ជំពូកទី ៦

ការពិនិត្យសុខភាព

ស្ត្រីពិការត្រូវការការពិនិត្យសុខភាព

មនុស្សជាច្រើនតែងគិតថា ការខ្វល់ខ្វាយចំពោះសុខភាពរបស់ស្ត្រីពិការម្នាក់គឺគ្មានអ្វីក្រៅពីការខ្វល់ខ្វាយចំពោះពិការភាពរបស់នាងឡើយ ហើយពួកគេគិតថានាងមិនត្រូវការពិនិត្យសុខភាពផ្នែកផ្សេងៗឡើយ ។ ប៉ុន្តែរឿងនេះមិនពិតឡើយ ។ ថ្វីបើអ្នកគ្មានជំងឺអ្វីក៏ដោយ ការទៅឱ្យបុគ្គលិកសុខាភិបាលពិនិត្យសុខភាពឱ្យបានរៀងរាល់ពីរទៅបីឆ្នាំ គឺជាការសំខាន់ចំពោះស្ត្រីដើម្បីស្វែងឱ្យដឹងពីបញ្ហាសុខភាពឱ្យទាន់ពេលវេលា ថាតើបញ្ហាសុខភាពទាំងនេះអាចព្យាបាលនៅពេលណា ។

ជារឿយៗ ស្ត្រីពិការមានការពិបាកក្នុងការឱ្យគេពិនិត្យសុខភាព ។ អ្នកប្រហែលមិនចង់ឱ្យគេពិនិត្យដោយសារតែអ្នកធំពេញវ័យឡើងជាមួយការអៀនខ្មាសចំពោះរាងកាយខ្លួនឯង ។ ឬ អ្នកប្រហែលមិនចង់ឱ្យគេប៉ះពាល់រាងកាយ ។ ឬ អ្នកប្រហែលបានពិនិត្យសុខភាពនិងធ្លាប់វះកាត់ច្រើនដងមកហើយ ដែលករណីទាំងនោះធ្វើឱ្យអ្នករួញរាមិនចង់ទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាលទៀតទេ ។

ប៉ុន្តែដោយសារការពិនិត្យសុខភាពទូទៅសំរាប់ស្ត្រីពិការ ក៏ជារឿងចាំបាច់ដូចស្ត្រីទាំងអស់ដែរនោះ ចូរស្វែងដឹងឱ្យបានច្រើនអំពីបញ្ហាសុខភាពពីសៀវភៅនេះ និងសៀវភៅសុខភាពផ្សេងទៀត ។ បន្ទាប់មកអ្នកអាចស្នើសុំឱ្យបុគ្គលិកសុខាភិបាល និងប្រធានមន្ទីរពេទ្យ ព្រមទាំងរដ្ឋមន្ត្រីនៃក្រសួងសុខាភិបាលឱ្យពួកគេបង្កើតឱ្យមានសេវាទាំងនេះដល់អ្នកនិងស្ត្រីពិការឯទៀត ។

នៅជំពូកនេះមានព័ត៌មានអំពីការពិនិត្យដោះ (ចូរអានទំព័រ 128) និងត្រគាក (ចូរអានទំព័រ 130) ។ ការទទួលបានការពិនិត្យសុខភាពទាំងពីរមុខនេះ គឺជារឿងសំខាន់សំរាប់ស្ត្រីទាំងឡាយដើម្បីថែរក្សាសុខភាពឱ្យមាំមួន ។ ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការពិនិត្យសុខភាពផ្សេងទៀត ចូរអានទំព័រ 135 ។

អ្វីដែលអ្នកអាចដឹងពីការពិនិត្យសុខភាពទៀងទាត់

បញ្ហាសុខភាពជាច្រើនអាចរកឃើញតាមរយៈការពិនិត្យសុខភាពទៀងទាត់ ។ ជួនកាលស្ត្រីម្នាក់មានជំងឺដោយមិនដឹងខ្លួនទាល់តែជំងឺនោះក្លាយជាធ្ងន់ធ្ងរនិងពិបាកព្យាបាល ។ បញ្ហាសុខភាពអាចត្រូវបានសង្គ្រោះ បើបញ្ហាសុខភាពទាំងនោះត្រូវបានរកឃើញទាន់ពេលតាំងពីវាទើបនឹងកើតឡើងគឺ :- ជំងឺស្លេកស្លាំង (ឈាមខ្សោយ), ជំងឺរបេង, វីរុសហ៊ីវ/អេដស៍, កាមរោគ, ជំងឺគ្រុនចាញ់, ជំងឺមហារីកមួយចំនួន, ជំងឺសំពាធឈាមលើស, ព្រូននិងប៉ារ៉ាស៊ីតក្នុងពោះវៀន, និងជំងឺទឹកនោមផ្អែម ។ ស្ត្រីណាម្នាក់ក៏ដោយ ទោះបីជានាងមាន ឬ គ្មានពិការភាពក៏ដោយអាចមានបញ្ហាសុខភាពទាំងនេះ ។

ការនាំសេវាពិនិត្យសុខភាពមកកាន់សហគមន៍

លីស៊ី ឡុងស្ស បានដឹងថាស្ត្រីពិការស្ទើរតែទាំងអស់ក្នុងសហគមន៍របស់នាងក្នុងប្រទេស**ហ្ស៊ីមបាវី** មិនដែលបានធ្វើតេស្តពិនិត្យផ្នែកត្រគាក ឬ ដោះ គ្លីនិកដែលអាចទៅពិនិត្យយកថ្លៃពេក ហើយនៅឆ្ងាយសំរាប់ស្ត្រីពិការ ។ ប៉ុន្តែនាងដឹងថាការពិនិត្យសុខភាព គឺសំខាន់ណាស់សំរាប់ស្ត្រីពិការ ។ ដោយសារការពិនិត្យសុខភាពមិនងាយទទួលបាន ស្ត្រីជាច្រើនមិនបានដឹងអំពីស្ថានភាពនៃសុខភាពរបស់ខ្លួនទាល់តែវាហួសពេលព្យាបាល ហើយបានស្លាប់ដោយសារជំងឺមហារីក ។

លីស៊ី ក៏ជាស្ត្រីពិការម្នាក់ដែរនោះ បានកោះហៅបង្កើតក្រុមស្ត្រីពិការ ។ រួមគ្នា ពួកគេបានស្វែងដឹងបានយ៉ាងច្រើនអំពីជំងឺមហារីកនិងបញ្ហាសុខភាពឯទៀត ព្រមទាំងដឹងថាការធ្វើតេស្តពិនិត្យសុខភាពអាចជួយដល់ស្ត្រីទាំងអស់ ដោយការស្វែងដឹងបានឱ្យទាន់ពេលវេលា ។ ក្រុមនេះបានបញ្ចុះបញ្ចូលដើម្បីជួបតំណាងម្នាក់ពីក្រសួងសុខាភិបាល អំពីបញ្ហាសុខភាពដែលស្ត្រីពិការកំពុងជួបប្រទះ ។ ពួកគេពន្យល់ថា ស្ត្រីពិការមានការពិបាកក្នុងការធ្វើដំណើរផ្លូវឆ្ងាយទៅកាន់គ្លីនិក និងគ្មានប្រាក់កាសចំណាយដល់សេវាសុខភាព ។ តំណាងនៃក្រសួងសុខាភិបាលស្ងើចសរសើរចំពោះចំណេះដឹងដែលក្រុមស្ត្រីពិការបានរៀន គាត់បានរៀបចំឱ្យរដ្ឋាភិបាលផ្តល់គ្លីនិកចល័តក្នុងមួយខែម្តងដើមីផ្តល់សេវាពិនិត្យជំងឺមហារីក និងផែនការគ្រួសារសំរាប់ស្ត្រីពិការនៅក្នុងសហគមន៍នោះដោយមិនបង់ប្រាក់កំរៃ ។

ការធ្វើតេស្តពិនិត្យសុខភាពដ៏សំខាន់ទាំងពីរផ្នែក គឺដោះនិងត្រគាក (ពិនិត្យស្បូន) ដែលស្ត្រីគួរតែពិនិត្យឱ្យបានទៀងទាត់ ។ ជំងឺមហារីកពីរប្រភេទដែលតែងកើតមានចំពោះស្ត្រី គឺជំងឺមហារីកដោះ និង កស្បូន ហើយការពិនិត្យទាំងនេះអាចជួយស្វែងរកឃើញ និងព្យាបាលទាន់ពេលវេលា ។

វិធីត្រៀមបម្រុងសំរាប់ការធ្វើតេស្តពិនិត្យផ្នែកដោះ និង ផ្នែកត្រគាក (ស្បូន)

អ្នកអាចត្រៀមបម្រុងដោយស្វែងដឹងជាមុនឱ្យហើយ ថាតើគ្រូពេទ្យនឹងពិនិត្យបែបណាលើផ្នែកត្រគាក (ស្បូន) ឬ ដោះ។ ចូរសាកសួរព័ត៌មានពីបុគ្គលិកសុខាភិបាលឱ្យគេប្រាប់អ្នកពីជំហាននៃការពិនិត្យ និងពន្យល់នូវអ្វីៗទាំងឡាយដែលអ្នកមិនយល់ច្បាស់។ វាប្រហែលជាជួយអ្នកបាន កាលបើអ្នកអាចរិះគិតរកសំណួរទាំងឡាយដើម្បីប្រើក្នុងការសាកសួរបុគ្គលិកសុខាភិបាល។

ជាស្ត្រីដែលមានពិការភាព អ្នកប្រហែលមានតម្រូវការប្លែកពីស្ត្រីឯទៀតនៅអំឡុងពេលកំពុងពិនិត្យសុខភាព។ បើអាចធ្វើបាន ចូរសុំឱ្យមិត្តភក្តិ ឬ សមាជិកគ្រួសារណាម្នាក់ឱ្យនៅជាមួយអ្នកគ្រប់ពេលកំពុងពិនិត្យសុខភាព។ ចូរនិយាយជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលពីតម្រូវការរបស់អ្នកឱ្យច្បាស់លាស់មុនពេលពិនិត្យ ធ្វើដូច្នេះបុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចអនុវត្តតាមវិធីដែលមានសុវត្ថិភាពច្រើន ហើយងាយស្រួលសំរាប់អ្នក។

