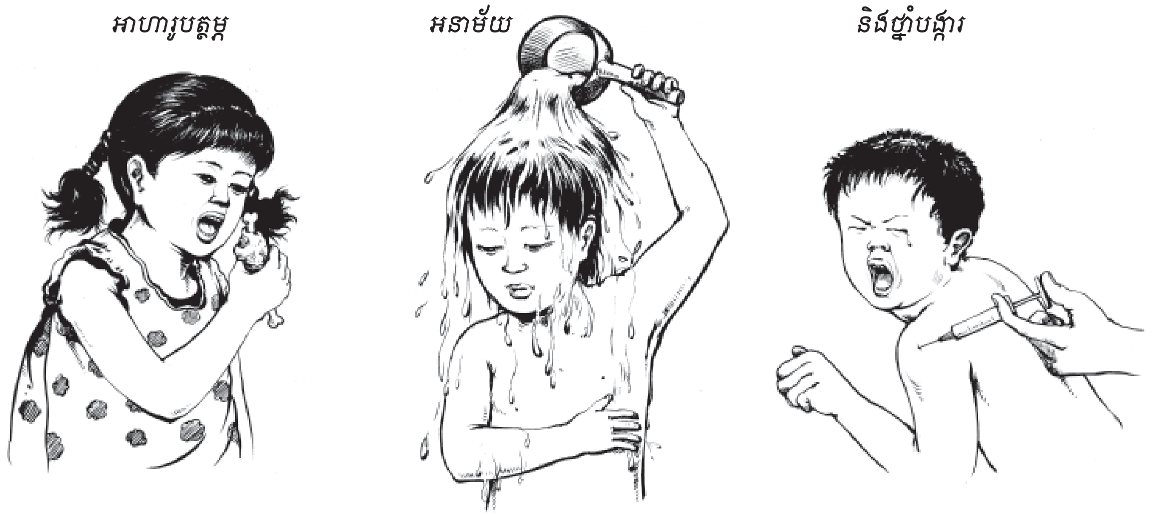
សុខភាព និងជំងឺផ្សេងៗរបស់កុមារ

ជំពូកទី ២១

អ្វីដែលគួរធ្វើដើម្បីការពារសុខភាពរបស់កុមារ



គឺជាអង្គរក្សដ៏សំខាន់ទាំងបី ដែលជួយរក្សាកុមារឲ្យមានសុខភាពល្អ និងការពារពួកគេពីជំងឺផ្សេងៗ។

ជំពូកទី១១និង១២ បានពន្យល់យ៉ាងច្រើនអំពីសារសំខាន់នៃអាហារូបត្ថម្ភ អនាម័យ និងថ្នាំបង្ការ។ ឪពុកម្ដាយគប្បីអានជំពូកទាំងនេះយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់ និងប្រើវាដើម្បីជួយថែទាំ និងបង្រៀនកូនរបស់ពួកគេ។ ចំណុចសំខាន់ៗមួយចំនួនត្រូវបានលើកមកនិយាយដោយសង្ខេបឡើងវិញនៅក្នុងជំពូកនេះ។

អាហារូបត្ថម្ភ

វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលកុមារត្រូវបរិភោគអាហារូបត្ថម្ភ ដែលគេអាចរកបាន ដើម្បីឲ្យពួកគេលូតលាស់បានល្អ និងគ្មានជំងឺ។

អាហារដ៏ប្រសើរបំផុតសម្រាប់កុមារដែលមានអាយុខុសៗគ្នាគឺ ៖

- ក្នុង៦ខែដំបូង ៖ **ទឹកដោះម្ដាយតែមួយមុខគត់** និងគ្មានអ្វីក្រៅពីនេះទៀតទេ។
- ពី៦ខែ ទៅ១ឆ្នាំ ៖ **ទឹកដោះម្ដាយ** និង**អាហារូបត្ថម្ភផ្សេងៗទៀត** ដូចជាគ្រាប់ធញ្ញជាតិស្ងោរ សណ្ដែកកិន ស៊ុត សាច់ បន្លែ និងផ្លែឈើឆ្អិន។
- ចាប់ពីអាយុ១ឆ្នាំឡើងទៅ ៖ កុមារគប្បីបរិភោគអាហារដូចមនុស្សធំដែរ ប៉ុន្តែបរិភោគឲ្យបានញឹកញាប់ជាង។ បន្ថែម"អាហារជំនួយ" ទៅលើអាហារចំបង(បាយ ពោត ស្រូវសាលី ដំឡូង) ដូចបានពិភាក្សានៅជំពូកទី១១។
- ជារួម កុមារគួរបានបរិភោគ**គ្រប់គ្រាន់** ជាច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ។
- ឪពុកម្ដាយគ្រប់រូបគួរសង្កេតមើលសញ្ញានៃការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភលើកូនៗរបស់គាត់ និងគួរផ្ដល់អាហារដ៏ប្រសើរបំផុតដល់ពួកគេ តាមដែលពួកគាត់អាចធ្វើបាន។

អនាម័យ

កុមារទាំងអស់ទំនងជានឹងមានសុខភាពល្អ បើភូមិ ផ្ទះ និងខ្លួនរបស់គេផ្ទាល់ មានអនាម័យ។ អនុវត្តន៍តាមការណែនាំអំពីអនាម័យ ដែលបានពន្យល់នៅក្នុងជំពូកទី១២។ បង្រៀនកុមារឲ្យធ្វើតាមក្បួនអនាម័យនេះ និងឲ្យយល់ អំពីសារសំខាន់របស់វា។ ខាងក្រោមនេះគឺជាក្បួនអនាម័យសំខាន់ៗបំផុត ដែលត្រូវបានលើកមករៀបរាប់ម្តងទៀត ៖

- ងូតទឹកឲ្យកុមារ និងផ្លាស់ប្តូរសំលៀកបំពាក់របស់កុមារឲ្យបានញឹកញាប់។
- បង្រៀនកុមារឲ្យលាងសម្អាតដៃរបស់គេជានិច្ច នៅពេលក្រោកពីដំណេកនៅពេលព្រឹក បន្ទាប់ពីបន្ទោរបង់លាមក និងមុនពេលបរិភោគ ឬប៉ះពាល់ចំណីអាហារ។
- សង់បង្គន់ ហើយបង្រៀនកុមារឲ្យប្រើបង្គន់។
- នៅកន្លែងដែលមានព្រូនទំពក់ មិនត្រូវឲ្យកុមារដើរជើងទទេទេ។ ពាក់ទ្រនាប់ជើង ឬស្បែកជើងឃ្លុប។
- បង្រៀនកុមារឲ្យដុសធ្មេញ ហើយមិនត្រូវផ្តល់ឲ្យកុមារនូវស្ករគ្រាប់ ឬភេសជ្ជៈកាបូណាត ច្រើនពេកទេ។
- កាត់ក្រចកដៃឲ្យខ្លី។
- មិនត្រូវឲ្យកុមារដែលមានជំងឺ ឬមានដំបៅ ក្រមរ ចៃ ស្រែង ដេកជាមួយកុមារដទៃទៀត ឬប្រើសំលៀកបំពាក់ ឬកន្សែងជាមួយគ្នាទេ។
- ព្យាបាលកុមារឲ្យបានរហ័ស បើមានកមរមាស់ ស្រែង ព្រូនពោះវៀន និងជំងឺឆ្លងដទៃទៀតដែលឆ្លងយ៉ាងលឿន ពីកុមារម្នាក់ទៅកុមារម្នាក់ទៀត។
- មិនត្រូវឲ្យកុមារដាក់វត្ថុកខ្វក់ចូលទៅក្នុងមាត់ទេ ឬមិនត្រូវឲ្យឆ្កែឬឆ្មាលិទ្ធមុខរបស់កុមារដែរ។
- ឲ្យជ្រូក ឆ្កែ និងមាន់នៅក្រៅផ្ទះ។
- ត្រូវផឹកទឹកស្អាត ទឹកដាំពុះ ឬទឹកចំរោះតែប៉ុណ្ណោះ ជាពិសេសចំពោះទារក។
- មិនត្រូវបំបៅទារកដោយប្រើដបបំបៅទេ ពីព្រោះដបទាំងអស់ពិបាកថែរក្សាអនាម័យណាស់ ហើយអាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺផ្សេងៗ។ បញ្ចុកទារកដោយប្រើពែងនិងស្លាបព្រា។

ថ្នាំបង្ការ

ថ្នាំបង្ការការពារកុមារទប់ទល់នឹងជំងឺដ៏មានគ្រោះថ្នាក់ជាច្រើនដែលកើតឡើងចំពោះកុមារ ដូចជាជំងឺក្អកមាន់ ខាន់ស្លាក់ តេតាណូស គ្រុនស្វិតដៃជើង កញ្ជ្រឹល និងរបេង។

កុមារគួរទទួលបានថ្នាំបង្ការជំងឺផ្សេងៗ ក្នុងអំឡុងពេលមួយខែដំបូងនៃជីវិតរបស់ពួកគេ ដូចបានបង្ហាញនៅទំព័រ១៤៧។ ថ្នាំដំណក់បង្ការជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើងគួរត្រូវបាន ផ្តល់លើកទីមួយ នៅពេលសម្រាល បើអាច ប៉ុន្តែមិនត្រូវយឺតជាង ២ខែទេ ពីព្រោះឱកាសនៃការកើតជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង គឺមានកម្រិតខ្ពស់បំផុតលើកុមារដែលមានអាយុក្រោម១ឆ្នាំ។

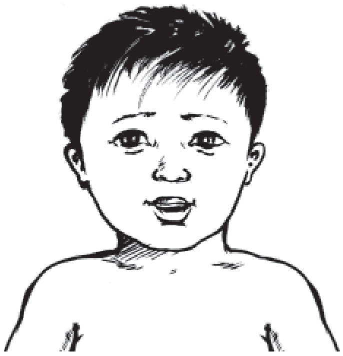
ចំណុចសំខាន់ ៖ ដើម្បីឲ្យមានការការពារពេញលេញ ថ្នាំបង្ការដេប៉េតេ(ជំងឺខាន់ស្លាក់ ក្អកមាន់ តេតាណូស) និងថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង គួរត្រូវបានផ្តល់ឲ្យមួយខែម្តង រយៈពេលបីខែ និងម្តងទៀត នៅមួយឆ្នាំក្រោយ។

ជំងឺតេតាណូសលើទារកអាចបង្ការបាន ដោយការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូសដល់ម្តាយ ក្នុងពេលមាន ផ្ទៃពោះ (មើលទំ.២៥០)។

ត្រូវប្រាកដថាកូនរបស់អ្នកបានទទួលថ្នាំបង្ការទាំងអស់ដែលពួកគេត្រូវការ។

ការលូតលាស់របស់កុមារ និង "ផ្លូវឆ្ពោះទៅរកសុខភាពល្អ"

កុមារដែលមានសុខភាពល្អ លូតលាស់ធំធាត់ជាលំដាប់។ បើកុមារបាន បរិភោគអាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ ហើយគ្មានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ នោះកុមារនឹងឡើងទម្ងន់ រៀងរាល់ខែ។



កុមារដែលមានការលូតលាស់ល្អ គឺមានសុខភាពល្អ។

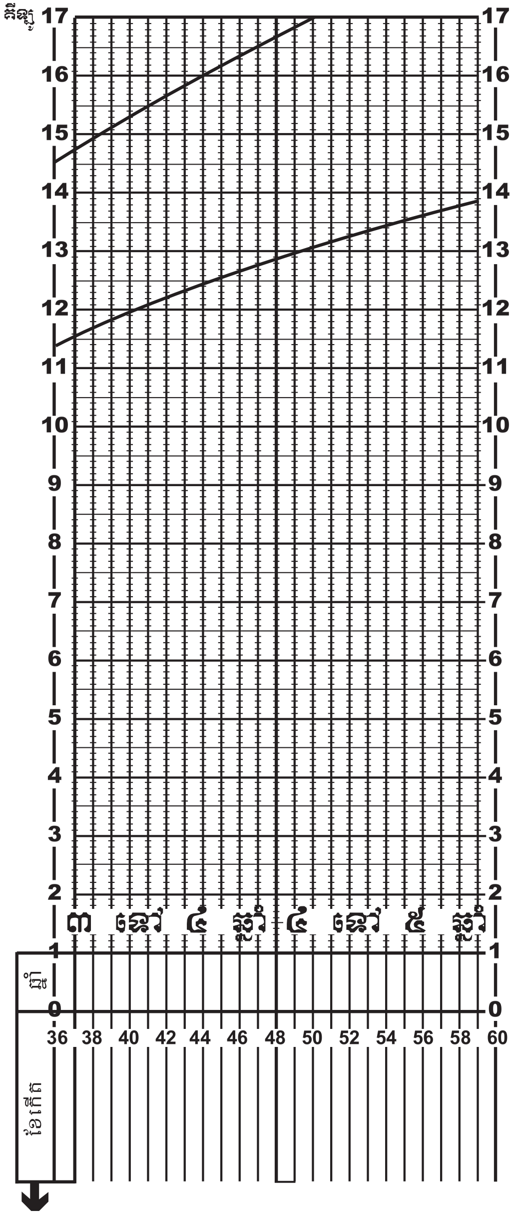
កុមារដែលឡើងទម្ងន់យឺតជាងកុមារដទៃទៀត ឬកុមារដែលឈប់ឡើងទម្ងន់ ឬដែលស្រកទម្ងន់ មិនមែនជាកុមារ ដែលមានសុខភាពល្អទេ។ គាត់ប្រហែលជាមិនបានបរិភោគគ្រប់គ្រាន់ ឬមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ឬមានបញ្ហាទាំងពីរ។

វិធីដ៏ល្អមួយដើម្បីពិនិត្យមើលថាតើកុមារម្នាក់មានសុខភាពល្អ និងបានបរិភោគអាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ទេនោះ គឺត្រូវ ថ្លឹងទម្ងន់របស់គាត់ជារៀងរាល់ខែ ហើយពិនិត្យមើលថាតើគាត់មានការឡើងទម្ងន់ដូចធម្មតាឬទេ។ បើលទ្ធផលនៃការ ថ្លឹងទម្ងន់ប្រចាំខែរបស់កុមារត្រូវបានកត់ត្រាទុកនៅក្នុងប័ណ្ណសុខភាពកុមារ នោះគេអាចមើលដឹងដោយងាយថាតើកុមារ កំពុងឡើងទម្ងន់ដូចធម្មតាឬទេ។

បើប្រើបានត្រឹមត្រូវ ប័ណ្ណសុខភាពនេះអាចប្រាប់ម្តាយនិងបុគ្គលិកសុខាភិបាល អំពីពេលដែលកុមារគ្មានការ លូតលាស់ធម្មតា ដូច្នេះពួកគេអាចចាត់វិធានការណ៍ទាន់ពេល។ ពួកគេអាចធ្វើឲ្យប្រាកដថា កុមារបានទទួលអាហារ បន្ថែម ព្រមទាំងអាចពិនិត្យនិងព្យាបាលជំងឺផ្សេងៗដែលកុមារនោះអាចមាន។

នៅទំព័របន្ទាប់គឺគំរូប័ណ្ណសុខភាពកុមារ ដែលបង្ហាញពី "ផ្លូវឆ្ពោះទៅកាន់សុខភាពល្អ"។ ប័ណ្ណនេះអាចកាត់ចេញ ហើយថតចម្លងបាន។

ជាការល្អ ម្តាយគ្រប់រូបគួរថែរក្សាប័ណ្ណសុខភាពកុមារនេះសម្រាប់កូននីមួយៗរបស់គាត់ ដែលមានអាយុក្រោម៥ឆ្នាំ។ បើមានមណ្ឌលសុខភាព ឬគ្លីនិកសម្រាប់កុមារអាយុក្រោម៥ឆ្នាំ នៅក្បែរនោះ ម្តាយគប្បីនាំកូនរបស់គាត់ជាមួយនឹងប័ណ្ណ សុខភាព ទៅកន្លែងនោះដើម្បីថ្លឹងទម្ងន់ និងពិនិត្យសុខភាពជារៀងរាល់ខែ។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចពន្យល់អំពីប័ណ្ណ សុខភាពកុមារ និងការប្រើប្រាស់របស់វា។ ដើម្បីថែរក្សាប័ណ្ណសុខភាពកុមារឲ្យបានល្អ ទុកដាក់វានៅក្នុងថង់ប្លាស្ទិកមួយ។



ប័ណ្ណសុខភាពកុមារ

គ្លីនិក១...លេខ.................

គ្លីនិក២...លេខ.................

ឈ្មោះកុមារ		ស្រី / ប្រុស
កើតថ្ងៃទី (ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំ)	ទំងន់ពេលកើត	

ឈ្មោះម្តាយ
ឈ្មោះអាណាព្យាបាល
ឈ្មោះឪពុក
អាសយដ្ឋានរបស់កុមារ

តើម្តាយមានកូនប៉ុន្មាននាក់?...

ស្លាប់ប៉ុន្មាន.. រស់ប៉ុន្មាន..

