

ពីអាឡែស៊ី
ទៅកាន់សេរីភាព
រាងកាយរបស់ខ្ញុំ ✨

យុទ្ធនាការមួយដើម្បីកសាងប្រទេសក្នុងរយៈពេលវែង

ចូរយើងទាំងអស់គ្នាអនុវត្តវាជាមួយគ្នា!
គោលការណ៍ណែនាំសំខាន់ៗសម្រាប់ការ
បង្ការ និងគ្រប់គ្រងជំងឺរោគ
ស្បែកអាតូពិចដែលត្រូវចងចាំ



KDCA

ទីភ្នាក់ងារគ្រប់គ្រងនិងបង្ការជំងឺកូរ៉េ



Q. តើជំងឺហឹតជាអ្វី?

ជំងឺហឹតគឺជាជំងឺអាទ្យេស៊ីដែលបណ្តាលមកពីការរលាកនៃបំពង់ទងសួត។
សារធាតុអាទ្យេស៊ីចូលទៅក្នុងភ្នាសរំអិលនៃទងសួត
ដែលបណ្តាលឱ្យមានការរលាកអាទ្យេស៊ី។

ឧទាហរណ៍៖

- រោមសត្វចិញ្ចឹម និងអង្កែស្បែកក្បាល។
- ធូលីដីក្នុងផ្ទះ។
- ផ្សិត, លំអង់ផ្កា, ធូលីដី។

ការវិវឌ្ឍន៍នៃជំងឺហឹត៖

1. ការរលាកនៃបំពង់ទងសួត។
2. ហើមភ្នាសរំអិលនៃទងសួត។
3. រមួល និងកន្ត្រាក់សាច់ដុំនៅក្នុងបំពង់ទងសួត។
4. ការថយចុះនៃមុខងារសួត។



Q. តើរោគសញ្ញានៃជំងឺហ៊ីតមានអ្វីខ្លះ?

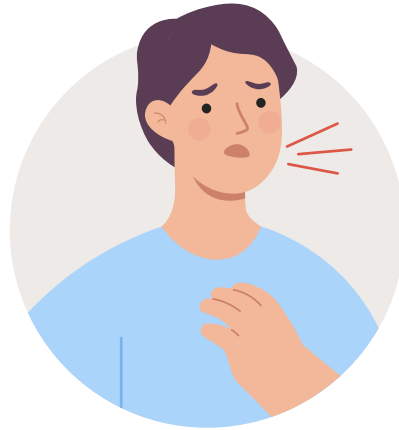
រោគសញ្ញាសំខាន់ៗទាំងបីគឺ៖



ក្អក



កន្ទួលរមាស់



ពិបាកដកដង្ហើម



ដង្ហើមខ្លីៗ

រោគសញ្ញាទូទៅនៃជំងឺហ៊ីត៖

- អ្នកដែលក្អកញឹកញាប់, អ្នកដែលមានការក្អកជាប់រហូតរយៈពេលយូរ, អ្នកដែលក្អកស្មើសញឹកញាប់, អ្នកដែលមានអារម្មណ៍ចង់ដង្ហើមនៅពេលដកដង្ហើម, អ្នកដែលភ្ញាក់ពីដំណេកនៅពេលយប់ដោយសារពិបាកដកដង្ហើម។

* មនុស្សជាច្រើនខកខានឱកាសព្យាបាលដ៏ល្អបំផុត ពីព្រោះពួកគេយល់ច្រឡំថាវាជាជំងឺមួយផ្សេងទៀត!

ក្នុងស្ថានភាពជាក់លាក់ រោគសញ្ញាកាន់តែអាក្រក់ជាងធម្មតាត្រូវបានគេហៅថា ការវាយប្រហារនៃជំងឺហ៊ីត ឬ កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើងស្រួចស្រាវ។

- បន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់នឹងសារធាតុអាឡែហ្ស៊ី,
- បន្ទាប់ពីការហាត់ប្រាណ ឬការប្រើថ្នាំមួយចំនួន ឬបន្ទាប់ពីកើតជំងឺផ្តាសាយ។

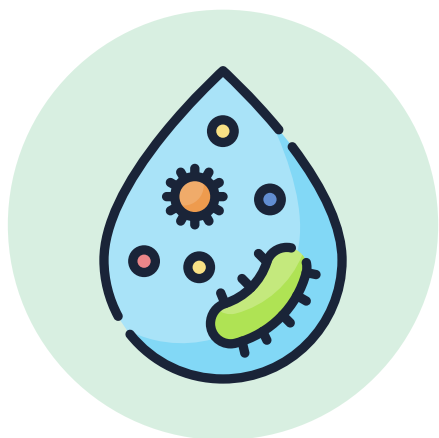
Q. តើអ្វីជាមូលហេតុនៃជំងឺហ៊ីត?

