថ្ងៃ ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។

កម្រិតប្រើ Folic acid សម្រាប់ភាពស្លេកស្លាំង : ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ៥ម.ក្រ

លេប ១ដង ក្នុង១ថ្ងៃ

មនុស្សធំនិងកុមារអាយុលើស៣ឆ្នាំ : ១គ្រាប់ (៥ម.ក្រ)
កុមារអាយុក្រោម៣ឆ្នាំ : ១/២គ្រាប់ (២ ១/២ម.ក្រ)

វីតាមីនបេ១២ (cyanocobalamin) សម្រាប់ភាពស្លេកស្លាំងធ្ងន់ធ្ងរប៉ុណ្ណោះ

យើងនិយាយពីវីតាមីនបេ១២ នៅទីនេះ គឺគ្រាន់តែមិនចង់ឲ្យប្រើវាប៉ុណ្ណោះ។ វីតាមីនបេ១២ មានប្រយោជន៍តែចំពោះភាពស្លេកស្លាំងដ៏កម្រមានមួយប្រភេទ ដែលស្ទើរតែរកគ្មានលើកលែងតែអ្នកនោះអាយុលើស ៣៥ឆ្នាំ ហើយដែលបុព្វបុរសរបស់គាត់ចេញពីប្រទេសអឺរ៉ុបភាគខាងជើងមក។ មានគ្រូពេទ្យជាច្រើនបានបង្គាប់ឲ្យទិញថ្នាំនេះ ដែលវាមិនចាំបាច់សោះ គឺគ្រាន់តែឲ្យដើម្បីឲ្យតែបាន។ **សូមកុំចំណាយប្រាក់របស់អ្នកទៅលើវីតាមីនបេ១២** ឬកុំទទួលថ្នាំនេះ ប្រសិនបើគ្រូពេទ្យ ឬបុគ្គលិកសុខាភិបាលឲ្យថ្នាំនេះមកអ្នក លុះត្រាតែលទ្ធផលឈាមបញ្ជាក់ថា អ្នកពិតជាមានជំងឺនេះមែន។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

<u>វីតាមីនកា (phytomenadione, phytonadione)</u>

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជា : អំពូល ១ម.ក្រក្នុង២,៥ម.ល នៃថ្នាំទឹកពណ៌ដូចទឹកដោះគោ។

បើទារកទើបកើតមានហូរឈាមត្រង់កន្លែងណាមួយនៃរាងកាយ (មាត់ ច្រិត គូថ) នេះប្រហែលជាបណ្តាលមកពីកង្វះវីតាមីនកា។ ចូរចាក់វីតាមីនកា ១ម.ក្រ (១អំពូល) នៅផ្នែកចំហៀងភ្លៅ។ មិនត្រូវចាក់ថែមទៀតទេ ទោះបីជាឈាមនៅតែមានចេញក៏ដោយ។ ចំពោះទារកដែលកើតមកមានរាងកាយតូច (ទម្ងន់តិចជាង ២គ.ក្រ) ការចាក់វីតាមីនកា ១ម្ជុល អាចបន្ថយការប្រឈមនឹងការឈាមហូរបាន។

វីតាមីនកាគ្មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការបញ្ឈប់ការហូរឈាមចំពោះស្ត្រីទើបសម្រាលទេ។

<u>វីតាមីនបេ៦ (pyridoxine)</u>

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជា : ថ្នាំគ្រាប់ ២៥ម.ក្រ

អ្នកជំងឺរបេងដែលកំពុងព្យាបាលដោយ**Isoniazid** ជួនកាលបណ្តាលឲ្យមានកង្វះវីតាមីនបេ៦។ ដើម្បីបង្ការបញ្ហានេះ គេគួរឲ្យវីតាមីនបេ៦ ៥០ម.ក្ររៀងរាល់ថ្ងៃ ជាមួយគ្នាពេលកំពុងប្រើIsoniazid។ ឬអាចឲ្យតែចំពោះអ្នកជំងឺណាដែលមានកង្វះវីតាមីននេះប៉ុណ្ណោះ។ រោគសញ្ញាមានដូចជា ចុកចាប់រោយស្រពន់ដៃជើង រមួលសាច់ដុំ រសាប់រសល់ និងដេកមិនលក់។

<u>កម្រិតប្រើ</u> វីតាមីនបេ៦ ក្នុងពេលប្រើIsoniazid :

ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ២៥ម.ក្រ ២គ្រាប់ រាល់ថ្ងៃ។

សម្រាប់ផែនការគ្រួសារ

<u>ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត</u>

ព័ត៌មានអំពីការប្រើ គ្រោះថ្នាក់ និងការប្រុងប្រយ័ត្ន ចំពោះថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត អាចរកបាននៅទំ.២៨៦ ទៅ២៨៩។ ព័ត៌មានបន្តបន្ទាប់នេះ និយាយអំពីការជ្រើសរើសថ្នាំលេបដែលកបសម្រាប់ស្ត្រីម្នាក់ៗ។ (ក្នុងឆ្នាំ២០០២ ខែមករា យើងបានកែប្រែក្រុមថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត នៅក្នុងផ្នែកនេះ។ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ធ្វើការជាមួយអ្នក ប្រើសៀវភៅចោះពុម្ពលើកមុនត្រូវប្រយ័ត្នកុំឲ្យច្រឡំប្រភេទថ្នាំឲ្យសោះ!)

ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតភាគច្រើន មានជាតិអ័រម៉ូន២យ៉ាងដូចគ្នានឹងអ័រម៉ូនក្នុងខ្លួនស្ត្រីដែលបញ្ឈប់ការហូរឈាមពេលមានរដូវដែរ។ អ័រម៉ូនទាំងនេះ ហៅថាestrogen និង progesterone(progestin)។

ថ្នាំគ្រាប់ទាំងនេះមានម៉ាកផ្សេងៗគ្នាជាច្រើន ហើយកំលាំង និងធាតុផ្សំរវាងអ័រម៉ូនទាំង២ ក៏ខុសគ្នាដែរ។ ម៉ាកថ្នាំមួយចំនួនប៉ុណ្ណោះដែលមានរៀបរាប់ក្នុងក្រុមដូចខាងក្រោម។

ជាធម្មតា ថ្នាំដែលមានជាតិអ័រម៉ូនទាំង២តិច គឺមានសុវត្ថិភាពបំផុត ហើយមានប្រសិទ្ធភាពបំផុតចំពោះស្ត្រីភាគច្រើន។ ថ្នាំគ្រាប់ "កម្រិតស្រាល" ទាំងនេះ អាចរកឃើញក្នុងក្រុម ១, ២ និង ៣។

ក្រុម ១ - ថ្នាំគ្រាប់Triphasic

ថ្នាំទាំងនេះមានជាតិestrogen និងprogestin តិចដូចគ្នា ហើយបរិមាណអ័រម៉ូនទាំងពីរផ្លាស់ប្តូរជានិច្ច ពេញ១ខែ។ ដោយសារបរិមាណផ្លាស់ប្តូរ ជាការសំខាន់គឺត្រូវលេបថ្នាំតាមលំដាប់។

ម៉ាកដែលស្គាល់ច្រើន :

Trinordiol

ក្រុម ២ - ថ្នាំគ្រាប់កម្រិតស្រាល

ថ្នាំទាំងនេះមានជាតិestrogen (estrogen ៣៥មីក្រូក្រាម "ethinyl estradiol" ឬestrogen ៥០មីក្រូក្រាម "mestranol") និងជាតិprogestinផ្សំគ្នា ក្នុងបរិមាណទាប ដែលបរិមាណនេះមិនប្រែប្រួលទេ ក្នុងពេល១ខែ។

ម៉ាកដែលស្គាល់ច្រើន :

Brevicon 1+35 *Diane*

ក្រុម ៣ - ថ្នាំគ្រាប់កម្រិតស្រាល

ថ្នាំទាំងនេះមានជាតិprogestinខ្ពស់ និងestrogenទាប (៣០ ឬ៣៥មីក្រូក្រាមនៃestrogen "ethinyl estradiol")។

ម៉ាកដែលស្គាល់ច្រើន :

Microgynon 30
OK
ស្រីពេជ្រ
Jasmine
COC

ដើម្បីកាត់បន្ថយការធ្លាក់ឈាមក្នុងបរិមាណតិចតួចនៅពេលណាផ្សេងពីពេលធ្លាក់ឈាមរដូវ សូមលេបថ្នាំឲ្យទៀងទាត់ពេលវេលារាល់ថ្ងៃ ជាពិសេសថ្នាំដែលមានជាតិអ័រម៉ូនតិច។ ប្រសិនបើមានការធ្លាក់ឈាមក្នុងបរិមាណតិចតួចនៅពេលណាផ្សេងពីពេលធ្លាក់ឈាមរដូវ ក្រោយពេលប្រើ៣ឬ៤ខែ សូមសាកល្បងប្រើថ្នាំម៉ាកផ្សេងទៀត ក្នុងក្រុម៣។ ប្រសិនបើនៅតែដដែល បន្ទាប់ពីបាន៣ខែ ចូរសាកល្បងថ្នាំក្នុងក្រុម៤។

តាមក្បួនទូទៅ ស្ត្រីដែលប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត តែងមានឈាមរដូវតិច។ នេះអាចជារឿងល្អ ជាពិសេសចំពោះស្ត្រីដែលមានភាពស្លេកស្លាំង។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើស្ត្រីបាត់រដូវច្រើនខែ ឬឈាមរដូវតិច គាត់អាចប្តូរប្រើថ្នាំដែលមានជាតិestrogen ច្រើន នៅក្នុងក្រុម៤។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ចំពោះស្ត្រីដែលធ្លាក់ឈាមរដូវច្រើន ឬស្ត្រីដែលមានដោះឈឺ មុនពេលមានរដូវ ជាការប្រសើរគួរតែប្រើថ្នាំដែលមានជាតិestrogenទាប ប៉ុន្តែមានជាតិprogestinខ្ពស់។ ថ្នាំទាំងនេះមាននៅក្នុងក្រុម៣។

ចំពោះស្ត្រីដែលនៅតែមានការធ្លាក់ឈាមក្នុងបរិមាណតិចតួចនៅពេលណាផ្សេងពីពេលធ្លាក់ឈាមរដូវ ឬបាត់រដូវពេលប្រើថ្នាំក្នុងក្រុម៣, ឬស្ត្រីដែលក្លាយជាមានផ្ទៃពោះពេលប្រើថ្នាំប្រភេទផ្សេងទៀត, អាចប្តូរប្រើថ្នាំដែលមានជាតិestrogenច្រើនបន្តិច។ ថ្នាំកម្រិតខ្ពស់ទាំងនេះ មាននៅក្នុងក្រុម ៤។

ក្រុម ៤ - ថ្នាំគ្រាប់កម្រិតខ្ពស់

ថ្នាំទាំងនេះមានជាតិestrogenខ្ពស់ ("ethinyl estradiol" ៥០មីក្រូក្រាមនៃestrogen) ហើយភាគច្រើនមានជាតិprogestinខ្ពស់ដែរ។

ម៉ាកដែលស្គាល់ច្រើន :

Eugynon

ប្រសិនបើប្រើថ្នាំក្នុងក្រុម ៤ហើយ នៅតែមានការធ្លាក់ឈាមក្នុងបរិមាណតិចតួចនៅពេលណាផ្សេងពីពេលធ្លាក់ឈាមរដូវ នោះថ្នាំ Ovulen និងDemulenជាញឹកញាប់អាចបញ្ឈប់វាបាន។ ប៉ុន្តែថ្នាំនេះមានជាតិestrogenខ្ពស់ខ្លាំងណាស់ ដូច្នេះវាមិនសូវបានណែនាំឲ្យប្រើទេ។ ថ្នាំទាំងនេះជួនកាលមានប្រយោជន៍ចំពោះស្ត្រីដែលមានកើតមុនធ្ងន់ធ្ងរ។

ស្ត្រីដែលមានបញ្ហាជាមួយនឹងការចាញ់កូន ឬផលរំខានផ្សេងទៀតក្រោយពេលប្រើថ្នាំពន្យារកំណើតបាន២ឬ៣ខែ, និងស្ត្រីដែលប្រឈមខ្ពស់នឹងកំណកឈាម គួរសាកល្បងប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត Triphasic ដែលមានជាតិestrogen និងprogestinទាប ដែលស្ថិតក្នុងក្រុម ១។

ចំពោះស្ត្រីបំបៅដោះកូន ឬស្ត្រីដែលមិនគួរប្រើថ្នាំទៀងទាត់ដោយសារឈឺក្បាល ឬសំពាធឈាមខ្ពស់កម្រិតស្រាល, គួរប្រើថ្នាំគ្រាប់ដែលមានតែជាតិ Progestin បានហើយ។ ថ្នាំទាំងនេះមាននៅក្នុងក្រុម ៥ ហើយជួនកាលហៅថា "ថ្នាំគ្រាប់តូចៗ"។

ក្រុម ៥ - ថ្នាំគ្រាប់ដែលមានតែជាតិProgestin

ថ្នាំទាំងនេះ ជួនកាលហៅថា "ថ្នាំគ្រាប់តូចៗ" ដែលមានតែជាតិProgestinប៉ុណ្ណោះ។

ថ្នាំទាំងនេះគួរតែលេបឲ្យទៀងពេលរាល់ថ្ងៃ សូម្បីតែក្នុងពេលមានរដូវក៏ដោយ។ ការធ្លាក់រដូវមិនសូវជាទៀងទាត់ទេ។ ប្រសិនបើភ្លេចលេបថ្នាំនេះតែមួយគ្រាប់ ក៏អាចមានផ្ទៃពោះបានដែរ។

ម៉ាកដែលស្គាល់ច្រើន :

POP	*Microval*	*ថ្នាំនេះក៏អាចប្រើសម្រាប់ការពន្យារកំណើតបន្ទាន់បានដែរ, សូមមើលផ្នែកបន្ទាប់នេះ*
	Ovrette	

ផែនការគ្រួសារបន្ទាន់ (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់)

ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ គឺជាថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតកម្រិតពិសេសមួយ សម្រាប់ស្ត្រីដែលបានរួមភេទដោយមិនបានការពារ ហើយចង់ចៀសវាងពីការមានកូន។ ការប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបែបនេះ គឺមានសុវត្ថិភាព សូម្បីតែចំពោះស្ត្រីដែលមិនគួរប្រើថ្នាំគ្រាប់ពេលក៏ដោយ។

ការប្រើ : ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ ត្រូវលេបក្នុងអំឡុងពេល ៥ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីបានរួមភេទដោយមិនបានការពារ។ ប្រសិនបើអ្នកលេបថ្នាំគ្រាប់នេះបានកាន់តែឆាប់ក្រោយពីរួមភេទដោយមិនបាច់ការពារ នោះអ្នកកាន់តែមិនអាចមានកូនបាន។ សម្រាប់ការពន្យារកំណើតបន្ទាន់ ចូរអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំខាងក្រោមដោយប្រុងប្រយ័ត្ន :

> លេបថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត "កម្រិតខ្ពស់" នៅក្នុងក្រុម៤ ចំនួន ២គ្រាប់ ក្នុងអំឡុងពេល៥ថ្ងៃបន្ទាន់ពីបានរួមភេទដោយមិនបានការពារ បន្ទាប់មកលេបថ្នាំនៅក្នុងក្រុម៤ ចំនួន២គ្រាប់ទៀត នៅ១២ម៉ោងបន្ទាប់។
>
> **ឬ**
>
> លេបថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត "កម្រិតទាប" ក្នុងក្រុម២ ឬក្រុម ៣ ចំនួន ៤គ្រាប់ ក្នុងអំឡុងពេល៥ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីបានរួមភេទដោយមិនបានការពារ បន្ទាប់មកលេបថ្នាំក្នុងក្រុម២ឬក្រុម៣ ចំនួន ៤គ្រាប់ទៀត នៅ១២ម៉ោងបន្ទាប់។
>
> **ឬ**
>
> លេប "ថ្នាំគ្រាប់តូចៗ" ឬថ្នាំគ្រាប់progestinសុទ្ធ ក្នុងក្រុម៥ ចំនួន ២៥គ្រាប់ ដែលមានកម្រិតprogestin ០,០៣ម.ក្រ ហៅថា levonorgestrel ក្នុងអំឡុងពេល៥ថ្ងៃបន្ទាប់ពេលបានរួមភេទដោយមិនបានការពារ បន្ទាប់មក លេបថ្នាំដដែលចំនួន២៥គ្រាប់ទៀត នៅ១២ម៉ោងបន្ទាប់។
>
> **ឬ**
>
> លេបថ្នាំOvrette ឬថ្នាំគ្រាប់តូចៗផ្សេងទៀតដែលមាន levonorgestrel ០.០៣៧៥ មក្រ ចំនួន ២០គ្រាប់ ក្នុងអំឡុងពេល៥ថ្ងៃបន្ទាប់ពីបានរួមភេទដោយមិនបានការពារ បន្ទាប់មកលេបថ្នាំដដែលនេះ ២០គ្រាប់ទៀត នៅ១២ម៉ោងបន្ទាប់។

ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ថ្មីៗត្រូវបានបង្កើតឡើង គ្រាន់តែសម្រាប់ការពន្យារកំណើតភ្លាមៗប៉ុណ្ណោះ ហើយអាចរកទិញបានក្នុងតំបន់របស់អ្នក។ ឈ្មោះថ្នាំមួយចំនួននោះរួមមាន ៖ ***Norlevo, Postinor-2*** ។ ឧទាហរណ៍ ដូចជា ការប្រើ ***Postinor-2*** ដែលមានតែជាតិprogestin អ្នកលេបចំនួន ១គ្រាប់ ក្នុងអំឡុងពេល៥ថ្ងៃបន្ទាប់ពីបានរួមភេទដោយមិនបានការពារ បន្ទាប់មកលេប១គ្រាប់ទៀតនៅ១២ម៉ោងបន្ទាន់។

ផលរំខាន : តិចជាងពាក់កណ្តាលនៃស្ត្រីដែលប្រើប្រាស់ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ មានចង្អោរ ឬក្អួត។ ប្រសិនបើមានក្អួត ក្នុងអំឡុងពេល៣ម៉ោងបន្ទាប់ពីលេបថ្នាំ ត្រូវលេបថែមមួយដងទៀត។ ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាក្អួត អ្នកអាចលេបថ្នាំ Promethazine ក្នុងកម្រិត ២៥មក្រ ២ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ។ ឬជំនួសឲ្យការលេបថ្នាំពន្យារកំណើតបន្ទាន់តាមមាត់ អ្នកអាចសុលវាតាមទ្វារមាស។ វិធីនេះ ក៏មានប្រសិទ្ធិភាពល្អដូចគ្នាក្នុងការបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ។ការធ្វើរបៀបនេះ មិនមែនបង្ការមិនឲ្យមានផលរំខានដូចជាចង្អោរ ឬក្អួតនោះទេ តែវាអាចការពារមិនឲ្យក្អួតថ្នាំចេញមក។

ថ្នាំគ្រាប់ដែលមានតែជាតិprogestin ធ្វើឲ្យមានការចង្អោរ និងក្អួតតិចតួចជាងការប្រើថ្នាំគ្រាប់ដែលផ្សំគ្នា។ ស្ត្រីដែលមានជំងឺប៉ះដួង ជំងឺកំណកឈាម ឬដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល គួរប្រើថ្នាំ គ្រាប់ដែលមានតែprogestinបានហើយ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ស្រោមអនាម័យ

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ច្រើនមានជា : កញ្ចប់ដែលមានស្រោមអនាម័យចំនួន ៣។

ស្រោមអនាម័យម៉ាកខុសៗគ្នាជាច្រើន។ ស្រោមអនាម័យមួយចំនួន មានជាតិរំអិល ខ្លះមានពណ៌ខុសៗគ្នា និងមួយចំនួនទៀត មានថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោលៗ។

បន្ថែមលើការបង្ការមិនឲ្យមានផ្ទៃពោះ ស្រោមអនាម័យក៏អាចជួយបង្ការការឆ្លងរោលដាលនៃជំងឺកាមរោគផងដែរ ដូចជាមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍។ មនុស្សជាច្រើន ប្រើស្រោមអនាម័យជាមួយនឹងថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតក្នុងទំរង់ណាមួយទៀត។

ការប្រើប្រាស់ និងការថែទាំស្រោមអនាម័យ ត្រូវបានរៀបរាប់នៅទំព័រ ២៩០។

ដ្យាប្រ្វាម

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____សម្រាប់_____

ដ្យាប្រ្វាម មានប្រសិទ្ធិភាពបំផុតនៅពេលប្រើជាមួយក្រែមលាប ឬថាហ្ស៊ីយសម្លាប់មេជីវិត។ ចូរលាបក្នុងដ្យាប្រ្វាមហើយលាប ទៅលើគែមដ្យាប្រ្វាមផងដែរ មុនពេលសិកវាបញ្ចូលក្នុងទ្វារមាស (ចូរអានទំព័រ ២៩០)។

ឈ្មោះចាហ្ស៊ីយឬក្រែមលាប :_____តម្លៃ_____

ថ្នាំពពុះពន្យារកំណើត (ម៉ាកល្បី ៖ *Emko, Lempko, Delfen*)

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____

ចំពោះការពិភាក្សាពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំពពុះនេះ សូមអានទំ.២៩០។

ថ្នាំសុលពន្យារកំណើត

(ម៉ាកដែលគេនិយមប្រើ ៖ *Neo Sampoon*)

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____

វាគឺជាប្រភេទថ្នាំគ្រាប់ដែលមានផ្ទុកជាតិសម្លាប់មេជីវិតដែលស្ត្រីសុលវាបញ្ចូលឲ្យជ្រៅទៅក្នុងទ្វាមាស នៅជិតកស្បូន។ ថ្នាំនេះ គួរសុលឲ្យបាន ១៥នាទី មុនពេលរួមភេទ។ (ចូរធ្វើតាមការណែនាំដែលមាននៅលើកញ្ចប់)។ វាគឺជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានប្រសិទ្ធភាពគួរសម ជាពិសេសប្រសិនបើប្តីប្រពន្ធប្រើស្រោមអនាម័យបន្ថែម។

កងដាក់ក្នុងស្បូន

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____

ប្រាក់ឈ្នួលសម្រាប់ការដាក់កង:_____

កងដាក់ក្នុងស្បូន ត្រូវតែស៊ីកចូល និងដកចេញ ដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលទទួលការហាត់រៀន។ ផលរំខានដែលកើតឡើងញឹកញាប់បំផុតគឺ ការមករដូវរយៈពេលយូរ ឈឺចាប់ និងច្រើនជាងធម្មតា ប៉ុន្តែវានឹងបាត់ទៅវិញបន្ទាប់ពីដាក់បានរយៈពេល ៣ខែដំបូង។ ករណីកម្រ កងដាក់ក្នុងស្បូនអាចរអិលចេញពីកន្លែងរបស់វា។ ប្រសិនបើមានហេតុការណ៍នេះកើតឡើង វានឹងមិនមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះទេ ដូចនេះ វាជាការសំខាន់សម្រាប់ស្ត្រីប្រើកងក្នុងស្បូន ចេះពិនិត្យមើលឲ្យដឹងថាវាស្ថិតនៅចំកន្លែងដដែលឬអត់។ កងដាកក្នុងស្បូនភាគច្រើនមានសរសៃដូចខ្សែ២ភ្ជាប់ជាមួយ ដែលសំយ៉ុងចុះទៅក្នុងទ្វារមាស។ ស្ត្រីគួរពិនិត្យមើលខ្សែទាំងពីរនោះ នៅរាល់ពេលធ្លាក់ឈាមរដូវរួច។ ដើម្បីពិនិត្យមើលខ្សែនោះ ស្ត្រីត្រូវលាងដៃឲ្យស្អាត បន្ទាប់មកលូកម្រាមដៃពីរចូលទៅក្នុងទ្វារមាសយ៉ាងជ្រៅ ហើយស្ទាបរកខ្សែរបស់កង។ **ហាមទាញខ្សែទាំងនោះឡើង។** ប្រសិនបើស្ទាបរកខ្សែមិនប៉ះ ឬប៉ះផ្នែករឹងរបស់កងនោះ គាត់ចាំបាច់ប្រើស្រោមអនាម័យ ឬមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀត រហូតដល់បុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល ពិនិត្យមើលកងរបស់គាត់។ សម្រាប់ពត៌មានស្តីពីកងដាក់ក្នុងស្បូន សូមអានទំ. ២៩០។

ជំងឺរលាកអាងត្រគាក គឺជាបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរបំផុត ដែលអាចបណ្តាលមកពីការដាក់កងក្នុងស្បូន។ ការបង្ករោគភាគច្រើនកើតឡើងក្នុងអំឡុងពេល៣ខែដំបូង ដែលជាទូទៅបណ្តាលមកពីស្ត្រីនោះ មានការបង្ករោគស្រាប់ នៅពេលដែលដាក់កងចូល។ ឬវាអាចកើតឡើងដោយសារបុគ្គលិកសុខាភិបាលបានដាក់កងដោយគ្មានអនាម័យ។ ប្រសិនបើស្ត្រីដែលដាក់កងមានសញ្ញាបង្ករោគណាមួយ គាត់គួរតែទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាលជាបន្ទាន់។ ចូរអានទំព័រទី ២៨៣។

ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត

(ម៉ាកដែលគេនិយមប្រើ ៖ *ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើតOK*)

ឈ្មោះ_____តម្លៃ_____

ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត ធ្វើការទប់ស្កាត់ទៅលើអូវែរស្ត្រី កុំឲ្យបញ្ចោញពង។ អ័រម៉ូន ក៏ធ្វើឲ្យភ្នាសរំអិលនៅមាត់ស្បូនឡើងក្រាស់ ដែលជួយទប់ស្កាត់មេជីវិតឈ្មោល មិនឲ្យចូលទៅក្នុងស្បូនបាន។

ការចាក់ថ្នាំពន្យារកំណើតដែលមានផ្ទុកតែអ័រម៉ូនprogestin ដូចជា Depo-Proverā និងNoristerat មានតែជាតិprogestin តែប៉ុណ្ណោះ។ ការប្រើថ្នាំពន្យារកំណើតប្រភេទនេះ ផ្តល់ផលល្អដល់ស្ត្រីដែលកំពុងបំបៅដោះកូន ប៉ុន្តែវាមិនគួរប្រើដោយស្ត្រីដែលមានបញ្ហាសុខភាពណាមួយ ដូចបានរៀបរាប់ក្នុងទំព័រ ២៨៨ ទេ។ ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើតប្រភេទនេះ ភាគច្រើនធ្វើឲ្យរដូវមកមិនទៀង។ ស្ត្រីដែលប្រើថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើតប្រភេទនេះ អាចធ្វើមានឈាមរដូវតិចៗរៀងរាល់ថ្ងៃ ឬយូរៗម្តង។ គាត់នឹងអាចលែងមានឈាមរដូវ នៅចុងឆ្នាំដំបូង។ ការប្រែប្រួលទាំងនេះ គឺជាការធម្មតាទេ។

ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើតដែលផ្សំបញ្ចូលគ្នា ដូចជា Lunelle ឬ Cyclofem មានផ្ទុកទាំងអ័រម៉ូន estrogen និង progestin។ ការចាក់ថ្នាំពន្យារកំណើតប្រភេទនេះ ល្អចំពោះស្ត្រីដែលចង់បានរដូវមកទៀង។ ចំពោះស្ត្រីដែលកំពុងបំបៅដោះកូន និងស្ត្រីដែលមានបញ្ហាសុខភាពណាមួយ ដូចបានរៀបរាប់ក្នុងទំព័រទី ២៨៨ មិនគួរប្រើថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើតផ្សំទេ។ ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើតផ្សំ ត្រូវចាក់រៀងរាល់ខែ មានតំលៃថ្លៃជាងថ្នាំចាក់ដែលមានតែអ័រម៉ូនprogestin ហើយវាមានការលំបាកក្នុងការរកទិញទៀតផង។

ស្ត្រីដែលប្រើថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើតពីរប្រភេទខាងលើនេះ ជួនកាលឡើងទម្ងន់ និងឈឺក្បាល ប៉ុន្តែផលរំខានទាំងនេះ នឹងបាត់ទៅវិញ ក្រោយពីចាក់បានពីរបីដង។ ស្ត្រីអាចឈប់ប្រើមធ្យោបាយចាក់ថ្នាំពន្យារកំណើត គ្រប់ពេលដែលគាត់ចង់បាន។ ប៉ុន្តែក្រោយពេលគាត់ឈប់ចាក់ គាត់ត្រូវការរយៈពេលមួយឆ្នាំ ឬច្រើនជាងនេះ ដើម្បីអាចមានផ្ទៃពោះ និងមករដូវរាល់ខែវិញបានដូចធម្មតា។ ប្រសិនបើគាត់ឈប់ចាក់ថ្នាំពន្យារកំណើត ហើយមិនទាន់ចង់បានកូនភ្លាមៗ នោះគាត់ត្រូវមធ្យោបាយពន្យារកំណើតណាមួយផ្សេងទៀត។

<u>កងដាក់នៅដៃ</u>

(ម៉ាកដែលគេនិយមប្រើ ៖ ***Norplant, Implanon, Jadelle***)

កងដាក់នៅដៃ ធ្វើការទប់ស្កាត់ទៅលើអូវែរស្ត្រី កុំឲ្យបញ្ចេញពង។ អ័រម៉ូនក៏ធ្វើឲ្យភ្នាសរំអិលនៅមាត់ស្បូន ឡើងក្រាស់ផងដែរ ដែលជួយទប់ស្កាត់មេជីវិតឈ្មោល មិនឲ្យចូលទៅក្នុងស្បូនបាន។ កងដាក់នៅដៃ អាចប្រើបានចំពោះស្ត្រីដែលកំពុងបំបៅដោះកូន ប៉ុន្តែមិនគួរប្រើចំពោះស្ត្រីដែលមានបញ្ហាសុខភាពណាមួយ ដូចបានរៀបរាប់នៅទំព័រទី ២៨៨ ទេ។ Norplant មាន ៦បំពង់ ហើយការពារកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះរយៈពេល ៥-៧ ឆ្នាំ។ Jadelle មាន ២បំពង់ ហើយអាចការពារកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះរយៈពេល ៥ ឆ្នាំ។ Implanon មាន១បំពង់ ហើយការពារកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះរយៈពេល៣ឆ្នាំ។ នៅតាមបណ្តាប្រទេសជាច្រើន Jadelle និងImplanon ពិបាករកទិញជាង Norplant។

នៅក្នុងអំឡុងពេល ១ ឆ្នាំ ដំបូង កងដាក់នៅដៃ អាចធ្វើឲ្យមានការធ្លាក់ឈាមរដូវមិនទៀង ឬ ធ្លាក់ឈាមច្រើនថ្ងៃក្នុងពេលមករដូវ។ ស្ត្រីអាចលែងមានការធ្លាក់ឈាមរដូវ ប៉ុន្តែនេះមិនមែនមានន័យថា គាត់មានផ្ទៃពោះ ឬមានបញ្ហាអ្វីនោះឡើយ។ ស្ត្រីក៏អាចឡើងទម្ងន់ ឬឈឺក្បាល ប៉ុន្តែការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះតែងតែបាត់ទៅវិញ នៅពេលដែលរាងកាយរបស់គាត់ ទម្លាប់ទៅនឹងអ័រម៉ូនប្រភេទនោះ។

ស្ត្រីអាចសម្រេចចិត្តយកកងដាក់នៅដៃនោះចេញ នៅពេលណាក៏បាន ប៉ុន្តែគាត់ត្រូវរកបុគ្គលិកសុខាភិបាលណាដែលចេះយកវាចេញដោយសុវត្ថិភាព។ បន្ទាប់ពីយកវាចេញហើយ ស្ត្រីអាចមានទម្ងន់វិញភ្លាមៗ ដូចនេះគាត់នឹងត្រូវប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀត បើគាត់មិនទាន់ចង់បានកូនទេ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ចូរសរសេរនៅត្រង់ទំព័រនេះ អំពីព័ត៌មានថ្នាំពេទ្យ ឬឱសថបុរាណផ្សេងទៀត ដែលមានប្រយោជន៍នៅក្នុងតំបន់
របស់អ្នក។

ព័ត៌មានថ្មីៗ

នៅក្នុងការបោះពុម្ពថ្មីនៃសៀវភៅ ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិតនេះ យើងខ្ញុំបានបន្ថែមប្រធានបទថ្មីៗមួយចំនួនទៀត ដើម្បីធ្វើឲ្យសៀវភៅនេះមានព័ត៌មានទាន់សម័យ និងមានលក្ខណៈកាន់តែពេញលេញ។ ប្រធានបទថ្មីមួយក្នុងចំណោមប្រធានបទទាំងនោះ គឺមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ ដែលជាជំងឺឆ្លងមួយដែលរាលដាលយ៉ាងឆាប់រហ័សស្ទើរតែគ្រប់កន្លែងនៅលើពិភពលោក។ ដូចគ្នានេះដែរ ផលវិបាកនៃការរំលូតកូនដោយគ្មានសុវត្ថិភាព ការប្រើថ្នាំពុលសម្លាប់សត្វល្អិត និងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន គឺជាបញ្ហាដែលបានប៉ះពាល់ដល់ប្រជាជនជាច្រើន ក្នុងអំឡុងពេលប៉ុន្មានឆ្នាំចុងក្រោយនេះ។ មានប្រធានបទផ្សេងៗទៀតដែលត្រូវបានដាក់បញ្ចូលផងដែរ ដោយសារតែយើងបានទទួលសំណូមពរជាច្រើន។ យើងបានបន្ថែមរបៀបវាស់សម្ពាធឈាម ព្រោះសៀវភៅនេះត្រូវបានប្រើប្រាស់យ៉ាងទូលំទូលាយដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាល ដែលក្នុងចំណោមនោះ មានបុគ្គលិកជាច្រើនមានឧបករណ៍វាស់សម្ពាធឈាមទៀតផង។

មេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ (HIV/AIDS)

មេរោគអេដស៍ (វីរុសដែលធ្វើឲ្យប្រព័ន្ធការពាររបស់មនុស្សចុះខ្សោយ) គឺជាមេរោគមួយប្រភេទ ដែលមានរូបរាងយ៉ាងតូច ដែលគេហៅថាវីរុស។ យើងមិនអាចមើលឃើញវីរុសនេះដោយភ្នែកផ្ទាល់បានទេ។ ជំងឺអេដស៍ គឺជាជំងឺដ៏គ្រោះថ្នាក់មួយដែលឆ្លងរាលដាលពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់តាមរយៈមេរោគអេដស៍។ សព្វថ្ងៃនេះ ជំងឺអេដស៍ត្រូវបានគេប្រទះឃើញមាននៅក្នុងតំបន់ជាច្រើននៅលើពិភពលោក ហើយនៅក្នុងប្រទេសជាច្រើន វាគឺជាមូលហេតុនាំមុខគេនៃការស្លាប់។

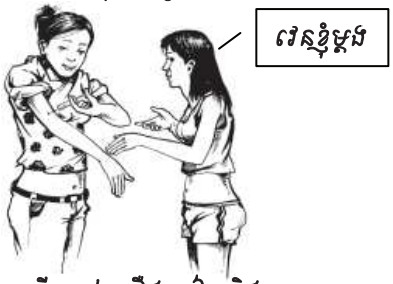
មេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ កាត់បន្ថយសមត្ថភាពរបស់រាងកាយក្នុងការប្រឆាំងនឹងជំងឺផ្សេងៗ។ អ្នកដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ អាចកើតជំងឺផ្សេងៗបានយ៉ាងងាយ ដូចជា ជំងឺរាក ជំងឺរលាកសួត ជំងឺរបេង ឬមហារីកស្បែកប្រភេទធ្ងន់ធ្ងរជាដើម។ អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ច្រើន ស្លាប់ដោយសារជំងឺផ្សេងៗដែលរាង កាយរបស់ពួកគេមិនមានកម្លាំងគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការប្រឆាំងជាមួយជំងឺទាំងនោះតទៅទៀត។

មេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ ត្រូវបានឆ្លងនៅពេលដែលឈាម ទឹកកាម ឬទឹករំអិលទ្វារមាស របស់អ្នកដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ចូលទៅក្នុងរាងកាយរបស់មនុស្សម្នាក់ទៀត។ វាអាចឆ្លងតាមរយៈ ៖

ការរួមភេទជាមួយអ្នកមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍

អ្នកដែលមានដៃគូរួមភេទច្រើន មានការប្រឈមខ្ពស់នឹងការឆ្លងមេរោគ/ជំងឺអេដស៍។

ការប្រើម្ជុលឬស៊ីរាំងរួមគ្នា (ឬសម្ភារៈផ្សេងៗដែលធ្វើឲ្យដាច់ស្បែក) ដោយពុំបានរម្ងាប់មេរោគ



អ្នកប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន និងមនុស្សដទៃទៀតដែលប្រើម្ជុលរួមគ្នា មានការប្រឈមយ៉ាងខ្ពស់។

ម្ដាយដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ទៅទារកក្នុងផ្ទៃ

ប្រហែល១/៣នៃទារករបស់ម្ដាយដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ នឹងឆ្លងមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍។

សំខាន់ ៖ អ្នកអាចឆ្លងមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ពីមនុស្សម្នាក់ដែលមើលទៅហាក់ដូចជាមានសុខភាពល្អ។
ជាញឹកញាប់ មេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ ប្រើពេលជាច្រើនខែ ឬច្រើនឆ្នាំ មុននឹងចាប់ផ្តើមបង្ហាញរោគសញ្ញាដំបូង បន្ទាប់ពីវាបានឆ្លងចូលទៅក្នុងរាងកាយរបស់មនុស្ស **ប៉ុន្តែមនុស្សនោះអាចចម្លងមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ ទៅអ្នកដទៃទៀតតាមរយៈការរួមភេទ ឬការប្រើម្ជុលរួមគ្នា។**

មេរោគអេដស៍មិនឆ្លងតាមការប៉ះពាល់ប្រចាំថ្ងៃទេ ដូចជាការចាប់ដៃគ្នា ការរស់នៅ ការលេង ឬការបរិភោគអាហារជាមួយគ្នា។ ម៉្យាងទៀត វាក៏មិនឆ្លងតាមចំណីអាហារ ទឹកផឹក សត្វល្អិត ការប្រើប្រាស់បង្គន់ ឬការប្រើកែវទឹករួមគ្នាដែរ ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

រោគសញ្ញា ៖ រោគសញ្ញានៃជំងឺអេដស៍ មានខុសៗគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់។ ភាគច្រើនវាគឺជារោគសញ្ញាជាក់លាក់នៃជំងឺផ្សេងៗ ប៉ុន្តែវាមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ និងអូសបន្លាយយូរជាង។

បើមានរោគសញ្ញាទាំង៣ខាងក្រោមនេះកើតឡើងរួមគ្នា ហើយមនុស្សនោះមានជំងឺផ្សេងៗកាន់តែញឹកញាប់ នោះគាត់ប្រហែលជាមានជំងឺអេដស៍ (ប៉ុន្តែអ្នកមិនអាចប្រាកដបានទេ បើមិនទាន់បានធ្វើតេស្ត៍ឈាមរកមេរោគអេដស៍នោះ)។

- ស្រកទម្ងន់ជាបន្តបន្ទាប់។ អ្នកជំងឺចាប់ផ្តើមស្គមទៅស្គមទៅ។
- រាកក្នុងរយៈពេលយូរជាងមួយខែ។
- គ្រុនក្តៅរយៈពេលយូរជាងមួយខែ ជួនកាលមានញាក់ ឬបែកញើសខ្លាំងពេលយប់។

អ្នកជំងឺក៏អាចមានរោគសញ្ញាមួយឬច្រើនក្នុងចំណោមរោគសញ្ញាទាំងនេះ ៖

- ក្អកធ្ងន់ធ្ងររយៈពេលលើសពីមួយខែ។
- ការបង្ករោគនៅក្នុងមាត់ដោយមេរោគផ្សិត ("ជ្រាំង" មើលទំ.២៣២)។
- ហើមកូនកណ្តុរ នៅកន្លែងណាមួយនៃរាងកាយ(មើលទំ.៨៨)។
- កន្ទួលក្រហម ឬស្នាមជាំខ្មៅដែលមិនឈឺ នៅលើស្បែក។
- ដុំសាច់ ឬដំបៅដែលចេះតែធំឡើងៗ ហើយដែលគ្មានការធូរស្រាលដោយការព្យាបាល ជាពិសេសនៅជុំវិញប្រដាប់ភេទ និងកំប៉ែះគូថ។
- មានអារម្មណ៍អស់កម្លាំងគ្រប់ពេល។

អ្នកដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ ងាយនឹងកើតជំងឺរបេង(ទំ.១៧៩) ឬរើមធំ (shingles) (ទំ.២០៤)។

ការព្យាបាល

នៅមិនទាន់មានថ្នាំព្យាបាលជំងឺអេដស៍ឲ្យជាជាស្ថាពរនៅឡើយទេ។ ប៉ុន្តែដោយសារអ្នកមានជំងឺអេដស៍មានការពិបាកក្នុងការប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងការបង្ករោគផ្សេងៗ ពួកគេគួរទទួលការព្យាបាល ៖

- ចំពោះជំងឺរាក ឲ្យទឹកអ៊ូរ៉ាលីត (មើលទំ.១៥២)។
- ចំពោះជ្រាំងក្នុងមាត់ ប្រើទឹកថ្នាំហ្សង់ទ្យានវីយូឡេ នីស្តាទីន ឬថ្នាំមីកូណាហ្សូល (មើលទំ.២៣២ និង៣៧៣)។
- ចំពោះឬស ប្រើថ្នាំប៊ីក្លរ៉ូអាសេទិក អាស៊ីដ(Bichloroacetic acid) ឬ ទ្រីក្លរ៉ូអាសេទិក អាស៊ីដ(Trichloroacetic acid) ឬប៉ូឌូហ្វីលីន(Podophylin) (មើលទំ.២៧៤ និង៤០២)។
- ចំពោះគ្រុនក្តៅ ធឹកទឹកឲ្យបានច្រើន ថ្នាំអាស្ពីរីន និងបញ្ចុះកំដៅដោយការជូតខ្លួនជាមួយទឹកត្រជាក់ (មើលទំ.៧៥និង៧៦)។
- ព្យាបាលក្អក និងជំងឺរលាកសួតដោយប្រើពពួកអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក(មើលទំ.១៧០ និង១៧១)។ បើក្អក និងគ្រុនក្តៅមានរយៈពេលយូរ ពិនិត្យរកមើលជំងឺរបេង។ ស្វែងរកការពិគ្រោះយោបល់អំពីការបង្ការនិងព្យាបាលជំងឺរបេងសម្រាប់អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍។
- ចំពោះការរមាស់ស្បែក ប្រើថ្នាំអង់ទីអ៊ីស្តាមីន(ទំ.៣៨៦) និងព្យាបាលការបង្ករោគផ្សេងៗទៀត (ទំ.២០២)
- ព្យាយាមថែទាំសុខភាពឲ្យបានល្អ ៖ បរិភោគត្រឹមត្រូវ(មើលជំពូក១១) មិនផឹកស្រា មិនជក់បារី ឬទំពាថ្នាំជក់ ឬមិនប្រើគ្រឿងញៀន សម្រាកនិងដេកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងប្រើស្រោមអនាម័យនៅរាល់ពេលរួមភេទ។

ថ្នាំពេទ្យថ្មីៗដែលហៅថា "អង់ទីរេត្រូវីរ៉ាល់"(Anti-retrovirals)(ARVs) មានដូចជាថ្នាំ ហ្ស៊ីដូវូឌីន(Zidovudine) (AZT) ណេវីរ៉ាពីន(Nevirapine) និង "ការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំបីមុខបញ្ចូលគ្នា"(Triple therapy) អាចជួយអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ ឲ្យមានសុខភាពល្អ និងអាចរស់នៅបានយូរអង្វែង។ ថ្នាំទាំងនេះមិនសម្លាប់មេរោគអេដស៍ ឬព្យាបាលជំងឺអេដស៍ទេ ប៉ុន្តែវាធ្វើឲ្យអ្នកជំងឺងាយរស់នៅដោយមានជំងឺនេះ។ ជាអកុសលថ្នាំទាំងនេះភាគច្រើនមានតម្លៃថ្លៃណាស់ ហើយពិបាករកទិញក្នុងប្រទេសក្រីក្រ។ ពិគ្រោះយោបល់ជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលជំនាញខាងមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ ដើម្បីឲ្យដឹងថាតើមានថ្នាំទាំងនេះនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នកឬទេ។ មើលទំព័រ២៤៩ អំពីព័ត៌មាននៃការប្រើថ្នាំណេវីរ៉ាពីន ដើម្បីបង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅទារក។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ មិនចាំបាច់ត្រូវរស់នៅឬដេកតែម្នាក់ឯងនោះទេ។ ស្បែកនិងការដកដង្ហើមរបស់ពួកគេ មិនចម្លងមេរោគឡើយ។

នៅក្នុងផ្ទះ ក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិអាចផ្តល់ក្តីស្រឡាញ់ និងការគាំទ្រ ដើម្បីជួយអ្នកជំងឺឲ្យត្រៀមខ្លួនទទួលយកការស្លាប់ដែលនឹងមកដល់ (មើលទំ.៣៣០)។

ការបង្ការជំងឺអេដស៍ ៖

- រួមភេទជាមួយដៃគូស្មោះត្រង់តែម្នាក់ប៉ុណ្ណោះ។
- ប្រើស្រោមអនាម័យ បើអ្នក ឬដៃគូរបស់អ្នក បានរួមភេទជាមួយដៃគូដទៃទៀត(មើលទំ.២៩០)។ **ការប្រើស្រោមអនាម័យ កាត់បន្ថយការប្រឈមនឹងការឆ្លង ឬចម្លងមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍។**
- មិនត្រូវរួមភេទជាមួយអ្នកមានដៃគូរួមភេទច្រើននោះទេ ដូចជាបុរសឬស្ត្រីរកស៊ីផ្លូវភេទ ឬជាមួយអ្នកដែលចាក់គ្រឿងញៀន។
- ព្យាបាលជំងឺកាមរោគឲ្យបានទាន់ពេល ជាពិសេសជំងឺដែលបណ្តាលឲ្យមានដំបៅ។
- មិនត្រូវចាក់ថ្នាំទេ លុះត្រាតែអ្នកដឹងប្រាកដថាសម្ភារៈទាំងអស់បានរម្ងាប់មេរោគហើយ។ **បុគ្គលិកសុខាភិបាលមិនគួរប្រើស៊ីរ៉ាំងឬម្ជុលឡើងវិញ ដោយមិនបានរម្ងាប់មេរោគជាមុនទេ(មើលទំ.៧៤)។**
- មិនត្រូវចាក់គ្រឿងញៀន។ បើអ្នកចាក់ មិនត្រូវប្រើម្ជុលឬស៊ីរ៉ាំងរួមគ្នាឡើយ លើកលែងតែវាត្រូវបានរម្ងាប់មេរោគដោយប្រើទឹកថ្នាំ ឬដោយស្ងោរឲ្យពុះរយៈពេល២០នាទី(មើលទំ.៧៤)។
- ត្រូវប្រាកដថាសម្ភារៈសំរាប់កាត់ស្បែកលិង្គបុរស ចោះត្រចៀក ចាក់ម្ជុលវិទ្យាសាស្ត្រ និងសម្ភារៈសំរាប់ការអនុវត្តន៍បែបបុរាណផ្សេងទៀត ដូចជាការសាក់ ត្រូវបានស្ងោររម្ងាប់មេរោគទាំងអស់។
- បើអាច កុំទទួលការចាក់បញ្ចូលឈាមដែលមិនបានធ្វើតេស្តជាមុន។ ជៀសវាងការចាក់បញ្ចូលឈាម លើកលែងតែក្នុងករណីចាំបាច់បំផុតប៉ុណ្ណោះ។
- រិះរកវិធីដើម្បីការពារ និងអប់រំ "កុមារអនាថា" កម្មករដែលផ្លាស់ទីលំនៅ អ្នកប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន អ្នករកស៊ីផ្លូវភេទ និងអ្នកដទៃទៀតដែល "មានការប្រឈមខ្ពស់" អំពីរបៀបជៀសវាងការឆ្លង ឬចម្លងមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍។

នៅពេលខាងមុខ ជំងឺអេដស៍អាចត្រូវបានបង្ការយ៉ាងប្រសើរ តាមរយៈការតស៊ូដើម្បីឲ្យមានស្ថានភាពសង្គមនិងសេដ្ឋកិច្ចប្រសើរជាងមុន ដូច្នេះក្រុមគ្រួសារជាច្រើន មិនចាំបាច់ត្រូវរស់នៅបែកគ្នាដើម្បីរកការងារធ្វើ និងមនុស្សមិនចាំបាច់លក់ខ្លួនដើម្បី បំរើផ្លូវភេទឡើយ។ អ្នកផ្ទុកជំងឺអេដស៍ដែលមានគ្រុនក្តៅ រាក ឬមានការឈឺចាប់ ត្រូវការការថែ ទាំពិសេស។ ការថែទាំនេះ តែងតែអាចធ្វើបានដោយគ្មានគ្រោះថ្នាក់អ្វីឡើយ។ ប៉ុន្តែដើម្បីបង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍ គួរចងចាំចំណុចមួយចំនួន ៖

- ឈាម ដំបៅបើកមុខ រាកមានឈាម ឬក្អួតមានឈាម អាចចម្លងមេរោគបាន។ ដើម្បីបង្ការការប៉ះពាល់សារធាតុទាំងនេះ បើអាចពាក់ស្រោមដៃថ្លាស្អិក ឬជរ័។ លាងសម្អាតដៃឲ្យបានញឹកញាប់។
- សំលៀកបំពាក់ដែលប្រឡាក់ឈាម កម្រាលពូក ភួយ ឬកន្សែង គួរប៉ះពាល់ដោយដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។ លាងសម្អាតវត្ថុទាំងនេះជាមួយទឹកក្តៅនិងសាប៊ូ ឬបន្ថែមក្លរីនផង។

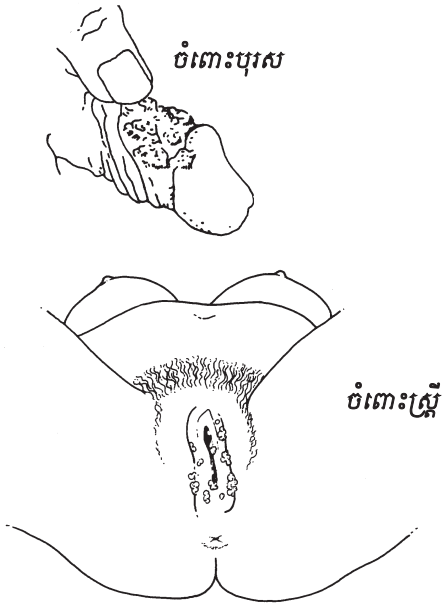
ត្រូវមានសន្តានចិត្តល្អជាមួយអ្នកផ្ទុកជំងឺអេដស៍

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ដំបៅនៅលើប្រដាប់ភេទ

ការមានដំបៅតែមួយនៅលើប្រដាប់ភេទ ដែលគ្មានការឈឺចាប់ អាចជារោគសញ្ញានៃជំងឺស្វាយ(មើលទំ.២៣៧)។ ប៉ុន្តែ បើមានដំបៅជាច្រើន វាអាចជារោគសញ្ញានៃជំងឺកាមរោគផ្សេងទៀត ៖ ជំងឺសិរមាន់ ជំងឺអ៊ែប៉ែសលើប្រដាប់ភេទ ឬទាមឡា។

ជំងឺសិរមាន់



ជំងឺសិរមាន់បណ្តាលមកពីមេរោគដែលឆ្លងតាមរយៈការរួមភេទ។ វាមើលទៅដូចជាឫសដែលកើតនៅកន្លែងផ្សេងទៀតនៃរាងកាយ (មើលទំ.២១០) ប៉ុន្តែវាតែងតែមានចំនួនច្រើនជាង។

រោគសញ្ញា

ដុំសាច់តូចៗ រឹង ពណ៌ស ឬពណ៌ត្នោត ដែលមានផ្ទៃគ្រើម។ ចំពោះបុរស វាកើតឡើងនៅលើលិង្គ ប៉ុន្តែក៏អាចកើតនៅតាមរន្ធគូថផងដែរ។ ចំពោះស្ត្រី វាកើតនៅតាមតែមទ្វារមាស ខាងក្នុងទ្វារមាស នៅលើមាត់ស្បូន ឬនៅជុំវិញរន្ធគូថ។

ការព្យាបាល

លាបអាស៊ីដទ្រីក្លរ៉ូអាសេទិក ឬប៉ូដូហ្វីលីន(មើលទំ.៣៧៤)បន្តិច នៅលើដុំនីមួយៗ។ (បើអាច ត្រូវលាប៉ាសីលីន ឬក្រមួនជាតិប្រេង នៅលើស្បែកជុំវិញដុំ ដើម្បីការពារស្បែកដែលល្អនោះ)។ ត្រូវលាងសម្អាតប៉ូដូហ្វីលីន ចេញវិញ បន្ទាប់ពីបាន៦ម៉ោង។ ជាទូទៅ គេត្រូវការការព្យាបាលជាច្រើនទៀត។ ដុំតូចៗទាំងនោះនឹងរួញបន្តិចម្តងៗ ហើយបាត់អស់ ប៉ុន្តែវាច្រើនតែកើតឡើងវិញ។

ការបង្ការ

បុរសគួរប្រើស្រោមអនាម័យ(មើលទំ.២៩០)ក្នុងពេលរួមភេទ បើគាត់ឬដៃគូរបស់គាត់មានជំងឺសិរមាន់។

ការប្រើស្រោមអនាម័យរាល់ពេលដែលអ្នករួមភេទ ជួយបង្ការការឆ្លងជំងឺសិរមាន់ អ៊ែប៉ែសប្រដាប់ភេទ ទាមឡា មេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគផ្សេងៗទៀត។

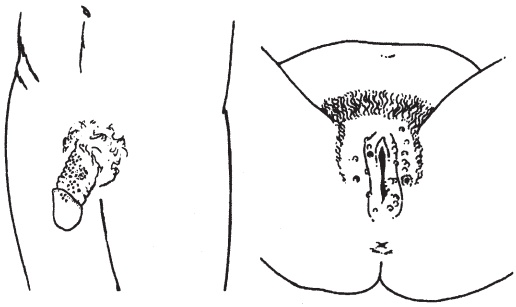
អ៊ែប៉ែសប្រដាប់ភេទ

អ៊ែប៉ែសប្រដាប់ភេទ គឺជាការបង្ករោគនៅលើស្បែក ដែលមានការឈឺចាប់ និងបង្កដោយវីរុស។ មានពងបែកតូចៗ លេចឡើងនៅលើផ្នែកផ្សេងៗនៃប្រដាប់ភេទ។ អ៊ែប៉ែសប្រដាប់ភេទ ឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតក្នុងពេលរួមភេទ។ ក្នុងករណីកម្រ អ៊ែប៉ែសប្រដាប់ភេទលេចឡើងនៅលើមាត់ ដោយសារការរួមភេទតាមមាត់។ ប៉ុន្តែវាខុសពីប្រភេទអ៊ែប៉ែសដែលកើតជាញឹកញាប់នៅមាត់ ដែលមិនមែនឆ្លងតាមរយៈការរួមភេទ(មើលដំបៅ ទំ.២៣២)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

រោគសញ្ញា

- ពងទឹកតូចៗ ដែលមានការឈឺចាប់ មួយឬច្រើន ដូចជាដំណក់ទឹក នៅលើស្បែកប្រដាប់ភេទ រន្ធគូថ កំប៉ៈគូថឬភ្លៅ។
- ពងទឹកនោះក៏បែក ហើយក្លាយជាដំបៅបើកមុខតូចៗ ដែលមានការឈឺចាប់ជាខ្លាំង។
- ដំបៅនោះក៏សួត ហើយក្លាយជាក្រមរ។



ចំពោះបុរស *ចំពោះស្ត្រី*

ដំបៅអ៊ែប៉ែស អាចមានរយៈពេល៣សប្តាហ៍ ឬយូរជាងនេះ ដោយមានគ្រុនក្តៅ ឈឺ ញាក់ និងឡើងកូនកណ្តុរនៅតាមក្រលៀន។ វាអាចធ្វើឲ្យឈឺចាប់នៅពេលនោម ចំពោះស្ត្រី។

វីរុសជំងឺនេះស្ថិតនៅក្នុងរាងកាយ បន្ទាប់ពីរោគសញ្ញាទាំងអស់បានបាត់ទៅវិញ។ ពងបែកថ្មីៗអាចលេចឡើងគ្រប់ពេល ក្នុងអំឡុងពេលជាច្រើនសប្តាហ៍ ឬច្រើនឆ្នាំក្រោយមក។ តាមធម្មតា ដំបៅបើកមុខនេះលេចឡើងនៅកន្លែងដដែល ប៉ុន្តែវាតិចជាងមុន មិនសូវឈឺចាប់ និងជាសះលឿនជាងមុន។

ការព្យាបាល

គ្មានថ្នាំពេទ្យព្យាបាលជំងឺអ៊ែប៉ែសនេះទេ។ រក្សាអនាម័យនៅកន្លែងដែលមានជំងឺ។ មិនត្រូវរួមភេទ រហូតទាល់តែដំបៅបានជាសះស្បើយ សូម្បីតែប្រើស្រោមអនាម័យក៏ដោយ។

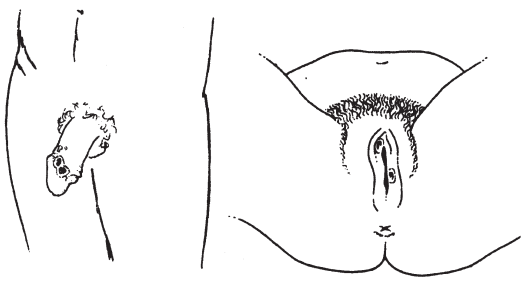
ត្រូវលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹកជានិច្ច បន្ទាប់ពីបានប៉ះពាល់ដំបៅ។ ត្រូវប្រយ័ត្ន កុំយកដៃទៅប៉ះភ្នែក។ ដំបៅអ៊ែប៉ែសក្នុងភ្នែក អាចបណ្តាលឲ្យខ្វាក់។

ប្រយ័ត្ន ៖ បើស្ត្រីកើតដំបៅអ៊ែប៉ែស នៅពេលសម្រាលកូន នោះកូនរបស់គាត់ក៏អាចកើតជំងឺអ៊ែប៉ែសនេះដែរ។ បញ្ហានេះមានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង។ ត្រូវប្រាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬឆ្មបរបស់អ្នកឲ្យដឹង បើអ្នកធ្លាប់កើតជំងឺអ៊ែប៉ែសលើប្រដាប់ភេទ។

ជំងឺទាមទ្បា

រោគសញ្ញា

- ដំបៅទន់ៗ និងមានការ**ឈឺចាប់** នៅលើប្រដាប់ភេទ ឬរន្ធគូថ។
- អាចមានហើមកូនកណ្តុរនៅក្រលៀន



ចំពោះបុរស *ចំពោះស្ត្រី*

ការព្យាបាល

- ឲ្យអាហ្ស៊ីត្រូមីស៊ីន ១ក្រាម លេបតាមមាត់ តែម្តង ឬអេរីត្រូមីស៊ីន៥០០មីលីក្រាម លេបតាមមាត់ ៤ដងក្នុងមួយថ្ងៃ រយៈពេល៧ថ្ងៃ ឬថ្នាំស៊ីប្រូហ្លុកសាស៊ីន ៥០០មីលីក្រាម តាមមាត់ ២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ រយៈពេល៣ថ្ងៃ។ អ្នកអាចប្រើថ្នាំសេហ្វទ្រីយ៉ាហ្សូន ២៥០មីលីក្រាម ចាក់សាច់ដុំ តែម្តង។ **ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងកុមារ មិនត្រូវប្រើស៊ីប្រូហ្លុកសាស៊ីនទេ។**
- ជាទូទៅ វាជាការប្រសើរ បើព្យាបាលជំងឺស្វាយក្នុងពេលដំណាលគ្នានេះ(មើលទំ.២៣៧)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការកាត់ស្បែកចុងលិង្គ

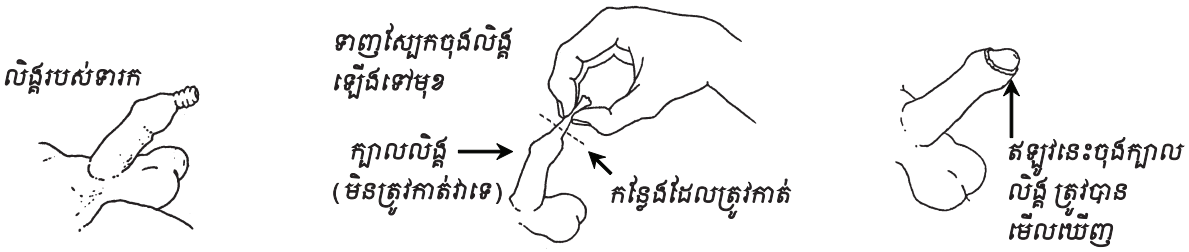
នៅក្នុងសហគមន៍ជាច្រើន ក្មេងប្រុសត្រូវធ្វើការកាត់ស្បែកលិង្គចេញ រីឯក្នុងតំបន់ខ្លះទៀតនៃពិភពលោក ការអនុវត្ត តាមប្រពៃណីឬទំនៀមទំលាប់ ក៏តម្រូវឲ្យធ្វើការកាត់ស្បែកប្រដាប់ភេទរបស់ក្មេងស្រីដែរ។ សម្រាប់ហេតុផលសុខភាព ការកាត់ស្បែកប្រដាប់ភេទនេះ គឺមិនចាំបាច់ទេ។ ចំពោះក្មេងប្រុស ជាធម្មតាពុំមានផលអាក្រក់អ្វីទេ។ **ប៉ុន្តែចំពោះក្មេងស្រីវិញ ការអនុវត្តបែបនេះ មានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង ហើយគួរតែត្រូវបានជៀសវាង។**

ក្មេងប្រុស

ក្មេងប្រុសកើតមកមានស្បែករុំពទ្ធ័លិង្គ គ្របពីលើ "ក្បាល" លិង្គរបស់វា។ នៅពេលមានទឹកនោមចេញតាមរន្ធនៅខាងចុងលិង្គ វានឹងគ្មានបញ្ហាអ្វីទេ។ តាមធម្មតា ស្បែកនៅចុងលិង្គ នឹងមិនទាញមកក្រោយតាមក្បាលលិង្គទេ រហូតដល់ពេលកុមារមានអាយុប្រហែល៤ឆ្នាំ។ នេះគឺជាការធម្មតា ហើយការ**កាត់ស្បែកចុងលិង្គ គឺមិនចាំបាច់ឡើយ**។ មិនត្រូវទាញស្បែកចុងលិង្គដោយបង្ខំទេ។

ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី បើស្បែកចុងលិង្គ មានពណ៌ក្រហម ហើម និងតឹងខ្លាំងរហូតដល់កុមារមិនអាចនោមចេញបានដោយស្រួល នេះទើបជាបញ្ហា។ នាំកុមារនេះទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល ដើម្បីធ្វើការកាត់ស្បែកចុងលិង្គចេញជាបន្ទាន់។

តាមពិធីប្រចាំគ្រួសារ ការកាត់ស្បែកចុងលិង្គរបស់ក្មេងប្រុស អាចធ្វើឡើងដោយឆ្មប ឬអ្នកមានបទពិសោធន៍។ ជាមួយឡាមថ្មី ឆ្មបអាចកាត់ស្បែកចុងលិង្គបន្តិចដែលនៅផុតពីក្បាលលិង្គ។ ក្រោយពេលកាត់ហើយ នឹងមានការហូរឈាមបន្តិចបន្តួច។ កាន់ទប់លិង្គឲ្យជាប់ដោយប្រើក្រណាត់ស្អាត ឬស្បែស្អាត រយៈពេល៥នាទី រហូតទាល់តែឈាមឈប់ហូរ។ គ្រូបុរាណខ្លះប្រើទឹករុក្ខជាតិម្យ៉ាង ដើម្បីជួយបញ្ឈប់ការហូរឈាម(មើលទំ.១៣)។



ប្រសិនបើឈាមមិនឈប់ហូរទេ លាងកំណកឈាមចេញដោយទឹកស្អាត ហើយប្រើម្រាមដៃនិងក្រណាត់ស្អាតច្របាច់ចុងស្បែកដែលកាត់នោះ រហូតដល់ឈាមឈប់ហូរ។ មិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំពេទ្យទេ។

ក្មេងស្រី

ក្នុងការកាត់ស្បែកប្រដាប់ភេទក្មេងស្រី ដុំសាច់មួយ ដែលទន់ (សិរ) នៅខាងមុខទ្វារមាសត្រូវបានកាត់ចេញ។ ជួនកាល ផ្នែកខ្លះនៃតែមទ្វារមាសក៏ត្រូវបានកាត់ចេញផងដែរ។ **ការកាត់សិរចេញ គឺជាការអនុវត្តន៍មួយដែលអាក្រក់ដូចជា ការកាត់ក្បាលលិង្គរបស់ក្មេងប្រុសដែរ។** គេមិនគួរកាត់យកផ្នែកណាមួយនៃប្រដាប់ភេទចេញទេ។ ក្មេងស្រីដែលបានកាត់យកផ្នែកណាមួយនៃប្រដាប់ភេទចេញ អាចមានការបង្កអោគយ៉ាងញឹកញាប់នៅប្រព័ន្ធទឹកនោម និងនៅទ្វារមាស និងអាចមានការពិបាកក្នុងពេលសម្រាលកូនទៀតផង។

ម្យ៉ាងទៀត ក៏អាចមានគ្រោះថ្នាក់នៃការហូរឈាមយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ក្នុងពេលកាត់ផ្នែកណាមួយនៃប្រដាប់ភេទនេះ។ **កុមារអាចស្លាប់** ក្នុងរយៈពេលយ៉ាងខ្លី។ **ចាត់វិធានការឲ្យបានរហ័ស។** លាងកំណកឈាមចេញ ដើម្បីរកមើលកន្លែងហូរឈាមឲ្យច្បាស់ ហើយសង្កត់ឲ្យជាប់ រយៈពេលប្រហែល៥នាទី។ បើឈាមនៅតែហូរ ត្រូវសង្កត់កន្លែងដែលឈាមហូរឲ្យជាប់ដដែល ហើយនាំកុមារនោះទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬគ្រូពេទ្យ ដើម្បីជួយ។

ការថែទាំពិសេសចំពោះទារកមានរូបរាងតូច កើតមិនគ្រប់ខែ និងកើតមិនគ្រប់ទម្ងន់ - ការថែទាំបែបម្តាយកង់ហ្គារូ

ទារកដែលកើតមកមានរូបរាងតូច(ទម្ងន់តិចជាងពីរគីឡូក្រាមកន្លះ)ត្រូវការការថែទាំពិសេស។ បើអាច សូមយកទារកទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ។ នៅមន្ទីរពេទ្យ ទារកទាំងនេះត្រូវបានផ្តល់កំដៅ និងការការពារក្នុងសីតុណ្ហភាពសមស្រប ក្នុងឧបករណ៍ពិសេសមួយ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ចំពោះទារកដែលមានសុខភាពល្អ ម្តាយរបស់គេអាចផ្តល់កំដៅ និងការការពារប្រហាក់ប្រហែលគ្នានេះ តាមរយៈការថែទាំទារកតាមបែបម្តាយកង់ហ្គារូ។

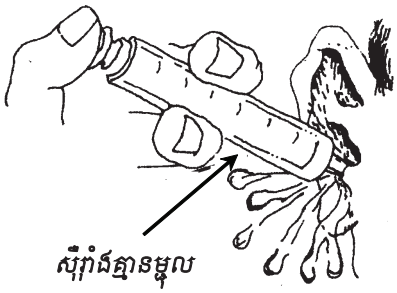
- ដោះសំលៀកបំពាក់របស់ទារកចេញ ដោយប្រើ ឬមិនប្រើខោទឹកនោម រួចដាក់ទារកបញ្ឈរ នៅក្នុងអាវរបស់អ្នក ឲ្យប៉ះនឹងស្បែករបស់អ្នកផ្ទាល់ នៅចន្លោះដោះរបស់អ្នក។ (វានឹងមានការងាយស្រួល បើអ្នកពាក់អាវធំៗ រលុងៗ)។
- ឲ្យទារកបៅដោះរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់ តាមដែលវាត្រូវការ ប៉ុន្តែយ៉ាងហោចណាស់ជារៀងរាល់២ម៉ោងម្តង។
- ដាក់កំណាល់មួយពីក្រោយខ្នងនៅពេលអ្នកដេក ដើម្បីឲ្យទារកស្ថិតនៅទីតាំងបញ្ឈរដដែល។
- លុបលាងមុខ និងគូថរបស់ទារករាល់ថ្ងៃ។
- **ត្រូវប្រាកដថាទារកមានភាពកក់ក្តៅគ្រប់ពេល។** បើអាកាសធាតុត្រជាក់ ស្លៀកពាក់ឲ្យទារកបន្ថែម ហើយគ្របក្បាលរបស់វា។
- ពេលអ្នកងូតទឹក ឬសម្រាក សុំឲ្យប្តី ឬសមាជិកគ្រួសារណាម្នាក់ផ្តល់ការថែទាំបែបម្តាយកង់ហ្គារូ ជំនួសអ្នក។
- យកទារកទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាលឲ្យបានទៀងទាត់។ ត្រូវប្រាកដថាទារកបានទទួលរាល់ថ្នាំបង្ការរបស់វា (មើលទំ.១៤៧)។
- ផ្តល់ឲ្យទារកនូវជាតិដែកនិងវីតាមីនបន្ថែម ជាពិសេសវីតាមីនដេ(មើលទំ.៣៩២)។

អាចម៏ត្រចៀក

ការមានអាចម៏ត្រចៀកបន្តិចបន្តួចនៅក្នុងត្រចៀកគឺជាការធម្មតាទេ។ ប៉ុន្តែមនុស្សខ្លះមានអាចម៏ត្រចៀកច្រើនពេក ឬវាស្ងួតក្លាយជាដុំរឹង នៅក្បែរក្រដាស់ត្រចៀក។ នេះអាចបិទរន្ធត្រចៀក ដែលធ្វើឲ្យគាត់មិនអាចស្តាប់បានល្អឡើយ។

