ជំពូកទី ៣

ពិការភាពពីកំណើត (Common Birth Defects)

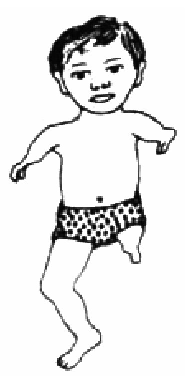
ក្នុងចំណោមទារកប្រហែល ១០០ នាក់ មានមួយកើតមកមានពិការភាព ឬការខូចទ្រង់ទ្រាយបែបណាមួយ។ ពិការភាពនេះមានច្រើនប្រភេទ។ នៅក្នុងជំពូកនេះ យើងពិពណ៌នាអំពីពិការភាពសាមញ្ញបំផុតចំនួនពីរឬបីប្រភេទ ដូចជាៈ មាត់ឆែប និងឆែបក្រអូមមាត់ ម្រាមដៃ ម្រាមជើងជាប់គ្នា ឬលើស និងអវយវៈខ្លី មិនគ្រប់ ឬខូចទ្រង់ទ្រាយ។ យើងក៏ពិភាក្សាផងដែរ អំពីទារកដែលកើតមកមានគាំងសន្លាក់ច្រើនកន្លែង សូមមើលជំពូកដែលនិយាយអំពីប្រអប់ជើងខ្វេរ និងគមខ្នងពីកំណើត(ជំពូកទី ៥)។

មូលហេតុ

ក្នុងករណីជាច្រើន គេមិនដឹងពីមូលហេតុ នៃពិការភាព។ ប៉ុន្តែពេលខ្លះ ពិការភាពនោះអាចត្រូវបានបង្កឡើងដោយៈ

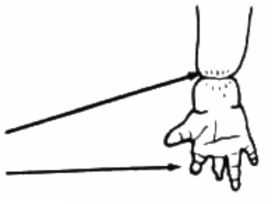
ម្តាយកុមារីឆែបមាត់នេះ ពុំមានអាហារហូបគ្រាប់គ្រាន់ក្នុងពេលនាងមានផ្ទៃពោះ

- **ការបរិភោគអាហារខ្វះជីវជាតិ នៅពេលចាប់ផ្តើមមានគភ៌**។ គេយល់ថានេះជាមូលហេតុមួយនៃការឆែបមាត់ និងឆែបក្រអូមមាត់។
- **តំណពូជ (ស្នូពូជ)** ជួនកាល ពិការភាពមួយចំនួនតពូជនៅក្នុងរង្វង់គ្រួសារ។ ឧទាហរណ៍ប្រសិនបើឪពុកម្តាយ កើតមកមានមេដៃលើស នោះឱកាសមានច្រើនដែលកូនកើតមកមានបញ្ហាដូចគ្នា។ ឪពុកម្តាយម្ខាង ឬទាំងពីរនាក់ជាអ្នកផ្ទុកនូវកត្តាដែលបង្កអោយមានពិការភាព ដោយមិនមានកើតបញ្ហានោះដោយខ្លួនឯងទេ។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ វាអាចកើតចំពោះសាច់សារលោហិតរបស់ខ្លួន។ ជារឿយៗ កុមារកើតមកមានពិការភាព កាលណាឪពុកម្តាយទាំងសងខាងមានផ្ទុកកត្តាដែលបង្កឱ្យមានបញ្ហានេះ។ សំរាប់ហេតុផលនេះ **ពិការភាពពីកំណើតជាធម្មតាកើតឡើងចំពោះកុមារ ដែលឪពុកម្តាយរបស់វាជាប់សាច់ឈាមគ្នា** ហើយដូច្នេះអ្នកទាំងពីរមានផ្ទុកកត្តាបង្កនូវពិការភាពនោះដូចគ្នា។



