ក្រោយ

ជាឱសថដ៏ពិសេស

«ត្រូវគោរពកោតខ្លាចព្រះអម្ចាស់ ហើយងាកចេញពីអំពើអាក្រក់។
ការប្រព្រឹត្តដូច្នេះជាឱសថព្យាបាលខ្លួនឲ្យបានជាសះស្បើយពីជំងឺ។»

(សុភាសិត ៣:៧-៨)

និពន្ធដោយៈ លោក ស្កត់ ស្វើដ

តូរូបដោយៈ លោកគ្រូ មឿន ច័ន្ទសុខា

មាតិកា

អារម្ភកថា.....2

ផ្នែកទី១ សេចក្តីផ្តើម

១. ប្រាជ្ញាជាឱសថដ៏វិសេស.....5-6

ផ្នែកទី២ អនាម័យ

២. ការលាងដៃ.....9-10

៣. ទឹកស្អាត.....11-12

៤. ការបន្ទោបង់ឲ្យមានកន្លែងត្រឹមត្រូវ.....13-14

៥. សត្វរុយ.....15-16

៦. ការរៀបចំម្ហូបអាហារ.....17-18

៧. សំរាម.....19-20

ផ្នែកទី៣ គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

៨. បារី.....23-24

៩. គ្រឿងស្រវឹង.....25-26

១០. ជំងឺឆ្លងតាមរយៈការរួមភេទ.....27-28

១១. សត្វមូស.....29-30

១២. ផ្សែងចង្រ្កានបាយ.....31-32

ផ្នែកទី៤ ទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃដែលនាំឲ្យមានសុខភាពល្អ

១៣. ការថែទាំធ្មេញ.....35-36

១៤. ការបរិភោគទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់.....37-38

១៥. ការបរិភោគអាហារត្រឹមត្រូវ.....39-40

១៦. ការហាត់ប្រាណ.....41-42

ផ្នែកទី៥ ការបង្ការជំងឺ

១៧. ជំងឺបេះដូង.....45-46

១៨. ជំងឺលើសឈាម.....47-48

១៩. ជំងឺទឹកនោមផ្អែម.....49-50

២០. ជំងឺរលាកថ្លើម.....51-52

២១. ជំងឺរបេង.....53-54

២២. ជំងឺអេដស៍.....55-56

២៣. ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត.....57-58

ផ្នែកទី៦ ការថែទាំកុមារ

២៤. ការបំបៅដោះ.....61-62

២៥. អាហាររូបត្តម្ភ.....63-64

២៦. ការថែទាំក្មេងមានជំងឺក្អក.....65-66

២៧. ការថែទាំក្មេងមានជំងឺក្តៅខ្លួន.....67-68

២៨. ការថែទាំក្មេងមានជំងឺរាករូស.....69-70

២៩. វ៉ាក់សាំង និងថ្នាំផ្សះ.....71-72

ផ្នែកទី៧ សរុបសេចក្តី

៣០. ប្រាជ្ញាជាឱសថដ៏វិសេស.....75-76

អារម្ភកថា

«លុះទ្រង់បានហៅពួកសិស្សទាំង១២នាក់មក នោះក៏ប្រទានឲ្យគេមានព្រះចេស្តា និងអំណាចលើអស់ទាំងអារក្ស ហើយឲ្យអាចមើលជំងឺឲ្យជា ទ្រង់ចាត់គេឲ្យទៅប្រកាស់ប្រាប់ពីនគរព្រះ ហើយឲ្យអាចមើលជំងឺឲ្យជា។» (លូកា ៩:១-២)

ព្រះយេស៊ូវបានយាងមក ដើម្បីតាំងព្រះរាជ្យរបស់ព្រះជាម្ចាស់នៅលើផែនដី ហើយផ្តួលរំលំអំណាចដ៏អាក្រក់របស់អារក្សសាតាំង។ នោះហើយជាមូលហេតុដែលព្រះយេស៊ូវបានបញ្ជូនសិស្សរបស់ទ្រង់ ឲ្យទៅផ្សាយដំណឹងល្អ បណ្តេញអារក្ស និងប្រោសអ្នកជំងឺឲ្យបានជា។ ព្រះជាម្ចាស់មិនគ្រាន់តែខ្វល់ខ្វាយអំពីព្រលឹងវិញ្ញាណរបស់មនុស្សប៉ុណ្ណោះទេ តែទ្រង់ក៏យកព្រះទ័យទុកដាក់នឹងរូបកាយរបស់ពួកគាត់ដែរ។ ព្រះរាជ្យរបស់ព្រះជាម្ចាស់ មានអំណាចដើម្បីបំផ្លាស់បំប្រែគ្រប់ផ្នែកទាំងអស់ក្នុងជីវិតរបស់មនុស្ស ជាពិសេសពីអ្វីដែលមិនល្អទៅជាអ្វីដែលល្អវិញ។

តាំងពីសម័យព្រះយេស៊ូវមក គ្រិស្តបរិស័ទតែងតែបានខិតខំយកចិត្តទុកដាក់ថែទាំអ្នកជំងឺ។ អ្នកប្រវត្តិសាស្ត្រជាច្រើននាក់សន្មតថា ការរីកចម្រើនយ៉ាងឆាប់រហ័សរបស់ក្រុមជំនុំ ក្នុងរយៈពេលបីរយឆ្នាំដំបូង គឺបណ្តាលមកពីរបៀបដែលគ្រិស្តបរិស័ទសាមញ្ញធម្មតាបានស្រឡាញ់អ្នកជិតខាងរបស់ពួកគាត់ ហើយថែទាំអ្នកមានជំងឺ។[1] សព្វថ្ងៃនេះ គ្រិស្តបរិស័ទបានកសាងមន្ទីរពេទ្យនៅស្ទើរតែគ្រប់ប្រទេសទាំងអស់ ជាពិសេសមន្ទីរពេទ្យសម្រាប់ស្ត្រី កុមារ និងជនក្រីក្រ។

ពួកយើងខ្ញុំ ដែលជាគ្រិស្តបរិស័ទ មានកាតព្វកិច្ចថែទាំអ្នកជំងឺ។ លោកបណ្ឌិត ម៉ាទីន លូស័រ (១៤៨៣-១៥៤៦) បានសរសេរថា ប្រសិនបើយើងយកចិត្តទុកដាក់ថែទាំអ្នកជិតខាងរបស់យើងដែលមានជំងឺ នោះហាក់បីដូចជាយើងកំពុងថែរក្សាព្រះយេស៊ូវផ្ទាល់ដូច្នោះដែរ។ ក៏ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើយើងបដិសេធ មិនព្រមបម្រើអ្នកជិតខាងរបស់យើងដែលមានជំងឺ ទោះបីជាព្រះយេស៊ូវមកផ្ទាំឈឺនៅនឹងមុខយើងក៏ដោយ ក៏យើងក្រាកដជាបដិសេធមិនព្រមបម្រើទ្រង់ដូចគ្នាដែរ។[2]

នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា បញ្ហាសុខភាពភាគច្រើន គឺអាចបង្ការបានទាំងស្រុង។ ជារឿយៗ មនុស្សធ្លាក់ខ្លួនឈឺ និងជួនកាលស្លាប់បាត់បង់អាយុជីវិត ដោយសារពួកគេខ្វះចំណេះដឹង។ ដើម្បីកាត់បន្ថយជំងឺ និងសង្គ្រោះអាយុជីវិត អ្វីដែលជាតម្រូវការដ៏ចាំបាច់នៅទូទាំងប្រទេសរបស់យើង គឺការអប់រំសុខភាព។

គោលដៅរបស់ខ្ញុំបាទក្នុងការបង្កើតសៀវភៅនេះឡើង គឺដើម្បីផ្តល់ជូនក្រុមគ្រិស្តបរិស័ទទាំងអស់ នូវធនធានដ៏សាមញ្ញមួយ ដែលអាចផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់ពួកគាត់ ហើយបន្ទាប់មកទៀត ពួកគាត់អាចយកទៅបង្រៀនអ្នកដទៃទៀត។

សូមព្រះជាម្ចាស់ប្រទានអំណាចដល់ប្រជារាស្ត្ររបស់ទ្រង់ នៅទូទាំងប្រទេសកម្ពុជា ក្នុងការផ្សព្វផ្សាយដំណឹងល្អ បណ្តេញអារក្ស និងប្រោសអ្នកជំងឺឲ្យបានជាសះស្បើយ នៅក្នុងព្រះនាមព្រះយេស៊ូវ។ អាម៉ែន!

បើលោកអ្នកមានយោបល់ឬសំណួរ សូមទាក់ទងអ្នកនិពន្ធតាមរយៈអ៊ីម៉ែល scott_sward@fuller.edu ។

[1] Stark, Rodney. *The Rise of Christianity: How the Obscure, Marginal Jesus Movement Became the Dominant Religious Force in the Western World in a Few Centuries* (San Francisco: Harper, 1997).
[2] Luther, Martin. *Whether One May Flee from a Deadly Plague* (1527).

ផ្នែកទី១
សេចក្តីផ្តើម

មេរៀនទី១ ប្រាជ្ញាជាឱសថដ៏វិសេស

(សុភាសិត ៣:១៣-១៨)

ក. ជារៀងរាល់ឆ្នាំ មនុស្សចំណាយប្រាក់ជាច្រើនទៅលើថ្នាំពេទ្យ។ ប៉ុន្តែដើម្បីឲ្យមានសុខភាពល្អ មនុស្សត្រូវមានអ្វីមួយផ្សេងទៀតដែលសំខាន់ជាងថ្នាំពេទ្យ នោះគឺការមានប្រាជ្ញា។ ប្រាជ្ញាជាឱសថដ៏វិសេស។

ខ. អង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) បានប៉ាន់ប្រមាណថា ជំងឺជាង ៧០% គឺជាប្រភេទជំងឺដែលមនុស្សអាចបង្ការបាន។ វាមានន័យថា ជារៀងរាល់ឆ្នាំ មនុស្សរាប់លាននាក់ រងទុក្ខវេទនា និងស្លាប់បាត់បង់អាយុជីវិត ដោយសារតែការខ្វះប្រាជ្ញា។

គ. ជាឧទាហរណ៍ ជំងឺបេះដូង គឺជាឃាតករទីមួយ របស់មនុស្សពេញវ័យនៅប្រទេសកម្ពុជា។ ប៉ុន្តែក្នុងករណីភាគច្រើន មនុស្សអាចការពារខ្លួនពីជំងឺបេះដូងបាន ដោយវិធីយ៉ាងងាយស្រួល គឺធ្វើតាមចំណុច៥ខាងក្រោមនេះ៖

1. **កុំជក់បារី**
2. **កុំពិសាគ្រឿងស្រវឹង** (ឬពិសាតែក្នុងបរិមាណតិចតួចប៉ុណ្ណោះ)
3. **បរិភោគអាហារឲ្យបានត្រឹមត្រូវ**
4. **ហាត់ប្រាណជាប្រចាំ**
5. **សម្រាន្តឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់** (6-8 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ)

ឃ. ប្រាជ្ញាក៏អាចការពារជីវិតកុមារបានផងដែរ។ រៀងរាល់ឆ្នាំ កុមារនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាបានស្លាប់បាត់បង់ជីវិត ដោយសារជំងឺដែលអាចការពារបាន ដូចជា ជំងឺរលាកសួត ជំងឺរបេង និងជំងឺគ្រុនចាញ់។

ង. ពេលខ្លះ មនុស្សពិតជាត្រូវការថ្នាំពេទ្យដើម្បីព្យាបាលជំងឺ ប៉ុន្តែដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាដែលទាក់ទងនឹងរឿងសុខភាពភាគច្រើន មនុស្សត្រូវការប្រាជ្ញាជាជាងថ្នាំពេទ្យ។

ច. ប្រាជ្ញាដែលមាននៅក្នុងមេរៀនទាំងនេះ គឺជាព័ត៌មានដ៏ចាំបាច់បំផុតដើម្បីការពារយើង និងគ្រួសាររបស់យើងពីជំងឺ និងកាត់បន្ថយការស្លាប់មុនអាយុ។ ព័ត៌មានភាគច្រើននៅក្នុងមេរៀនទាំងនេះ ត្រូវបានដកស្រង់ចេញពីអ្នកជំនាញសុខភាពអន្តរជាតិ ដូចជា អង្គការសុខភាពពិភពលោក (www.who.int) និងមជ្ឈមណ្ឌលទប់ស្កាត់និងបង្ការជំងឺ (www.cdc.gov)។

សំណួរ៖

1. តើអ្វីទៅជាឱសថដ៏វិសេស?
2. តើជំងឺភាគច្រើនអាចបង្ការបានដែរឬទេ?
3. តើអ្វីទៅជាមូលហេតុចំបងបំផុត ដែលបង្កឲ្យមានការស្លាប់បាត់បង់ជីវិត ក្នុងចំណោមមនុស្សពេញវ័យនៅស្រុកខ្មែរ?
4. តើប្រាជ្ញាអាចការពារជីវិតកុមារពីជំងឺអ្វីខ្លះ?
5. តើអ្នកចង់រៀនអំពីបញ្ហាសុខភាពអ្វីខ្លះ?

ផ្នែកទី២
អនាម័យ

M.CH.SOKHA

មេរៀនទី២ ការលាងដៃ

(សុភាសិត ៤:៦-៧)

ក. ការលាងដៃ គឺជាមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការមានសុខភាពល្អ។ មនុស្សជាច្រើននឹងមានសុខភាពល្អជាងមុនយ៉ាងច្រើន ប្រសិនបើពួកគេផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់មួយ ទម្លាប់នោះគឺការលាងដៃ។

ខ. សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម៥ឆ្នាំ ជំងឺរលាកសួត ជំងឺរបេង និងជំងឺរាករូសគឺជាមូលហេតុចំបង ដែលបង្កឲ្យមានការស្លាប់បាត់បង់ជីវិតនៅទូទាំងពិភពលោក។ វិធីដែលមានប្រសិទ្ធភាពបំផុត ដើម្បីការពារកុមារពីជំងឺដ៏កាចសាហាវទាំងនេះ គឺតម្រូវឲ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាធ្វើការលាងដៃ។

គ. ជាឧទាហរណ៍ បើយើងមិនលាងដៃមុនពេលយើងបរិភោគអាហារ មេរោគល្អិតតូចៗនៅជាប់លើដៃយើងនឹងឆ្លងពីដៃទៅអាហារ ពីអាហារទៅមាត់ ហើយពីមាត់វានឹងចូលទៅក្នុងរាងកាយយើង។

ឃ. យើងគប្បីគួរលាងដៃ៖

- មុនពេល និង ក្រោយពេលរៀបចំអាហារ
- មុនពេលបរិភោគអាហារ
- មុនពេល និង ក្រោយពេលថែទាំអ្នកជំងឺ ឬប៉ះពាល់របួស និងដំបៅ
- បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់បង្គន់រួច
- បន្ទាប់ពីដូរកន្ទបទារក
- បន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់សត្វ លាមក និងសំរាម។

ង. នេះគឺជារបៀបក្នុងការលាងដៃឲ្យបានត្រឹមត្រូវ៖

1. **ធ្វើឲ្យដៃសើមជាមួយនឹងទឹកដែលស្អាត។**
2. **ដាក់សាប៊ូ។**
3. **ដាក់ដៃទាំងពីរចូលគ្នា និងត្រដុសដៃចុះឡើង ឲ្យបានយ៉ាងហោចណាស់២០វិនាទី។** ត្រូវប្រាកដថា អ្នកក៏បានត្រដុសខ្នងដៃ ចន្លោះម្រាមដៃ និងក្រោមក្រចកដៃ។
4. **ជម្រះដៃជាមួយទឹកស្អាតដែលកំពុងតែហូរ។** មិនត្រូវឲ្យជម្រះដៃជាមួយទឹកដែលមិនហូរ ដូចជាការដាក់ដៃលាងក្នុងធុងទឹក ឬផ្តិលទឹកនោះទេ។
5. **ជូតដៃឲ្យស្ងួតដោយប្រើកន្សែងដែលស្អាត ឬដោយដាក់ដៃហាលខ្យល់។** មិនត្រូវសម្ងួតដៃដោយជូតលើសម្លៀកបំពាក់យើង ឬក្រណាត់កខ្វក់នោះទេ។ ការធ្វើរបៀបនេះនឹងនាំឲ្យដៃយើងកខ្វក់សារជាថ្មីម្តងទៀត។

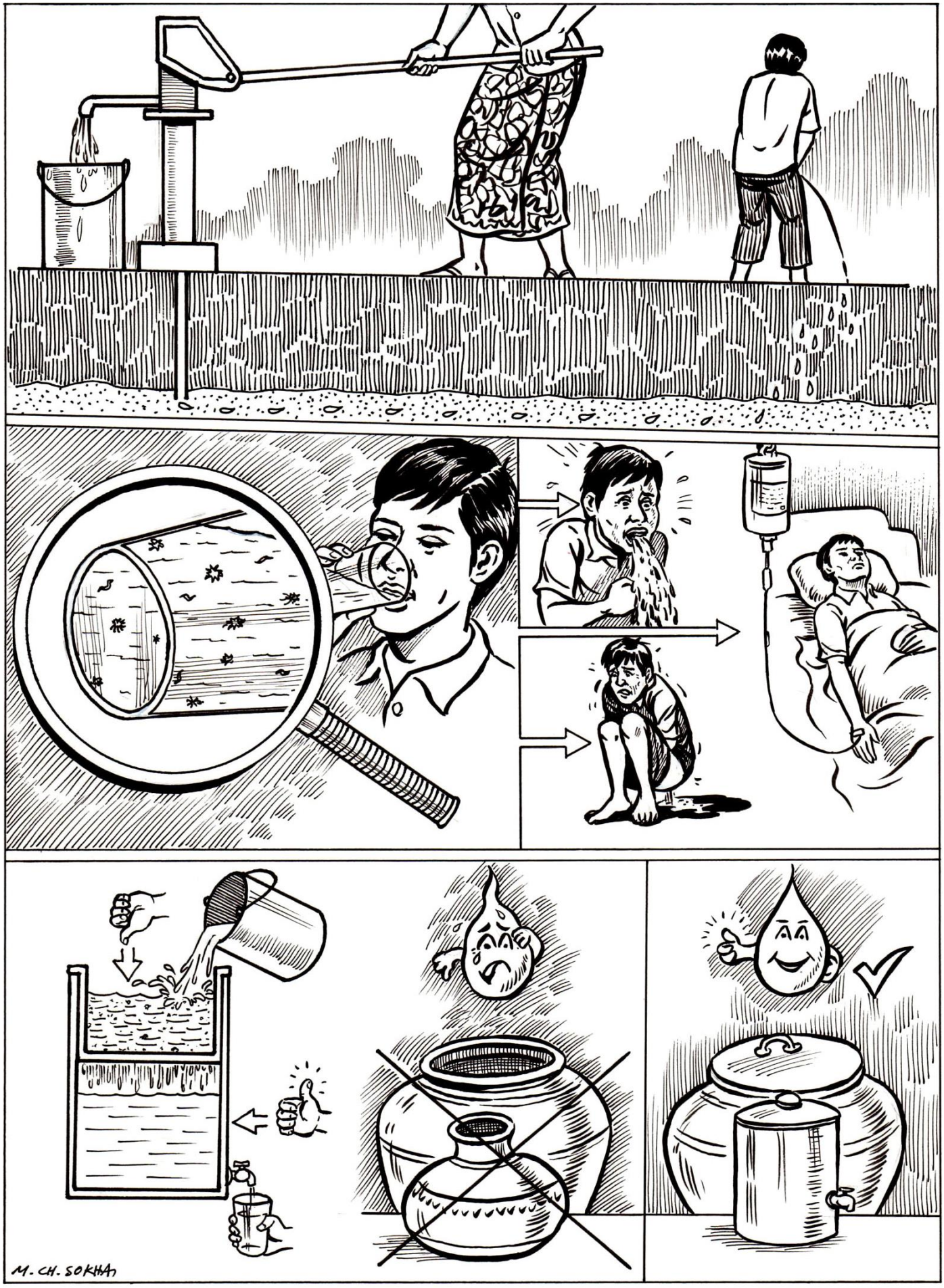
ច. មេរោគក៏អាចទៅលាក់ខ្លួន នៅខាងក្រោមក្រចកដៃយើងបានយ៉ាងងាយស្រួលផងដែរ។ ដោយសារមូលហេតុនេះហើយ ទើបយើងគួរគប្បីឆ្កឹះចេញរាល់អ្វីៗដែលមាននៅខាងក្រោមក្រចកដៃយើង ហើយកាត់ក្រចកដៃឲ្យខ្លី។

ឆ. ប្រសិនបើយើងមិនមានលទ្ធភាពក្នុងការទិញសាប៊ូ យើងអាចលាងដៃយើងជាមួយផេះក៏បាន។ ផេះមិនមានមេរោគនោះទេ ដោយសារភ្លើងបានឆេះមេរោគអស់ហើយ។ ការដុសដៃជាមួយផេះអាចកំចាត់មេរោគបាន ហើយផេះអាចត្រូវបានជម្រះចេញយ៉ាងងាយស្រួល។

ជ. យើងក៏គួរលាងជម្រះរាងកាយទាំងមូលរបស់យើងជាមួយសាប៊ូ(ងូតទឹក) យ៉ាងហោចណាស់ឲ្យបានម្តងក្នុងមួយថ្ងៃ។

សំណួរ៖

1. តើអ្វីជាមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃសុខភាពល្អ?
2. តើការមិនលាងដៃអាចបង្កឲ្យយើងមានជំងឺបានដោយរបៀបណា?
3. តើពេលណាដែលយើងគួរលាងដៃ?
4. តើយើងគួរលាងដៃយើងដោយរបៀបណា?
5. ដោយសារអ្នកបានរៀនមេរៀននេះ តើអ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរអ្វី ទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក?


M. CH. SOKHA

មេរៀនទី៣ ទឹកស្អាត

(សុភាសិត ១៣:១៤)

ក. សុខភាពល្អអាស្រ័យលើអនាម័យល្អ។ ជំហានដំបូងឆ្ពោះទៅកាន់អនាម័យល្អគឺការលាងដៃ។ ជំហានទីពី គឺការប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត។

ខ. សព្វថ្ងៃនេះ មនុស្សរាប់លាននាក់ជុំវិញពិភពលោក បរិភោគទឹកមិនស្អាត។ បញ្ហានេះបង្កឲ្យមានជំងឺ និងការស្លាប់បាត់បង់អាយុជីវិត។ ជាឧទាហរណ៍ ឃាតករដ៏ចំបងបំផុតមួយ ដែលបានឆក់យកអាយុជីវិតកុមារកម្ពុជាគឺជំងឺរាករូស។ ជាញឹកញាប់ ជំងឺរាករូសគឺជាលទ្ធផលដែលកើតឡើងដោយសារកុមារផឹកទឹកមិនស្អាត។

គ. បើទោះបីទឹកមើលទៅដូចជាថ្លាស្អាតល្អ វានៅតែអាចបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការបរិភោគទឹកនោះបាន។ ទឹកអាចពោរពេញទៅដោយមេរោគល្អិតតូចៗ។ មេរោគទាំងនេះអាចបង្កទៅជាជំងឺបាន ដូចជា ជំងឺរាករូស និងជំងឺរលាកថ្លើម។

ឃ. ទឹកក៏អាចត្រូវបានធ្វើឲ្យកខ្វក់ដោយសារ សារធាតុគីមីផងដែរ។ សារធាតុគីមីទាំងនេះចេញមកពីរោងចក្រ កន្លែងរុករករ៉ែ ឬផលិតផលកសិកម្ម (ដូចជា ជីគីមី និងថ្នាំពុលសម្លាប់ស្មៅ) ដែលសារធាតុគីមីទាំងនេះអាចហូរចូលក្នុងអូរ បឹង ស្ទឹង និងទន្លេ។ សារធាតុគីមីទាំងនេះបង្កផលប៉ះពាល់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដល់សុខភាពរបស់មនុស្ស ជាពិសេសដល់កុមារ។

ង. វិធីដ៏សាមញ្ញបំផុតក្នុងការបន្សុទ្ធទឹកគឺការដាំទឹក។ ប្រសិនបើយើងដាំទឹក យើងគួរទុកវាឲ្យពុះយ៉ាងហោចណាស់១នាទី មុនពេលយើងយកវាចេញពីចង្ក្រាន។ ការដាំទឹកអាចសម្លាប់មេរោគបាន ប៉ុន្តែវាមិនអាចកំចាត់សារធាតុគីមីបានទេ។

ច. ធុងចម្រោះទឹកគឺជាវិធីមួយទៀតក្នុងការបន្សុទ្ធទឹក ដែលប្រសើរជាងការដាំទឹក។ ប្រសិនបើប្រើប្រាស់បានត្រឹមត្រូវ ធុងចម្រោះទឹកអាចកំចាត់បានទាំងមេរោគ និងសារធាតុគីមីបានមួយចំនួនធំ។

ឆ. ការប្រមូលទឹកភ្លៀង ក៏ជាវិធីល្អមួយក្នុងការផ្គត់ផ្គង់ទឹកស្អាតសម្រាប់ក្រុមគ្រួសារ។

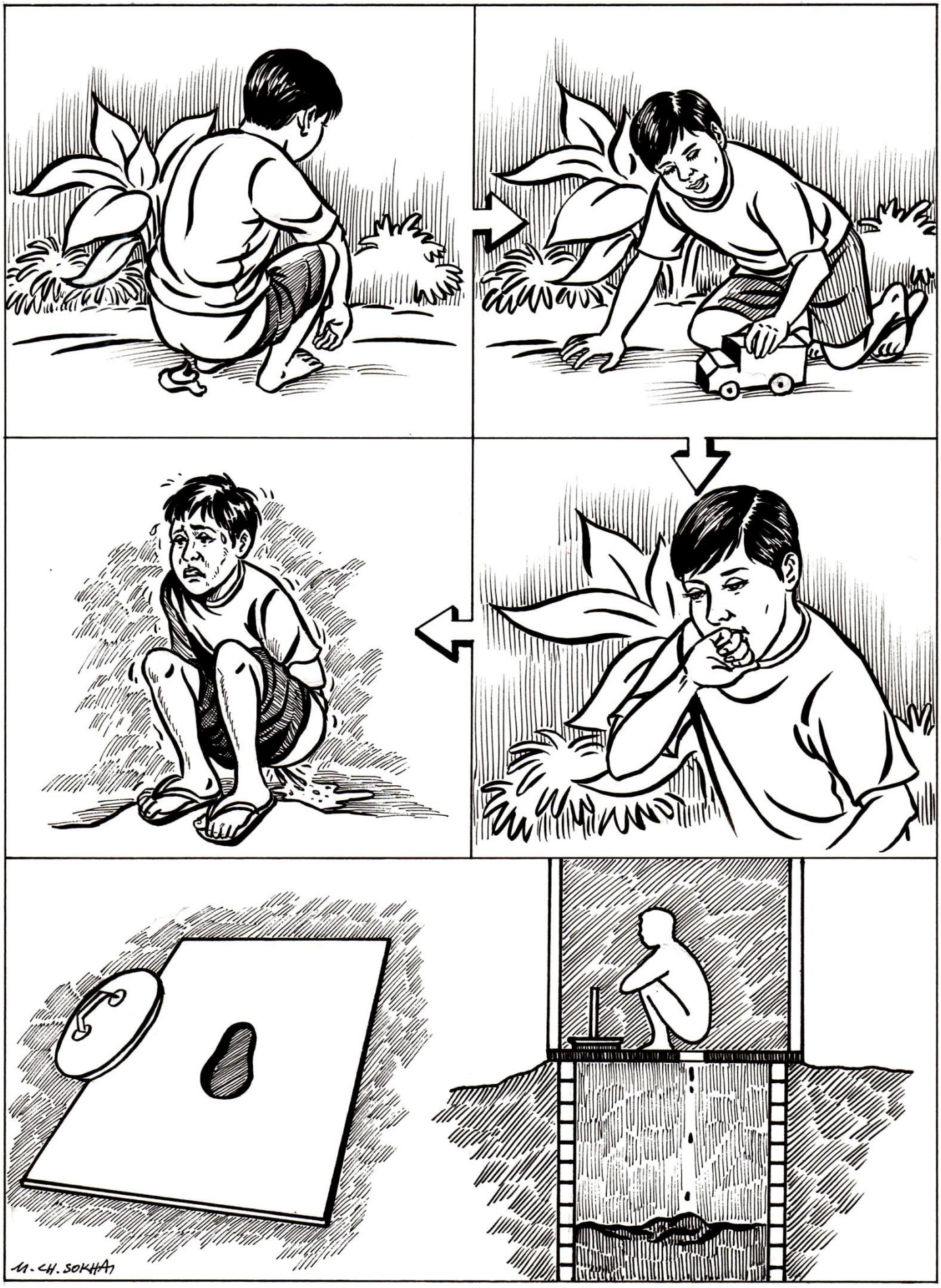
ជ. ទឹកស្អាតត្រូវបានយកទៅរក្សាទុក ក្នុងធុងស្អាតដែលមានគម្របបិទជិត។ ធុងដែលមិនមានគម្របឬកខ្វក់ នឹងបង្កឲ្យទឹកស្អាតក្លាយជាទឹកកខ្វក់។

ឈ. យើងត្រូវតែប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតក្នុងការ៖

- បរិភោគ
- ដុះធ្មេញ
- ឆុងទឹកដោះគោឲ្យទារក
- លាយអាហារសម្រាប់ទារក
- លាងបន្លែដែលនឹងត្រូវបរិភោគឆៅ

សំណួរ៖

1. តើជំហានពីរដំបូង ដែលនាំទៅរកអនាម័យល្អ មានអ្វីខ្លះ?
2. តើការបរិភោគទឹកមិនស្អាត អាចបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់អ្វីខ្លះ?
3. តើយើងអាចបន្សុទ្ធទឹកបានដោយរបៀបណា?
4. តើយើងគួរប្រើទឹកស្អាតដើម្បីធ្វើអ្វីខ្លះ?
5. ដោយសារអ្នកបានរៀនមេរៀននេះ តើអ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរអ្វីទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក?


