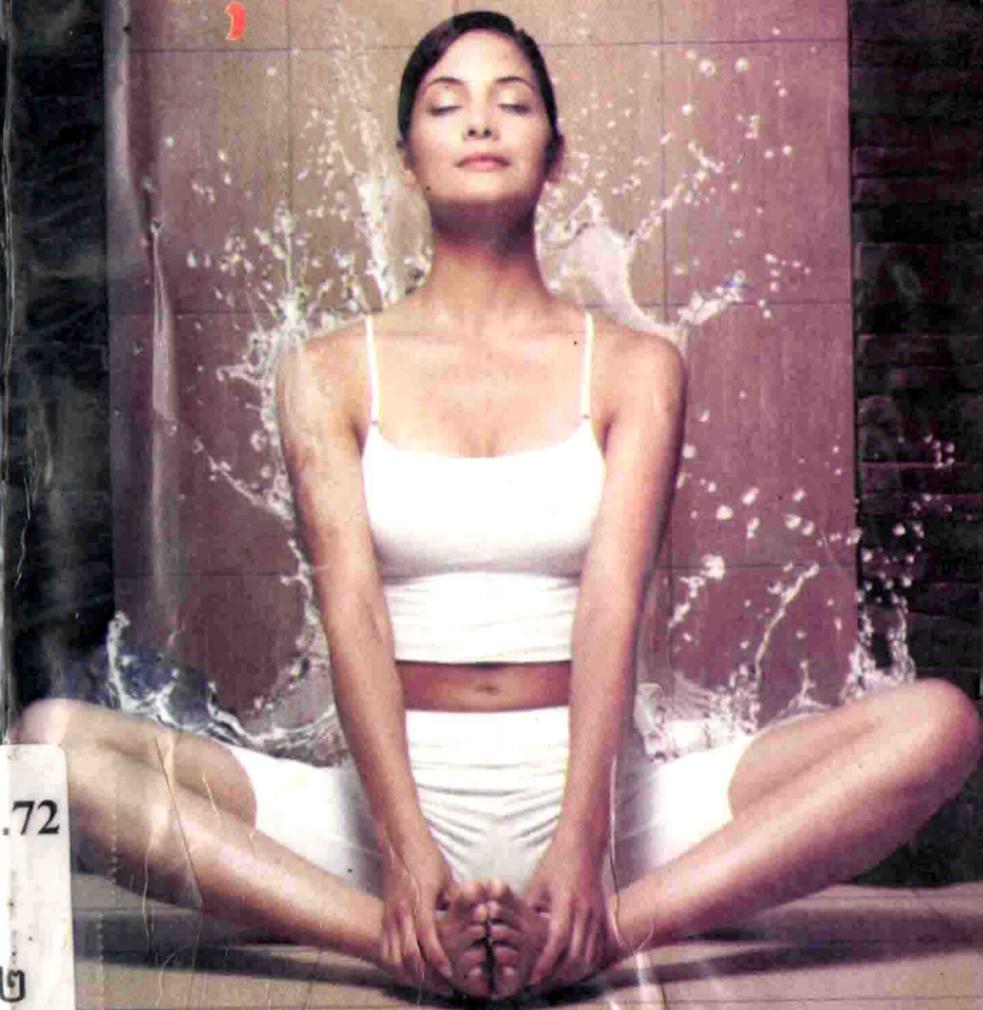


DLN publishing

ក្រយាមស៊ីង

២

សុភាព & ជីវិត



6.72

២

PB.....2007

ឯកសារផ្សព្វផ្សាយ

ក្រសួងសេដ្ឋកិច្ច & ហិរញ្ញវត្ថុ

0016884



មាតិកា

១. តាមដានជំងឺតាមដានលាមក	១
២. កេតិកាការស្ម័គ្រប្រមាសប្រដាប់ភេទត្រូវប្រញាប់ព្យាបាល	២
៣. សកម្មភាពគួរចៀសវាងក្រោយពេលបរិភោគអាហារ	៦
៤. អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមគួរដកបើកភ្លើង	៧
៥. ដើមហេតុនៃការឈឺក្បាលដែលយើងច្រើនតែមើលរំលង	៩
៦. វិបត្តិដេកមិនលក់និងវិធីព្យាបាល	១៤
៧. មិនត្រូវបណ្តាលឱ្យសុដន់ធ្លាក់យារទេ!	១៤
៨. រោគមហារីកស្បែកទាំង៣ប្រភេទ	១៧
៩. ៥យ៉ាងធ្វើឱ្យក្បាលពោះរាបល្អ	១៩
១០. ប្រយោជន៍ដំណេកពេលថ្ងៃ	២២
១១. ផលិតផលលាបការពារកម្ដៅថ្ងៃ	២៣
១២. ថ្នាំលេបពន្យារកំណើតនិងគ្រោះថ្នាក់នៃកំណកឈាម	២៥
១៣. វិធីរក្សាក្តិនខ្លួន	២៧
១៤. មហារីកពោះវៀនធំអាចបង្ការបាន	២៩
១៥. អ្នកចង់បានកូនប្រុសឬក៏កូនស្រី?	៣១
១៦. តើធ្វើដូចម្តេចដើម្បីបញ្ចុះទម្ងន់៤០គីឡូក្រាម?	៣៤
១៧. ជំងឺបេះដូង: ជឿឬមិនជឿស្រេចតែចិត្តអ្នក!	៣៦

១៨. វិចារមិន និង ផលវិបាក	៣៧
១៩. ធ្វើយ៉ាងណាកុំឱ្យឆាប់ចាស់មុនអាយុ?	៣៩
២០. វិធីបំបាត់ការឈឺចាប់នៅជើង	៤២
២១. ការពារជំងឺរាក់ស៊ីធ្មេញយ៉ាងដូចម្តេច?	៤៥
២២. សម្រកទម្ងន់ដោយវិធីដេក	៤៨
២៣. ១០យ៉ាងកុំឱ្យឈឺជង្គង់	៥២
២៤. ស្រ្តីគួរយល់ដឹង	៥៧
២៥. វិធីសាស្ត្រ៨យ៉ាងជួយបង្កើនថាមពលដល់សរីរាង្គ	៥៩
២៦. ៨ចំណុចគួរយល់ដឹងពាក់ព័ន្ធសុខភាព	៦៣
២៧. ស្រ្តីមានភកិ និងការងារ	៦៦
២៨. ផលប្រយោជន៍របស់តែ	៦៩
២៩. កាយវិការចី-ពកូនមិនឱ្យឈឺខ្នង	៧២
៣០. ខ្នាញ់ក្នុងអាហារមានឥទ្ធិពលលើសមត្ថភាពខួរក្បាល	៧៥
៣១. ទារកបៅដោះម្តាយធំឡើងឆ្លាត	៧៧
៣២. ស្វែងយល់អំពីបញ្ហាគ្រឿងក	៧៨
៣៣. អាទិកំបាំងអាយុ ១០០ឆ្នាំ	៨០
៣៤. ថ្នាំព្យាបាលផ្អែមផ្អែស៊ី	៨៣
៣៥. ជំងឺ៤ប្រភេទដែលស្រ្តីមិនគួរបានម្តងខ្លាំងពេក	៨៣

៣៦.ស្បែកមុខសម្តីដូរខែដោយផ្ទៃសេដា	៨៦
៣៧.សក់ខ្លាចកម្តៅថ្ងៃ!	៨៧
៣៨.ផលប្រយោជន៍ផ្ទៃត្រចៀក	៨៩
៣៩.បំបាត់ស្នាមប្រេះលើកែងជើង	៩១
៤០.មធ្យោបាយ ៧យ៉ាងដើម្បីបង្កើនភាពចងចាំ	៩១
៤១.សុបិន្តជីវិតសាស្ត្រនិងហេតុផលដែលគួរចង់ដឹង	៩៥
៤២.មុខសរលោងដោយត្រសក់ជួរ ពងមាន់ និងក្រូចឆ្មារ	៩៨
៤៣.អាហារបំប៉នរាងកាយបន្ថែមចំពោះពេលវេលាដែលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ	១០០
៤៤.វិធីកម្ចាត់អារម្មណ៍មួម៉ៅ	១០២
៤៥.សារៈសំខាន់មួយចំនួនអំពីសួរកៅស៊ូ	១០៤
៤៦.វិធីធ្វើនិងលាបក្រចក	១០៧

តារាងជំងឺតារាងជំងឺលាមក

មនុស្សយើងតាំងពីតូចរហូតដល់ចាស់ស្លាប់ពិតជាស្គាល់ច្បាស់លាស់ណាស់នូវអ្វីដែលយើងត្រូវបញ្ចេញចោលស្ទើររាល់ថ្ងៃ នោះគឺ“លាមក” ប៉ុន្តែតើអ្នកមានដែលចាប់អារម្មណ៍ទេថា លាមកដែលអ្នកបញ្ចេញចោលមានច្រើនបែបយ៉ាងណាស់ តើដោយសារហេតុអ្វី?

ពិតណាស់លាមកជាកាកសំណល់ដែលយើងត្រូវបញ្ចេញចោល តែវាក៏អាចជាសញ្ញានៃបញ្ហាសុខភាពដែរ ។ ដូចនេះនៅពេលបញ្ចេញវាចោល ឧស្សាហ៍ល្អចមើលវាផង បើមានបញ្ហាដូចខាងក្រោមនេះ ចូរទៅពិគ្រោះយោបល់ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត :

លាមកសស្លេក: ជំងឺរលាកកំពែងរ៉ាំរ៉ៃ តែងធ្វើឱ្យលាមកពណ៌ស្លាំង, ធំ, រអិល និងធ្មេញខ្លាំង ដែលមិនងាយបាត់ក្លិន ហើយពិតណាស់វាក៏ធ្វើឱ្យជោមស្អុយខ្លាំងណាស់ដែរ ។ ករណីនេះវាបណ្តាលមកពីការប្រើប្រាស់សារជាតិសុវាច្រើននិងយូរអង្វែងផងដែរ ។

លាមកឈាមឈាម: ភាគមានឈាម, ឈឺចាប់ក្នុងពោះ និងចុះទម្ងន់ក្នុងរយៈពេលជាង ៣-៤សប្តាហ៍ នោះវាអាចជាជំងឺគ្រុន (Crohn's disease) ដែលជាជំងឺមិនអាចការពារ ឬក៏ព្យាបាលបាន ។ បញ្ហាពោះវៀននេះតែងចាប់ផ្តើមលើអ្នកជំងឺក្នុងអាយុរវាង ២០-៣០ឆ្នាំ ប៉ុន្តែវាអាចត្រូវបានធ្វើឱ្យធូរស្រាលបាន ។

លាមកស្អិត: រាគជាលាមកស្អិត, លាយឈាម និងមានក្លិនស្អុយអាច បណ្តាលមកពីពួកអាមីបដែលបង្កជាជំងឺរាគមួយ (Amebic dysentery) ។

លាមកចាំគ្រាប់តូចៗ: ប្រសិនបើអ្នកមិនមែនជាទន្សាយនោះ លាមកជា គ្រាប់តូចៗអាចជាសញ្ញានៃការរលាកពោះវៀនធំ ជាពិសេសប្រសិនវាឆ្លាស់គ្នា ជាមួយរាគនិងអមដោយការឈឺចុកពោះ ។

លាមករាវបូមទឹក: កាលណាបត់ជើងធំរាវលើពី ៣០០ក្រាម ក្នុងរយៈ ពេល ២៤ម៉ោងត្រូវបានគេចាត់ទុកជាផ្លូវការថារាគ ហើយជំងឺរាគនេះមានគ្រោះ ថ្នាក់ដល់ជីវិត ។ អ្នកត្រូវដឹងថាទូទាំងពិភពលោក កុមារ ៧ នាក់បានស្លាប់ដោយ ជំងឺរាគនៅរៀងរាល់នាទី ។

លាមកមកមិនឈប់ (មិនអាចគ្រប់គ្រងបាន) : សភាពបែបនេះអាច បណ្តាលមកពីជំងឺម្យ៉ាងហៅថា CJD (Creutzfeldt-Jakob Disease) ប៉ុន្តែ សភាពនេះក៏អាចបណ្តាលមកពីការប៉ះពាល់ដល់សរសៃប្រសាទដោយប្រការ ណាមួយផងដែរ ។

កើតអាការៈស្បូបរមាស់ប្រដាប់គេន ត្រូវប្រញាប់ព្យាបាល

ក្នុងស្រ្តីចូននាក់មានបីនាក់យើងដែលស្គាល់ ឬធ្លាប់ជួបប្រទះជាមួយ អាការៈបែបនេះ ដែលគេហៅថា ជំងឺបណ្តាលមកពីជំងឺរាគ ។ ក្រោយពេលព្យាបាល ហើយជំងឺរាគប្រដាប់គេនក៏អាចលាបមកវិញជាមធ្យម ៦ដងក្នុងមួយឆ្នាំ ដែល បង្កការលំបាកដល់ជីវិតផ្លូវភេទ និងផ្លូវចិត្ត ។ ហេតុនេះគេត្រូវហ៊ានពិគ្រោះការ

ពិតជាមួយគ្រូពេទ្យ ។

តាមពិតទៅករណីជំងឺផ្សិតប្រដាប់ភេទនេះអាចឆ្លងតាមការរួមភេទ ចំនួន ៣០ភាគរយ ។ ជួនកាលវាធ្វើឱ្យស្ត្រីអ្នកជំងឺមានអារម្មណ៍ស្បែកបរមាស នៅត្រង់ប្រដាប់ភេទ ព្រមទាំងនៅចន្លោះទ្វារធំ និងប្រដាប់ភេទស្ទើរតែអត់ទ្រាំ ពុំបាន ។

ភ្នាក់ងារដែលបង្កជំងឺនេះញឹកញាប់ជាងគេ (ប្រហែល៨៥ភាគរយ) គឺ ជា *Candida albicans* ដែលជាផ្សិតមួយប្រភេទស្ថិតក្នុងអម្បូរផ្សិតដំបែ ។ វា ស្ថិតនៅគ្រប់ទីកន្លែងក្នុងធម្មជាតិ និងក្នុងសរីរាង្គព្រមទាំងនៅក្នុងប្រដាប់ភេទ ស្ត្រីដែលនៅទីនោះវារស់នៅជាក្រុមជាមួយបាក់តេរីជាង ១០ប្រភេទទៀត (គេ ឱ្យឈ្មោះវាថា "Saprophytes") ។

ប៉ុន្តែជួនកាលសារធាតុខាងក្រៅក៏អាចជ្រៀតទៅក្នុងប្រដាប់ភេទ និង ប្រែក្លាយជារសជាតិជូរ (pH) នៅចំកណ្តាលប្រដាប់ភេទ និងមានការកកើត ឬ ការកើនឡើងនូវមេរោគជាប្រភពសម្រាប់បង្កជំងឺ ។ គឺនៅពេលនោះហើយ ដែលផ្សិត *Candida albicans* ចាប់ផ្តើមសាយកូន និងលុកលុយកោសិកា ប្រដាប់ភេទស្ត្រី បន្ទាប់មកសារជាតិវិអិលនៃអង្គជាតិស្ត្រីព្រមទាំងស្បែកសើ ត្រង់ចន្លោះទ្វារធំនិងប្រដាប់ភេទ ។

ក្រៅពីនេះ គេឃើញមានថ្នាំសង្កូវខ្លះដូចជា អង់ទីប៊ីយ៉ូទិក (antibiotiques) គីរទីហ្សូន (Cortisone) ព្រមទាំងការរួមភេទប្រើពេលអូស

បន្ទាយ ឬប្រញាប់ប្រញាល់ពេក ដែលនាំឱ្យទ្វារមានមិនទាន់សើមដោយទឹក កាម ឬជាតិអិលក៏អាចបង្កជំងឺផ្សិតប្រដាប់ភេទបានដែរ ។ ជាងនេះទៀត ការប្រែប្រួលនៃអ័រម៉ូនក៏អាចជាប្រភពមិនល្អដែរ ឧទាហរណ៍ដូចជានៅពេល មានផ្ទៃពោះ និងនៅពេលអស់រដូវ ព្រោះការបញ្ឈប់បញ្ចេញអីស្ត្រូហ្សែន (oestrogènes) ជាបញ្ហាទទួលខុសត្រូវលើភាពរាំងស្ងួតនៃប្រដាប់ភេទ ។

ម្យ៉ាងទៀតការមានអនាម័យមិនគ្រប់គ្រាន់ ឬផ្ទុយមកវិញ ការមាន អនាម័យហួសហេតុ (មានជាអាទិ៍ការប្រើប្រាស់ថ្នាំគ្រាប់មានសារជាតិសម្លាប់ មេរោគដែលនឹងចូលទៅបំផ្លាញហ្ន៎រ (Flore ក្នុងប្រដាប់ភេទស្រ្តី)) ការស្លៀក ពាក់សម្លៀកបំពាក់ធ្វើពីសរសៃអំបោះដែលធ្វើដោយវិធីសំយោគដែលអនុគ្រោះ ដល់ការបែកញើស ឬសម្លៀកបំពាក់វិលតឹងពេកដែលទទួលរងការកកិតខ្លាំង សុទ្ធតែជាកត្តាដែលអាចធ្វើឱ្យខូចហ្ន៎រនៃអង្គជាតិ ។

គ្រូពេទ្យជំនាញមួយចំនួនបានគិតថា វាក៏បណ្តាលមកពី Stress ផងដែរ ដោយនាំឱ្យការបង្ការភាពសុវាភេទចុះខ្សោយ ដែលជាហេតុអំណោយផលដល់ ជំងឺផ្សិតនេះ ។ ប៉ុន្តែបញ្ហានេះមិនទាន់ត្រូវបានបកស្រាយតាមបែបវិទ្យាសាស្ត្រ នៅឡើយទេ ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ជំងឺដែលបង្កដោយផ្សិត Candida albicans (Candidose) ត្រូវបានបង្ហាញរោគសញ្ញា ដោយការស្បែករមាស់យ៉ាងខ្លាំង និង ជាប្រចាំនៅត្រង់ប្រដាប់ភេទស្រ្តី និងទារចូលនៃអង្គជាតិ ការបាត់ដំណើរធ្លាក់ស

(Leucorrhées) និងជួនកាលដោយការរលាកផ្សាក្រហាយនៅពេលបត់ជើង តូច ។ ប្រដាប់ភេទឡើងពណ៌ក្រហម និងហើមបោងគួរឱ្យខ្លាច ហើយមាន អារម្មណ៍កាន់តែឈឺចាប់នៅពេលទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ ។

ពួកបុរសកម្រត្រូវបានចម្លងជំងឺដោយផ្សិត Candida albicans នេះ ណាស់ ហើយប្រសិនបើមានវិញ ក៏មានអាការមិនសូវធ្ងន់ធ្ងរប៉ុន្មានទេ ។ គឺ សម្តែងចេញក្រោមរូបភាពស្បៀបរមាស់នៃស្បែក Gland ឬ Prépuce ដែល អាចលេចចេញនូវពងកន្តូលក្រហមតូចៗទៀតផង ។ វាមិនបានបង្កវិបត្តិដល់ការ បន្តពូជទេ ប៉ុន្តែវាគ្រាន់តែបង្កការរំខានសម្រាប់សុខភាពប្រចាំថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ ។

គេអាចសម្រាលការស្បៀបរមាស់បានដោយប្រើថ្នាំ Gynhydralin ជាផលិតផលតែមួយគត់ដែលបានទទួលការអនុញ្ញាតឱ្យចរាចរលើទីផ្សារ ក្រោយពីការធ្វើតេស្តលើអ្នកជំងឺ ៣០០នាក់ ។

វិធីបង្ការ

- ស្បៀកខោក្នុងធ្វើពីសាច់ក្រណាត់កូតុង និងផ្លាស់ប្តូរជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។
- ក្រោយពេលបន្ទោរបង់ត្រូវលាង និងជូតសម្អាតប្រដាប់ភេទចាប់ពី មុខមកក្រោយ ដើម្បីកុំឱ្យមានការនាំយកមេរោគពីផ្នែកចុងនៃពោះវៀនធំមក កាន់ប្រដាប់បន្តពូជ ។
- លូកលាងខាងក្នុងប្រដាប់ភេទយ៉ាងតិចណាស់មួយដងក្នុងមួយថ្ងៃ ប៉ុន្តែមិនត្រូវឱ្យលើសពីពីរដងទេ ព្រោះវាអាចបំផ្លាញខ្សែអ៊ីដ្រូលីតិឌីក (Film

hydrolipidique) ដែលបញ្ចេញដោយគ្រនីដូចខ្លាញ់ (Glandes sébacées) និងគ្រនីដែលបញ្ចេញញើស (Glandes Sudoripares) ។ រួមទាំងក្នុងពេលមាន រដូវផង មិនត្រូវធ្វើឱ្យផលិតផលសម្រាប់សម្លាប់មេរោគជ្រៀតចូលប្រដាប់ភេទ ទេ ដូចជាតាមសាប៊ូសម្រាប់ដុសសម្អាតខ្លួនជាដើម ។

សកម្មភាពគួរចៀសវាងក្រោយពេលបរិភោគអាហារ

មនុស្សយើងម្នាក់ៗរមែងធ្វើសកម្មភាពអ្វីមួយក្រោយពេលអាហារ ផ្សេងៗពីគ្នាទៅតាមទម្លាប់ដែលបានទទួលមកក្នុងគ្រួសារ ឬតាមបរិយាកាស ជុំវិញខ្លួន ។ ប៉ុន្តែទម្លាប់ទាំងអស់នោះជួនកាលមានផលវិបាកចំពោះសុខភាព ដោយយើងនឹកស្មានមិនដល់ ។

ជក់បារីក្រោយពេលអាហារ

តាមធម្មតា ការជក់បារី វាមានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះសុខភាពស្រាប់ទៅ ហើយតែបើអ្នកនិយមជក់បារីក្រោយពេលពិសាអាហាររួចទៀតនោះ វារឹតតែ ប៉ះពាល់ដល់សុខភាពទ្វេឡើងថែមទៀត ។ អ្នកគួរជ្រាបថា ការពិសាបារីមួយ ដើមក្រោយពេលអាហាររួច វាអាចធ្វើឱ្យអ្នកប្រឈមមុខនឹងជំងឺមហារីកស្ទើរនឹង ការជក់បារី ១០ដើមក្នុងពេលដទៃទៀត ។

ទិសា “តែ” ក្រោយពេលអាហារ

អ្នកដែលមានសេស្រឡាយចិនប្រហែលជាធ្លាប់ ឬមានទម្លាប់ពិសាទឹក តែ ក្រោយពេលអាហារដើម្បីលាងមាត់ ឬជម្រះជាតិខ្លាញ់ដែលប្រឡាក់ជាប់

មាត់ ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ទឹកតែមានសារធាតុមួយប្រភេទដែលធ្វើឱ្យ
រាំងស្ទះដល់ការរំលាយអាហារ ព្រមទាំងការបំបែកប្រូតេអ៊ីនពីអាហារទៅប្រើ
ប្រាស់ ។ ដូច្នេះយើងមិនគួរពិសាទឹកតែក្រោយពេលអាហារទេ ។

ងូតទឹកភ្លាមៗក្រោយពេលអាហារ

ការងូតទឹកភ្លាមៗក្រោយពេលអាហារធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធជាចរន្តយាម
ប្រព្រឹត្តទៅពាសពេញរាងកាយដោយមិនទៅប្រមូលនៅបរិវេណក្រពះជា
ពិសេសឡើយ ។ ដោយហេតុនេះវាអាចធ្វើឱ្យប្រសិទ្ធភាពនៃការរំលាយអាហារ
របស់ក្រពះថយចុះ ហើយអាចបណ្តាលឱ្យកើតមានអាការចុកសៀតណែនពោះ
ដោយសារតែអាហារមិនរលាយទៀតផង ។

ប្រញាប់ចូលមេកក្រោយពេលអាហាររួចភ្លាម

ប្រសិនបើអ្នករួចចូលដេកក្រោយពេលបរិភោគអាហាររួចភ្លាម វាធ្វើ
ឱ្យអាហារដែលអ្នកទើបតែបរិភោគទៅនោះ ពុំអាចរលាយបានឡើយ ។
លើសពីនេះ ការចូលដេកក្រោយពេលអាហាររួចភ្លាម ថែមទាំងជះផលឱ្យកើត
មានអាការច្រាស់ពោះ ហើមពោះ កើតមានឧស្ម័នក្នុងពោះ និងមានក្លិនមិនល្អ
ដោយសារតែអាហារមិនរលាយ និងមិនត្រូវបានបំបែកប្រើប្រាស់អស់ ហើយ
វាជួមនៅក្នុងក្រពះ ។

អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមគួរជេកបើកភ្លើង

វេជ្ជបណ្ឌិតបានឱ្យយោបល់ថា អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមគួរពិចារណាការ

ដេកយប់ដោយបើកភ្លើង ។ អ្នកស្រាវជ្រាវមកពីសាកលវិទ្យាល័យ Cardiff ជឿជាក់ថា ការដេកក្នុងបន្ទប់ដែលភ្លឺអាចជួយបង្ការការចាប់ផ្តើមវាយប្រហារនៃជំងឺភ្នែកដ៏ធ្ងន់ធ្ងរអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម ។

ម្នាក់ក្នុងចំណោមអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម ១០នាក់តែងត្រូវប៉ះពាល់ដោយជំងឺលើវើទឹកភ្នែក (Retinopathy) ដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានការខ្សោយគំហើញធ្ងន់ធ្ងរ និងអាចនាំទៅដល់ការពិការភ្នែក ។ Retinopathy កើតឡើងនៅពេលសរសៃឈាមតូចៗនៅផ្នែកខាងក្រោយនៃភ្នែកបើក ឬស្ទះ ដែលធ្វើឱ្យខូចខាតដល់វើទឹក (Retina) ។ ប្រសិនបើរកឃើញទាន់ពេលវាអាចព្យាបាលបានតាមរយៈការផ្លាស់ប្តូររបបអាហារ ឬដោយការវះកាត់ប្រើកាំរស្មីឡាហ្ស៊ែរ ។ បញ្ហានេះត្រូវបានគេអះអាងថា ការខូចខាតបណ្តាលឱ្យពិការភ្នែកនេះអាចបណ្តាលមកពីកង្វះអុកស៊ីហ្សែនទៅចិញ្ចឹមវើទឹក ។

នេះជាបញ្ហាទូទៅមួយរបស់អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម ព្រោះពួកគេតែងទទួលរងទុក្ខទោសពីការចុះខ្សោយរំហូរឈាម ដែលជាលទ្ធផលកាត់បន្ថយអុកស៊ីហ្សែន ដែលត្រូវទៅសព្វសរពេញការយ ។ វាក៏ជាបញ្ហាជាក់លាក់មួយផងដែរនៅពេលយប់ ព្រោះថា ភ្នែកប្រើប្រាស់អុកស៊ីហ្សែនច្រើននៅពេលងងឹត ដូចនេះប្រសិនបើរំហូរនៃអុកស៊ីហ្សែនមានកម្រិតថយចុះនោះនាំឱ្យមានការប្រឈមមុខនឹងការខូចខាតដល់ភ្នែក ។

