

ជំងឺក្លរីប-១៩ ៖ ការបកបង្ហាញ

ស្ថិតមានសុខភាពល្អ និងខ្យល់ស្អាត ធ្វើឲ្យស្រួលដកដង្ហើម។ យើងដកដង្ហើមចូលដោយស្វ័យប្រវត្តិ ដោយទទួលបាននូវអុកស៊ីសែនដែលយើងត្រូវការដើម្បីការរស់រាន ហើយបន្ទាប់មកយើងដកដង្ហើមចេញវិញនូវខ្យល់ដែលបានប្រើរួច ដែលរាងកាយរបស់យើងត្រូវការបញ្ចេញវាចោល។


ជំងឺអាចបណ្តាលឱ្យមានការស្ទុះនៅក្នុងសួត ធ្វើឱ្យថយចុះនូវបរិមាណខ្យល់និងអុកស៊ីសែនដែលសួតអាចស្របចូល ឬបរិមាណខ្យល់ដែលបានប្រើរួច ដែលសួតត្រូវបញ្ចេញចោល។ ជំនួសឱ្យការដកដង្ហើមវែងៗ មនុស្សម្នាក់អាចដកដង្ហើមញាប់ និងខ្លីៗ ដោយព្យាយាមទទួលខ្យល់ឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។ ប្រសិនបើការដកដង្ហើមខ្លីៗ ក្លាយទៅជាទម្លាប់ នោះវាអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពរបស់អ្នក។ លំហាត់ទាំងនេះដែលធ្វើឱ្យអ្នកដកដង្ហើមវែងៗ អាចជួយបើកបំពង់ខ្យល់នៅក្នុងសួត។

ជំងឺក្លរីប-១៩ អាចធ្វើឱ្យការដកដង្ហើមលំបាក ឬថែមទាំងឈឺចាប់ទៅទៀត។ ការធ្វើចលនា និងការធ្វើលំហាត់សួត អាចធ្វើឱ្យការដកដង្ហើមមានភាពងាយស្រួល និងជួយឱ្យអ្នកទទួលបានខ្យល់ដែលអ្នកត្រូវការ។ ហើយប្រសិនបើអ្នកចាប់ផ្តើមធ្វើលំហាត់ប្រាណមុនពេលឈឺ នោះវាអាចនឹងមិនសូវ ប៉ះពាល់ដល់ការដកដង្ហើមរបស់អ្នកទេ។

នៅពេលអ្នកឈឺ ចូរប្តូរទីតាំងដើម្បីជួយដល់ការបកបង្ហាញ

នៅពេលអ្នកឈឺ អ្នកប្រហែលជាមានអារម្មណ៍ថាអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបានគឺដេកសម្រាកផ្លូវ។ ប៉ុន្តែអ្នកប្រហែលជាប្រឹងកាន់តែខ្លាំងដើម្បីដកដង្ហើម ខណៈពេលដេកសម្រាកផ្លូវ។ ចូរព្យាយាមសម្រាកក្នុងទីតាំងផ្សេងៗ និងផ្លាស់ទីបន្តិច។

- ព្យាយាមដេកផ្តាច់ ឬដេកផ្អៀង។
- ដេកដោយកល់ខ្នើយ ២ ឬ ៣ ក្រោមក្បាលពោះ ដើម្បីឲ្យពោះខ្ពស់ជាងទ្រូងរបស់អ្នក។ បន្ទាប់មកលាដៃលើកឡើងត្រឹមត្រចៀករបស់អ្នក។ ដកដង្ហើមចូលតាមច្រមុះ រួចដកដង្ហើមចេញវិញតាមមាត់របស់អ្នក។
- ប្រសិនបើអ្នកមានការស្ទុះខ្លាំងនៅក្នុងសួត ចូរសុំឲ្យនរណាម្នាក់ជួយបន្ថែមដោយទះខ្នងដោយកណ្តាប់ដៃ។
- ការធ្វើចលនាយឺតៗអាចជួយក្នុងការដកដង្ហើមបាន សូម្បីតែដើរក្នុងបន្ទប់របស់អ្នក លើកដៃឡើងដុតក្បាល រួចបង្វិលដងខ្លួនផ្នែកខាងលើយឺតៗ។



លំហាត់បកបង្ហាញ

ចូរធ្វើលំហាត់ដកដង្ហើមទាំងនេះរយៈពេល ១០ ឬ ១៥នាទី ២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ កាលណាអ្នកអនុវត្តកាន់តែច្រើន វាកាន់តែងាយស្រួលធ្វើ ហើយអ្នកមានអារម្មណ៍កាន់តែប្រសើរ។ សម្រាប់លំហាត់ទាំងអស់ សូមដកដង្ហើមចូលតាមច្រមុះ ព្រោះវាជួយសម្អាត កម្ដៅ និងផ្តល់សំណើមដល់ខ្យល់ដែលចូលមក។

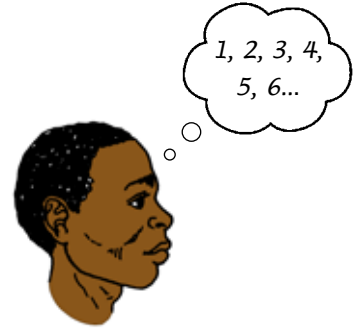
សម្រាប់ការបកបង្ហាញរបស់អ្នក

- អង្គុយ ឬដេកនៅទីតាំងមួយដែលងាយស្រួល។ ដាក់ដៃរបស់អ្នកនៅលើប្រអប់ទ្រូងផ្នែកខាងក្រោម ត្រង់កន្លែងដែលអ្នកអាចស្តាប់ដឹងពីផ្លូវជំងឺ និងពោះរបស់អ្នក។
- ដកដង្ហើមចូលតាមច្រមុះ និងសង្កេតដឹងថាសួតទាំងមូលរបស់អ្នកបានពេញទៅដោយខ្យល់។ ដកដង្ហើមចេញតាមច្រមុះ ឬមាត់របស់អ្នក។ សង្កេតដឹងថា ពោះនិងផ្លូវជំងឺរបស់អ្នក ហើបឡើងនៅពេលដែលអ្នកកំពុងដកដង្ហើមចូល ហើយផុតទៅវិញនៅពេលអ្នកដកដង្ហើមចេញ។