វេជ្ជបណ្ឌិត ឱ្យថ្នាំដល់ម្តាយកុមារានេះ សំរាប់ព្យាបាលរោគចាញ់កូន

- **ការប្រើឱសថ ថ្នាំសំលាប់សត្វចង្រៃ សារធាតុគីមី និងថ្នាំពុល**។ ជាពិសេសក្នុងកំឡុងពេល ៣ខែដំបូង ការវិវត្តន៍លូតលាស់គភ៌អាចទទួលអន្តរាយពីសារធាតុគីមី និងថ្នាំពុល។ **ឱសថ ថ្នាំញៀន និងថ្នាំសំលាប់សត្វចង្រៃ** (រុក្ខជាតិ សត្វល្អិត និងថ្នាំបំពុលកណ្តុរ) ភាគច្រើនអាចបង្កអោយមានពិការភាពពីកំណើតប្រសិនបើម្តាយដែលកំពុងមានគភ៌ប៉ះពាល់ពួកវា។
- **ជំងឺកញ្រ្ជិលៈ** ប្រសិនបើ ម្តាយកើតកញ្រ្ជិលក្នុងកំឡុងពេលបីខែដំបូងពេលកំពុងមានគភ៌ អាចបង្កអោយមានពិការភាពដល់ទារក។ កត្តានេះជាធម្មតាប៉ះពាល់ដល់វិញ្ញាណ (សោតវិញ្ញាណ និងចក្ខុវិញ្ញាណ) ខួរក្បាល (ខូចខួរក្បាល និងបញ្ហាវិកលចរិត) ឬប្រាជ្ញាលូតលាស់យឺត ឬប៉ះពាល់ដល់សរីរាង្គនៅក្នុងរាងកាយ (បេះដូង និងថ្លើម)។ ជួនកាល ទារកកើតមកមានស្លាកស្នាម "ដូចកងកៅស៊ូ" នៅលើអវយវៈ ឬម្រាមមិនគ្រប់ ឬខូចទ្រង់ទ្រាយ។
- **ម្តាយមានអាយុចាប់ពី ៤០ឆ្នាំឡើងទៅនោះ** ទារកកើតមកអាចមានពិការភាពបញ្ញាអន់ និងប៉ះពាល់ទៅលើដៃជើង ឬប៉ះពាល់ដល់សរីរាង្គនៅក្នុងរាងកាយ (បេះដូង ឬថ្លើម)។ មនុស្សដែលអាយុប្រហែលនេះដូចជាម្តាយមានអាយុ ៥០ឆ្នាំ គឺអាចធ្វើអោយទារកកើតមានបញ្ហាអន់ ឬពិការភាពផ្សេងៗ។



ម្តាយកុមារានេះ មានអាយុ ៤៥ ឆ្នាំ ពេលដែលវាបានកើត

វិធីនៃការបង្ការពិការភាពពីកំណើត **(សូមមើលទំព័រ ៤៦)**

ឆែបមាត់ និងឆែបក្រអូមមាត់ (CLEFT LIP AND CLEFT PALATE)

ឆែបមាត់(ឬឆែបបបូរមាត់) ជាប្រហោង ឬចន្លោះនៅបបូរមាត់ខាងលើជារឿយៗឆែបបបូរមាត់ដល់រន្ធច្រមុះ។ ឆែបក្រអូមមាត់ ជាប្រហោងនៅពិដានមាត់រហូតទៅដល់ក្តោងច្រមុះ។

ឆែបបបូរមាត់ធម្មតា ឆែបបបូរមាត់ជាពីរផ្នែក ឆែបក្រអូមមាត់

ជាធម្មតា ក្នុងចំណោមកុមារ ៨00 នាក់ មានម្នាក់កើតមកឆែបបបូរមាត់ ឆែបក្រអូមមាត់ ឬទាំងពីរ។

ជួនកាលទារកកើតមកមានសភាពបែបនេះ ពិបាកបៅដោះម្តាយ ហើយពួកគេអាចថប់ខ្យល់ ឬចង់ក្អួត ដែលចំណីអាហារចូលក្នុងច្រមុះ។ ជាធម្មតាការបំបៅដោយទឹកដោះ គឺជាវិធីដ៏ល្អដើម្បីចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារទាំងនេះ។

សិកដោះឱ្យជ្រៅទៅក្នុងមាត់ទារក ដូចនេះទឹកដោះចេញមកក្រោយអណ្តាតរបស់ទារក

ជួនកាលម្តាយត្រូវការទឹកដោះដាក់ពែង រួចបញ្ចុកទារកនឹងស្លាបព្រា

ដើម្បីការពារថបដង្ហើម បំបៅត្រូវដាក់ក្បាលទារកភ្ញើយឡើងមកមុខបន្តិច

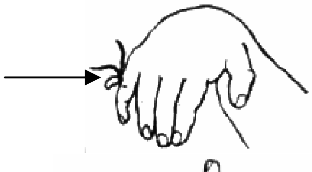
ព្យាយាមធ្វើយ៉ាងណាកែលំអបញ្ហាប៉ះពាល់ដល់ពិការភាព ដោយការវះកាត់ដែលជាហេតុអោយកុមារអាចកែលំអបានយ៉ាងប្រសើរដូចជាការមើលការញុាំ និងការនិយាយស្តី។ ជាធម្មតា ការវះកាត់ តំរូវអោយទារកមានអាយុចាប់ពី ៤ ទៅ ៦ ខែ សំរាប់ឆែបមាត់ និងប្រហែលជាអាយុ ១៨ខែ សំរាប់ឆែបក្រអូមមាត់។

