ធ្មេញ អញ្ចាញធ្មេញ និងមាត់

ជំពូកទី ១៧

ការថែទាំធ្មេញ និងអញ្ចាញធ្មេញ

ការថែទាំដោយយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះធ្មេញ និងអញ្ចាញធ្មេញ មានសារសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះ ៖

- ការមានធ្មេញដែលមានសុខភាពល្អនិងរឹងមាំ គឺជាតម្រូវការដើម្បីទំពារនិងបំបែកអាហារឲ្យបានល្អ។
- ធ្មេញដែលមានប្រហោង ហើយឈឺចាប់ (ប្រហោងក្នុងធ្មេញដែលបណ្ដាលមកពីធ្មេញពុក) និងដំបៅអញ្ចាញធ្មេញ អាចបង្ការបានដោយការថែទាំធ្មេញដ៏ល្អ។
- ធ្មេញពុកដោយសារខ្វះការសម្អាត អាចបណ្ដាលឲ្យមានការបង្ករោគធ្ងន់ធ្ងរ ដែលអាចប៉ះពាល់ដល់ផ្នែកដទៃទៀតនៃរាងកាយ។

ដើម្បីថែរក្សាធ្មេញ និងអញ្ចាញធ្មេញឲ្យមានសុខភាពល្អ ៖

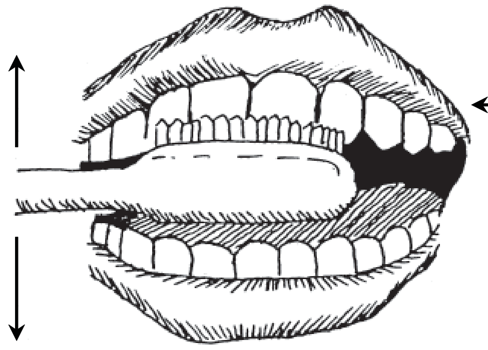
កុមារនេះមានធ្មេញផ្អែម ប៉ុន្តែ គាត់នឹងលែងមាន ទៀត ក្នុងរយៈពេលដ៏ខ្លី (អស់ធ្មេញ)។

១. **ជៀសវាងបរិភោគជាតិស្ករ។** ការបរិភោគជាតិផ្អែមច្រើនពេក (ស្ករគ្រាប់ អំពៅ នំធ្វើពីម្សៅ តែឬកាហ្វេដាក់ស្ករ ភេសជ្ជៈផ្អែមដូចជាកូកាកូឡា) ធ្វើឲ្យធ្មេញឆាប់ពុក។

កុំទម្លាប់កូនរបស់អ្នក ឲ្យបរិភោគស្ករគ្រាប់ ឬភេសជ្ជៈផ្អែម ប្រសិនបើអ្នកចង់ឲ្យពួកគេមានធ្មេញល្អ។

២. **ដុសធ្មេញឲ្យបានត្រឹមត្រូវជារៀងរាល់ថ្ងៃ** ហើយត្រូវដុសធ្មេញភ្លាមៗបន្ទាប់ពីបានបរិភោគអាហារផ្អែម។ ចាប់ផ្ដើមដុសធ្មេញឲ្យកូនរបស់អ្នក នៅពេលពួកគេចាប់ផ្ដើមដុះធ្មេញ។ ក្រោយមក ត្រូវបង្រៀនពួកគេឲ្យដុសធ្មេញដោយខ្លួនឯង ហើយត្រូវពិនិត្យមើលថាតើពួកគេដុសបានត្រឹមត្រូវឬទេ។

៣. នៅតំបន់ណាដែលគ្មានជាតិហ្លួយអ័រ (Fluoride)ធម្មជាតិគ្រប់គ្រាន់ នៅក្នុងទឹកនិងអាហារ ការដាក់ជាតិហ្លួយអ័រទៅក្នុងទឹកផឹក ឬដាក់លើធ្មេញផ្ទាល់តែម្ដង អាចជួយបង្ការការពុកធ្មេញ។



ដុសធ្មេញពីលើចុះក្រោមដូចនេះ

មិនមែនត្រឹមតែដុសពីម្ខាងទៅម្ខាងទៀតទេ

ដុសពីខាងមុខ ខាងក្រោយ ខាងលើ និងខាងក្រោម នៃធ្មេញទាំងអស់។

កម្មវិធីសុខភាពខ្លះ បានដាក់ជាតិហ្លួយអ័រ លើធ្មេញរបស់កុមារ ១ឬ២ដងក្នុងមួយឆ្នាំ។ ម្យ៉ាងទៀត អាហារសមុទ្រស្ទើរតែទាំងអស់ មានបរិមាណជាតិហ្លួយអ័រយ៉ាងច្រើន។

