អាហារូបត្ថម្ភ ៖ ត្រូវបរិភោគអ្វីដើម្បីឲ្យមានសុខភាពល្អ

ជំពូកទី ១១

ជំងឺដែលបណ្តាលមកពីការបរិភោគមិនត្រឹមត្រូវ

មនុស្សត្រូវការចំណីអាហារល្អដើម្បីឲ្យរាងកាយលូតលាស់បានល្អ អាចធ្វើការងារខ្លាំង បាន និងនៅតែមានសុខភាពល្អ។ មានជំងឺទូទៅជាច្រើន កើតពីការបរិភោគមិនគ្រប់គ្រាន់។

មនុស្សដែលខ្សោយកម្លាំង ឬមានជំងឺ ដោយសារគាត់ពុំបានបរិភោគគ្រប់គ្រាន់ ឬមិនបានបរិភោគអាហារដែលរាងកាយរបស់គាត់ត្រូវការ ត្រូវបានគេហៅថា មានអាហារូបត្ថម្ភមិនគ្រប់គ្រាន់ ឬ**កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ**។ គាត់មានជំងឺ ***កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ***។

ការមានអាហារូបត្ថម្ភមិនគ្រប់គ្រាន់ អាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពមួយចំនួនដូចខាងក្រោម ៖

ចំពោះកុមារ

- មិនលូតលាស់ ឬមិនឡើងទម្ងន់តាមធម្មតា (អាន ទំ.២៩៧)
- មានការយឺតយ៉ាវក្នុងការចេះដើរ និយាយ ឬគិត
- មានពោះធំ ដៃនិងជើងតូចៗ
- ជំងឺទូទៅ និងការបង្ករោគដែលមិនងាយជាសះស្បើយ តែងមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ រួចបណ្តាលឲ្យស្លាប់
- ខ្សោយកម្លាំង កុមារមិនសប្បាយចិត្ត និងមិនលេង
- ហើមជើង មុខ និងដៃ ហើយភាគច្រើនមានដំបៅ ឬស្នាមផ្សេងៗនៅលើស្បែក
- សរសៃសក់ស្គរៗ បះៗ ឬជ្រុះសក់ ឬបាត់ពណ៌របស់វា និងមិនភ្លឺថ្លា
- មើលមិនច្បាស់នៅពេលយប់ ភ្នែកស្ងួត ងងឹតភ្នែក

ចំពោះមនុស្សគ្រប់រូប

- ខ្សោយ និងអស់កម្លាំង
- មិនឃ្លានអាហារ
- មានភាពស្លេកស្លាំង
- មានដំបៅនៅចង្កេះបបូរមាត់
- ឈឺចាប់ឬមានដំបៅនៅអណ្តាត
- ក្រហាយ ឬស្ពឹកជើង

ទោះបីជាបញ្ហាខាងក្រោមនេះអាចបណ្តាលមកពីមូលហេតុផ្សេងទៀតក៏ដោយ ពេលខ្លះ ការបរិភោគមិនត្រឹមត្រូវក៏ជាមូលហេតុរបស់វា និងជាមូលហេតុដែលតែងតែធ្វើវាមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរដែរ ៖

- ជំងឺរាក
- ការបង្ករោគជាញឹកញាប់
- ហ៊ឹងត្រចៀក
- ឈឺក្បាល
- ឈាមអញ្ចាញធ្មេញ ឬអញ្ចាញធ្មេញឡើងក្រហម
- ស្បែកងាយជាំ
- ឈាមច្រមុះ
- មិនស្រួលក្នុងក្រពះ
- ស្បែកស្ងួត និងប្រេះ
- ញ័រទ្រូង
- ថប់អារម្មណ៍ និងមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត
- ជំងឺក្រិនថ្លើម

ការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ បណ្តាលឲ្យម្តាយខ្សោយកម្លាំង និងមានភាពស្លេកស្លាំង និងបង្កើនការប្រឈមនឹងការស្លាប់បាន ក្នុងពេលឬក្រោយពេលសម្រាលកូន។ វាក៏ជាមូលហេតុនៃការរលូតកូន ឬការស្លាប់នៃទារកក្នុងពេលកើត ទារកតូចពេក ឬទារកមិនគ្រប់លក្ខណៈ។

ការបរិភោគត្រឹមត្រូវ ជួយឲ្យរាងកាយធន់នឹងជំងឺ។

ការបរិភោគមិនត្រឹមត្រូវអាចជាមូលហេតុផ្ទាល់នៃជំងឺដែលបានរៀបរាប់ដូចខាងលើ។ ប៉ុន្តែអ្វីដែលជាការសំខាន់នោះគឺថា ការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ ធ្វើឲ្យសមត្ថភាពរបស់រាងកាយក្នុងការទប់ទល់នឹងជំងឺគ្រប់ប្រភេទ ចុះខ្សោយ ជាពិសេសគឺការបង្ករោគ ៖

- កុមារដែលមានការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ ទំនងជាងាយកើតជំងឺរាកយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ នឹងងាយស្លាប់ដោយសារជំងឺនេះជាងកុមារដែលមានអាហារូបត្ថម្ភល្អ។
- ជំងឺកញ្ជ្រឹលមានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង នៅកន្លែងដែលមានកុមារជាច្រើនខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។
- ជំងឺរបេងកើតឡើងជាញឹកញាប់ និងមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរយ៉ាងឆាប់រហ័ស លើកុមារដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។
- ជំងឺក្រិនថ្លើម (ដែលមូលហេតុមួយផ្នែករបស់វាបណ្តាលមកពីការផឹកស្រាច្រើន) កើតឡើងជាញឹកញាប់ និងមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ចំពោះអ្នកដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។
- សូម្បីតែជំងឺស្រាលៗដូចជាជំងឺផ្តាសាយធម្មតា ក៏តែងតែមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ មិនងាយជាសះស្បើយ ឬនាំឲ្យកើតជំងឺរលាកសួតជាញឹកញាប់ លើអ្នកដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។

ការបរិភោគត្រឹមត្រូវ ជួយឲ្យអ្នកជំងឺឆាប់ជាសះស្បើយ។

ចំណីអាហារល្អមិនត្រឹមតែជួយបង្ការជំងឺប៉ុណ្ណោះទេ វាថែមទាំងជួយរាងកាយអ្នកជំងឺក្នុងការប្រឆាំងនឹងជំងឺ ព្រមទាំងជួយឲ្យឆាប់ជាសះស្បើយឡើងវិញថែមទៀតផង។ ដូច្នេះនៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់មានជំងឺ ការបរិភោគអាហារបំប៉នគ្រប់គ្រាន់ មានសារសំខាន់ណាស់។

ជាអកុសល ម្តាយមួយចំនួនបែរជាឈប់ផ្តល់អាហារឲ្យកុមារ ឬឈប់ផ្តល់អាហារបំប៉នប្រភេទខ្លះ នៅពេលដែលកុមារមានជំងឺឬមានជំងឺរាក ដូច្នេះកុមារនោះកាន់តែខ្សោយទៅៗ មិនអាចប្រឆាំងនឹងជំងឺ ហើយអាចនឹងស្លាប់បាន។ **កុមារដែលមានជំងឺ ត្រូវការចំណីអាហារ! បើកុមារដែលមានជំងឺ មិនចង់បរិភោគអាហារ លើកទឹកចិត្តពួកគេឲ្យបរិភោគ។**

ផ្តល់អាហារដល់កុមារឲ្យបានច្រើនតាមដែលពួកគេអាចបរិភោគនិងផឹកបាន។ ត្រូវមានចិត្តអត់ធ្មត់។ ជាទូទៅ កុមារដែលមានជំងឺតែងតែមិនចង់បរិភោគច្រើនទេ។ ដូច្នេះត្រូវផ្តល់អាហារដល់ពួកគេឲ្យបានច្រើនដងក្នុងពេលថ្ងៃ។ ជាមួយគ្នានេះដែរ ត្រូវប្រាកដថាកុមារផឹកទឹកបានច្រើន និងបានបត់ជើងតូចច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ បើកុមារមិនបរិភោគអាហាររឹងទេ ត្រូវកិនវា ហើយបញ្ចុកកុមារដូចបបរដែរ។

ជាញឹកញាប់ រោគសញ្ញានៃការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ ច្រើនតែចាប់ផ្តើមបង្ហាញឡើងនៅពេលដែលមនុស្សនោះ មានជំងឺផ្សេងៗទៀត។ ឧទាហរណ៍ កុមារដែលរាកជាច្រើនថ្ងៃមកហើយ អាចមានហើមដៃនិងជើង និងហើមមុខ មានស្នាមខ្មៅៗ ឬមានដំបៅរបកស្បែកនៅលើជើង។ នេះគឺជារោគសញ្ញានៃការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ។ កុមារនេះត្រូវការអាហារល្អៗបន្ថែមទៀត! និងកាន់តែញឹកញាប់ទៀត។ ផ្តល់អាហារដល់កុមារឲ្យបានច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃៗ។

ក្នុងពេលនិងក្រោយពេលជាសះស្បើយពីជំងឺណាមួយ ការសំខាន់គឺត្រូវបរិភោគឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។

ការបរិភោគត្រឹមត្រូវ និងការថែរក្សាអនាម័យ គឺជាការធានាដ៏ប្រសើរបំផុតសម្រាប់សុខភាព។

ហេតុអ្វីបានជាការបរិភោគត្រឹមត្រូវ មានសារសំខាន់

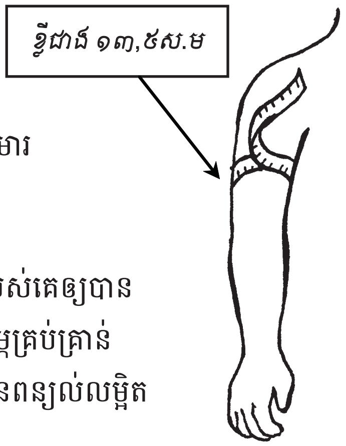
អ្នកដែលបរិភោគមិនត្រឹមត្រូវ មាន**កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ**។ បញ្ហានេះអាចកើតឡើងដោយសារការបរិភោគអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់(កង្វះអាហារូបត្ថម្ភទូទៅ) ដោយសារការមិនបានបរិភោគប្រភេទអាហារត្រឹមត្រូវ(កង្វះអាហារូបត្ថម្ភប្រភេទណាមួយ) ឬដោយការបរិភោគអាហារប្រភេទណាមួយច្រើនពេក(ធាត់ពេក មើលទំ.១២៦)។

មនុស្សគ្រប់រូបអាចមានកង្វះអាហារូបត្ថម្ភទូទៅ ប៉ុន្តែវាមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំង ចំពោះ ៖

- **កុមារ** ពីព្រោះពួកគេត្រូវការអាហារយ៉ាងច្រើនដើម្បីជួយឲ្យមានការលូតលាស់ និងមានសុខភាពល្អ
- **ស្ត្រីក្នុងវ័យមានកូន** ជាពិសេសបើពួកគេមានផ្ទៃពោះ ឬកំពុងបំបៅដោះកូន ពីព្រោះពួកគេត្រូវការអាហារបន្ថែម ដើម្បីឲ្យមានសុខភាពល្អ ដើម្បីឲ្យមានទារកដែលមានសុខភាពល្អ និងដើម្បីអាចធ្វើការងារប្រចាំថ្ងៃបាន
- **មនុស្សចាស់** ពីព្រោះពួកគាត់ច្រើនតែមិនសូវមានធ្មេញ និងមានការបាត់បង់រសជាតិអាហារ ដូច្នេះពួកគាត់មិនអាចបរិភោគបានច្រើនទេ នៅពេលបរិភោគម្តងៗ ទោះបីជាពួកគាត់នៅតែត្រូវការបរិភោគឲ្យបានត្រឹមត្រូវដើម្បីមានសុខភាពល្អក៏ដោយ។

កុមារដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភមិនសូវមានការលូតលាស់ល្អទេ។ ជាធម្មតាកុមារមានរាងកាយស្គមស្គាំង និងមានកម្ពស់ទាបជាងកុមារធម្មតាដទៃទៀត។ ម៉្យាងទៀត កុមារនេះដូចឆាប់ខឹង យំច្រើន ព្រមទាំងធ្វើចលនានិងលេងតិចជាងកុមារដទៃទៀត ហើយមានជំងឺជាញឹកញាប់។ បើកុមារនោះមានជំងឺរាក ឬការបង្ករោគផ្សេងៗទៀតផងនោះ ពួកគេនឹងស្រកទម្ងន់យ៉ាងលឿន។ វិធីដ៏ល្អមួយដើម្បីពិនិត្យមើលថាតើកុមារមានការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភឬទេ គឺការវាស់ទំហំរង្វង់ដើមដៃរបស់គាត់។

ការពិនិត្យកុមារ ដើម្បីរកមើលការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ ៖ រោគសញ្ញានៅលើដើមដៃ



បន្ទាប់ពីអាយុមួយឆ្នាំ កុមារដែលមានទំហំរង្វង់ដើមដៃតូចជាង ១៣,៥ស.ម កុមារនោះមានការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ ទោះបីជាជើង ដៃនិងមុខរបស់កុមារ មើលទៅដូចជាធាត់យ៉ាងណាក៏ដោយ។ បើរង្វាស់នេះតូចជាង១២,៥ម.ស នោះមានន័យថា កុមារខ្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ។

វិធីល្អមួយទៀតក្នុងការមើលថាកុមារមានអាហារូបត្ថម្ភល្អឬមិនល្អ គឺការថ្លឹងទម្ងន់របស់គេឲ្យបានទៀងទាត់ ៖ មួយខែម្តងក្នុងឆ្នាំទីមួយ បន្ទាប់មក៣ខែម្តង។ កុមារដែលមានអាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ឡើងទម្ងន់ជាប្រចាំ។ ការថ្លឹងទម្ងន់កុមារ និងការប្រើប្រាស់ប័ណ្ណសុខភាពកុមារ ត្រូវបានពន្យល់លម្អិតនៅជំពូកទី២១។

ការបង្ការកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ

ដើម្បីរក្សាសុខភាពឲ្យបានល្អ រាងកាយរបស់យើងត្រូវការចំណីអាហារល្អយ៉ាងច្រើន។ អាហារដែលយើងបរិភោគត្រូវតែបំពេញតម្រូវការជាច្រើន។ ទីមួយ អាហារនោះគួរតែផ្តល់**ថាមពល**គ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីឲ្យរាងកាយស្វាហាប់ និងមាំមួន។ មួយទៀត អាហារនោះត្រូវតែជួយ**ស្ថាបនា ជួសជុល** និង**ការពារ**ផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយយើង។ ដើម្បីឲ្យបានដូច្នេះ យើងត្រូវបរិភោគអាហារផ្សំគ្នាជាច្រើនរៀងរាល់ថ្ងៃ។

អាហារចម្បង និងអាហារជំនួយ

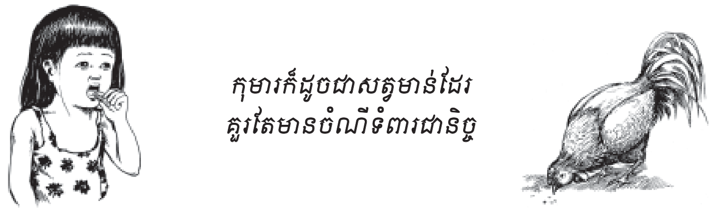
នៅប្រទេសជាច្រើន ប្រជាជនភាគច្រើនបរិភោគអាហារចម្បងតែមួយមុខដែលមានតម្លៃថោក នៅស្ទើរតែគ្រប់ពេលបរិភោគអាហារទាំងអស់។ អាហារនោះមានដូចជា បាយ ពោត ស្រូវមីយេ ស្រូវសាលី ក្លូច ដំឡូង ខ្នុរ ឬផ្លែចេក។ **ជាទូទៅ អាហារចម្បងទាំងនេះ បានបំពេញនូវតម្រូវការអាហារប្រចាំថ្ងៃភាគច្រើនរបស់រាងកាយ។**

ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី **អាហារចម្បង**តែមួយមុខមិនគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការធ្វើឲ្យមនុស្សម្នាក់មានសុខភាពល្អឡើយ។ មនុស្សត្រូវការ**អាហារជំនួយ**មួយចំនួនទៀត។ នេះជាការពិត ជាពិសេសសម្រាប់កុមារដែលកំពុងលូតលាស់ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬកំពុងបំបៅដោះកូន និងមនុស្សចាស់។

