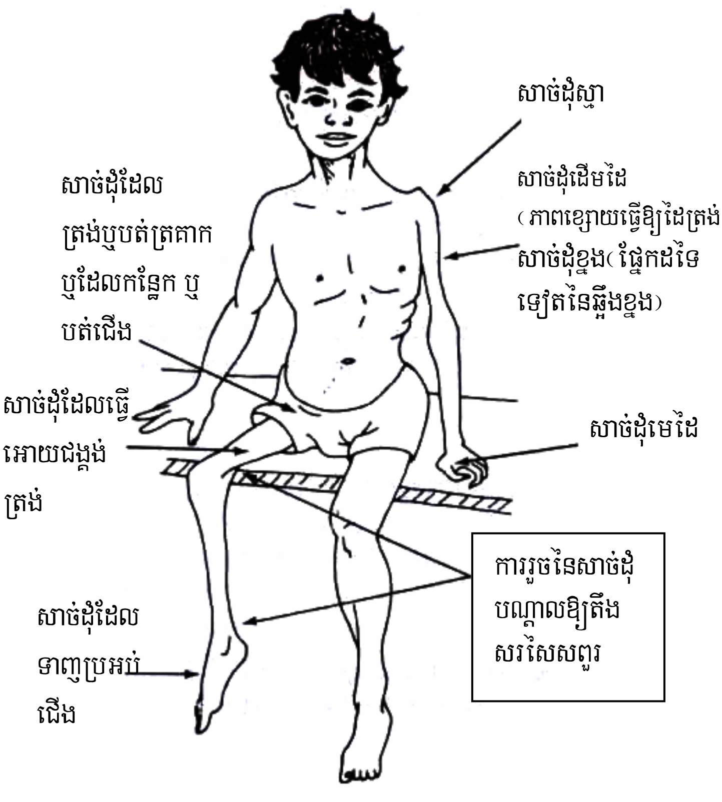
ជំពូកទី ១

ជំងឺស្វិតដៃជើង (Polio)

ការស្វិតសាច់ដុំក្នុងពេលកុមារភាព (Infantile Paralysis)

តើអាចសំគាល់ការស្វិតសាច់ដុំដែលបង្កដោយជំងឺស្វិតដៃជើងយ៉ាងដូចម្ដេច?

ជារួមសាច់ដុំចុះខ្សោយដោយសារជំងឺស្វិតដៃជើង

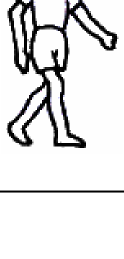


- ***ការស្វិតសាច់ដុំ*** (សាច់ដុំខ្សោយ) ជាធម្មតាកើតឡើងពេលក្មេងនៅតូច ហើយជារឿយៗនៅពេលដែលក្មេងកំពុងគ្រុន ផ្ដាសាយ និងពេលខ្លះរាគ។
- ការស្វិតសាច់ដុំ អាចកើតឡើងចំពោះសាច់ទាំងអស់នៃរាងកាយប៉ុន្តែជាធម្មតាវាកើតឡើងចំពោះជើង។ សាច់ដុំដែលឧស្សាហ៍កើតជំងឺនេះជាងគេ មានបង្ហាញនៅក្នុងរូបគំនូរ។
- ការស្វិតសាច់ដុំ គឺជាជំងឺធ្វើអោយសាច់ដុំទន់(**មិនមែនរឹងទេ**)។ សាច់ដុំខ្លះខ្សោយដោយផ្នែក ឯខ្លះទៀតទន់ទាំងអស់តែម្ដង។
- នៅពេលមានអវយវៈដែលកើតជំងឺនេះឡើង ប្រហែលជាមិនអាចលាតសន្ទឹងត្រង់បានទេ ដោយសារតែការរួញនៃសាច់ដុំ មួយចំនួន។
- សាច់ដុំ និងឆ្អឹងនៃអវយវៈដែលកើតជម្ងឺ កាន់តែស្គមជាងអវយវៈឯទៀត។ អវយវៈដែលកើតជំងឺ មិនលូតលាស់លឿនដូចអវយវៈដទៃទៀតទេ ដូច្នេះវា តែងតែខ្លីជាងគេ។
- សតិបញ្ញា និងចិត្តគំនិតមិនទទួលរងការប៉ះពាល់ទេ។
- អារម្មណ៍ ក៏មិនប៉ះពាល់ដែរ។
- ការកន្ត្រាក់ជង្គង់និងប្រតិកម្មរបស់សសៃរពួរដទៃទៀតនៃអវយុវៈកើតជំងឺ មានថយចុះ ឬលែងមានតែម្ដង។ (ចំពោះជំងឺប្រគ្រីវ ការកន្ត្រាក់ជង្គង់កើតឡើងញឹកញាប់ជាងធម្មតា (សូមអានទំព័រ ២០)។ ការស្វិតសាច់ដុំនៃ ជំងឺស្វិតសាច់ដុំគឺទន់ចំណែកឯអវយវៈដែលកើតប្រគ្រីវ ជារឿយៗមានសភាពតឹង និងមិនស្ដាប់បញ្ជាពេលលាតសន្ទឹង ឬបត់ (សូមមើលទំព័រ ៣៤)។

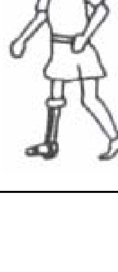
- ការស្វិតសាច់ដុំ មិនមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទៅតាមពេលវេលាទេ ប៉ុន្តែបញ្ហាបន្ទាប់បន្សំដូចការរួញនៃសាច់ដុំ ការកោង ឆ្អឹងខ្នង និងការគ្រិចថ្លោះអាចកើតឡើង។

ក្នុងចំណោមកុមារដែលកើតជំងឺស្វិតដៃជើង :

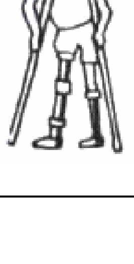
៣០% ជាសះស្បើយទាំងស្រុងបន្ទាប់ពីរយៈពេលប៉ុន្មានសប្ដាហ៍ ឬប៉ុន្មានខែដំបូង

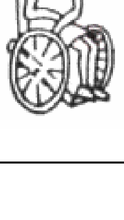


៣០%នៅមានការស្វិតសាច់ដុំបន្តិចបន្តួច



៣០% មានការស្វិតសាច់ដុំមធ្យម ឬខ្លាំង





១០% ស្លាប់ (ជារឿយៗដោយសារពិបាកដកដង្ហើម ឬលេបចំណី)

សំនួរ និងចំលើយ សំខាន់ៗទាក់ទងនឹងជំងឺស្វិតដៃជើង

ស្វិតសាច់ដុំជើងម្ខាង

ស្វិតសាច់ដុំធ្ងន់ធ្ងរ

ជាទូទៅតើវាជាជំងឺយ៉ាងដូចម្តេច? នៅក្នុងប្រទេសជាច្រើន ជំងឺស្វិតដៃជើងជាបុព្វហេតុចំបង ដែលបណ្តាលអោយកុមារពិការផ្នែករាងកាយ ។ នៅតំបន់ខ្លះ ក្នុងចំណោមកុមារ ១០០ នាក់ មានម្នាក់ ដែលពិការអវយវៈដោយសារជំងឺស្វិតដៃជើង ។ រីឯនៅកន្លែងដែលការចាក់ថ្នាំបង្ការទទួលបានលទ្ធផល ល្អប្រសើរ ជំងឺស្វិតដៃជើងត្រូវបានកាត់បន្ថយអស់យ៉ាងច្រើន ។

តើអ្វីខ្លះដែលបណ្តាលអោយកើតជំងឺស្វិតដៃជើង? គឺមេរោគ(ការឆ្លង) ។ មេរោគឆ្លងនោះ វាយ ប្រហារទៅខួរឆ្អឹងខ្នង ហើយវាបំផ្លាញតែសសៃប្រសាទណាដែលមានតួនាទីគ្រប់គ្រងការធ្វើចលនា ។ នៅតំបន់ដែលពុំសូវមានអនាម័យ និងខ្វះបង្គន់ ការចំលងនៃមេរោគជំងឺស្វិតដៃជើងកើតឡើងនៅពេល ដែលលាមករបស់ក្មេងដែលកើតជំងឺនេះបានប៉ះនឹងមាត់របស់ក្មេងដែលមានសុខភាពល្អធម្មតា ។ នៅកន្លែងដែលមានអនាម័យល្អ ជំងឺស្វិតដៃជើងភាគច្រើនឆ្លងតាមរយៈការកន្ទាស់ ឬក្អក ។

តើកុមារទាំងអស់ដែលឆ្លងមេរោគជំងឺស្វិតដៃជើង នឹងពិការមែនទេ? ទេមានតែមួយភាគតូច ប៉ុណ្ណោះនឹងពិការ ។ ភាគច្រើននឹងកើតជំងឺដែលមានសភាពដូចគ្រុនផ្តាសាយធំ ឬគ្រុនក្តៅប៉ុណ្ណោះ ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើគេចាក់ថ្នាំអោយក្មេងដែលមានជំងឺផ្តាសាយ ដែលបណ្តាលមកពីមេរោគជំងឺស្វិតដៃជើង ផលវិបាកនៃការចាក់ថ្នាំនេះគឺអាចបណ្តាលអោយមានពិការភាព ។

តើការស្វិតសាច់ដុំឆ្លងដែរឬទេ? មិនឆ្លងទេក្រោយពេលពីរសប្តាហ៍ដែលក្មេងចាប់ផ្តើមកើតជំងឺ ស្វិតដៃជើងជាលើកដំបូង ។ ជាក់ស្តែងមេរោគជំងឺស្វិតដៃជើង ត្រូវបានចម្លងតាមរយៈលាមករបស់ក្មេង ដែលមានការស្វិតសាច់ដុំ តែគ្រាន់តែកើតជំងឺផ្តាសាយដែលបណ្តាលមកពីមេរោគជំងឺស្វិតដៃជើង ។

តើក្មេងកើតជំងឺស្វិតដៃជើងពេលមានអាយុប៉ុន្មាន? នៅតំបន់ដែលពុំសូវមានអនាម័យ ជំងឺស្វិតដៃជើងច្រើនកើតឡើងលើក្មេង មានអាយុចន្លោះពី ៨ ទៅ ២៤ ខែ ប៉ុន្តែមានពេលខ្លះរហូតដល់អាយុ ៤ ឬ ៥ឆ្នាំ ។ នៅកន្លែងដែលមានអនាម័យល្អ ជំងឺស្វិតដៃជើង ច្រើនកើតលើក្មេងដែលមានអាយុច្រើន ឬមនុស្សជំទង់ ។

តើជំងឺនេះច្រើនកើតឡើងលើអ្នកណាខ្លះ? វាកើតឡើងលើក្មេងប្រុសច្រើនជាងលើក្មេងស្រីបន្តិច ។ វាកើតឡើងលើក្មេងដែល មិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការច្រើនជាងក្មេងដែលបានចាក់ថ្នាំបង្ការ ។ (សូមអានទំព័រ ១៦) ។ ក្មេងដែលចាក់ថ្នាំក្នុងករណីមិនចាំបាច់កើតជំងឺ ស្វិតដៃជើងច្រើនជាងក្មេងដែលមិនបានចាក់ថ្នាំ ។

តើការស្វិតសាច់ដុំចាប់ផ្តើមយ៉ាងដូចម្តេច? វាកើតឡើងក្រោយពេលផ្តាសាយ និងគ្រុនក្តៅ ហើយពេលខ្លះរាគ ឬក្អួត ។ ពីរបីថ្ងៃ បន្ទាប់មកចាប់ផ្តើមរឹង ហើយឈឺ រាងកាយចាប់ផ្តើមចុះខ្សោយ ។ ឪពុកម្តាយអាចសំគាល់ឃើញភាពទន់ខ្សោយនេះភ្លាមៗ ឬបន្ទាប់ពី ក្មេងស្បើយពីជំងឺដ៏ធ្ងន់ធ្ងរនេះ ។

