ព័ត៌មានថ្មីៗ

នៅក្នុងការបោះពុម្ពថ្មីនៃសៀវភៅ ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិតនេះ យើងខ្ញុំបានបន្ថែមប្រធានបទថ្មីៗមួយចំនួនទៀត ដើម្បីធ្វើឲ្យសៀវភៅនេះមានព័ត៌មានទាន់សម័យ និងមានលក្ខណៈកាន់តែពេញលេញ។ ប្រធានបទថ្មីមួយក្នុងចំណោមប្រធានបទទាំងនោះ គឺមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ ដែលជាជំងឺឆ្លងមួយដែលរាលដាលយ៉ាងឆាប់រហ័សស្ទើរតែគ្រប់កន្លែងនៅលើពិភពលោក។ ដូចគ្នានេះដែរ ផលវិបាកនៃការរំលូតកូនដោយគ្មានសុវត្ថិភាព ការប្រើថ្នាំពុលសម្លាប់សត្វល្អិត និងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន គឺជាបញ្ហាដែលបានប៉ះពាល់ដល់ប្រជាជនជាច្រើន ក្នុងអំឡុងពេលប៉ុន្មានឆ្នាំចុងក្រោយនេះ។ មានប្រធានបទផ្សេងៗទៀតដែលត្រូវបានដាក់បញ្ចូលផងដែរ ដោយសារតែយើងបានទទួលសំណូមពរជាច្រើន។ យើងបានបន្ថែមរបៀបវាស់សម្ពាធឈាម ព្រោះសៀវភៅនេះត្រូវបានប្រើប្រាស់យ៉ាងទូលំទូលាយដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាល ដែលក្នុងចំណោមនោះ មានបុគ្គលិកជាច្រើនមានឧបករណ៍វាស់សម្ពាធឈាមទៀតផង។

មេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ (HIV/AIDS)

មេរោគអេដស៍ (វីរុសដែលធ្វើឲ្យប្រព័ន្ធការពាររបស់មនុស្សចុះខ្សោយ) គឺជាមេរោគមួយប្រភេទ ដែលមានរូបរាងយ៉ាងតូច ដែលគេហៅថាវីរុស។ យើងមិនអាចមើលឃើញវីរុសនេះដោយភ្នែកផ្ទាល់បានទេ។ ជំងឺអេដស៍ គឺជាជំងឺដ៏គ្រោះថ្នាក់មួយដែលឆ្លងរាលដាលពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់តាមរយៈមេរោគអេដស៍។ សព្វថ្ងៃនេះ ជំងឺអេដស៍ត្រូវបានគេប្រទះឃើញមាននៅក្នុងតំបន់ជាច្រើននៅលើពិភពលោក ហើយនៅក្នុងប្រទេសជាច្រើន វាគឺជាមូលហេតុនាំមុខគេនៃការស្លាប់។

មេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ កាត់បន្ថយសមត្ថភាពរបស់រាងកាយក្នុងការប្រឆាំងនឹងជំងឺផ្សេងៗ។ អ្នកដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ អាចកើតជំងឺផ្សេងៗបានយ៉ាងងាយ ដូចជា ជំងឺរាក ជំងឺរលាកសួត ជំងឺរបេង ឬមហារីកស្បែកប្រភេទធ្ងន់ធ្ងរជាដើម។ អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ច្រើន ស្លាប់ដោយសារជំងឺផ្សេងៗដែលរាង កាយរបស់ពួកគេមិនមានកម្លាំងគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការប្រឆាំងជាមួយជំងឺទាំងនោះតទៅទៀត។

មេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ ត្រូវបានឆ្លងនៅពេលដែលឈាម ទឹកកាម ឬទឹករំអិលទ្វារមាស របស់អ្នកដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ចូលទៅក្នុងរាងកាយរបស់មនុស្សម្នាក់ទៀត។ វាអាចឆ្លងតាមរយៈ ៖

ការរួមភេទជាមួយអ្នកមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍

អ្នកដែលមានដៃគូរួមភេទច្រើន មានការប្រឈមខ្ពស់នឹងការឆ្លងមេរោគ/ជំងឺអេដស៍។

ការប្រើម្ជុលឬស៊ីរ៉ាំងរួមគ្នា (ឬសម្ភារៈផ្សេងៗដែលធ្វើឲ្យដាច់ស្បែក) ដោយពុំបានរម្ងាប់មេរោគ

អ្នកប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន និងមនុស្សដទៃទៀតដែលប្រើម្ជុលរួមគ្នា មានការប្រឈមយ៉ាងខ្ពស់។

ម្តាយដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ទៅទារកក្នុងផ្ទៃ

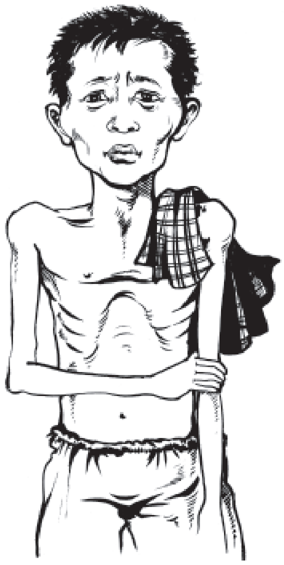
ប្រហែល១/៣នៃទារករបស់ម្តាយ ដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ នឹងឆ្លងមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍។

***សំខាន់ ៖* អ្នកអាចឆ្លងមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ពីមនុស្សម្នាក់ដែលមើលទៅហាក់ដូចជាមានសុខភាពល្អ។** ជាញឹកញាប់ មេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ ប្រើពេលជាច្រើនខែ ឬច្រើនឆ្នាំ មុននឹងចាប់ផ្តើមបង្ហាញរោគសញ្ញាដំបូង បន្ទាប់ពីវាបានឆ្លងចូលទៅក្នុងរាងកាយរបស់មនុស្ស **ប៉ុន្តែមនុស្សនោះអាចចម្លងមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ ទៅអ្នកដទៃទៀតតាមរយៈការរួមភេទ ឬការប្រើម្ជុលរួមគ្នា។**

មេរោគអេដស៍មិនឆ្លងតាមការប៉ះពាល់ប្រចាំថ្ងៃទេ ដូចជាការចាប់ដៃគ្នា ការរស់នៅ ការលេង ឬការបរិភោគអាហារជាមួយគ្នា។ ម៉្យាងទៀត វាក៏មិនឆ្លងតាមចំណីអាហារ ទឹកផឹក សត្វល្អិត ការប្រើប្រាស់បង្គន់ ឬការប្រើកែវទឹករួមគ្នាដែរ ។

រោគសញ្ញា៖ រោគសញ្ញានៃជំងឺអេដស៍ មានខុសៗគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់។ ភាគច្រើនវាគឺជារោគសញ្ញាជាក់លាក់នៃជំងឺផ្សេងៗ ប៉ុន្តែវាមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ និងអូសបន្លាយយូរជាង។

បើមានរោគសញ្ញាទាំង៣ខាងក្រោមនេះកើតឡើងរួមគ្នា ហើយមនុស្សនោះមានជំងឺផ្សេងៗកាន់តែញឹកញាប់ នោះគាត់ប្រហែលជាមានជំងឺអេដស៍ (ប៉ុន្តែអ្នកមិនអាចប្រាកដបានទេ បើមិនទាន់បានធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍នោះ)។



- ស្រកទម្ងន់ជាបន្តបន្ទាប់។ អ្នកជំងឺចាប់ផ្តើមស្គមទៅស្គមទៅ។
- រាគក្នុងរយៈពេលយូរជាងមួយខែ។
- គ្រុនក្តៅរយៈពេលយូរជាងមួយខែ ជួនកាលមានញាក់ ឬបែកញើសខ្លាំងពេលយប់។

អ្នកជំងឺក៏អាចមានរោគសញ្ញាមួយឬច្រើនក្នុងចំណោមរោគសញ្ញាទាំងនេះ៖

- ក្អកធ្ងន់ធ្ងររយៈពេលលើសពីមួយខែ។
- ការបង្ករោគនៅក្នុងមាត់ដោយមេរោគផ្សិត ("ជ្រាំង" មើលទំ.២៣២)។
- ហើមកូនកណ្តុរ នៅកន្លែងណាមួយនៃរាងកាយ(មើលទំ.៨៨)។
- កន្ទួលក្រហម ឬស្នាមជាំខ្មៅដែលមិនឈឺ នៅលើស្បែក។
- ដំុសាច់ ឬដំបៅដែលចេះតែធំឡើងៗ ហើយដែលគ្មានការធូរស្រាលដោយការព្យាបាល ជាពិសេសនៅជុំវិញប្រដាប់ភេទ និងកំប៉េះគូថ។
- មានអារម្មណ៍អស់កម្លាំងគ្រប់ពេល។

អ្នកដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ ងាយនឹងកើតជំងឺរបេង(ទំ.១៧៩) ឬរើមធំ (shingles) (ទំ.២០៤)។

ការព្យាបាល

នៅមិនទាន់មានថ្នាំព្យាបាលជំងឺអេដស៍ឲ្យជាជាស្ថាពរនៅឡើយទេ។ ប៉ុន្តែដោយសារអ្នកមានជំងឺអេដស៍មានការពិបាកក្នុងការប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងការបង្ករោគផ្សេងៗ ពួកគេគួរទទួលការព្យាបាល៖

- ចំពោះជំងឺរាគ ឲ្យទឹកអូរ៉ាលីត (មើលទំ.១៥២)។
- ចំពោះជ្រាំងក្នុងមាត់ ប្រើទឹកថ្នាំហ្សង់ទ្យានវីយ៉ូឡេ នីស្តាទីន ឬថ្នាំមីកូណាហ្សូល (មើលទំ.២៣២ និង៣៧៣)។
- ចំពោះឫស ប្រើថ្នាំប៊ីក្លរ៉ូអាសេទិក អាស៊ីដ(Bichloroacetic acid) ឬ ទ្រីក្លរ៉ូអាសេទិក អាស៊ីដ(Trichloroacetic acid) ឬប៉ូឌូហ្វីលីន(Podophylin) (មើលទំ.២៧៤ និង៤០២)។
- ចំពោះគ្រុនក្តៅ ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន ថ្នាំអាស្ពេរីន និងបញ្ចុះកំដៅដោយការជូតខ្លួនជាមួយទឹកត្រជាក់ (មើលទំ.៧៥និង៧៦)។
- ព្យាបាលក្អក និងជំងឺរលាកសួតដោយប្រើពពួកអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក(មើលទំ.១៧០ និង១៧១)។ បើក្អក និងគ្រុនក្តៅមានរយៈពេលយូរ ពិនិត្យរកមើលជំងឺរបេង។ ស្វែងរកការពិគ្រោះយោបល់អំពីការបង្ការនិងព្យាបាលជំងឺរបេងសម្រាប់អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍។
- ចំពោះការរមាស់ស្បែក ប្រើថ្នាំអង់ទីអ៊ីស្តាមីន(ទំ.៣៨៦) និងព្យាបាលការបង្ករោគផ្សេងៗទៀត (ទំ.២០២)
- ព្យាយាមថែទាំសុខភាពឲ្យបានល្អ៖ បរិភោគត្រឹមត្រូវ(មើលជំពូក១១) មិនផឹកស្រា មិនជក់បារី ឬទំពារថ្នាំជក់ ឬមិនប្រើគ្រឿងញៀន សម្រាកនិងដេកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងប្រើស្រោមអនាម័យនៅរាល់ពេលរួមភេទ។

