



ប្រជាជនថ្មី

សៀវភៅអំពីសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ

(ភាសាខ្មែរ)

( 柬埔寨文 )





## ការយល់ដឹងអំពីថ្នាំ ដើម្បីសុខភាព

ការជំរុញនិងរក្សាសុខភាពនិងសុខាមាលភាពប្រជាពលរដ្ឋ ជាប្រធានការណ៍នៃគោលបំណងរបស់ក្រសួងសុខាមាលភាពសុខាភិបាល នយោបាយសុខាមាលភាពសុខភាពដែលមានគំរោងល្អប្រសើរ កសាងអ៊ីនធឺណេតការពារក្នុងសង្គម អភិវឌ្ឍន៍វិធីផ្សព្វផ្សាយអប់រំសុខភាពចំរុះ នាំយកចំណេះដឹងក្នុងការថែសុខភាពនិងបង្ការជំងឺដែលត្រឹមត្រូវ បញ្ជូនទៅកាន់គ្រប់ទីកន្លែងក្នុងតែវ៉ាន់ផ្តល់អោយអ្នកដែលត្រូវការ និងការពារសុខភាពនិងសុខាមាលភាពប្រជាពលរដ្ឋ ជាគោលដៅតែ១គត់ដែលក្រសួងសុខាមាលភាពសុខភាពប្រឹងប្រែងប្រតិបត្ត ។

ផលប្រយោជន៍នៃចំណេះដឹងក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំនិងការយល់ដឹងពីជំងឺ តាមរយៈអ៊ីនធឺណេត ព័ត៌មានផ្សព្វផ្សាយ ។ល ។ថ្មីដ្បិតមានល្បឿនលឿននិងងាយ រួស ប៉ុន្តែចំពោះប្រជាពលរដ្ឋថ្មីដែលមកពីទីចំងាយ ដោយសារបរិដ្ឋានខុសគ្នា ភាសាខុសគ្នា វប្បធម៌ប្រទេសខុសគ្នា បណ្តាលអោយខ្លះខាតឬមានព័ត៌មានមិនត្រឹមត្រូវ ។ល ។ បណ្តាលអោយប៉ះពាល់ដល់ការយល់ដឹងជាមូលហេតុគ្រោះថ្នាក់ក្នុង ការប្រើប្រាស់ថ្នាំ ។

(ប្រជាជនថ្មីសៀវភៅអំពីសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ)ក្រៅពីបន្តការបោះពុម្ព ជាភាសាចិន អង់គ្លេស វៀតណាម ឥណ្ឌូណេស៊ី ឆ្នាំនេះមានបន្ថែមជាភាសាថៃនិងក ម្ពុជាឥស្សរមានបោះពុម្ពជា៦ភាសាមិនត្រឹមតែអាចបង្កើនព័ត៌មានក្នុងការប្រើប្រា ស់ថ្នាំសំរាប់ប្រជាពលរដ្ឋដើម្បីកុំអោយភាសាក្លាយជាការទប់ស្កាត់ការប្រើប្រាស់ថ្នាំ សំរាប់ប្រជា ជនថ្មីក៏បង្កើនចំណេះដឹងក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់ប្រជាជនថ្មី ។សៀវ ភៅនេះមានព័ត៌មានអំពីសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ សេវាកម្មថែទាំ

ក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំស្គាល់ពីជំងឺ ។ល ។ ក្រៅពីការពារសុខភាពប្រជាជនថ្មី  
ក៏អាចអោយប្រជាជនថ្មីយល់ស្គាល់ពីស្ថានភាពនិងការអភិវឌ្ឍន៍នៃនយោបាយថ្នាំតែ  
វ៉ាន់

ដើម្បីទទួលស្គាល់តែវ៉ាន់ក្លាយជាមនុស្សសំខាន់ម្នាក់នៅតែវ៉ាន់ ។

សង្ឃឹមថាតាមរយៈសៀវភៅនេះ អោយប្រជាជនថ្មីអាចស្គាល់ជំងឺទូទៅ  
ក៏អាចត្រួតពិនិត្យទំលាប់ប្រើប្រាស់ថ្នាំរបស់ខ្លួននិងគ្រួសារជាថ្មី  
កាត់បន្ថយការយល់ដឹងខុសឆ្គងអំពីជំងឺនិងអំពើប្រើប្រាស់ថ្នាំខុសឆ្គង  
បង្កើតការយល់ដឹងក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំដ៏ត្រឹមត្រូវនិងប្រើប្រាស់ឧសថដ្ឋាននៅជិតផ្ទះ  
អ៊ិនធឺណេតគ្រូពេទ្យ  
ថ្នាំអោយប្រជាជនថ្មីមានជីវភាពដែលមានសុខភាពល្អនិងការធានារ៉ាប់រង ។

ក្រសួងសុខាមាសភាពសុខាភិបាល

នាយកក្រសួង ឈឺរិនតា

2014.7



## ប្រើប្រាស់ថ្នាំ បង្កើតជីវភាពថ្មីដែលមានសុខភាពល្អនិងសុភមង្គល

យោងទៅតាមស្ថិតិឯកសារនៃក្រសួងមហាផ្ទៃ ដល់ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១៣ ភរិយាបរទេសក្នុងតែវ៉ាន់មានចំនួនសរុប៤៨៦,៧០៣ភរិយាដែលមានសញ្ជាតិចិន ដីគោកហុងកុងកុងម៉ាកាវមានចំនួន៦៧.៦១% ច្រើនជាងគេសញ្ជាតិវៀតណាមមាន ចំនួន១៨.២៩% លេខពីសញ្ជាតិឥណ្ឌូណេស៊ីមានចំនួន៥.៧១% លេខ៣ ។ ចំពោះប្រជា ជនថ្មីដែលចាកចេញពីស្រុកកំណើតមកដល់ប្រទេសយើងខ្ញុំភាសាក្រៅពីអាច ចូលរួមក្នុងសង្គមក្នុងតំបន់វប្បធម៌និងចូលក្នុងចំណោមមនុស្សក៏ជាឧបករណ៍ សំខាន់ដើម្បីផ្តល់នូវព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ ។ ក្រៅពីនេះប្រជាជនថ្មីភាគច្រើនក្នុងពេ លជាមួយគ្នាអាចជាភរិយាម្តាយកូនប្រសាស្រីដើម្បីផ្តល់នូវចំណេះដឹងជំនំនិង ព័ត៌មានប្រើប្រាស់ថ្នាំ ដើម្បីយល់ដឹងពីព័ត៌មានប្រើប្រាស់ថ្នាំដែលទាក់ទង បង្កើនសមត្ថភាពថែរក្សាខ្លួននិងគ្រួសារ ជាសារៈសំខាន់ ។

ដូចនេះដើម្បីធានាសិទ្ធិប្រើប្រាស់ថ្នាំនៃប្រជាជនថ្មីកាត់បន្ថយបញ្ហាចំពេ ោះប្រជាជនថ្មីអំពីព័ត៌មានប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយសាមូលហេតុសេដ្ឋកិច្ចភាសា ។ល ។ មន្ទីរយើងខ្ញុំចាប់ពីឆ្នាំ២០១២ដល់ឆ្នាំ២០១៤ផ្តល់សិទ្ធិអោយ(សមាគមន៍ឧស ថ្មីដែលមានការធានារ៉ាប់រងនៃស្រុកអ៊ិនឈិន)ធ្វើការ(បង្កើតគំរោងប្រព័ន្ធ សុវត្ថិភាពប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់អ្នកពិសេស)ចាប់ផ្តើមពីស្រុកអ៊ិនឈិនស្រុកណា នចូរនិងស្រុកជេអ៊ីផ្សព្វផ្សាយការអប់រំប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់ប្រជាជនថ្មីតែវ៉ាន់ន ិងជនពិការកាយចិត្តក៏បោះពុម្ព(សៀវភៅប្រើប្រាស់ថ្នាំដែលមានសុវត្ថិភាពសំរ ាប់ប្រជាជនថ្មី)ដើម្បីបង្កើនចំណេះដឹងប្រើប្រាស់ថ្នាំនិងសមត្ថភាពថែខ្លួនសំរាប់ ប្រជាជនថ្មី ។

សៀវភៅនេះសរុបមាន៤០ប្រការ  
ក្រៅពីចំណេះដឹងងាយស្រួលក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ( ថ្នាំ ការណែនាំលើថង់ថ្នាំ ។ល ។ )  
ការណែនាំអំពីជំងឺរ៉ាំរ៉ៃទូទៅ

(ជំងឺលើសឈាម ជំងឺលើសឈាមខ្លាញ់ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម)

ឆ្នាំនេះបានបន្ថែមជំងឺទូទៅក្នុងប្រទេសនិងជំងឺស្រ្តីនិងរួមជាមួយការបញ្ចុះទំងន់សំរាប់ប្រជាពលរដ្ឋ ។ ចំណុចពិសេសធំជាងគេ នៃសៀវភៅក្រៅពីការបកស្រាយងាយស្រួលពីចំណេះដឹងជំងឺនិងសុវត្ថិភាពប្រើប្រាស់ថ្នាំ ក៏អាចបកប្រែជាភាសាអង់គ្លេស វៀតណាម ឥណ្ឌូណេស៊ី

ថែនិងកម្ពុជាដែលជាភាសាកំណើតរបស់ប្រជាជនថ្មីអោយប្រជាពលរដ្ឋនិងប្រជាជនថ្មីអាចមើលបាន ក៏អាចជួយប្រជាជនថ្មីកសាងមូលដ្ឋានចំណេះដឹងប្រើប្រាស់ថ្នាំ និងយកចិត្តទុកដាក់សុខភាពខ្លួននិងគ្រួសារ ។

**មន្ទីរយើងខ្ញុំតាមរយៈសៀវភៅនេះ**

បង្កើនចំណេះដឹងក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់ប្រជាពលរដ្ឋនិងប្រជាជនថ្មី  
សង្ឃឹមថាប្រជាពលរដ្ឋថ្មីអាចប្រើប្រាស់ក្នុងជីវភាពនិងណែនាំដល់គ្រួសារ មិត្តភក្តិ  
ដើម្បីការពារសុខភាពយើងទាំងអស់គ្នា កសាងជីវភាពកាន់តែមានសុខភាពល្អ  
សប្បាយរីករាយ!

មន្ទីរគ្រប់គ្រងថ្នាំអាហារនៃមន្ទីរសុខាមាលភាពសុខាភិបាល  
នាយកមន្ទីរយ៉ាមីងកុង

2014.7



# មាតិកា (目錄)

## ▲ គ្រូពេទ្យថ្នាំណែនាំថ្នាំ (藥師談藥)

ប្រការទី 1 គ្រូពេទ្យថ្នាំណែនាំថ្នាំ p.97  
(第一章 藥師談藥)

ប្រការទី 2 អ្វីជាថ្នាំ p.100  
(第二章 藥是什麼)

ប្រការទី 3 ទទួលបានថ្នាំយ៉ាងដូចម្តេច p.101  
(第三章 藥怎麼吃)

ប្រការទី 4 ថ្នាំដែលមានក្នុងផ្ទះ p.106  
(第四章 家庭常備藥)

ប្រការទី 5 អាហារសុខភាព p.108  
(第五章 健康食品)

## ▲ ការថែរក្សាក្នុងកិច្ចការថ្នាំនិងឧសថដ្ឋាននៅជិតផ្ទះ (藥事照護與社區藥局)

ប្រការទី 6 ការថែទាំក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ p.110  
(第六章 藥事照護)

ប្រការទី 7 អ្នកជិតខាងដ៏ល្អរបស់អ្នក---ឧសថដ្ឋាន p.113  
(第七章 你的好厝邊---社區藥局)

ប្រការទី 8 នៅពេលមានជំងឺអាចថែរក្សាសុខភាពខ្លួនយ៉ាងដូចម្តេច p.115  
(第八章 生病時如何自我健康照護)

ប្រការទី 9 ប្រើប្រាស់សំបុត្រថ្នាំបន្តរសំរាប់ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ p.119  
(第九章 善用慢性病連續處方箋)

ប្រការទី 10 ការរក្សារទុកថ្នាំនិងការប្រមូលថ្នាំដែលមិនបានប្រើប្រាស់វិញ p.121  
(第十章 藥物保存與廢藥回收)

## ▲ ចំណេះដឹងក្នុងការទទួលការព្យាបាលដែលត្រឹមត្រូវ ( 正確就醫觀念 )

ប្រការទី 11 នៅពេលមើលពេទ្យត្រូវរាប់រាប់ទៅកាន់គ្រូពេទ្យយ៉ាងដូចម្តេច p.122  
( 第十一章 看病時如何向醫師說清楚 )

ប្រការទី 12 នៅពេលទទួលថ្នាំត្រូវសួរគ្រូពេទ្យថ្នាំយ៉ាងដូចម្តេច p.123  
( 第十二章 領藥時如何向藥師問明白 )

ប្រការទី 13 យល់ដឹងអំពីថង់ថ្នាំ p.124  
( 第十三章 認識藥袋 )

ប្រការទី 14 មើលការណែនាំលើថង់ថ្នាំនិងថ្នាំអោយច្បាស់លាស់ p.126  
( 第十四章 看清藥袋標示與藥物標示 )

ប្រការទី 15 ថ្នាំដែលមិនស្របច្បាប់ p.128  
( 第十五章 不法藥物 )

## ▲ ស្ត្រីភេទប្រើប្រាស់ថ្នាំ ( 女性用藥 )

ប្រការទី 16 ត្រូវប្រើប្រាស់ថ្នាំការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះយ៉ាងដូចម្តេច p.131  
( 第十六章 如何使用避孕藥 )

ប្រការទី 17 សុវត្ថិភាពសំរាប់ស្ត្រីប្រើប្រាស់ថ្នាំ p.133  
( 第十七章 孕婦用藥安全 )

ប្រការទី 18 សុវត្ថិភាពប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់ស្ត្រីបំបៅតែកដោះ p.137  
( 第十八章 婦女哺乳用藥安全 )

ប្រការទី 19 ការយល់ដឹងអំពីរោគដែលមិនអាចមានផ្ទៃពោះ p.141  
( 第十九章 認識不孕症 )

ប្រការទី 20 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺពុកឆ្អឹង p.144  
( 第二十章 認識骨質疏鬆症 )



ប្រការទី 21 ការយល់ដឹងអំពីទីកន្លែងក្នុងស្បូន p.146  
(第二十一章 認識子宮內膜異位)

ប្រការទី 22 ការយល់ដឹងអំពីរសាច់បុសក្នុងស្បូន p.148  
(第二十二章 認識子宮肌瘤)

ប្រការទី 23 នារីដែលមានរាងរាវ--បញ្ចុះទំងន់ដោយមានសុខភាពល្អ p.151  
(第二十三章 窈窕淑女---健康減重)

### ▲ ក្រុមអ្នកពិសេសប្រើប្រាស់ថ្នាំ (特殊族群用藥)

ប្រការទី 24 សុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់កុមារ p.154  
(第二十四章 小兒用藥安全)

ប្រការទី 25 សុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់មុនស្បូនចាស់ជរា p.157  
(第二十五章 老人用藥安全)

ប្រការទី 26 សុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំចិន p.159  
(第二十六章 中藥用藥安全)

ប្រការទី 27 ចង់ល់ក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ p.161  
(第二十七章 用藥迷思)

### ▲ សុខាភិបាលសាធារណៈរដ្ឋនិងគ្រូពេទ្យថ្នាំ (公共衛生與藥師)

ប្រការទី 28 ការអប់រំផ្លូវភេទសំរាប់យុវវ័យ p.165  
(第二十八章 青少年性教育)

ប្រការទី 29 ការយល់ដឹងអំពីអន្តរាយក្នុងការជក់បារី p.167  
(第二十九章 認識菸害)



ប្រការទី 30 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺអេដជី p.170  
(第三十章 認識愛滋)

ប្រការទី 31 ការយល់ដឹងអំពីថ្នាំញៀន p.172  
(第三十一章 認識毒品)

ប្រការទី 32 ការការពារចំពោះមុសខ្មៅតូច p.177  
(第三十二章 小黑蚊防治)

### ▲ ការថែរក្សាខ្លួនអំពីជំងឺទូទៅ (常見疾病自我照護)

ប្រការទី 33 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺលើសឈាម p.179  
(第三十三章 認識高血壓)

ប្រការទី 34 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺលើសជាតិខ្លាញ់ p.181  
(第三十四章 認識高血脂)

ប្រការទី 35 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺលើសជាតិស្ករ p.184  
(第三十五章 認識高血糖)

ប្រការទី 36 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺដង្ហក់ p.188  
(第三十六章 認識氣喘)

ប្រការទី 37 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺលេចនោម p.190  
(第三十七章 認識尿失禁)

ប្រការទី 38 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺហើមស្លែខាងមុខ p.192  
(第三十八章 認識前列腺肥大)

ប្រការទី 39 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺតំរង់ទឹកនោម p.194  
(第三十九章 認識尿路感染)

ប្រការទី 40 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺរោគស្រែង p.196  
(第四十章 認識乾癬)

# ប្រការទី ១ គ្រូពេទ្យថ្នាំណែនាំថ្នាំ

## (第一章 藥師談藥)

### តើអ្វីដែលហៅថាថ្នាំ? (什麼叫做藥?)

ថ្នាំជាវត្ថុដែលមានការប៉ះពាល់ទៅដល់(១)សុខភាពកាយ(២)សុខភាពចិត្ត(៣)ថាមពល(៤)ទំរង់រាងកាយ ។

### តើគ្រូពេទ្យថ្នាំអាចធ្វើអ្វីខ្លះសំរាប់អ្នក? (藥師能為您做什麼?)

1. គ្រូពេទ្យថ្នាំដែលបំរើការនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ គ្លីនិកឱសថដ្ឋាន រោងចក្រថ្នាំ លក់ថ្នាំ ត្រួតពិនិត្យជំងឺ ត្រួតពិនិត្យសុខភាព សុខាមាលភាពសាធារណៈ ការអប់រំសុខភាព... ។
2. ឱសថដ្ឋានផ្តល់នូវថ្នាំផ្សំ អាហារសុខភាព អាហារបំប៉នជាតិវីតាមីនប្រើប្រាស់សំរាប់ស្ត្រីនិងកុមារ គ្រឿងសំភារៈសំរាប់ព្យាបាល ការយល់ដឹងអំពីថ្នាំ ការថែរក្សាខ្លួន... ។

### នៅពេលមើលជំងឺ គ្រូពេទ្យបើកសំបុត្រថ្នាំក្រោយពេលត្រួតពិនិត្យទៅយកថ្នាំនៅឱសថដ្ឋានមានការលំបាកឬ? (看病時，醫師診斷開立處方箋，再到藥局調劑領藥很不方便?)

1. គ្រូពេទ្យថ្នាំត្រួតពិនិត្យជំងឺនិងបើកសំបុត្រថ្នាំផ្សំថ្នាំក្រោយពេលគ្រូពេទ្យវិភាគសំបុត្រថ្នាំយោងទៅតាមសេវាកម្មឯកទេសមានសុវត្ថិភាពសំរាប់អ្នកជំងឺ ។
2. ព្រាបដូចជាពាក់មួកសុវត្ថិភាពថ្មីដ្បិតថាភ្នាក់ប៉ុន្តែមានសុវត្ថិភាពការពារ១ជាន់ទៀត ។

### សំបុត្រថ្នាំនៃជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ទៅយកថ្នាំនៅឱសថដ្ឋានមានការងាយស្រួលជាងឬ?

(慢性病連續處方箋到社區藥局拿藥更方便?)

1. មន្ទីរសុខាភិបាលបានប្រកាសជំងឺរ៉ាំរ៉ៃចំនួន៩៨ប្រភេទស្ថានភាពពិការភ្នែក អាចសូមគ្រូពេទ្យបើកសំបុត្រថ្នាំជំងឺរ៉ាំរ៉ៃបន្ត ។
2. ទៅយកថ្នាំនៅឱសថដ្ឋាននៅជិតទីលំនៅមិនបាច់តំរង់ជួរនិងចំណាយប្រាក់ចុះឈ្មោះ មិនបាច់បង់ថ្លៃថ្នាំ១ចំនួន ។

### ថ្នាំនៅសល់ដែលមិនបានទទួលទានត្រូវធ្វើយ៉ាងម៉េច? (沒有吃完的藥品要如何處理?)

បោះថ្នាំចោលក្នុងដីបណ្តាលអោយដីមានការខូចខាតប៉ះពាល់ដល់បរិស្ថាន ។ ប្រសិនបើប្រជាពលរដ្ឋមានថ្នាំដែលមិនទាន់ទទួលទានប្រសិនបើគ្រួសារទូទៅបោះចោលថ្នាំ ត្រូវខ្ចប់ថ្នាំគ្រាប់ក្នុងថង់ ប្រសិនបើថ្នាំទឹកក៏ត្រូវចាក់ចូលថង់ដែរ ប្រគល់អោយអ្នកសំអាតបរិស្ថាន ។ ប្រសិនជាថ្នាំដែលមានជាតិពល់គីមី មានដូចជាថ្នាំមហារីក ។ល ។ ដែលជាថ្នាំព្យាបាលជាតិគីមី ត្រូវប្រគល់អោយមន្ទីរពេទ្យវិញ មន្ទីរពេទ្យនឹងធ្វើការចាត់ការតាមការចោលសំរាមព្យាបាលកុំបោះចោលផ្ទះផ្តាស់ ។

### ថ្នាំដែលផ្សំឡើងដោយឱសថដ្ឋាននិងថ្នាំមន្ទីរពេទ្យដូចគ្នាឬ? (社區藥局調劑領的藥與醫院的藥品一樣嗎?)

1. ឱសថដ្ឋានដែលទទួលថ្នាំតំរូវតាមសំបុត្រថ្នាំនៃមន្ទីរពេទ្យរាល់ទឹកនឹងក្នុងប្រទេសមានថ្នាំគ្រប់ប្រភេទជាច្រើន ។
2. អោយយោបល់ពលរដ្ឋអាចយកសំបុត្រថ្នាំទៅកាន់ឱសថដ្ឋានជាមុន ដើម្បីអោយគ្រូពេទ្យថ្នាំរៀបចំថ្នាំជាមុន ។

3. រោងចក្រថ្នាំសុទ្ធតែជាទ្រង់ទ្រាយ C-GMP កំរិតពិភពលោកគុណភាពក្នុងការផលិតថ្នាំមានដូចគ្នាប្រសិទ្ធភាពក៏ដូចគ្នាដែរ ។
4. ថ្នាំមានចំនួនរូបរាងកំរិតប្រភេទដ៏ដូចគ្នាយោងទៅតាមការកំណត់នៃឱសថដ្ឋានអាចជំនួសបាន ។

**ឱសថដ្ឋាននៅជិតទីលំនៅជាអ្នកជិតខាងល្អរបស់អ្នកឬ? (社區藥局是你的好厝邊?)**

1. ឱសថដ្ឋានមាននៅគ្រប់ចន្លោះ មានចំងល់អ្វីក៏ដោយអំពីរថ្នាំក៏អាចស៊ើបសួរជំនួយពីគ្រូពេទ្យថ្នាំបានដែរ ។
2. ឱសថដ្ឋាននៅជិតទីលំនៅមានវេលាអាជីវកម្មវែងជាង ប្រការអាជីវកម្មច្រើនជាង ជាងកទេសដូចជា 7-11

ប្រព័ន្ធរាយការណ៍អាការៈមិនស្រួលខ្លួនក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ

អាស័យដ្ឋានអ៊ិនធឺណេត <http://adr.fda.gov.tw>

ទូរស័ព្ទ: 02-2396-0100

ប្រអប់សំបុត្រអ៊ិនធឺណេត: [adr@tdrf.org.tw](mailto:adr@tdrf.org.tw)

មូលនិធិសង្គ្រោះគ្រោះថ្នាក់ដោយសារថ្នាំ

អាស័យដ្ឋានអ៊ិនធឺណេត:[http://www.tdrf.org.tw/ch/00\\_home/home.asp](http://www.tdrf.org.tw/ch/00_home/home.asp)

ប្រអប់សំបុត្រអ៊ិនធឺណេត: [tdrf@tdrf.org.tw](mailto:tdrf@tdrf.org.tw)

បណ្តាញទូរស័ព្ទស៊ើបសួរ:02-2358-4097

## ប្រការទី ២ អ្វីជាថ្នាំ

### ( 第二章 藥是什麼? )

អ្វីដែលអាចការពារ កាត់បន្ថយឬបំបាត់អាការៈជំងឺក្នុងខ្លួន នាំមកនូវថាមពលកាយធម្មតាឬបង្កើនថាមពលក្នុងខ្លួន ឬប្រើវត្ថុធាតុឬវត្ថុផ្សំជំនួយក្នុងការត្រួតពិនិត្យជំងឺត្រូវបានហៅថាថ្នាំ ។

ថ្នាំចិនឬថ្នាំបារាំងមិនប្រើប្រាស់សមស្របហៅថាថ្នាំពេល ។ នៅពេលទទួលបានថ្នាំចូលពោះ មិនអាចបែងចែកថាជាថ្នាំចិនឬថ្នាំបារាំង ដូចនេះ(ថ្នាំអាចព្យាបាលជំងឺក៏អាចបណ្តាលអោយមានជំងឺដែរ) មានការខុសប្លែកគ្នាទាំងស្រុងត្រូវមានការផ្សំថ្នាំឬមានការណែនាំដោយគ្រូពេទ្យថ្នាំទើបអាចប្រើប្រាស់បាន ។

### ប្រភេទថ្នាំ ( 藥品分類 )

1. យោងទៅតាមរូបរាងថ្នាំ: មានបែងចែកជាថ្នាំចាក់ថ្នាំទទួលបានថ្នាំលាបគ្រឿងសំភារៈក្នុងការព្យាបាល ។
2. ថ្នាំក្នុងប្រទេសយើងខ្ញុំមានបែងចែកជា: ថ្នាំមានកំរិតពាប្រភេទ(ថ្នាំស្រាប់)(ថ្នាំដែលមានការណែនាំ)(ថ្នាំផ្សំឡើងដោយគ្រូពេទ្យ) ។

ថ្នាំផ្សំឡើងដោយគ្រូពេទ្យ :

ត្រូវមានសំបុត្រថ្នាំពីគ្រូពេទ្យសូមគ្រូពេទ្យឯកទេសផ្សំថ្នាំអោយ ។ គ្រូពេទ្យថ្នាំផ្តល់ថ្នាំតាមសំបុត្រថ្នាំរបស់គ្រូពេទ្យនិងណែនាំអំពីវិធីប្រើប្រាស់ថ្នាំ ។

ថ្នាំដែលមានការណែនាំ :

មិនបាច់មានសំបុត្រថ្នាំពីគ្រូពេទ្យក៏អាចទិញបាននៅឱសិតដ្ឋាន ។ ប្រើប្រាស់តាមរយៈការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យថ្នាំ ។

ថ្នាំស្រាប់ : អាចទិញថ្នាំស្រាប់ប្រភេទបាននៅផ្សារទំនើបនិងឱសិតដ្ឋានទូទៅឬទិញថ្នាំប្រភេទកខបាននៅឱសិតដ្ឋានជិតផ្ទះ ។ ប្រជាពលរដ្ឋអាចទិញបានដោយសេរីនិងប្រើប្រាស់បានតាមវិធីដែលមានណែនាំនៅលើថ្នាំ ។

### ប្រការទី ៣ ទទួលបានថ្នាំយ៉ាងដូចម្តេច

#### ( 第三章 藥怎麼吃 )

នៅពេលទទួលបានថ្នាំត្រូវត្រួតពិនិត្យចំនួនថ្នាំ សួរពីវិធី ពេលវេលាប្រើប្រាស់ថ្នាំ :

