កម្មវិធីអប់រំសុខភាពអនាម័យសំរាប់ ប្រទេសកំពុងអភិវឌ្ឍន៍

ក្បួនសិក្សា

អ្នកនិពន្ធ និង អ្នកគូររូបភាព បានអនុញ្ញាតឲ្យចំលងឯកសារទាំងអស់នេះ
សំរាប់ដំណើរការអប់រំមិនរកប្រាក់ចំណេញ ។
លោកអ្នកអាចទាញយកឯកសារមប្រើប្រាស់ដោយសេរី
មាននៅក្នុងគេហទំព័រ www.hepfdc.info

កម្មវិធីអប់រំសុខភាពសំរាប់ការអភិវឌ្ឍន៍ប្រទេស

៙៙៙📖៚៚៚

តារាងមាតិកា

1. ការណែនាំឱ្យស្គាល់ (ទំព័រមុខ)

2A. ចំណេះដឹងដ៏មានសារៈសំខាន់

2B. ចំណេះដឹងដ៏មានសារៈសំខាន់

3. ការការពារនៃការស្លាប់ និង ការរងទុក្ខ

4. ហ៊ីវ / អេដស៍

5. ការការពារដោយវីរុសហ៊ីវ / អេដស៍

6. ការពិសារទឹកដែលមានសុវត្ថិភាព (ឬ មានអនាម័យល្អ)

7. ការលាងសំអាតដៃ

8. ជាចាំបាច់ តើត្រូវលាងសំអាត់ដៃនៅពេលណា

9. សារៈសំខាន់នៃការបោះចោលលាមក

10. ការបោះចោលលាមកកន្លែងសមរម្យ

11. ការហើរជាការបង្កជំងឺ

12. គ្រប់គ្រងពពួកសត្វល្អិត និងពពួកសត្វកកេរ

13. ការគ្រប់គ្រងលើសត្វមូស

14. ការចម្លងរោគដោយព្រូន

15. ការការពារការឆ្លងរោគពីពពួកព្រូន

16. ស៊ីស្តូសូមីឪយ៉ាស៊ីស

17A. ការរៀបចំម្ហូបអាហារមានសុវត្ថិភាព (ឬ មានអនាម័យល្អ)

17B. ការរៀបចំម្ហូបអាហារមានសុវត្ថិភាព (ឬ មានអនាម័យល្អ)

18. ការចិញ្ចឹមដោយទឹកដោះ

19. ដបបំបៅតឹកដោះ

20. ការពិតសំខាន់ពីការចិញ្ចឹមកូនដោយដោះម្ដាយ

21. រោគចុះរាគ

22. របៀបលាយទឹកអូ៉រ៉ាលិត

23. របៀបព្យាបាលជំងឺរោគរាគនៅតាមផ្ទះ~បង្កើនវត្ថុរាវ និងអាហារ

24. នៅពេលដែលមានមនុស្សមានរោគរាគត្រូវនាំទៅកាន់កន្លែងថែទាំសុខភាព

25. សញ្ញានៃការខ្វះជាតិទឹក

26. ទឹកអូ៉រ៉ាលីត(Royal D)សំរាប់បង្ការការពារការខ្វះជាតិទឹក

27. ទឹកអូ៉រ៉ាលីតសំរាប់ព្យាបាលការខ្វះជាតិទឹក

28. ការប្រើឱសថ

29. ការការពារនៃការឆ្លងតាមដង្ហើម

30A.   កង្វល់នៃការឆ្លងរោគតាមផ្លូវដង្ហើម

30B.   កង្វល់នៃការឆ្លងរោគតាមផ្លូវដង្ហើម

31. ការព្យាបាលនៃការឈឺចាប់   និង   ជំងឺគ្រុនឆ្វន់ឆ្វរ

32. នៅពេលដែលយកអ្នកជំងឺទៅមណ្ឌលសុខភាព

33. រោគរបេង

34. គ្រុម៉ះ

35. សុខៈវិជ្ជា (វិជ្ជាសិក្សាអំពីសុខភាព)

36. សុខភាពមាត់ធ្មេញសំរាប់មនុស្សពេញវ័យ

37. សុខភាពមាត់ធ្មេញសំរាប់ក្មេងៗ

38A. ការញុាំចំណីអាហារដែលត្រឹមត្រូវ

38B. ការញុាំចំណីអាហារដែលត្រឹមត្រូវ

38C.   ការញុាំចំណីអាហារដែលត្រឹមត្រូវ

39. ជំងឺរលាកឆ្អឹង អូស្តេអូផ្ស៊ូរ៉ូស៊ីស ឬ ជំងឺទឹកជ្រាបចូលក្នុងឆ្អឹង

40. អាស៊ីតលំហូរ

41A. ជម្ងឺបេះដូង និងជម្ងឺសរសៃឈាមខួរក្បាល

41B. ជម្ងឺបេះដូង និងជម្ងឺសរសៃឈាមខួរក្បាល

42A. វិធីព្យាបាលការឈឺចាប់ខ្លួន

42B. វិធីព្យាបាលការឈឺចាប់ខ្លួន

43. របៀបការពារជម្ងឺឈឺឆ្អឹងខ្លួន

44. ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់សម្រាប់ទារក និងក្មេងអាយុពី ២ ទៅ ៣ឆ្នាំ

45. ការលង់ទឹក / ដួល / ការគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍

46. រោគឆ្កួត / ការជក់បារីក្នុងបន្ទប់ស

47. ការជួយជាបន្ទាន់

48. សង្គ្រោះជម្ងឺឈ្លក់ : បំបុកពោះ (ហត្ថកម្ម Heimlich)

49. ការស្តារឡើងវិញពីមហន្តរាយ និងព្រឹត្តិការណ៍ស្លាមរបួសផ្សេងៗ

50. សេចក្តីសរុប — ចំណេះដឹងសំខាន់បន្ថែម (សង្ខេប)

☺ ឯកសារយោង

អារម្ភកថា

កម្មវិធីអប់រំសុខភាព សំរាប់ការអភិវឌ្ឍន៍ប្រទេស បានបង្កើតឡើងដើម្បីផ្តល់សារៈសំខាន់ជាច្រើននូវព័ត៌មានថែរក្សាសុខភាពទៅដល់ប្រជាជន អ្នកត្រូវការវានោះដែលជាកម្មវិធីដ៏ច្រើន :

- គឺជាមូលដ្ឋានគ្រឹះនៅលើ តម្រូវការថែករក្សាសុខភាពជាក់លាក់ដែលបានប្រមូលផ្តុំការទិទានជាច្រើនក្នុងអង្គការសុខភាពពិភពលោកចុងក្រោយបំផុត (WHO) របាយការណ៍សុខភាពពិភពលោក ។
- បញ្ជាក់ចំណុចកំពូលទាំង ១០ នៃមហន្តរាយខ្ពស់ជាងគេនៅក្នុងពិភពលោក ដែលករណីនោះបណ្តាលឱ្យមានការស្លាប់ និង រងទុក្ខជាច្រើន ។
- ការពិពណ៌នាគោលកាណ៍សកម្មភាពផ្ទាល់របស់ (WHO) សំរាប់វិធានការបង្កានៃទាំងនេះ ដូចគ្នា នឹងជំងឺសាមញ្ញផ្សេងទៀតតាមរយៈ " ការបន្ថយភាពមហន្តរាយ និង ការលើកកំពស់សុខភាពជីវិត "
- រួមបញ្ចូល សុខភាពគំនិតប្រាជ្ញា និង ពាក់ផ្តាំផ្ញើផ្សេងទៀត សំរាប់ការគ្រប់ដណ្តប់ពីភាពទុក្ខព្រួយរាងកាយ ឬ ការបំពានផ្លូវភេទ ឬ គ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងទៀត ឬ បានមានរបួសដោយសង្គ្រាម ។
- ការផ្តត់ផ្តង់ចូលដល់ផ្ទាល់ដោយសន្តិវិធីរបស់ WHO ដើម្បីថែរក្សាចំពោះមនុស្សទាំងអស់ : រូបរាងកាយ គំនិត ហើយនឹង វិញ្ញាណ ។
- ក្នុងការចូលរួម WHO គោលការណ៍សកម្មផ្ទាល់មានដូជា " ការគ្រប់គ្រងជាមួយគ្នា អ្នកជំងឺជាកុមារ " និង ផ្តល់ឱ្យបន្ថែមឱ្យមានគ្រឹះជាក់ស្តែង គោលកាណ៍សកម្មផ្ទាល់សំរាប់វិធានការបង្កា និងវិធីព្យាបាលមកពីមជ្ឈមណ្ឌល សំរាប់គ្រប់គ្រងជំងឺ និង វិធានការបង្កា (CDC) និងដៃគូរសហការរបស់ WHO ដទៃទៀតជាច្រើន ។
- ថ្លែងពីបញ្ហាសុខភាពសំខាន់ជាងគេនៅក្នុង " ការដែលបានរីកចំរើនហើយ " ដូចគ្នានឹង "ការអភិវឌ្ឍន៍ " ប្រទេស ។
- ឱ្យអំណាចទៅអ្នកជំងឺទាំងអស់ គ្រួសារ និង សហគមន៍មូលដ្ឋាន ដើម្បីសង្គ្រោះជីវិត និង ធ្វើឱ្យធូរស្រាលការឈឺចាប់ ដោយសារ ការបង្ការ និង ចាត់ការ របៀបសាមញ្ញជាច្រើនរបស់ពួកគេ និង លក្ខខ័ណ្ឌថ្នាំមធ្យ័ត ។

អ្នកជំងឺជាច្រើនយើងឃើញក្នុងប្រទេសមានការអភិវឌ្ឍន៍ជាច្រើន មានការរងទុក្ខអំពីជំងឺដែលអាចបង្ការបាន **នៃថ្នាំរបស់ពួកគេដែលត្រូវការទាំងអស់ . ធំជាងគេ ដោយសារនៅឆ្ងាយ គឺសំរាប់ព័ត៌មានថែរក្សាសុខភាព ដែលអាចទុកចិត្តបាន ។**

ថ្មីបើព័ត៌មាននៃការស្រោះជីវិតមានគ្រឹះជាក់ស្តែង គឺអាចប្រើប្រាស់ជាប្រយោជន៍ពី WHO, CDC និង ប្រភពផ្សេងជាច្រើនទៀត . វាបានមកដោយកម្រដល់អ្នកជំងឺរបស់យើង ឬ ការផ្តល់ការថែរក្សាសុខភាពស្មើគ្នារបស់ពួកគេ កម្មវិធីនេះបាន បង្កើតដើម្បីជួយឱ្យជួបអ្វីដែលជាតំរូវការ។

ធ្វើដូចម្តេចដើម្បីប្រើប្រាស់កម្មវិធី (សៀវភៅក្បួន និង រូបភាពអប់រំល្អៗ)

កម្មវិធីនេះ **មានសមត្ថភាព ឱ្យនៅក្រោមការចាត់ការតែមួយនៃការថែរក្សាដំបូង និង សុខភាពសហគមន៍នៅគ្រប់ថ្នាក់ទាំងបី នៃ the WHO " *គំនិតសុខភាពចាក់ផាសាចីថ្លុង* "** ថ្នាក់នៃការថែរក្សា :

- មន្ទីរពេទ្យ និង មន្ទីរព្យាបាលរោគ/ថ្នាក់មណ្ឌលសុខភាព វាគឺបានប្រើប្រាស់នៅខាងដើម ដោយសារ **គ្រូពេទ្យ** សំរាប់ការឱ្យដំបូន្មាន អ្នកជំងឺ **ឯកជន** និង ដោយសារ គិលានុបដ្ឋាយិកា ជាពេទ្យអ្នកមើលថែទាំ ទាំងពីរ ទាំងឯកជន និង ទាំងអ្នកឱ្យដំបូន្មាន។
- គ្រួសារ/ថ្នាក់សហគមន៍ វាគឺបានប្រើប្រាស់នៅខាងដើមដោយសារ **អ្នកធ្វើកិច្ចការងារសុខភាពសហគមន៍ គ្រូបង្រៀន និង ពួកជំនុំ /អ្នកមានជំនឿជាគ្រឹះ ឬ កម្មវិធីសុខភាពសហគមន៍នៅមូលដ្ឋានដទៃទៀត**
    - កម្មវិធីនៅថ្នាក់មូលដ្ឋាន គឺមានមូលដ្ឋានលើអ្នកដែលជឿតាមគោលការណ៍ (មកពី WHO)
        - ប្រជាសហគមន៍អាច និង គួរតែសំរេចចិត្តឱ្យអត្តភាពដល់ពួកគេផ្ទាល់ក្នុងការទាក់ទងជាមួយបញ្ហាដែលពួកគេប្រឈមមុខ។
        - ទមហំនៃបទពិសោធន៍រួមគ្នាដ៏ធមសម្បើម និង ជ្រាលជ្រៅ និង ចំណេះដឹងក្នុងប្រជាសហគមន៍មួយអាចធ្វើឱ្យមានការស្ថាបនាគ្នាដើម្បីផ្លាស់ប្តូរ និង រីកចំរើន។
        - ពេលដែលមនុស្សយល់នូវបញ្ហាមួយ ពួកគេនឹងងាយស្រួលក្នុងការធ្វើសកម្មភាពដោះស្រាយវា។
        - មនុស្សដែលដោះស្រាយបញ្ហារបស់ពួកគេផ្ទាល់បាន ល្អប្រសើរនៅក្នុងដំណើរក្រុមមួយចូលរួម។

ផ្នែកព័ត៌មានដែលបានបង់លេខហើយ នៃ**សៀវភៅក្បួន** គឺជា បានរៀបចំឡើង ដើម្បីបានប្រើប្រាស់ជាមួយនឹង **រូបភាពអប់រំល្អៗ** ដែលបានបង់ហើយ។ កម្មវិធីបានអភិវឌ្ឍន៍សំរាប់ប្រើដោយ **គ្មានពេទ្យ ដូចគ្នា ពេទ្យ**ប្រជាជនដែរ ហើយនឹងអាចងាយស្រួលធ្វើម្នាក់ឯងផ្ទាល់ខ្លួន ទៅចំពោះសេចក្តីត្រូវការដែលមានសារៈសំខាន់ជាច្រើនទៀត នៃសហ

គមនីរបស់អ្នក។

ក្នុងសេចក្ដីបន្ថែម ផ្នែកចុះឯការ***សាក្សរទេន*** គឺបានរួមបញ្ចូល :

- ពោលបញ្ជាក់ **បរិវេណជាក់លាក់នៃរោគជំងឺ** ដូចជា ស្ស៊ីស្តូសូមៀស៊ីស (schistosomiasis)
- **ក្រុមគ្រូពេទ្យជួយសង្គ្រោះរយៈពេលខ្លី**

ព័ត៌មានបន្ថែម គឺ មាននៅលើ គេហទំព័រ www.hepfdc.info នៅខាងក្រោម" ធ្វើដូចម្ដេច ដើម្បីប្រើប្រាស់កម្មវិធី "។

ប្រភពមូលដ្ឋានជាក់ស្ដែងប្រសើរបំផុតរបស់យើង រួមបញ្ចូលនូវការបដិសេធនីមួយសំរាប់ គោលបំណងទទួលខុសត្រូវ ហើយយើងដូចគ្នាតម្រូវឱ្យមានភាពជឿជាក់ : គ្រប់ទាំងការប្រុងប្រយ័ត្នមានហេតុផល ដើម្បីពិនិត្យពិច័យព័ត៌មាននៃ មាតិកាដែលមានស្រាប់ក្នុងការបោះពុម្ពផ្សាយនេះ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយសំភារៈដែលបានបោះពុម្ពហើយ គឺមានរបៀបរស់នៅចែកចាយដោយគ្មានការធានានៃក្មេងណាមួយប្រាប់ពីយោបល់ក៏បាន ឬ បានកំណត់សេចក្ដីហើយ។ ការទទួលខុសត្រូវសំរាប់ការបកប្រែភាសា និង សម្ភារៈទ្រេតដែលធ្វើឱ្យមានភាពស្រួលមើល។ មិនមានអ្នកដែលនឹងបង្កើត ឬ ប្រភពឯកសារយោង ដែលត្រូវបានទទួលខុសត្រូវចំពោះមុខច្បាប់ សំរាប់ការគ្រោះថ្នាក់ពិការប្រើប្រាស់ពួកវានោះទេ។

គោលបំណងនៃកម្មវិធីនេះ គឺដើម្បីផ្ដល់ព័ត៌មាននៃការសង្គ្រោះជីវិតប្រសើរបំផុតដែលអាចប្រើជាប្រយោជន៍ទៅមនុស្សជាច្រើនអាចធ្វើបាន។ សំរាប់ហេតុផលនេះកម្មវិធីគួរតែអត់ធន់ប្រើជាប្រយោជន៍ **ដោយសេរី** ឬ **ប៉ុន្នាន ក៏ដោយ** និងយើងមានឱ្យសេចក្ដីអនុញ្ញាតដើម្បីថតចំលងកម្មវិធីសំរាប់ គោលបំណងអប់រំមិនរកកំរៃ។ កម្មវិធីគឺបានការពារដោយសិទ្ធិថតចំលង និង ការថតចំលង ឬ ការចែកចាយប្រើជាពាណិជ្ជកម្ម ឬ ការរកប្រាក់ចំណេញត្រូវបានហាមឃាត់។

Arnold Gorske, M.D., F.A.A.P
Virginia Mashburn Barron

1.ការណែនាំឱ្យស្គាល់ (ទំព័រមុខ)

យើងខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅ ដែលបានអញ្ជើញយើងខ្ញុំឱ្យចូលរួមនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក ហើយពួកយើងខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះការទទួលដោយកក់ក្ដៅអំពីអស់លោកអ្នក។

*បង្ហាញនូវការលំអរលេខ **១-ការណែនាំ (ទំព័រមុខ)***

ការសប្បាយរីករាយទាំងនេះ កុមារដែលមានសុខភាពល្អជាសញ្ញានៃការថែរក្សាសុខភាពរបស់សន្ទនិយម។ សន្ទនិយម មានន័យថាការថែរក្សាសុខភាពរបស់មនុស្សទាំងមូល រាងកាយ ចិត្តគំនិត របស់មនុស្សម្នាក់ៗគឺពិតជាសារៈសំខាន់ណាស់សំរាប់សុខភាពរបស់អ្នក។ ការថែរក្សាសុខភាពទាំងនេះក៏ដូចជាអនុស្សាសន៍របស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO)។ វាជាគំរូដែលជាសញ្ញាគោលដៅរបស់យើងអោយកាន់តែមានសុខភាពប្រសើរឡើង មនុស្សជាច្រើនអាចធ្វើបាន ដូច្នេះ តើយើងគួរធ្វើយ៉ាងដូចម្ដេច ដើម្បីឱ្យមានគោលដៅដែលមានប្រសិទ្ធិភាពនេះ ?

2A.ចំណេះដឹងដ៏មានសារៈសំខាន់

មនុស្សដោះស្រាយបញ្ហាដោយខ្លួនឯងក្នុងការចូលរួមដំណើរការនៅក្នុងក្រុមរបស់ពួកគេ។ គឺវាមានសារៈសំខាន់សំរាប់ចំណេះដឹងដែលកើតមានឡើង អាចប្រហែលមកពីជំនឿរបស់មនុស្សទាំងនោះ អំពីអ្វីដែលយើងកំពុងរួមរស់ជាមួយគ្នា។

ជម្ងឺជាច្រើនដែលកំពុងតែមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរម្ដងមួយៗ គឺត្រូវតែមានវិធានការទប់ស្កាត់អោយទាន់ពេលវេលា។ ដូច្នេះវាពិតជាមានសារៈសំខាន់ណាស់ សំរាប់ជាផ្លូវជួយឧបត្ថម្ភអោយថែរក្សាសុខភាពរបស់យើងកាន់តែប្រសើរឡើង ហើយព្យាយាមជួយផ្ដល់នូវចំណេះដឹងដល់អ្នក និង គ្រួសាររបស់អ្នក។

យើងចង់ដឹងច្រើនអំពីអ្នក ហើយនឹងមនុស្សនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នកបន្ថែមទៀត។ *ឧទាហរណ៍* នៅពេលមានកុមារនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នកដែលមានជម្ងឺ រាគរុះ ឬ ជម្ងឺរលាកសួត តើឪពុកម្ដាយបានគិតអ្វីអំពីមូលហេតុនៃជម្ងឺកូនរបស់គាត់?

ភាគច្រើននៃចំណេះដឹងដ៏មានសារៈសំខាន់ ដែលយើងបានដឹងអំពីជីដូនជីតារបស់យើងរាប់ពាន់ឆ្នាំកន្លងមកហើយ ប៉ុន្តែច្រើនឆ្នាំកន្លងទៅដែលយើងបានបំភ្លេចចោល។ ឧទាហរណ៍ ជីដូនជីតារបស់ពួកយើងជាច្រើនជឿថា របស់ដែលមើលមិនឃើញដែលបង្កហេតុជាជម្ងឺ ជារបស់ដែលពួកគេមិនអាចមើលឃើញ។ ហើយតើពួកគេជឿជាក់ដែរឬទេ? ល្អប្រសិនអ្នកជឿថាអ្នកត្រឹមត្រូវ។ ដូច្នេះ បុព្វជន (របស់អ្នក និង របស់ខ្ញុំ) ពិតជាមានភាពប៉ិនប្រសប់ ហើយខ្ញុំជាអ្នកត្រូវសង្កេត។ យ៉ាងណាក៏ដោយនោះគឺជារបស់មួយដែលមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែរ ដែលពួកគេមិនមាន ហើយជារបស់មួយក្របកដោយគ្រោះថ្នាក់ដែលពួកយើងមិនយល់នូវអ្វីដែលធ្វើអោយឈឺ។ តើនរណាម្នាក់ដឹងថាអ្វីទៅជា

ជម្ងឺ? អតិសុខុមទស្សន៍ ឬ មីក្រូស្កូបជាមួយនឹង អំណាចរបស់មីក្រូស្កូបយើងអាចពិតជាឃើញ ពង់ដង្កូវ បាក់តេរី ហើយនឹងមេរោគ។ ហើយ ១000នៃ ការសិក្សារបស់ពួកគេបានបង្ហាញថា ជម្ងឺជាច្រើនបានប្រមូលផ្តុំ យើងមើលឃើញជាពិសេសនៅលើកុមារ។

2B. ចំណេះដឹងសំខាន់បំផុត

➢ តើអ្វីជាចំណេះដឹងដែលសំខាន់បំផុត?

អ្នកជម្ងឺភាគច្រើនជឿថា ចំណេះដឹងសំខាន់បំផុតដែលពួកគេមានគឺ **សេចក្តីស្រឡាញ់របស់ព្រះ** ដល់ពួកយើងគ្រប់គ្នា និងយើងត្រូវការ **សេចក្តីស្រឡាញ់** ទៅអ្នកដទៃទៀតដែរ។ អ្នកជម្ងឺដែលមិនជឿថាមានព្រះអាទិទេពរបស់យើង យល់ព្រមថាប្រសិនបើអាច ដើម្បីគោរព និងរាប់អានទៅអ្នកដទៃណាមួយនៅក្នុងលក្ខណៈអាណិតអាសូរ យើងបំបាត់ការស្លាប់ដែលមិនចាំបាច់ទាំងឡាយ និងការរងគ្រោះពីការអភិវឌ្ឍន៍របស់ពិភពលោកយើងនេះ។ របាយការណ៍របស់អង្គការសុខភាពពិភពលោកជាច្រើនអះអាងពីមហន្តរាយ ដោយឥទ្ធិពលសង្គ្រាម ភាពក្រីក្រ និងការទទួលទានអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់ នៅក្នុងតំបន់ដូចជាការស្លាប់របស់កុមារជាដើម។ របាយការណ៍របស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក សង្កត់ធ្ងន់លើសារៈសំខាន់ នៃសេចក្តីស្រឡាញ់នៅក្នុងកិច្ចការពារ និងព្យាបាលជម្ងឺនៅក្នុងតំបន់ដូចជា សុខភាពបញ្ញា។

អង្គការដែលទទួលស្គាល់ឱសថដទៃទៀត ដូចជា វិទ្យាស្ថានវិជ្ជាពេទ្យកុមារ (Academy of Pediatrics) អះអាងថា គ្រោះថ្នាក់សំខាន់បំផុតនោះគឺ កង្វះជាតិនីត្រាត នៅក្នុងការកើនឡើងរបស់គ្រួសារយើង។ ការគាំពារសុខភាពគឺជា អត្ថប្រយោជន៍ពិសេសសំរាប់កុមារ។ ក្នុងចំណោមការសិក្សាដំបូងគេបង្អស់លើវិទ្យាសាស្ត្រ នៃវិជ្ជាពេទ្យកុមារបង្ហាញថា ការលើកបីកូនក្មេង នៅពេលពួកគេឈឺគឺអាចកាត់បន្ថយការស្លាប់ ២៥%។

ទីនេះយើងអាចសិក្សាជាថ្មីម្តងទៀតនូវអ្វីដែលជាជីដូនជីតារបស់ពួកយើង របស់អ្នក និងរបស់ខ្ញុំ ដែលបានដឹងជាច្រើនពាន់ឆ្នាំកន្លងមកហើយ។ ភាគច្រើននៃពួកយើងមានការសំគាល់ដោយខ្លួនឯងថានៅពេលយើងខឹងនោះ យើងតែងតែ ឈឺក្បាល ឬ ចុកពោះ ឬ ឈឺទ្រូង។ មនុស្សដែលគេអនុគ្រោះឱ្យគឺជាអ្នកដែលឈឺចាប់ ឬប្រមាថដល់យើងគឺតែងតែមានការពិបាក។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ នេះគឺជាសារៈសំខាន់បន្ថែមទៅនឹងសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួន និងសុខមាលភាពគ្រួសាររបស់យើងជាជាងការសងសឹកដែលអាចប្រឆាំងទៅនឹងអ្នកដែលមានអំពើអាក្រក់ដល់យើង។ ទាំងនេះអាចជា ឥទ្ធិពលគ្រប់ទីកន្លែងរបស់ជីវិត និងរាងកាយរបស់យើងដែលល្អដល់ការគិតល្អ។

ការសិក្សាលើវិទ្យាសាស្ត្រជាច្រើនទៅលើឱសថបានបង្ហាញឥទ្ធិពលខ្លាំងនៃជំនឿ នៅលើសរសៃប្រសាទ អ៊ីមមូន (ជំងឺទាត់ធាក់) សរសៃឈាមបេះដូង (បេះដូង និងសរសៃឈាម) និង ប្រព័ន្ធសរីរៈ។ ឧទាហរណ៍

ប្រសិនបើយើង ជឿថាថ្នាំគ្រាប់នឹងជួយយើង នោះវានឹងជួយយើងសូម្បីតែថ្នាំគ្រាប់ដែលគ្មានក្នុងសំបកក៏ដោយ ប៉ុន្តែជាស្កសរ។ ដូច្នេះ ទោះបីជាគ្រាប់ថ្នាំ និងឱសថទឹក (ថ្នាំទឹក) អាចជាឱកាសយ៉ាងល្អដែលជាអត្ថប្រយោជន៍ ហើយថ្នាំគ្រាប់ និងថ្នាំទឹក ទទួលនូវឥណទានដែលមិនអាចបានចំណូលយ៉ាងច្រើនក្រាស់ក្រែលណាស់ណាទេសម្រាប់ព្យាបាលជម្ងឺឱ្យជាសះស្បើយ ដែលជាហេតុបណ្តាលឱ្យប្រសិទ្ធិភាពការព្យាបាលដោយផ្ទាល់នៃជំនឿរបស់យើង។ ដូចនេះការចាប់ផ្តើមពីចំណុចមូលដ្ឋាននៃវិទ្យាសាស្ត្រ យើងដឹងដោយគ្មានសំណួរ ដែលជំនឿរបស់យើងមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ទៅរកស្ថានភាពធម្មតាឡើងវិញ។

ដូច្នេះ ដោយឥតគិតអំពីមូលហេតុ គឺមានច្រើនដែលអ្នកអាចធ្វើដើម្បីការពារជម្ងឺ និងការរងទុក្ខ និងដើម្បី លើកស្ទួយសុខភាព និងការរស់នៅល្អរបស់ខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ គ្រួសាររបស់អ្នក និងសហគមន៍របស់អ្នក។ សំណល់នៃកម្មវិធីនេះនឹងបង្ហាញដូចខាងក្រោមនេះ :

-ចំណេះដឹងដែលនឹងជួយអ្នកដើម្បីសង្គ្រោះជីវិតភាគច្រើន និងរម្ងាប់ការរងទុក្ខភាគច្រើន។

-ចំណេះដឹងដែលពិតប្រាកដ និង ការដែលប្រើប្រាស់ទៅឱ្យជាប្រយោជន៍ដល់ពិភពលោកយើងនេះ។

ព័ត៌មានដែលយើងនឹងទទួលគឺ **ជាព័ត៌មានល្អបំផុតដែលយើងអាចស្វែងរកនៅជុំវិញសាកលលោក។** វាបានមកដល់ដោយផ្ទាល់ពីអង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) និង ប្រភពនៃការគោរពខ្ពស់ខ្លាំងបំផុតដទៃទៀតដូចជាមជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងការពារជម្ងឺ (CDC)។ អង្គការទាំងនេះរួមទាំងរាប់ពាន់នៃគ្រូពេទ្យល្អៗបំផុត និងអ្នកជំនាញខាងសុខភាពដទៃទៀតពីជុំវិញពិភពលោក។

ប្រសិនបើពេលវេលាណាមួយមាន **សំណួរខ្លះៗ ឬ អ្នកមិនយល់ព្រម** ជាមួយព័ត៌មាននានា ខ្ញុំនឹងទៅជួបអ្នក ហើយមេត្តាអនុញ្ញាតិឱ្យខ្ញុំដឹងផង។ យើងទទួលស្គាល់ថា វាអាចជាតម្លៃមហាសាលនៅក្នុងតំបន់ណាមួយ និងជាឱសថបុរាណ (មានការព្យាបាលជាច្រើនដែលមិនបានសិក្សាគ្រប់គ្រាន់នៅឡើយ ដូច្នេះហើយនៅមានថ្នាំបុរាណជាច្រើនដែលយើងមិនទាន់ដឹង)។ និងវាគ្រាន់តែជាចំណុចតូចបើនិយាយអំពីការមិនព្រមព្រៀងរបស់យើងដែលយើងអាចផ្តល់ការថែរក្សាសុខភាពសម្រាប់អ្នករាល់គ្នា។

3.ការការពារនៃការស្លាប់ និង ការរងទុក្ខ

តើព័ត៌មានណាខ្លះដែលធ្វើឱ្យយើងដឹងពីគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពកុមារ និង ពួកយើង ?

