ជំពូក ៣១ ៖ អាហារល្អធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ

អាហារជួយពង្រឹងរាងកាយរបស់យើង ក៏ដូចជាសម្ព័ន្ធភាពរបស់យើងផងដែរ។ អាហារនាំឲ្យក្រុមគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិជួបជុំគ្នា ហើយរក្សាទំនៀមទម្លាប់របស់យើងឲ្យនៅគង់វង្ស។

ការបរិភោគអាហារគ្រប់គ្រាន់ និងអាហារដែលមានសារធាតុបំប៉នចម្រុះ គឺជាកត្តាសំខាន់ដើម្បីទទួលបាននូវសុខភាពល្អ។ អាហារផ្តល់ថាមពលដល់រាងកាយ ព្រមទាំងជួយឲ្យយើងរៀនសូត្រ និងគិតបានល្អ។ អាហារការពារយើងពីជំងឺ និងបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗទៀត, ធ្វើឲ្យសាច់ដុំនិងសរីរាង្គក្នុងរាងកាយយើងដំណើរការបានត្រឹមត្រូវ, ព្រមទាំងធ្វើឲ្យស្បែក សក់ និងធ្មេញរបស់យើង ស្អាតនិងរឹងមាំទៀតផង។

ប៉ុន្តែមិនមែនគ្រប់អាហារទាំងអស់ សុទ្ធតែធ្វើឲ្យយើងមានសុខភាពល្អនោះទេ។ អាហារដែលផលិតពីរោងចក្រ ដែលមនុស្សយើងជាច្រើនពឹងផ្អែកទៅលើវា មានផ្ទុកទៅដោយអំបិល ខ្លាញ់ និងស្ករយ៉ាងច្រើនលើសពីការចាំបាច់។ អាហារកែច្នៃទាំងនេះអាចបណ្តាលឲ្យមាន ឬបង្កើននូវបញ្ហាសុខភាពជាច្រើន ដូចជាជំងឺគាំងបេះដូង និងទឹកនោមផ្អែមជាដើម។

ការថែរក្សាសុខភាព គឺអាស្រ័យលើការបរិភោគអាហារបានគ្រប់គ្រាន់ និងអាហារចម្រុះល្អ។

ការបរិភោគគ្រប់គ្រាន់

មនុស្សគ្រប់គ្នាត្រូវការអាហារគ្រប់គ្រាន់។ ការបរិភោគគ្រប់គ្រាន់ ផ្តល់ឲ្យរាងកាយនិងខួរក្បាលរបស់យើងនូវថាមពលនិងកម្លាំងដែលត្រូវការចាំបាច់រៀងរាល់ថ្ងៃ។

កង្វះអាហារគ្រប់គ្រាន់ជាច្រើនសប្តាហ៍ឬច្រើនខែ បណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ និងយូរអង្វែង។ កុមារ មនុស្សចាស់ មនុស្សឈឺ អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ រងគ្រោះកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ (និងកាន់តែឆាប់រហ័ស) ពីកង្វះអាហារ។ ដូច្នេះ ចូរធ្វើឲ្យប្រាកដថាមានអាហារគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់មនុស្សដែលមានលទ្ធភាពតិចក្នុងការថែទាំសុខភាពដោយខ្លួនឯង។

កុមារត្រូវការពិសេសជាងគេនូវអាហារគ្រប់គ្រាន់

លើសពីនរណាទាំងអស់ កុមារត្រូវការអាហារគ្រប់គ្រាន់រៀងរាល់ថ្ងៃ។ កង្វះអាហារនៅក្នុងវ័យកុមារ ធ្វើឲ្យពួកគេមានរូបរាងតូចទាប ឧស្សាហ៍មានជំងឺ និងពិបាកក្នុងការរៀនសូត្រ ដែលបញ្ហាទាំងនេះកើតមានពេញមួយជីវិតរបស់គាត់។

ដើម្បីធានាថាកុមារទទួលបានអាហារគ្រប់គ្រាន់៖

- បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខ ដោយមិនផ្តល់អាហារឬជាតិទឹកផ្សេងឡើយ រហូតទាល់តែកុមារដុះធ្មេញលើកដំបូង រយៈពេលប្រមាណ ៦ខែ។
- សូម្បីតែពេលចាប់ផ្តើមផ្តល់អាហារនៅអាយុប្រហែល ៦ខែក៏ដោយ ត្រូវបន្តបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតទៀត។ ល្អបំផុតគឺបំបៅដោះរយៈពេល ២ឆ្នាំ ឬយូរជាងនេះ បើអាចធ្វើបាន។ ការបំបៅដោះនិងផ្តល់អាហារ ធានាថាកុមារមិនខ្វះនូវអ្វីដែលចាំបាច់ដើម្បីលូតលាស់ឡើយ។
- នៅពេលអ្នកចាប់ផ្តើមផ្តល់អាហារ ចូរផ្តល់ឲ្យម្តងបន្តិចៗ ពីរបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ បន្ទាប់មក បង្កើនអាហារច្រើនមុខ និងបង្កើនបរិមាណអាហារ។ កុមារអាយុ ២ឆ្នាំ គួរបរិភោគអាហារយ៉ាងតិច ៥ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ទារកដែលបានឈប់បៅដោះ ត្រូវការអាហារច្រើនជាងទារកដែលនៅបៅ។
- រំលែកអាហារដាក់ក្នុងចានរបស់កុមារម្នាក់។ បន្ទាប់មក ពិនិត្យមើលថាតើកុមារគ្រប់រូបបានបរិភោគអាហាររបស់ខ្លួនឬនៅ។
- ផ្តល់អាហារឲ្យក្មេងស្រី ដូចគ្នានឹងក្មេងប្រុសដែរ។ ក្មេងស្រីនិងក្មេងប្រុស ត្រូវការអាហារស្មើគ្នាដើម្បីមានសុខភាពល្អ និងលូតលាស់មាំមួន។
- ព្យាបាលជំងឺរាកភ្លាមៗដោយប្រើ និងជាតិទឹកដទៃទៀត (មើលទំព័រ 22 ក្នុងផ្នែក ការឈឺពោះ ជំងឺរាក និងព្រូន) ។
- ព្យាបាលកុមារដោយថ្នាំ mebendazole នៅពេលពួកគេកើតព្រូន។ ប្រសិនបើកុមារជាច្រើនកើតព្រូន ចូរផ្តល់ថ្នាំ mebendazole ដល់កុមារគ្រប់រូបក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក រៀងរាល់៦ខែ ដើម្បីបង្ការជំងឺ។ (មើលទំព័រ 34) ។

កុមារមានតម្រូវការអាហារផ្សេងៗ ទៅតាមវ័យរបស់ពួកគេ។ មើលទំព័រ 1 ដល់ 3 ក្នុងជំពូក ការថែទាំសម្រាប់កុមារ ។

ការបរិភោគអាហារចម្រុះ

នៅប្រទេសជាច្រើនទូទាំងពិភពលោក មនុស្សជាច្រើនបរិភោគអាហារចម្បងមួយមុខដែលមានតម្លៃទាប ស្ទើរតែរាល់ពេលបរិភោគ។ អាហារចម្បងនេះផ្តល់ថាមពលគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់មួយថ្ងៃ។ ប៉ុន្តែអាហារចម្បងតែឯង គឺមិនគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ឲ្យមនុស្សម្នាក់មានសុខភាពល្អនោះទេ។ ដើម្បីលូតលាស់ រឹងមាំ មានកម្លាំង និងប្រយុទ្ធនឹងជំងឺ យើងត្រូវតែបរិភោគអាហារដទៃទៀតផងដែរ

បបរធម្មតាគឺមិនគ្រប់គ្រាន់ទេ។

ចូរបន្ថែមសណ្តែក សាច់ សារធាតុ ទឹកដោះគោ ស៊ុត បន្លែ ឬផ្លែឈើ។

ដើម្បីសុខភាព យើងត្រូវការៈ

ធញ្ញជាតិជាច្រើន ឬបន្លែផ្លែឈើជាតិម្សៅ ផ្តល់ថាមពល

អាហារប្រូតេអ៊ីនដែលផ្តល់កម្លាំង ដូចជា សណ្តែក ស៊ុត ត្រី ឬ សាច់

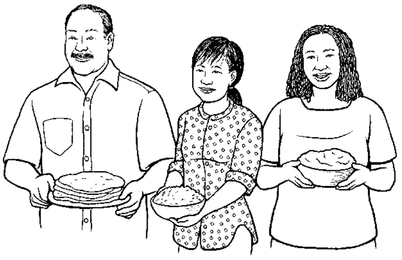
បន្លែនិងផ្លែឈើ ដែលសម្បូរវីតាមីន ផ្តល់ការការពារ

តាមរយៈការបរិភោគអាហារសុខភាពផ្សេងៗគ្នារៀងរាល់ថ្ងៃ យើងអាចបង្ការបាននូវបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរជាច្រើន។

អាហារជាតិម្សៅ ផ្ដល់ថាមពលដល់យើង

ជាអាហារបំពេញរាងកាយ អាហារជាតិម្សៅផ្ដល់ឲ្យរាងកាយយើងនូវថាមពលភាគច្រើនដែលចាំបាច់សម្រាប់ធ្វើការងារ និងដើម្បីថែទាំខ្លួនឯងនិងក្រុមគ្រួសារ។ អាស្រ័យលើតំបន់ដែលអ្នករស់នៅ អាហារចម្បងអាចជា៖

- បាយ
- ពោត
- ស្រូវសាឡី
- ក្ដួច
- ផ្លែសាកេ
- ចេក
- ដំឡូង
- ដំឡូងជ្វា
- ស្រូវមី យេ
- ឬធញ្ញជាតិដទៃទៀត បន្លែឫស ឬផ្លែឈើជាតិម្សៅ



អាហារជាតិម្សៅទាំងនេះត្រូវបានចម្អិនទៅជាបបរ ដុតទៅជានំប៉ុង កិនទៅជាម្សៅស្អិត ឬចម្អិនធម្មតា។

ជ្រើសរើសធញ្ញជាតិក្នុងតំបន់

ប្រសិនបើអ្នកមានជម្រើស នោះគួរជ្រើសរើសធញ្ញជាតិក្នុងតំបន់ ព្រោះវាដុះងាយស្រួល ដោយមិនត្រូវការជីធម្មជាតិដែលមានតម្លៃថ្លៃនោះទេ ហើយវាជាជម្រើស ដែលផ្ដល់អាហារូបត្ថម្ភខ្ពស់ទៀងផង។ ពោត ស្រូវ និងស្រូវសាឡី ជាជម្រើសដ៏ល្អ។ ប៉ុន្តែស្រូវមីយេ និងស្ពៅ គឺរឹតតែប្រសើរ ព្រោះវាមានប្រូតេអ៊ីន វីតាមីន និងជាតិរ៉ែច្រើនជាង។

អង្ករ

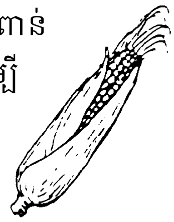
ប្រសិនបើអ្នកបរិភោគអង្ករជាអាហារចម្បង គួរចម្អិនវាទាំងសម្រូបដើម្បីទទួលបានសុខភាពល្អបំផុត។ ស្រូវសាឡីមិនទាន់កិន និងអង្ករក្រហម សម្បូរសាធាតុបំប៉ន ប៉ុន្តែអង្ករស ឬម្សៅសដែលកិនរួច ផ្ដល់តែថាមពលប៉ុណ្ណោះ។

ក្ដួច

ក្ដួចជាអាហារចម្បងក្នុងតំបន់ខ្លះ ហើយវាមានថាមពលជាច្រើន ប៉ុន្តែមិនសូវមានសារធាតុបំប៉នទេ។ ប្រសិនបើអ្នកហូបក្ដួចជាអាហារចម្បង ការសំខាន់គឺត្រូវបន្ថែមអាហារដទៃទៀត ដូចជាត្រីងៀត បន្លែ ឬសណ្ដែកជាដើម។ ស្លឹកក្ដួចសម្បូរទៅដោយវីតាមីននិងរ៉ែ ហើយអាចបរិភោគនៅពេលចម្អិនរួច។ ក្ដួចប្រភេទខ្លះមានរសជាតិល្វីង ព្រោះវាមានកម្រិតជាតិ cyanide (ពុល) ខ្ពស់ ។ យើងអាចកែច្នៃក្ដួចល្វីងឲ្យបរិភោគបានដោយសុវត្ថិភាព តាមរយៈដំណើរការដំ កោស ត្រាំទឹក ឬធ្វើឲ្យឡើងជូរ ដើម្បី "សម្អាត" ជាតិពុលចេញ។

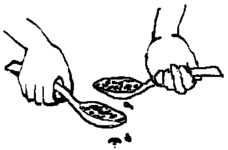
ពោត

ប្រសិនបើពោតជាអាហារចម្បងរបស់អ្នក គួរស្ងោរវាជាមួយកំបោរជាមុនសិន ដើម្បីទទួលបានវីតាមីនរបស់វា។

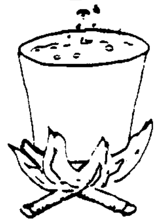


ពោតមានដើមកំណើតនៅទ្វីបអាមេរិក ហើយពួកគេបរិភោគវាជាអាហារចម្បងរាប់ពាន់ឆ្នាំមកហើយ។ កាលពីបុរាណ គេស្ងោរពោតជាមួយកំបោរសិន មុននឹងចម្អិនវា ដើម្បីបង្កើនសារធាតុបំប៉ន។ នៅពេលពោតត្រូវបាននាំយកទៅដាំដុះនៅប្រទេសផ្សេងៗ ទំនៀមទម្លាប់នេះ មិនសូវបានគេបន្តអនុវត្តទៀតទេ។

ពោតដែលមិនត្រូវបានស្ងោរនឹងកំបោរទេ ក៏មិនមានបញ្ហាដែរ ប្រសិនបើអ្នកបរិភោគជាមួយអាហារដទៃទៀតដែលសម្បូរប្រូតេអ៊ីននិងវីតាមីន។ ប៉ុន្តែនៅប្រទេសជាច្រើននៅទូទាំងពិភពលោក ពោតបានក្លាយទៅជាអាហារដែលគេបរិភោគជាទូទៅ ហើយជួនកាលមានតែពោតមួយគត់ដែលគេអាចរកបាន។ ប្រសិនបើមិនធ្វើការចម្អិនតាមបែបបុរាណទេ ការបរិភោគពោតតែមួយមុខ ធ្វើឲ្យរាងកាយបញ្ចេញចោលនូវវីតាមីនសំខាន់មួយ ហៅថា niacin ព្រមទាំងធ្វើឲ្យខ្វះប្រូតេអ៊ីន ជាតិដែក កាល់ស្យូម និងសារធាតុបំប៉នដទៃទៀតនៅក្នុងពោតដែលស្ងោរជាមួយកំបោរផងដែរ។ ដើម្បីចម្អិនពោតតាមរបៀបបុរាណ៖



- លាយកំបោរ២ស្លាបព្រា (calcium hydroxide ឬ calcium carbonate, ទាំងពីរនេះក៏ហៅថា "cal" ផងដែរ) ទៅក្នុងទឹកកំពុងពុះ។
- ដាក់ពោតស្ងួតកន្លះគីឡូ។
- បន្ទាប់ពីពោតពុះបានពីរបីនាទី ចូរលើកវាចុះ រួចទុកចោលពីរបីម៉ោង។ បន្ទាប់មកលាងជម្រះពោតឲ្យស្អាត ដោយបកសំបកចេញតាមត្រូវការ។ អ្នកអាចស្ងោរពោតទាំងមូល ឬកិនវាជាអាហារ។



នំប៉័ងនិងមីផលិតពីរោងចក្រ មិនសូវជាល្អទេ

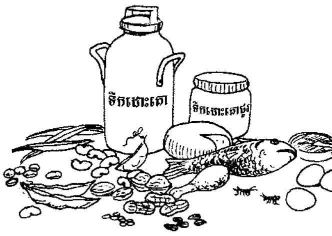
នំប៉័ងស នំក្រៀម និងមីកញ្ចប់ ខ្វះអាហារូបត្ថម្ភដែលឃើញមាននៅក្នុងអាហារចម្បងដែលចម្អិននៅតាមផ្ទះ (ដូចជាបបរ និងធញ្ញជាតិ)។ ហើយជាញឹកញាប់ អាហារកញ្ចប់ទាំងនេះមានជាតិខ្លាញ់ អំបិល និងស្ករច្រើនពេក។

ស្ករនិងប្រេង

ស្ករនិងប្រេងក៏ផ្ដល់ថាមពលផងដែរ ហើយយើងត្រូវការវាក្នុងបរិមាណតិចតួចដើម្បីសុខភាព។ ចូរប្រាកដថាកុមារទទួលបានប្រេងតិចតួចក្នុងអាហាររបស់ពួកគេ ជាពិសេសបើពួកគេបរិភោគអាហារជាតិម្សៅជាអាហារចម្បង និងមិនសូវមានអាហារផ្សេងពីនេះ។

ជាទូទៅ អាហារដែលផលិតពីរោងចក្រ មានជាតិស្ករនិងខ្លាញ់ច្រើនជាងអ្វីដែលយើងត្រូវការ។ អ្នកដែលពឹងផ្អែកលើអាហាររោងចក្រទទួលបានជាតិស្ករនិងប្រេងយ៉ាងច្រើនលើសលុប ដែលបណ្ដាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពជាច្រើន ។ មើលទំព័រ 14។

អាហារប្រូតេអ៊ីន ធ្វើឱ្យយើងរឹងមាំ



មនុស្សគ្រប់គ្នាត្រូវការអាហារប្រូតេអ៊ីនដើម្បីកម្លាំង លូតលាស់ និងដើម្បីស្ដារសុខភាពឡើងវិញពីជំងឺឬរបួស។ អាហារប្រូតេអ៊ីនរួមមាន៖

- សណ្ដែកបារាំង សណ្ដែកខៀវ ឬសណ្ដែកដទៃទៀត។
- សណ្ដែកដី គ្រាប់ផ្លែឈើ និងធញ្ញជាតិ។
- ស៊ុត។
- សាច់គ្រប់ប្រភេទដែលមាននៅក្នុងតំបន់អ្នករស់នៅ៖ សត្វតូចធំ សត្វស្លាប ត្រី ខ្យង ខ្ចៅ លៀស គ្រំ ឬសត្វល្អិត។
- ទឹកដោះគោ ហ្វ្រូម៉ា និងទឹកដោះគោជូរ។

ធញ្ញជាតិមិនទាន់កិន ដូចជាអង្ករសម្រូប និងស្រូវសាឡីទាំងមូល ក៏មានជាតិប្រូតេអ៊ីនខ្លះដែរ។ ម្យ៉ាងទៀត ផ្សិតជាច្រើនក៏មានប្រូតេអ៊ីនខ្លះដែរ។

ដូចនឹងការបរិភោគសាច់ដែរ អ្នកក៏អាចមានសុខភាពល្អដោយការបរិភោគសណ្ដែក គ្រាប់ផ្លែឈើ និងអាហារប្រូតេអ៊ីនដទៃទៀតពីរុក្ខជាតិផងដែរ។ ម្យ៉ាងទៀត ប្រូតេអ៊ីនពីរុក្ខជាតិ មានតម្លៃថោកជាងក្នុងការដាំឬទិញ។

យើងចាំបាច់បរិភោគប្រូតេអ៊ីនជាប្រចាំ។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ កុមារ មនុស្សចាស់ និងអ្នកដែលកំពុងស្ដារសុខភាពពីរបួសឬជំងឺ ត្រូវការអាហារប្រូតេអ៊ីនរៀងរាល់ថ្ងៃ។ ចូរប្រាកដថាមានអាហារផ្ដល់កម្លាំងទាំងនេះសម្រាប់មនុស្សដែលត្រូវការបំផុត។

មនុស្សមួយចំនួនមិនអាចបរិភោគទឹកដោះគោបានស្រួលទេ។ បើអ្នកឈឺពោះដោយសារអាហារទាំងនេះ នោះអ្នកប្រហែលជាមិនអាចទទួលជាតិ lactose បានទេ ហើយគួរតែបរិភោគអាហារប្រូតេអ៊ីនផ្សេងជំនួសវិញ។

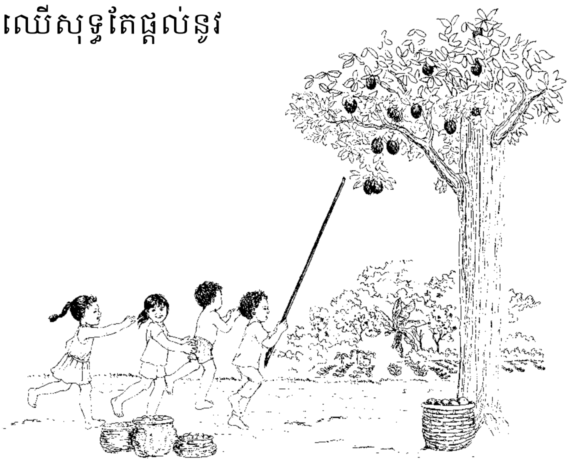
បន្លែនិងផ្លែឈើ ការពាររាងកាយរបស់យើង

ចូរព្យាយាមបរិភោគផ្លែឈើនិងបន្លែរៀងរាល់ថ្ងៃ។ វាមានវីតាមីននិងជាតិរ៉ែផ្សេងៗដែលៈ

- ការពារសរីរាង្គនៅក្នុងរាងកាយរបស់យើង។
- ធ្វើឲ្យភ្នែក ស្បែក ធ្មេញ និងសក់របស់យើង មានសុខភាពល្អ។
- ធ្វើឲ្យការរំលាយអាហាររបស់យើង ដំណើរការយ៉ាងល្អ និងជួយឲ្យយើងមានលាមកធម្មតា។
- ការពារយើងពីជំងឺផ្សេងៗ។

ផ្លែឈើនិងបន្លែដែលដុះនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក ផ្តល់សុខភាពល្អដូចរបស់នាំចូលដែរ។ ហើយជាទូទៅវាមានតម្លៃទាបជាង ឬមិនចាំបាច់ចំណាយប្រាក់ទៀតផង។

