

ប្រការទី 16 ត្រូវប្រើប្រាស់ថ្នាំការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះយ៉ាងដូចម្តេច (第十六章 如何使用避孕藥)

ទទួលបានថ្នាំការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះជាទូទៅអាចបែងចែកជាប្រភេទរួម និងប្រភេទរួមច្រើនមុខទាំង២ប្រភេទ ។

1. ប្រភេទចម្រុះ-រួមមានជាតិមេ(estrogen)និងជាតិល្បឿង(progesterin)ទាំង២ប្រភេទ
2. ថ្នាំម្យ៉ាងគត់មានតែជាល្បឿង(progesterin)
 ថ្នាំគ្រាប់ប្រភេទរួមមានថ្នាំ២ប្រភេទក្នុងគ្រាប់ថ្នាំ១ ។
 1. ក្នុងនោះថ្នាំដែលមានកំណត់ចំនួនថ្នាំក្នុង១គ្រាប់នោះ ហៅថាថ្នាំឯក ។
 2. ថ្នាំម្យ៉ាងទៀតដែលមាន២ប្រភេទដណ្តាក់កាល ហៅថាប្រភេទថ្នាំច្រើនមុខ ។

មូលហេតុដែលអាចការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ (避孕原理)

ទទួលបានថ្នាំការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះជាថ្នាំផ្សំឡើងដោយ(estrogen) បន្តិចបន្តួច ។

1. គុណប្រយោជន៍សំខាន់សំរាប់ទប់ទល់កុំអោយមានពងចេញពីស្បូន គ្មានពងនឹងមិនអាចមានផ្ទៃពោះ ។
2. កែប្រែត្រូវស្បូន មិនសមស្របសំរាប់ពងនិងទឹកកាម ។
3. កែប្រែទឹកស្អិតក្នុងស្បូន បណ្តាលអោយទឹកកាមមិនងាយឆ្លងកាត់ ។

ប្រសិទ្ធភាពក្នុងការការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ (避孕效果)

ការបរាជ័យនៃថ្នាំទទួលបានការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះមាន 0.1%

គុណសម្បត្តិ (優點)

1. ទទួលបានថ្នាំដោយត្រឹមត្រូវប្រសិទ្ធភាពការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះអាចមាន 100%
2. មុនពេលរួមដំណេកមិនចាំបាច់ប្រើប្រាស់វិធីដទៃទៀតទេ ។
3. បណ្តាលអោយរដូវមិនទៀងទាត់ ឈាមរដូវតិចជាងមុន នឹងកាត់បន្ថយការឈឺចាប់នៅពេលមករដូវ ។

4. សមស្របសំរាប់ស្ត្រីដែលរៀបមង្គលការផ្ទៃៗនិងមិនទាន់បង្កើតកូន

គុណវិប្បត្ត (缺點)

មនុស្សភាគតិចមានអាការៈដូចខាងក្រោមក្នុងអំឡុងពេលទទួលបានថ្នាំលើកដំបូង : វិលមុខ រអើមឬមិនស្រួលខ្លួនឬចេញឈាម មានទំងន់ធ្ងន់ជាងមុន ។ជាទូទៅអាការៈទាំងនេះនឹងបាត់បង់ក្រោយពេល២ទៅ៣ខែ ។

ប្រការត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន (注意事項)

1. មានជំងឺបេះដូង ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺលើសឈាម ជំងឺស្ទះឈាម ជំងឺរោគផ្លែម និងធ្លាប់មានមហារីកដោះនិងអ្នកមានជំងឺមហារីកប្រដាប់បង្កើតកូន មិនអាចទទួលបានបានទេ ។
2. អំឡុងពេលបំបៅដោះមិនអាចទទួលបានថ្នាំការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះទេ ។
3. មានអាយុរច្រើនជាង៣៥ឆ្នាំ ជាអ្នកដែលមានទំលាប់ជក់បារីច្រើន យកលក់កុំទទួលបាន ។
4. អ្នកដែលប្រើប្រាស់នៅលើកដំបូង ត្រូវទទួលបានក្រោយពេលត្រូវពេទ្យត្រួតពិនិត្យ ។
5. ត្រូវទទួលបានរាល់ថ្ងៃ បើមិនដូចនោះការការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះនឹងបរាជ័យ ។
6. ភ្លេចទទួលបាននៅពេលត្រូវទទួលបាន ត្រូវទទួលបន្ថែមតាមការណែនាំ និងប្រើប្រាស់វិធានការណ៍ការពារដទៃទៀត ។
7. ក្រោយពេលចាប់ផ្តើមទទួលបាន៣ខែ ទទួលបានការត្រួតពិនិត្យនៃស្ត្រីភេទរាងរាល់ ៦ខែ ។
8. អំឡុងពេលទទួលបានថ្នាំការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ទទួលបានថ្នាំប្រហែលជា បណ្តាលអោយគ្មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ។

ប្រការទី 17 សុវត្ថិភាពសំរាប់ស្ត្រីប្រើប្រាស់ថ្នាំ (第十七章 孕婦用藥安全)

កំរិតសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំនៅពេលមានផ្ទៃពោះ (懷孕用藥安全級數)

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះជៀសវាងថ្នាំដែលមិនចាំបាច់យកល្អប្រើប្រាស់វិធីព្យាបាលដោយអាហារឬកែប្រែជីវភាពរស់នៅ ។

កំរិត A: ការសាកល្បងពិតប្រាកដបង្ហាញអោយឃើញថាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគឺមានសុវត្ថិភាព

កំរិត B: គ្មានការសាកល្បងពិតប្រាកដ ការសាកល្បងលើសត្វបង្ហាញអោយឃើញថាមានសុវត្ថិភាពឬមានអាការៈមិនស្រួលខ្លួន ការសាកល្បងពិតប្រាកដគ្មានបញ្ហា

កំរិត C: ការសាកល្បងលើសត្វបង្ហាញអោយឃើញថាមានរូបរាងចំលែក ប៉ុន្តែគ្មានការសាកល្បងលើខ្លួនមនុស្សឬឯកសារសាកល្បងមិនគ្រប់គ្រាន់

កំរិត D: មានរូបរាងចំលែក ប៉ុន្តែអាចប្រើប្រាស់បាននៅពេលក្នុងការព្យាបាល (ប្រយោជន៍ច្រើនជាងគុណវិបត្ត)

កំរិត X: ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមិនអាចប្រើប្រាស់បានទេ

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះប្រើប្រាស់ថ្នាំប៉ះពាល់ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃមានមូលហេតុដូចខាងក្រោម (孕婦用藥對胎兒造成影響的決定因素)