ការបកបង្ហាញដោយបង្ហាញបច្ចេកទេសតែបន្តិច

លំហាត់នេះនឹងជួយឱ្យអ្នកដកដង្ហើមយឺតៗ។

- ដកដង្ហើមចូលតាមច្រមុះ ស្រូបខ្យល់ចូលសួត និងរាប់លេខក្នុងពេលកំពុងដកដង្ហើមចូល។
- បង្ហាញបច្ចេកទេសតែបន្តិច រួចដកដង្ហើមចេញតាមចន្លោះដំតូចនៃបច្ចេកទេសរបស់អ្នក ដែលហាក់ដូចជាអ្នកកំពុងហូត។ រាប់លេខបណ្តើរ ហើយដកដង្ហើមចេញយឺតៗឲ្យបានយូរជាងពេលដកដង្ហើមចូល។



ការទប់អត់បង្ហាញ

វិធីដ៏ល្អមួយដើម្បីធ្វើឲ្យសួតរឹងមាំ និងគ្រប់គ្រងដង្ហើមរបស់អ្នក គឺការពន្យារពេលដកដង្ហើមចូល។ វិធីនេះក៏អាចជួយបញ្ឈប់ការធ្វើទុក្ខនៃជំងឺហឺត ឬការធ្វើទុក្ខដោយសារថប់បារម្ភផងដែរ។

- ដកដង្ហើមវែងធម្មតាតាមច្រមុះ។ បន្ទាប់មកដកដង្ហើមចេញតាមច្រមុះ រួចទប់អត់ដង្ហើម។ រាប់យឺតៗដល់ ៥ មុនពេលព្រលែងដង្ហើមចេញ រួចដកដង្ហើមចូលម្តងទៀត។
- បន្ទាប់មកដកដង្ហើមធម្មតា ២ ឬ ៣ដង្ហើម។
- បន្ទាប់មកធ្វើម្តងទៀត ៖ ដកដង្ហើមចេញ, ទប់អត់ដង្ហើម រួចរាប់ដល់ ៥ មុននឹងព្រលែងដង្ហើមចេញវិញ, ដកដង្ហើមចូល, ហើយបន្តធ្វើលំហាត់នេះ។

ការបកបង្ហាញវែង

ការដកដង្ហើមវែង ធ្វើឲ្យទ្រូងយើងបើក។ ចូរដកដង្ហើមយឺតៗ និងថ្មមៗនៅពេលដកដង្ហើមយ៉ាងវែង។ ការដកដង្ហើមវែងអាចជួយបន្ថយការថប់ស្ទះនៅក្នុងសួតរបស់អ្នក។ ចូរធ្វើបែបនេះ ៣ ទៅ ៥ដង ៖

- ដកដង្ហើមវែងយឺតៗ តាមច្រមុះរបស់អ្នក។
- ទប់ដកដង្ហើមរបស់អ្នករយៈពេល ២ ឬ ៣វិនាទី មុននឹងព្រលែងដង្ហើមចេញដោយថ្មមៗ ដូចជាការដកដង្ហើមធំ។

បកបង្ហាញចេញយ៉ាងខ្លាំង

វាជាលំហាត់ដកដង្ហើមចេញយ៉ាងខ្លាំងតាមមាត់ ដោយមិនឲ្យក្អកទេ។ លំហាត់នេះជួយបញ្ចេញការស្ទះចេញពីសួត។

- ដកដង្ហើមចូលតាមធម្មតា បន្ទាប់មកបញ្ចេញដង្ហើមមកក្រៅយ៉ាងលឿន និងយ៉ាងខ្លាំងតាមមាត់របស់អ្នក រហូតដល់មានអារម្មណ៍ថា លែងមានអ្វីនៅក្នុងសួតទៀត។ ដង្ហើមរបស់អ្នកពេលចេញក្រៅនឹងមានសំឡេង "ហាំហូ" ។
- ធ្វើបែបនេះជាច្រើនដង ដោយបញ្ចេញខ្យល់យ៉ាងខ្លាំងតាមមាត់ដែលបើកយ៉ាងធំ។



ប្រសិនបើអ្នកឮសំឡេងព្រែកនៅពេលអ្នកបញ្ចេញដង្ហើមយ៉ាងខ្លាំង នោះការក្អកអាចជួយសម្អាតការកកស្ទះបាន។ សូមប្រយ័ត្នកុំក្អកខ្លាំងពេក។

ស្នើសុំនរណាម្នាក់ដែលចេះយោហ្គា ជីកុង ឬលំហាត់ចលនានិងដង្ហើមផ្សេងទៀត ឲ្យជួយបង្រៀនអ្នកនូវចលនាមួយចំនួនដែលអ្នកអាចធ្វើបានរាល់ថ្ងៃ។



ការសើច និងការច្រៀងគឺសុទ្ធតែល្អសម្រាប់ការដកដង្ហើម។ វាផ្តល់លំហាត់ដល់ដង្ហើមរបស់អ្នក ដែលជួយសម្អាតខ្យល់ចេញពីសួតរបស់អ្នក ហើយជាពិសេសនោះគឺវាធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អ។