បើអ្នកជាមនុស្សថ្លង់ ឬ មិនអាចស្តាប់ឮច្បាស់ ចូរនាំមិត្តភក្តិម្នាក់ដែលចេះប្រើភាសាសញ្ញាដើម្បីឱ្យគេជួយអ្នកធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល។

បើអ្នកជាស្ត្រីពិការភ្នែក ឬ មិនអាចមើលឃើញច្បាស់ ចូរនាំមិត្តភក្តិម្នាក់ទៅជាមួយដើម្បីឱ្យគេជួយនិយាយប្រាប់ពីការពិនិត្យ។ ស្នើសុំឱ្យបុគ្គលិកសុខាភិបាលពន្យល់ប្រាប់ឱ្យច្បាស់នូវអ្វីដែលគាត់កំពុងធ្វើ និងអ្វីដែលអ្នកមិនអាចមើលឃើញ។

បើអ្នកមានពិការភាពទាក់ទងនឹងការបំលាស់ទីតាំង ឬ មិនអាចដើរបានមាំមួន ចូរនាំមិត្តភក្តិម្នាក់ទៅជាមួយ ឬ ដាក់ផែនការជាមុនចំពោះមធ្យោបាយធ្វើដំណើរចូលទៅគ្លីនិក ឬ មណ្ឌលពិនិត្យសុខភាព។

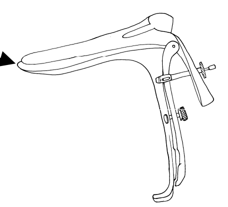
បើអ្នកមានបញ្ហាក្នុងការយល់ដឹង ឬ ពិបាករៀនសូត្រ ហើយការពិនិត្យផ្នែកដោះ ឬ កស្បូនធ្វើឱ្យអ្នកភ័យខ្លាច ឬ ទើសទាល់ក្នុងចិត្ត ចូរស្នើសុំឱ្យនរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្តនៅជាមួយអ្នកក្នុងពេលកំពុងពិនិត្យសុខភាព។

សមាជិកគ្រួសារ និងអ្នកថែទាំអាចជួយស្ត្រីដែលមានពិការភាពប៉ះពាល់ដល់ការរៀនសូត្រ ឬ មានបញ្ហាពិបាកយល់ដឹង :-

- **ចូរនិយាយពន្យល់ពីការពិនិត្យឱ្យបានមុន។** សមាជិកគ្រួសារ ឬ មិត្តភក្តិអាចជួយពន្យល់ដល់ស្ត្រីដែលមានបញ្ហាយល់ដឹង។ ជួយនាងឱ្យបានយល់ថា ការពិនិត្យទាំងនេះគឺជារឿងសំខាន់ដើម្បីឱ្យនាងរក្សាសុខភាពមាំមួន។ ចូររៀបរាប់នូវអ្វីដែលនឹងកើតឡើងក្នុងពេលកំពុងពិនិត្យ ហើយឆ្លើយតបនឹងសំណួររបស់នាង។ បើអ្នកអាច ចូរប្រាប់នាងថាតើនរណាជាអ្នកធ្វើតេស្តពិនិត្យសុខភាពឱ្យនាង។
- **ចូរនាំនាងទៅឱ្យស្គាល់គ្លីនិកមុនពេលពិនិត្យ បើអាចធ្វើបាន។** ចូរនាំនាងទៅឱ្យស្គាល់មួយថ្ងៃមុនថ្ងៃដែលនាងត្រូវធ្វើតេស្តពិនិត្យសុខភាព ហើយព្យាយាមនាំនាងទៅបន្ទប់ដែលនាងនឹងត្រូវធ្វើតេស្ត។
- **ចូរឱ្យអ្នកណាម្នាក់ដែលនាងទុកចិត្តទៅជាមួយនាង។** បើនាងត្រូវការ ចូរឱ្យមិត្តភក្តិ ឬ សមាជិកណាម្នាក់នៅជាមួយនាងគ្រប់ពេលកំពុងពិនិត្យ។ បើបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលត្រូវពិនិត្យសុខភាពឱ្យនាងជាបុរស ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យមានស្ត្រីម្នាក់ដែលនាងទុកចិត្តនៅជាមួយគ្រប់ពេលវេលា។

បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចជួយ :-

- **និយាយពន្យល់ការពិនិត្យជាថ្មីម្តងទៀត ។** ចូរពន្យល់នូវអ្វីដែលនឹងកើតឡើងមុនពេលចាប់ផ្តើមពិនិត្យ ហើយសួរនាងថាតើនាងមានសំណួរអ្វីដែរទេ ។ នាងប្រហែលជាមិនសូវភ័យខ្លាច បើនាងអាចសួរសំណួរមុនពេលការពិនិត្យចាប់ផ្តើម ។
- **បង្ហាញនាងអំពីឧបករណ៍ទាំងឡាយដែលអ្នកនឹងប្រើដូចជា ឧបករណ៍ពង្រីកមាត់ស្បូន ។** មុនពេលអ្នកធ្វើការពិនិត្យកស្បូន ចូរធ្វើយ៉ាងណាឱ្យនាងបានស្គាល់ថាអ្វីទៅជាឧបករណ៍ពង្រីកមាត់ស្បូន ហើយបើនាងចង់កាន់ឧបករណ៍នោះ ចូរឱ្យវាទៅនាងកាន់ស្ទាបមើល ធ្វើដូច្នេះវាមិនធ្វើឱ្យនាងភ្ញាក់ផ្អើល ។



- **និយាយទៅកាន់នាងនៅអំឡុងពេលធ្វើតេស្តពិនិត្យ ។** ចូរពន្យល់ពីអ្វីដែលកំពុងកើតឡើងទៅតាមជំហានទីមួយៗ ។ ប្រាប់នាងឱ្យដឹងថា អ្នកត្រូវធ្វើអ្វីបន្ទាប់មកទៀត ។ សួរនាងថា តើនាងត្រៀមហើយឬនៅ ហើយរង់ចាំឱ្យនាងយល់ព្រមសិន ។ តាមវិធីនេះនាងអាចម្ចាស់ការលើអ្វីដែលកើតឡើង ។

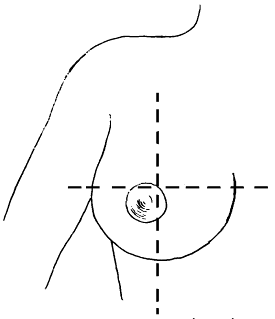
បងប្អូនស្រី ឬ មិត្តភក្តិអាចជួយពិនិត្យដោះឱ្យអ្នក បើអ្នកមិនអាចធ្វើកើតដោយខ្លួនឯង។

ការពិនិត្យដោះ

ការពិនិត្យដោះឱ្យបានទៀងទាត់ គឺជារឿងត្រឹមត្រូវដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកគ្មានរោគសញ្ញានៃជំងឺមហារីកដោះ ។ ស្ត្រីភាគច្រើនមានដុំសាច់តូចៗខ្លះៗក្នុងដោះ ។ ជារឿយៗ ដុំសាច់ទាំងនេះប្រែប្រួលទាំងទំហំនិងទ្រង់ទ្រាយនៅរង្វង់ខួបឈាមរដូវ ។ មុនពេលរៀបនឹងមានឈាមរដូវ ដុំសាច់ទាំងនេះអាចទៅជារឹង ។

ជួនកាល-តែមិនញឹកញាប់ទេ-ដុំសាច់ក្នុងដោះដែលមិនរលាយបាត់ទៅវិញ អាចជាសញ្ញានៃជំងឺមហារីកដោះ ។ ស្ត្រីជាច្រើននាក់កើតជំងឺមហារីកដោះ បើមិនព្យាបាលទេនោះ វាអាចធ្វើឱ្យស្ត្រីស្លាប់ ។ ការពិនិត្យដោះបានទៀងទាត់នោះប្រាកដថាជំងឺមហារីកអាចត្រូវបានរកឃើញ និងព្យាបាលទាន់ពេលវេលាក្នុងខណៈពេលដែលវានៅអាចព្យាបាលជាដាច់ស្រឡះបាន ។

បុគ្គលិកសុខាភិបាលមានជំនាញគួរតែពិនិត្យដោះឱ្យអ្នក រៀងរាល់ពេលអ្នកពិនិត្យកស្បូន ។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលនឹងពិនិត្យតាមវិធីដែលបានរៀបរាប់ក្នុងជំពូកនេះ ។ ថ្វីបើបុគ្គលិកសុខាភិបាលប្រហែលជាពិនិត្យដោះឱ្យអ្នករៀងរាល់ឆ្នាំ ឬ ពីរឆ្នាំម្តងក៏ដោយ ក៏អ្នកអាចពិនិត្យដោះដោយខ្លួនឯងបានញឹកញាប់ ។ បើអ្នកមិនអាចធ្វើកើត ស្នើឱ្យនរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្តជួយពិនិត្យដោះឱ្យអ្នក ។ វាជាការប្រសើរបើអ្នកអាចសុំឱ្យបុគ្គលដដែលនេះជួយរាល់ពេលពិនិត្យម្តងៗ ។



បើអ្នកមានដោះធំ ចូរបែងចែកវាជាបួនផ្នែក ហើយពិនិត្យវាមួយផ្នែកម្តងៗ ។ អ្នកអាចគូររូបដូចនេះ ហើយគូសសញ្ញាចំណាំបើអ្នករកឃើញថាមានដុំសាច់ ទោះជានៅកន្លែងណាក៏ដោយក្នុងដោះ។