សាស្ត្រាចារ្យ នីវីល ដ្រាសដូ (Neville Drasdo) និងសហការីជឿជាក់ថា

ការទុកភ្លើងចើកបំភ្លឺនៅពេលយប់អាចកាត់បន្ថយការនឿយហត់របស់ភ្នែក
ដោយការប្រឹង ឬការប្រឈមមុខការកើតមានជំងឺលើវេទិន ព្រោះការជួយកាត់
បន្ថយតម្រូវការអុកស៊ីហ្សែនរបស់ភ្នែក និងកាត់បន្ថយការប្រឈមមុខនឹងការ
ខូចខាត ។ អ្នកស្រី ស៊ូសាន លូខាស (Suzanne Lucas) នៃសមាគមអ្នកជំងឺទឹក
នោមផ្អែមបានស្នាមនីការរកឃើញនេះ តែបាននិយាយថា ការស្រាវជ្រាវថែម
ទៀត និងធំជាងនេះត្រូវធ្វើឡើង ។ វាជាការស្រាវជ្រាវដ៏សំខាន់ ព្រោះជំងឺ
Retinopathy លើអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមជាជំងឺវិបាកដ៏ធ្ងន់ធ្ងរមួយសម្រាប់អ្នក
ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ។

ដើមហេតុនៃការរលីករលាយដែលយើងធ្វើនតែមើលរង

អាការរលីករលាយកើតចេញពីបញ្ហាច្រើនយ៉ាងណាស់ ហើយខាងក្រោម
នេះគឺជាមូលហេតុមួយចំនួនដែលបង្កឱ្យយើងកើតមានអាការរលីករលាយ
យើងពុំបាននឹកនាដល់ ។

ទំពារស្ករកៅស៊ូ: ការកម្រើកធ្វើចលនាថ្នាមដើម្បីទំពារស្ករកៅស៊ូគ្រប់
ពេលវេលានោះ អាចធ្វើឱ្យសាច់ដុំជុំវិញថ្នាមមានការចុករួយស្រពន់ បង្កឱ្យកើត
មានអាការរលីករលាយ ទាំងផ្នែកខាងមុខ និងខាងក្រោយ ។

កាវ៉ែ: បង្កឱ្យកើតមានការត្រជាក់ខ្លាំងនៅក្នុងក្រអូមមាត់បណ្តាល
ឱ្យសរសៃប្រសាទចំនួន ២ និងជាលិកានៅបរិវេណនោះបញ្ជូនសញ្ញាឈឺចាប់ទៅ
កាន់ខួរក្បាល ។

អំបិល: ការបរិភោគប្រៃខ្លាំង អាចបង្កជម្រុញឱ្យកើតមានអាការឈឺក្បាលមួយចំហៀងឬប្រកាំង (Migraine) ។ អាការនេះច្រើនកើតឡើងក្រោយពេលយើងបរិភោគប្រៃខ្លាំងមិនបានប៉ុន្មានម៉ោងផង ។

កាបូនម៉ូណុកស៊ីដ (Carbon Monoxide): អ្នកជ្រាបឬទេថា ការគេងទទួរ ឬគ្រលំភួយ បង្កឱ្យកើតមានឧស្ម័នកាបូនម៉ូណុកស៊ីដ ដែលជាអ្នករំខានដល់ការធ្វើការរបស់អុកស៊ីហ្សែន ដែលជាបុព្វហេតុនៃអាការឈឺក្បាលផងដែរ ។

កម្ដៅថ្ងៃ: ការស្ថិតនៅក្រោមកម្ដៅថ្ងៃក្នុងរយៈពេលយូរធ្វើឱ្យរាយកាយត្រូវបាត់បង់ជាតិទឹក ហើយជាតិទឹកនៅក្នុងខួរក្បាលព្រមទាំងខួរឆ្អឹងខ្នងក៏ត្រូវស្រកចុះដែរ ដែលធ្វើឱ្យសរសៃឈាមត្រូវប៉ះកកិតជាមួយជាលិកាជុំវិញខួរក្បាល និងសរសៃប្រសាទ បណ្តាលឱ្យកើតមានអាការឈឺក្បាលឡើង ។

ហាត់ប្រាណច្រើនកម្រិត: ការហាត់ប្រាណ ឬលេងកីឡាគំហុកខ្លាំងហួសហេតុពេក បង្កលក្ខណៈឱ្យសរសៃឈាមតូចៗពុំអាចពង្រីកខ្លួនបានទាន់ពេលវេលាក្នុងការទទួលយកបរិមាណឈាមដែលធ្វើចរាចរយ៉ាងគំហុកហើយធ្វើឱ្យសម្ពាធឈាមកើនឡើងខ្ពស់នៅក្នុងសរសៃឈាមក្រហម បង្កឱ្យសរសៃឈាមក្រហមប្រឹងពង្រីកខ្លួនដែលបណ្តាលឱ្យកើតមានអាការឈឺក្បាលឡើង ។

ស្បែកជើងតែងទោត: ការពាក់ស្បែកជើងតែងទោតបង្កឱ្យកើតមានអាការតឹងតែងនៅត្រង់សាច់ដុំត្រយូងចេកហើយសាយភាយទៅដល់កញ្ជឹង-ក

និងក្បាល រួចធ្វើឱ្យឈឺក្បាលក្នុងទីបំផុត ។

ការដឹងពីមូលហេតុដែលជម្រុញឱ្យកើតមានអាការឈឺក្បាល អាចជួយឱ្យយើងកែខែបញ្ហាបានខ្លះ តែបើការឈឺក្បាលនោះនៅតែបន្តកើតមកក្នុងរយៈពេលយូរ យើងចាំបាច់ត្រូវតែទៅជួបពិគ្រោះជំងឺជាមួយគ្រូពេទ្យ ។

វិបត្តិដេកមិនលក់និងវិបត្តិព្យាបាល

បច្ចុប្បន្ននេះ ប្រជាជនប្រមាណជា ៣០% បានប្រឈមមុខនឹងវិបត្តិដេកមិនលក់ ហើយដែលក្នុងនោះចំនួនពាក់កណ្តាលទទួលរងនូវវិបត្តិនេះក្នុងកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ ។ នៅលើមនុស្សចាស់តាមរបាយការណ៍មួយដកស្រង់ចេញពីអ៊ីនធឺណេតបានឱ្យដឹងថា អត្រានៃការប្រឈមមុខនឹងវិបត្តិទទួលបានដំណេកបានឡើងដល់ ៩០% ។

ប្រភេទនៃវិបត្តិទទួលបានដំណេក

វិបត្តិទទួលបានដំណេកត្រូវបានគេបែងចែកជាច្រើនប្រភេទមានដូចជា

- មិនងងុយដេក (Insomnia) ឬដេកមិនលក់
- ចង់តេដេកតាមពិព្រឹកដល់ល្ងាច (Hypersomnia)
- មានភាពមិនប្រក្រតីក្នុងការលែងកំពេលវេលាដេកនិងភ្ញាក់ (Circadian rhythm disorder)
- ការដេកមិនលក់ស្រួល (Parasomnia)

ការមិនងងុយដេកដែលកើតមានយូរៗម្តងជាធម្មតា គឺបណ្តាលមកពីភាពមានអារម្មណ៍តានតឹងមួយភ្លែតប៉ុណ្ណោះ ក៏ប៉ុន្តែបើការមិនងងុយដេកវានៅ

តែបន្តអស់រយៈពេលច្រើនសប្តាហ៍ ឬច្រើនខែនោះវានឹងអាចមានមូលហេតុពិត ប្រាកដរបស់វា ។ ជាក់ស្តែង ៥០% នៃការមិនងងឹយដេកអស់រយៈពេលយូរនេះ មានមូលហេតុបណ្តាលមកពីសភាពក្រៀមក្រំចិត្ត និងអារម្មណ៍ខ្លាញ់ខ្លាញ់ ។

ប្រមាណជា ១ភាគ ៥ នៃករណីមិនងងឹយដេកអស់រយៈពេលយូរនេះត្រូវ បានគេឱ្យឈ្មោះថា រោគដេកមិនលក់ក្នុងដំណាក់កាលដំបូង (Primary Insomnia) ហើយជានិច្ចកាលវាមានមូលហេតុបណ្តាលមកពីមានអារម្មណ៍តាន តឹង, ទម្លាប់ទទួលបានដំណេកតិច និងភាពភ័យបារម្ភរួមផ្សំគ្នា ។

លក្ខណៈ ៣ បែបសាមីនាចម្រើនការទទួលបានដំណេក

ត្រឹមតែប៉ុន្មានភាគរយប៉ុណ្ណោះនៃអ្នកដែលមានរោគចង់តែដេកតាំងពី ព្រឹកទល់ល្ងាចមានមូលហេតុទាក់ទងនឹងវិបត្តិផ្លូវចិត្ត ក្រៅពីនោះ ស្ទើរតែ ៨៥% ទៅហើយនៃអ្នកដែលមានវិបត្តិទទួលបានដំណេកមានទំនាក់ទំនងនឹងលក្ខខណ្ឌ មួយក្នុងចំណោមទាំង៣ គឺ :

១-ស្ទះផ្លូវដង្ហើមនៅពេលដេកលក់ (SOA)

គឺជាវិបត្តិនៃការដកដង្ហើមមួយដែលជានិច្ចកាលបណ្តាលមកពីមានការ ស្ទះភាគខ្លះនៅត្រង់ផ្នែកក្រោយនៃចំពង់ក ហើយជាទូទៅវាច្រើនកើតនៅលើ បុរសវ័យកណ្តាលដែលធាត់ ហើយមានសម្ពាធឈាមឡើងទៀតផង ។ ការស្ទះ ផ្លូវដង្ហើមនៅពេលដេកលក់នេះត្រូវបានគេកាត់សម្គាល់ បានដោយសារស្ទួរ ស្រមុកព្រួញដែលជួនកាលអាចធ្វើឱ្យភ្ញាក់អ្នកជិតខាង ។

២-ចង់តែដេកភ្លាមមិនអាចទប់បាន(Narcolepsy)

ប្រមាណជា ៧៥% នៃករណីនេះកើតឡើងដោយការបាត់បង់នូវកម្លាំងសាច់ដុំមួយរំពេច ។ អ្នកដែលមានបញ្ហាករណីនេះ ខ្លះមានការមមើមមាយចម្លែកមុននឹងដេកលក់ ហើយសាច់ដុំមានការបាត់បង់នូវកម្លាំងកន្ត្រាក់រហូតដល់ពេលភ្ញាក់ឡើង ។

៣-ការកន្ត្រាក់មិនប្រក្រតីនៃសាច់ដុំកំភួនជើងក្នុងពេលដេកលក់ (Myoclonus)

ករណីនេះបង្ហាញឡើងប្រហែលជា ១០% នៃករណីចង់តែដេកពិប្រឹកទល់ល្ងាច ។

វិធីព្យាបាល

ការព្យាបាលបំបាត់នូវវិបត្តិទទួលបានដំណោះស្រាយទៅតាមរោគវិនិច្ឆ័យជាក់លាក់នីមួយៗ :

-ចំពោះរោគដេកមិនលក់ក្នុងដំណាក់កាលដំបូង ជាការចាំបាច់ណាស់ត្រូវរក្សានូវម៉ោងដេកឱ្យទៀងទាត់, រៀនវាងការទទួលបានការហ្វឹកហ្វឺន និងស្រានៅពេលយប់, ដើរចេញពីគ្រែនៅពេលអ្នកមិនអាចដេកលក់ និងត្រូវប្រើប្រាស់គ្រែសម្រាប់តែដេក និងរួមវិញប៉ុណ្ណោះ មិនមែនសម្រាប់ជាកន្លែងគិតគូររកស៊ីជួញដូរឡើយ ។

-ចំពោះបញ្ហាស្ទុះដង្ហើមនៅពេលដេកលក់ គឺអាចទាក់ទងទៅនឹងការបញ្ចុះទម្ងន់, ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ពិសេសសម្រាប់ដកដង្ហើមនៅពេលដេក ឬ

ការរឹករៀតម្បីបំបាត់នូវការស្ទុះផ្លូវដង្ហើមផ្នែកខាងលើ ។

-ចំពោះករណីចង់តែដេកមិនអាចទប់បានមួយ គឺចាំបាច់ត្រូវព្យាបាល ដោយប្រើថ្នាំ ។

-ចំពោះអ្នកខ្លះដែលមានបញ្ហាដេកមិនលក់ខ្លាំងនិងយូរអង្វែង ការប្រើ ប្រាស់ថ្នាំងងុយដេក គឺមានប្រយោជន៍ ហើយជាការប្រសើរគួរកមណត់តែ ២-៣ សប្តាហ៍ប៉ុណ្ណោះ ពីព្រោះការប្រើប្រាស់ថ្នាំខ្លះក្នុងចំណោមថ្នាំងងុយដេកនេះ ដូចជា Dalmane ឬ Halcion អាចនឹងក្លាយជាទម្លាប់ ។

-ចំពោះវិបត្តិទទួលបានដំណេកដែលមានមូលហេតុមកពីមានវិបត្តិផ្លូវ ចិត្ត ការព្យាបាលដោយប្រើប្រាស់ថ្នាំ និងចិត្តសាស្ត្រដើម្បីបំបាត់វិបត្តិផ្លូវចិត្តត្រូវ បានគេអនុវត្ត ។

វិនិច្ឆ័យបណ្ណាលឱ្យស្រុះដល់អ្នកយំរោង!

សុដន់ជាសរីរាង្គមួយអាចបញ្ជាក់ឱ្យគេសម្គាល់ថាជាស្ត្រីភេទយ៉ាងពេញ លក្ខណៈហើយថែមទាំងជាកត្តាជួបបន្ថែមសម្រស់ឱ្យស្ត្រីទៀតផង ។ ប៉ុន្តែធម្ម- ជាតិសុដន់មានសភាពមិនរឹងប៉ឹងទេ ទើបវាត្រូវការភាពថ្នាក់ថ្នម ទម្រើស រក្សា រាងឱ្យនៅមូលដ្ឋានរុំដើម្បីការពារមិនឱ្យវាប្រែជាទន់ជ្រាយ ឬធ្លាក់យារចុះ ឡើង ។

សុដន់មិនមែនជាសាច់ដុំទេ ប៉ុន្តែវាគ្រាន់តែជាកូនខ្នើយម្យ៉ាងមានផ្ទុក សារជាតិខ្លាញ់នៅជុំវិញត្រនីនៃសុដន់ មានរុំស្រោបដោយជាលិកាម្យ៉ាងដ៏សែន

ស្ទើង និងព្យួរបន្ទោងនឹងដើមទ្រូង ។ ប្រការដែលគួរឱ្យសោកស្តាយសុដន់មិនត្រូវ ភ្ជាប់ម្តឹងនឹងដើមទ្រូងទេ ។

បំពូក្តានចាំបាច់៤យ៉ាងសម្រាប់ថែរក្សាសុដន់

ការប្រកាន់តិរិយាបថខ្លះខ្សែត្រង់ល្អ ស្នាឱ្យយឺតទៅក្រោយ ជាមធ្យោ- បាយបែបធម្មជាតិនិងមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការធ្វើឱ្យសុដន់មានជំហរត្រង់មិនទន់ យារឡើយ ។ អ្នកដាច់ខាតមិនត្រូវប្រកាន់តិរិយាបថខ្លះកោងទេ!

-អ្នកមិនត្រូវមុជទឹកក្តៅទេ ព្រោះវាអាចធ្វើឱ្យសុដន់ទន់ជ្រាយ ហើយ អ្វីដែលជាអាទិភាពមុនគេ គឺទឹកត្រជាក់ ដោយប្រើតាមគ្រប់រូបភាព ។ ការមុជ ទឹកផ្កាឈូក ការតត្រដុសសុដន់ដោយដុំទឹកកកមួយដុំ ឬការបាញ់ព្រួសទឹក ត្រជាក់ដូចទឹកកកដាក់សុដន់ មានឥទ្ធិពលធ្វើឱ្យសុដន់តឹងណែន ។

-សត្រូវធំបំផុតរបស់សុដន់ គឺ កម្ដៅថ្ងៃ ព្រោះសុដន់ជាស្បែកស្ទើង ងាយឆាប់ខូចណាស់ និងគ្មានជាលិកាក្រោមស្បែកទេ ។ រស្មីកម្ដៅថ្ងៃអាចធ្វើឱ្យ "ដាច់" សរសៃសាច់ដុំយឺត ។ ដើម្បីរក្សាសុដន់អ្នកឱ្យនៅពេលល្អ អ្នកត្រូវជូតខ្លួន ឱ្យស្ងួតនៅពេលងើបចេញពីទឹក ព្រោះថាតំណក់ទឹកដក់ជាប់លើស្បែកអាច បណ្តាលឱ្យស្បែកឡើងក្រហមរលាក និងអាចបង្កជាគ្រោះថ្នាក់ថែមទៀតនៅ រដូវភ្លៀង ។

-អ្នកត្រូវទាញយកគុណប្រយោជន៍ពីការដុសខាត គឺធ្វើឱ្យស្បែកសុដន់ ដែលមានសភាពទន់យឺតទៅជាតឹងណែន ធ្វើឱ្យដំណើរឈាមរត់បានល្អ ធ្វើឱ្យ

ស្បែកសើស្ងួតលាស់បានល្អ ។

-អ្នកត្រូវពាក់អាវទ្រនាប់ត្រូវល្អ មនឹងទំហំខ្លួនមិនត្រូវពាក់អាវទ្រនាប់
ណាដែលតឹងពេក ដែលមានឆ្អឹងរឹងពេកទេ ។ អ្នកត្រូវជ្រើសរើសយកប្រភេទ
អាវទ្រនាប់ធ្វើពីសាច់ក្រណាត់ទន់ៗ និងយឺត ។

លំហាត់បន្លឺងសុខភាព

-នៅឆ្នេរសមុទ្រ: បន្ទាន់ជើង ដាក់កែងជើងពីក្រោមកំប៉េះគូទ ។ ដាក់
បាល់មួយនៅលើថ្ងាស បន្ទាប់មកលើកដៃទាំងពីរជាបន្ទាត់ឈរ ដោយព្យាយាម
រក្សាបាល់ឱ្យនៅនឹងលើថ្ងាស ។ ត្រូវដកដង្ហើមចេញរាល់ពេលលើដៃម្តងៗ ។

-នៅពីមុខកញ្ចក់: អ្នកត្រូវធ្វើជាសើច ឱ្យអស់ទំហឹង និងបញ្ចេញសំលេង
អក្សរ X និង O ឱ្យបានច្រើនដងជាបន្តបន្ទាប់ ។ គឺជាវិធីមួយប្រសើរបំផុត
សម្រាប់បង្រួមស្បែក-ក ។

-នៅពេលអង្គុយ: ឆ្កែបដៃទាំងពីរនៅកម្ពស់សុដន់ ដាក់ខ្នងឱ្យត្រង់និង
ដាក់ប្រអប់ជើងឱ្យក្បែកគ្នា ។ បន្ទាប់មកអ្នកត្រូវច្រត់ដៃទាំងពីរទល់គ្នាដោយ
ប្រឹងបង្កើនកម្លាំងសង្កត់ ។

-នៅពេលឈរ : លាតសន្ធឹងដៃទាំងពីរឱ្យមានមុំ ៩០អង្សា បង្រួមមក
វិញ បន្ទាប់មកសន្ធឹង លាតសន្ធឹងកែងដៃ និងប្រអប់ដៃ ។ ធ្វើឱ្យបាន ៣០ដង ជា
បន្តបន្ទាប់ ។ ការទូន្មានផ្សេងៗទៀត : អ្នកត្រូវរុញពឹងទ្រូងទៅមុខ និងទាញ
សន្ធឹងពត់កែងដៃឱ្យបានវែងនៅលើឆ្អឹងជំនីរ ។

រោគមហារីកស្បែកខ្លះៗនៃពាប្រភេទ

រោគមហារីកស្បែកគឺត្រូវបានគេបែងចែកជា ពាប្រភេទ ដែលមាន រៀបរាប់ដូចខាងក្រោមនេះ ៖

-មហារីកស្រទាប់កោសិកា បាហ្សាល់ (Basal cell carcinoma) ៖ ជា ដុំពកតូចមួយមានពណ៌ថ្នាំ ឬក៏ក្រហម ដែលមានការវិវត្តន៍ទៅមុខយឺតៗ ហើយ ដុំនេះវាអាចបណ្តាលឱ្យចេញឈាម ឬក៏ក្លាយជាដំបៅមួយ ។ រោគមហារីកនេះ កម្រនឹងបណ្តាលឱ្យស្លាប់ណាស់ ។

-មហារីកស្រទាប់កោសិកាស្តាំមើស្ស (Squamous cell carcinoma) ៖ ជាតំបន់មួយដែលមានសភាពដូចជា ប្រេះស្រកា ហើយមានពណ៌ក្រហម ។ តំបន់នេះវាអាចបណ្តាលឱ្យមានការចេញឈាម ឬក៏បង្កើតជាដំបៅ ។

ករណីនេះវាកម្រនឹងបណ្តាលឱ្យស្លាប់ដូចគ្នាដែរ ។

-មហារីកស្រទាប់កោសិកា ដែលមានមុខងារផលិតនូវជាតិ មេឡានីន (Malignant melanomas) ៖ ជាអាចម័រុយ ឬក៏ជាប្រជ្រុយមួយដែលមានការ ផ្លាស់ប្តូរ រូបរាងកម្រាស់ឬក៏ពណ៌ ។ ករណីនេះវានឹងបណ្តាលឱ្យមានអត្រា មរណៈខ្ពស់ បើសិនជាពុំបានទទួលនូវការព្យាបាលទាន់ពេល ។

តើសរណាចាំអ្នកដែលមានការច្រឡំច្រឡំខ្លះៗនឹងការកើតមានរោគ មហារីកស្បែក?

យោងទៅតាមអ្នកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត Anthony Quinn ដែលអ្នកឯក-



ទេសផ្នែកភោគស្បែកបានមានប្រសាសន៍ថា អត្រានៃការប្រឈមមុខខ្ពស់នឹងការកើតមានរោគមហារីកស្បែក គឺត្រូវបានជួបប្រទះនៅលើមនុស្សដែលមានវ័យ ៣០ ប្លាយ និង ៤០ ប្លាយ ។ ចំពោះមនុស្សដែលមានវ័យ ៣០ ឆ្នាំវិញ គឺមានកម្រិតនៃការប្រឈមមុខនឹងការកើតមាននូវរោគមហារីកស្បែកប្រភេទមិនមែនមេឡាណូម៉ា (Non-melanoma) ៥ ដងខ្ពស់ជាងធម្មតា ។ ម្យ៉ាងវិញទៀតជាទូទៅរោគមហារីកស្បែកច្រើនតែកើតមានឡើងនៅលើមនុស្សដែលធ្វើការនៅក្នុងកន្លែងម្លប់ ឬក៏ក្នុងការិយាល័យជាដើម... ហើយទទួលនូវកម្ដៅថ្ងៃខ្លាំងម្តងម្កាលក្នុងរយៈពេលខ្លី ។

វិធានការពារកុំឱ្យកើតមាននូវរោគមហារីកនេះ

១-គួរស្លៀកពាក់ខោជើងវែង, អាវដៃវែង និងពាក់មួក ដែលមានហាមធំដើម្បីចៀសវាងកុំឱ្យត្រូវកម្ដៅថ្ងៃ ជាពិសេសទៅទៀតគឺគួរចៀសវាងកុំឱ្យត្រូវកម្ដៅថ្ងៃនៅពេលវេលាចន្លោះពីម៉ោង ១១ ដល់ម៉ោង ៣ រសៀល ។

២-យ៉ាងហោចណាស់ក៏គួរតែលាបក្រែមការពារកម្ដៅថ្ងៃកម្រិត ១៥ ដែរ ។ បើសិនជាអ្នកស្ថិតនៅក្នុងជំពូកមនុស្សដែលមានកម្រិតប្រឈមមុខខ្ពស់នឹងការកើតមាននូវរោគនេះ អ្នកគួរតែប្រើប្រាស់ក្រែមការពារកម្ដៅថ្ងៃកម្រិត ៣០ និង ៥០ ។

៣-បើសិនជាមានប្រជ្រុយ ឬក៏អាចម័រុយនៅត្រង់កន្លែងណាមួយនោះ អ្នកគួរតែសង្កេតនិងតាមដានមើលភាពប្រែប្រួលខុសពីប្រក្រតីរបស់វា ។ បើ

សិនជាសង្កេតឃើញមានភាពប្រែប្រួលមែនអ្នកគួរតែទៅពិនិត្យ និងពិគ្រោះ
យោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យ ទើបជាការប្រសើរ ។

៥. យ៉ាងណា ធ្វើឱ្យក្បាលពោះរលុប

១ - ការបង្កលក្ខណៈប្រសើរដល់មុខងាររបស់សរីរាង្គយើង

សរីរាង្គចាំបាច់ត្រូវតែបញ្ចេញចោលនូវកាកសំណល់ដើម្បីសម្រួលឱ្យ
មានភាពប្រសើរដល់មុខងារធំៗរបស់វា ដែលក្នុងនោះសរីរាង្គ ពាតី ថ្លើម វក្កំ និង
ពោះវៀន ចាំបាច់ត្រូវតែរក្សាមុខងាររបស់វាឱ្យបានល្អជានិច្ច ។

តាមរយៈទស្សនាវដ្តី Voici បានឱ្យដឹងថាមានប្រភេទរុក្ខជាតិមួយ
ចំនួនដែលនៅស្រុកខ្មែរយើងពុំមានឡើយ អាចជួយឱ្យមានភាពប្រសើរដល់មុខ
ងារថ្លើម ពោលគឺជួយបង្កើននូវការផលិតទឹកប្រមាត់ ហើយនិងការបញ្ចេញ
ចោលរបស់វា ។ ចំពោះ តែបែតុង និងពោត វាជួយបង្កើននូវមុខងាររបស់វក្កំ រីឯ
អាហារមួយចំនួនទៀតដែលពុំមាននៅស្រុកខ្មែរយើងដែរ វាបានជួយសម្រួល
ដល់ពោះវៀននៅក្នុងការបញ្ចេញចោលនូវកាកសំណល់ ។

២ - ការជ្រើសរើសរបបអាហារ

គួរជ្រើសរើសរបបអាហារណាដែលផ្តល់នូវកាឡូរីទាប ហើយសម្បូរ
ទៅដោយជាតិសរសៃច្រើន (les fibres) ដែលជួយសម្រួលដល់ចលនារបស់
ពោះក្នុងការបញ្ចេញនូវកាកសំណល់ចោល ។ របបអាហារដែលផ្តល់នូវជាតិ
សរសៃច្រើន វាអាចផ្តល់នូវគុណវិបត្តិម្យ៉ាង គឺធ្វើឱ្យហើមពោះ ប៉ុន្តែមានបន្លែ

មួយចំនួនដូចជាគិមរាយជាដើម អាចបំបាត់នូវបញ្ហានេះបាន ។

វិធានការម្យ៉ាងទៀត គឺការបន្ថយនូវចំណង់អាហារដោយការញុំាទឹកឱ្យបានច្រើន ។ លើសពីនេះទៅទៀត ការញុំាទឹកឱ្យបានច្រើនវាថែមទាំងជួយសម្រួលដល់មុខងាររបស់វីក្កុក្នុងការបញ្ចេញចោលទៀតផង ។

៣ - ការហាត់ប្រាណនៅពេលពោះទទេមើម្បីឱ្យមនសីរលាយអាហារប្រព្រឹត្តទៅបានល្អ

ក-របៀបហាត់ប្រាណនៅពេលព្រឹកក្រោយពេលដេក

អង្គុយផ្ទាល់ដីដោយអង្គុញជើងឡើងហើយដាក់ដៃឱបក្បាលជង្គង់បន្ទាប់មកទ្រេតខ្លួនទៅក្រោយដោយមិនឱ្យបាតជើងហើបជុតពីដី រហូតដល់សន្លឹងដៃត្រង់ រួចហើយរក្សាឥរិយាបថនេះរហូតដល់ពោះមានការប្រឹងញ័រ. ២-៣នាទីក្រោយមកទើបសម្រួលឥរិយាបថដូចដើមវិញ ដោយដកដង្ហើមចេញ ។ ចលនាបន្តបន្ទាប់នេះគួរតែអនុវត្តក្នុងរយៈពេល ១នាទីកន្លះ ។

