

# ការព្យាបាលដោយមិនប្រើថ្នាំពេទ្យ

ចំពោះជំងឺភាគច្រើន ថ្នាំពេទ្យមិនចាំបាច់ទេ។ រាងកាយរបស់មនុស្សយើង មានប្រព័ន្ធការពារខ្លួន ឬវិធីទប់ទល់ និងប្រឆាំងនឹងជំងឺ។ ក្នុងករណីជាច្រើន ប្រព័ន្ធការពារខ្លួនបែបធម្មជាតិនេះ មានសារសំខាន់ចំពោះសុខភាពរបស់យើង ជាងថ្នាំពេទ្យទៅទៀត។

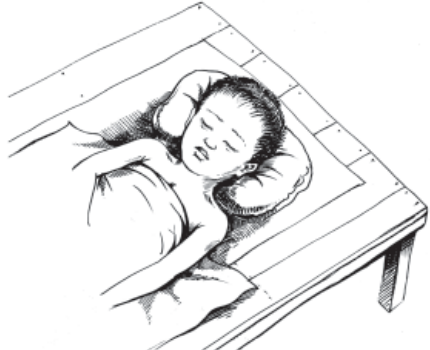
**មនុស្សយើងអាចជាសះស្បើយពីជំងឺជាច្រើន ដូចជាជំងឺផ្តាសាយធម្មតា ដោយខ្លួនឯង ដោយមិនត្រូវការថ្នាំពេទ្យ ទេ។**

ដើម្បីជួយរាងកាយក្នុងការប្រយុទ្ធ ឬជំនះជំងឺ ជាញឹកញាប់ អ្វីដែលសំខាន់នោះ គឺត្រូវ ៖

រក្សាអនាម័យ



សម្រាកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់



បរិភោគឲ្យបានត្រឹមត្រូវ និងផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន



ទោះបីជាក្នុងករណីជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ដែលត្រូវការការប្រើថ្នាំពេទ្យក៏ដោយ គឺមានតែរាងកាយរបស់យើងទេ ដែលត្រូវយក **ឈ្នះលើជំងឺនោះ** រីឯថ្នាំពេទ្យគ្រាន់តែជួយប៉ុណ្ណោះ។ ម្យ៉ាងទៀត ការមានអនាម័យល្អ ការសម្រាក អាហារដែលមាន ជីវជាតិ និងទឹកគ្រប់គ្រាន់ មានសារសំខាន់យ៉ាងខ្លាំង។

សិល្បៈនៃការថែទាំសុខភាព មិនត្រូវ និងមិនគួរ ពឹងផ្អែកទៅលើការប្រើថ្នាំពេទ្យទេ។ បើទោះបីជាអ្នករស់នៅក្នុងតំបន់ ដែលគ្មានថ្នាំពេទ្យទំនើបក៏ដោយ ក៏នៅតែមានវិធីជាច្រើនដែលអ្នកអាចប្រើ ដើម្បីការពារ និងព្យាបាលជំងឺមួយចំនួនធំ ដែលកើតជាញឹកញាប់ ប្រសិនបើអ្នកចេះវិធីទាំងនោះ។

**មានជំងឺជាច្រើនដែលយើងអាចការពារនិងព្យាបាលបាន ដោយមិនចាំបាច់ប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យ។**

ប្រសិនបើមនុស្សយើងគ្រាន់តែរៀនពីរបៀបប្រើប្រាស់ទឹកឲ្យបានត្រឹមត្រូវ នោះវិធីតែមួយមុខនេះអាចមានប្រសិទ្ធភាព ក្នុងការការពារនិងព្យាបាលជំងឺ ជាងថ្នាំពេទ្យទាំងឡាយដែលពួកគេប្រើ... និងប្រើខុស សព្វថ្ងៃនេះ។

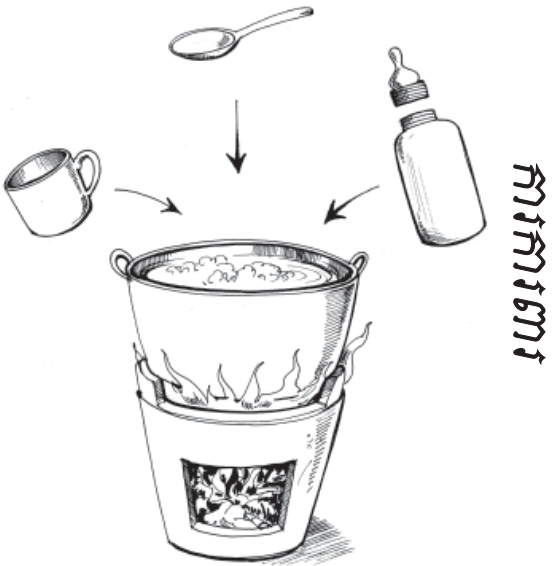
# ការព្យាបាលដោយទឹក

មនុស្សយើងភាគច្រើនអាចរស់នៅបានដោយគ្មានថ្នាំពេទ្យ។ ប៉ុន្តែគ្មាននរណាម្នាក់អាចរស់នៅដោយគ្មានទឹកបានឡើយ។ ជាការពិត ជាងពាក់កណ្តាល(៥៧%)នៃរាងកាយរបស់មនុស្ស គឺជាជាតិទឹក។ ប្រសិនបើមនុស្សគ្រប់រូបដែលរស់នៅតាមជនបទ និងភូមិនានា បានប្រើប្រាស់ទឹកយ៉ាងត្រឹមត្រូវបំផុត នោះចំនួនជំងឺនិងការស្លាប់ ជាពិសេសរបស់កុមារអាចត្រូវបានកាត់បន្ថយ។

