ការបង្ការ ៖ វិធីជៀសវាងជំងឺផ្សេងៗ

ជំពូកទី ១២

ការការពារប្រសើរជាងការព្យាបាល! ប្រសិនបើយើងទាំងអស់គ្នាប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការ**បរិភោគឲ្យបានត្រឹមត្រូវ រក្សាខ្លួនប្រាណ លំនៅស្ថាន និងភូមិរបស់យើងឲ្យស្អាត** និង**ធានាថាកូនរបស់យើងបានទទួលថ្នាំបង្ការគ្រប់គ្រាន់** យើងនឹងអាចជៀសវាងជំងឺជាច្រើនបាន មុនពេលវាកើតឡើង។ នៅក្នុងជំពូកទី១១ យើងបានពន្យល់អំពីការបរិភោគឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។ នៅក្នុងជំពូកនេះ យើងនឹងនិយាយអំពីអនាម័យ និងថ្នាំបង្ការ។

អនាម័យ និងបញ្ហាផ្សេងៗដែលកើតមកពីការខ្វះអនាម័យ

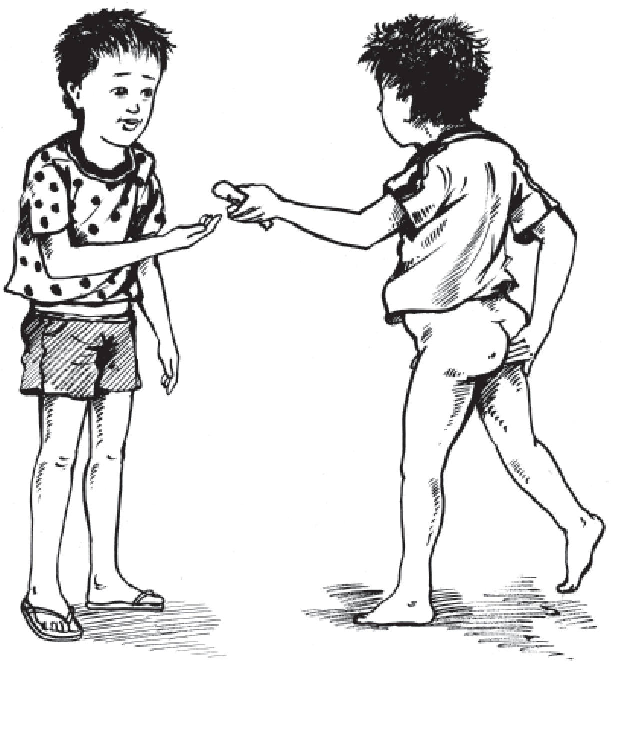
អនាម័យមានសារសំខាន់យ៉ាងខ្លាំងក្នុងការបង្ការការបង្ករោគជាច្រើនយ៉ាង ដូចជា ការបង្ករោគនៅពោះវៀន ស្បែក ភ្នែក សួត និងនៅក្នុងខ្លួនទាំងមូល។ អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន និងអនាម័យទីសាធារណៈ សុទ្ធតែមានសារសំខាន់ទាំងអស់។

ការបង្ករោគនៅពោះវៀនជាច្រើនឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតដោយការខ្វះអនាម័យ។ មេរោគនិងព្រូន (ឬពងព្រូន) ត្រូវបានឆ្លងរាលដាលតាមរយៈវត្តមានដ៏ច្រើនរបស់វានៅក្នុងលាមកនៃអ្នកជំងឺ។ មេរោគទាំងអស់នេះត្រូវបានដឹកជញ្ជូនពីលាមករបស់មនុស្សម្នាក់ទៅមាត់របស់មនុស្សម្នាក់ទៀត តាមរយៈដៃកខ្វក់ ឬចំណីអាហារឬទឹកដែលមានមេរោគនោះ។ ជំងឺដែលត្រូវបានឆ្លងពីលាមកទៅមាត់តាមរបៀបនេះ មានដូចជា ៖

- ជំងឺរាក និងរាកមួល (ដែលបណ្ដាលមកពីអាមីបនិងបាក់តេរី)
- ព្រូនពោះវៀន (មានច្រើនប្រភេទ)
- ជំងឺរលាកថ្លើម គ្រុនពោះវៀន និងអាសន្នរោគ
- ជំងឺផ្សេងៗទៀត ដូចជា ជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង ក៏ជួនកាលអាចឆ្លងតាមរបៀបនេះដែរ។

របៀបចម្លងនៃជំងឺទាំងនេះ អាចមានលក្ខណៈដោយផ្ទាល់។

ឧទាហរណ៍ ៖ កុមារម្នាក់ដែលមានព្រូនពោះវៀន បានភ្លេចលាងដៃ បន្ទាប់ពីបន្ទោរបង់លាមកលើកចុងក្រោយរបស់គាត់ ហើយបានឲ្យនំមួយទៅមិត្តម្នាក់។ ម្រាមដៃរបស់គាត់ ដែល នៅប្រឡាក់ដោយលាមករបស់គាត់នៅឡើយនោះ មានជាប់ ដោយពងព្រូនតូចៗជាច្រើន (តូចរហូតដល់មិនអាចមើល ឃើញ)។ មានពងព្រូនខ្លះនៅជាប់ជាមួយនំនោះ។ នៅពេលមិត្តម្នាក់នោះបរិភោគនំនោះ គាត់ក៏បានលេបទាំងពងព្រូន ទៅជាមួយដែរ។



ក្រោយមក មិត្តនោះក៏មានព្រូនដែរ។ ម្ដាយរបស់គាត់អាចនិយាយថា កូននោះកើតព្រូន ពីព្រោះគាត់បរិភោគនំ។ ប៉ុន្តែ តាមពិតមិនមែនទេ គឺពីព្រោះគាត់បរិភោគលាមក។

ជាញឹកញាប់ ជ្រូក ឆ្កែ មាន់ និងសត្វដទៃទៀត គឺជាអ្នកធ្វើឲ្យមានការឆ្លងរាលដាលជំងឺពោះវៀននិងពងព្រូន ជាច្រើន។ ឧទាហរណ៍ ៖

មានការបង្ករោគជាច្រើន ព្រមទាំងពងព្រូនផង ត្រូវបានឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតតាមរបៀបដូចបានបង្ហាញខាងលើនេះ។

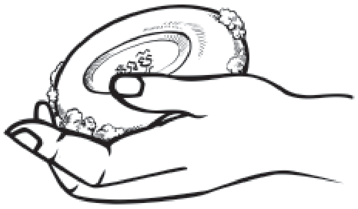
បើគ្រួសារនោះ បានអនុវត្តនូវ**ចំនុចណាមួយ**នៃការប្រុងប្រយ័ត្នទាំងឡាយខាងក្រោមនេះ គេប្រហែលជាអាចបង្ការការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺនេះបាន ៖

- បើបុរសនោះបានប្រើប្រាស់បង្គន់។
- បើគ្រួសារនោះមិនឲ្យជ្រូកចូលក្នុងផ្ទះ។
- បើគ្រួសារនោះមិនឲ្យកូនលេងនៅកន្លែងដែលមានជ្រូក។
- បើម្តាយនោះបានលាងដៃបន្ទាប់ពីបានបីកូន និងមុនពេលរៀបចំធ្វើម្ហូបអាហារ។

បើមានករណីជាច្រើននៃជំងឺរាក ព្រូននិងប៉ារ៉ាស៊ីតពោះវៀនដទៃទៀត នៅក្នុងភូមិអ្នក បានសេចក្តីថាប្រជាជនមិនទាន់មានការយកចិត្តទុកដាក់គ្រប់គ្រាន់អំពីអនាម័យ។ បើមានកុមារជាច្រើនស្លាប់ដោយសារជំងឺរាក ការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភក៏ជាផ្នែកមួយនៃមូលហេតុរបស់បញ្ហានេះដែរ។ **ដើម្បីបង្ការការស្លាប់ដោយសារជំងឺរាក ការមានអនាម័យ និងអាហារូបត្ថម្ភល្អ មានសារសំខាន់ណាស់** (មើលទំ.១៥៤និងជំពូក១១)។

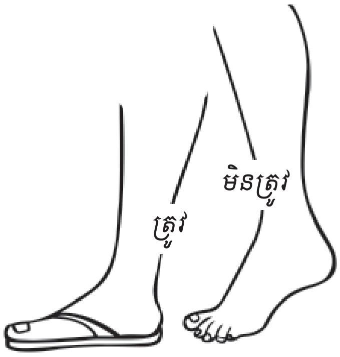
សេចក្តីណែនាំមូលដ្ឋាននៃអនាម័យ

អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន



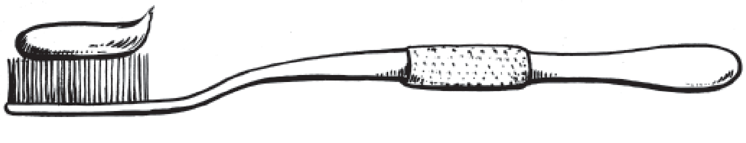
១. លាងដៃជាមួយសាប៊ូជានិច្ច នៅពេលដែលអ្នកក្រោកពីដំណេកពេលព្រឹក បន្ទាប់ពីបន្ទោរបង់លាមក និងមុនពេលបរិភោគ ឬចម្អិនម្ហូបអាហារ។

២. ងូតទឹកឲ្យបានញឹកញាប់រៀងរាល់ថ្ងៃ ពេលមានអាកាសធាតុក្តៅ។ ងូតទឹកក្រោយពេលធ្វើការឬបែកញើស។ ការងូតទឹកញឹកញាប់អាចជួយបង្ការការបង្ករោគនៅស្បែក អង្គែរក្បាល មុនមុខ រមាស់ និងកន្ទួលផ្សេងៗ។ អ្នកជំងឺ និងកុមារ គួរងូតទឹកជារៀងរាល់ថ្ងៃ។



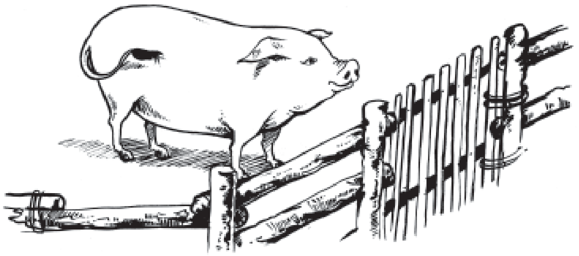
៣. នៅក្នុងតំបន់ដែលសំបូរព្រូនទំពក់ មិនត្រូវដើរជើងទទេរ ឬ ឲ្យកុមារដើ ឬជើងទទេរទេ។ ការបង្ករោគដោយព្រូនទំពក់ អាចបណ្តាលឲ្យមានភាពស្លេកស្លាំងធ្ងន់ធ្ងរ។ ព្រូនទំពក់នេះឆ្លងចូលទៅក្នុងខ្លួនមនុស្សតាមបាតជើង(ទំ.១៤២)។

៤. ដុះធ្មេញរៀងរាល់ថ្ងៃ និងក្រោយពេលបរិភោគបង្អែម។ បើអ្នកគ្មានច្រាស់និងថ្នាំដុសធ្មេញ ដុសធ្មេញជាមួយអំបិលផេះ និងធ្យូង (ទំ.២៣០)។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការថែរក្សាធ្មេញ មើលជំពូកទី១៧។

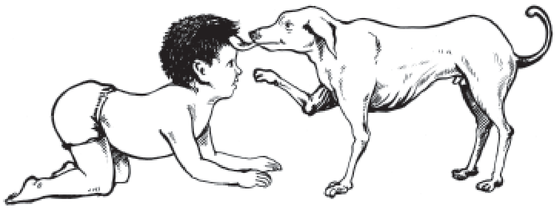


អនាម័យនៅក្នុងផ្ទះ

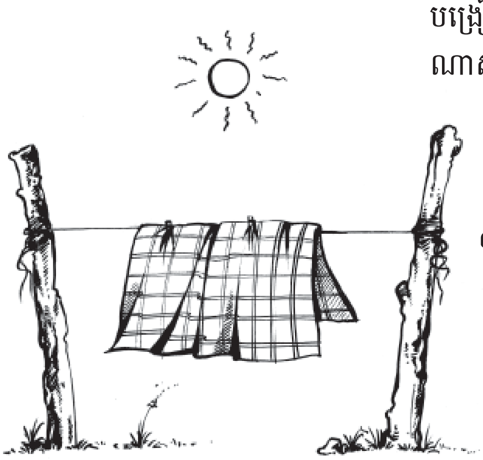
១. មិនត្រូវឲ្យជ្រូក ឆ្កែចូលក្នុងផ្ទះ ឬកន្លែងដែលកុមារលេងទេ។



២. មិនត្រូវឲ្យឆ្កែលិទ្ធកុមារ ឬឡើងលើគ្រែដេកទេ។ ឆ្កែក៏អាចចម្លងមេរោគផ្សេងៗបានដែរ។



៣. បើកុមារបន្ទោរបង់លាមកនៅជិតផ្ទះ សម្អាតវាភ្លាម។ បង្រៀនកុមារឲ្យចេះប្រើប្រាស់បង្គន់ ឬយ៉ាងហោចណាស់ឲ្យទៅបន្ទោរបង់នៅឆ្ងាយពីផ្ទះ។



៤. ព្យួរ ឬហាលភួយ កម្រាលពូក ឲ្យត្រូវថ្ងៃឲ្យបានញឹកញាប់។ បើមានសង្កើច ចាក់ទឹកក្តៅទៅលើគ្រែនោះ ហើយបោកកម្រាលពូកនិងភួយក្នុងពេលជាមួយគ្នា(មើលទំ.២០០)។