ព័ត៌មានដែលយើងត្រូវការគឺការសង្គ្រោះ ជីវិតដែលមិនមែនជាការព្យាបាលជម្ងឺនោះទេ ប៉ុន្តែជារបៀបការពារជម្ងឺដែលកកើតឡើងមុនដំបូង។ យើងដឹងហើយថាជម្ងឺ ធ្ងន់ធរភាគច្រើនដែលយើងនឹងព្យាបាលរាល់ថ្ងៃគឺអាចព្យាបាលបាន។ ពួកគេត្រូវបានការពារដោយអ្នក និង អ្នកជិតខាងរបស់អ្នក។ មនុស្សមួយចំនួនជឿជាក់ថាពួកគេឈឺបណ្តាលមក

ពីអ្នកដទៃបានធ្វើអ្វីមួយទៅលើពួកគេ។ តើនរណាមួយដែលជឿលើរឿងនេះ? អស់លោកអ្នកគិតពិតជាត្រឹមត្រូវ។ ពិតប្រាកដណាស់បច្ចុប្បន្ននេះយើងមានមីក្រូស្កូប ឬ អតិសុខុមទស្សន៍ ដែលពួកយើងដឹងថាវាមិនមែនជាបណ្តាសារ ឬ អារក្សជាន់ដែលធ្វើឱ្យពួកយើងឈឺឡើយ។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយមនុស្សដទៃ សូម្បីតែមិត្តភ័ក្តិ ហើយនឹងញាតិសណ្តានរបស់យើងអាចអោយយើងឈឺ និង សម្លាប់យើងនៅលើមធ្យោបាយផ្សេងៗទៀតជាច្រើនយ៉ាងពិតប្រាកដ :

➢ **តើបីចំណុចធំជាងគេដែលជាអ្នកសំលាប់ និងជាមូលហេតុនៃការឈឺចាប់ ជាអ្វី?**

រៀងរាល់ ៨ វិនាទី មានកុមារម្នាក់ស្លាប់ ...... និង ជារៀងរាល់ឆ្នាំមានមនុស្សច្រើនជាង ៥លាន់នាក់ ស្លាប់មកពីបានពាក់ព័ន្ធទៅជំងឺដូចជា :

១ -គ្មានសុវត្ថិភាពនៃការផឹកទឹក

២ -ផ្ទះគ្មានអនាម័យ និង សង្កាត់រស់នៅគ្មានអនាម័យ-ជាមួយសំរាមដែលជាការរាល់ដាល់រោគ/ជំងឺស្រូបទាក់ទាញសត្វល្អិត និង សត្វកកេរ។

៣ -ការយកលាមកទៅបោះចោលដោយមិនត្រឹមត្រូវ។ (យើងសូមអភ័យទោស ប្រសិនបើ ប្រធានបទរបស់យើងខ្លះ លើកមកនិយាយអំពីការនោះនាំធ្វើឱ្យមានការខ្មាស់គេ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ជាបុព្វហេតុរបស់ពួកគេដែរ ដូច្នេះការស្លាប់ជាច្រើន ដែលយើងគួរតែនិយាយអំពីពួកគេ។)

ទាំងនោះគឺជា " បណ្តាសារ " ដែលអាចធ្វើឱ្យយើង និង មិត្តភក្រ័យើងឈឺ។ មេត្តាកត់សម្គាល់ពីរូបភាពដែលសូម្បីតែទឹករបស់យើងមើលទៅដូចជាថ្លា និង បរិសុទ្ធវាអាចផ្ទុកទៅដោយសរីរៈ ឬ វីរុសដែលបណ្តាលឱ្យយើងស្លាប់បានដែលយើងឃើញនៅលើ ម៉ាស៊ីនមីក្រូស្កូប ឬ ម៉ាស៊ីនអតិសុខុមទស្សន៍។

4. ហ៊ីវ / អេដស៍

អេដស៍ ជាអ្នកសម្លាប់រាល់ជម្ងឺផ្សេងៗនៅលើខ្លួនយើងយ៉ាងលឿន។ ដូចនេះយើងនឹងនិយាយអំពី **អេដស៍** ដំបូងគេ និងបន្ទាប់មកត្រឡប់ទៅនិយាយអំពីមូលហេតុផ្សេងៗទៀត។ **អេដស៍** គឺជាបុព្វហេតុនៃការរួមភេទដោយមិនការការពារខ្លួន។ ពីព្រោះ **អេដស៍** គឺជាជម្ងឺឆ្លងតាមរយៈការរួមភេទ ដែលវាគឺជាការខ្មាស់អៀនសម្រាប់ពួកយើងក្នុងការនិយាយអំពីរឿងទាំងនេះ។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ការផ្ទុកមេរោគគឺច្រើនជាង៤៥លាននាក់ផ្សេងទៀត និងអ្នកទាំងនោះបានស្លាប់ និងរងគ្រោះគឺត្រូវបានគេទប់ស្កាត់។ ដូចនេះ យើងគួរតែនិយាយអំពីវា។

អេដស៍ គឺជាមូលហេតុនៃ **វីរុសហ៊ីវ** (HIV virus)។ មានកំឡុងពេល " ស្ងៀមស្ងាត់ " មួយអស់ពេលរាប់ឆ្នាំមក ហើយនៅកន្លែងអ្នកឆ្លងរោគដែលមិនដឹងថាពួកគេផ្ទុក និងបង្ករោគឡើយហើយ ពួកគេកំពុងរីករាលដាល

ដោយវីរុស **អេដស៍** តាមរយៈការរួមភេទ។ ដោយយថាហេតុ **អេដស៍** មានឥទ្ធិពលប្រព័ន្ធជំងឺអ៊ិមមូន (ជម្ងឺទាត់ធាក់) ដូច្នេះ មនុស្សដែលមានជម្ងឺ **អេដស៍** នៅក្នុងខ្លួនតែងតែស្លាប់ពីការឆ្លងមេរោគដូចជារោគរបេង។ មានឱសថដែលអាចជួយពន្យាពេលស្លាប់សម្រាប់មនុស្សដែលមានរោគ **អេដស៍**។

កុមារ ១៤លាននាក់ គឺកំព្រាពីព្រោះមកពីជំងឺ **អេដស៍**។ អាក្រក់ជាងនេះទៀតនោះ មនុស្ស ៤៥លាននាក់ គឺបន្តចម្លងវីរុស ដូចនេះចំនួនការស្លាប់ និងចំនួនកំព្រា នឹងកើនឡើងច្រើន និងកំរិតខ្ពស់។

គ្រប់មនុស្សទាំងអស់ដែលផ្ទុកមេរោគ **អេដស៍**ដោយការរួមភេទជាមួយមនុស្សម្នាក់ផ្សេងទៀត ដែលមើលទៅហាក់ដូចជាមានសុខភាពមាំមួន។ អស់ជាច្រើនឆ្នាំបន្ទាប់ពីមនុស្សម្នាក់មានផ្ទុកវីរុស HIV អាចដឹង ឬ ដឹងខ្លួនថាឈឺជាមួយនឹងជម្ងឺអេដស៍។ ដូចនេះ យើងដឹងថាក្នុងចំណោមរូបអ្នកនៅទីនេះសព្វថ្ងៃអាចត្រូវទទួលរងនូវការឆ្លងរោគ ប៉ុន្តែមធ្យោបាយមួយគត់អ្នកអាចប្រាប់ប្រសិនបើអ្នកទៅមន្ទីរពេទ្យដើម្បីធ្វើតេស្តស៍ឈាម។ និងសូម្បីតែការតេស្តស៍ឈាមមិនអាចវិជ្ជមានរហូតដល់ ៦ខែ បន្ទាប់ពីអ្នកផ្ទុក។ ហេតុអ្វីយើងមិនខ្លាចដើម្បីពិនិត្យខ្លួនអ្នក ឬក៏ចាប់ដៃរបស់អ្នក ឬ ឱបអ្នក? ពីព្រោះយើងក៏ដឹងថា **អេដស៍** គឺមិនឆ្លងតាមរយៈការចាប់ដៃ ការឱប ការរស់នៅ ការលេង ឬញ៉ាំបាយជាមួយ មនុស្សដែលផ្ទុកមេរោគអេដស៍ឡើយ។

5. ការការពារដោយវីរុសហ៊ីវ / អេដស៍

អេដស៍ គឺឆ្លងដោយ :

-រួមភេទជាមួយមនុស្សដែលផ្ទុកវីរុស ហ៊ីល

-អ្នកញៀនថ្នាំញៀនដែលប្រើម្ជុលរួមគ្នា

-គ្រូពេទ្យជំនួសដែលប្រើឧបករណ៍វះកាត់ដែលមិនបានស្ងោឧបករណ៍ទាំងនោះជាមុន។ (ម្ជុលដេរស្បែក រាងកាយ (ឧបករណ៍ : ការចោះ ការដកធ្មេញ ការកាត់ស្បែកអង្គជាតិម្ជុលចាក់ថ្នាំ ការបញ្ចូលឈាម..។ល។អាចឆ្លងវីរុស ហ៊ីល ប្រសិនបើឧបករណ៍ទាំងនោះមិនបានស្ងោឱ្យបានត្រឹមត្រូវ)

-ការបញ្ចូលឈាមពីអ្នកផ្ទុកមេរោគ។ (ការបរិច្ចាកឈាមគួរតែមានការធ្វើតេស្តស៍មើលមេរោគហ៊ីវឱ្យបានត្រឹមត្រូវមុននឹងប្រើ)។

-ការចែកចាយការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ផ្សេងៗ ដែលអាចកាត់ ឬ កាត់ស្បែក ឬ ដូចជាប្រដាប់កោរពុកមាត់ពុកចង្កា។

-ម្តាយដែលផ្ទុកវីរុសទៅកូនមិនទាន់កើត (គិតពី ៣ / ១០ នាក់ អ្នកដែលបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ដោយ

ស្ត្រីផ្ទុកមេរោគ នឹងកើតវីរុសអេដស៍) ។

➢ **ការការពារមេរោគអេដស៍ :**

អេដស៍ គឺអាចការពារបាន និងត្រូវបានការពារដោយអ្នក។ ខុសគ្នាឆ្ងាយនូវមូលហេតុពី **អេដស៍** គឺជាការរួមភេទដោយមិនមានការការពារ។ កម្មវិធី ABC (តំណមរហូតដល់រៀបការ ចាប់ផ្តើមភាពស្មោះត្រង់ទៅដៃគូស្នេហា និងប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ ប្រសិនបើមិនប្រាកដចំពោះដៃគូ) បានទទួលជោគជ័យយ៉ាងខ្លាំងទៅលើការកាត់បន្ថយជំងឺ **អេដស៍**។

-កុំរួមភេទជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានដៃគូរច្រើន។ ពីចំនុចផ្តើមមួយនៃ **អេដស៍** អ្នកមិនគួររួមភេទជាមួយអ្នកនោះឡើយ។ អ្នកកំពុងបានរួមភេទជាមួយគ្រប់ដៃគូររបស់គាត់ និងជាមួយគ្រប់ដៃគូររបស់ដៃគូរ និងជាមួយគ្រប់ដៃគូររបស់ពួកគេ និងម្តងហើយម្តងទៀត (អាចរាប់រយនាក់បានយ៉ាងងាយ)។

-កុំរួមភេទជាមួយស្រីពេស្យា ឬជាមួយនរណាម្នាក់ដែលប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនដែលផ្ទុកនឹងច្បាប់។

-កុំប្រើម្ជុលដែលប្រើរួចហើយ។

-កុំយកឧបករណ៍ម្ជុលដេរស្បែក ឬកន្ត្រៃពីពេទ្យ (ពេទ្យជំនួស) ដែលមិនបានស្ងោរត្រឹមត្រូវ អ្នកមិនឆ្លងរោគ **អេដស៍** ដោយការចាប់ដៃ ឱប ការរស់នៅ ការលេង ឬ ការញុំាជាមួយមនុស្សដែលផ្ទុកមេរោគ ឡើយ។ **អេដស៍** មិនអាចត្រូវព្យាបាលដោយការរួមភេទជាមួយកំឡោះ ឬ ក្រមុំព្រហ្មចារី។ គ្រប់យ៉ាងគឺ អោយ **អេដស៍** ទៅកំឡោះ ឬ ក្រមុំព្រហ្មចារី នោះវិញទេ។ អ្នកទាំងឡាយដែលបានរួមភេទ ឬ ប្រើម្ជុលដោយចាក់ថ្នាំញៀនចាក់ក្នុងសាច់គួរតែធ្វើតេស្តស៍ឈាមរកមេរោគ **អេដស៍**។ ជួនកាលវាអាចចាប់ពី ៦ខែឡើងសម្រាប់ធ្វើតេស្តស៍ដើម្បីមានលទ្ធផលវិជ្ជមាន ដូច្នេះ កំឡុងពេលនេះអ្នកគួរតែកុំរួមភេទ ឬ ប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀន។

6.ការពិសារទឹកដែលមានសុវត្ថិភាព (ឬ មានអនាម័យល្អ)

សូម្បីបើទឹករបស់អ្នកមើលទៅស្អាត ស្រស់ថ្លា និងបរិសុទ្ធក៏ដោយវាអាចនឹងនឹងផ្ទុកដោយសិរីរៈខូច ដែលការនេះអាចនឹងមើលឃើញដោយ អតិសុខុមទស្សន៍។ បើសិនជាទឹករបស់អ្នកមិនអាចនឹងមានសុវត្ថិភាពទេ អ្នកគួរតែដាំទឹកនោះរហូតទាល់តែពុះអស់រយះពេល១នាទីដើម្បីធ្វើឱ្យទឹកនោះទៅជាគ្មានមេរោគបាន។

ចូរថែរក្សាដោយការគ្របធុង(ឬដប)ទឹក (ទុកទឹកឱ្យត្រជាក់ធម្មតា) នឹងអាចប្រើប្រាស់ទឹកដែលអាចមានសុវត្តភាព (ឬមានអនាម័យល្អសំរាប់ :

-ពិសារ

-លាយទឹកអូ៉វ៉ាលីត (Royal D)

-ដុសធ្មេញ

-លាងសំអាតផ្លែឈើ និង បន្លែ ក្រោយពីពួកវាបានសំអាតម្តងហើយនោះ

7.ការលាងសំអាតដៃ

វាគឺជាការសំខាន់ណាស់ការលាងសំអាតក្រចកដៃរបស់យើងពីព្រោះមេរោគនៅទីនោះដែរ។ កុំប្រើប្រាស់ទឹករបស់នរណាម្នាក់ដែលបានប្រើប្រាស់ម្តងរួចហើយ។ ការនោះអាចនឹងមានមេរោគរបស់ពយកគេអាចនឹងឆ្លងមកយើង។ កន្លែងលាងសំអាតគួរជាកន្លែងបង្ហូរទឹកបានល្អ ធ្វើដូចនោះទឹកមិននៅដកជាប់ និងមិនមានការចំលងមេរោគដោយបាក់តេរី ឬ មិនក្លាយជាកន្លែងដែលបង្កាត់ពូជមូស និង សត្វល្អិតផ្សេងៗ។

កន្លែងស្ងួត (ឬកន្លែងជូតដៃ) គួរតែសំអាតវាជាទៀងទាត់ និងហាលវានៅខាងក្រោមកំដៅថ្ងៃឱ្យស្អាតល្អ។

8. ជាចាំបាច់ តើត្រូវលាងសំអាត់ដៃនៅពេលណា

ក្រោយពីប្រើប្រាស់(ឬចូល)បង្គន់ ឬ WC ឬ បើសិនបើបានជូនកូនៗរបស់យើងទៅបង្គន់ ឬ ក្រោយពីជួយផ្លាស់ប្តូរកន្ទោបផ្សេងៗ។

បើសិនជាយើងមិនលាងសំអាតដៃរបស់យើងមុនពេលដែលយើងរៀបចំម្ហូបអាហារនោះ យើងនឹងដាក់មេរោគចូល និងដាក់ព្រូននៅក្នុងពងព្រូន ដែលវាតូចល្អិតពិបាកមើលឃើញនៅលើម្ហូបអាហារ។ ការនេះអាចនឹងនាំមកនៅជំងឺរាករុះផ្សេងៗ និងចំលងមេរោគព្រូន ព្រមទាំងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងៗទៀត។

យើងគួរតែលាងសំអាតដៃរបស់យើង បន្ទាប់ពិស្ទាប់អង្អែលសត្វឆ្កែ សត្វឆ្មា និង អ្វីផ្សេងៗទៀតផងដែរ។ ជាញឹកញាប់លាងសំអាតមុនពេលបរិភោគម្ហូបអាហារ នំចំណី ឬ មុនដែលយកដៃរបស់យើងទៅពាល់មាត់របស់យើង។ នៅពេលដែលយើងឈឺដោយការឆ្លងរោគខាងផ្លូវដង្ហើម ឬ ឆ្លងជំងឺឈឺភ្នែក ដូចជារោគដែលមានអាការៈពងៗក្នុងត្របកភ្នែក (ឬ ត្រាកូម) ជាដើម។ យើងត្រូវការចងចាំក្នុងការលាងសំអាតដៃរបស់យើង ក្រោយប៉ះពាល់ ឬ កាន់ដៃជាមួយនឹងនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀត។

9. សារៈសំខាន់នៃការបោះចោលលាមក

ក្មេងៗគួរកុំបត់ជើងធំក្បែរកន្លែងកំសាន្តរបស់កុមារ ឬ កន្លែងលេងរបស់ក្មេងៗ។ ប្រសិនបើសត្វជុះអាចម៍ក្បែរកន្លែងក្មេងលេង យើងគួរតែលាងសំអាតឱ្យបានស្អាតភ្លាមៗ។ (លាមកកុមារ និងសត្វអាចជាគ្រោះថ្នាក់ដូចជា លាមក

មនុស្សធំដែរ) ។

លាមកនឹងរលាយក្លាយជាធូលីយ៉ាងពិតប្រាកដ ហើយអ្នកនឹងមិនឃើញវា ប៉ុន្តែមេរោគ និងពងព្រូននឹងនៅទីនោះដែរ ។

ក្មេងៗតែងតែដាក់របស់ក្មេងលេង និងម្រាមដៃនៅក្នុងមាត់ បន្ទាប់មកវានឹងកើតរោគរាគរុះ និងកើតព្រូន ។

10. ការបោះចោលលាមកកន្លែងសមរម្យ

ការប្រើប្រាស់បង្គន់ដែលបានសង់ឡើងសមរម្យគឺជាមធ្យោបាយសំខាន់មួយដែលអ្នក និងអ្នកជិតខាងរបស់អ្នកអាចចាប់ផ្តើមយ៉ាងរហ័សដើម្បីការពារការស្លាប់ពីរោគឆ្លងដោយព្រូន និងបាក់តេរី ។ ទាំងនេះគឺមានសារៈសំខាន់ ដើម្បីកសាងបង្គន់នៅក្នុងមធ្យោបាយមួយដែលរក្សាទុកការហើរចេញដោយលាមក ។

មានប្រភេទខុសៗគ្នាជាច្រើននៃប្រព័ន្ធអនាម័យ និងបង្គន់ ។ ជាឧទាហរណ៍ នៅលើរូបភាពគឺជាការជីករណ្តៅបង្គន់សាមញ្ញមួយ ។ បង្គន់សាមញ្ញមួយ តំរូវការទាបបំផុតគឺការជីករណ្តៅ និងដាក់គំរបបេតុងពីលើវា (គំរបបេតុងដែលអាចលើកដាក់បានត្រូវបានគេប្រើប្រាស់) ។ រន្ធនៅចំណុចកណ្តាលគំរប ហើយត្រូវគ្របឱ្យជិតនៅពេលដែលមិនប្រើវា ។ នេះគឺជាភាពចាំបាច់ដើម្បីមិនអាចអោយមេរោគហើរចេញបាន និង ការពារជម្ងឺធ្ងន់ធ្ងរដូចជារោគគ្រុនពោះវៀនជាដើម ។ ដូច្នេះតំរូវការចាំបាច់បំផុតនោះគឺគំរបបេតុងដែលអាចលើកដាក់បាន (ផ្ទៃប្រផេះនៅលើរូបភាព) ។

ឱសថការពារបាក់តេរី និងព្រូនបង្ករោគ គឺជាប្រសិទ្ធិភាពនឹងជួយដល់អ្នក ។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ លើកលែងតែប្រជាពលរដ្ឋគ្រប់រូបនៅក្នុងសហគមន៍កសាងបង្គន់អនាម័យប្រើប្រាស់សមរម្យ មិនដូច្នោះទេនឹងអាចឆ្លងជម្ងឺសារជាថ្មីម្តងទៀត ។

នៅពេលគ្មានបង្គន់ ក្មេងៗគួរតែត្រូវបានបង្រៀនអំពីការបត់ដៃបត់ជើងឱ្យឆ្ងាយពីកន្លែងដែលមនុស្សងូតទឹក ឬកន្លែងផឹកទឹក ឬ កន្លែងដាំបន្លែ ។ ពួកគេគួរជីករណ្តៅដើម្បីកប់លាមក ។

ត្រូវបង្រៀនកូនៗរបស់អ្នកឱ្យលាងដៃរបស់វា ដោយសាប៊ូជានិច្ចបន្ទាប់ពីចូលបង្គន់រួច ។

11. ការហើរជាការបង្កជំងឺ

វាមានសារៈសំខាន់ដើម្បីមិនអនុញ្ញាតិឱ្យហើរចេញ ឬ ដីលាមកខ្ចាតចេញក្រៅមកប៉ះលើយើង ឬ ម្ហូបអាហាររបស់យើង ។ បាក់តេរីទាំងនេះតែងតែចូលក្នុងលាមកមនុស្ស និងសត្វ និងបង្កអោយមានជំងឺ ដូចជា រោគចុះរាគ និងគ្រុនក្តៅ ។

មនុស្សដែលរស់នៅតំបន់ដែលមិនមានបង្គន់ត្រឹមត្រូវតែងតែមានជំងឺ ។

ប្រសិនបើកុមារ និងសត្វមួយចំនួនបានញាំពោះវៀនក្បែរផ្ទះ វាគួរតែលាងឱ្យបានស្អាតបរិភោគ ឬឱ្យសត្វស៊ី។ អាហារសំណល់ និង អាហារជួសដាក់ចានមិនស្អាត មិនគួរទុកចោល នេះដូចជាទាក់ទាញដល់ពពួករុយ និងសត្វល្អិតដទៃផ្សេងទៀត។ អាហារគួរតែគ្របទុកដាក់ឱ្យបានល្អ។ ជម្ងឺហើរពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត ដូចជា ត្រាកូម (រោគដែលមានអាការៈជាពងនៅក្នុងត្របកភ្នែក) ជំងឺភ្នែកដែលបណ្តាលមកពី ភាពកខ្វក់។

12. គ្រប់គ្រងពពួកសត្វល្អិត និងពពួកសត្វកកេរ

កាកសំណល់សំរាម និងសត្វល្អិតដទៃទៀតដែលបានកំពុងនឹងបង្កាត់ពូជនៅក្នុងសង្កាត់របស់យើង គួរតែសំអាត និងដុតកំទេចចោល។ អ្វីដែលមិនអាចដុតបាននោះគួរតែកប់ចោលនៅក្នុងរណ្តៅឱ្យឆ្ងាយពីផ្ទះ ឬ មាត់ទឹក ឬ អណ្តូង។ នេះគឺជាអត្ថប្រយោជន៍សំរាប់គ្រប់គ្រងលើសត្វមូស។

13. ការគ្រប់គ្រងលើសត្វមូស

គ្រុនចាញ់ គ្រុនក្តៅពណ៌លឿង និងរោគគ្រុនសន្លាក់ឆ្អឹង គឺជាជម្ងឺមួយចំនួនដែលបណ្តាលមកពីសត្វមូស។

មូសបង្កាត់ពូជនៅក្នុងទឹកដែលមិនហូរ។ ដើម្បីកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នូវជម្ងឺធ្ងន់ធ្ងរទាំងនេះ នោះតំបន់ដែលមូសបង្កាត់ពូជគួរតែបំផ្លាញចោល។ ទាំងនេះរួមទាំងគ្រប់យ៉ាងដែលស្តុកទឹកដូចជា កង់ឡានចាស់ៗ កំប៉ុង និងកាកសំណល់ដទៃទៀត។ សំបកកង់ឡានគឺជាបញ្ហាពិសេសមួយ ដែលងាយនឹងដក់ទឹក ដែលអាចឱ្យមូសពងបាន។ យើងគួរតែនាំគ្នាដុត និងកប់ចោល។ គ្រប់របស់ដែលផ្ទុកទឹកដូចជាអាងទឹក ពាងទឹកគួរតែគ្រប់ឱ្យបានជិតល្អ។

- **ការការពារមូលខាំ :**

ការប៉ះជាមួយសត្វមូសគួរតែចៀសវាងដែលអាចធ្វើទៅបាន។

(នេះគឺតែងតែមិនអាចធ្វើទៅរួចចំពោះសត្វមូលដែល បង្កឱ្យមានជម្ងឺគ្រុនចាញ់ ហើយតែងតែខាំនៅពេលយប់ និងមូសដែលបង្កឡើងដោយ Dengue ដែលតែងតែខាំកំឡុងពេលថ្ងៃ)។ ការប្រើប្រាស់មុងសំណាញ់ដែលមានជ្រលក់ជាតិថ្នាំបំផ្លាញសត្វល្អិត ដូចជា Permethrin គឺវាមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការពារ ជម្ងឺគ្រុនចាញ់ និងសង្គ្រោះជីវិតជាច្រើននាក់។ ស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះ និងកុមារគឺតែងតែរងគ្រោះ និងគួរតែប្រើមុងសំណាញ់ការពារ។ ពាក់ស្រោមដៃវែង និងខោវែងស្មើ.កជើង និងសំលៀកបំពាក់អាចជាជំនួយ។

14. ការចម្លងរោគដោយព្រូន

ការឆ្លងរោគដោយព្រូន មូលហេតុមកពីជម្ងឺធ្ងន់ធ្ងរជាច្រើន ការឈឺចាប់ និងសេចក្តីស្លាប់នៅលើលោកយើងនេះ។