ឧទាហរណ៍ ការប្រើប្រាស់ទឹកយ៉ាងត្រឹមត្រូវ គឺជាមូលដ្ឋាននៃការការពារនិងព្យាបាលជំងឺរាក។ ក្នុងតំបន់ជាច្រើន ជំងឺរាកគឺជាមូលហេតុញ្ជាក់បំផុតនៃការមានជំងឺ និងការស្លាប់របស់កុមារតូចៗ។ ទឹកមិនស្អាត តែងតែជាផ្នែកមួយនៃមូលហេតុនោះ។

ផ្នែកសំខាន់មួយនៃការបង្ការជំងឺរាក និងជំងឺផ្សេងៗជាច្រើនទៀត គឺត្រូវធ្វើឲ្យប្រាកដថាទឹកផឹកមានសុវត្ថិភាព។ ការការពារអណ្តូងទឹកនិងទឹកដែលចេញពីក្រោមដី ពីភាពកខ្វក់និងសត្វពាហនៈ ដោយធ្វើរបងប្រព័ន្ធព្យាបាលទឹកជុំវិញ។ ប្រើស៊ីម៉ង់ ឬថ្មសំរាប់ធ្វើផ្លូវបង្ហូរទឹកនៅជុំវិញអណ្តូងទឹក ដើម្បីបង្ហូរទឹកភ្លៀង ឬទឹកកខ្វក់ផ្សេងៗ ឲ្យទៅឆ្ងាយពីអណ្តូង។

នៅកន្លែងដែលទឹកអាចមានភាពកខ្វក់ ផ្នែកសំខាន់មួយនៃការការពារជំងឺរាក គឺត្រូវដាំឲ្យពុះ ឬប្រោះទឹកសំរាប់ផឹក ឬសំរាប់ចម្អិនម្ហូបអាហារ។ ការធ្វើដូចនេះមានសារសំខាន់ណាស់ ជាពិសេសសំរាប់ទារក។ ដបទឹកដោះគោ និងប្រដាប់ប្រដាហូបចុករបស់ទារក ក៏ត្រូវតែស្ងោរផងដែរ។ ប្រសិនបើការស្ងោរដបទឹកដោះគោមិនអាចធ្វើបានយ៉ាងទៀតទាត់នោះគួរតែប្រើកែវនិងស្លាបព្រាជំនួសវិញ។ ការលាងដៃជាមួយទឹកនិងសាប៊ូក្រោយពេលបន្ទោរបង់លាមក និងមុនបរិភោគឬមុនពេលចម្អិនម្ហូបអាហារ ក៏ជាការសំខាន់ដែរ។



មូលហេតុជាញឹកញាប់នៃមរណភាពរបស់កុមារដែលមានជំងឺរាក គឺការខ្សោះជាតិទឹកធ្ងន់ធ្ងរ ឬការបាត់បង់ជាតិទឹកដ៏លើសលប់ពីរាងកាយ (ទំ.១៥១)។ តាមរយៈការផ្តល់ជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់ដល់កុមារ ដែលមានជំងឺរាក (ប្រសើរបំផុតគឺលាយស្ករឬធុញជាតិ និងអំបិល) នោះការខ្សោះជាតិទឹកអាចការពារបាន ឬអាចកែសម្រួលបាន (មើល ទឹកអ្វីវាលីត ទំ.១៥២)។

ការផ្តល់ជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់ដល់កុមារដែលមានជំងឺរាក មានសារសំខាន់ជាងថ្នាំពេទ្យទៅទៀត។ តាមពិត ប្រសិនបើគេផ្តល់ទឹកបានគ្រប់គ្រាន់ គេមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំពេទ្យក្នុងការព្យាបាលជំងឺរាកទេ។

ពីរទំព័របន្ទាប់នេះគឺជាស្ថានភាពផ្សេងៗមួយចំនួនទៀត ដែលក្នុងនោះការប្រើប្រាស់ទឹកឲ្យបានត្រឹមត្រូវ មានសារសំខាន់ជាងការប្រើថ្នាំពេទ្យ។