នៅពេលដែលមានក្មេងពិការភាព តើនឹងអាចមានការប្រែប្រួល ឬការវិវត្តន៍អ្វីខ្លះ? ជារឿយៗ ការស្វិតសាច់ដុំនេះនឹងបាត់ បន្តិចម្តងៗដោយផ្នែកឬទាំងអស់ ។ ការស្វិតសាច់ដុំដែលមានរយៈពេលយូរជាង ៧ ខែ ជាធម្មតានឹងនៅជាអចិន្ត្រៃយ៍ ។ ការស្វិតសាច់ដុំ នេះមិនមានលក្ខណៈកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទៅៗនោះទេ ។ ប៉ុន្តែបញ្ហាបន្ទាប់បន្សំមួយចំនួននឹងកើតឡើង ជាពិសេសនៅពេលដែលមិនបានប្រុង ប្រយ័ត្នបង្ការទុកជាមុន ។

តើក្មេងមានឱកាសប៉ុន្មានក្នុងការរស់នៅ ជីវិតមានលក្ខណៈបរិបូរ និងប្រកបដោយសេចក្តីរីករាយ? ជាធម្មតាមានឱកាសច្រើន ដរាបណាក្មេងទទួលបាននូវការលើកទឹកចិត្តអោយធ្វើកិច្ចការផ្សេងៗ រៀនសូត្របានច្រើន និងរៀនចេះជំនាញមានប្រយោជន៍នានា ក្នុង សភាពដែលខ្លួនមានកង្វះខាតផ្នែករាងកាយ ។

តើមនុស្សដែលកើតជំងឺស្វិតដៃជើងអាចរៀបការ និងមានកូនដែរឬទេ? បាន ។ ជំងឺស្វិតដៃជើងមិនមែនជាជំងឺតពូជ ហើយក៏ មិនប៉ះពាល់ដល់ការមានកូននោះដែរ ។

បញ្ហាបន្ទាប់បន្សំដែលត្រូវពិនិត្យរកមើលសំរាប់ជំងឺស្វិតដៃជើង

ចំពោះពាក្យថា**បញ្ហាបន្ទាប់បន្សំ** គឺសំដៅទៅលើពិការភាព ឬជំងឺផ្សេងៗដែលកើតឡើងបន្ទាប់ និងដោយសារពិការភាពពីកំណើត ។

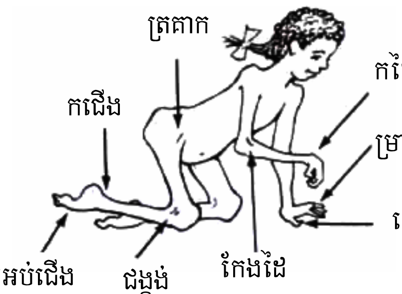
ការជាប់សន្លាក់

ការជាប់សន្លាក់ គឺជាការរួញខើចនៃសាច់ដុំ និងសសៃរពួរ ដែលរាំងដល់ការលាតសន្ធឹងទាំងស្រុងនៃអវយវៈ ។ ប្រសិនបើគ្មានការបង្ការទុកជាមុនទេការជាប់សន្លាក់នឹងកើតឡើងលើក្មេងទាំងឡាយណាដែលពិការអវយវៈ ។ នៅពេលដែលសន្លាក់ជាប់គាំង ហើយគេត្រូវកែសំរួលវាសិនមុននឹងដាក់រណប និងអោយក្មេងដើរបាន ។ ការកែសំរួលការជាប់សន្លាក់ទោះជាតាមរយៈការហាត់ប្រាណក្តី ការរុំរណបក្តី ឬការវះកាត់ក្តី ត្រូវចំណាយប្រាក់និងពេលវេលាអស់ច្រើនហើយអាចធ្វើអោយមានការពិបាក ។ ដោយហេតុនេះហើយវាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ក្នុងការបង្ការដល់ការជាប់សន្លាក់ជាមុន ។

ការពិភាក្សាលំអិតទាក់ទងនឹងការជាប់សន្លាក់ បុព្វហេតុ ការបង្ការ និងការព្យាបាលមានក្នុងជំពូកបន្ទាប់ ។ វិធីសាស្រ្តនិងជំនួយសំរាប់ការកែសំរួលការជាប់សន្លាក់ក៏មានអធិប្បាយ ។

បែបផែននៃការជាប់សន្លាក់ នៃជំងឺស្វិតដៃជើង

ក្មេងដែលមានជំងឺខ្វិនដៃជើង លូនដូចនេះនិងមិនអាចសណ្តូកជើងត្រង់បាន នឹងវិវត្តន៏ជាចុងបញ្ចប់ទៅរកការជាប់សន្លាក់ ដូចនេះត្រគាក់ ជង្គង់ និងកជើងរបស់នាង មិនអាចលាតអោយត្រង់វែងបានទេ ។

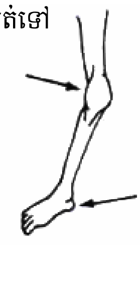


ការខូចទ្រង់ទ្រាយ កជើង និងប្រអប់ជើង

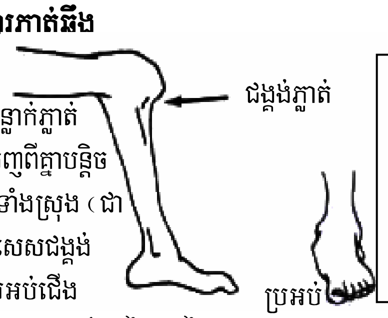
ការខូចទ្រង់ទ្រាយសាមញ្ញផ្សេងៗទៀត

ការទ្រទំងន់ (ទ្រទម្ងន់រាងកាយ) ដោយសន្លាក់ដែលទន់ខ្សោយ អាចបណ្តាលអោយខូចទ្រង់ទ្រាយផ្សេងៗ ដូចជា :

សន្លាក់យឺតវែងជាងធម្មតា



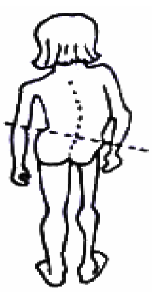
ការភាត់ឆឹង



បំរាម: ការភ្លាត់នេះអាចបណ្តាលមកពីការលាតសន្លាក់ដែលជាប់មិនត្រូវទំនង

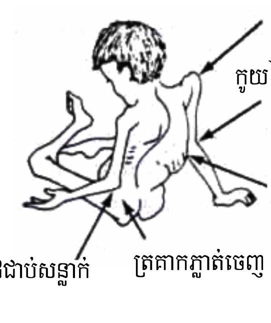
កោងខ្នង

ការកោងបន្តិចនៃឆ្អឹងខ្នងបណ្តាលមកពីការទ្រេតនៃត្រគាកដោយសារខើចជើង ។



ការកោងខ្លាំងនៃឆ្អឹងខ្នងបណ្តាលមកពីកំសោយសាច់ដុំខ្នងឬសាច់ដុំនានានៃរាងកាយ ។ ការកោងអាចមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរនឹងអាចគំរាមកំហែងអាយុជីវិតដោយសារចន្លោះតូចពេកសំរាប់សួតនិងបេះដូង ។

កុមារស្វិតសាច់ដុំធ្ងន់ធ្ងរ



ដំបូងឆ្អឹងខ្នងដែលកោងអាចងើបត្រង់បានពេលដែល ក្មេងមានជំហរល្អ ។ប៉ុន្តែយូរទៅការកោងនេះនឹងនៅជាប់(មិនងើបត្រង់ទៀតទេ) ។សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមទាក់ទងនឹងការកោងឆ្អឹងខ្នង ។

តើពិការភាពអ្វីខ្លះដែលអាចភាន់ច្រឡំជាមួយនឹងជំងឺស្វិតដៃជើង?

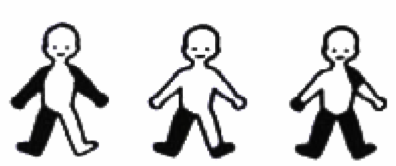
- ជួនកាល **ជំងឺប្រគ្រីវ** អាចភាន់ច្រឡំជាមួយនឹងជំងឺស្វិតដៃជើង ជាពិសេសជំងឺប្រគ្រីវប្រភេទទន់ ។

ប៉ុន្តែជាធម្មតា **ជំងឺប្រគ្រីវ** កើតឡើងលើរាងកាយតាមសណ្ឋានជាក់លាក់

ចំណែកឯជំងឺស្វិតដៃជើងវិញ ពិការភាពមិនមានសណ្ឋានជាក់លាក់ទេ ។

ជំងឺប្រគ្រីវ

ជំងឺស្វិតដៃជើង



ចំពោះជំងឺប្រគ្រីវអ្នកអាចឃើញមានការខូចខួរក្បាលៈ ការកន្ត្រាក់សន្លាក់ជង្គង់ខ្លាំងហួសនិងប្រតិកម្មខុសពីធម្មតា(សូមអានទំព័រទី ២០) ការលូតលាស់យឺត ការធ្វើចលនាខុះការគ្រប់គ្រង ឬឆ្កួង ឬយ៉ាងហោចណាស់ក៏មានការតឹងសាច់ដុំបន្តិចបន្តួចដែរ ។

- ចំពោះ **បញ្ហាខ្វះសារធាតុអាហារចិញ្ចឹមសាច់ដុំ** ការពិការចាប់ផ្តើមបន្តិចម្តង ហើយកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទៅៗ ។

- **បញ្ហាត្រគាក** អាចធ្វើអោយមានដំណើរខ្ទើច និងសាច់ដុំស្គមហើយខ្សោយ ។ ពិនិត្យត្រគាករកមើលកន្លែងឈឺ ឬគ្រេច ។

កំណត់សំគាល់ : ការគ្រេចត្រគាក អាចជាបញ្ហាបន្ទាប់បន្សំនៃជំងឺស្វិតដៃជើង ។)

ចំណាំ: ជំងឺស្វិតដៃជើងភាគច្រើនអាចកើតឡើងមុន ឬក្រោយពីមានបញ្ហានេះ ។ សូមពិនិត្យដោយប្រុងប្រយ័ត្ន

- **ជើងកែក** កើតតាំងពីកំណើត ។

- **ការស្វិតដៃម្ខាង** កើតឡើងដោយសារបួសស្មាពីកំណើត ។

- **ឃ្លង់** - ការពិការប្រអប់ជើង និងប្រអប់ដៃ កើតឡើងបន្តិចម្តងៗ លើក្មេងដែលមានអាយុច្រើន ។ ជាធម្មតាមានស្នែកប្រេះ និងការបាត់បង់អារម្មណ៍ ។

- **គមខ្នង** កើតតាំងពីកំណើត ។ អារម្មណ៍ចុះខ្សោយ នៅបរិវេណប្រអប់ជើង ហើយជារឿយៗមានដុំពក (ឬសំឡាកដោយសារការវះកាត់) នៅលើឆ្អឹងខ្នង (សូមអានទំព័រទី ៤៩) ។

ពិនិត្យឆ្អឹងខ្នង និងការស្វិតសាច់ដុំ ជើង និងអារម្មណ៍ របស់កុមារជាប្រចាំ

- **របួសខួរឆ្អឹងខ្នង** ឬការរបួសសសៃរប្រសាទណាមួយ ពាក់ព័ន្ធនឹងដៃឬជើង ។ បញ្ហានេះកើតឡើង ដោយសារធ្លាប់មានរបួសធ្ងន់ធ្ងរលើខ្នង ឬកញ្ចឹងក ហើយបាត់បង់អារម្មណ៍នៅកន្លែងដែលពិការ ។

- **របេងឆ្អឹងខ្នង** អាចធ្វើអោយមានការពិការបន្តិចម្តងៗ ឬខ្លាំងតែម្តងនៅផ្នែកខាងក្រោមនៃរាងកាយ ។ ចូរពិនិត្យរកមើលដុំពកនៅលើឆ្អឹងខ្នង (សូមអានទំព័រទី ៤៧) ។

- **បុព្វហេតុផ្សេងទៀតដែលបង្កអោយសាច់ដុំពិការ ឬចុះខ្សោយ ។** មានបុព្វហេតុជាច្រើនដែលបង្កអោយមានការពិការសាច់ដុំប្រភេទទន់ ដែលស្រដៀងនឹងជំងឺស្វិតដៃជើង ។ បុព្វហេតុដែលសំខាន់ជាងគេគឺ **ការពិការ គីលែនបារ៉េ** ។ បញ្ហានេះកើតឡើងដោយសារការឆ្លងមេរោគ ការពុល ឬបុព្វហេតុដែលមិនដឹងផ្សេងៗទៀត ។ វាកើតឡើងដោយពុំមានការផ្តល់សញ្ញា នៅត្រង់ជើងនោះទេ ហើយអាចរាលដាលក្នុងរយៈពេលពីរបីថ្ងៃដែលធ្វើអោយរាងកាយទាំងមូលពិការ ។ ពេលខ្លះអារម្មណ៍ក៏ចុះខ្សោយផងដែរ ។ ជាធម្មតាកម្លាំងនឹងត្រលប់មកវិញខ្លះ ឬទាំងស្រុងក្នុងរយៈពេលបីបួនសប្តាហ៍ ឬបីបួនខែ ។ ការស្តារលទ្ធភាពឡើងវិញ និងការបង្ការបញ្ហាបន្ទាប់បន្សំ គឺដូចគ្នានឹងជំងឺស្វិតដៃជើង ។

តើយើងអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះ?