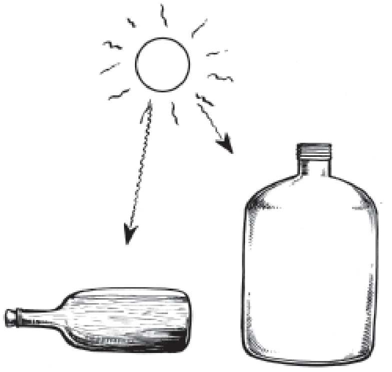
៥. រកចៃឲ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាក្នុងផ្ទះ ឲ្យបានញឹកញាប់(មើលទំ.២០០)។ ចៃ និងចៃឆ្កែ ផ្ទុកជំងឺជាច្រើន។ ឆ្កែនិងសត្វផ្សេងទៀតដែលមានចៃ មិនត្រូវឲ្យចូលក្នុងផ្ទះទេ។

៦. មិនត្រូវខាកស្តោះនៅក្នុងផ្ទះទេ។ កំហាកអាចចម្លងជំងឺបាន។ នៅពេលដែលអ្នកក្អក ឬកណ្តាស់ ត្រូវខ្ទប់មាត់ ដោយប្រើដៃ ឬកន្សែង។

៧. បោសសម្អាតផ្ទះឲ្យបានញឹកញាប់។ លាងជូតកម្រាលឥដ្ឋ កម្រាលក្តារ ជញ្ជាំង និងក្រោមតុ ទូ។ ត្រូវបិទ ឬប៉ះកន្លែងដែលមានប្រហោងនៅលើជញ្ជាំងឬកម្រាលឥដ្ឋ កម្រាលក្តារ ឲ្យជិត ព្រោះកន្លាត ចៃឆ្កែ និងខ្យាដំរីអាចលាក់ខ្លួនក្នុងនោះ។

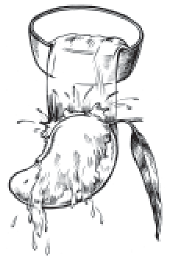
អនាម័យក្នុងការបរិភោគ និងការផឹក

១. ជាការល្អបំផុត ទឹកទាំងអស់ដែលមិនមែនមកពីប្រពន្ធ័ទឹកស្អាត គួរតែដាំឲ្យពុះ ច្រោះ ឬបន្សុទ្ធជានិច្ច មុននឹងផឹក។ ការធ្វើរបៀបនេះ មានសារសំខាន់ណាស់ ពិសេសចំពោះកុមារតូចៗ និងនៅពេលដែលមានជំងឺរាក ឬករណីជំងឺគ្រុនពោះវៀន ជំងឺថ្លើម ឬជំងឺអាសន្នរោគ ជាច្រើនកើតឡើង។ ទឹកអណ្តូង ឬទឹកស្ទឹង ដែលមើលទៅដូចជាស្អាតក៏ដោយ ក៏អាចមានមេរោគដែរ បើគេមិនដាំឲ្យពុះជាមុន។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ដើម្បីបង្ការជំងឺផ្សេងៗ ការមានទឹកគ្រប់គ្រាន់ សំខាន់ជាងការមានទឹកបរិសុទ្ធ។ ម្យ៉ាងទៀត ការប្រាប់ឲ្យប្រជាជនក្រីក្រ ចំណាយពេលវេលានិងប្រាក់កាស់ជាច្រើន ដើម្បីទិញអុសយកមកដាំទឹកផឹកនោះ អាចមានផលអាក្រក់ច្រើនជាងផលល្អ ជាពិសេស បើវាមានន័យថាជាការកាត់បន្ថយបរិមាណអាហារសម្រាប់កុមារ ឬជាការបំផ្លាញព្រៃឈើថែមទៀត។

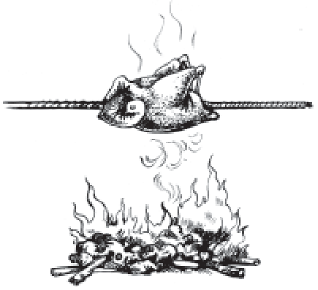


វិធីមួយដែលល្អនិងចំណាយតិច ក្នុងការបន្សុទ្ធទឹក គឺដាក់ទឹកនៅក្នុងដបឬក្នុងថង់ប្លាស្ទិកស្អាតនិងថ្លា ហើយដាក់ហាលថ្ងៃឲ្យបានយ៉ាងតិច៦ម៉ោង។ បើមិនសូវមានថ្ងៃទេ ទុកហាលវាឲ្យបានយ៉ាងតិច២ថ្ងៃ។ ការធ្វើរបៀបនេះនឹងសម្លាប់មេរោគជាច្រើនដែលមាននៅក្នុងទឹកនោះ។

២. មិនត្រូវបណ្តោយឲ្យរុយនិងសត្វល្អិតដទៃទៀតទំឬវារលើម្ហូបអាហារទេ។ សត្វល្អិតទាំងនេះមានផ្ទុកមេរោគ និងអាចចម្លងជំងឺបាន។ មិនត្រូវទុកសំណល់ម្ហូបអាហារ ឬចានប្រឡាក់នៅពាសវាលពាសកាលទេ ព្រោះវានាំឲ្យមានរុយរោម និងបង្កើតមេរោគ។ ទុកដាក់ម្ហូបអាហារដោយគ្របវាឲ្យជិត ឬក្នុងប្រអប់ ឬក្នុងទូដែលមានសំណាញ់ការពារ។



៣. មុននឹងបរិភោគផ្លែឈើដែលជ្រុះមកដី ត្រូវលាងវាឲ្យស្អាតសិន។ មិនត្រូវឲ្យកុមាររើស និងបរិភោគចំណីអាហារដែលជ្រុះនៅលើដីទេ ត្រូវលាងសម្អាតវាសិន។



៤. បរិភោគតែសាច់និងត្រីដែលបានចម្អិនត្រឹមត្រូវតែប៉ុណ្ណោះ។ ត្រូវប្រាកដថា ផ្នែកខាងក្នុងនៃសាច់អាំង ជាពិសេសសាច់ជ្រូក និងសាច់ត្រី បានឆ្អិនសព្វត្រឹមត្រូវ។ សាច់ជ្រូកឆៅ មានផ្ទុកមេរោគដ៏មានគ្រោះថ្នាក់។

៥. សាច់មាន់មានផ្ទុកមេរោគដែលបណ្តាលឲ្យមានជំងឺរាក។ លាងដៃឲ្យបានស្អាតបន្ទាប់ពីរៀបចំសាច់មាន់ មុននឹងប៉ះពាល់ម្ហូបអាហារដទៃទៀត។

៦. កុំបរិភោគអាហារដែលទុកយូរឬមានក្លិនមិនល្អ វាអាចបំពុលយើងបាន។ មិនត្រូវបរិភោគអាហារកំប៉ុងដែលកំប៉ុងនោះប៉ោង ឬអាហារក្នុងកំប៉ុងបាញ់ចេញក្រៅនៅពេលបើកវា។ ត្រូវប្រយ័ត្ន ជាពិសេសចំពោះត្រីខកំប៉ុង។ ម្យ៉ាងទៀត ត្រូវប្រយ័ត្នជាមួយនឹងសាច់មាន់ដែលបានទុករយៈពេលជាច្រើនម៉ោង បន្ទាប់ពីចម្អិនរួច។ មុននឹងបរិភោគម្ហូបអាហារដែលនៅសល់ យកវាទៅកម្តៅឡើងវិញសិន។ បើអាច បរិភោគអាហារដែលទើបរៀបចំថ្មីៗ ជាពិសេសចំពោះកុមារ មនុស្សចាស់ និងអ្នកមានជំងឺ។

៧. អ្នកដែលមានជំងឺរបេង ផ្តាសាយ ឬជំងឺឆ្លងដទៃទៀត គួរបរិភោគដាច់ដោយឡែកពីមនុស្សដទៃទៀត។ ចាននិងស្លាបព្រាដែលអ្នកជំងឺប្រើ គួរត្រូវបានស្ងោរ មុននឹងឲ្យអ្នកដទៃប្រើប្រាស់។

វិធីការពារសុខភាពកូនរបស់អ្នក

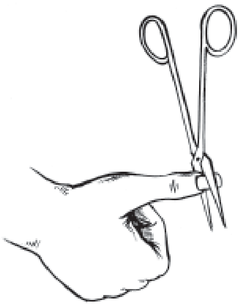
១. កុមារដែលមានជំងឺដូចនេះ

គួរដេកនៅដាច់ដោយឡែកពី កុមារដទៃទៀត ដែលសុខភាព ល្អធម្មតា។

កុមារដែលមានជំងឺ ឬកុមារដែលមានដំបៅ រមាស់ ឬមានចៃ គួរដេកដោយឡែកពីកុមារឯទៀតដែលមានសុខភាព ល្អធម្មតា។ បើធ្វើបាន កុមារដែលមានជំងឺឆ្លង ដូចជា ជំងឺក្អកមាន់ កញ្ជ្រឹល ឬផ្តាសាយ គួរដេកក្នុងបន្ទប់ដាច់ដោយ ឡែកពីគេ ហើយមិនគួរឲ្យទៅជិតទារក ឬកុមារតូចៗទេ។

២. ការពារកុមារពីជំងឺរបេង។ អ្នកដែលក្អករ៉ាំរ៉ៃ ឬមានសញ្ញាដទៃទៀតនៃជំងឺ របេង គួរខ្ទប់មាត់រាល់ពេលក្អក។ ពួកគេ**មិនគួរ**ដេកនៅក្នុងបន្ទប់ជាមួយ កុមារទេ។ ពួកគេគួរតែទៅជួប បុគ្គលិកសុខាភិបាល និងទទួលការ ព្យាបាលឲ្យបានឆាប់ តាមដែលអាចបាន។

កុមារដែលរស់នៅជាមួយអ្នកមានជំងឺរបេង គួរទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការ ជំងឺរបេង(វ៉ាក់សាំង បេ សេ ហ្សេ BCG)។



៣. ងូតទឹក ផ្លាស់ប្តូរសំលៀកបំពាក់ និងកាត់ក្រចកដៃ ឲ្យកុមារឲ្យបានញឹកញាប់។ មេរោគ និងពងព្រូន តែងតែលាក់ខ្លួននៅក្រោមក្រចកដៃវែងៗ។

៤. ព្យាបាលកុមារដែលមានជំងឺឆ្លងឲ្យបានឆាប់ ដែលអាចធ្វើបាន ដើម្បីកុំឲ្យ ជំងឺនោះ ឆ្លងទៅអ្នកដទៃទៀត។

៥. អនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំនៃការថែរក្សាអនាម័យ ដែលបានរៀបរាប់នៅក្នុង ជំពូកនេះ។ បង្រៀនកុមារឲ្យធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំទាំងនេះ និងត្រូវពន្យល់ពួកគេថាហេតុអ្វីបានជា សេចក្តីណែនាំ នេះមានសារសំខាន់។

លើកទឹកចិត្តកុមារឲ្យចូលរួមក្នុងគម្រោងកម្មវិធីដែលធ្វើឲ្យផ្ទះឬភូមិរបស់គេ ក្លាយជាកន្លែងសម្រាប់រស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ។

៦. **ត្រូវប្រាកដថាកុមារមានអាហារល្អគ្រប់គ្រាន់។** ការមានអាហារូបត្ថម្ភល្អ ជួយ ការពារខ្លួនប្រាណប្រឆាំងនឹងការបង្ករោគផ្សេងៗជាច្រើន។ ជាធម្មតា កុមារ ដែលមានអាហារូបត្ថម្ភល្អ តែងតែមានភាពធន់ឬអាចប្រឆាំងនឹងការបង្ករោគ ផ្សេងៗ ដែលអាចសម្លាប់កុមារដែលមានអាហារូបត្ថម្ភមិនល្អ (អានជំពូក ទី១១) ។

អនាម័យទីសាធារណៈ

១. ថែរក្សាអណ្តូងទឹកនិងប្រភពទឹកសាធារណៈឲ្យបានស្អាត។ មិនត្រូវឲ្យសត្វពាហនៈទៅក្បែរកន្លែងដែលប្រជាជនដងទឹកប្រើប្រាស់នោះទេ។ បើចាំបាច់ អាចធ្វើរបងពទ្ធ័ជុំវិញកន្លែងនោះ ដើម្បីការពារកុំឲ្យសត្វចូល។

កុំបន្ទោរបង់លាមក ឬបោះសំរាមចោលក្បែរប្រភពទឹក។ យកចិត្តទុកដាក់យ៉ាងពិសេសក្នុងការថែរក្សាអនាម័យតាមដងទន្លេនិងស្ទឹងនានា ចាប់ពីកន្លែងដែលដងទឹកប្រើប្រាស់ ឡើងរហូតដល់ប្រភពទឹកដើមរបស់វា។

២. ដុតសំរាមទាំងឡាយណាដែលអាចដុតបាន។ សំរាមដែលមិនអាចដុតបាន ត្រូវកប់ក្នុងរណ្តៅពិសេស ឬដាក់នៅកន្លែងដែលឆ្ងាយពីផ្ទះ និងកន្លែងដែលប្រជាជនដងទឹកប្រើប្រាស់។

៣. សង់បង្គន់ ដើម្បីកុំឲ្យជ្រូកនិងសត្វពាហនៈដទៃទៀតទៅប៉ះពាល់លាមកមនុស្សបាន។ ជីករណ្តៅឲ្យជ្រៅ ហើយសង់ដំបូលបន្តិចពីលើ អាចប្រើប្រាស់បានហើយ។ ការមានរណ្តៅកាន់តែជ្រៅ កាន់តែមិនសូវមានបញ្ហាជាមួយសត្វរុយ និងជាមួយក្លិន។

នេះគឺជាគំរូបង្គន់មួយនៅខាងក្រៅផ្ទះ ដែលងាយសាងសង់។

បើយើងចាក់កំបោរ សំរាម ឬផេះបន្តិច ក្រោយពេលបន្ទោរបង់លាមករួច នោះវាជួយបន្ថយក្លិនអាក្រក់ និងមិនឲ្យរុយរោម។