## ពេលវេលាដែលការប្រើប្រាស់ទឹកបានត្រឹមត្រូវ អាចមានប្រយោជន៍ជាងការប្រើថ្នាំពេទ្យ

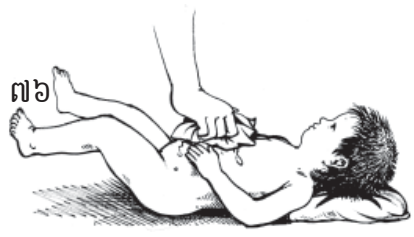
### ការការពារ

ដើម្បីជួយការពារ	ប្រើប្រាស់ទឹក	ទំព័រ
១. ជំងឺរាក ព្រូន ជំងឺពោះវៀន	ដាំទឹក ឬច្រោះទឹកសំរាប់ផឹក លាងដៃ ។ល។	១៣៥
២. រោគសើស្បែក	ងូតទឹកឲ្យបានញឹកញាប់	១៣៣
៣. ជំងឺបាត់បង់ទម្ងន់ តេតាណូស	លាងដំបៅឲ្យបានល្អ ដោយប្រើសាប៊ូនិងទឹកស្អាត	៨៤, ៨៩



### ការព្យាបាល

ដើម្បីព្យាបាល	ប្រើប្រាស់ទឹក	ទំព័រ
១. ជំងឺរាក ការខ្សោះជាតិទឹក	ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន	១៥២
២. ជំងឺដែលមានគ្រុនក្តៅ	ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន	៧៥
៣. គ្រុនក្តៅខ្លាំង	ដោះខោអាវចេញ រួចជូតខ្លួន ជាមួយទឹកត្រជាក់	៧៦
៤. ជំងឺផ្លូវទឹកនោម(ភាគច្រើន កើតលើស្ត្រី)	ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន	២៣៥
៥. ក្អក ហឹត រលាកសួត ក្អកមាន់ រលាកទងសួត	ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន និងស្រូប ចំហាយទឹកក្តៅ ( ដើម្បីរំលាយ ស្ពែស )	១៦៨



**ដើម្បីជួយការពារ**

**ប្រើប្រាស់ទឹក**

**ទំព័រ**

៦. ដំបៅ អាំប៉េទីហ្វូ ផ្រែសង ឬផ្រែសងនៅលើក្បាល ដំបៅស្បែកក្បាល ពងបែក

ដុសលាងដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹកស្អាត

២០១, ២០២  
២០៥, ២១១,  
២១៥



៧. ដំបៅក្លាយ បូស អាប់សែ

លាងជាមួយទឹកក្តៅ ឬ កុំប្រេសសើម

៨៨, ២០២



៨. ឈឺរងសាច់ដុំនិងសន្លាក់

ស្តុំដោយកុំប្រេសក្តៅ

១០២,  
១៧៣, ១៧៤



៩. ថ្លោះ និងគ្រុច

នៅថ្ងៃទី១ ៖ ត្រាំជើងក្នុងទឹកត្រជាក់ បន្ទាប់មកត្រាំក្នុងទឹកក្តៅវិញ

១០២



១០. រមាស់ រលាក ឬចេញ ទឹករងៃ

ស្តុំដោយកុំប្រេសត្រជាក់

១៩៣, ១៩៤



១១. រលាកស្រាល

ដាក់ត្រាំក្នុងទឹកត្រជាក់ភ្លាម

៩៦



១២. ឈឺបំពង់ក ឬរលាក បំពង់ក

ខ្ពស់មាត់ជាមួយទឹកក្តៅលាយ អំបិល

៣០៩



១៣. អាស៊ីត សាប៊ូ ដី ឬវត្ថុ ផ្សេងៗ ចូលភ្នែក

លាងភ្នែកជាមួយទឹកត្រជាក់ភ្លាម ហើយបន្តរយៈពេល៣០នាទី

២១៩



១៤. តឹងច្រមុះ

ហិតទឹកអំបិល

១៦៤

១៥. ទល់លាមក លាមករឹង

ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន( ការបញ្ចុះដោយ ប្រើទឹកប្រសើរជាងការបញ្ចុះដោយ ប្រើថ្នាំបញ្ចុះ តែកុំឲ្យប្រើហួសកម្រិត )

១៥, ១២៦



១៦. ពងបែក នៅមាត់

ស្តុំទឹកកកលើដំបៅរយៈពេលមួយ ម៉ោងនៅពេលចេញសញ្ញាដំបូង

២៣២



គ្រប់ករណីខាងលើនេះ (លើកលែងតែជំងឺរលាកសួត) នៅពេលដែលគេប្រើប្រាស់ទឹកបានត្រឹមត្រូវនោះ គេតែងតែ មិនត្រូវការថ្នាំពេទ្យទេ។ នៅក្នុងសៀវភៅនេះអ្នកនឹងឃើញមានសេចក្តីណែនាំជាច្រើនពីវិធីព្យាបាលដោយមិនប្រើ ថ្នាំពេទ្យ។ ប្រើថ្នាំពេទ្យតែក្នុងករណីដែលចាំបាច់បំផុតប៉ុណ្ណោះ។