ប័ណ្ណចេញដោយ និង ម្តាយត្រូវបានបង្រៀនដោយ

សួរម្តាយអំពីហេតុផលដែលត្រូវផ្តល់ការថែទាំបន្ថែមដល់កុមារដូចខាងក្រោមនេះ (គូសរង្វង់លើចំលើយត្រឹមត្រូវ)	ផ្តល់ការថែទាំបន្ថែម
តើកុមារមានទំងន់តិចជាង២.៥គ.ក្រ នៅពេលសម្រាលឬ?...............ទេ....	មែន
តើកុមារនេះជាកូនភ្លោះឬ?..ទេ....	មែន
តើកុមារនេះត្រូវបានបំបៅដោយទឹកដោះគោឬ?..............................ទេ....	មែន
តើម្តាយត្រូវការគាំទ្របន្ថែមពីគ្រួសារឬ?.......................................ទេ....	មែន
តើកុមារនេះមានបងប្អូនដែលមានទំងន់ទាបឬ?..............................ទេ....	មែន
តើមានហេតុផលផ្សេងទៀតដែលត្រូវការការថែទាំបន្ថែមឬ? ឧទាហរណ៍ : ជំងឺរបេង ឬឃ្លង់ ឬបញ្ហាសង្គមផ្សេងទៀត...................ទេ....	មែន

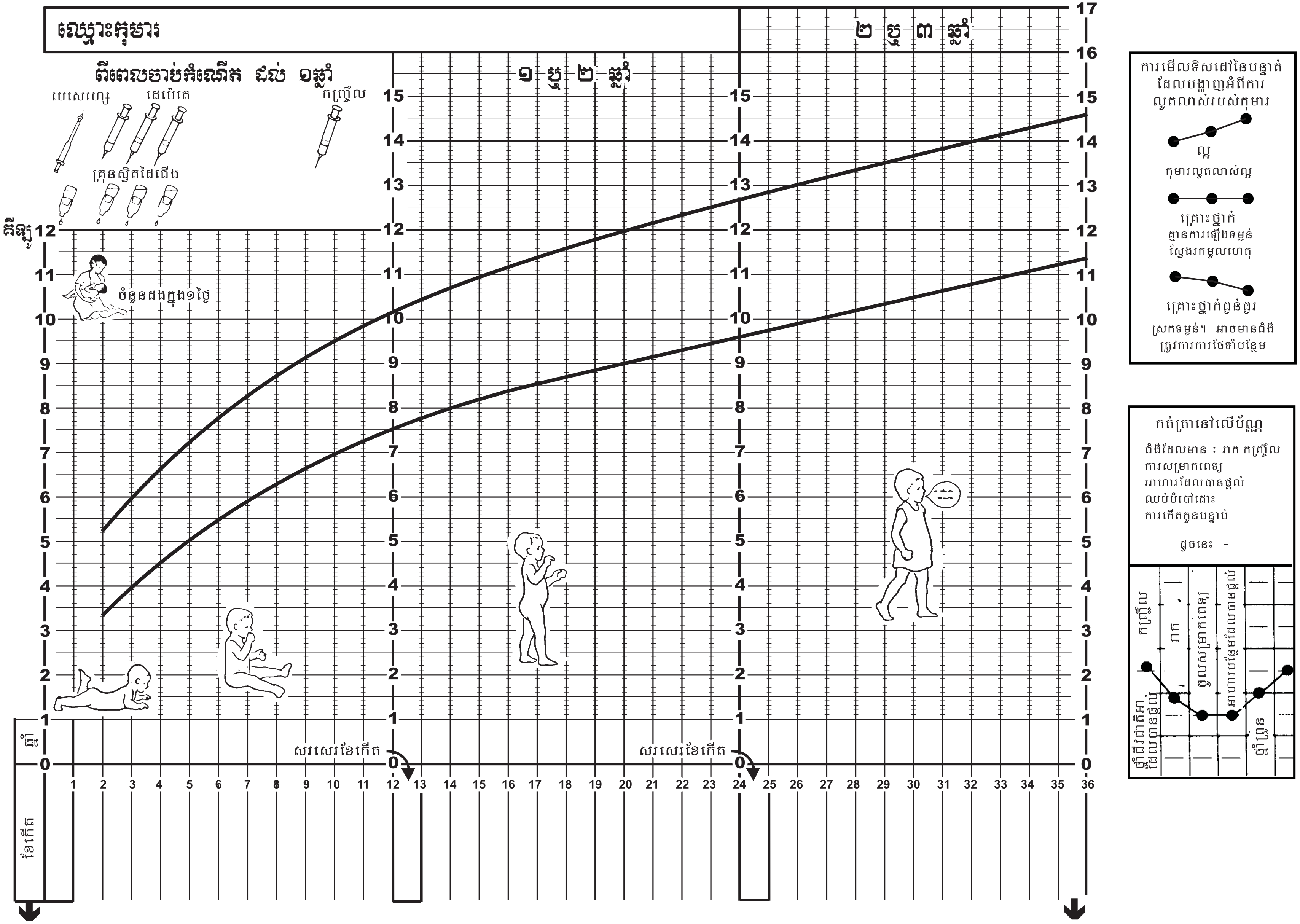
គួរចងចាំ : ពិភាក្សាអំពីការពន្យារកំណើតផង

chart produced by **TALC** TALC P.O. BOX 49, ST ALBANS, UK,
Traning materials are also available
GROWTH CURVE **Reference values-WHO recommended 1980**
UPPER LINE: 50th CENTLE BOYS LOWER LINE: 3rd CENTILE GIRLS

ការចាក់ថ្នាំបង្ការ		កាលបរិច្ឆេទចាក់
បេសេហ្សេ		
គ្រុនស្វិតដៃជើង		កំរិតទី១
		កំរិតទី២
		កំរិតទី៣
		កំរិតទី៤
ដេប៉េតេ	ខាន់ស្លាក់	កំរិតទី១
	ក្អកមាន់	កំរិតទី២
	តេតាណូស	កំរិតទី៣
កញ្ជ្រឹល		
តេតាណូសសំរាប់ម្តាយ		កំរិតទី១
ពុកស្វូអ៊ីត (ឬការចាក់បន្ថែម)		កំរិតទី២
		កំរិតទី៣

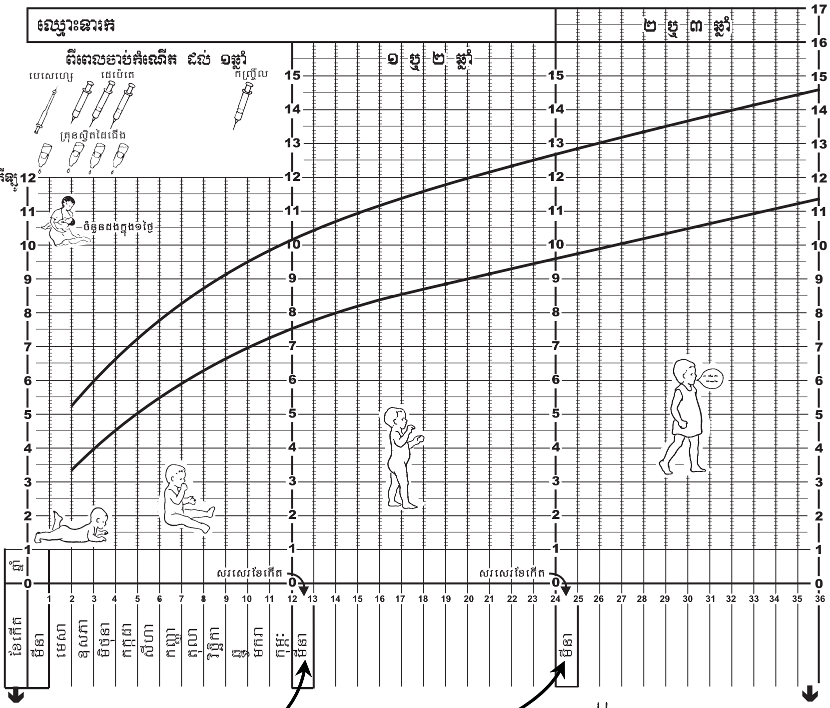
ទឹកអូរ៉ាលីត កាលបរិច្ឆេទ			
បង្រៀន			
ប្រើប្រាស់			

កាលបរិច្ឆេទមកពិនិត្យ ________________

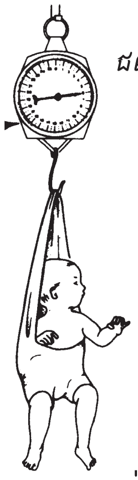

ឈ្មោះកុមារ
ពីពេលចាប់កំណើត ដល់ ១ឆ្នាំ
បេសេហ្សេ
ដេប៉េតេ
កញ្ជ្រឹល
គ្រុនស្វិតដៃជើង
គីឡូ
ចំនួនដងក្នុង១ថ្ងៃ
១ ឬ ២ ឆ្នាំ
២ ឬ ៣ ឆ្នាំ
សរសេរខែកើត
សរសេរខែកើត
ខែកើត
ឆ្នាំ
ការមើលទិសដៅនៃបន្ទាត់ ដែលបង្ហាញអំពីការលូតលាស់របស់កុមារ
ល្អ
កុមារលូតលាស់ល្អ
គ្រោះថ្នាក់
គ្មានការឡើងទម្ងន់ ស្វែងរកមូលហេតុ
គ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ
ស្រកទម្ងន់។ អាចមានជំងឺ ត្រូវការការថែទាំបន្ថែម
កត់ត្រានៅលើប័ណ្ណ
ជំងឺដែលមាន : រាគ កញ្ជ្រឹល
ការសម្រាកពេទ្យ
អាហារដែលបានផ្តល់
ឈប់បំបៅដោះ
ការកើតកូនបន្ទាប់
ដូចនេះ -
កញ្ជ្រឹល
រាគ
ចូលសម្រាកពេទ្យ

វិធីប្រើប័ណ្ណសុខភាពកុមារ

ទីមួយ សរសេរឈ្មោះខែចូលក្នុងប្រអប់តូចៗនៅខាងក្រោមនៃប័ណ្ណសុខភាព។



សរសេរឈ្មោះខែដែលកុមារបានសម្រាលក្នុងប្រអប់ទីមួយនៃឆ្នាំនីមួយៗ។ ប័ណ្ណនេះបង្ហាញថាកុមារបានសម្រាលនៅខែមីនា។

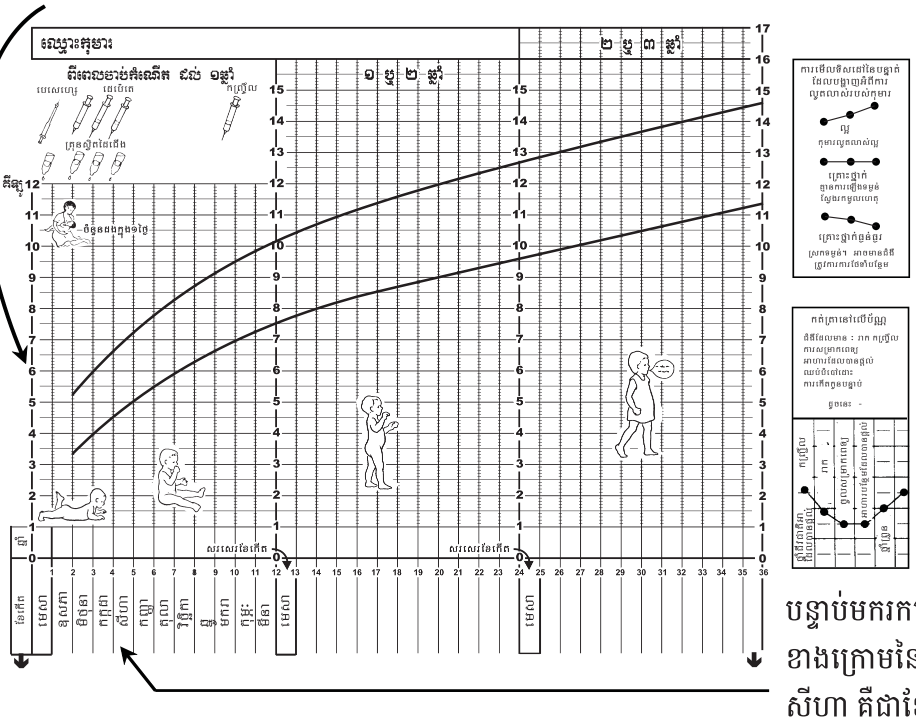

ជញ្ជីងព្យួរធម្មតា

ទីពីរ ថ្លឹងកុមារ

ឧបមាថាកុមារបានសម្រាលនៅខែមេសា។ ហើយឥលូវនេះ គឺខែសីហា កុមារមានទម្ងន់៦គីឡូក្រាម។

ទីពីរ មើលប័ណ្ណ

គីឡូក្រាមគឺស្ថិតនៅចំហៀងនៃប័ណ្ណ។ រកមើលចំនួនគីឡូនៃទម្ងន់កុមារ (ក្នុងករណីនេះ កុមារមានទម្ងន់៦គីឡូក្រាម)

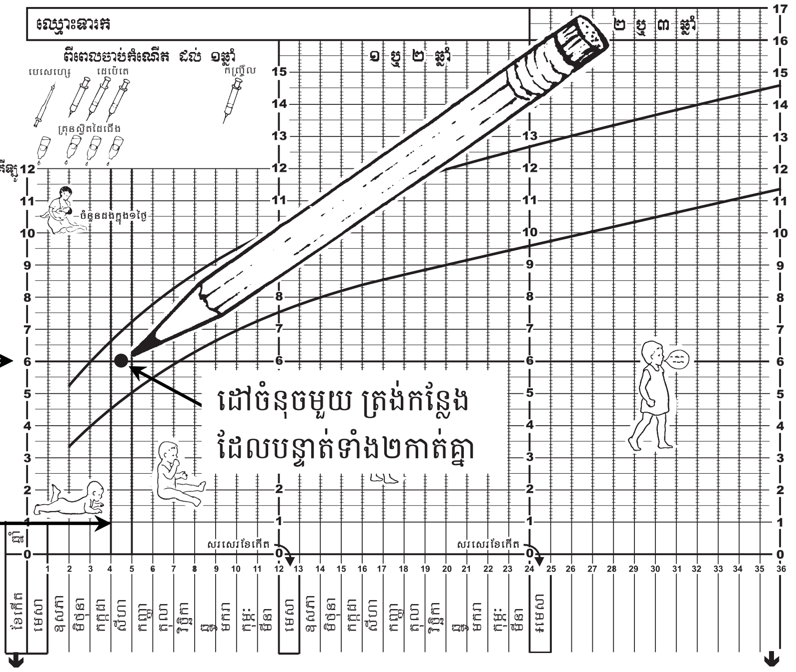


បន្ទាប់មករកមើលខែបច្ចុប្បន្ន នៅផ្នែកខាងក្រោមនៃប័ណ្ណ (ក្នុងករណីនេះ ខែសីហា គឺជាខែនៃឆ្នាំដំបូងរបស់កុមារ)។

ទីបួន មើលតាមបន្ទាត់ដែលចេញពីលេខ៦

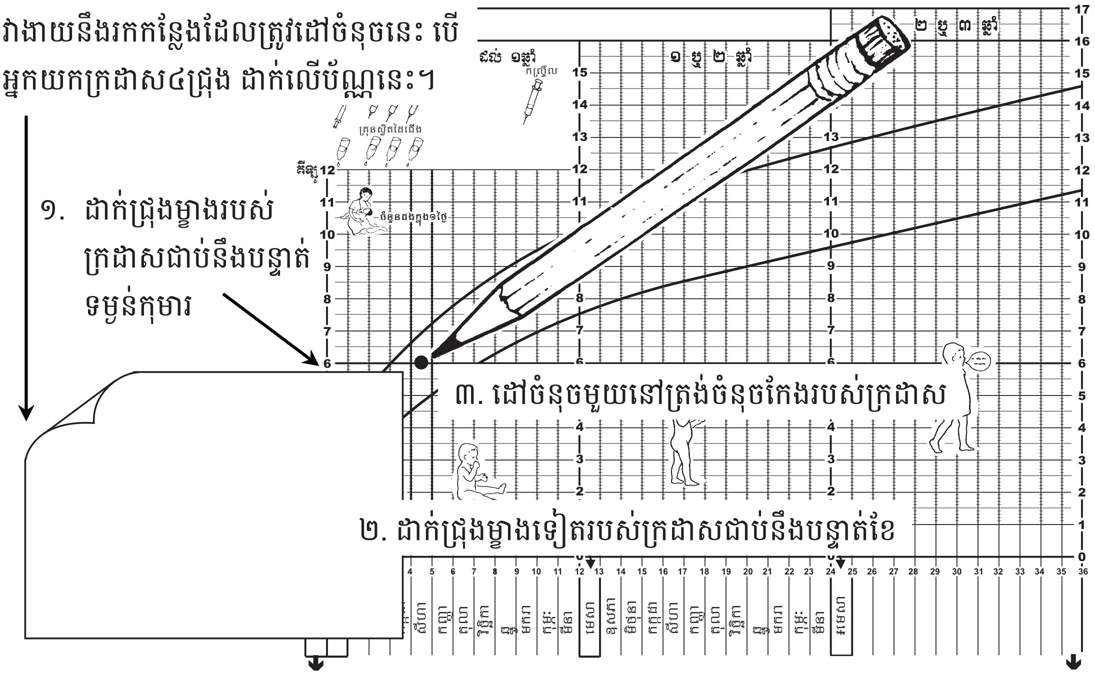
និង

បន្ទាត់ដែលឡើងពីខែសីហាទៅ



វាងាយនឹងរកកន្លែងដែលត្រូវដៅចំនុចនេះ បើអ្នកយកក្រដាស៤ជ្រុង ដាក់លើប័ណ្ណនេះ។

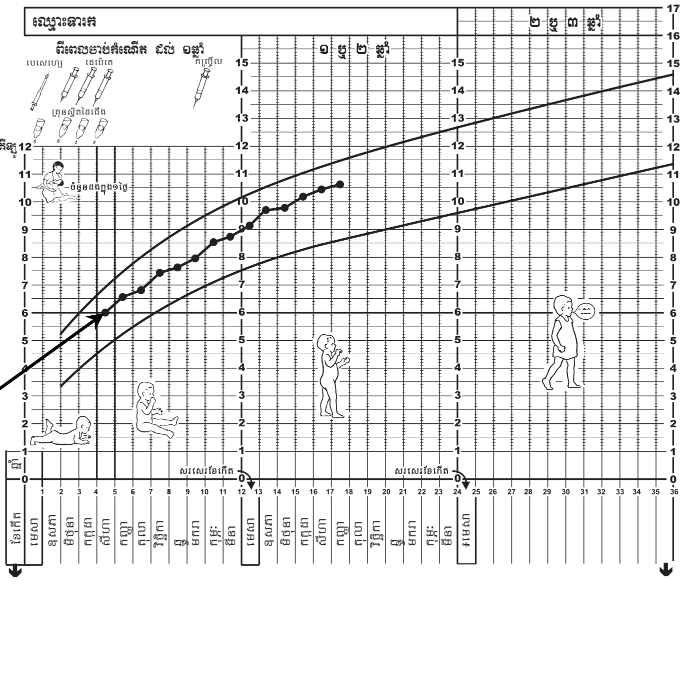
១. ដាក់ជ្រុងម្ខាងរបស់ក្រដាសជាប់នឹងបន្ទាត់ទម្ងន់កុមារ



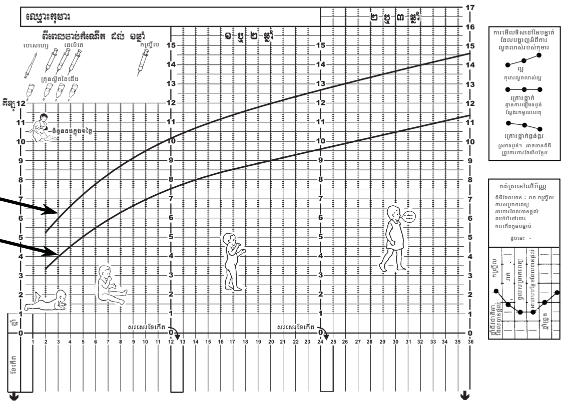
រៀងរាល់ខែ ថ្លឹងកុមារ ហើយដៅចំនុចថ្មីមួយនៅលើប័ណ្ណ។