កំឡុងពេលនៃជំងឺដើម នៅពេលដែលក្មេងចាប់ផ្តើមពិការជាលើកដំបូង :

- **មិនប្រើថ្នាំ** ជាជំនួយទាំងក្នុងពេលឈឺជាលើកដំបូង ឬពេលក្រោយមក ។
- សំខាន់គឺត្រូវ**សំរាក** ។ **ចៀសវាងការហាត់ប្រាណដែលប្រើកំលាំងហួសប្រមាណ** ព្រោះវាអាចធ្វើអោយពិការភាពកាន់តែខ្លាំងឡើង ។ **ចៀសវាងការចាក់ថ្នាំ** ។
- **អាហារល្អ** អាចជួយអោយកាន់តែមានកម្លាំងក្នុងពេលចាប់ផ្តើមជាសះស្បើយ ។ (ប៉ុន្តែត្រូវពិនិត្យមើលថាក្មេងមិនញ៉ាំច្រើនពេករហូតដល់ធាត់ជ្រុលនោះទេ ។ ក្មេងដែលធាត់ជ្រុលមានការពិបាកក្នុងការដើរ ឬការធ្វើចលនាផ្សេងៗ) ។
- **ដាក់**ក្មេងក្នុងឥរិយាបថដែលសុខស្រួល និងចៀសវាងឥរិយាបថដែលបណ្តាលអោយជាប់សន្លាក់ ។ នៅពេលដំបូងអាចមានការឈឺចាប់នៅសាច់ដុំ ហើយក្មេងមិនចង់លាតសន្ធឹងអវយវៈរបស់ខ្លួននោះទេ ។ ចូរលាតសន្ធឹងដៃនិងជើងរបស់ក្មេងបន្តិចម្តងៗ ហើយថ្ងមៗដើម្បីអោយក្មេងអាចគេងក្នុងឥរិយាបថល្អប្រសើរតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ។

ឥរិយាបថល្អ

ដៃ ត្រគាក និង ជើង សណ្តូកត្រង់បើអាច ។ ទ្រប្រអប់ជើង

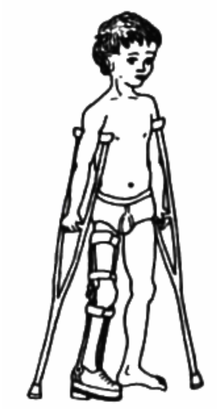
ឥរិយាបថមិនល្អ

បត់ដៃ ត្រគាក និង ជើង សណ្តូកត្រង់បើអាច ។ ប្រអប់ជើងចុចម្រាមឱ្យត្រង់

ចំណាំ : ដើម្បីបន្ថយការឈឺចាប់ អ្នកអាចដាក់ខ្នើយពីក្រោមជង្គង់ ប៉ុន្តែព្យាយាមទប់ជង្គង់ឱ្យត្រង់បើអាច

ធ្វើតាមជំងឺដើម :

- បន្តជាមួយនឹង **អាហារល្អ** និង**ឥរយាបថល្អ** ។
- នៅពេលដែលគ្រុនក្តៅថយចុះ ចាប់ផ្តើមហាត់ប្រាណភ្លាមដើម្បីបង្ការការជាប់សន្លាក់ និងមានកម្លាំងឡើងវិញ ។ **ការហាត់ប្រាណដោយចលនា**ត្រូវបានអធិប្បាយ ។ នៅពេលដែលអាច ចូរធ្វើការហាត់ប្រាណកំសាន្ត ។ **ល្បែងសកម្មភាព ការហែលទឹក** និងចលនាផ្សេងៗទៀតដែលអាច**ជួយអោយអវយវៈកំរើកបានច្រើន**មានសារៈសំខាន់ណាស់ ក្នុងការស្តារលទ្ធភាពក្មេងឡើងវិញ ។
- **ឈើច្រត់រណបជើង** និងគ្រឿងជំនួយផ្សេងទៀត អាចជួយក្មេងក្នុងការធ្វើចលនាបានល្អប្រសើរជាងមុន និងបង្ការការជាប់សន្លាក់ ឬការខូចសណ្ឋានរាងកាយ ។



- ក្នុងករណីពិសេស ត្រូវធ្វើ**ការវះកាត់**ដើម្បីកែតម្រូវការជាប់សន្លាក់ ឬផ្លាស់ប្តូរទីកន្លែងណាដែលសាច់ដុំខ្លាំងដើម្បីអោយវាជួយធ្វើការងាររបស់សាច់ដុំដែលខ្សោយ ។ នៅពេលដែលប្រអប់ជើងទន់ឬបត់ទៅម្ខាង ការវះកាត់ភ្ជាប់ឆ្អឹងមួយចំនួននៃប្រអប់ជើងអាចជួយបញ្ហាបានខ្លះ ។ ប៉ុន្តែដោយសារការវះកាត់ឆ្អឹងបញ្ឈប់ការលូតលាស់នៃប្រអប់ជើង ជាធម្មតាការវះកាត់នេះមិនត្រូវធ្វើមុន ពេលដែលក្មេងមានអាយុ ១២ ឬ ១៣ ឆ្នាំ នោះទេ ។
- លើកទឹកចិត្តក្មេងអោយ**ប្រើរាងកាយ និងចិត្តរបស់វា** អោយបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន ដើម្បីលេងជាមួយក្មេងឯទៀត **មើលការខុសត្រូវតំរូវការប្រចាំថ្ងៃរបស់វា ជួយការងារ** និងទៅសាលារៀន ។ **ប្រព្រឹត្តចំពោះវាដូចក្មេងឯទៀត** អោយបានច្រើន ។

ការស្តារលទ្ធភាពក្មេងដែលពិការអវយវៈ

កុមារនេះដើរ ដោយការធ្វើលំហាត់ សណ្តូកជើង និងប្រអប់ជើងទាំងពីរ ដើម្បីការពារការជាប់សន្លាក់ ។ (ទីឡូនៀ ឥណ្ឌា)

ក្មេងដែលពិការដោយសារជំងឺស្វិតដៃជើង អាចជួយបានតាមរយៈវិធានការស្តារលទ្ធភាពជាមូលដ្ឋានមួយចំនួនដូចជា ការហាត់ប្រាណដើម្បីអោយអវយវៈអាចនៅធ្វើចលនាបានពេញលេញ ។

ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ**ក្មេងម្នាក់ៗមានកំរិត និងស្ថានភាពនៃការពិការសាច់ដុំផ្សេងៗគ្នា ដូច្នេះ វាមានតំរូវការពិសេសផ្សេងៗពីគ្នាដែរ** ។

សំរាប់ក្មេងខ្លះ មានតំរូវការត្រឹមតែការហាត់ប្រាណ និងការលេងធម្មតាប៉ុណ្ណោះ ។ ក្មេងខ្លះទៀតត្រូវការការហាត់ប្រាណ និងល្បែងលេងពិសេស ។ ហើយក្មេងខ្លះទៀតអាចត្រូវការរណបជើង ឬគ្រឿងជំនួយផ្សេងទៀតដើម្បីជួយអោយវាអាចដើរបានធ្វើការងារបានស្រួលជាងមុន ឬរក្សាជំហរ និងឥរិយាបថរបស់វាក្នុងស្ថានភាពកាន់តែមានប្រយោជន៍ កាន់មានសុខភាពល្អ ។ ក្មេងដែលពិការធ្ងន់ធ្ងរ អាចត្រូវការជំនួយពីក្តាររំកិល ឬរទេះរុញ ។

ក្មេងម្នាក់ត្រូវការការត្រួតពិនិត្យ និងវាយតំលៃដើម្បីបំពេញតំរូវការពិសេសរបស់វា ។ អ្នកវាយតំលៃតំរូវការរបស់ក្មេង និងបំពេញតំរូវការទាំងនោះកាន់តែឆាប់ កាន់តែប្រសើរ ។

ជាសំណាងល្អនៅតំបន់ភាគច្រើនដែលមានជំងឺស្វិតដៃជើងកើតឡើងជាធម្មតា ពុំមានកម្មវិធីស្តារលទ្ធភាពនៅតាមភូមិ ឬវាទើបតែចាប់ផ្តើម ។ ក្មេង(និងមនុស្សពេញវ័យ)ជាច្រើនដែលពិការអស់រយៈពេលជាយូរមកហើយមានការខូចសណ្ឋានរាងកាយឬជាប់សន្លាក់ធ្ងន់ធ្ងរ ។ ជារឿយៗបញ្ហាទាំងនេះត្រូវតែកែតម្រូវមុនពេលដែលក្មេងអាចប្រើរណប ឬចាប់ផ្តើមដើរ ។

កុមារានេះកើតជំងឺស្វិតដៃជើង ជាប់សន្លាក់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ នៅផ្នែកត្រគាក ជង្គង់ និងប្រអប់ជើង ។

កុមារនេះធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅផ្ទះជាច្រើនខែ ហើយបន្ទាប់មកដើរដោយប្រើរណបប្លាស់ស្ទិច ដែលធ្វើដោយមណ្ឌលស្តារលទ្ធភាពភូមិ ដើម្បីតម្រង់ការជាប់សន្លាក់ ដូចនេះ វាអាចដើរជាមួយរណប

ដោយសារការជាប់សន្លាក់ជាបញ្ហាសាមញ្ញ មិនមែនតែនៅក្នុងជំងឺស្វិតដៃជើងទេ ប៉ុន្តែវាកើតឡើងនៅក្នុងពិការភាពផ្សេងទៀតផងដែរ យើងនឹងពិភាក្សាពីបញ្ហានេះនៅក្នុងជំពូកបន្ទាប់ ។ **មុនពេលវាយតំលៃជំងឺស្វិតដៃជើងរបស់ក្មេង យើងសូមណែនាំអ្នកអោយអានជំពូក ៨ ស្តីពីការជាប់សន្លាក់** ។