ការព្យាបាល

ដើម្បីយកអាចម៏ត្រចៀកចេញ ដំបូងត្រូវបន្ទន់វាសិន ដោយបន្តក់ប្រេងបន្លែក្តៅឧណ្ហៗទៅក្នុងត្រចៀក។ បន្ទាប់មក ឲ្យគាត់ដេកផ្អៀង ដោយឲ្យត្រចៀកម្ខាងនោះស្ថិតនៅខាងលើ រយៈពេល១៥នាទី។ បន្ទាប់មក លាងត្រចៀកចេញឲ្យបានល្អ ដោយចាក់ទឹកក្តៅឧណ្ហៗពីរបីពែងទៅក្នុងត្រចៀក។



បើការធ្វើរបៀបនេះមិនបានការទេ យកម្ជុលចេញពីស៊ីរ៉ាំង ហើយបូមទឹកក្តៅឧណ្ហៗបំពេញស៊ីរ៉ាំង រួចបាញ់វាចូលទៅក្នុងរន្ធត្រចៀក។ បាញ់ជាច្រើនដង ឬរហូតទាល់តែអាចម៏ត្រចៀកចេញមកក្រៅ។ ឈប់បាញ់ភ្លាម បើគាត់មានអាម្មណ៍វិលមុខ។ បើអាចម៏ត្រចៀកនៅតែមិនចេញទៀត ពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ។

អត្ថបទនៅទំព័រ406 និង407 មិនត្រូវបានបញ្ចូលក្នុងការបោះពុម្ពជាភាសាខ្មែរនេះទេ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

បញ្ហាបន្ទាន់ដែលបណ្តាលមកពីអាកាសធាតុត្រជាក់

សីតុណ្ហភាពខ្លួនទាប (ការខ្វះកំដៅ)

ក្នុងពេលមានអាកាសធាតុត្រជាក់ សើម ឬរដូវធ្លាក់ ខ្យល់ អ្នកដែលមិនបានស្លៀកពាក់ឲ្យមានកំដៅគ្រប់ គ្រាន់ទេ អាចបាត់បង់កំដៅពីក្នុងខ្លួន។ **បញ្ហានេះមានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង។** ជាញឹកញាប់មនុស្សនោះមិន បានដឹងថាមានបញ្ហាអ្វីកំពុងកើតឡើងចំពោះគាត់ទេ។ គាត់អាចក្លាយជាភាពមិនសុខស្រួលក្នុងខ្លួន ដែលគាត់ពិបាកសុំជំនួយពីគ្រូពេទ្យ ហើយអាចស្លាប់បាន។

រោគសញ្ញា

- ញាក់ញ័រដែលមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន
- និយាយមួយៗ ឬមិនច្បាស់
- រកកល់នឹងដួល នៅពេលដើរ
- មិនអាចគិតបានច្បាស់លាស់
- មានអារម្មណ៍អស់កម្លាំងខ្លាំង

ការព្យាបាល

- នាំគាត់ទៅកន្លែងសូតដែលបាំងខ្យល់ ឲ្យបានរហ័ស។
- បើសំលៀកបំពាក់គាត់សើម ដោះវាចេញ ហើយដណ្តប់ក្រណាត់សូតឲ្យគាត់។ រុំគាត់ដោយប្រើភួយសូត។
- ត្រូវប្រាកដថា ក្បាល ជើង និងដៃរបស់គាត់ត្រូវបានដណ្តប់។
- កំដៅថ្មក្នុងភ្លើង ហើយខ្ចប់វាក្នុងក្រណាត់។ ដាក់ថ្មក្តៅនោះនៅក្បែរទ្រូង ខ្នង និងក្រលៀនរបស់គាត់។

> *បំភាម ៖* **មិនត្រូវកំដៅមនុស្សនោះ លឿនពេកទេ ព្រោះវាអាចធ្វើឲ្យមានបញ្ហាបេះដូង និងស្លាប់។**

- ព្យាយាមធ្វើអ្វីគ្រប់បែបយ៉ាងដើម្បីផ្តល់កំដៅដល់គាត់។ បើជាកុមារ រុំវាក្នុងអាវរបស់អ្នក ផ្ទិបនឹងស្បែករបស់អ្នក (មើល "ការថែទាំទារកបែបម្តាយកង់ហ្គារូ" ទំ.៤០៥)។ ឬឲ្យវាដេកលើដៃ របស់អ្នក។ បើអាច រកមនុស្សម្នាក់ទៀត ឲ្យដេកនៅម្ខាងទៀត។ ឬដុតធ្យូងក្នុងចានដែក ឬដាក់ចង្កៀងប្រេងកាតពីរបីនៅពី ក្រោម គ្រែ។ (ប៉ុន្តែត្រូវប្រយ័ត្នកុំឲ្យរលាក ឬកុំវាឲ្យក្តៅពេក)។

ដុតធ្យូងក្នុងចានដែក

- ផ្តល់ចំណីផ្អែមៗទៅគាត់ ដូចជាស្ករស ស្ករគ្រាប់ ទឹកឃ្មុំ ផ្លែឈើទុំផ្អែម ឬទឹកផ្លែឈើ។ បើអ្នកគ្មានរបស់ទាំងនេះទេ ឲ្យគាត់បរិភោគអាហារម្សៅដូចជា បាយ នំប៉័ង ចេក ឬដំឡូង។

បើគាត់ឈប់ញាក់ ប៉ុន្តែនៅមានរោគសញ្ញាណាមួយដូចខាងលើ ឬបើគាត់សន្លប់ នោះស្ថានភាពរបស់គាត់ធ្ងន់ធ្ងរណាស់។ បន្តផ្តល់កំដៅឲ្យគាត់ ប៉ុន្តែបើគាត់មិនដឹងខ្លួនទេ **ត្រូវរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យឲ្យបានរហ័ស។**

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ទារក និងអ្នកជំងឺដែលមានសីតុណ្ហភាពខ្លួនទាប

ជួនកាល ជាពិសេសក្នុងពេលមានអាកាសធាតុត្រជាក់ ទារក កុមារដែលមានជំងឺ ឬមនុស្សចាស់ជរា អ្នកជំងឺ អ្នកដែលមានកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ឬខ្សោយ អាចបាត់បង់កំដៅក្នុងខ្លួនយ៉ាងច្រើន ដែលសីតុណ្ហភាពខ្លួនរបស់ពួកគេ ធ្លាក់ចុះ ទាបជាងធម្មតា។ រោគសញ្ញាដែលមានបង្ហាញនៅទំព័រមុន អាចលេចឡើង ហើយអ្នកនោះអាចស្លាប់បាន។ ព្យាយាម បង្កើនសីតុណ្ហភាពក្នុងខ្លួន ដោយផ្តល់កំដៅដល់គាត់ ដូចបានរៀបរាប់នៅទំព័រ៤០៨។

ការរលាកដោយសារភាពត្រជាក់ខ្លាំង

នៅក្នុងអាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង បើមិនបានស្លៀកពាក់ឲ្យមានកម្តៅគ្រប់គ្រាន់ទេ នោះដៃ ជើង ស្លឹកត្រចៀក ហើយជួនកាលថែមទាំងមុខផង អាចចាប់ផ្តើមកក។ **ការរលាកដោយសារភាពត្រជាក់ខ្លាំង មានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។** បើមានការកកទាំងស្រុង ស្បែកនឹងងាប់ ហើយក្រោយមកក៏ប្រែជាពណ៌ខ្មៅ(ទំ.២១៣)។ ផ្នែកនៃរាងកាយដែលងាប់នោះ អាចនឹងត្រូវកាត់ចោល។

រោគសញ្ញានៃការរលាកដោយសារភាពត្រជាក់ខ្លាំង

- ដំបូង មានភាពស្ពឹក និងឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំងនៅផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយ។
- បន្ទាប់មកនឹងមានការបាត់បង់ញាណដឹង ដោយសារផ្នែកនៃរាងកាយនោះមានការកកកាន់តែខ្លាំង។
- ផ្នែកនៃរាងកាយនោះនឹងមានពណ៌ស្លេក ហើយរឹងនៅពេលយើងស្ទាបវា។

ការព្យាបាលការរលាកកម្រិតស្រាល

បើស្បែកនៅមានសភាពទន់ នៅពេលយើងស្ទាបវា នោះអ្នកជំងឺប្រហែលជាមានការរលាកកម្រិតស្រាល។ រុំផ្នែកនៃរាងកាយនោះដោយក្រណាត់ស្ងួត ហើយកំដៅវាដោយដាក់វាឲ្យប៉ះដោយផ្ទាល់ជាមួយផ្នែកដទៃទៀតនៃរាងកាយរបស់គាត់ ឬរាងកាយរបស់អ្នកដទៃ។ ព្យាយាមធ្វើចលនា និងចេញពីកន្លែងត្រជាក់ឲ្យបានឆាប់។

កម្តៅដៃ និងជើង ដោយដាក់វាឲ្យប៉ះនឹងរាងកាយ

ព្យាយាមរុំមុខ និងស្លឹកត្រចៀក

ការព្យាបាលការរលាកកម្រិតធ្ងន់ ៖ ប្រយ័ត្ន : មិនត្រូវចាប់ផ្តើមព្យាបាលការរលាកកម្រិតធ្ងន់ទេ បើអ្នកមិនទាន់មានកន្លែងដែលអាចផ្តល់កំដៅដល់រាងកាយទាំងមូលរបស់អ្នកជំងឺ ទាំងក្នុងពេល និងក្រោយពេលព្យាបាលនោះ។ ការទុកឲ្យដៃឬជើងរបស់អ្នកជំងឺនៅកករយៈពេលជាច្រើនម៉ោងទៀត គឺជាការប្រសើរជាងការផ្តល់កំដៅ ហើយបន្ទាប់មក ក៏កកវិញម្តងទៀត។ នៅពេលអ្នកមកដល់កន្លែងដែលមានកម្តៅ និងមានសុវត្ថិភាពហើយ ត្រូវ ៖

- ចាក់ទឹកក្តៅល្មម ចូលក្នុងចានដែកធំមួយ ។
- ត្រាំផ្នែកនៃរាងកាយដែលកកររបស់អ្នកជំងឺទៅក្នុងទឹកនោះ រហូតដល់មានកម្តៅឡើងវិញ។
- បើទឹកចុះត្រជាក់ ត្រូវបន្ថែមទឹកក្តៅ។ ប៉ុន្តែត្រូវដកដៃ ឬជើងរបស់អ្នកជំងឺចេញ នៅពេលបន្ថែមទឹកក្តៅ។ ត្រូវចាំថាគាត់មិនអាចដឹងថាទឹកនោះក្តៅដល់កម្រិតណានោះទេ ដូច្នេះអ្នកអាចនឹងធ្វើឲ្យគាត់រលាកបាន។
- នៅពេលដែលវាចាប់ផ្តើមមានកម្តៅ ផ្នែកនៃរាងកាយដែលបានកកនោះ នឹងមានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង។ ឲ្យថ្នាំអាស្ពីរីន ឬកូដេអ៊ីន(ទំ.៣៧៩ និង៣៨៤)។
- នៅពេលដែលឈប់កកហើយ អ្នកជំងឺត្រូវស្ថិតនៅកន្លែងមានកម្តៅ និងសម្រាក។
- ត្រូវប៉ះពាល់ដោយថ្នមៗនៅកន្លែងដែលបានកកនោះ។ ព្យាបាលដូចការព្យាបាលដំបៅ ឬរលាកធ្ងន់ធ្ងរ(ទំ.៩៦)។ រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ ជួនកាលផ្នែកដែលងាប់នោះ ត្រូវរ៉ះកាត់ចេញ។

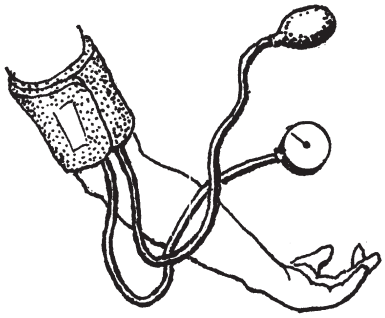
www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

របៀបវាស់សម្ពាធឈាម

ការវាស់សម្ពាធឈាមអាចជាជំនាញដ៏សំខាន់សម្រាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាល និងឆ្មប។ វាមានប្រយោជន៍យ៉ាងខ្លាំងក្នុងការពិនិត្យ ៖

- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ(មើលទំ.២៤៩ ២៥១ និង២៥៣)។
- ស្ត្រីមុនពេលសម្រាលកូន និងអំឡុងពេលសម្រាលកូន(មើលទំ.២៦៥)។
- អ្នកដែលមានការបាត់បង់ឈាមយ៉ាងច្រើន ពីផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយ នៅខាងក្នុង ឬចេញមកក្រៅរាងកាយ (មើលទំ.៧៧)។
- អ្នកដែលស្ថិតក្នុងសភាពស្លុក(មើលទំ.៧៧) រួមទាំងស្លុកដោយប្រតិកម្មទំនាស់(មើលទំ.៧០)ផងដែរ។
- អ្នកដែលមានអាយុលើសពី៤០ឆ្នាំ។
- អ្នកដែលធាត់(មើលទំ.១២៦)។
- អ្នកដែលមានរោគសញ្ញានៃជំងឺបេះដូង(ទំ.៣២៥) ដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល(ទំ.៣២៧) ពិបាកដកដង្ហើម ឈឺក្បាលញឹកញាប់ ហើម ទឹកនោមផ្អែម(ទំ.១២៧) បញ្ហាតម្រងនោមរ៉ាំរ៉ៃ(ទំ.២៣៤) ឬបញ្ហារីកសរសៃវ៉ែន (ទំ.១៧៥)។
- អ្នកដែលដឹងថាមានសម្ពាធឈាមខ្ពស់(មើលទំ.១២៥)។
- ស្ត្រីដែលលេបថ្នាំ(ឬមានគម្រោងនឹងលេប)គ្រាប់ពន្យារកំណើត(មើលទំ.២៨៨)។

ឧបករណ៍សម្រាប់វាស់សម្ពាធឈាម មានពីរប្រភេទ ៖



ឧបករណ៍វាស់សម្ពាធឈាម ដែលមានឥវ៉ាក្រិត

និង ឧបករណ៍វាស់សម្ពាធឈាម ដែលមាន បង្ហាញកម្រិតកំពស់បារត

ដើម្បីវាស់សម្ពាធឈាម ៖

- **ត្រូវប្រាកដថាគាត់ស្ថិតក្នុងសភាពស្ងប់ស្ងាត់។** ការហាត់ប្រាណក្នុងពេលថ្មីៗ ការខឹង ឬការភ័យព្រួយ អាចធ្វើឲ្យសម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់ និងផ្តល់លទ្ធផលមិនត្រឹមត្រូវ។ ពន្យល់គាត់ពីអ្វីដែលអ្នកនឹងធ្វើ ទើបគាត់មិនភ្ញាក់ផ្អើល ឬភ័យខ្លាច។
- **រុំចង់ខ្យល់**នៃឧបករណ៍វាស់សម្ពាធឈាម នៅជុំវិញដើមដៃរបស់អ្នកជំងឺ។
- **បិទវ៉ាល់ចង់ខ្យល់** ដោយមូលបង្វិលតាមទិសដៅទ្រនិចនាឡិកា។
- **សប់ខ្យល់**រហូតដល់កម្រិត លើសពី២០០មីលីម៉ែត្របារត។
- **ដាក់ស្តេតូស្កូប** នៅផ្នែកខាងមុខនៃកែងដៃ។
- **ស្តាប់ចង្វាក់ជីពចរដោយយកចិត្តទុកដាក់** នៅពេលបន្ធូរខ្យល់យឺតៗចេញពីឧបករណ៍វាស់សម្ពាធឈាម។ នៅពេលដែលទ្រនិចនាឡិកា (ឬកម្រិតបារត)កំពុងធ្លាក់ចុះយឺតៗ ត្រូវកត់ចំណាំតួលេខពីរចំណុច ៖

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

១. **កត់ចំណាំតួលេខទី១ នៅពេលអ្នកចាប់ផ្តើមឮសំឡេងជីពចរលោត។** សំឡេងនេះកើតឡើងនៅពេលដែលសម្ពាធក្នុងថង់ខ្យល់នៃឧបករណ៍វាស់សម្ពាធឈាម ធ្លាក់ចុះដល់កម្រិតសម្ពាធខ្ពស់បំផុតនៅក្នុងសរសៃអាទែ (សម្ពាធស៊ីស្តូលិក ឬ "តួលេខខាងលើ")។ តួលេខខាងលើនេះកើតឡើងនៅវាល់ពេលដែលបេះដូងកន្ត្រាក់ ហើយបញ្ជូនឈាមតាមសរសៃអាទែ។ ចំពោះមនុស្សធម្មតា តួលេខខាងលើនេះ គឺពី១១០ ទៅ១២០មីលីម៉ែត្រ។

២. បន្តបន្លរខ្យល់យឺតៗ ខណៈពេលស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់។ **កត់ចំណាំតួលេខទី២ នៅពេលដែលសំឡេងជីពចរចាប់ផ្តើមថយចុះ ឬឈប់ឮ។** សំឡេងនេះកើតឡើងនៅពេលដែលសម្ពាធនៅក្នុងថង់ខ្យល់ ធ្លាក់ចុះរហូតល់កម្រិតសម្ពាធទាបបំផុតនៅក្នុងសរសៃអាទែ (សម្ពាធដ្យាស្តូលិក ឬ "តួលេខខាងក្រោម")។ តួលេខខាងក្រោមនេះកើតឡើងនៅពេលបេះដូងសម្រាក នៅចន្លោះជីពចរនីមួយៗ។ តាមធម្មតាវាមានពី៦០ទៅ៨០មីលីម៉ែត្រ។

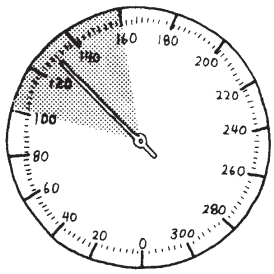
នៅពេលអ្នកកត់ត្រាកម្រិតសម្ពាធឈាមរបស់នរណាម្នាក់ ត្រូវសរសេរទាំងតួលេខខាងលើ និងតួលេខខាងក្រោម។ យើងនិយាយថា សម្ពាធឈាមធម្មតារបស់មនុស្សធំ គឺ "១២០ លើ ៨០" ហើយសរសេរវារបៀបនេះ ៖

BP $\frac{120}{80}$ ឬ BP 120/80

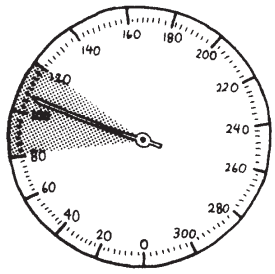
១២០ គឺជាតួលេខខាងលើ (សម្ពាធស៊ីស្តូលិក)

៨០ គឺជាតួលេខខាងក្រោម(សម្ពាធដ្យាស្តូលិក)

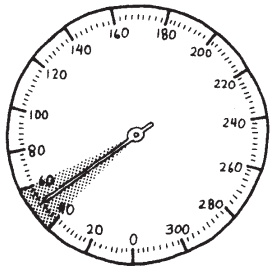
បុគ្គលិកសុខាភិបាល ប្រហែលជាមានការងាយស្រួលក្នុងការនិយាយថា "តួលេខខាងលើ" និង "តួលេខខាងក្រោម" ជាងការប្រើពាក្យដែលពិបាកថា ដូចជាពាក្យថា សម្ពាធស៊ីស្តូលិក និងសម្ពាធដ្យាស្តូលិក។



តួលេខខាងក្រោម គឺជាតួលេខដែលតែងតែប្រាប់យើងអំពីសុខភាពរបស់មនុស្សម្នាក់។ ឧទាហរណ៍៖ បើសម្ពាធឈាមរបស់គាត់គឺ ១៤០/៨៥ នោះមិនចាំបាច់បារម្ភច្រើនទេ។ ប៉ុន្តែបើ វាគឺ ១៣៥/១១០ នោះគាត់មានសម្ពាធឈាមខ្ពស់យ៉ាងខ្លាំង ហើយគួរតែបញ្ចុះទម្ងន់(បើធាត់) ឬទទួលការព្យាបាល។ តួលេខខាងក្រោមដែលលើសពី ១០០ មានន័យថាសម្ពាធឈាមបានឡើងខ្ពស់ ដល់កម្រិតដែលត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ហើយ (របបអាហារ និងជួនកាលត្រូវប្រើថ្នាំពេទ្យ)។



សម្ពាធឈាមធម្មតា សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ គឺប្រហែល ១២០/៨០ ប៉ុន្តែបើពី ១០០/៦០ ទៅ ១៤០/៩០ ក៏អាចចាត់ទុកថាធម្មតាបានដែរ។



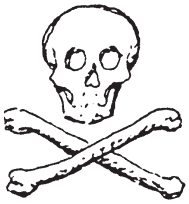
បើមនុស្សម្នាក់មានសម្ពាធឈាមទាបជាប្រចាំ នោះក៏មិនចាំបាច់ភ័យព្រួយអ្វីដែរ។ តាមពិត សម្ពាធឈាមទាបក្នុងកម្រិតធម្មតាពី ៩០/៦០ ទៅ ១១០/៧០ មានន័យថាគាត់ទំនងជាមានអាចរស់នៅបានយូរ និងហាក់ដូចជាមិនសូវមានបញ្ហាបេះដូង ឬដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។

ការធ្លាក់ចុះភ្លាមៗនៃសម្ពាធឈាម គឺជាសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់មួយ ជាពិសេសបើវាធ្លាក់ចុះក្រោម ៦០/៤០។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលគួរប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការធ្លាក់ចុះភ្លាមៗនៃសម្ពាធឈាម លើមនុស្សដែលកំពុងមានការបាត់បង់ឈាម ឬមានការប្រឈមនឹងសភាពស្លុក(មើលទំ.៧៧)។

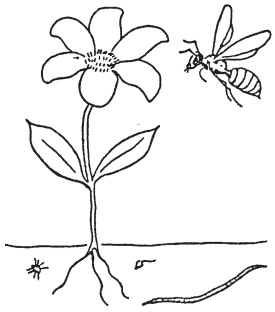
www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការពុលដោយសារថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត

ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត គឺជាជាតិគីមីពុលដែលគេប្រើសម្រាប់សម្លាប់រុក្ខជាតិមួយចំនួន (ថ្នាំបំពុលរុក្ខជាតិ) ពពួកល្អិតសត្វល្អិត ឬសត្វផ្សេងៗទៀត (ឧទាហរណ៍ ថ្នាំបំពុលកណ្តុរ)។ នៅក្នុងឆ្នាំថ្មីៗនេះ ការកើនឡើងនៃការប្រើមិនត្រឹមត្រូវនូវថ្នាំពុលទាំងនេះ បានក្លាយទៅជាបញ្ហាដ៏ធំក្នុងប្រទេសកំពុងអភិវឌ្ឍន៍ជាច្រើន។ សារធាតុគីមីដ៏គ្រោះថ្នាក់ទាំងនេះ អាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។ វាក៏អាចបំផ្លាញលំនឹងធម្មជាតិផងដែរ ដែលនៅពេលណាមួយ វានឹងធ្វើឲ្យផលដំណាំធ្លាក់ចុះ។



ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតជាច្រើន មានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង។ អ្នកភូមិច្រើនតែប្រើវាដោយមិនដឹងពីកម្រិតគ្រោះថ្នាក់ ឬពីរបៀបការពារខ្លួនគេផ្ទាល់ក្នុងពេលប្រើប្រាស់វា។ ជាលទ្ធផល មានមនុស្សជាច្រើនបាន ក្លាយជាមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ **ខ្វាក់ភ្នែក មិនអាចមានកូន ពិការ** ឬទារកបរស់ពួកគេអាចកើតមក**មិនគ្រប់លក្ខណៈ**។ ម៉្យាងទៀត ការប្រើប្រាស់សារធាតុគីមីទាំងនេះ ឬការបរិភោគអាហារដែលបានបាញ់សារធាតុគីមី អាចបណ្តាលឲ្យកើត**ជំងឺមហារីក**ផងដែរ។



ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ក៏សម្លាប់សត្វដែលមានប្រយោជន៍ ដូចជា ឃ្មុំ និងជន្ទេនផងដែរ។

នៅពេលដំបូង សារធាតុគីមីដែលប្រើសម្រាប់សម្លាប់សត្វល្អិត និងរុក្ខជាតិតូចៗ ធ្វើឲ្យកសិករដែលមានលទ្ធភាពប្រើប្រាស់ថ្នាំទាំងនេះ ទទួលបានផលដំណាំច្រើនជាងមុន។ ប៉ុន្តែសព្វថ្ងៃនេះ ដំណាំដែលប្រើថ្នាំ ភាគច្រើនផ្តល់ផលតិចជាងដំណាំដែលមិនបានប្រើថ្នាំទៅវិញ។ នេះមកពីថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ក៏សម្លាប់សត្វស្លាបនិងសត្វល្អិត "មានប្រយោជន៍" ដែលគ្រប់គ្រងលើសត្វចង្រៃតាមលក្ខណៈធម្មជាតិ និងផ្តល់ផលប្រយោជន៍ដល់ដី។ ម៉្យាងទៀត នៅពេលដែលសត្វល្អិតនិងរុក្ខជាតិតូចៗបានស៊ាំនឹងថ្នាំ កសិករនឹងត្រូវការបង្កើនបរិមាណថ្នាំពុលថែមទៀត។ ដូច្នេះហើយ នៅពេលដែលកសិករចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំបំពុលទាំងនេះ ពួកគាត់នឹងពឹងផ្អែកលើថ្នាំទាំងនេះរហូត។

នៅពេលដែលកសិករត្រូវពឹងផ្អែកលើសារធាតុគីមី នោះពួកគេនឹងត្រូវការថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនិងជីគីមីកាន់តែច្រើន ហើយក៏ត្រូវបង្កើនការចំណាយផងដែរ។ នៅពេលដែលកសិករក្រីក្រមិនមានលទ្ធភាពប្រើប្រាស់សារធាតុគីមីនេះតទៅទៀត ពួកគេត្រូវបង្ខំចិត្តលក់ដីស្រែចម្ការ។ នៅពេលដែលដីស្រែចម្ការបានក្លាយជាកម្មសិទ្ធិរបស់កសិករ "ធំៗ" មួយចំនួនតូច ហើយមានមនុស្សកាន់តែច្រើន បានបាត់បង់ធីស្រែចម្ការ នោះចំនួនមនុស្សអត់ឃ្លាននិងខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ នឹងកើនឡើងជាលំដាប់។

ការប្រឈមគ្រោះថ្នាក់នៃថ្នាំបំពុលសត្វល្អិត មានកម្រិតខ្ពស់សម្រាប់គ្រួសារកសិករដែលគ្មានដីស្រែចម្ការ និងដែលរកកំរៃបានតិចតួច។ មានប្រជាជនជាច្រើនរស់នៅក្នុងផ្ទះខ្ទមតូចៗ ក្បែរស្រែចម្ការដែលគេបាញ់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។ ជាតិពុលអាចហើរចូលទៅក្នុងផ្ទះ និងប្រព័ន្ធទឹករបស់ពួកគេបានយ៉ាងងាយ។ ស្ថានភាពនេះពិតជាមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់ ជាពិសេសកុមារតូចៗ ព្រោះបរិមាណបន្តិចបន្តួចនៃជាតិពុលក៏អាចធ្វើឲ្យពួកគេមានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរបានដែរ។

កសិករដែលស្តាយធុងបាញ់ថ្នាំ ដែលច្រើនតែមានការឆ្លាយ ក៏មានការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្ពស់ដែរ។

កសិករដែលគ្មានដីស្រែចម្ការ និងគ្រួសាររបស់គេ ដែលរស់នៅផ្ទះខ្ទមតូចៗ ក្បែរកសិដ្ឋានធំៗ ច្រើនតែទទួលរងគ្រោះពីថ្នាំបំពុលសត្វល្អិត។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

គេត្រូវការច្បាប់ដើម្បីហាមឃាត់និងដាក់បំរាមចំពោះថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែលមានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ។ តែជាអកុសល បន្ទាប់ពីរដ្ឋាភិបាលក្នុងប្រទេសឧស្សាហ៍កម្មបានកម្រិតការប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតជាច្រើនប្រភេទ រោងចក្រផលិតសារធាតុគីមី បានចាប់ផ្តើមលក់ផលិតផលដ៏មានគ្រោះថ្នាក់របស់គេ ទៅប្រទេសកំពុងអភិវឌ្ឍន៍ ដែលមិនទាន់មានច្បាប់តឹងរឹងនៅឡើយ។

ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែលមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំង មានដូចជា អាល់ឌ្រីន (aldrin) ដាយអ៊ែលឌ្រីន (dieldrin) អិន ឌ្រីន (endrin) ក្លរដាន (chlordane) ហ៊ើបតាក្លរ (heptachlor) DDT, DBCP, HCH, BHC, អេទីលឌីប្រូមីដ (ethylene dibromide) (EDB), ប៉ារ៉ាខ្វដ (paraquat), ប៉ារ៉ាសិន (parathion) អឺរ៉ាំងអរ៉ាំង (agent orange) (2-4 ជាមួយ 2-4-5T) ខេមហ្វេក្លរ (camphechlor) (toxaphene), ផូអ៊ែនតាក្លរហ្វេនីល (poentachlorphenyl) (PCP), ក្លរឌីមហ្វម (chlordimeform)។ ហេតុនេះហើយជាការសំខាន់ ត្រូវអានព័ត៌មានដែលបិទលើធុងថ្នាំ ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ត្រូវប្រាកដថាបានអានព័ត៌មានលម្អិតផងដែរ ព្រោះឈ្មោះថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតអាចមិនមែនជាផ្នែកមួយនៃឈ្មោះពាណិជ្ជកម្មឡើយ។

បំរាម ៖ ប្រសិនបើអ្នកប្រើថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ត្រូវអនុវត្តតាមការប្រុងប្រយ័ត្នដូចខាងក្រោម ៖

- លាយសារធាតុគីមី និងច្រកទឹកថ្នាំទៅក្នុងធុងដោយប្រុងប្រយត្ន័។
- ឈរនៅខាងលើខ្យល់ ដើម្បីកុំឲ្យទឹកថ្នាំបាញ់នោះ ជះមកលើអ្នក។
- ស្លៀកពាក់សំលៀកបំពាក់ការពារពេញរាងកាយទាំងមូល។
- លាងដៃមុនពេលបរិភោគអាហារ។
- លុបលាងខ្លួនប្រាណ ហើយផ្លាស់ប្តូរសំលៀកបំពាក់ភ្លាមៗ ក្រោយពេលបាញ់ថ្នាំរួច។
- បោកខោអាវ ក្រោយពេលបាញ់ថ្នាំ។
- មិនត្រូវឲ្យទឹកបោកគក់នោះហូរចូលទៅក្នុងទឹកធឹកឡើយ។
- ត្រូវប្រាកដថាធុងបាញ់ថ្នាំមានបិទស្លាកច្បាស់លាស់ ហើយទុកឲ្យផុតពីដៃក្មេង។ មិនត្រូវប្រើធុងបាញ់ថ្នាំធ្វើជា ប្រដាប់ដាក់អាហារ ឬទឹកផឹកឡើយ។

សំលៀកបំពាក់ដែលគ្របដៃ និងជើង ពាក់ស្បែកជើងឃុប (មិនមែនស្បែកជើងធម្មតាទេ)

ប្រយត្ន័ ៖ ត្រូវប្រាកដថាកុមារ និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬស្ត្រីបំបៅដោះកូន ស្ថិតនៅឆ្ងាយពីថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតគ្រប់ប្រភេទ។

ការព្យាបាលការពុលដោយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ៖

- បើគាត់មិនដកដង្ហើម ផ្លុំខ្យល់តាមមាត់ភ្លាមៗ (មើលទំ.៨០)។
- ធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំនៅទំ.១០៣ ដើម្បីធ្វើឲ្យគាត់ក្អួតចេញមក ហើយឲ្យម្សៅធ្យូង (ឬស៊ុតស) ដើម្បីបន្សាបជាតិពុលនៅក្នុងពោះវៀន។ ប៉ុន្តែមិនត្រូវធ្វើឲ្យគាត់ក្អួតទេ បើអ្នកមិនដឹងថាថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតប្រភេទណាដែលគាត់បានប្រើ ឬបើគាត់លេបថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតជាមួយសាំង ប្រេងកាត ឬវត្ថុរាវមានជាតិប្រេងផ្សេងៗ។
- ដោះសំលៀកបំពាក់ដែលប្រឡាក់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតចេញ ហើយដុះលាងស្បែកដែលប៉ះពាល់នឹងថ្នាំឲ្យស្អាត។

ជំហានខាងលើនេះអាចជួយព្យាបាលបញ្ហាពុលថ្នាំសម្លាប់ល្អិតដែលកើតភ្លាមៗ។ ប៉ុន្តែដើម្បីដោះស្រាយមូលហេតុ របស់វា យើងនឹងត្រូវការ ៖

១. ការអប់រំដើម្បីជៀសវាងការប្រើថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែលមានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ និងច្បាប់រឹតបន្តឹងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ ទាំងនេះ។
២. ការពារកសិករដែលទាមទារសិទ្ធិរបស់ពួកគេ និងកែតម្រូវគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ ចំពោះសុវត្ថិភាពរបស់ពួកគេ។
៣. ការបែងចែកដីធ្លីប្រកបដោយយុត្តិធម៌។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ផលវិបាកនៃការរំលូតកូន

នៅពេលដែលស្ត្រីម្នាក់ធ្វើសកម្មភាពបញ្ចប់គភ៌របស់គាត់ មុនពេលដែលទារកក្នុងផ្ទៃមានជីវិតពេញលេញ ហៅថា ***ការរំលូតកូន*** ។ (នៅក្នុងសៀវភៅនេះ យើងប្រើពាក្យ "ការរំលូតកូន" ចំពោះការបញ្ចប់គភ៌ដែលបានគ្រោងទុកជាមុន ប៉ុណ្ណោះ។ ចំណែកឯការបាត់បង់ទារកក្នុងផ្ទៃដោយធម្មជាតិ ដោយមិនបានគ្រោងទុក យើងហៅថា "ការរលូតកូន"។

ការសម្រេចចិត្តថារំលូតកូនឬមិនរំលូត អាចជាការពិបាកមួយ។ ដើម្បីធ្វើការសម្រេចចិត្ត ស្ត្រីភាគច្រើនត្រូវការភាពកក់ក្តៅ ដំបូន្មានដ៏គួរឲ្យគោរព និងការគាំទ្រយ៉ាងជិតស្និទ្ធ។ នៅពេលដែលការរំលូតកូនត្រូវបានធ្វើឡើងជាមួយឧបករណ៍ស្នេរីលត្រឹមត្រូវ នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ឬគ្លីនិក ដោយអ្នកបុគ្គលិកពេទ្យដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល ជាធម្មតាស្ត្រីនឹងមានសុវត្ថិភាព។ ការរំលូតកូន នឹងមានសុវត្ថិភាពបំផុត បើធ្វើក្នុងដំណាក់កាលដំបូងនៃគភ៌។

ប៉ុន្តែនៅពេលដែលការរំលូតកូនត្រូវបានធ្វើនៅតាមផ្ទះ ដោយអ្នកដែលគ្មានជំនាញ ឬក្នុងស្ថានភាពមិនស្អាត នោះវាអាចមានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។ នៅទីណាដែលការរំលូតកូន ជាអំពីខុសច្បាប់ ឬពិបាករកកន្លែងធ្វើបាន ការរំលូតកូននៅផ្ទះ ច្រើនតែជាមូលហេតុចម្បងនៃការស្លាប់របស់ស្ត្រី ដែលមានអាយុចន្លោះពី១២ និង៥០ឆ្នាំ។