បើកុមារមានសុខភាពល្អ ចំនុចថ្មីៗនៅលើប័ណ្ណ ចេះតែឡើងខ្ពស់ជារៀងរាល់ខែ។

ដើម្បីមើលឃើញអំពីការលូតលាស់របស់កុមារ ភ្ជាប់ចំនុចទាំងនោះជាបន្ទាត់មួយ។

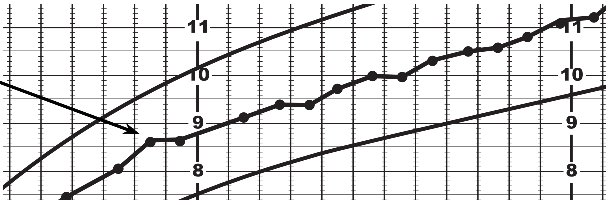


វិធីអានប័ណ្ណសុខភាពកុមារ



បន្ទាត់កោងវែងទាំងពីរនេះ បង្ហាញពី "ផ្លូវឆ្ពោះទៅកាន់សុខភាពល្អ" ដែលទម្ងន់របស់កុមារគួររត់តាម។

បន្ទាត់ភ្ជាប់ចំនុចទាំងនេះ បង្ហាញពីទម្ងន់កុមារពីមួយខែ ទៅមួយខែ និងពីមួយឆ្នាំទៅមួយឆ្នាំ។

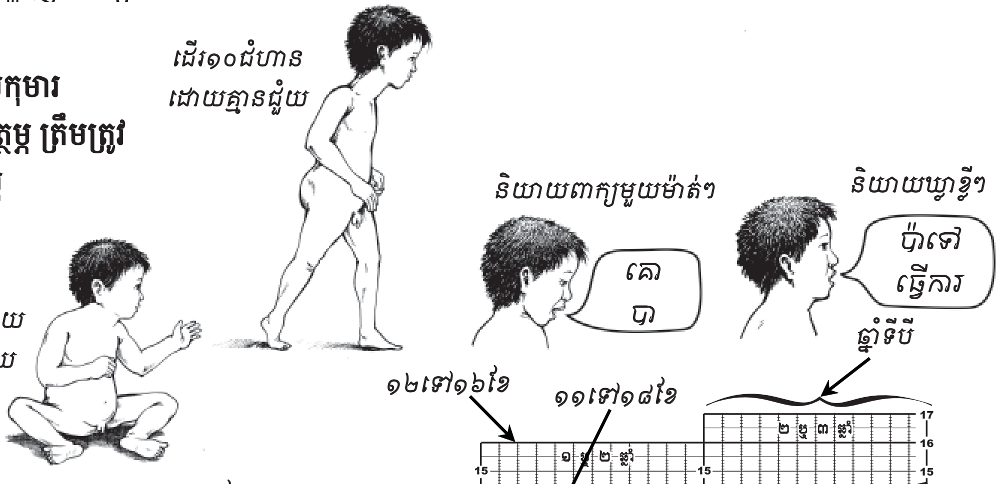


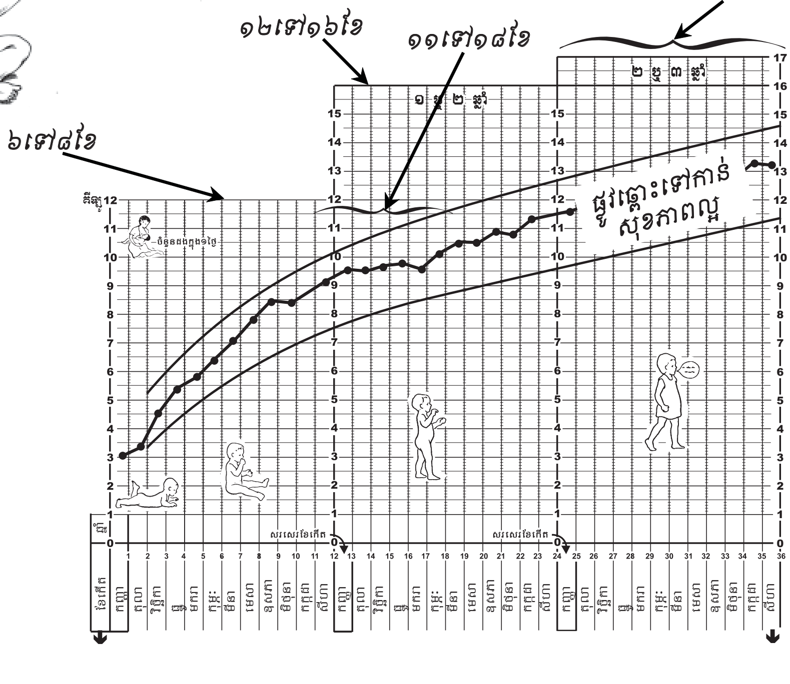
ចំពោះកុមារភាគច្រើនដែលមានសុខភាពល្អធម្មតា បន្ទាត់ភ្ជាប់ចំណុចទាំងនេះ ស្ថិតនៅចន្លោះបន្ទាត់កោងទាំងពីរ។ ដូច្នេះហើយបានជាគេហៅចន្លោះនៃបន្ទាត់កោងទាំងពីរនេះថា "ផ្លូវឆ្ពោះទៅកាន់សុខភាពល្អ"។

បើបន្ទាត់ភ្ជាប់ចំណុចទាំងនេះ ឡើងខ្ពស់ជាលំដាប់ ពីមួយខែទៅមួយខែ ក្នុងទិសដៅដូចគ្នានឹងបន្ទាត់កោង នេះក៏ជាសញ្ញាបង្ហាញថាកុមារមានសុខភាពល្អដែរ។

ជាធម្មតា **កុមារដែលមានសុខភាពល្អ** ដែលបានទទួលអាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ ចាប់ផ្តើមអង្គុយ ដើរ និងនិយាយ តាមពេលវេលាដូចបានបង្ហាញខាងក្រោមនេះ។

ប័ណ្ណសុខភាពរបស់កុមារ ដែលមានអាហារូបត្ថម្ភ ត្រឹមត្រូវ និងមានសុខភាពល្អ

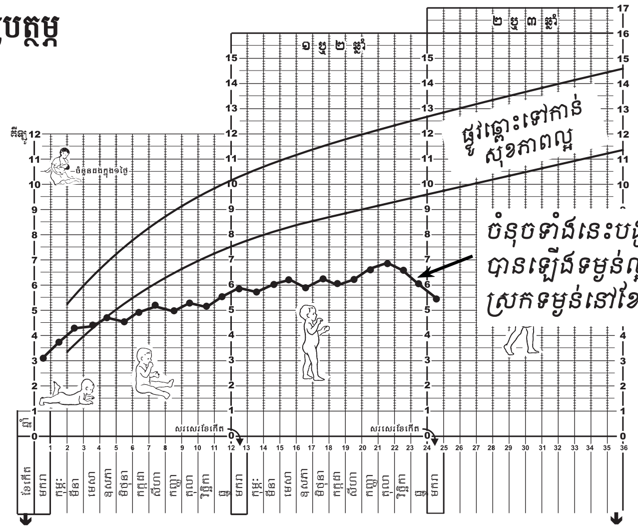




ចំពោះកុមារដែល មានអាហារូបត្ថម្ភ ត្រឹមត្រូវ និងមានសុខភាពល្អ ទម្ងន់របស់គាត់ឡើងជាលំដាប់។ ជាធម្មតា ចំណុចដៅតែងតែស្ថិតនៅចន្លោះ បន្ទាត់កោងទាំងពីរ ដែលជា "ផ្លូវឆ្ពោះទៅកាន់ សុខភាពល្អ"។

បណ្ណសុខភាពរបស់ **ទារកដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងមានជំងឺ** អាចមានការបង្ហាញដូចខាងក្រោមនេះ។ សង្កេតមើលថា បន្ទាត់នៃចំណុចទាំងឡាយ (ទម្ងន់របស់វា) គឺស្ថិតនៅខាងក្រោម"ផ្លូវឆ្ពោះទៅកាន់សុខភាពល្អ"។ បន្ទាត់នៃចំណុចទាំងនោះ មិនទៀងទាត់ ហើយឡើងមិនសូវខ្ពស់ទៀតផង។ នេះបង្ហាញថាកុមារស្ថិតក្នុងភាពគ្រោះថ្នាក់។

បណ្ណសុខភាពរបស់កុមារ ខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ ឬមិនគ្រប់ទម្ងន់

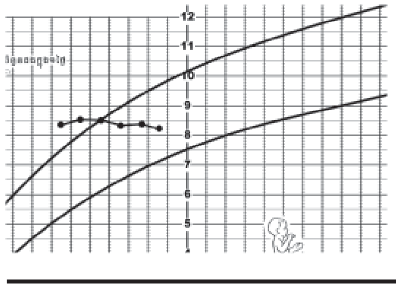


កុមារដែលមានបណ្ណសុខភាពដូចខាងលើនេះ គឺខ្វះទម្ងន់ច្រើនណាស់។ នេះប្រហែលជាកុមារមិនបានទទួលអាហារគ្រប់គ្រាន់។ ឬប្រហែលជាគាត់មានជំងឺអ្វីមួយ ដូចជារបេង ឬគ្រុនចាញ់។ ឬអាចមានបញ្ហាទាំងពីរ។ កុមារគួរទទួលបាន **អាហារសំបូរថាមពលបន្ថែម និងជាញឹកញាប់ទៀត**។ គាត់ក៏គួរទទួលការពិនិត្យឬធ្វើតេស្ដ៍រកមើលជំងឺនានាដែលអាចកើតមាន និងគួរជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឲ្យបានញឹកញាប់ រហូតដល់ពេលដែលបណ្ណសុខភាពរបស់គាត់បង្ហាញថាគាត់បានឡើងទម្ងន់ត្រឹមត្រូវវិញ។

សំខាន់ ៖ **ត្រូវសង្កេតមើលទិសដៅនៃបន្ទាត់ដែលភ្ជាប់ចំណុចតំណាងទម្ងន់កុមារ។**

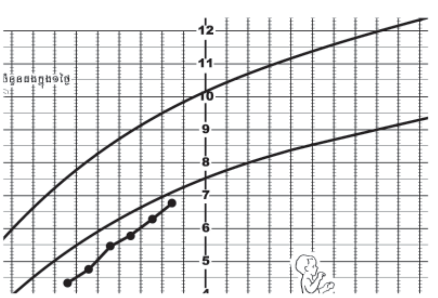
ទិសដៅនៃបន្ទាត់ភ្ជាប់ចំណុចនេះ មិនត្រឹមតែអាចប្រាប់យើងអំពីថាតើចំនុចទាំងនោះស្ថិតនៅខាងលើ ឬខាងក្រោមបន្ទាត់កោងទាំងពីរប៉ុណ្ណោះទេ វាថែមទាំងអាចប្រាប់អំពីសុខភាពរបស់កុមារទៀតផង។ ឧទាហរណ៍ ៖

គ្រោះថ្នាក់! កុមារនេះមិនឡើងទម្ងន់ទេ។



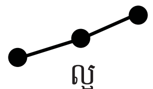
ទោះបីជាចំណុចរបស់ក្មេងនេះស្ថិតនៅក្នុងចន្លោះបន្ទាត់កោងទាំងពីរក៏ដោយ កុមារនេះមិនបានឡើងទម្ងន់ជាច្រើនខែ។

ល្អ! កុមារនេះឡើងទម្ងន់បានល្អ។



ទោះបីជាចំណុចរបស់កុមារនេះស្ថិតនៅខាងក្រោមបន្ទាត់កោងទាំងពីរក៏ដោយ តែចំណុចដែលមានទិសដៅឡើងលើនេះបង្ហាញថាកុមារមានការលូតលាស់ល្អ។ កុមារខ្វះមានមាន រូបរាងតូច ពីធម្មជាតិជាងកុមារដទៃទៀត។ ឪពុកម្ដាយរបស់កុមារនេះប្រហែលជាមានរូបរាងតូចដែរ។

សង្កេតមើលទិសដៅរបស់ខ្សែដែលបង្ហាញពីការលូតលាស់របស់កុមារ



ល្អ
ទារកមានការលូតលាស់ល្អ

គ្រោះថ្នាក់
មិនឡើងទម្ងន់ រកមូលហេតុ

គ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់
ចុះទម្ងន់ អាចឈឺ
ត្រូវការការថែទាំបន្ថែម

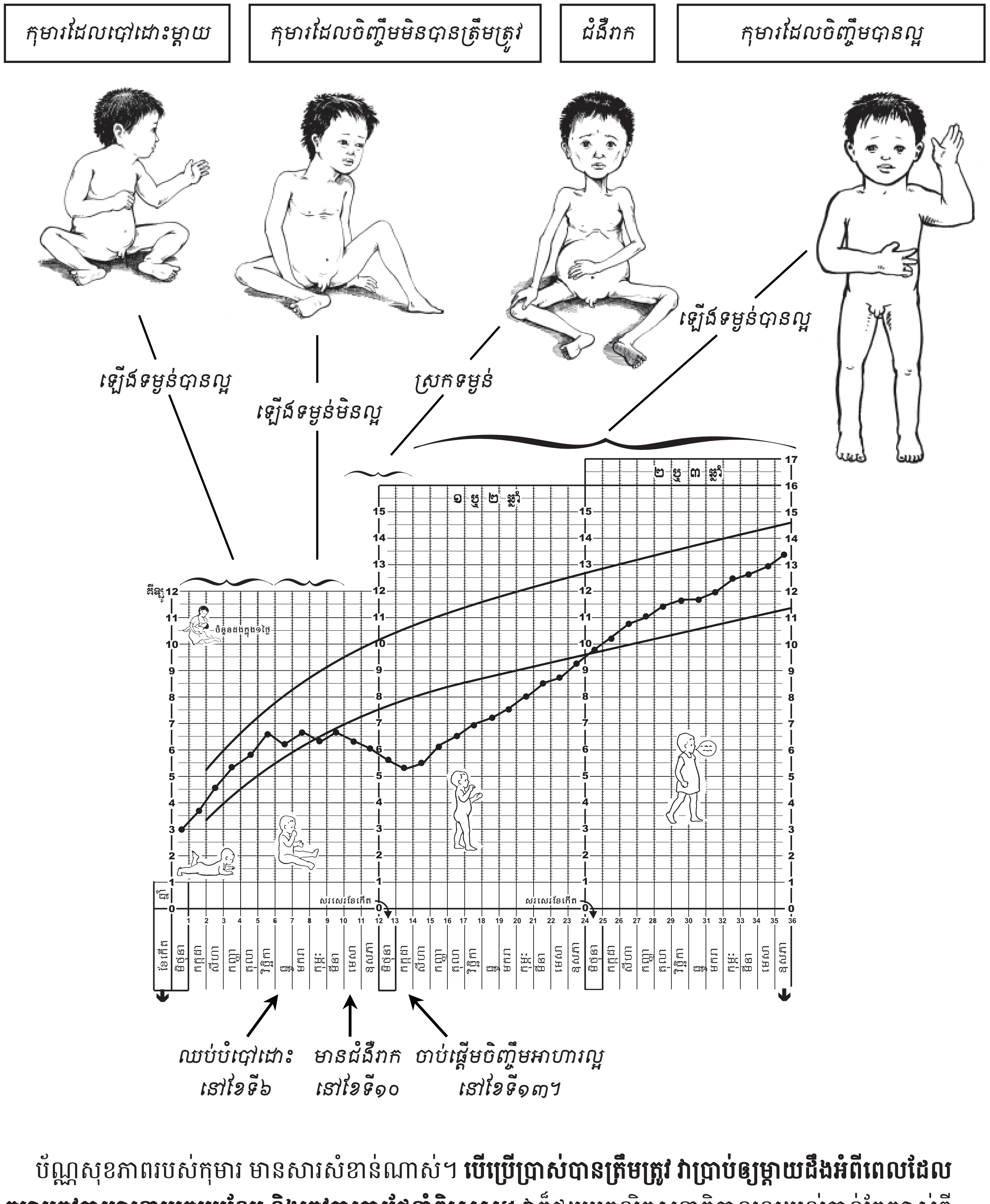
ប័ណ្ណសុខភាពដែលបង្ហាញពីការរីកចំរើនរបស់កុមារ

ទារកនេះមានសុខភាពល្អ និង ឡើងទម្ងន់ល្អ ក្នុងអំឡុងពេល ៦ខែដំបូង ព្រោះម្តាយរបស់វា បំបៅដោះដល់វា។

នៅខែទី៦ ម្តាយមានផ្ទៃពោះ មួយទៀត ហើយឈប់បំបៅ ដោះវា។ វាត្រូវហូបតែពោត និងបាយបន្តិចបន្តួច។ វាឈប់ ឡើងទម្ងន់។

នៅខែទី១០វាមានជំងឺរាករ៉ាំរ៉ៃ និងចាប់ផ្តើមស្រកទម្ងន់។ វាក្លាយជាស្គម និងមានជំងឺ។

នៅពេលកុមារអាយុ១៣ខែ ម្តាយ បានយល់ពីសារសំខាន់ នៃការផ្តល់អាហារគ្រប់គ្រាន់ ឲ្យកុមារ។ វាចាប់ផ្តើមឡើង ទម្ងន់យ៉ាងរហ័ស។ នៅអាយុ ២ឆ្នាំ វាត្រឡប់មករក "ផ្លូវឆ្ពោះ ទៅកាន់សុខភាពល្អ" វិញ។



ប័ណ្ណសុខភាពរបស់កុមារ មានសារសំខាន់ណាស់។ **បើប្រើប្រាស់បានត្រឹមត្រូវ វាប្រាប់ឲ្យម្តាយដឹងអំពីពេលដែល កុមារត្រូវការអាហារូបត្ថម្ភបន្ថែម និងត្រូវការការថែទាំពិសេស។** វាក៏ជួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលឲ្យយល់កាន់តែច្បាស់ពី តម្រូវការរបស់កុមារ និងគ្រួសាររបស់វា។ វាក៏អាចឲ្យម្តាយដឹងអំពីពេលដែលគាត់ចិញ្ចឹមកូនរបស់គាត់បានល្អ។

