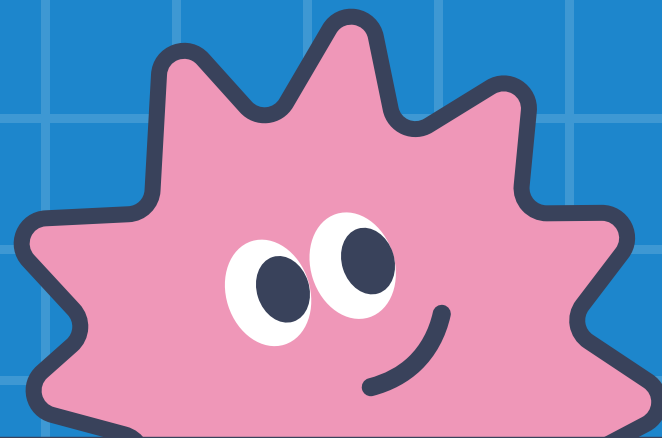


ពីអាឡែស៊ី
ទៅកាន់សេរីភាព
រាងកាយរបស់ខ្ញុំ ✨



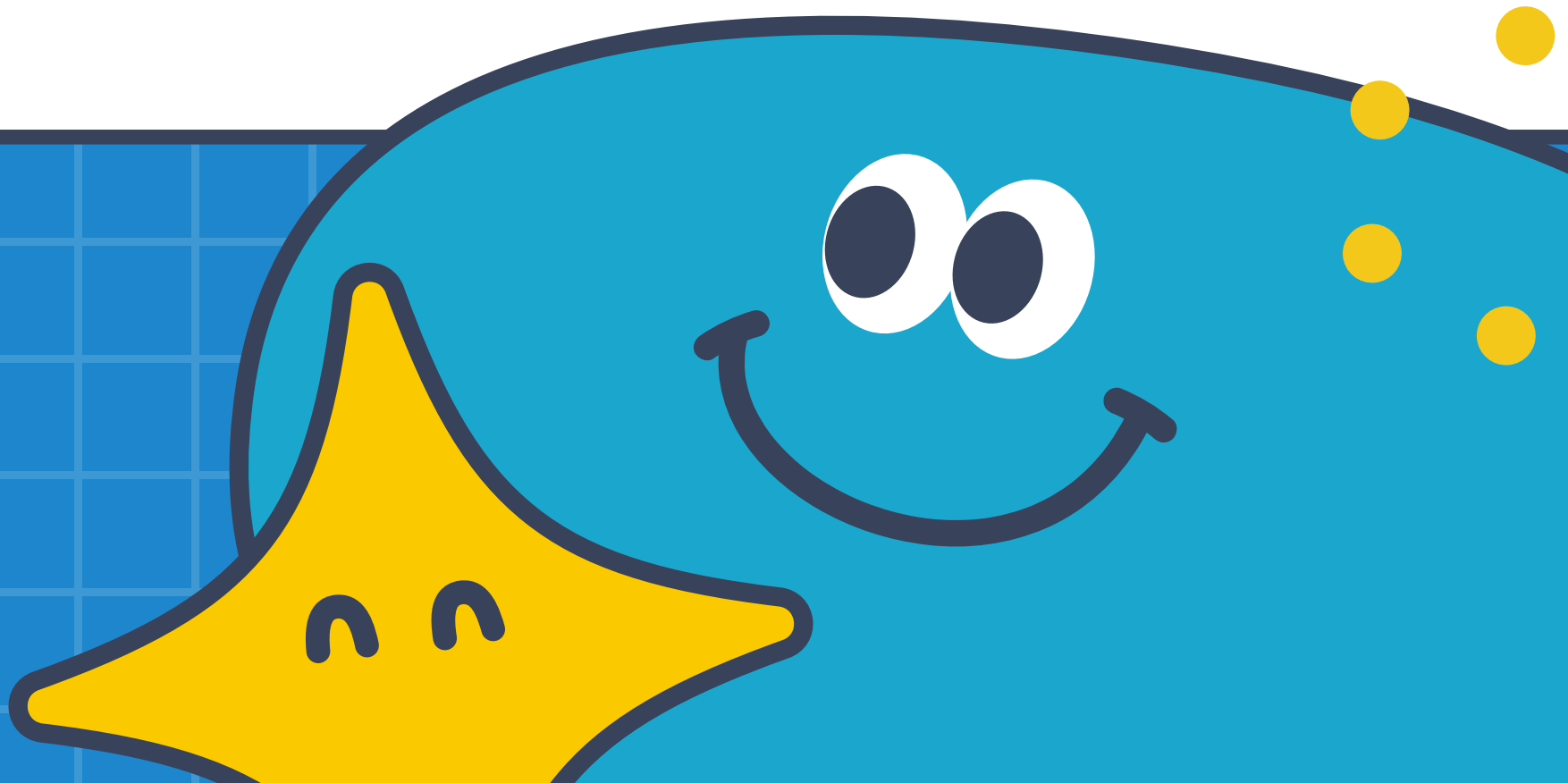
យុទ្ធនាការមួយដើម្បីកសាងប្រទេសក្នុងរយៈពេលវែងមាំ

