ព័ត៌មានអំពីការថែទាំសុខភាព ដល់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម

លោកយាយ ស៊ិន ហ៊ឹម អាយុ៧៩ឆ្នាំ រស់នៅភូមិទី៨ ឃុំកោះសូទិន ស្រុកកោះសូទិន ខេត្តកំពង់ចាម បានមកទទួលសេវាពិនិត្យសុខភាពបឋមនៅមជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា ខេត្តកំពង់ចាម នៅថ្ងៃទី០៥ ខែមករា ឆ្នាំ២០២៣។
រូបថតដោយ លី ដេវីត បុគ្គលិកមជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជាខេត្តកំពង់ចាម

មជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា
ឆ្នាំ២០២៣

មជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា / បណ្ណាល័យសម្តេចម៉ែ
ភូមិគ្រឹះលេខ ១១ ផ្លូវ ២៥៦ សង្កាត់ចតុមុខ ខណ្ឌដូនពេញ រាជធានីភ្នំពេញ ១២២០០
ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ទូរស័ព្ទ៖ +(៨៥៥) ១២ ៩០ ៥៥ ៩៥
សារអេឡិចត្រូនិច៖ dccam@online.com.kh
គេហទំព័រ៖ www.dccam.org

ព័ត៌មានអំពីការថែទាំសុខភាពដល់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម
១. ប្រទេសកម្ពុជា - ប្រវត្តិសាស្ត្រ - សុខាភិបាល - សិទ្ធិមនុស្ស
២. ប្រទេសកម្ពុជា - ប្រវត្តិសាស្ត្រនិងសុខាភិបាល - ចន្លោះឆ្នាំ១៩៧៥ ដល់ឆ្នាំ១៩៧៩
៣. ប្រទេសកម្ពុជា - ប្រវត្តិសាស្ត្រនិងសុខាភិបាល - ចន្លោះឆ្នាំ១៩៧៥ ដល់ឆ្នាំ១៩៧៩

រៀបរៀងដោយ៖
១. បណ្ឌិត ខូលីន ស៊ីមសារៀន
២. វេជ្ជបណ្ឌិត លីហ្សា ប្រោណ
៣. វេជ្ជបណ្ឌិត ដេមី រ៉េយស៍

គម្រោងការលើកកម្ពស់សិទ្ធិ និងការធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងនូវស្ថានភាពសុខភាពអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម ដោយជំនួយឧបត្ថម្ភពីទីភ្នាក់ងារសហរដ្ឋអាមេរិកសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍន៍អន្តរជាតិ ។

រក្សាសិទ្ធិឆ្នាំ២០២៣ ដោយមជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា

រក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង។ មិនមានផ្នែកណាមួយនៃសៀវភៅនេះត្រូវបាន បោះពុម្ពឡើងវិញ ឬប្រើប្រាស់ ក្នុងទម្រង់ ឬក្នុងមធ្យោបាយណាមួយឡើយ រួមមានដូចជា ការថតចម្លង ការកត់ត្រាទុក ឬការថតទុកនៅក្នុងប្រព័ន្ធ ផ្ទុកព័ត៌មានផ្សេងៗទៀតដោយគ្មានការអនុញ្ញាតជាលាយលក្ខណ៍អក្សរពីអ្នកបោះពុម្ពបានឡើយ។

ការអះអាង៖ ការបោះពុម្ពផ្សាយនេះ ទទួលបានជំនួយហិរញ្ញប្បទានពីទីភ្នាក់ងារសហរដ្ឋអាមេរិកសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍន៍អន្តរជាតិ។ មតិយោបល់ ការរកឃើញ និងសេចក្តីសន្និដ្ឋានដែលមាននៅក្នុងឯកសារនេះ គឺជារបស់អ្នកនិពន្ធ ហើយមិនឆ្លុះបញ្ចាំងអំពីមតិយោបល់របស់ទីភ្នាក់ងារសហរដ្ឋអាមេរិកសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍន៍អន្តរជាតិឡើយ។ ទស្សនៈដែលបានបង្ហាញនៅក្នុងសៀវភៅនេះគឺជាទស្សនៈរបស់អ្នកនិពន្ធតែប៉ុណ្ណោះ។

ប្រភពរូបថត៖ រក្សាសិទ្ធិដោយមជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា។

សេចក្ដីថ្លែងអំណរគុណ

យើងខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណដល់បណ្ឌិត ខូលីន ស៊ីមសារៀន, វេជ្ជបណ្ឌិត លីហ្សា ប្រោណ, និងវេជ្ជបណ្ឌិត ដេមី រេយស៍ ដែលបានរៀបរៀងនិងត្រួតពិនិត្យ **«កូនសៀវភៅព័ត៌មានអំពីការថែទាំសុខភាពដល់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម»** នេះ។ យើងខ្ញុំសូមកោតសរសើរ និងសូមថ្លែងអំណរគុណដល់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហមទាំងអស់ ដែលបានផ្ដល់បទសម្ភាសន៍អំពីរឿងរ៉ាវដែលមិនអាចបំភ្លេចបាន ក្នុងរបបខ្មែរក្រហម និងបញ្ហាសុខភាពបច្ចុប្បន្នរបស់ខ្លួនដល់ក្រុមអ្នកស្ម័គ្រចិត្តកម្ពុជារបស់មជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា។ ជាចុងក្រោយយើងខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណដល់ទីភ្នាក់ងារសហរដ្ឋអាមេរិកសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍន៍អន្តរជាតិ ដែលបានផ្ដល់ការគាំទ្រហិរញ្ញវត្ថុសម្រាប់គម្រោង **«ការស្រាវជ្រាវនិងអប់រំអំពីអំពើប្រល័យពូជសាសន៍នៅកម្ពុជា»**។

សូហ្វា វីណា

ប្រធានគម្រោង

សេចក្តីផ្តើម

សៀវភៅនេះ បង្ហាញអំពីបញ្ហាសុខភាពទូទៅដែលកើតមានចំពោះអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហមនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។ បញ្ហាសុខភាពទាំងនេះ គឺផ្អែកលើលទ្ធផលនៃការស្ទង់មតិចំនួន ៣ម៉ឺន២ពាន់នាក់ នៅចុងឆ្នាំ២០២២ ក្នុង **«គម្រោងការលើកកម្ពស់សិទ្ធិ និងការធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងនូវស្ថានភាពសុខភាពរបស់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម»** របស់មជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា។ សៀវភៅនេះផ្តោតលើចំណុចសំខាន់ ២យ៉ាងគឺ៖

១) **សារសំខាន់នៃការពិនិត្យសុខភាព សម្រាប់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហមទាំងអស់**

២) **ការណែនាំឲ្យអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម** ឲ្យយល់ដឹងអំពីរបៀបរស់នៅឲ្យមានសុខភាពល្អ ការយល់ដឹងពីមូលហេតុដែលធ្វើឲ្យមានជំងឺលើមនុស្សចាស់ និងការយល់ដឹងអំពីរបៀបបង្ការកុំឲ្យមានជំងឺទាំង ១០ ដែលភាគច្រើនកើតឡើងចំពោះអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម។

ការពិនិត្យសុខភាពពិតជាមានសារសំខាន់ខ្លាំងណាស់ និងមិនគួរមើលរំលងឡើយសម្រាប់ការថែទាំសុខភាពអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម ព្រោះតែមូលហេតុដូចខាងក្រោមនេះ៖

១. អ្នករស់រានមានជីវិតភាគច្រើនមានអាយុ ៦០ឆ្នាំ និងលើសពី ៦០ឆ្នាំ (ក្នុងចំណោមមនុស្ស ៣ម៉ឺន២ពាន់នាក់)។ នៅក្នុងវ័យនេះ គឺងាយនឹងមានជំងឺឈឺថ្កាត់ផ្សេងៗ។

២. ការពិនិត្យរកឃើញជំងឺទាន់ពេលវេលា គឺជាជំនួយដើម្បីអាចឲ្យយើងមានលទ្ធភាពព្យាបាលជំងឺឲ្យបានជោគជ័យ និងទាន់ពេលវេលា។

មាតិកា

សេចក្ដីផ្ដើម ៤
សេចក្ដីសង្ខេប ជំងឺទាំង១០ ដែលភាគច្រើនកើតឡើងចំពោះអ្នករស់រាន
មានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម ៦

ការរៀបរាប់អំពីស្ថានភាពសុខភាពទូទៅទាំង ១០ .... ៨

១. ជំងឺលើសឈាម ៩
២. ជំងឺក្រពះពោះវៀន ១៣
៣. ជំងឺគ្រុនចាញ់ ១៦
៤. ជំងឺផ្លូវចិត្ត ១៩
៥. ជំងឺបេះដូង ៣០
៦. ជំងឺរលាកសន្លាក់ ៣៣
៧. ជំងឺហឺតរ៉ាំរ៉ៃ ៣៥
៨. ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ៤០
៩. ជំងឺរបេង ៤៤
១០. ជំងឺឆ្កួតជ្រូក ៤៦

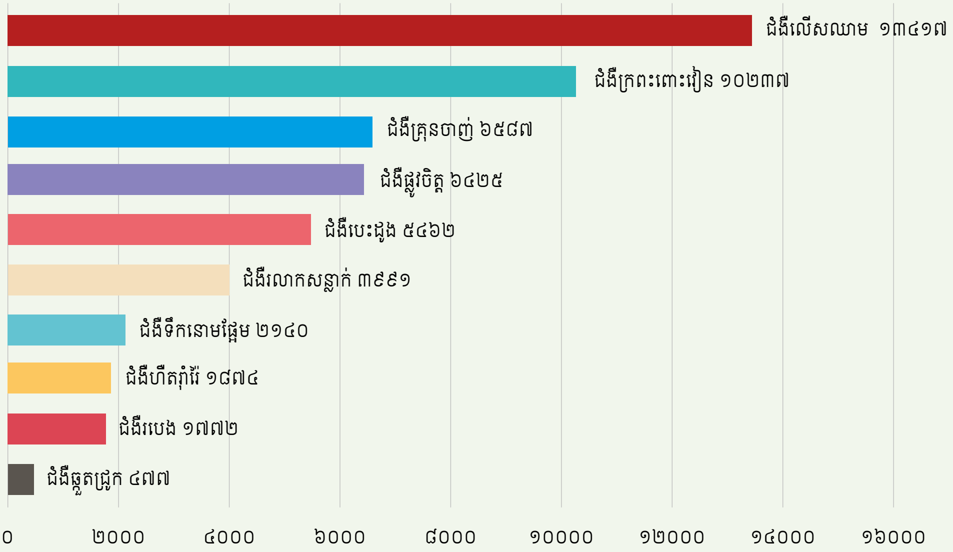
ឧបសម្ព័ន្ធ ៤៩

អំពីគម្រោង ៥០
តារាងស្វាបស្ទង់មតិអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម ៥៥
ផែនទី: អ្នកស្ម័គ្រចិត្តកម្ពុជា ៥៦
ផែនទី: អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម ៥៧
ផែនទី: មន្ទីរពិគ្រោះ និងសម្រាកព្យាបាលឯកជន ៥៨

សេចក្តីសង្ខេប

ជំងឺទាំង១០ ដែលភាគច្រើនកើតឡើងចំពោះអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម

ជំងឺទាំង១០ ដែលភាគច្រើនកើតឡើងចំពោះអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម



គម្រោង «ការលើកកម្ពស់សិទ្ធិ និងធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងនូវស្ថានភាពសុខភាពរបស់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម» របស់មជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា (ថ្ងៃទី៣០ ខែសីហា ឆ្នាំ២០២៣)

តាមរយៈតារាងខាងលើនេះ យើងអាចទាញសេចក្តីសន្និដ្ឋានបានដូចខាងក្រោម៖

១. ជំងឺទាំង១០ ដែលបានរៀបរាប់ខាងលើនេះ គឺអាចបង្ការបាន ដូចជាជំងឺគ្រុនចាញ់ ជំងឺរបេង ជំងឺហឺតព្រុំរ៉េ (ឬជំងឺស្ទះផ្លូវដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃដោយសារតែការជក់បារី) និងជំងឺក្រពះពោះវៀនជាដើម។

២. ជំងឺលើសឈាម គឺជាជំងឺដែលតែងតែកើតមានចំពោះអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម និងគួរតែមានការព្យាបាលតាមបែបវេជ្ជសាស្ត្រត្រឹមត្រូវនៅពេលធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យរកឃើញថា មានជំងឺលើសឈាមនេះ ព្រោះជំងឺនេះជាមូលហេតុបង្កឲ្យកើតមានជំងឺបេះដូង ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល (ស្ត្រូក) និងជំងឺរលាកតម្រងនោមជាដើម។