ខ-របៀបហាត់ប្រាណនៅពេលថ្ងៃ

អង្គុយលើកៅអីដោយសំយុងជើងចុះក្រោមឱ្យបាតជើងប៉ះដី ហើយលាបាតដៃដាក់នៅលើភ្នៅ បន្ទាប់មកបង្ហើបកែងជើងឡើងឱ្យជុតពីដីធ្វើឱ្យក្បាលជង្គង់ងើបឡើង រួចមកយកដៃទប់ចលនានេះក្នុងរយៈពេល ៤ទៅ ៦នាទីដោយដកដង្ហើមចេញ ក្រោយមកទម្លាក់កែងជើងឱ្យមកប៉ះនឹងដីវិញ ដោយដកដង្ហើមចូល ។ ការអនុវត្តន៍បែបនេះគួរតែប្រព្រឹត្តទៅបន្តបន្ទាប់គ្នាយ៉ាងតិច ១០ដង ។

៤ -វិធីសម្រួលវិបត្តិវំលាយអាហារដែលមានទំនាក់ទំនងនឹងប្រព័ន្ធ

ប្រសាទ

វិបត្តិវំលាយអាហារជាញឹកញយ មានទំនាក់ទំនងទៅបញ្ហាប្រព័ន្ធ ប្រសាទពោលគឺ ដ្លីចស៊ុលសូលែរ (plexus solaire) ដែលជាបណ្តាញនៃប្រព័ន្ធ សំប៉ាទិក (sympathique) ស្ថិតនៅចន្លោះក្រពះនិងឆ្អឹងកងខ្នង មានមុខងារ ភ្លេចសរីរាង្គនៃប្រព័ន្ធវំលាយអាហារ ។ ដ្លីចស៊ុលសូលែរ នេះហើយបង្កឱ្យមាន វិបត្តិវំលាយអាហារកើតឡើង ជាពិសេសនៅពេលទុក្ខព្រួយខ្លាយខ្វល់និងមាន អារម្មណ៍តានតឹង ប៉ុន្តែវិបត្តិវំលាយអាហារនេះអាចសម្រួលបានដោយអនុវត្តនូវ វិធីដូចតទៅនេះ ដកដង្ហើមចូលបន្តិចហើយអត់ដង្ហើម បន្ទាប់មកយកដៃសង្កត់ ទៅលើពោះយ៉ាងខ្លាំង ហើយបន្ទូរមកវិញមុនពេលដកដង្ហើមចេញ គួរតែអនុវត្ត សារឡើងវិញបន្តបន្ទាប់គ្នា ៥ទៅ ៦ដង ។ ម្យ៉ាងវិញទៀតការម៉ាស្សាជុំវិញ ផ្ចិតតាមទ្រនិចនាឱ្យកាក៏អាចជួយសម្រួលចលនារបស់ពោះរៀនដែរ ប៉ុន្តែជា ការប្រសើរគួរតែរង់ចាំរយៈពេល ១ម៉ោងកន្លះទៅ ២ម៉ោងក្រោយព្យាបាល រួចទើបចាប់ផ្តើម ។

៥ -ការទទួលទានទឹកនិងបំណែក

ត្រូវអនុវត្តឱ្យឆ្ងាយពីពេលបាយ ។ ពីមុនគេយល់ថា ការទទួលទាន ដំណេកថ្ងៃជួយសម្រួលដល់ការវំលាយអាហារ ប៉ុន្តែតាមពិតវាពន្លឺតការវំលាយ អាហារទៅវិញទេ ។ ចំពោះការទទួលទានទឹកវិញនៅក្នុងពេលបាយគួរតែទទួល

ទានទឹកវិញនៅក្នុងពេលបាយគួរតែទទួលទានបន្តិចបានហើយដើម្បីផ្សំមចំណី
អាហារងាយស្រួលក្នុងការរំលាយជួយទៅវិញ បើទទួលទានច្រើនវានឹងទៅ
លាយជាមួយនឹងរសក្រពះដែលមានតួនាទីនៅក្នុងការរំលាយចំណីអាហារ
ហើយធ្វើឱ្យសកម្មភាពរបស់រសក្រពះចុះខ្សោយ ។

ប្រយោជន៍ដំណេកពេលថ្ងៃ

ត្របកភ្នែកប្រែជាធ្ងន់ក្រោយពេលបរិភោគបាយថ្ងៃត្រង់រួច? អ្នកជម្នះ
មិនព្រមធ្វេចមួយស្រឡៅទេមែនទេ? ជាប្រការមិនធម្មតាសម្រាប់យើងទេ
ព្រោះតាមកម្មវិធីចិត្តសាស្ត្រគេឱ្យយើងសម្រាកធ្វើការងារនៅចន្លោះពីម៉ោង
១៣ និង ១៥ ដែលជាពេលខួរក្បាលត្រូវការឈប់សំរាក ។ ដូច្នេះយើងគួរយក
តម្រាប់តាមប្រជាជនអេស្ប៉ាញ ឬក្រិក ដោយដេកសម្រាកពេលថ្ងៃ និងបាន
សំរាកយ៉ាងពិតប្រាកដ ។ ជាពិសេសដំណេកពេលថ្ងៃអាចជួយកំណត់ព្រំដែន
សម្ពាធសរសៃឈាមក្រហមនិងជួយឱ្យដំណើរនៃជីវសាស្ត្រ ប្រព្រឹត្តិទៅយ៉ាង
ទៀងទាត់ព្រោះថា ការសម្រាកពេលថ្ងៃចំនួន ៣០នាទីជារៀងរាល់ថ្ងៃអាចកាត់
បន្ថយបញ្ហាជំងឺបេះដូងទាក់ទងនឹងសរសៃឈាមបានដល់ទៅ ៣០% ។

តាមការសិក្សាស្រាវជ្រាវរបស់ពួកអាមេរិក និងពួកអឺរ៉ុប ដំណេកពេលថ្ងៃ
ធ្វើឱ្យយើងកើនកម្លាំងពី ៤ ទៅ ៥ដង ដោយធ្វើឱ្យសាច់ដុំ និងខួរក្បាលបាត់អស់
កម្លាំង ។

ផលិតផលលាបការពារកម្ដៅថ្ងៃ

មកទល់បច្ចុប្បន្ននេះ មនុស្សយើងគ្រប់គ្នាបានដឹងហើយ ពន្លឺថ្ងៃអាច បង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតមនុស្សយើង ។ ជាក់ស្ដែង យោងតាមតួលេខរបស់ សកលវិទ្យាល័យអាមេរិកាំង ផ្នែករោគសាស្ត្រស្បែកបានឱ្យដឹងថា រោគមហារីក ស្បែកប្រហែលមួយលានករណី ត្រូវបានគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យក្នុងមួយឆ្នាំៗនៅ សហរដ្ឋអាមេរិក ។ ដូច្នេះអ្វីដែលមនុស្សយើងគួរយល់ដឹងអំពីវិធានការទប់ស្កាត់ ចំពោះបញ្ហានេះគឺរបៀបជ្រើសរើស និងប្រើប្រាស់នូវក្រែមការពារកម្ដៅថ្ងៃឱ្យ បានត្រឹមត្រូវ ។

ខាងក្រោមនេះ គឺសេចក្ដីណែនាំខ្លះៗដែលផ្តល់នូវសុវត្ថិភាពដល់យើង នៅក្នុងរដូវក្ដៅ :

១- គួរជ្រើសរើសក្រែមការពារកម្ដៅថ្ងៃកម្រិត ១៥ ឬក៏ខ្ពស់ជាងនេះ

លោកវិជ្ជបណ្ឌិត Neil S. Goldberg អ្នកឯកទេសរោគសាស្ត្រស្បែកបាន និយាយថា ក្រែមការពារកម្ដៅថ្ងៃកម្រិត ១៥ មានប្រសិទ្ធភាពគ្រប់គ្រាន់ហើយ សម្រាប់ប្រជាជនភាគច្រើនតែម្ដង ឬប៉ុន្តែបើសិនជាមានរោគមហារីកស្បែក ឬ ក៏មានលក្ខណៈងាយនឹងទទួលរងនូវការរលាកកម្ដៅថ្ងៃ ពួកគេគួរតែប្រើប្រាស់ នូវផលិតផលការពារកម្ដៅថ្ងៃ នោះពួកគេគួរតែប្រើប្រាស់នូវផលិតផលការពារ កម្ដៅថ្ងៃដែលមានកម្រិត ២៥ ឬខ្ពស់ជាងនេះ ។ លោកវេជ្ជបណ្ឌិតបានបន្ថែម ទៀតថា ផលិតផលណាដែលមានកម្រិតទាបជាង ១៥ គឺវាប្រហែលជាពុំសូវ

ផ្តល់នូវគុណភាពល្អឡើយ ទោះជាស្បែកអ្នកមានលក្ខណៈងាយទទួលរងនូវ
កម្ដៅថ្ងៃឬអត់ក៏ដោយ ។

ផលិតផលការពារកម្ដៅថ្ងៃដែលមានកម្រិត ១៥ អាចទប់ស្កាត់នូវឥទ្ធិ-
ពលអាក្រក់របស់កាំរស្មីព្រះអាទិត្យបាន ៩៣% ហើយចំពោះកម្រិត ២៥ គឺបាន
ប្រមាណ ៩៦% រីឯកម្រិត ៣០វិញ គឺបានប្រហែលជា ៩៧% ។

២ - ការច្រើនវិសេសផលិតផលការពារកម្ដៅថ្ងៃដែលមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់

ពីមុនផលិតផលការពារកម្ដៅថ្ងៃភាគច្រើន គឺមានសកម្មភាពការពារ និង
ទប់ស្កាត់នូវកាំរស្មី UVB ដែលត្រូវបានគេដឹងថា ជាមូលហេតុបង្កឱ្យមានភាព
រលាក និងរោគមហារីកស្បែកជាច្រើនទម្រង់ រីឯកាំរស្មី UVA វិញគឺវាពុំមានតួ
នាទីចូលរួមបង្កឱ្យស្បែករាប់ចាស់ និងជ្រីវជ្រួញ ហើយវាក៏អាចមានតួនាទីចូល
រួមបង្កឱ្យមានរោគមហារីកស្បែកនេះដែរ ។

បច្ចុប្បន្ននេះ គេបានផលិតចេញនូវផលិតផលមួយចំនួនដែលមានអំពើ
ការពារ និងទប់ស្កាត់កាំរស្មី UVA និង UVB បានទាំងពីរតែម្ដង ។ ផលិតផលថ្មី
នេះរួមមាន ម៉េហ្សូរីល (Mexoryl) ជាដើម ដែលបច្ចុប្បន្នកំពុងត្រូវបានគេប្រើ
ប្រាស់នៅក្នុងបណ្តាប្រទេសអឺរ៉ុប ហើយក្នុង ១ ឬ ២ឆ្នាំខាងមុខនេះ វានឹងត្រូវ
បានគេដាក់លក់នៅលើទីផ្សាររបស់សហរដ្ឋអាមេរិក ។ ផលិតផលមួយចំនួន
ទៀតគឺមានអំពើការពារ និងទប់ស្កាត់បានតែកាំរស្មី UVA ប៉ុណ្ណោះ ដែលក្នុង
នោះមានដូចជាអាវូបង់ហ្សូន (Avobenzone), ស័ង្កសីអុកស៊ីដ (Zinc oxide)

ជាដើម ។ ផលិតផលនេះវានឹងផ្តល់នូវប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់នៅពេលណាដែលគេប្រើ
ប្រាសវារូមជាមួយនឹងផលិតផលណាដែលមានអំពើទប់ទល់តែនឹងការស្ទិ UVB
ប៉ុណ្ណោះ ។

៣ - ការលាបសារជាថ្មីនូវផលិតផលការពារកម្ដៅថ្ងៃ

លោកវេជ្ជបណ្ឌិត Martin Weinstock សាស្ត្រាចារ្យផ្នែករោគសើ
ស្បែកនៅសាកលវិទ្យាល័យ Brown និងជាប្រធាននៃក្រុមប្រឹក្សាផ្តល់យោបល់
អំពីការថែរក្សាស្បែករបស់សមាគមផ្នែករោគមហារីកអាមេរិកាំងបាននិយាយ
ថា បច្ចុប្បន្ននេះមិនទាន់មានការកំណត់ច្បាស់នៅឡើយថាតើនៅពេលណាដែល
ចាំបាច់ត្រូវលាបនូវផលិតផលការពារកម្ដៅថ្ងៃសារជាថ្មីនោះទេ ក៏ប៉ុន្តែគ្រាន់តែ
ដឹងថា ការលាបសារជាថ្មីវានឹងផ្តល់នូវសុវត្ថិភាពខ្ពស់តែប៉ុណ្ណោះ ។

មធ្យោបាយដ៏ប្រសើរ គឺគួរតែលាបនូវផលិតផលការពារកម្ដៅថ្ងៃរាល់
២ម៉ោងម្តង និងរាល់ពេលដែលអ្នកក្រោកចេញពីទឹក (លាបសារជាថ្មី រាល់ ៨០
នាទីម្តង បើសិនជាផលិតផលរបស់អ្នកមានបិទផ្ទាំងថា "ធន់នឹងទឹក") ។ ម្យ៉ាង
វិញទៀតវាក៏ពឹងផ្អែកទៅលើអំពើរបស់ខ្លួនអ្នកដែរ ។ ឧទាហរណ៍បើសិនជាអ្នក
កំពុងបែកញើសការលាបសារជាថ្មីក៏គួរតែត្រូវបានអនុវត្តឱ្យបានញឹកញាប់ដែរ ។

ថ្នាំលេបពន្យារកំណើតនិងគ្រោះថ្នាក់នៃកំណកយារម

ពេលថ្មីៗនេះ អ្នកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត Lene Mellekjaer និងសហការី
នៅឯវិទ្យាស្ថានស្រាវជ្រាវអំពីការរាលដាលនៃរោគមហារីករបស់សហគមន៍

មហារីកប្រទេសដាលីម៉ាក នៅទីក្រុង កូប៉ែនហាក (Copenhagen) បានមាន
ប្រសាសន៍ថា របកគំហើញនៃការស្រាវជ្រាវរបស់ក្រុមគាត់បានបង្ហាញថា ថ្នាំ
លេបពន្យាកំណើតដែលគេផលិតឡើងក្នុងជំនាន់ក្រោយនេះ ពោលគឺជំនាន់ទី៣
អាចបង្កើននូវគ្រោះថ្នាក់នៃការកើតមាននូវកំណកដុំឈាមនៅក្នុងសរសៃឈាម
ខ្មៅ ឬក៏កំណកឈាមនៅក្នុងសរសៃឈាមនៅនឹងជើង និងស្មូត ។

ចំពោះរបកគំហើញនេះដែលត្រូវបានចុះផ្សាយនៅលើទំព័រទស្សនាវដ្តី
វេជ្ជសាស្ត្ររបស់ប្រទេសអង់គ្លេស គឺមានអត្ថន័យជួយគ្នាទៅនឹងរបកគំហើញនៃ
ការសិក្សាមុនៗដែលថា ថ្នាំលេបពន្យាកំណើតប្រភេទនេះពុំមានទំនាក់ទំនងទៅ
នឹងគ្រោះថ្នាក់នៃកំណកឈាម ឬបង្កើនគ្រោះថ្នាក់ដល់ផ្នែកសុខភាពនៃអ្នកប្រើ
ប្រាស់ឡើយ ។ ចំពោះបញ្ហានេះក្រសួងសុខាភិបាលរបស់ប្រទេសអង់គ្លេសក៏បាន
ចេញនូវសេចក្តីថ្លែងការណ៍មួយកាលពីពេលថ្មីៗនេះដែរថា គ្រោះថ្នាក់នេះគឺមាន
កម្រិតតិចតួចណាស់ ហើយវាក៏ពុំមានលក្ខណៈចាំបាច់អ្វីដែលជំរុញឱ្យស្រ្តីផ្តាស់
ប្តូរនូវការប្រើប្រាស់ថ្នាំលេបពន្យាកំណើត ដោយសំអាងទៅលើអត្ថបទនៅក្នុង
ទស្សនាវដ្តីវេជ្ជសាស្ត្ររបស់ប្រទេសអង់គ្លេសនេះដែរ ។

ក្រុមអ្នកស្រាវជ្រាវបានធ្វើការសិក្សាទៅលើអ្នកជំងឺដែលបានចូលមក
សម្រាកនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យទាំងអស់នៅក្នុងប្រទេសដាលីម៉ាក អំពីកំណកឈាម
នៅក្នុងសរសៃឈាមនៅនឹងជើងនិងស្មូត ចំពោះមនុស្សដែលមានអាយុពី ១៥
ទៅ ៤៩ឆ្នាំក្នុងរវាងឆ្នាំ ១៩៩៣ ដល់ឆ្នាំ ១៩៩៧ ។ លទ្ធផលនៃការសិក្សានេះ

បានរកឃើញថា មានការកើនឡើង ១៦% នូវអត្រាចូលមកសម្រាកនៅក្នុង
មន្ទីរពេទ្យដោយសារបញ្ហានេះនៅលើស្ត្រីដែលបានប្រើប្រាស់នូវថ្នាំលេបពន្យារ
កំណើតប្រភេទជំនាន់ទី ៣ ក៏ប៉ុន្តែនៅពុំទាន់ឃើញមានកំណើននៃអត្រាមរណៈ
ដោយសារបញ្ហានេះឡើយ ។ អ្នកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត Mellemkjaer ព្រមទាំងសហ
ការីបានមានប្រសាសន៍ថា កំណើននេះគឺមិនអាចត្រូវបានពន្យល់និងបកស្រាយ
បានថាដោយកត្តាដទៃទៀតឡើយ ។

លោកវេជ្ជបណ្ឌិត Paul O'Brien ធ្វើការនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ St Char-
les នៅក្នុងប្រទេសអង់គ្លេស បានមានប្រសាសន៍ថា កំណើនគ្រោះថ្នាក់នៃការ
កើតមានកំណកដុំឈាមនៅក្នុងសរសៃឈាមខ្មៅដោយសារថ្នាំលេបពន្យារ
កំណើតប្រភេទជំនាន់ទី ៣ គឺមានពិតប្រាកដមែនហេតុដូច្នោះហើយថ្នាំលេប
ពន្យារកំណើតប្រភេទជំនាន់ទី ២ គួរតែក្លាយជាជម្រើសទី ១ ។

វិធីការក្នុងខ្លួន

១- តម្រូវការអាហារមានក្លិនឆ្ងល់, ចរិ និងស្រា

មើមខ្លឹមស និងខ្លឹមបារាំង សម្បូរទៅដោយជាតិស៊ុលហ្វីដ (Sulfide) ។
ក្រោយពេលទទួលបានរួចមកក៏ត្រូវរំពោះវៀនស្រូបយកអស់ ហើយឆ្លងតាម
រយៈប្រព័ន្ធឈាមក៏បញ្ជូនទៅដល់សួតទើបបញ្ចេញមកក្រៅរាងកាយវិញ ក៏
បង្កើតបានជាក្លិនស្អុយមាត់ ។ ម្យ៉ាងវិញទៀត ចំពោះចំណីអាហារដែលមានជាតិ
ហ៊ីរ ដូចជា ម្ទេស, ខ្លឹ, បារី និងសុរា ងាយនឹងបង្កើនការបញ្ចេញរ៉ឺស ហើយក៏បង្កើន

នូវក្លិនខ្លួនអាក្រក់ ។

២-ត្រូវទទួលបានបន្លែស្រស់និងផ្លែឈើឱ្យបានច្រើន

ចំពោះចំណីអាហារដែលមានរសជាតិអួរ និងខ្លាញ់ច្រើន គឺបណ្តាលឱ្យប្រព័ន្ធរំលាយអាហារដំណើរការមិនបានស្រួល ព្រមទាំងមានក្លិនមាត់ស្អុយទៀតផង ។ ដូច្នេះ លោកអ្នកគួរតប្រើទទួលបានបន្លែស្រស់ និងផ្លែឈើឱ្យបានច្រើន ព្រោះវាអាចជួយសម្រួលក្នុងការបត់ដឹងធំ ។ ម្យ៉ាងទៀតនៅក្នុងបន្លែស្រស់ និងផ្លែឈើសម្បូរទៅដោយជីវជាតិ A និង C ដែលអាចការពារកុំឱ្យកើតជំងឺរាក់ស៊ីធូញ ព្រមទាំងមិនឱ្យមានក្លិនស្អុយមាត់ទៀតផង ។ មនុស្សយើង កាលបើមានកង្វះខាតសារធាតុស័ង្កសី (Zinc) អាចជះឥទ្ធិពលអាក្រក់ដល់សមត្ថភាពនៃការបញ្ចេញជាតិពុលពីក្នុងរាងការយក៏បណ្តាលឱ្យរាងកាយមានក្លិនអាក្រក់ ។ ដូច្នេះលោកអ្នកអាចទទួលបានសាច់គោ ឬក៏ពងមាន់ដើម្បីជួយបំបាត់បន្ថែម ។

៣-ក្នុងមួយថ្ងៃត្រូវទទួលបានទឹក ៨កែវ

ទឹកមាត់ឬក៏កំហាកអាចនាំមេរោគចេញពីក្រអូមមាត់ ។ ការបន្ថយទម្ងន់, ការទទួលបានសុរា និងជំងឺផ្តាសាយ អាចបណ្តាលឱ្យស្លូតបំពង់ក និងក្លិនស្អុយមាត់ ។ ដូច្នេះ លោកអ្នកត្រូវទទួលបានទឹកឱ្យបានច្រើន (មួយថ្ងៃ៨កែវ) ឬក៏បៀមស្ករកៅស៊ូ ដើម្បីធ្វើឱ្យទឹកមាត់រអិល និងក្រអូមមាត់មាកក្លិនក្រអូបប្រហើរឡើងវិញ ។

៤-វិធីរក្សាក្លិនខ្លួនតាមក្បួនត្រូចិនសៃ

- ក្លិនមាត់ស្អុយ : ត្រូវប្រើប្រាស់តែស្លឹក ៣-៤ត្រួយ រួចហើយទំពោរយឺតៗ ម្យ៉ាងទៀតលោកអ្នកអាចទទួលបានទឹកផ្លែផ្លែ និងទឹកកាត់ដើម្បីកម្ចាត់ធាតុ ក្តៅ និងបំបាត់ក្លិនអាក្រក់ ។

- ក្លិនក្បែកស្អុយ : ត្រូវប្រើមើមខ្លី (ហាន់ជាបន្ត) យកមកជូតនៅត្រង់ ក្បែកក្នុងមួយថ្ងៃជូត ២ដង ។

- ក្លិនជើងស្អុយ : ត្រូវដាក់សាច់ជូរ-សមួយដុំទម្ងន់ ៦០ក្រាមត្រាំទៅ ក្នុងទឹកមួយចាន់កាតុន (ធំល្មម) ។ បន្ទាប់មកត្រាំជើងនៅក្នុងចានកាតុននោះ ។ ត្រាំមួយថ្ងៃ ១ដង ហើយត្រាំម្តងៗក្នុងរយៈពេល ៣០នាទី ។ ត្រាំរបៀបនេះ ជាបន្តបន្ទាប់រហូតដល់ ៣ទៅ ៥ថ្ងៃ ទើបមានប្រសិទ្ធភាពអាចបំបាត់ក្លិនជើង ស្អុយបាន ។

មហារីកពោះវៀនដ៏អាចបង្ករោគ

ក្រុមវេជ្ជបណ្ឌិតនៅសហរដ្ឋអាមេរិក បាននិយាយថា រោគមហារីកពោះ វៀនធំ គឺជាមូលហេតុចម្បងទីពីរដែលនាំឱ្យមានអត្រាមរណៈខ្ពស់បន្ទាប់ពីរោគ មហារីកសួត ហើយវាក៏ជាប្រភេទមួយក្នុងចំណោមប្រភេទមហារីកទាំងឡាយ ដែលអាចបង្ការបានដែរ បើសិនជាបានអនុវត្តនូវការធ្វើតេស្ត (Test) ធម្មតា ដែលអាចរកឃើញនូវជុំដែលស្ថិតនៅក្នុងដំណាក់កាលមុនវិវត្តទៅមហារីកទាន់ ពេល ។ សមាគម អាមេរិកកាំងផ្នែករោគមហារីកបានធ្វើការប៉ាន់ប្រមាណថា នៅក្នុងឆ្នាំនេះនឹងមានប្រជាពលរដ្ឋអាមេរិកចំនួន ១៣១ ពាន់នាក់ ត្រូវបាន

គេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ ថាកើតមានរោគមហារីកពោះវៀនធំ ឬក៏ផ្នែកខាងចុងនៃ ពោះវៀនធំដែលទៅតភ្ជាប់នឹងទ្វារធំ (Rectum) ហើយប្រហែលជា ៥៦ពាន់ នាក់នឹងត្រូវទទួលមរណភាព ។

រោគមហារីកពោះវៀនធំ រីកផ្នែកចុងនៃពោះវៀនធំដែលទៅតភ្ជាប់នឹង ទ្វារធំនេះអាចកើតមានទាំងបុរស និងស្ត្រីក្នុងកម្រិតស្មើគ្នា ក៏ប៉ុន្តែបើសិនជានៅ ក្នុងក្រុមគ្រួសារធ្លាប់មានប្រវត្តិកើតរោគនេះ ការប្រឈមមុខនឹងការកើត គឺ មានកម្រិតខ្ពស់ជាងគេបន្តិច ។ ម្យ៉ាងវិញទៀត រោគមហារីកនេះច្រើនកើតមាន នៅលើមនុស្សដែលមានវ័យចាប់ពី ៥០ឆ្នាំឡើងទៅ ។

ចំពោះការធ្វើតេស្តធម្មតាដែលអាចរកឃើញបុព្វហេតុនៃការហូរឈាម នៅក្នុងពោះវៀន ឬក៏ការឆ្លុះមើលពោះវៀន បានអនុញ្ញាតឱ្យយើងរកឃើញនូវ ប្រភេទដុំដែលស្ថិតនៅក្នុងដំណាក់កាលមុនវិវត្តទៅរកមហារីកដែលគេឱ្យឈ្មោះ ថា ប៉ូលីពស៍ (Polyps) ដែលអាចត្រូវបានគេវះកាត់ចោលមុនពេលដែលវិវត្ត ទៅរកមហារីក ។ មុនពេលដែលវាមានការរីករាលដាលខ្លាំងបណ្តាលឱ្យមានការ លេចចេញនូវរោគសញ្ញាដូចជាអស់កម្លាំង ស្លិតស្លែ បត់ជើងធំមកដោយមាន ឈាម និងម្តងម្កាលឈឺពោះ និងទល់លាមកជាដើម ។ វិធីវិភាគព្យាបាលវិញ សំខាន់បំផុតគឺត្រូវវះកាត់យកចេញត្រង់ផ្នែកពោះវៀនធំដែលកើតមានរោគ មហារីក និងកូនកណ្តុរ (Lymph nodes) នៅក្បែរនោះ ដែលដុះមហារីកមានការ សាយភាយទៅដល់ ។ ម្យ៉ាងទៀត ការព្យាបាលដោយប្រើកាំរស្មីជាញឹកញាប់

ត្រូវបានគេអនុវត្តឡើងនៅក្រោយពេលវះកាត់រួចក្នុងគោលបំណងដើម្បីសម្លាប់
កោសិកាមហារីកដែលនៅសេសសល់ និងដើម្បីកាត់បន្ថយនូវឱកាសនៃការកើត
មានឡើងវិញ ។

នៅពេលដែលរោគមហារីកពុំមានការរីករាលដាល នោះសេចក្តីសង្ឃឹម
នៃការរស់រានមានជីវិតនឹងមានប្រមាណជា ៨០% ទៅ ៩០% ក្នុងរយៈ ៥ឆ្នាំ តែ
ប្រសិនបើវាមានការរីករាលដាលទៅដល់កូនកណ្តុរច្រើននោះ សេចក្តីសង្ឃឹម
និងធ្លាក់ចុះមកត្រឹមតែ ៣០% ប៉ុណ្ណោះ ។ នៅក្នុងករណីរីករាលដាលខ្លាំង ដែល
ការវះកាត់មិនទំនងជាអាចព្យាបាលបាន គឺតាមធម្មតាគេត្រូវអនុវត្តវិធីព្យា-
បាលដោយប្រើឱសថក្នុងគោលបំណងពន្យារនូវការរស់រានមានជីវិតឱ្យបានយូរ
បន្តិច ។

អ្នកចង់បានកូនប្រុសឬក៏កូនស្រី?

