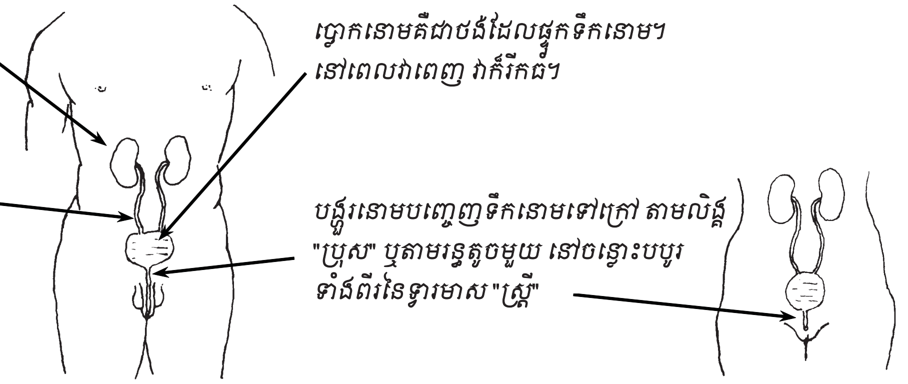
ជំពូកទី ១៨

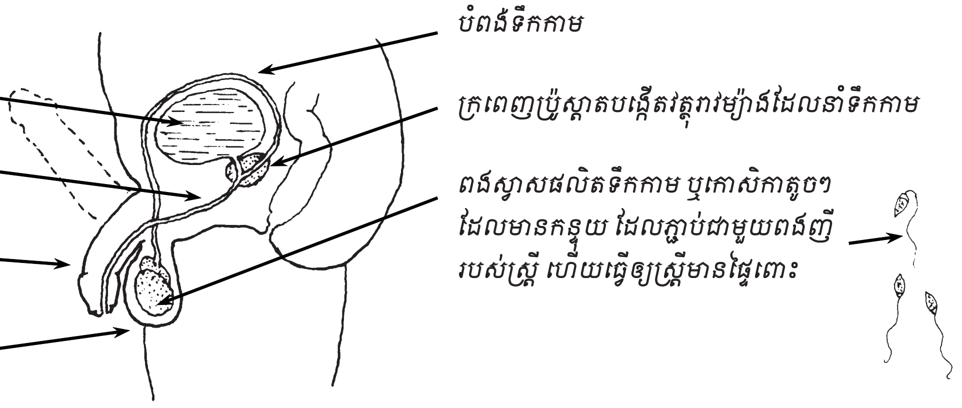
ប្រព័ន្ធទឹកនោម និងប្រដាប់បន្តពូជ

ប្រព័ន្ធទឹកនោម ឬបំពង់ទឹកនោម ធ្វើការក្នុងរាងកាយដោយសម្អាតសារធាតុសំណល់ពីក្នុងឈាម ហើយបញ្ចេញចោលក្នុងទម្រង់ជា ***ទឹកនោម*** ៖

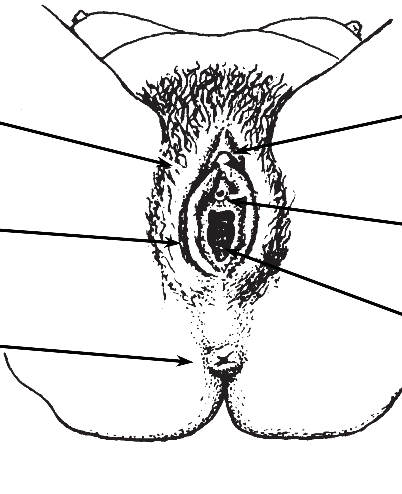


ប្រដាប់បន្តពូជគឺជាសរីរាង្គភេទ

បុរស



ស្ត្រី



បញ្ហានៃប្រព័ន្ធទឹកនោម

មានបញ្ហាផ្សេងៗគ្នាជាច្រើន ទាក់ទងនឹងប្រព័ន្ធទឹកនោម។ បញ្ហាទាំងនោះពិបាកនឹងញែកឲ្យដាច់ពីគ្នាណាស់។ ហើយជំងឺតែមួយអាចបង្ហាញរោគសញ្ញាផ្សេងគ្នា លើបុរសនិងស្ត្រី។ ក្នុងចំណោមបញ្ហាទាំងនោះ បញ្ហាមួយចំនួនមិនមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរទេ ប៉ុន្តែមួយចំនួនទៀតអាចមានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង។ ជំងឺដ៏គ្រោះថ្នាក់ខ្លះ អាចចាប់ផ្តើមដោយមានរោគសញ្ញាស្រាលៗតែប៉ុណ្ណោះ។ ការសម្គាល់ជំងឺទាំងនោះឲ្យបានត្រឹមត្រូវដោយការប្រើសៀវភៅមួយក្បាលដូចជាសៀវភៅនេះ ពិតជាមានការពិបាកណាស់។ គេអាចត្រូវការចំណេះដឹង និងការធ្វើតេស្តពិសេសជាច្រើនទៀត។ បើអាច ស្វែងរកដំបូន្មានពីបុគ្គលិកសុខាភិបាល។

បញ្ហានៃប្រព័ន្ធទឹកនោមដែលកើតជាញឹកញាប់ រួមមាន ៖

១. ការបង្ករោគនៅបំពង់ទឹកនោម។ បញ្ហានេះកើតជាញឹកញាប់បំផុតលើស្ត្រី។ (ជួនកាលវាកើតឡើងក្រោយពេលមានការរួមភេទ ប៉ុន្តែវាក៏អាចកើតឡើងនៅពេលផ្សេងទៀតដែរ ជាពិសេសក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ)។

២. គ្រួសក្នុងតម្រងនោម ឬគ្រួសក្នុងប្លោកនោម។

៣. ជំងឺក្រពេញប្រ៉ូស្តាត (ពិបាកនោម បណ្តាលមកពីការរីកធំនៃក្រពេញនេះ ហើយច្រើនកើតលើបុរសវ័យចំណាស់)។

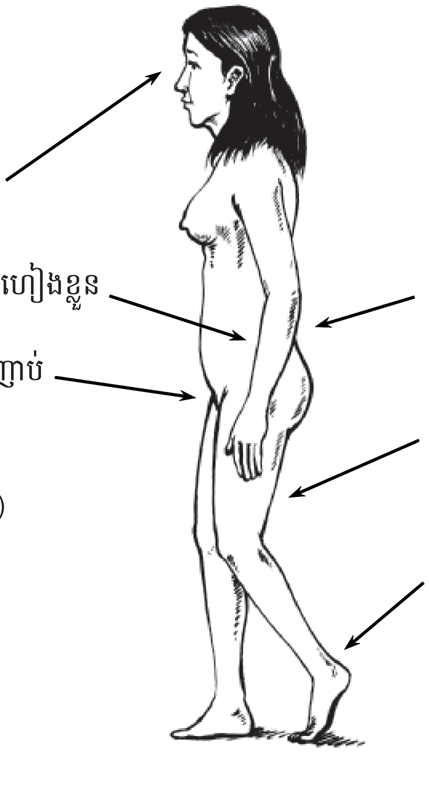
៤. ជំងឺប្រមេះទឹកបាយ (ជំងឺឆ្លងដែលឆ្លងតាមការរួមភេទ ដែលភាគច្រើនធ្វើឲ្យពិបាកឬមានការឈឺចាប់ពេលនោម)។

៥. នៅតាមតំបន់ខ្លះក្នុងពិភពលោក ជំងឺស៊ីស្តូសូមីយ៉ាស៊ីស(Schistosomiasis)គឺជាមូលហេតុញឹកញាប់បំផុតដែលឲ្យមានឈាមក្នុងទឹកនោម។ ជំងឺនេះត្រូវបានពិភាក្សានៅក្នុងផ្នែកជំងឺព្រូនផ្សេងៗ សូមមើលទំព័រ១៤៦។

ការបង្ករោគនៅប្រព័ន្ធទឹកនោម

រោគសញ្ញា ៖

- ជួនកាលមានគ្រុនក្តៅនិងញាក់ ឬឈឺក្បាល
- ជួនកាលមានការឈឺចាប់នៅចំហៀងខ្លួន
- នោមឈឺ និងចង់នោមជាញឹកញាប់
- មិនអាចទប់ទឹកនោមបាន (ជាពិសេសចំពោះកុមារតូចៗ)
- ទឹកនោមអាចមានពណ៌ល្អក់ ឬក្រហម(មានឈាម)



- ជួនកាលមានអារម្មណ៍ថា មានទឹកនោមនៅសល់ក្នុងប្លោកនោម
- ជួនកាលមានការឈឺចង្កេះ នៅផ្នែកខាងក្រោមនៃខ្នង (តម្រងនោម)។
- ជួនកាល ការឈឺចាប់ហាក់ដូចជាចុះក្រោម ទៅជើង
- ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ (ជំងឺតម្រងនោម) ជើងនិងមុខអាចហើម