1. ប្រភេទថ្នាំដែលប៉ះពាល់ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃ ថ្នាំរួមជាមួយជាតិសន្តិសុខវិធីផ្លាស់ប្តូរថ្នាំ
2. រំលោប្រើប្រាស់ថ្នាំក្នុងរយៈពេលមានផ្ទៃពោះដំណាក់កាលណា
3. រំលោប្រើប្រាស់ថ្នាំនឹងចំនួនថ្នាំ

4. វិធីផ្តល់ថ្នាំ
5. ស្ថានភាពហូរឈាមក្នុងស្បូនស្រ្តី
6. សមត្ថភាពផ្លាស់ប្តូរក្នុងខ្លួនម្តាយ ខ្លាញ់ក្នុងខ្លួនច្រើនបូតិច

ការប៉ះពាល់រវាងទារកក្នុងផ្ទៃនិងថ្នាំ (藥物對胚胎的影響)

យោងទៅតាមស្ថានភាពការលូតលាស់របស់ទារកក្នុងផ្ទៃ អាចបែងចែកជា :

ពេលចាប់ផ្តើម	0-2សប្តាហ៍	ជាទូទៅមិនបណ្តាលអោយទារកមានរូបរាងចំលែក
អំឡុងពេលទារកល្អិត ក្នុងផ្ទៃ	3-8សប្តាហ៍	អំឡុងពេលសំខាន់ អំឡុងពេលមានសេរីវាង បណ្តាលអោយទារកក្នុងផ្ទៃមានរូបរាងចំលែកប្រស្នាប់ក្នុងផ្ទៃ
អំឡុងពេលជាទារកក្នុង ផ្ទៃ	9-16សប្តាហ៍	ប្រហែលជាបណ្តាលអោយមានលក្ខណៈបច្ចុប្បន្នភាព ទន្សាយនិងប្រដាប់ភេទ ទារកស្រីដូចប្រុស
អំឡុងពេលជាទារកក្នុងផ្ទៃ	16សប្តាហ៍-មុនពេលប្រសូត	នៅពេលទារកក្នុងផ្ទៃលូតលាស់ពេញលេញ ប្រហែលជាបណ្តាលអោយគុណប្រយោជន៍ទារកប្រក្រតី

ការចាត់ការអាការៈស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ (孕婦常見症狀的處理)

1. រអើម

មូលហេតុកើតឡើង : បាតុភូតក្នុងដំណាក់កាលមានផ្ទៃពោះដំបូង និងធ្ងន់ធ្ងរនៅគ្រប់ពេល12សប្តាហ៍ ។

វិធីចាត់ការ : រក្សាជីវជាតិសំខាន់ក្នុងខ្លួន បន្ថែមជីវជាតិ B6

2. ក្តៅក្រពះ

មូលហេតុកើតឡើង : ដោយសារក្បាលពោះនិងឧរាប្រចិរីសង្កត់ដល់ក្រពះ ។

វិធីចាត់ការ : ទទួលបានអាហារតិចៗច្រើនដងជៀសវាងភេសជ្ជះប្រភេទទន់
ប្រើប្រាស់ថ្នាំក្រពះសមស្រប ។

3. ទល់លាម

មូលហេតុកើតឡើង : ស្បូនរីកធំសង្កត់ដល់ពោះរៀនបណ្តាលអោយរមួលពោះ ។

វិធីចាត់ការ : ជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់ ហាត់ប្រានសមស្រប ថ្នាំបន្តន់លាម ។ល ។

4. បុស

មូលហេតុកើតឡើងថ : សសៃឈាមស្ងាត់នៅជិតពោះរៀនត្រង់ត្រូវបានស្បូន
នដែលរីកធំបណ្តាលអោយស្ទះឈាម ។

វិធីចាត់ការ : បត់ជើងធំអោយបានទាងទាត់ ថ្នាំបុសឬថ្នាំបង្កាត់ការឈឺចាប់ ។

5. ផ្តាសាយ

វិធីចាត់ការ : ទទួលបានទឹកអោយបានច្រើនសំរាកអោយបានគ្រប់គ្រាន់
កុំទិញថ្នាំមកទទួលបានដោយខ្លួនឯង ។ថ្នាំផ្តាសាយនិងថ្នាំផ្លូវដង្ហើមភាគ
ច្រើនជាកំរិត C

គោលការណ៍ប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ (孕婦用藥的原則)

1. គ្មានការណែនាំពីគ្រូពេទ្យឬគ្រូពេទ្យថ្នាំស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមិនអាចបន្ថែមថ្នាំឬបញ្ឈប់ថ្នាំដោយខ្លួនឯងទេ ។
2. ប្រើប្រាស់ថ្នាំតិចជាពិសេសក្នុងអំឡុងពេល៣ខែក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះពិគ្រោះនិងវិភាគជាមួយគ្រូពេទ្យ ។
3. នៅពេលត្រូវពិនិត្យ ប្រសិនបើមានផ្ទៃពោះឬអ្នកប្រហែលជាមានផ្ទៃពោះ ត្រូវប្រាប់គ្រូពេទ្យឬគ្រូពេទ្យថ្នាំ ។
4. អ្នកដែលកំពុងប្រើប្រាស់ថ្នាំត្រូវពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យឬគ្រូពេទ្យថ្នាំថាអាចបញ្ឈប់ថ្នាំឬ ។



តែងតែប្រើប្រាស់ថ្នាំមានការប៉ះពាល់ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃ (常用藥品對胎兒的影響)

ថ្នាំ	ការប៉ះពាល់ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃ
ប្រភេទ Tetracycline	វិខានឆ្អឹងលូតលាស់ ធ្មេញប្តូរពណ៌ ។ល ។
ថ្នាំ Sulfonamides	កើតល្បើង Kernicterus
Chloromycetin	ជំងឺទារកប្រផេះ
Antithyroidagents	ប្រាជ្ញាទារកក្នុងផ្ទៃយឺត
ជីវជាតិ A ច្រើនពេក	ទារកក្នុងផ្ទៃមានការលូតលាស់យឺតបង្កើនសម្ពាធ Intracranial
ជីវជាតិ D ច្រើនពេក	ប្រាជ្ញាទារកក្នុងផ្ទៃយឺត លើសឈាម Potassium

ប្រើប្រាស់ថ្នាំដែលបណ្តាលអោយទារកមានរូបរាងចំលែកម្តាយប្រាកដជាបង្កើតកូនដែលមានបញ្ហា? (使用致畸胎性藥品的媽媽一定會生出有問題的孩子?)