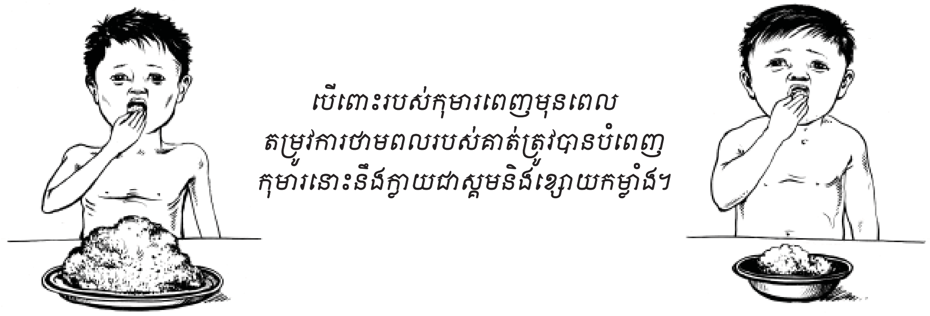
សូម្បីតែកុមារដែលបានទទួលអាហារចម្បងគ្រប់គ្រាន់និងទៀងទាត់ក៏ដោយ ក៏គាត់នៅតែអាចមានរូបរាងស្គម និងខ្សោយកម្លាំងដែរ។ នេះដោយសារតែក្នុងអាហារចម្បងនោះមានជាតិទឹកនិងសរសៃឆ្មារៗច្រើនពេក ដែលធ្វើឲ្យពោះរបស់កុមារ ពេញ មុនពេលដែលពួកគេបានទទួលថាមពលគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីជួយឲ្យរាងកាយលូតលាស់។

វិធី២យ៉ាងដែលយើងអាចធ្វើបានដើម្បីជួយបំពេញតម្រូវការថាមពលរបស់កុមារ ៖

១. **ផ្តល់អាហារដល់កុមារឲ្យបានញឹកញាប់** យ៉ាងតិច៥ដងក្នុង១ថ្ងៃ ពេលដែលកុមារនៅតូច ស្គមខ្លាំង ឬមិនសូវមានការលូតលាស់ល្អ។ លើសពីនេះទៀត ឲ្យកុមារបរិភោគចំណីផ្សេងៗទៀត នៅចន្លោះពេលអាហារសំខាន់ៗ។



២. **បន្ថែមអាហារជំនួយដែលមានថាមពលខ្ពស់** ដូចជាប្រេងនិងស្ករ ឬទឹកឃ្មុំ ទៅក្នុងអាហារចម្បង។ ការដែលល្អបំផុត គឺ ត្រូវបន្ថែមប្រេងបន្លែ ឬអាហារដែលមានជាតិប្រេង ដូចជាគ្រាប់រុក្ខជាតិ សណ្តែកដី ឬគ្រាប់ធញ្ញជាតិផ្សេងៗ ជាពិសេសល្ពៅ ឬគ្រាប់ល្ង។



ដើម្បីបំពេញតម្រូវការថាមពលរបស់គាត់ កុមារនេះ ត្រូវការបរិភោគបាយច្រើនដូចនេះ។

ប៉ុន្តែ គាត់នឹងត្រូវការបាយតែប្រហែលនេះទេ ប្រសិនបើមានប្រេងបន្លែខ្លះបន្ថែមទៅក្នុងបាយនោះ។

ការបន្ថែមអាហារដែលមានថាមពលខ្ពស់ ទៅក្នុងអាហារចម្បង ជួយផ្តល់ថាមពលបន្ថែមទៀត។ ម៉្យាងទៀត មាន**អាហារជំនួយ២ប្រភេទផ្សេងទៀត** ដែលគួរត្រូវបានបន្ថែមទៅក្នុងអាហារចម្បង៖

នៅពេលដែលអាច បន្ថែម**អាហារស្ថាបនារាងកាយ** (ប្រូតេអ៊ីន) ដូចជា សណ្តែក ទឹកដោះគោ ស៊ុត សណ្តែកដី ត្រី និងសាច់។

ព្យាយាមបន្ថែម**អាហារការពាររាងកាយ**ផងដែរ ដូចជា ផ្លែក្រូច ឬផ្លែឈើពណ៌លឿង បន្លែ និងបន្លែពណ៌បៃតងចាស់។ អាហារការពាររាងកាយផ្តល់វីតាមីន និងជាតិរ៉ែយ៉ាងសំខាន់ (មើលទំ.១១៣)។

ការបរិភោគត្រឹមត្រូវដើម្បីឲ្យមានសុខភាពល្អជានិច្ច

ជាធម្មតា អាហារចម្បងដែលគ្រួសាររបស់អ្នកបរិភោគ ផ្តល់នូវថាមពលនិងអាហារូបត្ថម្ភ**ភាគច្រើន** ដែលរាងកាយត្រូវការ **ប៉ុន្តែមិនគ្រប់គ្រាន់**ទេ។ ដោយបន្ថែម**អាហារជំនួយ**ទៅក្នុង**អាហារចម្បង** អ្នកអាចទទួលបានអាហារបំប៉នដែលមានតម្លៃថោក។ អ្នកមិនចាំបាច់បរិភោគអាហារទាំងអស់ដែលបានរៀបរាប់ខាងក្រោមនេះ ដើម្បីឲ្យមានសុខភាពល្អទេ។ **បរិភោគអាហារចម្បងដែលអ្នកធ្លាប់បរិភោគ ហើយបន្ថែមអាហារជំនួយដែលអាចរកបានក្នុងតំបន់របស់អ្នក។** ព្យាយាមបញ្ចូលអាហារជំនួយ ពីក្រុមនីមួយៗ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

អាហារជំនួយថាមពល

ឧទាហរណ៍ ៖

ខ្លាញ់ (ប្រេងបន្លែ ប័រ ខ្លាញ់ជ្រូក)

អាហារដែលសំបូរជាតិខ្លាញ់ (ដូង សាច់លាយខ្លាញ់)

គ្រាប់ធញ្ញជាតិ (សណ្តែកដី គ្រាប់ស្វាយចន្ទី)

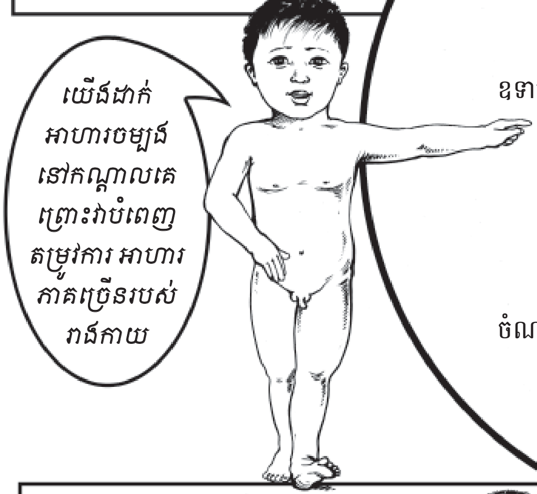
គ្រាប់ប្រេងរុក្ខជាតិ (ល្ពៅ ឪឡឹក ល្ង គ្រាប់ផ្កាឈូករត្ន័)

ជាតិស្ករ (ស្ករ ទឹកឃ្មុំ ទឹកអំពៅ ស្ករអំពៅ និងស្ករត្នោត)។

ចំណាំ ៖ គ្រាប់ធញ្ញជាតិនិងប្រេងរុក្ខជាតិក៏មានគុណសម្បត្តិជាអាហារស្ថាបនារាងកាយដែរ។

ចងចាំថា ៖ ការផ្តល់អាហារដល់កុមារឲ្យបាន **គ្រប់គ្រាន់** និង**ញឹកញាប់** (៣ទៅ៥ដងក្នុង១ថ្ងៃ)មានប្រយោជន៍ជាងប្រភេទអាហារដែលអ្នកផ្តល់ឲ្យកុមារទៅទៀត។

អាហារចម្បង



ឧទាហរណ៍ ៖

គ្រាប់ធញ្ញជាតិ (ស្រូវសាលី ពោត អង្ករ)

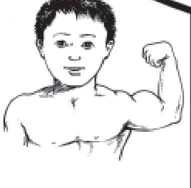
ម្សៅមើម (ក្តួច ដំឡូង ត្រាវ)

ម្សៅផ្លែឈើ (ចេក ខ្នុរ plantain)

ចំណាំ ៖ អាហារចម្បងជាប្រភពថាមពលដែលមានតម្លៃថោក។ គ្រាប់ធញ្ញជាតិក៏ផ្តល់ប្រូតេអ៊ីនដែក និងវីតាមីនមួយចំនួន ក្នុងតម្លៃថោកដែរ។

អាហារលូតលាស់

(ប្រូតេអ៊ីន ឬអាហារជំនួយស្ថាបនារាងកាយ)



ឧទាហរណ៍ ៖

បន្លែ (សណ្តែក សណ្តែកបារាំង)

គ្រាប់រុក្ខជាតិ (សណ្តែកដី គ្រាប់ស្វាយចន្ទី)

ផលិតផលសត្វ (ទឹកដោះគោ ស៊ុត ទឹកដោះជូរ ត្រី សាច់មាន់ សាច់សត្វល្អិត)

អាហារស្រស់ថ្លា

(វីតាមីន និងសារធាតុរ៉ែ ឬអាហារការពារ)

ឧទាហរណ៍ ៖

បន្លែ (បន្លែពណ៌បៃតង ប៉េងប៉ោះ ការ៉ុត ល្ពៅ ដំឡូង និងម្ទេសផ្លោក)

ផ្លែឈើ (ផ្លែស្វាយ ផ្លែក្រូច ផ្លែល្ហុង។ល។)

កំណត់សំគាល់ចំពោះបុគ្គលិកផ្នែកអាហារូបត្ថម្ភ៖ ផែនការសម្រាប់បំពេញតម្រូវការអាហារនេះ ដូចគ្នានឹងការបង្រៀនអំពីក្រុមអាហារដែរ ប៉ុន្តែផ្តោតសំខាន់ទៅលើការផ្តល់អាហារចម្បងតាមទំនៀមទម្លាប់ឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ហើយសំខាន់បំផុតគឺ **ផ្តល់អាហារជំនួយដែលសំបូរថាមពលឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់និងញឹកញាប់។** វិធីសាស្ត្រនេះអាចប្រែប្រួលទៅតាមធនធាននិងកម្រិតលទ្ធភាពរបស់គ្រួសារក្រីក្រ។

របៀបសំគាល់ការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ

ក្នុងចំណោមប្រជាជនក្រីក្រ **ការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភតែងតែមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរចំពោះកុមារ ដែលត្រូវការអាហារបំប៉នជាច្រើនដើម្បីលូតលាស់និងមានសុខភាពល្អ។** កង្វះអាហារូបត្ថម្ភមានទម្រង់ផ្សេងៗគ្នា ៖

កង្វះអាហារូបត្ថម្ភកម្រិតស្រាល

នេះគឺជាទម្រង់ដែលមានញឹកញាប់ជាងគេ ប៉ុន្តែមិនប្រាកដថាដូច្នេះរហូតទេ។ កុមារមិនលូតលាស់ ឬមិនឡើងទម្ងន់បានលឿនដូចកុមារដែលមានអាហារូបត្ថម្ភល្អទេ។ ទោះបីជាកុមារនោះអាចមានរាងកាយ តូចឬស្គមបន្តិចក៏ដោយ ក៏កុមារនោះមើលទៅមិនដូចជាមានជំងឺទេ។ ប៉ុន្តែដោយសារតែកុមារមាន អាហារូបត្ថម្ភមិនគ្រប់គ្រាន់ គេអាចមិនសូវមានកម្លាំង(ធន់)ប្រឆាំងនឹងការបង្ករោគផ្សេងៗឡើយ។ ដូច្នេះ កុមារនេះអាច**ក្លាយទៅជាមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ** ហើយមិនឆាប់ជាសះស្បើយដូចកុមារដែលមានអាហារូបត្ថម្ភល្អ។

កុមារដែលមានការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភក្នុងទម្រង់មួយនេះ អាចកើតជំងឺរាកនិងផ្តាសាយជាញឹកញាប់។ ជំងឺផ្តាសាយរបស់កុមារទាំងនេះបន្លាយពេលយូរ ហើយងាយនឹងបណ្តាលទៅជាជំងឺរលាកសួត។ ជំងឺកញ្ជ្រឹល របេង និង **ជំងឺឆ្លងជាច្រើនទៀត មានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង** ចំពោះកុមារដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភទាំងនេះ។ ភាគច្រើន កុមារទាំងនេះស្លាប់។

ការដែលសំខាន់គឺត្រូវថែទាំកុមារទាំងនេះដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ហើយត្រូវផ្តល់អាហារឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ***មុនពេល*** ពួកគេធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់។ ហេតុនេះហើយបានជាការថ្លឹងទម្ងន់ ឬការវាស់ទំហំរង្វង់ដើមដៃកុមារតូចៗយ៉ាងទៀតទាត់ គឺជាការសំខាន់បំផុត។ វាជួយឲ្យយើងអាចសំគាល់និងកែលម្អកង្វះអាហារូបត្ថម្ភកម្រិតស្រាលនេះបានទាន់ពេល។

សូមធ្វើតាមពិធីសារសម្រាប់ការបង្ការកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ

កង្វះអាហារូបត្ថម្ភកម្រិតធ្ងន់

វាកើតឡើងជាញឹកញាប់បំផុតលើទារកដែលឆាប់ផ្តាច់ដោះ ឬផ្តាច់ដោះភ្លាមៗ ព្រមទាំងលើកុមារដែលមិនបានទទួលអាហារថាមពលញឹកញាប់គ្រប់គ្រាន់។ កង្វះអាហារូបត្ថម្ភកម្រិតធ្ងន់ច្រើនចាប់ផ្តើមកើតមាននៅពេលកុមារមានជំងឺរាក ឬការបង្ករោគអ្វីមួយ។ ជាធម្មតា យើងអាចសំគាល់កុមារដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភកម្រិតធ្ងន់ បានដោយមិនចាំបាច់ធ្វើការវាស់អ្វីមួយទេ។ ឧទាហរណ៍ចម្បងពីរគឺ ៖

កង្វះអាហារូបត្ថម្ភស្ងួត ឬជំងឺម៉ារ៉ាស
(Dry Malnutrition ឬ Marasmus)

កុមារនេះមានតែស្បែកដណ្តប់ឆ្អឹងប៉ុណ្ណោះ

កុមារនេះមិនបានទទួលអាហារប្រភេទណាមួយបានគ្រប់គ្រាន់ទេ។ គេនិយាយថា **កុមារនេះមាន កង្វះអាហារូបត្ថម្ភស្ងួត ឬជំងឺម៉ារ៉ាស។** គេអាចនិយាយម៉្យាងទៀតថា កុមារនេះគ្មានអាហារបរិភោគ។ រាងកាយរបស់គាត់តូច ស្គម និងស្វិត។ គាត់នៅសល់តែស្បែកបន្តិចបន្តួចនិងឆ្អឹងប៉ុណ្ណោះ។

កុមារម្នាក់នេះត្រូវការអាហារជាច្រើន ជាពិសេសអាហារថាមពល។

កង្វះអាហារូបត្ថម្ភសើម ឬជំងឺក្វាស្យូគ័រ (Wet malnutrition ឬ Kwashiorkor)

ស្ថានភាពរបស់កុមារម្នាក់នេះ ហៅថា កង្វះអាហារូបត្ថម្ភសើម ព្រោះ**ជើងដៃនិងមុខរបស់គាត់ឡើងហើម។** បញ្ហានេះអាចកើតឡើងនៅពេលកុមារមិនបានបរិភោគអាហារជំនួយស្ថាបនារាងកាយ ឬប្រូតេអ៊ីនគ្រប់គ្រាន់។ ភាគច្រើនវាកើតឡើងនៅពេលកុមារមិនបានបរិភោគអាហារថាមពលគ្រប់គ្រាន់ ហើយរាងកាយរបស់កុមារបានប្រើប្រាស់ប្រូតេអ៊ីនគ្រប់ប្រភេទដែលគាត់បានបរិភោគ។

ដំបូង កុមារចាប់ផ្តើមហើម។ រោគសញ្ញាដទៃទៀតចេញមកតាមក្រោយ។

កុមារនេះមានតែស្បែក ឆ្អឹង និងជាតិទឹកប៉ុណ្ណោះ។

ការហូបសណ្តែក ឬអាហារផ្សេងទៀត ដែលបានរក្សាទុកនៅកន្លែងសើម ហើយមានដុះផ្សិតបន្តិចបន្តួចផងនោះ ក៏អាចជាដើមហេតុមួយនៃបញ្ហានេះដែរ។