ពួកវាបណ្តាលអោយយើងឈឺពោះ និងឈឺសាច់ដុំ ឈឺក្បាល គ្រុន ក្អក និងដកដង្ហើមតឹងៗ ហើមជើង-ដៃ អស់កម្លាំង រោគកង្វះគ្រាប់ឈាមក្រហម (រោគឈាមសស៊ីឈាមក្រហម) និងការទទួលទានអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់។

ពងព្រូនត្រូវបានរកឃើញនៅក្នុងដីដែលមានចម្លងរោគដោយលាមក។ មនុស្សតែងតែឆ្លងដោយចាប់កាន់ដី (ឬ បន្លែដែលជាប់ដោយដី) និងចាប់កាន់យកទៅបរិភោគដោយមិនបានលាងជាមុន។ ព្រូនមួយប្រភេទផ្សេងទៀត គឺ ចម្លងតាមរយៈទឹកកខ្វក់។ កុមារងាយរងការឆ្លងច្រើនជាងមនុស្សពេញវ័យ ពីព្រោះពួកគេតែងតែយកដៃដាក់ចូល ទៅក្នុងមាត់ដោយមិនបានលាងជាមុន។

➢ **របៀបការពារការឆ្លងដោយព្រូន :**

បង្គន់គួរតែកសាងឱ្យបានសមរម្យ។ ក្រោយពីចេញពីបង្គន់ត្រូវលាងដៃ។ ត្រូវញ៉ាំទឹកឆ្អិន ឬ ទឹកស្អាតជានិច្ច។

15. ការការពារការឆ្លងរោគពីពពួកព្រូន

ដៃរបស់យើងគួរលាងមុននឹងដាក់ដៃក្នុងមាត់ ឬក៏ញ៉ាំ។ ឆ្កែ ឆ្មា និងសត្វដទៃទៀតគួរតែឱ្យវានៅក្រៅផ្ទះ។ ដៃ ត្រូវលាងជាប់ជាប្រចាំបន្ទាប់ពីចាប់កាន់ពួកវា។ ប្រសិនបើមានព្រូនទំពក់នៅក្នុងបរិវេណផ្ទះរបស់អ្នក អ្នកគួរតែពាក់ ទ្រនាប់ជើងស្បែក ឬ ទ្រនាប់ជើងសង្រែក។ ព្រូនទំពក់ចោះស្បែកបាតជើងមនុស្សដែលដើរដោយជើងទទេរ។

កុមារគួរតែស្លៀកខោទ្រនាប់ ឬ ខោអាវស្លៀកដេក ជាពិសេសប្រសិនបើពួកគេមានកករមាស់រន្ធគូទ។ ព្រូនមួយ ចំនួនអាចលូនចូលតាមរន្ធគូទរបស់មនុស្ស(ជាពិសេសកុមារ) អាចឆ្លងដោយខ្លួនឯងដោយការចាប់កាន់បរិវេណគូទ និង បន្ទាប់មកយកដៃលូកចូលក្នុងរបស់ពួកគេ។

16. ស៊ីស្តូសូមីឱយ៉ាស៊ីស

ស៊ីស្តូសូមីឱយ៉ាស៊ីស គឺជាជម្ងឺព្រូនធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងទៀត ដែលអាចបំបាត់ចោលប្រសិនបើមនុស្សតែងតែប្រើប្រាស់ បង្គន់។ ជីស្តូសូមីឱយ៉ាស៊ីស រស់នៅដោយការលុយទឹក និងបណ្តែតលើ / ក្នុងទឹក នៅក្នុងលំហូតាមទឹក និងទឹកបឹង ដែលកខ្វក់ដោយមនុស្សនោម ឬ ជុះលាមកដាក់។ ព្រូនចូលតាមស្បែក រួសផ្លាស់ទីចូលតាមសរសៃឈាម និងបណ្តាល ឱ្យបំផ្លាញជាលិកានៅក្នុងប្លោកនោម ពោះវៀន ថ្លើម សួត និង ខួរក្បាល។

ដើម្បីការពារជម្ងឺ ស៊ីស្តូសូមីឱយ៉ាស៊ីស : ចៀសវាងការហូបទឹកដែលហូរពីបឹងដែលសំបូរទៅដោយមេរោគ។ ហាលកន្សែងឱ្យស្ងួតបន្ទាប់ពីប្រើជាមួយទឹកបឹងដែលសំបូរដោយវីរុស ជីស្តូសូមីឱយ៉ាស៊ីស ដើម្បីបំបាត់វីរុសនៅក្នុងលក្ខ ខណ្ឌ ប្រើកំដៅព្រះអាទិត្យ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយទាំងនេះមិនអាចទុកចិត្តបានឡើយ។ កំដៅទឹកប្រើសំរាប់ងូត និង ការដុះខ្លួន ឬ ប្រើទឹកចំហុយដើម្បីបំបាត់គ្រាប់មេរោគ។ ឬប្រសិនបើការវាស់វែងទាំងនេះមិនអាចធ្វើទៅបាន គ្រាន់

តែឱ្យទឹកដែលយើងប្រើប្រាស់សម្រាប់ងូតដើម្បីជម្រះខ្លួនចំនួន ៣ ថ្ងៃ (ព្រូនទាំងនោះកម្រងាប់រំលងជាង 48 ម៉ោង) ។

17A.ការរៀបចំម្ហូបអាហារមានសុវត្ថិភាព (ឬ មានអនាម័យល្អ)

មនុស្សអាចនឹងមានព្រូន និងជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ ពិការចំអិនដែលមិនបានលាងសំអាតដៃរបស់ពួកគេពីមុនពេលរៀបចំអាហារ ។ មនុស្សផ្សេងទៀតមានព្រូន ហើយនឹងមានជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ នៅពេលដែលអាហារមិនបានរៀបចំ ឬមិនបានចំអិនត្រឹមត្រូវ (ឬឆ្អិនមិនល្អ) :

តេនញ៉ាអាចនឹងបានឆ្លងមកពីគ្រឿងប្រដាប់ប្រដាផ្ទះបាយ ឬប្រដាប់ទុកដាក់ផ្សេងៗ ដែលបានប្រើប្រាស់សំរាប់សាច់ ។ បើសិនជាគ្រឿងប្រដាប់ប្រដាផ្ទះបាយបានប្រើប្រាស់សំរាប់អាហារផ្សេងៗ មុនពេលដែលរបស់ទាំងនោះបានលាងសំអាតដោយទឹកក្ដៅបំផុត ។ ដៃគួរតែបានលាងសំអាតដោយប្រុងប្រយ័ត្នជានិច្ចមុនពេលដែលរៀបចំអាហារ ។

ជានិច្ចកាលចូរចំអិន សាច់ ត្រី និងអាហារសមុទ្រផ្សេងៗ គួរតែបានហ្មត់ចត់ ។ កុំបរិភោគផ្នែកផ្សេងៗដែលនៅឆៅ ។ សាច់ជ្រូកចំអិនមិនបានឆ្អិនល្អគឺគ្រោះថ្នាក់ជាទីបំផុត ។ ការនេះគឺជាធម្មតាបណ្ដាលឱ្យមានការប្រកាច់ច្រើននៅប្រទេសដែលកំពុងតែមានការអភិវឌ្ឍន៍ ។ បើមិនធ្វើការព្យាបាលបានល្អព្រូន អាចនឹងចូលទៅក្នុងសាច់ដុំ និងខួរក្បាលបាន ។ ចូរលាងសំអាតដៃជានិច្ចបន្ទាប់ពិប៉ះពាល់សាច់ឆៅរួច ។ នៅពេលដែលរៀបចំសាច់ ចូរលាងសំអាត កាំបិត និងគ្រឿងប្រដាប់ប្រដាផ្សេងៗទៀតដែលបានប្រើប្រាស់ ដោយយកចិត្តទុកដាក់ សំអាតយ៉ាងហ្មត់ចត់ដោយប្រើប្រាស់ទឹកក្ដៅខ្លាំងពីមុនពេលប្រើប្រាស់ពយកវា សំរាប់ហាន់ ផ្លែឈើស្រស់ និងបន្លែ។ កុំប្រើប្រាស់ជ្រុញតែមួយដែលបានហាន់សាច់ សំរាប់ផ្លែឈើ បន្លែ និង ហាន់នំប៉័ង ។ ចូរលាងសំអាតដោយយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះជ្រុញ ឬ ឈើដែលមានស្នាមប្រឡាក់ផ្សេងៗផងដែរ ។

17B. ការរៀបចំម្ហូបអាហារមានសុវត្ថិភាព (ឬ មានអនាម័យល្អ) " បន្ត "

ផ្លែឈើ និងបន្លែដែលនឹងត្រូវបរិភោគឆៅ គួរតែបានលាងសំអាត នឹងបន្ទាប់មកបានលាងជុំរះដោយទឹកមានអនាម័យល្អ ។ ចូរគ្របអាហារជានិច្ច ដើម្បីការពារវាពីសត្វរុយ និងសត្វល្អិតដែលចំលងជំងឺផ្សេងៗ ។ កុំបរិភោគអាហារកំប៉ុងដែលឡើងប៉ោង ឬ ខ្ទាត់ចេញពេលដែលបើកចំហរ ។ (អាហារកំប៉ុងនេះ អាចនឹងបណ្ដាលឱ្យមានជំងឺឆ្លងយ៉ាងខ្លាំងបំផុត) ។

ក្រណាត់ អេប៉ុង ដែលបានប្រើប្រាស់សំអាតចាន គួរតែផ្លាស់ប្ដូរ ឬ សំអាតវាជាប្រចាំថ្ងៃ ។ សរីរៈជាច្រើនបានធំធាត់ឡើងនៅក្នុងក្រណាត់សើម ។ ពួកវាគួរតែបានលាងសំអាតដោយទឹកក្ដៅ និងហាលវានៅក្រោមកំដៅពន្លឺថ្ងៃឱ្យបានស្ងួតល្អ ។

18. ការចិញ្ចឹមដោយទឹកដោះ

ការចិញ្ចឹមដោយដោះគឺជារឿងសំខាន់ ដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីការពារកូនរបស់អ្នកពីជម្ងឺធ្ងន់ធ្ងរ និងសេចក្តីស្លាប់។

-សម្រាប់ការចិញ្ចឹមកូនដោយទឹកដោះម្តាយ (គ្មានអាហារ ឬ ទឹកផ្សេងៗ) ចាប់ពីកើតឡើងកំឡុងរយៈពេល ៦ខែ។

-អាហារដទៃទៀតអាចញ៉ាំបានបន្ទាប់ពីក្មេងមានអាយុលើសពី ៦ខែ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយការចិញ្ចឹម

-ម្តាយត្រូវញ៉ាំអាហារបំប៉នឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ដូចជា ស៊ុត សាច់ និង ទឹកដោះគោ ដើម្បីបំប៉នសុខ ភាពក្នុងការបំបៅដល់កូន។

19. ដបបំបៅទឹកដោះ

ទារករមែងតែឈឺនៅពេលម្តាយពួកគេមិនបានស្ងោរដបបំបៅទឹកដោះ និងលាងចុងដោះរបស់ម្តាយដោយទឹកក្តៅឧណ្ណ និងជារូបមន្តមុននឹងដំបៅកូន។ នេះគឺពាក់ព័ន្ធខ្លាំងក្នុងការងារបំបៅកូន និងជាការពិបាកដើម្បីអនុវត្តន៍។ ដូចនេះកុំព្យាយាមប្រើដបទារកសម្រាប់ការបំបៅផ្សេងៗ សូម្បីតែទឹក។ ប្រើពែង នឹងស្លាបព្រាជំនួស។ ព្រោះពែង និងស្លាបព្រាងាយស្រួលក្នុងការលាងសំអាត។

ទារកតែងតែឈឺនៅពេលពួកវាបោះទឹកដោះគោដែលទុកចោលយូរអស់ជាច្រើនម៉ោងបន្ទាប់ពីឆ្អុងរួច។

ការចិញ្ចឹមដោយទឹកដោះម្តាយ មានអត្ថប្រយោជន៍ច្រើនចំពោះម្តាយ។ វាកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ដំបៅមហារីកសួន និង ដោះ និងធ្វើឱ្យឆ្អឹងរឹងមាំល្អដែលប្រឆាំងនឹងជម្ងឺ អូស្តេអូផូរ៉ូស៊ីស (ស្គមស្គាំង ខ្សោយឆ្អឹង) និងការបាក់ឆ្អឹងពេលឈានចូលវ័យចំណាស់។ ដូច្នេះម្តាយគួរបំបៅកូនដោយទឹកដោះខ្លួនផ្ទាល់ ដើម្បីសុខភាពម្តាយ និងទារក។

គុណប្រយោជន៍សំខាន់បំផុតសម្រាប់ទារកពីទឹកដោះម្តាយគឺជាអង្គបដិបក្ខដែលការពារកុមារពីជំងឺ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏វាមានគុណប្រយោជន៍ច្រើនផ្សេងទៀតដែរ។

20. ការពិតសំខាន់ពីការចិញ្ចឹមកូនដោយដោះម្តាយ

➢ **ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមិនបានផលិតទឹកដោះគ្រប់គ្រាន់អោយទារក :**

នេះគឺជាបញ្ហាធម្មតាមួយ ជាពិសេស សិទ្ធិបន្ទាប់ពីកុមារចាប់កំណើតឡើង និងការផ្គត់ផ្គង់ទឹកដោះ គឺជាការមកដល់ដំបូង។

១-កុំអោយ ដបបំបៅ “ បន្ថែម ” ទៅទារករបស់អ្នក។ ប្រសិនបើទារករបស់អ្នកឈឺជម្ងឺរាគរុះ និងអ្នកមានអារម្មណ៏ថាទារករបស់អ្នកត្រូវការទឹកបន្ថែម ឬ អូ អ អេស(ម្សៅលាយជាមួយទឹកសំរាប់កង្វះ ជាតិទឹក ឬ ជយយកំលាំង) អ្នកអាចឱ្យវាផឹក១ ស្លាបព្រា។

២-ការចិញ្ចឹមដោយដោះម្តាយបំពេញបន្ថែមជាញឹកញាប់។ បន្ថែមពីលើនេះទៀត អ្នកបំបៅកូនដោយដោះនឹងកាត់បន្ថយទឹកដោះរបស់អ្នក។

៣-ផឹកសារធាតុរាវ (ទឹក, ភេសជ្ជៈ) ឱ្យបានច្រើន។

៤-គេងឱ្យបានច្រើន។ ប្តី និងសាច់ញាតិមានតួនាទីថែរក្សាម្តាយ និងកូនជុំវិញបញ្ហាទាំងនេះ។

៥-ការញុំាវាមានសារៈសំខាន់ដល់ទារក ដែលអាចចែកចាយសារជាតិអាហារ ដូចជា ស៊ុត សាច់ និង ទឹកដោះគោដល់ទារក។ ទាំងអស់នេះគឺភាពចាំបាច់ដើម្បីការទារករបស់អ្នកពីការស្រកទំងន់។ ការបន្ថែមវីតាមីនប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន អាចជាជំនួយផងដែរ។

៦-ប្រសិនបើអ្នកដល់ពេលកំណត់ចូលធ្វើការតាមក្រុមហ៊ុន ឬស្ថាប័នណាមួយ នោះអ្នកត្រូវបំបៅដោះទារកជាមុន ហើយអ្នកចាំបាច់ធ្វើបែបនេះជាទៀតទាត់មុននឹងអ្នកមិននៅផ្ទះ។

៧-ច្របាច់ក្បាលដោះរបស់អ្នកចូលទៅបបូរមាត់របស់ទារក ដើម្បីឱ្យក្បាលដោះចូលពេញមាត់ក្មេង។ ដូចបានកើតឡើងស្រាប់ទាញកូនរបស់អ្នកឱ្យត្រង់ដាក់លើក្បាលដោះ។ នៅពេលកូនរបស់អ្នកនៅទីតាំងត្រឹមត្រូវហើយ ឬ តោងក្បាលដោះរបស់ម្តាយបានល្អហើយនោះ ម្តាយគួរយកក្បាលដោះដាក់ក្នុងមាត់កូនរបស់អ្នក។ បបូរមាត់កូនរបស់អ្នក និង ក្បាលដោះរបស់ម្តាយគួរតែនៅជុំវិញបបូរមាត់ និងមិនមែននៅលើបបូរមាត់។ អ្នកអាចជួយកូនរបស់អ្នកតោង ដោយកាន់ក្បាលដោះដោយសេរីដូចបង្ហាញនៅលើរូបស្រាប់។

នៅពេលទារកបៅដោះដំបូងវាហាក់ដូចជាភ្ញាក់។ ប្រសិនបើវាឈឺខណៈដែលអ្នកបំបៅដោះ បន្ទាប់មកទារករបស់អ្នកមិនអាចតោង នោះអ្នកយកមេដៃលូកចូលទៅលើជ្រុងមាត់របស់ទារកដាក់ក្បាលដោះម្តងទៀត និងព្យាយាម ម្តងទៀត។ វាអាចប្រើការព្យាយាមច្រើនដង។

៨-ម្តាយមានប្រតិកម្មបណ្តាលមកពីផ្តាច់ទឹកដោះ។ ប្រសិនបើម្តាយមានការបារម្ភតឹងទ្រូង ឬ មួម៉ៅវាអាចជាការបង្អាក់ជាមួយការផ្តាច់ទឹកដោះ។ ដូចនេះប្រសិនបើផ្ទះសម្បែងរបស់អ្នកមិនមានសុវត្ថិភាព ដាក់ម្នាងនៅកន្លែងស្ងាត់ ឆ្ពោះត្រង់ទៅមុខកន្លែងដែលអ្នកអាចសម្រាក និងអាចមានការរំខានកំពុងបំបៅ។

- **ការអង្គាមក្បាលដោះ :**

ប្រសិនបើទារកមិនមានកន្លែងសមរម្យ ឬ មិនតោងល្អនៅពេលអ្នកចាប់ផ្តើមបំបៅដោះ អ្នកអាចត្រូវកូនអង្គាម

និងឈឺចាប់លើក្បាលដោះ ។

-ដើម្បីការពារការខាំក្បាលដោះ ដាក់ទីតាំងក្មេងឱ្យបានល្អ និងប្រាកដថាបបូរមាត់ក្មេង និងជ័រ គឺនៅលើអ៊ែរូឡា និង មិននៅលើក្បាលដោះឡើយ ។ ព្យាយាមផងដែរនូវការប្រែប្រួលជំហររបស់ទារកចំពេលការបំបៅម្តងៗ ។ និងឆ្លាស់គ្នា រវាងការបំបៅលើកដំបូង ។

-ខណៈកូនរបស់អ្នកបៅ១០នាទីម្តងហើយក្រោពី ១០នាទីនេះ ជាទូទៅគឺវាបៅបានយូរ ។ ប្រសិនបើក្បាលដោះរបស់អ្នកមានការឈឺចាប់នោះអ្នកចង់កំរិតពេលវេលាបំបៅ ១០នាទី នៅចំហៀងណាមួយ និងបង្កើនការបំបៅញឹកញាប់រហូតដល់ចុងដោះឡើងក្រហមហើយឈឺ ។

-ការព្យាបាលល្អបំផុតសម្រាប់គាស់ក្បាលដោះគឺមានភាពស្ងួត និងក្តៅឧណ្ហៗ ។ លាងដោះរបស់អ្នកជាមួយទឹកមិនត្រូវប្រើសាប៊ូ ។ ទឹកដោះខាប់ និងថ្នាំវាវសម្រាប់លាបកម្រនឹងជួយ និងបង្កើតបញ្ហាអាក្រក់បំផុត ។ ការស្ទាបអង្អែលស្រាលៗក្បាលដោះស្ងួត បន្ទាប់មកប្រើទឹកដោះរបស់អ្នក ។

- **ជម្ងឺម្តាយ :**

ឪពុកម្តាយជាច្រើនគឺព្រួយបារម្ភថានឹងគ្មានទឹកដោះប្រសិនបើម្តាយឈឺ ។ កំឡុងពេលឈឺរួមទាំងផ្តាសាយ គ្រុនផ្តាសាយធំ (អង់ហ្វ្លុយអង់សា) រោគឆ្លងបាតេរី និងសូម្បីតែល័ក្ខខ័ណ្ឌនៃការវះកាត់ ការបំបៅគួរតែបន្ត ។ ទាំងម្តាយនិងទារកមានប្រយោជន៍ប្រសិនបើបានអនុវត្តតាម ។

ជិតដល់ពេលដែលអ្នកបង្ហាញអាការៈរោគ កូនរបស់អ្នកនឹងបង្ហាញអាការៈទាំងនោះ ។ រឿងដែលល្អសម្រាប់ទារក គឺបន្តការបំបៅពីម្តាយ ។ នេះគឺព្រោះតែអ្នកបានចាប់ផ្តើមរួចរាល់ហើយដើម្បីផលិតអង្គបដិបក្ខដែលការពារទឹកដោះរបស់អ្នកពីជម្ងឺឆ្លង ។ ប្រសិនបើអ្នកឈឺបំបៅទឹកដោះនៅពេលផ្តាសាយ ឬ អាការៈផ្តាសាយធំកើតឡើងអ្នកប្រាកដជា បន្ថយការការពាររបស់ទារក និងបង្កើនឱកាសរបស់ទារកដែលទទួលរងការមិនស្រួលខ្លួន ។

ប្រសិនបើមូលហេតុមួយចំនួនដែលអ្នកមិនអាចបំបៅទារករបស់អ្នកខណៈពេលអ្នកឈឺ សូមរក្សាទឹកដោះ ដោយច្របាច់ទឹកដោះសម្រាប់ទារក ដោយដៃក៏បាន ឬ ប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនបូមក៏បាន ។

ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយមានជម្ងឺពីរដែលម្តាយអាចឆ្លងទៅទារករបស់គាត់ ។ មួយគឺមិនព្យាបាលរោគរបេង ។ ម្តាយដែលមានជម្ងឺរបេងគឺមិនត្រូវបំបៅកូនទេ រហូតដល់ការព្យាបាលយ៉ាងស័ក្តិសមបាននឹងកំពុងចាប់ផ្តើមរួចរាល់ហើយនោះ ។ ផ្សេងពីនោះគឺជម្ងឺអេដស៍ ។ ទោះជាម្តាយមានមេរោគអេដស៍ នៅប្រទេសកំពុងអភិវឌ្ឍន៍គួរតែបំបៅសល់តែការបណ្តាលឱ្យមានការជជែកវែកញែក ។ ដូច្នេះក្រៅពីនេះគឺរោគរបេងសកម្មដែលមិនបានព្យាបាល និងប្រហែលជារោគអេដស៍ ។ ការបំបៅដោយទឹកដោះគួរតែបន្ត សូម្បីតែមានការរលាកហើមដោះ ។

- **ការរលាកហើមដោះ :**

ការហើមរលាកដោះគឺជារោគឆ្លងរបស់ដោះ។ វាកើតឡើងនៅពេលបំពង់ទឹកដោះគាំង និង ការឆ្លងរោគបាតេរីមួយចំណែករបស់ដោះ។ វាបណ្ដាលមកពីហើម រលាក ភាពក្រហម និងការឈឺចុកចាប់។ នេះគឺ តែងតែកើតឡើងនៅលើដោះមួយ និងអាចបណ្ដាលមកពីមេដោះគ្រុន។ ប្រសិនបើអ្នកមានអាការៈទាំងនេះ អ្នកអាច ត្រូវការបដិបក្ខប្រាណ(អង់ទីប៊ីយ៉ូទិក)។ ការសម្រាកច្រើន ថ្នាំសម្រាប់សង្កត់ស្បែកបដិបក្ខប្រាណ(អង់ទីប៊ីយ៉ូទិក) ការផ្ទុកទឹកដោះ និងបន្តការបំបៅគឺទាំងអស់នេះតែងតែជាតំរូវការ។ កុំបញ្ឈប់ការបំបៅ។ លក្ខខ័ណ្ឌទាំងនេះនឹងមិនមានការចុកចាប់ដល់ទារក និងការព្យាបាលញឹកញាប់នឹងជួយការពារជម្ងឺឆ្លងពីការរីករាលដាល។

21. រោគចុះរាគ

រោគចុះរាគសំលាប់ក្មេងៗ ច្រើនជាង ៤លាននាក់ ជារៀងរាល់ឆ្នាំ (ច្រើនជាង ១0.000 នាក់ក្នុង១ថ្ងៃ)។ ការស្លាប់ទាំងអស់នេះត្រូវបានការពារដោយ ការបំបៅដោះ ការដាំទឹកបរិភោគឱ្យបានឆ្អិនល្អ និងការប្រើប្រាស់ទឹកអូ៉រ៉ាលិតឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ទឹកអូរ៉ាលីតគឺបានប្រើប្រាស់សំរាប់ការពារ និងព្យាបាលការខ្វះជាតិទឹក ដោយការជំនួសផ្លែឈើ និងអំបិលខនិជ ដែលបានបាត់បង់ដោយសារការរាគរុះន និងក្អួតចង្អោរ។ វាគឺជាការខ្វះជាតិទឹកសំលាប់មនុស្សដោយសាររោគរាគ។

- **កញ្ចប់ទឹកអូ៉រ៉ាលិត :**

គ្រួសារដែលមានទារក និងកូនក្មេងតូចៗ គួរតែរក្សាកញ្ចប់ទឹកអូ៉រ៉ាលីតជាប់ជាប្រចាំនៅផ្ទះគ្រប់ពេលវេលា និងប្រើប្រាស់សារធាតុទឹកអូ៉រ៉ាលិត នៅពេលដែលកើតមានឡើងរោគរាគជាលើកដំបូងចំពោះក្មេង។

22. របៀបលាយទឹកអូ៉រ៉ាលីត

ចូរប្រើប្រាស់ទឹកមានអនាម័យល្អជានិច្ច។ បើសិនជាអ្នកមិនប្រាកដច្បាស់ថា ទឹករបស់អ្នកមានអនាម័យល្អឬអត់ចូរយកវាទៅដាំឱ្យពុះយ៉ាងហោចណាស់១នាទី រួចមកគ្របវា និងទុកវាឱ្យត្រជាក់។ ចូរចាក់ម្សៅអូ៉រ៉ាលីត១កញ្ចប់ទៅក្នុងទឹកមានអនាម័យ១លីត្រ (ស្មើ ១000 CC)។ ចូរយកដបទឹកដែលអាចផ្ទុកទឹក១លីត្រពិតប្រាកដ។ យ៉ាងហោចណាស់មានទំហំប៉ុណ្ណឹង(បង្ហាញដបទឹក) មិនដូច្នេះសារធាតុទឹកអូ៉រ៉ាលីតនិងបានប្រមូលផ្ដុំ ហើយអាចនឹងធ្វើឱ្យអ្នកឈឺ។

23. របៀបព្យាបាលជំងឺរោគរាគនៅតាមផ្ទះ_បន្ថែមវត្ថុរាវ និងអាហារ

- **ទី១:**

ជូរឱ្យក្មេងៗនូវវត្ថុរាវច្រើនជាងធម្មតា ដើម្បីការពារកង្វះជាតិទឹក :

១-ចូរប្រើប្រាស់វត្ថុរាវទៅតាមបណ្តាំផ្ញើរតាមផ្ទះថាៈ

-បន្ទាប់ពិប៉ៅតឹកដោះគោរួចហើយសារធាតុអូរ៉ាលីតអាចនឹងប្រើប្រាស់បានគ្រប់អាយុទាំងអស់។

-ទឹកមានអនាម័យល្អគឺជាការល្អប្រសើរ ហើយអាចនឹងប្រើបានគ្រប់វ័យទាំងអស់

២-ចូរផ្តល់ទឹកឱ្យបរិភោគច្រើនព្រោះថា គ្រប់វត្ថុរាវជាច្រើនទាំងអស់នេះនឹងជួយដល់ក្មេងៗ។

៣-ចូរបន្តឱ្យវត្ថុរាវទាំងអស់នេះជាច្រើនរហូតដល់ឈប់រាគរុះ។

- **ទី២:**

ជូរឱ្យអាហារច្រើនដល់ក្មេង ដើម្បីការពារខ្វះជាតិវីតាមីន :

១-ចូរបង្កើនការបំប៉ៅដោះជាញឹកញាប់។

២-បើសិនជាក្មេងៗមានអាយុ៦ខែ ឬចាស់ជាង ៦ខែ អ្នកអាចនឹងបន្តឱ្យអាហារដូចខាងក្រោម បើសិនបើក្មេងអាចបរិភោគពួកវាពីមុនៈ

-ធុញ្ញជាតិ ឬ អាហារប ន្លែលាយផ្សេងៗ បើសិនជាអាចជាមួយសណ្តែក (សណ្តែកបារាំង សណ្តែក........ រុក្ខជាតិអាហារដែលមានភាពស្រដៀងនឹងសណ្តែក) បន្លែ និង សាច់ ឬ ត្រី។