ចូរបរិភោគអាហារនិងបន្លែចម្រុះមុខ។ រាល់បន្លែឬផ្លែឈើសុទ្ធតែផ្តល់នូវសុខភាពល្អ រួមទាំងៈ



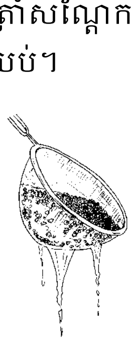
- ល្ពៅ។
- ត្រសក់ស្រូវ។
- ម្រេច និងម្ទេស។
- សណ្តែកបារាំងនិងសណ្តែកខៀវស្រស់។
- ផ្លែប៊ីរី រួមទាំងប៊ីរីព្រៃ។
- ស្វាយ ល្ហុង ត្របែក ក្រូច និងផ្លែឈើផ្សេងទៀត។
- បន្លែស្លឹកបៃតង — បន្លែដែលដាំនិងដុះដោយខ្លួនឯង គឺសុទ្ធតែល្អ ក៏ដូចជាស្លឹកនៃបន្លែមើមផ្សេងៗទៀត ដូចជាជំឡូងផ្អែម ឆៃថាវ និងត្រាវ។

បន្លែនិងផ្លែឈើចម្រុះពណ៌ ផ្តល់នូវវីតាមីន និងជាតិរ៉ែកាន់តែប្រសើរ។

ការបណ្តុះគ្រាប់ធញ្ញជាតិនិងសណ្តែក

បណ្តុះគ្រាប់ធញ្ញជាតិនិងសណ្តែក ដើម្បីទទួលបានវីតាមីននិងជាតិរ៉ែកាន់តែច្រើន។

ត្រាំសណ្តែកឬគ្រាប់ធញ្ញជាតិមួយក្តាប់ដៃនៅក្នុងទឹកមួយចាន រយៈពេលមួយយប់។



នៅថ្ងៃបន្ទាប់ ចូរលាងជម្រះគ្រាប់ធញ្ញជាតិឲ្យស្អាតដោយប្រើកន្ត្រងឬក្រណាត់ស្អាត។ ចម្រោះទឹកឲ្យអស់។

ជម្រះទឹក រួចចម្រោះឲ្យស្អាត មួយឬពីរដងរៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីកុំឲ្យវាក្រៀម។

មិនយូរប៉ុន្មាន ពន្លកពណ៌សនឹងដុះឡើង។ ក្នុងរយៈពេលពីរបីថ្ងៃ នៅពេលដែលស្លឹកពណ៌បៃតងតូចៗចេញជារូបរាង នោះយើងអាចបរិភោគសណ្តែកបណ្តុះទាំងឆៅ ឬស្រុសវាបន្តិច។

បញ្ហានានាដែលកើតឡើងពីកង្វះភាពចម្រុះនៃអាហារ

នៅពេលដែលយើងមិនបរិភោគអាហារចម្រុះផ្សេងៗគ្នាទេ នោះយើងមិនទទួលបានវីតាមីននិងជាតិរ៉ែគ្រប់គ្រាន់ដែលចាំបាច់នោះដែរ។ នេះអាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺ។

ភាពស្លេកស្លាំង និងជាតិដែក

ភាពអស់កម្លាំង ខ្សោយ និងដង្ហើមខ្លី គឺជាញឹកញាប់បណ្តាលមកពីភាពស្លេកស្លាំង ពោលគឺកង្វះជាតិដែកនៅក្នុងឈាម។

ភាពស្លេកស្លាំងកើតឡើងកាន់តែញឹកញាប់ទៅលើស្ត្រី ដែលពួកគេបាត់បង់ជាតិដែកតាមរយៈឈាមរដូវ។ ភាពស្លេកស្លាំងអាចបណ្តាលឲ្យទារកកើតមកមានមាឌតូច និងអាចធ្វើឲ្យការធ្លាក់ឈាមក្នុងពេលសម្រាលកូន កាន់តែមានគ្រោះថ្នាក់។

ការធ្វើតេស្តឈាមរកអេម៉ូក្លូប៊ីន ធ្វើឡើងដើម្បីពិនិត្យបរិមាណនៃជាតិដែកនៅក្នុងឈាម។

<u>សញ្ញាណនៃភាពស្លេកស្លាំង</u>

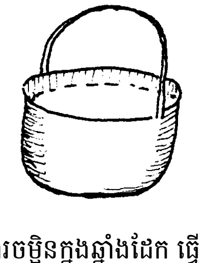
- អញ្ចាញធ្មេញនិងគ្របកភ្នែកខាងក្នុង ស្លេកស្លាំង
- ខ្សោយ
- អស់កម្លាំង
- វិលមុខ
- ដង្ហើមខ្លី

<u>សញ្ញានៃភាពស្លេកស្លាំង</u>

បរិភោគអាហារសម្បូរជាតិដែក៖

- សណ្តែកកួរ សណ្តែកបារាំង
- បន្លែបៃតង និងសារាយសមុទ្រ
- ផ្លែឈើក្រៀម
- ធញ្ញជាតិនិងគ្រាប់ផ្លែឈើ
- សាច់គ្រប់ប្រភេទ រួមទាំងមាន់ ទា ក្ងាន ត្រី ខ្យង ខ្ចៅ លៀស គ្រុំ ឬសត្វតូច

សាច់របស់សរីរាង្គ ដូចជាថ្លើម និងបេះដូង, និងអាហារពីឈាម គឺមិនមានតម្លៃថ្លៃទេ ហើយសម្បូរជាតិដែកជាពិសេស។



ការចម្អិនក្នុងឆ្នាំងដែក ធ្វើឲ្យមានជាតិដែកទៅក្នុងអាហារ។

អ្នកដែលស្លេកស្លាំងខ្លាំង អស់កម្លាំង ឬខ្សោយ ឬអ្នកដែលហូរឈាមច្រើន ប្រហែលជាមានភាពស្លេកស្លាំងធ្ងន់ធ្ងរ ហើយត្រូវការលេប ថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក (មើលទំព័រ 39)។

អាហារដែលសម្បូរវីតាមីនសេ អនុញ្ញាតឲ្យរាងកាយយើងទទួលបានជាតិដែកបន្ថែមពីអាហារដែលយើងបរិភោគ។ ដូច្នេះចូរបរិភោគអាហារសម្បូរវីតាមីនសេ ជាមួយនឹងអាហារសម្បូរជាតិដែក ក្នុងអាហារពេលតែមួយ។

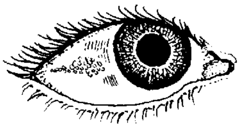
វីតាមីនសេត្រូវបានប្រទះឃើញនៅក្នុងបន្លែបៃតងនិងផ្លែឈើភាគច្រើន ដូចជាប៉េងប៉ោះ ក្រូច ល្ហុង ស្វាយ ត្រសក់ស្រូវ និងប៊ីរី។

ជំងឺខ្វាក់មាន់ និងវីតាមីនអា

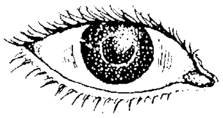
កង្វះវីតាមីនអា បណ្តាលឲ្យមើលមិនឃើញច្បាស់ក្នុងស្ថានភាពខ្វះពន្លឺ (ខ្វាក់មាន់) ហើយជាចុងក្រោយគឺខ្វាក់ទាំងស្រុង។ វីតាមីនអាក៏មានភាពចាំបាច់ផងដែរដើម្បីសុខភាពនៃស្បែកនិងឆ្អឹង និងដើម្បីប្រយុទ្ធនឹងជំងឺ។ កុមារនិងស្ត្រីច្រើនតែខ្វះវីតាមីនអាញឹកញាប់ជាងគេ។

នៅពេលដែលអ្នកមិនបានបរិភោគអាហារដែលមានវីតាមីនអាគ្រប់គ្រាន់៖

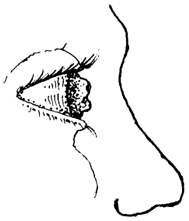
ដំបូង មានការពិបាកក្នុងការសំឡឹងមើលក្នុងទីមិនសូវមានពន្លឺ។



ក្រោយមកទៀត ភ្នែកចាប់ផ្តើមស្ងួត។ ផ្ទៃកសនៃភ្នែក បាត់បង់ភាពថ្លា និងចាប់ផ្តើមជ្រួញ។ អាចនឹងកើតមានដុំពពុះពណ៌ប្រផេះតូចៗ (Bitot's spots)។



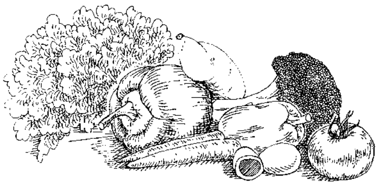
នៅពេលជំងឺកាន់តែដុនដាប កញ្ចក់ភ្នែកអាចនឹងប្រែស្រអាប់ និងរុង។



បន្ទាប់មក កញ្ចក់ភ្នែកអាចនឹងប្រែជាទន់ ឬប៉ោងយ៉ាងឆាប់រហ័ស ឬថែមទាំងផ្ទុះទៀតផង។ ជាធម្មតា មិនមានការឈឺចាប់ទេ ប៉ុន្តែអាចបណ្តាលឲ្យខ្វាក់ភ្នែក។

ចូរការពារភ្នែករបស់អ្នក ដោយការបរិភោគអាហារសម្បូរវីតាមីនអាទាំងនេះដែលអាចរកបាននៅក្នុងតំបន់ដែលអ្នករស់នៅ៖

- ភាគច្រើននៃផ្លែឈើនិងបន្លែពណ៌ទឹកក្រូច ដូចជាល្ពៅ ការុត ម្ទេស ត្រសក់ស្រូវ ពណ៌ទឹកក្រូច ល្ហុង ស្វាយ ឬដំឡូងក្រហម
- ភាគច្រើននៃបន្លែពណ៌បៃតង ដូចជាបន្លែស្លឹកបៃតង សណ្តែកបារាំង និងស្លឹកព្រៃដែលអាចហូបបាន



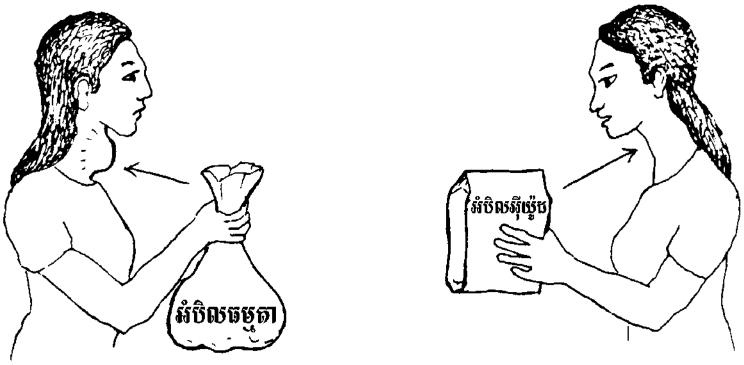
- ថ្លើម
- ស៊ុត

ប្រសិនបើមានសញ្ញាណាមួយនៃការខូចខាតភ្នែកដោយសារកង្វះវីតាមីននេះ ចូរផ្តល់ វីតាមីនអាជំនួយ(ជាទូទៅជាតំណក់)។ វីតាមីនជំនួយ ក៏អាចផ្តល់ឲ្យកុមារក្នុងអំឡុងយុទ្ធនាការផ្តល់វ៉ាក់សាំង ឬដើម្បីបង្ការកង្វាក់ភ្នែកក្នុងពេលផ្ទុះជំងឺកញ្ជ្រឹលផងដែរ (មើលទំព័រ 37)។

ជំងឺពកក និងជាតិអ៊ីយ៉ូដ

ជំងឺពកកគឺជាការហើមនៅលើបំពង់ក ដែលបណ្តាលមកពីកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដក្នុងរបបអាហារ។ កង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដក្នុងរបបអាហាររបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ អាចបណ្តាលឲ្យទារកមានភាពថ្លង់ និងពិការភាពរាងកាយនិងផ្លូវចិត្តដទៃទៀត។ វាអាចកើតឡើងលើទារក ទោះបីជាម្តាយមិនមានជំងឺពកកក៏ដោយ។

មធ្យោបាយល្អបំផុតក្នុងការបង្ការជំងឺពកកនិងកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ គឺត្រូវប្រើអំបិលអ៊ីយ៉ូដ (អំបិលដែលមានដាក់ជាតិអ៊ីយ៉ូដក្នុងដំណាក់កាលផលិត)។ វាបង្ការជំងឺពកកភាគច្រើន និងអាចធ្វើឲ្យជាពីជំងឺពកកផងដែរ។ (គេអាចវះកាត់យកដុំពកដែលចាស់និងរឹងចេញបាន ប៉ុន្តែជាទូទៅគឺមិនចាំបាច់ទេ)។ អ្នកក៏អាចបរិភោគអាហារដែលមានអ៊ីយ៉ូដផងដែរ ដូចជាត្រី ខ្ចៅ ខ្យង គ្រុំ លៀស សារាយសមុទ្រ និងអាហារសមុទ្រដទៃទៀត។ ប៉ុន្តែនៅតំបន់ភ្នំខ្លះ គេមិនអាចទទួលបានជាតិអ៊ីយ៉ូដគ្រប់គ្រាន់ពីអាហារឡើយ។

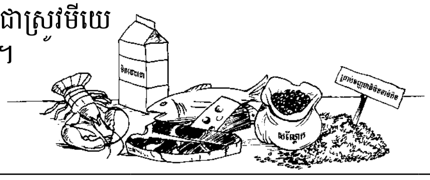
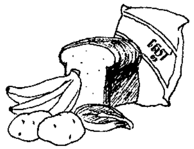
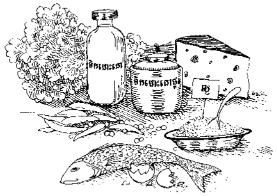


អំបិលអ៊ីយ៉ូដមានតម្លៃលើសអំបិលធម្មតាតែបន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែមានប្រយោជន៍ជាច្រើនសម្រាប់សុខភាពរបស់អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចទទួលបានអំបិលអ៊ីយ៉ូដទេ អ្នកប្រហែលជាត្រូវការ ជាតិអ៊ីយ៉ូដ ជំនួយ (មើលទំព័រ 38)។

វីតាមីននិងជាតិរ៉ែផ្សេងទៀត

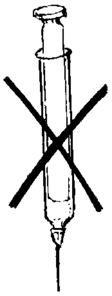
យើងក៏ត្រូវការវីតាមីននិងជាតិរ៉ែផ្សេងទៀតផងដែរ ដែលទាំងអស់នេះជាទូទៅយើងអាចទទួលបានតាមរយៈការបរិភោគអាហារចម្រុះមុខ។ ការទទួលវីតាមីនជាទៀងទាត់ពីអាហារ (មិនមែនពីគ្រាប់វីតាមីនជំនួយ) គឺជាវិធីដ៏ល្អបំផុតដើម្បីឲ្យរាងកាយរបស់យើងប្រើប្រាស់វាយ៉ាងពេញលេញ។ វីតាមីននិងជាតិរ៉ែសំខាន់បំផុតមួយចំនួន មានរៀបរាប់នៅក្នុងតារាងខាងក្រោមនេះ។

ឈ្មោះវីតាមីនឬជាតិរ៉ែ	តើអាហារអ្វីខ្លះដែលមានសារជាតិនេះ	តើវាជួយអ្វីខ្លះដល់រាងកាយរបស់យើង	បញ្ហាកើតឡើងបណ្តាលមកពីកង្វះសារជាតិនេះ
ជាតិស័ង្កសី	សាច់ ខ្យង ខ្ចៅ លៀស គ្រំ សណ្តែក ផលិតផលទឹកដោះគោ ធញ្ញជាតិមិនទាន់កិន(ដូចជាស្រូវមីយេ អង្ករក្រហម ឬស្រូវសាឡី)។ 	ចាំបាច់សម្រាប់ការលូតលាស់ ថាមពលប្រយុទ្ធនឹងជំងឺ និងតួនាទីផ្សេងៗទៀតជាច្រើននៅក្នុងរាងកាយ។	បញ្ហាញឹកញាប់គឺជំងឺ។ កុមារមានជំងឺរាកកាន់តែញឹកញាប់ ហើយត្រូវការពេលកាន់តែយូរក្នុងការជាសះស្បើយ។
វីតាមីនបេ	សាច់ ត្រី ថ្លើម ស៊ុត ធញ្ញជាតិមិនទាន់កិនបន្លែ និងអាហារដែលត្រូវបានធ្វើឲ្យឡើងមេ (ដូចជានំប៉័ង)។ 	ជួយឲ្យកោសិកា សរសៃប្រសាទ សាច់ដុំ និងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់យើងដំណើរការល្អ។	នៅពេលដែលមាន អាហារតែមួយមុខសម្រាប់បរិភោគក្នុងអំឡុងពេលអត់ឃ្លានខ្លាំង នោះវាអាចបណ្តាលឲ្យខ្វះវីតាមីនបេយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ដែលហៅថាជំងឺ pellagra — ជាជំងឺរបកស្បែក រាក និងវង្វេងវង្វាន់។
អាស៊ីតហ្វូលិក	បន្លែស្លឹកបៃតង សណ្តែកគួរ សណ្តែកបារាំង ផ្លែឈើ ផ្លែប៊ីរ ផ្សិត ថ្លើម។	ត្រូវការជាពិសេសសម្រាប់ស្ត្រី មុននិងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ដើម្បីឲ្យទារកក្នុងផ្ទៃលូតលាស់បានធម្មតា។	ទារកដែលកើតពីម្តាយដែលមិនបានទទួល អាស៊ីដហ្វូលិក គ្រប់គ្រាន់ ងាយនឹងកើតមកមានមាឌតូច ឬមានពិការភាពពីកំណើត, (មើលទំព័រ 3 ក្នុងជំពូក ផ្ទៃពោះ និងការសម្រាលកូន)។
កាល់ស្យូម	ផលិតផលទឹកដោះគោ សារាយសមុទ្រ បន្លែបៃតងចាស់ គ្រាប់ផ្លែឈើ និងគ្រាប់រុក្ខជាតិ។ កូនត្រីដែលបរិភោគទាំងឆ្អឹង ជាប្រភពល្អ ព្រោះឆ្អឹងគឺជាកាល់ស្យូមស្ទើរតែទាំងស្រុង។ សំបកស៊ុតដែលកិនម៉ត់ល្អ ក៏ជាប្រភពល្អដែរ។ 	រក្សាឆ្អឹងនិងធ្មេញឲ្យរឹងមាំ។ ជួយដល់សាច់ដុំនិងសរសៃប្រសាទ។	ឆ្អឹងខ្សោយដែលងាយនឹងបាក់។
សារជាតិសរសៃ	សណ្តែក ធញ្ញជាតិមិនទាន់កិន បន្លែនិងផ្លែឈើ គ្រាប់ផ្លែឈើ និងគ្រាប់រុក្ខជាតិ។	នេះមិនមែនជាវីតាមីនឬជាតិរ៉ែទេ ប៉ុន្តែសារជាតិសរសៃជួយធ្វើឲ្យការរំលាយអាហារនិងការបន្ទោរបង់លាមកមានដំណើរការល្អ។	ទល់លាមក និងឈឺពោះ។ កង្វះសារជាតិសរសៃជាច្រើនឆ្នាំ ធ្វើឲ្យងាយកើតមហារីកនិងជំងឺក្រពះពោះវៀន។

ចុះផលិតផលវីតាមីនគ្រាប់ឬថ្នាំចាក់?

មនុស្សមួយចំនួនគិតថា ផលិតផលវីតាមីនគ្រាប់ សេរ៉ូម ឬថ្នាំចាក់ អាចព្យាបាលគ្រប់យ៉ាង រាប់ចាប់ពីភាពអស់កម្លាំង រហូតដល់បញ្ហាផ្លូវភេទ។ នៅពេលទាំងវេជ្ជបណ្ឌិតស្របច្បាប់ និង "វេជ្ជបណ្ឌិតចាក់ថ្នាំ" នាំគ្នាលើកកម្ពស់វីតាមីនថាជាថ្នាំព្យាបាលសព្វមុខ នោះវាធ្វើឲ្យមានបញ្ហាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ហើយវាធ្វើឲ្យអ្នកអស់ប្រាក់ពីខ្លួន!

នរណាក៏ដោយដែលបរិភោគចម្រុះបានល្អ រួមទាំងបន្លែនិងផ្លែឈើ នឹងទទួលបានវីតាមីនគ្រប់យ៉ាងដែលគាត់ត្រូវការ។ ចូរសន្សំប្រាក់សម្រាប់ទិញអាហារស្រស់ៗវិញ, ជាជាងទិញវីតាមីនជំនួយដែលមានតម្លៃខ្ពស់។


ទេ!