មានស្ត្រីជាច្រើនមានការបង្ករោគនៅប្រព័ន្ធទឹកនោម។ បញ្ហានេះមិនសូវមានលើបុរសទេ។ ជួនកាល រោគសញ្ញាមានតែ **នោមឈឺ** និង**ការចង់នោមជាញឹកញាប់**។ រោគសញ្ញាផ្សេងៗទៀតដែលមានជាញឹកញាប់ មានដូចជា មាន**ឈាមនៅក្នុងទឹកនោម** និងមានការ**ឈឺចាប់ក្នុងពោះ ផ្នែកខាងក្រោម**។ ការឈឺចាប់នៅខ្នង ផ្នែកកណ្តាលឬខាងក្រោម ដែលច្រើនតែរាលដាលដល់ម្តុំចំហៀង ខាងក្រោមឆ្អឹងជំនីរ ដោយមានគ្រុនក្តៅផងនោះ បញ្ជាក់ថាមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរ។

ការព្យាបាល ៖

- **ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន។** ការបង្ករោគស្រាលៗមួយចំនួន អាចជាសះស្បើយដោយគ្រាន់តែផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន ដោយមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំពេទ្យទេ។ ផឹកទឹកយ៉ាងតិចមួយកែវរៀងរាល់៣០នាទីម្តង ក្នុងរយៈពេលបីទៅបួនម៉ោង ហើយទម្លាប់ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើនរបៀបនេះ។ (ប៉ុន្តែបើអ្នកនោះមិនអាចនោមបាន ឬមានហើមដៃនិងមុខ នោះគាត់មិនគួរផឹកទឹកច្រើនទេ)។
- បើអ្នកជំងឺគ្មានការធូរស្រាលដោយការផឹកទឹកច្រើននោះទេ ឬគាត់មានគ្រុនក្តៅ នោះគាត់គួរលេបថ្នាំកូទ្រីម៉ុកសាហ្សូល(Cotrimoxazole) ឬស៊ុលហ្វូណាមីដ(Sulfonamide) (ទំ.៣៥៨) ឬអំពីស៊ីលីន(ទំ.៣៥៣) ឬតេត្រាស៊ីគ្លីន(ទំ.៣៥៦)។ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះកម្រិតប្រើ និងការប្រុងប្រយ័ត្ននៃថ្នាំ។ ដើម្បីព្យាបាលការបង្ករោគឲ្យជាជាស្ថាពរ អ្នកអាចត្រូវការលេបថ្នាំរយៈពេល១០ថ្ងៃ ឬលើសពីនេះ។ ការសំខាន់គឺត្រូវផឹកទឹកឲ្យបានច្រើនក្នុងពេលលេបថ្នាំទាំងនេះ ជាពិសេសថ្នាំស៊ុលហ្វូណាមីដ។
- បើអ្នកជំងឺគ្មានការធូរស្រាលយ៉ាងឆាប់រហ័សទេ ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។
- ថ្នាំថ្មីៗមួយចំនួន អាចបំបាត់ការឈឺចាប់បានទាំងស្រុង ប៉ុន្តែ**មិនបានព្យាបាល**ការបង្ករោគនៅប្រព័ន្ធទឹកនោមនេះទេ។ កុំប្រើថ្នាំប្រភេទនេះលើសពីពីរថ្ងៃ។

គ្រួសក្នុងតម្រងនោម ឬគ្រួសក្នុងប្លោកនោម

រោគសញ្ញា ៖

- ភាគច្រើនរោគសញ្ញាដំបូងគឺការឈឺចាប់ភ្លាមៗហើយខ្លាំង នៅខ្នងផ្នែកខាងក្រោម នៅចំហៀង ឬនៅពោះផ្នែកខាងក្រោម ឬនៅគល់លិង្គ ចំពោះបុរស។
- ជួនកាលបំពង់នោមត្រូវបានស្ទះ ដូច្នេះអ្នកជំងឺមានការពិបាកក្នុងការនោម ឬនោមមិនចេញ។ ឬអាចមានដំណក់ឈាមស្រក់ចេញមកក្រៅ នៅពេលចាប់ផ្តើមនោម។
- ជួនកាលក៏អាចមានការបង្ករោគនៅប្រព័ន្ធទឹកនោម ក្នុងពេលជាមួយគ្នានេះដែរ។

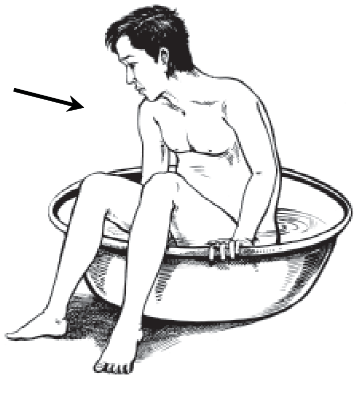
ការព្យាបាល ៖

- ដូចគ្នានិងការបង្ករោគនៅប្រព័ន្ធទឹកនោម ដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ។
- ថែមទាំងឲ្យថ្នាំអាស្ពីរីន(Aspirin) ឬថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ផ្សេងទៀត ព្រមទាំងពពួកថ្នាំអង់ទីស្ប៉ាស្មូដិច (antispasmodic) (ទំ.៣៨១)។
- បើអ្នកមិនអាចនោមបាន សាកល្បងដេកនោមម្តង។ ជួនកាលការធ្វើរបៀបនេះ ធ្វើឲ្យគ្រួសនៅក្នុងប្លោកនោមរមៀលចេញពីផ្លូវបំពង់នោម។
- ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ ជួនកាលគេត្រូវការការវះកាត់។

ជំងឺរីកក្រពេញប្រូស្តាត

បញ្ហានេះកើតឡើងញឹកញាប់ចំពោះបុរសដែលមានអាយុលើសពី៤០ឆ្នាំ។ ជំងឺនេះបណ្តាលមកពីការរីកក្រពេញប្រូស្តាត ដែលស្ថិតនៅចន្លោះប្លោកនោម និងបង្ហូរនោម។

- អ្នកជំងឺមានការពិបាកក្នុងការនោម ហើយជួនកាលពិបាកក្នុងការបន្ទោរបង់លាមកទៀតផង។ ទឹកនោមអាចចេញតក់ៗ ឬស្ទះទាំងស្រុងតែម្តង។ ជួនកាលអ្នកជំងឺនោមមិនចេញជាច្រើនថ្ងៃ។
- បើគាត់មានគ្រុនក្តៅ នេះជារោគសញ្ញានៃការមានការបង្ករោគផងដែរ។



ការព្យាបាលជំងឺរីកក្រពេញប្រ៉ូស្តាត ៖

- បើអ្នកជំងឺនោមមិនចេញ គាត់គួរសាកល្បងអង្គុយត្រាំក្នុងទឹកក្តៅ ដូចរូបនេះ បើការធ្វើរបៀបនេះមិនមានលទ្ធផលល្អទេ នោះគេប្រហែលជាត្រូវការប្រើបំពង់បូមទឹកនោម(ទំ.២៣៩)។
- បើគាត់មានគ្រុនក្តៅ ត្រូវប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ដូចជាអំពីស៊ីលីន(ទំ.៣៥៣) ឬតេត្រាស៊ីគ្លីន(ទំ.៣៥៦)។
- ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ ករណីធ្ងន់ធ្ងរឬរ៉ាំរ៉ៃ អាចត្រូវការការវះកាត់។

ចំណាំ ៖ ទាំងបញ្ហាក្រពេញប្រ៉ូស្តាត និងជំងឺប្រមេះទឹកបាយ អាចធ្វើឲ្យពិបាកនោមដូចគ្នា។ មនុស្សប្រុសចាស់ទំនងជាមានបញ្ហារីកក្រពេញប្រ៉ូស្តាតច្រើនជាង។ ចំណែកឯមនុស្សប្រុសវ័យក្មេង ជាពិសេសអ្នកដែលមានការរួមភេទក្នុងពេលថ្មីៗជាមួយអ្នកមានជំងឺកាមរោគ ប្រហែលជាកើតជំងឺប្រមេះទឹកបាយ។

ការបង្ករោគដែលឆ្លងតាមការរួមភេទ (ជំងឺកាមរោគ)

នៅទំព័របន្តបន្ទាប់នេះ យើងពិភាក្សាអំពីជំងឺកាមរោគមួយចំនួនដូចជា **ប្រមេះទឹកបាយ ក្លាមីដ្យា ស្វាយ និងការហើមកូនកណ្តុរនៅក្រលៀន។ មេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍** និងជំងឺកាមរោគមួយចំនួនទៀតដែលបណ្តាលឲ្យមានដំបៅនៅលើប្រដាប់ភេទ(**ពងទឹក សិរមាន់** និង**ទាមឡា**) ត្រូវបានពិភាក្សានៅទំព័រខៀវ។ មើលទំ.៣៩៩ ទៅ៤០៣។

