

# សុខភាពមនុស្សចាស់



## ការការពារជំងឺមិនឆ្លង



International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies

[www.ifrc.org](http://www.ifrc.org) Saving lives, changing minds.



# ប្រសិទ្ធភាពនៃការឈប់ជក់បារី

## ខួរក្បាល៖

ឈប់ជក់បារីរយៈពេល៥ឆ្នាំកាត់បន្ថយហានិភ័យការដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាលបានពាក់កណ្តាលនៃអ្នកជក់បារី

## មាត់និងធ្មេញ៖

ឈប់ជក់បារីរយៈពេល៥ឆ្នាំកាត់បន្ថយ ហានិភ័យមហារីកមាត់បានពាក់កណ្តាលនៃអ្នកជក់បារី

## បំពង់ក៖

ឈប់ជក់បារីរយៈពេល៥ឆ្នាំកាត់បន្ថយហានិភ័យដែលទាក់ទងនឹងមហារីកមាត់ និងបំពង់កបានពាក់កណ្តាលនៃអ្នកជក់១០ឆ្នាំកាត់បន្ថយមហារីកដើមបំពង់ក

## សួត៖

ឈប់ជក់បារីពីរសប្តាហ៍ដំណើរការសួតមានភាពរីកចម្រើន។ ឈប់ជក់បារី៥សប្តាហ៍សរសៃក្នុងសួត ទាំងអស់ល្អប្រសើរអាចការពារការក្អកនិងលាងសំអាតសួតដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យការឆ្លងរោគ។ រយៈពេល១០ឆ្នាំហានិភ័យនៃការស្លាប់ដោយមហារីកសួតបានពាក់កណ្តាលនៃអ្នកជក់បារី។

## សាច់ដុំ និងសន្លាក់៖

សាច់ដុំទាំងអស់ទទួលអុកស៊ីសែនបានច្រើនតាមឈាម

## បេះដូង និងឈាម៖

ក្នុងរយៈពេល២០នាទីនៃការឈប់ជក់បារីចង្វាក់បេះដូងនិងសម្ពាធឈាមត្រឡប់មកកម្រិតធម្មតា។ ឈប់រយៈពេល១២ម៉ោងកម្រិតកាបូនម៉ូណូស៊ីដក្នុងដំណក់ឈាមទៅជាធម្មតា។ ឈប់ជក់១ឆ្នាំកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងបានពាក់កណ្តាលនៃអ្នកជក់។ ហានិភ័យនៃជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងនឹងអ្នកមិនជក់បារី។

## ស្បែក៖

កាត់បន្ថយភាពជ្រើវជ្រួញ និងបង្កើនភាពតឹងល្អ។

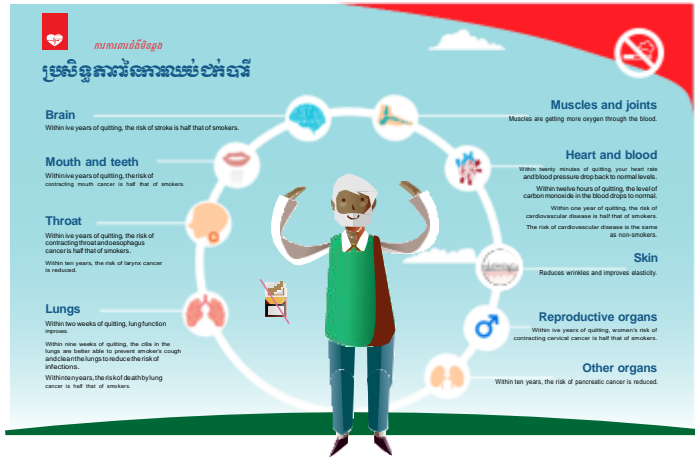
## សរីរាង្គបន្តពូជ៖

ស្ត្រីឈប់ជក់បារី៥ឆ្នាំកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃមហារីកមាត់ស្បូនបានពាក់កណ្តាលនៃអ្នកជក់

## សរីរាង្គផ្សេងៗ៖

ឈប់ជក់បារី១០ឆ្នាំកាត់បន្ថយហានិភ័យមហារីកលំពែង។





ការការពារជំងឺមិនឆ្លង

# ប្រសិទ្ធភាពនៃការឈប់ជក់បារី

- ពីរទៅបីសប្តាហ៍បន្ទាប់ពីឈប់ជក់បារីដំណើរនៃការចែកចាយនិងសូតរបស់អ្នកមានការរីកចម្រើនចាប់ផ្តើមដំណើរការល្អប្រសើរ។ ការដើរនិងហាត់ប្រាណគឺមានភាពងាយស្រួលច្រើន។ ក្នុងរយៈពេលពីរខែដំបូងកាត់បន្ថយស្បែកក្រហម និងដឹងខ្លួនថាមិន ក្អកនិងខាកច្រើនដូចមុនឡើយ។
- ផលប្រយោជន៍រួមមាន៖
  - ក. ការដែលពិបាកដកដង្ហើមរបស់អ្នកបានបាត់
  - ខ. ស្ត្រីប្រឡាក់ផ្ទៃក្រហមលើធ្មេញ ម្រាមដៃ និងក្រចកចាប់ផ្តើមរលុបបាត់
  - គ. ក្លិនផ្សែងដែលជាប់នៅសក់ក្បាល សម្លៀកបំពាក់ រថយន្ត និងផ្ទះបានហើរចាត់
  - ឃ. ថាមពលរបស់អ្នកកើនឡើងនិងជីវិតរបស់អ្នកមានភាពសប្បាយរីករាយល្អប្រសើរឡើង
- ក្នុងរយៈពេល១ទៅ ៩ខែសូតរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមដំណើរការល្អ។ អ្នកនៅក្អក និងស្បែកក្រហម ហើយអ្នកការដកដង្ហើមរបស់អ្នកមានភាពងាយស្រួល។

ផលប្រយោជន៍រយៈពេលវែងនៃការឈប់ជក់បារីគឺបង្ហាញឱ្យឃើញច្បាស់ថា៖

- ក្នុងរយៈពេល១ឆ្នាំ៖ អ្នកមានហានិភ័យទាបនៃជំងឺបេះដូងប្រហែលពាក់កណ្តាល។ អ្នកមានហានិភ័យទាបនៃជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ជំងឺផ្លូវដង្ហើម ទឹកនោមផ្អែម និងមហារីក។

- ក្នុងរយៈពេល២ឆ្នាំ៖ អ្នកនឹងឃើញថាហានិភ័យនៃជំងឺមិនឆ្លងចុះទាប និងផ្តល់ឱ្យអ្នកអនុវត្តការប្រព្រឹត្តផ្សេងៗប្រកបដោយសុខភាព
- ក្នុងរយៈពេល១០ឆ្នាំ៖ ហានិភ័យនៃជំងឺមហារីកសួតគឺចុះទាបរហូតដល់ពាក់កណ្តាលបើធៀបទៅនឹងអ្នកដែលជក់បារី។ ដូចគ្នាដែរអ្នកមានហានិភ័យទាបក្នុងការមានជំងឺចាញ់មហារីកផ្សេងៗរាប់បញ្ចូលទាំងមហារីកថ្ម បំពង់ក បំពង់អាហារ ក្រលៀន និងតម្រងនោម។
- ក្នុងរយៈពេល២០ឆ្នាំ៖ កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺបេះដូងអាចប្រៀបធៀបទៅនឹងអ្នកដែលមិនដែលជក់បារីមួយដើមសោះ។ ហានិភ័យរបស់អ្នកស្ទើរតែត្រឡប់ទៅភាពដើមក្នុងកម្រិត ដូចអ្នកដែលមិនដែលជក់បារីសោះ។

## ២. សួរ

- តើមានមនុស្សប៉ុន្មាននាក់ដែលជក់បារីនៅទីនេះ?
  - តើមានអ្នកណាម្នាក់នៅទីនេះ កំពុងព្យាយាមឈប់ជក់បារី?
  - តើអ្នកមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច? តើអ្នកអាចធ្វើដូចម្តេចទើបដឹងថាអ្នកនឹងឈប់ជក់បារីទៅទៀត?
  - តើអ្វីជាគោលដៅការប្រព្រឹត្តពិតប្រាកដរបស់អ្នក?
  - តើមានអ្នកណាម្នាក់ចង់ចែករំលែកបទពិសោធន៍អំពីមូលហេតុដែលធ្វើមានការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តនេះ?
  - តើមានអ្នកណាម្នាក់ចង់ចែករំលែកផែនការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តដែលជួយដល់អ្នកឱ្យបន្តការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត?
  - អ្នកណាម្នាក់មានអ្វីដែលជួយគាំទ្រដល់បណ្តាញការងាររបស់អ្នក?
  - តើមានមនុស្សប៉ុន្មាននាក់នៅទីនេះ បានទទួលជោគជ័យក្នុងការឈប់ជក់បារី? តើអារម្មណ៍របស់អ្នកដូចម្តេច? តើអ្នកនិយាយថាទេមិនជក់បារីទេ បានយ៉ាងដូចម្តេច ជាពិសេសនៅពេលដែលអ្នកចង់ជក់បារីខ្លាំងមែនទែន?
  - អ្នកអាចចែករំលែកចំណុចល្អៗរបស់អ្នកក្នុងក្រុមដែលទើបតែនឹងចាប់ផ្តើមការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តរបស់ពួកគេ ដូចជាការទំពារសួរគោរពស្តី ចំណាយពេលវិលានៅជាមួយមិត្តភក្តិជាអ្នកដែលកំពុងព្យាយាមឈប់ និងរក្សាដែររបស់អ្នកឱ្យរស់ខ្មាហរណ៍ការចិត្តស្រព្វកិច្ច។
៣. សូមចាប់ផ្តើមមើលផ្ទាំងរូបភាពឃើញអំពីផលប៉ះពាល់លើខ្លួនទាំងស្រុងយ៉ាងដូចម្តេច?

## ១. និយាយ

ក្នុងនាមអ្នកជក់បារីឈប់ជក់គឺជាការសម្រេចចិត្តតែមួយដ៏ល្អបំផុតដែលអាចធ្វើដើម្បីការរីកចម្រើននៃគុណភាពជីវិត។ អ្នកដែលឈប់ជក់ បារីបានមុនអាយុ៥១ឆ្នាំគឺមានឱកាសកើនអាយុនៃការស្លាប់១៥ឆ្នាំទៅ មុខប្រៀបធៀបទៅនឹងអ្នកដែលមិនឈប់ជក់បារី។ ទោះបីជាអ្នកជក់បារីឈប់ជក់ក្នុងអាយុ៦០ឆ្នាំកើនអាយុដល់១ឆ្នាំ។ ពេលដែលអ្នកឈប់ជក់ បារីអ្នករស់នៅបានអាយុវែង និងបង្កើនឆ្នាំក្នុងការរស់នៅប្រកប ដោយសុខភាពល្អ។

- ប្រហែល២០នាទីបន្ទាប់ពីជក់បារីចុងក្រោយខ្លួនអ្នកបានចាប់ផ្តើមគិតរួចជាស្រេច អំពីការឆ្លើយតបទៅនឹងការសម្រេចចិត្តឈប់ជក់បារី៖

- ការលើឡើងសម្ពាធឈាមរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមថយចុះ សម្រួលសរសៃឈាម និងភាពតានតឹងក្នុងបេះដូង
- ដីពចរបស់អ្នកចុះទាបសម្រួលភាពតានតឹងក្នុងបេះដូង
- កម្តៅបាតដៃបាតជើងកើនឡើងចលនាឈាមរត់របស់អ្នកមានដំណើរការល្អក្នុងខ្លួន
- ប្រហែល៩ម៉ោងបន្ទាប់ពីឈប់ជក់បារីឈាមរបស់អ្នកដែលមានទទួលផលប៉ះពាល់ពីការជក់បារីមានភាពល្អប្រសើរ។ កម្រិតនៃកាបូឌីន មីណូស៊ីដ និងអុកស៊ីសែនក្នុងសរសៃឈាមរបស់អ្នកត្រឡប់មកដំណើរការធម្មតា។
- ក្នុងរយៈពេល ២៤ម៉ោងឱ្យកាសនៃតាំងបេះដូងបានថយចុះដែលប្រព័ន្ធរបស់វាបានជួសជុលដោយខ្លួនឯង។
- ក្នុងរយៈពេល៤៨ម៉ោងបន្ទាប់ពីឈប់ជក់បារីប្រព័ន្ធប្រសាទដែលស្លឹកស្រពន់ដោយសារទម្លាប់ចាប់ផ្តើមដំណើរការជាថ្មី និងវិញ្ញាណនៃរស់ជាតិ និងក្លិនមានការរីកចម្រើន។ ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមជាសះស្បើយ និងកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងរោគ។



ការការពារជំងឺមិនឆ្លង

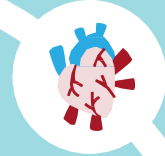


# ប្រសិទ្ធភាពនៃការពិសាគ្រឿងស្រវឹងតិចតួច

## ខួរក្បាល៖

អ្នកអាចគិតបានច្បាស់បំផុត និងមានអារម្មណ៍ភ្លឺថ្លា ដឹងនូវ អ្វីដែលកើតមានឡើងនៅជុំវិញអ្នក។

ទំហំនៃការយកចិត្តទុកដាក់របស់អ្នកមានភាពល្អប្រសើរជាង ហើយអ្នកអាចផ្តោតលើមនុស្សនិងកិច្ចការបានយូរជាង។