វីតាមីនជំនួយ ជាប្រភេទម្យ៉ាងនៃថ្នាំពេទ្យ។ ក៏ដូចជាថ្នាំពេទ្យដែរ វីតាមីនជំនួយគួរត្រូវបានប្រើតែនៅពេលចាំបាច់ប៉ុណ្ណោះ។ គេត្រូវការវីតាមីនក្នុងករណីមានកង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ ឬក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ នៅពេលដែលរាងកាយរបស់ស្ត្រី ទាមទារកាន់តែខ្លាំង។ ក្រៅពីនេះ គេមិនត្រូវការប្រើប្រាស់វាទេ ហើយវានឹងមិនកែលម្អសុខភាពឬធ្វើឲ្យកុមារលូតលាស់ដែរ។

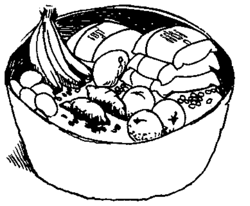
ចៀសវាងវីតាមីនចាក់។ គេត្រូវការវាតែក្នុងករណីកម្របំផុតនៃកង្វះវីតាមីនធ្ងន់ធ្ងរប៉ុណ្ណោះ។ ហើយត្រូវចៀសវាងការប្រើប្រាស់ម្ជុលឡើងវិញ ព្រោះវាធ្វើឲ្យឆ្លងមេរោគដែលនាំឲ្យកើតអាប់សែ ជំងឺរលាកថ្លើម និងមេរោគអេដស៍។

ការបរិភោគយ៉ាងល្អក្នុងពេលខ្វះខាត

ក្នុងពិភពលោកមួយដែលមនុស្សមួយចំនួនមានដី ធនធាន និងប្រាក់ ហើយអ្នកដទៃមិនមាន នោះវាតែងតែមានភាពអត់ឃ្លានជានិច្ច។ ហើយគ្រោះទុរភិក្សនឹងនៅតែបន្ត ដរាបណានៅតែមានសង្គ្រាម ការផ្ទុះជំងឺ ការបំពុលបរិស្ថានយ៉ាងលើសលុប កង្វះការថែទាំដី និងគោលនយោបាយសេដ្ឋកិច្ចដែលបង្ខំឲ្យប្រជាជនផ្លាស់ទី។ មូលហេតុឫសគល់ពិតប្រាកដទាំងនេះ ចាំបាច់ត្រូវបានផ្លាស់ប្ដូរ ដើម្បីធានាថាមនុស្សគ្រប់រូបមានអាហារបរិភោគគ្រប់គ្រាន់។

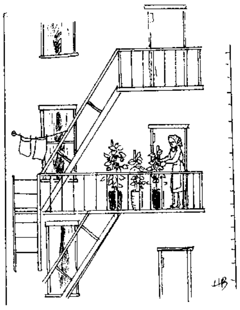
ប៉ុន្តែជាធម្មតា គ្រួសារមួយ ឬសហគមន៍មួយ អាចបរិភោគយ៉ាងល្អ ទោះបីពួកគេខ្វះខាតក៏ដោយ។ ហើយជួនកាលតាមរយៈការបរិភោគយ៉ាងល្អ ពួកគេអាចទទួលបានថាមពលនានាដើម្បីក្រោកឈរទាមទាររកយុត្តិធម៌សង្គមទៀតផង។

របៀបបរិភោគអាហារបន្ថែម និងអាហារកាន់តែមានសុខភាព



- ទិញអាហារសាមញ្ញតម្លៃទាប ដូចជាសណ្តែក និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ។ ពួកវាមានអាហារូបត្ថម្ភច្រើនជាង និងមានតម្លៃទាបជាងអាហារផលិតពីរោងចក្រ ដូចជានំប៉័ងស នំក្រៀម និងអាហារកំប៉ុងជាដើម។

- ប្រសិនបើអ្នករស់នៅតំបន់ជនបទ ចូរស្វែងរកអាហារបែបបុរាណ ដូចជាផ្សិត បន្លែបៃតងដុះក្នុងព្រៃ សត្វតូចៗ ឬសត្វល្អិត។ អាហារទាំងនេះច្រើនតែមានអាហារូបត្ថម្ភយ៉ាងច្រើន ហើយមិនចាំបាច់ចំណាយប្រាក់ទៀតផង។
- ទុកមាន់ឲ្យធំដើម្បីយកស៊ុតនិងសាច់។ អ្នកខ្លះទៀតជីកស្រះតូចៗដើម្បីចិញ្ចឹមត្រីទុកបរិភោគ។



- ដាំដំណាំរបស់អ្នកនៅក្នុងធុងអ្វីមួយឬក្នុងសួនបន្លែ។
- ទិញអាហារច្រើនក្នុងមួយលើក។ កញ្ចប់អាហារតូចៗ ច្រើនតែមានតម្លៃខ្ពស់ជាងការទិញដុំក្នុងចំនួនច្រើនដែលអ្នកអាចប្រើប្រាស់បានយូរ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានលទ្ធភាពទិញអាហារច្រើនទេ អ្នកអាចទិញចូលគ្នាជាមួយអ្នកជិតខាងឬសមាជិកគ្រួសារ រួចទើបចែកប្រាក់ចំណាយរៀងៗខ្លួន។

- ទារកនិងកុមារតូចៗត្រូវការទឹកដោះម្តាយ — គឺមិនមែនទឹកដោះគោម្សៅទេ។ ទឹកដោះម្តាយជាអាហារល្អបំផុតសម្រាប់ពួកគេ ហើយវាមិនអស់ប្រាក់ទៀតផង។
- ចៀសវាងម្សៅធញ្ញជាតិកញ្ចប់ និងទឹកដោះគោផ្អែមដែលគេលក់សម្រាប់ទារកនិងកុមារធំ។ ទាំងអស់នេះជាការខ្ជះខ្ជាយប្រាក់ប៉ុណ្ណោះ។ ទឹកដោះសត្វធម្មតា ឬអាហារឆ្អិននិងកិនល្អ មានតម្លៃទាបជាង និងផ្តល់សុខភាពប្រសើរសម្រាប់កុមារ ជាង "អាហារកុមារ" ឬ "ទឹកដោះគោកុមារ" ដែលវេចខ្ចប់។
- កុំចាក់ចោលទឹកចម្អិនសណ្តែក សាច់ ឬបន្លែ។ ទឹកនេះសម្បូរទៅដោយអាហារូបត្ថម្ភ និងអាចបង្ការភាពស្លេកស្លាំងទៀតផង។ គួរទុកវាសម្រាប់បរិភោគ ឬចម្អិនធញ្ញជាតិនិងអាហារដទៃទៀត។ ម្យ៉ាងទៀត អ្នកអាចចម្អិនដោយដាក់ទឹកតិច រួចគ្របឆ្នាំងដើម្បីរក្សាអាហារូបត្ថម្ភនៅក្នុងនោះ។

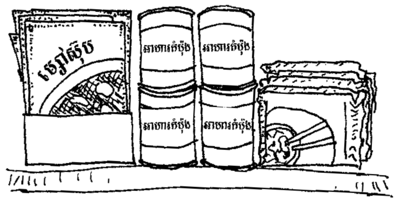
- ចំណាយប្រាក់ដែលមាន ទៅលើអាហារ។ ការចំណាយទៅលើគ្រឿងស្រវឹង បារី និងភេសជ្ជៈកំប៉ុងក្នុងរយៈពេលវែងមួយ ជាចំនួនទឹកប្រាក់យ៉ាងច្រើន ហើយមិនផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភអ្វីទេ។

អាហារថ្មី បញ្ហាថ្មី

បច្ចុប្បន្ន អាហារផលិតពីរោងចក្រ ដូចជានំកញ្ចប់ ទឹកក្រូច និងភេសជ្ជៈកំប៉ុងផ្សេងទៀត មានលក់នៅគ្រប់ទីកន្លែងទូទាំងពិភពលោក។ អាហារទាំងនេះឃើញមានជាញឹកញាប់នៅតំបន់ទីក្រុង ហើយភាគច្រើននៃប្រជាជននៅជនបទ អាចទិញវាបានយ៉ាងហោចណាស់ក៏មួយចំនួនដែរ។ ហើយមនុស្សជាច្រើនបានក្លាយជាចូលចិត្ត ជាតិផ្អែមឬប្រៃរបស់វា។ ជាញឹកញាប់ យើងចូលចិត្តវាជាខ្លាំងរហូតបរិភោគឬផឹកវាជារៀងរាល់ថ្ងៃ ហើយឲ្យកូនៗរបស់យើងបរិភោគវាជំនួសអាហារពិតប្រាកដទៀតផង។

ស្ករគ្រាប់ កូកាកូឡា និងអាហារកញ្ចប់ មានអំបិល ស្ករ ខ្លាញ់ សារធាតុទុកបានយូរ និងល័ក្ត យ៉ាងច្រើន។ នៅពេលបរិភោគរយៈពេលយូរ សារធាតុទាំងនេះធ្វើឲ្យមានបញ្ហាផ្សេងៗ ដូចជាពុកធ្មេញ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងមហារីក។ អាហារទាំងនេះក៏ខ្វះវីតាមីន ជាតិរ៉ែ សារធាតុសរសៃ និងប្រូតេអ៊ីន ដែលមាននៅក្នុងអាហាររៀបចំនៅផ្ទះផងដែរ។ ដោយមូលហេតុទាំងនេះហើយ ទើបគេហៅវាថា អាហារឥតប្រយោជន៍ (junk foods)។

នំប៉ុងស អាហារកំប៉ុង នំក្រៀម និងនំប្រៃឬមីកញ្ចប់ អាចមើលទៅដូចជាមានសុខភាពដូចអាហារស្រស់ដែលរៀបចំនៅផ្ទះដែរ។ គឺការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មជាអ្នកប្រាប់យើងបែបនេះ។ ប៉ុន្តែជាទូទៅ អាហារទាំងនេះត្រូវបានបន្ថែមជាតិស្ករ អំបិល និងសារធាតុគីមីយ៉ាងច្រើន។ ហើយវាខ្វះអាហារូបត្ថម្ភដែលយើងអាចទទួលបានពីអាហារដែលចម្អិននៅផ្ទះ។ វាក៏ជាអាហារឥតប្រយោជន៍ផងដែរ គឺដូចជាស្ករគ្រាប់ និងនំកញ្ចប់ដូច្នេះដែរ។



អាហារសុខភាព ចេញមកពីដី គឺមិនមែនមកពីរោងចក្រទេ។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺបេះដូង ៖ ជាជំងឺនៃប្រព័ន្ធអាហារថ្មី

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និង ជំងឺបេះដូង គឺជាបញ្ហាសុខភាពដែលបណ្តាលមកពីបម្រែបម្រួលនៃរបៀបដែលមនុស្សបរិភោគនិងធ្វើការងារ។ វាគឺជាជំងឺកម្រកាលពីសម័យដែលមនុស្សនៅដាំដុះនិងចម្អិនអាហារដោយខ្លួនឯង ហើយចិញ្ចឹមជីវិតជាកសិករ និងសិប្បករ។ ប៉ុន្តែដោយសារមនុស្សកាន់តែច្រើនបាត់បង់ការគ្រប់គ្រងលើការងាររបស់ខ្លួន ព្រមទាំងមិនសូវមានពេលធ្វើលំហាត់ប្រាណ (ឧទាហរណ៍ ធ្វើការក្នុងរោងចក្រ ឬធ្វើការពីមុខកុំព្យូទ័រ) ហើយពួកគេពឹងផ្អែកកាន់តែខ្លាំងទៅលើអាហារផលិតពីរោងចក្រផងនោះ ទើបជំងឺទាំងនេះកើតមានកាន់តែច្រើន។ ជំងឺទាំងនេះមិនមែនបណ្តាលមកពីមេរោគទេ ហើយវាក៏មិនមែនជាជំងឺឆ្លងផងដែរ។ វាបណ្តាលមកពីកង្វះសកម្មភាព ការពឹងផ្អែកលើអាហារឥតប្រយោជន៍ និងកម្រិតស្ត្រេសកើនឡើង ព្រមទាំងវិសមភាពនៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកយើង។ រាងកាយរបស់យើង មិនដំណើរការល្អនៅក្នុងស្ថានភាពទាំងនេះទេ។

ទោះបីជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺបេះដូង មានភាពខុសគ្នាយ៉ាងខ្លាំងក៏ដោយ ពួកវាមានមូលហេតុដូចគ្នាជាច្រើន។ ជំងឺមួយក្នុងចំណោមទាំងពីរនេះ អាចបណ្តាលឲ្យកើតជំងឺមួយទៀតទៅវិញទៅមក ហើយការបង្ការនិងព្យាបាលជំងឺទាំងពីរនេះ ក៏មានលក្ខណៈដូចគ្នាយ៉ាងច្រើនផងដែរ។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមគឺជាបញ្ហាដែលរាងកាយប្រើប្រាស់ជាតិស្ករនៅក្នុងអាហារមិនបានត្រឹមត្រូវ។ វាអាចបណ្តាលឲ្យមានកង្វាក់ភ្នែក បាត់បង់អវៈយវៈ សន្លប់យូរ ឬស្លាប់ទៀតផង។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីប្រភេទផ្សេងៗនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងរបៀបព្យាបាលវា ចូរមើលផ្នែក ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ (កំពុងផលិត) ។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម បានក្លាយជាជំងឺដែលកើតឡើងញឹកញាប់ជាខ្លាំងនៅក្នុងប្រទេសអ្នកមាន ដូចជាសហរដ្ឋអាមេរិកជាដើម ហើយសព្វថ្ងៃប្រទេសផ្សេងៗក្នុងពិភពលោកក៏ឃើញមានជំងឺនេះកាន់តែញឹកញាប់ផងដែរ។ មូលហេតុរបស់វាដែលពាក់ព័ន្ធនឹងអាហារ មានដូចជាការបរិភោគច្រើនពេក បរិភោគអាហារមិនមានសុខភាព និងកង្វះការហាត់ប្រាណ។ នៅទីណាដែលមានអាហារផលិតពីរោងចក្រច្រើន ដូចជាអាហារម្សៅ និងអាហារមានជាតិស្ករខ្ពស់ ទីនោះតែងតែមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

ជំងឺបេះដូង និងការគាំងបេះដូង

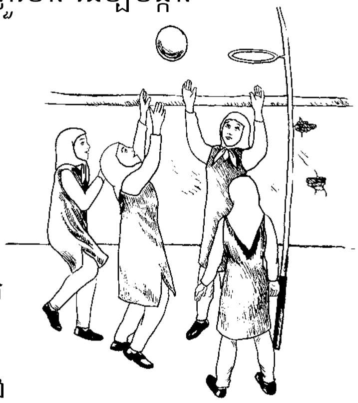
- សម្ពាធឈាមខ្ពស់
- ជំងឺបេះដូង
- ការគាំងបេះដូង

ទាំងនេះជាផ្នែកផ្សេងៗនៃបញ្ហាសុខភាពមួយដែលហៅថា ជំងឺបេះដូង។ អាហារមិនល្អ និងកង្វះលំហាត់ប្រាណ (រួមជាមួយបារី និងស្ត្រេស) ធ្វើឲ្យជាតិខ្លាញ់កើនឡើងនៅក្នុងសរសៃឈាម។ ជាលទ្ធផល បេះដូងត្រូវការការច្របាច់កាន់តែខ្លាំងដើម្បីរុញច្រានឈាមឲ្យឆ្លងកាត់សរសៃឈាមរីកមាឌទាំងនេះ ហើយវាបណ្ដាលឲ្យសម្ពាធឈាមកើនឡើង។ បេះដូងចាប់ផ្ដើមនឿយហត់និងចុះខ្សោយដោយសារការខំប្រឹងនេះ។ ឈាមដែលមិនអាចហូរយ៉ាងងាយស្រួល ក៏ក្លាយជាកក ហើយបេះដូងដែលល្វិតល្វែនិងគ្មានលំហូរឈាម ក៏ឈប់ដំណើរការ រួចធ្វើឲ្យមានការគាំងបេះដូង។

(ជំងឺបេះដូងដោយសារប្រគ្រីវ គឺជាមូលហេតុញឹកញាប់មួយទៀតនៃជំងឺបេះដូង។ វាកើតឡើងដោយសារធ្លាប់មានជំងឺ គ្រុនរលាកសន្លាក់ កាលពីនៅកុមារ។ មើលទំព័រ 21 ក្នុងជំពូក ការថែទាំសម្រាប់កុមារ)

<u>ការព្យាបាល និងការបង្ការ</u>

មានចំណុចជាច្រើនដែលយើងអាចធ្វើបានជាលក្ខណៈបុគ្គល និងជាក្រុមគ្រួសារ ដើម្បីបង្ការ និងព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺបេះដូង។ ប៉ុន្តែការផ្លាស់ប្តូរនៅថ្នាក់សហគមន៍ និងថ្នាក់ជាតិ ក៏ជាការចាំបាច់ផងដែរ។



ការហាត់ប្រាណ៖ ការដើរលឿន ការរាំ កីឡា ឬលំហាត់ប្រាណទាំងឡាយណាដែលបង្កើនចង្វាក់បេះដូង រយៈពេល៣០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ ឬយូរជាងនេះ គឺជាការចាំបាច់ ដើម្បីឲ្យប្រព័ន្ធគ្រប់យ៉ាងក្នុងរាងកាយរបស់យើង ដំណើរការល្អ។ ការហាត់ប្រាណ ធ្វើឲ្យឆ្អឹងរឹងមាំ ធ្វើឲ្យមានថាមពល ជួយឲ្យមានអារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយ និងជួយឲ្យយើងរស់នៅបានយូរ។ វាជាមធ្យោបាយដ៏សំខាន់មួយក្នុងការបង្ការនិងព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែមនិងជំងឺបេះដូង។

អាហារ៖ របបអាហារដែលសម្បូរទៅដោយបន្លែស្រស់ ធញ្ញជាតិមិនទាន់កិន និងសណ្ដែក ជាអាហារល្អបំផុតសម្រាប់ទាំងបង្ការនិងព្យាបាលជំងឺបេះដូង និងជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

- សាច់ក្រហម ផលិតផលទឹកដោះគោ និងស៊ុត គឺជាអាហារសុខភាព ប៉ុន្តែប្រសិនបើបរិភោគនៅរាល់អាហារពេល ឬរៀងរាល់ថ្ងៃ នោះវាធ្វើឲ្យងាយកើតជំងឺបេះដូងទៅវិញ។ ដូច្នេះគួរបរិភោគវាពីរបីដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ឬតិចជាងនេះ ។
- អាហារផ្អែម និងអាហារម្សៅសដែលផលិតពីម៉ាស៊ីន គឺមិនចាំបាច់ទាល់តែសោះ ហើយការបរិភោគវារាល់ថ្ងៃ អាចបណ្ដាលឲ្យកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែម។
- យើងត្រូវការជាតិខ្លាញ់បន្តិចបន្តួច ប៉ុន្តែបើបរិភោគច្រើន វានឹងនាំឲ្យមានជំងឺបេះដូង និងជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ សាច់ក្រហម ប្រេងដូង អាហារចៀនរម្ងាស់ និងអាហាររោងចក្រ គឺជាប្រភពចម្បងនៃខ្លាញ់មិនល្អ។ ចូរព្យាយាមកាត់បន្ថយអាហារទាំងនេះ។ គ្រាប់ផ្លែឈើ ផ្លែប៊ឺរ និងត្រី គឺជាប្រភពនៃខ្លាញ់ល្អ ហើយផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភដទៃទៀតផងដែរ ដូច្នេះវាជាជម្រើសប្រសើរជាង។

- អំបិលអាចធ្វើឲ្យជំងឺបេះដូងកាន់តែដុនដាប ប្រសិនបើបរិភោគច្រើន។ ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺបេះដូងឬលើសឈាម ចូរចៀសវាងអាហារកញ្ចប់ដែលមានរសជាតិប្រៃ។ អាហារកំប៉ុងស្ទើរតែទាំងអស់ តែងតែមានអំបិលយ៉ាងច្រើនលើសលុប។ នៅពេលលាយរសជាតិអាហារ ចូរប្រើអំបិលតែបន្តិចប៉ុណ្ណោះ ឬប្រើរុក្ខជាតិក្លិន ឬគ្រឿងទេសជំនួសវិញ។

កូកាកូឡា និងភេសជ្ជៈផ្អែមកំប៉ុងឬដប ជារបស់មិនមានសុខភាពឡើយ។ ពួកវាគ្រាន់តែជាទឹក និងស្ករ ហើយលាយបន្ថែមនូវសារធាតុគីមីដើម្បីយកពណ៌និងរសជាតិប៉ុណ្ណោះ។ ការផឹកវាជារៀងរាល់ថ្ងៃ អាចបណ្ដាលឲ្យកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែម ឬធ្វើឲ្យជំងឺនេះកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ, ធ្វើឲ្យពុកធ្មេញ, និងធ្វើឲ្យរាងកាយរបស់យើង ផ្ទុកទៅដោយរបស់មិនល្អ។

ប្រសិនបើអ្នកធាត់៖ ការបន្ថយទម្ងន់ ជួយការពារយើងពីទាំងជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺបេះដូង។ ការបន្ថយទម្ងន់បន្តិចម្ដងៗ មានសុវត្ថិភាពជាងការបន្ថយច្រើនក្នុងរយៈពេលខ្លី។ មធ្យោបាយបន្ថយទម្ងន់ដ៏ល្អបំផុត គឺការធ្វើលំហាត់ប្រាណញឹកញាប់ (៥ថ្ងៃក្នុងមួយសប្ដាហ៍ ឬច្រើនជាងនេះ) និងបរិភោគអាហារជាមធ្យម។ ចៀសវាងអាហារមិនល្អដូចរៀបរាប់ខាងលើ។

ការឈប់ជក់បារី ជាមធ្យោបាយមួយទៀតដើម្បីរស់នៅបានយូរ និងយ៉ាងប្រសើរ។ ការឈប់ជក់បារី នឹងការពារអ្នកពីជំងឺបេះដូង ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺមហារីកផងដែរ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមពីគ្រោះថ្នាក់នៃបារី សូមមើល ថ្នាំញៀន គ្រឿងស្រវឹង និងបារី (កំពុងផលិត)។

សុខភាពគឺជាប្រធានបទរបស់សហគមន៍

អ្វីដែលយើងបរិភោគ និងរបៀបដែលយើងរស់នៅ មួយផ្នែកគឺជាលទ្ធផលនៃការសម្រេចចិត្តរបស់ខ្លួនយើង ប៉ុន្តែវាក៏ជាលទ្ធផលនៃអាហារ ការងារ និងផ្ទះសម្បែងដែលយើងមានលទ្ធភាពទទួលយកផងដែរ។ យើងអាចព្យាយាមបង្កើតទម្លាប់បរិភោគនិងលំហាត់ប្រាណដែលផ្ដល់សុខភាព ប៉ុន្តែជាញឹកញាប់ជម្រើសរបស់យើងគឺមានកម្រិត។ ឧទាហរណ៍ អ្វីដែលយើងចង់បរិភោគ និងថាតើយើងមានពេលវេលាដើម្បីចម្អិនអាហារល្អៗឬទេ គឺជាលទ្ធផលនៃអ្វីៗជាច្រើនដែលពិបាកគ្រប់គ្រងដោយមនុស្សម្នាក់៖ ការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម, របៀបដែលការងាររបស់យើងត្រូវបានរៀបចំ, និងថាតើយើងអាចទទួលបានទឹកស្អាតនិងចង្ក្រានល្អឬទេ។ មនុស្សជាច្រើនជួបប្រទះស្ថានភាពប្រហាក់ប្រហែលនេះ ហើយពួកគេអាចផ្លាស់ប្ដូរបានតែប្រសិនបើចាត់វិធានរួមគ្នា ឬតាមរយៈគោលនយោបាយរបស់រដ្ឋាភិបាលប៉ុណ្ណោះ។