ដើម្បីត្រៀមរៀបចំការវះកាត់ ឪពុកម្តាយគួរតែជួយធ្វើចលនាបបូរមាត់ដែលឆែប ឬខូចទ្រង់ទ្រាយអោយបានជាប្រចាំ ធ្វើដូច នេះបបូរមាត់ទាំងសងខាងរត់ស្មើគ្នា។

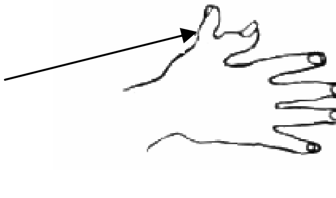
សូម្បីតែបន្ទាប់ពីមាត់ឆែប និងក្រអូមឆែបត្រូវបានកែលំអដោយជោគជ័យក៏ដោយ ប៉ុន្តែបញ្ហានិយាយតែងតែកើតឡើងជារឿយៗ។ ក្រុមគ្រួសារ គួរតែជំរុញអោយកុមារនិយាយតាមសម្រួល អោយបានច្បាស់ដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ការហ្វឹកហាត់បបូរមាត់និងអណ្តាតអាចជួយកុមារក្នុងបញ្ហានេះបាន។ កុមារដែលមិនអាចទទួលការវះកាត់ប្រហែលជាត្រូវរៀនភាសាកាយវិការ ប្រើដៃរបស់វាដើម្បីធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នកដទៃ។

ម្រាមដៃ ឬជើង ជាប់គ្នា លើស ឬម្រាមដៃ ឬជើងខូចទ្រង់ទ្រាយ

កុមារមួយចំនួនកើតមកមានម្រាមដៃពីរ ឬច្រើនជាប់គ្នា។ នេះមិនមែនជាបញ្ហាក្នុងការប្រើប្រាស់ដៃនោះទេ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ការវះកាត់យ៉ាងពិសេសអាចធ្វើអោយម្រាមដៃដែលជាប់នោះ ខណ្ឌដាច់ពីគ្នាបាន។

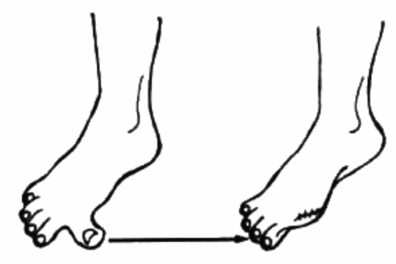


នៅពេលដែលកុមារកើតមក ដែលមានម្រាមដៃ ជើងលើស មានទំហំតូចហើយគ្មានឆ្អឹង។ ពេលនោះ អ្នកចងវាដោយប្រើខ្សែរឹតយ៉ាងតឹងជុំវិញវា ធ្វើដូចនេះនៅក្នុងរយៈពេល ពីរឬបីថ្ងៃនោះ ម្រាមដៃនឹងដាច់ចេញ ហើយធ្លាក់ចុះ។



ចំពោះម្រាមដៃ ជើងលើសដែលមានទំហំធំដូចក្នុងរូបនេះ វាអាចត្រូវបានវះកាត់យកចេញតែម្តង។

កុមារដែលកើតមកមានម្រាមជើងជាប់គ្នា អាចត្រូវវះកាត់ដើម្បីពាក់ស្បែកជើង។ ជួនកាល ម្រាមជើងអាចដាក់អោយត្រង់ ប៉ុន្តែពេលខ្លះ យើងអាចពន្លាតវាបាន។



ដើម្បីធ្វើអោយប្រសើរនោះ ត្រូវធ្វើការវះកាត់ដោយការ កែខៃរាងកាយឬធ្វើការវះកាត់

ដៃជើងមិនគ្រប់ ឬមិនពេញលេញ (INCOMPLETE OR MISSING ARMS OR LEGS)

ជួនកាលឱកាសដែលម្តាយបានប្រើប្រាស់នៅពេលកំពុងមានគត៌ អាចធ្វើអោយកុមារកើតមកមាន ដៃជើងមិនគ្រប់ ឬមិនពេញលេញ។

