ជំពូកទី ២

ជំងឺខូចខួរក្បាលបញ្ញាចលនា (Cerebral Palsy)

តើជំងឺខូចខួរក្បាលបញ្ញាចលនាជាអ្វី?

ជំងឺខូចខួរក្បាលបញ្ញាចលនា មានន័យថា "*ពិការខួរក្បាល*"។ វាជា*ពិការភាព*ដែលប៉ះពាល់ដល់ការធ្វើចលនា និងជំហរដងខ្លួន។ វាជាលទ្ធផលនៃខូចខួរក្បាល ដែលបានកើតឡើងមុនពេលទារកប្រសូត នៅពេលកើត ឬពេលកុមារភាព។ ខួរក្បាលមិនបានខូចទាំងមូលនោះទេ គឺខូចតែមួយផ្នែកប៉ុណ្ណោះ ជាពិសេសផ្នែកដែលគ្រប់គ្រងការធ្វើចលនា។ នៅពេលដែលខូចហើយ ខួរក្បាលមួយផ្នែកនោះមិនជាសះស្បើយវិញទេ ហើយក៏មិនកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរដែរ។ ប៉ុន្តែការធ្វើចលនាជំហរដងខ្លួន និងបញ្ហាពាក់ព័ន្ធដទៃទៀតអាចមានភាពប្រសើរឡើង ឬក៏កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទៅ អាស្រ័យថាតើយើងប្រព្រឹត្តបែបណាចំពោះក្មេង និងតើខួរក្បាលរបស់វាខូចប៉ុណ្ណា។ **បើយើងចាប់ផ្តើមកាន់តែឆាប់ ការធ្វើអោយប្រសើរឡើងកាន់តែបានច្រើន?។**

នៅក្នុងប្រទេសភាគច្រើន ជំងឺប្រគ្រីវ គឺជាបុព្វហេតុចំបងក្នុងការបង្កអោយមានពិការភាព។ នៅប្រទេសខ្លះទៀត វាជាបុព្វហេតុទី ២ បន្ទាប់ពីជំងឺស្វិតដៃជើង។ ប្រហែល ១ ក្នុងចំណោមទារក ៣០០ កើតមកមានជំងឺប្រគ្រីវ ឬក៏មានជំងឺនេះក្រោយពេលកើតមកហើយ។

គេអាចសំគាល់ជំងឺប្រគ្រីវបានយ៉ាងដូចម្តេច

មុខសញ្ញាដំបូង:

- ក្មេងដែលមានជំងឺប្រគ្រីវ**ពីកំណើត**ជារឿយៗទន់ ឬមានសភាពធម្មតា។

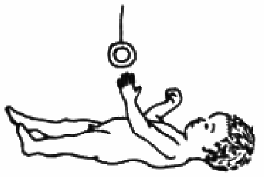
ធម្មតា **ទន់**

យូរក្មេងឡើងសំយ៉ុងចុះ រាងជាអក្សរ U ក្មេងកំរើកតិច ឬមិនកំរើក

- ក្មេងអាច ឬមិនអាចដកដង្ហើមបានភ្លាមទេ នៅពេលកើតហើយអាចឡើងពណ៌ខៀវ និងទន់។ ភាពយឺតយ៉ាវក្នុងការដកដង្ហើមអាចជាបុព្វហេតុសាមញ្ញនៃការខូចខួរក្បាល។

- **មានការលូតលាស់យឺត**ប្រៀបធៀបទៅនឹងក្មេងឯទៀតនៅក្នុងភូមិក្មេងមានការយឺតយ៉ាវក្នុងការងើបក្បាលឡើងអង្គុយ ឬផ្លាស់ទីទៅ មក។

- វាអាចមិនប្រើដៃរបស់វា ។ឬក៏ប្រើដៃតែម្ខាងហើយមិនចាប់ផ្តើមប្រើដៃម្ខាងទៀតនោះទេ។



- **មានបញ្ហាក្នុងការបំបៅ**ក្មេង អាចមានការលំបាកក្នុងការជញ្ជក់ លេបនិងទំពារ។ វា អាចឈ្លក់ ឬចង់ក្អួតជាញឹក ញាប់។ សូម្បីតែពេលដែលក្មេងធំបន្តិចក៏ដោយបញ្ហាទាំងនេះនិងបញ្ហាទទួលទានចំណីផ្សេងទៀតនឹងនៅបន្តកើតឡើង។

- **មានការលំបាកក្នុងការថែទាំទារក ឬក្មេង។** រាងកាយរបស់វាអាចរឹង នៅពេលដែលគេព ស្លៀកពាក់ ឬងូតទឹក ឬពេលកំពុងលេង។ ក្រោយមកទៀតវាអាចមិនចេះបរិភោគ ស្លៀកសំលៀកបំពាក់ខ្លួនឯង ជូតខ្លួន ប្រើបង្គន់ ឬលេងជាងមួយ ក្មេងឯទៀត។ បញ្ហានេះ ដោយសារតែការឡើងរឹងភ្លាមៗនៃរាងកាយ ឬក៏ទន់ពេកដែលបណ្តាលអោយវា "ដួលតាមកន្លែងផ្សេងៗ"។

ក្មេងអាចទន់រហូតដល់មើលទៅក្បាលរបស់វាសឹងតែជ្រុះចេញពីខ្លួន។ ឬក៏វាអាចរឹងខ្លួន ភ្លាមៗដូចបន្ទះឈើ ដូច្នេះគ្មាននរណាម្នាក់មានអារម្មណ៍ថាអាចពរ ឬអោបវាបានទេ។

ខ្លួនរឹងដូចក្តារ

- ក្មេងអាចយំច្រើន ហើយមើលទៅមានអារម្មណ៍មួម៉ៅ ឬវាអាចនៅស្ងប់ស្ងៀម(អសកម្ម) ហើយស្ទើរតែមិនយំ ឬញញឹមទាល់តែសោះ។

- **បញ្ហាលំបាកក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទង** ក្មេងអាចមិនឆ្លើយតប ឬមានប្រតិកម្មដូចក្មេងដទៃទៀត។ នេះបណ្តាលមកពីភាពទន់ ភាពរឹង ឬការខ្វះចលនាដៃឬការគ្រប់គ្រងសាច់ដុំមុខ។ ក្មេងមានការយឺតយ៉ាវក្នុងការចេះនិយាយផងដែរ។ ពេលក្រោយមកទៀត ក្មេងអាចមានការនិយាយមិនច្បាស់ ឬការពិបាកផ្សេងទៀតក្នុងការនិយាយ។

  ថ្វីបើ ឪពុកម្តាយមានការពិបាកក្នុងការយល់ពីអ្វីដែលក្មេងត្រូវការ ពួកគេនឹងមានមធ្យោបាយក្នុងការស្វែងយល់ពីតំរូវការជាច្រើនរបស់វា។ ដំបូងក្មេងយំច្រើនដើម្បីបង្ហាញពីអ្វីដែលវាត្រូវការ។ ក្រោយមកវាអាចចង្អុលដោយប្រើដៃ ជើង ឬភ្នែករបស់វា។

- **ប្រាជ្ញា** ក្មេងខ្លះមើលទៅដូចជាល្ងង់ ពីព្រោះពួកវាទន់ពេក និងធ្វើចលនាយឺត។ ក្មេងផ្សេងទៀតធ្វើចលនាច្រើន ប៉ុន្តែពួកវាមើលទៅដូចជាឡប់ៗទៅវិញ។ មុខរបស់ពួកវារមួរ ឬពួកវាអាចហៀរទឹកមាត់ ពីព្រោះសាច់ដុំមុខ ខ្សោយ ឬពិបាក លេប។ បញ្ហានេះអាចធ្វើអោយក្មេងដែលមានប្រាជ្ញា មើលទៅដូចជាមិនសូវវៃឆ្លាត។

  ប្រហែលជាពាក់កណ្តាលនៃក្មេងដែលមានជំងឺប្រគ្រីវ មានការលូតលាស់ខាងចិត្តគំនិតយឺត ប៉ុន្តែបញ្ហានេះមិនត្រូវសំរេចសន្និដ្ឋានលឿនពេកទេ។ ក្មេងត្រូវការជំនួយ និងការហ្វឹតហាត់ ដើម្បីបង្ហាញថាតើវាមានសភាពដូចម្តេច។ ឪពុកម្តាយជារឿយៗអាចប្រាប់បានថា វាយល់ច្រើនជាងអ្វីដែលវាបានសំដែងចេញ។

ដោយមានជំនួយ និងការហ្វឹកហាត់ ក្មេងខ្លះបានត្រូវបានគេចាត់ទុកថាមានការលូតលាស់ខាងចិត្តគំនិតយឺត បែរជាបង្ហាញថាវាមានប្រាជ្ញាល្អបង្គួរ។

សូម្បីតែកុមារអាចឮសំលេងវាយខ្លាំងៗក៏ដោយ ក៏វាមិនអាចឮច្បាស់ដើម្បីយល់នូវពាក្យនោះដែរ

- ពេលខ្លះ **សោតវិញ្ញាណ និងចក្ខុវិញ្ញាណ** ត្រូវប៉ះពាល់។ ប្រសិនបើគេមិនទទួលស្គាល់បញ្ហានេះទេ ក្រុមគ្រួសារអាចគិតថា ក្មេងខ្វះប្រាជ្ញា។ សង្កេតមើលក្មេងដោយយកចិត្តទុកដាក់ និងសាកល្បងក្មេងដើម្បីអោយដឹងថា វាអាចមើលឃើញ និងស្តាប់ឮបានល្អប៉ុណ្ណា។
- **ប្រកាច់** (ឆ្កួតជ្រូក ស្គន់ ប្រកាច់ខ្លាំង) កើតលើក្មេងដែលមានជំងឺប្រគ្រីវ។ (សូមអានជំពូក ៦)
- **ឥរិយាបថរសាប់រសល់** ការប្តូរឥរិយាបថភ្លាមៗពីសើចទៅយំ ខ្លាច ប្រកាច់ពេលខឹង និងឥរិយាបថពិបាកផ្សេងទៀត អាចនឹងកើតឡើង។ នេះកើតឡើងដោយសារការស្រងាកចិត្តរបស់ក្មេង ដែលមិនអាចធ្វើអ្វីដែលវាចង់ធ្វើជាមួយនិងដងខ្លួនរបស់វា។ ប្រសិនបើមានសំលេង ឬសកម្មភាពច្រើនពេក ក្មេងអាចខ្លាច ឬមិនសប្បាយចិត្ត។ ការខូចខួរក្បាល ក៏អាចប៉ះដល់ឥរិយាបថដែរ។ ក្មេងទាំងនេះត្រូវការជំនួយ និងភាពអំណត់ច្រើនដើម្បីជំនះនូវការខ្លាច និងឥរិយាបថមិនប្រក្រតីរបស់ពួកវា។
- **កាយវិញ្ញាណ និងអារម្មណ៍ឈឺ ក្តៅ រងា និងជំហរខ្លួន** មិនបាត់បង់ទេ។ ប៉ុន្តែ ក្មេងអាចមានបញ្ហាក្នុងការបញ្ជាចលនា នៃដងខ្លួនរបស់វា និងបញ្ហាជាមួយនិង**លំនឹង**។ ដោយសារខួរក្បាលដែលមានការខូចខាតនោះ ពួកវាមានការពិបាកក្នុងការរៀនធ្វើកិច្ចការទាំងអស់នេះ។ ការបង្រៀនដោយភាពអំណត់ និងការធ្វើច្រំដែលៗអាចជួយពួកគេ។
- **រ៉េផ្លិចខុសប្រក្រតី** ទារកមាន"រ៉េផ្លិចដំបូង"មួយចំនួន ឬចលនាស្វ័យប្រវត្តិនៃរាងកាយដែលជាធម្មតាបាត់ទៅវិញក្នុងកំឡុងពេលប៉ុន្មានសប្តាហ៍ ឬខែដំបូងនៃជីវិតរបស់វា។ ចំពោះក្មេងដែលមានការខូចខួរក្បាល ចលនាទាំងនេះអាចនៅយូរជាងនេះ។ ប៉ុន្តែបញ្ហានេះសំខាន់តែនៅពេលដែលវាប៉ះពាល់ដល់ការធ្វើចលនារបស់ក្មេងប៉ុណ្ណោះ។ ជាធម្មតា **"ការកន្ត្រាក់ជង្គង់" និងរ៉េផ្លិចសសៃរពួរ-លោតសកម្មហួសខ្លាំងពេក** (លោតខ្ពស់ជាងធម្មតា)។ ប្រសិនបើអ្នកមិនប្រាកដ "សាកល្បងសំរាប់រ៉េផ្លិចមិនប្រក្រតី" អាចជួយអោយអ្នកញែកជំងឺប្រគ្រីវ ចេញពីជំងឺស្វិតដៃជើងបាន។

ប្រភេទផ្សេងៗនៃជំងឺប្រគ្រីវ

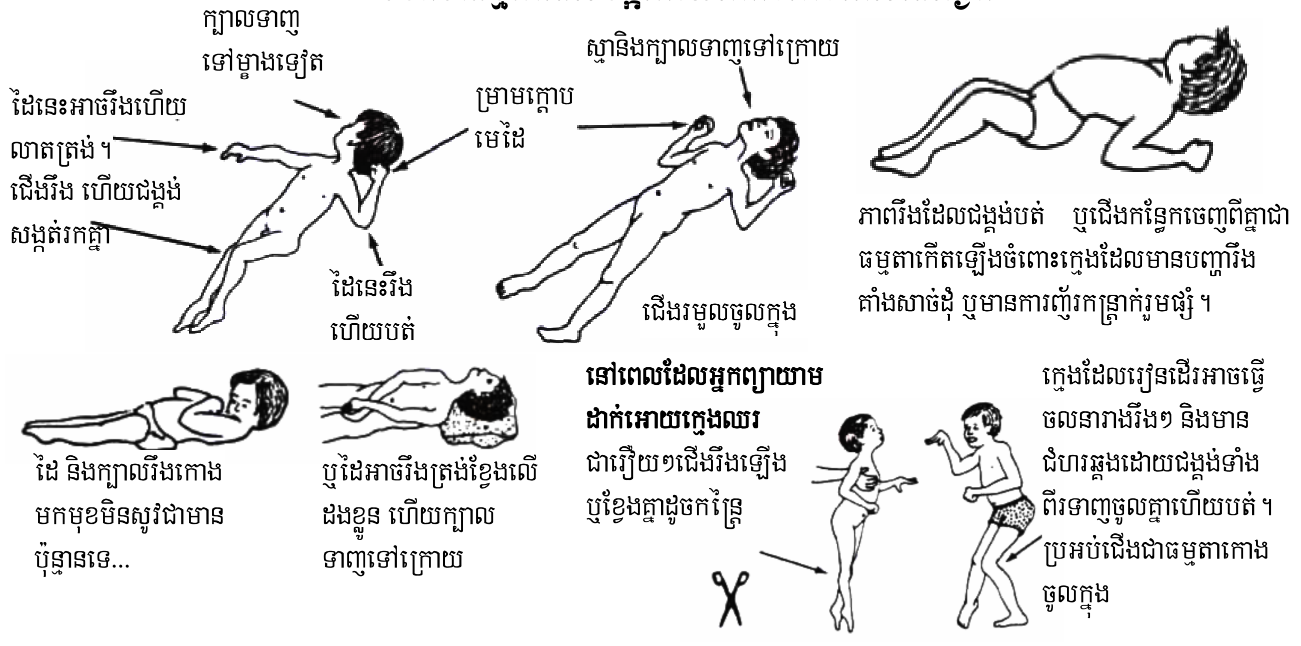
ជំងឺប្រគ្រីវដែលកើតឡើងចំពោះក្មេងម្នាក់ៗ មានលក្ខណៈខុសៗគ្នា។ អ្នកឯកទេសផ្សេងគ្នា បានរកឃើញរបៀបពន្យល់ពីជំងឺនេះផ្សេងៗគ្នាដែរ។ ប៉ុន្តែមិនចាំបាច់បារម្ភពីការដាក់ឈ្មោះអោយប្រភេទជំងឺប្រគ្រីវរបស់ក្មេងណាម្នាក់នោះទេ។ បញ្ហានេះ មិនបានជួយក្នុងការព្យាបាលជំងឺរបស់ក្មេងទេ។