-ចូរឱ្យបរិភោគផ្លែឈើស្រស់ៗ ឬ ចេកគ្រើមៗ ដើម្បីនឹងផ្តល់ជាតិប៉ូតាស្យូម។

៣-ចូរលើកទឹកចិត្តឱ្យកូនរបស់អ្នកបរិភោគៈ ផ្តល់អាហារបរិភោគយ៉ាងហោចណាស់៦ដង ក្នុង១ថ្ងៃ។

៤-ចូរឱ្យបរិភោគអាហារដូចគ្នាក្រោយពេលឈប់រាគរុះ និងឱ្យបន្លែ អាហារជាប្រចាំថ្ងៃសំរាប់រយៈពេល២សប្តាហ៍។

៥-ខណៈពេលដែលមនុស្សកំពុងមានរោគរុះៈ

-កុំឱ្យអាហារមានជាតិខ្លាញ់បរិភោគ ទាំងអស់នេះអាចនឹងចាប់ផ្តើមឡើងវិញ ក្រោយពីរាគរុះបានឈប់ហើយនោះ។

-ខ្លួនរបស់អ្នកត្រូវការជាតិស្ករខ្លះៗ និង ផ្ទុកទឹកអូរ៉ាលីតនៅក្នុងចំនួនដែលត្រឹមត្រូវ។ ទោះចាយ៉ាងណាកុំឱ្យអាហារដែលមានជាតិស្ករខ្ពស់។

24. នៅពេលដែលមានមនុស្សមានរោគរាគត្រូវនាំទៅកាន់កន្លែងថែទាំសុខភាព

- **ទី៣:**

ជូរយកមនុស្សដែលមានរោគរាគទៅកាន់កន្លែង ថៃទាំងសុខភាព ប្រសិនបើជា គាត់ ឬ នាង មានការវិវត្តន៍

ចំណុចមួយចំនួនដូចខាងក្រោម(ក្មេងជំទង់ អ្នកប្រញាប់គយរតែបញ្ជូនគាត់ទៅ ឬនាងទៅ):

-មិនប្រសើរឡើងក្នុងរយះពេល៣ថ្ងៃ។

-លាមកភាគមានទឹកច្រើន។

-កំដៅឡើងក្ដៅខ្លាំង ឬ មើលទៅមានការការ:ឈឺខ្លាំង។

-ក្អួតចង្អោរច្រើនដង។

-មានឈាមច្រើននៅក្នុងលាមក។

-បរិភោគ ឬ ផឹកទឹកមិនសូវបាន។

-អាការ:ស្រេកទឹក។

-ហាក់ដូចជាខ្វះជាទឹក។ យើងនឹងជជែកអំពីការខ្វះជាតិទឹកនៅពេលបន្ទាប់។

25. សញ្ញានៃការខ្វះជាតិទឹក

➢ ***សញ្ញាដែលអ្នក ឬ ក្មេងៗរបស់អ្នកអាចនឹងកំពុងតែមានអាការ:ខ្វះជាតិទឹក រួចមានដូចខាងក្រោម :***

-បានថយចុះជាញឹកញាប់ និងមានបទជើងតូច(នោម) តិចជាមុន។ ទឹកនោមអាចនឹងមានពណ៌ខ្មៅ។

-ស្លេចនៅមាត់អាចនឹងធ្វើឱ្យស្ងួតបបន្តិចបបន្តួច។

-ការស្រេកទឹកកើនឡើង -នេះអាចនឹងបណ្ដាលឱ្យពយកគាត់អង្គុយឡេសឡាស់ (ឬ ឥតសំរាក) ឬ ឆាប់ខឹងឆេវឆាវ។ ជាធម្មតាពួកគាត់ចង់ប៉ៅដោះច្រើនជាញឹកញាប់។ ទោះជាយ៉ាងណាក្មេងៗដែលខ្វះជាតិទឹកច្រើនអាចនឹងមិនចងបរិភោគទឹកផងដែរ។

➢ ***សញ្ញានៃការខ្វះជាតិទឹកច្រើនរួចមាន :***

-កើនឡើងនូវចលនាបេះដូង។

-ស្បែកខ្សោះជាតិទឹក(ចាប់ច្បិចទាញស្បែកវាត្រឡប់ទៅវិញយឺតៗ)។

-មានការល្ងើយព្រងើយកន្ដើយ។

-ផ្អែកខូង និងបង្ហើយផត (ស្នាមអុចៗទន់ៗ)។

បើសិនជាកូនៗរបស់អ្នកមានរោគសញ្ញាទាំងអស់នេះមួយចំនួន អ្នកត្រូវយកគាត់ទៅកាន់កន្លែងផ្ដល់សេវាកម្មថែទាំសុខភាពរបស់លោកអ្នកភ្លាមៗ។

26. ទឹករ៉ូយ៉ាល់ឌី(Royal D)សំរាប់បង្ការការពារការខ្វះជាតិទឹក

មានហេតុផលពីរយ៉ាងដែលឱ្យទឹកអូរ៉ាលីតគឺ បង្កាការពារ និងការព្យាបាល :

ហេតុផលទី១ :

សំរាប់រោគរាគ ដើម្បីនឹងការពារការខ្វះជាតិទឹក :

ទឹកអូរ៉ាលីតគឺបានប្រើជំនួសផ្នែកឈើពីការដែលកំពុងតែមានទល់លាមកនៅក្នុងកូនក្មេងៗជាមួយនឹងរាគបន្តិចបន្តួច និងមិនមានការខ្វះជាតិទឹក។ ចូរឱ្យទឹកអូរ៉ាលីតបន្ទាប់ពិលាមកបទជើងធំស្រួល។ ទោះជាក្មេងដែលមិនមានការខ្វះជាតិទឹកជាញឹកញាប់ពយកគេមិនចង់បរិភោគជាតិទឹកទេ ដោយសារតែមានរស់ជាតិប្រៃ។

បើសិនបើជាកូនៗរបស់អ្នកប្រកែកមិនបរិភោគទឹកអូរ៉ាលីតទេះ

-ជាដំបូងព្យាយាមឱ្យទឹកអូរ៉ាលីតបន្តិចៗម្តងជាញឹកញាប់ដោយស្លាបព្រា ដូច្នេះក្មេងៗនឹងបានភ្លក់រស់ជាតិ។

-អ្នកអាចនឹងព្យាយាមបន្ថែមទឹកក្រូចឆ្មា ២ឬ៣ ដំណក់ ឬ ទឹកផ្លែឈើមួយចំនួនខ្លះៗ ដើម្បីធ្វើឱ្យមានរស់ជាតិប្រសើរ (កុំបន្ថែមស្ករព្រោះថា ស្ករអាចនឹងធ្វើឱ្យចុះរាគខ្លាំង)។

-អ្នកអាចនឹងបន្ថែមទឹកមានអនាម័យល្អក្នុង១ភាគ៤ ពែងទៅជាមួយនឹងទឹកអូរ៉ាលិត ៣ភាគ៤ ពែង។ បើសិនជារាគបន្តិចបន្តួច នោះទឹកអូរ៉ូលីតមិនអាចនឹងជួយបានទេ បើសិនជាការផ្តល់ (អាហារសមរម្យនឹងអាយុគឺបន្ត និង ការបរិភោគអាហារវាគឺបានលើកទឹកចិត្ត។

27.ទឹកអូរ៉ាលីតសំរាប់ព្យាបាលការខ្វះជាតិទឹក

ត្រឹមតែទឹកអូរ៉ាលីត និងទឹកដោះ គួរតែបានឱ្យដល់ក្មេងៗ រហូតដល់ទាល់តែមានជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់ ឬ បើសិនជាក្មេងកំពុងតែក្អួតចង្អោរ។ បើសិនក្មេងៗមិនបានបៅដោះ និងមិនមានកំលាំង ទឹកអូរ៉ាលិត គឺបានប្រើប្រាស់នឹងទឹកដែលមានអនាម័យល្អ គួរតែឱ្យឱ្យបរិភោគ។

- **របៀបដែលផ្តល់ទឹកអូរ៉ាលិត :**

-ចូរចាប់ផ្តើមដោយស្លាបព្រា រាល់១-២នាទីសំរាប់ក្មេងក្រោមអាយុ២ឆ្នាំ។

-ចូរឱ្យផឹកជីបជាញឹញាប់ពីពែងសំរាប់ក្មេងដែលមានអាយុច្រើន។

-ចំនួនអាចនឹងត្រូវបានកើនឡើង ដោយយឺតៗព្រោះមិនមានការក្អួតចង្អោរ។

-បើសិនជាក្មេងក្អួតចង្អោរ ចូររងចាំពី ៥-១០នាទី។ បន្ទាប់មកចូរឱ្យទឹកអូរ៉ាលីតយ៉ាងយឺតៗ(ឧទាហរណ៍ ចំណុះរាល់មួយស្លាបព្រា រាល់២-៣នាទី និង តាមដែលអាចទទួលបាន)។

➢ **ចំនួនទឹកអូរ៉ាលីតដែលផ្តល់ឱ្យ :**

-តែមិនមានការក្អួតចង្អោរ អ្នកគួរតែឱ្យច្រើនដែលក្មេងអាចនឹងបរិភោគបាន។ (ជាទូទៅ ១-២ពែង បន្ទាប់ពីលាមកបានធូរ)។

-បើសិនជាត្របកភ្នែករបស់ក្មេងឡើងប៉ោង ចូរឈប់ឱ្យទឹកអូរ៉ាលិត និងឱ្យត្រឹមតែទឹកដោះគោ (ឬ ទឹកសុទ្ធបើសិនជាក្មេងមិនបៅដោះ)។ ចូរចាប់ផ្តើម ជាមួយនឹងទឹកអូរ៉ាលីតឡើងវិញ បន្ទាប់ពីភាពប៉ោងបានអន់ហើយនោះ។

28.ការប្រើឱសថ

➢ **គ្រប់ថ្នាំសង្កូវ ឬ ឱសថទាំងអស់អាចជាគ្រោះថ្នាក់ :**

- វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកញ៉ាំថ្នាំដោយផ្ទាល់ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬ គ្រូពេទ្យដែលមានជំនាញច្បាស់លាស់។ មនុស្សជាច្រើន បានស្លាប់មកពីការប្រើប្រាស់ឱសថមិនត្រឹមត្រូវ។ និងគ្រប់ឱសថទាំងអស់អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ប្រសិនបើប្រើមិនត្រឹមត្រូវ។
- កំហុសធម្មតាមួយគឺជាការប្រើឱសថច្រើនជាងវេជ្ជបញ្ជា។ មនុស្សមួយចំនួនគិតថាប្រសិនបើញ៉ាំបន្តិចបន្តួចគឺល្អ ច្រើនក៏កាន់តែល្អថែមទៀត។ នេះគឺជារឿងមិនត្រឹមត្រូវ។ ឱសថអាចបង្កអោយពុលហើយនឹងស្លាប់ប្រសិនបើលេបហួសកម្រិត។
- ជានិច្ចកាលដើម្បីជាការប្រាកដប្រាជាអ្នកគួរតែពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យនិយាយអំពីឱសថទាំងអស់នេះ។ ផ្ទុយមកវិញថ្នាំ ដែលយើងទទួលបាននឹងផ្តល់ជាឥទ្ធិពលទៅវិញទៅមកជាមួយ អ្វីដែលអ្នកបានពិគ្រោះរួចមកហើយ ហើយនឹងបង្កឱ្យអ្នកឈឺយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។
- ទុកថ្នាំរបស់អ្នកឱ្យផុតពីដៃក្មេង។ នេះជាការសំខាន់ណាស់។ ក្មេងៗជាច្រើនបានស្លាប់បណ្តាលមកពីការលេបថ្នាំហួសកំណត់។ ដូចនេះគួរតែទុកឱសថនៅទីកន្លែងសុវត្ថិភាព ឬ ក៏ចាក់សោរក្នុងទូរឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

➢ **កូនង៉ែតងាយនឹងឈឺ ដែលបណ្តាលមកពីការប្រើប្រាស់ឱសថ :**

១ -ទាំងនេះគឺជាមូលហេតុដែលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ គួរតែមិនប្រើថ្នាំច្រើនប្រភេទនោះទេ លើកលែងតែថ្នាំវីតាមីនប៉ុណ្ណោះ។ នៅពេលដែលចែកឱសថ នោះវេជ្ជបណ្ឌិតដែលមានចំណេះដឹងផ្នែកសុខភាពនៃការថែរក្សាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរផ្តល់ជាពិសេសដល់ស្ត្រីទាំងនោះតែម្តង។

២ -ការក្អួតចង្អោរគឺជាការធម្មតានៅពេលដែលយើងមានគត៌ ជាពិសេសនៅពេលដែលដឹងថាមានគត៌ដំបូង។ អាការៈបែបនេះត្រូវបានគេហៅថា "ជម្ងឺពេលព្រឹកប្រលឹម" ទោះបីជាវាអាចកើតឡើងរាល់ពេល ឬ រាល់ថ្ងៃក៏ដោយ។ តាមធម្មតាវាបានបាត់បង់ពាក់កណ្តាលដោយការមានគត៌។ អ្នកជំនាញបានបង្ហាញពីអត្ថប្រយោជន៏ នៃវិតាមីន B6 និង B12 ហើយបានផ្តល់ជាថ្នាំប្រភេទ Multivitamins។ ចំណែកឯមើមខ្ញីត្រូវបានគេបង្ហាញពីអត្ថប្រយោជន៏ របស់វាផងដែរក្នុងការជួយសំរួលនូវអាការៈបែបនេះ ហើយនៅមានថ្នាំ ឬ វិធីផ្សេងទៀតដែលអាចជួយអ្នកអោយមាន អារម្មណ៏កាន់តែប្រសើរឡើង គឺក្រោកពីដំណេកយឺតនៅពេលព្រឹកហើយ អង្គុយនៅផ្នែកម្ខាង នៃគ្រែប្រហែល២ ឬ ៣នាទី ក៏បាន។ ហើយពេលព្រឹកអ្នកអាចញ៉ាំនំប៉័ង ឬ ក៏នំផ្សេងទៀតមុនពេលដែលក្រោកពីគេង ហើយស្រូបយក ខ្យល់បរិសុទ្ធអោយបានច្រើនគួរកុំដើរច្រើន និង ធ្វើការធ្ងន់ហើយអ្នកគួរតែគេងក្បែរបង្អួច ញ៉ាំទឹក ឬ វត្ថុរាវផ្សេងៗទៀតអោយបានច្រើនក្នុងមួយថ្ងៃ។ ចំណែកឯភេសជ្ជៈដែលមានពពុះច្រើន និង ផ្អែមក៏អាចជួយអ្នកបានដែរហើយអ្នកគួរតែញ៉ាំអាហារតិចតួចក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយកុំទុកអោយពោះរបស់អ្នកនៅទទេដោយគ្មានញ៉ាំអ្វីសោះនោះ អ្នកគួរតែឈរបន្ទាប់ពីអ្នកញ៉ាំអាហាររួចហើយជៀសវាងស្រូបនូវក្លិនអាក្រក់ ហើយគួរញ៉ាំអាហារដែលមានជាតិ ខ្លាញ់តិច ហើយងាយស្រួលក្នុងការរំលាយ។

៣ -ស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះគួរកុំពិសារសារធាតុដែលមានជាតិអាកុល ឬ ប្រើថ្នាំជក់ និង មានសារធាតុគីមីព្រោះវាបណ្តាលអោយប៉ះពាល់ដល់សុខភាពទារក ដែលនៅក្នុងផ្ទៃនិងការលូតលាស់របស់ទារកទៀតផង។

៤ -ទោះបីជាយ៉ាងណាវីតាមីនគឺមានសារៈប្រយោជន៏ណាស់ ចំពោះស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះ។ ស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះគួរជៀសវាងចំណីអាហារដែលមានជាតិអាកុល និង ជាតិគីមី ហើយគួរតែញ៉ាំអាហារដែលមានជាតិវិតាមីនអោយបានច្រើនដើម្បីបង្កើន កំលាំង ក្នុងពេល ៤សប្តាហ៏មុនពេលឆ្លងទន្លេ។

- ***ការឈ្លក់*** នៅពេលដែលកូនអ្នកលេបថ្នាំវាបណ្តាលអោយក្មេងដែលមានអាយុក្រោម៥ឆ្នាំអាចស្លាប់បាន។ ដូច្នេះប្រសិនបើអ្នកមានក្មេងអាយុក្រោម៥ឆ្នាំត្រូវតែកិនថ្នាំនោះអោយម៉ត់ ហើយចែកវាជា២ស្លាបព្រាបន្ទាប់មកស៊ីមអោយកូនរបស់អ្នកលេប ហើយអ្នកអាចលាយវាជាមួយទឹក ឬ អាហារក៏បាន។
- ***អង់ទីប៊ីយូទិក*** គឺត្រូវបានគេប្រើច្រើនលើសលប់។ អង់ទិប៊ីយូទិក គឺមានភាពល្អសម្រាប់ការពាររោគឆ្លងដែលបណ្តាលមកពីបាក់តេរីយ៉ាងពិតប្រាកដ។ ប្រភេទខុសគ្នា១នៃអង់ទិប៊ីយូទិក (ថ្នាំដែលបំផ្លាញបាក់តេរី) ធ្វើការកំចាត់បាក់តេរីផ្សេង១គ្នាដែរ។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយការឆ្លងរោគតាមផ្លូវដង្ហើម និងរោគរាករុះគឺបណ្តាលមកពី

វីរុស និង អង់ទីប៊ីយូទិកដែលអាចបណ្តាលឱ្យមនុស្សឆ្លងបាន ដែលជាប្រការគ្រោះថ្នាក់ផងដែរ។ ភាពមិនសំខាន់ ក្នុងការប្រើអង់ទីប៊ីយូទិក គឺបណ្តាលមកពីការបង្កដោយបាក់តេរី ដែលបណ្តាលឱ្យមានជម្ងឺធ្ងន់ធ្ងរដែលនឹងអាចព្យាបាលបាន។

គ្រប់ថ្នាំសង្កូវទាំងអស់ នៅពេលដែលប្រើត្រឹមត្រូវអាចជួយយើងឱ្យជាសះស្បើយពីជំងឺ បើមិនត្រឹមត្រូវអាចមានគ្រោះថ្នាក់ និង បណ្តាលឱ្យស្លាប់។ ទាំងនេះគឺជាការពិតសម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ទាំងអស់គ្នាក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ។ ជាឧទាហរណ៍ អ៊ីបូប្រូហ្វង់ និង ថ្នាំដែលប្រើបំបាត់ការឈឺចាប់ NSAID អាចបណ្តាលឱ្យមានការវាយប្រហារលើ បេះដូង សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល ឈឺក្រលៀន និង ជម្ងឺប្បៀតប្បៀនផ្សេងទៀត ដូចជា ឈាមចេញតាមពោះវៀនដោយគ្មានបញ្ចេញរោគសញ្ញា សូម្បីតែមានការយល់ដឹង នៃការលេបថ្នាំក៏ដោយ។ មួយម៉ឺននាក់បានស្លាប់ដោយការប្រើប្រាស់ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ NSAID. ជាពិសេសគឺមនុស្សចាស់ មានការប្រថុយច្រើន។

សូម្បីតែថ្នាំធម្មជាតិ និងតែមួយចំនួនក៏អាចបណ្តាលឱ្យមានជម្ងឺធ្ងន់ធ្ងរ និងអាចស្លាប់។

ដូច្នេះ ប្រសិនបើថ្នាំ ត្រូវបានគេផលិតឡើង គឺមានអារម្មណ៍ថាគ្រោះថ្នាក់ បញ្ឈប់វា និង ពិភាក្សាទៅមណ្ឌលសុខភាព។ ទោះបីជា យ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាលសម្ពាធឈាមខ្ពស់ អ្នកគួរតែពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតមុននឹងឈប់ប្រើថ្នាំ ដូចដែលបញ្ឈប់ការលេបថ្នាំសម្ពាធឈាមដែលអាចបណ្តាលអោយមានគ្រោះថ្នាក់ (មូលហេតុ បណ្តាលមកពីឡើងសម្ពាធឈាមខ្ពស់ ដែលអាចដាច់សរសៃខួរក្បាល)។

29.ការការពារនៃការឆ្លងតាមដង្ហើម

រឿងសំខាន់ យើងអាចធ្វើការការពារ និងកាត់បន្ថយជម្ងឺផ្លូវដង្ហើម និង ការឆ្លងផ្សេងៗនៅក្នុងរាងកាយដែលជាការចិញ្ចឹមដោយទឹកដោះ (ច្រើនជាង៣ឆ្នាំប្រសិនបើអាច)។

លាងដៃរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីចាប់កាន់អ្នកដែលមានជំងឺ។វីតាមីនសេនៅក្នុងផ្លែឈើ។

ការឆ្លងតាមផ្លូវដង្ហើមគឺជាការរាលដាលតាមរយៈការក្អក និង កណ្តាស់ និង ការខកខានមិនបានលាងដៃមុននឹងចាប់កាន់របស់ផ្សេងទៀត។

ដើម្បីចៀសវាងការរាលដាលជម្ងឺរបស់អ្នកទៅអ្នកដទៃ :

- បិទ ឬ ពាក់ម៉ាស់លើមាត់ ឬ ច្រមុះនៅពេលដែលក្អក ឬ ក្រដាស។
- កុំលើកក្មេង ឬ រលាក់ដៃជាមួយអ្វីផ្សេងរហូតដល់យើងលាងដៃរួច។

សារជាថ្មីម្តងទៀត លាងដៃគឺមានសារៈសំខាន់ណាស់ អំពីអ្វីដែលយើងធ្វើការការពារជម្ងឺទាំងរាងកាយ និង អ្វីៗផ្សេងទៀត។

30A. កន្លល់នៃការឆ្លងរោគតាមផ្លូវដង្ហើម

ភាគច្រើននៃបង្កឡើងដោយវីរុស។ វីរុសផ្ដាសាយ គឺជាជម្ងឺធម្មតាដែលយើងតែងតែកើត។ ពួកយើងទាំងអស់គ្នាទទួលនូវការឆ្លងរោគ ៣ ឬ ៣ដង ក្នុងមួយឆ្នាំ និង កុមារតែងតែឈឺដោយរោគផ្ដាសាយពី ៥ ឬ ៦ដង ក្នុងមួយឆ្នាំ។ ការឆ្លងទាំងនេះ តែង តែធ្វើអោយយើងមានអារម្មណ៍លំបាក។ ក្នុងឱកាសណាមួយមនុស្សម្នាក់តែងតែមានវីរុសផ្ដាសាយ និង បន្តកើតជម្ងឺរលាកសួត ឬ ត្រចៀក ឬ ក៏ការឆ្លងផ្សេងៗទៀត។ ការកើតឡើងទាំងនេះតែងតែកើតឡើងលើទារកដែលមិនបៅទឹកដោះ និង អ្នកមិនមានអាហារគ្រប់គ្រាន់។ មាន១០០ប្រភេទខុសគ្នានៃថ្នាំផ្ដាសាយធ្វើចរាចរនៅលើទីផ្សារ ឬ លក់លើទីផ្សារ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយការ មិនប្រើប្រាស់ថ្នាំត្រូវបានគេបង្ហាញថាវាមានប្រសិទ្ធិភាព។ និងភាគច្រើននៃថ្នាំវាមានគ្រោះថ្នាក់ និង អ្នកមានជម្ងឺ។ កុំប្រើថ្នាំទាំងនេះ។ អ្នកគួរតែចៀសវាងការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង និង បារីនៅពេលឈឺ។

➢ **ដូច្នេះ តើអ្នកត្រូវធ្វើយ៉ាងណាប្រសិនបើរូបលោកអ្នក និង កូនរបស់លោកអ្នកមានជំងឺផ្លូវដង្ហើម?**

១ -ផឹកទឹកអោយបានច្រើន។ ដែលនេះគឺជាវិធីសាស្ត្រមួយដែលផ្ដល់នូវប្រសិទ្ធិភាពគ្រប់ជំងឺទាំងអស់។

២ -វិតាមីនសេក៏ជាជំនួយខ្លះសំរាប់អ្នកជំងឺផងដែរ។ ដែលត្រូវបានរកឃើញនៅក្នុងផ្លែឈើ និងទឹកផ្លែឈើ។

៣ -សំរាប់អ្នកដែលបំបៅទារកត្រូវបង្កើនការបំបៅអោយបានច្រើន។ ទឹកដោះគោគឺជាគូបដិបក្ខដែលផ្ដល់ឱកាសដល់ការឆ្លងជំងឺផ្សេងៗ។ នេះគឺជារឿងចាំបាច់បំផុតត្រូវដឹង ខណៈដែលម្ដាយកំពុងមានផ្ទុកវីរុសទាំងនេះ។

៤ -ចំពោះទារកដែលមិនទាន់ជាទារកមិនព្រមបៅ " ញើសសំបោរឱ្យពួកគេ " ហើយសំអាតច្រមុះបូមដោយសេរ៉ូម។ ប្រសិនបើ ទារកមានជំងឺ ចូរបន្តក់សូលូស្យូម (solution) ពីរ បី ដំណក់ទៅក្នុងច្រមុះបន្ទាប់មក ការឱ្យបឺតញ៉ុំប្រហែលក៏អាចជួយបានដែរ។ ទាំងអស់នេះក៏ អាចជួយដល់មនុស្សពេញវ័យផងដែរ ដែលការបង្កយរោគតាមសសៃឈាម។ អ្នកអាចបង្កើតបរិមាណអំបិលក្នុង សូលូស្យូម (solution) ដោយបន្ថែមនូវអំបិលមួយចឹបទៅទឹក 30cc (0.0296lite)។ ត្រូវប្រាកដថា ស៊ីរ៉ាំងស្អាត និង លាងវានឹងទឹកបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់រួច។

30B. កន្លល់នៃរោគផ្លូវដង្ហើម (បន្ត)

៥ -ការពិសារទឹកស៊ុបសាច់មាន់ និង តែ ក្ដៅៗ ក៏ជាប្រយោជន៍មួយផងដែរ។

៦ -ត្រូវសំរាកអោយបានគ្រប់គ្រាន់។

៧ -TLC(កង្វល់នៃការស្រឡាញ់សុខភាព)នេះគឺជារឿងសំខាន់មួយ ដែលមិនសំរាប់តែការបង្ករោគផ្លូវដង្ហើមប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែសំរាប់ជំងឺទូទៅ។ អ្នកជំងឺទាំងអស់ត្រូវការសេចក្តីស្រលាញ់ជាចាំបាច់បំផុត។

- ចាប់កាន់ រឺ ឱប ពួកគេ
- ត្រូវយល់ចិត្តពួកគេ
- ធ្វើសរសៃសាច់ដុំ រឺ គួកច្របាច់
- អធិស្ឋានជាមួយពួកគេ និង សម្រាប់ពួកគេ

ប្រហែលជាអ្នកត្រូវធ្វើរឿងជាច្រើនទាំងនេះហើយ ប៉ុន្តែអ្នកមិនបានដឹងថា តើពួកគេត្រូវការអ្វីជាសំខាន់នោះទេ ការសិក្សាសិល្ប៍សាស្រ្តបានបង្ហាញថា “ ថែរក្សាដោយសេចក្តីស្រឡាញ់ loving care ” ជាវិធីព្យាបាលដ៏មានប្រសិទ្ធិភាពមួយដែលអាចជួយឱ្យអ្នកជំងឺបានប្រសើរឡើង ហើយអាចកាត់បន្ថយអត្រានៃការស្លាប់របស់កុមាររហូតដល់២៥% ការជឿជាក់នៅក្នុងអារម្មណ៍របស់អ្នក ជីវិតរស់នៅ និង ការអធិស្ឋាន ដើរតួយ៉ាងសំខាន់សំរាប់ សុភមង្គលគ្រួសាររបស់អ្នក។

31.ការព្យាបាលនៃការឈឺចាប់ និង ជំងឺគ្រុនធ្ងន់ធ្ងរ

ការស្លៀកពាក់ឡូយឆាយ មិនជាការសំខាន់ទេសំរាប់កុមារនៅពេលដែលពួកគេមានជំងឺ។ ការឡូយឆាយអាចជាហេតុផលដែលធ្វើអោយជំងឺកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។ ទារក និង ក្មេងៗទាំងអស់គួរតែមានសំលៀកបំពាក់សមរម្យដូចៗគ្នា ហើយនឹងមានភួយដូចអ្វីដែលគេចង់បាន ដើម្បីអោយពួកគេមានអារម្មណ៍ថាស្រួលខ្លួន។

