



ជំពូកទី ១៦

ហេតុអ្វីកុមារបានបង់គំហើញ និង អ្វីៗដែលយើងអាចធ្វើបាន

នៅពេលមនុស្សម្នាប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាសុខភាពដូចជា ភាពពិការភ្នែក ជារឿយៗពួកគាត់គិតទៅរកមូលហេតុរាង កាយនិងឱសថសាស្ត្រ ។ មូលហេតុទាំងនេះគឺសំខាន់ ហើយអ្នកអាចរៀនអំពីវាក្នុងជំពូកនេះ ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយដើម្បី ទប់ស្កាត់ភាពពិការភ្នែកនៅក្នុងសហគមន៍ យើងត្រូវតែសម្លឹងមើលទៅលើមូលហេតុសង្គមដែលបណ្តាញមានភាពពិការ ភ្នែក ។ ឧទាហរណ៍ កុមារក្រីក្រទំនងជារងនូវជំងឺភ្នែក និងការលំបាកក្នុងការមើលឃើញជាងកុមារដទៃទៀត ។ ហេតុអ្វី?

**រឿងរ៉ាវរបស់បងស្រីផេនដា និងកុមារិកេសី**

**ផេនដា**រស់នៅក្នុងភូមិតូចមួយក្នុងទ្វីបអាហ្វ្រិក ។ កាលពីប៉ុន្មានឆ្នាំមុន ប្តីគាត់បានស្លាប់នៅក្នុងគ្រោះថ្នាក់ចរាចរ ពេលធ្វើដំណើរតាមរថយន្តដឹកអ្នកដំណើរ ដោយបន្ទុកទំនាក់ទំនងខ្លាំង ។ ប៉ុន្មានខែក្រោយមកទៀត **ផេនដា**កើតបានទារិកាមួយទៀតឈ្មោះ **កេសី** ។ ដើម្បីចិញ្ចឹមកូនតូចៗទាំងបួននាក់ **ផេនដា**ត្រូវធ្វើការជាច្រើនម៉ោង ដូច្នេះគាត់បានឈប់បំបៅដោះតាំងពី**កេសី**មានអាយុតិចខែបំផុត ។

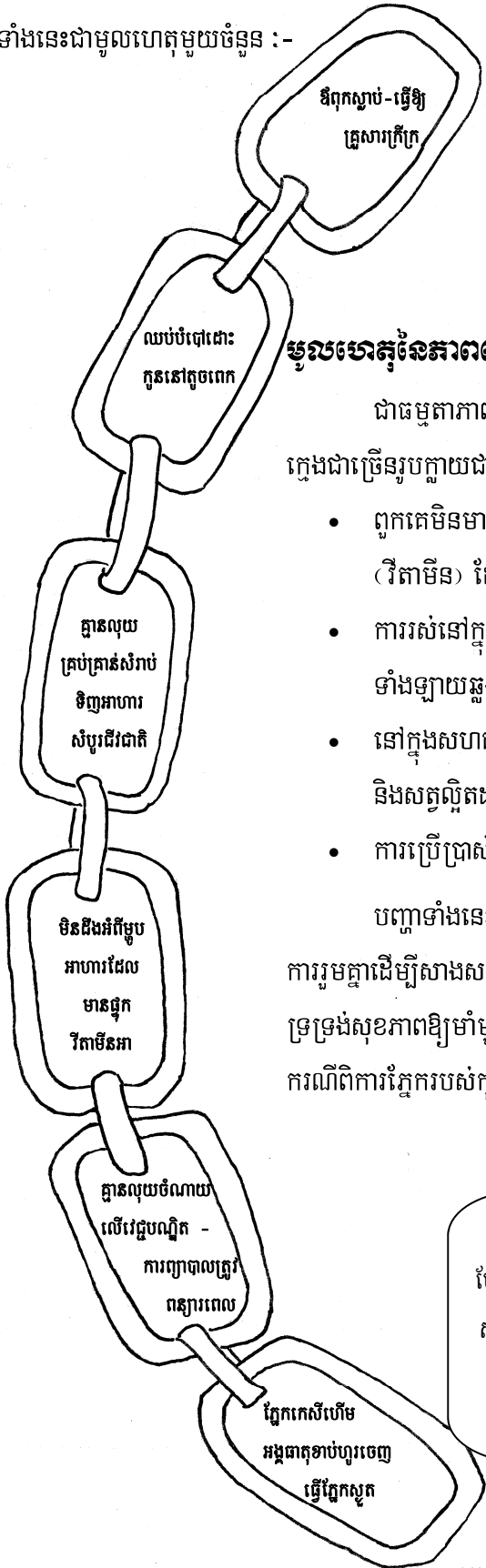
កាលពី**កេសី**បានអាយុមួយឆ្នាំ ភ្នែកខាងឆ្វេងរបស់**កេសី**ហើម ។ **ផេនដា**បានព្យាបាលភ្នែកកូនស្រីជាមួយពពួក ថ្នាំផ្សំពីរុក្ខជាតិបុកបំបោកបិទលើភ្នែកកូន តែភ្នែក**កេសី**មិនបានធូរស្រាលទេ ។ ប៉ុន្មានថ្ងៃក្រោយមក អង្គធាតុរាវខាប់ ចាប់ផ្តើមហូរចេញពីភ្នែក**កេសី** ។ **ផេនដា**ព្រួយចិត្តយ៉ាងខ្លាំង គាត់គ្មានលុយចំណាយលើវេជ្ជបណ្ឌិតឡើយ ឃើញដូច្នេះ មិត្តភក្តិរបស់គាត់បាននាំ**ផេនដា** និង**កេសី**ទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាលនៅភូមិដទៃទៀត ។

បុគ្គលិកសុខាភិបាលបានប្រាប់**ផេនដា**ថា កូនស្រីគាត់មិនបានទទួលម្ហូបអាហារមានជីវជាតិគ្រប់គ្រាន់ ដូច្នេះវាធ្វើ ឱ្យភ្នែករបស់**កេសី**បាត់បង់គំហើញ ។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលពន្យល់ថា ដើម្បីឱ្យភ្នែកមានសុខភាពល្អ ក្មេងត្រូវតែហូប អាហារដូចជា បន្លែស្លឹកបៃតង បន្លែលឿង ឬ ស្លាទុំ និងក្រូចមានវីតាមីន**អា** ដែលថែរក្សាសុខភាពភ្នែក ។ បុគ្គលិកសុខា ភិបាលបានព្យាបាលភ្នែកឱ្យ**កេសី**ជាមួយថ្នាំត្រាប៊ីវីតាមីន**អា** ។ វាយឺតពេលទៅហើយក្នុងការជួយសង្គ្រោះគំហើញនៅ ភ្នែកខាងឆ្វេងរបស់**កេសី** តែការព្យាបាលបានធ្វើទាន់ពេលវេលាដើម្បីសង្គ្រោះគំហើញភ្នែកស្តាំរបស់**កេសី** ។

**ផេនដា**អរគុណជាអនេកដែលគំហើញខ្លះរបស់កូនស្រីគាត់ត្រូវបានសង្គ្រោះ ។ ឥឡូវនេះគាត់ចង់បង្រៀនម្តាយ ឯទៀតពីសារៈសំខាន់នៃវីតាមីន**អា**ចំពោះសុខភាពភ្នែកកុមារ ។ **ផេនដា** និងបុគ្គលិកសុខាភិបាលមានផែនការប្រជុំមួយ សំរាប់ស្ត្រីមានគភ៌ និងម្តាយដែលមានកូនតូចៗ ។ **ផេនដា**មានសង្ឃឹមយ៉ាងមាំមួន ម្តាយឯទៀតក្នុងភូមិរបស់គាត់អាចរក ឃើញវិធីចំណាយតិចក្នុងការហូបម្ហូបអាហារបានគ្រាន់បើជាងមុន ទ្រទ្រង់សុខភាពកូនៗ និងខ្លួនឯងបានល្អប្រសើរ ។

ហេតុអ្វីបានជាគេសិប្បកម្មបាត់បង់គំហើញរបស់នាង

ទាំងនេះជាមូលហេតុមួយចំនួន :-



នៅក្នុងជំពូកនេះជួយអ្នកសិក្សាអំពីមូលហេតុបង្កដោយឱសថសាស្ត្រ និងការព្យាបាលបញ្ហាគំហើញ។ ប៉ុន្តែដើម្បីទប់ស្កាត់ភាពពិការភ្នែក សហគមន៍ត្រូវតែធ្វើអ្វីមួយអំពីមូលហេតុបណ្តាលមកពីសង្គម ដែលឱសថសាស្ត្រមិនអាចព្យាបាលបាន ។