M. CH. SOKHA

មេរៀនទី៤ ការបន្ទោបង់លាមក

(សុភាសិត ២៤:៣)

ក. សុខភាពល្អអាស្រ័យលើអនាម័យល្អ។ ជំហានដំបូងឆ្ពោះទៅកាន់អនាម័យល្អ គឺការលាងដៃ។ ជំហានទីពីរ គឺការប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត។ ជំហានទីបី គឺការបន្ទោបង់លាមកឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។

ខ. ជំងឺជាច្រើននៅប្រទេសកម្ពុជា កើតឡើងដោយសារការមិនអនុវត្តតាមជំហានទាំបីនេះ។ ទូទាំងពិភពលោក មានកុមារប្រមាណជា៤០០០នាក់ ស្លាប់បាត់បង់ជីវិតជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដោយសារពួកគេមិនលាងដៃ មិនបរិភោគទឹកស្អាត ឬមិនធ្វើការបន្ទោបង់លាមកបានត្រឹមត្រូវ។

គ. ប្រសិនបើគ្រួសារយើងមិនមានបង្គន់ យើងគួរប្រញាប់ចាប់ផ្តើមសង់មួយភ្លាម។ លាមករបស់មនុស្ស គឺពោរពេញដោយមេរោគដែលអាចបង្កឲ្យមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ឬការស្លាប់បាត់បង់ជីវិត។ ការមានបង្គន់គឺមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ដល់គ្រួសារយើង។

ឃ. ការជីករណ្តៅបង្គន់មិនមានភាពលំបាកខ្លាំងណាស់ណានោះទេ។ យើងគ្រាន់តែត្រូវការជីករណ្តៅឲ្យឆ្ងាយពីប្រភពទឹក (ចម្ងាយពីប្រភពទឹក ឲ្យលើសពី៣០ម៉ែត្រ) ហើយចាក់សាបស៊ីម៉ង់ត៍នៅពីលើ ដោយមានប្រហោងនៅចំកណ្តាល។ បន្ទាប់មកបិទប្រហោងនោះដោយប្រើគម្រប នៅពេលមិនមាននរណាម្នាក់ប្រើប្រាស់បង្គន់ ដើម្បីកុំឲ្យសត្វរុយហើរចេញចូលបាន។ សត្វរុយចម្លងជំងឺកាចសាហាវជាច្រើន។

ង. ប្រសិនបើយើងត្រូវការបន្ទោបង់កន្លែងណាមួយដែលមិនមានបង្គន់ យើងត្រូវធ្វើតាមចំណុចខាងក្រោម (យោងតាមព្រះគម្ពីរចោទិយកថា ២៣:១២-១៣)៖

1. ទៅរកកន្លែងណាមួយដែលឆ្ងាយពីកន្លែងមនុស្សរស់នៅ ឬដាំដំណាំ ហើយឆ្ងាយពីប្រភពទឹក។
2. ជីករណ្តៅមួយ។
3. ជុះដាក់ក្នុងរណ្តៅ។
4. យកដីកប់រណ្តៅនោះ។

ច. លាមកឆ្កែ និងលាមកកូនក្មេង ពោរពេញដោយមេរោគដូចលាមកមនុស្សពេញវ័យដែរ។ ប្រសិនបើឆ្កែ ឬកូនក្មេងបន្ទោបង់លាមកនៅលើដីក្បែរផ្ទះ យើងត្រូវកប់លាមកនោះ យកមកដុត កប់ ឬបោះចោលនៅក្នុងបង្គន់។

ឆ. យើងក៏មិនត្រូវភ្លេចលាងសម្អាតដៃ បន្ទាប់ពីយើងប្រើបង្គន់ ឬប៉ះពាល់លាមក (ឧទាហរណ៍ បន្ទាប់ពីដូរកន្ទបទារក)។

សំណួរ៖

1. តើជំហានសំខាន់ទាំងបីដែលនាំទៅរកអនាម័យល្អ មានអ្វីខ្លះ?
2. ហេតុអ្វីបានជាគ្រួសារយើង ត្រូវការមានបង្គន់ជាចាំបាច់?
3. តើយើងគួរធ្វើដូចម្តេច ប្រសិនបើយើងត្រូវការបន្ទោបង់លាមកនៅកន្លែងណាមួយដែលគ្មានបង្គន់?
4. តើយើងគួរធ្វើដូចម្តេច ប្រសិនបើកូនក្មេងបន្ទោបង់លាមកដាក់លើដី ក្បែរផ្ទះរបស់យើង?
5. ប្រសិនបើយើងប្រើប្រាស់បង្គន់ ឬប៉ះពាល់លាមក តើយើងត្រូវតែធ្វើដូចម្តេច?
6. ដោយសារអ្នកបានរៀនមេរៀននេះ តើអ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរអ្វីទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក?

M. CH. SOKHA

មេរៀនទី៥ សត្វរុយ

(សុភាសិត ១២:១៥)

ក. មនុស្សជាច្រើនពុំបានដឹងថាសត្វរុយអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំងដល់សុខភាពយើងនោះទេ។ ពួកវាអាចចម្លងជំងឺជាច្រើនមកមនុស្ស ដូចជា ជំងឺរាករូស គ្រុនក្តៅ និងជំងឺភ្នែក។

ខ. ជារឿយៗ សត្វរុយចូលចិត្តទំលើរបស់កខ្វក់ ដូចជា លាមក ឬអ្វីដែលស្អុយរលួយ។ ដោយសារមូលហេតុនេះ ជើងរបស់វាពេញដោយមេរោគ។ ប្រសិនបើរុយទំលើអាហាររបស់យើង មេរោគដែលស្ថិតនៅជើងរបស់សត្វរុយនឹងចម្លងទៅអាហារ ដូច្នេះបើសិនជាយើងបរិភោគអាហារនោះ វានឹងបង្កឲ្យយើងមានជំងឺ។

គ. ដើម្បីការពារខ្លួន កុំឲ្យឆ្លងជំងឺពីសត្វរុយ យើងត្រូវធ្វើកិច្ចការពីរយ៉ាង។ ទីមួយ យើងត្រូវកាត់បន្ថយចំនួនសត្វរុយនៅជុំវិញផ្ទះយើង។ ដើម្បីធ្វើកិច្ចការនេះបាន យើងគួរតែ៖

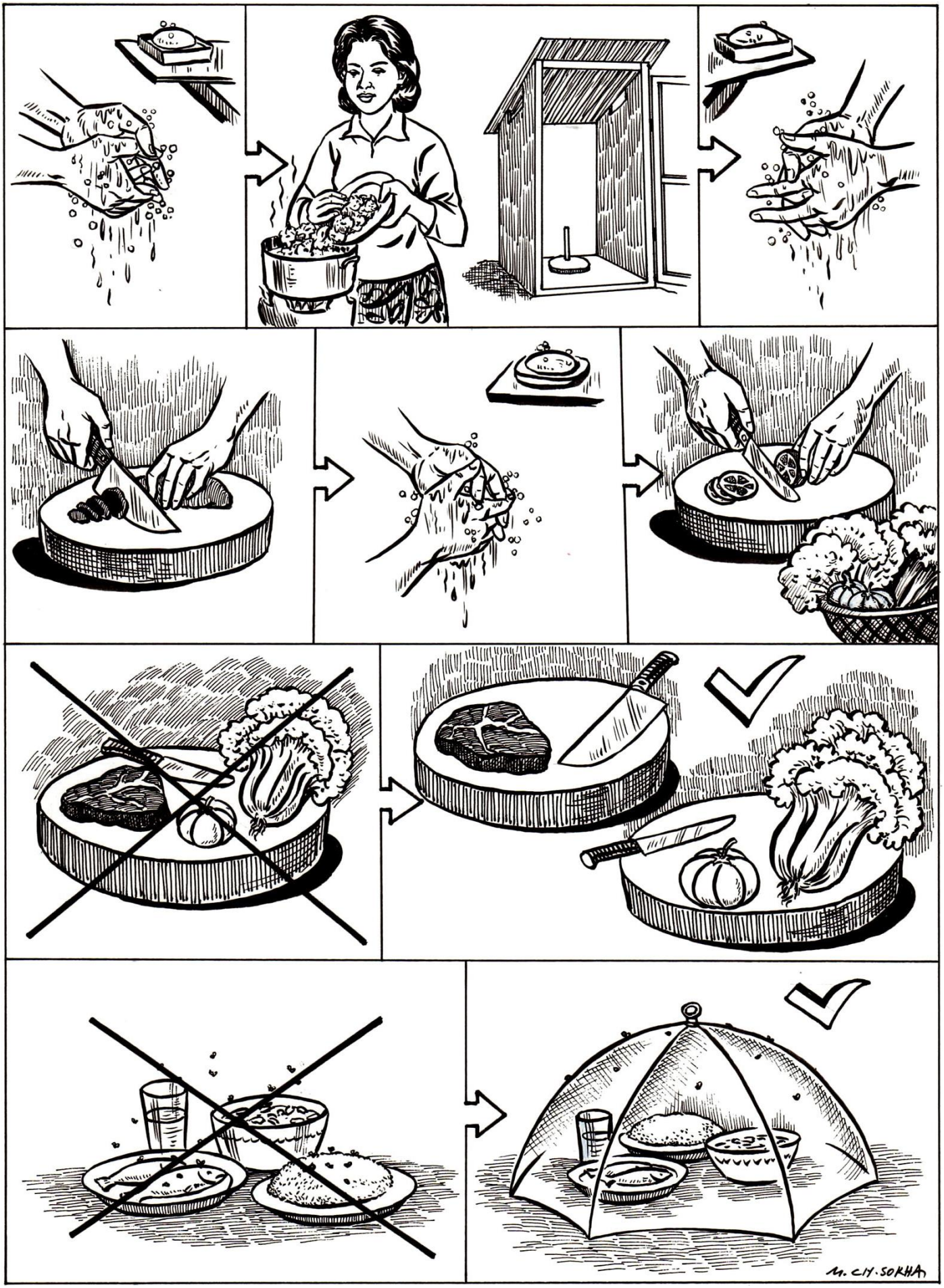
- សម្អាតលាមកផ្សេងៗដែលមាននៅលើដីក្បែរផ្ទះរបស់យើង។ លាមកគោគួរត្រូវបានប្រមូលដាក់មួយឡែក នឹងត្រូវបានគ្របជិតដោយផ្ទាំងសំពត់កៅស៊ូ។
- ប្រសិនបើយើងចិញ្ចឹមមាន់ ត្រូវសម្អាតទ្រុងមាន់ឲ្យបានញឹកញាប់។
- ប្រសិនបើយើងមានរណ្តៅបង្គន់ដែលមិនមានចានបង្គន់ យើងត្រូវគ្របវាឲ្យជិតដោយប្រើគម្រប។ ប្រសិនបើយើងមិនមានបង្គន់ទាល់តែសោះ យើងត្រូវតែកប់លាមករបស់យើងរាល់ពេលយើងបន្ទោបង់រួច។
- ប្រមូល និងបោះចោលសំរាមនៅក្នុងធុងសំរាមដែលបិទជិត ឬដុតវាចោល។
- ប្រសិនបើមានសត្វងាប់ក្បែរផ្ទះ ត្រូវកប់ ឬដុតវាចោល។ សូមកុំទុកឲ្យខ្មោចសត្វនោះនៅស្អុយរលួយកណ្តាលវាល។
- បន្ទាប់ពីបរិភោគអាហាររួច ចូរលាងចានភ្លាម។ ហើយបោះចោលកាកសំណល់អាហារ។ សូមកុំទុកចានប្រឡាក់ចោលយូរ។

ឃ. ចំណុចទី២ ដែលយើងគួរធ្វើដើម្បីការពារជំងឺដែលចម្លងដោយសត្វរុយ គឺការបង្ការកុំឲ្យសត្វរុយមកទំលើអាហារ និងចានយើងបាន។ ឧទាហរណ៍យើងគួរ៖

- គ្របសាច់ឆៅ និងត្រីរហូតដល់ពេលដែលត្រូវចំអិន។
- នៅពេលម្ហូបត្រូវបានចំអិនរួច សូមគ្របវាទុកឲ្យស្រួល រហូតដល់ពេលដែលយើងត្រូវបរិភោគ។
- ពេលបរិភោគអាហារ មិនត្រូវឲ្យសត្វរុយទំលើអាហារនោះទេ។ ប្រសិនបើមានរុយទំលើម្ហូប ត្រូវប្រញាប់ដេញវាចេញភ្លាម។
- បន្ទាប់ពីលាងចាន សម ស្លាបព្រាទុកដាក់រួច ត្រូវរក្សាសម្ភារៈទាំងនេះឲ្យមានសុវត្ថិភាព នៅកន្លែងណាមួយដែលរុយចូលមិនបាន។ ឧទាហរណ៍ ទុកដាក់សម្ភារៈទាំងនេះនៅក្នុងទូចាន ឬគ្របសម្ភារៈទាំងនេះដោយប្រើក្រែង ឬក្រណាត់ស្អាត។

សំណួរ៖

1. តើសត្វរុយអាចបង្កឲ្យមនុស្សមានបញ្ហាអ្វីខ្លះ?
2. តើសត្វរុយអាចចម្លងជំងឺដល់មនុស្សបាន ដោយរបៀបណា?
3. តើមានកិច្ចការអ្វីខ្លះ ដែលយើងអាចធ្វើបាន ដើម្បីកាត់បន្ថយចំនួនសត្វរុយជុំវិញផ្ទះរបស់យើង?
4. តើមានកិច្ចការអ្វីខ្លះ ដែលយើងអាចធ្វើបាន ដើម្បីកុំឲ្យសត្វរុយអាចទំលើម្ហូបឬ ចានយើងបាន?
5. ដោយសារអ្នកបានរៀនមេរៀននេះ តើអ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរអ្វីទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក?


M. CHY. SOKHA

មេរៀនទី៦ ការរៀបចំម្ហូបអាហារ

(សុភាសិត ១៣:១០)

ជាទូទៅ ការបរិភោគអាហារនាំឲ្យមនុស្សមានកម្លាំង ប៉ុន្តែអាហារដែលមិនបានរៀបចំត្រឹមត្រូវ អាចបង្កឲ្យមានបញ្ហាសុខភាព ដូចជា ការពុលអាហារ រាករូស ឬព្រូន ជាដើម។ ដើម្បីចៀសវាងបញ្ហាទាំងនេះ មានចំណុច៥យ៉ាងក្នុងការរៀបចំម្ហូបអាហារ ប្រកបដោយអនាម័យល្អ គឺ៖

1. **សម្អាត**
   - មុនពេលរៀបចំចម្អិនអាហារ ត្រូវលាងដៃជាមួយនឹងសាប៊ូ។
   - ប្រើប្រាស់តែចាន ជ្រុញ និងសម្ភារៈដែលស្អាត។
   - ប្រសិនបើយើងប្រើបង្គន់ ត្រូវលាងដៃម្តងទៀត។
2. **ទុកដាក់សាច់ឆៅនៅដោយឡែក**
   - តែងតែប្រើជ្រុញពីរ មួយសម្រាប់សាច់ឆៅ និងមួយទៀតសម្រាប់ផ្លែឈើ បន្លែ ឬសាច់ឆ្អិន។ សាច់ឆៅមានមេរោគដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំង។ បើទោះជាអ្នកសម្អាតជ្រុញបានស្អាតយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏មេរោគពីសាច់ឆៅ អាចនៅជាប់នឹងជ្រុញដែរ។
   - បន្ទាប់ពីហាន់សាច់ឆៅ លាងកាំបិតនោះជាមួយសាប៊ូ មុនពេលប្រើវាចិតអ្វីផ្សេង ដូចជា ផ្លែឈើ បន្លែ ឬសាច់ដែលចម្អិនរួច។
   - ប្រសិនបើយើងដាក់សាច់ឆៅនៅក្នុងចាន ត្រូវលាងចាននោះឲ្យបានស្អាត មុនពេលប្រើវាសម្រាប់ដាក់អ្វីផ្សេង។
   - បន្ទាប់ពីចាប់កាន់សាច់ឆៅរួច ត្រូវលាងដៃជាមួយសាប៊ូ។
3. **ចម្អិនអាហារឲ្យបានឆ្អិនល្អ**
   - ចម្អិនម្ហូបឲ្យបានឆ្អិនល្អ ជាពិសេសសាច់ ត្រី និងស៊ុត។ ជារឿយៗ ការពុលអាហារ និងព្រូនបង្កឡើងដោយសារសាច់ ត្រី និងស៊ុតមិនត្រូវបានចម្អិនឲ្យឆ្អិនល្អ។
   - ពេលធ្វើសម្ល ឬស៊ុប កម្តៅទឹកសម្ល ឬស៊ុបនោះរហូតដល់ពុះ។
4. **កុំទុកម្ហូបដែលបានចម្អិនរួចចោលយូរពេក**
   - ប្រសិនបើយើងជាប់រវល់ មិនបានបរិភោគអាហារភ្លាមៗក្រោយពេលវាត្រូវបានចម្អិនរួច ត្រូវគ្របអាហារនោះជាមួយក្រណាត់ស្អាត ដើម្បីកុំឲ្យរុយទំលើបាន។
   - កុំទុកម្ហូបចោលយូរជាងពីរម៉ោង។ មេរោគអាចកើតឡើងច្រើនយ៉ាងឆាប់រហ័ស ចំពោះម្ហូបដែលត្រូវបានទុកចោល។
   - ចៀសវាងបរិភោគអាហារដែលត្រជាក់ដោយសារការទុកចោលយូរពេក។ ប្រសិនបើអាហារបាត់បង់កម្តៅ ត្រូវកម្តៅវាម្តងទៀតមុនពេលបរិភោគ។
   - រក្សាម្ហូបដែលនៅសល់ក្នុងធុងទឹកកក ឬទូទឹកកក (ដែលមានសីតុណ្ហភាពយ៉ាងហោចណាស់៥អង្សារសេ ឬទាបជាងនេះ)។
5. **រៀបចំម្ហូបដោយប្រើប្រាស់គ្រឿងដែលមានសុវត្ថិភាព**
   - ប្រើប្រាស់សាច់ បន្លែ និងផ្លែឈើដែលស្រស់ និងមានសុវត្ថិភាព។
   - ប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតដើម្បីធ្វើសម្ល។
   - លាងបន្លែមុនពេលយកទៅធ្វើម្ហូប។
   - មុនពេលបរិភោគបន្លែ ផ្លែឈើឆៅ ត្រូវលាងជម្រះបន្លែផ្លែឈើនោះឲ្យស្អាតគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ ដោយប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត។

សំណួរ៖

1. ហេតុអ្វីបានជាវាមានសារៈសំខាន់ ក្នុងការរៀបចំអាហារជាមួយអនាម័យល្អ?
2. តើជំហាន៥ក្នុងការរៀបចំម្ហូបជាមួយអនាម័យល្អ មានអ្វីខ្លះ?
3. តើពេលណា ដែលយើងគួរលាងដៃ?
4. ហេតុអ្វីបានជាយើងចាំបាច់ ត្រូវការប្រើជ្រុញពីរ?
5. ដោយសារអ្នកបានរៀនមេរៀននេះ តើអ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរអ្វីទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក?

M.CH.SOKHA

មេរៀនទី៧ សំរាម

(សុភាសិត ១៥:៣៣)

ក. នៅសម័យមុនៗ មនុស្សបានប្រើសម្ភារៈប្រើប្រាស់ ដែលធ្វើពីរបស់ធម្មជាតិ ដូចជាឈើ ឫស្សី សំបកដូង ជាដើម។ ពេលវត្ថុទាំងនេះបាក់បែក គេបានបោះចោលពួកវាទៅលើដី ហើយវត្ថុធ្វើពីធម្មជាតិទាំងនោះក៏រលាយបាត់រូបយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ សម័យនេះ អ្វីៗគឺខុសពីមុន។ សម្ភារៈដែលយើងប្រើប្រាស់ភាគច្រើន មិនមែនធ្វើពីរបស់ធម្មជាតិទៀតនោះទេ វាធ្វើពីប្លាស្ទិក កៅស៊ូ កញ្ចក់ និងដែក។ របស់ទាំងនេះមិនរលាយបាត់រូបងាយៗនោះទេ។ ប្រសិនបើយើងចោះបោលសំរាមរបស់យើងទៅលើដី ដូចនៅក្នុងសម័យមុននោះ ទង្វើនេះអាចនាំទៅរកបញ្ហាជាច្រើន។

ខ. សំរាមមានក្លិនអាក្រក់ និងមើលទៅមិនស្អាត ប៉ុន្តែអាក្រក់ជាងនេះទៅទៀត សំរាមក៏អាចបង្កឲ្យយើងមានបញ្ហាសុខភាពបានផងដែរ។ មេរោគបង្កើតកូនចៅយ៉ាងឆាប់រហ័សនៅលើសំរាម ដែលអាចធ្វើឲ្យគ្រួសារយើងមានជំងឺបាន។ សំរាមក៏អាចបង្កឲ្យមានរបួសដែរ (ឧទាហរណ៍ កូនក្មេងដើរជាន់អំបែងកញ្ចក់ ដោយមិនបានពាក់ស្បែកជើង)។ ម៉្យាងទៀត សំរាមទាក់ទាញសត្វរុយ និងមូស ដែលជាពួកសត្វចម្លងជំងឺ។

គ. បន្ថែមពីលើផលប៉ះពាល់ផ្នែកសុខភាព សំរាមក៏ប៉ះពាល់ដល់បរិស្ថានផងដែរ។ ឧទាហរណ៍ ជួនកាលប្លាស្ទិកដែលមនុស្សបោះចោល (ដូចជា ថង់ប្លាស្ទិក) ត្រី និងសត្វផ្សេងៗ ទៅស៊ីកម្ទេចវាជាអាហារ។ កម្ទេចប្លាស្ទិកទាំងនោះ អាចធ្វើឲ្យសត្វដែលស៊ីវាឈឺឬងាប់។ បន្ទាប់មក ប្រសិនបើមនុស្សបរិភោគត្រី ឬសត្វដែលបានស៊ីកម្ទេចប្លាស្ទិក មនុស្សក៏អាចមានជំងឺបានផងដែរ។ ពេលណាដែលយើងធ្វើបាបបរិស្ថាន យើងក៏ធ្វើបាបខ្លួនឯងដែរ។

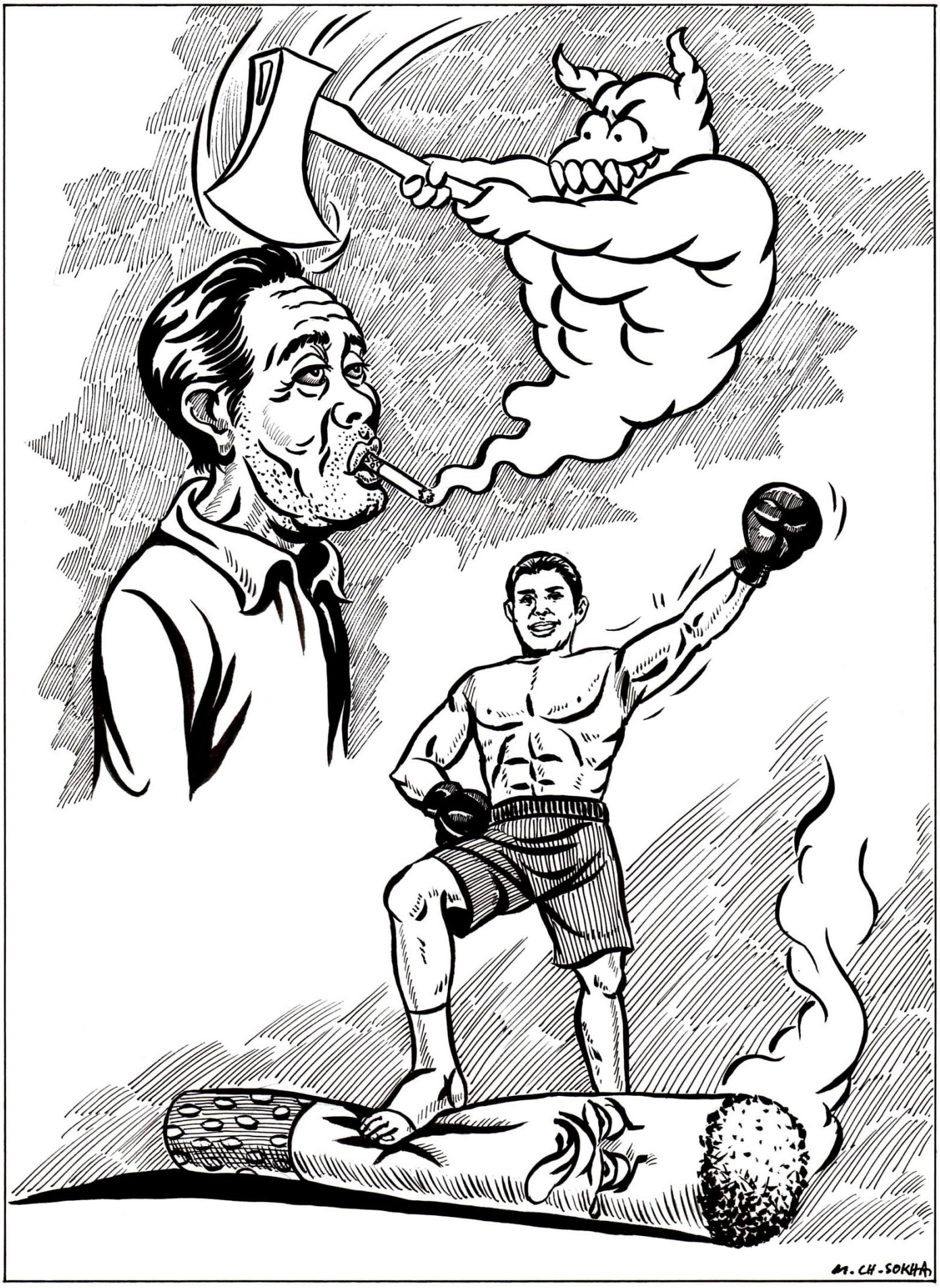
ឃ. យើងគួរបោះចោលសំរាមឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។ វិធីដែលល្អបំផុតក្នុងការបោះចោលសំរាម គឺការបែងចែកសំរាមជាបីប្រភេទ៖

1. **ការកែច្នៃ/ការប្រើឡើងវិញ៖** វត្ថុដូចជាកំប៉ុងទឹកក្រូច ថង់ប្លាស្ទិក និងដបទឹក អាចត្រូវបានប្រមូល លាងសម្អាត និងប្រើឡើងវិញ ឬលក់ឲ្យអ្នកទិញអេតចាយ។
2. **ជីកំប៉ុស្ត៖** របស់ធម្មជាតិ ដូចជា ឈើ សំបកផ្លែឈើ សំបកស៊ុត និងក្រដាសអាចធ្វើជាជីកំប៉ុស្ត និងប្រើប្រាស់សម្រាប់ធ្វើជាជី។
3. **សំរាមទូទៅ៖** អ្វីៗក្រៅពីនេះគួរត្រូវបានដុត កប់ ឬបោះចោលក្នុងធុងសំរាម ប្រកបដោយសណ្តាប់ធ្នាប់។

សំណួរ៖

1. ហេតុអ្វីបានជាយើងមិនត្រូវបោះចោលសំរាមទៅលើដី ដូចដែលមនុស្សសម័យមុនៗបានធ្វើ?
2. តើសំរាមអាចបង្កផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពយើង ដូចម្តេចខ្លះ?
3. តើសំរាមអាចបង្កផលប៉ះពាល់ដល់បរិស្ថានយើង ដូចម្តេចខ្លះ?
4. តើយើងគួរបោះចោលសំរាមយើងឲ្យបានត្រឹមត្រូវ ដោយរបៀបណា?
5. ដោយសារអ្នកបានរៀនមេរៀននេះ តើអ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរអ្វីទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក?

ផ្នែកទី៣
គ្រោះថ្នាក់សុខភាព


M. CH-SOKHA

មេរៀនទី៨ បារី

(សុភាសិត ១៦:២៥)

ក. ការជក់បារីមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់។ ការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់គឺជាមូលហេតុចំបងទី២ ដែលនាំឲ្យមនុស្សមានជំងឺ និងការស្លាប់មុនអាយុនៅទូទាំងពិភពលោក។ ជារៀងរាល់ឆ្នាំមនុស្សច្រើនជាង ៥.៥លាននាក់ បានស្លាប់ដោយសារតែថ្នាំជក់។ ការជក់បារីនាំឲ្យមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជា ជំងឺមហារីកសួត មហារីកថ្លើម ជំងឺបេះដូង ជំងឺដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល ។ល។ ជាទូទៅ ការជក់បារីកាត់បន្ថយអាយុជីវិតរបស់អ្នកជក់រហូតដល់១០ឆ្នាំ។

ខ. ការជក់បារីក៏មានគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នកដែលនៅជុំវិញយើងដែរ ដូចជាគ្រួសាររបស់យើងជាដើម។ ឧទាហរណ៍ បើឪពុកជក់បារី កូនៗរបស់គាត់ស្រូបយកផ្សែងពីបារីឪពុក ហើយការនេះអាចនាំឲ្យកូនទាំងនោះមានជំងឺយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដែរ។

គ. ការជក់បារីក៏ធ្វើឲ្យខូចខាតដល់សេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារទៀតផង។ ជាទូទៅ មនុស្សភាគច្រើនដែលជក់បារីមានជីវភាពក្រីក្រ (ឬរស់នៅក្នុងប្រទេសក្រីក្រ)។ លើសពីនេះទៀត លុយដែលមនុស្សខ្លះខ្លាយលើបារី (បូកផ្សំទាំងថ្លៃចំណាយលើមន្ទីរពេទ្យ ដោយសារបញ្ហាសុខភាពដែលមកពីការជក់បារី) ធ្វើឲ្យវាកាន់តែលំបាកសម្រាប់មនុស្សដែលជក់បារីក្នុងការចាកចេញពីភាពក្រីក្រ។
(សូមគិតពិចារណា៖ តើគ្រួសាររបស់អ្នកចំណាយប្រាក់ប៉ុន្មានទៅលើបារី ជារៀងរាល់អាទិត្យ រៀងរាល់ខែ រៀងរាល់ឆ្នាំ?)