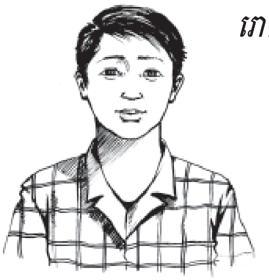
ជំងឺប្រមេះទឹកបាយ និងក្លាមីដ្យា

បុរសនិងស្ត្រី អាចមានជំងឺប្រមេះទឹកបាយ ឬក្លាមីដ្យាដោយគ្មានរោគសញ្ញាអ្វីទាំងអស់។ ជំងឺប្រមេះទឹកបាយ និងក្លាមីដ្យា អាចមានរោគសញ្ញាដូចគ្នា ប៉ុន្តែជាទូទៅជំងឺប្រមេះទឹកបាយចាប់ផ្តើមលឿនជាង និងមានការឈឺចាប់ជាង។ បុរសនិងស្ត្រីអាចមានជំងឺប្រមេះទឹកបាយ និងក្លាមីដ្យាក្នុងពេលតែមួយ ដូច្នេះជាការប្រសើរ គួរព្យាបាលជំងឺទាំងពីរមុខនេះក្នុងពេលជាមួយគ្នា។ បើមិនព្យាបាលទេ ជំងឺប្រមេះទឹកបាយ ឬក្លាមីដ្យា អាចធ្វើឲ្យបុរសឬស្ត្រីមិនអាចមានកូនបាន។

បើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ កើតជំងឺប្រមេះទឹកបាយ ឬក្លាមីដ្យា ហើយមិនបានព្យាបាលមុនពេលសម្រាលកូនទេ ការបង្ករោគនឹងឆ្លងទៅដល់ភ្នែករបស់ទារក ហើយធ្វើឲ្យទារកខ្វាក់(មើលទំ.២២១)។

រោគសញ្ញាចំពោះបុរស ៖

- ស្រក់ខ្ទុះចេញពីលិង្គ
- ជួនកាលមានហើមនិងឈឺចាប់នៅពងស្វាស



រោគសញ្ញាចំពោះបុរស និងស្ត្រីទាំងពីរភេទ ៖

- មានការឈឺចាប់ ឬក្រហាយនៅពេលនោម
- មានកន្ទួលឬដំបៅពេញខ្លួន
- មានហើម និងឈឺចាប់នៅជង្គង់ កជើង ឬកដៃ តែម្ខាងឬទាំងពីរ

រោគសញ្ញាចំពោះស្ត្រី ៖

- មានហូរខ្ទុះពណ៌ខៀវឬលឿងពីទ្វារមាស ឬទ្វារលាមក
- មានការឈឺចាប់នៅក្នុងពោះផ្នែកខាងក្រោម (រលាកអាងត្រគាក ទំ.២៤៣)
- មានគ្រុនក្តៅ
- ឈឺចាប់នៅពេលរួមភេទ

ចំពោះបុរស សញ្ញាដំបូងចាប់ផ្ដើមពី២ទៅ៥ថ្ងៃ (ឬ៣អាទិត្យ ឬលើសពីនេះ) បន្ទាប់ពីបានរួមភេទជាមួយអ្នកមានជំងឺកាមរោគរួច។ ចំពោះស្ត្រីវិញ រោគសញ្ញាប្រហែលជាមិនបង្ហាញឡើងក្នុងរយៈពេលជាច្រើនអាទិត្យ ឬច្រើនខែ។ ប៉ុន្តែចំពោះ**មនុស្សដែលមិនមានរោគសញ្ញាអ្វីទាំងអស់ក៏ដោយ ក៏អាចចម្លងជំងឺទៅអ្នកដទៃទៀតបានដែរ** បន្ទាប់ពីមានការបង្ករោគបានពីរបីថ្ងៃ។

ការព្យាបាល ៖

- កាលពីមុន ជំងឺប្រមេះទឹកបាយត្រូវបានព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន(Penicillin)។ ប៉ុន្តែសព្វថ្ងៃនេះ នៅតំបន់ជាច្រើន ជំងឺនេះបានក្លាយជាមានភាពស៊ាំជាមួយថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន ដូច្នេះគេត្រូវប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកប្រភេទផ្សេងវិញ។ ជាការប្រសើរ ត្រូវស្វែងរកការណែនាំពីគ្រូពេទ្យនៅជិតបំផុត ថាតើថ្នាំណាមានប្រសិទ្ធភាពជាងគេអាចរកបាននៅ ក្នុងតំបន់របស់អ្នក និងមានតម្លៃដែលអាចទិញបាន។ ថ្នាំពេទ្យដែលប្រើសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺប្រមេះទឹកបាយ និង ក្លាមីដ្យា មានបង្ហាញនៅ ទំ.៣៦០។ បើការស្រក់ខ្ទុះ និងការឈឺចាប់ គ្មានការជាសះស្បើយក្នុងរយៈពេល ២ទៅ ៣ថ្ងៃទេ មានន័យថាជំងឺប្រមេះទឹកបាយនេះអាចមានភាពស៊ាំជាមួយថ្នាំនោះ ឬអាចថាអ្នកនោះមានជំងឺក្លាមីដ្យា។
- បើស្ត្រីមានជំងឺប្រមេះទឹកបាយ ឬក្លាមីដ្យា ព្រមទាំងមានគ្រុនក្ដៅ និងការឈឺចាប់នៅក្នុងពោះ ផ្នែកខាងក្រោមផងនោះគាត់អាចមានជំងឺរលាកអាងត្រគាក (មើលទំ.២៤៣)។
- មនុស្សគ្រប់រូបដែលបានរួមភេទជាមួយមនុស្សដែលគេដឹងថាមានជំងឺប្រមេះទឹកបាយ ឬក្លាមីដ្យា ក៏គួរទទួលការព្យាបាលដែរ ជាពិសេសប្រពន្ធរបស់បុរសដែលមានជំងឺកាមរោគ។ បើទោះបីជាប្រពន្ធនោះមិនមានរោគសញ្ញាអ្វីក៏ ដោយ ក៏គាត់អាចមានជំងឺកាមរោគដែរ។ បើគាត់មិនព្យាបាលក្នុងពេលជាមួយគ្នានឹងប្ដីគាត់ទេ នោះគាត់នឹងចម្លងជំងឺ ទៅប្ដីគាត់វិញម្ដង។
- ការពារភ្នែករបស់ទារកពីជំងឺក្លាមីដ្យា ជាពិសេសពីជំងឺប្រមេះទឹកបាយ ដែលអាចបណ្ដាលឲ្យភ្នែករបស់ទារកខ្វាក់បាន(មើលទំ.២២១)។ សម្រាប់ការព្យាបាល សូមមើលទំ.៣៧៩។

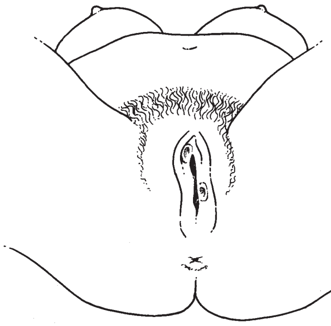
ប្រយ័ត្ន ៖ អ្នកកើតជំងឺប្រមេះទឹកបាយឬក្លាមីដ្យា ក៏អាចកើតជំងឺស្វាយដោយមិនដឹងខ្លួនផងដែរ។ ជួនកាល វាជាការល្អ ដែលត្រូវទៅព្យាបាលជំងឺស្វាយឲ្យបានចប់សព្វគ្រប់ ព្រោះការព្យាបាលជំងឺប្រមេះទឹកបាយ ឬក្លាមីដ្យា អាចបិទបាំងរោគសញ្ញាដំបូងនៃជំងឺរោគស្វាយ ប៉ុន្តែអាច**មិនបានព្យាបាលវាឲ្យជាទេ**។

ដើម្បីបង្ការជំងឺទាំងនេះ និងជំងឺកាមរោគផ្សេងៗទៀត សូមមើលទំ.២៣៩។

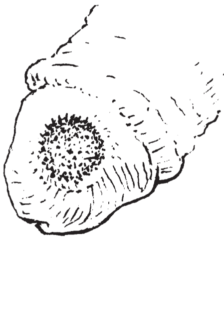
ជំងឺស្វាយ

ជំងឺស្វាយជាជំងឺគ្រោះថ្នាក់ហើយកើតឡើងជាញឹកញាប់ ដែលឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតតាមការរួមភេទ។