៣. ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទីពីរ ត្រូវការការយកចិត្តទុកដាក់ខ្ពស់ក្នុងការថែទាំ និងព្យាបាល ដោយសារតែជំងឺនេះងាយនឹងធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់ប្រព័ន្ធសរីរាង្គណាមួយ ប្រសិនបើពុំមានការព្យាបាលត្រឹមត្រូវទេនោះ។

ការពិនិត្យសុខភាពទៀងទាត់អាចជួយរកឃើញបញ្ហាសុខភាពទាន់ពេលវេលា តាមដានស្ថានភាពជំងឺដែលមានស្រាប់ និងផ្តល់ការថែទាំបង្ការដើម្បីកាត់បន្ថយលទ្ធភាពដែលអាចនាំឲ្យកើតមានបញ្ហាសុខភាពបន្ថែមទៀត។ ការពិនិត្យស្ថានភាពសុខភាពជាប្រចាំ ដូចជា ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺលើសឈាម អាចជួយអ្នកជំងឺធ្វើការផ្លាស់ប្តូររបៀបរស់នៅ ឬផ្លាស់ប្តូរថ្នាំដើម្បីគ្រប់គ្រងស្ថានភាពជំងឺទាំងពីរនេះឲ្យកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាព។ ការពិនិត្យសុខភាពប្រចាំឆ្នាំ អាចជួយរកឲ្យឃើញបញ្ហាសុខភាពទាន់ពេលវេលាដើម្បីទប់ស្កាត់កុំឲ្យជំងឺមានការវិវឌ្ឍន៍កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើង។

ការរៀបរាប់អំពី
ស្ថានភាពសុខភាព
ទូទៅទាំង ១០

ការរៀបរាប់អំពីស្ថានភាពសុខភាព
ទូទៅទាំង ១០

០១

ជំងឺលើសឈាម ឬ
ជំងឺសម្ពាធឈាមខ្ពស់

១. ជំងឺលើសឈាម ឬជំងឺសម្ពាធឈាមខ្ពស់

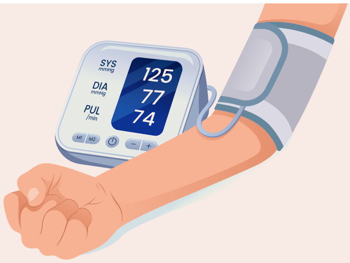
ជំងឺលើសឈាម ឬជំងឺសម្ពាធឈាមខ្ពស់ គឺជាជំងឺដែលពុំមានចេញរោគសញ្ញាឲ្យយើងដឹងជាមុនឡើយ។ ប្រសិនបើមិនបានព្យាបាលទេនោះ ជំងឺនេះអាចធ្វើឲ្យអ្នកជំងឺគាំងបេះដូង ដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ខ្សោយបេះដូង ការចងចាំចុះខ្សោយ ឬវង្វេង។ ដើម្បីចៀសវាងកុំឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរទាំងនេះ សូមធ្វើដូចខាងក្រោម៖

ក) ទៅពិនិត្យសុខភាពរៀងរាល់ឆ្នាំ ដើម្បីតាមដានសម្ពាធឈាម។

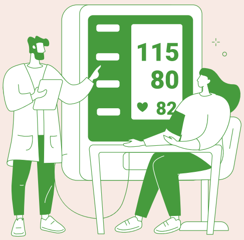
ខ) ដើម្បីរក្សាសម្ពាធឈាមឲ្យនៅក្នុងកម្រិតដែលមានសុខភាពល្អ សូមបរិភោគអាហារដែលមានជាតិប្រៃតិច (អំបិល ឬសូដ្យូម) និងអាហារដែលមានជាតិប៉ូតាស្យូមខ្ពស់ (ចេក) កាត់បន្ថយការពិសាគ្រឿងស្រវឹង កុំជក់បារី ហាត់ប្រាណឲ្យទៀងទាត់ (ការហាត់ប្រាណដោយរាំតាមចង្វាក់ភ្លេងឲ្យបានយ៉ាងតិច ៣០នាទី ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ឬការដើរហាត់ប្រាណនៅបរិវេណខាងក្រៅផ្ទះ) និងត្រូវចេះគ្រប់គ្រងភាពតានតឹងឲ្យបានល្អ។

ព័ត៌មានបញ្ជាក់បន្ថែម៖

កម្លាំងសម្ពាធឈាមបុកទៅលើភ្នាស់សរសៃឈាមក្នុងរយៈពេលវែង គឺបណ្តាលឲ្យមានជំងឺលើសឈាម ហើយមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ។ ខាងក្រោមនេះគឺជាសកម្មភាព និងចំណុចដែលគ្រូពេទ្យភូមិ ឬមណ្ឌលសុខភាពមូលដ្ឋានអាចធ្វើបាន ដើម្បីធានាថាអ្នកមានសុខភាពល្អ៖



វាស់សម្ពាធឈាមដោយ ប្រើឧបករណ៍វាស់សម្ពាធឈាម អេឡិចត្រូនិក



ពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតដើម្បី ឲ្យដឹងថា តើកម្រិតសម្ពាធឈាម របស់អ្នកមានន័យយ៉ាងដូចម្តេច

វេជ្ជបណ្ឌិតអាចចេញវេជ្ជបញ្ជា ឲ្យបើកថ្នាំម្តង ឬច្រើនដង

រោគសញ្ញាដែលអាចកើតមាន - ជាទូទៅពុំមានចេញរោគសញ្ញាឡើយ ប៉ុន្តែជួនកាលអ្នកជំងឺមានអាការ **ឈឺក្បាល ឬ ដកដង្ហើមខ្លី ឬ ឈាមច្រមុះ។**

កត្តាគ្រោះថ្នាក់

- មានវ័យចាស់
- ប្រវត្តិគ្រួសារ
- លើសទម្ងន់/ធាត់
- ខ្វះលំហាត់ប្រាណ
- ប្រើថ្នាំជក់ (ជក់បារី)
- ហូបអាហារមានរសជាតិប្រៃច្រើនពេក (អំបិល ឬសូដ្យូម)
- ហូបអាហារមានជាតិប៉ូតាស្យូមតិចពេក
- ពិសាគ្រឿងស្រវឹងច្រើនពេក
- មានអារម្មណ៍តានតឹង (ស្ត្រេស)
- ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃមួយចំនួន (ដូចជា ជំងឺតម្រងនោម ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺស្ទះដង្ហើមពេលសម្រាន្ត)។

ជំងឺលើសឈាមអាចនាំឲ្យមានផលវិបាកដូចខាងក្រោម៖

- គាំងបេះដូង ឬដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល
- ប៉ោងសរសៃឈាម (នៅពេលសរសៃឈាមខ្សោយ និងប៉ោង ប្រសិនបើដាច់សរសៃឈាម អាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់អាយុជីវិត)
- សរសៃឈាមខ្សោយ និងសរសៃឈាមរួមតូចនៅក្នុងតម្រងនោម
- សរសៃឈាមក្រាស់ សរសៃឈាមរួមតូច ឬរហែកសរសៃឈាមនៅក្នុងភ្នែក
- ខ្សោយប្រព័ន្ធរំលាយ និងការបំលែងអាហារ៖ ជាពាក្យវេជ្ជសាស្ត្រប្រើប្រាស់ក្នុងលក្ខខណ្ឌអ្នកជំងឺមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺលើសឈាម និងជំងឺធាត់ក្នុងពេលតែមួយ
- ការចងចាំចុះខ្សោយ ឬការយល់ដឹងចុះខ្សោយ
- វង្វេង

ការរៀបរាប់អំពីស្ថានភាពសុខភាពទូទៅទាំង ១០

០២

ជំងឺក្រពះពោះវៀន

២. ជំងឺក្រពះពោះវៀន

ជំងឺក្រពះពោះវៀនមានច្រើនប្រភេទ ប៉ុន្តែអាការភាគច្រើន គឺ ឈឺពោះ ក្រហាយពោះ ហើមពោះ ឆាប់ឆ្អែតតឹងពោះជាងធម្មតានៅពេលហូបអាហារ និងឈឺពោះនៅមុន និងកំពុងហូបអាហារ។ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា ដូចជា ក្អួតមានឈាម លាមកខ្មៅ ដង្ហើមខ្លី រួយថ្គាម រួយ-ក ឬរួយដើមដៃ និងស្រកទម្ងន់ដោយគ្មានមូលហេតុ សូមប្រញាប់ទៅជួបប្រឹក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត នៅមន្ទីរសម្រាក និងព្យាបាលក្នុងមូលដ្ឋាន។ ដើម្បីបង្ការកុំឲ្យមានបញ្ហាក្រពះ ចូរពិសាអាហារទាំងឡាយណាដែលមានសុខភាពល្អ និងកាត់បន្ថយភាពតានតឹង (ស្ត្រេស) ដោយប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រនៃការបន្ធូរអារម្មណ៍។

ព័ត៌មានបញ្ជាក់បន្ថែម៖

រោគសញ្ញាដែលអាចកើតមាន៖

ចុកពោះ
ក្រហាយពោះ
ហើមពោះ

មានអារម្មណ៍ថា
ឆាប់ឆ្អែតនៅពេល
ហូបអាហារ

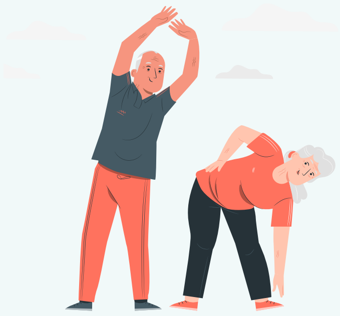
ឈឺពោះពេល
ហូបអាហារ ឬមុននិង
ក្រោយហូបអាហារ

សូមទៅពិនិត្យសុខភាពនៅមន្ទីរសម្រាកព្យាបាល ឬមណ្ឌលសុខភាពក្នុងមូលដ្ឋាន ប្រសិនបើអ្នកមាន រោគសញ្ញាដូចខាងក្រោម៖

ក្អួតមានឈាម
លាមកខ្មៅ
ដង្ហើមខ្លី
រួយថ្គាម រួយ-ក ឬ រួយដើមដៃ
ស្រកទម្ងន់ដោយគ្មានមូលហេតុ

វិធីបង្ការ៖

បរិភោគរបប អាហារដែលមាន សុខភាពល្អ



កាត់បន្ថយភាព តានតឹងដោយ ប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រនៃ ការបន្ធូរអារម្មណ៍

ទោះបីជាអ្នកពុំមាន ជំងឺអ្វីក៏ដោយ សូមអ្នក ទៅពិនិត្យសុខភាពនៅ មន្ទីរសម្រាកព្យាបាល/ មណ្ឌលសុខភាពក្នុង មូលដ្ឋានយ៉ាងតិចម្តង ក្នុងមួយឆ្នាំ

ការរៀបរាប់អំពីស្ថានភាពសុខភាព
ទូទៅទាំង ១០

០៣

ជំងឺគ្រុនចាញ់

៣. ជំងឺគ្រុនចាញ់

ជំងឺគ្រុនចាញ់ កើតឡើងដោយសារតែមូសដែកគោលដែលមានផ្ទុកមេរោគគ្រុនចាញ់ខាំ ហើយអ្នកជំងឺគ្រុនចាញ់ មានអាការ ក្ដៅខ្លួនខ្លាំង និងញាក់ញ័រ។ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ សូមទៅពិនិត្យសុខភាពដើម្បីបើកថ្នាំគ្រុនចាញ់ និងទទួលការណែនាំពីវេជ្ជបណ្ឌិតឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ដើម្បីបង្ការកុំឲ្យកើតជំងឺគ្រុនចាញ់ ត្រូវប្រាកដថា អ្នកស្លៀកពាក់គ្របជិតស្បែក បាញ់ ឬលាបថ្នាំការពារសត្វល្អិត ប្រសិនបើមាន និងសម្រាន្តនៅក្នុងមុងដែលមានជ្រលក់ថ្នាំការពារជំងឺគ្រុនចាញ់។