ឃ. ថ្នាំជក់អាចធ្វើឲ្យយើងញៀនខ្លាំងណាស់។ ថ្នាំជក់មានសារធាតុគីមីផ្សេងៗ ដែលជួយឲ្យមនុស្សបន្ធូរអារម្មណ៍។ ប៉ុន្តែក្រោយពីបានជក់បារីរួចមក មនុស្សមានអារម្មណ៍មួម៉ៅ ឬតប់ប្រមល់ ហើយពួកគេឃ្លានជក់បារីមួយដើមទៀត។ បារីផ្តល់ឲ្យមនុស្សមានការធូរស្រាលចិត្តបន្តិច ក្នុងពេលដែលវាធ្វើឲ្យមនុស្សខូចសុខភាព។

ង. ដើម្បីផ្តាច់បារី មានជំហានពីរចំណុចៈ

1. **សម្រេចចិត្តផ្តាច់បារី៖** បើយើងស្រឡាញ់ខ្លួនឯង ហើយស្រឡាញ់គ្រួសាររបស់យើង យើងគួរសម្រេចចិត្តផ្តាច់បារី។
2. **ប្រាប់គេ៖** ប្រសិនបើយើងមានក្រុមមនុស្សដែលចាំជួយលើកទឹកចិត្តយើង វាមានភាពងាយស្រួលជាងក្នុងការផ្តាច់បារី។
3. **កម្ចាត់ចោលរាល់អ្វីផ្សេងៗដែលអូសទាញយើងឲ្យឃ្លានជក់បារី៖** ត្រូវបោះចោលបារីទាំងអស់ ដៃកេះ ។ល។
4. **ប្រើប្រាស់របស់ជំនួស។** រឿងដែលកើតឡើងដំបូងសម្រាប់មនុស្សដែលតាំងចិត្តផ្តាច់បារីគឺថា គេចង់ឲ្យមានរបស់អ្វីមួយនៅក្នុងមាត់របស់គេ។ ជំនួសឲ្យការជក់បារី ប្តូរមកបៀមឬទំពាអ្វីផ្សេងទៀត ដូចជា ស្ករគ្រាប់ ផ្លែឈើស្រស់ បន្លែឆៅ ឬឈើចាក់ធ្មេញ។
5. **ទ្រាំអត់បារីឲ្យបានពីរអាទិត្យ៖** នៅពេលនរណាម្នាក់ផ្តាច់បារី គេនឹងឃ្លានជក់បារីខ្លាំងក្នុងរយៈពេលពីរអាទិត្យដំបូង។ ប៉ុន្តែក្រោយមក ការឃ្លានជក់បារីនោះក៏ចាប់ផ្តើមរសាយបាត់ទៅ។ ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់ដែលកំពុងព្យាយាមផ្តាច់បារីអាចទ្រាំអត់បារីបានរយៈពេលពីរអាទិត្យ នោះគេនឹងអាចផ្តាច់បារីបានមួយជីវិត។
6. **បង្កើតទម្លាប់ថ្មីៗ៖** ច្រើរើសវិធីល្អប្រសើរជាងមុន ក្នុងការដោះស្រាយភាពធុញធប់ក្នុងអារម្មណ៍ ដូចជា ទៅហាត់ប្រាណ លេងកីឡា ចៃសួន ដើរលេងលំហែអារម្មណ៍ជាមួយក្រុមគ្រួសារ ជាដើម។
7. **បើយើងបរាជ័យ ត្រូវក្រោកឡើងវិញ។** ប្រសិនបើយើងសម្រេចចិត្តផ្តាច់បារី ប៉ុន្តែក្រោយមកយើងធ្លាក់ខ្លួនត្រលប់ទៅជក់បារីវិញ កុំបោះបង់ការតាំងចិត្តផ្តាច់បារី។ ចូរក្រោកឡើង ហើយបន្តដំណើរទៅមុខទៀត។ សូមកុំត្រលប់ទៅក្រោយវិញ។

សំណួរៈ

1. តើបារីបង្កផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពយើង និងសុខភាពរបស់គ្រួសារយើង ដូចម្តេចខ្លះ?
2. តើបារីបង្កផលប៉ះពាល់ដល់សេដ្ឋកិច្ចគ្រួសាររបស់យើង ដូចម្តេចខ្លះ?
3. តើមនុស្សអាចផ្តាច់បារីបានទេ?
4. ប្រសិនបើយើងចង់ផ្តាច់បារី តើយើងគួរធ្វើដូចម្តេចខ្លះ?
5. ដោយសារអ្នកបានរៀនមេរៀននេះ តើអ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរអ្វី ទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក?

M-CH-SOKHA

រៀនទី៩ គ្រឿងស្រវឹង

(សុភាសិត ២០:១)

ក. ការសេពគ្រឿងស្រវឹងនាំឲ្យមានបញ្ហាធំៗជាច្រើន។ បញ្ហាទីមួយ ការផឹកស្រាអាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជា ជំងឺរលាកថ្លើម មហារីកថ្លើម ជំងឺលើសឈាម ជំងឺបេះដូង និងការខូចសរសៃប្រសាទ។ ជារៀងរាល់ឆ្នាំ គ្រឿងស្រវឹងបានសម្លាប់មនុស្សជាង ៣លាន នាក់នៅទូទាំងពិភពលោក។

ខ. បញ្ហាទីពីរ គ្រឿងស្រវឹងអាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាគ្រួសារ។ ការផឹកស្រាអាចនាំឲ្យមនុស្សគិតខុស រួចទៅប្រព្រឹត្តអំពើអ្វីដែលធ្វើឲ្យ គេសោកស្តាយនៅពេលក្រោយ (ដូចជា ការក្បត់ចិត្តប្តីប្រពន្ធ ឬអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ)។ ការសេពគ្រឿងស្រវឹង គឺជាកត្តាធំមួយក្នុង ចំណោមករណីអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារជាង៩0% ។

គ. ការសេពគ្រឿងស្រវឹងកាន់តែបង្កគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងក្នុងចំណោមយុវវ័យ។ ជារឿយៗ វានាំទៅរកបញ្ហា ដូចជា ការរៀនសូត្រចុះខ្សោយ ការវាយតប់គ្នា សកម្មភាពផ្លូវភេទគ្មានសីលធម៌ គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ និងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន។ ជារៀងរាល់ឆ្នាំ ការផឹកស្រា នាំឲ្យយុវជនជាច្រើនស្លាប់បាត់បង់ជីវិត។

ឃ. គ្រឿងស្រវឹង ក៏ជាអន្ទាក់ដែលទាក់មនុស្សឲ្យជាប់ក្នុងភាពក្រីក្រផងដែរ។ ដើម្បីបំភ្លេចចោលការខ្វល់ខ្វាយក្នុងចិត្ត មនុស្សខ្លះដែល មានជីវភាពក្រីក្រ ចំណាយលុយតិចតួចដែលពួកគេមាន ទៅទិញស្រា។ ជាលទ្ធផល ពួកគេគ្មានប្រាក់គ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ទិញអ្វីដែល ចាំបាច់ ដូចជា ម្ហូបអាហារ ថ្នាំពេទ្យ សំលៀកបំពាក់ និងថ្លៃសិក្សាសម្រាប់កូនៗពួកគេទេ។ ក្រកាន់តែខ្លាំង ផឹកកាន់តែច្រើន ហើយផឹកកាន់តែច្រើន ក្រកាន់តែខ្លាំង ដំណើររឿងដដែលៗនេះ ចេះតែបន្តរហូត។

ង. ដើម្បីកុំឲ្យគ្រឿងស្រវឹងបំផ្លាញយើង យើងត្រូវតែធ្វើដូចខាងក្រោម៖

- **កុំពិសាគ្រឿងស្រវឹង៖** (ឬពិសាក្នុងបរិមាណតិចតួចប៉ុណ្ណោះ) យោងតាមក្រុមគ្រូពេទ្យ បុរសមិនត្រូវផឹកស្រាច្រើនជាងពីរកែវ ក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយស្ត្រីមិនត្រូវផឹកច្រើនជាងមួយកែវក្នុងមួយថ្ងៃ។ លើសពីនេះទៀត មនុស្សដែលផឹកស្រាត្រូវចៀសវាងសកម្ម សេពគ្រឿងស្រវឹង យ៉ាងហោចណាស់ពីរថ្ងៃក្នុងមួយអាទិត្យ។
- **មិនត្រូវបើកបរក្រោមឥទ្ធិពលនៃគ្រឿងស្រវឹងឡើយ៖** គ្រឿងស្រវឹងគឺជាមូលហេតុចម្បងនៃគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍។
- **កុំឲ្យកុមារ ឬយុវជនផឹកគ្រឿងស្រវឹង៖** គ្រូពេទ្យណែនាំ មិនឲ្យមានការសេពគ្រឿងស្រវឹងរហូតដល់អាយុ២១ឆ្នាំ។
- **បង្កើតទម្លាប់ថ្មី ដើម្បីបន្តយភាពតានតឹងអារម្មណ៍៖** ឧទាហរណ៍ ជំនួសឲ្យការផឹកស្រា យើងគួរតែហាត់ប្រាណ លេងកីឡា ថៃ សួន ដើរលេងលំហែអារម្មណ៍ជាមួយក្រុមគ្រួសារ ជាដើម។
- **ប្រកាន់ជំហររឹងមាំ៖** ទោះបីមានអ្នកដទៃខំអូសទាញអ្នកឲ្យទទួលទានគ្រឿងស្រវឹងយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏មិនត្រូវទោរទន់តាមការ អូសទាញរបស់ពួកគេដែរ។ យើងត្រូវតែប្រកាន់ខ្ជាប់លើអ្វីដែលយើងគិតថាត្រឹមត្រូវ។

សំណួរ៖

1. តើការពិសាគ្រឿងស្រវឹង អាចនាំឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពអ្វីខ្លះ?
2. តើការសេពគ្រឿងស្រវឹង អាចនាំឲ្យមានបញ្ហាគ្រួសារអ្វីខ្លះ?
3. ហេតុអ្វីបានជាការពិសាស្រា មានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំង ដល់ប្អូនៗជាយុវវ័យ?
4. តើគ្រឿងស្រវឹងធ្វើឲ្យមនុស្សដែលមានជីវភាពក្រីក្រជាប់អន្ទាក់វាបាន យ៉ាងដូចម្តេច?
5. តើយើងអាចការពារកុំឲ្យគ្រឿងស្រវឹងបំផ្លាញជីវិតយើង និងក្រុមគ្រួសាររបស់យើងបាន ដោយរបៀបណា?
6. ដោយសារអ្នកបានរៀនមេរៀននេះ តើអ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរអ្វី ទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក?

M.CH.SOKHA

មេរៀនទី១០ ជំងឺឆ្លងតាមរយៈការរួមភេទ

(សុភាសិត ៦:៣២)

ក. ជំងឺឆ្លងតាមរយៈការរួមភេទ ប៉ះពាល់ដល់មនុស្សរាប់ពាន់នាក់នៅក្នុងស្រុកខ្មែរយើង។ ជំងឺទាំងនេះបណ្តាលឲ្យមានការឈឺចាប់ខាងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត។

ខ. ជំងឺឆ្លងតាមរយៈការរួមភេទ ជាធម្មតា ឆ្លងតាមរយៈទឹកកាម ទឹករំអិលទ្វារមាស ឬឈាម។ ម៉្យាងទៀត ជំងឺទាំងនេះមួយចំនួនអាចឆ្លងពីម្តាយទៅកូន នៅពេលសម្រាល។

គ. ជំងឺឆ្លងតាមរយៈការរួមភេទ មានពីរប្រភេទ គឺប្រភេទបាក់តេរី និងប្រភេទវីរុស។ ជំងឺឆ្លងតាមរយៈការរួមភេទ ភាគច្រើនដែលកើតចេញពីបាក់តេរី (ដូចជា ជំងឺប្រមេះ និងជំងឺស្វាយ) អាចទទួលការព្យាបាលឲ្យជាសះស្បើយដោយថ្នាំពេទ្យ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ជំងឺឆ្លងតាមរយៈការរួមភេទ ប្រភេទវីរុស (ដូចជា មេរោគអេដស៍ និងជំងឺរលាកថ្លើម ប្រភេទ ប៊ី(B)) អាចត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយថ្នាំ ប៉ុន្តែវាមិនអាចព្យាបាលឲ្យជាសះស្បើយទាំងស្រុងបានទេ។

ឃ. ដើម្បីបង្ការជំងឺទាំងនេះ យើងត្រូវអនុវត្តតាមជំហាន៤៖

1. **រង់ចាំ៖** រង់ចាំរហូតដល់ថ្ងៃរៀបការ ដើម្បីរួមភេទ។ ការរង់ចាំរហូតដល់អាពាហ៍ពិពាហ៍ក្នុងការរួមភេទ មានអត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើន។ វាការពារយើងពីបញ្ហាផ្លូវកាយនិងផ្លូវអារម្មណ៍ រារាំងការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន ហើយបើកផ្លូវទៅអាពាហ៍ពិពាហ៍ដែលពោរពេញទៅដោយសេចក្តីស្រឡាញ់ និងទំនុកចិត្ត។

2. **ធ្វើតេស្តឈាម៖** មុនពេលរៀបការ យើងនិងគូដណ្តឹងរបស់យើង គួរធ្វើតេស្តឈាមរកមើលជំងឺឆ្លងតាមរយៈការរួមភេទ។

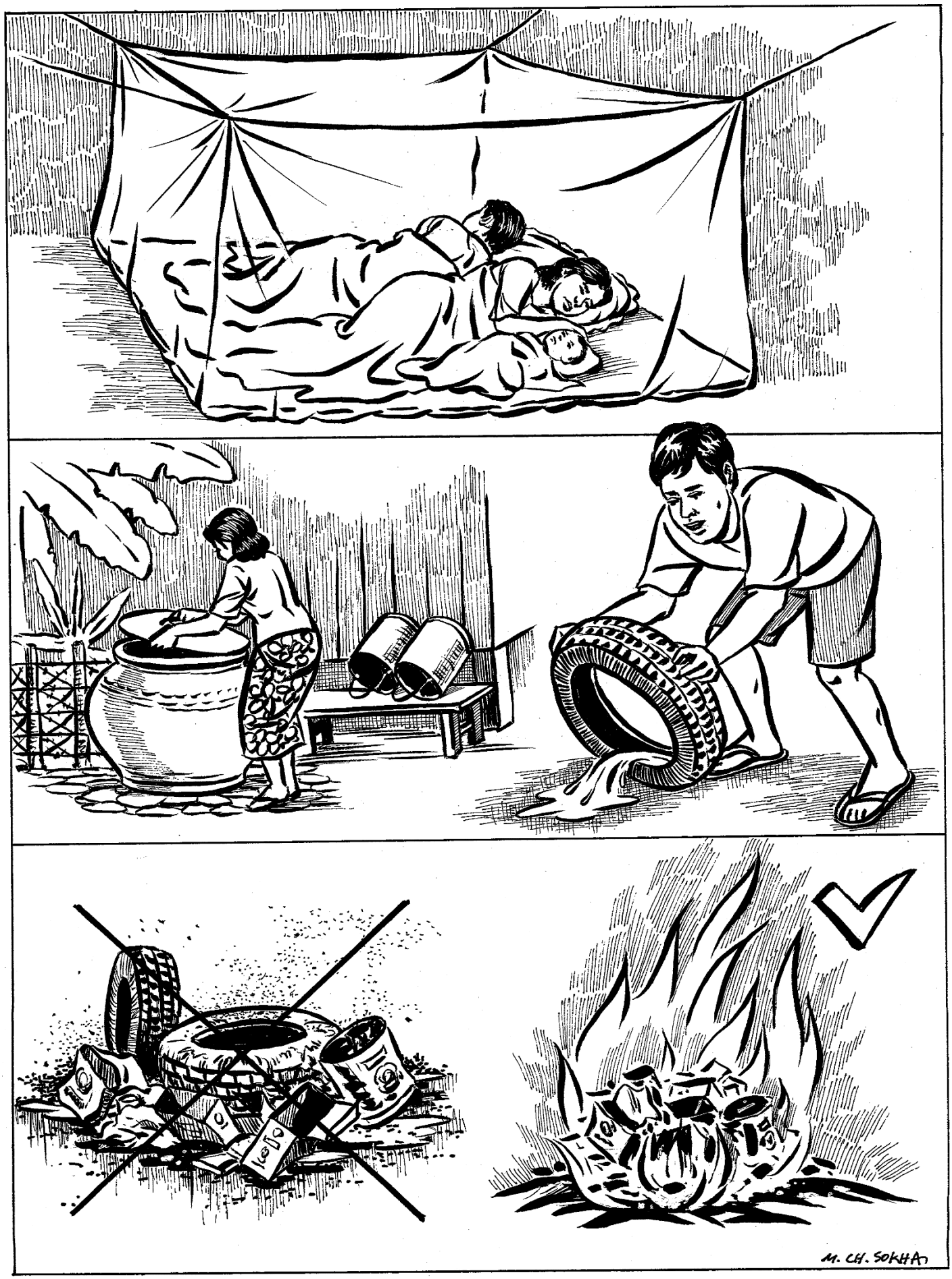
3. **ស្មោះត្រង់៖** ក្រោយរៀបការរួច ត្រូវស្មោះត្រង់ចំពោះប្តីឬប្រពន្ធយើង។ យើងមិនត្រូវរួមភេទជាមួយនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតក្រៅពីប្តីឬប្រពន្ធរបស់យើងឡើយ។

4. **ប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ៖** ប្រសិនបើយើង ឬប្តីប្រពន្ធរបស់យើង មិនបានអនុវត្តតាមជំហានទាំង៣ខាងលើ យើងត្រូវប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ។ យើងត្រូវប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ រហូតទាល់តែយើងទទួលបានលទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្តឈាម ដែលបង្ហាញថា យើង ឬប្តីប្រពន្ធរបស់យើង មិនមានជំងឺ។ ប្រសិនបើយើងមានជម្ងឺ យើងត្រូវតែបន្តប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យរហូតទាល់តែជំងឺនេះត្រូវបានព្យាបាលដោយជោគជ័យ។ ស្រោមអនាម័យអាចបន្ថយភាពប្រថុយប្រថាន នៃការឆ្លងជំងឺ ប៉ុន្តែវាមិនអាចការពារយើងទាំងស្រុងបានទេ។

ង. ប្រសិនបើប្តីនិងប្រពន្ធមានភាពស្មោះត្រង់នឹងគ្នាទៅវិញទៅមក គ្រួសារនោះនឹងមានក្តីស្រឡាញ់ ស្ថេរភាព និងសុខភាពល្អ។ ផ្ទុយទៅវិញ ប្រសិនបើមនុស្សមិនធ្វើតាមដំបូន្មាននេះ វាអាចបង្កឲ្យមានរឿងអាក្រក់ ដូចជា ជំងឺ ការលែងលះគ្នា និងការស្លាប់បាត់បង់ជីវិត។

សំណួរ៖

1. តើរាល់ជំងឺឆ្លងតាមរយៈការរួមភេទទាំងអស់ សុទ្ធតែអាចព្យាបាលឲ្យជាសះស្បើយទាំងស្រុងដោយប្រើថ្នាំពេទ្យមែនទេ?
2. តើយើងអាចទប់ស្កាត់ ជំងឺកាមរោគបានយ៉ាងដូចម្តេច?
3. ហេតុអ្វីបានជាវាមានប្រយោជន៍ ក្នុងការដែលយើងរង់ចាំរហូតដល់ថ្ងៃចូលរោងការ មុនពេលប្រឡូកក្នុងការរួមភេទ?
4. ហេតុអ្វីបានជាវាមានសារៈសំខាន់ ដែលយើងត្រូវរួមភេទ តែជាមួយប្តីឬប្រពន្ធរបស់យើង?
5. ដោយសារអ្នកបានរៀនមេរៀននេះ តើអ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរអ្វី ទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក?


M. CH. SOKHA

មេរៀនទី១១ សត្វមូស

(សុភាសិត ២២:៣)

ក. ក្នុងចំណោមសត្វទាំងអស់ដែលរស់នៅលើផែនដី សត្វមូសគឺជាសត្វដែលមានគ្រោះថ្នាក់បំផុតចំពោះមនុស្ស។ ជារៀងរាល់ឆ្នាំ មនុស្សរាប់លាននាក់បានស្លាប់បាត់បង់ជីវិត ដោយសារជំងឺដែលចម្លងដោយសត្វមូស (ដូចជា ជម្ងឺគ្រុនចាញ់ ឬជំងឺគ្រុនឈាម)។ ជាពិសេស មូសកាន់តែមានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះកុមារ និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។ នៅឆ្នាំ២០១៥ ទូទាំងពិភពលោក មានកុមារចំនួនមួយនាក់ស្លាប់បាត់បង់ជីវិតដោយសារជំងឺគ្រុនចាញ់ រៀងរាល់១នាទី។

ខ. ពួកមូសដែលចម្លងជំងឺគ្រុនចាញ់ ខាំមនុស្សនៅពេលយប់ ចំណែកឯពួកមូសដែលចម្លងជំងឺគ្រុនឈាមខាំមនុស្ស នៅពេលថ្ងៃ (ជាពិសេស នៅពេលព្រឹកព្រលឹមស្រាងៗ ឬពេលព្រលប់)។

គ. វិធីសាស្ត្រដ៏មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតដើម្បីបង្ការជំងឺដែលចម្លងដោយមូស (ជាពិសេស ជំងឺគ្រុនចាញ់) គឺត្រូវចូលសម្រាន្តក្នុងមុង។ មុងគួរតែ៖

- មិនមានប្រហោង ឬរហែក។
- ដាក់ជើងមុងនៅក្រោមពូកឬកន្ទេល។
- ត្រូវយកមុងទៅជ្រលក់ថ្នាំការពារសត្វមូស។ មុងជ្រលក់ថ្នាំផ្តល់នូវការការពារបន្ថែម ដែលពិតជាមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ប្រសិនបើអ្នករស់នៅក្នុងតំបន់ដែលមានជំងឺគ្រុនចាញ់។
- កុមារនិងមនុស្សចាស់ ដែលមានទម្លាប់សម្រាន្តថ្ងៃ គួរតែសម្រាន្តក្នុងមុង។

ឃ. ថ្នាំមូសដុត កង្ហារ អាវដៃវែង ខោជើងវែង និងគ្រឿងការពារកុំឲ្យសត្វល្អិតខាំ (ឧទាហរណ៍ ការត្រដុសជីក្រហម ឬស្លឹកគ្រៃនៅលើស្បែក) អាចជួយការពារយើង កុំឲ្យមូសខាំនៅពេលថ្ងៃ។

ង. រួមជាមួយនឹងការការពារខ្លួនយើង កុំឲ្យមូសខាំ យើងគួរកាត់បន្ថយកន្លែងផ្សេងៗនៅជុំវិញផ្ទះដែលសត្វមូសអាចបង្កកំណើត។ សត្វមូសពងនៅក្នុងកន្លែងដែលមានទឹកដក់។ ដោយហេតុផលនេះ យើងគួរតែ:

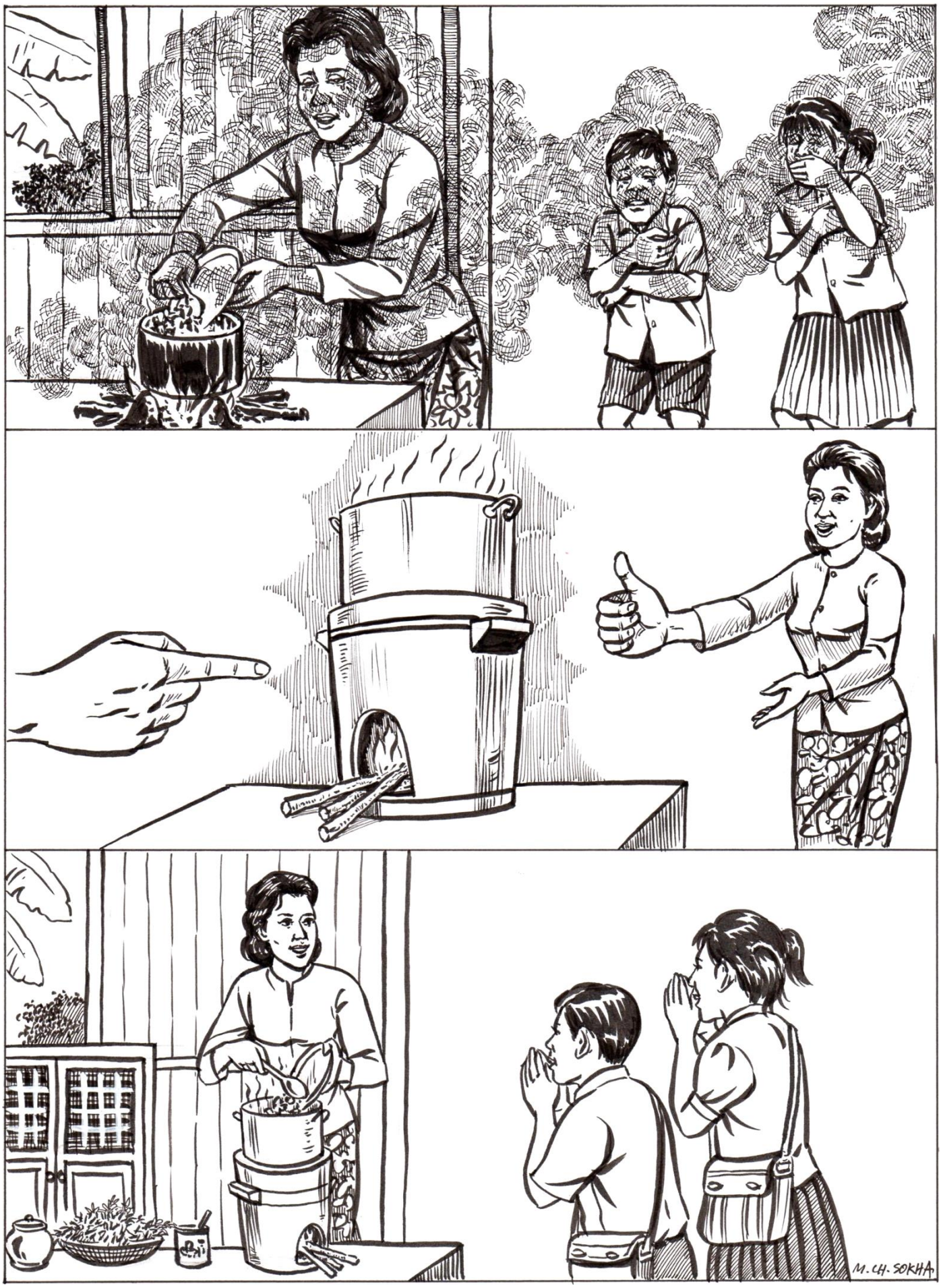
- គ្របពាងទឹកឲ្យជិត។
- ដាក់ត្រីប្រាំពីរពណ៌ចិញ្ចឹមក្នុងពាងទឹកណាដែលមិនមានគម្រប។
- ចាក់ទឹកចេញឲ្យអស់ពីឡាំង អាងទឹក និងធុងយួរទឹក ដែលមិនមានគម្រប។
- រើស និងបោះចោលសំរាមឲ្យបានត្រឹមត្រូវ (ឧទាហរណ៍ ថង់ប្លាស្ទិក ដបប្លាស្ទិច និងសំបកកង់ឡានចាស់ៗ)។ ដោយសារតែសំបកកង់ឡានចាស់ៗ មានភាពងាយស្រួលក្នុងការដក់ទឹកភ្លៀង ពួកសត្វមូសចូលចិត្តពងដាក់ក្នុងសំបកកង់ទាំងនោះ។ ប្រសិនបើយើងមានសំបកកង់ដែលនៅជុំវិញផ្ទះ យើងគួរតែបោះវាចោល ឬយកដីមកលុបកន្លែងដក់ទឹករបស់វា។ ក្រោយមក យើងអាចដាំផ្កា ឬដើមឈើនៅក្នុងសំបកកង់ទាំងនោះ។

ច. ប្រសិនបើនរណាម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសាររបស់យើង មានរោគសញ្ញានៃជម្ងឺគ្រុនចាញ់ ឬជម្ងឺគ្រុនឈាម (ឧទាហរណ៍ពួកគេឈឺក្បាល គ្រុនក្តៅ ព្រឺរងារ ចង់ក្អួត ឈឺរោយខ្លួនប្រាណ ។ល។) យើងត្រូវយកពួកគេ ទៅជួបគ្រូពេទ្យដើម្បីធ្វើតេស្តឈាមភ្លាមៗ។

ឆ. ប្រសិនបើនរណាម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសាររបស់យើង កំពុងទទួលការព្យាបាលពីជម្ងឺគ្រុនចាញ់ ឬជម្ងឺគ្រុនឈាម ពួកគេគួរតែសម្រាកនៅក្នុងមុង។ ការធ្វើដូច្នេះនឹងការពារកុំឲ្យមូសមកខាំអ្នកជំងឺ រួចចម្លងជំងឺដល់អ្នកដទៃ។

សំណួរ៖

1. តើសត្វអ្វីមានគ្រោះថ្នាក់បំផុតដល់មនុស្ស?
2. តើអ្វីជាវិធីសាស្ត្រដ៏មានប្រសិទ្ធភាពបំផុត ក្នុងការការពារខ្លួនពីជំងឺដែលចម្លងដោយសត្វមូស?
3. ប្រសិនបើយើងរស់នៅក្នុងតំបន់មួយដែលមានជំងឺគ្រុនចាញ់ តើយើងត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះជាមួយនឹងមុងរបស់យើង?
4. តើយើងគួរធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីកាត់បន្ថយកន្លែងដែលមូសបង្កកំណើត?
5. តើយើងគួរធ្វើដូចម្តេច បើយើងគិតថាមាននរណាម្នាក់មានជំងឺគ្រុនចាញ់ ឬជម្ងឺគ្រុនឈាម?
6. ដោយសារអ្នកបានរៀនមេរៀននេះ តើអ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរអ្វី ទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក?