មានកត្តាហ្សែន និងបរិស្ថាន សូមយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះកត្តាដែលធ្វើឲ្យកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ!



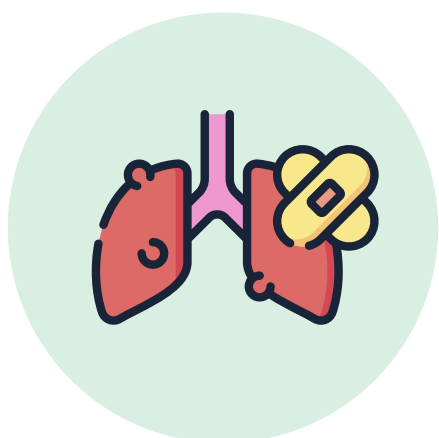
កត្តាហ្សែន៖

ប្រសិនបើឪពុកម្តាយម្នាក់មានជំងឺអាឡែស៊ី លទ្ធភាពដែលកូនៗរបស់ពួកគេកើតជំងឺហ៊ីតកើនឡើង។



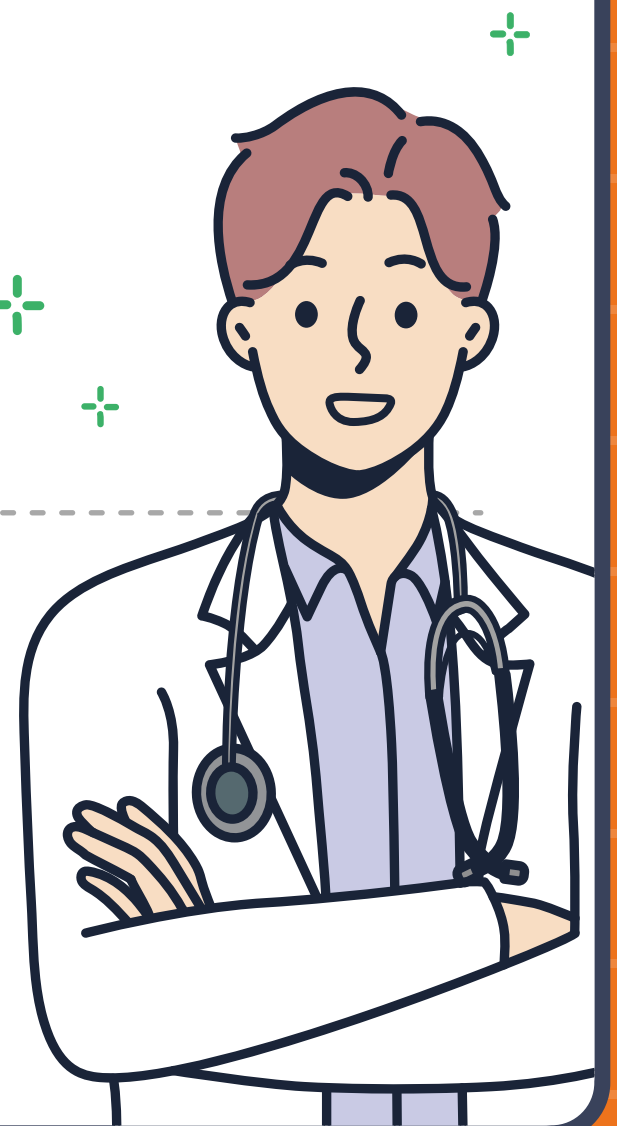
កត្តាបរិស្ថាន៖

ការប៉ះពាល់នឹងសារធាតុអាឡែហ្ស៊ីតាំងពីនៅតូច
ការប៉ះពាល់នឹងសារធាតុអាឡែហ្ស៊ីញឹកញាប់។



កត្តាដែលធ្វើឲ្យកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ

ផ្តាសាយ, លំហាត់ប្រាណ, ថ្នាំពេទ្យ, ការប៉ះពាល់
នឹងខ្យល់ឬសារធាតុបំពុលក្នុងផ្ទះ, ការជក់បារី, ភាព
តានតឹង។



Q. តើអ្វីជាមូលហេតុនៃជំងឺហ៊ីត?



បញ្ជីត្រួតពិនិត្យដោយខ្លួនឯងអំពីជំងឺហ៊ីត

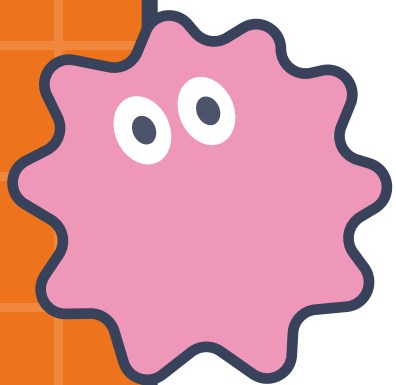
ប្រសិនបើអ្នកមានមួយក្នុងចំណោមទាំងនេះ អ្នកមានឱកាសខ្ពស់ក្នុងការកើតជំងឺហ៊ីត