រោគសញ្ញា ៖



- ជាទូទៅរោគសញ្ញាដំបូងគឺមានដំបៅ ហៅថាទាមឡា។ វាបង្ហាញឡើងក្នុងរយៈពេលពី២ទៅ៥សប្ដាហ៍ បន្ទាប់ពីបានរួមភេទជាមួយអ្នកកើតជំងឺស្វាយនេះ។ ទាមឡាមើលទៅស្រដៀងនឹងមុន ពងបែក ឬដូចដំបៅបើកមុខ។ តាមធម្មតា វា កើតនៅលើប្រដាប់ភេទបុរសឬស្ត្រី (ឬអាចចេញនៅលើបបូរមាត់ ម្រាមដៃ ទ្វារ លាមក ឬមាត់)។ ដំបៅនេះពោរពេញទៅដោយមេរោគ ដែលអាចឆ្លងទៅអ្នកដទៃ ទៀតបានយ៉ាងងាយ។ **ដំបៅនេះតែងតែគ្មានការឈឺចាប់ទេ ហើយបើវាស្ថិតនៅក្នុងរន្ធទ្វារមាស ស្ត្រីប្រហែលជាមិនដឹងថាគាត់មានដំបៅនេះទេប៉ុន្តែគាត់អាចចម្លងទៅអ្នកដទៃបានយ៉ាងងាយ។**



- ដំបៅនេះកើតឡើងតែពីរបីថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ ហើយវាក៏បាត់ទៅវិញដោយមិនបាច់ព្យាបាល។ **ប៉ុន្តែជំងឺនេះនៅតែបន្តរាលដាលពេញរាងកាយ។**

- ជាច្រើនសប្តាហ៍ឬច្រើនខែក្រោយមក អាចមានការឈឺបំពង់ក គ្រុនក្តៅបន្តិចបន្តួច ដំបៅមាត់ ឬហើមសន្លាក់។ ឬអាចមានរោគសញ្ញាណាមួយក្នុងចំណោមរោគសញ្ញាទាំងនេះ បង្ហាញឡើងនៅលើស្បែក ៖

កន្ទួលក្រហម ឈឺ ឬមានមុនពេញខ្លួនប្រាណ

ផ្ទាំងកន្ទួលរាងមូលៗ (ដូចកន្ទាលត្រអាក)

មានកន្ទួលរមាស់ នៅលើដៃឬជើង

តាមធម្មតារោគសញ្ញាទាំងអស់នេះបាត់ទៅវិញដោយឯកឯង។ ហើយជារឿយៗអ្នកជំងឺគិតថាបានជាវិញហើយ ប៉ុន្តែតាមពិតជំងឺនៅតែមាននៅឡើយ។ **បើពុំបានព្យាបាលឲ្យបានពេញលេញទេ ជំងឺស្វាយអាចរាតត្បាតទៅគ្រប់ផ្នែកនៃរាងកាយ បណ្តាលឲ្យកើតជំងឺបេះដូង ខ្វិន វិកលចរិក និងបញ្ហាផ្សេងៗទៀតជាច្រើន។**

សំគាល់ ៖ ជំងឺយ៉ស៍ក៏មានរោគសញ្ញាជាច្រើនដែលដូចគ្នានឹងជំងឺស្វាយដែរ។

ប្រយ័ត្ន ៖ បើមានកន្ទួលចម្លែក ឬបញ្ហាស្បែក ដែលកើតឡើងជាច្រើនថ្ងៃឬច្រើនសប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីមានពងបែក ឬដំបៅលើប្រដាប់បន្តពូជ នោះវាអាចជាជំងឺស្វាយ។ ស្វែងរកដំបូន្មានពីគ្រូពេទ្យ។

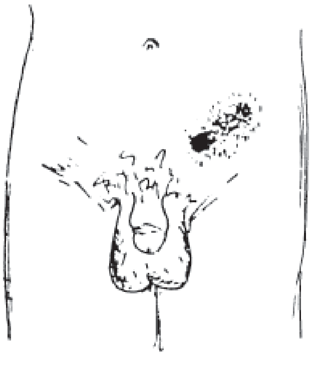
ការព្យាបាលជំងឺស្វាយ ៖ (**ដើម្បីឲ្យជាសះស្បើយជាស្ថាពរ ការព្យាបាលឲ្យបានពេញលេញគឺជាការចាំបាច់**)

- **បើរោគសញ្ញាកើតឡើងតិចជាងមួយឆ្នាំ** ចាក់ថ្នាំប៉េនីស៊ីលីនបេនហ្សាទីន (Benzathine Penicillin) ២,៤លានអ៊ុយនីតេ តែម្តង។ ចាក់ពាក់កណ្តាលនៃកម្រិតថ្នាំនៅកំប៉េះគូថម្ខាងៗ (មើលទំ.៣៥៣)។ អ្នកដែលមានប្រតិកម្មជាមួយថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន អាចលេបតេត្រាស៊ីគ្លីន ៥០០មីលីក្រាម ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល១៥ថ្ងៃ។
- **បើរោគសញ្ញាកើតឡើងលើសពីមួយឆ្នាំ** ចាក់ថ្នាំប៉េនីស៊ីលីនបេនហ្សាទីន ២,៤លានអ៊ុយនីតេ ពាក់កណ្តាលនៅកំប៉េះគូថម្ខាងៗ មួយអាទិត្យម្តង រយៈពេលបីអាទិត្យ ដែលសរុបគឺ៧,២លានអ៊ុយនីតេ។ បើមានប្រតិកម្មជាមួយថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន លេបតេត្រាស៊ីគ្លីន៥០០មីលីក្រាម ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល៣០ថ្ងៃ។
- បើសង្ស័យថានរណាម្នាក់កើតជំងឺស្វាយ គាត់គួរតែទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល។ ការធ្វើតេស្តឈាមអាចជាការចាំបាច់។ បើមិនអាចធ្វើតេស្តឈាមទេ អ្នកនោះគួរតែព្យាបាលជំងឺស្វាយ ទោះបីក្នុងករណីណាក៏ដោយ។
- អ្នកដែលបានរួមភេទជាមួយមនុស្សដែលគេដឹងថាមានជំងឺស្វាយ ក៏គួរតែទទួលការព្យាបាលផងដែរ ជាពិសេសប្តីឬប្រពន្ធរបស់អ្នកដែលគេដឹងថាមានជំងឺនេះ។

ចំណាំ ៖ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះឬស្ត្រីបំបៅកូនដោយទឹកដោះ ដែលមានប្រតិកម្មទំនាស់ជាមួយថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន អាចលេបថ្នាំអេរីត្រូមីស៊ីន (Erythromycin) តាមកម្រិតដូចគ្នានិងថ្នាំតេត្រាស៊ីគ្លីនដែរ (មើលទំ.៣៥៦)។

ដើម្បីបង្ការជំងឺស្វាយ សូមមើលនៅទំព័របន្ទាប់។

ហើមក្រលៀន ៖ ការធ្លាយកូនកណ្តុរនៅក្រលៀន



រោគសញ្ញា ៖

- **ចំពោះបុរស** ៖ ដុំពកធំពណ៌ខ្មៅនៅក្រលៀនដែលធ្លាយមុខហូរខ្ទុះ ជិតមុខវិញ និងធ្លាយមុខម្តងទៀត។
- **ចំពោះស្ត្រី** ៖ មានកូនកណ្តុរដូចបុរសដែរ ឬមានដំបៅ ដែលមានការឈឺចាប់ហូរខ្ទុះតាមរន្ធគូថ។

ការព្យាបាល ៖

- ទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល
- សម្រាប់មនុស្សធំ ឲ្យថ្នាំតេត្រាស៊ីគ្លីន (Tetracycline) ២៥០មីលីក្រាម ២គ្រាប់ ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល១៤ថ្ងៃ។
- ជៀសវាងការរួមភេទរហូតទាល់តែដំបៅបានជាសះស្បើយទាំងស្រុង។

ចំណាំ ៖ ការហើមក្រលៀនក៏អាចជារោគសញ្ញានៃជំងឺទាមឡា (មើលទំ.៤០៣) ដែរ។

វិធីបង្ការការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺកាមរោគ

១. **ប្រុងប្រយ័ត្នជាមួយដៃគូរួមភេទរបស់អ្នក** ៖ អ្នកដែលមានដៃគូរួមភេទច្រើន ទំនងជាងាយឆ្លងជំងឺកាមរោគទាំងនេះណាស់។ ស្ត្រីរកស៊ីផ្លូវភេទងាយនឹងឆ្លងជាងគេ។ ដើម្បីជៀសវាងការឆ្លងជំងឺកាមរោគនេះ រួមភេទជាមួយដៃគូដែលស្មោះត្រង់តែម្នាក់គត់។ ប្រសិនបើអ្នករួមភេទជាមួយអ្នកដទៃទៀត **ប្រើស្រោមអនាម័យជានិច្ច**។ (ការប្រើស្រោមអនាម័យជួយបង្ការជំងឺកាមរោគ ប៉ុន្តែមិនធានាថាការពារបានទាំងស្រុងទេ)។