ចូរព្យាយាមពិនិត្យដោះដោយខ្លួនឯងមួយខែម្តងៗ ចូរកំណត់យកថ្ងៃដដែលនៅអំឡុងពេលខួបរដូវរបស់អ្នក ចូរអានទំព័រ 75 ។ បើអាចធ្វើបាន អ្នកគួរតែពិនិត្យដោះ 7ថ្ងៃក្រោយពីចាប់មានរដូវក្នុងខែនីមួយៗ ។ បើអ្នកអាចអនុវត្តបានទៀងទាត់ អ្នកនឹងសំគាល់ដឹងថាពេលស្ទាបនោះ តាមធម្មតាដោះមានសភាពបែបណា ហើយអ្នកនឹងដឹងបានកាន់តែច្បាស់ពេលមានអ្វីមួយទាស់ខុស ។ ព្យាយាមពិនិត្យដោះ នៅពេលណាអ្នកមានពេលសម្រាកគ្រប់គ្រាន់ ហើយធ្វើការពិនិតឱ្យគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ ។

ដើម្បីជួយឱ្យអ្នកសំគាល់បានថា ដោះមានសភាពបែបណាក្នុងខែនីមួយៗ ចូរគូររូបសាមញ្ញមួយ ។ គូររង្វង់ធំមួយសំរាប់ចំណាំដោះទាំងមូល និងរង្វង់តូចសំរាប់ចំណាំចុងដោះ ។ ពេលអ្នកពិនិត្យដោះដោយខ្លួនឯង បើស្ទាបទៅឃើញមានដុំអ្វីមួយ ចូរគូសសញ្ញាចំណាំលើរង្វង់ដែលអ្នកបានគូរឱ្យចំកន្លែងនោះ ។ ពេលអ្នកពិនិត្យម្តងទៀតនៅខែក្រោយ អ្នកនឹងកាន់តែងាយចំណាំកន្លែងដុំសាច់នោះ ហើយអាចដឹងថាវារីកធំឬយ៉ាងណា ។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ បើអ្នករកឃើញថាមានដុំសាច់

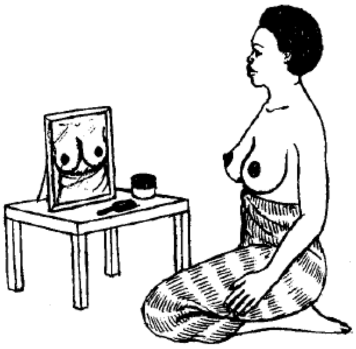
បើដុំសាច់នោះរលោងយឺតៗដូចកៅស៊ូ ហើយពេលអ្នកប៉ះវាៗក្រឡាច់ទៅនេះទៅនោះនៅក្រោមស្បែក កុំព្រួយបារម្ភអំពីវា ប៉ុន្តែព្យាយាមសំគាល់វាឱ្យហ្មត់ចត់រៀងរាល់ខែ ។ ប៉ុន្តែបើវារឹង និងមានទ្រង់ទ្រាយកំពឹកកំពក ហើយវាមិនឈឺចាប់ ឬ ទំហំវារីកប្រែប្រួល ចូរព្យាយាមសំគាល់វា ជាពិសេសបើដុំសាច់នេះមានក្នុងដោះតែម្ខាង ហើយវាមិនក្រឡាច់ទៅនេះទៅនោះ ទោះបីជាអ្នករុញវាក៏ដោយ ។ ចូរទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល បើដុំសាច់ស្ថិតនៅកន្លែងដដែលក្រោយពីអ្នកមានឈាមរដូវនៅខែបន្ទាប់ ។ នេះប្រហែលជារោគសញ្ញានៃជំងឺមហារីកដោះ ។ អ្នកគួរតែទទួលបានការជួយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រផងដែរ បើមានអង្គធាតុពណិសហូរចេញពីចុងដោះដែលមើលទៅដូចជា ឈាម ឬ ខ្ទុះ ។

ចូរស្នើសុំឱ្យបុគ្គលិកសុខាភិបាលមានជំនាញជួយពិនិត្យ**ដុំសាច់ណាក៏ដោយ**ដែលអ្នករកឃើញ ទោះបីជាវាមូលស្មើ ឬ កំពឹកកំពកក៏ដោយ ។ **ចូរបន្តធ្វើការពិនិត្យដោះ ទោះបីជាអ្នកលែងធ្លាក់ឈាមរដូវក៏ដោយ (ដល់អាយុកាលអស់ឈាមរដូវ)** ។

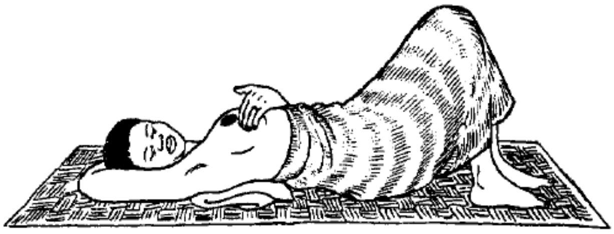
វិធីដែលអ្នកអាចពិនិត្យដោះខ្លួនឯង

វិធីពិនិត្យដោះរបស់អ្នក

ចូរមើលដោះរបស់អ្នកក្នុងកញ្ចក់ បើអ្នកមានកញ្ចក់។ លើកដៃរបស់អ្នកគងលើក្បាល។ ចូរសំគាល់រកមើលអ្វីដែលប្រែប្រួលក្នុងទ្រង់ទ្រាយនៃដោះរបស់អ្នក ឬ ថាតើមានអ្វីហើមដែរទេ ឬ ថាតើស្បែក ឬ ចុងដោះមានអ្វីប្រែប្រួលដែរទេ។ បន្ទាប់មកដាក់ដៃទៅខាង ហើយពិនិត្យមើលដោះម្តងទៀត។

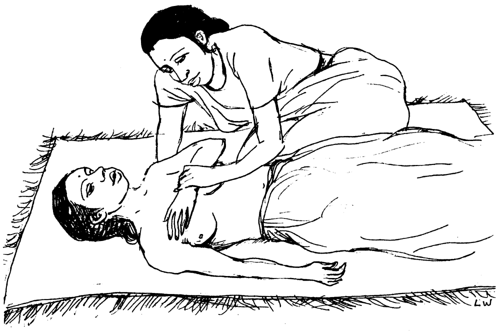


ដេក ហើយបើអាចធ្វើបាន ដាក់ដៃម្ខាងទៅខាងក្រោយក្បាល។ ចូរលាតម្រាមដៃឱ្យត្រង់, សង្កត់ទៅលើដោះរបស់អ្នក ហើយស្ទាបរកមើលដុំសាច់។ ចូរផ្លាស់ប្តូរដៃម្ខាងទៀតដើម្បីស្ទាបពិនិត្យដោះម្ខាងទៀត។



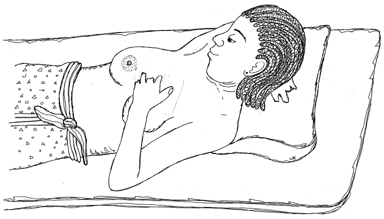
ចូរធ្វើយ៉ាងណាស្ទាបឱ្យសព្វទីកន្លែងនៃដោះរបស់អ្នក។ វាជួយឱ្យអ្នកអាចសំគាល់ដឹង បើអ្នករក្សាគំរូដដែលៗ។

វិធីផ្សេងទៀតដែលអ្នកអាចពិនិត្យដោះ

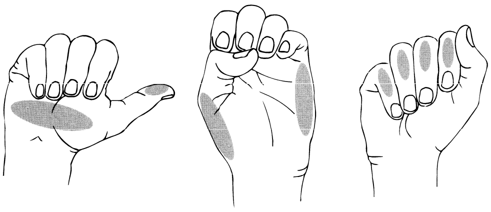


បើអ្នកមានសាច់ដុំខ្សោយ ឬ ដៃញ័រ អ្នកអាចប្រើដៃម្ខាងទៀតជួយនាំម្រាមដៃអ្នក។ ឬ ឱ្យនរណាម្នាក់ជួយនាំដៃរបស់អ្នក។ អ្នកជួយអាចជួយទប់រុញដៃរបស់អ្នកទៅរកដោះ និងរក្សាម្រាមដៃអ្នកឱ្យចំកន្លែងត្រឹមត្រូវ។

ចូរចងចាំថា :- បើអ្នកអស់កម្លាំង ចូរសម្រាកបន្តិចសិន។ អ្នកមិនចាំបាច់ពិនិត្យតែម្តងឱ្យហើយអស់នោះទេ។



បើអ្នកមិនអាចឈោងកាត់ទទឹងដើមទ្រូងខ្លួនឯង អ្នកអាចប្រើដៃដែលស្ថិតនៅជិតដោះអ្នកបំផុត។



បើម្រាមដៃរបស់អ្នកខ្សោយដោយរោគស្ពឹកលែងដឹងឈឺ អ្នកអាចប្រើផ្នែកផ្សេងទៀតនៃប្រអប់ដៃរបស់អ្នក។ អ្នកអាចប្រើមេដៃ បាតដៃ ឬ ម្រាមដៃខាងខ្នង ចូរធ្វើយ៉ាងណាស្ទាបឱ្យសព្វកន្លែងនៃដោះ។

ការពិនិត្យអាងត្រគាក (ពិនិត្យស្បូន)

ការពិនិត្យស្បូនដែលជាផ្នែកនៃត្រគាកអាចជួយឱ្យអ្នកបានដឹង បើសិនជា :-

- អ្នកមានដុំសាច់ពក, ហើម, ឬ រលាកនៅជុំវិញប្រដាប់ភេទ។ ករណីទាំងនេះអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ និងត្រូវការព្យាបាល។
- អ្នកមានផ្ទៃពោះ។
- អ្នកមានជំងឺក្នុងស្បូន, ដៃស្បូន, កន្ទោមពង, ឬ រន្ធយោនី។ ជំងឺដែលមិនបានព្យាបាលគឺមានគ្រោះថ្នាក់ណាស់។
- អ្នកមានដំបៅក្នុងកស្បូន, កន្ទោមពង ឬ ស្បូន។
- អ្នកមានបញ្ហាផ្សេងទៀតនៅក្នុងស្បូន ឬ កន្ទោមពង ដូចជា សាច់ដុះជាសរសៃ, អញ្ចាញស្បូនមានដុះដុំសាច់, ដុំគីស (ថង់ភ្នាសបិទជិតមានវត្ថុរាវ ឬ ខ្យល់ខាងក្នុង) ដែលអាចបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺមហារីកស្បូន ចូរអានទំព័រ 81 ដល់ 82។