M.CH. SOKHA

មេរៀនទី១២ ផ្សែងចង្ក្រានបាយ

(សុភាសិត ២៦:២១)

ក. ប្រជាជនកម្ពុជាមួយចំនួនធំនៅតែចម្អិនអាហារដោយការដុតអុសឬធ្យូង ដែលបង្កើយផ្សែងច្រើន។ ការស្រូបផ្សែងនៅពេលធ្វើម្ហូបអាចនាំឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពផ្សែងៗ។ តាមពិតការស្រូបផ្សែងចង្ក្រាន គឺជាមូលហេតុចម្បងមួយ នៃការស្លាប់មុនអាយុនៅក្នុងស្រុកខ្មែរ និងប្រទេសកំពុងអភិវឌ្ឍដទៃទៀត។ ជារៀងរាល់ឆ្នាំ មនុស្សច្រើនជាង ៤លាននាក់នៅទូទាំងពិភពលោក ស្លាប់បាត់បង់ជីវិតដោយសារការស្រូបផ្សែងចង្ក្រាន។

ខ. នៅពេលដែលមនុស្សចម្អិនអាហារដោយដុតអុសឬធ្យូង ពួកគេស្រូបផ្សែងចូលទៅក្នុងសួតជាមិនខាន។ យូរទៅៗ បញ្ហានេះអាចបណ្តាលឲ្យពួកគេមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជា ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ជំងឺបេះដូង ជំងឺរលាកសួត និងជំងឺមហារីកសួត ។ល។

គ. ជាទូទៅ បញ្ហាផ្សែងចង្ក្រានមានការប៉ះពាល់យ៉ាងខ្លាំងដល់ស្ត្រីនិងកុមារ ដោយសារតែស្ត្រីនិងកុមារចំណាយពេលនៅក្នុងផ្ទះបាយច្រើនជាងបុរស។ ជារៀងរាល់ឆ្នាំកុមាររាប់ពាន់នាក់ ដែលមានអាយុក្រោម៥ឆ្នាំ បានស្លាប់បាត់បង់ជីវិត ដោយសារជំងឺរលាកសួត ហើយ៥0% នៃករណីទាំងនេះគឺបណ្តាលមកពីការស្រូបផ្សែងចង្ក្រានបាយ។

ឃ. យើងគួរផ្លាស់ប្តូរមកប្រើចង្ក្រានអនាម័យ ដូចជា ចង្ក្រានប្រើហ្គាស ឬចង្ក្រានបរិស្ថាន។ ចង្ក្រានបរិស្ថានឆេះខ្លាំង តែត្រូវការអុសឬធ្យូងតិចតួចប៉ុណ្ណោះ ហើយស្ទើរតែមិនមានបញ្ចេញផ្សែងមកទាល់តែសោះ។

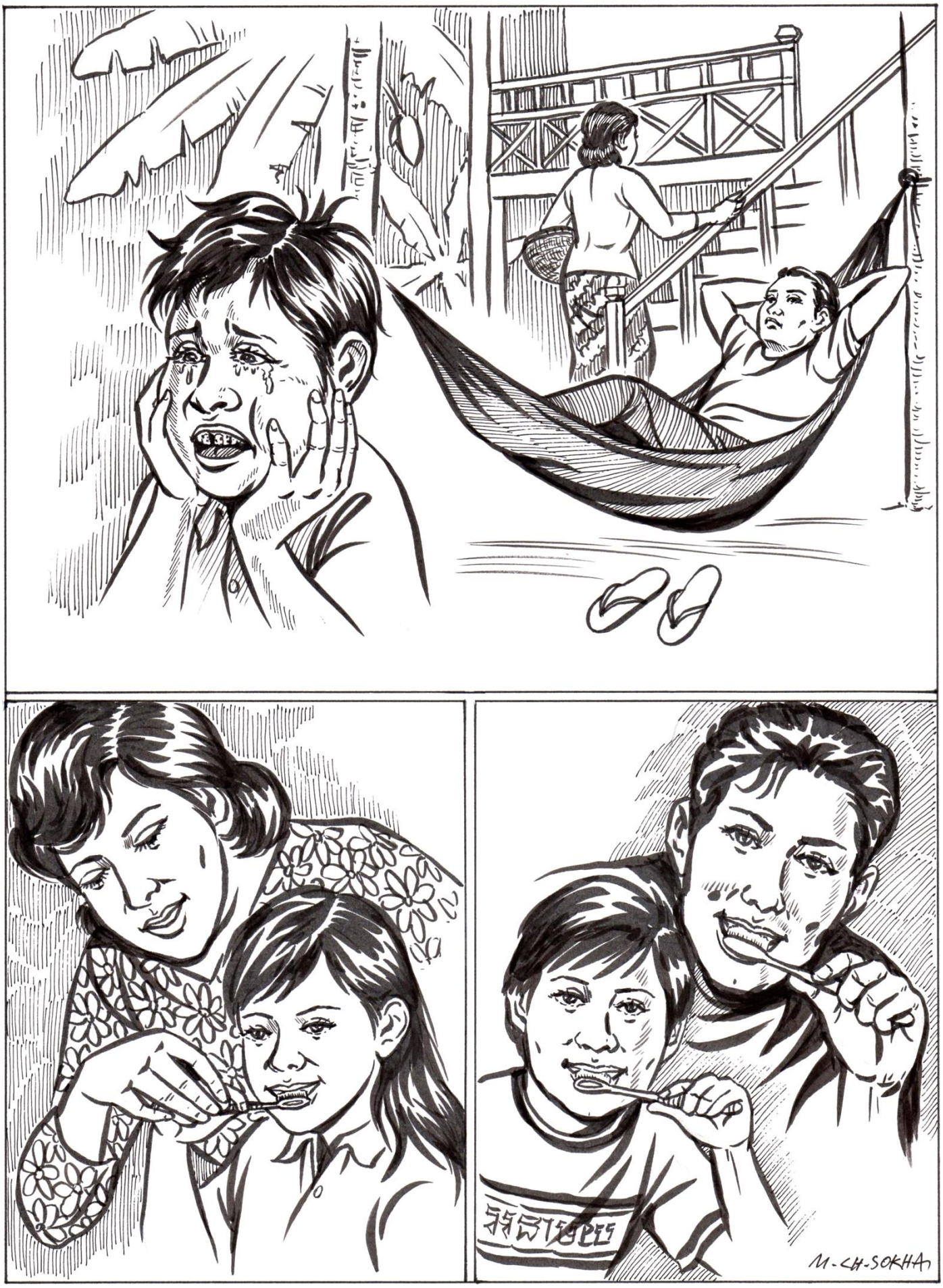
ង. ប្រសិនបើយើងមិនទាន់អាចប្តូរទៅប្រើចង្ក្រានអនាម័យនោះ យើងគួរតែ៖

1. **បង្កើនបរិមាណ ខ្យល់ចេញចូល៖** នៅពេលប្រើចង្ក្រាន ត្រូវបើកទ្វារ និងបើកបង្អួចនៅក្នុងផ្ទះបាយ។ បើសិនជាអាច យើងគួរដំឡើងបំពង់ស្រូបផ្សែងពីលើចង្ក្រាន ឬប្តូរមកចម្អិនអាហារនៅខាងក្រៅ។ មិនត្រូវប្រើចង្ក្រាននៅក្នុងកន្លែងដែលចង្អៀត ដែលមិនសូវមានខ្យល់ចេញចូលនោះទេ។
2. **ការពារកុមារ៖** ពេលចម្អិនអាហារ មិនត្រូវឲ្យក្មេងៗមកជិតចង្ក្រាននោះទេ។ ការនេះនឹងការពារកុមារកុំឲ្យស្រូបយកផ្សែង និងការឆេះរលាក។ បើផ្ទះបាយរបស់យើងតូច ឬមិនសូវមានខ្យល់ចេញចូលល្អ ត្រូវឲ្យកុមារនៅឲ្យឆ្ងាយពីផ្ទះបាយ នៅពេលយើងចម្អិនអាហារ។
3. **យកអុសទៅហាលថ្ងៃ មុនពេលយកវាមកដុត៖** ធ្វើរបៀបនេះនឹងជួយឲ្យមានផ្សែងតិចជាង។

សំណួរ៖

1. ហេតុអ្វីបានជាយើងត្រូវខ្វល់អំពីផ្សែងដែលចេញពីចង្ក្រានបាយ?
2. តើអ្នកណាខ្លះ ដែលរងផលប៉ះពាល់ជាងគេ ដោយសារផ្សែងចេញពីចង្ក្រានបាយ?
3. តើចង្ក្រានប្រភេទណាដែលមានសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់?
4. ប្រសិនបើយើងមិនមានលទ្ធភាពប្តូរមកប្រើចង្ក្រានអនាម័យ តើយើងគួរធ្វើអ្វីខ្លះ?
5. ដោយសារអ្នកបានរៀនមេរៀននេះ តើអ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរអ្វី ទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក?

ផ្នែកទី៤
ទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃ
ដែលនាំឲ្យមានសុខភាពល្អ


M-CH-SOKHA

មេរៀនទី១៣ ការថែទាំធ្មេញ

(សុភាសិត ២២:៦)

ក. វាជារឿងសំខាន់ណាស់ដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាយកចិត្តទុកដាក់ថែរក្សាធ្មេញរបស់ខ្លួន។ ការថែទាំធ្មេញមិនបានត្រឹមត្រូវនាំឲ្យមានបញ្ហាផ្សេងៗ ដូចជា ការពុកធ្មេញ ជំងឺមាត់ធ្មេញ និងការបាត់បង់ធ្មេញ។

ខ. ទោះបីធ្មេញរបស់កុមារមានលក្ខណៈបណ្តោះអាសន្នក៏ដោយ ក៏យើងត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ថែទាំផងដែរ។ បើឪពុកម្តាយបង្រៀនកូនឲ្យចេះថែទាំធ្មេញ កុមារនោះនឹងធំលូតលាស់ក្លាយជាមនុស្សពេញវ័យដែលមានធ្មេញមានសុខភាពល្អ។ យើងអាចថែទាំធ្មេញកុមារដោយធ្វើតាមការណែនាំ ដូចខាងក្រោម៖

- **កំណត់កំរិតជាតិស្ករ។** ស្ករគឺជាមូលហេតុចម្បងនៃការពុកធ្មេញ។ ក្រុមគ្រូពេទ្យបានណែនាំថា កុមារមិនត្រូវបរិភោគជាតិស្ករច្រើនជាង ៥-៧ ស្លាព្រាក្នុងមួយថ្ងៃនោះទេ។ ដើម្បីការពារធ្មេញរបស់កូន ឪពុកម្តាយមិនត្រូវឲ្យកូនបរិភោគចំណីអាហារដែលមានរសជាតិផ្អែមច្រើនពេកទេ។ ម្ហូបដែលមានជាតិស្ករខ្ពស់មាន ដូចជា ស្ករគ្រាប់ នំផ្អែមៗ អំពៅ និងទឹកក្រូច (ឧទាហរណ៍ កូកាកូឡា ១កំប៉ុង មានជាតិស្ករច្រើនជាង៩ស្លាបព្រា) ។ល។
- **ដុសសម្អាតធ្មេញ។** ពេលកុមារអាយុបាន១ខួប ឪពុកម្តាយគួរជួយកូនឲ្យដុសធ្មេញរបស់ខ្លួនពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ (ពេលព្រឹកម្តង និងពេលយប់ម្តង)។ ពេលកុមារមានអាយុតិចជាង២ឆ្នាំ យើងមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំដុសធ្មេញដើម្បីដុសធ្មេញកូនទេ (ប្រើតែទឹកស្អាតប៉ុណ្ណោះ)។ ពេលកុមារមានអាយុ២ឆ្នាំ ត្រូវប្រើថ្នាំដុសធ្មេញតិចតួចប៉ុណ្ណោះ (ប្រហែលទំហំប៊ិនគ្រាប់សណ្តែកបាយ)។ ឪពុកម្តាយគួរត្រួតពិនិត្យកូននៅពេលកូនដុសធ្មេញ រហូតដល់កូនមានអាយុ៧ឆ្នាំ ដើម្បីប្រាកដថាគេចេះដុសធ្មេញបានល្អត្រឹមត្រូវ។

គ. មនុស្សពេញវ័យ អាចថែទាំធ្មេញរបស់ខ្លួន ដោយធ្វើតាមការណែនាំ ដូចខាងក្រោម៖

- **ជៀសវាងការជក់បារី និងថ្នាំជក់៖** ការជក់បារី ឬទំពារថ្នាំជក់អាចបង្កឲ្យមានជំងឺ ដូចជា មហារីកមាត់ មហារីកបំពង់ក ការឆ្លងមេរោគក្នុងមាត់ និងការពុកធ្មេញ (ព្រមទាំងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងៗទៀត)។
- **កំណត់កំរិតជាតិស្ករ៖** យើងគួរកាត់បន្ថយបរិមាណស្ករដែលយើងបន្ថែមទៅក្នុងអាហារឬភេសជ្ជៈ។ លើសពីនេះទៀត យើងគួរកាត់បន្ថយការបរិភោគទឹកក្រូចកំប៉ុងឬដប ដូចជា កូកាកូឡា ជាដើម។
- **ដុសសម្អាតធ្មេញ៖** ការដុសធ្មេញគឺជាវិធីដែលមានប្រសិទ្ធភាពមួយ ក្នុងការបង្ការការពុកធ្មេញ និងបញ្ហាផ្សេងៗទៀត។ យើងគួរតែដុសធ្មេញយ៉ាងហោចណាស់ ២ដងក្នុង១ថ្ងៃគឺ ពេលព្រឹកមួយដង (ការដុសធ្មេញបន្ទាប់ពីបរិភោគអាហារពេលព្រឹករួចគឺល្អបំផុត) ហើយម្តងទៀតនៅពេលយប់ (ភ្លាមៗមុនពេលចូលសម្រាន្ត)។
- **បរិភោគទឹក៖** បរិភោគទឹកមួយកែវ រៀងរាល់ពេលបរិភោគអាហាររួច អាចជួយសម្អាតមាត់របស់យើងបានផងដែរ។

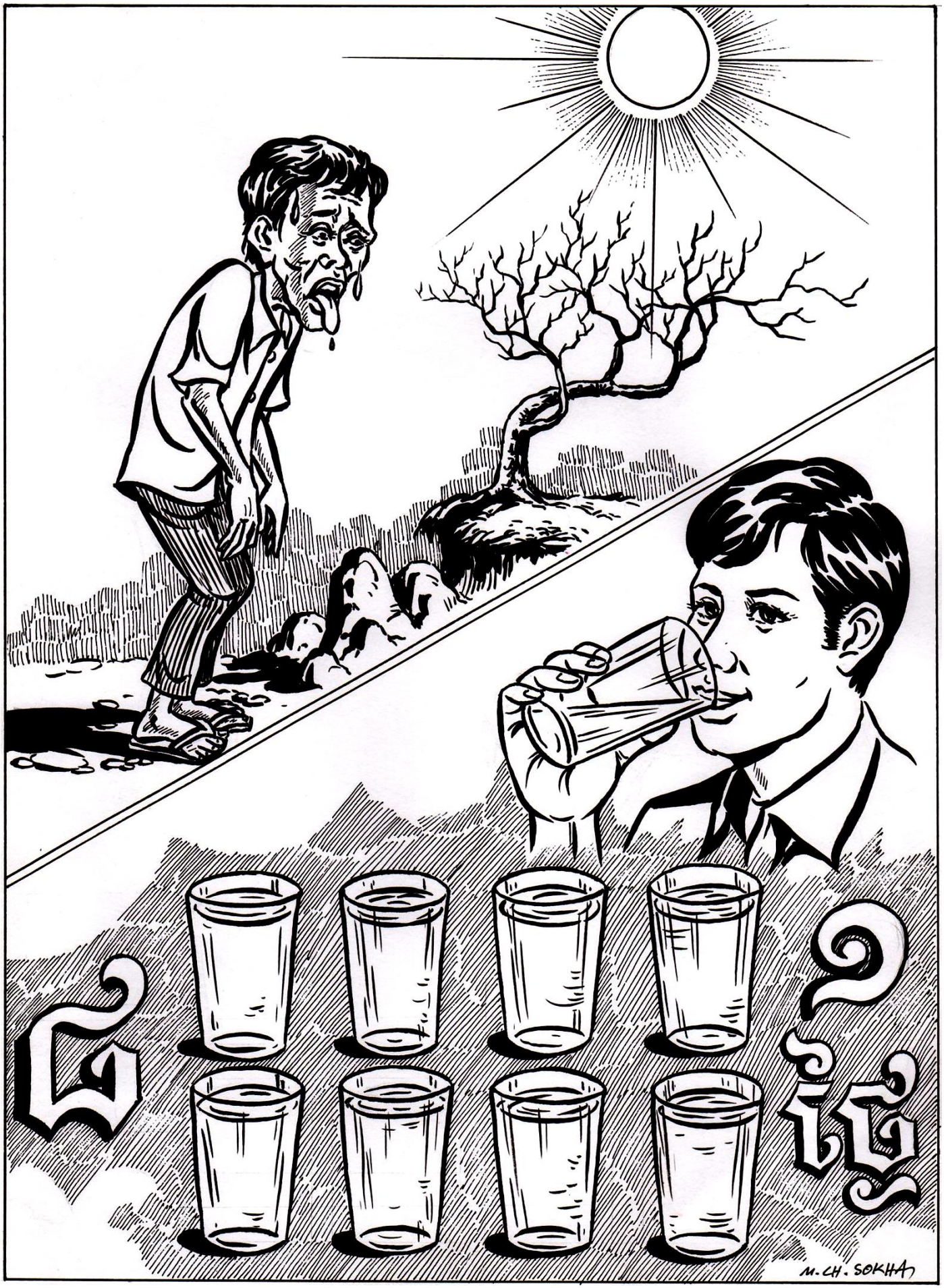
ឃ. នេះគឺជារបៀបដែលយើងគួរតែដុសធ្មេញ៖

1. ច្របាច់ថ្នាំដុសធ្មេញដាក់ច្រាសដុសធ្មេញ។
2. រុញច្រាសដុសធ្មេញទៅមកៗដោយដុសប្រវែងខ្លីៗ។ ដុសផ្នែកខាងក្រៅ ផ្នែកខាងក្នុង និងផ្នែកដែលធ្មេញទំពារអាហារ។ ដុសរហូតឲ្យបានពីរនាទី។ មិនត្រូវភ្លេចដុសអញ្ចាញធ្មេញនិងអណ្តាតផងនោះទេ។
3. ខ្ពុលមាត់ជាមួយទឹកស្អាត។

ង. គ្រប់គ្នាត្រូវមានច្រាសដុសធ្មេញផ្ទាល់ខ្លួន។ សមាជិកគ្រួសារមិនគួរប្រើច្រាសឡូកឡំគ្នានោះទេ ព្រោះវាអាចឲ្យឆ្លងជំងឺពីគ្នាបាន។

សំណួរ៖

1. ហេតុអ្វីបានជាវាចាំបាច់ដែរឬទេ ក្នុងការថែទាំធ្មេញរបស់កូនក្មេង?
2. តើយើងត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីថែរក្សាធ្មេញរបស់យើង?
3. តើយើងគួរដុសធ្មេញដោយរបៀបណា?
4. តើសមាជិកគ្រួសារ គួរតែប្រើច្រាសដុសធ្មេញរួមគ្នាតែមួយដែរឬទេ?
5. ដោយសារអ្នកបានរៀនមេរៀននេះ តើអ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរអ្វី ទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក?


M.CH. SOKHA

មេរៀនទី១៤ ការបរិភោគទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់

(សុភាសិត ១៤:២៧)

ក. ទឹកចាំបាច់ណាស់សម្រាប់សុខភាពរបស់យើងទាំងអស់គ្នា។ គ្រប់ផ្នែកទាំងអស់នៃរាងកាយរបស់មនុស្សត្រូវការទឹក ដើម្បីបំពេញមុខងាររបស់ពួកវាឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។

ខ. រាងកាយរបស់យើងតែងតែបាត់បង់ជាតិទឹកតាមរយៈការបែកញើស ការដកដង្ហើម ការបត់ជើងតូច ។ល។ ប្រសិនបើយើងមិនបំពេញជាតិទឹក ដែលបាត់បង់ឡើងវិញយើងនឹងធ្លាក់ខ្លួនឈឺ។ ហេតុនេះហើយ យើងត្រូវបរិភោគទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

គ. ជាទូទៅ មនុស្សពេញវ័យគួរបរិភោគទឹកស្អាតយ៉ាងហោចណាស់ឲ្យបាន៨កែវក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយកុមារគួរផឹកទឹកយ៉ាងហោចណាស់ឲ្យបាន ៦កែវក្នុងមួយថ្ងៃ។ ដើម្បីឲ្យប្រាកដថាយើងបរិភោគទឹកបានគ្រប់គ្រាន់ យើងគួរ៖

- បរិភោគទឹកមួយកែវធំ នៅពេលយើងភ្ញាក់ពីដំណេកនៅពេលព្រឹក។
- បរិភោគទឹកមួយកែវធំ មុនពេលចេញពីផ្ទះទៅធ្វើការងារ ឬធ្វើដំណើរ។
- ដាក់ដបទឹកឲ្យមានជាប់ខ្លួនជានិច្ច រៀងរាល់ថ្ងៃ។
- បរិភោគទឹកមួយកែវធំ គ្រប់ពេលបរិភោគអាហារ។
- បរិភោគទឹកនៅពេលណាដែលយើងស្រេកទឹក។

ឃ. ភេសជ្ជៈមួយចំនួន ដូចជា កាហ្វេ ស្រា ភេសជ្ជៈប៉ូវកំលាំង និងទឹកក្រូច មិនគួរត្រូវបានបរិភោគ នៅពេលដែលយើងស្រេកទឹកនោះទេ ដោយសារតែវាអាចធ្វើឲ្យយើងរិតតែខ្វះជាតិទឹកថែមទៀត។ ដោយហេតុផលនេះ រួមជាមួយហេតុផលផ្សេងៗទៀត ទើបក្រុមគ្រូពេទ្យណែនាំថា ក្មេងៗនិងកុមារវ័យជំទង់មិនគួរបរិភោគភេសជ្ជៈប៉ូវកំលាំងដូចជា គោជល់នោះទេ។

ង. បើយើងមិនបានបរិភោគទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ វានឹងបណ្តាលឲ្យយើងមានបញ្ហា ដូចជា៖

- ឈឺក្បាល
- វិលមុខ
- អស់កម្លាំងល្ហិតល្ហៃ
- ស្លូតបបូរមាត់
- បេះដូងលោតញាប់
- សម្ពាធឈាមខុសពីធម្មតា

ច. វិធីមួយទៀតដើម្បីដឹងថា យើងបរិភោគទឹកបានគ្រប់គ្រាន់ឬអត់ គឺត្រូវពិនិត្យមើលទឹកនោមរបស់យើង។ ប្រសិនបើទឹកនោមរបស់យើង មានពណ៌ថ្លាឬពណ៌លឿងស្រាល នោះវាគឺជាសញ្ញាល្អបង្ហាញថា យើងមានជាតិទឹកក្នុងខ្លួនគ្រប់គ្រាន់។ ប៉ុន្តែផ្ទុយទៅវិញ បើទឹកនោមរបស់យើងមានពណ៌លឿងចាស់ ឬមានក្លិនឆួលខ្លាំង នេះមានន័យថា យើងត្រូវបរិភោគទឹកឲ្យបានច្រើនជាងនេះទៀត។

ឆ. ប្រសិនបើយើងមានជំងឺលើសឈាម ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ឬបញ្ហាបេះដូង វារិតតែមានសារៈសំខាន់ទៅទៀតក្នុងការដែលយើងត្រូវបរិភោគទឹកឲ្យបានច្រើនជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

ជ. អ្នកខ្លះបារម្ភថា ការបរិភោគទឹកច្រើនពេកអាចបង្កបញ្ហា ប៉ុន្តែនេះគឺជារឿងដ៏កម្រមួយ។ មនុស្សធម្មតាមិនចាំបាច់ព្រួយបារម្ភអំពីការបរិភោគទឹកច្រើនពេកទេ។ ផ្ទុយទៅវិញយើងត្រូវប្រាកដថា យើងបរិភោគទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

សំណួរ៖

1. តើយើងគួរបរិភោគទឹកប៉ុន្មានកែវក្នុងមួយថ្ងៃ?
2. នៅពេលយើងស្រេកទឹក តើយើងគួរជៀសវាងការបរិភោគភេសជ្ជៈអ្វីខ្លះ?
3. ប្រសិនបើយើងបរិភោគទឹកមិនបានគ្រប់គ្រាន់ទេ តើវានាំឲ្យមានបញ្ហាអ្វីខ្លះ?
4. តើអ្វីទៅជាវិធីល្អបំផុត ដើម្បីដឹងថា យើងបានបរិភោគទឹកគ្រប់គ្រាន់?
5. ដោយសារអ្នកបានរៀនមេរៀននេះ តើអ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរអ្វីទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក?

M-CH-SOKHA

មេរៀនទី១៥ ការបរិភោគអាហារត្រឹមត្រូវ

(សុភាសិត ១៥:១៧)

ក. បច្ចុប្បន្ននេះ នៅប្រទេសកម្ពុជា មានមនុស្សមួយចំនួនតូច ដែលស្លាប់ដោយសារតែគ្មានអាហារបរិភោគ ក៏ប៉ុន្តែមានប្រជាជនខ្មែររាប់ពាន់នាក់ ដែលបានស្លាប់ជារៀងរាល់ឆ្នាំ ដោយសារពួកគាត់បរិភោគអាហារមិនបានត្រឹមត្រូវ។ មូលហេតុទីមួយនៃការស្លាប់បាត់បង់ជីវិតនៅកម្ពុជា គឺជំងឺបេះដូង។ ករណីមនុស្សកើតជំងឺបេះដូងភាគច្រើន គឺមានប្រភពមកពីបរិភោគអាហារមិនត្រឹមត្រូវ ដូចជាបរិភោគខ្លាញ់ អំបិល និងស្ករច្រើនពេក។

ខ. ដើម្បីកាត់បន្ថយការបរិភោគខ្លាញ់ យើងគួរ៖

- កាត់បន្ថយ ឬលះបង់ការបរិភោគអាហារបំពង ឬអាហារចៀន។
- កាត់បន្ថយ ឬលះបង់ការបរិភោគសាច់ជ្រូកនិងសាច់គោ (ជាពិសេសសាច់ខ្លាញ់ និងគ្រឿងក្នុង)។
- ប្រើខ្លាញ់ ឬប្រេងឆាក្នុងបរិមាណតិច ពេលធ្វើម្ហូប។

គ. មានមនុស្សច្រើនជាង១.៥លាននាក់បានស្លាប់ជារៀងរាល់ឆ្នាំ ដោយសារជំងឺលើសឈាមនិងជំងឺផ្សេងៗទៀត ដែលបណ្តាលមកពីការបរិភោគអំបិល (ជាតិប្រៃ) ច្រើនពេក។ ក្រុមគ្រូពេទ្យបានណែនាំថា មនុស្សគ្រប់រូបមិនគួរបរិភោគអំបិល លើសពី៥ក្រាម (មួយស្លាបព្រា) ក្នុងមួយថ្ងៃនោះទេ។ ដើម្បីបរិភោគអំបិលតិចជាងមុន យើងគួរ៖

- កាត់បន្ថយការដាក់អំបិល ប៊ីចេង ទឹកត្រី និងទឹកស៊ីអីវនៅក្នុងអាហារ។
- កាត់បន្ថយ ឬលះបង់ការបរិភោគអាហារដែលមានរសជាតិប្រៃ ដូចជា ត្រីងៀត សាច់ងៀត សាច់ក្រក ស្ពៃជ្រក់ ម៉ាំល្អុង ជ្រក់ត្រសក់ ឬប្រហុក ។ល។
- បរិភោគបន្លែផ្លែឈើស្រស់ ដោយមិនជ្រលក់អំបិលបន្ថែម។

ឃ. ការបរិភោគស្ករច្រើនពេក នាំទៅរកជំងឺធាត់ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺបេះដូង។ ក្រុមគ្រូពេទ្យបានណែនាំថា មនុស្សពេញវ័យមិនគួរបរិភោគជាតិស្ករច្រើនជាង ៩ស្លាបព្រាក្នុងមួយថ្ងៃ (ស្មើនឹងបរិមាណស្ករមាននៅក្នុងទឹកក្រូចមួយកំប៉ុង) ហើយកុមារមិនគួរបរិភោគជាតិស្ករលើសពី ៥-៧ ស្លាបព្រាក្នុងមួយថ្ងៃនោះទេ។ ដើម្បីបរិភោគជាតិស្ករតិចជាងមុន យើងគួរ៖

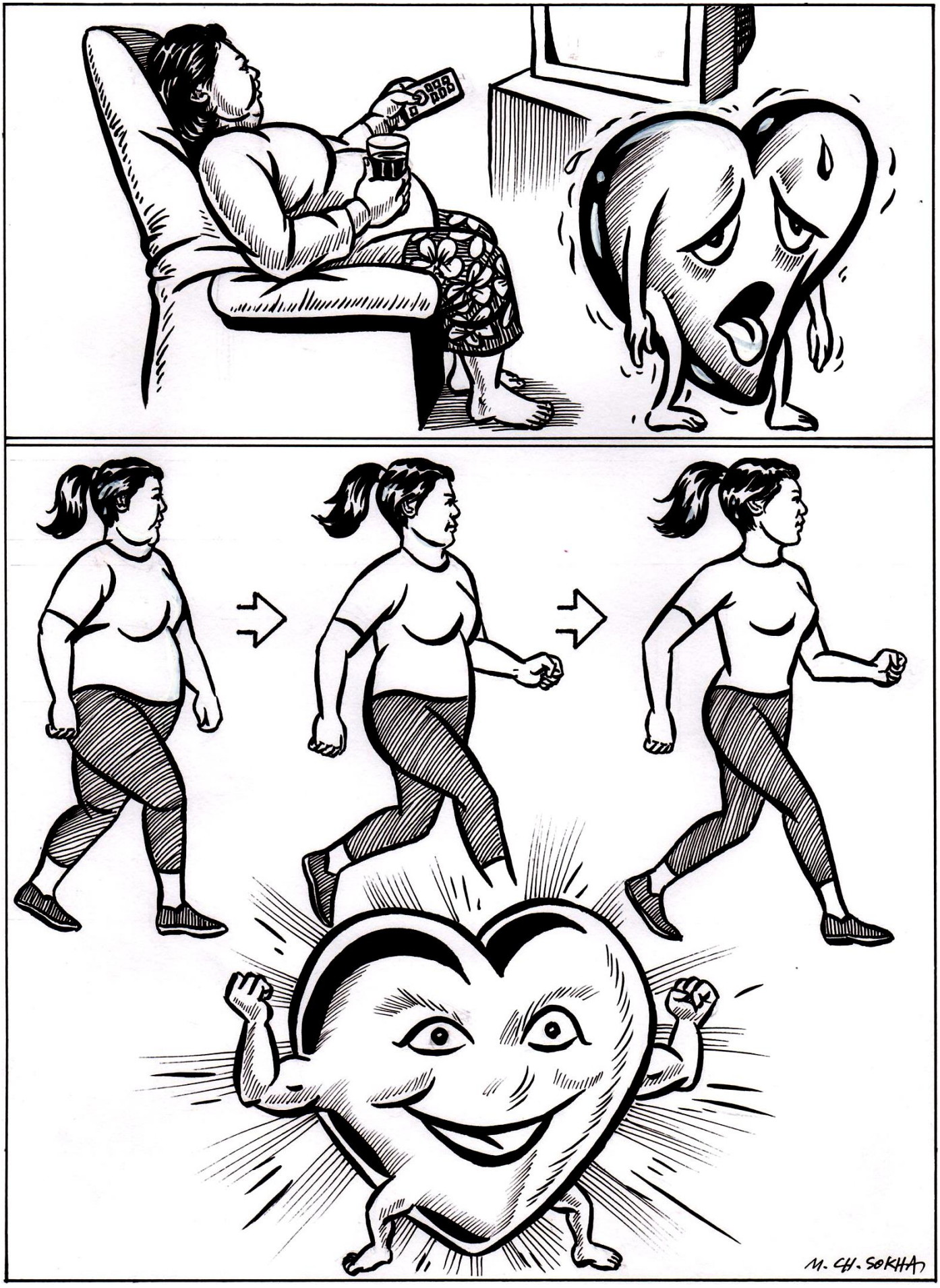
- កាត់បន្ថយ ឬលះបង់ការបរិភោគភេសជ្ជៈផ្អែមៗ ដូចជា ទឹកក្រូច តែក្រូចឆ្មារ ទឹកអំពៅ និងកាហ្វេដាក់ស្ករ ជាដើម។
- កាត់បន្ថយ ឬលះបង់ការបរិភោគចំណីអាហារដែលមានជាតិស្ករច្រើន ដូចជា ស្ករគ្រាប់ នំផ្អែមៗ និងបង្អែមផ្សេងៗ។
- កាត់បន្ថយ ឬបញ្ឈប់ការបន្ថែមស្ករ ឬទឹកដោះគោខាប់ដាក់ក្នុងកាហ្វេ។
- កាត់បន្ថយការបន្ថែមស្ករនៅពេលធ្វើអាហារ។

ង. យើងត្រូវបរិភោគបន្លែផ្លែឈើកាន់តែច្រើន។ បន្លែផ្លែឈើ(ជាពិសេសបន្លែបៃតង) សម្បូរដោយវីតាមីន។ ក្រុមគ្រូពេទ្យណែនាំថា មនុស្សគ្រប់រូបគួរបរិភោគបន្លែផ្លែឈើយ៉ាងហោចណាស់ ៥ចំណែកក្នុងមួយថ្ងៃ។

ច. មនុស្សមួយចំនួនមិនហ៊ានកាត់បន្ថយខ្លាញ់ អំបិល ប៊ីចេង ឬស្ករ ព្រោះពួកគេភ័យខ្លាចថា បើធ្វើយ៉ាងដូច្នេះ អាហាររបស់ពួកគេនឹងមិនមានរសជាតិឆ្ងាញ់។ ប៉ុន្តែវាជាការពិត ប្រសិនបើយើងកាត់បន្ថយការដាក់របស់ទាំងនោះនៅក្នុងម្ហូបអាហារ ២-៣អាទិត្យក្រោយមក យើងនឹងស៊ាំនឹងរសជាតិថ្មី។

សំណួរ៖

1. តើអ្វីទៅជាមូលហេតុចំបងទី១ នៃការស្លាប់បាត់បង់ជីវិតនៅស្រុកខ្មែរ?
2. តើយើងគួរតែធ្វើយ៉ាងណា ដើម្បីបរិភោគជាតិខ្លាញ់តិចជាងមុន?
3. តើយើងគួរធ្វើយ៉ាងណា ដើម្បីបរិភោគអំបិលតិចជាងមុន?
4. តើបរិមាណស្ករប៉ុណ្ណា ដែលយើងគួរបរិភោគក្នុងមួយថ្ងៃ?
5. តើយើងត្រូវបរិភោគអ្វីខ្លះឲ្យកាន់តែច្រើន?
6. ដោយសារអ្នកបានរៀនមេរៀននេះ តើអ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរអ្វី ទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក?


M. CH. SOKHA

មេរៀនទី១៦ ការហាត់ប្រាណ

(សុភាសិត ១៤:២៣)

ក. ជំងឺបេះដូង ជំងឺលើសឈាម និងជំងឺទឹកនោមផ្អែម បានសម្លាប់ប្រជាជនកម្ពុជារាប់ពាន់នាក់ជារៀងរាល់ឆ្នាំ។ មានថ្នាំពេទ្យផ្សេងៗ ដើម្បីគ្រប់គ្រងជំងឺទាំងនេះ ប៉ុន្តែថ្នាំពេទ្យទាំងនោះមិនសូវមានប្រសិទ្ធភាពនោះទេ។ ផ្ទុយទៅវិញ វិធីសាស្ត្រដ៏ល្អបំផុតដើម្បីបង្ការ និងព្យាបាលជំងឺទាំងនេះ គឺ៖

1. **កុំជក់ចាវី**
2. **កុំពិសាគ្រឿងស្រវឹង** (ឬពិសាតែក្នុងបរិមាណតិចតួចប៉ុណ្ណោះ)
3. **បរិភោគអាហារឲ្យបានត្រឹមត្រូវ**
4. **ហាត់ប្រាណជាប្រចាំ**
5. **សម្រាន្តឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់** (6-8 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ)

ខ. ក្រុមគ្រូពេទ្យបានណែនាំថា ការហាត់ប្រាណគឺជាឱសថដ៏ល្អ។ វាមានអត្ថប្រយោជន៍ច្រើន ដូចជាជួយបង្ការជំងឺ ពង្រឹងរាងកាយរបស់យើង (បេះដូង សួត សរសៃឈាម សាច់ដុំ ឆ្អឹងជាដើម) ជួយសម្រកទម្ងន់ មានការគិតប្រសើរជាងមុន បន្ធូរភាពតានតឹង និងជួយយើងឲ្យសម្រាន្តលក់ស្រួល។

គ. ប្រសិនបើយើងខានហាត់ប្រាណជាយូរមកហើយ យើងអាចចាប់ផ្តើមដោយការដើរយឺតៗ ដូចជាការដើរ១០នាទី ៣ថ្ងៃក្នុងមួយអាទិត្យ។ បន្តិចម្តងៗ យើងនឹងមានកម្លាំងជាងមុន ហើយយើងអាច៖

- ហាត់ប្រាណញឹកញាប់ជាងមុន (ឧទាហរណ៍ បង្កើនការដើរហាត់ប្រាណពី៣ថ្ងៃក្នុងមួយអាទិត្យ ទៅ៥ថ្ងៃក្នុងមួយអាទិត្យ)។
- បង្កើនល្បឿននៃការហាត់ប្រាណ (ឧទាហរណ៍ ដើរលឿនជាងមុន)។
- បង្កើនរយៈពេលនៃការហាត់ប្រាណ។

ឃ. ក្រុមគ្រូពេទ្យណែនាំថា មនុស្សពេញវ័យគួរហាត់ប្រាណយ៉ាងហោចណាស់ ប្រាំថ្ងៃក្នុងមួយអាទិត្យ ៣០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ។ ក្រុមគ្រូពេទ្យក៏ណែនាំឲ្យក្មេងៗហាត់ប្រាណ រត់លេង ឬលេងកីឡា យ៉ាងហោចណាស់ឲ្យបាន១ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។

ង. នៅពេលហាត់ប្រាណ ប្រសិនបើយើងហត់ដង្ហក់ខ្យល់ រហូតដល់យើងមិនអាចហាមាត់និយាយបាន នេះយើងប្រហែលខំប្រឹងខ្លាំងពេកហើយ។ ប៉ុន្តែនៅពេលយើងហាត់ប្រាណ ប្រសិនបើយើងនៅតែមានដង្ហើមគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីអាចច្រៀងបទចម្រៀងបាន យើងប្រហែលជាមិនទាន់ប្រឹងប្រែងគ្រប់គ្រាន់នៅឡើយទេ។

ច. ប្រសិនបើយើងខ្វះពេលវេលា ឬកម្លាំងកាយដើម្បីហាត់ប្រាណរយៈពេល ៣០នាទី យើងគួរតែធ្វើអ្វីដែលយើងអាចធ្វើបាន។ សូម្បីតែការហាត់ប្រាណ ៥នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ គឺប្រសើរជាងការមិនបានហាត់ប្រាណទាល់តែសោះ។

ឆ. ប្រសិនបើយើងកំពុងហាត់ប្រាណ ហើយស្រាប់តែចាប់ឈឺទ្រូង ឬពិបាកដកដង្ហើម យើងត្រូវបញ្ឈប់ការហាត់ប្រាណភ្លាម។ ហើយបើយើងមិនមានអាការៈធូរស្បើយក្រោយពី ១០ទៅ១៥នាទី យើងត្រូវតែទៅជួបគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

សំណួរ៖

1. ដើម្បីបង្ការជំងឺនានា ដូចជា ជំងឺបេះដូង ជំងឺលើសឈាម និងជំងឺទឹកនោមផ្អែម តើចំណុច៥យ៉ាងអ្វីដែលយើងត្រូវធ្វើ?
2. តើអ្វីខ្លះជាអត្ថប្រយោជន៍នៃការហាត់ប្រាណ?
3. តើយើងគួរហាត់ប្រាណញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា?
4. ប្រសិនបើយើងខានហាត់ប្រាណយូរមកហើយ តើយើងអាចចាប់ផ្តើមហាត់ប្រាណវិញដោយរបៀបណា?
5. ប្រសិនបើមានការឈឺទ្រូង ឬពិបាកដកដង្ហើមពេលហាត់ប្រាណ តើយើងគួរធ្វើដូចម្តេច?
6. ដោយសារអ្នកបានរៀនមេរៀននេះ តើអ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរអ្វី ទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក?

ផ្នែកទី៥

ការបង្ហាញជាថ្មី

BEE
BEE
M-CH-SOKHA

មេរៀនទី១៧ ជំងឺបេះដូង

(សុភាសិត ២៣:១៩-២១)

ក. ជំងឺបេះដូង គឺជាឃាតករដ៏ធំបំផុតរបស់ប្រជាជនកម្ពុជា។ នៅឆ្នាំ២០១៧ ប្រជាជនកម្ពុជាជាង ១២៥០០ នាក់បានស្លាប់បាត់បង់ជីវិតដោយសារតែជំងឺបេះដូង។ មនុស្សកើតជំងឺបេះដូងនៅពេលដែលបេះដូង ឬសរសៃឈាមរបស់ពួកគេ បានចុះទន់ខ្សោយ ឬដំណើរការមិនបានល្អ។

ខ. ក្រុមមនុស្សដែលមានការប្រឈមមុខខ្ពស់នឹងជំងឺបេះដូង គឺក្រុមមនុស្សដែល៖

- មានជំងឺលើសឈាម
- មានជាតិខ្លាញ់ខ្ពស់
- មានជំងឺទឹកនោមផ្អែម
- ជាអ្នកជក់បារី
- ជាអ្នកពិសាស្រាច្រើន
- អ្នកបរិភោគ ខ្លាញ់ អំបិល និងស្ករច្រើនពេក
- ធាត់ខ្លាំង (ទំហំចង្កេះធំជាង ១០២ សង់ទីម៉ែត្រ ចំពោះមនុស្សប្រុស និងធំជាង៨៨ សង់ទីម៉ែត្រ ចំពោះមនុស្សស្រី)
- ជាស្ត្រីដែលមានអាយុលើសពី៥៥ឆ្នាំ

គ. ជំងឺបេះដូងអាចបណ្តាលឲ្យគាំងបេះដូង។ រោគសញ្ញានៃការគាំងបេះដូង ជាទូទៅមានដូចជា ការឈឺទ្រូង និងពិបាកដកដង្ហើម។ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់មានរោគសញ្ញាទាំងនេះ ហើយពួកគេមិនបានធូរស្រាល ក្នុងរយៈពេល ១០ទៅ១៥ នាទីនោះទេ អ្នកជំងឺត្រូវទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់។

ឃ. ក្រៅពីការឈឺទ្រូង និងពិបាកដកដង្ហើម រោគសញ្ញានៃការគាំងបេះដូងក៏រាប់បញ្ចូល៖

- ឈឺ ឬស្ពឹកនៅក្នុងដៃ ស្មា ក ខ្នង ឬថ្គាម។
- មានអារម្មណ៍ថា ឈឺក្រពះ ឬចង់ក្អួត
- មានអារម្មណ៍ថា អស់កម្លាំង ឬល្វើយឈឺតលែងខុសធម្មតា

ង. វិធីសាស្ត្រល្អបំផុតដើម្បីការពារខ្លួនយើងពីជំងឺបេះដូង (ឬព្យាបាលជំងឺបេះដូង ប្រសិនបើយើងមានវារួចទៅហើយ) គឺ៖

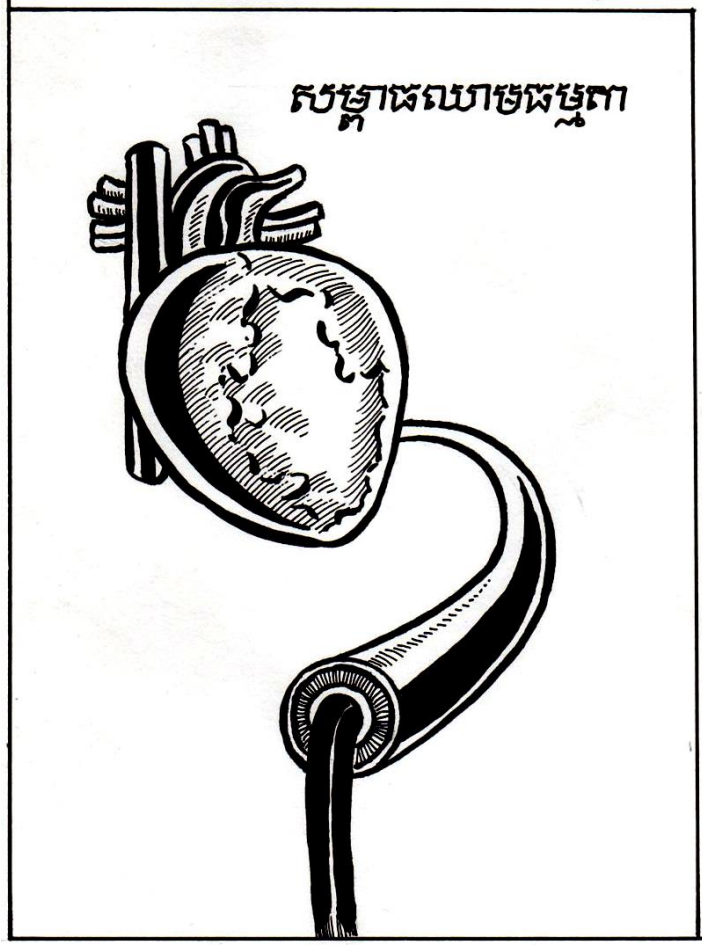
1. **កុំជក់បារី**
2. **កុំពិសាគ្រឿងស្រវឹង** (ឬពិសាតែក្នុងបរិមាណតិចតួចប៉ុណ្ណោះ)
3. **បរិភោគអាហារឲ្យបានត្រឹមត្រូវ**
4. **ហាត់ប្រាណជាប្រចាំ**
5. **សម្រាន្តឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់** (6-8 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ)

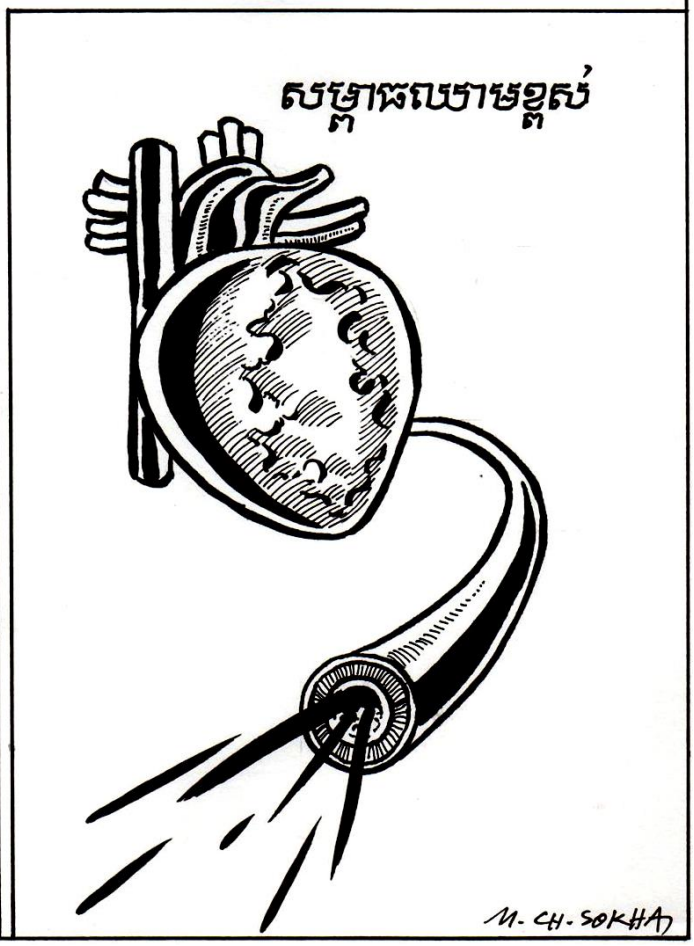
ច. ការហាត់ប្រាណ មានប្រសិទ្ធភាពខ្លាំងណាស់ក្នុងការបង្ការ និងព្យាបាលជំងឺបេះដូង។ ហេតុនេះហើយ ក្រុមគ្រូពេទ្យណែនាំថា មនុស្សពេញវ័យគួរហាត់ប្រាណយ៉ាងហោចណាស់ ៣០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ ៥ថ្ងៃក្នុងមួយអាទិត្យ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើយើងកំពុងហាត់ប្រាណ ហើយស្រាប់តែមានការឈឺទ្រូង ឬពិបាកដកដង្ហើម យើងត្រូវតែបញ្ឈប់ការហាត់ប្រាណភ្លាម។ ប្រសិនបើសភាពរបស់យើងមិនបានធូរស្រាលក្រោយពី ១០ទៅ១៥ នាទីទេនោះ យើងត្រូវតែទៅជួបគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

សំណួរ៖

1. តើអ្វីជាឃាតករដ៏ធំបំផុតរបស់ប្រជាជនកម្ពុជា?
2. តើក្រុមមនុស្សប្រភេទណាដែលមានការប្រឈមខ្ពស់ជាមួយនឹងជំងឺបេះដូង?
3. តើរោគសញ្ញានៃការគាំងបេះដូងមានអ្វីខ្លះ?
4. តើវិធីល្អបំផុតដើម្បីការពារ និងព្យាបាលជំងឺបេះដូងគឺអ្វីខ្លះ?
5. ដោយសារអ្នកបានរៀនមេរៀននេះ តើអ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរអ្វី ទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក?

អំបិល


សម្ពាធឈាមធម្មតា


សម្ពាធឈាមខ្ពស់
M. CH. SOKHA

មេរៀនទី១៨ ជំងឺលើសឈាម

(សុភាសិត ១៤:២៩)

ក. ជំងឺលើសឈាម បានក្លាយជាបញ្ហាចំបងមួយ នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។ ជំងឺនេះអាចបណ្តាលឲ្យកើតជំងឺបេះដូង ជំងឺដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល និងការស្លាប់បាត់បង់ជីវិត។ ជំងឺលើសឈាមអាចសម្លាប់មនុស្ស ដោយមិនបង្កឲ្យមានរោគសញ្ញាណាមួយសោះ។ ដូចនេះហើយ ទើបគ្រូពេទ្យខ្លះឲ្យឈ្មោះជំងឺនេះថា «ឃាតករស្ងប់ស្ងាត់»។ នៅទូទាំងពិភពលោក ជំងឺលើសឈាមបានធ្វើឲ្យមនុស្ស ៧.៥ លាននាក់ស្លាប់បាត់បង់ជីវិតជារៀងរាល់ឆ្នាំ។

ខ. ជំងឺលើសឈាម មិនមែនដោយសារ ការមានឈាមច្រើនពេកនោះទេ។ វាជាលទ្ធផលនៃការមានជាតិខ្លាញ់ស្អិតជាប់ផ្នែកខាងក្នុងនៃសរសៃឈាមរបស់យើង ហើយជាតិខ្លាញ់នេះ វារារាំងឈាមយើងមិនឲ្យដើរស្រួល។ ការរាំងស្ទះនេះ នាំឲ្យសម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់ ប្រៀបដូចជាការដាក់ម្រាមដៃរបស់យើងខ្ទប់បំពង់បាញ់ទឹកដូច្នោះដែរ ដែលទង្វើនេះបណ្តាលឲ្យទឹកខ្ចាតចេញមកយ៉ាងខ្លាំង។

គ. វិធីតែមួយគត់ដើម្បីដឹងថា តើយើងមានជំងឺលើសឈាមឬអត់ គឺយើងត្រូវឲ្យគ្រូពេទ្យវាស់សម្ពាធឈាមរបស់យើង។ ការវាស់សម្ពាធឈាមមានលេខពីរជួរ។ លេខនៅជួរខាងមុខ គឺតែងតែធំជាងលេខនៅជួរខាងក្រោយ។ លេខនៅជួរខាងមុខ គឺជាកម្រិតសម្ពាធនៅក្នុងសរសៃឈាមរបស់យើង នៅពេលបេះដូងយើងលោត។ លេខនៅជួរខាងក្រោយ គឺជាកម្រិតនៃសម្ពាធនៅក្នុងសរសៃឈាមរបស់យើង នៅពេលដែលបេះដូងរបស់យើងសម្រាក។ សម្ពាធឈាមធម្មតាគឺ ១២០/៨០ ។

ប្រភេទនៃសម្ពាធឈាម	ប្រភេទនៃសម្ពាធឈាមជួរទី១ (សម្ពាធអតិបរមា)	ប្រភេទនៃសម្ពាធឈាមជួរទី២ (សម្ពាធអប្បបរមា)
ធម្មតា	១00-១២0 *mmHg*	៧0-៨0 *mmHg*
ធម្មតា (ខ្ពស់)	១២0-១៣៩ *mmHg*	៨0-៨៩ *mmHg*
ខ្ពស់ (កំរិត១)	១៤0-១៥៩ *mmHg*	៩0-៩៩ *mmHg*
ខ្ពស់ (កំរិត២)	១៦0-១៧៩ *mmHg*	១00-១0៩ *mmHg*
ខ្ពស់ (កម្រិត៣)	+១៨0 *mmHg*	+១១0 *mmHg*

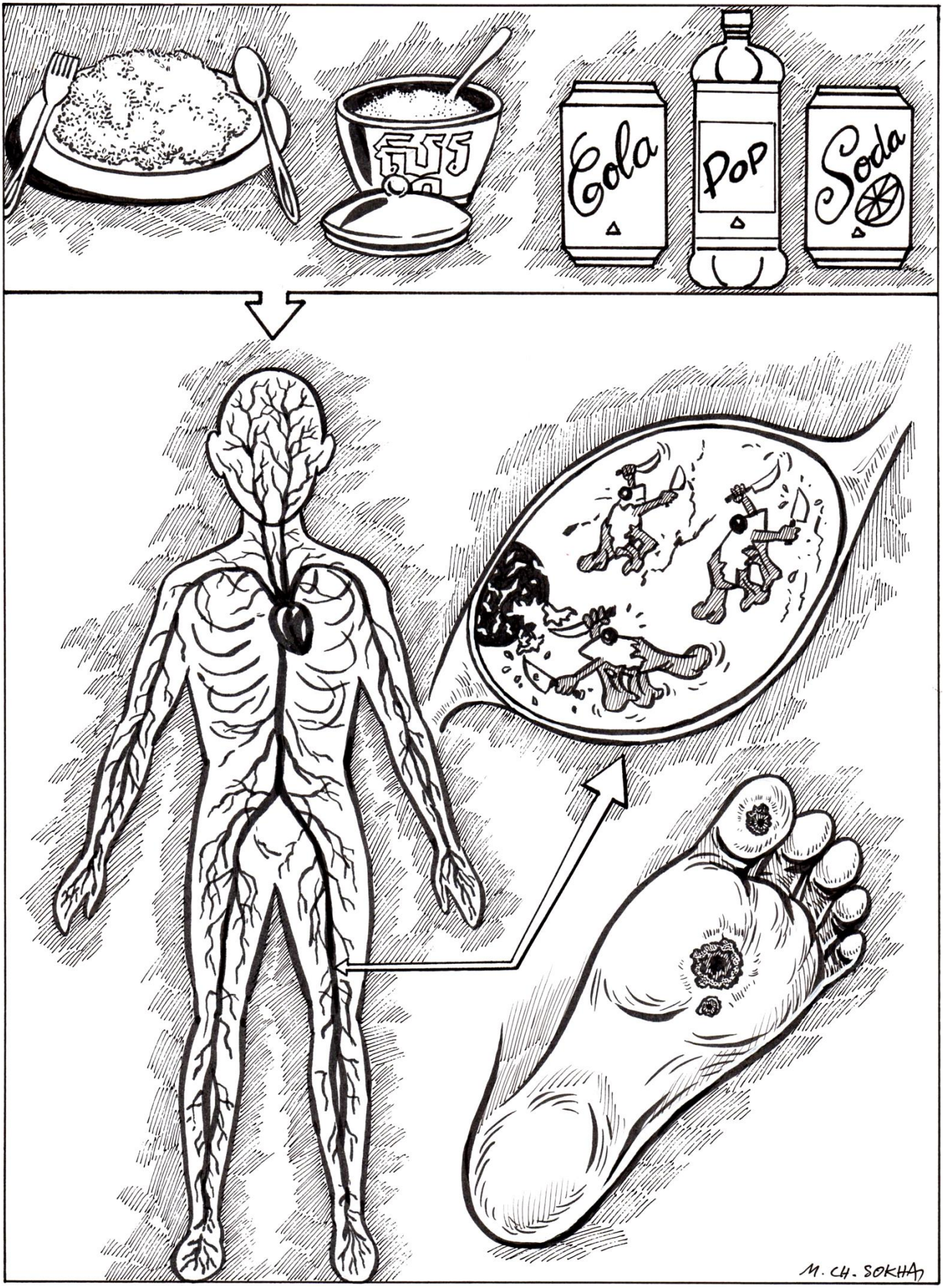
ឃ. ប្រសិនបើយើងមានសម្ពាធឈាមធម្មតា យើងគួរតែឲ្យគ្រូពេទ្យវាស់សម្ពាធឈាមរបស់យើងជារៀងរាល់២ឆ្នាំម្តង។ ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើយើងមាន ជំងឺលើសឈាម យើងត្រូវពិនិត្យមើលវាយ៉ាងហោចណាស់មួយឆ្នាំម្តង។

ង. ថ្នាំលើសឈាម អាចជួយគ្រប់គ្រងជំងឺលើសឈាមបាន។ ប្រសិនបើគ្រូពេទ្យឲ្យយើងប្រើប្រាស់ថ្នាំនេះ យើងគួរតែលេបវាឲ្យទៀងទាត់តាមការបញ្ជាគ្រូពេទ្យ។ ប៉ុន្តែវិធីសាស្ត្រល្អបំផុតដើម្បីបង្ការ និងព្យាបាលជំងឺលើសឈាមគឺ៖

1. **កុំជក់ចាវី**
2. **កុំពិសាគ្រឿងស្រវឹង** (ឬពិសាតែក្នុងបរិមាណតិចតួចប៉ុណ្ណោះ)
3. **បរិភោគអាហារឲ្យបានត្រឹមត្រូវ**
4. **ហាត់ប្រាណជាប្រចាំ**
5. **សម្រាន្តឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់** (6-8 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ)

សំណួរ៖

1. ហេតុអ្វីបានជាគ្រូពេទ្យខ្លះ ដាក់ឈ្មោះឲ្យជំងឺលើសឈាមថាជា «ឃាតករស្ងប់ស្ងាត់»?
2. តើជំងឺលើសឈាម គឺជាលទ្ធផលនៃការមានឈាមច្រើនពេក មែនទេ?
3. តើសម្ពាធឈាមធម្មតាគឺបុន្មាន?
4. តើយើងគួរឲ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យមើលសម្ពាធឈាមរបស់យើង ញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា?
5. តើអ្វីទៅជាវិធីល្អបំផុត ដើម្បីបង្ការនិងព្យាបាលជំងឺលើសឈាម?
6. ដោយសារអ្នកបានរៀនមេរៀននេះ តើអ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរអ្វី ទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក?


Cola
Pop
Soda
M. CH. SOKHA

មេរៀនទី១៩ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម

(សុភាសិត ២៥:១៦)

ក. ចំនួនមនុស្សដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម កំពុងតែកើនឡើងជារៀងរាល់ឆ្នាំ។ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម គឺជាលទ្ធផលនៃការមានជាតិស្ករច្រើនពេក នៅក្នុងឈាមរបស់យើង។ យូរៗទៅ ជាតិស្ករនេះអាចនាំឲ្យមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជា ជំងឺដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល ការគាំងបេះដូង ជំងឺខ្សោយតម្រងនោម ពិការភ្នែក ពិការជើង និងការស្លាប់បាត់បង់ជីវិត។

ខ. យើងអាចការពារខ្លួនយើង ពីករណីជំងឺទឹកនោមផ្អែមភាគច្រើនដោយ៖

1. **កុំជក់បារី**
2. **កុំពិសាគ្រឿងស្រវឹង** (ឬពិសាតែក្នុងបរិមាណតិចតួចប៉ុណ្ណោះ)
3. **បរិភោគអាហារឲ្យបានត្រឹមត្រូវ** (ជាពិសេស កាត់បន្ថយជាតិស្ករ)
4. **ហាត់ប្រាណជាប្រចាំ**
5. **សម្រាន្តឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់** (6-8 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ)

គ. ប្រសិនបើយើងមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមរួចទៅហើយ វាចាំបាច់ណាស់ដែលយើងយកចិត្តទុកដាក់ថែរក្សាសុខភាពរបស់យើង។ យើងត្រូវផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់របស់យើងដោយ៖

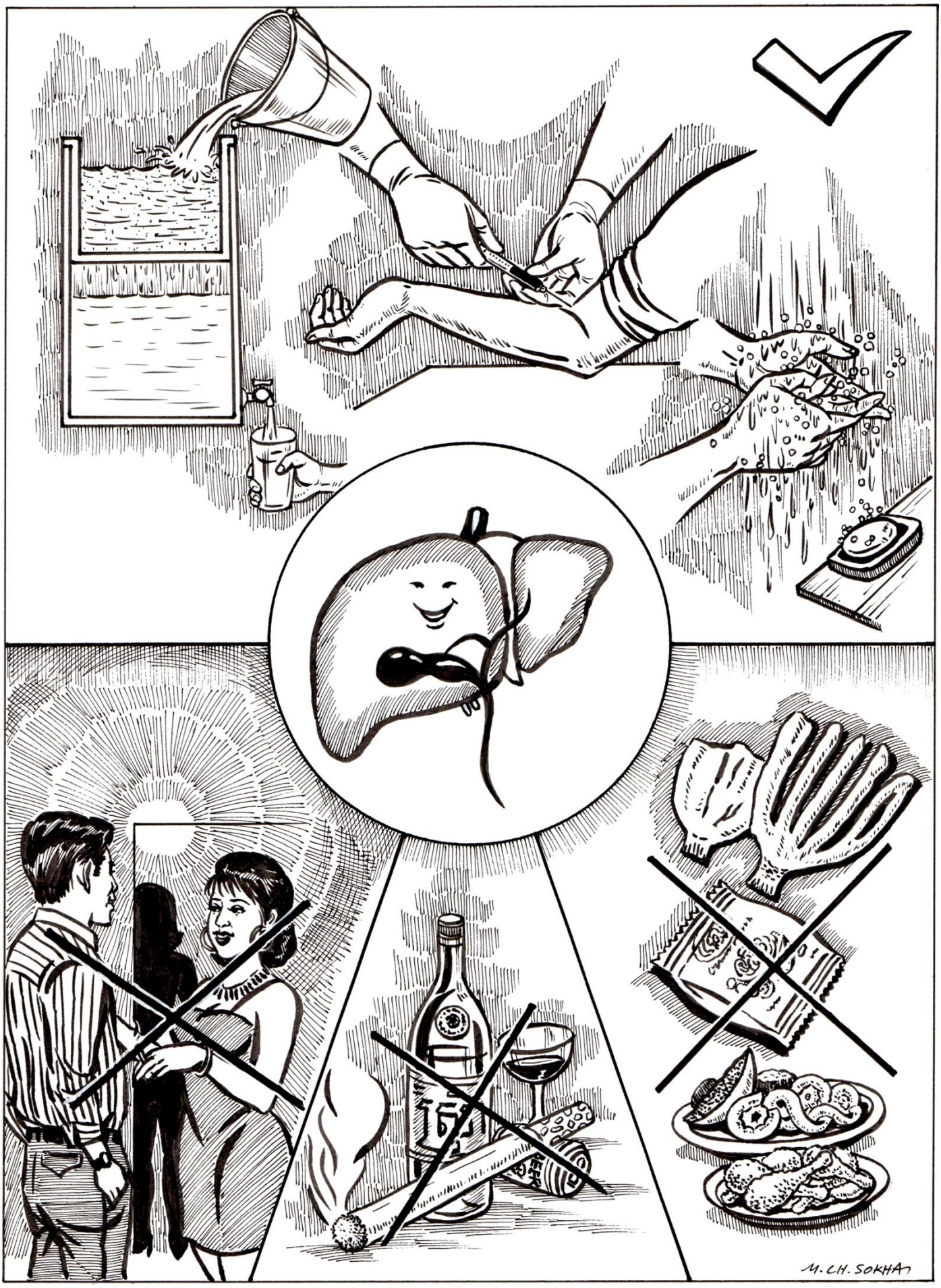
- វាស់បរិមាណជាតិស្ករនៅក្នុងឈាមឲ្យបានទៀងទាត់
- ប្រើប្រាស់ថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជាគ្រូពេទ្យ
- សម្រកទំងន់
- វាស់សម្ពាធឈាមឲ្យបានទៀងទាត់ (រៀងរាល់ ៦ខែម្តង)

ឃ. អ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជាញឹកញាប់មានបញ្ហាប្រអប់ជើង។ នោះដោយសារតែជាតិស្ករនៅក្នុងឈាម បានបំផ្លាញសរសៃឈាមស្តើងៗនៅក្នុងប្រអប់ជើងរបស់ពួកគេ។ អញ្ចឹងហើយ សូម្បីតែរបួសតូចមួយនៅលើជើងរបស់ពួកគេ ក៏មិនងាយនឹងជាសះស្បើយដែរ ឬវាអាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរ។ ប្រសិនបើយើងមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម យើងត្រូវ៖

- **ពិនិត្យប្រអប់ជើងរបស់យើង ជារៀងរាល់ថ្ងៃ**៖ រកមើលការដាច់រលាត់ ពងបែក កន្ទួលក្រហម ឬហើម។ ប្រសិនបើយើងសង្កេតឃើញ មានមុខរបួសដែលមិនព្រមជាសះស្បើយ ឬស្នាមពណ៌ក្រហមរីកធំឡើង។ យើងគួរតែទាក់ទងជាមួយគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។
- **ពាក់ស្បែកជើងជានិច្ច**៖ កុំដើរទៅណាមកណាខាងក្រៅផ្ទះដោយជើងទទេ។
- **លាងសម្អាតមុខរបួស និងផ្លាស់ប្តូរក្រណាត់រុំរបួសឲ្យបានញឹកញាប់**៖ ប្រសិនបើអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម មានរបួសនៅលើជើងរបស់ពួកគេ មុខរបួសទាំងនេះអាចងាយកើតដំបៅរលួយ។ ដើម្បីបង្ការកុំឲ្យមានបញ្ហាអញ្ចឹង វាចាំបាច់ក្នុងការរក្សាមុខរបួស និងក្រណាត់រុំរបួសឲ្យមានអនាម័យ និងស្អាតល្អ។
- **កុំប្រើប្រាស់ជើងដែលមានរបួស**៖ បើសិនជាយើងមានរបួសនៅលើប្រអប់ជើងរបស់យើង យើងគួរប្រើជើងនោះតិចតួចបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ យើងត្រូវខំដើរតិចជាងមុន ឬយើងគួរតែប្រើឈើច្រត់នៅពេលដើរ។
- **មិនត្រូវធ្វើការវះកាត់ខ្លួនឯងទេ**៖ យើងមិនត្រូវឆ្កឹះឆ្កៀលមុខរបួសនៅលើជើងរបស់យើង ឬកាត់ស្បែកដែលងាប់ៗនោះចោលទេ ព្រោះវាអាចនាំឲ្យមានបញ្ហាកាន់តែធំឡើង។

សំណួរ៖

1. តើជំងឺទឹកនោមផ្អែម ប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់មនុស្សយ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ?
2. តើយើងអាចការពារខ្លួន ពីករណីជំងឺទឹកនោមផ្អែមភាគច្រើនបានយ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ?
3. ប្រសិនបើយើងមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម តើយើងត្រូវធ្វើអ្វីដើម្បីថែទាំសុខភាពរបស់យើង?
4. ប្រសិនបើយើងមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម តើយើងគួរតែថែរក្សាជើងរបស់យើងយ៉ាងដូចម្តេច?
5. ដោយសារអ្នកបានរៀនមេរៀននេះ តើអ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរអ្វីទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក?


M. CH. SOKHAN

មេរៀនទី២០ ជំងឺរលាកថ្លើម

(សុភាសិត ២៣:២៩-៣២)

ក. យើងមិនអាចរស់ ដោយគ្មានថ្លើមបានទេ។ ថ្លើមមានមុខងារច្រើន ប៉ុន្តែការងារចម្បងរបស់វា គឺការចម្រោះឈាម។

ខ. ជំងឺរលាកថ្លើម គឺជាជំងឺដែលប៉ះពាល់ដល់ប្រជាជនកម្ពុជាជាច្រើននាក់។ ជាទូទៅ ជម្ងឺរលាកថ្លើមកើតឡើងដោយសារមូលហេតុពីរ គឺដោយសារ វីរុស និងសារធាតុគីមី (ជាពិសេស គ្រឿងស្រវឹង) ។

គ. មានជំងឺរលាកថ្លើមមានបីប្រភេទធំៗ ដែលបណ្តាលមកពីវីរុស គឺជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ អេ(A) ប្រភេទ ប៊ី(B) និងប្រភេទ ស៊ី(C)។

- ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ អេ(A) កើតឡើងដោយសារការកង្វះអនាម័យ ហើយមានរោគសញ្ញា ដូចជា អស់កម្លាំងល្បិតល្បៃ ក្អួត ចង្អោរ ឈឺពោះ និងជម្ងឺខាន់លឿង។ ក្នុងករណីភាគច្រើន អ្នកជំងឺអាចនឹងធូរស្បើយឡើងវិញពីជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ អេ(A) ដោយខ្លួនឯង ក្នុងរយៈពេលពី២ទៅ៣អាទិត្យ។
- ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ ប៊ី(B) អាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតតាមរយៈការរួមភេទ ឬឈាម (ឧទាហរណ៍ ដោយការប្រើម្ជុលរួមគ្នា)។ វាក៏អាចចម្លងពីម្តាយមានផ្ទៃពោះទៅកូនក្នុងផ្ទៃបានផងដែរ។ មនុស្សយើងអាចមានផ្ទុកជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ ប៊ី(B) ជាច្រើនឆ្នាំដោយមិនដឹងខ្លួន ឬមិនមានអារម្មណ៍ថាឈឺអ្វីទាំងអស់។
- ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ ស៊ី(C) គឺស្រដៀងគ្នានឹងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ ប៊ី(B) ដែរ។

ឃ. មានវ៉ាក់សាំងអាចសម្រាប់ជួយបង្ការការកើតជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ អេ(A) និងប្រភេទ ប៊ី(B) ហើយក៏មានថ្នាំពេទ្យសម្រាប់ជួយគ្រប់គ្រងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ ប៊ី(B) និង ស៊ី(C) ផងដែរ។ ដោយហេតុថា មនុស្សជាច្រើនដែលមានជំងឺរលាកថ្លើម មិនដឹងខ្លួនថាមានជំងឺនេះ វាចាំបាច់ណាស់ដែលមនុស្សគ្រប់ៗគ្នាត្រូវចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំងទប់ស្កាត់ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ អេ(A) និង ប៊ី(B)។ លើសពីនេះទៀត មនុស្សពេញវ័យទាំងអស់ គួរធ្វើតេស្តរកជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ ស៊ី(C)។ កុមារក៏គួរតែត្រូវបានធ្វើតេស្តរកមើលជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ ស៊ី(C) ដែរ ប្រសិនបើពួកគេរស់នៅជាមួយមនុស្សធំដែលមានជំងឺនេះ។

ង. ភាគច្រើននៃជំងឺមហារីកថ្លើមគឺដោយសារ ពួកគេមិនបានដឹងថាខ្លួនមានជំងឺរលាកថ្លើមទេ ដូច្នេះអ្នកជំងឺរង់ចាំយូរពេក រហូតដល់បញ្ហាតូចក្លាយជាបញ្ហាធំ។

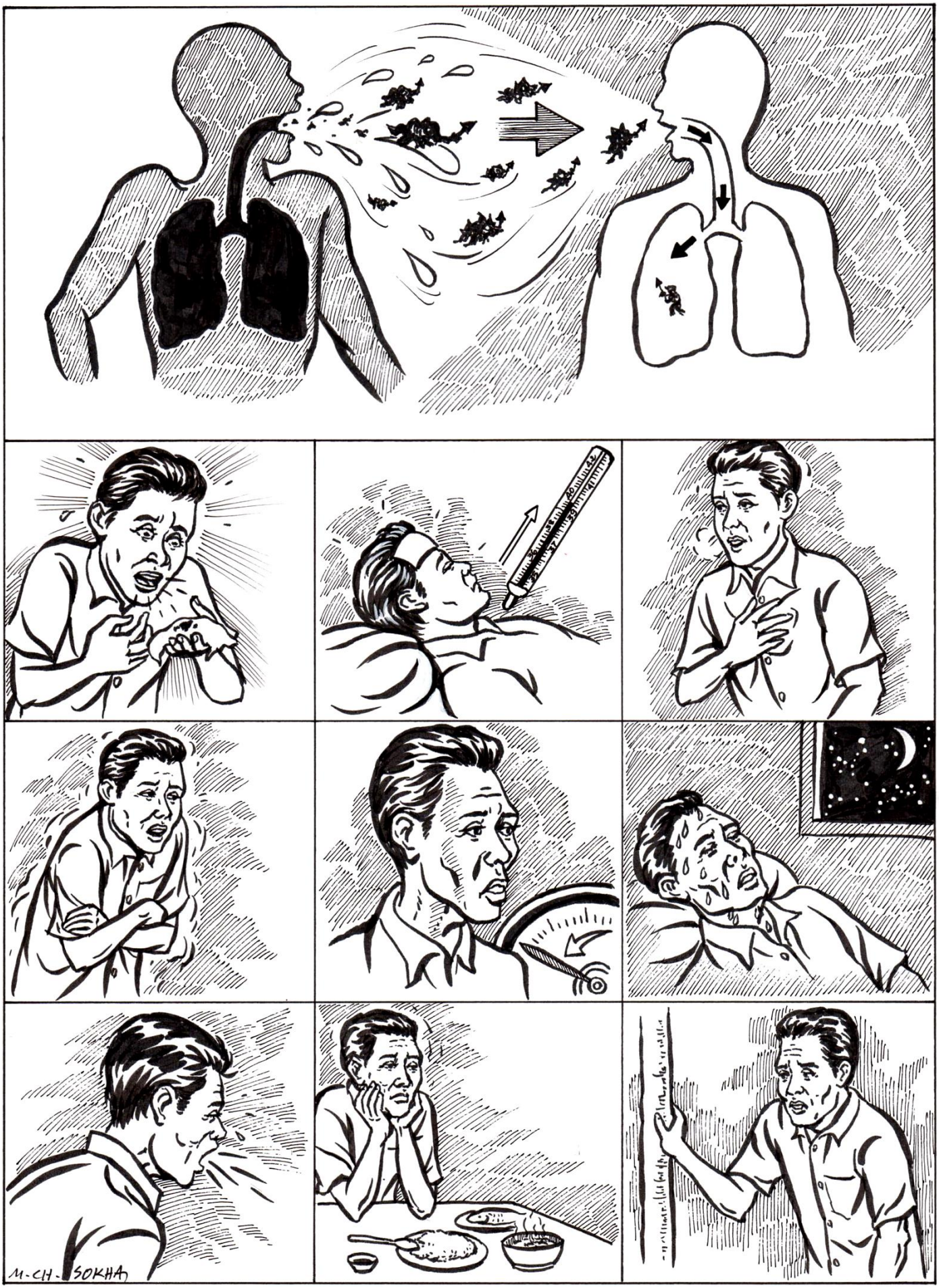
ច. ការពិសាស្រាអាចនាំឲ្យមានជំងឺរលាកថ្លើម និងបញ្ហាផ្សេងៗទៀត។ ប្រសិនបើអ្នកពិសាស្រា អ្នកត្រូវពិសាក្នុងចំនួនតិចតួចប៉ុណ្ណោះ (បុរសមិនត្រូវពិសាច្រើនជាង ២កែវក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយស្ត្រីត្រឹមតែ ១កែវប៉ុណ្ណោះក្នុងមួយថ្ងៃ) ។

ឆ. ដើម្បីការពារថ្លើមរបស់យើង យើងគួរ៖

- ចាក់វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ អេ(A) ប៊ី(B) និងធ្វើតេស្តរកជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ ស៊ី(C)
- លាងសម្អាតដៃ
- ប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត
- បន្ទោរបង់លាមកឲ្យបានត្រឹមត្រូវ
- កុំពិសាគ្រឿងស្រវឹង (ឬបើអ្នកពិសា ត្រូវពិសាតិចតួចប៉ុណ្ណោះ)
- កុំរួមភេទជាមួយនរណា ក្រៅពីប្តី ឬប្រពន្ធរបស់ខ្លួន

សំណួរ៖

1. តើជំងឺរលាកថ្លើមកើតឡើងដោយសារមូលហេតុអ្វីខ្លះ?
2. តើមនុស្សឆ្លងជំងឺរលាកថ្លើមដោយរបៀបណា?
3. តើគ្រឿងស្រវឹងអាចបង្កផលប៉ះពាល់ដល់ថ្លើមរបស់យើងយ៉ាងដូចម្តេច?
4. ដើម្បីការពារថ្លើមរបស់យើង តើយើងត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ?
5. ដោយសារអ្នកបានរៀនមេរៀននេះ តើអ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរអ្វី ទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក?


M-CH-SOKHA

មេរៀនទី២១ ជំងឺរបេង

(សុភាសិត ១៣:២០)

ក. ជំងឺរបេងគឺជាឃាតករលេខ៣ របស់មនុស្សពេញវ័យនៅប្រទេសកម្ពុជា។

ខ. ជំងឺរបេងបណ្តាលមកពីបាក់តេរីនៅក្នុងសួត។ ជំងឺនេះឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតតាមរយៈខ្យល់ដង្ហើម ដូចនៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់ដែលមានជំងឺរបេង ក្អកឬកណ្តាស់នៅជិតមនុស្សម្នាក់ទៀត។

គ. ជំងឺរបេងមានពីរប្រភេទគឺ ប្រភេទអសកម្ម និងប្រភេទសកម្ម។

1. ជំងឺរបេងដែលអសកម្ម មានន័យថាយើងមានបាក់តេរីនៅក្នុងរាងកាយរបស់យើង ប៉ុន្តែយើងមិនឆ្លាក់ខ្លួនឈឺនោះទេ។ យើងមិនមានរោគសញ្ញាអ្វីទេ ហើយយើងក៏មិនអាចចម្លងជំងឺនេះទៅអ្នកដទៃបានដែរ។ វិធីតែមួយគត់ដើម្បីដឹងថា យើងមានជំងឺរបេងដែលអសកម្មឬមិនមាន គឺតាមរយៈការធ្វើតេស្តរកមើលជំងឺរបេង។ ប្រសិនបើលទ្ធផលតេស្តបង្ហាញថាយើងមានជំងឺរបេង យើងអាចប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យដើម្បីកុំឲ្យជំងឺរបេងអសកម្ម ក្លាយទៅជាជំងឺរបេងសកម្មបាន។
2. ជំងឺរបេងសកម្មមានន័យថា បាក់តេរីកំពុងវាយលុកសុខភាពរបស់យើង ហើយយើងអាចចម្លងជំងឺនេះទៅអ្នកដទៃបាន។ រោគសញ្ញានៃជំងឺរបេងសកម្មមាន៖

- ក្អកយូរជាង ៣អាទិត្យ
- ក្អកមានស្លេស្ម ឬឈាម
- ឈឺទ្រូង
- ក្តៅខ្លួន / ព្រឺរងា
- បែកញើសពេលយប់
- ខ្សោយកម្លាំង

ឃ. ប្រសិនបើយើងមានរោគសញ្ញាខាងលើនេះ យើងត្រូវតែធ្វើតេស្តរកមើលជំងឺរបេងជាបន្ទាន់។ ប្រសិនបើយើងនៅជិតនរណាម្នាក់ដែលមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ យើងក៏គួរតែធ្វើតេស្តរកមើលជំងឺរបេងផងដែរ។

ង. ជំងឺរបេងគឺមានគ្រោះថ្នាក់ជាពិសេសចំពោះ៖

- កុមារ និងមនុស្សចាស់
- អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម ឬអ្នកដែលមានជំងឺរលាកថ្លើម
- អ្នកជក់បារី
- អ្នកដែលពិសាស្រាច្រើន

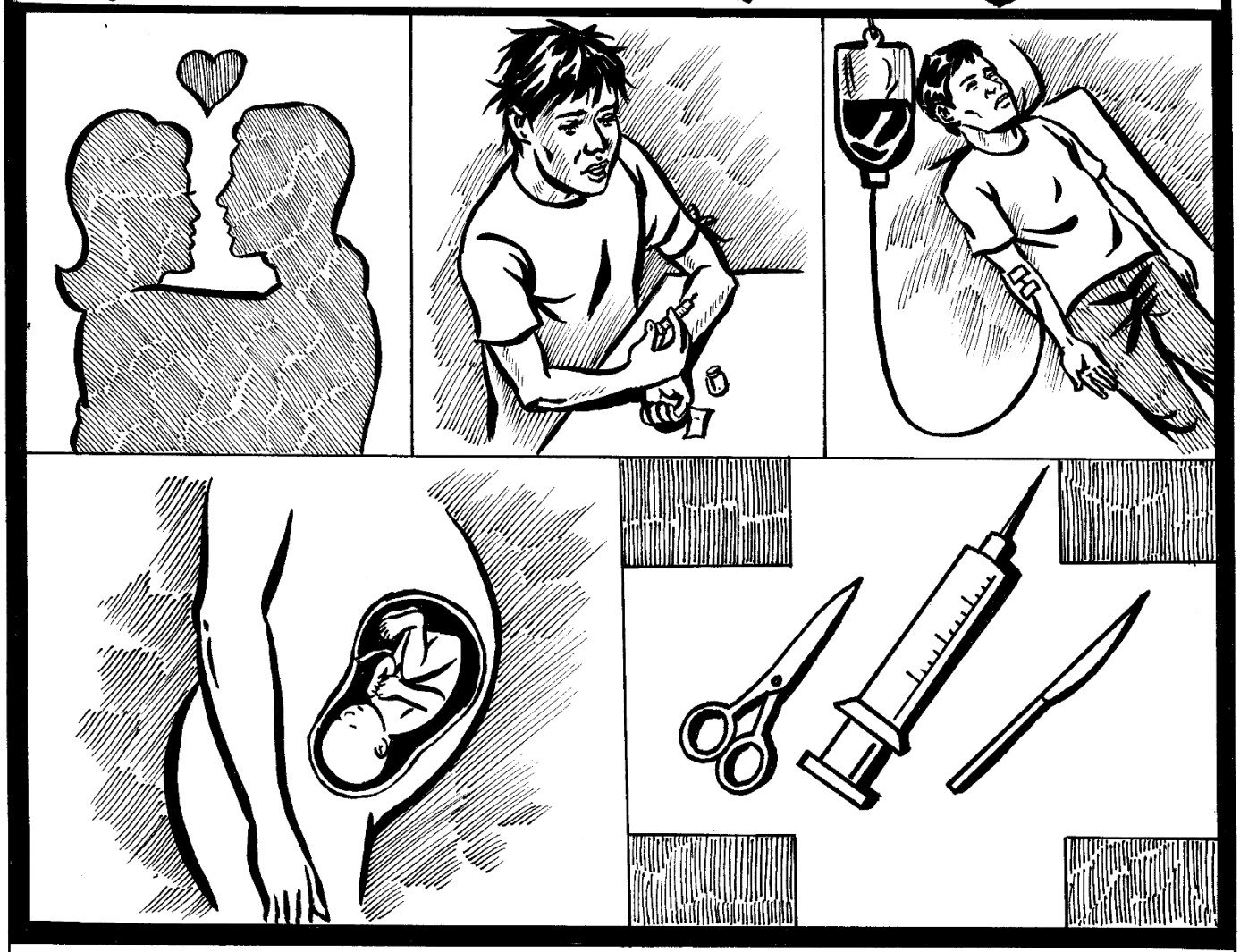
ច. ប្រសិនបើនរណាម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសាររបស់យើងមានជំងឺរបេង អ្នកជំងឺនោះត្រូវ៖

- លេបថ្នាំតាមការបញ្ជារបស់គ្រូពេទ្យ
- សម្រាន្តតែម្នាក់ឯង បើសិនជាអាចសម្រាន្តនៅក្នុងបន្ទប់ដាច់ដោយឡែកមួយ
- ខ្ទប់មុខនៅពេលដែលគេ ក្អកឬកណ្តាស់ ហើយបន្ទាប់មកត្រូវលាងដៃឲ្យស្អាត
- ចំណាយពេលនៅខាងក្រៅ ស្រូបយកខ្យល់បរិសុទ្ធឲ្យបានច្រើន
- មិនត្រូវទៅជិតកុមារ មនុស្សចាស់ ឬអ្នកដែលមានសុខភាពខ្សោយនោះទេ

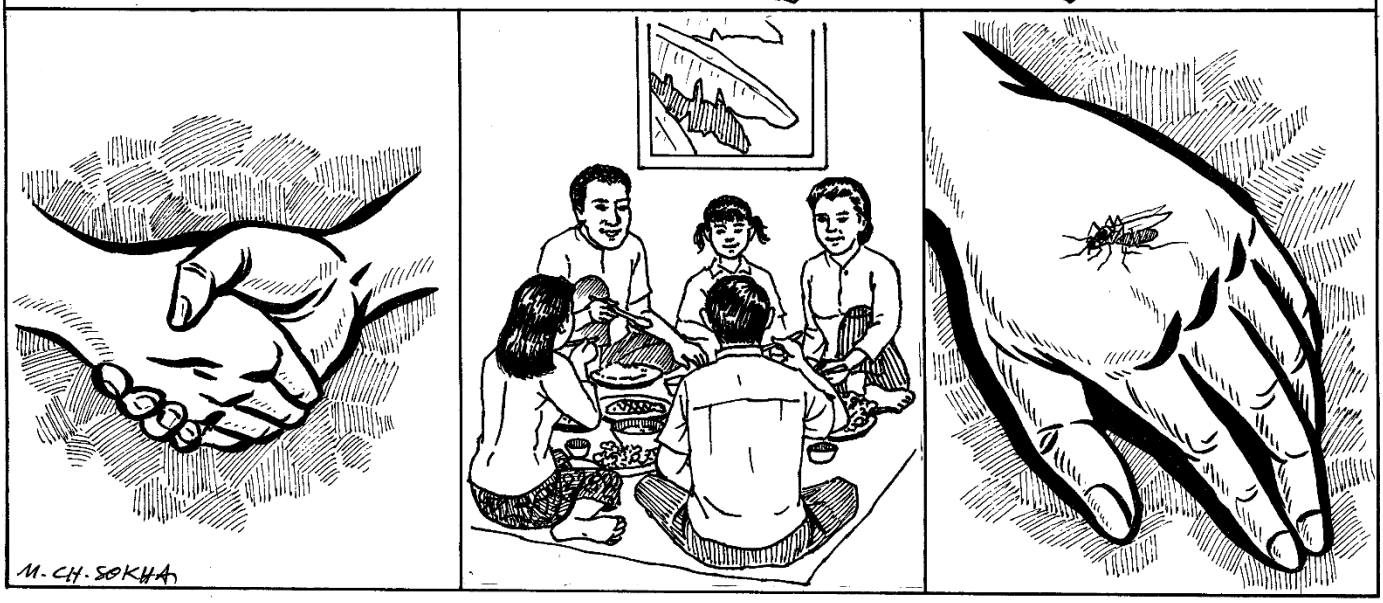
សំណួរ៖

1. តើជំងឺរបេងឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត ដោយរបៀបណា?
2. តើជំងឺរបេងដែលអសកម្ម ខុសពីជំងឺរបេងដែលសកម្មដូចម្តេចខ្លះ?
3. តើរោគសញ្ញានៃជំងឺរបេងសកម្មមានអ្វីខ្លះ?
4. ប្រសិនបើនរណាម្នាក់មានជំងឺរបេង តើអ្នកជំងឺនោះត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ?
5. ដោយសារអ្នកបានរៀនមេរៀននេះ តើអ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរអ្វី ទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក?

ជំងឺរាតត្បាតតាមរយៈការជួចខាងក្រោមនេះ



ជំងឺមិនរាតត្បាត តាមការ ជួចខាងក្រោមទេ



មេរៀនទី២២ ជំងឺអេដស៍

(សុភាសិត ៦:២៧-២៩)

ក. ជំងឺអេដស៍ គឺជាបញ្ហាសុខភាពដ៏ធ្ងន់ធ្ងរមួយនៅទូទាំងពិភពលោក។ មេរោគអេដស៍បំផ្លាញប្រព័ន្ធការពាររាងកាយរបស់យើង ដែលមានតួនាទីជួយទប់ទល់នឹងមេរោគផ្សេងៗដែលយើងជួបប្រទះរាល់ថ្ងៃ។

ខ. ជាធម្មតា មេរោគអេដស៍ រាលដាលពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតតាមរយៈការរួមភេទ។ វិធីល្អបំផុតដើម្បីការពារខ្លួនយើងពីមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគផ្សេងៗទៀតគឺ៖

1. **រង់ចាំ៖** រង់ចាំរហូតដល់ថ្ងៃយើងរៀបការ ដើម្បីរួមភេទ។
2. **ធ្វើតេស្តឈាម៖** មុនពេលរៀបការ យើងនិងគូដណ្តឹងរបស់យើង គួរធ្វើតេស្តឈាមរកមើលមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគផ្សេងៗ។
3. **ស្មោះត្រង់៖** ក្រោយរៀបការរួច ត្រូវស្មោះត្រង់ចំពោះប្តីឬប្រពន្ធយើង។ យើងមិនត្រូវរួមភេទជាមួយនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតទេ។
4. **ប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ៖** ប្រសិនបើយើង ឬប្តីឬប្រពន្ធរបស់យើង មិនបានអនុវត្តតាមជំហានទាំងបីខាងលើ ហើយឆ្លងជំងឺកាមរោគណាមួយ យើងត្រូវប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ។ ស្រោមអនាម័យអាចបន្ថយភាពប្រថុយប្រថាន នៃការឆ្លងឬចម្លងជំងឺ ប៉ុន្តែវាមិនអាចការពារយើងទាំងស្រុងបានទេ។

គ. មេរោគអេដស៍ក៏អាចឆ្លងតាមរយៈឈាម ម្ជុលស៊ីរ៉ាំង និងទឹកដោះម្តាយដែរ។

ឃ. អ្នកជំងឺផ្ទុកមេរោគអេដស៍ជាច្រើន មិនដឹងថាពួកគេមានជំងឺនេះទេ ហើយពួកគេមានរូបរាងនិងមានអាការៈដូចមនុស្សធម្មតាដែរ។ ហេតុនេះហើយ ប្រសិនបើយើងបានប្រព្រឹត្តអំពើមិនគប្បីអ្វីមួយ ដែលអាចនាំឲ្យឆ្លងមេរោគអេដស៍ (ឧទាហរណ៍ ការរួមភេទជាមួយអ្នកណាម្នាក់ ក្រៅពីប្តីឬប្រពន្ធយើង) យើងត្រូវតែទៅធ្វើតេស្តឈាមរកមើលមេរោគអេដស៍ភ្លាមៗ។ បើយើងពន្យារពេលធ្វើតេស្តកាន់តែយូរ មេរោគអេដស៍ក្នុងខ្លួនយើងនឹងកាន់តែកាចសហាវឡើងៗ ហើយយើងអាចចម្លងមេរោគនេះទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។

ង. ប្រសិនបើយើងមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ មានថ្នាំប្រឆាំងដែលអាចជួយគ្រប់គ្រងឥទ្ធិពលជំងឺអេដស៍បាន (ប៉ុន្តែមិនអាចព្យាបាលបានទេ)។ ប្រសិនបើយើងមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ យើងត្រូវសួរកថ្នាំនេះភ្លាមៗ ប៉ុន្តែប្រសិនបើយើងចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំនេះ យើងត្រូវតែប្រើវាឲ្យជាប់លាប់រហូត ពេញមួយជីវិតយើង។

ច. ម្តាយដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍អាចចម្លងមេរោគទៅកូនៗរបស់ពួកគេតាមរយៈទឹកដោះម្តាយ។ ដូច្នេះហើយ ជួនកាលគ្រូពេទ្យណែនាំឲ្យម្តាយដែលមានមេរោគអេដស៍ មិនឲ្យបំបៅកូនដោយទឹកដោះនោះទេ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើម្តាយដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍នេះ កំពុងតែប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ នោះហានិភ័យដែលម្តាយអាចចម្លងមេរោគអេដស៍ទៅកូនរបស់គាត់គឺតិចតួចណាស់។ ម្តាយដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍គួរតែពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យជាមុនសិន មុននឹងសម្រេចចិត្តបំបៅកូនដោយទឹកដោះ។

ឆ. ប្រសិនបើយើងមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ យើងត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នខ្លាំងចំពោះជំងឺរបេង។ ជំងឺរបេងងាយឆ្លងដល់មនុស្សដែលផ្ទុកមេរោគអេដស៍ណាស់ ហើយការកើតជំងឺរបេងជាឃាតករលេខ១ របស់មនុស្សដែលផ្ទុកមេរោគអេដស៍។ ប្រសិនបើយើងមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ យើងគួរតែធ្វើតេស្តរកមើលជំងឺរបេងដោយមិនត្រូវបង្អែបង្អង់ឡើយ ហើយបើសិនជាគ្រូពេទ្យឃើញថា យើងមានជំងឺរបេង (ប្រភេទអសកម្ម ឬប្រភេទសកម្ម) យើងត្រូវតែចាប់ផ្តើមទទួលការព្យាបាលជាបន្ទាន់។

សំណួរ៖

1. តើមេរោគអេដស៍ចម្លងពីមនុស្សម្នាក់ ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតយ៉ាងដូចម្តេច?
2. តើយើងអាចការពារខ្លួនយើង ពីមេរោគអេដស៍ដោយវិធីណា?
3. តើអ្នកណាគួរធ្វើតេស្តឈាម រកមេរោគអេដស៍?
4. ប្រសិនបើយើងមានមេរោគអេដស៍ តើយើងត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ននឹងជំងឺអ្វីមួយទៀត?
5. ដោយសារអ្នកបានរៀនមេរៀននេះ តើអ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរអ្វី ទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក?

M.CH-SOKHA

មេរៀនទី២៣ ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត

(សុភាសិត ៤:២៣)

ក. ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងៗ ដូចជា ជំងឺចង់បារម្ភ ប៉ះពាល់មនុស្សរាប់លាននាក់។ ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងជំងឺចង់បារម្ភអាចនាំឲ្យមានបញ្ហាផ្សេងៗ ដូចជា សម្រាន្តមិនលក់ ការញៀនស្រា បាត់បង់ការងារ និងក្នុងករណីខ្លះទៀតនាំទៅរកការសម្លាប់ខ្លួនឯង។

ខ. ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងជំងឺចង់បារម្ភជារឿយៗបង្កឡើងដោយវិបត្តិណាមួយ ដូចជា ការបាត់បង់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់ ការលែងលះ គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ ឬអំពើហិង្សា។

គ.

រោគសញ្ញានៃ ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត	រោគសញ្ញានៃ ជំងឺចង់បារម្ភ
សោកសៅ	ភ័យខ្លាច
គ្មានសង្ឃឹម	ព្រួយបារម្ភ
អស់កម្លាំងល្ហិតល្ហៃ	ពិបាកដកដង្ហើម
ឈឺខ្លួន ប៉ុន្តែមិនមានជំងឺទេ	ឈឺពោះ ឈឺក្បាល ឬរាក
គ្មានការជំរុញទឹកចិត្ត	រត់គេចពីស្ថានភាពផ្សេងៗ
មានគំនិតចង់សម្លាប់ខ្លួនឯង	និយាយអំពីបញ្ហាដដែលៗម្តងហើយម្តងទៀត

ឃ. យើងមិនអាចទប់ស្កាត់រាល់វិបត្តិទាំងអស់បានទេ ប៉ុន្តែយើងអាចពង្រឹងចិត្តគំនិតរបស់យើង ដើម្បីទប់ទល់នឹងបញ្ហាទាំងនេះ។ ដើម្បីពង្រឹងចិត្តគំនិតរបស់យើង យើងត្រូវចាប់ផ្តើមដោយការពង្រឹងសុខភាពរបស់យើងជាមុនសិន។ ដើម្បីពង្រឹងសុខភាពយើងគួរ៖

1. **កុំជក់បារី**
2. **កុំពិសាគ្រឿងស្រវឹង** (ឬពិសាតែក្នុងបរិមាណតិចតួចប៉ុណ្ណោះ)
3. **បរិភោគអាហារឲ្យបានត្រឹមត្រូវ**
4. **ហាត់ប្រាណជាប្រចាំ**
5. **សម្រាន្តឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់** (6-8 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ)

ង. ដើម្បីចៀសវាងពីបញ្ហាផ្លូវកាយ និងបញ្ហាផ្លូវចិត្តផ្សេងៗ យើងមិនត្រូវរួមភេទជាមួយនរណាម្នាក់ផ្សេង ក្រៅពីប្តី ឬប្រពន្ធរបស់យើង។

ច. ការជួយលើកទឹកចិត្តមនុស្សដែលមានបញ្ហាធំជាងបញ្ហាយើង អាចជួយបង្ការ និងកាត់បន្ថយជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងជំងឺចង់បារម្ភបាន។

ឆ. ប្រសិនបើមានបងប្អូន ឬមិត្តភក្តិណាម្នាក់ មានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តឬជំងឺចង់បារម្ភ យើងគួរតែ៖

- មកលេងគាត់ឲ្យបានញឹកញាប់។
- សួរនាំគាត់អំពីបញ្ហារបស់គាត់ និងស្តាប់រឿងរ៉ាវរបស់គាត់ប្រកបដោយការយកចិត្តទុកដាក់។
- ជួយលើកទឹកចិត្ត (កុំមើលងាយគាត់ ឬផ្តល់ដំបូន្មានច្រើនពេកឲ្យគាត់)។
- អធិស្ឋានសម្រាប់គាត់។
- អញ្ជើញគាត់ទៅដើរលេង ឬហាត់ប្រាណ។
- ជម្រុញឲ្យគាត់ជៀសវាង ការផឹកស្រា។
- ប្រសិនបើបញ្ហារបស់គាត់នៅតែបន្តកើតមានក្នុងរយៈពេល ២-៣ខែ ជម្រុញឲ្យគាត់ទៅជួបគ្រូពេទ្យ។

សំណួរ៖

1. តើអ្វីខ្លះជារោគសញ្ញានៃជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត?
2. តើអ្វីខ្លះជារោគសញ្ញានៃជំងឺចង់បារម្ភ?
3. តើយើងអាចពង្រឹងចិត្តគំនិតរបស់យើង ដើម្បីការពារពីជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងជំងឺចង់បារម្ភបាន ដោយរបៀបណា?
4. ប្រសិនបើគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិរបស់យើងណាម្នាក់ មានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬជំងឺចង់អារម្មណ៍ តើយើងគួរធ្វើដូចម្តេច?
5. ដោយសារអ្នកបានរៀនមេរៀននេះ តើអ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរអ្វី ទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក?

ផ្នែកទី៦
ការថែទាំកុមារ

ទឹក
M. CH. SOKHA

មេរៀនទី២៤ ការបំបៅដោះ

(សុភាសិត ៣១:៣០)

ក. រឿងសំខាន់បំផុតដែលម្តាយអាចធ្វើបាន ដើម្បីការពារកូនរបស់ខ្លួនពីជំងឺ គឺការបំបៅកូនដោយទឹកដោះ។ ទឹកដោះម្តាយមានផ្ទុកវីតាមីន ដែលទារកត្រូវការដើម្បីមានសុខភាពល្អ។ វីតាមីនទាំងនេះគ្មាននៅក្នុងម្សៅទឹកដោះគោ ឬទឹកដោះគោនោះទេ។

ខ. ដើម្បីការពារកុមារពីជំងឺ និងជួយឲ្យកុមារមានសុខភាពល្អ អង្គការសុខភាពពិភពលោកបានផ្តល់ការណែនាំយ៉ាងមុតមាំថា៖

1. **ម្តាយត្រូវបំបៅកូនដោយទឹកដោះក្នុងកំឡុងពេល ១ម៉ោងក្រោយពេលសម្រាលកូនរួច។**
2. **មិនត្រូវឲ្យអាហារអ្វីទៅទារក ក្រៅពីទឹកដោះម្តាយ រហូតដល់ទារកអាយុបាន ៦ខែ។**
3. **ម្តាយត្រូវបំបៅដោះទារក គ្រប់ពេលទាំងអស់ដែលទារកឃ្លាន មិនថានៅពេលថ្ងៃ ឬនៅពេលយប់។**
4. **ឪពុកម្តាយមិនត្រូវឲ្យដបទឹកដោះគោ ឬក្បាលដោះឲ្យទារកបៀមលេងនោះទេ។**

គ. អ្នកម្តាយអាចចាប់ផ្តើមបំបៅកូនដោយទឹកដោះភ្លាមៗ ក្រោយពេលសម្រាល។ ពេលដំបូង អ្នកម្តាយផលិតទឹកដោះបានតិចតួច ហើយទឹកដោះដែលចេញមក មានលក្ខណៈខាប់និងពណ៌លឿង។ វាជារឿងសំខាន់ខ្លាំងណាស់ដែលទារកទទួលបានទឹកដោះដំបូងនេះ ដោយសារវាសម្បូរទៅដោយវីតាមីន ដែលការពារទារកពីជំងឺផ្សេងៗ។

ឃ. ប្រសិនបើម្តាយព្រួយបារម្ភថា ខ្លួនមិនមានទឹកដោះគ្រប់គ្រាន់ អ្នកម្តាយគួរតែ៖

- បំបៅដោះកូនឲ្យរឹតតែញឹកញាប់។ បើម្តាយកាន់តែបំបៅដោះកូនញឹកញាប់នោះ ទឹកដោះក៏កាន់តែចេញមកច្រើនតាមនោះដែរ។
- រាល់ពេលដែលម្តាយបំបៅដោះទារក ម្តាយគួរដាក់ឲ្យកូនបៅដោះទាំងសងខាង (ឲ្យបៅខាងឆ្វេងពាក់កណ្តាល ខាងស្តាំពាក់កណ្តាល)។
- ម្តាយត្រូវបរិភោគទឹកឲ្យបានច្រើន បរិភោគអាហារដែលមានជីវជាតិ និងសម្រាកឲ្យបានច្រើន។
- កុំឲ្យកូនបៅទឹកដោះគោបន្ថែមពីលើការបៅដោះ។ ការដែលម្តាយឲ្យកូនបៅរឹតតែតិច ទឹកដោះម្តាយក៏ចេញមករឹតតែតិចដែរ។

ង. ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងម្តាយបំបៅដោះកូនទាំងអស់ ត្រូវបរិភោគអាហារឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។ ពួកគេគួរបរិភោគសាច់ ត្រី ស៊ុត និងបន្លែបៃតងឲ្យបានច្រើន។ ប្រសិនបើអាចរកបាន អ្នកម្តាយក៏គួរលេបវីតាមីនបំប៉នផងដែរ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងម្តាយបំបៅដោះកូនទាំងអស់ ត្រូវតែលះបង់ការពិសាស្រាចោលទាំងស្រុង (សូម្បីតែស្រាថ្នាំក៏ដោយ) ព្រោះថា ជាតិអាល់កុលក្នុងគ្រឿងស្រវឹង អាចត្រូវបានបញ្ជូនពីម្តាយទៅទារក និងបង្កផលប៉ះពាល់ខ្លាំងដល់សុខភាពកូន (ជាពិសេស ប៉ះពាល់ខួរក្បាលគេ)។

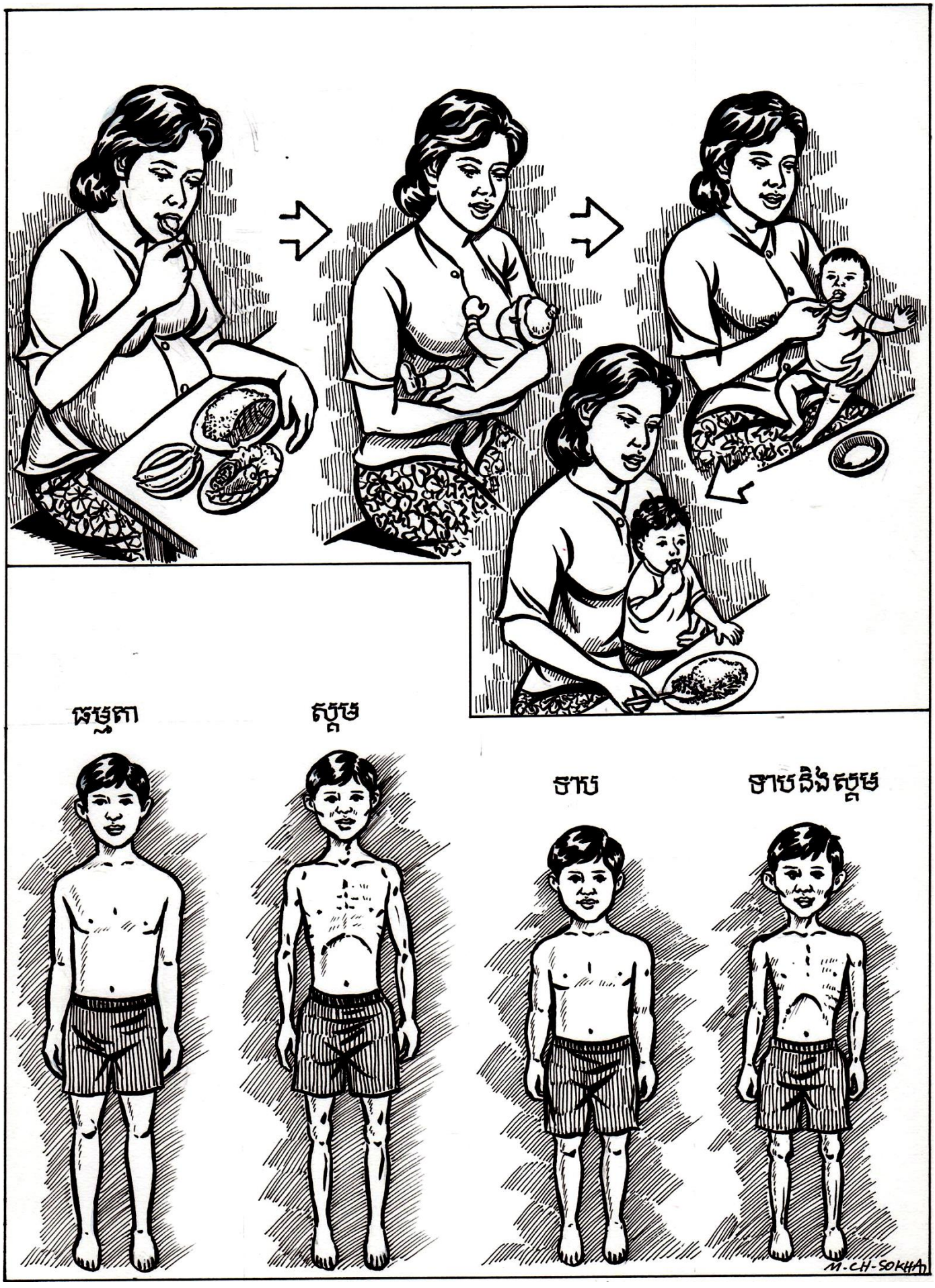
ច. អ្នកម្តាយគួរបន្តបំបៅដោះកូន បើទោះបីជាពួកគេផ្តាសាយក៏ដោយ។ ទឹកដោះម្តាយមានវីតាមីនដែលជួយការពារកុមារពីជំងឺទាំងនេះ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើម្តាយមានជំងឺរបេង ឬមេរោគអេដស៍ គាត់មិនគួរបំបៅកូនដោយទឹកដោះនោះទេ រហូតទាល់តែគាត់បានជួបពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យជាមុនសិន។

ឆ. អ្នកម្តាយក៏គួរពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យមុនពេលប្រើប្រាស់ថ្នាំអ្វីមួយ ព្រោះថាថ្នាំពេទ្យមួយចំនួនអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារក ប្រសិនបើសារជាតិថ្នាំនោះត្រូវបានបញ្ជូនទៅកាន់ទារកតាមរយៈទឹកដោះ។

ជ. នៅពេលទារកមានអាយុពី ៤ទៅ៥ខែ ប្រសិនបើម្តាយបានបំបៅដោះទារកបានច្រើនហើយក៏ដោយ ក៏ទារកនៅតែមិនឡើងទម្ងន់ ឬនៅតែស្រេកឃ្លាន ម្តាយអាចចាប់ផ្តើមផ្តល់អាហារបំប៉នបន្ថែមដល់កូនតូចរបស់ខ្លួនបាន (ថែមពីលើទឹកដោះម្តាយ)។

សំណួរ៖

1. តើអ្វីជារឿងសំខាន់បំផុតដែលម្តាយអាចធ្វើបាន ដើម្បីការពារកូនរបស់ខ្លួនពីជំងឺផ្សេងៗ?
2. តើអង្គការសុខភាពពិភពលោកបានផ្តល់ការណែនាំបួនអ្វីខ្លះ ទាក់ទងនឹងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ?
3. ហេតុអ្វីបានជាវាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ដែលទារកទទួលបានទឹកដោះខាប់ពីម្តាយ ពោលគឺទឹកដោះដំបូង ដែលអ្នកម្តាយផលិតក្រោយពេលសម្រាលភ្លាមៗ?
4. តើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងម្តាយដែលបំបៅដោះ មិនត្រូវបរិភោគអ្វីជាដាច់ខាត?
5. ដោយសារអ្នកបានរៀនមេរៀននេះ តើអ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរអ្វី ទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក?


ធម្មតា
ស្គម
ទាប
ទាបដិងស្គម
M-CH-SOKHA

មេរៀនទី២៥ អាហាររូបត្តម្ភ

(សុភាសិត ៣:៧៨)

ក. អាហាររូបត្តម្ភល្អមានសារៈសំខាន់ណាស់ ជាពិសេស សម្រាប់កុមារ។ ការខ្វះអាហាររូបត្តម្ភ នាំឲ្យមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរដល់កុមារ ដូចជាក្រិន ស្គមស្គាំង ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលខ្សោយ និងការស្លាប់បាត់បង់ជីវិត។ កុមារកម្ពុជា ចំនួន ៤០% ខ្វះអាហាររូបត្តម្ភ។ លើសពីនេះទៅទៀត ក្នុងចំណោមកុមារទាំងអស់ដែលស្លាប់មុនអាយុ៥ឆ្នាំ នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា មានពាក់កណ្តាល គឺស្លាប់ដោយសារកង្វះអាហាររូបត្តម្ភ។

ខ. បើនិយាយពីរឿងសុខភាព ដំណាក់កាលសំខាន់បំផុតក្នុងជីវិតរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ គឺចាប់ផ្តើមពីពេលគេចាប់កំណើតក្នុងផ្ទៃ រហូតដល់អាយុ២ឆ្នាំ (ជាឧទាហរណ៍ ៨០% នៃខួរក្បាលរបស់មនុស្ស លូតលាស់មុនពេលអាយុ ២ឆ្នាំ)។ ជាធម្មតា អ្វីក៏ដោយដែលកើតឡើងក្នុងដំណាក់កាលដ៏សំខាន់នេះ មិនថារឿងល្អក្តីឬរឿងអាក្រក់ក្តី វានឹងជះឥទ្ធិពលពេញមួយឆាកជីវិតរបស់មនុស្សម្នាក់នោះ។ ដើម្បីការអភិវឌ្ឍរាងកាយ និងសតិបញ្ញាឲ្យបានល្អត្រឹមត្រូវ កុមារត្រូវការអាហាររូបត្តម្ភល្អ។

គ. ដើម្បីផ្តល់នូវអាហារបំប៉នល្អសម្រាប់កុមារ យើងគួរធ្វើដូចខាងក្រោម៖

1. **ពេលទារកនៅក្នុងផ្ទៃ៖** ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទាំងអស់ ត្រូវបរិភោគអាហារដែលមានជីវជាតិ (ដូចជា សាច់ ត្រី និងបន្លែបៃតង) ឲ្យបានច្រើន។ ការបរិភោគអាហារដែលមានជីវជាតិ ព្រមទាំងលេបថ្នាំវីតាមីន ផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ប្រសើរជាច្រើន។ ម្យ៉ាងទៀត ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងម្តាយបំបៅដោះកូនទាំងអស់ ត្រូវតែលះបង់ការបរិភោគស្រាចោលទាំងស្រុង។
2. **ពីពេលទារកសម្រាល រហូតដល់អាយុ៦ខែ៖** ម្តាយគួរតែបំបៅដោះកូនតាមតម្រូវការរបស់ទារក ដោយចាប់ផ្តើមពីពេលតិចជាងមួយម៉ោងក្រោយសម្រាល រហូតដល់ទារកមានអាយុ ៦ខែ។
3. **៦ខែ ទៅ ១ខួប៖** ម្តាយគួរបន្តបំបៅកូនដោយទឹកដោះ រហូតដល់កូនមានអាយុ ២ខួប។ នៅពេលទារកអាយុបាន ៦ខែ បន្ថែមពីលើទឹកដោះម្តាយ ទារកគួរចាប់ផ្តើមទទួលអាហារបន្ថែម (២-៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ)។ អាហារបន្ថែមនេះត្រូវតែជាអាហារដែលស្រួលលេប មានអនាម័យល្អ និងសំបូរទៅដោយសារជាតិបំប៉ន។ បាយសមានសារជាតិបំប៉នតិចប៉ុណ្ណោះ ដូច្នេះទោះបីជាបបរស ងាយស្រួលសម្រាប់ទារកបរិភោគ ក៏វាមិនមានផ្ទុកសារធាតុចិញ្ចឹមដែលទារកត្រូវការនោះទេ។ ប្រសិនបើយើងឲ្យបបរទៅកូនរបស់យើង យើងគួរតែបន្ថែម ផ្លែឈើ ឬបន្លែ ដែលត្រូវបានកិនឲ្យម៉ដ្ត ឬសាច់ចិញ្រាំ។
4. **១ខួប ទៅ ២ខួប៖** រហូតដល់កុមារមានអាយុ ២ខួប ម្តាយគួរបន្តបំបៅដោះកូន។ ទឹកដោះម្តាយផ្តល់ឲ្យកុមារនូវសារធាតុចិញ្ចឹមសំខាន់ៗ និងការពារពួកគេពីជំងឺផ្សេងៗ។ លើសពីនេះទៀត ឪពុកម្តាយគួរតែផ្តល់ឲ្យពួកគេនូវអាហារដែលសម្បូរទៅដោយសារធាតុចិញ្ចឹម មានអនាម័យ និងងាយស្រួលលេប (អាហារ៥ដងក្នុងមួយថ្ងៃ = អាហារចំបង៣ពេល + អាហារសម្រន់២ដង)។ ជំរុញឲ្យកុមារបរិភោគឲ្យបានច្រើន តែជៀសវាងការផ្តល់អាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ អំបិល ឬជាតិស្ករច្រើន។

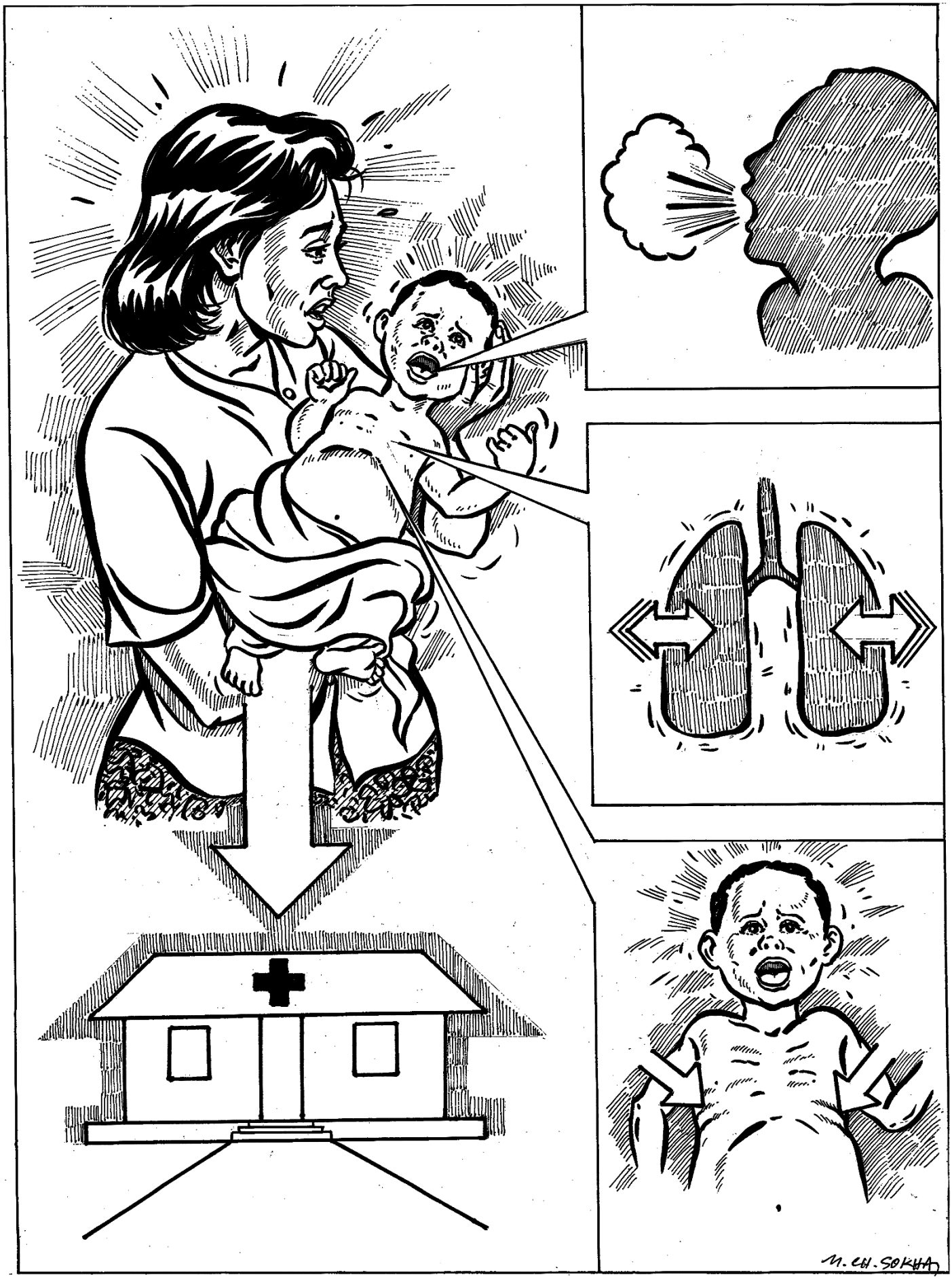
ឃ. កុមារតូចៗងាយកើតជំងឺរាករូសជាងមនុស្សពេញវ័យ បញ្ហានេះអាចនាំឲ្យកុមារឈានទៅរកការខ្វះអាហាររូបត្តម្ភ ឬស្លាប់បាត់បង់ជីវិត។ ដើម្បីបង្ការការរាករូស យើងត្រូវលាងដៃកូនយើងឲ្យបានញឹកញាប់ ហើយផ្តល់ទឹកស្អាតឲ្យពួកគេផឹក។

ច. ដើម្បីបង្ការជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ទារកដែលមានអាយុក្រោម ១ខួប មិនត្រូវបរិភោគទឹកឃ្មុំជាដាច់ខាត។

ឆ. ប្រសិនបើកូនយើងគ្មានសំណាងដើម្បីបានបៅដោះម្តាយ យើងគួរតែធ្វើតាមការណែនាំខាងលើ ដោយជំនួសទឹកដោះម្តាយ ដោយម្សៅទឹកដោះគោដែលមានគុណភាពល្អ។ ទឹកដោះគោធម្មតា ឬទឹកបាយមិនមែនជាអាហារជំនួសល្អ សម្រាប់ជំនួសទឹកដោះម្តាយនោះទេ។

សំណួរ៖

1. ទាក់ទងនឹងសុខភាពរបស់មនុស្ស តើដំណាក់កាលណាជាពេលវេលាសំខាន់បំផុតក្នុងឆាកជីវិតរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ?
2. ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងម្តាយបំបៅដោះកូន ត្រូវបរិភោគអាហារយ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ?
3. បន្ថែមពីលើទឹកដោះម្តាយ តើទារកគួរចាប់ផ្តើមទទួលបានអាហារបំប៉នបន្ថែម នៅពេលពួកគេអាយុប៉ុន្មាន?
4. តើបបរសអាចផ្តល់ជីវជាតិគ្រប់គ្រាន់ដល់កុមារដែរឬទេ?
5. ដោយសារអ្នកបានរៀនមេរៀននេះ តើអ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរអ្វីទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក?


M. CH. SOKHA

មេរៀនទី២៦ ការថែទាំកុមារដែលមានជំងឺក្អក

(សុភាសិត ១៣:២២)

ក. ការក្អករបស់កុមារ អាចមានប្រភពពីជំងឺស្រាល (ដូចជា ជំងឺផ្តាសាយ) ឬជំងឺធ្ងន់ (ដូចជា ជំងឺរលាកសួត ឬជំងឺរបេង)។ ជារៀងរាល់ឆ្នាំ ជំងឺផ្លូវដង្ហើម (ជំងឺរលាកសួត និងជំងឺរបេង) គឺជាឃាតករទីមួយ របស់កុមារកម្ពុជា។ ហេតុដូចនេះហើយ នៅពេលណាដែលកុមារក្អក ជំហានដំបូងគឺត្រូវប្រាកដថា កុមារនោះមិនមានជំងឺអ្វីធ្ងន់ធ្ងរទេ។

ខ. បើកូនរបស់យើងមានបញ្ហាណាមួយដូចការរៀបរាប់ខាងក្រោមនេះ យើងត្រូវតែយកកុមារទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់។

- ពិបាកដកដង្ហើម (ដូចជា ដកដង្ហើមឮសូរ ស្បែកនៅដើមក ឬស្បែកក្បែរឆ្អឹងជំនី ផតចូលក្នុងពេលដកដង្ហើម)
- ដកដង្ហើមលឿន
  - ក. អាយុតិចជាង១ខួប = លើសពី ៦០ ដងក្នុង១នាទី
  - ខ. ពី ១ខួប ទៅ ៥ឆ្នាំ = លើសពី ៤០ ដងក្នុង១នាទី
- ក្តៅខ្លួនខ្លាំង
- នៅពេលបៅដោះ ងាកមុខចេញពីសុដន់ដើម្បីដកដង្ហើម
- ការក្អកនៅតែបន្តយូរជាង ៣០ថ្ងៃ

គ. ប្រសិនបើកូនរបស់យើងក្អក ប៉ុន្តែមិនមានបញ្ហាអ្វីមួយខាងលើ កុមារមុខជាគ្រាន់តែមានជំងឺផ្តាសាយធម្មតា ហើយមិនចាំបាច់ទៅជួបគ្រូពេទ្យទេ។ យើងអាចថែទាំកុមារដែលមានជំងឺផ្តាសាយនៅផ្ទះបានដោយ៖

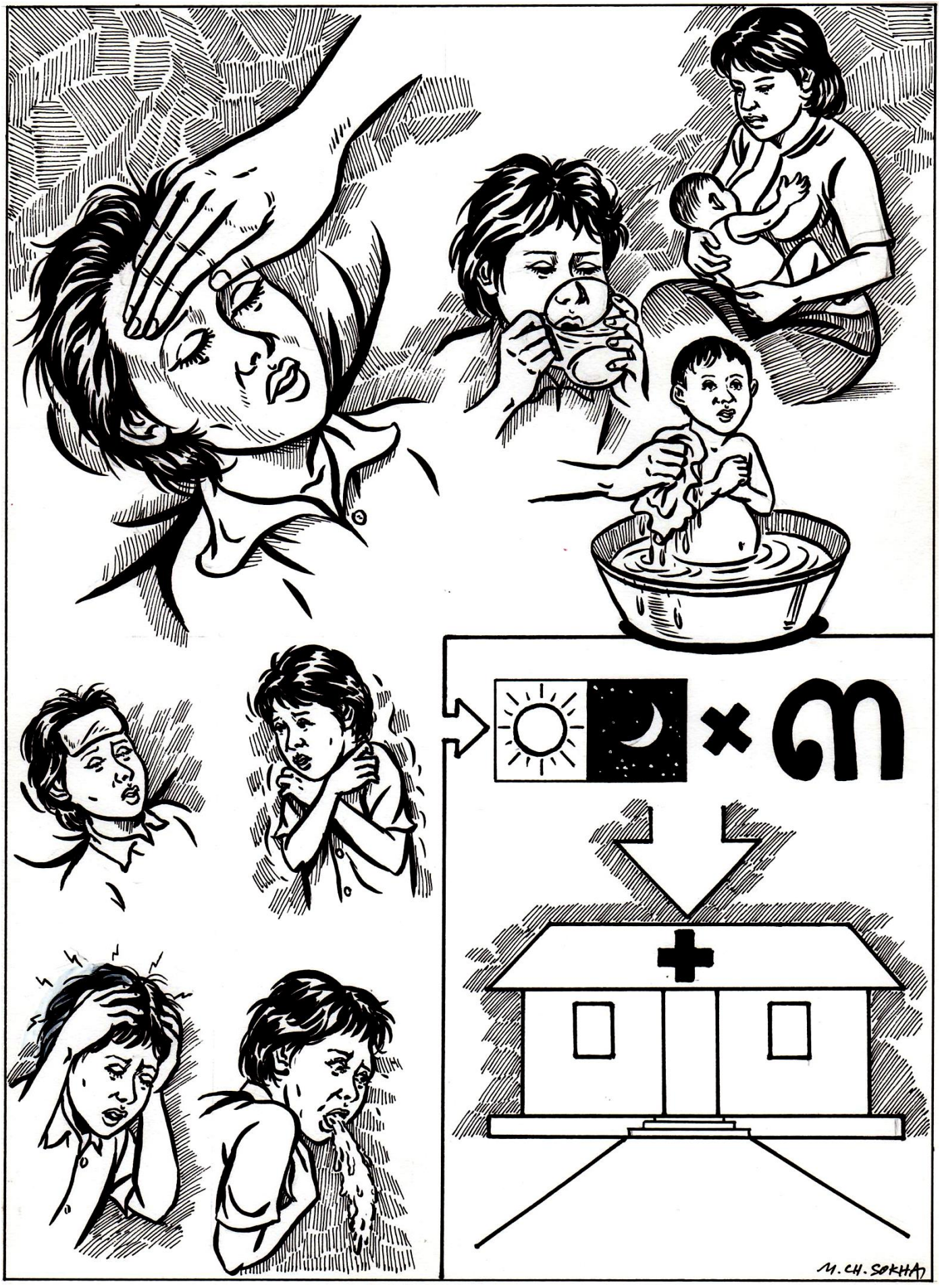
- ឲ្យពួកគេសម្រាកឲ្យបានច្រើន
- ឲ្យពួកគេផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន (ឬឲ្យបៅដោះច្រើនជាងធម្មតា)
- ឲ្យគេបរិភោគអាហារដែលមានជីវជាតិឲ្យបានច្រើន ជាអាហារដែលងាយស្រួលបរិភោគ
- ម៉ាស្សានិងលួងលោមកុមារ
- ជៀសវាងការឲ្យកុមារលេបថ្នាំផ្តាសាយឬថ្នាំក្អក។ ថ្នាំទាំងនេះមិនអាចព្យាបាលជំងឺបានទេ វាគ្រាន់តែកាត់បន្ថយរោគសញ្ញាប៉ុណ្ណោះ ហើយអាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរ។

ឃ. ដើម្បីទប់ស្កាត់បញ្ហាផ្លូវដង្ហើមធ្ងន់ធ្ងរចំពោះកុមារ ដូចជា ជំងឺរលាកសួត និងជំងឺរបេងយើងគួរតែ៖

- លាងសំអាតដៃ។ នេះគឺជាវិធីដ៏មានប្រសិទ្ធភាពបំផុត ក្នុងការការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺផ្លូវដង្ហើម។
- បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ (ដោយមិនផ្តល់អាហារបន្ថែម ម្សៅទឹកដោះគោ ឬទឹកដល់ទារក) រហូតដល់ទារកអាយុ៦ខែ។
- ក្រោយពេលទារកមានអាយុ៦ខែ បន្ថែមពីលើទឹកដោះម្តាយ ផ្តល់អាហារដែលមានជីវជាតិឲ្យកុមារបរិភោគឲ្យបានច្រើន និងផ្តល់ទឹកស្អាតឲ្យកុមារផឹក។
- កុំដាក់កុមារនៅក្បែរផ្សែងចង្រ្កាន និងផ្សែងបារី។ ការស្រូបផ្សែង បង្កគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ដល់កុមារក្នុងការកើតជំងឺរលាកសួត។
- កុំឲ្យកុមារនៅក្បែរអ្នកជំងឺរបេង។
- ចាក់វ៉ាក់សាំងឲ្យកុមារ។
- ប្រសិនបើគ្រូពេទ្យបង្គាប់ឲ្យលេបថ្នាំផ្សះ ត្រូវឲ្យកុមារលេបថ្នាំទាំងអស់ទៅតាមវេជ្ជបញ្ជារបស់គ្រូពេទ្យ។

សំណួរ៖

1. តើឃាតកររលេខមួយ របស់កុមារកម្ពុជាគឺជាអ្វី?
2. យើងត្រូវយកកូនរបស់យើងទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់ បើគាត់មានបញ្ហាអ្វីខ្លះ?
3. តើយើងអាចថែរក្សាកុមារដែលមានជំងឺផ្តាសាយ បានយ៉ាងដូចម្តេច?
4. តើយើងត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីបង្ការបញ្ហាផ្លូវដង្ហើមធ្ងន់ធ្ងរចំពោះកុមារ?
5. ដោយសារអ្នកបានរៀនមេរៀននេះ តើអ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរអ្វី ទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក?


M.CH.SOKHAL

មេរៀនទី២៧ ការថែទាំកុមារដែលមានជំងឺគ្រុនក្តៅ

(សុភាសិត ១៩:១៨)

ក. ក្នុងករណីភាគច្រើន ការក្តៅខ្លួនរបស់កុមារ បង្កឡើងដោយសារជំងឺផ្តាសាយ។ កុមារដែលមានបញ្ហាតូចតាចបែបនេះ អាចទទួលបានការព្យាបាលនៅផ្ទះ ដោយមិនចាំបាច់ទៅជួបគ្រូពេទ្យនោះទេ។ ប៉ុន្តែក្នុងករណីផ្សេងទៀត គ្រុនក្តៅអាចបណ្តាលមកពីជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ដែលគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិតកុមារ ដូចជា ជំងឺគ្រុនឈាម ឬគ្រុនចាញ់។

ខ. បើកូនរបស់យើង មានជំងឺគ្រុនក្តៅ យើងគួរ៖

- ឲ្យពួកគេសម្រាកឲ្យបានច្រើន នៅកន្លែងដែលត្រជាក់ស្រួល។
- ឲ្យពួកគេផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន (ឬបៅដោះឲ្យបានច្រើនជាងធម្មតា)។ ការបរិភោគទឹកមានសារៈសំខាន់ណាស់ សម្រាប់ការកាត់បន្ថយកម្តៅ។
- ឲ្យពួកគេបរិភោគអាហារមានជីវជាតិឲ្យបានច្រើន ជាអាហារដែលងាយស្រួលបរិភោគ។
- មិនត្រូវបង្ខំឲ្យកុមារស្លៀកខោអាវច្រើនជាន់ ឬដណ្តប់ភួយបន្ថែមនោះឡើយ។
- ជូតខ្លួនកុមារជាមួយទឹកក្តៅឧណ្ហៗ។ ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើកុមារចាប់ផ្តើមញាក់ខ្លួន យើងគួរបញ្ឈប់ការជូតខ្លួន ព្រោះថាការញាក់ខ្លួននាំឲ្យសីតុណ្ហភាពរាងកាយកើនឡើង។
- ប្រសិនបើកុមារឈឺក្បាល ឬឈឺចុកចាប់រាងកាយ យើងអាចឲ្យពួកគេលេបថ្នាំប៉ារ៉ាសេតាមុល (ប៉ុន្តែកុំឲ្យលើសពីចំនួនដែលសមស្រប សម្រាប់អាយុរបស់ពួកគេ)។
- កុំឲ្យកុមារនៅក្រោមកម្តៅព្រះអាទិត្យ។

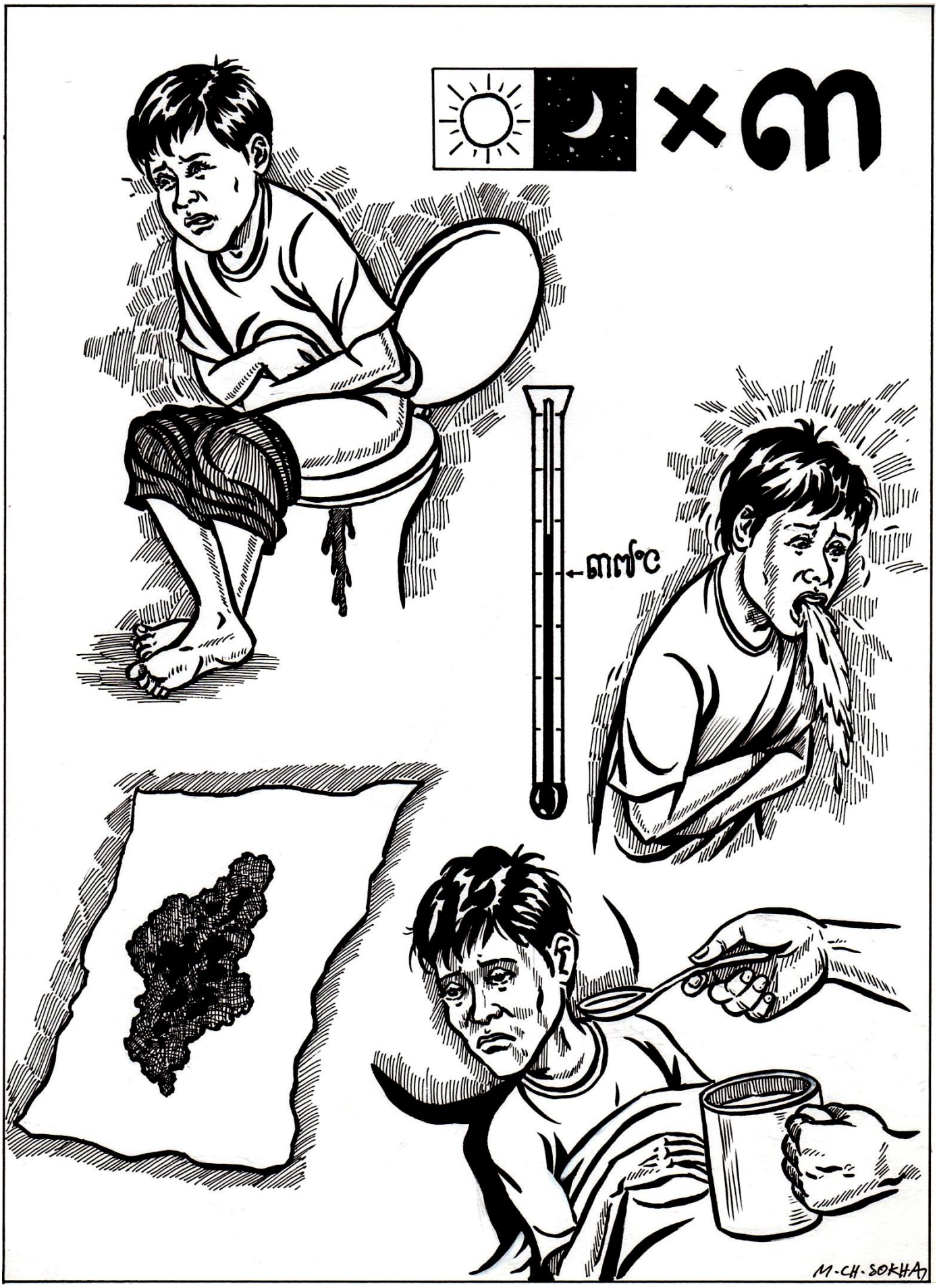
គ. ជាធម្មតា ប្រសិនបើយើងអនុវត្តតាមការណែនាំខាងលើ ជំងឺគ្រុនក្តៅរបស់កុមារនឹងបាត់ទៅវិញ ក្នុងរយៈពេល ២ទៅ៣ថ្ងៃ។ ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើជំងឺគ្រុនក្តៅរបស់កុមារមិនបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេល៣ថ្ងៃ ឬពួកគេគ្រុនក្តៅ រួមផ្សំជាមួយបញ្ហាខាងក្រោមណាមួយ យើងត្រូវតែយកកុមារទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់។

- ក្តៅខ្លួនខ្លាំង (បើអាយុតិចជាង ៣ខែ = លើសពី៣៨អង្សារ។ បើអាយុ ចាប់ពី៣ខែទៅ១ឆ្នាំ = លើសពី៣៩អង្សារ។ បើមានអាយុលើសពី១ឆ្នាំ = លើសពី៤០អង្សារ។)
- ក្អួត
- ឈឺក្បាលខ្លាំង
- កន្ធួលលើរាងកាយ
- មិនចង់បរិភោគ ឬផឹកទឹក
- ដកដង្ហើមលឿន
- ប្រកាច់
- សញ្ញានៃការខ្វះជាតិទឹក (បបូរមាត់ស្ងួត មាត់ស្ងួត គ្មានទឹកនោមរយៈពេល៨ម៉ោង គ្មានទឹកភ្នែកពេលយំ)

ឃ. ជំងឺគ្រុនចាញ់ និងជំងឺគ្រុនឈាម មានគ្រោះថ្នាក់ណាស់ចំពោះកុមារ។ វិធីល្អបំផុតដើម្បីការពារកុមារពីជំងឺទាំងនេះ គឺត្រូវឲ្យពួកគេដេកនៅក្នុងមុង ទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ។ ប្រសិនបើយើងរស់នៅក្នុងតំបន់ ដែលមានកម្រិតជំងឺគ្រុនចាញ់ខ្ពស់ គ្រាន់តែការសម្រាន្តក្នុងមុងធម្មតានៅមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់នៅឡើយទេ។ ដើម្បីការពារខ្លួនយើងនិងកូនៗរបស់យើង យើងត្រូវសម្រាន្តក្នុងមុងជ្រលក់ថ្នាំ។

សំណួរ៖

1. បើកូនរបស់យើងក្តៅខ្លួន តើយើងគួរធ្វើដូចម្តេច?
2. អ្វីដែលចាំបាច់ សម្រាប់ការបន្ថយកម្តៅ?
3. យើងត្រូវនាំកូនរបស់យើងទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់ ប្រសិនបើកុមារមានបញ្ហាអ្វីខ្លះ?
4. តើអ្វីជាវិធីល្អបំផុតដើម្បីការពារកូនៗរបស់យើង ពីជំងឺគ្រុនចាញ់ និងជំងឺគ្រុនឈាម?
5. ដោយសារអ្នកបានរៀនមេរៀននេះ តើអ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរអ្វី ទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក?


×៣
←៣៧°C
M-CH-SOKHA

មេរៀនទី២៨ ការថែទាំកុមារដែលមានជំងឺរាក

(សុភាសិត ២៩:១៧)

ក. ជំងឺរាករូសគឺជាឃាតករធំទីពីររបស់កុមារកម្ពុជាដែលមានអាយុក្រោម៥ឆ្នាំ។ បើកូនរបស់យើងមានជំងឺរាក យើងគួរអនុវត្តតាមចំណុចពីរយ៉ាងខាងក្រោម៖

1. **ផ្តល់ទឹកឲ្យកុមារបរិភោគឲ្យបានច្រើន។**
   - ប្រសិនបើកុមារនៅបៅដោះ ត្រូវបំបៅកូនឲ្យបានច្រើនជាងធម្មតា។ ការបំបៅដោះកូន គឺជាវិធីដ៏មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតក្នុងការបង្ការនិងព្យាបាលជំងឺរាក។
   - អោយកុមារផឹកទឹកស្អាតឲ្យបានច្រើន (បន្ថែមពីលើទឹកដោះម្តាយ)។ បើទោះបីកុមារនៅតូចខ្ចីក៏ដោយ គួរឲ្យកុមារផឹកទឹកដោយប្រើកែវ មិនត្រូវប្រើដបទឹកដោះគោនោះទេ។ ជាធម្មតា ដបទឹកដោះគោអាចពិបាកសម្អាត ហើយជារបស់មួយដែលមេរោគប្រមូលផ្តុំ។
   - ចំពោះកុមារដែលមានអាយុលើសពី៦ខែ បន្ថែមពីលើការបៅដោះម្តាយ និងការបរិភោគទឹកស្អាត ជាមួយនឹងទឹកផ្សេងទៀតដែលផ្តល់សុខភាពល្អដល់កុមារ ដូចជា ទឹកដូង ស៊ុបមាន់ ទឹកបាយ ឬទឹកដែលលាយជាមួយម្សៅអូរ៉ាលីត។
   - មិនត្រូវផ្តល់ទឹកដែលគ្មានសុវត្ថិភាពឲ្យកុមារផឹកនោះឡើយ ឧទាហរណ៍ ទឹកក្រូច ទឹកមានជាតិស្ករច្រើន ឬកាហ្វេ។
2. **អោយកុមារបរិភោគអាហារឲ្យបានច្រើន។**
   - ចំពោះកុមារអាយុច្រើនជាង៦ខែ បន្ថែមពីលើការបំបៅដោះជាមួយនឹងអាហារបំប៉នដែលមានជីវជាតិ និងងាយស្រួលបរិភោគ(ដូចជា បបរលាយជាមួយសាច់មាន់ ឬបន្លែផ្លែឈើដែលត្រូវបានកិនឲ្យម៉ដ្តល្អជាដើម)។
   - ជម្រុញឲ្យកុមារបរិភោគឲ្យបានច្រើន (បើកុមារមិនសូវឃ្លាន ឲ្យកុមារបរិភោគអាហារតិចៗ ឲ្យបាន៦ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ជាជាងការបរិភោគអាហារច្រើនៗ ចំនួន៣ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ)។

ខ. ប្រសិនបើកុមារមានបញ្ហាណាមួយក្នុងបញ្ហាខាងក្រោមនេះ សូមយកពួកគេទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់៖

- មិនបានធូរស្រាលក្នុងរយៈពេល៣ថ្ងៃ
- ក្អួតច្រើន
- មានឈាមក្នុងលាមក
- មិនចង់បរិភោគអាហារ ឬផឹកទឹក
- ទោះបីផឹកទឹកបានច្រើនក៏ដោយ ក៏កុមារនៅតែស្រេកទឹករហូត
- មានសញ្ញានៃការខ្វះជាតិទឹក (បបូរមាត់ស្ងួត គ្មានទឹកនោមរយៈពេល ៨ម៉ោង បង្ហើយក្បាលកុមារផតចូលក្នុង ។ល។)

គ. ជាធម្មតា ជំងឺរាកបណ្តាលមកពីអនាម័យមិនល្អ។ ដើម្បីបង្ការជំងឺរាកយើងគួរ៖

- បំបៅដោះទារក រហូតដល់ទារកមានអាយុ៦ខែ (ដោយមិនផ្តល់អាហារបន្ថែម ឬម្សៅទឹកដោះគោដល់កុមារនោះឡើយ)។
- លាងដៃ
- ប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត
- បន្ធោរបង់ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ
- រៀបចំម្ហូបអាហារឲ្យមានអនាម័យ

សំណួរ៖

1. ប្រសិនបើកូនរបស់យើងមានជំងឺរាក តើយើងគួរធ្វើដូចម្តេច?
2. យើងត្រូវយកកូនរបស់យើងទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់ បើកុមារមានបញ្ហាអ្វីខ្លះ?
3. តើយើងអាចធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីបង្ការជំងឺរាក?
4. ជាធម្មតា តើជំងឺរាកបណ្តាលមកពីអ្វី?
5. ដោយសារអ្នកបានរៀនមេរៀននេះ តើអ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរអ្វី ទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក?

មិនច្បាច់លេបថ្នាំទៀតទេ! ខ្ញុំជាឆាប់ឯង!
M-CH-SOKHA

មេរៀនទី២៩ ថ្នាំបង្ការនិងថ្នាំផ្សះ

(សុភាសិត ១៤:២៦)

ក. វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ដែលកុមារទាំងអស់ ទទួលបានការចាក់វ៉ាក់សាំង។ វ៉ាក់សាំងជួយការពារមនុស្សពីជំងឺកាចសាហាវ នានា។ យើងអាចទទួលបានការចាក់វ៉ាក់សុាំង (ដោយឥតគិតថ្លៃ ឬក្នុងតម្លៃថោកសមរម្យ) នៅមន្ទីរពេទ្យ និងមណ្ឌលសុខភាព ទូទាំងប្រទេសកម្ពុជា។

ខ. យើងមិនត្រូវខកខាន ក្នុងការនាំកូនទៅចាក់វ៉ាក់សុាំងនោះទេ។ នៅទូទាំងពិភពលោក កុមារចំនួនមួយនាក់បានស្លាប់បាត់បង់ជីវិត រៀងរាល់ ២០វិនាទីម្តង ដោយសារមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងទាន់ពេលវេលា។

គ. ដើម្បីការពារខ្លួនឯងនិងទារកក្នុងផ្ទៃ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរចាក់វ៉ាក់សុាំង នៅពេលគភ៌មានអាយុ៣ខែ។

ឃ. កុមារត្រូវចាក់វ៉ាក់សុាំងលើកដំបូងនៅពេលសម្រាល លើកទីពីរនៅពេលទារកមានអាយុ២ខែ លើកទីបីនៅពេលទារកមានអាយុ៤ខែ ម្តងទៀតនៅពេលទារកមានអាយុ៦ខែ និងម្តងទៀតនៅពេលទារកមានអាយុ១២ខែ។ បន្ទាប់មក គេត្រូវចាក់វ៉ាក់សុាំងជាថ្មីម្តងទៀត ពេលដែលកុមារមានអាយុ៤-៦ឆ្នាំ ហើយនិងម្តងទៀតនៅពេលកុមាររអាយុ១១-១២ឆ្នាំ។

ង. មនុស្សមួយចំនួនគិតថាការយកកូនទៅចាក់វ៉ាក់សុាំង គឺមានបន្ទុកច្រើនណាស់។ ប៉ុន្តែការចាក់វ៉ាក់សុាំងមិនសូវហត់នឿយ និងអស់ប្រាក់ច្រើន ដូចការព្យាបាលកុមារដែលមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ដោយសារគេអត់បានទទួលការចាក់វ៉ាក់សុាំងទេ។

ច. ប្រសិនបើកុមារ (ឬមនុស្សពេញវ័យ) ត្រូវឆ្កែខាំ ជាពិសេសឆ្កែដែលយើងមិនដឹងមកពីណា យើងត្រូវនាំអ្នកដែលត្រូវឆ្កែខាំនោះ ទៅចាក់វ៉ាក់សុាំងឆ្កែឆ្កួតជាបន្ទាន់។

ជ. បញ្ហាដ៏ធំបំផុតមួយផ្សេងទៀត គឺការប្រើប្រាស់ថ្នាំផ្សះមិនបានត្រឹមត្រូវ (ដូចជា ការប្រើថ្នាំផ្សះច្រើនពេក ឬតិចពេក)។ បញ្ហានេះបង្ក ផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់កុមារ និងមនុស្សពេញវ័យ ទូទាំងពិភពលោក។ ការប្រើប្រាស់ថ្នាំផ្សះមិនត្រឹមត្រូវ នាំឲ្យមេរោគក៏តែខ្លាំងក្លាឡើង។ រហូតដល់ថ្នាំផ្សះលែងមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការព្យាបាលជំងឺ។ ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាដ៏ធ្ងន់ធ្ងរនេះ៖

- **យើងមិនត្រូវប្រើថ្នាំផ្សះទេ លុះត្រាតែចាំបាច់បំផុត។** ក្នុងករណីភាគច្រើន រាងកាយរបស់យើងអាចងើបឡើងពីជំងឺវិញបានដោយមិនបាច់ប្រើថ្នាំពេទ្យ។ ការប្រើថ្នាំពេទ្យច្រើនពេក ធ្វើឲ្យប្រព័ន្ធការពាររបស់រាងកាយយើងចុះទន់ខ្សោយ។ ថ្នាំផ្សះមិនត្រូវគួរយកទៅព្យាបាលជំងឺផ្តាសាយធម្មតា ឬផ្តាសាយធំនោះទេ ព្រោះវាមិនមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការព្យាបាលជំងឺទាំងនេះឡើយ។
- **យើងមិនត្រូវប្រើថ្នាំផ្សះទេ លុះត្រាតែមានការអនុញ្ញាតដោយគ្រូពេទ្យដែលមានជំនាញច្បាស់លាស់។**
- **យើងត្រូវប្រើថ្នាំផ្សះស្របតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ។** ប្រសិនបើយើងចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំផ្សះហើយ ចាប់ផ្តើមបានធូរស្រាលពីជំងឺ យើងត្រូវតែបន្តប្រើថ្នាំដែលនៅសល់រហូតទាល់តែអស់។
- **យើងមិនត្រូវចែកថ្នាំផ្សះដែលសល់ទៅឲ្យអ្នកដទៃប្រើឡើយ។**

សំណួរ៖

1. តើការចាក់វ៉ាក់សាំងមានសារៈសំខាន់ យ៉ាងដូចម្តេចខ្លះចំពោះកុមារ?
2. តើកុមារត្រូវចាក់វ៉ាក់សាំងនៅពេលណាខ្លះ?
3. ហេតុអ្វីបានជាការប្រើប្រាស់ថ្នាំផ្សះមិនត្រឹមត្រូវ គឺជាបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរ?
4. ប្រសិនបើយើងចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំផ្សះ ហើយបានធូរស្រាលពីជំងឺ តើយើងត្រូវបន្តលេបថ្នាំដែលនៅសល់ដែរឬទេ?
5. ដោយសារអ្នកបានរៀនមេរៀននេះ តើអ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរអ្វី ទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក?

ផ្នែកទី៧
សរុបសេចក្តី

មេរៀនទី៣០ ប្រាជ្ញាជាឱសថដ៏វិសេស

(សុភាសិត ៩:១០-១១)

ក. ម្តងហើយម្តងទៀត យើងបានឃើញនៅក្នុងមេរៀនទាំងនេះថា ប្រាជ្ញាជាឱសថដ៏វិសេស។ ប្រាជ្ញាអាចសង្គ្រោះអាយុជីវិតរបស់មនុស្សជាច្រើន។ ដោយការមានប្រាជ្ញា យើងអាចទប់ស្កាត់ឃាតករធំបំផុតរបស់មនុស្សពេញវ័យនៅប្រទេសកម្ពុជា (ដូចជា ជំងឺបេះដូង ជំងឺរលាកថ្លើម និងជំងឺរបេង) ហើយយើងក៏អាចទប់ស្កាត់ឃាតករធំជាងគេរបស់កុមារកម្ពុជាដែរ (ដូចជា ជំងឺរលាកសួត ជំងឺរបេង ជំងឺគ្រុនចាញ់ និងជំងឺរាករូស)។

ខ. សរុបមក ដើម្បីមានសុខភាពល្អ យើងទាំងអស់គ្នាត្រូវតែ៖

1. **លាងដៃ**
2. **ប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត**
3. **បន្ទោរបង់លាមកឲ្យបានត្រឹមត្រូវ**
4. **កុំជក់បារី**
5. **កុំពិសាគ្រឿងស្រវឹង** (ឬពិសាតែក្នុងបរិមាណតិចតួចប៉ុណ្ណោះ)
6. **រៀបចំចម្អិនអាហារដោយមានអនាម័យល្អ**
7. **ប្រើចង្ក្រានអនាម័យ**
8. **បរិភោគទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់**
9. **បរិភោគអាហារឲ្យបានត្រឹមត្រូវ**
10. **ហាត់ប្រាណជាប្រចាំ**
11. **សម្រាន្តឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់** (៦-៨ម៉ោងក្នុងមួយយប់)
12. **ថែទាំធ្មេញឲ្យបានល្អ**
13. **សម្រាន្តក្នុងមុង**(ប្រសិនបើនៅតំបន់ដែលមានជំងឺគ្រុនចាញ់ សម្រាន្តក្នុងមុងជ្រលក់ថ្នាំ)
14. **ចូរកុំរួមភេទជាមួយនរណាម្នាក់ ក្រៅតែពីប្តីឬប្រពន្ធខ្លួនយើង**
15. **បំបៅកូនដោយទឹកដោះ**
16. **ចាក់វ៉ាក់សាំង និងប្រើប្រាស់ថ្នាំផ្សះឲ្យបានត្រឹមត្រូវ**

គ. ការកោតខ្លាចព្រះជាម្ចាស់ នាំឲ្យមានប្រាជ្ញា ហើយប្រាជ្ញានោះគឺជាឱសថដ៏វិសេសសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា។

សំណួរ៖

1. ហេតុអ្វីបានជាប្រាជ្ញាគឺជាឱសថដ៏វិសេស?
2. តើអ្វីខ្លះដែលជាចំណុចសំខាន់បំផុត ដែលនាំឲ្យមានសុខភាពល្អ?
3. តើអ្វីនាំឲ្យមានប្រាជ្ញា?
4. តើការសិក្សាមេរៀនទាំងនេះ មានប្រយោជន៍ដល់អ្នកនិងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក យ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ?
5. តើអ្នកនឹងចែកចាយអ្វីៗដែលអ្នកបានរៀន ក្នុងមេរៀនទាំងនេះទៅនរណាខ្លះ?