ថ្នាំពេទ្យថ្មីៗដែលហៅថា "អង់ទីរេត្រូវីរ៉ាល់"(Anti-retrovirals)(ARVs) មានដូចជាថ្នាំ ហ្ស៊ីដូវុយឌីន(Zidovudine)(AZT) ណេវីរ៉ាពីន(Nevirapine) និង "ការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំបីមុខបញ្ចូលគ្នា"(Triple therapy) អាចជួយអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ ឲ្យមានសុខភាពល្អ និងអាចរស់នៅបានយូរអង្វែង។ ថ្នាំទាំងនេះមិនសម្លាប់មេរោគអេដស៍ ឬព្យាបាលជំងឺអេដស៍ទេ ប៉ុន្តែវាធ្វើឲ្យអ្នកជំងឺងាយរស់នៅដោយមានជំងឺនេះ។ ជាអកុសលថ្នាំទាំងនេះភាគច្រើនមានតម្លៃថ្លៃណាស់ ហើយពិបាករកទិញក្នុងប្រទេសក្រីក្រ។ ពិគ្រោះយោបល់ជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលជំនាញខាងមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ ដើម្បីឲ្យដឹងថាតើមានថ្នាំទាំងនេះនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នកឬទេ។ មើលទំព័រ២៤៩ អំពីព័ត៌មាននៃការប្រើថ្នាំណេវីរ៉ាពីន ដើម្បីបង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅទារក។

អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ មិនចាំបាច់ត្រូវរស់នៅឬដេកតែម្នាក់ឯងនោះទេ។ ស្បែកនិងការដកដង្ហើមរបស់ពួកគេ មិនចម្លងមេរោគឡើយ។

នៅក្នុងផ្ទះ ក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិអាចផ្តល់ក្តីស្រឡាញ់ និងការគាំទ្រ ដើម្បីជួយអ្នកជំងឺឲ្យត្រៀមខ្លួនទទួលយកការស្លាប់ដែលនឹងមកដល់ (មើលទំ.៣៣០)។

ការបង្ការជំងឺអេដស៍ ៖

- រួមភេទជាមួយដៃគូស្មោះត្រង់តែម្នាក់ប៉ុណ្ណោះ។
- ប្រើស្រោមអនាម័យ បើអ្នក ឬដៃគូរបស់អ្នក បានរួមភេទជាមួយដៃគូដទៃទៀត(មើលទំ.២៩០)។ **ការប្រើស្រោមអនាម័យ កាត់បន្ថយការប្រឈមនឹងការឆ្លង ឬចម្លងមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍។**
- មិនត្រូវរួមភេទជាមួយអ្នកមានដៃគូរួមភេទច្រើននោះទេ ដូចជាបុរសឬស្ត្រីរកស៊ីផ្លូវភេទ ឬជាមួយអ្នកដែលចាក់គ្រឿងញៀន។
- ព្យាបាលជំងឺកាមរោគឲ្យបានទាន់ពេល ជាពិសេសជំងឺដែលបណ្តាលឲ្យមានដំបៅ។
- មិនត្រូវចាក់ថ្នាំទេ លុះត្រាតែអ្នកដឹងប្រាកដថាសម្ភារៈទាំងអស់បានរម្ងាប់មេរោគហើយ។ **បុគ្គលិកសុខាភិបាលមិនគួរប្រើស៊ីរ៉ាំងឬម្ជុលឡើងវិញ ដោយមិនបានរម្ងាប់មេរោគជាមុនទេ(មើលទំ.៧៤)។**
- មិនត្រូវចាក់គ្រឿងញៀន។ បើអ្នកចាក់ មិនត្រូវប្រើម្ជុលឬស៊ីរ៉ាំងរួមគ្នាឡើយ លើកលែងតែវាត្រូវបានរម្ងាប់មេរោគដោយប្រើទឹកថ្នាំ ឬដោយស្ងោរឲ្យពុះរយៈពេល២០នាទី(មើលទំ.៧៤)។
- ត្រូវប្រាកដថាសម្ភារៈសំរាប់កាត់ស្បែកលិង្គបុរស ចោះត្រចៀក ចាក់ម្ជុលវិទ្យាសាស្ត្រ និងសម្ភារៈសំរាប់ការអនុវត្តន៍បែបបុរាណផ្សេងទៀត ដូចជាការសាក់ ត្រូវបានស្ងោររម្ងាប់មេរោគទាំងអស់។
- បើអាច កុំទទួលការចាក់បញ្ចូលឈាមដែលមិនបានធ្វើតេស្តជាមុន។ ជៀសវាងការចាក់បញ្ចូលឈាម លើកលែងតែក្នុងករណីចាំបាច់បំផុតប៉ុណ្ណោះ។
- រិះរកវិធីដើម្បីការពារ និងអប់រំ "កុមារអនាថា" កម្មករដែលផ្លាស់ទីលំនៅ អ្នកប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន អ្នករកស៊ីផ្លូវភេទ និងអ្នកដទៃទៀតដែល "មានការប្រឈមខ្ពស់" អំពីរបៀបជៀសវាងការឆ្លង ឬចម្លងមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍។

នៅពេលខាងមុខ ជំងឺអេដស៍អាចត្រូវបានបង្ការយ៉ាងប្រសើរ តាមរយៈការតស៊ូដើម្បីឲ្យមានស្ថានភាពសង្គមនិងសេដ្ឋកិច្ចប្រសើរជាងមុន ដូច្នេះក្រុមគ្រួសារជាច្រើន មិនចាំបាច់ត្រូវរស់នៅបែកគ្នាដើម្បីរកការងារធ្វើ និងមនុស្សមិនចាំបាច់លក់ខ្លួនដើម្បី បំរើផ្លូវភេទឡើយ។ អ្នកផ្ទុកជំងឺអេដស៍ដែលមានគ្រុនក្តៅ រាក ឬមានការឈឺចាប់ ត្រូវការការថែ ទាំពិសេស។ ការថែទាំនេះ តែងតែអាចធ្វើបានដោយគ្មានគ្រោះថ្នាក់អ្វីឡើយ។ ប៉ុន្តែដើម្បីបង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍ គួរចងចាំចំណុចមួយចំនួន ៖

- ឈាម ដំបៅបើកមុខ រាកមានឈាម ឬក្អួតមានឈាម អាចចម្លងមេរោគបាន។ ដើម្បីបង្ការការប៉ះពាល់សារធាតុទាំងនេះ បើអាចពាក់ស្រោមដៃប្លាស្ទិក ឬជ័រ។ លាងសម្អាតដៃឲ្យបានញឹកញាប់។
- សំលៀកបំពាក់ដែលប្រឡាក់ឈាម កម្រាលពូក ភួយ ឬកន្សែងគួរប៉ះពាល់ដោយដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។ លាងសម្អាតវត្ថុទាំងនេះជាមួយទឹកក្តៅនិងសាប៊ូ ឬបន្ថែមក្លរីនផង។

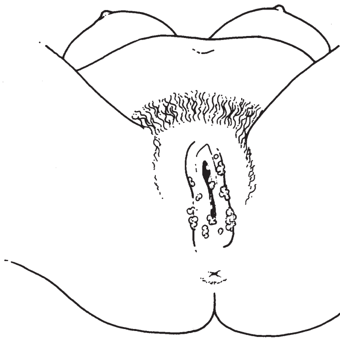
ត្រូវមានសន្តានចិត្តល្អជាមួយអ្នកផ្ទុកជំងឺអេដស៍

ដំបៅនៅលើប្រដាប់ភេទ

ការមានដំបៅតែមួយនៅលើប្រដាប់ភេទ ដែលគ្មានការឈឺចាប់ អាចជារោគសញ្ញានៃជំងឺស្វាយ(មើលទំ.២៣៧)។ ប៉ុន្តែ បើមានដំបៅជាច្រើន វាអាចជារោគសញ្ញានៃជំងឺកាមរោគផ្សេងទៀត ៖ ជំងឺសិរមាន់ ជំងឺអ៊ែប៉េសលើប្រដាប់ភេទ ឬទាមឡា។

ជំងឺសិរមាន់

ជំងឺសិរមាន់បណ្តាលមកពីមេរោគដែលឆ្លងតាមរយៈការរួមភេទ។ វាមើលទៅដូចជាឬសដែលកើតនៅកន្លែងផ្សេងទៀតនៃរាងកាយ (មើលទំ.២១០) ប៉ុន្តែវាតែងតែមានចំនួនច្រើនជាង។



រោគសញ្ញា

ដុំសាច់តូចៗ រឹង ពណ៌ស ឬពណ៌ត្នោត ដែលមានផ្ទៃគ្រើម។ ចំពោះបុរស វាកើតឡើងនៅលើលិង្គ ប៉ុន្តែក៏អាចកើតនៅតាមរន្ធគូថផងដែរ។ ចំពោះស្ត្រី វាកើតនៅតាមគែមទ្វារមាស ខាងក្នុងទ្វារមាស នៅលើមាត់ស្បូន ឬនៅជុំវិញរន្ធគូថ។

ការព្យាបាល

លាបអាស៊ីដទ្រីក្លរ៉ូអាសេទិក ឬប៉ូដូហ្វីលីន(មើលទំ.៣៧៤)បន្តិច នៅលើដុំនីមួយៗ។ (បើអាច ត្រូវលាបវ៉ាសឺលីន ឬក្រមួនជាតិប្រេង នៅលើស្បែកជុំវិញដុំ ដើម្បីការពារស្បែកដែលល្អនោះ)។ ត្រូវលាងសម្អាតប៉ូដូហ្វីលីន ចេញវិញ បន្ទាប់ពីបាន៦ម៉ោង។ ជាទូទៅ គេត្រូវការការព្យាបាលជាច្រើនទៀត។ ដុំតូចៗទាំងនោះនឹងរួញបន្តិចម្តងៗ ហើយបាត់អស់ ប៉ុន្តែវាច្រើនតែកើតឡើងវិញ។

ការបង្ការ

បុរសគួរប្រើស្រោមអនាម័យ(មើលទំ.២៩០)ក្នុងពេលរួមភេទ បើគាត់ឬដៃគូរបស់គាត់មានជំងឺសិរមាន់។

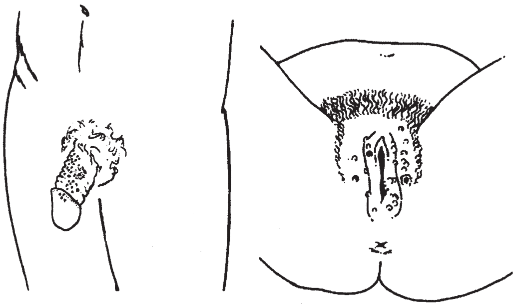
ការប្រើស្រោមអនាម័យរាល់ពេលដែលអ្នករួមភេទ ជួយបង្ការការឆ្លងជំងឺសិរមាន់ អ៊ែប៉េសប្រដាប់ភេទ ទាមឡា មេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគផ្សេងៗទៀត។

អ៊ែប៉េសប្រដាប់ភេទ

អ៊ែប៉េសប្រដាប់ភេទ គឺជាការបង្ករោគនៅលើស្បែក ដែលមានការឈឺចាប់ និងបង្កដោយវីរុស។ មានពងបែកតូចៗលេចឡើងនៅលើផ្នែកផ្សេងៗនៃប្រដាប់ភេទ។ អ៊ែប៉េសប្រដាប់ភេទ ឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតក្នុងពេលរួមភេទ។ ក្នុងករណីកម្រ អ៊ែប៉េសប្រដាប់ភេទលេចឡើងនៅលើមាត់ ដោយសារការរួមភេទតាមមាត់។ ប៉ុន្តែវាខុសពីប្រភេទអ៊ែប៉េសដែលកើតជាញឹកញាប់នៅមាត់ ដែលមិនមែនឆ្លងតាមរយៈការរួមភេទ(មើលជំងឺ ទំ.២៣២)។

រោគសញ្ញា

- ពងទឹកតូចៗ ដែលមានការឈឺចាប់ មួយឬច្រើន ដូចជាដំណក់ទឹក នៅលើស្បែកប្រដាប់ភេទ រន្ធគូថ កំប៉េះគូថឬភ្លៅ។
- ពងទឹកនោះក៏បែក ហើយក្លាយជាដំបៅបើកមុខតូចៗ ដែលមានការឈឺចាប់ជាខ្លាំង។
- ដំបៅនោះក៏ស្ងួត ហើយក្លាយជាក្រមរ។



ចំពោះបុរស *ចំពោះស្ត្រី*

ដំបៅអ៊ែប៉េស អាចមានរយៈពេល៣សប្តាហ៍ ឬយូរជាងនេះ ដោយមានគ្រុនក្តៅ ឈឺ ញាក់ និងឡើងកូនកណ្តុរនៅតាមក្រលៀន។ វាអាចធ្វើឲ្យឈឺចាប់នៅពេលនោម ចំពោះស្ត្រី។