វិធីសាស្ត្រកើតកូនប្រុសឬស្រីតាមបំណងជាច្រើនកំពុងត្រូវបានគេ
អនុវត្តតាំងពីយូរយារណាស់មកហើយ តែរហូតមកទំនប់ពេលនេះគេមិនទាន់ដឹង
ពីប្រភពរបស់វាពិតប្រាកដទេ ។ តាំងពីយូររង់ណាស់មកហើយ កាលដែលគេ
បង្កើតកូនដោយជ្រើសរើសភេទប្រុស ឬស្រី គឺសំដៅឱ្យមានតុល្យភាពក្នុង
គ្រួសារតែប៉ុណ្ណោះ ។

វិធីសាស្ត្រព្រះចន្ទចល់ចេ្នកទេសរូម័ក

កាលពីជំនាន់ដើម ជនជាតិអេហ្ស៊ីបមានជំនឿថា ព្រះចន្ទមានឥទ្ធិពល



កំណត់ដល់ការកើតកូនប្រុស ឬស្រីនាពេលអនាគត ។ ការមានផ្ទៃពោះថ្ងៃខែ ពេញបូណ៌មី គេនឹងកើតបានកូនប្រុស ។ គ្រូពេទ្យ អេមប៉េដុក្លី (Empédocle) នៅកោះ Sicile កាលពីបួនសតវត្សរ៍មុនគ្រិស្តសករាជបានឱ្យដឹងថាបើចង់បាន កូនស្រី គេត្រូវរួមភេទក្នុងរយៈពេលអស់រដូវ ។ ពីរសតវត្សរ៍ក្រោយមក ទស្សនវិទូ ក្រិកឈ្មោះអារិស្តូត (Aristote) បានប្រកាសថា បើចង់បានកូនប្រុសត្រូវរួមភេទ ក្នុងពេលខ្យល់ធ្លាក់ពីទិសខាងជើង និងចង់បានកូនស្រីត្រូវរួមភេទក្នុងពេលខ្យល់ ធ្លាក់ពីទិសខាងត្បូង ។

រហូតមកដល់សតវត្សរ៍ទី១៨ ក្នុងសៀវភៅ "ជីវិតស្រ្តី" លោក ហ្សង់ លីយ៉េ បូលត៍ (Jean Liébault) គ្រូពេទ្យនៅ Bourgogne ក៏មានវិធីសាស្ត្របង្កើតកូន ប្រុសឬស្រីដូចខាងក្រោម :

មុនពេលរួមភេទ ប្តីប្រពន្ធត្រូវបរិភោគកន្សោមពងពពែឈ្មោលអាំងឆ្លិន និងដឹកស្រាសមានត្រាំក្រពះទន្សាយ និងម្សាំងទៀតត្រូវរួមភេទ ៥ថ្ងៃជាប់គ្នា ពេលអស់រដូវ ។ ឆ្នាំ ១៨០១ មានអត្ថបទមួយដែលសរសេរដោយ ហ្ស.អា.មី លូត (J.A.Millot) ត្រូវបានគេផ្សព្វផ្សាយនៅទីក្រុងប៉ារីសបានឱ្យដឹងថា: បើចង់ បានកូនប្រុសត្រូវឱ្យប្រពន្ធដេកផ្អែមមកស្លាំ និងផ្អែមមកឆ្នែងបើចង់បានកូន ស្រី ក្នុងពេលរួមភេទ ។ គាត់បានបកស្រាយថា ដៃស្បូនខាងស្តាំសម្រាប់កើត កូនប្រុស និងដៃស្បូនខាងឆ្នែងសម្រាប់កូនស្រី ។

វិធីសាស្ត្រកំណត់រចបច្បូបច្បក (ទទួលបានជោគជ័យ៨០%)

លោក ហ្សូហ្សែហ្វ ស្តូលកូវស្គី (Joseph Stolkowski) អ្នកទទួលខុសត្រូវមន្ទីរពិសោធន៍នៃមហាវិទ្យាល័យ Pierre et Marie Curie ប្រទេសបារាំង ចាប់ពីឆ្នាំ ១៩៦០ មកម្ល៉េះដែលបានបូជាភ្នំកាយក្នុងការស្រាវជ្រាវរកវិធីបង្កើតកូនប្រុស និងស្រីតាមចំណង ។

គាត់ចាប់ផ្តើមធ្វើការសង្កេតលើជីវភាពរស់នៅរបស់សត្វកង្កែប ។ គាត់បានបន្ថែមនូវសារជាតិសូដ្យូម និងប៊ូតាស្យូម ឬកាល់ស្យូម និងម៉ាញ៉េស្យូមទៅក្នុងទឹកដែលវារស់នៅ ។ ជាលទ្ធផល គឺកង្កែបដែលរស់នៅក្នុងទឹកសម្បូរជាតិសូដ្យូម និងប៊ូតាស្យូមកើតកូនមកសុទ្ធតែឈ្មោល ចំណែកកង្កែបដែលរស់នៅក្នុងទឹកសម្បូរកាល់ស្យូមកើតកូនមកសុទ្ធតែញី ចំណែកកង្កែបដែលរស់នៅទឹកធម្មតា កើតកូនមកមានញីមានឈ្មោលប្រហាក់ប្រហែលគ្នា ។

មង្គលកូនស្រីត្រូវចិញ្ចឹមភោគអាហារសម្បូរសារជាតិកាល់ស្យូម

ចាប់ពីឆ្នាំ ១៩៦៩ ដល់ឆ្នាំ ១៩៧២ លោក ហ្សូហ្សែហ្វ ស្តូលកូវស្គី បានអនុវត្តទៅលើកង្កែបចិញ្ចឹមគោចំនួន ៨២ កង្កែបនៅ Normandie ហើយលទ្ធផលមានដូចតទៅ៖

ចំនួនកូនគោឈ្មោលកើតឡើងយ៉ាងខ្លាំងពេលឱ្យមេវាស៊ីចំណីសម្បូរជាតិប៊ូតាស្យូម ផ្ទុយទៅវិញបើមេគោត្រូវផ្តល់ចំណីសម្បូរជាតិកាល់ស្យូមកូនគោញី និងមានការកើតឡើង ។ ផ្អែកតាមលទ្ធផលខាងលើ ស្តូលកូវស្គី ក៏បានសំណូមពរដល់គ្រូពេទ្យកាណាដានិងបារាំងឱ្យធ្វើការវិភាគរបបហូបចុករបស់

ស្ត្រីទាំងឡាយដែលកើតកូនស្រី ឬកូនប្រុស ។ ការអង្កេតក៏បានឈានដល់ការសន្និដ្ឋានថា ស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់ដែលបរិភោគកាល់ស្យូមតិចតួច ច្រើនតែកើតកូនប្រុស ហើយជួយទៅវិញច្រើនតែកើតកូនស្រី ។

នៅទីបំផុតគេក៏បានយកទៅអនុវត្តលើស្ត្រីចំនួន ១០០០នាក់នៅកាលាដា, បារាំង និងទុយណេស៊ី ។ អត្រាជោគជ័យមានដល់ ៧២ ទៅ ៨៦% ។

តើធ្វើដូចម្តេចដើម្បីបញ្ចុះទម្ងន់៤០គីឡូក្រាម?

ខ្ញុំពីមុនមានទម្ងន់ដល់ទៅជាង ១២០គីឡូក្រាម ដែលធ្វើឱ្យមានការពិបាកក្នុងការរស់នៅក៏ដូចជាជីវិតផ្លូវភេទរបស់គ្រួសារខ្ញុំដូចនេះខ្ញុំក៏បានស្រាវជ្រាវនូវរបៀបរបបម្ហូបអាហារប្រចាំថ្ងៃ ក៏ដូចជាវិធីសាស្ត្រហាត់ប្រាណមួយចំនួនដើម្បីបញ្ចុះទម្ងន់ ។ ខាងក្រោមនេះជាវិធីសាស្ត្រដែលខ្ញុំអនុវត្តហើយទទួលបានជោគជ័យយ៉ាងខ្លាំង ។

គម្រោងការញ្ញវាហារ

ខ្ញុំបានសិក្សាស្រាវជ្រាវអំពីបញ្ហាចំណីអាហារហើយបានរៀបចំកម្មវិធីសម្រាប់ម្ហូបអាហារប្រចាំថ្ងៃដែលរួមមានម្ហូបអាហារ មានប្រយោជន៍ដល់សុខភាព ៣ពេល និងគ្មានអាហារក្រៅពេលជាបន្ថែមឡើយ ម្យ៉ាងទៀតខ្ញុំព្យាទឹកយ៉ាងច្រើនបំផុត ។

ការហាត់ប្រាណ

ការហាត់ប្រាណដែលខ្ញុំចំណាយពេលធ្វើជាង ១០ឆ្នាំចុងក្រោយនេះ គឺ

លើកដំឡើងច្រើនដាក់ចូលក្នុងមាត់របស់ខ្ញុំ ប៉ុន្តែឥឡូវនេះខ្ញុំដឹងថា ខ្ញុំគួរទៅហាត់ កាយសម្ព័ន្ធវិញ ដូចនេះខ្ញុំចាប់ផ្តើមទៅហាត់ប្រាណ ៣ដង ក្នុងមួយសប្តាហ៍ និង ទិញកង់ជិះឡើងភ្នំមួយដើម្បីជិះឡើងភ្នំ ដូចនេះខ្ញុំចុះទម្ងន់បាន ៣គីឡូក្រាម ទៀតក្នុងមួយខែ ។

បន្តការញឹកញាប់

ខ្ញុំមានអារម្មណ៍រីករាយពោរពេញដោយថាមពល និងជំនឿចិត្ត ដែល នេះគឺជាអ្វីដែលជំរុញចិត្តខ្ញុំឱ្យបន្តអនុវត្តវាយ៉ាងទៀតទាត់ ។ នៅពេលមួយនោះ ទម្ងន់ខ្ញុំចុះបាននៅត្រឹម ៧២គីឡូក្រាម ។ ប្រពន្ធរបស់ខ្ញុំមានការពេញចិត្តយ៉ាង ខ្លាំងចំពោះរាងកាយថ្មីរបស់ខ្ញុំ ហើយជីវិតសិចរបស់យើងកាន់តែអស្ចារ្យ ។

មេរៀនមួយសំខាន់ជាងគេដែលខ្ញុំបានរៀនគឺថា អ្នកមិនត្រូវបោះបង់វា ចោលទេ ខ្ញុំតែងតែដាក់រូបថតកាលដែលខ្ញុំធាត់បំផុតនៅក្នុងកាបូបដាក់ប្រាក់ របស់ខ្ញុំ ដូចនេះបើខ្ញុំមានអារម្មណ៍ខ្ជិលច្រអូសក្នុងការហាត់ប្រាណនោះ ខ្ញុំយករូប ថតនោះមកមើលពេលនោះខ្ញុំច្បាស់ជាប្រឹងហាត់ទៅទៀតជាមិនខាន ពីព្រោះ មិនចង់ឃើញរូបខ្ញុំធាត់ដូចក្នុងរូបថតនោះទៀតទេ ។

ទាំងក្រោមនេះជាកម្មវិធីញាំអាហារប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្ញុំ:

- ម៉ោង ៨ ព្រឹក : ទឹកដោះគោចម្រាញ់យកជាតិក្រែមចេញ, ទឹកក្រូច
- ម៉ោង ១១ ព្រឹក : ចេក
- ម៉ោង ១:៣០ ថ្ងៃ : នំដំឡូងជាមួយត្រីសមុទ្រ Tuna លាយជាមួយ

សាលាដ

-មោង ៤:៣០ ថ្ងៃ : ផ្លែប៉េម, ភេសជ្ជៈមានប្រូតេអ៊ីន

-មោង ៨:៣០យប់ : ម្ហូបប៉ាស្តា (Pasta) ជាមួយទឹកជ្រូលកំបើងបោះ,

បន្លែបៃតង, ឡ្ហុង ភីតា (Pitta bread)

កម្មវិធីច្បាប់

-ថ្ងៃ ច័ន្ទ : ហាត់កីឡា = អុំទូក ១៥នាទី + ដើរ ២០នាទី + ជិះកង់ ១៥នាទី

លើផ្លូវរាបស្មើ និង ១៥នាទីឡើងទីខ្ពស់

-ថ្ងៃ អង្គារ : ហាត់កីឡាដូចធម្មតា

-ថ្ងៃ ពុធ : សម្រាក

-ថ្ងៃ ព្រហស្បតិ៍ : ហាត់កីឡាដូចធម្មតា

-ថ្ងៃ សុក្រ : ហាត់កីឡាដូចធម្មតា

-ថ្ងៃ សៅរ៍ : ហែលទឹក ឬជិះកង់

-ថ្ងៃ អាទិត្យ : សម្រាក

ជំងឺបេះដូង: ជឿយមិនជឿស្រេចតែចិត្តអ្នក!

ជំងឺបេះដូងមិនត្រឹមតែពាក់ព័ន្ធដល់ការហូបចុក, ជក់បារី, ធាត់មានខ្លាញ់ ច្រើនប៉ុណ្ណោះទេ តែវានៅពាក់ព័ន្ធដល់បញ្ហាមួយចំនួនទៀតដោយយើងមិនចាប់អារម្មណ៍ដូចជា :

-មានស្នាមរលាកលើកណ្តាលក្បាលវាជាសញ្ញាបញ្ជាក់ឱ្យឃើញថា អ្នក

នោះមានលទ្ធភាព និងកើតរោគបេះដូង ៣ដងនៃមនុស្សធម្មតា ។

-ការឧស្សាហ៍នៅក្រោមកម្ដៅថ្ងៃក្ដៅខ្លាំង ក៏អាចនឹងនាំដល់ការកើត
រោគឈឺបេះដូងឬរលាកបំពង់កជាដើម ។

-អញ្ជាញធូញមានបញ្ហា ។ តាមការស្រាវជ្រាវបានឱ្យដឹងថា បើ
អញ្ជាញធូញមានជំងឺ អ្នករហ័សកើតរោគបេះដូងណាស់ព្រោះថាមេរោគនៅ
ក្នុងមាត់មានជ្រៀបចូលទៅក្នុងឈាមបង្កឱ្យមានជំងឺស្ទះសរសៃឈាម ។

-ការហត់ពេកក៏ជាសញ្ញាមិនល្អដល់បេះដូង, ស្ថានភាពវានឹងកាន់តែ
ធ្ងន់ធ្ងរ កាលណាខ្លាញ់ដុះនៅនឹងពោះច្រើនជាងនៅកណ្តៅតក្កម ។

-បណ្តាជំងឺបេះដូងតែងធ្វើទុក្ខចាប់ផ្ដើមម៉ោង ៤ល្ងាចដល់ម៉ោង ៦
ល្ងាចនិងច្រើនតែធ្វើទុក្ខនៅថ្ងៃច័ន្ទនិងថ្ងៃសុក្រ ។

វិទ្យាសាស្ត្រ និង ផលប្រយោជន៍

វិទ្យាសាស្ត្រផ្តល់ផលប្រយោជន៍យ៉ាងធំធេងណាស់ដល់រាងកាយ តែប្រសិន
បើយើងប្រើវាហួសកម្រិតក៏អាចមានផលវិបាកដូចគ្នាដែរ ។

អ្នកខ្លះមានជំនឿថា វិទ្យាសាស្ត្រក្នុងបរិមាណខ្ពស់ជួយការពារជំងឺរលាក
សន្លាក់បាន ហើយប្រហែលជាឈានចេញពីមូលហេតុទាំងអស់នេះហើយទើប
ក្នុងមួយឆ្នាំៗ មានមនុស្សកើតអាការពុលដោយសារវិទ្យាសាស្ត្រដល់ទៅ ៤០០០
នាក់ ហើយ ៨០% នៃចំនួននេះគឺកុមារ ។

ការបរិភោគវិទ្យាសាស្ត្រតាមការតំណត់ណែនាំគឺជាវិធីត្រឹមត្រូវ តែបញ្ហា

នៃវិធានមាន "បរិមាណខ្ពស់" ច្រើនតែកើតឡើងចំពោះមនុស្សដែលបរិភោគ
វិធានណាមួយហួសកម្រិតណែនាំប្រើប្រាស់ចាប់ពី ១គុណ១០ឡើងទៅ ។ ត
ទៅនេះគឺជាឧទាហរណ៍នៃវិធានខ្លះ និងបញ្ហាដែលកើតឡើងដោយសារវា :

-វិធាន B : ត្រូវបានគេនិយមខ្លាំងណាស់ព្រោះគេមានជំនឿថា វា
មានតួនាទីជួយរម្ងាប់សរសៃប្រសាទ និងជួយធ្វើឱ្យអារម្មណ៍ស្រស់បស់ល្អ ។ ឯ
ផលវិបាករបស់វាគឺបណ្តាលឱ្យមានការបំផ្លិចបំផ្លាញដល់ថ្លើម ប្រសិនបើយើង
ទទួលបានវាលើសពី ៥០ មិល្លីក្រាម ក្នុងមួយថ្ងៃ ។

-វិធាន C : ត្រូវគេជឿថាអាចការពារជំងឺបានគ្រប់ប្រភេទចាប់តាំង
ពីជំងឺផ្តាសាយធម្មតារហូតដល់ជំងឺមហារីក ។ ការបរិភោគវិធាន C ក្នុងចន្លោះ
ពី ៥០០ដល់ ១០០០មិល្លីក្រាម ក្នុងមួយថ្ងៃពុំអាចបង្កជាបញ្ហាអ្វីធ្ងន់ធ្ងរទេ តែបើ
លើសពីបរិមាណនេះអ្នកខ្លះអាចមានអាការៈផ្សេងៗ ដូចជាមូលរកក្នុងចង្កោរ,
ហើមពោះ, រាករូស និងកើតជុំក្រួសក្នុងក្រលៀន ។ ក្រៅពីនេះវិធាន C ថែម
ទាំងឱ្យការពិនិត្យឈាមក្នុងលាមកមានលទ្ធផលពុំត្រឹមត្រូវទៀតផង ។ វិធាន
C អាចជួយកាត់បន្ថយភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃជំងឺផ្តាសាយ តែករណីសំខាន់យើងមិនត្រូវ
បរិភោគវាឱ្យហួសកម្រិតទេ ។

-វិធាន A : ការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មថា វិធាន A ជាសារធាតុការពារ
ការឆ្លងមេរោគ និងធ្វើឱ្យស្បែកស្អាតល្អ ។ វិធាន A ក្នុងបរិមាណ ១០.០០០
ខ្នាតសកលក្នុងមួយថ្ងៃគឺជាចំនួនដែលសមស្រប តែបើយើងទទួលបានច្រើន

លើសពីនេះក្នុងរយៈពេលយូរនឹងធ្វើឱ្យកើតមានអាការនៃជំងឺសើស្បែក, ជ្រុះសក់, ឈឺក្បាល, រាករូស, ស្រវាំងភ្នែក និងទ្រុឌទ្រោមថ្លើម, ក្រលៀន ព្រមទាំងឆ្អឹង ។

-វិធាន D : ជាវិធានសំខាន់ជួយដល់ការបឺតស្រូបយកកាល់ស្យូមនៅក្នុងពោះវៀន ហើយក៏ជាវិធានដ៏មានពិសពុលបំផុតក្នុងចំណោមវិធានដែលរលាយនៅក្នុងខ្លួន។ កាលបើយើងទទួលបានវាហួសកម្រិត វានឹងធ្វើឱ្យបរិមាណកាល់ស្យូមក្នុងរាងកាយកើតឡើងខ្ពស់ ហើយកាល់ស្យូមដែលលើសពីសេចក្តីត្រូវការនេះ វាអាចទៅប្រពោងផ្តុំនៅតាមអវយវៈផ្សេងៗ ហើយក្លាយទៅជាដុំក្រួសក្នុងក្រលៀន ឬធ្វើឱ្យខូចក្រលៀនជាអចិន្ត្រៃយ៍តែម្តង ។

-វិធាន E : ធ្លាប់មានការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មថាវិធានប្រភេទនេះអាចជួយកាត់បន្ថយបរិមាណកូឡេស្តេរ៉ូល និងធ្វើឱ្យរាងកាយរលាយប្រព្រឹត្តិទៅបានល្អ ។ តែប្រសិនបើយើងបរិភោគវិធាន ដែលចែកវានឹងធ្វើឱ្យកើតមានអាការស្រវាំងភ្នែក, ទន់ខ្សោយ, ឆ្អឹងចិត្ត, ឈឺក្បាល, កំណកឈាមខុសប្រក្រតីបណ្តាលឱ្យកើតមានការធ្លាក់ឈាម ។

ធ្វើយ៉ាងណាកុំឱ្យចាស់មុនពេល?

មនុស្សគ្រប់រូបតែងតែមានការខ្វល់ខ្វាយមិនសប្បាយចិត្ត នៅពេលដែលមើលឃើញខ្លួនមានស្បែកជ្រើវជ្រួញមិនស្រស់ថ្លា ឬក៏អាចនិយាយថា "ចាស់មុនអាយុ" ហើយមានពេលខ្លះថែមទាំងបានចំណាយប្រាក់យ៉ាងច្រើន

សន្និកសន្ទាប់ដើម្បីកែកុនខ្លួនប្រាណសាច់ឈាមរបស់គេឱ្យនៅតែក្មេង និង ស្រស់
ស្អាត ។ តែសូមកុំព្រួយ ប្រសិនបើលោកអ្នកប្រតិបត្តិតាមសេចក្តីណែនាំដូចខាង
ក្រោមនេះ នោះលោកអ្នកនឹងមិនបាច់ចំណាយប្រាក់ច្រើនទៀតឡើយ ។

ចំណីអាហារប្រចាំថ្ងៃ

- ១- ទឹកដោះគោមួយកែវអាចផ្តល់កាល់ស្យូម ៣០០មិល្លីក្រាម ដែលអាច
ជួយកាត់បន្ថយនូវអត្រាជំងឺថ្កាមពុក និងជំងឺឆ្អឹងផ្សេងៗជាច្រើនទៀត ។
- ២- ផ្លែប៉េងប៉ោះអាចផ្តល់សារប្រយោជន៍ជាច្រើនដល់រាងកាយ ព្រោះ
ប៉េងប៉ោះអាចប្រឆាំងនឹងការពារជំងឺមហារីកបានយ៉ាងប្រសើរ ។
- ៣- ទទួលទានទឹកយ៉ាងតិចបំផុតឱ្យបាន ១លីត្រក្នុង ១ថ្ងៃ ។

ចំណុចគួរប្រតិបត្តិ

- ១- គួររកពេលវេលានិយាយ ឬជជែកលេងជាមួយមិត្តភក្តិ ឬអ្នកជិតខាង
ខ្លួនឱ្យបានយ៉ាងហោចណាស់ ១០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ ។
- ២- សើចឱ្យបានញឹកញាប់ ព្រោះការសើចអាចជួយបន្ថែមបរិមាណអ័រ-
ម៉ូនដល់សាច់ថ្កាស់ដែលជាប្រយោជន៍ជួយផ្តល់ភាពរឹងមាំដល់រាងកាយ ។
- ៣- ឧស្សាហ៍សរសេរ ឬកាត់សម្គាល់នូវទង្វើប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្លួន អ្នកដែល
ឧស្សាហ៍សរសេរ និងកាត់សម្គាល់នូវអ្វីៗដែលខ្លួនបានធ្វើ និងជួបប្រទះរាល់ៗថ្ងៃ
បានសេចក្តីថា អ្នកនោះបានបញ្ចេញ និងបន្ធូរបន្ថយនូវភាពតានតឹង និងសេចក្តី
គ្រោតគ្រាតនៅលើទំព័រសៀវភៅអស់ទៅហើយ ។

៤-ការមើលទូរទស្សន៍នៅលើកន្លែងដេកជាឧបសគ្គមួយចំពោះការដេករបស់លោកអ្នកការដាក់តាំងទូរទស្សន៍ដោយមិនបានយកក្រណាត់ ឬអ្វីគ្របអាចធ្វើឱ្យរលកម៉ាញ៉េទិក (ជាតិមេដែក) ពីទូរទស្សន៍មករំខានដល់ការដេក និងស្រូបយកកម្លាំងក្នុងរាងកាយរបស់លោកអ្នកបានទៀតផង ។

៥-ហាត់ធ្វើសមាធិ យ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបាន៥នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ ។ សមាធិជាកត្តាសំខាន់ក្នុងការប្រឆាំងនឹងអារម្មណ៍ពីខាងក្រៅ មិនតែប៉ុណ្ណោះសមាធិអាចជួយសម្រួលដល់ដំណើរ និងចង្វាក់ចេះដឹងបានល្អជាប្រក្រតី ។

៦-ចូរឧស្សាហ៍យកសរសៃខ្សែតូចៗដុសខាត់ធ្មេញឱ្យបានរៀងរាល់ថ្ងៃដើម្បីបំបាត់នូវកាកកម្ទេចអាហារដែលសេសសល់ពីការដុសនឹងច្រាស ព្រោះកម្ទេចអាហារទាំងនេះជាប្រភពនៃជំងឺរលាកអញ្ចាញធ្មេញ និងពុកធ្មេញ ហើយធ្វើឱ្យមាត់មានក្លិនស្អុយផង ។

៧-លើកជើងមកដាក់ឱ្យស្មើនឹងដើមទ្រូងរាល់ៗថ្ងៃមុនពេលចូលដេកដើម្បីជួយសម្រួលឱ្យឈាមរត់បានស្រួល និងស្មើល្អ ។

៨-ត្រូវឧស្សាហ៍ច្របាច់ប្រអប់ជើងយ៉ាងហោចណាស់បាន ១២នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ ដោយប្រើមេដៃច្របាច់ពីបាតជើងរហូតដល់កែងជើង និងពីកែងជើងរហូតដល់ចុងមេដើង ។ ការច្របាច់រឹងថ្មមៗ ជួយធ្វើឱ្យសាច់ដុំបានធូរស្រាល និងអាចជួយបំបាត់នូវការឈឺតាមសាច់ដុំបានយ៉ាងប្រសើរ មិនតែប៉ុណ្ណោះអាចធ្វើឱ្យបាត់ការចុកចង្កេះឈឺខ្លងបានទៀតផង ។

៩-ត្រូវមានចិត្តជ្រះថ្លា ឈឺឆ្កាល ជួយអ្នកដទៃក្នុងផ្លូវល្អ ព្រោះវាអាចធ្វើឱ្យលោកអ្នកមានសេចក្តីសុខ និងវិភារក្នុងចិត្តនិងជួយឱ្យរាងកាយមាំមួន ។

១០-ការកត់ត្រារាល់ថ្ងៃនូវអ្វីដែលល្អៗ នឹងធ្វើឱ្យលោកអ្នកមានសេចក្តីសុខ និងវិភារក្នុង មិនតែប៉ុណ្ណោះវាជួយឱ្យលោកអ្នកមានសុខភាពល្អមិនងាយចាស់ ។