- មិនប្រាកដ
ប៉ុន្តែកូនដែលមានបញ្ហាមាន 3-6% ។ ទារកមានរូបរាងចំលែកបង្កើន៥ដង ។
- ប្រើប្រាស់ថ្នាំដែលបណ្តាលអោយទារកមានរូបរាងចំលែក
ក្រោយពេលបញ្ឈប់ថ្នាំ១រយៈពេលទើបអាចមានផ្ទៃពោះ ។
- ថ្នាំជំងឺឆ្លុះជ្រូក ថ្នាំប្រឆាំង Thyroid ជាកំរិតមានផ្ទៃពោះ D
ប៉ុន្តែជំងឺមានការប៉ះពាល់ច្រើនជាងថ្នាំ ដូចនេះត្រូវបន្តការប្រើប្រាស់ថ្នាំ ។

ប្រការទី 18 សុវត្ថិភាពប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់ស្ត្រីបំបៅទឹកដោះ (第十八章 婦女哺乳用藥安全)

រាល់អាហារដែលម្តាយទទួលបាននឹងចូលក្នុងទឹកដោះ ដូចនេះនៅពេលម្តាយ ប្រើប្រាស់ថ្នាំ ពិចារណាថាទារកកុំអោយបោះទឹកដោះដែលមានថ្នាំនិងពិចារណាពីការ បញ្ឈប់ការបំបៅដោះមានការប៉ះពាល់ដល់ទារក ម្តាយ គ្រួសារនិងសង្គម ។

នៅពេលម្តាយមានជំងឺត្រូវបញ្ឈប់ការបំបៅដោះឬ (媽媽生病時停止哺乳的 迷思)

1. ចំនួនថ្នាំទារកសំរេចទៅលើទឹកដោះបៅរាល់ថ្ងៃ
សមត្ថភាពក្រពះពោះវៀនទារក វេលាបំបៅដោះ ។
2. មុនពេលទទួលបានថ្នាំឬដកថ្នាំចេញពីបញ្ជីប្រើប្រាស់ ប្រការជ្រើសរើស
 - (1) ក្រោយពេលទទួលបានថ្នាំ 1-3 ម៉ោងមានជាតិថ្នាំច្រើនបំផុត ។
 - (2) ក្រោយពេលទទួលបានថ្នាំ៦ម៉ោងទើបបំបៅទឹកដោះជាសុវត្ថិភាព ។
 - (3) សូមសួរគ្រូពេទ្យថ្នាំបញ្ឈប់ការទទួលបានថ្នាំបន្ថែមអាសន្តបានឬឥត ។
3. ការរក្សាទុកទឹកដោះ
 - (1) ក្រោមកំដៅធម្មតាអាចរក្សាទុកបាន 6-8 ម៉ោង ។
 - (2) ក្លាសេអាចរក្សាទុកបាន 3-5 ថ្ងៃ ។
 - (3) ក្លាសេកក់អាចរក្សាទុកបាន 3-4 ខែ ។

ការប្រើប្រាស់ថ្នាំនៅពេលបំបៅដោះ (哺乳用藥考量)

1. មានការចំបាច់ប្រើប្រាស់ថ្នាំឬ ។
2. ជ្រើសរើសថ្នាំដែលមានសុវត្ថិភាព ។
3. នៅពេលដែលថ្នាំអាចប៉ះពាល់ដល់ទារក ត្រូវត្រួតពិនិត្យជាតិថ្នាំក្នុងខ្លួនទារក ។

4. បំបៅដោះមុនពេលទទួលបានថ្នាំ កាត់បន្ថយថ្នាំប៉ះពាល់ដល់ទារក ។

មូលហេតុសំរេចអោយថ្នាំប៉ះពាល់ដល់ទារក(藥物影響寶寶的決定因素)

1. ប្រភេទថ្នាំ

មុនពេលប្រើប្រាស់ថ្នាំសួរគ្រូពេទ្យគ្រូពេទ្យឯកទេសឬគ្រូពេទ្យថ្នាំ ជ្រើសរើសថ្នាំដែលមិនងាយអោយក្រពះពោះវាសទទួលយក ថ្នាំទឹក រួមជាមួយជាតិសនៃសុត វេលាខ្លីពាក់កណ្តាល យកល្អប្រើប្រាស់ថ្នាំតែម្យ៉ាង ។

2. ទទួលយកចំនួននិងវេលាទទួលបានថ្នាំ

អោយយោបល់ប្រើប្រាស់ថ្នាំមានចំនួនតិចវេលារៀងរាល់ថ្ងៃ មិនបន្សល់ក្នុងខ្លួន ធ្វើឱ្យតិចវេលាទទួលបានថ្នាំញឹកញាប់មិនបន្សល់ក្នុងទឹកដោះ ។

3. ជម្រើសរវាងថ្នាំប្រភេទគ្រោះថ្នាក់

ថ្នាំ១ចំនួនយ៉ាងតិចតួចក៏អាចបណ្តាអោយទារកមានគ្រោះថ្នាក់ដែរ ដូចជា : ថ្នាំ Penicillin ថ្នាំប្រភេទ Sulfonamides ។ល ។

4. ថ្នាំការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ

បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ មិនគួរប្រើប្រាស់ថ្នាំការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ។ពិព្រោះថ្នាំការពារនោះនឹងអាចចូលក្នុងទឹកដោះប៉ះពាល់ដល់ទារក រួមនោះក៏បណ្តាលអោយទឹកដោះតិចជាងមុន ។

ពេទ្យកុមារអាមេរិករៀនចេះអោយយោបល់ក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំក្នុងអំឡុងពេលបំបៅត្រីកដោះ (美國小兒科醫學會建議哺乳期之用藥)

1. ថ្នាំដែលអាចប្រើប្រាស់នៅពេលបំបៅដោះ ថ្នាំដែលមានគ្រោះថ្នាក់តិច

- (1) ថ្នាំត្រជាក់ ថ្នាំមិនមែនជាថ្នាំបង្កាត់ការឈឺចាប់ដែលមិនមែនជា Steroid ថ្នាំផ្សាសំ ថ្នាំបង្ការរោគ ថ្នាំលើសឈាម ថ្នាំប្រឆាំងមេរោគ ថ្នាំបន្ធូរសាច់ដុំ ថ្នាំឆ្លុះជ្រូក ថ្នាំបេះដូង ថ្នាំស្លឹកកុំអោយឈឺ ថ្នាំស្លឹកកុំអោយក្អក ថ្នាំ Steroid ថ្នាំដាច់ Hydrogen ions ថ្នាំបេះដូងលោតមិនទាងទាត់

ថ្នាំប្រឆាំង Tuberculosis ជាតិថ្នាំពកក Thyroid ថ្នាំពកក ថ្នាំតឹងច្រមុះ ថ្នាំតំរង់នោម Potassiumdiuretic ថ្នាំកក់ឈាម ។