ប្រសិនបើមានជម្ងឺគ្រុនកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរយកកន្សែងជូតខ្លួនឱ្យក្មេងដោយទឹកក្តៅអ៊ុនៗ ក៏អាចមានប្រយោជន៍ច្រើនផងដែរ។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយត្រូវបញ្ឈប់ការជូតនៅពេលដែលកុមារចាប់ផ្តើមញ័រ ការញ័រធ្វើអោយសីតុណ្ហភាពក្នុងខ្លួនកើនឡើង។ ការម៉ាស្សាស្បែកជូតទឹកក្មេងពេលនោះនឹងជួយបញ្ចុះកំដៅដល់កុមារ។ ជាថ្មីម្តងទៀតត្រូវចង់ចាំថាត្រូវផឹកទឹកអោយបានច្រើន។ សារធាតុរាវ (ទឹក) មានសារៈសំខាន់ណាស់សំរាប់បញ្ចុះគ្រុនក្តៅ។ អ្នកជំងឺឈឺក្បាលភាគច្រើន យើងរកឃើញថាបណ្តាលមកពីការញុំាទឹកមិនគ្រប់គ្រាន់ (ប្រតិកម្មការធាតុទឹកចេញ)។

➢ **ប៉ារ៉ាសេតាម៉ុល** (APAP, សារធាតុ អាសេតាត, តេឡេណុល, និង តេមប្រា គឺដូចគ្នា)

ប្រសិនបើមានការឈឺក្បាល ឬក៏ មានការឈឺចាប់ផ្សេងទៀត ដែលបណ្តាលមកពីប៉ារ៉ាសេតាម៉ុល។ ដើម្បីប្រាកដថា ការប្រើថ្នាំត្រឹមត្រូវមិនអាចបណ្តាលឱ្យមានការបំផ្លាញដល់ថ្លើម។ សូមកុំប្រើអាកុល ឬ ជាតិស្រានៅពេលដែលអ្នកញុំាប៉ារ៉ាសេតាម៉ុល (អាចបំផ្លាញថ្លើម)។ អាស្ពីរីនគួរតែកុំប្រើនៅលើវិធីព្យាបាលជម្ងឺផ្សេងៗ (អាចបណ្តាលឱ្យ Reye’s Syndrome, សារធាតុ ពុលលើ ខួរក្បាល និង ថ្លើម)។

ការអន់ថយនៃជំងឺគ្រុនគឺអាចធ្វើសុខភាពជាសះស្បើយ ហើយមិនមានជំងឺ។ ជំងឺគ្រុនដែលមាននៅក្នុងខ្លួនរបស់យើងអាចឆ្លង។ យ៉ាងណាក៏ដោយប្រសិនបើកំដៅនៃជំងឺគ្រុនខ្ពស់ជាង 39C ឬ 102-103F ហើយអ្នក ឬ កូនរបស់អ្នកមិនសុខស្រួលអ្នកអាចប្រើថ្នាំប៉ារ៉ាសេតាមុល។

32.នៅពេលដែលយកអ្នកជំងឺទៅមណ្ឌលសុខភាព

ជាសញ្ញាថាអស់លោកអ្នក ឬ ក៏កូនរបស់អស់លោកអ្នក (ប្រសើរជាងការរីករាលដាល) ត្រូវការវាយតម្លៃដែលអាចធ្វើទៅបានដោយមណ្ឌលសុខភាព។

- ការដកដង្ហើមមានការពិបាក។ ការទទួលខុសត្រូវនៃសម្លាចទ្រូងខ្សោយនៅពេលក្មេងៗដកដង្ហើម។ ឬក៏ដកដង្ហើមវែងៗ ឮសូរគ្រូកក្រាកៗ នៅពេលក្មេងដកដង្ហើមចូលក្នុងខ្លួន។
- ការក្អករ៉ាំរ៉ៃ ឬជាបញ្ហានៃផ្លូវដង្ហើមដែលបានចាប់ផ្ដើមច្រើនជាង៣០ថ្ងៃ(អាចជាទេព ឬ រោគហឺត)។
- មិនអាចញ៉ាំបាន ឬបំបៅដោះបាន។
- វាអាចធ្វើឱ្យឈឺ ប៉ុន្តែក៏វាអាចប្រសើរឡើងវិញក្នុងរយៈពេល ៣ថ្ងៃ។
- ហាក់ដូចជាមានការឈឺចាប់។
- វាអាចក្អួតចង្អោរកំឡុងពេលយូរ។
- អាចជាគ្រុនញាក់។
- ដេកស្ពូកស្ពឹង(មានការពិបាក)។
- វាអាចមានការយំ ឬ ខឹងនៅពេលដែលយើងលើកប៉ះចំករ.វាពីដំណេកទៅដាក់កន្លែងមួយផ្សេងទៀត(អាចជារោគ រលាកស្រោមខួរ)។
- ប្រសិនបើមិនស្រួលខ្លួនលើសពីរយៈពេល ៣ថ្ងៃចុងក្រោយ។
- ប្រសិនបើមិនស្រួលខ្លួន។
- ប្រសិនបើមិនស្រួលខ្លួន វាអាចនាំឱ្យក្មេងមានការញាក់ញ័រ ឬក៏ សង្ស័យថាមានជម្ងឺគ្រុនចាញ់ (សញ្ញាគ្រុនចាញ់ ឈឺក្បាល ឈឺសាច់ដុំ និង ខ្ទង់បែកញើស ដំណើរចង់ក្អួត និង ក្អួតចង្អោរ)
- ក្នុងនាមជាអាណាព្យាបាល ឬ ឪពុកម្ដាយ ត្រូវមើលការខុសត្រូវកូនឱ្យចៀសផុតពីជម្ងឺ។

33.រោគរបេង

រោគរបេង ឬ TB គឺជាជម្ងឺឆ្លងមួយដែលគំរាមកំហែងជីវិតមនុស្សសំខាន់ផងដែរ។ TB រីករាលដាលតាមរយៈ

ខ្យល់នៅពេលដែលមានមនុស្សក្អក (មនុស្សពេញវ័យ)។ (កុមារងាយស្រួលនឹងឆ្លងជាមួយនឹង TB ទោះបីជាយ៉ាងណាមនុស្សធំបានចម្លងទៅកុមារដោយការក្អក)។ វាងាយស្រួលរាលដាលទៅមនុស្សផ្សេងទៀតដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះតែមួយ។

រោគសញ្ញាសាមញ្ញបំផុតគឺ TB គឺជាការក្អកដែលលើសពីមួយខែ។ ប្រសិនបើយើងមានក្អកច្រើនជាងមួយខែដូច្នេះហើយអ្នកទៅពិគ្រោះជាមួយលោកគ្រូពេទ្យ ឬ មណ្ឌលសុខភាពដែលនៅក្បែរផ្ទះរបស់អ្នក។ ការក្អកមានស្លេះចេញឈាមអាចផ្សេងពីនេះដែលក្អកយូរ មនុស្សពេញវ័យតែងតែមិនមានអារម្មណ៍ឈឺជាមួយ TB និងដូច្នេះហើយបានជាអ្នកទាំងនោះតែងតែពន្យាពេលសម្រាប់ការធ្វើតេស្តរករោគរបេង។ នេះគឺជាការគ្រោះថ្នាក់បំផុត ជាពិសេសទៅលើកុមារ ឬមនុស្សជំទង់ ដែលអាចងាយនឹងទទួលរង។

កុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់គឺឆាប់ឈឺទៅនឹង TB និងតែងតែឈឺដូចជាគ្រុនក្តៅ វងារញាក់ និងងងុយដេកស្រកទំងន់ និង ឈឺសន្លាក់ឆ្អឹង។

ដូច្នេះអ្វីដែលសំខាន់បំផុតនោះគឺការការពារយកមនុស្សដែលតែងតែក្អកទៅធ្វើតេស្តស៏ក្នុងកំឡុងពេលច្រើនជាងមួយខែ និងប្រសិនបើពិនិត្យទៅឃើញវិជ្ជមាន នោះព្យាបាលដើម្បីការងារជម្ងឺកុំអោយឆ្លងទៅមនុស្សក្មេង និងមនុស្សជំទង់។

វាក៏មានសារៈសំខាន់ផងដែរដែលមនុស្សមានជំងឺរបេង (TB) ទទួលថ្នាំព្យាបាលរោគរហូតដល់គ្រូពេទ្យនិយាយថា អ្នកមានរោគរបេងព្យាបាលជាសះស្បើយមួយរយភាគរយ។ ជំងឺរបេង (TB) ពិបាកព្យាបាលណាស់ និងអ្នកជំងឺត្រូវតែទទួលថ្នាំព្យាបាលយ៉ាងហោចណាស់ក៏ចាប់ពី ៦ ខែ ទៅ ១ ឆ្នាំ ឬលើសពីនេះ។ ភ្លាយមកវិញវានឹងវិលត្រឡប់មកអ្នកមានរោគរបេងសារជាថ្មី និងពិបាកព្យាបាល ឬមិនអាចព្យាបាលបានតែម្តង។

34. ក្រម៉ារ

ក្រម៉ារគឺបណ្តាលមកពីពពួកសត្វល្អិតដែលកាត់ខោអាវ តូចៗដែលរូងចូលស្បែក និងបណ្តាលឱ្យរោលរមាស់។ មនុស្ស ជំទង់តែងតែទទួលរោលរវាងម្រាមដៃទាំងពីរ ដូច្នេះហើយកុមារអាចទទួលរងពីពពួកសត្វល្អិតគ្រប់ទិកន្លែងទាំងអស់។ រមាស់តែងតែបង្កនៅពេលយប់ ព្រោះថាមានប្រតិកម្មដែលងាយឈឺចាប់។ អេះកន្លែងរមាស់អាចបណ្តាលឱ្យបង្កើតជាខ្ទុះ។

អ្នកគួរស្តាប់តាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ ភាពរមាស់ត្រូវព្យាបាលដោយការលេបថ្នាំ។

ពូក និងសំលៀកបំពាក់ត្រូវផ្លមជូររយៈពេល ៥ ថ្ងៃបន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមប្រើប្រាស់ គួរតែបោកជំរះជាមួយទឹកក្តៅ។ គួរទុកដាច់ដោយឡែកពីគេរយៈពេល ៥ ថ្ងៃ។ សត្វល្អិតមិនអាចរស់ក្នុងរយៈពេល ៤ ថ្ងៃដោយគ្មានស្បែកមនុស្ស

ឡើយ ។

ខ្ទួចធ្មាដៃរនឹងកមរមាស់ គឺ បណ្តាលមកពីប្រតិកម្មងាយឈឺចាប់ដែលវាអាចបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេលជាច្រើនសប្តាហ៏ ថ្វីបើការព្យាបាលជោគជ័យក៏ដោយ ។ ប្រសិនបើរមាស់ព្យាយាមគ្រប់គ្រងនៅពេលដេក អ្នកអាចស្នើរដល់ក្រុមគ្រូពេទ្យនូវថ្នាំការពាររមាស់ ។

35. សុខៈវិជ្ជា (វិជ្ជាសិក្សារអំពីសុខភាព)

បន្ថែមលើសពីនេះការលាងដៃ ងូតទឹក និងបោកគក់សំលៀកបំពាក់គឺជាការសំខាន់ ។

កុមារដែលងូតទឹកតាមទឹកទន្លេ ធ្វើឱ្យមានរូបភាពស្រស់ស្អាត តែអកុសល ទាំងនេះគឺជាការអនុវត្តន៏ដោយគ្រោះថ្នាក់ ។ លើកលែងតែអ្នកទាំងនោះហែលប្រច្រាសទឹក និងប្រើប្រាស់បង្គន់ត្រឹមត្រូវ និងមិនធ្វើឱ្យមានការកខ្វក់ទឹក អ្នកមិនគួរងូតទឹក ឬ បោកខោអាវនៅលើទន្លេ ឬ បឹងឡើយ ។ ជាអកុសល នៅគ្រប់ទឹកន្លែងទាំងអស់ ទឹកត្រូវបាននឹងកំពុងបង្កអោយមានការកខ្វក់ជាមួយបាក់តេរីដូចជា ជម្ងឺគ្រុនពោះវៀន ឬព្រូនដូចជា ស្គីសតូសូមីយ៉ាស៊ីស ។ អ្នកប្រើទឹកកខ្វក់ទាំងអស់នោះជាប្រចាំ វានឹងបណ្តាលឱ្យកើតជម្ងឺឆ្លង និងមិនស្រួលខ្លួន ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនច្បាស់ថាជាទឹកស្អាតបរិសុទ្ធ អ្នកគួរតែដាំទឹកឱ្យពុះ ឬក៏ ចំហុយ (ចំហាយទឹកត្រជាក់ បន្ទាប់ពីដាំទឹករួច) ។ លាងធ្មេញរបស់អ្នកយ៉ាងហោចណាស់ពីរដងក្នុង១ថ្ងៃ និងកូតសំអាតធ្មេញនឹងខ្សែក្នុង១ថ្ងៃម្តងវាមានសារៈសំខាន់ដែលជាផ្នែកមួយនៃសុខៈវិជ្ជា (វិជ្ជាសិក្សារអំពីសុខភាព) ។ យើងនឹងនិយាយច្រើនអំពីសុខភាពមាត់ធ្មេញ ។

36. សុខភាពមាត់ធ្មេញសំរាប់មនុស្សពេញវ័យ

ធ្មេញពុកគឺជារឿងធម្មការដែលបណ្តាលឱ្យឈឺចុកចាប់ក្នុងមាត់ធ្មេញ ឬ ផ្ទៃមុខ និង មនុស្សពេញវ័យជាច្រើនបង្ហាញសញ្ញាពីមនុស្សឈឺអញ្ចាញធ្មេញ ដែលលទ្ធផលក្នុងការបាក់ (ឬ បាត់បង់ធ្មេញ) ។

➢ **តើយើងអាចនឹងធ្វើការថែរក្សាសុខភាពមាត់ធ្មេញឱ្យបានល្អយ៉ាងដូចម្តេច :**

-ជៀសវាងថ្នាំជក់ ។ ការជក់ដែលប្រើប្រាស់នៅក្នុងករណីផ្សេងៗ- បារីប្រើខ្សៀ និង (ស្លោះទឹកមាត់) ជក់បារីដែលបង្កើនការប្រថុយប្រថានទៅនឹងមហារីកមាត់ និង បំពង់ក ព្រមទាំងឆ្លងជំងឺផ្សិតមាត់ ។

-ស្រាមានកំរិត ។

-បរិភោគដោយឆ្លាតវ័យ ។ ជៀសវាងស្ករស ស្ករគ្រាប់ និង ម្សៅអាហារ ។ ផ្លែឈើដែលមានសរសៃច្រើន និងបន្លែគឺមានសារៈសំខាន់បំផុត ។

-ចូរបរិភោគទឹកដែលមានអនាម័យឱ្យបានច្រើន។ បើសិនជាអាច ចូរបរិភោគទឹកជាតិហ្លួយអូរីត និង ចូរប្រើប្រាស់ថ្នាំដុះធ្មេញ ដែលមានជាតិហ្លួយអូរីត។

-ប្រើប្រាស់សំរាប់ដុះសំអាតធ្មេញ និង ខ្សែកូតសំអាតធ្មេញ។ ដុះសំអាតធ្មេញ គួរតែធ្វើយ៉ាងហោចណាស់ ២ដងក្នុង១ថ្ងៃ (ជាធម្មតាបន្ទាប់ពីអាហារពេលព្រឹក និង មុនពេលចូលដំណេក) នឹងប្រើប្រាស់ខ្សែកូតសំអាតធ្មេញឱ្យបានយ៉ាងហោចណាស់ មួយដងក្នុង១ថ្ងៃ(មុនចូលដំណេក)។

-ចូរលាងសំអាតធ្មេញរបស់អ្នកជានិច្ច " ចូរខ្ពុរមាត់ " នៅចន្លោះធ្មេញជាមួយទឹកដែលមានអនាម័យបន្ទាប់ពិប្រើប្រាស់ច្រាស់ដុស ឬ ខ្សែកូតសំអាតធ្មេញ និង ក្រោយពីញុំាអាហារសំរនផងដែរ ឬ ដរាបណាដែលអ្នកមិនមានសមត្ថភាពប្រើប្រាស់ ឬ ខ្សែកូតសំអាតធ្មេញនោះ។

37. សុខភាពមាត់ធ្មេញសំរាប់ក្មេងៗ

ការមិនបានព្យាបាលធ្មេញពុកនឹងបណ្តាលឱ្យមានការឈឺចាប់ជាប្រចាំថ្ងៃបណ្តាលឱ្យ ឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំងមិនអាចបរិភោគអាហារបានស្រួល ឬ ទំពាបានល្អ នឹងមានការខ្មាសអៀនដែលខូនធ្មេញ និង មិនចង់រៀមសូត្រ។

- **តើឪពុកម្តាយអាចនឹងធ្វើអ្វីសំរាប់កូនរបស់ពួកគេ?**

-ចូរបំបៅដោះដល់ទារករបស់អ្នក និងមិនត្រូវប្រើដបទេ។ បើសិនជាអ្នកមិនបំបៅដោះ និងទារករបស់អ្នកត្រូវប្រើដប និងមិនត្រូវប្រើវានៅពេលម៉ោងគេងទេ។

-ចូរលើកទឹកចិត្តដល់កូនៗរបស់អ្នកឱ្យបរិភោគអាហារឱ្យទៀងទាត់ នឹង ជៀសវាងញ៉ាំកញ្ចប់អាហារសំរន។ សូដា និង ភេសជ្ជៈមានជាតិផ្អែម ស្ករគ្រាប់ និង ស្ករផ្សេងៗគឺអាចធ្វើឱ្យខូចធ្មេញតែម្តង។

-ចំពោះក្មេងៗត្រូវប្រើច្រាសតូចហើយទន់។ ការធ្វើឱ្យច្រាស់ដុសធ្មេញទន់អ្នកអាចដាក់ត្រាំនឹងទឹកក្តៅ។

-ប្រើប្រាស់ដុសធ្មេញដែលធ្វើនៅផ្ទះគឺមានប្រសិទ្ធិភាពផងដែរ។ ការទាំងអស់នេះអាចនឹងធ្វើជាមួយខ្មែងឈើតូចៗដែលបានសំរួចវាឱ្យតូចៗ ដើម្បីនឹងសំអាតកំទេចកំទីដែលនៅចន្លោះធ្មេញ និងខាំបន្តិចៗដើម្បីធ្វើឱ្យច្រាសដុសសំអាត។ បើមិនមានលទ្ធភាពទិញ និងមិនមានលក់ទេ ចូរប្រើអំបោះដេរ ឬ ខ្សែសន្ទូចអាចប្រើបាន។ បន្ទាប់មកចូរខ្ពុរមាត់នៅចន្លោះធ្មេញជាមួយទឹកអនាម័យល្អ។ ចូរចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំដុសធ្មេញដែលមានជាតិហ្លួយអ៊ុរីតនៅពេលកូនៗរបស់អ្នកមានអាយុប្រហែល២ឆ្នាំ។ បើសិនជាអ្នកមិនអាចលក់លែរកទិញថ្នាំដុសធ្មេញដែលមានជាតិហ្លួយអូរីតទេ ចូរគ្រាន់តែប្រើថ្នាំដុសធ្មេញជាមួយនឹងទឹកដែលមានអនាម័យល្អ ឬ មេប្រៃបន្តិច។ ការប្រើប្រាស់ច្រាស់តែមួយមុខនឹងជួយការពារធ្មេញប្រហោង និងជំងឺអញ្ចាញធ្មេញ។

-ចូរដុសធ្មេញកូនរបស់អ្នកពីរដងក្នុង១ថ្ងៃ រហូតដល់កូនរបស់អ្នកមានបទពិសោធន៏កាន់ច្រាស់ដុសធ្មេញដោយ

ខ្លួនឯង។ ជាញឹកញាប់ការនេះគឺធ្វើបន្ទាប់ពីអាហារពេលព្រឹក និងពួកគេគួតែដុះធ្មេញរបស់ពួកគេមុនពេលចូលដំណេកជានិច្ច។

-បន្ទាប់មកចូរលាងសំអាតច្រាសដុសធ្មេញដោយហ្មត់ចត់ជាមួយនឹងទឹកអនាម័យល្អ ដើម្បីយកចេញឱ្យអស់នូវថ្នាំដុសធ្មេញ និងកំទេចកំទី ហើយចូរដាក់វាហាលថ្ងៃឱ្យស្ងួត និងយកវាមកទុកនៅកន្លែងដែលមានទីតាំងត្រឹមត្រូវ។

38A. ការញុាំចំណីអាហារដែលត្រឹមត្រូវ

ការញុាំចំណីអាហារបានក្លាយជាកត្តារិះគន់ខ្លាំងនៅក្នុងល័ក្ខខ័ណ្ឌសុខភាព និងសុខុមាលភាពរបស់មនុស្សទូទាំងពិភពលោក។ ទាំងភាពស្គមស្គាំង និង ភាពហូបបរបូរ ញ៉ាំងឱ្យទិន្នន័យការស្លាប់ក្នុងមួយឆ្នាំៗច្រើនឥតគណនា។

ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ បច្ចុប្បន្នមានរោគឆ្លងពាសពេញពិភពលោកយើងនេះនៃជម្ងឺធាត់ដែលបណ្តាលមកពីការហូបច្រើនដែលហូបសុទ្ធតែអាហារមិនត្រឹមត្រូវ។ ភាពធាត់ និងជាការទំនាក់ទំនងនៃជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ក៏រិតសម្ពាធឈាមខ្ពស់ ជម្ងឺគាំងបេះដូង ជម្ងឺដាច់សរសៃរឈាមខួរក្បាល និង រោគមហារីក គឺជាចង្កោមនៃអ្នកសម្លាប់ធំបំផុតលើមនុស្សពេញវ័យទូទាំងពិភពលោក។ យើងនឹងរំឭកឡើងវិញដំបូងគេនូវជំងឺស្គមស្គាំង។

នៅប្រទេសកំពុងអភិវឌ្ឍន៍ ការស្រកទំងន់កំពុងបាននឹងកំពុងសម្លាប់កុមារ ជាពិសេសក្មេងអាយុក្រោម ៥ ឆ្នាំ។ កុមារតូចៗងាយរងគ្រោះថ្នាក់បំផុត។ នៅក្នុងលក្ខខ័ណ្ឌការចិញ្ចឹមដោយដោះម្តាយដល់កូនគឺធ្វើរហូតដល់អាយុ ៣ ឆ្នាំ ហើយយើងគួរតែប្រាកដថាកុមារក្រោមអាយុ ៥ ឆ្នាំ អាចទទួលនូវការអាហារូបត្ថម្ភពីគ្រួសារ។

សម្រាប់កុមារដែលលែងបៅដោះម្តាយ និងមនុស្សពេញវ័យ **ទឹកដោះគោ** គឺជាធនធានល្អបំផុតនៃ**ប្រូតេអ៊ីន និងកាល់ស្យូម** (ការពារជំងឺអូស្តេអូផូរ៉ូស៊ីស-ជម្ងឺខ្សោយឆ្អឹង)។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយអ្នកគួរតែប្រាកដថា ទឹកដោះគោ ដែល**កំដៅរម្ងាប់មេរោគ** (ឧទាហរណ៍ កំដៅ ៦០ អង្សាសេ ក្នុងរយៈពេល ៣០នាទី — កំដៅគឺមានសារៈសំខាន់ដើម្បីការពារជម្ងឺដូចជា ប្រ៊ូសែឡូស៊ីស និង TB ជំងឺសត្វគោ) ឬ ប្រើម្សៅទឹកដោះគោដោយឆុងទឹកក្តៅ។ សម្រាប់មនុស្សជំទង់ និងមនុស្សពេញវ័យដែលលើសទំងន់ខ្វះ ឬ ខ្វះជាតិខ្លាញ់ គួរតែប្រើ។

កង្វះខាតជាតិដែក វីតាមីន អា និង ជាតិដែក គឺជារឿងពិសេសមួយ និងការបរិច្ចាកចំពោះអ្នកស្លាប់។ អាហារដែល សំបូរជាតិដែកមាន :ថ្លើម ខ្ទងគ្រែង គ្រាប់ធុញ្ញជាតិដែលសំបូរជាតិដែក ស្រាបៀរ ស្ពៃ ទំពាំងបាយជូរស្ងួត។

អាហារដែលមាន**វីតាមីន A** ខ្ពស់ រួមមាន : ម្សៅទឹកដោះគោ និងទឹកដោះគោ ស៊ុត ថ្លើម និងប្រេងខ្លាញ់ត្រីបន្លែពណ៌ បៃតង ផ្លែឈើ និងបន្លែពណ៌លឿង។

អាហារដែលមានជាតិដែកខ្ពស់ រួមមាន : ក្តាម ថ្លើម សាច់គោ សាច់ជ្រូក បសុបក្សី គ្រាប់ធញ្ញជាតិសំប៉ែត។ សណ្តែក និងល្ងស្ងួត ទឹកដោះគោ និងប្រូម៉ា។

- **ការញ៉ាំអាហារច្រើនមុខ :**

ដើម្បីទទួលបាននូវ កម្លាំង ប្រូតេអ៊ីន វីតាមីន សារជាតិខនិជ និងសរសៃ (សាច់ដុំ) ដែល ជាតំរូវការសម្រាប់ឱ្យមានសុខភាពល្អ។ ជួនកាលវាអាចពិបាកញ៉ាំពីក្រុមអាហារនីមួយៗក្នុងមួយថ្ងៃម្តងៗ។

ប៉ុន្តែដោយការប្រតិបត្តិដូចជាការដើរទិញទឹកដោះគោក្មេង ជំនួសអោយសូដា ហើយយើងនឹងជួយដល់ក្មេងៗឱ្យមានសុខភាពល្អ។ កុមារកុំញ៉ាំអាហារដែលមានជាតិផ្អែមខ្លាំង ឬ ក៏ផឹកកាហ្វេ។ បង្អែមជាបញ្ហាធម្មតាមួយដែលបណ្តាលឱ្យមានការពុកធ្មេញដែលធ្វើឱ្យមានឈឺចុកចាប់។

កុំផឹកសុរា.ស្រាគឺមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងបំផុត និងធ្វើឱ្យញៀន។ គារប្រថុយប្រថាននូវការសេពសុរាកើនឡើងនៅពេលចាប់ផ្តើមផឹកស្រានៅវ័យក្មេងជាការប្រព្រឹត្តខុសទាំងស្រុង។ ការសេពអាកុលហួសកំណត់ គឺជាការធ្វើវិភេទសុភវិនិច្ឆ័យ និងអាចនាំមកនូវភាពមិនឯករាជ្យ និងបញ្ហាខាងផ្នែកសុខភាព។

ផឹកស្រាច្រើនអាចបង្កឱ្យអ្នកបើកម៉ូតូមានគ្រោះថ្នាក់ ឬ រងគ្រោះផ្សេងទៀត សម្ពាធឈាមខ្ពស់ ដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល អំពើហឹង្សា ការធ្វើអត្តឃាដ និងជំងឺមហារីកធ្ងន់ធ្ងរ រួមទាំងមហារីកដោះ។ គារបរិភោគស្រាកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ (មានគ៌រ) គឺមានគ្រោះថ្នាក់កើនឡើងដល់ការបង្កកំណើត។ ស្រាតែងតែបង្កបញ្ហាដល់សង្គម និងចិត្តវិជ្ជា រោគក្រិនថ្លើម រលាកលំពែង និងបំផ្លាញការចងចាំរបស់ខួរក្បាល និងជម្ងឺបេះដូង។

38B. ការញ៉ាំចំណីអាហារដែលត្រឹមត្រូវ (ត)

អាហារពីរ៉ាមីតនីមួយៗ បាននឹងកំពុងអភិវឌ្ឍន៍ដើម្បីបង្ហាញទំនាក់ទំនងរវាងតម្លៃ និងប្រភេទរបស់អាហារដែលត្រូវបានគេផ្តល់ជាអនុសាសន៍។ ភាពប្រែប្រួលទាំងនេះអាស្រ័យលើវប្បធម៌ និងភាពប្រើប្រាស់ឱ្យជាប្រយោជន៍នៃអាហារជាក់លាក់ណាមួយ ទោះបីជាយ៉ាងណា គោលការណ៍មូលដ្ឋានគឺដូចគ្នា។ ជាទូទៅ **របបអាហារសុខភាព** គឺមានដូចជា :