ចូរយើងទាំងអស់គ្នាអនុវត្តវាជាមួយគ្នា!
គោលការណ៍ណែនាំសំខាន់ៗសម្រាប់ការ
បង្ការ និងគ្រប់គ្រងជំងឺរោគចិត្ត
តូចតាចដែលត្រូវបានចាត់



KDCA

ទីភ្នាក់ងារគ្រប់គ្រងនិងបង្ការជំងឺកូរ៉េ



Q. តើជំងឺរលាកស្បែកប្រភេទអាតូពិចជាអ្វី?

ការរមាស់គឺជារោគសញ្ញាចម្បង
ជំងឺរលាកស្បែករ៉ាំរ៉ៃ

Q. តើរោគសញ្ញានៃជំងឺរលាកស្បែកប្រភេទអូតូអ៊ុយមីនមានអ្វីខ្លះ?

- រោគសញ្ញាទូទៅ៖ "រមាស់"
នេះគឺជា រោគសញ្ញាទូទៅបំផុត និងរំខានបំផុតសម្រាប់អ្នកជំងឺ
វាកាន់តែអាក្រក់នៅពេលយប់ ដែលនាំឱ្យមានការគេងមិនលក់
ការលូតលាស់ ការអភិវឌ្ឍ និងគុណភាពជីវិតថយចុះ
- រោគសញ្ញាសំខាន់ៗ៖
កន្ទួលរមាស់ ហូរទឹករំអិល ស្បែកស្ងួត រមាស់
ស្លាកស្នាមធំៗឡើងក្រាស់ (ស្លាកស្នាម)
ការឡើងជាតិអាស៊ីត (បាតុភូតស្បែកឡើងក្រាស់)



Q. តើអ្វីជាមូលហេតុនៃជំងឺស្បែកអ្នកអូតូអ៊ុយមីន?

មានកត្តាហ្សែន និងបរិស្ថាន

- កត្តាហ្សែន



ប្រសិនបើឪពុកម្តាយ
ទាំងអស់មិនមានអាឡែស៊ី



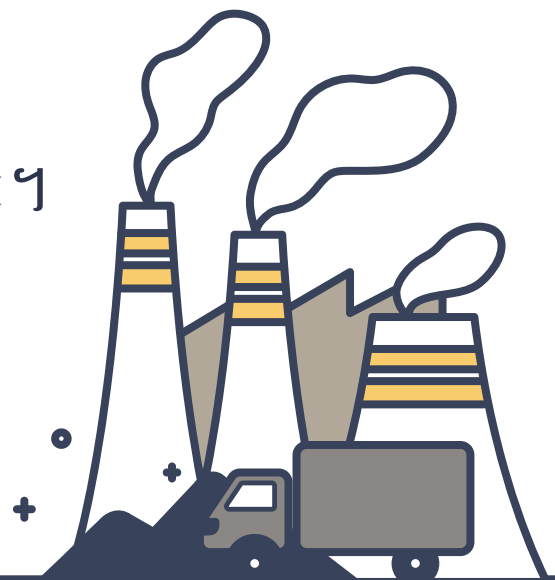
ប្រសិនបើឪពុកម្តាយម្នាក់
មានអាឡែស៊ី



ប្រសិនបើឪពុកម្តាយ
ទាំងពីរមានអាឡែស៊ី

- កត្តាបរិស្ថាន

- ការបំពុលខ្យល់ពីឧស្សាហកម្ម។
- ការប៉ះពាល់នឹងសារធាតុគីមីផ្សេងៗ។
- ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំចុះខ្សោយដោយសារតែការកែលម្អសុខភាពសាធារណៈ។