យ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏មានប្រយោជន៍ផងដែរក្នុងការកត់សំគាល់ជំងឺប្រគ្រីវ ដែលអាចលេចឡើងក្នុងបីសណ្ឋានផ្សេងៗគ្នា។ ក្មេងអាចកើតជំងឺប្រគ្រីវក្នុងសណ្ឋានណាមួយក្នុងចំណោមសណ្ឋានទាំងបីនេះ ប៉ុន្តែជាទូទៅវាមានលក្ខណៈចំរុះ។

១. រឹងតាំងសាច់ដុំ

ក្មេងដែលកន្ត្រាក់ដៃជើង គឺមានបញ្ហាសាច់ដុំរឹងតាំង ឬសាច់ដុំតឹង។ បញ្ហានេះ ធ្វើផ្នែកខ្លះនៃរាងកាយរបស់វាមិនអាចបត់បាន ឬរឹង។ ការធ្វើចលនាមានសភាពយឺត និងឆ្គង។ ជារឿយៗ ជំហររបស់ក្បាលធ្វើអោយជំហរនៃដងខ្លួនទាំងមូលមិនប្រក្រតី។ ភាពរឹងនឹងមានខ្លាំងឡើងនៅពេលដែលក្មេងមិនសប្បាយចិត្ត ឬរំភើប ឬនៅពេលដែលរាងកាយរបស់វាស្ថិតនៅក្នុងជំហរមួយចំនួន។ **សណ្ឋាននៃភាពរឹងប្រែប្រួលខ្លាំងពីក្មេងម្នាក់ទៅក្មេងម្នាក់ទៀត។**

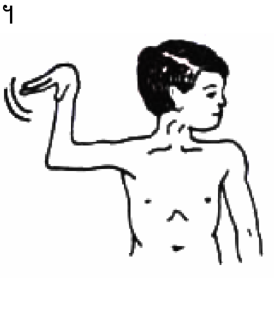
ជំហរជាធម្មតាដែលបង្កអោយការរឹងតាំងពេលដេកផ្ងារ



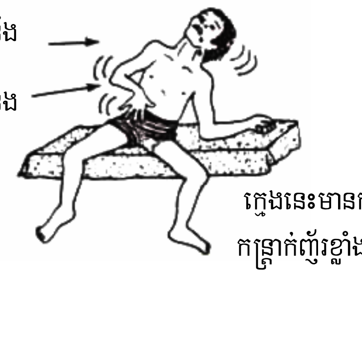
២. ចលនាដែលមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន ឬការញ័រកន្ត្រាក់

នេះជាការធ្វើចលនាយឺតៗ វៀចចុះឡើង ឬលឿនភ្លាមៗនៃសាច់ដុំជើង ដៃ ប្រអប់ដៃ ឬមុខរបស់ក្មេង។ ដៃ និងជើងអាចមានលក្ខណៈកន្ត្រាក់ៗ និងធ្វើចលនាញ័រ ឬក៏ប្រអប់ដៃ ឬម្រាមជើងកំរើកដោយគ្មានមូលហេតុ។ នៅពេលដែលក្មេងធ្វើចលនាតាមជំរើសរបស់ខ្លួន ផ្នែកនៃរាងកាយកំរើកលឿនពេក ឬឆ្ងាយពេក។ ចលនានៃការរឹងតាំងសាច់ដុំ ឬចលនាដូចបានបង្ហាញខាងលើអាចបន្តកើតបាត់ៗ (ផ្លាស់ភាពតឹងនៃសាច់ដុំឥតឈប់ឈរ)។ ក្មេងមិនមានជំហរល្អទេ ហើយងាយនឹងដួល។

ក្មេងដែលមានបញ្ហាញ័រកន្ត្រាក់ភាគច្រើន មានប្រាជ្ញាធម្មតា ប៉ុន្តែសំរាប់ការនិយាយអាចមានបញ្ហា វាធ្វើអោយពួកគេពិបាកក្នុងការប្រាប់ពីគំនិត និងតំរូវការរបស់ពួកគេ។



ការកន្ត្រាក់ញ័រជាធម្មតារបស់ដៃ និងប្រអប់ដៃ អាចជាការកន្ត្រាក់ទ្បេងទាត់ឬការកន្ត្រាក់ភ្លាមៗ។ ការកន្ត្រាក់ញ័រមាន សភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរពេលដែលក្មេងរំភើបឬព្យាយាមធ្វើអ្វីមួយ។



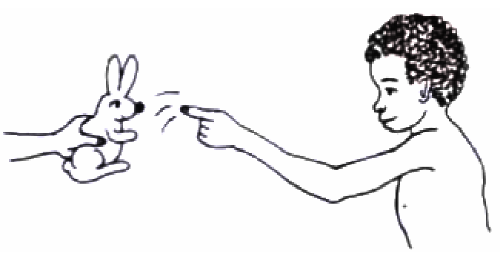
៣. គ្មានលំនឹង ឬវិកលដំណើរ

ក្មេងដែលមានបញ្ហា"វិកលដំណើរ" ឬគ្មានលំនឹង មានការពិបាកក្នុងការអង្គុយ និងឈរ។ វាដួលជាញឹកញាប់ ហើយប្រើដៃរាងឆ្គងៗ។ នេះជាបញ្ហាធម្មតាសំរាប់ក្មេងតូចៗ ប៉ុន្តែសំរាប់ក្មេងដែលមានបញ្ហាវិកលដំណើរ វាជាបញ្ហាធំ ហើយអាចស្ថិតនៅយូរជាងធម្មតា (ពេលខ្លះអស់មួយជីវិត)។

ដោយសារក្មេងដែលមានបញ្ហាលំនឹងដងខ្លួន ជារឿយៗមើលទៅមានលក្ខណៈឆ្គាំឆ្គងជាងក្មេងពិការ ពេលខ្លះក្មេងដទៃទៀតគ្មានមេត្តា ហើយចំអកអោយពួកគេ។

ដើម្បីទប់លំនឹងក្មេងដែលមានបញ្ហាវិកលដំណើរ ដើររាងកោងទៅមុខដោយកន្ទែកជើងចេញពីគ្នា។ វាបោះជំហានមិនស្មើគ្នា ដែលមានគន្លងដូចទូកក្នុងសមុទ្រដែលមានរលកធំៗ ឬដូចជាមនុស្សស្រវឹង។

ការសាកល្បងវិកលដំណើរ



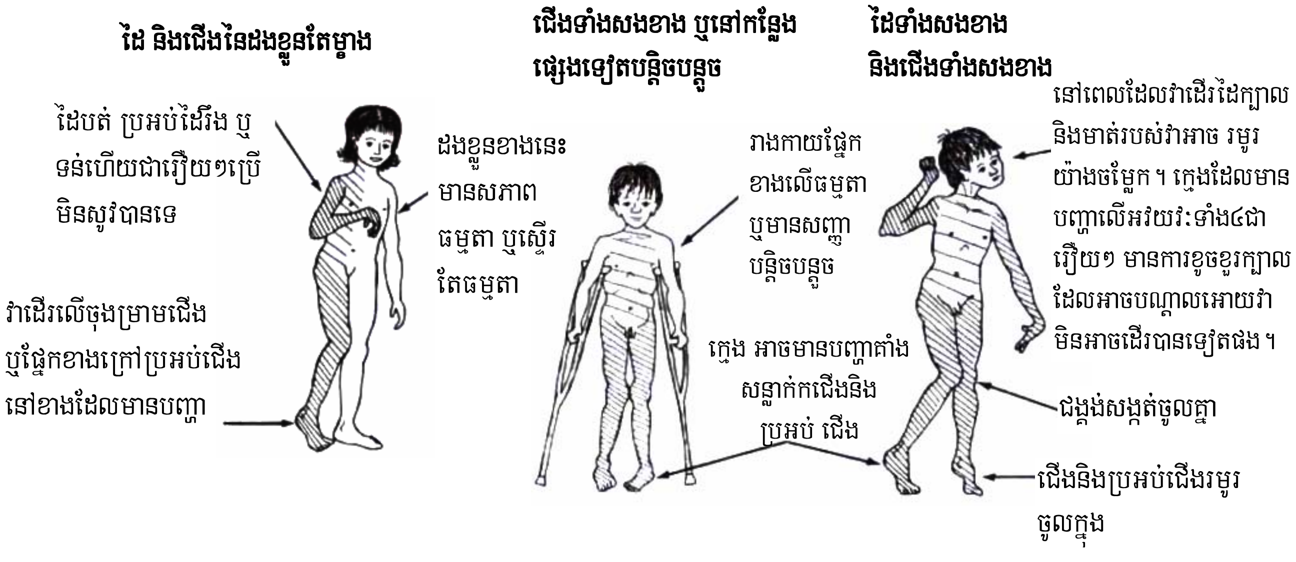
លើកម្រាម ឬប្រដាប់ប្រដាលេងនៅពីមុខក្មេង ហើយអោយវាចាប់អោយបានតែម្តង។ ក្មេងដែលមានបញ្ហាវិកលដំណើរមិនអាចចាប់បានទេ។

ក្មេងដែលមានបញ្ហាតាំងរឹង ឬញ័រកន្ត្រាក់ ក៏មានបញ្ហាផ្នែកលំនឹងដែរ។ បញ្ហានេះ ជាឧបសគ្គចំបងក្នុងការរៀនដើរ។ ប៉ុន្តែយើងអាចធ្វើកិច្ចការបានច្រើន ក្នុងការជួយធ្វើអោយលំនឹងរបស់វាកាន់តែប្រសើរឡើង។

សំគាល់ : ក្មេងដែលមានជំងឺប្រគ្រីវបែបណាក៏ដោយ **ពេលជាទារកមិនមាំមួន ឬទន់។** ភាពរឹង ឬចលនាដែលខ្វះការគ្រប់គ្រងចាប់ផ្តើមបន្តិចម្តងៗ ឬក្មេងអាចទន់នៅក្នុងជំហរខ្លះ និងរឹងនៅក្នុងជំហរផ្សេងទៀត។

ផ្នែកនៃរាងកាយដែលប៉ះពាល់

អាស្រ័យថា តើអវយវៈណាខ្លះដែលពាក់ព័ន្ធ ជាទូទៅមាន ៣ សណ្ឋានដូចខាងក្រោម :



ទោះបីជាក្មេងដែលកើតជំងឺប្រគ្រីវអាចមានសណ្ឋានដូចសណ្ឋានណាមួយ ក្នុងចំណោមទាំង ៣ នេះ សូមពិនិត្យរកមើលបញ្ហាបន្ទាប់បន្សំនៅផ្នែកផ្សេងៗទៀតនៃរាងកាយ។

សំណួរស្តីពីជំងឺប្រគ្រីវ

១. តើជំងឺប្រគ្រីវកើតដោយសារអ្វី?

ក្មេងនិមួយៗដែលកើតជំងឺប្រគ្រីវ ផ្នែកខ្លះនៃខួរក្បាលបានខូច ។ មូលហេតុទាំងនេះពិបាកក្នុងការស្វែងរក ។

- **បុព្វហេតុមុនពេលកើត :**
  - o **ជំងឺឆ្លង** របស់ម្តាយនៅពេលដែលកំពុងមានផ្ទៃពោះ ។ ទាំងនេះរួមមាន **អុតស្វាយ** និងអុតធំ ។
  - o ភាពមិនត្រូវគ្នានៃឈាមរបស់ទារក និងម្តាយ ។
  - o បញ្ហារបស់ម្តាយដូចជា**ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ឬគ្រោះថ្នាក់ដែលបណ្តាលមកពីជាតិពុលក្នុងឈាមនៅពេល មានផ្ទៃ ពោះ** ។
  - o **សូរពូជ ។** វាជាករណីកំរ ប៉ុន្តែពិតជាមាន"ជំងឺរឹងស្លាប់ពាក់កណ្តាលខ្លួនសូរពូជ" ។
  - o ចំពោះកុមារ ៣០%ទៀត **មិនដឹងពីបុព្វហេតុ** ។
- **បុព្វហេតុនៅខណៈពេលកំពុងកើត :**
  - o **ខ្វះអុកស៊ីហ្សែន (ខ្យល់)** នៅពេលកើត ។ ទារកដកដង្ហើមមិនបានឆាប់រហ័សទាន់ពេលវេលា ហើយក៏ឡើងខៀវ និងទន់ ។ នៅកន្លែងខ្លះ ការប្រើអ័រម៉ូនមិនបានត្រឹមត្រូវក្នុងការជួយពន្លឿនការឆ្លងទន្លេ ធ្វើអោយសរសៃឈាមក្រហមនៅក្នុងស្បូនរួមតូចខ្លាំងពេក ដែលបណ្តាលអោយទារកទទួលអុកស៊ីហ្សែនមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ។ ទារកកើតមកឡើងខៀវទន់ និងមានការខូចខួរក្បាល ។
  - o **របួសពីកំណើត** ដោយសារការពិបាកឆ្លងទន្លេ ។ បញ្ហានេះកើតឡើងចំពោះទារកធំៗ ដែលម្តាយមានមាឌតូច ឬក្មេងពេក ។ ក្បាលរបស់ទារកអាចត្រូវបានសង្កត់អោយខូចទ្រង់ទ្រាយ ដាច់សសៃរឈាមក្រហម និងមានការខូចខួរក្បាល ។
  - o **កើតមិនគ្រប់ខែ ។** ទារកដែលកើតមុនអាយុ ៩ខែ និងមានទំងន់តិចជាង ២ គីឡូក្រាម ភាគច្រើនអាចកើតជំងឺ ប្រគ្រីវ ។ នៅក្នុងប្រទេសអ្នកមាន ជាងពាក់កណ្តាលនៃករណីជំងឺប្រគ្រីវ កើតឡើងដោយសារចំពោះទារកដែលកើតមិនគ្រប់ខែ ។
- **បុព្វហេតុក្រោយពេលកើត :**
  - o **គ្រុនក្តៅខ្លាំង** ដោយសារជំងឺឆ្លង ឬការបាត់បង់សារធាតុទឹក (ដោយសាររាគ) ។ បញ្ហានេះច្រើនកើតឡើងចំពោះទារកចិញ្ចឹមក្នុងកែវ ។
  - o **ជំងឺឆ្លងផ្នែកខួរក្បាល** *(រលាកស្រោមខួរ រលាកខួរក្បាល)* ។ មានបុព្វហេតុជាច្រើន ដូចជាជំងឺគ្រុនចាញ់ និងជំងឺ របេង ។
  - o **របួសក្បាល** ។
  - o **ខ្វះអុកស៊ីហ្សែន** ដោយសារលង់ទឹក ពុលឧស្ម័ន ឬបុព្វហេតុផ្សេងទៀត ។
  - o **ការពុល** និងសារធាតុសំណដែលលាបលើគ្រឿងចានឆ្នាំង ថ្នាំសំលាប់សត្វល្អិតដែលបាញ់លើរុក្ខជាតិ និងសារធាតុពុលផ្សេងៗទៀត ។
  - o **ការហូរឈាម ឬកកឈាមនៅក្នុងខួរក្បាល** ជារឿយកើតឡើងដោយពុំដឹងពីបុព្វហេតុ ។
  - o **ការដុះសាច់ក្នុងខួរក្បាល ។** បញ្ហានេះបង្កអោយមានការខូចខួរក្បាលបន្តិចម្តងៗ ដែលមានសញ្ញាណដូចគ្នានិងជំងឺប្រគ្រីវ ប៉ុន្តែវាមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរឡើងៗ ។

២. តើជំងឺប្រគ្រីវឆ្លងដែរឬទេ?