1. ថ្នាំលេបត្រូវទទួលបានដោយទឹកអ៊ុន ។
2. ទទួលបានថ្នាំត្រូវយោងតាមពេលវេលាកំណត់រាល់ថ្ងៃ ។
3. កំណត់ពេលវេលាទទួលបានថ្នាំមុនពេលឬក្រោយពេលអាហារ ។
4. កុំលេបថ្នាំជាមួយនិងទឹកតែទឹកក្រលុកទឹកដោះគោកាហ្វេ ។ល ។ដែលជាភេសជ្ជះប្រភេទស្រីបស្រាស ។
5. ត្រូវទទួលបានថ្នាំតាមការណែនាំពីគ្រូពេទ្យគ្រូពេទ្យថ្នាំ ។មិនបានការណែនាំពីគ្រូពេទ្យ មិនអាចកែប្រែចំនួនថ្នាំឬបញ្ឈប់ថ្នាំដោយខ្លួនឯងបានទេ ។
6. ប្រសិនបើភ្លេចទទួលបានថ្នាំ ត្រូវប្រញាប់ទទួលបាននៅពេលនឹកឃើញ ប្រសិនបើជិតដល់ពេលទទួលបានលើកក្រោយ មិនបាច់ទទួលបានមុនទេ ។
7. ប្រសិនបើមានអារម្មណ៍ថាគ្មានប្រសិទ្ធភាពឬមានស្ថានភាពខុសប្លែកឬមានអាការៈមិនធម្មតា ត្រូវប្រញាប់ប្រញាលប្រាប់គ្រូពេទ្យឬគ្រូពេទ្យថ្នាំ ។
8. ប្រុងប្រយ័ត្នឈ្មោះថ្នាំ ពាក្យដាស់ឡើងនិងវេលាកំណត់នៅលើថ្នាំ ។
9. ក្រោយពេលសះស្បើយនូវមានសល់ថ្នាំមិនអាចប្រើប្រាស់តាមចិត្តឬជូនអោយគេប្រើប្រាស់បានទេ ។
10. មានបញ្ហាក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំត្រូវស្នើសុំគ្រូពេទ្យឬគ្រូពេទ្យថ្នាំ ។ល ។ដែលជាអ្នកឯកទេស ។
11. ទឹកថ្នាំភ្នែកច្រើនជាង២ប្រភេទត្រូវប្រើប្រាស់ចន្លោះពេលវេលា៥- ១០នាទី ។
12. ថ្នាំលាបមិនអាចលេបឬលាបលើភ្នែកទេ ។

### ការណែនាំក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ ( 用藥指示 )

1. នៅពេលប្រើប្រាស់ថ្នាំ ត្រូវមើលអោយច្បាស់លាស់ថាជាថ្នាំលេបឬថ្នាំលាប
  - (1) ថ្នាំលេប : ជាតំបូងត្រូវច្បាស់លាស់អំពីវិធីទទួលទាន កន្លះគ្រាប់ឬ ពាក់កណ្តាលគ្រាប់ ខាំ បៀម ឬលាយទឹក ។ល ។ត្រួតពិនិត្យថ្នាំខូច ឬអត់ឬហួសពេលឬអត់ ។  
ថ្នាំលាប : ប្រើប្រាស់នៅលើស្បែក ភ្នែក ត្រចៀក មាត់ ច្រមុះ ពោះវៅ
  - (2) រៀន យោនីឬបញ្ចូលក្នុង ។  
មុនពេលប្រើប្រាស់ថ្នាំសូមលាងដៃអោយស្អាត ជៀសវាងកុំអោយ
  - (3) មានមេរោគប៉ះពាល់ដល់ថ្នាំឬរូបស ។
  - (4) ថ្នាំទឹកត្រូវក្រលុកមុនពេលប្រើប្រាស់ ។
  - (5) ថ្នាំប្រភេទ suppository ត្រូវក្លាសេទើបអាចរក្សារូបរាងដូចដើម ថ្នាំក្លាសេត្រូវយកចេញពីទូរក្លាសេមុនពេលប្រើប្រាស់ ។
  - (6) ថ្នាំដែលមានក្រមូប ត្រូវបិទអោយចិតក្រោយពេលប្រើប្រាស់ ។
  - (7) មិនអាចប្រើប្រាស់ថ្នាំទឹកដែលខូចឬហួសពេលកំណត់ ។ថ្នាំភ្នែកដែលបាន បិកក្រោយពេល១ខែត្រូវបោះចោល ។
  - (8) មិនប្រើថ្នាំអ្នកដទៃ ជៀសវាងឆ្លងរោគឬប្រើខុសថ្នាំ ។
2. ពេលវេលាទទួលទានថ្នាំ
  - (1) ទទួលទានថ្នាំត្រូវយោងទៅតាមពេលវេលាកំណត់រាល់ថ្ងៃ  
៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ : ទទួលទានក្រោយពេលអាហារពេលព្រឹក  
អាហារពេលថ្ងៃ អាហារពេលយប់ មុនពេលដំណេក  
៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ : ទទួលទានក្រោយពេលអាហារពេលព្រឹក  
អាហារពេលថ្ងៃ អាហារពេលយប់២

២ដងក្នុង១ថ្ងៃ : ទទួលបានក្រោយពេលអាហារពេលព្រឹក អាហារពេលយប់  
១ដងក្នុង១ថ្ងៃ : ទទួលបានក្នុងពេលវេលាឡើងទាត់រាល់ថ្ងៃ

- (2) ការបកស្រាយអំពី មុនពេលអាហារនិងក្រោយពេលអាហារ  
មុនពេលទទួលបានអាហារ (ឬមិនទាន់ទទួលបានអាហារ) :  
មុនពេលទទួលបានអាហារ១ម៉ោងឬក្រោយពេលទទួលបានអាហារ២ម៉ោង  
និងទទួលបានជាមួយអាហារ

ថ្នាំដែលទទួលបានមុនពេលអាហារ :

ជាថ្នាំដែលងាយស្រួលរំលាយជាមួយអាហារ មិនប៉ះពាល់ដល់ពោះវៀន  
ក្រោយពេលទទួលបានអាហារ: ទទួលបានថ្នាំក្នុងរយៈពេល១ម៉ោងក្រោយ  
ពេលទទួលបានអាហារ

ថ្នាំដែលទទួលបានក្រោយពេលអាហារ:

អាហារអាចជួយរំលាយបាន កា តំបន្តយការប៉ះពាល់ដល់ពោះវៀន  
មុនពេលដំណេក : ទទួលបានមុនពេលដំណេកកន្លះម៉ោង

- (3) ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃនិង១ដងរាងរាល់៦ម៉ោង

គោលដៅខុសគ្នា : ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ--ព្យាបាលអាការៈ ដូចជា : ថ្នាំភូណាឌីង  
១ដងរាងរាល់៦ម៉ោង-- រក្សាកំរិតខាប័របស់ឈាម ដូចជា : ថ្នាំផ្សះ

3. ត្រូវទទួលបានថ្នាំដោយទឹកស

- (1) ថ្នាំ១ចំនួនប្រសិនបើទទួលបានជាមួយទឹកផ្លែឈើ(មានដូចជាទឹកក្រូច)  
ឬទឹកតែ កាហ្វេ ទឹកដោះគោ មានការប៉ះពាល់ដល់ប្រសិទ្ធភាពថ្នាំ ។
- (2) កុំដេកនៅពេលទទួលបានថ្នាំជៀសវាងកុំអោយថ្នាំផ្ទុកក្នុងពោះវៀនអាហារ  
យូរពេលបណ្តាលអោយក្តៅពោះវៀន ។



4. ប្រសិនបើភ្លេចទទួលបានថ្នាំត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

- (1) ថ្នាំដែលអាចសំរុះសំរួលអាការៈបាន :  
មិនអីទេនៅពេលដែលភ្លេចទទួលបានថ្នាំ(ដូចជា :  
ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់) ។
- (2) ថ្នាំព្យាបាលឬការពារ : ដូចជាជំងឺលើសឈាម ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ប្រសិនបើមិនឃើញក្នុងរយៈពេលខ្លីប្រញាប់ទទួលបាន ។ ប្រសិនបើជិតដល់ពេលទទួលបានថ្នាំលើកក្រោយ មិនបាច់ទទួលបានទៀតទេ ។
- (3) ថ្នាំដែលទទួលបានមុនពេលដំណេកប្រសិនបើមិនឃើញនៅពេលថ្ងៃ មិនបាច់ទទួលបានទៀតទេ ។

**ពាក្យដាស់ឡើងអំពីការទទួលបានថ្នាំ ( 服藥警語 )**

បច្ចុប្បន្នមន្ទីរពេទ្យនិងឱសិតដ្ឋានមានការកត់ត្រាលើថ្នាំអំពីវិធីប្រើប្រាស់ ចំនួនគុណវិបត្តអាការៈ ។ល។ មុនពេលទទួលបានថ្នាំត្រូវមើលថង់ថ្នាំឬការណែនាំថ្នាំ ។

1. ការដាស់ឡើងអំពីគុណវិបត្ត

- (1) (ទទួលបានថ្នាំនេះប្រហែលជានឹងបណ្តាលអោយងងឹតភ្នែកឬវិលមុខ)  
(ក្រោយពេលទទួលបានថ្នាំត្រូវបើកឡានឬបើកម៉ាស៊ីនសូមប្រុងប្រយ័ត្ន) មានន័យថាក្នុងអំឡុងពេលប្រើប្រាស់ថ្នាំប្រភេទនេះជៀសវាងធ្វើការដែលត្រូវការស្មារតីដ៏ល្អ ។
- (2) (អំឡុងពេលទទួលបានថ្នាំនេះសូមកុំទទួលបានភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស៊ុករ) មានន័យថាប្រសិទ្ធភាពថ្នាំមានការពន្យារពេលឬបណ្តាលអោយងងឹតភ្នែក ។

(3) (ក្នុងអំឡុងពេលទទួលបានថ្នាំត្រូវជៀសវាងហាលថ្ងៃ) មាននៅលើផលិតកម្មថ្នាំធ្វើ អោយស្បែកសនិងថ្នាំប្រភេទamineពណ៌លឿង ។

2. វិធីប្រើប្រាស់ពិសេស

(1) (សូមទទួលបានថ្នាំទាំងគ្រាប់កុំសង្កត់អោយម៉ត់ឬទំពារ) មានន័យថាប្រហែលជាថ្នាំមានរស់ជាតិមិនល្អថ្នាំប្រភេទដែលមានប្រសិទ្ធភាពបន្តបន្ទាប់ឬថ្នាំដែលមនគ្រូខាំទំពារ ។

(2) (ត្រូវក្លាសេ) មានន័យថាក្រោយពេលទទួលយកថ្នាំ ត្រូវក្លាសេក្នុងទូរទឹកកក ។

(3) (មុនពេលប្រើប្រាស់សូមក្រលុក) មាននៅលើថ្នាំទឹក ថ្នាំក្រពះថ្នាំផ្សះទឹកឬថ្នាំភ្នែក ។

3. ស្តីមានផ្ទៃពោះនិងបំបៅដោះ

(មានផ្ទៃពោះមានតំរោងមានផ្ទៃពោះឬស្ត្រីដែលបំបៅដោះសូមទទួលបានថ្នាំនេះ) មានន័យថាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះឬស្ត្រីបំបៅទឹកដោះមិនគួរទទួលបានថ្នាំនេះ ។

4. គុណប្រយោជន៍ផ្លាស់ប្តូរថ្នាំ

(1) (ប្រសិនបើទទួលបានថ្នាំជាតិបំប៉នឈាម ថ្នាំ Antacids ត្រូវចន្លោះពេលយ៉ាងតិច២ម៉ោង) មាននៅថ្នាំផ្សាស្រាប្រភេទ Quinolones ពីព្រោះថ្នាំបំប៉នឈាមទឹកដោះគោនិងថ្នាំ Antacids មានការប៉ះពាល់ដល់

(2) (សូមកុំទទួលបានជាមួយទឹកក្រូច) មានដូចជាថ្នាំកាត់ក្បូមប្រភេទ calcium channel blockers ថ្នាំប្រភេទ msvtolifrz immunosuppressant និង Chestnut biological research base ទទួលបានជាមួយទឹកក្រូចនិងប៉ះពាល់ស្រូបនិងរំលាយថ្នាំ ។

### ប្រការទី 4 ថ្នាំដែលមានក្នុងផ្ទះ ( 第四章 家庭常備藥 )

ថែរក្សាខ្លួនជាអំពើថែរក្សាខ្លួនឯងដោយថ្នាំដើម្បីសុខភាពខ្លួន ។សំខាន់បំផុតនេះ គឺប្រជាពលរដ្ឋអាច(វិភាគដោយខ្លួនឯង)អំពីអាការៈថ្នាំដែលថែរក្សាខ្លួនមានដូចជា ថ្នាំមានការណែនាំឬថ្នាំស្រាប់ត្រូវមានការយល់ដឹងជាមូលដ្ឋានទទួលបានថ្នាំតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យថ្នាំ ។

ថ្នាំមានក្នុងផ្ទះអាចព្យាបាលជំងឺតូចជាបន្តាន់ ។គួរមានថ្នាំទូទៅដែលមានប្រសិទ្ធភាពតិចតួចក្នុងផ្ទះនិងរៀនប្រើប្រាស់ដោយសមស្របដើម្បីអោយថ្នាំក្នុងផ្ទះមានគុណប្រយោជន៍ ។

### ប្រភេទថ្នាំដែលមានក្នុងផ្ទះ ( 家中常備藥物的種類 )

1. ប្រភេទថ្នាំលេបក្នុងផ្ទះ:

(1) ថ្នាំផ្តាសាយ:

ថ្នាំផ្តាសាយចម្រុះទូទៅថ្នាំរលាកច្រមុះថ្នាំក្អកថ្នាំស្លែះឬថ្នាំទឹកស្ករក្អក ។

(2) ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ថ្នាំត្រជាក់: ក្រៅពីអាចត្រជាក់និងអាចបំបាត់ការឈឺចាប់

(3) ថ្នាំក្រពះ : លំបាកក្នុងការរំលាយអាហារមិនស្រួលក្រពះ រាកអចន៍ប្រើប្រាស់នៅពេលមានអាការៈទាំងនេះ ។

(4) ដទៃទៀត : ពល់ឡាន ថ្នាំពល់យន្តហោះ ថ្នាំចាញ់កាសធាតុAllergy ។

2. ប្រភេទថ្នាំខាងក្រៅដែលមានក្នុងផ្ទះ :

(1) betadine (2) ថ្នាំផ្សះ (3) អាកល់ (4) ថ្នាំបិតឈឺឆ្អឹងឆ្អែង

(5) ថ្នាំត្រជាក់ (6) ថ្នាំភ្នែក (7) ថ្នាំរមាស់ (8) ដទៃ ។



# ប្រការទី 5 អាហារសុខភាព

## (第五章 健康食品)

### តើអ្វីជាអាហារសុខភាព ( 什麼是健康食品?)

1. យោងទៅតាម(ច្បាប់គ្រប់គ្រងថ្នាំសុខភាព) ថ្នាំបំប៉នសុខភាពជា(ថ្នាំដែលមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការថែរក្សាសុខភាពប្រសិទ្ធភាពមានដូចការរាប់រាប់លើសំបកថ្នាំនិងមានដូចពាណិជ្ជកម្ម) ។(ថ្នាំសុខភាព)ជាពាក្យក្នុងច្បាប់ថ្នាំនោះត្រូវឆ្លងកាត់ការត្រួតពិនិត្យដោយក្រសួងសុខាមាលភាពសុខាភិបាលរដ្ឋទើបអាចមានឈ្មោះថា(ថ្នាំសុខភាព) (ថ្នាំរក្សាសុខភាព)ជាថ្នាំទូទៅជាថ្នាំសំរាប់បំប៉នជីវជាតិតែប៉ុណ្ណោះ មិនដូចគ្នាទេ!
2. ថ្លីត្បិតបានឆ្លងកាត់ការត្រួតពិនិត្យពីក្រសួងសុខាមាលភាពសុខាភិបាលអាចជំនួយអោយមានសុខភាពល្អ ប៉ុន្តែគ្មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការព្យាបាលទេក៏គ្មានប្រសិទ្ធភាពដូចថ្នាំដែរ ក៏មិនអាចជំនួសថ្នាំព្យាបាលបានដែរ ។

### ជ្រើសរើស(អាហារសុខភាព)ដោយវាងវៃតាមរូបសញ្ញា! (「健康食品」聰明選標章這樣看！)

(ថ្នាំសុខភាព)ឆ្លងកាត់ការត្រួតពិនិត្យ មានរូបសញ្ញានៅលើប្រអប់(លេខរៀងពូជានស៊ីកូយ)ឬ(លេខរៀងពូជានស៊ី) ក្នុងពេលជាមួយគ្នាមាន(រូបមានរាងមូលពណ៌បៃតង) ទើបជាថ្នាំសុខភាពដែលមានការធានារ៉ាប់រងពីក្រសួងសុខាមាលភាពសុខាភិបាល ។



### ទទួលបានអាហារសុខភាពត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នអ្វី? ( 食用健康食品要注意 什麼? )

មុនពេលទិញថ្នាំសុខភាពត្រូវ(ឈប់)ពិចារណាអោយច្បាស់លាស់ថាត្រូវការ ចាំបាច់ឬអត់ និងមានប្រយោជន៍ចំពោះសុខភាពឬ ។(មើល)អោយច្បាស់លាស់ មើលសញ្ញាលើប្រអប់(រូបមូលពណ៌បៃតង)និង(លេខអត្តសញ្ញាអនុញ្ញាតិ) (ពាក្យដាស់ឡើង)(ប្រការប្រុងប្រយ័ត្ន)(ចំនួនតាមយោបល់)និង(ប្រសិទ្ធភាពថែរ ក្សាសុខភាព)នៃផលិតផល ។មុនពេលទទួលបានសូមយកចិត្តទុកដាក់(ស្តាប់) សូមសួរយោបល់គ្រូពេទ្យ គ្រូពេទ្យថ្នាំឬគ្រូជីវជាតិ ។ល ។ដែលជាអ្នកឯកទេស ទើបអាចជ្រើសរើសថ្នាំសុខភាពដែលមានប្រយោជន៍ចំពោះសុខភាពបាន ។ដាស់ឡើងអ្នក(ទទួលបានអាហារដែលមានជីវជាតិគ្រប់គ្រាន់មានជីវភាពឡើងទាត់និង ហាត់ប្រាណ)ជាការថែរក្សាសុខភាពដ៏ល្អបំផុត ។ព័ត៌មានជាច្រើនមាននៅលើ(អ៊ិន ធីនេតសេវាកម្មចំនេះដឹងសំរាប់អ្នកទិញថ្នាំសុខភាព)

<http://consumer.fda.gov.tw/>



## ប្រការទី ៦ ការថែទាំក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ

### ( 第六章 藥事照護 )

#### គោលដៅរបស់គ្រូថ្នាំថែរក្សាអ្នកជំងឺ ( 藥師照護病人的目標 )

គ្រូថ្នាំវិភាគស្ថានភាពជំងឺនិងការប្រើប្រាស់ថ្នាំគំរោងនិងអនុវត្តការថែទាំតាម ដានប្រសិទ្ធភាពដើម្បីអោយដឹងថាថ្នាំអាចព្យាបាលអាការៈអ្នកជំងឺបានប្រភេទមាន ប្រសិទ្ធភាព ប្រភេទសុវត្ថិភាពនិងប្រភេទស្របតាមបង្កើនគុណភាពថ្នាំនិងជីវភាព ។

#### បញ្ហាព្យាបាលដោយថ្នាំ ( 藥物治療問題 )

1. មានជំងឺមិនព្យាបាលដោយប្រើប្រាស់ថ្នាំ
2. គ្មានជំងឺប៉ុន្តែប្រើប្រាស់ថ្នាំដែលមិនត្រូវការ
3. ជ្រើសរើសថ្នាំមិនត្រឹមត្រូវ
4. ចំនួនថ្នាំតិចពេកឬច្រើនពេក
5. អាការៈក្រោយពេលទទួលបានថ្នាំ
6. ទទួលបានថ្នាំមិនទៀងទាត់

#### លំដាប់ក្នុងការថែទាំអ្នកជំងឺ ( 照護病人之流程 )

1. វិភាគប្រសិទ្ធភាពថ្នាំ : យល់ដឹងពីតម្រូវការអ្នកជំងឺ ច្បាស់លាស់ពីប្រសិទ្ធភាព សុវត្ថិភាព ការងាយស្រួល បង្កាបញ្ហាថ្នាំ
2. គំរោងថែរក្សា : ដោះស្រាយបញ្ហាព្យាបាលដោយថ្នាំ មានគោលដៅក្នុងការព្យាបាលជំងឺ វិភាគថាមានបញ្ហាថ្នាំឬឥត
3. តាមដានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការព្យាបាល : កត់ត្រាលទ្ធផលក្នុងការព្យាបាលវិ ភាគដំណើរការជំងឺ រកឃើញបញ្ហាថ្នាំក្នុងការព្យាបាលដោយថ្នាំ

**ទីកន្លែងថែទាំកិច្ចការថ្នាំដែលប្រតិបត្តដោយគ្រូពេទ្យថ្នាំ (藥師執行藥事照  
護之處所)**

មន្ទីរពេទ្យ : បន្ទប់ពេទ្យដែលមានការថែទាំបន្ទប់ពេទ្យទូទៅការត្រួតពិនិត្យថ្នាំ  
ក្នុងឈាម ការត្រួតពិនិត្យជំងឺដោយគ្រូពេទ្យថ្នាំ  
ឧសដ្ឋាននៅជិតផ្ទះ : គ្រប់គ្រងជំងឺរ៉ាំរ៉ៃការស៊ើបសួរពី  
ថ្នាំអង្ការថែទាំ : ផ្ទះថែទាំ/មជ្ឈមណ្ឌលថែទាំ/ទីថែទាំ  
ថែទាំក្នុងទីលំនៅ : សេវាកម្មដល់ផ្ទះ

**សេវាកម្មថែទាំពីគ្រូថ្នាំក្នុងឧសដ្ឋានជិតផ្ទះ (藥師在社區藥局的照護業務)**

ថ្នាំផ្សំ ការគ្រប់គ្រងជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ កសាងឯកសារប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់អ្នកជំងឺសាកសួរ  
ឬណែនាំពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំ  
បញ្ជូនថ្នាំដល់ផ្ទះ បញ្ជូនថ្នាំដល់គ្លីនិក ចុះឈ្មោះតាមរយៈអ៊ិនធឺណេត  
ចំណេះដឹងអំពីអប់រំខ្លួនក្នុងការថែទាំខ្លួនណែនាំប្រើប្រាស់ថ្នាំមិនមានដូចសំបុត្រថ្នាំ

**សេវាកម្មថែទាំពីគ្រូថ្នាំក្នុងអង្ការថែទាំ (藥師在長照機構的照護業務)**

ច្បាស់លាស់ពីការផ្សំថ្នាំ សន្សំទុកនិងបញ្ជូន  
ការប្រើប្រាស់ការគ្រប់គ្រងសង្គ្រោះ  
ជាបន្ទាន់និងគ្រប់គ្រងថ្នាំ  
ផ្តល់ព័ត៌មានថ្នាំនិងការណែនាំសុខភាពដល់អ្នកជំងឺ ក្រុមគ្រួសារនិងគ្រូពេទ្យ  
វិភាគការព្យាបាលដោយថ្នាំរបស់អ្នកជំងឺនិងដោះស្រាយបញ្ហាព្យាបាលដោយថ្នាំ



### សេវាកម្មថែទាំពិគ្រោះក្នុងទីលំនៅ (藥師在居家的照護業務)

វិភាគ--យល់ដឹងពី អ្នកជំងឺស្គាល់ជំងឺខ្លួន គោលដៅព្យាបាល ប្រើប្រាស់ថ្នាំ មានគំរោងនិងប្រតិបត្តិការថែទាំ-- គំរោងថែទាំនិងដោះស្រាយបញ្ហាព្យាបាល ដោយថ្នាំ ប្រើថ្នាំដោយសមស្រប រៀបចំថ្នាំដែលហួសពេលកំណត់ កត់ត្រានិងពិចារណា-- ក្រោយពេលវិភាគការព្យាបាលថែទាំនិងពិភាក្សាជាមួយ អ្នកមើលថែដទៃទៀត ត្រួតពិនិត្យតាមដាន មូលហេតុការប្រើប្រាស់ថ្នាំខុសឆ្គង ដទៃ-- រៀបចំគ្រឿងសំភារៈ ព្យាបាលដង្កូវថ្នាំនិងថ្នាំ ដែលមិនត្រូវបានប្រើប្រាស់ ក្នុងផ្ទះ ណែនាំអនាម័យបរិដ្ឋានក្នុងផ្ទះ

### ការថែទាំអំពីកិច្ចការថ្នាំ (藥事照護)

សេវាកម្មឯកទេសតាមរយៈភាសាស្រុកកំណើតការថែទាំមានក្នុងជីវភាព ។ យកចិត្តស្តាប់យកចិត្តទុកដាក់នៅពេលត្រូវការមើលឃើញបញ្ហារបស់អ្នកដែលត្រូវបានថែទាំផ្តល់នូវចំនេះដឹងថែទាំដ៏ពេញលេញអោយយោបល់អ្នកដែលត្រូវបានថែទាំបណ្តុះបណ្តាលជីវភាពដ៏ល្អជួយថែទាំសុខភាពអ្នកជំងឺតាមរយៈអាហារនិងការហាត់ប្រាណរាល់ថ្ងៃ ។ គ្រូពេទ្យថ្នាំប្រើចំនេះដឹងឯកទេសរកឃើញចង់លំនឹងបញ្ហារបស់អ្នកដែលត្រូវបានថែទាំក៏អាចជួយគេរកឃើញវិធីដោះស្រាយបញ្ហាក្នុងជីវភាពជួយអ្នកជំងឺដោយវិធីសុខភាពធម្មជាតិ ជាវិធីថែទាំដែលប្រជាពលរដ្ឋអាចងាយស្រួលទទួលយកបាន ។

ថ្នាំអាចព្យាបាលជំងឺក៏អាចបង្កើតជំងឺសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំចាប់ផ្តើមដោយខ្លួនឯង! (藥能治病，也能致病 用藥安全，自己做起!)