វីរុសជំងឺនេះស្ថិតនៅក្នុងរាងកាយ បន្ទាប់ពីរោគសញ្ញាទាំងអស់បានបាត់ទៅវិញ។ ពងបែកថ្មីៗអាចលេចឡើងគ្រប់ពេល ក្នុងអំឡុងពេលជាច្រើនសប្តាហ៍ ឬច្រើនឆ្នាំក្រោយមក។ តាមធម្មតា ដំបៅបើកមុខនេះលេចឡើងនៅកន្លែងដដែល ប៉ុន្តែវាតិចជាងមុន មិនសូវឈឺចាប់ និងជាសះលឿនជាងមុន។

ការព្យាបាល

គ្មានថ្នាំពេទ្យព្យាបាលជំងឺអ៊ែប៉េសនេះទេ។ រក្សាអនាម័យនៅកន្លែងដែលមានជំងឺ។ មិនត្រូវរួមភេទ រហូតទាល់តែដំបៅបានជាសះស្បើយ សូម្បីតែប្រើស្រោមអនាម័យក៏ដោយ។

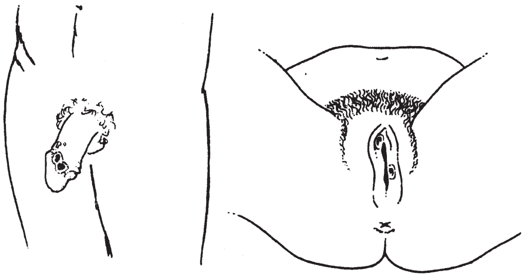
ត្រូវលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹកជានិច្ច បន្ទាប់ពីបានប៉ះពាល់ដំបៅ។ ត្រូវប្រយ័ត្ន កុំយកដៃទៅប៉ះភ្នែក។ ដំបៅអ៊ែប៉េសក្នុងភ្នែក អាចបណ្តាលឲ្យខ្វាក់។

ប្រយ័ត្ន៖ បើស្ត្រីកើតដំបៅអ៊ែប៉េស នៅពេលសម្រាលកូន នោះកូនរបស់គាត់ក៏អាចកើតជំងឺអ៊ែប៉េសនេះដែរ។ បញ្ហានេះមានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង។ ត្រូវប្រាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬឆ្មបរបស់អ្នកឲ្យដឹង បើអ្នកធ្លាប់កើតជំងឺអ៊ែប៉េសលើប្រដាប់ភេទ។

ជំងឺទាមឡា

រោគសញ្ញា

- ដំបៅទន់ៗ និងមានការ**ឈឺចាប់** នៅលើប្រដាប់ភេទ ឬរន្ធគូថ។
- អាចមានហើមកូនកណ្តុរនៅក្រលៀន



ចំពោះបុរស *ចំពោះស្ត្រី*

ការព្យាបាល

- ឲ្យអាហ្ស៊ីត្រូមីស៊ីន ១ក្រាម លេបតាមមាត់ តែម្តង ឬអេរីត្រូមីស៊ីន៥០០មីលីក្រាម លេបតាមមាត់ ៤ដងក្នុងមួយថ្ងៃ រយៈពេល៧ថ្ងៃ ឬថ្នាំស៊ីប្រូហ្លុកសាស៊ីន ៥០០មីលីក្រាម តាមមាត់ ២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ រយៈពេល៣ថ្ងៃ។ អ្នកអាចប្រើថ្នាំសេហ្វទ្រីយ៉ាហ្សូន ២៥០មីលីក្រាម ចាក់សាច់ដុំ តែម្តង។ **ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងកុមារ មិនត្រូវប្រើស៊ីប្រូហ្លុកសាស៊ីនទេ។**
- ជាទូទៅ វាជាការប្រសើរ បើព្យាបាលជំងឺស្វាយក្នុងពេលដំណាលគ្នានេះ (មើលទំ.២៣៧)។

ការកាត់ស្បែកចុងលិង្គ

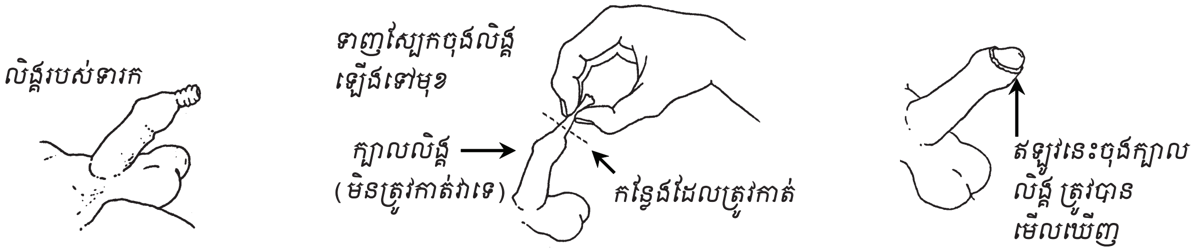
នៅក្នុងសហគមន៍ជាច្រើន ក្មេងប្រុសត្រូវធ្វើការកាត់ស្បែកលិង្គចេញ រីឯក្នុងតំបន់ខ្លះទៀតនៃពិភពលោក ការអនុវត្តតាមប្រពៃណីឬទំនៀមទំលាប់ ក៏តម្រូវឲ្យធ្វើការកាត់ស្បែកប្រដាប់ភេទរបស់ក្មេងស្រីដែរ។ សម្រាប់ហេតុផលសុខភាព ការកាត់ស្បែកប្រដាប់ភេទនេះ គឺមិនចាំបាច់ទេ។ ចំពោះក្មេងប្រុស ជាធម្មតាពុំមានផលអាក្រក់អ្វីទេ។ **ប៉ុន្តែចំពោះក្មេងស្រីវិញ ការអនុវត្តបែបនេះ មានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង ហើយគួរតែត្រូវបានជៀសវាង។**

ក្មេងប្រុស

ក្មេងប្រុសកើតមកមានស្បែករុំពទ្ធ័លិង្គ គ្របពីលើ "ក្បាល" លិង្គរបស់វា។ នៅពេលមានទឹកនោមចេញតាមរន្ធនៅខាងចុងលិង្គ វានឹងគ្មានបញ្ហាអ្វីទេ។ តាមធម្មតា ស្បែកនៅចុងលិង្គ នឹងមិនទាញមកក្រោយតាមក្បាលលិង្គទេ រហូតដល់ពេលកុមារមានអាយុប្រហែល៤ឆ្នាំ។ នេះគឺជាការធម្មតា ហើយការ**កាត់ស្បែកចុងលិង្គ គឺមិនចាំបាច់ឡើយ**។ មិនត្រូវទាញស្បែកចុងលិង្គដោយបង្ខំទេ។

ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី បើស្បែកចុងលិង្គ មានពណ៌ក្រហម ហើម និងតឹងខ្លាំងរហូតដល់កុមារមិនអាចនោមចេញបានដោយស្រួល នេះទើបជាបញ្ហា។ នាំកុមារនេះទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល ដើម្បីធ្វើការកាត់ស្បែកចុងលិង្គចេញជាបន្ទាន់។

តាមពិធីប្រចាំគ្រួសារ ការកាត់ស្បែកចុងលិង្គរបស់ក្មេងប្រុស អាចធ្វើឡើងដោយឆ្មប ឬអ្នកមានបទពិសោធន៍។ ជាមួយឡាមថ្មី ឆ្មបអាចកាត់ស្បែកចុងលិង្គបន្តិចដែលនៅផុតពីក្បាលលិង្គ។ ក្រោយពេលកាត់ហើយ នឹងមានការហូរឈាមបន្តិចបន្តួច។ កាន់ទប់លិង្គឲ្យជាប់ដោយប្រើក្រណាត់ស្អាត ឬស្បែស្អាត រយៈពេល៥នាទី រហូតទាល់តែឈាមឈប់ហូរ។ គ្រូបុរាណខ្លះប្រើទឹករុក្ខជាតិម្យ៉ាង ដើម្បីជួយបញ្ឈប់ការហូរឈាម(មើលទំ.១៣)។



ប្រសិនបើឈាមមិនឈប់ហូរទេ លាងកំណកឈាមចេញដោយទឹកស្អាត ហើយប្រើម្រាមដៃនិងក្រណាត់ស្អាតច្របាច់ចុងស្បែកដែលកាត់នោះ រហូតដល់ឈាមឈប់ហូរ។ មិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំពេទ្យទេ។

ក្មេងស្រី

ក្នុងការកាត់ស្បែកប្រដាប់ភេទក្មេងស្រី ដុំសាច់មួយ ដែលទន់ (សិរ) នៅខាងមុខទ្វារមាសត្រូវបានកាត់ចេញ។ ជួនកាល ផ្នែកខ្លះនៃគែមទ្វារមាសក៏ត្រូវបានកាត់ចេញផងដែរ។ **ការកាត់សិរចេញ គឺជាការអនុវត្តន៍មួយដែលអាក្រក់ដូចជា ការកាត់ក្បាលលិង្គរបស់ក្មេងប្រុសដែរ។** គេមិនគួរកាត់យកផ្នែកណាមួយនៃប្រដាប់ភេទចេញទេ។ ក្មេងស្រីដែលបានកាត់យកផ្នែកណាមួយនៃប្រដាប់ភេទចេញ អាចមានការបង្ករោគយ៉ាងញឹកញាប់នៅប្រព័ន្ធទឹកនោម និងនៅទ្វារមាស និងអាចមានការពិបាកក្នុងពេលសម្រាលកូនទៀតផង។

ម៉្យាងទៀត ក៏អាចមានគ្រោះថ្នាក់នៃការហូរឈាមយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ក្នុងពេលកាត់ផ្នែកណាមួយនៃប្រដាប់ភេទនេះ។ **កុមារអាចស្លាប់** ក្នុងរយៈពេលយ៉ាងខ្លី។ **ចាត់វិធានការឲ្យបានរហ័ស។** លាងកំណកឈាមចេញ ដើម្បីរកមើលកន្លែងហូរឈាមឲ្យច្បាស់ ហើយសង្កត់ឲ្យជាប់ រយៈពេលប្រហែល៥នាទី។ បើឈាមនៅតែហូរ ត្រូវសង្កត់កន្លែងដែលឈាមហូរឲ្យជាប់ដដែល ហើយនាំកុមារនោះទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬគ្រូពេទ្យ ដើម្បីជួយ។

ការថែទាំពិសេសចំពោះទារកមានរូបរាងតូច កើតមិនគ្រប់ខែ និងកើតមិនគ្រប់ទម្ងន់ - ការថែទាំបែបម្ដាយកង់ហ្គារូ

ទារកដែលកើតមកមានរូបរាងតូច(ទម្ងន់តិចជាងពីរគីឡូក្រាមកន្លះ)ត្រូវការការថែទាំពិសេស។ បើអាច សូមយកទារកទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ។ នៅមន្ទីរពេទ្យ ទារកទាំងនេះត្រូវបានផ្ដល់កំដៅ និងការការពារក្នុងសីតុណ្ហភាពសមស្រប ក្នុងឧបករណ៍ពិសេសមួយ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្ដី ចំពោះទារកដែលមានសុខភាពល្អ ម្ដាយរបស់គេអាចផ្ដល់កំដៅ និងការការពារប្រហាក់ប្រហែលគ្នានេះ តាមរយៈការថែទាំទារកតាមបែបម្ដាយកង់ហ្គារូ។