## បេះដូង និងឈាម៖

កម្រិតស្ករនៅក្នុងឈាមធម្មតា មានន័យថាភាពតានតឹងក្នុង បេះដូងមានកម្រិតតិច

## មាត់ និងធ្មេញ៖

កាត់បន្ថយហានិភ័យមហារីក មាត់



## សរីរាង្គផ្សេងៗ៖

ធ្វើមរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមត្រឡប់មកភាពធម្មតា ជា សះស្បើយ។  
ស្ករក្នុងឈាមមានសភាពធម្មតា មានន័យថាភាព តានតឹងនៃលំពែងមានកម្រិតទាប។  
កាត់បន្ថយការប្រឈមនឹងមហារីកដោះ។

## បំពង់ក៖

បំពង់វិលាយអាហារចាប់ផ្តើមជាសះស្បើយជួយ កាត់បន្ថយហានិភ័យមហារីកបំពង់ក និងបំពង់វិលាយអាហារ។





## ១. និយាយ:

នៅពេលអ្នកកាត់បន្ថយការដឹកស្រាមិនលើសពីមួយកូនកែវតូចក្នុងមួយថ្ងៃខ្លួនរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍មិននឹងនរអាស្រ័យលើចំណុះដែលអ្នកធ្លាប់ដឹកកន្លងមក។ ការលំបាកទាំងនេះគឺពិបាកក្នុងការផ្លាស់ប្តូរខ្លាំងណាស់ ប៉ុន្តែមានន័យថាខ្លួនរបស់អ្នកកំពុងជាសះស្បើយដោយខ្លួនឯង។ ប្រសិនបើអ្នកបន្តដឹកស្រាមិនលើសពីមួយកូនកែវតូចក្នុងមួយថ្ងៃខ្លួនរបស់អ្នកនឹងឆ្លើយតបនូវការវិជ្ជមានមកវិញប្រក្រតីវិញ។

បន្ទាប់ពីបន្តការតាមដានការដឹករបស់អ្នក:

- អ្នកនឹងអាចគិតគិតបានច្បាស់ និងមានអារម្មណ៍រវាងវៃ បានដឹងច្រើនអំពីដែលកំពុងកើតមានជុំវិញខ្លួន។
- នៅពេលអ្នកឈប់ដឹក បញ្ឈប់ការបែកបាក់សរីរាង្គ និងខ្លួនរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមជា។
- ក្នុងរយៈពេលពីរឬបីសប្តាហ៍ដំបូងនឹងធ្វើឱ្យអ្នកឆាប់ខឹងប្រហាយម៉ូម៉ោ ហើយអ្នកនឹងមានអារម្មណ៍វិញ្ញាណសប្បាយកើតឡើងជាធាតុហេតុជាមួយការសម្រេចបានរបស់អ្នក។ អ្នកមានអារម្មណ៍ល្អ និងមោទនៈភាពចំពោះខ្លួនឯង និងស្នាដៃសម្រេចបានរបស់ខ្លួន។
- អ្នកនឹងសន្សំលុយខ្លួនឯងបានច្រើន បើមិនដូច្នោះទេអ្នកយកលុយនោះទៅចំណាយលើស្រា។
- ប្រសិនបើអ្នកជាអ្នកដឹកច្រើនឆ្នាំរបស់អ្នកនេះប្រើពេលយូរដើម្បីត្រឡប់មកភាពដើមព្រោះកន្លងមកវាធ្វើការហួសកំណត់រយៈពេលច្រើនឆ្នាំ និងមានភាពហត់ឆ្អើយ។
- ជាការប្រសើរបំផុតអ្នកអាចទប់សាវធាតុរាវដូចជាស្រានេះដែលធ្វើឱ្យខ្លួនអ្នកបាត់បង់ជាតិទឹកក្នុងខ្លួន។ ដូចនេះអ្នកហាក់បីដូចខ្សោះជាតិទឹក។
- ការយកចិត្តទុកដាក់របស់អ្នកអាចមានការរីកចម្រើនហើយអ្នកអាចយកចំណុចនេះដើម្បីបំពេញកិច្ចការជាមួយប្រជាជនក្នុងរយៈពេលវែង។

# ប្រសិទ្ធភាពនៃការដឹកស្រាតិច

## ២. សួរ:

- តើមានមនុស្សប៉ុន្មាននាក់ដែលដឹកស្រាលើសពីមួយកែវតូចក្នុងមួយថ្ងៃ?
- តើមានអ្នកណាម្នាក់នៅទីនេះព្យាយាមកំណត់ការដឹកស្រាតែមួយកែវតូចក្នុងមួយថ្ងៃ?
- តើអ្នកមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច? តើអ្នកធ្វើដូចម្តេចទើបប្រាកដថាអ្នកមិនដឹកស្រាលើសពីមួយកូនកែវតូចក្នុងមួយថ្ងៃ?
- តើអ្វីជាគោលដៅការប្រព្រឹត្តិជាក់លាក់របស់អ្នក?
- តើមានអ្នកណាម្នាក់ចង់ចែករំលែកអំពីមូលហេតុដែលធ្វើឱ្យពួកគេផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តិ?
- តើមានអ្នកណាម្នាក់ចង់ចែករំលែកផែនការការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តិរបស់ដែលជួយដល់ពួកគេបន្តការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តិ?
- អ្នកណាម្នាក់ដែលជួយគាំទ្រដល់បណ្តាញការងាររបស់អ្នក?
- តើមានមនុស្សប៉ុន្មានអ្នកដែលបានទទួលជោគជ័យក្នុងការកំណត់ការដឹកស្រាមួយកូនកែវតូចក្នុងមួយថ្ងៃ? តើអ្នកមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច? តើអ្នកអាចនិយាយបានដូចម្តេចចំពោះការដឹកស្រាតែមួយកែវតូចជាពិសេសប្រសើរជាងការបន្តការដឹកស្រាច្រើនដូចមុន?
- តើអ្នកអាចចែករំលែកចំណុចល្អៗជាមួយអ្នកដែលនៅក្នុងក្រុមដែលពួកគេទើបតែចាប់ផ្តើមការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តិរបស់ពួកគេ?

សម្រាប់អ្នកដែលដឹកស្រាច្រើនតូចលើកឡើងអំពីជំនាញទាំងឡាយដែលអាចគ្រប់គ្រងបានប្រតិបត្តិការជាមួយគ្រូពេទ្យ។ ប្រសិនបើអ្នកចាប់ផ្តើមមានបទពិសោធន៍អំពីជំនាញផ្សេងៗ សូមស្វែងរកការណែនាំបន្ថែមពីគ្រូពេទ្យ។

៣. សូមចាប់ផ្តើមមើលផ្ទាំងរូបភាពឃើញអំពីផលប៉ះពាល់លើខ្លួនទាំងស្រុងយ៉ាងដូចម្តេច?



# ប្រសិទ្ធភាពនៃរបបអាហារត្រឹមត្រូវ ( អាហារសុខភាព )

## ខួរក្បាល:

អ្នកមានអារម្មណ៍ថា រាងកាយនិងផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក  
 ពោរពេញដោយថាមពលនិងសម្រានលក់ស្រួល។  
 បង្កើន និងព្យាបាលកោសិកាដែលខូចក្នុងខួរក្បាល និង  
 ប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ។  
 បង្កើនសមត្ថភាពក្នុងការរៀនសូត្របានប្រសើរ។  
 បង្កើនប្រសិទ្ធភាពក្នុងការទប់ទល់ការបាក់ទឹកចិត្ត។



## ក្រពះនិងពោះវៀន:

ជាធម្មតា រាងកាយអ្នកដំណើរការជាតិស្ករមុនគេ។ តែ  
 ដោយសារអ្នកបានគ្រប់គ្រងជាតិស្ករ ឥឡូវរាងកាយអ្នកក៏  
 ទេចជាតិខ្លាញ់នៅក្នុងរាងកាយ និងសរីរាង្គផ្សេងៗ។ ដូច្នេះ  
 វាអាចជួយបញ្ចុះទម្ងន់និងជួយឱ្យជាតិស្ករក្នុងឈាមមកធម្ម  
 តា។  
 ពោះវៀនរបស់អ្នកដំណើរការមានប្រសិទ្ធភាពជាងមុន  
 ហើយអ្នកអាចបន្ថែមបង់ជាធម្មតារាល់ថ្ងៃ និងមិនរាក។

## បេះដូងនិងឈាម:

ស្រទាប់សរសៃឈាមយឺតបន្តិច និងអាចជួយ  
 បង្កើនលំហូរឈាមទៅកាន់ជាលិកា និងសរីរាង្គ  
 របស់អ្នក។  
 ជាតិខ្លាញ់ក្នុងសរសៃឈាមរបស់អ្នកចាប់ត្រូវបាន  
 យកចេញជាបន្តបន្ទាប់ មានន័យថាបេះដូង និង  
 សរសៃឈាមអ្នកមិនបាច់ធ្វើការខ្លាំងទេ។  
 ជាតិខ្លាញ់ សម្ពាធឈាម ជាតិស្ករក្នុងឈាម ទ្រីគី  
 ស៊ីរីត គ្រុធកូស និងអាំងសូលីនដំណើរ ការមក  
 ភាពធម្មតាបន្តិចម្តងៗ។  
 ពង្រឹងសាច់ដុំក្នុងបេះដូង។



## សរីរាង្គផ្សេងៗ:

ថ្លើមរបស់អ្នកជាសរសើរយុទ្ធសាស្ត្រវាមិនចាំបាច់ធ្វើការ  
 ធ្ងន់ដូចមុនក្នុងការចម្រោះអាហារអាក្រក់ពីក្នុងចរន្ត  
 ឈាម។  
 ទម្ងន់ខ្លួន និងខ្លាញ់សរុបធ្លាក់ចុះ។  
 រក្សាសភាពភ្នែក អាចបង្ការ ឬពន្យារពេលភ្នែកដែល  
 ទាក់ទងនឹងអាយុ ដូចជាព្រិលភ្នែក បាយភ្នែក មីញ៉ូប  
 ភ្នែកស្ងួត និងរលាកភ្នែក។





# ការការពារជំងឺមិនឆ្លង

## ប្រសិទ្ធភាពរបបអាហារសុខភាព

- ៩. បន្ទាប់ពី១សប្តាហ៍: ពោះរៀនរបស់អ្នកដំណើរការមានប្រសិទ្ធភាព ហើយវានឹងបន្ថែមបង្កើនបានស្រួលធម្មតា និងមិនរាក។ ជាតិខ្លាញ់អាក្រក់ក្នុងសរសៃឈាមគឺចាប់ផ្តើមចេញអស់បន្តិចម្តងៗ។
- ១០. បន្ទាប់ពី២សប្តាហ៍: ប្រសិនបើខ្លួនរបស់អ្នកនៅតែធ្ងន់អ្នកអាចចាត់នូវខ្លាញ់ដែលគ្មានសុខភាពមួយចំនួន។
- ១១. បន្ទាប់ពី ១ខែ: ជាតិខ្លាញ់អាក្រក់ក្នុងឈាមចាប់ផ្តើមបន្តចេញអស់បន្តិចម្តងៗមានន័យថាបេះដូង និងនិងសរសៃឈាមរបស់អ្នកមិនប្រឹងធ្វើការខ្លាំង។ ធ្វើរបបសម្រាប់អ្នកជាសរសៃឈាមមិនប្រឹងធ្វើការហួសពេកក្នុងរយៈពេលយូរដើម្បីចម្រោះអាហារអាក្រក់ចេញពីក្នុងប្រព័ន្ធដងខ្លួនរបស់អ្នក។
- ១២. បន្ទាប់ពី ១២សប្តាហ៍: សំខាន់បំផុត ជាតិខ្លាញ់ លើសឈាម ជាតិស្ករ ទ្រីស្តិស ឥន្ទ្រស្រី ក្នុង កម្រិតអាំងសុលីនរបស់អ្នកទាំងអស់នេះត្រូវមានកម្រិតធម្មតាទើបជំងឺមិនឆ្លងមានហានិភ័យទាប។
- ១៣. បន្ទាប់ពី ៦ខែ: អ្នកប្រហែលជាស្រាកទម្ងន់បានច្រើន ហើយមានអារម្មណ៍ល្អ។ ដងខ្លួនរបស់អ្នកទទួលបាននិងកំពុងប្រើវិធានគ្រប់ប្រភេទ និងសារជាតិដែលត្រូវការដើម្បីដំណើរការល្អ។ ការផលិតជាតិស្ករ និងអាំងសុលីនក្នុងឈាមរបស់អ្នកមានកម្រិតធម្មតា។ កម្រិតថាមពលរបស់អ្នកមានការកើនឡើងជាលំដាប់។



### ១. និយាយ

បរិភោគរបបអាហារសុខភាពមានន័យថាហូបផ្លែឈើ និងបន្លែ ៥មុខរៀងរាល់ថ្ងៃ និងអំបិល ស្ករ និងខ្លាញ់ក្នុងរបបអាហារមានកំណត់។ របបអាហារសុខភាពមានប្រសិទ្ធភាពចំពោះជំងឺមិនឆ្លងទាំងអស់។ របបអាហារសុខភាពមានន័យថាខ្លួនរបស់អ្នកជាវិទ្យាសាស្ត្រមានថាមពលគ្រប់គ្រាន់ តម្រូវនឹងការងារដែលអ្នកធ្វើទៅបានតាមចិត្តប្រសើរបំផុត។ ខ្លួនអ្នកមានសុខភាពល្អអាចប្រឆាំងនឹងជំងឺផ្សេងៗ។