ទេ! វាមិនឆ្លងពីក្មេងម្នាក់ទៅក្មេងម្នាក់ទៀតឡើយ ។

៣. តើអ្នកដែលមានជំងឺប្រគ្រីវ អាចរៀបការ និងមានកូនដែរឬទេ?

អាច ហើយកូនៗនឹងមិនកើតជំងឺប្រគ្រីវទេ (លើកលែងក្នុងជំងឺប្រគ្រីវប្រភេទកំរមួយចំនួន) ។

៤. តើមានការព្យាបាលតាមរយៈឱសថ ឬការវះកាត់បែបណាខ្លះ?

ក្រៅពីថ្នាំសំរាប់ទប់ការប្រកាច់ជាធម្មតា ឱសថនានាមិនអាចជួយបានទេ ។ (ទោះបីជាមានការផ្តល់ថ្នាំសំរាប់កាត់បន្ថយការរឹងគាំង ថ្នាំទាំងនោះមិនសូវមានផលល្អទេ ហើយអាចបង្កអោយមានបញ្ហាផងដែរ ។) ពេលខ្លះការវះកាត់អាចជួយកែសំរួលការជាប់សន្លាក់ធ្ងន់ធ្ងរ ។ ប៉ុន្តែការវះកាត់ដើម្បីកាត់បន្ថយ ឬបន្ធូរសាច់ដុំដែលរឹងគាំង មិនសូវមានប្រសិទ្ធិភាពទេ ហើយពេលខ្លះអាចធ្វើអោយបញ្ហាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ។ ត្រូវធ្វើការវាយតំលៃដោយយកចិត្តទុកដាក់ ។ គួរតែធ្វើការវះកាត់ **ប្រសិនបើក្មេងអាចដើរបាន** និងមានបញ្ហាកាន់តែពិបាកក្នុងការដើរដោយសារការជាប់សន្លាក់ប៉ុណ្ណោះ ។ ចំពោះក្មេងដែលមិនអាចទប់លំនឹងក្នុងការឈរ ការវះកាត់មិនអាចជួយបានទេ ។ ពេលខ្លះការវះកាត់ដើម្បីបំបែកជើងចេញពីគ្នា អាចជួយអោយការសំអាត និងងូតទឹកមានភាពងាយស្រួលជាងមុន ។

៥. តើត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ?

ផ្នែកខួរក្បាលដែលខូចមិនអាចព្យាបាលបានទេ ប៉ុន្តែជារឿយៗក្មេងអាចរៀនប្រើផ្នែកដែលមិនខូចអោយធ្វើអ្វីដែលវាចង់ធ្វើ។ សំខាន់ឪពុកម្តាយត្រូវដឹងតិច ឬច្រើនពីអ្វីដែលនឹងកើតឡើង :

ក្មេងដែលមានជំងឺប្រគ្រីវ នឹងពេញវ័យដោយមានជំងឺប្រគ្រីវដែរ។ ការព្យាយាមរកការព្យាបាល នឹងនាំមកនូវតែការខកចិត្តប៉ុណ្ណោះ។ ផ្ទុយទៅវិញចូរជួយក្មេងអោយក្លាយជាមនុស្សពេញវ័យ ដែលអាចរស់នៅជាមួយនឹងភាពពិការរបស់ខ្លួន និងមានឯករាជ្យភាពតាមដែលអាច។

ក្រុមគ្រួសារអាចធ្វើនូវការងារជាច្រើន ដើម្បីជួយក្មេងទាំងនេះក្នុងការរៀនធ្វើចលនាបានកាន់តែប្រសើរ។ ជាធម្មតា**ក្មេងដែលវៃឆ្លាត នឹងអាចរៀនសំរបសំរួលទៅនឹងស្ថានភាពរបស់វាប្រកបដោយជោគជ័យ។** ប៉ុន្តែប្រាជ្ញា មិនមែនជាកត្តាចាំបាច់ជានិច្ចកាលនោះទេ។ ជាក់ស្តែង ក្មេងដែលវៃឆ្លាតមួយចំនួនងាយនឹងខកចិត្ត និងបាត់បង់ទឹកចិត្ត ដូច្នេះពួកវាក៏បោះបង់ ចោលការព្យាយាម។ ដើម្បីធ្វើអោយពួកវាបន្តការវិវត្តន៍ទៅទៀតគេត្រូវការស្វែងរកវិធីថ្មីៗ និងគួរអោយចាប់អារម្មណ៍ផ្សេងទៀត។ **សូម្បីតែក្មេងដែលមានប្រាជ្ញាខ្សោយមែនទែន ក៏អាចរៀនជំនាញមូលដ្ឋានសំខាន់ៗបានដែរ។** លើកលែងតែនៅពេលដែលការខូចសសៃប្រសាទមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរពេក ដែលក្មេងមិនមានប្រតិកម្មតបជាមួយនឹងវត្ថុ និងមនុស្សទាំងអស់ នោះវាមានសង្ឃឹមតិចណាស់ក្នុងការវិវត្តន៍រីកចំរើនបានច្រើន។ ប៉ុន្តែមុនពេលសន្និដ្ឋានទៅលើក្មេងដែលមិនមានប្រតិកម្ម ត្រូវពិនិត្យរកមើលបញ្ហាស្តាប់មិនឮ ឬមើលមិនឃើញរបស់ក្មេង។

សំខាន់ : ជាជាងព្យាយាមព្យាបាលរោគសញ្ញានៃជំងឺប្រគ្រីវ យើងអាចជួយក្មេងបានច្រើនជាងនេះ ប្រសិនបើយើង**ជួយវាក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍ការធ្វើចលនា ការប្រាស្រ័យទាក់ទង ការថែទាំខ្លួនឯង និងទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ**។ ពេលខ្លះយើងអាចកែតម្រូវរោគសញ្ញាបានខ្លះតាមរយៈការជួយក្មេងក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍ជំនាញមូលដ្ឋាន។

ក្រុមគ្រួសារអាចរៀនលេង និងធ្វើការងារប្រចាំថ្ងៃជាមួយនឹងក្មេងតាមមធ្យោបាយនានា ដែលជួយក្មេងទាំងក្នុងការធ្វើចលនាអោយកាន់តែប្រសើរ និងបង្ការបញ្ហាបន្ទាប់បន្សំដូចជា *ការជាប់សន្លាក់*។

សំខាន់បំផុតឪពុកម្តាយ (និងជីដូនជីតា) **រៀនទំលាប់មិនធ្វើអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងអោយក្មេង។ ជួយវាល្មមអាចអោយវារៀនធ្វើកិច្ចការសំរាប់ខ្លួនឯងបានកាន់តែច្រើន។**

ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមងើបក្បាលឡើង និងបញ្ចុកខ្លួនឯង ចៀសវាងបញ្ចុកចំណីវាគ្រប់ពេលដោយខ្លួនអ្នក(រូបភាព) ចូររកមធ្យោបាយផ្សេងៗក្នុងការជួយក្មេងអោយញ៉ាំដោយខ្លួនឯង (រូបភាព)។

ជំនួយការបញ្ចុកអាហារដល់នាងរបស់អ្នក

រកវិធីជួយនាងឱ្យចាប់ផ្តើមញ៉ាំអាហារដោយខ្លួននាង

៦. តើកូនរបស់ខ្ញុំ នឹងអាចដើរបានទិញឬទេ?

ជារឿយៗ នេះជាការបារម្ភដ៏ខ្លាំងមួយរបស់ឪពុកម្តាយ។ ការដើរមានសារៈសំខាន់ណាស់សំរាប់ទាំងការធ្វើចលនា និងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នកដទៃ។ ប៉ុន្តែដោយយោងទៅតាមតំរូវការរបស់ក្មេង ជំនាញផ្សេងៗទៀតអាចមានសារៈសំខាន់ ជាង។ ដើម្បីអោយក្មេងអាចរស់នៅដោយឯករាជ្យ និងសប្បាយតាមដែលអាចវាត្រូវការជំនាញ និងសមិទ្ធិផលដូចខាងក្រោម (រៀបរាប់តាមលំដាប់លំដោយនៃសារៈសំខាន់):

១. មានជំនឿចិត្ត និងចូលចិត្តខ្លួនឯង
២. ការប្រាស្រ័យទាក់ទង និងទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ
៣. ការថែទាំខ្លួនឯងដូចជាការញុំា ស្លៀកពាក់ និងចូលបង្គន់
៤. ការផ្លាស់ទីពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយ
៥. (ហើយបើអាច) ការដើរ

យើងទាំងអស់គ្នាត្រូវដឹងថា **ការដើរមិនមែនជាជំនាញសំខាន់បំផុតដែលក្មេងត្រូវការនោះទេ** ហើយវាក៏មិនមែនជាជំនាញទីមួយនោះដែរ។ មុនពេលក្មេងអាចដើរបានវាត្រូវការការទប់លំនឹងក្បាលដ៏សមស្របមួយអាចអង្គុយដោយគ្មានជំនួយ និងអាចទប់លំនឹងខ្លួនឯងនៅពេលកំពុងឈរ។

កំហុសធម្មតា

នៅពេលក្មេងដែលមានការខូចខួរក្បាលខ្លាំងត្រូវបានកាន់ដូចនេះជើងរបស់វានឹងរឹងហើយម្រាមជើងនឹងបត់ចុះក្រោមដោយស្វ័យប្រវត្តិ (វាត្រូវបានគេហៅថារ៉េផ្លិចចុងម្រាមជើង)។ ដោយសារពេលខ្លះជើងដើរលោតៗ ឪពុកម្តាយយល់ថាក្មេងជិតនឹងអាចដើរបានហើយ។ វាមិនមែនអញ្ចឹងទេ។ ក្មេងត្រូវជំនះរ៉េផ្លិចចុងម្រាមជើងនេះអោយបានមុនពេលដែលក្មេងចាប់ផ្តើមរៀនដើរ។ កុំកាន់ក្មេងក្នុងជំហរនេះ ឬអោយវាព្យាយាមដើរ។ វាគ្រាន់តែធ្វើអោយប្រតិកម្មពិការភាពមួយនេះកាន់តែខ្លាំងឡើងប៉ុណ្ណោះ។ (សូមអានទំព័រ ១១១)

ក្មេងភាគច្រើនដែលមានជំងឺប្រគ្រីវក៏រៀនដើរផងដែរទោះបីជា**យឺតយ៉ាវជាងធម្មតាក៏ដោយ។** ជាទូទៅបើកុមារមិនទទួលរងការប៉ះពាល់កាន់តែតិចវានឹងអាចអង្គុយដោយគ្មានជំនួយបានកាន់តែឆាប់ និងអាចមានឱកាសដើរបានកាន់តែច្រើន។ ប្រសិនបើវា អាចអង្គុយដោយគ្មានជំនួយពេលវាមានអាយុ ២ឆ្នាំ វាមានឱកាសច្រើនដែលអាចដើរបាន ថ្វីបើមានកក្តាពាក់ព័ន្ធជាច្រើនទៀតក៏ដោយ។ ក្មេងឯទៀតចាប់ផ្តើមរៀនដើរនៅពេលមានអាយុ ៧ឆ្នាំ ១០ឆ្នាំ ឬចាស់ជាងនេះ។

ក្មេងដែលស្លាប់មួយចំហៀងខ្លួន និងក្មេងដែលទន់អវយវៈទាំងបួនជាធម្មតាក៏រៀនដើរដែរ ទោះបីជាក្មេងមួយចំនួនអាចត្រូវការឈើឆ្កាប រណប ឬគ្រឿងជំនួយផ្សេងទៀតក៏ដោយ។

ក្មេងបានទទួលការប៉ះពាល់ខ្លាំងជាច្រើន អាចដើរមិនបានជារៀងរហូត។ យើងត្រូវទទួលយកតំរូវការនេះ និងបែរទៅរកគោលដៅសំខាន់ផ្សេងទៀត។ **មិនសំខាន់ថាក្មេងនឹងអាចដើរបាននៅថ្ងៃណាមួយនោះទេ វាត្រូវការផ្លាស់ទីពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយទៀត។**នេះគឺជាស្ថានភាពពិតដែលជួយអោយយើងដឹងថាមានបញ្ហាជាច្រើនទៀត ដែលមានសារៈសំខាន់ជាងការដើរ។

នៅក្នុងភូមិមួយនៃប្រទេសម៉ិកស៊ិក យើងដឹងថា បងប្អូនប្រុសពីរនាក់មានជំងឺប្រគ្រីវ។

ផេត្រូទីញ៉ូ ដើរបានប៉ុន្តែមានការពិបាកខ្លាំង។ការដើរធ្វើអោយវាហត់និងមានអារម្មណ៍ថាឆ្គងខ្លាំងដែលធ្វើអោយវា នៅតែផ្ទះ និងមិនលេងឬធ្វើការងារផ្សេងទេ។ វាមិនសប្បាយចិត្តទេ។

បងប្រុសរបស់វា លូីសដើរមិនបានទេ។ ប៉ុន្តែតាំងពីនៅតូចវាចូលចិត្តជិះសត្វលា។វាប្រើដញ្ញាំងក្នុងការឡើងជិះ ឬចុះដោយខ្លួនឯង។ វាធ្វើដំណើរ ឆ្ងាយៗនិងរកបានប្រាក់តាមរយៈការដឹកទឹក។ វាសប្បាយចិត្ត។

(សត្វលាមិនត្រឹមតែដឹកលូីសទៅកាន់កន្លែងដែលវាចង់ទៅនោះទេ វាថែមទាំងរក្សាជើងលូីសអោយចេញពីគ្នាជួយបង្ការបញ្ហាជាប់សន្លាក់ដែលជង្គង់ទាញចូលគ្នា។ តាមរយៈមធ្យោបាយនេះ ការព្យាបាលត្រូវបានបញ្ចូលទៅក្នុងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ។)

មានមធ្យោបាយជាច្រើនក្នុងការជួយក្មេងដែលដើរមិនបាន ឬដែលមានការពិបាកក្នុងការដើរ ផ្លាស់ទីទៅកាន់កន្លែងដែលពួកគេចង់ទៅ។ មធ្យោបាយទាំងនេះរួមមាន **ក្តាររំកិល រទេះរុញ កៅអីរុញ ឧបករណ៍ពិសេសសំរាប់ដើរ** និង**ត្រីក្រយានដែលប្រើឈ្នាន់ដៃ**។ ភាគច្រើននៃមធ្យោបាយទាំងនេះ ត្រូវបានពិពណ៌នានៅក្នុងសៀវភៅនេះ (សូមអានតារាង)។

តើយើងអាចជួយដូចម្ដេច?