១១-ចូរលោកអ្នកឧស្សាហ៍ដើរឡើង-ចុះដំណើរឱ្យបានរាល់ៗថ្ងៃ ព្រោះការដើរឡើងចុះនោះវាអាចជួយឱ្យលោកអ្នកបានបញ្ចេញកម្លាំងកាយច្រើនធ្វើឱ្យសាច់ដុំមាំមួន ហើយអាចធ្វើឱ្យលោកអ្នកស្រកទម្ងន់បានផងដែរ ។

វិធីបំបាត់ការឈឺចាប់ទៅទៀត

អ្នកមានអាការឈឺចាប់នៅត្រង់ជើងនៅវិស្សន្តរដូវ? ជាធម្មតា : កម្ដៅពង្រីកសរសៃឈាមដោយបន្ថយល្បឿនចលនាឈាមរត់ ។ ក្នុងដំណើររត់ឡើងឆ្ពោះត្រង់ទៅបេះដូង ឈាមនៅនឹងសរសៃឈាមខ្មៅ (ឈាមចូលបេះដូង) ត្រូវស្ទះ និងត្រូវពន្លឺតដំណើរឈាមរត់ ។ តាមរបាយការណ៍ថ្មីមួយរបស់ Insee ស្រ្តីម្នាក់ក្នុងចំណោមពីរនាក់ដែលមានអាយុពី ២០ទៅ ២៥ឆ្នាំ រងការឈឺចាប់បណ្តាលមកពីភាពមិនគ្រប់គ្រាន់នៃសរសៃឈាមខ្មៅ ។ ប៉ុន្តែបើបានអនុវត្តនូវវិធីខ្លះខាងក្រោមនេះវានឹងអាចជួយសម្រាលការឈឺចាប់របស់អ្នក ។

-អ្នកមិនចុកចិត្តលើកម្ដៅថ្ងៃទេ

នៅរដូវភ្ញៀវ គេហាមមិនឱ្យទៅលេងឆ្នេរសមុទ្រ ។ ការមុជទឹកម្តងក្នុង

ចន្លោះពេលដេកសំដីលថ្ងៃ ២ដង នឹងជួយធ្វើឱ្យជើងអ្នកត្រជាក់ និងជួយធ្វើឱ្យ
សរសៃឈាមអ្នកមានកម្លាំង ។ ការអង្គុយសណ្តូកជើងលើខ្សាច់ដោយលើកជើង
ខ្ពស់បន្តិចអាចជួយឱ្យចលនាឈាមរត់ត្រឡប់មកវិញ នៅផ្ទះអ្នកត្រូវអង្គុយ
លើកជើងគងលើគ្រែឱ្យបានកម្ពស់ប្រហែលជាង ១០សង់ទីម៉ែត្រ ។

-អ្នកត្រូវមើររឿងរាល់ថ្ងៃ

ចលនាឈាមរត់ប្រព្រឹត្តទៅជាពីរដំណាក់កាល ។ ជាដំបូងបង្អស់បេះ-
ដូងបញ្ជូនឈាមទៅក្នុងសរសៃឈាមក្រហមដើម្បីឱ្យលាយ នឹងអុកស៊ីហ្សែន
និងចិញ្ចឹមសរីរាង្គ ។ បន្ទាប់មកឈាមត្រូវរត់ត្រឡប់មកប្រភពដើមវិញ ។
ដើម្បីបង្កើនកម្លាំងចលនាឈាមរត់ត្រឡប់បានគេត្រូវការឱ្យកែងជើងប៉ះផ្ទាល់
នឹងដី... ។ ហេតុនេះការនៅអង្គុយនឹងមួយកន្លែងជាកត្តាធ្វើឱ្យសរសៃឈាម
ខ្មៅមានមិនគ្រប់គ្រាន់ ។ នៅពេលត្រឡប់មកពីឆ្នេរសមុទ្រវិញ អ្នកត្រូវបង្ហូរទឹក
ត្រជាក់ដាក់លើជើងទាំងពីររបស់អ្នកជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដោយស្រោចពីភ្នែកគោល
ឡើងរហូតដល់ភ្នៅ ។

-អ្នកមិនត្រូវអង្គុយគងលើងទេ

ឥរិយាបថអង្គុយគងលើងនាំឱ្យត្រូវតសរសៃឈាមខ្មៅនិងសរសៃ
ឈាមក្រហម ហើយក៏បង្កការរំខានដល់ចលនាឈាមរត់ដែរ ។ អ្នកគួរចៀសវាង
ផងដែរនូវការអង្គុយយូរពេក ជាពិសេសនៅពេលធ្វើដំណើរប្រែប្រួលនៃសម្ពាធន
បរិយាកាសធ្វើឱ្យឈាមឡើងខាប់ ដូច្នេះអ្នកគួរលេបថ្នាំអាស៊ីរីនដើម្បីធ្វើឱ្យ

ឈាមរាវ ។

-អ្នកត្រូវបរិភោគអាហារដែលនាំឱ្យមានសុខភាពល្អ

អាហារដែលសម្បូរជាតិខ្លាញ់ច្រើនពេកអាចបណ្តាលឱ្យមានកកខ្លាញ់នៅតាមតែមសរសៃឈាម ហើយក៏បង្កការរំខានចលនាឈាមរត់ ។ អ្នកគួរបរិភោគអាហារមានសរសៃ ព្រោះវាងាយស្រួលឆ្លងកាត់ពោះវៀន និងគួរគិតគូរដល់អាហារមានវីតាមីន ជាពិសេសវីតាមីន E (មាននៅក្នុងបន្លែស្ពៃសសណ្តែកសៀង, គ្រាប់ធញ្ញជាតិ...), វីតាមីន B3 (ផ្សិតដំបែនៃស្រាបៀរ...) និងវីតាមីន C (បើងប៉ោះ, ក្រូចថ្លុង, ក្រូចឆ្មារ, ក្រូចពោធិ៍សាត់, បន្លែភ្លោកខ្ពែប) ។ វីតាមីនទាំងនេះមានប្រយោជន៍ក្នុងការការពារប្រឆាំងនឹងអំពើអុកស៊ីដង់ (Oxydants des radicaux libres) ហើយក៏អាចប្រឆាំងភាពកំណត់ច្រេះនៅតាមតែមសរសៃឈាមផងដែរ ។

-អ្នកត្រូវបរិភោគទឹកឆ្អឹងនៅពេលយប់

មុនពេលចូលគេងអ្នកត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នកំរុងទឹកឆ្អឹងខ្លួនឯងយ៉ាងយូរ ដោយលាបក្រែមម្យ៉ាងដែលធ្វើឱ្យបាត់ស្លាកឈាម (une crème décongestionnante) គឺត្រូវលាបពីភ្នែកគោលឡើងមករកជង្គង់ ។ អ្នកនឹងបានទទួលអារម្មណ៍ចូរស្រាលយ៉ាងឆាប់រហ័ស ។ អ្នកត្រូវអនុវត្តបែបនេះនៅរៀងរាល់យប់ ។

-ត្រូវហាត់ត្រួតពិនិត្យថែមទេ?

នៅផ្ទះ :

អ្នកដេកសណ្តូកផ្ទះពោះ. ដាក់ប្រអប់ដៃទាំងពីរក្រោមត្រគាកដើម្បីកុំ
ឱ្យសល់ប្រហោងខ្នង. លើកជើងអ្នកទាំងពីរជាមុំកែង និងរក្សាជំហរនេះដោយ
ពត់បន្ទប់ប្រអប់ជើងចុះ-ឡើង. បន្ទាប់មកបង្វិលភ្នែកគោល ។ សម្រាប់ឥរិយា-
បថនេះអ្នកក៏ត្រូវលើកជើងខ្លាំងបានច្រើនដងដោយឈប់សម្រាកបន្តិចជា
ច្រើនអន្លើ ។ សំហាត់នេះមិនត្រឹមតែជួយឱ្យជើងអ្នកតូចស្រឡាចប៉ុណ្ណោះទេ
ថែមទាំងជួយពង្រឹងសាច់ដុំជើង និងមិនឱ្យមានការសង្កត់ទៅលើសរសៃឈាម
ខ្លៅទៀតផង ។

នៅក្រៅផ្ទះ : ឈរឱនលើបចុះឡើងឱ្យបានច្រើនដងជាបន្តបន្ទាប់នៅ
លើចុងជើង ដោយរក្សាជំហរខ្ពស់ពីរ-បីវិនាទី ។

ការការពារជំងឺរាក់ធ្មេញស៊ុយវិចដូមប្លេម?

បើសិនជើងធ្មេញ (ជាជាលិកាទន់នៅក្នុងមាត់) របស់អ្នកប្រែផ្លាស់
ពណ៌ផ្កាឈូកខ្លឹមក្រហមជា បន្ទាប់មកមានចេញឈាមតាមជើងធ្មេញនៅពេល
អ្នកដុសធ្មេញ ឬបរិភោគអាហារនោះ គឺជាភាគសញ្ញានៃជំងឺរាក់ធ្មេញដែលគេ
ហៅម្យ៉ាងទៀតថា ជំងឺរលាកជើងធ្មេញ ។ ដោយពិតទៅ ការរលាកនេះហើយ
ដែលបង្កជាhypervase cularisation និងការជាំឡើងនៃឈាម ។

ជារឿយៗ ជំងឺរាក់ធ្មេញតែងតែកើតនៅត្រង់ជុំចន្លោះធ្មេញ និងជើង
ធ្មេញ ឬនៅត្រង់កន្លែងដែលបំពេញប្រហោងរវាងធ្មេញពីរ ហើយក៏អាចបណ្តាល
ឱ្យរងគ្រោះធ្មេញខូចសរសៃចងទប់ឆ្អឹងរន្ធចេញ ។ ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ វាថែមទាំង

អាចបណ្តាលឱ្យរូតរន្ធព្រូតទៀតផង ។

រាតត្បូងកើតឡើងពីអ្វី?

-ចំណីអាហារដែលសល់ជាប់នៅចន្លោះធ្មេញពីរ អាចបង្កការសង្កត់ជើងធ្មេញឱ្យណែន, ដែលអាចប្រែក្លាយពីរាក់ធ្មេញធម្មតាទៅជាធ្មេញមានប្រហោងនៅចំកណ្តាល ឬនៅជុំវិញធ្មេញ ។

-ការស្រោបធ្មេញមិនបានជិតល្អអាចនាំឱ្យការដុសធ្មេញគ្មានប្រសិទ្ធភាព

-ការហើមជើងធ្មេញ មានធ្មេញបាក់មួយ មានបញ្ហានៅឫសធ្មេញ បញ្ហាដង្កូវស៊ីធ្មេញបង្កជាការរលាកដែលអាចរីកសាយពាសពេញជើងធ្មេញទាំងអស់

-ការបាត់បង់ភាពស្អាតនៅលើកាចាធ្មេញនាំឱ្យរលាកជើងធ្មេញ

-ក្រមរជើងធ្មេញដែលត្រូវបង្កើតឡើងដោយទឹកមាត់ ឬឈាម តោងជាប់ទៅលើធ្មេញ និងក្រោមជើងធ្មេញ ក៏នាំឱ្យជើងធ្មេញរលាកដែរ ។

-សម្រាប់ស្ត្រី ជើងធ្មេញជាកន្លែងឆាប់រងទុក្ខទោសបំផុតនៅពេលមានការប្រែប្រួលអ័រម៉ូន ។ ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ឬធ្លាក់រដូវវាអាចធ្វើឱ្យជំងឺរាក់ធ្មេញកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ។

-ផ្នាំជក់បណ្តាលមានការកែប្រែភូតគាមនៃមាត់ និងងាយបង្កជាក្តាំង ឬក្រមរជាប់ជើងធ្មេញ ។

ប្រការចៀសវាង

-ត្រូវដុសធ្មេញគ្រប់ធ្មេញទាំងអស់ទាំងខាងក្នុងនិងខាងក្រៅ ដោយដុស

ពីជើងឆ្នេរឡើងមកឆ្នេរ (ពីក្រហមមក-ស) ។ ក្នុងមួយថ្ងៃត្រូវដុសឆ្នេរ
យ៉ាងតិចបំផុតឱ្យបានបីដង (ចំនួន ៣នាទីក្នុងមួយដង) និងបើអាចធ្វើបានត្រូវ
ដុស កាលណាអ្នកបានបរិភោគអ្វីមួយរួច ។

-ដើម្បីចៀសវាង Papillites (ការរលាកផ្នែកដែលស្ថិតនៅចន្លោះ
ឆ្នេរពីរ) ក្រៅពីដុសឆ្នេរជម្រុះកម្ទេចអាហារ អ្នកក៏ត្រូវដុសជើងឆ្នេរជាមួយ
ច្រាសរោមទន់បំផុត ដើម្បីពង្រឹងជើងឆ្នេរ ដោយកុំភ្លេចដុសអណ្តាតដែល
សម្បូរហូរហៀរដោយអតិសុខុមកាយ (micro-orga nismes) ។

-ដើម្បីកុំឱ្យមានការឈ្លានពានទៅលើជើងឆ្នេរ អ្នកមិនត្រូវអស់អែក
ក្នុងការផ្លាស់ប្តូរច្រាសដុសឆ្នេរក្នុងពេលឃើញរោមច្រាសទ្រុឌទ្រោម (យក
ស្រួលអ្នកត្រូវផ្លាស់ច្រាសចេញរៀងរាល់ពីរខែម្តង) ។

-ក្រៅពីការដុសឆ្នេរ អ្នកត្រូវប្រើខ្សែសម្ពាធឆ្នេរដែលអាចកម្ចាត់
កាកសំណល់ ឬសំអែកដែលជាប់នៅចន្លោះឆ្នេរ ។

-មធ្យោបាយចុងក្រោយគឺអនាម័យ : ក្នុងមួយឆ្នាំត្រូវទៅឱ្យលោក
គ្រូពេទ្យឆ្នេរលាងសម្អាតឆ្នេរចេញម្តង ។

-បើអ្នកមានដាក់ឆ្នេរសប្បនិម្មិត ឬស្រោបឆ្នេរ ត្រូវទៅជួបពេទ្យ
ឆ្នេរជាបន្ទាន់ ក្នុងករណីមានអារម្មណ៍វិខានដោយសារឆ្នេរសប្បនិម្មិតនេះ
ដើម្បីអាចឱ្យគេកែតម្រង់ឱ្យល្អឡើងវិញ ព្រមទាំងផ្លាស់ចេញ ប្រសិនបើឆ្នេរ
ដក់នោះចាស់ពេក ។

សម្រកទម្ងន់ដោយវិធីដេក

មនុស្សចំនួន ៨០% បានអនុវត្តវិធីហូបតម ឬបន្ថយចំណីអាហារ ដើម្បី រក្សារាង ។ ផ្អែកតាមការពិនិត្យកត់ត្រានេះ លោក គ្រីស្តូស ហ្សឺយ៉ា កុង (Chris- tophe Giacom) បានស្រាវជ្រាវរកឃើញវិធីមួយសម្រាប់ធ្វើឱ្យចុះស្គម ដែល មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងរយៈពេលបីសប្តាហ៍ ។

លោកបានពន្យល់ថា "កាលណាយើងដេកមិនបានគ្រប់គ្រាន់ប្រព័ន្ធ ប្រសាទគ្មានឱកាសដុសផ្លាស់ជាថ្មីឡើងវិញទេ និងព្យុំឱ្យដំណើរការលែងទៀង ទាត់" ។ លទ្ធផល : សរីរាង្គមិនចេះលែប្រមាណពិសេចក្តីត្រូវការរបស់ខ្លួនទៀត ហើយដោយធ្វើឱ្យវេទនារម្មណ៍នៃការដឹងឃ្លាន និងភាពឆ្អែតស្តប់ស្តល់ប្រែប្រួល ។ វេទនារម្មណ៍ទាំងពីរនេះស្ថិតនៅក្នុងអ៊ីប៉ូតាលាម៉ាម៉ូស (Hypothalamus) ដែល មានភារៈទទួលព័ត៌មានពីសរីរាង្គអំពីស្ថានភាពរបស់ការបម្រុងនិងការត្រូវការ នៃថាមពលសម្រាប់ការពារសរីរាង្គ ។ តាមការចម្អុលបង្ហាញនេះ វានឹងផ្លាស់វេន គ្នាបង្កើនកម្លាំងដើម្បីឱ្យវេទនារម្មណ៍ទាំងពីរដំណើរការឡើងវិញ ។ នៅពេល អ្វីៗដំណើរការទៅបានល្អហើយម្នាក់ៗអាចបរិភោគទៅតាមចំណង់ពិតប្រាកដ របស់គេនិងអាចរក្សាទម្ងន់របស់គេ ។

ប៉ុន្តែអ៊ីប៉ូតាលាម៉ាម៉ូស ក៏អាចធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទខូចសតិផងដែរ ដូចជាភាពតានតឹង ភាពនឿយហត់ និង Stress ។ ដូច្នេះដើម្បីជួយឱ្យសរសៃ ប្រសាទមានស្ថិរភាពឡើងវិញ មានតែវិធីដេកម្យ៉ាងប៉ុណ្ណោះដែលជួយឱ្យអ្នក

ធាតុល្អមស្រក់ទម្ងន់បានយ៉ាងរហ័សក្នុងអំឡុង ២-៣សប្តាហ៍និងអ្នកធាតុខ្លាំង
អាចស្រកបានក្នុងរយៈពេល ២-៣ខែ ។

ត្រូវចេញទាមសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នក

ការដេកនៅពេលយប់ អាចជួយឱ្យប្រព័ន្ធប្រសាទរបស់អ្នកមានលំនឹង
ឡើងវិញ ។ ដើម្បីទទួលបានលទ្ធផលបែបនេះ អ្នកត្រូវគិតគូររាប់ចំនួនម៉ោងដេកជា
មធ្យមក្នុងមួយយប់សម្រាប់ថ្ងៃធ្វើការ (ដើមសប្តាហ៍) សម្រាប់ថ្ងៃឈប់សំរាក
ចុងសប្តាហ៍ និងសម្រាប់ពេលវិស្សមកាល ។ បន្ទាប់មកអ្នករាប់ចំនួនម៉ោងដែល
អ្នកដេកនៅពេលអ្នកភ្ញាក់ពីដំណេក ប៉ុន្តែនៅដេកសម្រាកថែមទៀត ។ អ្នកត្រូវ
បូកលទ្ធផលទាំង ៤ បញ្ចូលគ្នា រួចចែកនឹង ៤ និងបន្ទាប់មក អ្នកត្រូវរៀបចំកម្មវិធី
ពេលដេករបស់អ្នកតាមការប្រែប្រួលនៃពេលភ្ញាក់ពីដេក និងនៃពេលងងុយ
ដេករបស់អ្នក ។ យ៉ាងហោចណាស់អ្នកត្រូវបរិភោគអាហារពេលយប់ឱ្យបាន ២
ម៉ោងកន្លះមុនពេលចូលដេក ដើម្បីចៀសវាងរាល់ការទាក់ទងគ្នារវាងការ
រំលាយអាហារ និងការងងុយដេក និងកុំខ្លាចប្រើថ្នាំងងុយដេកជុំវិញស្លឹកឈើតាម
បែបធម្មជាតិ ។

បំពន្ធនាគារ ៥ យ៉ាងជំនួយបង់ការចេកលក់ស្រួល

- ១-លះបង់ភេសជ្ជៈដែលដាស់ឱ្យមានកម្លាំងដូចជា តែ កាហ្វេ ឬស្ករ
- ២-ត្រូវប្រើថ្នាំងងុយដេកដែលមានក្នុងធម្មជាតិដូចជាថ្នាំស្វាយជាតិ
ឈើ (ផ្កាក្រូចពោធិ៍សាត់) ឬទឹកដោះគោដែលសម្បូរទៅដោយជាតិអាស៊ីដ

អាមីណូ កាល់ម៉ង់ (acides aminés calmants)

៣- ត្រូវប្រយ័ត្នចំពោះរលកពន្លឺនៃកញ្ចក់ទូរទស្សន៍ កុំព្យូទ័រ ។ល។ ព្រោះ ជាកត្តារំខានដល់ដំណេករបស់អ្នក

៤- ថេរីសិនសម្រាន្តនៅក្នុងបន្ទប់តូចមួយអ្នកត្រូវយកលើកងើងរុក្ខជាតិ បៃតងចេញ ដែលជាអ្នកស្រូបយកអុកស៊ីហ្សែន និងបញ្ចេញឧស្ម័នកាបូនិកមក ក្រៅវិញ

៥- អ្នកត្រូវចូលសម្រាន្តឱ្យបានទៀងពេលជាប្រចាំនៅក្នុងបន្ទប់មួយមាន អាកាសល្ហើយត្រជាក់ស្រួល និងអ្នកត្រូវប្រោះទឹកប្រេង Lavande ប្រេងផ្កា ក្រូចពោធិ៍សាត់ ឬក្រូចឃ្មុំចពីបីតំណក់នៅលើខ្នើយកើយរបស់អ្នក ។

ការសម្រាកអាចបំភ្លេចភាពតឹងតែងប្រចាំថ្ងៃ

ដើម្បីបញ្ចុះទម្ងន់ គេមិនចាំបាច់ដេកលក់ស្រួលនៅតែពេលយប់ទេ គេក៏ អាចដេកសម្រាកនៅពេលថ្ងៃដែរ ។ ខួរក្បាលធ្វើការខ្លាំងនៅពេលថ្ងៃនឹង បណ្តាលឱ្យខូច អ៊ុំប៉ូតាឡាម៉ុស តាមប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ ។ ដំណើរធ្វើការងារ ច្រើនបណ្តាលឱ្យកើតចំណង់ឃ្នានយ៉ាងឥតសណ្តាប់ធ្នាប់ ។ ដូច្នេះគេឆ្លៀតទាញ យកគុណប្រយោជន៍ធ្វើឱ្យស្តុមតាមរយៈការដេក ៖

១- ការធ្វើឱ្យមានភាពដេកលក់ស្តាប់ស្តួល, ការបង្កើននូវការបញ្ចេញសេរ៉ូ តូនីន (Sérotonine) ។

២- បន្ថយការរំជួលចិត្ត (ជាពិសេសការរំជួលចិត្តក្នុងអវិជ្ជមាន)

៣-ការរំដោះនៅក្នុងឈាមពីអាស៊ីដខ្លាញ់ដែលបានមកពីជាលិកាខ្លាញ់
ក្នុងពេលអត់អាហារពេលយប់ ដើម្បីប្រឈមនឹងអវត្តមាននៃចំណីអាហារ
ហើយខ្វះក្បាលបញ្ជាទៅសរីរាង្គ ស្រង់យកថាមពលដែលបម្រុងទុកក្នុងខ្លាញ់
ដែលជាកន្លែងរំលាយខ្លាញ់នោះ ។

វិធីបញ្ជូនម្ហូបរបស់តារាបង្ហាញម្ហូប

ជាដំបូងវាមានការលំបាកខ្លាំងណាស់ ក្នុងការអត់ធនចំណង់ស្រេកឃ្លាន
។ ដើម្បីទប់ទល់នឹងមេរោគឃ្លាន គេស្នើសុំឱ្យប្រើ "វិធី" របស់តារាបង្ហាញម្ហូប ។
ឧទាហរណ៍ ដូចជាទិញតែចំណីអាហារណាដែលបរិភោគទៅនាំឱ្យស្រកទម្ងន់ ។
ក្នុងករណីឃ្លានរមួលពោះ ត្រូវផឹកទឹកមួយកែវធំជាញឹកញយ ដើម្បីបំបាត់ការ
ស្រេកឃ្លាន ត្រូវទំពាស្តរកៅស៊ូគ្មានជាតិស្ករ ដើម្បីបន្ថយសេចក្តីមួរមៅ ។

ប្តូរចំណីដែលមិនផ្តល់កង្វល់

ដើម្បីចៀសវាងការហើមពោះ និងភាពមិនសូវរហ័សរហួន គេគួរធ្វើ
ការកែតម្រូវការភ្ជាប់ប្រឡំមួយចំនួន :

- បរិភោគបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ ដោយបង្ការទុកជាមុននូវអាហារពេលព្រឹក
យ៉ាងឆ្ងាញ់ និងអាហារថ្ងៃត្រង់យ៉ាងឆ្អែតសមគួរ ។
- ត្រូវបរិភោគអាហារតាមសម្រួល (មិនប្រញាប់ ប្រញាល់ពេក)
ដោយអង្គុយនៅតុបាយយ៉ាងតិចឱ្យបាន ២០នាទី ។
- ត្រូវសម្លឹងមើល និងបៀមអាហារ ១៥វិនាទី មុននឹងទំពោះ : ការឃើញ

និងការដឹងក្តីនចូលរួមក្នុងការដឹងភាពឆ្លែតស្តប់ស្តល់ក្នុងពេលដែលការទំពា
អាហារជួយដល់ការរំលាយអាហារឱ្យបានល្អ ។

-ត្រូវមានចិត្តអំណត់រវាងម្ហូបពីរចាន : ក្រពះត្រូវការពេល ៥នាទី
សម្រាប់បញ្ជូនដុំលិងទៅខួរក្បាលអំពីភាពឆ្លែត ។

-មិនត្រូវបរិភោគឱ្យឆ្លែតតឹងពោះពេកទេ ។

១០យ៉ាងកុំឱ្យរយ័ល្អ

ជង្គង់ជាសន្លាក់មួយឆាប់ប្រែប្រួលនិងឈឺចាប់ ជាពិសេសចំពោះស្ត្រីភេទ
ពីព្រោះពួកនាងឈឺសន្លាក់ឆ្អឹងពីមុនមកឬព្រោះពួកនាងហាត់កីឡាច្រើនពេក
កាលនៅពីក្មេង ឬជួនកាលអាចបណ្តាលមកពីការនិយមពាក់ស្បែកជើងកែង
ខ្ពស់ផងដែរ ទើបបណ្តាលឱ្យជង្គង់ពួកគេរងនូវទុក្ខវេទនា ។

១-អ្នកត្រូវជៀសវាងកុំឱ្យឡើងទម្ងន់ហួសហេតុពេក និងជាពិសេសត្រូវ
អនុវត្តរបបតម្រូវចំណីបែប YO-YO (ការធ្វើឱ្យខ្លួនម្តងធាត់ ម្តងស្តួមឆ្លាស់គ្នា ជា
កត្តាអាក្រក់បំផុតសម្រាប់សន្លាក់នេះ ពីព្រោះសាច់ដុំនៅត្រង់ជង្គង់កើតឡើង
យ៉ាងរហ័សបំផុត) ។

២-អ្នកត្រូវជ្រើសរើសយកកីឡាណាមួយដែលសមល្មមនឹងកម្លាំងជង្គង់
អ្នកដែលអាចទ្រាំទ្របានតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យជំនាញ ។

៣-អ្នកត្រូវថែទាំសាច់ដុំរបស់អ្នកដោយការហាត់ធ្វើកាយវិការដែល
អំណោយផលដល់ជង្គង់អ្នក ។

៤- អ្នកត្រូវប្រើប្រដាប់ ការពារជង្គង់សម្រាប់ប្រភេទកីឡាខ្លះដែល
ងាយបង្កគ្រោះថ្នាក់ ។

៥- ពេលមានសង្ស័យបន្តិចបន្តួច អ្នកត្រូវប្រញាប់ទៅពិគ្រោះជំងឺជា
មួយលោកគ្រូពេទ្យ (ជានិច្ចកាល ការឈឺជង្គង់ម្ខាងមិនទាន់បញ្ចេញអាការ្យ
ឱ្យចាប់អារម្មណ៍ទេ) ។