- ១. ការដាច់ចាប់ផ្តើមផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តរបបអាហារសុខភាពខ្លួនរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ល្អតិចខ្លះៗ។
- ២. បន្ទាប់ពី១៥នាទី: អ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានថាមពលក្នុងរាងកាយ និងខ្វះក្បាល។
- ៣. បន្ទាប់ពី៣ម៉ោងក្រោយ: សរសៃឈាមរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមយឺត និងបង្កើន ចរន្តឈាមនៅក្នុងជាលិកា និងសរីរាង្គទាំងឡាយនៃដងខ្លួនរបស់អ្នក។
- ៤. បន្ទាប់ពី ៦ម៉ោងក្រោយ: ខ្លាញ់ក្នុងឈាមរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមចម្រាញ់ជាតិខ្លាញ់អាក្រក់ចេញពីសរសៃឈាម។
- ៥. បន្ទាប់ពី ១២ម៉ោងក្រោយ: ខ្លួនរបស់អ្នកនឹងដំណើរការជាតិស្ករដំបូងបង្អស់។ ឥទ្ធិពល: អ្នកដាក់ព្រំដែនកំណត់ជាតិស្ករក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមទៅវិលាយខ្លាញ់នៅក្នុងខ្លួនជួយអ្នកឱ្យស្រាកទម្ងន់ និងជាតិស្ករក្នុងខ្លួនមានកម្រិតធម្មតា។
- ៦. បន្ទាប់ពី ១៦ម៉ោងក្រោយ: ខ្លួនរបស់អ្នកមានអារម្មណ៍ល្អ អ្នកនឹងដេកលក់ស្រួល ចាប់តាំងពីខ្លួនរបស់អ្នកទទួលបាននូវទៅតាមតម្រូវការ។
- ៧. បន្ទាប់ពី ២៤ម៉ោងក្រោយ: ខ្លួនរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមដំណើរចម្រោះនូវសារធាតុទឹក និងជាតិពុលដែលហួសកំណត់ចេញពីប្រព័ន្ធរបស់អ្នក។
- ៨. បន្ទាប់ពី៣ថ្ងៃក្រោយ: អ្នកនឹងស្រាកទម្ងន់ប្រសិនបើអ្នកធ្ងន់។ ការកាត់បន្ថយការលើសឈាមមានភាពរីកចម្រើន ជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាមមានកម្រិតទាប និងជាតិស្ករក្នុងឈាមមានកម្រិតធម្មតា។

### ២. សួរ

- មានមនុស្សប៉ុន្មាននាក់ដែលហូបរបបអាហារគ្មានសុខភាព?
  - ហេតុអ្វីអ្នកគិតថាវាគ្មានសុខភាព? តើអ្នកបានបរិភោគអ្វីខ្លះ?
  - តើមានអ្នកណាម្នាក់នៅទីនេះឈប់បរិភោគរបបអាហារដែលគ្មានសុខភាព?
  - ហេតុអ្វីបានជាមានការលំបាកក្នុងការឈប់បរិភោគរបបអាហារដែលគ្មានសុខភាព?
  - តើធ្វើដូចម្តេចទើបប្រាកដថាអ្នកឈប់បរិភោគអាហារគ្មានសុខភាព?
  - តើអ្វីជាគោលដៅការប្រព្រឹត្តពិតប្រាកដរបស់អ្នក?
  - តើមានអ្នកណាម្នាក់អាចចែករំលែកមូលហេតុដែលនាំឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត?
  - តើមានអ្នកណាម្នាក់ចង់ចែករំលែកផែនការការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តដើម្បីជួយឱ្យខ្លួនអ្នកបន្តការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តប្រកបដោយវិជ្ជមាន?
  - អ្នកណាម្នាក់ដែលជួយគាំទ្រដល់បណ្តាញការងាររបស់អ្នក?
  - តើមានមនុស្សប៉ុន្មានអ្នកនៅទីនេះទទួលបានជោគជ័យក្នុងការផ្លាស់ប្តូររបបអាហារទៅជាបរិភោគអាហារសុខភាព? តើអ្នកមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច? តើអ្នកនិយាយថាគ្មានអាហារដែលគ្មានសុខភាពជាពិសេសនៅពេលដែលអ្នកពិតជាចង់ហូបអាហារនោះព្រោះវាអាក្រក់សម្រាប់សុខភាពអ្នក?
  - អ្វីទៅជាប្រភេទអាហារប្រកបដោយសុខភាពដែលអ្នកហូបទៅធ្វើឱ្យមានភាពងាយស្រួលដើម្បីបន្តការប្រព្រឹត្តប្រកបដោយសុខភាព? ហេតុអ្វីអ្នកចូលចិត្តរបបអាហារទាំងនោះ?
  - តើអ្នកអាចចែករំលែកបទពិសោធន៍ល្អជាមួយអ្នកដែលទើបចាប់ផ្តើមការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តបានឬទេ?
៣. សួរចាប់ផ្តើមមើលផ្ទាំងរូបភាពឃើញអំពីផលប៉ះពាល់លើខ្លួនទាំងស្រុងយ៉ាងដូចម្តេច?

**អំបិលមានកំណត់មានន័យថា:**

កសម្រាប់មនុស្សចាស់មិនឱ្យហូបលើសពី១ស្លាបព្រាកាហ្វេពេញនៃអំបិលក្នុង១ថ្ងៃ។ កុមារតូចៗតិចជាងមនុស្សចាស់។ អ្នកត្រូវចាប់ផ្តើមជៀសវាងការរំពៃមអំបិលនៅពេលចំរើនអាហារឬនៅពេលបរិភោគអាហារនៅលើតុ។ អ្នកអាចកាត់បន្ថយទឹកស៊ីអ៊ីវនិងទឹកជ្រលក់មានជាតិប្រៃផ្សេងៗ។

**ស្ករមានកំណត់មានន័យថា:**

កំណត់សម្រាប់ស្ត្រីប្រើស្ករស្រមោល៦ស្លាបព្រាកាហ្វេក្នុង១ថ្ងៃ។ សម្រាប់បុរសស្រមោល៨ស្លាបព្រាកាហ្វេ។ ជាទូទៅជៀសវាងឬកំណត់បង្កែម ដីខេក ប៊ីស្កុត ស្ករតូឡា ផឹកជាតិហ្គ្លុយស៊ុន និងទឹកផ្លែឈើនិងបន្លែមួយចំនួន។

**ខ្លាញ់មានកំណត់:**

កំណត់សម្រាប់មនុស្សចាស់៥ស្លាបព្រាកាហ្វេ។ អាំង ចៀន ស្ពោ ឬចំហុយអាហារជាជាងនា។ នៅពេលរៀបចំអាហារត្រូវយកវិស្សកចេញមិននឹងចំរើន។



# ប្រសិទ្ធភាពនៃការធ្វើពលកម្មឬការហាត់ប្រាណ

## ខួរក្បាល៖

ភាពស្ងប់ស្ងាត់មានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់ខួរក្បាល។ ជាសះស្បើយពីភាពតានតឹងយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ បង្កើនភាពវាងវៃ និងសម្រានលក់ស្រួល។

## សួត៖

សួត និងសាច់ដុំជួយឱ្យអ្នកដកដង្ហើមចេញចូលបានស្រួលហើយរឹងមាំ។

## ស្បែក៖

ស្បែកតឹងភ្លឺល្អ។

## សាច់ដុំ និងសន្លាក់៖

បង្កើនលំហូរអុកស៊ីសែនទៅកាន់សាច់ដុំ។ សាច់ដុំ និងជាលិកាភ្ជាប់សាច់ដុំទៅឆ្អឹងបានរឹងមាំល្អ។ សន្លាក់អាចបត់បែនបានច្រើន និងមិនងាយរងរបួស។

## បេះដូង និងឈាម៖

សាច់ដុំបេះដូងមានភាពខ្លាំង។ បេះដូងរបស់អ្នកមិនចាំបាច់ដំណើរការខ្លាំងពេក ក្នុងការបូមឈាមទៅសរីរាង្គផ្សេងៗ។ រាងកាយបានធូរស្បើយដោយសារលំហូរឈាមបានរត់សព្វរាងកាយ។

## ក្រពះ និងពោះវៀន៖

កាត់បន្ថយការទល់លាមក

## ឆ្អឹង៖

បង្កើនកំហាប់ឆ្អឹង កាត់បន្ថយហានិភ័យក្នុងការបាក់ឆ្អឹងនៅពេលដែលអ្នកធ្វើការធ្ងន់ៗ។

## សរីរាង្គផ្សេងៗ៖

ឥរិយាបថឬការពត់ពែនដងខ្លួនអាចជួយឱ្យដងខ្លួនអ្នកមានភាពបត់បែនបានប្រសើរ។ ដូច្នេះរាងកាយអ្នកកម្ចាត់ជាតិខ្លាញ់ដែលលើសនៅក្នុងសរសៃឈាម ហើយអ្នកអាចស្រែកទម្ងន់បាន។





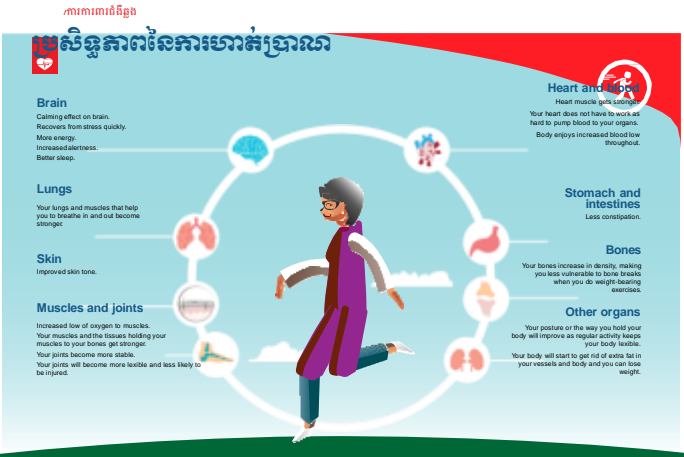
# ប្រសិទ្ធភាពនៃការហាត់ប្រាណ

- ស្ងួត និងសាច់ដុំជួយអ្នកក្នុងការដកដង្ហើមចេញចូលបានខ្លាំងជាងមុន។
- កាត់បន្ថយភាពតានតឹងរបស់អ្នក ធ្វើឱ្យអ្នកមានភាពស្ងប់ស្ងៀម និងកាត់បន្ថយការឆាប់ខឹង។
- ឥរិយាបថប្រៀបដៃលទ្ធផលរបស់អ្នកប្រកាន់យកខ្លាំងក្នុងការរក្សាការហាត់ប្រាណជាប្រចាំគឺជួយឱ្យដងខ្លួនរបស់អ្នកមានភាពរីកចម្រើនបត់បែនតាមការលះលេង។
- ខ្លួនរបស់អ្នកនឹងកាត់បន្ថយជាតិខ្លាញ់ដែលមានបន្ថែមក្នុងសរសៃឈាម និងអាចសម្រកទម្ងន់។

## ២. សួរ

- តើមានមនុស្សប៉ុន្មាននាក់បានចាប់ផ្តើមហាត់ប្រាណ? តើមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច? តើអ្នកធ្វើដូចម្តេចទើបប្រាកដថាអ្នករក្សានូវភាពសកម្មនេះ?
- តើអ្វីជាគោលដៅការប្រព្រឹត្តទឹកចិត្តពិតប្រាកដរបស់អ្នក?
- តើមានអ្នកណាម្នាក់ចង់ចែករំលែកមូលហេតុដែលធ្វើឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត?
- តើមានអ្នកណាម្នាក់ចង់ចែករំលែកផែនការការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តដែលជួយដល់អ្នកបន្តនូវការផ្លាស់ប្តូរនេះ?
- តើមានអ្នកណាម្នាក់ដែលជួយគាំទ្រដល់បុគ្គលិកការងាររបស់អ្នក?
- តើមានអ្នកណាម្នាក់នៅទីនេះបានហាត់ប្រាណយ៉ាងហោចណាស់៣០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ? តើអ្នកមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច? តើអ្នករក្សាភាពសកម្មនេះបានយ៉ាងដូចម្តេច ជាពិសេសនៅពេលដែលអ្នកចង់អង្គុយឬទម្រេកខ្លួនចុះ?
- តើអ្នកអាចចែករំលែកចំណុចល្អដល់ដៃដល់ជំនុំចាប់ផ្តើមហាត់ប្រាណឱ្យបានសកម្មខ្លាំងក្លា?

៣. សូមចាប់ផ្តើមមើលផ្ទាំងរូបភាពឃើញអំពីផលប៉ះពាល់លើខ្លួនទាំងស្រុងយ៉ាងដូចម្តេច?