**មូលហេតុនៃភាពពិការភ្នែក និង បញ្ហាភ្នែក**

ជាធម្មតាភាពពិការភ្នែករបស់កុមារតែងបង្កមកពីកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ឬ ជំងឺ ។

ក្មេងជាច្រើនរូបក្លាយជាកុមារពិការភ្នែក ដោយសារ :-

- ពួកគេមិនមានម្ហូបអាហារបរិភោគគ្រប់គ្រាន់ ឬក៏ម្ហូបទាំងនោះមិនផ្តល់ជីវជាតិ (វីតាមីន) ដែលពួកគេត្រូវការដើម្បីថែរក្សាសុខភាពភ្នែកឱ្យបានល្អ ។
- ការរស់នៅក្នុងស្ថានភាពដែលគ្រួសារមានសមាជិកច្រើន ជំងឺឆ្លងនិងរោគរាតត្បាត ទាំងឡាយឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត ។
- នៅក្នុងសហគមន៍ដែលមានសំរាមនិងលាមកមនុស្សនៅពាសពេញវាល, សត្វរុយ និងសត្វល្អិតដទៃទៀតចម្លងជំងឺដែលអាចបង្កឱ្យមានភាពពិការភ្នែកផងដែរ ។
- ការប្រើប្រាស់ឱសថបុរាណមិនត្រឹមត្រូវ ធ្វើឱ្យជំងឺកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ( អានទំព័រ 165 )

បញ្ហាទាំងនេះមិនអាចដោះស្រាយដោយបុគ្គលម្នាក់ឡើយ ។ តែមនុស្សម្នាក់អាចធ្វើការរួមគ្នាដើម្បីសាងសង់បង្គន់, កប់សំរាមចោល, និងរកវិធីដាំបន្លែបង្ការដែលខ្លួនត្រូវការទ្រទ្រង់សុខភាពឱ្យមាំមួន ( សូមអានទំព័រ 168 ) ។ បើសហគមន៍ទាំងឡាយធ្វើការរួមគ្នាករណីពិការភ្នែករបស់កុមារស្ទើរតែទាំងអស់ពិតជាអាចទប់ស្កាត់បាន ។

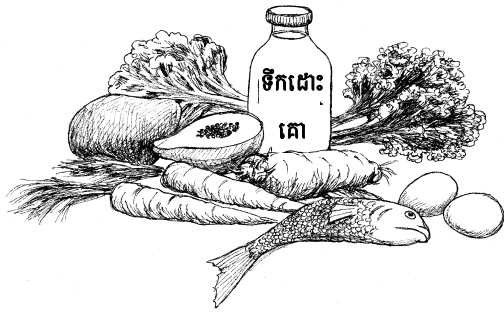
តើកូនអ្នកអាចបូបអាហារមានវីតាមីនអាគ្រប់គ្រាន់បែបណា បើអ្នកមិនអាចលៃលករកប្រាក់ទិញវាបាន? សហគមន៍ខ្លះធ្វើស្នូនតូចៗដាំបន្លែ ធ្វើដូច្នេះពួកគាត់អាចទប់ស្កាត់ភាពពិការភ្នែកដែលតែងកើតឡើងចំពោះកូនៗរបស់ពួកគាត់។



គេសិប្បកម្មបាត់បង់គំហើញនៅភ្នំកខាងឆ្វេង

**ខ្វឹកពេលយប់(ខ្វាក់មាត់), ភ្នែកស្លុត (ខ្វះស្រទាប់ទឹកភ្នែក), និងខ្វឹកភ្នែកស្លុត (ខ្វះខ្លីស្រទាប់ទឹក ឬ ទីតាមីនអា)**

ដើម្បីថែរក្សាសុខភាពភ្នែកឱ្យល្អ មនុស្សម្នាត្រូវការហូបម្ហូបអាហារមានវីតាមីនអា ដែលរកឃើញនៅក្នុងប្រភេទផ្លែឈើ, បន្លែ និង សាច់មួយចំនួន។ នៅពេលកុមារហូបអាហារមានវីតាមីនអាគ្រប់គ្រាន់ ផ្ទៃខាងលើនៃភ្នែកសើម ហើយមានសុខភាពល្អ។ កុមារក្រីក្រជាច្រើនមិនបានទទួលអាហារសំបូរវីតាមីនអា ហើយភ្នែករបស់ពួកគេចាប់ផ្តើមស្លុត។ ប្រការនេះហៅថា "ស្លុតភ្នែក (កង្វះស្រទាប់ទឹកភ្នែក)" ។



**បន្លែពណ៌លឿងចាស់ និងបៃតងចាស់ ព្រមទាំងបន្លែពណ៌ស្លាមី និងថ្លៃក្រូចមួយចំនួនគឺសំបូរវីតាមីនអា។ ត្រី, ទឹកដោះគោ, ស៊ុត និង ថ្លើមក៏មានផ្ទុកវីតាមីនអាផងដែរ។**

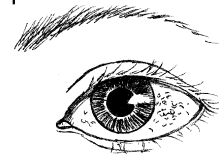
ការទទួលវីតាមីនអាមិនគ្រប់គ្រាន់ ជាមូលហេតុចម្បងនៃភាពពិការភ្នែករបស់កុមារ ជាពិសេសនៅក្នុងទ្វីបអាហ្វ្រិក និងអាស៊ីខាងត្បូង។ តាមធម្មតាវាកើតឡើងចំពោះកុមារនៅអំឡុងពីអាយុ 6 ខែ ទៅ 6 ឆ្នាំ។ ទារកដែលមានអាយុក្រោម 6 ខែ ហើយបៅដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ ជាទូទៅទទួលបានវីតាមីនអាគ្រប់គ្រាន់ពីទឹកដោះម្តាយ។

**រោគសញ្ញា**

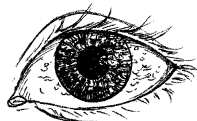
1. ដំបូង កុមារមានបញ្ហាក្នុងការមើលនៅទីងងឹត ឬ មិនចង់ចេញទៅលេងខាងក្រៅពេលយប់។



2. បន្ទាប់មក មើលទៅភ្នែករបស់គេចាប់ផ្តើមស្លុត។ ចំណែកពណ៌សទៅជាមិនសូវថ្លា ចាប់ផ្តើមជ្រួញ ហើយបង្កើតស្នាមអុជៗពណ៌ប្រផេះ មើលទៅដូចពពុះសាប៊ូ (ស្នាមដូចពពុះសាប៊ូលើក្តាសស្តើងនៃភ្នែក) ។



3. ក្រោយមកទៀត ចំណែកពណ៌របស់ភ្នែកក៏ចាប់ផ្តើមស្លុតនិងស្រអាប់ ហើយអាចមានសំលាកខ្វះល្អិតៗ។



4. ទីបំផុត ចំណែកពណ៌ (ប្រស្រីភ្នែក) អាចទៅជាទន់ហើម ហើយធ្លាយទឹកខាប់អន្លិលៗបណ្តាលឱ្យពិការភ្នែក។



**158 ជំពូកទី ១៦ : ហេតុអ្វីកុមារបាត់បង់គំហើញ និង អ្វីៗដែលយើងអាចធ្វើបាន**

**ការព្យាបាល**

- ចូរឱ្យវីតាមីនអា ចំនួន 3 ដូស (Dose – ខ្នាតកំណត់ថ្នាំ) ។ ដូសទី១ គួរតែផ្តល់ឱ្យភ្លាមៗក្នុងខណៈដែលអ្នកដឹងថា កូនអ្នក “ខ្វាក់មាត់” ឬ “ស្លុតភ្នែក” ។ ដូសទី២ ផ្តល់ឱ្យនៅថ្ងៃបន្ទាប់ ។ 14ថ្ងៃក្រោយមកទៀត ត្រូវផ្តល់ឱ្យដូសទី៣ ។ នៅក្នុងតារាងខាងក្រោម គ្រាប់ថ្នាំ 1 គ្រាប់មានផ្ទុកជាតិវីតាមីនអា 5.000 IU (រង្វាស់ខ្នាតអន្តរជាតិ) ។

<b>បរិមាណនៅក្នុង 1 ដូសនៃចំនួនថ្នាំគ្រាប់វីតាមីនអា</b>
អាយុក្រោម 6 ខែ.....1 គ្រាប់
អាយុ 6 ខែ ដល់ 1 ឆ្នាំ.....2 គ្រាប់
អាយុលើសពី 1 ឆ្នាំ.....4 គ្រាប់