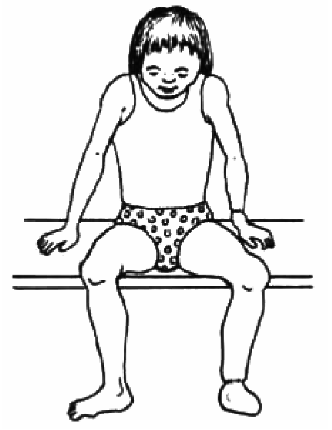
កុមារដែលកើតមកគ្មានដៃ ប៉ុន្តែមានជើងធម្មតា ជារឿយៗអាចរៀនប្រើប្រអប់ជើងបាន ដូចប្រអប់ដៃ ទាំងក្នុងការញ៉ាំ សរសេរ គូររូប លេងល្បែង និងធ្វើកិច្ចការផ្សេងៗទៀត។

សំខាន់ត្រូវជំរុញអោយកុមារប្រើជើង ឬផ្នែកផ្សេងៗទៀត នៃរាងកាយរបស់វាតាមដែលអាចធ្វើទៅបានដើម្បីធ្វើអ្វីៗ ដែលកុមារអាចធ្វើសំរាប់ខ្លួនគេ។

កុមារដែលកើតមកមានដៃ និងជើងមិនពេញលេញ អាចជួយបានច្រើនតាមរយៈការប្រើដៃសិប្បនិម្មិតដែលមានទំពក់សំរាប់កាន់។

យើងមិនបានធ្វើការណែនាំ សំរាប់ការធ្វើដៃរបៀបនេះទេក្នុងសៀវភៅនេះ ដោយសារមានការស្មុគស្មាញ។ ប៉ុន្តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ត្រូវព្យាយាមគ្រប់បែបយ៉ាងដើម្បីទទួលនូវដៃសិប្បនិម្មិតផ្តល់ដល់កុមារ។ ពួកគេអាចធ្វើអោយមានការខុសប្លែកពីគ្នានៅក្នុងជីវិតរបស់គេ។ ប្រសិនបើកុមារអាចទទួលបាននូវដៃ និងជើងលើក ដំបូងនៅពេលអាយុបាន ៣ ឆ្នាំ។

ចំពោះគំនិតទាំងឡាយដែលទាក់ទងនិងជំនួយ និងជើងសិប្បនិម្មិតសំរាប់កុមារដែលកើតមកមានដៃ និងជើងមិនពេញលេញ ។



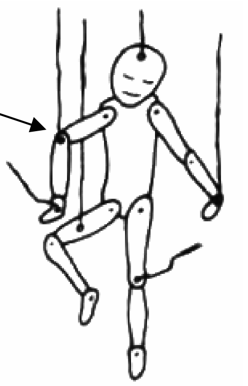
កុមារីតូចរូបនេះកើតមកមានស្លាកស្នាម " ដូចកងកៅស៊ូ " នៅលើអវយវៈ និងផ្នែកផ្សេងទៀតនៅលើម្រាមដៃរបស់នាងនិងបាត់បង់ជើង។ ការខូចទ្រង់ទ្រាយបែបនេះបណ្តាលមកពីម្តាយរបស់នាង កើតជំងឺកញ្ជ្រឹលនៅពេលដែលគាត់កំពុងមានគត៌។

បុគ្គលិកផ្នែកស្តារលទ្ធភាពតាមភូមិបានធ្វើរណប ប្លាស់ស្ទិច តាមរាងរៅជើង ធ្វើដូចនេះនាងអាចពាក់ដូចស្បែកជើងធម្មតា ឬស្បែកជើងសង្រែក។

ជើងរបស់គាត់មើលទៅដូចនេះ

រណបជើងប្លាស់ស្ទិចយ៉ាងណែនត្រូវគូសជារាងរៅ និងភ្ជាប់ទៅនឹងពុម្ពជើងប្លាស់ស្ទិច។ រណបប្លាស់ស្ទិច ត្រូវបានចាក់ពុម្ពពីលើដោយកំដៅខ្លាំង។

គាំងសន្លាក់ច្រើនកន្លែងពីកំណើត (ARTHROGRYPOSIS)



ជំងឺគាំងសន្លាក់ គឺមានន័យ " សន្លាក់ជាប់គ្នា " កុមារកើតមកមាន ពិការភាព ដោយមានសាច់ដុំមិនកំរើកឬខ្សោយ ។ ដៃនិងជើងមានសភាពប្លែក ដែលអាចមើលទៅកុមារដូចជាចម្លាក់ឈើ ។