បង្គន់គួរសង់នៅចម្ងាយយ៉ាងតិច ២០ម៉ែត្រពីផ្ទះ ឬពីប្រភពទឹក។

បើអ្នកគ្មានបង្គន់ទេ បន្ទោរបង់លាមកឲ្យឆ្ងាយពីកន្លែងដែលប្រជាជនងូតទឹក ឬដងទឹកយកទៅប្រើប្រាស់។ បង្រៀន កូនៗរបស់អ្នកឲ្យធ្វើដូច្នេះដែរ។

ការប្រើប្រាស់បង្គន់ ជួយបង្ការជំងឺជាច្រើន។

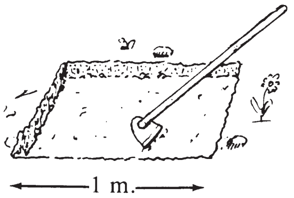
យោបល់ផ្សេងៗអំពីការធ្វើបង្គន់ឲ្យបានល្អ មាននៅទំព័របន្ទាប់។ ម្យ៉ាងទៀត គេក៏អាចសង់បង្គន់ ដើម្បីផលិតជីសម្រាប់ដំណាំផ្សេងៗផងដែរ។

បង្គន់ល្អ

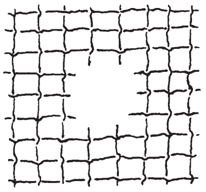
បង្គន់ដែលបានបង្ហាញនៅទំព័រមុន មានលក្ខណៈសាមញ្ញ ហើយអាចសាងសង់ដោយចំណាយប្រាក់តិចតួចបំផុត។ ប៉ុន្តែវាមានប្រហោងខាងលើ ដែលអាចឲ្យសត្វរុយចូលបាន។

បង្គន់ដែលមានគម្របបិទជិត មានលក្ខណៈល្អជាង ព្រោះរុយមិនអាចចូលបាន ហើយមិនបញ្ចេញក្លិនអាក្រក់ទៅក្រៅផង។ បង្គន់ដែលមានគម្របបិទជិត មានកម្រាលមួយដែលមានប្រហោង ហើយមានគម្របពីលើប្រហោងនោះ។ កម្រាលបង្គន់នេះអាចធ្វើពីឈើឬស៊ីម៉ង់ត៍។ កម្រាលបង្គន់ធ្វើពីស៊ីម៉ង់ត៍ ល្អជាង ពីព្រោះវាគ្របជិតល្អ ហើយមិនពុកផង។

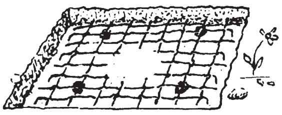
វិធីមួយក្នុងការធ្វើកម្រាលបង្គន់ស៊ីម៉ង់ត៍ ៖



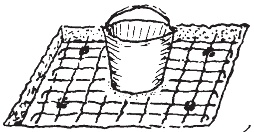
១. ជីករណ្តៅរាក់មួយ ដែលមានក្រឡាផ្ទៃមួយម៉ែត្រការ៉េ និងមានជម្រៅ ៧សង់ទីម៉ែត្រ។ ត្រូវប្រាកដថាបាតរណ្តៅនេះ រាបស្មើ។



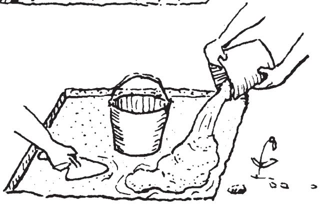
២. ធ្វើសំណាញ់លួសប្រទាក់ក្រឡាគ្នា ដែលមានទំហំ១ម៉ែត្រការ៉េ។ សរសៃលួសអាចមានមុខកាត់១/៤ ទៅ១/២សង់ទីម៉ែត្រ ហើយប្រឡោះនីមួយៗមានប្រវែងប្រហែល១០សង់ទីម៉ែត្រ។ កាត់ប្រហោងទំហំ២៥សង់ទីម៉ែត្រនៅកណ្តាលសំណាញ់លួស។



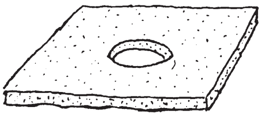
៣. ដាក់សំណាញ់លួសទៅក្នុងរណ្តៅ។ បត់ចុងលួសចុះក្រោម ឬដាក់ដុំថ្មតូចៗនៅជ្រុងនីមួយៗ ដើម្បីឲ្យសំណាញ់លួសនៅខ្ពស់ផុតពីដីប្រហែល៣សង់ទីម៉ែត្រ។



៤. ដាក់ធុងចាស់មួយនៅត្រង់ប្រហោង ដែលនៅកណ្តាលសំណាញ់លួស។

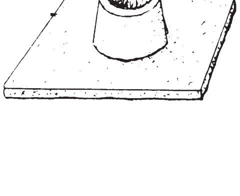


៥. លាយស៊ីម៉ង់ត៍ជាមួយគ្រួស ខ្សាច់ និងទឹក រួចចាក់ទៅក្នុងរណ្តៅឲ្យបានកម្រាស់ប្រហែល៥សង់ទីម៉ែត្រ។ (ស៊ីម៉ង់ត៍មួយប៉ែលលាយជាមួយនឹងខ្សាច់ពីរប៉ែល និងគ្រួសបីប៉ែល)



៦. ដកធុងនោះចេញពេលស៊ីម៉ង់ត៍ នៅពេលដែលស៊ីម៉ង់ត៍កំពុងចាប់ផ្តើមរឹង (ប្រហែលបីម៉ោង)។ បន្ទាប់មកគ្របស៊ីម៉ង់ត៍ដោយក្រណាត់សើម ដីខ្សាច់ ចំបើងឬផ្ទាំងប្លាស្ទិក ហើយទុកឲ្យវាសើម។ បីថ្ងៃក្រោយទើបយក កម្រាលបង្គន់ចេញពីរណ្តៅ។

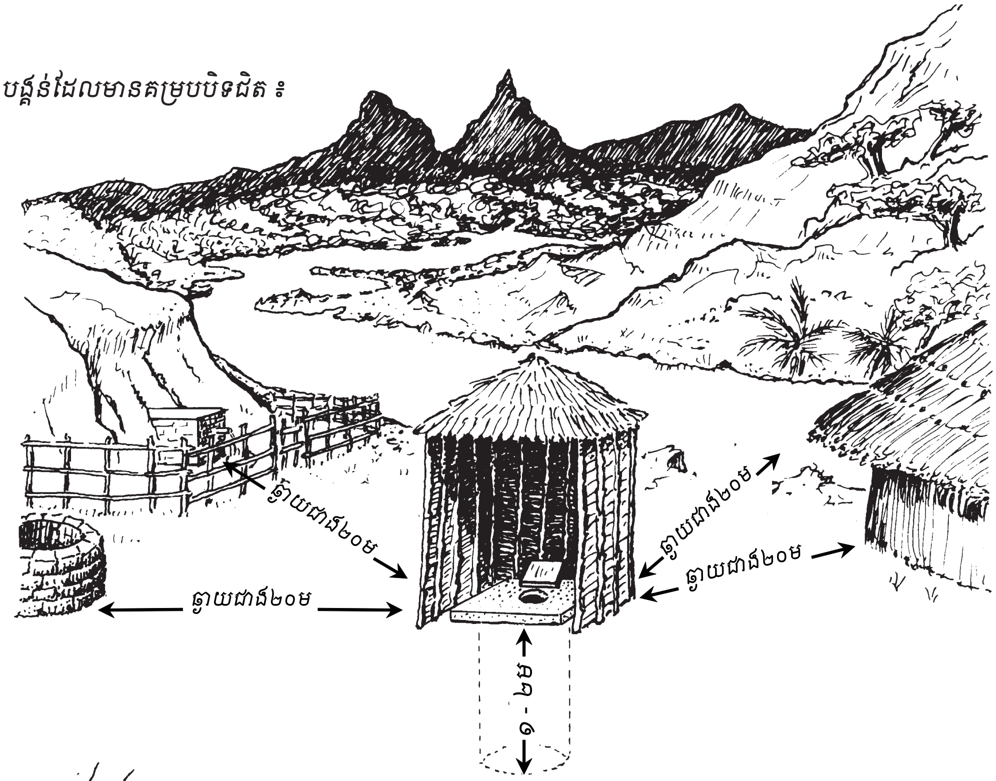
បើអ្នកចង់អង្គុយ នៅពេលប្រើបង្គន់ ធ្វើកន្លែងអង្គុយពីស៊ីម៉ង់ត៍ ដូចរូបភាពនេះ ៖ →

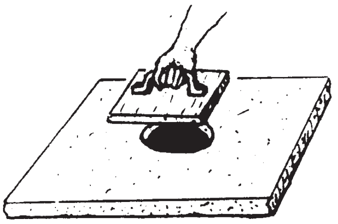


ធ្វើពុម្ពមួយ ឬអាចប្រើធុង២ដែលមានទំហំខុសគ្នា ដោយដាក់ធុងមួយនៅខាងក្នុងធុងមួយទៀត។

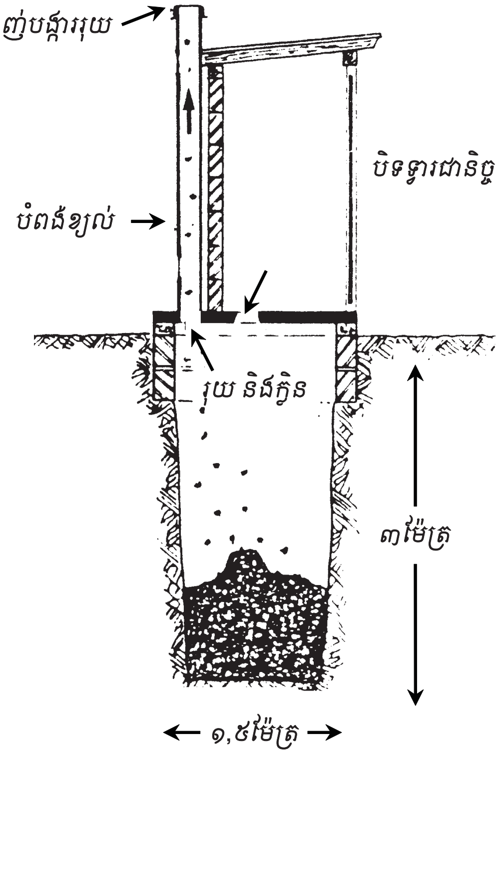
ដើម្បី**សង់បង្គន់ដែលមានគម្របបិទជិត** គេគួរដាក់កម្រាលបង្គន់ពីលើរណ្តៅបង្គន់។ ជីករណ្តៅដែលមានមុខកាត់តូចជាង១ម៉ែត្រ ហើយមានជម្រៅពី១ម៉ែត្រទៅ២ម៉ែត្រ។ ដើម្បីឲ្យមានសុវត្ថិភាព គេគួរសង់បង្គន់ចំងាយយ៉ាងតិច២០ម៉ែត្រពីផ្ទះ អណ្តូង ថ្លុក ស្រះទឹក ឬអូរ។ បើវានៅជិតកន្លែងប្រជាជនដងទឹក ត្រូវធ្វើយ៉ាងណាឲ្យបង្គន់នោះស្ថិតនៅ**ចរន្តទឹកខាងក្រោម**។

បង្គន់ដែលមានគម្របបិទជិត ៖





រក្សាអនាម័យបង្គន់របស់អ្នកជានិច្ច។ សម្អាតកម្រាលបង្គន់ឲ្យបានញឹកញាប់។ ត្រូវប្រាកដថាមានគម្របបិទត្រង់ប្រហោងបង្គន់ ហើយគម្របត្រូវបានទុកដាក់តាមកន្លែងត្រឹមត្រូវ។ គម្របធម្មតា អាចធ្វើពីឈើបាន។



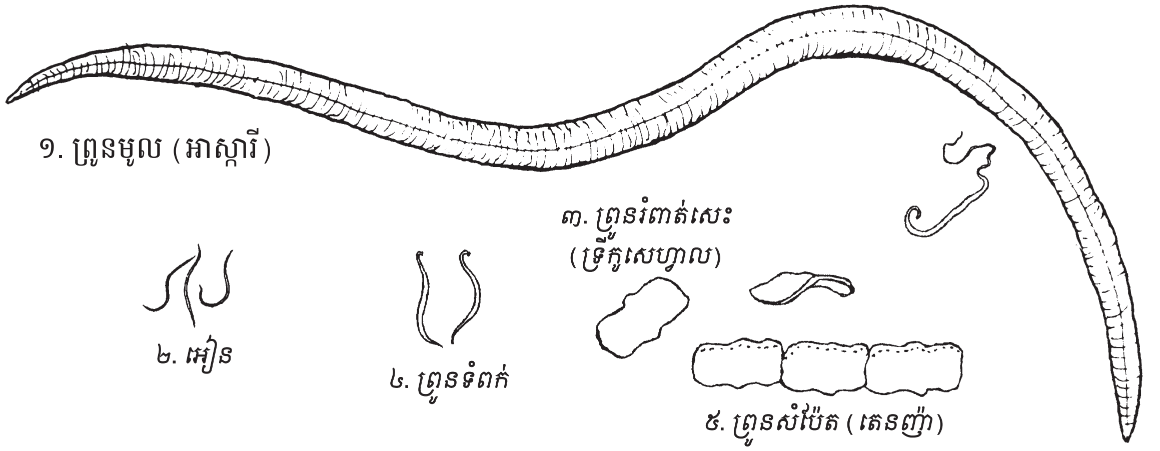
បង្គន់ដែលមានបំពុងខ្យល់បង្ការរុយ

ដើម្បីធ្វើបង្គន់ដែលមានបំពុងខ្យល់ ត្រូវធ្វើកម្រាលបង្គន់ធំបន្តិច (២ម៉ែត្របួនជ្រុង) ដោយមានប្រហោងពីរ។ នៅលើប្រហោងមួយដាក់បំពង់ខ្យល់មួយ ដែលគ្របដោយសំណាញ់បង្ការរុយនៅចុងខាងលើ(សំណាញ់លួសប្រើបានយូរ)។ នៅលើប្រហោងមួយទៀតសង់ដំបូលគ្របពីលើ ដែលធ្វើឲ្យងងឹតនៅខាងក្នុង។ ទុកប្រហោងមួយនេះឲ្យនៅចំហរ។