## ១. និយាយ

បន្ទាប់ពីការហាត់ប្រាណមានប្រសិទ្ធភាពជាច្រើនលើដងខ្លួន។ នៅពេលហាត់ប្រាណលើកដំបូងហាក់បីដូចមានការពិបាកក្នុងខ្លួន ព្រោះដងខ្លួនរបស់យើងមានប្រតិកម្មជាមួយនឹងសកម្មភាពថ្មី បន្ទាប់មកនឹងមានការរីកសម្រួល។ នៅពេលដែលអ្នកសកម្មដំណើរការឈាមរត់ក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកមានដំណើរការល្អ ហើយបង្កើនអុកស៊ីសែនទៅក្នុងសាច់ដុំ ដូចគ្នានឹងការបង្កើនកម្ដៅសាច់ដុំ និងចង្វាក់បេះដូងរបស់អ្នកកើនឡើងធ្វើឱ្យបេះដូងខ្លាំង។

- ដូចនេះបន្តរក្សាសកម្មភាព:
- បង្កើនភាពរឹងមាំ និងកំហាប់ឆ្អឹងជួយដល់អ្នកកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការបាក់ឆ្អឹង។
  - សាច់ដុំ និងជាលិកាសាច់ដុំឆ្អឹងជួយដល់ឆ្អឹងអ្នកមានភាពរឹងមាំ។
  - សន្លាក់របស់អ្នកមានលំនឹងល្អ។
  - សន្លាក់របស់អ្នកបត់បែនបានច្រើន និងកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់។
  - សាច់ដុំរបស់អ្នកខ្លាំងជាងមុន។
  - អ្នកអាចធ្វើការហាត់ប្រាណ និងធ្វើចលនាបានដោយងាយស្រួល និងបានយូរដោយមិនមានការហត់ឡើយ។
  - សាច់ដុំបេះដូងរបស់អ្នកកាន់តែរឹងមាំ និងធំជាងមុន។
  - បេះដូងរបស់អ្នកមិនពិបាកធ្វើការជម្រុញឈាមទៅសរីរាង្គរបស់អ្នក។
  - ខ្លួនអ្នកជាសះស្បើយយ៉ាងឆាប់រហ័សពីភាពតានតឹង។
  - ឈាមរបស់អ្នកផ្ទុកដោយសារធាតុបម្រុងនិងអុកស៊ីសែននៅក្នុងខ្លួន និងរុញខ្យល់ភ្នែកចេញមកក្រៅ ធ្វើឱ្យខ្លួនអ្នកមានផលល្អយ៉ាងច្រើន។
  - កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងសម្រាប់អ្នក។



ការការពារជំងឺមិនឆ្លង

# ការជួយសង្គ្រោះបន្ទាន់នៃជំងឺគាំងបេះដូង



តើធ្វើដូចម្តេចទើបមើលដឹងថាគាំងបេះដូង?

ឈឺចាប់ឬពិបាក  
ចំកណ្តាលទ្រូង

ឈឺចាប់ឬពិបាក  
ក្នុងដៃ

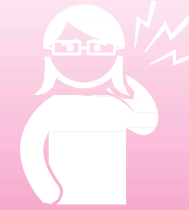
ឈឺចាប់ឬពិបាក  
ស្មាខាងឆ្វេងឬផ្នែកខាងក្រោមស្មា

ដកដង្ហើមខ្លី

មានអារម្មណ៍ចង់ក្អក  
ឬក្អក

ឈឺខ្នង  
ឬថ្គាម

ស្ត្រី



បុរស



ឈឺចាប់ឬពិបាក  
ចំកណ្តាលទ្រូង

ឈឺចាប់ឬពិបាកខាងក្រោម  
ដើមដៃខាងឆ្វេងស្មាឬខ្នង

ឈឺចាប់ឬពិបាក  
ថ្គាម

មានអារម្មណ៍ឈឺក្បាលតិចៗ ខ្សោយ  
បែកញើស រងារឬត្រជាក់

ចប់ដង្ហើម ឬដកដង្ហើមមិនរួច  
ពិបាកក្នុងទ្រូង

មានអារម្មណ៍ចង់ក្អក ឬក្អក

## ប្រសិនបើមានសញ្ញាទាំងនេះកើតឡើង:

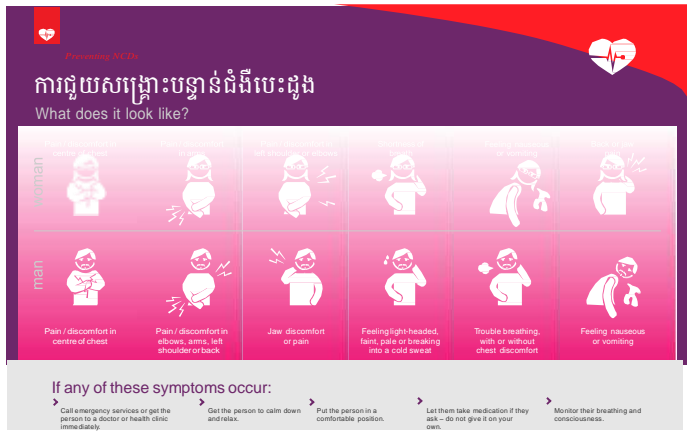
➢ ទូរស័ព្ទទៅសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់ ឬយក  
ជនរងគ្រោះទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ឬបញ្ជូន  
ទៅ មណ្ឌលសុខភាពជាបន្ទាន់។

➢ ដាក់ជនរងគ្រោះឱ្យសម្រាក និង  
សម្រួលអារម្មណ៍

➢ ដាក់ជនរងគ្រោះក្នុង  
ស្ថានភាពល្អ

➢ ឱ្យជនរងគ្រោះពិសាថ្នាំដែលធ្លាប់  
ពិសា និងឱ្យគាត់យកពិសាដោយ  
ខ្លួនឯង

➢ តាមដានការដកដង្ហើមចេញ  
និងដង្ហើមចូលរបស់ជនរងគ្រោះ



# ការជួយសង្គ្រោះបន្ទាន់ជំងឺបេះដូង

ជំងឺគាំងបេះដូងនៅពេលដែលឈាមមិនអាចចូលទៅដល់បេះដូងព្រោះសរសៃឈាមបណ្តាលឱ្យបេះដូងឈប់ដើរ

## តើធ្វើដូចម្តេចទើបមើលជឿន?

រោគសញ្ញាអាចប្រែប្រួល ប៉ុន្តែមនុស្សភាគច្រើនទទួលរងគ្រោះគាំងបេះដូងដោយសារមិនសប្បាយចិត្តដូចជា មានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំ ឬឈឺចំកណ្តាលទ្រូង បន្ថែមលើនោះមនុស្សដែលមានទុក្ខសោក ការគាំងបេះដូងអាចមានសញ្ញា:

- មានអារម្មណ៍ឈឺផ្នែកខាងលើនៃដងខ្នង
- ដកដង្ហើមខ្លី
- បែកញើសត្រជាក់ ចង់ក្អួត និងវិលមុខ

ប្រសិនបើមានសញ្ញានេះកើតមានឡើង:

- ទូរស័ព្ទទៅសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់ឬយកមនុស្សទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ឬមណ្ឌលសុខភាពជាបន្ទាន់។
- ដាក់មនុស្សឱ្យសម្រួលអារម្មណ៍ និងសម្រាក។
- ដាក់មនុស្សក្នុងស្ថានភាពល្អ។
- ឱ្យពិសាថ្នាំដែលគាត់ធ្លាប់ពិសា ឱ្យគាត់យកពិសាដោយខ្លួនឯង
- តាមដានការដកដង្ហើមចេញចូលរបស់គេ



# សង្គ្រោះបន្ទាន់នៃការដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរ

តើធ្វើដូចម្តេចទើបមើលដឹងថាដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរ?



**មុខ**

រៀចមុខ



**ដៃ**

ដៃម្ខាងធ្លាក់ចុះ



**និយាយ**

និយាយទាក់ៗ  
ឬអាក់ៗ



**ទូរស័ព្ទទៅ**

សេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់

## ប្រសិនបើមានសញ្ញាខាងលើនេះកើតឡើង៖

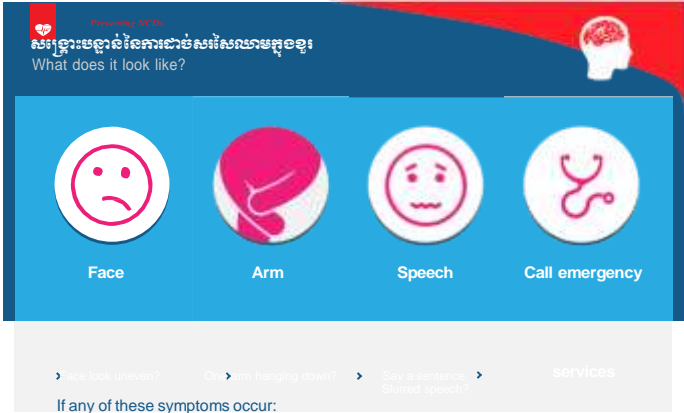
➢ ទូរស័ព្ទទៅសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់ ឬយកជនរងគ្រោះទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ឬបញ្ជូនទៅមណ្ឌលសុខភាពជាបន្ទាន់។

➢ ដាក់ជនរងគ្រោះឱ្យសម្រាក និងសម្រួលអារម្មណ៍

➢ ដាក់ជនរងគ្រោះក្នុងស្ថានភាពល្អ

➢ តាមដានការដកដង្ហើមចេញ និងដង្ហើមចូលរបស់ជនរងគ្រោះ





# សង្គ្រោះបន្ទាន់នៃការដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរ

ដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាលនៅពេលដែលអ្នកស៊ីសែនមិនអាចទៅដល់ខួរក្បាលរបស់អ្នកព្រោះស្ទះសរសៃឈាម

## មើលដូចម្តេចទើបដឹង?

សញ្ញាកើតមានឡើងភ្លាមៗ និងអាស្រ័យលើទីតាំង និងទំហំនៃការប៉ះពាល់ផ្នែកណាមួយនៃខួរក្បាល។ គ្រប់ករណីគឺផ្សេងៗគ្នាប៉ុន្តែសញ្ញាអាចកើតមានដូចជា:

- ស្មុត និងខ្សោយមួយរំពេច លើផ្ទៃមុខ ដៃឬជើង ជាពិសេសផ្នែកម្ខាងនៃដងខ្លួន
- រង្វេងមួយរំពេច មានបញ្ហាក្នុងការនិយាយ និងមិនយល់
- ភ្នែកទាំងសងខាងមើលមិនឃើញមួយរំពេច
- មានបញ្ហាក្នុងការដើរ វិលមុខ ធ្លាក់ចោលឬបាត់បង់ការគ្រប់គ្រងខ្លួន
- ឈឺក្បាលមួយរំពេចដោយគ្មានហេតុផលច្បាស់លាស់

ប្រសិនបើមានសញ្ញាទាំងនេះកើតឡើង:

- ទូរស័ព្ទទៅសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់ឬយកមនុស្សទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ឬមណ្ឌលសុខភាពជាបន្ទាន់។
- ដាក់មនុស្សឱ្យសម្រួលអារម្មណ៍ និងសម្រាក។
- ដាក់មនុស្សក្នុងស្ថានភាពល្អ។
- តាមដានការដកដង្ហើមចេញចូលរបស់គេ



# ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងសង្រ្គោះបន្ទាន់

តើធ្វើដូចម្តេចទើបមើលដឹងថាទឹកនោមផ្អែម?



អារម្មណ៍ប្តូរ



ញ៉ាំ



ស្លេកស្លាំង



បែកញើស



វិលមុខ



ព្រិលភ្នែក



ឈឺក្បាល



អស់កម្លាំងខ្លាំង



ការកើនឡើងឬថយចុះនៃការឃ្លានអាហារ

## ប្រសិនបើមានសញ្ញាខាងលើនេះកើតឡើង:

- ពិនិត្យមើល ប្រសិនបើជនគ្រោះមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម
- ប្រសិនបើជនរងគ្រោះមានលទ្ធភាពសុំឱ្យគាត់វាស់កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាម
- ប្រសិនបើជនរងគ្រោះមានលទ្ធភាពបញ្ជូនជនរងគ្រោះទៅព្យាបាលជាតិស្ករ ឬគ្រួសារកូសក្នុងឈាមទៅតាមតម្រូវការ
- ប្រសិនបើជនរងគ្រោះសន្លប់មិនបានឆ្លើយតបការព្យាបាលឬគ្មានសុវត្ថិភាព ទូរស័ព្ទទៅកាន់សេវាសង្រ្គោះបន្ទាន់ ឬបញ្ជូនជនរងគ្រោះទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ឬមណ្ឌលសុខភាពជាបន្ទាន់។



**ការការពារជំងឺស្លាប់**

**ជំងឺទឹកនោមផ្អែមនិងសង្គ្រោះបន្ទាន់**

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមនិងសង្គ្រោះបន្ទាន់នៅពេលដែលជាតិស្ករក្នុងឈាមទាបពេកឬខ្ពស់ពេកហើយចម្រោះក្នុងខ្លួនមិនអាចមានកម្រិតត្រឹមត្រូវ។