អ្នកធ្វើការប្រចាំភូមិ និងឪពុកពិនិត្យជំងឺខួចខួរក្បាលបញ្ហាចលនារបស់កូន

ជាដំបូងដោយមានជំនួយពីឪពុកម្ដាយ និងក្រុមគ្រួសារ យើងសង្កេតក្មេងដោយយកចិត្តទុកដាក់ រកមើល :

- អ្វីខ្លះដែលក្មេងអាចធ្វើបាន។
- តើវាមានលក្ខណៈបែបណានៅពេលវាផ្លាស់ទី និងនៅពេលវាស្ថិតនៅ ក្នុងជំហរមួយចំនួន។
- អ្វីខ្លះដែលក្មេងធ្វើមិនបាន ហើយអ្វីដែលរារាំងវាមិនអោយធ្វើការទាំងនោះបាន។

តើអ្វីដែលក្មេងអាចធ្វើបាន?

តើក្មេងអាច :

- ងើបក្បាល? ងើយឡើង? អង្គុយ? ត្រលប់ខ្លួនដែរឬទេ?
- ផ្លាស់ទីខ្លួនរបស់វា ពីលើកំរាលតាមមធ្យោបាយដែលអាច? វារ? ដើរឬទេ?
  តើក្មេងប្រើ**ប្រអប់ដៃ**របស់វាយ៉ាងដូចម្ដេច?
- តើវាអាចចាប់វត្ថុ ហើយកាន់អោយជាប់ ព្រលែង ប្រើដៃទាំងពីរព្រមគ្នា (ឬក៏អាចប្រើបានតែម្ខាង)?
- តើវាអាចប្រើម្រាមរបស់វា រើសយកដុំថ្មតូចៗ ឬចំណីឬទេ?
  តើក្មេងអាចធ្វើកិច្ចការសំរាប់ខ្លួនឯងបានច្រើនប៉ុណ្ណា?
- តើវាអាចញ៉ាំ ងូតទឹក ស្លៀកពាក់ដោយខ្លួនឯងឬទេ? តើវាត្រូវបានបង្រៀនអោយប្រើ "បង្គន់" ឬទេ?

តើក្មេងអាចជួយខ្លះដល់ក្រុមគ្រួសារទាំងនៅក្នុងផ្ទះ និងនៅខាងក្រៅផ្ទះដែរឬទេ?

បន្ទាប់ពីបានសង្កេត និងពិភាក្សាពីអ្វីដែលក្មេង**អាចធ្វើ** យើងត្រូវតែរំពឹងទុកថា វា**នឹងធ្វើការទាំងនោះ**។ ប្រសិនបើឪពុកម្ដាយទម្លាប់ធ្វើការស្ទើរតែគ្រប់យ៉ាងសំរាប់ក្មេងហើយនោះ នៅពេលដំបូងវាអាចពិបាក (សំរាប់ទាំងឪពុកម្ដាយ និងក្មេង)។ ប៉ុន្តែមិនយូរប៉ុន្មាន វានឹងជួយក្មេងអោយកាន់តែមានជំនឿលើខ្លួនឯង។ ឪពុកម្ដាយក៏នឹងមានការលើកទឹកចិត្តពេលដែលឃើញនូវអ្វីដែលក្មេងអាចធ្វើសំរាប់ខ្លួនឯង ហើយពួកគេនឹងគិតកាន់តែតិចទៅៗពីអ្វីដែលក្មេងមិនអាចធ្វើបាន។ នេះជាឧទាហរណ៍ដែល ជីដូនជួយចៅអោយចេះពឹងពាក់លើខ្លួនឯងកាន់តែច្រើន :

វាជាការពិបាកដែលជីដូនមិនយកទឹកមួយកែវអោយចៅរបស់គាត់ ជាពិសេសនៅពេលដែលវាអង្វរគាត់។ ប៉ុន្តែគាត់យល់ថាសំរាប់ពេលយូរអង្វែងទៅមុខ វានឹងមានប្រយោជន៍សំរាប់ក្មេងក្នុងការដែលវាអាចធ្វើដោយខ្លួនឯង។ សំរាប់គំនិតបន្ថែមពីរបៀបដែលក្រុមគ្រួសារអាចជួយក្មេងដែលមានជំងឺប្រគ្រីវ សូមអានដំណាលរឿងរបស់ ម៉ារីសេឡា នៅទំព័រ ៥ ដល់ ៧ និងដំណាលរឿងរបស់ អ៊ីនរីក នៅទំព័រ ១០៨។

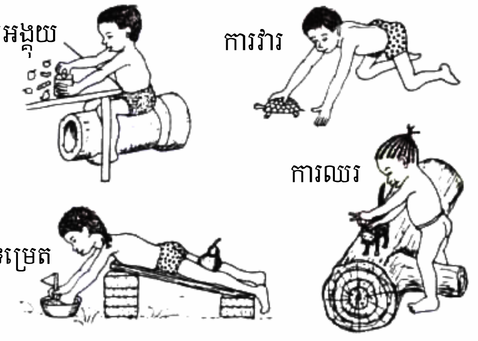
ជួយក្មេងអោយមានជំហរល្អជាងមុន

ដោយសារការទាញខុសពីប្រក្រតីនៃសាច់ដុំ ក្មេងមានជំងឺប្រគ្រីវ ចំណាយពេលជាច្រើនក្នុងជំហរមិនប្រក្រតី ។ ជំហរមិនប្រក្រតីនៃអវយវៈ និងដងខ្លួនគួរតែចៀសវាងអោយបានច្រើនតាមដែលអាច បើមិនដូច្នោះទេ ក្មេងនឹងមានបញ្ហាខូចទ្រង់ទ្រាយខ្លួន ។

ឧទាហរណ៍ :

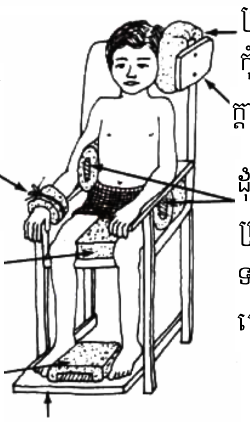
នៅពេលដែលអាច ក្មេងគួរតែស្ថិតនៅក្នុងជំហរបង្ការជាជាងបង្កបញ្ហាទាំងនេះ ។ ទោះបីជាក្មេងកំពុងធ្វើអ្វីក៏ដោយ (ដេក អង្គុយ វារ ឈរ) ព្យាយាមជំរុញជំហរដែល :

- ក្បាលរបស់វាឡើងលើ និងចុះក្រោម
- ដងខ្លួនរបស់វាត្រង់ (មិនបត់ អោន ឬមូរ)
- ដៃទាំងពីរត្រង់ ហើយឃ្លាតចេញពីចំហៀងខ្លួន
- ដៃទាំងពីរត្រូវបានប្រើពីមុខវា
- វាដាក់ទំងន់ស្មើគ្នានៅផ្នែកទាំងសងខាងនៃរាងកាយរបស់វាតាមរយៈត្រគាក ជង្គង់ ប្រអប់ជើង ឬដៃទាំងសងខាង ។



ជំរុញជំហរដែលក្មេងអាចធ្វើបានក្នុងដំណាក់កាលវិវត្តន៍របស់វា ។ ចូរលេងជាមួយវា និយាយជាមួយវា និងអោយការងារដែលគួរអោយចាប់អារម្មណ៍វាធ្វើក្នុងជំហរទាំងនេះ ។

មិនមែនក្មេងគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែអាចស្ថិតនៅក្នុងជំហរទាំងនេះដោយគ្មានជំនួយនោះទេ ។ កៅអី តុ ស្នៀត ទ្រនាប់ ឬថង់ខ្សាច់ពិសេសអាចនឹងត្រូវការក្នុងការរក្សាជំហរអោយបានល្អ ។



ឧទាហរណ៍ ក្មេងនៅខាងលើនៃទំព័រនេះអាចត្រូវការកៅអីដូចនេះ ។

កំណត់ចំណាំ : ចូរយកខ្សែទ្រនាប់ និងទំរចេញនៅពេលដែលក្មេងអាចស្ថិតនៅក្នុងជំហរល្អបានហើយ ។

បំរាម: កុំទុកក្មេងក្នុងជំហរណាមួយរយៈពេលច្រើនម៉ោងពេក ព្រោះរាងកាយរបស់វាអាចរឹងតាំងក្នុងជំហរនោះ ។ ផ្លាស់ប្តូរជំហររបស់ក្មេង ឬកាន់តែប្រសើរ ជំរុញក្មេងអោយប្តូរជំហរ ។ ប្រសិនបើវាអាចប្តូរជំហររបស់វាបាន ដូច្នេះកៅអី និងគ្រឿងជំនួយផ្សេងទៀតមិនត្រូវរារាំងវាក្នុងការធ្វើចលនានោះទេ ។

គ្រឿងជំនួយ គួរតែរារាំងការធ្វើចលនារបស់ក្មេងកាន់តែតិចតាមដែលអាច ។

នៅពេលដែលក្មេងមានជំងឺប្រត្រីវធ្វើចលនា វាអាចធ្វើទៅតាមលក្ខណៈចម្លែក ឬមិនប្រក្រតី។ បញ្ហានេះគួរតែអនុញ្ញាត ដរាបណាក្មេងអាចធ្វើកិច្ចការនានាបានប្រសើបំផុតតាមដែលវាអាច។ ប៉ុន្តែគួរតែបង្ហាញក្មេងពីរបៀបធ្វើចលនាផ្សេងទៀត ដើម្បីជួយកែលំអជំហរមិនប្រក្រតីមួយចំនួន ដែលវាធ្វើច្រំដែលៗ។ ឧទាហរណ៍ :

ប្រសិនបើដៃវាបត់ឡើងលើច្រំដែលៗ

ជំរុញអោយវាឈោងកាន់វត្ថុនានា

ឬវាអាចត្រូវការបង្គោលសំរាប់តោង

ប្រសិនបើកោងទៅក្រោយខ្លាំង

វាត្រូវការសកម្មភាពដែលពត់ក្បាល ដងខ្លួន និងស្មារបស់វាមកមុខដូចនេះ

សកម្មភាព និងជំហរកែលំអ អាចរកឃើញនៅពេលកំពុងធ្វើការនៅខាងក្រៅ ឬនៅក្នុងផ្ទះ ឬពេលកំពុងលេងជាមួយបងប្អូនប្រុសស្រីរបស់វា។ នេះជាការណែនាំមួយចំនួនទៀតសំរាប់ជំហរកែលំអ (ដកស្រង់ចេញពីការព្យាបាលខាងរាងកាយរបស់ ណានស៊ីហ្វីននី និង សូហ្វីឡេវីត)។

ការទម្រេត និងការដេក

ព្យាយាមរកមធ្យោបាយសំរាប់អោយក្មេងអាចស្ថិតនៅក្នុងជំហរដែលជួយកែលំអឬផ្ទុយពីជំហរមិនប្រក្រតីរបស់វា

ឧទាហរណ៍: ប្រសិនបើជង្គង់របស់ក្មេងសង្កត់រកគ្នា ឬជើងវាខ្វែងគ្នាដូចនេះ

ជើងរបស់ក្មេងអាចញែកចេញពីគ្នាដោយប្រើកំរាស់កន្ទបដូចនេះ

ឬដោយដាក់ជើងវាដូចនេះពេលដេក

ប្រសិនបើខ្លួនរបស់ក្មេងជារឿយៗកោងទៅក្រោយ

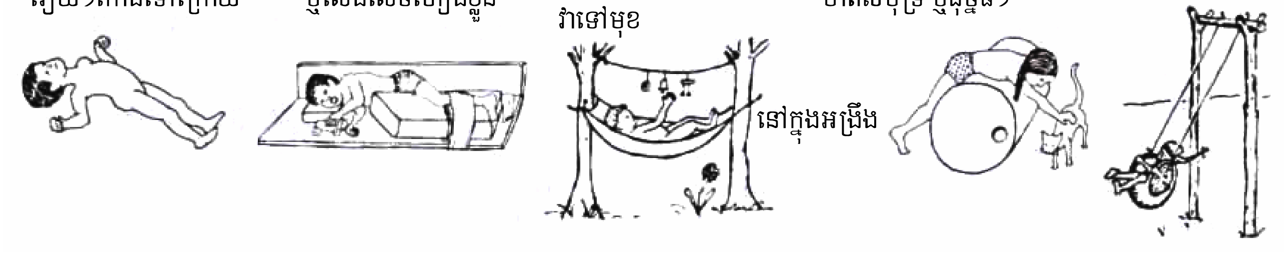
សាកល្បងដាក់ក្មេងដេក ឬលេងលើចំហៀងខ្លួន

ស្វែងរកមធ្យោបាយបំបែកការរឹងសាច់ដុំដោយបត់ខ្លួនវាទៅមុខ

ឬពីលើធុង បាល់លេងនៅមាត់សមុទ្រ ឬដុំថ្មធំៗ

ឬលើទោងកង់រថយន្ត

នៅក្នុងអង្រឹង



ប្រសិនបើក្មេងមិនអាចលាតសន្ទឹងក្នុងជំហរដូចនេះ

ជួយដាក់វាក្នុងជំហរដែលវាអាចលើកក្បាលរបស់វា

រណ្តៅក្នុងដីដើម្បីបង្ការការចំអើតម្រាមជើង

ប្រសិនបើក្បាលរបស់ក្មេងងាកទៅតែម្ខាង

កុំដាក់វាដេកក្នុងសភាពដែលវាងាកក្បាលរបស់វាទៅចំហៀងខាងនោះដើម្បីមើលឃើញ។

ផ្ទុយទៅវិញដាក់វាអោយដេកក្នុងសភាពដែលវាត្រូវងាកក្បាលទៅចំហៀងម្ខាងទៀតដើម្បីមើលឃើញសកម្មភាពនានា