បង្គន់របៀបនេះជួយកម្ចាត់ក្លិនអាក្រក់និងសត្វរុយ ៖ ក្លិនអាក្រក់ចេញទៅក្រៅតាមបំពង់ខ្យល់ ឯរុយវិញនឹងជាប់នៅកន្លែងនោះ ហើយងាប់អស់។

ព្រូន និងប៉ារ៉ាស៊ីតពោះវៀនផ្សេងៗទៀត

មានព្រូននិងសត្វល្អិត(ប៉ារ៉ាស៊ីត)ផ្សេងទៀតជាច្រើនប្រភេទ រស់នៅក្នុងពោះវៀនមនុស្ស ហើយបង្កឲ្យមានជំងឺផ្សេងៗ។ ព្រូនដែលមានទំហំធំ ជួនកាល អាចត្រូវបានមើលឃើញនៅក្នុងលាមក។



ព្រូនដែលគេឃើញញឹកញាប់បំផុតនៅក្នុងលាមក គឺព្រូនមូល អៀន និងតេនញ៉ា។ ចំណែកព្រូនទំពក់ និងព្រូនរំពាត់សេះ(ទ្រីកូស៊ីហ្វាល) អាចមាននៅក្នុងពោះវៀន ហើយមានចំនួនយ៉ាងច្រើន ដោយមិនឃើញមាននៅក្នុងលាមកទេ។

កំណត់ចំណាំទៅលើថ្នាំព្រូន ៖ ថ្នាំព្រូនជាច្រើនប្រភេទ មានជាតិពីប៉េរ៉ាស៊ីន(Piperazine)។ ថ្នាំព្រូនទាំងនេះមានប្រសិទ្ធភាពតែទៅលើអៀន និងព្រូនមូលតែប៉ុណ្ណោះ ហើយមិនគួរប្រើជាមួយទារកនិងកុមារតូចៗទេ។ ថ្នាំម៉េបង់ដាហ្សូល(Mebendazole) មានសុវត្ថិភាពជាង ហើយកម្ចាត់ព្រូនបានច្រើនប្រភេទថែមទៀត។ ថ្នាំអាល់បង់ដាហ្សូល(Albenda zole) និងថ្នាំពីរ៉ង់តែល ក៏មានប្រសិទ្ធភាពកម្ចាត់ព្រូនច្រើនប្រភេទដែរ ប៉ុន្តែវាអាចមានតម្លៃថ្លៃ។ ថ្នាំធីយ៉ាបង់ដាហ្សូល ក៏កម្ចាត់ព្រូនបានច្រើនប្រភេទដែរ តែវាបណ្តាលឲ្យមានផលរំខានដ៏គ្រោះថ្នាក់ ហើយជាធម្មតាមិនគួរប្រើវាទេ។ អានទំព័រ ៣៧៤ ដល់៣៧៦ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីថ្នាំទាំងអស់នេះ។

ព្រូនមូល (អាស្ការី)

ព្រូននេះមានប្រវែងពី២០ទៅ៣០សង់ទីម៉ែត្រ និងមានពណ៌ផ្កាឈូក ឬស។

របៀបឆ្លង

ពីលាមកទៅមាត់។ ដោយសារកង្វះអនាម័យ ពងព្រូនមូលនេះឆ្លងពីលាមកមនុស្សម្នាក់ ទៅមាត់មនុស្សម្នាក់ទៀត។

ផលប៉ះពាល់លើសុខភាព

នៅពេលពងព្រូនត្រូវបានលេបចូលទៅក្នុងពោះ កូនព្រូនក៏ញាស់ រួចចូលទៅក្នុងចរន្តឈាម ហើយអាចបណ្តាលឲ្យមានរមាស់ពេញខ្លួន។ បន្ទាប់មក កូនព្រូនទាំងនោះក៏ធ្វើដំណើរទៅសួត ដែលជួនកាលបណ្តាលឲ្យមានការក្អកស្ងួត ឬក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរបំផុត វាបណ្តាលឲ្យមានជំងឺរលាកសួត ដោយមានការក្អកមានឈាមផង។ កូនព្រូនទាំងនោះ ក៏ត្រូវបានបញ្ចេញតាមការក្អក ហើយត្រូវបានលេបចូលទៅ ក្នុងពោះវៀន ដែលជាកន្លែងដែលពួកវាលូតលាស់ទៅជាពេញរូបរាង។

ការមានព្រូនមូលជាច្រើននៅក្នុងពោះវៀន ធ្វើឲ្យមិនស្រួលក្នុងខ្លួន មិនរំលាយអាហារ និងខ្សោយកម្លាំង។ កុមារដែលមានព្រូនមូលច្រើន តែងតែមានពោះប៉ោងធំ។ ក្នុងករណីកម្រ ព្រូនមូលអាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺហឺត ឬមានការស្ទះយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរនៅក្នុងពោះវៀន(មើលទំ.៩៤)។ ជាពិសេស នៅពេលដែលកុមារនោះមានគ្រុនក្តៅ ជួនកាល ព្រូននេះអាចចេញមកក្រៅតាមលាមក ឬវារចេញតាមមាត់ឬច្រមុះ។ យូរៗម្តង គេឃើញព្រូននេះចេញតាមផ្លូវដង្ហើម និងបណ្តាលឲ្យស្ទះនិយាយមិនរួច។

ការបង្ការ

ប្រើបង្គន់ លាងសម្អាតដៃមុនពេលបរិភោគឬប៉ះពាល់អាហារ ការពារម្ហូបអាហារពីសត្វរុយ និងអនុវត្តតាមសេចក្ដីណែនាំនៃការរក្សាអនាម័យ ដែលបានរៀបរាប់នៅក្នុងផ្នែកដំបូងនៃជំពូកនេះ។

ការព្យាបាល

ជាធម្មតា ថ្នាំម៉េបង់ដាហ្សូលអាចកម្ចាត់ព្រូនមូលបាន។ មើលទំ.៣៧៤ សម្រាប់កម្រិតប្រើប្រាស់ថ្នាំ។ ថ្នាំពីប៉េរ៉ាស៊ីនក៏មានប្រសិទ្ធភាពដែរ(មើលទំ.៣៧៥)។ ឱសថបុរាណមួយចំនួនក៏មានប្រសិទ្ធភាពដែរ។ ចំពោះឱសថបុរាណដែលប្រើផ្លែល្ហុង សូមមើលទំព័រ១៣។

ប្រយ័ត្ន ៖ មិនត្រូវប្រើថ្នាំធីយ៉ាបង់ដាហ្សូល(Thiabendazole)សម្រាប់ព្រូនមូលទេ។ ភាគច្រើនវាធ្វើឲ្យព្រូនឡើងមកតាមច្រមុះឬតាមមាត់ ហើយអាចធ្វើឲ្យស្ទះនិយាយមិនរួច។

អៀន

មានប្រវែង១សង់ទីម៉ែត្រ ពណ៌ស ស្តើងៗដូចសរសៃអំបោះ។

របៀបឆ្លង

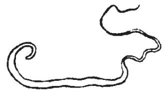
ព្រូននេះបញ្ចេញពងរាប់ពាន់នៅខាងក្រៅរន្ធគូទ ហើយបណ្ដាលឲ្យរមាស់ ជាពិសេសនៅពេលយប់។ នៅពេលកុមារអេះ ពងព្រូននោះជាប់នៅក្នុងក្រចកដៃ ហើយត្រូវបានចម្លងទៅអាហារ និងវត្ថុផ្សេងៗ។ តាមរបៀបនេះ ពងព្រូនក៏ចូលទៅដល់មាត់កុមារនោះផ្ទាល់ ឬមាត់របស់អ្នកដទៃទៀត ហើយបណ្ដាលឲ្យមានការបង្ករោគថ្មីនៃអៀននេះ។ ពងព្រូននេះធ្លាក់ទៅលើដី ឬក្តារក្រាលលាយឡំជាមួយធូលី។ បើនៅក្នុងផ្ទះគ្មានអនាម័យ ធូលីនេះនឹងហើរចូលក្នុងម្ហូបអាហារ។

ផលប៉ះពាល់លើសុខភាព

ព្រូនទាំងនេះគ្មានគ្រោះថ្នាក់ទេ។ ប៉ុន្តែ ការរមាស់អាចរំខានដល់ដំណេករបស់កុមារ។

កាបង្ការ និងការព្យាបាល

- កុមារដែលមានអៀន គួរស្លៀកខោតឹងៗនៅពេលដេក ដើម្បីកុំឲ្យវាអេះគូទ។
- លាងដៃនិងគូទឲ្យកុមារនៅពេលវាក្រោកពីដំណេក និងបន្ទាប់ពីបន្ទោរបង់លាមក។ ត្រូវលាងដៃឲ្យវាជានិច្ចមុនពេលឲ្យវាបរិភោគអាហារ។
- កាត់ក្រចកដៃកុមារឲ្យខ្លី។
- ប្ដូរសំលៀកបំពាក់ និងងូតទឹកឲ្យកុមារឲ្យបានញឹកញាប់ លាងគូថនិងក្រចកដៃរបស់វាឲ្យបានស្អាតល្អ។
- លាបវ៉ាស៊ីលីននៅជុំវិញរន្ធគូថរបស់វានៅពេលដេក ដើម្បីកាត់បន្ថយការរមាស់។
- ឲ្យកុមារលេបថ្នាំម៉េបង់ដាហ្សូល។ ចំពោះកម្រិតប្រើប្រាស់ថ្នាំ មើលទំព័រ៣៧៤។ ថ្នាំពីប៉េរ៉ាស៊ីន ក៏មានប្រសិទ្ធភាពដែរ ប៉ុន្តែមិនគួរឲ្យទារកលេបទេ(មើលទំ.៣៧៥)។ នៅពេលកុមារម្នាក់កំពុងទទួលការព្យាបាលព្រូនទាំងនេះ ជាការ ល្អគួរព្យាបាលមនុស្សទាំងអស់នៅក្នុងគ្រួសារទាំងមូល។ ចំពោះឱសថបុរាណដែលប្រើខ្ទឹមស សូមមើលទំព័រ១២។
- អនាម័យគឺជាវិធីបង្ការដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់អៀន។ បើទោះបីជាថ្នាំពេទ្យអាចកម្ចាត់ព្រូនបានក៏ដោយ ក៏មនុស្សនៅតែមានអៀនដដែល បើគេមិនយកចិត្តទុកដាក់ថែរក្សាអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនទេនោះ។ អៀនអាចរស់បានប្រហែល ៦ សប្ដាហ៍ប៉ុណ្ណោះ។ **ដោយអនុវត្តតាមសេចក្ដីណែនាំនៃការរក្សាអនាម័យដោយយកចិត្តទុកដាក់ ព្រូនជាច្រើននឹងត្រូវបាត់ក្នុងរយៈពេលពីរបីសប្ដាហ៍ ដោយគ្មានការប្រើថ្នាំពេទ្យ។**

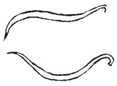
ព្រូនរំពាត់សេះ (ទ្រីកូសេហ្វាល) 

ប្រវែង៣ទៅ៥សង់ទីម៉ែត្រ ពណ៌ផ្កាឈូក ឬប្រផេះ។

ព្រូនប្រភេទនេះ ក៏ដូចជាព្រូនមូលដែរ ឆ្លងពីលាមកមនុស្សម្នាក់ទៅមាត់របស់មនុស្សម្នាក់ទៀត។ តាមធម្មតា ព្រូននេះបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់បន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែវាអាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺរាក ចំពោះកុមារ។ ក្នុងករណីកម្រ វាអាចបណ្តាលឲ្យពោះវៀនមួយផ្នែកលៀនចេញមកក្រៅតាមរន្ធគូទ(ធ្លាក់ត្រសាល់គូទ)។