ប្រយត្ន័ ៖ ហ្លួយអ័រ អាចបំពុលយើងបាន ប្រសិនបើលេបវាច្រើនពេក។ ប្រើវាដោយប្រុងប្រយត្ន័ ហើយត្រូវទុកដាក់វាឲ្យផុតពីដៃកុមារ។ មុននឹងបន្ថែមហ្លួយអ័រទៅក្នុងទឹកផឹក ត្រូវធ្វើការវិភាគទឹកនោះ ដើម្បីឲ្យដឹងជាមុនសិន ថាតើវាត្រូវការបរិមាណហ្លួយអ័រប៉ុន្មាន។

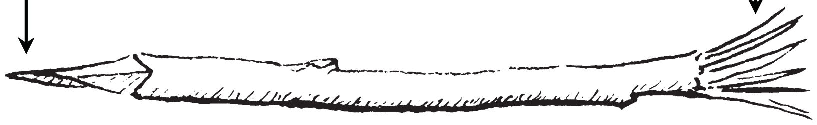
៤. មិនត្រូវបំបៅកូនធំៗដោយប្រើដបបៅទេ។ ការជញ្ជក់ដបបៅយូរ ធ្វើឲ្យធ្មេញរបស់កុមារជាប់ជាតិស្ករ ហើយបណ្តាលឲ្យធ្មេញឆាប់ពុក។ (ជាការប្រសើរបំផុត គឺមិនត្រូវបំបៅកូនដោយប្រើដបបៅទេ។ មើលទំ.២៧១)

មិនចាំបាច់ត្រូវតែមានច្រាសដុសធ្មេញទេ

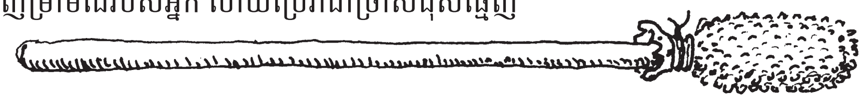
អ្នកអាចប្រើមែកឈើតូចៗ ដូចនេះ

សម្រួចចុងមួយនេះ សម្រាប់សម្អាតចន្លោះធ្មេញ

ខាំចុងម្ខាងនេះឲ្យបែកៗ ហើយប្រើសរសៃទាំងនេះ ជាច្រាស



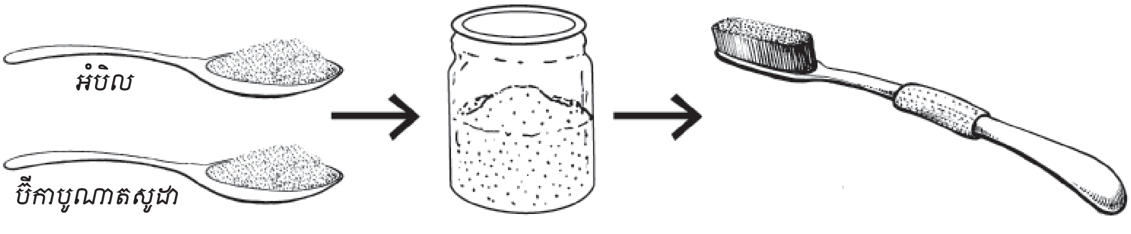
ឬរុំកន្សែងពោះគោគ្រើមៗជុំវិញចុងកំណាត់ឈើមួយ
ឬរុំវាជុំវិញម្រាមដៃរបស់អ្នក ហើយប្រើវាជាច្រាសដុសធ្មេញ



កន្សែងពោះគោគ្រើមៗមួយផ្ទាំង

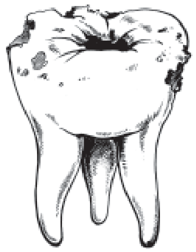
មិនចាំបាច់ត្រូវតែមានថ្នាំដុសធ្មេញទេ

ប្រសិនបើអ្នកដុសធ្មេញបានល្អ មានត្រឹមតែទឹក ក៏គ្រប់គ្រាន់ដែរ។ ការដុសលាងធ្មេញនិងអញ្ចាញដោយសម្ភារទន់ៗ ប៉ុន្តែគ្រើមៗបន្តិច គឺជាការសម្អាតធ្មេញដ៏ល្អមួយ។ មនុស្សមួយចំនួន សម្អាតធ្មេញរបស់គេដោយប្រើកំទេចធ្យូង ឬ អំបិល។ ឬអ្នកអាចធ្វើម្សៅដុសធ្មេញ ដោយលាយអំបិលជាមួយប៊ីកាបូណាតសូដា ក្នុងបរិមាណស្មើគ្នា។ ដើម្បីធ្វើឲ្យវាស្អិត ជ្រលក់ច្រាសសិន មុននឹងដាក់ម្សៅនេះទៅលើច្រាស។