- ដោះសំលៀកបំពាក់របស់ទារកចេញ ដោយប្រើ ឬមិនប្រើខោទឹកនោម រួចដាក់ទារកបញ្ឈរ នៅក្នុងអាវរបស់អ្នក ឲ្យប៉ះនឹងស្បែករបស់អ្នកផ្ទាល់ នៅចន្លោះដោះរបស់អ្នក។ (វានឹងមានការងាយស្រួល បើអ្នកពាក់អាវធំៗរលុងៗ)។
- ឲ្យទារកបៅដោះរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់ តាមដែលវាត្រូវការ ប៉ុន្តែយ៉ាងហោចណាស់ជារៀងរាល់២ម៉ោងម្ដង។
- ដាក់កំណល់មួយពីក្រោយខ្នងនៅពេលអ្នកដេក ដើម្បីឲ្យទារកស្ថិតនៅទីតាំងបញ្ឈរដដែល។
- លុបលាងមុខ និងគូថរបស់ទារករាល់ថ្ងៃ។
- **ត្រូវប្រាកដថាទារកមានភាពកក់ក្ដៅគ្រប់ពេល។** បើអាកាសធាតុត្រជាក់ ស្លៀកពាក់ឲ្យទារកបន្ថែម ហើយគ្របក្បាលរបស់វា។
- ពេលអ្នកងូតទឹក ឬសម្រាក សុំឲ្យប្ដី ឬសមាជិកគ្រួសារណាម្នាក់ផ្ដល់ការថែទាំបែបម្ដាយកង់ហ្គារូ ជំនួសអ្នក។
- យកទារកទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាលឲ្យបានទៀងទាត់។ ត្រូវប្រាកដថាទារកបានទទួលរាល់ថ្នាំបង្ការរបស់វា (មើលទំ.១៤៧)។
- ផ្ដល់ឲ្យទារកនូវជាតិដែកនិងវីតាមីនបន្ថែម ជាពិសេសវីតាមីនដេ(មើលទំ.៣៩២)។

អាចម៍ត្រចៀក

ការមានអាចម៍ត្រចៀកបន្តិចបន្តួចនៅក្នុងត្រចៀកគឺជាការធម្មតាទេ។ ប៉ុន្តែមនុស្សខ្លះមានអាចម៍ត្រចៀកច្រើនពេក ឬវាស្ងួតក្លាយជាដុំរឹង នៅក្បែរក្រដាស់ត្រចៀក។ នេះអាចបិទរន្ធត្រចៀក ដែលធ្វើឲ្យគាត់មិនអាចស្ដាប់បានល្អឡើយ។

ការព្យាបាល

ដើម្បីយកអាចម៍ត្រចៀកចេញ ដំបូងត្រូវបន្ទន់វាសិន ដោយបន្តក់ប្រេងបន្លែក្ដៅឧណ្ហៗទៅក្នុងត្រចៀក។ បន្ទាប់មកឲ្យគាត់ដេកផ្អៀង ដោយឲ្យត្រចៀកម្ខាងនោះស្ថិតនៅខាងលើ រយៈពេល១៥នាទី។ បន្ទាប់មក លាងត្រចៀកចេញឲ្យបានល្អ ដោយចាក់ទឹកក្ដៅឧណ្ហៗពីរបីពែងទៅក្នុងត្រចៀក។

បើការធ្វើរបៀបនេះមិនបានការទេ យកម្ជុលចេញពីស៊ីរ៉ាំង ហើយបូមទឹកក្ដៅឧណ្ហៗបំពេញស៊ីរ៉ាំង រួចបាញ់វាចូលទៅក្នុងរន្ធត្រចៀក។ បាញ់ជាច្រើនដង ឬរហូតទាល់តែអាចម៍ត្រចៀកចេញមកក្រៅ។ ឈប់បាញ់ភ្លាម បើគាត់មានអារម្មណ៍វិលមុខ។ បើអាចម៍ត្រចៀកនៅតែមិនចេញទៀត ពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ។

អត្ថបទនៅទំព័រ406 និង407 មិនត្រូវបានបញ្ចូលក្នុងការបោះពុម្ពជាភាសាខ្មែរនេះទេ។

បញ្ហាបន្ទាន់ដែលបណ្ដាលមកពីភាពត្រជាក់

សីតុណ្ហភាពខ្លួនទាប (ការខ្វះកំដៅ)

ក្នុងពេលមានអាកាសធាតុត្រជាក់ សើម ឬរដូវធ្លាក់ ខ្យល់ អ្នកដែលមិនបានស្លៀកពាក់ឲ្យមានកំដៅគ្រប់ គ្រាន់ទេ អាចបាត់បង់កំដៅពីក្នុងខ្លួន។ **បញ្ហានេះមានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង។** ជាញឹកញាប់មនុស្សនោះមិន បានដឹងថាមានបញ្ហាអ្វីកំពុងកើតឡើងចំពោះគាត់ទេ។ គាត់អាចក្លាយជាភាពមិនសុខស្រួលក្នុងខ្លួន ដែលគាត់ពិបាកសុំជំនួយពីគ្រូពេទ្យ ហើយអាចស្លាប់បាន។

រោគសញ្ញា

- ញាក់ញ័រដែលមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន
- និយាយមួយៗ ឬមិនច្បាស់
- រកកល់នឹងដួល នៅពេលដើរ
- មិនអាចគិតបានច្បាស់លាស់
- មានអារម្មណ៍អស់កម្លាំងខ្លាំង

ការព្យាបាល

- នាំគាត់ទៅកន្លែងស្ងួតដែលបាំងខ្យល់ ឲ្យបានរហ័ស។
- បើសំលៀកបំពាក់គាត់សើម ដោះវាចេញ ហើយដណ្ដប់ក្រណាត់ស្ងួតឲ្យគាត់។ រុំគាត់ដោយប្រើភួយស្ងួត។
- ត្រូវប្រាកដថា ក្បាល ជើង និងដៃរបស់គាត់ត្រូវបានដណ្ដប់។
- កំដៅថ្មក្នុងភ្លើង ហើយខ្ចប់វាក្នុងក្រណាត់។ ដាក់ថ្មក្ដៅនោះនៅក្បែរទ្រូង ខ្នង និងក្រលៀនរបស់គាត់។

បំរាម ៖ **មិនត្រូវកំដៅមនុស្សនោះ លឿនពេកទេ ព្រោះវាអាចធ្វើឲ្យមានបញ្ហាបេះដូង និងស្លាប់។**

- ព្យាយាមធ្វើអ្វីគ្រប់បែបយ៉ាងដើម្បីផ្ដល់កំដៅដល់គាត់។ បើជាកុមារ រុំវាក្នុងអាវរបស់អ្នក ផ្ទិបនឹងស្បែករបស់អ្នក (មើល "ការថែទាំទារកបែបម្ដាយកង់ហ្គារូ" ទំ.៤០៥)។ ឬឲ្យវាដេកលើដៃ របស់អ្នក។ បើអាច រកមនុស្សម្នាក់ទៀតឲ្យដេកនៅម្ខាងទៀត។ ឬដុតធ្យូងក្នុងចានដែក ឬដាក់ចង្កៀងប្រេងកាតពីរបីនៅពី ក្រោម គ្រែ។ (ប៉ុន្តែត្រូវប្រយ័ត្នកុំឲ្យរលាក ឬកុំឲ្យក្ដៅពេក)។

ដុតធ្យូងក្នុងចានដែក

- ផ្ដល់ចំណីផ្អែមៗទៅគាត់ ដូចជាស្ករស ស្ករគ្រាប់ ទឹកឃ្មុំ ផ្លែឈើទុំផ្អែម ឬទឹកផ្លែឈើ។ បើអ្នកគ្មានរបស់ទាំងនេះទេ ឲ្យគាត់បរិភោគអាហារម្សៅដូចជា បាយ នំប៉័ង ចេក ឬដំឡូង។

បើគាត់ឈប់ញាក់ ប៉ុន្តែនៅមានរោគសញ្ញាណាមួយដូចខាងលើ ឬបើគាត់សន្លប់ នោះស្ថានភាពរបស់គាត់ធ្ងន់ធ្ងរណាស់។ បន្តផ្ដល់កំដៅឲ្យគាត់ ប៉ុន្តែបើគាត់មិនដឹងខ្លួនទេ **ត្រូវរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យឲ្យបានរហ័ស។**

ទារក និងអ្នកជំងឺដែលមានសីតុណ្ហភាពខ្លួនទាប

ជួនកាល ជាពិសេសក្នុងពេលមានអាកាសធាតុត្រជាក់ ទារក កុមារដែលមានជំងឺ ឬមនុស្សចាស់ជរា អ្នកជំងឺ អ្នកដែលមានកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ឬខ្សោយ អាចបាត់បង់កំដៅក្នុងខ្លួនយ៉ាងច្រើន ដែលសីតុណ្ហភាពខ្លួនរបស់ពួកគេធ្លាក់ចុះ ទាបជាងធម្មតា។ រោគសញ្ញាដែលមានបង្ហាញនៅទំព័រមុន អាចលេចឡើង ហើយអ្នកនោះអាចស្លាប់បាន។ ព្យាយាម បង្កើនសីតុណ្ហភាពក្នុងខ្លួន ដោយផ្តល់កំដៅដល់គាត់ ដូចបានរៀបរាប់នៅទំព័រ៤០៨។

ការរលាកដោយសារភាពត្រជាក់ខ្លាំង

នៅក្នុងអាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង បើមិនបានស្លៀកពាក់ឲ្យមានកម្តៅគ្រប់គ្រាន់ទេ នោះដៃ ជើង ស្លឹកត្រចៀក ហើយជួនកាលថែមទាំងមុខផង អាចចាប់ផ្តើមកក។ **ការរលាកដោយសារភាពត្រជាក់ខ្លាំង មានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។** បើមានការកកទាំងស្រុង ស្បែកនឹងងាប់ ហើយក្រោយមកក៏ប្រែជាពណ៌ខ្មៅ(ទំ.២១៣)។ ផ្នែកនៃរាងកាយដែលងាប់នោះ អាចនឹងត្រូវកាត់ចោល។

រោគសញ្ញានៃការរលាកដោយសារភាពត្រជាក់ខ្លាំង

- ដំបូង មានភាពស្ពឹក និងឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំងនៅផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយ។
- បន្ទាប់មកនឹងមានការបាត់បង់ញាណដឹង ដោយសារផ្នែកនៃរាងកាយនោះមានការកកកាន់តែខ្លាំង។
- ផ្នែកនៃរាងកាយនោះនឹងមានពណ៌ស្លេក ហើយរឹងនៅពេលយើងស្ទាបវា។

ការព្យាបាលការរលាកកម្រិតស្រាល

បើស្បែកនៅមានសភាពទន់ នៅពេលយើងស្ទាបវា នោះអ្នកជំងឺប្រហែលជាមានការរលាកកម្រិតស្រាល។ រុំផ្នែកនៃរាងកាយនោះដោយក្រណាត់ស្ងួត ហើយកំដៅវាដោយដាក់វាឲ្យប៉ះដោយផ្ទាល់ជាមួយផ្នែកដទៃទៀតនៃរាងកាយរបស់គាត់ ឬរាងកាយរបស់អ្នកដទៃ។ ព្យាយាមធ្វើចលនា និងចេញពីកន្លែងត្រជាក់ឲ្យបានឆាប់។

កម្តៅដៃ និងជើង ដោយដាក់វាឲ្យប៉ះនឹងរាងកាយ

ព្យាយាមរុំមុខ និងស្លឹកត្រចៀក

ការព្យាបាលការរលាកកម្រិតធ្ងន់ ៖ ប្រយ័ត្ន : មិនត្រូវចាប់ផ្តើមព្យាបាលការរលាកកម្រិតធ្ងន់ទេ បើអ្នកមិនទាន់មានកន្លែងដែលអាចផ្តល់កំដៅដល់រាងកាយទាំងមូលរបស់អ្នកជំងឺ ទាំងក្នុងពេល និងក្រោយពេលព្យាបាលនោះ។ ការទុកឲ្យដៃឬជើងរបស់អ្នកជំងឺនៅកករយៈពេលជាច្រើនម៉ោងទៀត គឺជាការប្រសើរជាងការផ្តល់កំដៅ ហើយបន្ទាប់មក ក៏កកវិញម្តងទៀត។ នៅពេលអ្នកមកដល់កន្លែងដែលមានកម្តៅ និងមានសុវត្ថិភាពហើយ ត្រូវ ៖