**ចំណាំ** :- នៅពេលកុមារម្នាក់បាត់បង់គំហើញខ្លះហើយ ការព្យាបាលនឹងមិនធ្វើឱ្យភ្នែកដែលខូចនោះបានជាសះស្បើយវិញទេ ។ តែការចាប់ផ្តើមព្យាបាលភ្លាមៗទាន់ពេល អាចជួយសង្គ្រោះគំហើញដែលនៅសេសសល់មិនឱ្យបាត់បង់ ។

**ការការពារ**

- បំបៅទឹកដោះរបស់អ្នកដល់កូនឱ្យបានយូរតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន យ៉ាងហោចណាស់ក៏មួយឆ្នាំដែរ តែបើអ្នកអាច បំបៅកូនបានយូរជាងនេះ វាកាន់តែល្អឡើង ។
- ព្យាយាមធ្វើឱ្យប្រាកដថា កូនរបស់អ្នកហូបអាហារដែលសំបូរវីតាមីនអា រៀងរាល់ថ្ងៃ ។
- បើសិនជាកូនរបស់អ្នកកើតជំងឺកញ្ជ្រើល ចូរព្យាយាមផ្តល់ម្ហូបអាហារដែលសំបូរវីតាមីនអាបន្ថែមទៀត ។

**ជំងឺកញ្ជ្រើល - Measles (Rubeola)**

ជំងឺកញ្ជ្រើលជាជំងឺឆ្លងដែលរាលដាលពីមនុស្សម្នាក់ទៅម្នាក់ ។ បើកុមារខ្សោយស្រាប់ដោយសារហូបអាហារត្រឹមត្រូវមិនគ្រប់គ្រាន់ ឬ ពីជំងឺរាគ ការកើតកញ្ជ្រើលអាចធ្វើឱ្យនាងបាត់បង់គំហើញខ្លះៗ ឬ ក៏បាត់បង់ទាំងអស់តែម្តង ។

**រោគសញ្ញាជំងឺកញ្ជ្រើល**

- ក្តៅខ្លួន, ហៀរសំបោរ និង ក្អក ។
- ភ្នែកឡើងក្រហម ។
- ស្នាមកន្ទួលក្រហមពាសពេញរាងកាយ ។



**ការព្យាបាល**

- កូនរបស់អ្នកគួរសម្រាក, ផឹកទឹកឱ្យច្រើន និងហូបអាហារដែលទ្រទ្រង់ឱ្យសុខភាព ។ បើទារកមិនអាចបៅដោះ ម្តាយបាន ចូរច្របាច់ទឹកដោះរបស់អ្នកដាក់ពែង ហើយបញ្ចុកកូន ។
- ឱ្យក្មេងផឹកវីតាមីនអា 1 ដូសភ្លាមៗ (មើលតារាងខាងលើនៃទំព័រនេះ) ខណៈដែលអ្នកដឹងថាកូនកើតកញ្ជ្រើល ។ ប្រការនេះទប់ស្កាត់មិនឱ្យ “ស្លុតភ្នែក” ។
- ផ្តល់ទឹកអូរ៉ាលីត្រូវសំរាប់ជំងឺរាគ (អាទទំព័របន្ទាប់) ។ ប្រការនេះនឹងជួយបំបាញ់ជាតិទឹក និងជាតិអាហារដែលបាត់បង់ពេលកុមារមានជំងឺរាគ ។

**វិធីពីរយ៉ាងដើម្បីលាយទឹកអ្នករស់រាន់រាបំផុត**

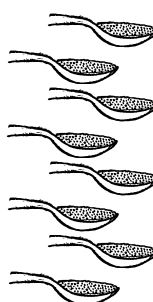
ចូរលាយទឹកផ្លែឈើកន្លះពែង បើអ្នកមានទឹកដូង ឬ ផ្លែចេកទុំកិនឱ្យម៉ត់លាយជាមួយទឹកដូង ឬ ទឹកផ្លែឈើមួយណាក៏បានដែរ សំរាប់ផឹក ។ ទឹករូបមន្តលាយទាំងនេះពិតជាមានផ្ទុកជាតិប្រូតេអ៊ីន និងជាតិវីតាមីនដែលជួយអ្នកជំងឺឱ្យទទួលបានកម្រិតអាហារ និងជាតិទឹកបាន កាន់តែច្រើន ។

1. ជាមួយស្ករ និងអំបិល ។ (អ្នកអាចប្រើស្ករស្រស់ ឬ ទឹកស្ករហៅថាវង្ស ជំនួសឱ្យស្ករសផ្ទាល់) ។

ទឹកស្អុយ 1 លីត្រ

ដាក់អំបិល  
កន្លះស្លាបព្រា  
កាហ្វេស្មើ

និង ស្ករចំនួន  
8 ស្លាបព្រា  
កាហ្វេស្មើ



**ប្រុងប្រយ័ត្ន :** មុនពេលថែមស្ករ ចូរភ្ជក់ទឹកលាយនេះមើលសិន ហើយត្រូវធ្វើឱ្យប្រាកដថាវាមានរសជាតិសាបជាងទឹកភ្នែក ។

2. ម្សៅធញ្ញជាតិនិងអំបិល ។ ម្សៅអង្ករជាម្សៅដែលល្អបំផុត ។ ប៉ុន្តែអ្នកអាចប្រើម្សៅពោត ម្សៅស្រូវសាលី ម្សៅស្ពៅដែល កិនម៉ត់ ឬ ដំឡូងបារាំងស្ទើរហើយតបឱ្យម៉ត់ ។

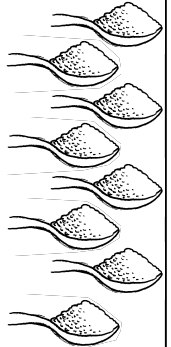
លាយទឹកស្អុយ  
1 លីត្រ

ដាក់អំបិលកន្លះ  
ស្លាបព្រាកាហ្វេស្មើ

និងម្សៅធញ្ញជាតិ  
ចំនួន 8 ស្លាបព្រា  
កាហ្វេពេញកំពុង ។



ដាំទឹកល្បាយនេះលើចង្ក្រាន ប្រមាណពី 5 ទៅ 7 នាទី ដើម្បី ឱ្យទឹកល្បាយឡើងខាប់ដូច ទឹកបបរ ។ ទុកឱ្យទឹកល្បាយ ត្រជាក់ល្មម ហើយចាប់ផ្តើម ឱ្យអ្នកជំងឺផឹកភ្លាម ។



**បម្រុងប្រយ័ត្ន :-** មុនឱ្យអ្នកជំងឺផឹកម្តងៗ អ្នកថែទាំត្រូវភ្ជក់ទឹក ល្បាយរៀងរាល់លើក ដើម្បីឱ្យដឹងថាទឹកល្បាយមិនផ្ទុម ។ ទឹកល្បាយធញ្ញជាតិអាចផ្ទុមនៅក្នុងរយៈពេលពីរ-បីម៉ោង នៅក្នុង អាកាសធាតុក្តៅ ។

**ការការពារ**

- ឱ្យកូនទទួលបានភាពស្ងប់ស្ងៀមប្រឆាំងនឹងកញ្ជ្រើល ។ កូនអ្នកអាចទទួលបានថ្នាំវាក់សាំងបង្ការពីអាយុរវាង 6 ទៅ 9 ខែ ។ ចូរ ទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាលដើម្បីឱ្យដឹងព័ត៌មាន ថាតើថ្នាំបង្ការនេះមានដែរឬទេ នៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក ។
- កុំឱ្យកុមារទៅជិតអ្នកណាដែលកំពុងកើតកញ្ជ្រើល ។
- បើអ្នកណាម្នាក់កើតកញ្ជ្រើល ចូរចោកគក់កម្រាលពូក, កន្ទេល, មុង, ភួយ, ខោអាវ និង ឧបករណ៍ហូបចុករបស់ អ្នកជំងឺដោយឡែកពីមនុស្សទាំងអស់ក្នុងគ្រួសារ ។

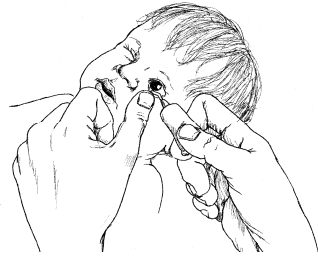


តាមធម្មតាកញ្ជ្រើលមិនមែនជាជំងឺធ្ងន់ធ្ងរឡើយ ។ ប៉ុន្តែពេលកុមារខ្សោយស្រាប់ ដោយសារពួកគេហូបមិនគ្រប់គ្រាន់ ឬ ដោយសារជំងឺរាតដែលបង្កមកពីការហូបទឹក មិនស្អាត កញ្ជ្រើលអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់កាន់តែខ្លាំងឡើង ។ បញ្ហាពិតប្រាកដដែលបង្ក ឱ្យកុមារទាំងនេះពិការភ្នែកគឺភាពក្រីក្រ ។