អំបិលនិងប៊ីកាបូណាតអាចជំនួសថ្នាំដុសធ្មេញបានយ៉ាងល្អប្រសើរក្នុងការសម្អាតធ្មេញ។ ប្រសិនបើអ្នកគ្មានប៊ីកាបូណាតសូដាទេ អ្នកអាចប្រើអំបិលតែម្តងក៏បាន។

ប្រសិនបើធ្មេញមានប្រហោងរួចទៅហើយ (ប្រហោងបណ្តាលមកពីការពុកផុយ)



ដើម្បីបង្ការការឈឺធ្មេញ ឬការកើតជាអាប់សែ ត្រូវជៀសវាងការបរិភោគអាហារផ្អែម ហើយត្រូវដុសធ្មេញឲ្យបានស្អាតជានិច្ច បន្ទាប់ការបរិភោគអាហារ។

ប្រសិនបើអាច ទៅជួបគ្រូពេទ្យធ្មេញ។ បើអ្នកទៅរកពេទ្យទាន់ពេល គាត់អាចធ្វើការសម្អាតធ្មេញ និងប៉ះធ្មេញដែលមានប្រហោង ធ្វើឲ្យវាអាចប្រើបានជាច្រើនឆ្នាំទៀត។

នៅពេលដែលមានធ្មេញពុកឬប្រហោង កុំរង់ចាំដល់ពេលវាឈឺខ្លាំង។
ត្រូវទៅឲ្យពេទ្យធ្មេញប៉ះវាភ្លាម។

ការឈឺធ្មេញ និងអាប់សែ

ដើម្បីបន្ថយការឈឺចាប់ ៖

- សម្អាតប្រហោងនៅធ្មេញ ដោយយកកំទេចកាក សំណល់អាហារចេញឲ្យអស់។ បន្ទាប់មក ខ្ពុរជម្រះមាត់ជាមួយទឹកអំបិលក្តៅឧណ្ហៗ។
- លេបថ្នាំបន្ថយការឈឺចាប់ ដូចជាថ្នាំអាស្ពីរីន(Aspirin)។
- បើការបង្ករោគក្នុងធ្មេញ កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ(ហើម មានខ្ទុះ ហើមកូនកណ្តុរ) ប្រើអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ៖ ប៉េនីស៊ីលីនគ្រាប់(ទំ.៣៥១) ឬថ្នាំស៊ុលហ្វូណាមីដ(ទំ.៣៥៨) ឬថ្នាំតេត្រាស៊ីគ្លីន (Tetracycline)គ្រាប់(សម្រាប់តែមនុស្សធំ ទំ.៣៥៦)។

ប្រសិនបើការឈឺចាប់ និងការហើម នៅតែគ្មានការធូរស្រាលទេ ឬវាឈឺឡើងវិញ គួរតែដកធ្មេញនោះចោល។

ព្យាបាលអាប់សែជាបន្ទាន់ មុនពេលការបង្ករោគ រាលដាលដល់ផ្នែកដទៃទៀតនៃរាងកាយ។

ការឈឺធ្មេញកើតឡើងនៅពេលធ្មេញដែលពុកផុយ ក្លាយជាមានការបង្ករោគ។

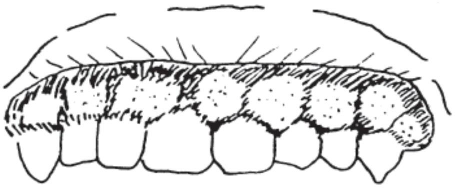
អាប់សែកើតឡើងនៅពេលដែលការបង្ករោគរាលដាលដល់ចុងនៃឬសធ្មេញ ហើយបង្កើតបានជាថង់ខ្ទុះ។

ការបង្ករោគនៅអញ្ចាញធ្មេញ

ការរលាកអញ្ចាញធ្មេញ (ក្រហមនិងហើម) ដែលមានការឈឺចាប់ និងងាយហូរឈាម គឺបណ្តាលមកពី ៖

១. មិនបានសម្អាតធ្មេញនិងអញ្ចាញធ្មេញឲ្យបានស្អាតល្អ ឬមិនបានញឹកញាប់គ្រប់គ្រាន់។

២. មិនបានបរិភោគអាហារូបត្ថម្ភឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ (កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ)។