សកម្មភាពដើម្បីការផ្លាស់ប្ដូរ អាចផ្ដោតលើចំណុចជាក់លាក់ ដូចជាការហាមឃាត់កូកាកូឡា និងភេសជ្ជៈផ្អែមនៅក្នុងសាលារៀន ឬការផ្ដល់អាហារថ្ងៃត្រង់ល្អៗដល់សិស្សគ្រប់គ្នា។ សកម្មភាពអាចធ្វើឡើងទូទាំងទីក្រុង ដូចជាម៉ោងបង្រៀនហាត់ប្រាណដោយឥតគិតថ្លៃ ដែលត្រូវបានផ្ដល់ឲ្យដោយទីក្រុងបាងកកប្រទេសថៃ ឬសាច់រឿងស៊ីក្លូវៀ (Ciclovía) ខាងក្រោម។ គោលនយោបាយថ្នាក់ជាតិឬថ្នាក់មូលដ្ឋាន អាចត្រូវបានកែសម្រួលដើម្បីផ្ដល់ប្រយោជន៍ដល់កសិករតូចតាចនិងទីផ្សារក្នុងស្រុក ជាជាងគោលនយោបាយដែលគាំទ្រផលចំណេញសម្រាប់ក្រុមហ៊ុនកសិកម្មធំ។ ដើម្បីបង្ការនិងព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែមនិងជំងឺបេះដូងយ៉ាងជោគជ័យ យើងត្រូវសម្រេចឲ្យបាននូវការផ្លាស់ប្ដូរនៅគ្រប់កម្រិតទាំងនេះ។

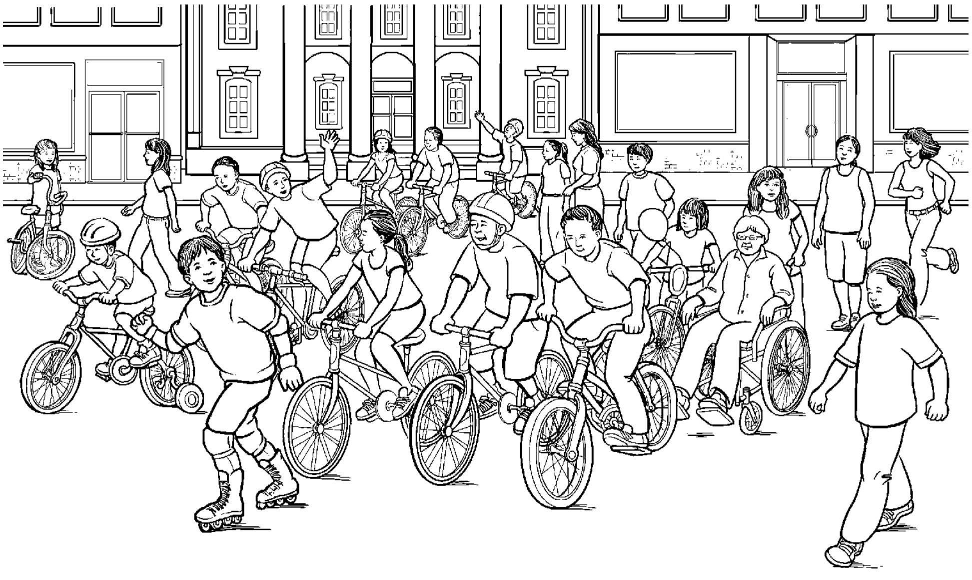
ស៊ីក្លូវៀ (Ciclovia)

ប្រជាជននៅទីក្រុងបូកូតា (Bogota) នៃប្រទេសកូឡុំប៊ី (ទីក្រុងដ៏ធំមួយនៅក្នុងទ្វីបអាមេរិកខាងត្បូង) មានការពិបាកចិត្តជាខ្លាំងចំពោះផ្លូវដ៏កកស្ទះ និងខ្យល់ពុល ដ៏គួរឲ្យគ្រោះថ្នាក់។ ក្រោមការដឹកនាំរបស់មន្ត្រីក្រុងម្នាក់ដែលយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអនាគត ពួកគេបានសម្រេចចិត្តធ្វើអ្វីមួយចំពោះបញ្ហានេះ៖ ពួកគេប្រែក្លាយពីទីក្រុងដែលសម្បូរទៅដោយរថយន្តតូចធំ ឲ្យទៅជាទីក្រុងដែលគួរឲ្យចង់រស់នៅសម្រាប់មនុស្សវិញ។ ពួកគេបានលុបចោលកន្លែងចតយានយន្តរាប់រយកន្លែង សាងសង់ផ្លូវជាង៣០០គីឡូម៉ែត្រសម្រាប់កង់ និងដាក់កម្រិតនូវចំនួនរថយន្តដែលអាចធ្វើដំណើរបាននៅលើផ្លូវមួយក្នុងម៉ោងមមាញឹក។

វិធីសាស្ត្រច្នៃបង្កើតថ្មីដ៏គួរឲ្យចាប់អារម្មណ៍បំផុតនេះ (បច្ចុប្បន្នត្រូវបានចម្លងនៅទីក្រុងផ្សេងៗ ទូទាំងពិភពលោក) គឺស៊ីក្លូវៀ (Ciclovia)៖ រៀងរាល់ថ្ងៃអាទិត្យ ផ្លូវសំខាន់ៗត្រូវបានបិទមិនឲ្យរថយន្តចូលឡើយ គឺបើកសម្រាប់តែអ្នកជិះកង់ អ្នកជិះស្គី អ្នកប្រើកៅអីរុញ និងអ្នកថ្មើរជើងប៉ុណ្ណោះ។ វគ្គបង្រៀនរាំនិងហាត់ប្រាណ ត្រូវបានផ្ដល់ជូនឥតគិតថ្លៃនៅតាមសួនច្បារ។ កង់ត្រូវបានដាក់ឲ្យខ្ចីដោយមិនមានយកប្រាក់ឡើយ។

ទោះបីវិធីសាស្ត្រស៊ីក្លូវៀ ត្រូវបានបង្កើតឡើងដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាដ៏ធ្ងន់ធ្ងរពិតមែន ប៉ុន្តែវាបានផ្ដល់ភាពរីករាយជាខ្លាំង។ វាគឺជាពិធីជប់លៀងប្រចាំសប្ដាហ៍ដែលមនុស្សគ្រប់គ្នានៅក្នុងទីក្រុងត្រូវបានអញ្ជើញឲ្យចូលរួម។ កុមារនិងយាយតា រាំលេងជាមួយគ្នានៅតាមសួនច្បារ ហើយមនុស្សគ្រប់វ័យជិះកង់ ជិះស្គី និងរត់ហាត់ប្រាណនៅតាមផ្លូវដែលធម្មតាធ្លាប់តែកកស្ទះដោយចរាចរណ៍។ វាជាឱកាសដ៏រីករាយក្នុងការធ្វើលំហាត់ប្រាណ ជួបជុំញាតិមិត្តជិតខាង មិត្តរួមការងារ និងបង្កើតមិត្តថ្មី។ វាជារបៀបរស់នៅដ៏ប្លែកនិងល្អប្រសើរមួយសម្រាប់អ្នករស់នៅក្នុងទីក្រុង។

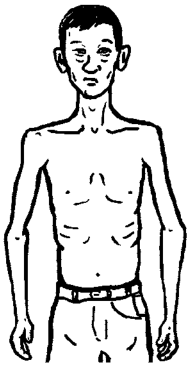
មុនដំបូង អាជីវកម្មមួយចំនួនប្រឆាំងនឹងគំនិតនេះ ព្រោះពួកគេគិតថាវានឹងបង្កើតឲ្យមានការកកស្ទះចរាចរណ៍ ហើយរំខានដល់ការរកស៊ីរបស់ពួកគេ។ ប៉ុន្តែវិធីសាស្ត្រស៊ីក្លូវៀ មានប្រជាប្រិយភាពជាខ្លាំងដែលពួកគេមិនអាចរអ៊ូរទៀតបានឡើយ។ ឥឡូវនេះប្រជាជននៅទីក្រុងបូកូតា កំពុងរិះរកមធ្យោបាយផ្សេងៗទៀតដែលធ្វើឲ្យទីក្រុងរបស់ពួកគេកាន់តែមានសុវត្ថិភាព កាន់តែផ្ដល់សុខភាព កាន់តែរីករាយ ពេញ៧ថ្ងៃក្នុងមួយសប្ដាហ៍។



ការបរិភោគក្នុងពេលឈឺ

ការចូរស្បើយពីជំងឺភាគច្រើន គឺមិនទាមទាររបបអាហារពិសេសនោះទេ។ អាហារសុខភាពគឺនៅតែដូចគ្នា មិនថាអ្នកឈឺឬជាឡើយ។

មនុស្សដែលមានអាហារូបត្ថម្ភល្អ មានរាងកាយរឹងមាំ ដែលអាចប្រយុទ្ធនឹងជំងឺជាច្រើន។



មនុស្សខ្វះអាហារូបត្ថម្ភអាចនឹងឈឺជាញឹកញាប់។

នៅពេលអ្នកឈឺ ចូរកុំចៀសវាងអាហារ។ អាហារនឹងជួយឲ្យអ្នកឆាប់ជាវិញ។

មេរោគអេដស៍

អ្នកដែលមានមេរោគអេដស៍ ចាំបាច់បរិភោគអាហារច្រើនជាងពេលមិនទាន់ឈឺ ដើម្បីមានថាមពលគ្រប់គ្រាន់ប្រយុទ្ធនឹងជំងឺ។ មធ្យោបាយដ៏មានប្រសិទ្ធភាពបំផុត គឺគួរបរិភោគឲ្យបានច្រើនសាររៀងរាល់ថ្ងៃ។ ត្រូវប្រាកដថាបរិភោគប្រូតេអ៊ីន បន្លែ ផ្លែឈើ ជាតិខ្លាញ់ ដែលទាំងអស់នេះគឺជាការចាំបាច់ដើម្បីរក្សាភាពរឹងមាំ ប្រយុទ្ធនឹងជំងឺ។ ដូចមនុស្សដទៃទៀតដែរ អ្នកដែលមានមេរោគអេដស៍ ត្រូវការធ្វើលំហាត់ប្រាណផងដែរ។ សូម្បីតែការដើររៀងរាល់ថ្ងៃ ក៏អាចជួយរក្សាដំណើរការសាច់ដុំ ហើយបេះដូងរបស់អ្នកច្របាច់បានល្អផងដែរ។

នៅពេលអ្នកដែលមានមេរោគអេដស៍ មានដំបៅមាត់ មាត់ស្ងួត ឈឺបំពង់ក ចង្អោរ ឬមិនឃ្លានអាហារ វាធ្វើឲ្យការបរិភោគអាហារ ពិបាកបំផុត។ សូមមើល ការថែទាំសម្រាប់មនុស្សឈឺ (កំពុងផលិត) អំពីរបៀបបរិភោគគ្រប់គ្រាន់នៅពេលឈឺ។

ជាអកុសល គ្មានអាហារពិសេសណាមួយដែលអាចព្យាបាលមេរោគអេដស៍ឲ្យជាសះស្បើយបានឡើយ។ មានតែថ្នាំពេទ្យប៉ុណ្ណោះដែលអាចគ្រប់គ្រងមេរោគបាន (មើល មេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ - កំពុងផលិត)។

គ្រុន និងជំងឺថង់ប្រមាត់

អាហារបំពង និងខ្លាញ់ នាំឲ្យធ្វើទុក្ខដល់ថង់ប្រមាត់។ ចូរស្ងោរ ចំហុយ ឬដុតអាហារ ជំនួសឲ្យការបំពងខ្លាញ់វិញ។ (មើលទំព័រ 14 ក្នុងជំពូក ការឈឺពោះ ជំងឺរាក និងព្រូន)។

ជំងឺរាក

ចូរកុំចៀសវាងអាហារ នៅពេលអ្នកមានជំងឺរាក។ ការចៀសវាងបរិភោគអាហារ មិនធ្វើឲ្យបាត់រាកទេ, វាអាចធ្វើឲ្យកាន់តែខ្វះអាហារូបត្ថម្ភនិងខ្វះជាតិទឹក (គ្រោះថ្នាក់ពិតប្រាកដនៃជំងឺរាក) ថែមទៀត។ មើល ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជំងឺរាក ។ មើលទំព័រ 25 ក្នុងជំពូកការឈឺពោះ ជំងឺរាក និងព្រូន។

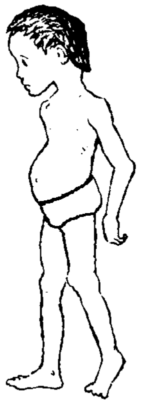
រារាំងមិនឱ្យមេរោគចូលទៅក្នុងអាហាររបស់អ្នក

ចូររក្សាអាហារឲ្យមានសុវត្ថិភាព តាមរយៈការលាងសម្អាតដៃ និងសម្អាតអាហាររបស់អ្នក កុំឲ្យសត្វល្អិតចូល និងទុកដាក់អាហារដោយសុវត្ថិភាព, អាចការពារអ្នកជំងឺការឈឺពោះ និងជំងឺរាក, (មើល, ទំព័រ 3-6)។

ចង្អោរ ឬឈឺមាត់

ជំពូកការថែទាំសម្រាប់មនុស្សឈឺ (កំពុងផលិត) មានផ្ដល់ជាមតិមួយចំនួនអំពីរបៀបទទួលបានអាហារូបត្ថម្ភនៅពេលដែលអ្នកឈឺធ្ងន់មិនអាចបរិភោគបាន។

កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ



នៅតំបន់ដែលកុមារភាគច្រើនខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ អ្នកប្រហែលជាគិតថាកុមារខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ មើលទៅដូចធម្មតា។ ប៉ុន្តែការមានរូបរាងតូច ខ្សោយ ក្រៀមក្រំ និងឈឺជាប្រចាំ គឺមិនមែនសុខភាពល្អ ឬធម្មតានោះឡើយ។

<u>សញ្ញា</u>

- លូតលាស់យឺត និងមានរូបរាងតូច
- ស្គម
- សាច់ដុំ "រួមស្វិត" ៖ រាងកាយប្រើប្រាស់ជាលិកាពីសាច់ដុំ ដើម្បីផ្ដល់ថាមពល
- គិតយឺត និងទន់ល្វិតល្វៃ ព្រោះខួរក្បាលមិនទទួលបានថាមពលគ្រប់គ្រាន់
- មានជំងឺច្រើន
- កើតជំងឺរាកញឹកញាប់ ធ្វើឲ្យអាហារូបត្ថម្ភកាន់តែដុនដាប

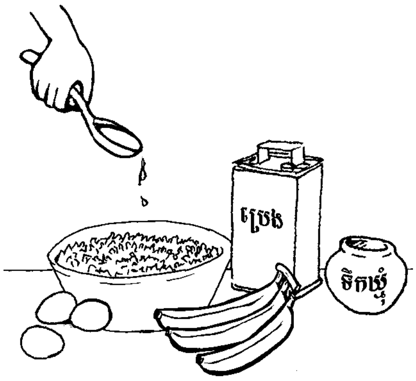
កង្វះអាហារូបត្ថម្ភកើតឡើងជាញឹកញាប់ ហើយច្រើនតែមានលក្ខណៈរ៉ាំរ៉ៃ។ មានន័យថាមនុស្សជាច្រើនជួបភាពអត់ឃ្លានយូរអង្វែង ដូច្នេះហើយពួកគេមិនអាចលូតលាស់បានខ្ពស់ធម្មតា, ពួកគេឈឺច្រើន, ហើយមានជំងឺរាក ភាពស្លេកស្លាំង និងបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗទៀតញឹកញាប់ផងដែរ។

<u>ការព្យាបាល</u>

អ្នកអាចព្យាបាលកង្វះអាហារូបត្ថម្ភរ៉ាំរ៉ៃបាន ទោះបីមិនមានប្រាក់ច្រើនក៏ដោយ តាមរយៈការផ្តល់អាហារបន្ថែមដែលល្អប្រសើរ។

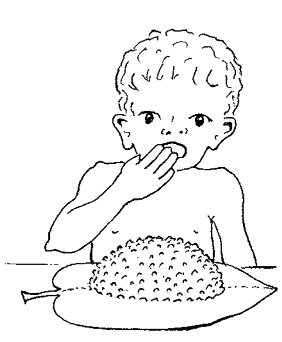
ចំពោះទារកចាប់ពីកើត រហូតដល់អាយុប្រហែល៦ខែ៖ ឲ្យបៅទឹកដោះម្តាយយ៉ាងច្រើន និងកុំឲ្យបៅអ្វីផ្សេងទៀតឡើយ។ អាហារដទៃទៀត ធ្វើឲ្យមានបញ្ហាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។ នៅពេលទារកលូតលាស់ ចូរបន្តផ្តល់ទឹកដោះម្តាយ និងបន្ថែមអាហារផ្សេងទៀតផងដែរ។

ចំពោះមនុស្សគ្រប់គ្នាដែលមានសញ្ញាខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ៖ ផ្តល់បបរដែលសម្បូរថាមពល។ ដំបូងចូរធ្វើបបរដោយប្រើអាហារចម្បងរបស់អ្នកដែលមានជាតិម្សៅ បន្ទាប់មកបន្ថែម៖

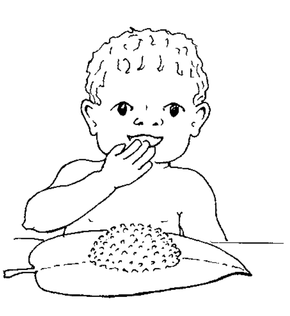


1. ប្រូតេអ៊ីន៖ ម្សៅសណ្តែកដី ប៊ឺរសណ្តែកដី ឬម្សៅសណ្តែក។ ឬសណ្តែក ស៊ុត ឬត្រីដែលចម្អិនរួច។ ឬទឹកដោះគោ ទឹកដោះគោជូរ ឬប្រហុកម៉ាំ។ ជ្រើសរើសប្រូតេអ៊ីនណាដែលអ្នកអាចចំណាយបាន និងអាចរកបាន។
2. ថាមពល៖ បន្ថែមប្រេងមួយស្លាបព្រា និងស្ករ ឬទឹកឃ្មុំមួយស្លាបព្រា។ ឬបន្ថែមផ្លែឈើ។
3. វីតាមីន និងជាតិរ៉ែ៖ ពីបន្លែឆ្អិន ឬផ្លែឈើ។

មានពេលខ្លះយើងមានការខ្វះខាត ហើយមិនអាចផ្តល់ឲ្យកុមារនូវអាហារប្រូតេអ៊ីននិងបន្លែរៀងរាល់ថ្ងៃនោះទេ។ ទោះជាបែបនេះក្តី ចូរព្យាយាមចៀសវាងការផ្តល់អាហារជាតិម្សៅតែមួយមុខ ដោយមិនមានអ្វីផ្សេងទៀត។ ការបរិភោគអាហារជាតិម្សៅតែមួយមុខ កុមារនឹងមានអារម្មណ៍ថាឆ្អែត ប៉ុន្តែនឹងមានសភាពខ្សោយនិងឈឺ។ ចូរបន្ថែមប្រេងមួយស្លាបព្រា។ ប្រេងមួយស្លាបព្រា មិនអាចប៉ះប៉ូវកង្វះប្រូតេអ៊ីននិងបន្លែបានទេ។ ប៉ុន្តែសម្រាប់រយៈពេលខ្លី វាអាចផ្តល់ថាមពលដែលកុមារមិនអាចទទួលបានពីអាហារម្សៅតែមួយមុខ។

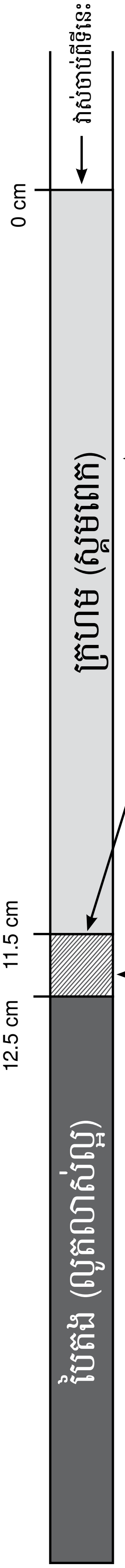


ដើម្បីទទួលបានថាមពលដែលគាត់ត្រូវការ កុមារត្រូវញ៉ាំបាយប៉ុណ្ណេះ។



ប៉ុន្តែនៅពេលលាយជាមួយប្រេង គាត់ការញ៉ាំបាយតែប៉ុណ្ណេះប៉ុណ្ណោះ។

ពិនិត្យកុមារទាំងអស់រកមើលកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ



កង្វះអាហារូបត្ថម្ភរ៉ាំរ៉ៃលើកុមារ ច្រើនតែត្រូវបានមើលរំលង។ ដើម្បីពិនិត្យរកមើលកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ចូរថ្លឹងទម្ងន់កុមារជាប្រចាំ និងកត់ត្រាការលូតលាស់របស់ពួកគេនៅលើតារាងមួយដូច ជាដើម។ (មើលទំព័រ 32 ក្នុងជំពូកការថែទាំសម្រាប់កុមារ)។ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានជញ្ជីងទេ មធ្យោបាយមួយទៀតដើម្បីរកមើលកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ គឺត្រូវវាស់រង្វង់ដើមដៃរបស់កុមារ។ ជាញឹកញាប់ តែងតែមានកម្មវិធីឬគ្លីនិកដែលផ្តល់ការតាមដានការលូតលាស់របស់កុមារ។ កម្មវិធីទាំងនេះ អាចជាមធ្យោបាយដ៏ល្អដើម្បីធានាថា កុមារឃ្លានទទួលបានជំនួយយ៉ាងឆាប់រហ័ស មុននឹងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភក្លាយជាគ្រោះថ្នាក់។