បើអ្នកដើរខ្វើចៗ ឬ ប្រើឈើច្រត់ក្រចុំក, ឈើច្រត់ត្រឹមកំភួនដៃ, ឈើច្រត់ក្រោមក្លៀក ឬ ប្រើរទេះ

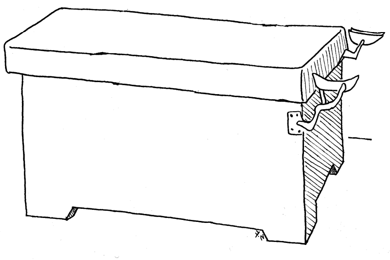
បើអ្នកមានពិការភាពផ្នែករាងកាយ អ្នកប្រាកដជាដឹងថាវិធីណាមួយដែលល្អបំផុតដើម្បីប្រែប្រួលរាងកាយពីស្ថានភាពទៅស្ថានភាពមួយទៀត។ ចូរស្នើសុំឱ្យមិត្តភក្តិ ឬ បុគ្គលិកសុខាភិបាលឱ្យជួយអ្នក។ មុនពេលចាប់ផ្តើមធ្វើតេស្តពិនិត្យកស្បូន អ្នកត្រូវធ្វើយ៉ាងណាឱ្យមានលំនឹងល្អ, អារម្មណ៍កក់ក្តៅ និងសុខស្រួលក្នុងចិត្ត។ ចូរអានទំព័រ 133 និង 134 សំរាប់គំនិតយោបល់មួយចំនួន។

មុនពេលធ្វើតេស្ត ចូរព្យាយាមជុះនោមនិងលាមកឱ្យបានច្រើនតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។ ការធ្វើតេស្តផ្នែកកស្បូនអាចធ្វើឱ្យសាច់ដុំធូរយ៉ាងងាយ ហើយអាចបណ្តាលឱ្យទឹកនោមនិងលាមកចេញក្រៅដោយឯកឯង។ បើអ្នកប្រើទុយោបូមទឹកនោមគ្រប់ពេល អ្នកមិនបាច់យកវាចេញទេ។ វាមិនប៉ះពាល់ដល់ការធ្វើតេស្តពិនិត្យឡើយ។ បើអ្នកមានចងថង់ទឹកនោមជាប់នឹងជើងរបស់អ្នក ស្រាយវាចេញ ហើយដាក់វាទៅចំហៀងខ្លួនអ្នក។ ធ្វើយ៉ាងណាកុំឱ្យទុយោបូមទឹកនោមបត់ឱ្យសោះ ហើយវានៅតែអាចឱ្យទឹកនោមហូរចេញក្រៅបានស្រួល។

ជំហាននៃការធ្វើតេស្តពិនិត្យស្បូនដែលជាផ្នែកនៃត្រគាក

1. បុគ្គលិកសុខាភិបាលពិនិត្យមើលប្រដាប់ភេទផ្នែកខាងក្រៅរបស់អ្នក ដើម្បីរកមើលក្រែងមានហើម, ពក, ដំបៅ, ឬ ប្រែប្រួលពណ៌សម្បុរ ។
2. តាមធម្មតាបុគ្គលិកសុខាភិបាលនឹងស៊កឧបករណ៍ពង្រីកកស្បូនចូលក្នុងរន្ធយោនីរបស់អ្នក ។ ឧបករណ៍ពង្រីកកស្បូន គឺជាឧបករណ៍តូចមួយធ្វើពីដែក ឬ ប្លាស្ទិកដើម្បីជួយទប់ឱ្យរន្ធយោនីបើកចំហ ។ បន្ទាប់មកគាត់អាចពិនិត្យមើលជញ្ជាំងរន្ធយោនី និងកស្បូនក្រែងមានសភាពហើម, ពក, ដំបៅ, ឬ អង្គធាតុពណ៌ស (ធ្លាក់ស/ខ្ទុះ) ។ អ្នកអាចទទួលរងសំពាធ ឬ មិនស្រណុកក្នុងពេលឧបករណ៍ពង្រីកកស្បូនស្ថិតនៅក្នុងរន្ធយោនី ប៉ុន្តែវាមិនឈឺឡើយ ។ ការពិនិត្យនឹងមានភាពងាយស្រួលបើសាច់ដុំរបស់អ្នកសម្រាក ហើយប្លោកនោមគ្មានទឹកនោម ។
3. បើគ្លីនិកមានសេវាធ្វើការពិសោធន៍ បុគ្គលិកសុខាភិបាលគួរតែធ្វើតេស្តប៉ាបសំរាប់ជំងឺមហារីក ហើយបើចាំបាច់ គួរតែធ្វើតេស្តសំរាប់ជំងឺកាមរោគ ។ ដើម្បីធ្វើតេស្តប៉ាប បុគ្គលិកសុខាភិបាលប្រើឧបករណ៍ទ្រវែងដែលមានក្បាលរាងមូល ដើម្បីកោសយកជាលិកាបន្តិចពីកស្បូន ។ ការកោសនេះមិនឈឺចាប់ឡើយ ។ អ្នកគ្រាន់តែទទួលអារម្មណ៍ពីសំពាធកោសបន្តិចតែប៉ុណ្ណោះ ។ ជាលិកានេះនឹងបញ្ជូនទៅបន្ទប់ពិសោធន៍ដើម្បីអង្កេតពិនិត្យរកមើលរោគសញ្ញាមហារីក ។ បើអ្នកពិសោធន៍រកឃើញថាមានមហារីកនៃកស្បូន ហើយត្រូវបានព្យាបាលឱ្យទាន់ពេល ភាគច្រើនវាអាចព្យាបាលជាដាច់ស្ទើរតែទាំងស្រុង ។
4. ក្រោយពេលបុគ្គលិកសុខាភិបាលយកឧបករណ៍ពង្រីកកស្បូនចេញហើយ គាត់នឹងពាក់ស្រោមដៃថ្មី ហើយយកម្រាមដៃពីរនៃដៃម្ខាងរុកចូលរន្ធយោនីរបស់អ្នក ។ គាត់នឹងយកដៃម្ខាងទៀតសង្កត់ពោះអ្នកផ្នែកខាងក្រោម ។ តាមរបៀបនេះគាត់អាចស្ទាបដឹងនូវទំហំ, ទ្រង់ទ្រាយ, និងទីតាំងនៃស្បូន, ដៃស្បូន, និងកន្សោមពងរបស់អ្នក ។ ការពិនិត្យផ្នែកនេះមិនគួរមានការឈឺចាប់ឡើយ ។ បើមានការឈឺចាប់ ចូរប្រាប់ពេទ្យភ្លាម ។ វាប្រហែលជាមានន័យថា មានបញ្ហាអ្វីមួយខុសធម្មតា ។
5. ចំពោះបញ្ហាខ្លះ បុគ្គលិកសុខាភិបាលប្រហែលជាត្រូវការពិនិត្យមើលរន្ធលាមក ។ គាត់នឹងរុកម្រាមដៃមួយចូលក្នុងរន្ធលាមករបស់អ្នក ហើយរុកម្រាមដៃមួយទៀតចូលក្នុងរន្ធយោនីរបស់អ្នក ។ ការពិនិត្យបែបនេះអាចផ្តល់ព័ត៌មានបានច្រើនទៀតអំពីបញ្ហាដែលអាចកើតមាននៃរន្ធយោនី និងស្បូន, ដៃស្បូន និងកន្សោមពង ។ ការពិនិត្យរន្ធលាមកនឹងកាន់តែងាយ បើអ្នកប្រឹងរុញសាច់ដុំគូទ (ឱ្យដូចពេលអ្នកប្រឹងបញ្ចេញលាមក) ឱ្យទល់នឹងម្រាមដៃរបស់បុគ្គលិកសុខាភិបាល ពេលម្រាមដៃគាត់ប៉ះរន្ធលាមករបស់អ្នកភ្លាម ។ តាមវិធីនេះនឹងធ្វើឱ្យសាច់ដុំបានធូរជុំវិញរន្ធលាមក ដូច្នេះការពិនិត្យមិនសូវទើសទាល់ចិត្ត ។

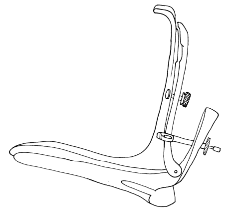
ជូនចំពោះបុគ្គលិកសុខាភិបាល



នៅតាមគ្លីនិកនិងមន្ទីរពេទ្យជាច្រើន តុ/គ្រែសំរាប់ពិនិត្យសុខភាពមានកំពស់ខ្ពស់ ហើយរឹងដែលធ្វើឱ្យស្ត្រីពិការពិបាករំកិល ឬ លើកជើង ឬ ទប់វាឱ្យនៅមួយកន្លែង ។

តុមានកំពស់ទាបជិតស្មើនឹងកម្រាលអាគារ/ផ្ទះ គឺល្អបំផុតសំរាប់ស្ត្រីពិការស្ទើរតែទាំងអស់គ្នា ។ ប៉ុន្តែអ្នកមិនចាំបាច់ប្រើតុពិសេសដើម្បីពិនិត្យផ្ទៃកនៃត្រគាកឡើយ ។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចធ្វើការពិនិត្យនេះផ្ទាល់នឹងកម្រាលអាគារ/ផ្ទះដែលមានផ្ទៃរាបស្មើ ដោយក្រាលកំណាត់ស្អាតមួយផ្ទាំង ។