ការបង្ការ ៖ ដូចគ្នានឹងព្រូនមូលដែរ។

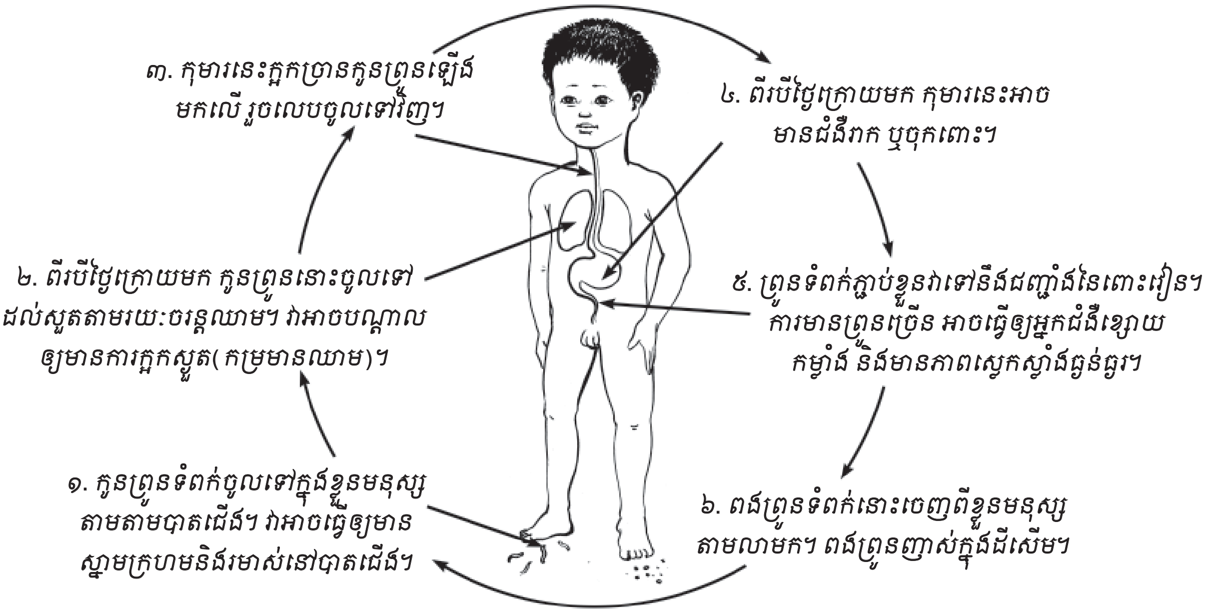
ការព្យាបាល ៖ បើព្រូននេះធ្វើឲ្យមានបញ្ហា ឲ្យថ្នាំម៉េបង់ដាហ្សូល។ សម្រាប់កម្រិតប្រើថ្នាំ សូមមើលទំព័រ៣៧៤។ ចំពោះការលៀនត្រសាល់គូទ បំបាស់គូទកុមារឡើងលើ ហើយចាក់ទឹកត្រជាក់ទៅលើពោះវៀនដែលលៀនចេញនោះ។ ការធ្វើដូច្នេះអាចធ្វើឲ្យពោះវៀននោះចូលក្នុងវិញ។

ព្រូនទំពក់ 

ប្រវែង១សង់ទីម៉ែត្រ ពណ៌ក្រហម។

គេមិនអាចមើលឃើញព្រូននេះនៅក្នុងលាមកទេ។ ការធ្វើវិភាគលាមកគឺជាការសំខាន់ដើម្បីបញ្ជាក់ថាមានឬគ្មានព្រូន ប្រភេទនេះ។

របៀបឆ្លងរបស់ព្រូនទំពក់



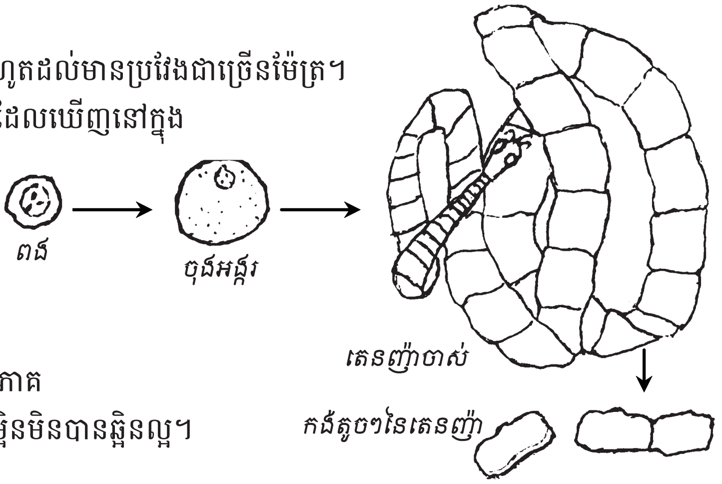
ការបង្ករោគដោយព្រូនទំពក់អាចជាជំងឺដ៏គ្រោះថ្នាក់បំផុតមួយសម្រាប់កុមារ។ កុមារដែលមានភាពស្លេកស្លាំង ឬបរិភោគរបស់កខ្វក់ អាចមានព្រូនទំពក់នេះ។ បើអាច គួរធ្វើការវិភាគលាមករបស់កុមារ។

ការព្យាបាល ៖ ប្រើថ្នាំម៉េបង់ដាហ្សូល អាល់បង់ដាហ្សូល ឬពីរ៉ង់តែល។ ចំពោះកម្រិតប្រើ និងការប្រុងប្រយ័ត្ន សូមអានទំព័រ៣៧៤ ដល់ ៣៧៦។ ព្យាបាលភាពស្លេកស្លាំងដោយបរិភោគអាហារសំបូរជាតិដែក ហើយបើចាំបាច់ លេបថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក (ទំ.១២៤)។

ដើម្បីបង្ការព្រូនទំពក់ ៖ **សង់បង្គន់ និងបន្ទោរបង់លាមកក្នុងបង្គន់។ កុំឲ្យកុមារដើរជើងទទេ។**

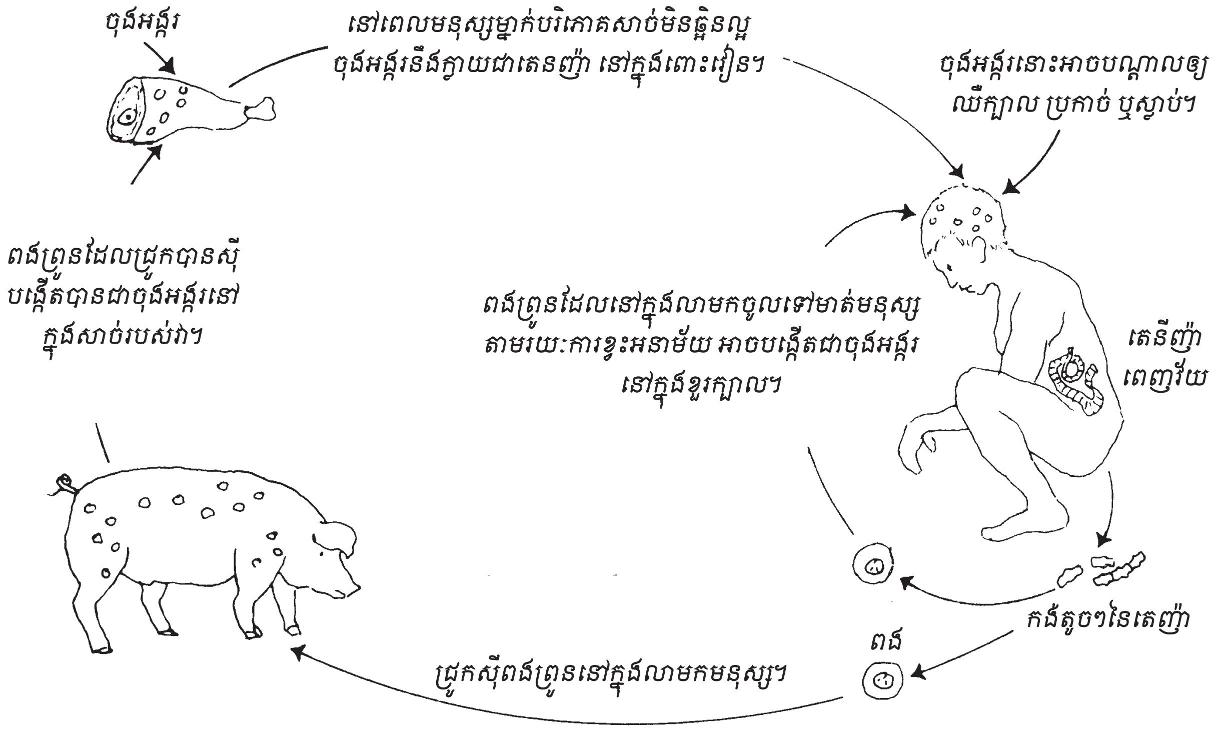
ព្រូនសំប៉ែត (តេនញ៉ា)

នៅក្នុងពោះវៀន តេនញ៉ាអាចលូតលាស់រហូតដល់មានប្រវែងជាច្រើនម៉ែត្រ។ ប៉ុន្តែផ្នែកតូចៗ សំប៉ែត ពណ៌ស (មួយកង់ៗ) ដែលឃើញនៅក្នុងលាមក ច្រើនមានប្រវែងប្រហែល ១សង់ទីម៉ែត្រ។ យូរៗម្តង កង់តេនញ៉ាអាចវារចេញមកក្រៅដោយខ្លួនឯង ហើយឃើញនៅជាប់ជាមួយខោទ្រនាប់។



មនុស្សអាចកើតតេនញ៉ាដោយសារការបរិភោគសាច់ជ្រូក សាច់គោ ឬសាច់ដទៃទៀត ដែលចម្អិនមិនបានឆ្អិនល្អ។

ការបង្ការ ៖ **សូមប្រយ័ត្នថា គ្រប់សាច់ទាំងអស់ ត្រូវតែចម្អិនឲ្យបានឆ្អិនល្អ ជាពិសេសសាច់ជ្រូក។** ត្រូវប្រាកដថាគ្មានផ្នែកណាមួយនៅក្នុងសាច់អាំង ឬត្រីស្ងោ នៅឆៅនោះទេ។



ផលប៉ះពាល់លើសុខភាព ៖ ជួនកាល តេនញ៉ានៅក្នុងពោះវៀនធ្វើឲ្យចុកពោះបន្តិចបន្តួច និងមានបញ្ហាផ្សេងៗខ្លះទៀត។

គ្រោះថ្នាក់ធំបំផុត ដែលអាចកើតមាន គឺនៅពេលដែលចុងអង្ករ (កញ្ចប់តូចៗដែលផ្ទុកទៅដោយកូនព្រូន) ចូលទៅក្នុងខួរក្បាលរបស់មនុស្ស។ បញ្ហានេះកើតឡើងនៅពេលដែលពងព្រូនឆ្លងពីលាមកចូលទៅក្នុងមាត់របស់គាត់។ ដោយសារមូលហេតុនេះ **អ្នកដែលកើតតេនញ៉ាត្រូវតែអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំអំពីអនាម័យដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងទទួលការព្យាបាលជាបន្ទាន់។**

ការព្យាបាល ៖ លេបថ្នាំនីក្លូសាមីដ (Niclosamide) **(យ៉ូមេសានYomesan ទំ.៣៧៦)** ឬថ្នាំប្រាស៊ីកង់តែល (Praziquantel) (ទំ៣៧៦)។ គោរពតាមសេចក្តីណែនាំរបស់ថ្នាំដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។

ទ្រីស៊ីណូស

ព្រូនប្រភេទនេះ មិនដែលឃើញនៅក្នុងលាមកទេ។ ពួកវាទំលុះចេញពីពោះវៀនមនុស្ស រួចចូលទៅក្នុងសាច់ដុំ។ ដូចតែនញ៉ាដែរ មនុស្សយើងឆ្លងព្រូននេះដោយការបរិភោគសាច់ជ្រូកដែលមានការបង្ករោគនេះ ឬសត្វផ្សេងៗទៀតដែលចម្អិនមិនបានឆ្អិនល្អ។

ផលប៉ះពាល់លើសុខភាព ៖ អាស្រ័យទៅលើបរិមាណនៃសាច់ដែលមានព្រូនដែលបានបរិភោគ មនុស្សនេះអាចមានអារម្មណ៍ធម្មតា ឬធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ ឬស្លាប់បាន។ ចាប់ពី២-៣ម៉ោងទៅ៥ថ្ងៃបន្ទាប់ពីបានបរិភោគសាច់ជ្រូកដែលមានព្រូននេះ មនុស្សនេះអាចមានជំងឺរាក និងមានអារម្មណ៍មិនស្រួលក្នុងពោះ។

ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ អ្នកជំងឺអាចមាន ៖

- គ្រុនក្តៅ ញាក់
- ឈឺសាច់ដុំ
- ហើមជុំវិញភ្នែក ហើយជួនកាលហើមជើង
- មានជាំតូចៗ(ចំនុចខ្មៅឬខៀវ)នៅលើស្បែក
- មានហូរឈាមក្នុងផ្នែកសនៃគ្រាប់ភ្នែក

ករណីធ្ងន់ធ្ងរ អាចមានរយៈពេល៣ ឬ៤សប្តាហ៍។

ការព្យាបាល ៖ រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។ ថ្នាំអាល់បង់ដាហ្សូល (albendazole) ឬថ្នាំម៉េបង់ដាហ្សូល (mebendazole) អាចជួយបាន។ ចំពោះកម្រិតប្រើថ្នាំ សូមមើលទំ.៣៧៤ និង៣៧៥។ (ករ័ទីកូស្តេរ៉ូអ៊ីត ក៏អាចជួយបានដែរ ប៉ុន្តែគួរត្រូវបានផ្តល់ដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬវេជ្ជបណ្ឌិត)

ចំណុចសំខាន់ ៖ បើមានមនុស្សច្រើននាក់បានបរិភោគសាច់ជ្រូកតែមួយនោះ ហើយធ្លាក់ខ្លួនឈឺទាំងអស់គ្នា ត្រូវសង្ស័យទៅលើទ្រីស៊ីណូស។ ករណីនេះអាចមានគ្រោះថ្នាក់ ។ ត្រូវរកគ្រូពេទ្យ។

ការបង្ការទ្រីស៊ីណូស ៖

- ♦ បរិភោគតែសាច់ជ្រូកនិងសាច់ផ្សេងៗ ដែលឆ្អិនល្អប៉ុណ្ណោះ។
- ♦ កុំបណ្តោយឲ្យជ្រូកទៅស៊ីលាមកឲ្យសោះ
- ♦ មិនត្រូវឲ្យកំទេចសំណល់សាច់ ឬសាច់ដែលសល់ពីកន្លែងសម្លាប់សត្វ ទៅឲ្យជ្រូកស៊ីទេ លើកលែងតែសាច់ទាំងនេះត្រូវបានចម្អិនរួចសិន។

អាមីប

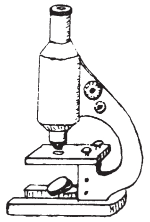
អាមីបនេះមិនមែនជាព្រូនទេ ប៉ុន្តែវាជាសត្វតូចៗ ឬប៉ារ៉ាស៊ីត ដែលអាចមើលឃើញដោយប្រើអតិសុខុមទស្សន៍ (ឧបករណ៍ដែលធ្វើឲ្យវត្ថុល្អិតៗ មើលឃើញធំជាងវត្ថុពិត) តែប៉ុណ្ណោះ។