- ✓ ការក្អកក្អាមៗនៅពេល ស្រូបខ្យល់ត្រជាក់ ឬខ្យល់ដែលមានមេរោគ
- ✓ អ្នកភ្ញាក់ពីដំណេកនៅពេលយប់ដោយសារតែទ្រូងតឹង, ដង្ហើមខ្លី, ដកដង្ហើមរដុប ឬក្អកខ្លាំងៗ។
- ✓ នៅពេលអ្នកផ្តាសាយ អ្នកជួបប្រទះនឹងដង្ហើមខ្លី ឮសំឡេងហ៊ីតពេលដកដង្ហើម ឬក្អកលើសពីមួយខែ។
- ✓ អ្នកជួបប្រទះនឹងដង្ហើមខ្លី និងហ៊ីតក្នុងពេលហាត់ប្រាណ ឬក្រោយពេលហាត់ប្រាណ។
- ✓ នៅពេលធ្វើការនៅការិយាល័យ អ្នកមានអាការៈដកដង្ហើមខ្លី និងឮសំឡេងដកដង្ហើមហ៊ីត ប៉ុន្តែនៅពេលឈប់សម្រាក អាការៈទាំងនេះបាត់ទៅ។
- ✓ រៀងរាល់និទាយរដូវ ឬរដូវស្លឹកឈើជ្រុះ ខ្ញុំមានការក្អកជាប់រហូតលើសពីមួយខែ ឬរយៈពេលនៃការដកដង្ហើមខ្លី។
- ✓ នៅពេលប្រឡង ឬនៅពេលមានស្រុសផ្លូវចិត្តខ្លាំង ខ្ញុំមានអាការៈដកដង្ហើមខ្លី ឬឮសំឡេងដកដង្ហើមហ៊ីត។
- ✓ មានសមាជិកគ្រួសារដែលមានជំងឺហ៊ីត ឬរលាកច្រមុះអាឡែស៊ី ហើយខ្ញុំពេលខ្លះមានអារម្មណ៍តឹងទ្រូង និងដង្ហើមខ្លី។

Q. ចូរយើងពិនិត្យមើលច្បាប់សម្រាប់ការពារជំងឺហ៊ីត!



1. រក្សាអនាម័យក្នុងផ្ទះ និងជៀសវាងការចេញទៅខាងក្រៅ ឬពាក់ម៉ាស់នៅថ្ងៃដែលមានការបំពុលខ្យល់ធ្ងន់ធ្ងរ!
2. កំណត់មូលហេតុ និងកត្តាធ្វើឱ្យជំងឺហ៊ីតកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរតាមរយៈការធ្វើតេស្ត និងជៀសវាងវា។
3. កុំជក់បារី និងជៀសវាងផ្សែងបារីតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
4. ដើម្បីការពារជំងឺផ្តាសាយ សូមលាងដៃឱ្យបានស្អាត និងចាក់វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺផ្តាសាយពេញលេញ។
5. ហាត់ប្រាណជាប្រចាំ និងរក្សាទម្ងន់ឱ្យមានសុខភាពល្អ។
6. ព្យាបាលជំងឺហ៊ីតតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ និងស្គាល់ពីរបៀបគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញានៅពេលដែលវាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។
7. បន្តការព្យាបាលដោយប្រើវិធីសាស្ត្រដែលបានបង្ហាញឱ្យឃើញពីប្រសិទ្ធភាព និងសុវត្ថិភាព។



ការការពារសុខភាពដ៏មានតម្លៃ ជាមួយនឹងព័ត៌មានអាឡែស៊ីត្រីមត្រូវ

🔍 ឥឡូវនេះ សូមស្វែងរក 'Alja Body'។

វិបធីតាចលនាព័ត៌មានសុខភាពជាតិ នាយកដ្ឋានត្រួតពិនិត្យ និងបង្ការជំងឺ ➤

មជ្ឈមណ្ឌលព័ត៌មានអប់រំអំពីអាឡែស៊ី រលាកស្បែក និងជំងឺហឺត ➤

YouTube, កុំឈឺ ទូរទស្សន៍ ➤



KDCA

ទីភ្នាក់ងារគ្រប់គ្រងនិងបង្ការជំងឺកូរ៉េ

