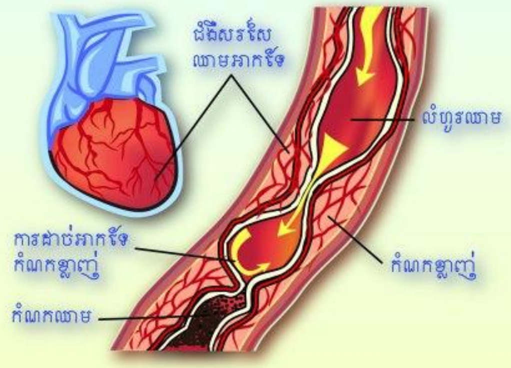
ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

ហាមលក់
កម្មសិទ្ធិរបស់រដ្ឋ

អប់រំសុខភាព

សម្រាប់សិស្ស

៨



នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា

សម្រាប់សិស្ស ថ្នាក់ទី ៨

គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងកម្មវិធី

ឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យ **ហង់ជួន ណារ៉ុន**
ឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យ **ណាត មុនវឿន**
លោកជំទាវបណ្ឌិត **សឿ សុជាតា**
ឯកឧត្តម **ពុត សាមិត្ត**
លោកជំទាវ **គឹម សេដ្ឋានី**
លោកជំទាវ **ទន់ សារអឹម**
លោកស្រីវេជ្ជ. **ឆាយគឹម សុទ្ធាវី**

គណៈកម្មការនិពន្ធ

លោកស្រី **ឯក ទិត្យធីតា**
លោកស្រី **ហ៊ីន ហ្សីឌីឡា**
លោក **ម៉ាន់ ថាវរិទ្ធ**
លោកស្រី **ភាន់ សុធារី**
លោក **នៅ្យត្រ តារាម្យ**
លោក **ស ប្រុស**

គណៈកម្មការរៀបរៀងនិងពិនិត្យ

លោកស្រីវេជ្ជ. **ឆាយគឹម សុទ្ធាវី**
លោកវេជ្ជ. **យង់ គន្ធារិទ្ធ**
លោកស្រីវេជ្ជ. **សូ ឆវីរត្ន**

ទីប្រឹក្សា

លោក **គូ មុនឃាង** ជំនួយការបច្ចេកទេសអភិវឌ្ឍសៀវភៅសិក្សាគោលមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព

វិចិត្រករ

លោក **ឡុង សុវណ្ណា**

បានទទួលការអនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយពីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា តាមប្រកាសលេខ .... អយក.ប្រក. ចុះថ្ងៃទី.....ខែ........ឆ្នាំ២០២០ ដើម្បីប្រើប្រាស់នៅតាមសាលារៀន។

ហាមថតចម្លង

រក្សាសិទ្ធិ ©
នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា

បោះពុម្ពផ្សាយ ឆ្នាំ២០២១
ចំនួន ....ច្បាប់

ទីប្រឹក្សាបច្ចេកទេស

- លោកទន្តបណ្ឌិត ហាក់ ស៊ីថន ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកស្រីទន្តបណ្ឌិត ផៃ ទេព្វិរូ ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត ហុក ស៊ីវ៉ាន្នី ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកសាស្ត្រាចារ្យវេជ្ជបណ្ឌិត ដោរ សីហា កម្មវិធីជាតិសុខភាពភ្នែក ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកសាស្ត្រាចារ្យវេជ្ជបណ្ឌិត ម៉ារ អមរិន្ទ កម្មវិធីជាតិសុខភាពភ្នែក ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោក មឿង សុភេទ ក្រសួងបរិស្ថាន
- លោក សែម សាវុធ ក្រសួងបរិស្ថាន
- លោក កៅ សុវណ្ណតារា សាស្ត្រាចារ្យសាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទភ្នំពេញ
- លោកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត ចុង វណ្ណដារា មន្ត្រីអង្គការ UNFPA
- លោកស្រី សេក ស៊ីសុខុម មន្ត្រីសមាគម RHAC
- លោកវេជ្ជបណ្ឌិត ឃឹម សំអាត មន្ត្រីអង្គការ WHO
- លោកវេជ្ជបណ្ឌិត ឃិុល ដារ៉ាវុធ មន្ត្រីអង្គការ WHO
- លោកស្រី ឱម យុទ្ធារី មន្ត្រីសមាគម RHAC
- តំណាងអង្គការ UNICEF
- កញ្ញា Eri Kai មន្ត្រីអង្គការ FIDR
- លោកស្រី ហុង គីមឡុង អង្គការ FIDR
- លោកស្រី គឹម ចាន់រ៉ាវ័យ មន្ត្រីអង្គការ FIDR
- លោក ភឿន ប៊ុណា មន្ត្រីសមាគម EMDR
- កញ្ញា ហុង ណៃស៊ីម មន្ត្រីសមាគម EMDR
- លោក ភុល សុភារិទ្ធ មន្ត្រីសមាគម EMDR
- លោក ហែម គា មន្ត្រីអង្គការ HAGAR Cambodia

អារម្ភកថា

សិស្សានុសិស្សជាទីស្នេហា!

សៀវភៅ "អប់រំសុខភាព" ថ្នាក់ទី៨នេះមានមេរៀនដែលមានខ្លឹមសារអាចជួយប្អូនៗក្នុងការអភិវឌ្ឍចំណេះដឹង បំណិន និងឥរិយាបថសម្រាប់យកទៅអនុវត្តក្នុងការរស់នៅ ដើម្បីឱ្យមានសុខភាពល្អ។

អត្ថបទក្នុងសៀវភៅនេះ បានបង្ហាញប្អូនៗចំនួន១៨មេរៀន រួមមាន : គោលការណ៍ណែនាំរបបអាហារ សេវាសុខភាពនៅមូលដ្ឋាន ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ការផ្ចង់អារម្មណ៍ ការចងចាំ ឥទ្ធិពលស្នេហា ការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវពាក់ព័ន្ធនឹងការរួមភេទ វិបត្តិស្នេហា ការមានផ្ទៃពោះ ការពន្យារកំណើត ការមានផ្ទៃពោះដោយមិនចង់បាននិងការរំលូតកូន សំណល់រឹង ប្លាស្ទិក និងផលប៉ះពាល់សុខភាព មនុស្សនិងបរិស្ថាន ការបំពុលខ្យល់និងផលប៉ះពាល់សុខភាព ជំនឿភាន់ច្រឡំទាក់ទងនឹងសុខភាព និងឥទ្ធិពលនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មមកលើសុខភាព។

សៀវភៅនេះ សម្បូរទៅដោយរូបភាពដែលបង្កប់ខ្លឹមសារ ពាក្យដំបូន្មាន ព័ត៌មានផ្សេងៗដែលអាចធ្វើឱ្យប្អូនៗងាយយល់ និងសប្បាយរីករាយថែមទៀត។ តាមរយៈសៀវភៅនេះ ប្អូនៗអាចរៀនធ្វើលំហាត់ ហាត់ធ្វើការសង្កេត ពណ៌នា ចែកថ្នាក់ ស្រាវជ្រាវ និងវិភាគខ្លឹមសារមេរៀន។

គណៈកម្មការសង្ឃឹមថា សៀវភៅ "អប់រំសុខភាពសិក្សា" ថ្នាក់ទី៧នេះ ជាសៀវភៅអប់រំបែបទំនើបដែលផ្តល់ចំណេះដឹងនិងបំណិនដល់ប្អូនៗ ព្រមទាំងជួយធ្វើឱ្យសតិបញ្ញារាងកាយរបស់ប្អូនៗលូតរីកចម្រើនតាមសម័យនៃសត្វវត្ស។

សូមឱ្យការសិក្សារបស់ប្អូនៗមានការអភិវឌ្ឍល្អប្រសើរជាលំដាប់ !

គណៈកម្មការនិពន្ធ

បញ្ជីអត្ថបទ

សមាសភាគទី ១ : សុខភាពបឋម 1

ជំពូកទី ១ : អាហាររូបត្ថម្ភនិងសេវាសុខាភិបាល 1

មេរៀនទី ១ : គោលការណ៍ណែនាំរបបអាហារ 1

មេរៀនទី ២ : សេវាសុខាភិបាលនៅមូលដ្ឋាន 12

ជំពូកទី ២ : ជំងឺភ្នែកនិងជំងឺមិនឆ្លង 17

មេរៀនទី ១ : ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក 17

មេរៀនទី ២ : ជំងឺទឹកនោមផ្អែម 22

មេរៀនទី ៣ : ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង 27

សមាសភាគទី ២ : សុខភាពផ្លូវចិត្ត 31

មេរៀនទី ១ : ការផ្ទង់អារម្មណ៍ 31

មេរៀនទី ២ : ការចងចាំ 34

សមាសភាគទី ៣ : សុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ 38

ជំពូក ១ : សម្ព័ន្ធភាពស្នេហា 38

មេរៀនទី ១ : ឥទ្ធិពលស្នេហា 38

មេរៀនទី ២ : ការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវពាក់ព័ន្ធនឹងការរួមភេទ 43

មេរៀនទី៤ : វិបត្តិស្នេហា 46

ជំពូកទី ២ : ការមានផ្ទៃពោះ 49

មេរៀនទី ១ : ការមានផ្ទៃពោះ 49

មេរៀនទី ២ : ការពន្យារកំណើត 53

មេរៀនទី ៣ : ការមានផ្ទៃពោះដោយមិនចង់បាននិងការរំលូតកូន 58

សមាសភាគទី ៤ : សុខភាពនិងបរិស្ថាន 61

មេរៀនទី ១ : សំណល់រឹង ប្លាស្ទិក និងផលប៉ះពាល់សុខភាព 61

មេរៀនទី ២ : មនុស្សនិងបរិស្ថាន 66

មេរៀនទី ៣ : ការបំពុលខ្យល់និងផលប៉ះពាល់សុខភាព 71

សមាសភាគទី ៥ : សុខភាពនិងជំនឿ 75

មេរៀនទី ១ : ជំនឿភាន់ច្រឡំទាក់ទងនឹងសុខភាព 75
មេរៀនទី ២ : ឥទ្ធិពលនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មមកលើសុខភាព 78

មេរៀនទី ១ : គោលការណ៍ណែនាំរបបអាហារ

គោលការណែនាំស្តីពីរបបអាហារបង្ហាញពីអាហារ៦ប្រភេទ។ ពីរ៉ាមីតអាហារ បានកំណត់ពីប្រភេទអាហារដែលគួរបរិភោគតិចឬច្រើន។ ឧទាហរណ៍ បន្លែគួរបរិភោគច្រើនជាងផ្លែឈើឬទឹកដោះគោនិងផលិតផលទឹកដោះគោ។ ប្រភេទអាហារដែលនៅលើកំពូលគួរបរិភោគក្នុងបរិមាណតិចបំផុត។

១.១- សារគន្លឹះ

សារអប់រំសំខាន់ៗចំនួន៧ ដែលបានបង្ហាញក្នុងគោលការណ៍ណែនាំរបបអាហារ។ សារអប់រំទាំងនោះ មានពីរ៉ាមីតអាហារ គឺសម្រាប់អនុវត្តទម្លាប់នៃការបរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ សារគន្លឹះទាំងនោះមាន៖

១- សូមបរិភោគអាហារឱ្យបានគ្រប់ប្រភេទនិងមានគុណភាពជារៀងរាល់ថ្ងៃ

២- សូមបរិភោគអាហារដែលសម្បូរជាតិកាល់ស្យូមដូចជាត្រីតូចៗទាំងមូល ទឹកដោះគោ និងផលិតផលទឹកដោះគោ

៣- សូមបរិភោគអាហារដែលសម្បូរជាតិប្រូតេអ៊ីនដូចជា ត្រី សាច់ ស៊ុត ឬសណ្តែកយ៉ាងហោចណាស់២ទៅ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ

៤- សូមបរិភោគបន្លែនិងផ្លែឈើឱ្យបានច្រើនគ្រប់មុខនិងទៀងទាត់

៥- សូមបរិភោគអាហារពីប្រភេទគ្រាប់ធញ្ញជាតិនិងពពួកម្សៅដូចជាបាយ នំបញ្ចុក នំប៉័ង ឬពីជម្រើសផ្សេងៗទៀតក្នុងបរិមាណសមស្រប

៦- សូមកាត់បន្ថយការបរិភោគអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ច្រើន ប្រៃពេក និងផ្អែមខ្លាំង

៧- សូមថ្លឹងទម្ងន់និងវាស់កម្ពស់រាងកាយរបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់ដើម្បីតាមដានការលូតលាស់។

*ការបរិភោគអាហារដែលមានគុណភាពគឺការបរិភោគអាហារផ្សេងៗគ្នាក្នុងបរិមាណត្រឹមត្រូវហើយសមស្របទៅនឹងសកម្មភាពរាងកាយ។

ភាពខុសគ្នានៃអាហារ៣ក្រុមនិងអាហារ៦ប្រភេទ

អាហារត្រូវបានបែងចែកជា៣ក្រុមសំខាន់ៗតាមមុខងាររបស់វាមាន អាហារថាមពលអាហារ សាងសង់ និងអាហារការពារ។ ក្រុមអាហារប្រាប់អំពីមុខងារអាហារនិងសារជាតិចិញ្ចឹមរបស់ក្រុមនីមួយៗ តែមិនបានបង្ហាញពីបរិមាណអាហារដែលត្រូវបរិភោគច្បាស់លាស់ទេ។ ប៉ុន្តែអាហារទាំង៦ប្រភេទខាងក្រោមនឹងប្រាប់ពីមុខងារអាហារ សារជាតិចិញ្ចឹម និងបរិមាណអាហារដែលត្រូវបរិភោគបានច្បាស់លាស់ជាង។

អាហារទាំង៦ប្រភេទមាន៖

១- ប្រភេទគ្រាប់ធញ្ញជាតិនិងពពួកម្សៅ

២- ប្រភេទបន្លែ

៣- ប្រភេទផ្លែឈើ

៤- ប្រភេទអាហារសម្បូរប្រូតេអ៊ីន

៥- ប្រភេទអាហារសម្បូរកាល់ស្យូម និង

៦- អំបិល ស្ករ ខ្លាញ់ និងប្រេងឆា។

១.២- ការណែនាំពីកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយ

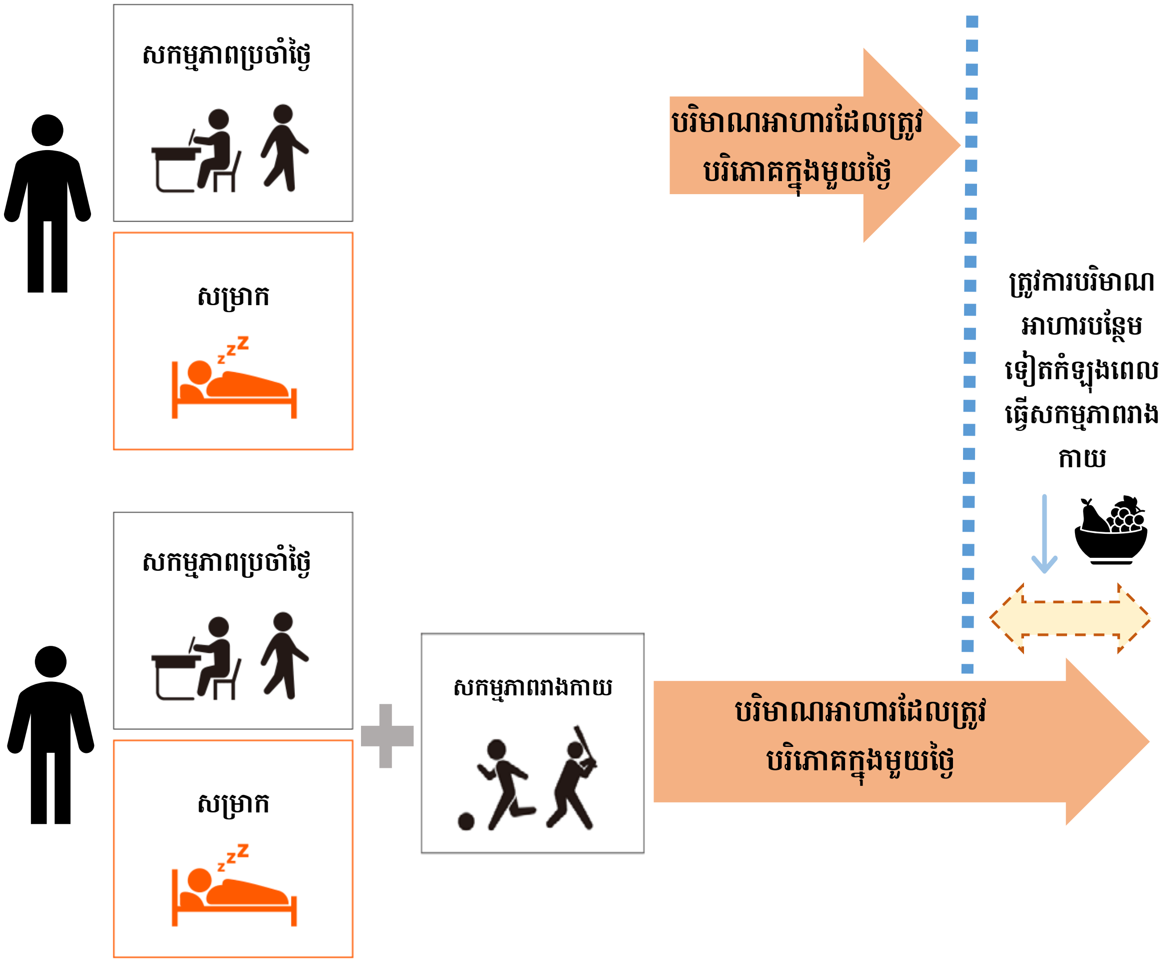
បរិមាណអាហារដែលត្រូវការបរិភោគក្នុងមួយថ្ងៃ អាចខុសគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត ទាក់ទងនឹងភេទ អាយុ និងកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយ។ ប្រសិនបើរាងកាយអ្នកកាន់តែសកម្ម (ឧទាហរណ៍ : លេងកីឡា) អ្នកនឹងត្រូវការអាហារកាន់តែច្រើន។ កម្រិតសកម្មភាពរាងកាយមានបីកម្រិតគឺទាប (មិនសូវសកម្ម) មធ្យម និងខ្ពស់ (សកម្មខ្លាំង)។

កម្រិតទាប មានន័យថាអ្នកបានធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃដូចជាឈរ និយាយ ញ៉ាំ គេង។ល។ ហើយបន្ថែមទាំងសកម្មភាពស្រាលៗប្រចាំថ្ងៃ ដូចជាមើលទូរទស្សន៍ អានសៀវភៅជាដើម។

កម្រិតមធ្យម មានន័យថាអ្នកបានធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ ដូចជា ឈរ និយាយ ញ៉ាំ គេង ។ល។ ហើយបន្ថែមសកម្មភាពមធ្យមប្រចាំថ្ងៃយ៉ាងតិច ៦០នាទី ដូចជាការជិះកង់ ដើរ ការងារផ្ទះ(បោស ជូត បោកខោអាវ...) និងការដាំដើមឈើជាដើម។

កម្រិតខ្ពស់ មានន័យថាអ្នកបានធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃដូចជាឈរ និយាយ ញ៉ាំ គេង។ល។ ហើយបន្ថែមសកម្មភាពដែលប្រើកម្លាំងខ្លាំងប្រចាំថ្ងៃយ៉ាងតិច ៦០នាទី ឬលើស ដូចជាលើកតវ៉ាន់ធ្ងន់ៗ ឡើងជណ្តើរ ការធ្វើស្រែចំការច្រើនម៉ោងជាដើម។

*** ដ្យាក្រាមៈ សកម្មភាពរាងកាយបង្ហាញពីបរិមាណអាហារដែលត្រូវការ**



ឧទាហរណ៍នៃកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយ

តារាងខាងក្រោមគឺគ្រាន់ជាឧទាហរណ៍មួយចំនួននៃកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយ។ អ្នកអាចដឹងថាអ្នកស្ថិតនៅក្នុងកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយមួយណាដោយគ្រាន់តែអ្នកសម្គាល់ទៅលើសកម្មភាពដែលអ្នកបានធ្វើប្រចាំថ្ងៃ។

ទាប	មធ្យម	ខ្លាំង
<u>សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ</u> (ឈរ, អង្គុយ, និយាយ,។ល។) + តិចជាង 60 នាទីនៃសកម្មភាព ស្រាលៗប្រចាំថ្ងៃ	<u>សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ</u> (ឈរ, អង្គុយ, និយាយ,។ល។) + យ៉ាងហោចណាស់ 60 នាទីនៃ សកម្មភាព មធ្យមប្រចាំថ្ងៃ	<u>សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ</u> (ឈរ, អង្គុយ, និយាយ,។ល។) + យ៉ាងតិច60 នាទីឬលើសនៃ សកម្មភាពដែលប្រើកម្លាំងច្រើន ឬ 120 នាទីនៃសកម្មភាពមធ្យម
- ដើរហាត់ប្រាណ (យឺតៗ) - ការងារផ្ទះស្រាលៗ (ដើរទិញទំនិញ ចម្អិនអាហារ លាងចាន។ល។) - លេងឧបករណ៍ភ្លេងផ្សេងៗ - សកម្មភាពក្នុងផ្ទះ (អានសៀវភៅ)។	- ដើរហាត់ប្រាណ (លឿនៗ) - ការងារផ្ទះធ្ងន់ៗ (ជូតបង្អួច, ជូតផ្ទះ ។ល។) - ការងារកសិកម្ម (ការងារស្រាលៗដែលមានរយៈពេលតិចជាង១ម៉ោង) - លេងនៅខាងក្រៅ - ជិះកង់ (យឺតៗ)។	- រត់ហាត់ប្រាណ (លឿនៗ) - លេងកីឡា (បាល់ទាត់ បាល់បោះ វាយសី។ល។) - ការងារកសិកម្ម (ការងារធ្ងន់ដែលមានរយៈពេលច្រើនម៉ោង) - យួរឥវ៉ាន់មានទម្ងន់លើសពី20kg ឬការងារជញ្ជូនឥវ៉ាន់។

១.៣- ខ្នាតរង្វាល់អាហារ

ខ្នាតរង្វាល់អាហារ

បរិមាណអាហារដែលអ្នកគួរបរិភោគហៅថាខ្នាតរង្វាល់អាហារ គឺសំដៅលើបរិមាណជាក់លាក់ (ស្តង់ដា) នៃអាហារសម្រាប់ប្រភេទនីមួយៗ។ ការដឹងអំពីចំនួននៃរង្វាល់អាហារធ្វើឱ្យយើងកាន់តែងាយស្រួលក្នុងការរាប់និងគ្រប់គ្រងបរិមាណអាហារដែលយើងបរិភោគ។

ស្តង់ដាអាហារក្នុង១រង្វាល់

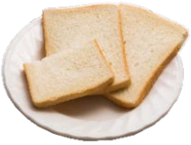
ឧទាហរណ៍នៅទីនេះមានបង្ហាញពីអាហារដែលយើងបរិភោគប្រចាំថ្ងៃភាគច្រើនក្នុងមួយរង្វាល់។ តាមរយៈការរាប់ចំនួនរង្វាល់អាហារដោយប្រើស្តង់ដាអាហារនេះអ្នកអាចកំណត់បរិមាណអាហារពីប្រភេទអាហារនីមួយៗ។ ខាងក្រោមជាស្តង់ដាអាហារក្នុងមួយរង្វាល់៖

ប្រភេទគ្រាប់ធញ្ញជាតិនិងពពួកម្សៅ

បាយ១ចាន ឬ
១០ស្លាបព្រាខ្លី
(១៤០ក្រាម)

នំប៉័ងធម្មតា
១ដើម
(៧០ក្រាម)

ពោត
១ផ្លែ
(១១០ក្រាម)



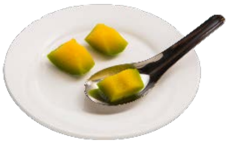
នំប៉័ង
២បន្ទះកន្លះ
(៨០ក្រាម)

នំបញ្ចុក
២ចង្វាយ
(១៦៥ក្រាម)

ប្រភេទបន្លែ

បន្លែបៃតងឆ្អិន
២ស្លាបព្រាខ្លី
(៣០ក្រាម)

ត្រសក់ឆៅ
កន្លះផ្លែឬ៤ចំណិត
(៣០ក្រាម)

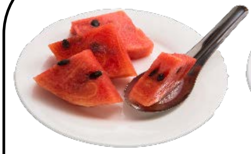


ផ្លែល្ពៅឆ្អិន
៣ដុំ
(៣០ក្រាម)

ការ៉ុតឆៅ
៥ដុំ
(៣០ក្រាម)

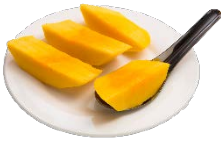
ប៉េងប៉ោះឆៅ
២ចំណិត
(៣០ក្រាម)

ប្រភេទផ្លែឈើ



ផ្លែឪឡឹកទុំ
៤ដុំ
(១០០ក្រាម)

ផ្លែល្ហុងទុំ
៤ដុំ
(១០០ក្រាម)



ផ្លែស្វាយទុំ
៤ដុំ
(១០០ក្រាម)

ផ្លែត្របែក
៤ដុំ
(១០០ក្រាម)

ផ្លែចេក
១ផ្លែកន្លះ
(១០០ក្រាម)

ប្រភេទអាហារសម្បូរប្រូតេអ៊ីន

សាច់ជ្រូកឆ្អិន
២ស្លាបព្រាខ្លី
(២០ក្រាម)

សាច់ត្រីឆ្អិន
៤ដុំតូចៗ
(៣០ក្រាម)

ស៊ុតទាស្ងោរ
៣ ចំណិត
(៥០ក្រាម)

សណ្តែកបាយឆ្អិន
៣ស្លាបព្រាខ្លី
(៨០ក្រាម)

ត្រីខ
២ដុំ
(៥០ក្រាម)

ប្រភេទអាហារសម្បូរកាល់ស្យូម

ត្រីតូចៗទាំងមូល
២ស្លាបព្រាខ្លី
(៤០ក្រាម)

៥/៩នៃតៅហ៊ូ
ដុំធំ
(៦០ក្រាម)

កំពឹសឆ្អិន
២ស្លាបព្រាខ្លី
(២០ក្រាម)

យ៉ាអួរ
១ពែង
(១០០ក្រាម)

ទឹកដោះគោឆៅ
កន្លះកែវ
(១០០មីលីលីត្រ)

ប្រភេទអំបិល ស្ករ ខ្លាញ់ និងប្រេងឆា

ស្ករស
៣ស្លាបព្រាខ្លីកន្លះ
(៥០ក្រាម)

អំបិល
១ស្លាបព្រាកាហ្វេ
(៥ក្រាម)

ប្រេងឆា
១ស្លាបព្រាខ្លី
(១៥មីលីលីត្រ)

ប៊ឺរ
១ស្លាបព្រាកាហ្វេ
(៥ក្រាម)

បរិមាណរង្វាល់អាហារដែលត្រូវបរិភោគសម្រាប់ក្មេងស្រីនិងក្មេងប្រុស

បរិមាណអាហារប្រចាំថ្ងៃដែលត្រូវការគឺខុសគ្នាផ្អែកលើភេទ អាយុ និងកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយ ដូច្នេះរង្វាល់អាហារក៏ខុសគ្នាដែរ។ ខាងក្រោមជាតារាងដែលព៌ណនាអំពីចំនួនតម្រូវការបរិមាណរង្វាល់អាហារសម្រាប់កម្រិតសកម្មភាពរាងកាយខុសៗគ្នា។ ដើម្បីដឹងពីបរិមាណរង្វាល់អាហារដែលអ្នកត្រូវការក្នុងមួយថ្ងៃ អ្នកត្រូវដឹងពីតារាងសម្រាប់ក្មេងស្រី ឬក្មេងប្រុស បន្ទាប់មកអ្នកត្រូវរកមើលពីកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយ តើនៅកម្រិតណា? បន្ទាប់មកទៀត ស្វែងរកអាយុរបស់អ្នកក្នុងតារាង ហើយចុងក្រោយរកមើលតម្រូវការថាមពលក្នុងមួយថ្ងៃ។

១.៣.១- បរិមាណរង្វាល់អាហារសម្រាប់ក្មេងស្រី

កម្រិតសកម្មភាព	អាយុ (ឆ្នាំ)	តម្រូវការថាមពលក្នុង១ថ្ងៃ	១-ប្រភេទគ្រាប់ធញ្ញជាតិនិងពពួកម្សៅ	២- ប្រភេទបន្លែ	៣- ប្រភេទផ្លែឈើ	៤- ប្រភេទអាហារសម្បូរប្រូតេអ៊ីន	៥- ប្រភេទអាហារសម្បូរកាល់ស្យូម
មិនសូវសកម្ម	១៣-១៧	២០០០ កាឡូរី	៥-៧	៤-៥	២	៣	២-៣
សកម្មមធ្យម		២២៥០ កាល់ឡូរី	៦-៨	៥	២-៣	៣-៤	២-៣
សកម្មខ្លាំង		២៥០០ កាឡូរី	៧-៩	៥-៦	២-៣	៤	២-៣