ដំបូន្មាន **:** មុនពេលសំរេចប្រើគ្រឿងជំនួយ ឬវិធីសាស្ត្រណាមួយ ត្រូវពិចារណាអោយបានមត់ចត់ពីគុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិរបស់វា ។ ឧទាហរណ៍ ការខូចសណ្ឋានរាងកាយខ្លះមិនត្រូវកែតម្រូវទេ ព្រោះវាអាចជួយអោយក្មេងអាចឈរត្រង់ ឬដើរបានល្អជាងមុន ។ ហើយគ្រឿងជំនួយ ឬរណបខ្លះ អាចរារាំងក្មេងក្នុងការមានកំលាំងឡើងវិញ ឬដើរដោយគ្មានរណប ។ **មុនពេលសំរេចថាត្រូវប្រើរណប ឬមធ្យោបាយណាមួយ "ការប្រាកដថា គ្រឿងជំនួយ និងវិធីសាស្ត្រអាចជួយបានច្រើនជាងការបង្កទុក្ខទោស"** ។

ដំណើរវិវត្តន៍របស់ក្មេងកើតជំងឺស្វិតដៃជើង :

ការផ្លាស់ប្តូរតំរូវការ និងជំនួយ

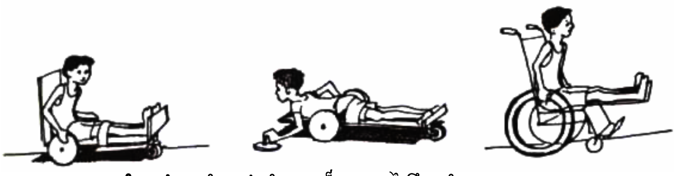
១. **ហាត់ប្រាណដើម្បីរក្សាការធ្វើចលនាបានពេញលេញ** ដោយចាប់ផ្តើមប៉ុន្មានថ្ងៃក្រោយពីពិការភាពចាប់ផ្តើមហើយបន្តរហូតចប់ការស្តារលទ្ធភាពឡើងវិញ ។

២. **ដាក់ទំរជួយអោយក្មេងអង្គុយ**ក្នុងឥរិយាបថដែលជួយបង្ការការជាប់សន្លាក់ ។

៣. **ហាត់ប្រាណធ្វើចលនា** ដោយដាក់ទំរអោយអវយវៈដើម្បីឱ្យមានកម្លាំងឡើងវិញនិងរក្សាការធ្វើចលនាបានពេញលេញ ។

៤. **ហាត់ប្រាណក្នុងទឹក ដូចជាដើរ បណ្តែតខ្លួន ហែលទឹក ដែលអវយវៈត្រូវបានទ្រដោយទឹក ។**

៥. **ប្រើក្តាររំកិល ឬរទេះរុញ** ដែលមានទំរដើម្បីបង្ការ ឬកែតម្រូវការជាប់សន្លាក់ដំបូង ។



សំគាល់: លំហាត់ទាំងនេះក៏ជួយឱ្យដៃរឹងមាំ ក្នុងការត្រៀមសំរាប់ដើរដោយប្រើឈើច្រត់

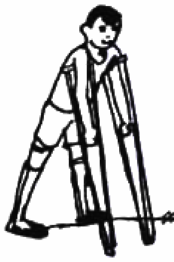
៦. **ប្រើរណប**ដើម្បីបង្ការការជាប់សន្លាក់ និងត្រៀមសំរាប់ការដើរ ។

៧. **ប្រើបង្កាន់ដៃអមសងខាង** សំរាប់ទប់លំនឹង និងហាត់ដើរ ។

៨. **ប្រើម៉ាស៊ីន ឬឈើច្រត់ជួយក្នុងការដើរ**

៩. **ប្រើឈើឆ្កាបដែលកែ**សំរាប់ទប់លំនឹង និងទ្របន្ថែម ។

១០. **ប្រើឈើឆ្កាបទល់ដល់ក្លៀក** ។



១១. **ប្រើឈើឆ្កាបត្រឹមដើមដៃ** ហើយពេលក្រោយមក...

១២. **ប្រើឈើច្រត់** ឬមិនប្រើទំរដៃតែម្តង ។

កំណត់សំគាល់: រូបភាពទាំងនេះគ្រាន់តែជាឧទាហរណ៍ប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែភាគច្រើននៃជំហានទាំងនេះ សុទ្ធតែចាំបាច់សំរាប់ក្មេងជាច្រើន ។ ក្មេងដែលទទួលការស្តារលទ្ធភាពពុំឃើត អាចត្រូវការជំហានផ្សេងទៀត ដែលមិនបានបង្ហាញនៅទីនេះ ក្នុងការកែតម្រូវការជាប់សន្លាក់ ឬការខូចសណ្ឋានរាងកាយ ។

ការវាយតំលៃតំរូវការរបស់ក្មេង សំរាប់ជំនួយ និងវិធីសាស្ត្រ

ជំហានទី ១ : ចាប់ផ្តើមដោយការរៀននូវអ្វីដែលអ្នកអាចរៀនបានតាមរយៈការនិយាយជាមួយក្មេង និងគ្រួសាររបស់វា។ នៅពេលដែលអ្នកកំពុងធ្វើការងារនេះ **ចូរសង្កេតមើលក្មេងពេលធ្វើចលនាទៅមក**។ សង្កេតមើលដោយយកចិត្តទុកដាក់អោយដឹងថា ផ្នែកណានៃរាងកាយរឹងមាំ ហើយផ្នែកណាខ្សោយ។ រកមើលភាពខុសគ្នារវាងផ្នែកម្ខាង និងផ្នែកម្ខាងទៀតរបស់រាងកាយ និងចំណុចផ្សេងៗទៀតដូចជាប្រវែង ឬកំរាស់នៃជើង។ តើមានការខូចសណ្ឋានរាងកាយជាក់លាក់ណាមួយ ឬសន្លាក់ណាដែលមិនអាចលាតសន្ធឹងអស់។ ប្រសិនបើក្មេងដើរ តើដំណើររបស់វាមានភាពមិនប្រក្រតីដែរឬទេ? តើវារាងទ្រេតទៅមុខឬទៅចំហៀងឬទេ? តើវាប្រើដៃជួយទប់ជើងរបស់វាដែរឬទេ? តើត្រគាកម្ខាងទាបជាងត្រគាកម្ខាងទៀតដែរឬទេ? ឬក៏ស្មាម្ខាងទៀត? តើវាមានពកខ្នង ខ្នងអ៊ែន ឬក៏ខ្នងផ្សៀងទៅចំហៀងឬទេ?

ការសង្កេតដំបូងនេះ អាចជួយអោយអ្នកដឹងថាផ្នែកណានៃរាងកាយដែលអ្នកត្រូវពិនិត្យមើលកំលាំង និងការធ្វើចលនាបានពេញវាលេង។ ជារឿយៗ តាមរយៈការសំលឹងមើលក្មេង អ្នកអាចដឹងថាតើក្មេងត្រូវការជំនួយបែបណា។ ឧទាហរណ៍ :

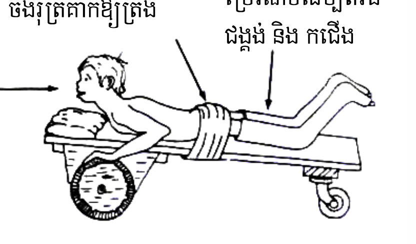
នាងកាមែន មើលទៅហាក់ដូចជាមានការពិការជើងនិងដៃស្ពាំធ្ងន់ធ្ងរ។ ភាពខ្សោយនៃតួខ្លួនបានធ្វើអោយឆ្អឹងខ្នងមានរាងកោងជាអក្សរ S ។

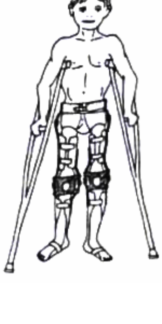
នាងប្រហែលជាមិនអាចដើរបានទេ ហើយនឹងត្រូវការរទេះរុញ ឬក្តាររំកិល។

អ្នកចង់ដាក់រណបអោយដងខ្លួនរបស់នាង ឬក៏ជួយនាងដោយវិធីផ្សេងៗទៀត ដើម្បីអោយនាងអាចអង្គុយត្រង់ និងមិនអោយឆ្អឹងខ្នងកោងថែមទៀត។

ផេត្រូ មើលទៅហាក់ដូចជាមានការពិការជើង និងត្រគាកធ្ងន់ធ្ងរ។ មើលទៅត្រគាក ជង្គង់ និងប្រអប់ជើងរបស់វា មិនអាចលាតត្រង់បានទេ (ជាប់សន្លាក់)។ សាច់ពោះខ្សោយ និងការជាប់សន្លាក់ត្រគាកធ្ងន់ធ្ងរ អាចជាបុព្វហេតុនៃខ្នងអ៊ែនរបស់វា។

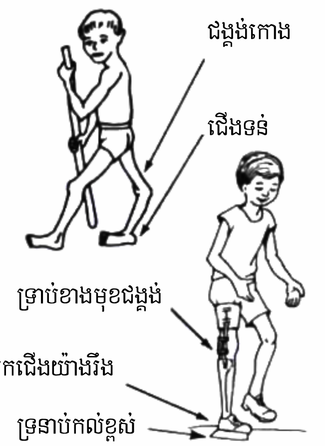
ដោយសារដៃរបស់វារឹងមាំ ផេត្រូអាចដើរដោយប្រើឈ្នាបនិងរណបជើង។ប៉ុន្តែជាដំបូង គេត្រូវកែតម្រូវការជាប់សន្លាក់របស់វាសិន។
ប្រសិនបើការជាប់សន្លាក់ មិនអាចលាតដោយការពត់តម្រង់បន្តិចម្តងៗទេ វាប្រហែលត្រូវធ្វើការវះកាត់។





ដោយសារត្រគាកខ្សោយ គាត់អាចត្រូវការរណបវែង ជាមួយនឹងកៅស៊ូយឹតចងត្រគាក

ម៉ាញូអែល ដើរដោយប្រើឈើជំនួយ។ វាពិការជើងនិងប្រអប់ជើងខាងស្តាំ។ ដោយសារសាច់ដុំភ្លៅរបស់វាខ្សោយ វាបត់ជង្គង់ជាប់ទៅក្រោយដើម្បីទ្រទម្ងន់ខ្លួនរបស់វា។ ការដាក់ជង្គង់កោងទៅក្រោយ មានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើងនៅពេលដែលសសៃរពួរខាងក្រោយជង្គង់កាន់តែយឺត។ ប្រអប់ជើងមិនមាំមួនហើយទន់ទៅម្ខាង។ ជើងដែលខ្សោយមើលទៅខ្ទីជាង ហើយពេលដើរកាន់តែខ្ទី ដោយសារជង្គង់បត់ទៅក្រោយ និងប្រអប់ជើងដែលបត់។



វាប្រហែលជាអាចដើរដោយមិនបាច់ប្រើឈើជំនួយ ប្រសិនបើវាប្រើរណបក្រោមជង្គង់ដើម្បីទប់លំនឹងប្រអប់ជើងរបស់វា។

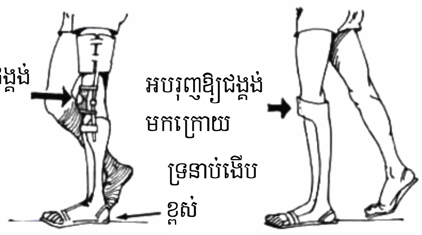
ប៉ុន្តែ ជង្គង់ខាងក្រោយនឹងមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើង១ រហូតវាមិនអាចដើរបាន។ ដូច្នេះវាគួរប្រើរណបជើងវែង។ រណបនោះអាចអោយជង្គង់វាបត់ទៅក្រោយបន្តិច ដើម្បីទប់លំនឹង ដូច្នេះវាគ្មានការបត់ជង្គង់ជាប់នោះទេ។

អាហ្វីយ៉ា អ៊ែនខ្លួន និងយកដៃរុញភ្លៅដែលខ្សោយរបស់នាងនៅពេលដែលនាងដើរ។ ជង្គង់ឆ្វេងរបស់នាងមិនអាចលាតត្រង់បានទេ។ ជើងដែលខ្សោយរបស់នាងមើលទៅខ្ទីជាងជើងម្ខាងទៀត។