កុមារនេះត្រូវការអាហារបន្ថែមនិងជាញឹកញាប់ ពោលគឺអាហារដែលសំបូរថាមពល និងអាហារដែលសំបូរប្រូតេអ៊ីន (មើលទំ.១១១)។

ម៉្យាងទៀត ត្រូវជៀសវាងអាហារដែលទុកយូរ និងអាហារដែលផ្អូម ឬដុះផ្សិត។

ទម្រង់ផ្សេងៗទៀតនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ

ក្នុងចំណោមប្រជាជនក្រីក្រ ទម្រង់ញឹកញាប់បំផុតនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភកម្រិតធ្ងន់ គឺដោយសារភាពអត់ឃ្លាន(ជំងឺម៉ារ៉ាស) ឬខ្វះប្រូតេអ៊ីន(ជំងឺក្វាស្យូគ័រ)។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ក៏មានទម្រង់ផ្សេងៗទៀតនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ អាចកើតឡើងនៅពេលដែលអាហារដែលពួកគេបរិភោគនោះខ្វះប្រភេទខ្លះនៃវីតាមីនឬសារជាតុរ៉ែ។ នៅផ្នែកខាងក្រោយនៃជំពូកនេះ និងនៅក្នុងផ្នែកផ្សេងៗទៀតនៃសៀវភៅនេះ មានការពន្យល់លម្អិតអំពីបញ្ហាជាក់លាក់ជាច្រើននៃការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភនេះ ៖

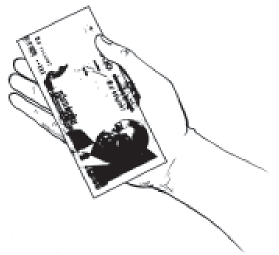
- **ជំងឺខ្វាក់មាន់** លើកុមារដែលមិនបានទទួលវីតាមីនអាគ្រប់គ្រាន់(មើលទំ.២២៦)។
- **ជំងឺក្រិស** បណ្តាលមកពីខ្វះវីតាមីនដេ (មើលទំ.១២៥)។
- **បញ្ហាស្បែក**ផ្សេងៗ **ដំបៅនៅលើបបូរមាត់និងមាត់ ឬចេញឈាមតាមអញ្ចាញធ្មេញ** បណ្តាលមកពីការមិនបរិភោគបានគ្រប់គ្រាន់នូវ បន្លែ ផ្លែឈើ និងអាហារដែលមានវីតាមីនដទៃទៀត (មើលទំ.២០៨និង២៣២)។
- **ភាពស្លេកស្លាំង** លើមនុស្សដែលមិនបានទទួលជាតិដែកគ្រប់គ្រាន់(មើលទំ.១២៤)។
- **ជំងឺពកក** បណ្តាលមកពីក្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ(មើលទំ.១៣០)។

ថតដោយដេប៉ូរ៉ា ខត, NP

កុមារម្នាក់នេះរស់នៅជាមួយគ្រួសារក្រីក្រ ហើយមានអាហារូបត្ថម្ភមិនគ្រប់គ្រាន់។ ឪពុកគេខំធ្វើការយ៉ាងខ្លាំង ប៉ុន្តែគាត់រកប្រាក់មិនបានគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ផ្គត់ផ្គង់គ្រួសារឲ្យបានល្អឡើយ។ ក្រមរស្បែកនៅលើក្បាលកុមារម្នាក់នេះជាសញ្ញានៃ ជំងឺរលាកស្បែក(pellagra) ដែលជាប្រភេទមួយនៃការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ កុមារម្នាក់នេះ ច្រើនតែបរិភោគពោត ហើយគ្មានអាហារបំប៉នគ្រប់គ្រាន់ឡើយ ដូចជា សណ្តែក ស៊ុត ផ្លែឈើ សាច់ និងបន្លែពណ៌បៃតង។

ម្តាយរបស់កុមារនេះមិនបានបំបៅកូនដោយទឹកដោះរបស់គាត់ទេ។ គាត់ផ្តល់ឲ្យកុមារម្នាក់នេះតែបបរពោតប៉ុណ្ណោះ។ ទោះបីអាហារនេះបានបំពេញក្រពះរបស់កុមារនេះក៏ដោយ វា មិនបានផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីឲ្យកុមារលូត លាស់រឹងមាំទេ។ ជាលទ្ធផល កុមារអាយុ២ឆ្នាំម្នាក់នេះខ្វះអាហាររូបត្ថម្ភយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។ កុមារនេះមានរាងកាយតូចនិងស្គម ព្រមទាំងមានពោះប៉ោង ហើយកាយសម្បទានិងសតិបញ្ញាមានការរីកចំរើនយឺតជាងធម្មតាទៀតផង។ **ដើម្បីបង្ការបញ្ហានេះ កុមារត្រូវបរិភោគឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។**

វិធីបរិភោគជំប្រសើរ នៅពេលដែលអ្នកគ្មានប្រាក់ឬដីធ្លីច្រើន



មានហេតុផលជាច្រើនដែលទាក់ទងនឹងភាពអត់ឃ្លាន និងការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ ហេតុផលចម្បងមួយគឺភាពក្រីក្រ។ នៅក្នុងប្រទេសជាច្រើន មានមនុស្សមួយក្រុមតូចកាន់កាប់ទ្រព្យសម្បត្តិនិងដីធ្លីមួយភាគធំ។ ពួកគេអាចដាំដំណាំដូចជាកាហ្វេឬថ្នាំជក់ ដែលគេអាចលក់បានប្រាក់ជាច្រើន ប៉ុន្តែដំណាំទាំងនោះគ្មានគុណសម្បត្តិផ្នែកអាហារទេ។ ឬអ្នកក្រអាចធ្វើស្រែចម្ការ នៅលើដីធ្លីបន្តិចបន្តួចដែលខ្ចីគេ ហើយម្ចាស់ដីត្រូវទទួលផលមួយចំណែកធំពីផលដំណាំទាំងនោះទៀត។ **បញ្ហានៃភាពអត់ឃ្លាន និងការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងមិនអាចដោះស្រាយបានទាំងស្រុងទេ ប្រសិនបើមនុស្សយើងមិនទាន់បានរៀនចែករំលែកផលប្រយោជន៍គ្នាទៅវិញទៅមកដោយយុត្តិធម៌នោះ។**

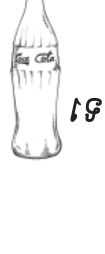
ប៉ុន្តែមានវិធីជាច្រើនដែលប្រជាជនអាចធ្វើបាន ដើម្បីបរិភោគបានប្រសើរ ដោយចំណាយប្រាក់តិច ហើយការបរិភោគបានប្រសើរនេះ អាចផ្តល់នូវកម្លាំងដើម្បីឲ្យពួកគេក្រោកឈរឡើងទាមទារសិទ្ធិរបស់ពួកគេ។ នៅទំព័រ ជំ.១៣ និងជំ.១៤ ផ្នែក "ដំបូន្មានចំពោះភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិ" អ្នកអាចឃើញសំណូមពរមួយចំនួនសម្រាប់បង្កើនការផលិតអាហារ។ ក្នុងនោះរួមមានការកែលម្អការប្រើប្រាស់ដីធ្លី តាមរយៈការ**ដាំដំណាំចម្លាស់ ការរៀបចំដី** និង**ប្រព័ន្ធបង្ហូរទឹក** ព្រមទាំងគំនិតអំពី**ការចិញ្ចឹមត្រី ចិញ្ចឹមឃ្មុំ ការរក្សាទុកផលិតផល** និង**ដាំដំណាំគ្រួសារ**។ ប្រសិនបើប្រជាជនក្នុងភូមិទាំងមូល ឬគ្រួសារមួយក្រុម ធ្វើការងារទាំងនេះជាមួយគ្នា នោះអាហារូបត្ថម្ភនឹងត្រូវបានកែលម្អយ៉ាងខ្លាំង។

នៅពេលដែលពិចារណាអំពីបញ្ហាអាហារនិងដីធ្លី ការសំខាន់គឺត្រូវចាំថាទំហំដីមួយប្លង់ អាចចិញ្ចឹមមនុស្សបានមួយក្រុមតែប៉ុណ្ណោះ។ ដោយមូលហេតុនេះហើយ ទើបប្រជាជនមួយចំនួនអះអាងថាគ្រួសារតូច រស់នៅបានល្អជាងគ្រួសារធំ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី សម្រាប់គ្រួសារក្រីក្រជាច្រើន ការមានកូនច្រើនគឺជាការចាំបាច់ផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច។ នៅពេលដែលពួកគេមានអាយុ១០ឬ១២ឆ្នាំ កុមារក្នុងគ្រួសារក្រីក្រតែងតែអាចរកចំណូលឲ្យគ្រួសារបានច្រើនជាងការចំណាយទៅលើពួកគេ។ ការមានកូនច្រើន បង្កើនឱកាសដល់ឪពុកម្តាយក្នុងការទទួលបានការជួយជ្រោមជ្រែង និងការថែទាំផ្សេងៗនៅពេលដែលពួកគាត់មានវ័យចំណាស់។

ជារួម កង្វះសន្តិសុខសង្គមនិងសន្តិសុខសេដ្ឋកិច្ច ធ្វើឲ្យឪពុកម្តាយត្រូវការកូនច្រើន។ ដូច្នេះ ចម្លើយចំពោះការមានតុល្យភាពរវាងមនុស្សនិងដីធ្លី មិនស្ថិតលើការប្រាប់ប្រជាជនក្រីក្រឲ្យមានគ្រួសារតូចនោះទេ។ វាស្ថិតនៅលើការបែងចែកដីធ្លីដោយយុត្តិធម៌ ការបង់ថ្លៃឈ្នួលពលកម្មសមរម្យ និងការអនុវត្តន៍វិធានការផ្សេងៗទៀតដើម្បីជំនះភាពក្រីក្រ។ នៅពេលនោះហើយទើបប្រជាជនអាចផ្គត់ផ្គង់គ្រួសារតូចៗ និងមានសង្ឃឹមថាអាចទទួលបានតុល្យភាពយូរអង្វែងរវាងមនុស្ស និងដីធ្លី។ (ចំពោះការពិភាក្សាអំពីផែនការគ្រួសារ សូមអានជំពូកទី២០)។

នៅពេលដែលមិនទាន់មានប្រាក់ច្រើន ការសំខាន់គឺត្រូវចំណាយវាឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។ នេះមានន័យថាជាការសហការ និងការសំឡឹងទៅអនាគត។ ជាញឹកញាប់ ឪពុកនៃគ្រួសារក្រីក្រតែងតែបានចំណាយប្រាក់ដែលមានបន្តិចបន្តួចទៅលើស្រា និងបារី ជាជាងការទិញអាហារល្អៗ ឬទិញមេមាន់មកចិញ្ចឹមដើម្បីយកស៊ុត ឬទិញអ្វីផ្សេងទៀតសម្រាប់កែលម្អសុខភាពគ្រួសារឡើយ។ ពេលខ្លះ បុរសដែលផឹកស្រាជាមួយគ្នា អាចជួបជុំគ្នានៅពេលដែលមិនស្រវឹង ដើម្បីពិភាក្សាអំពីបញ្ហាទាំងនេះ ហើយស្វែងរកដំណោះស្រាយដើម្បីឲ្យមានសុខភាពល្អវិញ។

ម៉្យាងទៀត ម្តាយមួយចំនួនទិញស្ករគ្រាប់ឬទឹកក្រូចកំប៉ុងឲ្យកូនរបស់គាត់ នៅពេលដែលគាត់អាចយកប្រាក់នោះទៅទិញស៊ុត ទឹកដោះគោ សណ្តែក ឬអាហារល្អៗផ្សេងទៀតវិញ។ ការធ្វើរបៀបនេះ កូនៗរបស់គាត់អាចមានសុខភាពល្អជាង ជាមួយទឹកប្រាក់ដដែលនោះ។ ពិភាក្សានិងរិះរកដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហាទាំងនេះជាមួយម្តាយទាំងឡាយ។



ទេ

ប្រសិនបើអ្នកមានប្រាក់បន្តិចបន្តួច ហើយចង់ជួយឲ្យកូនរបស់អ្នកលូតលាស់រឹងមាំ ៖
កុំទិញទឹកស្ករគ្រាប់ ឬទឹកក្រូចឲ្យគាត់។ ទិញស៊ុតពីរ ឬគ្រាប់ធុញ្ញជាតិឲ្យគាត់វិញ។

បាទ/ចាស់

អាហារដែលល្អ ក្នុងតម្លៃថោក

មានមនុស្សជាច្រើនក្នុងលោកនេះ បរិភោគអាហារជាតិម្សៅយ៉ាងច្រើន ដោយមិនបានបន្ថែមអាហារជំនួយគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីផ្តល់បន្ថែមនូវថាមពល ការស្ថាបនារាងកាយ និងការការពារដែលពួកគេត្រូវការ។ មូលហេតុមួយផ្នែកនៃបញ្ហានេះ គឺដោយសារអាហារជំនួយមានតម្លៃថ្លៃ ជាពិសេសអាហារដែលបានមកពីសត្វ ដូចជាទឹកដោះគោ និងសាច់។

មានមនុស្សជាច្រើនពុំមានលទ្ធភាពទិញសាច់សត្វទេ។ សត្វទាំងឡាយត្រូវការការមានដីធ្លីជាច្រើន ដើម្បីឲ្យវាអាចផ្តល់ជាអាហារមកវិញ។ ជាធម្មតាគ្រួសារក្រីក្រអាចមានអាហារូបត្ថម្ភល្អ ប្រសិនបើពួកគេ**ដាំឬទិញអាហាររុក្ខជាតិដូចជាសណ្តែកគ្រប់ប្រភេទ ជាមួយនឹងអាហារចម្បងដូចជាពោត ឬអង្ករ ជាជាងការទិញសាច់សត្វថ្លៃៗដូចជាសាច់ជ្រូក សាច់គោ និងត្រី។**

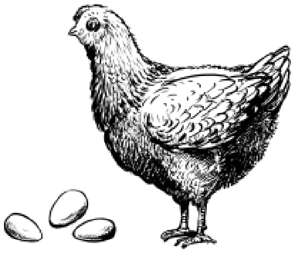
មនុស្សអាចមានកម្លាំងមាំមួន និងមានសុខភាពល្អ នៅពេលដែលជាតិប្រូតេអ៊ីន និងអាហារជំនួយដទៃទៀតរបស់ពួកគេ បានមកពីរុក្ខជាតិ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើទំនៀមទម្លាប់ និងសេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារអាចធ្វើទៅបាន វាជាការល្អក្នុងការបរិភោគអាហារខ្លះដែលមានប្រភពពីសត្វ បើអាចមាន។ នេះដោយសារថាសូម្បីតែអាហាររុក្ខជាតិដែលសំបូរជាតិប្រូតេអ៊ីន (អាហារស្ថាបនារាងកាយ)ក៏ដោយ ក៏មិនមែនមានប្រូតេអ៊ីនគ្រប់ប្រភេទដែលរាងកាយត្រូវការនោះទេ។

ព្យាយាម**បរិភោគអាហាររុក្ខជាតិឲ្យបានច្រើនប្រភេទ។** ប្រភេទរុក្ខជាតិនីមួយៗផ្តល់ឲ្យរាងកាយនូវប្រូតេអ៊ីន វីតាមីន និងសារធាតុរ៉ែផ្សេងៗគ្នា។ ឧទាហរណ៍ សណ្តែករួមជាមួយពោត អាចបំពេញតម្រូវការរបស់រាងកាយបានប្រសើរជាងសណ្តែត ឬពោតតែមួយមុខ។ ហើយប្រសិនបើ មានការបន្ថែមបន្លែនិងផ្លែឈើផ្សេងទៀត នោះកាន់តែប្រសើរ។

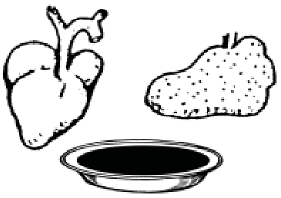
ខាងក្រោមនេះគឺជាសំណូមពរមួយចំនួនដើម្បីទទួលបានប្រូតេអ៊ីន វីតាមីន និងសារធាតុរ៉ែ ក្នុងតម្លៃថោក។