ខុស ត្រូវ

សំរាប់ការណែនាំបន្ថែមស្តីពីការបញ្ហាក្បាល សូមអានទំព័រ ១២០

ការក្រឡាប់ និងការបត់ខ្លួន

ក្មេងដែលមានជំងឺប្រគ្រីវ ជារឿយៗរឹងគាំងនៅពេលដែលវាបត់បែនខ្លួន ឬត្រលប់ផ្នែកសំខាន់ៗនៃរាងកាយរបស់វា។ ប៉ុន្តែការបត់បែននេះ មានសារៈសំខាន់សំរាប់ការរៀនដើរ។ ការក្រឡាប់ ក៏អាចជួយក្នុងការវិវត្តន៍នៃការបត់បែនដងខ្លួនផងដែរ។

ប្រសិនបើក្មេងរឹងគាំងខ្លាំងជាដំបូងចូរជួយវា"បន្ធូរការរឹងគាំង" ដោយយោលជើងវាទៅមកៗ

បន្ទាប់មក បង្រៀនវាអោយចេះបត់បែនខ្លួន និងក្រឡាប់

បង្កើតល្បែងដែលធ្វើអោយក្មេងចង់បត់បែនខ្លួននិងធ្វើដោយមិនបាច់មានជំនួយ

សំរាប់គំនិតបន្ថែមក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍ការបត់បែនខ្លួន និងក្រឡាប់ សូមអានទំព័រ ១២២។

ការអង្គុយ

របៀបដែលអ្នកជួយដាក់ក្មេងអោយអង្គុយ ក្នុងជំហរណាមួយ គឺអាស្រ័យទៅនឹងប្រភេទនៃជំហរមិនប្រក្រតីនៃដងខ្លួនរបស់វា។ ឧទាហរណ៍ :

ប្រសិនបើជើងវាសង្កត់លើគ្នានិងបត់ចូលក្នុង ហើយប្រសិនបើស្មារបស់វាសង្កត់ចុះក្រោមនិងដៃបត់ចូលក្នុង

ដាក់អោយវាអង្គុយកន្ធែកជើងចេញទៅក្រៅ ហើយលើកស្មាវាឡើង និងបត់ដៃទៅក្រៅ

រកមធ្យោបាយអោយក្មេងស្ថិតនៅនឹងលេងក្នុងជំហរល្អប្រសើរមួយដោយមិនចាំបាច់មានជំនួយពីអ្នក

ការអង្គុយបត់ជើងជារង្វង់ជួយអោយត្រគាកវាបត់ចេញមកក្រៅ

ចំពោះក្មេងដែលគាំងសាច់ដុំមានបញ្ហាក្នុងការអង្គុយ អ្នកអាចទប់ជើងរបស់វាដូចនេះ។ ជំហរនេះអាចអោយដៃរបស់អ្នកទំនេរដើម្បីជួយក្មេងក្នុងការគ្រប់គ្រងប្រើដៃ និងប្រអប់ដៃរបស់វា។ ជួយក្មេងក្នុងការស្ទាបនិងចាប់ផ្នែកនានានៃមុខរបស់វា។

ដាក់ក្មេងអង្គុយលើពោះរបស់អ្នកដោយអោយវាកន្ធែកជើងនិងដាក់ប្រអប់ជើងវាបស្មើលើកំរាល។ យកជង្គង់អ្នកទប់ក្មេងពេលចាំបាច់។ពេលដែលក្មេងចាប់ផ្តើមឈោងស្ទាបមុខរបស់វា ជួយសំរបជំហរស្មាដៃ និងប្រអប់ដៃរបស់វាអោយមានជំហរដូចធម្មតា។ បង្កើតល្បែងស្ទាប ឬចាប់ផ្នែកនានានៃមុខរបស់វា។ **ធ្វើអោយវាសប្បាយ!**

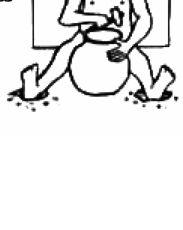
នៅពេលដែលក្មេងធំធាត់ជំរុញវាអោយរក្សាជំហរដៃនិងខ្លួនរបស់វាអោយដូចធម្មតា តាមរយៈការលេងនិងធ្វើត្រាប់តាម។

រកមធ្យោបាយដែលក្មេងអាចអង្គុយកន្ធែកជើងរបស់វាដាក់ទៅមុខ។ នេះជាឧទាហរណ៍ចំនួន ២ :

ក្មេងដែលមានបញ្ហាលំនឹង(ដោយសារជំងឺប្រគ្រីវ ជំងឺស្ពិតដៃជើងឬពិការភាពផ្សេងៗទៀត)ជារឿយៗអង្គុយដាក់ជើងជារាងអក្សរ W ដើម្បីកុំអោយដួល

មិនគួរលើកទឹកចិត្តការអង្គុយជាអក្សរ W ទេ ពីព្រោះវាអាចធ្វើអោយគាំងសន្លាក់កាន់តែខ្លាំង និងធ្វើអោយរលុងឬខូចត្រគាក និងជង្គង់។ ប៉ុន្តែយើងគួរអនុញ្ញាតអោយក្មេងអង្គុយដូចនេះ ប្រសិនបើវាជាមធ្យោបាយតែមួយគត់ដែលក្មេងអាចអង្គុយនិងប្រើដៃរបស់វាបាន។

ក្អម ឬកំណាត់ឈើញែកជង្គង់ចេញពីគ្នា។រណ្តៅសំរាប់កែងជើងក៏ជួយបានខ្លះដែរ។

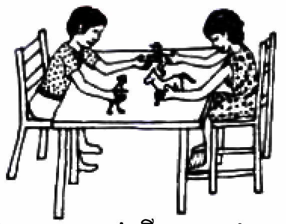


ប្រសិនបើជើងរបស់ក្មេងញែកចេញពីគ្នាគូទទយចេញហើយស្មាទាញទៅក្រោយ

ដំបូងដាក់វាអោយអង្គុយបត់ខ្លួនទៅមុខនិងជើងដាក់ជាប់គ្នា។ បន្ទាប់មកទាញស្មាវាមកមុខហើយបត់ចូល

ការ៉ុងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ធ្វើជាដុំញែកជើងក្មេងចេញពីគ្នា ។ឪពុកវាសង្កត់ជង្គង់របស់វា។ ធ្វើដូចនេះជួយអោយវាដាក់ជើងវាបានរាបស្មើលើកំរាល និងអង្គុយបានត្រង់ជាងមុន។

រកមធ្យោបាយអោយក្មេង ស្ថិតនៅ និងលេងក្នុងជំហរល្អប្រសើរមួយដោយមិនចាំបាច់មានជំនួយពីអ្នក



លេងជាមួយក្មេងនៅលើតុ។ អង្គុយទល់មុខក្មេងដើម្បីអោយវាអាចឈោងចាប់ប្រដាប់ប្រដាលេងដោយប្រើដៃទាំងពីរ

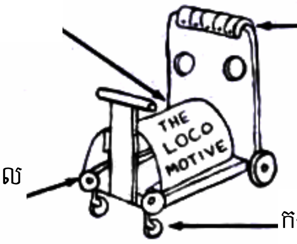
ត្រូវអោយជើងរបស់ក្មេងរាបស្មើលើកំរាល

សំរាប់គំនិតបន្ថែមស្តីពីកៅអីពិសេស និងជំហរអង្គុយដែលបង្ការការតាំងសន្ទាក់ធ្វើអោយជង្គង់សង្កត់រកគ្នា សូមមើលខាងក្រោម។ គំនិតបន្ថែមស្តីពីកៅអីពិសេសសំរាប់ក្មេងមានជំងឺប្រគ្រីវ មាននៅទំព័រ ១២៦។

ការផ្លាស់ទីចុះឡើង

ដោយហេតុថាក្មេងមានជំងឺប្រគ្រីវមានការយឺតយ៉ាងក្នុងការចេះដើរ ពួកវាត្រូវការមធ្យោបាយផ្សេងទៀត ដើម្បីផ្លាស់ទីពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយទៀត។ វិធីសាស្ត្រដែលនឹងត្រូវប្រើ គឺអាស្រ័យទៅនឹងសមត្ថភាព និងតំរូវការរបស់ក្មេង — ក៏ដូចជាធនធានជំនាញ និងការស្រមើស្រមៃរបស់ក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងជាងនៅក្នុងតំបន់។

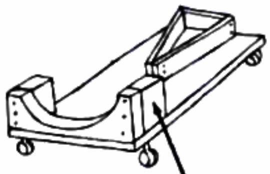
គ្រឿងជំនួយសំរាប់ផ្លាស់ទីពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយ គួរតែផ្តល់នូវជំហរកែលំអ។ ឧទាហរណ៍ខាងក្រោមនេះ ត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីបង្ការការតាំងសន្ទាក់ដែលធ្វើអោយ"ជង្គង់សង្កត់លើគ្នា"។ ពួកវាក៏ផ្តល់នូវប្រភេទនានានៃជំហរកែលំអផងដែរ។



កែតម្រូវក្តាររំកិលសំរាប់ផ្លាស់ទីលើផ្លូវមិនស្មើ

ក្មេងខ្លះអាចត្រូវការកៅអីរុញ។ **ចំពោះការធ្វើកៅអីរុញ** ។

ក្តាររំកិល



ទ្រាប់ ឬដាក់ខ្នើយដើម្បីទ្រ
(ក្មេងខ្លះមិនត្រូវការទំរនេះទេ)

ចំពោះការធ្វើក្តាររំកិលផ្សេងៗទៀត

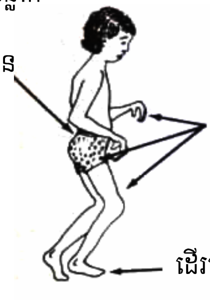
ដោយដាក់កង់ធំនៅជិតផ្នែកកណ្តាល។ ប្រសិនបើកង់តូចខាងមុខជាប់ផុងក្មេងអាចងើបឡើងដោយប្រើដៃរបស់វាហើយបន្តដំណើរទៅទៀត។ ឬបើមានកង់ជាប់នៅពីមុខ ក្មេងអាចលើកវាហើបពីដីដើម្បីបត់។ ចំពោះកន្លែងដីផុង ឬរនាបឫស្សី ត្រូវការកង់ធំជាងនេះ។

ចំពោះខ្នើយទ្រនាប់ពិសេស ដើម្បីជួយទប់ត្រគាកក្មេងអោយទៅក្រោយ និងញែកជង្គង់ចេញពីគ្នា ។

ការឈរ

ក្មេងជាច្រើនដែលមានជំងឺប្រគ្រីវ ឈរ និងដើរ ក្នុងជំហរប្លែក១ពីគ្នា ។ ភាពគ្មានលំនឹងរបស់ក្មេងជារឿយ១ ធ្វើអោយសាច់ដុំខ្លះកាន់តែតឹង ហើយការរក្សាលំនឹងកាន់តែពិបាកឡើង១ ។

ជាលទ្ធផលក្មេងឈរក្នុងជំហរដែលឆ្លងអាចឈានទៅរកការខូចទ្រង់ទ្រាយដងខ្លួន និងការតាំងសន្លាក់



នៅពេលដែលអ្នកជួយក្មេងទប់លំនឹង វាមិនសូវតានតឹងដូចមុនហើយអាចឈរបានត្រង់ជាងមុន

ស្វែងរកមធ្យោបាយដើម្បីផ្តល់ជំនួយប្រហាក់ប្រហែលគ្នានេះនៅពេលដែលក្មេងលេងឬធ្វើសកម្មភាពនានា ។

ក្នុងរូបភាពនេះរទេះរុញជួយអោយមានការងាយស្រួលក្នុងការទប់លំនឹងនិងលាតសន្ទឹងដៃ

មីហ្គេលីតូ ចាប់ផ្តើមរៀនដើរពេលមានអាយុ៨ឆ្នាំ — ដំបូងវាប្រើបង្កាន់ដៃឈើសងខាង

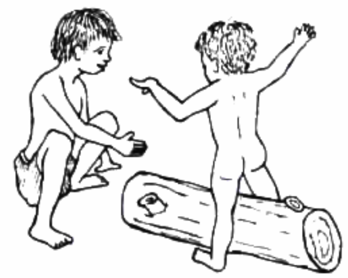
មិនយូរប៉ុន្មានវារៀន ប្រើឈើច្រត់ ។ ក្នុងរូបភាពនេះ វាកំពុងប្រណាំងគ្នាជាមួយក្មេងម្នាក់ទៀតដែលកំពុងរៀនដើរ

ហើយឥឡូវនេះវាអាចដើរដោយខ្លួនឯង

ឈើពីរដើមអាចជួយក្មេងនៅពេលដែលវាចេះទប់លំនឹងពេលឈរ ។ ពេលដំបូងអ្នកអាចជួយកាន់ចុងឈើទាំងពីរ ។ ប៉ុន្តែចូរប្រលែងវានៅពេលដែលអាចធ្វើបាន

ប្រយ័ត្ន : ឈើត្រូវតែខ្ពស់ជាងក្មេងដើម្បីកុំអោយវាមានរបួសនៅពេលដួល ។

ក្មេងដែលមិនអាចឈរដោយខ្លួនឯង អាចដាក់អោយឈរក្នុងជង្រើងសំរាប់ឈររយៈពេល ១ ឬ ២ម៉ោងរៀងរាល់ថ្ងៃ ។



សូម្បីតែក្មេងដែលមិនអាចឈរ ឬដើរដោយខ្លួនឯង ការឈរក្នុងជង្រើងក៏អាចជួយបង្ការការខូចទ្រង់ទ្រាយរាងកាយបានដែរ ។ វាក៏ជួយអោយឆ្អឹងជើងលូតលាស់ និងរឹងមាំ ។ ចាប់ផ្តើមធ្វើកិច្ចការនេះនៅអាយុដែលជាធម្មតាក្មេងចាប់ផ្តើមឈរ — ប្រហែលជាអាយុ ១ឆ្នាំ ។

ការប្រើដៃ

ព្យាយាមរកមធ្យោបាយដែលក្មេងអាចលេង ឬធ្វើកិច្ចការនានាដោយប្រើដៃរបស់វានៅពេលកំពុងអង្គុយ ឈរ ឬដេក ក្នុងជំហរកែលំអ ។

ជំរុញក្មេងអោយប៉ះ ស្ទាប និងកាន់ទ្រង់ទ្រាយ និងផ្ទៃនានាអោយបានច្រើនតាមដែលអាច : វត្ថុដែលធំ តូច ក្តៅ ត្រជាក់ ស្អិត រលោង មានបន្លា រឹង ទន់ ស្តើង និងក្រាស់ ។

ក្មេងស្រីនៅក្នុងមណ្ឌលស្តារលទ្ធភាពពលកម្មនៃជំរុំជនភៀសខ្លួន ខាងអ៊ីដាង រៀនចេះគ្រប់គ្រងដៃរបស់នាងតាមរយៈការរំកិលកងពណិលើស្នូឈើ