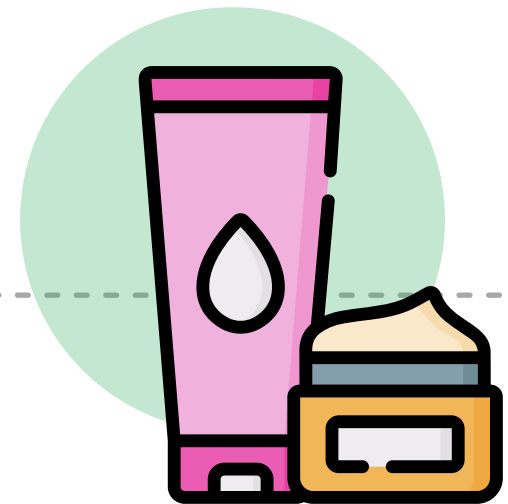
Q. តើលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យរោគវិនិច្ឆ័យសម្រាប់ជំងឺរលាកស្បែកដោយសារប្រព័ន្ធភាពស៊ាំមានអ្វីខ្លះ?

ជំងឺរលាកស្បែក

ដោយសារប្រព័ន្ធភាពស៊ាំត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យដោយប្រើលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យរោគវិនិច្ឆ័យសំខាន់ៗចំនួនបី៖

លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យចម្បង ០១

រមាស់



លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យចម្បង ០២

ការកើតឡើងវិញរ៉ាំរ៉ៃ

រោគសញ្ញាកើតឡើងវិញ ប្រែប្រួលរវាងការប្រសើរឡើង និងការកាន់តែអាក្រក់ ទៅៗក្នុងរយៈពេលយូរ

លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យចម្បង ០៣

ទីតាំងភូមិសាស្ត្រតាមអាយុ

រោគសញ្ញាជាក់លាក់ដូចជា រមាស់ រមាស់ទាក់ទងនឹងអាយុ

លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យចម្បង ០៤

ប្រវត្តិគ្រួសារ និងប្រវត្តិវេជ្ជសាស្ត្រកន្លងមក

ការកំណត់អត្តសញ្ញាណកត្តាហ្សេន និងបរិស្ថានដែលរួមចំណែកដល់ជំងឺរលាកស្បែកដោយសារអាឡែស៊ី

Q. តើច្បាប់សម្រាប់ការពារជំងឺស្បែកអូតូអ៊ុយមីនមានអ្វីខ្លះ?

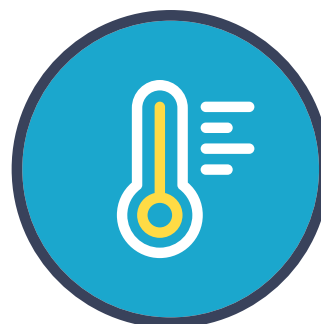
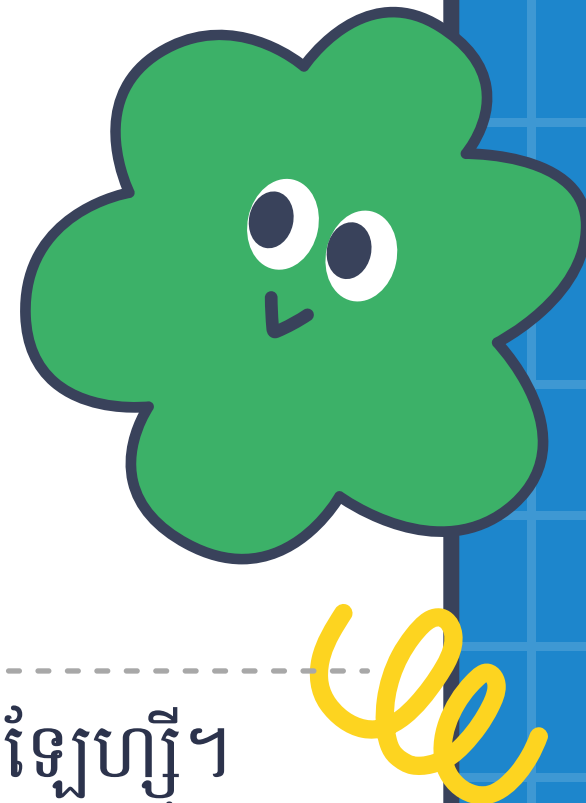
1. ផ្តល់សំណើមដល់ស្បែករបស់អ្នកយ៉ាងហ្មត់ចត់!
 - ងូតទឹកជាមួយទឹកក្ដៅឧណ្ហៗត្រឹមតែ 10 នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ។
 - ងូតទឹកជារៀងរាល់ថ្ងៃដោយប្រើសាប៊ូរាវស្រាលមិនធ្វើឲ្យរលាក។
 - លាបក្រែមផ្តល់សំណើមយ៉ាងហោចណាស់ពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ ឬញឹកញាប់ជាងនេះភ្លាមៗបន្ទាប់ពីងូតទឹក។
 - ប្រើសម្លៀកបំពាក់ដែលមិនបង្កឲ្យរលាក។
 - រក្សាក្រចកដៃ និងក្រចកជើងរបស់អ្នកឲ្យខ្ចី។