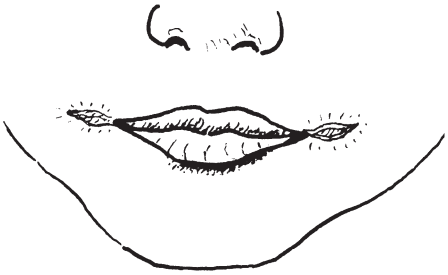


ការបង្ការ និងការព្យាបាល ៖

- ដុសធ្មេញឲ្យបានស្អាតល្អបន្ទាប់ពីបរិភោគអាហារ ដោយយកកាកសំណល់ដែលនៅជាប់ចន្លោះធ្មេញចេញឲ្យអស់។ ម៉្យាងទៀត បើអាច ដុសចេញឲ្យអស់នូវកំណកលឿងៗដែលនៅជាប់តាមជើងធ្មេញ។ **ការសម្អាតយ៉ាងទៀង ទាត់នៅខាងក្រោមអញ្ចាញធ្មេញ** ដោយប្រើអំបោះទាញនៅចន្លោះធ្មេញ ក៏អាចជួយបានដែរ។ ដំបូងការធ្វើរបៀប នេះបណ្តាលឲ្យមានការហូរឈាមយ៉ាងច្រើន ប៉ុន្តែក្រោយមក អញ្ចាញធ្មេញនឹងមានសុខភាពល្អ និងមិនសូវហូរ ឈាមទៀតទេ។
- បរិភោគអាហារការពារដែលសំបូរវិតាមីន ជាពិសេសដូចជា ស៊ុត សាច់ សណ្តែក បន្លែពណ៌បៃតងចាស់ និងផ្លែឈើ ដូចជាផ្លែក្រូច ក្រូចឆ្មា និងប៉េងប៉ោះ(មើលជំពូក១១)។ ជៀសវាងអាហារផ្អែម ស្អិត និងមានសរសៃច្រើន ដែលនាំឲ្យជាប់តាមចន្លោះធ្មេញ។

ចំណាំ ៖ ជួនកាលថ្នាំប្រឆាំងការប្រកាច់ (ជំងឺឆ្កួតជ្រូក) ដូចជាថ្នាំហ្វេនីតូអ៊ីន(Phenytoin) បណ្តាលឲ្យហើមអញ្ចាញធ្មេញ និងធ្វើឲ្យអញ្ចាញធ្មេញលូតលាស់មិនល្អ(ទំ.៣៩០)។ បើមានបញ្ហានេះកើតឡើង ពិគ្រោះ ជាមួយភ្នាក់ងារសុខាភិបាល និងគិតអំពីការប្រើថ្នាំផ្សេងជំនួសវិញ។

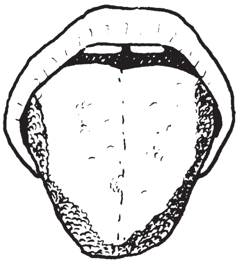
ដំបៅ ឬប្រេះនៅរង្វះមាត់



ដំបៅតូចៗនៅរង្វះមាត់របស់កុមារ គឺជារោគសញ្ញានៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។

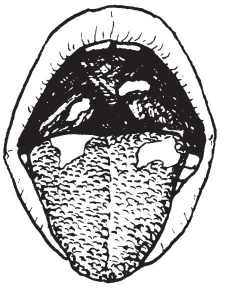
កុមារដែលមានដំបៅរង្វះមាត់ គួរបរិភោគអាហារដែលសំបូរវីតាមីន និងប្រូតេអ៊ីន ដូចជាទឹកដោះគោ សាច់ត្រី សាច់ ស៊ុត សណ្តែកដី បន្លែបៃតង ផ្លែឈើ។

ផ្ទាំងសៗ ឬពងតូចៗនៅក្នុងមាត់



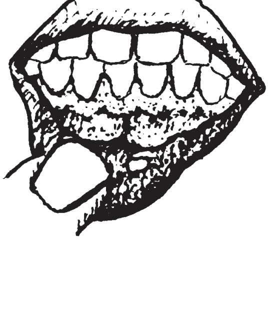
អណ្តាតត្រូវបានគ្របដណ្តប់ដោយ "ស្រទាប់" ពណ៌ស។ មានជំងឺជាច្រើនបណ្តាលឲ្យមានស្រទាប់ពណ៌ស ឬលឿងនៅលើអណ្តាត និងក្រអូមមាត់។ បញ្ហានេះកើតឡើងជាញឹកញាប់នៅពេលដែលមានគ្រុនក្តៅ។ ទោះបីជាស្រទាប់នេះគ្មានសភាពធ្ងន់ធ្ងរក៏ដោយ ក៏គួរតែខ្ពុរមាត់ជាមួយទឹកអំបិលក្តៅឧណ្ហៗ លាយជាមួយសូដាប៊ីកាបូណាត ឲ្យបានច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ។