- (2) ថ្នាំប្រឆាំងពីការបារម្ភ មានអារម្មណ៍មិនល្អមានជាតិថ្នាំតិចតួចក្នុងទឹកដោះ មានទារកតិចតួចណាស់ដែលមិនស្រួលខ្លួន ប្រើប្រាស់ក្នុងអំឡុងពេលយូរ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការប៉ះពាល់ស៊ែប្រសាតកូន ។
 - (3) ថ្នាំស្លឹកខ្លួនតាមកន្លែងមិនដែលទារកមិនអាចទទួលបានជាសុវត្ថិភាព ។
 - (4) ថ្នាំស្លឹកខ្លួនទាំងមូលដូចថ្នាំដទៃដែរ ក៏មិនប៉ះពាល់ដល់ទារកដែរ វេលាថ្នាំខ្លីណាស់ ក្រោយពេលភ្នាក់ឡើង ក៏អាចបំបៅដោះបាន ។
 - (5) ថ្នាំស្បែកក្រៅ ថ្នាំក្នុង (មានដូចជា : ថ្នាំដង្កក់) ឬថ្នាំស្របោ ថ្នាំភ្នែកសុទ្ធតែជាថ្នាំដែលមានសុវត្ថិភាព ។
2. ថ្នាំដែលប្រើប្រាស់ជៀសវាងពេលបំបៅដោះ
- (1) ថ្នាំ Penicillin: ងាយស្រួលបណ្តាលអោយមិនស្រួលខ្លួន ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការប្រើប្រាស់ ។
 - (2) ថ្នាំប្រភេទ Sulfonamides: ជំងឺកើតឡើង រលាយឈាម ជំងឺជ្រុល ។
 - (3) Tetracycline: ធ្មេញមានពណ៌ជារាងរហូត ហាមឃាត់ការលូតឆ្អឹង ។
 - (4) Chloromycetin: ប្រហែលជាបណ្តាលអោយខ្វះឆ្អឹងមិនមានការលូតឆ្អឹង មានជំងឺខ្វះឈាម ។
 - (5) Metronidazole: ប្រហែលជាបណ្តាលអោយទារកមានរូបរាងចំលែក ។
 - (6) អាកល់: ដង្ហើមទារកស្ទះ ស៊ែឈាមខ្សោយ ។
 - (7) នីកូទីន Nicotine: ទារកបាត់បង់ដង្ហើម ក្អួត រាក ជំងឺផ្លូវដង្ហើម ដេកស្លាប់ ។
 - (8) ជាតិកាហ្វេ: ទារករពឹះមានទំងន់ស្រាលជាងមុន ។
 - (9) ថ្នាំព្យាបាលជំងឺពិបាកចិត្ត fluoxetine: លប្រយោជន៍ថ្នាំមានវេលាយូរ ។

3. ថ្នាំដែលមិនអាចប្រើប្រាស់បាន

ថ្នាំមហារីក ថ្នាំព្យាបាលដោយបាញ់ថ្នាំ Cyclosporin(ហាមឃាត់សះស្បាយ)
Mysoline (ជំងឺឆ្អាត) Parlodel(ប៉ារីដេសីន) Ergotamine
(ជំងឺឈឺក្បាលម្ខាង) Lithium salt(ជំងឺមួម៉ោ) Cocaine ហេរូអ៊ីន
HeroinMarijuana Amphetamine ។

ប្រភេទថ្នាំបាញ់ពេទ្យវិទ្យាមានដូចការថតចម្លងឬ?(核子醫學放射性同位素
掃描呢?)

1. ពន្លឺកម្មរស្មី X ទោះបីប្រើប្រាស់ថ្នាំបង្ហាញរូប ក៏មិនត្រូវបញ្ឈប់ការបំបៅដោះដែរ ។
2. ការថតរូបដោយកុំព្យូទ័រ CT និងការថតរូប MRI ក៏ដូចគ្នាដែរ
សុទ្ធតែមិនចាំបាច់បំបៅដោះ ។
3. នៅពេលម្តាយទទួលការថតស្ថិតឬឆ្អឹង ជាទូទៅប្រើប្រាស់ technetium
ថ្នាំនេះមានអាការៈ6ម៉ោង ក្រោយពេល5ម៉ោងនឹងចេញពីខ្លួនម្តាយទាំងស្រុង
កុំបារម្ភអី ។

ស្ត្រីដែលវះកាត់ដោះអោយធំអាចបំបៅដោះបានទេ?(隆乳女性可以哺乳嗎?)

1. ការវះកាត់ដោះដាក់ជីវក្នុងដោះ ឬដាក់ថង់អំបិល ។
2. បច្ចុប្បន្នគ្មានការស្រាវជ្រាវបង្ហាញថាមានវត្ថុប៉ះពាល់ដល់ខ្លួនប្រាណក្នុងដោះជីវ
ទេ ។
3. SiliconElements ក្នុងទឹកដោះគោនិងទឹកដោះគោផ្សំមានច្រើនជាងដោះក្លែង
ក្លាយ ។ដូចនេះអ្តុម្តាយដែលធ្លាប់វះកាត់ដោះអាចបំបៅដោះបាន ។

ប្រការទី 19 ការយល់ដឹងអំពីរោគដែលមិនអាចមានផ្ទៃពោះ

(第十九章 認識不孕症)

ហេតុអ្វីមិនអាចមានផ្ទៃពោះ? (何謂不孕?)

ស្វាមីភរិយាក្រោយពេលរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍១ឆ្នាំ ក្នុងស្ថានភាពដែលគ្មានការការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ភរិយាគ្មានផ្ទៃពោះ ប្រហែលជាមិនអាចមានផ្ទៃពោះ ។ ស្វាមីភរិយាដែលមិនអាចមានផ្ទៃពោះមាន 15% ។

វេលាបង្ហូរពង (排卵期)

វេលារដូវស្រូវជាទូទៅមាន២៨ថ្ងៃ ថ្ងៃបង្ហូរពងនៅក្រោយថ្ងៃមករដូវ១៤ថ្ងៃ ។ ថ្ងៃបង្ហូរពងនិងមុននិងក្រោយ៣ថ្ងៃហៅថាវេលាបង្ហូរពង ជាវេលាងាយស្រួលក្នុងការមានផ្ទៃពោះ ។

ក្រៅពីវេលាបង្ហូរពង វេលាដទៃជាវេលាសុវត្ថិភាព ។

ប្រសិនបើប្រើប្រាស់វេលាសុវត្ថិភាពដើម្បីការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ពិព្រោះការប្រែប្រួលក្នុងសប្តាហ៍ ការសំរេចមិនច្រើនទេ អោយយោបល់ប្រើ ប្រាស់វិធីការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះដទៃទៀត

(មានដូចជា : ព្រមាមអនាម័យ ថ្នាំការពារ ។ល ។)

ចង់បង្កើនឧសកាសមានផ្ទៃពោះ ត្រូវយល់ដឹងពីវេលាទទួលផ្ទៃពោះ ។

ទឹកកាមក្នុងប្រដាប់បន្តពូជស្រ្តីអាចមានជីវិត 72 ម៉ោង

ប៉ុន្តែពងអាចរស់នៅ 24 ម៉ោងទេ ។

មុនពេលបង្ហូរពង៣ថ្ងៃនិងក្រោយពេលបង្ហូរពង១ថ្ងៃមានការរួមដំណេកទើប អាចមានផ្ទៃពោះបាន ។

មូលហេតុបណ្តាលអោយស្ត្រីមិនអាចមានផ្ទៃពោះ (女性不孕的原因)

1. ស្វាមីភរិយាដែលគ្មានកូន មូលហេតុ 60% មកពីស្ត្រីភេទ ។
2. សំបុកពងស្រ្តី ដំរង់បញ្ចេញពង ស្បូន កស្បូន ។ល
។ រាល់បញ្ហាសុទ្ធតែបណ្តាលអោយមិនមានផ្ទៃពោះ ។
3. រដូវរាល់ខែរបស់ស្ត្រីនិងចំនួនរដូវ ប្រវត្តកើតឡើង មានប្រវត្តជំងឺត្រគាកប្តូ ។
4. អាយុស្ត្រី មានជំងឺឆ្លងប្តូ ជំងឺបារី ផឹកស្រា ប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀនឬជំងឺរាំរើ ។ល ។
5. ប្រភេទការងារស្ត្រីភេទ ថ្នាំគីមី ថតរូបក្នុងការព្យាបាល ។ល
។ ដែលជាមូលហេតុត្រូវពិចារណា ។
6. ធាតុពេកឬស្តមពេក ការហាត់ប្រាណខ្លាំងពេលក្នុងវេលាយូរ
កាត់បន្ថយទំងន់ខ្លាំងពេក សម្ពាធដីវភាព ជំងឺសំបុកពង ខួរក្បាលទាបឬប្រក្រតី
ជំងឺឈាម Milkhormone ខ្ពស់ជំងឺពកក ។ល ។ ដែលជាបញ្ហាប៉ះពាល់ដល់ការបង្កពង ។
7. តំរង់បញ្ជូនពងស្ទះឬស្អិត ក៏ជាមូលហេតុសំខាន់ដែលបណ្តាលអោយមានជំងឺមិន
អាចមានផ្ទៃពោះ ។
8. មានស្បូនស្អិត មានសាច់ក្នុងស្បូន បុសក្នុងស្បូន Adenomyosis ស្បូន
រូបរាងចំលែកក្នុងស្បូនពិកំណើត ។ល ។
9. មេរោគកស្បូន ធាតុប្រឆាំងទឹកកាម កស្បូនស្អិតមានប្រក្រតី
ក៏អាចបណ្តាលអោយគ្មានផ្ទៃពោះ ។

មូលហេតុបុរសដែលមិនអាចបង្កើតកូន (男性不孕的原因)

1. ពណ៌ប្រក្រតីពិកំណើត ប្រព័ន្ធក្នុងខ្លួនប្រក្រតី ។
2. សម្ពាធភាពក្តីប្រក្រតី ។ ការបញ្ជូនទឹកកាមប្រក្រតី ។
3. ទំលាប់ក្នុងជីវភាព ស្ថានភាពការងារ ជំងឺកាយនិងចិត្តនិងមូលហេតុដទៃ
មានដូចជា : ថ្នាំ ខ្សែបំបាញ់ ជំងឺផ្លូវភេទ ។ល ។

សរុបសេចក្តី (結論)

ការត្រួតពិនិត្យនិងព្យាបាលអ្នកដែលមិនអាចមានផ្ទៃពោះ
ស្វាមីភរិយាសងខាងត្រូវចូលរួមក្នុងការព្យាបាលនេះ ។
ស្វាមីភរិយាត្រូវលើកទឹកចិត្តគ្នា ដើម្បីអោយមានមនោសញ្ចេតនាកាន់តែល្អ
ទើបអាចមានឧសកាសបង្កើតកូនសំលាញ់បាន ។



ប្រការទី 20 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺពុកឆ្អឹង

(第二十章 認識骨質疏鬆症)

ហេតុអ្វីស្ត្រីដែលគ្មានរដូវមានជំងឺពុកឆ្អឹង? (為何停經婦女會產生骨質疏鬆?)

ក្រោយពេលគ្មានរដូវសារធាតុ estrogen មានតិចជាងមុន បណ្តាលអោយកោសិការឆ្អឹងនិងកោសិការឆ្អឹង Bonechewer ។ កោសិការឆ្អឹង Bonechewer លឿនជាងកោសិការឆ្អឹង បណ្តាលអោយជាតិឆ្អឹងហូរយ៉ាងលឿន ចន្លោះឆ្អឹងធំជាងមុន ក្រោយពេលឥតរដូវនឹងមានជំងឺពុកឆ្អឹង ។

ថ្នាំព្យាបាលជំងឺពុកឆ្អឹង (骨質疏鬆的治療藥物)

ការព្យាបាលដោយកែប្រែជីវភាព រួមមានតម្រូវ តាមសុភាព ហាត់ប្រាណ ទទួលទានអាហារ បន្ថែមជាតិកាល់ក្យូមនិងជីវជាតិ D ប្រសិនបើមានស្ថានភាព ធ្ងន់ធ្ងរត្រូវប្រើប្រាស់ថ្នាំព្យាបាល :

1. ថ្នាំប្រភេទ Bisphosphonates : អាចទប់ទល់កោសិការឆ្អឹង Bonechewer កាត់បន្ថយការស្រូបធាតុឆ្អឹង ជីវជាតិ D3 ក៏អាចបន្ថែមជាតិកាល់ក្យូមបានដែរ ។
2. ថ្នាំកែប្រែសុខភាពខ្លួនចំពោះសារធាតុភេទញី Estrogen ប្រភេទជ្រើសរើស : ឧសិទ្ធភាពប្រហែលជាមានតិចតួចសម ស្របចំពោះស្ត្រីដែលមិនអាចប្រើប្រាស់ ថ្នាំ Bisphosphonates និងមហារីកដោះ ។
3. វិធីព្យាបាលដោយបន្ថែមកោសិការលូតលាស់ Hormonal : ប្រើប្រាស់ដើម្បីបង្ការនិងព្យាបាលជំងឺពុកឆ្អឹងក្រោយពេលអស់រដូវ ប្រើប្រាស់សំរាប់ស្ត្រីដែលមិនអាចប្រើប្រាស់ថ្នាំពុកឆ្អឹងដទៃទៀតនិងស្ត្រីដែលចូលវ័យចំណាស់ ។