វិធីសាស្ត្រសម្រាប់បញ្ចប់គភ៌ ដូចជាការដាក់ឈើ ឬវត្ថុរឹងទៅខាងក្នុងទ្វារមាស ឬស្បូន ការសង្កត់ស្បូន ឬការប្រើថ្នាំពេទ្យ ឬថ្នាំរុក្ខជាតិ អាចបណ្តាលឲ្យមានការឆ្លាក់ឈាមយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ការបង្ករោគ និងការស្លាប់។

រោគសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់បន្ទាប់ពីរំលូតកូន ៖

- គ្រុនក្តៅ
- ឈឺចាប់ក្នុងពោះ
- ឆ្លាក់ឈាមយ៉ាងច្រើន

បើអ្នកឃើញរោគសញ្ញាទាំងនេះលើស្ត្រីដែលប្រហែលជាមានផ្ទៃពោះ នោះអាចជាលទ្ធផលនៃការរំលូតកូន។ ប៉ុន្តែវាក៏អាចជារោគសញ្ញានៃការរលូតកូន (ទំ.២៨១) ការមានគភ៌ក្រៅស្បូន(ទំ.២៨០) ឬជំងឺរលាកអាងត្រគាក ផងដែរ (ទំ.២៤៣)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ស្ត្រីមួយចំនួនដែលមានបញ្ហាក្រោយពេលរំលូតកូន ទៅរកគ្រូពេទ្យឲ្យជួយ ប៉ុន្តែមានការភ័យខ្លាច និងខ្មាស់អៀន ក្នុងការប្រាប់អំពីបញ្ហាដែលបានកើតឡើង។ អ្នកខ្លះទៀតអាចមានការភ័យខ្លាចឬខ្មាស់អៀន រហូតមិនហ៊ានទៅជួបគ្រូពេទ្យជាពិសេសបើការរំលូតកូននោះគឺជាការសម្ងាត់ ឬខុសច្បាប់។ ពួកគេអាចរងចាំរហូតទាល់តែមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរយ៉ាងខ្លាំង។ ការពន្យារពេលនេះ អាចនាំឲ្យស្លាប់។ **ការធ្លាក់ឈាមធ្ងន់ធ្ងរ(ច្រើនជាងការធ្លាក់ឈាមរដូវធម្មតា) ឬការបង្ករោគបន្ទាប់ពីរំលូតកូន មានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង។ រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់!** ក្នុងពេលជាមួយគ្នានេះ ធ្វើតាមការណែនាំខាងក្រោម ៖

- ព្យាយាមឃាត់ឈាម។ ធ្វើតាមការណែនាំនៅទំ.២៨១ ចំពោះការធ្លាក់ឈាមក្រោយពេលរលូតកូន។ ឲ្យថ្នាំអ៊ែរហ្គូណូវីន(មើលទំ.៣៩១)។
- ព្យាបាលសភាពស្គុក(មើលទំ.៧៧)។
- បើមានរោគសញ្ញានៃការបង្ករោគ ឲ្យថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដូចការមានគ្រុនក្តៅពេលសម្រាលកូន (មើលទំ.២៧៦)។

ដើម្បីបង្ការការមានជំងឺ និងការស្លាប់ដោយសារការរំលូតកូន

- ឲ្យថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក(អំពីស៊ីលីន ទំ.៣៥៣ ឬតេត្រាស៊ីគ្លីន ទំ.៣៥៦) ក្រោយពេលរំលូតកូន ទោះជាធ្វើនៅតាមផ្ទះ ឬនៅមណ្ឌលសុខភាពក៏ដោយ វាជួយកាត់បន្ថយការប្រឈមនឹងការបង្ករោគ និងផលវិបាកដ៏គ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ។
- **ជៀសវាងការមានផ្ទៃពោះមិនតាមបំណង។** វិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើតគួរតែមានសម្រាប់ទាំងបុរសនិងស្ត្រី (មើលជំពូក២០)។
- ប្រែក្លាយសហគមន៍របស់អ្នកឲ្យជាកន្លែងល្អប្រសើរមួយ ជាពិសេសសម្រាប់ស្ត្រីនិងកុមារ។ នៅពេលដែលសង្គមធានាថាតម្រូវការរបស់មនុស្សគ្រប់គ្នាត្រូវតែបានបំពេញ នោះចំនួនស្ត្រីដែលត្រូវការរំលូតកូន ក៏នឹងថយចុះដែរ។
- ស្ត្រីគួរទទួលបានសេវារំលូតកូន ដែលមានភាពស្អាត និងមានសុវត្ថិភាព ហើយធ្វើឡើងដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាលជំនាញ ដោយឥតបង់ថ្លៃ ឬមានតម្លៃទាប។ តាមវិធីនេះ ស្ត្រីនឹងមិនត្រូវការការរំលូតកូនដោយគ្រោះថ្នាក់ និងខុសច្បាប់ទៀតទេ។
- ស្ត្រីដែលមានរោគសញ្ញាណាមួយនៃបញ្ហាទាំងឡាយដែលកើតឡើងបន្ទាប់ពីរំលូតកូន ទោះបីជាធ្វើនៅតាមផ្ទះ ឬនៅមន្ទីរពេទ្យក្តី គួរបានទទួលការថែទាំភ្លាមៗ។ ដើម្បីលើកទឹកចិត្តឲ្យធ្វើយ៉ាងដូច្នេះបាន គ្រូពេទ្យ និងបុគ្គលិកសុខាភិបាល **មិនគួរធ្វើឲ្យស្ត្រីដែលបានរំលូតកូន មានអារម្មណ៍ខ្មាសអៀនទេ។**

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

គ្រឿងញៀន

សព្វថ្ងៃនេះ **ការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន** គឺជាបញ្ហាមួយដែលកំពុងតែរីករាលដាលនៅទូទាំងពិភពលោក។

ទោះបីជាស្រា និងបារី គឺជាផលិតផលស្របច្បាប់នៅក្នុងប្រទេសជាច្រើនក៏ដោយ វាក៏ជាគ្រឿងញៀនដែរ។ វាបានចូលរួមក្នុងការធ្វើឲ្យមនុស្សជាច្រើនលាននាក់ខូចសុខភាព និងស្លាប់ ជារៀងរាល់ឆ្នាំ។ នៅក្នុងពិភពលោក ការផឹក **គ្រឿងស្រវឹង**ដ៏លើសលុប បណ្តាលឲ្យខូចសុខភាពយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ មានបញ្ហាក្នុងគ្រួសារ និងសង្គម។ ក្នុងរយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំមកហើយ ការ**ជក់បារី**បានក្លាយជាមូលហេតុចម្បងនៃការស្លាប់នៅក្នុងប្រទេសរីកចម្រើន ហើយឥឡូវនេះវាក៏បានក្លាយជាមូលហេតុកាន់តែធំ នៃការស្លាប់ នៅក្នុងប្រទេសក្រីក្រថែមទៀត។ នៅពេលដែលមនុស្សជាច្រើននៅក្នុងប្រទេសរីកចំរើន បានឈប់ជក់បារី ក្រុមហ៊ុនថ្នាំជក់បានងាកទៅយកប្រទេសក្រីក្រធ្វើជាទីផ្សារថ្មី និងយ៉ាងងាយស្រួលរបស់គេវិញ។

បញ្ហាសុខភាពដែលទាក់ទងនឹងការប្រើប្រាស់ស្រា និងបារី ត្រូវបានពិភាក្សានៅទំព័រ១៤៨ និង១៤៩។

បន្ថែមទៅលើស្រា និងបារី នៅមានមនុស្សជាច្រើនដែលរស់នៅតាមតំបន់ផ្សេងៗនៃពិភពលោក បានកំពុងប្រើប្រាស់ **គ្រឿងញៀន "ខុសច្បាប់"** ។ គ្រឿងញៀនទាំងនេះមានប្រភេទខុសៗគ្នាពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយ ដោយរាប់បញ្ចូលទាំង**កញ្ឆា**(weed, pot, grass, sin semilla, mota, hashish, ganja) **អាភៀន**(heroin, morphine, smack) និង**កូកាអ៊ីន**(crack, snow, rock)។

បញ្ហាដែលកំពុងកើនឡើងក្នុងចំណោមកុមារក្រីក្រក្នុងទីក្រុង គឺការហិតសារធាតុគីមី ជាពិសេស**កាវ** ប៉ុន្តែជួនកាលក៏មានការហិតថ្នាំលាបពណ៌ ថ្នាំខាត់ស្បែកជើង សាំង និងទឹកថ្នាំសម្អាតផ្សេងទៀត។ ម៉្យាងទៀត អ្នកខ្លះប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យដោយរំលោភ ជាពិសេសថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ដែលមានឥទ្ធិពលខ្លាំងៗ ថ្នាំផ្តល់កម្លាំង និង "ថ្នាំមិនឲ្យឃ្លានអាហារ"។

គ្រឿងញៀនអាចប្រើតាមការលេប ចាក់ ជក់ ទំពារ ឬហឺត។ គ្រឿងញៀននីមួយៗមានផលប៉ះពាល់ផ្សេងៗគ្នា ទៅលើរាងកាយ និងផ្លូវចិត្ត។ កូកាអ៊ីន អាចធ្វើឲ្យមនុស្សមានកម្លាំងខ្លាំងក្លា និងមានអារម្មណ៍សប្បាយរីករាយ ប៉ុន្តែពេលក្រោយមក មនុស្សនោះក៏មានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង ឆាប់ខឹង និងធ្លាក់ទឹកចិត្ត។ គ្រឿងញៀនខ្លះទៀត ដូចជាស្រា អាភៀន ម័រហ្វីន និងហេរ៉ូអ៊ីន អាចធ្វើឲ្យមនុស្សមានអារម្មណ៍ស្ងប់ស្ងាត់ និងបន្ថយភាពតានតឹង នៅពេលដំបូង ប៉ុន្តែក្រោយមកថ្នាំទាំងនោះធ្វើឲ្យមនុស្សនោះបាត់បង់ការគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង ឬរហូតដល់សន្លប់បាត់ស្មារតី។ គ្រឿងញៀនផ្សេងទៀត ដូចជាកញ្ឆា PCP, LSD និងប៉េយ៉ូត អាចធ្វើឲ្យមនុស្សស្រមើស្រមៃឃើញវត្ថុផ្សេងៗដែលមិនមាន ឬបង្កើតការសុបិន្តរវើរវាយ។

បំរាម ៖ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលជក់បារី ផឹកស្រា ឬប្រើគ្រឿងញៀនផ្សេងៗ អាចធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃ។ ម៉្យាងទៀត ការចាក់គ្រឿងញៀនដោយប្រើម្ជុលរួមគ្នាជាមួយមនុស្សផ្សេងទៀត ធ្វើឲ្យមានការឆ្លងរាលដាលឆ្លងជំងឺដ៏មានគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ។ មើល ជំងឺរលាកថ្លើម(ទំ.១៧២) និងជំងឺអេដស៍ (ទំ.៣៩៩)។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

មនុស្សច្រើនតែចាប់ផ្តើមប្រើគ្រឿងញៀនដើម្បីបំភ្លេចការលំបាក ការស្រេកឃ្លាន ឬរំងាប់ការឈឺចាប់ ក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់គេ។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលគេបានចាប់ផ្តើមហើយ គេតែងតែក្លាយទៅជាញៀន។ បើគេព្យាយាមឈប់ ពួកគេនឹងក្លាយជាមានការរសាប់រសល់មិនស្រួលខ្លួន ឬមានការកាចសាហាវ។ ដើម្បីឲ្យបានគ្រឿងញៀនតទៅទៀត ពួកគេនឹងអាចប្រព្រឹត្តអំពើឃោរឃៅ បង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតអ្នកដទៃ ប្លន់ប្លុក ឬធ្វើបាបក្រុមគ្រួសាររបស់គេ។ ដូច្នេះការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនបានក្លាយជាបញ្ហាដល់គ្រួសារ និងសហគមន៍ទាំងមូល។

ការញៀនគ្រឿងញៀន អាចបណ្តាលឲ្យ ៖

មិនឲ្យតម្លៃខ្លួនឯង

និងមានបញ្ហាក្នុងគ្រួសារ កាចសាហាវ និងមានអំពើហិង្សា។

គ្រឿងញៀនមួយចំនួន ដូចជាកូកាអ៊ីន និងហេរ៉ូអ៊ីន មានឥទ្ធិពលញៀនយ៉ាងខ្លាំង។ មនុស្សម្នាក់អាចគ្រាន់តែសាកល្បងប្រើថ្នាំនេះតែម្តងប៉ុណ្ណោះ ហើយក៏មានអារម្មណ៍ថាគាត់ត្រូវការវាតទៅទៀត។ គ្រឿងញៀនផ្សេងទៀត ក្លាយជាញៀន បន្ទាប់ពីបានប្រើវាយៈពេលយ៉ាងយូរ។ ការញៀនគ្រឿងញៀន គឺជាអន្ទាក់ដ៏គ្រោះថ្នាក់មួយ ដែលអាចបណ្តាលឲ្យខូចសុខភាព ឬអាចស្លាប់ទៀតផង។ ប៉ុន្តែ **ជាមួយការតាំងចិត្ត ការខំប្រឹងប្រែង និងការគាំទ្រ អ្នកញៀនគ្រឿងញៀនអាចយកឈ្នះលើការញៀនបាន។**

នៅពេលដែលអ្នកញៀនម្នាក់ ទើបតែលះបង់គ្រឿងញៀនថ្មីៗ គាត់នឹងមានអារម្មណ៍រសាប់រសល់ក្នុងខ្លួន និងបញ្ចេញសកម្មភាពប្លែកៗ។ នេះហៅថា "រោគសញ្ញានៃការផ្តាច់គ្រឿងញៀន" ។ មនុស្សនោះអាចការពិបាកក្នុងខ្លួនយ៉ាងខ្លាំង មានការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬមានការខឹង។ គាត់អាចមានអារម្មណ៍ថាគាត់មិនអាចរស់នៅដោយគ្មានគ្រឿងញៀនបានទេ។

ចំពោះគ្រឿងញៀនខ្លះ ដូចជាហេរ៉ូអ៊ីន ឬកូកាអ៊ីន រោគសញ្ញានៃការផ្តាច់គ្រឿងញៀនអាចមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ដែលអ្នកញៀនអាចក្លាយទៅជាមានអាការៈឃោរឃៅ និងអាចបង្កឲ្យមានរបួសដល់ខ្លួនឯង ឬអ្នកដទៃ។ គាត់អាចត្រូវការជំនួយពីគ្លីនិកពិសេស។ ចំពោះគ្រឿងញៀនដទៃទៀត ដូចជាស្រា កញ្ឆា បារី និងសារធាតុគីមីហឺត តាមធម្មតាគេមិនចាំបាច់ត្រូវការការថែទាំពីគ្រូពេទ្យទេ ប៉ុន្តែការយកចិត្តទុកដាក់ពីសំណាក់មិត្តភក្តិនិងគ្រួសារ គឺជាការសំខាន់ណាស់។

ទាំងនេះគឺជាការណែនាំដើម្បីជួយដោះស្រាយបញ្ហាការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀននិងការញៀន ៖

- ត្រូវជួយគាំទ្រនិងទំនុកបំរុងតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ចំពោះអ្នកដែលព្យាយាមបញ្ឈប់គ្រឿងញៀន។ ចងចាំថាការប្រព្រឹត្តមិនសមរម្យរបស់គេ គឺបណ្តាលមកពីការញៀនគ្រឿងញៀន មិនមែនដោយសារអ្នកនោះទេ។
- សមាជិកនៃសហគមន៍ដែលបានញៀនគ្រឿងញៀន តែបានផ្តាច់រួចហើយ អាចបង្កើតជា "ក្រុមជួយគាំទ្រ" ដើម្បីជួយដល់អ្នកដទៃដែលកំពុងព្យាយាមផ្តាច់ស្រា ឬគ្រឿងញៀន។
- ក្រុមគ្រួសារ សាលារៀន និងបុគ្គលិកសុខាភិបាល អាចប្រាប់ដល់កុមារអំពីគ្រោះថ្នាក់នៃការជក់បារី ការផឹកស្រា និងការប្រើគ្រឿងញៀន។ ជួយបង្រៀនកុមារឲ្យដឹងថាមានវិធីជាច្រើន ដែលអាចធ្វើបានដើម្បីឲ្យមាន "អារម្មណ៍ល្អ" ហើយប្រសើរជាងការប្រើគ្រឿងញៀន។
- ធ្វើការកែលម្អបញ្ហានៅក្នុងសហគមន៍ ដែលអាចនាំឲ្យប្រជាជនប្រើគ្រឿងញៀន ដូចជា៖ ភាពអត់ឃ្លាន លក្ខខណ្ឌការងារដែលគៀបសង្កត់ និងការខ្វះឱកាសក្នុងការមានជីវភាពល្អ។ ជួយមនុស្សទន់ខ្សោយឲ្យប្រមូលផ្តុំ និងក្រោកឡើងទាមទារសិទ្ធិរបស់ពួកគេ។

សកម្មភាពនៃការគាំទ្រ និងទឹកចិត្តសប្បុរស មានប្រសិទ្ធភាពជាង ការដាក់ទណ្ឌកម្ម និងអំពើកាចសាហាវ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

អត្ថបទពីទំព័រ419 ដល់428 មិនត្រូវបានបញ្ចូលក្នុងការបោះពុម្ពជាភាសាខ្មែរនេះទេ។

អាសយដ្ឋានសម្រាប់សម្ភារៈបង្រៀន

Hesperian Foundation
1919 Addison Street, Suite 304
Berkeley, California 94704
USA
tel: 1 510 845 1447
fax: 1 510 845 9141
e-mail: hesperian@hesperian.org
website: www.hesperian.org

Community health guides in English and Spanish: *Where There Is No Doctor, Where Women Have No Doctor, A Book for Midwives, Helping Children Who Are Blind, Helping Children Who Are Deaf, Helping Health Workers Learn, Where There Is No Dentist,* and *Disabled Village Children.* Also a free *Women's Health Exchange* newsletter.

African Medical and Research Foundation
AMREF Book Distribution Unit
P. O. Box 30125
Nairobi
Kenya
tel: 254 2 501301/500950
fax: 254 2 506112
e-mail: janei@amrefhq.org
website: http://www.amref.org

Wide range of low-cost, practical manuals and books on primary health care.

Alcoholics Anonymous
AA World Services Incorporated
P.O. Box 459
New York, NY 10163
USA
tel: 1 212 870 3400
email: international@aa.org
website: www.aa.org

Information about alcoholism and materials on how to start community support groups for persons with drug or alcohol problems. Contact them for information about groups in your area.

Arab Resource Collective
P.O. Box 13-5916
Beirut, Lebanon
tel: 00 961 1 742 075
fax: 00 961 1 742 077
e-mail: arcleb@mawared.org
website: www.mawared.org

Books, teaching aids and other educational resources in Arabic and English, for the use of community workers in health, education and development projects, and to facilitate communication and networking among workers and organizations in the Arab world.

Christian Medical Association of India
2, a-3 Local Shopping Centre
Janakpuri, New Delhi 110 058
India
tel: 91 11 559 991/2/3
fax: 91 11 559 8150
e-mail: cmai@cmai.org, cmaidel@usnl.org
website: www.cmai.org

Health and community development resources, including the Contact newsletter of the World Council of Churches.

DEMOTECH – Designs for Self-Reliance
Biesenwal 3
6211 AD Maastricht
The Netherlands
tel: 31 6174 77177
e-mail: info@demotech.org
website: www. demotech.org

Educational material for sanitation and water systems, innovative education methods.

ENDA – Environmental Development Action in the Third World
Enda-diffusion
B.P. 3370
Dakar
Senegal
tel: 221 823 6391
fax: 221 823 5157, 822 2695
e-mail: dif-enda@enda.sn
website: www.enda.sn

French language information and materials for grass-roots development, health and appropriate technology.

Health Action Information Network (HAIN)
#26 Sampaguita Ave., Mapayapa Village II
Barangay Holy Spirit
Quezon City 1127
Philippines
tel: 63 2 952 6312
fax: 63 2 952 6409
e-mail: hain@hain.org, hain1985@gmail.com
website: www.hain.org

Books and newsletters on a variety of health topics.

Healthlink Worldwide (formerly AHRTAG)
56-64 Leonard St.
London EC21 4LT
United Kingdom
tel: 44 20 7549 0240
fax: 44 20 7549 0241
e-mail: info@healthlink.org.uk
website: www.healthlink.org.uk

Booklets and newsletters on sexual health, HIV, TB, child health, disability, and respiratory infections.

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

Nutrition Center of the Philippines
Villamor Interchange
South Superhighway
Western Bicutan
Taguig City 3116
Philippines
tel: 632 818 7397
fax: 632 818 7403
e-mail: info@ncp.org.ph
website: www.ncp.org.ph

Health and nutrition materials including books, posters, manuals, flipcharts, pamphlets, and calendars.

International Development Research Centre (IDRC)
P.O. Box 8500
Ottawa, Ontario
Canada K1G 3H9
tel: 1 613 236 6163
e-mail: pub@idrc.ca
website: www.idrc.ca

Magazines, brochures, videos, and other materials on health, agriculture, and development. Materials in English, Spanish, French, and Arabic, some at no cost. Contact them for links to regional offices around the world.

International Planned Parenthood Federation (IPPF)
4 Newhams Row
London SE 1 3UZ
United Kingdom
tel: 44 20 7939 8200
fax: 44 20 7939 8300
e-mail: info@ippf.org
website: www.ippf.org

Information on all aspects of family planning. Contact them for links to affiliated Family Planning Associations in over 180 countries.

Practical Action
The Schumacher Centre for Technology & Development
Bourton Hall
Bourton-on-Dunsmore
Rugby CV23 9QZ
United Kingdom
tel: 44 1926 634400
fax: 44 1926 634401
e-mail: practicalaction@practicalaction.org.uk
website: www.practicalaction.org

Technical information for grassroots development. Print materials and multimedia. Contact them for links to resource centers in other countries.

Media/Materials Clearinghouse
111 Market Place, Suite 310
Baltimore, Maryland 21202
USA
tel: 1 410 659 6300
fax: 1 410 659 6266
e-mail: mmc@jhuccp.org
website: www.jhuccp.org/mmc/index.php

Wide variety of health information and health education materials.

Helen Keller Worldwide
352 Park Avenue South
12th Floor
New York, NY 10010
USA
tel from US (toll free): 1 877 535 5374
tel: 1 212 532 0544
e-mail: luucat@hotmail.com
website: www.hki.org

Material on blindness from lack of vitamin A. Information on blindness prevention and visual chart.

TAPS—Temas Atuais na Promoção da Saúde
Rua João Antonio da Silveria, 384
Lagoa da Conceição,
Florianópolis/SC 88061-150
Brazil
tel: 55 48 3236 0743
e-mail: info@taps.org.br
website: www.taps.org.br

Portuguese language health information and teaching materials.

Teaching Aids at Low Cost (TALC)
P.O. Box 49
St. Albans
Herts AL 1 5TX
United Kingdom
tel: 44 1727 853869
fax: 44 1727 846852
e-mail: talc@talcuk.org
website: www.talcuk.org

Low-cost books, slides and accessories in English, French, Spanish and Portuguese on health care and development for use in poor communities. Free booklist.

Voluntary Health Association of India (VHAI)
40, Institutional Area, South of IIT
New Delhi 110016
India
tel: 91 11 651 8072
fax: 91 11 685 3708
e-mail: vhai@del2.vsnl.net.in
website: www.vhai.org

Health education materials in English and local Indian languages. Also publishes Health for the Millions, a journal about low-cost health care.

World Neighbors International Headquarters
4127 NW 122 Street
Oklahoma City, OK 73120
USA
tel: 1 800 242 6387 or 1 405 752 9700
fax: 1 405 752 9393
e-mail: info@wn.org
website: www.wn.org

Teaching materials designed from program experience for use in the specific country and locality. Topics include health
and nutrition, family planning, community development and agriculture, In English, French, and Spanish.

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

តារាងលិបិក្រម

ឈ្មោះជំងឺ និងបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅនេះ ត្រូវបានរៀបតាមលំដាប់អក្សរព្យញ្ជនៈខ្មែរ។

លេខទំព័រដែលដិតធំ ប្រាប់អំពីទំព័រដែលត្រូវស្វែងរកអត្ថបទមេ នៅក្នុងសៀវភៅនេះ។ ឈ្មោះថ្នាំពេទ្យដែលបានបញ្ចូលនៅក្នុងទំព័របៃតង គឺស្ថិតនៅក្នុងតារាងលិបិក្រមនៃថ្នាំ។

ការខាំ
ដោយសត្វព្រៃ (អំពីជំងឺឆ្កែឆ្កួត) ១៨១
ដោយសត្វមានពិស ១០៤-១០៦
ដែលអាចបណ្តាលមានការបង្ករោគ ៨៩
ការព្យាបាល ៨៦
ការពិបាកអំឡុងអាហារ ១២៨-១២៩
ការកើតមុននៅមុខ ២១១, ៣៩៥, ៤១៩
ការចាក់ម្ជុលវិទ្យាសាស្ត្រ ៧៤, ៤០១
ការឆ្លាក់សុក ២៦២-២៦៤, ២៦៩, ៤២៦
ការប្រមឹកស្រា ១៤៨-១៤៩, ៤១៦-៤១៧, ៤១៩
ការចុកណែនក្នុងទ្រូង ៣២៥
ការចុក ៤២១
ពោះវៀន ១២, ៣៥, ១០៦, ១៤៥, ១៤៧, ២៤៣, ៣៨១
កម្តៅ ៨១
ការបង្កពោគក្នុងឈាមដោយបាក់តេរី ២៧៣-២៧៥
ការងូតទឹក
និងអនាម័យ ១៣៣
ឲ្យទារក ៧, ២១៥, ២៦៣
ម្តាយដែលទើបសម្រាលកូនរួច ៨, ២៧៦
ឲ្យអ្នកជំងឺ ៧, ៣៩
ការចាក់បេ សេ ហ្សេ ១៤៧, ១៨០, ១៨៥
ការសម្រាលកូន (មើលសម្រាលកូន)
ការពន្យារកំណើត (មើលផែនការគ្រួសារ)
ការហើម
ការហើមនិងមានដុំនៅដោះ ២៧៨-២៧៩
បណ្តាលមកពីការប្រើថ្នាំ ៦៨, ៧០-៧១, ២៣១
ការព្យាបាលតាមផ្ទះ ១២
សម្រាប់មនុស្សចាស់ ៣២៣
ចំពោះការបាក់ដៃឬជើង ១៤
ហើមដៃនិងមុខ ១០៨, ២៣៩, ២៤៩
ការគ្រេចនិងថ្លោះ ១០២
ភ្នែក ១៤៤, ២២១, ៣១៣
ជើង ១១៣, ១២៤, ១៤៤, ១៧៦, ២៤៨-២៤៩, ៣២១
ហើមថង់ពងស្វាស ៣១២, ៣១៧
ដោយការបង្កពោគ ១៩៤
ការហូរឈាម
និងភាពស្លេកស្លាំង ១២៤
ចំពោះស្ត្រីអស់រដូវកាល ២៤៦
ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ២៤៩, ២៨១
អញ្ចាញធ្មេញ ១០៧, ២៣១
វិធីឃាត់ឈាម ១៣, ៨២-៨៣
ចំពោះមនុស្សបាត់បង់ស្មារតី ៧៨
ក្នុងផ្នែកសនៃភ្នែក ២២៥
នៃទារក ២៧២, ៣៣៧, ៣៩៤
ធ្ងន់ធ្ងរ ៨២, ២៤៣, ២៤៦, ២៦៤, ២៨១, ៤០៤, ៤១០, ៤១៤
បញ្ឈប់ក្រោយពេលសម្រាល ២៦៣-២៦៦, ៣៣៧, ៣៩១ (មើលពីឈាម)
ការចាក់បញ្ចូលឈាម ៤០១
ការញៀន ៤១៦-៤១៧
ការវិភាគកោសិកា ២៨០
ការជកដង្ហើម ៤២៦
ពិបាក ៥៧, ១៦៨, ១៨១, ២៧៤, ៣២៥, ៤១០
ដោយឆ្លង់ទឹកភ្នែ ៤៧, ១៦៨
របស់អ្នកជំងឺ ៣២
ចង្វាក់ ៣២
ឈប់ដកដង្ហើម ៨០
(មើលជំងឺសួត ការផ្តល់ដង្ហើមមាត់ទល់និងមាត់)
ការសម្រាលកូនបច្ច្រាស់ជើង ២៥៧, **២៦៨**
ការរលាក ១៣, **៩៦-៩៧**
និងជំងឺឃ្លង់ ១៩២
ចំពោះភ្នែក ២១៩
ការដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ៣៧, ៧៨, ២៨៨, **៣២៧**
ការកាត់ស្បែកលិង្គ ៧៤, ៤០១, **៤០៤**
ការអស់រដូវកាល ២៤៦
ការជកលិង្គចេញ ២៨៥, **២៩៤**
ការស្តុំដោយក្រណាត់ត្រជាក់ ១៩៣-១៩៤
ការពន្យារកំណើត ២៨៤-២៩៤, ៣៩៤-៣៩៦
ការញាក់កន្ត្រាក់ (មើលការប្រកាច់ ការកន្ត្រាក់)
ការប្រើប្រាស់ថ្នាំប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ ៥០

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការថ្លង់
វិធីព្យាបាលតាមផ្ទះសម្រាប់ ១១
ចំពោះកុមារ ៣១៨
ហ៊ឹងត្រចៀកនិងវិលមុខ
ការមានទ្រង់ទ្រាយមិនធម្មតា ៤២១
ពីកំណើត ២៨៩, ៣១៦-៣២១
ដោយជំងឺឃ្លង់ ១៩១-១៩២
ការរើរវាយ ៤២១
និងជំងឺគ្រុនចាញ់ ១៨៦
និងជំងឺគ្រុនពោះវៀន ១៨៩
ការរំលាយអាហារ ១៣
ការវិលមុខ ៣២៧, ២៤៩
ការមានគភ៌ក្រៅស្បូន ៣៦, ២៤៣, ២៤៩, **២៨០**, ៤១៤
ការស្នេះខ្យល់ក្នុងសួត ១៧០
ការវាយតម្លៃ ដំ.**២០**, ៤២២
ការពិនិត្យ
ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ២៥០-២៥៣
អ្នកជំងឺ ២៩-៣៨
ដោះ ២៧៩
ភ្នែក ៣៣, ២១៧
គំហើញ ២២៣
ជំងឺរលាកខ្នែងពោះវៀន ៣៦, ៩៥
ក្លួនលូន ៩៤, ៣១៧
ការកន្ត្រាក់នៃជង្គង់ ១៨៣
ការកាត់ស្បែកលើប្រដាប់ភេទ ៤០៤
ការខ្សោះដោយកម្តៅ ៨១
ការពិសោធន៍ ដំ.១៥
ការធ្វើតេស្តគំហើញរបស់ភ្នែក ២២៣
ការងងឹតមុខ ៧៨, ៧៩, ៨១, ៣២៥, ៣២៧
ការឈឺពោះសម្រាលកូន មិនពិត ២៥៨
ការមើលឃើញឆ្ងាយ ៣២៣, ៤២២
ការប្រកាច់ ១៧៨, ៤២២
បណ្តាលមកពីគ្រុនក្តៅខ្លាំង ៧៦
បណ្តាលមកពីកើតមិនគ្រប់លក្ខណៈ ២៧៣, ៣១៩
បណ្តាលមកពីជំងឺគ្រុនចាញ់ប៉ះពាល់ខួរក្បាល ១៨៦, ៣៦៧
ចំពោះកុមារ ៣០៧, ៣១៩
ជំងឺរលាកស្រោមខួរក្បាល ១៨៥
ថ្នាំសម្រាប់ ៣៣៦, ៣៨៩-៣៩១
ការពុលអាហារ ១០៣, **១៣៥**, ១៥៣, ១៦១
ការបំបែកថ្នាំ ៥៩-៦០, ៣៤០
ការបាក់ឆ្អឹង (មើលឆ្អឹងបាក់)
ការរន្ធត់ចិត្ត ៤២២
ការហ៊ឹងត្រចៀក ៤២៣
ការបង្កវោគដោយមេរោគផ្សិត ១៩, ៥៨
ស្រែង ភ្លឺ ២០៥-២០៦, ៣៧២-៣៧៣
ជ្រាំងអណ្តាត ២៣២
ផ្សិតនៅទ្វារមាស ២៤២, ៣៧០
ការលូតលាស់របស់កុមារ ១០៧, **២៩៧-៣០៤**
ការរមាស់
បណ្តាលមកពីមានមេរោគផ្សិត ២០៥, ២៤២
បណ្តាលមកពីប្រើថ្នាំពេទ្យ ៦៨, ៧០-៧១, ១៦៦
បណ្តាលមកពីរុក្ខជាតិ ២០៤
ថ្នាំសម្រាប់ ៣៣៥, ៣៨៦
នៃដៃរបស់អ្នកមានជំងឺស្វាយ ២៣៨
នៅក្នុងគូថ(អៀន) ១៤១
កន្ទួលរមាស់ អាល់ឡែស៊ី ៦៨, ១៦៦, ២០៣, ២៣៦, ២៣៨
ដោយមានជំងឺអ៊ុតស្វាយ ៣១១
ដោយមានកមរមាស់ ១៩៩
ដោយមានការបង្កវោគដោយព្រូន ១៤០-១៤២, ២២៨
កងជាក់ក្នុងស្បូន ២៨១, ២៨៥, **២៩០**, ៣៩៦
ការថែទាំទារកបែបម្តាយកង់ហ្គារូ ៤០៥, ៤០៨
ការឈឺពោះសម្រាលកូន ២៥៨-២៦២, ២៦៤, ៤២៤
ការឈឺពោះសម្រាលមិនពិត ២៥៨
បញ្ហាក្នុងពេលសម្រាលកូន ២៦៧
សញ្ញាដែលបង្ហាញថាការសម្រាលជិតចូលមកដល់ ២៥៨
ដំណាក់កាលនៃ ២៥៩-២៦២
ការសិក្សា ដំ.៤, ដំ.២១-ដំ.២៨, **៣២២**
ការយល់ដឹង, មានកំណត់ ដំ.៤
ការបាត់បង់ឈាម (មើលឈាម និងការធ្លាក់ឈាម)
ការបាត់បង់ស្មារតី (មើលជនបាត់បង់ស្មារតី)
ការបាត់បង់ញាណដឹង ៣៨, ១២៧, ១៦២, ១៧៣, ១៩១, ១៩២, ២៧៩
ការបាត់បង់គំហើញ ២២៥, ៤១២
ការសាកសួរប្រវត្តិជំងឺ ២០, ២៩, ៤៤, ២៥០-២៥៣, ៤២៣
ការព្យាបាលបែបបុរាណ ១-៣
ទឹកបញ្ចុះនិងការលាងជម្រះ ១៥
សម្រាប់ភាពអារ ២៤៤
សំណួរនិងចំលើយអំពី ៦-៨
វិធីដើម្បីឲ្យដឹងថាវាមានប្រសិទ្ធភាពឬទេ ១០-១១
ការប្រើប្រាស់ដែលត្រឹមត្រូវ ដំ.២
ការសួរសុខទុក្ខតាមផ្ទះ: ដំ.២៤
ការស្តុំដោយស្បែកក្តៅ ១៩៣-១៩៥, ៤០៦
ការលើសឈាម
ជំនឿអំពី ១១
ការចេញឈាមនៅក្រោយផ្នែកខ្មៅនៃភ្នែក ២២៥
ការរំជួលចិត្តយ៉ាងខ្លាំង ២, **៤២៣**