# ប្រការទី 7 អ្នកជិតខាងដ៏ល្អរបស់អ្នក---ឧសថដ្ឋាន

## (第七章 你的好厝邊—社區藥局)

ឧសថដ្ឋានជិតផ្ទះជាទីកន្លែងត្រូវពេទ្យថ្នាំឯកទេសលក់ថ្នាំនិងផ្សំថ្នាំអាចផ្តល់នូវព័ត៌មានថ្នាំថ្មីៗនិងចំនេះដឹងក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយសុវត្ថិភាព ។ ផ្តល់នូវការណែនាំជំនួយដល់ប្រជាពលរដ្ឋថែទាំសុខភាពខ្លួនជួយរៀបចំថ្នាំក្នុងផ្ទះប្រជាពលរដ្ឋអាចផ្តល់ចាំជូនប្រជាពលរដ្ឋ២៤ម៉ោងជាមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពជិតផ្ទះ ។ គុណប្រយោជន៍មានដូចខាងក្រោម:

1. សំបុត្រថ្នាំផ្សំ-ច្បាប់លាស់ពីខ្លឹមសារសំបុត្រថ្នាំរបស់គ្រូពេទ្យ កសាងឯកសារថ្នាំផ្សំថ្នាំតាមសំបុត្រថ្នាំ ណែនាំប្រើប្រាស់ថ្នាំអោយត្រឹមត្រូវជៀសវាងប្រើប្រាស់ថ្នាំហួសកំណត់
2. ផ្តល់ថ្នាំ-ផ្តល់ថ្នាំផ្សំតាមសំបុត្រថ្នាំ ថ្នាំណែនាំ ថ្នាំសុខភាព ថ្នាំបំប៉នសុខភាព
3. ការថែទាំក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ-ថ្នាំផ្សំតាមសំបុត្រថ្នាំបន្តនៃជំងឺរ៉ាំរ៉ៃរៀបចំថ្នាំមើលខ្លឹមសារសំបុត្រថ្នាំ
4. ការសាកសួរពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំ-ព័ត៌មានថ្នាំពេទ្យសិទ្ធិដឹងពីថ្នាំប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយសុវត្ថិភាពការណែនាំអំពីថ្នាំ
5. ការសារសួរពីសុខភាព-ការសាកសួរយកចិត្តទុកដាក់ពីការបំប៉នសុខភាព ការពារកុំអោយមានជំងឺឆ្លង ការណែនាំក្នុងការព្យាបាល អំពីការតម្កល់អំពីការបញ្ចុះទំងន់អំពីសុខភាពភេទ អនាម័យសាធារណៈរដ្ឋ អំពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំមិនត្រឹមត្រូវ
6. ផ្តល់នូវសេវាកម្មកិច្ចការថ្នាំដែលមានការយល់ដឹងពីថ្នាំ សុវត្ថិភាព ងាយស្រួលសន្សំពេលវេលាសន្សំប្រាក់ដែលមានប្រសិទ្ធភាព



ដែលមិនមែនជាថ្នាំតាមសំបុត្រផ្សំ(OTC : Over the Counter)ជាប្រភេទថ្នាំ មានការណែនាំនិងថ្នាំស្រាប់ មិនបាច់មានសំបុត្រថ្នាំក៏អាចទទួលបាននៅឧសដ្ឋានជិត ផ្ទះ ។ប្រភេទថ្នាំ : សុវត្ថិភាព ប្រសិទ្ធភាពងាយស្រួលសមស្របក្នុងការបង្ការធ្វើអោយអាការៈមានការធ្ងន់ធ្ងរ អាចប្រើប្រាស់បានតាមការណែនាំនិងបរិយាយលើ ថ្នាំប្រជាពលរដ្ឋអាចទិញថ្នាំមកទទួលបានតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យថ្នាំ ។



## ប្រការទី ៨ នៅពេលមានជំងឺអាចថែរក្សាសុខភាពខ្លួនយ៉ាងដូចម្តេច (第八章 生病時如何自我健康照護)

មានជំងឺហើយធ្វើដូចម្តេច? ភាគច្រើនទៅមើលគ្រូពេទ្យ ។ ប៉ុន្តែមានជំងឺតូចៗខ្លះ អាចទៅទិញថ្នាំតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យថ្នាំបាននៅឧសដ្ឋានជិតផ្ទះថែរក្សាខ្លួនអ្នក ។

### ជំងឺផ្តាសាយ (感冒)

ជាជំងឺបណ្តាលមកពីមេរោគ ប៉ះពាល់ដល់សុខភាពសំខាន់នៅលើប្រព័ន្ធដង្ហើម អាការៈមានដូចជាស្រពេញ តឹងច្រមុះនិងឈឺក ក្អកឬក្តៅខ្លួន ។ល ។ នៅពេលនេះត្រូវទទួលបានទឹកអោយបានច្រើន ត្រូវសំរាកអោយបានគ្រប់គ្រាន់ ក៏អាចទិញថ្នាំផ្តាសាយមកប្រើប្រាស់បាននៅឧសដ្ឋានជិតផ្ទះ ។

ផ្តាសាយគ្មានថ្នាំពិសេសទេ

ថ្នាំផ្តាសាយទូទៅសុទ្ធតែជាថ្នាំមានការណែនាំលើប្រអប់ថ្នាំ មានគ្រូពេទ្យថ្នាំណែនាំក៏អាចប្រើប្រាស់បានដែរ ។

ប្រសិនបើមានអាការៈពេញខ្លួន ប្រហែលជាផ្តាសាយឆ្លងឬតាមរដូវ ត្រូវទៅរកគ្រូពេទ្យធ្វើការព្យាបាល ត្រួតពិនិត្យ ប្រើប្រាស់ថ្នាំ ។

### ឈឺចាប់(疼痛)

មនុស្សម្នាក់ៗសុទ្ធតែមានការឈឺចាប់ច្រើនឬតិច មានដូចជាឈឺក្បាលឈឺធ្មេញ ឈឺពោះ ឈឺក្រពះ ឈឺនៅពេលមករដូវ ឈឺសាច់ ។ល ។

ការឈឺចាប់ដោយសារខ្លួនប្រាណទទួលរងគ្រោះបណ្តាលអោយមាន១ការឈឺចាប់ជាបន្ទាន់ អោយតែព្យាបាលរហូតដល់បណ្តាលអោយឈឺនោះ នឹងមិនឈឺទៀតហើយ ។

នៅពេលដែលអ្នកឈឺក្បាល ឈឺនៅពេលមករដូវ ឈឺធ្មេញ អាចទៅទិញថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ដែលណែនាំដោយគ្រូពេទ្យថ្នាំនៅខុសដ្ឋាន នឹងអាចកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ ។ ក្រោយពេលទទួលបានថ្នាំមិនមានការចូស្រាល ត្រូវរកគ្រូពេទ្យព្យាបាល ត្រួតពិនិត្យនិងប្រើប្រាស់ថ្នាំ ។

ការឈឺចាប់ញឹកញាប់ មានដូចជាឈឺទ្រូងធ្ងន់ធ្ងរ ឈឺក្បាល ឈឺក្រពះ ។ល ។ ត្រូវរកគ្រូពេទ្យព្យាបាល ត្រួតពិនិត្យ ប្រើប្រាស់ថ្នាំ ។ ត្រួតពិនិត្យនិងប្រើប្រាស់ថ្នាំ ។

**ក្តៅខ្លួន (發燒)**

នៅពេលដែលកំដៅខ្លួនខ្ពស់ជាង38°C អាចហៅថាក្តៅខ្លួន ។ ក្តៅខ្លួនដោយសារខ្លួនប្រាណកំពុងប្រឆាំងមេរោគក្នុងខ្លួន ជាតិពុលនិងជាការសាសស្សាយរបួសនោះ ។

មួលហេតុក្តៅខ្លួនប្រហែលជាដោយសារផ្តាសាយ មេរោគ ឆ្លងរោគ ប៉ុន្តែក៏ប្រហែលជាហាត់ប្រាណ អាកាសធាតុក្តៅបណ្តាលអោយខ្លួនមានកំដៅក្តៅអ្នកខាងក្រោយអាចទទួលបានទឹកអោយច្រើន សំរាកអោយគ្រប់គ្រាន់នឹងសាសស្សាយវិញហើយ ។

ក្តៅខ្លួនដោយសារជំងឺ ត្រូវប្រើថ្នាំត្រជាក់ នឹងសំរាកអោយបានគ្រប់គ្រាន់ ទទួលបានទឹកអោយបានគ្រប់គ្រាន់ អាចដាក់ខ្នើយត្រជាក់ក្រោយក្បាល កុំពាក់សំលាកបំពាក់ច្រើនពេក ដើម្បីអោយរសាត់កំដៅ ។

ប្រសិនបើក្រោយពេលទទួលបានថ្នាំត្រជាក់ 4-6 ម៉ោង ក្តៅខ្លួនទៀត បង្ហាញអោយឃើញថាមិនទាន់ជាសាស្សាយ ត្រូវរកគ្រូពេទ្យ គ្រូពេទ្យនឹងផ្តល់ការព្យាបាលទៅតាមជំងឺ ។

**រអើម ចង់ក្អក (噁心、嘔吐)**

រអើម ក្អក ជាអាការៈដោយសារមិនស្រួលខ្លួន ។ ជាទូទៅមិនធ្ងន់ធ្ងរទេ អាចថែទាំខ្លួនបានដោយថ្នាំនៅក្នុងផ្ទះ គួរសំរាកអោយបានគ្រប់គ្រាន់ ជៀសវាង កុំអោយគ្មានទឹកក្នុងខ្លួន ។

ប្រសិនបើក្រពះមានជាតិជួរច្រើនពេកបណ្តាលអោយរអើម ក្អក អាចទទួលបានថ្នាំ ប៉ុន្តែជៀសវាងទទួលបានទឹកដោះគោ តែ កាហ្វេ ភេសជ្ជៈជាតិជួរ ។ល ។

ប្រសិនបើជិះឡាន ជិះទូកឬជិះយន្តហោះងាយស្រួលនឹងវិលមុខបណ្តាលអោយរអើម ក្អក អាចទទួលបានថ្នាំព្យាបាលមុនពេលជិះឡានកន្លះម៉ោង ។

ប្រសិនបើមានផ្ទៃពោះបណ្តាលអោយរអើម ក្អក លុះត្រាប៉ះពាល់ដល់ជីវភាពជីវជាតិ និងការលូតលាស់របស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ទើបត្រូវការប្រើប្រាស់ថ្នាំតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ មិនអាចប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយខ្លួនឯងទេ ។

**រោគទល់លាមក (便秘)**

រោគទល់លាមកជាជំងឺមនុស្សសម័យនេះ ដោយសារការងារ ស្ទាតិ សម្ពាធជីវជាតិ ខ្វះការហាត់ប្រាណ ទទួលបានអាហារមានជីវជាតិមិនគ្រប់គ្រាន់ ក៏ប្រហែលជាបណ្តាលមកពីជំងឺឬថ្នាំ ។

ប្រសិនបើទំលាប់អាហារជីវភាព សម្ពាធចិត្តបណ្តាលអោយទល់លាមក កែប្រែទំលាប់អាហារជីវភាព ញ៉ាំបន្លែអោយបានច្រើន ទទួលបានទឹកអោយបានច្រើន និងមានទំលាប់ហាត់ប្រាណ ។ល ។ ដើម្បីអោយពោះវៀនធ្វើការរលាយអាហារ ។

ប្រសិនបើបណ្តាលមកពីជំងឺឬថ្នាំ អាចទទួលបានថ្នាំបន្តញ្ចូលលាមកនៅឧសដ្ឋាន ។ ប៉ុន្តែកុំប្រើប្រាស់ថ្នាំបន្តញ្ចូលលាមកច្រើនពេក ជៀសវាងប៉ះពាល់ដល់គុណប្រយោជន៍ពោះវៀនក្រពះ ឬមិនដឹងពីមូលហេតុទល់លាមកបណ្តាលអោយខក ពេញព្យាបាល ។

### ព្រកលាមក (腹瀉)

មូលហេតុរាកលាមកប្រហែលជាបណ្តាលមកពីមេរោគ រោគជំងឺ ថ្នាំ ពស់អាហារ មានពោះវាសក្រពះដែលមិនងាយក្នុងការរំលាយអាហារ ។

រាកលាមកអាចទៅទិញថ្នាំនៅឧស្សាហកម្មទទួលបានបាន ផឹកទឹកអោយបានច្រើនដើម្បីជៀសវាងកុំស្អិតជាតិទឹកក្នុងខ្លួន ទទួលបានអាហារសាប ។

រាកលាមកបន្តបន្ទាប់ ឬក្តៅខ្លួន ក្អកក្អង លាមកមានឈាម ត្រូវទទួលការព្យាបាលជាបន្ទាន់ តាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យរកមូលហេតុ និងទទួល ទានថ្នាំរាកលាមកនិងថ្នាំដទៃទៀត ។

ប្រសិនបើចង់អោយរាកលាមកមានការធូស្រាលប៉ុន្តែត្រូវទទួលបានទឹកអោយបានច្រើនដើម្បីបន្ថែមជីវជាតិ ទទួលបានអាហាររាវ អោយក្រពះពោះវៀនសំរាក ។

ក្នុងជីវភាពមានជំងឺចតុចនិងមិនស្រួលខ្លួន អាការៈ អាការៈតិចតួចអាច ទៅទិញថ្នាំនៅឧស្សាហកម្មជិតផ្ទះ ។ប៉ុន្តែប្រសិនបើស្ថានភាពជំងឺមិនមានការធូរស្រាលក្រោយពេលទទួលទានថ្នាំឬមានអាការៈធ្ងន់ធ្ងរជាងមុន ត្រូវទទួលការ ព្យាបាលជាបន្ទាន់ ត្រួតពិនិត្យនិងប្រើប្រាស់ថ្នាំ ។



## ប្រការទី ១ ប្រើប្រាស់សំបុត្រថ្នាំបន្តសំរាប់ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ (第九章 善用慢性病連續處方箋)

### តើអ្វីជាសំបុត្រថ្នាំបន្តសំរាប់ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ? (什麼是慢性病連續處方箋?)

សំបុត្រថ្នាំបន្តសំរាប់ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃជាក្រូពេទ្យត្រួតពិនិត្យនិងព្យាបាលអ្នកជំងឺ ចំពោះអ្នកដែលមានស្ថានភាពជំងឺគ្មានការប្រែប្រួលដែលប្រើប្រាស់ថ្នាំដូចគ្នាក្នុងរយៈ ពេល៦ ខែ

ខក្រូពេទ្យត្រូវចាប់ផ្តើមអោយសំបុត្រថ្នាំរយៈពេលវែងទៅដល់អ្នកជំងឺ ។

### សំបុត្រថ្នាំបន្តសំរាប់ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃអាចប្រើប្រាស់ក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មាន? (慢性病連續 處方箋可以使用多久?)

សំបុត្រថ្នាំនេះមានពេលកំណត់ចាប់ពីថ្ងៃក្រូពេទ្យផ្តល់សំបុត្រក្នុងរយៈពេល ៣០ អ្នកជំងឺអាចទទួលថ្នាំ២-៣ដង ។

### មនុស្សណាខ្លះអាចប្រើប្រាស់សំបុត្រថ្នាំបន្តសំរាប់ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ? (什麼人可以使用 慢性病連續處方箋?)

នៅពេលអ្នកជំងឺរ៉ាំរ៉ៃមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃដែលប្រកាសដោយមន្ទីរសុខាភិបាលៈ មានដូចជាជំងឺលើសឈាម ជំងឺលើសឈាមជាតិផ្អែម ជំងឺលើសឈាមជាតិខ្លាញ់ ។ល។ ក្រោយពេលជំងឺគ្មានការប្រែប្រួល ក្រោយពេលក្រូពេទ្យវិភាគប្រភេទថ្នាំ ចំនួននិងអ្នកជំងឺទទួលបានថ្នាំទាត់នឹងអាចបើកសំបុត្រថ្នាំបាន ។



**សំបុត្រថ្នាំបន្តសំរាប់ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃអាចទៅទទួលថ្នាំបាននៅទីណា? (慢性病連續處方箋可以去哪裡領藥?)**

អ្នកជំងឺរ៉ាំរ៉ៃមុនពេល១០ថ្ងៃមុនពេលទៅយកថ្នាំទើបអាចយកសំបុត្រថ្នាំនិងកាតសុខភាព IC ទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ គ្លីនិកឬឧសិដ្ឋានជិតផ្ទះដូចក្នុងសំបុត្រថ្នាំ ដើម្បីទទួលថ្នាំ ។

**អំលុងពេលប្រើប្រាស់ថ្នាំមានស្ថានភាពមិនស្រួលខ្លួនត្រូវធ្វើដូចម្តេច? (服用藥物期間有不舒服的狀況怎麼處理?)**

នៅពេលមានអារម្មណ៍ថាទទួលបានថ្នាំគ្មានប្រយោជន៍ឬមានអាការៈមិនប្រក្រតីត្រូវប្រាប់គ្រូពេទ្យឬគ្រូពេទ្យឧសិដ្ឋាន និងនាំយកសំបុត្រថ្នាំត្រលប់ទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យទទួលការព្យាបាលនិងពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ ។

**បើសំបុត្រថ្នាំបន្តនៃជំងឺរ៉ាំរ៉ៃមានផលប្រយោជន៍ណាខ្លះ? (開立慢性病連續處方箋有什麼好處?)**

ភ្ជាប់មកជាមួយសំបុត្រថ្នាំជំងឺរ៉ាំរ៉ៃអាចទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យឬមន្ទីរឧសិដ្ឋានយកថ្នាំបាន មិនបាច់បង់ប្រាក់ទាំងស្រុងអាចយកថ្នាំបាននៅឧសិដ្ឋាននៅជិតផ្ទះឬជិតកន្លែងធ្វើការ ។

## ប្រការទី 10 ការរក្សារក្សាថ្នាំនិងការប្រមូលថ្នាំដែលមិនបានប្រើប្រាស់វិញ (第十章 藥品的保存與廢藥回收)

ថ្នាំដាក់ក្នុងផ្ទះក្នុង១កន្លែង ជៀសវាងកុំអោយបាត់បង់ គោលការណ៍ទុកថ្នាំ :

1. ជៀសវាងពីពន្លឺសើមកំដៅថ្ងៃ-បន្ទប់ទឹកបន្ទប់ចំអិនអាហារដែលសើមនិងក្តៅ ថ្នាំងាយស្រួលនឹងខូច ។ ក៏មិនអាចដាក់នៅកន្លែងដែលមានកំដៅថ្ងៃឬពន្លឺកំដៅថ្ងៃខ្លាំង ។
2. ដាក់នៅកន្លែងត្រជាក់-កេះឬទូរដែលនៅកន្លែងងងឹត ។
3. ថ្នាំដែលត្រូវក្លាសេ-ដាក់នៅទូរទឹកកកដែលមានកំដៅ 2-8°C
4. ថ្នាំដែលគួរជៀសវាងពីពន្លឺ មានដូចជា ថ្នាំភ្នែក១ចំនួន ប្រើថ្នាំដែលមិនអាចមើលឆ្កុះ ។
5. ដាក់នៅទីកន្លែងដែលកូនក្មេងមិនអាចយកបាន ។
6. ថ្នាំលេបនិងថ្នាំក្រៅខ្លួនមិនត្រូវដាក់ជាមួយគ្នាទេ ។
7. ថ្នាំខុសគ្នាមិនកុំដាក់ជាមួយគ្នា ។
8. ដាក់ថ្នាំចូលក្នុងប្រអប់ដែលគ្មានខ្យល់ ។
9. សំឡីនិងថ្នាំស្ងួតនៅក្នុងប្រអប់ ត្រូវបោះចោលក្រោយពេលបើកប្រអប់ ។
10. រក្សាទុកប្រអប់ថ្នាំឬថ្នាំអោយបានពេញលេញ ដើម្បីងាយស្រួលរក ។
11. រក្សារក្សាសៀវភៅណែនាំ ប្រអប់ដើម ដើម្បីងាយស្រួលរក ។
12. ប្រុងប្រយ័ត្នឯកសារថ្ងៃខែមានប្រសិទ្ធភាព វិធីប្រើប្រាស់និងចំនួន ។
13. រក្សារក្សាទុកក្នុងដបអំបែងល្អជាងក្នុងថង់ ។
14. ត្រួតពិនិត្យថ្នាំក្នុងផ្ទះអោយបានទាន់ទាត់ ថ្នាំហួសពេលមិនអាចទុកបន្តរទេ រឺតទេប្រសិនបើគ្រួសារទូទៅបោះចោលថ្នាំ ត្រូវខ្ទប់ថ្នាំគ្រាប់ក្នុងថង់ ប្រសិនបើថ្នាំទឹកកកត្រូវចាក់ចូលថង់ដែរ ប្រគល់អោយអ្នកសំអាតបរិស្ថាន ។ ប្រសិនបើថ្នាំដែលមានជាតិពល់គីមី មានដូចជាថ្នាំមហារីក ។ល ។ ដែលជាថ្នាំព្យាបាលជាតិគីមី ត្រូវប្រគល់អោយមន្ទីរពេទ្យវិញ មន្ទីរពេទ្យនិងធ្វើការចាត់ការតាមការចោលសំរាមព្យាបាលកុំបោះចោលផ្ទះផ្ទាល់ ។

# ប្រការទី 11 នៅពេលមើលពេទ្យត្រូវរាប់ទៅកាន់គ្រូពេទ្យយ៉ាងដូចម្តេច (第十一章 看病時如何向醫師說清楚)

នៅពេលមើលពេទ្យត្រូវរាប់ទៅកាន់គ្រូពេទ្យនេះអោយបានច្បាស់លាស់ទៅដល់គ្រូពេទ្យ :

1. រាប់រាល់ពីអាការៈរបស់ខ្លួន : កន្លែងដែលមិនស្រួលខ្លួន ស្ថានភាពពេលវេលាកើតហេតុ ។ល ។
2. ប្រវត្តិជំងឺខ្លួន : រួមមានវះកាត់ ដេកពេទ្យ លក្ខណៈផលត្រួតពិនិត្យពេទ្យវិទ្យា មានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺលើសឈាម ជំងឺឆ្អែម ជំងឺក្រលាសនិងជំងឺប្រភេទគ្រួសារ ។
3. អ្នកធ្លាប់មានអាការៈអប្រក្រតីឬមិនស្រួលខ្លួនដោយសារថ្នាំ១ចំនួនឬអ្នកមានទំលាប់ទទួលទានអាហារជាពិសេសឬ ។
4. បច្ចុប្បន្នកំពុងប្រើប្រាស់ថ្នាំ : រួមមានថ្នាំជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ថ្នាំចិន ថ្នាំវិភាគមិនថ្នាំការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ថ្នាំសំរុះទំងន់ ថ្នាំសុខភាព អាហារថ្នាំពិសេស ។
5. អ្នកធ្លាប់ទទួលទានថ្នាំដទៃទៀតទេក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានសប្តាហ៍នេះ : ដោយសារថ្នាំខ្លះមានក្នុងខ្លួនយូរហើយប៉ះពាល់ដល់ថ្នាំដែលអ្នកកំពុងទទួលទាន ។
6. អ្នកមានជំងឺដទៃទៀតឬ : ពីព្រោះជំងឺ១ចំនួនអាចប៉ះពាល់ដល់ថ្នាំក្នុងខ្លួន ។ដូចជានៅពេលធ្វើមក្រលាសមិនស្រួលខ្លួន អាចពន្យារពេលថ្នាំក្នុងខ្លួនឬបង្កើនជាតិពលក្នុងខ្លួន ។
7. អ្នកបំបៅដោះឬ : ពីព្រោះថ្នាំ១ចំនួនមានក្នុងទឹកដោះ ។
8. អ្នកមានគំរោងវះកាត់ឬការព្យាបាលដទៃទៀតឬ : ថ្នាំ១ចំនួនអាចប៉ះពាល់ដល់ឈាមឬលក្ខណៈផលត្រួតពិនិត្យ ។
9. អ្នកត្រូវប្រលងឬប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនឬបើកបរទ្វារ : ពីព្រោះក្រោយពេលទទួលទានថ្នាំ១ចំនួនងងឹត ប្រហែលជាធ្វើអោយអ្នកជំងឺមានស្មារតីមិនគ្រប់គ្រាន់ ។
10. អ្នកមានផ្ទៃពោះឬ : ពីព្រោះថ្នាំ១ចំនួនចូលក្នុងខ្លួនទារកក្នុងផ្ទៃតាមផ្ទៃពោះ ។

## ប្រការទី 12 នៅពេលទទួលថ្នាំត្រូវសួរគ្រូពេទ្យថ្នាំយ៉ាងដូចម្តេច (第十二章 領藥時如何向藥師問明白)

នៅពេលទទួលថ្នាំមានចំណុចក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំត្រូវសួរសួរគ្រូពេទ្យអោយបានច្បាស់លាស់

ត្រូវមើលថ្នាំអោយបានច្បាស់លាស់និងប្រុងប្រយ័ត្នប្រការខាងក្រោម :

1. មើលថ្នាំអោយបានច្បាស់លាស់ ច្បាស់លាស់ពីឈ្មោះអ្នកជំងឺ
2. សួរអោយបានច្បាស់លាស់ពីឈ្មោះថ្នាំ ចំនួន
3. សួរអោយបានច្បាស់លាស់ពីវិធីប្រើប្រាស់ថ្នាំ វេលា ចំនួនអោយបានច្បាស់លាស់
4. សួរអោយបានច្បាស់លាស់ពីថ្នាំសំរាប់អាការៈ
5. សួរអោយបានច្បាស់លាស់ពីរយៈពេលទទួលទានថ្នាំ
6. សួរអោយបានច្បាស់លាស់ពីប្រការគុណវិប្បត្តបូពាក្យដាស់ទើនក្រោយពេលទទួលទានថ្នាំ
7. នៅពេលចាំបាច់ ត្រូវសាកសួរគ្រូពេទ្យថ្នាំអំពីថ្នាំ
8. ច្បាស់លាស់ពីរូបរាងថ្នាំមិនមានការប្រែប្រួលថ្នាំហួសពេលកំណត់ឬនិងវិធីរក្សាទុក
9. នៅពេលទិញថ្នាំមានការណែនាំឬថ្នាំស្រាប់ដោយខ្លួនឯងត្រូវត្រួតពិនិត្យពិលេខថ្នាំនិងវេលាប្រសិទ្ធភាពលើថ្នាំ

### ត្រូវពេទ្យថ្នាំអោយអ្នកជាម្ចាស់ខ្លួន (藥師要你做身體的主人)

1. មិនស្តាប់ការលក់ថ្នាំពីអ្នកដទៃ
2. មិនជឿថ្នាំដែលមានប្រសិទ្ធភាពមិនគួរអោយជឿ
3. មិនទិញថ្នាំដែលលក់នៅលើផ្លូវ ផ្សាររាត្រី អ៊ិនធឺណេត ឡានទេសចរណ៍
4. មិនទទួលទានថ្នាំដែលគេជូនអោយ
5. មិនណែនាំថ្នាំអោយអ្នកដទៃទទួលទាន

ប្រការទី 12 នៅពេលមើលពេទ្យត្រូវរាប់រាប់ទៅកាន់គ្រូពេទ្យយ៉ាងដូចម្តេច

# ប្រការទី 13 យល់ដឹងអំពីថ្នាំ

## (第十三章 認識藥袋)

នៅពេលអ្នកជំងឺទទួលយកថ្នាំ គ្រូពេទ្យថ្នាំនឹងប្រាប់ពីវិធីប្រើប្រាស់ថ្នាំនិងណែនាំប្រើប្រាស់ថ្នាំ។ ប្រសិនបើគ្មានពេលបកស្រាយឬភ្លេចបកស្រាស ក៏មានការរារាំងបំប្លែង ឯថ្នាំដែរ ដើម្បីសុវត្ថិភាពក្នុងការទទួលបានថ្នាំ ។ ថ្នាំនៃមន្ទីរពេទ្យខ្លះក៏មានរូបរាង លាប្រើប្រាស់ថ្នាំដែរ ដើម្បីប្រើប្រាស់ថ្នាំអោយបានត្រឹមត្រូវ ។

### 健康綜合醫院

地址：雲林縣斗六市幸福街168號  
 藥物諮詢電話：05-6543210-2130

姓名：金大風 (Name)		生日：1955/09/09 (Date of Birth)	性別：男 (Sex)	調劑日期：2010/02/22 (Dispense Date)
病歷號碼：123456 (Chart No.)		年齡：54 (Age)	體重： (Body Weight)	藥師：張津淳 (Pharmacist)
科別：胃腸科 (Department)		醫師：許來發 (Doctor)	代號：1.57 (Dr. Code)	