ឬនាងអាចត្រូវការរណបលើជង្គង់ដែលមានបន្ទះទ្រនាប់ជួយទាញជង្គង់នាងទៅក្រោយវិញ។

ឬនាងត្រូវការរណបក្រោមជង្គង់ដែលជួយរុញជង្គង់របស់នាងត្រលប់ទៅវិញ។

ហាត់ប្រាណដើម្បីអោយជង្គង់របស់នាងត្រង់ជាងមុន ឬក៏អាចបត់ទៅក្រោយបន្តិចដែលជួយអោយអាហ្វីយ៉ាអាចដើរដោយមិនបាច់ប្រើដៃរបស់នាងជួយ។



រណបពត់ជើងមកក្រោមបន្តិច ដូច្នេះវាទ្រទំងន់ទៅលើម្រាមជើង (ជាជាងកែងជើង) ជង្គង់របស់នាងរុញមកក្រោយ។

ដើម្បីអោយដឹងថាតើក្នុងចំណោមវិធីទាំងបីនេះ មួយណាប្រើមានប្រសិទ្ធិភាពជាងសំរាប់ អាហ្វីយ៉ា អ្នកត្រូវធ្វើការពិនិត្យរាងកាយអោយបានហ្មត់ចត់ ធ្វើការសាកល្បងសព្វចលនាទាំងអស់ និងកម្លាំងរបស់ត្រគាក ជង្គង់ និងសន្លាក់កជើង។

ជំហានទី ២ : នេះជា **ការពិនិត្យរាងកាយ**។ ជំហាននេះរួមមាន :

១. **ការសាកល្បងសព្វចលនា** ជាពិសេស នៅកន្លែងណាដែលអ្នកយល់ឃើញថាអាចមានការជាប់សន្លាក់។

២. **ការសាកល្បងសាច់ដុំ** ជាពិសេសសាច់ដុំដែលអ្នកគិតថាខ្សោយ។ ហើយសាកល្បងសាច់ដុំដែលខ្លាំងផងដែរ សំរាប់ការទៅជំនួសសាច់ដុំដែលខ្សោយ (ដូចជាកំលាំងដៃ និងស្មាក្នុងការប្រើឈើឆ្កាប)។

៣. **ពិនិត្យរកមើលការខូចសណ្ឋានរាងកាយ** ដូចជាការជាប់សន្លាក់ ការភ្លាត់ឆ្អឹង (ត្រគាក ជង្គង់ ប្រអប់ជើង ស្មា កែងដៃ) ភាពខុសគ្នានៃប្រវែងជើង ការអ៊ែននៃត្រគាក ភាពកោង ឬមិនប្រក្រតីនៃខ្នង។

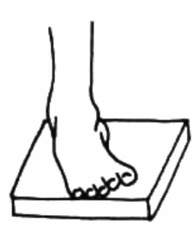
ជំហានទី ៣ : បន្ទាប់ពីពិនិត្យរាងកាយហើយ **ចូរសង្កេតមើលការដើរ ឬការធ្វើចលនារបស់ក្មេងម្តង**។ ព្យាយាម**ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងនៃរបៀបដើរ ឬធ្វើចលនារបស់វាជាមួយនិងការរកឃើញពីការពិនិត្យរាងកាយរបស់អ្នក** (ដូចជាភាពខ្សោយនៃសាច់ដុំខ្លះ ការជាប់សន្លាក់ និងប្រវែងរបស់ជើង) ។

ជំហានទី ៤ : ផ្អែកលើការសង្កេត និងការសាកល្បងរបស់អ្នក ចូរព្យាយាម**កំណត់ប្រភេទនៃការហាត់ប្រាណ គ្រឿងជំនួយ ឬការជួយបែបណាដែលអាចជួយក្មេងបានច្រើនបំផុត**។ ចូរពិចារណាលើគុណសម្បត្តិរបស់ជំរើសទាំងនោះ ដូចជាផលប្រយោជន៍ តំលៃ ភាពសុខស្រួល រូបរាង ភាពងាយរកនៃសម្ភារៈទាំងនោះ ហើយថាតើក្មេងនឹងប្រើរបស់ជំនួយដែលអ្នកបង្កើតឬទេ? ។ សាកសួរយោបល់ និងការណែនាំពីក្មេង និងឪពុកម្តាយរបស់វា។

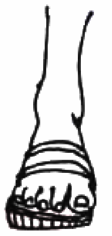
ជំហានទី ៥ : មុននឹងបង្កើតរណប ឬគ្រឿងជំនួយសំរេចដើម្បីអោយត្រូវនឹងក្មេង ប្រសិនបើអាច ចូរសាកល្បងមើល ថាតើវាអាចប្រើបានល្អដែរឬទេ? ដោយប្រើគ្រឿងជំនួយបណ្តោះអាសន្ន ឬរណបចាស់របស់ក្មេងឯទៀត។

ឧទាហរណ៍ :

ប្រសិនបើកជើងរបស់ក្មេងបត់ចេញក្រៅដូចនេះ ...

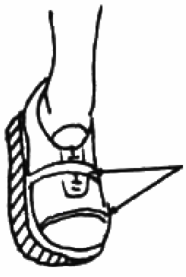


ការលើកបាតជើងខាងក្រៅដូចនេះអាចជួយរក្សាប្រអប់ជើងអោយត្រង់



ប៉ុន្តែមុននឹងដំ ឬបិតភ្ជាប់កំណល់ ចូរប្រើក្រដាសរឹង ឬអ្វីផ្សេងទៀតសាកល្បង ហើយភ្ជាប់វាទៅនឹងស្បែកជើងដោយប្រើស្កុតបិតឬខ្សែចង។ បន្ទាប់មកអោយក្មេងដើរ។

សំគាល់ : សំរាប់ក្មេងខ្លះកំណល់បែបនេះអាចជួយបាន។ ប៉ុន្តែសំរាប់ក្មេងភាគច្រើនវាមិនអាចជួយបានទេ។



បង់ស្អិត

សួរក្មេង តើវាយល់យ៉ាងណាដែរ។

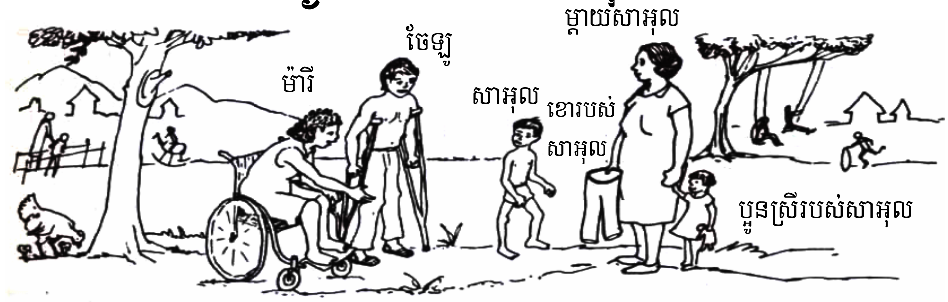
ជំហានទី ៦ : បន្ទាប់ពីក្មេង ឪម្តាយរបស់វា និងអ្នកបានសំរេចជ្រើសរើសរណប ឬគ្រឿងជំនួយប្រភេទណាដែលអាចមានប្រសិទ្ធិភាពបំផុតហើយ **ធ្វើការវាស់វែងដែលចាំបាច់ ហើយធ្វើរណប ឬគ្រឿងជំនួយនោះ**។ ពេលធ្វើរបស់នេះ អ្នកគួរតែភ្ជាប់វាជាបណ្តោះអាសន្ន ដើម្បីឱ្យអាចកែតម្រូវមុនពេលអ្នកភ្ជាប់ បិតការ ឬដំដែកគោលភ្ជាប់ជាចុងក្រោយ។

ជំហានទី ៧ : អោយក្មេង**សាកល្បងប្រើរណប ឬគ្រឿងជំនួយរយៈពេលពីរបីថ្ងៃ** ដើម្បីអោយវាស៊ាំ និងដើម្បីពិនិត្យមើលថាវាអាចប្រើបានដែរឬទេ។ សាកសួរក្មេង និងឪពុកម្តាយវា ថាតើរបស់នោះវាជួយបានខ្លះដែរឬទេ។ តើឈឺទេ? តើមានបញ្ហាអ្វីផ្សេងទៀតទេ? តើវាអាចកែលំអយ៉ាងដូចម្តេច? តើមានអ្វីផ្សេងក្រៅនេះដែលមានប្រយោជន៍ច្រើនជាងនេះទេ? ធ្វើការកែតម្រូវណាដែលចាំបាច់។ ប៉ុន្តែចូរចងចាំថាគ្មានរណបឬគ្រឿងជំនួយណាដែលអាចបំពេញតាមតំរូវការរបស់ក្មេងបានទាំងស្រុងនោះទេ។ ចូរប្រឹងអោយអស់ពីលទ្ធភាពរបស់អ្នក។

ម៉ារី និង សេឡូ កំពុងធ្វើរណបឱ្យកុមារ

នេះគឺជាដំណើររឿងស្ដីពីបុគ្គលិកនៅក្នុងកម្មវិធីស្តារលទ្ធភាពនៅក្នុងភូមិតូចមួយ គិតឃើញពីប្រភេទគ្រឿងជំនួយដែលក្មេងត្រូវការ ។ **តើពួកគេបានធ្វើតាមប៉ុន្មានជំហានដែលយើងទើបតែបានពិភាក្សារួច? តើជំហាននិមួយៗ សំខាន់ដែរឬទេ?**

ដំណាលរឿង: រណបជើងសំរាប់សាអុល



ថ្ងៃមួយ អ្នកម្ដាយម្នាក់នៅភូមិជិតខាងបានមកកាន់មណ្ឌលភូមិជាមួយនិងកូនអាយុ ៦ ឆ្នាំ របស់គាត់គឺ សាអុល។ ម៉ារី និង ចែឡូ ទាំងពីរនាក់ជាបុគ្គលិកស្តារលទ្ធភាពនៅក្នុងភូមិ។ ដោយដឹងថា សាអុល ធ្លាប់កើត ជំងឺស្វិតដៃជើងកាលពីនៅជាទារក ពួកគេបានសុំអោយវាដើរ បន្ទាប់មករត់ជាមួយគ្នានោះ ពួកគេព្យាយាមសង្កេតយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់។ សាអុលដើរខ្ចិចខ្លាំងហើយជើងម្ខាងរបស់វារាងស្គម និងខ្លីជាងម្ខាងទៀត។ ពេលបោះជំហានម្ដងៗជង្គង់វាបត់ទៅក្រោយ។

ម៉ារីនិយាយថា"វាដើរបានល្អគ្រាន់បើ។ ប៉ុន្តែវាបត់ជង្គង់ជាប់ទៅក្រោយដើម្បីទ្រទម្ងន់របស់វា។ ជង្គង់នេះនឹងបត់កោងទៅក្រោយកាន់តែខ្លាំងហើយថ្ងៃណាមួយវានឹងកោងទៅក្រោយផុតតែម្ដង។"

ចែឡូណែនាំថា"រណបវែងនឹងការពារជង្គង់របស់វាបាន"។

ម្ដាយសាអុលនិយាយថា " ទេ! សូមកុំប្រើរណប! កាលពីមួយឆ្នាំមុនយើងបាននាំសាអុលទៅកាន់ទីក្រុងហើយវេជ្ជបណ្ឌិតបានអោយគេធ្វើរណបលោហៈធំមួយសំរាប់វា។ វាថ្លៃណាស់ហើយយើងនៅជំពាក់គេនៅឡើយទេ! សាអុល ស្អប់រណបនោះណាស់! វាតែងតែដោះរណបនោះទៅលាក់ទុក។ យើងបានព្យាយាមហើយព្យាយាមទៀតដើម្បីអោយវាប្រើរណបនោះ ប៉ុន្តែវា មិនព្រមរ