អាមីប មើលដោយ អតិសុខុមទស្សន៍

របៀបឆ្លង ៖ លាមករបស់អ្នកដែលមានការបង្ករោគ មានប៉ារ៉ាស៊ីតតូចៗទាំងនេះរាប់លាន។ ដោយសារកង្វះអនាម័យ អាមីបអាចចូលទៅក្នុងប្រភពទឹកផឹក ឬម្ហូបអាហារបាន ហើយអ្នកដទៃទៀតក៏ឆ្លងអាមីបនេះ។

រោគសញ្ញានៃការបង្ករោគដោយអាមីប ៖

មនុស្សជាច្រើនដែលមានសុខភាពល្អ អាចមានអាមីបនេះដោយមិនធ្លាក់ខ្លួនឈឺទេ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី អាមីបគឺជាមូលហេតុញឹកញាប់នៃជំងឺរាកដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ ឬ**ជំងឺរាលមួល** (រាកមានលាយឈាម) ជាពិសេសចំពោះមនុស្សដែលកំពុងមានសុខភាពខ្សោយ ដោយសារជំងឺផ្សេងទៀត ឬដោយសារការមានអាហារូបត្ថម្ភមិនល្អ។ ជួនកាល អាមីបអាចធ្វើឲ្យមានអាប់សែស៍ដ៏ឈឺចាប់ និងមានគ្រោះថ្នាក់ នៅក្នុងថ្លើម។



អតិសុខុមទស្សន៍

លក្ខណៈទូទៅនៃជំងឺរាកមួលដោយអាមីប រួមមាន ៖

- មានការរាក ដែលកើត បាត់ៗ ជួនកាលមានឆ្លាស់គ្នាជាមួយនឹងការទល់លាមក។
- ចុករមួលក្នុងពោះ និងចង់បន្ទោរបង់លាមកជាញឹកញាប់ ទោះបីជាមានលាមកតិចតួច (មានតែសំបោរ) ឬគ្មានលាមកក៏ដោយ។
- មានលាមកជ្រាយៗ (តែមិនមែនរាកទឹកទេ) ដោយមានសំបោរជាច្រើន ជួនកាលមានលាយឈាមផង។
- ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ មានឈាមច្រើន ហើយអ្នកជំងឺអាចមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ និងអស់កម្លាំងយ៉ាងខ្លាំង។
- ប្រសិនបើមានគ្រុនក្តៅ មានន័យថា អាចមានការបង្ករោគដោយបាក់តេរីផងដែរ។

ជំងឺរាកមានឈាម អាចបណ្តាលមកពីអាមីប ឬបាក់តេរី។ ប៉ុន្តែ ជំងឺរាកមួលដោយបាក់តេរី(ស៊ីហ្គែលឡា) មានការចាប់ផ្តើមលឿនជាង ឯលាមកក៏មានទឹកច្រើនជាង ហើយតែងតែមានគ្រុនក្តៅជានិច្ច(ទំ.១៥៨)។ ដូច្នេះ ជាទូទៅ ៖

ជួនកាល ជំងឺរាកមានឈាម មានមូលហេតុផ្សេងៗទៀត។ ដើម្បីរកមូលហេតុឲ្យច្បាស់ ការវិភាគលាមក អាចជាការចាំបាច់។

ជំងឺរាក + ឈាម + គ្រុនក្តៅ = ការបង្ករោគដោយបាក់តេរី(ស៊ីហ្គែឡា)
ជំងឺរាក + ឈាម + គ្មានគ្រុនក្តៅ = អាមីប

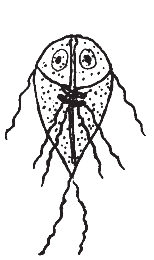
ជួនកាល អាមីបចូលទៅក្នុងថ្លើម ហើយបង្កើតជាអាប់សែ។ បញ្ហានេះបណ្តាលឲ្យមានការឈឺចាប់នៅផ្នែកខាងស្តាំ និងខាងលើនៃពោះ។ ការឈឺចាប់អាចរាលដាលទៅដល់ទ្រូង ផ្នែកខាងស្តាំ ហើយការឈឺចាប់នេះ កើនឡើងនៅពេលដើរ។ (ចំពោះការប្រៀបធៀបករណីនេះជាមួយនឹងការឈឺចង់ទឹកប្រមាត់ មើលទំ.៣២៩ ជំងឺរលាកថ្លើម ទំ.១៧២ និងជំងឺក្រិនថ្លើម ទំ.៣២៨)។ បើអ្នកដែលមានរោគសញ្ញាដូចខាងលើនេះ ចាប់ផ្តើមក្អកមានកំហាកពណ៌ត្នោត នោះបានសេចក្តីថាខ្ទុះរបស់អាប់សែដោយអាមីប បានហូរចូលទៅក្នុងសួតគាត់ហើយ។

ការព្យាបាល ៖

- ♦ បើអាចធ្វើបាន រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ និងធ្វើការវិភាគលាមក។
- ♦ ជំងឺរាកមួលដោយអាមីប អាចព្យាបាលដោយថ្នាំម៉េត្រូនីដាហ្សូល(Metronidazole) បើអាច សូមប្រើជាមួយថ្នាំឌីឡូហ្សានីត ហ្វុយរ៉ូអាត(Diloxanide furoate)។ សម្រាប់កម្រិតប្រើ រយៈពេលព្យាបាល និងការប្រុងប្រយ័ត្ននៃថ្នាំ សូមអានទំ.៣៦៩ ។
- ♦ ចំពោះអាប់សែដោយអាមីប ព្យាបាលដូចជំងឺរាកមួលដោយអាមីបដែរ បន្ទាប់មកលេបថ្នាំក្លរ៉ូគីន(chloroquine) រយៈពេល១០ថ្ងៃទៀត(មើលទំ.៣៦៦)។

ការបង្ការ ៖ សង់បង្គន់ និងបន្ទោរបង់លាមកក្នុងបង្គន់ ការពារប្រភពទឹកផឹក និងអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំអំពីអនាម័យ។ ការបរិភោគត្រឹមត្រូវ និងការជៀសវាងការនឿយហត់ខ្លាំងនិងការស្រវឹងស្រា ក៏មានសារសំខាន់ក្នុងការបង្ការជំងឺរាកមួលដោយអាមីបដែរ។

ហ្ស្កាដ្យ៉ា (Giardia)



ហ្ស្កាដ្យ៉ា មើលដោយអតិសុខុមទស្សន៍

ដូចអាមីបដែរ ហ្ស្កាដ្យ៉ាគឺជាប៉ារ៉ាស៊ីតតូចល្អិត ដែលរស់នៅក្នុងពោះវៀន និងជាមូលហេតុញឹកញាប់នៃជំងឺរាក ជាពិសេសចំពោះកុមារ។ ការរាកអាចរ៉ាំរ៉ៃ ឬរាកលស់ (អាចរាកបាត់ៗ)។

អ្នកដែលមានលាមករាកពណ៌លឿង ក្លិនអាក្រក់ ពពុះៗ តែគ្មានឈាមឬសំបោរ នោះគាត់ប្រហែលជាមានហ្ស្កាដ្យ៉ា។ ពោះរបស់គាត់ហើម ដោយមានខ្យល់ មិនស្រួលក្នុងពោះ មានចុកពោះបន្តិចបន្តួច និងមានផោមនិងភើច្រើន។ ការភើមានក្លិនអាក្រក់ ដូចស្ពាន់ធ័រ។ ជាធម្មតាគ្មានគ្រុនក្តៅទេ។

ជួនកាល ការបង្ករោគដោយហ្ស្កាដ្យ៉ា អាចបាត់ទៅវិញដោយឯកឯង។ ការមានអាហារូបត្ថម្ភល្អ ក៏ជួយដែរ។ ករណីធ្ងន់ធ្ងរ អាចព្យាបាលដោយថ្នាំម៉េត្រូនីដាហ្សូល(ទំ.៣៦៩)។ ថ្នាំគីណាគ្រីន(Quinacrine **អាតេប្រ៊ីន**Atabrine ទំ.៣៧០) មានតម្លៃថោកជាង ហើយតាមធម្មតាមានប្រសិទ្ធភាពដូចគ្នា ប៉ុន្តែវាធ្វើឲ្យមានផលរំខានខ្លាំងជាង។

សត្វល្អិតក្នុងឈាម (Schistosomiasis, Bilharzia)

ការបង្ករោគនេះបណ្ដាលមកពីព្រូនមួយប្រភេទដែលចូលទៅក្នុងចរន្តឈាម។ មានសត្វល្អិតក្នុងឈាមប្រភេទខុសៗគ្នា ត្រូវបានរកឃើញនៅក្នុងប្រទេសផ្សេងៗក្នុងពិភពលោក។ មានមួយប្រភេទ ដែលច្រើនមាននៅអាហ្វ្រិក និងមជ្ឈឹមបូព៌ា មាននៅតាមដងទន្លេមេគង្គក្នុងប្រទេសកម្ពុជា នៅភាគខាងជើងនៃទីរួមខេត្តក្រចេះ បណ្ដាលឲ្យមានឈាមក្នុងទឹកនោម។ ប្រភេទផ្សេងៗទៀត ដែលបណ្ដាលឲ្យរាកមានឈាម មាននៅអាហ្វ្រិក អាមេរិកខាងត្បូង និងអាស៊ី។ នៅតំបន់ដែលគេដឹងមានកើតជំងឺទាំងនេះ អ្នកដែលមានឈាមក្នុង**ទឹកនោមឬលាមក គួរធ្វើការវិភាគទឹកនោមឬលាមកដើម្បីរកមើលពងរបស់សត្វល្អិតនេះ។**

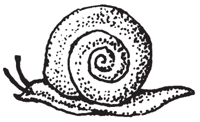
រោគសញ្ញា ៖

- **រោគសញ្ញាដែលមានញឹកញាប់បំផុត គឺការមានឈាមនៅក្នុងទឹកនោម** (ជាពិសេស នៅតំណក់ទឹកនោមចុងក្រោយ) ឬ ការរាកមានឈាម ចំពោះប្រភេទផ្សេងទៀតនៃសត្វល្អិតនេះ។
- អាចមានការឈឺចាប់នៅផ្នែកខាងក្រោមនៃពោះ និងនៅផ្នែកខាងក្នុងនៃភ្លៅ។ ការឈឺចាប់នេះតែងតែកើតឡើងនៅពេលចុងបញ្ចប់នៃការបត់ជើងតូច។ អាចមានគ្រុនក្ដៅបន្តិចបន្តួច អស់កម្លាំង និងរមាស់។
- បន្ទាប់ពីរយៈពេលជាច្រើនខែ ឬច្រើនឆ្នាំ តម្រងនោម ថ្លើម ឬលំពែង អាចខូចឬរីកធំ ដែលអាចបណ្ដាលឲ្យមានការឈឺចាប់ និងអាចស្លាប់ជាយថាហេតុ។
- ជួនកាល គ្មានរោគសញ្ញាដំបូងទេ។ នៅតំបន់ដែលមានសត្វល្អិតក្នុងឈាមនេះកើតឡើងជាញឹកញាប់ អ្នកដែលមានរោគសញ្ញាបន្តិចបន្តួច ឬមានឈឺពោះបន្តិចបន្តួច គួរទទួលការពិនិត្យ។

ការព្យាបាល ៖

ថ្នាំប្រាស៊ីកង់តែល (Praziquantel) មានប្រសិទ្ធភាពកម្ចាត់សត្វល្អិតក្នុងឈាមគ្រប់ប្រភេទ។ ថ្នាំម៉េទ្រីហ្វូណាត (Metrifonate) និងថ្នាំអុកហ្សាមនីគីន (Oxamniquine) មានប្រសិទ្ធភាពចំពោះសត្វល្អិតក្នុងឈាមតែមួយចំនួនប៉ុណ្ណោះ។ ចំពោះកម្រិតប្រើប្រាស់ថ្នាំ សូមមើលទំ.៣៧៧។ ថ្នាំពេទ្យគួរត្រូវបានប្រើប្រាស់ទៅតាមការណែនាំរបស់បុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលមានបទពិសោធន៍។

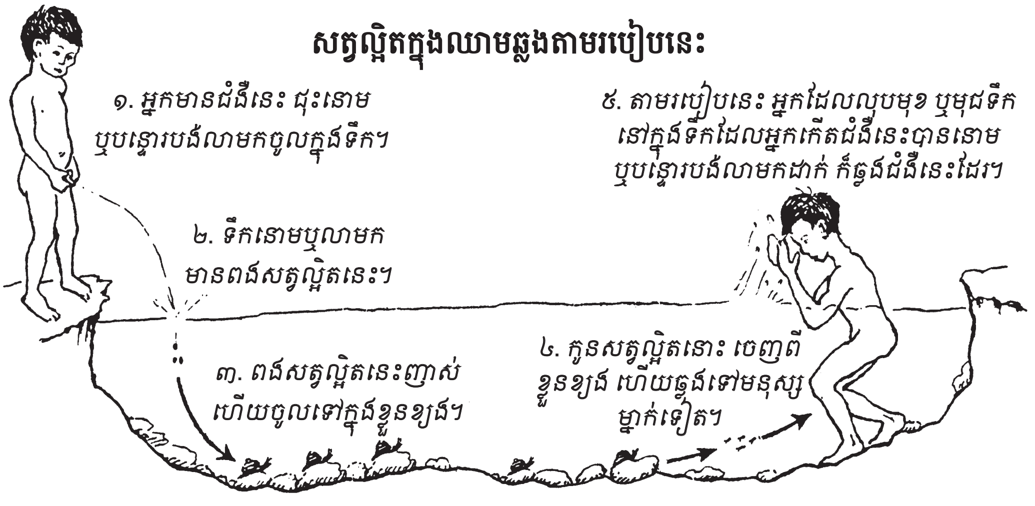
ការបង្ការ ៖



ខ្យង ទំហំពិត

សត្វល្អិតក្នុងឈាមនេះ មិនឆ្លងដោយផ្ទាល់ពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតទេ។ មួយផ្នែកនៃជីវិតរបស់វា ត្រូវតែរស់មួយរយៈពេល នៅក្នុងខ្លួនខ្យងម៉្យាងនៅក្នុងទឹក។