១. **ទឹកដោះម្តាយ** គឺជាអាហារដែលចំណាយតិចបំផុត ជួយធ្វើឲ្យមានសុខភាពល្អ និងជាអាហារដែលមានគ្រប់សាធាតុទាំងអស់ សម្រាប់ទារក។ ម្តាយអាចបរិភោគអាហាររុក្ខជាតិឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ហើយផលិតបានជាអាហារដែលល្អឥតខ្ចោះមួយសម្រាប់ទារក គឺទឹកដោះម្តាយ។ ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ មិនគ្រាន់តែមានប្រយោជន៍ដល់ទារកប៉ុណ្ណោះទេ វាថែមទាំងជួយសន្សំប្រាក់កាស់ និងបង្ការជំងឺផ្សេងៗទៀតផង។



២. **ស៊ុតនិងសាច់មាន់ ៖** នៅប្រទេសជាច្រើន ស៊ុតគឺជាទម្រង់មួយនៃប្រូតេអ៊ីនរបស់សត្វដែលមានតម្លៃថោកនិងមានគុណភាពល្អបំផុត។ យើងអាចចម្អិនស៊ុតលាយជាមួយអាហារសម្រាប់ទារកដែលមិនអាចបៅទឹកដោះម្តាយបាន។ ឬអាចឲ្យទារកបរិភោគជាមួយទឹកដោះម្តាយ នៅពេលកុមារធំបន្តិច។

សំបកស៊ុតដែលចម្អិនឆ្អិន បុកឲ្យម៉ត់ រួចលាយជាមួយអាហារ អាចផ្តល់កាល់ស្យូមសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលឈឺធ្មេញ រង្គើរធ្មេញ ឬឈឺចាប់សាច់ដុំ។



សាច់មាន់គឺជាទម្រង់មួយនៃប្រូតេអ៊ីនរបស់សត្វ ដែលល្អ និងមានតម្លៃថោកសមរម្យ ជាពិសេសចំពោះគ្រួសារដែលចិញ្ចឹមមាន់ដោយខ្លួនឯង។

៣. **ថ្លើម បេះដូង ក្រលៀន និងឈាមសត្វ ៖** ទាំងអស់នេះសំបូរប្រូតេអ៊ីន វីតាមីន និងជាតិដែក(សម្រាប់ភាពស្លេកស្លាំង) ហើយភាគច្រើនមានតម្លៃថោកជាងសាច់ផ្សេងៗទៀត។ ម៉្យាងទៀត **សាច់ត្រី**តែងតែមានតម្លៃថោកជាងសាច់ដទៃទៀត ហើយមានអាហារូបត្ថម្ភដូចគ្នា។

៤. **សណ្ដែកគ្រប់ប្រភេទ** ជាប្រភពប្រូតេអ៊ីនដ៏ល្អមួយ ដែលមានតម្លៃថោក។ បើទុកវាឲ្យមានដុះពន្លកបន្តិចមុននឹងយកទៅចម្អិននិងបរិភោគ នោះវាកាន់តែមានវីតាមីនច្រើន។ អាហារទារកអាចធ្វើពីសណ្ដែក ដោយចម្អិនវាឲ្យរលួយ រួចច្រោះយកសំបកវាចេញ ឬបកសំបកវាចេញ ហើយកិនវាឲ្យម៉ត់។

សណ្ដែកមិនត្រឹមតែជាប្រភេទប្រូតេអ៊ីនដែលមានតម្លៃថោកប៉ុណ្ណោះទេ។ ការដាំសណ្ដែកទាំងនេះធ្វើឲ្យដីល្អ និងធ្វើឲ្យដំណាំផ្សេងៗទៀត លូតលាស់យ៉ាងល្អ នៅពេលក្រោយ។ ដោយហេតុផលនេះហើយទើបការដាំដំណាំចម្លាស់ និងដំណាំចម្រុះ គឺជាគំនិតដ៏ល្អមួយ។ (មើលទំ.៣១៣)។

៥. **បន្លែបៃតងចាស់** មានជាតិដែក វីតាមីនAជាច្រើន និងប្រូតេអ៊ីនមួយចំនួន។ ស្លឹកដំឡូង ស្លឹកសណ្ដែក ស្លឹកល្ពៅ ស្លឹកម្រុំ គឺជាអាហារដែលមានអាហារូបត្ថម្ភយ៉ាងពិសេស។ គេអាចយកវាទៅហាលឲ្យស្ងួត កិនឲ្យម៉ត់ ហើយលាយជាមួយបបរសម្រាប់ទារក។

ចំណាំ ៖ បន្លែបៃតងខ្ចីដូចជាសាលាដ ស្ពៃស មានអាហារូបត្ថម្ភតិចបន្លែបៃតងចាស់។ ដូច្នេះ ជាការល្អគួរដាំបន្លែដែលមានស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់។

៦. **ស្លឹកដំឡូងមី**មានជាតិប្រូតេអ៊ីននិងវីតាមីន ប្រាំពីរដងច្រើនជាងមើមរបស់វា។ បើបរិភោគមើមជាមួយនិងស្លឹក នោះវានឹងបន្ថែមគុណភាពអាហារដោយគ្មានការចំណាយប្រាក់បន្ថែម។ ស្លឹកខ្ចីៗ គឺជាអាហារល្អបំផុត។

៧. **ពោតជ្រលក់ក្រូចឆ្មា ៖** នៅពេលជ្រលក់ជាមួយក្រូចឆ្មា (ដូចដែលជនជាតិអាមេរិកឡាទីនចូលចិត្តធ្វើ) មុននឹងយកទៅស្ងោរ ពោតនឹងមានជាតិកាល់ស្យូមកាន់តែច្រើន។ ការជ្រលក់ក្រូចឆ្មានេះ ក៏ធ្វើឲ្យរាងកាយងាយប្រើប្រាស់នូវវីតាមីន(niacin)និងប្រូតេអ៊ីនផងដែរ។

៨. **ស្រូវ ស្រូវសាលី និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិផ្សេងៗ** ផ្ដល់អាហារូបត្ថម្ភបន្ថែម បើគេកិនដោយទុកសំបក របស់វា។ អង្ករសំរូបនិងអង្ករសាលីសំរូបមានប្រូតេអ៊ីន វីតាមីន សារធាតុរ៉ែច្រើនជាងអង្ករសំរិត។

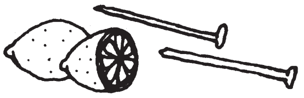
ចំណាំ ៖ រាងកាយងាយប្រើប្រាស់ប្រូតេអ៊ីននៅក្នុងស្រូវសាលី ស្រូវ ពោត និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិដទៃទៀត កាលណាគេបរិភោគវាជាមួយសណ្ដែក។

៩. **ចម្អិនបន្លែ អង្ករ និងអាហារផ្សេងទៀត ជាមួយទឹក។ កុំចម្អិនយូរពេក។** ការធ្វើរបៀបនេះ មិនសូវបាត់បង់វីតាមីននិងប្រូតេអ៊ីន។ បរិភោគទឹកបបរនោះ ឬប្រើវាជាទឹកស៊ុប ឬបរិភោគវាជាមួយអាហារផ្សេងទៀត។

១០. **ផ្លែឈើព្រៃ** និងផ្លែឈើតូចៗ សំបូរវីតាមីនសេ ព្រមទាំងជាតិស្ករធម្មជាតិទៀតផង។ វាផ្ដល់វីតាមីននិងថាមពលបន្ថែម។ (តែសូមប្រយ័ត្ន កុំហូបផ្លែឈើពុល)។

១១. **ការដាំស្លក្នុងឆ្នាំងដែក** ឬដាក់ដែកចាស់ៗ ឬដែកមួយដុំតូចទៅក្នុងឆ្នាំង នៅពេលចម្អិនសណ្ដែកឬអាហារដទៃទៀត អាចជួយបន្ថែមជាតិដែកទៅក្នុងអាហារ ព្រមទាំងជួយបង្ការភាពស្លេកស្លាំងផង។ អ្នកក៏អាចបន្ថែមប៉េងប៉ោះផងដែរ ដើម្បីបានជាតិដែកបន្ថែមទៀត។

ប្រភពមួយទៀតនៃជាតិដែកគឺ យកដែកគោលទៅដាក់ក្នុងទឹកក្រូចឆ្មាពីរបីម៉ោង រួចធ្វើទឹកក្រូចឆ្មាស្ករសជាមួយនឹងទឹកនោះ រួចផឹក។

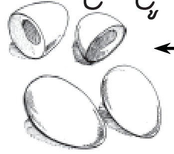


១២. នៅប្រទេសមួយចំនួនមាន**អាហារផ្សំសម្រាប់កុមារក្នុងតម្លៃថោក** ដែលផ្សំឡើងដោយសណ្តែកសៀង គ្រាប់កប្បាស ទឹកដោះគោ ឬត្រីងៀត។ អាហារផ្សំខ្លះមានរសជាតិឆ្ងាញ់ជាងអាហារផ្សំខ្លះទៀត ប៉ុន្តែជាទូទៅវាជាអាហារដែលមានគុណភាពល្អ។ នៅពេលលាយជាមួយបបរ គ្រាប់ធញ្ញជាតិផ្សិន ឬជាមួយអាហារទារកផ្សេងៗទៀត វាបង្កើនអាហារូបត្ថម្ភបន្ថែមក្នុងតម្លៃថោក។

តើវីតាមីនមាននៅឯណា? នៅក្នុងថ្នាំគ្រាប់ ថ្នាំចាក់ ថ្នាំស៊ីរ៉ូ ឬនៅក្នុងអាហារ?

អ្នកដែលបរិភោគអាហារច្រើនមុខបានត្រឹមត្រូវ ដោយរួមបញ្ចូលទាំងបន្លែនិងផ្លែឈើ ទទួលបានវីតាមីនគ្រប់យ៉ាងដែលរាងកាយត្រូវការ។ ការបរិភោគបានត្រឹមត្រូវ តែងតែល្អជាងការទិញថ្នាំវីតាមីនគ្រាប់ ថ្នាំចាក់ ថ្នាំស៊ីរ៉ូ ឬថ្នាំកម្លាំងជានិច្ច។

ត្រឹមត្រូវ



ប្រសិនបើអ្នកចង់បានវីតាមីន ទិញស៊ុត ឬអាហារបំប៉នផ្សេងៗ ជាជាងទិញថ្នាំលេប ឬថ្នាំចាក់។

មិនត្រឹមត្រូវ

ជួនកាលអាហារបំប៉នមិនសូវសំបូរទេ។ ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់កំពុងមានការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ ព្យាយាមបរិភោគអាហារឲ្យបានត្រឹមត្រូវតាមដែលអាចធ្វើបាន ហើយប្រហែលជាអាចប្រើថ្នាំវីតាមីនបន្ថែមទៀត។

ថ្នាំវីតាមីនគ្រាប់ក៏មានប្រសិទ្ធភាពដូចថ្នាំចាក់ដែរ តែមានតម្លៃថោកជាង និងមិនសូវមានគ្រោះថ្នាក់ដូចថ្នាំចាក់ទេ។ **កុំចាក់ថ្នាំវីតាមីន! ជាការល្អគួរប្រើវាលេបតាមមាត់វិញ ជាពិសេសវីតាមីនដែលមានទម្រង់ជាអាហារបំប៉ន។**

ប្រសិនបើអ្នកទិញថ្នាំវីតាមីន ត្រូវប្រាកដថាថ្នាំនោះមានវីតាមីន និងសារធាតុរ៉ែទាំងអស់នេះ ៖

- នីយ៉ាស៊ីន (នីយ៉ាស៊ីណាមីដ)
- វីតាមីន បេ១ (ទីយ៉ាមីន)
- វីតាមីន បេ២(រីបូហ្វ្លាវីន)
- ជាតិដែក(ហ្វេរ៉ូស៊ុលហ្វាត)ជាពិសេសសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។ (ថ្នាំមុលទីវីតាមីន មិនមានជាតិដែកគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់អ្នកមានភាពស្លេកស្លាំងទេ។ សម្រាប់ពួកគេ ថ្នាំជាតិដែកមានប្រយោជន៍ជាង)

បន្ថែមពីនេះទៀត មនុស្សមួយចំនួនត្រូវការ ៖

- អាស៊ីតហ្វូលិក (ហ្វូលីស៊ីន) សម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ
- វីតាមីនអា } សម្រាប់កុមារៗ
- វីតាមីនសេ(អាស៊ីតអាស្កូប៊ិក) } សម្រាប់កុមារៗ
- វីតាមីនដេ
- អ៊ីយ៉ូដ (នៅកន្លែងដែលមានជំងឺពក កច្រើន)
- វីតាមីនបេ៦(ពីរីដុកស៊ីន) សម្រាប់កុមារតូចៗ និងអ្នកលេបថ្នាំរបេង។
- កាល់ស្យូម សម្រាប់កុមារ និងស្ត្រីបំបៅដោះកូន ដែលមិនបានទទួលកាល់ស្យូមគ្រប់គ្រាន់នៅក្នុងអាហារ ដូចជាទឹកដោះគោ ឬអាហារដែលមានលាយក្រូចឆ្មា។

អ្វីដែលត្រូវចៀសវាងនៅក្នុងរបបអាហាររបស់យើង

មនុស្សជាច្រើនជឿថាមានអាហារមួយចំនួនធ្វើឲ្យពួកគេមានគ្រោះថ្នាក់ ឬជឿថាពួកគេមិនគួរបរិភោគអាហារទេនៅពេលមានជំងឺ។ ពួកគេអាចគិតថាអាហារខ្លះជាអាហារក្តៅ និងខ្លះទៀតជាអាហារត្រជាក់ ហើយពួកគេមិនបរិភោគអាហារក្តៅ នៅពេលមានជំងឺក្តៅ ឬមិនបរិភោគអាហារត្រជាក់ពេលមានជំងឺត្រជាក់។ ឬពួកគេអាចជឿថា មានអាហារជាច្រើនមុខជាអាហារមិនល្អសម្រាប់ស្ត្រីដែលទើបសម្រាលកូនរួច។ ជំនឿខ្លះនៃជំនឿទាំងនេះ សមហេតុផលដែរ ប៉ុន្តែជំនឿខ្លះទៀតធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ច្រើនជាងផ្តល់ផលល្អ។ ជាញឹកញាប់ អាហារដែលពួកគេគិតថាគួរចៀសវាង នៅពេលមានជំងឺ គឺជាអាហារល្អបំផុតដែលពួកគេត្រូវការដើម្បីឲ្យឆាប់ជាសះស្បើយឡើងវិញ។

មនុស្សដែលមានជំងឺត្រូវការអាហារបំប៉នច្រើនជាងមនុស្សដែលមានសុខភាពល្អទៅទៀត។ យើងមិនគួរបារម្ភច្រើនពេកចំពោះអាហារដែលអាចធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នកជំងឺនោះទេ ហើយគួរគិតអំពីអាហារដែលជួយឲ្យគាត់មានសុខភាពល្អឡើងវិញ។ ឧទាហរណ៍ អាហារសំបូរថាមពល រួមជាមួយផ្លែឈើ បន្លែ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ ទឹកដោះគោ សាច់ស៊ុត និងត្រី។ ជាទូទៅ ៖

អាហារទាំងឡាយដែលល្អសម្រាប់យើងនៅពេលមានសុខភាពល្អ
ក៏នៅតែជាអាហារល្អសម្រាប់យើង នៅពេលដែលមានជំងឺដែរ។

ដូចគ្នានេះដែរ អាហារដែលធ្វើឲ្យយើងមានគ្រោះថ្នាក់នៅពេលមានសុខភាពល្អ ធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់កាន់តែខ្លាំងនៅពេលយើងមានជំងឺ។ ដូច្នេះ ត្រូវជៀសវាងរបស់ទាំងនេះ ៖

- ស្រាធ្វើឲ្យមានជំងឺយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដល់ថ្លើម ក្រពះ បេះដូង និងសរសៃប្រសាទ។ វាក៏បណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាដល់សង្គមទៀតផង។
- ការជក់បារីអាចបណ្តាលឲ្យមានការក្អករ៉ាំរ៉ៃ ឬជំងឺមហារីកសួត និងបញ្ហាផ្សេងៗទៀត(មើលទំ.១៤៩)។ ការជក់បារីមានផលប៉ះពាល់កាន់តែខ្លាំងចំពោះអ្នកមានជំងឺសួត ដូចជាជំងឺរបេង ជំងឺហឺត និងជំងឺរលាកទងសួត។
- ការបរិភោគអាហារសំបូរខ្លាញ់ ឬកាហ្វេច្រើន អាចធ្វើឲ្យដំបៅក្រពះ និងជំងឺផ្សេងៗទៀតនៃបំពង់រំលាយអាហារកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។
- ការបរិភោគស្ករនិងជាតិផ្អែមច្រើនពេក កាត់បន្ថយការឃ្លានអាហារ ព្រមទាំងធ្វើឲ្យពុកធ្មេញទៀតផង។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ជាតិស្ករខ្លះរួមជាមួយអាហារផ្សេងៗទៀត អាចជួយផ្តល់ថាមពលដែលត្រូវការដល់អ្នកជំងឺ ឬកុមារដែលមានការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។