**【藥名】** A.M.D tab---Al(OH)3 gel 334mg+MgO 42 PC  
 77247#5 **166mg+Dimethicone 36.7mg/tab**  
 商品名：A.M.D 愛姆得  
 廠牌：溫士頓

**【使用方法】** 內服藥，口服 2-5  
 每天3次，三餐飯後服用 每次1粒，14天份

**【臨床用途】** 1 緩解胃部不適或灼熱感 2 胃酸過多 3 消化不良 4 解除脹氣，解除脹氣，緩解脹氣相關症狀

**【注意事項】** 請嚼碎後吞服

**【副作用】** 便秘；腹瀉；噁心；嘔吐

**【藥品外觀】** 白/綠色，圓形，雙層錠，一面有刻痕，另一面有310.WINST ON字樣

本品建議在 2010/03/29 前用完

早上



中午



晚上



睡前



飯前



飯後

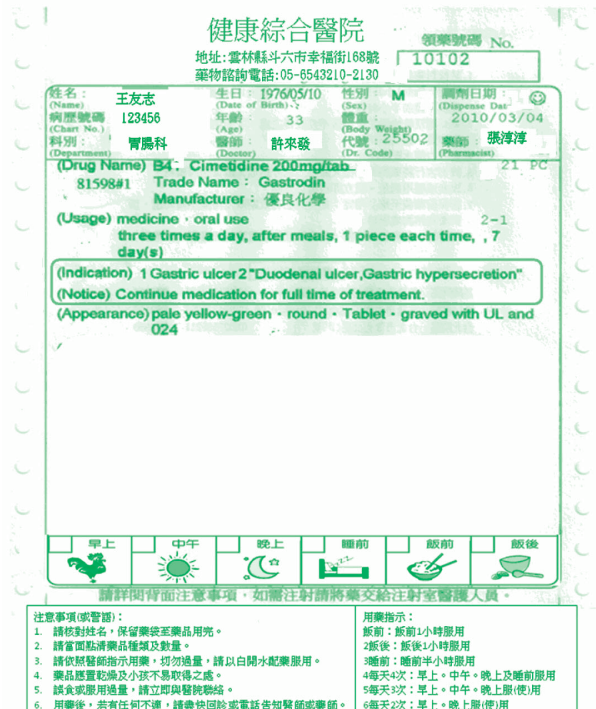


請詳閱背面注意事項，如需注射請將藥交給注射室醫護人員。

- 注意事項(或警語)：**
1. 請核對姓名，保留藥袋至藥品用完。
  2. 請當面點清藥品種類及數量。
  3. 請依照醫師指示用藥，切勿過量，請以白開水配藥服用。
  4. 藥品應置乾燥及小孩不易取得之處。
  5. 誤食或服用過量，請立即與醫院聯絡。
  6. 用藥後，若有任何不適，請儘快回診或電話告知醫師或藥師。

- 用藥指示：**
- 1 飯前：飯前1小時服用
  - 2 飯後：飯後1小時服用
  - 3 睡前：睡前半小時服用
  - 4 每天4次：早上、中午、晚上及睡前服用
  - 5 每天3次：早上、中午、晚上服用(便)用
  - 6 每天2次：早上、晚上服用(便)用

មន្ទីរពេទ្យខ្លះក៏មានថង់ថ្នាំដែលមានអក្សរអង់គ្លេស ដើម្បីអោយជនបរទេសងាយស្រួលយល់ដឹងពីព័ត៌មានប្រើប្រាស់ថ្នាំ។



យោងទៅតាមការកំណត់នៃក្រសួងសុខាមាណភាពថង់ថ្នាំត្រូវមានការណែនាំ ចាំបាច់១៦ប្រការ :

1. ឈ្មោះអ្នកជំងឺ
2. ភេទអ្នកជំងឺ
3. ឈ្មោះថ្នាំ
4. ចំនួនថ្នាំចាក់
5. ចំនួនថ្នាំ
6. វិធីប្រើប្រាស់
7. ចំនួនប្រើប្រាស់
8. ឈ្មោះឧសិដ្ឋាន
9. ទីកន្លែងឧសិដ្ឋានផ្សំថ្នាំ
10. ទូរស័ព្ទឧសិដ្ឋានផ្សំថ្នាំ
11. ឈ្មោះអ្នកផ្សំថ្នាំ
12. ថ្ងៃផ្សំថ្នាំ
13. ពាក្យដាស់ឡើង
14. អាការៈសំខាន់
15. មិនស្រួលខ្លួនដោយសារថ្នាំសំខាន់
16. ការណែនាំក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំដទៃទៀត

# ប្រការទី 14 មើលការណែនាំលើថង់ថ្នាំនិងថ្នាំអោយច្បាស់លាស់ (第十四章 看清藥袋標示與藥物標示)

អង្គការសេវាកម្មកិច្ចការព្យាបាលនៅពេលប្រគល់ថ្នាំអោយអ្នកជំងឺ នៅលើថង់ថ្នាំត្រូវមានឈ្មោះអ្នកជំងឺ ភេទ ឈ្មោះថ្នាំ ចំនួនថ្នាំចាក់និងថ្នាំលេប វិធីប្រើប្រាស់ គុណប្រយោជន៍ឬអាការៈ ពាក្យដាស់ឡើងឬគុណវិប្បត្ត អង្គការព្យាបាលនិងទីកន្លែងឈ្មោះអ្នកផ្សំថ្នាំនិងថ្ងៃខែឆ្នាំផ្សំថ្នាំ ។

## មើលអោយច្បាស់នូវថង់ថ្នាំ ការណែនាំលើថ្នាំ (看清楚藥袋、藥品標示)

1. ថង់ថ្នាំច្បាស់លាស់អាចជួយអ្នកជំងឺប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយត្រឹមត្រូវ យល់ស្គាល់ពីប្រសិទ្ធភាពថ្នាំនិងកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ដោយសារថ្នាំ ។ នៅពេលគ្មានគ្រូពេទ្យ ក៏អាចជួយគ្រូពេទ្យបើសំបុត្រថ្នាំត្រឹមត្រូវ ។
2. ត្រួតពិនិត្យឈ្មោះថ្នាំ ប្រភេទជាតិថ្នាំមានក្នុងថ្នាំ ចំនួននិងវិធីប្រើប្រាស់និងចំនួន នៅលើថង់ថ្នាំ និងឈ្មោះថ្នាំក្នុងថង់ ចំនួនដូចគ្នាឬ ។
3. យកចេញពីថង់ដើម ត្រូវដាក់ចូលថង់ថ្នាំវិញ ។ ប្រយ័ត្នប្រសិនបើយកថ្នាំចេញពីថង់ ច្រើនប្រភេទក្នុងពេលជាមួយគ្នា ដាក់ចូលក្នុងថង់វិញនឹងប្រហែលជាដាក់ខុសថង់ នឹងទទួលបានថ្នាំខុស ។
4. ឃើញថាថ្នាំមិនដូចមុន ប្រហែលជាគ្រូពេទ្យកែប្រែសំបុត្រថ្នាំឬប្តូរថ្នាំ ប៉ុន្តែក៏ប្រហែលជាផ្សំខុសថ្នាំ ត្រូវសួរគ្រូពេទ្យថ្នាំ អោយច្បាស់លាស់ទើបប្រើប្រាស់ថ្នាំ ។

5. ដឹងថាហេតុអ្វីត្រូវប្រើប្រាស់ថ្នាំ នេះ--ថ្នាំប្រយោជន៍ ជាតិថ្នាំនិងចំនួនដែលប្រើប្រាស់ ។ ចំនួនថ្នាំដែលប្រើប្រាស់មិនត្រឹមត្រូវប្រហែលជាគ្មានប្រសិទ្ធភាពឬហួសពេក ។
6. ដឹងពីវិធីប្រើប្រាស់ថ្នាំនេះ--ចំនួនថ្នាំ( ញ៉ាំម្តងប៉ុន្មានគ្រាប់) វេលា(រយះពេលប៉ុន្មាន ញ៉ាំម្តង) ប្រើប្រាស់ថ្នាំនៅពេលណា ញ៉ាំរយះពេលប៉ុន្មាន និងវិធីអោយថ្នាំ ។
7. កុំប្រើប្រាស់ថ្នាំមើលទៅលើសំបកថ្នាំ : ថ្នាំគ្រាប់មិនប្រាកដជាថ្នាំទទួលបាន ថ្នាំទឹកប្រហែលជាថ្នាំភ្នែក ថ្នាំចាកឬថ្នាំផឹក ត្រូវមើលអោយច្បាស់លាស់ទើបប្រើ ប្រាស់ ។
8. ដឹងថាក្រោយពេលប្រើប្រាស់ថ្នាំមានអាការៈផ្លាស់ប្តូរ ប្រសិទ្ធភាព គុណវិប្បត្ត ប្រការប្រុងប្រយ័ត្ន ។





# ប្រការទី 15 ថ្នាំដែលមិនស្របច្បាប់

## (第十五章 不法藥物)

### វត្ថុថ្នាំ (藥物)

វត្ថុថ្នាំរួមមានថ្នាំនិងសំភារៈព្យាបាល :

1. ផលិតប្រព័ន្ធថ្នាំត្រូវទៅកាន់អង្គការគ្រប់គ្រងសុខាភិបាលធ្វើការស្នើសុំចុះឈ្មោះក្រោយពេលទទួលបានការអនុញ្ញាតិថ្នាំ ទើបអាចបង្កើតប្រព័ន្ធដូចនេះថ្នាំស្របច្បាប់មានលេខអនុញ្ញាតិនៅលើប្រអប់ថ្នាំ ។
2. ថ្នាំដែលមានការអនុញ្ញាតិផលិត បញ្ចូល យោងទៅតាមការកំណត់នៅលើប្រអប់ថ្នាំសៀវភៅណែនាំត្រូវមានប្រការដូចខាងក្រោម :  
 ឈ្មោះរោងចក្រនិងអាស័យដ្ឋាន ឈ្មោះផលិតផលនិងលេខអនុញ្ញាតិ ប្រភេទកំរិតថ្នាំ ពេលវេលាផលិតប្រព័ន្ធថ្នាំ ជាតិថ្នាំសំខាន់ចំនួនប្រើប្រាស់ វិធីប្រើប្រាស់ អាការៈបុគ្គលភាព គុនវប្បត្តិ តមនិងប្រការត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន អំលុងពេលមានប្រសិទ្ធភាពប្រើវេលាបន្តក ។ល ។
3. (លេខផលិតថ្នាំស្រាប់នៃមន្ទីរសុខាភិបាល ○○○○○○) និង (លេខផលិតថ្នាំស្រាប់នៃមន្ទីរសុខាភិបាលរដ្ឋ ○○○○○○) លេខថ្នាំអនុញ្ញាតិអោយផលិតថ្នាំស្រាប់ពីមន្ទីរសុខាភិបាល ។
4. (លេខបញ្ចូលថ្នាំស្រាប់នៃមន្ទីរសុខាភិបាលរដ្ឋ ○○○○○○) និង (លេខផលិតថ្នាំស្រាប់នៃរដ្ឋមហាផ្ទៃ ○○○○○○) លេខថ្នាំស្រាប់អនុញ្ញាតិអោយបញ្ចូលពីមន្ទីរសុខាភិបាល ។
5. (លេខផលិតថ្នាំនៃមន្ទីរសុខាភិបាល ○○○○○○) និង (លេខផលិតថ្នាំនៃសុខាភិបាលរដ្ឋ ○○○○○○) លេខថ្នាំផលិតក្នុងប្រទេសដែលមានការអនុញ្ញាតិពីមន្ទីរសុខាភិបាល ។

6. (លេខបញ្ជូនថ្នាំនៃមន្ទីរសុខាភិបាល 〇〇〇〇〇〇) និង  
(លេខបញ្ជូនថ្នាំនៃមន្ទីរសុខាភិបាលរដ្ឋ 〇〇〇〇〇〇)  
ជាលេខអនុញ្ញាតិថ្នាំបញ្ជូនពីបរទេសដែលអនុញ្ញាតិពីមន្ទីរសុខាភិបាល ។
7. (លេខបញ្ជូនថ្នាំដីគោកនៃមន្ទីរសុខាភិបាល 〇〇〇〇〇〇)  
ជាលេខអនុញ្ញាតិថ្នាំដែលបញ្ជូនពីមន្ទីរសុខាភិបាលនៃមន្ទីរសុខាភិបាល ។
8. (លេខផលិតថ្នាំអ៊ីជីននៃមន្ទីរសុខាភិបាល 〇〇〇〇〇〇)  
(លេខផលិតថ្នាំអ៊ីជីននៃមន្ទីរសុខាភិបាលរដ្ឋមហាផ្ទៃ 〇〇〇〇〇〇)  
(លេខបញ្ជូនថ្នាំអ៊ីជីននៃមន្ទីរសុខាភិបាល 〇〇〇〇〇〇)  
(លេខបញ្ជូនថ្នាំអ៊ីជីននៃមន្ទីរសុខាភិបាលរដ្ឋមហាផ្ទៃ 〇〇〇〇〇〇)  
ជាលេខអនុញ្ញាតិបង្កើតថ្នាំដែលនាំចូលពីបរទេសឬផលិតក្នុងប្រទេស ។
9. សំភារៈព្យាបាលមានលេខអនុញ្ញាតិ (លេខផលិតគ្រឿងសំភារៈព្យាបាលនៃមន្ទីរសុខាភិបាល) (លេខនាំចូលគ្រឿងសំភារៈព្យាបាលនៃមន្ទីរសុខាភិបាល) ឬ  
(លេខនាំចូលគ្រឿងសំភារៈពិចិនដីគោកនៃមន្ទីរសុខាភិបាល) ។
10. ចាប់ពីថ្ងៃទី៣១ខែឧសភាឆ្នាំ២០១៣ក្លាយជាក្រសួងសុខាមាណភាពមន្ទីរសុខាភិបាលក្រោយមកលេខអនុញ្ញាតិបន្ថែម (លេខផលិតថ្នាំស្រាប់នៃមន្ទីរសុខាភិបាល 〇〇〇〇〇〇) (លេខនាំចូលថ្នាំស្រាប់នៃមន្ទីរសុខាភិបាល 〇〇〇〇〇〇) (លេខផលិតថ្នាំ 〇〇〇〇〇〇)  
(លេខថ្នាំនាំចូលនៃមន្ទីរសុខាភិបាល 〇〇〇〇〇〇)  
(លេខនាំចូលថ្នាំមិនដីគោកនៃមន្ទីរសុខាភិបាល 〇〇〇〇〇〇)  
(លេខផលិតថ្នាំអ៊ីជីននៃមន្ទីរសុខាភិបាល 〇〇〇〇〇〇)  
(លេខផលិតថ្នាំអ៊ីជីននៃមន្ទីរសុខាភិបាលរដ្ឋមហាផ្ទៃ 〇〇〇〇〇〇)  
(លេខបញ្ជូនថ្នាំអ៊ីជីននៃមន្ទីរសុខាភិបាល 〇〇〇〇〇〇)  
(លេខបញ្ជូនថ្នាំអ៊ីជីននៃមន្ទីរសុខាភិបាលរដ្ឋមហាផ្ទៃ 〇〇〇〇〇〇)  
(លេខផលិតគ្រឿងសំភារៈព្យាបាលនៃមន្ទីរសុខាភិបាល 〇〇〇〇〇〇)

### ថ្នាំមិនស្របច្បាប់ (不法藥品)

ថ្នាំមិនស្របច្បាប់មានបែងចែកជា :

1. ថ្នាំក្លែងក្លាយ :

- (1) មិនទាន់មានការអនុញ្ញាតិ ផលិតដោយខ្លួនឯង ។
- (2) ឈ្មោះជាតិថ្នាំ មិនស្របតាមការអនុញ្ញាតិ ។
- (3) ប្តូរផលិតផលអ្នកដទៃប្រើប្រាស់ ។
- (4) កែប្តូរប្តូរអក្សរលើថ្នាំមានពេលកំណត់ ។

2. ថ្នាំមិនល្អ :

- (1) បន្ថែមពណ៌ ថ្នាំការពារ ថ្នាំក្លិន ថ្នាំរស់ជាតិនិងស្របកថ្នាំ ។
- (2) ថ្នាំដែលមានគុណភាព ចំនួនប្រកិរិតខ្លាំងដែលមិនស្របតាមការកំណត់ ។
- (3) ថ្នាំ១ចំនួនឬទាំងស្រុងដែលមានវត្ថុក្រខក់ឬវត្ថុចំលែក ។
- (4) មានកែប្រែប្រូលពណ៌ ល្អក់កក បែកឬរលាយ ។
- (5) ប្រសិទ្ធភាពសំខាន់មិនស្របតាមការកំណត់ ។
- (6) ហួសពេលកំណត់នៃប្រសិទ្ធភាព ។
- (7) ថ្នាំខូចដោយសារទុកយូរពេកឬប្រើវិធីខុសក្នុងការរក្សាទុក ។
- (8) ប្រដាប់សំរាប់ដាក់វត្ថុមានគ្រោះថ្នាក់ឬប្រើប្រាស់ប្រអប់ដែលរើសមក ។

3. ថ្នាំតម :

- (1) អង្ការគ្រប់គ្រងសុខាភិបាលរដ្ឋបានប្រកាសហាមមិនអោយផលិត ផ្សំថ្នាំនាំចូល នាំចេញ លក់ឬទុកថ្នាំដែលមានជាតិពល់ ។
- (2) មិនទាន់ទទួលបានការអនុញ្ញាតិនាំចូលថ្នាំដោយខ្លួនឯង ។ ប៉ុន្តែជនទេសចរណ៍ឬអ្នកសេវាកម្មសំភារៈចរាចរណ៍នាំចូលថ្នាំប្រើប្រាស់ដោយខ្លួនឯង មិនត្រូវបានហាមឃាត់ទេ ។

បណ្តាញទូរស័ព្ទរាយការណ៍ពីថ្នាំល្មើសច្បាប់ : 0800-285000

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

ទទួលបានថ្នាំការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះជាទូទៅអាចបែងចែកជាប្រភេទរួម និងប្រភេទមុខច្រើនមុខទាំង២ប្រភេទ ។

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. រំលោប្រើប្រាស់ថ្នាំនិងចំនួនថ្នាំ

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 ថ្នាំបន្ថន់លាម ។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

អោយយោបល់ប្រើប្រាស់ថ្នាំមានចំនួនតិចវេលារៀងរៀង មិនបន្សល់ក្នុងខ្លួន ធ្វើឱ្យវេលាទទួលបានថ្នាំញឹកញាប់មិនបន្សល់ក្នុងទឹកដោះ ។

3. ជម្រុសវាងថ្នាំប្រភេទគ្រោះថ្នាក់

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 ថ្នាំបន្ថយសាច់ដុំ ថ្នាំឆ្លុះបញ្ចាំង 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: ជំងឺកើតឈឺរឿង 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(ជំងឺមួម៉ៅ) 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 ។

ស្ត្រីដែលវះកាត់ដោះអាចធំអាចបំបៅដោះបានទេ?(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 : ព្រោះមអនាម័យ 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. ធាត់ពេកឬស្គមពេក 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 បន្ថែមជាតិកាល់ស្យូមនិងជីវជាតិ D ប្រសិនបើមានស្ថានភាព ធ្ងន់ធ្ងរត្រូវប្រើប្រាស់ថ្នាំព្យាបាល :

1. ថ្នាំប្រភេទ Bisphosphonates : អាចទប់ទល់កោសិការឆ្អឹង Bonechewer កាត់បន្ថយការស្រូបធាតុឆ្អឹង ជីវជាតិ D3 ក៏អាចបន្ថែមជាតិកាល់ស្យូមបានដែរ ។
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 តមស្រាទទួលទានអាហារដែលមានជីវជាតិគ្រប់គ្រាន់ បន្ថែមជាតិកាល់ស្យូមនិងជីវជាតិ D 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. មុនពេលមករដូវ១សប្តាហ៍អាចត្រាំទឹកក្តៅអ៊ិនឡែត 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 ប្រើវិធីព្យាបាលក្នុងជីវភាព និងតាមដានត្រួតពិនិត្យដោយទៀងទាត់មិនពិបាកខ្លាំងទេ ។

## ប្រការទី 22 ការយល់ដឹងអំពីរោគសាច់បុសក្នុងស្បូន

### (第二十二章 認識子宮肌瘤)

សាច់បុសក្នុងស្បូនជាបុសប្រភេទធម្មតានៃសាច់ដក្កុងស្បូននិងកោសិការ មាននៅស្រ្តីភេទដែលមានអាយុរវាង 30-50 ឆ្នាំ ។ សាច់បុសមាននៅជញ្ជាំងសាច់ហោរា ជា សាច់ជញ្ជាំង ។ ក្នុងស្បូនហោរាជាសាច់ក្នុងត្រនាប់ស្បូន ។ កើតនៅលើត្រនាប់ទឹក ស្បូនហោរាជាសាច់បុសត្រនាប់ទឹក ។ 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 ។

### វេលាវះកាត់ (開刀時機)

ចំពោះស្រ្តីដែលចង់បង្កើតកូន ប្រសិនបើសាច់បុសមិនធំពេក

ក្រៅពីមាននៅកន្លែងប៉ះពាល់ទើបត្រូវការវះកាត់

។ ប្រសិនបើមានអាការៈច្បាស់លាស់ អាចវះកាត់សាច់បុស រក្សាទុកស្បូវ

។ ប្រសិនបើមានស្ថានភាពធ្ងន់ធ្ងរ ក្រោយពេលព្យាបាលប្រើវិធីព្យាបាលអោយមានផ្ទៃពោះ ដើម្បីកុំអោយមានសាច់បុសកើតឡើងទៀត ។ នៅពេលស្ត្រីមានស្ថានភាពដូចខាងក្រោម ត្រូវពិចារណាធ្វើការវះកាត់ ។

1. ចំនួនឈាមរដូវច្រើនពេក បណ្តាលអោយខ្លះឈាម ។
2. អាការៈសម្ពាធច្រនធ្ងរ (មានអារម្មណ៍ចង់បត់ដឹងធំប៉ុន្តែបត់មិនចេញឈឺឆ្អឹងត្រកៀក) ។
3. សាច់បុសក្នុងស្បូវលូតលាស់យ៉ាងលឿនប្រហែលជាមានសាច់បុសប្រភេទអាក្រក់ ។
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 ។

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

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  
(អារម្មណ៍ឃ្លាន) 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 ការរំកិលកាយខាងក្រៅ ពោះវៀនខ្លី រំកិលចន្លោះក្រពះ រមួលក្រពះ ចងពោះវៀន) ។

ការព្យាបាលដែលគ្មានប្រសិទ្ធភាពច្បាស់លាស់ មានដូចជា : ឈើស្ងួតកុងតែបញ្ជូនទំងន់ ថាក់មូលនៅត្រចៀក ។ល ។

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

ពេទ្យវិទ្យាស្រូបខ្លាញ់ មានសាច់រឹងឬមិនរាបស្មើរ ។  
ឈើស្ងួតកុងបណ្តាលអោយដង្ហើមខ្សោយ ត្រូវប្តូរស្លុត ។  
តែបញ្ជូនទំងន់មានស្លឹករាក បណ្តាលអោយរាកអចន្តី 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. ទទួលទានអាហារដោយយកចិត្តទុកដាក់មិនមែលទូរទស្សន៍មើលសៀវភៅនៅពេលញ៉ាំអាហារ ។
- 5. កុំញ៉ាំចំណីបូបង្កមច្រើនពេក កុំផឹកភេសជ្ជៈនិងស្រាច្រើនពេក ។កុំញ៉ាំអាហារដែលមានកាវាឈីច្រើនពេក មានដូចជា : សន្លែកដី គ្រាប់ផ្លែឈើ ។ល ។

**ការហាត់ប្រាណទៀងទាត់ (規律的運動)**

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

**គោលការណ៍ហាត់ប្រាណ 333 (運動333原則)**

ហាត់ប្រាណអុក្សីហ្វ៊ែរីន ហាត់ប្រាណ៣ថ្ងៃរាល់សប្តាហ៍ ។  
ហាត់ប្រាណ៣០នាទីរាល់ដង ។  
កំរិតហាត់ប្រាណដល់ដង្កក់ប៉ុន្តែជាកំរិតដែលអាចនិយាយបានប្រហែលដូលលោត១ ៣០ដងក្នុង១នាទី ។

## ប្រការទី 24 សុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់កុមារ

### (第二十四章 小兒用藥安全)

#### ថ្នាំសំរាប់កុមារទទួលទាន (適合小兒口服的劑型)

រួមមាន : ថ្នាំគ្រាប់ ថ្នាំសំបកជ័រ ថ្នាំមេរ្យា ថ្នាំទឹក ស្រាថ្នាំ ថ្នាំទឹកស្ករ ថ្នាំទឹករលាយ ថ្នាំប្រយង ។

#### ការណែនាំក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់កុមារ (兒童用藥衛教)

1. កុមារមិនមែនជាមនុស្សធំដែលមានរូបរាងតូចទេ
  - (1) ក្រពះមានការទទួលយក :
 

ក្រពះរំលាយអាហារមានល្បឿនយឺតនៅពេលជាទារក ។
  - (2) គុណភាពឆ្លើម : គុណភាពឆ្លើមទារកមានចំនួន20-40% នៃមនុស្សធំ ។
  - (3) ក្រលានបង្ហូរចោល : ក្រលានទារកមានសមត្ថភាព30% នៃមនុស្សធំ ប្រហែលជាមានអាយុ១ឆ្នាំអាចមានគុណភាពដូចមនុស្សធំ ។
  - (4) ស្រូបតាមស្បែក : ស្បែកទារកងាយនឹងស្រូបចូល ចំពោះថ្នាំលាបស្រូបចូលបានល្អជាង ។
2. ថ្នាំមេរ្យាជាកញ្ចប់ កុមារងាយស្រួលក្នុងការប្រើប្រាស់ឬ?
  - (1) ប្រើប្រាស់ថ្នាំមនុស្សធំសង្កត់ជាមេរ្យាងាយស្រួលនឹងមានមេរោគ សុវត្ថិភាពថ្នាំមិនល្អ វេលារក្សាទុកខ្លីជាង ។
  - (2) ថ្នាំច្រើនប្រភេទរលាយចូលគ្នាងាយស្រួលមានការប្រែប្រួលឬមានគុណភាព ចូលគ្នា ចែកជាកញ្ចប់មិនត្រឹមត្រូវ ។
  - (3) កុមារដែលមានអាយុធំអាចរៀនលេបថ្នាំគ្រាប់ជាមួយនិងអាហារតិចតួច ។

3. ការយល់ដឹងចំពោះកុមារប្រើប្រាស់ថ្នាំ

- (1) មិនមែនថាថ្នាំគ្រប់ប្រភេទសុទ្ធតែអាចសង្កត់ជាម្សៅបានទេ :  
ថ្នាំសង្កត់ជាម្សៅងាយស្រួលនឹងមានមេរោគ សុវត្ថិភាពថ្នាំមិនល្អ  
វេលារក្សាទុកខ្លីជាង នឹងមានគុនវិប្បត្តិនៅពេលរួមគ្នា ។
- (2) អាចសុំត្រូវពេទ្យបើកថ្នាំសំរាប់កុមារ មានដូចជា :  
ថ្នាំទឹក ថ្នាំទឹកស្ករ ថ្នាំទឹករលាយ ថ្នាំប្រយង ។
- (3) ថ្នាំដែលសង្កត់ជាម្សៅខ្លះជាកញ្ចប់ត្រូវព្យាយាមអស់ក្នុងពេល  
។ដើម្បីរក្សាគុណភាពថ្នាំ ។