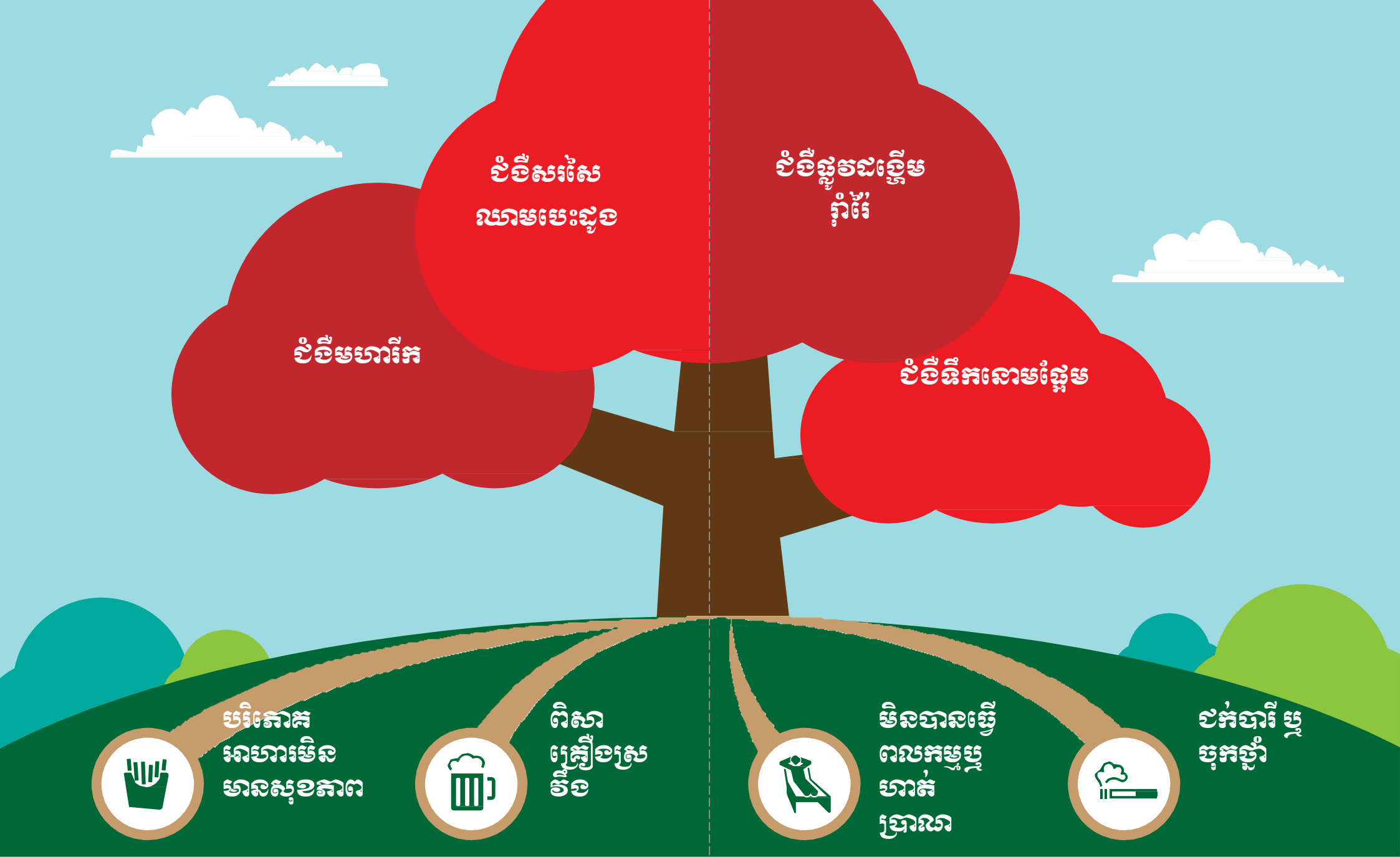
**តើធ្វើដូចម្តេចទើបដឹងថាជំងឺទឹកនោមផ្អែម?**

សញ្ញាកើតមានឡើងភ្លាមៗប៉ុន្តែមនុស្សភាគច្រើនដែលមានបញ្ហាទឹកនោមផ្អែមបានបង្ហាញឱ្យឃើញដូចខាងក្រោម:

១. ឈ្មួន និងឈឺក្បាល
២. ថប់អារម្ម និងដើរញ័រៗ
៣. ការប្រព្រឹត្តរោគចិត្ត មនុស្សនោះនឹងសំដែងនៅពេលដែលគេស្រវឹង
៤. បាត់ស្មារតី និង possibly a seizure

ប្រសិនបើមានសញ្ញាទាំងនេះកើតឡើង:

- ទូរស័ព្ទទៅសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់ឬយកមនុស្សទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ឬមណ្ឌលសុខភាពជាបន្ទាន់។
- ដាក់មនុស្សឱ្យសម្រួលអារម្មណ៍ និងសម្រាក។
- ដាក់មនុស្សក្នុងស្ថានភាពល្អ។
- តាមដានការដកដង្ហើមចេញចូលរបស់គេ



ជំងឺសរសៃ  
ឈាមបេះដូង

ជំងឺប្រព័ន្ធបង្ហួច  
ផ្លូវដង្ហើម

ជំងឺមហារីក

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម



បរិកោគ  
អាហារមិន  
មានសុខភាព



ពិសារ  
គ្រឿងស្រវឹង  
វិញ



មិនបាលធ្វើ  
ពលកម្មឬ  
ហាត់  
ប្រាណ



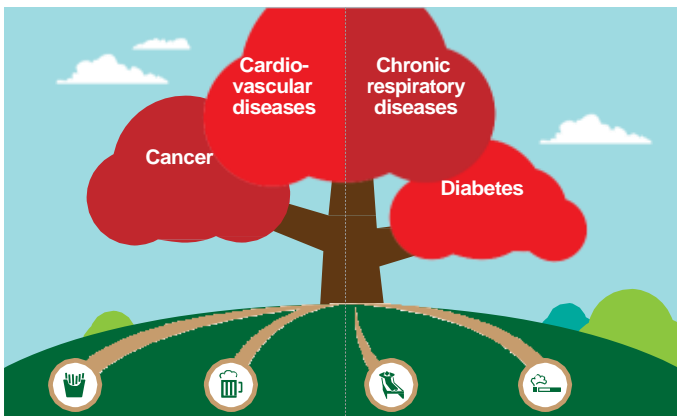
ជក់បារី  
ឬ  
ចុកថ្នាំ





## ការការពារជំងឺមិនឆ្លង

# រចនាសម្ព័ន្ធជំងឺមិនឆ្លង



១. លើករចនាសម្ព័ន្ធជំងឺមិនឆ្លងចំនួន៤ឡើង ដោយផ្អែកទៅលើជំងឺដែលមាននៅលើមែកធាង និងឫសនៃដើមឈើ

## ២. និយាយ:

ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ជំងឺមហារីក ជំងឺផ្លូវដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃ និងជំងឺទឹកនោមផ្អែម រាប់ទៅមានប្រហែល៦៣ភាគរយដែលបានស្លាប់ក្នុងពិភពលោករៀងរាល់ឆ្នាំ។ ជំងឺទាំងអស់នេះអាចការពារបានលើស ៨០ភាគរយនៃគ្រប់ករណី។ ជំងឺមិនឆ្លងមិនអាចរីករាលដាលតាមរយៈការចម្លងរោគប្រូតូស្តីពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ឡើយ ប៉ុន្តែបណ្តាលមកពីបែបផែនការប្រព្រឹត្តិផ្ទាល់របស់មនុស្ស។

៣. ចង្អុលលើកត្តាហានិភ័យនៅលើឫសឈើ

## ៤. និយាយ:

ជំងឺមិនឆ្លងជាច្រើនរបបអាហារគ្មានសុខភាព មិនហាត់ប្រាណ ប្រើថ្នាំជក់ ផឹកស្រាច្រើនពេក។ ជំងឺមិនឆ្លងជាច្រើនអាចការពារបាននៅពេលមនុស្ស:

















- បង្កើនការប្រព្រឹត្តដោយ:
  - ចាប់ផ្តើមសកម្ម
  - បរិភោគអាហារសុខភាព
- កាត់បន្ថយឬបោះបង់ចោលទម្លាប់ការប្រព្រឹត្តដែលគ្មានសុខភាពដូចជា:
  - ប្រើផលិតផលថ្នាំជក់
  - ផឹកស្រាដល់ចំណុះមួយដែលធ្វើឱ្យអន្តរាយដល់សុខភាព



ការការពារជំងឺមិនឆ្លង

# ភាគការប៉ាន់ប្រមាណជំងឺមិនឆ្លង

ឆ្លើយសំណួរការប្រព្រឹត្តិមួយៗ

A ខ្លួនឯងផ្ទាល់	ចំណុច៣	ចំណុច២	ចំណុច១	ចំណុច-១	សរសេរចំណុចរបស់អ្នកខាងក្រោម
<b>របបអាហារ:</b> ផ្លែឈើឬបន្លែ៥មុខប្រចាំថ្ងៃ 	 ខ្ញុំហូប៥មុខឬលើស៥មុខប្រចាំថ្ងៃ	 ខ្ញុំហូបខ្លះៗដែរ ប៉ុន្តែតិចជាង៥មុខប្រចាំថ្ងៃ	 ខ្ញុំមិនហូបផ្លែឈើឬបន្លែជាប្រចាំទេ		
<b>ការហាត់ប្រាណ:</b> ហាត់ប្រាណ៣០នាទីប្រចាំថ្ងៃដើម្បីរក្សាខ្លួនអ្នកធ្វើចលនា។ សកម្មភាពដើរ ជិះកង់និងលើកដៃលើកជើង	 ខ្ញុំហាត់ប្រាណ៣០នាទី ឬលើសនេះប្រចាំថ្ងៃ	 ខ្ញុំហាត់ប្រាណតិចជាង៣០នាទីប្រចាំថ្ងៃ	 ខ្ញុំមិនដែលហាត់ប្រាណសោះ		
<b>ការផឹកស្រាលើសកំណត់:</b> ផឹកស្រាលើសពីមួយកូនកែវតូចក្នុងមួយថ្ងៃសម្រាប់ស្ត្រី និងបុរស 	 ខ្ញុំមិនផឹកស្រាទេ	 ខ្ញុំផឹកស្រា ១កែវទៅ២កែវក្នុងៗថ្ងៃ	 ខ្ញុំផឹកស្រាលើសពី៣កែវ		
<b>ការប្រើថ្នាំជក់:</b> ការប្រើថ្នាំជក់រួមទាំងការជក់បារីនិងផលិតផលដែលទំពារធ្វើពីថ្នាំជក់ឬរស់នៅក្នុងបន្ទប់តែមួយជាមួយអ្នកជក់បារី 	 ខ្ញុំមិនលេបប្រើថ្នាំជក់	 ខ្ញុំលេបប្រើថ្នាំជក់ជាង២ឆ្នាំមកហើយ	 ខ្ញុំលេបប្រើថ្នាំជក់តិចជាង៣ខែ	 ខ្ញុំកំពុងប្រើថ្នាំជក់ឬកំពុងស្ថិតក្នុងស្ថានភាពនៃផ្សែងបារ	

តើពិន្ទុការប៉ាន់ប្រមាណខ្លួនឯងមានន័យដូចម្តេច:

- អ្នកមានសុខភាពមិនល្អ ដាក់ក្នុងកម្រិត **ហានិភ័យខ្ពស់** នៃជំងឺមិនឆ្លង
- អ្នកមានការប្រព្រឹត្តិគ្មានសុខភាពខ្លះៗដាក់ក្នុងកម្រិត **ហានិភ័យមធ្យម** នៃជំងឺមិនឆ្លង។
- អ្នកមានសុខភាពល្អដាក់ក្នុងកម្រិត **ហានិភ័យទាប** នៃជំងឺមិនឆ្លង។ ធ្វើបានល្អ!

ពិន្ទុ

- 2-6 ពិន្ទុ
- 7-11 ពិន្ទុ
- 12 ពិន្ទុ

**B** សរុបពិន្ទុការប្រព្រឹត្តិរបស់អ្នក:

តើអ្នកជាបុរសមានអាយុលើសពី៤៥ឆ្នាំឬស្ត្រីដែលមានអាយុលើសពី៥៥ឆ្នាំមែនទេ?

Yes +0 ពិន្ទុ

No +1 0 ពិន្ទុ

តើក្រុមគ្រួសារអ្នកធ្លាប់មានប្រវត្តិជំងឺមិនឆ្លងឬទេ?

Yes +0 0 ពិន្ទុ

No +10 ពិន្ទុ

ចុងបញ្ចប់ការប៉ាន់ប្រមាណរបស់អ្នក: ដាក់ពិន្ទុយកចេញមកពី B និង C.

**D**

- 2 - 7 ពិន្ទុ**  
ទៅគ្លីនិកដើម្បីវាយតម្លៃ
- 8 - 13 ពិន្ទុ**  
ទៅរកជំនួយសម្រាប់ធ្វើការវាយតម្លៃ
- 14 ពិន្ទុ**  
ល្អណាស់! ទៅធ្វើការវាយតម្លៃដើម្បីពិនិត្យស្ថិតិសុខភាពទាំងអស់របស់អ្នក



កាលបរិច្ឆេទ

ប្រសិនបើអ្នកជាស្រ្តី តើអ្នកមានផ្ទៃពោះឬទេ?