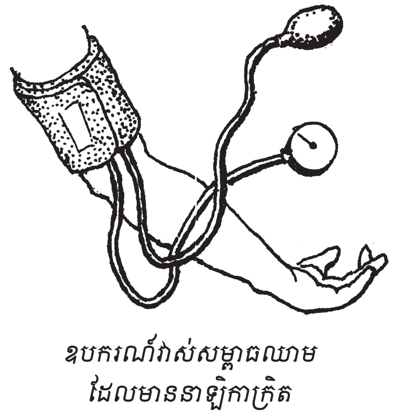
- ចាក់ទឹកក្តៅល្មម ចូលក្នុងចានដែកធំមួយ ។
- ត្រាំផ្នែកនៃរាងកាយដែលកករបស់អ្នកជំងឺទៅក្នុងទឹកនោះ រហូតដល់មានកម្តៅឡើងវិញ។
- បើទឹកចុះត្រជាក់ ត្រូវបន្ថែមទឹកក្តៅ។ ប៉ុន្តែត្រូវដកដៃ ឬជើងរបស់អ្នកជំងឺចេញ នៅពេលបន្ថែមទឹកក្តៅ។ ត្រូវចាំថា គាត់មិនអាចដឹងថាទឹកនោះក្តៅដល់កម្រិតណានោះទេ ដូច្នេះអ្នកអាចនឹងធ្វើឲ្យគាត់រលាកបាន។
- នៅពេលដែលវាចាប់ផ្តើមមានកម្តៅ ផ្នែកនៃរាងកាយដែលបានកកនោះ នឹងមានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង។ ឲ្យថ្នាំអាស្ពេរីន ឬកូដេអ៊ីន(ទំ.៣៧៩ និង៣៨៤)។
- នៅពេលដែលឈប់កកហើយ អ្នកជំងឺត្រូវស្ថិតនៅកន្លែងមានកម្តៅ និងសម្រាក។
- ត្រូវប៉ះពាល់ដោយថ្នមៗនៅកន្លែងដែលបានកកនោះ។ ព្យាបាលដូចការព្យាបាលដំបៅ ឬរលាកធ្ងន់ធ្ងរ(ទំ.៩៦)។ រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ ជួនកាលផ្នែកដែលងាប់នោះ ត្រូវវះកាត់ចេញ។

របៀបវាស់សម្ពាធឈាម

ការវាស់សម្ពាធឈាមអាចជាជំនាញដ៏សំខាន់សម្រាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាល និងឆ្មប។ វាមានប្រយោជន៍យ៉ាងខ្លាំងក្នុងការពិនិត្យ ៖

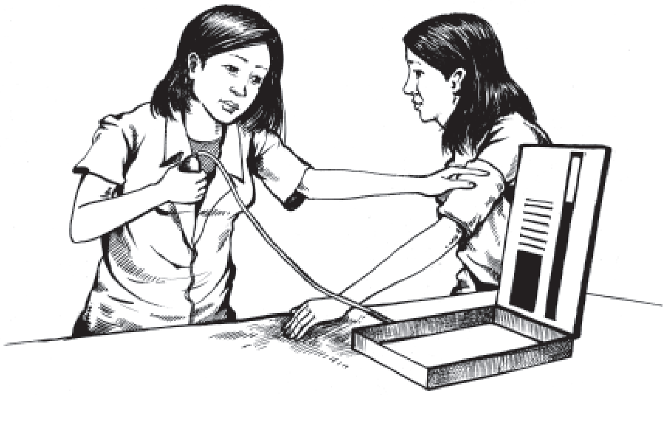
- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ(មើលទំ.២៤៩ ២៥១ និង២៥៣)។
- ស្ត្រីមុនពេលសម្រាលកូន និងអំឡុងពេលសម្រាលកូន(មើលទំ.២៦៥)។
- អ្នកដែលមានការបាត់បង់ឈាមយ៉ាងច្រើន ពីផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយ នៅខាងក្នុង ឬចេញមកក្រៅរាងកាយ (មើលទំ.៧៧)។
- អ្នកដែលស្ថិតក្នុងសភាពស្តុក(មើលទំ.៧៧) រួមទាំងស្តុកដោយប្រតិកម្មទំនាស់(មើលទំ.៧០)ផងដែរ។
- អ្នកដែលមានអាយុលើសពី៤០ឆ្នាំ។
- អ្នកដែលធាត់(មើលទំ.១២៦)។
- អ្នកដែលមានរោគសញ្ញានៃជំងឺបេះដូង(ទំ.៣២៥) ដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល(ទំ.៣២៧) ពិបាកដកដង្ហើម ឈឺក្បាលញឹកញាប់ ហើម ទឹកនោមផ្អែម(ទំ.១២៧) បញ្ហាតម្រងនោមរ៉ាំរ៉ៃ(ទំ.២៣៤) ឬបញ្ហារីកសរសៃវ៉ែន (ទំ.១៧៥)។
- អ្នកដែលដឹងថាមានសម្ពាធឈាមខ្ពស់(មើលទំ.១២៥)។
- ស្ត្រីដែលលេបថ្នាំ(ឬមានគម្រោងនឹងលេប)គ្រាប់ពន្យារកំណើត(មើលទំ.២៨៨)។

ឧបករណ៍សម្រាប់វាស់សម្ពាធឈាម មានពីរប្រភេទ ៖



ឧបករណ៍វាស់សម្ពាធឈាម ដែលមាននាឡិកាក្រិត

និង ឧបករណ៍វាស់សម្ពាធឈាម ដែលមាន បង្គាញកម្រិតកំពស់បារត



ដើម្បីវាស់សម្ពាធឈាម ៖

- **ត្រូវប្រាកដថាគាត់ស្ថិតក្នុងសភាពស្ងប់ស្ងាត់។** ការហាត់ប្រាណក្នុងពេលថ្មីៗ ការខឹង ឬការភ័យព្រួយ អាចធ្វើឲ្យសម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់ និងផ្តល់លទ្ធផលមិនត្រឹមត្រូវ។ ពន្យល់គាត់ពីអ្វីដែលអ្នកនឹងធ្វើ ទើបគាត់មិនភ្ញាក់ផ្អើល ឬភ័យខ្លាច។
- **រុំថង់ខ្យល់**នៃឧបករណ៍វាស់សម្ពាធឈាម នៅជុំវិញដើមដៃរបស់អ្នកជំងឺ។
- **បិទវ៉ាល់ថង់ខ្យល់** ដោយមួលបង្វិលតាមទិសដៅទ្រនិចនាឡិកា។
- **សប់ខ្យល់**រហូតដល់កម្រិត លើសពី២០០មីលីម៉ែត្របារត។
- **ដាក់ស្តេតូស្កូប** នៅផ្នែកខាងមុខនៃកែងដៃ។
- **ស្តាប់ចង្វាក់ជីពចរដោយយកចិត្តទុកដាក់** នៅពេលបន្ធូរខ្យល់យឺតៗចេញពីឧបករណ៍វាស់សម្ពាធឈាម។ នៅពេលដែលទ្រនិចនាឡិកា (ឬកម្រិតបារត)កំពុងធ្លាក់ចុះយឺតៗ ត្រូវកត់ចំណាំតួលេខពីរចំណុច ៖

១. **កត់ចំណាំតួលេខទី១ នៅពេលអ្នកចាប់ផ្ដើមឮសំឡេងជីពចរលោត។** សំឡេងនេះកើតឡើងនៅពេលដែលសម្ពាធក្នុងថង់ខ្យល់នៃឧបករណ៍វាស់សម្ពាធឈាម ធ្លាក់ចុះដល់កម្រិតសម្ពាធខ្ពស់បំផុតនៅក្នុងសរសៃអាទែ(សម្ពាធស៊ីស្តូលិក ឬ "តួលេខខាងលើ")។ តួលេខខាងលើនេះកើតឡើងនៅរាល់ពេលដែលបេះដូងកន្ត្រាក់ ហើយបញ្ជូនឈាមតាមសរសៃអាទែ។ ចំពោះមនុស្សធម្មតា តួលេខខាងលើនេះ គឺពី១១០ ទៅ១២០មីលីម៉ែត្រ។

២. បន្តបន្ធូរខ្យល់យឺតៗ ខណៈពេលស្ដាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់។ **កត់ចំណាំតួលេខទី២ នៅពេលដែលសំឡេងជីពចរចាប់ផ្ដើមថយចុះ ឬឈប់ឮ។** សំឡេងនេះកើតឡើងនៅពេលដែលសម្ពាធនៅក្នុងថង់ខ្យល់ ធ្លាក់ចុះរហូតដល់កម្រិតសម្ពាធទាបបំផុតនៅក្នុងសរសៃអាទែ (សម្ពាធដ្យាស្តូលិក ឬ "តួលេខខាងក្រោម")។ តួលេខខាងក្រោមនេះកើតឡើងនៅពេលបេះដូងសម្រាក នៅចន្លោះជីពចរនីមួយៗ។ តាមធម្មតាវាមានពី៦០ទៅ៨០មីលីម៉ែត្រ។

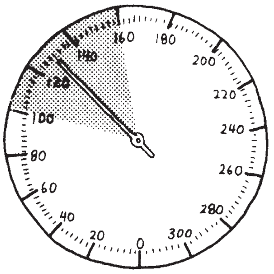
នៅពេលអ្នកកត់ត្រាកម្រិតសម្ពាធឈាមរបស់នរណាម្នាក់ ត្រូវសរសេរទាំងតួលេខខាងលើ និងតួលេខខាងក្រោម។ យើងនិយាយថា សម្ពាធឈាមធម្មតារបស់មនុស្សធំ គឺ "១២០ លើ ៨០" ហើយសរសេរវារបៀបនេះ ៖

$BP\frac{120}{80}$ ឬ BP 120/80

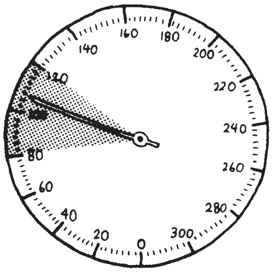
១២០ គឺជាតួលេខខាងលើ (សម្ពាធស៊ីស្តូលិក)

៨០ គឺជាតួលេខខាងក្រោម(សម្ពាធដ្យាស្តូលិក)

បុគ្គលិកសុខាភិបាល ប្រហែលជាមានការងាយស្រួលក្នុងការនិយាយថា "តួលេខខាងលើ" និង "តួលេខខាងក្រោម" ជាងការប្រើពាក្យដែលពិបាកថា ដូចជាពាក្យថា សម្ពាធស៊ីស្តូលិក និងសម្ពាធដ្យាស្តូលិក។

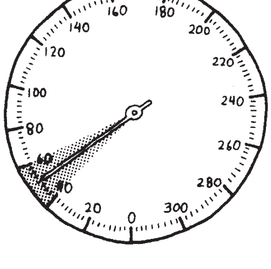


តួលេខខាងក្រោម គឺជាតួលេខដែលតែងតែប្រាប់យើងអំពីសុខភាពរបស់មនុស្សម្នាក់។ ឧទាហរណ៍៖ បើសម្ពាធឈាមរបស់គាត់គឺ ១៤០/៨៥ នោះមិនចាំបាច់បារម្ភច្រើនទេ។ ប៉ុន្តែបើ វាគឺ ១៣៥/១១០ នោះគាត់មានសម្ពាធឈាមខ្ពស់យ៉ាងខ្លាំង ហើយគួរតែបញ្ចុះទម្ងន់(បើធាត់) ឬទទួលការព្យាបាល។ តួលេខខាងក្រោមដែលលើសពី ១០០ មានន័យថាសម្ពាធឈាមបានឡើងខ្ពស់ ដល់កម្រិតដែលត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ហើយ (របបអាហារ និងជួនកាលត្រូវប្រើថ្នាំពេទ្យ)។



សម្ពាធឈាមធម្មតា សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ គឺប្រហែល ១២០/៨០ ប៉ុន្តែបើពី ១០០/៦០ ទៅ ១៤០/៩០ ក៏អាចចាត់ទុកថាធម្មតាបានដែរ។

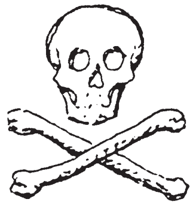
បើមនុស្សម្នាក់មានសម្ពាធឈាមទាបជាប្រចាំ នោះក៏មិនចាំបាច់ភ័យព្រួយអ្វីដែរ។ តាមពិត សម្ពាធឈាមទាបក្នុងកម្រិតធម្មតាពី ៩០/៦០ ទៅ ១១០/៧០ មានន័យថាគាត់ទំនងជាមានអាយុរស់នៅបានយូរ និងហាក់ដូចជាមិនសូវមានបញ្ហាបេះដូង ឬដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។