**ខ័រិក្រែកវ័លៈកើតឡើងចំពោះទារកដើមនិវត្តន៍ ( ជំងឺរលាកភ្នែកស្ទើរតែទាំងអស់នៃភ្នែកដែលទាក់ទងនឹងទារក )**

**ទារកទើបនឹងកើតត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នតែបានការពារពីជំងឺភ្នែកដោយដាក់ថ្នាំភ្នែកក្រោយពេលកើតភ្លាម ថ្នាំដែលអាចប្រើបាន :-**  
 1 % តេត្រាស៊ីគ្លីន (tetracycline) ឬ ថ្នាំអេរីត្រូមីស៊ីន (erythromycin) ឬ ថ្នាំក្លរ៉ាមហ្វេនិកុល (chloramphenicol) ប្រភេទ ប្រូម៉ាត ( ក្រមួន ) បំពង់ ។ បើរកថ្នាំទាំងនេះមិនបាន អ្នកអាចប្រើទឹកថ្នាំប្រូវីដូណ-អ៊ីអូឌីន (providone-iodine) ចំនួន 2.5% ។

**យកកំណត់ទំនួលខុសត្រូវកំណត់ទឹកដាំពុះនៅក្តៅអ៊ុនៗដើម្បីលាងជូតភ្នែកទារក ឱ្យស្អាត ។ លាងភ្នែកម្តងមួយៗក្បែរជូតទៅខាង ហើយទាញត្របកភ្នែកខាង ក្រោមឱ្យធ្លាក់ចុះបន្តិច ហើយដាក់ថ្នាំភ្នែកប្រភេទប្រូម៉ាតបន្តិចចូលខាងក្នុង ត្របកភ្នែកក្រោម ។ ការដាក់ថ្នាំភ្នែកប្រភេទប្រូម៉ាតនៅលើត្របកភ្នែក គឺគ្មានបានប្រយោជន៍អ្វីទាំងអស់ ។**



បើទារកឈឺភ្នែកក្រោយពេលកើតមកភ្លាម ទារកអាចនឹងពិការភ្នែក ។ ជំងឺភ្នែកអាចបណ្តាលមកពីមេរោគដែល ចូលក្នុងភ្នែកទារកនៅអំឡុងពេលកើត បើម្តាយមានផ្ទុកមេរោគស្រាប់នៅពេលនោះ ។ មេរោគមានប្រភពមកពីរោគប្រមេ ឬ រោគក្លាមីដាដែលជាជំងឺកាមរោគ ឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតក្នុងអំឡុងពេលរួមភេទ ។ មនុស្សជាច្រើនមានផ្ទុក មេរោគនេះដោយមិនដឹងខ្លួន ពីព្រោះជំងឺប្រភេទនេះមិនបង្ហាញរោគសញ្ញាឡើយ ។ ដោយសារតែមានការពិបាកប្រាប់ថា តើស្ត្រីម្នាក់ កើតជំងឺនេះឬយ៉ាងណានោះ ដូច្នេះជាការសំខាន់បំផុតត្រូវព្យាបាលទារកត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នជាមួយថ្នាំភ្នែកប្រភេទប្រូម៉ាត ក្រោយពេល កើតបាន 2-3 ម៉ោង ( សូមអានប្រអប់ខាងលើ ) ។

បើសិនជាទារកអាយុ 2-3 ថ្ងៃ មានភ្នែកហើមក្រហម ឬ មានខ្ទះចេញពីភ្នែក ទារកប្រហែលជាឈឺភ្នែក និងត្រូវ ការព្យាបាលភ្លាមៗ ទោះជាទារកមិនបាន ឬ បានទទួលថ្នាំប្រូម៉ាតដាក់ភ្នែកក្រោយពេលកើតភ្លាមក៏ដោយ ។ ម្តាយនិងបុរសជា ឪពុកក៏ត្រូវបានព្យាបាលផងដែរ ។

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>រោគសញ្ញានៃជំងឺភ្នែកដែលកើតចំពោះទារក</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ភ្នែកហើមក្រហម ។</li> <li>• ខ្ទះក្នុងភ្នែក ( ភាគច្រើនហៅថាអាចម៍ភ្នែក ) ។</li> <li>• ត្របកភ្នែកបិទស្អិតជាប់គ្នា ជាពិសេស ពេលងើបពីដេក ។</li> </ul> | <p><b>រោគសញ្ញានៃជំងឺប្រមេ ឬ មេរោគក្លាមីដាដែលកើតចំពោះស្ត្រី</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• មានធ្លាក់សពណ៌លឿង ឬ បៃតងចេញពីទ្វារមាស ឬ ទ្វារលាមក ។</li> <li>• ឈឺចាប់ ឬ ក្តៅឆ្អលនៅពេលជុះនោម ។</li> <li>• ក្តៅខ្លួន ។</li> <li>• ឈឺចាប់ក្នុងពោះផ្នែកក្រោម ។</li> <li>• ឈឺចាប់ ឬ ធ្លាក់ឈាមនៅអំឡុងពេលរួមភេទ ។</li> <li>• ឬ គ្មានរោគសញ្ញាអ្វីទាំងអស់ ។</li> </ul> |
|---|--|




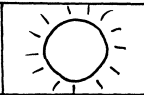


ចូរចងចាំថា បើទោះជាម្តាយគ្មានរោគសញ្ញានៃជំងឺក៏ដោយ បើទារកមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ នោះទារកត្រូវការការ ព្យាបាល ។ ម្តាយនិងបុរសជាឪពុកក៏ត្រូវការព្យាបាលផងដែរ ។

**ការព្យាបាលចំពោះទារក**

ត្រូវលាងសំអាតខ្លះចេញពីភ្នែកឱ្យបានឆាប់រហ័សតាមដែលអាចធ្វើបាន ដោយប្រើកំណាត់ស្អាតនិងទឹកស្អាត ។

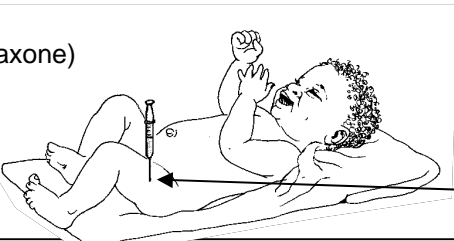
**ទារកត្រូវការថ្នាំ 2 យ៉ាងខុសពីគ្នា**

ឱ្យថ្នាំ **អេរីត្រូមីស៊ីន** ប្រភេទស្ទីវ៉ូសំរាប់ផឹក ។  
 ឱ្យថ្នាំ ប្រភេទស្ទីវ៉ូ ចំនួន 40 មីលីក្រាម (mg) ចំនួន 4 ដងក្នុង១ថ្ងៃ សំរាប់រយៈពេល 14 ថ្ងៃ ។

			
ពេលព្រឹក	ពេលថ្ងៃត្រង់	ពេលល្ងាច	ពេលយប់

**ថ្នាំចាក់ផងដែរ :-**

ចាក់ថ្នាំ **សេហ្វទ្រីយ៉ាសូន** (ceftriaxone)  
 ចំនួន 125 mg ចាក់ចូលសាច់ដុំ តែម្តងគត់ ។



ចាក់នៅដើមភ្នៅភ្នែកខាងក្រៅ ជាកន្លែងចាក់ថ្នាំដែលល្អបំផុតចំពោះទារក (សូមមើលប្រញូញ និងមូលក្នុងរូបទារក) ។

បើសិនជាភ្នែករបស់ទារកឡើងក្រហមខ្លាំង, ហើម ឬ មានខ្លះ អស់រយៈពេលលើសពី 2 សប្តាហ៍ ឬ ធ្លាប់មានបញ្ហាទាំងនេះ ជាហើយ-ឈឺឡើងវិញអស់រយៈពេលលើសពី 2 សប្តាហ៍ ទារកត្រូវការថ្នាំបន្ថែម ឬ ថ្នាំខុសពីមុន ចូរទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល ។

**ចំណាំ:** បើសិនជាទារករបស់អ្នកបាត់បង់កំហើញខ្លះហើយ ថ្នាំនឹងមិនជួយកំហើញខ្លះនោះឱ្យវិញឡើយ ។ ប៉ុន្តែ ថ្នាំអាចជួយទប់ស្កាត់មិនឱ្យនាងបាត់បង់កំហើញដែលនៅសេសសល់ទៀត ។