ក្មេងមានជំងឺប្រគ្រីវនៅមណ្ឌលស្តារលទ្ធភាពពលកម្ម ប្រូជីម៉ូ ជួយលាបថ្នាំជង្រើងកៅអី ។

ចំពោះគំនិតបន្ថែមស្តីពី ការរៀនប្រើដៃ សូមអានទំព័រ ១២៣

ការកែលំអជំហរតាមរយៈការកាន់ ឬការព

ដូចគ្នានឹងសកម្មភាពដទៃទៀតដែរ ចូរព្យាយាមកាន់ ឬពក្មេង ក្នុងជំហរដែលអាចជួយកែលំអជំហរមិនប្រក្រតីរបស់វា ។

ជាធម្មតាប្រសិនបើក្មេងដេក បត់ដៃហើយលាតសន្ទឹងជើង

កុំពវាដូចនេះ

ពវាក្នុងជំហរ ដែលដៃវាលាត សន្ទឹងហើយ ជង្គង់វាបត់

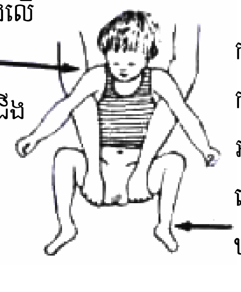
ពេលដែលក្មេងអាចគ្រប់គ្រងជំហររបស់ខ្លួនបានល្អជាងមុនហើយ អ្នកអាចកាន់ ឬពវាដោយមិនសូវទ្រខ្លាំងដូចមុន

ក្មេងដែលមានបញ្ហាគាំងរឹងសាច់ដុំខ្លាំង ហើយដែលចេះតែសន្ទឹងខ្លួន និងកោងទៅក្រោយ អាចពវាដូចនេះ

ក្មេងដែលរឹងគាំងសាច់ដុំហើយដែលអង្គញ់ខ្លួន

អាចពដូចនេះ

ការរុញស្មាឡើងលើ អាចជួយបន្ធូរការគាំងរឹងនៃជើង



ការលើកក្មេងដោយកាន់ភ្លៅពីខាងក្នុង អាចជួយបត់ជើងវាទៅក្រៅពេលដែលវាឃ្លាតចេញពីគ្នា

អ្នកអាចយោលក្មេងលេងក្នុងជំហរបែបនេះ

នៅពេលកំពុងធ្វើការអ្នកអាចស្ពាយក្មេងដោយដាក់ជើងវាកន្ធែកចេញពីគ្នាពីលើត្រគាក ឬខ្នងរបស់អ្នកដូចគ្នានឹងទំនាមទំលាប់នៅតាមកន្លែងជាច្រើន

ចំពោះជំហរល្អក្នុងការកាន់ ឬពផ្សេងទៀត សូមអានទំព័រ ១២១ ។

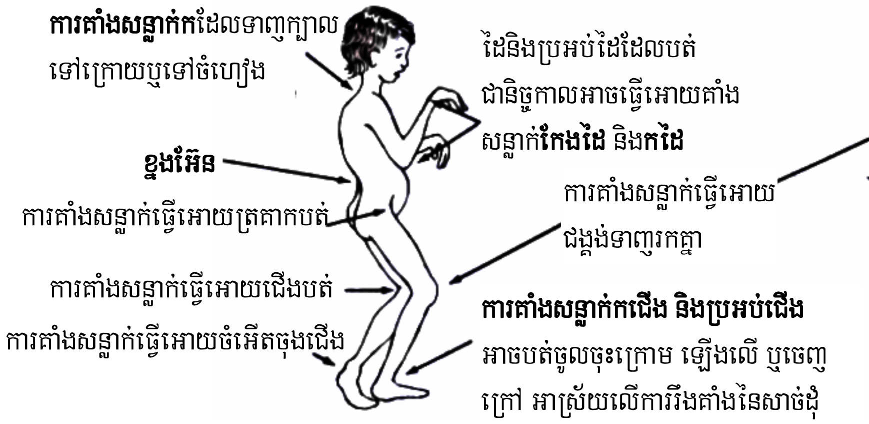
ការគាំងសន្លាក់នៅក្នុងជំងឺប្រគ្រីវ

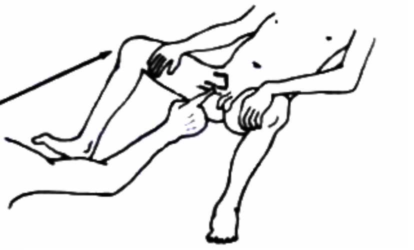
ភាពតឹងខុសប្រក្រតីនៃសាច់ដុំ អាចឈានទៅដល់ការគាំងសន្លាក់(សាច់ដុំរួញ ហើយចលនារបស់សន្លាក់ថយចុះ។ មួយរយៈក្រោយមកសាច់ដុំដែលទាញបត់អវយវៈ ក៏រួញខ្លីធ្វើអោយអវយវៈមិនអាចលាតបាន សូម្បីតែពេលដែលសាច់ដុំមិនធ្វើចលនា។ ប៉ុន្តែការគាំងសន្លាក់អាចបង្ការបានតាមរយៈការយកចិត្តទុកដាក់។

ដោយគ្មានការយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការបង្ការវា :

ការរឹងតាំងសាច់ដុំ (ការតឹងនៃសាច់ដុំដែលគ្រប់គ្រងមិនបាន)	ឈានដល់ →	**ការគាំងសន្លាក់** (ការរួញខ្លីនៃសាច់ដុំជាអចិន្ត្រៃយ៍)

ការគាំងសន្លាក់ធម្មតានៃជំងឺប្រគ្រីវ ស្រដៀងគ្នានឹងជំហរមិនប្រក្រតីនៃជំងឺប្រគ្រីវដែរ។ រួមមាន :





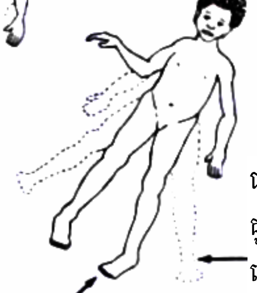
ការកន្ទេកជង្គង់ចេញពីគ្នាអាចអោយឃើញ និងស្ទាបដឹងពីសរសៃដែលតឹងនៅម្តុំក្រលៀន

ការពិភាក្សាពីការគាំងសន្លាក់ របៀបបង្ការ និងកែលំអការគាំងសន្លាក់ទាំងនេះ។ វាជាការពន្យល់ពីរបៀបចែកអោយដាច់ពីគ្នារវាងការរឹងតាំងសាច់ដុំ និងការគាំងសន្លាក់។

ការរួមគ្នានៃការរឹងតាំងសាច់ដុំ និងការគាំងសន្លាក់

ការថយចុះនៃសព្វចលនា មួយផ្នែកអាចបណ្តាលមកពីការរឹងតាំងសាច់ដុំ និងមួយផ្នែកទៀតបណ្តាលមកពីការគាំងសន្លាក់។ ដូច្នេះ នៅពេលណាដែលក្មេងរឹងតាំងសាច់ដុំ ចូរពិនិត្យរកមើលថា តើមានការគាំងសន្លាក់ដែរឬទេ បើមានតើវាច្រើនប៉ុណ្ណា។

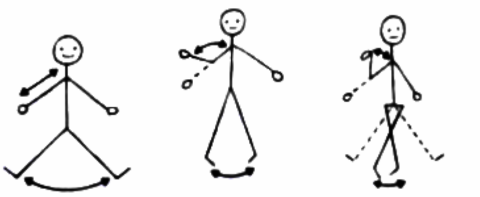
ក្មេងស្រីដែលមានជំងឺប្រគ្រីវមានការរឹងតាំងសាច់ដុំដែលធ្វើអោយជង្គង់នាងគាបជាប់គ្នា



នៅពេលដែលគេជួយអោយនាងសំរាកជើងរបស់នាងនឹងញែកចេញពីគ្នាយឺតៗហើយវាកន្ទេកបានតែប៉ុណ្ណឹង

ជាធម្មតាជើងរបស់នាងគួរតែកន្ទេកបានចំងាយនេះ។ នេះមានន័យថា នាងមានការគាំងសន្លាក់ខាងក្នុងនៃភ្លៅរបស់នាង (ក្រលៀន)

វិធីមួយក្នុងការកត់ត្រាការរឹងតាំងសាច់ដុំ និងការគាំងសន្លាក់



អ្នកអាចប្រើរូបអាយ៉ង សំរាប់កត់ត្រាជំហរទាំងនេះ

ការបង្ការការគាំងសន្លាក់

ចំពោះជំងឺប្រគ្រីវវាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ក្នុងការបញ្ចូលជំហានក្នុងការបង្ការការគាំងសន្លាក់ ទៅក្នុងសកម្មភាពដែលជួយអភិវឌ្ឍក្មេង។ **ការកែលំអជំហរ**ជាច្រើនដែលយើងបានណែនាំសំរាប់សកម្មភាពដូចជា ដេក អង្គុយ ឈរ និងផ្លាស់ទី មានប្រយោជន៍ក្នុងការបង្ការការគាំងសន្លាក់។ នៅពេលដែលមានសញ្ញានៃការវិវត្តន៍ការគាំងសន្លាក់ ចូរចំណាយពេល និងការយកចិត្តទុកដាក់កាន់តែច្រើនជាងមុនសំរាប់ការកែលំអជំហរ។

លំហាត់ប្រាណសព្វចលនា

ទោះបីជាការគាំងសន្លាក់នៃជំងឺប្រគ្រីវ និងជំងឺស្វិតដៃជើងមានហេតុផលខុសគ្នា លំហាត់ប្រាណលាតសន្ទឹង និងការកាន់ជាច្រើនដែលបានពិភាក្សាអំពី "ការធ្វើសព្វចលនា និងលំហាត់ប្រាណផ្សេងទៀត" សុទ្ធតែមានប្រយោជន៍។ យ៉ាងណាដ៏ដោយចំពោះជំងឺប្រគ្រីវ ចូរយកចិត្តទុកដាក់ក្នុង**ការហាត់ប្រាណតាមរបៀបដែលមិនបង្កើនការរឹងគាំងសាច់ដុំ ផ្ទុយទៅវិញអាចជួយបន្ធូរសាច់ដុំរឹងគាំងទាំងនោះ**។

បន្ធូរសាច់ដុំរឹងគាំង

ដើម្បីបន្ធូរសាច់ដុំរឹងគាំង មុនពេលចាប់ផ្តើមធ្វើលំហាត់ប្រាណសព្វចលនា ចូរសាក់ល្បងដូចខាងក្រោមនេះដើម្បីពិនិត្យមើលថាតើអ្វីដែលមានប្រយោជន៍ដល់កូនរបស់អ្នក :

១. ត្រាំសាច់ដុំដែលរឹងគាំងក្នុងទឹកក្តៅឧណ្ហ៍ៗ ឬអោយក្មេងអង្គុយ ឬដេកក្នុងទឹកក្តៅឧណ្ហ៍ៗ

២. ពត់ ឬជួយក្មេងពត់ខ្លួនវាទៅចំហៀងយឺតៗ។ វាកាត់បន្ថយការរឹងគាំងនៃរាងកាយទាំងមូលហើយវាជាលំហាត់លាតសន្ទឹងខ្លួនដំបូងដ៏ល្អ។ ចូរធ្វើអោយវាក្លាយទៅជាល្បែង(សូមអានទំព័រ ១២២)

> ***ប្រយ័ត្ន :***
> **ស្តីពីការធ្វើសរសៃ**
> នៅប្រទេសមួយចំនួន មនុស្សម្នានិងសូម្បីតែអ្នកព្យាបាលប្រើការធ្វើសរសៃឬការរឹតដើម្បីបន្ធូរសាច់ដុំរឹងគាំង។ ទោះបីជាការធ្វើសរសៃជួយបន្ធូរការរឹងសាច់ដុំរមួរក្រពើឬការតឹងសាច់ដុំដែលបណ្តាលមកពីបុព្វហេតុផ្សេងទៀត ចំពោះការរឹងគាំងសាច់ដុំ ការធ្វើសរសៃធ្វើអោយកាន់តែតឹង។ បទបញ្ជាជារួមគឺ**កុំធ្វើសរសៃសាច់ដុំដែលរឹងគាំង**។

ការទាញ ឬរុញសាច់ដុំរឹងគាំងដោយផ្ទាល់ អាចធ្វើអោយវាកាន់តែតឹង។ ដើម្បីកែលំអជំហរមិនប្រក្រតី ពេលខ្លះអ្នកអាចប្រើ "ល្បិច"ដើម្បីបន្ធូរ ឬ"បំបាត់" ការរឹងគាំងនៃសាច់ដុំ។

ការតឹងសាច់ដុំនៅផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយ គឺទទួលឥទ្ធិពលពីជំហរនៃក្បាល និងដងខ្លួន។ ការរឹងសាច់ដុំដែលទាញសន្ទឹងជើង និងទាញជង្គង់ចូលគ្នា អាចបន្ធូរបានមួយចំណែកដោយការបត់ក្បាលទៅក្រោយ។

កុំលើកក្មេងដូចនេះ។ ក្បាលវានឹងបត់ទៅក្រោយ ហើយជើង និងខ្លួនរបស់វានឹងកាន់តែរឹង។

ខុស

ប្រសិនបើអ្នកត្រលប់ក្មេងទៅចំហៀងបន្តិច វានឹងងាយបត់ក្បាលរបស់វាមកមុខជាង។ វាជួយបន្ធូរត្រគាក និងជើងរបស់ក្មេងដោយពួកវាបត់ផងដែរ។

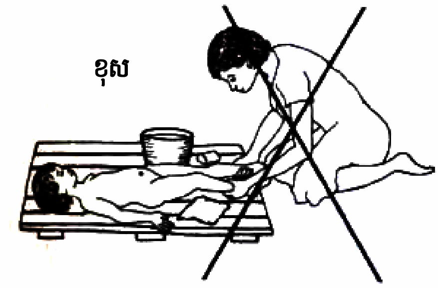
ត្រឹមត្រូវ

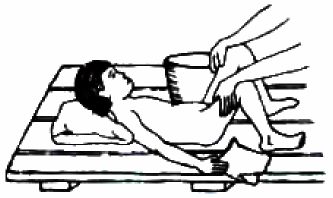
ពេលដែលអ្នកធ្វើអ្វីជាមួយក្មេងក៏ដោយ ចូលរកមធ្យោបាយដែលនឹងជួយបន្ធូរ និងសន្ទឹងសាច់ដុំដែលតឹង ។ ឧទាហរណ៍ :

ដងខ្លួនរបស់ រ៉ូសា រឹងទៅខាងក្រោយ នៅពេលដែលជង្គង់របស់វាលាតសន្ទឹងឡើងរឹងនិងសង្កត់លើគ្នា ។ ដើម្បីលាងសំអាតចន្លោះជើងរបស់វា កុំព្យាយាមទាញកជើងដើម្បីញែកជើងវាចេញពីគ្នា ។ វានឹងធ្វើអោយជើងរបស់ក្មេងទាញរកគ្នាកាន់តែខ្លាំង ។

ផ្ទុយទៅវិញ ចូរកល់ក្បាល និងស្មារបស់វាដើម្បីបត់វាមកមុខ ។ វាជួយបន្ធូរការរឹងនៃរាងកាយទាំងមូលរបស់ក្មេង ។ បន្ទាប់មកបត់ជើងរួចញែកចេញពីគ្នាយឺតៗ ។ ប្រសិនបើអ្នកកាន់ផ្នែកខាងលើជង្គង់ ជើងនឹងញែកចេញពីគ្នាដោយងាយ ។