ដើម្បីពិនិត្យស្ត្រីម្នាក់ផ្ទាល់នឹងកម្រាលអាគារ/ផ្ទះ ចូរបង្វែរបង្កាន់ដៃនៃឧបករណ៍ពង្រីកកស្បូន ឬ ឧបករណ៍បើកកស្បូន ធ្វើដូច្នេះមុខវាបែរឡើងលើនៅពេលអ្នកស៊កវាចូលក្នុងរន្ធយោនីរបស់ស្ត្រី ។ បើមិនធ្វើដូច្នេះ អ្នកនឹងពិបាកបើកមាត់ឧបករណ៍ពង្រីកកស្បូន ។ ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថា ឧបករណ៍ពង្រីកកស្បូនមិនប៉ះនឹងកម្រាលអាគារ/ផ្ទះ ចូរបត់កំណាត់មួយផ្ទាំងស្តើងល្មមដាក់កល់ក្រោមចង្កេះរបស់ស្ត្រី ធ្វើបែបនេះជួយលើកចង្កេះរបស់ស្ត្រីឱ្យខ្ពស់បន្តិច ។



ឧបករណ៍ពង្រីកកស្បូនអាចប្រើបញ្ច្រាស់ទិសបានដើម្បីពិនិត្យស្ត្រីផ្ទាល់នឹងកម្រាលអាគារ/ផ្ទះ។

ស្ត្រីភាគច្រើនតែងភ័យខ្លាចនៅពេលពួកគេឃើញឧបករណ៍ពង្រីកកស្បូនលើកដំបូង ។ ពួកគេស្រម៉ៃយថា ឧបករណ៍នេះនឹងធ្វើឱ្យពួកគេឈឺចាប់ ពេលវាត្រូវបានស៊កចូលក្នុងរន្ធយោនី ។ ពេលអ្នកធ្វើការពិនិត្យស្បូនឱ្យស្ត្រីម្នាក់ដែលមិនធ្លាប់ពិនិត្យផ្ទៃកត្រគាក ចូរបង្ហាញឧបករណ៍ពង្រីកកស្បូនតូចមួយឱ្យនាងឃើញ ទោះបីជាអ្នកគ្រោងប្រើប្រភេទធំមួយក៏ដោយ ។ ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យនាងបានធូរស្រាលក្នុងចិត្ត ចូរប៉ះនាងស្រាល១ ហើយពន្យល់នាងជាប់ជានិច្ចនូវអ្វីដែលអ្នករៀបនឹងធ្វើ ។ ពេលការពិនិត្យចប់សព្វគ្រប់ហើយ ចូរអរគុណនាងដែលនាងបានសម្រួលចិត្តកាយ ដើម្បីធ្វើឱ្យអ្នកអាចពិនិត្យស្បូនរបស់នាងបានងាយស្រួល ។

ចំពោះយោបល់បន្ថែមដើម្បីធ្វើឱ្យការពិនិត្យបានកាន់តែងាយសំរាប់ស្ត្រីពិការទាំងឡាយ ចូរអានទំព័ 133 និង 134 ។

ចូរប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីទប់ស្កាត់សម្ពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវ

ជំងឺសម្ពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវ គឺតែងកើតឡើងចំពោះអ្នកពិការ ឬ របួសសរសៃប្រសាទឆ្អឹងខ្នង ។ វាជាប្រតិកម្មស្រៀវស្រៀវភ្លោចពីរាងកាយទៅអ្វីមួយដែលជាធម្មតាបង្កការឈឺចាប់ ឬ មិនស្រណុកក្នុងខ្លួន ប៉ុន្តែស្ត្រីមិនទទួលអារម្មណ៍អ្វីឡើយដោយសាររបួសឆ្អឹងខ្នងនោះធ្វើឱ្យគាត់ស្ពឹកលែងដឹងឈឺ ។

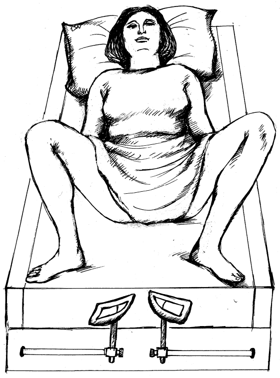
នៅអំឡុងពេលពិនិត្យផ្ទៃកនៃត្រគាករបស់ស្ត្រីម្នាក់ សម្ពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវអាចបណ្តាលមកពី :-

- រាងកាយរបស់ស្ត្រីកំពុងប៉ះនឹងផ្ទៃដែលរឹងនៃតុពិនិត្យសុខភាព (ថ្វីបើនាងមិនអាចដឹងវាក៏ដោយ) ។
- សំពាធដៃរបស់ពេទ្យដែលកំពុងស្ទាបពិនិត្យក្នុងរន្ធយោនី ឬ សំពាធឧបករណ៍ (ដូចជាឧបករណ៍ពង្រីកកស្បូន) ដែលបានស៊កចូលរន្ធយោនី ជាពិសេសបើឧបករណ៍នោះត្រជាក់ ។
- សីតុណ្ហភាពត្រជាក់នៅក្នុងគ្លីនិកដែលជាកន្លែងត្រូវធ្វើការពិនិត្យឱ្យស្ត្រីនោះ ។
- ទុយោបូមទឹកនោមរបស់ស្ត្រីបានបត់/កាច់ ។

សំខាន់ :- បើអ្នកពិនិត្យសុខភាពឱ្យស្ត្រីម្នាក់ពិការ ឬ របួសសរសៃប្រសាទឆ្អឹងខ្នង ចូរសំគាល់មើលរោគសញ្ញាសម្ពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវ ចូរត្រៀមលក្ខណៈឈប់ធ្វើការពិនិត្យឱ្យនាង ។ សម្ពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវជាករណីសង្គ្រោះបន្ទាន់មួយផ្នែកសុខាភិបាល ។ សំពាធឈាមលើសអាចបណ្តាលឱ្យស្ត្រីប្រកាច់ ឬ ចេញឈាមក្នុងខួរក្បាល ។ កុំទុកឱ្យស្ត្រីមានសម្ពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវនៅម្នាក់ឯង ។ ចំពោះរោគសញ្ញា និងការព្យាបាលជំងឺសម្ពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវ ចូរអានពីទំព័រ 117 ដល់ 119 ។

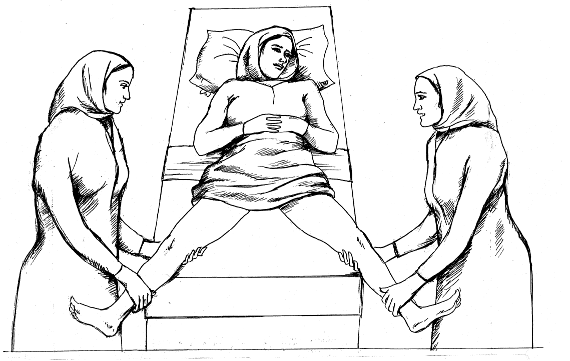
ស្ថានភាពសំរាប់ការពិនិត្យផ្នែកនៃត្រគាក

បើអ្នកមិនអាចកន្ធែកជើងឱ្យបានធំស្រឡះ មិនមានន័យថាអ្នកមិនអាចធ្វើការពិនិត្យបាននោះទេ ។ ចូរនិយាយជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលអំពីស្ថានភាពខុសៗគ្នាដែលសមស្របសំរាប់រាងកាយអ្នក ។ នេះជាស្ថានភាពមួយចំនួនដែលស្ត្រីពិការទាំងឡាយប្រើ :-



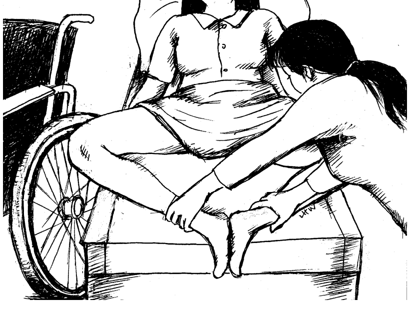
ស្ត្រីដែលមានបញ្ហាជាមួយត្រគាកប្រហែលជារកឃើញថាស្ថានភាពបែបនេះងាយស្រួល។ ស្ថានភាពនេះល្អ បើមិនមាននរណាម្នាក់ជួយទប់ប្រអប់ជើងរបស់អ្នក ពីព្រោះស្ត្រីជាច្រើនអាចរក្សាជើងរបស់ខ្លួននៅក្នុងស្ថានភាពនេះដោយមិនចាំបាច់ធ្វើឱ្យសាច់ដុំប្រឹង។

ស្ត្រីខ្លះប្រើឧបករណ៍សម្រាកប្រអប់ជើងសំរាប់គាំទ្រក្រោមជង្គង់ បើពួកគេមិនអាចបញ្ឈរជង្គង់ដោយខ្លួនឯងបាន។



គុពិនិត្យសុខភាពខ្លះមានកន្លែងដើម្បីឱ្យស្ត្រីសម្រាកប្រអប់ជើង។ ស្ត្រីពិការជាច្រើនមិនប្រើឧបករណ៍សម្រាកប្រអប់ជើងទាំងនេះឡើយ។

ស្ថានភាពនេះកាន់តែស្រណុកសំរាប់ស្ត្រីពិការដែលពិបាកកន្ធែកជើងឱ្យធំស្រឡះពីគ្នា។



ស្ថានភាពនេះមានដំណើការល្អសំរាប់ស្ត្រីដែលមិនអាចលើកដាក់ជើងបានដោយខ្លួនឯង។ វាក៏អាចជាការល្អផងដែរសំរាប់ស្ត្រីដែលពិបាកបត់ជង្គង់។

បើអ្នកមានសាច់ដុំរឹងតាំង ឬ តឹង (សាច់ដុំរួញនិងទាញកន្ត្រាក់)