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺ ១៩, **១៤៧**, ២៩៦, ៣៣៧
ការមិនរំលាយអាហារ
របបអាហារ ១២៨-១២៩
ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ២៤៨
ថ្នាំសម្រាប់ ៣៨១-៣៨២
ថ្នាំដែលត្រូវជៀសវាង ៥៤, ៦៤
ការបង្កភេត ៤២៣
ក្រោយពេលសម្រាលកូន ២៧៦
និងជំងឺរាក ១៥៤, ១៥៧
ចំពោះទារក ១៨២-១៨៣, ២៧៥
នៅមុខរបួស ៨៨-៨៩, ៩៦, ២១៣
ថ្នាំសម្រាប់ ៥៥-៥៨, ៣៣៥-៣៣៦
ខ្នែងពោះវៀន ៩៤-៩៥
នៅភ្នែក ២១៧, ២១៩, ២២០, ២២១
នៃប្រដាប់ភេទ ២៣៦-២៣៩, ២៤១-២៤២
នៅពោះវៀន ៩៤-៩៥, ១៣៥, ២៤៣
នៅក្រពេញទឹកភ្នែក ២២៣
នៅប្រពន្ធ័ទឹកនោម ២៣៤-២៣៥
ការទប់ទល់និង ១០៨, ១២០, ២៧១
សញ្ញានៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ៨៨, ១៩៤, ២៧២-២៧៥
ការគ្មានកូន ២៤៤
ការចាក់ថ្នាំ ៦៥-៧៣
ប្រតិកម្មដ៏គ្រោះថ្នាក់ដោយការចាក់ថ្នាំ ៥៤, ៧០-៧១
ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ដែលត្រូវការ ៦៦
ថ្នាំដែលមិនត្រូវចាក់ ៥១, ៥៦, ៦៧
វីតាមីន ១១៨
គ្រោះថ្នាក់និងការប្រុងប្រយត្ន័ ៦៨-៦៩
សម្ភារៈសម្រាប់ ៣៣៦
ដែលអាចបណ្តាលឲ្យកុមារពិការ ៧៤, ៣១៤
ដើម្បីបង្ការការមានផ្ទៃពោះ ២៨៥, ២៩៣, ៣៩៦
ពេលចាក់ថ្នាំ ៦៥, ៦៧
ការប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការប្រើថ្នាំ
ជំងឺដែលត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ពិសេស ១៧៩-១៩២
ពេលត្រូវរកជំនួយពេទ្យ ៤៣, ១៥៩
ការរលូតកូន ២៤៦, ២៤៩, ២៦៦, **២៨១**, ៤១៤
ការចាញ់កូន ២៤៨, ២៨៧
ការផ្តុំបញ្ចូលខ្សែតាមមាត់ទល់មាត់ ៧៨-៨០, ៤១៣
ចំពោះទារក ២៦២
ការលើកអ្នករបួស ៩៩-១០០
ការម៉ាស្សា
គ្រិចឬបាក់ ៩៩ ,១០២
ទ្វារសម្រាលកូន ២៦៩
ស្បូន ២៦៤-២៦៥
ការរលាកសរសៃវើន ២៨៨
ការឈឺចាប់
ការសួរអំពី ២៩
ខ្នង ១៧៣-១៧៤, ២៤៨
ដើមទ្រូង ១៧៩, ៣២៥
នៅក្នុងពោះ ១២, ៣៥-៣៦, ៩៤-៩៥, ១២៨, ១៤៦, ២៤៣
នៅក្នុងភ្នែក ២១៧, ២១៩, ២២១, ២២២
នៅក្នុងសន្លាក់ ១០១-១០២, ១៧៣, ៣១០, ៣២៤
នៅជើង ២៨៨
នៅធ្មេញ ១៦៥, ២៣១
ពេលនោម ១៤៦, ២៣៥-២៣៦, ២៣៩, ២៤២-២៤៣
ថ្នាំសម្រាប់ ១៩, ៥២, ៧៥-៧៦, ១៦២, ៣៣៥, ៣៧៩-៣៨០
(មើលរមួលក្រពើនិងឈឺក្បាល)
ការសំដែងរឿង ដំ.២៣
ការពុល ១០៣, ៣៩៨
អាហារ ១៣៥, ១៣, ១៦១
ពេលមានផ្ទៃពោះ ២៤៩, ៤២២
ទឹកនោម ២៣៩-២៤០
ការបញ្ចេញស្លេស ១៦៩
ការមានផ្ទៃពោះ ២៤៧-២៥៥
ភាពស្លេកស្លាំងក្នុងពេល ១២៤, ២៤៨-២៤៩, ៣៩២, ៣៩៣
ធ្លាក់ឈាមពេល ២៤៩, ២៦៤, ២៨១
ការពិនិត្យពេល ដំ.២៤, ២៥០-២៥៣, ៤១០
សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ក្នុងពេល ២៤៩-២៥១
បញ្ហាដែលបណ្តាលឲ្យមានភាពអារ ២៤៤
ការមានគភ៌ក្រៅស្បូន ៣៦, ២៤៣, ២៤៩, ២៨០, ៤១៤
ស្លូចក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ២៤៧, ៣១២
ការលូតលាស់និងទម្រង់របស់ទារក ២៥១-២៥២, ២៥៧
របៀបបង្ការ ២៨៣-២៩៥
របៀបថែទាំសុខភាពឲ្យល្អពេល ២៤៧
របៀបគិតអំពីថ្ងៃសម្រាល ២៥២
ថ្នាំពេទ្យក្នុងពេល ៦, ៨, ៥៤, ២៤៧
បញ្ហាបន្ទាប់បន្សំពេល ១៧៤, ២៤៨, ២៥១
អាហារបំប៉ននៅពេល ១១៨, ២៥០
កំណត់ហេតុពេលមានផ្ទៃពោះ ២៥៣
សញ្ញានៃ ២៤៧
សម្ភារៈដែលគួរតែមានជាស្រេចមុនពេលសម្រាល ២៥៤-២៥៥
(មើលផែនការគ្រួសារ)
ការថែទាំមុនសម្រាល ២៥០-២៥៣
ការសម្រាលដៃចេញមកមុន ២៦៨, ៤២៦
ការធ្លាក់ក្រសាល់គូថ ១៤២, ៤២៦

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការដកលិង្គចេញ (បង្ការការមានផ្ទៃពោះ) ២៨៥, **២៩៤**
ការពិនិត្យមើលកូនក្រមុំភ្នែក ២១៧
ការហូរខ្ទុះ ២៣១
ការខ្លាចទឹក ១៨១
ការឈឺចាប់ ៣៥, **៩៥**, ៤២៦
ការដកដង្ហើម (មើលការដកដង្ហើម)
ការពន្យារកំណើតតាមវិធីវដ្តរដូវ ២៨៥, **២៩១-២៩២**
ការបង្កអោគក្នុងឈាមដោយបាក់តេរី ២៧៥, ៤២៧
ការរមាស់ ១៩៩-២០០, ៣៣៥, ៣៧៣
ការជក់បារី
ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ៣១៨, ៤១៦
បញ្ហាដែលបណ្តាលមកពី ១១៩, ១២៩, ១៤៩-១៥០, ២៨៩, ៣២៥, ៤០០, ៤១៦
ការកន្ត្រាក់រឹងសាច់ដុំ ១៨៣, ៤២៧
ដោយពីងពាងខាំ ១០៦
ដោយជំងឺតេតាណូស ១៨២-១៨៤
ការកន្ត្រាក់គាំង ៣៨, **៣១៩-៣២០**
ការរីកអណ្តើក ១៥៨, **១៨៦**, ៣៩៣, ៤២៧
ការអត់ឃ្លាន (មើលកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ)
ការអម្ងាប់មេរោគ ៤២៧
លើសម្ភារៈ ៧៤, ៤០១
សីរ៉ាំង ៦៩, ៧២, ៧៤
ដើម្បីបង្ការការមានផ្ទៃពោះ ២៨៥, ២៩៣
ការទិច
ឃ្មុំ ៧០
ខ្យាដំរី ១០៦
ការនិយាយរឿង ដំ.២៣
ការរោយភ្នែក ១០២
ការវះកាត់
ការវះកាត់បន្ទាន់ ៩១-៩៥, ១៧៧, ២២២, ២៦៧
ដែលអាចត្រូវការ ១០២, ១៧៥, ១៧៧, ២១១, ២២២, ២២៥, ២៣៥, ២៤៣, ២៧៩, ២៨០, ២៩៣, ៣១៧, ៣១៩, ៣២៩
ការបង្រៀន ដំ.២, ដំ.៤-ដំ.៥, **ដំ.២១-ដំ.២៨**, ៣២១
សម្ភារៈ, អាស័យដ្ឋាន ៤២៩-៤៣២
ការចងដៃស្បូន ២៩៣
ការលៀនធ្មិត ៣១៧, ៣១៨, ៤២៨
ការពិបាកនោម ២៣៤-២៣៦, ២៣៩-២៤០, **៣២៤**, ៤០៣, ៤១០
ការប្រើប្រាស់សៀវភៅនេះ ដំ.២៨
ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការ ១៩, **១៤៧**, ១៨០, ២៥០, ២៩៦, ៣២១, ៣៣៧, ៤០៥
ការឆ្លាក់ស ២៤១-២៤២, ៣៧០-៣៧១
ការស្រូបចំហាយទឹកក្តៅ ៤៧, **១៦៨**
ការរីកសរសៃវឺន ១៧៥, ២១៣, ២៨៨, ៤១០, ៤២៨
ដំបៅរ៉ាំរ៉ៃ ២០, ២១២, ២១៣, ៣២៤
ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ២៤៨
ការចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល ២៩៣
ការព្យាបាលបឋមក្នុងភូមិ ៣៣៦-៣៣៧
ការក្អួត ១៦១
ពេលមានផ្ទៃពោះ ២៤៨, ២៤៩
ថ្នាំបញ្ឈប់ និងថ្នាំបន្ទន់លាមក ១៥
មូលហេតុ ១០៣, ៣៨៩
របស់ទារក ២៧៣
ថ្នាំសម្រាប់ ១៦១, ៣៣៥, ៣៨៦-៣៨៧
ការក្អួតខ្លាំង/ធ្ងន់ធ្ងរ ១៥១
ក្អួតធ្លាក់ឈាម(ថ្លើមក្រិន) ៣២៨
ក្អួតធ្លាក់ឈាម(ដំបៅក្រពះ) ១២៨
ជាមួយរាក ១៥១, ១៥៧
ជាមួយការពុលទឹកនោម ២៣៩
ការស្ពឹងដោយក្រណាត់ជ្រលក់ទឹកក្តៅ ១៩៣-១៩៥
ការព្យាបាលដោយទឹក ៤៥-៤៨
និងអនាម័យ ៤៦, ១៣១, ១៣៥, ១៣៧-១៣៩, ១៤៤, ១៤៦
និងការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺ ១៤៦, ១៨៨
សម្រាប់គ្រុនក្តៅ ៧៥
ដើម្បីបន្ថយការឈឺចាប់ ដោយសារការរលាក ៩៦
ចំហាយទឹក ៤៧, ១៦៨, ៣៨៤
ការស្រេកទម្ងន់
ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ១៧៩, ១៨០, ៤០០
មូលហេតុផ្សេងៗ ២០
វិធីសំរកទម្ងន់ ១២៦
ចំពោះទារក ២៧៣
ភ្លាមៗ (ការបាត់បង់ជាតិទឹក) ១៥១
ការថែទាំសុខភាពស្ត្រី ២៤១
ការសហការគ្នា ដំ.៥, ដំ.២៤
ការបង្កអោគដោយមេរោគផ្សិត ៥៨, ២៣២, **២៤២**, ៣៧០-៣៧១, ៣៧៣
ការធ្វើអំពើ ៥
ការសម្រាលកូន
ចំណីអាហារសមរម្យ ៧
ការមានជំងឺ
ការងូតទឹក ៧
ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ
ជំនឿអំពី ៧
កាំរស្មីអ៊ិច
ជំនឿអំពី ៨
កូកាអ៊ីន ៤១៦-៤១៧

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការវះកាត់
ជំនឿអំពី ៨
ការចម្លងរោគ
ជំនឿអំពី ១១
ការក្អក ១៥
កង្វះជីវជាតិអា ២២៦
កន្ទក់ ១៦, ១២៦, ៣៨៣
កាល់ស្យូម
និងក្រិស ១២៥
គ្រោះថ្នាក់នៃការចាក់ថ្នាំ ៥៣, ៦៧
សម្រាប់ពីងពាងខាំ ១០៦
សម្រាប់ឆ្អឹងខ្សោយ ២៤៦
ក្នុងសំបកស៊ុត ១១៦
កង់ឌីដា (មើលម៉ូនីលីយ៉ាស៊ីស)
កាបូនអ៊ីដ្រាត (អាហារថាមពល) ១១០, ១២១, ៤២០
ក្តួច ១១៧, ១៣០, ៤២០
សម្រាប់ការទល់លាមក ១៦, ១២៦, ៣៨៣
ក្អក ១៦៨-១៦៩
ពុំរើ ១៦៨, ៣២៤, ៤០០
បណ្តាលមកពី ១៦៨
ក្អកមានឈាម ១៤០, ១៧១, ១៧៤, ១៧៩
ថ្នាំសម្រាប់ ៥២, ៣៨៤
ដោយការជក់បារី ១៤៩
កាលបរិច្ឆេទផុតកំណត់ប្រើប្រាស់ ៣៣២
កន្ទួលរមាស់ដោយក្រណាត់ទ្រាប់ទឹកនោម ២១៥, ៤២២
ករណីបន្ទាន់បណ្តាលមកពីភាពក្រជាក់ ៤០៨-៤០៩
ករណីបន្ទាន់បណ្តាលមកពីកម្តៅ ៨១
កសិកម្ម ដំ.១៣, ៤១២-៤១៣
ក្លូកូម៉ា ៣៣, **២២**, ៣២៣
ការហិត ៤១៦
ក្រាម ខ្នាតរង្វាស់ ៥៩-៦០, ៤២៣
ក្រលៀន កូនកណ្តុរនៅក្នុង ៨៨, ២៣៨, ៤២៣
(សូមមើលក្លួនដែរ)
ក្រមពិភាក្សា ដំ.២៤-ដំ.២៧
ក្បាល
ការបង្កវោគដោយមេរោគផ្សិត ២០៥
របួស ៣៧, ៧៨, ៩១
ហើមកូនកណ្តុរនៅលើក្បាល ៨៨
កម្តៅ
ការចុកចាប់ ៨១
ការខ្សោះដោយកម្តៅ ៨១
គ្រោះថ្នាក់ ៧៨, ៨១
ក្រពេញប្រូស្តាត ២៣៣, ២៣៥-២៣៦, ៨២៦
កន្ទុយថ្លែន ២២៤, ៨២៦
ក្លួនលូន ១៧៧, ៨២៣
ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ២៥៦
នៅក្រលៀនរបស់ទារក ៣១៧
ការស្នេះពោះវៀន ៩៤
កន្ទាលត្រអាក ៦៨, ១៦៦, **២០៣**, ៨២៣
កងជាក់នៅដៃសម្រាប់ពន្យារកំណើត ២៨៥, **២៩៣**, ៣៩៧
កងជាក់ក្នុងស្បូន ២៨១, ២៨៥, **២៩០**, ៣៩៦
កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ
និងជំងឺរាក ១៥៣-១៥៥
មូលហេតុ ១១៥, ២៨៣, ៤១២
ការពិនិត្យរកមើល ១០៩, ១១២-១១៣, ២៩៧, ៣០៤
អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ២៤៨
ចំពោះកុមារ ១០៧, ១១៤, ៣០៥-៣០៦
ប្រភេទនៃ ១១២-១១៤
ការបង្ការនិងការព្យាបាល ១០៨, ១០៩, ១១២-១១៣, ១៥៥-១៥៦, ៣៩២-៣៩៤
បញ្ហាបណ្តាលមកពី ១០៧, ៣០៦
សញ្ញានៃ ៣០, ៣៧, ៣០៨, ១១២, ១១៣, ២០៨-២០៩, ៣០៥
កញ្ឆា ៤១៦
កញ្ជ្រិល ៣០, ១០៨, ២២៦, **៣១១**, ៣៩២
ជំនឿអំពី ១០
ថ្នាំបង្ការ ១៤៧, ៣១២, ៣២១
កញ្ជ្រឹងក
បាក់ ៩៩
រឹង ៣៨, ១៨២-១៨៥, ២៧៤
កន្ទួលនៅលើស្បែក ២១៦, ២៣៦, ៤០០
ជំនឿអំពី ១០, ១១, ១៦
ដោយសារក្រណាត់ទ្រាប់ទឹកនោម ២១៥, ៤២១
ដូចស្នាមជាំតូចៗ ១៩០
នៃប្រតិកម្មអាល់ឡែស៊ី ៦៨, ១៦៦, ២០៣-២០៤, ៣៥៨
នៃអ៊ុតស្វាយ ៣១១
នៃកញ្ជ្រឹកអាឡឺម៉ង់ ៣១២
នៃកញ្ជ្រិល ៣០, ៣១១
នៃជំងឺស្វាយ ២៣៨
នៃជំងឺគ្រុនពោះវៀន ១៨៩
ការបង្ការ ១៣៣
មានរមាស់ ១៩៩-២០០, ២០៣
កៅស៊ូ (ស្រោមអនាម័យ) ២៣៩, ២៨៥, **២៩០**, ៣៩៦, ៤០១-៤០៣
កមរមាស់ ៣៤, **១៩៩-២០០**, ៣៣៥, ៣៧៣
ក្រណាត់ជ្រលក់ទឹក ១០២
កូនស្លោ: ២៥១, ២៥៦, **២៦៩**, ២៨៩
កន្ទាលត្រអាក ៦៨, **២០៣**, ២៣៨

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

កាំរស្មីអ៊ុច ១០២
កុមារ
និងជំងឺរាក ១៥១-១៥៣, ១៥៩
អាហារសម្រាប់ ១១២, ១១៣, ១២០-១២២, ២៩៥
ការចាក់ថ្នាំដល់ ៧៣
ការលូតលាស់នៃ ១០៧, ២៩៧-៣០៤
ការមានកូនតាមចំនួនដែលចង់បាន ២៨៣-២៩៤
ជំងឺឆ្លង ៣១១-៣១៥
កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ១១២-១១៤, ១៥៤, ៣០៣, ៣០៥-៣០៦
បញ្ហាអប្ប ខ្លង់ ឬមិនគ្រប់លក្ខណៈ ៣១៨
បញ្ហាដែលកើតមានពីកំណើត ៣១៦-៣២១
ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ២១៤
ការចាក់ថ្នាំបង្ការចំពោះក្មេង ១៤៧, ២៩៦
(មើលកុមារ និងទារក)
ក្រិនថ្លើម ១០៨, ១៤៨, **៣២៨**
ខ្យល់គ (apoplexy) ៣៧, ៧៨, ២៨៨, **៣២៧**
ខ្វាក់ភ្នែក ២២១-២២២, ៤១២
បណ្តាលមកពីមានរបួសនៅក្នុងភ្នែក ២១៨
ខ្វាក់មាន់ ១១៣, ២២៦-២២៧
ការបង្ការចំពោះទារក ២២១, ២៣៧, ៣៧៩
ខូចខួរក្បាល ៣១៩-៣២០
និងការប្រកាច់ ៣១៩
បណ្តាលមកពីគ្រុនក្តៅខ្លាំង ៧៦
បណ្តាលមកពីមានពងព្រូនសំប៉ែត ១៤៣
ខ្លាញ់ ១១១, ១២១
ខ្វិមស ១២, ២៤១, ២៤២
ខ្ទុះនៅក្រោយផ្នែកខ្មៅនៃភ្នែក ២២៥
ខ្នាតគីឡូក្រាម ៦២, ៤២៤
ខ្នាតរង្វាស់ជាលីត្រ ៦១, ៤២៤
ខ្នាតរង្វាស់
សម្ពាធឈាម ៤១០-៤១១
ជាជាតនិងជាគីឡូ ៦២
ថ្នាំពេទ្យ ៥៩-៦១, ៣៤០
ខ្វិន
ការពិនិត្យ ៣៧
បណ្តាលមកពីថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ៤១២
បណ្តាលមកពីចៃ ២០១
ចំពោះកុមារញាក់ញរ៉ ៣២០
ក្នុងជំងឺឃ្លង់ ១៩១
ក្នុងគ្រុនស្វិតដៃជើង ៣១៤-៣១៥
ក្នុងជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ៣៧, ៣២៧
ក្នុងជំងឺរបេងឆ្អឹងខ្នង ១៨០
នៅលើមុខ ៣៧, ៣២៧
ខ្យាដំរីទិច ១១, **១០៦**, ៣៣៧, ៣៨៨
ខ្យង ១៤៦
ខ្វាស្បែរ ៣០, **១១៣**, ៤២៤
ខ្សោះជាតិទឹក ១៥១-១៥២, ៤២១
និងជំងឺរាក ៤៦, ១៥៥
បណ្តាលឲ្យបង្ហើយផត ៩, ២៧៤
គ្រោះថ្នាក់នៃការប្រើថ្នាំបញ្ចុះចំពោះ ១៥, ៣៨៣
ថ្នាំដែលមិនត្រូវប្រើ ៥២-៥៣, ១៥៦
ការបង្ការនិងការព្យាបាល ៩, ១៥២, ១៥៦, ៣៨២-៣៨៣
គ្រាប់ធញ្ញជាតិ ១៥២, ៣៨២
គ្រុនចាញ់ប៉ះពាល់ដល់ខួរក្បាល ៣០, ១៧៨, ១៨៦, ៣៦៧
គ្រុនក្តៅ និងគ្រុនផ្តាសាយ ១១៩
គ្រុនក្តៅក្រោយពេលសម្រាលកូន ២៧, **២៧៦**, ២៨៣, ៤២០
គ្រុនដែលមានចេញពងបែកនៅមាត់ ៤៨, ៤៧១, ២៣២, ៤០២
គរីទីកូ ស្ពេរ៉ូអ៊ីដ ៥១, ១២៩, ៣៦៤
គរីទីសូន ៥១
ខ្នែងពោះវៀន ៩៤
គ្រោះថ្នាក់នៃការដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ៣៧, ៧៨, ២៨៨, **៣២៧**
គីស ១៤៣, ២៤៣, ២៨០, ៤២១
គ្រុនឈាម ២៧, ១៨៧
គ្រឿងញៀន ៣៩៩, ៤០១, **៤១៦-៤១៧**
គ្រុនក្តៅ
ជំនឿអំពី ៧
ពេលសម្រាលកូន ២៧, ២៧៦, ២៨៣
របបអាហារជាមួយនិង ៨
ខ្លាំង ៦, ១៥, ៧៥-៧៦, ៣៣៥
របៀបបញ្ចុះកម្តៅ ៧៥, ៧៦, ៣៣៥
ចំពោះកុមារ ៣០៦
ចំពោះទារក ២៧០, ២៧៣
ក្នុងជំងឺផ្សេងៗ ២៦-២៧, ៣០, ៣១
គ្រុនរលាកច្រមុះ ១៦៥, ៤២៧
គេងមិនលក់ ៣២៨, ៤២៣
គ្រួសតម្រងនោម ២៣៥, ៤២៤
គ្រុនចាញ់ ១៨៦-១៨៧
ហ្វាស៊ីប៉ារ៉ូម ១៥៨, ៣៦៥
លក្ខណៈនៃគ្រុនក្តៅ ២៦
ថ្នាំពេទ្យសម្រាប់ ៣៣៧, ៣៦៥-៣៦៨
គំរូនៃការបង្រៀន ដ.២២
គ្រេច ១០២, ៤២៧
គ្រេចសន្លាក់ ១០២
គ្រួសក្នុងតម្រងនោម ១២
ថ្នាំធម្មជាតិ ១២

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

គ្រុនពោះវៀន ១៨៨-១៩០
លក្ខណៈនៃគ្រុនក្តៅ ២៦
ថ្នាំសម្រាប់ ៣៥៧-៣៥៨
ជីពចរបស់អ្នកជំងឺគ្រុនពោះវៀន ៣៣
ភាពស៊ាំនឹងថ្នាំពេទ្យ ៥៨
គណៈកម្មការសុខភាពភូមិ ដ.២៤
ឃ្លង់ល្មៅ ២០៧
ឃ្លាំងជាក់តវ៉ាន់ក្នុងភូមិ ៣៣៨
ចៃ ១៩០, **២០១**, ៤២៨
ច្រាសដុសធ្មេញ ធ្វើដោយខ្លួនឯង ២៣០
ចៃតឹកកែ ២០១, ៤២០
ចុកពោះ (ឈឺចុកចាប់នៅពោះវៀន) ៣៥, ១៤៥, ១៥៧, ៤២១
ចៃ ១៩០
ថ្ពាជ្រ៉ា ១៤៥, ៣៣៦, ៣៦៨-៣៧០, ៤២៣
និងជំងឺរាក ១៥៣, ១៥៨
ចង្វាក់បេះដូង ៣២-៣៣, ៧៧
ចៃ ១៣៤, ១៩០, **២០០**, ៣៧៣
ចំនួនប្រជាពលរដ្ឋ ដ.១០, ១១៥
ចុងពោះវៀនធំ
ការធ្លាក់ ១៤២, ៤២៦
ច្រមុះ តឹងច្រមុះ និងហៀរសំបោរ ១៦៤-១៦៥, ៣៨៤
ឆៃបក្រអូមមាត់ ៣១៨-៣១៩, ៤២១
ឆ្អឹង
កាល់ស្យូមសម្រាប់ ២៤៦
ការខូចទ្រង់ទ្រាយ ១២៥, ៣១៩
ប៉ះទង្គិចដោយគ្រាប់កាំភ្លើង ៩០
ភ្លាត់ចេញពីសន្លាក់ ១០១
(មើលការបាក់ឆ្អឹង)
ឆ្អល់ចុងដង្ហើម ៤២៣
អាហារសម្រាប់ ១២៨-១២៩
ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ២៤៨
ថ្នាំសម្រាប់ ៣៨១-៣៨២
ថ្នាំដែលត្រូវជៀសវាង ៥៤,៦៤
ឆ្មប
សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ក្នុងពេលសម្រាលកូន ២៤៩
ព័ត៌មានអំពី ២៤៥-២៨២
ការថែទាំមុនសម្រាល ២៥០
គ្រោះថ្នាក់ពិសេសនៅពេលសម្រាល ២៥៦
អ្វីដែលមិនត្រូវធ្វើ ២៦០
សម្ភារៈដែលត្រូវមានជាស្រេចមុនពេលសម្រាលកូន ២៥៤-២៥៥
ជាតិអ៊ុយរ៉ែក្នុងឈាម ២៣៩-២៤០
ជំងឺរលាកខ្នែងពោះវៀន ៣៦, **៩៤-៩៥**
ជំងឺរលាកសន្លាក់(ការឈឺសន្លាក់) ១៧៣, ៣២៤
ថ្នាំសម្រាប់ ៥១, ៣៧៩-៣៨០
ជំងឺហឺត ១៦៧, ៣៣៧, ៣៨៥-៣៨៦
ជំងឺរលាកទងសួត ១៧០
ជំងឺជាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ៣២០
ជំងឺអ៊ុតស្វាយ ២០៤, ៣១១
ជំងឺភ្នែកក្រហម ២១៩-២២១, ៣០៨
ជំងឺរបេង (មើលជំងឺរបេង)
ជំងឺរលាកស្បែក ២០៤, ៤២១
ជំងឺដែលគ្រោះថ្នាក់ ដ.២៨, ៤២, **១៧៩-១៩២**
ជំងឺរលាកស្បែក ២០៤, ៤២១
ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ១២៧, ២៥១, ៤១០
ជំងឺរាក ១៥១-១៦០
ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ៦, ៧
និងរាកមូល ១៤៤-១៤៥, ១៥៣, ៣០៦
ទារកមានរាក ១៥៩, ២៧១
មូលហេតុ ៧, ១៧, ១០៧, ១៣២-១៣៣, ១៣៥, ១៥៣, ៣៩៩, ៤០០
បណ្តាលឲ្យបង្ហើយធាត ៩
វិធីព្យាបាលតាមផ្ទះ ៨, ១១
ការបង្ការ ដ.៧, ៤៦-៤៧, ១៥៤
ធ្ងន់ធ្ងរ ១៥១, ១៦០
ការព្យាបាល ៩, ៥៨, ១៥២, ១៥៥-១៥៨, ៣៨៤
មានឈាម ១៤៤-១៤៥, ១៥៧-១៥៨, ៣០៦, ៤០១
ដោយមានក្អួត ១៥១, ១៥៧
ដោយមានព្រួន ១៤២
ជំងឺខាន់ស្លាក់ ១៨៧, ២៩៦, **៣១៣-៣១៤**
ជំងឺដោន(មុខដូចជនជាតិម៉ុងហ្គោលី) ៣១៨, ៤២៥
ជំងឺសួតភ្នែក ១០៧, ១១៣, **២២៦**, ៣៩២
ជំងឺកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ (ម៉ារ៉ាស) ១១២-១១៣
ជំងឺក្រឡាភ្លើង ២៤៩, ៤២២
ជំងឺក្រអក ២១៦
ជំងឺឆ្កួតជ្រូក ៣៨, **១៧៨**, ២១៩, ៣៨៩-៣៩១
ជំងឺគ្រុនចាញ់ *ហ្សាល់ស៊ីប៉ារ៉ូម* ១៥៨, ១៨៦, ៣៦៥
ជំងឺខ្លាច ២១-២៦
ជំងឺរលាកក្រពះ: ១២៨-១២៩
ថ្នាំធម្មជាតិ ១៣
ជំងឺពកក ១៣០, ៤២៣
ជំងឺហង់សិន (មើលជំងឺឃ្លង់)
ជំងឺក្រិនថ្លើម ២៦, ១៧២, ៤១៦
ជំងឺក្តៅនិងត្រជាក់ ១១៩
ជំងឺឆ្លង ១៨-១៩, ១៣៥, ៤២៣
ជំងឺខាន់លឿង ៣០, **១៧២**, ២៧៤, ៣១៨, ៣២១, ៣២៨-៣២៩, ៣៩៣, ៤២៤

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំងឺឃ្លង់ ១៩១-១៩២, ២០៦, ៣៣៧, ៣៦៣-៣៦៥
ជំងឺសួត
និងការជក់បារី ១៤៩
ជំងឺហឺត ១៦៧
ជំងឺរលាកទងសួត ១៧០
ជំងឺរលាកសួត ១៧១
ជំងឺរបេង ១៧៩
ជំងឺរលាកក្រចៀក ៣២៧
ជំងឺរលាកស្រោមខួរក្បាល ១៨៥, ២៧៤, ៣០៧
ជំងឺផ្លូវចិត្ត ១៨, ១១៤, ៣១៨
ជំងឺមុងហ្គោលី ៣១៨, ៤២៥
ជំងឺភ្នែកក្រហមលើទារក ២២១
ជំងឺខ្វាក់មាន់ ៧, ១១៣, **២២៦-២២៧**, ៣៣៧
ជំនឿអំពី ៨
ជំងឺមិនឆ្លង ១៨
ជំងឺប្រេះបែកស្រការ ១១៤, **២០៨-២០៩**
ជំងឺរលាកអាងត្រគាក ២៣៧, **២៤៣**, ២៤៤, ៣៩៦
ជំងឺរលាកស្រោមពោះ ៩៤-៩៥, ១២៩, ១៨៩, ៤២៥
ជំងឺភ្នែកក្រហម ២១៩-២២១, ៣០៨
ជំងឺស្បែកភីនតា ២០៧
ជំងឺរលាកសួត ២៧, ៤១, **១៧១**, ៣៩៩, ៤០០, ៤១៣
ជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង ៣១៤
សញ្ញានៃ ៣៧
ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការ ១៤៧, ២៩៦, ៣១៤
ជំងឺរលាកច្រមុះ ១៦៥, ៤២៦
ជំងឺឆ្អឹងទន់ ១២៥
ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ដំ.២៨, ៤២, **១៧៩-១៩២**
ជំងឺកាមរោគ ២៣៦-២៣៩, ២៨៥-២៨៦, ២៩០, **៣៩៩-៤០៣**, ៤២៧, ៤២៨
ជំងឺ
មូលហេតុនៃ ១៧-២០, ១០៧
ដែលកើតជាញឹកញាប់ ១៥១-១៧៨
ធ្ងន់ធ្ងរ ដំ.២៨, ៤២, ១៧៩-១៩២
"ជំងឺនឹកស្រុក" ២១
"ក្តៅ" និង "ត្រជាក់" ១១៩
ឆ្លង ១៨-១៩
មិនឆ្លង ១៨
កុមារ ២១៥, ២៧២-២៧៥, ៣១១-៣១៤
ចំពោះមនុស្សចាស់ ៣២៣-៣៣០
ចំពោះស្ត្រី ២៤១
ការបង្ការជំងឺ ១៣១-១៥០
ការរាលដាលនៃ ១៣១-១៣៧, ១៤០, ១៨៨-១៨៩, ២៣៧-២៣៩, ៣៩៩
ការពិបាកញែកឲ្យដាច់ពីគ្នា ២០-២១
ជំងឺរលាកច្រមុះ ១៦៥, ៤២៧
ជំងឺគ្រុនរលាកសន្លាក់ ២៧, ៣១០
ជំងឺរលាកសន្លាក់ ៣២៤
ជំងឺឆ្លង ១៣១-១៣៧, ១៤០, ១៩០, ២៣៧-២៣៩, ៣៩៩-៤០៣
ជំងឺស្វះ/ជាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ៣៧, ៧៨, ២៨៨, ៣២៧, ៤១០
ជំងឺស្វាយ ២៣៧-២៣៨, ៤០៣
ជំងឺតាឡាសសេមី ៣៩៣, ៤២៨
ជំងឺក្រឡាភ្លើង ២៤៩, ៤២២
ជំងឺរបេង ១០៨, **១៧៩-១៨០**, ៣៣៧
និងជំងឺអេដស៍ ៤០០
និងកុមារ ១៣៦
និងកញ្ជ្រឹល ៣១១
ថ្នាំសម្រាប់ ៣៦១-៣៦៣
របេងកូនកណ្តុរ ២១២
របេងស្បែក ២១២
របេងឆ្អឹងខ្នង ១៧៣
សញ្ញានៃ ៣០, ៣៧
ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការ ១៤៧
ជំងឺកាមរោគ ២៣៨, ៤២០
ជំងឺសិរមាន់ ២១០
ជំងឺសិរមាន់ ២១០, ២១២, ៤០០, ៤០២
ជំងឺកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ១១៣
ជំងឺក្អកមាន់ ១៦៨, **៣១៣**
ថ្នាំព្យាបាល ៣៣៦
ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការ ១៤៧, ២៩៦
ជំងឺភ្នែកស្ងួត ១១៣, **២២៦**, ៣០៦, ៣៣៧, ៣៩២, ៤២៨
ជំងឺតាឡាសសេមី ៣២១
ជំងឺអុតធំ
ជំនឿអំពី ១១
ជំងឺរលាកទ្វារមាស
ការបង្ករោគ ១២
ថ្នាំធម្មជាតិ ១២
ជំងឺខ្សោយ
ថ្នាំធម្មជាតិ ១៥
ជំងឺប្រកាំង ១៦២, ៤២៤
ជាំមុខពេលមានផ្ទៃពោះ ២០៧
ជំនឿ
ដែលមានគ្រោះថ្នាក់ ៤, ៥, ១០-១១
តទ្ទិពលព្យាបាលនៃ ២
ជំនឿពីដូនតា ៣, **៦-៨**, ១២៣
ជើងកោងចូលក្នុង ៣១៩
ជប់ខ្យល់ ៤២១