ព័ត៌មានបញ្ជាក់បន្ថែម៖

រោគសញ្ញាដែលអាចកើតមាន៖

មានអារម្មណ៍
មិនស្រួលខ្លួន
ក្ដៅខ្លួន
ញាក់ញ័រ

ឈឺក្បាល
អស់កម្លាំង

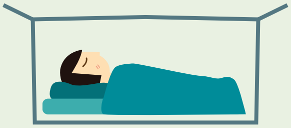
ឈឺពោះ
រាករូស
ក្អួតចង្អោរ

ក្អក
ដកដង្ហើមញាប់
បេះដូងលោតញាប់

វិធីបង្ការ៖

ស្លៀកពាក់គ្រប
ឲ្យជិតស្បែក

លាប ឬបាញ់ថ្នាំការពារ
សត្វល្អិតលើស្បែក និង
សម្លៀកបំពាក់



ដេកក្នុងមុងដែល
មានជ្រលក់ថ្នាំការពារ
ជំងឺគ្រុនចាញ់

ទៅចាក់វ៉ាក់សាំងនៅមណ្ឌលសុខភាព
ក្នុងមូលដ្ឋានរបស់អ្នក។
អង្គការសុខភាពពិភពលោក បានផ្ដល់
ការណែនាំឲ្យកុមារដែលរស់នៅក្នុង
ប្រទេសដែលមានករណីគ្រុនចាញ់ខ្ពស់
ទៅចាក់វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺគ្រុនចាញ់។

ការរៀបរាប់អំពីស្ថានភាពសុខភាព
ទូទៅទាំង ១០

០៤

ជំងឺផ្លូវចិត្ត

៤. ជំងឺផ្លូវចិត្ត

របបខ្មែរក្រហមបានប្រព្រឹត្តអំពើប្រល័យពូជសាសន៍មកលើប្រជាជនកម្ពុជា។ ជាធម្មតា នៅពេលដែលមនុស្សយើងឆ្លងកាត់ព្រឹត្តិការណ៍ដែលប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តបែបនេះ រាងកាយរបស់យើងនឹងចាប់ផ្តើមធ្វើអ្វីគ្រប់បែបយ៉ាងតាមដែលអាចធ្វើបាន ដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាពខ្លួន។ ការប្រែប្រួលខ្លះដើម្បីការពារសុវត្ថិភាពខ្លួន (យ៉ាងហោចណាស់ពីដំបូង) រួមមាន ការប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ជានិច្ច ចង្វាក់បេះដូងលោតញាប់ជាងមុន ហើយដង្ហើមដកញាប់ជាងមុន ការអង្កេតមើលបរិស្ថានជុំវិញក្រែងមានការគំរាមកំហែងដល់សុវត្ថិភាព ព្រមទាំងមានចិត្តចង់ប្រយុទ្ធតបត ចៀសវាង ឬរត់គេចពីការគំរាមកំហែងនោះ។ បទពិសោធន៍នៃអំពើប្រល័យពូជសាសន៍អាចបណ្តាលឲ្យមានការប្រែប្រួលលើរាងកាយ និងមុខងារបញ្ចេញសារធាតុគីមីបញ្ជានៅក្នុងខួរក្បាល និងរចនាសម្ព័ន្ធរបស់យើង។ ការប្រែប្រួលទាំងនេះ អាចបន្តកើតមានទោះបីជាព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តបានចប់ ក៏ដូចជា របបប្រល័យពូជសាសន៍បានបញ្ចប់ទៅហើយក្តី។ រោគសញ្ញានៃភាពតានតឹង (ស្ត្រេស) រួមមាន៖

ក) ការចងចាំដែលរំខានផ្លូវចិត្ត

អំពើប្រល័យពូជសាសន៍ និងអំពើឃោរឃៅយង់ឃ្នងដែលពាក់ព័ន្ធកាលពីរបបខ្មែរក្រហម ធ្វើឲ្យអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហមម្នាក់ៗមានអារម្មណ៍ថា ហាក់ដូចជាកំពុងតែឆ្លងកាត់ព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តនោះម្តងទៀតដោយសារតែមានការចងចាំ សុបិនអាក្រក់ និងរូបភាពដែលនៅជិតដាមជាប់។ អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម ប្រហែលជាមិនចង់មានការចងចាំហេតុការណ៍ទាំងនោះទេ ហើយវាអាចរំខាន បើទោះបីជាអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម ខិតខំលុបវាចេញពីជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃខ្លាំងយ៉ាងណាក៏ដោយ។ ហេតុការណ៍នេះធ្វើឲ្យជីវិតរស់នៅពុំសូវមានសេចក្តីសុខ និងការធ្វើការប្រកបរបរចិញ្ចឹមជីវិតផ្សេងៗក៏មិនបានប្រសើរដែរ។ ពេលខ្លះ ក្លិន រសជាតិ និងកត្តាផ្សេងៗជាដើម អាចធ្វើឲ្យអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហមមានអារម្មណ៍ថា ហាក់ដូចជាកំពុងតែត្រឡប់ទៅរកព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត (“ស្រមៃឃើញនឹងភ្នែក”) ម្តងទៀត។ ពេលខ្លះអ្នកកើតមានជំងឺនេះមានអារម្មណ៍ថា ខ្លួនឯងឆ្កួត ឬមិននឹងនរថែមទៀតផង។ ការឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍ឡើងវិញនេះបង្ហាញថា រាងកាយ និងចិត្តរបស់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហមកំពុងតែឆ្លងកាត់ និងខំជម្នះដើម្បីសម្រេបតាមការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តនោះ (អំពើប្រល័យពូជសាសន៍) និងស្វែងយល់អំពីអ្វីដែលបានកើតឡើងចំពោះខ្លួនឯង។

ខ) រោគសញ្ញារាងកាយ

ការជិតដាម និងការមើលឃើញពីការគំរាមកំហែងដែលទាក់ទងនឹងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត អាចបណ្តាលឲ្យរាងកាយរបស់មនុស្សបញ្ចេញរោគសញ្ញារាងកាយដែលធ្លាប់កើតឡើងក្នុងអំឡុងពេលមានការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តនោះ។ រោគសញ្ញាទាំងនេះអាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាចំពោះការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ឧទាហរណ៍ ការសម្រាន្ត ការផ្តោតអារម្មណ៍ ការគិត និងការធ្វើទំនាក់ទំនងជាដើម។ នៅពេលខ្លះ មនុស្សមួយចំនួនចៀសវាងមិនឲ្យខ្លួនមើលឃើញ ឬទៅកាន់ទីកន្លែងមួយចំនួនដើម្បីកុំឲ្យមានរោគសញ្ញារាងកាយទាំងនេះ ឬដោយសារតែមិនអាចជម្នះនឹងស្ថានការណ៍នោះបាន។

ការឆ្លើយតបរបស់រាងកាយចំពោះការគំរាមកំហែងពិតប្រាកដ ឬការចងចាំអំពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត គឺជាវិធីសាស្រ្តសម្រាប់ឲ្យមនុស្សយល់អំពីរោគសញ្ញាទាំងនោះ ហើយថា រោគសញ្ញាទាំងនោះពុំមានគ្រោះថ្នាក់នោះទេ ទោះបីជាវារំខានជីវិតអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហមយ៉ាងណាក៏ដោយ។ រោគសញ្ញាទាំងនោះរួមមាន៖

ការប៉ះពាល់ដល់សរសៃឈាមបេះដូង៖

ឈាម និងអុកស៊ីសែន ប្រញាប់ទៅសាច់ដុំក្នុងអត្រាខ្ពស់ជាងមុន ដោយសារតែចង្វាក់បេះដូង និងសម្ពាធឈាមខ្ពស់ជាងមុន។ ឈាមរត់ទៅក្នុងសាច់ដុំ (ចេញឆ្ងាយពីដៃ និងជើង) បង្កើតទៅជាអារម្មណ៍រងា និងស្លេកស្លាំង។

ការប៉ះពាល់ដល់ផ្លូវដង្ហើម៖ ការដកដង្ហើមញាប់ជាងមុន កើតឡើងដើម្បីឲ្យអុកស៊ីសែនកាន់តែច្រើនរត់ទៅក្នុងឈាម ដែលអាចបណ្តាលឲ្យមានអារម្មណ៍ថាថប់ដង្ហើម ស្ទះដង្ហើម ឬឈឺទ្រូងដែលបណ្តាលមកពីការតឹងសាច់ដុំក្នុងទ្រូង។ ការដកដង្ហើមញាប់ជាងមុននេះ ក៏អាចបណ្តាលឲ្យឈឺក្បាលតិចៗ វិលមុខ ព្រិលភ្នែក មានអារម្មណ៍ថាអ្វីៗ គឺមិនមែនជាការពិត មានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់ក្នុងចិត្ត និងក្តៅក្រហាយ។

បាត់ចំណង់អាហារ និងបញ្ហាប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ៖ ការថប់បារម្ភ (មានការបារម្ភច្រើនអំពីអនាគត និងស្ថានភាពផ្សេងទៀត) អាចធ្វើឲ្យចំណង់អាហារថយចុះ ឈឺក្រពះ ឬរាករូសដោយសារតែមានផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដល់ការរំលាយអាហារ។

ការប្រែប្រួលរាងកាយផ្សេងទៀត៖ សាច់ដុំរឹតតឹងណែនជាងមុន បណ្តាលឲ្យមានភាពតានតឹង និងឈឺចាប់។ ប្រស្រីភ្នែក (កែវភ្នែក) រីកធំជាងមុន ដែលបណ្តាលឲ្យភ្នែកខ្លាច ឬចាញ់ពន្លឺ ឬមានបញ្ហាក្នុងការមើលមិនសូវឃើញ។

ការប្រែប្រួលផ្លូវចិត្ត៖ ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តអាចបណ្តាលឲ្យមនុស្សម្នាក់ប្រឈមមុខនឹងការគំរាមកំហែងដែលអាចកើតមាន ជះឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានដល់ការផ្តោតអារម្មណ៍ទៅលើអ្វីៗផ្សេងទៀតដែលមានប្រយោជន៍សម្រាប់ការរស់នៅ។ នៅពេលដែលការយកចិត្តទុកដាក់របស់មនុស្សម្នាក់ធ្លាក់ចុះជាងមុន ហើយ

បែរទៅជាមានអារម្មណ៍ទទួលការគំរាមកំហែង និង គ្រោះថ្នាក់ នោះការឆ្លើយតបទៅនឹងស្ថានការណ៍ហាក់ ដូចជាមិនប្រក្រតី និងព្យាយាមរកមើលស្ថានការណ៍ ដែលគំរាមកំហែងនោះ។ ហេតុការណ៍នេះអាចនាំឲ្យ ឆាប់ខឹង ក្រេវក្រោធ មានបញ្ហាចងចាំ និងការយកចិត្ត ទុកដាក់។

ការប្រែប្រួលឥរិយាបទ (ការជំរុញឲ្យធ្វើសកម្មភាពហួសហេតុពេក)៖ ការប្រែប្រួលរាងកាយទៅតាមការគំរាមកំហែងជាក់ស្តែង ឬដែលយល់ថា នឹងកើតឡើងនោះ ធ្វើឲ្យមនុស្សចាំបាច់ដាក់ខ្លួនក្នុងស្ថានការណ៍បន្ទាន់ ដើម្បី ការពារខ្លួន ឬរត់គេចខ្លួន។ កត្តានេះធ្វើឲ្យមានការលំបាកសម្របខ្លួនក្នុង ស្ថានការណ៍ ឬមានអាកប្បកិរិយាធម្មតាតាមការគួរ។

ការប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ទូទៅកើនឡើង - រាងកាយអាចមានស្ថានភាពប្រុងប្រយ័ត្ន ខ្ពស់ជានិច្ច និងត្រៀមខ្លួនក្នុងករណីមានគ្រោះថ្នាក់ (លោត ភិតភ័យ ញាប់ញ័រ ស្រឡាំងកាំង ងាយស្លន់ស្លោ មានបញ្ហាក្នុងការផ្តោតអារម្មណ៍ និងគេង មិនលក់) សូម្បីតែនៅក្នុងករណីដែលពុំមានសញ្ញាច្បាស់លាស់ ឬការនឹករឭក ពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តក៏ដោយ។ ការបង្កើនការប្រុងប្រយ័ត្ន និងការត្រៀមខ្លួន សម្រាប់ក្នុងករណីគ្រោះថ្នាក់បែបនេះ អាចជះឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានដល់ការអត់ធ្មត់ ឆាប់ខឹង និងមានកំហឹង ហើយផលប៉ះពាល់កាន់តែអាក្រក់ជាងនេះទៅទៀត ប្រសិនបើបុគ្គលនោះគេងមិនស្កប់ (៧-៩ ម៉ោងក្នុងមួយយប់)។

ការបកស្រាយគ្រោះថ្នាក់ (ការគិតតាមផ្លូវអាក្រក់) - មនុស្សអាចមានអារម្មណ៍ និងរោគសញ្ញាដែលបានរៀបរាប់ខាងលើថាជាប្រផ្នូលនៃគ្រោះថ្នាក់។ ការ បកស្រាយនេះអាចធ្វើឲ្យ៖

- **គ្រោះថ្នាក់រាងកាយ៖** ការគិតថារាងកាយរបស់អ្នកកំពុងស្ថិតក្នុងស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់ ដែលក្រោយមកធ្វើឲ្យអ្នកមានលំនាំនៃការគិតជាប់លាប់ពីរឿងគ្រោះថ្នាក់ ទាំងដែលពុំមានភស្តុតាងមកធ្វើជាអំណះអំណាងក៏ដោយ (“ខ្ញុំនឹងដួល ហើយមានរបួស”)។
- **គ្រោះថ្នាក់ផ្លូវចិត្ត៖** ការគិតថាអ្នកប្រហែលជាឆ្កួតហើយមើលទៅឧទាហរណ៍៖ (“ខ្ញុំនឹងវង្វេងស្មារតីឆាប់ៗនេះ។”)
- **គ្រោះថ្នាក់សង្គម៖** ការគិតថាអ្នកអាចនឹងរងការអាម៉ាស់ឬខ្មាសខ្លួនឯង ឬខ្មាសអ្នកដទៃដោយសារតែអ្នកមានរោគសញ្ញាទាំងនោះ។

គំនិតទាំងនេះកើតឡើងដោយសារតែរោគសញ្ញារាងកាយ ហើយមិនប្រាកដថាជាការពិត ឬរឿងពិតនោះទេ។ ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តមិនបណ្តាលឲ្យរឿងទាំងនេះកើតឡើងដោយផ្ទាល់នោះទេ។ យើងមិនត្រូវធ្លាក់ក្នុងស្ថានភាពមួយដែលចេះតែភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងរោគសញ្ញារាងកាយនៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តទៅនឹងហេតុការណ៍ដែលកើតឡើងនៅថ្ងៃអនាគត ដោយបកស្រាយថាវាជារឿងដែលពាក់ព័ន្ធគ្នា។

រោគសញ្ញារាងកាយទាំងនេះគឺជារឿងធម្មតា ហើយមិនបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ឡើយ ទោះបីជាពុំមានការគំរាមកំហែងកើតឡើងពិតប្រាកដក៏ដោយ។ ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តអាចធ្វើឲ្យជនរងគ្រោះយល់ថា រឿងដែលពុំមានគ្រោះថ្នាក់គឺជាហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត។ វិធីមួយដើម្បីជម្នះនឹងភាពថប់បារម្ភផ្លូវកាយ គឺត្រូវនិយាយម្តងហើយម្តងទៀតថា “អារម្មណ៍បែបនេះពុំមានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះខ្ញុំនោះទេ” ដើម្បីសម្រួលអារម្មណ៍ខ្លួនឯងឲ្យស្ងប់ចិត្ត និងដើម្បីជួយជម្នះទៅលើលំនាំនៃការគិតបែបនោះ។

គ) ការចៀសវាង ឬការគេចវេះ

ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តអាចបណ្តាលឲ្យខួរក្បាលរបស់មនុស្សយើងភ្ជាប់ការចងចាំ ឬ រឿងទាំងឡាយដោយស្វ័យប្រវត្តិថាជាព្រឹត្តិការណ៍មានគ្រោះថ្នាក់។ ការចងចាំពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត អាចមាន ទីតាំង ម៉ោង សីតុណ្ហភាព កាលបរិច្ឆេទ មនុស្ស បទពិសោធន៍ អារម្មណ៍ និងកត្តាជាច្រើនទៀត។ ការចងចាំធ្វើឲ្យរាងកាយបង្កើតរោគសញ្ញារាងកាយដែលបានលើកឡើង និងអារម្មណ៍អវិជ្ជមាន ដូចជា ការថប់បារម្ភ។ ដើម្បីកុំឲ្យនឹករឮកដល់ការចងចាំទាំងនេះ គឺត្រូវព្យាយាមយកការចងចាំទាំងនោះទៅដាក់ក្នុងរឿងអ្វីមួយដែលធ្វើឲ្យសះស្បើយផ្លូវចិត្តបន្តិចម្តងៗ។ ខួរក្បាលរបស់មនុស្សយើងអាចរៀនកាត់ផ្តាច់ទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងការចងចាំនោះបាន ប៉ុន្តែត្រូវការពេលវេលាយូរបន្តិច។

ការគេចវេះអាចនាំឲ្យមានផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដល់ជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ហើយដែលមានឥរិយាបថបែបនេះ អាចគេចវេះមិនចូលរួមនៅក្នុងសកម្មភាពនានា ដូចជា ការជួបជុំគ្នាក្នុងសង្គម ការងារជាក្រុមនៅកន្លែងធ្វើការ ការដើរលេងជាមួយមិត្តភក្តិ ការធ្វើសកម្មភាព ឬចំណូលចិត្តដែលធ្លាប់ធ្វើពីមុន និងការជួបជុំជាមួយសមាជិកគ្រួសារជាដើម។ ការគេចវេះបែបនេះ អាចធ្វើឲ្យអារម្មណ៍ឃ្លាតឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ និងសហគមន៍កាន់តែខ្លាំងឡើង ហើយមិនងាយនឹងមានអារម្មណ៍ចំពោះក្តីស្រលាញ់ឡើយ។

ឃ) បញ្ហាដំណេក

ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តក៏អាចបង្កឲ្យមានបញ្ហាដំណេក ដូចជា ពិបាកសម្រាន្ត សម្រាន្តមិនស្កប់ និងសុបិនអាក្រក់ ដែលអាចធ្វើឲ្យមានអារម្មណ៍អស់កម្លាំងនៅពេលថ្ងៃ និងធ្វើឲ្យប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដល់ទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកជាមួយអ្នកដទៃ។

ង) បញ្ហាស្ពឹកស្រពន់ និងការផ្ដាច់ទំនាក់ទំនងពីសង្គម

ជារឿយៗ ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្វើឲ្យអ្នកជំងឺ "បិទ" ផ្លូវអារម្មណ៍ដើម្បីការពារខ្លួន មិនថាក្នុងអំឡុងពេល ឬក្រោយពេលព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តកើតឡើង ហើយអ្នកជំងឺអាចមានអារម្មណ៍ស្ពឹកស្រពន់ អារម្មណ៍បាក់ស្បាត មានអារម្មណ៍តែលតោល ឬមានអារម្មណ៍ថាពុំមានអ្នកខ្វល់ពីជីវិតរបស់ខ្លួនឡើយ។ បញ្ហានេះធ្វើឲ្យអ្នកជំងឺមានអារម្មណ៍ថា ពិភពលោកនេះមិនមែនជារឿងពិតនោះទេ ហើយសម្លឹងមើលតែសម្បកខ្លួនរបស់មនុស្សពីខាងក្រៅដើម្បីគេចវេះពីការឈឺចាប់ និងការរងទុក្ខ។ ក្រោយពេលមានហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តក៏អាចបណ្ដាលឲ្យមានការថ្លង់ ឬពិការភ្នែកកើតឡើងដោយគ្មានមូលហេតុច្បាស់លាស់។

ច) ការរំជួលអារម្មណ៍ (ការភ័យខ្លាច ការពិបាកចិត្ត កំហឹង)

មនុស្សទូទៅក៏អាចមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច មួម៉ៅ និងមិនសប្បាយចិត្ត រហូតដល់អ្នកជំងឺទោរទន់ទៅតាមអារម្មណ៍ខ្លួនឯង។ ការមានអារម្មណ៍បែបនេះ

អាចធ្វើឲ្យអ្នកជំងឺឆាប់មានអារម្មណ៍ឆេវឆាវ រំជួលចិត្ត មានទំនាស់ជាមួយក្រុមគ្រួសារ ប្រព្រឹត្តដោយខ្វះការពិចារណា និងប្រើអំពើហិង្សា។ ការប្រាប់អ្នកដទៃអំពីអារម្មណ៍ និងបទពិសោធន៍ពាក់ព័ន្ធនឹងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ក៏ជាវិធីសាស្ត្រសមស្របមួយដែរ។ ការធ្វើបែបនេះមិនមែនជាការបង្ហាញអំពីចំណុចខ្សោយរបស់យើងទ្បើយ។ វិធីសាស្ត្រមួយដែលអ្នកជំងឺតែងតែប្រើប្រាស់ដើម្បីដោះស្រាយការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត គឺការផឹកស្រា និងប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន។ ការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន និងគ្រឿងស្រវឹងអាចបិទបាំងអារម្មណ៍រយៈពេលខ្លីពាក់ព័ន្ធនឹងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តមែន ប៉ុន្តែទង្វើនេះមិននាំទៅរកការផ្លាស់ប្តូរជាវិជ្ជមានយូរអង្វែងឡើយ ហើយជារឿយៗអាចធ្វើឲ្យបញ្ហាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត។ ប្រសិនបើយើងមានអារម្មណ៍ទោរទន់ខ្លាំង សូមពិគ្រោះជាមួយក្រុមគ្រួសារ មជ្ឈដ្ឋានសង្គម និងវេជ្ជបណ្ឌិតដើម្បីទទួលបានជំនួយផ្នែកសង្គម និងផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។

ឆ) ទុក្ខសោក ការបាក់ទឹកចិត្ត ការលែងមានអារម្មណ៍ចង់រស់ បាត់បង់ទំនុកចិត្ត

អ្នកជំងឺដែលមានការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ភាគច្រើនពាក់ព័ន្ធនឹងការបាត់បង់ និងការបាក់ទឹកចិត្ត (មានអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹម)។ ជារឿយៗអ្នកជំងឺមិនចាប់អារម្មណ៍ ឬមានអារម្មណ៍រីករាយជាមួយនឹងសកម្មភាពកម្សាន្ត និងសកម្មភាពផ្សេងៗ (ដូចជាការលេងកីឡា ការអានសៀវភៅ និងសកម្មភាពជាច្រើនផ្សេងទៀត) ដែលអ្នកជំងឺធ្លាប់សប្បាយរីករាយពីមុនមក។ អ្នកជំងឺអាចមានអារម្មណ៍ខ្មាសអៀន និងស្តីបន្ទោសខ្លួនឯងចំពោះ

រឿងរ៉ាវដែលកើតឡើងពីមុន និងក្នុងពេលទទួលរងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ដែលប្រហែលជាគ្រប់គ្រងលែងបាន។ ការមានអារម្មណ៍ផ្សេងៗ ដូចជាការស្តីបន្ទោស ការខ្មាសអៀន និងការយល់ថាខ្លួនឯងមានកំហុសអាចបណ្តាលឲ្យមានអារម្មណ៍ផ្សេងៗទៀតដូចជា ការគិតថាខ្លួនឯងលែងមានតម្លៃ ការអស់សង្ឃឹម និងការបាក់ទឹកចិត្ត។

ការមិនសូវមានទឹកចិត្តក្នុងការបំពេញការងារ ឬគិតអំពីអនាគតអាចធ្វើឲ្យមានអារម្មណ៍ថា លែងមានតម្លៃក្នុងការរស់នៅ។ ប្រសិនបើឧស្សាហ៍មានអារម្មណ៍បែបនេះ សូមទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យនៅមណ្ឌលសុខភាពក្នុងមូលដ្ឋាន។ ដូចគ្នានេះដែរ សូមកុំភ្លេចជជែក និងប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់អ្នកដើម្បីទទួលបានជំនួយផ្នែកសង្គម។

ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តអាចបណ្តាលឲ្យខ្វះទំនុកចិត្តលើអ្នកដទៃ។ អ្នកជំងឺអាចចាប់ផ្តើមជឿថា ពិភពលោកពោរពេញទៅដោយគ្រោះថ្នាក់ ហើយអ្នកជំងឺត្រូវតែធ្វើអ្វីមួយដើម្បីការពារខ្លួន។ ដោយសារតែកង្វះទំនុកចិត្តនេះ អ្នកជំងឺមួយចំនួនអាចនឹងលែងចង់រាប់អានជាមួយអ្នកដទៃ មិនចង់ជួបអ្នកដទៃ និងមានការលំបាកក្នុងការធ្វើទំនាក់ទំនង។

នៅពេលបុគ្គលម្នាក់មានរោគសញ្ញានៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត គឺពុំមានន័យថាបុគ្គលនោះទន់ខ្សោយឡើយ។ មនុស្សភាគច្រើនជួបប្រទះនូវរោគសញ្ញាទាំងនេះ។ ការមានរោគសញ្ញាបណ្តាលមកពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត គឺជារឿងធម្មតា។

ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់មានរោគសញ្ញាណាមួយដូចដែលបានរៀបរាប់នេះ សូមអញ្ជើញទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាពក្នុងតំបន់មូលដ្ឋាន ឬគ្រូពេទ្យក្នុងភូមិ ដើម្បីព្យាបាលបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តទាំងនេះ។ ប្រសិនបើគ្មានការព្យាបាលត្រឹមត្រូវទេ បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តនឹងអាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវកាយជាមិនខានឡើយ។

ការរៀបរាប់អំពីស្ថានភាពសុខភាពទូទៅទាំង ១០

០៥

ជំងឺបេះដូង

៥. ជំងឺបេះដូង

ជំងឺបេះដូង បង្កឡើងដោយសារជំងឺផ្សេងៗជាច្រើន ដែលនាំឲ្យមានអាការពិបាកដកដង្ហើម មមើមមាយ វិលមុខ ចុកទ្រូង ឬតឹងណែនក្នុងទ្រូង ចុករួយកញ្ចឹងក ឬចុករួយថ្គាម ឬចុករួយខ្នង ឬចុកពោះ និងសន្លប់។ ក្នុងនោះក៏មានការប្រែប្រួលនៃចង្វាក់បេះដូង។ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាដែលបានរៀបរាប់ខាងលើនេះ សូមទៅពិនិត្យសុខភាពដើម្បីទទួលបានថ្នាំព្យាបាល និងអនុសាសន៍ណែនាំដើម្បីឲ្យសុខភាពល្អប្រសើរ (ឧទាហរណ៍ ការគ្រប់គ្រងស្ត្រេស)។

កត្តាគ្រោះថ្នាក់ដែលនាំឲ្យកើតមានជំងឺ៖

- មនុស្សចាស់ – ការពិនិត្យសុខភាពគឺមានប្រយោជន៍បំផុត
- ភេទ (បុរសមានហានិភ័យនៃជំងឺបេះដូងយ៉ាងខ្លាំង ខណៈដែលហានិភ័យសម្រាប់ស្ត្រីមានការកើនឡើងនៅក្រោយពេលវ័យអស់រដូវ)
- ប្រវត្តិគ្រួសារ
- ការជក់បារី – សារធាតុនីកូទីនធ្វើឲ្យសរសៃឈាមឡើងតឹង ហើយ កាបូនម៉ូណូអុកស៊ីត (ផ្សែងបារី) អាចបំផ្លាញសន្ទះខាងក្នុងបេះដូង – ដែលកត្តាទាំងនេះកាន់តែធ្វើឲ្យងាយធ្លាក់ខ្លួនឈឺ និងបញ្ហាតៀតសរសៃឈាម
- របបអាហារមិនល្អ – អាហារសម្បូរជាតិខ្លាញ់ ឬជាតិស្ករ ឬ ជាតិប្រៃ ឬ កូឡេស្តេរ៉ូល
- សម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់
- កម្រិតជាតិខ្លាញ់មិនល្អ (កូឡេស្តេរ៉ូល) ក្នុងឈាមខ្ពស់

កត្តាគ្រោះថ្នាក់ដែលនាំឲ្យកើតមានជំងឺ៖

- ជំងឺទឹកនោមផ្អែម
- ជំងឺធាត់ - ត្រូវហាត់ប្រាណយ៉ាងតិចណាស់ ៣០ នាទីឡើងទៅក្នុងមួយថ្ងៃ (ឧទាហរណ៍ ការដើរហាត់ប្រាណនៅក្នុងភូមិ)
- រាងកាយពុំសូវមានសកម្មភាព - ត្រូវហាត់ប្រាណយ៉ាងតិចណាស់ ៣០ នាទីឡើងទៅក្នុងមួយថ្ងៃ (ឧទាហរណ៍ ការដើរលឿនៗនៅក្នុងភូមិ)
- ស្រ្តេស – ត្រូវគ្រប់គ្រងស្រ្តេសឲ្យបានល្អ
- សុខភាពមាត់ធ្មេញមិនល្អ – ដុសធ្មេញយ៉ាងហោចណាស់ម្តងនៅពេលព្រឹក និងពេលយប់ ប្រើអំបោះសម្អាតធ្មេញរាល់យប់ ប្រើប្រាស់ទឹកខ្ពល់មាត់ ប្រសិនបើមាន

កត្តាទាំងនេះអាចនាំឲ្យ៖

- ខ្សោយបេះដូង
- គាំងបេះដូង
- ដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល
- ប៉ោងសរសៃឈាម (ការឡើងប៉ោងនៃសរសៃឈាមអាកទែ)
- តៀតសរសៃឈាម

ការរៀបរាប់អំពីស្ថានភាពសុខភាពទូទៅទាំង ១០

០៦

ជំងឺរលាកសន្លាក់

៦. ជំងឺរលាកសន្លាក់

ជំងឺរលាកសន្លាក់ មានអាការឈឺចាប់ ឬចុករួយតាមសន្លាក់ ហើយបញ្ហាទាំងនេះនឹងវិវឌ្ឍន៍កាន់តែខ្លាំងទៅៗទៅតាមវ័យរបស់អ្នកជំងឺ។ ជាទូទៅរោគសញ្ញារួមមាន ការហើមឬឡើងក្រហមតាមគន្លាក់ដៃ គន្លាក់ជើង និងពិបាកធ្វើចលនាឬការផ្លាស់ទី។ ប្រសិនបើអ្នកមាន ឬសង្ស័យថាមានបញ្ហារលាកសន្លាក់ សូមទៅពិនិត្យសុខភាព ដើម្បីទទួលបានថ្នាំព្យាបាល និងការណែនាំពីវេជ្ជបណ្ឌិតដើម្បីធ្វើឲ្យសុខភាពកាន់តែល្អប្រសើរ។

រោគសញ្ញាទូទៅរួមមាន៖

ឈឺ ឬចុករួយ
សន្លាក់ – វិវឌ្ឍន៍
ទៅតាមអាយុ

ការហើមតាម
គន្លាក់ដៃ
គន្លាក់ជើង

ឡើងក្រហម
តាមគន្លាក់ដៃ
គន្លាក់ជើង

ពិបាកធ្វើចលនា
និងផ្លាស់ទី

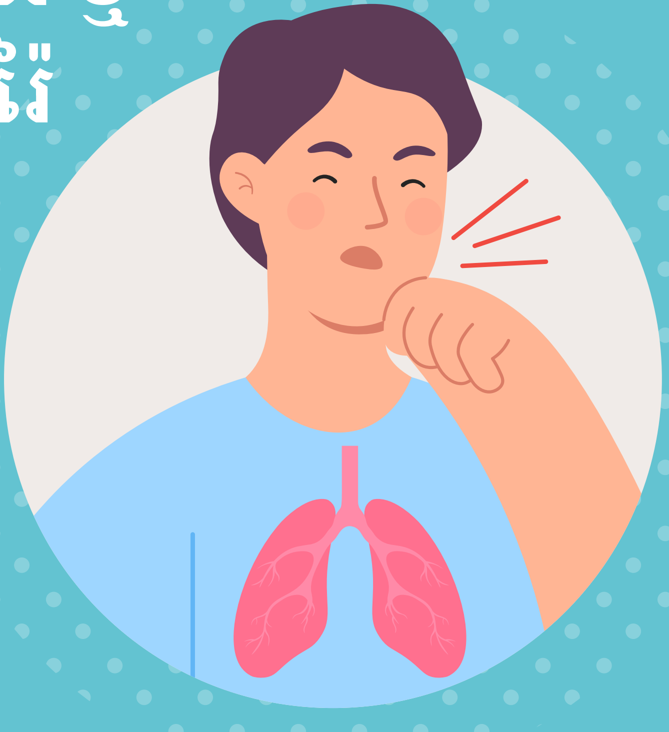
កត្តាគ្រោះថ្នាក់

- ប្រវត្តិគ្រួសារ
- អាយុ - ការពិនិត្យសុខភាពគឺមានប្រយោជន៍បំផុត
- ភេទ
- របួសសន្លាក់ពីមុនមក
- លើសទម្ងន់ - ត្រូវហាត់ប្រាណយ៉ាងតិចណាស់ ៣០ នាទីឡើងនៅក្នុងមួយថ្ងៃ (ឧទាហរណ៍ ការដើរហាត់ប្រាណ)

ការរៀបរាប់អំពីស្ថានភាពសុខភាព
ទូទៅទាំង ១០

០៧

ជំងឺហឺតរ៉ាំរ៉ៃ ឬ
ជំងឺស្ទួតរ៉ាំរ៉ៃ



៧. ជំងឺហឺតរ៉ាំរ៉ៃ ឬជំងឺសួតរ៉ាំរ៉ៃ

ជំងឺហឺតរ៉ាំរ៉ៃ ឬជំងឺសួតរ៉ាំរ៉ៃ គឺជាជំងឺដែលប៉ះពាល់ដល់បំពង់ខ្យល់ដែលអាចនាំខ្យល់ចូល និងចេញពីសួត។ រោគសញ្ញានៃជំងឺនេះមាន ដង្ហើមឮសំឡេង (មានសំឡេងដូចកញ្ចែ) នៅពេលដកដង្ហើម, តឹងទ្រូង ក្អក និងពិបាកដកដង្ហើម។ មូលហេតុនៃជំងឺនេះមានច្រើនសណ្ឋាន ដូចជា ការហាត់ប្រាណនៅក្នុងកន្លែងមានខ្យល់ត្រជាក់ និងកត្តាជាច្រើនទៀត។ ប្រសិនបើអ្នកគិតថា អ្នកប្រហែលជាមានជំងឺហឺត ឬកើតជំងឺហឺត សូមទៅពិនិត្យសុខភាព ដើម្បីទទួលបានថ្នាំព្យាបាល និងអនុសាសន៍ណែនាំដើម្បីធ្វើឲ្យសុខភាពល្អប្រសើរឡើង (កំណត់ផែនការសកម្មភាពនៃជំងឺហឺត រួមទាំងការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ហឺតនៅពេលចាំបាច់)។

ព័ត៌មានបញ្ជាក់បន្ថែម៖

ជំងឺហឺតរ៉ាំរ៉ៃ គឺជាជំងឺដែលមានរយៈពេលវែង ដែលជាទូទៅកើតចំពោះកុមារ។

- រោគសញ្ញាគឺមានច្រើនយ៉ាងអាស្រ័យទៅលើបុគ្គលម្នាក់ៗ
- **ការវាយប្រហារពីជំងឺនេះកើតឡើងដោយសារតែកត្តាដូចខាងក្រោម៖**
  - ការឆ្លងមេរោគ
  - ការប៉ះត្រូវសារធាតុអាឡែកស៊ី
  - អាឡែកស៊ី
  - មិនមែនអាឡែកស៊ី
- កត្តាផ្សេងៗ
- ជំងឺហឺតកើតពេលហាត់ប្រាណ

រោគសញ្ញា៖

រោគសញ្ញាដែលអាចកើតមាន៖

ពិបាកដកដង្ហើម
តឹង ឬចុកទ្រូង

តឹងច្រមុះនៅពេល
ដកដង្ហើមចេញ
(សញ្ញាទូទៅសម្រាប់
ជំងឺហឺតលើកុមារ)

ពិបាកគេង
ដោយសារតែពិបាក
ដកដង្ហើម ឬក្អក ឬ
តឹងច្រមុះ

ក្អក ឬតឹងច្រមុះវិវឌ្ឍន៍កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទៅ
ដោយសារតែមេរោគផ្លូវដង្ហើម
ឧទាហរណ៍ ផ្តាសាយធម្មតា ឬផ្តាសាយធំ

មូលហេតុ៖

- សារធាតុអាឡែកស៊ីឆ្លងតាមខ្យល់ (ឧទាហរណ៍ លម្អង រោមសត្វ)
- ការឆ្លងមេរោគផ្លូវដង្ហើម ឧទាហរណ៍ ផ្តាសាយធម្មតា
- ការហាត់ប្រាណ
- ខ្យល់ត្រជាក់
- ជាតិពុលក្នុងខ្យល់ និងសារធាតុបណ្តាលឲ្យរលាក ឧទាហរណ៍ ផ្សែង
- ឱសថជាក់លាក់មួយចំនួន
- អារម្មណ៍រំជួល និងស្រ្តេសខ្លាំង
- សារធាតុស៊ុលហ្វិត និងសារធាតុរក្សាគុណភាព ដែលបានដាក់ចូលទៅក្នុងអាហារ ឬភេសជ្ជៈ ឧទាហរណ៍ បង្គា ស្រា
- ជំងឺច្រាលអាស៊ីតក្រពះ – ការច្រាលអាស៊ីតក្នុងក្រពះមកបំពង់ក

កត្តាគ្រោះថ្នាក់៖

- ជំងឺហឺតតំណពូជ
- អាឡែកស៊ីជាមួយថ្នាំដែលបានចេញដោយវេជ្ជបណ្ឌិត
- លើសទម្ងន់ - ត្រូវហាត់ប្រាណយ៉ាងតិចណាស់ ៣០នាទីឡើងទៅក្នុងមួយថ្ងៃ ឬរាល់ថ្ងៃ (ឧទាហរណ៍ ការដើរហាត់ប្រាណនៅក្នុងភូមិ)
- អ្នកជក់បារី
- ការប្រឈមនឹងផ្សែងបារីពីគេ ផ្សែងចេញពីគ្រឿងម៉ាស៊ីន ឬប្រភេទនៃជាតិពុលផ្សេងៗ កត្តាជំរុញឲ្យកើតជំងឺហឺតដោយសារការងារ ឧទាហរណ៍ សារធាតុគីមី រោងចក្រ

វិធីបង្ការ៖

- អនុវត្តតាមផែនការសកម្មភាពជំងឺហឺត
- ចាក់វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺផ្តាសាយ និងរលាកសួត
- ការរកឃើញជំងឺ ឬចៀសវាងកត្តាជំរុញឲ្យកើតជំងឺហឺត
- ប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ប្រសិនបើអាច
- សម្លាប់មេរោគគ្រឿងសម្អាង
- រក្សាសំណើមឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់
- កុំឲ្យមានការកកើតផ្សិតនៅក្នុងផ្ទះ
- កាត់បន្ថយការប៉ះពាល់រោមសត្វ

វិធីបង្ការ (ត) ៖

- សម្អាតជាប្រចាំ
- គ្របច្រមុះ និងមាត់ ប្រសិនបើអាកាសធាតុខាងក្រៅមានភាពត្រជាក់
- តាមដានការដកដង្ហើម – ដឹងអំពីសញ្ញាព្រមាននៃការវាយប្រហារដែលហៀបនឹងកើតឡើង (ឧទាហរណ៍ ការពិបាកដកដង្ហើម)
- កំណត់រោគសញ្ញា និងដោះស្រាយការវាយប្រហារនោះឲ្យបានទាន់ពេល
- លេបថ្នាំតាមការណែនាំរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត
- ថ្នាំគ្រប់គ្រងជំងឺហឺតរយៈពេលវែង
- រក្សាសុខភាពឲ្យល្អ
- ហាត់ប្រាណជាប្រចាំ
- រក្សាទម្ងន់ឲ្យបានល្អ – ការឡើងទម្ងន់លើសកម្រិតនឹងធ្វើឲ្យរោគសញ្ញាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ
- ត្រួតពិនិត្យការឆ្អល់ចុងដង្ហើម និងការច្រាលអាស៊ីតរ៉ាំរ៉ៃ
- ឱសថផ្សេងៗ - លំហាត់ប្រាណដង្ហើម

ការរៀបរាប់អំពីស្ថានភាពសុខភាព
ទូទៅទាំង ១០

០៨

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម

៨. ជំងឺទឹកនោមផ្អែម

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម គឺជាជំងឺដែលសារធាតុអាំងស៊ុយលីនលែងផលិតបានគ្រប់គ្រាន់ ហើយជាតិស្ករក្នុងឈាមលែងអាចជ្រាបចូលទៅក្នុងគ្រប់កោសិកា និងចរន្តឈាម (សម្រាប់បង្កើតថាមពល)។ រោគសញ្ញានៃជំងឺនេះរួមមាន ស្រេកទឹកខ្លាំង ឃ្លានខ្លាំង អស់កម្លាំង និងរោគសញ្ញាជាច្រើនផ្សេងទៀត។ ប្រសិនបើអ្នកគិតថា អ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម សូមអនុវត្តតាមចំណុចដូចខាងក្រោម៖

ក) ទៅពិនិត្យសុខភាព ដើម្បីទទួលបានថ្នាំព្យាបាល និងផែនការថែទាំសម្រាប់ជំងឺទឹកនោមផ្អែម

ខ) ទទួលទានអាហារដែលល្អសម្រាប់សុខភាព ដូចជាផ្លែឈើ បន្លែ សាច់គ្មានខ្លាញ់ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ។ ធ្វើលំហាត់ប្រាណយ៉ាងហោចណាស់ ៣០នាទី ឡើងទៅជារៀងរាល់ថ្ងៃ (ឧទាហរណ៍ ការដើរហាត់ប្រាណ)។

ព័ត៌មានបញ្ជាក់បន្ថែម៖

- ជំងឺទឹកនោមផ្អែម គឺពាក់ព័ន្ធនឹងកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមដែលរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
  - ជាធម្មតា សារធាតុអាំងស៊ុយលីនត្រូវបានបញ្ចូលទៅក្នុងចរន្តឈាមដោយលំពែង បន្ទាប់មកវានឹងរត់ក្នុងចរន្តឈាម ដែលជួយឲ្យស្ករចូលទៅក្នុងកោសិការបស់អ្នកបាន។
  - សារធាតុអាំងស៊ុយលីន ជួយកាត់បន្ថយជាតិស្ករនៅក្នុងចរន្តឈាមរបស់អ្នក។ វាជួយឲ្យជាតិស្ករហូរចេញពីចរន្តឈាមទៅក្នុងកោសិកា

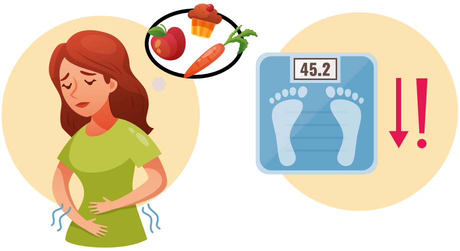
ដែលត្រូវការប្រើជាថាមពល ឬបញ្ជូនភ្លាមៗ ឬបញ្ជូនទៅរក្សាទុកនៅពេលក្រោយ។

- ពេលកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមធ្លាក់ចុះ នោះការបញ្ជូនសារធាតុអាំងស៊ុយលីនពីក្នុងលំពែងក៏ធ្លាក់ចុះដែរ។

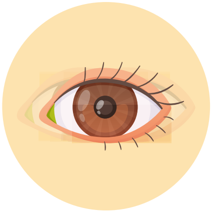
រោគសញ្ញានៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម៖

ស្រេកទឹក
ញឹកញាប់

នោមញឹក
គេងនោមយប់



ឃ្លានខ្លាំង, ស្រកទម្ងន់ដោយមិនដឹងខ្លួនឬមិនដឹងមូលហេតុ



រមាស់
ព្រឹលភ្នែក

របួសមិនងាយជា

ឆ្លងមេរោគ
ញឹកញាប់ ឧទាហរណ៍
មេរោគស្បែក

អស់កម្លាំង

ការកើតឡើងនូវសារធាតុគីតូន

(ជាសារធាតុដែលកើតចេញពីបំណែកសាច់ដុំ ឬខ្លាញ់ដែលកើតមានឡើងនៅពេលមិនមានការផ្គត់ផ្គង់អាំងស៊ុយលីនគ្រប់គ្រាន់)

កត្តាគ្រោះថ្នាក់៖

- ប្រវត្តិគ្រួសារ
- កត្តាបរិស្ថាន
- ការខូចកោសិកាប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ
- ភូមិសាស្ត្រ
- ទម្ងន់ (កាលណាអ្នកមានជាលិកាជាតិខ្លាញ់ច្រើន នោះកោសិការបស់អ្នកនឹងកាន់តែធន់ទៅនឹងជាតិអាំងស៊ុយលីន)
- ពុំសូវធ្វើសកម្មភាព (មិនអាចគ្រប់គ្រងទម្ងន់បានល្អ)
- ពូជសាសន៍ ឬជាតិពន្ធុ (ឧទាហរណ៍ អាមេរិកដើមកំណើតអាស៊ីប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់)
- អាយុ (ហានិភ័យកើនឡើង នៅពេលអ្នកកាន់តែចាស់ទៅៗ (ទំនោរ))
- ជំងឺទឹកនោមផ្អែមពេលពពោះ
- ជំងឺដុំគីសក្នុងក្រពេញអូវ៉ែ
- សម្ពាធឈាមខ្ពស់
- សារជាតិខ្លាញ់មិនល្អខ្ពស់

ការរៀបរាប់អំពីស្ថានភាពសុខភាព
ទូទៅទាំង ១០

០៩

ជំងឺរបេង

៩. ជំងឺរបេង

ជំងឺរបេង ជាជំងឺដែលប៉ះពាល់លើសួត ហើយចម្លងតាមតំណក់ទឹកតូចៗដែលបានបញ្ចេញទៅក្នុងខ្យល់តាមរយៈការក្អក ឬកណ្តាស់។ រោគសញ្ញានេះរួមមាន ការឈឺឆ្អឹងខ្នង ខូចសន្លាក់ ជំងឺរលាកខួរក្បាលរ៉ាំរ៉ៃ និងរោគសញ្ញាជាច្រើនផ្សេងទៀត។ ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថាខ្លួនមានជំងឺនេះ សូមទៅពិនិត្យសុខភាព ដើម្បីទទួលបានថ្នាំព្យាបាល និងអនុសាសន៍ពីវេជ្ជបណ្ឌិត ដើម្បីធ្វើឲ្យសុខភាពប្រសើរឡើង (ឧទាហរណ៍ ការចាក់វ៉ាក់សាំង)។

កត្តាគ្រោះថ្នាក់៖

- ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំខ្សោយ
- រស់នៅក្នុងតំបន់អាស៊ី

អាចបង្កឲ្យ

- ឈឺឆ្អឹងខ្នង
- ខូចសន្លាក់
- រលាកភ្នាសខួរក្បាល (រលាកស្រោមខួរ)
- បញ្ហាថ្លើម ឬក្រលៀន
- ស្រោមបេះដូង

ការរៀបរាប់អំពីស្ថានភាពសុខភាព
ទូទៅទាំង ១០

១០

ជំងឺឆ្កួតជ្រូក

១០. ជំងឺឆ្កួតជ្រូក

ជំងឺឆ្កួតជ្រូក គឺសកម្មភាពខួរក្បាលមិនប្រកតី ដែលបណ្តាលឲ្យមានអាការប្រកាច់ (ការកន្ត្រាក់សាច់ដុំដៃ និងជើងដែលមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន រោគសញ្ញាផ្លូវចិត្តដូចជាការភ័យខ្លាច ឬថប់អារម្មណ៍ វង្វេងវង្វាន់ រមួលសាច់ដុំ និងការសម្លក់សម្លឹង។ ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថាខ្លួនមានជំងឺឆ្កួតជ្រូក សូមទៅពិនិត្យសុខភាព ដើម្បីទទួលបានថ្នាំព្យាបាល ការព្យាបាលខួរក្បាល គេងឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងពាក់ខ្សែដៃផ្តល់សញ្ញាវេជ្ជសាស្ត្រ ប្រសិនបើអាច។

ព័ត៌មានបញ្ជាក់បន្ថែម៖

រោគសញ្ញាដែលអាចកើតមាន៖

- វង្វេងស្មារតីមួយរយៈពេលបណ្តោះអាសន្ន
- ភ្លឹកមួយកន្លែង
- សាច់ដុំរមួល
- ចលនាកន្ត្រាក់សាច់ដុំដៃ និងជើងដែលមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន
- បាត់បង់ស្មារតី ឬមិនដឹងខ្លួន
- រោគសញ្ញាផ្លូវចិត្តដូចជា ការភ័យខ្លាច ថប់បារម្ភ ឬ ការមានអារម្មណ៍ថាដូចជាធ្លាប់ឆ្លងកាត់ស្ថានភាពបច្ចុប្បន្នរួចហើយ

មូលហេតុ

- ឥទ្ធិពលហ្សែន (តំណពូជ)
- ការប៉ះទង្គិចខួរក្បាល
- ខួរក្បាលមិនប្រក្រតី
- ការឆ្លងមេរោគ
- របួសមុនពេលឆ្លងទន្លេ
- បញ្ហានៃការលូតលាស់

កត្តាគ្រោះថ្នាក់៖

- អាយុ – ជំងឺឆ្កួតជ្រូក ភាគច្រើនកើតលើកុមារ និង មនុស្សចាស់
- ប្រវត្តិគ្រួសារ
- ការរងរបួសត្រូវក្បាល
- ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល និងជំងឺសរសៃឈាមផ្សេងៗ
- វិកលចរិត
- ការឆ្លងមេរោគក្នុងខួរក្បាល ឧទាហរណ៍ រលាកស្រោមខួរ
- ធ្លាប់មានអាការប្រកាច់កាលពីនៅក្មេង

ឧបសម្ព័ន្ធ

អំពីគម្រោង

គោលគំនិត៖ «ថ្វីត្បិតតែប្រជាជនកម្ពុជាប្រមាណជាង ២លាននាក់ ត្រូវបានបាត់បង់ជីវិតក្នុងរបបខ្មែរក្រហមយ៉ាងណាក្តី ក៏នៅមានអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបនេះប្រមាណជាង ៥លាននាក់ទៀត បន្តរៀបរាប់រឿងរ៉ាវជីវិតរបស់ខ្លួន»។

ស្រាវជ្រាវ៖ ការចុះសួរសុខទុក្ខតាមមូលដ្ឋាន គឺជាផ្នែកមួយនៃការផ្តួចផ្តើមរបស់មជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា ដែលទទួលបានហិរញ្ញប្បទានពីទីភ្នាក់ងារសហរដ្ឋអាមេរិកសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍន៍អន្តរជាតិ ដើម្បីសិក្សាអំពីស្ថានភាពសុខភាពរបស់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម ដោយផ្តោតលើការអប់រំ និងពិគ្រោះយោបល់អំពីបញ្ហាសុខភាព ដល់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម នៅទូទាំងប្រទេសកម្ពុជា។ សកម្មភាពនេះធ្វើឡើងក្នុងគោលបំណងពន្យារអាយុជីវិតរបស់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម ហើយយើងសង្ឃឹមថា អ្នកទាំងនោះ អាចបន្តចែករំលែកបទពិសោធន៍ជីវិតរបស់ខ្លួនក្នុងរបបនេះ ទៅកាន់មនុស្សជំនាន់ក្រោយរបស់ប្រទេសកម្ពុជា និងលើពិភពលោក ដោយគាំទ្រដល់ការអប់រំអំពីអំពើប្រល័យពូជសាសន៍ សំដៅដល់ការទប់ស្កាត់អំពើឧក្រិដ្ឋកម្មនានាពីការកកើតសារជាថ្មីម្តងទៀត។

កម្មវត្ថុ៖ កម្មវិធីនេះ គឺធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងនូវស្ថានភាពសុខភាពរបស់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម និងជនពិការ តាមរយៈអន្តរាគមន៍ដែលមានគោលដៅលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងអំពីសុខភាពសាធារណៈ និងការទទួលបានសេវាសុខភាពសាធារណៈសម្រាប់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម និងជនពិការ ក៏ដូចជាការស្រាវជ្រាវអំពីស្ថានភាពអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម និងជនពិការ ជាពិសេសនៅតាមសហគមន៍ដាច់ស្រយាលសម្រាប់ជាព័ត៌មានក្នុងការរៀបចំជំនួយអភិវឌ្ឍន៍នាពេលអនាគតដល់ប្រជាជន និងសហគមន៍ទាំងនេះ។

បញ្ហាប្រឈម៖ ប្រសិនបើប្រៀបធៀបទៅនឹងប្រជាជនទូទាំងប្រទេសកម្ពុជា អ្នករស់រានមានជីវិតពីសម័យខ្មែរក្រហម និងជនពិការ គឺស្ថិតក្នុងចំណោមមនុស្សដែលងាយរងគ្រោះបំផុតនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ដោយសារតែស្ថានភាពសុខភាពពិការភាព កម្រិតសិក្សាទាប និង ស្ថានភាពសេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារនៅមានកម្រិត។

គោលដៅ៖

១) សិក្សាពីបញ្ហាប្រឈមក្នុងការទទួលបានសេវាសុខភាពនិងសង្គមសម្រាប់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម

២) បង្កើនការយល់ដឹងអំពីស្ថានភាពលំបាក និងបញ្ហាប្រឈមដែលអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហមធ្លាប់ឆ្លងកាត់

៣) សិក្សាអំពីផលប៉ះពាល់នៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរយៈពេលវែង

៤) ផ្តល់វេទិកាពិភាក្សាដោយផ្ទាល់ និងដោយប្រយោលដល់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម និងជនពិការ ដើម្បីឲ្យមានការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងសាជាថ្មីក្នុងការចូលរួមក្នុងសង្គមដោយចែករំលែកបទពិសោធន៍អំពីបញ្ហាប្រឈម និងឧបសគ្គនានាដែលអ្នកទាំងនោះជួបប្រទះ

៥) ការកំណត់ទីតាំងសេវាសុខភាពដែលមិនសមស្របតាមតម្រូវការរបស់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម ដែលជាអ្នកទទួលផលពីគម្រោង៖

ក) អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម និង

ខ) ជនពិការក្នុងសហគមន៍នៅទីជនបទ

បទសម្ភាសន៍ជាមួយលោក ឆាំង យុ នាយកមជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា

១. តើគម្រោងនេះមានប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ ដល់សិស្សនិស្សិត ដែលជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តកម្ពុជា?

គម្រោងនេះរួមបញ្ចូល សិស្សនិស្សិតដែលជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ចំនួន ១០០០នាក់ ផ្តល់សេវាកម្មស្ម័គ្រចិត្តទូទាំងប្រទេស សម្រាប់ជួយគាំទ្រដល់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហមនៅតាមភូមិដ្ឋាន និងជួយនាំអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម ទៅពិនិត្យសុខភាពនៅតាមមន្ទីរសម្រាកព្យាបាលឯកជននៅក្នុងសហគមន៍។ កិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងដ៏សំខាន់នេះនឹងផ្តល់ឱកាសដល់យុវវ័យដើម្បីបង្ហាញអំពីភាពជាអ្នកដឹកនាំ ស្វែងរកការពិតដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់ និងការប្តេជ្ញាចិត្តរបស់ខ្លួនក្នុងការគាំទ្រដល់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម និងប្រទេសជាតិកម្ពុជា។ ទន្ទឹមនឹងនេះអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម ទទួលបានឱកាសចែករំលែករឿងរ៉ាវដែលធ្លាប់បានឆ្លងកាត់ក្នុងរបបខ្មែរក្រហម ទៅកាន់យុវវ័យជំនាន់ក្រោយដើម្បីធ្វើឲ្យប្រាកដថា យើងទាំងអស់គ្នាចងចាំរឿងរ៉ាវដែលបានកើតឡើងក្នុងរបបខ្មែរក្រហមជារៀងរហូត។ ជារួម គម្រោងនេះ រំលេចនូវចរិតមនុស្សធម៌ និងពង្រឹងបន្ថែមនូវស្មារតីមិនងាយទ្រុឌទ្រោមរបស់ប្រជាជនកម្ពុជា។

២. តើលោកអាចកំណត់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហមដោយវិធីណា?

អំពើប្រល័យពូជសាសន៍និងឧក្រិដ្ឋកម្មឃោរឃៅបានបំផ្លាញមនុស្សធម៌របស់ប្រជាជន។ មជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា មានគោលដៅស្តារឡើងវិញនូវអំពើមនុស្សធម៌នៃប្រជាជនទាំងអស់ មិនមែនត្រឹមតែជនរងគ្រោះប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែរួមបញ្ចូលទាំងជនដែលបានប្រព្រឹត្តអំពើឃោរឃៅ។ មជ្ឈមណ្ឌលឯកសារ

កម្ពុជានឹងផ្តល់ការគាំទ្រ និងសេវាកម្មដល់ប្រជាជនកម្ពុជាឲ្យច្រើនតាមអ្វីដែលអាចធ្វើបាន ដោយផ្អែកលើការជឿជាក់ថាប្រជាជនកម្ពុជាទាំងអស់ ដែលធ្លាប់បានរស់នៅក្នុងរបបខ្មែរក្រហមទទួលការរងទុក្ខវេទនាដូចគ្នា។

បើនិយាយអំពីតួលេខ អ្នករស់រានមានជីវិតពីអំពើប្រល័យពូជសាសន៍មានចំនួនជាង ៥លាននាក់ (៥,១៤៣,៣៨៦ នាក់ ចាប់ពីអាយុ៥០ឆ្នាំ និងលើសពី៥០ឆ្នាំ) ស្មើនឹង ៣៣.១៦ ភាគរយ នៃប្រជាជនសរុប ក្នុង១៩៦ស្រុកក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ឆ្នាំ២០១៧។ បច្ចុប្បន្ននេះប្រជាជនដែលមានអាយុចាប់ពី៥០ឆ្នាំ ឬច្រើនជាង៥០ឆ្នាំ យ៉ាងហោចណាស់ជាក្មេងដែលមានអាយុ៨ឆ្នាំទៅ១០ឆ្នាំ នៅពេលដែលខ្មែរក្រហមដួលរលំនៅក្នុងឆ្នាំ១៩៧៩។ គាត់គឺជាក្រុមមនុស្សដែលនៅចងចាំរឿងរ៉ាវដែលបានកើតឡើងក្នុងរបបខ្មែរក្រហម និងជាក្រុមមនុស្សដែលមានរឿងរ៉ាវសម្រាប់ចែករំលែកជាមួយយុវវ័យបច្ចុប្បន្ននេះ។

ទោះបីជាការងាររបស់មជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជាផ្តោតសំខាន់លើអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហមដែលមានអាយុចាប់ពី៥០ឆ្នាំ និងលើសពី៥០ឆ្នាំ យ៉ាងណាក៏ដោយ យើងបានដឹងថានៅមានអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហមជាច្រើនទៀតដែលមានអាយុចាប់ពី៤០ឆ្នាំឡើងទៅ។ ដោយសារតែអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហមទាំងអស់ដែលមានអាយុចាប់ពី៤០ឆ្នាំ គឺជាទារកនៅឡើយនៅពេលដែលរបបខ្មែរក្រហមត្រូវបានផ្តួលរំលំក្នុងឆ្នាំ១៩៧៩។ យើងមិនរំពឹងថា គាត់មានការចងចាំដោយផ្ទាល់ណាមួយដែលមិនអាចបំភ្លេចបាន និងអាចចែករំលែករឿងរ៉ាវរបស់គាត់ជាមួយយុវវ័យបច្ចុប្បន្ននេះបានទេ។ ទោះបីជានៅក្នុងកាលៈទេសៈដូចនេះយ៉ាងណាក្តី ក៏មជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជានឹងផ្តល់ការគាំទ្រដល់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហមដែលមានអាយុចាប់ពី៤០ឆ្នាំ ទាំងនោះក្នុងការពិនិត្យសុខភាព ប្រសិនបើគាត់មានបញ្ហាសុខភាពទ្រុឌទ្រោម។

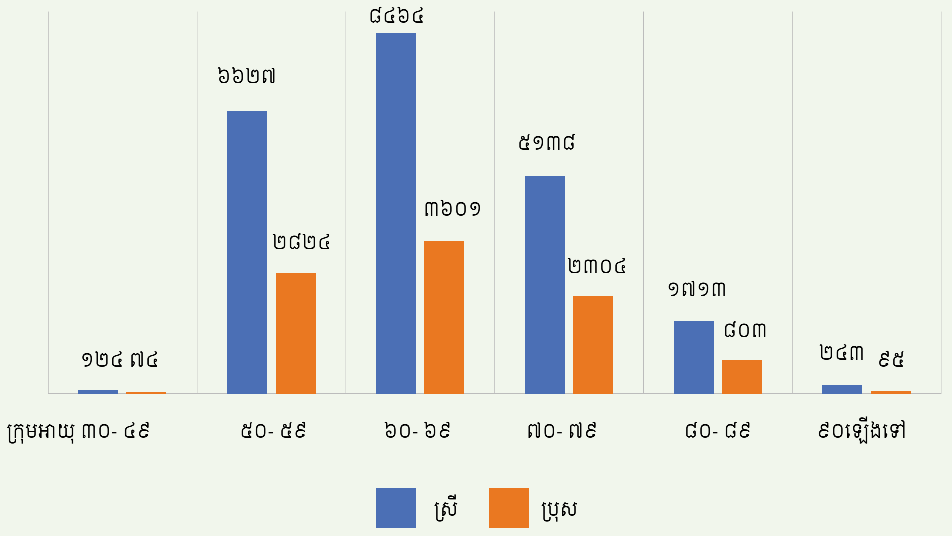
៣. តើអ្វីដែលអាចគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការតបស្នងដល់ប្រជាជនកម្ពុជាដែលបានបាត់បង់ជីវិតក្នុងរបបខ្មែរក្រហម?

សោកនាដកម្ម និងអំពើអយុត្តិធម៌ដែលប្រជាជនកម្ពុជាបានជួបប្រទះក្រោមរបបខ្មែរក្រហមគឺ ធំធេង ដែលគ្មានអ្វីអាចតបស្នងបាននោះទេ។ យ៉ាងណាមិញ កិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងនេះគឺជាជំហានដ៏ចាំបាច់ឆ្ពោះទៅរកការគាំទ្រ និងការជួយជ្រោមជ្រែងពិតប្រាកដមួយ ដល់អ្នករស់រានមានជីវិត ពីអំពើប្រល័យពូជសាសន៍។ ការងារនេះនឹងកំណត់គោលដៅមិនត្រឹមតែចំពោះមនុស្សចាស់ និងជនពិការដែលជាអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហមតែប៉ុណ្ណោះទេ គឺរួមបញ្ចូលទាំងអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហមនៅតាមសហគមន៍ដាច់ស្រយាល និងនៅឆ្ងាយពីមន្ទីរសម្រាកព្យាបាលឯកជន។ នេះគឺជាយុត្តិធម៌ «ការគិតពិចារណាឡើងវិញ»... វាគឺជា«យុត្តិធម៌ ផ្សះផ្សា» សម្រាប់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម។

យើងទាំងអស់គ្នាគួរតែទទួលស្គាល់ថាកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងក្នុងការគាំទ្រដល់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម គឺជាជំហានទៅមុខមួយដែលគួរឲ្យកោតសរសើរ ក៏ដូចជាការចាប់ផ្តើមនៃការសន្ទនាថ្មីជាលក្ខណៈអន្តរជាតិលើនិយមន័យ យុត្តិធម៌ក្រោយជម្លោះ។

តារាងសង្ខេបស្ថិតិ អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម ចំនួន៣ម៉ឺន២ពាន់នាក់

ចំនួនអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម តាមក្រុមអាយុ និងភេទ



គម្រោង «ការលើកកម្ពស់សិទ្ធិ និងធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងនូវស្ថានភាពសុខភាពរបស់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម » របស់មជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា (ថ្ងៃទី៣០ ខែសីហា ឆ្នាំ២០២៣)

ព័ត៌មានទំនាក់ទំនងអំពីទិន្នន័យ

ផាត សិលា

អ្នកស្រាវជ្រាវ

អ៊ីមែល៖ truthsela.p@dccam.org

លេខទូរស័ព្ទ៖ ០១២ ៧៣៧ ០៤៧

ស្ថិតិអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហមដែលបានផ្តល់បទសម្ភាសន៍ តាមតំបន់ខេត្តក្រុងទូទាំងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

តំបន់	សរុប	%	ស្រី	%	បុរស	%
រាជធានី/ខេត្ត	**៣២០០០**	**១០០%**	**២២២៩៩**	**៦៩.៧%**	**៩៧០១**	**៣០.៣%**
តំបន់ឆ្នេរ	**៤១៥៧**	**១២.៩%**	**២៨១៩**	**៨.៨%**	**១៣៣៨**	**៤.២%**
កែប	២០៧៧	៦.៤%	១៣៩៥	៤.៤%	៦៨២	២.១%
កំពត	១៥៥១	៤.៨%	១០៥៦	៣.៣%	៤៩៥	១.៥%
កោះកុង	៤៦៤	១.៤%	៣២០	១%	១៤៤	០.៥%
ព្រះសីហនុ	៦៥	០.២%	៤៨	០.២%	១៧	០.១%
តំបន់ខ្ពង់រាបនិងតំបន់ភ្នំ	**៧៦០៩**	**២៣.៧%**	**៥០៨៧**	**១៥.៩%**	**២៥២២**	**៧.៩%**
ស្ទឹងត្រែង	១៩២៤	៦.០%	១២៧៥	៤%	៦៤៩	២%
រតនគិរី	១៨១០	៦.៦%	១១៧១	៣.៧%	៦៣៩	១.៨%
ព្រះវិហារ	១៧៦៧	៥.៥%	១១៩៧	៣.៧%	៥៧០	២%
ក្រចេះ	១០០៤	៣.១%	៦៧៥	២.១%	៣២៩	១%
មណ្ឌលគិរី	៥៨៦	១.៨%	៣៧៦	១.២%	២១០	០.៤%
កំពង់ស្ពឺ	៥១៨	១.៦%	៣៩៣	១.២%	១២៥	០.៧%
តំបន់ទំនាប	**៩៨៩៧**	**៣០.៩%**	**៦៩៦៣**	**២១.៨%**	**២៩៣៤**	**៩.២%**
ត្បូងឃ្មុំ	២១៧០	៦.៧%	១៦១៦	៥.១%	៥៥៤	១.៧%
កំពង់ចាម	១៩៧៣	៦.១%	១៣២៣	៤.១%	៦៥០	២%
តាកែវ	១៤០៧	៤.៤%	៨៨៥	៣%	៥២២	១.២%
ព្រៃវែង	១៣៦០	៤.២%	៩៦៦	៣%	៣៩៤	០.៩%
កណ្តាល	១២៥៣	៣.៩%	៨៧៣	២.៨%	៣៨០	១.៦%
ភ្នំពេញ	១២៤១	៣.៨%	៩៥៣	២.៧%	២៨៨	១.២%
ស្វាយរៀង	៤៩៣	១.៥%	៣៤៧	១.១%	១៤៦	០.៥%
តំបន់បឹងទន្លេសាប	**១០៣៣៧**	**៣២.៣%**	**៧៤៣០**	**២៣.២%**	**២៩០៧**	**៩.១%**
ពោធិ៍សាត់	៣៤២៧	១០.៧%	២៥៦១	៨%	៨៦៦	២.៧%
កំពង់ឆ្នាំង	២៦៣៩	៨.២%	១៩៨៦	៦.២%	៦៥៣	២%
បន្ទាយមានជ័យ	១៧៨២	៥.៥%	១២០៦	៣.៨%	៥៧៦	១.៨%
សៀមរាប	៨៥០	២.៦%	៦១៣	១.៩%	២៣៧	០.៧%
បាត់ដំបង	៦៣០	១.៩%	៤១៩	១.៣%	២១១	០.៧%
ប៉ៃលិន	៥៦៨	១.៧%	៣៥១	១.១%	២១៧	០.៧%
ឧត្តរមានជ័យ	២៨៨	០.៩%	១៧៧	០.៦%	១១១	០.៣%
កំពង់ធំ	១៥៣	០.៤%	១១៧	០.៤%	៣៦	០.១%

គម្រោង «ការលើកកម្ពស់សិទ្ធិ និងធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងនូវស្ថានភាពសុខភាពរបស់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម» របស់មជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា (ថ្ងៃទី៣០ ខែសីហា ឆ្នាំ២០២២)

ផែនទី អ្នកស្ម័គ្រចិត្តកម្ពុជា

ផែនទី អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម

ផែនទី មន្ទីរពិគ្រោះ និងសម្រាកព្យាបាលឯកជន

រូបថតពីឆ្វេងទៅស្តាំ៖ គឹម សុវណ្ណដានី (ពាក់អាវពណ៌ខ្មៅ) និង
វេជ្ជបណ្ឌិត ដេមី រយេស៍ កំពុងពិនិត្យសុខភាពបឋមជូនដល់អ្នកដាក់ពាក្យបណ្ដឹង
ប្រឆាំងមេដឹកនាំខ្មែរក្រហម នៅខេត្តកំពង់ចាម ថ្ងៃទី១២ ខែមិថុនា ឆ្នាំ២០១៩។
រូបថតដោយ ដារ៉ារ័ត្ន មេត្តា បុគ្គលិកមជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា
ប្រភពឯកសារ ៖ បណ្ណសារមជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា

គឹម សុវណ្ណដានី និង វេជ្ជបណ្ឌិត ដេមី រេយស៍ កំពុងពិនិត្យសុខភាពបឋម
ជូនដល់អ្នកដាក់ពាក្យបណ្តឹងជាជនជាតិភាគតិចស្មៀង ប្រឆាំងមេដឹកនាំខ្មែរក្រហម
រស់នៅខេត្តត្បូងឃ្មុំ ថ្ងៃទី១៣ ខែមិថុនា ឆ្នាំ២០១៩។
រូបថតដោយ ដារ៉ារ័ត្ន មេត្តា បុគ្គលិកមជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា
ប្រភពឯកសារ ៖ បណ្ណសារមជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា

រូបថតពីឆ្វេងទៅស្តាំ៖ គឹម សុវណ្ណដានី (ពាក់អាវពណ៌ទឹកប៊ិច, ព្រះសុខបស្ស នារង្សី ចាន់ សុគា (ព្រះចៅអធិការវត្តស្ពួនព្រេជ), វេជ្ជបណ្ឌិត ដេមី រ៉េយស៍ (ពាក់អាវផ្កាពណ៌ផ្ទៃមេឃ, សូ ហ្វារីណា (ពាក់អាវពណ៌ស ទទូរក្រមាពណ៌ខ្មៅ, សុខ វណ្ណៈ (ពាក់អាវពណ៌ស)។ នៅក្នុងរបបខ្មែរក្រហមវត្តស្ពួនពេជ្រ គឺជាទីតាំងមន្ទីរសន្តិសុខដ៏ធំជាងគេនៅក្នុងស្រុកអង្គស្នួល។ មន្ទីរសន្តិសុខនេះ គឺជាមន្ទីរសន្តិសុខមួយក្នុងចំណោមមន្ទីរសន្តិសុខទាំង១៩៧ ដែលបង្កើតឡើងដោយរបបខ្មែរក្រហម។ មជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជាបានប្រមូលចងក្រងសាច់រឿងរបស់អ្នករស់រានមានជីវិតដែលរស់នៅក្បែរវត្តស្ពួនពេជ្រ ហើយបានផ្តល់ជូននូវការពិនិត្យសុខភាពជាបឋមដល់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម នៅវត្តស្ពួនពេជ្រ នាថ្ងៃទី២៧ ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០២៣។

រូបថតដោយ ឆាំង យុ នាយកមជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា

ប្រភពឯកសារ ៖ បណ្ណសារមជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា

រូបថតពីឆ្វេងទៅស្តាំ៖ ឈូក សុផាត (ពាក់អាវផ្កាពណ៌ផ្កាឈូក), គង់ លី (ពាក់អាវផ្កាពណ៌ផ្កាឈូកនិងបង់កក្រមា), ផាន់ ហ៊ិន, ង៉ែត រ៉េន, នួច យ៉េន (ពាក់អាវពណ៌ក្រហមលាយស) គឺជាអ្នកភូមិបាក់នឹមដែលបានរៀបរាប់រឿងរ៉ាវពីអតីតកាលតាមរយៈការចងចាំដែលមិនអាចបំភ្លេចបានរបស់ខ្លួន ដល់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តកម្ពុជារបស់មជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា កំពុងរង់ចាំការពិនិត្យសុខភាព និងការណែនាំអំពីការថែទាំសុខភាពពីវេជ្ជបណ្ឌិត ដេមី រេយស៍ នាថ្ងៃទី១៧ ខែមីនា ឆ្នាំ២០២៣។
រូបថតដោយ ឆាំង យុ នាយកមជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា
ប្រភពឯកសារ ៖ បណ្ណសារមជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា

រូបថតពីឆ្វេងទៅស្តាំ៖ សន ម៉ៃ អាយុ៧០ឆ្នាំ និងចៅស្រី ចូលរួមវេទិកាជនពិការនិងសុខភាពរៀបចំដោយមជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា នៅសាលាឃុំផុង ស្ថិតក្នុងភូមិទួលភ្វាស ឃុំផុង ស្រុកបសេដ្ឋ ខេត្តកំពង់ស្ពឺ កាលពីថ្ងៃទី២៧ ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០២៣។ អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហមដែលជាជនពិការមានចំនួន២ម៉ឺន១ពាន់៤នាក់ក្នុងចំណោមអ្នករស់រានមានជីវិតទាំង៥លាន។ តាមរយៈបទសម្ភាសន៍ជាមួយអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហមដែលជាជនពិការបង្ហាញថា ជនពិការប្រឈមនឹងបញ្ហាសុខភាពខ្លាំង ដោយសារលក្ខខណ្ឌសេដ្ឋកិច្ច ការអប់រំ ការរើសអើង ការទទួលបានព័ត៌មានអំពីសុខភាពនៅមានកម្រិត។

រូបថតដោយ សូ ហ្វារីណា នាយករងមជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា

ប្រភពឯកសារ ៖ បណ្ណសារមជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា

វ៉ិត មឿន អាយុ ៧២ឆ្នាំ (ពិការភ្នែកខាងស្តាំ) រស់នៅភូមិឈូកកៀប ឃុំផុង ស្រុកបរសេដ្ឋ ខេត្តកំពង់ស្ពឺ កំពុងទទួលសេវាពិនិត្យសុខភាពបឋម ពីវេជ្ជបណ្ឌិត ផេមី រេយស៍ នាថ្ងៃទី១៤ ខែមីនា ឆ្នាំ២០២៣ នៅក្នុងបរិវេណវត្តអង្គរមាស ក្នុងឃុំផុង ស្រុកបរសេដ្ឋ ខេត្តកំពង់ស្ពឺ។

រូបថតដោយ សូ ហ្សារីណា នាយករងមជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា

ព័ត៌មានទំនាក់ទំនងអំពីគម្រោង

គឹម សុវណ្ណដានី - អ្នកសម្របសម្រួលគម្រោង

អ៊ីមែល៖ truthdany.k@dccam.org

លេខទូរស័ព្ទ៖ ០១២ ៧១១ ១២៣