**ការព្យាបាលចំពោះម្តាយ និងដៃគូរបស់គាត់ (ប្តី)**

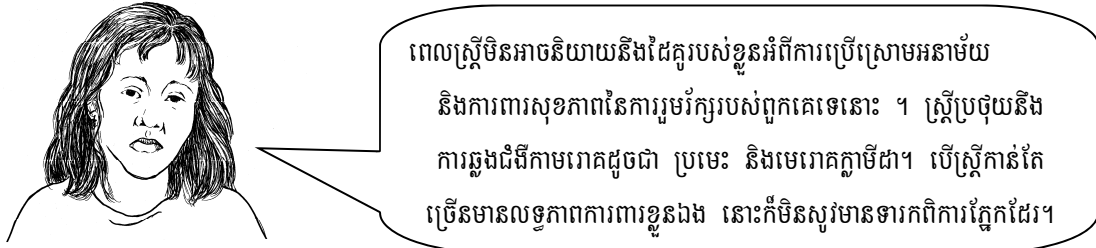
**ម្តាយ និងដៃគូរបស់គាត់ត្រូវការថ្នាំ 2 យ៉ាងខុសពីគ្នា**

ថ្នាំទាំងនេះមានសុវត្ថិភាព ទោះបីជាស្ត្រីបំបៅដោះកូនក៏ដោយ ។

- ផឹកថ្នាំ **អេរីត្រូមីស៊ីន** (erythromycin), 500 mg តាមមាត់-ចំនួន 4 ដងក្នុង 1 ថ្ងៃ សំរាប់រយៈពេល 7 ថ្ងៃ ។ ឬ
- ផឹកថ្នាំ **អាម៉ុកស៊ីស៊ីលីន** (amoxicillin), 500 mg តាមមាត់-ចំនួន 3 ដងក្នុង 1 ថ្ងៃ សំរាប់រយៈពេល 10 ថ្ងៃ ។

**ថ្នាំលេប និងចាក់ផងដែរ :**

- ផឹកថ្នាំ **សេហ្វិមិស៊ីម** (cefixime), 400 mg ផឹកតាមមាត់ តែម្តងគត់ ។ ឬ
- ចាក់ថ្នាំ **សេហ្វទ្រីយ៉ាសូន** (ceftriaxone), 250 mg ចាក់ចូលសាច់ដុំ តែម្តងគត់ ។



**162 ជំពូកទី ១៦ : ហេតុអ្វីកុមារបាត់បង់គំហើញ និង អ្វីៗដែលយើងអាចធ្វើបាន**

**ខ័រីត្រាកូម៉ា (ត្រាកូម)**

ត្រាកូម៉ា ជាជំងឺឆ្លងដែលរាតត្បាតដោយសត្វរុយ ។ នៅពេលមនុស្សម្នាក់បានកើតជំងឺនេះ ជំងឺនេះចាប់ផ្តើមធ្ងន់ធ្ងរ បន្តិចម្តងៗ ជាធម្មតាអាចឈឺរាប់ឆ្នាំ ដរាបណាបានទទួលការព្យាបាល ។ ជាទូទៅជំងឺត្រាកូម៉ា គឺកើតឡើងស្ទើរតែទាំងស្រុង នៅក្នុងតំបន់ក្រីក្រ ដែលផ្ទះសំបែងមានសមាជិកច្រើនរស់នៅប្រជ្រៀតគ្នា និងកន្លែងដែលមិនសូវមានទឹកស្អាតប្រើប្រាស់ ។

**រោគសញ្ញា**

1. ជំងឺត្រាកូម៉ាផ្តើមឡើងដោយភ្នែកក្រហម, ចេញទឹកភ្នែក, ឈឺភ្នែក ។ ប៉ុន្តែពេលខ្លះមិនបង្ហាញរោគសញ្ញាភ្លាមៗទេ ។
2. ប្រហែលជា មួយខែក្រោយមក :
  - ឃើញមានស្នាមអុជល្អិតៗពណ៌លឿង-ស ឬ ផ្កាឈូក-ប្រផេះ កកើតលើត្របកភ្នែកផ្នែកខាងក្នុង ។
  - ចំណែកពណ៌នៃជ្រកភ្នែកលើបំផុត មើលទៅដូចជា ពពក ។
  - ចំណែកពណ៌សខាងលើនៃភ្នែកឡើងពណ៌រាងក្រហមបន្តិច ។
3. ជាច្រើនឆ្នាំក្រោយមក ស្នាមអុជល្អិតៗនៅក្នុងត្របកភ្នែកចាប់ផ្តើមបាត់ទៅវិញ បន្ទាល់ទុកសំលាកពណ៌ស ។ សំលាកទាំងនេះអាចទាញរោមភ្នែកសំយុងចុះចាក់ចូលក្នុងភ្នែក, ឆ្កួតភ្នែកឱ្យរលាត់ដែលក្រោយមកបណ្តាលឱ្យពិការភ្នែក ។

**ការព្យាបាល**

**ដើម្បីរៀនពីរបៀបដាក់ថ្នាំចូលក្នុងភ្នែក សូមអានទំព័រ 160**

ចូរដាក់ថ្នាំភ្នែកប្រភេទប៊ូម៉ាត **តេត្រាស៊ីគ្លីន (tetracycline)** ឬ **ថ្នាំអេរីត្រូម៉ែស៊ីន (erythromycin)** ចំនួន 1% ។ 3 ដង ក្នុង 1 ថ្ងៃ ។ ចូលក្នុងភ្នែកទាំងសងខាង ។ ឬ ដាក់ថ្នាំភ្នែកប្រភេទប៊ូម៉ាត **តេត្រាស៊ីគ្លីន (tetracycline)** ឬ **ថ្នាំអេរីត្រូម៉ែស៊ីន** ចំនួន 3% ។ 1 ដង ក្នុង 1 ថ្ងៃ ។

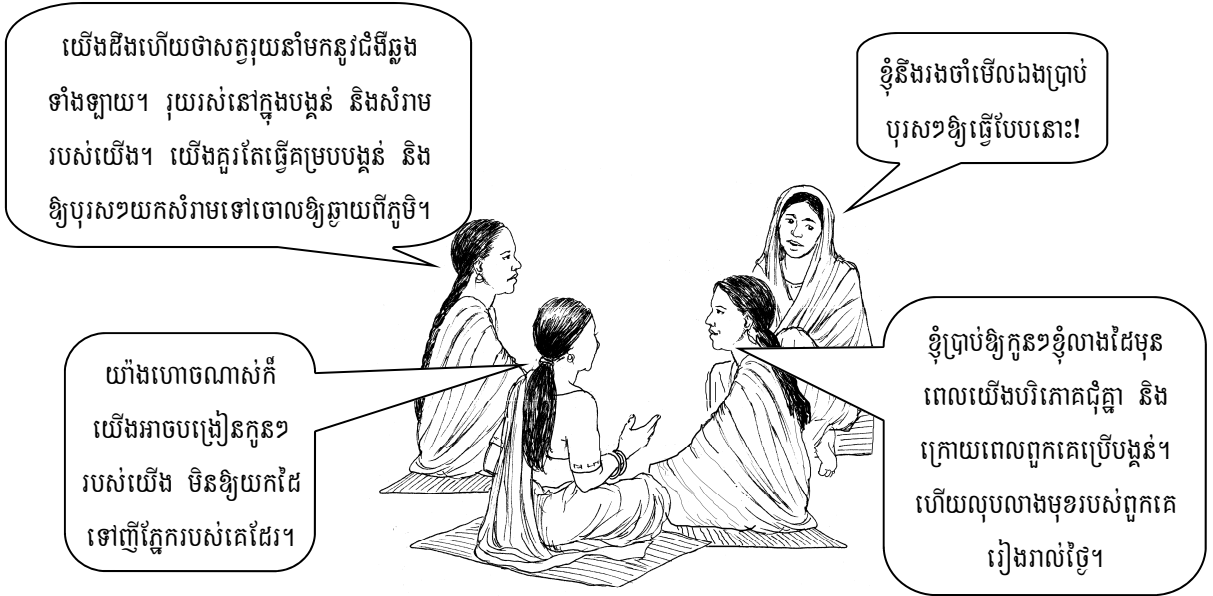
ធ្វើបែបនេះសំរាប់រយៈពេល 30 ថ្ងៃ ។ ចូរដាក់ថ្នាំភ្នែកប្រភេទនេះ ក្នុងភ្នែកកុមាររងទៀតដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះជាមួយគ្នាផងដែរ ។ ចំពោះករណីធ្ងន់ធ្ងរនៃជំងឺត្រាកូម៉ា កាលណាជំងឺនេះបានក្លាយពាក់កណ្តាល ឬ ច្រើនជាងនេះក្នុងត្របកភ្នែក ចូរឱ្យអ្នកជំងឺលេបថ្នាំ **អេរីត្រូម៉ែស៊ីន** សំរាប់រយៈពេល 14 ថ្ងៃផងដែរ ។