៦- អ្នកត្រូវពិនិត្យបញ្ជាក់ភាពស៊ីមេទ្រីនៃអវយវៈក្រោមរបស់អ្នក
(ដើម្បីលែងឱ្យជង្គង់អ្នកធ្វើការបានស្មើគ្នា) ។

៧- អ្នកមិនត្រូវធ្វេសប្រហែសចំពោះឧបទ្វីបហេតុ ឬគ្រោះថ្នាក់ណាមួយ
ទោះជាយល់ថាជាការធម្មតាក៏ដោយ ។

៨- អ្នកមិនត្រូវគិតពិសោភណភាពដោយភ្លេចពីសុខុមាលភាពនៃរាង
កាយទេ : អ្នកមិនត្រូវទុកចិត្តលើស្បែកដើងកែងខ្ពស់ របស់អ្នកពេកទេ ។

៩- អ្នកមិនត្រូវទៅអង្គុយច្រហោងបង់ជង្គង់យូរពេកទេ ពីព្រោះឥរិយា
បថនេះធ្វើឱ្យឆ្អឹងអង្គព្យួរបស់អ្នកទទួលបានបន្ទុកទម្ងន់លើសចំណុះ ។

១០- អ្នកមិនត្រូវបណ្តោយឱ្យជង្គង់ទង្គិច នឹងវត្ថុរឹងទេ ។ ការប៉ះទង្គិច
នឹងនាំឱ្យជង្គង់ឆាប់គ្រាំគ្រានិងបង្កជាភាពស្មិតទ្រោមដល់សាច់ដុំជាបណ្តោះ
អាសន្ន ។

ភាពខុសប្លែកគ្នារវាងសីវាទ្ធរបស់បុរសនិងស្ត្រី

រូបកតំហើញវិទ្យាសាស្ត្រលើផ្នែកវិជ្ជាពេទ្យសម័យថ្មីបានឱ្យដឹងថា ភេទ

របស់មនុស្សគឺជាគ្រឿងកំណត់ភាពខុសប្លែកខាងសរីរាង្គ រវាងមនុស្សប្រុស និង មនុស្សស្រី ។ ជាពិសេស ភេទនិមួយៗសុទ្ធសឹងតែមានការខុសប្លែកគ្នាលើបញ្ហា សុខភាពការប្រឆាំងទល់នឹងការយាយីពីមេរោគខាងក្រៅនិងការរក្សាព្យាបាល

១ - ភាពស្មុគស្មាញនៃប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ

ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយរបស់ស្ត្រីពោរពេញទៅដោយភាពវិចិត្រពិសេស ជាងបុរស ដោយពុំអាចប្រៀបធៀបបានឡើយ ។ ថ្វីបើគ្មានការពន្យល់បកស្រាយ ឱ្យបានដឹងច្បាស់លាស់ តែតាមការសិក្សាផ្សេងៗបញ្ជាក់ថា រាងកាយស្ត្រីមាន ការប្រឆាំងទល់នឹងវត្ថុ ឬមេរោគពីខាងក្រៅបានបរិមប៉ឹងជាងបុរស ។ ជា ពិសេស ស្ត្រីដែលកំពុងតាំងគភ៌រឹងតែមានសមត្ថភាពក្នុងការទប់ទល់នឹងរោគ ផ្សេងៗបានយ៉ាងអស្ចារ្យ ដើម្បីការពារកូនខ្ចីក្នុងផ្ទៃឱ្យមានសុវត្ថិភាព ។

២ - បញ្ហាបេះដូង

បុរសមានទំនោរកើតជំងឺបេះដូងច្រើនជាងស្ត្រី ថ្វីបើបេះដូងរបស់ស្ត្រី ភេទអាចដកដង្ហើមបានខ្លីនឹងឆាប់ហត់ជាងបុរស តែស្ត្រីចាប់ផ្តើមមានជំងឺ បេះដូងយឺតជាងបុរសដល់ទៅ ១០ឆ្នាំរំលោភ ។

អ័រម៉ូន អេសត្រូចេន ដែលមានសម្រាប់ស្ត្រីដោយផ្ទាល់មានតួនាទី ការពារឱ្យសរសៃឈាមយឺតស្ងួតស្នូ និងជួយឱ្យធ្វើមអាចកម្ចាត់ចោលកូឡេស្តេ រ៉ូលបានល្អប្រសើរ ដូច្នេះហើយទើបពុំមានខ្លាញ់កកស្ទះនៅក្នុងសរសៃឈាម ។

៣ - ប្រមាថបន្តពូជ

អរិយវៈ និងអ័រម៉ូនដែលមានភាពចាំបាច់សម្រាប់ការបន្តពូជបានជួយ
ទប់ស្កាត់លទ្ធភាពនៃជំងឺមហារីកស្បូន ។ ក្រៅពីនេះ ការទទួលបានថ្នាំការពារ
កំណើត ក៏ជួយកាត់បន្ថយអត្រាផ្សេងនឹងជំងឺមហារីកស្បូនផងដែរ។ តាមការ
សិក្សាចុងក្រោយបំផុតបានឱ្យដឹងថា ការទទួលបានអាហារដែលមានខ្លាញ់តិច
អាចជួយកាត់បន្ថយការប្រឈមផ្សេងនឹងជំងឺមហារីកដៃស្បូនទៀតផង ។

៤-ក្បាលជង្គង់ខ្សោយ

បណ្តាគ្រូពេទ្យជួបប្រទះថា ក្បាលជង្គង់របស់ស្ត្រីមានភាពទន់ខ្សោយ
ជាក្បាលជង្គង់បុរស ។ ជាពិសេសស្ត្រីដែលចូលចិត្តលេងកីឡា ដូចជាបាល់បោះ
រមែងមានក្បាលជង្គង់ជួយស្រួយ ឬឆាប់រងរបួសដោយងាយ ហើយថែមទាំង
ត្រូវប្រើរយៈពេលយូរក្នុងការព្យាបាលទៀតផង ។ គ្រូពេទ្យផ្តល់ការយល់ឃើញ
ថា រឿងនេះគួរតែមានការទាក់ទងទៅនឹងករណីដែលស្ត្រីមានឆ្អឹងត្រគាកធំជាង
បុរស ។

៥-មិច្ចុនិងអារម្មណ៍

ស្ត្រីមានទំនោរនឹងកើតការតឹងតែងក្នុងអារម្មណ៍ងាយជាងបុរស ហើយ
កត្តាសំខាន់ដែលបង្កឱ្យមានអារម្មណ៍តឹងតែងនេះ គឺអាស្រ័យមកពីសភាពជីវិត
នោះឯង ។ ក្រៅពីនេះ ការសិក្សាស្រាវជ្រាវថែមទាំងបានរកឃើញថា ខួរក្បាល
របស់បុរស និងស្ត្រីមានការខុសប្លែកគ្នា យ៉ាងស្រឡះទាំងក្នុងរឿងអ័រម៉ូន និង
ជាតិគីមី ។

អ័រម៉ូន អេសត្រូចេន នៅក្នុងខ្លួនស្ត្រីមានចំណែកជួយឱ្យស្ត្រីមានការចង
ចាំល្អ តែក្នុងពេលជាមួយគ្នាដែរ ក្រោយពេលអស់រដូវ ប្រសិនបើស្ត្រីពុំទទួលបាន
ផ្ទាំបង្កើនអ័រម៉ូនទេ នឹងអាចធ្វើឱ្យគេមានជំងឺទ្រុឌទ្រោមការចងចាំខ្លាំងជាង
បុរស ។ នេះមកពីអ័រម៉ូនអេសត្រូចេន មានតួនាទីជួយស្ថាបនាបណ្តាញសរសៃ
ប្រសាទក្នុងខួរក្បាលឱ្យកើត និងចម្រើនលូតលាស់ជាថ្មីដើម្បីជំនួសផ្នែកដែល
ទ្រុឌទ្រោម ឬសឹករេចរីល ។

៦ - មហារីកមោច

ការសិក្សាស្រាវជ្រាវចុងក្រោយបំផុតបានរកឃើញថា ប្រសិនបើគេកាន់
តែអាចរកឃើញអាការៈនៃជំងឺមហារីកបានឆាប់ប៉ុណ្ណា គេក៏អាចកាត់បន្ថយ
អត្រាប្រឈមផ្សេងទៅនឹងគ្រោះថ្នាក់បានច្រើនប៉ុន្មាននោះដែរ ។ ក្នុងពេលនេះ
អ្នកស្រាវជ្រាវកំពុងតែសិក្សាឱ្យដឹងថា តើហ្វូននិងបង្វ័យដទៃទៀតរួមទាំង
បរិយាកាសបែបណាខ្លះដែលមានឥទ្ធិពលចំពោះការកើតនិងចម្រើនលូតលាស់
នៃជំងឺដុះសាច់នានា ។

ការប្រើថ្នាំជំនួសអ័រម៉ូន អេសត្រូចេន ប្រភេទខ្លះត្រូវតែមានចំណែកក្នុង
ការការពារការចម្រើនលូតលាស់នៃជំងឺដុះសាច់ផងដែរ ។

៧ - ប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ

បើទោះជាបុរសនិងស្ត្រី បរិភោគអាហារដូចគ្នាក៏ដោយ ក៏ស្ត្រីបានប្រើ
ពេលដើម្បីរំលាយអាហារយូរជាងបុរសដែរ ទើបធ្វើឱ្យស្ត្រីមានការទប់លាមក

ងាយជាងបុរស ។ មូលហេតុនេះហើយដែលធ្វើឱ្យទឹកមាត់របស់បុរសនិងស្ត្រី មានគុណសម្បត្តិផ្នែកគីមីខុសប្លែកគ្នា ធ្វើឱ្យការធ្វើដំណើររបស់អាហារពិមាត់ ទៅកាន់អវិយវៈវាលយអាហាររបស់ស្ត្រី បានប្រព្រឹត្តទៅយឺតយ៉ាវជាងបុរស ដែរ ។

៤-ការឈឺចាប់

តាមការសិក្សាស្រាវជ្រាវមានការកត់ត្រាទុកថា ស្ត្រីឆាប់ប៉ះពាល់ទៅ នឹងការឈឺចាប់បានងាយជាងបុរស ។

៥-អាការឆ្អឹងពុក

ស្ត្រីមានការប្រែប្រួលផ្លាស់ប្តូរនៃឆ្អឹងយឺតជាងបុរស ។ សម្រាប់ស្ត្រីវ័យ អស់រដូវ លលាដ៏ក្បាលកាន់តែស្លើងចុះ ហើយកាន់តែមានការពុកផុយច្រើន ឡើង ។ ករណីនេះមកពីរាងកាយស្ត្រីក្នុងវ័យអស់រដូវមានសមត្ថភាពក្នុងការ ផលិត អេសត្រូចេនកាន់តែតិចតួច ។ ដូច្នេះស្ត្រីដែលស្ថិតក្នុងវ័យនេះគួរតែបរិ- ភោគថ្នាំជំនួយអ័រម៉ូន អេសត្រូចេន ដើម្បីជួយការពាររោគឆ្អឹងពុក ដែលជាមូល ហេតុមួយធ្វើឱ្យឆ្អឹងត្រជាក់បែកដោយងាយផង ។

ស្ត្រីគួរយល់ដឹង

កិច្ចាចរ្តញ្ញស្ត្រីឱ្យថោកថយការងារលើគ្រែ

តាមការសាកសួរស្ទាបស្ទង់ចំពោះស្ត្រីពីអាយុ ១៨ ទៅ ៤៥ឆ្នាំ ចំនួន ៥០០នាក់នៅបណ្តាប្រទេសអឺរ៉ុបបានឱ្យដឹងថា អាស្រ័យដោយការហាត់កិច្ចា

ជាប់ជាប្រចាំ ធ្វើឱ្យស្ត្រីទទួលបានសេចក្តីសុខដល់កំពូលនៅពេលរួមភេទ មិនថា ឡើយចំពោះស្ត្រីដែលកម្រដល់ចំណុចកំពូលក៏ដោយ ។

បញ្ហានេះត្រូវបានគេអះអាងថា ការហាត់កីឡាបានធ្វើឱ្យចរន្តឈាម លោតខ្លាំង ហើយក្រោយពេលហាត់កីឡាវាអាចបណ្តាលឱ្យការដាស់អារម្មណ៍ ចង់រួមភេទខ្លាំង ហើយក៏ឆាប់សម្រេចដល់កំពូលដែរ ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ ការហាត់ កីឡាបានជួយសម្រួលដល់តម្រងនោម ហើយស្ត្រីមិនសូវជួបវិបត្តិនៃការធ្លាក់ រដូវមិនទៀងនោះឡើយ ។

ហេតុអ្វីស្ត្រីឆាប់ស្រវឹងជាងបុរស?

ជាទូទៅ ការទទួលបានជាតិសុរាក្នុងបរិមាណដូចគ្នា ស្ត្រីឆាប់ស្រវឹងជាង បុរស ។ មុននេះគេបានអះអាងថា ការដែលស្ត្រីឆាប់ស្រវឹង ពីព្រោះនៅក្នុងខ្លួន ស្ត្រីមានជាតិទឹកតិចជាងខាងបុរស ។ ប៉ុន្តែបច្ចុប្បន្ននេះគេបានបដិសេធទស្សនៈ នេះ ហើយបង្ហាញការអះអាងថា គឺអាស្រ័យដោយក្រពះស្ត្រីមិនផ្សំនឹងជាតិ សុរា ហើយកម្រិតច្របល់អាហារក្នុងក្រពះមានសកម្មភាពខ្សោយ ។ ការស្រវឹង គឺអាស្រ័យដោយបរិមាណជាតិសុរានៅក្នុងឈាម បើសិនយើងបញ្ចូលបរិមាណ សុរាដោយត្រង់តាមសរសៃវ៉ែននោះ កម្រិតស្រវឹងនឹងដូចគ្នា ប៉ុន្តែតាមធម្មតា ជាតិសុរាវាជ្រាបទៅតាមសរសៃឈាមឆ្លងកាត់ក្រពះ ហើយក្រពះស្ត្រីមាន កម្លាំងខ្សោយខាងច្របល់អាហារដែលធៀបនឹងក្រពះបុរសគឺបានតែ ៥០ភាគ រយតែប៉ុណ្ណោះ ។

សម្រកទម្ងន់មិនងាយប្រាក់ធ្វើយ៉ាងណា?

ស្ត្រីដែលឆាត់មានការភ័យព្រួយដេកមិនលក់ខ្លាចបាត់រាង ។ ស្ត្រីខ្លះមិនហ៊ានហូបចុកច្រើនទេខ្លាចឆាត់ ហើយរត់ទៅទិញថ្នាំសម្រកទម្ងន់ ។ វិធីសម្រកទម្ងន់មានច្រើន ដែលនិយាយឱ្យខ្លឹមមានវិធីចាយប្រាក់ និងវិធីមិនចាំបាច់ចាយប្រាក់ ។

ថ្មីៗនេះគ្រូពេទ្យសុខភាពបានអះអាងថា ស្ត្រីដែលមានទម្ងន់ប្រមាណ ៦០គីឡូក្រាមបើគាត់រត់ក្នុងល្បឿន ៣.៥គីឡូម៉ែត្រក្នុង ១ម៉ោង នោះរាល់រយៈពេល ៦០នាទី គេអាចសម្រកអស់ ៣០០កាឡូរី ។ តែបើកាត់រត់ក្នុងល្បឿន ៥គីឡូម៉ែត្រក្នុង ១ម៉ោង នោះរាល់រយៈពេល ៦០នាទីគេនឹងសម្រកអស់ចំនួន ៦០០កាឡូរី ។

ចុះបើគាត់រត់រយៈពេល ១ខែ តើសម្រកអស់ប៉ុន្មានកាឡូរី?

វិធីសាស្ត្រ៨យប់១ថ្ងៃបង្កើនថាមពលដល់សរីរាង្គ

ក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ, មានពេលខ្លះអ្នកដូចជាមានអារម្មណ៍អស់កម្លាំងទោះបីជាបានដេកលក់ ៨ម៉ោង និហិបរិភោគគ្រប់គ្រាន់ក៏ដោយ ។ តាមទស្សនៈរបស់ទស្សនាវដ្តី Reader's Digest អ្នកគប្បីស្វែងយល់ពីមូលហេតុដើម្បីលើឡើងនូវវិធានការទាំងឡាយដើម្បីជម្នះវាឱ្យបាន ។

ក្នុងករណីខាងលើ ក្រោយពីទៅពិគ្រោះយោបល់ ជាមួយគ្រូពេទ្យអ្នកនឹងត្រូវលោកគ្រូពេទ្យប្រាប់ឱ្យដឹងថា សុខភាពមិនមានបញ្ហាអ្វីគួរឱ្យព្រួយបារម្ភ

ទេ. ក្រពេញទីអ្វីត្រូវតែធម្មតា ហើយក៏គ្មានរោគសញ្ញានឡើយហត់គួរឱ្យព្រួយបារម្ភ
ដែរ ។ ដើម្បីជម្នះឱ្យបាននូវអាការឡើយហត់, ខ្លួនច្រអូស អាស្រ័យដោយ
ថាមពលប្រើប្រាស់មិនស្របស្របអ្នកអាចអនុវត្តនូវសកម្មភាពទាំង ៨យ៉ាង
ខាងក្រោមនេះ ៖

១-បកបង្រួបឱ្យវែងៗ

សកម្មភាពនេះមានឥទ្ធិពលរារាំងដល់ចង្វាក់បេះដូងមិនឱ្យដើរញាប់,
បន្ទូរឬន្ទួយភាពតានតឹងក្នុងអារម្មណ៍ ។ អ្នកគប្បីដកដង្ហើមវែងៗឱ្យបាន ១០ទៅ
១៥ ដងក្នុងមួយថ្ងៃជាពិសេសពេលដែលអារម្មណ៍មានភាពតានតឹង ។ តាមរយៈ
សកម្មភាពនេះអ្នកអាចស្រូបខ្យល់ចូលពេញដើមទ្រូងបន្ទាប់មកបញ្ចេញខ្យល់
វិញសន្សឹមៗ ។

២-ស្រគត់ស្រគំ

មនុស្សជាច្រើនប្រើប្រាស់នូវភាពស្រគត់ស្រគំដើម្បីជាការសម្រាកលម្អៃ
កាយបំបាត់ភាពឡើយហត់ ។ អ្នកអាចរកកន្លែងណាមួយស្ងាត់, បិទភ្នែកឱ្យជិត
និងប្រមូលផ្តុំអារម្មណ៍ឱ្យមូល ហើយបើមានការស្មុគស្មាញឡើងវិញ អ្នកអាចធ្វើ
របៀបនេះសារជាថ្មីឡើងវិញ ។

៣-ការសណ្តូកយ៉ាងយឺត

ភាពសណ្តូកត្រង់ក៏នាំមកនូវប្រសិទ្ធភាពដូចការដកដង្ហើមវែងៗដែរ ។ វា
ជួយឱ្យសាច់ដុំមិនសូវយ៉ាប់ឈាមរត់ស្រួល និងនាំអុកស៊ីហ្សែនបានរហូតដល់ខួរ

ក្បាល ។ តែគួរធ្វើសកម្មភាពស្រាលៗ ដូចជាការកន្លែកជើងរួចចុះទៅមុខ ដោយ
ឱ្យដទាមពរហុចចូលចន្លោះភ្នៅដើមចុះឡើងៗជាច្រើនដង ។ សកម្មភាពនេះក៏
ជួយដល់ចលនាឈាមរត់ដែរ ។

៤-ត្រូវតោរចតាមតាម្យិកាសរីរសាស្ត្រនៃសរីរាង្គ

មនុស្សមួយចំនួនមានអារម្មណ៍ដូចជាមានកម្លាំងនៅពេលព្រឹក, ផ្ទុយ
ទៅវិញមនុស្សមួយចំនួនទៀតមានកម្លាំងនៅពេលយប់ ។ តាមលោក Charles
Kuntzleman ជាអ្នកស្រាវជ្រាវបានឱ្យដឹងថា បើរាល់ពេលភ្នាក់ពិដំណេក ត្រូវ
តែបង្កើនថាមពលឱ្យដល់សរីរាង្គតាមរយៈការប្រើតែ ឬកាហ្វេ ដើម្បីស្តារសុខ-
ភាពនោះ អ្នកស្ថិតក្នុងជំពូកមនុស្សមិនមានអំណោយផលនៅពេលព្រឹក ។
ឧបមាថា ភ្នាក់ពេលព្រឹកមិនចាំបាច់ប្រើកាហ្វេដើម្បីបង្កើនកម្លាំង គឺពេលវេលា
នោះដែលចាំបាច់សម្រាប់ការនាំសម្ភារដើម្បីសុំរកការងារធ្វើ ។

៥-បរិភោគតិចតែបរិភោគចាប់ចាប់ប្រចាំ

ខួរក្បាលបានបង្ហាញទិសមករកប្រដាប់វិលាយអាហារបង្កនូវភាពខ្ជិល
ច្រអូស ។ អ្នកជំនាញការមួយចំនួនជឿជាក់ថា បើមានការរៀបចំពេលហូបចុក
ជា ៥ទៅ ៦ ពេលតូចៗនោះ បរិមាណស្ករក្នុងឈាមនឹងមានស្ថិរភាពពេញមួយ
ថ្ងៃ ។ អំពីវិធានសម្ព័ន្ធអាហារ គួរចៀសវាងអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ច្រើន
ព្រោះធ្វើឱ្យការវិលាយអាហារយឺតនិងធ្វើឱ្យមានស្ថានភាពកង្វះខាតឈាមរយៈ
ពេលយូរនៅក្នុងខួរក្បាល ។

៦ - បង្កើតការរងផ្លូវពន្ធនាគារអាទិត្យ

ពន្ធនាគារអាទិត្យអាចភ្លេចសរីរាង្គឱ្យបញ្ចេញសារជាតិ Melatonin ដែលជាប្រភេទអ័រម៉ូនម្យ៉ាងជួយសម្របសម្រួលដល់នាឡិកាសរីរសាស្ត្រក្នុង សរីរាង្គ ។ ពេលពន្ធនាគារមិនគ្រប់គ្រាន់ មានអ្នកខ្លះមានអារម្មណ៍ថយចុះ ដែល ជាប្រភេទស្រគត់ស្រគំម្យ៉ាងអាចនាំសរីរាង្គឈានទៅដល់ភាពនឿយហត់ ។

៧ - ឈរត្រង់ខ្លួន

តាមលោក Joseph Sweere អ្នកជំនាញខាងព្យាបាលរោគតាមវិធី ម៉ាស្សាទៅ Bloomington រដ្ឋ Minnsota សហរដ្ឋអាមេរិកបានឱ្យដឹងថា បើ អ្នកចូលចិត្តដើរចំកោងខ្នងទីប្រជុំទម្ងន់របស់អ្នកមិនស្ថិតនៅចំណុចកណ្តាល ទៀតទេ ។ ប្រការនេះ ធ្វើឱ្យគេត្រូវចំណាយថាមពលយ៉ាងច្រើនដើម្បីរក្សាភាព តុល្យភាព ។ លោកបានឱ្យដឹងទៀតថា "របស់ធ្ងន់បំផុតដែលអ្នកត្រូវតែទ្រទ្រង់ វាគឺជាសរីរាង្គរបស់អ្នក" ។ ហេតុនេះហើយបើជានិច្ចកាលត្រូវឈរត្រង់នោះ ទី ប្រជុំទម្ងន់វានឹងស្ថិតនៅចំណុចកណ្តាល ហើយក៏មានអារម្មណ៍នឿយហត់ប៉ុន្មាន ដែរ ។ នារីទាំងឡាយគួរតែបោះបង់ចោលទម្លាប់ស្តាយលើស្មារតីរបស់ធ្ងន់ៗ ឬ ពាក់ស្បែកដើងកែងខ្ពស់ ព្រោះទម្លាប់នេះធ្វើឱ្យទីប្រជុំទម្ងន់របស់អ្នកមិនស្ថិត នៅចំណុចកណ្តាលជាហេតុធ្វើឱ្យអ្នកច្រើនតែអស់កម្លាំង ។

៨ - ពិនិត្យអំពីទម្លាប់ក្នុងការដេក

សំណួរជាច្រើន តែងតែចោទឡើងថា តើដេកប៉ុន្មានម៉ោងទើបវាគ្រប់

គ្រាន់ ? ចម្លើយគឺអាស្រ័យទៅលើមនុស្សម្នាក់ៗ ។ បើតាមអ្នកស្រាវជ្រាវ
Mark Mahowald នាយកមជ្ឈមណ្ឌលស្រាវជ្រាវអំពីការចុះខ្សោយនៃដំណេក
នៅ Minnesota សហរដ្ឋអាមេរិកបានឱ្យដឹងថា បើទៅដេកដោយចិត្តមិនចង់ ឬ
ទៅដោយយឺតជាងធម្មតានោះ អ្នកនឹងមិនទទួលបាននូវដំណេកដ៏ស្តុកស្តួលមួយ
ឡើយ ។ ក្នុងករណីនេះគេត្រូវតែខំដេកដោយបង្កើនម៉ោងរយៈពេលប៉ុន្មាន
សប្តាហ៍ ក្រោយមកត្រួតពិនិត្យស្ថានភាពសុខភាពរបស់ខ្លួនយ៉ាងដូចម្តេចហើយ
។ បើពិនិត្យឃើញថា ការដេកក្នុងរយៈពេល ៨ម៉ោង និង ៤៥នាទី វានឹងជួយឱ្យ
អ្នកមានអារម្មណ៍ភ្លឺថ្លាជាង ។ អ្នកក៏អាចប្តូរទម្លាប់ពីការផឹកកាហ្វេមកជាការ
ផឹកទឹកមីណែរ៉ាល់ ឬក៏ប្តូរការស្តាយលើស្មារតីរបស់ធ្ងន់ៗ មកជារបស់ស្រាលៗ
ជាងមុន. អាំងថ្ងៃឱ្យបានច្រើននោះវានឹងនាំមកនូវភាពភ្លឺស្វាងដល់អ្នកមិនខាន
។ បើធ្វើដូច្នោះបានមានន័យថា អ្នកអាចធ្វើជាម្ចាស់លើនាឡិកាសិរសាស្ត្ររបស់
សិរិរាង្គខ្លួនបាន ។

៨ម៉ោងគួរយល់ដឹងពាក់ព័ន្ធសុខភាព

១-ដេកគឺសម្រាប់អ្នកខ្លួន? មិនត្រឹមត្រូវទេ តាមពិតការដេកលក់ដើរ
តួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងមេតាបូលីសអាហារ ។ អ្នកស្រាវជ្រាវនៃសាលាពេទ្យ
របស់សាកលវិទ្យាល័យ Chicago បានធ្វើតេស្តលើបុរសដែលដេក ៤ម៉ោង និង
៩ម៉ោងក្នុងមួយយប់ ។ ជាលទ្ធផលឃើញថា អ្នកដេក ៤ម៉ោងក្នុងមួយយប់ មាន
ការកើតឡើងកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមមានន័យថា វាមិនបានចូលទៅក្នុងសាច់

ដុំដែលជាកន្លែងនៅរបស់វានោះទេ ។ ការដឹកសុរា និងបរិភោគអាហារច្រើន
ពេលល្ងាចអាចរំខានដល់ដំណេករបស់អ្នក ជាហេតុធ្វើឱ្យយឺតដល់ដំណើរការ
មេតាបូលីសក្នុងរាងកាយនៅពេលដែលអ្នកត្រូវការវាកាន់តែច្រើនបំផុត ។
ដូចគ្នានេះផងដែរ នឹងធ្វើឱ្យមានការចុះខ្សោយដល់ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយរបស់
យើង ។