ការរំឭកឡើងវិញអំពីបញ្ហាសុខភាពរបស់កុមារ ដែលបានពិភាក្សានៅក្នុងជំពូកផ្សេងៗទៀត

ជំងឺជាច្រើនដែលបានពិភាក្សានៅក្នុងជំពូកផ្សេងៗទៀតក្នុងសៀវភៅនេះ អាចកើតឡើងលើកុមារ។ នៅទីនេះ បញ្ហាមួយចំនួននៃបញ្ហាដែលកើតមានជាញឹកញាប់ ត្រូវបានរំឭកឡើងវិញដោយសង្ខេប។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម នៃបញ្ហានីមួយៗ មើលទំព័រដែលបានចង្អុលបង្ហាញ។

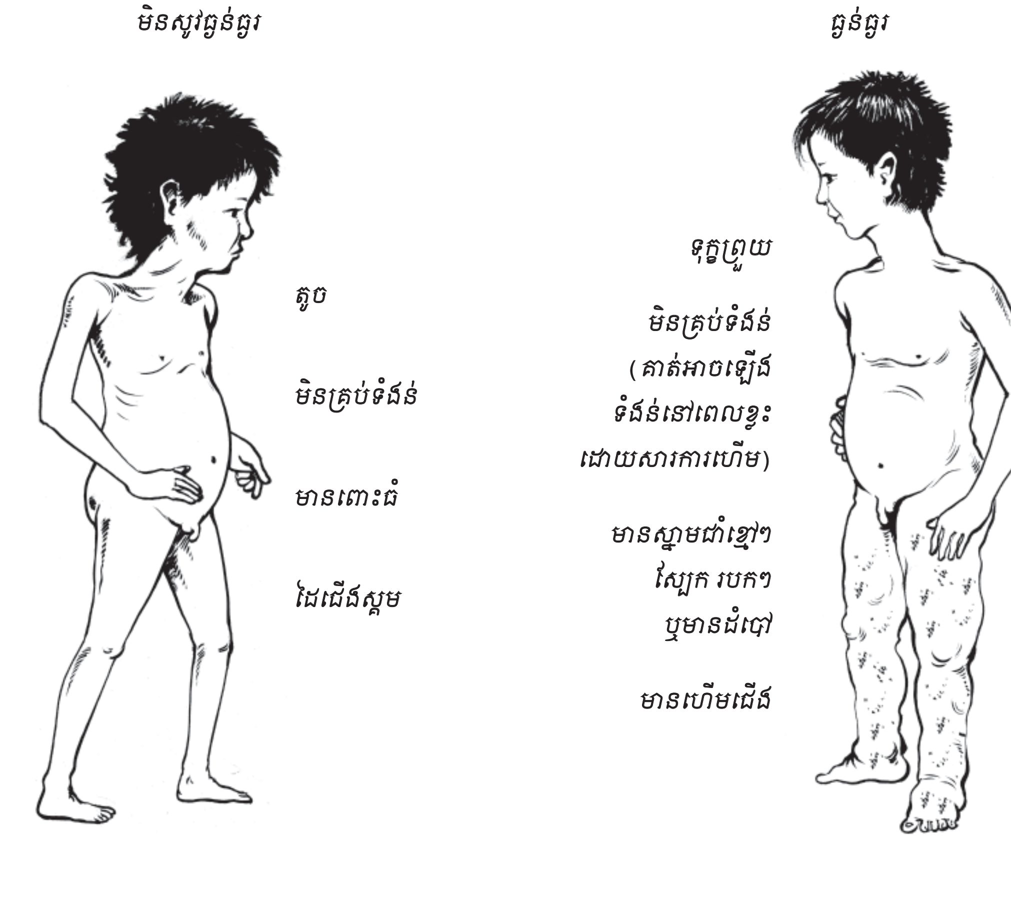
សម្រាប់ការថែរក្សាពិសេស និងបញ្ហារបស់ទារក មើលទំ.២៧០ ទៅ២៧៥ និងទំ.៤០៥។

គួរចងចាំថា ៖ ចំពោះកុមារ ជំងឺផ្សេងៗអាចក្លាយជាធ្ងន់ធ្ងរយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ ជំងឺដែលចំណាយពេលជាច្រើនថ្ងៃ ឬច្រើនអាទិត្យដើម្បីបង្កគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ ឬសំលាប់មនុស្សធំបាន អាចសំលាប់កុមារតូចៗតែក្នុងរយៈពេលរាប់ម៉ោង ប៉ុណ្ណោះ។ ដូច្នេះ វាជាការសំខាន់ណាស់ ដែលត្រូវសង្កេតមើលរោគសញ្ញានៃជំងឺឲ្យបានទាន់ពេល និងធ្វើការព្យាបាល ជាបន្ទាន់។

កុមារដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ

មានកុមារជាច្រើនមានកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ព្រោះពួកគេមិនមានអាហារគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីបរិភោគ។ ឬប្រសិនបើពួកគេ ច្រើនតែបរិភោគអាហារដែលសំបូរតែជាតិទឹក ឬសរសៃ ដូចជា ក្តួច មើមត្រាវ ឬបបរពោត នោះពោះរបស់ពួកគេអាច ពេញមុនពេលពួកគេបានទទួលអាហារថាមពលគ្រប់គ្រាន់ ដែលរាងកាយរបស់គេត្រូវការ។ ម្យ៉ាងទៀត អាហាររបស់ កុមារខ្លះអាចខ្វះសារធាតុមួយចំនួន ដូចជាវីតាមីនអា(មើលទំ.២៦៦) ឬអ៊ីយ៉ូដ(មើលទំ.១៣០)។ សម្រាប់ការពិភាក្សា លម្អិតអំពីចំណីអាហារដែលកុមារត្រូវការ អាននៅជំពូកទី១១ ជាពិសេស ទំ.១២០ ដល់១២២។

កុមារទាំងពីរនាក់នេះមានកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ



កង្វះអាហារូបត្ថម្ភអាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាផ្សេងៗជាច្រើន ចំពោះកុមារ ដូចជា ៖

ក្នុងករណីស្រាល
- លូតលាស់យឺត
- ហើមពោះ
- រាងកាយស្គមស្គាំង
- មិនឃ្លានបាយ
- គ្មានកំលាំង
- ស្លេកស្លាំង(ភាពស្លេកស្លាំង)
- ចង់ហូបដី (ភាពស្លេកស្លាំង)
- ដំបៅនៅគែមមាត់
- ផ្តាសាយ និងការបង្ករោគផ្សេងទៀតជាញឹកញាប់
- ខ្វាក់មាន់

ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ
- មិនឡើងទម្ងន់ ឬឡើងតិច
- ហើមជើង(ជួនកាល ហើមមុខដែរ)
- ចំណុចខ្មៅៗ "ជាំ" ឬស្បែករបកៗ
- សក់ស្តើង ឬជ្រុះសក់
- មិនចង់លេងឬសើច
- ដំបៅក្នុងមាត់
- គ្មានការលូតលាស់សតិបញ្ញា
- ភ្នែកស្ងួត
- ខ្វាក់(ទំ.២២៦)

ទំរង់ធ្ងន់ធ្ងរនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភទូទៅ គឺ "កង្វះអាហារូបត្ថម្ភស្ងួត" ឬម៉ារ៉ាស និង "កង្វះអាហារូបត្ថម្ភសើម" ឬខ្វាស្យគ័រ។ មូលហេតុនិងការបង្ការ របស់វាត្រូវបានពិភាក្សានៅទំ.១១២ និង១១៣។

រោគសញ្ញានៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ភាគច្រើនអាចមើលឃើញក្រោយពេលមានជំងឺស្រួចស្រាវ ដូចជាជំងឺរាក ឬកញ្ជ្រឹល។ កុមារដែលមានជំងឺ ឬកុមារដែលទើបនឹងជាពីជំងឺ មានតម្រូវការចំណីអាហារល្អៗគ្រប់គ្រាន់ ខ្ពស់ជាងកុមារដែលគ្មានជំងឺ។

បង្ការ និងព្យាបាលកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ដោយផ្តល់អាហារគ្រប់គ្រាន់ដល់កូនរបស់អ្នក និងដោយបញ្ចុកពួកវាឲ្យបានញឹកញាប់។ បន្ថែមអាហារដែលមានថាមពលខ្ពស់ ដូចជាប្រេង ឬខ្លាញ់ ទៅលើអាហារចំបងដែលកុមារបរិភោគ។ ម៉្យាងទៀត ព្យាយាមបន្ថែមអាហារសាងសង់រាងកាយ និងអាហារការពារខ្លះដែរ ដូចជាសណ្តែក ផ្លែឈើ បន្លែ ហើយបើអាច ឲ្យទឹកដោះគោ ស៊ុត ត្រី ឬសាច់។

ជំងឺរាក និងរាកមួល

(សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម មើលទំ.១៥៣ ដល់១៦០)។

គ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរបំផុតចំពោះកុមារដែលមានជំងឺរាក គឺ**ការខ្សោះជាតិទឹក** ឬបាត់បង់ជាតិទឹកយ៉ាងច្រើនពីក្នុងខ្លួន។ គ្រោះថ្នាក់នេះនឹងមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត បើកុមារមានក្អួតផង។ ឲ្យកុមារផឹក**ទឹកអូរ៉ាលីត**(ទំ.១៥២)។ បើកុមារនៅបៅដោះម្តាយ **បន្តបំបៅដោះម្តាយថែមទៀត** ប៉ុន្តែត្រូវឲ្យកុមារផឹកទឹកអូរ៉ាលីតផងដែរ។

គ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរទី២ចំពោះកុមារដែលមានជំងឺរាក គឺការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ **ផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភដល់កុមារ នៅពេលដែលពួកគេអាចបរិភោគបាន។**

គ្រុនក្តៅ (មើលទំ.៧៥)

ចំពោះកុមារតូចៗ ការមានគ្រុនក្តៅខ្លាំង(លើសពី៣៩អង្សាសេ) អាចបណ្តាលឲ្យប្រកាច់ ឬខូចខួរក្បាលបានយ៉ាងងាយ។ ដើម្បីបញ្ចុះកម្តៅ **ដោះសំលៀកបំពាក់របស់កុមារចេញ**។ បើកុមារនោះយំ ហើយមើលទៅដូចជាមិនសប្បាយចិត្ត ឲ្យពួកគេលេបថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វែន(ប៉ារ៉ាសេតាមុល) ឬអាស្ពេរីន ក្នុងកម្រិតត្រឹមត្រូវ(មើលទំ.៣៨០) ហើយឲ្យផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន។ បើកុមារនោះក្តៅខ្លាំង ឬញាក់ **ជូតខ្លួនដោយទឹកត្រជាក់(មិនមែនទឹកកក) ព្រមទាំងបក់ផង។**

ការប្រកាច់ (មើលទំ.១៧៨)

មូលហេតុញឹកញាប់នៃការប្រកាច់ចំពោះកុមារ គឺការមានគ្រុនក្តៅខ្លាំង មានការខ្សោះជាតិទឹក មានជំងឺឆ្កួតជ្រូក និងជំងឺរលាកស្រោមខួរ។ បើមានគ្រុនក្តៅខ្លាំង បញ្ចុះកម្តៅឲ្យបានឆាប់រហ័ស(មើលទំ.៧៦)។ ពិនិត្យរកមើលរោគសញ្ញានៃការខ្សោះជាតិទឹក(ទំ.១៥១) និងជំងឺរលាកស្រោមខួរ(ទំ.១៨៥)។ ការប្រកាច់ដែលកើតភ្លាមៗ ដោយគ្មានគ្រុនក្តៅ ឬគ្មានរោគសញ្ញាដទៃទៀត នោះអាចជាជំងឺឆ្កួតជ្រូក(ទំ.១៧៨) ជាពិសេសបើកុមារហាក់ដូចជាមានសភាពធម្មតា នៅចន្លោះពេលប្រកាច់ម្តងៗ។ ការប្រកាច់ ឬការកន្ត្រាក់ ដែលជាដំបូងមានរឹងថ្គាម និងបន្ទាប់មកខ្លួនប្រាណទាំងមូលក្លាយជារឹង នោះអាចជាជំងឺតេតាណូស(ទំ.១៨២)។

ជំងឺរលាកស្រោមខួរ (មើលទំ.១៨៥)

ជំងឺដ៏គ្រោះថ្នាក់នេះ អាចកើតឡើងដោយសារផលវិបាកនៃជំងឺកញ្ជ្រឹល ក្រឡឹទែន ឬជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដទៃទៀត។ កុមារដែលមានម្តាយកើតជំងឺរបេង អាចកើតជំងឺរលាកស្រោមខួរដោយមេរោគរបេង។ កុមារដែលមានជំងឺធ្ងន់ ដែលដេកផ្ងារក្បាលទៅក្រោយ ហើយដែលករបស់គេរឹងរហូតដល់មិនអាចបត់មកមុខបាន និងដែលរាងកាយរបស់គេធ្វើចលនាចម្លែកៗ(ប្រកាច់) អាចមានជំងឺរលាកស្រោមខួរ។

ភាពស្លេកស្លាំង (មើលទំ.១២៤)

រោគសញ្ញាទូទៅចំពោះកុមារ

- ស្លេកស្លាំង ជាពិសេស ខាងក្នុងត្របកភ្នែក អញ្ចាញធ្មេញ និងក្រចកដៃ
- ខ្សោយ ឆាប់ហត់
- ចូលចិត្តហូបដី

មូលហេតុទូទៅ

- ខ្វះជាតិដែកក្នុងរបបអាហារ(ទំ.១២៤)
- មានការបង្ករោគរ៉ាំរ៉ៃនៅពោះវៀន (ទំ.១៤៥)
- មានព្រូនទំពក់(ទំ.១៤២)
- មានជំងឺគ្រុនចាញ់(ទំ.១៨៦)

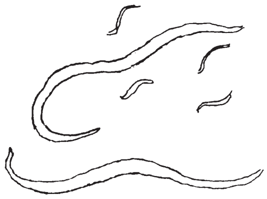
ការបង្ការ និងការព្យាបាល

- បរិភោគអាហារសំបូរជាតិដែក ដូចជាសាច់ និងស៊ុត។ សណ្តែក សណ្តែកដី និងបន្លែពណ៌បៃតងចាស់មួយចំនួនក៏មានជាតិដែកដែរ។
- ព្យាបាលមូលហេតុនៃភាពស្លេកស្លាំង និងមិនត្រូវដើរជើងទទេ បើតំបន់នោះសំបូរព្រូនទំពក់។
- បើអ្នកសង្ស័យថាមានព្រូនទំពក់ បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចពិនិត្យលាមករបស់កុមារ ដោយប្រើមីក្រូទស្សន៍។ បើរកឃើញពងព្រូនទំពក់ ព្យាបាលព្រូនទំពក់(ទំ.៣៧៤ ទៅ៣៧៦)។
- បើចាំបាច់ ឲ្យកុមារលេបថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក(ហ្វែសុលហ្វាត ទំ.៣៩៣)។

ប្រយ័ត្ន៖ **មិនត្រូវឲ្យថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែកដល់ទារកឬកុមារតូចៗឡើយ។ វាអាចបណ្តាលឲ្យពុល។ ផ្ទុយទៅវិញ ឲ្យថ្នាំជាតិដែកជាទឹកវិញ។ ឬកិនថ្នាំគ្រាប់ឲ្យម៉ត់ ហើយលាយជាមួយអាហារ។**

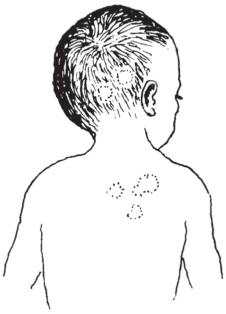
ព្រូន និងពពួកប៉ារ៉ាស៊ីតពោះវៀនផ្សេងទៀត

បើមានកុមារណាម្នាក់ក្នុងគ្រួសារ មានព្រូន នោះគ្រប់រូបក្នុងគ្រួសារគប្បីទទួលការព្យាបាល។ ដើម្បីបង្ការការឆ្លងព្រូន កុមារទាំងឡាយគួរៈ



- សង្កេតមើលការណែនាំអំពីក្បួនអនាម័យ(ទំ.១៣៣)។
- ប្រើប្រាស់បង្គន់។
- មិនត្រូវដើរជើងទទេ។
- មិនត្រូវបរិភោគសាច់ឬត្រីឆៅ ឬមិនឆ្អិនល្អ។
- ផឹកទឹកដាំពុះ ឬទឹកស្អាត។

បញ្ហាស្បែក (មើលជំពូក១៥)



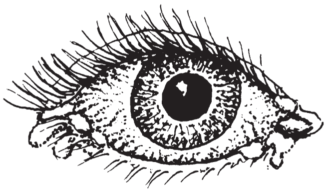
បញ្ហាស្បែកដែលកើតឡើងជាញឹកញាប់ចំពោះកុមារ រួមមាន ៖

- កមរមាស់ (ទំ.១៩៩)
- ជំពៅក្បាល និងពងបែក(ទំ.២០១ និង២០២)
- ស្រែង និងការបង្ករោគផ្សេងទៀតដោយមេរោគផ្សិត(ទំ.២០៥)

ដើម្បីបង្ការបញ្ហាស្បែក ពិនិត្យមើលសេចក្ដីណែនាំអំពីក្បួនខ្មាតអនាម័យ(ទំ.១៣៣)

- ងូតទឹក និងចាប់ចៃដែលមានលើកុមារឲ្យបានញឹកញាប់។
- ទប់ស្កាត់សង្អើច ចៃ និងកមរមាស់។
- មិនត្រូវឲ្យកុមារដែលមានកមរមាស់ ចៃ ស្រែង ឬជំពៅក្បាល លេងឬដេកជាមួយកុមារឯទៀតនោះទេ។ ព្យាបាលឲ្យទាន់ពេល។

ជំងឺភ្នែកក្រហម (ជំងឺរលាកផ្នែកសនៃភ្នែក) (មើលទំ.២១៩)



ជូតត្របកភ្នែកឲ្យស្អាត ជាច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃដោយប្រើក្រណាត់ស្អាតសើម។ ដាក់ថ្នាំក្រមួនអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកភ្នែក(ទំ.៣៧៩)**ទៅខាងក្នុង**ត្របកភ្នែក ៤ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ មិនត្រូវឲ្យកុមារដែលមានជំងឺភ្នែកក្រហម លេងឬដេកជាមួយកុមារដទៃទៀតឡើយ។ បើកុមារនោះគ្មានការធូរស្រាលក្នុងអំឡុង៣ទៅ៤ថ្ងៃទេ ទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល។

ជំងឺផ្ដាសាយ (មើលទំ.១៦៣)

ជំងឺផ្ដាសាយធម្មតា ដែលមានហៀរសំបោរ គ្រុនក្ដៅបន្តិចបន្តួច ក្អក ឈឺបំពង់ក ហើយពេលខ្លះមានរាកផងនោះ គឺកើតមានជារឿយៗ ប៉ុន្តែវាមិនមែនជាបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរចំពោះកុមារឡើយ។

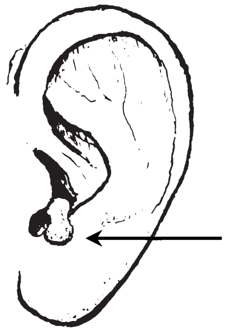
ព្យាបាលដោយឲ្យផឹកទឹកឲ្យច្រើន។ ឲ្យថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វេន ឬអាស្ពីរីន (មើលទំ. ៣៧៩)។ អនុញ្ញាតឲ្យកុមារសម្រាកនៅលើគ្រែ បើគាត់ចង់។ ចំណីអាហារល្អៗ និងផ្លែឈើជាច្រើន អាចជួយការពារកុមារពីជំងឺផ្ដាសាយ និងជួយឲ្យជាសះស្បើយយ៉ាងឆាប់រហ័ស។

ថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន តេត្រាស៊ីគ្លីន និងអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកផ្សេងទៀត គ្មានប្រសិទ្ធភាពចំពោះជំងឺផ្ដាសាយទេ។ ការចាក់ថ្នាំក៏មិនចាំបាច់ដែរ។

បើកុមារដែលមានជំងឺផ្ដាសាយក្លាយជាមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ដោយមានកម្ដៅខ្ពស់ និងដកដង្ហើមខ្លីៗ ហើយញាប់ កុមារនោះប្រហែលជាមាន**ជំងឺរលាកសួត**(មើលទំ.១៧១) ហើយគេគប្បីឲ្យថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក។ ពិនិត្យមើលការបង្ករោគនៅក្នុងត្រចៀក (ទំព័របន្ទាប់) ឬការឈឺបំពង់កផង (ទំ.៣១០)។

បញ្ហាសុខភាពរបស់កុមារដែលមិនបានពិភាក្សាក្នុងជំពូកផ្សេងទៀត

ការឈឺត្រចៀក និងការបង្ករោគក្នុងត្រចៀក



ការបង្ករោគក្នុងត្រចៀក កើតឡើងជាញឹកញាប់លើកុមារតូចៗ។ ការបង្ករោគភាគច្រើន ចាប់ផ្តើមបន្ទាប់ពីមានជំងឺ ផ្តាសាយ ឬតឹងច្រមុះ បានពីរបីថ្ងៃ។ គ្រុនក្តៅអាចកើនឡើង ហើយកុមារច្រើនតែយំ ឬអេះនៅចំហៀងក្បាល។ ពេលខ្លះអាចមានខ្ទុះនៅក្នុងត្រចៀក។ ចំពោះកុមារតូចៗ ពេលខ្លះការបង្ករោគក្នុងត្រចៀកអាចបណ្តាលឲ្យក្អួតឬរាក។ ដូច្នេះនៅពេលដែលកុមារមានជំងឺរាក និងមានគ្រុនក្តៅ ត្រូវប្រាកដថាបានពិនិត្យត្រចៀករបស់គាត់។

ការព្យាបាល

- វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវព្យាបាលការបង្ករោគក្នុងត្រចៀកឲ្យបានទាន់ពេល។ ឲ្យថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ដូចជា ប៉េនីស៊ីលីន (ទំ.៣៥១) ឬកូទ្រីម៉ុកសាសូល (ទំ.៣៥៨)។ ចំពោះកុមារដែលមានអាយុក្រោម៣ឆ្នាំ ថ្នាំអំពីស៊ីលីន ច្រើនតែមានប្រសិទ្ធភាពជាង។ ឲ្យថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វេន (ទំ.៣៨០) ដើម្បីបំបាត់ការឈឺចាប់។ ថ្នាំអាស្ពីរីនក៏មានប្រសិទ្ធភាពដែរ ប៉ុន្តែវាមិនសូវមានសុវត្ថិភាព (មើលទំ.៣៧៩)។
- ជូតសម្អាតខ្ទុះចេញពីត្រចៀកជាមួយនឹងសំឡី ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ប៉ុន្តែមិនត្រូវញាត់សំឡី ឈើ ស្លឹកឈើ ឬវត្ថុផ្សេងទៀត ចូលទៅក្នុងត្រចៀកទេ។
- កុមារដែលមានហូរខ្ទុះចេញពីត្រចៀក គួរងូតទឹកឲ្យបានទៀងទាត់ ប៉ុន្តែមិនត្រូវហែលទឹក ឬមុជក្នុងទឹក យ៉ាងតិច ២អាទិត្យ ក្រោយពេលជាសះស្បើយហើយ។

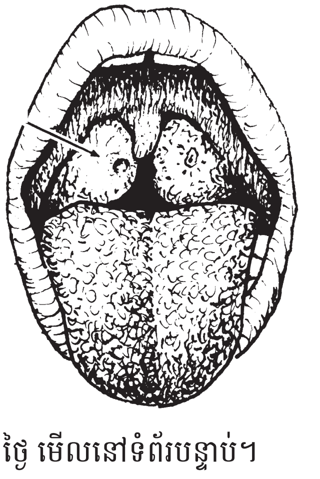
ការបង្ការ

- បង្រៀនកុមារឲ្យជូតសំបោរ ប៉ុន្តែ**មិនត្រូវ**ញើសសំបោរពេលមានផ្តាសាយទេ។
- មិនត្រូវបំបៅកូនដោយដបទឹកដោះគោទេ ឬបើអ្នកបានបំបៅកូនដោយតាមវិធីនេះ កុំដាក់ទារកឲ្យដេកផ្ងារបៅ ព្រោះទឹកដោះគោអាចចូលទៅក្នុងច្រមុះ ហើយនាំឲ្យមានការបង្ករោគក្នុងត្រចៀក។
- ពេលកុមារតឹងច្រមុះ បន្តក់ទឹកអំបិល ហើយបឺតយកសំបោរចេញ ដូចបានពណ៌នានៅទំ.១៦៤។

ដំបៅក្នុងរន្ធត្រចៀក

ដើម្បីឲ្យដឹងថាតើរន្ធត្រចៀកមានដំបៅឬទេ ទាញស្លឹកត្រចៀកតិចៗ។ បើឈឺ នោះរន្ធត្រចៀកមានដំបៅហើយ។ បន្តក់ទឹកលាយទឹកខ្មេះទៅក្នុងត្រចៀក៣ឬ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ។ (លាយទឹកខ្មេះ មួយស្លាបព្រាជាមួយទឹកឆ្អិនមួយស្លាបព្រា)។ បើមានគ្រុនក្តៅឬខ្ទុះ ប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកផងដែរ។

ការឈឺបំពង់ក និងរលាកសាច់បំពង់ក



បញ្ហាទាំងនេះភាគច្រើនចាប់ផ្តើមដោយជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។ បំពង់កអាចឡើងក្រហម និងមានការឈឺចាប់ នៅពេលកុមារលេបអ្វីចូល។ សាច់បំពង់ក (ដុំពីរដែលស្ថិតនៅពីក្រោយបំពង់ក)អាចហើម ហើយឈឺចាប់ ឬមានហូរខ្ទុះ។ គ្រុនក្តៅអាចឡើងដល់ ៤០អង្សាសេ។

ការព្យាបាល

- ខ្ពុរមាត់ជាមួយទឹកក្តៅឧណ្ហៗលាយអំបិល(អំបិលមួយស្លាបព្រាក្នុងទឹកមួយកែវ)។
- លេបថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វេន ឬអាស្ពីរីនសម្រាប់បន្ថយការឈឺចាប់។
- ប្រសិនបើការឈឺចាប់និងគ្រុនក្តៅកើតឡើងភ្លាមៗ ឬនៅតែបន្តរយៈពេលលើសពី៣ថ្ងៃ មើលនៅទំព័របន្ទាប់។

ការឈឺបំពង់ក និងគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺរលាកសន្លាក់

ចំពោះការឈឺបំពង់កដែលច្រើនតែបណ្តាលមកពីជំងឺផ្តាសាយ គេមិនគួរប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកទេ ហើយវាក៏គ្មានប្រយោជន៍អ្វីដែរ។ ព្យាបាលវាដោយខ្ពុរមាត់ជាមួយអំបិលលាយទឹកក្តៅ ហើយលេបថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វែន។

ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ ការឈឺបំពង់កមួយប្រភេទ ដែលហៅថា Strep throat គប្បីព្យាបាលដោយប្រើប៉េនីស៊ីលីន។ វាច្រើនកើតលើកុមារនិងមនុស្សជំទង់។ ជាធម្មតាវាចាប់ផ្តើមឡើងភ្លាមៗ ដោយការឈឺបំពង់ក និងគ្រុនក្តៅយ៉ាងខ្លាំង ហើយភាគច្រើនពុំមានរោគសញ្ញានៃគ្រុនផ្តាសាយ ឬក្អកទេ។ ក្រអូមមាត់ផ្នែកខាងក្រោយ និងសាច់បំពង់ក ឡើងក្រហមយ៉ាងខ្លាំង ហើយកូនកណ្តុរនៅខាងក្រោមថ្គាម ឬក្នុងក អាចហើមនិងរឹង។

ឲ្យថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន(ទំ.៣៥១) រយៈពេល១០ថ្ងៃ។ បើឆាប់ឲ្យថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន ហើយបន្តរហូតដល់១០ថ្ងៃ នោះជំងឺរលាកសន្លាក់នឹងមិនសូវកើតឡើងទេ។ កុមារដែលមានការឈឺបំពុងក គប្បីបរិភោគ និងដេកឲ្យឆ្ងាយពីកុមារដទៃ ដើម្បីបង្ការការចម្លងទៅពួកគេទៀត។

ជំងឺរលាកសន្លាក់

នេះគឺជាជំងឺរបស់កុមារតូចៗ និងមនុស្សជំទង់។ តាមធម្មតាវាកើតឡើងពី១ទៅ៣អាទិត្យ បន្ទាប់ពីមានការឈឺបំពង់កប្រភេទ strep throat។

រោគសញ្ញាសំខាន់ៗ(ជាទូទៅ មានរោគសញ្ញាតែ៣ឬ៤ប៉ុណ្ណោះ)

- គ្រុនក្តៅ
- ឈឺចាប់ក្នុងសន្លាក់ ជាពិសេសនៅកដៃនិងកជើង បន្ទាប់មក ឈឺនៅជង្គង់និងកែងដៃ។ សន្លាក់អាចហើម ហើយភាគច្រើនមានពណ៌ក្រហម ហើយក្តៅ។
- មានស្នាមពណ៌ក្រហម ឬមានដុំពក នៅក្រោមស្បែក
- ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ អ្នកជំងឺអាចខ្សោយល្ហិតល្ហៃ ដកដង្ហើមខ្លីៗ និងជួនកាលមានការឈឺចាប់នៅបេះដូងផង។

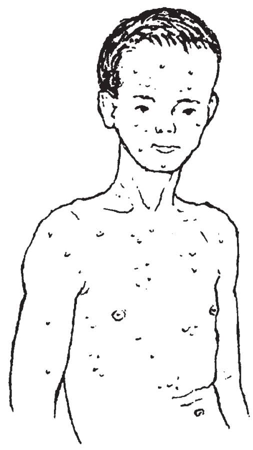
ការព្យាបាល

- បើអ្នកសង្ស័យថាមានជំងឺរលាកសន្លាក់ ទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល។ អាចមានការប្រឈមនឹងការខូចបេះដូង។
- លេបថ្នាំអ៊ីប៊ុយប្រូហ្វែន (ibuprofen)ក្នុងកម្រិតខ្ពស់។ កុមារដែលមានអាយុ១២ឆ្នាំអាចលេប២ឬ៣គ្រាប់ក្នុងកម្រិត២០០មីលីក្រាម ៤ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ លេបថ្នាំជាមួយទឹកដោះគោ ឬអាហារ ដើម្បីជៀសវាងការឈឺក្រពះ។ បើត្រចៀកចាប់ផ្តើមហ៊ឹង បន្ថយថ្នាំ។
- ឲ្យថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន(មើលទំ.៣៥១)។

ការបង្ការ

- ដើម្បីបង្ការជំងឺគ្រុនរលាកសន្លាក់ ព្យាបាលការឈឺបំពុងកឲ្យបានទាន់ពេល ដោយប្រើថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន រយៈពេល១០ថ្ងៃ។
- ដើម្បីបង្ការជំងឺគ្រុនរលាកសន្លាក់កុំឲ្យត្រឡប់មកវិញ និងកុំឲ្យបំផ្លាញដល់បេះដូងថែមទៀត កុមារដែលធ្លាប់មានជំងឺគ្រុនរលាកសន្លាក់ គួរតែលេបថ្នាំប៉េនីស៊ីលីនរយៈពេល១០ថ្ងៃ នៅពេលមានរោគសញ្ញាដំបូងនៃការឈឺបំពង់ក។ បើមានរោគសញ្ញានៃបញ្ហាបេះដូងរួចទៅហើយ កុមារគួរលេបថ្នាំប៉េនីស៊ីលីនតាមកម្រិតធម្មតា ឬចាក់ថ្នាំបង់ហ្សាទីនប៉េនីស៊ីលីនរៀងរាល់ខែ(ទំ.៣៥៣) ប្រហែលជាត្រូវចាក់ពេញមួយជីវិត។ ធ្វើតាមការណែនាំរបស់បុគ្គលិកសុខាភិបាលជំនាញ ឬគ្រូពេទ្យ។

ជំងឺឆ្លងរបស់កុមារ



ជំងឺអុតស្វាយ

ការបង្ករោគដោយវីរុសនេះ ចាប់ផ្តើមពី២ទៅ៣អាទិត្យ ក្រោយពេលកុមារមានការប៉ះពាល់ជាមួយកុមារម្នាក់ទៀតដែលមានជំងឺនេះ។

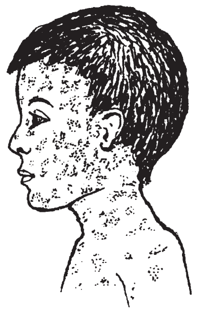
រោគសញ្ញា

ដំបូងមានចំណុចតូចៗជាច្រើន ពណ៌ក្រហម និងរមាស់ លេចឡើង។ ចំណុចទាំងនេះក្លាយទៅជាពងទឹកតូចៗ ដែលបែក ហើយចុងក្រោយក៏ក្លាយទៅជាក្រមរ។ តាមធម្មតាវាចាប់ផ្តើមកើតនៅលើដងខ្លួន ហើយបន្ទាប់មក នៅលើមុខ ដៃ និងជើង។ អាចមានចំណុចតូចៗ ពងទឹក និងក្រមរជាច្រើន កើតឡើងក្នុងពេលដំណាលគ្នាដែរ។ តាមធម្មតា គ្រុនក្តៅតែងតែមានកម្រិតស្រាល។

ការព្យាបាល

ការបង្ករោគនេះតែងតែនឹងបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេល១អាទិត្យ។ ងូតទឹកឲ្យកុមារជារៀងរាល់ថ្ងៃ ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកក្តៅឧណ្ហៗ។ ដើម្បីបន្ថយការរមាស់ ជូតខ្លួនឲ្យកុមារជាមួយក្រណាត់ត្រជាក់ដែលត្រាំក្នុងទឹកឆ្អិន។ កាត់ ក្រចកដៃឲ្យខ្លី។ បើក្រមរក្លាយជាមានការបង្ករោគ រក្សាអនាម័យវា។ ស្អំដោយក្រណាត់សើមក្តៅឧណ្ហៗ ហើយលាបក្រមួនអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកនៅលើក្រមរទាំងនោះ។ ព្យាយាមកុំឲ្យកុមារអេះក្រមរទាំងអស់នោះ។

ជំងឺកញ្ជ្រឹល



ការបង្ករោគធ្ងន់ធ្ងរដោយវីរុសនេះ **មានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំងចំពោះកុមារ**ដែលមាន **កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ** ឬមាន**ជំងឺរបេង**។ ១០ថ្ងៃបន្ទាប់ពីបាននៅជិតអ្នកមានជំងឺកញ្ជ្រឹល ជំងឺនេះចាប់ផ្តើមដោយរោគសញ្ញានៃជំងឺផ្តាសាយ ដូចជាគ្រុនក្តៅ ហៀរសំបោរ ឈឺភ្នែក និងក្អក។

កុមារក្លាយជាមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ឡើងៗ។ មាត់របស់កុមារអាចឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង ហើយអាចមានរាកផង។

២ឬ៣ថ្ងៃក្រោយមក មានចំណុចតូចៗខ្លះ ពណ៌ស ដូចគ្រាប់អំបិល ចេញនៅក្នុងមាត់។ ១ឬ២ថ្ងៃក្រោយមក មានចេញកន្ទួលក្រហម ដែលដំបូង នៅខាងក្រោយត្រចៀក និងនៅក បន្ទាប់មក នៅលើមុខនិងខ្លួន ហើយចុងក្រោយ នៅលើដៃ និងជើង។ បន្ទាប់ពីមានចេញកន្ទួលក្រហម តាមធម្មតាកុមារក៏ចាប់ផ្តើមមានការធូរស្រាល ដែរ។ កន្ទួលក្រហមទាំងនោះបន្តស្ថិតនៅប្រហែល៥ថ្ងៃ។ ជួនកាលមានចំណុចពណ៌ខ្មៅ ដែលបណ្តាលមកពីមានការហូរ ឈាមចូលក្នុងស្បែក("កញ្ជ្រឹលខ្មៅ")។ នេះមានន័យថាការកើតឡើងនេះមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរណាស់។ រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

ការព្យាបាល

- កុមារគួរសម្រាកនៅលើគ្រែ ផឹកទឹកឲ្យច្រើន និងបរិភោគអាហារូបត្ថម្ភ។ បើកុមារមិនអាចទំពារអាហាររឹងបាន ឲ្យគាត់ផឹកទឹកស៊ុប។ បើទារកមិនអាចបៅដោះបាន បញ្ចុកទឹកដោះដោយប្រើស្លាបព្រា(មើលទំ.១២០)។
- បើអាច ឲ្យកុមារលេបថ្នាំវីតាមីនអា ដើម្បីបង្ការការខូចភ្នែក។
- ចំពោះគ្រុនក្តៅ និងភាពមិនស្រណុកក្នុងខ្លួន ឲ្យថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វែន ឬប៉ារ៉ាសេតាមុល។
- បើមានការឈឺត្រចៀក ឲ្យថ្នាំអង់ទីប៊ីយូទិក(ទំ.៣៥១)។
- បើមានរោគសញ្ញានៃជំងឺរលាកសួត រលាកស្រោមខួរ ឬឈឺចាប់ធ្ងន់ធ្ងរក្នុងត្រចៀក ឬក្នុងពោះ រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។
- បើកុមារមានរាក ឲ្យទឹករ៉ូលីត(ទំ.១៥២)។