សត្វល្អិតក្នុងឈាមឆ្លងតាមរបៀបនេះ



ដើម្បីបង្ការសត្វល្អិតក្នុងឈាម សហការជាមួយកម្មវិធីសម្លាប់សត្វខ្យង ព្រមទាំងព្យាបាលអ្នកដែលមានជំងឺនេះ។ ប៉ុន្តែអ្វីដែលសំខាន់បំផុតគឺ ៖ **មនុស្សគ្រប់រូបគួររៀនប្រើបង្គន់ និងមិនត្រូវបត់ជើងតូច ឬបន្ទោរបង់លាមក ទៅក្នុង ឬនៅក្បែរទឹកឡើយ។**

ការចាក់ថ្នាំបង្ការ(ចាយ និងមានប្រសិទ្ធភាពពិតប្រាកដ)

ថ្នាំបង្ការផ្តល់ការការពារទប់ទល់នឹងជំងឺប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ជាច្រើនប្រភេទ។ ប្រទេសនីមួយៗ មានកាលវិភាគផ្តល់ថ្នាំបង្ការរៀងៗខ្លួន។ ថ្នាំបង្ការតែងតែត្រូវបានផ្តល់ជូនដោយគ្មានការបង់ប្រាក់។ ការនាំកូនរបស់អ្នកទៅទទួលថ្នាំបង្ការក្នុងពេលដែលពួកគេមានសុខភាពល្អ ប្រសើរជាងការនាំពួកគេទៅទទួលការព្យាបាលនៅពេលដែលពួកមានជំងឺ ឬជិតស្លាប់។ ថ្នាំបង្ការសំខាន់ៗមាន ៖

១. **ដេប៉េតេ សម្រាប់បង្ការជំងឺខាន់ស្លាក់ ក្អកមាន់ និងតេតាណូស។** ដើម្បីឲ្យមានការការពារពេញលេញ កុមារត្រូវការចាក់វ៉ាក់សាំងនេះ៤ឬ៥ដង ដែលជាទូទៅ គឺនៅពេលកុមារអាយុ២ខែ ៤ខែ ៦ខែ និង១៨ខែ។ ជួនកាល អាចចាក់ម្តងទៀត នៅអាយុចន្លោះពី៤និង៦ឆ្នាំ។

២. **ប៉ូលីយ៉ូ សម្រាប់បង្ការជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង។** កុមារត្រូវទទួលថ្នាំបន្តក់តាមមាត់ ៤ឬ៥ដង។ នៅប្រទេសខ្លះ ការបន្តក់លើកទីមួយ ត្រូវបានផ្តល់បន្ទាប់ពីសម្រាលភ្លាម ហើយការបន្តក់៣លើកទៀត ត្រូវបានធ្វើក្នុងពេលជាមួយគ្នានឹងការចាក់ដេប៉េតេ។ នៅប្រទេសផ្សេងៗទៀត គេបន្តក់៣លើកដំបូងជាមួយគ្នានឹងការចាក់ដេប៉េតេ និងលើកទី៤ នៅពេលកុមារមានអាយុចន្លោះពី១២និង១៨ខែ ហើយលើកទី៥ នៅពេលកុមារមានអាយុ៤ឆ្នាំ។ នៅក្នុងគ្រួសារដែលមានសមាជិកណាម្នាក់មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ មិនត្រូវប្រើថ្នាំដំណក់ទេ ត្រូវប្រើតែថ្នាំចាក់ប៉ុណ្ណោះ។

៣. **បេសេហ្សេ សម្រាប់បង្ការជំងឺរបេង។** គេចាក់ថ្នាំនេះតែម្តងគត់ តាមសើស្បែក នៅលើដើមដៃខាងឆ្វេង។ កុមារអាចទទួលវ៉ាក់សាំងនេះ បន្ទាប់ពីសម្រាលភ្លាម ឬពេលក្រោយមកទៀតក៏បាន។ បើមានសមាជិកណាម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសារមានជំងឺរបេង ការចាក់ថ្នាំបង្ការនេះឲ្យទារកនៅក្នុងរយៈពេលពីរ បីសប្តាហ៍ ឬពីរ បីខែដំបូង បន្ទាប់ពីសម្រាល គឺជាការសំខាន់ណាស់។ ការចាក់ថ្នាំបង្ការនេះ អាចបណ្តាលឲ្យមានដំបៅ និងបន្សល់ទុកស្នាមមួយ។

៤. **វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺកញ្រ្ជឹល។** កុមារត្រូវការចាក់១ម្ជុល នៅអាយុមិនតិចជាង៩ខែ ហើយជាញឹកញាប់ គេចាក់ម្តងទៀត នៅអាយុ១៥ខែ ឬលើសពីនេះ។ នៅប្រទេសជាច្រើន មានវ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺ៣មុខចូលគ្នា ដែលគេហៅថា MMR ត្រូវបានចាក់ដើម្បីបង្ការជំងឺកញ្រ្ជឹល ក្រឡឹទែន និងស្អូច។ គេចាក់វ៉ាក់សាំងនេះមួយម្ជុល នៅពេលកុមារមានអាយុចន្លោះពី១២និង១៥ខែ ហើយ១ម្ជុលទៀត នៅពេលកុមារអាយុចន្លោះពី៤ទៅ៦ឆ្នាំ។ មិនត្រូវចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺកញ្រ្ជឹលឲ្យកុមារដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ទេ។

៥. **វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ។** ថ្នាំបង្ការនេះត្រូវបានចាក់បន្តគ្នា ៣លើក ក្នុងពេលជាមួយគ្នានឹងពេលចាក់ថ្នាំដេប៉េតេ។ នៅប្រទេសខ្លះ គេចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេលើកទី១នៅពេលទារកសម្រាលរួច ហើយលើកទី២នៅអាយុ២ខែ និងលើកទី៣នៅអាយុ៦ខែ។ ត្រូវប្រាកដថាចន្លោះពីការចាក់លើកទី១និងលើកទី២ មានរយៈពេល៤សប្តាហ៍យ៉ាងតិច ហើយចន្លោះពីលើកទី២និងលើកទី៣ មានរយៈពេល៨សប្តាហ៍។

៦. Hib **សម្រាប់បង្ការ** Haemophilus influenza **ប្រភេទបេ** ដែលជាមេរោគមួយដែលបណ្តាលឲ្យមានជំងឺរលាកស្រោមខួរ និងជំងឺរលាកសួត លើកុមារតូចៗ។ ជាទូទៅថ្នាំបង្ការនេះ ត្រូវបានចាក់បន្តគ្នា៣លើក ជាមួយនឹងការចាក់ដេប៉េតេ ៣លើកដំបូង។

៧. **តេដេ ឬតេតេ (Td or TT) សម្រាប់បង្ការជំងឺតេតាណូសលើកុមារលើស១២ឆ្នាំ ឬមនុស្សពេញវ័យ។** នៅទូទាំងពិភពលោក គេបានណែនាំឲ្យចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូស រៀងរាល់១០ឆ្នាំម្តង។ នៅប្រទេសខ្លះ គេចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូសឲ្យកុមារនៅអាយុចន្លោះពី៩ទៅ១១ឆ្នាំ (៥ឆ្នាំបន្ទាប់ពីការចាក់ដេប៉េតេលើកចុងក្រោយ) ហើយបន្ទាប់មករៀងរាល់១០ឆ្នាំម្តង។ ស្ត្រី គួរចាក់នៅរាល់ពេលមានផ្ទៃពោះ ដើម្បីបង្ការទារកពីជំងឺតេតាណូសនៅពេលសម្រាល (មើលទំ.១៨២ និង២៥០)។

៨. **រ៉ូតាវីរុស**(Rotavirus) ៖ ឲ្យថ្នាំបង្ការតាមមាត់ ២ឬ៣ដង(ទៅតាមក្រុមហ៊ុនផលិតថ្នាំ) ពេលកុមារមានអាយុពីរ បួន និង(បើចាំបាច់)៦ខែ។ វាបង្ការជំងឺរាកដោយមេរោគនេះ ដែលជាមូលហេតុនាំមុខគេនៃការស្លាប់របស់កុមារតូចៗ។

វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺកញ្រ្ជឹល គ្រុនស្វិតដៃជើង និងរបេង ត្រូវរក្សាទុកដោយបង្កក ឬទុកក្នុងកន្លែងត្រជាក់ខ្លាំង(ក្រោម៨អង្សាសេ)។ វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ តេតាណូស និងដេប៉េតេ ត្រូវរក្សាទុកក្នុងកន្លែងត្រជាក់ខ្លាំង (ក្រោម៨អង្សាសេ) ប៉ុន្តែ**មិនត្រូវឲ្យកកឡើយ។** វ៉ាក់សាំងដែលបានលាយរួច តែមិនទាន់បានប្រើ គួរតែចោល។ ថ្នាំបង្ការដេប៉េតេដែលនៅល្អ ហើយអាចប្រើប្រាស់បាន លុះត្រាតែវានៅស្រអាប់ ក្នុងរយៈពេលមួយម៉ោងបន្ទាប់ពីលាយ។ បើវាប្រែជាថ្លា ឬមានគ្រាប់សៗនៅក្នុងនោះ មានន័យថាថ្នាំបានខូច ហើយគ្មានប្រសិទ្ធភាពទេ។

ផ្តល់ថ្នាំបង្ការដល់កូនរបស់អ្នកឲ្យបានទាន់ពេលវេលា។ ត្រូវប្រាកដថាពួកគេបានទទួលថ្នាំបង្ការនីមួយៗដែលពួកគេត្រូវការ យ៉ាងពេញលេញ។

វិធីផ្សេងៗទៀតដើម្បីបង្ការជំងឺ និងរបួស

ក្នុងជំពូកនេះយើងបានរៀបរាប់អំពីវិធីបង្ការការបង្ករោគក្នុងពោះវៀន និងការបង្ករោគផ្សេងៗទៀត **តាមរយៈការរក្សាអនាម័យ** និង**ការចាក់ថ្នាំបង្ការ**។ ក្នុងសៀវភៅនេះ អ្នកនឹងឃើញមានសំណូមពរផ្សេងៗសម្រាប់ការបង្ការជំងឺ និងរបួស ដោយរាប់ចាប់ពីការស្ថាបនារាងកាយដែលមានសុខភាពល្អ តាមរយៈការបរិភោគអាហារបំប៉ន រហូតដល់ការប្រើប្រាស់យ៉ាងត្រឹមត្រូវនូវឱសថបុរាណនិងថ្នាំពេទ្យទំនើប។

ផ្នែកសេចក្តីផ្តើមចំពោះភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិ ផ្តល់គំនិតជាច្រើនសម្រាប់ប្រមូលប្រជាជនឲ្យធ្វើការរួមគ្នា ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពដែលបណ្តាលឲ្យមានសុខភាពមិនល្អ។

នៅជំពូកបន្តបន្ទាប់ទៀត ដែលនឹងពិភាក្សាអំពីបញ្ហាសុខភាពជាក់លាក់ អ្នកនឹងឃើញមានសំណូមពរជាច្រើនសម្រាប់ការបង្ការបញ្ហាទាំងនោះ។ ដោយអនុវត្តតាមសំណូមពរទាំងនេះ អ្នកអាចជួយធ្វើឲ្យផ្ទះនិងភូមិរបស់អ្នក ក្លាយជាកន្លែងរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ។

សូមចងចាំថា វិធីដ៏ប្រសើរបំផុតមួយ ក្នុងការបង្ការជំងឺធ្ងន់ធ្ងរនិងសេចក្តីស្លាប់ គឺការព្យាបាលទាន់ពេល និងប្រកបដោយសុភនិច្ឆ័យ។

ការព្យាបាលទាន់ពេលនិងប្រកបដោយសុភវិនិច្ឆ័យ
គឺជាផ្នែកមួយយ៉ាងសំខាន់ នៃការបង្ការជំងឺដោយប្រើថ្នាំពេទ្យ។

មុននឹងបញ្ចប់ជំពូកនេះ ខ្ញុំចង់និយាយអំពីគំនិតមួយចំនួននៃការបង្ការជំងឺ ដែលត្រូវបានពិភាក្សានៅផ្នែកផ្សេងទៀតក្នុងសៀវភៅនេះ ប៉ុន្តែវាជាគំនិតដែលយើងគួរយកចិត្តទុកដាក់យ៉ាងពិសេស។

ទម្លាប់ដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាព

ទម្លាប់មួយចំនួនដែលប្រជាជនប្រកាន់យក មិនត្រឹមតែបំផ្លាញសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនទេ ថែមទាំងផ្តល់គ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នកនៅជុំវិញ ដោយផ្ទាល់ឬដោយប្រយោល។ ទម្លាប់ទាំងនោះ ភាគច្រើនអាចបញ្ឈប់ឬជៀសវាងបាន ប៉ុន្តែជំហានដំបូងគឺត្រូវយល់ថា ហេតុអ្វីបានជាការបញ្ឈប់ទម្លាប់ទាំងអស់នោះមានសារសំខាន់។