២. **ចាប់ផ្តើមព្យាបាលភ្លាមៗ** ៖ វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកឆ្លងជំងឺកាមរោគ ទទួលការព្យាបាលជាបន្ទាន់ ដើម្បីកុំឲ្យពួកគេចម្លងជំងឺនេះទៅអ្នកដទៃទៀត។ មិនត្រូវរួមភេទជាមួយមនុស្សដទៃទៀត រហូតដល់បាន៣ថ្ងៃ ក្រោយពីការព្យាបាលបានបញ្ចប់។ (ជាអកុសលមកទល់សព្វថ្ងៃនេះ នៅមិនទាន់មានការព្យាបាលជំងឺអេដស៍នៅឡើយទេ)។

៣. **ប្រាប់អ្នកដទៃទៀត បើគេត្រូវការការព្យាបាល** ៖ នៅពេលមនុស្សម្នាក់ដឹងថាគាត់មានជំងឺកាមរោគ គាត់គួរតែប្រាប់ដៃគូរួមភេទរបស់គាត់ឲ្យដឹង ដើម្បីឲ្យពួកគេទៅទទួលការព្យាបាលដែរ។ វាមានសារសំខាន់ណាស់ដែលបុរសត្រូវប្រាប់ស្ត្រី ព្រោះថាបើស្ត្រីមិនដឹងថាគាត់មានជំងឺកាមរោគទេ នោះគាត់អាចចម្លងទៅអ្នកដទៃទៀត ទារករបស់គាត់អាចឆ្លងជំងឺ ឬខ្វាក់ភ្នែក ហើយក្នុងពេលណាមួយ គាត់អាចក្លាយទៅជាអារ(មិនអាចមានកូន) ឬមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។

៤. **ជួយអ្នកដទៃ** ៖ ជំរុញមិត្តភក្តិដែលប្រហែលជាមានជំងឺកាមរោគ ឲ្យទៅព្យាបាលជាបន្ទាន់ ហើយប្រាប់ឲ្យពួកគេឲ្យជៀសវាងរួមភេទតាមគ្រប់វិធី រហូតដល់ពួកគេបានជាសះស្បើយ។

របៀបប្រើនិងពេលដែលត្រូវប្រើ

បំពង់បូមទឹកនោម (បំពង់កៅស៊ូសម្រាប់បង្ហូរទឹកនោមពីប្លោកនោម)

ពេលដែលត្រូវប្រើ និងពេលដែលមិនត្រូវប្រើបំពង់បូមទឹកនោម ៖

- មិនត្រូវប្រើបំពង់បូមទឹកនោមទេ លុះត្រាចាំបាច់បំផុត និងមិនអាចរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យឲ្យទាន់ពេល។ សូម្បីតែការប្រើប្រាស់បំពង់បូមទឹកនោមដោយប្រុងប្រយត្ន័ក៏ដោយ ក៏ពេលខ្លះអាចបណ្តាលឲ្យមានការបង្ករោគដ៏គ្រោះថ្នាក់ ឬមានការខូចខាតដល់បង្ហូរនោមទៀតផង។
- ប្រសិនបើមានទឹកនោមហូរចេញមកខ្លះ មិនត្រូវប្រើបំពង់បូមទឹកនោមទេ។
- ប្រសិនបើអ្នកនោះមិនអាចនោមបាន ដំបូងឲ្យគាត់ព្យាយាមនោមក្នុងពេលអង្គុយក្នុងធុងទឹកក្តៅឧណ្ហៗ (ទំ.២៣៦)។ ចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំដែលបានណែនាំ(សម្រាប់ជំងឺប្រមេះទឹកបាយ ឬជំងឺក្រពេញប្រូស្តាត)។
- ប្រសិនបើគាត់មានទឹកនោមពេញក្នុងប្លោកនោម ហើយមានការឈឺចាប់នៅប្លោកនោម តែមិនអាចនោមបាន ឬប្រសិនបើគាត់ចាប់ផ្តើមបង្ហាញរោគសញ្ញានៃការពុលពីទឹកនោម ប្រើបំពង់បូមទឹកនោម។

រោគសញ្ញានៃការពុលទឹកនោម(មានជាតិអ៊ុយរេក្នុងឈាម) ៖

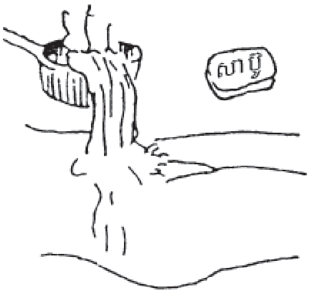
- ខ្យល់ដង្ហើមមានក្លិនដូចទឹកនោម។
- ហើមជើងនិងមុខ។
- ក្អួត មិនស្រួលក្នុងខ្លួន វង្វេងស្មារតី។

ចំណាំ ៖ អ្នកដែលមានការឈឺចាប់ដោយពិបាកនោម រីកក្រពេញប្រូស្តាត ឬគ្រួសក្នុងតម្រងនោម គួរទិញបំពង់បូមទឹកនោម ហើយទុកវាសម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងគ្រាអាសន្ន។

របៀបដាក់បញ្ចូលបំពង់បូមទឹកនោម

១. ស្ងោរបំពង់បូមទឹកនោម (និងសឺរ៉ាំង ឬសំភារៈផ្សេងៗ ដែលអ្នកអាចប្រើ) រយៈពេល១៥នាទី។

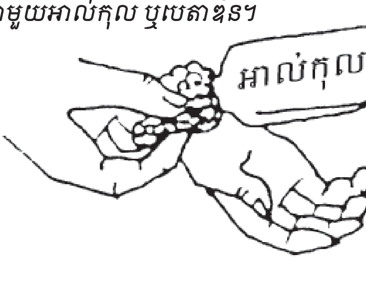
២. លាងស្បែកនៅគ្របលិង្គ ឬទ្វារមាស និងផ្នែកដែលនៅជុំវិញឲ្យស្អាតជាមួយសាប៊ូនិងទឹកក្តៅឧណ្ហៗ។



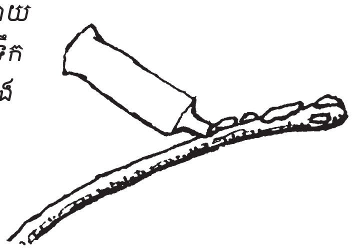
៣. លាងសម្អាតដៃ បើអាច ប្រើសាប៊ូសម្រាប់លាងដៃ មុនពេលធ្វើការវះកាត់ (ដូចជា បេតាឌីន)។ ក្រោយពេល លាងដៃហើយ ប៉ះតែសម្ភារៈ ដែលស្ទេរីល ឬដែលស្អាត ប៉ុណ្ណោះ។

៤. ដាក់ក្រណាត់ស្អាតនៅខាងក្រោមនិងជុំវិញកន្ទែងនោះ

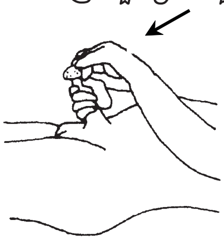
៥. ពាក់ស្រោមដៃស្ទេរីល ឬជុសជម្រះដៃ ជាមួយអាល់កុល ឬបេតាឌីន។



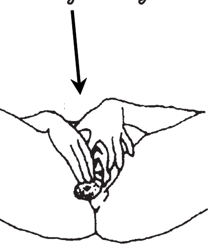
៦. លាបបំពង់បូមទឹកនោមដោយក្រមួនរំអិល ដែលរលាយក្នុងទឹក ដូចជា K-Y Jelly (មិនមែនប្រេង ឬវ៉ាស្លីលីនទេ)



៧. ទាញស្បែកគ្របលិង្គចុះក្រោម ឬញែកបើកបបូររបស់ទ្វារមាស



រួចជូតប្រហោងបង្ហូរនោមដោយសំឡីស្អាត ផ្សើមដោយសាប៊ូ



៨. កាន់ទប់ស្បែកលិង្គចុះមកក្រោម ឬបើកបបូរទ្វារមាស រួចដាក់បំពង់បូមទឹកនោមថ្នមៗចូលទៅក្នុងរន្ធនោម។ បង្វិលវាបន្តិចបើចាំបាច់ តែកុំបង្ខំ។

កាន់លិង្គឲ្យត្រង់ ដូចមុំនេះ។

៩. ចំពោះបុរស រុញបំពង់បូម ទឹកនោមចូលទៅក្នុងរហូតដល់មានទឹកនោមហូរមកក្រៅ រួចរុញចូល ៣សង់ទីម៉ែត្រទៀត។

ចំណាំ ៖ បង្ហូរនោមរបស់ស្ត្រី ខ្លីជាងបង្ហូរនោមរបស់បុរស។

សំខាន់ ៖ បើនរណាម្នាក់មានសញ្ញានៃការពុលទឹកនោម ឬបើប្លោកនោមពេញពេក និងរីកធំ នោះមិនត្រូវឲ្យទឹកនោមហូរចេញមកក្រៅទាំងអស់តែម្តងទេ។ ផ្ទុយទៅវិញ ឲ្យវាចេញមកក្រៅយឺតៗ(ដោយច្របាច់ ឬបត់បំពង់) បន្តិចម្តងៗ រយៈពេល១ឬ២ម៉ោង។