២-អាហារពេលព្រឹក : បើអ្នកមិនជឿម្តាយរបស់អ្នកទេ ក៏គួរតែជឿ
បណ្ឌិត ដេបប៊ី ខូភី (Debbie Copper) ដែលជានាយកផ្នែកចំណីអាហារនៃ
មន្ទីរពេទ្យ Easton រដ្ឋ Pennsylvania ដែលបាននិយាយថា "អាហារពេល
ព្រឹកជាអាហារសំខាន់ជាងគេបំផុតក្នុងចំណោមអាហារទាំងឡាយ ។ វាចាំបាច់
ណាស់ដើម្បីឱ្យមេតាបូលីសរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមពីព្រលឹម ហើយដើម្បីឱ្យវា
ដំណើរការទៅកើតទាល់តែអ្នកមានអ្វីខ្លះ (អាហារ) នៅក្នុងប្រព័ន្ធរំលាយ
អាហាររបស់អ្នក" ។

អ្នកស្រាវជ្រាវនៅឯមហាវិទ្យាល័យ Queen Margaret នៅស្កុតឡែន
បានរកឃើញថា អ្នកបរិភោគអាហារពេលព្រឹកតែងមាននិន្នាការជាមនុស្សស្តម
និងជាទូទៅ បរិភោគខ្លាញ់ និងកូឡេស្តេរ៉ូលកាន់តែតិច ហើយពួកគេក៏បរិភោគ
អាហារសម្បូរជាតិសរសៃផងដែរ ដែលនឹងជួយទប់កុំឱ្យឆាប់ឃ្នានពេកនៅពេល
ថ្ងៃ ។

៣-ស៊ុប : នៅក្នុងការសិក្សារបស់សាកលវិទ្យាល័យ Penn State បានរក

ឃើញថាអ្នកដែលគេឱ្យហុតស៊ុបមុនពេលបរិភោគអាហារថ្ងៃត្រង់ គឺគេទទួលនូវ កាឡូរីតិចជាងអ្នកដែលមិនបានហុតស៊ុប ១០០កាឡូរី ។ អ្នកស្រាវជ្រាវអះអាង ទៀតថា បើមិនមានស៊ុប អ្នកអាចបរិភោគបន្លែ ឬផ្លែឈើស្រស់បន្តិចមុនបរិ- ភោគបាយ វាជួយបន្ថយនូវគម្លានរបស់អ្នក ។

៤-ជនជាតិក្រិច និងអ៊ីតាលី : អ្នកកម្រឃើញជំងឺបេះដូង និងទម្រង់ មួយចំនួននៃជំងឺមហារីកកើតមានក្នុងចំណោមជនជាតិក្រិច និងអ៊ីតាលីណាស់ ។ បណ្ឌិត ខូភី បានអះអាងថា "យើងគិតថា មូលហេតុសំខាន់គឺមកពីអាហារព្រោះ អាហាររាល់ថ្ងៃរបស់ពួកគេ គឺពឹងផ្អែកភាគច្រើនលើបន្លែ, ផ្លែឈើ, គ្រាប់ធញ្ញ- ជាតិទាំងមូល, សណ្តែក, ត្រីនិងប្រេអូលីវ" ។

៥-គ្រាប់ផ្លែឈើ និងត្រី : ត្រីជាពិសេសត្រីសាល់ម៉ុង និងត្រីស្បែក មានជុកទៅដោយខ្លាញ់ Monounsaturate ដែលមានប្រយោជន៍ចំពោះសុខ- ភាព គឺពួកអាស៊ីដខ្លាញ់អូមេហ្គា ៣ដូចនេះយកល្អបរិភោគអាហារដែលមាន អាស៊ីដខ្លាញ់នេះឱ្យបានយ៉ាងហោច ២ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ។ ជាបន្ថែមដើម្បីឱ្យ មានការបរិភោគចូលអាស៊ីដខ្លាញ់នេះកាន់តែច្រើន អ្នកគួរបរិភោគនូវគ្រាប់ផ្លែ ឈើដែលវាជាប្រភពដ៏ល្អនៃប្រូតេអ៊ីន, សារជាតិសរសៃ, ម៉ាញ៉េស្យូម, ប៊ូតា- ស្យូម និងជាតិសង្កសីផងដែរ ។

៦-សណ្តែក : សណ្តែកជួយធ្វើឱ្យកូឡេស្តេរ៉ូលក្នុងឈាមថយចុះ, បញ្ឈប់ការបឺតស្រូបជាតិខ្លាញ់ និងធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍កាន់តែឆាប់ឆ្អែតជា

ប្រយោជន៍ធ្វើឱ្យអ្នកញ៉ាំកាន់តែតិច ។

សណ្តែកក៏បន្ថែមផងដែរនូវវីតាមីន B, ប្រូតេអ៊ីន, ប៊ូតាស្យូម, កាល់-ស្យូម, ជាតិសង្កសី និងជាតិដែកលើរាងកាយរបស់អ្នក ។

៧-ទូរទស្សន៍ : ពេលមើលទូរទស្សន៍អ្នកពិតជាមិនបានប្រុងប្រយ័ត្នទៅលើបរិមាណអាហារដែលអ្នកបរិភោគពេលនោះដែរ ដូច្នេះអ្នកអាចបរិភោគចូលនូវកាឡូរីដែលមិនបានបំបាត់ទុកយ៉ាងច្រើន ដូចនេះដើម្បីចៀសវាងការឡើងទម្ងន់ដោយករណីបែបនេះ អ្នកត្រូវទិញតែអាហារណាដែលមានជាតិខ្លាញ់ទាបសម្រាប់ទុកបរិភោគពេលមើលទូរទស្សន៍, និងពិសាទឹកដែលមានរសជាតិដើម្បីកុំឱ្យនឹកឃ្នានចំណី ។

៨-ឃ្នាន : អ្នកត្រូវបែងចែកឱ្យច្បាស់រវាងការឃ្នានដោយរាងកាយ និងការឃ្នានដោយផ្លូវចិត្ត ឬអារម្មណ៍ ។ អ្នកខ្លះឃ្នានចង់បរិភោគអាហារដោយសារតែការអជុំក, តប់ប្រមល់ប៉ុណ្ណោះ មិនមែនក្រពះវាឃ្នានទេ ដូចនេះដើម្បីដឹងថាវាជាការឃ្នានដោយរាងកាយ ឬអារម្មណ៍ ត្រូវទប់កុំទាន់បរិភោគអាហារ ១៥នាទី នៅពេលមានការឃ្នាន ដូចនេះបើក្រោយ ១៥នាទី នៅតែឃ្នាននោះ វាជាការឃ្នានរបស់រាងកាយដែលអ្នកត្រូវតែបរិភោគ តែបើវាបាត់ឃ្នានមានន័យថាជាការឃ្នានផ្នែកអារម្មណ៍ប៉ុណ្ណោះទេ ។

ស្ត្រីមានគភ៌ និងការងារ

សព្វថ្ងៃនេះ ស្ត្រីជាច្រើននៅតែមិនដឹងច្បាស់ថា តើនៅពេលមានផ្ទៃពោះ

ឬជាពិសេសក្រោយពេលសម្រាលកូនរួច គេគួរធ្វើ ឬក៏មិនគួរធ្វើការ ។ នៅសហរដ្ឋអាមេរិក យ៉ាងហោចណាស់ស្ត្រី ៨០% នៅតែបន្តទៅធ្វើការនៅខែចុងក្រោយនៃការពរពោះ ។ ដូច្នេះដើម្បីជាប្រយោជន៍សម្រាប់ការពិចារណា យើងសូមលើកយកនូវការណែនាំក៏ដូចជាការប្រឈមបញ្ហាសុខភាពមួយចំនួនដែលស្ត្រីទាំងឡាយពិសេសស្ត្រីមានគភ៌គួរតែដឹង ៖

ការសម្រាកជាការចាំបាច់

ការសម្រាកសំខាន់ណាស់ ព្រោះវាជួយរក្សាចលនាឈាមហូរទៅកាន់ទារកបានល្អ ដូចនេះជាការល្អត្រូវកាត់បន្ថយពេលវេលាធ្វើការ ជាពិសេសការងារដែលបង្កភាពតានតឹងក្នុងអារម្មណ៍ ឬធ្ងន់ធ្ងរត្រូវតែចៀសវាងដាច់ខាត ។

ចៀសវាងការងារដោយច្រើនរាងកាយខ្លាំង

ការងារដូចជាលើ ឬយូររបស់ធ្ងន់ៗ តោងឡើងទីខ្ពស់សុទ្ធតែត្រូវចៀសវាង ជាពិសេសនៅបីខែចុងក្រោយ ។ តាមការស្រាវជ្រាវថ្មីៗនេះបានបង្ហាញឱ្យឃើញពីការជាប់ទាក់ទងរវាងភាពតានតឹងបណ្តាលមកពីការងារ និងបញ្ហាមួយចំនួន ដូចជាការរលូតកូន កូនកើតមិនគ្រប់ខែ កូនកើតមកមានទម្ងន់តិចជាងធម្មតា ការឡើងសម្ពាធឈាមនិង Pre eclampsia ។ ការរកឃើញនេះបណ្តាលឱ្យមានចេញនូវការណែនាំមួយចំនួនដូចខាងក្រោម ៖

- កម្រិតពេលនៃការធ្វើការងារ (កុំឱ្យលើស ៨ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ៤០ម៉ោងក្នុងមួយសប្តាហ៍)

-កុំឈរយូរពេក

-កម្រិតទម្ងន់នៃការលើកអ្វីៗ គឺមិនត្រូវឱ្យលើសពី ១២គីឡូក្រាមទេ និង
កម្រិតសកម្មភាពរាងកាយផង ។

ដំបូន្មានផ្សេងៗទៀត រួមមានការឈប់សម្រាកឱ្យបានញឹកញាប់ ការ
ផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថជាប្រចាំ ការលើកជើងដាក់ឱ្យខ្ពស់ឱ្យបានច្រើនដងក្នុងមួយ
ថ្ងៃៗ ។

ម្យ៉ាងទៀតយោងតាមការស្រាវជ្រាវរបស់អ្នកស្រាវជ្រាវនៅអឺរ៉ុបបាន
ភ្ជាប់ការទាក់ទងរវាងការធ្វើដំណើរចម្ងាយឆ្ងាយទៅនឹងការកើតកូនមិនគ្រប់ខែ

ផ្តល់ថាមពល

ប្រសិនបើអ្នកដឹងថា នឹងមានការងារច្រើនត្រូវធ្វើនៅពេលទៅធ្វើការ
នោះ វាចាំបាច់ណាស់ដែលអ្នកត្រូវបម្រុងថាមពលឱ្យហើយស្រេច ។ កុំទៅធ្វើ
ការដោយគ្មានបរិភោគអាហារពេលព្រឹក ហើយបើអ្នកមានរោគសញ្ញាចាញ់កូន
ខ្លាំងក្លាមិនអាចបរិភោគអាហារបានស្រួលត្រូវពិសារភេសជ្ជៈដែលផ្តល់ថាមពល
ខ្ពស់ ។ អ្នកក៏ត្រូវទុកអាហារបរិភោគក្រៅពេលបាយមួយចំនួនដែលផ្តល់ថាម-
ពលខ្ពស់ ដូចជាស្លកូឡា និងផ្លែចេក ហើយក៏កុំភ្លេចសារធាតុរាវ ។

នៅពេលឈរត្រូវឈប់ធ្វើការ

តាមលក្ខណៈទូទៅស្ត្រីដែលមានសុខភាពល្អនិងមានគភ៌មិនសាំញាំអាច
បន្តធ្វើការរហូតដល់ការចាប់ផ្តើមឈឺពោះសម្រាលកូន ប៉ុន្តែភាគច្រើនវា

អាស្រ័យលើប្រភេទការងារអ្នកធ្វើនោះដែរ ។ ឧទាហរណ៍នៅសហរដ្ឋអាមេរិក ស្ត្រីដែលធ្វើការឈរលើសពី ៤ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ត្រូវគេណែនាំឱ្យឈប់ធ្វើការ ចាប់ពីសប្តាហ៍ទី២៤ នៃការពពោះ ។

បំប្លែងបន្ថែម

- ធ្វើនូវអ្វីដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ថា សមស្របចំពោះអ្នកមិនមែនតាមអ្នកដទៃទេ
- ស្តាប់រាងកាយរបស់អ្នក ប្រសិនបើវាត្រូវការសម្រាកត្រូវតែសម្រាកកុំជម្នះវា
- ប្រយ័ត្នប្រយែងក្នុងការងារ ចៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ដល់គភី ។

ផលប្រយោជន៍របស់តែ

កាលពីមុនអ្នកប្រហែលជាធ្លាប់ឮការទទួលទានតែ អាចធ្វើឱ្យអ្នករស់រវើកសំដៅដល់ដេកមិនលក់ដូចការទទួលទានកាហ្វេដែរ គ្រាន់តែមានអានុភាពខ្សោយជាងប៉ុណ្ណោះ ។ ការពិតតែមានគុណប្រយោជន៍ជួយធ្វើឱ្យអារម្មណ៍របស់អ្នកស្រស់បស់ស្វាហាប់រស់រវើក និងពុំមែនជាឧបសគ្គនៃការដេកលក់ទេ ប្រសិនបើទទួលទានវាក្នុងបរិមាណសមស្របព្រោះ នៅក្នុងតែមានកាហ្វេអ៊ីន ដែលជួយដាស់ភ្លោចសរសៃប្រសាទ ។

បច្ចុប្បន្ននេះការទទួលទានតែក៏ពុំទទួលបានការនិយមច្រើនឡើយជាលំដាប់ ព្រោះមនុស្សចាប់ផ្តើមជ្រួតជ្រាបពីគុណប្រយោជន៍ដ៏ពិតប្រាកដរបស់វា

ដែលមានច្រើនជាងការផ្តល់ទុក្ខទោស ឬផ្តល់ជងវិបាក ។ តែអាចជួយបំប៉ន
សុខភាពជាពិសេសវាជួយរារាំងជំងឺមហារីកទៀតផង ។

ស្លឹកតែនៅពេលត្រូវគេយកទៅត្រង់ជាទឹកតែមួយពែង បានក្លាយទៅជា
គុណប្រយោជន៍អស្ចារ្យស្ទើរពុំឱ្យជឿដូចខាងក្រោមនេះ ៖

-ជួយរំលាយជាតិខ្លាញ់ ៖ គុណសម្បត្តិនេះបុគ្គលដែលកំពុងមានបំណង
សម្រកទម្ងន់រក្សារូបរាងប្រាកដជាមានចំណាប់អារម្មណ៍ខ្លាំងណាស់ ។ ក្រៅពី
នេះវាអាចជួយរំលាយអាហារទៀតផង ។ ក្តិនក្រអូបឈ្នួយនៃទឹកតែ ពុំមែន
គ្រាន់តែជួយធ្វើឱ្យអ្នកផឹកមានអារម្មណ៍សប្បាយភ្លឺថ្នាំប៉ុណ្ណោះទេ តែវាអាច
រំលាយខ្លាញ់និងប្រូតេអ៊ីនបានយ៉ាងល្អ ។

-កម្ចាត់ភាពល្អិតល្អៃ និងជួយឱ្យអ្នកស្រស់បស់ ៖ ដូចស្ថិតនៅក្នុងបរិកាស
បរិសុទ្ធ លើកំពូលភ្នំដែលមានខ្យល់បក់មិនដាច់ ព្រោះដូចយើងបានជម្រាបពី
ខាងដើមមកហើយថា ស្លឹកតែមានកាហ្វេអ៊ីន ដែលជួយរំព្វោចសរសៃប្រសាទ
ធ្វើឱ្យមនុស្សមានសេចក្តីសុខ ។

-បំបាត់ការស្រេកក្រហល់ក្រហាយ និងបន្ធូរភាពក្តៅហែងហាង ៖ នៅ
រដូវក្តៅ អ្នកប្រហែលជាមានអារម្មណ៍ថា ក្តៅស្ងួតខះក រលាក-ក ឬភ្នែកឡើង
ក្រហម ។ អាការទាំងអស់នេះនឹងបានធូរស្រាលប្រសិនបើអ្នកទទួលបានទឹកតែ
ឱ្យបានច្រើន ។

-ព្យាបាលការរលាក ៖ តើមាននរណាខ្លះទៅដែលបានដឹងថា តែមានគុណ

សម្បត្តិវិសេសវិសាលក្នុងការសម្លាប់បាក់តេរីបានយ៉ាងស័ក្តិសិទ្ធិ ? ប្រសិនបើ អ្នកមានអាការរលាកថ្លើម រលាកក្រពះ រលាកផ្លូវនោម គួរទទួលទានទឹកតែជា ប្រចាំ ព្រោះវាអាចសម្លាប់មេរោគដែលជាមូលហេតុនៃការរលាកទាំងអស់នេះ បាន ។ លើសពីនេះតែជួយកាត់បន្ថយជាតិកំណកកំបោរថ្ម និងសម្លាប់បាក់តេរី នៅក្នុងមាត់ទៀតផង ។

-ការពារធ្មេញពុក : ចំណុចនេះប្រហែលជាធ្វើឱ្យមជ្ឈដ្ឋាននានាមាន ការភ្ញាក់ផ្អើល តែវាគឺជាការពិត ព្រោះមានការស្រាវជ្រាវមួយបានឱ្យដឹងថា នៅ ក្នុងស្លឹកតែមានសារធាតុហ្វ្លូរីដ (Fluoride) ដែលជួយស្រោបធ្មេញឱ្យរឹងមាំ និងការពារធ្មេញមិនឱ្យពុកផុយ ។

-ការពារជំងឺខ្វះឈាម : ព្រោះនៅក្នុងស្លឹកតែមានវីតាមីន B₁₁ យ៉ាង ច្រើនដែលមានគុណសម្បត្តិជួយការពារជំងឺខ្វះឈាម ។ ចំណែកជាតិដែក និង ស្ពាន់នៅក្នុងស្លឹកតែ គឺជាធាតុរ៉ែសំខាន់ដែលគ្រាប់ឈាមក្រហមត្រូវការជាចាំ បាច់ ។

-ការការពារមហារីកផ្លូវអាហារ ផ្លូវដង្ហើម និងស្បែក ព្រោះសារធាតុប៊ូលី ហ្វីណូល នៅក្នុងស្លឹកតែ បានបំពេញតួនាទីជាអ្នកកាត់បន្ថយអត្រាប្រឈមនឹង ជំងឺមហារីកប្រភេទខ្លះបានយ៉ាងល្អ ។

អ្នកបានឃើញហើយឬនៅថា តែមានគុណប្រយោជន៍ធំធេងប៉ុណ្ណា ដូច្នេះគួរប្រញាប់រួតរះទទួលទានទឹកតែចាប់ពីពេលនេះទៅដើម្បីសុខភាព និង

ឃ្លាតឆ្ងាយពីជំងឺមួយចំនួន ។

កាយវិការបី-៣កូនមិនឱ្យរូបខ្លួន

សម្រាប់អ្នកជាមាតាដែលមានការលើក-៣ ឬបីត្រកងថែទាំកូនមួយថ្ងៃ ពេញនោះ ត្រូវប្រកាន់យកតិរិយាបថ ឬកាយវិការណាមួយដើម្បីកុំឱ្យមានកើត ជំងឺចុករួយចង្កេះ ឬខ្លួង ។

នៅក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះរាងកាយរបស់អ្នកបានទទួលរងនូវការ កែប្រែនៃសិរសាស្ត្រដើម្បីឱ្យទារកនៅក្នុងផ្ទៃរបស់អ្នកធំឆាត់ឡើង ។ ក្រោយ ពេលសម្រាលកូនរួចហើយភ្លាម និងនៅពេលដែលរាងកាយអ្នកមិនទាន់មាន កម្លាំងកំហែងវិញក៏ដោយ ក៏អ្នកត្រូវលើក-៣-បីកូនយ៉ាងតិចក៏ជិតមួយឆ្នាំដែរ ទម្រាំតែកូនចេះដើរ ។ បើសិនជាពេលកើតមកទារកមានទម្ងន់តិច ឬច្រើនជាង បីគីឡូក្រាមវាអាចឡើងទម្ងន់ដល់ ១០គីឡូក្រាមនៅអាយុមួយឆ្នាំ! គឺធ្ងន់ ណាស់ ។ គ្មានអ្វីគួរឱ្យភ្ញាក់ផ្អើលសោះនៅពេលឃើញមានស្រ្តីជាច្រើនកើតមាន អាការចុករួយចង្កេះនោះ ។ គេអាចលុបបំបាត់បញ្ហានេះបានដោយប្រកាន់យក តិរិយាបថដែលជួយសម្រាលការយ៉ាប់យឺននៃឆ្អឹងខ្លួង ។

តិរិយាបថផ្នែកទារកឱ្យចេកលើត្រែ

ក្នុងអំឡុងពេលពីរ-បីខែដំបូង បើសិនទារកដេកនៅក្នុងអង្រឹងដែលជា ទូទៅស្ថិតក្នុងស្ថានភាពខ្ពស់វាគ្មានបង្កបញ្ហាទេ ។ បន្ទាប់មកអ្នកត្រូវការដាក់ឱ្យ ទារកដេកលើត្រែមានរបាំងដែក ។ ប្រការល្អឥតខ្ចោះអ្នកត្រូវផ្តោតទារកតាម

ឥរិយាបថបីយ៉ាងក្នុងការរៀបចំពួក (សូមជ្រើសរើសត្រៃដែលមានជ្រុងដោះ
ចេញបានដើម្បីងាយស្រួលឱ្យអ្នកលើបីទារកចេញពីត្រៃ) ។ ជួយទៅវិញ អ្នក
ត្រូវឱ្យសំរាងត្រៃណាដែលអាចបត់បានព្រោះវាមានលក្ខណៈជ្រើរពេក ហើយ
បង្កទុក្ខទោសដល់ខ្លួនរបស់អ្នក ។ ដោយហេតុថាកូនតូចរបស់អ្នកមិនទាន់ចេះ
ងើបឈរ អ្នកត្រូវដាក់ពួកលើត្រៃកម្ពស់ (៨០សង់ទីម៉ែត្រ) ។

ដើម្បីផ្អែកទារក អ្នកត្រូវឈរក្នុងចម្ងាយបីភាគបួនពីត្រៃ ព្យួរជើង
ទាំងពីរឃ្នាតគ្នា ចំកោងខ្នងបន្តិច ។ អ្នកត្រូវបន្តនឹងជើងម្ខាងឱ្យឆ្ងាយពីត្រៃបន្តិច
និងបង្ហើបកែងជើងសម្រាប់ជើងដែលនៅខាងក្រោយ បន្ទាប់មកអ្នកផ្អែកទារក
លើពួកនិងងើបខ្លួនមកវិញដោយសន្សឹមៗ ។

ប្រសិនត្រែរបស់កូនអ្នកមានជ្រុងម្ខាងអាចដោះចេញ អ្នកត្រូវទម្លាក់វា
ចុះ ។ បន្ទាប់មកដោយបីកូននៅដៃអ្នកត្រូវលុតជង្គង់ម្ខាងលើឥដ្ឋនិងបន្តនឹងជង្គង់
ម្ខាងទៀតមុននឹងដាក់ផ្នែកកូនលើត្រៃ ។ ដើម្បីលើកកូនចេញពីត្រៃអ្នកត្រូវ
ប្រកាន់ឥរិយាបថដូចកាលដាក់ឱ្យដេកដែរ ។

នៅពេលឱ្យវាចៅទឹកបោះគោ

អ្នកមិនត្រូវមើលស្រាលចំពោះស្ថានភាពនេះទេ ពីព្រោះខ្លួនរបស់វា
អាចចុករួយនៅរយៈ ១០នាទីក្រោយមក ។

-អង្គុយផ្ទាល់ឥដ្ឋ : បើអ្នកយល់ថាវាជាស្ថានភាពងាយស្រួល អ្នកត្រូវ
អង្គុយពែនភ្នែកផ្នែកនឹងជញ្ជាំងដោយដាក់ខ្លើយមួយកល់ជាទ្រនាប់ ។ អ្នកត្រូវ

ផ្នែកក្បាលកូនកូនប្រហោងកែងដៃ និងទ្រខ្នងកូនដោយកំភួនដៃម្ខាងទៀត ។

-អង្គុយលើកៅអីភ្នាក់ដៃ : អ្នកគួរតែជ្រើសយកកៅអីរាងទាបមានភ្នាក់ដៃ និងបង្អែកខ្ពស់ដែលជួយឱ្យអ្នកផ្នែកក្បាលបាន ។ អ្នកត្រូវផ្អែកកល់ខ្នងឱ្យស៊ីប និងខ្នងកៅអី និងដាក់ប្រអប់ជើងទាំងពីររបស់អ្នកលើកូនកៅអីសម្រាប់កល់ជើង ។ អ្នកបីកូនដូចស្ថានភាពអង្គុយលើឥដ្ឋ ។

-នៅលើគ្រែដេករបស់អ្នក : បើអ្នកជ្រើសរើសយកឥរិយាបថអង្គុយ អ្នកត្រូវកល់ខ្នងនិងខ្នើយកើយមួយ ។

បើអ្នកចូលចិត្តដេកទម្រេត (ស្ថានភាពប្រសើរសម្រាប់ការបំបៅទារកដោយទឹកដោះម្តាយ) អ្នកត្រូវផ្អែកទារកក្បែរខ្លួនអ្នក ។

អ្នកត្រូវលាតសន្ធឹងដៃដែលអ្នកត្រូវបំបៅនិងទ្រកញ្ជឹង-កអ្នកដោយដោយខ្នើយឱបតូចមួយ ។ ផ្នែកទារកក្បែរខ្លួនអ្នកដោយដាក់មុខវាឱ្យបែរចំមុខ

- អ្នក ។

ពេលម្ចាស់ទឹកឱ្យវា

អ្នកត្រូវរៀបចំប្រដាប់ប្រដាចាំបាច់នៅក្បែរដៃអ្នក គឺមានន័យថាក្នុងកម្ពស់ប្រហែលមួយម៉ែត្រ ។ ផ្ទឹបត្រគាកអ្នកទៅនឹងតុដែលមានតម្កល់ធានដៃកសម្រាប់មុជទឹកកូនដៃតដោយព្រែកជើងចេញពីគ្នា ។ ចំពោះកន្លែងពោះគោសម្រាប់ជូតខ្លួនឱ្យវាមិនត្រូវបត់ជាពីរទេ គឺត្រូវលាតវាដាក់លើគ្រែដេក ។ អ្នកត្រូវលុតជង្គង់ដោយដាក់កំបើះតូចលើកែងជើងនៅពេលឱនជូតខ្លួនវា ។

មានវិធីពីរយ៉ាងសម្រាប់ការមុជទឹកទារកក្នុងបានដែកដែរ : អ្នកអាច
ដាក់បាននោះលើតុមួយដែលមានកម្ពស់ជំហរឈររបស់អ្នក ។ បើដាក់លើតុដ៏
ខ្ពស់ត្រូវអង្គុយច្រហោង និងត្រូវដាក់ដែកដៃឆ្អឹងលើតែមបានដែកជានិច្ច ។

នៅពេលពរវា

តើម្តាយត្រូវពកូនដូចម្តេចដើម្បីកុំឱ្យខ្លាចវាកោង? ជានិច្ចកាលត្រូវបី
ត្រកងកូនឆ្អឹងនឹងខ្លួនរបស់យើង និងពរវាក្នុងកម្ពស់ស្មើដើមទ្រូង ។ កាលណា
ទារកមានទម្ងន់ធ្ងន់ក្រាស់ក្រែលហើយយកល្អត្រូវពច្រកកៀវប្រឡោះចង្កេះ ។