បា

ទេ

អាយុ:

សម្បទាសុខភាព

## ជំនួយការ

**បរិវេណចង្កេះ:**  
រង្វាស់ជុំវិញពោះដើម្បីវាស់ទទឹងប្រសិនបើអ្នកកំពុងមានសុខភាពមិនល្អគឺមានខ្លាញ់ជុំវិញពោះច្រើន

បុរស: < 102 cm  
ស្រ្តី: < 88 cm

បុរស: > 102 cm  
ស្រ្តី: > 88 cm

រង្វាស់ចង្កេះ: \_\_\_\_\_

**រង្វាស់ដងខ្លួន** Body Mass Index (BMI):  
រង្វាស់នេះដើម្បីវាស់ទទឹងប្រសិនបើអ្នកមានទម្ងន់មធ្យម ឬលើសទម្ងន់។

ចន្លោះ: 18.5 and 25

ចន្លោះ: 25.5 and 30

លើសពី 30

កម្ពស់: \_\_\_\_\_

**សម្ពាធឈាម:**  
រង្វាស់នេះដើម្បីវាស់ទទឹងប្រសិនបើអ្នកដំណើរការឈាមក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកក្នុងការនាំអុកស៊ីសែន និងសារធាតុបំបែកទៅទិញមីស៊ីក្លូរូបរបស់អ្នក។

90/60 and 120/80 mmHg

ចន្លោះ: 120/80 and 140/90 mmHg

លើសពី 140/90 mmHg

សម្ពាធឈាម: \_\_\_\_\_

## ក្លិនិក

**កម្រិតជាតិស្ករ:**  
ចំនួនជាតិស្ករក្នុងឈាមបន្ទាប់ពីមិនទាន់មានអាហារ និងទឹកចំនួន៨ម៉ោងមិននឹងធ្វើតេស្ត

ឈាម ហើយការវាស់វែងនេះដើម្បីឱ្យដឹងថា តើដំណើរការក្នុងខ្លួនអ្នកមានចម្រោះជាតិស្ករដូចម្តេច:

< 100 mg/dl

110-126 mg/dl

> 126 mg/dl

ស្ករក្នុងឈាម: \_\_\_\_\_

**កម្រិតជាតិខ្លាញ់:**  
ការវាស់វែងរុក្ខជាតិដើមនៃខ្លាញ់ក្នុងសរសៃឈាមរបស់អ្នកដែលអាចធ្វើឱ្យស្ករសរសៃឈាមចេញចូលក្នុងបេះដូង

< 190 mg/dl

190-320 mg/dl

> 320 mg/dl

ខ្លាញ់ក្នុងឈាម DL cholesterol: \_\_\_\_\_

**ចំណាំ:** ប្រសិនបើសម្ពាធឈាមរបស់អ្នកទាបជាង 90/60 សូមបញ្ជូនទៅមណ្ឌលសុខភាពជាបន្ទាន់។

**ជំនួយការវាយតម្លៃជាក់លាក់:**

3 **ធ្វើការបានល្អ!** ទៅគ្លីនិកដើម្បីវាយតម្លៃទិន្នន័យសុខភាពរបស់អ្នក។ រួចត្រឡប់មកវិញជំនួយការវាយតម្លៃប្រចាំឆ្នាំ

1-2 **ការទទួលយកការប្រព្រឹត្តសុខភាពហានិភ័យទាប។** ទៅគ្លីនិកដើម្បីវាយតម្លៃទិន្នន័យសុខភាពរបស់អ្នក។ រួចត្រឡប់មកវិញជំនួយការវាយតម្លៃ៣ខែម្តង

1-3 **អ្នកប្រហែលជាមានជំងឺមិនឆ្លងឬមានហានិភ័យខ្ពស់** ទៅគ្លីនិកដើម្បីវាយតម្លៃទិន្នន័យសុខភាពរបស់អ្នក។

**Your clinical assessment score:**

2 **អ្នកស្ថិតក្នុងកម្រិតហានិភ័យទាបនៃជំងឺមិនឆ្លង។** ធ្វើការបានល្អ! អនុវត្តការប្រព្រឹត្តល្អដើម្បីហានិភ័យទាបនៃជំងឺមិនឆ្លង។ រួចត្រឡប់មកវិញឆ្នាំក្រោយដើម្បីពិនិត្យនិងរក្សាសុខភាពអ្នកឱ្យបានល្អ។

1 **អ្នកស្ថិតក្នុងកម្រិតហានិភ័យមធ្យមនៃជំងឺមិនឆ្លង។** អ្នកគួរតែតាមដានការប្រព្រឹត្តរបស់អ្នកដើម្បីការពារជំងឺមិនឆ្លង។ ទទួលបានជំនួយការវាយតម្លៃរៀងរាល់មួយឆ្នាំម្តង។

1 **អ្នកស្ថិតក្នុងស្ថានភាពជំងឺមិនឆ្លងឬកម្រិតហានិភ័យខ្ពស់** ណាត់ជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតដើម្បីធ្វើការវាយតម្លៃហួតចត់។

## ផែនការសកម្មភាពសុខភាព

គោលដៅការប្រព្រឹត្តរបស់ខ្ញុំ: \_\_\_\_\_

មូលហេតុនៃការផ្លាស់ប្តូរ: \_\_\_\_\_

ផែនការការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តរបស់ខ្ញុំ: \_\_\_\_\_

ការគាំទ្របណ្តាញការងាររបស់ខ្ញុំ: \_\_\_\_\_

# កាតការប៉ាន់ប្រមាណហានិភ័យជំងឺមិនឆ្លង (ការណែនាំ)

## ខ្លួនឯងផ្ទាល់

១. អ្នកទៅចូលរួមប្រជុំយកកាតការប៉ាន់ប្រមាណទេទៅជាមួយបុរសសុខទុក្ខតាមផ្ទះ។ យកកាតការប៉ាន់ប្រមាណនៅក្នុងឧបករណ៍ទាំងអស់របស់អ្នកដើម្បីមើល និងធ្វើតាម។

## ២. និយាយ:

- ចំណេះដឹងអំពីជំងឺហានិភ័យដែលមានសុខភាពល្អប្រសើរ។
- ការយល់ដឹងកម្រិតហានិភ័យនៃជំងឺមិនឆ្លងរបស់អ្នកអាចបញ្ជាក់ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតក្នុងហានិភ័យកម្រិតទាប មធ្យម និងខ្ពស់នៃជំងឺឆ្លង។ ផ្អែកលើលទ្ធផលរបស់អ្នកអាចពិភាក្សា និងធ្វើការពិចារណាធ្វើដូចម្តេចដើម្បីមានហានិភ័យទាប។
- ៣. ចែកកាតប៉ាន់ប្រមាណហានិភ័យនៃជំងឺមិនឆ្លងទៅសមាជិកសហគមន៍។ ប្រសិនបើគាត់ត្រូវការសូមឱ្យគាត់បន្ថែមទៀត។
- ៤. លើកបង្ហាញកាតប៉ាន់ប្រមាណហានិភ័យនៃជំងឺមិនឆ្លងឱ្យសមាជិកទាំងអស់មើលឃើញ។

## ៥. និយាយ:

កាតប៉ាន់ប្រមាណហានិភ័យនៃជំងឺមិនឆ្លងចែកចេញជា៣ផ្នែក ក) កាតការប៉ាន់ប្រមាណខ្លួនឯង អាចធ្វើបានក្នុងថ្ងៃនេះ។ កាតជំនួយការនិងកាតប៉ាន់ប្រមាណភេទវិនិច្ឆ័យនិងពិភាក្សាក្នុងពេលបន្តិចទៀត។ ខ្ញុំនឹងពន្យល់អ្នកអំពីការបំពេញកាតទាំងអស់នេះ បន្ទាប់មកអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកបំពេញពិន្ទុក្នុងកាតទាំងអស់នេះដោយខ្លួនអ្នកផ្ទាល់។

ក្នុងផ្នែក (ក) ខ្ញុំនឹងវាស់កម្រិតការប្រព្រឹត្តរបស់បុគ្គលផ្ទាល់ក្នុងកត្តាហានិភ័យបន្ទាបមកសរសេរព័ណ្ណក្នុងគ្រប់ប្រអប់។ ខ្ញុំនឹងដាក់ពិន្ទុខ្លួនខ្ញុំផ្ទាល់ក្នុងក្រឡាផ្នែកគ្រប់ទាំងអស់។ ផ្នែក ខ) ខ្ញុំនឹងបំពេញពិន្ទុរបស់ខ្ញុំ។ ប្រើប៊ិចចំណាំ និងបង្ហាញកាតប៉ាន់ប្រមាណជំងឺមិនឆ្លងផ្ទាល់ខ្លួនភ្លាមនោះអានឱ្យឮនិងគូសរង្វង់ជុំវិញការទទួលខុសត្រូវក្នុងកាតដោយផ្ទាល់តែម្តង។ បន្ថែមនូវចំណុចទាំងអស់របស់ អ្នកទៅក្នុងកាត។ បន្ទាប់មកបំពេញកាតបន្ទាប់ទៀត។

ផ្នែក គ) សំនួរព័ត៌មានសម្រាប់បុគ្គលផ្ទាល់ ទេ អាយុ ប្រវត្តិក្រុមគ្រួសារ។ ខ្ញុំគូសរង្វង់ជុំវិញចម្លើយក្នុងគ្រប់៣សំនួរ។

៦. ប្រើការខ្លៀន បិទភ្លើង និងបង្ហាញកាតប៉ាន់ប្រមាណជំងឺមិនឆ្លងសរសេរការឆ្លើយដោយផ្ទាល់នៅលើកាត។ គំរូតើអ្នកឆ្លើយតាមព្រលួញព័ណ្ណក្រហមគ្រប់សំនួរយ៉ាងដូចម្តេច?

## ៧. និយាយ:

ក្នុងផ្នែក ឃ) ខ្ញុំនឹងធ្វើការបូកសរុបពិន្ទុក្នុងផ្នែក (ខ) និង (គ) ចូលទៅក្នុងកាតការប៉ាន់ប្រមាណពិន្ទុរបស់ខ្ញុំ។ ប្រសិនបើមានការណែនាំឱ្យទៅជំនួយការការប៉ាន់ប្រមាណខ្ញុំនឹងទៅជាបន្ទាន់ដើម្បីយល់ដឹងឱ្យបាន

ប្រាកដអំពីហានិភ័យនៃជំងឺមិនឆ្លងរបស់ខ្ញុំ។

៨. ប្រសិនបើខ្ញុំមានសំនួរខ្ញុំនឹងសួរ

## ៩. និយាយ:

ឥឡូវនេះខ្ញុំមានជំងឺមិនឆ្លងហើយខ្ញុំយកជំហានការព្យាបាលជំងឺហើយខ្ញុំនៅតែចង់យកជំហានការប៉ាន់ប្រមាណខ្លួនឯងក្នុង៤សំនួរដំបូង សំនួរស្តីពីការប្រព្រឹត្ត។

ប្រសិនបើខ្ញុំមានជំងឺមិនឆ្លង ខ្ញុំចង់បានការប្រុងប្រយ័ត្នពិសេសអំពីជម្រើសធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អបំផុតតែខ្ញុំអាចធ្វើបានទេ។ ជម្រើសសុខភាពល្អរបស់ខ្ញុំនឹងជួយកាត់បន្ថយបញ្ហាមួយចំនួនដែលពាក់ព័ន្ធនឹងជំងឺរបស់ខ្ញុំ និងការទំនាក់ទំនងនឹងជំងឺមិនឆ្លងផ្សេងៗទៀត។

១០. ឱ្យបិទនិងក្រដាសទៅក្រុមដើម្បីវាស់វែង។

## ១១. និយាយ:

ឥឡូវនេះអ្នកមានពេលបំពេញជាលក្ខណៈឯកជនក្នុងកាតការប៉ាន់ប្រមាណខ្លួនឯងផ្ទាល់នៃហានិភ័យនៃជំងឺមិនឆ្លង។ អ្នកមានពេល៥នាទីដើម្បីអានកាតនេះ និងរកពិន្ទុរបស់អ្នក។

១២. ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយកម្រិតខ្ពស់ក្នុងការបំពេញនេះដើម្បីជួយ។

១៣. ប្រសិនបើមានសួរអ្នកណាម្នាក់ដើម្បីចែករំលែក។ ដូចនេះធ្វើការពិភាក្សាជាមួយពួកគេអំពីកត្តាហានិភ័យ និងពិន្ទុ។ កុំបង្ខំឱ្យអ្នកណាម្នាក់ចែករំលែក ប្រសិនបើគេមិនចង់។

## ១៤. និយាយ:

សម្រាប់អ្នកដែលមានពិន្ទុ១៤ គឺល្អបំផុត! បន្តធ្វើការងារដ៏ល្អនេះ។ យើងបន្តការពិភាក្សាលើកម្រិតទាំងបីនៃការប៉ាន់ប្រមាណដើម្បីឱ្យក្រុមយល់ថាតើត្រូវត្រូវបញ្ចប់ការឆ្លើយកាតទាំងបីក្នុងពេលបន្ទាប់ ហើយពិន្ទុមានន័យដូចម្តេច។

១៥. ផ្តល់ការណែនាំដល់អ្នកទទួលបានលទ្ធផលដើម្បីទៅពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតប្រសិនបើមានការព្រួយបារម្ភដំពោះសុខភាពដែលត្រូវការយកចិត្តទុកដាក់ជាបន្ទាន់។

## ត្រូវការជំនួយ

- ១. មុនពេលធ្វើការបង្ហាញក្នុងក្រុមឬធ្វើការពិភាក្សាសុំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសំដែងតួសាច់រៀងក្នុងកាតការប៉ាន់ប្រមាណ។ ពិភាក្សាជាមួយអ្នកស្ម័គ្រចិត្តអំពីការសំដែង ចាប់ផ្តើមប៉ាន់ប្រមាណសម្រាប់ក្រុម និងបង្ហាញកាតជំនួយការការប៉ាន់ប្រមាណគឺប្រើដើម្បីបញ្ជាក់ហានិភ័យ។
- ២. លើកបង្ហាញការប៉ាន់ប្រមាណជំងឺមិនឆ្លងឱ្យអ្នកទាំងអស់គ្នាឃើញ ហើយត្រឡប់ទៅម្ខាងទៀតបង្ហាញកាតជំនួយការប៉ាន់ប្រមាណភេទវិនិច្ឆ័យ។

## ៣. និយាយ:

កាតជំនួយការការប៉ាន់ប្រមាណរួមទាំងការវាស់ទំហំចង្កេះរបស់អ្នកកម្ពស់ ទម្ងន់ និងសម្ពាធឈាមខ្ញុំនឹងប្រើអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត។ តើខ្ញុំអាចប្រើស្ម័គ្រចិត្តខ្ញុំបានទេ សូមអញ្ជើញមកនេះ?