កុមារខ្លះ ដៃ និងជើងទាំងសងខាងអាចប៉ះពាល់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ។ ហើយកុមារផ្សេងទៀតប៉ះពាល់តែទៅលើជើង ឬប្រអប់ជើង ឬដៃ និងប្រអប់ដៃតែប៉ុណ្ណោះ ។

ឆ្អឹងជំនីមានរាងកោង ប៉ុន្តែដងខ្លួនមានកំលាំងខ្លាំងដូចធម្មតា

កុមារកើតមកមានជើងខ្វេរ ហើយដៃម្ខាង ឬទាំងសងខាងរឹងមិនកំរើក ហើយមានប្រអប់ដៃលាចេញក្រៅ នេះចាត់ទុកថាកុមារមានជំងឺគាំងសន្លាក់ ។

លក្ខណះកុមារដែលមានជំងឺគាំងសន្លាក់

មូលហេតុនៃពិការភាពដោយគាំងសន្លាក់ មិនត្រូវបានគេរកឃើញនៅឡើយទេ ។ វាអាចបណ្តាលមកពីមេរោគ ដែលឆ្លងនៅពេលម្តាយកំពុងមានគភ៌ ។ ក្នុងអំឡុងពេលមានគភ៌ជំងឺគាំងសន្លាក់ គឺជាស្ថានភាពដ៏កំរមួយ នៅក្នុងប្រទេសភាគច្រើនលើពិភពលោកប៉ុន្តែពុំមានមូលហេតុច្បាស់លាស់ទេ ។ នៅអាមេរិកកណ្តាល និងខាងត្បូង វាកើតឡើងជាញឹកញាប់ (ដូចជានៅក្រុងប្រូជីម៉ូ ប្រទេសមិចស៊ិច គេបានរកឃើញថា កុមារម្នាក់ក្នុងចំណោមកុមារ ១០០ នាក់ មានកើតការគាំងសន្លាក់) ។

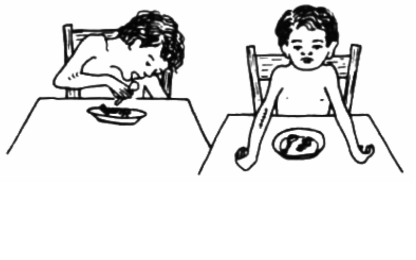
ឥរិយាបថឈររបស់ក្មេងដែលមានជំងឺគាំងសន្លាក់

ប្រសិនបើត្រគាកទាំងពីរភ្លាត់ចេញពីរន្ធ ត្រូវធ្វើការវះកាត់ ដើម្បីឱ្យឆ្អឹងចូលរន្ធវាវិញ ប៉ុន្តែមិនបានជោគជ័យទាំងអស់ទេ ។ ក្មេងអាចដើរបានដោយមិនចាំបាច់ការវះកាត់ ។ ប្រសិនបើត្រគាក ១ ចំហៀងភ្លាត់ ការវះកាត់អាចជួយបាន ។

ការស្តារលទ្ធភាពពលកម្ម កុមារដែលមានជំងឺគាំងសន្លាក់ គឺមានគោលបំណងជួយកុមារធ្វើអ្វីផ្សេងៗបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន ដោយខ្លួន នាងផ្ទាល់ ។

កុមារខ្លះដែលមានជំងឺគាំងសន្លាក់ អាចដើរបាន ជាពិសេសប្រសិនបើការគាំងសន្លាក់ត្រូវបានកែលំអហើយនោះ ។ ការកែលំអជើងខ្វេរ ហើយការគាំងសន្លាកនៅផ្នែកត្រគាក និងជង្គង់អាចកើតឡើងបន្តិចម្តងៗពុំមែនបង្ខំនោះទេ ក្រោយការចាប់កំណើតពីផ្ទៃម្តាយភ្លាមៗនោះ ដោយគ្រវែងឥរិយាបថដាក់អង្គុយ ឬលំហាត់ប្រាណលើអារម្មណ៍ ។