ការបង្ការជំងឺកញ្ជ្រឹល

កុមារដែលមានជំងឺកញ្ជ្រឹលគួរនៅឲ្យឆ្ងាយពីកុមារដទៃទៀត ទោះបីជាបងប្អូនក៏ដោយ។ ត្រូវព្យាយាមការពារជាពិសេសចំពោះកុមារដែលមានកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ឬកុមារដែលមានជំងឺរបេង ឬជំងឺរ៉ាំរ៉ៃផ្សេងទៀត។ កុមារដែលមកពីក្រុមគ្រួសារដទៃទៀត មិនគួរចូលទៅក្នុងផ្ទះដែលមានអ្នកកើតជំងឺកញ្ជ្រឹលទេ។ បើកុមារជាសមាជិកក្នុងគ្រួសារដែលមានជំងឺកញ្ជ្រឹល ហើយកុមារនោះមិនធ្លាប់កើតកញ្ជ្រឹល គាត់មិនគួរទៅសាលា ឬទៅហាងលក់ទំនិញផ្សេងៗ ឬកន្លែងសាធារណៈ រយៈពេល១០ថ្ងៃ។

ដើម្បីកុំឲ្យជំងឺកញ្ជ្រឹលសំលាប់កុមារបាន ត្រូវប្រាកដថាកុមារទាំងឡាយមានអាហារូបត្ថម្ភល្អ។ យកកុមារទៅចាក់ថ្នាំបង្ការប្រឆាំងជំងឺកញ្ជ្រឹល នៅពេលដែលពួកគេមានអាយុ១២ទៅ១៥ខែ។

ជំងឺស្អូច

ជំងឺស្អូចមិនសូវធ្ងន់ធ្ងរដូចជំងឺកញ្ជ្រឹលទេ។ វាកើតឡើងរយៈពេល៣ឬ៤ថ្ងៃ។ កន្ទួលក្រហមមានសភាពស្រាល។ ជាញឹកញាប់ កូនកណ្តុរនៅផ្នែកខាងក្រោយក្បាលនិងក ឡើងហើម និងរឹង។

កុមារគប្បីសម្រាកនៅលើគ្រែ ហើយលេបថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វែន ឬប៉ារ៉ាសេតាមុល បើចាំបាច់។

ស្ត្រីដែលកើតជំងឺស្អូចក្នុងអំឡុងពេល៣ខែដំបូងនៃផ្ទៃពោះ អាចធ្វើឲ្យទារកមិនគ្រប់លក្ខណៈ។ ដោយមូលហេតុនេះហើយ ទើប**ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ**ដែលមិនធ្លាប់កើតជំងឺស្អូច ឬមិនច្បាស់ថាដែលកើតហើយឬនៅ **គួរតែនៅឲ្យឆ្ងាយ**ពីកុមារដែលកើតជំងឺស្អូច។ កុមារីឬស្ត្រីដែលមិនមានផ្ទៃពោះ អាចព្យាយាមឲ្យឆ្លងជំងឺស្អូច មុនពេលពួកគេមានផ្ទៃពោះ។ មានថ្នាំបង្ការជំងឺស្អូចដែរ ប៉ុន្តែច្រើនតែពិបាករក។

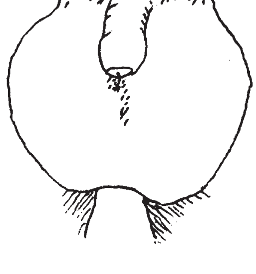
ក្រឡទែន

រោគសញ្ញាដំបូងចាប់ផ្តើម២ឬ៣អាទិត្យ ក្រោយពេលមានការប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកកើតក្រឡទែន។

ក្រឡទែនចាប់ផ្តើមដោយមានគ្រុនក្តៅ និងឈឺចាប់នៅពេលហារមាត់ ឬពេលបរិភោគអាហារ។ក្នុងរយៈពេល២ថ្ងៃ មានហើមទន់ៗលេចឡើង នៅខាងក្រោមត្រចៀក ត្រង់មុំរបស់ថ្គាម។ ភាគច្រើន វាចេញដំបូងតែម្ខាងទេ ក្រោយមកទើបចេញនៅម្ខាងទៀត។

ការព្យាបាល

ការហើមនេះបាត់ទៅវិញដោយឯកឯងក្នុងអំឡុងពេលប្រហែល១០ថ្ងៃ ដោយមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំពេទ្យទេ។ ថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វែន ឬប៉ារ៉ាសេតាមុល អាចលេបបានសម្រាប់បន្ថយការឈឺចាប់ និងគ្រុនក្តៅ។ បញ្ចុកកុមារនូវអាហារបំប៉នទន់ៗ ហើយរក្សាមាត់របស់វាឲ្យស្អាតជានិច្ច។



ផលវិបាក

ចំពោះមនុស្សធំ និងកុមារដែលមានអាយុលើសពី១១ឆ្នាំ បន្ទាប់ពីមួយអាទិត្យដំបូង គេអាចមានការឈឺចាប់ក្នុងពោះ ឬមានការហើមនិងមានការឈឺចាប់នៅពងស្វាស ចំពោះមនុស្សប្រុស។ អ្នកដែលមានហើមដូចនេះ គប្បីសម្រាកឲ្យស្ងៀម ហើយស្អំដោយទឹកកក ឬដោយ ក្រណាត់សើមត្រជាក់ នៅលើកន្លែងហើម ដើម្បីបន្ថយការឈឺចាប់និងការហើម។

បើមានរោគសញ្ញានៃជំងឺរលាកស្រោមខួរ រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ(ទំ.១៨៥)។

ជំងឺក្អកមាន់

ជំងឺក្អកមាន់ចាប់ផ្តើមឡើង១ឬ២អាទិត្យបន្ទាប់ពីបានប៉ះពាល់ជាមួយកុមារដែលកើតជំងឺនេះ។ វាចាប់ផ្តើមដូចជាជំងឺផ្តាសាយ ដោយមានគ្រុនក្តៅ ហៀរសំបោរ និងក្អក។

ពីរអាទិត្យក្រោយមក ការក្អកក៏ចាប់ផ្តើមឡើង។ កុមារក្អកយ៉ាងញាប់ច្រើនដងជាប់ៗគ្នា ហើយពិបាកដកដង្ហើម រហូតដល់កុមារក្អកបញ្ចេញស្លេសស្អិតមក រួចខ្យល់ក៏រុញត្រលប់ចូលទៅក្នុងសួត វិញដោយមានសំឡេងយ៉ាងខ្លាំង។ នៅពេលដែលកុមារកំពុងក្អក បបូរមាត់និងក្រចកដៃរបស់កុមារអាចប្រែទៅជាពណ៌ខៀវ ដោយសារខ្វះខ្យល់។ បន្ទាប់ពីក្អក កុមារអាចក្អួត។ នៅចន្លោះពេលក្អកម្តងៗ កុមារហាក់ដូចជាមានសុខភាពល្អធម្មតា។

ជំងឺក្អកមាន់ ច្រើនតែបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេល៣ខែឬលើសពីនេះ។

ជំងឺក្អកមាន់មានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់ចំពោះទារកដែលមានអាយុក្រោម១ឆ្នាំ ដូច្នេះ ចាក់ថ្នាំបង្ការឲ្យទារកឲ្យទាន់ពេល។ ទារកតូចៗ មិនកើតជំងឺក្អកធម្មតាទេ ដូច្នេះតែងតែមានការពិបាកក្នុងការបញ្ជាក់ឲ្យច្បាស់ថា ពួកគេមានជំងឺក្អកមាន់មែនឬមិនមែន។ បើទារកមានការប្រកាច់ដោយសារការក្អក និងការហើមឬឈឺចាប់ភ្នែក នៅពេលដែលមានករណីជំងឺក្អកមាន់ក្នុងតំបន់របស់អ្នក ព្យាបាលជំងឺក្អកមាន់ដល់កុមារនោះ**ភ្លាម**។

ការព្យាបាល

- ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកមានប្រយោជន៍តែក្នុងដំណាក់កាលដំបូងនៃជំងឺក្អកមាន់ប៉ុណ្ណោះ គឺនៅមុនពេលចាប់ផ្តើមមានសំឡេងធើតៗពេលក្អក។ ប្រើថ្នាំអេរីត្រូមីស៊ីន(ទំ.៣៥៥) ឬអំពីស៊ីលីន(ទំ.៣៥៣)។ ថ្នាំខ្លរ៉ាំហ្វេនីកុល ក៏ជួយបានដែរ ប៉ុន្តែមានគ្រោះថ្នាក់ជាង។ សម្រាប់កម្រិតប្រើប្រាស់ចំពោះទារក មើលទំ.៣៥៨។ ចំពោះទារកដែលមានអាយុក្រោម៦ខែ វាជាការសំខាន់ណាស់ ដែលត្រូវព្យាបាលពេលមានរោគសញ្ញាដំបូង។
- ក្នុងករណីជំងឺក្អកមាន់ធ្ងន់ធ្ងរ ថ្នាំហ្វេណូបាប៊ីតាល់(ទំ.៣៨៩)អាចជួយបាន ជាពិសេសបើកុមារក្អករហូតដេកមិនបាន ឬក្អករហូតបណ្តាលឲ្យប្រកាច់។
- បើទារកឈប់ដកដង្ហើម ក្រោយពេលក្អក ដាក់គាត់ឲ្យដេកផ្ងៀង ហើយយកស្លេសស្អិតចេញពីមាត់របស់គេដោយប្រើម្រាមដៃរបស់អ្នក។ បន្ទាប់មកទះខ្នងរបស់កុមារដោយបាតដៃរបស់អ្នក។
- ដើម្បីជៀសវាងការស្រកទម្ងន់ និងកង្វះអាហាររូបត្ថម្ភ ត្រូវប្រាកដថាកុមារបានបរិភោគអាហារបំប៉នគ្រប់គ្រាន់។ ឲ្យកុមារបរិភោគនិងផឹកទឹកភ្លាមៗបន្ទាប់ពីកុមារក្អួត។

ផលវិបាក

ការហូរឈាមនៅក្នុងផ្នែកសនៃភ្នែក អាចបណ្តាលមកពីការក្អក។ គេមិនចាំបាច់ព្យាបាលទេ(មើលទំ.២២៤)។ ប្រសិនបើកុមារប្រកាច់ ឬមានរោគសញ្ញានៃជំងឺរលាកសួត(ទំ.១៧១) រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

ការពារកុមារគ្រប់រូបពីជំងឺក្អកមាន់។ ត្រូវប្រាកដថាពួកគេបានចាក់ថ្នាំបង្ការនៅអាយុ២ខែ ៤ខែ និង៦ខែ។

ជំងឺខាន់ស្លាក់

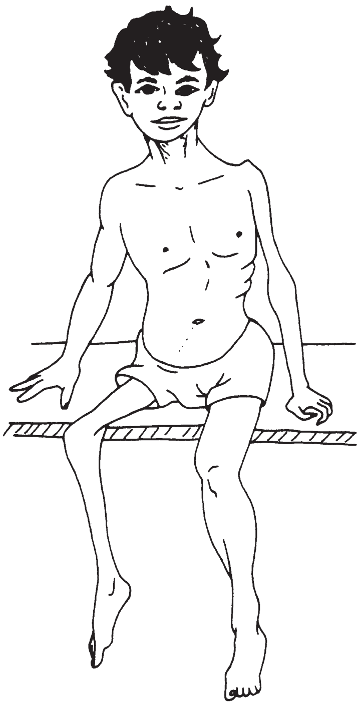
ជំងឺនេះចាប់ផ្តើមដូចជំងឺផ្តាសាយ ដោយមានគ្រុនក្តៅ ឈឺក្បាល និងឈឺបំពង់ក។ មានផ្ទាំងស្តើងពណ៌លឿងប្រផេះ អាចអាចកើតឡើងនៅផ្នែកខាងក្រោយនៃបំពង់ក ហើយជួនកាលនៅក្នុងច្រមុះ និងនៅលើបបូរមាត់។ករបស់កុមារអាចប្រែជាហើម។ ដង្ហើមរបស់កុមារមានក្លិនយ៉ាងអាក្រក់។

ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថាកុមារកើតជំងឺខាន់ស្លាក់ ៖

- ដាក់កុមារនោះឲ្យដេកលើគ្រែនៅក្នុងបន្ទប់ដាច់ពីអ្នកដទៃ។
- រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យឲ្យបានលឿន។ មានថ្នាំអង់ទីតុកស៊ីនពិសេស សម្រាប់ជំងឺខាន់ស្លាក់។
- ចំពោះកុមារធំ ឲ្យថ្នាំប៉េនីស៊ីលីនកម្រិត៤០០,០០០អ៊ុយនីតេ ១គ្រាប់ ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ។
- ឲ្យកុមារខ្ពុរមាត់ជាមួយទឹកក្តៅឧណ្ហៗលាយអំបិលបន្តិច។
- ឲ្យកុមារហឺតយកចំហាយទឹកក្តៅ ឲ្យបានញឹកញាប់ ឬធ្វើបន្តរហូត(ទំ.១៦៨)។
- បើកុមារចាប់ផ្តើមឈ្លក់ ឬឡើងពណ៌ស្វាយ ព្យាយាមយកផ្ទាំងស្តើងនោះចេញពីបំពង់ក ដោយប្រើក្រណាត់រុំម្រាមដៃរបស់អ្នក។

ជំងឺខាន់ស្លាក់ជាជំងឺដែលមានគ្រោះថ្នាក់ ប៉ុន្តែគេអាចបង្ការបានយ៉ាងងាយដោយប្រើថ្នាំបង្ការដេប៉េតេ។ **ត្រូវប្រាកដថាកូនរបស់អ្នក បានទទួលថ្នាំបង្ការ។**

ជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង



ជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង ច្រើនកើតឡើងចំពោះកុមារអាយុក្រោម២ឆ្នាំ។ ជំងឺនេះបណ្តាល មកពីការការបង្ករោគដោយវីរុស ដែលស្រដៀងនឹងជំងឺផ្តាសាយ ដែលតែងតែមានគ្រុន ក្តៅ ក្អួត រាក និងការឈឺចាប់សាច់ដុំ។ តាមធម្មតា កុមារៗមានការធូរស្រាលទាំងស្រុងក្នុងពេលពីរបីថ្ងៃ។ ប៉ុន្តែជួនកាលផ្នែកខ្លះនៃរាងកាយប្រែជាខ្សោយ ឬស្វិត។ ជាញឹកញាប់ បញ្ហានេះកើតឡើងលើជើងម្ខាង ឬទាំងសងខាង។ ក្នុងរយៈពេលមួយ អវៈយវៈដែលខ្សោយ ក្លាយជាស្វិត ហើយមិនលូតលាស់លឿនដូចអវៈយវៈដទៃទៀតទេ។

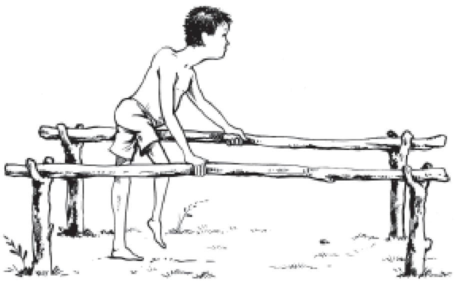
ការព្យាបាល

នៅពេលជំងឺនេះកើតឡើងហើយ គឺគ្មានថ្នាំពេទ្យអាចព្យាបាលការខ្វិននេះបានទេ។ (ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ ជួនកាលផ្នែកខ្លះឬគ្រប់ផ្នែកនៃរាងកាយដែលចុះខ្សោយ អាចត្រលប់មកវិញយឺតៗ)។ ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកមិនអាចជួយបានទេ។ សម្រាប់ការព្យាបាលភ្លាមៗ បន្ថយការឈឺចាប់ដោយប្រើថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វែន ឬប៉ារ៉ាសេតាមុល ហើយស្អំដោយក្រណាត់ជ្រលក់ទឹកក្តៅនៅលើសាច់ដុំដែលឈឺចាប់។ ដាក់កុមារក្នុងស្ថានភាពដែលស្រួលដល់គាត់ និងបង្ការការរឹងសន្លាក់។ តម្រង់ដៃនិងជើងរបស់កុមារឲ្យត្រង់ ដោយថ្នមៗ ដើម្បីឲ្យកុមារអាចដេកបានត្រង់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។ បើចាំបាច់ ដាក់ទ្រនាប់ខ្នើយពីក្រោមជង្គង់របស់កុមារដើម្បីបន្ថយការឈឺចាប់ ប៉ុន្តែព្យាយាមដាក់ជង្គង់របស់កុមារឲ្យត្រង់។

ការបង្ការ

- ការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង គឺជាការការពារដ៏ប្រសើរបំផុត(មើលទំ.១៤៧)។
- មិនត្រូវចាក់ថ្នាំអ្វីទាំងអស់ឲ្យកុមារដែលមានរោគសញ្ញានៃជំងឺផ្តាសាយ គ្រុនក្តៅ ឬរោគសញ្ញាដទៃទៀតដែលអាចបណ្តាលមកពីវីរុសជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង។ ការរំខានដែលបណ្តាលមកពីការចាក់ថ្នាំ អាចប្រែក្លាយជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើងករណីស្រាលដែលគ្មានការខ្វិន ឲ្យទៅជាករណីធ្ងន់ធ្ងរ ដែលមានការខ្វិនបាន។ **មិនត្រូវចាក់ថ្នាំអ្វីទាំងអស់ឲ្យកុមារទេ លើកលែងតែចាំបាច់បំផុតប៉ុណ្ណោះ។**
- បំបៅដោះទារកឲ្យបានយូរ តាមដែលអាចធ្វើបាន។ ទឹកដោះម្តាយការពារកូនរបស់អ្នកទប់ទល់នឹងជំងឺផ្សេងៗ រួមទាំងជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង។