# កាតការប៉ាន់ប្រមាណហានិភ័យជំងឺមិនឆ្លង ( ការណែនាំ )

## ៤. និយាយ:

អរគុណចំពោះការស្ម័គ្រចិត្ត \_\_\_\_\_ នឹងសំដែងជាអ្នកទទួលបានលទ្ធផល មករកជំនួយការការប៉ាន់ប្រមាណ ហើយខ្ញុំជាអ្នកធ្វើការងារសុខភាព រួចរាល់ឬនៅ?

៥. ចែកកាតការប៉ាន់ប្រមាណជំងឺមិនឆ្លងទៅឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសហគមន៍។ ផ្តល់ជូនទៅតាមតម្រូវរបស់គាត់។

## ៦. និយាយ:

យើងចាប់ផ្តើមការវគ្គ១—វាស់ជំងឺវិញចង្កេះ។ ពោះធំខ្លាញ់ច្រើនជំងឺវិញ ពោះនោះរកឃើញថាមានហានិភ័យ។ ខ្ញុំនឹងចាប់ផ្តើមវាស់ខាងលើឆ្អឹង ត្រគាក បន្ទាប់មកវាស់ជំងឺវិញក្នុងកម្រិតចាប់ពីផ្ចិតរបស់គេ។ ខ្ញុំប្រាកថា វាមិនចង្អៀតទេ ដែលម៉ែត្រវាស់នោះគឺជាប្រសព្វទៅនឹងកម្រាល។ ខ្ញុំ ធ្វើឱ្យប្រាកដថាពេលវាស់នោះគាត់មិនទប់ផ្លើមផតពោះរបស់គាត់ទេ។  
៧. បង្ហាញការវាស់ជំងឺវិញចង្កេះ: ចាប់ផ្តើមផ្នែកខាងលើឆ្អឹងត្រគាក បន្ទាប់មកវាស់ជំងឺវិញក្នុងកម្រិតជំងឺវិញផ្ចិត។ ខ្ញុំប្រាកថាវាមិនចង្អៀត ទេ ដែលម៉ែត្រវាស់នោះគឺជាប្រសព្វទៅនឹងកម្រាល។ ខ្ញុំធ្វើឱ្យប្រាកដ ថាពេលវាស់នោះគាត់មិនទប់ផ្លើមផតពោះរបស់គាត់ទេ។  
៨. ប្រើបិទកត់សំគាល់ បង្ហាញអំពីការបំពេញការវាស់ជំងឺវិញចង្កេះ: បង្ហាញកាតជំនួយការការប៉ាន់ប្រមាណ។ សរសេរការវាស់ពិតប្រាកដ ក្នុងប្រអប់នៃកាតការប៉ាន់ប្រមាណនិងគូសជំងឺវិញមុខដែលឆ្លើយតបទៅ នឹងការវាស់វែងរបស់គេ។

## ៩. និយាយ:

ឥឡូវនេះយើងនឹងវាស់វែងដងខ្លួនរបស់គេ **Body Mass Index or BMI**. The BMI គឺជាការវាស់កម្ពស់ និងទម្ងន់ដើម្បីដឹងថាដងខ្លួន របស់អ្នកស្ថិតនៅក្នុងរង្វាស់ធម្មតា លើសទម្ងន់ ឬស្គមពេក។ ដំបូងសុំ គាត់ឱ្យដោះស្បែកជើងចេញខ្ញុំប្រើម៉ែត្ររបស់ខ្ញុំ។  
វាស់កម្ពស់គាត់រួចសរសេរកម្ពស់នោះក្នុងប្រអប់កាតការប៉ាន់ប្រមាណ បន្ទាប់មកដាក់ជញ្ជីងទៅលើកម្រាលរួចឱ្យគាត់ឡើងឈរលើជញ្ជីងដោយ ដោះស្បែកជើងចេញ រួចខ្ញុំសរសេរទម្ងន់គាត់ក្នុងប្រអប់កាតការប៉ាន់ ប្រមាណ។  
១០. បង្ហាញការវាស់កម្ពស់ដោយប្រើម៉ែត្រ និងទម្ងន់ដោយប្រើជញ្ជីង រាបស្មើផ្ទាល់ដី។

## ១១. និយាយ:




ឥឡូវនេះខ្ញុំមើលក្រិត BMI ដោយប្រើកម្ពស់ ទម្ងន់ដែលមានលេខ ចំនួនពីរដាក់បញ្ចូលគ្នាក្នុងរង្វាស់នេះ និងរកលេខ BMI របស់គេ រៀងខ្លួន។  
១២. បង្ហាញកម្រិត BMI ដោយប្រើកម្ពស់ ទម្ងន់ដែលបានវាស់។ ប្រើក្តីខ្សែនិងសរសេរកម្ពស់ ទម្ងន់ទៅក្នុងប្រអប់និងគូសរង្វង់ជំងឺវិញ មុខដែលឆ្លើយតបទៅនឹងការវាស់នោះ។

## ១៣. និយាយ:

ឥឡូវនេះយើងវាស់សម្ពាធឈាម។ សម្ពាធឈាមគឺវាស់ដំណើរការសរសៃ ឈាមក្រហមទៅកាន់បេះដូង និងខួរក្បាល។ ដំបូងសុំឱ្យពួកគេអង្គុយ ស្ងៀមស្ងាត់មួយនាទី។ ខ្ញុំនឹងប្រើឧបករណ៍វាស់ឈាមដើម្បីវាស់សម្ពាធ ឈាមរបស់ពួកគេ។ រុំក្រណាត់នៃឧបករណ៍នៅដើមដៃស្មើនឹងកម្ពស់បេះ ដូងអង្គុយត្រូវស្តាប់និងពិនិត្យឱ្យច្បាស់នូវសញ្ញាសម្ពាធឈាមដោយចុចប៊ូ តុងរួចកត់លេខសម្ពាធឈាមក្នុងប្រអប់នៃកាត។ ខ្ញុំនឹងវាស់សម្ពាធឈាម នៃដៃម្ខាងទៀតតើវាដូចគ្នាឬទេ។ ប្រសិនបើខុសគ្នាលើសពី 10 mm Hg នោះការវាស់ដៃទាំងពីរគឺមិនមាននៅក្នុងកាតប៉ាន់ប្រមាណសូមប្រាប់ទៅ វេជ្ជបណ្ឌិតឱ្យដឹងអំពីរឿងនេះ។ ភាពខុសគ្នានេះអាចបង្កើនហានិភ័យនៃជំងឺ សរសៃឈាមបេះដូង។ ខ្ញុំនឹងសរសេរសម្ពាធឈាមទៅក្នុងប្រអប់ការប៉ាន់ ប្រមាណ។

- ១៤. បង្ហាញសម្ពាធឈាមទៅអ្នកដែលបានវាស់នោះ។
- ១៥. ប្រើក្តីខ្សែនិងបិទកត់សំគាល់ សរសេរការវាស់ពិតប្រាកដក្នុង ប្រអប់នៃកាតការប៉ាន់ប្រមាណ និងគូសជំងឺវិញមុខដែលឆ្លើយតបទៅនឹង ការវាស់វែងរបស់គេ។
- ១៦. ប្រើបិទកត់សំគាល់ គូសរង្វង់លើពិន្ទុកាតការប៉ាន់ប្រមាណរបស់អ្នក ទទួលបានលទ្ធផលដោយផ្ទាល់។ បន្ថែមចំណុចទាំងឡាយដែលមាន និងអារ លទ្ធផល និងបកស្រាយពិន្ទុឱ្យបាន។

## ១៧. និយាយ:

-  ប្រសិនបើអ្នកទទួលបាន៣ ធ្វើការបានល្អ! ទៅក្តីនិកដើម្បីវាយតម្លៃទិន្នន័យសុខភាពរបស់ អ្នក។ រួចត្រឡប់មកវិញជំនួយការវាយតម្លៃប្រចាំឆ្នាំ
-  ប្រសិនបើអ្នកទទួលបាន១ទៅ ២ ការទទួលបានការប្រព្រឹត្តសុខភាពហានិភ័យទាប។ ! ទៅក្តីនិក ដើម្បីវាយតម្លៃទិន្នន័យសុខភាពរបស់អ្នក។ រួចត្រឡប់មកវិញ ជំនួយការវាយតម្លៃ៣ខែម្តង
-  ប្រសិនបើអ្នកទទួលបាន១ទៅ ៣ អ្នកប្រហែលអាចមានជំងឺមិនឆ្លងឬមានហានិភ័យខ្ពស់ ទៅក្តីនិក ដើម្បីវាយតម្លៃរោគវិនិច្ឆ័យ។

ប្រសិនបើលទ្ធផលពិន្ទុយើងឱ្យអ្នកត្រូវទៅវាយតម្លៃរោគសញ្ញាសូមទៅ មណ្ឌលសុខភាពដែលនៅជិតបំផុតជាបន្ទាន់ដើម្បីយល់ដឹងអំពី ហានិភ័យពិតប្រាកដ។  
១៨. ប្រសិនបើមានសំណួរសូមសួរ  
១៩. សូមប្រកាសប្រាប់ពេលវេលានិងទីកន្លែងដែលសាខារបស់អ្នកមាន ពេលរៀបចំជំនួយការការប៉ាន់ប្រមាណ។ ការជួយធ្វើការប៉ាន់ប្រមាណ នេះគួរធ្វើ៣ខែម្តងដែលអ្នកទទួលបានលទ្ធផលអាចមកតាមដានសុខភាពជាប្រចាំ យ៉ាងហោចណាស់៣ខែម្តង។  
២០. ណែនាំឱ្យអ្នកទទួលបានទៅពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតប្រសិនបើ គេមានការព្រួយអំពីសុខភាពដែលត្រូវការយកចិត្តទុកដាក់ជាបន្ទាន់។



# ភាគការងារប្រមាណហានិភ័យជំងឺមិនឆ្លង (ការណែនាំ)

## រោគវិនិច្ឆ័យ:

- ១. មុនពេលធ្វើការបង្ហាញក្នុងក្រុមឬធ្វើការពិភាក្សាស្តីអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសំដែងតួសាច់រៀងក្នុងភាគការងារប្រមាណ។ ពិភាក្សាជម្រើសអ្នកស្ម័គ្រចិត្តអំពីការសំដែង ចាប់ផ្តើមប្រមាណសម្រាប់ក្រុម និងបង្ហាញកាតព្វកិច្ចការងារប្រមាណដ៏មិនឆ្លងឱ្យអ្នកទាំងអស់គ្នាឃើញ ហើយត្រូវទៅទៀតបង្ហាញកាតព្វកិច្ចការងារប្រមាណរោគវិនិច្ឆ័យ។
- ២. លើកបង្ហាញការងារប្រមាណដ៏មិនឆ្លងឱ្យអ្នកទាំងអស់គ្នាឃើញ ហើយត្រូវទៅទៀតបង្ហាញកាតព្វកិច្ចការងារប្រមាណរោគវិនិច្ឆ័យ។

## ៣. និយាយ

- សម្រាប់ការងារប្រមាណរោគវិនិច្ឆ័យគឺជាការវាស់វែងនូវរបស់អ្នក។ ដើម្បីបង្ហាញការងារប្រមាណរោគវិនិច្ឆ័យខ្ញុំនឹងប្រើអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត។ តើអ្នកអាចស្ម័គ្រចិត្តទេ? ខ្ញុំអាចស្ម័គ្រចិត្ត។
- សូមអញ្ជោះមកនេះ? អរគុណចំពោះការស្ម័គ្រចិត្ត។ អ្នកនឹងសម្លេងជាអង្គសមាជិកសហគមន៍មកធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ ខ្ញុំជាវេជ្ជបណ្ឌិតឬជាអ្នកជំនាញព្យាបាល។ រួចរាល់ឬនៅ?
- ៤. សម្លេងតូចជាមួយអ្នកស្ម័គ្រចិត្តដើម្បីបង្ហាញឱ្យបានច្បាស់អំពីការរៀបចំធ្វើតេស្តឈាម សូមកុំបរិភោគអាហារ និងភេសជ្ជៈ៨ម៉ោងមុនពេលធ្វើតេស្តឈាម។
- ៥. ប្រាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តរក្សាកាតព្វកិច្ចការងារប្រមាណដើម្បីជូនវេជ្ជបណ្ឌិតបានឃើញអំពីកត្តាបណ្តាលឱ្យមានហានិភ័យដែលមានស្រាប់។ រំលឹកក្រុមសូមរក្សាកាតព្វកិច្ចការងារប្រមាណនេះដើម្បីទុកជូនវេជ្ជបណ្ឌិតដែលគេទៅជួប។
- ៦. សម្លេងការយកឈាមពីអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត។