១.៣.២- បរិមាណទទួលអាហារសម្រាប់ក្មេងប្រុស

កម្រិតសកម្មភាព	អាយុ (ឆ្នាំ)	តម្រូវការថាមពលក្នុង១ថ្ងៃ	១-ប្រភេទគ្រាប់ធញ្ញជាតិនិងពពួកម្សៅ	២-ប្រភេទបន្លែ	៣-ប្រភេទផ្លែឈើ	៤- ប្រភេទអាហារសម្បូរប្រូតេអ៊ីន	៥- ប្រភេទអាហារសម្បូរកាល់ស្យូម
មិនសូវសកម្ម	១៣-១៥	២០០០ កាឡូរី	៥-៧	៤-៥	២	៣	២-៣
	១៦-១៧	២៥០០ កាឡូរី	៧-៩	៥-៦	២-៣	៤	២-៣
សកម្មមធ្យម	១៣-១៥	២២៥០ កាឡូរី	៦-៨	៥	២	៣-៤	២-៣
	១៦-១៧	២៨០០ កាឡូរី	៨-១០	៦	២-៣	៤-៥	២-៣
សកម្មខ្លាំង	១៣-១៥	២៥០០ កាឡូរី	៧-៩	៥-៦	២-៣	៤	២-៣
	១៦-១៧	៣១០០ កាឡូរី	៩-១១	៦-៧	២-៣	៥	២-៣

មេរៀនសង្ខេប

គោលការណ៍ណែនាំរបបអាហារបង្ហាញពីសារគន្លឹះមាន៖

១- អាហារដែលសម្បូរជាតិកាល់ស្យូមដូចជាត្រីតូចៗទាំងមូល ទឹកដោះគោ និងផលិត ផលទឹកដោះគោ

២- អាហារដែលសម្បូរជាតិប្រូតេអ៊ីនដូចជា ត្រី សាច់ ស៊ុត ឬសណ្តែកយ៉ាងហោច ណាស់២ទៅ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ

៣- បន្លែនិងផ្លែឈើឱ្យបានច្រើនគ្រប់មុខនិងទៀងទាត់

៤- អាហារពីប្រភេទគ្រាប់ធញ្ញជាតិនិងពពួកម្សៅដូចជាបាយ នំបញ្ចុក នំប៉័ង ឬពី ជម្រើសផ្សេងៗទៀតក្នុងបរិមាណសមស្រប

៥- កាត់បន្ថយការបរិភោគអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ច្រើន ប្រៃពេក និងផ្អែមខ្លាំង

៦- ថ្លឹងទម្ងន់និងវាស់កម្ពស់រាងកាយរបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់ដើម្បីតាមដានការលូតលាស់។

៧- សូមថ្លឹងទម្ងន់និងវាស់កម្ពស់រាងកាយរបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់ដើម្បីតាមដានការលូតលាស់។

កម្រិតសកម្មភាពរាងកាយមានបីកម្រិតគឺទាប (មិនសូវសកម្ម) មធ្យម និងខ្ពស់(សកម្មខ្លាំង)។ **កម្រិតទាប** មានន័យថាអ្នកបានធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃដូចជាឈរ និយាយ ញ៉ាំ គេង ។ល។ ហើយបន្ថែមទាំងសកម្មភាពស្រាលៗប្រចាំថ្ងៃដូចជាមើលទូរទស្សន៍ អានសៀវភៅជាដើម។ **កម្រិតមធ្យម** មានន័យថាអ្នកបានធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃដូចជាឈរ និយាយ ញ៉ាំ គេង។ល។ ហើយបន្ថែមសកម្មភាពមធ្យមប្រចាំថ្ងៃយ៉ាងតិច៦០នាទី ដូចជាការជិះម៉ូតូ ការដាំដើមឈើជាដើម។ **កម្រិតខ្ពស់** មានន័យថាអ្នកបានធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃដូចជាឈ និយាយ ញ៉ាំ គេង។ល។ ហើយបន្ថែមសកម្មភាពដែលប្រើកម្លាំងខ្លាំងប្រចាំថ្ងៃយ៉ាងតិច៦០នាទីឬលើស ដូចជាលើកឥវ៉ាន់ធ្ងន់ៗ ឡើងជណ្តើរ ការធ្វើស្រែចំការច្រើនម៉ោងជាដើម។

បរិមាណអាហារដែលអ្នកគួរបរិភោគ ហៅថាខ្នាតរង្វាល់អាហារ គឺសំដៅលើបរិមាណជាក់លាក់ (ស្តង់ដា) នៃអាហារសម្រាប់ប្រភេទនីមួយៗ។ ការដឹងអំពីចំនួននៃរង្វាល់អាហារធ្វើឱ្យយើងកាន់តែងាយស្រួលក្នុងការរាប់និងគ្រប់គ្រងបរិមាណអាហារដែលយើងបរិភោគ។ បរិមាណអាហារប្រចាំថ្ងៃដែលត្រូវការគឺខុសគ្នាផ្អែកលើភេទ អាយុ និងកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយ។ បរិមាណរង្វាល់អាហារដែលត្រូវការក្នុងមួយថ្ងៃសម្រាប់ក្មេងស្រី ឬប្រុសក៏ខុសគ្នាដែរ។

លំហាត់

១- ចូរអ្នកពណ៌នាពីសារគន្លឹះសំខាន់ៗនៃគោលការណ៍ណែនាំរបបអាហារ

២- ចូលបំពេញកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយតាមតម្រូវការថាមពលប្រចាំថ្ងៃ ក្នុងតារាងខាងក្រោម៖

កម្រិតសកម្មភាព	អាយុ (ឆ្នាំ)	តម្រូវការថាមពលក្នុង១ថ្ងៃ	១. ប្រភេទគ្រាប់ធញ្ញជាតិ និងពពួកម្សៅ	២. ប្រភេទបន្លែ	៣. ប្រភេទផ្លែឈើ	៤. ប្រភេទអាហារសម្បូរប្រូតេអ៊ីន	៥. ប្រភេទសម្បូរកាល់ស្យូម
ទាប	១៤	១៥០០ គីឡូកាឡូរី	៥ រង្វាល់	៤រង្វាល់	២រង្វាល់	៣រង្វាល់	៤រង្វាល់

មេរៀនទី ២ : សេវាសុខាភិបាលនៅមូលដ្ឋាន

ចាប់តាំងពីឆ្នាំ១៩៩៦ រាជរដ្ឋាភិបាលនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា បានបង្កើតប្រព័ន្ធសុខាភិបាល ដែលមានការគ្រប់គ្រងកម្រិតខ្ពស់ មន្ទីរពេទ្យថ្នាក់ជាតិ កម្រិតកណ្តាល មន្ទីរពេទ្យបង្អែករាជធានី ខេត្ត និងកម្រិតទាប មន្ទីរពេទ្យបង្អែកស្រុកប្រតិបត្តិ ឬមណ្ឌលសុខភាព ក្នុងគោលដៅផ្តល់សេវាសុខភាពដល់ប្រជាពលរដ្ឋគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ មានគុណភាព សុវត្ថិភាព និងប្រសិទ្ធភាពទាំងមូលដ្ឋានសុខាភិបាលសាធារណៈនិងឯកជន។

២.១- សេវាសុខភាព

បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព ជាអ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពដែលឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការចាំបាច់របស់ប្រជាពលរដ្ឋ ផ្អែកតាមក្បួនវេជ្ជសាស្ត្រ។ មណ្ឌលសុខភាពមានផ្តល់សេវាដូចជា ៖

ក-ការផ្តល់សេវាពិនិត្យពិគ្រោះនិងព្យាបាលជំងឺក្រៅ

ការពិនិត្យពិគ្រោះជំងឺក្រៅ គឺជាសេវាសំខាន់របស់មណ្ឌលសុខភាព ព្រោះវាជាកន្លែងដែលអាចកំណត់រកបញ្ហាសុខភាពរបស់ប្រជាជនដែលមកពិគ្រោះពីសុខភាពរបស់គាត់ ដូចជា ជំងឺឆ្លងទូទៅ ជំងឺមិនឆ្លង ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ព្យាបាល និងសង្គ្រោះបន្ទាន់ ហើយដែលអាចទាក់ទាញប្រជាជនឱ្យមកប្រើប្រាស់សេវានៅក្នុងមណ្ឌលសុខភាព។

ខ-ការផ្តល់សេវាសុខភាពមាតា ទារក កុមារ និងសុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ មាន៖

- ការថែទាំ (ការពិនិត្យនិងពិគ្រោះ) មុនពេលសម្រាល
- ការសម្រាលកូនករណីធម្មតានិងការសម្រាលដោយមានអន្តរាគមន៍ (ជំនួយ)
- ការថែទាំ (ការពិនិត្យនិងពិគ្រោះ) ក្រោយសម្រាល
- ការថែទាំទារកទើបនឹងកើត
- ការថែទាំទារកនិងកុមារតូច
- ការចាក់ថ្នាំបង្ការដល់កុមារនិងម្តាយ
- អាហារូបត្ថម្ភ

- ការបង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូន (VCCT)
- សមាហរណកម្មទទួលបន្ទុកពិនិត្យនិងព្យាបាលជំងឺកុមារ (ស.ព.ជ.ក)
- ការពន្យារកំណើតនិងសុខភាពបន្តពូជរបស់មនុស្សពេញវ័យ
- ការពិគ្រោះពិនិត្យជំងឺមហារីកសុដន់និងមាត់ស្បូន
- ការរំលូតដោយសុវត្ថិភាពនិងថែទាំក្រោយរំលូត។

គ-ការផ្តល់សេវាជំងឺឆ្លង៖

- ជំងឺកាមរោគ
- មេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍
- ជំងឺរបេង
- ជំងឺហង់សិន
- ជំងឺគ្រុនចាញ់/ ជំងឺគ្រុនឈាម
- ជំងឺផ្តាសាយបក្សី។

ឃ-ការផ្តល់សេវាជំងឺមិនឆ្លងនិងបញ្ហាសុខភាពផ្សេងទៀត៖

- ជំងឺលើសឈាម (សម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់)
- ជំងឺទឹកនោមផ្អែម
- ជំងឺមហារីកសុដន់និងមាត់ស្បូន
- សុខភាពផ្លូវចិត្ត
- សុខភាពមាត់-ធ្មេញ
- ការថែទាំភ្នែក
- ការវះកាត់និងការរុំរបួស។

ង-ការផ្តល់សេវានៅសហគមន៍៖

- ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការដល់ស្ត្រីនិងកុមារ
- ការផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាដល់កុមារដែលមានអាយុពី ៦ ទៅ៥៩ខែ
- ការផ្តល់ថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក អាស៊ីតហ្វូលិកដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ថ្នាំទម្លាក់ព្រូនដល់ស្ត្រីមុននិងក្រោយពេលសម្រាល
- ការផ្តល់សេវាពន្យារកំណើត

- ការស្រាវជ្រាវជំងឺរបេង
- ការធ្វើតេស្តនិងព្យាបាលជំងឺគ្រុនចាញ់ឆាប់រហ័ស
- ការថែទាំមុនសម្រាលនិងក្រោយសម្រាល
- ការតាមដានការលូតលាស់របស់កុមារដែលមានអាយុក្រោម ៥ឆ្នាំ
- ការអប់រំនិងលើកកម្ពស់សុខភាព។

ច-ការផ្តល់សេវាអប់រំនិងលើកកម្ពស់សុខភាពផ្សេងទៀត៖

មណ្ឌលសុខភាពបានផ្តល់សេវាអប់រំសុខភាពនានាទាក់ទងនឹងជំងឺឆ្លង ជំងឺមិនឆ្លង និងបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗទៀត ដូចជា គ្រឿងញៀន ការផ្តាច់ទម្លាប់ប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ គ្រឿងស្រវឹង ការផ្តល់ប្រឹក្សាយុវវ័យ និងអ្នកជំងឺសម្រាកនៅមណ្ឌលសុខភាព។

២.២- គោលការណ៍នៃការផ្តល់សេវា

ក-ការផ្តល់សេវាជាយុទ្ធសាស្ត្រ៖

ប្រព័ន្ធនៃការផ្តល់សេវាសុខាភិបាល បានផ្តោតជាចម្បងលើការអន្តរាគមន៍សុខភាពសាធារណៈជាច្រើនដែលទាក់ទងផ្ទាល់នឹងបញ្ហាសុខភាពរបស់ប្រជាពលរដ្ឋ និងកត្តាសង្គមនានាដែលមានផលប៉ះពាល់លើសុខភាព។ ការផ្តល់សេវាទាំងអស់នោះមានគោលដៅកាត់បន្ថយអត្រាមរណៈមាតា ទារក និងកុមារ ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ជំងឺឆ្លងនិងជំងឺមិនឆ្លង ព្រមទាំងបញ្ហាសុខភាពសាធារណៈដទៃទៀត។

ខ-តើត្រូវបង់សេវាប៉ុន្មាននៅពេលទៅមណ្ឌលសុខភាពទាំងនោះ?

រដ្ឋធម្មនុញ្ញនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា (១៩៩៣), មាត្រា ៧២ “សុខភាពរបស់ពលរដ្ឋត្រូវបានធានា។ រដ្ឋយកចិត្តទុកដាក់ដល់ការការពារជំងឺនិងព្យាបាលជំងឺ។ ពលរដ្ឋក្រីក្រ ត្រូវបានទទួលការពិនិត្យរោគដោយឥតបង់ថ្លៃនៅតាមមន្ទីរពេទ្យ គិលានដ្ឋាន និងមន្ទីរសម្ភពសាធារណៈ។ រដ្ឋរៀបចំឱ្យមានគិលានដ្ឋាននិងមន្ទីរសម្ភពដល់ជនបទ”។ ប្រការនេះ មិនត្រឹមតែជួយលើកកម្ពស់ស្ថានភាពសុខភាពរបស់ប្រជាពលរដ្ឋក្រីក្រឱ្យកាន់តែប្រសើឡើងប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែថែមទាំងបានការពារប្រជាពលរដ្ឋទាំងនោះ កុំឱ្យធ្លាក់ខ្លួនទៅក្នុងភាពក្រីក្រដោយការចំណាយលើការថែទាំសុខភាព។

មណ្ឌលសុខភាពទូទាំងប្រទេស មានបិទតារាងតម្លៃសេវារបស់មណ្ឌលសុខភាព ប៉ុន្តែអាចខុសគ្នាបន្តិចបន្តួចទៅតាមរាជធានី ខេត្ត ខណ្ឌ ក្រុង ស្រុកនីមួយៗ ដោយយោងទៅតាមកម្រិត

ចំណូលចំណាយរបស់មណ្ឌលសុខភាព លក្ខខណ្ឌជីវភាពរបស់ប្រជាជន (តាមរយៈគណៈកម្មការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាព ស្រុកប្រតិបត្តិមន្ទីរសុខាភិបាលខេត្ត ឬក្រសួងសុខាភិបាល)។ ការបង់ថ្លៃសេវាសុខភាព នឹងត្រូវបានលើកលែងចំពោះអ្នកជំងឺក្រីក្រ ជនពិការ និងជនជាតិដើមភាគតិច និងអ្នកជំងឺដែលមាន "ប័ណ្ណសមធម៌ ឬប័ណ្ណអាទិភាព"។ ចំពោះអ្នកជំងឺជាសមាជិកបេឡាជាតិរបបសន្តិសុខសង្គម (បសស) អាចទទួលបានគ្រប់សេវាទាំងអស់ផងដែរ ដោយពុំមានបង់ប្រាក់សម្រាប់ថ្លៃសេវាឡើយ។

២.៣- សារៈសំខាន់នៃការផ្តល់សេវា

ការផ្តល់សេវាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះជាមធ្យោបាយដ៏ល្អ ក្នុងការលើកកម្ពស់និងថែរក្សាសុខភាពជូនប្រជាពលរដ្ឋឱ្យមានសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពល្អ ជួយបង្កើនផលិតភាពការងារខ្ពស់ និងសន្សំសំចៃប្រាក់ ដើម្បីរួមចំណែកក្នុងលើកកម្ពស់សេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារនិងការអភិវឌ្ឍសង្គមជាតិ។

តើយើងទាក់ទងទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាពបានដោយរបៀបណា ?

គ្រប់មណ្ឌលសុខភាព ត្រូវបើកបម្រើការ ២៤ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ៧ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។ ចូរទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាព ដើម្បីជួបគ្រូពេទ្យប្រចាំការ។ គ្រប់មណ្ឌលសុខភាពទាំងអស់សុទ្ធតែបានចាត់ចែងមន្ត្រីប្រចាំការគ្រប់ពេលសម្រាប់ទទួលអតិថិជន។

មេរៀនសង្ខេប

មណ្ឌលសុខភាព គឺជាកន្លែងផ្តល់សេវាសុខភាពជូនប្រជាពលរដ្ឋគ្រប់វ័យឱ្យមានសុខភាពល្អនិងរស់នៅក្នុងជីវិតប្រកបដោយសុខុមាលភាព។ មណ្ឌលសុខភាពផ្តល់សេវា ដូចជា ការផ្តល់សេវាពិនិត្យពិគ្រោះនិងព្យាបាលជំងឺក្រៅ សេវាសុខភាពមាតា ទារក កុមារ និងសុខភាពបន្តពូជ និងសុខភាពផ្លូវភេទ សេវាជំងឺឆ្លង សេវាជំងឺមិនឆ្លងនិងបញ្ហាសុខភាពផ្សេងទៀត ការផ្តល់សេវាទៅសហគមន៍និងសេវាអប់រំនិងលើកកម្ពស់សុខភាពផ្សេងទៀត។

ប្រព័ន្ធនៃការផ្តល់សេវាសុខាភិបាល បានផ្តោតជាចម្បងលើការអន្តរាគមន៍សុខភាពសាធារណៈប្រកបដោយគុណភាព សុវត្ថិភាព ប្រសិទ្ធភាព សមធម៌ និរន្តរភាព និងស្មារតីទទួលខុសត្រូវខ្ពស់ ចំពោះបញ្ហាសុខភាពរបស់ប្រជាពលរដ្ឋនិងកត្តាសង្គមនានាដែលមានផលប៉ះពាល់លើសុខភាព។ ការផ្តល់សេវាទាំងអស់នោះមានគោលដៅកាត់បន្ថយអត្រាមរណៈមាតា ទារក និងកុមារ ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ជំងឺឆ្លងនិងជំងឺមិនឆ្លង ព្រមទាំងបញ្ហាសុខភាពសាធារណៈដទៃទៀត។ ការផ្តល់

សេវាសុខភាពជាមធ្យោបាយដ៏ល្អ ក្នុងការលើកកម្ពស់និងថែរក្សាសុខភាពជូនប្រជាពលរដ្ឋឱ្យមានសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពល្អ ជួយបង្កើនផលិតភាពការងារខ្ពស់និងសន្សំសំចៃប្រាក់ ដើម្បីរួមចំណែកក្នុងលើកកម្ពស់សេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារនិងការអភិវឌ្ឍសង្គមជាតិ។

សំណួរ

១- តើមណ្ឌលសុខភាពផ្តល់ជូនសេវាអ្វីខ្លះ?

២- តើអ្នកជំងឺណាខ្លះត្រូវបានលើកលែងបង់ថ្លៃសេវាសុខភាព?

៣- តើមណ្ឌលសុខភាពបើកបម្រើការមួយថ្ងៃប៉ុន្មានម៉ោង?

ចូរចងចាំថា "ការការពារប្រសើរជាងព្យាបាល" ចូរថែទាំគ្រួសាររបស់អ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពល្អ។

លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យសម្រាប់បង្កើតមូលដ្ឋានសុខាភិបាល

មូលដ្ឋានសុខាភិបាល	ចំនួនប្រជាជន(នាក់)	លទ្ធភាពទទួលបានសេវា
មណ្ឌលសុខភាព	ចំនួនសមស្រប ១០.០០០ ប្រែប្រួលពី ៨.០០០-១២.០០០	ក្នុងរង្វង់ ១០គ.ម ឬ ធ្វើដំណើរជាអតិបរមា ២ម៉ោង ដោយថ្មើរជើងក្នុងតំបន់ទទួលខុសត្រូវរបស់មណ្ឌលសុខភាព
មន្ទីរពេទ្យបង្អែក	ចំនួនសមស្រប ១០០.០០០ ប្រែប្រួលពី៦០.០០០-២០០.០០០+	ក្នុងតំបន់មានប្រជាជនរស់នៅច្រើនៈ ធ្វើដំណើរ ២ម៉ោងដោយរថយន្តឬកាណូត។ក្នុងតំបន់ជនបទៈ ធ្វើដំណើរមិនលើសពី៣ម៉ោងដោយរថយន្តឬកាណូត
ប៉ុស្តិ៍សុខភាព	ប្រែប្រួលពី ២០០០-៣០០០	ចម្ងាយពីឃុំ/ភូមិទៅមណ្ឌលសុខភាពជិតបំផុតលើសពី ១៥ គ.ម ហើយមានរបាំងភូមិសាស្រ្ត (ទន្លេ ភ្នំ ឬស្ថានភាពផ្លូវពិបាក)

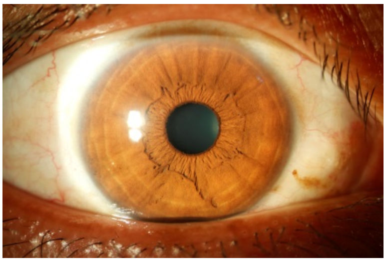
[1] ក្រសួងសុខាភិបាល(ខែធ្នូ ១៩៩៧)សេចក្តីណែនាំសម្រាប់អភិវឌ្ឍស្រុកប្រតិបត្តិ

មេរៀនទី ១ : ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក

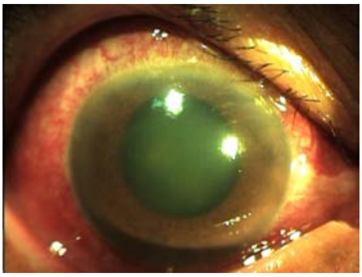
នៅលើពិភពលោកនាពេលបច្ចុប្បន្ននេះជម្ងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកជាមូលហេតុចម្បងមួយដែលបណ្តាលឱ្យមានភាពពិការភ្នែក ឬថយចុះគំហើញធ្ងន់ធ្ងរមិនអាចព្យាបាលឱ្យបានប្រសើរឡើងវិញ។ ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកមានពីរប្រភេទគឺប្រភេទមុំបើកនិងមុំបិទ។

J&T£MC£ÇGNZC-WÉZT[&MC កើតឡើងដោយស្ងៀមស្ងាត់រហូតដល់នៅក្នុងពិភពលោកគេឱ្យឈ្មោះថា **ចោរលួចគំហើញដ៏ស្ងៀមស្ងាត់** ព្រោះថាអ្នកជំងឺពុំមានរោគសញ្ញាអ្វីគួរឱ្យកត់សំគាល់ ហើយគំហើញនិងដែនគំហើញរបស់គាត់ចាប់ផ្តើមថយចុះបន្តិចម្តងៗក្នុងរយៈពេលច្រើនឆ្នាំ រហូតធ្វើឱ្យគាត់ពិបាកមើលខ្លាំងទើបគាត់សំរេចមកជួបគ្រូពេទ្យ តែគួរឱ្យសោកស្តាយគ្រូពេទ្យមិនអាចជួយព្យាបាលឱ្យមានគំហើញប្រសើរឡើងវិញទេ ។

J&T£MC£ÇGNZC-WÉZT[&MF កើតឡើងមានលក្ខណៈស្រួចស្រាវ ឈឺចុកចាប់ខ្លាំងនិងថយចុះគំហើញធ្ងន់ធ្ងរភ្លាមៗ ។ នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជានិងក្នុងពិភពលោកនាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ គេរកឃើញអ្នកពិការភ្នែកនិងគំហើញថយចុះធ្ងន់ធ្ងរបណ្តាលមកពីជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកមុំបើកមានចំនួនច្រើនជាងជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកមុំបិទ។



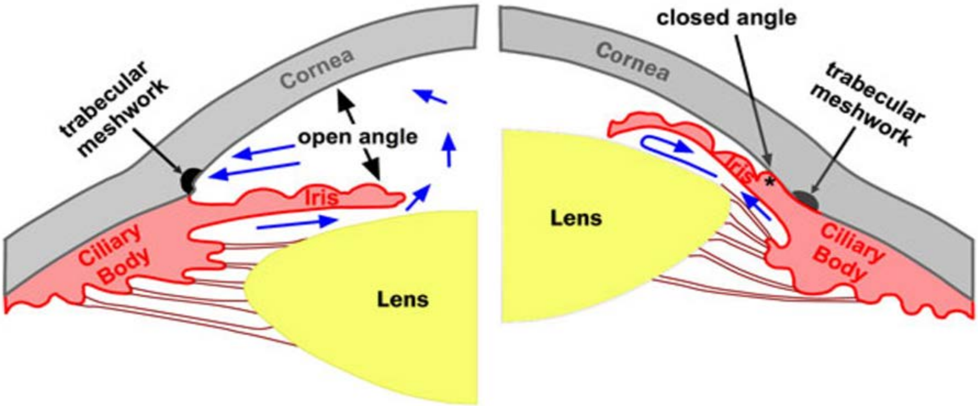
ភ្នែកធម្មតា ប៉ុន្តែអាចមានជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកប្រភេទមុំបើក



ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកប្រភេទមុំបិទ មានលក្ខណៈស្រួចស្រាវ ឈឺចាប់ខ្លាំង

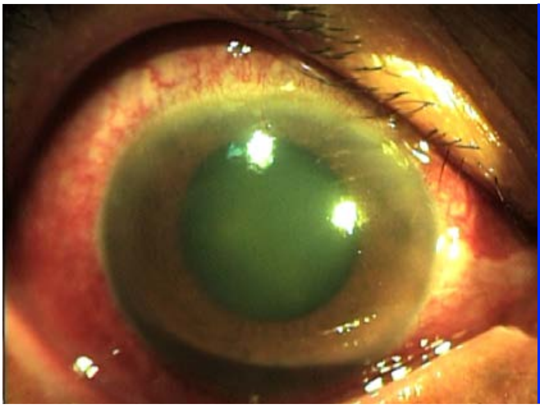
១.១- និយមន័យ

ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកជាជម្ងឺមួយដែលធ្វើឱ្យខូចសរសៃបាតភ្នែក ដែលជាសរសៃមួយមានតួនាទីបញ្ជូនពត៌មានរូបភាពផ្សេងៗទៅកាន់ខួរក្បាល ហើយខួរក្បាលជាអ្នកអានរូបភាពទាំងនោះ ដែលអាចឱ្យយើងមើលឃើញជាអ្វី ។



រូបបំព្រួញ ភ្នែកពុះនិងលក្ខណះមុំបិទនិងមុំបើករបស់ភ្នែក ដែលបង្ករអោយមានជំងឺទឹកដក់

(សូមបកប្រែពាក្យអង់គ្លេសនៅក្នុងរូបភាពទៅជាខ្មែរ)



១.២- មូលហេតុ

ជំងឺនេះភាគច្រើនបណ្តាលមកពីការកើនឡើងសំពាធទឹកក្នុងភ្នែកលើសពីធម្មតា (លើសពី ២១.0 ម.មបារត) អាស្រ័យដោយប្រព័ន្ធចលនាទឹកហូរក្នុងគ្រាប់ភ្នែកពុំមានតុល្យភាព (បរិមាណផលិតទឹកក្នុងគ្រាប់ភ្នែកធម្មតា ប៉ុន្តែប្រព័ន្ធសម្រូបទឹកចេញពីក្នុងគ្រាប់ភ្នែកថយចុះ)។

មូលហេតុចម្បងរួមមាន៖

- តំណពូជ ប្រវត្តិគ្រួសារឬឪពុកម្តាយមានជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក
- របួសភ្នែក (ធ្លាប់មានការប៉ះទង្គិចធ្ងន់ធ្ងរលើគ្រាប់ភ្នែក)
- ប្រើប្រាស់ឱសថស្តេរ៉ូអ៊ីត (Steroid) រយះពេលយូរ
- ឈឺភ្នែកក្រហមរ៉ាំរ៉ៃ (ដូចជារលាកប្រស្រីភ្នែក)
- ជំងឺភ្នែកឡើងបាយ ដោយពុំបានព្យាបាលនិងតាមដានត្រឹមត្រូវ
- អ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមច្រើនឆ្នាំ
- អ្នកមានភ្នែកមីញ៉ូបខ្លាំង (ពាក់វ៉ែនតាក្រាស់ខ្លាំងចាប់ពី ៦.0 ឌីយ៉ូប)
- ជរាភាព (ចាប់ពីអាយុ៥0ឆ្នាំឡើងទៅ)។