សាច់ដុំអាចទៅជាតឹងនិងរឹងតាំងមួយរំពេចនៅអំឡុងពេលពិនិត្យសុខភាព។ ករណីនេះកើតឡើងភាគច្រើនចំពោះស្ត្រីពិការ ឬ របួសសរសៃប្រសាទឆ្អឹងខ្នង ឬ ខូចប្រព័ន្ធបញ្ជាចលនាក្នុងខួរក្បាល។ សាច់ដុំកន្ត្រាក់យ៉ាងស្រួចស្រាវអាចកើតឡើងពេល :-

មិត្តភក្តិ ឬ សមាជិកគ្រួសារណាម្នាក់អាចជួយទប់ជើងរបស់អ្នកក្នុងពេលកំពុងពិនិត្យ។ បន្ទាប់មកអ្នកអាចសម្រាកឱ្យធូរសាច់ដុំ ដែលធ្វើឱ្យការពិនិត្យកាន់តែងាយស្រួល។

- អ្នកកំពុងប្រឹងឡើងលើតុពិនិត្យសុខភាព។
- អ្នកកំពុងស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពមិនស្រណុកក្នុងខ្លួន។
- ឧបករណ៍ដូចជា ឧបករណ៍ពង្រីកកស្បូនកំពុងតែស៊កចូលក្នុងរន្ធយោនី។
- ម្រាមដៃពេទ្យកំពុងរុកចូលក្នុងរន្ធយោនី ឬ រន្ធលាមក ឬ "ក្បួនទាំងពីរនេះ-ម្រាមដៃពេទ្យរុកចូលទាំងរន្ធគូទនិងរន្ធយោនីក្នុងពេលទន្ទឹមគ្នា" ឬ ការពិនិត្យរន្ធលាមក។

បើអ្នកមានសាច់ដុំតឹង ស្នើសុំឱ្យបុគ្គលិកសុខាភិបាលធ្វើការពិនិត្យយឺតៗ ធ្វើដូច្នេះអ្នកមានពេលច្រើនដើម្បីសម្រាកឱ្យធូរសាច់ដុំ។ បើសាច់ដុំកន្ត្រាក់ក្នុងពេលកំពុងពិនិត្យ ស្នើសុំឱ្យបុគ្គលិកសុខាភិបាលឈប់ពិនិត្យសិន ហើយរង់ចាំទាល់តែសាច់ដុំរបស់អ្នកបានធូរ ឬ ទន់ឡើងវិញ។ ចូរកុំទាញ ឬ លុញចំៗប្រឆាំងនឹងសាច់ដុំកំពុងតឹងរឹង។ ធ្វើបែបនេះនឹងធ្វើឱ្យសាច់ដុំកន្ត្រាក់ខ្លាំងឡើង។ មិត្តភក្តិអាចជួយកាន់ ឬ ទប់កន្លែងដែលតឹងរឹងទាល់តែសាច់ដុំបានទន់មកសភាពធម្មតាវិញ។

អ្នកក៏អាចយករមូរភួយ ឬ ខ្នើយ ដើម្បីកល់ទប់ជើងរបស់អ្នកផងដែរ។

ការពិនិត្យនឹងបានងាយស្រួល បើអ្នកអាចរកស្ថានភាពស្រណុកដែលអ្នកអាចសម្រាក ហើយមិនចាំបាច់ប្រឹងទប់ខ្លួនឯងឱ្យនៅនឹងមួយកន្លែង ដែលអាចធ្វើឱ្យសាច់ដុំទៅជាតឹងរឹង។ ឬ ស្នើសុំឱ្យមិត្តភក្តិ ឬ សមាជិកគ្រួសារណាម្នាក់ជួយទប់រាងកាយរបស់អ្នកនៅអំឡុងពេលពិនិត្យ។ បើមិនអាចធ្វើបាន អ្នកអាចយករមូរភួយកល់ក្រោមជង្គង់របស់អ្នក។

សំខាន់ :- **ហាម**ច្របាច់ម៉ាស្សាសាច់ដុំតឹងរឹង។ ការធ្វើម៉ាស្សានឹងធ្វើឱ្យសាច់ដុំតឹងខ្លាំងឡើង។

លំហាត់ប្រឹងរុញសាច់ដុំពោះផ្នែកក្រោម

ស្ត្រីពិការផ្នែកប្រព័ន្ធបញ្ជាចលនាក្នុងខួរក្បាល ឬ សាច់ដុំកន្ត្រាក់ ជារឿយៗមានការលំបាកក្នុងការសម្រាកដើម្បីបន្ធូរសាច់ដុំ។ ដើម្បីជួយឱ្យសាច់ដុំផ្នែកត្រគាកបានធូរ អ្នកអាចអនុវត្តលំហាត់ប្រាណប្រឹងរុញ។ ដំបូង ចូរអនុវត្តរុញចុះក្រោមដូចដែលអ្នកកំពុងប្រឹងបញ្ចេញលាមក។ ស្ត្រីខ្លះស្រម័យថាខ្លួនកំពុងមានពងមួយដែលប្រឹងចេញពីរន្ធយោនីរបស់ខ្លួន។ មួយស្របក់ក្រោយមក ព្យាយាមដកដង្ហើមចូលឱ្យវែង នៅពេលអ្នករៀបនឹងប្រឹងរុញចុះក្រោម។

ចូរអនុវត្តលំហាត់ប្រាណនេះមុនពេលអ្នកពិនិត្យស្បូន។ អ្នកក៏អាចធ្វើវាម្តងទៀតនៅពេលពិនិត្យផងដែរ ជាពិសេសមុនពេលបុគ្គលិកសុខាភិបាលរុកម្រាមដៃ ឬ ស៊កឧបករណ៍ចូលក្នុងរន្ធយោនីរបស់អ្នក។ កាលណាបុគ្គលិកសុខាភិបាលចាប់ផ្តើមពិនិត្យឱ្យអ្នក ចូរឈប់ប្រឹងរុញសាច់ដុំចុះក្រោម ហើយសម្រាកសាច់ដុំពោះរបស់អ្នក នោះវាអាចជួយឱ្យរាងកាយអ្នកបានសម្រាក ហើយពេទ្យងាយពិនិត្យឱ្យអ្នក។ បើសាច់ដុំឡើងតឹងរឹង បុគ្គលិកសុខាភិបាលមិនអាចពិនិត្យស្ទាបដឹងពីអ្វីៗនៅក្នុងកស្បូនរបស់អ្នកឡើយ។

ការពិនិត្យសុខភាពផ្សេងៗដើម្បីរក្សាសុខភាពឱ្យមាំមួន

ស្ត្រីទាំងអស់អាចថែទាំសុខភាពឱ្យមាំមួនថែមទៀតកាលបើពួកគេអាចដឹងពីវិធីសំគាល់រោគសញ្ញានៃជំងឺ ។ ឧទាហរណ៍ អ្នក ឬ បុគ្គលដែលអ្នកជឿទុកចិត្តអាចប្រើព័ត៌មានពីទំព័រ 128 ដល់ 130 ដើម្បីរកមើលរោគសញ្ញានៃជំងឺមហារីកដោះ ។ ការពិនិត្យសុខភាពមួយចំនួនអាចធ្វើបាននៅផ្ទះដោយខ្លួនឯង, សមាជិកគ្រួសារ ឬ អ្នកថែទាំ ។ ប៉ុន្តែការពិនិត្យសុខភាពមួយចំនួនទៀត គឺត្រូវតែធ្វើឡើងក្នុងគ្លីនិក ឬ មន្ទីរពេទ្យដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាល ។ អ្នកអាចអានសៀវភៅណែនាំអំពីសុខភាពទូទៅ ដើម្បីរៀនធ្វើការពិនិត្យសុខភាពដោយខ្លួនឯង ដើម្បីស្វែងយល់អំពីរោគសញ្ញាប្លែកៗនៃជំងឺទាំងឡាយ ឬ ស្វែងសិក្សាបន្ថែមអំពីការពិនិត្យសុខភាពដែលជាទូទៅត្រូវធ្វើឡើងនៅក្នុងគ្លីនិក ។ អ្នកអាចរកព័ត៌មានក្នុងសៀវភៅទាំងនេះមកអាន ដែលមានរាយឈ្មោះដូចតទៅនេះ :- សៀវភៅទីណាដែលស្ត្រីគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត, សៀវភៅសំរាប់ឆ្មប, និង សៀវភៅទីណាដែលគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត ។ សៀវភៅទាំងនេះមាននៅអង្គការ**មូលនិធិហេស្ពើរៀន** និង (មានប្រែសម្រួលជាភាសាខ្មែរនៅក្រសួងសុខាភិបាល, សួររកតាមអង្គការមនុស្សធម៌បំរើផ្នែកសុខភាពនៅស្រុកខ្មែរ ហើយសៀវភៅខ្លះមានលក់នៅតាមផ្សារក្នុងប្រទេសកម្ពុជាផងដែរ) ។

ការពិនិត្យសុខភាពដែលអាចធ្វើបាននៅផ្ទះ

- ពិនិត្យពោះដើម្បីរកមើលក្រែងមានការឈឺចាប់និងដុំអ្វីចម្លែកៗដុះក្នុងពោះ (ព័ត៌មានក្នុងសៀវភៅ**ទីណាដែលស្ត្រីគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត,** ទំព័រ 534) ។
- ពិនិត្យបញ្ហាទាំងឡាយអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ (ព័ត៌មានក្នុងសៀវភៅ**សំរាប់ឆ្មប,** ទំព័រ 109) ។
- ពិនិត្យសម្ពាធជីពចរ តើវាលោតប្រក្រតីដែរឬទេ (ព័ត៌មានក្នុងសៀវភៅ**ទីណាដែលគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត,** ទំព័រ 32 ដល់ 33) ។
- សំពាធឈាម (ព័ត៌មានក្នុងសៀវភៅ**ទីណាដែលស្ត្រីគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត,** ទំព័រ 532) និង កំដៅនៃរាងកាយ (ព័ត៌មានក្នុងសៀវភៅទីណាដែលគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត, ទំព័រ 30) ។
- រោគសញ្ញានៃជំងឺស្លេកស្លាំង/ឈាមខ្សោយ (ព័ត៌មានក្នុងសៀវភៅទីណាដែលគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត, ទំព័រ 124) ។
- រោគសញ្ញានៃជំងឺថ្លើម (ព័ត៌មានក្នុងសៀវភៅទីណាដែលគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត, ទំព័រ 172) ។
- ការពិនិត្យភ្នែក (ព័ត៌មានក្នុងសៀវភៅទីណាដែលគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត, ទំព័រ 33) ។