2. កំណត់ខ្លួនឯងចំពោះអាហារដែលត្រូវបានគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាជាអាហ្សូហ្សូ។

3. គ្រប់គ្រងភាពតានតឹងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។

4. រក្សាសីតុណ្ហភាព និងសំណើមក្នុងផ្ទះឲ្យបានល្អប្រសើរ។

5. បន្តការព្យាបាលដោយប្រើវិធីសាស្ត្រដែលបង្ហាញឲ្យឃើញថាមានសុវត្ថិភាព។



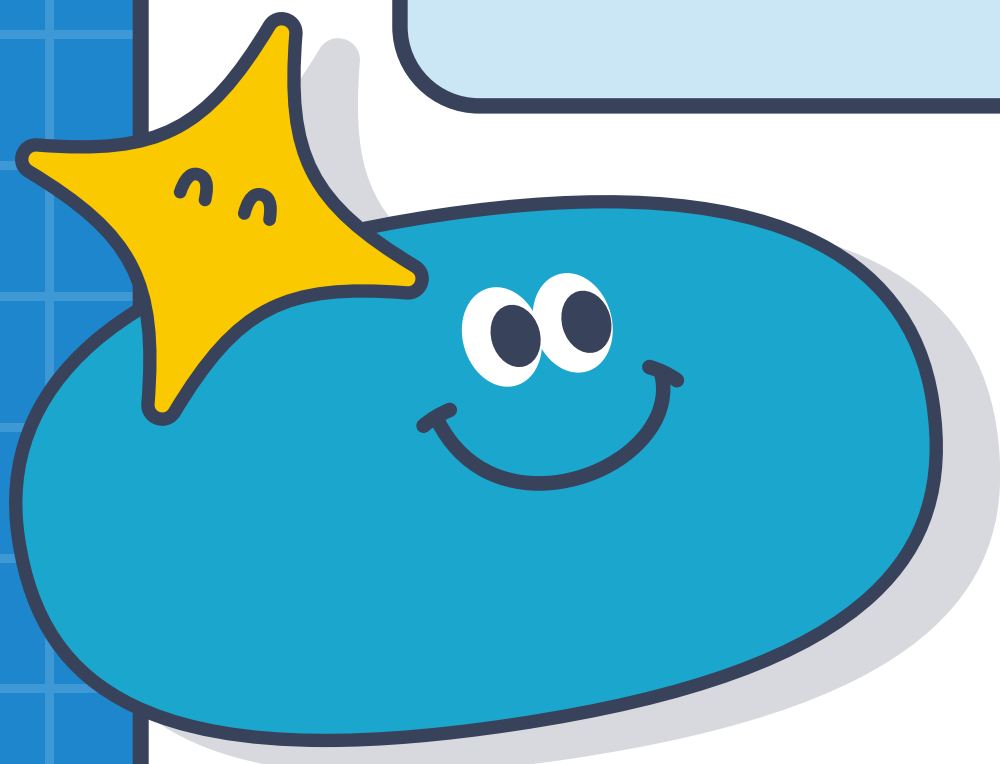
ការការពារសុខភាពដ៏មានតម្លៃ ជាមួយនឹងព័ត៌មានអាឡែស៊ីត្រីមត្រូវ

🔍 ឥឡូវនេះ សូមស្វែងរក 'Alja Body'។

វិបធីតាចលនាព័ត៌មានសុខភាពជាតិ នាយកដ្ឋានត្រួតពិនិត្យ និងបង្ការជំងឺ ➤

មជ្ឈមណ្ឌលព័ត៌មានអប់រំអំពីអាឡែស៊ី រលាកស្បែក និងជំងឺហឺត ➤

YouTube, កុំឈឺ ទូរទស្សន៍ ➤



KDCA

ទីភ្នាក់ងារគ្រប់គ្រងនិងបង្ការជំងឺកូរ៉េ