4. ទឹកស្ករឬទឹកប្រយងមានការដាស់ឡើងមានវិធីប្រើប្រាស់

- (1) ថ្នាំទឹកស្ករឬថ្នាំប្រយងដែលមិនទាន់បើកប្រើប្រាស់អាចរក្សាទុកក្នុងកំដៅ  
ធម្មតា ។
- (2) មុនពេលប្រើប្រាស់ម្សៅថ្នាំប្រយងលើកដំបូងត្រូវយោងទៅតាមការណែនាំ  
រំលាយជាមួយទឹកត្រជាក់ ក្រលុកមុនពេលញ៉ាំថ្នាំ ។
- (3) ថ្នាំដែលបើកប្រើប្រាស់ត្រូវយោងទៅតាមការណែនាំរក្សាទុកក្នុងទូរទឹកកក  
កំបូរនៅកន្លែងដែលមានកំដៅធម្មតា ប្រុងប្រយ័ត្នថ្ងៃខែឆ្នាំកំណត់ ។

5. វិធីផ្តល់ថ្នាំអោយទារក

- (1) ប្រើប្រាស់បំពង់បិតឬប្រដាប់ចាក់ថ្នាំតាមមាត់ដែលមានគូសខ្សែ ។
- (2) អើបនៅលើជង្គង់ ដើម្បីទល់ក្បាល ។
- (3) ផ្តល់ថ្នាំម្តងតិចតួចដើម្បីកុំអោយឈ្នក់ ។
- (4) ថ្នាំនៅក្រោយមាត់ឬម្ខាង ។
- (5) នៅពេលផ្តល់ថ្នាំត្រូវល្ងង់លមទារក ។

6. វិធីផ្តល់ថ្នាំអោយកុមារ

- (1) កាយវិការទទួលទានថ្នាំជ្រើសរើសដោយកុមារអោយកុមារស្គាល់ប្រដាប់  
វាស់ថ្នាំ ។

- (2) នៅពេលចាំបាច់ ប្រើប្រាស់អាហារឬភេសជ្ជៈបំបាត់រសជាតិថ្នាំ  
ក្រោយពេលទទួលបានថ្នាំត្រូវផឹកទឹកឬភេសជ្ជៈដើម្បីបំបាត់រសជាតិ ។
- (3) ប្រើប្រាស់ភាសាកុមារផ្តល់នៅការណែនាំឬលើកទឹកចិត្ត  
អោយពួកគេសហការ ។
- (4) ប្រសិនបើទទួលបានថ្នាំច្រើនប្រភេទ  
ជ្រើសរើសលំដាប់ទទួលបានថ្នាំដោយកុមារ ។

7. កុមារក្នុងថ្នាំ

ប្រសិនបើក្រោយពេលញ៉ាំថ្នាំក្នុងភ្នាម ត្រូវញ៉ាំថ្នាំបន្ថែមទៀត  
។ថ្នាំដែលងាយស្រួលនឹងស្រូបចូល មានដូចជា : ថ្នាំទឹកស្ករ ថ្នាំទឹកឬម្សៅថ្នាំ  
ច្រើនជាង10-15នាទីមិនបាច់បន្ថែមទេ  
។ថ្នាំគ្រាប់ដោយសារវេលារលាយមិនប្រាកដប្រសិនបើថ្នាំដែលក្នុងមិនពេញលេញ  
ត្រូវបន្ថែមទៀត ។បើមិនដូចនោះ មិនបាច់បន្ថែមទៀតទេ ។



## ប្រការទី 25 សុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់មនុស្សចាស់ជាង (第二十五章 老人用藥安全)

**ការលំបាករបស់អ្នកមានវ័យចំណាស់និងបាត់ភ្នែកចាស់**(年長者的困擾與老化現象)

1. សមត្ថភាពមើល ឆ្កាប់ យល់ដឹង ការចងចាំអន់ថយ ។
2. ការកែប្រែក្នុងការទទួលស្រួលថ្នាំ រំលាយនិងបង្ហូរ ។
3. សុខភាពកាយ ការមានគុណភាពអន់ថយ លំបាកដោយឈាម សម្ពាធឈាម បេះដូង កំដៅខ្លួន ។ល។
4. សមត្ថភាពប្រែប្រួលអន់ថយ មានសកម្មភាពយឺត ពិបាក ងាយដួល បាក់ឆ្អឹង នោមញឹក រាកនោម ។

**បញ្ហាទូទៅក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំនៃមនុស្សចាស់ជាង** (老年人用藥常見的問題)

1. ញ៉ាំថ្នាំច្រើនដង ភ្លេចញ៉ាំថ្នាំ ញ៉ាំខុសថ្នាំ ខុសវេលា ។
2. ផ្សំថ្នាំដោយខ្លួនឯងឬឈប់ប្រើថ្នាំ អាការៈមិនស្រួលខ្លួនបន្ថែមឡើង ។
3. ចូលចិត្តទិញថ្នាំ ថ្នាំស្មៅចិន ។ល។ គ្រប់ប្រភេទ ដែលមិនមានប្រសិទ្ធភាព អោយគ្នាទៅវិញទៅមក ។
4. វិធីរក្សាថ្នាំខុសឆ្គង ថ្នាំហួសពេលកំណត់មិនអាចបោះចោលទេ ។

**មូលហេតុដែលបណ្តាលអោយមនុស្សចាស់ជាងមានបញ្ហាក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ**  
(造成老年人用藥問題的原因)

1. មានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃគ្រប់ប្រភេទ ញ៉ាំថ្នាំនៃមន្ទីរពេទ្យជាច្រើន ប្រភេទថ្នាំមានច្រើនប្រភេទ ។
2. វេលាជីវិតនិងវេលាទទួលបានថ្នាំមិនអាចស្របគ្នា ។
3. គុណភាពសុខភាពអន់ថយ ការចងចាំអន់ថយ ការយល់ដឹងអន់ថយ ។

**ប្រការប្រុងប្រយ័ត្នសំរាប់មនុស្សចាស់ជរាប្រើប្រាស់ថ្នាំ (老年人用藥注意事項)**

1. នៅពេលមនុស្សចាស់ជរាទទួលការព្យាបាល ត្រូវប្រាប់គ្រូពេទ្យឬគ្រូថ្នាំបច្ចុប្បន្នប្រើប្រាស់ថ្នាំអ្វី ។
2. អោយគ្រូពេទ្យឬគ្រូពេទ្យថ្នាំដឹងពីថ្នាំរបស់អ្នក ជៀសវាងប្រើប្រាស់ថ្នាំខុសឆ្គង ។
3. នៅពេលប្រើប្រាស់ថ្នាំត្រូវច្បាស់លាស់ពីការប្រើប្រាស់ ចំនួន ពេលវេលានិងចំនួនម្តង មានចំលង់ត្រូវសួរគ្រូពេទ្យថ្នាំ ។
4. យកចិត្តទុកដាក់អាការៈក្រោយពេលប្រើប្រាស់ថ្នាំ និងអាការៈថ្មី ។
5. សូមកុំទិញថ្នាំអាហារបំប៉នដែលមិនច្បាស់លាស់ កុំជឿពាណិជ្ជកម្មផ្សព្វផ្សាយមិនពិតប្រាកដ ដើម្បីកុំអោយចំណាយប្រាក់ហើយឈឺខ្លួនទៀត ។
6. គោលការណ៍ទាំង៥ : មិនស្តាប់ មិនជឿ មិនទិញ មិនញ៉ាំ មិនណែនាំអោយគេ ។
7. ការចងចាំ ការយល់ដឹងអន់ថយ ប្រើប្រាស់វិធីវេលាទទួលបានថ្នាំជៀសវាងកុំអោយភ្លេច ដូចជា : ប្រតិទិន ប្រអប់ថ្នាំ ។

**ចំណេះដឹងក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំនៃមនុស្សចាស់ជរា (老人用藥須知)**

1. ត្រូវត្រួតពិនិត្យសុខភាពអោយបានទៀងទាត់ ស្គាល់គុណភាពគ្រឿងអារ៉ុយ រ៉ះក្នុង ដើម្បីចំនួនផ្សំថ្នាំ ជៀសវាងអាការៈប្រក្រតី ។
2. ថ្នាំរាកនោម ថ្នាំជីវជាតិចំរុះ ជៀសវាងទទួលបានថ្នាំមុនពេលដំណេក ដើម្បីកុំអោយរំខានដំណេក ។
3. គោរពតាមការណែនាំ ប្រើប្រាស់ថ្នាំរបស់គ្រូពេទ្យឬគ្រូពេទ្យថ្នាំ កុំកែប្រែដោយខ្លួនឯង ។
4. ប្រើប្រាស់ថ្នាំស្មារតី ថ្នាំងអុយគេង ត្រូវសំរាកកុំដើរ ជៀសវាងដួល ។
5. ប្រើប្រាស់ថ្នាំលើសឈាម ត្រូវការពារកុំអោយសម្ពាធឈាមទាបពេកវិលមុខ ។
6. ប្រើប្រាស់ថ្នាំប្រភេទប្រសិទ្ធភាពយូរឬប្រើប្រាស់ថ្នាំប្រអប់ អាចបង្ការកុំអោយភ្លេចលេបថ្នាំ ។

## ប្រការទី 26 សុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំចិន

### (第二十六章 中藥用藥安全)

#### ការរក្សាថ្នាំចិនសាយ (中藥材之保存)

1. វិធីក្លាសេ : ជាវិធីដែលសមស្របបំផុត ដោយសារក្បាច្រាមកំដៅ 5°C អាចបង្ការមេរោគ មេរោគល្អិតល្អនិងថ្នាំមានព័ណ៌លឿង ចេញខ្លាញ់ដែលជាភូតហេតុខូចខាត ។ល ។
2. វិធីរក្សាថ្នាំគីមី : ថ្នាំគីមីទូទៅមានថ្នាំ Benzenedioxide Camphor CTC ។ល ។

#### ការរក្សាថ្នាំគីមី (科學化製劑之保存)

ថ្នាំវិទ្យាសាស្ត្រក្នុងទីផ្សារមានថ្នាំគ្រាប់ ថ្នាំម្សៅ ថ្នាំសន្លឹក ថ្នាំទន់ ។ល ។ ត្រូវដាក់នៅកន្លែងស្ងួត ។ ការពារកុំអោយថ្នាំសើម យកល្អដាក់ចូលដបការពារកុំអោយសើម ។

#### ប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលមានផ្ទៃពោះ (妊娠慎用藥)

1. ងាយស្រួលប៉ះពាល់ដល់ស្បូនបណ្តាលអោយរលូតកូន មានដូចជា Rhubarb Glauber Senna ។ល ។ ដែលជាថ្នាំរាក ។ Mitsubishi Curcuma Changshan ។ល ។ ដែលជាប្រភេទថ្នាំខ្លាំង ហាមមិនអោយស្ត្រីមានផ្ទៃពោះប្រើប្រាស់ ជៀសវាងរលូតកូន ។
2. ប្រភេទក្រូចឆ្មារដែលអាចដែលមានគុណភាពបំបាត់ខ្យល់ ផ្លែវិលំណាត់ដែលអាច បំបាត់ជា ផ្កាក្រហម ។ ផ្លែភីនេលា Pinellia ដែលហិលក្តៅ ដើមឈើម្លូង ប៉ាយ ម៉ោកីនដែលមានជាតិរអិល ។ល ។ ស្ត្រីត្រូវប្រើប្រាស់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ។
3. ផ្លែបាលេដែលមានគុណភាពអោយបត់ជើងតូច មានប្រយោជន៍ចំពោះស្បូន អោយស្បូនរួញ ។



4. តាមមានគុណភាពជួយរំលាយអាហារ រំលាយម្សៅ ប៉ុន្តែបណ្តាលអោយស្ត្រីមាន ផ្ទៃពោះអស់ទឹកដោះ ។

**ថ្នាំរួមគ្នាមានអាការៈ (藥物交互作用)**

1. ថ្នាំចិនសាយមានជាតិកាល់ក្យូមនិងការផលិតថ្នាំនោះ មានដូចជា : ការ មេបាតនាវ៉ា ខ្យងស្ថិត ។ល ។ ដោយសារកាល់ស្យូមនិងថ្នាំបេះដូងមានផលប្រយោជន៍ចំពោះបេះដូង អាចបន្ថែមបេះដូងរួសរញ្ជ បន្ថែមប្រយោជន៍និងសារធាតុ ពល់នៃថ្នាំបេះដូង ។
2. ថ្នាំដែលមានស្មៅកាន់អាវនិងថ្នាំសំឡូមិនអាចប្រើប្រាស់ជាមួយថ្នាំបេះដូងស្មៅ ផ្អែមមានគុណប្រយោជន៍បំបាត់ Corticosterone ក្នុងស្បែកអាច (រក្សា Sodium បញ្ជូន Potassium) បណ្តាលអោយមានការពល់ដោយសារថ្នាំបេះដូង ។

**អាហារប្រភេទត្រជាក់ (寒涼性食物)**

បណ្តាលអោយថាមពលនិងកំលាំងអន់ថយ ដូចនេះសុខភាពខ្សោយខ្លាចរងារ ឬមានជំងឺដង្ហើម អ្នកមានជំងឺពោះវៀនត្រូវតែមអាហារ ។ អ្នកមានសុខភាពខ្លួនប្រភេទក្តៅអាចជ្រើសរើសអាហារប្រភេទត្រជាក់ដើម្បីត្រជាក់ខ្លួន ។

**អាហារប្រភេទក្តៅ (溫熱類食物)**

បន្ថែមគុណភាពកំដៅខ្លួនបង្កើនគុណភាពខ្លួនអ្នកដែលមាន សុខភាពត្រជាក់អាចប្រើប្រាស់បាន ។ ប៉ុន្តែងាយស្រួលស្លុតមាត់អន្តាត ទាល់លាមក ។ល ។ ដូចនេះសុខភាពក្តៅត្រូវតាមអាហារ ។

**អាហារប្រភេទសាប (平淡性質食物)**

ជាប្រភេទអាហារសាប ក្រៅពីអ្នកដែលមានអាការៈពិសេស មនុស្សទូទៅអាចទទួលបានបាន ។ មានដូចជា : ផ្លែឈើ បន្លែ សាច់ ។

## ប្រការទី 27 ចំណុចក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ

### (第二十七章 用藥迷思)

**មានជំងឺព្យាបាលជំងឺ គ្មានជំងឺបំប៉នខ្លួន? (有病治病，無病強身?)**

1. គោលដៅប្រើប្រាស់ថ្នាំដើម្បីព្យាបាលជំងឺឬការពារកុំអោយមានជំងឺ ។
2. គ្មានថ្នាំណាមួយដែលអាចព្យាបាលជំងឺបានហើយអាចបំប៉នខ្លួនបានទៀតទេ ។

**នៅពេលញ៉ាំថ្នាំត្រូវញ៉ាំជាមួយថ្នាំក្រពះ ទើបអាចការពារក្រពះ?(吃藥時一定要和胃藥一起吃，才能保護胃?)**

1. មិនមែនថាថ្នាំគ្រប់ប្រភេទសុទ្ធតែប៉ះពាល់ដល់ក្រពះ ថ្នាំដែលមានគុណវិប្បត្តិចំពោះក្រពះពោះវៀនមានតិចតួចណាស់ ។
2. ថ្នាំក្រពះខ្លះងាយស្រួលរួមគ្នាជាមួយថ្នាំដទៃទៀត អាចប៉ះពាល់ដល់ការស្របទទួលថ្នាំទាំងនេះ ។

**យកល្អទទួលបានថ្នាំក្រោយពេលបាយ? (藥品最好都在飯後吃?)**

1. ប្រជាពលរដ្ឋភាគច្រើនយល់ថាថ្នាំប៉ះពាល់ដល់ក្រពះ ដូចនេះក៏សន្មតថាគួរទទួលបានថ្នាំក្រោយពេលបាយ ។
2. ថ្នាំ១ចំនួនអាចប៉ះពាល់ដល់អាហារ ដូចនេះត្រូវទទួលបានមុនបាយ ។

**អាការៈបាត់បង់ហើយអាចឈប់ញ៉ាំថ្នាំបាន? (病症消失了就可以不吃藥?)**

1. គុណប្រយោជន៍ថ្នាំដើម្បីបំបាត់ជំងឺ គ្រប់គ្រងឬបន្តការលូតលាស់នៃជំងឺ ធ្វើអោយអាការៈធូស្រាល ។
2. ថ្នាំជំនួសជាច្រើនកំពុងកាត់រឹះជំងឺ បញ្ឈប់ថ្នាំពាក់កណ្តាលផ្លូវ អាចនាំមកការប្រឆាំងថ្នាំ ។

3. ទទួលបានថ្នាំក្នុងវេលាយូរគ្រប់គ្រងសម្ពាធឈាម ជាតិស្ករបានល្អ អាចកាត់បន្ថយអាការៈបានច្បាស់លាស់ ។

**ណែនាំថ្នាំល្អអោយមិត្តល្អ? (介绍“好药”给好朋友?)**

គុណភាពគ្រឿងអារ៉ែយ៉ារ៉ែក្នុងខ្លួន ស្ថានភាពជំងឺ ប្រសិទ្ធភាពថ្នាំ មានសុខភាពខុសគ្នា ដូចនេះថ្នាំតែ១មានការប៉ះពាល់ដល់មនុស្សម្នាក់ៗខុសៗគ្នា គ្រូពេទ្យឬគ្រូពេទ្យថ្នាំជ្រើសរើសថ្នាំខុសៗគ្នាតាមអ្នកជំងឺខុសៗគ្នា ។

**ចាក់ថ្នាំល្អជាងញ៉ាំថ្នាំ? (打针比吃药好?)**

1. ការឈឺចាប់ : កន្លែងចាក់ថ្នាំមានការឈឺចាប់ ។
2. ឆ្លងរោគ : ក្បាលម្តុលឬបំពង់ម្តុលឬខ្សែរបំពង់ដែលមិនសំអាតនឹងឆ្លងរោគ ។
3. គ្រោះថ្នាក់ : ថ្នាំចាក់ថ្នាំមានអាការៈមិនល្អឬប្រើប្រាស់ច្រើនពេកពាល់ថ្នាំចង់សង្រ្គោះឬរំលាយជាតិពាល់មានខុសកាលតិចតួចណាស់ ។
4. គោលការមូលដ្ឋានក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ :  
ប្រសិនបើអាចប្រើប្រាស់នៅកន្លែងមិនបាច់ទទួលបានថ្នាំទេ អាចញ៉ាំមិនបាច់ចាក់ថ្នាំទេ ។

**សង្កត់ថ្នាំជាម្សៅញ៉ាំ ប្រសិទ្ធភាពលឿនហើយល្អ? (把药品磨粉吃，效果快又好?)**

1. ថ្នាំ១ចំនួនមិនអាចសង្កត់ជាម្សៅឬទំពារបានទេ ដូចជាថ្នាំក្រោមអន្តាត ថ្នាំប្រសិទ្ធភាពយូរឬថ្នាំបន្តប្រសិទ្ធភាព ថ្នាំមានពាក់អារី ។ល ។
2. ក្រោយពេលថ្នាំសង្កត់ជាម្សៅ ខ្ទប់ជាកញ្ចប់ក៏មិនអាចច្បាស់លាស់ដែរ បណ្តាលអោយប្រសិទ្ធភាពថ្នាំនិងចំនួនថ្នាំមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន ។

**ស្ងាត់ស្បៀម ថ្នាំងងុយគេងមិនល្អ មិនត្រូវទទួលបាន? (鎮靜、安眠藥不好，不應吃?)**

1. ថ្នាំងងុយគេងដែលប្រើប្រាស់រាល់ថ្ងៃមានសុវត្ថិភាពខ្ពស់ ។
2. អាចកាត់បំបាត់កង្វល់ បន្ទុកសាច់ដុំ ជួយអោយគេងលក់ស្រួល ។
3. នៅពេលចាំបាច់ វេជ្ជបណ្ឌិត ប្រើប្រាស់ថ្នាំងងុយគេងសមស្រប អាចជួយអ្នកជំងឺបន្ទុកកង្វល់និងដំណេក ។

**Morphine ម៉ារហ្វីនអាចធ្វើអោយញ្ចាញផ្លូវ សុខចិត្តឈឺចាប់ មិនត្រូវទទួលបានទេ? (嗎啡會成癮，寧可忍痛，不應讓自己服用?)**

1. Morphine ម៉ារហ្វីនជាថ្នាំបង្កាត់ការឈឺចាប់ខ្លាំងបំផុតប្រើប្រាស់នៅក្រោយពេលវះកាត់និងព្យាបាលមហារីក ។ល ។
2. ប្រើប្រាស់ក្នុងការព្យាបាលមិនមានការញ្ចាញផ្លូវ ។អ្នកជំងឺមហារីកដំណាក់កាលចុងក្រោយ ជាសិទ្ធិមនុស្ស ។

**ថ្នាំផ្សំមានគុណវិប្បត្តិធំជាងធម្មជាតិ? (藥品合成的比天然的副作用大?)**

1. លុះត្រាតែមានជាតិល្អក បើមិនអញ្ចឹងប្រសិទ្ធភាពនិងអការៈអប្រក្រតីមាន ទាក់ទងនិងថ្នាំ គ្មានទាក់ទងនិងថ្នាំគីមីឬធម្មជាតិ ។
2. ខ្លួនប្រាណរបស់យើងមិនមានអាការៈខុសគ្នា រវាងថ្នាំដូចគ្នាប៉ុន្តែមកពីកន្លែងខុសគ្នានោះទេ ។

**ប្រើប្រាស់ថ្នាំចិននិងថ្នាំបារាំងជាមួយគ្នាមានការជំនួយគ្នាឬ? (中西藥併服可以有互補作用?)**

1. ថ្នាំដែលមិនទាន់មានការសាកល្បងអាចនាំមកនូវអាការៈមិនល្អ ដូចជាបន្ថែមប្រសិទ្ធភាពថ្នាំឬកាត់បន្ថយ ពស់ថ្នាំឬបរាជ័យ ។

- 2. វិធីទទួលបានថ្នាំឆ្លាស់វេលាគ្នា យ៉ាងច្រើនអាចបង្ការគុណប្រយោជន៍ស្រួបយក មិនអាចជៀសវាងប្រសិទ្ធភាពថ្នាំ ការផ្លាស់ប្តូរនិងបង្ក ។ល ។ក្នុងខ្លួន

**Steroid ជាថ្នាំទេព្យអាមេរិក?ខ្ញុំមិនហ៊ានញុំាទេ!** (類固醇不就是美國仙丹? 我不敢吃!)

- 1. ថ្នាំ Steroid អាចប្រើប្រាស់សំរាប់ព្យាបាលជំងឺច្រើនប្រភេទ មានដូចជាអន្តោមញ្ជួនអប្រក្រតី ជំងឺស្បែក ទំនាស់សុខភាព ដង្កក់ ជំងឺឈាម ។ល ។ប្រើអាការៈត្រឹម ត្រូវ មានដូចការការពារខ្លួនពីជំងឺSteroid ជាថ្នាំដែលត្រូវជ្រើសរើសជាដំបូង ។មិនគួរប្រើប្រាស់ដោយចង់ប្រើប្រាស់ វាដូចជាគ្រឿងពាណ ។
- 2. នៅពេលប្រើប្រាស់ Steroid ក្នុងវេលាវែង ប្រហែលជាបង្កើតអាការៈមិនល្អខ្លះ មានដូចជាជំងឺសាច់ដុំ ជំងឺពុកឆ្អឹង អេឡិចត្រូនីតមិនស្មើ បន្ថែមឬគ្របអាការៈជំងឺ ។ល ។ការព្យាបាលទាំងនេះសំរេចទៅ លើវេលាត្រួតពិនិត្យ ត្រូវគោរពតាមការវិនិច្ឆ័យឯកទេសរបស់គ្រូពេទ្យ ។

**ថ្នាំខាំងសឹងស៊ូជាថ្នាំផ្សះដ៏ល្អបំផុតឬ?** (抗生素就是最好的消炎藥?)

- 1. ថ្នាំខាំងសឹងស៊ូមិនមែនជាថ្នាំផ្សះទេ ជាជំងឺឆ្លងដែលបណ្តាលមកពីការប្រឆាំងមេរោគល្អិត ។
- 2. ប្រើប្រាស់ដោយមិនត្រឹមត្រូវ មានដូចជា : គ្មានការឆ្លងរោគប្រភេទនោះ ជ្រើសរើសខុសប្រការ ការព្យាបាលដែលមិនពេញលេញ ទទួលបានថ្នាំមិនគ្រប់គ្រាន់ ។ល ។នឹងអាចបណ្តាលអោយលេបថ្នាំគ្មាន ប្រសិទ្ធភាពនៅអនាគត ក៏បណ្តាលអោយឆ្លងរោគធ្ងន់ធ្ងរប្រឈមខ្ពស់ចំពោះ គ្រោះថ្នាក់ដែលគ្មានថ្នាំព្យាបាល ។

## ប្រការទី 28 ការអប់រំផ្លូវភេទសំរាប់យុវវ័យ (第二十八章 青少年性教育)

### អំពើព្រោះថ្នាក់ (危險性行為)

មិនពាក់ស្រោមអនាម័យ រួមដំណេកជាមួយអ្នកដែលមិនមានសុវត្ថិភាព អ្នកទាំងសងខាងនឹងមានការផ្លាស់ប្តូរទឹកខ្លួន រួមមានទឹកកាម ទឹកយោនី ។ ប្រសិនបើអ្នកម្ខាងមានជំងឺភេទ នឹងឆ្លងរោគ ។

រួមដំណេកដោយមិនពាក់ស្រោមអនាម័យទឹកកាមចូលក្នុងខ្លួនស្ត្រីភេទ បណ្តាលអោយមានផ្ទៃពោះ ។

### វិធីការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ (避孕方法)

1. ពាក់ស្រោមអនាម័យ
2. ថ្នាំទទួលទានការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ
3. ប្រដាប់ការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះក្នុងស្បូន
4. ស្ត្រីភេទប្តូរប្រសភេទគ្រាវ

### បុរសប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ (男用保險套)

1. លទ្ធផលការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះល្អ--ការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ 100%
2. ការពារកុំអោយមានជំងឺផ្លូវភេទ--ជំងឺអេដស៍ មេរោគស្វាយ ជំងឺស្បែក រោគប្រមេះ...
3. គុណវិប្បត្តិ--ងាយ ស្រួល សុវត្ថិភាព
4. ស្តើងណាស់--ភ្លេចថាមានពាក់ស្រោម

### ថ្នាំគ្រាប់សំរាប់ស្ត្រីការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះក្រោយពេលរួមដំណេក

(女性口服事後避孕丸)

1. ក្រោយពេលរួមដំណេក ក្នុងរយៈពេល៧២ម៉ោង ប្រើប្រាស់កាន់តែឆាប់កាន់តែល្អ
2. ក្នុងរយៈពេលគ្មានរដូវក្នុង១ខែ ប្រើប្រាស់យ៉ាងច្រើន៣ដង

### ទំលាក់កូនក្រោយពេលមានផ្ទៃពោះ (懷孕之後的人工流產)

1. ទទួលបានថ្នាំរលូតកូន- RU486(ក្នុងរយៈពេលមានផ្ទៃពោះ១ខែកន្លះ)
2. ការវះកាត់យកស្បូនចេញ(ក្នុងរយៈពេលមានផ្ទៃពោះ៥ខែកន្លះ)

### ថ្នាំលេបការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះសំរាប់ស្ត្រីភេទ (女用口服避孕藥)

វិធីប្រើប្រាស់ : ស្ត្រីភេទលេប១គ្រាប់រាល់ថ្ងៃ(មុនពេលដំណេក)

សំរាប់ជន : ក្រោយពេលរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍

លក្ខណៈ : ប្រសិទ្ធភាពការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះល្អ អាការៈអប្រក្រតីតិចតួច ប៉ុន្តែមិនអាចការពារជំងឺផ្លូវភេទបានទេ