ការពិនិត្យសុខភាពដែលត្រូវធ្វើនៅគ្លីនិក ឬ មន្ទីរពេទ្យ

- ការពិនិត្យកោសយកជាលិកាពីក្នុងកស្បូន ដើម្បីយកទៅពិសោធន៍រកមើលជំងឺមហារីកស្បូន ។
- ការពិនិត្យរោគប្រមេះ (រោគប្រមេះទឹកបាយល្អក់) និងមេរោគក្លាមីដា (រោគប្រមេះទឹកបាយថ្លា) ។
- ការធ្វើតេស្តឈាមសំរាប់ជំងឺស្លេកស្លាំង/ឈាមខ្សោយ ។
- ការធ្វើតេស្តឈាមសំរាប់រោគស្វាយ ។
- ការធ្វើតេស្តឈាមសំរាប់វីរុសហ៊ីវ ។
- ការធ្វើតេស្តឈាមសំរាប់ជំងឺថ្លើមប្រភេទ អា, បេ និង សេ ។
- ការធ្វើតេស្តឈាមសំរាប់ជំងឺគ្រុនចាញ់ (សំខាន់ជាពិសេសសំរាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ) ។
- ការធ្វើតេស្តទឹកនោមសំរាប់ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ។
- ការធ្វើតេស្តលាមកសំរាប់ព្រូន និងសត្វល្អិតពពួក ប៉ារ៉ាស៊ីត ។
- ការធ្វើតេស្តកំហាកសំរាប់ជំងឺរបេង ។

ធ្វើការងារដើម្បីការផ្លាស់ប្តូរដ៏ប្រពៃ

អ្វីៗដែលស្ត្រីពិការអាចធ្វើបាន

យើងតែងអាចស្នើសុំឱ្យមានការពិនិត្យដោះនិងស្បូន (ផ្នែកនៃត្រគាក) នៅពេលណាយើងជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល ។ យើងក៏អាចប្រមូលផ្តុំគ្នាជាក្រុមផងដែរ ហើយសិក្សាពីបញ្ហានេះ និងសិក្សាពីសៀវភៅសុខភាពផ្សេងៗទៀត ដើម្បីប្រមូលព័ត៌មានឱ្យបានច្រើនតាមដែលយើងអាចធ្វើបាន អំពីការពិនិត្យសុខភាពដែលស្ត្រីគួរតែទទួលបាន ។ បន្ទាប់មកយើងអាចស្នើសុំឱ្យបុគ្គលិកសុខាភិបាលក្នុងស្រុក, នាយកនៃគ្លីនិក និងនាយកនៃមន្ទីរពេទ្យផងដែរ ដើម្បីឱ្យពួកគេបង្កើតឱ្យមានសេវាទាំងនេះសំរាប់ពួកយើង ។ យើងទាំងអស់គ្នាធ្វើការជាក្រុម អាចជម្រាបដល់ក្រសួងសុខាភិបាលនូវសារៈសំខាន់នៃការពិនិត្យសុខភាពទាំងនេះសំរាប់ស្ត្រីពិការ ។

មនុស្សជាអាទិភាព-បង្កើតសៀវភៅសុខភាពស្តើងៗដែលងាយយល់

នៅឆ្នាំ1997 ស្ត្រីពីរ-បីនាក់ដែលមានបញ្ហាពិបាកសិក្សា ឬ យល់ដឹង បានចាប់ផ្តើមបង្កើតក្រុមស្ត្រីមួយហៅថា មនុស្សជាអាទិភាពនៃសេរីភាពរស់នៅ (People First Liverpool) ធ្វើដូច្នេះពួកគេអាចរៀនបានច្រើនអំពីការថែទាំសុខភាពរបស់ស្ត្រី ។ ពួកគេបានធ្វើការជាមួយស្ត្រីម្នាក់នៅគ្លីនិកសុខភាពដើម្បីផលិតសៀវភៅស្តើងៗដែលជួយធ្វើឱ្យការពិនិត្យសុខភាពកាន់តែងាយយល់ដឹង ។ ដើម្បីស្វែងរកសៀវភៅស្តើងៗទាំងនេះបន្ថែមទៀត ចូរអានទំព័រ 381។

ការស្វែងយល់អំពីរឿងផ្លូវភេទ និងការគ្មានលទ្ធភាពផ្តល់កំណើតកូន

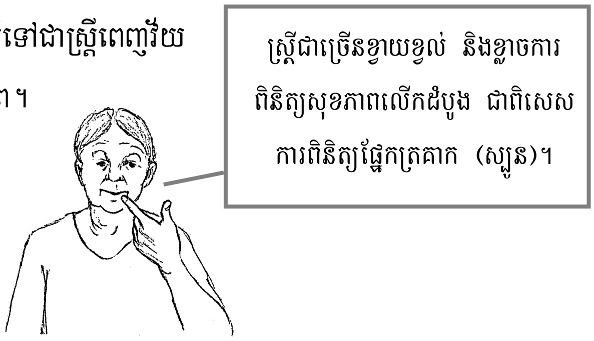
ក្រានទី និង **សាបាឡា** គឺជាបុគ្គលិកសុខាភិបាលនៅក្នុងសហគមន៍ដ៏ក្រីក្រមួយនៃប្រទេសឥណ្ឌា តំបន់ដែលស្ត្រីពិការនិងមិនពិការគ្មានលទ្ធភាពទទួលបានការពិនិត្យសុខភាពអ្វីសោះ ។

ពួកគេបានបង្រៀនស្ត្រីពីវិធីពិនិត្យសុខភាពនិងការស្វែងយល់អំពីរាងកាយរបស់ខ្លួន ។ ពួកគេបានសំគាល់មើលបញ្ហានានាដូចជា ធ្លាក់សខុសធម្មតា និងពិភាក្សាបង្កើនការយល់ដឹងអំពីបញ្ហាគ្មានលទ្ធភាពផ្តល់កំណើតកូន និងរឿងទាក់ទិនផ្លូវភេទ ។ ពួកគេបានផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់លើការស្វែងរកឱសថ (ថ្នាំបុរាណ) ដើម្បីជួយដោះស្រាយបញ្ហាដែលពួកស្ត្រីអាចធ្វើបានដោយខ្លួនឯង ហើយមិនទាមទារធនធានច្រើន ។

អ្វីៗដែលក្រុមគ្រួសារ និង អ្នកថែទាំអាចធ្វើបាន

មិត្តភក្តិនិងក្រុមគ្រួសាររបស់ស្ត្រីពិការអាចជួយបាន ដោយការនិយាយជាមួយស្ត្រីពិការអំពីសារៈសំខាន់ដែលស្ត្រីទាំងអស់ត្រូវធ្វើការពិនិត្យសុខភាពឱ្យបានទៀងទាត់ ។ ចូរសាកល្បងនិយាយពន្យល់នូវអ្វីៗដែលនឹងកើតឡើងក្នុងពេលពិនិត្យសុខភាព និងហេតុអ្វីបានជាលទ្ធផលនៃការពិនិត្យជារឿងសំខាន់ដែលត្រូវតែដឹង ។ ។ ចូរលើកទឹកចិត្តស្ត្រីពិការឱ្យចេះចែករំលែកអ្វីៗដែលពួកគេដឹងអំពីការពិនិត្យសុខភាព និងវិធីដែលបុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចធ្វើការពិនិត្យសុខភាពតាមតម្រូវការរបស់ស្ត្រីពិការ ។ ចូរនិយាយផងដែរអំពីឧបសគ្គទាំងឡាយ ដែលគ្លីនិកនិងមន្ទីរពេទ្យតែងមានការរារាំងស្ត្រីពិការពីការទទួលបានការពិនិត្យសុខភាព និងអ្វីដែលពួកគេអាចធ្វើបានដើម្បីជួយធ្វើឱ្យការពិនិត្យសុខភាពងាយទទួលបាន ។

ក្នុងពេលដែលកូនស្រីពិការរបស់អ្នកកំពុងធំលូតលាស់ពីក្មេងស្រីទៅជាស្ត្រីពេញវ័យ ចូរជួយនាងឱ្យបានយល់ ហើយកុំឱ្យនាងភ័យខ្លាចចំពោះការពិនិត្យសុខភាព ។ អ្នកនិងកូនស្រីអាចធ្វើការរួមគ្នា ដើម្បីធ្វើយ៉ាងណាឱ្យគ្លីនិកមានច្រកងាយចេញចូល, ទទួលបានបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលមានជំនាញដើម្បីពិនិត្យសុខភាពឱ្យកូនស្រីរបស់អ្នក និងមានមធ្យោបាយធ្វើដំណើរទៅមក ។



អ្វីៗដែលបុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចធ្វើបាន

បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចចាប់ផ្តើមដោយនិយាយជាមួយស្ត្រីមុនពេលចាប់ធ្វើការពិនិត្យណាមួយ ។ ចូរពន្យល់ពីអ្វីដែលនឹងកើតឡើង, ឆ្លើយសំណួររបស់ស្ត្រី និងប្រាប់នាងថា នាងក៏អាចសួរសំណួរនៅពេលកំពុងធ្វើការពិនិត្យផងដែរ ។