ជាទូទៅទោះជាយ៉ាងណា ការគាំងសន្លាក់នៃជំងឺគាំងសន្លាក់ អាចត្រូវបានកែលំអតាមរយៈការវះកាត់តែមួយមុខប៉ុណ្ណោះ ។ ផលប្រយោជន៏សមស្រប និងការបាត់បង់នោះ គឺការវះកាត់អាចផ្តល់នូវការវាយតម្លៃយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្ន ។ ឧទាហរណ៏ កែងដៃរឹងមិនកំរើកដែលមានលក្ខណៈកោង(រួញចូលគ្នា) អាចប្រសើរបំផុតសំរាប់ការហូបចុកជាងកែងដៃលាតសន្ធឹងដែលមិនកោងនោះ ។

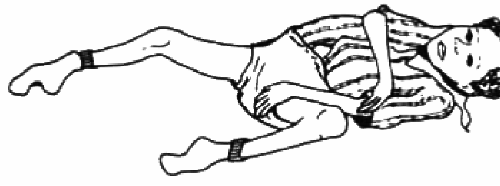


បំរាម: កួយដៃតឹងរឹងជាញឹកញាប់មានប្រយោជន៏យ៉ាងខ្លាំងសំរាប់បត់ចុះឡើង

កុមារដែលមានជំងឺគាំងសន្លាក់ ភាគច្រើនមានខួរក្បាលវាងវៃដូចធម្មតា។ ប្រសិនបើគេទទួលបានឱកាស កុមារភាគច្រើនអាចរៀនធ្វើការងារបានច្រើនយ៉ាងដោយខ្លួនគេ ទោះជាគេមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរយ៉ាងណាក៏ដោយ។ ជាធម្មតាពួកគេព្យាយាមខ្លាំងហើយមានចិត្តចង់រៀនណាស់។ វាសំខាន់ត្រង់កុមារទាំងនេះមានការលើកទឹកចិត្ត និងជួយអោយគេធ្វើការងារបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ហើយពួកគេអាចទៅរៀននៅសាលាទៀតផង។ ករណីសិក្សាខាងក្រោមនេះ អាចជួយអ្នកឲ្យគិតអំពីលទ្ធភាពរបស់កុមារដែលកើតជំងឺគាំងសន្លាក់។

ជំហានសាមញ្ញៗឈានទៅរកម្ចាស់ការរបស់កុមារ - ករណីរឿងពិត

ហ្គាព្រិល អាយុ ៧ ឆ្នាំ រស់នៅជាមួយក្រុមគ្រួសារនៅទីក្រុងនៃប្រទេសម៉ិស៊ិកូ។ វាកើតមកមានជំងឺគាំងសន្លាក់។ កន្លែងដែលវាគាំងខ្លះគឺរឹង និងត្រង់មិនកំរើកហើយផ្នែកខ្លះរឹង និងកោង។ វាខ្វះនូវសាច់ដុំយ៉ាងច្រើននៅដៃ ជើង និងប្រអប់ដៃ។ វាមិនអាចអង្គុយម្នាក់ឯង ឬលើក ដៃមកកាន់មាត់របស់វាបានទេ។



ឪពុកម្តាយរបស់ហ្គាព្រិលស្រលាញ់វាខ្លាំងណាស់ ហើយថែទាំថ្នាក់ថ្នមវាបានយ៉ាងល្អ។ ប៉ុន្តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ នៅពេលវាកើតមកគ្រូពេទ្យបានប្រាប់ឪពុកម្តាយរបស់វាថា គ្រូមិនអាចធ្វើអ្វីអោយវាប្រសើរបានទេ។ ដូច្នេះឪពុកម្តាយរបស់វាបានធ្វើអ្វីៗទាំងអស់សំរាប់វា។ នៅពេលវាធំឡើង ពួកគេបីវាជាប់រហូត ផ្លាស់ប្តូរកន្ទបអាចម៍អោយវានៅពេលប្រលាក់ដល់ពួកគាត់ ហើយបញ្ចុកចំណីជាប់រហូត។ ពួកគាត់ចាត់ទុកវា ជាទារកតូចម្នាក់ដែលពួកគាត់មានកូនតែម្នាក់គត់។

នៅពេលដែលម្តាយរបស់គេបានដឹងអំពីប្រូជីម៉ូ គាត់បានជូនហ្គាព្រិលទៅទីនោះ ដោយសង្ឃឹមថាបានទទួលការវះកាត់និងឱកាសពិសេសៗ ដែលអាចធ្វើឱ្យសភាពរបស់គេប្រសើរឡើង។ បុគ្គលិកស្តារលទ្ធភាពតាមភូមិនៃ ប្រូជីម៉ូ បានពិនិត្យមើលគ្រប់លទ្ធភាពទាំងអស់។ លើសពីនេះពួកគេបានយកហ្គាព្រិលទៅមន្ទីរពេទ្យសំរាប់កុមារពិការល្បីៗ។ ប៉ុន្តែអ្នកឯកទេសបាននិយាយថា ពួកគេពុំអាចជួយហ្គាព្រិលបានប្រសើរទេ។