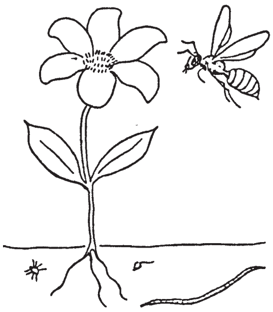
ការធ្លាក់ចុះភ្លាមៗនៃសម្ពាធឈាម គឺជាសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់មួយ ជាពិសេសបើវាធ្លាក់ចុះក្រោម ៦០/៤០។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលគួរប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការធ្លាក់ចុះភ្លាមៗនៃសម្ពាធឈាម លើមនុស្សដែលកំពុងមានការបាត់បង់ឈាម ឬមានការប្រឈមនឹងសភាពស្ពុក(មើលទំ.៧៧)។

ការពុលដោយសារថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត

ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត គឺជាជាតិគីមីពុលដែលគេប្រើសម្រាប់សម្លាប់រុក្ខជាតិមួយចំនួន (ថ្នាំបំពុលរុក្ខជាតិ) ពពួកផ្សិត សត្វល្អិត ឬសត្វផ្សេងៗទៀត (ឧទាហរណ៍ ថ្នាំបំពុលកណ្ដុរ)។ នៅក្នុងឆ្នាំថ្មីៗនេះ ការកើនឡើងនៃការប្រើមិនត្រឹមត្រូវនូវថ្នាំពុលទាំងនេះ បានក្លាយទៅជាបញ្ហាដ៏ធំក្នុងប្រទេសកំពុងអភិវឌ្ឍន៍ជាច្រើន។ សារធាតុគីមីដ៏គ្រោះថ្នាក់ទាំងនេះ អាចបណ្ដាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។ វាក៏អាចបំផ្លាញលំនឹងធម្មជាតិផងដែរ ដែលនៅពេលណាមួយ វានឹងធ្វើឲ្យផលដំណាំធ្លាក់ចុះ។



ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតជាច្រើន មានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង។ អ្នកភូមិច្រើនតែប្រើវាដោយមិនដឹងពីកម្រិតគ្រោះថ្នាក់ ឬពីរបៀបការពារខ្លួនគេផ្ទាល់ក្នុងពេលប្រើប្រាស់វា។ ជាលទ្ធផល មានមនុស្សជាច្រើនបាន ក្លាយជាមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ **ខ្វាក់ភ្នែក មិនអាចមានកូន ពិការ** ឬទារករបស់ពួកគេអាចកើតមក**មិនគ្រប់លក្ខណៈ**។ ម៉្យាងទៀត ការប្រើប្រាស់សារធាតុគីមីទាំងនេះ ឬការបរិភោគអាហារដែលបានបាញ់សារធាតុគីមី អាចបណ្ដាលឲ្យកើត**ជំងឺមហារីក**ផងដែរ។



ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ក៏សម្លាប់សត្វដែលមានប្រយោជន៍ ដូចជា ឃ្មុំ និងជន្លេនផងដែរ។

នៅពេលដំបូង សារធាតុគីមីដែលប្រើសម្រាប់សម្លាប់សត្វល្អិត និងរុក្ខជាតិតូចៗ ធ្វើឲ្យកសិករដែលមានលទ្ធភាពប្រើប្រាស់ថ្នាំទាំងនេះ ទទួលបានផលដំណាំច្រើនជាងមុន។ ប៉ុន្តែសព្វថ្ងៃនេះ ដំណាំដែលប្រើថ្នាំ ភាគច្រើនផ្ដល់ផលតិចជាងដំណាំដែលមិនបានប្រើថ្នាំទៅវិញ។ នេះមកពីថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ក៏សម្លាប់សត្វស្លាបនិងសត្វល្អិត "មានប្រយោជន៍" ដែលគ្រប់គ្រងលើសត្វចង្រៃតាមលក្ខណៈធម្មជាតិ និងផ្ដល់ផលប្រយោជន៍ដល់ដី។ ម៉្យាងទៀត នៅពេលដែលសត្វល្អិតនិងរុក្ខជាតិតូចៗបានស៊ាំនឹងថ្នាំ កសិករនឹងត្រូវការបង្កើនបរិមាណថ្នាំពុលថែមទៀត។ ដូច្នេះហើយ នៅពេលដែលកសិករចាប់ផ្ដើមប្រើថ្នាំបំពុលទាំងនេះ ពួកគាត់នឹងពឹងផ្អែកលើថ្នាំទាំងនេះរហូត។

នៅពេលដែលកសិករត្រូវពឹងផ្អែកលើសារធាតុគីមី នោះពួកគេនឹងត្រូវការថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនិងជីគីមីកាន់តែច្រើន ហើយក៏ត្រូវបង្កើនការចំណាយផងដែរ។ នៅពេលដែលកសិករក្រីក្រមិនមានលទ្ធភាពប្រើប្រាស់សារធាតុគីមីនេះតទៅទៀត ពួកគេត្រូវបង្ខំចិត្តលក់ដីស្រែចម្ការ។ នៅពេលដែលដីស្រែចម្ការបានក្លាយជាកម្មសិទ្ធិរបស់កសិករ "ធំៗ" មួយចំនួនតូច ហើយមានមនុស្សកាន់តែច្រើន បានបាត់បង់ដីស្រែចម្ការ នោះចំនួនមនុស្សអត់ឃ្លាននិងខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ នឹងកើនឡើងជាលំដាប់។

ការប្រឈមគ្រោះថ្នាក់នៃថ្នាំបំពុលសត្វល្អិត មានកម្រិតខ្ពស់សម្រាប់គ្រួសារកសិករដែលគ្មានដីស្រែចម្ការ និងដែលរកកំរៃបានតិចតួច។ មានប្រជាជនជាច្រើនរស់នៅក្នុងផ្ទះខ្ទមតូចៗ ក្បែរស្រែចម្ការដែលគេបាញ់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។ ជាតិពុលអាចហើរចូលទៅក្នុងផ្ទះ និងប្រព័ន្ធទឹករបស់ពួកគេបានយ៉ាងងាយ។ ស្ថានភាពនេះពិតជាមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់ ជាពិសេសកុមារតូចៗ ព្រោះបរិមាណបន្តិចបន្តួចនៃជាតិពុលក៏អាចធ្វើឲ្យពួកគេមានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរបានដែរ។

កសិករដែលស្ពាយធុងបាញ់ថ្នាំ ដែលច្រើនតែមានការថ្លោយ ក៏មានការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្ពស់ដែរ។

កសិករដែលគ្មានដីស្រែចម្ការ និងគ្រួសាររបស់គេ ដែលរស់នៅផ្ទះខ្ទមតូចៗ ក្បែរកសិដ្ឋានធំៗ ច្រើនតែទទួលរងគ្រោះពីថ្នាំបំពុលសត្វល្អិត។

គេត្រូវការច្បាប់ដើម្បីហាមឃាត់និងដាក់បំរាមចំពោះថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែលមានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ។ តែជាអកុសល បន្ទាប់ពីរដ្ឋាភិបាលក្នុងប្រទេសឧស្សាហ៍កម្មបានកម្រិតការប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតជាច្រើនប្រភេទ រោងចក្រផលិតសារធាតុគីមី បានចាប់ផ្តើមលក់ផលិតផលដ៏មានគ្រោះថ្នាក់របស់គេ ទៅប្រទេសកំពុងអភិវឌ្ឍន៍ ដែលមិនទាន់មានច្បាប់តឹងរឹងនៅឡើយ។

ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែលមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំង មានដូចជា អាល់ឌ្រីន (aldrin) ដាយអ៊ែលឌ្រីន (dieldrin) អិន ឌ្រីន (endrin) ក្លរដាន (chlordane) ហេ៊ីបតាក្លរ (heptachlor) DDT, DBCP, HCH, BHC, អេទីលឌីប្រូមីដ (ethylene dibromide) (EDB), ប៉ារ៉ាខ្វដ (paraquat), ប៉ារ៉ាសិន (parathion) អ៊ីហ្សែនអរ៉េង (agent orange) (2-4 ជាមួយ 2-4-5T) ខេមហ្វេក្លរ (camphechlor) (toxaphene), ផូអ៊ែនតាក្លរហ្វេនីល (poentachlorphenyl) (PCP), ក្លរឌីមហ្វម (chlordimeform)។ ហេតុនេះហើយជាការសំខាន់ ត្រូវអានព័ត៌មានដែលបិទលើធុងថ្នាំ ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ត្រូវប្រាកដថា បានអានព័ត៌មានលម្អិតផងដែរ ព្រោះឈ្មោះថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតអាចមិនមែនជាផ្នែកមួយនៃឈ្មោះពាណិជ្ជកម្មឡើយ។

បំរាម ៖ ប្រសិនបើអ្នកប្រើថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ត្រូវអនុវត្តតាមការប្រុងប្រយ័ត្នដូចខាងក្រោម ៖

- លាយសារធាតុគីមី និងច្រកទឹកថ្នាំទៅក្នុងធុងដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។
- ឈរនៅខាងលើខ្យល់ ដើម្បីកុំឲ្យទឹកថ្នាំបាញ់នោះ ជះមកលើអ្នក។
- ស្លៀកពាក់សំលៀកបំពាក់ការពារពេញរាងកាយទាំងមូល។
- លាងដៃមុនពេលបរិភោគអាហារ។
- លុបលាងខ្លួនប្រាណ ហើយផ្លាស់ប្តូរសំលៀកបំពាក់ភ្លាមៗ ក្រោយពេលបាញ់ថ្នាំរួច។
- បោកខោអាវ ក្រោយពេលបាញ់ថ្នាំ។
- មិនត្រូវឲ្យទឹកបោកគក់នោះហូរចូលទៅក្នុងទឹកផឹកឡើយ។
- ត្រូវប្រាកដថាធុងបាញ់ថ្នាំមានបិទស្លាកច្បាស់លាស់ ហើយទុកឲ្យផុតពីដៃក្មេង។ មិនត្រូវប្រើធុងបាញ់ថ្នាំធ្វើជា ប្រដាប់ដាក់អាហារ ឬទឹកផឹកឡើយ។

សំលៀកបំពាក់ដែលគ្របដៃ និងជើង ពាក់ស្បែកជើងឃ្មុប (មិនមែនស្បែកជើងធម្មតាទេ)

ប្រយ័ត្ន ៖ ត្រូវប្រាកដថាកុមារ និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬស្ត្រីបំបៅដោះកូន ស្ថិតនៅឆ្ងាយពីថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតគ្រប់ប្រភេទ។

ការព្យាបាលការពុលដោយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ៖

- បើគាត់មិនដកដង្ហើម ផ្លុំខ្យល់តាមមាត់ភ្លាមៗ(មើលទំ.៨០)។
- ធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំនៅទំ.១០៣ ដើម្បីធ្វើឲ្យគាត់ក្អួតចេញមក ហើយឲ្យម្សៅធ្យូង(ឬស៊ុតស) ដើម្បីបន្សាបជាតិពុលនៅក្នុងពោះវៀន។ ប៉ុន្តែមិនត្រូវធ្វើឲ្យគាត់ក្អួតទេ បើអ្នកមិនដឹងថាថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតប្រភេទណាដែលគាត់បានប្រើ ឬបើគាត់លេបថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតជាមួយសាំង ប្រេងកាត ឬវត្ថុរាវមានជាតិប្រេងផ្សេងៗ។
- ដោះសំលៀកបំពាក់ដែលប្រឡាក់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតចេញ ហើយដុះលាងស្បែកដែលប៉ះពាល់នឹងថ្នាំឲ្យស្អាត។