មានជំងឺមួយចំនួនតូច តម្រូវឲ្យតមអាហារខ្លះ។ ឧទាហរណ៍ អ្នកមានជំងឺលើសឈាម ជំងឺបេះដូង ឬហើមជើង គួរប្រើអំបិលបន្តិចបន្តួច ឬគ្មានជាតិប្រៃតែម្តង។ ការបរិភោគអំបិលច្រើនពេក មិនល្អចំពោះមនុស្សគ្រប់គ្នា។ អ្នកមានជំងឺដំបៅក្រពះ និងជំងឺទឹកនោមផ្អែម ក៏ត្រូវមានរបបអាហារពិសេសដែរ(មើលទំ.១២៧និង១២៨)។

របបអាហារល្អបំផុតសម្រាប់កុមារតូចៗ

សម្រាប់អាយុ៦ខែដំបូង

ចំពោះកុមារអាយុក្រោម៦ខែ ត្រូវឲ្យបៅទឹកដោះម្ដាយតែមួយមុខគត់ ហើយមិនត្រូវផ្ដល់អ្វីផ្សេងទៀតទេ។ ទឹកដោះម្ដាយល្អជាងអាហារផ្សេងៗទៀតសម្រាប់ទារក ឬទឹកដោះគោដែលអ្នកអាចទិញបាន។ ទឹកដោះម្ដាយជួយការពារទារកពីជំងឺរាក និងជំងឺឆ្លងជាច្រើនទៀត។ ជាការល្អបំផុត មិនត្រូវផ្ដល់ទឹកឬទឹកតែបន្ថែមទៅឲ្យទារកទេ ទោះជាស្ថិតក្នុងអាកាសធាតុក្ដៅក៏ដោយ។

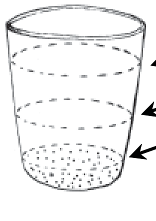
ស្ត្រីមួយចំនួនឈប់បំបៅដោះកូនឆាប់ពេក ព្រោះគាត់គិតថាទឹកដោះរបស់គាត់មិនល្អ គ្រប់គ្រាន់សម្រាប់កូនរបស់គាត់ទេ ឬថាដោះរបស់គាត់មិនបង្កើតទឹកដោះបានគ្រប់គ្រាន់។ **ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ទឹកដោះម្ដាយតែងតែមានសារជាតិបំប៉នល្អសម្រាប់កូនគាត់ជានិច្ច ទោះជាគាត់ស្គម ឬខ្សោយកម្លាំងក៏ដោយ។**

ប្រសិនបើម្ដាយមានជំងឺអេដស៍ ជួនកាលគាត់អាចចម្លងជំងឺនេះទៅទារក តាមរយៈទឹកដោះរបស់គាត់។ ប៉ុន្តែបើគាត់គ្មានទឹកស្អាតទេ នោះកូនរបស់គាត់ទំនងជាអាចស្លាប់ដោយសារជំងឺរាក ការខ្សោះជាតិទឹក និងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ជាងជំងឺអេដស៍។ មានតែអ្នកទេ ដែលអាចវាយតម្លៃអំពីស្ថានភាពនៅក្នុងផ្ទះ និងក្នុងសហគមន៍របស់អ្នកបាន ហើយសម្រេចថាត្រូវធ្វើយ៉ាងដូចម្ដេចនោះ។

ម្ដាយស្ទើរតែទាំងអស់អាចផលិតទឹកដោះដែលកូនរបស់គាត់ត្រូវការ ៖

- វិធីល្អបំផុតសម្រាប់ធ្វើឲ្យម្ដាយបន្តផលិតទឹកដោះបានគ្រប់គ្រាន់ គឺ**ត្រូវបំបៅដោះកូនឲ្យបានញឹកញាប់ បរិភោគអាហារឲ្យបានត្រឹមត្រូវ និងផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន។**
- មិនត្រូវផ្ដល់អាហារផ្សេងទៀតដល់ទារក ក្រៅពីទឹកដោះម្ដាយ មុនពេលដែលទារកមានអាយុ៦ខែ ហើយ**ត្រូវឲ្យទារកបៅដោះម្ដាយសិន មុននឹងឲ្យអាហារផ្សេងៗទៀត។**
- ប្រសិនបើដោះរបស់ម្ដាយអាចផលិតទឹកដោះបានតិចតួច ឬគ្មានទឹកដោះសោះ គាត់គួរបន្តបរិភោគឲ្យបានត្រឹមត្រូវ ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន ហើយ**ឲ្យទារកជញ្ជក់ដោះរបស់គាត់ឲ្យបានញឹកញាប់។** បន្ទាប់ពីបានបំបៅដោះរួច ផ្ដល់ឲ្យកុមារ នូវប្រភេទទឹកដោះផ្សេងទៀត ដោយប្រើពែង (មិនមែនប្រើដបបៅទេ) ដូចជាទឹកដោះគោ ឬពពែដែលចម្អិន ទឹកដោះគោកំប៉ុង ឬម្សៅទឹកដោះគោ។ (មិនត្រូវប្រើទឹកដោះគោខាប់ទេ)។ បន្ថែមស្ករឬប្រេងបន្ថែមបន្តិចបន្តួចទៅក្នុងប្រភេទទឹកដោះទាំងនេះ។

ចំណាំ ៖ ទោះជាប្រើប្រភេទទឹកដោះណាមួយក៏ដោយ គួរបន្ថែមទឹកឆ្អិនត្រជាក់ខ្លះដែរ។



ប្រសិនបើប្រើទឹកដោះគ្មានជាតិខ្លាញ់ បន្ថែមប្រេង១ស្លាបព្រា។

- បើអាច ចម្អិនទឹកដោះគោ ជាមួយទឹក។ **ដើម្បីឲ្យមានសុវត្ថិភាព គួរបញ្ចុកទារកដោយប្រើពែង (ឬពែង និងស្លាបព្រា) ជាជាងការប្រើដបបៅ។** ដបបៅ និងក្បាលដោះរបស់ដប ពិបាកនឹងថែរក្សាអនាម័យណាស់ ហើយអាចបណ្ដាលឲ្យ មានការបង្ករោគ និងជំងឺរាកទៀតផង(មើលទំ.១៥៤)។ បើប្រើដបបៅ ត្រូវស្ងោរដប និងក្បាលដោះរបស់ដប រាល់ពេល មុនពេលបំបៅទារក។
- ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចទិញទឹកដោះគោឲ្យកូនបាន អ្នកអាចធ្វើបបរពីអង្ករ ពោត ឬគ្រាប់ធញ្ញជាតិផ្សេងទៀត។ បន្ថែមឲ្យកុមារនូវសណ្ដែកបកសំបក ស៊ុត សាច់មាន់ សាច់ ឬជាតិប្រូតេអ៊ីនផ្សេងទៀត។ កិនបបរនេះឲ្យម៉ត់ ហើយបញ្ចុកកុមារដូចទឹកដែរ។ ប្រសិនបើអាច បន្ថែមស្ករឬប្រេងបន្តិច។

> *សូមប្រយ័ត្ន ៖* **ទឹកបបរ ឬបបរពោតតែមួយមុខ មិនគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ទារកទេ។ ទារកនឹងមិនលូតលាស់បានល្អទេ។ ទារកអាចងាយកើតជំងឺផ្សេងៗ ហើយអាចស្លាប់បាន។ ទារកត្រូវការអាហារចម្បង និងអាហារជំនួយបន្ថែម។**

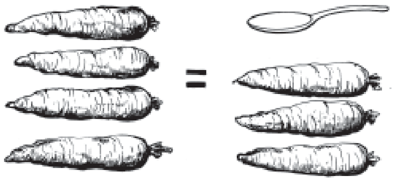
ពីអាយុ៦ខែ ទៅ១ឆ្នាំ

១. **បន្តផ្តល់ទឹកដោះម្តាយដល់កុមារ** ប្រសិនបើអាច បន្តរហូតដល់កុមារអាយុ២ឬ៣ឆ្នាំ។

២. នៅពេលកុមារមានអាយុ៦ខែ **ចាប់ផ្តើមផ្តល់អាហារដទៃទៀតបន្ថែមទៅលើទឹកដោះម្តាយ។** បំបៅដោះមុនជានិច្ច បន្ទាប់មកទើបឲ្យអាហារផ្សេងទៀត តាមក្រោយ។ ជាការល្អ គួរចាប់ផ្តើមពីបបរដែលធ្វើពីអាហារចម្បង (ទំ.១១១) ដូចជា អង្ករ ឬពោត។ បន្ទាប់មកចាប់ផ្តើមបន្ថែមប្រេងបន្តិចដើម្បីបង្កើនថាមពលឲ្យកុមារ។ ពីរបីថ្ងៃក្រោយមក ចាប់ផ្តើមបន្ថែម**អាហារជំនួយផ្សេងទៀត** (មើលទំ.១១០)។ ប៉ុន្តែ **អាហារថ្មីៗត្រូវចាប់ផ្តើមក្នុងបរិមាណបន្តិចបន្តួច សិន** ហើយបន្ថែមតែមួយមុខប៉ុណ្ណោះក្នុងមួយពេល បើមិនដូច្នេះទេកុមារអាចមានការពិបាកក្នុងការរំលាយអាហារ។ **អាហារថ្មីៗទាំងនេះ ត្រូវចម្អិនឲ្យឆ្អិនល្អ ហើយកិនឲ្យហ្មត់។** ដំបូងគេអាចលាយវាជាមួយនឹងទឹកដោះម្តាយបន្តិចបន្តួច ដើម្បីឲ្យកុមារស្រួលលេប។

៣. រៀបចំអាហារដែលមានតម្លៃថោកតែមានអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់ទារក ដោយបន្ថែមអាហារជំនួយទៅក្នុងអាហារចម្បង(មើលទំ.១១០)។ ជាការសំខាន់គឺត្រូវបន្ថែមអាហារដែលផ្តល់ថាមពលបន្ថែម(ដូចជាប្រេងបន្លែជាដើម) ហើយបើអាច បន្ថែមជាតិដែក(ដូចជាបន្លែពណ៌បៃតងចាស់)។

សូមចាំថា ក្រពះរបស់កុមារមានទំហំតូច ហើយមិនអាចផ្ទុកអាហារបានច្រើនក្នុងពេលតែមួយទេ។ ដូច្នេះ **ត្រូវបញ្ចុកកុមារឲ្យបានញឹកញាប់** ហើយ**បន្ថែមអាហារជំនួយដែលសំបូរថាមពល** ក្នុងអាហារចម្បង ៖

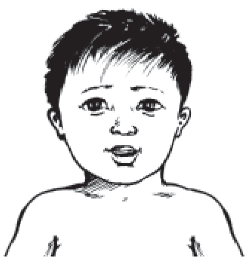


ការបន្ថែមប្រេងមួយស្លាបព្រាទៅក្នុងអាហាររបស់កុមារ មានន័យថាកុមារត្រូវបរិភោគតែ៣/៤នៃអាហារចម្បងប៉ុណ្ណោះ ដើម្បីបំពេញតម្រូវការថាមពលរបស់គេ។ ប្រេងដែលបន្ថែមនោះ ជួយឲ្យកុមារបានទទួលថាមពល(កាឡូរី)គ្រប់គ្រាន់នៅពេលក្រពះរបស់គេពេញ។

ប្រយ័ត្ន ៖ រយៈពេលដែលកុមារអាចក្លាយជាមានការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភបំផុត គឺនៅពេលកុមារមានអាយុពី៦ខែ ទៅ២ឆ្នាំ។ នេះដោយសារតែទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខមិនអាចផ្តល់ថាមពលគ្រប់គ្រាន់ដល់កុមារ បន្ទាប់ពីកុមារមានអាយុលើសពី៦ខែ។ កុមារត្រូវការអាហារបន្ថែមផ្សេងៗទៀត ប៉ុន្តែជួនកាលអាហារដែលបន្ថែមនោះ គ្មានថាមពលគ្រប់គ្រាន់ដដែល។ បើម្តាយឈប់បំបៅដោះកូនក្នុងពេលនេះទៀត កុមារនោះរឹតតែទំនងជានឹងក្លាយជាមានការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភថែមទៀត។

ដើម្បីឲ្យកុមារដែលស្ថិតក្នុងវ័យនេះ មានសុខភាពល្អ យើងគួរ ៖

- ឲ្យកុមារបៅដោះឲ្យបានច្រើនដូចកាលពីមុន
- ឲ្យអាហារបំប៉នផ្សេងៗទៀត ដោយចាប់ផ្តើមបន្តិចម្តងៗ
- បញ្ចុកអាហារដល់កុមារយ៉ាងតិច៥ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយឲ្យចំណីផ្សេងៗទៀត នៅចន្លោះពេលបញ្ចុកអាហារទាំងនោះ
- ប្រាកដថាអាហាររបស់កុមារមានអនាម័យ និងត្រូវបានចម្អិនថ្មីៗ
- ច្រោះ ឬចម្អិនទឹកសម្រាប់ឲ្យកុមារផឹក
- រក្សាអនាម័យដល់កុមារ និងបរិស្ថានជុំវិញកុមារ
- នៅពេលមានជំងឺ ផ្តល់អាហារ ផ្តល់អាហារបន្ថែមឲ្យបានត្រឹមត្រូវ និងញឹកញាប់ ហើយផ្តល់ទឹកឲ្យកុមារផឹកឲ្យបានច្រើន។



ចំពោះម្តាយដែលផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ៖ ក្រោយរយៈពេល៦ខែ កូនរបស់អ្នកនឹងលូតលាស់ធំជាងមុន និងមាំមួនជាងមុន ព្រមទាំងមានការប្រឈមនឹងមានគ្រោះថ្នាក់នៃការស្លាប់ដោយសារជំងឺរាក តិចជាងមុន។ ប្រសិនបើអ្នកបានបំបៅដោះកូន ពេលនេះអ្នកគួរប្តូរទៅឲ្យបៅទឹកដោះផ្សេងវិញ និងបញ្ចុកអាហារផ្សេងៗទៀត។ តាមវិធីនេះ កុមារមិនសូវមានការ ប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយរបស់វា។

កុមារអាយុ១ឆ្នាំ និងលើសពីនេះ

បន្ទាប់ពីមានអាយុ១ឆ្នាំ កុមារអាចបរិភោគ**អាហារផ្សេងៗដូចមនុស្សធំដែរ ប៉ុន្តែគួរបន្តការបៅដោះម្តាយតទៅទៀត** (ឬផឹកទឹកដោះគោ តាមដែលអាចធ្វើបាន)។

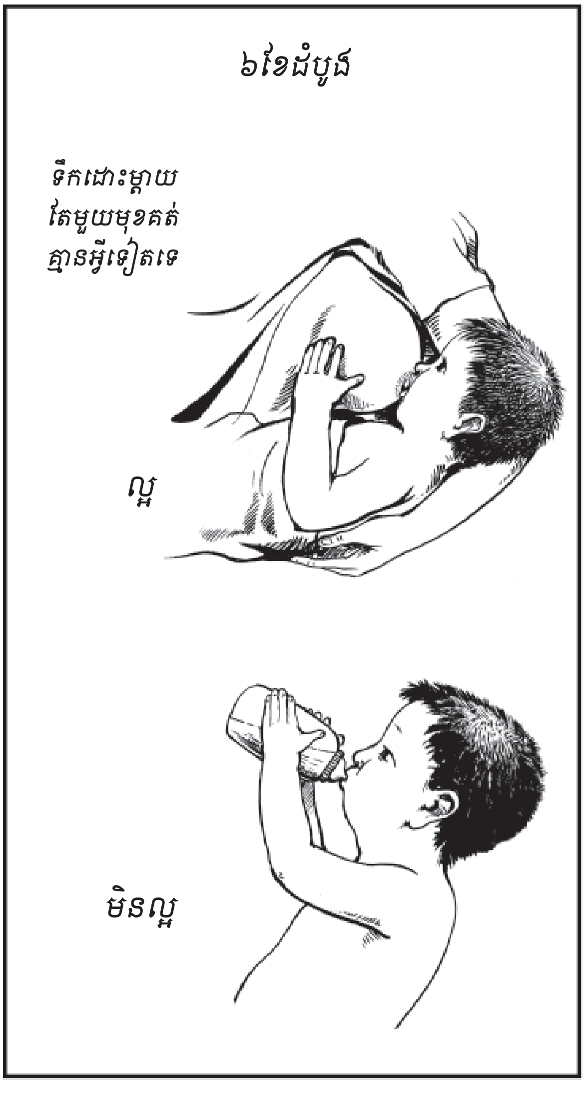
ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ព្យាយាមផ្តល់ឲ្យកុមារនូវអាហារចម្បងដែលមនុស្សទូទៅបរិភោគ រួមជាមួយអាហារជំនួយដែលផ្តល់ថាមពល វីតាមីន ជាតិដែក និងសារធាតុរ៉ែបន្ថែម(បង្ហាញនៅទំ.១១១) ដើម្បីឲ្យកុមារលូតលាស់មាំមួន និងមានសុខភាពល្អ។