សំណាងល្អ មានអ្នកព្យាបាលដោយចលនាចុះទស្សនកិច្ច **ប្រូជីម៉ូ** ដែលជាអ្នកបង្វឹកហាត់បានពន្យល់ទៅកាន់តែ ក្រុមការងារ ថាជាការពិតមានលទ្ធភាពជាច្រើន ដើម្បីធ្វើអោយប្រសើរឡើងដោយមិនមែនជួយហ្គាព្រិលអោយចេះដើរទេ ប៉ុន្តែជួយវាអោយចេះធ្វើអ្វីៗខ្លះដោយខ្លួនគេទៅតាមលទ្ធភាពដែលមាន។ ក្រុមការងារចាប់ផ្តើមធ្វើការងារនេះជាមួយក្រុមគ្រួសាររបស់ហ្គាព្រិល រហូតដល់ជួយហ្គាព្រិលឱ្យក្លាយជាអ្នកម្ចាស់ការម្នាក់។

ឥឡូវដោយមានការជួយពីបុគ្គលិកស្តារលទ្ធភាពតាមភូមិ និងក្រុមគ្រួសារ ហ្គាព្រិល អាចដោះស្រាយសេចក្តីត្រូវការជាមូលដ្ឋានរបស់គេបានខ្លះៗដោយខ្លួនគេ។ គេលែងជាទារកម្នាក់ហើយ គឺគេធ្វើខ្លួនជាមនុស្សពេញវ័យម្នាក់។ គេលែងប្រើកន្ទបអាចម៍ដូចកាលពីមុនហើយ គេចេះសួរនៅពេលដែលគេ ត្រូវការទៅបន្ទប់ទឹក។គេរៀនប្រើមាត់ និងប្រើដៃដើម្បីចាប់កាន់ និងធ្វើការងារផ្សេងៗ។

គេរៀនញុំាអាហារដោយខ្លួនឯង។ គេត្រវាត់ដៃរបស់គេនៅលើតុដោយប្រើសាច់ដុំក និងការដៃកាន់ស្លាបព្រា។ ដោយការប្រើគែមតុ និងគែមមាត់ចាន ដើម្បីទប់សំរាប់ចាប់ កាន់ស្លាបព្រា ហើយដាក់ចូលក្នុងមាត់។ គេប្រើបំពង់បឺតដែល មានកាច់ នៅខាងចុងសំរាប់ផឹកទឹក។

គ្រួសាររបស់ហ្គាព្រិលបានចូលរួមជាមួយឡូសប៉ាហ្គោស ឡូសប៉ាហ្គោស ដែលជាក្រុមសំរាប់គ្រួសារកុមារពិការ។ ហ្គាព្រិល បានចូលរៀនដោយប្រើរទេះរុញ ដែលសំរួលយ៉ាងពិសេសសំរាប់គេ ដើម្បីបន្លាស់ទីដោយខ្លួនគេ។ គេរៀនអាន សរសេរ គូររូប និងលេងជាមួយកុមារដទៃទៀត។

មានការងារជាច្រើន ដែលក្រុមគ្រួសារ និងហ្គាព្រិលអាចសំរេចបានឥឡូវគេអាចដឹងថា ការងារប៉ុន្មានដែលគេអាចធ្វើដោយខ្លួនឯង។ ហ្គាព្រិលមានការសប្បាយរីករាយណាស់ ហើយមានចិត្តចង់រៀនច្រើនថែមទៀត។

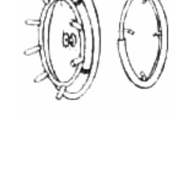
កាព្រិល កំពុងបោកចំបាប់ជាមួយកុមារពិការម្នាក់

គ្រឿងជំនួយ និងឧបករណ៍សំរួលមួយចំនួន អាចជួយកុមារដែលមាន ជំងឺគាំងសន្លាក់ ឬពិការភាពស្រដៀងគ្នានេះ មានភាពម្ចាស់ការច្រើនថែមទៀត។