១.៣- រោគសញ្ញា

ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកទាំងពីរប្រភេទរួមមាន ៖

១- ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកប្រភេទមុំបើក (ចោរលួចតំហើញដ៏ស្ងៀមស្ងាត់)	២- ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកប្រភេទមុំបិទ (មានលក្ខណៈស្រួចស្រាវនិងធ្ងន់ធ្ងរភ្លាមៗ)
• តំហើញថយចុះបន្តិចម្តងៗ	• តំហើញថយចុះភ្លាមៗ
• ពុំមានការឈឺចុកចាប់ភ្នែក	• ឈឺចុកចាប់ខ្លាំងក្នុងភ្នែក
• គ្រាប់ភ្នែកមានលក្ខណៈធម្មតា	• គ្រាប់ភ្នែកឡើងក្រហមខ្លាំង កូនក្រមុំរីក
• កញ្ចក់ភ្នែកនិងត្របកភ្នែកធម្មតា	• កញ្ចក់ភ្នែកនិងត្របកភ្នែកហើម
• សំពាធទឹកក្នុងភ្នែកលើសពី ២១.0 ម.មបារត	• សំពាធទឹកក្នុងភ្នែកលើសពី ៣0.0 ម.មបារត
• ជាទូទៅមានលក្ខណៈធម្មតា	• អាចឈឺក្បាលខ្លាំងនិងក្អួតចង្អោរ

១.៤- ផលវិបាក

ប្រសិនបើពុំមានការពិនិត្យព្យាបាលនិងតាមដានឱ្យបានទៀងទាត់ដោយគ្រូពេទ្យឯកទេសភ្នែកទេ អ្នកជំងឺនឹងវិវត្តទៅដល់ការថយចុះតំហើញធ្ងន់ធ្ងរហួតដល់ពិការភ្នែកដោយពុំអាចជួយកែតំហើញប្រសើរឡើងវិញទេ។

១.៥- វិធីបង្ការ

១- ត្រូវទៅពិនិត្យភ្នែកជាទៀងរាល់ឆ្នាំចាប់ពីអាយុ ៤០ ឆ្នាំឡើងទៅ

២- ចំពោះអ្នកមានប្រវត្តិគ្រួសារកើតជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកត្រូវទៅពិនិត្យភ្នែកជាទៀងរាល់ឆ្នាំដោយមិនចាំបាច់ដល់អាយុ៤០ឆ្នាំទេ

៣- អ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមត្រូវទៅពិនិត្យភ្នែកឱ្យបានទៀងទាត់តាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យឯកទេស

៤- អ្នកមានជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកត្រូវប្រើប្រាស់ថ្នាំឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងត្រូវទៅពិនិត្យភ្នែកឱ្យបានទៀងទាត់តាមការណាត់ជួបរបស់គ្រូពេទ្យឯកទេស

៥- អ្នកមានជម្ងឺភ្នែកឡើងបាយទាំងព្យាបាលហើយនិងមិនទាន់បានព្យាបាលត្រូវទៅពិនិត្យតាមដានឱ្យបានទៀងទាត់

៦- មិនត្រូវប្រើប្រាស់ថ្នាំបន្តក់ភ្នែក ដោយមិនមានវេជ្ជបញ្ជាត្រឹមត្រូវនិងការផ្សព្វផ្សាយតាមបណ្តាញសង្គមពុំមានលក្ខណៈត្រឹមត្រូវ។

មេរៀនសង្ខេប

ជម្ងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកជាជម្ងឺមួយដែលធ្វើឱ្យខូចសរសៃបាតភ្នែក ដែលជាសរសៃមួយមានតួនាទីបញ្ជូនពត៌មានរូបភាពផ្សេងៗទៅកាន់ខួរក្បាល ហើយខួរក្បាលជាអ្នកអានរូបភាពទាំងនោះដែលអាចឱ្យយើងមើលឃើញជាអ្វី ។

JéTEMCÇGNZC-WZT[&MC កើតឡើងដោយស្ងៀមស្ងាត់រហូតដល់នៅក្នុងពិភពលោកគេឱ្យឈ្មោះថា “**ចោរលួចគំហើញដ៏ស្ងៀមស្ងាត់**” ព្រោះថាអ្នកជំងឺពុំមានរោគសញ្ញាអ្វីគួរឱ្យកត់សំគាល់ ហើយគំហើញនិងដែនគំហើញរបស់គាត់ចាប់ផ្តើមថយចុះបន្តិចម្តងៗក្នុងរយៈពេលច្រើនឆ្នាំ ។

JéTEMCÇGNZC-WZT[&MT កើតឡើងមានលក្ខណៈស្រួចស្រាវ ឈឺចុកចាប់ខ្លាំងនិងថយចុះគំហើញធ្ងន់ធ្ងរភ្លាមៗ។ នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជានិងក្នុងពិភពលោកនាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ គេរកឃើញអ្នកពិការភ្នែកនិងគំហើញថយចុះធ្ងន់ធ្ងរបណ្តាលមកពីជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកមុំបើកមានចំនួនច្រើនជាងជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកមុំបិទ ។

ជំងឺនេះភាគច្រើនបណ្តាលមកពីការកើនឡើងសំពាធទឹកក្នុងភ្នែកលើសពីធម្មតា (លើសពី ២១.០ ម.មបារត) អាស្រ័យដោយប្រព័ន្ធចលនាទឹកហូរក្នុងគ្រាប់ភ្នែកពុំមានតុល្យភាព (បរិមាណផលិតទឹកក្នុងគ្រាប់ភ្នែកធម្មតា ប៉ុន្តែប្រព័ន្ធសម្រូបទឹកចេញពីក្នុងគ្រាប់ភ្នែកថយចុះ)។

ប្រសិនបើពុំមានការពិនិត្យព្យាបាលនិងតាមដានឱ្យបានទៀងទាត់ដោយគ្រូពេទ្យឯកទេសភ្នែកទេអ្នកជំងឺនឹងវិវត្តទៅដល់ការថយចុះគំហើញធ្ងន់ធ្ងររហូតដល់ពិការភ្នែកដោយពុំអាចជួយកែគំហើញប្រសើរឡើងវិញទេ៕

លំហាត់

១- ដូចម្តេចដែលហៅថាជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក?

២- ចូររៀបរាប់ពីមូលហេតុ រោគសញ្ញា និងផលវិបាកនៃជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក។

៣- តើវិធីបង្ការមានអ្វីខ្លះ?

ឯកសារយោង

https://km.wikipedia.org/wiki
https://www.dncambodia.com/
Minimum Package Activity (MPA) Clinical Guideline/ Ministry of Health 2018

មេរៀនទី ២ : ជំងឺទឹកនោមផ្អែម

ប្រជាជននៅលើពិភពលោករាប់លាននាក់កើតជំងឺទឹកនោមផ្អែម ហើយភាគច្រើនមិនដឹងថាខ្លួនឯងកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមទេ។ ដោយឡែក នៅប្រទេសកម្ពុជាក៏មានអត្រាអ្នកកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមច្រើនផងដែរ។

២.១- និយមន័យ

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម គឺជាជំងឺរ៉ាំរ៉ៃដែលមានកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមកើនឡើងខ្ពស់ បណ្តាលមកពីលំពែងផលិតអ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីនមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ឬខ្លួនរបស់យើងមិនអាចប្រើប្រាស់អ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីនឱ្យមានប្រសិទ្ធិភាព។ អ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីន គឺជាអ័រម៉ូនម្យ៉ាងជួយគ្រប់គ្រងកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់យើង។

២.២- ប្រភេទនិងរោគសញ្ញា

ប្រភេទ : ជំងឺទឹកនោមផ្អែមមាន ៣ ប្រភេទសំខាន់ៗ ៖

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១ ច្រើនកើតមាននៅលើកុមារភាពនិងមនុស្សវ័យជំទង់ ដោយសារការផលិតអ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីននៅក្នុងខ្លួនមិនបានគ្រប់គ្រាន់។ អ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីន គឺត្រូវការជាចាំបាច់ ដើម្បីគ្រប់គ្រងកម្រិតជាតិស្ករនៅក្នុងឈាម បើសិនជាគ្មានអាំងស៊ុយលីនទេ នោះអ្នកជំងឺអាចស្លាប់បាន។ ចំពោះមូលហេតុពិតប្រាកដ ដែលនាំឱ្យកើតមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១នេះ គេនៅមិនទាន់ដឹងច្បាស់នៅឡើយទេ។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២ ច្រើនកើតមានចំពោះមនុស្សពេញវ័យដែលបណ្តាលមកពីការផលិតអ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីនមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ឬខ្លួនរបស់យើងមិនអាចប្រើប្រាស់អ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីនឱ្យមានប្រសិទ្ធិភាព។ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២ គឺជាប្រភេទទឹកនោមផ្អែមដែលកើតច្រើនជាងគេ ក្នុងចំណោមជំងឺទឹកនោមផ្អែមទាំងបីប្រភេទ។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមលើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ: ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទនេះអាចកើតមានឡើងតែក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះនឹងបាត់ទៅវិញពេលសម្រាលកូនរួច។ ម្តាយនិងកូនរបស់គាត់អាចប្រឈម

មុខនឹងកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមទៅថ្ងៃអនាគត។

រោគសញ្ញា

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១ មានរោគសញ្ញាអាចកើតឡើងភ្លាមៗ រួមមាន៖

- នោមញឹក
- ឃ្លានខុសពីធម្មតា
- ស្រេកទឹក
- ស្រកទម្ងន់
- ស្រវាំងភ្នែក
- អស់កម្លាំង។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២

មានរោគសញ្ញាដូចគ្នានឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១ ប៉ុន្តែភាគច្រើនមិនសូវលេចចេញជារោគសញ្ញាឱ្យដឹងទេ។ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២នេះ អាចមានរោគសញ្ញាបន្ទាប់បន្សំផ្សេងៗទៀត ផងដែរដូចជា ស្រវាំងភ្នែក មានអារម្មណ៍រមាស់នៅលើប្រដាប់បន្តពូជ ស្ពឹក រោយ ក្រហាយចុងជើងនិងមានដំបៅក្រជា។

ហូបច្រើន

ផឹកច្រើន

គ្មានកម្លាំង

ដំបៅក្រជា ស្ពឹក រួយ ក្រហាយចុងជើង

នោមញឹកញាប់

ស្រកទម្ងន់

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះហើយមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមមិនមានរោគសញ្ញាអ្វីច្បាស់លាស់ទេ។

២.៣- កត្តាគ្រោះថ្នាក់

មានកត្តាគ្រោះថ្នាក់ជាច្រើន ដែលបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២៖

- ធាត់ ឬលើសទម្ងន់
- ទទួលទានរបបអាហារមិនមានសុខភាព (ឧទាហរណ៍ : អាហារនិងភេសជ្ជៈដែលមានជាតិផ្អែមខ្លាំង ខ្លាញ់ច្រើន ប្រៃពេក)
- កង្វះសកម្មភាពរាងកាយ
- ជក់បារី
- ផឹកគ្រឿងស្រវឹង
- អាយុកាន់តែច្រើន
- តំណពូជ

កង្វះសកម្មភាពរាងកាយ

គ្រួសារដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម

ភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត

លើសទម្ងន់ឬធាត់

២.៤- ផលវិបាក

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម អាចបណ្តាលឱ្យមានផលវិបាកដូចខាងក្រោម៖

- ខ្សោយតម្រងនោម

- ងងឹតភ្នែក
- ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង (គាំងបេះដូង និងគ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមខួរក្បាល)
- ជំងឺប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ
- ដំបៅជើង
- ចំណាង់ផ្លូវភេទចុះខ្សោយ។

២.៥- វិធីបង្ការ

ដើម្បីបង្ការជំងឺទឹកនោមផ្អែមនិងផលវិបាក យើងត្រូវអនុវត្តរបៀបរស់នៅដូចខាងក្រោម៖

- ហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់ ៦០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃយ៉ាងហោចណាស់ប្រាំថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍
- រក្សាទម្ងន់ឱ្យបានសមស្រប
- ជៀសវាងការជក់បារី និងផឹកគ្រឿងស្រវឹង
- ហូបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ អាហារចម្រុះមុខ ហូបផ្លែឈើ និងបន្លែឱ្យបានច្រើន ជៀសវាងអាហារ ភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករ និងអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ច្រើន។

មេរៀនសង្ខេប

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម គឺជាជំងឺរ៉ាំរ៉ៃដែលមានកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមកើនឡើងខ្ពស់ បណ្តាលមកពីលំពែងផលិតអ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីនមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ឬខ្លួនរបស់យើងមិនអាចប្រើប្រាស់អ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីនឱ្យមានប្រសិទ្ធិភាព។

ប្រភេទ៖ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១ ច្រើនកើតមាននៅលើកុមារភាពនិងមនុស្សវ័យជំទង់ ដោយសារការផលិតអ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីននៅក្នុងខ្លួនមិនបានគ្រប់គ្រាន់។ **ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២** ច្រើនកើតមានចំពោះមនុស្សពេញវ័យដែលបណ្តាលមកពីការផលិតអ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីនមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ឬខ្លួនរបស់យើងមិនអាចប្រើប្រាស់អ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីនឱ្យមានប្រសិទ្ធិភាព។ **ជំងឺទឹកនោមផ្អែមលើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ** ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទនេះអាចកើតមានឡើងតែក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះនឹងបាត់ទៅវិញពេលសម្រាលកូនរួច។

រោគសញ្ញាជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១ អាចកើតឡើងភ្លាមៗរួមមាន៖ នោមញឹក ឃ្លានខុសពីធម្មតា ស្រេកទឹក ស្រកទម្ងន់ ស្រវាំងភ្នែក អស់កម្លាំង។ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២

មានរោគសញ្ញាដូចគ្នានឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១ ប៉ុន្តែភាគច្រើនមិនសូវលេចចេញជារោគសញ្ញាឱ្យដឹងទេ។

កត្តាគ្រោះថ្នាក់ជាច្រើនដូចជាធាត់ឬលើសទម្ងន់ ទទួលទានរបបអាហារមិនមានសុខភាព កង្វះសកម្មភាពរាងកាយ ជក់បារី ផឹកគ្រឿងស្រវឹង អាយុកាន់តែច្រើន តំណពូជ។

ផលវិបាកនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមមានដូចជា ខ្សោយតម្រងនោម ងងឹតភ្នែក ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង (គាំងបេះដូង និងគ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមខួរក្បាល) ជំងឺប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ ដំបៅជើង ចំណង់ផ្លូវភេទចុះខ្សោយ។

វិធីបង្ការ ហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់ ៦០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ យ៉ាងហោចណាស់ប្រាំថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ រក្សាទម្ងន់ឱ្យបានសមស្រប ជៀសវាងការជក់បារីនិងផឹកគ្រឿងស្រវឹង ហូបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ អាហារចម្រុះមុខ ហូបផ្លែឈើ និងបន្លែឱ្យបានច្រើន ជៀសវាងអាហារភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករ និងអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ច្រើន៕

លំហាត់

១- ដូចម្តេចដែលហៅថាជំងឺទឹកនោមផ្អែម?

២- ចូររៀបរាប់ប្រភេទនិងរោគសញ្ញាជំងឺទឹកនោមផ្អែម?

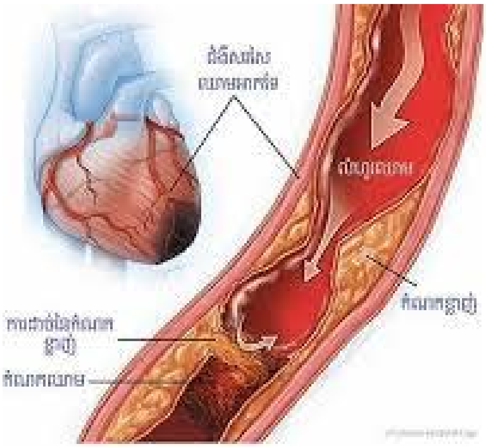
៣- ចូររៀបរាប់ពីផលវិបាកនិងវិធីបង្ការជំងឺទឹកនោមផ្អែម?

មេរៀនទី ៣ : ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង

ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង គឺជាជំងឺដែលបណ្តាលឱ្យមនុស្សស្លាប់ច្រើនជាងគេក្នុងពិភពលោក ប៉ុន្តែអាចបង្ការបានតាមរយៈការអនុវត្តរបៀបរស់នៅប្រកបដោយសុខភាព។

៣.១- និយមន័យ

ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង គឺជាបណ្តុំជំងឺដែលពាក់ព័ន្ធទៅនឹងបេះដូងនិងសរសៃឈាម ដែលជំងឺទាំងនេះ រួមមាន : ជំងឺបេះដូង ជំងឺគ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមខួរក្បាល ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម និងជំងឺសរសៃឈាមចិញ្ចឹមអវយវៈ។



៣.២- ប្រភេទនិងរោគសញ្ញា

ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងចែកចេញជា៖

- ជំងឺគាំងបេះដូង
- ជំងឺគ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមខួរក្បាល
- ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម

- ជំងឺសរសៃឈាមចិញ្ចឹមអវយវៈ។

រោគសញ្ញានៃជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ៖

រោគសញ្ញានៃជំងឺគាំងបេះដូងសំខាន់ៗរួមមាន៖

– ឈឺទ្រូងផ្នែកខាងមុខខ្លាំង ហើយអាចសាយភាយទៅកដើមដៃ ស្មា ឬថ្គាម បោះដៃផុតខាងឆ្វេង
– សញ្ញារួមផ្សំ : ពិបាកឬថប់ដង្ហើម មានអារម្មណ៍ធីងធោង រកកល់ក្អួត បែកញើសត្រជាក់ស្អិត និងមុខស្លេកស្លាំង។

រោគសញ្ញាចម្បងៗនៃជំងឺគ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមខួរក្បាល គឺកើតឡើងភ្លាមៗធ្វើឱ្យខ្សោយអវយវៈ ដែលភាគច្រើនផ្នែកម្ខាងនៃដងខ្លួន។ រោគសញ្ញាដទៃទៀតរួមមាន៖

– ស្ពឹកមុខ ដៃឬជើង ជាពិសេសផ្នែកម្ខាងនៃដងខ្លួន
– វង្វេងស្មារតី
– ពិបាកនិយាយ
– ពិបាកក្នុងការមើល
– ពិបាកដើរ វិលមុខ បាត់បង់លំនឹង
– ឈឺក្បាលខ្លាំងដោយគ្មានមូលហេតុ
– បាត់បង់ស្មារតី។

៣.៣- កត្តាគ្រោះថ្នាក់

កត្តាគ្រោះថ្នាក់ចម្បងៗដែលបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង រួមមាន៖

- ទទួលទានរបបអាហារមិនមានសុខភាព (ឧទាហរណ៍ : អាហារនិងភេសជ្ជៈដែលមានជាតិផ្អែមខ្លាំង ខ្លាញ់ច្រើន ប្រៃពេក)
- កង្វះសកម្មភាពរាងកាយ
- ជក់បារី
- ផឹកគ្រឿងស្រវឹង។

៣.៤- ផលវិបាក

- គាំងបេះដូង -ស្លាប់
- ខ្សោយបេះដូង
- ពិការភាព។

៣.៥- វិធីបង្ការ

ដើម្បីបង្ការជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង យើងត្រូវអនុវត្តរបៀបរស់នៅដូចខាងក្រោម៖

- ជៀសវាងឬឈប់ជក់បារី
- ហូបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ អាហារចម្រុះមុខ ហូបផ្លែឈើ និងបន្លែឱ្យបានច្រើន ជៀសវាងអាហារដែលមានជាតិប្រៃខ្លាំង និងមានជាតិខ្លាញ់ច្រើន
- ហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់ ៦០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ យ៉ាងហោចណាស់ប្រាំថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍
- ជៀសវាងឬឈប់ផឹកគ្រឿងស្រវឹង។

មេរៀនសង្ខេប

ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង គឺជាបណ្តុំជំងឺដែលពាក់ព័ន្ធទៅនឹងបេះដូងនិងសរសៃឈាម ដែលជំងឺទាំងនេះ រួមមាន ជំងឺបេះដូង ជំងឺគ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមខួរក្បាល ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម និងជំងឺសរសៃឈាមចិញ្ចឹមអវយវៈ។

ប្រភេទនៃជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងមាន ជំងឺគាំងបេះដូង ជំងឺគ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមខួរក្បាល ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម និងជំងឺសរសៃឈាមចិញ្ចឹមអវយវៈ។

រោគសញ្ញានៃជំងឺគាំងបេះដូងសំខាន់ៗរួមមាន ឈឺទ្រូងផ្នែកខាងមុខខ្លាំងហើយអាចសាយភាយទៅក ដើមដៃ ស្មា ឬថ្គាម បោះដៃផុតខាងឆ្វេង។ រោគសញ្ញានៃជំងឺគ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមខួរក្បាល កើតឡើងភ្លាមៗធ្វើឱ្យខ្សោយអវយវៈ ភាគច្រើនផ្នែកម្ខាងនៃដងខ្លួន។

កត្តាគ្រោះថ្នាក់ចម្បងៗដែលបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងរួមមាន ទទួលទានរបបអាហារមិនមានសុខភាព (ឧទាហរណ៍ : អាហារនិងភេសជ្ជៈដែលមានជាតិផ្អែមខ្លាំង ខ្លាញ់ច្រើន ប្រៃពេក) កង្វះសកម្មភាពរាងកាយ ជក់បារី និងផឹកគ្រឿងស្រវឹង។ ផលវិបាកមានគាំងបេះដូងមានដូចជា ស្លាប់ ខ្សោយបេះដូង និងពិការភាព។

វិធីបង្ការជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង យើងត្រូវអនុវត្តរបៀបរស់នៅមានដូចជា ជៀសវាងឬឈប់ជក់បារី ហូបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ អាហារចម្រុះមុខ ហូបផ្លែឈើ និងបន្លែឱ្យបានច្រើន ជៀសវាងអាហារដែលមានជាតិប្រៃខ្លាំង និងមានជាតិខ្លាញ់ច្រើន ហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់ ៦០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ យ៉ាងហោចណាស់ប្រាំថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ ជៀសវាងឬឈប់ផឹកគ្រឿងស្រវឹង៕

លំហាត់

១- ដូចម្តេចដែលហៅថាជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង?

២- ចូររៀបរាប់ប្រភេទនិងរោគសញ្ញាជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង?

៣- ចូររៀបរាប់ពីផលវិបាកនិងវិធីបង្ការជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង?

មេរៀនទី ១ : ការផ្ចង់អារម្មណ៍

អារម្មណ៍របស់មនុស្សយើងតែងតែប្រែប្រួលទៅតាមពេលវាលានិងទីកន្លែង។ នៅក្នុងការសិក្សារៀនសូត្រ ឬបំពេញកិច្ចការងារអ្វីមួយ យើងត្រូវការការផ្ចង់អារម្មណ៍ ដើម្បីឱ្យទទួលបានលទ្ធផលល្អ។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលមនុស្សមានការតានតឹងចិត្ត ឬការរំខានផ្សេងៗ នឹងធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ការផ្ចង់អារម្មណ៍របស់យើង។

១.១- និយមន័យ

ការផ្ចង់អារម្មណ៍គឺជាសមត្ថភាពក្នុងការផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ ទៅលើសកម្មភាព វត្ថុ ឬបញ្ហាជាក់លាក់នៅក្នុងខណៈពេលមួយ។

១.២- សារៈសំខាន់នៃការផ្ចង់អារម្មណ៍

ការផ្ចង់អារម្មណ៍មានសារសំខាន់ណាស់សម្រាប់ការសិក្សា ការងារ និងសកម្មភាពផ្សេងៗទៀតនៅក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។

សារសំខាន់នៃការផ្ចង់អារម្មណ៍៖

- ធ្វើឱ្យមានការសង្កេតនិងការផ្តោតទៅលើវត្ថុបំណងមួយបានល្អ
- យល់កាន់តែស៊ីជម្រៅពីមេរៀន វត្ថុបំណង និងបញ្ហានោះកាន់តែប្រសើរ
- ជួយឱ្យមានការចងចាំល្អនិងរយៈពេលយូរ
- បង្កើនគុណភាពនិងប្រសិទ្ធភាពក្នុងការសិក្សារៀនសូត្រនិងការបំពេញការងារ។

១.៣- វិធីសាស្ត្រនៃការផ្ចង់អារម្មណ៍

ដើម្បីបង្កើនការផ្ចង់អារម្មណ៍ឱ្យបានល្អរួមមាន៖

- ថែទាំសុខភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តឱ្យបានល្អ ដោយ៖
  - គេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ យ៉ាងហោចណាស់ ៧ ទៅ ៨ ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ
  - បរិភោគអាហារសុខភាពនិងទឹកបានគ្រប់គ្រាន់
  - ធ្វើលំហាត់ប្រាណជាទៀងទាត់និងលេងកីឡា
  - ទម្លាប់ដោះស្រាយបញ្ហាតានតឹងចិត្ត
  - អនុវត្ត លំហាត់ដង្ហើម សមាធិ ...។
- ឆ្លាស់សកម្មភាពជាមួយនឹងការសម្រាកនិងកម្សាន្ត
- ពង្រឹងការអនុវត្តន៍ភ្ជាប់ជាមួយនឹងទ្រឹស្តី (ឧ. ការអនុវត្តលំហាត់គណិតវិទ្យា)
- ការផ្ចង់អារម្មណ៍បានល្អត្រូវពឹងផ្អែកទៅលើមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញ (ភាពស្ងប់ស្ងាត់ ឬមិនមានភាពរំខានច្រើន កាត់ផ្តាច់ពីឧបករណ៍រំខានផ្សេងៗ ដូចជា ទូរស័ព្ទ ទូរទស្សន៍...)
- ផ្តោតទៅលើបច្ចុប្បន្នភាព (អ្វីដែលកំពុងកើតឡើងនៅទីនេះនិងឥឡូវនេះ)។

មេរៀនសង្ខេប

ការផ្ចង់អារម្មណ៍គឺជាសមត្ថភាពក្នុងការផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ ទៅលើសកម្មភាព វត្ថុ ឬបញ្ហាជាក់លាក់ នៅក្នុងខណៈពេលមួយ។ មានការសង្កេតនិងការផ្តោតទៅលើវត្ថុបំណងមួយបានល្អ យល់កាន់តែស៊ីជម្រៅពីមេរៀន វត្ថុបំណង និងបញ្ហានោះកាន់តែប្រសើរ ជួយឱ្យមានការចងចាំល្អនិងរយៈពេលយូរ បង្កើនគុណភាពនិងប្រសិទ្ធភាពក្នុងការសិក្សារៀនសូត្រនិងការបំពេញការងារ។ វិធីសាស្ត្រដើម្បីបង្កើនការផ្ចង់អារម្មណ៍ឱ្យបានល្អឆ្លាស់សកម្មភាពជាមួយនឹងការសម្រាកនិងកម្សាន្ត។ ពង្រឹងការអនុវត្តន៍និងបង្កើនសកម្មភាពភ្ជាប់ជាមួយនឹងទ្រឹស្តី ដើម្បីមានការចងចាំល្អ ការផ្ចង់អារម្មណ៍បានល្អត្រូវពឹងផ្អែកទៅលើមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញនិងផ្តោតទៅលើបច្ចុប្បន្នភាព៕

លំហាត់

១- ដូចម្ដេចដែលហៅថាការផ្ទង់អារម្មណ៍?

២- ចូលរៀបរាប់ពីសារៈសំខាន់នៃការការផ្ទង់អារម្មណ៍ចំពោះការសិក្សា និងការងារប្រចាំថ្ងៃ។

៣- តើវិធីសាស្ត្រនៃការផ្ទង់អារម្មណ៍ មានអ្វីខ្លះ?