ជួនកាលស្ត្រីមិនអាចនោមបាន បន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច។ ប្រសិនបើលើស៦ម៉ោង ហើយប្លោកនោមរបស់គាត់ហាក់ដូចជាពេញ នោះគាត់ប្រហែលជាត្រូវប្រើបំពង់បូមទឹកនោមហើយ។ បើប្លោកនោមរបស់គាត់មិនពេញ នោះមិនត្រូវប្រើបំពង់បូមទឹកនោមទេ ប៉ុន្តែឲ្យគាត់ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើនវិញ។

បញ្ហាផ្សេងៗចំពោះស្ត្រី

ការធ្លាក់ស (សំបោរឬខ្ទុះដែលចេញពីទ្វារមាស)

ជាធម្មតាស្ត្រីទាំងឡាយតែងមានធ្លាក់សបន្តិចបន្តួច ដែលមានពណ៌ថ្លាៗ ដូចទឹកដោះគោ ឬពណ៌លឿងខ្ចី។ ប្រសិនបើមិនរមាស់ ឬគ្មានក្លិនអាក្រក់ទេ ប្រហែលជាគ្មានបញ្ហាអ្វីទេ។

ប៉ុន្តែ ស្ត្រីជាច្រើន ជាពិសេសក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ មានបញ្ហាធ្លាក់ស ហើយជាញឹកញាប់មានរមាស់ក្នុងយោនីផង។ ការធ្លាក់សរបៀបនេះអាចបណ្តាលមកពីការបង្ករោគផ្សេងៗ។ ភាគច្រើននៃការបង្ករោគទាំងនេះ ធ្វើឲ្យមានការរំខានខ្លះៗ ប៉ុន្តែគ្មានគ្រោះថ្នាក់អ្វីឡើយ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ការបង្ករោគដែលបណ្តាលមកពីជំងឺប្រមេះទឹកបាយ ឬក្លាមីដ្យា (Chlamydia) អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកនៅពេលសម្រាល (មើលទំ.២២១)។

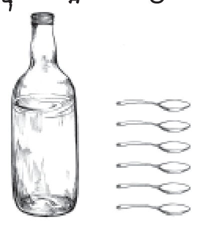
១. **ការធ្លាក់សរាវៗ ពពុះៗ ពណ៌បៃតងលាយលឿង ឬពណ៌ស មានក្លិនអាក្រក់ និងមានរមាស់។** នេះប្រហែលជាការបង្ករោគដោយ**ទ្រីកូម៉ូណាស់** (Trichomonas)។ វាអាចធ្វើឲ្យមានការឈឺក្រហាយនៅពេលនោម។ ជួនកាលអាចមានការឈឺចាប់ ឬហើមប្រដាប់ភេទ។ ការធ្លាក់សអាចមានលាយឈាម។

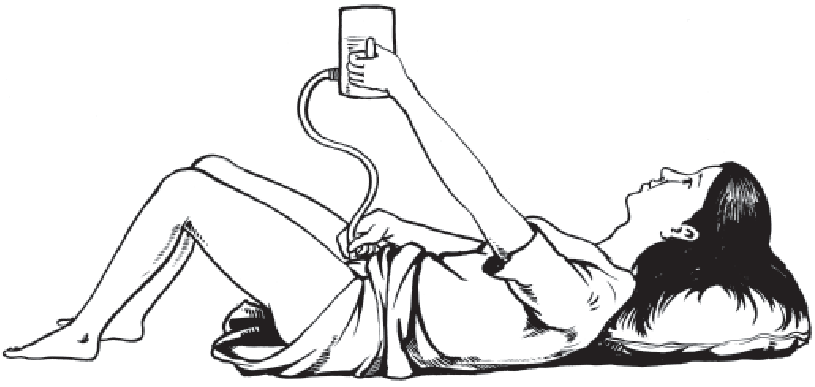
ការព្យាបាល ៖

- ការសម្អាតប្រដាប់ភេទឲ្យស្អាតជានិច្ច គឺជាការសំខាន់ណាស់។
- ការលាងសម្អាតទ្វារមាស ជាមួយទឹកក្តៅឧណ្ហៗ និងទឹកខ្មេះ អាចជួយបាន។ បើគ្មានទឹកខ្មេះ ប្រើទឹកក្រូចឆ្មាលាយជាមួយទឹក។

សំខាន់ ៖ ឲ្យទឹកហូរយឺតៗ ក្នុងរយៈពេលប្រហែល៣នាទី។ មិនត្រូវដាក់បំពង់ចូលក្នុងទ្វារមាសឲ្យហួសពី៣អ៊ីញទេ។

ចំពោះការធ្វើទឹកលាងទ្វារមាស ប្រើទឹកខ្មេះ ៦ស្លាបព្រាកាហ្វេ ក្នុងទឹកឆ្អិន ១លីត្រ។





ប្រយ័ត្ន ៖ ហាមលាងក្នុងអំឡុងពេល៤សប្តាហ៍ចុងក្រោយនៃការមានផ្ទៃពោះ ឬអំឡុងពេល៦សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន។ បើការធ្លាក់សមានការរំខាន ការសុលទ្វារមាសដោយ នីស្តាទីន (Nystatin) អាចជួយបាន (មើលលេខ២ នៅទំព័របន្ទាប់)។

- អ្នកក៏អាចប្រើខ្ទឹមសជាថ្នាំសុលទ្វារមាសបានដែរ។ (បកសំបកខ្ទឹម ដោយប្រយ័ត្នកុំចោះទម្លុះវា។ ខ្ចប់វានៅក្នុងបន្ទះក្រណាត់ស្អាត ឬកុំប្រេស រួចដាក់ចូលទៅក្នុងទ្វារមាស)។
- ប្រើទឹកលាងទ្វារមាស២ដងក្នុងពេលថ្ងៃ និងពេលយប់សុលដោយខ្ទឹមស។ ធ្វើដូចនេះរយៈពេល ១០ទៅ១៤ថ្ងៃ។
- បើការធ្វើរបៀបនេះមិនបានធូរស្រាលទេ ប្រើថ្នាំសុលទ្វារមាសដែលមានថ្នាំមីត្រូនីដាហ្សូល (Metronidazole) ឬថ្នាំផ្សេងទៀត ដែលបានណែនាំសម្រាប់ទ្រីកូម៉ូណាស់ ឬលេបថ្នាំមីត្រូនីដាហ្សូល។ ចំពោះការប្រុងប្រយ័ត្ន និងសេចក្តីណែនាំអំពីថ្នាំ សូមមើលទំព័រ៣៧០។

សំខាន់ ៖ ប្តីរបស់ស្ត្រីដែលមានការបង្ករោគដោយទ្រីកូម៉ូណាស់ ក៏ទំនងជាមានជំងឺនេះដែរ ទោះបីជាគាត់មិនមានអារម្មណ៍ប្លែកក៏ដោយ។ (បុរសមួយចំនួនដែលមានទ្រីកូម៉ូណាស់ មានអារម្មណ៍ឈឺក្រហាយនៅពេលនោម)។ បើស្ត្រីត្រូវព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំមីត្រូនីដាហ្សូល នោះប្តីរបស់គាត់ក៏គួរតែលេបថ្នាំនេះក្នុងពេលជាមួយគ្នាដែរ។

២. **ធ្លាក់សដូចជាទឹកដោះខាប់ និងមានក្លិនដូចផ្សិត ឬដូចនំប៉័ងជុត។** នេះអាចជា ការបង្ករោគដោយមេរោគផ្សិត (ម៉ូនីលីយ៉ាស៊ីស (Moniliasis) កង់ឌីដា(Candida))។ អាចមានការរមាស់ យ៉ាង ខ្លាំង។ ជារឿយៗបបូររបស់ទ្វារមាសឡើងក្លីរលោង និងមានការឈឺចាប់។ អាចមានការឈឺក្រហាយនៅពេល នោម។ ជំងឺនេះកើតឡើងជាញឹកញាប់លើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬលើ អ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម(ទំ.១២៧) ឬអ្នកកំពុងប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ឬថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត។