-សង្កត់ធ្ងន់លើបន្លែ ផ្លែឈើ និង គ្រាប់ធុញ្ញជាតិទាំងអស់

-រួមទាំងទឹកដោះគោ និងផលិតកម្មទឹកដោះគោ

-រួមទាំងសណ្តែក ទឹកដូង ស៊ុត ត្រី បសុបក្សី (មាន់ ទា ក្ងាន ។ល។) ឬ សាច់គ្មានខ្លាញ់ និង

-គឺសាច់ដែលមានខ្លាញ់គីរិតទាប ទ្រែទហ្វែត ខ្លាញ់ក្នុងប្រមាត់ អំបិល(សូដ្យូម) និងស្ករ។

ជ្រើសរើសរបបអាហារជាមួយនឹងបន្លែ ផលិតកម្មគ្រាប់ធញ្ញជាតិ និងផ្លែឈើ ដែលផ្តល់វីតាមីន សារជាតិខនិជ

ហ្វ្រាយ-ប័រ និងធាតុកាបូអ៊ីដ្រាត និងអាចជួយឱ្យយើងមានកំរិតធាត់ទាប។

ការជ្រើសរើសរបបអាហារទាប ឬ ល្មមនៅក្នុងស្ករ។ របបអាហារដែលមានជាតិស្ករច្រើនបានធ្វើឱ្យកើនឡើងច្រើននៃជាតិកាឡូរី និងសារជាតិធ្វើឱ្យធាត់ និងមានជម្ងឺពុកធ្មេញ។

ការជ្រើសរើសរបបអាហារទាប ឬល្មមនៅក្នុងអំបិល (សូដ្យូម)។ វាមានប្រយោជន៍ណាស់ ប្រសិនបើអ្នកមានសម្ពាធឈាមខ្ពស់។ គួរញ៉ាំ ឬ ជ្រើសរើសបន្លែ និងផ្លែឈើជាប្រចាំ។ ជំនួសអោយតារាងអំបិលប្រើជារុក្ខជាតិក្លិនក្រអូបប្រើជាគ្រឿងសម្ល (ឬថ្នាំ) កញ្ឆា និងអាហារសំដៅលើម្សៅម្ហូប។

គុណប្រយោជន៍បន្ថែមលើសុខភាព មានគុណប្រយោជន៍បន្ថែមយ៉ាងច្រើនទៅនឹងអនុសាសន៍របបអាហារខាងលើ។ ឧទាហរណ៍ ពួកវាអ្នកព្យាបាលជម្ងឺយ៉ាងល្អបំផុតចំពោះរោគទល់លាមក។

រោគទល់លាមក គឺជារបាំងដែលពិបាកនឹងឆ្លងកាត់។ ការញ៉ាំអាហារកំរិតខ្ពស់ដែលរួមមាន សណ្តែក សណ្តែកដី និង គ្រាប់ធញ្ញជាតិទាំងអស់ ផ្លែឈើស្រស់ និងបន្លែស្រស់។ ញ៉ាំយ៉ាងតិច ៨ មុខ កែវទឹកទំងន់៨ អោន (១អោន = ២៨.៣៥ ក្រាម) និងញ៉ាំទឹកផ្លែឈើក្នុង ១ថ្ងៃ។ ហាត់ប្រាណរៀងរាល់ពេល។ យកពេលណាមួយបន្ទាប់ពីញ៉ាំ អាហារពេលព្រឹក ឬ ពេលល្ងាចសំរាប់ទៅបង្គន់។ កុំបង្អាក់ដំណើរពោះវៀន។ យល់ថាទំលាប់ពោះវៀនតែងតែផ្លាស់ប្តូរជាធម្មតា។

➢ គន្លឹះទាំងប្រាំដើម្បីរបបអាហារប្រកបដោយសុខភាព

១-អោយទារករបស់អ្នកបៅទឹកដោះម្តាយសម្រាប់៦ខែដំបូងនៃជីវិត

-កើតមកភ្លាមរហូតដល់អាយុ ៦ខែ ទារកគួរទទួលការបៅដោះម្តាយ ទាំងថ្ងៃ ទាំងយប់។

-ការបំបៅដោយដោះម្តាយនៅពេលណាមួយទារករបស់អ្នកមានអារម្មណ៍ខឹង។

២-ការញ៉ាំអាហារផ្សេងៗគ្នា

-ការញ៉ាំលាយជាមួយអាហារខុសគ្នាៈ ម្ហូបអាហារសំខាន់ បន្លែអន្លក់ បន្លែ ផ្លែឈើ និងម្ហូបអាហារចេញពីសត្វ។

៣-ការញ៉ាំបន្លែ និងផ្លែឈើដែលសំបូរដោយជីវជាតិ

-បរិភោគបន្លែ និងផ្លែឈើដែលសំបូរជីវជាតិ

-ញ៉ាំបន្លែឆៅ និងផ្លែឈើដូចជាអាហារស្រស់ស្រួបដែលមានជាតិស្ករខ្ពស់ ឬ ខ្លាញ់

-នៅពេលចំអិនបន្លែ និងផ្លែឈើ ចៀសវាងចំអិនជ្រុលដែលអាចបាត់បង់ជាតិវីតាមីន។

៤-ការញ៉ាំជាតិខ្លាញ់ និងប្រេងខ្លាញ់ចំនួនល្មម

-ជ្រើសរើសសាច់ពណ៌ស (ឧទាហរណ៍ បសុបក្សី) និងត្រីដែលមានជាតិខ្លាញ់ទាបបន្ថែជាតិសាច់ពណ៌ក្រហម។

៥-ការញ៉ាំអំបិល និងស្ករតិច

-ចំអិន និងប្រៀបធៀបម្ហូបអាហារជាមួយជាតិអំបិលបន្តិចបន្តួចទើបប្រសើរ

-ចៀសវាងម្ហូបអាហារជាកំរិតអំបិលខ្ពស់

-ដាក់កំណត់ការហូរចូលនៃការផឹកទឹក និងទឹកផ្លែឈើដែលជាតិស្ករផ្អែម

38C. សកម្មភាពរាងកាយ ឬ សរីរាង្គ

សមតុល្យនៃអាហារដែលអ្នកញ៉ាំជាមួយសកម្មភាពនៃរាងកាយ។ ការហាត់ប្រាណគ្រប់គ្រាន់នឹងកាត់បន្ថយឱកាសនៃការឡើងសម្ពាធឈាម ជម្ងឺបេះដូង សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល ដំបៅមហារីក និង ប្រភេទភាគច្រើននៃជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម។

➢ **លក្ខណៈជីវិតអង្គុយច្រើន (ការហាត់ប្រាណតិចតួច) (មើល** Section 41B)

ការហាត់ប្រាណជួយបេះដូងរបស់អ្នក និងរាងកាយឱ្យមាំមួន និងធ្វើការបានល្អ។ វាមានសម្ពាធឈាមទាបបង្កើនកម្រិតជាតិខ្លាញ់ កូឡេស្តេរ៉ូល និង អាចជួយដល់អ្នកក្នុងការសម្រេចទម្ងន់នោះជាបញ្ហាមួយ។ វាធ្វើឱ្យឆ្អឹងរបស់អ្នករឹងមាំ និង បង្កើនកម្រិតថាមពល និង ព្រលឹងវិញ្ញាណ ។

ឥឡូវមានការរីករាលដាលពាសពេញពិភពលោកនៃជម្ងឺធាត់ ដែលជាប់ទាក់ទងទៅនឹងគ្រប់វ័យទាំងអស់លើពិភពលោក។ សកម្មភាពនៃសរីរៈទាំងនេះគឺមានសារៈសំខាន់សម្រាប់បុរស ស្ត្រី និងកុមារ និងគ្រប់វ័យទាំងអស់។ WHO បញ្ជាក់ឱ្យដឹងអំពី

➢ **គន្លឹះទាំង៥នៃសកម្មភាពសរីរៈ**

១ -ប្រសិនបើអ្នកមិនបញ្ចេញសកម្មភាពសរីរៈណាមួយនោះទេ វាក៏មិនយឺតពេលដែរ ក្នុងការចាប់ផ្តើមសកម្មភាពសរីរៈជាទៀងទាត់ហើយបន្ថយការអង្គុយច្រើន។

២ -ធ្វើលំហាត់ប្រាណឬ សកម្មភាពសរីរៈជារៀងរាល់ថ្ងៃតាមមធ្យោបាយផ្សេងៗដែលអ្នកអាចធ្វើទៅបាន។

៣ -ធ្វើលំហាត់ប្រាណយ៉ាងហោចឱ្យបាន៣០នាទី នៃការកំដៅប្រាស្វា ឬ សាច់ដុំរបស់រាងកាយអាច ៥ ឬលើសពីនេះក្នុងមួយ សប្តាហ៍។

៤ -ប្រសិនបើធ្វើបាន នោះសកម្មភាពសរីរៈ នឹងមាំមួន លើសពីធម្មតា។

៥ -គួរលើកទឹកចិត្តសិស្សសាលាឱ្យធ្វើលំហាត់ប្រាណយ៉ាងហោច ៦០នាទី ដើម្បីពង្រឹងសកម្មភាពសរីរៈជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

កំណត់សំគាល់នៅក្នុង Section 41 ជំងឺបេះដូង និង ជំងឺដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាលវាក៏ចូលក្នុងលក្ខខ័ណ្ឌជម្ងឺដុះក្បាលពោះ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺលើសឈាម ដែលសម្លាប់មនុស្សពេញវ័យរយៈពេលដ៏វែងឆ្ងាយជាងជម្ងឺដទៃទៀតនៅលើពិភពលោក។

មានកម្រិតនៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្រាប់លក្ខខ័ណ្ឌទាំងនេះ និង សូម្បីតែមួយចំនួនក៏មានសារៈសំខាន់ផងដែរ គ្រប់យ៉ាងផ្តល់ផលមិនល្អ។

របបអាហារ និង ការហាត់ប្រាណគឺជារឿងពីរសាមញ្ញបំផុត។ ដែលយើងធ្វើសម្រាប់ខ្លួនរបស់យើង និង គ្រួសាររបស់យើង អាចសង្រ្គោះជីវិតបានយ៉ាងច្រើន ហើយនឹង ការពារការឈឺចាប់បន្ថែមទៀតជាជាងប្រើឱសថ និង សិល្បសាស្ត្រ។

39.ជំងឺរលាកឆ្អឹង អូស្តេអូផូរ៉ូស៊ីស ឬ ជំងឺទឹកជ្រាបចូលក្នុងឆ្អឹង

សកម្មភាពសរីរៈនៃជីវិត នឹងជួយការពារជំងឺអូស្តេអូផូរ៉ូស៊ីស។ ជំងឺអូស្តេអូផូរ៉ូស៊ីស នឹងធ្វើឱ្យឆ្អឹងស្គម និង ការខូចឆ្អឹង ដែលបង្កឡើងដោយខ្វះសារធាតុកាល់ស្យូមមិនគ្រប់គ្រាន់។

កង្វះនៃកាល់ស្យូម និង វីតាមីនដេ បង្កឡើងរោគ Rickets នៅលើកុមារ។ វាបង្កឡើងផងដែរនូវការអន់ថយនៃការលូតលាស់របស់សារពាង្គកាយ និង ការលូតលាស់របស់ធ្មេញ។ ជំងឺអូស្តេអូផូរ៉ូស៊ីស គឺ កង្វះកាល់ស្យូមដែលជះឥទ្ធិពលដល់មនុស្សចាស់។ ជាពិសេសជះឥទ្ធិពលទៅលើស្ត្រី បន្ទាប់ពីអស់រដូវ និង លទ្ធផលក្នុងដំណើរបាក់ឆ្អឹងត្រគៀក ខ្នង និងតំបន់ផ្សេងដទៃទៀត។

➢ **ធ្វើតាមការបញ្ជាក់ WHO ដូចខាងក្រោមខណៈពេលដែលយើងជាកុមារអាចការពារ ជំងឺអូស្តេអូផូរ៉ូស៊ីសនៅពេលយើងក្លាយជាមនុស្សចាស់ :**

- ចៀសវាងការជក់បារី
- កុំក្រេបគ្រឿងស្រវឹង
- បំបៅទឹកដោះទៅទារក
- ការស្រូបចូលរបស់ជាតិកាល់ស្យូមយ៉ាងហោចណាស់៨០០ម.ក្រ ក្នុងមួយថ្ងៃសម្រាប់ក្មេងទៅ ១៥០០ ម.ក្រ សម្រាប់មនុស្ស ពេញវ័យក្នុងថ្ងៃ។ ទឹកដោះគោ (ជំនួយកម្លាំង ឬ ទឹកបរិសុទ្ធ, ឬ ភាពទៀតទាត់

ឬ ភាពមិនធាត់) គឺជាប្រភពល្អបំផុត នៃប្រភព កាល់ស្យូមសម្រាប់មនុស្សភាគច្រើន (៣៧៥មក្រ កាល់ស្យូមក្នុងមួយពែង)។ ញ៉ាំ៣ដង ក្នុង១ថ្ងៃ នឹងបង្កើតជាតិកាល់ស្យូម ដល់មនុស្សភាគច្រើន។ ប្រភពល្អបំផុតដទៃទៀតគឺទឹកដោះគោជូរ និងហ្វ្រូម៉ាស់ (ប៊ីរ)។ កាល់ស្យូមត្រូវបានគេរកឃើញក្នុងបន្លែពណ៌បៃតង ត្រីខកំប៉ុង និងត្រីសូម៉ង់។

➢ **ប្រភពល្អផងទៀតគឺតៅហ៊ូ ឬ សណ្តែក(Bean Curd)នៅពេលដែលវាបង្កើតអំបិលកាល់ស្យូម :**

- សកម្មភាពសិរីរៈ នៃជីវិតពេលខ្លះ (៥-១៥នាទីក្នុង១ថ្ងៃ) ចំណាយពេលនៅក្រៅផ្ទះ នឹងជួយការពារជំងឺអូស្តេអូផូរ៉ូស៊ីស។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ នេះគឺជាសារៈសំខាន់ដែលមិនទទួលបានច្រើនពីពន្លឺព្រះអាទិត្យ និង ការពារភ្នែករបស់អ្នក។ និង ជួយការពារមហារីកស្បែកអាយុមិនគ្រប់ខែ និងភ្នែកឡើងបាយ។ បើអាចជៀសបាន សូមកុំមើលពន្លឺព្រះអាទិត្យកណ្តាលថ្ងៃត្រង់។ ពាក់មួកការពារជម្ងឺភ្នែកឡើងបាយ និង ការបំផ្លាញដោយពន្លឺព្រះអាទិត្យផ្សេងៗដល់រាងកាយ និង អ្នកធ្វើការនៅខាងក្រៅផ្ទះ ឬ ក្រៅការិយាល័យ គួរតែពាក់មួកការពារ។

40. អាស៊ីតលំហូរ

សាមញ្ញបំផុតនោះបណ្តាលមកពីការចុកចាប់ពាក់កណ្តាលផ្នែកខាងលើពោះ ឬ ផ្នែកខាងក្រោមដើមទ្រូង គឺអាស៊ីតលំហូរបែបនេះ។ ហើយត្រូវបានគេហៅថា "ឆ្អល់ក្តៅដង្ហើម " ឬ "អាស៊ីតជំងឺចាក់ច្រាស " ឬ "អាស៊ីតអជីរណោ"។ វាមានឥទ្ធិពលលើសាច់ដុំជាប់នឹងបំពង់អាហារ(បំពង់ចិញ្ចឹម) ជាមួយក្រពះអាហារ។ រូបភាពបង្ហាញទីតាំងរវាងបំពង់អាហារ និងក្រពះ។

Reflux មានន័យថាការហូរត្រឡប់មកវិញ ឬ ហូរបកក្រោយ។ អាស៊ីតលំហូរកើតឡើងនៅពេល ស្តាញទ័រខ្សោយ ឬ សម្រាកមិនប្រក្រតីហើយធ្វើឱ្យបន្ទុកអាស៊ីតរបស់ក្រពះហូរឡើងទៅបំពង់អាហារ។

មាន**ច្រើនវិធីដែលអ្នកអាចការពារ និងព្យាបាលលក្ខខ័ណ្ឌជម្ងឺចុកចាប់ទាំងនេះ**

-កុំជក់បារីធ្វើឱ្យខ្សោយបំពង់អាហារស្តាញទ័រ និងបង្កើនការផលិតអាស៊ីត ដូច្នេះហើយអ្វីដែលសំខាន់បំផុតនោះគឺការ បញ្ឈប់ការជក់បារី។

-ចៀសវាងការញ៉ាំស្រាគឺមានមូលហេតុដូចគ្នាខាងលើ។

-អាហារផ្សេងៗអាចញ៉ាំឱ្យមានក៏រិតប្រសិនបើអាហារអាចបង្កឱ្យអ្នកឈឺ។ ទាំងនេះរួមទាំង ម្ទូបឆា និងអាហារ ខ្លាញ់ កាហ្វេ ភេសជ្ជៈកម្លោច និង អាហារក្តៅដូចជាម្រេច។

-ចៀសវាងញ៉ាំថ្នាំអាស្ពីរីន និងគ្មានជាតិថ្នាំ ស្តេរីយ៉ូដាល ដែលជាថ្នាំប្រឆាំងការរលាកសាច់ដុំដូចជា អ៊ីប៊ុយប្រូហ្វែន។

-ចៀសវាងចេកសំយ៉ុងក្បាលចុះរហូតដល់ ២ ទៅ ៣ ម៉ោងបន្ទាប់ពីការអាហាររួច។

-ធ្វើដំណើរទៅដើរកំសាន្តបន្ទាប់ពីញ៉ាំអាហាររួចរាល់ហើយ។

-ប្រសិនបើបញ្ហាខណៈកំពុងដេក ទំរេតមកខាងឆ្វេង (ដូចស្រ្តីកំពុងតែធ្វើ) និង/ឬ លើកក្បាលរបស់អ្នកកំពស់ ៤ ទៅ ៦អ៊ីងពីគ្រែ។

-សំរកទម្ងន់ប្រសិនបើលើសទម្ងន់។

-បន្ថយទំហំចន្លោះពេលវេលាញ៉ាំអាហារ (អ្នកអាចបង្កើនចំនួនបំបៅកូនប្រសិនបើអ្នកមិនលើសទម្ងន់)

-ទំពារស្ករកៅស៊ូ (គ្មានជាតិស្ករ) រយៈពេល ១ម៉ោង បន្ទាប់ពីញ៉ាំអាហារ។ ទាំងនេះនឹងបង្កើនទឹកមាត់ ប្រៃដែលអាច បន្សាបអាស៊ីតក្រពះ។

-អង់តាស៊ីត (ថ្នាំបន្សាបអាស៊ីត) អាចជួយកាត់បន្ថយជម្ងឺ។ កាល់ស្យូមអង់តាស៊ីត គឺចាំបាច់ត្រូវតែមាន ពីព្រោះវាអាចជួយការពារបញ្ហាធម្មតា៧ដទៃទៀត អូស្តេអូផូរ៉ូស៊ីស (ជម្ងឺស្ពមឆ្អឹង) មើល section 39. ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ ដោយ ពេលខ្លះកាល់ស្យូមអង់តាស៊ីតបង្កមកពី "ការកកើតឡើងវិញដោយសម្ងាត់របស់អាស៊ីត" ដូចនេះកុំប្រើពួកវា ប្រសិនបើពួកវាធ្វើអោយជម្ងឺរបស់អ្នកធ្ងន់ធ្ងរឡើងៗ។

41A. ជម្ងឺបេះដូង និងសរសៃឈាមខួរក្បាល

មានរោគឆ្លងរាលដាលដែលបណ្តាលឱ្យស្លាប់ព្រោះតែជម្ងឺបេះដូងនៅលើប្រទេសកំពុងអភិវឌ្ឍន៍។ ទាំងនេះអាចជាកិច្ចការពារដូចជាមូលហេតុដែលស្ថិតក្រោមការគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក។

ជម្ងឺសរសៃឈាមខួរក្បាល និងជម្ងឺបេះដូងអាចជាឥទ្ធិពលប្រថុយប្រថានដែលអ្នកអាចគ្រប់គ្រងរួមមាន : **ការជក់បារី លើសទំងន់ សម្ពាធឈាមខ្ពស់ ខ្លាញ់ក្នុងឈាមខ្ពស់ ដំណើរជីវិតអង្គុយច្រើន(ហាត់ប្រាណតិចតួច) រោគទឹកនោមផ្អែម ក៏រិតសម្ពាធខ្ពស់ និងស្រ្តេស។**

➢ ការជក់បារី :

យើងបានពិភាក្សារួចរាល់ហើយនូវឥទ្ធិពលគ្រោះថ្នាក់នៃការជក់បារីដូចជាតំរងជ័រ និងជម្ងឺធ្មេញ បញ្ហា ក្រពះ និងមានបន្តទៀត។ បារីមានទំនាក់ទំនងជាមួយជម្ងឺដែលការនាំឱ្យមនុស្សស្លាប់។

នីកូទីន (សារធាតុផ្សំសំខាន់នៅក្នុងបារី) គឺជាការបន្ថែមជាតិញៀនក៏រិតខ្ពស់ នៅពេលចាប់ផ្តើមជក់បារីដែលវា

ពិបាកដើម្បីបញ្ឈប់វា។

ការជក់បារីបង្កឱ្យមានជម្ងឺបេះដូង ដាច់សរសៃឈាមរបស់ខួរក្បាល ជម្ងឺសរសៃឈាមដែលនាំមកនូវការកាត់អវៈយវៈណាមួយ រោគរលាកទងសួត គ្រប់យ៉ាងនៃជម្ងឺទាំងនេះដូចបានបង្ហាញទីនេះស្រាប់។ វាក៏បង្កផងដែរនូវរោគមហារីកសួត អ៊ឹមភីសេម៉ា រោគរលាកទងសួត និងជម្ងឺផ្សេងពីនេះច្រើនទៀត។

ការបញ្ឈប់ការជក់បារីគឺជារឿងសំខាន់ដែលអាចជួយការពារជម្ងឺទាំងនេះ និងជាឥទ្ធិពលប្រសើរជាងប្រើប្រាស់ថ្នាំ

ប្រសិនបើការជក់បារីនៅផ្ទះរបស់អ្នក ការស្រូបខ្យល់បារី គឺបង្កជម្ងឺដូចជាអាស្មា (រោគហឺត) មហារីក និងសម្លាប់ ទារកដែលជាទីស្រឡាញ់តែមួយគត់ភ្លាម។ផងដែរ។ ភស្តុតាងវិទ្យាសាស្ត្រ គឺលើសលុបបំផុតដែលគ្មានអត់ទោសសម្រាប់នរណាម្នាក់ឡើយ កន្លែងណាមួយ ដែលជក់បារីគ្រប់ពេលនោះ។

41B. ជម្ងឺបេះដូង និងជម្ងឺសរសៃឈាមខួរក្បាល

ជម្ងឺបេះដូង និងជម្ងឺសរសៃឈាមខួរក្បាលផ្សេងទៀត គឺជាភាគរយប្រថុយប្រថានដែលអ្នកអាចគ្រប់គ្រងបានរួមមាន:

- **លើសទំងន់ :**

(មើល section 38. NUTRITION & PHYSCIAL ACTIVITY)

ការលើសទំងន់ខ្លាំងអាចបង្កើនភយន្តរាយសម្រាប់ការវិវឌ្ឍន៍បញ្ហាសុខភាពរួមមាន ជម្ងឺបេះដូង សរសៃឈាមខួរក្បាល វាយ ២ (ផ្តែកផ្តើមពីយុវជន) រោគទឹកនោមផ្អែម រោគមហារីក និងជម្ងឺធ្ងន់ធ្ងរដទៃទៀត។ អ្នកអាចមានគ្រោះថ្នាក់ខាងសុខភាពក៏រិតទាបដោយការបាត់បង់ទម្ងន់បន្តិចបន្តួចចាប់ពី ១០ទៅ ២០ ផោន។ កំណត់ចំនួនការញុាំ និងហាត់ប្រាណកន្លះម៉ោងជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

- **កំរិតឈាមខ្លាញ់ក្នុងប្រម៉ាត់ :**

(មើល SECTION 38. NUTRITION & PHYSCIAL ACTIVITY)

ទាំងនេះអាចត្រូវបានគេគ្រប់គ្រងដោយកាត់បន្ថយចំនួនខ្លាញ់សត្វសម្រាប់របបអាហាររបស់អ្នក។ មានទាំងថ្នាំដែលអាចជួយ។ កំរិតខ្លាញ់ក្នុងប្រម៉ាត់អាចធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងដោយការហាត់ប្រាណ។

- **ដំណើរជីវិតអង្គុយច្រើន (ការហាត់ប្រាណតិចតួច) :**

(មើល SECTION 38C PHYSCIAL ACTIVITY)

ការហាត់ប្រាណជួយឱ្យបេះដូងរបស់អ្នក និងរាងកាយរបស់អ្នកខ្លាំង និងធ្វើការងារល្អ។ វាមានសម្ពាធឈាមតិចតួច។ វាក៏ធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងកំរិតជាតិខ្លាញ់ និងអាចជួយឱ្យអ្នកស្រកទំងន់ប្រសិនបើជាបញ្ហា។ វាក៏ធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងផងដែរ កំរិតថាមពល(កម្លាំង) និងធ្វើឱ្យឆ្អឹងរឹងល្អ។

➢ រោគទឹកនោមផ្អែម(ប្រភេទ ២ ឬផ្អែកធ្ងើមរបស់យុវជន) :

(មើល SECTION 38. NUTRITION & PHYSCIAL ACTIVITY)

បានគ្រប់គ្រងរោគទឹកនោមផ្អែមយ៉ាងខ្សោយបំផុត ហើយធ្វើឱ្យអ្នកបង្កើតគ្រោះថ្នាក់ នៃរោគបេះដូង និងសរសៃឈាមខួរក្បាលដូចគ្នានឹងជម្ងឺខ្វាក់មាន់ និងជម្ងឺស្ពឹកដៃជើង។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ការដាក់ថ្នាំគឺតែងតែមានភាពចាំបាច់ ការតមអាហារ ការបន្ថយទំងន់ និងការហាត់ប្រាណដូចដែលបានបង្ហាញដែលជា ប្រសិទ្ធិភាពបន្ថែមច្រើនជាងការប្រើប្រាស់ថ្នាំនៅក្នុងកិច្ចការពារនិងគ្រប់គ្រងលើរោគទឹកនោមផ្អែមរបស់មនុស្សជំទង់។

វាជាសារវន្តដែលអ្នកមិនដែលជក់បារី (រមែងជាលទ្ធផលលើ ជម្ងឺស្ពឹកដៃជើង)។ អាល់កុល (សុរា) គឺជាសារធាតុពុល តុស៊ីកទៅលើអ្នកជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម និងអាចមានរោគទឹកនោមផ្អែមធ្ងន់ធ្ងរឡើងដែលមិនអាចបំផ្លាញកាត់បន្ថយ និង សំពាធឈាមឡើងខ្ពស់។

ដើម្បីជួយរក្សាឈាមដែលមានជាតិស្ករចំពោះកំរិតសុខភាពអ្នកគួរ :

១-ញ៉ាំចំនួនអាហារដូចគ្នាមួយថ្ងៃៗ

២-ញ៉ាំពេលដូចគ្នារៀងរាល់ថ្ងៃ

៣-ញ៉ាំថ្នាំពេលដូចគ្នាជារៀងរាល់ថ្ងៃ

៤-ហាត់ប្រាណពេលដូចគ្នាជារៀងរាល់ថ្ងៃ

ញ៉ាំផ្លែឈើ បន្លែ ផលិតផលមានជាតិខ្លាញ់កំរិតទាបខុសៗគ្នា និងញ៉ាំម្ហូបអាហារធុញ្ញជាតិជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ទាំងនេះជាអាហារដែលអ្នកគួរបរិភោគជាដំបូង។ ពួកវាផ្តល់វីតាមីនជាច្រើន អំបិលខនិជ និងសរសៃសាច់ដុំជាស្រេចដែលពួកគេផ្តល់ជាតិកាឡូរីបន្តិចបន្តួច ដូច្នេះអាចជួយអ្នកគ្រប់គ្រងជាតិស្កក្នុងឈាម ដូចជាការសម្រកទំងន់។ បន្លែភាគច្រើន គឺមានទំនាក់ទំនងទាបនៅក្នុងកាបូអ៊ីត្រាត ដូចនេះជាការជ្រើសរើសពិសេសល្អបំផុត។

➢ សំពាធឈាមខ្ពស់ :

(មើល SECTION 38. NUTRITION & PHYSCIAL ACTIVITY)

មនុស្សភាគច្រើន ជាមួយសំពាធឈាមខ្ពស់គ្មានអារម្មណ៍ឈឺទេ។ នេះគឺជាកំរិតសម្ពាធឈាមខ្ពស់ដែលបានគេហៅថា “Silent Killer” អ្នកសម្លាប់ស្ងាត់ស្ងៀម។ មូលហេតុនេះគឺសំខាន់ណាស ដើម្បីព្យាបាលសំពាធឈាមខ្ពស់

គឺមូលហេតុមកពីវាបង្កឱ្យមាន ការវាយប្រហារដោយជម្ងឺបេះដូង និងរោគដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។ ជាសំណាងល្អ មានមធ្យោបាយជាច្រើនដើម្បី កាត់បន្ថយសំពាធឈាមខ្ពស់។

ការតមអាហារបានផ្លាស់ប្តូរប្រសិទ្ធិភាពការព្យាបាលភាគច្រើនរួមមាន :

- កាត់បន្ថយអំបិលនៅក្នុងការតម
- បង្កើនប៉ូតាស្យូម (ចេក និងផ្លែឈើស្រស់ៗ និងបន្លែស្រស់ៗ)
- ការកំណត់ផ្សេងទៀតដូចជាការពណ៌នានៅក្នុង Section 38.