### គ្រឿង (結紮)

ស្ត្រីភេទគ្រឿង : ទប់ស្កាត់ពងចេញមក មិនងាយនឹងទទួលទឹកកាម ។

បុរសភេទគ្រឿង : ទឹកកាមចេញមកបន្តរទៀត មិនប៉ះពាល់ដល់ការបាញ់ទឹកកាម ។ពងទឹកកាមមិនត្រូវបានបញ្ចេញ បានស្រូបចូលខ្លួន ។

### ជម្ងឺឆ្លងតាមអំពើផ្លូវភេទ (經由性行為傳染的疾病)

1. ជំងឺអេដស៍
2. រោគប្រមេ
3. រោគស្វាយ
4. ជំងឺបួសស្រូចនៅលើស្បែក
5. មេរោគដែលមានសំបក
6. រោគស្វាយបែក
7. ជំងឺថ្លើមប្រភេទ B

## ប្រការទី 29 ការយល់ដឹងអំពីអន្តរាយក្នុងការជក់បារី

### (第二十九章 認識菸害)

#### បារីធ្វើមកពី (香菸的成份)

បារីរាល់ដើមក្រោយពេលដុតអាចបង្កើតវត្ថុគីមីច្រើនជាង 4000 ប្រភេទ ភាគច្រើនមាននៅក្នុងអាកាសធាតុភាគតិចស្រូបចូលក្នុងសួត ។ វត្ថុគីមីទាំងនេះមាន ៤ ប្រភេទ :

1. នីកូទីន
2. ជាតិកៅស៊ូ
3. ម៉ូណូស៊ីដកាបូន
4. មានវត្ថុស្រើបស្រាលរាប់សិបប្រភេទនិងវត្ថុបណ្តាលអោយមានជំងឺមហារីក ច្រើនជាង ៤០ ប្រភេទ

#### គ្រោះថ្នាក់ដោយសារបារី (吸菸的危害)

គ្រោះថ្នាក់នៃបារី : មហារីកសួត ហើមសួត ជំងឺសន្លែងឈាមបេះដូង បញ្ហាផ្លូវភេទ មាត់ស្អុយ ជំងឺមាត់ជក់ បារីបំផ្លាញសុខភាពគ្រួសារអាចបណ្តាលអោយទារកក្នុងផ្ទៃអប្រក្រតីនិងមិនគ្រប់ខែ ។

#### ហេតុអ្វីបានថាពិបាកតមបារី? (為什麼戒菸很難?)

យោងទៅតាមនីកូទីន ការយល់ដឹងពីផ្លូវចិត្ត ទំលាប់ការទាក់ទាញពីបរិដ្ឋាន ។

#### វិធីបន្ធូរស្រាលអាការៈនៅពេលតមបារី (緩解尼古丁戒斷症狀的方法)

1. ត្រូវមានការសំរេចចិត្ត
  - (1) មិនប្រើប្រាស់ថ្នាំជំនួយ ត្រូវមានការសំរេចចិត្តកុំចង់ជក់បារី ។ ប៉ុន្តែមានការលំបាកជាងវិធីប្រើប្រាស់ថ្នាំតមបារីជំនួយពីអ្នកឯកទេសនិងការអប់រំសុខភាព ។



(2) ណែនាំផ្លូវកាយផ្លូវចិត្តនិងជៀសវាងបរិដ្ឋានសំខាន់ណាស់ ។

2. វិធីព្យាបាលជំនួសនីកូទីន

(1) កាត់បន្ថយជាតិនីកូទីនក្នុងខ្លួនអ្នកជក់បារី មិនមែនកាត់បន្ថយភ្លាមៗ ។

(2) កាត់បន្ថយការមិនស្រួលខ្លួនដោយសារអាការៈតមបារី  
បង្កើនសំរេចក្នុងការតមបារី ។

(3) ថ្នាំមានការអនុញ្ញាតិពីក្រសួងសុខាមាសភាព : ថ្នាំបិត ថ្នាំទំពារ  
ថ្នាំរបៀម ថ្នាំបិតតាមមាត់ ថ្នាំលេប ។

(4) វិធីជ្រើសរើសដំបូងជាថ្នាំបិត ពីព្រោះងាយស្រួលក្នុងការប្រើប្រាស់  
អ្នកតមបារីចូលចិត្តប្រើប្រាស់ ។

**វិធីប្រើប្រាស់ថ្នាំបិតដើម្បីតមបារីនីកូទីន (尼古丁戒菸贴片使用方式)**

1. ប្រើប្រាស់ក្រោយពេលមុជទឹករាល់ថ្ងៃ ។២៤ម៉ោងប្តូរម្តង  
បិតនៅកន្លែងមិនដូចគ្នារាល់ថ្ងៃ ។
2. ប្រើប្រាស់រាងកាយក្រោមកដល់ចង្កេះមានដូចជាដៃ ដើមទ្រូង ក្បាលពោះ  
កន្លែងគ្មានរោម ។
3. ត្រូវទទួលបានទឹកអោយបានច្រើន ជៀសវាងផឹកស្រា តែ កាហ្វេ  
កូកាកូឡា ភេសជ្ជះស្រើបស្រាល ។
4. មិនបាច់ហែកចោលនៅពេលលាងដៃឬមុជទឹក ។
5. នៅពេលជ្រុះ ត្រូវប្តូរថ្មី ហែកចោលតាមវេលាធម្មតា ។

**ថ្នាំទំពារឬថ្នាំរបៀម (咀嚼錠或口溶錠)**

គុណសម្បត្តិ : អាចកែប្រែតាមតំរូវការ មានរសជាតិ

អាចកាត់បន្ថយកុំអោយញ្ញាណ ។

គុណវិប្បត្តិ : អ្នកដែលរលួយមាត់ឬមានសុខភាពធ្មេញមិនល្អមិនគួរប្រើប្រាស់ ។

### ថ្នាំស្រូបចូលមាត់ (口腔吸入劑)

គុណសម្បត្តិ : ចំនួនប្រើប្រាស់ទៅតាមតម្រូវការ វិធីប្រើប្រាស់ដូចជាក់បារី  
អាចកាត់បន្ថយការញ្ចាញ ។

គុណវិបត្តិ : រមាស់ក ប៉ុន្តែបាត់ទៅវិញក្រោយពេលប្រើប្រាស់ជាបន្ត ។

### វិធីព្យាបាលដោយថ្នាំពីសំបុត្រថ្នាំគ្រូពេទ្យ (常用需醫師處方的藥物療法)

1. ថ្នាំប្រឆាំងអារម្មណ៍មិនល្អ Bupropion
2. ថ្នាំថ្មី Varenicline
3. ថ្នាំច្រើនជាង២ប្រភេទអាចប្រើប្រាស់វិធីព្យាបាលជំនួសនីតូទីន

### តមថ្នាំដោយមិនប្រើប្រាស់ថ្នាំ (非藥物協助戒菸)

នៅពេលចង់ដក់បារី :

- ដុសធ្មេញ ។
- ដកដង្ហើមពងនិងផឹកទឹក ។
- ញ៉ាំផ្លែឈើប្របន្ថែម ទឹកផ្លែឈើ ។
- ធ្វើអ្វីដែលខ្លួនចូលចិត្ត ។
- ហាត់ប្រាណ ។

បណ្តាញទូរស័ព្ទតមបារីឥតគិតថ្លៃ 0800-636363

## ប្រការទី 30 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺអេដស៍

### (第三十章 認識愛滋)

(ជនដែលខ្វះជាតិការពារមិនមែនពីកំណើត) (Acquired Immune Deficiency Syndrome) ហៅកាត់ថា AIDS គេហៅថាជំងឺអេដស៍ ។ AIDS ជាជំងឺបណ្តាលមកពីខ្លួនមនុស្សខ្វះមេរោគ(HIV)បណ្តាលអោយមានជំងឺជំងឺនេះបំផ្លាញប្រព័ន្ធការពារក្នុងខ្លួនមនុស្សបណ្តាលអោយមនុស្សបាត់បាត់សមត្ថភាពទប់ទល់ជំងឺ បណ្តាលអោយមានជំងឺឆ្លងគ្រប់ប្រភេទបាត់បង់ជីវិតដ៏មានតម្លៃ ។បច្ចុប្បន្នគ្មានវ៉ាក់សាំង ក៏មិនអាចព្យាបាលបាន ។

### ផ្លូវឆ្លងជំងឺអេដស៍ (愛滋的傳染途徑)

1. ឆ្លងតាមអំពើផ្លូវភេទ
  - អំពើផ្លូវភេទជាមួយអ្នកមានជំងឺអេដស៍ដោយមាត់
  - គូទនិងយោនីឬតាមរយៈទឹកខ្លួនដទៃទៀត
  - អាចបណ្តាលអោយមេរោគក្នុងខ្លួនប្តូរឬសចូលក្នុងខ្លួននិងឆ្លងរោគ ។
2. ឆ្លងរោគតាមឈាម
  - (1) បញ្ចូលឬរួមប៉ះឈាមមេរោគអេដស៍
  - (2) ប្រើមូលចាក់ថ្នាំ ។ល ។រួមជាមួយអ្នកមានជំងឺអេដស៍
  - (3) ទទួលអារវៈយារវៈពីអ្នកមានជំងឺអេដស៍
3. ឆ្លងរោគពីម្តាយ
 

ម្តាយដែលមានជំងឺអេដស៍ មានឧកាស15-50% ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ វេលាប្រសូតឬបំបៅដោះ នឹងចំលងរោគអោយកូន ដូចនេះមុនពេលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ត្រូវទទួលការត្រួតពិនិត្យថាមានជំងឺអេដស៍ឬ ។



**ការភ័យខ្លាចខុសឆ្គង (錯誤的恐懼)**

លុះត្រាតែមានការប៉ះពាល់ដល់ (អំពើផ្លូវភេទ) ឬ (ឈាម) កុំភ័យខ្លាចពេក!  
ប្រើទូរស័ព្ទជាមួយគ្នាប្រើប្រដាប់ជាមួយគ្នា រៀនជាមួយគ្នា ធ្វើការជាមួយគ្នា  
អើបក្អក មិនឆ្លងរោគទេ ។

**ការពារកុំអោយមានជំងឺអេដស៍ (預防愛滋)**

អ្នកកំដរតែ១គត់ កុំមានអំពើផ្លូវភេទជាមួយអ្នកមិនស្គាល់គ្នា ។ ប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យអោយបានត្រឹមត្រូវ ។ ជៀសវាងប្រើប្រាស់ច្រាស់ដុះធ្មេញ  
កំបិតកោសរោម មួល គ្រឿងមានឈាមរួមគ្នា ។

មុនពេលរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ មុនពេលមានផ្ទៃពោះទទួលការត្រួតពិនិត្យថា  
មានជំងឺអេដស៍ឬគត់ ។



### ប្រការទី 31 ការយល់ដឹងអំពីថ្នាំញៀន

#### (第三十一章 認識毒品)

អ្នកប្រើប្រាស់ថ្នាំអាភាសជាច្រើន ចង់ដឹង ចង់បានអារម្មណ៍ស្រែបស្រាល គេជិតសម្បុរនិងបរាជ័យត្រូវគេបង្ខំអោយប្រើប្រាស់អាភាស ។ ប្រសិនបើក្លាយជាអ្នកញៀនអាភាស នឹងហួសពេលស្តាយខ្លួនហើយ ។ ជីវិតមិនអាចកំណត់តំលៃបានទេ ប្រើប្រាស់ក្នុងវេលាយូរអាចបណ្តាលអោយពិបាក ទ្រាំនិងផ្លូវចិត្តខ្លួនត្រូវការ បញ្ឈប់ការប្រើប្រាស់ ក្រៅពីតមអាភាស ផ្លូវចិត្តជាបញ្ហាពិបាកទ្រាំណាស់សំរាប់អ្នកញៀនអាភាស ។

#### ទីបញ្ចប់របស់អ្នកប្រើថ្នាំញៀន (吸毒者的下场)

1. ប៉ះពាល់ដល់សុខភាពខ្លួននិងបង្ករបញ្ហាក្នុងសង្គម មានដូចជា : លួច ផ្តន់
2. ការទ្រាំ : បន្ថែមចំនួនថ្នាំទើបអាចមានប្រសិទ្ធភាពដូចមុន
3. បង្អែក : បង្អែកលើកាយនិងចិត្ត
4. បាត់ភូតតម : ឈប់ប្រើថ្នាំភ្លាមៗ នឹងមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន
5. ឆាប់ប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀន : ឆាប់បំផ្លាញសុខភាព
6. ម្តាយញៀនអាភាស : កូនមានរូបរាងចម្លែក មានប្រាជ្ញាមិនគ្រប់គ្រាន់ ដោយសារម្តាយញៀនអាភាស
7. ចាក់ថ្នាំញៀន ប្រើប្រាស់ម្តុលរូលងាយស្រួលឆ្លងជំងឺអេដស៍ រោគថ្លើមប្រភេទ B រោគថ្លើមប្រភេទ C ។ល ។ ដែលជាជំងឺឆ្លងតាមឈាម

#### ថ្នាំញៀនទូទៅ (常见的毒品)

1. អាភាស ម៉ាហ្វេ ហេរូអ៊ីន :  
អារម្មណ៍ទូទៅគឺសប្បាយរីករាយ ប៉ុន្តែបន្ទាប់បន្ទាប់មកនឹងហត់ឡើយលំបាកខ្លួន

- ប្រើប្រាស់វេលាយូរនិងពិបាកទ្រាំនិងអាងលើចិត្តកាយ ។ អាការៈតម្រូវមានដូចជាស្លាប ហូរទឹកភ្នែក ហូរសំបោ ( ព្រឺខ្លួន ) ។ល ។
2. អានហ្វីមីន :  
 នៅពេលប្រើប្រាស់លើកដំបូងអាចមានស្មារតីល្អ សប្បាយរីករាយ ពេញចិត្ត ។ល ។ ប្រើប្រាស់វេលាយូរនិងពិបាកទ្រាំនិងអាងលើចិត្តកាយ ។ បញ្ឈប់បឺតអាហារនឹងមានអាការៈតម មានអំពើសំលាប់ខ្លួនឬអំពើហិង្សា ។
3. កូកាអ៊ីន កញ្ឆា :  
 ដំណាក់កាលដំបូងអាចបង្កើតអារម្មណ៍សប្បាយរីករាយ មានស្មារតីខ្លាំង មានស្មារតីភ្លឺថ្លា ។ល ។ ក្រោយពេលបន្ថែមចំនួនប្រើប្រាស់នឹងមិនអាចទ្រាំទ្របាននិងផ្លូវចិត្តស្រមៃស្រមៃ មានអារម្មណ៍គិតផ្ដេសផ្ដាស់ ។
4. ថ្នាំក្រវីក្យាល (MDMA) :  
 ប្រយោជន៍ជាតិពលនៃប្រព័ន្ធស៊ែប្រសាតស៊ែប្រសាតអន់ថយ ពិបាកចិត្ត មានស្មារតីមិនល្អ ភ័យខ្លាច មានអារម្មណ៍ចង់សំលាប់ខ្លួន ការទ្រាំទ្រនិងអាងផ្លូវចិត្ត បណ្ដាលការប្រើប្រាស់ការបង្ខំ ។
5. ថ្នាំខេថាមីន (Ketamine) :  
 ថ្នាំខេថាមីនប៉ះពាល់ដល់អារម្មណ៍ខ្លួនប្រាណនិងវិនិច្ឆ័យបណ្ដាលអោយរអើម ក្អក មើលឃើញរូបច្រើន មមើមមា ឃើញរូបវៀង បាត់បង់ការចងចាំបន្ថោះអាសន្ននិងខ្លួនប្រាណបាត់បង់ភាពស្មើ ។ ប្រើប្រាស់ក្នុងវេលាយូរអាចបណ្ដាលអោយអាងលើការទ្រាំទ្រនិងផ្លូវចិត្ត បណ្ដាលអោយបង្ខំខ្លួនប្រើប្រាស់ និងមិនងាយនឹងតមបាន ។ ការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញអោយឃើញថាការប្រើប្រាស់ខេថាមីន អាចបណ្ដាលអោយមានជំងឺក្រលាស ធ្វើអោយក្រលាសក្រាស់ជាងមុន មានទំហំតូចជាងមុន បណ្ដាលអោយនោមញឹកញាប់ នោមញាប់ ឈឺនៅពេលបត់ដឹងតូច នោមានឈាម ឈឺពោះ ។ល ។ អ្នកធ្ងន់ធ្ងរដល់មាននោមតិចហើម ។ល ។ មានអាការៈដោយសារក្រលាសមិនពេញលេញ ត្រូវទទួលការវះកាត់ក្រលាស ។

### សកម្មភាពទាំង៤ក្នុងការប្រឆាំងនឹងថ្នាំព្យាបាល (反轉毒害四核心行動)

#### 1. សកម្មភាព១ ស្រលាញ់ជីវិត-ស្រលាញ់ខ្លួន

ជីវិតនិមួយៗមានតំលៃណាស់ ប៉ុន្តែត្រូវប្រឈមមុខនឹងសម្ពាធនិងការទាក់ទាញគ្រប់ប្រភេទ ការសំរេចចិត្តដ៏ត្រឹមត្រូវ លក្ខណៈខុសគ្នាទាំងស្រុង ។

(1) ជាម្ចាស់ខ្លួន : កសាងនិងរក្សាជីវភាពដែលមានសុខភាពល្អ មិនប្រើប្រាស់ថ្នាំដើម្បីអោយមានស្មារតីល្អនិងបញ្ចុះទំងន់ ។ ជ្រើសរើសវិធី សំរួលអារម្មណ៍ បន្ថែមជំនឿចិត្តដោយពិចារណាត្រឹមត្រូវ ។ កសាងគ្រួសារដែលស្ថិតស្ថាលនិងមានមនោសញ្ចេតនាល្អ ។

(2) រៀនពីវិធីរាប់អានមិត្តភក្តិ : រាប់អានមិត្តភក្តិដែលមានចីរិកមាយាយាទល្អ ។ ចូលរួមសកម្មភាពកំសាន្តដែលមានសុខភាពល្អ កសាងគោលដៅនិងតំលៃក្នុងជីវិតដែលត្រឹមត្រូវ ។

(3) បន្ថែមកំលាំងចិត្តខ្លួន : តាមរយៈសាលាក្នុងទឹកនឹងនិងសកម្មភាពសាសនា ហ្វឹកហាតិវិធីរាប់អានមិត្តភក្តិបន្ថែមកំលាំងក្នុងការប្រឈមមុខចំពោះបញ្ហា ។

#### 2. សកម្មភាព២ បង្ការថ្នាំព្យាបាលនិងបដិសេធថ្នាំព្យាបាល-បដិសេធបរិស្រា ថ្នាំព្យាបាល ថ្នាំព្យាបាលលើខ្លួន

ការបដិសេធដ៏ម៉តចត់អាចចាកចេញពីបញ្ហា គ្រោះថ្នាក់ ។ ប្រើថ្នាំព្យាបាល១ថ្ងៃ តមថ្នាំព្យាបាល១ជីវិត ។

(1) ឃ្នាតឆ្ងាយពីទីកន្លែងមានបញ្ហា : មានដូចជាទីកន្លែងអ៊ិនធឺណេត Pub បារ ។ល ។ បង្កើនការប្រុងប្រយ័ត្នមិនទទួលរោគសង្គ្រោះនិងបរិពិអ្នកដែលមិនស្គាល់ ។ ប្រុងប្រយ័ត្នមិត្តរបស់មិត្តមិនថាស្គាល់ច្បាស់ឬស្រ្តីភេទក៏ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នដែរ ។ ប្រសិនបើត្រូវបានរំលោភផ្លូវភេទឬត្រូវបានធ្វើបាប ត្រូវរក្សាពេលវេលាទូរស័ព្ទលេខ 1996 ។ល ។ ឬសុំជំនួយពីមិត្តភក្តិស្ថិតស្ថាល ។

(2) បដិសេធវត្តព្យាបាល : ប្រើប្រាស់វិធីដែលមានសុខភាពល្អក្នុងការរាប់អានមិត្តភក្តិ បរិស្រាស្នាឬថ្នាំព្យាបាលណា១សុទ្ធតែអាចព្យាបាលថ្នាំបាន ប៉ះពាល់ដល់សុខភាពកាយនិងចិត្ត ត្រូវជៀសវាង ។

(3) រៀនពីវិធីបដិសេធ : ចំពោះសម្ពាធមិត្តភក្តិបច្ចុប្បន្នប្រើប្រាស់ហិរី ស្រា  
ស្លាប្តូរថ្នាំព្យាបាលណា១ អាចបដិសេធត្រង់ រកលេស ឃ្នាតឆ្ងាយពីទីកន្លែង  
និយាយពីរឿងផ្សេង សើចខ្លួនដាស់ទើនមិត្តប្តូរយកលេសថាឪពុកម្តាយតឹងរ៉ៃ  
តង និយាយដោយសំលេងសមរម្យប៉ុន្តែបដិសេធអោយច្បាស់លាស់ ។

(4) ចង់ High មិនប្រើថ្នាំ : មិនត្រូវការស្រា មិនប្រើប្រាស់ថ្នាំ ដើម្បីសុខភាពបំ  
ពេញចិត្តខ្លួននិងវិធីចូស្រាល អាចចូលរួមសកម្មភាពហាត់ប្រាណនិងចំណេះដឹង  
មានដូចជាប្រកួតបាល់ ហាត់ប្រាណ គយគន់សិល្បៈ ។ល ។

3. សកម្មភាពពា យល់ដឹងពីថ្នាំព្យាបាលនិងប្រឆាំងថ្នាំព្យាបាល-ទប់ទល់គ្រោះថ្នាក់ពីថ្នាំ  
ព្យាបាល-បញ្ឈប់ថ្នាំព្យាបាល

ថ្នាំព្យាបាលគ្មានបែងចែកខ្លាំងឬខ្សោយទេ សុទ្ធតែមានគ្រោះថ្នាក់ដល់កាយនិង  
ចិត្តអ្នកប្រើប្រាស់ សូមកុំដើរខុសផ្លូវនៅជំហានទី១ ។

(1) ស្គាល់គុណប្រយោជន៍ថ្នាំព្យាបាល :  
ថ្នាំព្យាបាលយោងទៅតាមគុណប្រយោជន៍ចំពោះមនុស្ស មានបែងចែកជាថ្នាំទប់  
ទល់ស្វែប្រសាត (មានដូចជាអាភាន ថ្នាំខេតាមីន) ថ្នាំសប្បាយស្វែប្រ  
សាត (មានដូចជាថ្នាំហ្វេតាមីនថ្នាំក្រវីក្សាល) និងថ្នាំមមើមមា (មានដូចជា  
កញ្ឆា ជីវការ ខ្យាច់១គ្រាប់) ។

(2) ស្គាល់ថ្នាំព្យាបាលថ្មី : ក៏ហៅថាថ្នាំក្នុងក្រុមសប្បាយរួមមានកញ្ឆា ថ្នាំក្រវីក្សាល  
ថ្នាំខេតាមីន FM2 ។ល ។ថ្នាំទាំងនេះមានឈ្មោះថ្មីនិងសំបកក្រៅទាក់ទាញ  
មនុស្ស ក្រោយពេលប្រើប្រាស់ងាយព្យាបាលថ្នាំម្យ៉ាងវិញទៀតសារធាតុថ្នាំ  
ព្យាបាល អាចបណ្តាលអោយអ្នកប្រើប្រាស់មានតំរូវការថ្នាំព្យាបាលកាន់តែខ្លាំង  
ឡើងទៀត ។

(3) ប្រឆាំងនឹងអំពើល្មើសច្បាប់ : ផលិតថ្នាំព្យាបាល លក់ថ្នាំ ប្រើប្រាស់អោយគេ  
ប្រើប្រាស់ដោយល្មើសច្បាប់ឬទាក់ទាញគេប្រើប្រាស់ថ្នាំល្មើសច្បាប់ អ្នកប្រ  
ប្រាស់ថ្នាំព្យាបាលស្នើរសុំការព្យាបាលឯកទេសពីអង្គការព្យាបាល អាចកាត់បន្តិ



យការទទួលខុសត្រូវតាមច្បាប់ ។

- (4) ការពារកុំអោយមានគ្រោះថ្នាក់ពីថ្នាំព្យាបាល : ថ្នាំព្យាបាលមានការប៉ះពាល់ដល់សុខភាពខ្លួននិងមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ស្ថេរភាព រូញក្រណាត ពិការសមត្ថភាពផ្លូវភេទ រំខានដង្ហើម ប៉ះពាល់ដល់ស្ថេរភាពបេះដូង ជំងឺអេដស៍ឬគ្រោះថ្នាក់ពីជំងឺឆ្លងដទៃទៀត ។ល ។និងមានអាការរួមគ្នានិងមានការផ្គន់ផ្គង់ថ្នាំបន្ត អ្នកដទៃដោយថ្នាំព្យាបាល ។ល ។

4. សកម្មភាពជួយយកចិត្តទុកដាក់--ណែនាំដោយរូសរាង

ក្រៅពីខ្លួនឯងជៀសវាងពីគ្រោះថ្នាក់ថ្នាំព្យាបាល ក៏ត្រូវជួយយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះមិត្តភក្តិក្បែរខ្លួនដែរ អ្នកដទៃដោយថ្នាំព្យាបាល ។ល ។

- (1) អាការរួមគ្នាប្រើប្រាស់ថ្នាំព្យាបាល : អ្នកប្រើប្រាស់ថ្នាំព្យាបាលមានជីវភាពមិនសមស្រប ស្មារតីមិនល្អ តែងតែមានរោគសញ្ញាក្រហម មានខ្លិនចម្រើនខ្លួន ឬបន្ទប់ ការចំណាយប្រាក់ច្រើនជាងមុន លូចផ្លូវនិយាយកុហក ឆាប់ខឹងកាត់បន្ថយការយកចិត្តទុកដាក់ ញ៉ាំមិនចូលឬស្តមជាងមុន នាំយកគ្រឿងទាក់ទងនឹងថ្នាំព្យាបាល ។ល ។

- (2) ផ្តល់ជំនួយនិងការណែនាំឯកទេស : គាំទ្រពិក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិនិងសង្គមជួយអ្នកប្រើប្រាស់ថ្នាំព្យាបាលប្រឈមមុខចំពោះខ្លួន ប្រឈមមុខនិងការពិត ឃ្នាតឆ្ងាយពីថ្នាំព្យាបាល ជាក់លាក់ដ៏ធំបំផុត ។អាចណែនាំឬផ្តល់សេវាកម្មឯកទេសពីមន្ទីរសុខាភិបាលទាក់ទង មន្ទីរពេទ្យ មជ្ឈមណ្ឌលបង្ការគ្រោះថ្នាក់ថ្នាំព្យាបាល អង្គការណែនាំអំពីថ្នាំព្យាបាល (មានដូចជាសមាគមន៍ទូជីវវិទ្យា) ។ល ។

## ប្រការទី 32 ការការពារចំពោះមូសខ្មៅតូច (第三十二章 小黑蚊的防治)

### តើអ្វីជា (មូសខ្មៅ) ? (什麼是「小黑蚊」?)

មូសខ្មៅមានឈ្មោះហៅថា(ដៃមុងតែវ៉ាន់) ជាប្រភេទមូសបីតឈាមនៅតែវ៉ាន់ មិនមែនជាមូសពិតប្រាកដទេប្រជាពលរដ្ឋហៅវាថាជា (អាខ្មៅ) (អារីង) ឬ (កូនជឹងកាង) ។មានខ្លួនតូច មិនអាចឃើញវាកំពុងខាំមនុស្សទេ ។