ដើម្បីវាស់រង្វង់ដើមដៃ ចូរច្រៀកក្រដាស ប្លាស្ទិក ឬក្រណាត់ជាបន្ទះ ប្រហែល ២៥ស.ម។

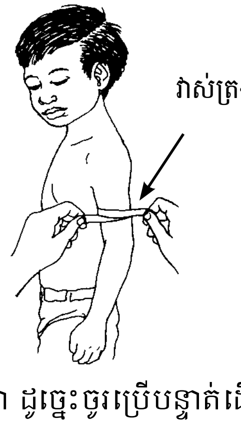
គូសចំណាំនៅលើបន្ទះក្រណាត់ត្រង់ចំណុចដែលបញ្ជាក់ថាកុមារស្គមជាខ្លាំង ឬកន្លែងដែលមានខ្លាញ់និងសាច់ដុំគ្រប់គ្រាន់។ ត្រង់ចំណុច ០ស.ម ចូរសរសេរថា "វាស់ចាប់ពីទីនេះ", ត្រង់ចំណុច ១១,៥ស.ម ចូរសរសេរថា "ស្គមពេក", ហើយត្រង់ចំណុច ១២,៥ស.ម ចូរសរសេរថា "កំពុងលូតលាស់ល្អ។ ម្យ៉ាងទៀត អ្នកអាចគូសសម្គាល់ដោយពណ៌ឬសញ្ញាផ្សេងៗដែលអ្នកអាចចំណាំបាន។

យកបន្ទះក្រណាត់វាស់រង្វង់ដើមដៃរបស់កុមារអាយុពី១ឆ្នាំ ដល់៥ឆ្នាំ ដើម្បីប្រាកដថាពួកគេឡើងទម្ងន់បានគ្រប់គ្រាន់។ (ការវាស់ដើមដៃគឺមិនមានប្រយោជន៍ទេ ប្រសិនបើកុមារ, ជាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរមួយប្រភេទដែលបណ្តាលឲ្យហើមដើមដៃនិងកន្លែងផ្សេង។ (មើលទំព័រ 23)

នៅពេលដែលដើមដៃរបស់កុមារមានរង្វង់តូចជាង ១១,៥ស.ម (ក្រោមខ្សែ "ស្គមពេក"), ឬស្ថិតនៅឆ្ងាយក្នុងតារាង "វិថីទៅកាន់សុខភាព", ឬមានសញ្ញានៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភស្រួចស្រាល់ ដូចរៀបរាប់នៅទំព័របន្ទាប់ នោះគាត់ខ្វះអាហារូបត្ថម្ភជាខ្លាំង ដែលកង្វះអាហារូបត្ថម្ភនេះក្លាយទៅជាជំងឺមួយចំពោះគាត់។ គាត់ត្រូវការ ហើយអ្នកអាចរួមចំណែកសង្គ្រោះជីវិតរបស់កុមារម្នាក់នេះ តាមរយៈការផ្តល់អាហារដែលសម្បូរថាមពល (មើលទំព័រ 25)។

ពណ៌លឿង (គ្រោះថ្នាក់)

បើប្រវែងរង្វង់ដើមដៃរបស់កុមារ ស្ថិតក្នុងកន្លែងនេះ នោះគាត់កំពុងប្រឈមនឹងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ ចូរផ្តល់អាហារបន្ថែមដល់គាត់ តាមដានការលូតលាស់ និងមើលថែឲ្យដិតដល់ដើម្បីកុំឲ្យគាត់ឈានដល់ខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។



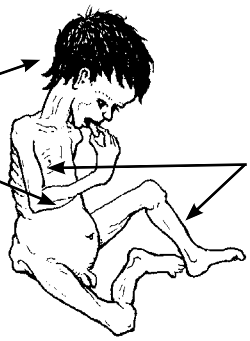
ចំណាំ ៖ រូបភាពនេះអាចនឹងត្រូវបោះពុម្ពក្នុងទំហំខុសៗគ្នា ដូច្នេះចូរប្រើបន្ទាត់ដើម្បីធានាថាបន្ទះវាស់របស់អ្នកមានខ្នាតត្រឹមត្រូវពិតប្រាកដ។

កង្វះអាហារូបត្ថម្ភស្រួចស្រាល់ធ្ងន់ធ្ងរ

កង្វះអាហារូបត្ថម្ភស្រួចស្រាល់ធ្ងន់ធ្ងរ កើតឡើងក្នុងអំឡុងពេលសង្គ្រាម គ្រោះរាំងស្ងួត ឬគ្រោះមហន្តរាយ គឺនៅពេលដែលការផ្គត់ផ្គង់អាហារត្រូវបានរាំងស្ទះ។ ម្យ៉ាងទៀត វាអាចកើតឡើងចំពោះនរណាម្នាក់ ដែលមានអាហារូបត្ថម្ភមិនល្អស្ទើរតែគ្រប់ពេល, ប៉ុន្តែមានអ្វីប្រែប្រួលដែលធ្វើឲ្យអាហារដែលគាត់ហូប ថយចុះ ឬថាមពលដែលគាត់ត្រូវការ កើនឡើង។ ឧទាហរណ៍ គឺនៅពេលកុមារម្នាក់ដែលឃ្លានជាស្រេច មាន"ការលូតលាស់ស្ទុះ" ហើយត្រូវការថាមពលបន្ថែមទៀត។ ឬនៅពេលដែលមនុស្សមានអាហារូបត្ថម្ភ មិនល្អ មានមេរោគអេដស៍ ជំងឺគ្រុនចាញ់ ជំងឺ leishmaniasis ជំងឺកញ្ច្រឹល ឬជំងឺផ្សេងៗទៀត ហើយត្រូវការ អាហារបន្ថែមដើម្បីប្រយុទ្ធនឹងជំងឺ។ ភ្លាមៗនោះ អាហារ "ត្រឹមល្មមគ្រប់គ្រាន់" សម្រាប់ពួកគេ ក្លាយជាមិន គ្រប់គ្រាន់ទៀតឡើយ។

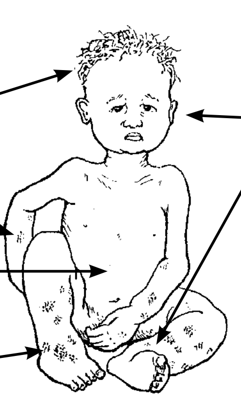
ព័ត៌មានអំពីកង្វះអាហារូបត្ថម្ភនៅទីនេះ ផ្តោតចម្បងតែលើកុមារប៉ុណ្ណោះ ព្រោះពួកគេរងគ្រោះបំផុតពីបញ្ហា នេះ។ ពួកគេស្រកទម្ងន់ឆាប់ជាង បន្ទាប់មកក៏បាត់ចំណង់អាហារ ហើយត្រូវតែទទួលបានការជួយគាំទ្រជា ចាំបាច់ដើម្បីមានភាពធូរស្បើយនិងរស់រាន។ បើគ្មានការជួយគាំទ្រទេ នោះផលប៉ះពាល់បណ្តាលមកពីកង្វះ អាហារូបត្ថម្ភ អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ពួកគេពេញមួយជីវិត។ មនុស្សពេញវ័យក៏អាចមានកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ស្រួចស្រាល់ផងដែរ ហើយការព្យាបាលគឺដូចគ្នានឹងការព្យាបាលសម្រាប់កុមារដែរ។

កុមារដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ អាចនឹងមានរូបរាងបែបនេះ៖

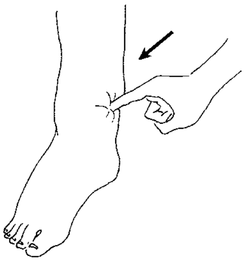


កង្វះអាហារូបត្ថម្ភប្រភេទនេះហៅថា កង្វះអាហារូបត្ថម្ភស្ងួត (marasmus)។

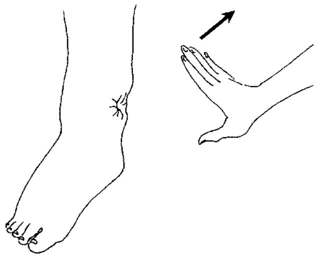
ម្យ៉ាងទៀត កុមារដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ អាចនឹងមានរូបរាងបែបនេះ៖



កង្វះអាហារូបត្ថម្ភប្រភេទនេះហៅថា កង្វះអាហារូបត្ថម្ភសើម (kwashiorkor)។



បើអ្នកចុចនៅត្រង់ភ្នែកគោល ហើយដកម្រាមដៃ
វិញ នោះនឹងនៅមានស្នាមទ្រុឌ។



ជូនកាល កុមារបង្ហាញសញ្ញានៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភទាំងពីរប្រភេទ។

មនុស្សដែលមានមេរោគអេដស៍ ជំងឺរបេង ព្រូន ឬជំងឺយូរអង្វែងផ្សេងទៀត អាចនឹងខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ ទោះបីពួកគេបរិភោគជាប្រចាំក៏ដោយ។ ប្រសិនបើកុមារឬមនុស្សធំ បរិភោគអាហារច្រើន ប៉ុន្តែនៅតែមើលទៅដូចជាខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ នោះពួកគេប្រហែលជាមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។ ចំណុចដ៏សំខាន់ក្នុងការរក្សាសុខភាពក្នុងពេលមានជំងឺយូរអង្វែង គឺត្រូវបរិភោគអាហារបន្ថែម។ ប៉ុន្តែក៏ត្រូវព្យាយាមស្វែងរកមូលហេតុនៃបញ្ហាផងដែរ។

កុមារី អាស៊ីកា (Ashika) ខ្វះអាហារូបត្ថម្ភយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរនៅពេលមកដល់គ្លីនិក។

ពីរបីសប្ដាហ៍ក្រោយមក អាហារល្អបានព្យាបាលគាត់ឲ្យជាសះស្បើយ។

រូបថតទាំងពីរនេះបង្ហាញពីកុមារីអាយុ២ឆ្នាំម្នាក់ ឈ្មោះថាអាស៊ីកា។ គាត់ត្រូវបាននាំមកកាន់ផ្ទះស្តារអាហារូបត្ថម្ភមួយ នៅទីក្រុងកាត់ម៉ាន់ឌូ (Kathmandu) នៃប្រទេសណេប៉ាល់។ បន្ទាប់ពីព្យាបាលដោយទឹកដោះគោម្សៅ និងរបបអាហារជាច្រើនមុខដែលរកបានក្នុងតំបន់ រយៈពេល២៦ថ្ងៃមក គាត់ឡើងទម្ងន់យ៉ាងល្អសម្រាប់អាយុរបស់គាត់ រួចត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញជាមួយម្ដាយ។ ផ្ទះស្តារអាហារូបត្ថម្ភ មិនមែនជាមន្ទីរពេទ្យទេ គឺគ្រាន់តែជាផ្ទះធំមួយដែលមានគ្រែច្រើន សួនបន្លែមួយ និងបុគ្គលិកថែទាំម្នាក់។ ក្នុងមួយខែៗពួកគេបានជួយដល់កុមារប្រមាណ ២០នាក់ដែលរងគ្រោះពីកង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរដោយសារភាពក្រីក្រ ជំងឺផ្សេងៗ ឬកង្វះការយល់ដឹងអំពីអាហារូបត្ថម្ភ ក៏ដូចជាស្ថិតក្រោមសង្គ្រាមនិងគ្រោះរាំងស្ងួតផងដែរ។ ម្ដាយរបស់កុមារក៏ចូលរួមក្នុងការព្យាបាលកូនរបស់គាត់ដែរ។ ពួកគេរៀនសូត្រអំពីអាហារូបត្ថម្ភ ដូច្នេះពួកគេអាចបង្រៀនបន្តទៅអ្នកជិតខាងនៅពេលត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។ មណ្ឌលផ្ដល់អាហារដែលមានទ្រង់ទ្រាយដូចនេះ អាចជួយសង្គ្រោះជីវិតរបស់កុមារភាគច្រើនដែលត្រូវបាននាំទៅកាន់ទីនោះ។

ការព្យាបាលកង្វះអាហារូបត្ថម្ភស្រួចស្រាវ

កុមារដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភស្រួចស្រាល់ ត្រូវការជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រជាបន្ទាន់។ ប្រសិនបើមានមណ្ឌលផ្តល់អាហារនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក ចូរនាំកុមារទៅទីនោះភ្លាម ឬមួយអ្នកត្រូវផ្តល់ការថែទាំដូចនេះដោយខ្លួនឯង។ ចូរផ្តល់៖

- អាហារ
- ជាតិទឹក (បំពេញជាតិទឹក)។
- កម្តៅ ជាពិសេសនាពេលយប់។
- ថ្នាំពេទ្យ។

អាហារ

ផ្តល់អាហារខាប់ៗ ដើម្បីទទួលបានថាមពលនិងសារធាតុបំប៉នឆាប់រហ័ស។ បបរអង្ករធម្មតាគឺមិនគ្រប់គ្រាន់ទេ។

អ្នកអាចធ្វើអាហារថាមពល នៅផ្ទះដោយខ្លួនឯង។ អាហារថាមពលដែលធ្វើនៅផ្ទះនេះ គឺល្អដូចគ្នានឹងអាហារ "ព្យាបាល" ដែរ ដូចជាអាហារ Plumpy'nut ជាដើម ហើយប្រហែលជា ។ (មើលទំព័រ 29) វាក៏ជាអាហារដ៏ល្អសម្រាប់ទារកធំៗ ឬកុមារតូចៗផងដែរ ព្រោះកុមារតូចៗទាំងអស់ត្រូវការថាមពលនិងសារធាតុបំប៉នដើម្បីលូតលាស់ និងមានសុខភាពល្អ។

រួមបញ្ចូលអាហារ ៤ប្រភេទ ដោយប្រើប្រាស់សារធាតុផ្សំដែលអាចរកបាននៅក្នុងតំបន់៖ បបរ ប្រូតេអ៊ីន ខ្លាញ់ឬប្រេង និងបន្លែ។

១. ធ្វើបបរមួយពែងពីអាហារជាតិម្សៅ។
ជ្រើសរើសអាហារណាមួយក្នុងចំណោមនេះ៖

- អង្ករមីយេ
- ពោត
- អង្ករ
- ស្រូវសាឡី
- ក្លូច
- ដំឡូង

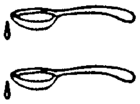
ប្រើអាហារជាតិម្សៅមួយណាក៏បានដែលអ្នកតែងតែបរិភោគក្នុងគ្រួសារ, ចម្អិនវាជាបបរខាប់ (មិនមែនជាទឹកស៊ុប)

២. បន្ថែមអាហារប្រូតេអ៊ីន។
ជ្រើសរើសមួយក្នុងចំណោមនេះ៖

- ម្សៅទឹកដោះគោ ២ស្លាបព្រាបាយ
- ស៊ុត ១
- គ្រាប់ធញ្ញជាតិឬគ្រាប់ផ្លែឈើដែលលីងនិងកិន កន្លះពែង
- សណ្តែកក្ងរ សណ្តែកខៀវ ឬសណ្តែកបារាំងស្ងោរនិងកិន កន្លះពែង

- សណ្តែកក្ងរឬម្សៅសណ្តែកបារាំងស្ងោរ កន្លះពែង
- ត្រីឆ្អើរ កិន កន្លះពែង
- សាច់ ឬសាច់គ្រឿងក្នុងឆ្អិននិងចិញ្ច្រាំម៉ត់ ១/៤ពែង

៣. លាយខ្លាញ់ឬប្រេង ២ស្លាបព្រាបាយ។
ជ្រើសរើសមួយក្នុងចំណោមនេះ៖



• ប្រេងបន្លែឬប្រេងគ្រាប់ផ្លែឈើ, ប៊ឺរបន្សុទ្ធ ឬខ្លាញ់

៤. បន្ថែមបន្លែឆ្អិន កន្លះពែង។
ជ្រើសរើសមួយក្នុងចំណោមនេះ៖

• ប៉េងប៉ោះ
• បន្លែស្លឹកបៃតង
• ននោង
• ល្ពៅ
• សណ្ដែកខៀវ
• សណ្ដែកបារាំងស្រស់
• ពោតបារាំង ឬបន្លែផ្សេងទៀត

ផ្ដល់បបរថាមពលនេះ ៤ឬ៥ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ។

កុមារដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ ប្រហែលជាមិនចង់បរិភោគទេ ឬមានកម្លាំងតិចតួចដែលអាចបរិភោគយឺត។ ផ្ដល់អាហារម្ដងបន្តិចៗ រៀងរាល់ ១ឬ២ម៉ោង។ ចូររក្សាភាពអត់ធ្មត់ និងព្យាយាមជាប់ជានិច្ច។ បន្តផ្ដល់អាហារថាមពលនេះ ដល់កុមារ រហូតទាល់តែគាត់ចាប់ផ្ដើមឡើងទម្ងន់ មានកម្លាំង និងស្រស់ស្រាយឡើងវិញ។

លាងសម្អាតដៃមុនពេលចម្អិន ឬពេលបរិភោគអាហារ, ប្រើប្រាស់ចានស្អាត, ហើយបញ្ចុកបបរខាប់ដល់កូន ឲ្យអស់ក្នុងមួយថ្ងៃឬប្រហែលនេះ។ ដូចអាហារផ្សេងៗទៀតដែរ អាហារថាមពលនឹងឡើងផ្អូមនៅពេលមួយ ហើយកាន់តែឆាប់ផ្អូមក្នុងតំបន់ដែលមានអាកាសធាតុក្ដៅ។

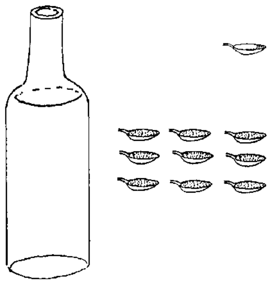
បើកុមារនៅបៅដោះនៅឡើយ ចូរបំបៅដោះម្ដាយជាមុន រួចទើបផ្ដល់អាហារថាមពលនេះ។ ឲ្យកុមារបៅដោះម្ដាយជាញឹកញាប់ ព្រោះកុមារដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភប្រហែលជាគ្មានកម្លាំងបៅឲ្យឆ្អែតនោះទេ។

ម្យ៉ាងទៀត គួរផ្ដល់ផ្លែឈើរៀងរាល់ថ្ងៃផងដែរ។ ផ្លែឈើណាក៏ផ្ដល់វីតាមីនដែរ។ ប៉ុន្តែបើអាច គួរផ្ដល់ផ្លែឈើផ្សេងៗគ្នារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីឲ្យកុមារទទួលបានវីតាមីនចម្រុះ។

ជាតិទឹក (បំពេញជាតិទឹក)

កុមារខ្វះអាហារូបត្ថម្ភភាគច្រើន តែងតែខ្សោះជាតិទឹកផងដែរដោយសារជំងឺរាក។ បើកុមារនៅបៅដោះ ម្តាយគួរបន្តបំបៅដោះកូនឲ្យបានញឹកញាប់បំផុត។

រួមជាមួយការបំបៅដោះ ចូរផ្តល់ទឹកអូរ៉ាលីត្រផងដែរ។ ចំពោះការលាយទឹកអូរ៉ាលីត្រ កុមារដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ ត្រូវការបន្ថយអំបិល និងបង្កើនស្ករ។ ដូច្នេះ៖



- ក្នុងទឹកស្អាត ១លីត្រ
- លាយអំបិល ១/៤ស្លាបព្រាកាហ្វេ

ភ្លក់រសជាតិវា។ វាគួរតែសាបជាងទឹកភ្នែកបន្តិច។

- បន្ទាប់មក លាយស្ករ ៩ស្លាបព្រាកាហ្វេ

បញ្ចុកទឹកអូរ៉ាលីត្រនេះមួយស្លាបព្រាបាយ រៀងរាល់ពីរបីនាទី។ មនុស្សដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ អាចនឹងគ្មានកម្លាំងក្នុងការផឹកទឹកផង។ ចូរទ្រលើកក្បាលរបស់គាត់ ខណៈដែលអ្នកបញ្ចុកទឹកអូរ៉ាលីត្រទៅក្នុងមាត់របស់គាត់។

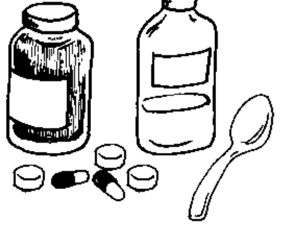
កម្តៅ

ដោយមានកង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ រាងកាយនឹងមិនមានថាមពលគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីកម្តៅខ្លួនឯងនោះទេ។ ចូរពិនិត្យកម្តៅរបស់គាត់ជាប្រចាំ។ ផ្តល់កម្តៅដល់គាត់ដោយដណ្តប់ភួយជាច្រើនថ្ងៃ រហូតគាត់ចាប់ផ្តើមធូរស្រាល។ មនុស្សយើងចាប់ផ្តើមចុះត្រជាក់ខ្លាំងនៅពេលយប់ ដូច្នេះគាត់ត្រូវការភួយបន្ថែមដែរ។

ថ្នាំពេទ្យ

កង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ គឺជាជំងឺមួយ ហើយវាត្រូវការថ្នាំពេទ្យ។ កុមារដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ ទំនងជាមានការបង្ករោគ។ ប៉ុន្តែរាងកាយរបស់គាត់ខ្សោយណាស់ ដែលប្រហែលជាមិនអាចបង្ហាញសញ្ញាប្រាប់ថាគាត់មានជំងឺនោះទេ។ ដោយមូលហេតុនេះហើយ ចូរផ្តល់ថ្នាំពេទ្យដើម្បីប្រយុទ្ធនឹងជំងឺ បើទោះជាគាត់គ្មានគ្រុនក្តៅ ឬការបង្ករោគច្បាស់លាស់ក៏ដោយ។ ចូរផ្តល់ឲ្យកុមារដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភស្រួចស្រាល់នូវ៖

- amoxicillin ឬអង់ទីប៊ីយោទិកផ្សេងទៀត, ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល៧ថ្ងៃ, (មើលទំព័រ 41)។
- ថ្នាំបង្ការជំងឺកញ្ជ្រឹល (លើកលែងតែអ្នកប្រាកដថាកុមារបានទទួលថ្នាំបង្ការជំងឺកញ្ជ្រឹលគ្រប់ចំនួនហើយ), មើលអំពី ថ្នាំបង្ការ (កំពុងផលិត)។
- វីតាមីនអា ជំនួយ, (មើលទំព័រ 37)។
- ថ្នាំស័ង្កសី ជំនួយ, មើលទំព័រ 40។
- mebendazole (បើសម្បូរការបង្ករោគដោយព្រូន ក្នុងតំបន់ដែលអ្នករស់នៅ), មើលទំព័រ 34។



តាមដានកុមារយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្ន

កុមារខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ អាចមានស្ថានភាពកាន់តែអាក្រក់យ៉ាងឆាប់រហ័ស ដូច្នេះ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់លើពួកគេ។

នៅពេលអ្នកចាប់ផ្តើមផ្តល់ជាតិទឹកនិងអាហារ ចូរពិនិត្យចង្វាក់បេះដូង និងចង្វាក់ដង្ហើមរបស់គាត់(មើល ការពិនិត្យមនុស្សឈឺ - កំពុងផលិត)។ ប្រសិនបើវាកើនឡើងនៅពេលអ្នកផ្តល់ទឹកអូរ៉ាលីត្រ ចូរបញ្ឈប់វា រួចស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ បេះដូងរបស់គាត់ប្រហែលជាមានបញ្ហាក្នុងការសម្របទៅនឹងជាតិទឹក។

តើកុមារកំពុងតែបានប្រសើរឬទេ? ប្រសិនបើកុមារមិនបានធូរស្រាលបន្ទាប់ពីពីរបីថ្ងៃទេ នោះគាត់ប្រហែលជាមានជំងឺដែលបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាបន្ថែមទៀត។ អ្នកគួរតែនាំកុមារទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ។ម្យ៉ាងទៀត ត្រូវស្វែងរកជំនួយបន្ទាន់ប្រសិនបើកុមារសន្លប់ ប្រកាច់ ឬមានគ្រុនក្តៅ 38°C (100.4°F) ឬលើសនេះ។

ជួយពន្យល់ដល់អាណាព្យាបាលរបស់កុមារ ឲ្យយល់ច្បាស់ថាតើកុមារត្រូវការអ្វីដើម្បីរស់រាន និងបានធូរស្រាល។ ពន្យល់ឲ្យបានច្បាស់លាស់អំពីការបំពេញជាតិទឹក អាហារ និងថ្នាំពេទ្យទាំងឡាយដែលចាំបាច់ ក៏ដូចជារបៀបជួយឲ្យកុមារបរិភោគអាហារបន្ថែមនៅពេលខាងមុខ។ រំឭកអាណាព្យាបាលឲ្យមានភាពអត់ធ្មត់និងព្យាយាមក្នុងពេលបញ្ចុកអាហារកុមារ។ បើគ្មានការយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើអាហារ និងការថែទាំទេ កុមារអាចក្លាយទៅជាខ្វះអាហារូបត្ថម្ភវិញយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ សុំឲ្យអាណាព្យាបាលពន្យល់មកអ្នកវិញនូវដំបូន្មានអំពីការថែទាំ ដើម្បីប្រាកដថាគាត់បានយល់ច្បាស់។ ហើយធ្វើអ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលអ្នកអាច ដើម្បីជួយដល់គាត់។ ជាធម្មតា ការថែទាំកុមារខ្វះអាហារូបត្ថម្ភគឺស្ថិតនៅលើម្តាយដែលកំពុងជាប់រវល់ថែទាំកូនៗផ្សេងទៀត និងការងារផ្ទះសម្បែងរួចទៅហើយ ហើយគាត់ក៏ខ្វះខាតអាហារសម្រាប់ខ្លួនគាត់ទៀតផង។ ការជួយដល់ម្តាយ នឹងជួយដល់កុមារដែរ។

មិនថាបានធូរស្បើយយ៉ាងណាក៏ដោយ កុមារដែលធ្លាប់ខ្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ ត្រូវតែទទួលការពិនិត្យជាប្រចាំដើម្បីប្រាកដថាបញ្ញានិងរាងកាយរបស់គាត់ កំពុងលូតលាស់និងរឹងមាំ។

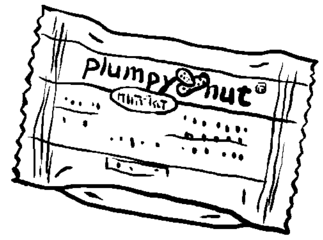
អាហារព្យាបាលដែលអាចប្រើភ្លាម

នៅពេលមនុស្សជួបគ្រោះអត់ឃ្លាន គេអាចនឹងទទួលបានកញ្ចប់អាហារព្យាបាលដែលអាចហូបបានភ្លាម។ អាហារសម្បូរថាមពលទាំងនេះ អាចជួយសង្គ្រោះជីវិតបាននៅពេលដែលគ្មានអ្វីផ្សេង ដូចជាក្នុងជំរុំភៀសខ្លួនជាដើម។ ប៉ុន្តែវាក៏មានបញ្ហារបស់វាផងដែរ។ វេជ្ជបណ្ឌិតផ្នែកកុមារម្នាក់ឈ្មោះ Massimo Serventi ដែលបម្រើការនៅប្រទេសតាន់ហ្សានី (Tanzania) បានសរសេរមកកាន់ពួកយើងដើម្បីបង្ហាញពីការបារម្ភរបស់គាត់អំពី Plumpy'nut, ជាអាហារព្យាបាលដែលគេស្គាល់ច្រើនបំផុត៖

គ្រឹះស្ថានធំៗគាំទ្រឲ្យប្រើប្រាស់អាហារកញ្ចប់ Plumpy'nut ព្រោះពួកគេមានបំណងជួយសង្គ្រោះជីវិតកុមារ។ វាមានប្រយោជន៍ណាស់សម្រាប់ថ្ងៃនេះ ប៉ុន្តែចុះថ្ងៃស្អែក? ហើយចុះថ្ងៃខានស្អែក?

បើអាហារកញ្ចប់ Plumpy'nut មានប្រសិទ្ធភាពនិងប្រយោជន៍ល្អចំពោះសុខភាព ហេតុអ្វីបានជាគេផលិតវានៅក្នុងប្រទេសបារាំង ហើយមិនផលិតនៅទីក្រុងណៃរ៉ូប៊ី(Nairobi) ឬទីក្រុងហារារី(Harare) ឬទីក្រុងមំបៃ(Mumbai)?

ម្សៅអាហារជំនួយដែលមានសណ្តែកដី ត្រូវបានដាក់លក់នៅហាងនានាក្នុងប្រទេសអាហ្វ្រិកជាច្រើនឆ្នាំមកហើយ។ ហេតុអ្វីមិនជំរុញឲ្យប្រើម្សៅអាហារសុខភាពនេះដែលវាផលិតនៅក្នុងស្រុក ជំនួសឲ្យការនាំចូលអាហារកញ្ចប់ Plumpy'nut ទៅវិញ?



កុមារចូលចិត្តរសជាតិផ្អែមរបស់អាហារ Plumpy'nut យ៉ាងខ្លាំង ហើយមិនចង់បរិភោគអាហារសាមញ្ញដទៃទៀតទេ។

នៅតំបន់ដែលមានជម្លោះឬវិបត្តិ(ដូចនៅទីនេះ) អ្នកអាចឃើញមានអាហារ Plumpy'nut ដាក់លក់នៅតាមផ្សារ។ វេជ្ជបណ្ឌិត គិលានុបដ្ឋាក និងអ្នកជំនាញផ្នែកអាហារូបត្ថម្ភ សុទ្ធតែមិនមានភាពស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការប្រើអាហារ Plumpy'nut នេះ។

តើម្តាយគិតដូចម្តេចចំពោះអាហារ Plumpy'nut ? ខ្ញុំសង្ស័យថាពួកគេគិតថាវាជាថ្នាំពេទ្យ ឬកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទៅទៀតគឺគិតថាជា "wazungu chakula" (អាហាររបស់ជនជាតិស្បែកស) ហើយវាល្អជាងអាហាររបស់ពួកគាត់។ នេះគឺជាសោកនាដកម្មមួយ។ នៅប្រទេសស៊ូដង់ ប្រជាជនចម្អិនអាហារដោយប្រើម្សៅសណ្តែកដី(dakua) ដ៏សម្បូរអាហារូបត្ថម្ភ ប៉ុន្តែពួកគេមិនឲ្យកុមារបរិភោគវាទេ។ ម្សៅសណ្តែកដី Dakua អាចជួយសង្គ្រោះកុមារអត់ឃ្លានបាន ប៉ុន្តែពួកគេផ្តល់អាហារ Plumpy'nut ឲ្យកុមារទៅវិញ!

(បន្ទាប់ពីមានការជជែកដេញដោលពីអង្គការអន្តរជាតិ Médecins Sans Frontières, ក្រុមហ៊ុនដែលផលិតអាហារ Plumpy'nut ក៏បានយល់ព្រមឲ្យក្រុមហ៊ុនក្នុងស្រុកផលិតអាហារព្យាបាលដោយខ្លួនឯង ដោយប្រើប្រាស់រូបមន្តគ្រឿងផ្សំតាមអាហារ Plumpy'nut)។

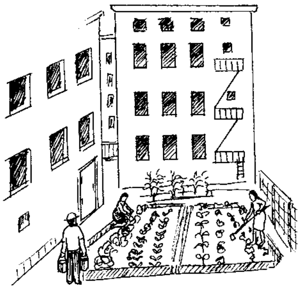
ការបង្ការភាពអត់ឃ្លាន

នៅក្នុងសហគមន៍ អ្នកអាចចូលរួមត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់ភាពខ្វះខាតអាហារ តាមរយៈការដាំដុះអាហារ រក្សាទុកដាក់ឲ្យបានល្អ និងចែករំលែកជាមួយអ្នកជិតខាង។

ការដាំដំណាំ

ទោះបីអ្នករស់នៅទីណាក៏ដោយ ក៏អ្នកអាចដាំដំណាំបានដែរ។ ការដាំដំណាំដោយខ្លួនឯង គឺជាមធ្យោបាយល្អបំផុតមួយដើម្បីបរិភោគបានល្អ និងមានរបស់សម្រាប់បរិភោគនៅពេលដែលគ្មានប្រាក់ទិញអាហារ។

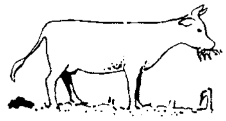
អ្នករស់នៅទីក្រុង ដាំដំណាំនៅលើដំបូល លើដីឡូត៍ទំនេរ ក្នុងថូ ឬកញ្ចប់ដីនៅតាមបង្អួច។ ការដាំដំណាំពីរបីមុខនៅក្នុងថូ មិនអាចផ្តល់អាហារឲ្យអ្នកបានច្រើនទេ ប៉ុន្តែវាជាការចាប់ផ្តើមដ៏ល្អ។ កុមារស្រឡាញ់ការដាំដុះអ្វីមួយ ដូច្នេះការថែទាំដំណាំគឺជាជំនាញដ៏មានតម្លៃមួយដែលគួរបង្រៀនដល់ពួកគេ។ ចូលរួមជាមួយអ្នកជិតខាងដើម្បីដាំដុះនៅលើដីឡូត៍ទំនេរ នោះអ្នកអាចដាំដំណាំបានយ៉ាងច្រើន។



ប្រសិនបើអ្នកកំពុងធ្វើកសិកម្មស្រាប់ ប៉ុន្តែដាំតែដំណាំសម្រាប់លក់ ដូចជាកប្បាស កាហ្វេ ស្រូវ ឬកូកា នោះអ្នកគួរតែដាំបន្លែខ្លះផងដែរសម្រាប់គ្រួសារ ឬភូមិរបស់អ្នក។ ឬមួយជីកស្រះតូចមួយសម្រាប់ចិញ្ចឹមត្រី។ ប្រសិនបើដំណាំសម្រាប់លក់ មិនបានផលល្អ ឬតម្លៃធ្លាក់ចុះ នោះអ្នកនៅតែមានអាហារសម្រាប់ហូបដែរ។

សម្រាប់គំនិតបន្ថែមអំពីរបៀបដាំដំណាំខ្លួនឯង សូមមើល សៀវភៅណែនាំអំពីសុខភាពបរិស្ថាន ជំពូក១(pdf) របស់អង្គការហេស្ពឺរៀន (Hesperian)

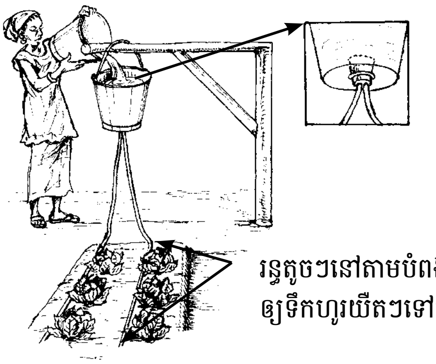
បង្កើនផលកសិកម្មរបស់អ្នក



- កែលម្អដី ដោយប្រើលាមកសត្វ និងជីកំប៉ុស។ ជីគីមីឬជីផលិតពីរោងចក្រ អាចបង្កើនផលបានពីរបីឆ្នាំ បន្ទាប់មកធ្វើឲ្យដីចុះខ្សោយ ហើយប្រភពទឹកត្រូវបានបំពុល។

ជីធម្មជាតិដូចជាលាមកសត្វ ឬជីកំប៉ុស បង្កើនគុណភាពរបស់ដីក្នុងរយៈពេលយូរអង្វែង។ ចំពោះសួនបន្លែតូចៗ ចូរទុកសំណល់អាហារនៅក្នុងធុងមួយ ហើយវាអាចរលួយទៅជាដី បន្ទាប់មកប្រើជីកំប៉ុសនេះសម្រាប់បង្កើនគុណភាពដី។

- ប្រើប្រាស់ទឹករបស់អ្នកយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្ន។ ព្យាយាមត្រងទឹកភ្លៀងទុក។ បើអ្នកអាចរកបំពង់ទឹកវែងមួយ រួចចោះរន្ធតូចៗជាជួរៗដើម្បីបង្ហូរទឹកស្រោចដំណាំនីមួយៗ នោះវាប្រសើរជាងខ្ជះខ្ជាយទឹកដែលបង្ហូរចេញពីបំពង់ផ្ទាល់តែម្តង។



ឆ្នាំនេះដាំស្រូវ។

ឆ្នាំបន្ទាប់ដាំសណ្តែក។

- ដាំដំណាំវិលជុំ ដើម្បីបង្ការជំងឺដំណាំ និងពង្រឹងដី។
- ដាំសណ្តែកដី ឬសណ្តែកកួរ។ វាជាអាហារសម្បូរសារធាតុបំប៉ន ហើយវាជួយពង្រឹងដីនៅពេលវាកំពុងលូតលាស់។
- ចៀសវាងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតគឺជាថ្នាំពុល។ វាសម្លាប់សត្វល្អិត និងជួយដល់ដំណាំក្នុងរយៈពេលខ្លី ប៉ុន្តែវាក៏បង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់មនុស្សដែលប៉ះពាល់និងប្រើប្រាស់វាផងដែរ។ សត្វស្លាបនិងសត្វផ្សេងទៀតដែលស៊ីសត្វល្អិត ក៏អាចក្លាយជាឈឺផងដែរ។ បើគ្មានសត្វដែលស៊ីសត្វល្អិតទាំងនេះទេ នោះសត្វល្អិតកើតមានកាន់តែច្រើន ហើយវាបំផ្លាញដំណាំរបស់អ្នក។ មួយរយៈកន្លងទៅ សត្វល្អិតមានភាពស៊ាំកាន់តែខ្លាំងក្លា ហើយអាចជម្នះនឹងថ្នាំពុលដែលមានកម្រិតខ្ពស់ទៀតផង។ ថ្នាំគីមីថ្លៃៗទាំងនេះ មានគ្រោះថ្នាក់ណាស់ ហើយគួរតែចៀសវាងវានៅពេលដែលអាច។

បើអ្នកមានប្រដាប់បាញ់ ចូរសម្អាតវាឲ្យល្អ រួចដាក់ប្រេងបន្លែនិងទឹកចូល។ ក្រឡុកមុននឹងបាញ់វា ដើម្បីសម្លាប់ aphids និងសត្វល្អិតផ្សេងៗទៀត។

ការបាញ់ដំណាំដោយប្រើសាប៊ូកម្រិតស្រាល អាចគ្រប់គ្រងសត្វល្អិតបានដោយមិនចាំបាច់ប្រើប្រាស់ថ្នាំពុលកម្រិតខ្ពស់។ សូម្បីតែប្រេងបន្លែក៏អាចសម្លាប់សត្វល្អិតផងដែរ។

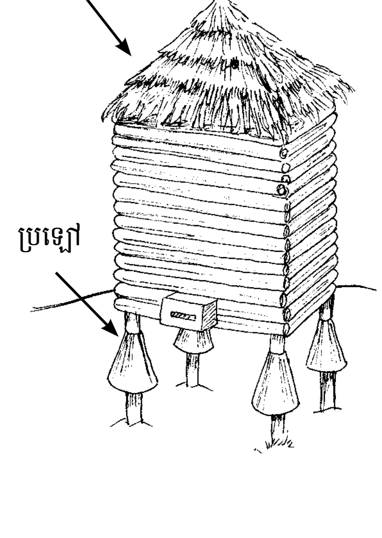
ទុកដាក់

ដំណាំដែលអ្នកបានដាំដុះ

ការដាំដំណាំមិនមានភាពប្រសើរអ្វីឡើយ ប្រសិនបើដំណាំទាំងនោះដុះមិនល្អ ឬត្រូវសត្វល្អិតស៊ី។ ការហាល ត្រាំ ប្រឡាក់ និងធ្វើប្រហុកផ្អក គឺជាវិធីបុរាណក្នុងការរក្សាអាហារឲ្យមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់បរិភោគនៅពេលដែលរដូវដាំដុះបានបញ្ចប់។

សម្រាប់ធញ្ញជាតិនិងសណ្តែក

- ហាលធញ្ញជាតិនិងរក្សាទុកឲ្យបានឆាប់បន្ទាប់ពីប្រមូលផល។ (ការទុកធញ្ញជាតិចោលនៅស្រែចម្ការ ធ្វើឲ្យវាបាត់បង់បរិមាណយ៉ាងច្រើន)។
- ទុកដាក់ធញ្ញជាតិទៅទីកន្លែងដែលស្ងួត ផុតពីដី និងក្នុងធុងដែលមានគម្របបិទជិតល្អ។ ចំពោះកសិផលច្រើន អ្នកអាចសង់ជម្រុកមួយផុតពីដី ដូចរូបនេះ។ ចំពោះកសិផលតិចតួច អ្នកអាចច្រកវាក្នុងបាវ ឬធុងបិទជិត។

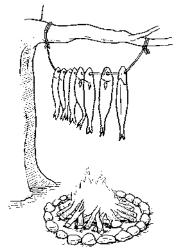


- សម្អាតស្មៅជុំវិញ។ សត្វកណ្តុរចូលចិត្តសំណល់អាហារ និងទីងងឹតៗដែលវាអាចសំងំរស់នៅបាន។ យករបស់ទាំងនេះចេញពីកន្លែងរក្សាទុកអាហារ។
- បិទជង្រុកឲ្យជិតល្អ ហើយជួសជុលរន្ធធ្លុះធ្លាយគ្រប់កន្លែងឲ្យបានឆាប់រហ័ស។ កណ្តុរអាចប្រជ្រៀតខ្លួនចូលតាមរន្ធដ៏តូចបាន។
- លើកជង្រុកស្រូវ/ធញ្ញជាតិឲ្យផុតពីដី។
- កណ្តុរចេះវាឡើង។ យកអ្វីៗចេញទាំងអស់កុំឲ្យប៉ះនឹងជង្រុក រួចដាក់ប្រឡៅជុំវិញជើងរបស់ជង្រុក។
- ចិញ្ចឹមឆ្កែឆ្មារ ដើម្បីឲ្យដេញចាប់កណ្តុរ។

- នៅតំបន់ខ្លះនៃប្រទេសឥណ្ឌា កសិករដាក់ស្លឹកស្តៅជាមួយស្រូវ/ធញ្ញជាតិដែលស្តុកទុក។ ស្តៅគឺជាថ្នាំប្រឆាំងសត្វល្អិតបែបធម្មជាតិនិងមានសុវត្ថិភាព។ នៅប្រទេសកាំមេរូន កសិករច្រកសណ្តែកគុយស្ងួត ជាមួយនឹងផេះយ៉ាងណែននៅក្នុងផ្ទាំងដីដើម្បីរក្សាទុក។ ផេះធ្វើឲ្យសត្វខូតមិនចូលស៊ី។ នៅតំបន់ផ្សេងទៀត សណ្តែកស្ងួតត្រូវបានរក្សាទុកនៅក្នុងប្រេង។ ទាំងនេះសុទ្ធតែជាវិធីដ៏ល្អបំផុតក្នុងការរក្សាធញ្ញជាតិនិងសណ្តែក ព្រមទាំងការពារអាហាររបស់អ្នកសម្រាប់ប្រើប្រាស់នៅថ្ងៃក្រោយ។
- គួរបំផ្លាញចោលនូវធញ្ញជាតិដែលដុះផ្សិត។ ផ្សិតទាំងនោះមានផ្ទុកសារធាតុពុល។

ការហាល/ឆ្អើរ

ត្រី ផ្លែឈើ សាច់ និងបន្លែដែលបានហាលសម្ងួត អាចផ្តល់វីតាមីន ជាតិរ៉ែ និងប្រូតេអ៊ីនក្នុងអំឡុងពេលដែលអ្នកមិនអាចដាំដុះឬផលិតអាហារបាន។ ចូរហាលអាហារឲ្យផុតពីដី ដើម្បីឲ្យវាឆាប់ស្ងួត និងមិនស្វាជាប់ដី។ កញ្ច្រែងត្បាញ សំណាញ់លួស ឬសំណាញ់ផ្សេងទៀត អាចឲ្យខ្យល់ឆ្លងកាត់ពីក្រោម ធ្វើឲ្យអាហារឆាប់ស្ងួត។ គ្របអាហារដែលដាក់ហាល ដោយក្រណាត់ស្តើងឬស្បៃ ដើម្បីការពារពីសត្វល្អិត និងភាពកខ្វក់។