ការព្យាបាល ៖ លាងសម្អាតទ្វារមាសដោយប្រើទឹកខ្មេះលាយទឹក(មើលទំ. ២៤១) ឬលាយហ្សង់ទ្យានវីយ៉ូឡេ។ ហ្សង់ទ្យានវីយ៉ូឡេ២ភាគ លាយជាមួយទឹក១០០ភាគ (២ស្លាបព្រាកាហ្វេ ជាមួយទឹកកន្លះលីត្រ)។ ឬប្រើថ្នាំគ្រាប់សុលទ្វារមាសនីស្តាទីន ឬថ្នាំសុលទ្វារមាសផ្សេងទៀត សម្រាប់ជំងឺម៉ូនីលីយ៉ាស៊ីស ឬកង់ឌីដា។ ចំពោះកម្រិតប្រើ និងសេចក្តីណែនាំអំពីថ្នាំ មើលទំព័រ៣៧០។ ការដាក់ទឹកដោះជូរទៅក្នុងទ្វារមាស គឺជាការព្យាបាលដែលត្រូវបានគេនិយាយថាជាការព្យាបាលតាមបែបបុរាណដ៏មានប្រយោជន៍មួយ ក្នុងការប្រឆាំងនឹងការបង្ករោគដោយមេរោគផ្សិត។ **មិនត្រូវប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកសម្រាប់ការបង្ករោគដោយមេរោគផ្សិតទេ។ វាអាចធ្វើឲ្យការបង្ករោគកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។**

៣. **ទឹកខាប់ៗដូចទឹកដោះគោ និងមានក្លិនជូរ។** នេះអាចជាបង្ករោគដែលបណ្តាលមកពីបាក់តេរី។ គេអាចត្រូវការការធ្វើតេស្តពិសេស ដើម្បីឲ្យដឹងថាវាមិនមែនជាទ្រីកូម៉ូណាស់។ លាងសម្អាតទ្វារមាសដោយមានទឹកខ្មេះ និងទឹក (ទំ.២៤១) ឬដោយប៉ូវីដូន អ៊ីយ៉ូឌីន (បេតាឌីន(Betadine) ៦ស្លាបព្រាកាហ្វេ ក្នុងទឹក១លីត្រ)។ ម៉្យាងទៀតអ្នកក៏អាចសាកល្បងសុលដោយខ្ទឹមសជារៀងរាល់យប់ រយៈពេល២សប្តាហ៍(មើលទំ.២៤១)។ បើការព្យាបាលទាំងនេះមិនមានប្រសិទ្ធភាពទេ សាកល្បងប្រើថ្នាំមីត្រូនីដាហ្សូល។

៤. **ធ្លាក់ស រាវៗ ពណ៌ត្នោតឬប្រផេះ មានលាយឈាម មានក្លិនអាក្រក់ និងមានការឈឺចាប់នៅក្នុងពោះ** ផ្នែកខាងក្រោម។ ទាំងអស់នេះគឺជារោគសញ្ញានៃការបង្ករោគធ្ងន់ធ្ងរ ឬអាចជាជំងឺមហារីក(ទំ.២៨០)។ បើមានគ្រុនក្តៅ ប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក (បើអាច ប្រើអំពីស៊ីលីនជាមួយតេត្រាស៊ីគ្លីន មើលទំ.៣៥៣ និង៣៥៦)។ ស្វែងរកជំនួយពីពេទ្យជាបន្ទាន់។

សំខាន់ ៖ បើការធ្លាក់សនោះមានរយៈពេលយូរ ឬព្យាបាលមិនបានធូរស្រាល ទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល។

តើស្ត្រីអាចជៀសវាងជំងឺជាច្រើនបានដោយរបៀបណា

១. រក្សាអនាម័យត្រង់បរិវេណប្រដាប់ភេទ។ នៅពេលងូតទឹក(រាល់ថ្ងៃ បើអាច) លាងសម្អាតជាសាប៊ូបន្តិចបន្តួចឲ្យបានស្អាតល្អ។

២. ត្រូវនោម បន្ទាប់ពីរួមភេទរួច។ ការធ្វើរបៀបនេះអាចជួយបង្ការជំងឺប្រពន្ធ័ទឹកនោម (ប៉ុន្តែមិនបង្ការការមានផ្ទៃពោះទេ)។

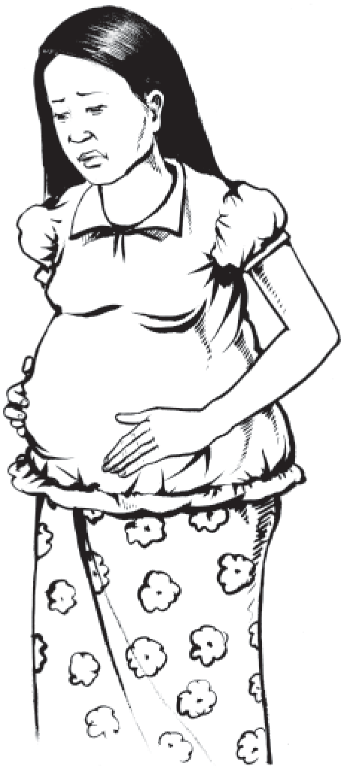
៣. ត្រូវប្រាកដថាបានសម្អាតយ៉ាងត្រឹមត្រូវបន្ទាប់ពីបន្ទោរបង់លាមកម្តងៗ។ ត្រូវជូតពីមុខទៅក្រោយជានិច្ច ៖

ជូតតាមរបៀបនេះ

កុំជូតតាមរបៀបនេះ

ការជូតទៅខាងមុខ អាចចម្លងមេរោគ អាមីប ឬព្រូនទៅរន្ធនោម និងទ្វារមាស។ ម៉្យាងទៀត ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ជូតគូថឲ្យក្មេងស្រីពីមុខទៅក្រោយ និងបង្រៀនពួកគេ នៅពេលពួកគេធំឡើង ឲ្យធ្វើរបៀបនេះដែរ។

ការឈឺចាប់ ឬការមិនស្រួលនៅក្នុងពោះ ផ្នែកកណ្តាលនិងខាងក្រោម លើស្ត្រី



បញ្ហានេះអាចបណ្តាលមកពីមូលហេតុផ្សេងៗជាច្រើន ដែលត្រូវបានពិភាក្សាដាច់ៗពីគ្នានៅ ក្នុងសៀវភៅនេះ។ ចំណុចខាងក្រោម ដែលមានបញ្ចូលសំនួរគន្លឹះមួយចំនួន នឹងជួយ អ្នកឲ្យដឹងអំពីកន្លែងដែលត្រូវពិនិត្យមើល។

មូលហេតុនៃការឈឺចាប់នៅក្នុងពោះ ផ្នែកខាងក្រោម មាន ៖

១. **ការធ្វើទុក្ខពេលមានរដូវ**(ទំ.២៤៦)។ តើវាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត នៅមុនពេលមានរដូវបន្តិច ឬក្នុងពេលកំពុងមានរដូវឬ ?

២. **ការបង្ករោគនៅប្លោកនោម**(ទំ.២៣៤)។ ជាការឈឺចាប់ដែលមានជាញឹកញាប់បំផុតមួយក្នុងចំណោមការឈឺចាប់នៅក្នុងពោះផ្នែកខាងក្រោម។ តើនោមញឹកញាប់ ឬមានការឈឺចាប់ពេលនោមឬទេ ?

៣. **ជំងឺរលាកអាងត្រគាក។** ជំងឺនេះតែងតែជាដំណាក់កាលចុងក្រោយ នៃជំងឺប្រមេះទឹកបាយ ឬក្លាមីដ្យា(ទំ.២៣៦) ដោយមានការឈឺចាប់នៅក្នុងពោះផ្នែកខាងក្រោម និងមានគ្រុនក្តៅ។ បើរោគសញ្ញាទាំងនេះមានសភាពស្រាលព្យាបាលជំងឺប្រមេះទឹកបាយ(ទំ.៣៦០) និងឲ្យថ្នាំតេត្រាស៊ីគ្លីន(ទំ.៣៥៦) ឬ អេរីត្រូមីស៊ីន (ទំ.៣៥៥) រយៈពេល១៤ថ្ងៃ។ ចំពោះរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរឲ្យថ្នាំ មីត្រូនីដាហ្សូល៥០០មីលីក្រាម ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល១០ថ្ងៃ។ បើស្ត្រីនោះ កំពុងប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូន នោះអាចត្រូវយកចេញ។ ទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល។

៤. **បញ្ហាដែលទាក់ទងនឹងការមានដុំនៅក្នុងពោះផ្នែកខាងក្រោម។** បញ្ហានេះត្រូវបានពិភាក្សាដោយសង្ខេបនៅទំព័រ ២៨០ ព្រមទាំងមានរួមបញ្ចូលទាំងការមានដុំនៅអូវែ និងជំងឺមហារីក។ គេអាចត្រូវការការពិនិត្យពិសេស ដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាលជំនាញ។

៥. **ការមានគភ៌ក្រៅស្បូន**(នៅពេលដែលគភ៌ចាប់ផ្តើមលូតលាស់នៅខាងក្រៅស្បូន ទំ.២៨០)។ ជាទូទៅ មានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង ព្រមទាំងមានការធ្លាក់ឈាមជាច្រើន។ ជាញឹកញាប់ស្ត្រីនោះបង្ហាញរោគសញ្ញាដំបូងនៃការមានផ្ទៃពោះ(ទំ.២៤៧) ហើយមានអារម្មណ៍វិលមុខនិងខ្សោយ។ **ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។ ជីវិតរបស់គាត់កំពុងស្ថិតក្នុងសភាពគ្រោះថ្នាក់។**

៦. **ផលវិបាកបណ្តាលមកពីការរំលូតកូន**(ទំ.៤១៤)។ អាចមានគ្រុនក្តៅ មានការធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារមាស ឈឺពោះ ពិបាកនោម និងស្ពុក។ ចាប់ផ្តើមឲ្យថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដូចការព្យាបាលគ្រុនក្តៅបន្ទាប់ពីសម្រាលកូនដែរ(ទំ.២៧៦) រួច**បញ្ជូនស្ត្រីទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់។ ជីវិតរបស់គាត់កំពុងស្ថិតក្នុងសភាពគ្រោះថ្នាក់។**

៧. **ការបង្ករោគឬបញ្ហាផ្សេងៗទៀតដែលទាក់ទងនឹងពោះវៀនឬចង់លាមក**(ទំ.១៤៥)។ តើការឈឺចាប់ទាក់ទងជាមួយនឹងការបរិភោគ ឬជាមួយនឹងការបន្ទោរបង់លាមកឬទេ ?