- 4. ថ្នាំព្យាបាលដទៃទៀត : Calcitonin Parathyroid hormone RANKL ។ល។
- 5. វិធីព្យាបាលដោយថ្នាំច្រើនប្រភេទ : ការបន្ថែមឆ្អឹងនិងបង្ការកុំអោយបាក់ឆ្អឹង មានគុណភាពមិនល្អ ។

សរុបសេចក្តី(結論)

- 1. វេលាអស់រដូវជាកាលរះទេសះដ៏ធំ១របស់ស្ត្រី ។
- 2. វិធីព្យាបាលបន្ថែម Hormonal ដើម្បីកែប្រែអាការៈអស់រដូវបង្កើនគុណភាពជីវភាពជាការជ្រើសរើសដំបូង ។
- 3. ស្ត្រីដែលមានគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ក្រៅពីមហារីកដោះមិនគួរប្រើប្រាស់ Hormonal ព្យាបាល ស្ត្រីទូទៅអាចប្រើប្រាស់បាន ។
- 4. ក្រោយពេលគ្រូពេទ្យឯកទេសវិភាគពីគ្រោះថ្នាក់និងគុណប្រយោជន៍ប្រើប្រាស់ថ្នាំដែលមានគុណភាពល្អបំផុតនិងមានអាការៈមិនស្រួលខ្លួនតិចតួច ។
- 5. ការពារប្រសើរជាងព្យាបាល ហាត់ប្រាណអោយបានទៀងទាត់ តម្បាវី តម្រូវទទួលបានអាហារដែលមានជីវជាតិគ្រប់គ្រាន់ បន្ថែមជាតិកាល់ស្យូមនិងជីវជាតិD ទើបអាចកាត់បន្ថយសារធាតុឆ្អឹងហូរចោល ជៀសវាងកុំអោយពុកឆ្លងជាវិធីតែ១គត់ ។



ប្រការទី 21 ការយល់ដឹងអំពីទឹកក្នុងស្បូន

(第二十一章 認識子宮內膜異位)

តើអ្វីជាត្រនាប់ស្បូនខុសកន្លែង? (甚麼是子宮內膜異位症?)

ត្រនាប់ស្បូនខុសកន្លែង គឺត្រនាប់ស្បូនរត់ដល់កន្លែងដែលមិនគួរនៅបណ្តាលជាបញ្ហា ។ ប្រសិនបើនៅក្នុងសំបុកពងនឹងបំផ្លាញសំបុកពងធម្មតា ហៅថា (ហើមសុតុឡា) ប្រសិនបើកើតនៅលើស្បូន ហៅថា (រោគសាច់ក្នុងស្បូន) ។ ត្រនាប់ក្នុងស្បូនជាសេរីរាងទូទៅក្នុងស្បូនស្ត្រីភេទ គុណភាពសំខាន់ៗនៃក្នុងផ្ទៃស្ត្រី ជាគ្រែដែលម្តាយបិបាច់ទារក ។ រាល់ខែមករដូវស្បូនស្ត្រីបានប្រុងប្រៀបបិបាច់ទារក ក្នុងផ្ទៃស្ត្រី ប្រសិនបើមានផ្ទៃពោះហើយត្រនាប់ក្នុងស្បូននឹងលូតលាស់ទៅមុខទៀត ប្រសិនបើគ្មានផ្ទៃពោះ ត្រនាប់ក្នុងស្បូននឹងរលាស់ត្រនាប់ស្បូននឹងក្លាយជារដូវរបស់ស្ត្រី ។

អាការៈនិងរោគជាមួយគ្នា (臨床症狀及併發症)

ត្រនាប់ស្បូនខុសកន្លែងជាស្ថានភាពរលាកប្រភេទរ៉ាំរ៉ៃ អាររិះយារះក្នុងក្បាលពោះងាយស្រួលមានស្ថានភាពស្អិត ។ ត្រនាប់ក្នុងស្បូនមានសកម្មភាពរូសរានបំផុត ដូចនេះអាការៈភាគច្រើនតែងតែកើតឡើងនៅពេលនោះ ជាពិសេសនៅពេលមករដូវធ្ងន់ធ្ងរបំផុត ។ ជាទូទៅការឈឺពោះមករដូវឈឺបំផុត២ថ្ងៃដំបូង ត្រនាប់ក្នុងស្បូនខុសកន្លែងធ្ងន់ធ្ងរមានការឈឺចាប់និងស្អិត បណ្តាលអោយមានបញ្ហាឈឺត្រកៀកនិងក្រពះពោះវៀន ។ ប្រសិនបើមានការឈឺចាប់នៅពេលមករដូវត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នប្រហែលជាមានត្រនាប់ក្នុងស្បូនខុសកន្លែង ។ អាការៈទូទៅរួមមាន : ឈឺរដូវ រោគមិនមានផ្ទៃពោះ ឈឺនៅពេលរួមដំណេក ចេញឈាមមុនពេលរដូវឬឈាមរដូវច្រើនពេក ។

ព្យាបាល (治療)

1. ព្យាបាលដោយថ្នាំ : ប្រើប្រាស់ថ្នាំរៀបរយនាពេល Hormonal កាត់បន្ថយអាការៈនិងការឈឺចាប់មានទំហំតូចជាងមុន រួមថ្នាំចាក់ ថ្នាំលេប ថ្នាំដាក់ក្នុងស្បូន
2. វិធីព្យាបាលដោយវះកាត់ : កាត់ចោលរាងជំងឺ រួមមានកញ្ចក់ក្នុងពោះ វះពោះ

ការប្រែប្រួលខ្លួននៃឈឺរដូវ (經痛的自我調適)

1. មុនពេលមករដូវ១សប្តាហ៍អាចត្រាំទឹកក្តៅអ៊ុនៗ អុចទឹកក្តៅ អាហារក្តៅ កុំញ៉ាំទឹកកក ។
2. នៅពេលមករដូវអាចកំដៅក្បាលពោះ ។
3. ប្រើវិធីអង្កុយស្ងាត់ស្ងៀម ។ល ។ដើម្បីប្រែប្រួលខ្លួន ។
4. ការហាត់ប្រាណសមស្រប ដូចជា : កីឡាអ៊ីដេ តៃខ្វាន់ដូ រត់ ហាត់ប្រាណទំងន់ ។
5. វិធីម៉ាសា ចាក់ម្កុលចិនសាយ ថ្នាំបឺត ម៉ាសាដោយម្រាមដៃ ។
6. ប្រើប្រាស់ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ :
ដឹងថាជាថ្ងៃមានការឈឺរដូវឬចាប់ផ្តើមឈឺរដូវអាចប្រើប្រាស់ដោយសមស្រប ។

