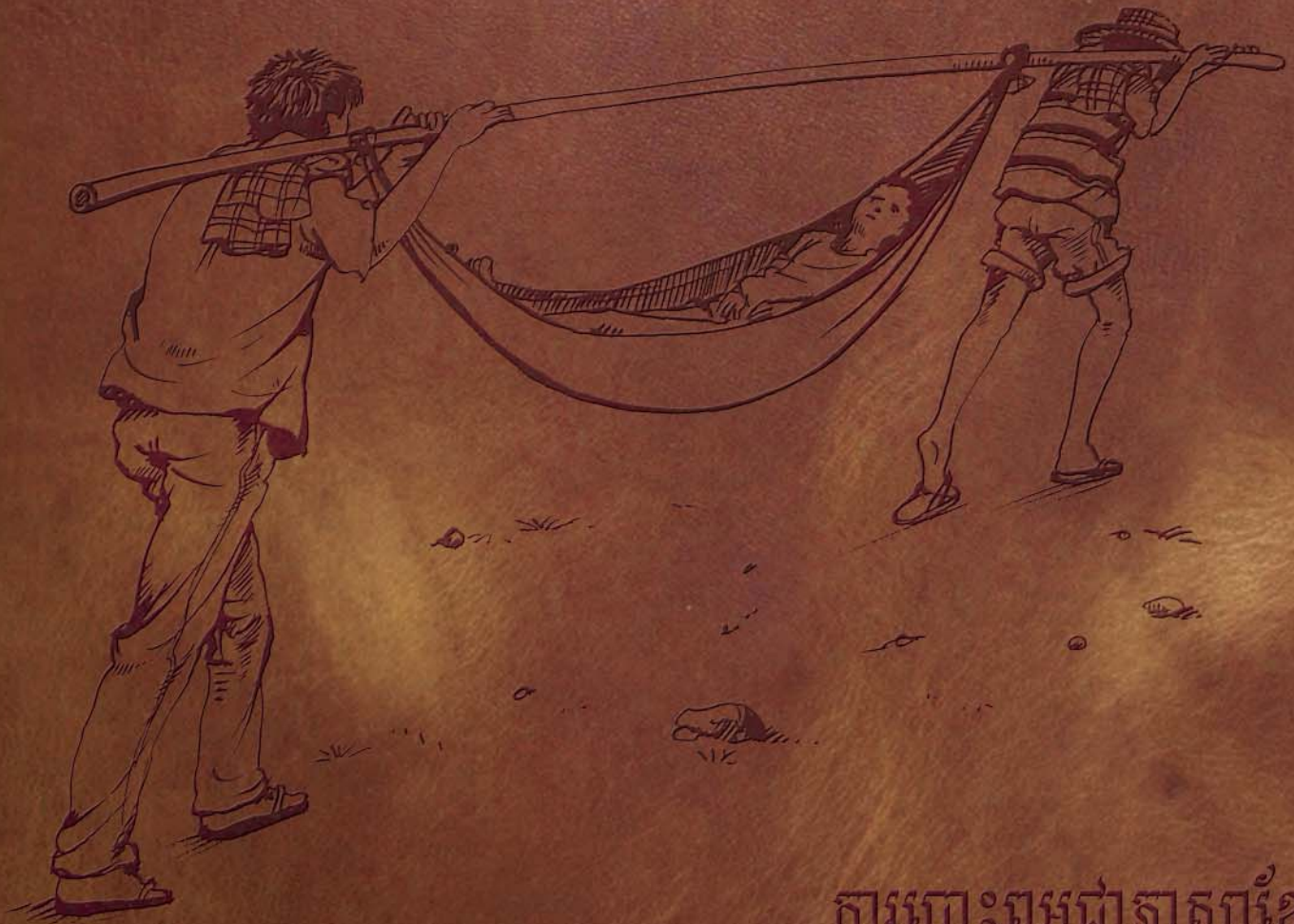


# ទំណា គ្នានិវេទន៍បណ្ឌិត

សម្រាប់ការថែទាំសុខភាពជនបទ



ដោយ  
**លេវី វ៉ែណឺ**  
រួមជាមួយ  
ខារូល គូមេន និង លែន ម៉ាកតេល

ការបោះពុម្ពជាភាសាខ្មែរ  
Where There  
Is No Doctor  
Khmer Edition

# តើត្រូវប្រើសៀវភៅនេះដោយរបៀបណា

## នៅពេលដែលអ្នកបានទទួលសៀវភៅនេះ ៖

សូមអានមាតិកាដែលមាននៅផ្នែកខាងមុខនៃសៀវភៅ។ មាតិកានេះប្រាប់អ្នកថា ជំពូកនីមួយៗនិយាយអំពីអ្វីខ្លះ និងប្រាប់ពីលេខទំព័ររបស់ប្រធានបទផ្សេងៗ ដែលត្រូវបានលើកយកមកពិភាក្សានោះ។

## ដើម្បីរកមើលប្រភេទជំងឺ ឬប្រធានបទសុខភាពផ្សេងៗ ត្រូវ ៖

១. រកមើលនៅក្នុងផ្នែកទំព័រលឿង ដែលស្ថិតនៅផ្នែកចុងក្រោយនៃសៀវភៅ។ វាគឺជាតារាងលិបិក្រមមួយ ដែលរាយចំណងជើងប្រធានបទទាំងអស់ដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅនេះ តាមលំដាប់តួអក្សរ។ ម៉្យាងទៀត ប្រសិនបើអ្នករកមើលបញ្ហាជាក់លាក់ណាមួយ តារាងនេះនឹងអាចនាំអ្នកឲ្យរកឃើញនូវមូលហេតុរបស់វាបាន (ឧទាហរណ៍ ៖ រកមើលពាក្យ "រមាស់")។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចរកឃើញទេ សូមរកវាតាមពាក្យតូចៗដែលស្ថិតនៅខាងក្រោមពាក្យមេរបស់វា។ ឬ...

២. រកមើលនៅក្នុងមាតិកា។ នៅពេលដែលរកឃើញហើយ សូមបើកទៅតាមទំព័រលេខដែលបានបង្ហាញនោះ។

## ប្រសិនបើអ្នកមិនយល់ពីអត្ថន័យនៃពាក្យមួយចំនួននៅក្នុងសៀវភៅនេះ ត្រូវ ៖

រកមើលពាក្យនោះនៅក្នុងផ្នែកវាក្យស័ព្ទ ដែលស្ថិតនៅបន្ទាប់ពីផ្នែកទំព័រខៀវ នៅផ្នែកខាងក្រោយនៃសៀវភៅ។ ពាក្យដែលបានពន្យល់នៅក្នុងផ្នែកវាក្យស័ព្ទ ត្រូវបានសរសេរជាអក្សរទ្រេត នៅកន្លែងដែលពាក្យនោះត្រូវបានប្រើជាលើកដំបូង នៅក្នុងជំពូកណាមួយ។

## មុនពេលប្រើប្រាស់ថ្នាំណាមួយ ត្រូវ ៖

អានព័ត៌មានអំពីការប្រើប្រាស់ កម្រិតប្រើ គ្រោះថ្នាក់ និងការប្រុងប្រយ័ត្ននានា នៅក្នុងទំព័រ**បែកតង**ជានិច្ច។ អ្នកអាចរកមើលបញ្ជីរាយឈ្មោះថ្នាំ និងតារាងលិបិក្រមនៃថ្នាំ នៅជាប់នឹងផ្នែកខាងដើមនៃទំព័រ**បែកតង**។

## ដើម្បីត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ ត្រូវ ៖

- ទុកដាក់ប្រអប់ថ្នាំពេទ្យនៅកន្លែងដែលងាយយកបាន នៅក្នុងផ្ទះ ឬនៅក្នុងភូមិ ដូចគ្នានឹងការទុកដាក់ប្រអប់ថ្នាំពេទ្យ ដែលបានណែនាំក្នុងជំពូកទី២៣ដែរ។
- សិក្សាសៀវភៅនេះមុនពេលត្រូវធ្វើការសង្គ្រោះបន្ទាន់ ជាពិសេសសិក្សាជំពូកទី១០ ស្តីអំពីការសង្គ្រោះបន្ទាន់ និងជំពូកទី៤ អំពីវិធីថែទាំអ្នកជំងឺ។

## ដើម្បីជួយឲ្យគ្រួសាររបស់អ្នកមានសុខភាពល្អ ត្រូវ ៖

សិក្សាដោយយកចិត្តទុកដាក់នូវជំពូកទី១១ ស្តីអំពីអាហារូបត្ថម្ភ និងជំពូកទី១២ ស្តីអំពីការការពារ ព្រមទាំងផ្ដោតការយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើពិធីសារ និងការប្រុងប្រយ័ត្នផ្សេងៗថែមទៀត។

## ដើម្បីកែលម្អសុខភាពនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក ត្រូវ ៖

រៀបចំការប្រជុំមួយជាមួយអ្នកជិតខាងរបស់អ្នក ដើម្បីសិក្សាអំពីសៀវភៅនេះ និងពិភាក្សាអំពីបញ្ហាសុខភាពនៅក្នុងភូមិរបស់អ្នក។ ឬស្នើសុំឲ្យគ្រូបង្រៀនណាម្នាក់ ជួយបង្រៀនកុមារ ឬមនុស្សពេញវ័យ តាមសៀវភៅនេះ។ អ្នកនឹងបានឃើញការណែនាំដ៏មានប្រយោជន៍ជាច្រើន នៅក្នុងផ្នែកទំព័រពណ៌ត្នោត **ដំបូន្មានចំពោះភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិ** ដែលស្ថិតនៅផ្នែកទីមួយនៃសៀវភៅនេះ។

# ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត

សម្រាប់

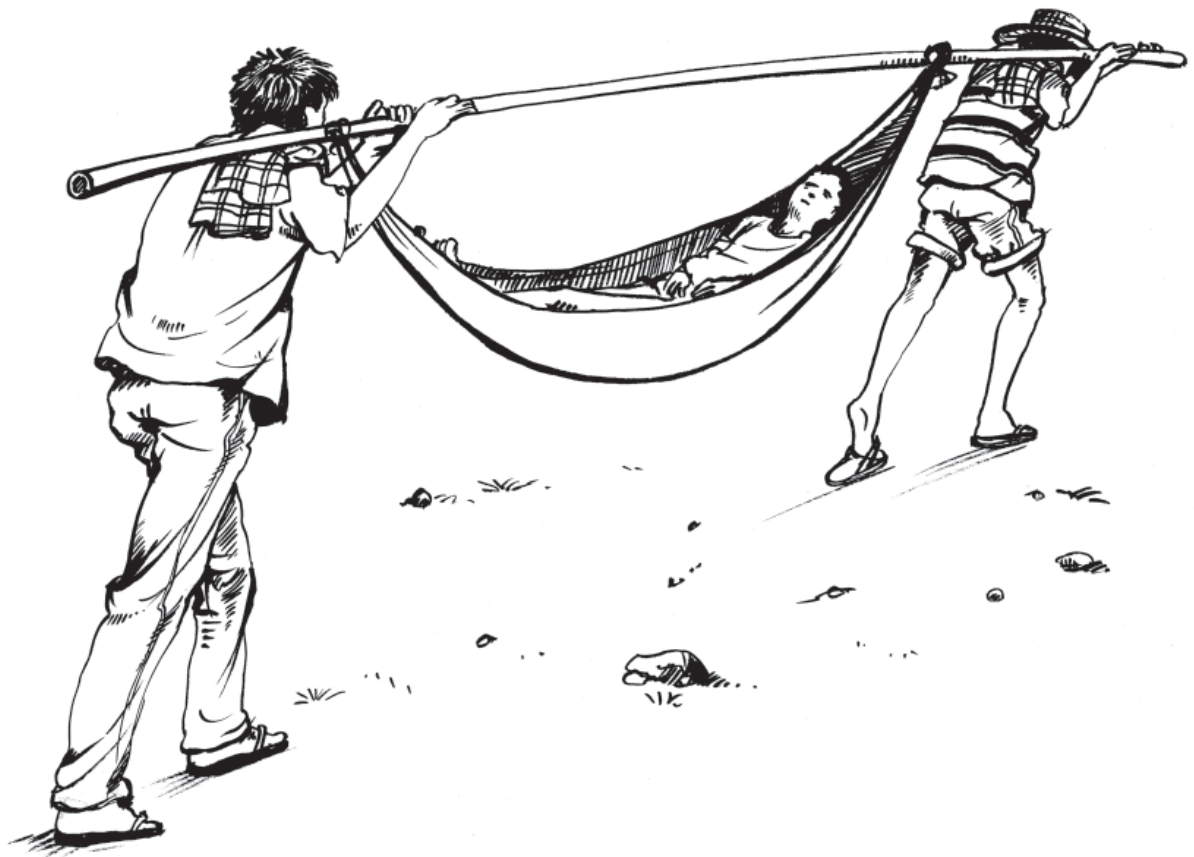
ការថែទាំសុខភាពជនបទ

~ ការបោះពុម្ពថ្មី ~

លេខីឌ វ៉ែណី

រួមជាមួយ

ខារូល ធួមេន និង វែន ម៉ាកវែល



## THANKS

This revision of *Where There Is No Doctor* has been a cooperative effort. We thank the many users of the book around the world who have written us over the years with comments and suggestions—these have guided us in updating this information.

David Werner is the author of the original Spanish and English versions of the book. His vision, caring, and commitment are present on every page. Carol Thuman and Jane Maxwell share credit for most of the research, writing, and preparation of this revised version. We are deeply grateful for their excellent and very careful work.

Thanks also to others who researched portions of this revised edition: Suellen Miller, Susan Klein, Ronnie Lovich, Mary Ellen Guroy, Shelley Kahane, Paula Elster, and George Kent. For information taken from the African edition, our thanks to Andrew Pearson and the other authors at Macmillan Publishers.

Many doctors and health care specialists from around the world generously reviewed portions of the book. We cannot list them all here, but the help of the following was exceptional: David Sanders, Richard Laing, Bill Bower, Greg Troll, Deborah Bickel, Tom Frieden, Jane Zucker, David Morley, Frank Catchpool, Lonny Shavelson, Rudolph Bock, Joseph Cook, Sadjia Greenwood, Victoria Sheffield, Sherry Hilaski, Pam Zinkin, Fernando Viteri, Jordan Tapero, Robert Gelber, Ted Greiner, Stephen Gloyd, Barbara Mintzes, Rainer Arnhold, Michael Tan, Brian Linde, Davida Coady, and Alejandro de Avila. Their expert advice and help have been of great value.

We warmly thank the dedicated members of the Hesperian Foundation for their help in preparing the manuscript: Kyle Craven for computer graphic arts and layout, Stephen Babb and Cynthia Roat for computer graphics, and Lisa de Avila for editorial assistance. We are also grateful to many others who helped in this book's preparation: Kathy Alberts, Mary Klein, Evan Winslow-Smith, Jane Bavelas, Kim Gannon, Heidi Park, Laura Gibney, Nancy Ogaz, Martín Bustos, Karen Woodbury, and Trude Bock. Our special thanks to Keith and Luella McFarland for being there when we needed them most.

For help updating this book, we thank Manisha Aryal, Marcos Burgos, Pam Fadem, Iñaki Fernández de Retana, Shu Ping Guan, Todd Jailer, Erika Leemann, Malcolm Lowe, Jane Maxwell, Susan McCallister, Gail McSweeney, Elena Metcalf, Syema Muzaffar, Christine Sienkiewicz, Lora Santiago, Peter Small, Melissa Smith, Fred Strauss, Fiona Thomson, Kathleen Vickery, and Sarah Wallis.

Artwork for this book was created by David Werner, Kyle Craven, Susan Klein, Regina Faul-Doyle, Sandy Frank, Fiona Thomson, and Lihua Wang. We also thank the following persons and groups for permission to use their artwork: Dale Crosby, Carl Werner, Macmillan Publishers (for some of Felicity Shepherd's drawings in the African edition of this book), the "New Internationalist" (for the picture of the VIP latrine), James Ogwang (for the drawings on page 417), and McGraw-Hill Book Company (for drawings appearing on pages 85 and 104 taken from *Emergency Medical Guide* by John Henderson, illustrated by Niel Hardy).

The fine work of those who helped in the creation of the original version is still reflected on nearly every page. Our thanks to Val Price, Al Hotti, Rodney Kendall, Max Capestany, Rudolf Bock, Kent Benedict, Alfonso Darricades, Carlos Felipe Soto Miller, Paul Quintana, David Morley, Bill Bower, Allison Orozco, Susan Klein, Greg Troll, Carol Westburg, Lynn Gordon, Myra Polinger, Trude Bock, Roger Buch, Lynne Coen, George Kent, Jack May, Oliver Bock, Bill Gonda, Ray Bleicher, and Jesús Manjárez.

For this new edition, we are grateful for financial support from the Carnegie Corporation, Gladys and Merrill Muttart Foundation, Myra Polinger, the Public Welfare Foundation, Misereor, the W.K. Kellogg Foundation, the Sunflower Foundation, and the Edna McConnell Clark Foundation.

Finally, our warm thanks to the village health workers of Project Piaxtla in rural Mexico—especially Martín Reyes, Miguel Angel Manjárez, Miguel Angel Alvarez, and Roberto Fajardo whose experience and commitment have provided the foundation for this book.

Published by:  
**The Hesperian Foundation**  
1919 Addison St., #304 • Berkeley, California 94704 • USA  
hesperian@hesperian.org • www.hesperian.org  
Copyright © 1992 by the Hesperian Foundation  
First English edition: October 1977  
Revised English edition: May 1992  
Ninth printing: March 2009

The original English version of this book was produced in 1977 as a revised translation of the Spanish edition, *Donde no hay doctor*.

The Hesperian Foundation encourages others to copy, reproduce, or adapt to meet local needs, any or all parts of this book, including the illustrations, **provided the parts reproduced are distributed free or at cost—not for profit.**

Any organization or person who wishes to copy, reproduce, or adapt any or all parts of this book for commercial purposes, must first obtain permission to do so from the Hesperian Foundation.

Please contact the Hesperian Foundation **before beginning any translation or adaptation to avoid duplication of efforts**, and for suggestions about adapting the information in this book. The Foundation would appreciate receiving a copy of any materials in which text or illustrations from this book have been used.

ការបោះពុម្ពកែច្នៃលើកនេះ អាចត្រូវបានកែលម្អដោយមានការជួយជ្រោមជ្រែងរបស់លោកអ្នក។

បើអ្នកជាបុគ្គលិកសុខាភិបាលតាមសហគមន៍ គ្រូពេទ្យ មាតា ឬជាអ្នកណាក៏ដោយ ដែលមានគំនិត ឬក៏ការណែនាំ សម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរដើម្បីឲ្យសៀវភៅនេះបំពេញតាមតម្រូវការក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក សូមផ្ញើសំបុត្រទៅកាន់ Hesperian Foundation តាមអាសយដ្ឋានខាងលើ។ សូមអរគុណសម្រាប់ការជួយជ្រោមជ្រែងរបស់អ្នក។

**THIS REVISED EDITION CAN BE IMPROVED WITH YOUR HELP.**  
If you are a community health worker, doctor, mother, or anyone with ideas or suggestions for ways this book could be changed to better meet the needs of your community, please write to Hesperian at the above address. Thank you for your help.



Thanks to the work and dedication of many groups and individuals around the world, *Where There Is No Doctor* has been translated into more than 80 languages. The following are some of the translations and the addresses where you can obtain them.



**SPANISH and ENGLISH editions are available from:**

The Hesperian Foundation

1919 Addison St., #304 • Berkeley, California 94704 • USA

[www.hesperian.org](http://www.hesperian.org) • [bookorders@hesperian.org](mailto:bookorders@hesperian.org)

**FRENCH:**

ENDA, Publications Dept.  
54 Rue Carnot  
B.P. 3370  
Dakar, SENEGAL  
[www.enda.sn](http://www.enda.sn)

**ARABIC:**

Arab Resource Collective  
P.O. Box 5916-13  
Beirut, LEBANON  
[www.mawared.org](http://www.mawared.org)

**HINDI:**

VHAI  
B-40, Qutab Institutional Area  
South of I.I.T.  
New Delhi, 110 016  
INDIA  
[www.vhai.org](http://www.vhai.org)

**INDONESIAN:**

Yayasan Essentia Medica  
PO Box 1058  
Yogyakarta, 55010  
INDONESIA

**NEPALI:**

Health Learning Materials Ctr.  
Institute of Medicine  
P.O. Box 2533  
Kathmandu, NEPAL  
[www.iom.edu.np/hlmc.html](http://www.iom.edu.np/hlmc.html)

**RUSSIAN:**

Scientific Technology and  
Language Institute (STLI)  
P.O. Box 671  
Bishkek, 720017  
KYRGYZSTAN  
[www.stli.org](http://www.stli.org)

**ALBANIAN:**

Diaconia Agapes Kisha Orthodhokse  
Rruga e Rurrësit  
P.O. Box 1545  
Tirane, ALBANIA

**FARSI:**

Mazeyar Publications  
Engalab Ave. Opposite Univ. of Tehran  
Bldg. No. 1430, #4, first floor  
Tehran, 1314743569 IRAN

Please write to the Hesperian Foundation for information on other editions including Amharic, Bengali, Burmese, Cebuano, Chinese, Creole, Dari, Fulfide, German, Ilongo, Italian, Kannada, Karakalpak, Korean, Lao, Malayalam, Marshallese, Oriya, Portuguese, Pashto, Somali, Swahili, Tamil, Telegu, Thai, Tibetan, Tigrinya, Turkish, Urdu, Vietnamese, and Zulu, as well as other English editions adapted for specific countries.

We are looking for ways to get this book to those it can serve best—namely persons in isolated villages and fringe communities of poor countries. If you are able to help or have suggestions, please contact the Hesperian Foundation. We offer this book at the lower price to persons of low income living in poor countries.

# មាតិកា

បញ្ជីរាយនាមតាមជំពូកនីមួយៗ

## សេចក្តីផ្តើម

### កំណត់សំគាល់អំពីការបោះពុម្ពនេះ

### ដំបូន្មានចំពោះភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិ ..... ១

តើភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិជាអ្នកណា? .....	១	ការអនុវត្តន៍ដើម្បីធ្វើឲ្យមានតុល្យភាពរវាង .....	១៧
បញ្ហាជាច្រើនដែលទាក់ទងនឹងការថែទាំសុខភាព .....	៧	ការប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយពិចារណានិងមានព្រំដែន .....	១៨
ត្រូវសង្កេតមើលសហគមន៍របស់អ្នកឲ្យបានច្បាស់ .....	៨	ការពិនិត្យមើលការវិវត្តន៍នៃការងាររបស់អ្នក (ការវាយតម្លៃ) .....	២០
ការប្រើប្រាស់ធនធានក្នុងស្រុកដើម្បីបំពេញតម្រូវការនានា .....	១២	ការបង្រៀននិងការរៀនសូត្រជាមួយគ្នា ភ្នាក់ងារសុខភាព ធ្វើជាអ្នកអប់រំ .....	២១
ការសម្រេចចិត្តអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ និងកន្លែងដែលត្រូវ ចាប់ផ្តើម .....	១៣	ការប្រើសៀវភៅនេះឲ្យមានប្រយោជន៍បំផុត .....	២៨
ការសាកល្បងគំនិតថ្មីៗ .....	១៥		
ការអនុវត្តន៍ដើម្បីធ្វើឲ្យមានតុល្យភាពរវាងប្រជាជននិងដីធ្លី .....	១៦		

## ជំពូកទី ១

### ការព្យាបាលនៅតាមផ្ទះ និងជំនឿផ្សេងៗ ..... ១

ការព្យាបាលនៅតាមផ្ទះដែលអាចជួយបាន .....	១	បង្ហើយផុត .....	៩
ជំនឿដែលអាចធ្វើឲ្យប្រជាជនជាសះស្បើយពីជំងឺបាន .....	២	វិធីដើម្បីបញ្ជាក់ថាការព្យាបាលនៅតាមផ្ទះមានប្រសិទ្ធភាព ឬគ្មាន .....	១០
ជំនឿដែលអាចធ្វើឲ្យមនុស្សមានជំងឺ .....	៤	រុក្ខជាតិឱសថ .....	១២
ការធ្វើអំពើ មន្តអាគម និងវិញ្ញាណអាក្រក់ .....	៥	វិធីអបអរសាទរដើម្បីធ្វើឲ្យឆ្លងដែលបាក់ ចូលកន្លែងដើមវិញ .....	១៤
សំនួរនិងចម្លើយអំពីជំនឿតាមប្រពៃណី និងការប្រើ ឱសថបុរាណ .....	៦		

## ជំពូកទី ២

### ជំងឺដែលគេច្រើនតែយល់ច្រឡំ ..... ៧

តើមូលហេតុអ្វីដែលបណ្តាលឲ្យមានជំងឺ? .....	១៧	ជំងឺដែលពិបាកព្យាបាលជាប់ពីគ្នា .....	២០
ប្រភេទផ្សេងៗនៃជំងឺ និងមូលហេតុរបស់វា .....	១៨	ជំងឺដែលតែងតែមានការយល់ច្រឡំ ឬមានឈ្មោះដូចគ្នា .....	២១
ជំងឺមិនឆ្លង .....	១៨	ការយល់ច្រឡំអំពីជំងឺផ្សេងៗដែលបណ្តាលឲ្យមានគ្រុនក្តៅ .....	២៦
ជំងឺឆ្លង .....	១៨		

## ជំពូកទី ៣

### របៀបពិនិត្យអ្នកជំងឺ ..... ២៩

សំនួរ .....	២៩	ត្រចៀក បំពង់ក និងច្រមុះ .....	៣៤
ស្ថានភាពទូទៅនៃសុខភាព .....	៣០	ស្បែក .....	៣៤
សីតុណ្ហភាព .....	៣០	ពោះ .....	៣៥
របៀបប្រើទែម៉ូម៉ែត្រ .....	៣១	សាច់ដុំ និងសរសៃប្រសាទ .....	៣៧
ការដកដង្ហើម .....	៣២	ការពិនិត្យរកមើលភាពរឹង ឬភាពតឹងនៃសាច់ដុំនានា .....	៣៨
ជីពចរ (ចង្កាក់បេះដូង) .....	៣២	ដើម្បីពិនិត្យមើលការបាក់បង់ញាណដឹងនៅដៃ ជើង ឬផ្នែកដទៃទៀតនៃរាងកាយ .....	៣៨
ភ្នែក .....	៣៣		

**ជំពូកទី ៤**

**របៀបថែទាំអ្នកជំងឺ** ..... 39

ភាពសុខស្រួលរបស់អ្នកជំងឺ	39	ការពិនិត្យមើលការប្រែប្រួលរបស់អ្នកជំងឺ	41
ការថែទាំពិសេសចំពោះអ្នកឈឺធ្ងន់	40	រោគសញ្ញានៃជំងឺដែលមានគ្រោះថ្នាក់	42
ទឹក	40	ត្រូវកំណត់នូវការព្យាបាលនៅពេលណា និងដោយរបៀបណា	43
ចំណីអាហារ	41	ត្រូវប្រាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាលអំពីអ្វីខ្លះ	43
ការផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពរបស់អ្នកជំងឺនៅលើគ្រែ	41	របាយការណ៍របស់អ្នកជំងឺ	44

**ជំពូកទី ៥**

**ការព្យាបាលដោយមិនប្រើថ្នាំពេទ្យ** ..... 45

ការព្យាបាលដោយទឹក	46	អាចមានប្រយោជន៍ជាការប្រើថ្នាំពេទ្យ	47
ពេលវេលាដែលការប្រើប្រាស់ទឹកបានត្រឹមត្រូវ	47		

**ជំពូកទី ៦**

**ការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យបាន និងមិនបានត្រឹមត្រូវ** ..... 49

សេចក្តីណែនាំក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យ	49	តើពេលណាដែលគេមិនគួរប្រើថ្នាំពេទ្យ?	54
ការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យមិនត្រឹមត្រូវ ដែលមានគ្រោះថ្នាក់បំផុត	50		

**ជំពូកទី ៧**

**ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ៖ តើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកគឺជាអ្វី ហើយគេប្រើវាដោយរបៀបណា** ..... 55

តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចបើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកហាក់ដូចជាពុំមានប្រសិទ្ធភាព	57	សារសំខាន់នៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដោយមានព្រំដែន	58
--	----	--	----

**ជំពូកទី ៨**

**របៀបកំណត់កម្រិតថ្នាំ និងរបៀបប្រើថ្នាំ** ..... 59

ខ្នាតរង្វាស់របស់ថ្នាំ	59	របៀបឲ្យថ្នាំដល់កុមារតូចៗ	62
ខ្នាតរង្វាស់ថ្នាំទឹក	61	របៀបលេបថ្នាំ	63
វិធីធ្វើឲ្យប្រាកដថាស្លាបព្រាកាហ្វេដែលប្រើ មានចំណុះ៥ម.ល...	61		

**ជំពូកទី ៩**

**ការណែនាំ និងការប្រុងប្រយ័ត្ន អំពីការចាក់ថ្នាំ** ..... 65

ពេលណាត្រូវចាក់ថ្នាំ និងពេលណាមិនត្រូវចាក់	65	វិធីជៀសវាងប្រតិកម្មធ្ងន់ធ្ងរទៅនឹងការចាក់ថ្នាំបើស៊ីស៊ីលីន	71
តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចនៅពេលដែលវេជ្ជបណ្ឌិតចេញបញ្ជាឲ្យចាក់ថ្នាំ	65	របៀបរៀបចំសីវ៉ាងសម្រាប់ចាក់ថ្នាំ	72
ករណីបន្ទាន់នានាដែលចាំបាច់ត្រូវចាក់ថ្នាំ	66	កន្លែងដែលត្រូវចាក់ថ្នាំ	73
ថ្នាំដែលមិនត្រូវចាក់	67	របៀបចាក់	73
គ្រោះថ្នាក់ និងការប្រុងប្រយ័ត្ន	68	តើការចាក់ថ្នាំអាចធ្វើឲ្យកុមារទៅជាពិការដោយរបៀបណា	74
ប្រតិកម្មដ៏គ្រោះថ្នាក់ដែលបណ្តាលមកពីការចាក់ថ្នាំប្រភេទខ្លះ	70	របៀបរម្ងាប់មេរោគនៅលើសម្ភារៈផ្សេងៗ	74



**ជំពូកទី ១០**

**ជំនួយបឋម**

គ្រុនក្តៅ .....	75	រហូសដោយគ្រាប់កាំភ្លើង កាំបិត និងរហូសធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងទៀត .....	90
ស្តុក .....	77	ករណីបន្ទាន់នៃបញ្ហាពោះវៀន( ជំងឺពោះស្រួចស្រាល់ ) .....	93
ការបាត់ស្មារតី .....	78	ជំងឺរលាកខ្លួងពោះវៀន និងរលាកស្រោមពោះ .....	94
ពេលដែលមានវត្តមានមួយមកជាប់ក្នុងបំពង់ក .....	79	រលាក .....	96
ការលង់ទឹក .....	79	ការបាក់ឆ្អឹង .....	98
ការផ្តួចផ្តើមតាមមាត់ទល់មាត់ .....	80	របៀបលើកដាក់អ្នកមានរហូសធ្ងន់ធ្ងរ .....	100
ករណីបន្ទាន់ដែលបណ្តាលមកពីកម្តៅ .....	81	ការភ្លាត់ឆ្អឹង ( សន្លាក់ឆ្អឹងភ្លាត់ចេញពីគ្នា ) .....	101
វិធីឃាត់ឈាមដែលហូរពីរហូស .....	82	ការរមួល និងការគ្រេច ( ការខ្ចាំ ឬការរហែកត្រង់សន្លាក់ដែល	
របៀបឃាត់ឈាមច្រមុះ .....	83	រមួល ) .....	102
ការមុត ការរលាត់ និងរហូសតូចៗ .....	84	ការពុល .....	103
រហូសធំ ៖ របៀបបិទមុខរហូស .....	85	ពស់ចឹក .....	104
បង់រុំរហូស .....	87	ខ្យងដំរីទិច .....	106
ដំបៅក្លាយ .....	88	ពីងពាងខាំ .....	106

**ជំពូកទី ១១**

**អាហារូបត្ថម្ភ ៖ ត្រូវបរិភោគអ្វីដើម្បីឱ្យមានសុខភាពល្អ** .....

ជំងឺដែលបណ្តាលមកពីការបរិភោគមិនត្រឹមត្រូវ .....	107	គំនិតប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់អំពីរបបអាហារ .....	123
ហេតុអ្វីបានជាការបរិភោគត្រឹមត្រូវ មានសារសំខាន់ .....	109	របបអាហារពិសេសសម្រាប់បញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗ .....	124
ការបង្ការកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ .....	109	ភាពស្លេកស្លាំង .....	124
អាហារចម្បង និងអាហារជំនួយ .....	110	ជំងឺក្រិនស .....	125
របៀបសំគាល់ការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ .....	112	ជំងឺលើសឈាម .....	125
វិធីបរិភោគដ៏ប្រសើរ នៅពេលដែលអ្នកគ្មានប្រាក់ឬដីធ្លីច្រើន .....	115	មនុស្សធាត់ .....	126
អាហារដែលល្អ ក្នុងតម្លៃថោក .....	116	ការទល់លាមក .....	126
តើវិធីមាននៅឯណា ? នៅក្នុងថ្នាំគ្រាប់ ថ្នាំចាក់ ថ្នាំស៊ីរ៉ូ		ជំងឺទឹកនោមផ្អែម .....	127
ឬនៅក្នុងអាហារ ? .....	118	ការមិនរំលាយអាហារ ការក្រហាយក្នុងទ្រូង និងជំងឺដំបៅក្រពះ .....	128
អ្វីដែលត្រូវចៀសវាងនៅក្នុងរបបអាហាររបស់យើង .....	119	ជំងឺពកក .....	130
របបអាហារល្អបំផុតសម្រាប់កុមារតូចៗ .....	120		

**ជំពូកទី ១២**

**ការបង្ការ ៖ វិធីជៀសវាងជំងឺផ្សេងៗ** .....

អនាម័យ និងបញ្ហាផ្សេងៗដែលកើតមកពីការខ្វះអនាម័យ .....	131	ទ្រីស៊ីណូស .....	144
សេចក្តីណែនាំមូលដ្ឋាននៃអនាម័យ .....	133	អាមីប .....	144
ព្រូន និងប៉ារ៉ាស៊ីតពោះវៀនផ្សេងៗទៀត .....	140	ប្តាដ្យ៉ា ( Giardia ) .....	145
ព្រូនមូល ( អាស្ការី ) .....	140	សត្វល្អិតក្នុងឈាម ( Schistosomiasis, Bilharzia ) .....	146
អៀន .....	141	ការចាក់ថ្នាំបង្ការ ( ងាយ និងមានប្រសិទ្ធភាពពិតប្រាកដ ) .....	147
ព្រូនរំពាត់សេះ ( ទ្រីកូសេហ្វាល ) .....	142	វិធីផ្សេងៗទៀតដើម្បីបង្ការជំងឺ និងរហូស .....	148
ព្រូនទំពក់ .....	142	ទម្លាប់ដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាព .....	148
ព្រូនសំប៉ែត ( តេនញ៉ា ) .....	143		

**ជំពូកទី ១៣**

**អំពីជំងឺមួយចំនួនដែលកើតជាញឹកញាប់** ..... 151

ការខ្សោះជាតិទឹក.....	151	ជំងឺរលាកទងស្មុត.....	170
ជំងឺរាក និងរាកមូល.....	153	ជំងឺរលាកស្មុត.....	171
ការក្អក.....	161	ជំងឺរលាកថ្លើម.....	172
ការឈឺក្បាល និងជំងឺប្រកាំង.....	162	ជំងឺរលាកសន្លាក់.....	173
គ្រុនផ្តាសាយ និងផ្តាសាយធំ.....	163	ការឈឺឆ្អឹងខ្នង.....	173
ការតឹងច្រមុះ និងហៀរសំបោរ.....	164	ជំងឺប៉ោងសរសៃវ៉ែន.....	175
ជំងឺរលាកច្រមុះ.....	165	ឫសដូងបាត.....	175
ការរលាកច្រមុះដោយសារការអាល់ឡេហ្ស៊ី.....	165	ការហើមជើង និងផ្នែកផ្សេងទៀតនៃដងខ្លួន.....	176
ប្រតិកម្មអាល់ឡេហ្ស៊ី.....	166	ជំងឺក្លួនលួន.....	177
ជំងឺហឺត.....	167	ការប្រកាច់.....	178
ការក្អក.....	168	ជំងឺឆ្អាតជ្រូក.....	178

**ជំពូកទី ១៤**

**ជំងឺធ្ងន់ៗដែលគ្រូវេជ្ជសាស្ត្រព្យាបាលពិសេស** ..... 179

ជំងឺរបេង.....	179	ជំងឺគ្រុនឈាម.....	187
ជំងឺផ្តែត.....	181	ប្រិយសែឡូស៍.....	188
ជំងឺតេតាណូស (រឹងថ្គាម).....	182	ជំងឺគ្រុនពោះវៀន.....	188
ជំងឺរលាកស្រោមខួរ.....	185	ទីហ្វូស (Typhus).....	190
ជំងឺគ្រុនចាញ់.....	186	ជំងឺឃ្នង (ជំងឺហង់សិន).....	191

**ជំពូកទី ១៥**

**ជំងឺសើស្បែក** ..... 193

ក្បួនទូទៅសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺសើស្បែក.....	193	ជាមុខពេលមានផ្ទៃពោះ.....	207
សេចក្តីណែនាំអំពីការស្ត្រីដោយក្រណាត់ក្តៅ.....	195	ការប្រេះបែកស្រកា និងជំងឺសើស្បែកផ្សេងៗទៀត ដែលបណ្តាលមកពីកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ.....	208
ជំងឺសើស្បែក (ការណែនាំអំពីរបៀបសំគាល់ជំងឺ).....	196	ឫស.....	210
ការណែនាំអំពីរបៀបសំគាល់ជំងឺ.....	197	ក្រស់.....	210
កមរមាស់.....	199	មុន និងអាចម៍រុយ.....	211
ចៃ.....	200	មហារីកស្បែក.....	211
សង្កើច.....	200	របេងស្បែក ឬរបេងកូនកណ្តុរ.....	212
តឹកកែ (សត្វល្អិត) ខាំ.....	201	អេរីស៊ីបេល (Erysipelas) និងការរលាកកោសិកា.....	212
ដំបៅតូចៗដែលមានខ្លះ.....	201	ដំបៅរលួយ.....	213
ពងបែក.....	202	ដំបៅស្បែកដែលបណ្តាលមកពីចលនាឈាមរត់មិនល្អ.....	213
ឫស និងអាចម៍រុយ.....	202	ដំបៅត្រៃ.....	214
កន្ទួលក្រហម រមាស់ ឬកន្ទួលក្រអាក (ប្រតិកម្មទំទាស់ លើស្បែក).....	203	បញ្ហាស្បែករបស់ទារក.....	215
រុក្ខជាតិ និងវត្ថុមួយចំនួនដែលធ្វើឲ្យរមាស់ឬក្រហាយស្បែក.....	204	ការរលាកដោយកន្ទួបទឹកនោម.....	215
រើមធំ.....	204	អាចម៍ក្របីលើក្បាលកុមារ.....	215
ស្រែង (ការបង្កោគដោយមេរោគជឿត).....	205	ជំងឺត្រអក (ស្នាមក្រហមដែលមានពងទឹកតូចៗ).....	216
ចំណុចៗពណ៌សនៅលើមុខនិងខ្លួនប្រាណ.....	206	ជំងឺ Psoriasis.....	216

**ជំពូកទី ១៦**

<b>ភ្នែក</b> .....	217
សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់.....	217
ការមានរបួសភ្នែក.....	218
របៀបយកកំទេចធ្នូលីចេញពីភ្នែក.....	218
ការរលាកភ្នែកដោយសារធាតុគីមី.....	219
ភ្នែកក្រហម និងមានការឈឺចាប់ - មូលហេតុផ្សេងៗ.....	219
ភ្នែកក្រហមព្រឺងៗ ( ជំងឺរលាកផ្នែកសនៃភ្នែក ).....	219
ត្រាកូម.....	220
ការបង្ករោគលើភ្នែកទារក ( ជំងឺភ្នែកក្រហមលើទារក ).....	221
ជំងឺរលាកប្រស្រីភ្នែក.....	221
ជំងឺកូកូម.....	222
ការបង្ករោគនៅក្រពេញទឹកភ្នែក.....	223
ភ្នែកមើលមិនច្បាស់.....	223
ភ្នែកកែក ឬភ្នែកស្រលៀង.....	223
ពពែភ្នែក.....	224
កន្ទុយថ្លែន.....	224
ការរលាត់ ដំបៅ ឬសម្លាកនៅលើគំរនេ.....	224
ការហូរឈាមក្នុងផ្នែកសនៃភ្នែក.....	225
ការហូរឈាមនៅខាងក្រោយគំរនេ.....	225
ការមានខ្ទុះនៅខាងក្រោយគំរនេ.....	225
ភ្នែកឡើងបាយ.....	225
ខ្វាក់មាន់ និងជំងឺភ្នែកស្ងួត ( ការខ្វះវីតាមីនអា ).....	226
ចំណុចតូចៗនៅខាងមុខភ្នែក ឬមើលឃើញបែកផ្សែង.....	227
ព្រិលភ្នែក មើលបែករូបជាពីរ.....	227

**ជំពូកទី ១៧**

<b>ភ្នែក</b> .....	217
ការថែទាំធ្មេញ និងអញ្ចាញធ្មេញ.....	229
ការឈឺធ្មេញ និងអាបសែ.....	231
ការបង្ករោគនៅអញ្ចាញធ្មេញ.....	231
ដំបៅ ឬប្រេះនៅរង្វះមាត់.....	232
ផ្ទាំងសៗ ឬពងតូចៗនៅក្នុងមាត់.....	232
ដំបៅបបូរមាត់ និងពងក្នុងមាត់ដែលបណ្តាលមកពីគ្រុនក្តៅ.....	232

**ជំពូកទី ១៨**

**ប្រព័ន្ធទឹកនោម និងប្រដាប់បន្តពូជ.....** 233

បញ្ហានៃប្រព័ន្ធទឹកនោម.....	234	បញ្ហាផ្សេងៗចំពោះស្ត្រី.....	241
ការបង្ករោគនៅប្រព័ន្ធទឹកនោម.....	234	ការធ្លាក់ស ( សំបោរឬខ្ទុះដែលចេញពីទ្វារមាស ).....	241
ការបង្ករោគដែលឆ្លងតាមការរួមភេទ ( ជំងឺកាមរោគ ).....	236	តើស្ត្រីអាចជៀសវាងជំងឺជាច្រើនបានដោយរបៀបណា.....	242
ជំងឺប្រមេទឹកបាយ និងជំងឺប្រមេទឹកថ្លា.....	236	ការឈឺចាប់ ឬការមិនស្រួលនៅក្នុងពោះ ផ្នែកកណ្តាលនិង	
ជំងឺស្វាយ.....	237	ខាងក្រោម លើស្ត្រី.....	243
ហើមក្រលៀន ៖ ការឆ្លាយកូនកណ្តុរនៅក្រលៀន.....	238	បុរសនិងស្ត្រីដែលមិនអាចមានកូនបាន( អាវ ).....	244
របៀបប្រើនិងពេលដែលត្រូវប្រើបំពង់បូមទឹកនោម ( បំពង់			
កៅស៊ូសម្រាប់បង្ហូរទឹកនោមពីព្នែកនោម ).....	239		

**ជំពូកទី ១៩**

**ព័ត៌មានសម្រាប់មាតា និងឪពុក.....** 245

ការមានឈាមរដូវ.....	245	សម្ភារៈបន្ថែមសម្រាប់ឆ្មប និងឆ្មបបុរាណ.....	255
ការអស់រដូវ ( ពេលវេលាដែលស្ត្រីឈប់មានរដូវ ).....	246	ការត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់ពេលសម្រាល.....	256
ការមានផ្ទៃពោះ.....	247	ការពិនិត្យមើលថាតើទារកស្ថិតក្នុងទីតាំងល្អឬទេ.....	257
របៀបថែទាំសុខភាពក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ.....	247	សញ្ញាដែលបង្ហាញថាការឈឺពោះសម្រាលជិតមកដល់.....	258
បញ្ហាបន្តិចបន្តួចក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ.....	248	ដំណាក់កាលនៃការសម្រាលកូន.....	259
សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ.....	249	ការថែទាំទារកនៅពេលសម្រាល.....	262
ការពិនិត្យផ្ទៃពោះ ( ការថែទាំមុនសម្រាល ).....	250	របៀបកាត់ទងផ្ចិត.....	262
សម្ភារៈផ្សេងៗដែលម្តាយគប្បីត្រៀមជាស្រេច មុនពេល		ការថែទាំផ្ចិតដែលទើបនឹងកាត់.....	263
សម្រាលកូន.....	254	ការសម្អាតទារក.....	263

ដាក់ទារកឲ្យបៅដោះម្តាយភ្លាមៗ.....	263	បញ្ហាផ្សេងៗដែលទារកមានមកពីកំណើត.....	272
ការទំលាក់សុក.....	264	សុខភាពរបស់ម្តាយក្រោយពេលសម្រាលកូន.....	276
ការធ្លាក់ឈាមខ្លាំង.....	264	គ្រុនក្តៅបន្ទាប់ពីសម្រាលកូន	
ការប្រើប្រាស់ថ្នាំអុកស៊ីតូស៊ីកត្រីមត្រូវ ៖ អ៊ែហ្គូណូរីន		( ការបង្កោតក្រោយពេលសម្រាលកូន ).....	276
អុកស៊ីតូស៊ីន ពីតូស៊ីន ។ល។.....	266	ការបំបៅដោះ និងការថែទាំដោះ.....	277
ការសម្រាលដែលពិបាក.....	267	ការមានជុំនៅក្នុងពោះ ផ្នែកខាងក្រោម.....	280
ការរំហែកទ្វារមាស.....	269	ការរលូតកូនដោយឯកឯង.....	281
ការថែទាំទារកដែលទើបសម្រាល.....	270	ម្តាយ និងទារក ដែលមានការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់.....	282

**ជំពូកទី ២០**

**ផែនការគ្រួសារ ៖ ការមានកូនតាមបំណង.....** 283

ផែនការគ្រួសារ.....	284	វិធីសាស្ត្រសម្រាប់អ្នកដែលមិនចង់មានកូនតទៅទៀត.....	293
ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត( ថ្នាំលេបមិនឲ្យមានកូន ).....	286	វិធីសាស្ត្របុរាណក្នុងការបង្ការការមានផ្ទៃពោះ.....	294
ការប្រុងប្រយ័ត្នសម្រាប់ស្ត្រីដែលប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត.....	289		

**ជំពូកទី ២១**

**សុខភាព និងជំងឺផ្សេងៗរបស់កុមារ.....** 295

អ្វីដែលគួរធ្វើដើម្បីការពារសុខភាពរបស់កុមារ.....	295	ការឈឺត្រចៀក និងការបង្កោតក្នុងត្រចៀក.....	309
អាហារូបត្ថម្ភ.....	295	ការឈឺបំពង់ក និងរលាកសាច់បំពង់ក.....	309
អនាម័យ.....	296	ជំងឺរលាកសន្លាក់.....	310
ថ្នាំបង្ការ.....	296	ជំងឺឆ្លងរបស់កុមារ.....	311
ការលូតលាស់របស់កុមារ និង "ផ្លូវឆ្ពោះទៅរកសុខភាពល្អ".....	297	ជំងឺអុតស្វាយ.....	311
វិធីប្រើប័ណ្ណសុខភាពកុមារ.....	300	ជំងឺកញ្ជ្រើល.....	311
វិធីអានប័ណ្ណសុខភាពកុមារ.....	302	ជំងឺស្នូត.....	312
ការរំពួកឡើងវិញអំពីបញ្ហាសុខភាពរបស់កុមារ ដែលបាន		ក្រឡាទែន.....	312
ពិភាក្សានៅក្នុងជំពូកផ្សេងៗទៀត.....	305	ជំងឺក្អកក្អង.....	313
កុមារដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ.....	305	ជំងឺខាន់ស្លាក់.....	313
ជំងឺរាក និងរាកមូល.....	306	ជំងឺគ្រុនស្លឹតដៃជើង.....	314
គ្រុនក្តៅ.....	306	ការបង្ការ.....	314
ការប្រកាច់.....	307	បញ្ហាដែលទារកមានពីកំណើត.....	316
ជំងឺរលាកស្រោមខួរ.....	307	ភ្នែកឆ្លើងត្រគាក.....	316
ភាពស្លេកស្លាំង.....	307	ប៉ោងធ្មិត ( ធ្មិតលៀនចេញក្រៅ ).....	317
ព្រួន និងពពួកប៉ារ៉ាស៊ីតពោះវៀនផ្សេងទៀត.....	308	ការហើមពងស្វាស ( ទឹកក្នុងស្រោមពងស្វាស ឬកូនលូន ).....	317
បញ្ហាស្បែក.....	308	កុមារដែលមានបញ្ហាអប្ប ថ្លង់ ឬមានកាយសម្បទា	
ជំងឺភ្នែកក្រហម ( ជំងឺរលាកផ្នែកសនៃភ្នែក ).....	308	មិនគ្រប់លក្ខណៈ:.....	318
ជំងឺផ្តាសាយ.....	308	កុមារកន្ត្រាក់ញ័រញាក់ ( ខួរក្បាល ).....	320
បញ្ហាសុខភាពរបស់កុមារដែលមិនបានពិភាក្សាក្នុងជំពូក		ការមានបញ្ហាអប្បក្នុងអំឡុងពេលប៉ុន្មានខែដំបូងនៃជីវិត.....	321
ផ្សេងទៀត.....	309	ជំងឺកាឡាសសេមី ( Thalassemia ).....	321

**ជំពូកទី ២២**

**សុខភាព និងជីវិតរបស់មនុស្សចាស់** .....323

ការសង្ខេបអំពីបញ្ហាសុខភាពដែលបានពិភាក្សាក្នុងជំពូក ផ្សេងៗ.....	323	ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល.....	327
ជំងឺសំខាន់ៗផ្សេងទៀតរបស់មនុស្សចាស់.....	325	ការថ្លង់.....	327
បញ្ហាបេះដូង.....	325	ការដកមិនលក់.....	328
ជំងឺប្រព័ន្ធបញ្ជាចម្រើនដែលចង់រក្សាសុខភាពឲ្យល្អ នៅពេលមានវ័យចំណាស់.....	326	ជំងឺក្រិនឆ្នើម.....	328
		បញ្ហាចង់ទឹកប្រមាត់.....	329
		ការទទួលយកសេចក្តីស្លាប់.....	330

**ជំពូកទី ២៣**

**ប្រអប់ថ្នាំពេទ្យ** .....331

របៀបថែរក្សាប្រអប់ថ្នាំពេទ្យរបស់អ្នក.....	332	ប្រអប់ថ្នាំពេទ្យប្រចាំភូមិ.....	336
ការទិញថ្នាំសម្រាប់ប្រអប់ថ្នាំពេទ្យ.....	333	ជំងឺប្រព័ន្ធសម្រាប់អ្នកលក់ថ្នាំពេទ្យភូមិ ឬឱសថការី.....	338
ប្រអប់ថ្នាំពេទ្យប្រចាំគ្រួសារ.....	334		

**ទំព័រថែទាំ - ការប្រើប្រាស់ កម្រិតថ្នាំ និងការប្រុងប្រយ័ត្ន** .....339

បញ្ជីថ្នាំពេទ្យក្នុងទំព័រថែទាំ.....	341
តារាងលិបិក្រមនៃថ្នាំក្នុងទំព័រថែទាំ.....	345
ព័ត៌មានស្តីអំពីថ្នាំ.....	351

**ទំព័រខ្សែទាត់ - ព័ត៌មានផ្សេងៗ** .....399

មេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍.....	399	បញ្ហាបន្ទាន់ដែលបណ្តាលមកពីភាពត្រជាក់.....	408
ជំងឺនៅលើប្រដាប់ភេទ.....	402	របៀបវាស់សម្ពាធឈាម.....	410
ការកាត់ស្បែកចុងលិង្គ.....	404	ការពុលដោយសារថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត.....	412
ការថែទាំពិសេសចំពោះទារកមានរូបរាងតូច កើតមិនគ្រប់ខែ និងកើតមិនគ្រប់ទម្ងន់.....	405	ផលវិបាកនៃការរំលូតកូន.....	414
អាចម៍ត្រចៀក.....	405	គ្រឿងញៀន.....	416

**អាសយដ្ឋានសម្រាប់សម្ភារៈបច្ច័យ** .....429

**តារាងលិបិក្រម ( ទំព័រលឿន )**.....431

សេចក្តីណែនាំនៃកម្រិតប្រើថ្នាំ សម្រាប់អ្នកមិនចេះអានអក្សរ  
សំណុំលិខិតអ្នកជំងឺ  
ព័ត៌មានអំពីសញ្ញាជីវិត

# អារម្ភកថា

សៀវភៅនេះត្រូវបានសរសេរឡើងពិសេសសម្រាប់អ្នកដែលរស់នៅឆ្ងាយពីមណ្ឌលសុខភាព នៅក្នុងតំបន់ដែលគ្មាន វេជ្ជបណ្ឌិត។ ប៉ុន្តែទោះបីជាមានវេជ្ជបណ្ឌិតក៏ដោយ ក៏ប្រជាជនអាច និងគួរតែដឹកនាំក្នុងការថែទាំសុខភាពរបស់ខ្លួន។ ដូច្នេះសៀវភៅនេះគឺសម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូប ដែលយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការថែទាំសុខភាពនេះ។ សៀវភៅនេះត្រូវបាន សរសេរឡើង ក្នុងការជឿជាក់យ៉ាងមុតមាំថា ៖

- ១. ការថែទាំសុខភាពមិនគ្រាន់តែជាសិទ្ធិរបស់មនុស្សគ្រប់រូបតែប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាក៏ជាការទទួលខុសត្រូវរបស់មនុស្ស ទាំងអស់គ្នាផងដែរ។
- ២. ការថែទាំដោយខ្លួនឯងគួរតែជាគោលដៅចម្បងនៃគ្រប់សកម្មភាពឬគម្រោងកម្មវិធីសុខភាព។
- ៣. មនុស្សទូទៅដែលបានទទួលព័ត៌មានងាយៗ ច្បាស់លាស់ អាចការពារនិងព្យាបាលបញ្ហាសុខភាពជាច្រើនដែល កើតឡើងជាញឹកញាប់ នៅតាមផ្ទះរបស់គាត់បាន លឿនជាង ថោកជាង ហើយជាញឹកញាប់ បានល្អជាងការ ព្យាបាលរបស់វេជ្ជបណ្ឌិតទៅទៀត។
- ៤. ចំណេះដឹងផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ មិនគួរជាព័ត៌មានសម្ងាត់របស់ក្រុមមនុស្សតែពីរបីនាក់នោះទេ ប៉ុន្តែវាគួរតែត្រូវបានចែក រំលែកដោយបើកចំហរ ជាមួយមនុស្សគ្រប់ៗគ្នា។
- ៥. អ្នកដែលបានទទួលការអប់រំនៅសាលាបន្តិចបន្តួចក៏អាចទទួលបានការទុកចិត្ត ស្មើនឹងអ្នកដែលមានចំណេះដឹង ខ្ពស់ដែរ។ ហើយពួកគេក៏មានប្រាជ្ញាឈ្លាសវៃដែរ។
- ៦. ការថែទាំសុខភាពមូលដ្ឋាន មិនគួរជាការផ្តល់ឲ្យទេ តែវាគួរតែជាការលើកទឹកចិត្តឲ្យអនុវត្ត។

ពិតណាស់ថា ផ្នែកមួយនៃការថែទាំដោយខ្លួនឯង គឺការស្គាល់ពីព្រំដែនរបស់ខ្លួនឯង។ ដូច្នេះហើយទើបសៀវភៅនេះ មិនត្រឹមតែបានបញ្ចូលពិធីសារស្តីពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែថែមទាំងមានផ្នែកពេលវេលាត្រូវស្វែងរកជំនួយ ទៀត ផង។ សៀវភៅនេះបង្ហាញអំពីករណីទាំងឡាយ ដែលចាំបាច់ត្រូវស្វែងរកជំនួយពីបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬវេជ្ជបណ្ឌិត។ ប៉ុន្តែដោយសារតែវេជ្ជបណ្ឌិត ឬបុគ្គលិកសុខាភិបាលមិនមែនតែមាននៅជិតរហូតនោះ ទើបសៀវភៅនេះ ក៏មានការ ណែនាំអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ក្នុងពេលនោះ ទោះបីជាមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរក៏ដោយ។

សៀវភៅនេះត្រូវបានសរសេរឡើងដោយប្រើភាសាងាយៗ ដូច្នេះអ្នកដែលបានរៀនសូត្រនៅសាលាបន្តិចបន្តួច ក៏អាចយល់បានដែរ។ ភាសាដែលប្រើនៅក្នុងសៀវភៅនេះ គឺសាមញ្ញមបំផុត ប៉ុន្តែខ្ញុំសង្ឃឹមថា វាមិនដូចជាភាសាកូនក្មេង ពេកទេ។ ពាក្យពិបាកមួយចំនួនត្រូវបានប្រើនៅកន្លែង **សមស្រប** ឬដើម្បីឲ្យត្រូវនឹងអត្ថន័យ។ ជាធម្មតាពាក្យទាំងនោះត្រូវ បានប្រើក្នុងរបៀបមួយដែលអ្នកអានអាចកាត់ស្មានពីន័យរបស់វាបាន។ តាមវិធីនេះ អ្នកដែលអានសៀវភៅនេះអាចមាន ឱកាសបង្កើនជំនាញផ្នែកភាសារបស់គាត់ ក៏ដូចជាជំនាញផ្នែកសុខភាពទៀតផង។

ពាក្យសំខាន់ៗដែលអ្នកអានអាចមិនយល់ ត្រូវបានពន្យល់នៅក្នុងបញ្ជីពាក្យ ឬ**វាក្យស័ព្ទ** នៅផ្នែកចុងក្រោយនៃ សៀវភៅ។ ពាក្យទាំងនេះត្រូវបានសរសេរជា**អក្សរទ្រេត** ប្រសិនបើវាទើបតែត្រូវបានប្រើជាលើកដំបូងនៅក្នុងជំពូក ណាមួយ។

សៀវភៅ**ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត** នេះ ត្រូវបានសរសេរឡើងដំបូងជាភាសាអេស្ប៉ាញសម្រាប់កសិករនៅតាមតំបន់ភ្នំនៃ ប្រទេសមិកស៊ីកូ ដែលចាប់តាំងពេលនោះ មានរយៈពេល៧៧ឆ្នាំមកហើយ។ ដែលអ្នកនិពន្ធជួយបង្កើតបណ្តាញ ថែទាំសុខភាពមួយ ដែលសព្វថ្ងៃនេះត្រូវបានអនុវត្តដោយអ្នកភូមិនោះផ្ទាល់។ សៀវភៅ**ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត** ត្រូវបាន បកប្រែជាង៥០ភាសាចមកហើយ។ ត្រូវបានប្រើប្រាស់ដោយភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិ ក្នុងជាង១០០ប្រទេស។

ការបោះពុម្ពសៀវភៅនេះជាភាសាអង់គ្លេសជាលើកដំបូង ត្រូវបានធ្វើឡើងតាមសំណើជាច្រើនដើម្បីធ្វើការកែសម្រួលសម្រាប់ប្រើប្រាស់នៅក្នុងទ្វីបអាព្រិក និងអាស៊ី។ ខ្ញុំបានទទួលជំនួយនិងសំណូមពរពីមនុស្សជាច្រើនដែលមានបទពិសោធន៍ នៅក្នុងតំបន់ជាច្រើនក្នុងពិភពលោក។ ប៉ុន្តែការបោះពុម្ពជាអង់គ្លេសនេះហាក់ដូចជាមានការបាត់បង់អត្ថន័យ និង អត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើន ពីច្បាប់ដើមជាភាសាអេស្បាញ ដែលត្រូវបានសរសេរឡើងសម្រាប់តែតំបន់ជាក់លាក់មួយ និង សម្រាប់មនុស្សដែលជាអ្នកជិតខាង និងជាមិត្តជាច្រើនឆ្នាំមកហើយ របស់ខ្ញុំ។ ក្នុងការសរសេរសៀវភៅនេះឡើងវិញ សម្រាប់បម្រើមនុស្សនៅក្នុងតំបន់ផ្សេងៗក្នុងពិភពលោក អត្ថន័យរបស់វាបានក្លាយជាមានលក្ខណៈទូទៅពេក។

**ដើម្បីមានប្រយោជន៍ពេញលេញ សៀវភៅនេះត្រូវតែត្រូវបានកែសម្រួលដោយអ្នកដែលយល់ដឹងច្រើន ពីតម្រូវការសុខភាព ទំនៀមទម្លាប់ វិធីពិសេសៗនៃការព្យាបាលជំងឺ និងភាសាប្រចាំតំបន់នោះ។**



ខ្ញុំសូមលើកទឹកចិត្តដល់បុគ្គល ឬគម្រោងកម្មវិធីទាំងឡាយដែលមានបំណងប្រើប្រាស់សៀវភៅនេះ ឬផ្នែកខ្លះនៃសៀវភៅនេះ ដើម្បីរៀបរៀងសៀវភៅរបស់ខ្លួនសម្រាប់អ្នកភូមិ ឬបុគ្គលិកសុខាភិបាល។ ការអនុញ្ញាតពីអ្នកនិពន្ធ ឬអ្នកផលិត គឺមិនចាំបាច់ទេ **ប្រសិនបើផ្នែកដែលត្រូវបានផលិតឡើងវិញនោះ ត្រូវបានចែកចាយដោយមិនយកប្រាក់ ឬក៏យកតែថ្លៃដើម មិនមែនដើម្បីស្វែងរកប្រាក់ចំណេញ។** វានឹងជាការប្រសើរណាស់ ប្រសិនបើអ្នកអាច (១) បញ្ចូលសេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ និង (២) ធ្វើសៀវភៅមួយច្បាប់ដែលអ្នកបានផលិត មកកាន់ Hesperian Foundation តាមអាសយដ្ឋាន: 1919 Addison St., #304, Berkeley, California 94704, U.S.A។

ចំពោះកម្មវិធីសុខភាពដែលគ្មានធនធានសម្រាប់កែសម្រួលសៀវភៅនេះឡើងវិញ ឬរៀបរៀងសៀវភៅរបស់ខ្លួនទេ ខ្ញុំសូមសំណូមពរថា ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់សៀវភៅនេះ សូមប្រើវាជាមួយខិត្តប័ណ្ណ ឬសំភារផ្សេងៗទៀត ដើម្បីផ្តល់ព័ត៌មានបន្ថែម តាមត្រូវការ។

នៅក្នុងផ្នែក**ទំព័រវែកឯក** (ការប្រើប្រាស់ កម្រិតប្រើ និងការប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការប្រើថ្នាំ) មានកន្លែងទំនេរដែលទុកសម្រាប់សរសេរឈ្មោះពាណិជ្ជកម្ម និងតម្លៃរបស់ថ្នាំ។ ជាថ្មីម្តងទៀត កម្មវិធីផ្សេងៗឬអង្គការក្នុងស្រុកដែលចែកចាយសៀវភៅនេះ អាចធ្វើបញ្ជីមួយនៃឈ្មោះគីមីរបស់ថ្នាំ ឬឈ្មោះពាណិជ្ជកម្មនៃថ្នាំដែលមានតម្លៃថោក និងតម្លៃរបស់ថ្នាំដើម្បីភ្ជាប់ជាមួយសៀវភៅនេះ។



សៀវភៅនេះត្រូវបានសរសេរឡើងសម្រាប់អ្នកដែលចង់ថែទាំសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួន និងសុខភាពរបស់អ្នកដទៃទៀត។ ទោះ ជាយ៉ាងនេះក្តី សៀវភៅនេះត្រូវបានប្រើប្រាស់យ៉ាងទូលំទូលាយ ជាសៀវភៅបណ្តុះបណ្តាលនិងជាសៀវភៅជំនួយក្នុងការងារ សម្រាប់ភ្នាក់ងារសុខភាពសហគមន៍។ ដោយហេតុនេះហើយ បានជានៅក្នុងអារម្ភកថា មានបន្ថែមសេចក្តីផ្តើម សំរាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាល ដោយបានបញ្ជាក់យ៉ាងច្បាស់ថា **ការងារទីមួយរបស់បុគ្គលិកសុខាភិបាលគឺការចែករំលែក ចំណេះដឹងរបស់គាត់ និងជួយអប់រំប្រជាជន។**

បច្ចុប្បន្ននេះ ប្រព័ន្ធថែទាំសុខភាពកំពុងស្ថិតក្នុងសភាពមានវិបត្តិ មិនថាតែនៅក្នុងប្រទេសជឿនលឿន ឬប្រទេសកំពុងអភិវឌ្ឍន៍នោះទេ។ ជាញឹកញាប់ សេចក្តីត្រូវការរបស់មនុស្ស តែងតែមិនទាន់បានបំពេញបានល្អនៅឡើយ។ ភាពយុត្តិធម៌ នៅមានតិចតួចណាស់។ អ្វីដែលសំបូរលើសលុប គឺស្ថិតក្នុងដៃរបស់មនុស្សមួយចំនួនតូចតែប៉ុណ្ណោះ។

យើងសង្ឃឹមថា តាមរយៈការចែករំលែកចំណេះដឹងដោយសប្បុរស និងតាមរយៈការរៀនសូត្រអំពីការប្រើប្រាស់អ្វីដែលល្អបំផុត ទាំងការព្យាបាលតាមវិធីបុរាណ និងសម័យ មនុស្សនៅគ្រប់ទីកន្លែងទាំងអស់កាន់តែមានចិត្តសប្បុរសយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការថែទាំសុខភាព របស់ខ្លួនគេផ្ទាល់ និងរបស់អ្នកដទៃ។

ដេវីឌ វ៉ែណី

# កំណត់សំគាល់អំពីការបោះពុម្ពផ្សាយនេះ

នៅក្នុងការបោះពុម្ពកែសម្រួលឡើងវិញនៃសៀវភៅ **ទិណគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត** នេះ យើងបានបន្ថែមព័ត៌មានថ្មីៗ និងកែលម្អព័ត៌មានចាស់ៗមួយចំនួន ដោយផ្អែកលើចំណេះដឹងផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រថ្មីៗ។ អ្នកជំនាញក្នុងការថែទាំសុខភាព ដែលមកពីតំបន់ជាច្រើននៃពិភពលោក បានផ្តល់ដំបូន្មាននិងសេចក្តីណែនាំប្រកបដោយភាពសប្បុរស។

នៅកន្លែងដែលអាចដាក់បញ្ចូលបានដោយមិនបាច់កែលម្អខ្លះៗ យើងបានបន្ថែមព័ត៌មានថ្មីៗ ទៅក្នុងផ្នែកគោលនៃសៀវភៅនេះ។ (តាមវិធីនេះ លេខទំព័រគឺស្ថិតនៅដដែល ដូច្នោះទំព័រយោងក្នុងសៀវភៅដទៃទៀតរបស់យើង ដូចជាសៀវភៅ **ការជួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលឲ្យរៀន** នៅតែត្រឹមត្រូវដដែល)។

**ទំព័រខ្សែ** គឺជាផ្នែកថ្មីមួយ ដែលមាននៅផ្នែកខាងក្រោយនៃសៀវភៅ (ទំ.៣៩៩) ផ្តល់ព័ត៌មានអំពីបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗដែលកំពុងកើតមាន ឬដែលនាំឲ្យមានការព្រួយបារម្ភណ៍ពិសេស ដូចជា ជំងឺអេដស៍ ជំហុលេរីស ជំហុលេរីសប្រដាប់ភេទជំងឺleishmaniasis ផលវិបាកនៃការរំលូតកូន ដង្កូវពោះវៀន និងជំងឺផ្សេងៗទៀត។ ហើយក៏មានប្រធានបទថ្មីៗទៀតដូចជា ការវាស់សម្ពាធឈាម ការប្រើថ្នាំសម្រាប់សត្វល្អិតមិនត្រឹមត្រូវ ការញៀនគ្រឿងញៀន និងវិធីសាស្ត្រថែទាំទារកដែលសំរាលមិនគ្រប់ខែ និងទារកដែលមានទម្ងន់ទាប។

នៅក្នុងសៀវភៅនេះមានគំនិតនិងព័ត៌មានថ្មីៗជាច្រើន ព្រោះចំណេះដឹងវេជ្ជសាស្ត្រតែងតែវិវត្តជាដាច់ខាត! ឧទាហរណ៍ ៖

- ដំបូន្មានអំពី**អាហារូបត្ថម្ភ** ត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរ។ អ្នកជំនាញធ្លាប់បានប្រាប់ដល់ម្តាយឲ្យផ្តល់អាហារសំបូរវ្រូតអីនឲ្យបានច្រើនដល់កូន។ ប៉ុន្តែឥឡូវនេះគេបានដឹងថា អ្វីដែលកុមារខ្លះអាហារូបត្ថម្ភត្រូវការ គឺអាហារសំបូរថាមពលទៅវិញ។ អាហារថាមពលជាច្រើនដែលមានតម្លៃថោក ជាពិសេសគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ផ្តល់នូវវ្រូតអីនគ្រប់គ្រាន់ **ប្រសិនបើកុមារបរិភោគអាហារនេះឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់**។ ឥឡូវនេះ វិធីផ្សេងៗក្នុងការផ្តល់អាហារថាមពលគ្រប់គ្រាន់ត្រូវបានលើកយកមកពិភាក្សា ជំនួស "អាហារទាំងបួនក្រុម"។ (សូមមើលជំពូក ១១)
- បច្ចុប្បន្ននេះដំបូន្មានក្នុងការព្យាបាល**ជំងឺដំបៅក្រពះ** គឺខុសពីមុន។ ជាច្រើនឆ្នាំមកហើយ វេជ្ជបណ្ឌិតបានណែនាំឲ្យផឹកទឹកដោះគោឲ្យបានច្រើន។ ប៉ុន្តែ បើយោងទៅតាមការស្រាវជ្រាវថ្មីៗនេះ ការដែលប្រសើរគឺការផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន មិនមែនទឹកដោះគោទេ។ (មើលទំ.១២៩)
- ចំណេះដឹងអំពី**ការផឹកទឹកក្នុងជំងឺរាក** (ការព្យាបាលបង្កប់ជាតិទឹកតាមមាត់) ក៏ត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរដែរ។ ក្នុងពេលកន្លងមកថ្មីៗនេះ អ្នកជំនាញធ្លាប់គិតថា ភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករ គឺល្អបំផុត។ ប៉ុន្តែឥឡូវនេះយើងបានដឹងថា ភេសជ្ជៈ ដែលធ្វើពីគ្រាប់ធញ្ញជាតិ មានប្រសិទ្ធភាព ក្នុងការបង្ការការបាត់បង់ជាតិទឹក កាត់បន្ថយការរាក ព្រមទាំងបង្ការកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ បានល្អជាងភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករ ឬទឹកអ្វីរាលីត។ (មើលទំ.១៥២)
- ផ្នែកមួយត្រូវបានបន្ថែម អំពី**ឧបករណ៍ម្យ៉ាងមេរោគ**។ ផ្នែកនេះមានសារសំខាន់ក្នុងការបង្ការការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺមួយចំនួន ដូចជា ជំងឺអេដស៍ (មើលទំ.៧៤)។
- យើងក៏បានបន្ថែមផ្នែក**ជំងឺគ្រុនឈាម** (ទំ.១៨៧) និង**កងដាក់នៅដៃសម្រាប់ពន្យារកំណើត** (ទំ.២៩៣)។ នៅទំព័រ១០៥ មានបន្ថែមព័ត៌មានអំពី**ការព្យាបាលពស់ចិក**។
- សូមមើលទំព័រ១៣៩ សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិតអំពីការសង់**បង្គន់អនាម័យ**។



**ប្រសិនបើលោកអ្នកមានសំណូមពរដើម្បីកែលម្អសៀវភៅនេះ សូមទាក់ទងមកយើងខ្ញុំ។  
គំនិតយោបល់របស់លោកអ្នក មានសារសំខាន់ណាស់សម្រាប់យើង។**

ឥឡូវនេះ នៅក្នុងទំព័រ**បែកបង** មានបញ្ចូលថ្នាំមួយចំនួនថែមទៀត។ នេះដោយសារតែមានជំងឺមួយចំនួនបានស្តារជាមួយថ្នាំដែលយើងបានប្រើកាលពីមុន។ ដូច្នេះវារឹកតែធ្វើឲ្យពិបាកក្នុងការផ្តល់ដំបូន្មានងាយៗសម្រាប់ជំងឺមួយចំនួនជាពិសេស ជំងឺគ្រុនចាញ់ ជំងឺរបេង ជំងឺគ្រុនពោះវៀន និងជំងឺឆ្លងតាមការរួមភេទ។ ជាធម្មតា យើងតែងតែផ្តល់ជម្រើសផ្សេងៗក្នុងការព្យាបាល។ ប៉ុន្តែចំពោះ**ជំងឺឆ្លងជាច្រើន អ្នកត្រូវតែស្វែងរកដំបូន្មាន** ពីគ្រូពេទ្យនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក អំពីប្រភេទថ្នាំ ដែលអាចរកបាននិងប្រសិទ្ធភាពរបស់វានៅក្នុងតំបន់នោះ។

ក្នុងការកែប្រែព័ត៌មានថ្មីៗរបស់ថ្នាំ ភាគច្រើនយើងបញ្ចូលតែថ្នាំដែលស្ថិតក្នុងបញ្ជីសថសារវិន្ត របស់អង្គការសុខភាពពិភពលោកប៉ុណ្ណោះ។ (ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី យើងនឹងពិភាក្សាពីថ្នាំមួយចំនួនដែលត្រូវបានប្រើជាញឹកញាប់ ប៉ុន្តែវាជាថ្នាំដែលមានគ្រោះថ្នាក់ ដើម្បីផ្តល់ការប្រុងប្រយ័ត្ន និងហាមប្រើវា សូមមើលទំព័រ៥០-៥២ផងដែរ)។ ក្នុងការព្យាយាមបំពេញតម្រូវការសុខភាព និងភាពផ្សេងគ្នានៃសុខភាពនៅតាមតំបន់ជាច្រើនក្នុងពិភពលោក យើងបានបញ្ចូលថ្នាំជាច្រើនប្រភេទទៀត ដែលអាចលើសពីការប្រើប្រាស់សម្រាប់តែតំបន់ណាមួយ។ ចំពោះអ្នកដែលរៀបចំកែសម្រួលសៀវភៅនេះ យើងសូមសំណូមពរថា គួរបំព្រួញនិងកែសម្រួលផ្នែកទំព័របែកបង ឲ្យត្រូវនឹងតម្រូវការជាក់ស្តែង និងពិធីសារជាតិនៃការព្យាបាលនៅក្នុងប្រទេសរបស់អ្នក។

នៅក្នុងសៀវភៅ**ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត** ថ្មីនេះ យើងបន្តផ្តល់តម្លៃចំពោះការព្យាបាលតាមបែបបុរាណ និងបានបន្ថែម "ថ្នាំបុរាណ" មួយចំនួនទៀតផងដែរ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ដោយសារមានថ្នាំបុរាណជាច្រើន ពីផ្នែកលើរុក្ខជាតិនិងទំនៀមទម្លាប់ក្នុងស្រុក យើងបានបន្ថែមថ្នាំបុរាណតែពីរបីមុខ ដែលប្រើប្រាស់វត្ថុធាតុដែលងាយរកបាន ដូចជាខ្លឹមសរតែប៉ុណ្ណោះ។ យើងសង្ឃឹមថាអ្នកដែលកែសម្រួលសៀវភៅនេះ នឹងបន្ថែមថ្នាំបុរាណសំខាន់ៗដែលមានប្រើក្នុងតំបន់របស់ពួកគេ។

**សហគមន៍សហគមន៍**ត្រូវបានសង្កត់ធ្ងន់ នៅក្នុងសៀវភៅនេះ។ ឧទាហរណ៍ សព្វថ្ងៃនេះ ការគ្រាន់តែពន្យល់ស្ត្រីថា "ទឹកដោះមួយល្អបំផុត" គឺមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់ទេ។ សហគមន៍ត្រូវតែរៀបចំធ្វើយ៉ាងណា ដើម្បីឲ្យប្រាកដថាស្ត្រី អាចបំបៅដោះកូនបាននៅកន្លែងធ្វើការ។ ដូចគ្នានេះដែរ បញ្ហាដូចជាការប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្រាប់សត្វល្អិតមិនបានត្រឹមត្រូវ( ទំ.៤១២ ) ការប្រើប្រាស់ថ្នាំលើសកម្រិត( ទំ.៤១៦ ) និងការរំលូតកូនដោយគ្មានសុវត្ថិភាព( ទំ.៤១៤ ) អាចដោះស្រាយបានដោយប្រជាជនទាំងអស់ សហការគ្នាដើម្បីធ្វើឲ្យសហគមន៍របស់ពួកគេមានសុវត្ថិភាព មានសុខភាពកាន់តែប្រសើរ និងកាន់តែមានភាពស្មើគ្នា។



**"សុខភាពល្អសំរាប់មនុស្សទាំងអស់" អាចសម្រេចទៅបានតាមរយៈការរៀបចំសេចក្តីត្រូវការរបស់ប្រជាជនឲ្យកាន់តែមានសមភាព ដូចជាដីធ្លី ប្រាក់បៀវត្ស សេវាកម្មផ្សេងៗ និងសិទ្ធិមនុស្ស។  
បន្ថែមអំណាចឲ្យប្រជាជន!**

# កំណត់សំគាល់អំពីការបោះពុម្ពជាភាសាខ្មែរលើកនេះ

សៀវភៅ ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត (Hesperian Foundation, 2006) ត្រូវបានបកប្រែចេញជាច្រើនភាសា ហើយបានដើរតួជាសៀវភៅបណ្តុះបណ្តាលការថែទាំសុខភាព និងជាឯកសារជំនួយសម្រាប់ភូមិភាពនៅជុំវិញពិភពលោកនេះ។ នៅឆ្នាំ១៩៨១ គណៈកម្មការកាតូលិកអន្តរជាតិ (ICMC) បានបកប្រែសៀវភៅ ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត ទៅជាភាសាខ្មែរ ហើយ បានផ្តល់ជូនប្រជាជនខ្មែរនូវធនធានដ៏អស្ចារ្យមួយនេះ។ ប៉ុន្តែចាប់តាំងពីឆ្នាំ១៩៨១មក ពិភពលោកមានការផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងច្រើន។ មានថ្នាំថ្មីៗជាច្រើនត្រូវបានផលិត និងមានចំណេះដឹងថ្មីៗជាច្រើនអំពីជំងឺផ្សេងៗ ត្រូវបានរកឃើញ ព្រមទាំងមានការកើតឡើងថ្មី នូវជំងឺដ៏ធ្ងន់ធ្ងរបំផុតមួយ គឺមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍។ ដូច្នេះ សហគមន៍វេជ្ជសាស្ត្រនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាច្បាស់ជាត្រូវការសៀវភៅថ្មី និងកាន់តែច្បាស់មួយនេះជាមិនខាន។

សៀវភៅ ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត ជាភាសាខ្មែរលើកនេះ ត្រូវបានរៀបចំឡើងឲ្យស្មើគ្នាគ្រប់ទំព័រនឹងសៀវភៅភាសាអង់គ្លេស (បោះពុម្ពលើកទី៩)។ ការធ្វើដូច្នេះ យើងសង្ឃឹមថាវាអាចមានប្រយោជន៍ដល់អ្នកអានដែលជាជនជាតិខ្មែរ និងជាអនិកជនខ្មែរ ដែលនៅក្រៅប្រទេសផងដែរ។ ដូចនៅក្នុងសៀវភៅភាសាអង់គ្លេសដែរ សៀវភៅភាសាខ្មែរលើកនេះត្រូវបានរៀបចំដោយ ប្រើទំព័រពណ៌ត្នោត សម្រាប់ភ្នាក់ងារសុខភាពសហគមន៍ ទំព័រខៀវមានព័ត៌មានថ្មីៗ ហើយទំព័រខ្មៅមានព័ត៌មានដែលត្រូវបាន ប្រើជាញឹកញាប់។ នៅក្នុងសៀវភៅនេះ យើងបានព្យាយាមធ្វើឲ្យព័ត៌មានដែលបានបង្ហាញ ស្ថិតក្នុងបរិបទវេជ្ជសាស្ត្រ។ ដូច្នេះ លោកអ្នកនឹងឃើញមានរូបភាពថ្មីៗមួយចំនួន និងមានភាពខុសគ្នាខ្លះៗពីសៀវភៅភាសាអង់គ្លេស ជាពិសេសនៅជំពូកទី១ និងជំពូកទី២ ដែលនិយាយអំពីជំនឿសុខភាពក្នុងស្រុក។

សៀវភៅនេះមិនទាន់ពេញលេញនៅឡើយទេ ពីព្រោះការថែទាំសុខភាពតែងតែផ្លាស់ប្តូរជាទៀងទាត់ ហើយមានប្រធានបទជាច្រើន ដែលយើងអាចបន្ថែម ឬធ្វើឲ្យកាន់តែច្បាស់ថែមទៀតបាន។ ប្រសិនបើលោកអ្នកមានសំណូមពរសម្រាប់កែលម្អសៀវភៅនេះ សូមផ្តល់ព័ត៌មានមកពួកយើង។

យើងសូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះការបកប្រែលើកទីមួយនៃសៀវភៅ ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត ដោយ បាប៉ារ៉ា ប៊ែរឃើ RN, BSN រីតាដ ហាលមី, លោក ស៊ីប៉ុន ប៉ុក រួមជាមួយនិងICMC។ ការបកប្រែរបស់អ្នកទាំងនោះនៅឆ្នាំ១៩៨១ គឺជាមូលដ្ឋានយ៉ាងសំខាន់នៃការបកប្រែរបស់ពួកយើង។ យើងក៏សូមអបអរសាទរយ៉ាងកក់ក្តៅចំពោះក្រុមបកប្រែ និងក្រុមកែសម្រួលរបស់យើង ដូចជា លោកហេង សំបូរ អ្នកស្រី អ៊ុក ចន្ទា លោកញា ភារម្យ អ្នកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត ឡាវ៉ា ណារីតា ព្រមទាំងអបអរសាទរចំពោះដៃគូរបស់យើង ដូចជា លោកវេជ្ជបណ្ឌិត ឡាវ ចន្ទា និងលោក ម៉ៅ បូណា នៅអង្គការពន្លឺសុខភាព ដែលបានពិនិត្យកែសម្រួល រៀបចំទំព័រ និងធ្វើការបោះពុម្ព។ យើងក៏សូមអបអរសាទរដល់អ្នកស្រី អាន ហល NP ចំពោះជំពូកដ៏សំខាន់របស់គាត់ស្តីពីជំនឿសុខភាពរបស់ប្រជាជនកម្ពុជា និងអបអរសាទរចំពោះការគាំទ្ររបស់អង្គការអូអឹម អេហ្វ អន្តរជាតិនៅកម្ពុជា។ ការផ្តល់វិភាគទានដែលមិនអាចកាត់ថ្លៃបាន សំរាប់សុខភាពនៃប្រជាជនកម្ពុជានេះ នឹងមិនអាចប្រព្រឹត្តទៅបានដោយគ្មានពលិកម្ម និងការខិតខំរបស់បុគ្គលនិងអង្គការទាំងអស់នេះបានឡើយ។ សូមឲ្យប្រជាពលរដ្ឋកម្ពុជាមានសុខភាពកាន់តែប្រសើរឡើង!

សូមប្រកបដោយសាធុការពរ!

វេជ្ជបណ្ឌិត ធើរីខ ណារីតា  
អ្នកសម្របសម្រួលកម្មវិធីបកប្រែភាសាខ្មែរ  
ខេត្តសៀមរាប ប្រទេសកម្ពុជា  
wtind\_khmer@yahoo.com

**សូមឧទ្ទិសសៀវភៅនេះជូនដល់ Donna "Donita" Neise (1957-2007)។ សូមឲ្យក្តីស្រឡាញ់នៃជីវិត ក្តីសង្ឃឹម និងសេចក្តីក្លាហានរបស់គាត់ បន្តលើកទឹកចិត្តពួកយើង ដើម្បីការផ្លាស់ប្តូរដ៏មានន័យ និងជីវិតកាន់តែប្រសើរឡើង។**

---

## Note About This Khmer Edition

---

*Where There Is No Doctor* has been translated into several of languages and serves both as a health care training tool and reference in thousands of villages around the world. In 1981, the International Catholic Migration Commission (ICMC) translated *WTIND* into Khmer, providing Cambodians this wonderful resource. But a lot of things have changed in our world since 1981. There have been new medicines, new understandings of disease, and perhaps the gravest new development - HIV/AIDS. Therefore, the medical community in Cambodia needed a new, clearer version of this resource.

This Khmer version of *WTIND* is arranged to match the English version (9th printing) page for page. In this way, we hope it can be useful to both Khmer-readers and expatriates alike. As in the English version, the book is arranged with tan pages to the community health worker, blue pages containing newer information, and green pages listing some more commonly used medications. Throughout the book, we have tried to contextualize the medical concepts presented. Therefore, you will find several new illustrations and some differences from the English version, most notably Chapters 1 & 2 which deal with local health beliefs.

This book is not complete - health care is always changing and there are many topics we know we could add to or make clearer. *If you have suggestions for improving this book, please let us know!*

We wish to acknowledge the groundbreaking work of the first Khmer translation of *WTIND* by Barbara Bayers, RN, BSN, Richard Halmy, Sipon Pok and the ICMC. Their 1981 translation served as an excellent basis for ours. Also big congratulations to our translation and proofreading team, Sambo Heng, Chantrea Ouk, Phearum Gnea and Lara Narita, MD for a monumental undertaking well done; to our partners, Chantha Lao, MD and Boran Mao at Ponleu Sokhapheap, for the excellent job in proofing, layout and printing; to Ann Hall, NP for her important chapter on Cambodian health beliefs; and to the support of OMF International Cambodia. This invaluable contribution to the health of the Cambodian people wouldn't have been possible without the dedication and hardwork of these individuals and organizations. May we see a healthier Cambodia as a result!

Blessings,

David S. Narita, MD  
Khmer Translation  
Project Coordinator  
Siem Reap, Cambodia  
wtind\_khmer@yahoo.com

*This book is dedicated to the memory of Donna "Donita" Neise (1957 -2007).  
May her love for life, her hope and her courage continue to inspire us to meaningful change and better lives.*

---

# បញ្ជីនៃការកែប្រែសំខាន់ៗពីសៀវភៅភាសាអង់គ្លេស

---

## ទំព័រ

- ១-១៦ ការព្យាបាលតាមផ្ទះ និងជំនឿដែលគេនិយម ត្រូវបានសរសេរឡើងវិញឲ្យត្រូវនឹងស្ថានភាពប្រទេសកម្ពុជា
- ២២-២៥ ជំងឺរបស់ជនជាតិអាមេរិកឡាទីន ត្រូវបានលុបចោល
- ២៧ ផ្នែកជំងឺប្រិយសៃឡូស៊ីស ត្រូវបានប្តូរទៅជាជំងឺគ្រុនឈាម
- ៥០-៥១ ការពិភាក្សាអំពីការប្រើថ្នាំខុស ត្រូវបានដាក់បញ្ចូល
- ១០៤ ពស់សាចាស់ ត្រូវបានជំនួសដោយពស់វែកអសិរពិស ម៉ាឡាយ៉ាន (Malayan Pit Viper)
- ២២៧ River Blindness ត្រូវបានលុបចោល
- ៣២១ Sickle cell disease ត្រូវបានជំនួសដោយផ្នែកថាឡេស៊ីម៉េ
- ៤០៦-៤០៧ Guinea worm ត្រូវបានលុបចោល
- ៤០៩ របួសដោយការត្រជាក់ហួសហេតុ ត្រូវបានលុបចោល

---

## List of Significant Changes from the English Edition

---

### Page

- 1-16 Home Cures and Popular Beliefs re-written for Cambodia
- 22-25 Latin American illnesses removed
- 27 Brucellosis section changed to dengue fever
- 50-51 Drug misuse discussion contextualized
- 104 Rattlesnake replaced by the Malayan Pit Viper
- 227 River blindness removed
- 321 Thalessemia section replaces sickle cell disease
- 406-407 Guinea worm removed
- 409 Injuries from extreme cold removed