វាងាយសំអាតជាងពេលដែលជង្គង់ក្មេងបត់ ។ បន្ទាប់ពីសំអាតខ្លួនអោយក្មេងរួច (ជាមួយទឹកក្តៅឧណ្ហ៍ បើអាច) អ្នកអាចជួយលាតសាច់ដុំដែលតឹង ។ ញែកជើងវាយឺតដល់ចំងាយដែលអាចញែកបានហើយលាតជង្គង់របស់វាបន្តិចម្តងៗ ។





នៅពេលដែលអ្នកបញ្ចុកចំណីក្មេងប្រសិនបើក្បាល និងស្មារបស់វារឹងទៅក្រោយ

កុំព្យាយាមទាញក្បាលវាមកមុខ ។ វានឹងទាញទៅក្រោយកាន់តែខ្លាំង ។

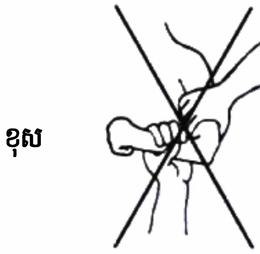
អ្នកអាចសង្កេតឃើញថាក្បាលរបស់វានឹងធូរស្រាលច្រើនបើអ្នកដាក់ដៃរបស់អ្នកពីក្រោយខ្នងរបស់ក្មេង និងរុញស្មាវាមកមុខ ។

អ្នកអាចសង្កេតឃើងថាការលើកផ្នែកខាងមុខនៃកៅអីឡើងលើអាចធ្វើអោយត្រគាកក្មេងបត់ជួយអោយវាធូរស្រាលជាទូទៅហើយជួយអោយវាអាចគ្រប់គ្រងបានកាន់តែច្រើន ។

នៅពេលដែលអ្នកចង់ជួយស្លៀកពាក់អោយកូនរបស់អ្នកប្រសិនបើដៃរបស់វាសង្កត់គ្នាលើទ្រូង

កុំព្យាយាមទាញ ពួកវាអោយត្រង់ ។ ពួកវានឹងកាន់តែរឹងឡើង ។

ព្យាយាមកាន់ផ្នែកខាងលើនៃកែងដៃរបស់ក្មេងហើយបត់ដៃរបស់វាចេញក្រៅថ្នមៗ និងលាតដៃវានៅពេលដំណាលគ្នានោះ ។



- ***កំណត់សំគាល់ :*** **ការណែនាំនេះ អាចមានប្រសិទ្ធិភាពជាមួយក្មេងខ្លះ ប៉ុន្តែគ្មានប្រសិទ្ធិភាពជាមួយក្មេងដទៃនោះទេ ។ ព្យាយាមសាកល្បងមធ្យោបាយនានារហូតអ្នករកឃើញអ្វីដែលមានប្រសិទ្ធិភាពបំផុត ។**

ការរៀនចេះជំនាញដំបូង

ក្មេងដែលមានជំងឺប្រគ្រីវភាគច្រើន រៀនចេះជំនាញមូលដ្ឋាន និងអភិវឌ្ឍន៍សមត្ថភាពយឺតជាងក្មេងដទៃ។ មួយផ្នែកដោយសារបញ្ហាលំបាករបស់ពួកវាផ្នែកលំនឹង និងចលនា។ ហើយចំពោះក្មេងខ្លះ កំសោយប្រាជ្ញា ឬបញ្ហាជាមួយនិងចក្ខុវិញ្ញាណ និងសោតវិញ្ញាណ ធ្វើអោយការរៀនជំនាញទាំងនេះកាន់តែពិបាក។ ដោយសារការអភិវឌ្ឍន៍យឺតកើតឡើងជាមួយនឹងពិការភាពជាច្រើន យើងពិភាក្សាសកម្មភាពសំរាប់ការអភិវឌ្ឍន៍របស់ក្មេងនៅក្នុងផ្នែកមួយផ្សេងទៀតនៃសៀវភៅនេះ។

ដូច្នេះ ក្នុងជំពូកនេះ យើងផ្តល់ការណែនាំមួយចំនួនសំរាប់ជួយក្មេងដែលមានជំងឺប្រគ្រីវក្នុងការរៀនជំនាញថ្មីៗ។

សំខាន់ : ដើម្បីយល់កាន់តែច្បាស់ពីរបៀបជួយក្មេងដែលមានជំងឺប្រគ្រីវក្នុងការរៀនជំនាញដំបូង **អ្នកចាំបាច់ត្រូវអានជំពូកដទៃទៀត**។ ជំពូក ១០ និង ១១ ស្តីពី**ការជួយក្មេងដែលចិត្តគំនិត និង/ឬរាងកាយមានការវិវត្តន៍យឺត**។ ការពិភាក្សាអំពី**ការជួយក្មេងក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍ ឬពឹងផ្អែកលើខ្លួនឯងកាន់តែច្រើន**។ ទោះបីជាជំពូក ១០ តាក់តែងឡើងសំរាប់ជួយក្មេងដែលមានការវិវត្តន៍យឺត ក៏ដោយការណែនាំជាច្រើនត្រូវបានបញ្ចូលសំរាប់តំរូវការជាក់លាក់របស់ក្មេងមានជំងឺប្រគ្រីវ។ ទាំងនេះមានសញ្ញាសំគាល់ (CP) នៅគែមអត្ថបទ។

ដើម្បីជួយក្មេងក្នុងការរៀនជំនាញថ្មីៗ ដំបូងចូរសង្កេតរកមើលអ្វីដែលវាអាចធ្វើបាន និងធ្វើមិនបាន។ ដូចទារកដែលវិវត្តមួយដំណាក់កាលម្តងៗ ក្មេងដែលមានជំងឺប្រគ្រីវក៏ត្រូវធ្វើដូចគ្នាដែរ។ តារាងបង្ហាញពី"ដំណាក់កាលវិវត្តន៍" ជាធម្មតា។ អ្នកអាចប្រើតារាងទាំងនេះជួយក្នុងការសំរេចពីជំហាន ឬជំនាញបន្ទាប់ដែលក្មេងត្រៀមជាស្រេចដើម្បីរៀន។

ជួយអោយក្មេងរីកចំរើនយឺតៗតាមល្បឿនរបស់វាជាជំហានតូចៗ។ ប្រសិនបើយើងព្យាយាមទៅលឿនពេកពីព្រោះអាយុរបស់វា ក្មេងអាចបាក់ទឹកចិត្តដោយសារបរាជ័យ។ ហើយការរីកចំរើនរបស់វាក៏អាចធ្វើឱ្យរាំងស្ទះផងដែរ។ បញ្ហានេះកើតឡើងនៅពេលដែល យើងព្យាយាមអោយក្មេងឈរ ហើយព្យាយាមអោយក្មេងដើរមុនពេលដែលវាមិនបានត្រៀមខ្លួនគ្រប់គ្រាន់។ (សូមអានទំព័រ ៣៣)

ធ្វើតាមល្បឿនដែលត្រូវនឹងកូនរបស់អ្នក — មិនលឿនពេក ហើយមិនយឺតពេក។

ដើម្បីជួយក្មេងដែលមានជំងឺប្រគ្រីវក្នុងការរៀនជំនាញនានា ត្រូវការពេលវេលា ថាមពល ភាពអំណត់ និងសេចក្តីស្រឡាញ់ច្រើន។ ក្រុមគ្រួសារទាំងមូល និងបើអាច អ្នកឯទៀតនៅក្នុងសហគមន៍។

ចូរចាំថា **ជំហរមានសារៈសំខាន់ណាស់**។ នៅពេលដែលក្មេងត្រូវបានគេជួយអោយដេក អង្គុយ និងឈរដោយមធ្យោបាយណាមួយដែលផ្តល់នូវការគ្រប់គ្រង និងជំហរល្អជាងមុន វា នឹងចាប់ផ្តើមរៀនធ្វើកិច្ចការដែលវាមិនអាចធ្វើពីមុនមក។

លំនឹងល្អ គឺជាគោលដៅមួយសំខាន់បំផុតសំរាប់ការវិវត្តន៍នៃក្មេងដែលមានជំងឺប្រគ្រីវ។ សំខាន់ គឺជួយក្មេងកែលំអលំនឹងរបស់វាអោយកាន់តែប្រសើរឡើងតាំងពីវានៅក្មេងតាមដែលអាច។ នៅក្នុងដំណាក់កាលនិមួយៗនៃការវិវត្តន៍របស់ក្មេង — ការដេក ការអង្គុយ ការវារ ការឈរ និងការដើរ — ត្រូវការលំនឹងល្អដើម្បីឈានទៅកាន់ដំណាក់កាលបន្ទាប់។

ការជួយធ្វើអោយកាន់តែមានលំនឹងល្អ

ការណែនាំលំអិតស្តីពីសកម្មភាពដើម្បីជួយធ្វើអោយកាន់តែមានលំនឹងល្អមាននៅក្នុងជំពូក ១១ "សកម្មភាពចំបងដំបូង" ជាពិសេសនៅទំព័រ ១២៤ ដល់ ១៣០។ ក្នុងជំពូកនេះ យើងផ្តល់ការសង្ខេបនៃការណែនាំមួយចំនួនដែលមានពន្យល់ជាលំអិតនៅក្នុងជំពូកដែលបានពោលពីខាងលើ។

សាកល្បងលំនឹងរបស់ក្មេង

លំនឹងមិនល្អ

ប្រសិនបើអ្នកដាក់ក្មេងអាយុជាង ១០ខែ អោយអង្គុយវានឹងដួលទៅចំហៀងដោយមិនអាចទប់ខ្លួនរបស់វា នោះវាមានលំនឹងមិនល្អ

លំនឹងមធ្យម

ប្រសិនបើក្មេងអាចរក្សាលំនឹងដោយប្រើដៃរបស់វានៅពេលដែលអ្នករុញវាតិចៗនោះ វាមានលំនឹងមធ្យម

លំនឹងល្អ

ប្រសិនបើក្មេងអាចទប់លំនឹងដោយពត់ខ្លួនរបស់វាដោយមិនប្រើដៃ នោះវាមានលំនឹងល្អ

ពេលដេក

ជំរុញក្មេងអោយផ្ទេរទំងន់របស់វាពីដៃម្ខាងទៅដៃម្ខាងទៀត ដើម្បីឈោងចាប់វត្ថុ

ឈោងទៅមុខ

ឈោងទៅចំហៀង

ដាក់វាដេកលើខ្លួនរបស់អ្នក ហើយគ្រលែងឆ្វេងស្តាំតិចៗដើម្បីអោយវារៀនទប់ខ្លួន

ពេលអង្គុយ

ទុកអោយវាដួលដើម្បីអោយវារៀនទប់ខ្លួនឯង

ដាក់វាអង្គុយលើជង្គង់របស់អ្នក ហើយលើកជង្គង់មួយឡើង ធ្វើអោយវាត្រូវទប់ខ្លួនរបស់វា

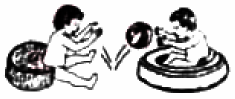
ចាប់ផ្តើមដោយដាក់ដៃខ្ពស់

បន្ទាប់មកទំលាក់ដៃចុះបន្តិច

នៅពេលដែលក្មេងមានសភាពកាន់តែប្រសើរឡើង ចូរប្រើក្តារផ្អៀងចុះឡើងៗ

ជំរុញក្មេងអោយពត់ខ្លួន ឬឈោងទៅចំហៀង

ចូរប្រើប្រដាប់ជួយ ក្នុងការអង្គុយតិចតួចតាមតំរូវការ។ ជារឿយៗ ទ្រនាប់ទ្រខ្នងខាងក្រោម គឺគ្រប់គ្រាន់សំរាប់ក្មេងដែលរឹងខ្លួនឡើងត្រង់



សំរាប់ការលូន និងការវារ

កំណត់សំគាល់ : ក្មេងខ្លះ ឆ្លងទៅដំណាក់កាលដើរដោយមិនឆ្លងកាត់ដំណាក់កាលវារ។

ផ្ទេរទំងន់ពីដៃម្ខាងទៅដៃម្ខាងទៀត។ ផ្តល់ទំរទាមតំរូវការ ហើយយកវាចេញបន្តិចម្តងៗ

ផ្ទេរទំងន់ពីជើងម្ខាងទៅជើងម្ខាងទៀត

លេងទប់លំនឹងផ្ទៃដែលផ្អៀង

វារទៅមុខទៅចំហៀង និងទៅក្រោយ

ក្តាររុញសំរាប់វារ

សំរាប់ការឈរ និងការដើរ

ឈរហើយទប់លំនឹងលើជង្គង់

ប្រយ័ត្ន : មិនមែនសំរាប់ក្មេងដែលមានការរឹងសាច់ដុំដែលធ្វើអោយជង្គង់បត់ទេ

ទាញឈរ

(ជារឿយៗក្មេងនឹងឈរបានល្អជាងនៅពេលដែលវាទាញខ្លួនឯងឡើង ជាជាងនៅពេលដែលមានគេទាញវាឡើង។)

ឈរពេលកំពុងតោង និងឈោងចាប់

ជួយក្នុងការឈរ និងការដើរ

អោយក្មេងរៀនបោះជំហានទៅមុខ ទៅក្រោយ និងទៅចំហៀង

ផ្តល់ការគាំទ្រ តិចទៅៗពេលដែលក្មេង អាចដើរដោយប្រើ "ខ្សែក្រវាត់សុវត្ថិភាព" — បន្ទាប់មកដោយខ្លួនឯង

នៅពេលណាដែលអាច**ប្រែក្លាយសកម្មភាពនេះអោយទៅជាល្បែង**។ **និយាយជាមួយក្មេង** អោយបានច្រើនពេលដែលអ្នកលេងល្បែងទាំងនោះ ដើម្បីជួយក្មេងរៀនជំនាញភាសានៅពេលជាមួយគ្នានោះ (សូមអានទំព័រ ១៣១)។

ជំនាញសំរាប់ការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ និងការថែទាំខ្លួនឯង

ក្មេងដែលមានជំងឺប្រគ្រីវ នឹងមានសមត្ថភាពយឺតជាងក្មេងដទៃ — ប៉ុន្តែ **វានឹងមានសមត្ថភាពទាំងនេះ!** ជាការពិតក្មេងអាចនឹងមិនអាចទទួលបានអ្វី១គ្រប់បែបយ៉ាងនោះទេ ហើយនឹងមិនអាចដើរបានផងដែរ ។ ប៉ុន្តែ**ក្មេងត្រូវតែទទួលបាននូវអ្វីដែលសំខាន់សំរាប់ការវិវត្តន៏ :**

ក្មេងជារឿយ១ត្រូវការជំនួយច្រើនសំរាប់**ជំនាញភាសា និងការទំនាក់ទំនង** ។ ការរៀនជំនាញទាំងនេះអាចធ្វើឡើងដោយគ្រប់មធ្យោបាយ : ការប្រើពាក្យពេចន៏ កាយ-វិការចង្អុល (ដោយប្រើដៃ ជើង ក្បាល ឬភ្នែក) ឬជាមួយក្តារទំនាក់ទំនង ។ (សូមអានជំពូកទី ៨)