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំនួយសង្គ្រោះ ៧៥-១០៦, ៤២២
ជើង
ខ្វែងដូចកន្ត្រៃ ៣២០
ការពិនិត្យជើង ៣៧
ឈឺចុកចាប់ក្នុង ២៨៨, ៣២១
ជាតិទឹក ៣៩-៤០, ១៥១
ជីពចរ ៣២-៣៣, ៤១, ៤១០-៤១១, ៤២៦
ជញ្ជីង (ថ្លឹងទារក) ២៩៧
ជាតិម្សៅ ១១០, ២០៣, ៤០៨, ៤២៧
ជ្រាំង ២៣២, ២៤២, ៤០០
ឈឺឆ្អឹងខ្នង ១៧៣-១៧៤, ២៤៨
ឈាម
និងជំងឺអេដស៍ ៣៩៩, ៤០១
ជុំឈាមកក ២៨៨
ក្អកឈាក់ឈាម ១៦៨
ព្រូន ១៤៦
ក្នុងលាមក ១២៨, ១៤៤-១៤៦, ១៥៧-១៥៨, ៣០៦, ៤០១
ក្នុងទឹកនោម ១៤៦, ២៣៤
ក្នុងកំអួត (ក្រិនថ្លើម) ៣២៨
ក្នុងកំអួត (ដំបៅក្រពះ) ១២៨
(មើលការហូរឈាម)
ឈើច្រត់ និងរបៀបធ្វើ ៣១៥
ឈឺក្បាល ១៦២, ២៤៩, ៤១០
ឈឺចាក់ក្នុងសន្លាក់ ១០១-១០២, ១៧៣, ៣១០, ៣២៤
ឈឺចាប់ឆ្អឹងខ្នងខាងក្រោម ១៧៣, ២៤៨
ឈឺបំពង់ក ១៦៣, **៣០៩-៣១០**
ឈឺក្រពះ ១២, ៩៣, ៤២៧
ឈឺធ្មេញ ២៣១
ដៃ
សាច់ដុំនិងសរសៃប្រសាទ ៣៧
ស្ពឹក ឬឈឺចាប់នៅ ៣២៥
ដំបៅត្រែ ១៣, **២១៤**, ៤២០
ដបបំបៅ ១២០, ១៥៤, ២៩៦
ដោះ
ការថែទាំ ២៧៧, ២៧៩
ហើម ២៧៨-២៧៩
ដើមដំបងយក្ស ១៣, ២៣២
ដំបៅរលួយក្នុងមាត់ ២៣២
ដំបៅទាមទ្បា ២៣៧
ដំណើរឈាមរត់ ខ្សោយ (មើលសរសៃវ៉ែន)
ដាំដំណាំឆ្លាស់គ្នា ដំ.១៣, ១១៥, ១១៧, ៤២៧
ដំណើរចេះតែព្រួយថាមានជំងឺ ៣២៩
ដំបៅរលួយ ២១៣
ដង្កូវក្នុងសាច់ ១៤៤
ដែក
ឆ្នាំងដែក ១១៧
អាហារដែលមានជាតិដែក ១២៤
ពីដែកគោលក្នុងទឹកក្រូចឆ្មា ១១៨
ថ្នាំគ្រាប់ ៥១, ១១៨, ១២៤, ៣០៧, ៣៣៥, ៣៩៣, ៤០៥
ដេកមិនលក់ ៣២៨
ដុំ
នៅក្នុងពោះ ៣៥, ២៤៣, ២៨០
នៅក្នុងដោះ ២៧៩
នៅលើមុខនិងដងខ្លួន ១៩១, ២២៨
ដែលចេះតែធំឡើង ១៩៦, ២៨០
ដំបៅលើប្រដាប់ភេទ ២៣៨, ៤២០
ដំណើរនៃការអស់រដូវប្រចាំខែ ២៤៦, ៤២៤
ដុំដៃស្បូន ២៨០
ដំណាំឆ្លាស់គ្នា ដំ.១៣, ១១៥, ១១៧, ៤២៧
ដំបៅតូចៗមានខ្ទុះ ២០១, ២១១
ដំបៅ
ដំបៅត្រែ ៤១, ២១៤
រ៉ាំរ៉ៃ ២០, ១២៧, ២១២, ២១៣, ២៣៦, ៣២៤, ៤០៦
ចំហ ធំ ១២៧, ២១៣-២១៤
មាត់ ២៣២
ជើង ៣២៤
លិង្គ ឬប្រដាប់ភេទ ១៩៩, ២០៥, ២៣២, ២៣៧, ២៣៨, ២៤២, ៤០០, ៤០២-៤០៣
ស្ករនិងទឹកឃ្មុំជាថ្នាំព្យាបាល ២១៣, ២១៤
ដំបៅដែលរីកធំទៅៗ ១២៧, ១៩១, ២១១, ២១៣, ២១៤
ដែលគ្មានការឈឺចាប់ ១៩១, ២៣៧, ២៧៩
លាយខ្ទុះ ១៩៩, ២០១, ៤០៦
ថ្នាំធម្មជាតិ ១៣
ដំបៅ ៤២៨
នៅកញ្ចក់ភ្នែក ២២៤-២២៥
ស្បែក ២០, ២១២, ២១៣, ៣២៤
ក្រពះ ១៣, ៣៦, ៥៣, ១២៨-១២៩, ១៤៩, ៣៨២
ដំបៅក្រពះ ១២៨-១២៩, ១៤៩, ៣៨១-៣៨២
ថ្នាំធម្មជាតិ ១៣
ដើមឥស្សីផ្សំស្រេច ១២
ដើមសាវម៉ាវព្រៃ
ការដេកមិនលក់ ១៣
ថ្នាំធម្មជាតិ ១៣
ដំបៅរលាក
ថ្នាំធម្មជាតិ ១៣

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ដីធ្លី
ការបែងចែកដីធ្លី ដំ.៧, ដំ.១១, ៤១៣
ការប្រើ ដំ.១១, ដំ.១៣-ដំ.១៦, ១១៥
ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ ៣៧៩-៣៨០
ថ្នាំសន្តំ ៣៨០-៣៨១
ថ្នាំប្រឆាំងអាស៊ីត ៥២, ៦៤, **១២៩**, ២៤៨, ៣២៤, ៣៨១-៣៨២
ថ្នាំប្រឆាំងរាក ១៥៦
ថ្នាំអង់ទីអ៊ីស្តាមីន ៧០, ១៦៥, ២០៤, **៣៨៦-៣៨៧**, ៤១៩
ថ្នាំអង់ទីស្បាស្មូឌិក ២៣៥, ៣២៩, **៣៨១**
ថ្នាំអង់ទីតុកស៊ីន ៣៨៨-៣៨៩, ៤១៩
និងស្តុកអាល់ឡែស៊ី ៧០, ១០៥
សម្រាប់តេតាណូស ៣៨៩
(មើលថ្នាំប្រឆាំងពិស)
ថ្នាំប្រឆាំងពិស ៧០, ៣៨៨-៣៨៩
សម្រាប់ខ្យាដំរីទិច ៣៨៨
សម្រាប់ពស់ចិក ១០៥, ៣៨៨
ការព្យាបាលនៅតាមផ្ទះ សម្រាប់ពស់ចិក ៣
ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត ២៨៥, **២៨៦-២៨៩**, ៣៩៤-៣៩៥, ៤១០
ថ្នាំដែលមានឈ្មោះពាណិជ្ជកម្ម ៥៥, ៣៣៣, **៣៣៩**, ៤២០
ថ្នាំផ្សំគ្នា ៥២, ២៨៥
ថ្នាំពពុះពន្យារកំណើត ២៩០, ៣៩៦
ថ្នាំបន្តក់ច្រមុះ ១៦៤, ១៦៥, ៤២១
ថ្នាំបង្ការ ជំងឺខាន់ស្លាក់ ក្អកមាន់ និងតេតាណូស ១៤៧
ថ្នាំទម្លាក់កំហាក ៥២, ៣៨៤, ៤២២
ថ្នាំពពុះពន្យារកំណើត ២៨៥, **២៩០**, ៣៩៦
ថ្នាំវិទ្យាសាស្ត្រ ៣៣៣, **៣៣៩**, ៤២៣
ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ១៩, ១០៣, ១៨៧, ៣៧៣, **៤១២-៤១៣**, ៤២៣
ថ្នាំសម្រាប់ចាក់តាមសរសៃឈាម ៤០, **៥៣**, ៦៧, ១៥២
ថ្នាំបញ្ចុះ ១៥-១៦, ៣៨៣
ការប្រើថ្នាំបញ្ចុះខុស ១២៦
ថ្នាំរុក្ខជាតិ ១២-១៣
ថ្នាំណេវ៉ារ៉ាពីន ២៤៩, ៤០០
ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត ២៨៥-២៨៩, ៣៩៤-៣៩៥
ថ្នាំឆ្លាក់/ឃារសាច់ដុំ ២២០
ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត
រលាកភ្នែក ២១៩
បណ្តាលឲ្យទារកកើតមិនគ្រប់លក្ខណៈ ២៤៧
ការប្រើប្រាស់ខុសនៃ ៤១២-៤១៣
ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត ២៨៥-២៨៩, ៣៩៤-៣៩៥
ថ្នាំជក់ ១២៩, ៤១៦-៤១៧
ថ្នាំដុសធ្មេញ ២៣០
ថ្នាំពេទ្យ
ឈ្មោះពាណិជ្ជកម្ម ៥៥, ៣៣, ៣៣៩
ការប្រយ័ត្នក្នុងការឲ្យថ្នាំទៅទារក ៥៤, ២៧២
គ្រោះថ្នាក់នៃការប្រើថ្នាំខុស ៥០-៥៣
ក្នុងអំឡុងពេលសម្រាលកូនឬក្រោយពេលសម្រាលកូន ២៦៦
ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ៥៤, ២៤៧
ចំពោះកុមារតូចៗ ៦២
ឈ្មោះថ្នាំវិទ្យាសាស្ត្រ ៣៣៣, ៣៣៩
ការណែនាំក្នុងការប្រើ ដំ.១៨, ដំ.១៩, ៤៩-៧៣, ៣៣៩, ៣៩៦
ការព្យាបាលដោយមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំពេទ្យ ៤៥-៤៨
របៀបវាស់និងឲ្យថ្នាំ ៥៩-៦៤, ៣៤០
របៀបសរសេរការណែនាំ ៦៣-៦៤
ការប្រើថ្នាំពេទ្យឲ្យមានកំណត់ ដំ.១៨-ដំ.១៩, ៤៩
ថ្នាំដែលមិនមែនសម្រាប់ចាក់ ៥៦
ប្រតិកម្មចំពោះ ៦៨, ៧០-៧១, ៣៥១
ការប្រើថ្នាំ កម្រិតប្រើ និងការប្រុងប្រយ័ត្ន ៣៣៩-៣៩៨
ពេលដែលមិនត្រូវប្រើ ៥៤-៦៤
ថ្នាំបង្ការ ដំ.១៧, ១៧, **១៣១-១៥០**
អនាម័យ ១៣១-១៣៦
របៀបជៀសវាងជំងឺ ១០៨, ១៨-១៥០, ២៤២, ៣២៦
ការអនាម័យ ១៣៧-១៣៩
ជំងឺកាមរោគ ២៣៩, ៤០១-៤០៣
ថ្នាំវ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺ ១៤៧
ព្លួននិងប៉ារ៉ាស៊ីតពោះវៀនដទៃទៀត ១៤០-១៤៦
ថ្នាំបញ្ចុះ ១៥-១៦
ការប្រើខុសនៃ ៩២, ១២៦
ថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោល ២៨៥, ៣៩៦
ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត ២៨៩, ២៩៤, **៣៩៥**
ថ្នាំសំរកហើម ២២៤, ៤២៧
ថ្នាំបំបាត់ ៤២៧
ក្អក ៥២, ៣៨៤
ថ្នាំបុរាណ ១, **៦**
សំនួរចម្លើយអំពី **៦**
វិធីបញ្ជាក់ថាមានប្រសិទ្ធភាព **១០**
ថ្នេរ ៨៦, ២៥៥, ២៦៩, ៤២៣
ថ្នាំស្តឹកសម្រាប់ ៣៨០
ថង់ទឹកប្រមាត់ ៤២២
ថង់ទឹកភ្លោះ ២៥៦, ២៥៨, **២៥៩-២៦០**, ៤២០
ថង់ទឹកភ្នែក និងការបង្ករោគ ២១៧, **២២៣**
ថ្ងៃដែលអាចមានការបង្កកំណើត ២៤៤, **២៩១**
ថ្លើម ៣៦, ៤២៤
អាប់សែ ១៤៤-១៤៥

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំងឺ ១៧២, ២៨៨, ៣២៨
ជាតិចំរាញ់ពីថ្លើម ៦៥, ៦៧
ថង់ពងស្វាស ២៣៣, ៤២៧
ដំបៅតូចៗនៅលើ ១៩៩
ហើម ៣១៧
តមហារីកដោះ ២៧៩
ត្រចៀក
របៀបពិនិត្យត្រចៀកអ្នកជំងឺ ៣៤
ការបង្ករោគនៅ ៣០៩
កូនកណ្តុរនៅពីក្រោយ ៨៨
ហឹុង ១០៧, ៣២៧
តម្រងនោម ២៣៣-២៣៤, ៤២៤
តេនញ៉ា ១៤៣, ៣៧៦
តេតាណូស ១៨២-១៨៤
បង្កដោយរបួស ៨៤, ៨៩, ៤០៧
លើទារក ១៨២-១៨៣, ២៧៣
ថ្នាំសម្រាប់ ៣៣៦-៣៣៧, ៣៨៩-៣៩០
ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការ ១៤៧, ១៨៤, ២៩៦
ត្រាកូម ២២០
ទងផ្ចិត ៤២៨
និងជំងឺតេតាណូស ១៨២
វិធីកាត់ទងផ្ចិត ២៦២-២៦៣
ការបង្ករោគ ២៧០, ២៧២
ព័ទ្ធជុំវិញកទារក ២៦៨
ទឹកថ្នាំសម្រាប់លាងសម្អាត ៧៤, ៤០១
ទាមឡា ២៣៨, ៤០៣, ៤២០
ទឹកថ្នាំសម្រាប់លាងសម្អាតទ្វារមាស ២៤១, ២៤៧, ២៥៨, ២៨១, ២៩២, ៣៦១, ៤២២
ទល់លាមក ១៦, **១២៦**
ជាសញ្ញាមួយនៃបញ្ហាពោះស្រួចស្រាល់ ៩៤
ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ២៤៨
ការព្យាបាលនិងការបង្ការ ១២៦, ៣៨៣
ទ្វារសម្រាលកូន (មើលទ្វារមាស)
ទឹកបញ្ចុះ ១៥, ៧៦, ៩២, ៤២២
ទឹកដោះគោ
និងជំងឺរាក ១៥៦
និងដំបៅក្រពះ ១២៩
ម្សៅ ៣៩២
ទឹកដោះម៉ាញ៉េស៊ី ១៦, ៣៨៣
ទារក
និងជំងឺតេតាណូស ១៨២-១៨៣
ការបង្ករោគក្នុងឈាមដោយបាក់តេរី ២៧៥
ងូតទឹក ៧, ២៦៣, ២៧០
ភ្នែក ២២១, ២៣៧, ២៧០
ការបំបៅដោះ ១២០, ២៦៣, ២៧១
ក្លួនលូន ៣១៧
ជំងឺរបស់ ២៧២-២៧៥
ថ្នាំសម្រាប់ ៥៤, ២៧២, ៣៣៧
បញ្ហាពេលសម្រាលកូន ២៦៨
តូច កើតមិនគ្រប់ខែ និងមិនគ្រប់ទម្ងន់ ៤០៥
ទងផ្ចិត ២៦២-២៦៣, ២៧០
កូនភ្លោះ ២៦៩
ទម្ងន់
ការងូតទឹក ៦
ការពិនិត្យទារក ៣៤
ការបំបៅទារក ១២០-១២១
កើតជំងឺរាក ១៥៩
មានបញ្ហាស្បែក ២១៥
(មើលកុមារនិងទារក)
និងរបបអាហារ ១១០-១១១, ១២៧
ការកំណត់កម្រិតប្រើប្រាស់ថ្នាំ ៣៤០
ជញ្ជីង ដែលធ្វើនៅតាមផ្ទះ ២៥០
សារសំខាន់នៃការស្រកទម្ងន់ ១២៥-១២៧, ៣២៥-៣២៦
ទម្ងន់គិតជាផោន និងគីឡូ ៦២
ការវាល់ថ្នាំពេទ្យ ៥៩-៦១
ការឡើងទម្ងន់ ចំពោះកុមារ ២៩៧-៣០៤
ការឡើងទម្ងន់ ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ២៤៧, ២៥០
ទឹកអ៊ូរ៉ាលីត ១៥២, ៣១១, ៣៨២-៣៨៣, ៤០០, ៤២៦
និងការក្អួត ១៦១
ជាទឹកបញ្ចុះ ១៥
សម្រាប់បញ្ហាពោះស្រួចស្រាល់ ៩៥
សម្រាប់ការខ្សោះជាតិទឹក ៩, ៤៦, ១៥៨, ៣០៦
សម្រាប់ទារក ២៧៣
សម្រាប់អ្នកជំងឺ ៤០, ៥៣
ទ្វារលាមក ២៣៣, ៤១៩
មានឫសដូងបាត ១៧៥
ដំបៅក្នុង ២៣៨, ៤០០, ៤០២, ៤០៣
ទឹកនោម
ឈាមក្នុងទឹកនោម ១៤៦, ២៣៤, ៣៧៧
ពណ៌ត្នោត ១៧២
ពណ៌លឿងទុំ ១៥១
បរិមាណតិចជាងធម្មតា ១៥១, ២៣៦
នោមច្រើន ឬញឹកញាប់ ១២៧, ២៣៤
លាយខ្ទុះ ២៣៦
ទ្វារមាស ២៣៣, ៤២៨
ការបង្ករោគ ២៤១-២៤២, ៣៧០
ការស្នះសុក ២៤៩
ការរហែកទ្វារមាសពេលសម្រាល

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ទឹកកាម ២៣៣, ២៤៤
ទែម៉ូម៉ែត ៣១, ៣៣៤
ទ្រីកូម៉ូណាស ២៤១
ទីហ្វុស ២៦, **១៩០**
ទឹកដោះគោជូរ ៥៧, ២៣២, ២៤២
ទឹកដោះដំបូង ២៧៧, ៤២១
ធាត់ ១២៦, ៣២៥-៣២៦, ៣២៩
ធនធាន ដំ.៨, ដំ.១២, ១១៥, ២៨៣, ៤២៦
ធ្មេញ ១៣៣, **២២៩-២៣២**
បញ្ហាពោះស្រួចស្រាល់ ១៥, **៩៣-៩៤**, ៤១៩
(មើលពោះវៀន ការហើមពោះ)
ប្រតិកម្មទំនាស់ ៥៤, **១៦៦**
លើស្បែក ២០៣, ២៨៥, ២៩០
ថ្នាំសម្រាប់ ៣៣៧, ៣៨៦-៣៨៧
ជាមួយថ្នាំពេទ្យ ៥៤, ៥៦, ៦៨, ៧០-៧១, ៣៥១
ប្រទាលកន្ទុយក្រពើ ១៣, ១២៩
បាក់តេរី ១៩, ៥៥, ៤២០
បង់រុំ ៨៥, ៨៧, **១០១-១០២**, ៣៣៦
ប៊ីឡាហ្សា ១៤៦
បញ្ហាពីកំណើត ៦, ២៤៧, ២៧២, ២៨៩, **៣១៨-៣២១**, ៤១២
ប្លោកនោម ២៣៣
ការបង្ករោគ ២៤៣
គ្រួសក្នុងប្លោកនោម ២៣៤, ២៣៥
បូស (អាប់សែ) ២០២, ៤២០
បន្ទោរបង់លាម ២៤២, ៤២០
(មើលលាមក)
បំបៅដោយទឹកដោះម្តាយ ដំ.១២, ១២០-១២២
និងការពន្យារកំណើត ២៨៥, ២៨៩, ២៩៤, ៣៩៥
និងអាហារចិញ្ចឹមរាងកាយយ៉ាងល្អ ១១៤, ១១៦, ៣០៤
និងបង្ការជំងឺរាក ១៥៤, ១៥៦
ដល់ទារក ២៧១, ២៧៧, ៤០៥
ជំនឿអំពី ២, ៧
(មើលដោះ)
បាក់ឆ្អឹង ១៤, **៩៨-៩៩**
ប្រេងល្ហុង ១៦
ប្រហោងក្នុងធ្មេញ ២២៩-២៣០, ៤២០
ប័ណ្ណសុខភាពកុមារ ដំ.២០, ដំ.២៤, **២៩៧-៣០៤**, ៤២០
ប្រមេះទឹកថ្លា ២២១, ២៣៤, **២៣៦-២៣៧**, ៣៥៦, ៣៦០, ៣៧៩
បារី (មើលការជក់បារី)
បញ្ហាដែលមានពីកំណើត ៧, ២៨៩, **៣១៦-៣២១**, ៤២១
របបអាហារសម្រាប់ប្រភេទជំងឺផ្សេងៗ ៤០, **១២៤-១៣០**
ពិបាករំលាយអាហារ, ឆ្អល់ចុងដង្ហើម, និងដំបៅក្រពះ ១២៨-១២៩
ភាពស្លេកស្លាំង ១២៤
ទល់លាមក ១៦, ១២៦, ៣៨៣
ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ៤០, ១២៧
រាក ១៥៥-១៥៦, ១៥៩
មនុស្សធាត់ ១២៦
ជំងឺពកក ១៣០
ជំងឺលើសឈាម ១២៥
ប្រអប់ជើង
កោងចូលក្នុង ៣១៩
បាត់បង់ញាណដឹងក្នុង ១២៧, ១៦២, ១៧៣, ១៩១-១៩២
ហើម ១១៣, ១២៤, ១៤៤, ១៧៦, ២៤៨-២៤៩, ៣២៣
ប្រដាប់បន្តពូជ ២០៥, ២៣២, **២៣៣-២៤៤**, ៤២៣
ដំបៅនៅលើ ២៣៧, ៤០២-៤០៣
ប្រមេះទឹកបាយ ២២១, **២៣៦-២៣៧**, ២៥៥, ៣៦០
(មើលជំងឺកាមរោគ)
បង្ហើយ
ជត ៦, ៩, ១៥១, ២៧៤
ប៉ោង ២៧៤
(មើលការខ្សោះជាតិទឹក)
បបូរមាត់ឆែប ៣១៨, ៤២៣
បេះដូង
គាំងបេះដូង ៣២៥
ការភាន់ច្រឡំជាមួយនិងការឆ្អល់ក្រពះ ១២៨
បញ្ហា ៣៣, ៣១០, ៣២៥, ៤១០
បញ្ហាដែលទាកទងនឹងតំណរពូជ ១៨, ៣១៨-៣១៩, ៣២១, ៤២៣
បង្កន់អនាម័យ ១៣៧-១៣៩, ១៥៣
ប្រតិកម្មនៃជំងឺឃ្លង់ ១៩១, ៣៦៤
ប្រអប់ថ្នាំពេទ្យ ៣៣១-៣៣៧
ប្រេងអំបិល ១៦, ៣៨៣
បង្គន់ ១៣៧-១៣៩
ប៉ារ៉ាស៊ីត ១៩, ៤២៥
ក្នុងពោះវៀន ១៩, ១៤០-១៤៥, ៣០៨
នៅលើស្បែក ១៩, ១៩៩-២០១
ប្រូតេអ៊ីន ១១០-១១៣, ១១៦-១១៨, ១២១
បញ្ហាអប្ប ១១៤, ៣០៦, ៣១៨, ៣២០-៣២១, ៤២៦
បាក់ឆ្អឹងជំនីរ ៩៩
បង្អែម ១១៥, ១១៩, ១២២, ២២៩, ៤០៨
បំពង់ក
ដុំពកលើបំពង់ក ១៣០, ៤២៣
វត្ថុជាប់ក្នុង ៧៩
ឈឺបំពង់ក ១៦៣, ៣០៩-៣១០

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ប្រពៃណី ដំ.៣, ដំ.១១, ១, ២, ២១
បំពង់ទឹកនោម ២៣៣
បង្ហូរនោម ២៣៣, ២៣៥, ៤២៨
បង្គន់អនាម័យដែលមានខ្យល់ចេញចូល ១៣៩
បង្គន់អនាម័យពិសេស ១៣៩
បណ្តាសា ៦
ប្រទាលកន្ទុយក្រពើ ១៣
ប្រេងខ្យល់ ១៥
ជាសុខភាពនៃអ្នកជំងឺ ៣៩
ជលវិបាកនៃការរំលូតកូន ២៤៣, **៤១៤-៤១៥**
ផ្នែកខ្មៅនៃភ្នែក ២១៧, ២១៨, ២២៤, ២២៥, ២២៦, ២២៨
ផែនការគ្រួសារ ដំ.១៦, ២៤៦, **២៨៣-២៩៤**, ៣៩៤-៣៩៦, ៤១៥
និងការមិនអាចមានកូន ២៤៤
ផ្ទះសម្បែង ដំ.១០
ផ្ទិត ៤២៥
កាត់ទងផ្ទិត ២៦២-២៦៣
ផ្ទិតលៀន ៣១៧, ៣១៨
ការបង្ករោគ ១៨២, ២៧២
ផ្លូវទឹកនោម ៣៦, **២៣៣-២៣៤**, ៤២៨
ផ្លែល្ពៅ ១៣
ផ្តាសាយ និង "ផ្តាសាយធំ" ៤៥, ៥៧, **១៦៣**, ៣០៨
របបអាហារ ១២៣
ថ្នាំធម្មជាតិ ១៦
ផ្តាសាយធំ ៤៥, ៥៧, **១៦៣**, ៣០៨, ៤២២
ពិការសាច់ដុំមុខ ៣២៧
ពោះ
បញ្ហាពោះស្រួចស្រាល់ ៩៣-៩៤
ការពិនិត្យពោះ ៣៥-៣៦
ដុំក្នុងពោះ ២៨០
ឈឺចាប់នៅផ្នែកខាងក្រោមនៃពោះ ២៤៣
(មើលពោះវៀន ហើមពោះ)
ពងទឹកនៅស្បែក
មកពីថ្នាំ ៣៥៨, ៣៦១
មកពីការប៉ះពាល់រុក្ខជាតិមួយចំនួន ។ល។ ២០៤
ដោយការលាក ៩៦
ដោយកើតជំងឺអ៊ុតស្វាយ ៣១១
ដោយកើតជំងឺត្រអក ២១៦
ពោត ២១០, ៤២១
ពិការភាព (មិនគ្រប់លក្ខណៈ) ៣១៨, ៤២១
ពិការភាព
ការចាក់ថ្នាំដែលបណ្តាលឲ្យ ៧៤, ៣១៤
ចំពោះកុមារ ៧៤, ៣១៤, ៣១៨-៣២១
ព័ត៌មានស្តីពីកម្រិតប្រើប្រាស់ថ្នាំ ៣៤០
ព្រិលភ្នែកមើលរូបបែកជាពីរ ២២៧
ពិសស្បែក ២១២
ព្រៃកម្រាមដៃនិងឬជើង ៣១៨-៣១៩
ពងបែកក្នុងមាត់ ៤៨, ១៧១, **២៣២**
ព្លូន ឈាម ១៤៦, ៣៧៧, ៤២២
ពោះវៀន
ការចុក ១២, ១០៦, ១៤៥, ១៥៧, ២៤៣, ៣៨១
ករណីបន្ទាន់ ៣៥, ៩៣-៩៤
ការបង្ករោគ ៤៧, ១៣១, ១៤៤-១៤៥, ១៥៣, ១៨៩
ស្ទះពោះវៀន , ៩៤
ធ្លាក់ចេញក្រៅទ្វារលាមក ១៤២
ធ្លាយចេញតាមមុខរបួស ៩២
របួស ៩២
ព្លូនទំពក់ ១៣៣, **១៤២**, ២៩៦, ៣០៧
ពពែឆ្កែ ២២៤
ពងបែកនៅក្នុងមាត់ ២០២
ព្លូនក្នុងពោះវៀន ១៣, **១៤០-១៤៥**, ៤២៣
ពោះវៀនបត់ចូលទៅក្នុងរន្ធពោះវៀន ៩៤, ៤២៤
ពាក្យសម្រាប់ឱសថស្ថាន ៣៣៨
ពិស
ខាំ ១០៤-១០៦
រុក្ខជាតិ ២០៤
ពិនិត្យមើលចលនាវេឆ្លិច ១៨៣, ៤២៦
ព្លូនមូល (អាស្ការីស) ១៤០-១៤១
ពស់ចឹក ១០៤-១០៥
ថ្នាំប្រឆាំងពិស ១០៥, ៣៣៧, ៣៨៨
ការព្យាបាលតាមផ្ទះ ៣
ពីងពាងខាំ ១០៦
ពន្លឺថ្ងៃ
និងមុន ២១១
និងជំងឺឆ្អឹងទន់ ១២៥
និងបញ្ហាស្បែក ១៩៥
ពងស្វាស ១១, ២៣៣
ការហើមពងស្វាស ៣១២, ៣១៧
ព្លូន ១៤០-១៤៦, ២២៧-២២៨, ៤០៦-៤០៧
បណ្តាលឲ្យស្ទះពោះវៀន ៩៤
ចំពោះកុមារ ៣០៨
ថ្នាំសម្រាប់ ៣៣៥, ៣៧៤-៣៧៦
ការបង្ការ ៤៧, ១៣១-១៣៤
ព្លូន ១៤១
ព្លូនទំពក់ ១៣៣, **១៤២**
ព្លូនមូល ១៤២
ថ្នាំធម្មជាតិ ១៣

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ភាពស្លេកស្លាំង ១២៤, ៤១៩
បណ្តាលមកពី ១១៣, ១២៤
ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ២៤៨-២៤៩
ចំពោះកុមារ ៣០៧, ៣២១
ការព្យាបាល ៣៣៥, ៣៩២-៣៩៤
ភាពស្ពាំ ៤២៦
ជាមួយអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ដំ.១៩, ៥៧-៥៨, ២៣៧, ៣៥១
នឹងការបង្ករោគ ១០៨, ១២០, ២៧១
ភ្លាត់ស្មា ១០១
ភ្លាត់ឆ្អឹងកង ១៧៣
ភេសជ្ជៈ ១៥៥, ១៦១, ២២៩
ភ្នែកស្រលៀង ២២៣
ភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិ ដំ.១-ដំ.៧, ដំ.២៩, ៤៣, ៣៤០
ភាពខ្សោយ, អស់កម្លាំង ១២៤, ៣២៣, ៤០០
ភេសជ្ជៈកាបូណាត ១១៥, **១៥០**
ភ្នែកឡើងបាយ ២២៥, ៣២៣, ៤២០
ភ្នែកស្រឡេះ ២២៣, ៣១៨
ភ្លាត់ឆ្អឹង ៣៨, ១០១, ៣១៦, ៤២២
ភេសជ្ជៈ(ស្រា) ១៤៨-១៤៩, ៣១៨, ៣២៥, ៣២៦,៣២៨, ៤០០, ៤១៦
ភ្នែក ២១៧-២២៨
ភ្នែកស្រឡេះ ២២៣
រោគសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ ៣៣, ២១៧
ភាពស្ងួតនៃភ្នែក ១០៧, ១១៣
ពិនិត្យភ្នែក ៣៣
បញ្ហាភ្នែកចំពោះមនុស្សចាស់ ៣២៣
បញ្ហាភ្នែកដោយជំងឺឃ្លង់ ១៩២
ធូលីចូលភ្នែក ៤៨, ២១៨
នៃទារក ២២១, ២៧០, ៣៧៩, ៣៩២
ក្រហមហើយឈឺ ២១៩, ២២៥
ពណ៌លឿង ៣០, ១៧២, ២៧៤, ៣២៨, ៣២៩
ភ្នាក់ងារសុខភាព ដំ.១, ដំ.៧, ដំ.២៩, ៤៣, ២៤៦, ៣៤០
ភ្នែកខ្សោយ ២២៣
ភាពជាអ្នកដឹកនាំ ដំ.៥
មន្តអាគម ២, ៥, **៦**, ៤២០
មុនពណ៌ខ្មៅតូចៗ ២១១, ៤២០
មន្តអាគមផ្លូវងងឹត ៥
មហារីក ៤១២, ៤២០
ជំនឿអំពី ១១
និងថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត ២៨៨-២៨៩
និងការជក់បារី ១១៩, ១៤៩, ១៦៨
ដោះ ២៧៩
ស្បែក ១៩៧, ២១១, ៣៩៩
ស្បូន ២៨០
មូលហេតុនៃជំងឺ ដំ.៦-ដំ.៧, ដំ.១០, ដំ.២៧, **១៧-១៩**
មាត់ស្បូន ២៨៨, ៤២០
មុត ៨៤-៨៦
មរណភាព ការទទួលយក ៣៣០
មុខ
ស្ពឹក ៣១៨
ដុំពកៗនៅលើមុខ ១៩១
ការខ្វិននៃ ៣៧, ៣២៧
មេរោគ ១៩, ៤២៣
ម៉ាំរ៉ាស្ម ១១២
មីក្រូស្កុប ១៩, ១៤៤
ម៉ូនីលីយ៉ាស៊ីស (ជ្រាំង) ២៣២, ២៤២, ៤០០
មូស ១៨៦-១៨៧
ម្តាយ
សុខភាពក្រោយពេលសម្រាលកូន ២៧៦, ២៨០
សុខភាពនិងជំងឺរបស់កូន ២៩៥-៣២១
ព័ត៌មានអំពី ២៤៥-២៨២
ការថែទាំពេលសម្រាលកូន ២៥០-២៥៣
(មើលផែនការគ្រួសារ)
មាត់ ១០៧, **២២៩-២៣២**
ម្ជុល ៧៤, ៣៩៩, ៤០១
មនុស្សចាស់ជរា ៨៣, ២១៤, ២៣៥, ៣២៣-៣៣០
មុនមុខ ២១១, ៤១៩
(មើលអ៊ុតស្វាយ)
មនុស្សសន្លប់ ៧៨, ៤២៤
ការដកដង្ហើម ៣២
ភាពខុសគ្នានៃទំហំកូនក្រមុំភ្នែក ៣៣
ស្លុក ៧៧
ម្រុំ ១៥
រឹងសរសៃអាថែ ៣២៦
រំលូតកូន ២៤៣, ២៨៤, **៤១៤-៤១៥**
(មើលការរលូតកូន)
រលាកច្រមុះដោយប្រតិកម្មទំនាស់ ១៦៥, ៤២៧
រាកមូលដោយបាក់តេរី ១៤៥
រណប ៣១៥
របួសដោយគ្រាប់កាំភ្លើង
នៅដៃឬជើង ៩០
នៅពោះ ១៥, ៩២-៩៣
នៅក្បាល ៩១
រលាកកោសិកាស្បែក ២១២
រលាកភ្នែកដោយជាតិគីមី ២១៩
របួសទ្រូង ៩១
រួញសាច់ដុំ ៣១៤, ៤២១
រួមសហការណ៍ ដំ.២៤