<b>អាយុ</b>	<b>ដូសនៃថ្នាំ អេរីត្រូម៉ែស៊ីន (erythromycin) (ចំនួនថ្នាំតាមកំណត់វេជ្ជបញ្ជា)</b>
ក្រោមអាយុ 3 ឆ្នាំ.....	75 មីលីក្រាម (mg), ចំនួន 4 ដងក្នុង 1 ថ្ងៃ លេបជាមួយអាហារ ។
អាយុពី 3 ទៅ 7 ឆ្នាំ.....	150 មីលីក្រាម (mg), ចំនួន 4 ដងក្នុង 1 ថ្ងៃ លេបជាមួយអាហារ ។

**ការការពារ**

ចូរធ្វើគម្របសំរាប់គ្របបង្គន់ឱ្យជិតជានិច្ច និងត្រូវធ្វើឱ្យម៉ឺងម៉ាត់អំពីការបង្ហាត់បង្រៀនកូនៗរបស់អ្នកឱ្យចេះលាងសំអាតដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹក ក្រោយពេលពួកគេប្រើបង្គន់ (បង្គន់មិនចាក់ទឹក) ។





**ជំងឺឡើងបាយភ្នែក (CATARACTS)**

នៅពេលក្មេងកើតជំងឺឡើងបាយភ្នែក, កែវភ្នែក (ចំណែកនៃភ្នែកដែលនៅពីក្រោយរង្វង់ពណ៌ខ្មៅចំកណ្តាល) ទៅជាពណ៌ស ឬ ដូចទឹកដោះគោ។ ប្រការនេះបណ្តាលឱ្យភ្នែកកុមារមើលឃើញមិនច្បាស់ ហាក់ដូចជាអ្វីៗទាំងឡាយគ្របដណ្តប់ទៅដោយដុំពពក។ ជំងឺឡើងបាយភ្នែកអាចកើតឡើងលើភ្នែកម្ខាង ឬ ទាំងសងខាង។

ជាទូទៅជំងឺឡើងបាយភ្នែកច្រើនកើតលើមនុស្សចាស់។ ប៉ុន្តែទារក ឬ កុមារមួយចំនួនក៏អាចកើតជំងឺឡើងបាយភ្នែកនេះដែរ។ ជំងឺឡើងបាយភ្នែកប្រហែលជាបន្ទុកពីក្រុមគ្រួសារ (តំណពូជ) ឬ មកពីរបួសភ្នែក។ ជារឿយៗ មូលហេតុនៃជំងឺឡើងបាយភ្នែកគឺគ្មានអ្នកណាដឹងទេ។ ជួនកាលជំងឺឡើងបាយភ្នែកបណ្តាលមកពីជំងឺស្លេចដែលឆ្លងនៅអំឡុងពេលម្តាយមានគភ៌ 3 ខែដំបូង។ ស្លេចអាចបណ្តាលឱ្យបាត់បង់ការស្តាប់ ក៏ដូចជាកើតជំងឺឡើងបាយភ្នែកដែរ។ ដូច្នេះកុមារដែលកើតជំងឺឡើងបាយភ្នែកគួរតែទៅធ្វើតេស្តការស្តាប់ផងដែរ។ ជំងឺឡើងបាយភ្នែកមិនមានការឈឺចាប់អ្វីឡើយ។

**រោគសញ្ញា**

- គំហើញឡើងស្រវាំង និងគំហើញកាន់តែស្រអាប់ដុះដាបទៅតាមពេលវេលាដែលកន្លងទៅ។
- ជំងឺឡើងបាយភ្នែកប្រហែលជាអាចមើលឃើញពីខាងក្រៅ។ មុនដំបូងចំណុចកណ្តាលនៃភ្នែកមើលទៅពណ៌ប្រផេះ និងបន្ទាប់មកទៀត វាទៅជាពណ៌ស។



**ការព្យាបាល**

ជំងឺឡើងបាយភ្នែកមិនអាចព្យាបាលជាមួយថ្នាំពេទ្យបានឡើយ គឺត្រូវការធ្វើការវះកាត់ដើម្បីយកចំណែកឡើងបាយភ្នែកនោះចេញពីក្នុងភ្នែក។ ក្រោយពេលវះកាត់ អ្នកជំងឺប្រហែលជាត្រូវពាក់វ៉ែនតាចុនក្រាស់។

**ការការពារ**

- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរតែនៅឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកជំងឺស្លេច ឬ អ្នកណាម្នាក់ដែលក្តៅខ្លួន និងមានកន្ទួលក្រហមអុជៗពេញខ្លួន
- ចូររកមើលរោគសញ្ញានៃជំងឺឡើងបាយភ្នែកនៅលើកុមារ ធ្វើដូច្នេះពួកគេអាចទទួលបានការព្យាបាលកាន់តែឆាប់ទាន់វានៅតិចតួច។

**ជំងឺអៀស៊ីត្រូក ឬ ជំងឺត្រូកប្រភេទទន្លេ** (River Blindness បង្កពីមេរោគ Onchocerca ឆ្លងពីរុយខ្មៅរស់នៅម៉ូទឹកហូរ)

ជំងឺអៀស៊ីត្រូក ឬ ជំងឺត្រូកប្រភេទទន្លេ គឺជាជំងឺបណ្តាលមកពីដង្កូវប៉ារ៉ាស៊ីតដែលពង្រាយដោយរុយខ្មៅល្អិត ឬ ហៅម្យ៉ាងទៀតថា "មមង់ក្របី" នៅទន្លេមពេលមមង់ក្របីខាំអ្នក មមង់ក្របីបញ្ចូលពងវាដែលជាដង្កូវប៉ារ៉ាស៊ីតទៅក្នុងស្បែករបស់អ្នក ។ បើសិនជាដង្កូវនេះចូលក្នុងភ្នែករបស់អ្នក វាអាចធ្វើឱ្យអ្នកពិការភ្នែក ។



រុយខ្មៅល្អិត ឬ មមង់ក្របីមានបូកលើខ្នង ហើយមានរូបរាងបែបនេះ តែវាតូចល្អិតជាងនេះ (ចូរមើល ប្រញាប់ម្តងទៅរុយខ្មៅ)



**រោគសញ្ញា**

- ដុំពកនៅក្រោមស្បែកនឹងរីកចម្រើនម្តងៗដល់ទំហំពី 2 ទៅ 6 សង់ទីម៉ែត្រ ។
- ប្រហែលជារមាស់នៅពេលកូនដង្កូវញាស់រាលដាល ។
- ឈឺចុកចាប់ផ្តុំខ្នង, ស្មា និង ចង្កេះ (ឬ ឈឺចុកចាប់ពេញខ្លួន) ។
- ស្បែកប្រៃប្រួល ស្បែកខ្លួង ឬ ស្បែកក្បាលពោះអាចទៅជាក្រាស់ឃ្លឹកមានពណ៌ជាំជាងស្បែកធម្មតា ឬ បែកស្រកា ។ ក្រោយមកទៀត ស្បែកទៅជាជ្រើវជ្រួញដូចស្បែកមនុស្សចាស់ជាង ។
- បញ្ហាភ្នែក ដំបូងភ្នែកឡើងក្រហម ចេញទឹកភ្នែក បន្ទាប់មកឈឺចាប់ខ្លាំង និងរមាស់ណាស់ ។ បន្ទាប់មកទៀត ផ្នែកកណ្តាលនៃភ្នែកឡើងស្រអាប់ និងមានសំលាកខ្វែងល្អិតៗ ដូចជំងឺ "ស្លូតភ្នែក" (អានទំព័រ 157) ។ ទីបំផុត អ្នកជំងឺទៅជាពិការភ្នែក ។



**ការព្យាបាល**

ថ្នាំពេទ្យដែលប្រើប្រាស់សំរាប់ព្យាបាលជំងឺអៀស៊ីត្រូក ប្រហែលជាបង្កទុក្ខទោសច្រើនដល់កុមារ ហើយគួរត្រូវផ្តល់ឱ្យដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាលតែប៉ុណ្ណោះ ។ ចូរព្យាយាមយកកូនអ្នកទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាលឱ្យបានឆាប់បំផុត នៅពេលរោគសញ្ញាដំបូងនៃជំងឺអៀស៊ីត្រូកបង្ហាញឡើង ។ បើសិនជាកូនអ្នកទទួលបានការព្យាបាលទាន់ពេលវេលា កូនអ្នកអាចជាសះស្បើយ ។