ការផឹកស្រា

បើស្រានាំមកនូវក្តីសប្បាយដល់អ្នកផឹក នោះវាក៏នាំមកនូវសេចក្តីទុក្ខផងដែរ ជា ពិសេសចំពោះក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកផឹកនោះ។ ការផឹកស្រាបន្តិចបន្តួចម្តងម្កាល អាចគ្មានផលអាក្រក់ទេ។ ប៉ុន្តែ ការផឹកបន្តិចបន្តួចតែងតែនាំឲ្យមានការផឹកច្រើន។ នៅប្រទេសជាច្រើនក្នុងពិភពលោក ការផឹកស្រាច្រើន ឬលើសកម្រិត គឺជា មូលហេតុមួយដែលបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរជាច្រើន មិនត្រឹមតែ ចំពោះអ្នកផឹកទេ ថែមទាំងចំពោះអ្នកដែលមិនផឹកទៀត។ ការប្រមឹកមិនត្រឹមតែធ្វើ ឲ្យខូចសុខភាពដល់អ្នកផឹកប៉ុណ្ណោះទេ (ដោយសារជំងឺផ្សេងៗ ដូចជាជំងឺក្រិនថ្លើម ទំ.៣២៨ និងជំងឺរលាកថ្លើម ទំ.១៧២) ប៉ុន្តែវាថែមទាំងប៉ះពាល់ដល់ក្រុមគ្រួសារ និងសហគមន៍ តាមរូបភាពជាច្រើន។ ដោយការបាត់បង់ការវិនិច្ឆ័យក្នុងពេលស្រវឹង និងការបាត់បង់តម្លៃរបស់ខ្លួននៅពេលស្វាងស្រា នាំឲ្យបាត់សុភមង្គល ខ្វះខាត និងអំពើហឹង្សា ហើយភាគច្រើនវាប៉ះពាល់ដល់អ្នកដែលជាទីស្រឡាញ់បំផុត។

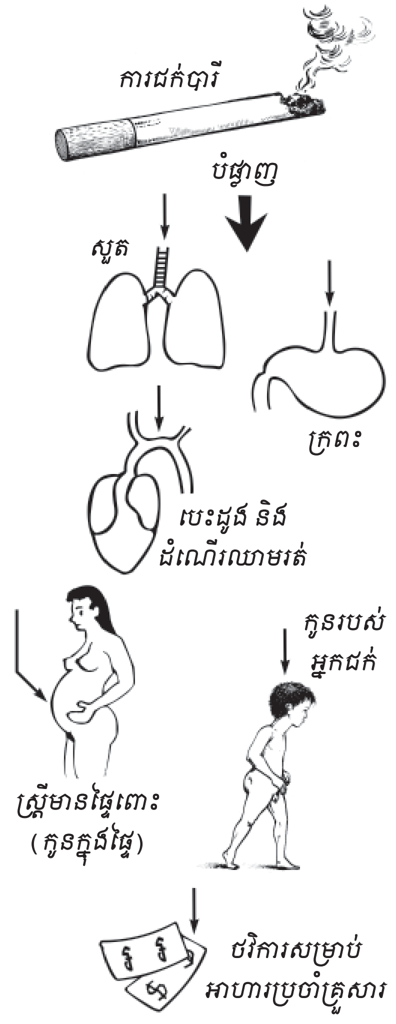
តើមានឪពុកប៉ុន្មាននាក់បានចំណាយប្រាក់ដែលសល់បន្តិចបន្តួច ទៅលើស្រា ក្នុងពេលដែលកូនរបស់ខ្លួនកំពុងឃ្លាន ? តើមានជំងឺប៉ុន្មានដែលកើតឡើងព្រោះតែបុរសម្នាក់ចំណាយប្រាក់ដែលរកបានបន្តិចបន្តួចទៅលើស្រា ជាជាងទៅលើការកែលម្អស្ថានភាពរស់នៅរបស់គ្រួសារ ? តើមានមនុស្សប៉ុន្មាននាក់ ដែលស្អប់ខ្លួនឯងដោយសារខ្លួនបានធ្វើឲ្យអ្នកដែលខ្លួនស្រឡាញ់ រងទុក្ខ ហើយត្រូវផឹកបន្ថែមដើម្បីបំភ្លេច ?

នៅពេលដែលបុរសម្នាក់យល់ថា ស្រាបំផ្លាញសុខភាព និងសុភមង្គលរបស់អ្នកនៅជុំវិញខ្លួន តើគាត់អាចធ្វើអ្វីខ្លះ ? ដំបូង គាត់ត្រូវទទួលស្គាល់ថាការផឹកស្រារបស់គាត់គឺជាបញ្ហា។ គាត់ត្រូវស្មោះត្រង់ចំពោះខ្លួនឯង និងចំពោះអ្នកដទៃ។ មនុស្សខ្លះអាចសម្រេចចិត្តបានយ៉ាងងាយថាឈប់ផឹកស្រា។ ប៉ុន្តែ មានករណីជាច្រើនដែលមនុស្សត្រូវការជំនួយ និងការគាំទ្រពីក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកផ្សេងៗទៀត ដែលយល់ពីការពិបាកក្នុងការបញ្ឈប់ទម្លាប់នេះ។ អ្នកដែលធ្លាប់ផឹកស្រាច្រើន ហើយអាចឈប់ផឹកបាន តែងតែជាអ្នកដែលសក្តិសមបំផុតក្នុងការជួយអ្នកដទៃឲ្យធ្វើដូចគាត់ដែរ។

ការផឹកស្រាមិនមែនជាបញ្ហាធំសម្រាប់បុគ្គលនោះទេ តែវាជាបញ្ហាសម្រាប់សហគមន៍ទាំងមូលតែម្តង។ សហគមន៍ដែលយល់អំពីបញ្ហានេះ អាចជួយបានច្រើនក្នុងការលើកទឹកចិត្តដល់អ្នកដែលមានការតាំងចិត្តធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ។ បើអ្នកបារម្ភអំពីការផឹកស្រាដ៏លើសលប់នៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក ជួយរៀបចំការប្រជុំមួយដើម្បីពិភាក្សាអំពីបញ្ហាទាំងនេះ ហើយសម្រេចថាត្រូវធ្វើសកម្មភាពអ្វីខ្លះ។

បញ្ហាជាច្រើនអាចដោះស្រាយបាននៅពេលប្រជាជនធ្វើការរួមគ្នា និងជួយគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមក។

ការជក់បារី



មានមូលហេតុជាច្រើនដែលថាការជក់បារីមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពរបស់អ្នកជក់ផ្ទាល់ និងសុខភាពរបស់គ្រួសារ។

១. ការជក់បារីបង្កើនការប្រឈមនឹងការកើតជំងឺមហារីកសួត មហារីកមាត់ បំពុងក និងបបូរមាត់។ (បើអ្នកជក់បារីកាន់តែច្រើន ឱកាសនៃការស្លាប់ដោយសារជំងឺមហារីក ក៏កាន់តែខ្ពស់)។

២. ការជក់បារីនាំឲ្យមានជំងឺសួតធ្ងន់ធ្ងរ រួមមានជំងឺរលាកទងសួតរ៉ាំរ៉ៃ និងជំងឺហើមសួតដោយខ្យល់ (និងមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតចំពោះអ្នកដែលមានជំងឺទាំងនេះស្រាប់ ឬមានជំងឺហឺត)។

៣. ការជក់បារីអាចបណ្តាលឲ្យដំបៅក្រពះ ឬធ្វើឲ្យជំងឺដំបៅក្រពះកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។

៤. ការជក់បារីបង្កើនឱកាសក្នុងការមានជំងឺ ឬស្លាប់ដោយជំងឺបេះដូង ឬជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។

៥. កុមារដែលមានឪពុកម្តាយជាអ្នកជក់បារី មានជំងឺរលាកសួត និងជំងឺផ្លូវដង្ហើមផ្សេងទៀត ញឹកញាប់ជាងកុមារដែលមានឪពុកម្តាយមិនជក់បារី។

៦. ទារកដែលមាតារបស់ខ្លួនជក់បារីនៅពេលមានផ្ទៃពោះ មានមាឌតូចជាង និងលូតលាស់យឺតជាងទារកដែលមានមាតាមិនជក់បារី។

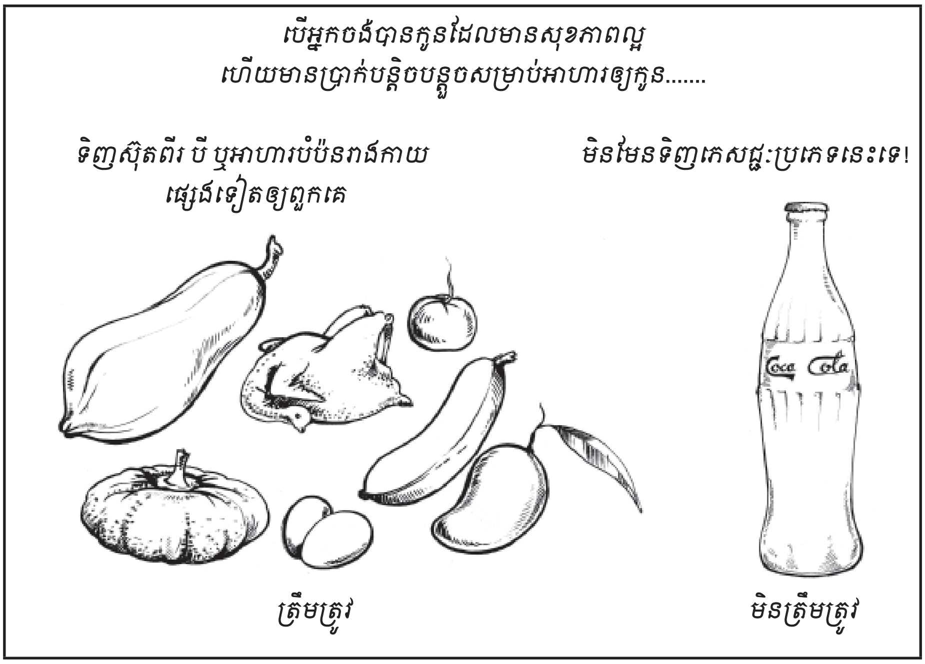
៧. ឪពុកម្ដាយ គ្រូបង្រៀន បុគ្គលិកសុខាភិបាល និងអ្នកផ្សេងទៀតដែលជក់បារី បានធ្វើជាគំរូមិនល្អដល់កុមារ និងយុវវ័យ ដែលធ្វើឲ្យពួកគេអាចចាប់ផ្ដើមជក់បារីដែរ។

៨. ម្យ៉ាងទៀត ការជក់បារីក៏ធ្វើឲ្យមានការចំណាយប្រាក់ដែរ។ មើលទៅ វាហាក់ដូចជាបន្តិចបន្តួចទេ ប៉ុន្តែនៅពេលបូកបញ្ចូលគ្នា វាគឺជាការចំណាយយ៉ាងច្រើន។ នៅតាមប្រទេសក្រីក្រ មានប្រជាជនក្រីក្របំផុតជាច្រើន បានចំណាយប្រាក់ទៅលើបារី ច្រើនជាងការចំណាយរបស់ប្រទេសនោះទៅលើកម្មវិធីសុខភាព សម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗទៅទៀត។ **បើប្រាក់ដែលបានចំណាយទៅលើថ្នាំជក់ ត្រូវបានចំណាយទៅលើអាហារ ជំនួសវិញ នោះកូនៗនិងគ្រួសារទាំងមូលច្បាស់ជាអាចមានសុខភាពប្រសើរជាងនេះ។**

អ្នកដែលចាប់អារម្មណ៍ទៅលើសុខភាពរបស់អ្នកដទៃ មិនគួរជក់បារីទេ
ព្រមទាំងគួរលើកទឹកចិត្តអ្នកដទៃកុំឲ្យជាក់បារីផងដែរ។

ភេសជ្ជៈដែលមានជាតិកាបូណាត ៖ (ភេសជ្ជៈដែលគ្មានជាតិស្រវឹង សូដា កូកា ភេសជ្ជៈមានឧស្ម័ន កូឡា)

នៅតំបន់មួយចំនួន ភេសជ្ជៈទាំងនេះបានទទួលការពេញនិយមយ៉ាងខ្លាំង។ ជាញឹកញាប់ ម្ដាយដែលមានជីវភាពក្រីក្រ បានទិញភេសជ្ជៈបែបនេះ ឲ្យកូនដែលមានអាហារូត្ថម្ភមិនល្អ នៅពេលដែលគេអាចយកប្រាក់ចំនួនដដែលនោះទៅប្រើប្រាស់បានប្រសើរជាងនេះ គឺដោយយកវាទៅទិញស៊ុតបាន២គ្រាប់ ឬអាហារបំប៉នរាងកាយផ្សេងទៀត។



ភេសជ្ជៈជាតិកាបូណាត គ្មានសារជាតិចិញ្ចឹមរាងកាយអ្វីទេ ក្រៅតែពីជាតិស្ករ។ ហើយសម្រាប់បរិមាណជាតិស្ករដែលមានក្នុងនោះវិញ វាមានតម្លៃថ្លៃខ្លាំងណាស់។ កុមារដែលផឹកភេសជ្ជៈជាតិកាបូណាត និងភេសជ្ជៈផ្អែមផ្សេងទៀត ច្រើនពេក តែងតែមានធ្មេញប្រហោងនិងពុក តាំងពីអាយុនៅក្មេង។ ភេសជ្ជៈជាតិកាបូណាត ផ្ដល់ផលអាក្រក់ជាពិសេសដល់អ្នកមានជំងឺដំបៅក្រពះ ឬមិនរំលាយអាហារ។

ភេសជ្ជៈធម្មជាតិដែលធ្វើពីផ្លែឈើ មានប្រយោជន៍ដល់សុខភាពជាង និងភាគច្រើនមានតម្លៃថោកជាងភេសជ្ជៈជាតិកាបូណាត។

មិនត្រូវទម្លាប់កូនៗរបស់អ្នកឲ្យផឹកភេសជ្ជៈជាតិកាបូណាតទេ។