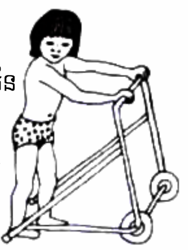
ជួយអោយក្មេងមានឯករាជ្យតាមដែលអាចសំរាប់ **ការញុាំ ស្លៀកពាក់ សំអាតខ្លួន ប្រើបង្គន់** និងការបំពេញ**តំរូវការប្រចាំថ្ងៃ** ។ ធ្វើកិច្ចការនេះតាមរយៈ ការណែនាំអនុវត្តន៏ ការគ្រាប់តាម និងការរៀនបន្តិចម្តង១ ។

បង្កើតទំរង់នានាសំរាប់**បំលាស់ទីចុះឡើង** ប្រសិនបើចាំបាច់ ចូរប្រើក្តាររំកិល កៅអីរុញ ត្រីក្រយានឈ្នានដៃ ជជ្រឹងសំរាប់ដើរ ឈើឆ្កាប ឬគ្រឿងជំនួយផ្សេងទៀត ។

បន្តសាកល្បងពិសោធរហូតដល់អ្នកអាចរកឃើញអ្វីដែលមានប្រសិទ្ធិភាពបំផុត

ឧទាហរណ៏ : ក្មេងស្រីដែលមានការគ្រប់គ្រងរាងកាយនិងត្រគាកអន់ចេះតែចង់ដួលនៅចន្លោះដៃរបស់នាងពេលដែលដៃកាន់របស់ជជ្រឹងសំរាប់ដើរដាក់ឡើងលើ

នាងអាចធ្វើបានប្រសើរជាងនេះច្រើនជាមួយនឹងជជ្រឹងសំរាប់ដើរដែលខ្ពស់ជាង និងដៃកាន់ជារបារ



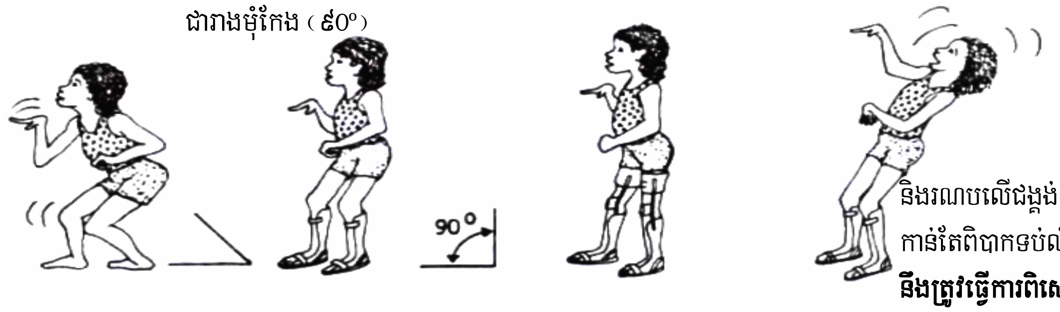
ជារឿយ១ រណបជើងមិនសូវជួយក្មេងដែលមានជំងឺប្រគ្រីវអោយដើរបានល្អនោះទេ ។ ប៉ុន្តែពេលខ្លះ វាអាចជួយបានប្រាកដមែន ។ ពេលមានការសង្ស័យ ចូរប្រើរណបថោក១ជាមុនសិន ដើម្បីពិនិត្យរកមើលបញ្ហាដែលអាចមាន ។ ឧទាហរណ៏ :

កាឡា ដើរក្នុងជំហរបន្ទាបខ្លួនខ្លាំង

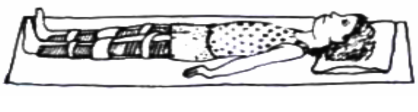
នាងអាចជួយបានដោយប្រើរណបក្រោមជង្គង់ដែលទប់ជើងរបស់នាងជារាងមុំកែង (៩០°)

ឬដោយប្រើរណបលើជង្គង់ដែលទប់ជង្គង់អោយត្រង់

ប៉ុន្តែរណបក្រោមជង្គង់អាចធ្វើអោយនាងបាត់លំនឹង



និងរណបលើជង្គង់អាចធ្វើអោយកាន់តែពិបាកទប់លំនឹង ។ **អ្នកនឹងត្រូវធ្វើការពិសោធន៏ ។**



សូម្បីតែរណបសំរាប់ដើរ ក៏គ្មានប្រសិទ្ធិភាពដែរ ។ កាឡា អាចជួយអោយដើរបានត្រង់ជាងមុនដោយប្រើរណបឆ្អឹងទប់ជង្គង់ នាងអោយត្រង់ និងបង្ការការគាំងសន្លាក់ ។

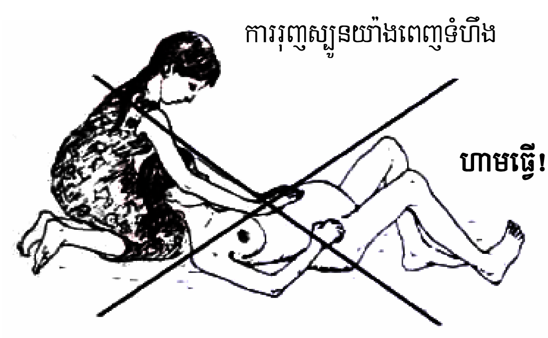
ចំណាំ : ការអនុវត្តន៏ ក្នុងការរៀនជំនាញគួរធ្វើឡើងជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ ដើម្បីអោយក្មេងរៀនចេះជំនាញ ដែលពាក់ព័ន្ធនិងអ្នកដទៃ ។ ប៉ុន្តែ**ក្មេងក៏ត្រូវការពេលវេលាដើម្បីអនុវត្តជំនាញរបស់វាដោយខ្លួនឯងដែរ** ហើយជាមួយនឹងអ្នកដែលទទួលខុសត្រូវក្នុងការព្យាបាល ឬបង្រៀនវា ។

បំរាម : ការណែនាំជាច្រើនស្តីពីការបង្រៀនជំនាញ មាននៅក្នុងជំពូក ១០ "ការវិវត្តន៍របស់ក្មេង និងការពន្យារពេលវិវត្តន៍" និងជំពូកស្តីពីការបង្រៀនជំនាញថែទាំខ្លួនឯង។ ប៉ុន្តែ**ចំពោះក្មេងមានជំងឺប្រគ្រីវ សកម្មភាពខ្លះត្រូវធ្វើរបៀបផ្សេងពីនោះ** ដើម្បីជួយបន្ថយ និងមិនបង្កើតការរឹងតាំងសាច់ដុំ។ **ប្រសិនបើសកម្មភាពណាមួយបង្កើនការរឹងតាំងសាច់ដុំ ចូរសាកល្បងធ្វើវា ដោយរបៀបផ្សេងរហូតអ្នករកឃើញមធ្យោបាយដែលកាត់បន្ថយ ការតឹងសាច់ដុំ និងកែលំអជំហរ**។

ការបង្ការ

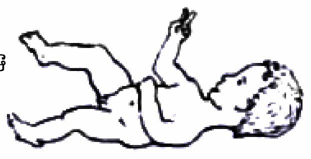
ជាមួយនឹងការប្រុងប្រយ័ត្នទាំងនេះ ក្មេងនឹងមានឱកាសកាន់តែតិចក្នុងការកើតជំងឺប្រគ្រីវ :

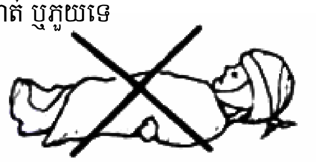
- **ម្តាយទទួលអាហារបំប៉នគ្រប់គ្រាន់** ទាំងមុន និងពេលមានផ្ទៃពោះ កាត់បន្ថយឱកាសនៃការឆ្លងទន្លេមិនគ្រប់ខែ — និងកើតជំងឺប្រគ្រីវ។
- ប្រសិនបើអាច ក្មេងស្រីគួរតែ**ចៀសវាងការមានផ្ទៃពោះរហូតដល់ពេញវ័យបរិបូរ** (១៦ ឬ ១៧ឆ្នាំ)។
- **ចៀសវាងការប្រើឱសថមិនចាំបាច់ពេលមានផ្ទៃពោះ។**
- ព្យាយាម**ចៀសវាង**ការទៅជិតមនុស្សដែលមាន**ជំងឺអុតស្វាយ**ពេលកំពុងមានផ្ទៃពោះ (ការថែទាំមុនពេលកើត)។ ឬទៅទទួលការចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំងការពារជំងឺអុតស្វាយមុនពេលមានផ្ទៃពោះ ។
- ទៅពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ (ការថែសុខភាពមុនឆ្លងទន្លេ)។ ប្រសិនបើមានសញ្ញាថាការឆ្លងទន្លេនឹងពិបាកពផ្ទៃពោះ (ការថែទាំមុនពេលកើត)។ ប្រសិនបើមានសញ្ញាថា ការឆ្លងទន្លេនឹងពិបាកព្យាយាមរៀបចំឆ្មប ឬវេជ្ជបណ្ឌិតដែលជំនាញចូលរួមពេលឆ្លងទន្លេ — ប្រសិនបើអាចឆ្លងទន្លេក្នុងមន្ទីរពេទ្យ។ (សូមអានបញ្ជីរាយនាម "សញ្ញានៃគ្រោះថ្នាក់ពិសេស" ***នៅកន្លែងដែលគ្មានគ្រូពេទ្យ*** ទំព័រ ៨០)
- ពេលកំពុងឆ្លងទន្លេ កុំអោយឆ្មបព្យាយាមពន្លឿនការកើតដោយរុញស្បូនខ្លាំងៗ ។



- ត្រូវដឹង ហើយឆ្មបក៏ត្រូវដឹងពីការប្រុងប្រយ័ត្ន និង**វិធានការសង្គ្រោះបន្ទាន់**ពេលឆ្លងទន្លេ។ រៀនធ្វើបែបណាបើទារកកើតមកឡើងខៀវ និងទន់ ហើយមិនដកដង្ហើមភ្លាមៗ ឬមានសរសៃរុំជុំវិញក។ (សូមអាន **នៅកន្លែងដែលគ្មានគ្រូពេទ្យ** ទំព័រ ៨៦)
- **បំបៅ**ទារក (ទឹកដោះជួយបង្ការ និងប្រឆាំងនិងជំងឺឆ្លង) ហើយអោយក្មេងញ៉ាំអាហារអោយបានគ្រប់គ្រាន់ (សូមអាន **នៅកន្លែងដែលគ្មានគ្រូពេទ្យ** ទំព័រ ៤៣ និង ៩៥)
- **ចាក់ថ្នាំបង្ការ**ទារក (ជាពិសេសសំរាប់ជំងឺកញ្ជ្រិល)។

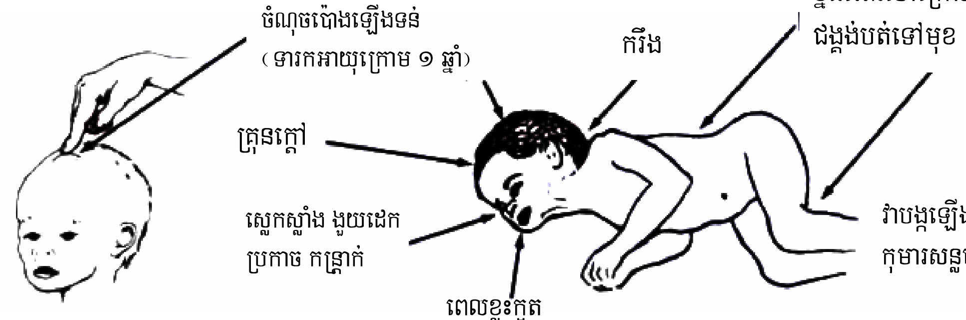
- ពេលទារក**គ្រុនក្ដៅ** កុំរុំវាអោយសោះ ។





ត្រូវអោយក្មេងដែលគ្រុនក្ដៅ ផឹកទឹកអោយបានច្រើន និងធ្វើការណែនាំផ្សេងទៀតនៅទំព័រទី ១៧ ដល់ ១៨ នៃ**នៅកន្លែងដែលគ្មានគ្រូពេទ្យ** ។

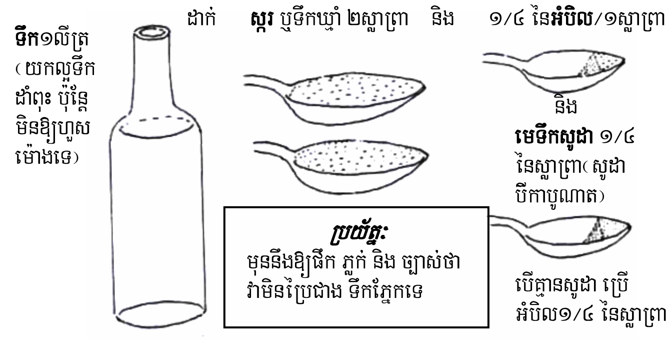
- ត្រូវស្គាល់សញ្ញានៃជំងឺ**រលាកស្រោមខួរ** និងព្យាបាលអោយបានឆាប់រហ័ស ។



- នៅពេលកូនរបស់អ្នក**រាគ** រៀបចំទឹកសំរាប់បំពេញជាតិទឹកអោយក្មេងផឹករៀងរាល់ពីរបីនាទីម្ដង ដើម្បីបង្ការ ឬកែតម្រូវការខ្វះជាតិទឹក ។ សូមអាន**នៅកន្លែងដែលគ្មានគ្រូពេទ្យ** ។

ការបង្ការការខ្វះជាតិទឹក ជួយបង្ការការប្រកាច់ និងខូចខួរក្បាល (ប្រគ្រីវ) ។

ថ្នាំដែលផ្សំឡើងដោយជាតិទឹក-ដើម្បីបង្ការ និងព្យាបាលការខ្វះជាតិទឹក



ប្រសិនបើអាចរកបាន ថែមទឹកក្រូចកន្លះពែង ឬទឹកដូង ឬដាក់ម្សៅចេកបន្តិច

ផ្នែកផ្សេងទៀតនៃសៀវភៅនេះដែលមានព័ត៌មានទាក់ទងនឹងជំងឺប្រគ្រីវ

ជំងឺប្រគ្រីវ ជាពិការភាពមួយស្មុគស្មាញដែលពាក់ព័ន្ធនឹងបញ្ហា និងតំរូវការជាច្រើន ។ ដូច្នេះព័ត៌មានសំខាន់ភាគច្រើនដែលអ្នកត្រូវការ មាននៅក្នុងជំពូកផ្សេងទៀត ។

ក្នុងសៀវភៅទាំងមូល រាល់ព័ត៌មានសំខាន់ទាក់ទងនឹងជំងឺប្រគ្រីវ ត្រូវបានកត់សំគាល់ដោយសញ្ញា (CP) ។ ឯកសារយោងជាច្រើនស្ដីពីជំងឺប្រគ្រីវ ក៏បានបញ្ចូលទៅក្នុងលិបិក្រមផងដែរ ។