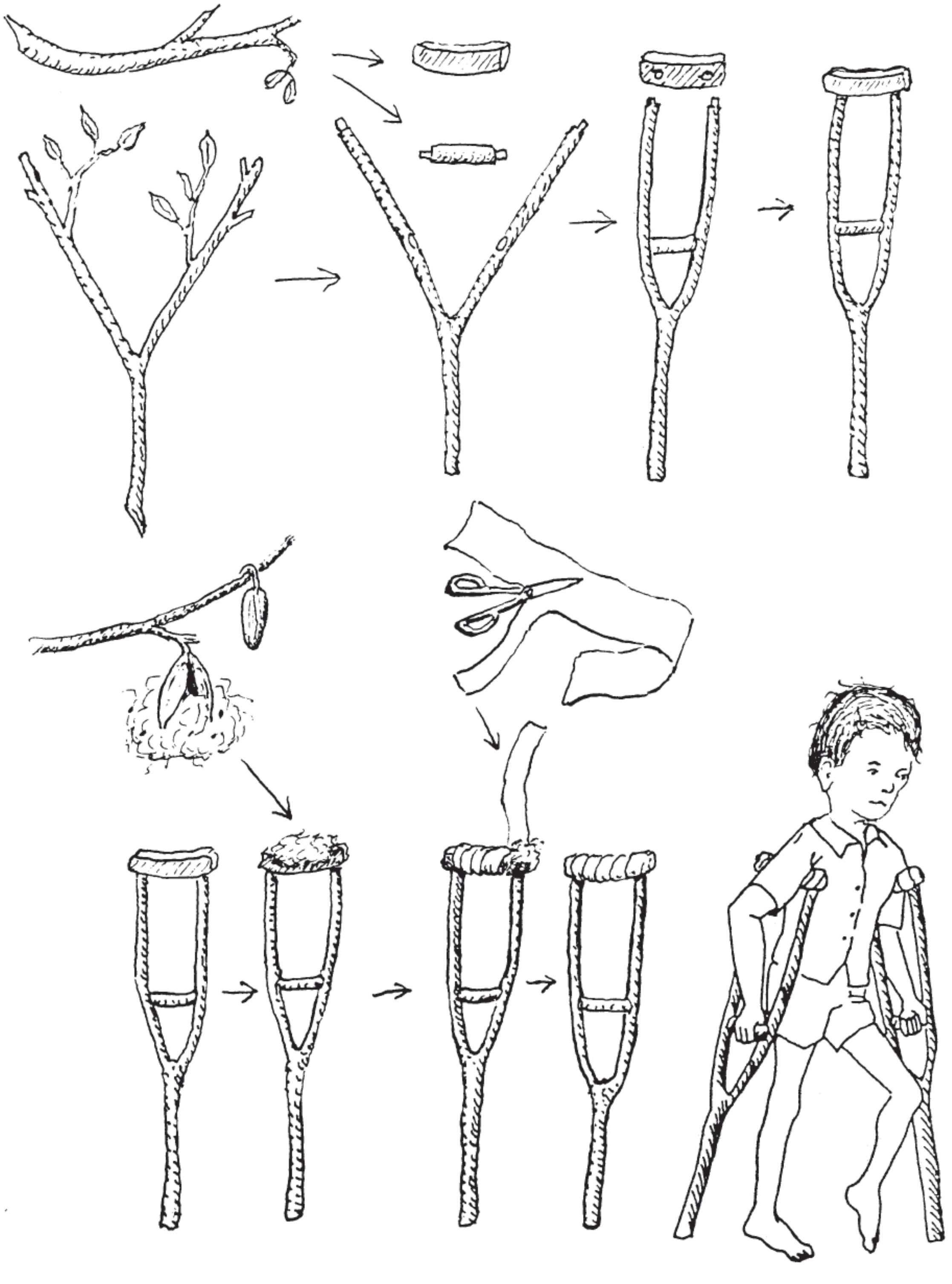
ផ្តល់ថ្នាំដំណក់បង្ការជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើងដល់កុមារទាំងអស់ តាមមាត់ នៅអាយុ២ខែ ៤ខែ និង៦ខែ។



កុមារដែលពិការដោយជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង គប្បីបរិភោគអាហារបំប៉ន និងធ្វើលំហាត់ប្រាណ ដើម្បីពង្រឹងកំលាំងសាច់ដុំដែលមិនបានស្វិត។

ជួយកុមារឲ្យរៀនដើរឲ្យបានល្អ តាមដែលវាអាចធ្វើបាន។ ធ្វើទម្រពីរសម្រាប់ទ្រ ដូចរូបនេះ ហើយក្រោយមកធ្វើឈើច្រត់ឲ្យកុមារទៀត។ រណបជើង ឈើច្រត់ និងសំភារៈជំនួយផ្សេងទៀត អាចជួយកុមារឲ្យធ្វើចលនាបានកាន់តែប្រសើរ និងអាចបង្ការការខូចទ្រង់ទ្រាយ។

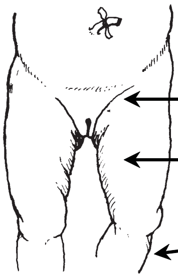
វិធីធ្វើឈើច្រត់ធម្មតា



បញ្ហាដែលទារកមានពីកំណើត

ភ្លាត់ឆ្អឹងត្រគាក

កុមារខ្លះកើតមកដោយមានភ្លាត់ឆ្អឹងត្រគាក ពោលគឺឆ្អឹងជើងរបស់គាត់បានភ្លាត់ចេញពីសន្លាក់ឆ្អឹងត្រគាក។ ការថែទាំទាន់ពេល អាចបង្ការការមានគ្រោះថ្នាក់យូរអង្វែង និងការខូចជើង។ ដូច្នេះគេគប្បីពិនិត្យមើលទារក ប្រហែល១០ថ្ងៃក្រោយពេលកើត ក្រែងមានការភ្លាត់ឆ្អឹងត្រគាក ។



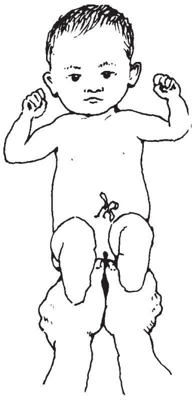
១. ប្រៀបធៀបជើងទាំងពីរ។ ប្រសិនបើត្រគាកម្ខាងភ្លាត់ នោះវាអាចបង្ហាញឲ្យឃើញ ៖

មួយផ្នែកនៃគល់ភ្លៅបានគ្របដណ្ដប់លើផ្នែកខ្លះនៃដងខ្លួន ត្រង់កន្លែងដែលត្រគៀកភ្លាត់។

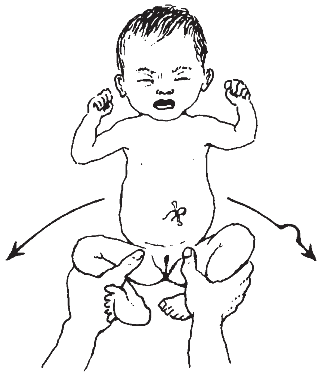
មិនសូវមានផ្នត់សាច់ទេ នៅទីនេះ។

ជើងនេះមើលទៅដូចជាខ្លីម្ខាង ឬវិលចេញក្រៅក្នុងមុំមិនធម្មតា។

២. កាន់ជើងទាំងពីរ ដោយបត់ជង្គង់ ដូចរូបនេះ



ហើយកន្ធែកជើងទាំងពីរ ចេញពីគ្នាឲ្យឆ្ងាយ

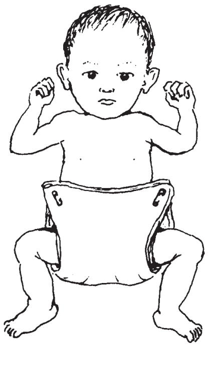


បើជើងម្ខាងឈប់មុន ឬតឹង ឬលឺសូរ នៅពេលអ្នកកន្ធែកឲ្យធំ នោះត្រគាកនោះមានការភ្លាត់ឆ្អឹងហើយ។

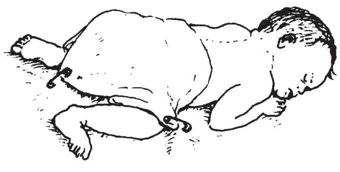
ការព្យាបាល

ដាក់ជង្គង់ទារកឲ្យនៅខ្ពស់ និងឲ្យឃ្លាតឆ្ងាយចេញពីគ្នា ៖

ដោយប្រើខោទ្រាប់នោមក្រាស់ៗ ជាច្រើន ដូចនេះ



ឬដោយខ្នាស់ជើងទារកដូចនេះ (នៅពេលដែលទារកដេក)

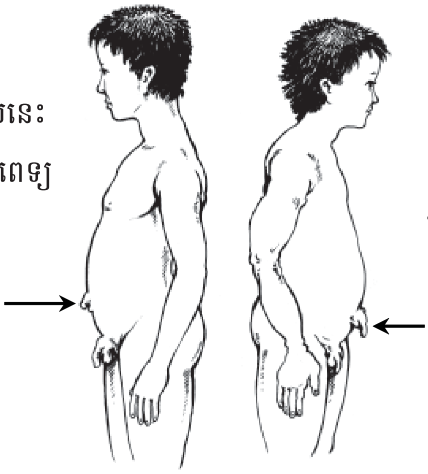


ឬដោយធ្វើដូចនេះ

នៅតំបន់ដែលម្ដាយមានទំលាប់ស្ពាយកូនដោយដាក់ជើងកន្ធែកលើត្រគាករបស់គាត់ ជាញឹកញាប់គេមិនបាច់បាច់ត្រូវការព្យាបាលអ្វីទៀតទេ។

ប៉ោងផ្ចិត (ផ្ចិតលៀនចេញក្រៅ)

ផ្ចិតដែលលៀនចេញមកក្រៅដូចរូបនេះ ពុំមានបញ្ហាទេ។ មិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំពេទ្យ ឬព្យាបាលអ្វីទេ។ ការចងក្រណាត់ឲ្យតឹង ឬរុំជុំវិញពោះ ក៏មិនអាចជួយបានដែរ។



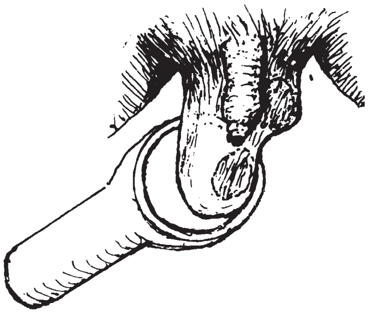
ទោះបីជាផ្ចិតលៀនដូចនេះក្តី ក៏មិនមានគ្រោះថ្នាក់ដែរ ហើយភាគច្រើននឹងបាត់ទៅវិញដោយឯកឯង។ បើវាមិនបាត់នៅអាយុ៥ឆ្នាំទេ នោះប្រហែលជាត្រូវការការវះកាត់។ ពិគ្រោះយោបល់ ជាមួយគ្រូពេទ្យ។

ការហើមពងស្វាស (ទឹកក្នុងស្រោមពងស្វាស ឬក្លូនលូន)

ប្រសិនបើស្រោមពងស្វាស ឬថង់ដែលស្រោបពងស្វាសរបស់ទារក ឡើងហើមមួយចំហៀង តាមធម្មតានេះគឺបណ្តាលមកពីវាពេញទៅដោយជាតិទឹក(ទឹកក្នុងស្រោមពងស្វាស) ឬបណ្តាលមកពីពោះវៀនមួយផ្នែកបានលូន ចូលទៅក្នុងនោះ(ក្លូនលូន)។

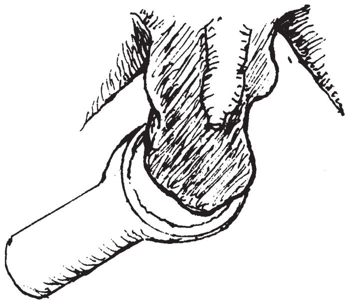
ដើម្បីរកមូលហេតុរបស់វា បញ្ចាំងពន្លឺឆ្លុះត្រង់កន្លែងដែលហើម។

បើឃើញពន្លឺចាំងឆ្លុះយ៉ាងច្បាស់ នោះប្រហែលជា**ទឹកក្នុងស្រោមពងស្វាស**។



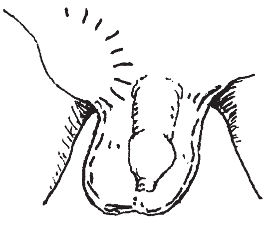
តាមធម្មតា ទឹកក្នុងស្រោមពងស្វាស នឹងបាត់ទៅវិញ ក្នុងរយៈពេលណាមួយដោយគ្មានការព្យាបាល។ បើវានៅតែបន្តមានលើសពី១ឆ្នាំ ពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យ។

បើពន្លឺមិនចាំងឆ្លុះទេ ហើយបើពងហើមនេះ ប៉ោងកាន់តែធំនៅពេលកុមារយំឬក្អក នោះគឺជា**ក្លូនលូន**។



ក្លូនលូនត្រូវការការវះកាត់ (មើលទំ. ១៧៧)។

ជួនកាលក្លូនលូនបណ្តាលឲ្យហើម នៅខាងលើ និងនៅស្រោមពងស្វាស តែម្ខាងមិនមែននៅក្នុងស្រោមពងស្វាសដោយផ្ទាល់។



អ្នកអាចដឹងថាវាខុសពីការហើមកូនកណ្តុរ (ទំ.៨៨) ព្រោះក្លូនលូនហើមនៅពេលដែលកុមារយំ ឬពេលអ្នកលើកកុមារបញ្ឈរត្រង់ឡើងលើ ហើយវាបាត់ទៅវិញពេលកុមារដេកនៅស្ងៀម។

កុមារដែលមានបញ្ហាអប្ប ថ្លង់ ឬមានកាយសម្បទាមិនគ្រប់លក្ខណៈ

ជួនកាលឪពុកម្តាយខ្លះអាចមានកូនកើតមកថ្លង់ មានបញ្ហាអប្ប ឬមានការខូចទ្រង់ទ្រាយ(ផ្នែកណាមួយនៃរាយកាយ មានទ្រង់ទ្រាយមិនធម្មតា)។ ជាញឹកញាប់ គេមិនអាចរកឃើញមូលហេតុរបស់វាទេ។ គេមិនគួរបន្ទោសនរណាទាំងអស់។ ជាញឹកញាប់វាហាក់ដូចជាកើតឡើងដោយចៃដន្យ។

ប៉ុន្តែ មានបញ្ហាខ្លះ បានបង្កើនឱកាសនៃការមានការខូចទ្រង់ទ្រាយពីកំណើតនេះ។ **ទារកទំនងជាមិនសូវមានភាពមិនប្រក្រតីទេ ប្រសិនបើឪពុកម្តាយអនុវត្តការប្រុងប្រយត្ន័មួយចំនួន។**

១. **ការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ**នៅពេលមានផ្ទៃពោះ អាចបណ្តាលឲ្យទារកខ្វះប្រាជ្ញា ឬកើតមកមិនគ្រប់លក្ខណៈ។

ដើម្បីឲ្យមានទារកមានសុខភាពល្អ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវតែបរិភោគអាហារូបត្ថម្ភឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ (មើលទំ.១១០)។

ជំងឺក្រេទីនីស្ម

២. **កង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ**ក្នុងរបបអាហាររបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ អាចបណ្តាលឲ្យទារករបស់គាត់មានក្រេទីនីស្ម។ ផ្ទៃមុខរបស់ទារកឡើងស្ទក់ ហើយមើលទៅដូចជាស្ពឹកៗ។ ស្បែកនិងភ្នែកអាចនៅតែមានពណ៌លឿង រយៈពេលយ៉ាងយូរ ក្រោយពេលសម្រាល។ អណ្តាតរបស់គាត់លៀនចេញមក ក្រៅ ហើយថ្ងាសរបស់គាត់អាចមានរោមជាច្រើន។ កុមារខ្សោយ បរិភោគមិនសូវបាន មិនសូវយំ ហើយដេកច្រើន។ គាត់មានបញ្ហាអប្ប អាចថ្លង់ ហើយច្រើនតែមានផ្ចិតប៉ោង។ កុមារនឹងចាប់ផ្តើមដើរ និងនិយាយ យឺតជាងកុមារធម្មតា។

ដើម្បីជួយបង្ការជំងឺក្រេទីនីស្ម ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគប្បីប្រើអំបិលអ៊ីយ៉ូដ ជំនួសអំបិលធម្មតា (មើលទំ.១៣០)។

បើអ្នកសង្ស័យថាកូនរបស់អ្នកមានជំងឺក្រេទីនីស្ម នាំគាត់ទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។ បើកុមារបានទទួលថ្នាំពិសេសកាន់តែឆាប់ គាត់ក៏មានឱកាសជាវិញច្រើនដែរ។

៣. **ការជក់បារី និងផឹកស្រា**ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ អាចបណ្តាលឲ្យទារកកើតមកមានរូបរាងតូចល្អិត ឬមានបញ្ហាផ្សេងៗទៀត(មើលទំ.១៤៩)។ **មិនត្រូវផឹកស្រា ឬជក់បារីទេ ជាពិសេសក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ**។

៤. **បន្ទាប់ពីអាយុ៣៥ឆ្នាំ** ស្ត្រីអាចមានឱកាសកាន់តែខ្ពស់ក្នុងការមានកូនកើតមកមិនគ្រប់លក្ខណៈ។ **ជំងឺម៉ុងហ្គោលីសិម** ឬជំងឺដោន ដែលមើលទៅដូចជាជំងឺក្រេទីនីស្ម (ទារកមានមុខស្ទក់ បាតដៃធំ និងម្រាមដៃខ្លីៗ) ហាក់ដូចជាច្រើនកើតលើទារករបស់ម្តាយដែលមានវ័យចំណាស់។

ជាការល្អ អ្នកគួរធ្វើផែនការគ្រួសារ ដើម្បីកុំឲ្យមានកូនបន្ថែមទៀត បន្ទាប់ពីអាយុ៣៥ឆ្នាំ(មើលជំពូក២០)។

៥. **មានថ្នាំពេទ្យជាច្រើន**ធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់ទារកដែលកំពុងលូតលាស់នៅក្នុងផ្ទៃម្តាយ។ **ប្រើថ្នាំពេទ្យតិចបំផុតក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងប្រើតែថ្នាំណាដែលអ្នកដឹងថាមានសុវត្ថិភាពប៉ុណ្ណោះ។**

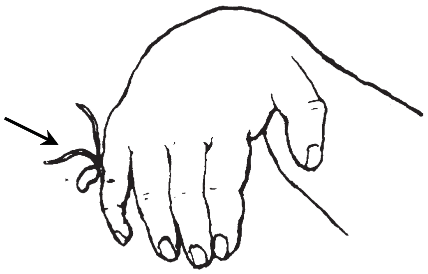
៦. បើឪពុកនិងម្តាយជាប់សាច់ញាតិនឹងគ្នា(ឧទាហរណ៍ បងប្អូនជីដូនមួយ) ទារកច្រើនកើតមកមិនគ្រប់លក្ខណៈ ឬមានបញ្ហាអប្ប។ **ភ្នែកស្រលៀង ព្រៃកម្រាមដៃ ឬម្រាមជើង ជើងគៀវ ឆែបមាត់** គឺជាភាពមិនប្រក្រតីដែលកើតមានជាញឹកញាប់។

ដើម្បីកាត់បន្ថយឱកាសនៃការមានបញ្ហាទាំងនេះ និងបញ្ហាដទៃទៀត កុំរៀបការជាមួយបងប្អូនសាច់ញាតិជាប់គ្នា។ ហើយបើអ្នកមានកូនមិនគ្រប់លក្ខណៈ លើសពីម្នាក់ នោះអ្នកគួរពិចារណាឈប់មានកូនទៀត(មើលផែនការគ្រួសារ ជំពូក២០)។

បើកូនរបស់អ្នកកើតមកមិនគ្រប់លក្ខណៈ នាំគាត់ទៅមណ្ឌលសុខភាព។ ជួនកាលគេអាចធ្វើអ្វីមួយបាន។

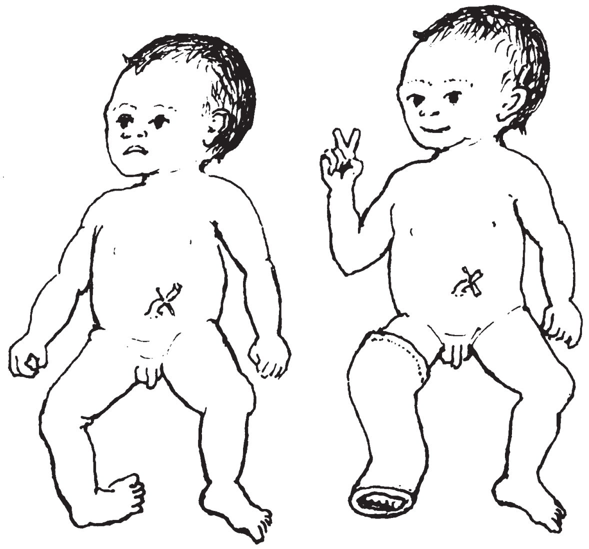
- សម្រាប់ភ្នែកស្រលៀង មើលទំ.២២៥។

- បើម្រាមដៃឬម្រាមជើងដែលព្រៃកនោះ តូចហើយគ្មានឆ្អឹង ចងវាឲ្យតឹងណែន។ វានឹងស្ងួតគ្រៀម ហើយជ្រុះបាត់។ បើវាធំ ឬមានឆ្អឹង អ្នកអាចទុកវា ឬយកវាចេញដោយធ្វើការវះកាត់។



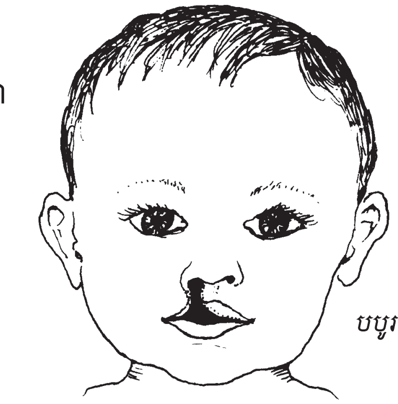
- បើជើងរបស់ទារក កោងចូលក្នុង ឬមានរូបរាងខុសធម្មតា ព្យាយាមពត់វាឲ្យត្រលប់ដូចធម្មតាវិញ។ បើអ្នកអាច ពត់វាបានដោយស្រួល ពត់ឲ្យបានច្រើនដងក្នុងមួយ ថ្ងៃ។ ជើងកោងនោះគួរតែលូតលាស់ទៅជាសភាពដើម វិញយឺតៗ។

  បើអ្នកមិនអាចបត់ជើងរបស់ទារកចេញក្រៅបានទេ យកគាត់ទៅមណ្ឌលសុខភាព**ជាបន្ទាន់** ដើម្បីឲ្យគេដាក់រណបជើង។ ដើម្បីឲ្យបានលទ្ធផលល្អវាជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវ**ធ្វើរបៀបនេះក្នុងរយៈពេលពីរថ្ងៃដំបូង បន្ទាប់ពីសម្រាល**។



ជើងកោងចូលក្នុង *រណបជើង*

- បើបបូរមាត់ ឬក្រអូមមាត់របស់ទារកឆែប ទារកអាចមានការពិបាកពេលបៅដោះ ហើយត្រូវការបញ្ចុកដោយស្លាបព្រា ឬប្រដាប់បន្តក់។ ការវះកាត់អាចធ្វើឲ្យបបូរមាត់ និងក្រអូមមាត់របស់ទារកស្ទើរតែ ដូចធម្មតាវិញ។ អាយុប្រសើរបំផុតដែលគួរវះកាត់ គឺនៅ៤ទៅ៦ខែ សម្រាប់បបូរមាត់ និង ១៨ខែសម្រាប់ក្រអូមមាត់។

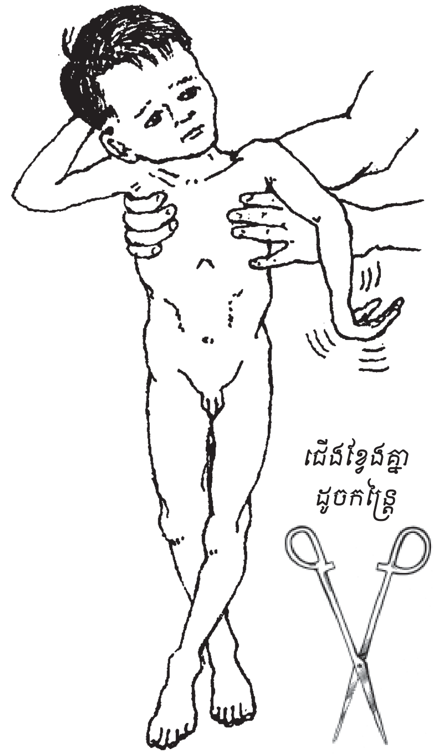


បបូរមាត់ឆែប

៧. **ការពិបាកមុន និងក្នុងពេលសំរាល** ជួនកាលបណ្តាលឲ្យ**ខូចខួរក្បាល** ដែលធ្វើឲ្យកុមារ**ប្រកាច់**។ ឱកាសនៃការខូចខួរក្បាលមានកាន់តែខ្ពស់ បើទារកក្រចាប់ផ្តើមដកដង្ហើម បន្ទាប់ពីសម្រាល ឬបើឆ្មបចាក់ថ្នាំអុកស៊ីតូស៊ីក(ថ្នាំដែលបង្កើនល្បឿនសម្រាល ឬផ្តល់កំលាំងឲ្យម្តាយ ទំ.២៦៦) មុនពេលទារកបានសម្រាលចេញ។

ប្រយ័ត្នក្នុងការជ្រើសរើសយកឆ្មបណាម្នាក់ ហើយមិនត្រូវឲ្យឆ្មបរបស់អ្នកប្រើថ្នាំអុកស៊ីតូស៊ីក មុនពេលទារកបានសម្រាលចេញទេ។

កុមារកន្ត្រាក់ញ័រញាក់ (ខួរក្បាល)



កុមារដែលកើតជំងឺនេះមានសាច់ដុំរឹង ណែន ដែលពិបាកបញ្ជា។ មុខ ក ឬរាងកាយរបស់គាត់អាចរមួល ហើយចលនារបស់គាត់កន្ត្រាក់ៗ។ ជាញឹកញាប់សាច់ដុំជើងដែលរឹងនៅផ្នែកខាងក្នុង ធ្វើឲ្យគាត់មានការខ្វែងជើងគ្នា ដូចកន្ត្រៃ។

នៅពេលសម្រាល កុមារហាក់ដូចជាធម្មតា ឬដួនកាលដូចជាទន់។ ភាពរឹងនៃសាច់ដុំកើតឡើងនៅពេលគាត់ធំបន្តិច។ កុមារនេះអាចមានឬគ្មានបញ្ញាអប្ប។

ការខូចខួរក្បាលដែលបណ្តាលឲ្យមានជំងឺនេះ ភាគច្រើនបណ្តាលមកពីការខូចខួរក្បាលនៅពេលសម្រាល(នៅពេលទារកមិនដកដង្ហើមភ្លាមៗ) ឬបណ្តាលមកពីជំងឺរលាកស្រោមខួរក្នុងវ័យកុមារ។

គ្មានថ្នាំពេទ្យណាអាចព្យាបាលការខូចខួរក្បាលដែលធ្វើឲ្យកុមារប្រកាច់ដូចនេះទេ។ ប៉ុន្តែកុមារត្រូវការការថែទាំពិសេស។ ដើម្បីជួយបង្ការកុំឲ្យសាច់ដុំជើង ឬបាតជើង រឹងពេក ដាក់ជើងឲ្យត្រង់ ហើយពត់វា**យឺតៗ** ឲ្យបានច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ។

ជួយកុមារឲ្យរៀនរមៀលខ្លួន អង្គុយ ឬឈរ ហើយបើអាច ជួយឲ្យគាត់រៀនដើរ(ដូចនៅទំ.៣១៤)។ លើកទឹកចិត្តកុមារឲ្យប្រើប្រាជ្ញានិងខ្លួនប្រាណឲ្យបានច្រើនតាមដែលគាត់អាចធ្វើបាន(មើលទំ.៣២២)។ បើទោះជាគាត់មានការពិបាកក្នុងការនិយាយក៏ដោយ គាត់ប្រហែលជាមានខួរក្បាលល្អ ហើយអាចរៀនជំនាញជាច្រើន បើយើងផ្តល់ឱកាសឲ្យគាត់។ **ជួយពន្យល់កុមារឲ្យចេះជួយខ្លួនឯង**។

ដើម្បីបង្ការការអប្បបញ្ញា ឬការកើតមកមិនគ្រប់លក្ខណៈ ស្ត្រីគប្បីធ្វើដូចនេះ

១. មិនត្រូវរៀបការជាមួយបងប្អូនជីដូនមួយ ឬបងប្អូនដែលជាប់សាច់ឈាមជិតដិត។
២. បរិភោគឲ្យបានត្រឹមត្រូវក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ៖ ដូចជាសណ្តែក ផ្លែឈើ បន្លែ សាច់ ស៊ុត និងផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោ។
៣. ប្រើអំបិលអ៊ីយ៉ូដជំនួសអំបិលធម្មតា ជាពិសេសនៅពេលមានផ្ទៃពោះ។
៤. មិនត្រូវជក់បារី ឬផឹកស្រាក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ(មើលទំ.១៤៩)។
៥. ពេលមានផ្ទៃពោះ ជៀសវាងការប្រើថ្នាំពេទ្យ ប្រើតែថ្នាំណាដែលអ្នកដឹងមានសុវត្ថិភាពប៉ុណ្ណោះ។
៦. ពេលមានផ្ទៃពោះ នៅឲ្យឆ្ងាយពីអ្នកដែលកើតស្អូច។
៧. ប្រយត្ន័ប្រយែងក្នុងការជ្រើសរើសឆ្មប ហើយមិនត្រូវឲ្យឆ្មបប្រើថ្នាំអុកស៊ីតូស៊ីកមុនពេលទារកបានសម្រាលមកទេ(មើលទំ.២៦៦)។
៨. មិនត្រូវយកកូនថែមទៀតទេ បើអ្នកមានកូនមិនគ្រប់លក្ខណៈ ដូចគ្នាៗ ច្រើនជាងម្នាក់ (មើលផែនការគ្រួសារទំ.២៨៣)។
៩. ពិចារណាឈប់យកកូនបន្ថែម បន្ទាប់ពីមានអាយុ៣៥ឆ្នាំ។

ការមានបញ្ហាអប្បក្នុងអំឡុងពេលប៉ុន្មានខែដំបូងនៃជីវិត

ទារកខ្លះកើតមកមានសុខភាពល្អ តែមិនលូតលាស់ល្អទេ។ គំនិតប្រាជ្ញានិងកាយសម្បទារបស់គេលូតលាស់យឺត ពីព្រោះពួកគេមិនបានបរិភោគអាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់។ ក្នុងអំឡុងពេលប៉ុន្មានខែដំបូងនៃជីវិត ខួរក្បាលលូតលាស់លឿន ជាងពេលណាទាំងអស់។ ដោយហេតុនេះហើយ អាហារូបត្ថម្ភរបស់ទារក មានសារសំខាន់ណាស់ជាទីបំផុត។ ទឹកដោះម្ដាយគឺជាអាហារល្អបំផុតសម្រាប់ទារក(មើលរបបអាហារដ៏ប្រសើរបំផុតសម្រាប់ទារក ទំ.១២០)។

ជំងឺតាឡាសសេមី (Thalassemia)

តាឡាសសេមីគឺជាជំងឺមួយក្រុមដែលធ្វើឲ្យខ្លួនមនុស្សយើងមិនអាចផលិតឈាមដែលមានគុណភាពខ្ពស់ ឲ្យមានបរិមាណគ្រប់គ្រាន់។ មានជនជាតិខ្មែរជាច្រើនកើតមកមានជំងឺនេះតាំងពីកំណើត។ ជំងឺនេះចម្លងពីឪពុកម្ដាយទៅកូនតាមរយៈហ្សែនតំណពូជ។ វាមិនឆ្លងតាមឈាម ខ្យល់ ទឹក ឬតាមរយៈការប៉ះពាល់ ឬការរួមភេទជាមួយអ្នកដែលមានជំងឺនេះទេ។ វាក៏មិនបណ្ដាលមកពីការខ្វះចំណីអាហារ ឬការខ្វះអនាម័យដែរ។

តាមធម្មតា អ្នកដែលមានជំងឺតាឡាសសេមីមានសភាពធម្មតា និងអាចមានជីវិតរស់នៅដូចធម្មតា។ ប៉ុន្តែ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ នៅពេលគេធ្វើការវិភាគឈាម គេឃើញកម្រិតគោលិកាឈាមក្រហមទាបជាងធម្មតា(9-11 g/dl)។

ដើម្បីឲ្យដឹងថានរណាម្នាក់មានជំងឺតាឡាសសេមី អ្វីដែលត្រូវធ្វើជាពិសេស គឺការពិនិត្យមើលគោលិកាឈាមក្រហម។

ការព្យាបាល

ជាទូទៅជំងឺតាឡាសសេមី មិនត្រូវការការព្យាបាលទេ។ ថ្នាំពេទ្យដូចជាថ្នាំជាតិដែក ឬការចាក់បញ្ចូលឈាម មិនអាចជួយបានដែរ និងមានគ្រោះថ្នាក់ផង។ តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើកុមារដែលមានជំងឺនេះមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ កុមារនឹងមិនធំធាត់ លូតកំពស់បានល្អ និងធ្វើឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗទៀត។ ជំងឺនេះត្រូវការការពិនិត្យ និងព្យាបាលដោយវេជ្ជបណ្ឌិតជំនាញ។

ការជួយកុមារឲ្យរៀន

ក្នុងពេលដែលកុមារកំពុងលូតលាស់ ពួកគេអាចរៀនមួយផ្នែកពីអ្វីដែលគេបានបង្រៀន។ ចំណេះដឹង និងជំនាញដែលកុមារបានរៀននៅសាលា អាចជួយឲ្យពួកគេបានយល់និងអាចអនុវត្តបានកាន់តែច្រើនថែមទៀត។ សាលារៀនមានសារសំខាន់ណាស់សម្រាប់កុមារ។

ប៉ុន្តែកុមារក៏អាចរៀនបានច្រើនទៀតនៅផ្ទះ ឬនៅក្នុងព្រៃ ឬនៅក្នុងវាលស្រែ។ ពួកគេរៀនតាមរយៈការសង្កេតមើល ការស្តាប់ និងព្យាយាមធ្វើដោយខ្លួនឯងនូវអ្វីដែលពួកគេឃើញអ្នកដទៃធ្វើ។ កុមាររៀនមិនបានច្រើនពីអ្វីដែលគេប្រាប់គាត់នោះទេ ប៉ុន្តែពួកគេរៀនបានច្រើនពីការដែលគាត់មើលឃើញគេធ្វើ។ **ចំណុចសំខាន់បំផុតមួយចំនួនដែលកុមារអាចរៀនសូត្របាន ដូចជា សប្បុរសធម៌ ការទទួលខុសត្រូវ និងការចែករំលែក អាចបង្រៀនបានតាមរយៈការធ្វើជាគំរូល្អឲ្យកុមារឃើញតែប៉ុណ្ណោះ។**

កុមាររៀនសូត្រតាមរយៈការផ្សងព្រេង។ ពួកគេត្រូវការរៀនធ្វើអ្វីមួយដោយខ្លួនគេ ទោះបីជាគេធ្វើខុសក្តី។ នៅពេលកុមារនៅក្មេង ការពារពួកគេពីគ្រោះថ្នាក់។ ប៉ុន្តែពេលកុមារធំឡើង ជួយពួកគេឲ្យរៀនថែរក្សាខ្លួនឯង។ ប្រគល់ការទទួលខុសត្រូវខ្លះឲ្យពួកគេ។ គោរពការវិនិច្ឆ័យរបស់ពួកគេ ទោះបីជាវាខុសពីយោបល់យើងក្តី។

ពេលកុមារនៅតូច ពួកគេច្រើនតែគិតពីតម្រូវការផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ។ ថ្ងៃក្រោយមកទៀត ពួកគេនឹងរកឃើញសេចក្តីរីករាយដ៏ជ្រាលជ្រៅនៃការជួយអ្នកដទៃ និងការធ្វើអ្វីមួយសំរាប់អ្នកដទៃ។ ស្វាគមន៍ដល់ការជួយរបស់កុមារ ហើយបង្ហាញឲ្យពួកគេដឹងថាការជួយរបស់គេមានតម្លៃប៉ុនណា។

កុមារដែលមិនខ្លាច សួរសំនួរជាច្រើន។ ប្រសិនបើឪពុកម្តាយ គ្រូបង្រៀន និងអ្នកឯទៀត យកចិត្តទុកដាក់ឆ្លើយសំនួរទាំងនោះឲ្យបានច្បាស់លាស់ ដោយស្មោះត្រង់ ហើយឆ្លើយថាមិនចេះប្រសិនជាមិនចេះ នោះកុមារនឹងនៅតែហ៊ានសួរជានិច្ច។ ហើយនៅពេលពួកគេធំឡើង គេនឹងអាចរកមធ្យោបាយធ្វើឲ្យអ្វីៗនៅជុំវិញខ្លួនគេ ឬស្រុកភូមិរបស់ពួកគេ មានភាពប្រសើរនិងចង់រស់នៅ។