គួរស្រុសបន្លែបន្តិចមុននឹងហាលសម្ងួត។ ហាលបន្លែនិងផ្លែឈើរហូតជិតស្ងួតទាំងស្រុង ប៉ុន្តែនៅមានសំណើមខ្លះដើម្បីឲ្យមានរសជាតិ។ អ្នកអាចសម្ងួតសាច់និងត្រីដោយការឆ្អើរពីលើភ្លើង។

រក្សាទុកអាហារស្ងួតក្នុងទីងងឹតនិងត្រជាក់ ក្នុងថង់ឬធុងបិទជិត។

ចែករំលែកជាមួយអ្នកជិតខាង

សហគមន៍ខ្លះមានទំនៀមទម្លាប់ចែករំលែកអាហារជាមួយអ្នកដែលត្រូវការ។ ឧទាហរណ៍ នៅពេលគ្រួសារទាំងឡាយទៅចូលរួមពិធីសាសនា ពួកគេយកធញ្ញជាតិបន្តិចបន្តួចសម្រាប់ចែករំលែកគ្នា។ ធញ្ញជាតិបន្តិចបន្តួចពីក្រុមគ្រួសារជាច្រើន បង្កើតបានជាស្តុកធញ្ញជាតិដ៏ធំមួយ។ បន្ទាប់មក បើដំណាំរបស់គ្រួសារណាមួយខូចខាត ពួកគេចែកធញ្ញជាតិដែលបានស្តុកនេះទៅគ្រួសារដែលកំពុងរងទុក្ខ។ សហគមន៍ខ្លះមានបង្កើតជា "ធនាគារស្រូវ" ជាផ្លូវការដែលក្រុមគ្រួសារដាក់បញ្ចូលនូវស្រូវរបស់ពួកគេក្នុងអំឡុងរដូវប្រមូលផលសម្រាប់ទុកឲ្យគ្រួសារខ្វះខាត ខ្ចីយកទៅប្រើប្រាស់ក្នុងរដូវប្រាំង។

ដំណោះស្រាយក្នុងតំបន់ ចំពោះភាពអត់ឃ្លានទូទាំងសហគមន៍

ទីក្រុង Belo Horizonte នៃប្រទេសប្រេស៊ីល កំពុងធ្វើកិច្ចការដើម្បីបញ្ឈប់ភាពអត់ឃ្លាន និងភាពក្រីក្រ ដល់ប្រជាជនក្នុងទីក្រុង និងអ្នកដាំដំណាំដែលរស់នៅក្បែរទីក្រុង។ នៅទសវត្សរ៍ឆ្នាំ១៩៩០ អាជ្ញាធរក្រុង បានប្រកាសថាអាហារគឺជាសិទ្ធិរបស់មនុស្ស និងបានចាប់ផ្តើមកម្មវិធីថ្មីៗដើម្បីគាំទ្រដល់សិទ្ធិមួយនេះ។ ឧទាហរណ៍៖

- អាហារសុខភាពត្រូវបានផ្តល់ជូនដល់សិស្សសាលា។
- ប្រជាជនក្រីក្រអាចទទួលបានអាហារសាមញ្ញដែលមានសារធាតុបំប៉នចំនួនមួយកន្ត្រករៀងរាល់សប្តាហ៍។
- ភោជនីយដ្ឋានធំៗចំនួន៣ បម្រើអាហារសាមញ្ញៗដែលមានសារធាតុបំប៉ន ក្នុងតម្លៃទាប។ គ្រូពេទ្យប្រចាំ អាចផ្តល់យោបល់ណែនាំសម្រាប់ការកែលម្អភោជនីយដ្ឋានទាំងនេះ។
- ទីក្រុងនេះទិញចូលនូវផ្លែឈើនិងបន្លែដោយផ្ទាល់ពីកសិករតូចតាចដែលរស់នៅក្បែរក្រុង។ ពួកគេក៏បង្កើតផ្សារកសិករជាច្រើនផងដែរ ដែលកសិករអាចលក់ផលិតផលរបស់ពួកគេក្នុងតម្លៃសមរម្យ។ វិធីនេះអនុញ្ញាតឲ្យកសិករព្យាយាមធ្វើកសិកម្មនៅលើដីរបស់ខ្លួន ដោយមិនចាំបាច់ផ្លាស់ទីទៅទីក្រុង។ ហើយវាក៏ធានានូវការផ្គត់ផ្គង់យ៉ាងគ្រប់គ្រាន់នៃផ្លែឈើនិងបន្លែស្រស់ៗសម្រាប់ប្រជាជនដែលរស់នៅក្នុងទីក្រុងផងដែរ។

- តម្លៃនៃអាហារសាមញ្ញៗនៅទីផ្សារមួយចំនួន ត្រូវបានកត់ត្រាទុក។ បន្ទាប់មក គេផ្សព្វផ្សាយតារាងតម្លៃនេះនៅទីសាធារណៈ និងតាមទូរទស្សន៍វិទ្យុ ដើម្បីឲ្យប្រជាជនដឹងថាគួរទៅរកទិញអាហារនៅទីណាដែលផ្តល់តម្លៃល្អបំផុត ដូច្នេះទីផ្សារឯកជនក៏ត្រូវបានបង្ខំឲ្យកំណត់តម្លៃសមរម្យផងដែរ។

កម្មវិធីទាំងនេះបានកែលម្អសុខភាពរបស់ប្រជាជននៅទីក្រុង Belo Horizonte បានយ៉ាងច្រើននិងយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ រីឯចំនួនករណីស្លាប់របស់ទារក បានធ្លាក់ចុះប្រមាណពាក់កណ្តាល ចាប់តាំងពីពេលកម្មវិធីនេះចាប់ផ្តើម។

អាហារល្អធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ៖ ថ្នាំពេទ្យ

ថ្នាំពេទ្យប្រឆាំងព្រូន

ថ្នាំពេទ្យតែឯងគឺមិនគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការកម្ចាត់ជំងឺព្រូនក្នុងរយៈពេលយូរអង្វែងទេ។ អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួននិងសាធារណៈ ក៏ជាកត្តាចាំបាច់ផងដែរ។ ជំងឺព្រូនអាចឆ្លងរាលដាលយ៉ាងងាយរវាងសមាជិកគ្រួសារ ដូច្នេះ នៅពេលនរណាម្នាក់កើតព្រូន ជាការប្រសើរគួរតែព្យាបាលក្រុមគ្រួសារទាំងមូលតែម្ដង។

Mebendazole

Mebendazole មានប្រសិទ្ធភាពប្រឆាំងនឹងព្រូនទំពក់ ព្រូនរំពាត់សេះ ព្រូនមូល អៀន និងព្រូនមួយប្រភេទទៀត ដែលហៅថា strongyloides ។ វាក៏អាចមានប្រសិទ្ធភាពចំពោះព្រូន trichinosis ផងដែរ ប៉ុន្តែមិនមែនជាថ្នាំដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់ជំងឺនេះទេ។ ទោះបីមិនសូវឃើញមានផលរំខានក៏ពិតមែន វាក៏អាចមានការឈឺពោះរៀន ឬរាក ប្រសិនបើជននោះមានជំងឺព្រូនយ៉ាងច្រើន។

សារសំខាន់

ត្រូវចៀសវាងប្រើប្រាស់ថ្នាំ mebendazole ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ៣ខែដំបូង ព្រោះវាអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃ។ មិនត្រូវផ្ដល់ថ្នាំនេះឲ្យកុមារអាយុក្រោម ១ឆ្នាំឡើយ។

របៀបប្រើ

សម្រាប់ អៀន

- អាយុ ១ឆ្នាំ ដល់ពេញវ័យ៖ ផ្ដល់ចំនួន 100 mg, មួយដងតាមមាត់។ លេបម្ដងទៀតនៅ ២សប្ដាហ៍ក្រោយ បើចាំបាច់។

សម្រាប់ព្រូនមូល (Ascaris), ព្រូនរំពាត់សេះ (Trichuris) និងព្រូនទំពក់

- អាយុ ១ឆ្នាំ ដល់ពេញវ័យ៖ ផ្ដល់ចំនួន 100 mg ២ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល៣ថ្ងៃ (សរុប ៦គ្រាប់)។ ឬ ផ្ដល់មួយគ្រាប់ 500 mg តែមួយដងគត់។

សម្រាប់បង្ការព្រូនមូល នៅតំបន់ដែលសម្បូរព្រូននេះ

- អាយុ ១ឆ្នាំ ដល់ពេញវ័យ៖ ផ្ដល់ចំនួន 500 mg, រៀងរាល់ ៤ទៅ៦ខែ។

សម្រាប់ព្រូន ព្រូន trichinosis

- អាយុ ១ឆ្នាំ ដល់ពេញវ័យ៖ ផ្ដល់ចំនួន 200 ទៅ 400 mg, ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល៣ថ្ងៃ។ បន្ទាប់មក ផ្ដល់ចំនួន 400 ទៅ 500 mg, ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល១០ថ្ងៃទៀត។ បើមានការឈឺចាប់ ឬបញ្ហាគំហើញ ចូរផ្ដល់ថ្នាំស្តេរ៉ូអ៊ីដ ផងដែរ, ឧទាហរណ៍ ចំនួន 40 ទៅ 60 mg មួយថ្ងៃម្ដង រយៈពេល ១០ទៅ១៥ថ្ងៃ។

Albendazole

Albendazole មានលក្ខណៈស្រដៀងនឹង mebendazole ផងដែរ ប៉ុន្តែវាមានតម្លៃខ្ពស់ជាង។ វាមានប្រសិទ្ធភាពប្រឆាំងនឹងព្រូនទំពក់, ព្រូនរំពាត់សេះ, ព្រូនមូល, អៀន, និងព្រូន trichinosis។ កម្រឃើញមានផលរំខានណាស់។

សារសំខាន់ ⚠

ចៀសវាងថ្នាំ albendazole ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ៣ខែដំបូង ព្រោះវាអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃ។ មិនត្រូវផ្តល់ឲ្យកុមារអាយុក្រោម១ឆ្នាំឡើយ។

របៀបប្រើ

សម្រាប់អៀន, ព្រូនមូល (Ascaris), ព្រូនរំពាត់សេះ (Trichuris), និងព្រូនទំពក់

➡ អាយុ ១ទៅ២ឆ្នាំ៖ ផ្តល់ចំនួន 200 mg មួយដង។
អាយុ ២ឆ្នាំដល់ពេញវ័យ៖ ផ្តល់ឲ្យចំនួន 400 mg មួយដង។ ផ្តល់ម្តងទៀតនៅ ២សប្តាហ៍ក្រោយ បើចាំបាច់។

សម្រាប់ព្រូន trichinosis

➡ អាយុ ១ឆ្នាំ ដល់ពេញវ័យ៖ ផ្តល់ចំនួន 400 mg, ២ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល ៨-១៤ថ្ងៃ។ បើមានការឈឺចាប់ ឬបញ្ហាភ្នែក ចូរឲ្យថ្នាំ steroid ផងដែរដូចជា prednisolone ជាដើម, ចំនួន 40 ទៅ 60 mg, មួយថ្ងៃម្តង រយៈពេល ១០ទៅ១៥ថ្ងៃ។

Pyrantel pamoate, pyrantel embonate

Pyrantel មានប្រសិទ្ធភាពចំពោះអៀន, ព្រូនទំពក់, និងព្រូនមូល (Ascaris), ប៉ុន្តែវាប្រហែលជាថ្លៃជាង។ ក្នុងករណីកម្រ វាបណ្តាលឲ្យក្អួត វិលមុខ ឬឈឺក្បាល។ មិនត្រូវផ្តល់ថ្នាំនេះដល់នរណាម្នាក់ដែលកំពុងប្រើថ្នាំ piperazine (ថ្នាំប្រឆាំងព្រូនដែរ) នោះទេ។

របៀបប្រើ

សម្រាប់ព្រូនទំពក់ និងព្រូនមូល ផ្តល់តែមួយដូសគត់។
សម្រាប់អៀន ផ្តល់មួយដូស, រង់ចាំ២សប្តាហ៍ រួចផ្តល់មួយដូសទៀត។

➡ ផ្តល់ចំនួន 10 mg ក្នុងទម្ងន់ខ្លួនមួយគីឡូក្រាម។ ដូច្នេះ៖
អាយុក្រោម ២ឆ្នាំ៖ ផ្តល់ចំនួន 62 mg (¼ នៃគ្រាប់ 250 mg)។
អាយុ ២ទៅ៥ឆ្នាំ៖ ផ្តល់ចំនួន 125 mg (½ នៃគ្រាប់ 250 mg)។
អាយុ ៦ទៅ៩ឆ្នាំ៖ ផ្តល់ចំនួន 250 mg (គ្រាប់ 250 mg ទាំងមូល)។
អាយុ ១០ទៅ១៤ឆ្នាំ៖ ផ្តល់ចំនួន 500 mg (គ្រាប់ 250 mg ចំនួន២គ្រាប់)។
អាយុលើ ១៤ឆ្នាំ៖ ផ្តល់ចំនួន 750 mg (គ្រាប់ 250 mg ចំនួន៣គ្រាប់)។

សម្រាប់គេនញ៉ា

គេនញ៉ាមានច្រើនប្រភេទ។ ថ្នាំ Praziquantel ឬ niclosamide សុទ្ធតែមានប្រសិទ្ធភាពប្រឆាំងនឹងគេនញ៉ាគ្រប់ប្រភេទ។ ប្រសិនបើការបង្ករោគដោយគេនញ៉ា ស្ថិតនៅក្នុងខួរក្បាល ឬបណ្ដាលឲ្យប្រកាច់, នោះត្រូវប្រើថ្នាំ albendazole និងថ្នាំប្រឆាំងការប្រកាច់ជំនួសវិញ ហើយគួរស្វែងរកជំនួយ។

Praziquantel

ផលវិបាក

Praziquantel អាចបណ្ដាលឲ្យអស់កម្លាំង វិលមុខ ឈឺក្បាល មិនឃ្លានអាហារ និងចង្អោរ ប៉ុន្តែផលវិបាកទាំងនេះកម្រកើតមានណាស់បើប្រើក្នុងដូសទាបសម្រាប់ព្យាបាលគេនញ៉ា។

របៀបប្រើ

សម្រាប់គេនញ៉ាស្ទើរគ្រប់ប្រភេទ រួមទាំងគេនញ៉ាពីសាច់គោនិងសាច់ជ្រូក

➡ ប្រើចំនួន 5 ទៅ 10 mg ក្នុងទម្ងន់ខ្លួន១គីឡូក្រាម, តែមួយដងគត់។ ឬប្រើជាដូសទៅតាមអាយុ៖
អាយុ ៤ទៅ៧ឆ្នាំ៖ ផ្ដល់ចំនួន 150 mg (¼ នៃគ្រាប់មួយ), តែមួយដងគត់។
អាយុ ៨ទៅ១២ឆ្នាំ៖ ផ្ដល់ចំនួន 300 mg, តែមួយដងគត់។
អាយុលើ ១២ឆ្នាំ៖ ផ្ដល់ចំនួន 600 mg, តែមួយដងគត់។

សម្រាប់គេនញ៉ាខ្លី (H. nana)

➡ ប្រើចំនួន 25 mg ក្នុងទម្ងន់ខ្លួនមួយគីឡូ គិតជា ១ដូស។ បន្ទាប់មកផ្ដល់ម្ដងទៀតនៅ ១០ថ្ងៃក្រោយ។ ឬផ្ដល់ជាដូសតាមអាយុ៖
អាយុ ៤ទៅ៧ឆ្នាំ៖ ផ្ដល់ចំនួន 300 ទៅ 600 mg (½ នៃគ្រាប់មួយ) ក្នុងមួយដូស។
អាយុ ៨ទៅ១២ឆ្នាំ៖ ផ្ដល់ចំនួន 600 ទៅ 1200 mg ក្នុងមួយដូស។
អាយុលើ ១២ឆ្នាំ៖ ផ្ដល់ចំនួន 1500 mg ក្នុងមួយដូស។

Niclosamide

Niclosamide មានប្រសិទ្ធភាពចំពោះគេនញ៉ានៅក្នុងពោះវៀន ប៉ុន្តែគ្មានប្រសិទ្ធភាពចំពោះគីសនៅក្រៅពោះវៀនទេ។

របៀបប្រើ

លេបថ្នាំ niclosamide ក្រោយអាហារពេលព្រឹក។ ត្រូវទំពារគ្រាប់ថ្នាំឲ្យល្អិត រួចទើបលេប។ កម្រិតដូសអាចប្រែប្រួលអាស្រ័យលើប្រភេទនៃគេនញ៉ា ដូច្នេះបុគ្គលិកសុខាភិបាលក្នុងមូលដ្ឋានរបស់អ្នក អាចនឹងមានសេចក្ដីណែនាំសម្រាប់ការប្រើប្រាស់។ បើគ្មានទេ ចូរប្រើតាម ដូសខាងក្រោម។

ទំពារដូសខាងក្រោមឲ្យល្អិត រួចទើបលេប។ បើកុមារតូចមិនទាន់ចេះទំពារ ចូរកិនវាលាយជាមួយទឹកដោះឬអាហារបន្តិច។

➡ អាយុក្រោម ២ឆ្នាំ៖ ផ្ដល់ចំនួន 500 mg, តែមួយដងគត់។
អាយុ ២ទៅ៦ឆ្នាំ៖ ផ្ដល់ចំនួន 1 gram (1000 mg), តែមួយដងគត់។
អាយុលើ ៦ឆ្នាំ៖ ផ្ដល់ចំនួន 2 grams, តែមួយដងគត់។

ផលិតផលជំនួយវីតាមីននិងជាតិរ៉ែ

វីតាមីនចម្រុះ

អាហារសម្បូរសារធាតុបំប៉ន ជាប្រភពដ៏ល្អបំផុតនៃវីតាមីន។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលមិនអាចទទួលបានអាហារគ្រប់គ្រាន់ ឬក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះដែលស្ត្រីត្រូវការអាហារូបត្ថម្ភខ្ពស់ នោះគួរប្រើផលិតផលវីតាមីនចម្រុះ ។

ផលិតផលជំនួយវីតាមីននិងជាតិរ៉ែ មានផ្តល់ជូនជាច្រើនទម្រង់ ប៉ុន្តែទម្រង់គ្រាប់លេប មានតម្លៃទាបជាងគេ។ ការចាក់វីតាមីនចម្រុះ គឺជាការមិនចាំបាច់ ខ្ជះខ្ជាយប្រាក់ និងអាចបណ្តាលឲ្យឈឺចាប់និងមានការបង្ករោគ។ ជារឿយៗ ថ្នាំជំនួយកម្លាំង មិនមានវីតាមីនចាំបាច់ នោះទេ ហើយជាទូទៅវាមានតម្លៃខ្ពស់លើសពីផលប្រយោជន៍បន្តិចបន្តួចរបស់វា។

របៀបប្រើ

គ្រាប់វីតាមីនចម្រុះជាច្រើន ប្រើ១គ្រាប់ក្នុងមួយថ្ងៃ ប៉ុន្តែត្រូវអាចសេចក្តីណែនាំនៅលើក្រដាសភ្ជាប់របស់វា។

វីតាមីនអា, retinol

ដើម្បីបង្ការជំងឺខ្វាក់មាន់ និងភាពស្ងួតក្រពេញទឹកភ្នែក

ក្នុងតំបន់ដែលកើតមានបញ្ហាខ្វាក់មាន់ និងភាពស្ងួតក្រពេញទឹកភ្នែក ជាញឹកញាប់, ប្រជាជនត្រូវការបន្ថែមទៀតនូវផ្លែឈើនិងបន្លែពណ៌លឿង អាហារស្លឹកបៃតងចាស់ និងអាហារដូចជាស៊ុតនិងថ្លើមជាដើម។ ដោយសារយើងមិនអាចទទួលបានអាហារទាំងអស់នេះជាប់ជានិច្ច ឬយ៉ាងហោចណាស់ក៏ខ្វះខាតមួយរយៈពេលខ្លី នោះអាចជាការប្រសើរបើយើងផ្តល់ឲ្យកុមារនិងស្ត្រីទើបក្លាយជាម្តាយ នូវវីតាមីនអាជំនួយរៀងរាល់៦ខែ។

សារសំខាន់

វីតាមីនអាពីអាហារ មិនអាចធ្វើឲ្យអ្នកលើសវីតាមីននោះឡើយ។ ប៉ុន្តែបើអ្នកទទួលវីតាមីនដ៏ច្រើនពីថ្នាំគ្រាប់ ថ្នាំស្រោប ឬថ្នាំប្រេង នោះទើបគ្រោះថ្នាក់។ មិនត្រូវប្រើវីតាមីនលើសពីបរិមាណដែលបានណែនាំនោះទេ។

របៀបប្រើ

សម្រាប់កុមារតូច អ្នកអាចកិនថ្នាំគ្រាប់ រួចលាយវាជាមួយទឹកដោះម្តាយបន្តិច។ ឬកាត់ថ្នាំស្រោប រួចច្របាច់បញ្ចូលមាត់របស់កុមារ។

ដើម្បីបង្ការឬព្យាបាលកង្វះវីតាមីនអា

- អាយុ ៦ខែដល់១ឆ្នាំ៖ ផ្តល់ចំនួន 100,000 Units តាមមាត់ មួយដង។
  អាយុ ១ឆ្នាំ ដល់ពេញវ័យ៖ ផ្តល់ចំនួន 200,000 Units តាមមាត់ មួយដង។ ផ្តល់ឡើងវិញរៀងរាល់៦ខែម្តង។
  សម្រាប់ម្តាយ៖ ផ្តល់ 200,000 Units តាមមាត់ ក្នុងអំឡុង៦ខែបន្ទាប់ពីកើត។ វីតាមីនអាការពារម្តាយ ហើយវាក៏ត្រូវបានបញ្ជូនបន្តទៅកាន់ទារកតាមរយៈទឹកដោះម្តាយផងដែរ។

សម្រាប់កុមារដែលមានជំងឺកញ្ជ្រឹល

វីតាមីនអាបង្ការជំងឺរលាកស្លួត និងកង្វាក់ភ្នែក ដែលជាផលវិបាកញឹកញាប់២យ៉ាងនៃជំងឺកញ្ជ្រឹល។