**ការការពារ**

- តាមធម្មតារុយខ្មៅ ឬ មមង់ក្របីតែងពងនិងកូនវាញាស់នៅក្បែរទន្លេមានទឹកហូរលឿន ។ ចូរដុសលាង បោកគក់ និងលាង បន្លែឱ្យឆ្ងាយពីមាត់ច្រាំងអូរ ឬ ជ្រោះអាចជួយកាត់បន្ថយចំនួនមមង់ក្របី ។
- ចៀសវាងការដេកក្រៅផ្ទះ ជាពិសេសនៅពេលថ្ងៃ ជាពេលមមង់ក្របីតែងខាំ ។ ការដេកដាក់មុងអាចការពារមមង់ក្របីឱ្យនៅឆ្ងាយពីអ្នក ។
- ចូរសហការជាមួយកម្មវិធីទាំងឡាយដែលបង្ការរុយខ្មៅ ឬ មមង់ក្របី ។
- ចូរសង្កេតមើលចំពោះរោគសញ្ញានៃជំងឺអៀស៊ីត្រូកដែលកើតឡើងលើកុមារ ធ្វើដូច្នោះពួកគេអាចទទួលបានការព្យាបាលទាន់ពេលវេលា តាមដែលអាចធ្វើបាន ។

**របួសភ្នែក**

ជាតិគីមីជាច្រើននៅក្នុងផ្ទះដូចជា អាស៊ីដ, ទឹកក្បូង, និងទឹកលាងកញ្ចក់, អូសាវែល ដែលប្រើសំអាតផ្ទះសម្បែង គឺជាមូលហេតុចម្បងដែលបង្កឱ្យមានបញ្ហាភ្នែកចំពោះកុមារ ។ បើជាតិគីមីណាមួយក្នុង ចំណោមជាតិគីមីទាំងនេះបានខ្ចាត់ចូលភ្នែក ចូរយកទឹកស្អាតត្រជាក់លាងសំអាតភ្នែក ប្រមាណ 15 នាទី ហើយទៅជួបនឹងបុគ្គលិកសុខាភិបាលជាបន្ទាន់ ។



**ចូរប្រយ័ត្នកុំឱ្យទឹកចូលភ្នែកម្ខាងទៀត ។ ផ្ទៀងក្បាល កុមារទៅម្ខាង ហើយភ្នែកដែលអ្នកលាងសំអាត នោះដាក់ឱ្យនៅខាងក្រោម (សូមមើលរូប)**



របួសភ្នែក ឬ កកិតលើភ្នែកក៏អាចបណ្តាលឱ្យពិការភ្នែក ឬ មានបញ្ហាក្នុងការមើលដែរ ។ ចូរទុកដាក់វត្ថុមុតស្រួច និងជាតិគីមីទាំងឡាយនៅកន្លែងដែលកុមារឈោងយកមិនបាន ហើយរក្សា កន្លែងក្មេងលេងកំសាន្តឱ្យមានសុវត្ថិភាព ដោយរើសយកវត្ថុទាំងឡាយដែលអាចបង្កឱ្យរបួសភ្នែក ចេញពីកន្លែងក្មេងលេង ។ ចូរប្រាប់កុមារអំពីគ្រោះថ្នាក់នៃការគប់វត្ថុដាក់អ្នកដទៃ ឬ បោះដបដែល បិទគម្របជិត បោះកំប៉ុង ឬ បោះគ្រាប់ផ្ទុះចូលក្នុងភ្លើង ព្រមទាំងប្រាប់ឱ្យក្មេងៗដឹងអំពីពពួកកូដាតិ ក្នុងស្រុក និងថ្នាំពេទ្យដែលអាចបង្កឱ្យភ្នែករបួសផងដែរ ។

**អប័យជំនឿ និង ថ្នាំព្យាបាលភ្នែក**

មនុស្សម្នាមានទម្លាប់ប្លែកៗពីគ្នាចំពោះអប័យជំនឿអំពីអ្វីដែលបង្កឱ្យពិការភ្នែក ។ មនុស្សខ្លះជឿថា ក្មេងពិការ ភ្នែកដោយសារឪពុកម្តាយបានធ្វើអ្វីមួយខុស ។ មនុស្សខ្លះទៀតជឿថា "មេអំបៅខ្មោចពណ៌ខ្មៅ" បានហើរក្បែរមុខទារកដែល ធ្វើឱ្យទារកពិការភ្នែក ។ មនុស្សមួយចំនួនទៀតគិតថា ក្មេងពិការភ្នែកពីព្រោះនរណាម្នាក់បានធ្វើអំពើព្រាយបីសាច់ចំពោះ ម្តាយក្មេង ហើយក្មេងនោះ "ត្រូវអំពើធ្ងប់" ។ ករណីទាំងអស់ខាងលើមិនបានបង្កឱ្យមានភាពពិការភ្នែកឡើយ ។

ឱសថបុរាណជាច្រើនអាចជួយព្យាបាលបញ្ហាភ្នែក ។ ប៉ុន្តែមុនពេលប្រើឱសថណាមួយក៏ដោយ ទោះបីជាថ្នាំបុរាណ ឬ ថ្នាំពេទ្យក្តី ( ចូរទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត/គ្រូពេទ្យ ) អ្នកត្រូវតែប្រាកដថាថ្នាំទាំងនេះមិនបង្កទុក្ខទោសដល់អ្នកជំងឺ ទោះជាក្នុងវិ- ធីណាក៏ដោយ ។ នេះជាករណីទូទៅ ដើម្បីចងចាំអ្វីៗទាំងឡាយអំពីការព្យាបាលតាមបែបបុរាណចំពោះបញ្ហាសុខភាព :-

- កាលណាមានឱសថយ៉ាងច្រើនដើម្បីព្យាបាលបញ្ហាភ្នែកមួយ មានន័យថាគ្មានឱសថណាមួយក្នុងចំណោមឱសថ ទាំង នេះអាចជួយឱ្យអ្នកជំងឺជាសះស្បើយឡើយ ។
- ឱសថព្យាបាលដែលគួរឱ្យខ្ពើមរអើម កម្រនឹងជួយមនុស្សឱ្យជាសះស្បើយណាស់ ។
- ដាច់ខាតកុំប្រើអាចម៍មនុស្ស ឬ អាចម៍សត្វធ្វើជាថ្នាំព្យាបាលឱ្យសោះ ។ វាអាចធ្វើឱ្យអ្នកជំងឺឆ្លងរោគអ្វីមួយទៀត ។
- កាលណាឱសថព្យាបាលកាន់តែដូច ឬ ស្រដៀងនឹងសភាពជំងឺ មានន័យថាផលប្រយោជន៍របស់វាបានមកពីឥទ្ធិពល នៃអប័យជំនឿតែប៉ុណ្ណោះ វាមិនធ្វើឱ្យអ្នកជំងឺជាសះស្បើយឡើយ ។

**ភ្នែកងាយខូចខ្លាំងណាស់ ។ វាអាចបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការដាក់រូតូជាតិ និងសម្ភារៈចូលភ្នែក ពីព្រោះវាអាចបណ្តាលឱ្យឈឺភ្នែក។**

**វិធីផ្សេងៗទៀតដើម្បីទប់ស្កាត់ភាពពិការភ្នែក**

ថែរក្សាភ្នែកកុមារឱ្យស្អាត ។ នៅពេលភ្នែកកុមារមានជំងឺ ឬ មានខ្លះ ចូរលាងសំអាតភ្នែកឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយកំណាត់ស្អាតសើម និងទឹកស្អាត ។ អ្នកណាក៏ដោយដែលឈឺភ្នែកគួរតែព្យាយាមទៅជួប បុគ្គលិកសុខាភិបាល ។



ជួតសំអាតភ្នែកពីជ្រុងក្បែរខ្នងច្រមុះឆ្ពោះទៅ ជ្រុងភ្នែកក្បែរត្រចៀក។ ប្រើកំណាត់ស្អាតខុសពីគ្នា សំរាប់ជួតសំអាតភ្នែកម្ខាងៗ (សូមមើលរូប)។