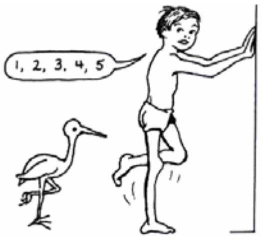
ម៉ារី និយាយថា "វាមិនមែនជារឿងគួរអោយភ្ញាក់ផ្អើលនោះទេ។ ជារឿយៗក្មេងដែលអាចដើរដោយមិនបាច់ប្រើរណបនឹងមិនព្រមប្រើរណបជួយនោះទេ ទោះបីវាអាចដើរបានល្អជាងការប្រើរណបក៏ដោយ។ យើងអាចធ្វើរណបជើងជ័រវែងអោយវា។ វានឹងស្រាលជាង។ តើអ្នកយល់យ៉ាងណាដែរ សាអុល?" សាអុល ចាប់ផ្ដើមយំ។

ម៉ារីនិយាយថា "កុំបារម្ភ សាអុល។ ប្រហែលជាយើងអាចធ្វើអ្វីដែលសាមញ្ញជាងនេះ។ ប៉ុន្តែជាដំបូងអោយពួកយើងពិនិត្យឯងសិន តើបានឬទេ?" តាមរយៈការសាកល្បងសាច់ដុំទៅសាអុលគេពិនិត្យឃើញថាវាមិនអាចលាតជើងវាបានត្រង់ទាល់តែសោះ។ ប៉ុន្តែវាមាន កំលាំងមធ្យមក្នុងបត់ជង្គង់វាទៅ ក្រោយ

និងត្រគាកវាទៅមុខ

និងកម្លាំងល្អក្នុងការបត់ត្រគាកទៅក្រោយ។

ម៉ារីនិយាយថា "ជាមួយនិងកម្លាំងត្រគាក និងភ្លៅដែលវាមាន គួរតែអាចឈរលើជើងដោយមិនចាំបាច់បត់ជើងទៅក្រោយ ។ សាអុលសាកល្បងធ្វើដូចនេះ ។ ធ្វើគ្រាប់ជាសត្វទុង!"សាអុល អាចធ្វើបានមួយសន្ទុះ ។ ម៉ារីនិយាយថា"ល្អ! ចូរឈរអញ្ចឹងរៀងរាល់ថ្ងៃ ហើយចាំមើលតើឯងអាចរាប់ដល់ប៉ុន្មានដោយមិនបត់ជង្គង់ឯងទៅក្រោយ ។ ចូរបំបែកឯកត្តទកម្មចាស់របស់ឯងជារៀងរាល់ថ្ងៃ! បានទេ?" សាអុល ឆ្លើយតបទាំងសប្បាយរីករាយថា "បាន" ។



ចែឡូ និយាយថា "លំហាត់ប្រាណគ្រាប់តាមទុងអាចជួយបាន។ ប៉ុន្តែខ្ញុំយល់ថាវានៅតែត្រូវការរណប ។ យ៉ាងហោចណាស់នៅគ្រាដំបូង ។"

ម៉ារីនិយាយថា "យើងត្រូវថ្លឹងថ្លែងពីគុណសម្បត្តិនិងគុណវិបត្តិ។ រណបជើងវែងអាចជួយទប់ជង្គង់វាអោយត្រង់។ ប៉ុន្តែវាអាចធ្វើអោយសាច់ដុំដែលត្រូវពង្រឹងចុះខ្សោយ ។ ដោយសាររណបទប់ជើងរបស់វាមិនអោយបត់ទៅក្រោយវាមិនចាំបាច់ប្រើសាច់ដុំ របស់វាដើម្បីធ្វើការនេះទេ ។

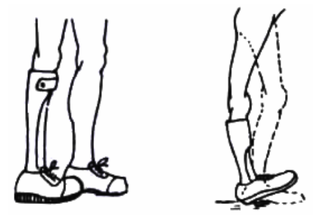
ម្យ៉ាងទៀតយើងអាចប្រើរណបជើងខ្លី ដែលទប់ជើងវាត្រឹមកន្លែងដែលសមល្មម ។ ដូច្នេះដើម្បីបោះជំហានបានស្មើវាត្រូវទប់ជង្គង់វាអោយបានស្មើរតែត្រង់។ បែបនេះអាចជួយពង្រឹងសាច់ដុំនៅខាងក្រោយភ្លៅរបស់វា ។"

"សាកមើលអញ្ចឹង!" គ្រប់គ្នាយល់ស្របលើកលែងតែសាអុល ។

ចែឡូ បានយករណបជើងខ្លីចាស់របស់អ្នកផ្សេងមកបង្ហាញសាអុល ។ "មើលនែ៎ វាល្មមនឹងជើងឯង ។ វាមិនធ្ងន់ទេ ។ លើកវាសាកមើល! ហើយគ្មានប្រើតំណលោហះនោះទេ ។ តើឯងយល់យ៉ាងណាដែរ? ឯងចង់សាកវាមើលទេ?"

សាអុល និយាយថា "ខ្ញុំចង់សាកមើល" ។

នៅពេលដែលរណបនេះត្រូវបានគេធ្វើ គេបានសាកល្បងវារួចហើយ ។ សាអុល និយាយថាវាចូលចិត្តរណបនោះ ។ ដំបូងពេលដែលវាខំប្រឹង វាអាចដើរដោយមិនបត់ជង្គង់ទៅក្រោយ ។ ប៉ុន្តែពីរបីថ្ងៃក្រោយមកម្តាយវាត្អូញថាជារឿយៗវាដើរ ឬឈរដោយបត់ជង្គង់ទៅក្រោយដូចកាលពីមុន ហើយម្រាមជើងហើបឡើងលើដូចនេះ ។



ចែឡូ និយាយថា"ខ្ញុំមានយោបល់មួយ ។ ហេតុអ្វីក៏យើងមិនដាក់កែងខាងក្រោយស្បែកជើងអោយខ្ពស់ទៅ? ធ្វើដូចនេះនៅពេលដែលវាបោះជំហាន ទំងន់របស់វានឹងធ្លាក់ចេញពីកែងជើងរបស់វា ។"

ពួកគេក៏សាកល្បង ហើយសឹងតែរាល់ពេល (ជាពិសេសពេលមានការរំលឹក) សាអុលដើរដោយមិនបត់ជង្គង់វាទៅក្រោយខ្លាំងទេ ។

នៅផ្ទះម្តាយសាអុលជំរុញវាអោយធ្វើលំហាត់គ្រាប់តាមទុង ។នៅពេលដែលសាច់ដុំវាកាន់តែរឹងមាំវាចាប់-ផ្តើមដើរ ដោយមិនបត់ជង្គង់ទៅក្រោយខ្លាំងទេ ហើយថែមទាំងសកម្មក្នុងការលេងទៀតផង ។

"តើកូនរបស់ខ្ញុំ នឹងអាចដើរបានវិញឬទេ?"

នេះជាសំនួរដំបូងដែលឪពុកម្តាយក្មេងពិការចោទសួរ ។ វាជាសំនួរមួយដែលសំខាន់ ។ ប៉ុន្តែយើងត្រូវធ្វើអោយឪពុកម្តាយក្មេងដឹងថា មានអ្វីៗច្រើនទៀតក្នុងជីវិតដែលសំខាន់ជាងការដើរ(សូមអានទំព័រ ២៥) ។

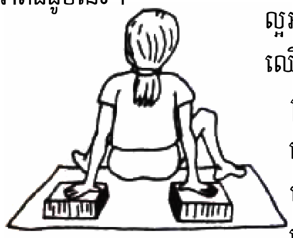
ប្រសិនបើក្មេងដែលពិការជើងធ្ងន់ធ្ងរ ដោយជំងឺស្វិតដៃជើងអាចនឹងដើរបានវា ត្រូវការយ៉ាងហោចណាស់ពីរចំណុច :

១- **ដៃ និងស្មាដែលខ្លាំងល្មម** សំរាប់ប្រើឈើច្រត់ខ្លាប

២- **ជើងត្រង់ល្មម** (ត្រគាក ជង្គង់ និងប្រអប់ជើង) ។ (វាជាការសំខាន់ក្នុងការកែតម្រូវការជាប់សន្លាក់ ដើម្បីអោយជើងត្រង់ ឬជិតត្រង់ មុនពេលព្យាយាមកែសំរួលរណបសំរាប់ដើរ ។)

ដើម្បីវាយតំលៃលទ្ធភាពក្មេងក្នុងការដើរ ជានិច្ចកាល **ចូរសាកល្បងកំលាំងដៃ និងស្មា :**

អោយវាព្យាយាមប្រើដៃលើកខ្លួនរបស់វាពីដីដូចនេះ ។



ប្រសិនបើវាអាចលើកឡើងចុះជាច្រើនដងវាមានឱកាសល្អអាចដើរបានដោយប្រើឈើខ្លាប ។

ប្រសិនបើដៃនិងស្មារបស់វាខ្សោយពេកមិនអាចលើកខ្លួនបានវាមិនសូវមានឱកាសអាចដើរបានដោយប្រើឈើខ្លាបទេ ។

ប្រសិនបើដៃ និងស្មារបស់វាមានកំលាំងមធ្យមហើយក្មេងស្ទើរតែអាចលើកខ្លួនរបស់វាបាន ការហាត់លើកទំងន់ខ្លួនឯង ដូចនេះជារៀងរាល់ថ្ងៃអាចជួយបង្កើនកំលាំងអោយបានគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការប្រើឈើខ្លាប ។

ការអោយក្មេងលើកខ្លួនឯងដោយកាន់ទំរដូចនេះក៏អាចជួយអោយដៃនិងកដៃរបស់វារឹងមាំសំរាប់ការប្រើឈើខ្លាប ។

រុញរទេះដោយខ្លួននាង ឬរទេះរុញ ជាវិធីអនុវត្តដើម្បីពង្រឹងស្មា ប្រអប់ដៃ និងដៃ ។

ប្រសិនបើក្មេងមិនអាចលើកខ្លួនឯង បានដោយសារកែងដៃខ្សោយ ចូរប្រើរណបដៃដូចនេះដើម្បីពិនិត្យមើល ថាតើវាអាចលើកខ្លួនឯងបានដែរឬទេជាមួយនឹងរណបនេះ ។

ប្រសិនបើវាអាចលើកខ្លួនឯងដោយប្រើរណបដៃបែបនេះ វាក៏អាចដើរបានដោយប្រើឈើខ្លាបដែលមានទំរកែងដៃ ។

ប្រសិនបើវាធាត់ វាគួរតែបញ្ចុះទំងន់ ។ ការបញ្ចុះទំងន់ធ្វើអោយវាងាយស្រួលជាងក្នុងការដើរដោយប្រើជើងទន់ខ្សោយរបស់វា ។

ឥឡូវចូរពិនិត្យមើល ថាតើជើងអាចលាតត្រង់បានប៉ុន្មាន ។

ប្រសិនបើត្រគាក ជង្គង់និងប្រអប់ជើងអាចដាក់បានត្រង់ល្មម វាមានឱកាសច្រើនក្នុងការដើរដោយប្រើឈើខ្លាបក្នុងពេលឆាប់ៗនេះ (ប្រសិនបើដៃមានកំលាំង ។

ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើក្មេងមានការជាប់សន្លាក់ត្រគាក ជង្គង់ ឬប្រអប់ជើងខ្លាំង សន្លាក់ទាំងនេះត្រូវតែតម្រង់មុនពេលដែលក្មេងអាចដើរបាន ។

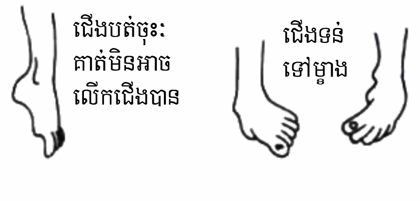
សំរាប់ការកែតម្រូវការជាប់សន្លាក់

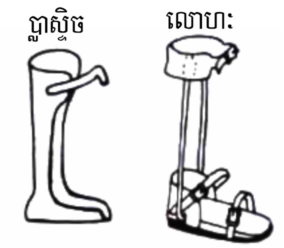
ពេលខ្លះ ប្រសិនបើការជាប់សន្លាក់ជើងណាមួយមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរក្មេងអាចរៀនដើរដោយប្រើជើងម្ខាងជាមួយនិងឈើខ្លាប ។ ប៉ុន្តែវាប្រសើរបំផុតក្នុងការដើរដោយប្រើជើងទាំងពីរនៅពេលណាដែលអាច ។

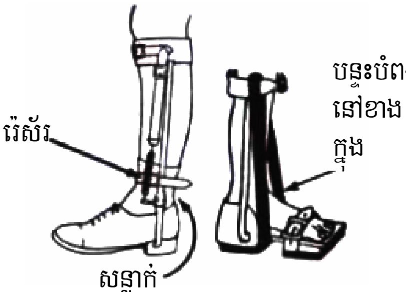
បន្ទាប់ពីពិនិត្យកំលាំងដៃ និងភាពត្រង់របស់ជើងរួចហើយ កិច្ចការបន្ទាប់គឺ**ពិនិត្យកំលាំងកជើង ជង្គង់ និងត្រគាក**។ ការពិនិត្យនេះអាចជួយអោយ អ្នកដឹងថាក្មេងត្រូវការរណបឬទេ ហើយប្រភេទណា។

ក្មេងដែលមានប្រអប់ជើងបត់ចុះទៅក្រោម (ប្រអប់ជើងធ្លាក់) **ឬបត់ទៅចំហៀង** អាចជួយតាមរយៈការប្រើរណបក្រោមជង្គង់ធ្វើពីផ្លាស្ទិក ឬលោហៈ។

ចំពោះប្រអប់ជើងធ្លាក់ អ្នកអាចធ្វើរណបដែលមានរ៉ឺស័រ ឬបន្ទះកៅស៊ូជួយលើកប្រអប់ជើងឡើង។

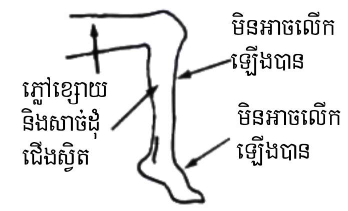


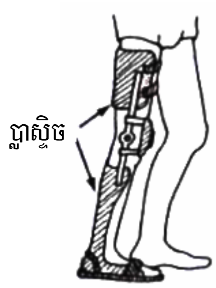


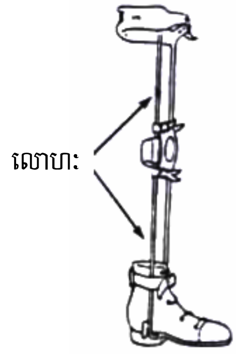


ការជ្រើសរើសរណប គឺអាស្រ័យទៅលើកត្តាផ្សេងៗ រួមមានតំលៃ ជំនាញ និងសម្ភារៈដែលមាន និងអ្វីដែលមានប្រសិទ្ធិភាពខ្ពស់សំរាប់ក្មេងម្នាក់នោះ។ **គុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិនៃរណបប្រភេទផ្សេងៗ និងរបៀបធ្វើពួកវា ត្រូវបានពិភាក្សា។**

ក្មេងដែលមានជង្គង់ខ្សោយអាចត្រូវការរណបជើងវែងធ្វើពីផ្លាស្ទិក ឬលោហៈ។



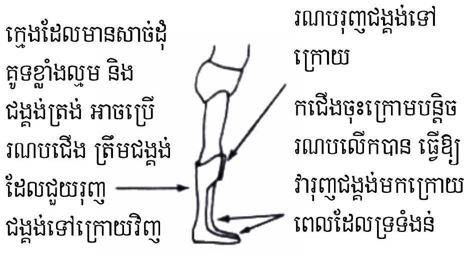




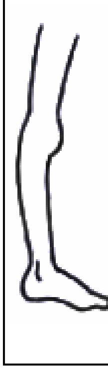
រណបជើងដល់ភ្លៅអាចធ្វើដោយមាន ឬគ្មានតំណដែលជាប់ត្រង់ពេលដើរ និងបត់ពេលអង្គុយ។ ម៉ូតដែលនានា ត្រូវបានពិភាក្សា។

សំគាល់ : **មិនមែនគ្រប់ក្មេងដែលគ្មានកំលាំងលាតជង្គង់អោយត្រង់ សុទ្ធតែត្រូវការរណបជើងវែងទេ :**

ក្មេងសាច់ដុំគូទខ្លាំង អាចដើរដោយមិនបាច់ប្រើរណប។

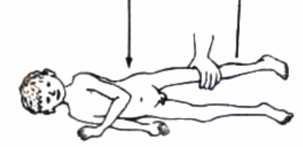


ប្រសិនបើក្មេងមានសន្លាក់ជាប់ និងមិនអាចដើរដោយដាក់ជង្គង់ត្រង់ ចូរកែតម្រូវការជាប់សន្លាក់នោះរហូតជង្គង់វាអាចបត់ទៅក្រោយបន្តិច អាចជួយអោយវាដើរបានស្រួលជាងមុន។

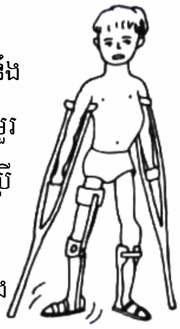


ប្រយ័ត្ន: ប្រអប់ជើងរឹងនិងការជាប់សន្លាក់ដែលធ្វើអោយដើរចុងជើងអាចជួយរុញជង្គង់ទៅក្រោយដូចគ្នានឹងរណបរឹងដែរ។ ការកែតម្រូវការជាប់សន្លាក់នេះអាចធ្វើការដើរកាន់តែពិបាក ឬដើរមិនបានតែម្តងដូច្នេះ ពីមុនមិនត្រូវការរណបឥឡូវបែរជាត្រូវការរណបទៅវិញ។

ក្មេងដែលមានសាច់ដុំត្រគាកខ្សោយខ្លាំង អាចសង្កេតឃើញថា ជើងវាបត់ ឬរមួរខ្លាំងពេលប្រើរណបជើងវែង ។



វាប្រហែលត្រូវការរណបដែលមានបន្ទះខ្សែរុំត្រគាក សំរាប់ជួយរក្សាលំនឹងជើងនៅត្រង់ត្រគាក ។

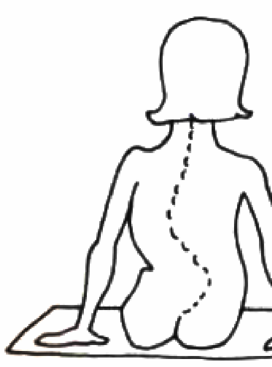


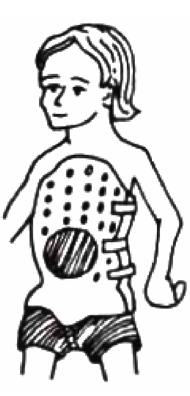
ក្មេងដែលមានសាច់ដុំដងខ្លួន និងខ្នងខ្សោយ មិនអាចទ្រដងខ្លួនបានល្អ ប្រហែលត្រូវការរណបជើងវែងភ្ជាប់ទៅនឹងរណបខ្លួនឬអាវរុំខ្លួន ។

សំគាល់ : ជារឿយៗ នៅពេលដំបូង ក្មេងអាចត្រូវការបន្ទះខ្សែរុំត្រគាកឬអាវរុំខ្លួន ដើម្បីទប់លំនឹងពេលវាដើរ ។ ពីរបីសប្តាហ៍ ឬខែក្រោយមកវាប្រហែលជាមិនត្រូវការរបស់ទាំងនោះទៀតទេ ។ ការយករណបនោះចេញ អាចជួយអោយក្មេងកាន់តែមានកំលាំង និងការគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង ។**សំខាន់គឺត្រូវវាយតំលៃពីតំរូវការនៃការប្រើរណបរបស់ក្មេងយូរៗម្តង ។**

មិនត្រូវប្រើរណបច្រើនជាងតំរូវការចាំបាច់នោះទេ ។

ក្មេងដែលឆ្អឹងខ្នងរបស់វាកោងខ្លាំង ប្រហែលត្រូវការរណបខ្លួន (ឬក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ វាអាចត្រូវការការវះកាត់) ។





ប្រសិនបើចាំបាច់ រណបខ្លួនអាចភ្ជាប់ទៅនឹងរណបជើងវែង ដូចបានបង្ហាញក្នុងរូបភាពខាងលើ ។

ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីការកោងខ្សោយ ។ ចំពោះព័ត៌មានស្តីពីរបៀបធ្វើរណបខ្លួន និងអាវរុំខ្លួន ។

ការបង្ការជំងឺស្វិតដៃជើង

- **ចាក់ថ្នាំបង្ការ**ជំងឺស្វិតដៃជើងអោយទារក។ ទារកត្រូវចាក់ថ្នាំបង្ការនេះអោយបាន ៣ ដង មុនវាមានអាយុ ៨ខែ។ ប្រសើរបំផុតត្រូវចាក់ថ្នាំបង្ការលើកដំបូងអោយទារក ពេលវាមានអាយុប្រហែល ៣ខែ។

ថ្នាំបង្ការជំងឺស្វិតដៃជើង អាចរក្សាទុកបានប្រសើរបំផុតប្រសិនបើទុកនៅក្នុងសីតុណ្ហភាពត្រជាក់ជានិច្ច។

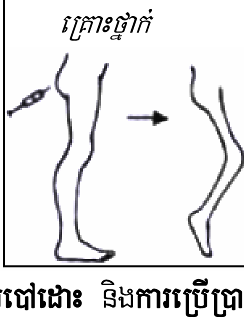
- **ចាក់ថ្នាំបង្ការអោយក្មេងអោយបានចំនួនកាន់តែច្រើនតាមដែលអាច។** ថ្នាំបង្ការដែលបន្តក់ចូលក្នុងមាត់គឺមានជីវិត។ ដូច្នេះប្រសិនបើក្មេងភាគច្រើនបានទទួលការបន្តក់ថ្នាំបង្ការ ថ្នាំបង្ការដែលមានជីវិតនេះ នឹងរាលដាលទៅដល់ក្មេងដទៃទៀតដែលមិនបានទទួលថ្នាំបង្ការ និងការពារពួកគេផងដែរ។
- **ព្យាយាមរក្សាថ្នាំបង្ការជំងឺស្វិតដៃជើងក្នុងសភាពកក** រហូតដល់មុនខណៈពេលដែលវាត្រូវបានគេយកមកប្រើប្រាស់។ សំរាប់រហូតដល់រយៈពេល ៣ ខែ ថ្នាំបង្ការនេះអាចយកទៅរំលាយ ហើយធ្វើអោយកកជាថ្មី។ ប៉ុន្តែវាត្រូវរក្សាទុកក្នុង សីតុណ្ហភាពត្រជាក់ បើមិនដូច្នោះទេវានឹងខូច។
- **ស្វែងរកជំនួយពីសហគមន៏** ក្នុងការចាក់និងរក្សាទុកថ្នាំបង្ការនៅកន្លែងត្រជាក់។ ពេលខ្លះថ្នាំបង្ការមិនអាចទៅដល់ភូមិទេ ព្រោះមណ្ឌលសុខភាពខ្វះទូទឹកកក។ ប៉ុន្តែជារឿយៗម្ចាស់ហាងទំនិញឬគ្រួសារខ្លះមានទូទឹកកក។ ចូរទាក់ទាញ ចំណាប់អារម្មណ៍ និងការសហការពីពួកគេអោយបាន។