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

រលាកថង់ទឹកភ្នែក ២២៣
របបអាហារ ៤២១
ចំពោះគ្រុនក្តៅ ៨
សម្រាប់ម្តាយបន្ទាប់ពីសម្រាលកូន ៨, ១២៣, ២៧៦
សម្រាប់អ្នកជំងឺ ៤០, ១២៣
សម្រាប់កុមារតូចៗ ១២០-១២២
សម្រាប់អ្នកជំងឺផ្សេងៗ ៤០, ១២៤-១៣០, ១៥៤-១៥៦
យោបល់មិនល្អអំពី ១២៣
អ្វីដែលត្រូវជៀសវាង ១១៩
ដែលត្រូវបរិភោគដើម្បីឲ្យមានសុខភាពល្អ ១១០-១១១
នៅពេលលេបថ្នាំ ១២៣
ជាមួយការលេបថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត ២៨៦
(មើលអាហារនិងអាហារូបត្ថម្ភ)
រាកមួល ១៤៤-១៤៥, ៤២២
(ចូរមើលជំងឺរាក)
រុយ
និងជំងឺ ដំ.២៣, ១៣៥, ២២៧-២២៨, ៤០៦
ចំណុចពណ៌នៅមុខភ្នែក ២២៧, ៣២៣
រន្ធនៅក្នុងក្របកភ្នែក ២២០
រុក្ខជាតិ ញាបាល ១២-១៣, ៤២៣
រើមធំ ២០៤, ៤០០
រលាកសាច់បំពង់ក ៣០៩
របួស
ការលើកអ្នករបួស ៩៩-១០០
នៃអ្នកបាត់បង់ស្មារតី ៧៨
ធ្ងន់ធ្ងរ ៣៣
នៅក្នុងភ្នែក ២១៨
រលាកប្រស្រីភ្នែក ៣៣, ២១៩, **២២១**
រឹងថ្ពាម (មើលតេតាណូស)
រដូវប្រចាំខែ ២៤៥-២៤៦, ២៨១, ២៨៥, ២៩៤, ៣៩៤-៣៩៧
រោគក្រឡឺទែន ៣១២
របាយការណ៍អ្នកជំងឺ ៤៤
រុក្ខជាតិ
ថ្នាំ ១២-១៣
បណ្តាលឲ្យរមាស់ ២០៤
រយៈពេលក្រោយសម្រាលកូន ៤២៦
របបអាហារ ១២៣
ការធ្លាក់ឈាមក្រោយ ២៦៦, ៣៩១
របេងកូនកណ្តុរ ២១២
រើមធំ ២០៤, ៤០០
រោគសញ្ញា ២០, **២៩**, ៤២៧
រលាកបំពង់កដោយមេរោគស្តិបតូកូក ៣១០
រទេះរុញ ១០០
រោគសញ្ញា ២៩
រលាកបំពង់ក ៣០៩
រង្វាស់ជាអ៊ុយនីតេ ៦០
រោគសញ្ញានៃការផ្តាច់គ្រឿងញៀន
ពីការញៀនគ្រឿង ៤១៧
ដើម្បីបង្ការការមានផ្ទៃពោះ ២៨៥, **២៩៤**
រោគស្បែកផ្សូរីយ៉ាស៊ីស ២១៦
របួស
ពោះ ៩២
គ្រាប់កាំភ្លើង ៩០-៩៣
ទ្រូង ៩១
ការឃាត់ឈាម ៨២
ជ្រៅ ៨៩-៩២
ដោយសារឆ្អឹងដែលបាក់ ៩៩
វិធីបិទ ៨៥-៨៦
របួសដែលមានការបង្ករោគ ៨៨-៨៩, ២១៣, ៤០១
កាំបិត និងគ្រាប់កាំភ្លើង ៨៩-៩៣
ថ្នាំ ៩៣-៣៣៤
តូច ៨៤
ដែលអាចបណ្តាលឲ្យកើតតេតាណូស ៨៩, ១៨២
ភ្នែក ២១៧-២១៨
ឫសនៅបាតជើង ២១០
ឫសដូងបាត ១៦, **១៧៥**, ៤២៣
ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ២៤៨
ថ្នាំសម្រាប់ ៣៩២
លង់ទឹក ៧៩, ៤២២
លាមក ១៣២, ២៤២, ៤២២
និងការបង្ករោគ ៨៤, ៩៦, ១៣១
ការព្យាបាលតាមផ្ទះ ១១
ក្នុងមាត់និងច្រមុះរបស់ទារក ២៦៨
លាមកឆ្លងទៅមាត់, ជំងឺឆ្លងមកពី ១៣១-១៣៣, ១៤០, ១៨៨
លំនឹងធម្មជាតិ ៥៨
ល្មុង ១៣
លិង្គ ១៩៩, ២៣២, ២៣៣, ២៣៥-២៤០, ៤០២-៤០៣
លាមក
ក្នុងបញ្ហាពោះស្រួចស្រាល់ ៩៤
ជំងឺរាក ១៤៤-១៤៥
លាមកដូចទឹកអង្ករ ១៥៨
ពណ៌ស ឬស្លេក ១៧២
លាយឈាម ១២៨, ១៤៦, ១៨៩
ជំងឺស៊ីស្តូសូមីយ៉ាស៊ីស ១៤៦, ៣៧៧
ជំងឺគ្រុនពោះវៀន ១៨៩-១៩០
មានដំបៅ ១២៨
ល្មៀត ១៦

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

វិធីសាស្ត្ររួមបញ្ចូលគ្នាសម្រាប់ការពន្យារកំណើត ២៨៥, **២៩២**
វិធីសាស្ត្រពិនិត្យមើលទឹករំអិល ២៨៥, ២៩២
វិបត្តប្រុងក្រឡាភ្លើង ២៤៩
វិធីពន្យារកំណើត ២៩៤
វីរុស ១៩, ៣៩៩-៤០១
វីតាមីន ១១០, ១១១, ១១៦-១១៨, ៣៩២-៣៩៤, ៤០៥
ការចាក់ ៦៥, ៦៧, ១១៨
វិធីល្អបំផុតក្នុងការទទួលបាន ៥២, ១១៨
វីតាមីនអា ២២៦, ៣៩២
វីតាមីនបេ ២០៨
វីតាមីនសេ ២៤៨, ៣៣៥
វីតាមីនបេ៦ ៣៦១, ៣៩៤
វីតាមីនបេ១២ ៥១, ៦៥, ៣៩៣
វីតាមីនកា ២៦៥, ២៧២, ៣៧៣, ៣៩៤
វិញ្ញាណអាក្រក់ ៥
សម្ពាធឈាមចុះទាប ៤១១
សាច់ដុំ
ការពិនិត្យ ៣៧-៣៨
ការបាត់បង់ការគ្រប់គ្រង ៣២០
ស្ទ្រ៉ូអ៊ីត ៥១
សក់ពោត
ហើម ១២
នៃជើង ១២
ថ្នាំធម្មជាតិ ១២
ស្រា
និងក្តៅសន្ធំ ៨១
បញ្ហាបណ្តាលមកពី ១១៩, ១៤៨-១៤៩, ៣២៥, ៣២៦, ៤០០, ៤១៦
ស្ករអាល់ឡែស៊ី ៣០, ១០៥, ៣៥១, ៣៨៦-៣៨៧, ៤១០
សម្ភារៈសម្រាប់សម្រាលកូន ២៥៤-២៥៥
សម្ពាធឈាម ៤២០
ខ្ពស់ ១២៥, ២៤៩, ២៨៨, ៣២៥-៣២៦, ៣៩៥, ៤១១
របៀបវាស់ ៤១០-៤១១
ទាប ៧៧, ៤១១
(មើលស្ករអាល់ឡែស៊ី)
ស្បែក បបូរមាត់ និងក្រចក មានពណ៌ខៀវ ៣០
ស្មៅប្រម៉ាត់មនុស្ស ១៦
សង្កើច ២០០
ស្បែកក្រិន ២១០
សិតយកទឹក ១៤, ៩៨, ៣១៩, ៤២០
សុងបូមទឹកនោម ២៣៩-២៤០, ៣៣៦, ២០
សម្រាលកូន
ការធ្លាក់ឈាមក្រោយសម្រាលកូន ២៦៤-២៦៥
ការប្រើថ្នាំអុកស៊ីតូស៊ីនឲ្យបានត្រឹមត្រូវ ២៦៥-២៦៦
ការកាត់ទងផ្តិត ២៦២-២៦៣
សម្រាលកូនដោយពិបាក ២៦៧-២៦៩, ៣១៩
ការបង្កអោគ ២៦០, ២៧៦
ទីតាំងរបស់ទារក ២៥៧, ២៦១, ២៦៧
ទីតាំងរបស់ម្តាយ ២៦០
មិនគ្រប់ខែ ២៦២
ការរៀបចំសម្រាប់ការសម្រាលកូន ២៥៤-២៥៦
សញ្ញានៃការឈឺពោះសម្រាលកូន ២៥៨
រហែកទ្វារមាស ២៦៩
ស្លាក់ ឬឈ្លក់ ៧៩, ៣១៤
សិរ ២៣៣
សន្លប់ ៧៨, ៤២១
ស្បែរ៉ុំ ១៩៣-១៩៥, ៤២១
ស្រោមអនាម័យ ២៣៩, ២៨៥, ២៨៦, **២៩០**, ៣៩៦, ៤០១-៤០៣
សរសៃសក់ពោត ១២
សន្ទះដ្យាហ្វ្រាម ២៨៥, **២៩០**, ៣៩៦
សង្កត់ដោយផ្ទាល់ ៨២
សង្គ្រោះបន្ទាន់
បញ្ហាក្នុងពោះវៀន ៩៣-៩៥
ថ្នាំពេទ្យ ៣៣២
ការចាក់ថ្នាំ ៦៦
សិរមាន់ ៣៧៤, ៤០២
ស្លូច ២៤៧, **៣១២**, ៣២០
ស្រោមដៃ ជរ ឬប្លាស្ទិក ២៥៥, ២៦២, ២៦៤, ៤០១
សក់
ផ្លាស់ប្តូរដោយខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ ១០៧
ពិនិត្យមើលចៃ ២០០
ជ្រុះសក់ ១០៧
សុខភាព ដំ.៧, ដំ.១១
ស្លឹកតែ ១, ៨
សម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់ ១២៥, ២៤៩, ៣២៥-៣២៦, ៤១១
សីតុណ្ហភាពក្នុងខ្លួនទាប ៤០៩
សារធាតុរ៉ែ ១១១, **១១៦-១១៨**, ៤២៥
ស្នាមអុជខ្មៅលើគ្រាប់ភ្នែក ២២៧
ស្លេស របៀបបញ្ចេញ ១៦៩, ៤២៥
សរសៃប្រសាទ ៤២៥
សាច់ដុំនិង ៣៧-៣៨
ស្នៈពោះវៀន, ៩៤
(មើលពោះវៀន)
សុក ២៦២-២៦៤, ២៦៩, ៤២៦
សុកពាំងមាត់ស្បូន ២៤៩, ៤២៦
ស្រោមអនាម័យសម្រាប់បង្ការរោគ ២៣៩, ២៨៥, **២៩០**, ៣៩៦, ៤០១-៤០៣

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

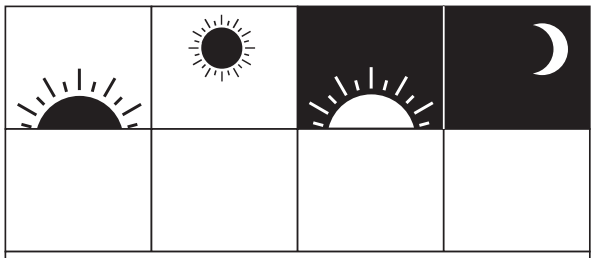
សំណួរដើម្បីសួរអ្នកជំងឺ ២៩, ៤៤
ស្រែង ២០៥-២០៦, ៣៧២
សម្ពាក
នៅលើផ្នែកខ្មៅនៃភ្នែក ២២៤, ២២៦, ២២៨
នៅលើត្របកភ្នែក ២២០
បង្ការការរលាក ៩៧
ស៊ីស្តូសូមីយ៉ាស៊ីស ១៤៦, ៣៣៧, ៣៧៧
ស្រោមអនាម័យ ២៣៩, ២៨៥, **២៩០**, ៣៩៦, ៤០១-៤០៣
ស៊ីហ្សែឡា ១៤៥, ១៥៨, ៣៥៤, ៣៥៩
ស្តូក ៣០, **៧៧**, ៣២៥, ៤២៧
អាល់ឡែស៊ី ៧០, ១០៥, ១៦៦, ៣៥១
បណ្តាលមកពីការរលាកធ្ងន់ធ្ងរ ៩៧
ចង្វាក់បេះដូងក្នុងអំឡុងពេល ៣៣, ៤១០-៤១១
ចំពោះម្តាយក្រោយសម្រាលកូន ២៦៥
ស្បែក
មហារីក ២១១, ៣៩៩
តារាងនៃជំងឺផ្សេងៗ ១៩៦-១៩៨
ជំងឺ ១៩៣-២១៦, ៤០៦, ៤២១
ភាពស្លូត ១០៧, ២០៨
វិធីពិនិត្យ ៣៤
សម្រាប់កុមារ ២១៥, ៣០៨
ថ្នាំព្យាបាល ៣៣៤-៣៣៥, ៣៧១-៣៧៤
ពងបែកមិនឈឺ ១៩១, ២៣៧, ២៧៩
របេង ១៧៩, ២១២
ដំបៅ ២១២-២១៣
ស្ថានភាពសង្គម ២៨៣, ៤០១, ៤១៥, ៤១៧
ស្នេរីល ៤២៧
បង់រុំរបួស ៨៧
បុរសនិងស្ត្រី ២៣៦, ២៤៤, ៤១២
ស្តេតូស្កូប ៤១០
ស្ករ ១១០, **១១១**, ៣៨២, ៤២៧
ស៊ុលហ្វូណាមីត ៥៥, ៣៥៨
សឺរ៉ុង ៧២, ៧៤, ៣៣៦, ៣៣៩, ៤០១, ៤០៥
ស្លាបព្រាកាហ្វេ សម្រាប់វាល់ ៦១
សីតុណ្ហភាព ៣០-៣១
ស្រែង ២០៥-២០៦
សរសៃវែន ការរលាក ២២៨
សញ្ញាជីវិត ៤១
ស្នាមអុចៗលើស្បែក ២០៦-២០៧, ២៣២
ស្បូន ៤២៨
មហារីក ២៨០
ការកន្ត្រាក់ ២៥៨, ២៦៦
ការម៉ាស្សា ២៦៤-២៦៥
ទីតាំងទារក ២៥១, ២៥៧
ស្នាមអុជនៅពីមុខភ្នែក ២២៧
ស្លឹកស្តៅ ១៦
ហ្គ្លឺរ៉ាយ សម្រាប់ធ្មេញ ២២៩
ហ្វូកលិកអាស៊ីដ ១១៨, ៣២១, **៣៩៣**, ៤២២
ហើមស្រោមពងស្វាស ៣១៧
ហើមកូនកណ្តុរ ៨៨, ៣១៧, ៤២៤
បណ្តាលមកពីអាប់សែ ២០២
នៅក្រលៀន ២៣៨, ៤០៣
សញ្ញានៃជំងឺ ១៩៤
របេងនៃ ២១២
ដោយជំងឺអេដស៍ ៤០០
ដោយជំងឺមហារីក ២៧៩
ដោយមានទីហូស ១៩០
ដោយស្ទូច ៣១២
ដោយកមរមាស់ឬចៃ ១៩៩, ២០០
ហឺងក្រចៀក ថ្លង់ និងវិលមុខ ១០៧, **៣២៧**, ៣៥៩, ៣៦៣, ៣៧៩
ហូរឈាមតាមច្រមុះ ៨៣
ហើមពោះ
មូលហេតុផ្សេងៗ ២០
ចំពោះកុមារ ១០៧, ១១២, ១១៤, ៣២១
ដោយការបង្កអោគនៅក្នុងពោះវៀន ១៤៥
ការស្ទះពោះវៀន ៩៤
កង្វះអាហាររូបត្ថម្ភ ១១២, ១១៤
ពេលមានផ្ទៃពោះ ២៤៨, ២៤៩
អាប់សែ ៤១៩
ដោះ ២៧៨
បណ្តាលមកពីការចាក់ថ្នាំ ៦៧, ៦៩, ៧៤
ថ្លើម ១៤៤-១៤៥
ធ្មេញ ២៣០-២៣១
ក្រោមស្បែក ២០២
អេដស៍ ១៥៣, ១៧១, ២៣៦, ២៤៥, ២៨៦, ២៩០, ៣៩៦, **៣៩៩-៤០១**, ៤១៦
និងការមានផ្ទៃពោះ ២៤៩
និងរើមធំ ២០៤
និងជ្រាំងអណ្តាត ២៣២
និងជំងឺរបេង ១៧៩
អាមីប ១៤៤-១៤៥, ៣៣៦, ៣៦៨-៣៦៩, ៤១៩
អង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ៥២, **៥៥-៥៨**, ១៥៦, ៣៥១-៣៦៥
អាស្ការី (ព្រូនមូល) ១៤០-១៤១, ៤២០
និងជំងឺហឺត ១៦៧
អាការៈមូម៉ៅតប់ប្រមល់ ៣២៩
អាចម៍រុយ ២២៧-២២៨
អាហារស្តាបនារាងកាយ ១១០

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

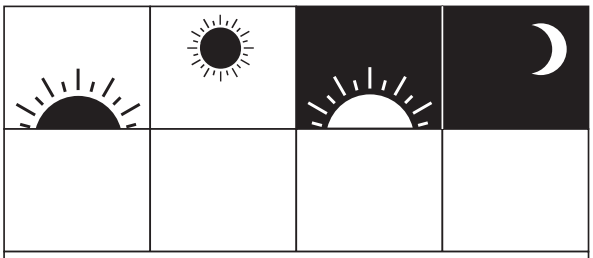
អាប់សៃដោះ (ជំងឺរលាកដោះ) ២៧៨, ៤២៤
អង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដែលមានប្រសិទ្ធភាពទូលំទូលាយ ៥៦, ៥៨, ៣៥៣, ៣៥៦-៣៥៩
អាសន្នរោគ ១៥៨
អនាម័យ ១៣១-១៣៩
ការណែនាំអំពី ១៣៣-១៣៩
ក្នុងពេលសម្រាលកូន ២៦០, ២៦៣
ចំពោះកុមារ ១៣៦, ២៩៦
សម្ភារៈ ៧៤, ៤០១
មាត់និងធ្មេញ ២២៩-២៣១
ថ្នាល់ខ្លួន ៣៩, ៤១, ១៣៣-១៣៥
សាធារណៈ ១៣៧-១៣៩
ដើម្បីបង្ការការបង្ករោគ ៧៤, ៨៤, ៤០១, ៤១៤
នៅពេលចាក់ថ្នាំ ៦៨, ៧៤, ៤០១
អាកាសធាតុត្រជាក់ ៤០៨-៤០៩
អាចម៍ក្របី ២១៥
អង្កែរ ២១៥, ៤២១
អាចម៍ក្រចៀក ៤០៥
អាហារថាមពល ១១០-១១១
អៀន ១៤១
អំបិលអ៊ីពសំ(ម៉ាញ៉េស្យូមស៊ុលហ្វាត) ១៦
អស់កម្លាំង ១២៤, **៣២៣**, ៤០០
អាហារ
តម្លៃទាប ១១៦-១១៨
សម្រាប់អ្នកជំងឺរាក ១៥៥-១៥៦
សម្រាប់អ្នកជំងឺ ៤១
សម្រាប់កុមារតូច ១២០-១២២
អាហារបំប៉ន ១១០-១១១, ២៩៥
រុក្ខជាតិ ១១៦
ភោគផល ដំ.១១
ផ្លូម ១០៣, ១៣៥
(របបអាហារនិងអាហារបំប៉ន)
វិធីព្យាបាលបុរាណសម្រាប់ ១២
ឈឺចាក់នៅក្នុង ៣៦
បញ្ហា ៣២៩
អ៊ែប៉ែសលើប្រដាប់បន្តពូជ ៤០២-៤០៣
អញ្ចាញធ្មេញ ២២៩-២៣២
ហូរឈាមពី ១០៧, ២៣១
ស្លេកស្លាំង ១២៤
ហើមបណ្តាលមកពីលេបថ្នាំ ២៣១
អ័ម៉ូន ២២៤, ២៨៧, ៣៩៤, ៤២៣
អាភៀន ៤១៦-៤១៧
អំបិលអ៊ីយ៉ូដ ១៣០, ៣១៨
អាប់សៃដោះ ២៧៨, ៤២៤
អង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដែលមានប្រសិទ្ធភាពចង្អៀត ៥៦, ៤២៥
អាហារូបត្ថម្ភ ដំ.១១, ដំ.១៣-ដំ.១៦, **១០៧-១៣០**, ២៩៥
(មើលការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ)
អាភៀន ៤១៦
អ៊ូវ៉ែ ៣៦, ២៨០, ៤២៥
អុកស៊ីតូស៊ិក ៥០, **២៦៥-២៦៦**, ៣១៩, ៣៩១
អៀន ១២, **១៤១**
អាហារការពារ ១១០, ៤២៦
អំបិល
អ៊ីយ៉ូដ ១៣០, ២៤៧, ៣១៨
លាងសំអាត ១៦
ប្រើបន្តិចបន្តួច ១២០, ១២៥, ១៧៦, ២៤៩, ៣២៥, ៣២៦
អនាម័យ ដំ.១០, **១៣៧-១៣៩**, ១៥៣, ៤២៧
អង្កែ ២១៥
អ៊ីតស្វាយ ១៤៧
អណ្តាត ២៣២
អំពើអាបធ្មប់ ៥
អង្គការសុខភាពពិភពលោក ៤៩, ៤៣២
ឧបករណ៍ស្តាប់ចង្វាក់បេះដូងទារកក្នុងផ្ទៃ ២៥២, ២៥៥, ៤២២
ឧបករណ៍វាស់សម្ពាធឈាម ៤១០
ឧបករណ៍/សម្ភារ
សម្រាប់ពេលសម្រាលកូន ២៥៤-២៥៥
សម្រាប់ប្រអប់ថ្នាំពេទ្យ ៣៣៤, ៣៣៦

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

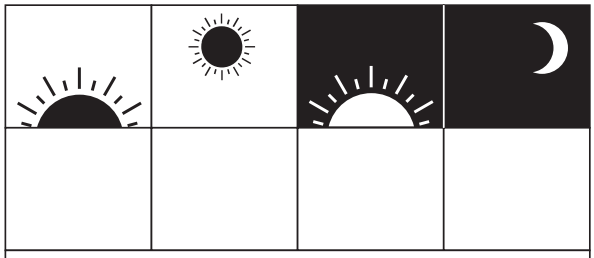
ប្រឡោះកម្រិតប្រើ ឲ្យថ្នាំទៅអ្នកដែលមិនចេះអាន (មើលទំព័រ៦៤)



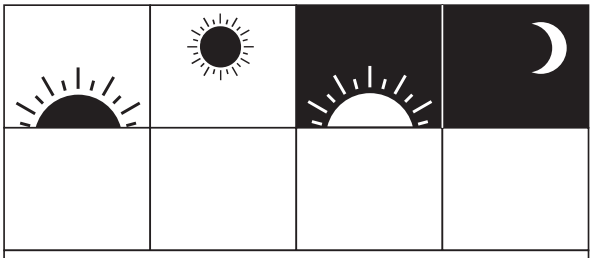
ឈ្មោះ	:
ថ្នាំ	:
សម្រាប់	:
កម្រិតប្រើ	:



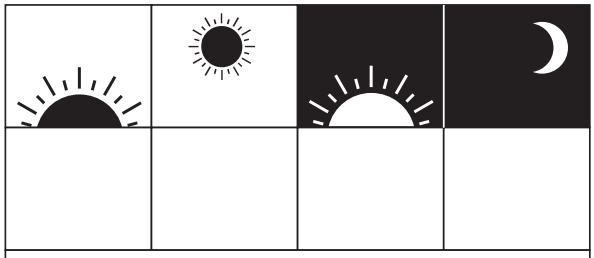
ឈ្មោះ	:
ថ្នាំ	:
សម្រាប់	:
កម្រិតប្រើ	:



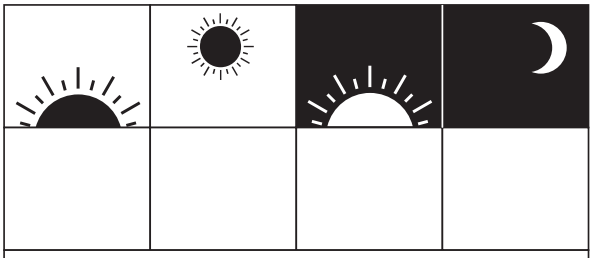
ឈ្មោះ	:
ថ្នាំ	:
សម្រាប់	:
កម្រិតប្រើ	:



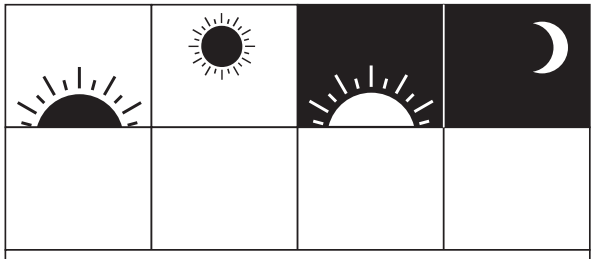
ឈ្មោះ	:
ថ្នាំ	:
សម្រាប់	:
កម្រិតប្រើ	:



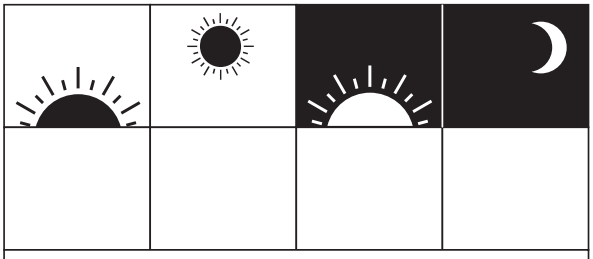
ឈ្មោះ	:
ថ្នាំ	:
សម្រាប់	:
កម្រិតប្រើ	:



ឈ្មោះ	:
ថ្នាំ	:
សម្រាប់	:
កម្រិតប្រើ	:



ឈ្មោះ	:
ថ្នាំ	:
សម្រាប់	:
កម្រិតប្រើ	:

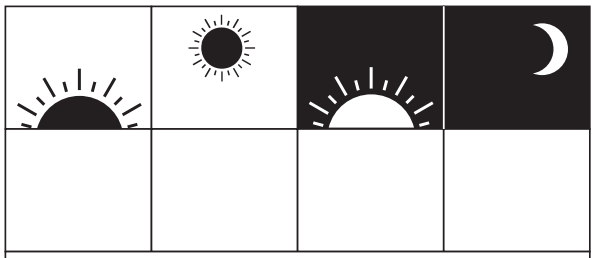


ឈ្មោះ	:
ថ្នាំ	:
សម្រាប់	:
កម្រិតប្រើ	:

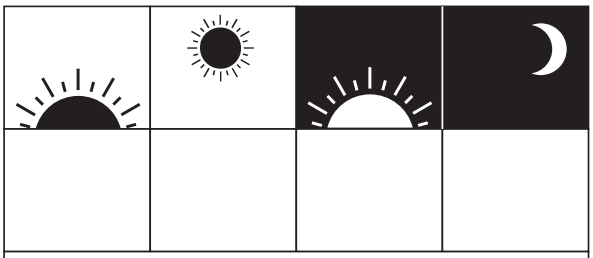
www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

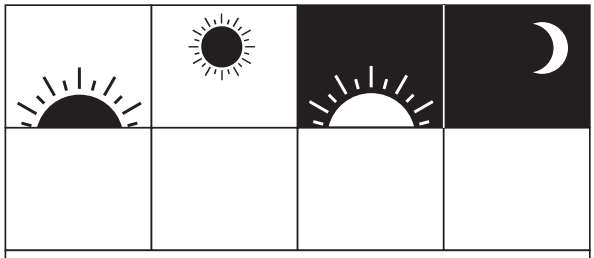
ប្រឡោះកម្រិតប្រើ ឲ្យថ្នាំទៅអ្នកដែលមិនចេះអាន (មើលទំព័រ៦៤)



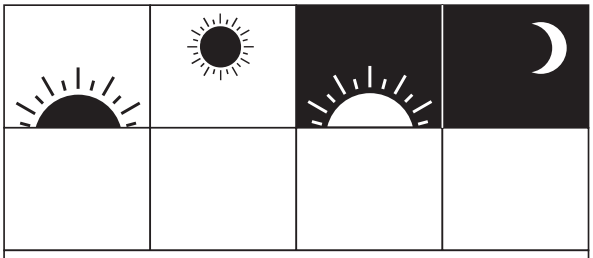
ឈ្មោះ	:
ថ្នាំ	:
សម្រាប់	:
កម្រិតប្រើ	:



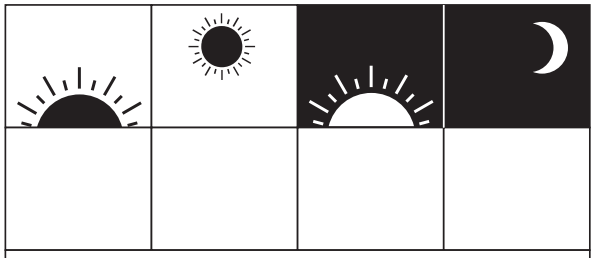
ឈ្មោះ	:
ថ្នាំ	:
សម្រាប់	:
កម្រិតប្រើ	:



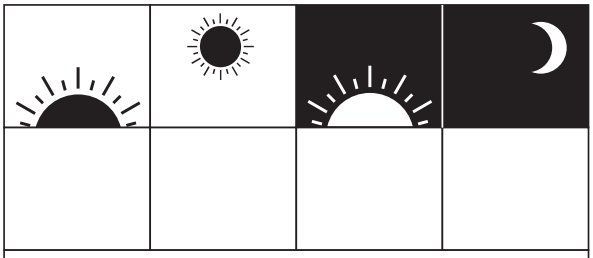
ឈ្មោះ	:
ថ្នាំ	:
សម្រាប់	:
កម្រិតប្រើ	:



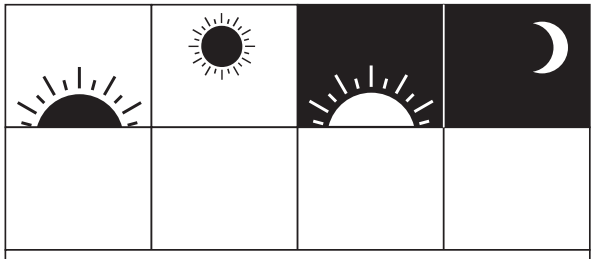
ឈ្មោះ	:
ថ្នាំ	:
សម្រាប់	:
កម្រិតប្រើ	:



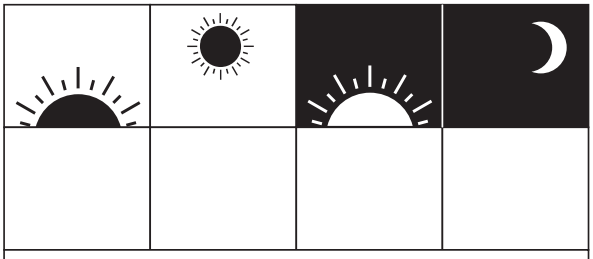
ឈ្មោះ	:
ថ្នាំ	:
សម្រាប់	:
កម្រិតប្រើ	:



ឈ្មោះ	:
ថ្នាំ	:
សម្រាប់	:
កម្រិតប្រើ	:



ឈ្មោះ	:
ថ្នាំ	:
សម្រាប់	:
កម្រិតប្រើ	:

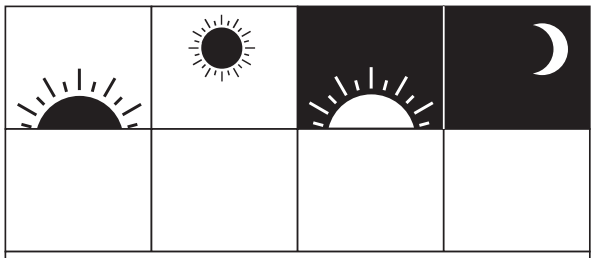


ឈ្មោះ	:
ថ្នាំ	:
សម្រាប់	:
កម្រិតប្រើ	:

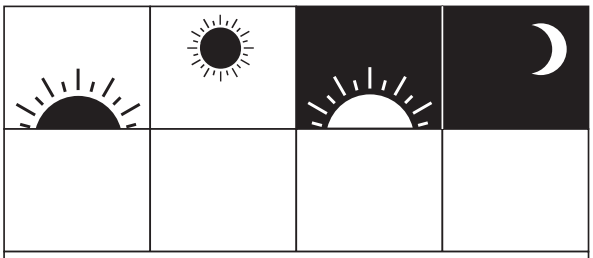
www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

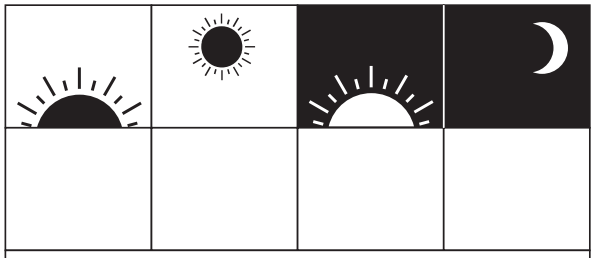
ប្រឡោះកម្រិតប្រើ ឲ្យថ្នាំទៅអ្នកដែលមិនចេះអាន (មើលទំព័រ៦៤)



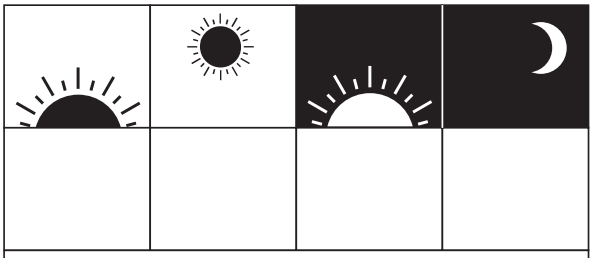
ឈ្មោះ	:
ថ្នាំ	:
សម្រាប់	:
កម្រិតប្រើ	:



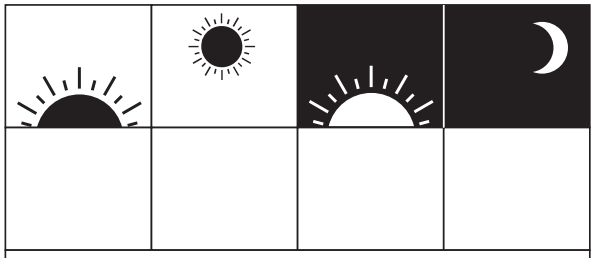
ឈ្មោះ	:
ថ្នាំ	:
សម្រាប់	:
កម្រិតប្រើ	:



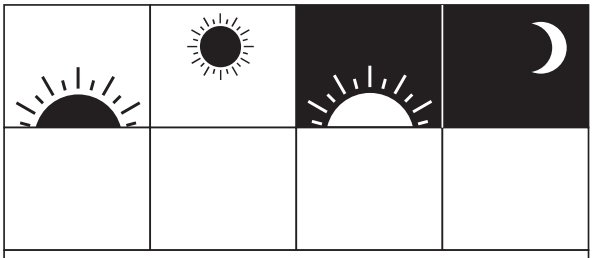
ឈ្មោះ	:
ថ្នាំ	:
សម្រាប់	:
កម្រិតប្រើ	:



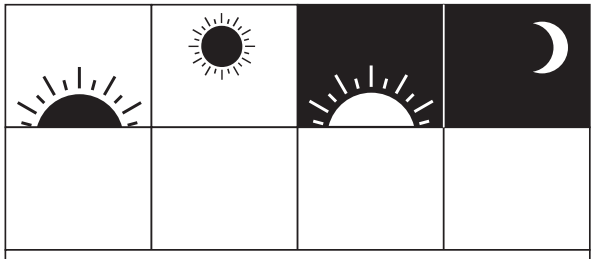
ឈ្មោះ	:
ថ្នាំ	:
សម្រាប់	:
កម្រិតប្រើ	:



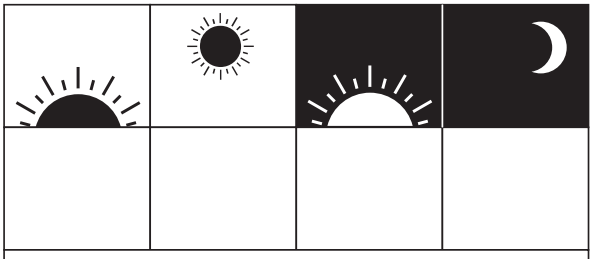
ឈ្មោះ	:
ថ្នាំ	:
សម្រាប់	:
កម្រិតប្រើ	:



ឈ្មោះ	:
ថ្នាំ	:
សម្រាប់	:
កម្រិតប្រើ	:



ឈ្មោះ	:
ថ្នាំ	:
សម្រាប់	:
កម្រិតប្រើ	:



ឈ្មោះ	:
ថ្នាំ	:
សម្រាប់	:
កម្រិតប្រើ	:

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

សំណុំលិខិតអ្នកជំងឺ

ប្រើនៅពេលដែលបញ្ជូនអ្នកជំងឺទៅរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ

ឈ្មោះអ្នកជំងឺ_____ អាយុ_____
ប្រុស_____ ស្រី_____ គាត់រស់នៅឯណា?_____
តើឥឡូវនេះ គាត់កំពុងមានបញ្ហាអ្វី ឬមានជំងឺអ្វីសំខាន់ជាងគេ?_____
_____
_____
តើជំងឺនេះចាប់ផ្តើមពីពេលណា?_____
តើជំងឺនេះចាប់ផ្តើមដោយរបៀបយ៉ាងដូចម្តេច?_____
ពីមុនតើអ្នកជំងឺធ្លាប់ឈឺរបៀបនេះទេ?_____ ពេលណា?_____
តើមានគ្រុនក្តៅទេ?_____ ក្តៅខ្លាំងប៉ុន្មានអង្សា?_____ នៅពេលណា និងមានរយៈពេលប៉ុន្មាន?_____
មានការឈឺចាប់ឬទេ?_____ ត្រង់ណា?_____ ឈឺរបៀបយ៉ាងម៉េច?_____

តើមានអ្វីខុសពីធម្មតា ក្នុងចំណោមខាងក្រោមនេះ?