បញ្ហាមួយចំនួនដូចបានរៀបរាប់ខាងលើនេះ គ្មានសភាពធ្ងន់ធ្ងរទេ។ តែខ្លះទៀត មានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង។ បញ្ហាទាំងនោះមិនមែនសុទ្ធតែងាយញែកឲ្យដាច់ពីគ្នាទេ។ គេអាចត្រូវការការធ្វើតេស្តឬការពិនិត្យពិសេស។

បើអ្នកមិនដឹងច្បាស់អំពីមូលហេតុដែលបណ្តាលឲ្យមានការឈឺចាប់
ឬបើវាគ្មានការធូរស្រាលក្នុងពេលឆាប់ៗទេ ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

បុរសនិងស្ត្រីដែលមិនអាចមានកូនបាន(អារ)

ជួនកាលបុរសនិងស្ត្រីព្យាយាមឲ្យមានកូន តែស្ត្រីមិនមានផ្ទៃពោះ។ បញ្ហានេះអាចដោយសារបុរសឬស្ត្រីនោះមានភាពអារ(មិនអាចធ្វើឲ្យមានផ្ទៃពោះ)។ ជាញឹកញាប់ គេមិនអាចធ្វើឲ្យមនុស្សម្នាក់ក្លាយជាអាចមានកូនវិញបានទេ ប៉ុន្តែពេលខ្លះ វាក៏អាចដែរ គឺអាស្រ័យលើមូលហេតុរបស់វា។

មូលហេតុញឹកញាប់នៃភាពមិនមានកូន ៖

១. **ភាពអារ។** រាងកាយរបស់មនុស្សនេះ មិនអាចមានកូនសោះ។ បុរសនិងស្ត្រីខ្លះមានភាពអារតាំងពីកំណើតមកម្ល៉េះ។

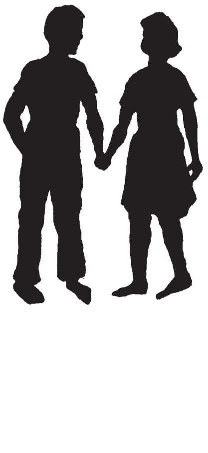
២. **ការខ្សោយ ឬការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។** ចំពោះស្ត្រីមួយចំនួន ភាពស្លេកស្លាំងធ្ងន់ធ្ងរ ការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ ឬការខ្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ អាចកាត់បន្ថយឱកាសក្នុងការមានផ្ទៃពោះ។ ឬអាចបណ្តាលឲ្យទារកដែលមិនទាន់សម្រាល ទៅជាស្លាប់ក្នុងផ្ទៃ ជួនកាលមុនពេលស្ត្រីដឹងថាគាត់មានផ្ទៃពោះទៅទៀត(មើលការរំលូតកូន ទំ.២៨១)។ ស្ត្រីដែលមិនអាចមានផ្ទៃពោះ ឬធ្លាប់មានតែការរលូតកូន គួរទទួលអាហារូបត្ថម្ភឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ប្រើអំបិលអ៊ីយ៉ូដ ហើយបើគាត់មានភាពស្លេកស្លាំងធ្ងន់ធ្ងរ ត្រូវលេបថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក(ទំ.២៤៧)។ វិធីនេះអាចបង្កើនឱកាសក្នុងការមានផ្ទៃពោះ ព្រមទាំងធ្វើឲ្យទារកមានសុខភាពល្អបាន។

៣. **ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ** ជាពិសេសជំងឺរលាកអាងត្រគាក(ទំ.២៤៣) ដែលបណ្តាលមកពីជំងឺប្រមេះទឹកបាយ និងក្លាមីដ្យា គឺជាមូលហេតុញឹកញាប់ដែលបណ្តាលឲ្យស្ត្រីគ្មានកូន។ ការព្យាបាលអាចជួយដែរ បើជំងឺនោះមិនទាន់មានសភាពធ្ងន់ធ្ងរនៅឡើយ។ ការបង្ការ និងការព្យាបាលជំងឺប្រមេះទឹកបាយ និងក្លាមីដ្យាបានទាន់ពេល មានន័យថាមានស្ត្រីអារកាន់តែតិច។

៤. ជួនកាល**បុរស**មិនអាចធ្វើឲ្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះបាន ដោយសារតែគាត់មានមេជីវិតតិចជាងធម្មតា។ វិធីមួយដែលអាចជួយដែរ គឺឲ្យបុរសនោះរង់ចាំ ដោយមិនរួមភេទរយៈពេលជាច្រើនថ្ងៃមុនពេលដែលស្ត្រីចូល ដល់ថ្ងៃដែលអាចមានការបង្កកំណើត ក្នុងខែនីមួយៗ ដែលថ្ងៃទាំងនោះគឺជាថ្ងៃដែលស្ថិតនៅពាក់កណ្តាល ពីថ្ងៃមានរដូវលើកមុន និងថ្ងៃមានរដូវបន្ទាប់ (មើលវិធីពិនិត្យថ្ងៃខែ និងវិធីពិនិត្យទឹករំអិល ទំ.២៩១និង២៩២)។ តាមមធ្យោបាយនេះ បុរស នោះនឹងផ្តល់ឲ្យស្ត្រីនូវមេជីវិតពេញលេញនៅពេលរួមភេទនៅថ្ងៃដែលស្ត្រីអាចមានផ្ទៃពោះបាន។

ប្រំាម ៖ អ័រម៉ូននិងថ្នាំដទៃទៀតដែលគេច្រើនឲ្យបុរសឬស្ត្រីដែលមិនអាចមានកូន គឺស្ទើរតែគ្មានប្រយោជន៍អ្វីទាំងអស់ ជាពិសេសចំពោះបុរស។ ឱសថបុរាណ និងការព្យាបាលដោយមន្តអាគម ក៏មិនអាចជួយបានដែរ។ ប្រយត្ន័ ដោយកុំខ្ជះខ្ជាយលុយកាក់ទៅលើអ្វីដែលមិនជួយអ្នកសោះ។

បើអ្នកជាស្ត្រីដែលមិនអាចមានកូន អ្នកនៅតែមានលទ្ធភាពជាច្រើនដើម្បីធ្វើឲ្យជីវិតរស់មានសុភមង្គល និងមានតម្លៃបាន ៖



- ជួនកាលអ្នកអាចសុំកុមារកំព្រាឬកុមារដែលត្រូវការផ្ទះសម្បែង មកចិញ្ចឹម។ ប្តីប្រពន្ធជាច្រើនស្រឡាញ់កូនចិញ្ចឹម ដូចជាកូនបង្កើតរបស់ខ្លួនដែរ។
- ជួនកាលអ្នកអាចក្លាយជាបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬជួយសហគមន៍របស់អ្នកតាមមធ្យោបាយផ្សេងៗ។ ក្តីស្រឡាញ់ដែលអ្នកនឹងផ្តល់ឲ្យកូនរបស់អ្នក ក៏អាចផ្តល់ទៅឲ្យអ្នកដទៃទៀតដែរ ហើយវាសុទ្ធតែមានប្រយោជន៍ទាំងអស់។
- អ្នកអាចរស់នៅក្នុងភូមិមួយដែលប្រជាជនមើលងាយលើស្ត្រីដែលមិនអាចមានកូន។ ជួនកាលអ្នក និងអ្នកដទៃទៀតអាចបង្កើតជាក្រុមមួយ ដើម្បីជួយអ្នកដែលត្រូវការការគាំទ្រពិសេស និងដើម្បីបង្ហាញថា ការមានកូន មិនមែនជាវត្ថុតែម្យ៉ាងដែលធ្វើឲ្យស្ត្រីមានតម្លៃនោះទេ។