មេរៀនទី ២ : ការចងចាំ

ការចងចាំដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ដែលអនុញ្ញាតឱ្យយើងចងចាំនូវចំណេះដឹង ជំនាញ ដែលយើងបានរៀន ឬបទពិសោធន៍និងពេលវេលាដ៏មានតម្លៃដែលបានកើតឡើងពីអតីតកាល។

២.១- និយមន័យ

ការចងចាំ គឺជាដំណើរនៃការថតយក ផ្ចិតយក រក្សាទុក ស្គាល់ឡើងវិញ និងបង្កើតឡើងវិញនូវរូបភាពនៃវត្ថុ ឬបាតុភូត ដែលគេបានជួបប្រទះ ឬបទពិសោធន៍ទាំងឡាយណាដែលមនុស្សម្នាក់ៗបានឆ្លងកាត់ក្នុងអតីតកាល។

ឧទាហរណ៍ : ការចងចាំមេរៀន លេខទូរស័ព្ទ អនុស្សាវរីយ៍ជាមួយមិត្តភក្តិ និងគ្រួសារ។ល។

ការចងចាំ

២.២- ប្រភេទនៃការចងចាំ

ព័ត៌មាន ឬបទពិសោធន៍ដែលបានថតជាប់ និងរក្សាទុកនៅក្នុងការចងចាំរបស់មនុស្សយើងនឹងត្រូវបានទាញយកមកប្រើប្រាស់ឡើងវិញនៅក្នុងការសិក្សា និងក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ។

ឧទាហរណ៍ ៖ សិស្សទាញយកការចងចាំនៃមេរៀនយកមកប្រើប្រាស់ នៅពេលពួកគេប្រឡង ឬការរំលឹកឡើងវិញនូវដំណើរកម្សាន្តជាមួយគ្រួសារប្រាប់ទៅមិត្តភក្តិរួមថ្នាក់។

ការចងចាំមាន ៣ប្រភេទដូចជា៖

២.២.១- ការចងចាំឥន្ទ្រីយ៍

ជាដំណាក់កាលដំបូងនៃការទទួលរំញោចព័ត៌មានពី មជ្ឈដ្ឋានខាងក្រៅ ដោយសរីរាង្គឥន្ទ្រីយ៍ទាំងប្រាំរបស់យើង រួចបញ្ជូនរំញោចព័ត៌មានទាំងនោះទៅវិភាគនៅក្នុងខួរក្បាល ហើយបន្តបញ្ជូនទៅការចងចាំរយៈពេលខ្លី និងរយៈពេលវែង។ ការចងចាំទាំងនេះ មានរយៈពេលខ្លីខ្លាំងណាស់ ប្រមាណតែ ៣ ទៅ ៥ វិនាទីតែប៉ុណ្ណោះ ហើយវាងាយនឹងបាត់បង់ និងភ្លេចទៅវិញប្រសិនបើយើងមិនយកចិត្តទុកដាក់ ខ្វះបម្រុងប្រយ័ត្ន និងប្រសិនបើវាមិនមែនជាអ្វីដែលយើងត្រូវការ។

ឧទារហណ៍៖ ភ្នែកចាប់យករូបភាព ត្រចៀកស្តាប់ឮ។

២.២.១- ការចងចាំរយៈពេលខ្លី

ការចងចាំរយៈពេលខ្លីសំដៅទៅដល់ព័ត៌មាន ឬបទពិសោធន៍ណាដែលយើងរក្សាទុកក្នុងរយៈពេលខ្លី ឬក៏រួមទាំងការចងចាំដែលយើងកំពុងលើកយកមកប្រើប្រាស់ ដោយប្រៀបធៀបនឹងព័ត៌មាន ឬបទពិសោធន៍ដែលរក្សាទុកពីមុន។ ការចងចាំនេះមានរយៈពេលប្រហែលប្រមាណជា ១៥ ទៅ ៣០វិនាទី ហើយអាចផ្ទុកព័ត៌មានចន្លោះពី៥ ទៅ ៩ តួលេខ ឬតួអក្សរ។ បន្ទាប់ពីរយៈពេល ៣០វិនាទី ព័ត៌មាននៅក្នុងការចងចាំរយៈពេលខ្លីនឹងបញ្ជូនទៅរក្សាទុកក្នុងការចងចាំរយៈពេលវែងដោយស្វ័យប្រវត្តិ។ ឧទារហណ៍៖

- គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ពីតួរអក្សរដែលទើបនឹងរៀនរួច
- គ្រូឱ្យសិស្សឡើងធ្វើលំហាត់ទៅតាមរូបមន្តដែលបានរៀនពីម៉ោងមុន។ សិស្សឡើងធ្វើដោយទាញយកការចងចាំនៃរូបមន្តមកប្រើឡើងវិញក្នុងរយៈពេលធ្វើលំហាត់នេះ។

២.២.២- ការចងចាំរយៈពេលវែង

សំដៅដល់ការចងចាំទាំងឡាយណាដែលមនុស្សអាចរក្សាទុកព័ត៌មានក្នុងរយៈពេលយូរដល់រាប់សប្តាហ៍ រាប់ខែ រាប់ឆ្នាំ និងអាចរហូតដល់អស់មួយជីវិត។ វាប្រៀបបានជាឃ្លាំងផ្ទុករាល់ព័ត៌មានទាំងឡាយដែលមនុស្សយើងទទួលបានទាំងតាមការចងចាំឥន្ទ្រីយ៍ និងការចងចាំរយៈពេលខ្លី។ កាលណានិយាយពីការចងចាំរយៈពេលវែងជាប់ពាក់ព័ន្ធទៅនឹងបទពិសោធន៍ និងអនុស្សាវរីយ៍។ ឧទារហណ៍៖

- ការចងចាំនៃការចេះសរសេរអក្សរខ្មែរ
- ការចងចាំអនុស្សាវរីយ៍ កាលពីថ្នាក់បឋមសិក្សា
- ការចងចាំមិត្តភក្តិពីកុមារភាព។

២.៣- វិធីសាស្ត្របង្កើនការចងចាំ

ជាធម្មជាតិការចងចាំរបស់មនុស្សតែងតែបាត់បង់ទៅវិញ និងភ្លេចទៅវិញ ប្រសិនបើមនុស្សមិនបានទាញការចងចាំទាំងនោះមកប្រើប្រាស់ញឹកញាប់ (ការរំលឹកឡើងវិញ ឬអនុវត្តន៍ក្នុងការសិក្សា និងក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ) ឬប្រសិនបើមនុស្សគ្មានចំណូលចិត្ត ហើយគិតថាវាមិនសំខាន់ ឬគ្មានបម្រុងប្រយ័ត្នល្អនៅក្នុងការសិក្សារៀនសូត្រ...។ ដូច្នេះពួកគេនឹងភ្លេចនូវព័ត៌មាន មេរៀន លំហាត់ រូបមន្ត ឬបទពិសោធន៍ទាំងនោះ ហើយពេលខ្លះពិបាកនឹងរកនឹកឃើញមកវិញ ឬពេលខ្លះទៀតគឺភ្លេចទាំងស្រុងតែម្តង។ ដើម្បីបង្កើនការចងចាំរបស់ប្អូនៗដែលជាអ្នកសិក្សា មានចំនុចគន្លឹះមួយចំនួនដូចខាងក្រោម៖

- ថែទាំសុខភាពផ្លូវកាយឱ្យបានល្អ ដោយបរិភោគអាហារដែលមានជីវជាតិគ្រប់គ្រាន់ បរិភោគទឹកគ្រប់គ្រាន់ គេងយ៉ាងហោចណាស់ពី ៧ ទៅ៨ម៉ោងក្នុងមួយយប់ ធ្វើលំហាត់ប្រាណទៀងទាត់ និងរក្សាអនាម័យក្នុងការរស់នៅ
- ថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងចេះរបៀបក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាតានតឹងក្នុងការសិក្សា និងក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ដូចដែលប្អូនបានរៀនរួចនៅថ្នាក់ក្រោម។
  - ឧទាហរណ៍៖ ស្វ័យសិក្សាដោយ ឆ្លាស់ជាមួយការសម្រាកគ្រប់គ្រាន់ រៀនឆ្លាស់គ្នាចំពោះមេរៀនណាដែលស្មុគស្មាញ ឆ្លាស់ជាមួយការកម្សាន្ត ស្តាប់តន្ត្រី និងសកម្មភាពដែលចូលចិត្ត មានកាលវិភាគស្វ័យសិក្សាច្បាស់លាស់ បង្កើតក្រុមសិក្សាប្រសិនជាអាចងាយស្រួល និងអាចឆាប់ចាប់យកបាន រួមទាំងអាចបង្កើនបរិយាកាសក្នុងទំនាក់ទំនង និងការពិភាក្សាផ្លាស់ប្តូរជាមួយមិត្តរួមក្រុម
  - ឧទាហរណ៍៖ អនុវត្តន៍លំហាត់សម្រាកចិត្ត-កាយ មួយចំនួន ដូចជា លំហាត់ដង្ហើម និងសមាធិ ជាដើមអាស្រ័យទៅលើចំណូលចិត្តរបស់ប្អូន
- យល់ឱ្យច្បាស់ពីមេរៀន ឬលំហាត់ដែលបានរៀនរួច ក្លាហានក្នុងការសួរបញ្ជាក់ប្រសិន មេរៀន ឬលំហាត់ទាំងនោះប្អូនមិនទាន់យល់ច្បាស់

- ទម្ងេញ និងរលឹកឡើងវិញឱ្យបានញឹកញាប់ ប្រសិនបើអាចសូមធ្វើក្នុងថ្ងៃតែមួយបន្ទាប់ពីរៀនរួចនោះពិតជាប្រសើរ
- អនុវត្តន៍ឱ្យបានញឹកញាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបានចំពោះចំណេះដឹងដែលបានរៀនរួច
- ប្រើប្រាស់ល្បិចក្នុងការចងចាំ មួយចំនួនប្រសិនប្អូន ចង់ ដូចជា តម្រៀបពាក្យ ជួន បង្កើតជាសាច់រឿង រូបភាព ដ្យាក្រាមសង្ខេបជាដើម។

លេងល្បែងណាដែលជំនួយដល់ការចងចាំ (ដូចជា តម្រៀបរូប ការរករូបដែលខ្វះ និងល្បែងបង្កើនការចងចាំផ្សេងៗទៀត តែត្រូវប្រាកដថា ប្អូនអាចគ្រប់គ្រងពេលវេលាបានច្បាស់លាស់ ...)។

មេរៀនសង្ខេប

ការចងចាំ គឺជាលំនាំចិត្ត ដែលថតយក ផ្តិចយក រក្សាទុក ស្គាល់ឡើងវិញ និង បង្កើតឡើងវិញ នូវរូបភាពនៃវត្ថុ ឬបាតុភូត ដែលគេបានជួបប្រទះពីមុន ឬ បទពិសោធន៍ទាំងឡាយណាដែលមនុស្សម្នាក់ៗបានឆ្លងកាត់ក្នុងអតីតកាល។ ការចងចាំមានបី ប្រភេទគឺការចងចាំឥន្ទ្រីយ៍ ការចងចាំរយៈពេលខ្លី និងការចងចាំរយៈវែង។

វិធីសាស្ត្រដើម្បីបង្កើនការចងចាំ មានដូចជា ការថែទាំសុខភាពផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្តឱ្យបានល្អ យល់ច្បាស់ពីមេរៀន និងលំហាត់ដែលបានរៀនរួច រំលឹកឡើងវិញឱ្យបានញឹកញាប់ សូមធ្វើក្នុងថ្ងៃតែមួយកាន់តែប្រសើ អនុវត្តន៍តាមដែលអាចធ្វើទៅបានចំពោះចំណេះដឹងដែលបានរៀនរួច ប្រើល្បិចក្នុងការចងចាំប្រសិនជាអាចងាយយល់ដូចជាពាក្យជួន រូបភាព និងដ្យាក្រាមសង្ខេបជាដើម៕

លំហាត់

១- ចូរប្អូនឱ្យនិយមន័យនៃការចងចាំ?

២- តើការចងចាំមានប៉ុន្មានប្រភេទ? ចូរប្អូនរៀបរាប់។

៣- ចូរប្អូនរៀបរាប់ពីវិធីសាស្ត្រដោះស្រាយបញ្ហានៅពេលប្អូនមានភាពតានតឹងក្នុងការធ្វើស្វ័យសិក្សា។

៤- តើវិធីសាស្ត្រដើម្បីបង្កើនការចងចាំមានអ្វីខ្លះ? ចូរប្អូនរៀបរាប់ឱ្យបាន ៣ ចំនុច។

មេរៀនទី ១ : ឥទ្ធិពលស្នេហា

ជាទូទៅនៅពេលចាប់ផ្តើមពេញវ័យ យុវវ័យគ្រប់រូបតែងតែប្រែប្រួលរូបរាងកាយនិងមនោសញ្ចេតនា ហើយក៏ជាពេលវេលាដែលពួកគេចាប់ផ្តើមមានទំនាក់ទំនងកាន់តែច្រើនឡើងជាមួយមិត្តភក្តិ ដែលមានភេទដូចគ្នានិងភេទផ្ទុយគ្នា។ ទំនាក់ទំនងនេះ ក៏អាចឈានទៅដល់ការមានទំនាក់ទំនងស្នេហាដែលអាចឈានទៅដល់ការរួមភេទ។ ដូច្នេះ ដើម្បីជៀសវាងការប្រើប្រាស់ទំនាក់ទំនងនេះឈានទៅដល់ការរួមភេទ ពួកគេចាំបាច់ត្រូវស្វែងយល់ពីទំនាក់ទំនងនោះឱ្យបានច្បាស់លាស់ជាមុនសិន។

១.១- អត្ថន័យសេចក្តីស្នេហា

ស្នេហាគឺជាសកម្មភាពនៃសេចក្តីស្រឡាញ់ ចេញពីដួងចិត្ត (គួចចិត្ត និងចាប់ប្រតិព័ទ្ធ) រាប់ចាប់ពីសេចក្តីស្រឡាញ់ ឬការចាប់អារម្មណ៍លើអ្វីមួយ ឬនរណាម្នាក់ ពីការចាប់ចិត្តធម្មតាទៅដល់មនោសញ្ចេតនា ស្នេហាយ៉ាងជ្រាលជ្រៅ។

ស្នេហាមាន ដូចជារវាងបុគ្គល ស្នេហាជាតិ ស្នេហាក្រុមគ្រួសារ។ ខាងក្រោមយើងនឹងផ្តោតតែលើស្នេហាររវាងបុគ្គលមកបកស្រាយក្នុងមេរៀននេះ។ ឧទាហរណ៍ស្នេហារវាងបុគ្គលនិងបុគ្គលជាដៃគូ (ភេទដូចគ្នាឬផ្ទុយគ្នា) ស្នេហារវាងប្រុសស្រី ប្រុសនិងប្រុស ស្រីនិងស្រី ។ល។ ស្នេហាជាតិ : ស្នេហារប្រទេសខ្លួនឯង ស្រឡាញ់ពូជសាសន៍ខ្លួនឯង ស្រឡាញ់វប្បធម៌ ប្រពៃណីខ្លួនឯង។ល។ និងស្នេហាគ្រួសារ : ស្រឡាញ់ឪពុកម្តាយ សាច់ញ្ញាតិ។ល។

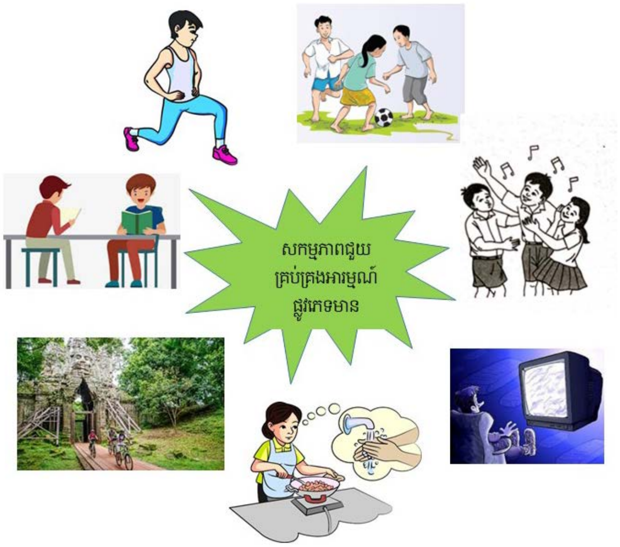
១.២- ឥទ្ធិពលនិងបញ្ហាស្នេហា

ឥទ្ធិពលស្នេហា គឺសំដៅលើស្នេហាដែលមានមនោសញ្ចេតនាជ្រាលជ្រៅនិងគ្មានព្រំដែនដែលនាំឱ្យកើតចេញជាផលទាំងវិជ្ជមាននិងអវិជ្ជមាន។ ស្នេហាមួយចំនួនមានសេចក្តីសុខសាន្តទាំងកាយ អារម្មណ៍ និងផ្លូវចិត្ត តែមួយចំនួនបានធ្វើឱ្យមនុស្សមានភេទផ្ទុយគ្នាក្តី ឬដូចគ្នាក្តី បានធ្លាក់ទៅក្នុងភាពមិនល្អ បង្កើតបានជាបញ្ហាស្នេហា ដូចការ ការអូសទាញខាងផ្លូវភេទ ការរំភើប និងលង់លក់ក្នុងរឿងស្នេហា ដែលនាំឱ្យខាតពេលវេលា ការសិក្សា និងបំផ្លាញដល់ខ្លួនទៀតផង។

ភាពមិនល្អនៃស្នេហាមួយចំនួនទៀត ដូចជាការវង្វេងក្នុងអត្តន័យ "របស់អញ" ដែលបណ្តាលឱ្យកើតមានអារម្មណ៍ត្រួតត្រា ច្រណែន ប្រច័ណ្ឌ ការសំដែងអាកប្បកិរិយាជាម្ចាស់ បង្ខំ ហិង្សា និងការប្រើអំណាច ពេលខ្លះនៅពេលធ្វើអ្វីៗមិនបានសមដូចបំណង ធ្វើឱ្យមនុស្សស្រីប្រុសមានការតូចចិត្ត មានការឈឺចាប់ ឬឈានទៅរកការសងសឹក ឬធ្វើអត្តឃាតខ្លួនឯងក៏មាន។ អាកប្បកិរិយាបែបនេះ មិនមែនជាការបង្ហាញស្នេហាពិតនោះទេ។ ស្នេហាខ្លះ ជាការ បោកប្រាស់ លង់លក់ក្នុងការអូសទាញ ភ្លេចការសិក្សា ភ្លេចក្រុមគ្រួសារ ភ្លេចការងារ ភ្លេចបាយទឹក ប្រើប្រាស់អារម្មណ៍ រវើរវាយ ឈានដល់ការប្រគល់ខ្លួនប្រាណ ដើម្បីបញ្ជាក់ពីសេចក្តីស្រលាញ់ស្មោះ។ យុវវ័យក្នុងវ័យសិក្សាមិនត្រូវមានស្នេហាបែបនេះទេ។

១.៣- ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ពេលមានសេចក្ដីស្នេហា (ចំណង់ផ្លូវភេទ)

មនុស្សគ្រប់រូបមានចំណង់ផ្លូវភេទតាមអារម្មណ៍ ចរិក និងរបៀបផ្សេងៗគ្នា។ ការមានចំណង់ផ្លូវភេទមិនមែនមានតែវិធីតែមួយនោះទេ វាកើតឡើងភាគច្រើនទៅតាមចរិកលក្ខណៈរបស់មនុស្ស។ មនុស្សអាចមានចំណង់ជាមួយមនុស្សម្នាក់ទៀត ហើយកើតឡើងពីទំនាក់ទំនងចិតស្និទ្ធ ដែលធ្វើឱ្យអារម្មណ៍ពុះកញ្ជ្រោល។ ដើម្បីជៀសវាងបញ្ហាទាំងអស់នេះបាន យុវវ័យអាចធ្វើការគ្រប់គ្រងចំណង់ផ្លូវភេទរបស់ខ្លួនឯង ដោយអនុវត្តវិធីមួយចំនួនដូចជា លេងកីឡា ងូតទឹក អានសៀវភៅ ធ្វើកិច្ចការសាលា ជួយធ្វើកិច្ចការផ្ទះ ត្រូវប្រាប់ខ្លួនឯងនិងធ្វើអ្វីផ្សេងដែលខ្លួនចូលចិត្ត ជាដើម។ ចំពោះយុវវ័យដែលសកម្មផ្លូវភេទ វិធីដែលជួយក្នុងការគ្រប់គ្រងចំណង់ផ្លូវភេទ គឺការសម្រេចកាមដោយខ្លួនឯង។



១.៤- ការជៀសវាងសេចក្តីស្នេហាដែលនាំទៅរកការរួមភេទ

ក្នុងចំណងជើងរងនេះ ការជៀសវាងសេចក្តីស្នេហាដែលនាំទៅរកការរួមភេទ គឺសំដៅទៅលើការគ្រប់គ្រងសេចក្តីស្នេហាដែលគិតតែពីការរួមភេទ។

យុវវ័យគ្រប់រូបតែងតែមានអារម្មណ៍រំជើបរំជួលផ្លូវចិត្ត នៅពេលដែលគេមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយដៃគូ ដែលនាំទៅរកការរួមភេទ។ ដើម្បីការគ្រប់គ្រងសេចក្តីស្នេហាដែលគិតតែពីការរួមភេទ យុវវ័យត្រូវគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់ខ្លួនកុំឱ្យទោទន់ទៅតាមការអូសទាញនៃចំណង់ ផ្តល់តម្លៃដល់ដៃគូ គោរពគ្នាមិនត្រូវនៅកន្លែងស្ងាត់តែពីរនាក់ មានផែនការសិក្សាផ្ទាល់ខ្លួនច្បាស់លាស់ជាប្រចាំ។ មានមធ្យោបាយមួយចំនួនទៀតក្នុងការដោះស្រាយសម្ពាធរបស់ដៃគូកុំឱ្យធ្លាក់ទៅការរួមភេទ អ្នកអាចធ្វើដូចខាងក្រោម៖

១- ចរចា : ព្យាយាមរកដំណោះស្រាយជាមួយដៃគូ។ ឧទាហរណ៍ អ្នកអាចនិយាយថា "តើមានអ្វីដែលយើងអាចធ្វើជំនួសបាននៅពេលនេះ ? ខ្ញុំមិនទាន់ចង់ធ្វើនៅពេលនេះទេ ឬប្រហែលជាយើងអាចចេញពីកន្លែងនេះទៅរកអ្វីញ៉ាំ? ទៅអានសៀវភៅ? ទៅលេងកីឡា? ទៅជួបជុំមិត្តភ័ក្តិ?

២- ពន្យារពេល : លើកការសម្រេចចិត្តទៅពេលក្រោយ។ ឧទាហរណ៍ អ្នកអាចនិយាយថា "ប្រហែលជាយើងអាចនិយាយពីវានៅពេលក្រោយម្តងទៀតបាន ឬខ្ញុំត្រូវការព័ត៌មានបន្ថែមជាមុនសិន មុននឹងខ្ញុំសម្រេចចិត្តអំពីវា" ។

៣- បដិសេធ : ត្រូវនិយាយថា 'ទេ' ឱ្យច្បាស់។ ឧទាហរណ៍ អ្នកអាចនិយាយថា "ទេ ខ្ញុំមិនចង់ធ្វើបែបនោះទេ! ហើយនិយាយថា "ទេ" ក្នុងភាពយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់។

៤- ដើរចេញ : ដើរចេញពីហេតុការណ៍នេះ ដោយចាំបាច់។ ឧទាហរណ៍ អ្នកអាចនិយាយថា "សុំទោស ខ្ញុំមានការត្រូវធ្វើជាបន្ទាន់ ខ្ញុំត្រូវទៅហើយ!"។

អ្នកអាចប្រើជម្រើសទាំងអស់នេះជាមួយដៃគូ ឬក្រុមដូចគ្នាបាន ឬជាមួយនរណាម្នាក់ដែលគាបសង្កត់អ្នកឱ្យធ្វើអ្វីមួយ ដែលអ្នកមិនចង់ធ្វើ។

ចំណុចគន្លឹះដែលត្រូវចងចាំ

- ស្រឡាញ់នរណាម្នាក់មិនមែនមានន័យថា អ្នកនោះឬអ្នកត្រូវតែរួមភេទជាមួយអ្នកនោះទេ ហើយការរួមភេទជាមួយនរណាម្នាក់មិនមែនមានន័យថា ការស្រឡាញ់ស្នេហាពិតប្រាកដនោះទេ។
- អ្នកមិនគួរបំពានលើជម្រើសរបស់អ្នកដទៃ និងមិនត្រូវដាក់សម្ពាធលើគេឱ្យធ្វើអ្វីមួយដែលអ្នកមិនប្រាកដថាគេចង់ធ្វើនោះទេ។
- ប្រសិនបើនរណាម្នាក់គំរាមចាកចេញពីអ្នកដោយសារតែអ្នកមិនព្រមរួមភេទជាមួយគេ វាមិនមែនជាទំនាក់ទំនងល្អនោះទេ។ គេមិនគោរពជម្រើសរបស់អ្នក ដូច្នេះគាត់មិនមែនជាដៃគូ ឬការល្អទេចំពោះអ្នក។

មេរៀនសង្ខេប

ស្នេហាគឺជាសកម្មភាពនៃសេចក្តីស្រឡាញ់ចេញពីដួងចិត្ត រាប់ចាប់ពីសេចក្តីស្រឡាញ់ ឬការចាប់អារម្មណ៍លើអ្វីមួយ ឬនរណាម្នាក់ ពីការចាប់ចិត្តធម្មតាទៅដល់មនោសញ្ចេតនាស្នេហាយ៉ាងជ្រាលជ្រៅ។ ឥទ្ធិពលនិងបញ្ហាស្នេហាគឺធ្វើឱ្យមនុស្សមានអាចធ្លាក់ទៅក្នុងការអូសទាញខាងផ្លូវភេទ មានការរំភើប និងលង់លក់ក្នុងរឿងស្នេហា ដែលនាំឱ្យខាតពេលវេលា ការសិក្សា និងបំផ្លាញដល់ខ្លួនទៀតផង។ ឥទ្ធិពលស្នេហានាំឱ្យកើតផលទាំងវិជ្ជមាននិងអវិជ្ជមាន។ យុវវ័យអាចធ្វើការគ្រប់គ្រងចំណង់ផ្លូវភេទរបស់ខ្លួនឯង ដោយអនុវត្តវិធីមួយចំនួនដូចជា លេងកីឡា ងូតទឹក អានសៀវភៅ ធ្វើកិច្ចការសាលា ជួយធ្វើកិច្ចការផ្ទះ ត្រូវប្រាប់ខ្លួនឯងនិងធ្វើអ្វីផ្សេងដែលខ្លួនចូលចិត្តជាដើម។ ដើម្បីជៀសវាងសេចក្តីស្នេហាដែលនាំទៅរកការរួមភេទ យុវវ័យត្រូវគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់ខ្លួនកុំឱ្យទោទន់ទៅតាមការអូសទាញនៃចំណង់ ផ្តល់តម្លៃដល់ដៃគូ គោរពគ្នាមិនត្រូវនៅកន្លែងស្ងាត់តែពីរនាក់ មានផែនការសិក្សាផ្ទាល់ខ្លួនច្បាស់លាស់ជាប្រចាំ។

មានវិធីចរចា ពន្យាពេល បដិសេធ និងដើរចេញក្នុងការដោះស្រាយសម្ពាធរបស់ដៃគូកុំឱ្យធ្លាក់ទៅការរួមភេទ។

លំហាត់

១- តើអត្ថន័យនៃសេចក្តីស្នេហា ឥទ្ធិពល និងបញ្ហាស្នេហាមានអ្វីខ្លះ?

២- តើធ្លាប់មានអារម្មណ៍ស្នេហា (ចំណង់រួមភេទ) ដែរឬទេ? ប្រសិនបើមាន អ្នកគ្រប់គ្រងវាដូចម្តេច?

មេរៀនទី ២ : ការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវពាក់ព័ន្ធនឹងការរួមភេទ

មនុស្សគ្រប់រូបមានចំណង់ផ្លូវភេទ យុវវ័យត្រូវចេះគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ផ្លូវភេទរបស់ខ្លួនជាពិសេសនៅពេលមានចំណង់ គឺមានសារៈសំខាន់ណាស់និងវាមិនពិបាកធ្វើនោះទេ ឱ្យតែអ្នកបានរៀនពីរបៀបទាំងនេះ។ មេរៀននេះនឹងបង្ហាញពីរបៀបធ្វើការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវពាក់ព័ន្ធនឹងការរួមភេទ។

២.១- ជំហានទាំង៥ក្នុងការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវដែលពាក់ព័ន្ធស្នេហានិងការរួមភេទ

មុននឹងធ្វើការសម្រេចចិត្តរួមភេទ យុវវ័យគួរពិចារណានិងថ្លឹងថ្លែងឱ្យបានយ៉ាងម៉ត់ចត់សិន។ ចូរប្រើប្រាស់ជំហានទាំង៥ ក្នុងការសម្រេចចិត្តបានត្រឹមត្រូវ៖

ជំហានទី ១ : ពិចារណារាល់ជម្រើសទាំងអស់ដែលគួរនិងមិនគួរធ្វើក្នុងការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវដែលពាក់ព័ន្ធស្នេហានិងការរួមភេទ។

ជំហានទី ២ : កំណត់ពីរគុណសម្បត្តិនិងគុណវិបត្តិនៃជម្រើសនីមួយៗ ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។

ជំហានទី ៣ : ស្វែងរកព័ត៌មានបន្ថែមនិងចំណេះដឹង ពីអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាយុវវ័យនៅតាមមណ្ឌលសុខភាពជុំវិញជម្រើសអ្នក។

ជំហានទី ៤ : ធ្វើការម្រេចចិត្តជ្រើសរើសជម្រើសមួយបណ្តោះអាសន្ន ដែលអ្នកគិតថាអាចធ្វើបានល្អបំផុត និងធ្វើផែនការអនុវត្តជម្រើសនោះ។

ជំហានទី ៥ : ពិចារណាឡើងវិញលើការសម្រេចចិត្តនោះម្តងទៀត បើច្បាស់លាស់ហើយ ចាប់ផ្តើមអនុវត្តតាមផែនការ។

២.២- ផលវិបាកនៃការរួមភេទនៅវ័យក្មេងពេក

មិត្តភ័ក្តិខ្លះនឹងប្រាប់អ្នកថា មានជម្រើសតែមួយប៉ុណ្ណោះគឺ “កុំរួមភេទ”។ វាមិនមែនជាការពិតនោះទេ។ ភាពស្និទ្ធស្នាលខាងរាងកាយ ដូចជាការចាប់ផ្តើមដោយការចាប់កាន់ដៃ ការឱបគ្នា ការថើបគ្នា ការឱបរឹតគ្នា នឹងវាកាន់តែស្និទ្ធស្នាលខ្លាំងឡើងៗ ជាហេតុបណ្តាលឱ្យឈានទៅរកការរួមភេទ។

នៅពេលវាក្លាយជាភាពស្និទ្ធស្នាលខាងរាងកាយនៅក្នុងទំនាក់ទំនង អ្នកមានជម្រើសមួយចំនួនដែលរួមមាន : ១). មិនប៉ះពាល់ទាល់តែសោះ ២). ការគ្រាន់តែថើបនិងឱបរឹតគ្នា ប៉ុន្តែមិនប៉ះស្ទាបកន្លែងសម្ងាត់ (កេរ្តិ៍ភេទ) របស់គ្នាទេ ៣). ការថើប ឱបរឹតគ្នា និងប៉ះស្ទាបកន្លែងសម្ងាត់ខ្លះ ឬទាំងអស់របស់គ្នាទៅវិញទៅមក (មានសម្លៀកបំពាក់ ឬក៏គ្មាន) ប៉ុន្តែមិនរួមភេទ ៤). ការអោបថើបនិងការរួមភេទមិនមានការការពារ ៥). ការអោបថើបនិងការរួមភេទដោយមានការការពារ (ប្រើស្រោមអនាម័យ) ។ ត្រូវគិតឱ្យបានច្បាស់មុននឹងអ្នកឈានដល់ចំណុចទាំងនោះ។

ផលវិបាកនៃការរួមភេទនៅវ័យក្មេង រួមមាន : ការមានផ្ទៃពោះដែលនៅវ័យក្មេង (ក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រីមានការរួមភេទដោយមិនមានការការពារ) ឬមិនចង់បាន ឆ្លងមេរោគកាមរោគនិងមេរោគអេដស៍ (ការរួមភេទជាមួយដៃគូភេទដូចគ្នាឬផ្ទុយគ្នាដែលមានផ្ទុកមេរោគ) បាត់បង់ការសិក្សាជាពិសេសក្មេងស្រី បាត់បង់កិត្តិយសគ្រួសារ ឈានដល់ការរំលូតកូនដែលគ្មានសុវត្ថិភាព និងខូចអនាគត។ ផលវិបាកអវិជ្ជមានខ្លះទៀតមានដូចជា មានការរំជួលចិត្តដោយឯកឯង ដែលអ្នកមិនដឹងពីរបៀបដោះស្រាយ ឬទទួលបានការប្រឹក្សាយោបល់ដែលមិនត្រឹមត្រូវ។ល។

ចំណុចគន្លឹះដែលត្រូវចងចាំ

- ជួនកាល យើងដឹងអំពីតម្លៃខុសគ្នាដែលបានមកពីប្រភពខុសគ្នា
- យើងត្រូវការសម្រេចចិត្តសម្រាប់ខ្លួនឯងនូវអ្វីដែលជាតម្លៃផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើង
- គុណតម្លៃនិងឥរិយាបថរបស់យើងម្នាក់ៗ សំដែងចេញតាមរយៈការប្រព្រឹត្តិនិងការគិត ខុសៗគ្នា និងការឱ្យតម្លៃរបស់ពួកគេម្នាក់
- ដើម្បីធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តមួយឱ្យបានល្អ មនុស្សគ្រប់រូបគួរវាយតម្លៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវនូវគុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិនៃជម្រើសនីមួយៗ ដោយកំណត់អំពីជម្រើសដែលគេជឿថានឹងទទួលបានលទ្ធផលល្អបំផុត។
- សេចក្តីសម្រេចចិត្តដែលល្អបំផុត ជាទូទៅស្របទៅតាមតម្លៃផ្ទាល់ខ្លួនរបស់នរណាម្នាក់ និងមិនធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាព ឬសុវត្ថិភាពរបស់នរណាម្នាក់ ឬក៏រំលោភច្បាប់នោះឡើយ។
- ផលវិបាកនៃការរួមភេទមិនបានការពារ (ការរួមភេទដោយមិនប្រើស្រោមអនាម័យ) រួមមាន ធ្វើឱ្យមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន ឆ្លងជំងឺកាមរោគ និងមេរោគអេដស៍។
- ការការពារ រួមមាន៖

- ការជ្រើសរើសការមិនរួមភេទ ជាមធ្យោបាយមានសុវត្ថិភាពបំផុតដើម្បីទប់ស្កាត់ការមានផ្ទៃពោះ និងជំងឺកាមរោគ ព្រមទាំងមេរោគអេដស៍
- ការប្រើស្រោមអនាម័យដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការមានផ្ទៃពោះ និងជំងឺកាមរោគ។

មេរៀនសង្ខេប

ជំហានទាំង៥ក្នុងការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវដែលពាក់ព័ន្ធស្នេហានិងការរួមភេទមាន ៖

- ជំហានទី ១ : ពិចារណារាល់ជម្រើសទាំងអស់។
- ជំហានទី ២ : កំណត់រកផលប្រយោជន៍ និងគុណវិបត្តិនៃជម្រើសនីមួយៗ
- ជំហានទី ៣ : ស្វែងរកព័ត៌មាន ឬដំបូន្មានពីមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្ត
- ជំហានទី ៤ : ធ្វើការម្រេចចិត្តបណ្តោះអាសន្ន។
- ជំហានទី ៥ : ពិចារណាឡើងវិញលើការសម្រេចចិត្តនោះបើសិនចាំបាច់។

ផលវិបាកដែលអាចចេញមកពីការរួមភេទ ដោយខ្វះការពិចារណា នៅពេលអ្នកធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត រួមមាន៖ មានអារម្មណ៍ថាឈឺចុកចាប់ ឬមិនសប្បាយ ខ្វះភាពរីករាយ ការព្រួយបារម្ភអំពីឬការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន ជំងឺកាមរោគ ការរំជួលចិត្តដោយឯកឯងដែលអ្នកមិនដឹងពីរបៀបដោះស្រាយឬការជឿជាក់ដែលមិនត្រឹមត្រូវ និងព្រួយបារម្ភអំពីកេរ្តិ៍ឈ្មោះរបស់អ្នក។

លំហាត់

១- ចូររៀបរាប់ពីអត្ថន័យនៃសេចក្តីស្នេហា ឥទ្ធិពល និងបញ្ហាស្នេហា

២- ចូរពណ៌នាពីការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ពេលមានចំណង់រួមភេទ

៣- តើអ្នកគ្រប់គ្រងអាម្មណ៍និងជៀសវាងសេចក្តីស្នេហាដែលនាំទៅរកការរួមភេទក្នុងវ័យសិក្សាដូចម្តេចខ្លះ?

មេរៀនទី៤ : វិបត្តិស្នេហា

មនុស្សគ្រប់គ្នា គ្មានអ្នកណាម្នាក់គេចផុតទេពីការពិបាកចិត្ត ទាំងផ្លូវកាយនឹងផ្លូវចិត្ត តែបញ្ហាទាំងនោះ យើងអាចធ្វើវាកើតឡើងតិចបំផុត និងអាចដោះស្រាយបាន។ ហើយបញ្ហាផ្លូវចិត្តនេះកើតឡើងគ្រប់មនុស្សទូទៅទាំងក្មេង ចាស់ មាន ក្រ គឺមានគ្រប់ស្រទាប់វណ្ណៈទាំងអស់។

៣.១- មូលហេតុ

ជួនកាលស្នេហាចាប់ផ្តើមធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍មិនល្អ ហើយបណ្តាលឱ្យឈឺចាប់។ រឿងមួយចំនួនដែលជាសញ្ញាព្រមានថា ស្នេហាមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរគឺ ៖

ការនិយាយកុហករបស់ដៃគូ : នៅពេលមនុស្សចាប់ផ្តើមនិយាយកុហកនៅក្នុងការទំនាក់ទំនងមានគុណវិបត្តិសំខាន់ពីរគឺ ១). ការបាត់បង់ភាពស្មោះត្រង់ និង ២). ការទុកចិត្ត។ ការនិយាយកុហក រួមមាន : ១). និយាយអ្វីមួយដែលមិនពិត ២). មិននិយាយអំពីអ្វីមួយឱ្យបានច្បាស់លាស់ ៣). និយាយតែមួយចំនួនហើយលុបចោលព័ត៌មានសំខាន់ៗមួយចំនួន។

ការរិះគន់ ឬការប្រមាថ : ដៃគូបង្ហាញភាពមិនពេញចិត្ត ចាប់ផ្តើមរិះគន់ ឬប្រមាថនូវអ្វីដែលមិនដែលមានពីមុនមក។ ផ្ទុយទៅវិញ ការទំនាក់ទំនងល្អ មនុស្សមានចិត្តសប្បុរស កោតសរសើរ និងយកចិត្តទុកដាក់។

មិនធ្វើការសម្របសម្រួល : ប្រសិនបើមានកំហឹង អាក់អន់ចិត្ត ឬមានអំពើហឹង្សា នោះទំនាក់ទងចាប់ផ្តើមវិវាទដោយភាគីមិនបានសម្របសម្រួលគ្នា។ ។

ព្យាយាមគ្រប់គ្រងដៃគូរបស់ពួកគេ : នៅពេលនរណាម្នាក់នៅក្នុងទំនាក់ទំនងត្រូវបានព្យាយាមគ្រប់គ្រងអ្វីដែលអ្នកដទៃធ្វើនោះ វាបង្ហាញថាបុគ្គលនោះចង់បានអំណាច ជាជាងមានអំណាចស្មើគ្នានៅក្នុងទំនាក់ទំនង។ ទាំងនេះគឺជាសញ្ញានៃការបំពានលើអារម្មណ៍។

សេចក្តីប្រច័ណ្ឌ : មានអារម្មណ៍ប្រច័ណ្ឌតិចតួចចាប់ពីពេលមួយទៅពេលមួយទៀតមិនមែនជាបញ្ហាទេ ប៉ុន្តែប្រសិនបើនរណាម្នាក់មានអារម្មណ៍ប្រច័ណ្ឌខ្លាំង ហើយចាប់ផ្តើមធ្វើការចោទប្រកាន់។ ការប្រច័ណ្ឌគឺជាសញ្ញានៃអារម្មណ៍នៃភាពជាម្ចាស់ ឬមានអារម្មណ៍អសន្តិសុខ ឬខ្មាសអៀន

នឹងគូប្រជែង។ ជាទូទៅបញ្ហាគឺជំនួសឱ្យការដោះស្រាយជាមួយនឹងអារម្មណ៍ទាំងនោះ អ្នកប្រចណ្ឌចោទប្រកាន់ ឬការក្លែងបន្លំ ហើយប្រហែលជាព្យាយាមគ្រប់គ្រងដៃគូ។

ការឆបោក : នៅពេលមនុស្សម្នាក់បន្លំដោយមានការទំនាក់ទំនងជាមួយនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀត ដោយយកមូលដ្ឋាននៃភាពជឿទុកចិត្តរបស់ដៃគូ។

ការប្រើអំពើហឹង្សា : ទោះជាអំពើហិង្សាតាមផ្លូវកាយ ផ្លូវភេទ ឬផ្លូវចិត្តក៏ដោយ វាជាការរំលោភសិទ្ធិរបស់អ្នកដទៃ ជាសញ្ញានៃការមិនគោរពគ្នា ខ្វះការទុកចិត្ត និងការចង់បានអំណាច និងការគ្រប់ គ្រង។ គ្មាននរណាម្នាក់គួរតែវាយប្រហារតាមផ្លូវកាយ ចាប់បង្ខំរំលោភសេពសន្ថវៈ ឬតាមផ្លូវចិត្ត ឬធ្វើឱ្យអន្តរាយដល់ផ្លូវអារម្មណ៍អ្នកដទៃ ដែលគេមានទំនាក់ទំនងជាមួយឡើយ។

៣.២- ផលវិបាកនៃវិបត្តិស្នេហា

ពេលមានវិបត្តិស្នេហា សញ្ញាណឬផលវិបាកមួយចំនួនបានកើតឡើង រួមមាន ពិបាកចិត្តមិនញ៉ាំបាយ ឬដេកមិនលក់ ដែលជាហេតុឱ្យរាងកាយយើងខ្សោយ មានអារម្មណ៍ថាក្រៀមក្រំចិត្តឯកោ ចង់សំងំខ្លួននៅក្នុងបន្ទប់ដោយមិនចង់ជួបនរណា រៀនមិនចូលឬមិនទៅសាលារៀនតែម្តងអាចឈានទៅដល់ការផឹកគ្រឿងស្រវឹង និងការប្រើបំពានគ្រឿងញៀន។ល។

៣.៣- ដំណោះស្រាយ

- ប្រាប់នរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្តរួមមាន ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល មីង បង ប្អូន មិត្តភក្តិ ឱ្យយល់ពីអារម្មណ៍របស់អ្នក
- **ថែរក្សាខ្លួនអ្នកឱ្យបានល្អ** : ការមានវិបត្តិស្នេហ៍អាចធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍ពិបាកក្នុងចិត្តយ៉ាងខ្លាំង ដូចនេះហើយ សូមកុំបណ្តោយខ្លួនអ្នកបែបនេះឱ្យសោះ។ អ្វីដែលអ្នកគួរធ្វើនោះគឺគេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ទទួលទានចំណីអាហារដែលមានសុខភាពល្អ និងធ្វើលំហាត់ប្រាណជាប្រចាំ ឱ្យតម្លៃទៅលើខ្លួនអ្នក និងកុំអស់សង្ឃឹមក្នុងចិត្តឡើយ។
- **រំលឹកនូវអ្វីដែលអ្នកធ្លាប់ទទួលភាពជោគជ័យកន្លងមក** : រំលឹកនូវរាល់គុណសម្បត្តិរបស់អ្នកដែលមានកន្លងមកនិងគិតអ្វីដែលល្អអំពីខ្លួនអ្នក ហើយប្រសិនបើអ្នកគិតមិនឃើញដោយសារតែអ្នកមានវិបត្តិស្នេហ៍នោះ អ្នកអាចឱ្យមិត្តរបស់អ្នកជួយរកនឹកនូវអ្វីដែលអ្នកធ្លាប់បានទទួលជោគជ័យកន្លងមក។ កុំបារម្ភអ្វី អ្នកជាមនុស្សម្នាក់ដ៏អស្ចារ្យ ហើយក៏មានមនុស្សជាច្រើនដែលគេនៅចាំគាំទ្រអ្នកផងដែរ។

- **កុំឱ្យខ្លួនឯងនៅទំនេរ** : នេះគឺជាពេលវេលាដ៏ល្អសម្រាប់ធ្វើការសម្អាតផ្ទះ អានរឿងកំប្លែង ស្តាប់ចម្រៀងដើម្បីកំសាន្ត ឬលេងកីឡាដើម្បីសុខភាព ចូលរួមសប្បាយរីករាយជាមួយមិត្តភក្តិ។ នេះមិនមែនមានន័យថាអ្នកមិនខ្វល់នូវអ្វីៗដែលកើតឡើងជុំវិញនោះទេ គឺគ្រាន់តែឱ្យអ្នកផ្តោតទៅលើអ្វីប្លែកហើយល្អសម្រាប់អ្នកតែប៉ុណ្ណោះ។
- **ចេះគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍** ដូចជារៀនធ្វើសមាធិ ចេះដកដង្ហើមចេញចូល ជាដើម។

មេរៀនសង្ខេប

វិបត្តិស្នេហាធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍មិនល្អ ពិបាកចិត្ត ហើយបណ្តាលឱ្យឈឺចាប់។ រឿងមួយចំនួនដែលជាសញ្ញាព្រមានថាស្នេហាមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរគឺ ការនិយាយកុហក ការរិះគន់ឬការប្រមាថ ការមិនធ្វើការសម្របសម្រួល ការព្យាយាមគ្រប់គ្រងដៃគូ សេចក្តីប្រចណ្ឌ ការឆបោក និងការប្រើអំពើហឹង្សា។

ផលវិបាកនៃវិបត្តិស្នេហាធ្វើឱ្យអ្នក ពិបាកចិត្តមិនញ៉ាំបាយ ដេកមិនលក់ ដែលជាហេតុឱ្យរាងកាយយើងខ្សោយ មានអារម្មណ៍ថាក្រៀមក្រំចិត្ត ឯកោ ចង់សំងំខ្លួននៅក្នុងបន្ទប់ដោយមិនចង់ជួបនរណា រៀនមិនចូលឬមិនទៅសាលារៀនតែម្តងនិង អាចឈានទៅដល់ការផឹកគ្រឿងស្រវឹង និងការប្រើបំពានគ្រឿងញៀន។

ដំណោះស្រាយមួយចំនួនពេលយើងមានវិបត្តិស្នេហា រួមមាន ៖ ប្រាប់នរណាម្នាក់ឱ្យយល់ពីអារម្មណ៍របស់អ្នក ថែរក្សាខ្លួនអ្នកឱ្យបានល្អ រំលឹកនូវអ្វីដែលអ្នកធ្លាប់ទទួលភាពជោគជ័យកន្លងមក កុំឱ្យខ្លួនឯងនៅទំនេរ។

លំហាត់

១- ចូររៀបរាប់ពីមូលហេតុ ផលវិបាក និងដំណោះស្រាយនៃ វិបត្តិស្នេហា

២- ចូរពន្យល់ពីមូលហេតុ ផលវិបាក និងដំណោះស្រាយវិបត្តិ ស្នេហា

៣- តើអ្នកគួរធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីជៀសវាងកុំឱ្យមានវិបត្តិស្នេហាក្នុងពេលសិក្សា?

មេរៀនទី ១ : ការមានផ្ទៃពោះ

ការមានផ្ទៃពោះ និងការសម្រាលកូនជារឿងជីវិតរួមទាំងភាពសាមញ្ញ និងមិនសាមញ្ញ ដែលមនុស្សចាត់ទុកថា វាជារឿងស្លាប់និងរស់នៅជាមួយគ្នា។ វាជាបទពិសោធន៍សាមញ្ញ ប៉ុន្តែវាជាការល្អបំផុតដែលបង្កើតជីវិតថ្មីមួយ នៅពេលមានផ្ទៃពោះនិងការសំរាលបុត្រ ដោយមានការគ្រោងទុកនិងតាមបំណង នោះជាឱកាសដ៏រីករាយក្នុងគ្រួសារ។ ដូច្នេះ ការបង្កកំណើតនិងលូតលាស់នៅក្នុងផ្ទៃរបស់ម្តាយ តើវានឹងចាប់ផ្តើមដោយរបៀបណា?

១.១- និយមន័យ

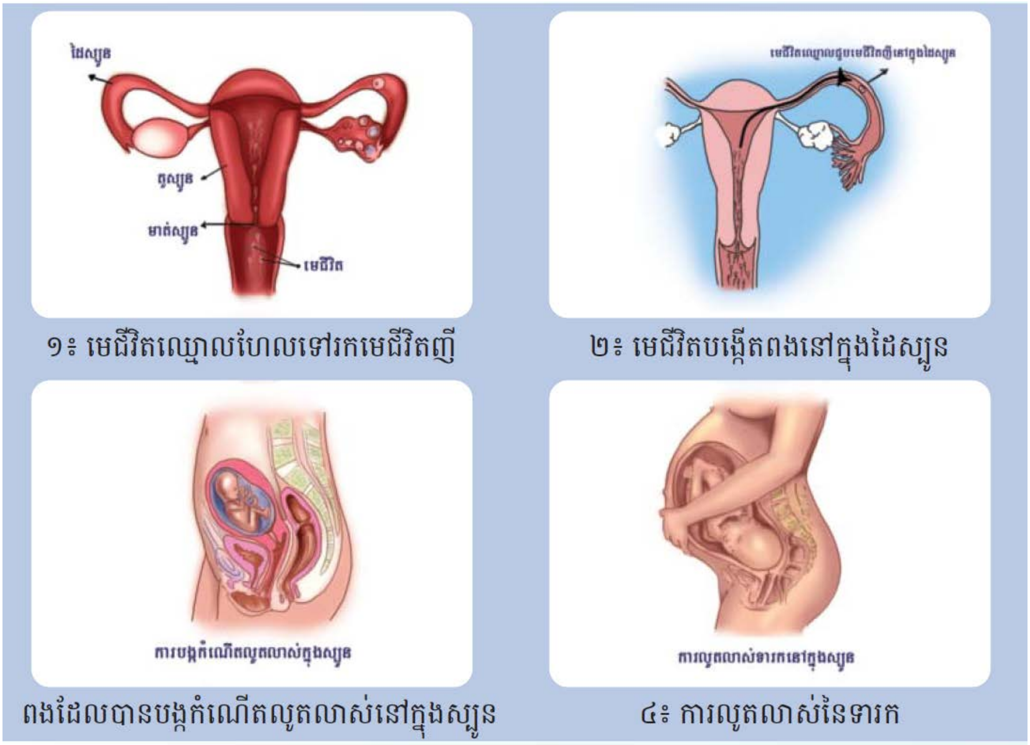
ការមានផ្ទៃពោះ គឺជាការរួមបញ្ចូលគ្នារវាងមេជីវិតញី (អូវុល) និងមេជីវិតឈ្មោល (ស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីត) ហើយករកើតជាអំប្រីយ៉ុង នៅពេលដែលអំប្រីយ៉ុងនេះចាប់ផ្តើមលូតលាស់ក្នុងស្បូនហៅថាទារកក្នុងផ្ទៃម្តាយ ឬការមានផ្ទៃពោះ។

១.២- ដំណើរការនៃការមានផ្ទៃពោះ

ក្រោយពីមានការរួមភេទរវាងមនុស្សប្រុសនិងមនុស្សស្រីពេញវ័យ មេជីវិតឈ្មោលបានចូលតាមមាត់ស្បូនឆ្ពោះទៅជួបមេជីវិតញីនៅដៃស្បូន (មួយភាគបីនៃដៃស្បូន) ហើយក្លាយជាពងបង្កកំណើត រួចធ្វើដំណើរត្រឡប់មកតួស្បូនវិញ។ ពងបង្កកំណើត ហៅអំប្រីយ៉ុងតោងជាប់ជញ្ជាំងខាងក្នុងនៃស្បូននិងលូតលាស់ក្នុងរង្វង់ពេល៤០សប្តាហ៍នៅក្នុងស្បូន ដែលយើងហៅថាការមានផ្ទៃពោះ។ ការមានផ្ទៃពោះក៏អាចបង្កកំណើតតាមរយៈសិប្បនិម្មិត ដោយយកមេជីវិតឈ្មោលនិងមេជីវិតញីមកបង្កកំណើតនៅខាងក្រៅ (ក្នុងកែវ) រួចដាក់ចូលទៅក្នុងស្បូន។

ក្នុងកំឡុងពេលរួមភេទបុរសបញ្ចេញទឹកកាមចូលទៅក្នុងទ្វារមាស។ នៅក្នុងទឹកកាមនោះមានមេជីវិតឈ្មោលរាប់លានរត់សំដៅទៅរកមេជីវិតញីដែលនៅដៃស្បូនស្ត្រី។ មេជីវិតឈ្មោលធ្វើដំណើរឆ្លងកាត់មាត់ស្បូន បន្ទាប់មកឆ្លងកាត់ស្បូន និងឡើងលើចូលទៅក្នុងបំពង់ដៃស្បូន ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏មានមេជីវិតជាច្រើនស្លះឬបាត់បង់នៅក្នុងស្បូន។ មេជីវិតឈ្មោលដែលលឿនជាងគេ អាចចូលដល់បំពង់ដៃស្បូន រយៈពេល ៣០វិនាទី បន្ទាប់ពីការបញ្ចេញទឹកកាម។ មេជីវិត

ឈ្មោលអាចរស់នៅក្នុងបំពង់ដៃស្បូនរហូតដល់រយៈពេលប្រាំថ្ងៃ។ រីឯមេជីវិតញីឬពងញីឬអូវុលវិញ រស់បានតែរយៈពេល ១២-២៤ ម៉ោងប៉ុណ្ណោះ បន្ទាប់ពីការបញ្ចេញពងញីពីអូវែល (ជាក្រពេញផលិតអូវុល)។ អូវុលដែលមានផ្ទុកមេជីវិតឈ្មោលហៅថា ពងបង្កកំណើត។ ពងបង្កកំណើត គេហៅវាថា កោសិកាជីវិតដំបូង (zygote) ហើយវាមានក្រូម៉ូសូម ៤៦ ចំនួន២៣មកពីអូវុលរបស់ស្ត្រី និង ២៣ទៀតបានមកពីមេជីវិតឈ្មោល។ មេជីវិតញីឬអូវុលមានក្រូម៉ូសូមប្រភេទ "X" ឯមេជីវិតឈ្មោលមានទាំងក្រូម៉ូសូមប្រភេទ "X" និង "Y" ។ ក្រូម៉ូសូមប្រភេទ "X" ឬ "Y" របស់បុរស ជាអ្នកកំណត់ភេទរបស់ទារក បើ XX (X មួយបានមកពីមេជីវិតញី និងX មួយទៀតបានមកពីមេជីវិតឈ្មោល) ជាទារកស្រី ឬ XY ជាទារកប្រុស ។



១៖ មេជីវិតឈ្មោលហែលទៅរកមេជីវិតញី

២៖ មេជីវិតបង្កើតពងនៅក្នុងដៃស្បូន

ពងដែលបានបង្កកំណើតលូតលាស់នៅក្នុងស្បូន

៤៖ ការលូតលាស់នៃទារក

១.៣- អាការៈនៃការមានផ្ទៃពោះ

នៅពេលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ មានអាការៈដូចជា បាត់រដូវបន្ទាប់ពីរួមភេទបាន២សប្តាហ៍។ បន្ទាប់មកស្ត្រីមួយចំនួនមានអាការៈ សុដន់ឡើងតឹង ស្រៀវ អាចឈឺតិចៗ ហើយអាចខ្មៅនៅជុំវិញចុងសុដន់ ត្រកៀករីកធំជាងមុន។ មានអារម្មណ៍នឿយហត់ រកកលចង់ក្អួតចង្អោរ ធុំអាហារ ចាញ់ក្លិនផ្សេងៗ ពោះចាប់ផ្តើមរីកធំនិងមើលឃើញបន្ទាប់ពី៣ខែរហូតដល់សម្រាលកូន។

ស្ត្រីម្នាក់បាត់រដូវបន្ទាប់ពីរួមភេទបាន២សប្តាហ៍ ដូចនេះត្រូវទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះនៅមណ្ឌលសុខភាពឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែក។ ស្ត្រីម្នាក់ៗត្រូវយល់ដឹងពីការមានផ្ទៃពោះនេះកាន់តែឆាប់ កាន់តែល្អ ដែលធ្វើឱ្យពួកគាត់សម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវសម្រាប់កូនក្នុងផ្ទៃនិងខ្លួនគាត់ផងដែរ។

១.៤- ការទទួលខុសត្រូវពេលមានផ្ទៃពោះ

អ្នកត្រូវពិភាក្សាជាមួយសមាជិកក្នុងគ្រួសារធ្វើផែនការជាមុនសម្រាប់ការសម្រាលកូនរួមមាន ត្រូវទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះកន្លែងណា សម្រាលកូននៅទីណា មធ្យោបាយធ្វើដំណើរ ត្រៀមបម្រុងថវិកា។ អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះស្ត្រីទៅត្រូវពិនិត្យផ្ទៃពោះឱ្យបាន៤ដង ត្រូវបរិភោគអាហារទាំងបីក្រុមឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់និងត្រឹមត្រូវ ត្រូវលេបថ្នាំជាតិដែកបន្ថែមដើម្បីជួយការពារភាពស្លេកស្លាំងពេលពពោះនិងក្រោយសម្រាលកូន កំណត់យានជំនិះសម្រាប់បញ្ជូននៅពេលឈឺពោះសម្រាលឬពេលមានបញ្ហា ជ្រើសរើសកន្លែងសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាពឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែក និងអនុវត្តតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ ដើម្បីទទួលបានសុវត្ថិភាពនិងជៀសវាងហានិភ័យ (ដូចជាដួល ធ្លាក់ឈាម ប៉ះទង្គិចផ្ទៃពោះ ឬការប្រើថ្នាំដែលមិនមានវេជ្ជបញ្ជា)។

១.៥- ការថែទាំសុខភាពពេលមានផ្ទៃពោះ

- រក្សាអនាម័យពេលមានផ្ទៃពោះ
- បរិភោគអាហារតាមគោលការណ៍ណែនាំរបបអាហារ
- ប្រសិនបើស្ត្រីសង្ស័យខ្លួនឯងមានផ្ទៃពោះ គាត់អាចធ្វើតេស្តរកមើលការមានផ្ទៃពោះ ដឹងពីសុខភាពម្តាយ ការវិវត្តន៍របស់ទារកនៅក្នុងផ្ទៃ ជំងឺកាមរោគ មេរោគអេដស៍ និងប្រឹក្សាយោបល់ជាមួយបុគ្គលិកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ដើម្បីទទួលយកសេវាថែទាំមុនសម្រាលកូន ដូចជាទទួលបានការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូស ថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក

- ចៀសវាងការប្រើថ្នាំជក់ ការសេពគ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀនផ្សេងទៀត ដែលធ្វើឱ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកមុនពេលកើត។

មេរៀនសង្ខេប

ការមានផ្ទៃពោះ គឺជាការរួមបញ្ចូលគ្នារវាងមេជីវិតញី (អូវុល) និងមេជីវិតឈ្មោល (ស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីត) ហើយករកើតជាអំប្រីយ៉ុង នៅពេលដែលអំប្រីយ៉ុងនេះចាប់ផ្តើមលូតលាស់ក្នុងស្បូនហៅថាទារកក្នុងផ្ទៃម្តាយ ឬការមានផ្ទៃពោះ។

ក្រោយពីមានការរួមភេទរវាងមនុស្សប្រុសនិងមនុស្សស្រីពេញវ័យ មេជីវិតឈ្មោលបានចូលតាមមាត់ស្បូនឆ្ពោះទៅជួបមេជីវិតញីនៅដៃស្បូន (មួយភាគបីនៃដៃស្បូន) ហើយក្លាយជាពងបង្កកំណើត រួចធ្វើដំណើរត្រឡប់មកតួស្បូនវិញ។ ពងបង្កកំណើត ហៅអំប្រីយ៉ុងរតោងជាប់ជញ្ជាំងខាងក្នុងនៃស្បូននិងលូតលាស់ក្នុងរង្វង់ពេល៤០សប្តាហ៍នៅក្នុងស្បូន។

នៅពេលស្រ្តីមានផ្ទៃពោះ មានអាការៈដូចជា បាត់រដូវបន្ទាប់ពីរួមភេទបាន២សប្តាហ៍។ បន្ទាប់មកស្រ្តីមួយចំនួនមានអាការៈ សុដន់ឡើងតឹង ស្រៀវ អាចឈឺតិចៗ ហើយអាចខ្មៅនៅជុំវិញចុងសុដន់ ត្រកៀករីកធំជាងមុន។ មានអារម្មណ៍នឿយហត់ រកកលចង់ក្អួតចង្អោរ ធុំអាហារចាញ់ក្លិនផ្សេងៗ ពោះចាប់ផ្តើមរីកធំនិងមើលឃើញបន្ទាប់ពី៣ខែរហូតដល់សម្រាលកូន។

ពេលមានផ្ទៃពោះ អ្នកត្រូវពិភាក្សាជាមួយសមាជិកក្នុងគ្រួសារធ្វើនិងអនុវត្តផែនការ ត្រូវទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះកន្លែងណា សម្រាលកូននៅទីណា មធ្យោបាយធ្វើដំណើរ ត្រៀមបម្រុងថវិកា របបអាហារ។ ដឹងពីសុខភាពម្តាយ និងការវិវត្តន៍របស់ទារកនៅក្នុងផ្ទៃ ទទួលបានការធ្វើតេស្តឈាម (ជំងឺស្វាយ អេដស៍) ដើម្បីបង្ការការចម្លងទៅទារកក្នុងផ្ទៃ ទទួលបានការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូសតាមពេលកំណត់ និងថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក ទទួលការព្យាបាល ឬការណែនាំទាន់ពេលវេលាទទួលបាននូវការអប់រំ ពីការថែទាំសុខភាព និងការបរិភោគចំណីអាហារក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។

លំហាត់

១- តើដំណើរការនិងអាការៈនៃការមានផ្ទៃពោះមានដូចម្តេចខ្លះ?

២- ចូរពណ៌នាពីការទទួលខុសត្រូវនិងការថែទាំសុខភាពពេលមានផ្ទៃពោះ។

មេរៀនទី ២ : ការពន្យារកំណើត

យុវវ័យ គឺជាវ័យមួយដែលចាប់យកឱកាសរៀនសូត្របានគ្រប់យ៉ាង តែក៏ជាវ័យមួយងាយនឹងឆាប់ប្រឡូកក្នុងការរួមភេទដែរ ដែលធ្វើឱ្យយុវវ័យមួយចំនួនអាចប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ជំងឺកាមរោគ និងការមានផ្ទៃពោះដោយមិនចង់បាន។ ការធ្វើផែនការគ្រួសារអាចឱ្យបុគ្គល និងគូស្វាមីភរិយាគិតទុកជាមុននិងទទួលបានចំនួនកូនដែលចង់បាន ព្រមទាំងគម្លាតនិងពេលវេលានៃកំណើតរបស់កូន។ ផែនការគ្រួសារអាចសម្រេចទៅបានតាមរយៈការប្រើប្រាស់វិធីឬមធ្យោបាយពន្យារកំណើត (**WHO)**។

២.១- និយមន័យ

មានការឱ្យនិយមន័យនៃការពន្យារកំណើតខុសគ្នាដូចខាងក្រោម៖

១-ការពន្យារកំណើត គឺជាវិធីសម្រាប់ប្រើប្រាស់ដើម្បីការពារស្ត្រីពីការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន។ ការពន្យារកំណើតត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីកំណត់ចំនួនកូន និងគំលាតពីកូនមួយទៅកូនមួយទៀតយ៉ាងតិចពី ៣ ទៅ៥ឆ្នាំ។។

មានមធ្យោបាយច្រើនយ៉ាងដែលយើងអាចជ្រើសរើសយកមួយដែលសមស្របសម្រាប់អ្នកមកប្រើប្រាស់សម្រាប់ពន្យារកំណើត។

២.២- មធ្យោបាយពន្យារកំណើត

មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលកំពុងប្រើប្រាស់នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា មាន៖

១- មធ្យោបាយរបាំង : ស្រោមអនាម័យបុរស ឬស្រោមអនាម័យស្ត្រី

២- មធ្យោបាយប្រើថ្នាំអ័រម៉ូន : ថ្នាំគ្រាប់ ថ្នាំចាក់ កងដាក់ក្រោមស្បែក

៣- មធ្យោបាយដាក់កងក្នុងស្បូន

៤- មធ្យោបាយធម្មជាតិ : តាមប្រតិទិន បំបៅដោះកូន

៥- មធ្យោបាយបញ្ឈប់កំណើតកូនជាអចិន្ត្រៃយ : ប្រសិនបើស្ត្រីឬបុរសមិនចង់បានកូនច្រើនទៀតទេ ឬក៏មានបញ្ហាសុខភាព ជាមួយការមានផ្ទៃពោះ ពួកគេអាចធ្វើការពន្យាកំណើត

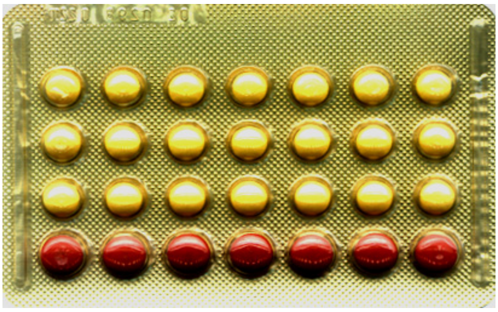
តាមមធ្យោបាយដោយចងបំពង់បង្ហូរមេជីវិតឈ្មោល និងការចងដៃស្បូនទាំងសងខាងរបស់ស្ត្រី។

១- មធ្យោបាយរបាំង៖

ស្រោមអនាម័យបុរស
(Condom)

ស្រោមអនាម័យនារី
(Female Condom)

២- មធ្យោបាយប្រើថ្នាំអ័រម៉ូន (១បន្ទះ សម្រាប់ ១ខែ)



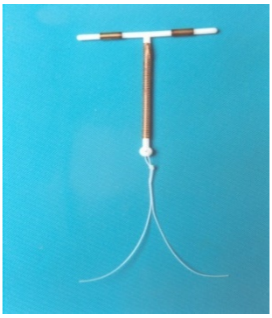
ថ្នាំគ្រាប់មានជាតិអ័រម៉ូនលាយគ្នា
(COC: Combined Oral Contraceptive)

ថ្នាំគ្រាប់មានជាតិអ័រម៉ូនតែមួយមុខ
(POP: Progestogen Only Pill)

ថ្នាំចាក់ (៣ខែ)

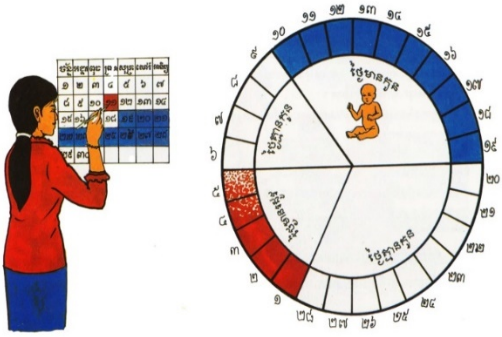
កងដាក់ក្រោមស្បែក (៣-៥ឆ្នាំ)

៣- មធ្យោបាយដាក់កងក្នុងស្បូន



កងដាក់ក្នុងស្បូន (១០ឆ្នាំ)
(IUD: Intra-Uterine Device)

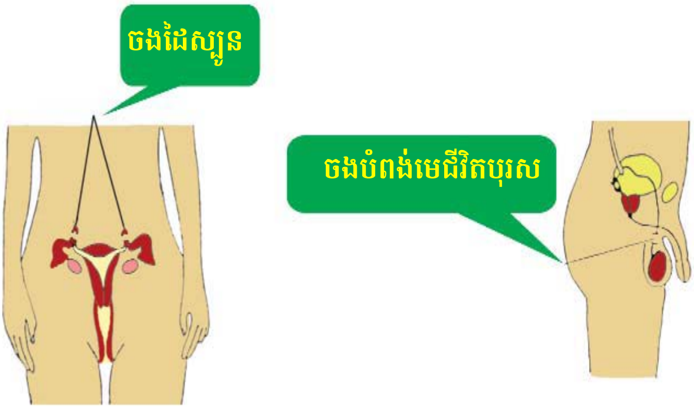
៤- មធ្យោបាយធម្មជាតិ



ប្រតិទិននៃវដ្តរដូវ

ការបំបៅដោះកូន

៥- មធ្យោបាយបញ្ឈប់កំណើតកូនជាអចិន្ត្រៃយ



មធ្យោបាយទាំងអស់នេះអាចត្រឡប់មកដូចដើមវិញ ដែលមានន័យថា ស្ត្រីអាចមានផ្ទៃពោះវិញបាននៅពេលគាត់ និងដៃគូឈប់ប្រើមធ្យោបាយទាំងអស់នេះ លើកលែងតែមធ្យោបាយបញ្ឈប់កំណើតកូនជាអចិន្ត្រៃយ៍។

ខាងក្រោមនេះជាប្រសិទ្ធិភាពនៃមធ្យោបាយពន្យាកំណើតនីមួយៗ៖

ស្រោមអនាម័យបុរស

តើវាជាអ្វី?	ចំណុចវិជ្ជមាន	ចំណុចអវិជ្ជមាន
ស្រោមអនាម័យបុរស ជាស្រោមជ័រដែលត្រូវបានមួរពាក់ពីលើលិង្គដែលរឹងមុននឹងរួមភេទ។	· ទប់ស្កាត់ជំងឺកាមរោគព្រមទាំង ការមានផ្ទៃពោះ · ងាយរកបាន · មានប្រសិទ្ធភាព ៩៨%។	· អាចនឹងលេច ឬបែកធ្លាយប្រសិនបើប្រើមិនបានត្រឹមត្រូវ។
តើវាដំណើរការយ៉ាងដូចម្តេច?		**ផ្សេងៗ**
វាជាវិធីសាស្ត្ររាំងទប់ស្កាត់ទឹកកាម (ដែលមានមេជីវិតឈ្មោល) កុំឱ្យចូលទៅក្នុងទ្វារមាស។		វាអាចអនុវត្តបានយ៉ាងងាយការចូលរួមរបស់បុរសក្នុងការទប់ស្កាត់ការមានផ្ទៃពោះមិនចង់បាន និងជំងឺឆ្លងតាមការរួមភេទ។

ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត

តើវាជាអ្វី?	ចំណុចវិជ្ជមាន	ចំណុចអវិជ្ជមាន
ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត ជាថ្នាំគ្រាប់មានអ័រម៉ូនក្នុងថ្នាំ ដែលស្ត្រីលេបរាល់ថ្ងៃដើម្បីទប់ស្កាត់ការមានផ្ទៃពោះ។	· អាចត្រឡប់ទៅដូចដើមវិញ · មករដូវទៀង · ឈឺចាប់តិចតួចនៅពេលមករដូវ · មិនរំខានដល់សកម្មភាពរួមភេទ · អាចងាយរកទិញបាននៅគ្លីនិក ឬនៅឱសថស្ថាន។	· មិនអាចការពារជំងឺកាមរោគ ឬមេរោគអេដស៍បាន · ត្រូវលេបថ្នាំរាល់ថ្ងៃឱ្យទៀងទាត់ពេល · អាចមានផលប៉ះពាល់តិចតួច៖ ចង់ក្អួត ឈឺដោះ ឡើងគីឡូ។

តើវាដំណើរការយ៉ាងដូចម្តេច?	ប្រសិទ្ធភាព	ផ្សេងៗ
វាមានផ្ទុកអ័រម៉ូនដែលបញ្ឈប់ការជម្រុះអូវុល ធ្វើឱ្យទឹករំអិលនៅមាត់ស្បូនឡើងខាប់ ដូច្នេះ មេជីវិតឈ្មោលមិនអាចចូលក្នុងស្បូនបាន និងកាត់បន្ថយកម្រាស់ស្រទាប់ខាងក្នុងស្បូនស្ត្រីដែលធ្លាក់មកជាឈាមរដូវ។	មានប្រសិទ្ធភាព ៩១%។	វាអាចការពារជំងឺមហារីកអូវែ និងស្រទាប់ក្នុងស្បូននិងដៃស្បូន កាត់បន្ថយជំងឺគីស (ថង់ទឹក) នៅលើអូវែ ឬនៅលើដោះ ហើយអាចនឹងកាត់បន្ថយជំងឺអាចម៌រុយ ឬមុន។

២.៣- សេវាពន្យារកំណើត

យុវវ័យអាចស្វែងរកសេវាពន្យារកំណើតដែលនៅជិតមានដូចជាមណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យបង្អែក ឬគ្លីនិកដែលទទួលស្គាល់ដោយក្រសួងសុខាភិបាល។

មេរៀនសង្ខេប

ការពន្យាកំណើតគឺជាវិធីសម្រាប់ប្រើប្រាស់ដើម្បីការពារស្ត្រីពីការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន។ ការពន្យារកំណើតត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីកំណត់ចំនួនកូន និងគំលាតពីកូនមួយទៅកូនមួយទៀតយ៉ាងតិចពី ៣ ទៅ៥ឆ្នាំ។

មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលកំពុងប្រើប្រាស់នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា មានមធ្យោបាយប្រើមធ្យោបាយរបាំង (ស្រោមអនាម័យ) មធ្យោបាយប្រើថ្នាំអ័រម៉ូន មធ្យោបាយដាក់កងក្នុងស្បូន មធ្យោបាយធម្មជាតិ និងមធ្យោបាយបញ្ឈប់កំណើតកូនជាអចិន្ត្រៃយ៍។ អ្នកអាចស្វែងរកសេវាពន្យារកំណើតនៅមណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យបង្អែកគ្លីនិកដែលទទួលស្គាល់ដោយក្រសួងសុខាភិបាល។

លំហាត់

១- តើការពន្យារកំណើតមានន័យដូចម្តេច?

២- តើផែនការគ្រួសារមានអត្ថន័យដូចម្តេច?

៣- តើត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីបង្ការការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន?

៤- ចូររៀបរាប់ពីកន្លែងផ្តល់សេវាពន្យារកំណើត

មេរៀនទី ៣ : ការមានផ្ទៃពោះដោយមិនចង់បាននិងការរំលូតកូន

ការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បានគឺ នៅពេលដែលស្ត្រីម្នាក់មានផ្ទៃពោះរួចទៅហើយ ប៉ុន្តែគាត់មិនមានបំណងថាមានផ្ទៃពោះឬមានកូនទៀត។ មេរៀននេះនឹងប្រាប់យើងពីមូលហេតុ និងវិធីសាស្ត្រនៃការរំលូតកូនដោយមានសុវត្ថិភាព។

៣.១- មូលហេតុនៃការមានផ្ទៃពោះដោយមិនចង់បាន

មូលហេតុនៃការមានផ្ទៃពោះដោយមិនចង់បាន គឺកើតឡើងដោយសារការបរាជ័យក្នុងការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតណាមួយ ខ្វះការយល់ដឹងពីវិធីពន្យារកំណើត ការធ្វេសប្រហែសនៅពេលរួមភេទ ការគិតថារួមភេទម្តងគ្មានកូន រួមភេទនៅពេលស្រវឹង និងការរំលោភជាដើម។

៣.២- ការរំលូតកូន

ការរំលូតកូនគឺជាការបញ្ឈប់ផ្ទៃពោះឬគ័ភ៌ដោយស្ម័គ្រចិត្ត រួមបញ្ចូលទាំងការរំលូតដោយឯកឯង (**WHO**)។ ការរំលូតកូនមានពីរ គឺការរំលូតមានសុវត្ថិភាពនិងគ្មានសុវត្ថិភាព។

ការរំលូតមានសុវត្ថិភាព៖

សំដៅលើការមានផ្ទៃពោះត្រូវបានបញ្ឈប់ដោយប្រើវិធីសាស្ត្ររំលូតដែលមានសុវត្ថិភាពនិងអនុវត្តដោយគ្រូពេទ្យជំនាញដែលបានបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវទៅតាមបទដ្ឋានវិជ្ជាសាស្ត្ររបស់ក្រសួងសុខាភិបាល។

ការរំលូតគ្មានសុវត្ថិភាព៖

គឺសំដៅដល់ការរំលូតដោយអ្នកខ្វះជំនាញនិងមិនត្រូវបទដ្ឋានវិជ្ជាសាស្ត្រ។ ការរំលូតគ្មានសុវត្ថិភាពជាមូលហេតុចម្បងមួយក្នុងចំណោមការស្លាប់របស់ស្ត្រីជាម្តាយ។

មានស្ថានភាពមួយចំនួនដែលបណ្តាលឱ្យស្ត្រីឈានទៅរកសេវារំលូតគ្មានសុវត្ថិភាព ដូចជាខ្វះការគាំទ្រពីសង្គមនិងគ្រួសារ ខ្វះអ្នកជំនាញរំលូតនៅក្នុងសហគមន៍ ខ្វះការយល់ដឹងសុខភាពផ្លូវភេទក្នុងសហគមន៍ ពន្យារពេលឬធ្វេសប្រហែសទៅទទួលសេវាពន្យាកំណើត អំពើហឹង្សា ការរៀបការក្នុងវ័យក្មេងដោយការបង្ខិតបង្ខំ និងការមិនទទួលបានសេវាពន្យាកំណើតមិនតាមតម្រូវការ។

ផលវិបាកនៃការរំលូតគ្មានសុវត្ថិភាព ធ្វើឱ្យស្ត្រីប្រឈមមុខនិងបញ្ហាសុខភាព និងអាចបណ្ដាលឱ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត។

ច្បាប់រំលូត៖

ច្បាប់រំលូតកូននៅប្រទេសកម្ពុជា បានអនុម័តនៅឆ្នាំ១៩៩៧ ហើយបានដាក់ឱ្យប្រើប្រាស់ជាផ្លូវការដោយក្រសួងសុខាភិបាលនៅឆ្នាំ២០០២៖

- ការរំលូតកូនស្របច្បាប់នៅពេលគ័ភ៌មានអាយុក្រោម១២សប្ដាហ៍
- ក្មេងស្រីមានអាយុក្រោម១៨ឆ្នាំ ត្រូវមានការអនុញ្ញាតពីឪពុក/ម្ដាយ ឬអាណាព្យាបាលរបស់ខ្លួនជាមុន ទើបអាចធ្វើការរំលូតកូនបាន។
- ការរំលូតកូនដោយឥតលក្ខខ័ណ្ឌ អាចធ្វើទៅបានក្នុងករណីដែលគត៌អាចគំរាមដល់សុខភាព រាងកាយ ឬផ្លូវចិត្តរបស់ស្ត្រី។
- ការរំលូតកូនមានសុវត្ថិភាពត្រូវធ្វើឡើងក្រោមលក្ខខ័ណ្ឌសមស្រប រួមមាន អ្នកផ្ដល់សេវាដែលមានជំនាញ សម្ភារៈបរិក្ខារសមស្រប និងមានអនាម័យ និងមានលទ្ធភាពទទួលបានការព្យាបាលភ្លាមៗចំពោះជំងឺដែលអាចកើតមាន។
- ចំពោះគ័ភ៌លើសពី ១២សប្ដាហ៍ ត្រូវអនុញ្ញាតក្នុងករណី៖
    - o គ័ភ៌មានលក្ខណៈខុសពីធម្មតាឬបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ម្ដាយ
    - o កូនដែលកើតមកអាចមានជំងឺព្យាបាលពុំជា
    - o ករណីដែលត្រូវគេចាប់រំលោភបណ្ដាលឱ្យមានគ័ភ៌ ការរំលូតកូនអាចប្រព្រឹត្តទៅបានដោយមិនគិតពីល័ក្ខខណ្ឌទាំងពីរខាងលើតែត្រូវមានការស្នើសុំឯកភាពដោយស្ត្រីរួមជាមួយក្រុមគ្រូពេទ្យ។
    - o ការរំលូតកូនត្រូវបានស្នើសុំដោយស្ត្រី (អាយុ១៨ឆ្នាំឡើង)
    - o មានការស្នើសុំពីម្ដាយឪពុកឬអាណាព្យាបាល(អាយុក្រោម១៨ឆ្នាំ)។

៣.៣- សិទ្ធិក្នុងការទទួលបានសេវារំលូតកូនដោយសុវត្ថិភាពនិងស្របច្បាប់

ចំពោះស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី ១៨ឆ្នាំ ឡើងទៅ អាចមានសិទ្ធិក្នុងការសម្រេចចិត្តទុកគត៌ឬរំលូត។ ប៉ុន្តែ បើក្មេងស្រីអាយុក្រោម ១៨ឆ្នាំ នាងត្រូវមានការយល់ព្រមពីឪពុកម្ដាយ ឬអ្នកអាណាព្យាបាល។ កន្លែងដែលទទួលបានសេវារំលូតដោយសុវត្ថិភាពមាននៅមន្ទីរពេទ្យបង្អែកនិងគ្លីនិកដែលទទួលស្គាល់ដោយក្រសួងសុខាភិបាល។

មេរៀនសង្ខេប

មូលហេតុនៃការមានផ្ទៃពោះដោយមិនចង់បាន គឺកើតឡើងដោយសារការបរាជ័យក្នុងការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ខ្វះការយល់ដឹងពីវិធីពន្យារកំណើត ធ្វេសប្រហែសនៅពេលរួមភេទ ការគិតថារួមភេទម្តងគ្មានកូន រួមភេទនៅពេលស្រវឹង និងការរំលោភជាដើម។

ការរំលូតកូនគឺជាការបញ្ឈប់ផ្ទៃពោះឬគភ៌ដោយស្ម័គ្រចិត្ត រួមបញ្ចូលទាំងការរំលូតដោយឯកឯង។ ការរំលូតកូនមានការរំលូតមានសុវត្ថិភាពនិងគ្មានសុវត្ថិភាព។ ការរំលូតមានសុវត្ថិភាពសំដៅលើការមានផ្ទៃពោះត្រូវបានបញ្ឈប់ដោយប្រើវិធីសាស្ត្ររំលូតដែលមានសុវត្ថិភាពនិងអនុវត្តដោយគ្រូពេទ្យជំនាញ។ ការរំលូតគ្មានសុវត្ថិភាពគឺសំដៅដល់ការរំលូតដោយអ្នកខ្វះជំនាញនិងមិនត្រូវបទដ្ឋានវិជ្ជាសាស្ត្រ។ ផលវិបាកនៃការរំលូតគ្មានសុវត្ថិភាព ធ្វើឱ្យស្ត្រីប្រឈមមុខនិងបញ្ហាសុខភាព និងអាចបណ្តាលឱ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត។

ច្បាប់រំលូតកូននៅប្រទេសកម្ពុជា បានអនុម័តនៅឆ្នាំ១៩៩៧ ហើយបានដាក់ឱ្យប្រើប្រាស់នៅឆ្នាំ២០០២ រួមមាន ការរំលូតកូនស្របច្បាប់នៅពេលគភ៌មានអាយុក្រោម ១២ សប្តាហ៍។ ក្មេងស្រីមានអាយុក្រោម ១៨ ឆ្នាំ ត្រូវមានការអនុញ្ញាតពីឪពុក/ម្តាយឬអាណាព្យាបាល។ ការរំលូតកូនដោយឥតលក្ខខ័ណ្ឌអាចធ្វើទៅបានក្នុងករណីដែលគភ៌អាចគំរាមដល់សុខភាព រាងកាយ ឬផ្លូវចិត្តរបស់ស្ត្រី។ ចំពោះគភ៌លើសពី ១២សប្តាហ៍ ត្រូវអនុញ្ញាតក្នុងករណី គភ៌មានលក្ខណៈខុសពីធម្មតាឬបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ម្តាយ កូនដែលកើតមកអាចមានជំងឺព្យាបាលពុំជាករណីមានការរំលោភ ការរំលូតកូនត្រូវបានស្នើសុំដោយស្ត្រី (អាយុ១៨ឆ្នាំ ឡើង) និងមានការស្នើសុំពីម្តាយឪពុកឬអាណាព្យាបាល (អាយុក្រោម ១៨ឆ្នាំ)។ អ្នកមានសិទ្ធិស្របច្បាប់ក្នុងការផ្តល់សេវារំលូតគឺ វេជ្ជបណ្ឌិត គ្រូពេទ្យមធ្យម និងឆ្មបមធ្យមដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល និងអនុញ្ញាតពីក្រសួងសុខាភិបាល។

សំណួរ

១- ចូររៀបរាប់ពីមូលហេតុនៃការមានផ្ទៃពោះដោយមិនចង់បាននិងការរំលូតកូន?

២- ចូរពណ៌នាពីសិទ្ធិទទួលបានសេវារំលូតកូនដោយសុវត្ថិភាព និងស្របច្បាប់?

មេរៀនទី ១ : សំណល់រឹង ប្លាស្ទិក និងផលប៉ះពាល់សុខភាព

ក្នុងការរស់ប្រចាំថ្ងៃ មនុស្សបានបង្កើតឱ្យមានសំណល់ និងចោលទៅក្នុងបរិស្ថានយ៉ាងច្រើន គួរឱ្យព្រួយបារម្ភ និងផ្តល់ផលប៉ះពាល់អាក្រក់ដោយសារសំណល់ភាគច្រើនជាសំណល់រឹង ប្លាស្ទិក និងសារធាតុគីមីដទៃទៀត។

១.១- និយមន័យ

សំណល់រឹង គឺជាសារធាតុទាំងឡាយក្នុងរូបភាពរឹង ដែលពុំមានតម្លៃតទៅទៀតសម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ ហើយត្រូវបានបញ្ចេញចោលទៅក្នុងបរិស្ថាន។ សំណល់រឹងមានប្រភពពីលំនៅឋាន ឧស្សាហកម្ម កសិកម្ម ពាណិជកម្ម អាជីវកម្ម។ល។ ភក់នៃទឹកលូសំអុយ ក៏ចាត់ទុកថាជាសំណល់រឹងដែរ **(Dictionary of Environmental Terms, Phnom Penh 2020 by Tin Ponlok)**។

ប្លាស្ទិក គឺជាសារធាតុម្យ៉ាងស្តើងដែលមានភាពយឺត ទន់ ងាយស្រួលបត់បែន មិនចម្លងកម្តៅឬចរន្តអគ្គីសនី ស្រាល មិនជ្រាបទឹក មិនច្រេះចាប់ ប្រើប្រាស់បានយូរ។

១.២- ប្រភេទនៃសំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិក

សំណល់រឹង ត្រូវបានបែងចែកជាច្រើនប្រភេទទៅតាមប្រភពដើមរបស់វា ដូចខាងក្រោម៖

- សំរាម (សំណល់គេហដ្ឋាន)
- សំណល់ប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់
- សំណល់ឧស្សាហកម្ម
- សំណល់កសិកម្ម
- សំណល់វេជ្ជសាស្ត្រ។

សំណល់ផ្សេងៗ

សំណល់សរីរាង្គ

សំណល់វេជ្ជសាស្ត្រ (មន្ទីរពេទ្យ)

សំណល់ផ្លាស្ទីក

សំណល់កំប៉ុងពីថ្នាំកសិកម្ម

ប្លាស្ទិក ដែលគេបានប្រើប្រាស់ ត្រូវបែងចែកតាមប្រភេទដូចខាងក្រោម៖

១- ប៉ូលីអេទីឡែនតេរេថាឡាត (PET) ប្រើសម្រាប់ផលិតដបទឹកសុទ្ធ ឬដបទឹកក្រូច ហើយវាអាចកែច្នៃឡើងវិញបាន។

២- ប៉ូលីអេទីឡែនកំហាប់ខ្ពស់ (HDPE)

៣- ប៉ូលីវីនីលក្លរួ (PVC)

៤- ប៉ូលីអេទីឡែនកំហាប់ទាប (LDPE)

៥- ប៉ូលីប្រូពីឡែន (PP)

៦- ប៉ូលីស្ទីរ៉ែន (PS)

៧- ប្រភេទផ្សេងៗទៀត។

ប្រភេទនៃប្លាស្ទិក

ផ្លាស្ទិកទាំងអស់នេះ នៅពេលដែលមនុស្សឈប់ប្រើប្រាស់ ហើយចោលទៅក្នុងបរិស្ថានវា នឹងក្លាយទៅជាសំណល់ផ្លាស្ទិក ដែលនឹងបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមនុស្ស សត្វ និង បរិស្ថាន។

១.៣- ផលប៉ះពាល់នៃសំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិក

សំណល់រឹងគ្រប់ប្រភេទនឹងផ្តល់ផលប៉ះពាល់អាក្រក់ នៅពេលដែលបរិមាណរបស់វាបាន ប្រមូលផ្តុំច្រើនឡើងៗ លើសពីសមត្ថភាពស្រូបយករបស់បរិស្ថាន។ សំណល់រឹងដែលមិនបាន គ្រប់គ្រងត្រឹមត្រូវនឹងបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពមនុស្ស រីឯប្លាស្ទិកក៏បង្កផលប៉ះពាល់ដល់បរិស្ថាន សុខភាពមនុស្ស សត្វ និងជីវចម្រុះផ្សេងៗដែរ។

ក- ផលប៉ះពាល់នៃសំណល់រឹង៖

- តម្រូវការដីច្រើនសម្រាប់ទុកដាក់សំណល់ (ធ្វើឱ្យខ្វះខ្វាយដីទំនេរ)
- ធ្វើឱ្យមានការបំពុលដីនិងបំពុលទឹក
- សំណល់រឹងខ្លះបញ្ចេញជាតិពុលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមនុស្ស សត្វ និងរុក្ខជាតិ
- បង្កឱ្យកើតមានជំងឺឆ្លងនិងជំងឺមិនឆ្លងនានា
- ឧស្ម័នមេតានបង្កើតឡើងនៅពេលសំរាមស្អុយរលួយ ធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់បរិយាកាស និង បង្កឱ្យមានការបំពុលខ្យល់
- ការដុតសំណល់រឹងអាចបង្កឱ្យមានការបំពុលខ្យល់។

ខ- ផលប៉ះពាល់នៃប្លាស្ទិក៖

- សំណល់ប្លាស្ទិកធ្វើឱ្យស្ទះប្រព័ន្ធបង្ហូរទឹកភ្លៀង និងប្រព័ន្ធលូទឹកស្អុយ ធ្វើឱ្យទឹកហៀរចេញ មកក្រៅ ហើយក្លាយជាកន្លែងកកើតរោគដែលបង្កជំងឺច្រើនមុខ
- ចំហេះប្លាស្ទិកបង្កើតជាផ្សែងពុល ដែលប៉ះពាល់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដល់សុខភាព (ការស្រូប ផ្សែងពុលធ្វើឱ្យមានជំងឺផ្លូវដង្ហើម កង្វះអុកស៊ីសែនទៅចិញ្ចឹមខួរក្បាល និងជំងឺមហារីក)
- ថង់ប្លាស្ទិកដែលប៉ើងគ្របលើដំណាំ ធ្វើឱ្យដំណាំលូតលាស់មិនបានល្អ
- សំណល់ប្លាស្ទិកដែលកប់ក្នុងដីយូរ ធ្វើឱ្យខូចគុណភាពដី
- សត្វស្រុកងាប់បន្ទាប់ពីស៊ីស្មៅដែលមានលាយបំណែកប្លាស្ទិក
- សត្វឬបក្សីសមុទ្របានងាប់ជារៀងរាល់ឆ្នាំ ដោយសារស៊ីឬទាក់ជាប់នឹងថង់ប្លាស្ទិក
- មីក្រូប្លាស្ទិកអាចបង្កផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមនុស្ស តាមរយៈខ្សែចង្វាក់អាហារ។

១.៤- វិធានការនិងដំណោះស្រាយ

ដើម្បីបង្ការមិនឱ្យសំណល់ដែលត្រូវបានបោះចោលទៅក្នុងបរិស្ថាន បង្កផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមនុស្ស និងបរិស្ថាន យើងត្រូវអនុវត្តវិធានការគ្រប់គ្រងសំណល់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ការជ្រើសរើសវិធានការ **“ប” បី** បន្ថយការប្រើប្រាស់ ប្រើប្រាស់ឡើងវិញ និងបំប្លែង (កែច្នៃឡើងវិញ) គឺជាវិធានដែលអាចជួយអភិរក្សផែនដីនិងជីវិតនៅលើផែនដី។

បន្ថយការប្រើប្រាស់ : មានន័យថាការកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់របស់របរផ្សេងៗ។ ឧទាហរណ៍ : កាត់បន្ថយការប្រើថង់ប្លាស្ទិក ដោយការប្រើថង់យួរ ឬកន្ត្រក ប្រើប្រាស់បានយូរ ដែលត្បាញពីកំណាត់ឬសម្ភារៈផ្សេងៗ ឬប្រើប្រាស់ក្រដាសឱ្យបានទាំងសងខាងមុននឹងបោះចោល។

ប្រើប្រាស់ឡើងវិញ : មានន័យថាការប្រើប្រាស់ឡើងវិញនូវសម្ភារៈផ្សេងៗដែលអាចប្រើប្រាស់ឡើងវិញបានជាជាងបោះចោល។ ឧទាហរណ៍ : ដបប្លាស្ទិកដែលប្រើហើយ អាចប្រើប្រាស់ឡើងវិញ សម្រាប់ច្រកទឹកឃ្មុំ ឬបណ្ដុះកូនឈើ។

បំប្លែង (កែច្នៃឡើងវិញ) : មានន័យថាសម្ភារៈមួយចំនួនអាចកែច្នៃឡើងវិញដោយបំប្លែងទៅជាផលិតផលថ្មី ដូចជា ក្រដាស ប្លាស្ទិក កែវ លោហៈ។ល។

មេរៀនសង្ខេប

សំណល់រឹង គឺជារូបធាតុនានាដែលគ្មានសារប្រយោជន៍ទៀត នៅក្នុងទម្រង់ឬលក្ខខណ្ឌបច្ចុប្បន្នរបស់វា និងពុំមានតម្លៃតទៅទៀតសម្រាប់ប្រើប្រាស់ ហើយត្រូវបានចោលទៅក្នុងបរិស្ថាន។ សំណល់រឹងត្រូវបានបែងចែកជាច្រើនប្រភេទដូចជា សំរាម សំណល់ប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ សំណល់ឧស្សាហកម្ម សំណល់កសិកម្ម និងសំណល់ជីវៈវេជ្ជសាស្ត្រ។

ប្លាស្ទិក គឺជាសារធាតុម្យ៉ាងស្តើងដែលមានភាពយឺត ទន់ ងាយស្រួលបត់បែន មិនចម្លងកម្ដៅឬចរន្តអគ្គិសនី ស្រាល មិនជ្រាបទឹក មិនច្រេះចាប់ ប្រើប្រាស់បានយូរ។

ប្លាស្ទិក មានច្រើនប្រភេទ ដូចជា ប៉ូលីអេទីឡែនតេរេថាឡាត ប៉ូលីអេទីឡែនកំហាប់ខ្ពស់ ប៉ូលីអេទីឡែនកំហាប់ទាប ប៉ូលីវីនីលក្លរួ ប៉ូលីប្រូពីឡែន ប៉ូលីស្ទីរ៉ែន ប្រភេទផ្សេងៗទៀត។

សំណល់រឹងគ្រប់ប្រភេទនឹងផ្តល់ផលប៉ះពាល់អាក្រក់ នៅពេលដែលបរិមាណរបស់វាបានប្រមូលផ្តុំច្រើនឡើងៗ លើសពីសមត្ថភាពស្រូបយករបស់បរិស្ថាន។ សំណល់ដែលមិនបាន

គ្រប់គ្រងត្រឹមត្រូវនឹងបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពមនុស្ស រីឯប្លាស្ទិកក៏បង្កផលប៉ះពាល់ដល់បរិស្ថាន សុខភាពមនុស្ស សត្វ និងជីវៈចម្រុះផ្សេងៗដែរ។

ការជ្រើសរើសវិធានការ បន្ថយការប្រើប្រាស់ ប្រើប្រាស់ឡើងវិញ និងបំប្លែង គឺជាវិធានការដែលអាចជួយកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់នៃសំណល់ និងអភិរក្សផែនដីនិងជីវិតនៅលើផែនដី។

លំហាត់

១- តើសំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិកជាអ្វី?

២- ចូររៀបរាប់ពីប្រភេទនៃសំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិក?

៣- តើផលប៉ះពាល់នៃសំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិកមានអ្វីខ្លះ?

៤- ចូររៀបរាប់ពីវិធានការនិងដំណោះស្រាយចំពោះផលប៉ះពាល់នៃសំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិក?

មេរៀនទី ២ : មនុស្សនិងបរិស្ថាន

ទង្វើរបស់មនុស្សមានឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងទៅលើបរិស្ថាន ដែលទាមទារឱ្យមនុស្សត្រូវស្វែងយល់ឱ្យបានច្បាស់ពីផលប៉ះពាល់នៃទង្វើរបស់ខ្លួនទៅលើបរិស្ថាន។ បរិស្ថានគឺជាអ្វីៗដែលនៅជុំវិញខ្លួនយើង ទាំងភាវៈមានជីវិត និងភាវៈឥតជីវិត ហើយវាមានទំនាក់ទំនងរវាងគ្នានឹងគ្នា។ បរិស្ថានចែកចេញជាពីរសំខាន់ៗ គឺបរិស្ថានធម្មជាតិ និងបរិស្ថានសង្គម។

២.១- ទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សនិងបរិស្ថាន

មនុស្សមានទំនាក់ទំនងនឹងបរិស្ថាន តាំងពីសម័យកកើតមនុស្សដំបូង ហើយមានការប្រែប្រួលជាបន្តបន្ទាប់រហូតមកទល់ពេលបច្ចុប្បន្ន។ បរិស្ថានសង្គមឬវប្បធម៌មានទំនាក់ទំនងគ្នាយ៉ាងខ្លាំងទៅលើការរស់នៅ ជីវិត និងជំនឿរបស់មនុស្ស។ នៅពេលដែលបរិស្ថានធម្មជាតិមានការប្រែប្រួល នោះវប្បធម៌និងសង្គមក៏ត្រូវរងភាពប្រេះស្រាំឬបំផ្លាញ ហើយប៉ះពាល់ដល់សុខុមាលភាពសង្គម។ បរិស្ថានបានដើរតួយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការទ្រទ្រង់ជីវិតនិងផ្តល់នូវធនធានដ៏សម្បូរបែបមិនអាចខ្វះបាន ដូចជា ខ្យល់ ទឹក ដី អាហារ និងធនធានផ្សេងៗជាច្រើនទៀត។ ក្រៅពីតម្រូវការមូលដ្ឋានមនុស្សនូវត្រូវការសម្ភារៈនិងបរិក្ខារប្រើប្រាស់យ៉ាងសម្បូរបែប ដើម្បីធ្វើឱ្យជីវិតកាន់តែងាយស្រួលនិងទាន់សម័យ ដែលធ្វើឱ្យធនធាន ដូចជា ទឹក ដី ព្រៃឈើ ត្រូវបានប្រើប្រាស់យ៉ាងសម្បើមលើសពីធនធានដើមដែលធម្មជាតិផ្តល់ឱ្យ ជាពិសេសក្នុងសកម្ម ភាពអភិវឌ្ឍនានា។

ទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សនិងបរិស្ថាន

កាលណាកំណើនប្រជាជនកើនឡើងខ្លាំង តម្រូវការអាហារ ទីជម្រក សេវាកម្មផ្សេងៗ និងសម្ភារៈបរិក្ខារនានាក៏កើនឡើង ដែលនឹងនាំឱ្យមានការប្រើប្រាស់ធនធានបរិស្ថានកាន់តែច្រើន។ ឧទាហរណ៍ : ការប្រើប្រាស់ចំហេះឥន្ធនៈផូស៊ីលច្រើនបានបំផ្លាញស្រទាប់អូសូន ដែលធ្វើឱ្យកម្ដៅភពផែនដីកើនឡើង ឬការប្រើប្រាស់ទឹកហួសកម្រិតនាំឱ្យខ្វះទឹកស្អាតប្រើប្រាស់។ល។

២.២- តម្លៃនៃបរិស្ថានចំពោះសុខភាពនិងជីវិតមនុស្ស

បរិស្ថានមានតម្លៃមិនអាចកាត់ថ្លៃបានចំពោះជីវិតនិងសុខភាពមនុស្ស ទាំងផ្លូវចិត្តនិងផ្លូវកាយ ជួយទ្រទ្រង់ដល់ជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់មនុស្សគ្រប់រូបនៅលើផែនដី ដោយបានផ្ដល់នូវទីជម្រក ខ្យល់ដកដង្ហើម អាហារ ទឹក ថាមពល ថ្នាំសង្កូវ និងសម្ភារៈប្រើប្រាស់ជាច្រើនទៀត។ លើសពីនេះ ការថែរក្សាបរិស្ថានបានល្អ ធ្វើឱ្យមានការកើនឡើងនៃវិស័យទេសចរណ៍ធម្មជាតិ នឹងជំរុញឱ្យមានការរីកចម្រើនដល់សេដ្ឋកិច្ច។

បរិយាកាសនៃផែនដី បានការពារនិងទ្រទ្រង់ជីវិតនៅលើផែនដី ដោយផ្ទុកនូវខ្យល់អុកស៊ីសែននិងកាបូនឌីអុកស៊ីត ដែលភាវរស់ត្រូវការជាចាំបាច់សម្រាប់ការរស់រាន រក្សាកម្ដៅផែនដីនិងការពារពីកាំរស្មីអ៊ុលត្រាវីយ៉ូឡេដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់។

ដី ជាផ្នែកដ៏សំខាន់មួយដែលបានជួយទ្រទ្រង់ដល់ជីវិត ផ្ដល់ទម្រដល់ឫសឈើ រក្សាទឹកក្រោមដី និងផ្ដល់សារធាតុចិញ្ចឹមនានាដល់ដើមឈើ និងដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងប្រព័ន្ធអេកូឡូស៊ី និងកសិកម្ម។

ព្រៃឈើ បានចូលរួមវិភាគទានយ៉ាងធំធេងនៅក្នុងបរិស្ថាន ដោយបានបញ្ចេញអុកស៊ីសែន ស្រូបយកកាបូនឌីអុកស៊ីត និងធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវគុណភាពខ្យល់និងអាកាសធាតុ។ ព្រៃឈើជួយទប់ទឹក ទប់ដី និងទ្រទ្រង់ដល់ជីវិតតាមរយៈការផ្ដល់នូវជម្រក អាហារ និងថ្នាំសង្កូវដល់មនុស្ស និងសត្វ។ ឧទាហរណ៍ : ព្រៃឡង់នៅប្រទេសកម្ពុជាជាព្រៃទាក់ទាញទឹកភ្លៀងធំបំផុតនៅតំបន់អាស៊ីអាគ្នេយ៍ និងព្រៃអាម៉ាសូនផ្ដល់អុកស៊ីសែនជាង២០ភាគរយនៃអុកស៊ីសែនសរុបនៅលើផែនដី។

ទឹក ក៏ជាផ្នែកសំខាន់មួយជួយទ្រទ្រង់ដល់ជីវិត មនុស្សត្រូវការទឹកដើម្បីរស់រាន រក្សាដំណើរការនៃរាងកាយ និងជួយបំពេញជាតិទឹកដល់រាងកាយ ដែលបានបាត់បង់ពេលដកដង្ហើម បែកញើស និងក្នុងដំណើរការរំលាយអាហារ។ ទឹកដើរតួនាទីសំខាន់ក្នុងប្រព័ន្ធអេកូឡូស៊ី ចូលរួមរក្សាលំនឹងសីតុណ្ហភាពផែនដី ផ្ដល់អុកស៊ីសែន អាហារ ទឹកទទួលទាន ថាមពល និងវត្ថុធាតុដើមនានា។

នៅពេលមនុស្សមានការយល់ដឹងពីបរិស្ថាន ចេះថែរក្សា ការពារ និងអភិរក្សបរិស្ថានបានល្អ បរិស្ថាននឹងមានលំនឹងល្អ ហើយប្រព័ន្ធអេកូឡូស៊ីក៏នឹងប្រសើរទៅតាមនោះដែរ។

២.៣- ផលប៉ះពាល់នៃការបំពុលបរិស្ថានចំពោះសុខភាពមនុស្ស

ការវិវត្តន៍ផ្នែកឧស្សាហកម្ម កសិកម្ម និងកំណើនប្រជាជន បានប៉ះពាល់ដល់បរិស្ថានយ៉ាងខ្លាំងនិងធ្វើឱ្យមានការកើនឡើងនៃការបំពុលនៅក្នុងបរិស្ថាន ដូចជាការបំពុលខ្យល់ ភ្លៀងអាស៊ីត បំពុលទឹក បំពុលដី និងបំពុលដោយសំឡេងនិងរំញ័រ។ ទន្ទឹមនឹងនេះ សកម្មភាពមនុស្សក៏អាចធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់បរិស្ថាន ដូចជាការចោលសំណល់ផ្សេងៗ មានសំណល់ឧស្សាហកម្ម ថង់ប្លាស្ទិក ដបប្លាស្ទិក កំប៉ុងអាលុយមីញ៉ូម។ល។ សំណល់ទាំងនោះនឹងធ្វើឱ្យបរិស្ថានធម្មជាតិដូចជាទឹក ខ្យល់ និងដី ប្រែទៅជាកខ្វក់ពុំអាចប្រើប្រាស់បាន។

ផលប៉ះពាល់នៃការបំពុលបរិស្ថានចំពោះសុខភាពមនុស្ស មានដូចខាងក្រោម៖

- ការបំពុលខ្យល់ បង្កឱ្យមានបញ្ហាផ្លូវដង្ហើម ជំងឺហឺត រលាកទងសួត មហារីកសួតផ្សេងៗ ជំងឺបេះដូង ជំងឺភ្នែក ជំងឺខួរក្បាល...។
- ការបំពុលទឹក បង្កឱ្យមានជំងឺផ្សេងៗ ដូចជា ជំងឺរាក ជំងឺរាកមួល ជំងឺអាសន្នរោគ ជំងឺសើស្បែក ជំងឺកមរមាស់ ជំងឺគ្រុនពោះវៀន ជំងឺរលាកថ្លើម...។
- ការបំពុលដី បង្កឱ្យមានជំងឺផ្សេងៗ ដូចជា ជំងឺផ្លូវដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃ ជំងឺសើស្បែក ជំងឺមហារីកសួត ជំងឺបេះដូង ជំងឺខួរក្បាល...។
- ការបំពុលដោយសំឡេងនិងរំញ័រ អាចបណ្តាលឱ្យហ៊ឹងត្រចៀក ខូចឬចុះខ្សោយសោតវិញ្ញាណ ឡើងសំពាធឈាម ជំងឺបេះដូង និងបញ្ហាដំណេក...។

២.៤- វិធានការការពារ គ្រប់គ្រង និងអភិរក្ស

មនុស្សពឹងផ្អែកយ៉ាងខ្លាំងទៅលើធម្មជាតិនិងបរិស្ថាន ពេលខ្លះមនុស្សគិតថាធនធានទាំងឡាយដែលធម្មជាតិផ្តល់ឱ្យប្រើប្រាស់មិនចេះអស់នោះទេ ហេតុនេះហើយក្នុងរយៈពេលរាប់សិបឆ្នាំមកនេះ មនុស្សបានប្រើប្រាស់នូវធនធានធម្មជាតិយ៉ាងច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់ ជាពិសេសលើផ្នែកឧស្សាហកម្មនិងផលិតកម្មនានា។ កាលណាមានភាពជឿនលឿនកាន់តែខ្លាំង ស្ថានភាពបរិស្ថាន និងការបំផ្លាញធនធានធម្មជាតិកាន់តែអាក្រក់ទៅៗ។ ដូច្នេះ យើងទាំងអស់គ្នាត្រូវចូលរួមថែរក្សា ការពារ និងអភិរក្សបរិស្ថានឱ្យមាននិរន្តរភាពសម្រាប់មនុស្សជំនាន់ក្រោយ យើងត្រូវអនុវត្តដូចខាងក្រោម៖

- អនុវត្តនូវវិធានការ "ប" បី បន្ថយការប្រើប្រាស់ ប្រើប្រាស់ឡើងវិញ និងបំប្លែង (កែច្នៃឡើងវិញ)
- ចូលរួមប្រើប្រាស់ប្រភពថាមពលដែលមិនប៉ះពាល់បរិស្ថានធម្មជាតិ ដូចជា ថាមពលព្រះអាទិត្យ វារីអគ្គិសនី និងថាមពលខ្យល់ជាដើម
- ចូលរួមដាំដើមឈើ ព្រោះដើមឈើផ្តល់នូវអាហារ អុកស៊ីសែន ជួយសន្សំសំចៃថាមពល ជួយសម្អាតខ្យល់ ទាក់ទាញទឹកភ្លៀង និងជួយទប់ទល់នឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ
- កាត់បន្ថយការបំពុលគ្រប់ប្រភេទឱ្យបានច្រើនតាមតែអាចធ្វើបាន
- កាត់បន្ថយឬសន្សំសំចៃការប្រើប្រាស់ទឹក
- គាំទ្រដល់កម្មវិធីអប់រំនិងផ្សព្វផ្សាយបរិស្ថានដោយចូលរួមក្នុងសកម្មភាពនានាសំដៅការពារដល់បរិស្ថាន។ ឧទាហរណ៍ : យុទ្ធនាការ "គ្មានថង់ប្លាស្ទិក" ក្នុងសាលារៀន យុទ្ធនាការ "មួយម៉ោងសម្រាប់ភពផែនដី" ទិវាបរិស្ថានពិភពលោក៥មិថុនា។

មេរៀនសង្ខេប

បរិស្ថានបានទ្រទ្រង់និងផ្តល់នូវធនធានដ៏សម្បូរបែបនិងចាំបាច់ដល់មនុស្ស ដូចជា ខ្យល់ ទឹក និងអាហារ ដែលធនធានទាំងនេះមនុស្សមិនអាចខ្វះបាន។ ក្រៅពីតម្រូវការមូលដ្ឋានមនុស្សនូវត្រូវការសម្ភារៈនិងបរិក្ខារប្រើប្រាស់យ៉ាងសម្បូរបែប ដើម្បីធ្វើឱ្យជីវិតកាន់តែងាយស្រួល និងទាន់សម័យ។

បរិស្ថានដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ចំពោះសុខភាពមនុស្ស ទាំងផ្លូវចិត្តនិងផ្លូវកាយ និងបានជួយទ្រទ្រង់ដល់ជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់មនុស្សគ្រប់រូបនៅលើផែនដី ដោយបានផ្តល់នូវទីជម្រក ខ្យល់សម្រាប់ដកដង្ហើម អាហារសម្រាប់បរិភោគ ទឹកសម្រាប់ទទួលទាន ថាមពលផ្សេងៗ ថ្នាំសង្កូវ និងសម្ភារៈសម្រាប់ប្រើប្រាស់ជាច្រើនទៀត។

មនុស្សត្រូវពឹងផ្អែកលើបរិស្ថានដើម្បីរស់នៅបាន រីឯបរិស្ថានក៏ត្រូវការការមើលថែទាំពីមនុស្ស បើបរិស្ថានជុំវិញខ្លួនត្រូវបានបំផ្លាញហិនហោច នោះនឹងនាំឱ្យប៉ះពាល់សុខភាពនិងសុខុមាលភាពក្នុងការរស់នៅរបស់មនុស្សដូចគ្នា។ អាស្រ័យហេតុនេះ មនុស្សគ្រប់រូបត្រូវចេះរួមគ្នាថែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្ថិតស្ថេរគង់វង្សយូរអង្វែងតទៅមុខទៀតដើម្បីជាប្រយោជន៍សម្រាប់ខ្លួនឯង និងសម្រាប់មនុស្សជំនាន់ក្រោយៗទៀត៕

លំហាត់

១- ចូររៀបរាប់ពីទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សនិងបរិស្ថាន?

២- ចូររៀបរាប់ពីតម្លៃនៃបរិស្ថានចំពោះសុខភាពនិងជីវិតមនុស្ស?

៣- ចូររៀបរាប់ពីផលប៉ះពាល់នៃការបំពុលបរិស្ថានចំពោះសុខភាពមនុស្ស?

៤- ចូររៀបរាប់ពីវិធានការការពារ គ្រប់គ្រង និងអភិរក្សបរិស្ថាន?

មេរៀនទី ៣ : ការបំពុលខ្យល់និងផលប៉ះពាល់សុខភាព

ការបំពុលខ្យល់ ស្ថិតក្នុងចំណោមបញ្ហាប្រឈមផ្នែកសុខភាពធំបំផុតសម្រាប់ប្រជាជនលើពិភពលោក។ ការប៉ាន់ប្រមាណថ្មីមួយក្នុងឆ្នាំ២០១៨ បានបង្ហាញថា មនុស្ស៩នាក់ក្នុងចំណោម ១០នាក់ បានស្រូបយកខ្យល់ដែលមានកម្រិតសារធាតុបំពុលខ្ពស់ ហើយក្នុងមួយឆ្នាំៗមានមនុស្សប្រហែលប្រាំពីរលាននាក់បានស្លាប់ដោយសារការបំពុលខ្យល់[1]។

៣.១- ប្រភពនិងប្រភេទនៃការបំពុលខ្យល់

ក- ប្រភពនៃការបំពុលខ្យល់

ការបំពុលខ្យល់មានប្រភពចេញពីការដុតឥន្ធនៈគ្រប់ប្រភេទរួមមាន ប្រេងម៉ាស៊ូតនិងធ្យូងសម្រាប់ការដឹកជញ្ជូន ការប្រើប្រាស់តាមផ្ទះ ការប្រើប្រាស់ក្នុងវិស័យឧស្សាហកម្ម និងថាមពល។ ការដុតឥន្ធនៈទាំងនេះបានបញ្ចេញផ្សែងពុលចូលទៅក្នុងបរិយាកាសដែលបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់គួរឱ្យកត់សម្គាល់ទៅលើគុណភាពខ្យល់ និងសុខភាពរបស់មនុស្ស។

ប្រភពនៃការបំពុលខ្យល់មាន៖

- **ប្រភពចល័ត** : គឺជាប្រភពដែលស្ថិតនៅទីតាំងមិនអចិន្ត្រៃយ៍ ដូចជា ទោចក្រយានយន្ត រថយន្ត រថភ្លើង យន្តហោះ
- **ប្រភពអចល័ត** : គឺជាប្រភពដែលស្ថិតនៅទីតាំងអចិន្ត្រៃយ៍ ដូចជា រោងចក្រ សហគ្រាស ឃ្លាំងស្តុកសម្ភារៈ ការដ្ឋានសំណង់ ឡដុតសំរាម តំបន់កសិកម្ម
- **ប្រភពធម្មជាតិ** : គឺជាប្រភពបំពុលខ្យល់ដែលបណ្តាលដោយធម្មជាតិ ដូចជាធូលីដែលហុយតាមខ្យល់ ផ្សែងនិងឧស្ម័នពុលចេញពីបន្ទុះភ្នំភ្លើង ផ្សែងពីភ្លើងឆេះព្រៃ។

[1] (WHO) https://www.who.int/westernpacific/health-topics/air-pollution

ប្រភពនៃការបំពុលខ្យល់

ខ. ប្រភេទនៃការបំពុលខ្យល់

នៅពេលដែលផ្សែងនិងឧស្ម័នគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗភាយចូលទៅក្នុងខ្យល់ ការបំពុលខ្យល់នឹងកើតមានឡើង។ ការបំពុលខ្យល់មានប្រភេទផ្សេងៗ ដូចខាងក្រោម៖

- ការបំពុលខ្យល់ដោយចំហេះឥន្ធនៈដោយការបញ្ចេញភាគល្អិតតូចៗទៅក្នុងខ្យល់
- ការបំពុលខ្យល់ដោយឧស្ម័នបង្កគ្រោះថ្នាក់ដូចជា នីដ្រូសែនអុកស៊ីត ស្ពាន់ធ័រឌីអុកស៊ីត កាបូនឌីអុកស៊ីត និងកាបូនម៉ូណូអុកស៊ីត។ ឧស្ម័នទាំងនេះពេលនៅក្នុងបរិយាកាស វាក៏ធ្វើប្រតិកម្មគីមីបង្កើតជាភ្លៀងអាស៊ីតនិងអ័ព្ទផ្សែង បំផ្លាញស្រទាប់អូសូន និងធ្វើឱ្យកំដៅផែនដីកើនឡើង។

៣.២- ផលប៉ះពាល់សុខភាព

ការបំពុលខ្យល់ បង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរដល់សុខភាព ដូចជា បញ្ហាផ្លូវដង្ហើមផ្សេងៗ ជំងឺហឺត ជំងឺរលាកទងសួត ជំងឺមហារីកសួត ជំងឺបេះដូង ជំងឺភ្នែក និងជំងឺខួរក្បាល។ ការបំពុលខ្យល់នឹងបណ្ដាលឱ្យមានហានិភ័យសុខភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត ចំពោះទារក កុមារតូចៗ មនុស្សចាស់ ជាពិសេសមនុស្សដែលមានជំងឺផ្លូវដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃ។

៣.៣- វិធានការនិងដំណោះស្រាយ

ការបំពុលខ្យល់បង្កគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដល់សុខភាពមនុស្ស សត្វ និងរុក្ខជាតិ ដែលទាមទារឱ្យមានដំណោះស្រាយសមស្រប ព្រោះបើគ្មានដំណោះស្រាយទេ ការស្លាប់របស់មនុស្សនឹងបន្តកើនឡើងខ្លាំងនាពេលអនាគត។ ខាងក្រោមគឺជាវិធានការនិងដំណោះស្រាយដែលអាចជួយកាត់បន្ថយការបំពុលខ្យល់៖

- កាត់បន្ថយការដុតឥន្ធនៈផូស៊ីល ដោយងាកមកប្រើថាមពលកកើតឡើងវិញ ដូចជាផ្ទាំងសូឡាដើរដោយថាមពលព្រះអាទិត្យ ថាមពលអគ្គីសនីពីថាមពលនុយក្លេអ៊ែរ វារីអគ្គីសនី ឬថាមពលខ្យល់
- ប្តូរមកប្រើប្រាស់យានអគ្គីសនី ឬកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់យានយន្តចាស់ទ្រុឌទ្រោម
- កាត់បន្ថយការដុតសំណល់កសិកម្ម ដែលអាចជួយកាត់បន្ថយកម្រិតផ្សែងនិងកាបូនឌីអុកស៊ីតនៅក្នុងខ្យល់
- ប្រើចង្ក្រានឧស្ម័ន ឬចង្ក្រានអគ្គីសនី ជំនួសឱ្យការប្រើអុសធ្យូងសម្រាប់ចម្អិនអាហារ
- បញ្ឈប់ការជក់បារីនៅក្នុងផ្ទះឬនៅតាមទីសាធារណៈ
- បញ្ឈប់ការដុតសំណល់នៅតាមទីសាធារណៈ
- ដាំដើមឈើឱ្យបានច្រើន ព្រោះវាអាចស្រូបឧស្ម័នពុល។

ផ្សែងចេញពីការដុតសំណល់នៅទីសាធារណៈ ការបញ្ចេញផ្សែងពីយានយន្ត និងការប្រើប្រាស់ថាមពលខ្យល់

មេរៀនសង្ខេប

ការបំពុលខ្យល់មានប្រភពចេញពីការដុតឥន្ធនៈ ដូចជា ប្រេងឥន្ធនៈ ប្រេងម៉ាស៊ូត ធ្យូង និងថាមពល។ ចំហេះឥន្ធនៈទាំងនេះបានបញ្ចេញផ្សែងពុលចូលទៅក្នុងបរិយាកាស និងបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់គុណភាពខ្យល់ និងសុខភាពរបស់មនុស្ស។ ប្រភពនៃការបំពុលខ្យល់មាន ប្រភពចល័ត ប្រភពអចល័ត និងប្រភពធម្មជាតិ។

ការបំពុលខ្យល់មានប្រភេទផ្សេងៗគ្នាដូចជា : ការបំពុលខ្យល់ដោយចំហេះឥន្ធនៈដោយការបញ្ចេញភាគល្អិតតូចៗទៅក្នុងខ្យល់ ការបំពុលខ្យល់ដោយឧស្ម័នបង្កគ្រោះថ្នាក់ដូចជា ស្ពាន់ធ័រឌីអុកស៊ីត កាបូនឌីអុកស៊ីត កាបូនម៉ូណូអុកស៊ីត និងនីត្រូសែនអុកស៊ីត និងការបំពុលខ្យល់មានទម្រង់ជាឧស្ម័នផ្ទះកញ្ចក់បង្កឡើងដោយឧស្ម័នដូចជា កាបូនឌីអុកស៊ីត ឬស្ពាន់ធ័រឌីអុកស៊ីត ដែលធ្វើឱ្យកំដៅផែនដីកើនឡើង និងបំផ្លាញស្រទាប់អូសូន។

ការបំពុលខ្យល់ បង្កឱ្យមានបញ្ហាប្រឈមផ្នែកសុខភាពធំបំផុតសម្រាប់មនុស្សជាតិក្នុងពិភពលោក ប្រសិនបើគ្មានដំណោះស្រាយត្រឹមត្រូវ។ ការបំពុលខ្យល់អាចបង្កឱ្យមានជំងឺហឺត ជំងឺរលាកទងសួត ជំងឺមហារីកសួត បញ្ហាផ្លូវដង្ហើមផ្សេងៗ ជំងឺភ្នែក និងជំងឺខួរក្បាល ហើយការបំពុលខ្យល់បង្កនូវហានិភ័យធ្ងន់ធ្ងរជាងគេក្នុងចំណោមទារក កុមារតូចៗ មនុស្សចាស់ និងអ្នកមានជំងឺផ្លូវដង្ហើម។

យើងអាចប្រើប្រាស់វិធានការនិងដំណោះស្រាយមួយចំនួនដែលអាចជួយកាត់បន្ថយការបំពុលខ្យល់ ដូចជា ការកាត់បន្ថយការដុតឥន្ធនៈហ្វូស៊ីល ការងាកមកប្រើប្រាស់យានអគ្គីសនី ការកាត់បន្ថយការដុតសំណល់កសិកម្ម ការប្រើចង្ក្រានឧស្ម័នឬចង្ក្រានអគ្គីសនី ការបញ្ឈប់ការជក់បារីនៅក្នុងផ្ទះឬនៅតាមទីសាធារណៈ ការបញ្ឈប់ការដុតសំណល់នៅតាមទីសាធារណៈ និងដាំដើមឈើឱ្យបានច្រើន៕

លំហាត់

១- ចូររៀបរាប់ប្រភពនៃការបំពុលខ្យល់?

២- ចូររៀបរាប់ពីប្រភេទនៃការបំពុលខ្យល់?

៣- ចូររៀបរាប់ពីផលប៉ះពាល់សុខភាពនៃការបំពុលខ្យល់?

៤- ចូររៀបរាប់ពីវិធានការនិងដំណោះស្រាយចំពោះការបំពុលខ្យល់?

មេរៀនទី ១ : ជំនឿភាន់ច្រឡំទាក់ទងនឹងសុខភាព

មនុស្សនៅតែមានជំនឿមិនសមហេតុផល ដូចជា អំពីខ្មោច ព្រាយ បិសាច អាប ធ្មប់ ការចាក់ថ្នាំ ចាក់សាក់ និងការតមអាហារជាដើម។

១.១- ជំនឿភាន់ច្រឡំ

ខាងក្រោមជាជំនឿភាន់ច្រឡំមួយចំនួន[2] មាន៖

- មានជំនឿពេលគ្រុនខ្លាំង គេត្រូវដណ្តប់ភួយឱ្យជិត ដើម្បីកុំឱ្យខ្យល់ចូលក្នុងខ្លួន។ នេះជាគំនិតភាន់ច្រឡំ កាលណាមានគ្រុនក្តៅខ្លាំង ត្រូវដោះសម្លៀកបំពាក់និងភួយចេញ ដើម្បីឱ្យខ្យល់ប៉ះរាងកាយដែលធ្វើឱ្យកំដៅចុះបាន។
- មានជំនឿថា ផ្លែក្រូចពោធិ៍សាត់ ផ្លែត្របែក និងផ្លែឈើផ្សេងៗទៀត បណ្តាលឱ្យអន្តរាយដល់អ្នកមានជំងឺផ្តាសាយ ឬគ្រុន។ នេះជាជំនឿភាន់ច្រឡំ ព្រោះផ្លែឈើនិងទឹកផ្លែឈើទាំងអស់មានប្រយោជន៍ណាស់ កាលណាមនុស្សឈឺដូចជា ផ្តាសាយ ឬគ្រុន
- ការតមអាហារ : តាមទម្លាប់ប្រជាជនជាច្រើនក្នុងតំបន់ខ្លះ តែងហាមប្រាមមិនឱ្យស្ត្រីទើបនឹងសម្រាលកូនរួច បរិភោគម្ហូបអាហារខ្លះដែលគេជឿថានាំឱ្យស្បូនក្រដា ម៉្យាងទៀតនាំឱ្យទាស់ ដូចជាតមត្រីឥតស្រកា ត្រីឆ្លាំង ត្រីអណ្តែង ត្រីឆ្តោ ក្បាលជ្រូក សត្វព្រៃ ទន្សាយ ឈ្លូស មាន់ព្រៃ ផ្លែស្ពឺ បន្លែស្រស់ដូចជាទំពាំង...។
- ជំនឿនៅតាមតំបន់ព្រៃភ្នំខ្លះ ប្រជាជនតែងមានជំនឿថា អ្នកតានៅព្រៃកាច ច្រើនតែធ្វើឱ្យមនុស្សឈឺ ក្តៅ សន្លប់ ឬ ប្រកាច់។ គេថាអ្នកតាកាច ព្រោះមានធ្វើអ្វីខុស ម្ល៉ោះហើយគេនាំគ្នាសែនបន់ស្រន់ចំពោះអ្នកតា ឬម្យ៉ាងគេយល់ថាបណ្តាលមកពីការចាញ់ទឹក ចាញ់ដី។

១.២- ផលប៉ះពាល់នៃជំនឿភាន់ច្រឡំ

- ជំនឿភាន់ច្រឡំ ធ្វើឱ្យអ្នកជំងឺកាន់តែឈឺធ្ងន់ ឬអាចស្លាប់បាន ទៅលើជំនឿថា អ្នកតានៅព្រៃ

[2] ដកស្រង់ចេញពីសៀវភៅ "ទីណាដែលគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត សម្រាប់ការថែរក្សាសុខភាពជនបទ" និពន្ធដោយ David Werner, 1981

កាច ច្រើនតែធ្វើឱ្យមនុស្សឈឺ ក្តៅ សន្លប់ ឬប្រកាច់។ គេថាអ្នកតាកាច ព្រោះមានធ្វើអ្វីខុសម្លោះហើយគេនាំគ្នាសែនបន់ស្រន់ចំពោះអ្នកតា ឬម្យ៉ាងគេយល់ថាបណ្តាលមកពីការចាញ់ទឹក ចាញ់ដី។ តាមពិតកន្លែងនោះ គឺជាកន្លែងគ្រុនចាញ់ ដែលផ្នែកខាងវិទ្យាសាស្ត្រ គេរកឃើញ។

- ទម្លាប់និងជំនឿតមអាហារនិងផ្លែឈើមួយចំនួនមិនសមហេតុផល ព្រោះវានាំឱ្យរាងកាយអ្នកមានជំងឺផ្សេងៗ ដែលបណ្តាលមកពីកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។
- មានជំនឿថា ផ្លែក្រូចពោធិ៍សាត់ ផ្លែត្របែក និងផ្លែឈើផ្សេងៗទៀត បណ្តាលឱ្យប៉ះពាល់ដល់អ្នកមានជំងឺផ្តាសាយ ឬគ្រុន។ នេះជាជំនឿភាន់ច្រឡំ ព្រោះផ្លែឈើនិងទឹកផ្លែឈើទាំងអស់មានប្រយោជន៍ណាស់ សម្រាប់មនុស្សឈឺដូចជា ផ្តាសាយ ឬគ្រុន។
- មានជំនឿពេលគ្រុនខ្លាំងគេត្រូវដណ្តប់ភួយឱ្យជិត។ នេះជាគំនិតភាន់ច្រឡំ កាលណាមានគ្រុនក្តៅខ្លាំង ត្រូវដោះសម្លៀកបំពាក់និងភួយចេញ ដើម្បីឱ្យខ្យល់ប៉ះរាងកាយ ដែលធ្វើឱ្យកំដៅចុះបាន។

១.៣- ជំនឿបែបវិទ្យាសាស្ត្រ

ខាងក្រោមជាជំនឿបែបវិទ្យាសាស្ត្រមួយចំនួន[3]៖

- បង្ហើយរបស់ទារកផតចូលក្នុងនៅពេលមានរាកខ្លាំង វាជាការពិតដែលបង្ហើយទារកផតនេះគឺបណ្តាលមកពីបាត់បង់ជាតិទឹកច្រើន ដែលធ្វើឱ្យទារកខ្សោះជាតិទឹកក្នុងខ្លួន។ ព្រោះការបាត់បង់ជាតិទឹក ច្រើនជាងចំណុះទឹកដែលគេផឹកចូលក្នុងខ្លួន។
- មិនត្រូវងូតទឹកឱ្យទារកដែលទើបនឹងកើតរហូតដល់ទងផ្ចិតជ្រុះ វាជាការពិត ព្រោះទងផ្ចិតត្រូវការស្ងួតជានិច្ច រហូតដល់វាជ្រុះ។ ប៉ុន្តែត្រូវងូតទឹកឬជូតលាងទារកដោយថ្នមៗនឹងកំណាត់ទន់ស្អាត។
- ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយប្រសើរជាងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះគោ វាជាកាពិត ព្រោះទឹកដោះម្តាយជាអាហារដ៏ប្រសើរនឹងអាចជួយការពារទារកមិនឱ្យកើតរោគបាន។

---

[3] ដកស្រង់ចេញពីសៀវភៅ “ទីណាដែលគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត សម្រាប់ការថែរក្សាសុខភាពជនបទ” និពន្ធដោយ David Werner, 1981

មេរៀនសង្ខេប

ជំនឿភាន់ច្រឡំពេលគ្រុនខ្លាំង គេត្រូវដណ្ដប់ភួយឱ្យជិត ដើម្បីកុំឱ្យខ្យល់ចូលក្នុងខ្លួនមាន

ជំនឿថា ផ្លែក្រូចពោធិ៍សាត់ ផ្លែត្របែក និងផ្លែឈើផ្សេងៗទៀត បណ្ដាលឱ្យអន្តរាយដល់អ្នកមានជំងឺផ្ដាសាយ ឬគ្រុន។ តាមទម្លាប់ប្រជាជនជាច្រើនក្នុងតំបន់ខ្លះ តែងហាមប្រាមមិនឱ្យស្ត្រីទើបនឹងសម្រាលកូនរួច បរិភោគម្ហូបអាហារខ្លះដែលគេជឿថានាំឱ្យស្បូនក្រជា ម៉្យាងទៀតនាំឱ្យទាស់ ដូចជាតមត្រីឥតស្រកា ត្រីឆ្លាំង ត្រីអណ្ដែង ត្រីឆ្ដោ ក្បាលជ្រូក សត្វព្រៃ ទន្សាយ ឈ្លូស មាន់ព្រៃ ផ្លែស្ពឺ បន្លែស្រស់ដូចជាទំពាំង។ ជំនឿនៅតាមតំបន់ព្រៃភ្នំខ្លះ ប្រជាជនតែងមានជំនឿ... ថា អ្នកតានៅព្រៃកាច ច្រើនតែធ្វើឱ្យមនុស្សឈឺ ក្ដៅ សន្លប់ ឬ ប្រកាច់ចាញ់ទឹក ចាញ់ដី នេះជាគំនិតភាន់ច្រឡំ។

ផលប៉ះពាល់នៃជំនឿភាន់ច្រឡំ ធ្វើឱ្យអ្នកជំងឺកាន់តែឈឺធ្ងន់ ឬអាចស្លាប់បាន ទៅលើ

ជំនឿថាអ្នកតានៅព្រៃកាចគេនាំគ្នាសែនបន់ស្រន់ ចំពោះជំនឿតមអាហារនិងផ្លែឈើមួយចំនួន បណ្ដាលមកពីកង្វះម្ហូបអាហារនិងវិតាមីន។ ជំនឿថា ផ្លែក្រូចពោធិ៍សាត់ ផ្លែត្របែក និងផ្លែឈើ ផ្សេងៗទៀត បណ្ដាលឱ្យអន្តរាយដល់អ្នកមានជំងឺផ្ដាសាយ ឬគ្រុន។ជំនឿពេលគ្រុនខ្លាំងគេត្រូវ ដណ្ដប់ភួយឱ្យជិត។ នេះជាគំនិតភាន់ច្រឡំ កាលណាមានគ្រុនក្ដៅខ្លាំង ត្រូវដោះសម្លៀកបំពាក់និងភួយចេញ ដើម្បីឱ្យខ្យល់ប៉ះរាងកាយដែលធ្វើឱ្យកំដៅចុះបាន។

ជំនឿបែបវិទ្យាសាស្ត្រ បង្អើយរបស់ទារកផតចូលក្នុងនៅពេលមានរាកខ្លាំងគឺបណ្ដាល

មកពីបាត់បង់ជាតិទឹកច្រើនដែលធ្វើឱ្យទារកខ្សោះជាតិទឹកក្នុងខ្លួន។ មិនត្រូវងូតទឹកឱ្យទារកដែលទើបនឹងកើតរហូតដល់ទងផ្ចិតជ្រុះព្រោះទងផ្ចិតត្រូវការស្ងួតជានិច្ច រហូតដល់វាជ្រុះ។ ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយប្រសើរជាងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះគោព្រោះទឹកដោះម្ដាយជាអាហារដ៏ប្រសើរនឹងអាចជួយការពារទារកមិនឱ្យកើតរោគបាន៕

លំហាត់

១- តើជំនឿភាន់ច្រឡំមានអ្វីខ្លះ?

២- តើផលប៉ះពាល់នៃជំនឿភាន់ច្រឡំមានអ្វីខ្លះ?

៣- តើជំនឿបែបវិទ្យាសាស្ត្រមានអ្វីខ្លះ?

មេរៀនទី ២ :ឥទ្ធិពលនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មមកលើសុខភាព

ការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម ដើម្បីធ្វើការទំនាក់ទំនងអតិថិជន និងដើម្បីផ្សព្វផ្សាយនូវផលិតផលនិងសេវាកម្មជាសាធារណៈ កំពុងមានការពេញនិយមនិងទាក់ទាញអតិថិជននៅទូទាំងពិភពលោកដែលនាំឱ្យមានឥទ្ធិពលមកលើសុខភាព។

២.១- និយមន័យ

ការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម គឺជាការផ្សាយមួយប្រភេទដែលភាគច្រើនមានដាក់ជាអក្សរ រូបភាពផ្សេងៗ ឡូហ្គូ ឬបង្ហាញពីទីតាំងភូមិសាស្ត្រ និងផ្នែកផ្សេងៗនៃផលិតផលរបស់គេ។ ការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម មិនមែនតម្រូវឱ្យដាក់តែរូបភាព សំឡេង ឬ វីដេអូ នោះទេ ត្រូវសិក្សាពីតម្រូវការ ទីតាំងភូមិសាស្ត្រ ប្រជាសាស្ត្រ សេដ្ឋកិច្ច និងការអប់រំ ។

ឧទាហរណ៍មួយនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មដែលល្អគឺ សារអេឡិចត្រូនិចពាណិជ្ជកម្ម ដែលផ្ញើទៅកាន់បណ្តាញសង្គម ដូចជាស្មាតហ្វូន (ទូរស័ព្ទវៃឆ្លាត) កុំព្យូទ័រ... ជាដើម។ ទម្រង់នៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មដ៏សាមញ្ញមួយគឺ ការផ្សព្វផ្សាយតាមផ្ទាំងប្រកាស។ គេហទំព័រ (វ៉េបសាយ) ក៏ជាមធ្យោបាយដែលអាចធ្វើការបង្ហាញការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មតាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធើណែត ក្នុងទម្រង់ផ្សេងៗ ដូចជា បាដារ អេក្រង់ទូរទស្សន៍... ដែលផ្តល់នូវការផ្សព្វផ្សាយដែលមានឥទ្ធិពលច្រើនសម្រាប់ពាណិជ្ជកម្ម ។

២.២- ប្រភេទផ្សេងៗនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម

ប្រភេទនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មមាន២យ៉ាងដូចតទៅៈ

ប្រភេទទី ១ : ការផ្សព្វផ្សាយសម្រាប់លក់ទំនិញ ផលិតផលផ្សេងៗ ឬសេវាកម្ម។ ការផ្សព្វផ្សាយនេះ មានទម្រង់ដូចខាងក្រោមៈ

- ការត្រួសត្រាយដំបូង ឬការផ្តល់ព័ត៌មាន
- ការប្រកួតប្រជែង ឬការលើកទឹកចិត្ត
- ការធ្វើឱ្យអតិថិជនងាយនឹកឃើញនិងចងចាំ។

ប្រភេទទី ២ : ការផ្សព្វផ្សាយពាណិជ្ជកម្មស្ថាប័ន គឺដើម្បីបង្កើននូវកេរ្តិ៍ឈ្មោះរបស់ស្ថាប័នណាមួយជំនួសនូវការផ្សព្វផ្សាយទំនិញ ឬសេវាដោយចំពោះ។ ការផ្សព្វផ្សាយនេះមានទម្រង់ដូចខាងក្រោម៖

- ការផ្សព្វផ្សាយបង្កើតការគាំទ្រ
- ការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម ប្រាប់អតិថិជននូវអ្វីដែលក្រុមហ៊ុនបានផលិត ផ្តល់ឱ្យ និងទីតាំង
- ការផ្សាយប្រកួតប្រជែង ដោយផ្តោតលើគុណភាពនៃផលិតផលរបស់ក្រុមហ៊ុន
- ការធ្វើឱ្យអតិថិជនងាយនឹកឃើញនិងចងចាំ
- ការផ្សាយដើម្បីកៀរគរថវិកា។

២.៣- គុណសម្បត្តិនិងគុណវិបត្តិនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម

គុណសម្បត្តិចំពោះសុខភាព មាន៖

- ទទួលបានព័ត៌មានទាក់ទងនឹងសុខភាព
- ទទួលបានព័ត៌មានពីទីកន្លែង និងសេវាផ្តល់ប្រឹក្សាទាក់ទងនឹងសុខភាព
- ទទួលបានព័ត៌មានទាក់ទងនឹងចំណេះដឹងពីចំណីអាហារប្រកបដោយសុខភាពនិងសុវត្ថិភាព
- បង្កើនទំនុកចិត្តដល់អតិថិជន។
- ...។

គុណវិបត្តិចំពោះសុខភាព មាន៖

- ទទួលបានព័ត៌មានមិនពិតទាក់ទងនឹងសុខភាព
- ផលិតផលខ្លះអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពនៅពេលប្រើប្រាស់ (ឧទាហរណ៍: ឡេលាបស្បែក ឱសថក្លែងក្លាយ...)
- ផលិតផលក្លែងក្លាយមួយចំនួនដូចជាម្ហូបអាហារ គ្រឿងសម្អាងនៅពេលបរិភោគនិងប្រើប្រាស់អាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាព
- ផលិតផលភេសជ្ជៈក្លែងក្លាយមួយចំនួនអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាព
- ...។

២.៤- ផលប៉ះពាល់នៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មចំពោះសុខភាព

ការផ្សាយពាណិជកម្មមួយចំនួនអាចធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាព ដូចជា ការផ្សាយលើកទឹកចិត្តប្រជាជនឱ្យសេពគ្រឿងស្រវឹង ប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ ភេសជ្ជៈផ្អែម ឬប៉ូវកម្លាំងផ្សេងៗ គឺជាមូលហេតុចម្បងដែលទាក់ទាញអារម្មណ៍ប្រជាជនឱ្យប្រើប្រាស់។ ឧទាហរណ៍ ការផ្សព្វផ្សាយដោយផ្តល់រង្វាន់ដល់អតិថិជន ឬបង្ហាញរូបភាពស្លៀកពាក់ខើចលើខោចក្រោមដើម្បីទាក់ទាញអ្នកកំពុងសេពគ្រឿងស្រវឹងស្រាប់ ឱ្យបន្តសេពកាន់តែច្រើន ហើយជំរុញទឹកចិត្តអ្នកមិនចេះ ឱ្យសាកល្បងសេពគ្រឿងស្រវឹង ជាពិសេសស្ត្រី យុវជន និងកុមារ។

ការសេពគ្រឿងស្រវឹងជាមូលហេតុធ្វើឱ្យគ្រោះថ្នាក់ភ្លាមៗ ដូចជាគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ការរំលោភបំពាន និងវិបត្តិសេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារ។ល។ ឥទ្ធិពលនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មគ្រឿងស្រវឹង ក៏នឹងធ្វើឱ្យខាតបង់ថវិកាចំណាយក្នុងការព្យាបាល ដូចខាងក្រោម៖

សុខភាពផ្លូវចិត្ត ៖ ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ការប្រែប្រួលចរិកលក្ខណៈ ជំងឺដែលធ្វើឱ្យអារម្មណ៍មិនល្អ បាត់បង់ការចងចាំ និងមានអាកប្បកិរិយាដែលមានគ្រោះថ្នាក់។ ការសេពគ្រឿងស្រវឹងលើសកម្រិតអាចរំខានដល់ដំណេកដែលធ្វើឱ្យមានជំងឺគេងមិនលក់ និងគេងមិនគ្រប់គ្រាន់ដែលនាំឱ្យកើតស្ត្រេស និងថប់អារម្មណ៍។

សុខភាពផ្លូវកាយ ៖ គ្រឿងស្រវឹងអាចប៉ះពាល់ដល់រាងកាយរយៈពេលខ្លីនិងរយៈពេលវែង ដូចជាជំងឺកង្វះជាតិទឹក មហារីក និងជំងឺថ្លើម ។

មេរៀនសង្ខេប

ការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មះជាការផ្សាយមួយប្រភេទដែលភាគច្រើនមានដាក់ជាអក្សរ រូបភាពផ្សេងៗ ស្លាកសញ្ញា ឬក៏បង្ហាញពីទីតាំងភូមិសាស្ត្រ និងផ្នែកផ្សេងៗនៃផលិតផលរបស់គេ។ ប្រភេទនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម មាន៖ ប្រភេទទី ១ : ការផ្សព្វផ្សាយសម្រាប់ផលិតផល ផ្តោតសំខាន់ទៅលើការលក់ទំនិញឬសេវាកម្ម និងប្រភេទទី ២ : ការផ្សព្វផ្សាយពាណិជ្ជកម្មស្ថាប័នដើម្បីបង្កើននូវកេរ្តិ៍ឈ្មោះ។

ការផ្សាយពាណិជកម្មមួយចំនួនអាចធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាព ដូចជា ការផ្សាយលើកទឹក ចិត្តប្រជាជនឱ្យសេពគ្រឿងស្រវឹង ប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ ភេសជ្ជៈផ្អែម ឬប៉ូវកម្លាំងផ្សេងៗ... គឺជា

មូល ហេតុចម្បងដែលទាក់ទាញអារម្មណ៍ប្រជាជនឱ្យប្រើប្រាស់ ដែលនាំឱ្យខាតបង់ថវិកា ចំណាយក្នុងការព្យាបាល។

លំហាត់

១- តើប្រភេទផ្សេងៗនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មមានអ្វីខ្លះ?

២- តើគុណសម្បត្តិនិងគុណវិបត្តិនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មមានអ្វីខ្លះ?

៣- តើផលប៉ះពាល់នៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មចំពោះសុខភាពមានអ្វីខ្លះ?