- អាយុ ៦ខែដល់១ឆ្នាំ៖ ផ្តល់ចំនួន 100,000 Units តាមមាត់ មួយថ្ងៃម្តង រយៈពេល២ថ្ងៃ។
  អាយុលើ ១ឆ្នាំ៖ ផ្តល់ចំនួន 200,000 Units តាមមាត់ មួយថ្ងៃម្តង រយៈពេល២ថ្ងៃ។

(ប្រសិនបើកុមារធ្លាប់បានទទួលវីតាមីនអា មួយដូសរួចហើយក្នុងអំឡុង៦ខែចុងក្រោយ ចូរផ្តល់ការព្យាបាលនេះសម្រាប់តែមួយថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ)។

ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ខ្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ ឬចាប់ផ្តើមបាត់បង់គំហើញទៅហើយ ចូរផ្តល់ដូសវីតាមីនអាឡើងវិញនៅ២សប្តាហ៍បន្ទាប់។

វីតាមីន B6, pyridoxine

អ្នកជំងឺរបេងដែលកំពុងព្យាបាលដោយថ្នាំ isoniazid (INH) ជួនកាលនាំឲ្យកើតមានបញ្ហាកង្វះវីតាមីន B6 ។ សញ្ញានៃកង្វះវីតាមីន B6 រួមមាន៖ ឈឺចាប់ ឬស្ពឹបនៅដៃឬជើង រមួលសាច់ដុំ រសាប់រសល់ និងបញ្ហាជំណេក។

របៀបប្រើ

ផ្ដល់វីតាមីន B6 រៀងរាល់ថ្ងៃឲ្យអ្នកដែលកំពុងប្រើប្រាស់ថ្នាំ isoniazid ។

ដើម្បីបង្ការកង្វះវីតាមីន B6

➡ ទារកនិងកុមារតូច៖ ផ្ដល់ចំនួន 10 mg រៀងរាល់ថ្ងៃ។
កុមារធំនិងមនុស្សពេញវ័យ៖ ផ្ដល់ចំនួន 25 mg រៀងរាល់ថ្ងៃ។

ដើម្បីព្យាបាលកង្វះវីតាមីន B6

➡ ទារកទើបកើត ដល់អាយុ២ខែ៖ ផ្ដល់ចំនួន 10 mg មួយថ្ងៃម្ដង ដរាបណានៅមានសញ្ញាណាមួយនៃកង្វះវីតាមីន B6។
កុមារអាយុច្រើនជាង២ខែ៖ ផ្ដល់ចំនួន 10 ទៅ 20 mg, ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ ដរាបណានៅមានសញ្ញាណាមួយនៃកង្វះវីតាមីន B6។
មនុស្សពេញវ័យ៖ ផ្ដល់ចំនួន 50 mg, ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ ដរាបណានៅមានសញ្ញាណាមួយនៃកង្វះវីតាមីន B6។

Iodine

អំបិលអ៊ីយ៉ូដ និងអាហារសមុទ្រ គឺជាវិធីល្អបំផុតដើម្បីទទួលបានជាតិអ៊ីយ៉ូដគ្រប់គ្រាន់។ នៅទីណាដែលមិនអាចទទួលវាបាន ហើយនៅទីណាដែលមានជំងឺពកក ឬភាពខ្សោយបញ្ញា អ្នកអាចផ្ដល់ជាតិអ៊ីយ៉ូដជំនួយបាន។

របៀបប្រើ

ជាមួយថ្នាំស្រោប៖

➡ ទារកទើបកើត ទៅដល់១ឆ្នាំ៖ ផ្ដល់ចំនួន 100 mg មួយឆ្នាំម្ដង។ បើអ្នកមានថ្នាំស្រោប 200 mg ចូរកាត់វា រួចច្របាច់ដាក់ថ្នាំចូលក្នុងពែងតូចមួយ បន្ទាប់មកព្យាយាមបញ្ចុកទារកប្រមាណពាក់កណ្ដាល។ អ្នកមិនចាំបាច់កំណត់បរិមាណឲ្យត្រឹមត្រូវពេកនោះទេ ប៉ុន្តែមិនត្រូវបញ្ចុកទារកតូចរហូតអស់ពីពែងនោះឡើយ។
អាយុ ១ទៅ៥ឆ្នាំ៖ ផ្ដល់ចំនួន 200 mg មួយឆ្នាំម្ដង។
អាយុ ៦ឆ្នាំរហូតដល់ពេញវ័យ៖ ផ្ដល់ចំនួន 400 mg មួយឆ្នាំម្ដង។
សម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ, ដើម្បីការពារពួកគេពីជំងឺពកក និងទារកក្នុងផ្ទៃពីពិការភាព៖ ផ្ដល់ចំនួន 400 mg មួយដងក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ ល្អបំផុតគឺក្នុងខែដំបូងៗ ប៉ុន្តែក្នុងខែផ្សេងទៀតក៏មិនថ្វីដែរ។

ជាមួយប្រេងដែលមានលាយអ៊ីយ៉ូដ៖

➡ អាយុ ១ទៅ៥ឆ្នាំ៖ ផ្ដល់ចំនួន 0.5 ml (240 mg) មួយឆ្នាំម្ដង។
អាយុ ៦ឆ្នាំដល់ពេញវ័យ៖ ផ្ដល់ចំនួន 0.5 ទៅ 1 ml (480 mg) មួយឆ្នាំម្ដង។
ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ៖ ផ្ដល់ចំនួន 1 ml (480 mg) មួយដង ក្នុងខែដំបូងៗនៃផ្ទៃពោះ។ ផ្ដល់ឡើងវិញបន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច១ឆ្នាំ។

ជាតិដែក, ferrous sulfate, ferrous gluconate

Ferrous sulfate មានសារប្រយោជន៍ក្នុងការព្យាបាលឬបង្ការករណីភាគច្រើននៃភាពស្លេកស្លាំង។ ការព្យាបាលដោយប្រើ ferrous sulfate ថ្នាំគ្រាប់ ជាទូទៅត្រូវការពេលយ៉ាងតិច ៣ខែ។

ជាតិដែកមានប្រសិទ្ធភាពល្អនៅពេលលេបជាមួយវីតាមីនសេ (អាចតាមរយៈការបរិភោគផ្លែឈើនិងបន្លែ ឬលេបថ្នាំគ្រាប់វីតាមីនសេ)។

ផលរំខាន

ជាតិដែកជួនកាលធ្វើឲ្យឈឺក្រពះ ហើយល្អបំផុតគួរលេបពេលបាយ។ម្យ៉ាងទៀតវាក៏អាចបណ្ដាលឲ្យទល់លាមកផងដែរ ជាពិសេសចំពោះមនុស្សវ័យចំណាស់ ហើយវាអាចធ្វើឲ្យលាមកមានពណ៌ខ្មៅ។ មើលដំបូន្មានអំពី. នៅទំព័រ 37 ក្នុងជំពូក ការឈឺពោះ ជំងឺរាក និងព្រូន។

ការផឹកជាតិដែកជំនួយដែលមានទម្រង់ជាថ្នាំទឹក ធ្វើឲ្យធ្មេញប្រែជាខ្មៅ។ ចូរផឹកវាតាមបំពង់បឺត ឬដុសធ្មេញបន្ទាប់ពីលេបរួច។

សារសំខាន់ ⚠

ត្រូវប្រាកដថាដូសមានកម្រិតត្រឹមត្រូវ។ ការប្រើ ferrous sulfate ច្រើនពេក នឹងបណ្ដាលឲ្យពុល។ មិនត្រូវផ្ដល់ជាតិដែកឲ្យមនុស្សខ្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរនោះទេ។ ត្រូវរង់ចាំឲ្យគាត់មានសុខភាពប្រសើរឡើងវិញសិន។

របៀបប្រើ

ជាតិដែកក្នុងទម្រង់ផ្សេងៗគ្នា មានកំហាប់ជាតិរ៉ែមួយនេះខុសគ្នាដែរ។ ឧទាហរណ៍ ថ្នាំគ្រាប់ ferrous sulfate 300 mg មានផ្ទុកជាតិដែកចំនួន 60 mg ។ ប៉ុន្តែថ្នាំគ្រាប់ ferrous glucanate 325 mg មានផ្ទុកជាតិដែក 36 mg ។ ដូច្នេះត្រូវអានសេចក្ដីណែនាំរបស់ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ីរ៉ូ ឬជាតិដែកជំនួយផ្សេងៗទៀត ដើម្បីស្វែងយល់ពីបរិមាណជាតិដែករបស់វា។

ដើម្បីបង្ការភាពស្លេកស្លាំងចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងកំពុងបំបៅដោះកូន

- ➡ ផ្ដល់ ferrous sulfate 300 mg (ជាតិដែក 60 mg) រៀងរាល់ថ្ងៃ។ ថ្នាំដែលមានរួមផ្សំជាតិដែកនិងអាស៊ីតហ្វូលិក គឺរឹតតែប្រសើរ ព្រោះអាស៊ីតហ្វូលិកជួយបង្ការពិការភាពពីកំណើត ហើយស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងស្ត្រីដែលគ្រោងមានផ្ទៃពោះ គួរតែលេបវារៀងរាល់ថ្ងៃ។

ដើម្បី ព្យាបាល នរណាម្នាក់ដែលមានភាពស្លេកស្លាំងស្រាប់៖

- ➡ ផ្ដល់ ferrous sulfate មួយថ្ងៃម្ដង ឬចែកវាជា២ដូស បើវាធ្វើទុក្ខក្រពះ៖

កម្រិតដូសទៅតាមអាយុ សម្រាប់ FERROUS SULFATE

ក្រុមអាយុ		បរិមាណក្នុងមួយដូស		ថ្នាំគ្រាប់ 300 MG ប៉ុន្មានគ្រាប់		ជាតិដែកសរុបប៉ុន្មាន
អាយុក្រោម២ឆ្នាំ	➡	ferrous sulfate 125 mg	➡	ប្រើស៊ីរ៉ូជាតិដែក ឬកិនថ្នាំគ្រាប់ ferrous sulfate 300 mg ចំនួន ¼ រួចលាយជាមួយទឹកដោះម្ដាយ	➡	ផ្ដល់ឲ្យគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីទទួលបានជាតិដែក 25 mg
អាយុ ២ ទៅ១២ឆ្នាំ	➡	ferrous sulfate 300 mg	➡	ferrous sulfate 300 mg មួយគ្រាប់	➡	ផ្ដល់ឲ្យគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីទទួលបានជាតិដែក 60 mg
អាយុ ១២ឆ្នាំ ដល់ពេញវ័យ	➡	ferrous sulfate 600 mg	➡	ferrous sulfate 300 mg ពីរគ្រាប	➡	ផ្ដល់ឲ្យគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីទទួលបានជាតិដែក 120 mg

ជាតិស័ង្កសី

ជាតិស័ង្កសីជួយឲ្យមនុស្សដែលមានជំងឺរាក បានធូរស្រាលឆាប់រហ័ស។ គួរផ្ដល់វាជាមួយនឹង ភេសជ្ជៈបំពេញជាតិទឹក . មើលទំព័រ 27។

របៀបប្រើ

សម្រាប់ទារក អ្នកអាចកិនថ្នាំគ្រាប់ រួចលាយជាមួយទឹកដោះម្ដាយ ឬទឹកបន្តិច។ អ្នកក៏អាចរកបានប្រភេទ "ថ្នាំគ្រាប់រលាយ" ដែលវារលាយក្នុងទឹកយ៉ាងងាយស្រួលនិងឆាប់រហ័ស។

➡ ទារកទើបកើត ដល់អាយុ ៦ខែ៖ ផ្ដល់ចំនួន 10 mg, មួយថ្ងៃម្ដង រយៈពេល ១០ទៅ១៤ថ្ងៃ។
អាយុលើ ៦ខែ៖ ផ្ដល់ចំនួន 20 mg, មួយថ្ងៃម្ដង រយៈពេល ១០ទៅ១៤ថ្ងៃ។

ថ្នាំអង់ទីប៊ីយោទិក ប្រយុទ្ធនឹងការបង្ករោគ

Cotrimoxazole, Trimethoprim/sulfamethoxazole, TMP-SMX

Cotrimoxazole ដែលជាថ្នាំរួមផ្សំរវាងអង់ទីប៊ីយោទិក ២មុខ គឺជាថ្នាំមានតម្លៃទាប ហើយប្រយុទ្ធនឹងការបង្ករោគច្រើនមុខ។ វាជាថ្នាំដ៏សំខាន់មួយសម្រាប់មនុស្សដែលមានមេរោគអេដស៍ ហើយអាចបង្ការជំងឺជាច្រើនដែលបណ្ដាលមកពីលទ្ធផលនៃការបង្ករោគដោយមេរោគអេដស៍។

សារសំខាន់

ចៀសវាងផ្ដល់ថ្នាំ cotrimoxazole ឲ្យទារកដែលមានអាយុក្រោម ៦សប្ដាហ៍ និងស្ត្រីក្នុងពេល៣ខែចុងក្រោយនៃផ្ទៃពោះ។ អាល់ឡែស៊ីចំពោះថ្នាំនេះ គឺកើតមានញឹកញាប់។ សញ្ញានៃប្រតិកម្មអាល់ឡែស៊ី មានដូចជា គ្រុនក្ដៅ ពិបាកដកដង្ហើម ឬកន្ទួល។ ត្រូវឈប់ប្រើថ្នាំនេះ ប្រសិនបើមានកើតកន្ទួល ឬបើអ្នកគិតថាប្រហែលជាមានអាល់ឡែស៊ី។

របៀបប្រើ

Cotrimoxazole មានកម្លាំងផ្សេងៗគ្នាទៅតាមធាតុផ្សំទាំង។ ដូច្នេះគេអាចនឹងសរសេរថា 200/40 (មានន័យថា sulphamethoxazole 200 mg និង trimethoprim 40 mg) ឬ 400/80 ឬ 800/160 ។ ជួនកាលកម្រិតដូសត្រូវបានរៀបរាប់ទៅតាមបរិមាណនៃ trimethoprim តែប៉ុណ្ណោះ (លេខទី២) ។

➡ អាយុ ៦សប្ដាហ៍ ដល់ ៥ខែ ៖ ផ្ដល់ sulfamethoxazole 100 mg + trimethoprim 20 mg, ២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ រយៈពេល ៥ថ្ងៃ។
អាយុ ៦ខែ ដល់ ៥ឆ្នាំ ៖ ផ្ដល់ sulfamethoxazole 200 mg + trimethoprim 40 mg, ២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ រយៈពេល ៥ថ្ងៃ។
អាយុ ៦ទៅ១២ឆ្នាំ ៖ ផ្ដល់ sulfamethoxazole 400 mg + trimethoprim 80 mg, ២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ រយៈពេល ៥ថ្ងៃ។
អាយុលើ ១២ឆ្នាំ៖ ផ្ដល់ sulfamethoxazole 800 mg + trimethoprim 160 mg, ២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ រយៈពេល ៥ថ្ងៃ។

Amoxicillin

Amoxicillin គឺជាពពួក penicillin ដែលមានប្រសិទ្ធភាពធំទូលាយ មានន័យថាវាអាចសម្លាប់បាក់តេរីជាច្រើនប្រភេទ។ ជាធម្មតាយើងអាចប្រើប្រាស់ប្តូរគ្នាបានជាមួយនឹង ampicillin ។ នៅក្នុងសៀវភៅនេះ នៅពេលឃើញមានការណែនាំឲ្យប្រើ amoxicillin នោះអ្នកអាចប្រើ ampicillin ជំនួសបាន, ក្នុងកម្រិតដូសត្រឹមត្រូវ។ ថ្នាំទាំងពីរនេះមានសុវត្ថិភាពណាស់ ហើយមានប្រយោជន៍ពិសេសសម្រាប់ទារកនិងកុមារតូច។

ផលរំខាន

ជារឿយៗ Amoxicillin អាចបណ្តាលឲ្យមានអាការៈចង្អោរ និងរាក (ប៉ុន្តែមិនញឹកញាប់ដូចផលរំខានរបស់ ampicillin ទេ) ។ ចៀសវាងផ្តល់ថ្នាំនេះទៅឲ្យមនុស្សដែលមានជំងឺរាករ៉ាំរ៉ៃ ប្រសិនបើអាចផ្តល់អង់ទីប៊ីយោទិកផ្សេងទៀតជំនួសបាន។

ផលរំខានញឹកញាប់មួយទៀតគឺកន្ទួល។ ប៉ុន្តែកន្ទួលហើមរមាស់ដែលកើតឡើងរួចបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេលពីរបីម៉ោង អាចជាសញ្ញានៃប្រតិកម្មអាល់ឡែស៊ីនឹងថ្នាំ penicillin ។ ត្រូវបញ្ឈប់ថ្នាំនេះភ្លាម ហើយមិនត្រូវផ្តល់ penicillin ឲ្យទៀតឡើយ។ ប្រតិកម្មអាល់ឡែស៊ីក្រោយៗទៀត អាចនឹងមានភាពធ្ងន់ធ្ងរ ឬថែមទាំងអាចប៉ះពាល់ដល់ជីវិតទៀតផង។ ចំពោះជំងឺមួយចំនួន, យើងអាចប្រើ ជំនួសបាន។. មើលជំពូក ការឈឺពោះ ជំងឺរាក និងព្រូន, ទំព័រ 45 ។ ស្នាមដែលមានផ្ទៃរាបស្រដៀងនឹងជំងឺកញ្ជ្រឹល ហើយដែលកើតឡើងនៅមួយសប្តាហ៍បន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមផ្តល់ថ្នាំនេះ រួចបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានថ្ងៃ, នោះប្រហែលមិនមែនជាអាល់ឡែស៊ីទេ។ ប៉ុន្តែដោយសារយើងមិនអាចដឹងច្បាស់ថាតើស្នាមកន្ទួលទាំងនោះកើតឡើងដោយសារអាល់ឡែស៊ីឬមិនមែនទេ, ដូច្នេះជាការប្រសើរគួរតែឈប់ផ្តល់ថ្នាំនេះតែម្តង។

សារសំខាន់

ភាពស៊ាំនឹងថ្នាំ amoxicillin កំពុងកើតមានកាន់តែញឹកញាប់។ អាស្រ័យលើតំបន់ដែលអ្នករស់នៅ វាប្រហែលជាគ្មានប្រសិទ្ធភាពប្រឆាំងនឹងបាក់តេរី staphylococcus, ជំងឺប្រមេះទឹកបាយ, បាក់តេរី shigella, ឬជំងឺដទៃទៀតទេ។

របៀបប្រើ

Amoxicillin មានប្រសិទ្ធភាពល្អនៅពេលប្រើជាថ្នាំលេប។ ដើម្បីផ្តល់ថ្នាំគ្រាប់ឬថ្នាំស្រោបដល់ទារក ចូរកិនថ្នាំ ឬចាក់ម្សៅថ្នាំចេញពីថ្នាំស្រោប រួចរំលែកទៅតាមបរិមាណដែលត្រូវការ។ បន្ទាប់មក លាយវាជាមួយទឹកដោះម្តាយ។ បញ្ចុកទឹកដោះដែលលាយជាមួយថ្នាំ ឲ្យទារកដោយប្រើពែងឬស្លាបព្រា។

ក៏ដូចជាអង់ទីប៊ីយោទិកដទៃទៀតដែរ ចូរផ្តល់ថ្នាំទាំងនេះរយៈពេលយ៉ាងតិចទៅតាមចំនួនថ្ងៃទាបបំផុតដែលបានណែនាំនៅទីនេះ។ ប្រសិនបើនៅតែមានសញ្ញានៃការបង្ករោគ ចូរបន្តប្រើថ្នាំក្នុងបរិមាណដដែលរៀងរាល់ថ្ងៃ រហូតទាល់តែសញ្ញាទាំងអស់នៃការបង្ករោគ បានបាត់ទៅវិញយ៉ាងតិច ២៤ម៉ោង។ ប្រសិនបើបានប្រើថ្នាំរយៈពេលយូរបំផុតរួចហើយនៅតែមិនជា ចូរបញ្ឈប់អង់ទីប៊ីយោទិក រួចរកជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រ។

ចំពោះអ្នកដែលមានមេរោគអេដស៍ ចូរផ្តល់ថ្នាំនេះឲ្យយូរបំផុតតាមចំនួនថ្ងៃដែលបានណែនាំ។

ម្យ៉ាងទៀត បរិមាណនៃអង់ទីប៊ីយោទិកដែលត្រូវប្រើ អាស្រ័យលើអាយុឬទម្ងន់របស់អ្នកជំងឺ និងភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃការបង្ករោគ។ ជាទូទៅ ចូរផ្តល់បរិមាណតិចសម្រាប់មនុស្សស្គម ឬអ្នកមានការបង្ករោគមិនសូវធ្ងន់ធ្ងរ, ហើយបរិមាណច្រើនសម្រាប់មនុស្សធ្ងន់ ឬមានការបង្ករោគធ្ងន់ធ្ងរ។

- ផ្តល់ចំនួន 45 ទៅ 50 mg ក្នុងទម្ងន់ខ្លួនមួយគីឡូក្រាម រៀងរាល់ថ្ងៃ ដោយចែកជា ២ដូសក្នុងមួយថ្ងៃ។ បើអ្នកមិនអាចថ្លឹងទម្ងន់របស់គាត់បានទេ ចូរផ្តល់ទៅតាមអាយុ៖
  អាយុក្រោម ៣ខែ៖ ផ្តល់ចំនួន 125 mg, ២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ រយៈពេល ៧ទៅ១០ថ្ងៃ។
  អាយុ ៣ខែ ដល់៣ឆ្នាំ៖ ផ្តល់ចំនួន 250 mg, ២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ រយៈពេល ៧ទៅ១០ថ្ងៃ។
  អាយុ ៤ទៅ៧ឆ្នាំ៖ ផ្តល់ចំនួន 375 mg, ២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ រយៈពេល ៧ទៅ១០ថ្ងៃ។
  អាយុ ៨ទៅ១២ឆ្នាំ៖ ផ្តល់ចំនួន 500 mg, ២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ រយៈពេល ៧ទៅ១០ថ្ងៃ។
  អាយុលើ ១២ឆ្នាំ៖ ផ្តល់ចំនួន 500 ទៅ 875 mg, ២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ រយៈពេល ៧ទៅ១០ថ្ងៃ។