ដើម្បីឲ្យប្រាកដថាកុមារមានអាហារគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់បរិភោគ ឲ្យកុមារបរិភោគក្នុងចានផ្ទាល់ខ្លួនរបស់វា ហើយឲ្យវាបរិភោគដោយខ្លួនឯង តាមដែលវាចង់។

កុមារ និងស្ករគ្រាប់ ៖ កុំទម្លាប់ឲ្យកុមារញ៉ាំស្ករគ្រាប់ និងស្ករផ្សេងៗ ឬទឹកក្រូចច្រើនពេក។ នៅពេលកុមារញ៉ាំស្ករគ្រាប់ច្រើនពេក នោះគេនឹងមិនសូវចង់បរិភោគអាហារផ្សេងទៀតដែលរាងកាយត្រូវការនោះទេ។ ម្យ៉ាងទៀត ជាតិស្ករក៏មិនល្អសម្រាប់ធ្មេញរបស់គេផងដែរ។

ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី នៅពេលការផ្គត់ផ្គង់អាហារមានកំណត់ ឬនៅពេលអាហារចម្បងមានជាតិទឹកឬសរសៃច្រើន ការបន្ថែមស្ករនិងប្រេងបន្តែបន្តិចទៅក្នុងអាហារចម្បងនោះ អាចផ្តល់ថាមពលបន្ថែម ព្រមទាំងធ្វើឲ្យកុមារទទួលបានប្រយោជន៍ពេញលេញពីប្រូតេអ៊ីននៅក្នុងអាហារដែលគេបរិភោគនោះ។

របបអាហារដែលល្អបំផុតសម្រាប់កុមារតូចៗ



គំនិតប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់អំពីរបបអាហារ

១. របបអាហាររបស់ស្ត្រីបន្ទាប់ពីសម្រាលកូន

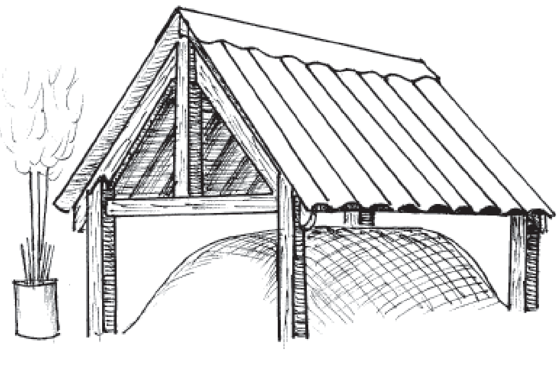
នៅតំបន់ជាច្រើន មានជំនឿប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ដែលថាស្ត្រីដែលទើបសម្រាលកូនរួច មិនគួរបរិភោគអាហារមួយចំនួន។ ការតមអាហារតាមបែបបុរាណនេះ ដែលហាមឃាត់ស្ត្រីមិនឲ្យបរិភោគអាហារខ្លះនៃអាហារបំប៉នល្អៗ និងដែលអនុញ្ញាតឲ្យស្ត្រីបរិភោគតែអាហារដូចជា គ្រាប់ធញ្ញជាតិ មី ឬទឹកបបរនោះ បានធ្វើឲ្យស្ត្រីដែលទើបសម្រាលកូនរួចខ្សោយកម្លាំង និងមានភាពស្លេកស្លាំង។ បញ្ហានេះ ថែមទាំងអាចធ្វើឲ្យស្ត្រីស្លាប់ ដោយវាបានកាត់បន្ថយសមត្ថភាពរបស់ស្ត្រីក្នុងការទប់ទល់នឹងការធ្លាក់ឈាម និងការបង្ករោគផ្សេងៗ។

បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន ម្តាយត្រូវបរិភោគអាហារបំប៉នជាច្រើន
តាមដែលគាត់អាចបរិភោគបាន។

ដើម្បីមានលទ្ធភាពប្រឆាំងនឹងជំងឺ ឬការធ្លាក់ឈាម និងដើម្បីផលិតទឹកដោះឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ទារក ស្ត្រីបន្ទាប់ពីសម្រាលកូនគួរបរិភោគអាហារចម្បង រួមជាមួយអាហារស្ថាបនារាងកាយឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ដូចជាសណ្តែក ស៊ុត សាច់មាន់ ហើយប្រសិនបើមាន អាហារដែលផលិតពីទឹកដោះ សាច់ និងត្រី។ គាត់ក៏ត្រូវការអាហារការពារដូចជាផ្លែឈើនិងបន្លែ និងអាហារថាមពល(ប្រេងនិងខ្លាញ់)ផងដែរ។ អាហារទាំងអស់នេះមិនបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់គាត់ទេ វានឹងជួយការពារគាត់ និងធ្វើឲ្យគាត់រឹងមាំ។

នេះគឺជាស្ត្រីម្នាក់មានសុខភាពល្អម្នាក់ ដែលបានបរិភោគអាហារបំប៉នជាច្រើនប្រភេទ បន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច

នៅក្នុងនេះគឺជាស្ត្រីម្នាក់ដែលមានការភ័យខ្លាចក្នុងការបរិភោគអាហារបំប៉ន បន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច



២. **ជាការមិនពិតទេដែលថាផ្លែក្រូច ផ្លែត្របែក ឬផ្លែឈើដ៏ទៃទៀត មិនល្អចំពោះអ្នកមានជំងឺផ្តាសាយ ឬក្អក។** តាមពិតផ្លែឈើដូចជាក្រូច និងប៉េងប៉ោះ សំបូរវីតាមីនសេ ដែលអាចជួយប្រយុទ្ធនឹងជំងឺផ្តាសាយ និងការបង្ករោគផ្សេងៗទៀត។

៣. **ជាការមិនពិតទេដែលថា មិនអាចបរិភោគអាហារមួយចំនួន ដូចជាសាច់ជ្រូក គ្រឿងហឹរ ឬត្របែក នៅពេលលេបថ្នាំ។** ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ នៅពេលនរណាម្នាក់មានជំងឺក្រពះ ឬជំងឺនៅផ្នែកណាមួយនៃប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ ការបរិភោគអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ ឬប្រេងច្រើន អាចធ្វើឲ្យជំងឺនោះកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ មិនថាគាត់កំពុងលេបថ្នាំឬមិនលេបក៏ដោយ។

របបអាហារពិសេសសម្រាប់បញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗ

ភាពស្លេកស្លាំង

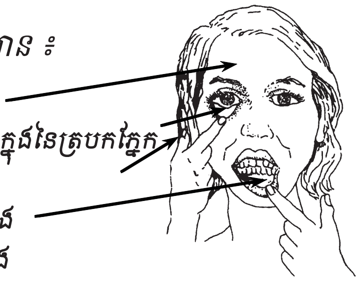
អ្នកដែលមានភាពស្លេកស្លាំង មានឈាមរាវ។ វាកើតឡើងនៅពេលឈាមត្រូវបានបាត់បង់ ឬបំផ្លាញលឿនជាងការផលិតឡើងវិញរបស់រាងកាយ។ ការបាត់បង់ឈាមដោយការមានរបួសធ្ងន់ ការហូរឈាមដោយសារជំងឺដំបៅក្រពះ ឬជំងឺរាកមួល អាចបណ្តាលឲ្យមានភាពស្លេកស្លាំង។ ជំងឺគ្រុនចាញ់ក៏អាចបណ្តាលឲ្យមានភាពស្លេកស្លាំងដែរ ដោយវាបំផ្លាញគោលិកាឈាមក្រហម។ ការមិនបានបរិភោគអាហារសំបូរជាតិដែកគ្រប់គ្រាន់ ក៏អាចបណ្តាលឲ្យមានភាពស្លេកស្លាំងដែរ ឬធ្វើឲ្យភាពស្លេកស្លាំងកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត។

ស្ត្រីអាចក្លាយជាមានភាពស្លេកស្លាំងដោយសារការបាត់បង់ឈាមនៅពេលមានឈាមរដូវ ឬពេលសម្រាលកូន បើពួកគាត់មិនបានបរិភោគអាហារដែលរាងកាយត្រូវការ។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមានការប្រឈមនឹងការមានភាពស្លេកស្លាំងធ្ងន់ធ្ងរ ដោយសារគាត់ត្រូវការផលិតឈាមបន្ថែមសម្រាប់ការលូតលាស់នៃគភ៌របស់គាត់។

ចំពោះកុមារ ភាពស្លេកស្លាំងអាចកើតឡើងដោយសារការមិនបានបរិភោគអាហារសំបូរជាតិដែក។ វាក៏អាចកើតឡើងដោយសារការមិនបានចាប់ផ្តើមផ្តល់អាហារបន្ថែមខ្លះទៅលើទឹកដោះម្តាយ បន្ទាប់ពីទារកមានអាយុលើស៦ខែ។ មូលហេតុជាញឹកញាប់នៃភាពស្លេកស្លាំងធ្ងន់ធ្ងរចំពោះកុមារ គឺការបង្ករោគនៃព្រូនទំពក់ (មើលទំ.១៤២) ជំងឺរាករ៉ាំរ៉ៃ និងជំងឺរាកមួល។

រោគសញ្ញានៃភាពស្លេកស្លាំងមាន ៖

- *ស្បែកស្លេកស្លាំង ឬថ្លា*
- *ស្លេកស្លាំងនៅផ្នែកខាងក្នុងនៃត្របកភ្នែក*
- *ក្រចកដែស*
- *អញ្ចាញធ្មេញស្លេកស្លាំង*
- *ខ្សោយហើយអស់កម្លាំង*



- *បើភាពស្លេកស្លាំងនេះធ្ងន់ធ្ងរ មុខនិងជើងអាចហើមបេះដូងដើរញាប់ ហើយអ្នកជំងឺអាចមានដង្ហើមខ្លីៗ។*
- *កុមារនិងស្ត្រីដែលចូលចិត្តបរិភោគរបស់មិនស្អាត ទំនងជាមានបញ្ហាស្លេកស្លាំង។*

ការព្យាបាល និងការបង្ការភាពស្លេកស្លាំង ៖

- **បរិភោគអាហារសំបូរជាតិដែក។** សាច់ ត្រី និងមាន់ មានជាតិដែកខ្ពស់ ជាពិសេសគឺថ្លើម។ បន្លែពណ៌បៃតងចាស់ សណ្តែក ក៏មានជាតិដែកដែរ។ ការចម្អិនអាហារក្នុងឆ្នាំងដែក ក៏មានប្រយោជន៍ផងដែរ (មើលទំ.១១៧)។ ដើម្បីជួយឲ្យរាងកាយស្រូបយកជាតិដែកបន្ថែម បរិភោគបន្លែស្រស់ និងផ្លែឈើនៅពេលបាយ ហើយចៀសវាងផឹកកាហ្វេនិងតែជាមួយអាហារ។
- បើភាពស្លេកស្លាំងមានសភាពមធ្យមឬធ្ងន់ធ្ងរ អ្នកនោះគួរលេបថ្នាំជាតិដែក (ថ្នាំគ្រាប់ហ្វែរ ស៊ុលហ្វាត ទំ.៣៩៣)។ នេះសំខាន់ណាស់សម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលមានភាពស្លេកស្លាំង។ ចំពោះស្ទើរតែគ្រប់ករណីទាំងអស់នៃភាពស្លេកស្លាំង ថ្នាំគ្រាប់ហ្វែរស៊ុលហ្វាត មានប្រសិទ្ធភាពជាងសារធាតុចម្រាញ់ពីថ្លើម ឬវីតាមីនបេ១២។ តាមក្បួនទូទៅ **ជាតិដែកគួរត្រូវបានលេបតាមមាត់ មិនមែនដោយការចាក់ទេ** ព្រោះការចាក់បញ្ចូលជាតិដែក អាចមានគ្រោះថ្នាក់ ហើយវាក៏មិនមានប្រសិទ្ធភាពជាងថ្នាំលេបដែរ។
- បើភាពស្លេកស្លាំងបណ្តាលមកពីជំងឺរាកមួល (រាកមានឈាម) ព្រូនទំពក់ ជំងឺគ្រុនចាញ់ ឬជំងឺដទៃទៀត នោះក៏ត្រូវទទួលការព្យាបាលផងដែរ។
- បើភាពស្លេកស្លាំងមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ឬគ្មានការធូរស្រាល នោះត្រូវរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ បញ្ហានេះសំខាន់ណាស់ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។

មានស្ត្រីជាច្រើនមានភាពស្លេកស្លាំង។ ស្ត្រីដែលមានភាពស្លេកស្លាំងមានការប្រឈមខ្ពស់នឹងការរលូតកូន និងការហូរឈាមដ៏គ្រោះថ្នាក់ ក្នុងពេលសម្រាលកូន។ **វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលស្ត្រីទាំងឡាយត្រូវបរិភោគអាហារសំបូរជាតិដែក ឲ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន** ជាពិសេសក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ ការពន្យារពេល២ទៅ៣ឆ្នាំមុននឹងមានផ្ទៃពោះម្តងទៀត ធ្វើឲ្យស្ត្រីអាចមានកម្លាំង និងផលិតឈាមថ្មីឡើងវិញ (មើលជំពូក២០)។

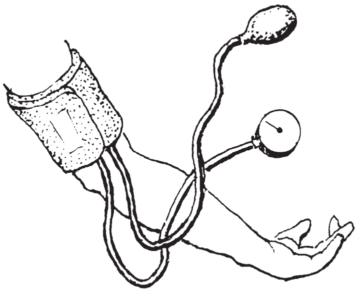
ជំងឺក្រិស

ពន្លឺព្រះអាទិត្យគឺជាថ្នាំការពារ និងព្យាបាលជំងឺក្រិស ដ៏ប្រសើរបំផុត។

កុមារដែលស្បែករបស់វាមិនដែលត្រូវពន្លឺព្រះអាទិត្យ អាចក្លាយជាមានជើងកោង និងអាចមានការខូចទ្រង់ទ្រាយឆ្អឹងផ្សេងៗទៀត (ជំងឺក្រិស)។ គេអាច ទប់ទល់នឹងជំងឺនេះបាន ដោយឲ្យកុមារផឹកទឹកដោះប៉ូវកម្លាំង និងវីតាមីនដេ(មាននៅក្នុងប្រេងថ្លើមត្រី)។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី **ការបង្ការដែលងាយស្រួល និងចំណាយប្រាក់តិចនោះ គឺដាក់ស្បែករបស់កុមារ ឲ្យប៉ះនឹងពន្លឺព្រះអាទិត្យដោយផ្ទាល់** រយៈពេលយ៉ាងតិច១០នាទីក្នុង១ថ្ងៃ ឬក៏យូរជាងនេះ ជាញឹកញាប់។ (ប៉ុន្តែត្រូវប្រយ័ត្ន កុំឲ្យរលាកស្បែករបស់កុមារ)។ មិនត្រូវឲ្យថ្នាំវីតាមីនដេក្នុងកម្រិតខ្ពស់ និងក្នុងរយៈពេលយូរទេ ព្រោះវាអាចធ្វើឲ្យកុមារពុលបាន។

ជំងឺលើសឈាម

ជំងឺលើសឈាមអាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាជាច្រើន ដូចជាជំងឺបេះដូង ជំងឺតម្រងនោម និងជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។ មនុស្សធាត់ទំនងជាងាយមានជំងឺលើសឈាម។


ឧបករណ៍វាស់សម្ពាធឈាម

រោគសញ្ញានៃជំងឺលើសឈាមដ៏គ្រោះថ្នាក់ ៖

- ឈឺក្បាលញឹកញាប់
- បេះដូងលោតខ្លាំងហើយមានដង្ហើមខ្លីៗពេលធ្វើការងារបន្តិចបន្តួច
- ខ្សោយ និងវិលមុខ
- ជួនកាលឈឺស្មាខាងឆ្វេង និងទ្រូង

បញ្ហាទាំងនេះអាចបណ្តាលមកពីជំងឺដទៃទៀតដែរ។ ដូច្នេះបើអ្នកណាម្នាក់ សង្ស័យថាខ្លួនមានជំងឺលើសឈាម គាត់គួរទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល ដើម្បីវាស់សម្ពាធឈាម។