សំពាធឈាមត្រូវការពិនិត្យយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់ពីក្រុមគ្រូពេទ្យ។ ប្រសិនបើក្រុមគ្រូពេទ្យដាក់ថ្នាំឱ្យអ្នកនៅសំពាធឈាមខ្ពស់គឺវាមានសារៈសំខាន់ថាអ្នកលេបថ្នាំបន្តជារៀងរាល់ថ្ងៃ សូម្បីតែអ្នកមិនមានថាឈឺក៏ដោយ។ តែងតែមើលអ្នកមុននឹងឈប់លេបថ្នាំសំពាធឈាមខ្ពស់ (សូម្បីតែមុននឹងផ្អាកការឱ្យថ្នាំម្តង)។ ការបញ្ឈប់លេបភ្លាមៗអាចបង្កឱ្យសំពាធឈាមងើបឡើងវិញដែលមានកំរិតខ្ពស់ និងគ្រោះថ្នាក់ និងអាចបង្កឱ្យការវាយប្រហារបេះដូង និងសរសៃឈាមខួរក្បាល។ ដូចនេះវាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកគួរបន្តលេបថ្នាំជាទៀតទាត់ដោយស្តាប់តាមបញ្ជាក្រុមគ្រូពេទ្យ ដូចនេះគាត់អាចតាមដានសំពាធឈាមរបស់អ្នក និងកែសម្រួលថ្នាំរបស់អ្នក។

ស្ត្រេស : ស្ត្រេសអាចនាំមុខនៃការវាយប្រហារដោយជម្ងឺបេះដូង និងជម្ងឺសរសៃឈាមខួរក្បាល និងផ្សេងទៀតមកពីបញ្ហាសុខភាព។ មនុស្សមួយចំនួនទទួលខុសត្រូវចំពោះស្ត្រេសដោយការញ៉ាំលើស។ ការសិក្សាបានបង្ហាញថាអ្នកជម្ងឺដែលបន់ស្រន់ និងមានអារម្មណ៍ខាងផ្លូវចិត្តសង្កត់ធ្ងន់លើសេចក្តីស្រឡាញ់ និងការអត់ឱនទំនងជាគ្រប់គ្រងស្ត្រេសបានល្អជាង និងទទួលខុសត្រូវល្អបំផុតដើម្បីព្យាបាល។ ការតមអហារ ការហាត់ប្រាណទៀងទាត់ពេលវេលា និងចៀសវាងផលិតផលបារីដែលជារឿងសាមញ្ញចំនួន៣ និងស្ថិតនៅក្រោមការគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក និងការគ្រប់គ្រងតែមួយគត់។

42A.វិធីព្យាបាលការឈឺចាប់ខ្នង

ដំណើរបន្តបន្ទាប់នៃការឈឺឆ្អឹងខ្នងស្រួច អាចព្យាបាលជាមួយទឹកកកទៅលើតំបន់នោះ ក្នុងរយៈពេល៦ម៉ោងដំបូងបន្ទាប់ពីរបួស។ ទាំងនេះអាចបន្តក្នុងរយៈពេល២ថ្ងៃដំបូងដើម្បីបន្ថយការហើម។ បន្ទាប់ពីកំដៅ៣ថ្ងៃហើយនោះអាចជួយឱ្យសះមុខរបួសបាន។

- ថ្នាំបំបាត់ការចុកចាប់ដូចជា ប៉ារ៉ាសេតាម៉ុល
- សកម្មភាពដែលដាក់កម្រិតក្នុងរយៈពេល២ថ្ងៃដំបូង និង បន្ទាប់មកបង្កើនកំរិត ចាប់ផ្តើមសណ្តូក និងធ្វើលំហាត់ប្រាណធម្មតា ដូចជា ដើរជាដើម។ អ្នកដែលមានជំងឺឈឺខ្នងស្រួច គួរតែធ្វើចលនា និងបន្តធ្វើចលនារៀងរាល់ថ្ងៃឱ្យបានច្រើនដងដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ពួកគេគួរតែចៀសវាងអង្គុយយូរ

ឧស្សាហ៍ងើបចុះងើបឡើង ឬ ពត់ខ្នងចុះឡើងៗឆ្វេងស្តាំ និង យកចិត្តទុកដាក់ ជាពិសេសលើការកែតំរូវនូវឥរិយាបថការធ្វើចលនាជារាល់ថ្ងៃរបស់លោកអ្នក។

- ចំណាំថា ពូក និង ខ្នើយ ដែលរឹងដាក់នៅចន្លោះជើងទាំងពីរអាចជួយការពារជម្ងឺឈឺខ្នង។ កត់សំគាល់ផងដែរ ប្រដាប់ទល់ជើង របស់មនុស្សប្រុសគឺដាក់នៅលើប្រអប់មួយ។ ទាំងនេះនឹងជួយដល់ការឈឺចាប់ខ្នង ប្រសិនបើអ្នកមានការងារដែលតំរូវឱ្យអង្គុយយូរនោះ។
- ប្រសិនបើហេតុការណ៍ឈឺចាប់កន្លងហើយក្នុងរយៈពេល៦សប្តាហ៍ ឬ ក៏មានអាការៈដទៃទៀតដូចជាគ្រុន ឬ ស្រកទម្ងន់ ឬ ការទប់ទឹកនោម អ្នកគួរតែទៅមណ្ឌលសុខភាព ដើម្បីពិនិត្យសម្រាប់ការយល់ដឹងបន្ថែមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- បន្ទាប់ពីការឈឺចាប់ឆ្អឹងស្រួចបានអន់ ធ្វើចលនាសណ្តូកដែលអាចជួយឱ្យជាសះស្បើយនូវឆ្អឹងខ្នង និង ជួយការពារអេពីសូដ (episode) បន្ថែម។

ទាំងនេះគួរតែធ្វើជារៀងរាល់ថ្ងៃ និង ជាការធ្វើដ៏ល្អបំផុតនោះ បន្ទាប់ពីអ្នកបានធ្វើចលនាកំដៅសាច់ដុំ។ ការធ្វើចលនាគួរតែធ្វើមួយៗ និង មិនកន្ត្រាក់យ៉ាងហោចណាស់ក៏ក្នុងរយៈពេល ៣០វិនាទី។ មុខងារមួយចំនួនអាចធ្វើក្នុងរយៈពេល ១០ ទៅ ១៥នាទី ប្រសិនបើមានអារម្មណ៍សុះសាយក្នុងចិត្ត និងធូរស្បើយច្រើន។

ឧទាហរណ៍ ការធ្វើចលនាសណ្តូក រួមមាន :

- ដេកសណ្តូកលើការ៉ូ : នេះគឺជាប្រយោជន៍សម្រាប់ព្យាបាលរបួសថ្មីៗ។ លើកជើងដាក់នៅលើ footrest (ប្រដាប់គងជើង) ឬ កៅអីពូក ដែលទាំងនេះអាចសម្រួលសាច់ដុំ ដូចនេះអ្នកជម្ងឺ គួរតែធ្វើឱ្យបានយ៉ាងតិចក៏ ១៥នាទី ឬ ច្រើនជាងនេះ។
- ការអង្គុយ : ការបង្អែកលើកៅអី និងងោកក្បាលចុះទៅលើក្បាលជង្គង់យ៉ាងហោចណាស់ធ្វើអោយបាន ៣០វិនាទី ឬ ធ្វើច្រើន ជាងនេះប្រសិនបើមានអារម្មណ៍ថាស្រួលខ្លួន។
- ការឈរ : យកដៃទាំងពីរលើកឡើងលើបោះទៅក្រោយក្នុងរយៈពេល ៣០វិនាទី ឬ លើសពីនេះប្រសិនបើមានអារម្មណ៍ថាស្រួល ខ្លួន។

42B.ការព្យាបាលជម្ងឺឈឺឆ្អឹងខ្នង (ធ្វើបន្ត)

ការហាត់ប្រាណគឺជួយពង្រឹងសាច់ដុំខ្នង។ បន្ទាប់ពីមានជម្ងឺឈឺឆ្អឹងស្រួចបានអន់គ្រឡប់ទៅហាត់ប្រាណជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ នេះគឺជាជំរើសដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់ការកំដៅសាច់ដុំ ដោយការដើរ និង សណ្តូក មុននឹងធ្វើលំហាត់ប្រាណ។ កុំហាត់ប្រាណនៅពេលមានការ ឈឺឆ្អឹងឆ្អែង។

➢ **ខាងក្រោមនេះគឺជា ឧទាហរណ៍នៃការធ្វើលំហាត់ប្រាណ ដែលត្រូវសណ្តូកសាច់ដុំឆ្អឹងខ្នង :**

- ផ្សៀងត្រគៀក : នេះគឺលំហាត់ប្រាណដ៏ល្អដែលនឹងត្រូវធ្វើ ជាពិសេសចំពោះអ្នកដែលមានរបួសឆ្អឹងខ្នងថ្មីៗ។ ដេកសណ្តូកខ្នង ដើម្បីរលាស់ជើងទាំងពីរត្រង់ក្បាលជង្គង់ចុះឡើងៗ។ ផ្សៀងត្រគៀករបស់អ្នកឱ្យទៅដល់ខាងក្រោមឆ្អឹងខ្នងឱ្យជាប់ទៅនឹងកម្រាលឥដ្ឋ ដោយបង្រួមសាច់ដុំពោះ និង កំប៉េះគូថ។ ធ្វើរយៈពេល ៥ ទៅ ១០ វិនាទី រួចសម្រាក។ ធ្វើ ១០ ទៅ ១២ ដង សារ ចុះសារឡើង។ ធ្វើបីដង។ (ការហាត់ប្រាណគឺងាយក្នុងការធ្វើ ប្រសិនបើធ្វើចលនាបោះដៃទាំងពីរជុំវិញរាងកាយរបស់អ្នកប្រសើរជាងការធ្វើលំហាត់ប្រាណងើយក្បាលទៅក្រោយ ដូចបង្ហាញនៅក្នុងរូបភាព)
- **កង់ :** យកខ្នងរបស់អ្នកមកដេកសណ្តូកកន្លែងរាបស្មើ រលាស់ជើងទាំងពីរត្រង់ក្បាលជង្គង់ និង ពត់ត្រគៀកចុះឡើងៗ។ បត់ និង ពន្យឹតឆ្លាស់គ្នានៅចលនាធាក់កង់។ ធ្វើបីដង ឬ ច្រើនជាងនេះ ប្រសិនបើមានអារម្មណ៍ថាស្រួល។ កុំដកដង្ហើម ឬ ប្រើចលនាកន្ត្រាក់។ (ប្រសិនបើអ្នកមានរបួសឆ្អឹងខ្នងវាអាចធូរស្បើយ ដោយយកដៃទាំងពីរបង្វិលព័ទ្ធជុំវិញរាងកាយប្រសើរជាងងើយក្បាលទៅក្រោយ ដូចបង្ហាញនៅលើរូប)
- **អង្គុយកាន់ជើងម្ខាងងើប ឬ ពួស្ទូរត្រីបៗ** ជាការបញ្ជាក់បង្ហាញ។ ចាប់ផ្តើមយកខ្នងរបស់អ្នកដេកលើកន្លែងស្មើជាមួយជើងទាំង ពីររលាស់ត្រង់ត្រគៀក។ យកដៃទាំងពីររបស់អ្នកដាក់ខ្វែងគ្នាកាត់ដើមទ្រូង។ អ្នកអាចយកជើងម្ខាងយកទៅដាក់លើជ្រុងគ្រែ ឬ បំណែករឹងរបស់សង្ហារឹម។ ងើបក្បាល និង ស្មារចុះឃើតៗទៅនឹងកម្រាលឥដ្ឋ។ ធ្វើឱ្យបានបីដង ឬ ច្រើនជាងនេះ។ ធ្វើសារជា ថ្មីពី ៥ ទៅ ១០នាទី ឬ ធ្វើលំហាត់ប្រាណផ្សេងដទៃទៀត។ កុំអត់ដង្ហើម ប្រើចលនាកន្ត្រាក់ ឬក៏ធ្វើលំងាកករបស់អ្នក។

43.របៀបការពារជម្ងឺឈឺឆ្អឹងខ្នង

មានច្រើនរបៀបដែលអ្នកអាចការពារភាពចុកចាប់ និងជូនកាលមានលក្ខខ័ណ្ឌមិនគ្រប់គ្រាន់។

ជារៀងរាល់ថ្ងៃការដេកសណ្តូក និងលំហាត់ប្រាណឆ្អឹងខ្នង (ដូចដែលបានពណ៌នានៅ Section 42A និង 42B) សម្រាប់ការព្យាបាលគឺស័ក្តិសិទ្ធិបំផុតនៅក្នុងការការពារ និង ថែរក្សាការឈឺចាប់ឆ្អឹងខ្នង។ ខាងក្រោមនេះក៏សំខាន់ផងដែរ :

- កុំជក់បារី
- សម្រកទម្ងន់ នឹងជួយដល់អ្នក នៅពេលដែលអ្នកឡើងទម្ងន់ ឬ ឡើងគីឡូ

- ងើបចុះងើបឡើងជាញឹកញ៉ាប់ ។ ឱនអោយហួសនៅពេលដែលអ្នកងើប ។ ជានិច្ចកាលធ្វើយ៉ាងណាឱ្យឆ្អឹងខ្នងត្រង់ និង បត់ក្បាលជង្គង់របស់អ្នក ។ ទាំងនេះនឹងអនុញ្ញាតិឱ្យអ្នកលើកជើងទាំងពីរជំនួសឱ្យឆ្អឹងខ្នង ។ កុំបែរ ឬ បត់បែនដើម្បីឈោងយកអ្វីមួយ សូម្បីតែនៅពេលភ្លឹក៏ដោយ ។ ទុករបស់នៅក្បែរខ្លួនដែលអាចធ្វើទៅបាន ។
- ប្រើឥរិយាបថល្អៗខណៈពេលអង្គុយ និង ឈរ ។ ប្រសិនបើការងាររបស់អ្នកតំរូវឱ្យឈរយូរ ឧស្សាហ៏លើកជើងដាក់លើជើងម៉ា ដើម្បីជួយរក្សាខ្នងឱ្យត្រង់ (មើល SECTION 42A) ។
- ប្រើបង្អែកពូករឹងខណៈពេលកំពុងអង្គុយ ឬ ឈរ ឬដូរបង្អែកពូកដាក់លើក្តារ ឬ កម្រាលឥដ្ឋ ។ យកខ្នើយដាក់ពីក្រោមជើងទាំងពីរប្រសិនបើអ្នកដេក ។ ដូរខ្នើយចន្លោះជើងទាំងពីរ ប្រសិនបើអ្នកដេកចំហៀង (មើល SECTION 42A) ។ កុំដេកផ្កាប់មកនាំឱ្យកល់ពោះ ។

44. ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់សម្រាប់ទារក និងក្មេងអាយុពី ២ ទៅ ៣ឆ្នាំ

➢ សហនិមិត្តហេតុនៃការស្លាប់របស់ទារកភ្លាមៗ :

ជួនកាលទារកស្លាប់ដោយមិនទឹកស្ទានដល់ខណៈទារកទាំងនោះកំពុងតែដេក ។ នេះគឺតែងតែចូលរួមជាមួយនឹងជម្ងឺក្អក និងថ្នាំត្រជាក់ខ្លួន ឪពុកម្តាយជក់បារី និងដាក់ទារកដើម្បីដេកផ្កាប់មុខជាដើម ។ កុំប្រើភួយ ឬ យករបស់ទន់ៗដាក់លើគ្រែរបស់ទារក ។ ជាទូទៅដាក់ទារកឱ្យដេកនៅលើខ្នងរបស់ទារក ហាមជក់បារី ។

➢ ជាតិពុល :

នេះគឺជាមូលហេតុពិសេសសាមញ្ញមួយនៃមរណៈលើកុមារដែលមានអាយុតិចជាង ៣ ឆ្នាំ ។ ក្មេងៗអាចដាក់វត្ថុអ្វីមួយនៅក្នុងមាត់របស់ពួកវា ។ ថ្នាំសាមញ្ញជាច្រើន និងផលិតផលគ្រឿងទេសគឺជាជាតិពុល និងបណ្តាលឱ្យមានមរណៈកុមារ ។

➢ វិធីដែលអ្នកអាចបង្ការមរណៈភាពពីជាតិពុល :

- រក្សាគ្រប់ឱសថទាំងឡាយដោយចាក់សោរ និងមិនឱ្យឃើញពីភ្នែក ។
- រក្សាគ្រប់ជាតិគីមី និងគ្រឿងផ្សំដោយចាក់សោរ និងមិនឱ្យឃើញពីភ្នែក ។
- បង្រៀនក្មេងៗកុំឱ្យផឹក ឬ ញ៉ាំវត្ថុអ្វីមួយលុះត្រាតែមនុស្សធំឱ្យ ។
- ព្យាយាមកុំយកឱសថឱ្យក្មេងឃើញ ។ ក្មេងៗយកចិត្តទុកដាក់ចម្លងសកម្មភាពរបស់មនុស្សធំ ។

ការឈ្លក់ គឺជាមូលហេតុសាមញ្ញខ្លាំងបំផុតនៃការស្លាប់របស់កុមារអាយុក្រោម ៥ ឆ្នាំ ។

➢ **វិធីដែលអ្នកអាចការពារការស្លាប់ពីការឆ្លាក់ :**

-កុំឱ្យគ្រាប់ផ្លែឈើរឹង ពោតលីង សណ្ដែកគ្រាប់រឹង សាច់ក្រក ឬ ចំណីអាហារផ្សេងៗ ដែលមានទំហំស្រដៀងគ្នាទាំងនេះដល់ កុមារ ។

-តែងតែកាត់ជាដុំៗនូវអាហារក្មេង (ជាពិសេសអាហារដូចជា សាច់ចំណិតធំៗ) ទៅជាបំណែកតូចៗ ។ ចំមនុស្សវ័យចំណាស់ដែលមិនមានធ្មេញគួរតែធ្វើយ៉ាងដូចនេះដែរ ។

-កុំឱ្យក្មេងៗលេងជាមួយប៉េងប៉ោង កូនឃ្លី ឬរបស់ក្មេងលេងជាមួយផ្នែកតូចៗដែលពួកវាអាចឆ្លាក់បាន ។

-ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកតិចជាង ៥ ឆ្នាំ និងគប្បីយកថ្នាំគ្រាប់ ឬ វីតាមីន "chewable" កិនឱ្យហ្មត់ជាម្សៅឱ្យបាន២ ស្លាបព្រា ។ បន្ទាប់មកទៀតអ្នកអាចលាយម្សៅថ្នាំទាំងនោះជាមួយទឹក ឬអាហារ ។

45. ការលង់ទឹក / ជួល / ការគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍

គ្រោះថ្នាក់គឺសំខាន់បំផុត ដែលនឹងបណ្ដាលឱ្យបាតបង់ជីវិតដល់ក្មេងៗដែលមានអាយុនឹងទៅសាលារៀន ។ ក្មេងៗដែលមានអាយុបែបនេះ គឺធ្វើទៅតាមតែចិត្តរបស់ពួកគេ ។ ពួកគេមិនចង់ធំធាត់ឡើងនៅក្រោមច្បាប់ស្ដាប់បង្គាប់ទេ ។

-កូនរបស់អ្នកគឺមិនមានសុវត្ថិភាពល្អ នៅក្នុងទឹកតែម្នាក់ឯងទេ សូម្បីបើសិនជាគាត់ ឬ នាងដឹងបីរបៀបហែលទឹកក៏ដោយ ។ ចូរកុំឱ្យកូនៗរបស់អ្នកទៅលេងទឹកដែលគ្មានមនុស្សពេញវ័យមើលថែរក្សាឱ្យសោះ ។ មិនត្រូវឱ្យកូនរបស់អ្នកហែលទឹកនៅតាមព្រែក ឬ ទឹកហូរលឿននោះទេ ។

-ចូរបង្រៀនកូនរបស់អ្នកលេងទឹក ដោយយកជើងទៅមុនសិន (ការជ្រមុជទឹកយកក្បាលទៅមុន អាចនឹងបណ្ដាលឱ្យបែកក្បាល បាក់ក ខ្វិនដៃជើងរហូត) ។

-បង្រៀនកូនពៅរបស់អ្នកដែលមិនធ្លាប់ឆ្លងកាត់ផ្លូវដោយមានអ្នកនាំផ្លូវ ។ ចូរបង្រៀនដល់កូនច្បងរបស់អ្នកឱ្យចេះឈប់នៅចិញ្ចើមថ្នល់ បន្ទាប់មកឱ្យក្រឡេកមើលឆ្វេង ស្ដាំ និងងាកបែរទៅឆ្វេងវិញម្ដងទៀតមុនពេលដែលដើរឆ្លងកាត់ ។

-ចូរប្រើប្រាស់ខ្សែក្រវ៉ាត់ជានិច្ចនៅពេលនៅក្នុងរថយន្ត ឬ រថយន្តធំៗ បើសិនជាបួកគេមានវា ។

46. រោគឆ្កួត / ការដក់ចារីក្នុងបន្ទប់

➢ **រោគឆ្កួត :**

ឆ្កែខាំ ឆ្មាខាំ ប្រជៀវខាំ សំពោចខាំ ឬ សត្វដទៃទៀតអាចបង្កឱ្យមានរោគឆ្កួត ។ រោគឆ្កួតគឺជាជម្ងឺដែលតែងតែ

ចៀសមិនរួចម្តង១ដែលជម្ងឺកើតឡើង។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ឥទ្ធិពលព្យាបាលគឺ អាចទៅរួចប្រសិនបើវាត្រូវបានគេប្រើមុននឹងជម្ងឺកើតឡើង។ ដូច្នេះវាគឺមានសារៈសំខាន់បំផុតដើម្បីស្វែងរកការការពារជាប្រញាប់ដែលអាចធ្វើទៅបានបន្ទាប់ខាំរួចភ្លាម។

➢ **ការបង្ការពីឆ្កែខាំ :**

មេរៀនសំខាន់បំផុតសម្រាប់កុមារ១ដើម្បីរៀននោះគឺកុំអោយលលេងជាមួយឆ្កែ និងចៀសឱ្យឆ្ងាយពីឆ្កែដែលក្មេង១មិនដែលស្គាល់។ កុំរំខានឆ្កែខណៈពេលដែលវាដេក ស៊ីអាហារ ប្រឡែងជាមួយរបស់ក្មេងលេង ឬ កំពុងពាំកូនរបស់វា។

➢ **ប្រៀនប្រដៅកូនរបស់អ្នកប្រតិបត្តិតាមដូចជា :**

ឈរស្ងៀមប្រសិនបើអ្នកចូលទៅជិត ឬ ដេញដោយឆ្កែចម្លែក។ កុំរត់ ជិះកង់ ទាត់ ឬ ធ្វើកាយវិការបន្លាច។ ក្រោកឈរឱ្យត្រង់ និងនៅស្ងៀមដាក់ដៃទៅផ្នែកម្ខាង និងចៀសវាងប្រើភ្នែកសម្លឹងមើលឆ្កែ។ មិនត្រឡប់ខ្នងរបស់អ្នកទៅរកឆ្កែ។ គ្រាមួយនោះហើយដែលឆ្កែបាត់បង់ការចាប់អារម្មណ៏លើអ្នក ត្រឡប់ក្រោយយឺត១រហូតដល់វាមើលមិនឃើញ។ ប្រសិនបើឆ្កែវាយប្រហារ គ្រវីអាវ កាបូប កង់ ឬ របស់អ្វីមួយដែលអ្នកអាចទុកចម្ងាយរវាងអ្នកនិងឆ្កែ។

-ប្រសិនបើឆ្កែ ឆ្មា ឬ សត្វចញ្ចឹមក្នុងផ្ទះខាំអ្នក ឬកូនរបស់អ្នក គួរចាប់សត្វទាំងនោះឃាំងទុករយៈពេល ១០ថ្ងៃ (ប្រសិនបើអះអាងថាមានសុខភាពល្អបន្ទាប់ពី១០ថ្ងៃ អ្នកនឹងប្រហែលជាមិនមានជម្ងឺឆ្កួតឡើយ)។

-គ្រប់របួសដំបៅ គួរតែលាងរបួសយ៉ាងម៉ត់ចត់ និងយកចិត្តទុកដាក់ប៉ុន្តែលាងជាមួយសាប៊ូ និងទឹកចំនួន ១៥នាទី។ (ប្រសិនបើអាចលាយទឹក baceria សម្លាប់ភ្នាក់ងារចម្លងរោគដូចជាសូលុយស្យុង povidine-iodine គួរប្រើដើម្បី បណ្តក់លើរបួសដំបៅ) បន្ទាប់ពីពិនិត្យដោយក្រុមគ្រូពេទ្យ ដើម្បីកំណត់ថា តើវ៉ាក់សាំងឆ្កែឆ្កួតចាំបាច់ឬយ៉ាងណា។

➢ **ការដក់បារីក្នុងបន្ទប់ :**

ជាតិដែលបណ្តាលឱ្យរលាកពីការជក់បារីក្នុងបន្ទប់នោះគឺជាការចូលរួមជាមួយរោគហឺត និងគឺជាលក្ខណៈបង្កសាមញ្ញមួយនៃការបំផ្លាញសួត។ នៅក្នុងលក្ខខណ្ឌ ជាតិពុលកាបូនម៉ូណូស៊ីត គឺបង្កឡើងដោយហ្គាសដែលមើលមិនឃើញដែលជារោគបង្កនៅពេលណា ដែលអាហារធ្យូង ឬ ឥន្ធនៈផូស៊ីលត្រូវបានគេដុតឡើង។ វាក៏ជារោគបង្កនៅពេលណាដែលឥន្ទនៈត្រូវបានគេដុតនៅក្នុងម៉ាស៊ីន។ ហ្គាសនេះគឺគ្មានពណ៌ និងគ្មានក្លិនដូច្នេះអ្នកមិនអាចមើល ឬ ហិតឃើញឡើយ។

វាគឺសាមញ្ញមួយនៅពេលដែលអាកាសធាតុត្រជាក់ និងការដុតឥន្ធនៈខាងក្នុងបន្ទប់ដោយគ្មានខ្យល់ចេញចូលគ្រប់គ្រាន់ ដូច្នេះជាតិពុលហ្គាសមិនអាចហុយចេញបានឡើយ។ ជួនកាលក្រុមគ្រួសារគឺស្វែងរកសេចក្តីស្លាប់។ មានជម្ងឺមុនគេនោះគឺរួមមាន ជម្ងឺឈឺក្បាល ក្អួតចង្អោរ និងជម្ងឺហត់។

របៀបបង្ការមរណៈភាពពីជាតិពុលកាបូនម៉ូណូស៊ីត : រមែងតែងតែប្រាកដប្រជាគឺចង្ក្រានរបស់អ្នកដែលជាមុនងារ ស័ក្តិសមបំផុត ឬក៏ទ្វារ ឬបង្អួចចំហរ។