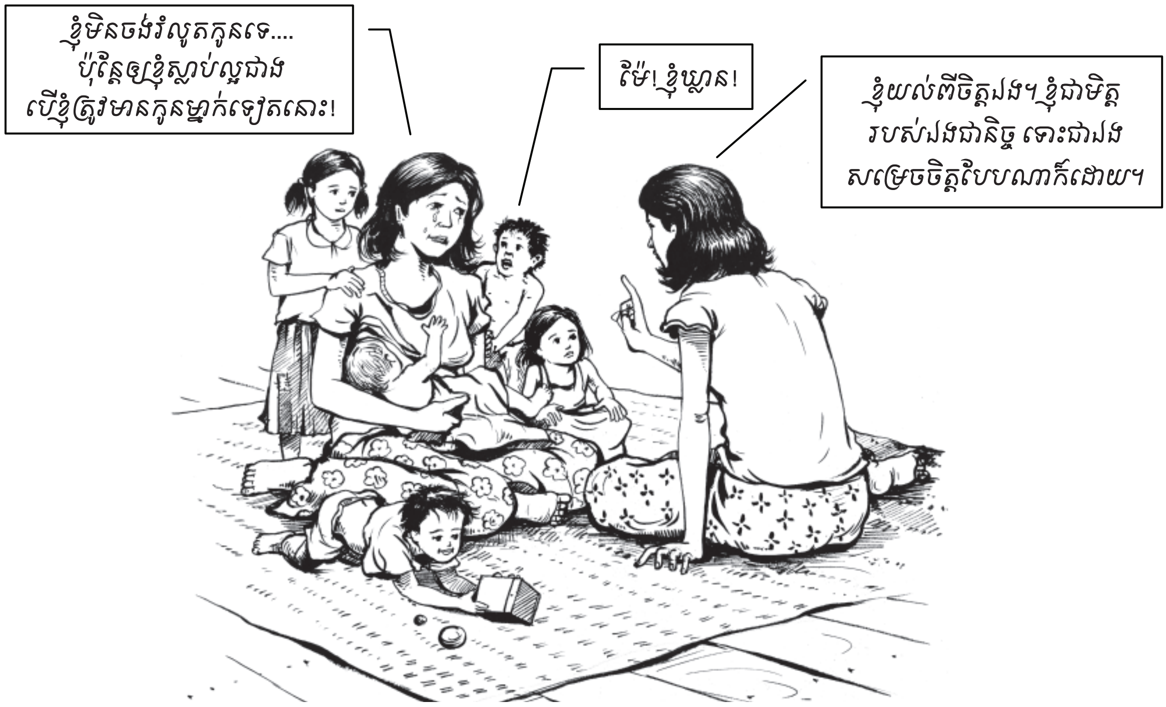
ជំហានខាងលើនេះអាចជួយព្យាបាលបញ្ហាពុលថ្នាំសម្លាប់ល្អិតដែលកើតភ្លាមៗ។ ប៉ុន្តែដើម្បីដោះស្រាយមូលហេតុ របស់វា យើងនឹងត្រូវការ ៖

១. ការអប់រំដើម្បីជៀសវាងការប្រើថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែលមានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ និងច្បាប់រឹតបន្តឹងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ ទាំងនេះ។
២. ការពារកសិករដែលទាមទារសិទ្ធិរបស់ពួកគេ និងកែតម្រូវគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ ចំពោះសុវត្ថិភាពរបស់ពួកគេ។
៣. ការបែងចែកដីធ្លីប្រកបដោយយុត្តិធម៌។

ផលវិបាកនៃការរំលូតកូន

នៅពេលដែលស្ត្រីម្នាក់ធ្វើសកម្មភាពបញ្ចប់គភ៌របស់គាត់ មុនពេលដែលទារកក្នុងផ្ទៃមានជីវិតពេញលេញ ហៅថា ***ការរំលូតកូន*** ។ (នៅក្នុងសៀវភៅនេះ យើងប្រើពាក្យ "ការរំលូតកូន" ចំពោះការបញ្ចប់គភ៌ដែលបានគ្រោងទុកជាមុន ប៉ុណ្ណោះ។ ចំណែកឯការបាត់បង់ទារកក្នុងផ្ទៃដោយធម្មជាតិ ដោយមិនបានគ្រោងទុក យើងហៅថា "ការរលូតកូន"។

ការសម្រេចចិត្តថារំលូតកូនឬមិនរំលូត អាចជាការពិបាកមួយ។ ដើម្បីធ្វើការសម្រេចចិត្ត ស្ត្រីភាគច្រើនត្រូវការភាព កក់ក្តៅ ដំបូន្មានដ៏គួរឲ្យគោរព និងការគាំទ្រយ៉ាងជិតស្និទ្ធ។ នៅពេលដែលការរំលូតកូនត្រូវបានធ្វើឡើងជាមួយឧបករណ៍ ស្ទេរីលត្រឹមត្រូវ នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ឬគ្លីនិក ដោយអ្នកបុគ្គលិកពេទ្យដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល ជាធម្មតាស្ត្រីនឹង មានសុវត្ថិភាព។ ការរំលូតកូន នឹងមានសុវត្ថិភាពបំផុត បើធ្វើក្នុងដំណាក់កាលដំបូងនៃគភ៌។



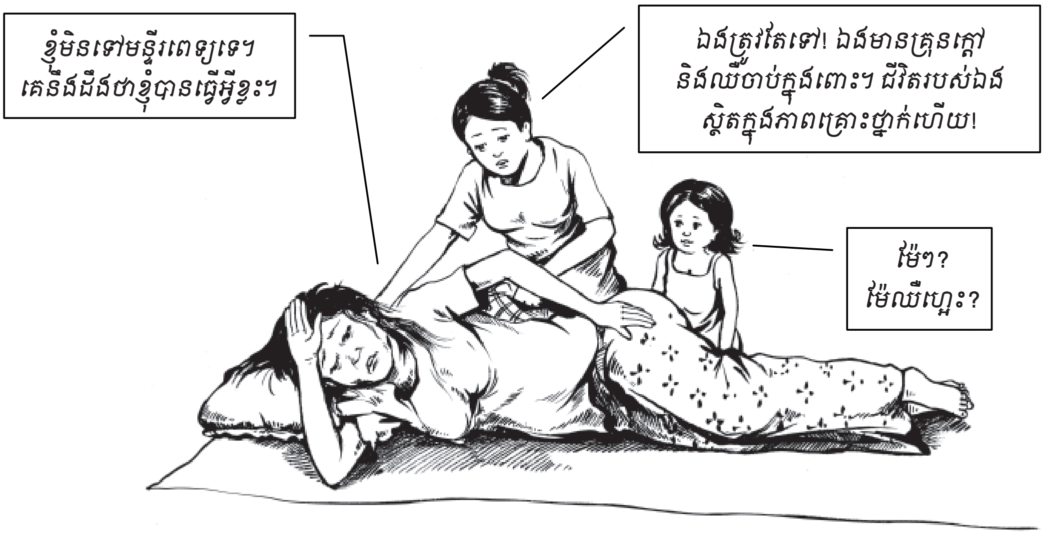
ប៉ុន្តែនៅពេលដែលការរំលូតកូនត្រូវបានធ្វើនៅតាមផ្ទះ ដោយអ្នកដែលគ្មានជំនាញ ឬក្នុងស្ថានភាពមិនស្អាត នោះវា អាចមានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។ នៅទីណាដែលការរំលូតកូន ជាអំពីខុសច្បាប់ ឬពិបាករកកន្លែងធ្វើបាន ការរំលូតកូន នៅផ្ទះ ច្រើនតែជាមូលហេតុចម្បងនៃការស្លាប់របស់ស្ត្រី ដែលមានអាយុចន្លោះពី១២ និង៥០ឆ្នាំ។

វិធីសាស្ត្រសម្រាប់បញ្ចប់គភ៌ ដូចជាការដាក់ឈើ ឬវត្ថុរឹងទៅខាងក្នុងទ្វារមាស ឬស្បូន ការសង្កត់ស្បូន ឬការប្រើ ថ្នាំពេទ្យ ឬថ្នាំរុក្ខជាតិ អាចបណ្តាលឲ្យមានការធ្លាក់ឈាមយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ការបង្ករោគ និងការស្លាប់។

រោគសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់បន្ទាប់ពីរំលូតកូន ៖

- គ្រុនក្តៅ
- ឈឺចាប់ក្នុងពោះ
- ធ្លាក់ឈាមយ៉ាងច្រើន

បើអ្នកឃើញរោគសញ្ញាទាំងនេះលើស្ត្រីដែលប្រហែលជាមានផ្ទៃពោះ នោះអាចជាលទ្ធផលនៃការរំលូតកូន។ ប៉ុន្តែវា ក៏អាចជារោគសញ្ញានៃការរលូតកូន (ទំ.២៨១) ការមានគភ៌ក្រៅស្បូន(ទំ.២៨០) ឬជំងឺរលាកអាងត្រគាក ផងដែរ (ទំ.២៤៣)។



ស្ត្រីមួយចំនួនដែលមានបញ្ហាក្រោយពេលរំលូតកូន ទៅរកគ្រូពេទ្យឲ្យជួយ ប៉ុន្តែមានការភ័យខ្លាច និងខ្មាស់អៀន ក្នុងការប្រាប់អំពីបញ្ហាដែលបានកើតឡើង។ អ្នកខ្លះទៀតអាចមានការភ័យខ្លាចឬខ្មាស់អៀន រហូតមិនហ៊ានទៅជួបគ្រូពេទ្យ ជាពិសេសបើការរំលូតកូននោះគឺជាការសម្ងាត់ ឬខុសច្បាប់។ ពួកគេអាចរង់ចាំរហូតទាល់តែមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរយ៉ាងខ្លាំង។ ការពន្យារពេលនេះ អាចនាំឲ្យស្លាប់។ **ការធ្លាក់ឈាមធ្ងន់ធ្ងរ (ច្រើនជាងការធ្លាក់ឈាមរដូវធម្មតា) ឬការបង្ករោគបន្ទាប់ពីរំលូតកូន មានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង។ រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់**! ក្នុងពេលជាមួយគ្នានេះ ធ្វើតាមការណែនាំខាងក្រោម ៖

- ព្យាយាមឃាត់ឈាម។ ធ្វើតាមការណែនាំនៅទំ.២៨១ ចំពោះការធ្លាក់ឈាមក្រោយពេលរលូតកូន។ ឲ្យថ្នាំអ៊ែរហ្គូណូវីន (មើលទំ.៣៩១)។
- ព្យាបាលសភាពស្លុក (មើលទំ.៧៧)។
- បើមានរោគសញ្ញានៃការបង្ករោគ ឲ្យថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដូចការមានគ្រុនក្តៅពេលសម្រាលកូន (មើលទំ.២៧៦)។

ដើម្បីបង្ការការមានជំងឺ និងការស្លាប់ដោយសារការរំលូតកូន

- ឲ្យថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក (អំពីស៊ីលីន ទំ.៣៥៣ ឬតេត្រាស៊ីគ្លីន ទំ.៣៥៦) ក្រោយពេលរំលូតកូន ទោះជាធ្វើនៅតាមផ្ទះ ឬនៅមណ្ឌលសុខភាពក៏ដោយ វាជួយកាត់បន្ថយការប្រឈមនឹងការបង្ករោគ និងផលវិបាកដ៏គ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ។
- **ជៀសវាងការមានផ្ទៃពោះមិនតាមបំណង។** វិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើតគួរតែមានសម្រាប់ទាំងបុរសនិងស្ត្រី (មើលជំពូក២០)។
- ប្រែក្លាយសហគមន៍របស់អ្នកឲ្យជាកន្លែងល្អប្រសើរមួយ ជាពិសេសសម្រាប់ស្ត្រីនិងកុមារ។ នៅពេលដែលសង្គមធានាថាតម្រូវការរបស់មនុស្សគ្រប់គ្នាត្រូវតែបានបំពេញ នោះចំនួនស្ត្រីដែលត្រូវការរំលូតកូន ក៏នឹងថយចុះដែរ។
- ស្ត្រីគួរទទួលបានសេវារំលូតកូន ដែលមានភាពស្អាត និងមានសុវត្ថិភាព ហើយធ្វើឡើងដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាលជំនាញ ដោយឥតបង់ថ្លៃ ឬមានតម្លៃទាប។ តាមវិធីនេះ ស្ត្រីនឹងមិនត្រូវការការរំលូតកូនដោយគ្រោះថ្នាក់ និងខុសច្បាប់ទៀតទេ។
- ស្ត្រីដែលមានរោគសញ្ញាណាមួយនៃបញ្ហាទាំងឡាយដែលកើតឡើងបន្ទាប់ពីរំលូតកូន ទោះបីជាធ្វើនៅតាមផ្ទះ ឬនៅមន្ទីរពេទ្យក្តី គួរបានទទួលការថែទាំភ្លាមៗ។ ដើម្បីលើកទឹកចិត្តឲ្យធ្វើយ៉ាងដូច្នេះបាន គ្រូពេទ្យ និងបុគ្គលិកសុខាភិបាល **មិនគួរធ្វើឲ្យស្ត្រីដែលបានរំលូតកូន មានអារម្មណ៍ខ្មាសអៀនទេ។**

គ្រឿងញៀន

សព្វថ្ងៃនេះ **ការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន** គឺជាបញ្ហាមួយដែលកំពុងតែរីករាលដាលនៅទូទាំងពិភពលោក។

ទោះបីជាស្រា និងបារី គឺជាផលិតផលស្របច្បាប់នៅក្នុងប្រទេសជាច្រើនក៏ដោយ វាក៏ជាគ្រឿងញៀនដែរ។ វាបានចូលរួមក្នុងការធ្វើឲ្យមនុស្សជាច្រើនលាននាក់ខូចសុខភាព និងស្លាប់ ជារៀងរាល់ឆ្នាំ។ នៅក្នុងពិភពលោក ការផឹក **គ្រឿងស្រវឹង**ដ៏លើសលុប បណ្តាលឲ្យខូចសុខភាពយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ មានបញ្ហាក្នុងគ្រួសារ និងសង្គម។ ក្នុងរយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំមកហើយ ការ**ជក់បារី**បានក្លាយជាមូលហេតុចម្បងនៃការស្លាប់នៅក្នុងប្រទេសរីកចម្រើន ហើយឥឡូវនេះ វាក៏បានក្លាយជាមូលហេតុកាន់តែធំ នៃការស្លាប់ នៅក្នុងប្រទេសក្រីក្រថែមទៀត។ នៅពេលដែលមនុស្សជាច្រើននៅក្នុងប្រទេសរីកចំរើន បានឈប់ជក់បារី ក្រុមហ៊ុនថ្នាំជក់បានងាកទៅយកប្រទេសក្រីក្រធ្វើជាទីផ្សារថ្មី និងយ៉ាងងាយស្រួលរបស់គេវិញ។

បញ្ហាសុខភាពដែលទាក់ទងនឹងការប្រើប្រាស់ស្រា និងបារី ត្រូវបានពិភាក្សានៅទំព័រ១៤៨ និង១៤៩។

បន្ថែមទៅលើស្រា និងបារី នៅមានមនុស្សជាច្រើនដែលរស់នៅតាមតំបន់ផ្សេងៗនៃពិភពលោក បានកំពុងប្រើប្រាស់ **គ្រឿងញៀន "ខុសច្បាប់"** ។ គ្រឿងញៀនទាំងនេះមានប្រភេទខុសៗគ្នាពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយ ដោយរាប់បញ្ចូលទាំង**កញ្ឆា** (weed, pot, grass, sin semilla, mota, hashish, ganja) **អាភៀន** (heroin, morphine, smack) និង**កូកាអ៊ីន** (crack, snow, rock)។

បញ្ហាដែលកំពុងកើនឡើងក្នុងចំណោមកុមារក្រីក្រក្នុងទីក្រុង គឺការហិតសារធាតុគីមី ជាពិសេស**កាវ** ប៉ុន្តែជួនកាលក៏មានការហិតថ្នាំលាបពណ៌ ថ្នាំខាត់ស្បែកជើង សាំង និងទឹកថ្នាំសម្អាតផ្សេងទៀត។ ម៉្យាងទៀត អ្នកខ្លះប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យដោយរំលោភ ជាពិសេសថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ដែលមានឥទ្ធិពលខ្លាំងៗ ថ្នាំផ្តល់កម្លាំង និង "ថ្នាំមិនឲ្យឃ្លានអាហារ"។

គ្រឿងញៀនអាចប្រើតាមការលេប ចាក់ ជក់ ទំពារ ឬហឺត។ គ្រឿងញៀននីមួយៗមានផលប៉ះពាល់ផ្សេងៗគ្នា ទៅលើរាងកាយ និងផ្លូវចិត្ត។ កូកាអ៊ីន អាចធ្វើឲ្យមនុស្សមានកម្លាំងខ្លាំងក្លា និងមានអារម្មណ៍សប្បាយរីករាយ ប៉ុន្តែពេលក្រោយមក មនុស្សនោះក៏មានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង ឆាប់ខឹង និងធ្លាក់ទឹកចិត្ត។ គ្រឿងញៀនខ្លះទៀត ដូចជាស្រា អាភៀន ម៉រហ្វីន និងហេរ៉ូអ៊ីន អាចធ្វើឲ្យមនុស្សមានអារម្មណ៍ស្ងប់ស្ងាត់ និងបន្ថយភាពតានតឹង នៅពេលដំបូង ប៉ុន្តែក្រោយមកថ្នាំទាំងនោះធ្វើឲ្យមនុស្សនោះបាត់បង់ការគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង ឬរហូតដល់សន្លប់បាត់ស្មារតី។ គ្រឿងញៀនផ្សេងទៀត ដូចជាកញ្ឆា PCP, LSD និងប៉េយ៉ូត អាចធ្វើឲ្យមនុស្សស្រមើស្រមៃឃើញវត្ថុផ្សេងៗដែលមិនមាន ឬបង្កើតការសុបិន្តរវើរវាយ។

បំរាម ៖ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលជក់បារី ផឹកស្រា ឬប្រើគ្រឿងញៀនផ្សេងៗ អាចធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃ។ ម៉្យាងទៀត ការចាក់គ្រឿងញៀនដោយប្រើម្ជុលរួមគ្នាជាមួយមនុស្សផ្សេងទៀត ធ្វើឲ្យមានការឆ្លងរាលដាលឆ្លងជំងឺដ៏មានគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ។ មើល ជំងឺរលាកថ្លើម(ទំ.១៧២) និងជំងឺអេដស៍ (ទំ.៣៩៩)។

មនុស្សច្រើនតែចាប់ផ្តើមប្រើគ្រឿងញៀនដើម្បីបំភ្លេចការលំបាក ការស្រេកឃ្លាន ឬរំងាប់ការឈឺចាប់ ក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់គេ។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលគេបានចាប់ផ្តើមហើយ គេតែងតែក្លាយទៅជាញៀន។ បើគេព្យាយាមឈប់ ពួកគេនឹងក្លាយជាមានការរសាប់រសល់មិនស្រួលខ្លួន ឬមានការកាចសាហាវ។ ដើម្បីឲ្យបានគ្រឿងញៀនតទៅទៀត ពួកគេនឹងអាចប្រព្រឹត្តអំពើឃាតកម្ម បង្អត់អាហារ ឬធ្វើបាបក្រុមគ្រួសាររបស់គេ។ ដូច្នេះការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនបានក្លាយជាបញ្ហាដល់គ្រួសារ និងសហគមន៍ទាំងមូល។

គ្រឿងញៀនមួយចំនួន ដូចជាកូកាអ៊ីន និងហេរ៉ូអ៊ីន មានឥទ្ធិពលញៀនយ៉ាងខ្លាំង។ មនុស្សម្នាក់អាចគ្រាន់តែសាកល្បងប្រើថ្នាំនេះតែម្តងប៉ុណ្ណោះ ហើយក៏មានអារម្មណ៍ថាគាត់ត្រូវការវាតទៅទៀត។ គ្រឿងញៀនផ្សេងទៀត ក្លាយជាញៀន បន្ទាប់ពីបានប្រើវារយៈពេលយ៉ាងយូរ។ ការញៀនគ្រឿងញៀន គឺជាអន្ទាក់ដ៏គ្រោះថ្នាក់មួយ ដែលអាចបណ្តាលឲ្យខូចសុខភាព ឬអាចស្លាប់ទៀតផង។ ប៉ុន្តែ **ជាមួយការតាំងចិត្ត ការខំប្រឹងប្រែង និងការគាំទ្រ អ្នកញៀនគ្រឿងញៀនអាចយកឈ្នះលើការញៀនបាន។**

នៅពេលដែលអ្នកញៀនម្នាក់ ទើបតែលះបង់គ្រឿងញៀនថ្មីៗ គាត់នឹងមានអារម្មណ៍រសាប់រសល់ក្នុងខ្លួន និងបញ្ចេញសកម្មភាពប្លែកៗ។ នេះហៅថា "រោគសញ្ញានៃការផ្តាច់គ្រឿងញៀន" ។ មនុស្សនោះអាចការពិបាកក្នុងខ្លួនយ៉ាងខ្លាំង មានការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬមានការខឹង។ គាត់អាចមានអារម្មណ៍ថាគាត់មិនអាចរស់នៅដោយគ្មានគ្រឿងញៀនបានទេ។

ចំពោះគ្រឿងញៀនខ្លះ ដូចជាហេរ៉ូអ៊ីន ឬកូកាអ៊ីន រោគសញ្ញានៃការផ្តាច់គ្រឿងញៀនអាចមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ដែលអ្នកញៀនអាចក្លាយទៅជាមានអាការៈឃោរឃៅ និងអាចបង្កឲ្យមានរបួសដល់ខ្លួនឯង ឬអ្នកដទៃ។ គាត់អាចត្រូវការជំនួយពីគ្លីនិកពិសេស។ ចំពោះគ្រឿងញៀនដទៃទៀត ដូចជាស្រា កញ្ឆា បារី និងសារធាតុគីមីហឺត តាមធម្មតាគេមិនចាំបាច់ត្រូវការការថែទាំពីគ្រូពេទ្យទេ ប៉ុន្តែការយកចិត្តទុកដាក់ពីសំណាក់មិត្តភក្តិនិងគ្រួសារ គឺជាការសំខាន់ណាស់។

ទាំងនេះគឺជាការណែនាំដើម្បីជួយដោះស្រាយបញ្ហាការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀននិងការញៀន ៖

- ត្រូវជួយគាំទ្រនិងទំនុកបំរុងតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ចំពោះអ្នកដែលព្យាយាមបញ្ឈប់គ្រឿងញៀន។ ចងចាំថា ការប្រព្រឹត្តមិនសមរម្យរបស់គេ គឺបណ្តាលមកពីការញៀនគ្រឿងញៀន មិនមែនដោយសារអ្នកនោះទេ។
- សមាជិកនៃសហគមន៍ដែលបានញៀនគ្រឿងញៀន តែបានផ្តាច់រួចហើយ អាចបង្កើតជា "ក្រុមជួយគាំទ្រ" ដើម្បីជួយដល់អ្នកដទៃដែលកំពុងព្យាយាមផ្តាច់ស្រា ឬគ្រឿងញៀន។
- ក្រុមគ្រួសារ សាលារៀន និងបុគ្គលិកសុខាភិបាល អាចប្រាប់ដល់កុមារអំពីគ្រោះថ្នាក់នៃការជក់បារី ការផឹកស្រា និងការប្រើគ្រឿងញៀន។ ជួយបង្រៀនកុមារឲ្យដឹងថាមានវិធីជាច្រើន ដែលអាចធ្វើបានដើម្បីឲ្យមាន "អារម្មណ៍ល្អ" ហើយប្រសើរជាងការប្រើគ្រឿងញៀន។
- ធ្វើការកែលម្អបញ្ហានៅក្នុងសហគមន៍ ដែលអាចនាំឲ្យប្រជាជនប្រើគ្រឿងញៀន ដូចជា៖ ភាពអត់ឃ្លាន លក្ខខណ្ឌការងារដែលគៀបសង្កត់ និងការខ្វះឱកាសក្នុងការមានជីវភាពល្អ។ ជួយមនុស្សទន់ខ្សោយឲ្យប្រមូលផ្តុំ និងក្រោកឡើងទាមទារសិទ្ធិរបស់ពួកគេ។

សកម្មភាពនៃការគាំទ្រ និងទឹកចិត្តសប្បុរស មានប្រសិទ្ធភាពជាងការដាក់ទណ្ឌកម្ម និងអំពើកាចសាហាវ។

អត្ថបទពីទំព័រ419 ដល់428 មិនត្រូវបានបញ្ចូលក្នុងការបោះពុម្ពជាភាសាខ្មែរនេះទេ។