ចូរជួយដល់ស្ត្រីពិការទាំងឡាយឱ្យបានយល់ថា ហេតុអ្វីវាជាការសំខាន់សំរាប់ពួកគេ ដើម្បីទទួលបានការពិនិត្យសុខភាព រួមទាំងការពិនិត្យផ្នែកនៃត្រគាកនិងដោះទាំងពីរមុខ ។ អ្នកអាចពន្យល់ថា ហេតុអ្វីបានជាការពិនិត្យសុខភាពទាំងនេះមានសារៈប្រយោជន៍ចំពោះស្ត្រីគ្រប់រូប ។ ចូរពន្យល់ថា ស្ត្រីពិការម្នាក់អាចទទួលបានការពិនិត្យសុខភាពទាំងនេះ ថ្វីបើវាពិបាកសំរាប់នាងក្នុងការប្រែប្រួលដៃជើងក៏ដោយ ។ ចូរពន្យល់ថា ស្ត្រីពិការទាំងឡាយនិងបុគ្គលិកសុខាភិបាលរបស់ពួកនាង បានរកឃើញស្ថានភាពប្លែកៗដែលស្ត្រីពិការអាចប្រើសំរាប់ការពិនិត្យសុខភាពទាំងនេះ ។ ចូរចងចាំថា ស្ត្រីពិការយល់ដឹងអំពីរាងកាយនាងច្បាស់ជាងនរណាៗទាំងអស់ ។ ដូច្នេះស្នើសុំឱ្យនាងប្រាប់អ្នកឱ្យបានដឹងថា របៀបណាដែលនាងអាចកម្រើកបានស្រួល ហើយនាងត្រូវការបុគ្គលណាម្នាក់ឱ្យជួយនាងដែរឬទេ ។

ស្ត្រីត្រូវបានបង្រៀនជារឿយៗថា មិនត្រូវឱ្យគេប៉ះពាល់ និងមិនត្រូវត្អូញត្អែរអំពីរាងកាយរបស់ខ្លួនឯងឡើយ ។ ដោយសារបញ្ហានេះ ស្ត្រីជាច្រើនមានការទើសទាល់ចិត្តចំពោះការពិនិត្យដោះ ឬ ប្រាប់នរណាម្នាក់ថាខ្លួននាងមានការឈឺចាប់ចម្លែកក្នុងពោះ ។ ជួនកាល ស្ត្រីមានការអៀនខ្មាសក្នុងការនិយាយអំពីរឿងរួមភេទ ឬ ផ្នែកនៃប្រដាប់ភេទនៃរាងកាយ ។ ដូច្នេះហើយស្ត្រីប្រហែលជាមានការពិបាកនិយាយអំពីបញ្ហាធ្លាក់សពីរន្ធយោនី ។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចជួយដោយការលើកទឹកចិត្តស្ត្រីទាំងឡាយនៅក្នុងសហគមន៍ កុំឱ្យមានអារម្មណ៍ទើសទាល់ក្នុងការប៉ះពាល់រាងកាយខ្លួនឯង និង និយាយអំពីបញ្ហាណាមួយដែលពួកគេមាន ។

ចូរនិយាយដោយបែរឱ្យចំស្ត្រីពិការជានិច្ច ហើយសួរនាងអំពីបញ្ហាសុខភាពរបស់នាង ថ្វីបើមានបុគ្គលផ្សេងទៀតនៅក្នុងបន្ទប់ជួយដល់នាងក៏ដោយ ។ ចូរនិយាយទៅកាន់នាងឱ្យដូចអ្នកនិយាយរកមនុស្សឯទៀតអញ្ចឹងដែរ ថ្វីបើនាងមានការលំបាកនិយាយក៏ដោយ (និយាយមិនច្បាស់, ពិបាកបញ្ចេញសំលេង, ឬ ត្រឡាន់/រដិត) ។

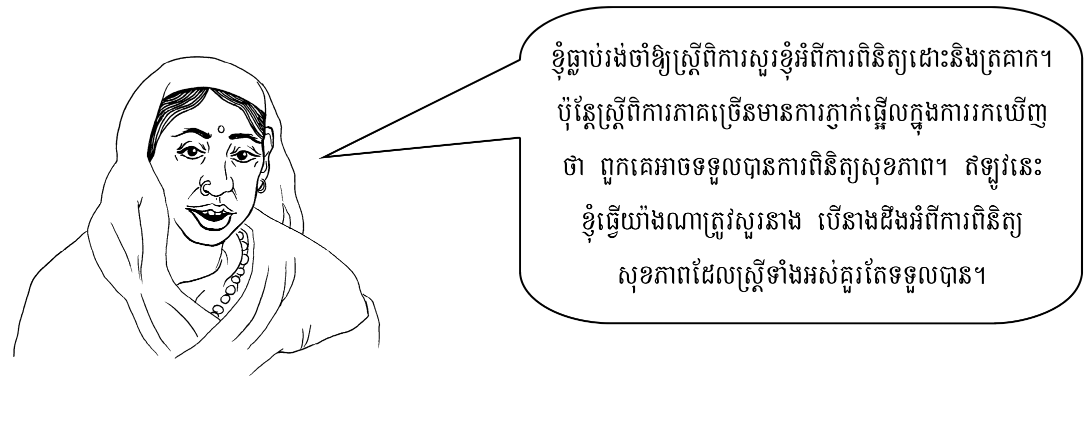
នៅពេលអ្នកធ្វើការពិនិត្យសុខភាពឱ្យស្ត្រីពិការភ្នែក ឬ មិនអាចមើលឃើញច្បាស់

ចំពោះស្ត្រីពិការភ្នែក ការទៅកន្លែងប្លែកៗដូចជា គ្លីនិកអាចជាការច្របូលច្របល់ក្នុងចិត្ត ។ នាងមិនដឹងថាកន្លែងណាមានវត្ថុដែលគួរដើរចៀស ឬ កន្លែងណាដែលត្រូវទៅ ។ ពេលខ្លះមនុស្សម្នាប្រព្រឹត្តិយ៉ាងគំរោះគំរើយដាក់ស្ត្រីពិការភ្នែក ឬ ផ្លាស់ប្តូរនាងឱ្យទៅនេះទៅនោះ ។ ករណីនេះមិនមែនជាការគោរពត្រឹមត្រូវឡើយ ។

ពេលអ្នកនាំផ្លូវស្ត្រីពិការភ្នែក ចូរកុំកាន់ដើមដៃ ឬ ប្រអប់ដៃរបស់នាង ។ ស្ត្រីពិការភ្នែកជាច្រើននាក់ពឹងអាស្រ័យលើដៃរបស់ខ្លួនដើម្បីស្ទាបរាវរកផ្លូវ (ជំនួសភ្នែក) ។ ចូរឱ្យនាងកាន់ដៃរបស់អ្នក ឬ ដាក់ដៃនាងលើដៃអ្នក ជាជាងអ្នកកាន់ដៃរបស់នាង ។ ប្រាប់នាងពីកន្លែងទាំងឡាយណាដែលមានវត្ថុ ហើយថាតើនាងកំពុងដើរទៅកន្លែងណាមួយ ។ នោះនាងនឹងបានដឹងពីទិសដៅដើរនៅក្នុងបរិវេណទីតាំងនោះបានសមរម្យដោយខ្លួនឯង ហើយនាងមានអារម្មណ៍កក់ក្តៅនៅពេលកំពុងធ្វើការពិនិត្យសុខភាព ។

នៅពេលអ្នកធ្វើការពិនិត្យសុខភាពស្ត្រីថ្លង់ ឬ មិនអាចស្តាប់ឮបានច្បាស់

ចំពោះស្ត្រីថ្លង់ ការទៅគ្លីនិកអាចជាការតឹងតែងក្នុងចិត្តកាលណាដែលកន្លែងនោះគ្មានអ្នកចេះប្រើភាសាសញ្ញា ។ ពេលខ្លះ ស្ត្រីថ្លង់ម្នាក់នឹងនាំបុគ្គលស្តាប់ឮម្នាក់ទៅជាមួយនាង ហើយបុគ្គលនេះចេះប្រើភាសាសញ្ញារបស់នាង និងអាចបកប្រែឱ្យនាងបាន ។ បើនាងមាននាំបុគ្គលម្នាក់ទៅជាមួយ ធ្វើយ៉ាងណាអ្នកត្រូវមើលឱ្យចំស្ត្រីថ្លង់ក្នុងពេលអ្នកនិយាយទៅរកនាង ហើយពេលនាងនិយាយមករកអ្នក ចូរកុំមើល/និយាយទៅកាន់អ្នកបកប្រែរបស់នាង ។ ករណីនេះរួមបញ្ចូលទាំងពេលអ្នកស្តាប់អ្នកបកប្រែផងដែរ ។ ចូរមើលឱ្យចំស្ត្រីថ្លង់ម្នាក់តែប៉ុណ្ណោះ ។ ពិតមែនតែអ្នកបកប្រែនៅទីនោះដើម្បីជួយ ប៉ុន្តែគឺស្ត្រីថ្លង់ទេដែលជាបុគ្គលមកឱ្យអ្នកពិនិត្យសុខភាពឱ្យនាង ។

នៅពេលអ្នកធ្វើការពិនិត្យសុខភាពឱ្យស្ត្រីដែលមានបញ្ហាពិបាករៀនសូត្រ ឬ យល់ដឹង

ស្ត្រីដែលមានបញ្ហាពិបាករៀនសូត្រ ឬ យល់ដឹង គួរតែត្រូវទទួលបានព័ត៌មានអំពីសុខភាពរបស់នាង និងគួរតែត្រូវបានជួយដើម្បីឱ្យនាងអាចធ្វើការសំរេចចិត្តអំពីរាងកាយរបស់ខ្លួនឯង ។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវចំណាយពេលច្រើនបន្តិច ដើម្បីបកស្រាយពន្យល់ដល់ស្ត្រីដែលមានបញ្ហាពិបាករៀនសូត្រ ឬ យល់ដឹង ។ ជាជាងសួរនាងថា តើនាងយល់ឬទេ ចូរស្នើសុំឱ្យនាងប្រាប់អ្នកតាមសំដីរបស់នាងនូវអ្វីដែលនាងបានដឹង ។