47. ការជួយជាបន្ទាន់

➢ **ការគ្រេច (ចូរមើលរូបភាព) :**

ចូរលើកជើងរបួសឡើង។ ការស្អំតឹកកកអាចនឹងជួយបាន ជាពិសេសក្នុងកំឡុងពេល៦ម៉ោងដំបូង។ ជូរស្វែងរកដំបូន្មាន ពីឱសថ (ថ្នាំពេទ្យ) បើសិនជាមានការឈឺចាប់ ឬ ឡើងហើម។ បើសិនជាគ្រេចបន្តិចបន្តួចៈ ចូរបន្តលើកជើងឱ្យមានកំពស់ ឈប់សំរាក និង រុំបង់របួស (រុំឱ្យតឹង)រយៈពេល២-៣ថ្ងៃ នោះនឹងមានសកម្មភាពត្រឡប់ដូចដើមវិញ។

➢ **ភ្នែក :**

ចូរព្យាយាមសំអាតរបស់ខាងក្រៅដោយថ្នមៗដោយប្រើសំលីត្បាល់ត្រចៀកដែលសំអាតហើយសើម។ ការឈឺចាប់នៅក្នុងភ្នែកមកពីរបស់ខាងក្រៅ ដុសចេញក្រម៉ និងខ្វាច(ឬ អេះ...។ល។) អាចធ្វើឱ្យធូរស្រាលដោយសារការរុំប៉ង់ស៊ីម៉ងរហូតដល់ថ្នាំបានជួយឱ្យជាសះស្បើយ។ សំរាប់ការសាច់ជាតិគីមីចូលភ្នែក លាងសំអាតជាមួយទឹកស្អាតនិងបន្តរយៈពេល ១៥នាទី។កុំប្រើប្រាស់ទឹកបន្តក់ ឬ ប្រេង ចូរស្វែងរកថ្នាំជំនួយ។

➢ **ឈាមច្រមុះ :**

ជានិច្ចកាលការហូរឈាម គឺមកពីប្រឈមមុខប៉ះតង្កិចខ្ទង់ច្រមុះ។ ចូរទៅនៅទីកន្លែងអង្គុយ ច្របាច់ខាងក្រៅរន្ធច្រមុះជាមយយនឹងមេដៃ និង ម្រាមដៃចអង្គុលទុករយៈពេល៥-១០នាទី និងមិនត្រូវឈប់កាន់ក្នុងរយៈពេ៉៥-១០នាទីនោះទេ។ ការហូរឈាមនៅក្នុងច្រមុះ គឺដូចជាការហូរឈាមនៅគ្រប់កន្លែងផ្សេងៗទៀតៈ បើសិនជាអ្នកកាន់បណ្តោះអាសន្ន អ្នកនឹងធ្វើឱ្យឈាមកក បែបនោះឈាមនឹងហូរម្តងទៀត។ (ជាញឹកញាប់ឈាមច្រមុះអាច នឹងទប់ទល់ដោយសារក្រចកដៃកាត់ឱ្យខ្លី នឹងដាក់នឹងប្រេងលាបស្បែក ជាច្រើនព្រោះថា វ៉ាសែលីន ប្រឈមមុននឹងការបែកពាក់កណ្តាលច្រមុះ)។

48. សង្គ្រោះជម្ងឺឈ្លក់ ៖ បំបុកពោះ (ហត្ថកម្ម Heimlich)

➢ **ការឈ្លក់ ៖**

មនុស្សមួយចំនួនដែលឈ្លក់អ្វីមួយ និងកំពុងតែក្អកនៅឡើយយំ ឬ អាចបង្កើតនូវសម្លេងនានាគឺជា LEFT ALONE ល្អបំផុតមួយ។ ការបំបុកពោះអាចបង្កការបំផ្លាញនូវសរីរាង្គខាងក្នុង ជាពិសេសនៅលើក្មេងៗ ដូច្នេះគួរតែប្រាកដប្រជានូវផ្លូវដង្ហើមគឺត្រូវបានបង្អាក់ទាំងស្រុង។ សួរទៅអ្នករងគ្រោះប្រសិនបើឈ្លក់។ (អ្នករងគ្រោះរមែងតែងតែ ដូចជាក្មេងនៅក្នុងរូបភាព ហើយនឹងយកដៃរបស់ពួកវាដាក់លើបំពង់ករ និងភ្នែកនឹងកាន់តែឈឺចាប់ខ្លាំង និងរកកលនិយាយមិនចេញ) ប្រសិនបើមនុស្សមិនអាចបញ្ចេញសំឡេងបាន និងគ្មានចលនាខ្យល់ ដូចនេះគួរតែបំបុកពោះជនរងគ្រោះ។

➢ **ការបំបុកពោះជាមួយនឹងការឈរ ឬ អង្គុយរបស់ជនរងគ្រោះដែលដឹងខ្លួន (មើលរូបភាព ផ្នែកខាងលើ) ៖**

១-ឈរខាងក្រោយជនរងគ្រោះ។ យកមេដៃនៃកណ្ដាប់ដៃប្រឆាំងនឹងពោះជនរងគ្រោះនៅជួរកណ្ដាលយ៉ាងតិចៗ ខាងលើផ្ចិត និងខាងក្រោមដើមទ្រូង។

២-កាន់កណ្ដាប់ដៃជាមួយដៃផ្សេង និងប្រើការបំបុក៥ដងយ៉ាងលឿនឡើងលើ។ កណ្ដាប់ដៃមិនគួរប៉ះផ្នែកខាងក្រោមនៃឆ្អឹងកងរបស់ឆ្អឹងជំនីដូចជាអាចបំផ្លាញសរីរាង្គខាងក្នុង។

៣-ការបំបុកនីមួយៗគួរតែបំបែកចលនាខុសៗគ្នា និងគួរតែបន្តរហូតដល់របស់ទាំងនោះត្រូវបានបណ្ដេញចេញ ឬ ជនរងគ្រោះសន្លប់។

➢ **ការបំបុកពោះជាមួយជនរងគ្រោះដឹងខ្លួន ឬ សន្លប់ផ្ដេកចុះ (មើលរូបភាពខាងក្រោម) ៖**

១-ដាក់ជនរងគ្រោះនៅលើខ្នងរបស់គាត់ជាមួយក្បាលរបស់គាត់ទៅនឹងផ្នែកមួយ និងបើកខ្យល់ដង្ហើម។ លុតជង្គត់ជិតជនរងគ្រោះ ឬ កន្ទែកជើងត្រង់ត្រគៀករបស់គាត់។

២-ដាក់កែងជើងនៃដៃមួយនៅលើពោះជនរងគ្រោះនៅជួរកណ្ដាលយ៉ាងហ្មត់ចត់ខាងលើផ្ចិត និងបង្អួសខាងក្រោមដើមទ្រូង។ ដៃម្ខាងទៀតគួរតែលើកឡើងលើឱ្យខ្ពស់នៃជំហានដំបូង។

៣-ចុចដៃទាំងពីរទៅលើពោះជាមួយការបំបុកឡើងទៅលើ។ ប្រសិនបើចាំបាច់យកម្រាមទាំង៥បំបុក និងការបំបុកនីមួយៗគឺបំបុកឡើងលើផ្ទាល់នៅកណ្ដាលជួរ និងមិនគួរបំបុកផ្ទាល់ទៅនឹងផ្នែកណាមួយនៃពោះ។

៤-បន្ទាប់ពីទទួលបានការបំបុកពោះ៥លើករួចហើយ ព្យាយាមជួយឱ្យរួចពីគ្រោះថ្នាក់របស់ការដកដង្ហើម ៖ ប្រសិនបើ ផ្លូវដង្ហើមនៅតែស្ទះដង្ហើម បន្តហត្ថកិច្ចសារជាថ្មី។

49. ការស្តារឡើងវិញពីមហន្តរាយ និងព្រឹត្តិការណ៍ស្លាមរបួសផ្សេងៗ

យើងតែងតែបារម្ភចំពោះមនុស្សដែលបានរងគ្រោះពីសរីរៈ ឬ រំលោភបំពានផ្លូវភេទ ឬ ការរំលោភសេពសន្ថវៈលើស្ត្រី ឬ បានទទួលរងគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ ឬ រងរបួសដោយសោកនាដកម្មសង្គ្រាម។ ផ្សេងពីនេះគឺគ្របដណ្តប់ដោយមហន្តរាយដូចជា ខ្យល់ព្យុះ និងរញ្ជួយដែនដី។ ព្រឹត្តិការណ៍ស្លាមរបួសទាំងឡាយនេះគឺតែងតែកើតឡើងភ្លាមៗ និងដែលលើសលុប។ ក្នុងករណីមួយចំនួន គ្មានសញ្ញាប្រាប់ឱ្យដឹងភ្លាមៗឡើយ ដូចជារងគ្រោះលើរាងកាយ ប៉ុន្តែទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយការវាយដួងរណ្តើនចិត្តអោយដឹង។ ការក្រៀមក្រំ ទុក្ខព្រួយ សេចក្តីក្រោធ និងការរំជួលចិត្ត ជ្រៅទៅៗ គឺជាប្រតិកម្មធម្មតា។ ការយល់បែបនេះគឺជាការឆ្លើយតបធម្មតា ទៅនឹងព្រឹត្តិការណ៍របួសស្លាមអាចជួយអ្នកប្រសិទ្ធិភាពក្នុងការចម្លងជាមួយអារម្មណ៍របស់អ្នកការគិត និងឥរិយាបថផ្សេងៗ និងជួយអ្នកតាមផ្លូវដើម្បីសារឡើងវិញ។

ខាងក្រោមនេះគឺជាការឆ្លើយតបធម្មតាមួយទៅនឹងគ្រោះមហន្តរាយ ឬ ក៏ព្រឹត្តិការណ៍ដែលធ្វើឱ្យស្លុតមុខងារមនសិការ

អ្នកដែលបានទទួលរងការធ្វើឱ្យស្លុតអាចធ្វើអវិចារណៈភាព មានការបង្កើតការសម្រេចចិត្តផ្សេងៗគ្នា ឬ អាចជាសកម្មនៅក្នុងមធ្យោបាយដែលជាកាយវិការខុសឆ្ងាយសម្រាប់ពួកគេ។ ជាដំបូងអ្នកអាចមានអារម្មណ៍តក់ស្លុត (អារម្មណ៍ងឺងើ ភ្លឹក ឬ ភាំង ស្ពឹក ឬ រន្ធត់) ឬ ការបដិសេធ (មិនមានចំណេះដឹងពេញលេញឥតល្បើង)។ ការផ្លាស់ប្តូរការឆ្លើយតបបន្ទាប់ទៀតជាមួយព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗ។ អ្នកអាចមានបទពិសោធន៍ : ភាពឆាប់ខឹង ឬ សេចក្តីក្រោធ បន្ទោសខ្លួនឯង ឬ បន្ទោសអ្នកដទៃ អារម្មណ៍ឯកកោ និងនៅម្នាក់ឯង អារម្មណ៍ភ័យខ្លាចកើតឡើងផ្ទួនៗ អារម្មណ៍តេលតោល អារម្មណ៍វិលវល់ អារម្មណ៍កើតទុក្ខព្រួយ ក្រៀមក្រំក្នុងចិត្ត និង សេចក្តីសោកសៅ ឬ ការប្រមូលផ្តុំ និងបញ្ហាការ ចងចាំ។

- ### សុខភាពសាពាង្គកាយ :

ដំបៅស្រ្តេសអាចមានមូលហេតុមកពីជំងឺសរីរៈដែលអាចកើតរួមមាន : ការបាត់បង់ ចំណង់ ឈឺក្បាល ឬ តឹងទ្រូង រាគរាក ចុកពោះ ឬ ក្អួតចង្អោ ធ្វើការងារច្រើនហួសកំរិត សុបិនអាក្រក់ គ្មាន លទ្ធភាពនឹងដេក ឬ អស់កម្លាំង ឬ ខ្សោយថាមពល។

ទំនាក់ទំនងរវាងបុគ្គល : ទាំងអម្បាលនោះ ដែលជាការកើតមានដំបៅស្រ្តេស ហើយអាចទទួលរងការផ្លាស់ប្តូរបុគ្គលភាពបណ្តោះអាសន្ន ដែលអាចបង្កើតការទំនាក់ទំនងមនុស្សខាងក្រៅយ៉ាងពិបាក។ នោះអាចបង្កើនជំលោះជាមួយមិត្តភ័ក្តិ និងធ្វើការជាមួយ ឬ ទាស់ទែងរវាងប្តី និងប្រពន្ធ។ វាក៏សំខាន់ផងដែរដើម្បីយល់ថាគ្មានប្រតិកម្ម

“ ស្តង់ដា ” ទៅនឹងស្ត្រេសធ្ងន់ធ្ងរ និងយើងនឹងធ្វើការបកស្រាយខុសៗគ្នា។ មនុស្សមួយចំនួនប្រតិកម្មភ្លាមៗ និងស្តារឡើងវិញយ៉ាងរហ័ស ខណៈអ្នកដទៃទៀតបានពន្យាពេលនូវការបកស្រាយ។

➢ តើខ្ញុំអាចជួយគ្រួសាររបស់អ្នក និងជួយខ្លួនឯងដោយរបៀបណា ?

យើងត្រូវការខុសៗគ្នា និងមធ្យោបាយផ្សេងៗគ្នានៃការលៃលកដោះស្រាយ។ ផ្តោតលើការកម្លាំង និងសមត្ថភាព នឹងអាចជួយអ្នកដើម្បីភាពប្រសើរឡើងវិញ។ មួយលំដាប់ម្តងៗនឹងរកឃើញដើម្បីជួយ :

-ផ្តល់ពេលវេលាផ្ទាល់ខ្លួនដើម្បីទៅរកភាពប្រសើរឡើងវិញ។ ព្រមឱ្យខ្លួនអ្នកផ្ទាល់កាន់ទុក្ខនូវការបាត់បង់អ្វីមួយដែលអ្នកបានទទួលបទពិសោធន៍។ ព្យាយាមអត់ធ្មត់ជាមួយការផ្លាស់ប្តូរភាពរំជួលចិត្តរបស់អ្នក និងគ្រួសារ។

-យកចិត្តទុកដាក់លើឥរិយាបថសុខភាព ដើម្បីជួយអ្នកដោះស្រាយជាមួយនឹងកម្លាំងសរីរៈ (ស្ត្រេស) : បោះជំហានដើម្បីបង្កើនសាពាង្គកាយ និងធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងខាងផ្លូវចិត្តដោយថែទាំសុខភាពរស់នៅ។ (ឧទាហរណ៍ សុខភាព ញ៉ាំអាហារ សំរាក លំហាត់ប្រាណ លំហែកាយ និងភាវនា)។

-ព្យាយាមស្វែងរកក្រុមគាំទ្រក្នុងស្រុកជាមួយនរណាម្នាក់ ដែលមានបទពិសោធន៍ស្រដៀងគ្នានឹងស្ត្រេស

-ស្នើសុំការជួយឧបត្ថម្ភពីក្រុមទាំងនោះដែលបារម្ភអំពី ទំនាក់ទំនងនឹងបទពិសោធន៍ទៅមធ្យោបាយណាមួយដែលមានអារម្មណ៍ថា មានផាសុខភាពចំពោះអ្នក ដូចជាការនិយាយស្តីទៅកាន់គ្រួសារ អ្នកគង្វាល ឬ មិត្តភ័ក្តិជិតស្និត ឬ រក្សានូវសៀវភៅកំណត់ហេតុប្រចាំថ្ងៃ។ ប្រើការភាវនា និង/ឬ ធនធានខាងផ្លូវចិត្តឯទៀត។

➢ ការសង្គ្រោះកុមារពីមហន្តរាយ :

មហន្តរាយអាចធ្វើឱ្យមានការភិតភ័យដល់ស្រទាប់យុវជន ប៉ុន្តែពួកគេមានដំបៅ សម្រាប់ក្មេងៗ ជាពិសេសប្រសិនបើពួកគេមិនដឹងថាធ្វើអ្វី។

-កុមារអាស្រ័យលើទំលាប់ប្រចាំថ្ងៃ។ នៅពេលគ្រោះអាសន្នកើតឡើងតែងកាត់ផ្តាច់ទំលាប់ ហើយកុមារតែងក្លាយជាអន្ទះសារ។ ការចាត់តាំងជាថ្មីនូវកាលវិភាគទូទៅសម្រាប់ញ៉ាំ លេង ការងារឱ្យចំណីសត្វ ការងារក្នុងផ្ទះ និងការចូលគេងនឹងជួយស្តារឡើងវិញនូវវិញ្ញាណសុវត្ថិភាព។

-នៅក្នុងមហន្តរាយពួកវានឹងសង្ឃឹមលើអ្នក និងក្មេងជំទង់ឯទៀត។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយអ្នកមានប្រតិកម្មទៅនឹងគ្រោះអាសន្នដែលផ្តល់ជាសញ្ញានៅលើរបៀបធ្វើសកម្មភាព។ ប្រសិនបើអ្នកមានសកម្មភាពជាថ្មីនូវសញ្ញាព្រមាន ក្មេងៗអាចមានការភ័យខ្លាចច្រើន។ ពួកគេឃើញ ការភ័យខ្លាចពិតប្រាកដរបស់ពួក

យើងដែលជាគ្រោះថ្នាក់ពិតប្រាកដ។ ប្រសិនបើអ្នកខំប្រឹងជាមួយនឹងវិញ្ញាណបាត់បង់ ក្មេងៗអាចមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចខ្លាំងជាងយើង។

-ក្មេងៗតែងតែថយកម្លាំង និងបង្ហាញអត្តចរិកក្មេងដូចជា ជញ្ជក់មេដៃ និងញ័រភ័យ។ ក្មេងៗភ័យខ្លាចស្ដែងចេញពីការគិតរវើរវាយ និងអ្នកគួរតែយកអារម្មណ៍ទាំងនេះធ្ងន់ធ្ងរ។

-អារម្មណ៍ភ័យខ្លាចគឺជាសុខភាព និងធម្មជាតិសម្រាប់យុវវ័យ និងកុមារ។ ប៉ុន្តែសំរាប់យុវវ័យ គួរតែចេះគ្រប់គ្រងស្ថានការណ៍ នៅពេលដែលប្រាកដថាគ្រោះថ្នាក់ឆ្លងផុត។

-ការចូលរួមរបស់កុមារនៅក្នុងសកម្មភាពសង្គ្រោះគ្រួសារនឹងជួយដល់ពួកគេមានអារម្មណ៍ថា ជីវិតរបស់ពួកគេទៅរកភាពដើមវិញ ហើយអ្វីដែលយើងឆ្លើយតបខណៈនេះប្រហែលអាចមានប៉ះទង្គិចបានយូរមួយ។

-ដើម្បីដឹងអំពីអ្វីមួយបន្ទាប់ពីមហន្តរាយ ក្មេងៗគឺមានការ**ភិតភ័យខ្លាំង** ថា : ព្រឹត្តិការណ៍នឹងកើតឡើងម្ដងទៀត ដូច្នេះ នរណាម្នាក់នឹងត្រូវរងគ្រោះ ឬ បាត់បង់ជីវិត ហើយពួកគេនឹងដើរចេញពីក្រុមគ្រួសារ ឬ ពួកគេនឹងចាកចេញនៅម្នាក់ឯង។

- **ភ្លាមៗបន្ទាប់ពីមហន្តរាយ ព្យាយាមកាត់បន្ថយភាពភ័យខ្លាចរបស់កុមារ និងការថប់អារម្មណ៍ :**

-ត្រូវថែរក្សាគ្រួសាររួមគ្នា។ ខណៈដែលអ្នកស្វែងរកលំនៅដ្ឋាន និងជាជំនួយការ នោះអ្នកប្រហែលជាចង់ចាកចេញពីកូនរបស់អ្នក ក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភ័ក្តិ។ រក្សាគ្រួសាររួមគ្នាឱ្យបានច្រើនដែលអាចធ្វើបាន និងធ្វើការថែរក្សាក្មេងៗឱ្យបានល្អ។

-ការពន្យល់នូវស្ថានភាពយ៉ាងទន់ភ្លន់ និងកក់ក្ដៅ។ ល្អដូចដែលអ្នកអាច ប្រាប់កូនរបស់អ្នកដែលអ្នកដឹងអំពីភយន្តរាយ។ ពន្យល់អ្វីដែលនឹងកើតឡើងបន្ទាប់។

-លើកទឹកចិត្តដល់កុមារឱ្យនិយាយអំពីព្រឹត្តិការណ៍ភ័យខ្លាច និងឱ្យពួកគេសួរសំណួរឱ្យបានច្រើននូវអ្វីមួយដែលគេចង់។ លើកទឹកចិត្តកុមារឱ្យពណ៌នាអំពីអារម្មណ៍របស់ពួកគេ។ ប្រសិនបើពួកគេក្មេងពេក ឱ្យពួកគេគូសរូបនូវអ្វីដែលបានកើតឡើង និងឱ្យពន្យល់ដល់យើង។ ស្ដាប់នូវអ្វីដែលពួកគេនិយាយ។ ប្រសិនបើអាចរួមទាំងក្រុមគ្រួសារទាំងអស់ នៅក្នុងកិច្ចពិភាក្សា។

-រួមទាំងកូនរបស់អ្នកនៅក្នុងសកម្មភាពដូចដើមវិញ។ ផ្ដល់ឱ្យកុមារធ្វើការងារដែលជាការទទួលខុសត្រូវ។ ទាំងនេះនឹងជួយបង្កើតអារម្មណ៍របស់កុមារដែលជាផ្នែកមួយនៃស្ថានភាពដើម។ មានកិច្ចការមួយនឹងជួយឱ្យពួកគេយល់ថា អ្វីៗនឹងត្រឹមត្រូវទាំងអស់។

➢ **គ្រួសារមានផែនការបន្ទាន់ :**

គ្រប់ៗគ្នានៅក្នុងផ្ទះសម្បែងរួមទាំងកុមារ គួរតែមានទំនួលខុសត្រូវគ្រួសារ និងខិតខំស្តារឡើងវិញ។

-បង្រៀនកូនរបស់អ្នកពីរបៀបរៀបចំសញ្ញាណគ្រោះថ្នាក់។ ប្រាកដថាកូនរបស់អ្នកដឹងពីធ្វីដែលជាសញ្ញានៃអគ្គីភ័យ និងប្រព័ន្ធប្រកាសអាសន្នក្នុងសហគមន៍ (ស៊ីផ្លេ ឬស៊ីរ៉ែន)។

-បង្រៀនកូនរបស់អ្នកពីរបៀបហៅទូរស័ព្ទសម្រាប់រកជំនួយពេលជួបគ្រោះអាសន្ន។ ព្យាយាមឱ្យកូនរបស់អ្នកចងចាំពី ឈ្មោះគ្រួសារ អាស័យដ្ឋាន លេខទូរស័ព្ទប្រើក្នុងផ្ទះ និងតំបន់។ ពួកគេគួរតែដឹងផងដែរពីកន្លែងជួប ក្នុងករណីបន្ទាន់។

50.សេចក្តីសរុប — ចំណេះដឹងសំខាន់បន្ថែម (សង្ខេប)

ដូចនេះចំណេះដឹងសំខាន់ពីប្រភពដ៏ល្អបំផុតដែលយើងអាចស្វែងរកនៅលើពិភពលោក។ គឺបានមកពីអង្គការសុខភាពពិភពលោក និង ដៃគូសហការប្រមូលឯកសារដែលរួមទាំងគ្រូពេទ្យដ៏ល្អ និង អ្នកឯកទេសខាងសុខភាពពីជុំវិញពិភពលោក។ គឺវាមានសារៈសំខាន់បំផុតដែលនឹងជួយអ្នកអាចសង្គ្រោះជីវិតជាច្រើន និង ការពារនូវសេចក្តីរងទុក្ខទៅអ្នកគ្រួសារអ្នក និង សហគមន៍របស់អ្នក។

សារៈសំខាន់នៃសេចក្តីស្រឡាញ់ទៅអ្នកដទៃត្រូវបានសង្កត់ធ្ងន់ដោយបុព្វជន (របស់អ្នក និង របស់ខ្ញុំ) និង រំឭកសារជាថ្មី ត្រង់ការចាប់ផ្តើមនៃកម្មវិធី (Section 2)។ សម្រាប់អ្នកជំងឺភាគច្រើនរបស់យើងដែលនៅមិនទាន់មានចំណេះដឹងផ្នែកសុខភាព។ របាយការណ៍របស់អង្គការសុខភាពពិភពលោកអះអាងបន្ថែមថា ប្រសិនបើយើងគ្រប់គ្នាអាចធ្វើការព្យាបាលទៅអ្នកដទៃនៅក្នុងលក្ខណៈមេត្តាករុណាពិតប្រាកដ នោះយើងនឹងបំបាត់អត្រាស្លាប់ និង សេចក្តីឈឺចាប់នៅលើសកលលោក យើងនេះ។

➢ **ជំហាន១០យ៉ាងគួរធ្វើ :**

- ការពាររោគអេដស៍ រួមដំណេក (រួមរ័ក) ជាមួយតែគូរស្វាមី និង ភរិយា ស្មោះត្រង់មួយនឹងមួយ។
- កុំជក់ និងកុំផឹកស្រា
- ថែរក្សា និង សម្អាតផ្ទះ និង បរិវេណជុំវិញផ្ទះឱ្យស្អាត និង កុំឱ្យមានមូស និង ធូលី។
- ញ៉ាំទឹកចំរុះ (ទឹកបរិសុទ្ធ)
- បំបៅទឹកដោះដល់កូន
- ប្រើ និង កសាងបង្គន់អនាម័យត្រឹមត្រូវ

- បង្រៀនកូនរបស់អ្នកអំពីអនាម័យក្នុងការរស់នៅដោយប្រើសាប៊ូលាងដៃ និង រំឭកឱ្យធ្វើដោយខ្លួនឯង (ក្មេងៗ)។
- ប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ សូម្បីតែថ្នាំរុក្ខជាតិក្តី
- ទុកថ្នាំឱ្យផុតពីដៃក្មេង
- និងចងចាំថាការព្យាបាលត្រូវមានការពិគ្រោះដោយគ្រូពេទ្យ គឺក្រុមស្រឡាញ់ការថែរក្សាសុខភាព។

➢ តើអ្នកមានសំណួរអ្វីបន្ថែម ដែរឬទេ?

អរគុណម្តងទៀតនូវសណ្តានចិត្តរបស់ក្រុមគ្រូពេទ្យព្យាបាលដោយឥតគិតថ្លៃ និង អរគុណសម្រាប់ការអញ្ជើញពួកយើងទៅសហគមន៍របស់អ្នក។ នៅពេលដែលពួកយើងចាកចេញ ពួកយើងនឹងធ្វើការចម្លងកម្មវិធីអប់រំសុខភាពនេះជាមួយ ________។ ក្តីសង្ឃឹមរបស់ពួកយើងថានឹងមានការជួបជុំសហគមន៍ ដើម្បីពិភាក្សាបន្ថែមនូវគោលការណ៍ណែនាំរបស់ WHO ដែលយើងបានរំឭកឡើងវិញ។ – និងអ្វីដែលអ្នកបញ្ជាក់បង្ហាញ និង ចាប់ផ្តើមស្វែងរកដំណោះស្រាយទៅនឹងបញ្ហានានា ដែលមានភាពចាំបាច់ទៅអ្នក និង សហគមន៍របស់អ្នក។

☺ ឯកសារយោង

មាតិការកម្មវិធីអប់រំសុខភាពសម្រាប់ប្រទេសកំពុងអភិវឌ្ឍន៍ “Health Education Program for Developing Countries” គឺជានិច្ចកាលមានមូលដ្ឋានគ្រឹះ ប្រភពភ័ស្តុតាងគ្រោងដែលល្អបំផុត។ ប្រភពនេះសម្រាប់ព័ត៌មានភស្តុតាងគោល មានការផ្លាស់ប្តូរជាច្រើនឆ្នាំ។ មាតិការកម្មវិធីនេះគឺអាស្រ័យលើព័ត៌មានទាំងស្រុងជាច្រើន និង គោលការណ៍ណែនាំដែលមានស្រាប់តាមរយៈអង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) និង ដៃគូប្រមូលឯកសារមានចំនួនច្រើនជាង ៩00។ គេហទំព័រ WHO គឺតែងតែបញ្ចូល ទិន្នន័យថ្មី (Update) ដើម្បីចូលរួមការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងគោលការណ៍ណែនាំនៃភស្តុតាងគោល.

យើងមានការលុបទំព័រឯកសារយោងចាស់ៗចោល។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើលគេហទំព័រ www.who.int

សូមទំនាក់ទំនងកិច្ចការងារនេះជាមួយ : Pat Van Winkle : pat@miracleofadoption.org

៙៙៙ចប់៚៚៚