ចំណាំ ៖ ជំងឺលើសឈាមក្នុងដំណាក់កាលដំបូង មិនមានរោគសញ្ញាអ្វីទេ ហើយគេគួរបញ្ចុះវា **មុនពេលមាន**រោគសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់កើតឡើង។ អ្នកដែលមានទម្ងន់លើស ឬសង្ស័យថាខ្លួនមានជំងឺលើសឈាម គប្បីទៅពិនិត្យសម្ពាធឈាមឲ្យបានទៀងទាត់។ ចំពោះសេចក្តីណែនាំអំពីការវាស់សម្ពាធឈាម សូមមើលទំ.៤១០ និង៤១១។

ត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីបង្ការ ឬថែទាំជំងឺលើសឈាម ៖

- បើលើសទម្ងន់ បញ្ចុះទម្ងន់ (មើលទំព័របន្ទាប់)។
- ជៀសវាងអាហារជាតិខ្លាញ់ ជាពិសេសខ្លាញ់ជ្រូក និងអាហារដែលមានស្ករនិងជាតិម្សៅច្រើន។ ប្រើប្រេងបន្លែជំនួសខ្លាញ់ជ្រូកជានិច្ច។
- រៀបចំនិងបរិភោគអាហារដែលមានជាតិប្រៃបន្តិចបន្តួច ឬគ្មានជាតិប្រៃទាល់តែសោះ។
- មិនត្រូវជក់បារី។ មិនត្រូវផឹកស្រា កាហ្វេ ឬទឹកតែច្រើនទេ។
- នៅពេលដែលសម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់ បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចឲ្យថ្នាំលេបដើម្បីបញ្ចុះសម្ពាធឈាម។ មានមនុស្សជាច្រើនអាចបញ្ចុះសម្ពាធឈាមរបស់ពួកគេបាន ដោយបញ្ចុះទម្ងន់ បើពួកគេធាត់(ទំព័របន្ទាប់) និងដោយរៀនពីរបៀបបន្ធូរអារម្មណ៍។

មនុស្សធាត់

ការធាត់ពេកមិនមែនមានសុខភាពល្អទេ។ ការមានខ្លាញ់ច្រើនពេក ធ្វើឲ្យមានជំងឺលើសឈាម ជំងឺបេះដូង ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ជំងឺថង់ទឹកប្រមាត់ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺរលាកសន្លាក់ជើង និងបញ្ហាផ្សេងៗទៀត។

មនុស្សធាត់គួរបញ្ចុះទម្ងន់ដោយ ៖

- បរិភោគអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ឬជាតិប្រេងតិចតួច
- បរិភោគស្ករតិចតួច ឬអាហារដែលមានជាតិផ្អែមតិចតួច
- បង្កើនការធ្វើលំហាត់ប្រាណ
- **មិនត្រូវបរិភោគអាហារច្រើនពេកទេ**
  ជាពិសេសអាហារដែលមានជាតិម្សៅ ដូចជាបាយ ពោត នំប៉័ង ដំឡូង ត្រាវ មីកញ្ចប់។ មនុស្សធាត់មិនគួរបរិភោគ បាយ លើសពីមួយចានរួមជាមួយអាហារផ្សេងៗទៀតឡើយ។ ប៉ុន្តែពួកគេអាចបរិភោគផ្លែឈើ និងបន្លែបន្ថែមបាន។

ការបង្ការ ៖ នៅពេលអ្នកចាប់ផ្តើមមានទម្ងន់លើស ចាប់ផ្តើមធ្វើតាមការណែនាំខាងលើនេះ។

ការទល់លាមក

អ្នកដែលមានលាមករឹង និងមិនបានបន្ទោរបង់លាមករយៈពេលបីថ្ងៃឬលើសពីនេះ គេនិយាយថាគាត់មានការទល់លាមក។ ជាញឹកញាប់ ការទល់លាមកបណ្តាលមកពីការមានរបបអាហារមិនល្អ (ជាពិសេស ការមិនបានបរិភោគផ្លែឈើ បន្លែបៃតង ឬអាហារមានជាតិសរសៃធម្មជាតិ ដូចជានំប៉័ង) ឬខ្វះការធ្វើលំហាត់ប្រាណ។

ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន ហើយបរិភោគផ្លែឈើ បន្លែ និងអាហារដែលមានជាតិសរសៃធម្មជាតិ បន្ថែមទៀត ដូចជាស្រូវសាលី គិនឲ្យម៉ត់ ការុត ស្ពៃមើម គ្រាប់ធញ្ញជាតិ ល្ពៅ ល្ហុង ដែលទាំងអស់នេះល្អជាងការប្រើថ្នាំបញ្ចុះ។ ការបន្ថែមប្រេងបន្លែបន្តិចបន្តួចទៅក្នុងអាហារជារៀងរាល់ថ្ងៃ ក៏ជួយសម្រួលបានដែរ។ ចំពោះមនុស្សចាស់ អាចត្រូវការការដើរ ឬហាត់ប្រាណឲ្យបានច្រើន ដើម្បីឲ្យមានការបន្ទោរបង់លាមកទៀងទាត់។

ចំពោះមនុស្សដែលគ្មានការបន្ទោរបង់លាមករយៈពេល៤ថ្ងៃឬលើសពីនេះ ប្រសិនបើគាត់មិនមានការចុកសៀតក្នុងពោះទេ គាត់អាចប្រើថ្នាំបញ្ចុះធម្មតា ដូចជាម៉ាញ៉េស៊ី។ **តែមិនត្រូវប្រើថ្នាំបញ្ចុះញឹកញាប់ទេ។**

មិនត្រូវឲ្យថ្នាំបញ្ចុះដល់ទារក ឬកុមារតូចៗទេ។ បើទារកទល់លាមកខ្លាំង ដាក់ប្រេងឆាបន្តិចក្នុងរន្ធគូទរបស់វា។ ឬក្នុងករណីចាំបាច់ លូកម្រាមដៃដែលមានលាបប្រេង ដោយថ្នមៗ ដើម្បីបំបែកនិងបញ្ចេញដុំលាមកដែលរឹងនោះមកក្រៅ។

មិនត្រូវប្រើថ្នាំបញ្ចុះខ្លាំងៗទេ ពិសេសបើមានការឈឺចាប់ក្នុងពោះ។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម

អ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម មានជាតិស្ករយ៉ាងច្រើននៅក្នុងឈាម។ ជំងឺនេះអាចចាប់ផ្តើមកើតលើមនុស្សវ័យក្មេង (ជំងឺទឹកនោមផ្អែមលើមនុស្សក្មេង) ឬមនុស្សវ័យចំណាស់(ជំងឺទឹកនោមផ្អែមលើមនុស្សចាស់)។ តាមធម្មតាជំងឺនេះតែងតែមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរលើមនុស្សវ័យក្មេង ហើយពួកគេត្រូវការថ្នាំពិសេស (អាំងស៊ុយលីន)ដើម្បីគ្រប់គ្រងជំងឺនេះ។ ប៉ុន្តែជំងឺនេះច្រើនតែកើតលើមនុស្សអាយុលើសពី៤០ឆ្នាំ ដែលបរិភោគច្រើន ហើយធាត់។

រោគសញ្ញាដំបូងនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម ៖

- ស្រេកទឹកជានិច្ច
- នោមញឹកញាប់ និងមានបរិមាណទឹកនោមច្រើន
- តែងតែអស់កម្លាំង
- តែងតែឃ្លានជានិច្ច
- ស្រកទម្ងន់

ក្រោយមក រោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរ ៖

- រមាស់ស្បែក
- ព្រិលភ្នែក ដោយពេល
- បាត់បង់ញាណដឹងនៅដៃ ឬជើង
- មានការបង្ករោគជាញឹកញាប់នៅទ្វារមាស
- មានដំបៅនៅជើង ដែលមិនជាសះស្បើយ
- បាត់បង់ស្មារតី(ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ)

រោគសញ្ញាទាំងអស់នេះក៏អាចបណ្តាលមកពីជំងឺផ្សេងទៀតដែរ។ ដើម្បីបញ្ជាក់ថាមនុស្សម្នាក់មានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ត្រូវពិនិត្យទឹកនោមរបស់គាត់ ដើម្បីរកមើលជាតិស្ករនៅក្នុងនោះ។ វិធីមួយក្នុងការពិនិត្យទឹកនោម គឺការលិទ្ធទឹកនោមនោះ។ បើវាមានជាតិផ្អែម ឲ្យមនុស្សពីរនាក់ទៀតលិទ្ធមើលដែរ។ សុំឲ្យពួកគេលិទ្ធមើលទឹកនោមមនុស្សបីនាក់ផ្សេងទៀតផងដែរ។ បើគ្រប់គ្នាយល់ស្របថា ទឹកនោមអ្នកនោះផ្អែមជាងគេ នោះគាត់ប្រហែលជាមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមហើយ។

វិធីពិនិត្យម្យ៉ាងទៀតគឺ មានស្រមោចរោមទឹកនោម។

វិធីពិនិត្យទឹកនោមមួយទៀតគឺប្រើក្រដាស់ពិសេសមួយប្រភេទ ដូចជាយ៉ូរីស្ទិក(Uristix)។ បើក្រដាស់ប្រែពណ៌នៅពេលគេជ្រលក់វាទៅក្នុងទឹកនោម នោះបានសេចក្តីថាមានជាតិស្ករនៅក្នុងនោះ។

បើអ្នកនោះជាកុមារ ឬមានវ័យជំទង់ គប្បីឲ្យបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬវេជ្ជបណ្ឌិតដែលមានបទពិសោធន៍ពិនិត្យ។

នៅពេលមនុស្សម្នាក់កើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមនៅអាយុលើសពី៤០ឆ្នាំ គេអាចគ្រប់គ្រងវាបានយ៉ាងល្អ ដោយមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំ គឺដោយការបរិភោគឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។ **របបអាហាររបស់អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម មានសារសំខាន់ណាស់ ហើយត្រូវអនុវត្តន៍តាមដោយប្រុងប្រយ័ត្នពេញមួយជីវិត។**

របបអាហាររបស់អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម ៖ មនុស្សធាត់ដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ត្រូវបញ្ចុះទម្ងន់រហូតទាល់តែមានទម្ងន់ធម្មតា។ **អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមមិនត្រូវបរិភោគស្ករ ឬបង្អែម ឬអាហារដែលមានជាតិផ្អែមទេ។** វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលពួកគេត្រូវបរិភោគអាហារសំបូរសរសៃឲ្យបានច្រើន ដូចជានំប៉័ងជាដើម។ ប៉ុន្តែអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមក៏គួរបរិភោគអាហារជាតិម្សៅដទៃទៀតខ្លះដែរ ដូចជាសណ្តែក បាយ និងដំឡូង ព្រមទាំងអាហារសំបូរប្រូតេអ៊ីនផង។

ចំពោះអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមដែលមានវ័យក្មេង ជួនកាលការផឹកទឹកដើមដំបងយក្ស ក៏អាចជួយបានខ្លះដែរ។ របៀបធ្វើគឺកាត់ដើមដំបងយក្សទៅជាចំណែកតូចៗ រួចកិនវាយកទឹក។ ផឹកទឹកនោះម្តង១កែវកន្លះ មួយថ្ងៃ៣ដង មុនពេលបាយ។

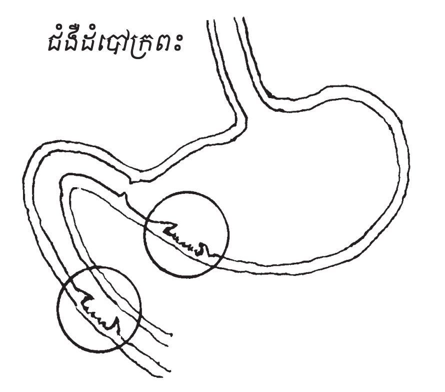
ដើម្បីបង្ការការបង្ករោគផ្សេងៗ និងរបួសលើស្បែក សម្អាតធ្មេញក្រោយពេលបរិភោគ សម្អាតស្បែក ហើយត្រូវពាក់ស្បែកជើងជានិច្ចដើម្បីកុំឲ្យមានរបួស។ ចំពោះការមានដំណើរឈាមរត់មិនល្អនៅជើង(ស្បែកពណ៌ចាស់ ឬស្ពឹក) សម្រាកឲ្យញឹកញាប់ ដោយលើកជើងឲ្យខ្ពស់បន្តិច។ ធ្វើដូចការណែនាំសម្រាប់ជំងឺប៉ោងសរសៃឈាមវ៉ែន(ទំ.១៧៥)ដែរ។

ការមិនរំលាយអាហារ ការក្រហាយក្នុងទ្រូង និងជំងឺដំបៅក្រពះ

ការមិនរំលាយអាហារ និងការក្រហាយក្នុងទ្រូង ច្រើនបណ្ដាលមកពីការបរិភោគអាហារដែលមានខ្លាញ់ច្រើនពេក ឬការផឹកស្រាឬកាហ្វេច្រើនពេក។ បញ្ហានេះធ្វើឲ្យក្រពះផលិតជាតិអាស៊ីតបន្ថែម ដែលធ្វើឲ្យពិបាកក្នុងខ្លួន ឬមានអារម្មណ៍ក្រហាយនៅក្នុងក្រពះឬត្រង់កណ្ដាលដើមទ្រូង។ អ្នកខ្លះយល់ច្រឡំថាការឈឺទ្រូងបែបនេះ ដែលគេហៅថាការក្រហាយក្នុងទ្រូង ជាជំងឺបេះដូង ជាជាងថាវាជាការមិនរំលាយអាហារ។ បើការឈឺចាប់នេះកាន់តែខ្លាំងឡើងនៅពេលដេក នោះវាប្រហែលជាការក្រហាយក្នុងទ្រូងហើយ។

ការមិនរំលាយអាហារជាញឹកញាប់ឬជាប្រចាំ គឺជារោគសញ្ញានៃជំងឺដំបៅក្រពះ។

ជំងឺដំបៅក្រពះគឺជាដំបៅរ៉ាំរ៉ៃមួយនៅក្នុងក្រពះ ឬពោះវៀនតូច ដែលបណ្ដាលមកពីមានជាតិអាស៊ីតច្រើនពេក។ វាអាចធ្វើឲ្យមានការឈឺចាប់រ៉ាំរ៉ៃ(ឬជួនកាលឈឺមុត)នៅចុងក្រពះ។ ដូចគ្នានឹងការមិនរំលាយអាហារដែរ ការឈឺចាប់នេះអាចធូរស្រាលនៅពេល បរិភោគអាហារ ឬផឹកទឹកច្រើន។ ការឈឺចាប់នេះតែងតែកើនឡើង បន្ទាប់ពីបរិភោគអាហារបានមួយម៉ោង ឬលើសពីនេះ បើអ្នកជំងឺមិនបានបរិភោគអាហារ ឬបន្ទាប់ពីគាត់ផឹកស្រាឬបរិភោគអាហារ ខ្លាញ់ ឬអាហារហឹរ។ ការឈឺចាប់តែងតែមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរនៅពេលយប់។ បើគ្មានការពិនិត្យយ៉ាងពិសេសទេ(ការថតឆ្លុះ) នោះគេមានការពិបាកណាស់ក្នុងការសន្និដ្ឋានថាអ្នកដែលមានការឈឺចាប់នៅក្រពះ មានឬគ្មានជំងឺដំបៅក្រពះនោះទេ។



គឺជាការមានដំបៅនៅក្នុងក្រពះ ឬពោះវៀន។

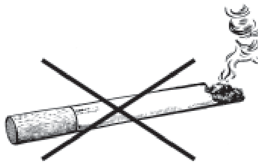
បើជំងឺដំបៅក្រពះនោះធ្ងន់ធ្ងរ វាអាចបណ្ដាលឲ្យក្អួត ជួនកាលមានលាយឈាមស្រស់ៗផង ឬមានកំណកឈាមដែលមើលទៅដូចជាកាកកាហ្វេ។ លាមកលាយឈាមដែលបណ្ដាលមកពីជំងឺដំបៅក្រពះ តែងតែមានពណ៌ខ្មៅដូចកៅស៊ូថ្នល់។