ពាក្យសរុបសេចក្តី (結語)

ត្រូវចាប់ក្នុងស្បូននៅខុសកន្លែងថ្មីត្បិតជាជំងឺដែលមិនងាយព្យាបាល ក៏មានខុសកាសវិលម្តងទៀត ប៉ុន្តែអាចព្យាបាលឆាប់ៗ ប្រើវិធីព្យាបាលក្នុងជីវិត ៣ និងតាមដានត្រួតពិនិត្យដោយទៀងទាត់មិនពិបាកខ្លាំងទេ ។

ប្រការទី 22 ការយល់ដឹងអំពីរោគសាច់បុសក្នុងស្បូន

(第二十二章 認識子宮肌瘤)

សាច់បុសក្នុងស្បូនជាបុសប្រភេទធម្មតានៃសាក់ដក្នុងស្បូននិងកោសិការ មាននៅស្រ្តីភេទដែលមានអាយុរវាង 30-50 ឆ្នាំ ។ សាច់បុសមាននៅជញ្ជាំងសាច់ហោថា សាច់ជញ្ជាំង ។ ក្នុងស្បូនហោថាសាច់ក្នុងត្រនាប់ស្បូន ។ កើតនៅលើត្រនាប់ទឹក ស្បូនហោថាសាច់បុសត្រនាប់ទឹក ។ ស្រ្តីភាគច្រើនដែលមានសាច់បុសក្នុងស្បូន គ្មានអាការៈមិនស្រួលខ្លួនទេ មាននៅការត្រួតពិនិត្យស្រ្តីភេទ ដោយគ្រូពេទ្យស្រ្តីត្រូវ តពិនិត្យឬថតសំលងទើបអាចដឹងបាន ។

អាការៈក្នុងស្ថានភាព (臨床症狀)

1. អាការៈសម្អាត : ខាងមុខសង្កត់ដល់ញែកនោម
បណ្តាលអោយរាកនោម ។ ខាងក្រោយសង្កត់ដល់ពោះវៀន
បណ្តាលអោយមានអារម្មណ៍បត់ជើងធំប៉ុន្តែគ្មានសោះ រួយខ្នងចង្កេះ
ឈឺពោះនិងឈឺត្រកៀក ។
2. ឈាមរដូវច្រើនពេក ចេញឈាមដោយមិនទៀងទាត់ :
ជាពិសេសជាសាច់បុសក្នុងត្រនាប់ស្បូនក្រោម ។
3. មិនអាចមានផ្ទៃពោះនិងរលូតកូន :
សាច់បុសក្នុងត្រនាប់ស្បូនងាយស្រួលបណ្តាលអោយមិនមានផ្ទៃពោះឬរលូតកូន
ឡើយ ។

វេលារកាត់ (開刀時機)

ចំពោះស្រ្តីដែលចង់បង្កើតកូន ប្រសិនបើសាច់បុសមិនធំពេក

ក្រៅពីមាននៅកន្លែងប៉ះពាល់ទើបត្រូវការវះកាត់

។ ប្រសិនបើមានអាការៈច្បាស់លាស់ អាចវះកាត់សាច់បុស រក្សាទុកស្បូវ

។ ប្រសិនបើមានស្ថានភាពធ្ងន់ធ្ងរ ក្រោយពេលព្យាបាលប្រើវិធីព្យាបាលអោយមានផ្ទៃពោះ ដើម្បីកុំអោយមានសាច់បុសកើតឡើងទៀត ។ នៅពេលស្ត្រីមានស្ថានភាពដូចខាងក្រោម ត្រូវពិចារណាធ្វើការវះកាត់ ។

1. ចំនួនឈាមរដូវច្រើនពេក បណ្តាលអោយខ្លះឈាម ។
2. អាការៈសម្ពាធច្រនធ្ងរ (មានអារម្មណ៍ចង់បត់ដឹងធំប៉ុន្តែបត់មិនចេញឈឺឆ្អឹងត្រកៀក) ។
3. សាច់បុសក្នុងស្បូវពូតលាស់យ៉ាងលឿនប្រហែលជាមានសាច់បុសប្រភេទអាក្រក់ ។
4. សាច់បុសក្នុងស្បូវបណ្តាលអោយមានជំងឺមិនអាចមានផ្ទៃពោះ ។
5. ការឈឺឆ្អឹងត្រកៀកធ្ងន់ធ្ងរ ។
6. ទំហំសាច់បុសធំជាងស្បូវដែលមានផ្ទៃពោះ៣ខែ ។

ការព្យាបាល (治療)

វិធីចាត់ការយោងទៅតាមអាយុរ សមត្ថភាពបង្កើតត្រូវយោងទៅតាមស្ថានភាពផ្លូវចិត្តអ្នកជំងឺ អាចបែងចែកជា : ការវះកាត់ស្បូវទាំងស្រុងការព្យាបាលខាងក្នុង ថ្នាំក្នុងស្បូវស្បូវ ។ ចង់មានសមត្ថភាពបង្កើតកូនឬអ្នកជំងឺដែលចង់រក្សាទុកស្បូវសមស្របប្រើប្រាស់ការវះកាត់សាច់បុសក្នុងស្បូវប៉ុន្តែនឹងកើតឡើងទៀត ។

មានគេយល់ខុសថា ក្រោយពេលទទួលការវះកាត់ស្បូវ នឹងចូលវ័យជរា ។ តាមពិតទៅ Hormonal ស្ត្រីមានអារវះយារវះជាសំបុកពង មិនមែនជាស្បូវទេ ដូចនេះក្រោយពេលវះកាត់ស្បូវមិនដំណាងថាចូលជរាទេ គ្រាន់តែគ្មានមករដូវទៀត



ក្រោយពេលអស់រដូវ សាច់បុសក្នុងស្បូនបាត់ទៅឬ? (停經後，肌瘤可能萎縮?)