## ៧. និយាយ




វេជ្ជបណ្ឌិតអ្នក ខ្ញុំសប្បាយចិត្តណាស់ដែលអ្នកមកធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យនេះ។ ខ្ញុំនឹងឱ្យអ្នកទៅមន្ទីរពិសោធន៍ដើម្បីធ្វើតេស្តឈាម។ ខ្ញុំនឹងពិនិត្យជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកដើម្បីដឹងថាតើខ្លួនរបស់អ្នកអាចដំណើរការចម្រោះជាតិស្ករនៅក្នុងឈាមបានកម្រិតណា។ ហើយយើងអាចដឹងថាមានបញ្ហាដែលត្រូវការ។ អ្នកជំងឺខ្លះមិនបានអំពីខ្លួនគាត់ថាមានជំងឺមិនឆ្លង ពេលពិនិត្យឈាមរួចធ្វើឱ្យគាត់ដឹង។ មន្ទីរពិសោធន៍អាចធ្វើតេស្តជាតិខ្លួនឈាមដែលអាចជួយឱ្យអ្នកមានការប្រុងប្រយ័ត្នលើរបបអាហារកុំហូបខ្លាញ់ និងស្ករច្រើន។ ប្រសិនបើជាតិខ្លួនឈាមឡើងច្រើនអាចធ្វើឱ្យផ្នែកខាងក្នុងនៃសរសៃឈាមក្រហមនិងសរសៃឈាមទាំងឡាយពិបាកដំណើរការឈាមរុញទៅក្នុងបេះដូង។ ប្រសិនបើបេះដូងរបស់អ្នកដំណើរការខ្លាំងជាប់ជាប្រចាំនោះអ្នកនឹងមានហានិភ័យជំងឺឆ្លង។

## ៨. និយាយ

ឥឡូវនេះសំដែងមួយសប្តាហ៍កន្លងផុតទៅមន្ទីរពិសោធន៍បានចេញលទ្ធផលធ្វើតេស្តឈាមអ្នកទទួលបាន។ យើងតាមដានមើលថាតើអ្នកទទួលបាននោះទទួលបានយ៉ាងណាខ្លះលើភាគរោគវិនិច្ឆ័យការងារប្រមាណ។

- ៩. បន្តការសំដែងតួ ដាក់កម្រិតស្ករនិងខ្លាញ់របស់អ្នកទទួលបាន។ និយាយជាមួយអ្នកទទួលបានអំពីលទ្ធផលមន្ទីរពិសោធន៍មានអ្វីខ្លះ ហើយមានន័យថាម៉េច ដោយប្រើភាគប្រមាណដើម្បីណែនាំ។
- ១០. ប្រើក្តារខ្យង និងប៊ិចបង្ហាញអំពីគ្រូពេទ្យនិងអ្នកទទួលបានលទ្ធផលបញ្ចប់ការបំពេញរោគវិនិច្ឆ័យជាតិស្ករលើភាគប្រមាណយ៉ាងណា។ កំណត់យកចំណុចដែលសំខាន់។
- ១១. ប្រើប៊ិចក្តារខ្យងបង្ហាញចំណុចដែលគ្រូពេទ្យបំពេញលើភាគប្រមាណរោគវិនិច្ឆ័យ។ កំណត់យកចំណុចដែលសំខាន់។
- ១២. ប្រើប៊ិចក្តារខ្យងគូសរង្វង់ជុំវិញពិន្ទុអ្នកទទួលបានដោយផ្ទាល់នៅលើភាគដែលបង្ហាញនោះ។ បំពេញចំណុចសំខាន់ៗ និងអានបកស្រាយលទ្ធផល និងពិន្ទុដែលឱ្យ។

## ១៣. និយាយ

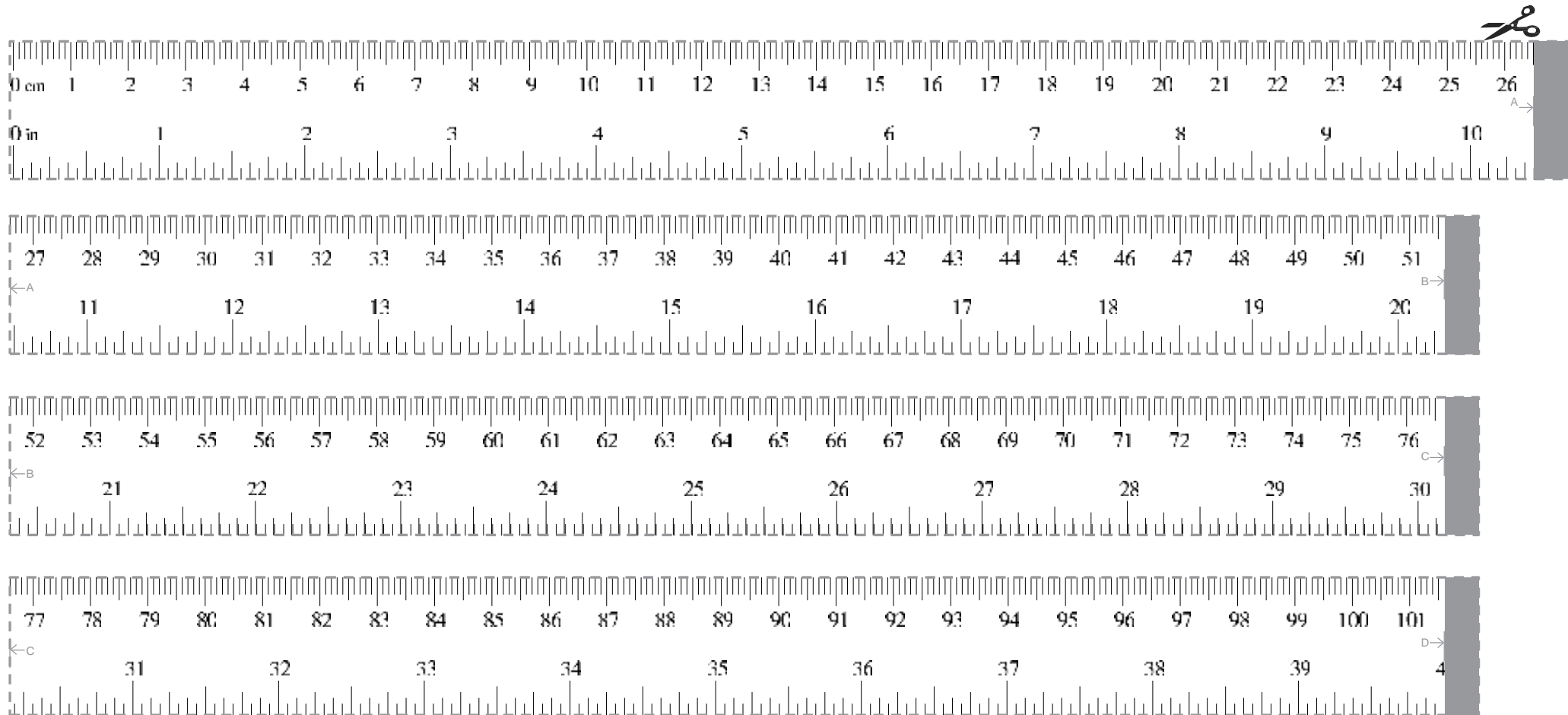
-  ២ = អ្នកមានហានិភ័យនៃជំងឺមិនឆ្លងទាប ធ្វើការបានល្អ! បន្តការអនុវត្តការប្រព្រឹត្តល្អ។ ត្រឡប់មកជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរាល់ឆ្នាំដើម្បីបន្តការរក្សាសុខភាពល្អ។
-  ១ = អ្នកមានហានិភ័យនៃជំងឺមិនឆ្លងមធ្យម។ អ្នកគួរតាមដានការប្រព្រឹត្តរបស់អ្នកដើម្បីការពារជំងឺមិនឆ្លង។ ទទួលបានជំនួយការងារប្រមាណផ្សេងទៀត និងធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឆ្នាំក្រោយ។
-  ២ = អ្នកអាចមានជំងឺមិនឆ្លងរួចហើយឬអ្នកមានហានិភ័យខ្ពស់ចំពោះជំងឺមិនឆ្លង។ ណាត់ជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតដើម្បីពិនិត្យវាយតម្លៃឱ្យបានហ្មតចត់។

- ១៤. សំណួរ និងចម្លើយ
- ១៥. ប្រគល់កាតគ្លីនិកលើអិតទៅវេជ្ជបណ្ឌិត មន្ទីរពេទ្យ និងមន្ទីរពិសោធន៍ដែលនៅជិតបំផុតដើម្បីធ្វើការវាយតម្លៃរោគវិនិច្ឆ័យ
- ១៦. ណែនាំអ្នកទទួលបានលទ្ធផលដើម្បីទៅពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតប្រសិនបើពួកគេមានការព្រួយបារម្ភចំពោះសុខភាពនិងតម្រូវឱ្យមានការយកចិត្តទុកដាក់ជាបន្ទាន់។



# បន្ទាត់ការវាស់វែង (ផ្នែកទី១)

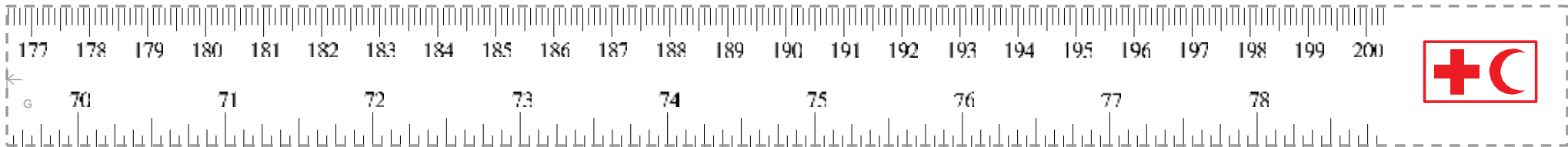
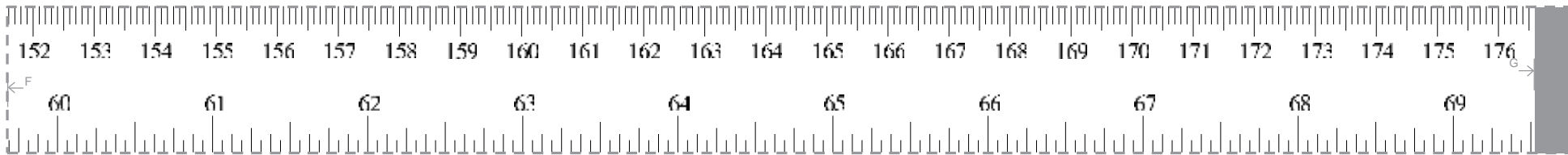
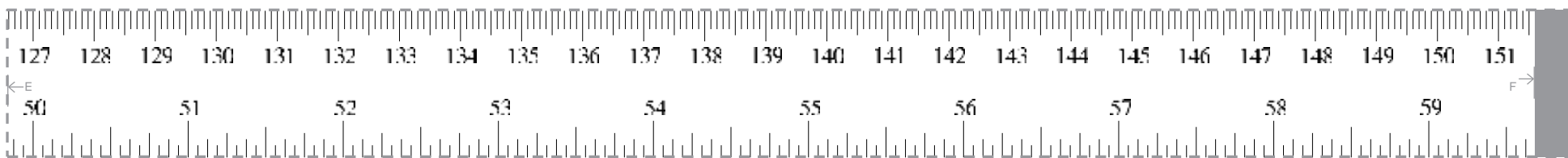
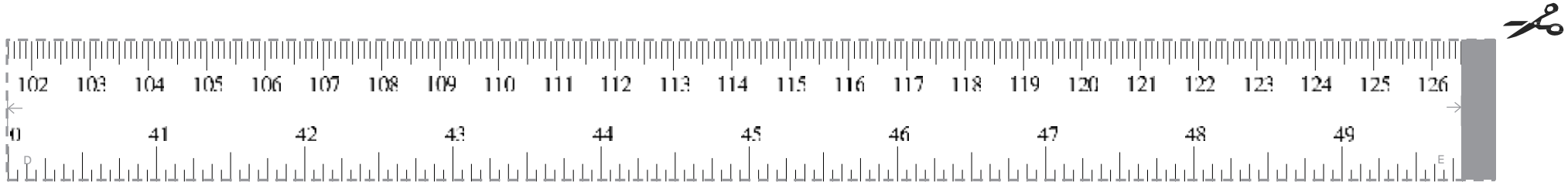
កាត់បន្ទាត់វាស់វែងតាមស្នាមបន្ទាត់ចុចៗ។ អ្នកមានបន្ទាត់សរុបចំនួន៨បន្ទះ។ ប្រើស្តុកបិទបន្ទាត់ទាំងអស់ឱ្យជាប់គ្នា (ពី A ទៅ A, B to B etc. ) ភ្ជាប់បន្ទាត់នេះឱ្យស៊ីគ្នាតាមបន្ទាត់រហូតដល់បានបន្ទាត់មួយវែង។





# បន្ទាត់ការវាស់វែង (ផ្នែកទី១)

កាត់បន្ទាត់វាស់វែងតាមស្នាមបន្ទាត់ចុចៗ។ អ្នកមានបន្ទាត់សរុបចំនួន៨បន្ទះ។ ប្រើស្តុតបិទបន្ទាត់ទាំងអស់ឱ្យជាប់គ្នា (ពី A ទៅ A, B to B etc. ) ភ្ជាប់បន្ទាត់នេះឱ្យស៊ីគ្នាតាមបន្ទាត់រហូតដល់បានបន្ទាត់មួយវែង។







# តារាងវាស់ទម្ងន់ និងកម្ពស់ Body Mass Index (BMI)