គ្រឿងជំនួយហូបអាហារ

គ្រឿងជំនួយក្នុងការសរសេរ

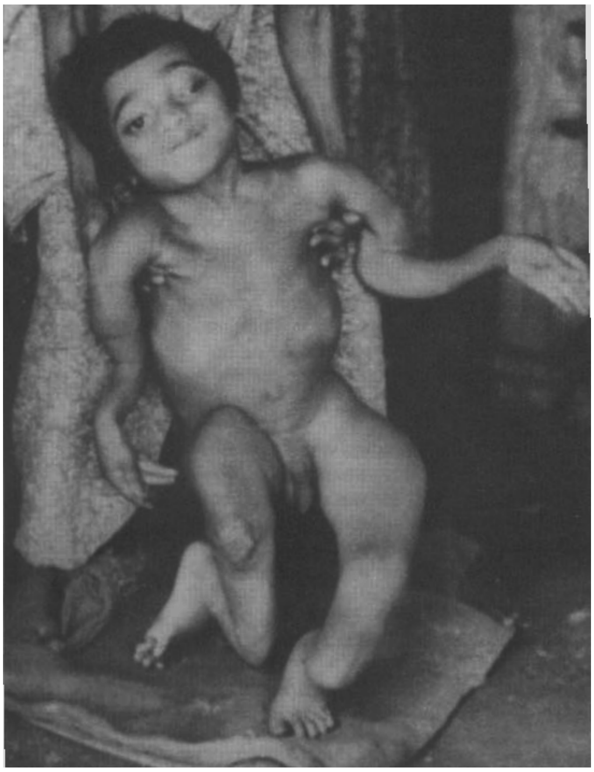
គ្រឿងជំនួយក្នុងការប្រើរទេះរុញ



ការបង្ការពិការភាពពីកំណើត (PREVENTION OF BIRTH DEFECTS)

វាមិនអាចបង្ការ ពិការភាពពីកំណើតទាំងអស់បាននោះទេ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ មានមធ្យោបាយក្នុងការជួយកាត់បន្ថយករណីកុមារកើតមកពិការពីកំណើត។

- **ទទួលទានចំណីអាហារល្អៗពេលកំពុងមានគភ៌**
- **ចៀសវាងការរៀបការជាមួយសាច់ញាតិឯង ប្រសិនបើអ្នកមានកូនម្នាក់ ឬច្រើននាក់ដែលពិការពីកំណើត សូមពិចារណាក្នុងការបញ្ឈប់ការផ្តល់កំណើតតទៅទៀត។**
- **ចៀសវាងការប្រើប្រាស់ឱសថនានា ក្នុងពេលកំពុងមានផ្ទៃពោះ** លើកលែងតែអ្នកមិនដឹងច្បាស់ថាវាបង្កអន្តរាយដល់ ទារក។ (អាស្ពីរីន វិតាមីន ថ្នាំបន្សាបជាតិអាស៊ីត និងជាតិដែក ដែលប្រើក្នុងបរិមាណត្រឹមត្រូវ នោះនឹងគ្មានបញ្ហាអ្វីនោះទេ)។ ចៀសវាងការប៉ះពាល់ថ្នាំសំលាប់សត្វចង្រៃ និងថ្នាំពុលផ្សេងៗ។ ការប្រើថ្នាំជក់ និងជាតិស្រវឹងក្នុងពេលមានគភ៌ អាចបង្កអន្តរាយដល់ទារកកំពុងតែលូតលាស់។
- **ពេលកំពុងមានគភ៌** ចូរនៅអោយឆ្ងាយពីកុមារដែលកើតកញ្ជ្រិល ប្រសិនបើអ្នកមិនដែលកើត។ ប្រសិនបើ អ្នកមិនមានគភ៌ទេ ព្យាយាមអោយកើតជំងឺនេះអោយបានមុនពេលអ្នកមានគភ៌។ មាន**វ៉ាក់សាំង** សំរាប់កញ្ជ្រិល ប៉ុន្តែមិនសូវសំបូរទេ។
- សូមពិចារណាកុំផ្តល់កំណើតតទៅទៀតពេលដែលអ្នកមានអាយុលើសពី ៣៥ ឬ ៤០ ឆ្នាំ បើអ្នកមានកូនម្នាក់មានប្រព័ន្ធការពារខ្សោយ ពីព្រោះឱកាសផ្តល់កំណើតដល់កូន ដែលមានប្រព័ន្ធការពារខ្សោយម្នាក់ទៀតកើនឡើងថែមទៀត។



កុមារកើតជំងឺពុកឆ្អឹង