ជាទូទៅ ក្រោយពេលអស់រដូវដោយសារខ្លះជាតិ Hormonal ជាទូទៅសាច់បុសនឹងរួញខ្លួន ប្រសិនបើគ្មានរួញខ្លួននឹងធំជាងមុន ព្រួយបារម្ភថាមានជំងឺប្រែប្រួលឬប្រភេទមិនល្អ ។



ប្រការទី 23 នារីដែលមានរាងរាវ--បញ្ចុះទំងន់ដោយមានសុខភាពល្អ (第二十三章 窈窕淑女—健康減重)

អ្វីដែលហៅថាឆាត់ (肥胖的定義)

តាមគោលការណ៍ : BMI នៅពី 18.5 ដល់ 24 មានទំងន់ច្រើនជាង 24

ហៅថាធ្ងន់ពេក ច្រើនជាង 27 ហៅថាឆាត់ពេក ។

$$BMI = \text{ទំងន់ផ្ទាល់ខ្លួន(គីឡូក្រាម)} / \text{កំពស់}^2 (\text{ម៉ែតកាវ៉េ}) \text{ ។}$$

ចង្កេះបុរសច្រើនជាង 90cm ចង្កេះស្ត្រីច្រើនជាង 80cm អាចហៅថាឆាត់ ។

ទំងន់ពិតៗធ្ងន់ជាងទំងន់សមស្រប 20%

ទំងន់ដែលសមស្រប (理想體重)

$$\text{បុរសមានទំងន់សមស្រប(គីឡូក្រាម)} = (\text{កំពស់(cm)} - 80) \times 0.7$$

$$\text{ស្ត្រីមានទំងន់សមស្រប(គីឡូក្រាម)} = (\text{កំពស់(cm)} - 70) \times 0.6$$

ហេតុអ្វីបានជាឆាត់? (為什麼會肥胖?)

ជាបញ្ហាក្នុងការគ្រប់គ្រងជីវភាព មានដូចជា :

ទទួលបានអាហារច្រើនពេក(ទទួលបានអាហារច្រើនពេក) ផ្លូវកាយនិងចិត្ត
(អារម្មណ៍ឃ្នាន) រោគឆ្លងក្នុងត្រកូន(ល្បឿនផ្លាស់ប្តូរក្នុងខ្លួន) ទំលាប់ទទួលបានអា
ហារ បរិដ្ឋានក្នុងសង្គមរសមោចនាខាងក្នុង រោគឆ្លងក្នុងត្រកូល ។

ផ្លូវកាត់ក្នុងការបញ្ចុះទំងន់គឺគ្រប់គ្រងជីវភាពអោយបានល្អ

។បញ្ចុះទំងន់រាជ័យឬសំរេចជាទំលាប់ផ្លូវចិត្តនិងជីវភាព ។

ហេតុអ្វីត្រូវបញ្ជូនទំងន់? (為什麼要減肥?)

ការធ្លាក់ជាជំងឺម្យ៉ាង ។ ទំងន់សមស្រប អាចអោយយើងមានសុខភាពល្អ មានសំរស់ស្រស់ស្អាតជាងមុន ។

ត្រូវបញ្ជូនទំងន់បានយ៉ាងដូចម្តេច? (如何減肥?)

ការគ្រប់គ្រងអាហារ ការហាត់ប្រាណឡើងទាត់ ការជំនួយថ្នាំ ការព្យាបាលបញ្ហាទំងន់(ស្រូបខ្លាញ់ ការរីកកាត់កាយខាងក្រៅ ពោះវៀនខ្លី រីកកាត់ចន្លោះក្រពះ រមួលក្រពះ ចងពោះវៀន) ។

ការព្យាបាលដែលគ្មានប្រសិទ្ធភាពច្បាស់លាស់ មានដូចជា : ឈើស្ងួតកុងតែបញ្ជូនទំងន់ ចាក់មូលនៅត្រចៀក ។ល ។

អាការៈក្នុងការបញ្ជូនទំងន់ទូទៅ? (常見減肥的副作用?)

ពេទ្យវិទ្យាស្រូបខ្លាញ់ មានសាច់រឹងឬមិនរាបស្មើ ។
ឈើស្ងួតកុងបណ្តាលអោយដង្ហើមខ្សោយ ត្រូវប្តូរស្លុត ។
តែបញ្ជូនទំងន់មានស្លឹករាក បណ្តាលអោយរាកអចន្ត បណ្តាលអោយជាតិ Electrolyte មានការប្រែប្រួល ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ។

គោលការណ៍ក្នុងការទទួលបានអាហារបញ្ជូនទំងន់ (減肥的飲食原則)

1. ទទួលបានអាហារ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ មិនទទួលបានចំណី ។ នៅពេលទទួលបានអាហារមានចំនួននិងវេលាទាងទាត់ ។ ទទួលបានអាហារចំហុយដាំ ។ល ។ ដែលជាអាហារមានរសជាតិសាប ។
2. ផឹកសំឡីជាមុន ទើបញ្ចាំបន្លែ ជាចុងក្រោយញាំសាច់និងបាយ កាត់បន្ថយទទួលការរលីអាហារច្រើនពេក ។

3. ទំពារអោយម៉ត់ ប្រសិនបើមិនឃ្លាន ត្រូវបញ្ឈប់ការទទួលទាន ។
4. ទទួលទានអាហារដោយយកចិត្តទុកដាក់មិនមែលទូទស្សប្តូរមើលសៀវភៅនៅពេលញ៉ាំអាហារ ។
5. កុំញ៉ាំចំណីបូបង្កមច្រើនពេក កុំផឹកភេសជ្ជៈនិងស្រាច្រើនពេក ។កុំញ៉ាំអាហារដែលមានកាលីច្រើនពេក មានដូចជា : សន្លែកដី គ្រាប់ផ្លែឈើ ។ល ។

ការហាត់ប្រាណទៀងទាត់ (規律的運動)

បន្ថែមការរំលាយថាមពល គ្រប់គ្រងទំងន់ ។បន្ថែមការផ្លាស់ប្តូរខ្លួន បន្ថែមសត្វភាពសុខភាព ។ហាត់ប្រាណអោយបានទាំងទាត់ បន្ថែមសមត្ថភាពស្នូត ។បង្កើនកំលាំងសាច់ដុំនិងអោយឆ្អឹងទន់ កាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ឧបត្តិហេតុ ។បន្តរសម្ពាធដីវភាព កាត់បន្ថយការហត់នឿយកាយនិងចិត្ត ។ប្រឈរមុខនឹងជីវភាពសង្គម កែប្រែទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ ។

គោលការណ៍ហាត់ប្រាណ 333 (運動333原則)

ហាត់ប្រាណអុក្សីហ្វ៊ែរីន ហាត់ប្រាណ៣ថ្ងៃរាល់សប្តាហ៍ ។
ហាត់ប្រាណ៣០នាទីរាល់ដង ។
កំរិតហាត់ប្រាណដល់ដង្កក់ប៉ុន្តែជាកំរិតដែលអាចនិយាយបានប្រហែលដូចលោក១ ៣០ដងក្នុង១នាទី ។