### ប្រវត្តិជីវភាពនៃមូសខ្មៅ (小黑蚊的生活史)

មូសខ្មៅបង្កើតកូនមានល្បឿនលឿននិងខ្លាំង ត្រូវបីតឈាមទើបអាចបង្កើត ពងបានក្រោយពេលមូសភេទញីបីតឈាមម្តងអាចបង្កើតកូន 40-80 ។ក្រោយពេល លមូសញីបំផើម វាលាក់ខ្លួននៅកន្លែងមានស្នែងលើនិងកន្លែងដែលងងឹតនិងមានមនុស្សជាច្រើន ដើម្បីបីតឈាមមនុស្សនិងបង្កើតកូន ។ពិពងក្លាយជាដង្កូវមូសមានរយៈពេល 20-30 ថ្ងៃ ។ដង្កូវមូសបីតឈាមច្រើននៅវេលាព្រឹកម៉ោង១១ដល់រសៀលម៉ោង៣មូសខ្មៅបង្កើតកូននៅវេលាក្រោយភ្លៀងរដូវផ្តុំរីកដល់រដូវរំហើយ ។

### បរិដ្ឋានដែលមានមូសខ្មៅ (小黑蚊的孳生環境)

ជាកន្លែងសើម មានពន្លឺតិចតួច មានស្នែងជាបរិដ្ឋានសំខាន់សំរាប់មូសខ្មៅ ។មានដូចជាចំការឬស្សី ចំការបន្លែ ក្រោមផ្កា ក្រោមដើមឈើ ចន្លោះជញ្ជាំង តាមផ្លូវក្រលុកទឹក កន្លែងត្រជាក់នៅក្នុងផ្ទះនិងនៅក្បែរវត្តអារាមក្នុងភូមិ ។

### អាការៈនៅពេលមូសខ្មៅខាំនិងការចាត់ការ (小黑蚊叮咬的臨床症狀與處置)

មូសខ្មៅមានជាក្រុម នៅពេលត្រូវបានមូសខ្មៅខាំមិនមានអារម្មណ៍ដឹងទេ ឈឺបន្តិចៗប៉ុន្តែក្រោយពេលនោះនឹងក្រហមពេញខ្លួនរមាស់អាចយកទឹកត្រជាក់លាងខ្លួន ស្ត្រីទឹកកក់ឬបិតការត្រជាក់ដើម្បីកុំអោយហើមការឈឺចាប់និងរមាស់មានការធូស្រាល ។ អ្នកដែលត្រូវបានខាំត្រូវជៀសវាងអេសស្បែក ដើម្បីកុំអោយមានមេរោគឆ្លង ។

### ការការពារអំពីមូសខ្មៅ (小黑蚊的預防)

1. ពាក់អាវដែវែង ខាងជើងវែង ស្រោមជើងនិងស្បែកជើង ជៀសវាងកុំអោយស្រាតខ្លួនជារិធិល្អបំផុតសំរាប់ការពារកុំអោយមូសខ្មៅខាំបាន ។
2. នៅពេលទៅក្រៅ អាចប្រុងប្រៀបថ្នាំការពារមូស នៅពេលប្រើប្រាស់ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នពីលេវ៉ាមានប្រសិទ្ធភាព ។
3. ត្រូវមានវិធីការពារខ្លួននិងគ្រប់គ្រងបរិដ្ឋាន ដើម្បីជៀសវាងកុំអោយថ្នាំគ្មានប្រសិទ្ធភាព ។
4. បំបាត់ស្នែ រក្សាដីដែលមានស្នែនិងស្នៅអោយបានស្ងួត ។
5. ការបង្ការមូសខ្មៅត្រូវបង្កាទាំងនៅពេលវាមិនទាន់ក្លាយជាមូសនិងនៅពេលជាមូសស្អិតប្រើប្រាស់ថ្នាំសំលាប់មូសដែលត្រូវបានអនុញ្ញាតិពីមន្ទីរបរិដ្ឋានដែលមានប្រសិទ្ធភាព ។

## ប្រការទី 33 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺលើសឈាម

### (第三十三章 認識高血壓)

#### តើអ្វីជាជំងឺលើសឈាម? (什麼是高血壓?)

យោងទៅតាមការរាយការនៃប្រជុំនៃប្រទេសអាមេរិកជំងឺលើសឈាមសំរេច ដូចខាងក្រោម

ប្រភេទ	សម្ពាធប្រមូល (mmHg)		សម្ពាធបន្ត (mmHg)
		និង	
ធម្មតា	< 120	និង	< 80
តំណាក់កាលមុនពេលមានសម្ពាធឈាមខ្ពស់	120~139	ឬ	80~89
សម្ពាធឈាមខ្ពស់តំណាក់កាលទី១(ស្រាល)	140~159	ឬ	90~99
សម្ពាធឈាមខ្ពស់តំណាក់កាលទី២(មធ្យម)	≥ 160	ឬ	≥ 100

#### មានសម្ពាធឈាមខ្ពស់ជាជំងឺម្យ៉ាងឬ? (高血壓是一種疾病嗎?)

សម្ពាធឈាមខ្ពស់ជាស្ថានភាពខ្លួន មិនមែនជាជំងឺ ។

មនុស្សទូទៅនៅពេលមានការប៉ះពាល់ដល់អារម្មណ៍ មានដូចជា : វិករាយ ខឹង ពិបាកចិត្ត សប្បាយ រងារ ក៏អាចប៉ះពាល់ដល់សម្ពាធឈាមបានដែរ ។

មិនគួរបរិច្ឆេទថាមានសម្ពាធឈាមខ្ពស់ក្រោយពេលវាស់សម្ពាធឈាមតែម្តងគត ជាទូទៅត្រូវវាស់ច្រើនជាង៣ដងទើបបានការព្យាបាល ។

### សម្ពាធឈាមខ្ពស់មានអារម្មណ៍ខ្លះ? (高血壓有哪些感覺?)

សម្ពាធឈាមខ្ពស់ជាធាតុគ្រោះជីវិតដែលគ្មានរូប អ្នកជំងឺនឹងឈឺក្បាល មិនស្រួលខ្លួន នៅពេលដែលសម្ពាធខ្ពស់ពេកនឹងមានអាការៈចង់ក្អក មើលមិនច្បាស់ ។

### អាការៈរួមគ្នាដោយសារសម្ពាធឈាមខ្ពស់ (高血壓的併發症)

ស្រែចម្រាញ់ ។ជំងឺស្រែចម្រាញ់ខួរក្បាល ។ស្ទះស្រែចម្រាញ់ពាក់កណ្តាលខ្លួនខាង ក្រោម អ្នកដែលធ្ងន់ត្រូវកាត់ដៃជើង ។

រលាត់ស្រែចម្រាញ់សំខាន់ ។បេះដូងឆ្វេងធ្លាក់ក្រាស់ បេះដូងខ្លះអ៊ុកស៊ីហ្សូន ស្ទះ បេះដូង បេះដូងខ្សោយ ។

ភ្នែកទទួលរោងគ្រោះ អ្នកដែលធ្ងន់ធ្ងរនឹងមើលមិនឃើញ ។គុណប្រយោជន៍ក្រ លានអន់ថយ ខ្សោយក្រលាន ។

### ការព្យាបាល (治療)

1. គ្រប់គ្រងការទទួលបានអាហារ :  
កាត់បន្ថយការទទួលបានស្ករធុនខ្ពស់ បន្ថែមអាហារមានសារធាតុបូតាស្យូម កាល់ ស្យូម ម៉ាញ៉េស៊ីយ៉ូម អង្កធាតុខ្លាញ់ទាប អាហារដែលមានស្រែចម្រាញ់ ។
2. ស្ថានភាពជីវភាព :  
កាត់បន្ថយសម្ពាធ មានដំណេកគ្រប់គ្រាន់ ហាត់ប្រាណអោយបានគ្រប់គ្រាន់ ហាម មិនអោយទទួលបានបារីស្រុក មានទំងន់សមស្រប ។
3. ព្យាបាលដោយថ្នាំ :  
ត្រូវរក្សាគុណភាពជីវភាពនិងការងាយស្រួលក្នុងរយៈពេលប្រើប្រាស់យូរ ។
4. បញ្ឈប់ថ្នាំភ្លាមៗ :  
ងាយនឹងឈឺបេះដូងឬបេះដូងរោងគ្រោះ រហូតទាល់តែបាត់បង់ជីវិត ។
5. ប្រើប្រាស់ថ្នាំក្នុងវេលាយូរ :  
មិនត្រូវកាត់ឬបន្ថែមថ្នាំដោយខ្លួនឯង ។មិនអាចទទួលបានថ្នាំយោងទៅតាមស ម្ពាធឈាម ។

## ប្រការទី 34 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺលើសជាតិខ្លាញ់

### (第三十四章 認識高血脂)

#### អ្វីជាលើសឈាមខ្លាញ់? (什麼是高血脂?)

ឈាមក្នុងខ្លួនមនុស្សមានអង្គធាតុខ្លាញ់ខ្លាញ់ សានស័នកាននិងសារធាតុខ្លាញ់ ដទៃទៀតខ្ពស់ពេក មានកើតស្រណាក់ក្នុងសរសៃឈាម អាចប៉ះពាល់ដល់ស្បែកឈាមដើរ ធ្ងន់ធ្ងរនិងបណ្តាលអោយស្ទះសរសៃឈាម ។ តារាងវិនិច្ឆ័យការលើសឈាមខ្លាញ់

	ចំនួនល្អបំផុត (mg/dl)	ចំនួននៅក្បែរ (mg/dl)	ចំនួនគ្រោះថ្នាក់ (mg/dl)	ចំនួនគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ (mg/dl)
សរុបអង្គធាតុខ្លាញ់ (មិនមែនតមអាហារ)	<200	200~239	>240	> 240
ខ្លាញ់Glycerides (តមអាហារ១២ម៉ោង)	<200	200~400	400~1000	>1000
ប្រូតេអ៊ីនទាប(ហាមអាហារ ១២ម៉ោង ង)	< 130	130~159	160~189	> 190
ប្រូតេអ៊ីនខ្ពស់	> 35	>35		

### ការប៉ះពាល់សុខភាពខ្លួនពីអង្គធាតុខ្លាញ់ (膽固醇對身體的影響)

1. នៅពេលមានអង្គធាតុខ្លាញ់តិចនៅក្នុងសរសៃឈាម ឈាមមានដំណើរល្អ ។
2. អង្គធាតុខ្លាញ់ច្រើនពេកនឹងទប់ស្កាត់ដំណើរឈាម បណ្តាលអោយមានជំងឺបេះដូងខ្វះខាតប្រយោជន៍ ។
3. ធាតុខ្លាញ់ច្រើនពេកក្នុងរយៈពេលយូរឈាមដែលផ្តល់អោយសរសៃឈាម មានការស្ទះនឹងបណ្តាលអោយមានជំងឺបេះដូង ។
4. សរសៃឈាមផ្តល់អោយខួរក្បាលមានការស្ទះ និងបណ្តាលអោយខួរក្បាលបាត់បង់គុណប្រយោជន៍ និងមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត ។
5. អង្គធាតុខ្លាញ់ច្រើនពេកក្នុងខ្លួន អង្គធាតុខ្លាញ់នឹងបំផ្លាញសរសៃឈាម ។
6. សុខភាពត្រូវការអង្គធាតុខ្លាញ់គ្រប់គ្រាន់ដើម្បីរក្សាដំណើរការប្រក្រតី ប៉ុន្តែប្រសិនបើច្រើនពេកនឹងបណ្តាលអោយមានជំងឺលើសធាតុខ្លាញ់ ។

### មូលហេតុនៃជំងឺលើសធាតុខ្លាញ់ (高血脂的原因)

1. គ្រោះថ្នាក់សំខាន់នៃជំងឺបេះដូងជាអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ច្រើនពេកឬហាត់ប្រាណតិចពេក ។
2. មានប្រវត្តិជំងឺគ្រួសារជាជំងឺលើសធាតុខ្លាញ់ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ក៏បណ្តាលអោយមានបាតុភូតលើសធាតុខ្លាញ់ដែរ ។
3. អ្នកជំងឺលើសធាតុខ្លាញ់ភាគច្រើនសុទ្ធតែត្រូវទទួលការព្យាបាល ។
4. រោគលើសធាតុខ្លាញ់ភាគច្រើនគ្មានអាការៈទេ ។

### តើអ្វីជាអង្គធាតុខ្លាញ់ល្អ? អ្វីជាអង្គធាតុខ្លាញ់មិនល្អ? (什么是好的膽固醇? 什麼是不好的膽固醇?)

អង្គធាតុខ្លាញ់សរុបសំខាន់មកពីអង្គធាតុខ្លាញ់(LDL-C) ប្រូតេអ៊ីនទាបនិងអង្គធាតុខ្លាញ់(LDL-C) ប្រូតេអ៊ីនខ្ពស់ អង្គធាតុខ្លាញ់(LDL-C) ប្រូតេអ៊ីនទាបក៏ត្រូវបានហៅថា(អង្គធាតុខ្លាញ់អាក្រក់) អង្គធាតុខ្លាញ់(LDL-C) ប្រូតេអ៊ីនខ្ពស់ក៏ហៅថា(អង្គធាតុខ្លាញ់ល្អ) ។ អង្គធាតុខ្លាញ់(LDL-C) ប្រូតេអ៊ីនទាប ជាមូលហេតុ១ដែលបណ្តាលអោយមានជំងឺបេះដូងនិងខួរក្បាលបាត់បង់គុណប្រយោជន៍ អង្គធាតុខ្លាញ់ល្អអាចកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់មកពីរោគអង្គធាតុខ្លាញ់ខ្ពស់ ។

### ការព្យាបាល (治療)

1. ធ្លាប់មានជំងឺស្រែឈាមបេះដូង មានដូចជា : ឈឺចុកបេះដូង ស្ទះបេះដូង ខួរក្បាលបាត់បង់គុណប្រយោជន៍ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ។ល។ ប្រើប្រាស់ថ្នាំអង្គធាតុខ្លាញ់ដើម្បីកាត់បន្ថយអង្គធាតុខ្លាញ់អាចកាត់បន្ថយកុំអោយមានជំងឺបេះដូងនិងស្លាប់ខ្លួន ។
2. តម្រូវ គ្រប់គ្រងអាហារនិងការហាត់ប្រាណ ដើម្បីបង្កើនអង្គធាតុខ្លាញ់ប្រូតេអ៊ីនក្នុងខ្លួន នឹងអាចបំបាត់អង្គធាតុខ្លាញ់ប្រូតេអ៊ីនទាបដែលមិនល្អ ។



## ប្រការទី 35 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺលើសជាតិស្ករ

### (第三十五章 認識高血糖)

#### តើអ្វីជាជំងឺទឹកនោមផ្អែម? (什麼是糖尿病?)

ក្នុងស្ថានភាពទូទៅខ្លួនប្រាណនឹងផ្លាស់ប្តូរអាហារប្រភេទម្សៅក្លាយជាគុយកូស ជាវត្ថុធាតុដើមក្នុងខ្លួនសារធាតុលំពែងជាកោសិកាបង្កើតឡើងដោយលំពែង វាអាចជួយ គុយកូសចូលក្នុងកោសិកា ផ្តល់កំដៅ ។ ប៉ុន្តែអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមពិបាកលំពែង មិនអាចបង្កើតជាតិលំពែងគ្រប់គ្រាន់ឬប្រើប្រាស់ជាតិលំពែងមិន ត្រឹមត្រូវឬបង្កើតជាតិប្រឆាំងលំពែង បណ្តាលអោយគុយកូសមិនអាចចូលក្នុងកោសិកា ទឹកនោមខាប់ជាងមុន ។ តារាងវិនិច្ឆ័យទឹកនោមផ្អែម

ចំនួនឈាម	ធម្មតា	លេខគោលដៅនៃអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម
ទឹកនោមផ្អែមមុនពេលហាយ (mg/dL)	< 100	90 - 130
ទឹកនោមផ្អែមក្រោយពេលហាយ (mg/dL)	< 110	<180
*ចំនួនសាកល្បងទឹកនោមផ្អែមស្ថេរឈាមល្អិត		

#### ទឹកនោមផ្អែម (血糖)

1. ទឹកនោមផ្អែមជាគុយកូសដែលបង្កើតក្រោយពេលរំលាយអាហារក្នុងខ្លួនមនុស្ស ជាប្រភពថាមពល ។

- 2. ចំនួនទឹកនោមផ្អែមដែលល្អបំផុតនៅមុនពេលបាយត្រូវមាន 80~120 mg/dl
- 3. អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមជាទូទៅមានអាការៈមានឈាមអប្រក្រតី ។

**មនុស្សណាងយស្រួលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម? ( 什麼人容易得到糖尿病 ? )**

- 1. អ្នកដែលមានគ្រួសារមានប្រវត្តិជំងឺទឹកនោមផ្អែម
- 2. មនុស្សចាស់ដែលមានអាយុច្រើនជាង40ឆ្នាំ
- 3. អ្នកដែលមានរាងធាត

**អាការៈ ( 症狀 )**

អាការៈបន្ទាន់ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ( ដំណាក់កាលដំបូងមិនច្បាស់លាស់ទេមានជាបន្តបន្ទាប់ )

- 1. ផឹកទឹកច្រើន នោមច្រើន ញ៉ាំច្រើន ទំងន់ស្រាលជាងមុន ។
- 2. ភ្នែកអន់ថយ រួយស្លឹកដៃជើង នឿយហត់ខ្សោយសុខភាពអន់ខ្សោយជាងមុន ។
- 3. ស្បែកងាយនឹងឆ្កងរោគហើយមិនឆាប់ជាស្បើយ រមួសមិនឆាប់ជា ។

**គោលការព្យាបាល ( 治療原則 )**

- 1. ដំណាក់កាលដំបូងព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែមត្រូវគ្រប់គ្រងការទទួលទានអាហារ ការហាត់ប្រាណសមស្រប រក្សាទំងន់ធម្មតា ។
- 2. ប្រសិនបើមិនអាចគ្រប់គ្រងទឹកនោមផ្អែម ទើបពិចារណាប្រើប្រាស់ថ្នាំព្យាបាល ។
- 3. ប្រើប្រាស់ថ្នាំជំងឺទឹកនោមផ្អែម ប្រសិនបើគ្រប់គ្រងមិនល្អ ទើបពិចារណាចាក់ថ្នាំលំដាប់ ។
- 4. អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមមិនត្រឹមតែគ្រប់គ្រងទឹកនោមផ្អែម ត្រូវគ្រប់គ្រងខ្លាញ់ឈាមអោយរួសរាន ។

**ការព្យាបាលដោយថ្នាំ ( 藥物治療 )**

- 1. នៅពេលគ្រប់គ្រងអាហារនិងវិធីហាត់ប្រាណបានល្អទើបប្រើប្រាស់ថ្នាំ ។

2. ក្រោមការណែនាំប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយពេទ្យ មិនអាចផ្លាស់ប្តូរឬកាត់បន្ថយឬបន្ថែមថ្នាំដោយខ្លួនឯងទេ ។
3. ក្រោយពេលទទួលបានថ្នាំប្រសិនបើមិនស្រួលខ្លួន ត្រូវប្រាប់ពេទ្យ ។
4. ត្រូវមានថ្នាំក្នុងផ្ទះ ដើម្បីការពារគ្រោះអាសន្ន ។
5. ជៀសវាងកុំទទួលបានអាហារក្រោយពេលទទួលបានថ្នាំ(15-30នាទី)តាមការកំណត់និងបណ្តាលអោយមានឈាមទាប ។
6. អាការៈឈាមទាបដោយសារការទទួលបានអាហារ ហាត់ប្រាណ ថ្នាំ ត្រូវប្រែប្រួលដោយសមស្រប ។

**ព្យាបាលដោយមិនប្រើប្រាស់ថ្នាំ (非藥物治療)**

1. តម្រូវបញ្ចុះទំងន់ ហាត់ប្រាណទាងទាត់ ព្យាបាលដោយអាហារ កាត់បន្ថយមូលហេតុគ្រោះថ្នាក់ ត្រួតពិនិត្យតាមវេលា ។
2. ត្រូវការការណែនាំពីគ្រូពេទ្យ គ្រូថ្នាំនិងគ្រូជីវជាតិ ។
3. រក្សាអាសាម័យផ្ទាល់ខ្លួន អារម្មណ៍សប្បាយរីករាយនិងជីវភាពទាងទាត់ ។

**អាការៈនិងការចាត់ការចំពោះអាការៈខ្វះឈាម (低血糖症狀及處理)**

1. តើអ្វីជាការខ្វះឈាម?  
 ខ្វះឈាមមាននៅ50-60mg/dl ឬមានអាការៈខ្វះឈាម ។  
 (1) ជាតិលំពែងឬថ្នាំបញ្ចុះឈាមច្រើនពេក ។  
 (2) ញ៉ាំថ្នាំបញ្ចុះឈាមឬថ្នាំលំពែងមុនពេលទទួលបានអាហារ ។  
 (3) បន្ថែមការហាត់ប្រាណហើយមិនបំពេញអាហារផ្សេងទៀត ។  
 (4) ធ្វើម ក្រលាសពិការ ។  
 (5) ផឹកស្រាឬប្រើប្រាស់ថ្នាំអាស៊ីពីរីន ថ្នាំ Sulfonamides ឬស្ទះស៊ែសែប្រសាត ។
2. អាការៈនៃការខ្វះឈាម  
 (1) អាការៈស៊ែសែប្រសាតសំខាន់ :

ដំណាក់កាលដំបូងនៃការខ្វះឈាមមានការឃ្នាន ញ័រខ្លួន ហូរញើសត្រជាក់ ឈឺបេះដូង បេះដូងលោតយឿន ។

- (2) អាការៈសសៃប្រសាត : ងងុយដេក មានអារម្មណ៍មិនច្បាស់ រមួលក្រពើ រមើលរមា ។
- (3) គ្មានអាការៈពិសេស : ឈឺក្បាល វិលមុខ រអើម ស្លឹកបបូរមាត់ ។ល

3. បង្ការខ្វះឈាម

- (1) ទទួលបានអាហារពេលនិងចំណីដោយទាន់ទាត់ ។
- (2) ចងចាំការដាស់ឡើង ។
- (3) កុំហាត់ប្រាណមុនពេលទទួលបានអាហារ ។
- (4) ថ្នាំលេបត្រូវទទួលបានអោយបានទាន់និងកុំឆ្ងាយពីលេវ៉ាញ៉ាអាហារ ។
- (5) ថ្នាំចាក់ជាលំដាប់ត្រូវត្រឹមត្រូវ ក្រោយពេលចាក់ថ្នាំកន្លះម៉ោងត្រូវទទួលបានអាហារ ។
- (6) មានស្ករនុំជាប់ខ្លួន និងកាត់សំគាល់ខ្លួន ។
- (7) ឈាមមុនដំណេក  $\leq 110$  ត្រូវទទួលបានចំណី ។
- (8) អ្នកជំងឺ (ខ្វះឈាមប្រភេទគ្មានការប្រុងប្រយ័ត្ន) ជៀសវាងការគ្រប់គ្រងឈាមដ៏តឹងតែង ។

4. នៅពេលសន្លប់ខ្លួនដោយសារខ្វះឈាមត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

- (1) មិនចាក់ថ្នាំលំដាប់ ។
- (2) កុំបង្ហូរអោយអ្នកជំងឺទទួលបានអាហារ ។
- (3) រក្សាផ្លូវដង្ហើមអោយបានជ្រះស្អាត ។
- (4) ចាក់ថ្នាំជីវជាតិ ។
- (5) ទទួរស័ព្ទ 119 ។

5. ការព្យាបាលជំងឺខ្វះឈាម

- (1) នៅពេលដឹងខ្លួនល្អទទួលបានស្ករ 4-6 គ្រាប់ក្រោយពេល 10-15 នាទីប្រសិន បើគ្មានការប្រែប្រួលពុំម្តងឡើយ (ទឹកផ្លែឈើឬទឹកឃ្នុំ 120 ដល់ 180cc) ។
- (2) នៅពេលមិនដឹងខ្លួន បញ្ជូនជាតិស្ករតាមសសៃឈាម ។

## ប្រការទី 36 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺដង្ហក់

### (第三十六章 認識氣喘)

#### តើអ្វីជាជំងឺដង្ហក់? (氣喘是什麼病?)

ជំងឺដង្ហក់ជាជំងឺរ៉ាំរ៉ៃនិងជំងឺស្ទះដង្ហើម ជាដោយខ្លួនឯងឬដោយព្យាបាល អ្នកដែលមិនជា ក៏អាចព្យាបាលអាការៈដោយសមស្រប មានជីវភាពធម្មតា ។

#### ដង្ហក់មានអាការៈអ្វី? (氣喘有什麼症狀?)

នៅពេលដង្ហក់ យោងទៅតាមកំរិតជំងឺមានការលំបាកក្នុងការដកដង្ហើម សំលេងដង្ហក់ ហប់ទ្រូងនិងក្អក ។ល ។ វេលាកើតឡើងជានាទីដល់ម៉ោង ។ ចំណុចសំគាល់របស់វាគឺគ្មានអាការៈឬមានតិចតួចក្នុងចន្លោះដែលកើតឡើង ។

#### អ្វីជាមូលហេតុបណ្តាលអោយដង្ហក់? (氣喘的成因是什麼?)

1. រោគឆ្លងតាមគ្រួសារ រោគដោយសារអាកាសធាតុ រោគឆ្លងឬដោយសារមូលហេតុទាំង៣ ។
2. អ្នកជំងឺដង្ហក់៣០មានសុខភាពមិនល្អដោយសារអាកាសធាតុ ដោយសារចូលិឬផ្តា ជាជំងឺដោយសាររដូវ ។
3. អ្នកជំងឺភាគច្រើនគ្មានមូលហេតុច្បាស់លាស់ទេ ហៅថាអាការៈដោយសារខ្លួនប្រាណពិសេស ។

#### មូលហេតុបណ្តាលអោយមានអាការៈដង្ហក់ (誘發氣喘發作的原因)

1. ប្រភពទាស់អាកាសធាតុ : ចូលិ សត្វល្អិតក្នុងចូលិ ស្បែករោមសត្វ ម្សៅផ្កា មេរោគល្អិត ។ល ។
2. ឆ្លងរោគតាមរយៈមេរោគ : ផ្តាសាយ រលាកបំពង់ក ។
3. ហាត់ប្រាណ : រត់ក្នុងអាកាសធាតុរងារ ។
4. អារម្មណ៍ : សប្បាយចិត្តពេកឬខឹងពេក ។

- 5. បរិដ្ឋានមិនស្រួលខ្លួន : ផ្សែង អាកាសធាតុមិនល្អមិនស្អាត ។
- 6. ទាស់ថ្នាំឬអាហារ : បញ្ឈប់ការប្រើប្រាស់ថ្នាំ ទឹកដោះគោ ពងមាន់ គ្រឿងសមុត្រ ។

**វិធីព្យាបាល (治療方法)**

កំរិតទាំង៤នៃគោលការព្យាបាល : ប្រភេទសំរាកក្នុងកំរិតធ្ងន់ស្រាល ប្រភេទបន្តបន្ទាប់កំរិតធ្ងន់ស្រាល ប្រភេទបន្តកំរិតមធ្យម ប្រភេទបន្តកំរិតធ្ងន់ធ្ងរ ។

- 1. ជៀសវាងឬកាត់បន្ថយប្រភពទាស់--កែប្រែបរិដ្ឋានទីលំនៅ បំបាត់ប្រភពទាស់ក្នុងបរិដ្ឋាន ។
- 2. ព្យាបាលដោយថ្នាំ--ថ្នាំដង្កក់មានបែងចែកជាថ្នាំគ្រប់គ្រងនិងថ្នាំបន្ថយ
  - គ្រប់ប្រុងប្រសិទ្ធភាពថ្នាំកាត់បន្ថយការរលាកនិងហើមផ្លូវដង្ហើម និងបង្ការដង្កក់ដង្ហើម ។
  - ប្រសិទ្ធភាពថ្នាំបន្ថយស្រាលអាចធ្វើអោយផ្លូវដង្ហើមស្អាតភ្លៀមៗ ដើម្បីបំបាត់អាការៈដង្កក់ ។
- 3. ការព្យាបាលទប់ទល់ការមិនស្រួល--ក្នុងរយៈពេល១ ថ្ងៃក្នុងប្រភពមិនស្រួលខ្លួន តិចតួច និងបន្ថែមបន្តិចម្តងៗ ដើម្បីបង្កើនការទ្រាំទ្រពីប្រភពមិនស្រួលខ្លួន ។