ស្បែក:_____ **ក្រចៀក**:_____
ភ្នែក:_____ **មាត់និងបំពង់ក**:_____
ប្រដាប់បន្តពូជ:_____
ទឹកនោម: ច្រើនឬតិច?_____ ពណ៌អ្វី?_____ តើពិបាកក្នុងការនោមឬទេ?_____
ចូរពណ៌នា:_____ ប៉ុន្មានដងក្នុង២៤ម៉ោង:_____ ប៉ុន្មានដងក្នុង១យប់:_____
លាមក: ពណ៌អ្វី?_____ មានឈាមឬសំបោរ?_____ រាក?_____
មួយថ្ងៃប៉ុន្មានដង:_____ មានចុកពោះឬទេ?_____ មានការខ្សោះជាតិទឹកឬទេ?_____
ធ្ងន់ឬស្រាល?_____ មានព្រូនឬទេ?_____ ព្រូនរបៀបយ៉ាងម៉េច?_____
ដង្ហើម: ចង្វាក់ក្នុងមួយនាទី:_____ វែង ខ្លី ឬធម្មតា?_____
ពិបាកដកដង្ហើម(ពណ៌នា):_____ ក្អក(ពណ៌នា):_____
សំលេងដឹតៗដូចឆ្នា?_____ មានស្លេស្មទេ?_____ មានឈាមទេ?_____

តើអ្នកជំងឺមានរោគសញ្ញានៃជំងឺប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ ដូចដែលបានរៀបរាប់នៅទំព័រ៤២ឬទេ?_____
មួយណា?(ពណ៌នា):_____
_____
រោគសញ្ញាផ្សេងទៀត:_____
តើអ្នកជំងឺមានប្រើថ្នាំឬទេ?_____ ថ្នាំអ្វី?_____
តើអ្នកជំងឺមានដែលប្រើថ្នាំដែលបណ្តាលឲ្យមានចេញកន្ទួលក្រហមនៅស្បែក និងរមាស់ ឬមានប្រតិកម្មអាល់ឡែស៊ី
ផ្សេងទៀត ឬទេ?_____ ថ្នាំអ្វី?_____
សភាពរបស់អ្នកជំងឺ: មិនសូវធ្ងន់ធ្ងរ_____ ធ្ងន់ធ្ងរ:_____ ធ្ងន់ធ្ងរណាស់:_____

នៅទំព័រខាងក្រោយគំរូនេះ សរសេរនូវព័ត៌មានផ្សេងៗទៀតដែលអ្នកយល់ថាមានសារសំខាន់។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

សំណុំលិខិតអ្នកជំងឺ

ប្រើនៅពេលដែលបញ្ជូនអ្នកជំងឺទៅរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ

ឈ្មោះអ្នកជំងឺ_____ អាយុ_____
ប្រុស_____ ស្រី_____ គាត់រស់នៅឯណា?_____
តើឥឡូវនេះ គាត់កំពុងមានបញ្ហាអ្វី ឬមានជំងឺអ្វីសំខាន់ជាងគេ?_____
_____
_____
តើជំងឺនេះចាប់ផ្តើមពីពេលណា?_____
តើជំងឺនេះចាប់ផ្តើមដោយរបៀបយ៉ាងដូចម្តេច?_____
ពីមុនតើអ្នកជំងឺធ្លាប់ឈឺរបៀបនេះទេ?_____ ពេលណា?_____
តើមានគ្រុនក្តៅទេ?_____ ក្តៅខ្លាំងប៉ុន្មានអង្សា?_____ នៅពេលណា និងមានរយៈពេលប៉ុន្មាន?_____
មានការឈឺចាប់ឬទេ?_____ ត្រង់ណា?_____ ឈឺរបៀបយ៉ាងម៉េច?_____

តើមានអ្វីខុសពីធម្មតា ក្នុងចំណោមខាងក្រោមនេះ?

ស្បែក:_____ **ក្រចៀក**:_____
ភ្នែក:_____ **មាត់និងបំពង់ក**:_____
ប្រដាប់បន្តពូជ:_____
ទឹកនោម: ច្រើនឬតិច?_____ ពណ៌អ្វី?_____ តើពិបាកក្នុងការនោមឬទេ?_____
ចូរពណ៌នា:_____ ប៉ុន្មានដងក្នុង២៤ម៉ោង:_____ ប៉ុន្មានដងក្នុង១យប់:_____
លាមក: ពណ៌អ្វី?_____ មានឈាមឬសំបោរ?_____ រាក?_____
មួយថ្ងៃប៉ុន្មានដង:_____ មានចុកពោះឬទេ?_____ មានការខ្សោះជាតិទឹកឬទេ?_____
ធ្ងន់ឬស្រាល?_____ មានព្រូនឬទេ?_____ ព្រូនរបៀបយ៉ាងម៉េច?_____
ដង្ហើម: ចង្វាក់ក្នុងមួយនាទី:_____ វែង ខ្លី ឬធម្មតា?_____
ពិបាកដកដង្ហើម(ពណ៌នា):_____ ក្អក(ពណ៌នា):_____
សំលេងដឹតៗដូចឆ្នា?_____ មានស្លេស្មទេ?_____ មានឈាមទេ?_____

តើអ្នកជំងឺមានរោគសញ្ញានៃជំងឺប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ ដូចដែលបានរៀបរាប់នៅទំព័រ៤២ឬទេ?_____
មួយណា?(ពណ៌នា):_____
_____
រោគសញ្ញាផ្សេងទៀត:_____
តើអ្នកជំងឺមានប្រើថ្នាំឬទេ?_____ ថ្នាំអ្វី?_____
តើអ្នកជំងឺមានដែលប្រើថ្នាំដែលបណ្តាលឲ្យមានចេញកន្ទួលក្រហមនៅស្បែក និងរមាស់ ឬមានប្រតិកម្មអាល់ឡែស៊ី
ផ្សេងទៀត ឬទេ?_____ ថ្នាំអ្វី?_____
សភាពរបស់អ្នកជំងឺ: មិនសូវធ្ងន់ធ្ងរ_____ ធ្ងន់ធ្ងរ:_____ ធ្ងន់ធ្ងរណាស់:_____

នៅទំព័រខាងក្រោយគំរូនេះ សរសេរនូវព័ត៌មានផ្សេងៗទៀតដែលអ្នកយល់ថាមានសារសំខាន់។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

សំណុំលិខិតអ្នកជំងឺ

ប្រើនៅពេលដែលបញ្ជូនអ្នកជំងឺទៅរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ

ឈ្មោះអ្នកជំងឺ_____ អាយុ_____
ប្រុស_____ ស្រី_____ គាត់រស់នៅឯណា?_____
តើឥឡូវនេះ គាត់កំពុងមានបញ្ហាអ្វី ឬមានជំងឺអ្វីសំខាន់ជាងគេ?_____
_____
_____
តើជំងឺនេះចាប់ផ្តើមពីពេលណា?_____
តើជំងឺនេះចាប់ផ្តើមដោយរបៀបយ៉ាងដូចម្តេច?_____
ពីមុនតើអ្នកជំងឺធ្លាប់ឈឺរបៀបនេះទេ?_____ ពេលណា?_____
តើមានគ្រុនក្តៅទេ?_____ ក្តៅខ្លាំងប៉ុន្មានអង្សា?_____ នៅពេលណា និងមានរយៈពេលប៉ុន្មាន?_____
មានការឈឺចាប់ឬទេ?_____ ត្រង់ណា?_____ ឈឺរបៀបយ៉ាងម៉េច?_____

តើមានអ្វីខុសពីធម្មតា ក្នុងចំណោមខាងក្រោមនេះ?

ស្បែក:_____ **ក្រចៀក**:_____
ភ្នែក:_____ **មាត់និងបំពង់ក**:_____
ប្រដាប់បន្តពូជ:_____
ទឹកនោម: ច្រើនឬតិច?_____ ពណ៌អ្វី?_____ តើពិបាកក្នុងការនោមឬទេ?_____
ចូរពណ៌នា:_____ ប៉ុន្មានដងក្នុង២៤ម៉ោង:_____ ប៉ុន្មានដងក្នុង១យប់:_____
លាមក: ពណ៌អ្វី?_____ មានឈាមឬសំបោរ?_____ រាក?_____
មួយថ្ងៃប៉ុន្មានដង:_____ មានចុកពោះឬទេ?_____ មានការខ្សោះជាតិទឹកឬទេ?_____
ធ្ងន់ឬស្រាល?_____ មានព្រូនឬទេ?_____ ព្រូនរបៀបយ៉ាងម៉េច?_____
ដង្ហើម: ចង្វាក់ក្នុងមួយនាទី:_____ វែង ខ្លី ឬធម្មតា?_____
ពិបាកដកដង្ហើម(ពណ៌នា):_____ ក្អក(ពណ៌នា):_____
សំលេងដឹតៗដូចឆ្នា?_____ មានស្លេស្មទេ?_____ មានឈាមទេ?_____

តើអ្នកជំងឺមានរោគសញ្ញានៃជំងឺប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ ដូចដែលបានរៀបរាប់នៅទំព័រ៤២ឬទេ?_____
មួយណា?(ពណ៌នា):_____
_____
រោគសញ្ញាផ្សេងទៀត:_____
តើអ្នកជំងឺមានប្រើថ្នាំឬទេ?_____ ថ្នាំអ្វី?_____
តើអ្នកជំងឺមានដែលប្រើថ្នាំដែលបណ្តាលឲ្យមានចេញកន្ទួលក្រហមនៅស្បែក និងរមាស់ ឬមានប្រតិកម្មអាល់ឡែស៊ី
ផ្សេងទៀត ឬទេ?_____ ថ្នាំអ្វី?_____
សភាពរបស់អ្នកជំងឺ: មិនសូវធ្ងន់ធ្ងរ_____ ធ្ងន់ធ្ងរ:_____ ធ្ងន់ធ្ងរណាស់:_____

នៅទំព័រខាងក្រោយគំរូនេះ សរសេរនូវព័ត៌មានផ្សេងៗទៀតដែលអ្នកយល់ថាមានសារសំខាន់។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

សំណុំលិខិតអ្នកជំងឺ

ប្រើនៅពេលដែលបញ្ជូនអ្នកជំងឺទៅរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ

ឈ្មោះអ្នកជំងឺ_____ អាយុ_____
ប្រុស_____ ស្រី_____ គាត់រស់នៅឯណា?_____
តើឥឡូវនេះ គាត់កំពុងមានបញ្ហាអ្វី ឬមានជំងឺអ្វីសំខាន់ជាងគេ?_____
_____
_____
តើជំងឺនេះចាប់ផ្តើមពីពេលណា?_____
តើជំងឺនេះចាប់ផ្តើមដោយរបៀបយ៉ាងដូចម្តេច?_____
ពីមុនតើអ្នកជំងឺធ្លាប់ឈឺរបៀបនេះទេ?_____ ពេលណា?_____
តើមានគ្រុនក្តៅទេ?_____ ក្តៅខ្លាំងប៉ុន្មានអង្សា?_____ នៅពេលណា និងមានរយៈពេលប៉ុន្មាន?_____
មានការឈឺចាប់ឬទេ?_____ ត្រង់ណា?_____ ឈឺរបៀបយ៉ាងម៉េច?_____

តើមានអ្វីខុសពីធម្មតា ក្នុងចំណោមខាងក្រោមនេះ?

ស្បែក:_____ **ក្រចៀក**:_____
ភ្នែក:_____ **មាត់និងបំពង់ក**:_____
ប្រដាប់បន្តពូជ:_____
ទឹកនោម: ច្រើនឬតិច?_____ ពណ៌អ្វី?_____ តើពិបាកក្នុងការនោមឬទេ?_____
ចូរពណ៌នា:_____ ប៉ុន្មានដងក្នុង២៤ម៉ោង:_____ ប៉ុន្មានដងក្នុង១យប់:_____
លាមក: ពណ៌អ្វី?_____ មានឈាមឬសំបោរ?_____ រាក?_____
មួយថ្ងៃប៉ុន្មានដង:_____ មានចុកពោះឬទេ?_____ មានការខ្សោះជាតិទឹកឬទេ?_____
ធ្ងន់ឬស្រាល?_____ មានព្រូនឬទេ?_____ ព្រូនរបៀបយ៉ាងម៉េច?_____
ដង្ហើម: ចង្វាក់ក្នុងមួយនាទី:_____ វែង ខ្លី ឬធម្មតា?_____
ពិបាកដកដង្ហើម(ពណ៌នា):_____ ក្អក(ពណ៌នា):_____
សំលេងដឹតៗដូចឆ្នា?_____ មានស្លេស្មទេ?_____ មានឈាមទេ?_____

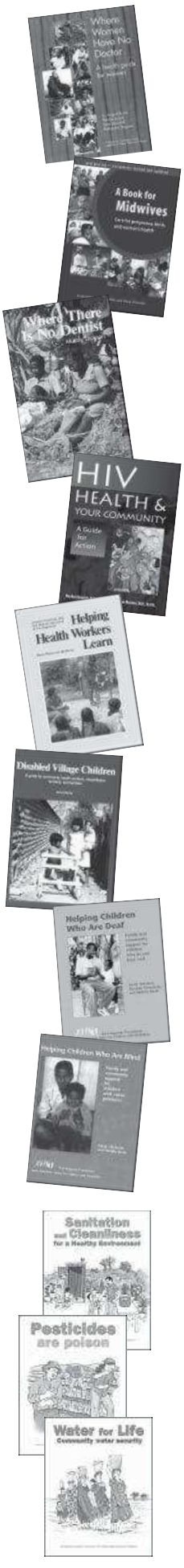
តើអ្នកជំងឺមានរោគសញ្ញានៃជំងឺប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ ដូចដែលបានរៀបរាប់នៅទំព័រ៤២ឬទេ?_____
មួយណា?(ពណ៌នា):_____
_____
រោគសញ្ញាផ្សេងទៀត:_____
តើអ្នកជំងឺមានប្រើថ្នាំឬទេ?_____ ថ្នាំអ្វី?_____
តើអ្នកជំងឺមានដែលប្រើថ្នាំដែលបណ្តាលឲ្យមានចេញកន្ទួលក្រហមនៅស្បែក និងរមាស់ ឬមានប្រតិកម្មអាល់ឡែស៊ី
ផ្សេងទៀត ឬទេ?_____ ថ្នាំអ្វី?_____
សភាពរបស់អ្នកជំងឺ: មិនសូវធ្ងន់ធ្ងរ_____ ធ្ងន់ធ្ងរ:_____ ធ្ងន់ធ្ងរណាស់:_____

នៅទំព័រខាងក្រោយគំរូនេះ សរសេរនូវព័ត៌មានផ្សេងៗទៀតដែលអ្នកយល់ថាមានសារសំខាន់។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

Other books from Hesperian



Where Women Have No Doctor, by A. August Burns, Ronnie Lovich, Jane Maxwell and Katharine Shapiro, combines self-help medical information with an understanding of the ways poverty, discrimination, and cultural beliefs limit women's health and access to care. Clearly written and with over 1000 drawings, this book is an essential resource for any woman who wants to improve her health, and for health workers who want more information about the problems that affect only women, or that affect women differently from men. 584 pages.

A Book for Midwives, by Susan Klein, Suellen Miller, and Fiona Thomson, completely revised in 2005, is for midwives, community health workers, and anyone concerned about the health of women and babies in pregnancy, birth and beyond. An invaluable tool for training as well as a practical reference, it covers helping pregnant women stay healthy, care during and after birth, handling obstetric complications, breastfeeding, and includes expanded information for women's reproductive health care. 544 pages.

Where There Is No Dentist, by Murray Dickson, shows how to care for the teeth and gums, and prevent tooth and gum problems through hygiene, nutrition, and education. Includes detailed, well illustrated information on using dental equipment, placing fillings, taking out teeth, and more. A new chapter includes material on HIV/AIDS and oral health. 237 pages.

HIV, Health, and Your Community, by Reuben Granich and Jonathan Mermin, is an essential resource for community health workers and others confronting the growing HIV/AIDS epidemic. This clearly written guide emphasizes prevention and also covers virus biology, epidemiology, and ideas for designing HIV prevention and treatment programs. Contains an appendix of common health problems and treatments for people with
HIV/AIDS, along with other practical tools for health workers. Now updated to include anti-retroviral treatments and new advances in therapy. 245 pages.

Helping Health Workers Learn, by David Werner and Bill Bower, is an indispensable resource for anyone involved in teaching about health. This heavily illustrated book shows how to make health education fun and effective. Includes activities for mothers and children; pointers for using theater, flannel-boards, and other techniques; and many ideas for producing low-cost teaching aids. Emphasizing a people-centered approach to health care, it presents strategies for effective community involvement through participatory education. 640 pages.

Disabled Village Children, by David Werner, contains a wealth of information about most common disabilities of children, including polio, cerebral palsy, juvenile arthritis, blindness, and deafness. The author gives suggestions for simplified rehabilitation at the village level and explains how to make a variety of appropriate low-cost aids. Emphasis is placed on how to help disabled children find a role and be accepted in the community. 672 pages.

Helping Children Who Are Deaf, by Sandy Neimann, Devorah Greenstein and Darlena David, helps parents and other caregivers build the communication skills of young children with difficulty hearing. Covers language development and how to foster communication through both sign and oral approaches, as well as assessing hearing loss, exploring causes of deafness, and more. 250 pages.

Helping Children Who Are Blind, by Sandy Niemann and Namita Jacob, aids parents and other caregivers in helping blind children from birth through age 5 develop all their capabilities. Topics include: assessing how much a child can see, preventing blindness, moving around safely, teaching common activities, and many others. 192 pages.

The following booklets present material from our Community Guide to Environmental Health, *which is still being developed. The booklets are available in English, Spanish, and French.*

Sanitation and Cleanliness for a Healthy Environment helps communities understand and prevent sanitation-related health problems. Includes instructions for building several kinds of latrines, as well as ecological sanitation solutions. 48 pages.

Water for Life: Community Water Security helps communities protect and improve existing water sources, develop new sources when needed, and prevent water-related health problems. It also includes information about safe water transport and storage, and practical methods to make water safe for drinking and cooking. 48 pages.

Pesticides are Poison offers information about the health hazards of pesticides, ways to reduce harm from pesticide exposure, and how to treat people in pesticide emergencies. This booklet also helps the community understand the legal and political issues related to pesticide use. 36 pages.

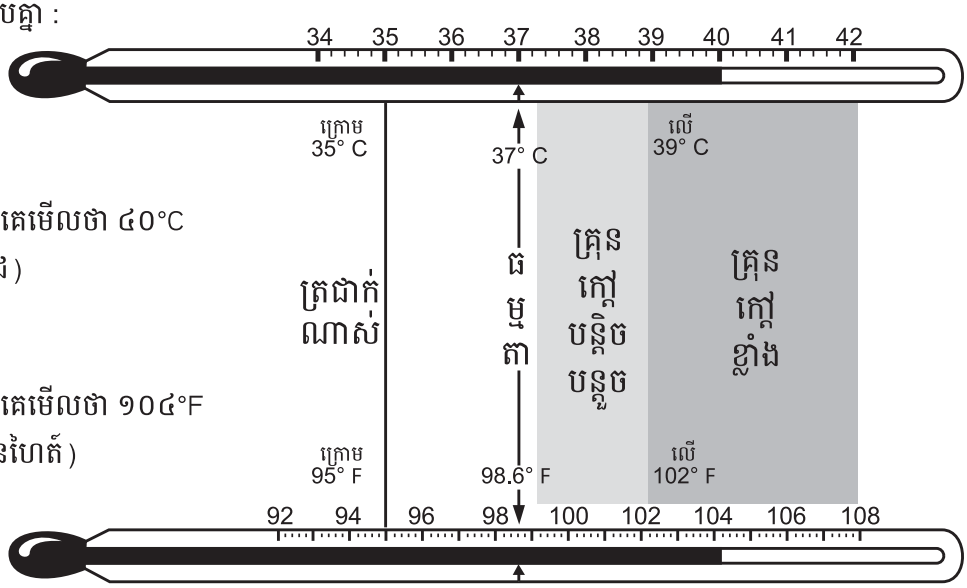
www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ព័ត៌មានអំពីសញ្ញាជីវិត

សីតុណ្ហភាព

ទែម៉ូម៉ែតមានខ្នាតរង្វាស់ពីរយ៉ាង: អង្សាសង្ទីក្រាដ(°C) និងអង្សាហ្វារិនហៃត៍(°F)។ ខ្នាតរង្វាស់មួយណាក៏អាចប្រើសំរាប់វាស់កម្តៅ ខ្លួនមនុស្សបានដែរ។

នេះជាការប្រៀបធៀបគ្នា :



អង្សាសង្ទីក្រាដ

ចំពោះទែម៉ូម៉ែតនេះ គេមើលថា ៤០°C (សែសិបអង្សាសង្ទីក្រាដ)

អង្សាហ្វារិនហៃត៍

ចំពោះទែម៉ូម៉ែតនេះ គេមើលថា ១០៤°F (មួយរយបួនអង្សាហ្វារិនហៃត៍)

ជីពចរ ឬចង្វាក់បេះដូង

ចំពោះមនុស្សនៅសម្រាកស្ងៀម
- មនុស្សចាស់.....៦០-៨០ដងក្នុងមួយនាទី គឺធម្មតា
- កុមារ.....៨០-១០០ដងក្នុងមួយនាទី គឺធម្មតា
- ទារក.....១០០-១៤០ដងក្នុងមួយនាទី គឺធម្មតា

ចំពោះរាល់ការឡើងកម្តៅមួយអង្សាសង្ទីក្រាដ(°C) ចង្វាក់បេះដូងតែងតែកើនប្រហែល ២០ដងក្នុងមួយនាទី។

ការដកដង្ហើម

ចំពោះមនុស្សនៅសម្រាកស្ងៀម
- មនុស្សចាស់ និង
- កុមារធំ.....១២-២០ដងក្នុងមួយនាទី គឺធម្មតា
- កុមារ.....ដល់ ៣០ដងក្នុងមួយនាទី គឺធម្មតា
- ទារក.....ដល់ ៤០ដងក្នុងមួយនាទី គឺធម្មតា

ការមានចង្វាក់ដង្ហើមលើសពី ៤០ក្នុងមួយនាទី តែងតែមានន័យថា មានជំងឺរលាកសួត (មើលទំ.១៧៣)

សម្ពាធឈាម (នេះសំរាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាល ដែលមានប្រដាប់វាស់សម្ពាធឈាម)

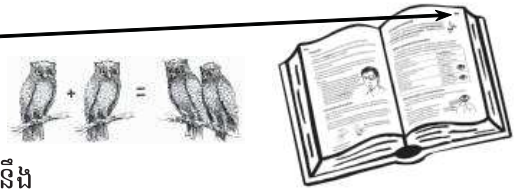
ចំពោះមនុស្សនៅសម្រាកស្ងៀម ១២០/៨០ គឺធម្មតា តែអាចមានការប្រែប្រួលយ៉ាងខ្លាំង

បើតួលេខខាងក្រោម (នៅពេលបាត់ឮសំឡេង) លើសពី១០០ នេះជាសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់មួយនៃការលើសឈាមហើយ(មើលទំ.១២៦)

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

អក្សរកាត់

ទំ. = ទំព័រនៅក្នុងសៀវភៅ



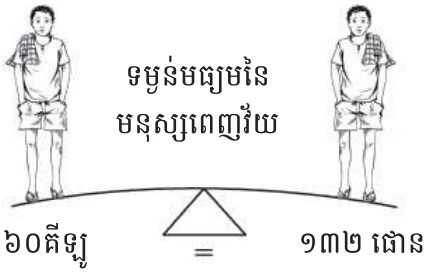
\+ មានន័យថា និង ឬ បូកនិង

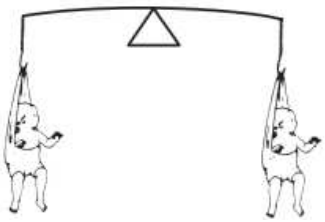
= មានន័យថា ដូចគ្នានឹង ឬ ស្មើនឹង

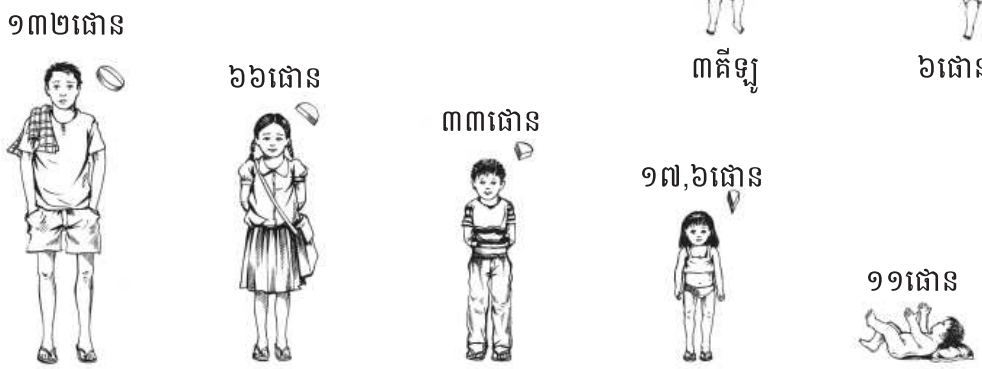
% = ភាគរយ

ទម្ងន់ (តើរបស់មួយធ្ងន់ប៉ុនណា)

១៦ អ៊ុនស៍	= ១ ផោន
១ ផោន	= ៤៥៤ ក្រាម (ក្រ)
១000 ក្រាម	= ១ គីឡូក្រាម (គ.ក្រ)
១ គីឡូក្រាម	= ២១៥ ផោន
១ អ៊ុនស៍	= ២៨ ក្រាម
១ ក្រាម	= ១000 មីលីក្រាម (ម.ក្រ)
១ គ្រែន	= ៦៥ មីលីក្រាម

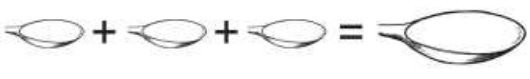






ចំណុះ

១000 មីលីលីត្រ (ម.ល)	= ១ លីត្រ (ល)
១ មីលីលីត្រ	= ១ សង្ទីម៉ែត្រគូប (ស.ម^{៣})
៣ ស្លាបព្រាកាហ្វេ (ស្លាកា)	= ១ ស្លាបព្រាបាយ(ស្លាបា)
១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ	= ៥ មីលីលីត្រ
១ ស្លាបព្រាកាហ្វេបាយ	= ១៥ មីលីលីត្រ
៣០ មីលីលីត្រ	= ប្រហែល ១ អ៊ុនស៍នៃទម្ងន់ទឹក
៨ អ៊ុនស៍	= ១ ពែង
៣២ អ៊ុនស៍	= ១ កា
១ កា	= 0.៩៥ លីត្រ
១ លីត្រ	= ១.0៦ កា



www.facebook.com/7kmer
fb : Entertainment And Knowledge

ឥណាគ្មានខេត្តបណ្ឌិត

សៀវភៅនេះមិនមែនត្រឹមតែជាសៀវភៅសង្គ្រោះបឋមប៉ុណ្ណោះទេ វាមែមទាំងមានប្រធានបទជាច្រើនដែលទាក់ទងនឹងសុខភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់ប្រជាជន ដែលមានចាប់ពីជំងឺរាក រហូតដល់ជំងឺរបេង ព្រមទាំងមានឱសថដែលមានប្រយោជន៍ និងមានគ្រោះថ្នាក់ រហូតដល់ការប្រើប្រាស់ថ្នាំសម័យមួយចំនួនដោយប្រុងប្រយ័ត្នទៀតផង។ ជាពិសេស សៀវភៅនេះបានសង្កត់ធ្ងន់ទៅលើអនាម័យ ការបរិភោគប្រកបដោយសុខភាព និងការចាក់ថ្នាំបង្ការ។ ម្យ៉ាងទៀត សៀវភៅនេះក៏បានបង្ហាញយ៉ាងលម្អិតអំពីវិធានការគ្រួសារដែរ។

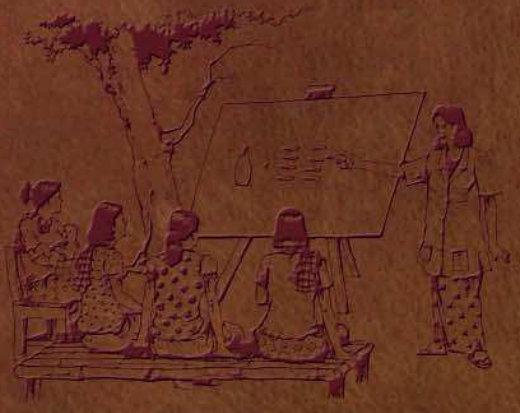
សៀវភៅនេះមិនត្រឹមតែជួយឱ្យអ្នកអានយល់ពីអ្វីដែលគាត់អាចធ្វើបានដោយខ្លួនឯងប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាមែមទាំងជួយអ្នកអានឱ្យស្វែងយល់អំពីបញ្ហារបស់ខ្លួនដែលត្រូវការការពិនិត្យដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាល។ ការបោះពុម្ពថ្មីនេះ ក៏មានរួមបញ្ចូលព័ត៌មានដែលទាក់ទងនឹងបញ្ហាសុខភាពមួយចំនួនទៀត អ្វីដូចជាជំងឺអេដស៍ ជំងឺគ្រុនឈាម ផលវិបាកនៃការអំលួតក្លួន ការញៀនគ្រឿងញៀន ព្រមទាំងមានការកែលម្អទៅលើសេចក្តីណែនាំនានានៅក្នុងការបោះពុម្ពលើកទីមួយ ឱ្យមានលក្ខណៈទាន់សម័យកាលជាងដែរ។

សៀវភៅនេះសម្រាប់...

អ្នកភូមិ ដែលរស់នៅឆ្ងាយពីមណ្ឌលសុខភាព។ អត្ថបទទាំងអស់ត្រូវបានពន្យល់ជាភាសាសាមញ្ញៗ រួមជាមួយនឹងរូបភាពជាច្រើន ដែលធ្វើឱ្យងាយយល់ អំពីអ្វីដែលអាចធ្វើដើម្បីបង្ការ សម្គាល់ និងព្យាបាលជំងឺជាច្រើនដោយខ្លួនគាត់។

អ្នកលក់ថ្នាំពេទ្យនៅក្នុងភូមិ ជាអ្នកលក់ថ្នាំ និងបរិក្ខារពេទ្យផ្សេងៗ។ សៀវភៅនេះពន្យល់អំពីថ្នាំណាដែលមានប្រយោជន៍ជាងគេសម្រាប់ជំងឺជាក់លាក់មួយចំនួន ហើយមែមទាំងមានបម្រាមចំពោះថ្នាំដែលគ្មានប្រយោជន៍ និងមានគ្រោះថ្នាក់។ គ្រោះថ្នាក់ និងការប្រុងប្រយ័ត្ន ត្រូវបានពន្យល់យ៉ាងលម្អិត។ សេចក្តីណែនាំផ្សេងៗត្រូវបានផ្តល់ជូនសម្រាប់ការប្រើប្រាស់យ៉ាងត្រឹមត្រូវ ទាំងថ្នាំបួរណា និងទាំងថ្នាំទំនើប។

គ្រូបង្រៀន នៅសាលារៀនតាមជនបទ។ សៀវភៅនេះនឹងជួយឱ្យគាត់អាចផ្តល់នូវឱសថានល្អៗ ចំពោះអ្នកជំងឺ និងអ្នករបួស។ សៀវភៅនេះមែមទាំងផ្តល់ជូនសេចក្តីណែនាំពីរបៀបបង្រៀនកុមារ និងមនុស្សចាស់នៅក្នុងសហគមន៍របស់គាត់ អំពីបញ្ហាសុខភាព អនាម័យ និងអាហារូបត្ថម្ភ។



ទាក់ទាសុខភាពភូមិ ឬអ្នកដែលមានការបារម្ភណ៍អំពីសុខភាព និងសុខមាលភាពរបស់អ្នកនៅសហគមន៍ជាមួយគ្នា។ សេចក្តីផ្តើមនៃសៀវភៅនេះ ដែលជាឯកសារសម្រាប់ភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិ ពិភាក្សាអំពីវិធីកំណត់តម្រូវការ ការចែករំលែកចំណេះដឹង និងការចូលរួមក្នុងសកម្មភាពសហគមន៍ ដើម្បីលើកកម្ពស់សុខភាពប្រជាជន។

មាតា និងទារក នឹងបានដឹងពីព័ត៌មានមានប្រយោជន៍ ច្បាស់ងាយយល់ សម្រាប់ការសម្រាលកូននៅតាមផ្ទះ និងការថែទាំសុខភាពមាតា និងទារក។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge