ជំពូកទី ៥

ការថែទាំរាងកាយរបស់អ្នក

មនុស្សមួយចំនួនគិតថា ការមានពិការភាពមួយមានន័យថា អ្នកមានជំងឺអ្វីមួយ។ នេះមិនមែនជាការពិតឡើយ។ ប៉ុន្តែការមានពិការភាពមួយអាចមានន័យថា អ្នកត្រូវការថែទាំខ្លួនឱ្យបានច្រើនថែមទៀតជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីរក្សាសុខភាពអ្នកឱ្យមាំមួន។

ជាស្ត្រីពិការម្នាក់ អ្នកដឹងនិងយល់អំពីរាងកាយរបស់អ្នកច្រើនជាងអ្នកដទៃទៀត។ ឧទាហរណ៍ អ្នកដឹងថាអ្នកមិនអាចពឹងផ្អែកលើការឈឺចាប់ដែលជាសញ្ញាប្រាប់អ្នកថា មានអ្វីមួយទាស់ខុស-អ្នកត្រូវការពិនិត្យរាងកាយរបស់អ្នកឱ្យហ្មត់ចត់ ហើយទៀងទាត់រៀងរាល់ថ្ងៃ ជាពិសេសផ្នែកដែលអ្នកមិនអាចស្ទាប ឬ មើលមិនឃើញ។ បើអ្នកមានអារម្មណ៍ខុសពីធម្មតា ឬ រាងកាយមានប្រតិកម្ម ឬ ឈឺចាប់នៅកន្លែងណាមួយ ឬ ដំបៅ ឬ មានជំងឺ អ្នកត្រូវព្យាយាមរកឱ្យឃើញឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើបាន នូវអ្វីៗដែលអាចជាមូលហេតុបង្កវា។ នៅពេលចាំបាច់ អ្នកសួរសមាជិកគ្រួសារ, មិត្តភក្តិ ឬ អ្នកណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្តដើម្បីឱ្យគេជួយអ្នក។

នៅជំពូកនេះមានព័ត៌មានដើម្បីជួយអ្នករក្សាសុខភាពឱ្យមាំមួន និង ការពារបញ្ហាសុខភាពជាច្រើនទៀត។ បើអ្នកត្រូវការជំនួយការ (អ្នកជួយ) ចំពោះការថែទាំប្រចាំថ្ងៃ នៅជំពូកនេះមានព័ត៌មានដើម្បីជួយអ្នកឱ្យចេះធ្វើការជាមួយក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក និងអ្នកថែទាំដើម្បីផ្តល់ការជួយទាំងនោះ។

ការបរិភោគត្រឹមត្រូវសំរាប់សុខភាពល្អ

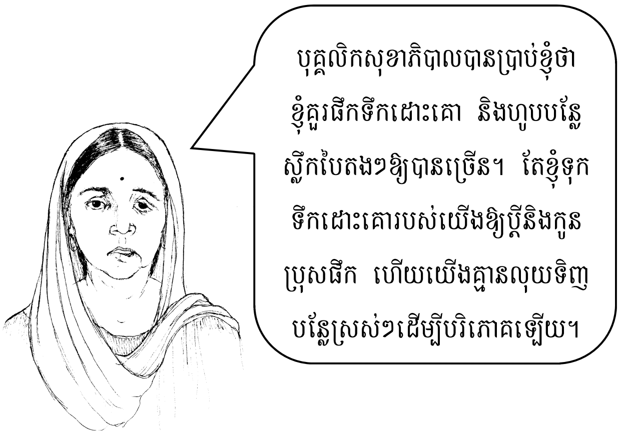
ស្ត្រីគ្រប់រូបត្រូវការម្ហូបអាហារល្អដើម្បីធ្វើការងារប្រចាំថ្ងៃ ទប់ស្កាត់ជំងឺ និងដើម្បីឱ្យមានសុវត្ថិភាព ព្រមទាំងផ្តល់កំណើតកូនដែលមានសុខភាពមាំមួន ។ ប៉ុន្តែការហូបមិនល្អ (ខ្វះចំណីអាហារត្រឹមត្រូវ) គឺកើតឡើងភាគច្រើនបំផុត ហើយវាបង្កពិការភាពដល់បញ្ហាសុខភាពក្នុងចំណោមស្ត្រីនៅក្នុងប្រទេសក្រីក្រ ។ នៅពេលដែលម្ហូបអាហារមិនបានចែករំលែកឱ្យស្មើគ្នាៗនៅក្នុងគ្រួសារមួយ ឬសហគមន៍មួយ តាមធម្មតាគឺស្ត្រី ជាពិសេសស្ត្រីពិការដែលតែងទទួលបានម្ហូបអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់ ។

ចាប់តាំងពីតូច ជារឿយៗក្មេងស្រីត្រូវបានផ្តល់អាហារឱ្យតិចជាងក្មេងប្រុស ។ ជាលទ្ធផល នាងប្រហែលលូតលាស់យឺតយ៉ាវ ឆ្អឹងរបស់នាងអាចលូតលាស់មិនត្រឹមត្រូវ ហើយករណីនេះអាចបង្កឱ្យមានពិការភាពនៅពេលខាងមុខនៃជីវិតនាង ។

ចំពោះក្មេងស្រីដែលកើតមកជាមួយពិការភាព វាអាចធ្វើឱ្យភាពពិការរបស់នាងកាន់តែយ៉ាប់យឺន ។ ដូច្នេះ ចំពោះស្ត្រីម្នាក់ដែលមិនបានទទួលម្ហូបអាហារគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីបរិភោគ (ខ្វះជីវជាតិ) ពេលធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ជាទូទៅនាងតែងឈឺធ្ងន់និងយ៉ាប់យឺន ។

ដើម្បីឱ្យសុខភាពបានល្អឡើង មនុស្សគ្រប់គ្នាក្នុងគ្រួសារ រួមទាំងក្មេងស្រីនិងស្ត្រីពិការត្រូវការម្ហូបអាហារត្រឹមត្រូវនិងគ្រប់គ្រាន់។

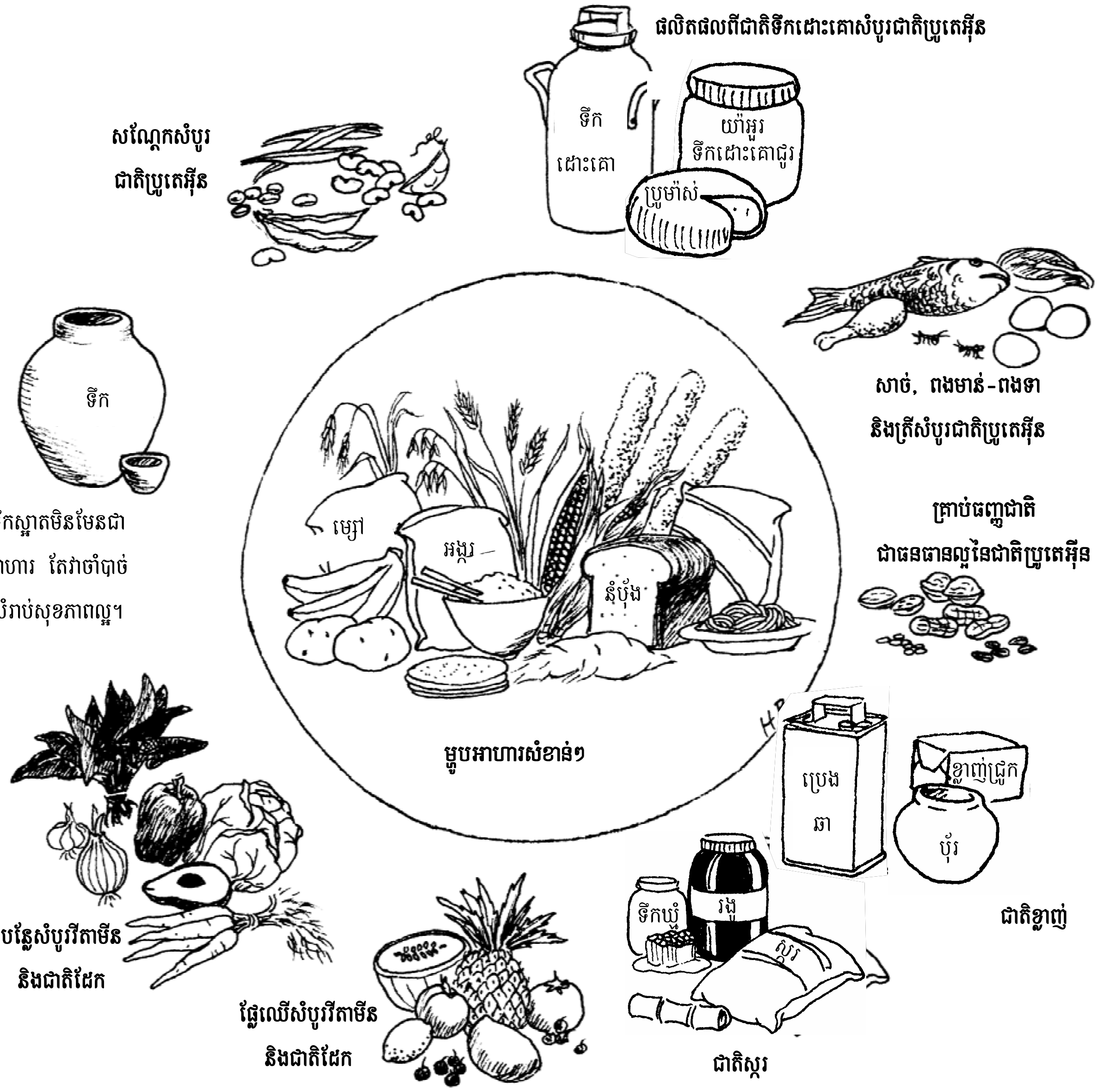
ចំណីអាហារដែលធ្វើឱ្យសុខភាពមាំមួន



អ្នកមិនត្រូវការហូបចុកគ្រប់ម្ហូបអាហារនៅទំព័រ 87 ដើម្បីឱ្យសុខភាពមាំមួនឡើយ ។ អ្នកអាចហូបម្ហូបអាហារសំខាន់ៗដែលអ្នកទម្លាប់បរិភោគ ហើយបើអាចធ្វើបាន ចូរបន្ថែមម្ហូបអាហារដទៃទៀតដែលមាននៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក ។ ជាពិសេស ម្ហូបអាហារដែលមានជាតិប្រូតេអ៊ីន សំរាប់ថែរក្សាស្បែកនិងសាច់ដុំរបស់អ្នកឱ្យមាំមួន និងម្ហូបអាហារដែលមានជាតិកាល់ស្យូម (ទឹកដោះគោឆៅ និង ផលិតផលដែលមានជាតិទឹកដោះគោ, បន្លែស្លឹកបៃតង, ទឹកសណ្តែក និងជំពូកសត្វមានសំបកដូចជា គ្រុំ, ខ្យង, ខ្ចៅ, ងាវ, លៀស) គឺជាជំពូកម្ហូបអាហារសំរាប់ថែរក្សាឆ្អឹងឱ្យរឹងមាំ ។

នេះជាយោបល់មួយចំនួន ៖-

- ម្ហូបអាហារសំខាន់ដែលចំណាយតិចដូចជា អង្ករ, ម្សៅពោត, ស្រូវសាលី, ដំឡូងបារាំង, ដំឡូងជ្វា និងដំឡូងដទៃទៀត ។
- ម្ហូបអាហារខ្លះដែលមានជាតិប្រូតេអ៊ីន-ដូចជា ទឹកដោះគោ, យ៉ាអួរ, ប្រូម៉ាស់, ពងមាន់-ពងទា, ត្រី ឬ សាច់ (ដែលជាអាហារជួយអភិវឌ្ឍរាងកាយ) ។
- ប្រភពធនធានប្រូតេអ៊ីនផ្សេងៗទៀតដូចជា សណ្តែក, សណ្តែកហោឡាន់តាវ, គ្រាប់បន្លែ/គ្រាប់ផ្លែឈើ, គ្រាប់ធញ្ញជាតិ, សារ៉ាយ និងសណ្តែកសៀង ។
- ផ្លែឈើនិងបន្លែដែលសំបូរជីវជាតិ (វីតាមីន) និងជាតិដែក (ដែលជួយការពារនិងជួសជុលរាងកាយ) ។
- និងជាតិខ្លាញ់និងស្ករមួយចំនួនតូច (ដែលផ្តល់ថាមពល/កម្លាំងពលំ) ។



ការទប់ស្កាត់ជំងឺស្លេកស្លាំង (ឈាមខ្សោយ ឬ ខ្វះឈាម)

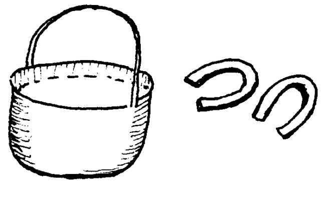
ការគ្មានម្ហូបអាហារត្រឹមត្រូវគ្រប់គ្រាន់ ក្មេងស្រី ឬ ស្ត្រីណាម្នាក់ក៏ដោយ អាចរងទុក្ខដោយមានសុខភាពទូទៅមិនល្អ ហើយនាងក៏អាចរងទុក្ខចំពោះជំងឺស្លេកស្លាំងផងដែរ ។ បញ្ហានេះកើតឡើងនៅពេលអ្នកមិនបានហូបចុកម្ហូបអាហារដែលសំបូរជាតិដែក (ស័ង្កសី) ឱ្យគ្រប់គ្រាន់ ។ ជំងឺស្លេកស្លាំងសំបូរកើតឡើងណាស់ក្នុងចំណោមស្ត្រី ជាពិសេសស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងស្ត្រីបំបៅដោះកូន ។ វាបង្កការហត់ហេវអស់កម្លាំងខ្លាំង ហើយធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធការពារជំងឺនិងភាពធន់នឹងរោគរាតត្បាតក្នុងខ្លួនស្ត្រីថយចុះ ។ ការធ្លាក់ឈាមច្រើនពេកនៅអំឡុងពេលសម្រាលកូនក៏អាចបង្កឱ្យកើតជំងឺស្លេកស្លាំង, ជំងឺគ្រុនចាញ់, និងកើតព្រូនទំពក់ក្នុងខ្លួនផងដែរ ។ (ចូរជួបនិយាយជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលអំពីវិធីដើម្បីទប់ស្កាត់និងព្យាបាលជំងឺគ្រុនចាញ់) ។ ព្រូនទំពក់ងាយព្យាបាលបានជាសះស្បើយ

រោគសញ្ញានៃការខ្វះឈាម រួមមាន :-

- ស្លេកស្លាំងត្របកភ្នែកខាងក្នុង, ក្រចកដៃ និងបបូរមាត់ខាងក្នុង ។
- ខ្សោយកម្លាំង និងមានអារម្មណ៍នឿយហត់ ។
- វិលមុខ ជាពិសេសពេលងើបពីអង្គុយ ឬ ដេក ។
- សន្លប់ (បាត់បង់ស្មារតី) ។
- ដំណើរដង្ហើមខ្លី (ដកដង្ហើមសឹងមិនដល់គ្នា) ។
- បេះដូងដើរញាប់ខុសធម្មតា (ខុសសង្វាក់) ។

ដើម្បីជួយទាំងការការពារនិងព្យាបាលបញ្ហាខ្វះឈាម ចូរព្យាយាមហូបម្ហូបអាហារសំបូរជាតិដែករៀងរាល់ថ្ងៃដូចជា បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់ៗ (បន្លែស្លឹកដែលមិនពុលដូចជា ស្លឹកផ្ទី, ស្លឹកជើងទា, ស្លឹកដំឡូង, ស្លឹកស្ពៃ, ស្លឹកម្រះ, ស្លឹកម្រុំ, ស្លឹកបាស់ ។ល។) និងពងមាន់-ពងទា, ទឹកដោះគោឆៅ, ផ្លែទំពាំងបាយជូក្រៀម, រងូ (ជាតិស្ករ) និង សាច់ ។

វាជាការអាចធ្វើបានដើម្បីទទួលជាតិខនិជស័ង្កសីឱ្យកាន់តែច្រើនទៀត បើអ្នក :-



- បរិភោគម្ហូបអាហារដែលសំបូរជាតិដែករួមគ្នាជាមួយប៉េងប៉ោះ ឬផ្លែឈើ ដូចជា ស្វាយ, ល្ហុង, ក្រូចពោធិ៍សាត់ និង ក្រូចឆ្មារ ។ ចំណីអាហារទាំងនេះមានផ្ទុកវីតាមីន-**សេ** ដែលជួយឱ្យរាងកាយអ្នកប្រើជាតិដែកកាន់ច្រើនក្នុងម្ហូបអាហារ ។
- បើមាន ចូរប្រើឆ្នាំងដែកសុទ្ធដើម្បីចំអិនម្ហូប ។ ក្នុងពេលកំពុងចំអិនម្ហូប បើអ្នកដាក់ប៉េងប៉ោះនិងទឹកក្រូចឆ្មារថែមចូលក្នុងម្ហូប នោះវាធ្វើឱ្យជាតិដែកកើនឡើងច្រើនថែមទៀតនៅក្នុងម្ហូប ។
- ចូរលាងដែកសុទ្ធមួយចំណិតតូចឱ្យស្អាតដូចជា ដែកគោល ឬ ដែកក្រចកជើងសេះ-ហើយដាក់វាចូលទៅក្នុងឆ្នាំងម្ហូប ។ ចូរធ្វើឱ្យប្រាកដថា វត្ថុនោះជាដែកសុទ្ធ គ្មានលាយនឹងអង្គធាតុរ៉ែអ្វីផ្សេងទៀត ។ ដែកខ្លះដូចជា សំណ វាធ្វើឱ្យគ្រោះថ្នាក់ និងបង្កឱ្យទារកខូចទ្រង់ទ្រាយតាំងពីនៅក្នុងពោះម្តាយ ។
- ចូរលាងដែកសុទ្ធមួយចំណិតដូចជា ដែកគោលបង់ចូលក្នុងទឹកក្រូចឆ្មារ ហើយត្រាំវាចោលឱ្យបានពីរ-បីម៉ោង ។ បន្ទាប់មកស្រង់ដែកគោលចេញ ហើយយកទឹកក្រូចឆ្មារនោះលាយជាមួយទឹកកកសំរាប់ផឹក ។

នៅតំបន់ខ្លះ មណ្ឌលសុខភាពនឹងផ្តល់ថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក ហៅថា **ហ្វេរ៉ូស ស៊ុលហ្វេត** (ferrous sulfate) ឱ្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះលេបការពារបញ្ហាខ្វះឈាម (ការពារជំងឺស្លេកស្លាំង) ។

រក្សាការធ្វើចលនារាងកាយ (ការហាត់ប្រាណ)

ស្ត្រីគ្រប់រូបត្រូវការការហាត់ប្រាណដើម្បីរក្សារាងកាយឱ្យរឹងមាំ ងាយបត់បែន និងធ្វើឱ្យសុខភាពមាំមួន ។ ការហាត់ប្រាណជួយឱ្យសាច់ដុំ, បេះដូង និងសួតរបស់អ្នករក្សាភាពរឹងមាំ និងជួយទប់ស្កាត់មិនឱ្យអ្នកកើតជំងឺសំពាធឈាមលើស, ឆ្អឹងខ្សោយ, និងទល់លាមក ។ ការហាត់ប្រាណនឹងជួយទប់ស្កាត់មិនឱ្យអ្នកឡើងទម្ងន់ (ធាត់ខ្លាំង) ផងដែរ ។ បញ្ហាធាត់ខ្លាំងពេកធ្វើឱ្យសុខភាពមិនល្អ ហើយវាធ្វើឱ្យអ្នកពិបាកក្នុងការធ្វើកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ ។ ជួនកាល ពិការភាពរបស់ស្ត្រីម្នាក់រារាំងមិនឱ្យនាងប្រើរាងកាយ ឬធ្វើចលនាត្រង់ផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយ ដើម្បីឱ្យនាងអាចហាត់ប្រាណតាមតម្រូវការ ។ សាច់ដុំដែលមិនបានប្រើទៀងទាត់នឹងចុះខ្សោយ ឬអាចអភិវឌ្ឍសាច់ដុំកន្ត្រាក់ ។ សន្លាក់ដែលមិនបានធ្វើចលនាឱ្យដល់ថាមពលរបស់វា នឹងទៅជារឹងតាំង ហើយលែងអាចលាឱ្យត្រង់ ឬលែងបត់បាន ។ បើអ្នកមានពិការភាពដែលជះឥទ្ធិពលចំពោះរាងកាយ ចូរធ្វើយ៉ាងណាឱ្យគ្រប់ផ្នែកនៃរាងកាយបានធ្វើចលនាឱ្យដល់ថាមពលរបស់វា ។ ពេលខ្លះអ្នកអាចត្រូវការឱ្យនរណាម្នាក់ជួយធ្វើចលនាទាំងនោះនេះ ។

លំហាត់ប្រាណអាចជួយដល់ស្ត្រីដែលកើតជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តផងដែរ ។ លំហាត់ប្រាណមួយចំនួនអាចជួយបន្ធូរបន្ថយអារម្មណ៍ឈឺចាប់របស់អ្នកបានយ៉ាងពិតប្រាកដ ។ ភាគច្រើន មនុស្សដេកលក់គ្រាន់បើជាងពីមុន បើពួកគេហាត់ប្រាណបានទៀងទាត់ ។ កាលណារាង-កាយអ្នកមាំមួននិងមានសុខភាពល្អ ហើយអ្នកកាន់តែមានកម្លាំងពលំនិងមិនសូវឈឺចាប់ ។

ស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់ទទួលបានការហាត់ប្រាណតាមរយៈសកម្មភាពធម្មតាប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្លួនដូចជា ការរៀបចំនិងចំអិនម្ហូបអាហារសំរាប់ក្រុមគ្រួសារ, បោកគក់, សំអាតផ្ទះសម្បែង, ធ្វើស្រែចំការ, រកអុសនិងរែកទឹក ព្រមទាំងបី-ពរកូនៗរបស់ខ្លួន ។ ស្ត្រីពិការអាចទទួលបានការហាត់ប្រាណតាមវិធីទាំងនេះផងដែរ ។

បើវាពិបាកខ្លាំងសំរាប់អ្នកក្នុងការធ្វើចលនារាងកាយ ចូរព្យាយាមផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាព (ដេក-ដើរ-ឈរ-អង្គុយ) របស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ ។ បើជាធម្មតា អ្នកតែងអង្គុយពេញមួយថ្ងៃៗ ចូរផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពពីអង្គុយទៅជាទម្រេត ឬ ដេកមួយរយៈពេលខ្លី ។

បើអ្នកអោនញឹកញាប់...

...ចូរព្យាយាមពន្លឺតសាច់ដុំដើមទ្រូងរបស់អ្នក

ការហាត់ប្រាណមិនចាំបាច់ត្រូវធ្វើការធ្ងន់ៗដើម្បីឱ្យល្អចំពោះអ្នកនោះទេ ។ វាជាការល្អបំផុត អ្នកត្រូវចាប់ផ្តើមយឺតៗ ជាពិសេសបើក្នុងពេលនេះអ្នកមិនសូវធ្វើចលនា ឬ បើអ្នកមិនអាចកំរើកផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយ, បើវាខ្សោយ ឬឈឺខ្លាំង ឬបើអ្នកមិនបានប្រែប្រួលរាងកាយអស់ពេលយ៉ាងយូរក្នុងស្ថានភាពមួយ ។ ការមិនធ្វើចលនាឱ្យបានច្រើន វាធ្វើឱ្យសន្លាក់ឆ្អឹងនិងសាច់ដុំរឹង ហើយឈឺចាប់ខ្លាំង ឬអាចធ្វើឱ្យរាងកាយរបស់អ្នករឹងឆ្កុបក្នុងស្ថានភាពណាមួយជាក់លាក់ ។ កាលណារាងកាយរបស់អ្នកស៊ាំនឹងការធ្វើចលនា អ្នកនឹងអាចធ្វើចលនាបានកាន់តែច្រើន ។

ការហាត់ប្រាណអាចជាការសប្បាយរីករាយ

ចូរព្យាយាមស្វែងរកលំហាត់ប្រាណណាដែលអ្នកពេញចិត្ត ។ ស្ត្រីខ្លះចូលចិត្តជិះសត្វពាហនៈកំសាន្ត ឬ ចិញ្ចឹមសត្វនៅផ្ទះ ។ ការជិះនិងគ្រប់គ្រងសត្វ វាធ្វើឱ្យរាងកាយរបស់អ្នកបត់បែនទៅតាមចលនារបស់សត្វកំពុងបោល ឬដើរ និងរក្សាលំនឹងរបស់អ្នកគ្រប់ទម្រង់នៃលំហាត់ប្រាណ ។ ការចិញ្ចឹមសត្វក៏មានប្រយោជន៍ផងដែរ ទាំងការហាត់ប្រាណ, បង្កើនចំណូល ហើយវាក៏ជាម្ហូបអាហារសំរាប់ក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក ។

ចូរព្យាយាមហាត់ប្រាណជាមួយបុគ្គលណាម្នាក់ ។ កាលណាអ្នកចំណាយពេលជាមួយមិត្តភក្តិម្នាក់ អ្នកជក់ចិត្តនឹងការហាត់ប្រាណ ។ វាក៏ជាការល្អដែរក្នុងការមានបុគ្គលម្នាក់ដែលអាចជួយអ្នក បើអ្នកត្រូវការជំនួយ ។

ស្ត្រីខ្លះចូលចិត្តរាំ...

...ឬ លេងកីឡា

ការហែលទឹកនិងធ្វើចលនាក្នុងទឹក គឺជាវិធីហាត់ប្រាណល្អបំផុតចំពោះស្ត្រីដែលមានពិការភាពជាច្រើននាក់ ។ ស្ត្រីដែលមានការពិបាកក្នុងការធ្វើចលនា ឬ ដើរ ជាញឹកញាប់អាចធ្វើចលនាបានលឿននៅក្នុងទឹក ដោយសារទឹកជួយធ្វើឱ្យទម្ងន់រាងកាយស្រាលជាងនៅលើគោក ។ ឬ ពួកគេមិនសូវឈឺចាប់នៅក្នុងទឹក ។ ការហែលទឹកគឺជាលំហាត់ប្រាណល្អបំផុតសំរាប់បុគ្គលដែលឈឺសន្លាក់ឆ្អឹង ។

ចូរធ្វើយ៉ាងណាកុំឱ្យទឹកត្រជាក់ខ្លាំង។ កាលណាសាច់ដុំត្រជាក់ វាងាយឈឺចាប់ណាស់។

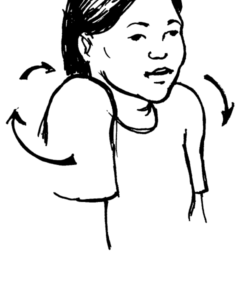
ការលើកដាក់វត្ថុធ្ងន់ៗម្តងហើយម្តងទៀតៗ អាចជួយឱ្យសាច់ដុំនិងឆ្អឹងអ្នកបានមាំមួនល្អ។

បើអ្នកប្រើរទេះ ចូរព្យាយាមបង្វិលវាដោយខ្លួនឯងក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក ។ បើមិនអាចធ្វើដូច្នេះបាន ចូរព្យាយាមលើកវត្ថុម្តងហើយម្តងទៀតៗ (ដូចជាដុំថ្ម, ម្ហូបកំប៉ុង ឬដបមានទឹកពេញ) ។ បែបនេះនឹងជួយអ្នកថែទាំសាច់ដុំ, ឆ្អឹងស្មា, និងឆ្អឹងដៃរបស់អ្នកឱ្យរឹងមាំ ។

វិធីលើក :- មុនពេលអ្នកលើកវត្ថុ ចូរអង្គុយឱ្យត្រង់ខ្លួន ឱ្យខ្ពស់តាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ។ ចូរដកដង្ហើមចូលក្នុងខ្លួនឱ្យវែង ហើយបន្ទូរដង្ហើមចេញមកក្រៅ ។ នៅពេលអ្នកបន្ទូរដង្ហើមចេញក្រៅ ចូរគ្រលៀសឆ្អឹងស្លាបប្រជៀវឱ្យរួមចូល-ឆ្ពោះទៅរកឆ្អឹងខ្នងរបស់អ្នកក្នុងពេលអ្នកលើកវត្ថុឡើង ។ ចូរដកដង្ហើមចូលឱ្យវែងម្តងទៀតក្នុងពេលអ្នកកំពុងកាន់វត្ថុ ហើយបន្ទាប់មកបន្ទូរដង្ហើមចេញក្រៅក្នុងពេលអ្នកដាក់វត្ថុចុះយឺតៗ ។

វិធីធ្វើឱ្យសាច់ដុំយឺត

ការពន្លឺតសាច់ដុំរបស់អ្នកធ្វើឱ្យវាងាយស្រួលបត់បែន ធ្វើដូច្នេះអ្នកអាចអោននិងធ្វើចលនាផ្សេងៗបានយ៉ាងងាយ ។ ចំពោះស្ត្រីដែលមានពិការភាពជាច្រើននាក់ ការពន្លឺតសាច់ដុំឱ្យបានទៀងទាត់មានន័យថា ពួកគេមានអារម្មណ៍ចុករោយតិចតួច ។ ការពន្លឺតសាច់ដុំក៏អាចជួយទប់ស្កាត់មិនឱ្យមានរបួសផងដែរ ។



ចូរពន្លឺតសាច់ដុំរបស់អ្នកជានិច្ច មុនពេលអ្នកធ្វើការធ្ងន់ ឬហាត់ប្រាណ ។ ការពន្លឺតសាច់ដុំ និងការចាប់ផ្តើមធ្វើចលនាយឺតៗជួយបន្ធូរបន្ថយពីការឈឺសាច់ដុំនិងមិនធ្វើឱ្យខ្លួនអ្នកឈឺចាប់ ។ វាក៏ជាគំនិតល្អផងដែរដើម្បីពន្លឺតសាច់ដុំ ក្រោយពេលហាត់ប្រាណនិងធ្វើការធ្ងន់ ។ ការពន្លឺតសាច់ដុំក៏អាចជួយរក្សាឱ្យរាងកាយអ្នកងាយពត់ពេន និងទប់ស្កាត់ការឈឺចុកចាប់ ហើយទប់ស្កាត់មិនឱ្យអ្នកទន់ខ្សោយក្នុងពេលអ្នកមានវ័យកាន់តែចាស់ទៅៗ ។

ដើម្បីធ្វើឱ្យសាច់ដុំយឺត :-

1. ចូរកំណត់លំនឹងទីតាំងដែលអ្នកកក់ក្តៅក្នុងចិត្ត និងមិនធ្វើឱ្យអ្នកងាយដួល ។ ការពន្យឺតត្រូវធ្វើថ្នមៗ វាមិនគួរឈឺចាប់ឡើយ ។ ឧទាហរណ៍ ដើម្បីពន្យឺតសាច់ដុំខ្នងម្តុំចង្កេះនិងត្រគាក ចូរដេកផ្ងារលើកន្ទេល ។ ចូរអង្គុញជើង ហើយរុញជើងទាំងពីរឆ្ពោះមករកទ្រូងឱ្យបានឆ្ងាយ តាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដោយមិនបង្កការឈឺចាប់ ។
2. ចូរទប់រាងកាយអ្នកឱ្យស្ថិតក្នុងស្ថានភាពបែបនេះក្នុងពេលអ្នករាប់លេខយឺតៗឱ្យដល់ 30 (ឬ រាប់ឱ្យដល់ 10 ចំនួនបីដង) ។ ហាមរំកិល ឬ យោលយោគរាងកាយរបស់អ្នកទៅមកៗឱ្យសោះ ។
3. ចូរចងចាំថា អ្នកត្រូវដកដង្ហើមក្នុងពេលកំពុងពន្យឺតសាច់ដុំ ។ បើការពន្យឺតចាប់ផ្តើមឈឺចាប់ ព្យាយាមកំរើកផ្នែកដែលអ្នកកំពុងពន្យឺត ដើម្បីធ្វើឱ្យការពន្យឺតនោះបានស្រាលៗជាងមុន ។ បើវិធីនេះនៅតែធ្វើឱ្យអ្នកឈឺចាប់ ព្យាយាមរកស្ថានភាពផ្សេងទៀត ។

ស្ត្រីដែលរាងកាយរបស់នាងមានកំណត់ក្នុងការធ្វើចលនា អាចសាកល្បងពន្យឺតសាច់ដុំត្រង់ផ្នែកណាមួយជាក់លាក់ ។ ជួនកាលអ្នកត្រូវការបុគ្គលម្នាក់ជួយដល់អ្នក ។ បើអ្នកណាម្នាក់ជួយពន្យឺតសាច់ដុំឱ្យអ្នក ត្រូវបញ្ជាក់ប្រាប់បុគ្គលនោះឱ្យធ្វើចលនាសាច់ដុំយឺតៗ ហើយស្រាលៗ ។ បន្ទាប់មកអ្នកអាចប្រាប់បុគ្គលនោះឱ្យឈប់ ពេលអ្នកទទួលអារម្មណ៍ថា សាច់ដុំនោះយឺតស្រួលបួលហើយ ។

ជើងរបស់**សាណា**បានស្វិតដោយសារជំងឺប៉ូលីយ៉ូ។ ពេលនាងរៀបចំម្ហូបអាហារ នាងតែងពន្យឺតសាច់ដុំជើង ដើម្បីទប់ស្កាត់កុំឱ្យវាខ្ទាស់ជាប់មួយកន្លែង (គាំង) សន្លាក់ ។

អ្នកខ្លះចូលចិត្តស្អំទឹកកក ឬ ប្រើកន្សែង ឬ ស្អំនឹងកំណាត់ក្តៅអ៊ុនៗ, ឬ ភួយតូចប្រើចរន្តអគ្គីសនីស្អំលើសាច់ដុំ មុនពេលចាប់ផ្តើមពន្យឺតសាច់ដុំ ។ អ្នកអាចសាកល្បងធ្វើបែបនេះដោយខ្លួនឯងដើម្បីឱ្យដឹងថា វាអាចធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ធូរស្រាលជាងមុនដែរឬទេ ។

ស្ត្រីជាច្រើននាក់ដែលមានសាច់ដុំតឹងរឹង ត្រូវពន្យឺតសាច់ដុំរៀងរាល់ព្រឹក មុនពេលពួកគេចាប់ផ្តើមការងារប្រចាំថ្ងៃ ធ្វើដូច្នេះពួកគេមិនសូវឈឺចាប់នៅពេលថ្ងៃ ។ នៅពេលយប់ពួកគេត្រូវពន្យឺតសាច់ដុំម្តងទៀត ដើម្បីជួយឱ្យពួកគេដេកលក់បានគ្រាន់បើ និងបន្ថយការឈឺចាប់ក្រោយពីធ្វើការងារពេញមួយថ្ងៃ ។

ស្ត្រីឯទៀតរកឃើញវិធីដែលពួកគេអាចពន្យឺតសាច់ដុំនៅអំឡុងពេលធ្វើកិច្ចការដទៃទៀត ។ បើអ្នកអាច ចូររកវិធីដាក់បញ្ចូលការពន្យឺតសាច់ដុំទៅក្នុងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក ។

ម៉ារីយ៉ា ពិការប្រព័ន្ធបញ្ជាចលនាក្នុងខួរក្បាល។ នាងធ្វើការពន្យឺតសាច់ដុំពេលនាងកំពុងធ្វើការងារប្រចាំថ្ងៃ។ ផ្ទាំងថ្មទប់ជើងនាងឱ្យឃ្លាតពីគ្នា វាអនុញ្ញាតឱ្យនាងអាចពន្យឺតសាច់ដុំក្នុងជើងរបស់នាងពេលនាងកំពុងធ្វើការ។ វិធីនេះជួយទប់ស្កាត់សាច់ដុំមិនឱ្យរឹងកន្ត្រាក់។ នាងរក្សាខ្នងឱ្យត្រង់តាមដែលនាងអាចធ្វើបាន នៅអំឡុងពេលនាងពន្យឺតសាច់ដុំដៃ, ជើង, និង ក។

បើអ្នកមានសាច់ដុំតឹងគាំង, ស្ពាប់អវៈយវៈបណ្តាលមកពីខូចប្រព័ន្ធបញ្ជាចលនាក្នុងខួរក្បាល ឬ របួសសរសៃប្រសាទឆ្អឹងខ្នង ឬ ឈឺសន្លាក់

ស្ត្រីដែលឈឺសន្លាក់ ឬ សាច់ដុំតឹងរឹង (គាំង) គួរតែប្រយ័ត្ននឹងការហាត់ប្រាណដូចជា រត់ ឬ លើកវត្ថុធ្ងន់ៗ។ ការហាត់ប្រាណទាំងនេះអាចបន្ថែមសំពាធទៅលើសាច់ដុំ ឬ សន្លាក់ ដែលធ្វើឱ្យវាតឹងខ្លាំងឡើងៗ។ ការហាត់ប្រាណទាំងនេះអាចធ្វើឱ្យសាច់ដុំរបស់អ្នកឈឺចុកចាប់ជាងការធ្វើឱ្យសាច់ដុំមាំមួនល្អ។

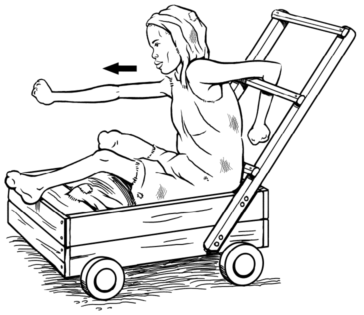
ការសម្រួលដើម្បីបន្ធូរសាច់ដុំតឹងរឹង (គាំង)

ស្ត្រីដែលខូចប្រព័ន្ធបញ្ជាចលនាក្នុងខួរក្បាល, គមលើរាងកាយច្រើនកន្លែង ឬ របួសសរសៃប្រសាទឆ្អឹងខ្នង ជារឿយៗមានសាច់ដុំតឹងនិងរឹង (គាំងសាច់ដុំ)។ សាច់ដុំអាចទៅជារឹងនិងញាក់ ហើយស្ត្រីម្នាក់លែងអាចត្រួតត្រារបៀបដែលសាច់ដុំនោះកំរើក។ ដើម្បីជួយបន្ធូរសាច់ដុំតឹងគាំង :-

- ហាមទាញ ឬ លុញរុញត្រង់ៗប្រឆាំងសាច់ដុំដែលកំពុងគាំង ធ្វើបែបនោះបណ្តាលឱ្យសាច់ដុំរឹងគាំងខ្លាំងឡើងៗ។
- ហាមម៉ាស្សាសាច់ដុំដែលកំពុងគាំង។ ការរឹតនិងម៉ាស្សាសាច់ដុំដែលកំពុងគាំងធ្វើឱ្យវាកាន់តែគាំងខ្លាំងឡើង។
- ដើម្បីគ្រប់គ្រងសាច់ដុំដែលកំពុងគាំង ចូររកស្ថានភាពជួយសម្រួលបន្ធូររាងកាយ។ ការរមៀល ឬ បត់វាស្រាលៗពីម្ខាងទៅម្ខាងអាចជួយឱ្យសាច់ដុំគាំងបានធូរស្រាល។ ជួនកាល ការធ្វើចលនាត្រង់ផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយក៏ជួយសម្រួលនិងបន្ធូរសាច់ដុំគាំង។ អ្នកក៏អាចប្រើកំណាត់ ឬ កន្សែងក្តៅអ៊ុនៗ (ស្ងួត ឬ សើម) ដើម្បីបន្ធូរសាច់ដុំគាំង។

បើអ្នកប្រើរទេះរុញសំរាប់ដើរ, ឈើច្រត់ ឬ ជិះរទេះ

បើអ្នកប្រើរទេះរុញសំរាប់ដើរ, ឈើច្រត់ ឬ ជិះរទេះ អ្នកអាចចាប់មានបញ្ហាជាមួយស្មា ឬ កដៃ ដោយសារតែអ្នកប្រើដៃច្រើនពេក។ ដៃនិងស្មារបស់អ្នកអាចឈឺនិងងាយខូច។ ដើម្បីជួយការពារបញ្ហានេះ ចូរឧស្សាហ៍លាតគ្រលាស់ដៃនិងស្មា។ ឧទាហរណ៍ :-

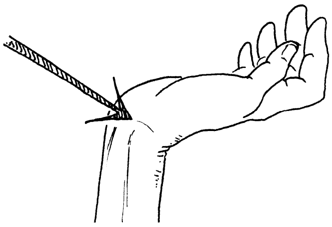


ជារឿយៗ ស្ត្រីជិះរទេះមានកម្លាំងដៃខ្លាំង។ អ្នកមិនត្រឹមតែត្រូវការសាច់ដុំដើម្បីបង្វិលរទេះប៉ុណ្ណឹងឡើយ ប៉ុន្តែវាជាការសំខាន់ដើម្បីថែរក្សាសាច់ដុំក្នុងដៃនិងស្មាឱ្យមាំមួន។ ដើម្បីទប់ស្កាត់ការប្រើដៃនិងស្មាហួសកម្លាំង ចូរព្យាយាមកុំប្រើវាដដែលៗក្នុងរយៈពេលយូរ។ ឧទាហរណ៍ ចូរផ្លាស់ប្តូរ ឬ ជ្រើសរើសវិធីដែលអ្នកលើកវត្ថុឡើង។ ដំបូងចូរប្រើដៃឆ្វេង បន្ទាប់មកប្រើដៃស្តាំ។

វិធីល្អមួយដើម្បីពង្រឹងសាច់ដុំក្នុងស្មា គឺបង្វិលរទេះរបស់អ្នកថយក្រោយ។

របួសបណ្តាលមកពីធ្វើការហួសកំលាំង

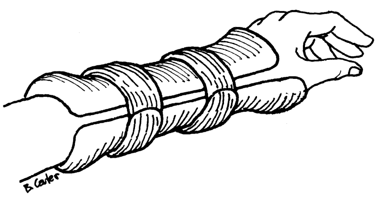
សន្លាក់ជាកន្លែងដែលឆ្អឹងជល់មុខគ្នា។ ត្រង់សន្លាក់ទាំងនេះ មានសរសៃពួរតភ្ជាប់សាច់ដុំទៅនឹងឆ្អឹង។ បើអ្នកធ្វើចលនាមួយដដែលៗម្តងហើយម្តងទៀតដូចជា រុញរទេះដើរ ឬ បង្វិលរទេះជិះ ឬ ដើរដោយប្រើឈើច្រត់ សរសៃពួរក្នុងកដៃរបស់អ្នកអាចរលាកខូចខាតបាន។



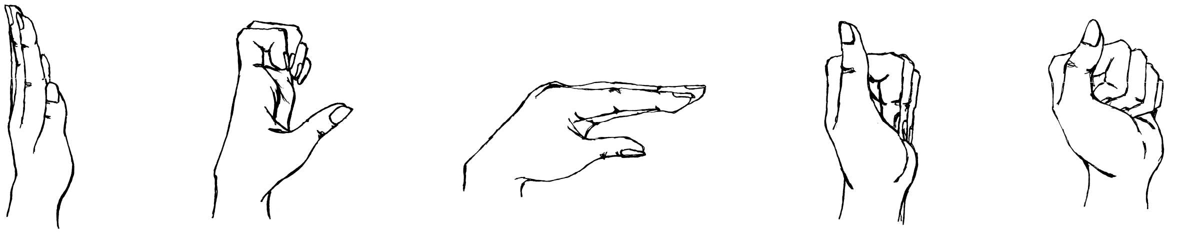
អ្នកនឹងទទួលអារម្មណ៍ឈឺចាប់ក្នុងប្រអប់ដៃ ឬ កដៃ កាលណាអ្នកបានប៉ះពាល់កដៃថ្មមៗ។

ការព្យាបាល

- **សម្រាក** : ចូរដាក់កដៃនិងប្រអប់ដៃរបស់អ្នកឱ្យសម្រាកបានស្រួលបំផុត។ បើអ្នកត្រូវតែបន្តកំរើកវា ឬត្រូវប្រើវាបង្វិលរទេះ នោះអ្នកត្រូវពាក់រណបដៃ (កណាត់យឺតដូចកៅស៊ូចង្កេះខោមានលក់នៅឱសថស្ថាន ឬ ប្រើឫស្សីអប) ដើម្បីរក្សាកដៃនិងប្រអប់ដៃរបស់អ្នកឱ្យនៅស្ងៀមមួយកន្លែង តាមដែលអាចធ្វើបាន។



- **រណបដៃ** : ដើម្បីធ្វើរណបទន់មួយ ចូរប្រើកំណាត់សំពត់រុំកដៃនិងចុងកំភួនដៃ ធ្វើដូច្នេះវាកំរើកមិនបាន។ ដំបូង រុំកំណាត់ជុំវិញឈើស្តើងមួយបន្ទះ វាជួយរក្សាសន្លាក់ឱ្យត្រង់។ កំណាត់គួរត្រូវរុំឱ្យតឹងល្មម តែមិនអាចឱ្យកដៃរបស់អ្នកកំរើកបាន ប៉ុន្តែកុំឱ្យតឹងខ្លាំងដែលធ្វើឱ្យឈាមស្ទះ ឬធ្វើឱ្យកន្លែងដែលអបនោះស្ពឹក។
- **ទឹក :** ដាក់ទឹកក្តៅអ៊ុនៗក្នុងចានកន្ទុនតូចល្មម ហើយដាក់ទឹកត្រជាក់ក្នុងចានកន្ទុនតូចមួយទៀត។ ត្រាំកដៃនិងប្រអប់ដៃក្នុងទឹកត្រជាក់ចំនួនមួយនាទី បន្ទាប់មកត្រាំវាក្នុងទឹកក្តៅអ៊ុនៗចំនួនបួននាទី។ ចូរធ្វើបែបនេះឱ្យបានប្រាំដង បញ្ចប់វាជាមួយទឹកក្តៅអ៊ុនៗ យ៉ាងហោចណាស់ពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ (បើធ្វើបានច្រើនដងជាងនេះកាន់តែល្អ)។ ចានកន្ទុនដាក់ទឹកក្តៅអ៊ុនៗ គួរតែជាចានចុងក្រោយដែលដៃអ្នកត្រូវត្រាំវា។
- **លំហាត់ប្រាណ :** ក្រោយពីការព្យាបាលជាមួយទឹកម្តងៗ ចូរហាត់កដៃនិងប្រអប់ដៃរបស់អ្នក។ ករណីនេះជួយទប់ស្កាត់មិនឱ្យសរសៃពួរខូចខាតខ្លាំងថែមទៀត។ ពេលអ្នកដាក់ដៃទៅតាមក្បួនណែនាំនីមួយៗខាងក្រោមនេះ (មើលរូប) ចូររាប់ឱ្យដល់ 5។ បើអ្នកទទួលអារម្មណ៍ឈឺចាប់ក្នុងស្ថានភាពណាមួយក្នុងចំណោមក្បួនទាំងនេះ ចូរព្យាយាមប្តូរវាបន្តិចដើម្បីធ្វើឱ្យវាបានធូរស្រាលឡើង។ ចូរធ្វើចលនាទាំងនេះដដែលៗឱ្យបាន 10 ដង។



- **ថ្នាំពេទ្យ :** បើ កដៃ ឬ ប្រអប់ដៃរបស់អ្នកឈឺចាប់ខ្លាំង ឬ ហើម ចូរលេបថ្នាំ**អាស់ស្ពីរីន** (aspirin) ឬ ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ផ្សេងទៀតដែលជួយកាត់បន្ថយការហើមរលាក (ចូរអានទំព័រ 335)។
- **ការវះកាត់ :** 6 ខែក្រោយមក បើការឈឺចាប់កើតឡើងញឹកញាប់ បើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាខ្សោយកម្លាំង ឬ បើអ្នកបាត់បង់ញាណដឹងក្នុងកដៃនិងប្រអប់ដៃ ឬ សំគាល់ដឹងថាស្រៀវខ្លាចក្នុងប្រអប់ដៃ ចូរទៅរកការជួយពីផ្នែកវេជ្ជសាស្រ្ត។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវការចាក់ថ្នាំដោយប្រយ័ត្នចូលក្នុងកដៃ ឬ អ្នកប្រហែលជាត្រូវការការវះកាត់ផងដែរ។

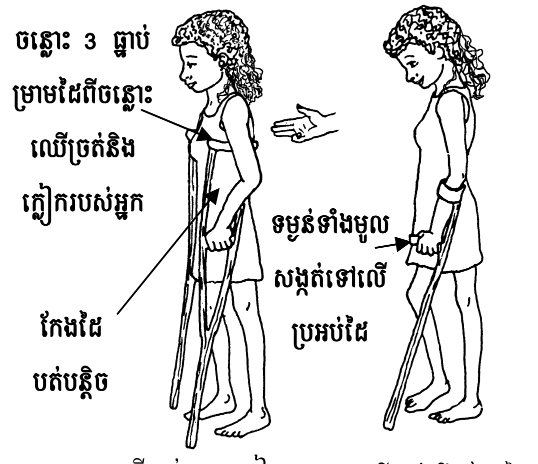
ការការពារ :

- បើអ្នកអាច ចូរព្យាយាមរុញ/បង្វិល ឬ រំកិលខ្លួនអ្នកក្នុងវិធីណាមួយដែលមិនសូវបត់ និងច្រត់កដៃ ឬ ប្រអប់ដៃ (ហាមសង្កត់ទម្ងន់ពេញទំហឹងទៅលើកដៃនិងប្រអប់ដៃ) ។
- បើអាចធ្វើបាន ម្តងម្កាលស្នើសុំឱ្យនរណាម្នាក់ជួយបង្វិល/រុញរទេះឱ្យអ្នក ដើម្បីឱ្យកដៃនិងប្រអប់ដៃរបស់អ្នកបានសម្រាកមួយរយៈខ្លី ។
- ចូរព្យាយាមធ្វើលំហាត់កដៃនិងប្រអប់ដៃរៀងរាល់ម៉ោង ដោយកំរើកគ្រប់ចលនាដែលវាអាចធ្វើកើត ។ បែបនេះនឹងជួយពន្យឺតនិងពង្រឹងសរសៃពួរនិងសាច់ដុំទាំងឡាយ ។ បើលំហាត់ប្រាណបង្កការឈឺចាប់ ចូរកំរើករលាស់វាយឺតៗនិងថ្នមៗ ។

បើកដៃនិងប្រអប់ដៃរបស់អ្នកឡើងក្រហម ឬ ក្តៅ វាប្រហែលជារលាកខាងក្នុង ។ ចូរទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាលជាបន្ទាន់ ។

ការប្រើឈើច្រត់ (ឈើច្រត់មានច្រើនប្រភេទ-ក្រោមក្លៀក, ត្រឹមកែងដៃ, ក្បាលក្រញុំ និងឈើច្រត់ខ្លីដូចដំបង)

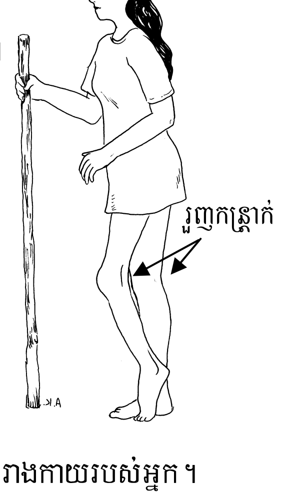
បើអ្នកចង់ប្រើឈើច្រត់ ធ្វើយ៉ាងណារកឈើច្រត់ដែលសមស្របនឹងអ្នក ។ ពេលអ្នកប្រើឈើច្រត់ អ្នកទទួលអារម្មណ៍ថាទម្ងន់ខ្លួនស្ទើរតែទាំងស្រុងសង្កត់ធ្ងន់លើដៃរបស់អ្នក ។ ចូរធ្វើតាមយោបល់ដែលបានណែនាំនៅទំព័ 93 ដើម្បីទប់ស្កាត់ការខូចដៃរបស់អ្នក ។



ឈើច្រត់ក្រោមក្លៀក ឈើច្រត់ត្រឹមកែងដៃ

បើអាចធ្វើបាន ចូរប្រើឈើច្រត់ត្រឹមកែងដៃ ដើម្បីការពារកុំឱ្យខូចសរសៃប្រសាទក្នុងក្លៀកដែលអាចកើតឡើង ។ ប៉ុន្តែបើអ្នកចង់បាន ឬ ទទួលបានតែឈើច្រត់ក្រោមក្លៀក ត្រូវធ្វើយ៉ាងណាកុំឱ្យវាទល់កប់ផ្ទាល់នឹងក្លៀក ។ កែងដៃរបស់អ្នកគួរតែបត់បន្តិច ហើយគួរតែសល់ចន្លោះប្រមាណ 3 ធ្នាប់ម្រាមដៃពីចន្លោះឈើច្រត់និងក្លៀករបស់អ្នក ។ បើឈើច្រត់ក្រោមទល់កប់នឹងក្លៀករបស់អ្នក យូរៗទៅទម្ងន់ខ្លួនដែលសង្កត់ទៅលើឈើច្រត់នឹងកៀបសរសៃប្រសាទក្នុងក្លៀកដែលអាចបណ្តាលឱ្យងាប់ប្រអប់ដៃទាំងពីរ ។

សាច់ដុំរួញកន្ត្រាក់



ដៃម្ខាង ឬ ជើងម្ខាងដែលបត់អស់ពេលយ៉ាងយូរអាចទៅជាតាំងស្ពឹកមួយកន្លែង (រួញកន្ត្រាក់) ។ សាច់ដុំខ្លះរួញ ហើយដៃ ឬ ជើងលែងអាចលាតឱ្យត្រង់បាន ។ ឬ សាច់ដុំរួញនេះអាចទប់សន្លាក់ត្រង់ភ្លឹងមួយកន្លែង បែបនេះវាបត់លែងកើត ។ ពេលខ្លះការរួញកន្ត្រាក់នេះបណ្តាលឱ្យឈឺចាប់ ។

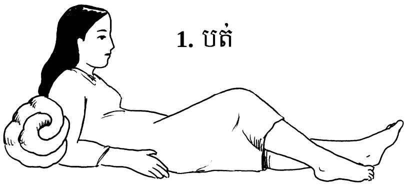
បើអ្នកមានបញ្ហារួញកន្ត្រាក់នេះច្រើនឆ្នាំមកហើយ ចូរធ្វើចលនានិងពន្យឺតថ្នមៗអាចការពារកុំឱ្យសន្លាក់តាំងធ្ងន់ធ្ងរឡើង ។ វានឹងមានការលំបាកក្នុងការលាតតម្រង់សន្លាក់និងសាច់ដុំឱ្យត្រង់ដូចដើម ។ ប៉ុន្តែការហាត់ប្រាណថ្នមៗអាចជួយធ្វើឱ្យសន្លាក់បានធូរស្រាលជាងមុន និងរក្សាឱ្យសាច់ដុំនៅមាំមួន ។

ដើម្បីទប់ស្កាត់បញ្ហារួញកន្ត្រាក់និងរក្សាសាច់ដុំឱ្យមាំមួន ចូរព្យាយាមហាត់ប្រាណផ្នែកដៃនិងជើងរបស់អ្នករៀងរាល់ថ្ងៃ ។ បើចាំបាច់ ចូរស្វែងរកបុគ្គលណាម្នាក់ឱ្យជួយអ្នកធ្វើចលនាត្រង់ផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយរបស់អ្នក ។

ឧទាហរណ៍នៃលំហាត់ប្រាណដែលជួយទប់ស្កាត់ បញ្ហាសាច់ដុំរួញកន្ត្រាក់មួយចំនួន និង ជួយថែរក្សាសាច់ដុំឱ្យនៅមាំមួន

ហាត់ភ្លៅផ្នែកខាងមុខ

1. បត់

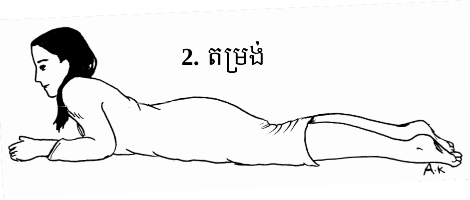


2. តម្រង់

ហាត់ភ្លៅផ្នែកខាងក្រោយ

1. បត់

2. តម្រង់



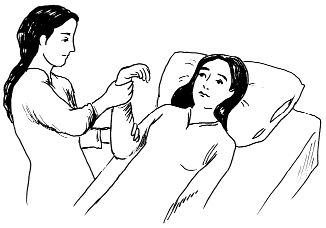
ហាត់តួជើងផ្នែកក្រោម

1. តម្រង់ម្រាមជើងឱ្យត្រង់ឡើងលើ

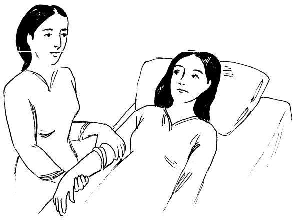
2. ហើយបន្ទាប់មកសម្រាកវា

ហាត់តួដៃ

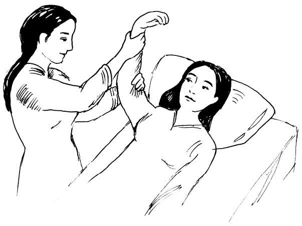
បត់



តម្រង់



លើកឱ្យត្រង់ឡើងលើ



សំខាន់ : បើសន្លាក់មួយធ្លាប់គាំងយូរមកហើយ ចូរហាត់ថ្នមៗ។ កុំព្យាយាមបង្ខំវាឱ្យត្រង់។

ការទប់ស្កាត់បញ្ហាសុខភាពសាមញ្ញៗ

ដោយសារអ្នកយល់ដឹងអំពីរាងកាយរបស់អ្នកច្រើនលើសពីគេឯងនោះ អ្នកអាចបង្រៀនសមាជិកក្នុងគ្រួសារ, មិត្តភក្តិ និង អ្នកថែទាំរបស់អ្នក អំពីវិធីទាំងឡាយណាដែលអាចឱ្យពួកគេជួយអ្នកបានល្អបំផុត ។ ចូរកុំខ្លាច ឬអៀនខ្មាសក្នុងការស្នើសុំឱ្យពួកគេជួយ អ្នក បើអ្នកមានបញ្ហាអ្វីមួយ ។ ថ្វីបើចៀសមិនរួចក្នុងការទប់ស្កាត់ជំងឺក៏ដោយ បញ្ហាសុខភាពភាគច្រើននឹងមិនក្លាយជាធ្ងន់ធ្ងរ បើជំងឺ ទាំងនោះត្រូវបានព្យាបាលទាន់ពេលវេលា ។ បើអាច ចូរព្យាយាមឱ្យទទួលបានការពិនិត្យសុខភាពបានទៀងទាត់ (ចូរអានជំពូកទី 6) ។

ការថែទាំប្រចាំថ្ងៃ

អ្នកអាចថែរក្សាសុខភាពឱ្យមាំមួននិងការពារមិនឱ្យជំងឺបៀតបៀន ដោយរលាងសំអាតរាងកាយអ្នករៀងរាល់ថ្ងៃ និងពិនិត្យ មើលស្បែករបស់អ្នកឱ្យទៀងទាត់ ។ បើអ្នកអង្គុយ ឬ មិនសូវកំរើករាងកាយស្ទើរតែពេញមួយថ្ងៃៗ អ្នកត្រូវពិនិត្យស្បែករបស់អ្នកយ៉ាង ប្រយ័ត្នថែមទៀត ដើម្បីឱ្យប្រាកដថាស្បែករក្សាបានសុខភាពល្អ (អានទំព័រ 114-117) ។ ចូរពិនិត្យ រកមើលស្បែកហើម, ក្រហមជាំ ឬ រោគសញ្ញានៃដំបៅផ្សេងៗ ។ បើអ្នករកឃើញមានស្នាមកោស, ដាច់រលាត់, ឬ ដំបៅ ចូរលាងសំអាតកន្លែងនោះឱ្យស្អាត ហើយប្រើកំណាត់ស្អាតរុំវា ឬ ប្រើបង់បិទដំបៅទប់ស្កាត់កុំឱ្យវាក្លាយ ។ អ្នកអាចប្រើកញ្ចក់ឆ្លុះមើលកន្លែងណាដែល អ្នកពិបាកមើលឃើញ ។ ស្ត្រីពិការភ្នែកជាច្រើនរៀនពិនិត្យដំបៅ ឬ កន្លែងមានរោគ សញ្ញាលើស្បែកដោយការហិតក្លិន ឬ ការស្ទាប ។

ពិនិត្យស្បែករបស់
អ្នករៀងរាល់ថ្ងៃ

ចូរកក់សក់ឱ្យទៀងទាត់និងពិនិត្យរកចៃឱ្យញឹកញាប់ ។ ចូរពិនិត្យស្បែកក្បាលរបស់អ្នកផងដែរក្រែងមានរបួស ឬ រលាត់ ។ ហើយរៀងរាល់ថ្ងៃ ចូរព្យាយាមស្លៀកពាក់ខោអាវដែលបានបោកស្អាតជានិច្ច ជាពិសេសខោស្លីប, អាវទ្រនាប់ និងស្រោមជើង ។ ស្ត្រីពិការមួយចំនួនត្រូវផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើរោគសញ្ញា "តូចតាច" ដើម្បីសំគាល់ថាពេលណាពួកគេមានបញ្ហាសុខភាព ។ ឧទាហរណ៍ ស្ត្រីម្នាក់មានដំបៅក្នុងស្បូន ប៉ុន្តែមិនអាចដឹងពីការឈឺចាប់ ។ ប៉ុន្តែនាងប្រហែលជាសំគាល់ឃើញថាមានធ្លាក់សមិនធម្មតា ឬ មាន ក្លិនពីរន្ធយោនីរបស់នាង ។ ស្ត្រីពិការភ្នែកមិនអាចមើលឃើញថា ស្នាមរលាត់បានក្លាយជាដំបៅមួយ ធ្ងន់ធ្ងរឡើយ ។ ប៉ុន្តែនាងប្រហែលជាដឹងថាមានការឈឺចាប់ខ្លះៗ និងហើមត្រង់ដំបៅនោះ ។

ការប្រែប្រួលក្លិនធ្លាក់សពីស្បូន
របស់អ្នកអាចមានន័យថា
អ្នកមានរោគឆ្លងអ្វីមួយ។

ការថែទាំប្រអប់ជើងនិងប្រអប់ដៃ

បើនៅក្នុងប្រអប់ជើងនិងប្រអប់ដៃបាត់បង់ញាណដឹង (ស្ពឹកលែងសូវដឹងឈឺដោយសារងាប់កោសិកាក្នុងស្បែក) ចូរប្រយ័ត្ន ហើយការពារប្រអប់ជើងនិងប្រអប់ដៃរបស់អ្នក ។ ចូរពិនិត្យមើលកន្លែងដាច់រលាត់និងដំបៅរៀងរាល់ថ្ងៃ ។ វាជាការងាយដែលអ្នកអាច រលាកប្រអប់ជើងនិងប្រអប់ដៃដោយមិនដឹងខ្លួន បើស្បែកម្តុំនោះបាត់បង់ញាណដឹង ។ ឬ អ្នកអាចកើតដំបៅ ឬ ដាច់រលាត់ស្បែកដោយ មិនដឹងខ្លួន ។ បើអ្នករកឃើញថា មានដំបៅ ឬ ដាច់រលាត់ ចូរថែទាំស្បែកម្តុំនោះឱ្យស្អាត និងរុំ/បិទវាទាល់តែរបួសនោះជាសះស្បើយ ។

ចូរការពារផ្នែកនៃរាងកាយរបស់អ្នកដែលបាត់បង់ញាណដឹង គឺលែងដឹងក្តៅ ឬ ត្រជាក់ ។ ចូរការពារប្រអប់ដៃរបស់អ្នកដោយ ពាក់ស្រោមដៃក្រាស់ ឬបត់កំណាត់កន្ទបឱ្យក្រាស់ដើម្បីទ្រាប់ដៃក្នុងពេលចាប់កាន់វត្ថុអ្វីៗដែលក្តៅ ។ ហើយបើអ្នករស់នៅតំបន់ដែល មានអាកាសធាតុត្រជាក់ ចូររុំ ឬ ពាក់ស្រោមដៃនិងជើងស្រោមជើង ដើម្បីការពារប្រអប់ជើងនិងប្រអប់ដៃរបស់អ្នក ។

ចូរប្រើកញ្ចក់តូចមួយដើម្បីពិនិត្យមើលបាតជើងរបស់អ្នក។ ឬ ស្នើសុំឱ្យនរណាម្នាក់ជួយអ្នក។ ចូរពិនិត្យរកមើល :-

- ស្នាមក្រហមដាំ, ហើម, ស្បែកក្តៅ, ឬ រោគសញ្ញាផ្សេងៗនៃជំងឺ។
- ស្បែកប្រេះ, ដំបៅ ឬ ស្បែកដាច់រលាត់។
- ខ្ទុះ, ឈាម, ឬ ក្លិនមិនល្អ។
- ក្រចកជើងដុះកប់ក្នុងស្បែក (ជាយក្រចកដែលដុះកប់ក្នុងស្បែក-កប់ក្រចក ឬ កប់ត្រចៀកក្រាញ់)។

បើអ្នកទទួលអារម្មណ៍ឈឺ, ឈឺចាក់ស្ញៀបៗ, ចំហាយក្តៅ, ឬ បាត់បង់ញាណដឹង (ស្ពឹកខ្លាំងក្លិចមិនឈឺ) ក្នុងប្រអប់ជើង ចូរជួបនិយាយនឹងបុគ្គលិកសុខាភិបាល។ អ្នកប្រហែលជាមានជំងឺ ហើយត្រូវការថ្នាំពេទ្យដើម្បីព្យាបាលវា។

ដើម្បីការពារជំងឺបៀតបៀន ចូរលាងសំអាតប្រអប់ជើងជាមួយសាប៊ូនិងទឹកក្តៅអ៊ុនៗ។ ដំបូងពិនិត្យកំដៅទឹកដោយជ្រលក់កែងដៃក្នុងទឹក ពីព្រោះស្បែកកែងដៃងាយទទួលញាណដឹងបំផុត ឬ ស្នើសុំឱ្យនរណាម្នាក់ដែលស្បែករបស់គេមានញាណដឹងធម្មតាឱ្យជួយពិនិត្យទឹកឱ្យអ្នក ដើម្បីឱ្យដឹងថា វាមិនក្តៅខ្លាំងសំរាប់អ្នក។ ជូតជើងឱ្យស្ងួត ជាពិសេសត្រង់ចន្លោះម្រាមជើង។

បើស្បែកប្រអប់ជើងស្ងួត ឬ ចាប់ផ្តើមប្រេះ ចូរដាក់ប្រអប់ជើងត្រាំទឹកឱ្យបាន 20 នាទីរៀងរាល់ថ្ងៃ។ បន្ទាប់មកលាបប្រេងឆា (ប្រេងឆាម្ហូប) ឬ លាបក្រមួនប្រេងកាត**វ៉ាស៊ីលីន** (Vaseline) ឬ ប្រើឡេលាបស្បែកដើម្បីលាបប្រអប់ជើងឱ្យសព្វកន្លែង។

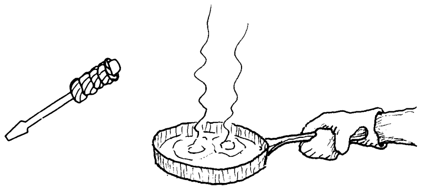
វិធីផ្សេងៗទៀតដែលអាចការពារប្រអប់ជើងរបស់អ្នក :-

- កុំដើរជើងទទេ។
- តម្រឹមក្រចកជើងដោយកាត់ឱ្យត្រង់ កុំសម្រួលឱ្យមូល ធ្វើដូច្នេះក្រចកជើងមិនដុះកប់ចូលស្បែក (កប់ត្រចៀកក្រាញ់)។ កុំទុកឱ្យក្រចកដុះវែងពេក ដែលវាអាចជំពប់និងរហែក។ ចូរស្នើសុំនរណាម្នាក់ឱ្យជួយ បើចាំបាច់។
- ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យស្បែកជើងល្មមនឹងជើងរបស់អ្នក ហើយកុំឱ្យវាកកិតនឹងស្បែកដែលបណ្តាលឱ្យពង ឬ ក្រហមស្បែក។
- ពិនិត្យស្បែកជើងមុនពេលពាក់វា រកមើលអ្វីដែលអាចធ្វើឱ្យជើងឈឺដូចជា ដុំថ្ម, បន្លា, ដី ឬ សត្វល្អិត។
- កុំអង្គុយពែនភ្លែនឱ្យសោះ។ អង្គុយពែនភ្លែនធ្វើឱ្យឈាមពិបាកហូរដល់ប្រអប់ជើងរបស់អ្នក។
- កុំកាត់ឫសដុះលើម្រាមជើង, ស្បែកក្រិន, ឬ ស្បែកក្រាស់ពីប្រអប់ជើងរបស់អ្នក។ ធ្វើបែបនេះ វាអាចក្លាយទៅជាដំបៅ។
- ពាក់ស្រោមជើង។ ធ្វើយ៉ាងណារកស្រោមជើងទន់ ហើយមិនកកិតនឹងស្បែកប្រអប់ជើងរបស់អ្នក។ បើអ្នកត្រូវការដេរកន្លែងធ្លុះរហែកលើស្រោមជើង ព្យាយាមដេរឱ្យទន់ល្អិតដែលរាបស្មើ។
- នៅតំបន់ដែលមានអាកាសធាតុក្តៅ ពេលអ្នកអង្គុយនៅពេលថ្ងៃ ចូរព្យាយាមកុំគ្របប្រអប់ជើងរបស់អ្នក បើអាចធ្វើបាន។ បែបនេះជួយឱ្យឈាមរត់ស្មើល្អ និងការពារកុំឱ្យស្បែកកើតរោគនៅចន្លោះម្រាមជើង។

ស្ត្រីដែលមានជំងឺហង់សិុន (ឃ្លង់) ត្រូវការថែទាំពិសេសដើម្បីការពារប្រអប់ជើងមិនឱ្យរបួសនិងដំបៅ ។ ពីព្រោះជំងឺហង់សិុន បណ្តាលឱ្យងាប់ញ្ញាណដឹង (លែងដឹងឈឺ) ក្នុងជើងនិងប្រអប់ជើង ដូច្នេះស្ត្រីដែលមានជំងឺហង់សិុនតែងមិនអាចដឹងពីបញ្ហាដែលកើតមានតាំងពីវានៅតិចតួច និងងាយព្យាបាល ។

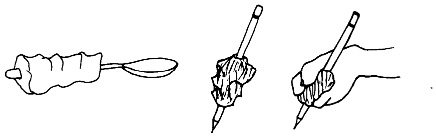
ស្ត្រីដែលមានជំងឺហង់សិុន ជាញឹកញាប់មានការពិបាកកាន់វត្ថុ ។ ដើម្បីធ្វើឱ្យងាយស្រួលក្នុងការកាន់វត្ថុ និងការពារកុំឱ្យមានរបួស ចូរប្រើ ឬ ធ្វើឧបករណ៍សំរាប់កាន់ដែលរលោង និងមានទំហំទទឹងធំបន្តិច ឬ រុំកំណាត់កន្ទបឱ្យក្រាស់ជុំវិញកន្លែងកាន់ ។

ដើម្បីធ្វើប្រដាប់កាន់ (មើលរូបភាព) :



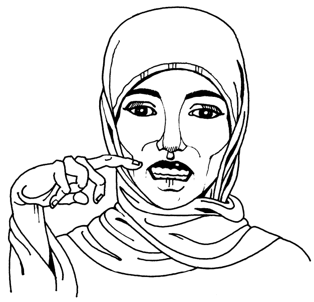
អ្នកអាចធ្វើពុម្ពដូចមនុស្សក្តាប់ដៃ (ក្តាប់ប្រអប់ដៃនិងម្រាមដៃ)។

ប្រើបាយអរ ឬ កំបោរសលាយជាមួយការ។ នៅពេលល្បាយនេះនៅទន់ ស្នើសុំបុគ្គលណាម្នាក់ក្តាប់វា។ បន្ទាប់មកយកចំណែកក្តាប់ហើយនោះហាលស្ងួត។



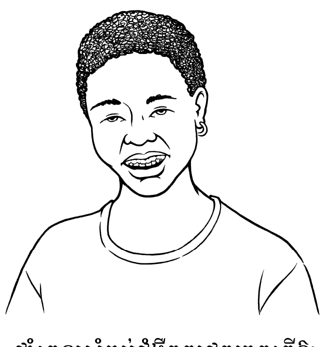
អ្នកក៏អាចធ្វើប្រដាប់កាន់ពីជីឥដ្ឋផងដែរ ប្រើស្លឹកចេក ឬ សំបកពោតដើម្បីរុំពីលើប្រដាប់កាន់ឱ្យក្រាស់។

ការថែទាំមាត់និងធ្មេញ



ពេលខ្លះពេទ្យធ្មេញមិនព្រមជួយថែទាំព្យាបាលធ្មេញឱ្យមនុស្សដែលខូចប្រព័ន្ធបញ្ហាក្នុងខួរក្បាលឡើយ។ ប៉ុន្តែវាសំខាន់ណាស់ដែលមនុស្សគ្រប់រូបទទួលបានការថែទាំធ្មេញរបស់ពួកគេ។

ស្ត្រីដែលមានការពិបាកគ្រប់គ្រង ឬ កំរើកសាច់ដុំក្នុងមាត់និងអណ្តាត ឬ តួដៃនិងប្រអប់ដៃ ដូចជាស្ត្រីដែលខូចប្រព័ន្ធបញ្ហាក្នុងខួរក្បាលប្រហែលជាពិបាកក្នុងការដុសសំអាតធ្មេញនិងអញ្ចាញ ។ ប៉ុន្តែបើមិនដុសសំអាតធ្មេញឱ្យទៀងទាត់ ម្ហូបអាហារទាំងឡាយដែលស្អិតជាប់ធ្មេញនិងអញ្ចាញអាចបង្កឱ្យពុកធ្មេញ ។ បើចាំបាច់ ចូរស្នើសុំឱ្យនរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្ត ឱ្យគេជួយអ្នក ។



ថ្នាំពេទ្យសំរាប់ជំងឺឆ្កួតជ្រូកអាចធ្វើឱ្យអញ្ចាញធ្មេញដំបៅ និងហើមស្ទើរតែលប់ជិតធ្មេញ។ ការថែរក្សាធ្មេញឱ្យស្អាតអាចជួយទប់ស្កាត់បញ្ហានេះបាន។

ស្ត្រីដែលកើតជំងឺឆ្កួតជ្រូក/ស្គន់ (ប្រកាច់)

បើអ្នកប្រើថ្នាំពេទ្យ **ហ្វេនីតូអុីន** (phenytoin) ដើម្បីការពារមិនឱ្យប្រកាច់ ថ្នាំនេះអាចបង្កឱ្យអញ្ចាញធ្មេញហើមនិងរីកធំ ។ ការថែទាំមាត់ឱ្យល្អអាចទប់ស្កាត់ការហើមបានមួយចំនួនធំ ។

ចូរព្យាយាមដុសសំអាតធ្មេញដោយប្រយ័ត្នបំផុត ក្រោយពេលហូបចុកម្តងៗ និងខ្ពុរមាត់ជាមួយទឹកស្អាត ។ ជាពិសេសថែមទៀត គឺការថែទាំដុសសំអាតត្រង់ចន្លោះធ្មេញនីមួយៗ ។ ការប្រើម្រាមដៃស្អាត ដើម្បីម៉ាស្សាអញ្ចាញធ្មេញ ក៏អាចជួយបានមួយចំណែកដែរ ។

ថ្នាំដុសធ្មេញគឺមិនចាំបាច់សំរាប់ការដុសសំអាតធ្មេញឡើយ ។ មនុស្សមួយចំនួនប្រើធ្យូង ឬ អំបិលជំនួសថ្នាំដុសធ្មេញ ។ បើអ្នកមានច្រាសដុសធ្មេញ គឺសរសៃនីឡុងជាប់នឹងច្រាស់នោះជាឧបករណ៍សំអាតធ្មេញ ដូច្នេះអ្នកអាចប្រើច្រាស់ជ្រលក់ទឹកដើម្បីដុសធ្មេញនោះវាគ្រប់គ្រាន់ហើយ ។ ចូរប្រើច្រាស់ដែលមានសរសៃនីឡុងទន់ ។ ច្រាស់មានសរសៃនីឡុងរឹងនឹងធ្វើឱ្យឈឺអញ្ចាញធ្មេញ វាមិនជួយដល់ធ្មេញនិងអញ្ចាញឡើយ ។ ចូរប្រយ័ត្ន បើសិនជាអ្នកប្រើឈើទំពារ (ឈើម្យ៉ាងប្រើសំអាតធ្មេញនិងអញ្ចាញ) ។ ឈើខ្លះរឹងនិងអាចធ្វើឱ្យខូចអញ្ចាញ ។ ឈើទន់ដែលបានពីដើម**នីម** ជាឈើទន់ល្អសំរាប់ប្រើ (ដុះនៅប្រទេសជាច្រើនដែលមានអាកាសធាតុក្តៅ) ឬ សំបកផ្លែស្លាស្រស់ក៏អាចប្រើដុសធ្មេញនិងអញ្ចាញបានដែរ ។ អ្នកក៏អាចយកកំណាត់រុំជាមួយឈើតូចមួយ ឬ ឈើចាក់ធ្មេញ ហើយប្រើវាឱ្យប្រយ័ត្នដើម្បីដុសសំអាតធ្មេញម្តងមួយៗ ។

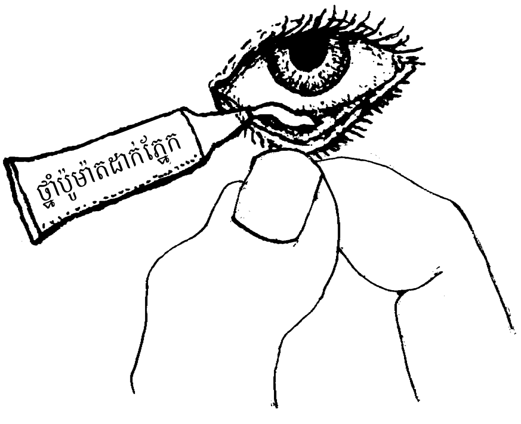
ការថែទាំភ្នែក

ចូរលប់លាងមុខរៀងរាល់ថ្ងៃជាមួយទឹកស្អាតនិងសាប៊ូដែលមានជាតិអាស៊ីតតិច ។ វិធីនេះនឹងជួយការពារជំងឺភ្នែកដូចជា ភ្នែកឡើងពណ៌ផ្កាឈូក/ក្រហម (រលាកភ្នាសស្តើងនៃភ្នែក) ។ ជំងឺនេះបង្កឱ្យភ្នែកក្រហម, ខ្ទុះ និងក្រហាយក្នុងភ្នែកទាំងពីរ ឬ ម្ខាង ។ ត្របកភ្នែកតែងស្អិតជាប់គ្នាពេលក្រោកពីដេក ។ ជំងឺរលាកភ្នាសស្តើងនៃភ្នែកស្ទើរតែទាំងអស់ គឺងាយឆ្លងណាស់ ។ ជំងឺនេះងាយរាលដាលពីភ្នែកម្ខាងទៅភ្នែកម្ខាងទៀត និងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត ។

ហាមប្រើកំណាត់, ក្រមា ឬ កន្សែងរួមគ្នាជាមួយបុគ្គលកើតជំងឺភ្នែក ។ ចូរលាងដៃមុននិងក្រោយពេលប៉ះពាល់ភ្នែករបស់អ្នកម្តងៗ ។ ចូរកុំឱ្យរុយទុំភ្នែកឱ្យសោះ ។ រុយអាចចម្លងជំងឺពីបុគ្គលម្នាក់ទៅបុគ្គលម្នាក់ទៀត ។

ការព្យាបាល :

ដំបូងដាំទឹកឱ្យពុះ ហើយទុកឱ្យត្រជាក់ បន្ទាប់យកកំណាត់ទន់ស្អាតជ្រលក់ទឹកនោះ ហើយលាងសំអាតខ្ទុះពីភ្នែក ។ បន្ទាប់មកដាក់ថ្នាំប៉ូម៉ាត **អេរីត្រូមីស៊ីន** (erythromycin) ចូលក្នុងភ្នែក (ចូរអានទំព័រ 343) ។ ទាញត្របកភ្នែកក្រោមចុះ ហើយដាក់ថ្នាំប៉ូម៉ាតបន្តិចចូលខាងក្នុងត្របកភ្នែកបែបនេះ (ចូរមើលរូប) ។ ការដាក់ប៉ូម៉ាតក្រៅភ្នែក គឺគ្មានប្រយោជន៍អ្វីទាំងអស់ ។ **ចំរាម :-** កុំឱ្យចុងបំពង់ថ្នាំប៉ូម៉ាតកកិតប៉ះភ្នែកឱ្យសោះ ។



បើអ្នកមានជំងឺហង់ស៊ិន (ឃ្លង់)

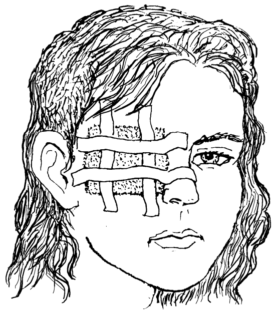
ពិការភាពខ្លះដូចជា ហង់ស៊ិន/ឃ្លង់ តែងធ្វើឱ្យបុគ្គលម្នាក់កើតបញ្ហាភ្នែក ឬ កើតជំងឺភ្នែក ។ បើអ្នកមានពិការភាពហង់ស៊ិនសាច់ដុំជុំវិញភ្នែកប្រហែលជាចុះខ្សោយ ឬ ប្រហែលជាស្ពឹកលែងដឹងឈឺ (ចុះខ្សោយញ្ញាណដឹង) ។ នេះមានន័យថា ភ្នែករបស់អ្នកប្រហែលជាលែងអាចព្រិចគ្រប់គ្រាន់ដោយខ្លួនវា ។ បញ្ហាដែលភ្នែកលែងព្រិច អាចបង្កភាពស្ងួត និង កើតជំងឺភ្នែក ។

បើអ្នកមិនបានព្រិចភ្នែកឱ្យញឹកញាប់ ឬ បើភ្នែករបស់អ្នកឡើងក្រហម, អ្នកអាច :-

- ចូរពាក់វ៉ែនតាការពារពន្លឺថ្ងៃ ជាពិសេសវ៉ែនតាការពារពន្លឺថ្ងៃដែលគ្របហួសរង្វង់ភ្នែកដល់សៀតថ្ពា ។
- ចូរពាក់មួកដែលមានហាម/រឹមធំ ដើម្បីផ្តល់ម្លប់ឱ្យរង្វង់ភ្នែក ។
- ចូរបិទភ្នែក (បិទ-បើកៗ) ឱ្យតឹងឱ្យបានច្រើនដងនៅពេលថ្ងៃ ។
- ចូរបិទភ្នែក (បិទ-បើកៗ) ឱ្យតឹង ហើយបង្វិលគ្រាប់ភ្នែកឆ្ពោះទៅលើឱ្យញឹកញាប់ ។
- ចូរលាងសំអាតស្បែកជុំវិញភ្នែកឱ្យបានញឹកញាប់ ។

បើភ្នែកចាប់មានខ្ទុះ ចូរធ្វើតាមវិធីការពារនិងព្យាបាលសំរាប់ភ្នែកឡើងពណ៌ផ្កាឈូក/រលាកភ្នាសស្តើងនៃភ្នែក (ចូរអានទំព័រ ៩៩) ។ ចូរបិទភ្នែកឱ្យជិត តាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ។ បើចាំបាច់ ចូរគ្របភ្នែកដែលឈឺនោះជាមួយកំណាត់សំរាប់គ្របភ្នែក ។

បើអ្នកអាចធ្វើកំណាត់សំរាប់គ្របភ្នែក ដោយប្រើកំណាត់ទន់ស្អាត ឬស្បៃ ហើយចងវាជុំវិញក្បាល (កុំឱ្យតឹងខ្លាំងពេក) ដើម្បីឱ្យវានៅជាប់មួយកន្លែង ឬ បិទកំណាត់ ឬ បង់ស្អិតនិងស្បៃលើភ្នែកដែលឈឺបែបនេះ (មើលរូប) ។ **កុំសង្កត់លើភ្នែក ។**



បើអ្នកមិនអាចបិទត្របកភ្នែក (ត្របកភ្នែកបិទមិនជល់គ្នា) ចូរប្រើបង់ស្អិតជាមួយកំណាត់ស្អាត ឬ ស្បៃបិទលើភ្នែក ដើម្បីទប់ស្កាត់ភាពស្ងួតក្នុងភ្នែក ហើយនិងជំងឺភ្នែក ។

ដើម្បីរក្សាភ្នែកឱ្យសើម និងជួយទប់ស្កាត់ជំងឺភ្នែក ចូរបន្តក់ទឹកស្អាតលាយអំបិលពីរ-បីតំណក់ចូលក្នុងភ្នែករៀងរាល់ថ្ងៃ (អំបិលមួយស្លាបព្រាកាហ្វេស្មើ លាយទឹកស្អាតមួយកែវ ឬ ពែង) ។

ការជុះនោមនិងការបន្ទោរបង់លាមក

ស្ត្រីពិការមួយចំនួនមិនអាចគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងបានពេលលេញ ពេលពួកគេជុះនោម ឬ ជុះអាចម៍ ។ ករណីនេះកើតឡើងទូទៅជាពិសេសសំរាប់ស្ត្រីដែលពិការភាពប៉ះពាល់សាច់ដុំក្នុងរាងកាយផ្នែកខាងក្រោមដូចជា ស្វិតអវៈយវៈបណ្តាលមកពីប៉ូលីយ៉ូ ឬ របួសសរសៃប្រសាទឆ្អឹងខ្នង ។

បើអ្នកមិនអាចលាងសំអាតប្រដាប់ភេទដោយខ្លួនឯងបាន ចូរស្នើសុំឱ្យសមាជិកគ្រួសារ ឬ អ្នកជួយឱ្យគេជួយថែទាំលាងសំអាតនិងជូតម្ចុំប្រដាប់ភេទឱ្យស្ងួត ។ បើអ្នកត្រូវការទ្រាប់កំណាត់កន្ទប ឬ កន្ទបទំនើប (កន្ទបនេះថ្លៃនិងមានពីរប្រភេទ : ម្យ៉ាងដូចខោស្លីប និងម្យ៉ាងទៀតដូចសំឡីអនាម័យ) ដើម្បីជួយទប់ទឹកនោម ឬ លាមក ចូរផ្លាស់វាឱ្យញឹកញាប់ដើម្បីការពារកុំឱ្យរលាកស្បែក, កើតជំងឺ, និងកើតដំបៅ (ចូរអានទំព័រ 114) ។

ពេលអ្នកចេញទៅក្រៅ បើអាចធ្វើបាន ចូរទ្រាប់កន្ទបក្នុងសំពត់/ខោ ហើយដាក់កន្ទបខ្លះទៅជាមួយសំរាប់ផ្លាស់ប្តូរ ។ កាលណាមានការចៃដន្យជុះនោម ឬ លាមកដាក់សំពត់/ខោ អ្នកអាចផ្លាស់កន្ទបថ្មី និងអាចចៀសផុតពីរឿងខ្មាសគេ ហើយក៏ចៀសផុតពីការកើតជំងឺផងដែរ ។

ការគ្រប់គ្រងប្លោកនោម

បើអ្នកជុះនោម ឬ លេចនោមញឹកញាប់ ចូរព្យាយាមធ្វើលំហាត់ប្រឹងខ្ទឹបដើម្បីពង្រឹងសាច់ដុំដែលខ្សោយ ។ លំហាត់ប្រាណនេះ អាចជួយរក្សាឱ្យសាច់ដុំនៅមាំមួន ធ្វើដូច្នេះអ្នកមិនសូវលេចនោម ពេលអ្នកមានវ័យចំណាស់បន្តិច ។

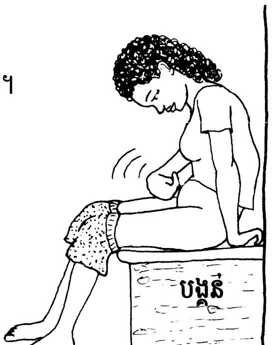
លំហាត់ប្រឹងខ្ទឹបសាច់ដុំប្រដាប់ភេទ

ដំបូងអនុវត្តនៅអំឡុងពេលអ្នកកំពុងជុះនោម ។ ពេលទឹកនោមកំពុងហូរចេញមកក្រៅ ចូរទប់វាដោយការប្រឹងខ្ទឹបសាច់ដុំនៅក្នុងយោនីរបស់អ្នក ។ ចូររាប់ពី 1 ដល់ 10 បន្ទាប់មកបន្ធូរសាច់ដុំដើម្បីឱ្យទឹកនោមហូរមកក្រៅ ។ ចូរធ្វើដដែលៗឱ្យបានពីរ-បីដង រាល់ពេលដែលអ្នកជុះនោម ។ ពេលអ្នកដឹងពីវិធីនេះហើយ ចូរហាត់ប្រឹងខ្ទឹបសាច់ដុំនៅពេលផ្សេងទៀតរាល់ៗថ្ងៃ ។ គ្មាននរណាម្នាក់ដឹងទេ ។ ចូរព្យាយាមហាត់យ៉ាងតិច 4 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ក្នុងពេលហាត់ម្ដងៗ ចូរប្រឹងខ្ទឹបសាច់ដុំឱ្យបានពី 5 ទៅ 10 ដង ។

ស្ត្រីខ្លះអាចត្រូវធ្វើការវះកាត់ដើម្បីជួយទប់មិនឱ្យលេចនោម ។ បើអ្នកលេចនោមយ៉ាងច្រើន ហើយការហាត់ប្រឹងខ្ទឹបនេះគ្មានប្រយោជន៍ ចូរទៅពិគ្រោះជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលមានជំនាញផ្នែកសុខភាពស្ត្រី ។ ការហាត់ប្រឹងខ្ទឹបសាច់ដុំ គឺជាលំហាត់ប្រាណល្អសំរាប់ស្ត្រីគ្រប់រូប ដើម្បីអនុវត្តរៀងរាល់ថ្ងៃ ។ វាជួយរក្សាសាច់ដុំម្តុំគូទនិងម្តុំយោនីឱ្យនៅមាំមួន និងអាចទប់ស្កាត់បញ្ហាមួយចំនួនក្នុងជីវិតទៅថ្ងៃមុខ ។

ការបញ្ចេញទឹកនោមពីប្លោកនោម

បើពិការភាពរបស់អ្នកធ្វើឱ្យអ្នកមិនអាចជុះនោមដោយគ្មានការជួយ អ្នកត្រូវការវិធីផ្សេងដើម្បីបញ្ចេញទឹកនោមពីប្លោក ។ ស្ត្រីខ្លះអាចជុះនោម និងបញ្ចេញទឹកនោមពីប្លោកបាន បើពួកគេធ្វើដូចខាងក្រោម :-



- ទះពោះស្រាលៗត្រង់ប្លោកនោម ចំពីក្រោមវន្ធផ្ចិត (នៃទងផ្ចិត) និងខាងលើឆ្អឹងថ្ងាសយោនី ។
- យកដៃសង្កត់លើពោះផ្នែកក្រោម ចំពីលើប្លោកនោម ។
- ក្ដាប់ដៃឱ្យណែនលើពោះផ្នែកក្រោម និងសង្កត់វាថ្នមៗដោយចំកោងដងខ្លួនទៅមុខ ។
- ប្រឹងរុញច្រានដើម្បីឱ្យទឹកនោមចេញក្រៅដោយធ្វើឱ្យសាច់ដុំពោះតឹង ។

អ្នកគួរប្រើវិធីទាំងនេះ ដរាបណាទឹកនោមងាយហូរចេញក្រៅជាមួយនឹងសំពាធថ្នមៗតែប៉ុណ្ណោះ ។ បើសាច់ដុំរបស់អ្នកមិនធូរដើម្បីឱ្យទឹកនោមបានហូរចេញក្រៅ ការរុញសង្កត់លើប្លោកនោមអាចបង្ខំឱ្យទឹកនោមហូរចូលទៅតម្រងនោម ហើយបង្កឱ្យខូចតម្រងនោម ។

បើវិធីទាំងអស់នេះមិនបានការអ្វីសោះ អ្នកត្រូវការប្រើទុយោកៅស៊ូ ឬ ប្លាស្ទិកហៅថា ទុយោបូមទឹកនោម ។ កុំប្រើទុយោបូមទឹកនោម ដរាបណាវាជាជំរើសតែមួយដែលអ្នកអាចបញ្ចេញទឹកនោម ។ ថ្វីបើអ្នកប្រើទុយោបូមទឹកនោមដោយប្រយ័ត្នបំផុតក៏ដោយ វាក៏អាចបង្កឱ្យកើតជំងឺនៃប្លោកនោមនិងតម្រងនោមផងដែរ ។

ការប្រើទុយោស្តង់ដារ (ទុយោដែលនិយមប្រើ)

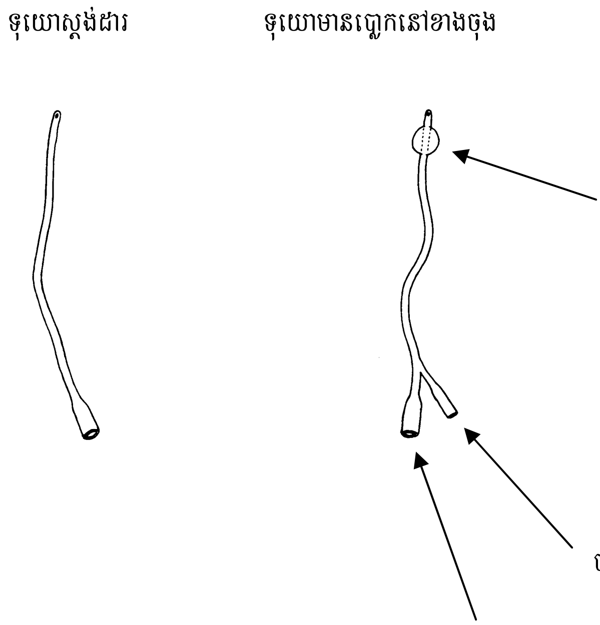
ទុយោបូមទឹកនោម គឺជាបំពង់ជ័រទន់ល្មើយងាយបត់បែនផលិតពីជាតិកៅស៊ូទន់ ប្រើសំរាប់បូមទឹកនោមចេញពីប្លោក ។ ស្ត្រីជាច្រើនដែលត្រូវការប្រើទុយោបូមទឹកនោម គឺត្រូវប្រើទុយោថ្មីមួយ ឬ ទុយោបានសំលាប់មេរោគហើយ ដើម្បីស៊កចូលក្នុងប្លោកនោម នៅរៀងរាល់ពី 4 ទៅ 6 ម៉ោងម្តង ដើម្បីបូមទឹកនោមចេញ ។ កាលណាស្ត្រីផឹកទឹកច្រើនរាល់ថ្ងៃ គាត់ត្រូវការស៊កទុយោបូមទឹកនោមចេញពីប្លោកញឹកញាប់ទៅតាមនោះដែរ ។

ស្ត្រីខ្លះមិនសូវផឹកទឹកច្រើនឡើយ ដោយសារពួកគេមិនចង់ប្រើទុយោបូមទឹកនោមញឹកញាប់ពេក ។ ប៉ុន្តែការធ្វើបែបនេះបង្កឱ្យមានបញ្ហាផ្សេងៗទៀត ។ បើអ្នកមិនផឹកជាតិទឹកឱ្យគ្រប់គ្រាន់ អ្នកអាចកើតជំងឺក្នុងប្លោកនោម ឬ តម្រងនោម ឬ ពិបាកជុះអាចម៍ (ទល់លាមក) ។

វាជាការសំខាន់ កុំទុកឱ្យប្លោកនោមពេញហួសកំណត់ ។ បែបនេះបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺសំពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវ (ចូរអានទំព័រ 117) និងអាចបង្កឱ្យទឹកនោមហូរចូលទៅតម្រងនោម ហើយធ្វើឱ្យខូចតម្រងនោមផងដែរ ។

ស្ត្រីជាច្រើននាក់ហាត់រៀនប្រើទុយោបូមទឹកនោម ពេលពួកគេកំពុងអង្គុយលើបង្គន់ ឬ កន្ថោរ ។ ស្ត្រីក៏អាចប្រើទុយោបូមទឹកនោមពេលកំពុងអង្គុយលើរទេះផងដែរ ហើយបញ្ចេញទឹកនោមចូលទៅក្នុងបង្គន់ ឬ ដប ។ ចូរធ្វើតេស្តសាកល្បងនូវអ្វីដែលមានដំណើរការល្អសំរាប់អ្នក ។ វាទាមទារការអនុវត្តដើម្បីហាត់រៀនវិធីប្រើទុយោបូមទឹកនោមពេលអ្នកកំពុងអង្គុយ ប៉ុន្តែស្ត្រីជាច្រើនរកឃើញថា ការប្រើទុយោបូមទឹកនោមធ្វើឱ្យពួកគេងាយស្រួលច្រើនក្នុងការធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្លួន ។ សំរាប់ស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់ ស្តង់ដារទុយោដែលត្រូវប្រើគឺមានទំហំលេខ 16 ។ ស្ត្រីទាបល្អិតអាចប្រើទុយោទំហំលេខ 14 វាសមល្មមជាង ។

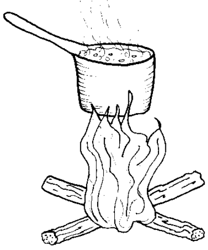
បុគ្គលដែលប្រើទុយោបូមទឹកនោមភាគច្រើន ប្រហែលជាកើតជំងឺរលាករន្ធនោមជាងបុគ្គលដែលមិនប្រើទុយោ ។ ករណីនេះកើតឡើងតាមធម្មតា ដោយសារមិនសំអាតទុយោបានស្អាតល្អ ហើយមេរោគជ្រៀតចូលទៅក្នុងប្លោកនោម ។ ការលាងសំអាតទុយោបូមទឹកនោមដោយប្រយ័ត្ន គឺជាវិធីល្អបំផុតដើម្បីទប់ស្កាត់មិនឱ្យកើតជំងឺរលាករន្ធនោម ។ ចូរលាងសំអាតដៃរបស់អ្នកជាមួយទឹកស្អាត ឬ ទឹកត្រជាក់ដាំពុះនិងសាប៊ូមុនពេលអ្នកប៉ះពាល់ទុយោបូម និងលាងវាឱ្យស្អាតមុននិងក្រោយពេលប្រើវា ។ ពេលអ្នកមិនប្រើទុយោ ចូររក្សាទុកវានៅកន្លែងស្អាតមួយ ។



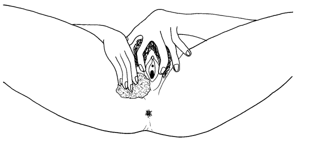
ទុយោបូមទឹកនោមដែលមានប៉េងប៉ោង/ប្លោកនៅខាងចុង។ ទុយោដែលបានផលិតបែបនេះ គឺដើម្បីធ្វើឱ្យវាដក់ជាប់នៅខាងក្នុងប្លោកនោមសំរាប់រយៈពេលវែង។ ប្លោកជាប់នឹងទុយោនេះត្រូវបានបាញ់ទឹកបញ្ចូល កាលណាវានៅក្នុងប្លោកនោម ដូច្នេះវាមិនរអិលចេញក្រៅ។ ធម្មតាទឹកចំនួន 5 សង់ទីលីត្រ (5cc) គឺគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីឱ្យប្លោកនេះដក់ក្នុងប្លោកនោម។ បើវារអិលចេញក្រៅ ចូរបាញ់ទឹកចូលបន្ថែមប្រមាណពី 12 ទៅ 15 សង់ទីលីត្រ (12cc to 15cc) ។

វិធីស៊កទុយោបូមទឹកនោម

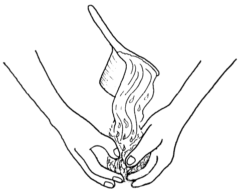
1. ស្ងោរទុយោ (និងស៊ីរ៉ាំង ឬ ឧបករណ៍ទាំងឡាយដែលអ្នកត្រូវប្រើ) ក្នុងរយៈពេល 20 នាទី ។ ឬ យ៉ាងហោចណាស់លាងសំអាតវានៅក្នុងទឹកត្រជាក់ដែលដាំពុះ ហើយទុកដាក់វាឱ្យស្អាត ។



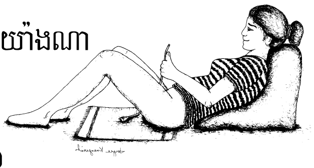
2. ចូរលាងសំអាតស្បែកជុំវិញប្រដាប់ភេទដោយប្រយ័ត្នជាមួយសាប៊ូនិងទឹកស្អាត ។ ចូរថែរក្សាការលាងសំអាតត្រង់ម្ដុំដែលទឹកនោមចេញមកក្រៅ និងម្ដុំស្បែកនៃបបេរធំ (យោនី) ។ បើអ្នកគ្មានសាប៊ូមានជាតិអាស៊ីតតិច ចូរប្រើទឹកស្អាតតែប៉ុណ្ណោះ ។ សាប៊ូមានជាតិអាស៊ីតច្រើនអាចធ្វើឱ្យខូចស្បែកយោនី ។



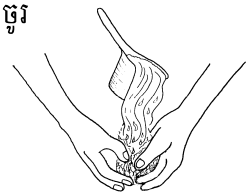
3. ចូរលាងដៃឱ្យស្អាត ។ ក្រោយពេលសំអាតដៃរួចហើយ ចូរប៉ះតែវត្ថុណាដែលលាងស្អាតហើយប៉ុណ្ណោះ ។



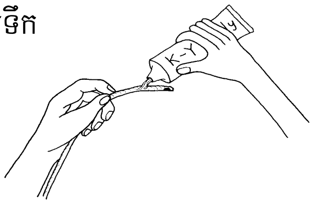
4. បើអ្នកអាច ចូរអង្គុយយ៉ាងណាកុំឱ្យប្រដាប់ភេទរបស់អ្នកប៉ះផ្ទាល់នឹងវត្ថុអ្វីៗក៏ដោយដូចជា ផ្នែកខាងមុខនៃកៅអី ឬ លើទ្រនាប់បង្អន់ ។ បើអ្នកចាំបាច់ត្រូវអង្គុយផ្ទាល់នឹងកម្រាលផ្ទះ ឬផ្ទៃរាបរឹង (ដូចជា ដី/ស្មៅ, ក្ដារក្រាលផ្ទះ, ឥដ្ឋក្រាលផ្ទះ) ចូរទ្រាប់កំណាត់ស្អាតជុំវិញនិងក្រោមប្រដាប់ភេទ



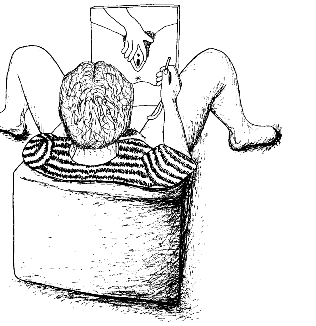
5. បើអ្នកបានប៉ះនឹងអ្វីមួយ ចូរលាងដៃឱ្យស្អាតម្ដងទៀតជាមួយសាប៊ូមានជាតិអាស៊ីតតិចនិងទឹកស្អាត ។



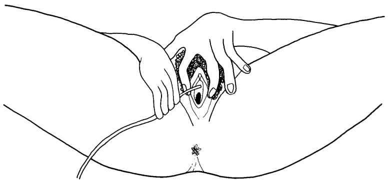
6. ចូរលាបទុយោជាមួយទឹកចៅហ្វួយ**ខេ-ហ្វាយ** (K-Y Jelly មានលក់នៅឱសថស្ថាន) គឺជាអង្គធាតុរាវដែលមានមូលដ្ឋានជាតិទឹកសំលាប់មេរោគ (មិនមែនប្រេងសុទ្ធ ឬ ក្រមួនប្រេងកាត) ។ ករណីនេះជួយការពារស្បែកទន់នៃប្រដាប់ភេទ និងរន្ធនោម ។ បើអ្នកគ្មានទឹកចៅហ្វួយ**ខេ-ហ្វាយ** ចូរធ្វើយ៉ាងណាឱ្យទុយោនៅសើមនឹងទឹកដែលអ្នកបានស្ងោរវា ឬ បានប្រើសំអាតវា ហើយពេលអ្នកស៊កវាចូលរន្ធនោមត្រូវធ្វើឱ្យថ្នមដៃបំផុត ។



(បន្តទៅទំព័របន្ទាប់នេះ) ។



7. បើអ្នកសិកទុយោបូមទឹកនោមដោយខ្លួនឯង ចូរប្រើកញ្ចក់ដើម្បីជួយឱ្យអ្នកមើលឃើញរន្ធនោម និងប្រើម្រាមចង្អុលដៃ និងម្រាមដៃកណ្តាលដើម្បីញែកស្បែកបបរេធំនៅជុំវិញរន្ធយោនីទៅខាង ។ រន្ធនោមគឺនៅចំពីក្រោមសិរ និងនៅយ៉ាងជិតរន្ធយោនី (អានទំព័រ 78) ។ ក្រោយពេលអ្នកធ្លាប់សិកទុយោបានពីរ-បីដងហើយ អ្នកដឹងច្បាស់អំពីកន្លែងរន្ធនោម ហើយលែងត្រូវការប្រើកញ្ចក់ទៀតហើយ ។



ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យទុយោស្ថិតនៅស្ថានភាពសំយុងចុះ ធ្វើដូច្នេះទឹកនោមអាចហូរចេញក្រៅ។

8. បន្ទាប់មកយកម្រាមដៃកណ្តាលស្ទាបខាងក្រោមសិររបស់អ្នក ។ អ្នកនឹងស្ទាបដឹងថាកន្លែងនោះដូចជា ផតចូលក្នុង ឬ ខួចចូល ហើយចំពីក្រោមនោះគឺជារន្ធនោម ។ ចូររក្សាម្រាមដៃកណ្តាលនៅខាងលើកន្លែងខួច ហើយប្រើដៃម្ខាងទៀតកាន់ទុយោដែលសំអាតហើយ ដោយទុកឱ្យទុយោសល់ចុងប្រមាណ 10 ទៅ 12 សង់ទីម៉ែត្រ ដាក់ចុងទុយោនៅក្រោមម្រាមដៃកណ្តាលរបស់អ្នកបន្តិច (មើលរូប) ហើយរុកទុយោចូលរន្ធនោមដោយថ្នមៗទាល់តែទឹកនោមចាប់ផ្តើមហូរចេញក្រៅ ។ ចូរកុំឱ្យម្រាមដៃ ឬ ដៃម្ខាងទៀតប៉ះចុងទុយោឱ្យសោះ ។

អ្នកនឹងដឹងកាលណាទុយោចូលក្នុងរន្ធយោនី (ខុសរន្ធ) មិនចូលរន្ធនោមពីព្រោះវារុកចូលបានងាយស្រួល ប៉ុន្តែទឹកនោមមិនហូរចេញក្រៅ ។ ពេលអ្នកទាញទុយោចេញមកវិញ ទុយោនឹងមានជាប់ជាតិរំអិលពីក្នុងរន្ធយោនី ។ ចូរលាងសំអាតទុយោជាមួយទឹកស្អាត ហើយព្យាយាមធ្វើម្តងទៀត ។ បើអ្នកកើតជំងឺរលាកប្លោកនោម ឬ តម្រងនោម ចូរជួបនិយាយជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល ។ អ្នកប្រហែលជាមានជំងឺរលាករន្ធយោនីផងដែរ ។

សំខាន់ : ដើម្បីចៀសវាងជំងឺនៅពេលប្រើទុយោបូមទឹកនោម វាជាការសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវមានអនាម័យស្អាតជានិច្ច និងប្រើតែទុយោថ្មី (សំលាប់មេរោគហើយ) ប៉ុណ្ណោះ ។ បើអ្នកគ្មានទុយោថ្មីសំរាប់ប្រើរៀងរាល់លើក ចូរធ្វើយ៉ាងណាឱ្យវាស្អាតជាទីបំផុត (ស្ងោរសំលាប់មេរោគ) ។

ការព្យាបាលនិងការទប់ស្កាត់ជំងឺរលាកបង្ហួរនោម

ជំងឺរលាកប្លោកនោម

ស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់អាចប្រាប់បានថា ពេលណាពួកគេកើតជំងឺរលាកប្លោកនោម ពីព្រោះពួកគេមានអាការៈឈឺក្រហាយ ឬ ចំហាយក្តៅនៅពេលពួកគេកំពុងជុះនោម ឬ ពួកគេឈឺចុកក្នុងពោះផ្នែកក្រោមក្រោយពេលជុះនោមហើយភ្លាម ។

បើអ្នកមិនមានអារម្មណ៍ឈឺអ្វីនៅក្នុងពោះ អ្នកត្រូវសំគាល់មើលរោគសញ្ញាផ្សេងៗទាំងនេះ :-

- ត្រូវការជុះនោមញឹកញាប់ពេក ។
- ទឹកនោមល្អក់ ។
- ទឹកនោមធុំក្លិនអាក្រក់ ។
- ទឹកនោមមានឈាម ឬ ខ្ទុះក្នុងនោះ ។
- បែកញើស ឬ ទទួលអារម្មណ៍ក្តៅ

(រោគសញ្ញាសំពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវ ចូរអានទំព័រ 117) ។

ទឹកនោមមានក្លិនអាក្រក់ គឺជាសញ្ញានៃជំងឺរលាករន្ធនោម។

ការព្យាបាលសំរាប់ជំងឺរលាកប្លោកនោម

ចាប់ផ្តើមព្យាបាលភ្លាមៗ ពេលអ្នកសំគាល់ដឹងអំពីរោគសញ្ញា ។

- **ចូរផឹកទឹកឱ្យច្រើន ។** ព្យាយាមផឹកទឹកដាំពុះ ឬ ទឹកបរិសុទ្ធយ៉ាងហោចណាស់ 1 ពែង នៅរៀងរាល់ 30នាទីម្តង ។ ករណីនេះធ្វើឱ្យអ្នកជុះនោមញឹកញាប់ ហើយអាចជួយលាងសំអាតមេរោគឱ្យចេញក្រៅមុនពេលវារលាកខ្លាំងឡើង ។
- **ហាមរួមរក្ស័ពីរ-បីថ្ងៃ** ឬ ទាល់តែរោគសញ្ញានេះបាត់ទៅវិញ ។

ជារឿយៗ ជំងឺរលាកប្លោកនោមអាចព្យាបាលសះស្បើយជាមួយទឹកតែ ឬ ថ្នាំផ្សំពីរុក្ខជាតិ។ ចូរសួរស្ត្រីចាស់ៗក្នុងសហគមន៍ថា រុក្ខជាតិប្រភេទណាដែលអាចជួយព្យាបាលជំងឺរលាកប្លោកនោម។

បើអ្នកមិនធូរស្រាលក្នុងរយៈពេលមួយទៅពីរថ្ងៃ ឈប់ប្រើទឹក ឬទឹកថ្នាំផ្សំពីរុក្ខជាតិ ហើយចាប់ផឹកថ្នាំពេទ្យវិញម្តង ។ បើអ្នកមិនធូរស្បើយក្នុងពេលពីរថ្ងៃទៀត ចូរទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល ។ អ្នកប្រហែលជាកើតជំងឺកាមរោគ (អានទំព័រ 158) ។

ថ្នាំពេទ្យសំរាប់ព្យាបាលជំងឺរលាកប្លោកនោម

ថ្នាំពេទ្យ	លេបចំនួនប៉ុន្មាន	លេបនៅពេលណា
ថ្នាំ **កូទ្រីម៉ុកសាហ្សុល** = Cotrimoxazole	2 គ្រាប់នៃចំណុះ 480 mg	លេប 2 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ សំរាប់ 3 ថ្ងៃ ។
ថ្នាំ **នីត្រូហ្វុយរង់តូអ៊ីន** = Nitrofurantoin	ចំណុះ 100 mg	លេប 2 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ សំរាប់ 3 ថ្ងៃ ។

ជំងឺរលាកតម្រងនោម

ជួនកាលជំងឺរលាកតម្រងនោមអាចឆ្លងតាមទុយោបូមទឹកនោមចូលទៅក្នុងតម្រងនោម ។ ជំងឺរលាកតម្រងនោម គឺធ្ងន់ធ្ងរជាងជំងឺរលាករន្ធនោម ។

រោគសញ្ញាជំងឺរលាកតម្រងនោម

- ឈឺកណ្ដាលខ្នង ឬ ឈឺម្ដុំចង្កេះខាងក្រោយ ជារឿយៗតែងធ្ងន់ធ្ងរ ដែលអាចឈឺពោះដេញពីមុខ, ទៅខាង, និងក្រោយខ្នង ។
- ចង្អោរ និង ក្អួត ។
- ទទួលអារម្មណ៍ថាខ្លួនឯងឈឺធ្ងន់ និង ខ្សោយ ។
- ក្ដៅខ្លួន និងរងាស្រៀវស្រាញ ។
- មានរោគសញ្ញារលាកប្លោកនោមណាមួយ ។

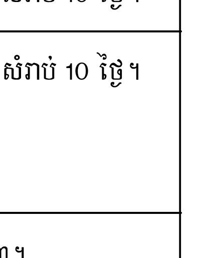
បើអ្នកមានទាំងរោគសញ្ញារលាកប្លោកនោមនិងតម្រងនោម អ្នកប្រហែលជាមានជំងឺរលាកតម្រងនោម ។ ពេលស្ត្រីម្នាក់មានជំងឺរលាកតម្រងនោម ធម្មតានាងមានការឈឺចាប់ខ្លាំងនិងអាចទៅជាឈឺធ្ងន់ធ្ងរទៀតផង ។ នាងត្រូវការឱ្យជួយសង្គ្រោះតាមផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រជាបន្ទាន់ ។ ថ្នាំផ្សំពីរុក្ខជាតិមិនគ្រប់គ្រាន់ឡើយ ។ ចូរចាប់ផឹកថ្នាំខាងក្រោមនេះជាបន្ទាន់ ។ ប៉ុន្តែបើអ្នកមិនចាប់ផ្ដើមធូរស្រាលក្នុងអំឡុងពេលពីរថ្ងៃ ចូរទៅជួបនឹងបុគ្គលិកសុខាភិបាល ។

ថ្នាំសំរាប់ព្យាបាលជំងឺរលាកតម្រងនោម		
ថ្នាំពេទ្យ	លេបចំនួនប៉ុន្មាន	លេបនៅពេលណា
ថ្នាំ **ស៊ីប្រូផ្លូសាកស៊ីន** = Ciprofloxacin (បើអ្នកបំបៅដោះកូន កុំផឹកថ្នាំនេះ)	ចំណុះ 500 mg	លេប 2 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ សំរាប់ 10 ថ្ងៃ ។
ឬ ថ្នាំ **សេហ្វិចស៊ីម** = Cefixime	ចំណុះ 500 mg	លេប 2 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ សំរាប់ 10 ថ្ងៃ ។
ឬថ្នាំ **កូទ្រីម៉ុកសាហ្សុល** = Cotrimoxazole (160 mg trimethoprim និង 800 mg sulfamethoxazole)	2 គ្រាប់នៃចំណុះ 480 mg	លេប 2 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ សំរាប់ 10 ថ្ងៃ ។
បើអ្នកមិនអាចលេបថ្នាំបាន ដោយសារអ្នកចេះតែក្អួតចង្អោរ ចូរជួបនឹងបុគ្គលិកសុខាភិបាល ។ អ្នកនឹងត្រូវការថ្នាំចាក់ជំនួសវិញ ។		

វិធីជួយទប់ស្កាត់ជំងឺរលាករន្ធនោម

ចូររក្សាអនាម័យប្រដាប់ភេទឱ្យស្អាត ។ មេរោគពីប្រដាប់ភេទ-ជាពិសេសពីរន្ធគូថ-អាចជ្រៀតចូលទៅក្នុងរន្ធនោម ហើយបណ្ដាលឱ្យកើតជំងឺ ។ ព្យាយាមលាងសំអាតប្រដាប់ភេទរៀងរាល់ថ្ងៃ និងជូតសំអាត/កិតពីមុខទៅក្រោយ បន្ទាប់ពីបន្ទោរបង់លាមកហើយ ។ ការជូតសំអាតពីក្រោយទៅមុខ អាចនាំមេរោគពីរន្ធគូទឱ្យជ្រៀតចូលទៅក្នុងរន្ធនោម ។ ចូរព្យាយាមលាងសំអាតប្រដាប់ភេទផងដែរ មុននិងក្រោយពេលរួមរ័ក្ស ។ ចូរទុកដាក់កន្ទប ឬ សំឡីអនាម័យសំរាប់ទ្រាប់ឈាមរដូវឱ្យស្អាតនិងស្ងួតជានិច្ច ។

- ចូរធ្វើយ៉ាងណាកុំឱ្យទុយោបូមទឹកនោមបត់ ឬ កាច់ឱ្យសោះ ធ្វើដូច្នេះទឹកនោមអាចហូរចេញក្រៅបានងាយស្រួល ។
- ចូរជុះនោមក្រោយពេលរួមរ័ក្ស ។ បែបនេះជួយលាងបង្ហូររន្ធនោម ។
- ចូរផឹកទឹកឱ្យច្រើន និងបញ្ចេញទឹកនោមពីប្លោកឱ្យបានទៀងទាត់ ។
- កុំឱ្យរាងកាយស្ថិតក្នុងស្ថានភាព ដេក/ទម្រេតពេញមួយថ្ងៃៗ (ដេក/ទម្រេតយូរពេក) ។ ចូរធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗឱ្យសកម្ម ទៅការធ្វើបានរបស់អ្នក ។



ស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់ផឹកថ្នាំពេទ្យ នៅពេលដែលមានជំងឺតែប៉ុណ្ណោះ ។ ប៉ុន្តែស្ត្រីខ្លះកើតជំងឺញឹកញាប់ណាស់ ជារឿយៗពេលស្ត្រីទាំងនោះចាប់មានឈាមរដូវ ដូច្នេះពួកគេចាប់ផឹកថ្នាំពេលនោះដែរ ។

ការគ្រប់គ្រងលាមក

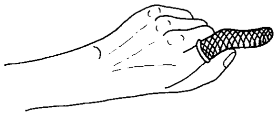
ចូរព្យាយាមបន្ទោរបង់លាមក ឱ្យចំម៉ោងពេលទៀងទាត់រាល់ថ្ងៃ ឬ ឆ្លាស់ថ្ងៃ។ អ្នកត្រូវតែប្រឹងជុះឱ្យចំម៉ោងនោះ ទោះបីជាអ្នកបានលេចលាមកដោយចៃដន្យនៅម៉ោងផ្សេងក៏ដោយ។ ការទម្លាប់ជុះឱ្យចំម៉ោងដដែលៗ រាងកាយអ្នកនឹងស៊ាំទៅតាមទម្លាប់កាលវិភាគនោះ ហើយលាមកនឹងចេញក្រៅកាន់តែងាយទៅតាមម៉ោងពេលទៀងទាត់។ នេះហៅថា កម្មវិធីបន្ទោរបង់លាមក។

ថ្នាំពេទ្យសំរាប់ស៊ុលចូលរន្ធគូទដូចជា **ប៊ីសាកូឌីល** (bisacodyl) ឬ **គ្លីសេរីន** (glycerin) អាចត្រូវបានប្រើ។ ថ្នាំនេះមានរាងទ្រវែងក្បាលស្រួចដូចគ្រាប់កាំភ្លើង អាចស៊ុលចូលរន្ធគូទដើម្បីរំញោចលាមក និងធ្វើឱ្យលាមកប្រាលចេញក្រៅ។ បើអ្នកមិនអាចប្រើសាច់ដុំក្នុងរាងកាយផ្នែកខាងក្រោមដើម្បីប្រឹងឱ្យលាមកចេញក្រៅ អ្នកអាចធ្វើឱ្យលាមកចេញក្រៅដោយប្រើម្រាមដៃមួយខ្វេះវា។ អ្នកក៏អាចប្រើវិធីនេះផងដែរ បើអ្នកពិបាកបន្ទោរបង់លាមក (ក្ដៀនអាចម៍) ឬ លាមករឹង។

ធម្មតាលាមកចេញក្រៅបានយ៉ាងងាយពេលអ្នកកំពុងអង្គុយ ដូច្នេះហើយព្យាយាមយកលាមកចេញពេលអ្នកកំពុងអង្គុយនៅលើបង្គន់ ឬ កន្ថោរ។ បើអ្នកមិនអាចអង្គុយ ព្យាយាមខ្វេះលាមកដោយផ្ដេកខ្លួនទៅខាងឆ្វេង។ សុំឱ្យនរណាម្នាក់ជួយអ្នក បើចាំបាច់។ ចូរប្រយ័ត្នកុំឱ្យលាមកចូលក្នុងរន្ធយោនី ឬ រន្ធនោម។ មេរោគកខ្វក់នៅក្នុងលាមកអាចបណ្ដាលឱ្យកើតជំងឺ។

វិធីកាយយកលាមកចេញ

1. ចូរយកស្បោងប្លាស្ទិកស្អាត ឬ ស្រោមដៃកៅស៊ូស្អាតពាក់ដៃរបស់អ្នក។ ប្រើប្រេងបន្លែ (ប្រេងឆាម្ហូប) ឬ ប្រេងមានជាតិខនិជដើម្បីលាបម្រាមចង្អុលដៃរបស់អ្នក ឬ ម្រាមដៃណាមួយដែលអ្នកស្រួលប្រើវា។
2. រុកម្រាមដៃដែលលាបប្រេងហើយចូលក្នុងរន្ធគូទ ប្រវែងប្រមាណ 2 សង់ទីម៉ែត្រ (មួយថ្នាំងម្រាមដៃ)។
3. ចូរបង្វិលម្រាមដៃក្នុងរន្ធគូទឱ្យបានមួយនាទី ទាល់សាច់ដុំធូរ ហើយលាមកប្រាលចេញមកក្រៅ។
4. បើលាមកមិនចេញមកក្រៅខ្លួនវា ចូរប្រើម្រាមដៃកាយវាចេញឱ្យច្រើនតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។ ចូរធ្វើថ្នមៗ ធ្វើដូច្នេះម្រាមដៃមិនខ្វាចដាច់សាច់ ឬ រហែកស្បែកខាងក្នុងរន្ធគូទ។
5. លាងសំអាតរន្ធគូទនិងស្បែកជុំវិញវាឱ្យស្អាតបាត ហើយលាងដៃរបស់អ្នកឱ្យស្អាត។



ដើម្បីរក្សាម្រាមដៃអ្នកឱ្យស្អាត ចូរប្រើស្រោមដៃប្លាស្ទិក (ស្រោមដៃពេទ្យ) ឬ ស្រោមម្រាមដៃ។

ស្ត្រីខ្លះអាចកាយយកលាមកចេញពេលកំពុងអង្គុយក្នុងរទេះរបស់ខ្លួន។ ដើម្បីធ្វើបែបនេះ ចូរជីករណ្ដៅក្នុងដី ឬមានកន្ថោរត្រងលាមក។ ចូរខិតមកអង្គុយនៅជាយរទេះ ហើយបែរគូទរាងទយទៅខាង ឱ្យឆ្ងាយតាមដែលអាចធ្វើបាន។ ប្រើខ្សែចង ឬ ក្រវ៉ាត់ជើងម្ខាងឱ្យគងទៅលើជើងម្ខាងទៀតឱ្យខ្ពស់បន្តិច ធ្វើដូច្នេះម្រាមដៃរបស់អ្នកអាចលូកចូលរន្ធគូទបានងាយស្រួល។ អ្នកអាចចងចុងខ្សែម្ខាងទៀតជុំវិញរទេះ ដើម្បីរក្សាជើងរបស់អ្នកឱ្យនៅនឹងមួយកន្លែង។

ការទល់លាមក (ពិបាកបត់ជើងធំ)

ស្ត្រីដែលពិការប្រព័ន្ធបញ្ជាចលនាក្នុងខួរក្បាល និងរបួសសរសៃប្រសាទឆ្អឹងខ្នង ជារឿយៗទល់លាមក ឬ លាមករឹង ហើយពីរ-បីថ្ងៃទើបបត់ជើងធំម្តង ។ ករណីនេះអាចបង្កឱ្យកើតបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាពេលលាមកបង្កជាដុំរឹងមូលដូចបាល់ក្នុងចុងពោះវៀនធំ, រន្ធគូថ (បញ្ហាប៉ះទង្គិច) ឬ បង្កឱ្យសំពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវ (ចូរអានទំព័រ 117 និង 119) ។

ដើម្បីការពារកុំឱ្យទល់លាមក :-

- ចូរផឹកទឹកយ៉ាងតិច 8 កែវរៀងរាល់ថ្ងៃ ។ ទឹកស្អាត, ទឹកបរិសុទ្ធ, ទឹកត្រជាក់ដាំពុះ គឺល្អបំផុត បើអ្នកមាន ។
- ព្យាយាមហូបផ្លែឈើ, បន្លែ និងម្ហូបសំបូរជាតិសរសៃដូចជា អាហារគ្រាប់ និងម្សៅដំឡូងឈើ (ដំឡូងមី), សណ្តែក ឬ ម្ហូបអាហារឬស/មើមដែលសំបូរជាតិសរសៃច្រើន ។
- ចូររក្សាការធ្វើចលនារាងកាយ និងហាត់ប្រាណឱ្យបានញឹកញាប់តាមដែលអាចធ្វើបាន ។
- ចូររក្សាកម្មវិធីបន្ទោរបង់លាមកទៅតាមកាលវិភាគ ឱ្យបានទៀងទាត់ម៉ោង ។
- បន្ថែមប្រេងឆាបន្តិចទៅក្នុងម្ហូបអាហាររៀងរាល់ថ្ងៃ ។
- ម៉ាស្សាពោះរបស់អ្នក ។
- ហូបល្ហុងទុំ ឬ ស្វាយទុំ ឬ ចេកខ្ចី ។

បើអ្នកមិនបានបន្ទោរបង់លាមក 4 ថ្ងៃ ឬ ច្រើនថ្ងៃមកហើយ អ្នកអាចផឹកភេសជ្ជៈដែលមានជាតិបញ្ចុះកំរិតទាប (បញ្ចុះលាមក) ដូចជា ទឹកដោះគោដែលមានជាតិ**ម៉ាញ៉េស៊ីយ៉ុម** (magnesia) ។ ប៉ុន្តែកុំធ្វើបែបនេះបើអ្នកមានអាការៈឈឺចាប់ក្នុងពោះ ។ កុំផឹកជាតិបញ្ចុះលាមកញឹកញាប់ឱ្យសោះ ។ ថ្នាំសុលដែលមានផ្ទុកជាតិ **គ្លីសេរីន**/glycerin (**ឌុលកូឡាក់**/*Dulcolax* ជាម៉ាកថ្នាំមួយប្រភេទ) ដែលអាចប្រើប្រាស់ដើម្បីបញ្ចុះលាមកក្បៀន ។

រោគឈឺហើមជុំវិញរន្ធគូថ (ឫសដូងបាត)

ឫសដូងបាត គឺជាជំងឺហើមសរសៃឈាមខ្មៅនៅជុំវិញរន្ធគូថ ។ ជារឿយៗវាតែងរមាស់, ក្រហាយ ឬ ធ្លាក់ឈាម ។ ការក្បៀនលាមកធ្វើឱ្យជំងឺឫសដូងបាតធ្ងន់ធ្ងរឡើង ។ ស្ត្រីពិការដែលប្រើរទេះ, ស្ត្រីដែលអង្គុយយូរ, និងស្ត្រីដែលពិការប្រព័ន្ធបញ្ជាចលនាក្នុងខួរក្បាលច្រើនតែជួបបញ្ហាឫសដូងបាត នៅពេលពួកគេចូលវ័យចាស់បន្តិច ។ បើអ្នកប្រើម្រាមដៃដើម្បីកាយយកលាមកចេញ ចូរប្រយ័ត្នចំពោះបញ្ហាធ្លាក់ឈាម ។ នេះជារោគសញ្ញារួមនៃជំងឺឫសដូងបាត ។

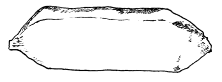
អ្វីដែលត្រូវធ្វើ បើអ្នកកើតជំងឺឫសដូងបាត

- ចូរអង្គុយត្រាំទឹកត្រជាក់ក្នុងអាងងូតទឹក ឬ ចានដែកធំមួយដើម្បីបន្ថយការឈឺចាប់ ។
- ចូរធ្វើតាមយោបល់ផ្តល់ឱ្យនៅទំព័រនេះ ដើម្បីទប់ស្កាត់បញ្ហាក្បៀនលាមក ។
- ចូរយកកំណាត់ស្អាតជ្រលក់ទឹកថ្នាំរុក្ខជាតិបិសាច (ទឹកថ្នាំផ្សំរុក្ខជាតិ) ហើយលាបឱ្យចំកន្លែងដែលឈឺ ។
- លុតជង្គង់ដោយចំតិតគូទឡើងលើ ។ ធ្វើបែបនេះអាចជួយសម្រាលការឈឺចាប់បាន ។

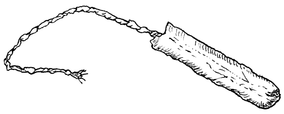
អង្គុយត្រាំទឹកត្រជាក់អាចធ្វើឱ្យរោគឫសដូងបាតមិនសូវឈឺចាប់ខ្លាំង។

ឈាមរដូវប្រចាំខែ

នៅអំឡុងពេលធ្លាក់ឈាមរដូវ ស្ត្រីនិងក្មេងស្រីក្រមុំភាគច្រើនប្រើកំណាត់ស្អាតបត់ ឬ សំឡីអនាម័យដើម្បីទ្រាប់ឈាមរដូវដែលហូរចេញពីរន្ធយោនី។ កំណាត់ស្អាតបត់ ឬ សំឡីអនាម័យត្រូវបានទ្រាប់ដោយប្រើម្ជុលខ្ទាស់, រកខ្សែចង, ឬ ខោស្លីប។ កំណាត់ទ្រាប់ ឬ សំឡីអនាម័យគួរត្រូវផ្លាស់ប្តូរពីរ-បីដងក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយបោកគក់កំណាត់ទ្រាប់ទាំងនោះឱ្យស្អាតជាមួយទឹកនិងសាប៊ូ បើត្រូវយកវាមកប្រើម្តងទៀត។ បើអាចធ្វើបាន ក្រោយពេលបោកគក់កំណាត់ម្តងៗ ចូរហាលវាក្រោមកំដៅថ្ងៃ ឬ ប្រើឆ្នាំងអ៊ុតដែលក្តៅខ្លាំងអ៊ុតវា។ នៅចន្លោះពេលធ្លាក់ឈាមរដូវ ចូរទុកដាក់កំណាត់ទ្រាប់នៅកន្លែងស្អាតនិងស្ងួត គ្មានធូលីដី និងឆ្ងាយពីសត្វល្អិត។

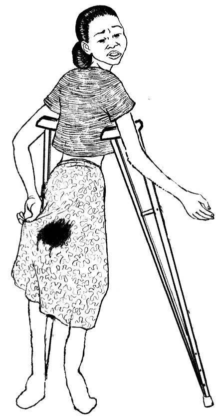


សំឡីអនាម័យ/កំណាត់ទ្រាប់



សំឡីអនាម័យរុកចូលរន្ធយោនី
(សំឡីអនាម័យ**តាំប៉ុន**)

ស្ត្រីមួយចំនួនទិញប្រភេទសំឡីអនាម័យម្យ៉ាង ធ្វើពីសំឡី ឬ អេប៉ុងមានរាងមូលទ្រវែងប៉ុនម្រាមដៃ ដើម្បីស៊កចូលខាងក្នុងរន្ធយោនី, សំឡីអនាម័យប្រភេទនេះហៅថា **តាំប៉ុន** (មើលរូប)។ (សំឡីអនាម័យ**តាំប៉ុន**នេះអាចមិនសមស្រប បើអ្នកខ្វល់ខ្វាយរឿងព្រហ្មចារីយ៍)។ បើអ្នកប្រើសំឡីអនាម័យ**តាំប៉ុន** ចូរធ្វើយ៉ាងណាផ្លាស់ប្តូរវាឱ្យបានបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ការទុកសំឡីអនាម័យ**តាំប៉ុន**នេះលើសពីមួយថ្ងៃក្នុងយោនីអាចបង្កឱ្យកើតជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។ ចូរលាងសំអាតយោនីជាមួយទឹករៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីសំអាតឈាមដែលនៅសេសសល់។ ចូរប្រើសាប៊ូមានជាតិអាស៊ីតតិច បើអ្នកអាចរកបាន។ បើអ្នកជុះនាមដោយប្រើទុយោបូមទឹកនោម ចូរយកចិត្តទុកដាក់លាងសំអាតតំបន់ជុំវិញរន្ធនោមថែមទៀតក្នុងពេលកំពុងមានឈាមរដូវ។ បើអ្នកធ្វើឱ្យឈាមចូលក្នុងទុយោបូមទឹកនោម ចូរលាងទុយោឱ្យស្អាតភ្លាមៗ។ ឈាមអាចធ្វើឱ្យទុយោស្ទះ និងរាំងខ្ទប់មិនឱ្យទឹកនោមចេញមកក្រៅ។

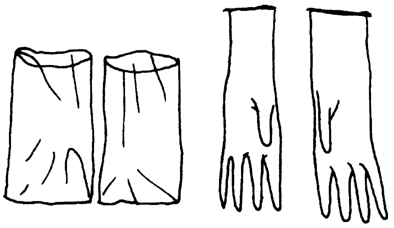


ស្ត្រីពិការមួយចំនួនប្រហែលជាត្រូវការការជួយបន្ថែមទៀតក្នុងពេលពួកគេកំពុងមានឈាមរដូវ។ **កុំមានអារម្មណ៍មិនល្អឱ្យសោះ បើពេលខ្លះអ្នកមានឈាមប្រឡាក់ខោ/សំពត់ ឬ គ្រែ។** ពេលខ្លះ ករណីនេះកើតឡើងចំពោះស្ត្រី**គ្រប់រូប**។ បើអ្នកត្រូវការការជួយ ដើម្បីបន្ទោរបង់លាមកនិងជុះនោម អ្នកអាចផ្លាស់សំឡីអនាម័យ/កំណាត់ទ្រាប់នៅពេលនោះផងដែរ។ បើអ្នកពិបាកផ្លាស់ប្តូរកំណាត់ទ្រាប់/សំឡីអនាម័យនៅពេលយប់ ចូរក្រាលកន្សែង ឬ កន្ទបធំមួយនៅក្រោមគូទដែលអ្នកអាចបោកគក់បានងាយ បើវាប្រឡាក់ឈាម។

បើអ្នកពិការភ្នែក

ពេលអ្នកចាប់មានឈាមរដូវនៅលើកដំបូង ដោយសារតែអ្នកមិនអាចមើលឃើញឈាម វាប្រហែលជាពិបាកប្រាប់ណាស់ថាពេលណាអ្នកមានវា។ ប៉ុន្តែក្រោយពីអ្នកមានឈាមរដូវបានពីរ-បីខែហើយ វានឹងក្លាយជាទម្លាប់មួយនៃជីវិត ហើយអ្នកប្រហែលមានអារម្មណ៍ក្នុងខ្លួនដែលឱ្យដំណឹងដល់អ្នកឱ្យបានដឹង។ នៅអំឡុងពេលអ្នកធ្លាក់ឈាមរដូវ ចូរធ្វើយ៉ាងណាផ្លាស់ប្តូរកំណាត់ទ្រាប់/សំឡីអនាម័យឱ្យបានញឹកញាប់ បើអាចធ្វើបាន។ ចូរលាងដៃឱ្យស្អាត ក្រោយពេលអ្នកផ្លាស់ប្តូរកំណាត់ទ្រាប់/សំឡីអនាម័យ ឬ ពិនិត្យឱ្យដឹងថាមានឈាមរដូវឬទេ។ ស្នើសុំឱ្យសមាជិកគ្រួសារ ឬ នរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្តឱ្យជួយពិនិត្យនិងប្រាប់អ្នកថា តើមានឈាមប្រឡាក់សំលៀកបំពាក់ឬទេ។ ហើយបើមាន សុំឱ្យបុគ្គលនោះជួយអ្នកឱ្យចេះសំអាតឈាមចេញពីសលៀកបំពាក់ ពេលអ្នកបោកគក់វា។

បើអ្នកជួយស្ត្រីពិការម្នាក់ចំពោះឈាមរដូវរបស់នាង វាជាការប្រសើរដែលអ្នកប្រើស្រោមដៃពេទ្យ ឬ ថង់ប្លាស្ទិកពាក់ដៃរបស់អ្នក ដើម្បីការពារកុំឱ្យឈាមប្រឡាក់ស្បែករបស់អ្នក ។ ថ្វីបើឱកាសដែលជំងឺអាចឆ្លងតាមរយៈឈាមរដូវពីស្ត្រីទៅស្ត្រីម្នាក់មានតិចតួចក្តី តែវាជាគំនិតល្អដើម្បីទប់ស្កាត់ជំងឺដែលអាចនឹងកើតមានពីជំងឺថ្លើម និងវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ ។



ការជួយក្មេងស្រីដែលមានបញ្ហារៀនសូត្រ ឬ ពិបាកយល់ដឹង

បើក្មេងស្រីដែលមានបញ្ហាយល់ដឹងត្រូវការឱ្យជួយចំពោះការថែទាំប្រចាំថ្ងៃ បងស្រី, មីង, ឬ ម្តាយ អាចជួយបង្ហាញនាងពីរបៀបថែរក្សាខ្លួននាងក្នុងពេលកំពុងមានឈាមរដូវ តាមវិធី :-

- ត្រូវធ្វើយ៉ាងណា ប្រើកំណាត់/សំឡីអនាម័យដូចៗគ្នាដើម្បីទ្រាប់ឈាមរដូវដែលក្មេងស្រីនោះត្រូវប្រើ ។
- បង្ហាញនាងពីកន្លែងទុកដាក់កំណាត់/សំឡីអនាម័យ ។
- បង្ហាញនាងពីកន្លែងដែលត្រូវបោះចោលសំឡីអនាម័យ ឬ វិធីបោកគក់កំណាត់បើត្រូវយកវាមកប្រើម្តងទៀត ។
- ដាក់កំណាត់/សំឡីអនាម័យក្នុងខោស្លីបរបស់នាងធ្វើដូច្នេះនាងអាច (ហាត់រៀន) និងទម្លាប់ខ្លួនទ្រាប់វា ។
- ពន្យល់ថានាងប្រហែលជាត្រូវការស្លៀកខោអាវពណ៌ចាស់ៗ ពេលនាងចាប់មានឈាមរដូវ ធ្វើបែបនេះវាមិនសូវឃើញបើមានប្រឡាក់ឈាម ។

អាការៈមិនស្រួលខ្លួនក្នុងពេលមានឈាមរដូវ

នៅអំឡុងឈាមរដូវកំពុងធ្លាក់ ស្បូនមានការរមួលរឹតរួតដើម្បីរុញច្រានឱ្យភ្នាស (ឈាមរដូវ) ចេញមកក្រៅ ។ ការរមួលរឹតរួតទាំងនេះអាចបង្កឱ្យឈឺចាប់ក្នុងពោះផ្នែកក្រោម ឬ ចុករោយចង្កេះខាងក្រោយ ជួនកាលហៅថាការឈឺរមួលក្នុងពោះ ។ ការឈឺចាប់អាចកើតឡើងមុន ឬ ក្រោយពេលធ្លាក់ឈាមរដូវបន្តិច ។

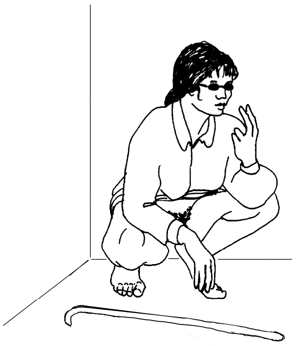
ការស្អំកំដៅអ៊ុនៗអាចជួយបន្ថយការឈឺចាប់ ។ ច្រកទឹកក្តៅចូលក្នុងដប ឬ បំពង់ ហើយដាក់ស្អំពោះផ្នែកក្រោម ឬ ចង្កេះខាងក្រោយ ។ ឬ ប្រើកំណាត់ក្រាស់ជ្រលក់ទឹកក្តៅល្មម ពូតទឹកចេញដើម្បីស្អំ ។ បើកំដៅមិនជួយឱ្យការឈឺចាប់បានធូស្រាល អ្នកអាចលេបថ្នាំពេទ្យបន្ថយការឈឺចាប់ដូចជា **អ៊ីប៊ុយប្រូហ្វែន** (ibuprofen) ចូរអានទំព័រ 345 ។

ឈាមរដូវអាចធ្វើសាច់ដុំឈឺចាប់ផងដែរ ឬ ធ្វើឱ្យអ្នកអស់កម្លាំងល្ហិតល្ហៃជាងធម្មតា ។ រោគសញ្ញាធម្មតានៃពិការភាពរបស់អ្នកប្រហែលក្លាយជាធ្ងន់ធ្ងរបន្តិចនៅអំឡុងធ្លាក់ឈាមរដូវ ។ ស្ត្រីខ្លះសំគាល់ឃើញថា ដោះរីកធំជាងធម្មតានៅអំឡុងឈាមរដូវធ្លាក់ ។ ស្ត្រីខ្លះមានអារម្មណ៍រំជើបរំជួលខ្លាំង ពិបាកទប់ទល់ជាពិសេស ។ សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីឈាមរដូវ ចូរអានទំព័រ 74 ។

ការធ្លាក់ឈាមរដូវច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់

ស្ត្រីខ្លះធ្លាក់ឈាមរដូវច្រើនហួសហេតុនៅខែនីមួយៗ។ នេះប្រហែលធម្មតាសំរាប់ស្ត្រីជាច្រើននាក់ ប៉ុន្តែសំរាប់ស្ត្រីផ្សេងទៀត វាអាចបង្កឱ្យកើតជំងឺស្លេកស្លាំង (ឈាមខ្សោយ) ចូរអានទំព័រ 87។ អ្នកអាចសំគាល់ឈាមរដូវធ្លាក់ច្រើនពេក កាលណាវាសើមសំឡី /កំណាត់ទ្រាប់ជោគជាំក្នុងអំឡុងពេលតិចជាង 3 ម៉ោង។ បើករណីនេះកើតឡើងចំពោះអ្នក ចូរលេបថ្នាំ**អ៊ីប៊ុយប្រូហ្វែន** ចូរអានទំព័រ 345។ ប្រការនេះអាចជួយបន្ថយកុំឱ្យឈាមធ្លាក់ខ្លាំង និងទប់ស្កាត់មិនឱ្យកើតជំងឺស្លេកស្លាំង។ បើធ្វើបែបនេះគ្មានប្រយោជន៍អ្វីសោះ ឬ បើឈាមរដូវរបស់អ្នកធ្លាក់ញឹកញាប់ជាងរៀងរាល់ 3 ទៅ 4 សប្តាហ៍ម្តង ចូរទៅជួបពិភាក្សាជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល។

ជំងឺបង្កពីមេរោគពពួកផ្សិតយីស



ធ្លាក់សមានក្លិន ឬប្រែពណ៌ខុសធម្មតា អាចមានន័យថា អ្នកមានជំងឺ។

យីស គឺជាជំងឺទូទៅមួយដែលបានបង្កពីមេរោគពពួកផ្សិត។ វាជាធម្មតាកើតឡើងនៅក្នុងប្រដាប់ភេទ ឬ លើស្បែកកន្លែងដែលរក្សាកំដៅនិងសំណើម (ពីការលេចនោម ឬ បែកញើស) ក្នុងរយៈពេលយូរ។ ផ្សិត**យីស**មិនឆ្លងតាមការរួមរ័ក្សឡើយ។

ធ្លាក់សពីរន្ធយោនី (ផ្សិតយីស, ជាតិសើមពណ៌ស/ធ្លាក់ស, រដូវពណ៌ស, និងមេរោគពពួកផ្សិតកង់ឌីដា, ទ្រាំង)

វាជារឿងធម្មតាក្នុងការដែលមានជាតិរំអិលសើមៗ (ធ្លាក់ស) តិចតួចក្នុងរន្ធយោនី។ ជាតិរំអិលនេះមានតួនាទីលាងសំអាតនិងការពាររន្ធយោនីតាមធម្មជាតិរបស់វា។ បើចំនួន, ពណ៌, ឬ ក្លិននៃជាតិរំអិលពីរន្ធយោនីបានប្រែប្រួល ជួនកាលមានន័យថា អ្នកមានជំងឺមួយ ប៉ុន្តែវាអាចជាការពិបាកដឹងពីជាតិរំអិល ថាតើអ្នកមានជំងឺប្រភេទណាមួយច្បាស់លាស់។

ស្ត្រីណាក៏ដោយអាចកើតរោគផ្សិត**យីស**នៅក្នុងរន្ធយោនី ជាពិសេសបើនាងអង្គុយរាប់ម៉ោង ដូចស្ត្រីពិការជិះទេះជាដើម។ រោគផ្សិត**យីស** អាចកើតឡើងច្រើនដែរចំពោះស្ត្រីដែលកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែម ឬ កំពុងផឹកថ្នាំផ្សះ។ វាជាការល្អបំផុតចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវតែព្យាបាលមុនពេលសម្រាលកូន ឬ ទារកអាចឆ្លងរោគផ្សិត**យីស** ហៅថា ជ្រាំង។

ជំងឺស្បែក

រោគផ្សិត**យីស** តែងកើតក្នុងរន្ធយោនី។ ស្ត្រីក៏អាចកើតរោគផ្សិត**យីស**លើស្បែកផងដែរ ជាពិសេសនៅចន្លោះស្រទាប់បបូរយោនីនិងក្លោងទ្វារយោនី និងចុះទៅកៀនភ្លៅខាងក្នុង ឬ ក្រោមដោះកន្លែងដែលស្បែកដោះធ្លាក់គ្របទៅលើស្បែកឆ្អឹងជំនី។ រោគផ្សិត**យីស**អាចក្លាយជាដំបៅចំហមុខ។ បើវាប្រឡាក់នឹងលាមក ឬ ទឹកនោម វាអាចចាប់ផ្តើមក្លាយជាជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ និងអាចរាលឆ្លងទៅកន្លែងផ្សេងទៀតលើស្បែកនៃរាងកាយ។ ចំពោះស្ត្រីមានកំណត់ក្នុងការធ្វើចលនា ដែលអង្គុយម្តងៗរាប់ម៉ោង ករណីនេះជាពិសេសអាចមានគ្រោះថ្នាក់ណាស់ កាលណាដំបៅចំហមុខនេះស៊ីជ្រៅដល់បណ្តូលឆ្អឹងខ្នង។

រោគសញ្ញានៃជំងឺពពួកផ្សិតយីស

- អ្នកដឹងថារមាស់យ៉ាងខ្លាំងនៅខាងក្នុង ឬ ខាងក្រៅរន្ធយោនី។
- ស្បែកខាងក្នុងនិងខាងក្រៅរន្ធយោនី ឬ ស្បែកបបូរ ឬ ស្បែកកៀនភ្លៅឡើងក្រហម ដែលជួនកាលអាចចេញឈាម។
- មានអារម្មណ៍ក្តៅក្រហាយភាយៗនៅពេលកំពុងជុះនោម។
- ធ្លាក់សដែលមានពណ៌សដុំៗ ដូចទឹកដោះគោជូរ ឬ យាអួរ។
- ធុំក្លិនផ្អុះៗ ឬ ក្លិនដូចនំប៉័ងខ្លោច។

ជារឿយៗ រោគពពួកផ្សិត**យីស**អាចព្យាបាលជាសះស្បើយដោយការប្រើឱសថធម្មជាតិ។ ការព្យាបាលតាមបែបធម្មជាតិមួយគឺលាយទឹកខ្មេះចំនួន 3 ស្លាបព្រាបាយ ជាមួយទឹកត្រជាក់ដាំពុះ 1 លីត្រ។ យកសំឡីស្អាតជ្រលក់ទឹកខ្មេះដែលលាយទឹករួចហើយ ហើយញាត់សំឡីនោះចូលក្នុងរន្ធយោនីរៀងរាល់យប់ ឱ្យបាន 3 យប់ជាប់ៗគ្នា។ ចូរយកសំឡីចេញពីរន្ធយោនីរៀងរាល់ព្រឹក។

ថ្នាំពេទ្យសំរាប់ព្យាបាលជំងឺផ្សិតយីស

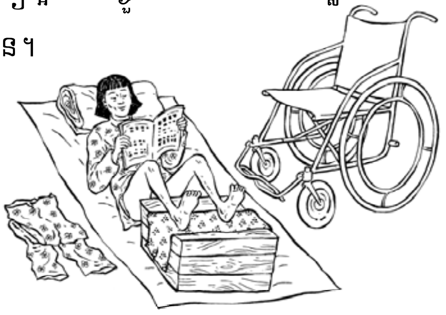
ចូរយកសំឡីជ្រលក់ក្នុងទឹកហ្សង់ស្យាន-វីអូឡេ (gentian violet) 1% ហើយញាត់សំឡីនោះចូលក្នុងរន្ធយោនីរាល់យប់ ចំនួន 3 យប់ជាប់គ្នា។ យកសំឡីចេញពីរន្ធយោនីនៅរាល់ព្រឹក។ ឬប្រើថ្នាំណាមួយក៏បាន ដែលមានរៀបរាប់ដូចខាងក្រោម។ ថ្នាំប៉ូម៉ាតដែលផលិតពីថ្នាំពេទ្យដូចខាងក្រោមអាចប្រើសំរាប់លាបលើស្បែកក្រហមខាងក្រៅរន្ធយោនី ឬ លើស្បែកគូទ ឬ ស្បែកភ្លៅផងដែរ។ ចូរលាបថ្នាំប៉ូម៉ាតថើរៗត្រង់កន្លែងដំបៅ។

ថ្នាំពេទ្យ	ប្រើចំនួនប៉ុន្មាន	ប្រើនៅពេលណា
ថ្នាំ **មីកូណាហ្សុល** = Miconazole	សុល 1 គ្រាប់ចំណុះ 200 មីលីក្រាម (mg)	សុលចូលរន្ធយោនីឱ្យជ្រៅ 3 យប់ជាប់គ្នា។
ឬ ថ្នាំ **នីស្តាទីន** = Nystatin	សុល 1 គ្រាប់ចំណុះ 100,000 យូនីត (Units)	សុលចូលរន្ធយោនីឱ្យជ្រៅ 14 យប់ជាប់គ្នា។
ឬ ថ្នាំ **ក្លូទ្រីម៉ាហ្សុល** = Clotrimazole	សុល 2 គ្រាប់, ដែល 1 គ្រាប់ៗមាន ចំណុះ 100 មីលីក្រាម (mg)	សុលចូលរន្ធយោនីឱ្យជ្រៅ 3 យប់ជាប់គ្នា។

បើសិនជាអាចរកបាន អ្នកក៏អាចប្រើម្សៅកំចាត់មេរោគពពួកផ្សិត ដូចជាម្សៅ**នីស្តាទីន** ឬ ម្សៅកូនង៉ែតដែលគ្មានក្លិន។ លាបម្សៅតិចៗលើស្បែកដែលមានដំបៅ។

ការទប់ស្កាត់ជំងឺផ្សិត**យីស**

ជំងឺផ្សិត**យីស** ឆ្លងរាលដាលយ៉ាងលឿនបំផុតនៅម្តុំដែលមានកំដៅនិងសំណើម។ វិធីល្អបំផុតដើម្បីទប់ស្កាត់រោគផ្សិត**យីស** គឺថែទាំស្បែកម្តុំប្រដាប់ភេទ, រន្ធយោនី, ស្បែកជុំវិញវា, ស្បែកគូទ, និងស្បែកក្រោមដោះឱ្យស្អាតនិងស្ងួត។ នេះជាយោបល់ខ្លះៗ :-



- បើអ្នកលេចនោម ចូរផ្លាស់ខោស្លីបចេញឱ្យបានញឹកញាប់តាមដែលអាចធ្វើបាន។ អ្នកអាចទ្រាប់កំណាត់ ឬ សំឡីអនាម័យ(ដូចទ្រាប់ឈាមរដូវអញ្ចឹងដែរ) ហើយផ្លាស់ប្តូរវាឱ្យបានញឹកញាប់រាល់ថ្ងៃ។
- បើអ្នកអង្គុយស្ទើរតែគ្រប់ពេល ចូរព្យាយាមប្តូររបៀបដែលអ្នកអង្គុយយ៉ាងហោចណាស់មួយម៉ោងម្តង ឬ ញឹកញាប់បើអ្នកអាចធ្វើបាន។ ចូរព្យាយាមងើបចេញពីកៅអី ហើយទម្រេត/ដេក ដោយយកន្ទែកជើងទាំងពីរទៅខាងឱ្យបាន 15 នាទី យ៉ាងហោចណាស់ពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ធ្វើបែបនេះជួយការពារមិនឱ្យកើតដំបៅគ្រែផងដែរ ចូរអានទំព័រ 114។
- បើអ្នកបាត់បង់ញាណដឹងមួយកំណាត់ខ្លួនចុះក្រោម ចូរប្រើកញ្ចក់ឆ្លុះមើលក្រែងលោមានស្បែកត្រង់ណាដែលក្រហមចម្លែកនៅក្នុង ឬ ជុំវិញរន្ធយោនីរបស់អ្នក។ បើអ្នកមិនអាចធ្វើបែបនេះដោយខ្លួនឯង ស្នើសុំឱ្យនរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្ត ឱ្យគេជួយពិនិត្យឱ្យអ្នក ជាពិសេសបើអ្នកសំគាល់ដឹងថាមានក្លិនចម្លែកពីប្រដាប់ភេទ។

- ចូរស្លៀកខោស្លីបនិងពាក់អាវទ្រនាប់ដែលបានបោកស្ងួតស្អាត ផលិតពីសាច់អំបោះសុទ្ធ (វាជ្រាបជាតិសើមបានល្អ) ហើយដែលរលុងល្មមអាចឱ្យខ្យល់ចេញចូលបានល្អនៅជុំវិញប្រដាប់ភេទរបស់អ្នកនិងរក្សាវាឱ្យស្ងួត ។
- ពេលអ្នកចូលដេក កុំស្លៀកខោស្លីប ។ បែបនេះនឹងជួយឱ្យប្រដាប់ភេទរបស់អ្នកស្ងួតជានិច្ច ។
- នៅអំឡុពេលឈាមរដូវកំពុងធ្លាក់ ចូរផ្លាស់កំណាត់ទ្រាប់ ឬ សំឡីអនាម័យឱ្យបានពីរ-បីដងក្នុងមួយថ្ងៃ ។ បើអ្នកត្រូវប្រើកំណាត់ទ្រាប់នោះសារជាថ្មី ចូរបោកវាជាមួយទឹកនិងសាប៊ូ ហើយហាលវាឱ្យស្ងួតក្រោមកំដៅថ្ងៃ ។
- បើអ្នកប្រើសំឡីអនាម័យ**តាំប៉ុន**ដែលរុកចូលក្នុងរន្ធយោនី (ផលិតពីសំឡីសុទ្ធ ឬ អេប៉ុង) ត្រូវធ្វើយ៉ាងណាផ្លាស់ ប្តូរវាឱ្យបាន 3 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ។ ការទុកវាយូរលើសពីមួយថ្ងៃក្នុងរន្ធយោនី អាចបង្កឱ្យកើតជំងឺ/រលាកធ្ងន់ធ្ងរ ។ សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីឈាមរដូវ ចូរអានទំព័រ 109 ។

បាក់តេរីនៃរន្ធយោនី

បាក់តេរីនៃរន្ធយោនី ជាប្រភេទជំងឺមួយផ្សេងទៀតដែលបង្កឱ្យកើតរោគធ្លាក់សពីរន្ធយោនី ។ វាមិនឆ្លងតាមរយៈការរួមរ័ក្សឡើយ ។ បើអ្នកមានផ្ទៃពោះ វាអាចបណ្តាលឱ្យទារកកើតមិនគ្រប់ខែ ។

រោគសញ្ញា

- ធ្លាក់សច្រើនខុសពីធម្មតា
- ធុំក្លិនឆ្អាបដូចត្រី ជាពិសេសក្រោយពេលរួមរ័ក្ស ។
- រមាស់តិចៗ ។

ការព្យាបាល

ថ្នាំពេទ្យសំរាប់រោគធ្លាក់ស : ការព្យាបាលបាក់តេរីនៃរន្ធយោនី		
ថ្នាំពេទ្យ	ប្រើចំនួនប៉ុន្មាន	ប្រើនៅពេលណា
ថ្នាំ **មេត្រូនីដាហ្សុល** = Metronidazole	ចំណុះពី 400 ទៅ 500 មីលីក្រាម (mg)	លេប 2 ដងក្នុង 1 ថ្ងៃ, សំរាប់ 7ថ្ងៃជាប់គ្នា ។
ឬ ថ្នាំ **មេត្រូនីដាហ្សុល** = metronidazole (ចៀសវាងប្រើថ្នាំ **មេត្រូនីដាហ្សុល** នៅអំឡុងពេល 3 ខែដំបូងនៃការមានផ្ទៃពោះ) ។	ចំណុះ 2 ក្រាម (2000 មីលីក្រាម /mg)	លេបតែម្តងគត់ ។
ឬ ថ្នាំ **ក្លាំងដាមីស៊ីន** = Clindamycin	ចំណុះ 300 មីលីក្រាម (mg)	លេប 2 ដងក្នុង 1 ថ្ងៃ, សំរាប់ 7 ថ្ងៃជាប់គ្នា ។
ឬ ថ្នាំប៉ូម៉ាត **ក្លាំងដាមីស៊ីន** = Clindamycin	ចំណុះ 5 ក្រាមនៃជាតិក្រែម 2%	សុលចូលរន្ធយោនីឱ្យជ្រៅ ពេលចូលដេកយប់ សំរាប់ 7 ថ្ងៃជាប់គ្នា ។
ប្តី/ដៃគូរបស់អ្នកក៏ត្រូវព្យាបាលផងដែរ ដោយលេបថ្នាំ **នីត្រូនីដាហ្សុល** ចំណុះ 2 ក្រាម, តែម្តងគត់ ។		
សំខាន់ : កុំផឹកជាតិស្រវឹង នៅអំឡុងពេលដែលអ្នកកំពុងប្រើថ្នាំ **នីត្រូនីដាហ្សុល** ។		

សំខាន់ : ជំងឺរលាកផ្សេងទៀត ឬ រោគធ្លាក់សពីរន្ធយោនីអាចបណ្តាលមកពីកាមរោគ ។ សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ចូរអានទំព័រ 158 ។

ដំបៅគ្រែ (ដំបៅចំហមុខ)

ដំបៅគ្រែភាគច្រើន១កើតជាពិសេសចំពោះស្ត្រីពិការប្រើរទេះ ឬ ដេកលើគ្រែស្លូកស្លឹង ហើយមិនអាចប្រែប្រួលរាងកាយបានទៀងទាត់ ។ ដំបៅគ្រែចាប់ផ្តើមត្រង់ផ្នែកនៃស្បែកដែលគ្របឆ្អឹងស្រួច១សង្កត់ខ្លាំងទៅលើកៅអី, រទេះ ឬ គ្រែ ។ ឆ្អឹងសង្កត់បិទសរសៃឈាមជិតឈឹង ដូច្នេះហើយឈាមរត់មិនគ្រប់គ្រាន់ដល់ស្បែក ។ ក្រោយមកមានស្នាមជាំកន្ទួល ឬ ក្រហមលេចឡើងលើស្បែក ។ បើស្បែកត្រង់នោះនៅតែសង្កត់ជាបន្ត ដំបៅគ្រែអាចកើតឡើង ហើយវាស៊ីជ្រៅទៅក្នុងខ្លួនអ្នកជំងឺ ។ ឬ ដំបៅនេះអាចចាប់ផ្តើមពីក្នុងខ្លួនមកវិញនៅក្បែរឆ្អឹង ហើយបន្តស៊ីរូងធ្លាយចេញមកលើស្បែកខាងក្រៅ ។ បើដំបៅគ្រែមួយមិនត្រូវបានព្យាបាល មេរោគអាចរាលដាលទៅក្នុងខ្លួន ហើយធ្វើឱ្យអ្នកជំងឺស្លាប់ ។

ស្ត្រីដែលស្គមម្នាក់តែងកើតដំបៅគ្រែដោយសារឆ្អឹងរបស់នាងមិនសូវមានសាច់ជាទ្រនាប់ ។ ឱកាសច្រើនជាងនេះ ដែលអ្នកអាចនឹងកើតដំបៅគ្រែ បើ :-

- អ្នកប្រើរទេះ ឬ អង្គុយ ឬ ដេកលើគ្រែស្ទើរតែគ្រប់ពេលវេលា ។
- អ្នកលេចនោម (លេចនោមមិនដឹងខ្លួន) ។
- អ្នកមានសាច់ដុំទាញកន្ត្រាក់ដែលបណ្តាលឱ្យរាងកាយរបស់អ្នកត្រដុសកកិតនឹងកន្ទេល, កម្រាលពូក ឬ ខោអាវ ។

រោគសញ្ញា

- ស្បែកឡើងក្តៅ, ក្រហម ឬ ជាំមិនរលប់បាត់ នៅពេលអ្នកសង្កត់វា ។
- ហើម ឬ របួសបើកមុខនៅលើស្បែក ។

ពេលអ្នកសម្គាល់ដឹងអំពីរោគសញ្ញាដំបៅគ្រែនៅលើកដំបូង :

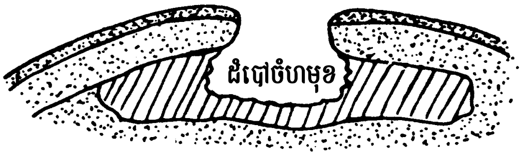
- ប្រែប្រួលរបៀបដែលអ្នកអង្គុយ ឬ ដេក យ៉ាងហោចណាស់មួយម៉ោងម្តង ។
- ប្រើស្បែ ឬ បង់ទ្រាប់បន្ថែមទៀតដើម្បីការពារស្បែកម៉្តនោះកុំឱ្យរងសំពាធសង្កត់ខ្លាំង ។
- ថែរក្សាមើលកន្លែងរបួសនោះថា តើវាបានធូរស្បើយ ឬ ធ្ងន់ធ្ងរជាងមុន ។

ពិនិត្យមើលស្បែករបស់អ្នករៀងរាល់ថ្ងៃ។

បើអ្នកកើតដំបៅគ្រៃ

- ចូរកុំបន្ថែមសំពាធត្រង់កន្លែងដែលដំបៅ ។ កុំអង្គុយ ឬ ដេកសង្កត់លើដំបៅ ទោះជានៅពេលណាក៏ដោយ ។
- ចូរលាងសំអាតដំបៅនិងស្បែកជុំវិញវាថ្នមៗឱ្យបាន 2 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ជាមួយទឹកសុទ្ធ ឬ ទឹកត្រជាក់ដាំពុះ ។ ដំបូងសំអាតខាងៗជុំវិញដំបៅសិន ។ បន្ទាប់មកប្រើកំណាត់ ឬ ស្បៃស្អាតដើម្បីលាងសំអាតឱ្យចំកណ្តាលដំបៅទាញទៅខាង ។
- ក្រោយពីលាងសំអាតហើយ លាបថ្នាំប៉ូម៉ាតលើកំណាត់ ឬ ស្បៃស្អាត ហើយបិទវាទៅលើដំបៅស្រាលៗ ។ អ្នកអាចប្រើថ្នាំប៉ូម៉ាតដែលមានជាតិក្រែមតិច, មួយណាក៏បានដែរដូចជា ក្រែមថ្នាំផ្សះ ឬ ក្រមួនប្រេងកាត**វ៉ាស៊ីលីន** ។ បែបនេះនឹងជួយការពារកុំឱ្យស្បែកស្ងួត ហើយជួយការពារដំបៅពីធូលីដី, រុយ និងសត្វល្អិតផ្សេងៗផងដែរ ។
- ដើម្បីការពារស្បែកកុំឱ្យស្ងួត ដែលអាចប្រេះនិងងាយរហែក ចូរប្រើឡេលាបស្បែកមួយដងក្នុងមួយថ្ងៃ ។
- ចូរប្រយ័ត្ន កុំលាបត្រដុសស្បែកជុំវិញដំបៅគ្រៃ ។ បែបនេះអាចធ្វើឱ្យខូចស្បែក ឬ រហែក និងធ្វើឱ្យដំបៅកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ។

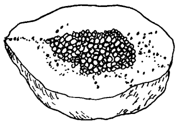
បើដំបៅស៊ីជ្រៅ និងមានសាច់រលួយច្រើន



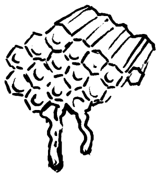
សាច់រលួយប្រហែលមានពណ៌ប្រផេះ, ខ្មៅ, បៃតងចាស់, ឬ លឿងចាស់ និងប្រហែលមានក្លិនស្អុយ បើវាក្លាយ។

- ដំបៅត្រូវការលាងសំអាតឱ្យបាន 3 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ។
- ជារឿយៗ ដំបៅគឺរីកធំជាងរូបរាងរបស់វា ។ វាអាចស៊ីជ្រៅទៅ ក្រោមស្បែក ។ នៅពេលលាងសំអាតដំបៅ ចូរប្រយ័ត្នចំពោះការយកសាច់រលួយចេញពីដំបៅ ។ ចូរយកសាច់រលួយចេញពីដំបៅបន្តិចម្តងៗ ទាល់តែឃើញសាច់ក្រហមស្រស់ ឬ ឆ្អឹង ។
- ចូរលាងសំអាតដំបៅជាមួយ ទឹកនិងសាប៊ូរៀងរាល់ពេលយកស្បែករលួយចេញ ។ បើអាចរកបាន ចូរប្រើទឹកសាប៊ូដែលពេទ្យប្រើលាងដៃសំរាប់ការវះកាត់ ។ ក្រោយមកលាងដំបៅជាមួយទឹកសុទ្ធ ឬ ទឹកត្រជាក់ដាំពុះ ។

ការព្យាបាលដំបៅគ្រៃនៅផ្ទះ



ផ្លែល្ហុង : ផ្លែល្ហុងមានផ្ទុកជាតិគីមីដែលអាចជួយធ្វើឱ្យសាច់ចាស់ក្នុងដំបៅគ្រៃទន់ និងងាយយកចេញ ។ យកកំណាត់ ឬ ស្បៃមួយដុំតូចដែលសំលាប់មេរោគហើយជ្រលក់ក្នុង **"ជ័រល្ហុង"** ដែលត្រងបានពីគល់ល្ហុង ឬ ផ្លែល្ហុងខ្ចី ។ ញាត់ស្បៃដែលជ្រលក់ជ័រល្ហុងហើយចូលក្នុងដំបៅ ។ ចូរធ្វើបែបនេះ (យកស្បៃចាស់ចោល, លាងដំបៅឱ្យស្អាត និងដាក់ស្បៃថ្មីចូល) ឱ្យបាន 3 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ។



ទឹកឃ្មុំ និង ស្ករ : ទឹកឃ្មុំនិងស្ករជួយសំលាប់មេរោគ, ជួយការពារកុំឱ្យដំបៅក្លាយ, និងជួយបង្កើនល្បឿនឱ្យជាសះបានលឿន ។ ចូរយកទឹកឃ្មុំលាយជាមួយស្ករឱ្យខាប់ខ្លាំង ។ ញាត់វាចូលឱ្យជ្រៅក្នុងដំបៅ ហើយយកកំណាត់ ឬ ស្បៃស្អាតបិទលើមុខដំបៅឱ្យជិត ។ (រង្វូរ ឬ ចំណិតស្ករផែនស្តើងៗក៏អាចប្រើបានផងដែរ) ។ ចូរលាងសំអាតវាចេញ និងញាត់ទឹកឃ្មុំលាយស្ករថ្មីចូលឱ្យបាន 2 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ។ បើទឹកឃ្មុំលាយស្ករធ្វើឱ្យមានទឹករងៃច្រើនចេញពីដំបៅ វានឹងក្លាយជាចំណីរបស់មេរោគ ជាជាងការសំលាប់មេរោគ ។

បើដំបៅគ្រែទៅជាដំបៅក្លាយ

បើដំបៅគ្រែមានក្លិនស្អុយនិងហើម, ក្រហមនិងក្តៅ ឬ បើអ្នកក្តៅខ្លួននិងស្រៀវស្រាញ ដំបៅនេះទៅជាដំបៅក្លាយ ។ វាជាការល្អបំផុត ដើម្បីជួបជាមួយបុគ្គលិកពេទ្យដែលគេអាចធ្វើតេស្តរកឃើញប្រភេទមេរោគដែលកំពុងបង្កឱ្យដំបៅនេះក្លាយ ហើយថ្នាំពេទ្យណាមួយដែលព្យាបាលវាជាសះស្បើយ ។ បើករណីនេះមិនអាចទៅរួច អ្នកអាចប្រើថ្នាំផ្សះដូចជា **ដុកស៊ីស៊ីគ្លីន** (doxycycline) ឬ **អេរីត្រូមីស៊ីន** (erythromycin) ឬ **ឌីក្លូសាកស៊ីលីន** (dicloxacillin) ។ ចូរអានទំព័របៃតងសំរាប់ព័ត៌មានស្តីពីការប្រើថ្នាំពេទ្យទាំងនេះ ។

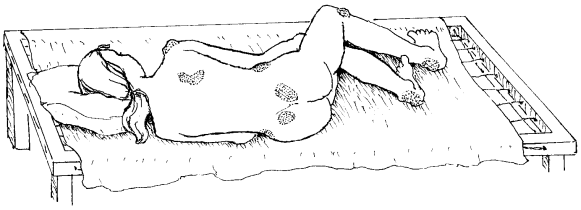
- ដំបៅគ្រែជាសះពីខាងក្នុងមកខាងក្រៅ ដូច្នេះអ្នកនឹងសំគាល់ឃើញថា មានសាច់ថ្មីចាប់ផ្តើមដុះបំពេញប្រហោងដំបៅ ។ ករណីនេះនឹងមិនកើតឡើងឆាប់រហ័សឡើយ ដូច្នេះត្រូវព្យាយាមអត់ធ្មត់ ។
- បើចាំបាច់ ចូរលេបថ្នាំ **ប៉ារ៉ាសេតាម៉ុល** (paracetamol) សំរាប់បន្ថយការឈឺចាប់ ។ ចូរអានទំព័រ 350 ។

បើផ្នែកនៃរាងកាយអ្នកបាត់បង់ញាណដឹង (ក្តិចមិនឈឺ) វាជាការសំខាន់សំរាប់អ្នក, ក្រុមគ្រួសារ និងអ្នកថែទាំត្រូវតែដឹងអំពីដំបៅគ្រែឱ្យច្រើន តាមដែលអាចធ្វើបាន ព្រមទាំងវិធីព្យាបាលនិងទប់ស្កាត់វា ។ ដំបៅគ្រែកើតឡើងជាទូទៅចំពោះបុគ្គលទាំងឡាយណាដែលមានរបួសសរសៃប្រសាទឆ្អឹងខ្នង ។ ជារឿយៗ ដំបៅនេះចាប់កើតនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ បន្ទាប់ពីមានរបួសក្នុងរយៈពេលខ្លីដោយសារអ្នកជំងឺមិនអាចប្រែប្រួលខ្លួនបានគ្រប់គ្រាន់ពីម្ខាងទៅម្ខាងដើម្បីបន្ថយទម្ងន់សំពាធ ។ ជាមួយការយកចិត្តទុកដាក់សមស្រប គ្មានមនុស្សណាម្នាក់គួរកើតដំបៅគ្រែឡើយ ។

ការទប់ស្កាត់ដំបៅគ្រែ

ថ្វីបើអ្នកមិនអាចកំរើកប្រែខ្លួនបានខ្លាំងក៏ដោយ យ៉ាងហោចណាស់នៅរៀងរាល់ 2 ម៉ោងម្តង ចូរព្យាយាមកំរើក ឬ ផ្ទេរទម្ងន់ខ្លួន ។ បើអ្នកដេកគ្រប់ពេលវេលា ចូរស្នើសុំឱ្យនរណាម្នាក់ជួយអ្នកឱ្យប្រែប្រួលរាងកាយរបស់អ្នកពីម្ខាងទៅម្ខាង បើអ្នកមិនអាចប្រែប្រួលខ្លួនបានស្រួលដោយខ្លួនឯង ។

ព្យាយាមដាក់ខ្នើយ ឬ រមូរភួយកល់ត្រង់កន្លែងដែលស្បែកអ្នកប៉ះកកិតគ្នាដូចជា ចន្លោះជង្គង់ ឬ ចន្លោះក្បាលនិងដៃ ។ អ្នកក៏អាចដេក/ទម្រេត ឬ អង្គុយលើអ្វីមួយទន់ដែលជួយបន្ថយសំពាធទៅលើកន្លែងមានឆ្អឹងច្រើន ។ អេប៉ុងកោង ឬ ទ្រនាប់សំរាប់ដេកដែលមានប្រហោងជុំវិញកន្លែងមានឆ្អឹងច្រើននឹងជួយបាន ។ អ្នកអាចធ្វើអេប៉ុង ឬ ទ្រនាប់សំរាប់ដេកបែបសាមញ្ញដោយច្រកគ្រាប់សណ្តែក ឬ អង្ករបំពេញក្នុងស្បោងនោះ ។ មួយខែម្តងត្រូវប្តូរគ្រាប់សណ្តែក ឬ អង្ករចេញ ហើយដាក់ថ្មីចូល ។ បើអ្នកប្រើរទេះ ព្យាយាមធ្វើយ៉ាងណារកអេប៉ុងល្អសំរាប់ធ្វើជាទ្រនាប់អង្គុយ ។



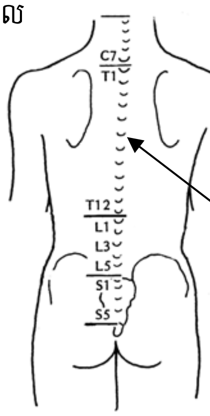
ចូរពិនិត្យមើលរាងកាយអ្នកទាំងមូលរៀងរាល់ថ្ងៃ។ អ្នកអាចប្រើកញ្ចក់ឆ្លុះមើលខ្នងរបស់អ្នក។ បើអ្នកសំគាល់ឃើញស្នាមកន្ទួលជាំ ឬ ក្រហម ចូរព្យាយាមកុំឱ្យទម្ងន់ខ្លួនសង្កត់ត្រង់កន្លែងជាំនោះ ទាល់តែស្បែកអ្នកមានសភាពធម្មតាវិញ។

ចូរព្យាយាមលាងសំអាតរៀងរាល់ថ្ងៃជាមួយសាប៊ូដែលមានអាស៊ីតតិច។ អង្អែលស្បែកស្ងួតថើរៗ តែកុំត្រដុសវា។ ដើម្បីការពារស្បែកស្ងួត ដែលអាចប្រេះនិងងាយរហែក ចូរប្រើឡេលាបបន្តិចលើស្បែកថ្នមៗមួយថ្ងៃម្តង។ **ដាច់ខាត កុំប្រើអាកុលលើស្បែករបស់អ្នក។** អាកុលអាចធ្វើឱ្យស្បែកស្ងួត និងធ្វើឱ្យស្បែកខ្សោយ។

ចូរហូបផ្លែឈើ, បន្លែ និងម្ហូបអាហារសំបូរជាតិប្រូតេអ៊ីន និង ជាតិដែកឱ្យច្រើន-ដូចជា សណ្តែកហោឡាន់តាវ, សណ្តែកកួរ, សណ្តែកបារាំង, គ្រាប់សណ្តែកស្រស់ (ពិសេសពេលវាកំពុងដុះពន្លក), សាច់ (ពិសេសថ្លើម, បេះដូង, និងក្រលៀន), ត្រី ឬសាច់មាន់។ បែបនេះនឹងធ្វើឱ្យស្បែកនិងសាច់ដុំអ្នកមានសុខភាពល្អនិងមាំមួន ដែលនឹងជួយទប់ស្កាត់កុំឱ្យកើតដំបៅគ្រែ។

ជំងឺសំពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវ (សំពាធឈាមឡើងលឿនមួយរំពេចជាមួយការឈឺក្បាលខ្លាំងៗខ្លាំង)

បុគ្គលដែលរបួសសរសៃប្រសាទឆ្អឹងខ្នងខាងលើអក្សរនិងលេខសំគាល់ឆ្អឹងកង **ធី6** ឬ **តេ 6** នៃឆ្អឹងខ្នង អាចកើតជំងឺសំពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវ។ វាជាប្រតិកម្មរបស់រាងកាយទៅលើបញ្ហាមួយមិនធម្មតា ដែលបង្កការឈឺចាប់ ឬ មិនស្រួលក្នុងខ្លួន ប៉ុន្តែអ្នកជំងឺមិនទទួលអារម្មណ៍ឈឺចាប់ឡើយ ដោយសារតែរបួស។ ជំងឺសំពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវ អាចបានបង្កឡើងពេលអ្វីមួយប៉ះ ឬ រំញោចសរីរាង្គខាងក្នុងដូចជា លាមក, ប្រដាប់ភេទ, ប្លោកនោម, ឬ ពោះវៀន ឬ ស្បែកផ្នែកក្រោមនៃរាងកាយ ឬ ដោះ។



វេជ្ជបណ្ឌិតប្រើអក្សរនិងលេខដើម្បីសំគាល់ឆ្អឹងកងនៅក្នុងខ្នង។ **តេ6** ប្រហែលជាត្រង់នេះ (ចន្លោះស្លាបប្រជៀវ)

មូលហេតុភាគច្រើនដែលបង្កឱ្យកើតជំងឺសំពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវ

- ប្លោកនោមពេញខ្លាំងពេក។ បញ្ហានេះអាចបណ្តាលមកពីទុយោបូមទឹកនោមត្រូវបានបត់ ឬ កាច់។
- រលាកប្លោកនោម ឬ មានគ្រួសក្នុងប្លោក ឬ តម្រងនោម។ ចូរអានទំព័រ 105។
- លាមកច្រើនពេកនៅក្នុងខ្លួន។ ក្លៀនលាមក, ចូរអានទំព័រ 108។
- ដំបៅគ្រែ, ឆេះ, ឬ រលាកស្បែកដែលអ្នកប្រហែលជាស្លៀកលែងដឹងឈឺ (ចំពោះព័ត៌មានអំពីដំបៅគ្រែ, ចូរអានទំព័រ 114)។
- កំដៅក្តៅ ឬ ត្រជាក់ដែលប្រឆាំងនឹងស្បែករបស់អ្នក ដូចជាអ្នកដេកលើគ្រែត្រជាក់ក្នុងពេលពិនិត្យសុខភាព។
- ស្បូនកន្ត្រាក់នៅពេលកំពុងធ្លាក់ឈាមរដូវ ឬ ពេលកំពុងសម្រាលកូន។
- សកម្មភាពនៃការរួមភេទ។

រោគសញ្ញានៃជំងឺសំពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវ

1. ដំបូងអ្នកជំងឺបែកញើសជោគ ជាពិសេសត្រង់មុខ, តួដៃ ឬ ដើមទ្រូង ។
2. ស្បែកមានស្នាមក្រហមឆាំង ឬ ជាំម៉ុំខាងលើកន្លែងរបួសសរសៃប្រសាទឆ្អឹងខ្នង ។
3. ព្រឺសម្បុរ ឬ កើតមុនលើតួដៃ ឬ ដើមទ្រូង ។
4. ស្រវាំងភ្នែក ឬ បែកអំពិលអំពែក ។
5. តឹងច្រមុះ ។
6. ឈឺក្បាលយ៉ាងខ្លាំង ដូចគេជំនឹងញញួរ ។
7. អាការៈមិនស្រួលខ្លួន (ធឹងធោង-ចង្អោរ)
8. សំពាធឈាមឡើងស្រួចស្រាវលឿនបំផុត (ដល់ទៅ 240/150) ។

បញ្ហាណាមួយក្នុងចំណោមបញ្ហាទាំងនេះ ឬ ចម្រុះគ្នាអាចជារោគសញ្ញានៃជំងឺសំពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវ ។ បើអ្នកគិតថា ខ្លួនឯងកើតជំងឺសំពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវ អ្នកត្រូវការការជួយសង្គ្រោះភ្លាមៗ ។ ចូរព្យាយាមរកសមាជិកគ្រួសារ ឬ អ្នកថែទាំណាម្នាក់ឱ្យហាត់ត្រៀមពីវិធីថែទាំសំរាប់អ្នក បើសិនជាសំពាធឈាមរបស់អ្នកឡើងលឿនបំផុត ។ អ្នកនិងអ្នកថែទាំត្រូវតែធ្វើសកម្មភាពភ្លាមៗដើម្បីកំចាត់មូលហេតុ និងបន្ថយសំពាធឈាមឱ្យចុះមកវិញ ។ អ្នកអាចប្រើព័តិមាននេះដើម្បីផ្តល់ដំណឹងឱ្យអ្នកថែទាំ ឬ បុគ្គលិកពេទ្យបានដឹងនូវវិធីជួយសង្គ្រោះអ្នកផងដែរ បើសិនជាអ្នកកើតជំងឺសំពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវ ។

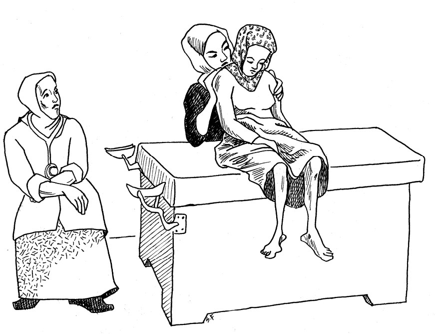
សំខាន់ : ជំងឺសំពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវ គឺជាការសង្គ្រោះបន្ទាន់តាមបែបវេជ្ជសាស្ត្រ ។ សំពាធឈាមលើសអាចបណ្តាលឱ្យប្រកាច់ ឬ ចេញឈាមក្នុងខួរក្បាលដ៏ធ្ងន់ធ្ងរបំផុត ។ អ្នកថែទាំ ដាច់ខាតកុំទុកឱ្យអ្នកជំងឺសំពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវនៅម្នាក់ឯងឱ្យសោះ ។

> ចូរផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ដល់រោគសញ្ញានៃជំងឺសំពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវជានិច្ច ។ ជួនកាលរោគសញ្ញាមិនបង្ហាញឱ្យជួយសង្គ្រោះបន្ទាន់ឡើយ ប៉ុន្តែអាការៈស្រ្តីមួយចំនួនដែលមានរបួសសរសៃប្រសាទឆ្អឹងខ្នងអាចដឹងថាមានអ្វីមួយខុសពីធម្មតាក្នុងរាងកាយរបស់ខ្លួន ។ ឧទាហរណ៍ បើអ្នកចាប់មានអារម្មណ៍ថា ក្តៅបន្តិចនិងបែកញើស ឬ បើអ្នកមានអាការៈព្រឺខ្ញាកនៅក្នុងស្បែក វាប្រហែលជាមកពីខោអាវ ឬ ស្បែកជើងតឹងពេក ឬ អ្នកកំពុងអង្គុយលើអ្វីមួយរឹង ឬ ទុយោបូមទឹកនោមរបស់អ្នកត្រូវបានបត់ ឬ ជាយក្រចកជើងរបស់អ្នកដុះកប់ត្រចៀកក្រាញ់ ។ ធម្មតា បើអ្នកអាចគ្រប់គ្រងបញ្ហាបាន រោគសញ្ញានៃជំងឺសំពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវក្នុងខ្លួនអ្នកនឹងបាត់ទៅវិញ ។

ការព្យាបាលជំងឺសំពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវ

- បើអ្នកកំពុងដេក ចូរងើបអង្គុយ ហើយបន្តអង្គុយទាល់តែរោគសញ្ញារលាយបាត់ទៅវិញ ។
- ចូរបន្ធូរខោអាវដែលតឹង រួមទាំងស្រោមជើង ឬ ស្រោមបា ។
- បើវាបានបង្កដោយសំពាធ ឬ កំដៅ/អាកាសធាតុ ចូរផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពរបស់អ្នកដើម្បីបន្ធូរបន្ថយសំពាធ ឬ ចាកចេញពីកន្លែងដែលក្តៅ ឬ ត្រជាក់នោះ ។
- ចូរយកអ្វីៗដែលប៉ះកកិតនឹងស្បែកអ្នកចេញឱ្យអស់ ។
- ចូរស្ទាបមើលពោះផ្នែកក្រោម ដើម្បីឱ្យដឹងថា មានទឹកនោមពេញប្លោកនោមឬទេ?

បើអ្នកមិនអាចជុះនោម (នោមមិនចេញ)



- ចូរសុង ឬ រុកទុយោចូលតាមរន្ធនោមដើម្បីបូមទឹកនោមចេញឱ្យអស់ ។ ចូរអានទំព័រ 103 ដល់ 104 ។

បើអ្នកកំពុងប្រើទុយោបូមទឹកនោមស្រាប់

- ចូរពិនិត្យមើលថា តើទុយោមានបត់ឬទេ? ចូរតម្រង់ទុយោដើម្បីឱ្យទឹកនោមអាចហូរចេញក្រៅ ។
- តើទុយោមានកកស្ទះឬទេ? ចូរផ្លាស់ទុយោថ្មី ។ ឬ បាញ់ទឹកត្រជាក់ដាំពុះ (ឬ ទឹកសូលូស្យុងជាតិប្រៃ) ចំនួន 30 cc ចូលតាមទុយោដើម្បីធ្វើឱ្យទុយោលែងស្ទះ ។

បើអ្នកមានរោគសញ្ញារលាកបង្ហួរនោម (រន្ធនោម)

- ចូរអានទំព័រ 105 ដល់ 106 ។ បើមើលទៅករណីនេះជាមូលហេតុ ចូរបាញ់ទឹកថ្នាំបន្ថយការឈឺចាប់ចូលក្នុងប្លោកនោមដោយចាក់បញ្ចូលតាមទុយោ ។ ប្រើថ្នាំ**លីដូកាអ៊ីន** (lidocaine) ចំនួន 10 cc នៃ 1% ដោយលាយទឹកត្រជាក់ដាំពុះចំនួន 20 cc ។ បិទទុយោប្រមាណ 20 នាទី ហើយបន្ទាប់មកបើកទុយោដើម្បីបង្ហូរវាចេញ ។ ការរលាកបង្ហួរនោមនោះក៏ត្រូវការព្យាបាលជាមួយថ្នាំផ្សេះ ។

បើអ្នកមានលាមកពេញក្នុងពោះ

- បើអ្នកមិនបានបន្ទោរបង់លាមកច្រើនថ្ងៃមកហើយ ចូរពាក់ស្រោមម្រាមដៃពេទ្យ ហើយលាបថ្នាំក្រែម**លីដូកាអ៊ីន** (lidocaine) លើម្រាមចង្អុលដៃ ហើយយកម្រាមចង្អុលដៃនោះរុកចូលរន្ធគូទ ដើម្បីពិនិត្យមើលថាតើមានលាមកពេញឬទេ ។ បើវាពេញដោយលាមករឹង ចូរយកថ្នាំក្រែម**លីដូកាអ៊ីន**បន្តិចញាត់ចូលក្នុងរន្ធគូទថែមទៀត ។ ចូររង់ចាំប្រមាណ 15 នាទី ឬ ទាល់តែការឈឺក្បាលថយចុះ ។ បន្ទាប់មកយកម្រាមដៃកាយយកលាមកចេញ ចូរអានទំព័រ 107 ។

បើរោគសញ្ញាមិនបាត់ទៅវិញក្នុងអំឡុងពេល 10 នាទី ចូរប្រើថ្នាំពេទ្យ ។ ថ្នាំ**នីហ្វេឌីពីន** (nifedipine) នឹងធ្វើឱ្យសម្ពាធឈាមចុះមកវិញនៅអំឡុងពេលពី 5 ទៅ 10 នាទី ។

ថ្នាំពេទ្យសំរាប់ជំងឺសំពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវ	
ថ្នាំពេទ្យ	ប្រើចំនួនប៉ុន្មាន
ថ្នាំ **នីហ្វេឌីពីន** = nifedipine	គ្រាប់ទន់ទ្រវែង ប្រើចំណុះ 10 មីលីក្រាម (mg) ខាំវាឱ្យបែក ហើយលេបវា ។
ឬ ថ្នាំ **នីហ្វេឌីពីន** = nifedipine	គ្រាប់រឹង ប្រើចំណុះ 10 មីលីក្រាម (mg) កិនវាឱ្យហ្មត់ ហើយបន្តក់ទឹកលាយឱ្យវាទន់ប៊ុះៗ ហើយដាក់វាចូលក្រោមអណ្ដាត ។

កាលណាមានលាមក ឬ ទឹកនោមច្រើនពេកក្នុងខ្លួនអាចបណ្ដាលឱ្យកើតជំងឺសំពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវ ។ ចូរថែរក្សាកម្មវិធីបន្ទោរបង់លាមកឱ្យទៀងទាត់ ។ ចូរផឹកទឹកឱ្យច្រើន និងហូបម្ហូបអាហារដែលជួយឱ្យអ្នកងាយស្រួលក្នុងការបន្ទោរបង់លាមក ។ ជាសេចក្ដីបន្ថែម ចូរឧស្សាហ៍ជុះទឹកនោមឱ្យបានញឹកញាប់ ។ បើអ្នកប្រើទុយោបូមទឹកនោម ចូរធ្វើយ៉ាងណាកុំឱ្យវារមួល ឬ បត់ ។

គ្រប់គ្រងការឈឺចាប់

ពិការភាពមួយចំនួនដូចជា ឈើសន្លាក់បណ្ដាលឱ្យមានការឈឺចាប់ក្នុងសាច់ដុំនិងសន្លាក់ ។ ពេលខ្លះស្ត្រីមានការឈឺចាប់ក្នុងផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយ ។ ឬ ពួកគេអាចឈឺចុកចាប់ពេញរាងកាយទាំងមូល ។ អ្នកអាចជួយបន្ថយការឈឺចាប់តាមវិធីផ្សេងៗមួយចំនួន ។

ជាធម្មតាការប្រើកំដៅស្ទំគឺជាវិធីល្អបំផុតសំរាប់បន្ថយការឈឺចាប់ចំពោះដំបៅ, គាំងសន្លាក់ និងសាច់ដុំ ។ ចូរប្រើកំណាត់ ឬ កូនកន្សែងជ្រលក់ទឹកក្ដៅ, ពូតទឹកចេញ ហើយដាក់វាស្ទំត្រង់កន្លែងដែលឈឺ ។ ទឹកគួរតែក្ដៅល្មមដែលអ្នកអាចទ្រាំបានពេលអ្នកដាក់ដៃស្ទង់កំដៅទឹកនោះ ។ បើមិនដូច្នេះទេ វានឹងធ្វើឱ្យរលាកស្បែក ។

ជាធម្មតាភាពត្រជាក់គឺល្អបំផុតសំរាប់រោគហើមរលាកសន្លាក់ និងរបួស ។ អ្នកអាចដឹងបានថា សន្លាក់ត្រង់ណាដែលហើមរលាកពីព្រោះវាមានអាការៈក្ដៅងំ ហើយប្រហែលជាក្រហមនិងហើមទៀតផង ។ ចូរយកទឹកកកដុំរុំក្នុងផ្ទាំងកំណាត់ ឬស្បោងកៅស៊ូសំរាប់ដាក់ទឹកកកស្ទំ ហើយដាក់វាស្ទំត្រង់កន្លែងដែលឈឺ ។ កុំដាក់ទឹកកកផ្ទាល់នឹងស្បែកអ្នកឱ្យសោះ ។ ក្រោយពី 10 ទៅ 15នាទី ចូរឈប់ស្ទំនិងយកទឹកកកចេញដើម្បីឱ្យស្បែកអ្នកទទួលកំដៅធម្មតាឡើងវិញ ។ ពេលស្បែកអ្នកមានកំដៅធម្មតាវិញ អ្នកអាចស្ទំទឹកកកសារជាថ្មីម្ដងទៀត ។

ចូរឱ្យផ្នែកដែលឈឺនោះបានសម្រាក ។ កុំប្រើសាច់ដុំនិងសន្លាក់ដែលឈឺ ហើយព្យាយាមចៀសវាងការងារដែលធ្ងន់ ឬ ប្រើកន្លែងដែលឈឺនោះហួសកម្លាំង ។

ការកំរើកថ្នមៗឱ្យបានញឹកញាប់អាចជួយបន្ថយការឈឺចាប់ ។ នេះគឺជាគំនិតខ្លះៗដើម្បីរក្សាសន្លាក់និងសាច់ដុំរបស់អ្នកឱ្យធ្វើចលនាតាមវិធីជួយបន្ថយការឈឺចាប់ ។

- ចូរអង្អែលកន្លែងដែលឈឺថ្នមៗ ។
- ចូរពន្លឺតសាច់ដុំថ្នមៗ ។
- ចូរសុំឱ្យនរណាម្នាក់ជួយម៉ាស្សាសាច់ដុំអ្នកស្រាលៗ ។
- ចូរទៅហែលទឹក ឬ ធ្វើចលនាក្នុងទឹកស្អាតដែលក្ដៅអ៊ុនៗ ។

ថ្នាំបន្ថយការឈឺចាប់ដូចជា **ប៉ារ៉ាសេតាម៉ុល (អាសេតាមីណូហ្វែន =** acetaminophen) អាចជួយបន្ថយការឈឺចាប់បានខ្លះ ប៉ុន្តែវាមិនជួយបន្ថយការហើមឡើយ ។ ថ្នាំ**អាស់ស្ពីរីន** (aspirin) និងថ្នាំ**អ៊ីប៊ុយប្រូហ្វែន** (ibuprofen) អាចជួយបន្ថយការឈឺចាប់ ហើយក៏ជួយបន្ថយការហើមរលាកសន្លាក់បានផងដែរ ។ ចូររកមើលថ្នាំទាំងនេះត្រង់ផ្នែកទំព័របៃតងក្នុងសៀវភៅនេះ សំរាប់ព័ត៌មានស្ដីពីការកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ ។

សំខាន់ បើអ្នកចាប់ផ្ដើមហ៊ឹងត្រចៀក ឬ ងាយជាំស្បែកដុំៗ ចូរបន្ថយការប្រើថ្នាំ**អាស់ស្ពីរីន** ។ បើអ្នកកំពុងផឹកថ្នាំ**អាស់ស្ពីរីន** ឬ ថ្នាំ**អ៊ីប៊ុយប្រូហ្វែន** ដោយសារអ្នកមានជំងឺហើមរលាកសន្លាក់ ចូរបន្តផឹកថ្នាំនោះទោះបីជាលែងមានការឈឺចាប់ក៏ដោយ ចូរផឹកថ្នាំទាល់តែសន្លាក់លែងសូវហើម ។ ហាមប្រើថ្នាំ**អាស់ស្ពីរីន** និងថ្នាំ**អ៊ីប៊ុយប្រូហ្វែន** ទាំងពីរមុខរួមគ្នាក្នុងអំឡុងពេល 4ម៉ោង ។

ធ្វើការងារសំរាប់ការផ្លាស់ប្តូរដ៏ប្រពៃ

ទោះបីមនុស្សជាច្រើនជឿថា វាជាការសំខាន់ដើម្បីថែរក្សាស្ត្រីពិការក៏ដោយ តែតាមការពិតនោះ ស្ត្រីពិការមិនបានទទួលការថែទាំនិងព័ត៌មានគ្រប់គ្រាន់ដែលពួកគេត្រូវការដើម្បីឈានទៅរកការរស់នៅសកម្ម និងមានសុខភាពមាំមួន។

អ្វីៗដែលក្រុមគ្រួសារនិងអ្នកថែទាំអាចធ្វើបាន

ការថែទាំពីក្រុមគ្រួសារនិងអ្នកជួយធ្វើឱ្យជីវិតពួកយើងងាយស្រួលបានច្រើនយ៉ាង។ ពួកគេក៏អាចជួយយើងឱ្យកាន់តែមានម្ចាស់ការដោយការលើកទឹកចិត្តពួកយើង ដើម្បីឱ្យយើងអាចថែទាំរាងកាយរបស់យើងដោយខ្លួនឯងឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន។ ថ្វីបើយ៉ាងនេះក៏ដោយ ជាស្ត្រីពិការពួកយើងត្រូវការការជួយបន្ថែមទៀតដើម្បី :-

- ឱ្យទទួលបានម្ហូបអាហារត្រឹមត្រូវ និងទឹកសុទ្ធ (ទឹកស្អាត)។
- ឱ្យទទួលបានការហាត់ប្រាណដើម្បីរក្សារាងកាយឱ្យមាំមួន និងងាយបត់បែន។
- ឱ្យទទួលបានការងូតទឹកនិងសំអាតធ្មេញ។
- សំអាតលាមក ឬ ទឹកនោមចេញពីក្នុងខ្លួន និងផ្លាស់ប្តូរកន្ទប ឬ សំឡីអនាម័យដែលទ្រាប់ឈាមរដូវ។
- ពិនិត្យ, លាងសំអាត, និងព្យាបាលដំបៅគ្រែ។ ដើម្បីការពារដំបៅគ្រែ ចូរជួយស្ត្រីពិការឱ្យប្រែខ្លួនពីម្ខាងទៅម្ខាងឱ្យបានរៀងរាល់ 2 ម៉ោងម្តងៗដើម្បីផ្ទេរសំពាធទម្ងន់ខ្លួន។ ជួយនាងឱ្យទម្រេត ឬ អង្គុយលើផ្ទៃទន់ស្មើដែលការពារកុំឱ្យកន្លែងឆ្អឹងស្រួចៗប៉ះកកិតខ្លាំង។ បើដំបៅគ្រែចេះតែបន្តទៅដោយគ្មានការព្យាបាល ស្ត្រីពិការអាចបាត់បង់ជីវិត។
- ចូរស្តុកទុកថ្នាំនិងរបស់របរមួយចំនួននៅផ្ទះ ឬ ក្បែរខ្លួន ជាពិសេសបើពេទ្យនៅឆ្ងាយពីផ្ទះ។ ព្យាយាមបង្កើតប្រអប់ថ្នាំមួយប្រចាំផ្ទះដែលក្នុងប្រអប់នោះមានថ្នាំបន្ថយការឈឺចាប់, ថ្នាំផ្សះសំរាប់រោគរលាកបង្ហូរនោម ឬ រលាកស្បែក,ស្បៃ/បង់ស្អាតសំរាប់រុំបិទដំបៅ, និងថ្នាំទាំងឡាយណាដែលត្រូវការប្រើទៀងទាត់ដើម្បីព្យាបាលពិការភាពរបស់នាង។ ចូរប្រើថ្នាំពេទ្យតាមការណែនាំ, ហាមប្រើលើសកំណត់ និង មិនចាំបាច់។ ចូរពិនិត្យមើលថ្ងៃខែឆ្នាំ ដែលថ្នាំនីមួយៗផុតកំណត់។

ពួកយើងស្ទើរតែទាំងអស់ដែលជាអ្នកពិការភ្នែក ឬ ថ្លង់ អាចថែទាំរាងកាយរបស់យើងបានដោយខ្លួនឯង។ ប៉ុន្តែយើងនៅតែត្រូវការការជួយដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានសំរាប់ថែរក្សាខ្លួនយើងឱ្យមាំមួន។ ឧទាហរណ៍ អ្នកពិកាភ្នែកម្នាក់អាចត្រូវការឱ្យអ្នកជួយអានពត៌មានឱ្យឮៗអំពីការអប់រំសុខភាពឱ្យនាងស្តាប់-ទោះបីជាព័ត៌មាននោះជារឿងអៀនខ្មាសក៏ដោយ។ ហើយបើមនុស្សថ្លង់វិញប្រហែលជាត្រូវការឱ្យអ្នកប្រាប់អំពីព័ត៌មានសុខភាពដែលអ្នកបានស្តាប់ឮតាមវិទ្យុ ឬ ពីបុគ្គលិកសុខាភិបាល។

អ្វីៗដែលសហគមន៍អាចធ្វើបាន

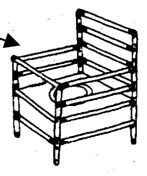
សហគមន៍អាចធ្វើឱ្យស្ថានភាពជាច្រើនបានប្រសើរឡើង ដែលអាចឱ្យយើងថែទាំរាងកាយរបស់យើង ដូច្នេះយើងអាចរក្សាសុខភាពបានមាំមួន ។ ស្ត្រីពិការភាគច្រើនជាអ្នកក្រខ្សត់ ហើយមួយចំនួនរស់នៅដាច់ឆ្ងាយពីគេឯង ។ ដូចមនុស្សដទៃទៀតដែរ យើងត្រូវការច្រកដើម្បីទទួលបានការថែទាំ, ម្ហូបអាហារសំបូរជីវជាតិ, ទឹកស្អាត និងអនាម័យ ព្រមទាំងកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពដើម្បីរស់នៅ ។ យើងក៏ត្រូវការចំណងមេត្រីភាព, មិត្តភាព, និងការគោរពនៃអ្នកជិតខាងផងដែរ ។ ចូរនិយាយមករកយើង និងក្រុមគ្រួសាររបស់យើងអំពីអ្វីៗដែលសហគមន៍អាចធ្វើបាន ដើម្បីជួយពួកយើងឱ្យចេះថែទាំសុខភាពរបស់ខ្លួន ។

- ពួកយើងមួយចំនួនប្រហែលត្រូវការការថែទាំប្រចាំថ្ងៃពីក្រុមគ្រួសាររបស់យើងនិងអ្នកជួយ ។ ក្រុមអ្នកដឹកនាំសហគមន៍និងក្រុមអ្នកជិតខាងអាចជួយរៀបចំការជួយផ្សេងៗទៀត ធ្វើដូច្នេះអាចជួបនឹងតម្រូវការរបស់ពួកយើង ហើយក៏ជួយឱ្យក្រុមគ្រួសារនិង អ្នកជួយអចិន្ត្រៃយ៍របស់យើងបានសម្រាកខ្លះៗ ។
- ស្ត្រីពិការដែលមានវ័យចំណាស់ គឺជាអ្នកក្រខ្សត់ខ្លាំង, រស់នៅម្នាក់ឯង ឬ មានការលំបាកក្នុងការស្វែងរកអ្នកជួយ ។ ការជួយរៀបចំឱ្យមានអ្នកជួយ ឬ អ្នកនៅជាមួយ-ឬ ជួយផ្តល់ការគាំទ្រជាក់លាក់តាមវិធីផ្សេងៗ-សហគមន៍អាចជួយធ្វើឱ្យជីវិតរស់នៅរបស់ពួកយើងបានល្អប្រសើរឡើង ។
- ចូរជួយធ្វើចំការលើដីរបស់ពួកយើង ឬ ទៅផ្សារឱ្យពួកយើង ធ្វើដូច្នេះពួកយើងអាចទទួលបានម្ហូបអាហារល្អគ្រប់គ្រាន់ ។
- ចូរធ្វើឱ្យប្រាកដថា ស្ត្រីពិការមានច្រកទៅរកទឹកស្អាតដើម្បីប្រើប្រាស់ ។
- រៀបចំសហគមន៍របស់អ្នក ឬ កែច្នៃបង្គន់រួម ឬ បង្គន់តាមផ្ទះដោយបំពាក់ឧបករណ៍ជំនួយខ្លះៗ ធ្វើដូច្នេះស្ត្រីពិការអាចប្រើបង្គន់ទាំងនោះដោយសុវត្ថិភាព (ចូរអានទំព័រ 123) ។

សំរាប់ព័ត៌មានស្តីពីវិធីដែលសហគមន៍និងក្រុមគ្រួសារអាចថែរក្សាសុខភាពឱ្យមាំមួន ចូរអានជំពូកទី 10 នៅក្នុងសៀវភៅ ***ទីណាដែលស្ត្រីគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត*** និង សៀវភៅស្តើង ***អនាម័យនិងភាពស្អាតបាត*** និង ***ទឹកសំរាប់ជីវិត***។

ការកែច្នៃបង្គន់ឱ្យងាយស្រួលប្រើប្រាស់

វិធីជាច្រើនសំរាប់កែច្នៃបង្គន់ដើម្បីអាចឱ្យកុមារនិងមនុស្សធំដែលពិការងាយស្រួលប្រើប្រាស់ ។ ចូរមានគំនិតច្នៃប្រឌិតនៅក្នុងការស្វែងរក និងបង្ហាញដំណោះស្រាយដល់សហគមន៍ដែលសមនឹងតម្រូវការរបស់អ្នក ។



បើបុគ្គលម្នាក់មានការ**ពិបាកអង្គុយចោងហោង** ចូរបំពាក់បង្កាន់ដៃសាមញ្ញមួយ ឬ សង់ទ្រនាប់អង្គុយឱ្យខ្ពស់ ។ ឬ បើបង្គន់សង់ផ្ទាល់នឹងដី ចូរចោះប្រហោងលើកៅអី ឬ ជើងម៉ា ឬ រទេះដែលអ្នកពិការប្រើ ហើយដាក់វាឱ្យចំមាត់ប្រហោងបង្គន់ (មើលរូប) ។

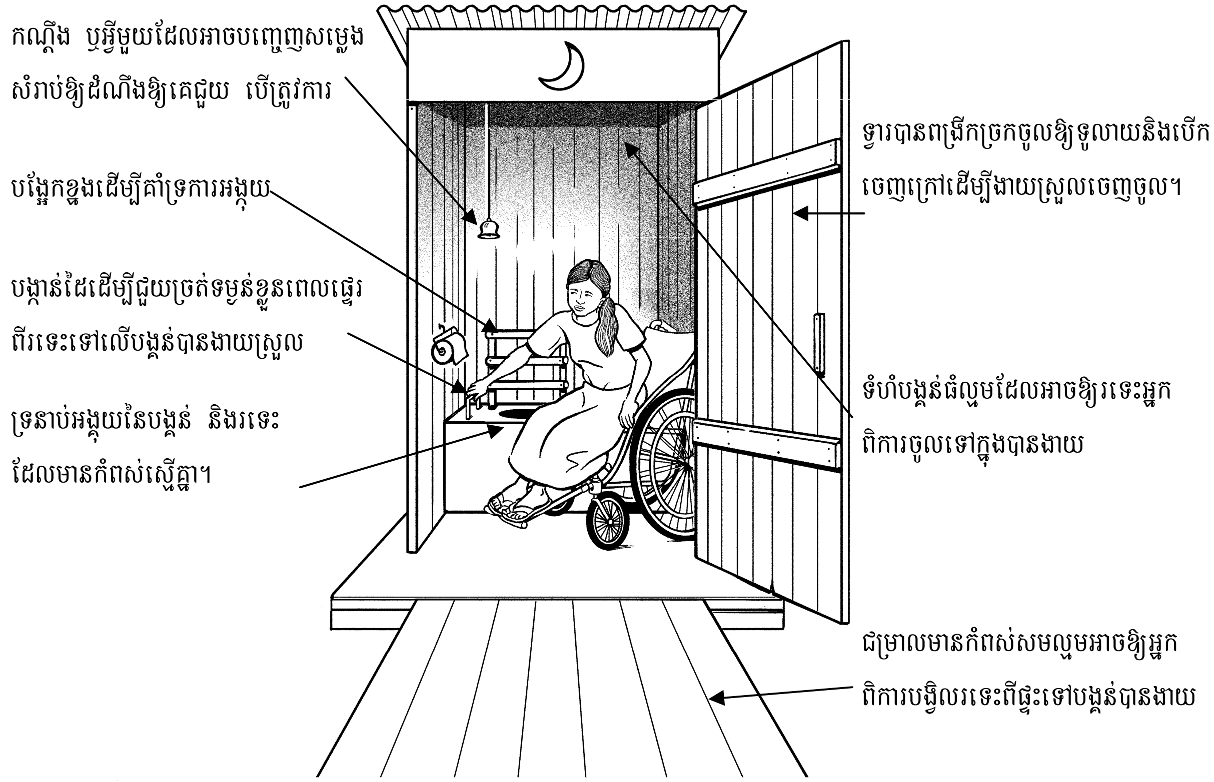
បើបុគ្គលម្នាក់មានការ**ពិបាកទប់រាងកាយ** ចូរធ្វើឧបករណ៍ជួយគាំទ្រខ្នង, សងខាងដងខ្លួននិងជើង ហើយដាក់ខ្សែក្រវ៉ាត់ ឬ បង្កាន់ដៃ ។

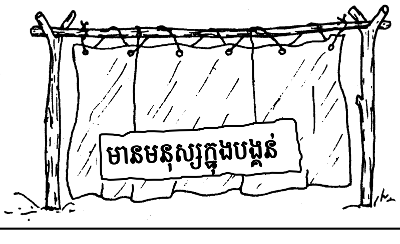
ប្រើខ្សែពួរ ឬ ធ្វើរបងដើម្បីជួយនាំផ្លូវជន**ពិការភ្នែក**ពីផ្ទះទៅកាន់បង្គន់ ។

បើបុគ្គលម្នាក់មានការ**ពិបាកសម្រួល** ឬ **ស្រាតសំលៀកបំពាក់** ចូរជួយសម្រួលសំលៀកបំពាក់ឱ្យនាងដោយដាក់កៅស៊ូយឺតនៅចង្កេះសំពត់ ឬ ខោរបស់នាង ។ ចូរធ្វើឱ្យមានកន្លែងស្ងួតមួយសំរាប់ដេកនិងស្លៀកពាក់ ។

បើបុគ្គលម្នាក់មាន**ការពិបាកអង្គុយ** អ្នកអាចជួយធ្វើបង្កាន់ដៃនិងជណ្តើរដែលអាចរុញ ឬ យកចេញបាន ។

បង្គន់សំរាប់អ្នកពិការប្រើរទេះ





ចូរដាស់តឿនរំលឹកមនុស្សក្នុងសហគមន៍ថា មនុស្សណាម្នាក់ក៏ដោយទាំងពិការ និងមិនពិការ មានតម្រូវការចំពោះភាពឯកជនដូចមនុស្សឯទៀតដែរ ហើយគួរតែបានទទួលភាពឯកជនដែលពួកគេត្រូវការ ។