កុមារដែលមានគ្រុនក្តៅ ហើយមាន**ពងពណ៌សតូចៗដូចគ្រាប់អំបិលនៅក្នុងមាត់** អាចជារោគសញ្ញាដំបូងនៃជំងឺកញ្ជ្រឹល(ទំ.៣១១)។



ជ្រាំង ៖ ផ្ទាំងពណ៌សតូចៗនៅក្នុងមាត់ និងលើអណ្តាត ដែលមើលទៅដូចជាផ្ទាំងកំណកទឹកដោះគោ ជាប់នៅលើសាច់។ វាកើតឡើងដោយសារមេរោគផ្សិត ឬការបង្ករោគដោយមេរោគផ្សិត ដែលគេហៅថា ម៉ូនីលីយ៉ាស៊ីស(Moniliasis មើលទំ. ២៤២)។ ជ្រាំងកើតឡើងជាញឹកញាប់លើទារក លើអ្នកមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ និងលើអ្នកដែលប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកមួយចំនួន ជាពិសេសថ្នាំតេត្រាស៊ីគ្លីន (Tetracycline) ឬអំពីស៊ីលីន(Ampicillin)។

ឈប់លេបថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក លើកលែងតែក្នុងករណីចាំបាច់បំផុតដែលត្រូវតែបន្ត លេប។ លាបផ្នែកក្នុងនៃមាត់ ដោយហ្សង់ទ្យានវីយូឡេ។ ការទំពារខ្ទឹមស ឬការបរិភោគទឹកដោះគោជូរ ក៏អាចជួយបានដែរ។ ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ ប្រើថ្នាំនីស្តាទីន (Nystatin ទំ.៣៦៩)។



ដំបៅក្នុងមាត់ ៖ ពងតូចៗពណ៌ស ឈឺចាប់ នៅលើបបូរមាត់ ឬក្នុងមាត់។ វាអាចកើតឡើងបន្ទាប់ពីមានគ្រុនក្តៅ ឬមានការព្រួយបារម្ភច្រើន។ ក្នុងរយៈពេលមួយ ទៅបីអាទិត្យ វាជាសះស្បើយទៅវិញដោយឯកឯង។ ខ្ពុរជម្រះមាត់ជាមួយទឹកអំបិល ឬលាយជាមួយអ៊ីដ្រូហ្សែនពេរ៉ុកស៊ីតបន្តិច ឬប្រើក្រមួនកូរទីកូស្តេរ៉ូអ៊ីដ(Corticosteroid ទំ.៣៧១)។ ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកមិនមានប្រយោជន៍ទេ។

ដំបៅបបូរមាត់ និងពងក្នុងមាត់ដែលបណ្តាលមកពីគ្រុនក្តៅ

ពងតូចៗដែលមានការឈឺចាប់ នៅលើបបូរមាត់(ឬលើប្រដាប់ភេទ) ដែលបែកហើយបង្កជាក្រមរ។ អាចកើតឡើងបន្ទាប់ពីមានគ្រុនក្តៅ ឬមានការព្រួយបារម្ភច្រើន។ វាបណ្តាលមកពីវីរុស Herpes។ វាជាសះស្បើយវិញបន្ទាប់ពី១ទៅ២សប្តាហ៍។ ការដាក់ទឹកកកលើពងតូចៗនោះរយៈពេលជាច្រើននាទី ជាច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ អាចជួយឲ្យឆាប់ជាសះវិញ។ គេអាចដាក់សាច់ជូរ និងកំហ្វរ ឬទឹករុក្ខជាតិល្វីង នៅលើដំបៅក៏អាចជួយដែរ។ បើអ្នកលេបថ្នាំអាស៊ីខ្លូវ៉ា(acyclovir) ភ្លាមៗ ពេលពងតូចៗចាប់ផ្តើមកើតឡើង អាចជួយឲ្យឆាប់ជាសះវិញ។ សម្រាប់ព័ត៌មានស្តីអំពីជំងឺពងទឹកនៅលើប្រដាប់បន្តពូជ សូមមើលទំព័រ៤០២។