- ដើម្បីផ្តល់ការការពារបានល្អបំផុត**ចូរចាក់ថ្នាំបង្ការអោយក្មេងពេលដែលវាគ្មានកើតជំងឺគ្រុន ឬផ្តាសាយ ឬរាគ**។ ប៉ុន្តែបើក្មេងមានអាយុ ៦ខែហើយនៅមិនទាន់បានចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺស្វិតដៃជើង ចូរចាក់ថ្នាំនេះអោយវាទោះបីវាមិនសូវស្រួលខ្លួនបន្តិចបន្តួចក៏ដោយ។ យ៉ាងណាក៏ដោយ ពេលខ្លះថ្នាំបង្ការនេះអាចគ្មានប្រសិទ្ធិភាព ប្រសិនបើចាក់អោយក្មេងពេលដែលវាកំពុងឈឺ (ដោយសារឆ្លងមេរោគ)។ ដូច្នេះព្យាយាមចាក់ថ្នាំបង្ការ ៣ដង ជាបន្តបន្ទាប់ និងម្តងទៀត ក្រោយមកនៅពេលដែលក្មេងមិនឈឺ។ គេបានប៉ាន់ប្រមាណថា នៅក្នុងប្រទេសក្រីក្រ **យ៉ាងហោចណាស់មួយភាគបីនៃថ្នាំបង្ការនឹងខូចមុនពេលវាទៅដល់ក្មេង**។ ដូច្នេះ **ទោះបីក្មេងបានទទួលថ្នាំបង្ការហើយក៏ដោយ ក៏ត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្នមួយចំនួនផងដែរ :**

- **ការបំបៅដោះ** ទារកអោយបានយូរតាមដែលអាច។ ទឹកដោះ មានផ្ទុកអង់ទីករដែលអាចជួយការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺស្វិតដៃជើង។ (ទារកកម្រកើតជំងឺស្វិតដៃជើងមុនអាយុ ៨ ខែណាស់ ពីព្រោះពួកវានៅទទួលបានអង់ទីករពីម្តាយ។ការបំបៅដោះអាចធ្វើការការពារនេះស្ថិតបានយូរ)។

បំបៅដោះការពារប្រឆាំងទៅនឹងការឆ្លងជំងឺ រួមជាមួយជំងឺស្វិតដៃជើងផងដែរ

- **កុំចាក់ថ្នាំផ្សេងទៀតដល់ទារក ឬក្មេង** លើកលែងពេលដែលចាំបាច់ខ្លាំង។ ប្រតិកម្មនៃការចាក់ថ្នាំអាចក្លាយជា ជំងឺស្វិតដៃជើងស្រាលដែលបណ្តាលអោយមានពិការភាព។ គេបានប៉ាន់ប្រមាណថាបច្ចុប្បន្ននេះមានមួយក្នុងចំណោមបី ករណីនៃពិការភាពបង្កដោយជំងឺស្វិតដៃជើងកើតឡើងដោយសារការចាក់ថ្នាំ។



ចាក់ថ្នាំបណ្តាលឱ្យស្វិតសាច់ដុំ ដែលបង្កមកពីជំងឺស្វិតដៃជើង

- **រៀបចំមនុស្សម្នា** និងជួយយុទ្ធនាការក្នុងការជំរុញ **ការចាក់ថ្នាំបង្ការ ការបំបៅដោះ** និង**ការប្រើប្រាស់ការចាក់ថ្នាំមាន ក៏រិតនិងសមស្រប**។ **មហោស្រពសហគមន៏** និង**ការសំដែងល្ខោនអាយ៉ង** គឺជាមធ្យោបាយល្អក្នុងការលើកកំពស់ការយល់ដឹងពីបញ្ហាទាំងនេះ។

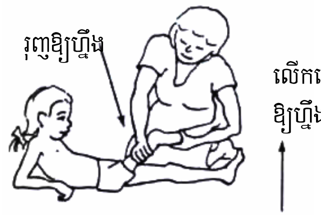
ការបង្ការបញ្ហាបន្ទាប់បន្សំ

យើងបានពិភាក្សាខ្លះៗរួចមកហើយ ស្តីពីមធ្យោបាយបង្ការបញ្ហាថ្មីៗ ឬជំងឺដែលកើតឡើងចំពោះកុមារពិការ ។ ជាសង្ខេប វិធានការសំខាន់ៗរួមមាន :

- **បង្ការចំពោះការជាប់សន្លាក់ និងការខូចសណ្ឋានរាងកាយ ។** ចាប់ផ្តើមធ្វើការហាត់ប្រាណ**សព្វចលនា**នៅពេលដែលពិការភាពបានលេចឡើងភ្លាម ។
- នៅពេលឃើញសញ្ញានៃការជាប់សន្លាក់ភ្លាម ចូរធ្វើ**ការហាត់ប្រាណលាតសន្ទឹងអវយវៈ** ២ ឬ ៣ដង ក្នុងមួយថ្ងៃជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។

ការហាត់ប្រាណលាតសន្ទឹងអវយវៈអាចធ្វើបានល្អ ប្រសិនបើអ្នកលាតសន្ទឹងសន្លាក់យ៉ាងហ្មត់ចត់ និងជាបន្តបន្ទាប់ សំរាប់រយៈពេលមួយសន្ទុះ

ត្រឹមត្រូវ



ចៀសវាងការរុញទាញអវយវៈទៅមកៗ

ខុស

យើងសង្កត់ធ្ងន់ទៅលើចំណុចនេះ ពីព្រោះនៅក្នុងប្រទេសជាច្រើន ឳពុកម្តាយ ត្រូវបានបង្រៀនវិធីបូម ដែលធ្វើឱ្យប្រសើរតិចតួចបំផុត

សំរាប់ព័តិមានលំអិតសូមអាន "ការជាប់សន្លាក់" ។

- **វាយតំលៃតំរូវការរបស់ក្មេងជាទៀងទាត់** និងប្តូរ **ឬកែតម្រូវគ្រឿងជំនួយ រណប និងការហាត់ប្រាណ ដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងការប្រែប្រួលនៃតំរូវការរបស់ក្មេង ។** ការប្រើរណបតិចពេក ឬច្រើនពេកអាចរារាំងក្មេង ឬបង្កើតជាបញ្ហាថ្មីៗទៀត ។
- **មិនត្រូវអោយឈើឆ្កាបសង្កត់ខ្លាំងពេកនៅក្រោមដៃនោះទេ** ព្រោះវាអាចធ្វើឱ្យពិការដៃផងដែរ ។

- **ព្យាយាមកុំបណ្តោយអោយពិការភាពផ្នែករាងកាយរបស់កុមារ រារាំងការវិវត្តន៍ជារួមនៃរាងកាយ ចិត្តគំនិត និងទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គមរបស់វា ។** ផ្តល់ឱកាសអោយវារស់ដោយជីវិតដែលមានសកម្មភាព និងចូលរួមក្នុងការលេងល្បែង សកម្មភាពក្នុងការសិក្សា និងការធ្វើការជាមួយក្មេងឯទៀត ។ សៀវភៅនេះពិភាក្សាពីមធ្យោបាយក្នុងការជួយសហគមន៍ឆ្លើយតបនឹងតំរូវការរបស់ក្មេងពិការ ។

ផ្នែកផ្សេងៗទៀតនៃសៀវភៅនេះ ដែលមានប្រយោជន៍ ក្នុងការឆ្លើយតបនឹងតំរូវការរបស់ក្មេងដែលកើតជំងឺស្វិតដៃជើង

*ជាពិសេសជំពូកសំខាន់ៗដែលកត់សំគាល់ដោយសញ្ញាផ្កាយ : *

ការពិនិត្យរាងកាយ ។
ការវាស់វែងការជាប់សន្លាក់ និងការវិវត្តន៍ ។
*ការជាប់សន្លាក់ ។
ការភ្លាត់ឆ្អឹងត្រគាក ។
ឆ្អឹងខ្នង ។
*សព្វចលនា និងការហាត់ប្រាណផ្សេងទៀត ។
ការប្រើឈើឆ្កាបការផ្លាស់កន្លែងកៅអីរុញ... ។ល ។

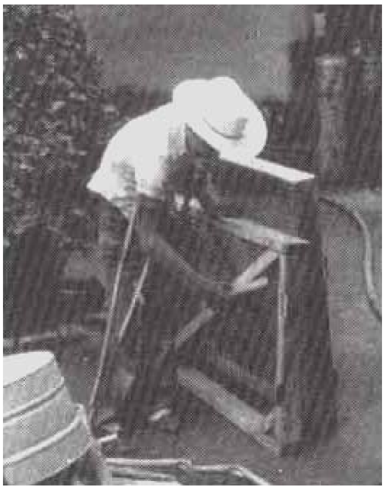
តំរូវការសហគមន៍ ការសម្របទៅនឹងសង្គម ការធំដឹងក្តី ផ្នែកទី ២ ។
ការកំណត់អោយច្បាស់ថាគ្រឿងជំនួយ និងវិធីសាស្ត្រឆ្លើយតបទៅនឹងតំរូវការរបស់ក្មេង ។
រណបអវយវៈ និងរណបកង ។
*ការកែតម្រូវការជាប់សន្លាក់ ។
ការកែតម្រូវប្រអប់ជើងខ្វេរ ។
ការអង្គុយ ជាពិសេសនិងរទេះរុញ ។
*គ្រឿងជំនួយក្នុងការដើរ ។

ក្មេងប្រុសដែលមានជំងឺស្វិតដៃជើង ក្លាយជាបុគ្គលិក សុខភាព និងស្តារលទ្ធភាពពលកម្ម ដ៏លេចធ្លោ

ម៉ាសេឡូ អាសេវេដូ ជាក្មេងដែលពិការដោយសារជំងឺស្វិតដៃជើង។ វា និងគ្រួសាររស់នៅក្នុងភូមិមួយដែលមានចំងាយ ដើរពីរថ្ងៃពីផ្លូវដែលជិតបំផុត។ បុគ្គលិកសុខភាពភូមិមកពីគំរោង ភីអាស្តឡា បានជួយ ម៉ាសេឡូ ក្នុងការវះកាត់ការជាប់សន្លាក់ជង្គង់របស់វា។ បន្ទាប់ពីការវះកាត់ វាទទួលបានរណបជើង និងទៅសាលារៀន។ ក្រោយមកពួកគេបានបង្ហាត់បង្រៀនវា អោយទៅជាបុគ្គលិកសុខភាពភូមិ និងត្រឡប់មកបំរើភូមិរបស់វាវិញ។

ម៉ាសេឡូ ពេលអាយុ៤ឆ្នាំ អង្គុយជាមួយបងប្រុសរបស់វាដែលពិការជាបណ្តោះអាសន្នដោយសារដើមឈើរលំលើជើង។

ម៉ាសេឡូ បណ្តុះបណ្តាលនៅក្នុងកម្មវិធីប៉េថ្លា



នៅពេល**ប្រូជីម៉ូ** ត្រូវបានបង្កើត វាចូលបំរើការជាបុគ្គលិកស្តារលទ្ធភាពពលកម្មភូមិ។ វារៀនធ្វើរណបជើងក្នុងនាមជាកូនជាងនៅក្នុងហាងរណបជើងពីរនៅទីក្រុងម៉ិកស៊ិក។

ម៉ាសេឡូ កំពុងធ្វើរណបជើងប្លាស្ទិក

ម៉ាសេឡូ និងអ្នកភូមិដទៃទៀតធ្វើពុម្ពរណបខ្លួនសំរាប់ក្មេងប្រុសម្នាក់។ ក្មេងនេះកើតជំងឺស្វិតដៃជើង និងមានបញ្ហាកោងឆ្អឹងខ្នងធ្ងន់ធ្ងរ។

នៅពេលដែលក្មេងបានទទួលរណបខ្លួនដែលធ្វើដោយម៉ាសេឡូ វាអាចអង្គុយត្រង់ជាងមុន។

ម៉ាសេឡូ បច្ចុប្បន្ននេះក្លាយជាអ្នកដឹកនាំម្នាក់ក្នុង**ប្រូជីម៉ូ** ហើយបានទទួលការគោរពពីអ្នកភូមិទាំងមូល។ ថ្មីៗនេះ គាត់បានរៀបការជាមួយនារីម្នាក់នៅក្នុងភូមិ។