មិនគួរប៉ះពាល់ភ្នែកឡើយ បើអ្នក ឬ កូនមានកើតពងបែក ចំហាយក្តៅ ( ដំបៅពងបែក ) ទោះជាវាកើតនៅត្រង់ណាក៏ដោយ វាអាច បណ្តាលឱ្យពិការភ្នែក បើវាចូលក្នុងភ្នែក ។ ( ដំបៅពងបែកនេះភាគច្រើន កើតក្នុងមាត់ ឬ ក្បែរបបូរមាត់ ) ។



ស្ត្រីត្រូវការថែរក្សាខ្លួនជាពិសេសនៅពេលមានគភ៌ ។ ស្ត្រី ត្រូវការមានម្ហូបអាហារគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីបរិភោគ ។ បុគ្គលិកសុខា ភិបាលអាចជួយស្ត្រីមានគភ៌រៀនអំពីរបៀប :-

- រក្សាសុខភាពឱ្យមាំមួន ។
- ទប់ស្កាត់ភាពពិការភ្នែកចំពោះទារករបស់គាត់ដោយ នៅ ឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកជំងឺស្លេត ។
- ចៀសវាងការប្រើប្រាស់ឱសថ ឬ ថ្នាំមួយចំនួន ។

បុគ្គលិកសុខាភិបាលគួរតែលើកកំពស់ការបំបៅទឹកដោះម្តាយដល់ទារក ធ្វើដូច្នេះស្ត្រីអាចផ្តល់ចំណីអាហារត្រឹមត្រូវ និងផ្តល់ភាពស្ងប់ស្ងាមដល់កូនៗ របស់ពួកគាត់តាមរយៈទឹកដោះរបស់ខ្លួន ។

បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចព្យាយាមផងដែរ ឱ្យកុមារទាំងអស់ទទួលបាន ថ្នាំវ៉ាក់សាំងប្រឆាំងជំងឺឆ្លងទាំងឡាយដូចជា កញ្ជ្រូល និង ស្លេត ។



**តើមនុស្សអាចធ្វើការរួមគ្នាដោយរបៀបណា ដើម្បីទប់ស្កាត់ការពិការភ្នែក?**

ចូរត្រឡប់ទៅរឿងរ៉ាវរបស់ជេនដា នៅទំព័រខាងដើមនៃជំពូកនេះ ។ ចូរអានត្រង់ច្រវាក់ទាក់ទងនឹងមូលហេតុដែល បណ្តាលឱ្យទារិករបស់គាត់បាត់បង់កំហើញនៅភ្នែកម្ខាង ។ តើរឿងរ៉ាវអាចត្រូវបានកែសម្រួលដោយរបៀបណា ដើម្បីឱ្យ មានក្តីសប្បាយរីករាយនៅទីបញ្ចប់? តើប្រជាជននៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក អាចធ្វើការផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពដែលធ្វើឱ្យកូនៗ របស់គាត់ក្លាយជាក្មេងពិការភ្នែកដោយរបៀបណា នៅពេលករណីពិការភ្នែកទាំងនេះអាចទប់ស្កាត់បាន?



យើងមិនអាចឱ្យកូន  
ហូបអាហារគ្រប់គ្រាន់  
ពីព្រោះវាថ្លៃពេក ។ តើ  
យើងអាចធ្វើអ្វីទៅ?



ខ្ញុំគិតថាយើងគួរតែចាប់  
ផ្ដើមសហការណ៍ផ្គត់ផ្គង់  
ម្ហូបអាហារ ។ រួមទាំងអស់  
គ្នា យើងអាចទិញម្ហូប  
អាហារបានចំនួនច្រើន  
(ទិញដុំ) ។ ពេលនោះម្ហូប  
នឹងមានតម្លៃថោក ។

**ការធ្វើចំណាត់ការដំណាំដើម្បីទប់ស្កាត់ភាពពិការភ្នែក**

នៅប្រទេសបង់ក្លាដេស ក្មេងជាច្រើនពាន់នាក់បានពិការភ្នែករៀងរាល់ឆ្នាំ ពីព្រោះពួកគេគ្មានម្ហូបអាហារមាន  
វីតាមីនអាហូបគ្រប់គ្រាន់ ។ **ខ្យល់រ៉ាំរ៉ា ហាស៊ីណា**រស់នៅភូមិមួយក្នុងប្រទេសបង់ក្លាដេសជាមួយប្តីគាត់ និងកូន 3 នាក់ ។  
ថ្វីបើអ្នកស្រី **ហាស៊ីណា** គ្មានកូនពិការភ្នែកក្នុងគ្រួសារគាត់ក៏ដោយ តែគាត់និងអ្នកដទៃក្នុងភូមិជាមួយគាត់បានសំរេចចិត្ត  
នាំគ្នាជួយទប់ស្កាត់ភាពពិការភ្នែក ។ ដូច្នេះគាត់បានទាក់ទងទៅអង្គការ **Banchte Shekha** ជាអង្គការស្ត្រីជួយស្ត្រីដទៃ  
ទៀតនៅក្នុងភូមិជនបទដាច់ស្រយាល ។

នៅអង្គការ **Banchte Shekha** អ្នកស្រី**ហាស៊ីណា**ដឹងថា ផ្លែឈើនិងបន្លែមួយចំនួនមានផ្ទុកវីតាមីនអាហូប  
គ្រាន់ដើម្បីទប់ស្កាត់ភាពពិការភ្នែក ។ គាត់បានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលស្តីពីរបៀបដាំដំណាំ ពីបុគ្គលិករបស់អង្គការ  
**Banchte Shekha** ដែលពីមុនបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលពីអង្គការ **Helen Keller International** ដែលធ្វើការ  
ទូទាំងពិភពលោកដើម្បីទប់ស្កាត់ភាពពិការភ្នែក ។ ឥឡូវនេះ **ហាស៊ីណា**បានដាំបន្លែលើផ្ទៃដីតូចមួយកន្លែង ( 30 ម៉ែត្រ  
ការេ) នៅក្បែរផ្ទះគាត់ និងមួយកន្លែងទៀតមានទំហំប៉ុនគ្នានៅក្បែរផ្ទះឪពុកម្តាយរបស់គាត់ ។

“ពីមុនយើងដាំបន្លែតាមរដូវក្នុងចំការយើង យើងបានដាំបន្លែពីរ-បីមុខតែប៉ុណ្ណោះដូចជា ឃ្នោកដប និង  
សណ្តែក” **ហាស៊ីណា**មានប្រសាសន៍ថា “ឥឡូវនេះចំការយើងមានបន្លែជាង 10 មុខប្លែកៗពីគ្នា ត្រឡឹងទេស និងផ្លែឈើ  
ពេញមួយឆ្នាំ” ។ គាត់និងស្ត្រីដទៃទៀតបានលើកទឹកចិត្តក្រុមគ្រួសារទាំងឡាយឱ្យចាប់ផ្តើមធ្វើចំណាត់ការដំណាំ ។ វាមិនទាម  
ទារកន្លែងធំពេកទេ ដើម្បីដាំបន្លែដែលសំបូរវីតាមីនអាហូបគ្រប់គ្រាន់សំរាប់មួយគ្រួសារ ។ “ខ្ញុំបេះបន្លែមួយចំនួនពីចំការមក  
ចំអិនម្ហូបសំរាប់ក្រុមគ្រួសារខ្ញុំរៀងរាល់ថ្ងៃ” ។ គាត់និយាយទៀតថា “កូនខ្ញុំចូលចិត្តហូប និងផ្លែឈើដែលខ្ញុំដាំមួយឆ្នាំ  
ទល់មួយឆ្នាំ ។ អ្នកស្រីបានលក់បន្លែដែលនៅសល់ពីការបរិភោគប្រចាំថ្ងៃនៅឯផ្សារក្នុងភូមិ ។ គាត់បានប្រើប្រាស់ថវិកា  
សំរាប់ទិញម្ហូបបន្ថែម និងទិញសម្ភារៈសិក្សាសំរាប់កូនៗគាត់ ។ “ថវិកាមានចំនួនតិចតែវាជួយខ្ញុំឱ្យជួបនឹងតម្រូវការរបស់  
កូនៗ” គាត់មានប្រសាសន៍ ។

ចំណាត់ការរបស់**ហាស៊ីណា** ជាចំណាត់ការមួយក្នុងចំណោមចំណាត់ការប្រចាំផ្ទះជាង 600.000គ្រួសារ នៅប្រទេស  
បង់ក្លាដេស ដែលជាចំណែកមួយនៃគម្រោងធ្វើចំណាត់ការអន្តរជាតិ ។ សូមអានទំព័រ188 សំរាប់ព័ត៌មានពីរបៀបទាក់  
ទងអង្គការ **Helen Keller International** និងចាប់ផ្តើមចំណាត់ការនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក ។