ករុណា ការប្តេជ្ញា ឧត្តមភាព ប្រសិទ្ធភាព ទំនើបកម្ម

# ព្រឹត្តិបត្រសុខភាព មន្ទីរពេទ្យ កាល់ម៉ែត

## Calmette's Newsletter N° 03

ខែ កក្កដា ២០១៧ - កញ្ញា ២០១៧

ព្រឹត្តិបត្រលេខ ៣

រៀបចំដោយ

គណៈកម្មការទស្សនាវដ្តីនៃមន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត

# ទំព័រផ្សេងៗ

ខែ កក្កដា ២០១៧ - កញ្ញា ២០១៧

ទស្សនាវដ្តីលេខ ៣


១ សង្គ្រោះអ្នកជំងឺស្ទះសរសៃឈាមបេះដូង
ជាមួយនឹងបច្ចេកវិទ្យាថ្មីនៃម៉ាស៊ីនថតឆ្លុះទំនើបថ្មី!

២ សិក្ខាសាលាថ្នាក់តំបន់អាស៊ីប៉ាស៊ីហ្វិកស្តីអំពី
"ការវះកាត់ជំងឺរោគស្ត្រី ដោយប្រើប្រាស់
ឧបករណ៍ចោះតូច" លើកទី២!
2nd Laparoscopic Gynecological Live Surgery Workshop!

៣ ហេតុអ្វីលោកអ្នកចាំបាច់ត្រូវធ្វើការ
ឆ្លុះទងសួត?

៤ បញ្ហាខ្វះគ្រាប់ឈាមក្រហម
អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ!

៥ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ គួរយកចិត្ត
ទុកដាក់ខ្ពស់លើរបបអាហារ!

៦ យល់ដឹងអំពី
ការពន្យាររកំណើត!!!

៧ សំណួរចម្លើយ Quiz?
ទាក់ទងនឹងសុខភាព

៨ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងការយល់ដឹង
ពីសុខភាពមាត់ធ្មេញ

៩ ជីវិតថ្មីរបស់កុមារា
សំណាង!



www.facebook.com/calmette.gov.kh hospital@calmette.gov.kh www.calmette.gov.kh

# សង្គ្រោះអ្នកជំងឺស្ទះសរសៃឈាមបេះដូង
## ជាមួយនឹងបច្ចេកវិទ្យាថ្មីនៃម៉ាស៊ីនថតឆ្លុះទំនើបថ្មី!

នៅថ្ងៃទី ១០ ខែសីហា ឆ្នាំ២០១៧ មន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត បានប្រារព្ធពិធីសម្ពោធ ដាក់ឲ្យប្រើប្រាស់ជាផ្លូវការ នូវម៉ាស៊ីនថតឆ្លុះសរសៃឈាមបេះដូងទំនើបថ្មី (Cath-Lab System) បន្ថែមមួយគ្រឿង ដើម្បីសង្គ្រោះដល់អ្នកជំងឺស្ទះសរសៃឈាមបេះដូង។

ជំងឺស្ទះសរសៃឈាមបេះដូង (heart attack) គឺជាឃាតករលាក់មុខ ដែលបានឆក់យកអាយុជីវិតរបស់បងប្អូនប្រជាពលរដ្ឋយើងជាច្រើន និងក្នុងរយៈពេលមួយពព្រិចភ្នែក។ ប្រសិនបើមិនមានការព្យាបាលត្រឹមត្រូវ និងទាន់ពេលវេលា ដោយពង្រីកសរសៃឈាមបេះដូង ដែលស្ទះឲ្យដំណើរការវិញ (ឲ្យបានមុន១២ម៉ោង) នោះទេ អ្នកជំងឺនឹងប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់ដល់អាយុជីវិតខ្ពស់ណាស់ រហូតដល់លើសពី៣០%។

ដោយការរីកចម្រើនផ្នែកបច្ចេកវិទ្យាកាន់តែជឿនលឿន មន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែតបានបំពាក់បច្ចេកវិទ្យាថ្មីជាមួយនឹងឧបករណ៍ទំនើបថ្មីអមដោយបន្ទប់ប្រតិបត្តិការ ម៉ាស៊ីនតាមស្តង់ដារវេជ្ជសាស្ត្រសាកល មានសមត្ថភាពខ្ពស់ក្នុងការពិនិត្យលើសរសៃឈាមមនុស្សបានយ៉ាងរហ័ស និងផ្តល់រូបភាពកាន់តែច្បាស់ល្អ និងលំអិតជាអតិបរមា ងាយស្រួលដល់វេជ្ជបណ្ឌិតជំនាញ ឯកទេសពិនិត្យព្យាបាលប្រកបដោយគុណភាព និងប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់។ ជាមួយនឹងបច្ចេកវិទ្យាថ្មីដែលកំពុងសម្ពោធដាក់ឲ្យប្រើប្រាស់នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែតក្នុងថ្ងៃនេះយើងអាចកាត់បន្ថយអត្រាគ្រោះថ្នាក់ដល់អាយុជីវិតនៃអ្នកជំងឺស្ទះសរសៃឈាមបេះដូងឲ្យមកនៅក្រោម ៣%។ការបំពាក់បន្ថែមនេះ សំដៅពង្រឹងគុណភាពនៃការព្យាបាល ឲ្យកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាព គុណភាពខ្ពស់បន្ថែមទៀត ដែលអាចកាត់បន្ថយអត្រា មរណភាពរបស់ប្រជាជនកម្ពុជាឲ្យមានកម្រិតទាបបំផុត។

ការអភិវឌ្ឍន៍

# សិក្ខាសាលាថ្នាក់តំបន់អាស៊ីប៉ាស៊ីហ្វិកស្តីអំពី “ការវះកាត់ជំងឺរោគស្ត្រី ដោយប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ចោះតូច” លើកទី២!

## 2nd Laparoscopic Gynecological Live Surgery Workshop!

នៅថ្ងៃទី ២៧-២៨ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០១៧ មន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត បានសហការ ជាមួយសមាគមវះកាត់រោគស្ត្រីអាស៊ីប៉ាស៊ីហ្វិក (APAGE, Asia-Pacific Association for Gynecologic Endoscopy and Minimally Invasive Therapy) តាមរយៈសមាគមសម្ភព និងរោគស្ត្រីវិទ្យាកម្ពុជា (SCGO) និងក្រសួងសុខាភិបាលកម្ពុជា ប្រារព្ធធ្វើសិក្ខាសាលាស្តីអំពី “ការវះកាត់ជំងឺរោគស្ត្រី ដោយប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ចោះតូច” ដោយមានការចូលរួមពី សាស្ត្រាចារ្យ វេជ្ជបណ្ឌិតជំនាញមកពីបណ្តាមន្ទីរពេទ្យជាតិនៅរាជធានីភ្នំពេញ និងបណ្តា ខេត្តនានា ក្នុងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា។

នេះជាលើកទី២ហើយ ដែលមន្ទីរពេទ្យបានបង្កើតសិក្ខាសាលានេះឡើងក្នុងគោលបំណង៖

- បង្ហាញបច្ចេកវិទ្យាថ្មីចុងក្រោយនៅអាស៊ីប៉ាស៊ីហ្វិក - បច្ចេកវិទ្យាវះកាត់ជំងឺមហារីកមាត់ស្បូន - ការវះកាត់ជំងឺស្រុតស្បូន
- ការវះកាត់ជំងឺដុំស្បូនដោយឧបករណ៍ចោះតូច - ការវះកាត់ជំងឺដុំក្នុងស្បូនដោយ Hysteroscopy

គុណប្រយោជន៍ចម្បងចុងក្រោយបង្អស់គឺ ការផ្តល់ជូនអ្នកជំងឺនូវគុណតម្លៃទាំងបី ប្រសិទ្ធភាព-គុណភាព និងសុវត្ថិភាព™ នៃសមត្ថភាពជំនាញវះកាត់រោគស្ត្រីកម្រិតស្តង់ដាតំបន់ និង អន្តរជាតិ តាមរយៈបេសកកម្មចែករំលែកចំណេះដឹង និងបទពិសោធន៍ដល់សហភាតរៈ និង គ្រូពេទ្យជំនាន់ក្រោយៗបន្តបន្ទាប់តាមបរិបទ នៃការអភិវឌ្ឍន៍ និងជឿនលឿន នៃបច្ចេកវិទ្យាផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រនៅលើពិភពលោក។

ចំណេះដឹងសុខភាព

# ហេតុអ្វីលោកអ្នកចាំបាច់ត្រូវធ្វើការ ឆ្លុះទងសួត ?

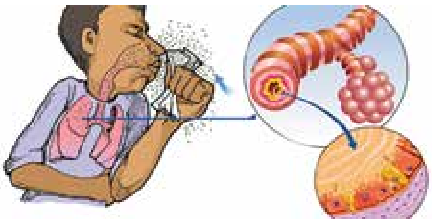
ហេតុអ្វីលោកអ្នកចាំបាច់ត្រូវធ្វើការឆ្លុះទងសួត?
ការឆ្លុះទងសួតមានសារសំខាន់
និងបង្កភាពងាយស្រួលដល់គ្រូពេទ្យក្នុងការកំណត់រោគវិនិច្ឆ័យរបស់អ្នកជំងឺឲ្យកាន់តែបានច្បាស់ និងព្យាបាលអ្នកជំងឺប្រកបដោយគុណភាព និងប្រសិទ្ធភាព។

១) មូលហេតុ៖
លោកអ្នកគួរមកធ្វើការឆ្លុះទងសួត
ប្រសិនបើលោកអ្នកមានអាការៈដូចខាងក្រោម
- ក្អករ៉ាំរ៉ៃ
- ក្អកឈាម
- ស្ទះស្លេស្ម
- រលាកសួត
- ដុំសាច់ក្នុងសួត
- ជំងឺសួតផ្សេងៗ ដែលពុំដឹងមូលហេតុ

២) អត្ថប្រយោជន៍៖
- ងាយស្រួលក្នុងការកំណត់រោគវិនិច្ឆ័យតាមរយៈការបូមស្លេស្មយកទៅវិភាគ
- លាងសំអាតផ្លូវដង្ហើម
- ដើម្បីប្រើថ្នាំឃាត់ឈាមក្នុងករណីក្អកឈាម
- ច្រិបសាច់ទងសួត ឬដុំសាច់សួតដើម្បីវិភាគរោគ

៣) ការអនុវត្ត៖
- អ្នកជំងឺត្រូវធ្វើការតមអាហារយ៉ាងតិច ៤ម៉ោងមុនពេលធ្វើការឆ្លុះទងសួត
- បាញ់ថ្នាំស្ពឹក ដើម្បីកុំឲ្យអ្នកជំងឺមានអារម្មណ៍ថាពិបាកក្នុងការឆ្លុះ
- អាចធ្វើការឆ្លុះដោយប្រើថ្នាំស្ពឹក ឬសណ្តំ
- ប្រើរយៈពេលនៃការឆ្លុះចន្លោះពី ៣ ទៅ ១០នាទី
- ក្រោយពីឆ្លុះរួច អ្នកជំងឺត្រូវតមអាហាររយៈពេល២ម៉ោង

បើលោកអ្នកមានអាការៈដូចបានរៀបរាប់ខាងលើ សូមលោកអ្នកអញ្ជើញមកជួបពិគ្រោះជំងឺជាមួយគ្រូពេទ្យឯកទេស នៃមន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត ដើម្បីព្យាបាលបានទាន់ពេលវេលា និងមានប្រសិទ្ធភាព។



ដុំសាច់ក្នុងសួត

# បញ្ហាខ្វះគ្រាប់ឈាមក្រហម
## អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ!

ភាពស្លេកស្លាំងជាស្ថានភាពដែលមនុស្សយើងមិនមានកោសិកាឈាមក្រហមគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីដឹកនាំអុកស៊ីសែនគ្រប់គ្រាន់ទៅចិញ្ចឹមគ្រប់កោសិការបស់ យើង។ អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីនឹងមានហានិភ័យខ្ពស់ជាងអ្នកដទៃក្នុងការខ្វះគ្រាប់ឈាមក្រហមដោយសារមូលហេតុកង្វះជាតិដែកជាចម្បង។ ការខ្វះគ្រាប់ឈាមក្រហមអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ អាចធ្វើឱ្យស្ត្រីនិងទារកក្នុងផ្ទៃខ្សោយនិងបាត់អស់កម្លាំងជាងធម្មតា។

ក) តើអ្វីដែលបណ្តាលឱ្យខ្វះគ្រាប់ឈាមក្រហមអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ?

បញ្ហាខ្វះគ្រាប់ឈាមក្រហមបណ្តាលមកពីកង្វះជាតិដែក ដែលរាងកាយរបស់មនុស្សយើងប្រើជាតិដែកដើម្បីផលិតអេម៉ូក្លូប៊ីន ដែលជាប្រូតេអ៊ីននៅក្នុងកោសិកាឈាមក្រហម ដែលមានតួនាទីដឹកជញ្ជូនអុកស៊ីសែនទៅចិញ្ចឹមគ្រប់កោសិការបស់យើង។ អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ តម្រូវការជាតិដែករបស់ស្ត្រីនឹងកើនឡើងទ្វេដង ដើម្បីជួយទារកក្នុងការផលិតគ្រាប់ឈាមរបស់គេ។ ប្រសិនបើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមិនមានបរិមាណជាតិដែកស្តុកទុកបានគ្រប់គ្រាន់ ឬទទួលទានជាតិដែកមិនគ្រប់គ្រាន់ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ នោះនឹងងាយកើតមានភាពស្លេកស្លាំងដោយខ្វះជាតិដែក។ ក្រៅពីកង្វះជាតិដែក ជំងឺខ្វះគ្រាប់ឈាមក្រហម ក៏មានមូលហេតុផ្សេងៗដទៃទៀតដែរ ដូចជា ជំងឺអេម៉ូក្លូប៊ីន ឬជំងឺគ្រាប់ឈាមផ្សេងៗទៀត ករណីនេះ តម្រូវឲ្យអ្នកជំងឺទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យជំនាញខាងជំងឺឈាម ដើម្បីរករោគវិនិច្ឆ័យឲ្យបានច្បាស់លាស់។

ខ) ផលប៉ះពាល់ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃអំឡុងពេលមានបញ្ហាខ្វះគ្រាប់ឈាមក្រហម៖

ស្លេកស្លាំងដោយខ្វះជាតិដែកអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ អាចបង្កើនហានិភ័យនៃការសម្រាលកូនមិនគ្រប់ខែ ឬទារកកើតមកមានទម្ងន់ទាប ឬទារកខ្សោយ។

គ) កត្តាប្រឈម៖

ស្ត្រីដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការខ្វះគ្រាប់ឈាមក្រហមអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះរួមមាន:

- ស្ត្រីដែលមានកូនច្រើនហើយញឹក
- ស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះដែលមានទារកច្រើនជាងមួយ(កូនភ្លោះ)
- ស្ត្រីដែលដែលក្អួតញឹកញាប់ដោយសារចាញ់កូន
- ស្ត្រីដែលពិសារជាតិដែកមិនបានគ្រប់គ្រាន់
- ស្ត្រីដែលមានប្រវត្តិហូរឈាមរដូវច្រើនមុនពេលមានផ្ទៃពោះ។

ឃ) រោគសញ្ញានៃការខ្វះគ្រាប់ឈាមក្រហម៖

ក្នុងករណីភាពស្លេកស្លាំងនៅកម្រិតស្រាល នោះមិនមានរោគសញ្ញាណាមួយលេចចេញឡើយ គឺមានតែការពិនិត្យគ្រាប់ឈាមដោយឧបករណ៍វេជ្ជសាស្ត្រស្វ័យប្រវត្តិទើបអាចកំណត់រោគវិនិច្ឆ័យនៃជំងឺខ្វះគ្រាប់ឈាមក្រហមបាន។ តែបើក្នុងករណីភាពស្លេកស្លាំងកម្រិតមធ្យមឬធ្ងន់ធ្ងរ រោគសញ្ញាអាចនឹងស្តែងចេញដូចជា:

- អស់កម្លាំងខ្លាំងនិងទន់ខ្សោយ
- ស្បែកស ស្លេកជាងធម្មតា
- មានការញ័រទ្រូង ញ័របេះដូង
- ហត់ ដង្ហើមខ្លីៗ
- វិលមុខ ឬឈឺក្បាលជាដើម

* ចំណាំ៖ ជាទូទៅរោគសញ្ញានៃជំងឺខ្វះគ្រាប់ឈាមក្រហមមួយចំនួនអាចស្រដៀងគ្នាទៅនឹងរោគសញ្ញានៃការមានផ្ទៃពោះទូទៅដែរ។ ទោះមាន ឬមិនមានរោគសញ្ញា គ្រប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនឹងត្រូវបានធ្វើតេស្តឈាមក្នុងពេលពិនិត្យសុខភាពមុនសម្រាល។

ង) វិធីការពារ និងព្យាបាល៖

វិធីការពារបញ្ហាខ្វះគ្រាប់ឈាមក្រហមអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ជាធម្មតាគឺការផ្តល់ថ្នាំវីតាមីនសម្រាប់អ្នកមានផ្ទៃពោះដែលមានផ្ទុកជាតិដែកបរិមាណគ្រប់គ្រាន់។ ការទទួលទានពួកវីតាមីននិងជាតិដែក អាចជួយការពារនិងព្យាបាលភាពស្លេកស្លាំងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ អ្នកត្រូវការជាតិដែក ២៧មីលីក្រាម ក្នុងមួយថ្ងៃ។ អាហារូបត្ថម្ភល្អអាចការពារភាពស្លេកស្លាំងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។

អាហារសំបូរជាតិដែករួមមាន:

- សាច់ក្រហមគ្មានខ្លាញ់ - សាច់មាន់ - សាច់ត្រី - គ្រាប់ធញ្ញជាតិ
- សណ្តែកនិងបន្លែ។

ដើម្បីបង្កើនការស្រូបយកជាតិដែកពីប្រភពសាច់ រុក្ខជាតិនិងថ្នាំគ្រាប់ គួរពិសាជាមួយអាហារដែលមានវីតាមីនសេខ្ពស់ ដែលមានដូចជាទឹកក្រូច ច្របាច់ទឹកប៉េងប៉ោះឬ strawberries។ ប្រសិនបើអ្នកបានប្រើថ្នាំគ្រាប់ជាតិ ដែកជាមួយនឹងទឹកក្រូច គួរជៀសវាងការប្រើពពួកជាតិកាល់ស្យូមក្នុងពេល ព្រមគ្នាតែមួយ។ ទោះបីជាសារធាតុចិញ្ចឹមកាល់ស្យូមមានសារសំខាន់អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ប៉ុន្តែជាតិកាល់ស្យូមអាចបន្ថយការស្រូបយកជាតិដែក។

*បញ្ជាក់៖ ប្រសិនបើអ្នកមានផ្ទៃពោះកំពុងប្រើពួកថ្នាំវីតាមីន និងជាតិដែកគ្រប់គ្រាន់ នៅតែមានភាពស្លេកស្លាំងនោះ ការធ្វើតេស្តវេជ្ជសាស្ត្រដើម្បីកំណត់ពីមូលហេតុនៃកង្វះគ្រាប់ឈាមក្រហមផ្សេងទៀត គឺជាការចាំបាច់។ ក្នុងករណីនេះ ការមកពិគ្រោះជាបន្ទាន់ជាមួយក្រុមវេជ្ជបណ្ឌិតជំនាញរោគស្ត្រីនិងសម្ភព រួមនឹងវេជ្ជបណ្ឌិតជំនាញគ្រាប់ឈាមនៅមន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែតជាជម្រើសល្អបំផុត។

ការពារស្ត្រីមានផ្ទៃពោះពីបញ្ហាខ្វះគ្រាប់ឈាមក្រហម គឺដើម្បីសុខភាពមាតានិងទារក និងសម្រាប់សុភមង្គលគ្រួសារទាំងមូល!

# ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ គួរយកចិត្ត
## ទុកដាក់ខ្ពស់លើរបបអាហារ!

ក្នុងពេលពពោះ ស្ត្រីគួរមានការយកចិត្តទុកដាក់ខ្ពស់ទៅលើរបប និងប្រភេទចំណីអាហារ ពីព្រោះការបរិភោគ អាហារត្រឹមត្រូវ ធ្វើឲ្យកូនក្នុងផ្ទៃមានការលូតលាស់ល្អ និងកូនកើតមកឆ្លាតវៃ ។ ផ្ទុយទៅវិញ បើស្ត្រីបរិភោគអាហារមិនត្រឹមត្រូវទេ អាចមានការប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរដល់សុខភាពកូនក្នុងផ្ទៃ និងសុខភាពកូនពេលកើតមក ។ ដោយមានការបម្រែបម្រួល សរីរាង្គរបស់ស្ត្រីក្នុង ពេលពពោះអង្គការពារខ្លួនរបស់ស្ត្រីនឹងធ្លាក់ចុះធ្វើឲ្យអាហារមួយចំនួនដែលធ្លាប់បរិភោគពីមុនអាចនឹងមានផល ប៉ះពាល់នៅពេលបរិភោគក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ។

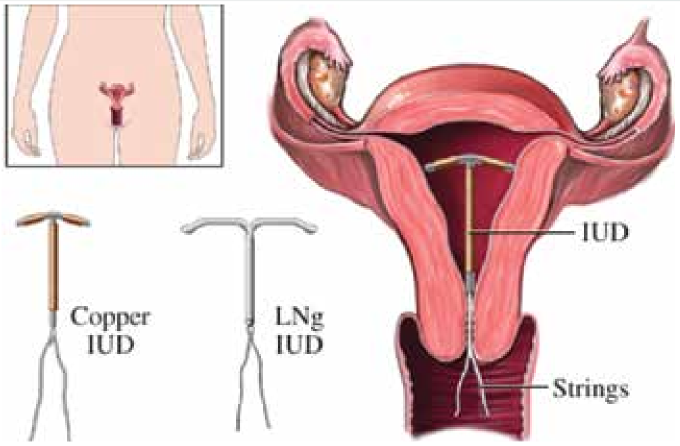
ក) ទាក់ទងទៅនឹងប្រភេទ និងរបបអាហារអំឡុងមានផ្ទៃពោះស្ត្រីគួរប្រតិបត្តិដូចតទៅ៖

- បរិភោគអាហារឲ្យបាន គ្រប់មុខ មានទាំងបន្លែ សាច់ ស៊ុត គ្រាប់ធញ្ញជាតិ និងផ្លែឈើ។ ក្នុង១ថ្ងៃ ស្ត្រីគួរបរិភោគយ៉ាងហោចឲ្យបាន បន្លែ៥មុខ និងផ្លែឈើ៥មុខ ហើយផ្លាស់ប្តូរគ្នាជារៀងរាល់ថ្ងៃ ព្រោះអាហារដែលមានពណ៌ខុសៗគ្នា ផ្ទុកនូវវីតាមីន ជាតិមីនេរាល់និងប្រូតេអីនផ្សេងៗគ្នា។
- បរិភោគអាហារដែលចម្អិនឆ្អិនល្អ ទាំងសាច់ ស៊ុត និងបន្លែ។ ផ្លែឈើត្រូវលាងឲ្យស្អាត មុននឹងបរិភោគ។
- បរិភោគអាហារដែលមានវីតាមីន C និងអាស៊ីតហ្វូលិកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ក្នុងរយៈពេល ១២ សប្តាហ៍ដំបូង។
- ជ្រើសរើសអាហារណាដែលមានជាតិសរសៃច្រើនដូចជា នំប៉ុង សេរេអាល់ គ្រាប់សណ្តែក បន្លែពណ៌បៃតង។
- ត្រូវបរិភោគអាហារ ឬភេសជ្ជៈដែលមានផ្ទុកនូវជាតិកាល់ស្យូមច្រើន យ៉ាងតិចឲ្យបាន 1000-1300 មីលីក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ។
- ត្រូវបរិភោគអាហារណាដែលមានជាតិដែកឲ្យបានយ៉ាងតិច 27 មីលីក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ។ អាហារទាំងនោះមានដូចជា សាច់ក្របាមសុទ្ធ ស្ពៃខៀវ គ្រាប់សណ្តែក និងសេរេអាល់។
- ត្រូវបរិភោគអាហារដែលមានជាតិអ៊ីយ៉ូដឲ្យបានយ៉ាងតិច 220 មីក្រូក្រាម ដើម្បីជួយក្នុងការលូតលាស់ខួរក្បាលកូន។ អាហារទាំងនោះមានដូចជាទឹកដោះគោឈីស យោហ្គឺត (yogurt) និងអាហារសមុទ្រមួយចំនួនដូចជាត្រីសមុទ្រ ត្រីសាល់ម៉ុង បង្គា ។
- ត្រូវបរិភោគអាហារដែលមានជាតិវីតាមីនសេ រាល់ថ្ងៃយ៉ាងតិច 80-85មីលីក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ។ អាហារទាំងនោះមានដូចជា ក្រូច មីទ្បុង ទំពាំងបាយជូរ ស្ត្របឺរីល្ហុង ប៉េងប៉ោះ ម្ទេសខៀវ ផ្កាខាត់ណា ប្រូកូលី ស្ពៃក្តោបពណ៌ខៀវ សាឡាត់ខៀវ និងស្ពៃខៀវ។
- ត្រូវបរិភោគអាហារដែលមានជាតិហ្វូឡាត ឬអាស៊ីតហ្វូលិក រាល់ថ្ងៃយ៉ាងតិច 0.64មីលីក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ ដើម្បីជួយការពារ ការរបើកឆ្អឹងកងខ្នងកូនពីកំណើត ដែលអាចឲ្យកូនមានភាពពិការជើងទាំងសងខាង។ អាហារទាំងនោះមាន ដូចជា បន្លែបៃតង សាច់សុទ្ធ គ្រាប់សណ្តែកជាដើម។
- ត្រូវបរិភោគអាហារដែលមានជាតិវីតាមីនអា រាល់ថ្ងៃដូចជា ការ៉ុត ល្ពៅ ដំឡូងក្រហម ស្ពៃខៀវ ននោង ស្លឹកបន្លែដែលមានមើម និងផ្លែមីទ្បុង។

ខ) អាហារដែលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវជៀសវាងមានដូចជា៖

- ជាតិអាល់កុល: ព្រោះវាអាចបណ្តាលឲ្យមានការសម្រាលកូនមុនខែបាត់បង់នូវភាពឆ្លាតរបស់កូន ការលូតលាស់របស់កូនក្នុងពោះតូចជាងធម្មតា និងអាចបណ្តាលឲ្យមានភាពខុសប្រក្រតីមួយចំនួនលើកូនក្នុងផ្ទៃ។
- ជាតិកាហ្វេអីន: មិនត្រូវបរិភោគលើសពី 300 មីលីក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃទេ។
- ជាតិស្ករ ឬផ្អែម មិនត្រូវបរិភោគច្រើនពេកទេ។
- ជាតិខ្លាញ់ និងកូឡេស្តេរ៉ុល: ត្រូវកាត់បន្ថយ មកត្រឹមតែ 300 មីលីក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ។
- សាច់ត្រីសមុទ្រធំៗ មួយចំនួន ដូចជាត្រីឆ្លាម: ព្រោះមានផ្ទុកនូវជាតិបារ៉ែតដែលអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពកូនក្នុងផ្ទៃ។
- ឈីសដែលមិនបានឆ្លងកាត់ការរំងាប់មេរោគ (unpasteurized) ព្រោះវាអាចផ្ទុកនូវមេរោគ listeria
- សាច់ ឬបន្លែឆៅ ព្រោះវាអាចមានផ្ទុកនូវពពួកបាក់តេរី ឬសត្វល្អិតមួយចំនួនអាចប៉ះពាល់ដល់កូនក្នុងផ្ទៃ។

“ដើម្បីឲ្យកូនមានសុខភាពល្អ ប្រាជ្ញាឆ្លាតវៃ ក្រុមការងារវេជ្ជបណ្ឌិត និងគិលានុបដ្ឋាកជំនាញនៃមន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត សំណូមពរឲ្យអ្នកម្តាយគ្រប់រូបត្រូវចេះជ្រើសរើសអាហារបរិភោគដែលប្រកបដោយផាសុកភាពទាំងក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងពេលបំបៅដោះកូន។”




# យល់ដឹងអំពី ការពន្យាររកំណើត!!!

ការពន្យារកំណើត គឺជាការកំណត់ចំនួនកូនក្នុងគ្រួសារ និងពន្យាររពេលពីកំណើតកូនមួយទៅកំណើតកូនមួយទៀត។ ការពន្យារកំណើតមានវិធីច្រើនយ៉ាងដែលយើងអាចជ្រើសរើសមកប្រើប្រាស់សម្រាប់អ្នកដែលមានបំណងមិនទាន់ចង់បានបុត្រដូចជា៖

១) ការប្រើប្រាស់ថ្នាំគ្រាប់៖

- ជាវិធីដែលមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ក្នុងការពន្យាររកំណើត
- អាចជួយឲ្យរដូវមកទៀងទាត់សម្រាប់ថ្នាំOestro progestative
- ត្រូវញ៉ាំរាល់ថ្ងៃឲ្យទៀងទាត់ម៉ោងសម្រាប់ថ្នាំ Progestative ឬញ៉ាំ ២១ថ្ងៃ ហើយសម្រាក៧ថ្ងៃសម្រាប់ថ្នាំ Oestro-progestative

២) ការដាក់កងស្បូន៖

- មានប្រសិទ្ធភាពរហូតដល់៥ឆ្នាំ
- មានភាពងាយស្រួលដោយមិនតម្រូវឲ្យញ៉ាំថ្នាំរាល់ថ្ងៃ

៣) ការដាក់កងក្នុងដៃ៖

- កងដាក់នៅដើមដៃ មានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ដូចគ្នា
- មានប្រសិទ្ធភាព ៣ឆ្នាំ

៤) ការពន្យាររកំណើតជាអចិន្ត្រៃយ៍៖

- ការចងដៃស្បូនសម្រាប់មនុស្សស្រី
- ការចងបំពង់ទឹកកាមរបស់បុរស Vasectomy

៥) ការពន្យារកំណើតដោយមធ្យោបាយផ្សេងៗដូច៖

- ការប្រើបន្ទះអរម៉ូនបិទ ១សប្តាហ៍ម្តង រយៈពេល៣សប្តាហ៍ក្នុងមួយខែ
- ការប្រើកងនៅទ្វារមាសរយៈពេល៣សប្តាហ៍ក្នុង១ខែ
- ការប្រើថ្នាំនៅក្នុងទ្វារមាសស្ត្រីសម្រាប់សម្លាប់មេជីវិតបុរស Spermicide
- ការចាក់ថ្នាំអរម៉ូនការពាររៀងរាល់៣ខែម្តង
- លេបថ្នាំអរម៉ូនពន្យារកំណើតបន្ទាន់ ប្រើក្នុងរយៈពេល៧២ម៉ោងក្រោយពីការរួមភេទដោយមិនមានការការពារ។

ដើម្បីទទួលបានមធ្យោបាយសមស្របមួយសម្រាប់ការពន្យារកំណើត
សូមស្ត្រីទាំងឡាយ
រួមបញ្ចូលទាំងមាតាដែលទើបសម្រាលបុត្រគួរអញ្ជើញមកទទួលការពិនិត្យ
និងប្រឹក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យជំនាញ។
គ្រូពេទ្យជំនាញនៃមន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែតស្វាគមន៍ជានិច្ច
នឹងផ្តល់ការប្រឹក្សានូវជម្រើសដ៏សមស្របសម្រាប់ស្ត្រីទាំងឡាយក្នុងការទទួលយកសេវាពន្យារកំណើត។

# សំណួរចម្លើយ Quiz ទាក់ទងនឹងសុខភាព

**Q1. តើថ្នាំផ្សះគឺជាអ្វី?**

១. ថ្នាំសម្រាប់ផ្សះមុខរបួស

២. ថ្នាំសម្រាប់សម្លាប់មេរោគបាត់តេរីដែលបង្ករោគក្នុងរាងកាយ

៣. ថ្នាំសម្រាប់សម្លាប់វីរុសដូចជាពពួកផ្តាសាយ

**Q2. តើពិតឬទេ ទឹកឃ្មុំ និងក្រូចឆ្មា អាចជួយអ្នកជំងឺបាត់បង់ស្មារតីបាន?**

១. ពិតជាអាចជួយបាន

២. មិនពិត (គួរឆាប់បញ្ជូនជនរងគ្រោះមកមន្ទីរពេទ្យ)

**Q3.** ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល យើងជួបប្រទះ គឺបណ្តាលមកពីជំងឺលើសឈាម (៦០-៧០%) គួបផ្សំ នឹងកត្តាមួយចំនួនទៀតដូចជា ទឹកនោមផ្អែមពិសាស្រា និងបារីច្រើន **តើមូលហេតុទាំងនេះត្រឹមត្រូវឬទេ?**

១. ត្រឹមត្រូវ

២. មិនត្រឹមត្រូវ

**Q4. តើចំណាត់ថ្នាក់នៃការបាត់បង់កម្តៅរបស់ទារកក្នុងកម្រិតការបាត់បង់ កម្តៅធ្ងន់ធ្ងរចាប់ពីប៉ុន្មានអង្សាសេ?**

១. ចន្លោះពី ៣៦.០ - ៣៦.៨ អង្សាសេ

២. ចន្លោះពី ៣២.០ - ៣៥.៩ អង្សាសេ

៣. ក្រោម ៣២ អង្សាសេ

(សូមមេត្តាផ្ទៀងផ្ទាត់ចម្លើយដែលផ្តល់ជូននៅព្រឹត្តិបត្រលេខបន្ទាប់)

# ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងការយល់ដឹង ពីសុខភាពមាត់ធ្មេញ

សុខភាពមាត់ធ្មេញគឺមានសារៈសំខាន់ ហើយជាផ្នែកមួយដែលជួយឲ្យសុខភាពទូទៅមានភាពល្អប្រសើរ។ ដូច្នេះហើយការថែរក្សាសុខភាពមាត់ធ្មេញ ឲ្យបានល្អពេលមានផ្ទៃពោះ គឺសំខាន់សម្រាប់ម្តាយ និងទារកដែលកំពុងកកើត និងរីកធំលូតលាស់ក្នុងផ្ទៃម្តាយ ដើម្បីជៀសវាងការបង្ករោគផ្សេងៗនៅក្នុងមាត់។

១) តើមានអ្វីប្រែប្រួលខ្លះនៅក្នុងមាត់ ពេលដែលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ?
- ងាយក្នុងការរលាកអញ្ចាញធ្មេញ និងឈាមតាមជើងធ្មេញ
- ងាយហើម និងដុះលូតវែងនៅអញ្ចាញធ្មេញ (Pregnancy Epulis Formation)
- កើតឡើងនូវពងបែកក្នុងមាត់ជាញឹកញាប់ (Recurrent Aphthae)

២) តើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះអាចធ្វើធ្មេញបានដែរ ឬទេ?
ជាទូទៅពាក្យថាធ្វើធ្មេញ មានន័យទូលំទូលាយណាស់
- ការងារជាទូទៅដូចជា ការសំអាតធ្មេញ រឺប៉ះធ្មេញ មិនមានការប៉ះពាល់ និងការព្រួយបារម្ភឡើយ
- ការងារដូចជា ការដកធ្មេញ ការព្យាបាលធ្មេញ ឬការវះកាត់ក្នុងមាត់ ត្រូវមានការប្រឹក្សាជាមួយទន្តបណ្ឌិត និងទាមទារនូវការពិនិត្យតាមដាន និងការយកចិត្តទុកដាក់ខ្ពស់
- ការងារមួយចំនួនដែលធ្វើឲ្យសោភ័ណភាពប្រសើរ ដូចជា ពត់តម្រង់ធ្មេញ គួររង់ចាំក្រោយសម្រាល
- ជាទូទៅ ខែដែលមានសុវត្ថិភាពខ្ពស់ចំពោះអ្នកជំងឺដែលមានផ្ទៃពោះ គឺត្រីមាសទី២ (ខែទី៤ ទី៥ និងទី៦) ចំពោះការព្យាបាលធ្មេញ

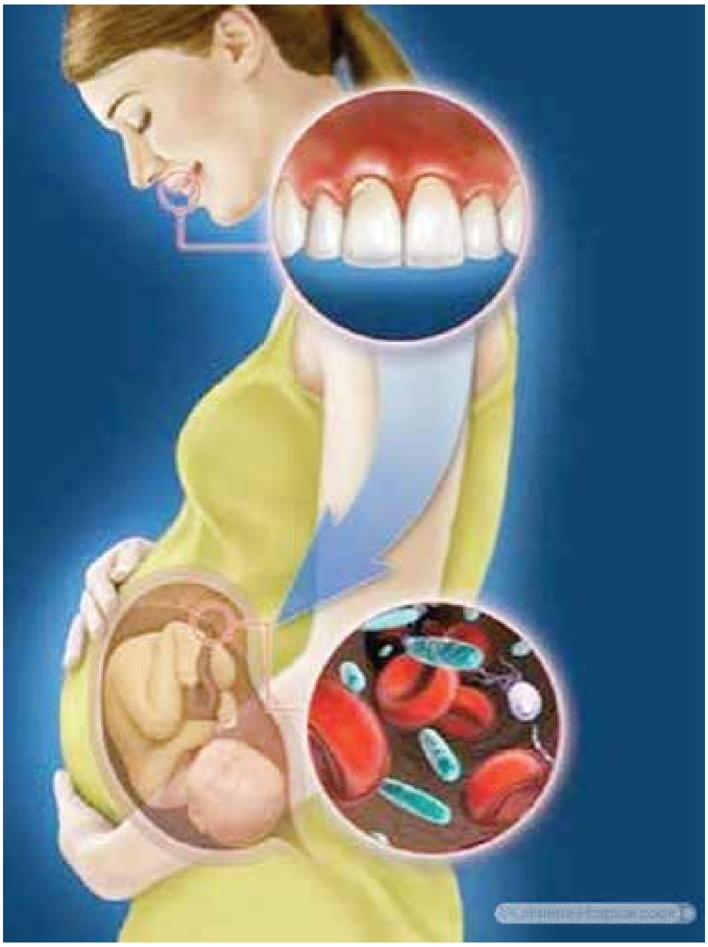
៣) ប្រសិនបើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះឈឺធ្មេញនៅក្នុងត្រីមាសទី១ ឬត្រីមាសទី៣ គួរធ្វើដូចម្តេច?
- សូមប្រឹក្សាជាមួយទន្តបណ្ឌិតជំនាញ ដើម្បីរកវិធីសាស្ត្រជួយក្នុងការបំបាត់ការឈឺចាប់
- ការប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយខ្លួនឯងមិនមានវេជ្ជបញ្ជា អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ម្តាយ និងកូនក្នុងផ្ទៃ
- ក្នុងករណីមានការរលាកស្រួចស្រាវដែលត្រូវធ្វើការព្យាបាលបន្ទាន់ដូចជាការកខ្ទុះពីធ្មេញនាំឲ្យហើមមុខមាត់ ត្រូវមានការប្រឹក្សាពីគ្រូពេទ្យផ្នែកសម្ភព និងសហការជាមួយទន្តបណ្ឌិតយ៉ាងជិតស្និទ្ធក្នុងការជួយរកដំណោះស្រាយ សុវត្ថិភាពជូនអ្នកជំងឺ។

៤) តើការថតកាំរស្មី X-ray សម្រាប់ព្យាបាលធ្មេញប៉ះពាល់ដល់កូនក្នុងផ្ទៃដែររឺទេ?
- នៅក្នុងត្រីមាសទី១ ប្រសិនបើអាច គួរជៀសវាងការថត
- បើសិនជាត្រូវថត ខាងគ្រូពេទ្យនឹងមានអាវសំណការពារ ដែលផ្តល់សុវត្ថិភាពដល់ទារកក្នុងផ្ទៃ

៥) ហេតុអ្វីបានជាកុមារខ្លះ ពេលដុះធ្មេញមានពណ៌ក្រម៉ៅខ្លាំង?
ការប្រើប្រាស់ថ្នាំសះប្រភេទ Tetracycline នៅពេលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគឺធ្វើឲ្យកូនកើតមកមានពណ៌ធ្មេញក្រម៉ៅខ្លាំង សូមជៀសវាងការប្រើថ្នាំសះប្រភេទនេះ។

៦) អនុសាសន៍៖
- សូមធ្វើអនាម័យមាត់ធ្មេញជាប្រចាំ
- ណាត់ជួបជាមួយទន្តបណ្ឌិតរៀងរាល់៦ខែម្តង ដើម្បីពិនិត្យសុខភាពមាត់ធ្មេញ

នៅមន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត មានក្រុមគ្រូពេទ្យឯកទេស និងទន្តបណ្ឌិតឯកទេសដែលមានការសហការយ៉ាងល្អ រង់ចាំផ្តល់ការប្រឹក្សា និងព្យាបាលជូនលោកអ្នកប្រកបដោយសុវត្ថិភាព គុណភាព និងប្រសិទ្ធភាព។



# ជីវិតថ្មីរបស់កុមារា សំណាង!

កុមារា សំណាង មានអាយុ ៥ឆ្នាំ ជាកូនទី២ក្នុងចំណោមកូន២នាក់ ដែលមានជំងឺដុំមហារីកនៅនឹងបំពង់ក។ រោគសញ្ញាចាប់ផ្ដើមដំបូងពីខែមិថុនា ឆ្នាំ២០១៦ ដោយមានអាការៈតឹងច្រមុះ និងឈាមច្រមុះម្ដងម្កាលដែលអាការៈនៃជំងឺនេះបានវិវត្តន៍ទៅរកសភាពធ្ងន់ធ្ងរបន្តិចម្ដងៗជាលំដាប់ រហូតដល់សំណាងមានការលំបាកក្នុងការបរិភោគចំណីអាហារ និងទឹក (ស្រក៧គីឡូក្នុង១ខែ) ជាពិសេសមានវិបត្តិក្នុងការដកដង្ហើម (ហត់ដង្ហក់ ពុំអាចគេងរាបស្មើបាន)។

នៅដើមខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០១៦ សំណាងត្រូវបានឪពុកម្ដាយនាំមកពិគ្រោះជំងឺនៅមន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត ផ្នែកជំងឺមហារីក។ ក្រោយពីវេជ្ជបណ្ឌិតឯកទេសបានធ្វើការពិនិត្យ និងធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញថា កុមារាសំណាង មានជំងឺមហារីកសាច់ដុំនៅនឹងបំពង់ក (Rhabdomyosarcome)។ ដោយសារដុំមហារីកនេះរីកធំ បាំងបំពង់ខ្យល់ដែលធ្វើឲ្យសំណាងមានការលំបាកក្នុងការដកដង្ហើមយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ក្រុមគ្រូពេទ្យឯកទេសបានសម្រេចចិត្តធ្វើការចោះបំពង់ខ្យល់ត្រង់កដើម្បីឲ្យសំណាងដកដង្ហើមជាបណ្ដោះអាសន្ន បន្ទាប់មកបានធ្វើការព្យាបាលដោយចាក់ថ្នាំសម្លាប់កោសិកាមហារីក(តាមសរសៃឈាម)។ ប្រមាណជា១០ថ្ងៃក្រោយការចាក់ថ្នាំសំលាប់កោសិកាមហារីក(Chimioth‟rapie intraveineuse) កុមារាសំណាងមានភាពធូរស្បើយជាលំដាប់ដោយដុំសាច់បំពង់ករួមតូចប្រហែល៧០ភាគរយ។

បន្ទាប់ពីបញ្ចប់ការព្យាបាលវគ្គទី១ សំណាងអាចដកបំពងដែលចោះនៅនឹងកចេញជាស្ថាពរ។ ឥឡូវនេះគាត់អាចដកដង្ហើមបានជាធម្មតា និងត្រលប់ទៅរកសភាពដើមវិញ។

ជាមួយនិងស្នាមញញឹមដ៏ស្រស់ជាថ្មី ព្រមទាំងសកម្មភាពរស់រវើកដូចជាក្មេងទូទៅម្នាក់ ដែលពីមុនឪពុកម្ដាយ និងក្រុមគ្រួសារអស់សង្ឃឹមទៅហើយនោះ សំណាងឥឡូវអាចញ៉ាំ អាចដើរ អាចគេង អាចលេងជាមួយក្មេងដទៃទៀត ជាពិសេសអាចនឹងទៅរៀនបានដូចធម្មតានាពេលខាងមុខ។

> “ កុមារអាចកើតជំងឺមហារីក ប៉ុន្តែការឆ្លើយតបនិងការព្យាបាលបានល្អ ហើយពិតជាមានឱកាសអាចជាសះស្បើយបាន ដោយក្រុមគ្រូពេទ្យជំនាញជំងឺកុមារនៃមន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត។ ”

លេខ ៣ មហាវិថីព្រះមុនីវង្ស សង្កាត់ស្រះចក ខណ្ឌដូនពេញ រាជធានីភ្នំពេញ

ទូរស័ព្ទលេខ: ០១១ ៤១ ៤០ ៦៥, ០៧៧ ៣៦ ១៧ ៥១, ០១៧ ៨៦ ៦៨ ៤៧

អ៊ីម៉ែល: hospital@calmette.gov.kh, វេបសាយ:  www.calmette.gov.kh