ប្រយ័ត្ន ៖ ជំងឺដំបៅក្រពះខ្លះគ្មានការឈឺចាប់ទេ ឬមានសភាពស្ងប់ស្ងាត់ ហើយរោគសញ្ញាដំបូងគឺមាន**ឈាមក្នុងកម្អួត ឬមានលាមកស្អិតហើយខ្មៅ។** នេះគឺបញ្ហាដែលត្រូវការការសង្គ្រោះបន្ទាន់។ អ្នកជំងឺអាចមានការហូរឈាមរហូតដល់ស្លាប់ យ៉ាងរហ័ស។ ត្រូវរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

ការបង្ការ និងការព្យាបាល ៖

ទោះបីជាការឈឺចាប់នៅក្នុងក្រពះឬនៅក្នុងទ្រូង បណ្ដាលមកពីការក្រហាយនៅក្នុងទ្រូង ការមិនរំលាយអាហារ ឬជំងឺដំបៅក្រពះ ក៏ដោយ ក៏សេចក្ដីណែនាំជាមូលដ្ឋានប៉ុន្មានចំណុចខាងក្រោមនេះ នឹងជួយសម្រាលការឈឺចាប់ និងបង្ការមិនឲ្យវាកើតឡើងទៀតបាន។

- **មិនត្រូវបរិភោគអាហារច្រើនពេកទេ។** បរិភោគតិចៗ ព្រមទាំងឧស្សាហ៍បរិភោគអាហារសម្រន់ខ្លះៗ នៅចន្លោះពេលបាយនីមួយៗ។ បរិភោគអាហារដែលហាក់ដូចជាជួយបន្ថយការឈឺចាប់ និងមិនបណ្ដាលឲ្យមានការឈឺចាប់ទេ។
- **កត់ចំណាំនូវអាហារឬភេសជ្ជៈដែលធ្វើឲ្យមានការឈឺចាប់កាន់តែខ្លាំង រួចជៀសវាងរបស់ទាំងនោះ។** តាមធម្មតារបស់ទាំងនេះរួមមានស្រា កាហ្វេ ម្ទេស ម្រេច ភេសជ្ជៈជាតិកាបូណាត(សូដា កូកាកូឡា) និងអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់។
- បើការក្រហាយក្នុងទ្រូងនេះមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរនៅពេលយប់ នៅពេលដេកផ្ទារព្យាយាមដេកដោយឲ្យពាក់កណ្ដាលខ្លួនខាងលើ ឡើងខ្ពស់ខ្ពស់បន្តិច។



- **ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន។** ព្យាយាមផឹកទឹកពីរកែវធំ មុននិងក្រោយពេលបរិភោគអាហារម្តងៗ។ ជាមួយគ្នានេះដែរ ត្រូវផឹកទឹកឲ្យបានច្រើននៅចន្លោះពេលអាហារនីមួយៗ។ បើការឈឺចាប់មានការធូរស្រាលហើយ ក៏ត្រូវផឹកទឹកតាមរបៀបនេះដែរ ទោះបីជានៅពេលដែលគ្មានការឈឺចាប់ក៏ដោយ។
- **កុំជក់បារី។** ការជក់បារីបង្កើនជាតិអាស៊ីតក្នុងក្រពះ ហើយធ្វើឲ្យបញ្ហាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។
- **លេបថ្នាំប្រឆាំងជាតិអាស៊ីត។** ថ្នាំប្រឆាំងជាតិអាស៊ីតដែលល្អបំផុតនិងមានសុវត្ថិភាពបំផុត គឺមានជាតិម៉ាញ៉េស្យូម និងអាលុយមីញ៉ូមអ៊ីដ្រុកស៊ីដ។ (មើលទំ.៣៨១ សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីកម្រិតប្រើប្រាស់ និងការប្រុងប្រយ័ត្នរបស់ថ្នាំប្រឆាំងជាតិអាស៊ីដផ្សេងៗ)។
- ចំពោះការឈឺចាប់ខ្លាំង ឬជំងឺដំបៅក្រពះដែលគ្មានការធូរស្រាល សាកលេបថ្នាំស៊ីមេទីឌីន(តាហ្គាម៉េត Tagamet ទំ.៣៨២) ឬថ្នាំរ៉ានីទីឌីន(Ranitidine)(ទំ.៣៨២)។ ថ្នាំទាំងនេះមានតម្លៃថ្លៃណាស់ ប៉ុន្តែវាមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការបន្ថយការឈឺចាប់ និងជួយឲ្យដំបៅជាសះ។ ប៉ុន្តែជំងឺដំបៅក្រពះក៏អាចកើតឡើងវិញទៀតបានដែរ។
- **ប្រទាលកន្ទុយក្រពើ** មានដុះនៅក្នុងប្រទេសជាច្រើន ហើយត្រូវបានគេនិយាយថាអាចព្យាបាលជំងឺដំបៅក្រពះបាន។ ទឹករអិលនៅក្នុងដើមរបស់វាអាចបន្ថយការឈឺចាប់ ការរមាស់ និងជួយការពារមិនឲ្យមានដំបៅក្លាយ។ វិធីធ្វើ ៖ ចិតសំបករឹងខាងក្រៅចេញ ហើយកាត់ជាបន្ទះស្តើងៗ រួចយកមកបិតពីលើកន្លែងរលាក ឬដំបៅ។ ម្យ៉ាងទៀត ប្រទាលកន្ទុយក្រពើក៏អាចជួយព្យាបាលជំងឺដំបៅក្រពះ ឬពោះវៀនដែរ។ ចិញ្ច្រាំស្លឹកឲ្យតូចៗ ហើយត្រាំក្នុងទឹកមួយយប់ រួចផឹកម្តងមួយកែវរៀងរាល់ ២ម៉ោងម្តង។ ទឹករបស់វាឡើងខាប់អន្តាយ ហើយល្វីង។

សូមប្រយ័ត្ន ៖

១. មានវេជ្ជបណ្ឌិតជាច្រើនបានណែនាំឲ្យផឹកទឹកដោះគោដើម្បីព្យាបាលជំងឺដំបៅក្រពះ។ ប៉ុន្តែ ទោះបីជាទឹកដោះគោអាចបន្ថយការឈឺចាប់ នៅពេលបន្ទាប់ពីផឹករួចភ្លាមៗក៏ដោយ តែវាក៏បណ្តាលឲ្យមានការកើនឡើងនៃជាតិអាស៊ីតក្នុងក្រពះ ដែលអាចធ្វើឲ្យជំងឺដំបៅក្រពះកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត។ សព្វថ្ងៃនេះ វេជ្ជបណ្ឌិតជា ច្រើននិយាយថា **មិនត្រូវផឹកទឹកដោះគោ ដើម្បីព្យាបាលជំងឺដំបៅក្រពះទេ។**

២. ដូចទឹកដោះគោដែរ ថ្នាំប្រឆាំងជាតិអាស៊ីដខ្លះ ដូចជា**សូដ្យូមកាបូណាត** (សូដា) និងអាល់ការស៊ែលច័ហ្ស៊ី (Alka-Seltzer) អាចបន្ថយបញ្ហាមិនរំលាយអាហារបានយ៉ាងរហ័ស ប៉ុន្តែក្រោយមក អាចបណ្តាលឲ្យមានជាតិអាស៊ីដជាច្រើនដែរ។ គួរប្រើវាសម្រាប់តែពេលមានបញ្ហាមិនរំលាយអាហារម្តងម្កាលតែប៉ុណ្ណោះ ហើយមិនត្រូវប្រើសម្រាប់ ជំងឺដំបៅក្រពះទេ។ នេះក៏ដូចគ្នានឹងថ្នាំប្រឆាំងជាតិអាស៊ីដដែលមានជាតិកាល់ស្យូមដែរ។

៣. ថ្នាំពេទ្យខ្លះដូចជាអាស្ពីរីន(Aspirin) និងអំបិលដែក ធ្វើឲ្យជំងឺដំបៅក្រពះកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។ អ្នកដែលមានរោគសញ្ញានៃជំងឺដំបៅក្រពះ ឬមិនរំលាយអាហារ គួរចៀសវាងថ្នាំទាំងនេះ ឬលេបថ្នាំនេះដោយប្រុងប្រយ័ត្នបំផុត(ជាមួយអាហារ ទឹកយ៉ាងច្រើន និងអាចជាមួយថ្នាំប្រឆាំងជាតិអាស៊ីដ)។ ថ្នាំគ័រទីកូស្តេរ៉ូអ៊ីដ(Cortico steroids) ក៏ធ្វើឲ្យជំងឺដំបៅក្រពះកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ឬបណ្តាលឲ្យមានដំបៅក្រពះ(មើលទំ.៥១)។

វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវព្យាបាលជំងឺដំបៅក្រពះឲ្យបានទាន់ពេល។ បើមិនដូច្នេះទេវាអាចនាំឲ្យមានការហូរឈាមយ៉ាងគ្រោះថ្នាក់ ឬការរលាកស្រោមពោះ។ ជាធម្មតាជំងឺដំបៅក្រពះអាចមានភាពធូរស្រាល បើអ្នកជំងឺមានការប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះអ្វីដែលពួកគេបរិភោគ និងផឹក។ ការមានកំហឹង ភាពតានតឹង និងការមួម៉ៅក្នុងចិត្ត បង្កើនជាតិអាស៊ីដនៅក្នុងក្រពះ។ ការរៀនបន្ធូរអារម្មណ៍ និងធ្វើចិត្តឲ្យស្ងប់ នឹងអាចជួយបានមួយផ្នែកដែរ។ ការថែទាំបន្តគឺជាការចាំបាច់ក្នុងការបង្ការជំងឺដំបៅក្រពះមិនឲ្យកើតឡើងទៀត។

លើសពីនេះទៅទៀត ត្រូវ**ជៀសវាងបញ្ហាដែលបណ្តាលមកពីជាតិអាស៊ីដក្នុងក្រពះ ដោយការមិនបរិភោគច្រើនពេក ការមិនផឹកស្រា ឬកាហ្វេច្រើនពេក និងការមិនជក់បារី។**

ជំងឺពកក

ជំងឺពកកគឺជាការរីកធំ ឬការមានដុំធំនៅតំបន់បំពង់ក ដែលបណ្តាលមកពីការលូតលាស់មិនប្រក្រតីនៃក្រពេញទីរ៉ូអ៊ីដ។

ជំងឺពកកភាគច្រើនបណ្តាលមកពីកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដក្នុងរបបអាហារ។ ម្យ៉ាងទៀត កង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដនៅក្នុងអាហាររបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ជួនកាលក៏អាចបណ្តាលឲ្យទារកស្លាប់ ឬធ្វើឲ្យទារកដែលសម្រាលមក មានបញ្ហាអប្ប ឬថ្លង់(ជំងឺមិនគ្រប់ទឹក ទំ.៣១៨)។ ប៉ុន្តែបញ្ហាទាំងនេះក៏អាចកើតឡើងបានដែរ ទោះបីជាម្តាយគ្មានជំងឺពកកក៏ដោយ។

ជំងឺពកកនិងជំងឺមិនគ្រប់ទឹក កើតមានជាញឹកញាប់បំផុតនៅតំបន់ភ្នំ ដែលមានជាតិអ៊ីយ៉ូដធម្មជាតិតិចតួចនៅក្នុងដីក្នុងទឹក ឬក្នុងអាហារ។ នៅតំបន់ទាំងនេះ ការបរិភោគអាហារមួយចំនួនច្រើនពេក ដូចជាដំឡូងមី ធ្វើឲ្យអ្នកនោះមានការប្រឈមខ្ពស់នឹងការកើតជំងឺពកក។

វិធីបង្ការឬព្យាបាលជំងឺពកក និងបង្ការជំងឺមិនគ្រប់ទឹក ៖

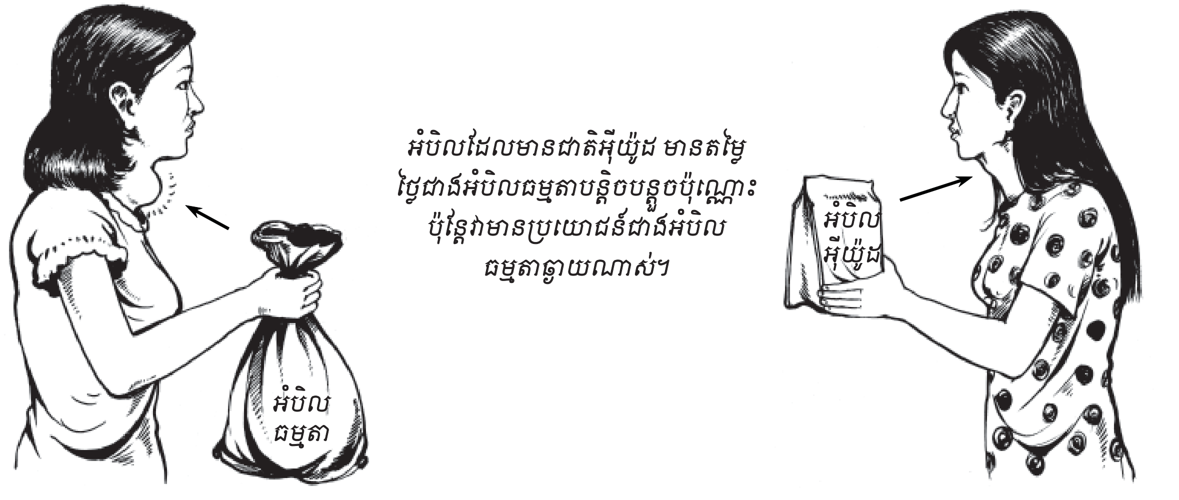
មនុស្សគ្រប់រូបដែលរស់នៅក្នុងតំបន់ដែលមានអ្នកកើតជំងឺពកក គួរប្រើប្រាស់**អំបិលដែលមានជាតិអ៊ីយ៉ូដ**។ ការប្រើអំបិលដែលមានជាតិអ៊ីយ៉ូដជួយបង្ការប្រភេទជំងឺពកកដែលកើតមានជាញឹកញាប់ និងជួយព្យាបាលជំងឺពកក។ (ដុំពកដែលយូរ និងរឹង អាចយកចេញបានដោយការវះកាត់តែម្យ៉ាងប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែជាទូទៅ វាមិនចាំបាច់ទេ។)

បើមិនអាចរកអំបិលដែលមានជាតិអ៊ីយ៉ូដបានទេ ប្រើតាំងទៀអ៊ីយ៉ូដ។ បន្តក់ថ្នាំនេះមួយដំណក់ក្នុងទឹកមួយកែវ ហើយផឹកជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ សូមប្រយ័ត្ន ៖ ការប្រើតាំងទៀអ៊ីយ៉ូដនេះច្រើនពេក ធ្វើឲ្យពុលបាន។ ការប្រើលើសពីមួយដំណក់ក្នុងមួយថ្ងៃ អាចបណ្តាលឲ្យជំងឺពកកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។ ទុកដាក់ដបថ្នាំនេះនៅកន្លែងដែលក្មេងមិនអាចយកបាន។ ការប្រើអំបិលដែលមានជាតិអ៊ីយ៉ូដមានសុវត្ថិភាពជាង។

ការព្យាបាលជំងឺពកកតាមបែបបុរាណភាគច្រើនពុំមានប្រសិទ្ធភាពទេ។ ប៉ុន្តែ ការបរិភោគក្តាម និងអាហារសមុទ្រផ្សេងៗ អាចជួយបានខ្លះដែរ ព្រោះវាមានជាតិអ៊ីយ៉ូដ។ ការបន្ថែរុក្ខជាតិសមុទ្របន្តិចបន្តួចជាមួយអាហារ ក៏ជួយបន្ថែមជាតិអ៊ីយ៉ូដដែរ។ ប៉ុន្តែ វិធីដែលងាយបំផុតគឺការប្រើអំបិលដែលមានជាតិអ៊ីយ៉ូដ។

វិធីចៀសវាងការកើតជំងឺពកក

មិនត្រូវប្រើអំបិលធម្មតាទេ — *ត្រូវប្រើអំបិលដែលមានជាតិអ៊ីយ៉ូដជានិច្ច*



ម្យ៉ាងទៀត បើអ្នករស់នៅក្នុងតំបន់ដែលសំបូរមនុស្សកើតជំងឺពកក ឬអ្នកចាប់ផ្តើមមានជំងឺពកក ចៀសវាងបរិភោគដំឡូងមី ឬស្ពៃក្តោបច្រើន។

ចំណាំ ៖ បើអ្នកមានជំងឺពកកមានសភាពញ័រខ្លាំង មានអារម្មណ៍ជ្រួលច្របល់ក្នុងចិត្ត និងមានការលៀនគ្រាប់ភ្នែកមកក្រៅ នោះគាត់ប្រហែលជាមានជំងឺពកកប្រភេទផ្សេងទៀត(toxic goiter)។ សូមទៅពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យ។