**ប្រការត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន (注意事項)**

ត្រួតពិនិត្យថាមានជំងឺដង្កក់ដោយអាការៈពិតៗនិងគុណភាពស្ងួត ។  
 អ្នកជំងឺត្រូវកត់ត្រាល្បឿនដកដង្ហើមរាល់ថ្ងៃ ។  
 កាត់បន្ថយកុំប៉ះពាល់ប្រភពមិនស្រួលខ្លួនជៀសវាងប៉ះពាល់សត្វ ។  
 តម្លាដែលអាចបណ្តាលអោយដង្កក់ មានដូចជា : ថ្នាំលើសឈាមទប់ស្កាត់ ថ្នាំអាស៊ីពីរីន ។ល ។

## ប្រការទី 37 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺលេចនោម

### (第三十七章 認識尿失禁)

#### អត្ថន័យអំពីជំងឺលេចនោម (尿失禁的定義)

នៅលើពេទ្យវិទ្យា ចំពោះស្ថានភាពលេចនោមដែលមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន ហៅថាជំងឺលេចនោម ។ អាការៈទូទៅធូរស្រាល ប៉ុន្តែដោយសារខ្លួន នោមញឹកញាប់ បណ្តាលអោយអ្នកជំងឺវិខានកាយនិងចិត្ត ។

#### មូលហេតុជំងឺលេចនោម (尿失禁的原因)

1. ជំងឺលេចនោមនៃផ្នែករាងកាយ  
 របួសតំរងនោម ក្បាលពោះដោយសារសាច់ដុំគ្មានកំលាំង ការប្រែប្រួលដោយសារស្រែប្រសាតហាត់ប្រាណ ជំងឺក្រលាស តំរង់នោមមានការប្រែប្រួល តំរង់នោមស្រ្តីភេទនិងការប្រែប្រួលនៃក្រលាស សុទ្ធតែអាចបណ្តាលអោយមានជំងឺលេចនោម ។
2. ជំងឺលេចនោមដោយសារផ្លូវចិត្ត  
 មានការសំអាង ប្រឆាំង ភ័យខ្លាច គ្មានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព អាចប៉ះពាល់សុខភាព បណ្តាលអោយមានជំងឺលេចនោម ។

#### ប្រភេទជំងឺលេចនោម (尿失禁的分類)

1. ជំងឺលេចនោមប្រភេទកំលាំង- មានចំនួន 80% ក្នុងចំនោមអ្នកមានជំងឺលេចនោម ។ នៅពេលប្រើកំលាំងក្បាលពោះ មានដូចជាលើកយកវត្ថុធ្ងន់ ក្អក់កណ្តាស់ឬសើចខ្លាំងៗ ទឹកនោមលេចដោយមិនដឹងខ្លួន ។ ស្រ្តីដែលប្រសូតកូនដោយវិធីធម្មជាតិឬក្រោយពេលវះកាត់ត្រកៀក សាច់ដុំឆ្អឹងត្រកៀកធូរស្រង ។

ក្រោយពេលស្រ្តីអស់រដូវដោយសារកោសិការស្រ្តីភេទមានការកាត់បន្ថយ  
តំរង់នោមរួញ និងលេចនោម ។

បុរសដែលវះកាត់ខ្សែរតំរង់នោមដោយសារមហារីក ។

2. ជំងឺលេចនោមប្រភេទបន្ទាន់

អ្នកជំងឺមិនទាន់មានអារម្មណ៍នោម ក៏មានបាតុភូតលេចនោម  
អាចហៅថាជំងឺក្រលាន ។

3. ជំងឺលេចនោមប្រភេទចម្រុះ

ជំងឺលេចនោមប្រភេទចម្រុះជាប្រភេទកំលាំងនិងបន្ទាន់រួមគ្នា ។

4. ជំងឺលេចនោមប្រភេទពេញ

ដោយសារអ្នកជំងឺមានបញ្ហាស្ថានភាពស្រព្វស្រាត ទ្រាំមិននោមក្នុងរយះពេលយូរ  
ខ្សែរតំរង់នោមធាត់ឬទឹកនោមមិនបានបញ្ចេញបានស្អាតក្នុងរយះពេលយូរ ។  
កំលាំងក្រលានខ្សោយ ទោះបីក្រលានមានទឹកនោមពេញហើយក៏គ្មានអារម្មណ៍  
បណ្តាលអោយមានជំងឺលេចនោម ។

5. ជំងឺលេចនោមប្រភេទបណ្តោះអាសន្ន

សំខាន់មានការឆ្លងរោគតំរង់ទឹកនោម  
វេលាសំរាលកូននិងមានស្មារតីមិនទាងទាត់ ។

6. ជំងឺលេចនោមប្រភេទស្ថានភាពស្រព្វស្រាត

ជំងឺខួរក្បាលបាត់បង់គុណភាព របួសឆ្អឹងខ្លួន វះកាត់ស្បូនចោល  
វះកាត់មហារីកពោះវាសសុទ្ធតែអាចបណ្តាលអោយមានជំងឺលេចនោមប្រភេ  
ទស្ថានភាពស្រព្វស្រាត ។

7. ជំងឺលេចនោមប្រភេទលេច

បញ្ហាដ៏ធ្ងន់ធ្ងរនៃតំរង់នោមឬសរីរាងតំរង់នោមលេចនោមរាល់ថ្ងៃ ។



## ប្រការទី 38 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺហើមសសៃខាងមុខ (第三十八章 認識前列腺肥大)

### ខ្សែខាងមុខProstate មានតែបុរសមានឬ? (前列腺是男人的專利?)

ស្ត្រីភេទមានសេរីរាងខ្សែខាងមុខដូចគ្នាដែរ ប៉ុន្តែបានអន់ថយហើយ ។ អ្នកវិទ្យាសាស្ត្របានធ្វើការស្រាវជ្រាវ ស្ត្រីភេទក៏មានខ្សែខាងមុខ នេះជាខ្សែដែលនៅជីវិតស្ត្រីភេទ ស្ត្រីភេទក៏អាចមានជំងឺទាក់ទងនឹងខ្សែខាងមុខដែរ ។

### ការលូតលាស់នៃសសៃខាងមុខ (前列腺的發展)

1. ពេលវេរីកើតឡើងមានទំហំដូចគ្រាប់សន្លែក
2. លូតលាស់លឿនវេលាយុវ័យ
3. លូតលាស់ពេញលេញនៅពេលមានអាយុ 20-30
4. ធំឡើងនៅវ័យកន្លាល(មានអាយុប្រហែល 40ឆ្នាំ)
5. មានអាយុក្រោម 50ឆ្នាំ--គ្មានបញ្ហា
6. មានអាយុច្រើនជាង 60ឆ្នាំ--ខ្សែខាងមុខធាត់ 50%
7. មានអាយុច្រើនជាង 80ឆ្នាំ--ខ្សែខាងមុខធាត់ 80%

### សសៃខាងមុខProstate មានអាការៈធាត់ (前列腺(攝護腺)肥大的症狀)

1. ទឹកនោមតិចៗ ដាច់ដាច់
2. ចាប់ផ្តើមនោមពិបាក នោមអស់ហើយបន្តក់ទៀត
3. នោមញឹកញាប់ឬមានអារម្មណ៍នោមបន្តាន់ មិនអាចនោមអស់

### គោលដៅនិងវិធីព្យាបាល (治療目標與方式)

#### 1. ព្យាបាលដោយប្រភេទតាមដាន

- (1) កំណត់ចំនួនភេសជ្ជៈនិងទឹកដែលទទួលបាន ដើម្បីនោមអោយអស់ពីក្រលាន
- (2) កំណត់ការប្រើប្រាស់ភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករ ទទួលបានថ្នាំផ្តាសាយដែលមានថ្នាំតឹងច្រមុះ ។ល ។ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន
- (3) ហាត់ប្រាណដ៏ទាងទាត់ រក្សាកំដៅសុខភាព

#### 2. ព្យាបាលដោយប្រើប្រាស់ថ្នាំ

- (1) ថ្នាំព្យាបាលស្វែលើក្រលាន : បន្ទុះស្វែខាងមុខនិងក្រលាន
- (2) ថ្នាំគ្រប់គ្រងកោសិកាបុរសភេទ : បង្រួញស្វែខាងមុខ អ្នកដែលមានស្វែខាងមុខធាត់មានប្រសិទ្ធភាពល្អ

#### 3. ការវះកាត់

- (1) វះកាត់ស្វែខាងមុខនៃតំរង់នោម
- (2) វះស្វែខាងមុខនៃតំរង់នោម
- (3) ការវះកាត់ស្វែខាងមុខប្រភេទចំហរ

### សេចក្តីសរុប (結論)

ស្វែខាងមុខមានអាការៈអប្រក្រតីត្រូវរកគ្រូពេទ្យ កុំជឿការព្យាបាលផ្តោសផ្តាសដែលបណ្តាលអោយខកវេលាព្យាបាល បណ្តាលអោយជំងឺធ្ងន់ធ្ងរជាងមុន ។

### ប្រការទី 39 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺតំរង់ទឹកនោម

### (第三十九章 認識尿路感染)

ដែលហៅថាការឆ្លងរោគតំរង់នោម ជាទូទៅជារលាកក្រលាន រលាតំរង់ទឹកនោម និងរលាកសនៃខាងមុខបុរស ។ ការរលាកក្រលានជាទូទៅមាននៅលើស្ត្រីភេទ ។ មេរោគចូលក្នុងតំរង់ទឹកនោម ក្រលាន ជាទូទៅប្រើប្រាស់គុណប្រយោជន៍បត់ដើងតូច ដើម្បីបង្កូរមេរោគចេញពីខ្លួន មិនអោយវាពូតលាស់ កាត់បន្ថយជំងឺ ប្រសិនបើបត់ដើងតូចមិនប្រក្រតិ(ទ្រាំនោម ផ្លូវនោមចង្អៀត ស្ទះតំរង់នោម របួសខាងក្រៅ ។ល ។) បណ្តាលអោយមានមេរោគបណ្តាលអោយមានជំងឺ ។

ដោយសារអាយុកើនឡើងនិងការឆ្លងរោគតំរង់ទឹកនោមនៅវ័យចំណាស់កាន់តែច្រើនឡើង ។ មេរោគដែលតែងតែ ឃើញមានមេរោពោះវៀន E.

ដោយសារអំពើផ្លូវភេទ ទំលាប់អនាម័យមិនល្អ ប្រជុំនៅតំរង់នោមឬយោនី ឆ្លងរោគទឹកនោមដោយសារឡើងលើក្រលាន ។ តំរង់ទឹកនោមបុរសភេទមានប្រវែង 17ស/ម ដូចនេះ ក្នុងជីវិតស្ត្រីមានបទពិសោធន៍ឆ្លងរោគតំរង់នោម ប៉ុន្តែប្រសិនបើស្ត្រីភេទមិនយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះតំរង់ទឹកនោម គ្មានការយល់ដឹងគ្រប់គ្រាន់ មានឆ្លងរោគក៏មិនដឹងខ្លួនដែរ ។ ទំលាប់ជីវភាពមិនល្អជាគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការឆ្លងរោគតំរង់ទឹកនោម ។ យាងទៅតាមស្ថិតិ ស្ត្រីតែវ៉ាន់ជីកទឹកមុនពេលឬក្រោយពេលរួមដំណេកមិនគ្រប់គ្រាន់ មាន៨ 81% អ្នកដែលផឹកទឹកតិចពេករាល់ថ្ងៃមាន 57% ទ្រាំមិននោមមាន 55% បណ្តាលអោយទឹកនោមនៅក្នុងក្រលានយូរពេក មេរោគពោះវ៉ាន E. នឹងមានកាន់តែច្រើន ធ្ងន់ធ្ងរអាចបណ្តាលអោយរលាកក្រលាននិងនោមចេញពូលាយ ។

# ប្រជាជនថ្មី សៀវភៅអំពីសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ

អាការៈឆ្លងរោគតំរង់ទឹកនោមមានដូចខាងក្រោម

រលាកក្រលាន : អាការៈក្តៅខ្លួន រងារ ឈឺខ្នងចង្កេះនិងរលាកប្លោកនោម ។ល ។

រលាកតំរង់ទឹកនោម : មាត់តំរង់ទឹកនោមមានវត្តិទឹកចេញពីតំរង់ទឹកនោម មានអារម្មណ៍ក្តៅ ។

ការព្យាបាលជំងឺតំរង់ទឹកនោម : ក្រោយពេលត្រូវពេទ្យត្រួតពិនិត្យឃើញជំងឺប្រើប្រាស់ថ្នាំផ្សេងៗ គ្រប់គ្រងអាការៈ បំបាត់មេរោគក្នុងឈាមឬក្នុងទឹកនោមដើម្បីព្យាបាល

និងបញ្ឈប់ការលូតលាស់នៃជំងឺ ។ការឆ្លងរោគតំរង់ទឹកនោមនៃបុរសភេទឬស្ត្រីភេទមានការឆ្លងរោគម្តងទៀត ត្រូវត្រួតពិនិត្យបន្តទៀត មើលឃើញមូលហេតុខាងក្នុង មានដូចជាតំរង់ទឹកនោមចង្អៀត ស្ទះ ស្នែងខាងមុខធាត់ តំរង់ទឹកនោមមានគ្រាប់ ហូរច្រាស់ ជំងឺប្លោកនោមនៃស្នែងប្រសាត ។ល ។ប្រសិនបើអាចបំបាត់មូលហេតុជំងឺខាងក្នុង អាចបង្ការបាន ។

ការបង្ការការឆ្លងរោគតំរង់ទឹកនោមរួមមាន :

1. រក្សាដំណេកអោយបានគ្រប់គ្រាន់ បន្ថែមការការពារសុខភាពខ្លួនជៀសវាងកុំពាក់សំលៀកបំពាក់ចង្អៀត ។
2. ជូតយោនិអោយស្អាតក្រោយពេលមុជទឹក ។
3. ត្រូវផឹកទឹកអោយបានគ្រប់គ្រាន់ មិនទ្រាំនោម រក្សាអនាម័យតំរង់ទឹកនោម ។
4. ក្រោយពេលស្ត្រីភេទបត់ជើងតូចត្រូវជូតពីមុខទៅក្រោយ អាចការពារកុំអោយឆ្លងរោគតំរង់ទឹកនោម ។

## ប្រការទី 40 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺរោគស្រែង

### (第四十章 認識乾癬)

រោគស្រែងក៏ហៅថា រោគសើស្បែកជាជំងឺស្បែកម្យ៉ាង លក្ខណៈសំគាល់មានពណ៌ក្រហមស្បែកមិនស្មើ ។ ប្រជាពលរដ្ឋទូទៅនៅពេលទទួល ការព្យាបាល មានភាគតិចណាស់ដែលមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតត្រូវដេកពេទ្យទេ ។

### ចំណេះដឹងពីរោគពេញនិយម (流行病學)

រោគស្រែងមានការខុសប្លែកដ៏ធំក្នុងពិភពលោក ។ ឆ្ងាយពីខ្សែអេក្វាទ័រ ជំងឺមានការបង្កើតកាត់តែច្រើន ។ មិនថាមានអាយុវ័យប៉ុន្មានក៏អាចមានកើតឡើងបាន ដែរ ប៉ុន្តែមនុស្សធំមានច្រើនជាងកុមារ ។

### មូលហេតុជំងឺនិងមូលហេតុគ្រោះថ្នាក់ (病因與風險因子)

រោគស្រែងមិនមានទាន់ត្រូវបានរកឃើញមូលហេតុទេ ។ ប៉ុន្តែ ការលូតលាស់នៃ ជំងឺប្រហែលមកពីសុខភាពមានការប្រែប្រួល ឆ្លងតាមគ្រួសារ បរិដ្ឋាននិងមូលហេតុ គ្រោះថ្នាក់ដទៃទៀតរួមមាន : ការឆ្លងរោគ សម្ពាធផ្លូវកាយឬផ្លូវចិត្តថ្នាំ ជក់បារី ធាតុខ្លះជីវជាតិ D និងប្រើសុរាខុសឆ្គង ។ល ។ ដែលបណ្តាលអោយមានរោគនេះ ។ អ្នកឆ្លងរោគអេដស៍ (HIV) មានខុសកាសមានរោគស្រែងច្រើន ។ អ្នកមានរោគស្រែង ក៏អាចលូតលាស់ជាជំងឺសន្លាក់ប្រភេទស្បែកស្រែង (Psoriaticarthritis) អ្នកជំងឺស្រែងធ្ងន់ធ្ងរមានជំងឺលើសឈាម ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺលើសឈាមខ្លាញ់ ។ល ។ ក៏មានកើតឡើងច្រើនដែរ ។

### អាការៈរោគស្រែង (牛皮癬的症狀)

1. មានស្បែកស្លូតឬក្រហម ជាទូទៅមានស្រកាពណ៌ប្រាក់ស មានស្បែកលានចេញ

- 2. ស្បែកក្បាល សន្លាក់ ជើង ខ្នង ប្រដាប់បន្តវដ្ត មានរោគលើស្បែក រមាស់និងឈឺស្បែក
- 3. ឈឺសន្លាក់ ហើមប្តូរវិង មានរូបរាងប្រែប្រួល
- 4. មានកញ្ចក់ដៃអប្រក្រតី មានកំពាតចូល បួរពណ៌ ក្រាស់ជាងមុនឬឆាប់បែក

**ប្រភេទនៅពេលកើតឡើង (臨床類型)**

- 1. រោគស្រែងប្រភេទបន្ត : ជារោគស្រែងដែលតែងតែមាន មាននៅលើស្បែកលើខ្លួនមានការប្រែប្រួលនៅពេលជំងឺដល់កំរិតមួយ ។កន្លែងមាន រោគស្រែងមានបន្តពណ៌ក្រហមដែលមានស្រកាពណ៌ស អាចបេះចេញបានដោយងាយស្រួល នឹងចេញឈាមនៅពេលបេះចេញ ។
- 2. រោគស្រែងប្រភេទទឹក : មាននៅលើកុមារដែលមានអាយុ 7-10 ឆ្នាំជាង មុនពេលមានជំងឺមានឆ្លងរោគលើច្រកដង្ហើម ។ជាប្រភេទបន្តមានស្បែកមិនស្មើ ច្រើនមាននៅលើខ្លួន ដៃជើង នឹងធំឡើងតាមពេលវេលា ។នឹងបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានសប្តាហ៍ ។
- 3. រោគស្រែងអ៊ុតស្វាយ : មានតិចតួចប៉ុន្តែជារោគស្រែងដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ អាចមើលឃើញអ៊ុតស្វាយបាន ។មាន១កន្លែងឬពេញខ្លួន ។
  - (1) ប្រភេទតាមកន្លែង--អ៊ុតស្វាយលើបាតដៃឬបាតជើង ។មានអ៊ុតស្វាយជាច្រើន នៅចន្លោះម្រាមដៃឬបាតជើង អ៊ុតស្វាយដែលមិនងាយនឹងបែក មានស្បែកក្រាស់ ។មាននៅលើស្រ្តីវ័យកន្តាល ។រោគស្បែកដៃជើង Hallopeau ដែលមិនសូវឃើញ ជាភាពឆ្ងាតដល់ម្រាមដៃ កញ្ចក់ដៃ ។
  - (2) ប្រភេទពេញខ្លួន-ជាប្រភេទបន្តឬប្រភេទបន្តទី២ អ្នកជំងឺ២ថ្ងៃក្តៅខ្លួនម្តង ឈឺចាប់ មានអ៊ុតស្វាយពេញខ្លួនដែលងាយនឹងបែក ។ថ្ងៃត្បិតតិចតួចមែន ប្រសិនបើកើតមាននឹងបណ្តាលអោយបាត់បង់ជីវិត ត្រូវចាត់ការដោយប្រុងប្រយ័ត្នប្រយ័ត្នប្រយ័ត្នដេកពេទ្យទទួលការព្យាបាលជាបន្ត ។

- 4. រោគស្រែងប្រភេទប្រច្រះ : ក៏ហៅថារោគស្រែងប្រភេទវាច មិនសូវមានភាគច្រើនមាននៅលើមនុស្សចាស់ ។ មាននៅក្រោមឃ្នាក ពោះ ចន្លោះគូត ក្រោយត្រចៀក ក្រោមដោះស្រ្តីនិងនៅលើប្រដាប់បន្តពូជបុរស ។ មានរូបរាងស្នើមានពណ៌ក្រហមឆើម ដូចមានរោគនានដូ ។
- 5. រោគស្រែងប្រភេទស្បែកក្រហម :  
 ជាជំងឺបន្ទាន់មានស្បែកក្រហមនិងស្រកានិងហើមពេញខ្លួន :  
 តែងតែទទួលការប៉ះពាល់ពីថ្នាំប្រូរុតុខាងក្រៅដែលបណ្តាលអោយមានស្បែកក្រហមនិងរលាត់ស្បែក ក្តៅ ត្រជាក់ រមាស់ឬឈឺ ត្រូវដេកពេទ្យទទួលការព្យាបាល ។

**ការព្យាបាល (治療)**

ថ្មីត្បិតរោគស្រែងបច្ចុប្បន្នគ្មានវិធីព្យាបាលនៃពេទ្យវិទ្យា ប៉ុន្តែអោយតែបន្តទទួលការព្យាបាល អ្នកជំងឺភាគច្រើនអាចទទួលបានការគ្រប់គ្រងដ៏ល្អ ក៏អាចមានជំងឺធ្ងន់ស្រាលជាងរហូត ។ វិធីព្យាបាលមានលើកន្លែងឬពេញខ្លួន គ្រូពេទ្យយោងទៅតាមកំរិតធ្ងន់ធ្ងរនៃជំងឺ ជំងឺរួមគ្នា ចំណូលចិត្តអ្នកជំងឺ (រួមមានថវិការនិងការងាយស្រួល) ការព្យាបាលដោយថ្នាំ អាការៈខ្លួន ដើម្បីវិភាគ ។



### សេចក្តីបញ្ចប់

បន្តពីមុន (កសាងគំរោងប្រព័ន្ធសុវត្ថិភាពប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់ជនពិសេស) បានចូលក្នុងឆ្នាំទី៤ហើយពាណិជ្ជកម្មខិតខំផ្សព្វផ្សាយសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំទៅដល់ប្រជាជនថ្មីនឹងធ្វើអោយគ្រូពេទ្យថ្នាំកាន់តែមានតម្លៃឯកទេស ។ ក្នុងឆ្នាំនេះយើងខ្ញុំនឹងបន្តការយកចិត្តទុកដាក់លើសង្គមទៅកាន់មិត្តភក្តិការកាយនិងចិត្តនិងប្រជាពលរដ្ឋថ្មីសង្ឃឹមថាប្រើប្រាស់ឯកទេសរបស់គ្រូពេទ្យថ្នាំ

បង្កើនគុណភាពប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់អ្នកខ្សោយ ការពារសុវត្ថិភាពប្រើប្រាស់ថ្នាំ ។

ថ្នាំអាចព្យាបាលជំងឺ ក៏អាចបណ្តាលអោយមានជំងឺប្រើប្រាស់ថ្នាំសមស្របទើបអាចបំបាត់ជំងឺ រក្សាសុខភាពល្អប្រើប្រាស់ថ្នាំត្រឹមត្រូវជាចំណេះដឹងដ៏ធំ១ ។ ឆ្នាំមុនបានបោះពុម្ព (សៀវភៅប្រើប្រាស់ថ្នាំ) មមានសុវត្ថិភាព ប្រជាជនថ្មី) ទទួលបានការវិភាគដ៏ល្អពីប្រជាជនថ្មីនិងអង្គរដ៏ច្រើនឆ្នាំនេះយើងខ្ញុំប្រឹងបោះពុម្ពប្រកាសបន្ថែមអោយប្រកាសទាំង៣៥មានខ្លឹមសារបន្ថែមដល់៤០ប្រកាសខ្លឹមសារក៏ក្លាយជាច្រើនប្រភេទ ។ ក្រៅពីភាសាចិន អង់គ្លេស វៀតណាម ឥណ្ឌូណេស៊ី និងបន្ថែមភាសាថៃនិងកម្ពុជាសរុប៦ភាសាអោយចំណេះដឹងប្រើប្រាស់ថ្នាំជំរុញដល់ពិភពលោក ។

ថ្លែងអំណរគុណផ្តល់នូវការគាំទ្រនិងណែនាំពីអភិបាលរដ្ឋមន្ត្រីគ្រប់គ្រងថ្នាំអាហារសុខាមាលភាពប្រធានសុខាភិបាលស្រុកអ៊ុនលិនអូចេជិន អនុប្រធានលេវទ្រូនចឹងលេខាធិការយ៉ាងហួយម៉ិ សមាគមន៍ឧស្សាហកម្មសហការជាមួយមន្ទីរធានារ៉ាប់រងសុខភាពប្រធានការអ៊ុចុងចូរ្យប្រធានមុនសមាគមន៍គ្រូពេទ្យថ្នាំស្រុកអ៊ុនលិនលេវលីងឆែវ នាយកប្រធានយ៉ាងវិនយ៉ុងប្រធានមន្ទីរសុខាភិបាលស្រុកណាណាដូរលីយានជិន



ប្រធានមុនសមាគមន៍គ្រូពេទ្យថ្នាំស្រុកណានថ្ងៃចាងហ្នឹងយ៉ាងនាយកអភិបាលលីន  
នឹងឈាននាយកអភិបាលចាងឈឺឆ្លុននៃសមាគមន៍គ្រូពេទ្យថ្នាំអ្នកចាត់ការកិច្ចការ  
សាងជើងវិននាយកមុននៃសមាគមន៍គ្រូពេទ្យថ្នាំស្រុកថែតុងឆ្លិនជីនស៊ីង  
នាយកអភិបាលលីនស៊ីវ ។ល ។ គាំទ្រនាយកមុននៃពេទ្យថ្នាំសាសនាគ្រីស្តគ្រូពេទ្យថ្នាំ  
កសំរសចឹងគ្រូពេទ្យថ្នាំលីនជីឆាន់គ្រូពេទ្យថ្នាំលីនចុងស៊ីង  
គ្រូពេទ្យថ្នាំស៊ីស៊ីនដៃគ្រូពេទ្យថ្នាំលីនអ៊ីងអុង  
គ្រូពេទ្យថ្នាំហ៊ឹងជីវិន ។ល ។ មានឯកសារទាក់ទងពីគ្រូពេទ្យថ្នាំ  
និងជំនួយឯកសារពីអ្នកនាងនៃអុលីអ្នកនាងសុងអុឡាន ។ល ។ ដើម្បីបោះពុម្ពសៀវភៅ  
នេះ ផ្តល់នូវចំនេះដឹងប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយស្រួល ។សង្ឃឹមថាតាមរយៈបោះពុម្ពសៀវ  
ភៅនេះ ជួយណែនាំផ្តល់ថ្នាំដ៏ត្រឹមត្រូវ ដោយមានសុវត្ថិភាព  
ការពារសុខភាពក្រុមគ្រួសារ ដើម្បីជីវភាពដ៏ល្អប្រពៃ ។

អធិបតី លីនចិនសួន  
2014. 7