នៅពេលឱនឈ្មោកលើកូនពីតុដ៏ អ្នកត្រូវបន្តនឹងទាំងពីររូចលើក-៣
វាមកជួបនឹងខ្លួនអ្នក និងងើបឈរដោយសន្សឹមៗ ។ ចំពោះស្ថានភាពឱនលើក-
៣ម្យ៉ាងទៀត គឺផ្តោបខ្លួនដោយការបន្តនឹងដង្កង់ និងងើបមកវិញដូចកាយវិការ
មុនដែរ ។

ខ្នាញ់ក្នុងអាហារមានស្និទ្ធិលលើសមត្ថភាពខ្លួនក្មេង

ថ្មីៗនេះអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រជាច្រើនបានធ្វើការជួបប្រជុំគ្នានៅក្រុងវ៉ាស៊ីន-
តោនដើម្បីធ្វើការពិនិត្យឡើងវិញនូវភស្តុតាងដែលថា ខ្នាញ់ក្នុងអាហារអាចប៉ះ
ពាល់ដល់អារម្មណ៍ និងសមត្ថភាពក្នុងការរៀនសូត្រ ។

ម៉ាក ស្គីដ (Marc Schcid) ជាសិស្សថ្នាក់ទី ៦ និងម្តាយ ម៉ារីអានណា
(Mary Anna) បានអះអាងថាពួកគេគឺជាអ្នកជឿជំពិតប្រាកដទៅលើសុភាសិត
មួយដែលនិយាយថា "អ្នកគឺជាអ្វីដែលអ្នកញ៉ាំ" ។ កាលពីមួយឆ្នាំមុនការធ្វើ

តេស្តវេជ្ជសាស្ត្របានបង្ហាញឱ្យឃើញថា ម៉ាក់ មានការចុះខ្សោយការប្រយ័ត្ន
ប្រយែង ។ គាត់ជាមនុស្សឆ្លាត ប៉ុន្តែមានការលំបាកក្នុងការផ្តោតការយកចិត្ត
ទុកដាក់ ឬផ្តោតអារម្មណ៍ ដូចនេះទីប្រឹក្សាសាលាបានឱ្យយោបល់គាត់ប្រើថ្នាំ
តែម្តាយរបស់ម៉ាក់ មិនចង់ឱ្យកូនគាត់ប្រើថ្នាំទេ ដូចនេះគាត់បានពិចារណាពីការ
ផ្លាស់ប្តូររបបអាហារវិញដោយសង្កត់ធ្ងន់លើអាស៊ីដខ្លាញ់ជាច្រើនដែលមាន
ប្រយោជន៍ ។

ក្នុងចំណោមអាស៊ីដខ្លាញ់ទាំងនេះ អូមេហ្គា ៣ មិនសូវឃើញមាននៅក្នុង
អាហារធម្មតារបស់ជនជាតិអាមេរិកទេ ប៉ុន្តែបើយោងតាមអ្នកជំនាញខ្លះៗបាន
ឱ្យដឹងថា អូមេហ្គា ៣ មានប្រយោជន៍ចំពោះសុខភាពរាងកាយ និងខួរក្បាល ។
ករណីភាគច្រើនអាហារបម្រុងបន្ថែមរាងកាយ (Supplements) អាចជា
មធ្យោបាយល្អបំផុតដើម្បីទទួលបានអាស៊ីដខ្លាញ់គ្រាប់គ្រាន់ ។ លោក ជែកហ្គី-
លីនស្តូរី (Jacquelin Story) អ្នកស្រាវជ្រាវផ្នែកម្ហូបអាហារបាននិយាយថា
“ប្រសិនបើអ្នកផ្តល់នូវអាហារបម្រុងរាងកាយនោះកម្រិតអាស៊ីដខ្លាញ់ក្នុង
ឈាមផ្លាស់ប្តូរ ហើយឥរិយាបថរបស់ក្មេងក៏ប្រែប្រួលទៅតាមនោះដែរ ។ ខ្ញុំបាន
ឃើញករណីនេះនៅក្នុងការសិក្សាផ្ទាល់របស់ខ្ញុំ” ។

នាង ម៉ារី អានណា បាននិយាយថា ក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានសប្តាហ៍នៃការ
ផ្លាស់ប្តូររបបអាហារកូនរបស់គាត់ធ្វើបានកាន់តែប្រសើរឡើងនៅឯសាលា ។
គ្រូបានកាត់សម្គាល់ឃើញឥរិយាបថប្រែប្រួលរបស់ ម៉ាក់ដូចជារូសរាយជាងមុន

កាន់តែមានជំនឿចិត្តលើខ្លួនឯងជាដើម ។

ពពួកអាស៊ីដខ្លាញ់ទាំងនេះពិសេស អូមេហ្គា ៣ក៏គេឃើញមានផងដែរ នៅក្នុងប្រេងបន្លែអាហារច្រើនក្រៀម ប៉រ ធ្វើពីប្រេងរុក្ខជាតិ ត្រី បន្លែ ជាដើម ។

ទារកដោះដោះម្តាយដំឡើងឆ្នោត

កូនក្មេងដែលបំបៅដោះម្តាយកាលពីនៅជាទារកតែងប្រព្រឹត្តល្អនៅ សាលាហើយទទួលបានពិន្ទុផ្នែកគណិតវិទ្យា និងការអានបានខ្ពស់ជាង បើប្រៀប ធៀបជាមួយនឹងក្មេងដែលបៅទឹកដោះគោពីតូច ។

ការសិក្សានេះពឹងលើមូលដ្ឋាននៃការត្រួតពិនិត្យសារឡើងវិញលើក្មេង ជាង ១០០០នាក់ដែលបានកើតនៅឆ្នាំ ១៩៧៧ រហូតមកដល់ពួកគេអាយុ ១៨ឆ្នាំ ។ គេបានឃើញផងដែរថា ទារកដែលបំបៅដោះម្តាយកាន់តែយូរពិន្ទុ ដែលគេទទួលបានកាលនៅរៀនកាន់តែខ្ពស់ ។ វាត្រូវបានគេធ្វើការសន្និដ្ឋានថា ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយពាក់ព័ន្ធជាមួយការធ្វើឱ្យកើនឡើងសមត្ថភាព យល់ដឹង និងជោគជ័យក្នុងការសិក្សារបស់ក្មេង ។

សារធាតុដែលធ្វើឱ្យទារកបំបៅដោះម្តាយឆ្នោតនោះត្រូវបានគេជឿថា អាស៊ីដខ្លាញ់អូមេហ្គា ៣ ដែលគេហៅឈ្មោះថា DHA ដែលឃើញមាននៅក្នុង ទឹកដោះម្តាយ តែមិនមាននៅក្នុងទឹកដោះគោដែកគេច្នៃប្រឌិតដាក់លក់លើទី ផ្សារទេ ។ DHA គឺជាអាស៊ីដខ្លាញ់ដែលសំខាន់បំផុតទាំងចំពោះខួរក្បាលទាំង ចំពោះរេទីណា (Retina) នៃភ្នែក ។ ទារកដែលបំបៅដោះម្តាយនៅឆ្នាំដំបូង

ហាក់ដូចជាមានលក្ខណៈប្រសើរជាងអ្នកដទៃទៀត ។

ស្វែងយល់អំពីបញ្ហាត្រចៀក

បញ្ហាត្រចៀកដែលកើតមានញឹកញាប់បំផុតគឺមនុស្សយើងជាអ្នកបង្កើត វាដោយផ្ទាល់ដោយចេះតែឆ្អិនឆ្អួលវាមិនឈប់ឈរយ៉ាងឥតប្រយោជន៍ ។ ខាង ក្រោមនេះយើងសូមលើកយកបញ្ហាគួរយល់ដឹងមួយចំនួនអំពីត្រចៀក ៖

ស្ទះរន្ធត្រចៀក

បញ្ហាត្រចៀកត្រូវដឹងសារព្រួយបំផុតមួយដែលឃើញកើតមានក្នុងជីវភាពរស់ នៅសព្វថ្ងៃ គឺត្រចៀកដែលស្ទះ (Blocked ear) តើអ្នកជឿទេថាបញ្ហានេះជា ទូទៅបណ្តាលមកពីអាចម៍ត្រចៀកកកស្ទះក្នុងត្រចៀកពេលនោះវាធ្វើឱ្យថយ ចុះនូវសមត្ថភាពស្តាប់ឮ. បណ្តាលឱ្យឮសំឡេងរោទីហ៊ុំនៅក្នុងត្រចៀក (tinnitus) ហើយពេលខ្លះវាបង្កឱ្យឈឺចាប់ផងដែរ ។ មនុស្សភាគច្រើនគិតថា ការឆ្អិន ឬត្បាញសម្អាតត្រចៀកជារឿងមួយដែលល្អ ព្រោះវាសម្អាតត្រចៀកឱ្យ មានអនាម័យល្អ ប៉ុន្តែតាមការពិតទង្វើនេះវាបង្កទុក្ខទោសជាជាងផលល្អ ម្យ៉ាង ទៀតត្រចៀកវាមានយន្តការសម្អាតខាងក្នុងរបស់វាដោយផ្ទាល់ដោយមិនចាំ មានជំនួយពីយើងឡើយ ។ យន្តការនោះគឺវាបញ្ចេញតាមរយៈបំពង់នូវសារ- ជាតិខ្លាញ់ និងប្រេងដែលគេហៅថា Cerumen ដែលការពារត្រចៀក និងជួយ ស្នាក់ទប់អង្គធាតុតូចៗដែលចូលក្នុងត្រចៀក ។ នៅពេលវារលាយចូលគ្នាទៅ ក៏ក្លាយជាអាចម៍ត្រចៀកដែលត្រូវរុញបោសចេញក្រៅដោយរោមខ្លីៗជាច្រើន

ដែលនៅក្នុងរន្ធត្រចៀក ដូចនេះអាចម៍ត្រចៀកនឹងធ្លាក់ចេញមកឯងៗ ។ នៅ
ខណៈពេលដែលយើងព្យាយាមសម្អាតត្រចៀក អាចម៍ត្រចៀកនេះមិនត្រឹមតែ
ត្រូវរុញចូលទៅក្នុងឱ្យកាន់តែជ្រៅទេ តែថែមទាំងត្រូវធ្វើឱ្យវាស្បើតកៀបជាប់
គ្នាដែលធ្វើឱ្យពិបាកនឹងធ្វើឱ្យវាធ្លាក់ចេញក្រៅបានដែលយូរៗទៅវាស្ទុះគាំងជាប់
នៅក្នុងរន្ធត្រជាក់ធ្វើឱ្យជិតរន្ធត្រចៀក ។

ការបន្តកំប្រុងអូលីវតែពីរតំណក់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ជាការគ្រប់គ្រាន់
ណាស់ទៅហើយដើម្បីបន្ថែមអាចម៍ត្រចៀកនិងធ្វើឱ្យវាអាចធ្លាក់ចេញមកក្រៅ
បាន ហើយអ្នកក៏មិនត្រូវសម្អាតរន្ធត្រចៀកដោយប្រើក្រណាត់ ឬក្រដាស ឬសំឡី
អ្វីដែរ ចូរទុកវាឱ្យស្ងួតទៅតាមធម្មជាតិរបស់វាទៅ ។

បំបាត់អំបែក

ការប្រើម្រាមដៃ, បិច ឬខ្មៅដៃដើម្បីរកក្នុងរន្ធត្រចៀកដើម្បីបំបាត់
ភាពរមាស់ត្រចៀកនេះអាចធ្វើឱ្យខូចខាតទៅដល់ស្រទាប់ទទួលអារម្មណ៍របស់
រន្ធត្រចៀក ដែលធ្វើឱ្យងាយទទួលនូវការបង្ករោគដែលគេហៅថា Otitis
external ពេលនោះរន្ធត្រចៀកហើមធ្វើឱ្យវាកាន់តែតូច និងបង្កការឈឺចាប់
យ៉ាងស្រួចស្រាវ ហើយសមត្ថភាពស្តាប់ព្យុក៏ក្លាយជាមានបញ្ហាដែរ ។ ប្រឈម
មុខនឹងបញ្ហានេះ ការប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក បន្តក្នុងរន្ធត្រចៀកជាតម្រូវការចាំ
បាច់មួយបូករួមនឹងការប្រើថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ ។

ការចោះត្រចៀក

ចំពោះអ្នកដែលទាន់សម័យនិយមបំផុតនោះគេច្រើនចោះត្រចៀកយ៉ាង
ច្រើនរន្ធ ប៉ុន្តែទោះជាប៉ុន្មានរន្ធក៏ដោយ សូមកុំភ្លេចថាការចោះរន្ធត្រចៀកវាមិន
ត្រឹមតែបង្កការឈឺចាប់ប៉ុណ្ណោះទេ តែថែមទាំងងាយឱ្យមានការបង្ករោគទៀត
ផង ។ បន្ថែមលើនេះទៀត អ្នកខ្លះថែមទាំងអាចឱ្យកហ្សិ (Allergic) ជាមួយនឹង
អលង្ការមួយចំនួនដែលពាក់នៅនឹងត្រចៀកថែមទៀតផង បង្កជាការកើតមាន
ជំងឺផ្សេងៗ ចំពោះករណីនេះការប្រើអលង្ការលោហៈសុទ្ធប្រាកដជាមានជា
ដើមពិតជាការល្អ ។

អាទិ៍កំណែអាយុ ១០០ឆ្នាំ

-ទទួលមតិកែប្រែរន្ធល្អ ប្រសិនបើគ្រួសាររបស់អ្នកសុទ្ធតែមានអាយុវែង
ហើយមិនមានជំងឺតពូជណាធំដុំទេនោះ ឱកាសសម្រាប់អ្នកកាន់តែច្រើនកាល
នោះ ។

-សង្ឃឹមថា ម្តាយរបស់អ្នកកាលពីពពោះ អ្នកមានសុខភាពល្អ និងពេល
ឆ្លងទន្លេក៏ប្រព្រឹត្តទៅបានល្អ ។ គាត់មិនជក់បារី, មិនញ៉ាំស្រា, មិនប្រើគ្រឿង
ញៀន, អាហារគ្រប់គ្រាន់, គ្មានចម្លងជំងឺ និងគ្មានការប៉ះទង្គិចពេលឆ្លងទន្លេទាំង
អស់នេះសុទ្ធតែមានផលប៉ះពាល់ដល់អនាគតរបស់អ្នក ។

-ជាស្ត្រី ព្រោះថាតាមស្ថិតិ ស្ត្រីមានអាយុវែងជាងបុរស ។

-ឪពុកម្តាយរបស់អ្នកចិញ្ចឹមអ្នកត្រឹមត្រូវតាំងពីអ្នកនៅក្មេង ។ អត្ថប្រ-
យោជន៍នៃអាហារប្រកបដោយតុល្យភាព គឺសម្បូរប្រូតេអ៊ីន និងវីតាមីន បង្ហាញ

ច្បាប់តាំងពីថ្ងៃដែលអ្នកកើតមកម៉្លេះ ។

- ជាក្មេងមិនរពើសម្នាក់ ព្រោះថ្នាក់គឺជាមូលហេតុដ៏សាមញ្ញជាងគេ បំផុតមួយនៃមរណភាពរបស់កូនក្មេង ឯក្មេងដែលមិនរពើសហើយអានច្រើន មិនគ្រាន់តែចៀសវាងនូវព្រោះថ្នាក់នៅក្នុងផ្ទះនោះទេ ប៉ុន្តែនិងដឹងយ៉ាងច្រើន អំពីដូចម្តេច ដើម្បីរស់នៅឱ្យបានអាយុ ១០០ឆ្នាំ ។

- កុំជក់បារី ព្រោះថាអ្នកជក់បារីមានភាពទំនងកាន់តែខ្លាំង នឹងស្លាប់ តាំងពីក្មេងជាងអ្នកមិនចេះជក់បារី ។

- កុំប្រើគ្រឿងញៀនស្រវឹង ព្រោះថាជាតិពុលរបស់វានឹងធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ គ្រប់ផ្នែកនៃរាងកាយរបស់អ្នកដែលនឹងធ្វើឱ្យថយចុះរយៈពេលមានជីវិតសុខ- ភាព ខួរក្បាល និងថវិកាផងដែរ ។

- ជ្រើសរើសយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្ន អ្នកដែលត្រូវនៅជាមួយ ។ ការរស់នៅ ជាមួយគ្នាប្រកបដោយភាពសប្បាយរីករាយ នឹងផ្តល់ផលល្អជាងការរស់នៅ ឯកា ។

- ញ៉ាំសុភ័ក្ត្រក្នុងកម្រិតបន្តិចបន្តួច (១ Unit ក្នុងមួយថ្ងៃ) ជាពិសេសគឺ ស្រាក្រហម ដែលផលប្រយោជន៍របស់វាដើម្បីបង្ការព្រោះថ្នាក់សរសៃឈាម និងបេះដូង ។

- ប៉ុន្តែកុំញ៉ាំវាក្នុងបរិមាណច្រើន (លើសពី ១៤ Unit ក្នុងមួយសប្តាហ៍) ពីព្រោះវាធ្វើឱ្យអ្នកប្រឈមមុខនឹងការមានអាយុកាន់តែខ្លី ដោយសារតែការចុះ

ខ្សោយថ្លើម, តម្រងទឹកនោម, ខួរក្បាល និងសរីរាង្គ ផ្សេងៗទៀត ដោយបូកផ្សំ និងដំបៅក្រពះ, ធ្លាក់ឈាម, កង្វះវីតាមីន និងជំងឺមហារីកប្រភេទផ្សេងៗ ។

-ញ៉ាំថ្នាំអាស៊ីតនីមួយៗគ្រាប់មួយថ្ងៃ លុះត្រាតែអ្នកមានហេតុផលហាម ប្រើដូចមានជំងឺមហារីក ។ ការញ៉ាំអាស៊ីតនីមួយៗធ្វើឱ្យឈាមរាវដើម្បីការពារជំងឺ ស្ទះ ឬដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ។

-កំណត់ការញ៉ាំអាហារដែលមានប្រយោជន៍ដូចជាអាហារសម្បូរសរសៃ អាហារមានជាតិខ្លួញតិចដើម្បីចៀសវាងភាពធាត់, ជំងឺបេះដូង, មហារីកពោះ- វៀនធំ ។

-ហាត់ប្រាណ ព្រោះវាសំខាន់ក្នុងការចៀសវាងភាពធាត់, លើសឈាម និងការឡើងវិងក្រិនរបស់សរសៃឈាមអារទែរ ។

-ភាប់ទៅជួបគ្រូពេទ្យពេលមានជំងឺ ព្រោះការពន្យារពេលវិង រឹតតែធ្វើ ឱ្យឱកាសព្យាបាលជំងឺជាកាន់តែថយចុះ ។

-ប្រើប្រាស់ថ្នាំថ្ងៃត្រឹមត្រូវ ។ បញ្ហាសាមញ្ញបំផុត គឺអ្នកជំងឺមិនប្រើប្រាស់ ថ្នាំត្រឹមត្រូវតាមវេជ្ជបញ្ជាក្រោយ មកមានការភ្ញាក់ផ្អើលនៅពេលមិនបានចូរ ស្បើយពីជំងឺដូចការសង្ឃឹមទុក ។

កត្តាបន្ទាប់បន្សំ

-ទៅឱ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យដើម្បីរកមើលជំងឺ ដូចជាលើសឈាម, ទឹកនោម ផ្អែម ព្រោះថាជំងឺជាច្រើនវាបំផ្លាញរាងកាយយើងយ៉ាងយូរទើបវាស្តែងចេញជា

រោគសញ្ញា ។

-រីករាយ : ជំងឺខួរក្បាលក៏ប៉ះពាល់ដល់អាយុយើនយូរផងដែរ ដូចនេះ ចូរព្យាយាមបំបាត់ភាពតានតឹង ឬភាពមួម៉ៅចេញឱ្យអស់ ។

-រីករាយនឹងជីវិតរបស់អ្នក ព្រោះថាអ្នកនឹងមិនរស់បានយូរឡើយ បើ អ្នកមិនសប្បាយនឹងជីវិតរស់នៅ ។

ផ្នែកព្យាបាលផ្នែកអង្កេត

ផ្នែកអង្កេតគឺជាផ្នែកដែលមានជំងឺសើស្បែកម្យ៉ាងធ្វើឱ្យស្បែកឡើង កន្ទួលគ្រាតគ្រើម និងជ្រុះរោមគួរឱ្យខ្លើមរអើម ។ ប្រសិនបើផ្នែកញើមរបស់អ្នក មានជំងឺស្បែកប្រភេទនេះ ចូរយកដើមចេករលួយមកដុសលាបនៅលើខ្លួនវា ហើយមិនយូរប៉ុន្មានជំងឺស្បែកនេះនឹងសះជាពំខាន ។

ផ្ទាំងក្តិនិទ្ធិមួយទៀត គឺយកទឹកត្រាំទំពាំងទៅចាក់ស្រោចលើខ្លួនផ្នែក ឱ្យសព្វ ឬក៏យកកាកដូងមកលាបឱ្យពេញខ្លួនផ្នែកដើម្បីកម្ចាត់ជំងឺស្បែកអង្កេត ។

ជំងឺស្បែកដែលស្រ្តីមិនគួរបានអ្នកខ្លាចពេក

ស្រ្តីតែងមានបញ្ហាច្រើនផ្នែកសុខភាព ដែលបង្កជាការព្រួយបារម្ភ ផ្សេងៗខ្លះដល់ជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ទោះបីវាជាប្រការធម្មតាក៏ដោយ ។ ខាង ក្រោមនេះជាបញ្ហាធម្មតា ៤ យ៉ាងដែលតែងតែកើតជាធម្មតាលើស្រ្តីស្ទើរគ្រប់ រូបហើយដែលស្រ្តីមិនគួរបានអ្នកខ្លាចពេក ៖

១-ជំងឺនៅក្រុងស្រស់ស្រាយមិនបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់

ដុំពកដែលកើតនៅលើសុដន់ទាំងពីររបស់ស្ត្រីនឹងបង្កការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង ពិសេសមុនពេលមករដូវ ហើយជាដុំដែលអាចបង្កចលនាបាន តែទាំងនេះ ជាភោគសញ្ញានៃជំងឺសុដន់ដែលមិនបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ទេ ។ តាមការពន្យល់របស់អ្នកឯកទេសសម្ភព និងភោគស្ត្រី គឺលោកវេជ្ជបណ្ឌិត វិទិកាប្រាយមែន (Dr. Rebecca Brightman) ថា "ទាំងនេះគឺជាបញ្ហាធម្មតាទេ ដែលគេហៅវាថា ជាបម្រែបម្រួលធម្មតារបស់សុដន់" ។ ដើម្បីចៀសវាងភាពសៅហ្មងក្នុងចិត្តសូមធ្វើការតាមដានវាជាប្រចាំនិងប្រាប់ដល់គ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ហើយបើសិនជាអ្នកឃើញមានការប្រែប្រួលណាមួយ ឬជាពិសេសកើតឡើងលើសុដន់តែម្ខាង សូមប្រញាប់ទៅរកគ្រូពេទ្យ ។ យកល្អកុំពិសាជាតិកាហ្វេអ៊ីន និងអំបិល ព្រោះវាអាចធ្វើឱ្យស្ថានភាពកាន់តែពិបាក ។

២- ភាពមិនប្រក្រតីនៃលទ្ធផលរបស់ទេស្ត (កោសលាម៉ាត់ស្យូន យកទៅវិភាគលើមីក្រូទស្សន៍)

ភាពមិនប្រក្រតីនេះ ជាសញ្ញាបញ្ជាក់ពីភាពរីកធំនៃកោសិកាតែមិនធ្ងន់ធ្ងរទេ មានន័យថា កោសិកាម៉ាត់ស្យូនទទួលរងនូវការផ្លាស់ប្តូរ ដែលជាប់ទាក់ទងជាមួយនឹងជំងឺមហារីក ។ ប៉ុន្តែយោងតាមលទ្ធផលនៃការសិក្សាថ្មីៗនេះ ដែលចុះផ្សាយនៅក្នុងទស្សនាវដ្តីរបស់វិទ្យាស្ថានអន្តរជាតិជំងឺមហារីកបញ្ជាក់ថា ភាគច្រើននៃស្ត្រីដែលមានលទ្ធផលតេស្តលើម៉ាត់ស្យូនវិជ្ជមាន ពេលធ្វើតេស្តនៅ ២ឆ្នាំ ក្រោយ នឹងទទួលបានលទ្ធផលអវិជ្ជមានវិញ ហើយវាមានតែ ១% នៃ

អ្នកទាំងនោះតែប៉ុណ្ណោះដែលវិវត្តន៍ឈានទៅរកបញ្ហាគួរឱ្យព្រួយបារម្ភ ។ ភាពមិនប្រក្រតីនៃតេស្តអាចបណ្តាលមកពីបញ្ហាមួយចំនួនដូចជា ឈាមរដូវ, ថ្នាំ ឬក្រែមដែលយើងដាក់ក្នុងទ្រារមាសជាដើម ដូចនេះ ដើម្បីជាក់លាក់ការធ្វើតេស្តគួរធ្វើមុនមករដូវ ៣ថ្ងៃ ឬក្រោយអស់រដូវមួយសប្តាហ៍ ។

៣ - បំពង់នៅអូវែរ

ស្ត្រីភាគច្រើនមានដុំនៅក្រពេញអូវែរ ដូចនេះតើដុំនេះវាធម្មតាឬ ? ជារៀងរាល់ខែ ក្រពេញអូវែរតែងតែបញ្ចេញពងមូលមួយមកដែលស្រោបដោយថង់មួយហៅថា ហ្វូលីខូល (follicle) ដែលជាដុំមួយមិនបង្កការឈឺចាប់អ្វីឡើយ ។ បន្ទាប់ពីពងក្នុងថង់នោះត្រូវបញ្ចេញថង់នោះត្រូវរំលាយ ហើយបើវារំលាយមិនអស់នាំឱ្យវាវិវត្តន៍ទៅជាដុំពកមិនធម្មតា ប៉ុន្តែទោះជាយ៉ាងណាក៏អ្នកប្រហែលជាមិនដឹងឡើយបើគ្រូពេទ្យមិនប្រាប់អ្នកថាមានវា ។ សូមកុំបារម្ភ ដុំនេះនឹងបាត់ទៅវិញក្នុងពេលមករដូវលើកក្រោយៗទៀត ប៉ុន្តែ បើវាមានទំហំធំវាអាចបង្កជាការរំខានផ្សេងៗដូចជាការឈឺចាប់នៅចង្កេះ ធ្លាក់ឈាមមិនប្រក្រតី, ឈឺចាប់ពេលរួមរក្សជាដើម ហើយក្នុងករណីកម្របំផុតដែលវាអាចវិវត្តន៍ទៅរកមហារីក ។

៤ - បំពង់ស្បូន

ស្ត្រីភាគច្រើនតែងតែមានឱកាសកើតមានដុំសាច់ស្បូន ដែលជាដុំរឹងតែមិនបង្កការឈឺចាប់ទេ ហើយវាវិវត្តន៍មកពីសាច់ដុំរបស់ស្បូនផ្ទាល់តែម្តង ។

វេជ្ជបណ្ឌិតទាំងឡាយមិនបានដឹងទេថា ហេតុអ្វីបានជាវាវិវត្តន៍ឡើងមក តែគេ
ដឹងថា វាធំឆាត់ឡើងដោយសារជាតិ អ័រម៉ូន អ៊ីស្ត្រូហ្សែន (Oestrogen) ។ ដូ
នេះ បើវារីកធំខ្លាំងពេកបង្កឱ្យមានការសង្កត់ទៅលើសរីរៈជិតខាងទើបវាគេធ្វើ
ការរះកាត់ចោល តែវាជាករណីកម្រមួយ ។

ផ្នែកមុខសម្បជ្ជៃដោយផ្លែសេដា

ផ្នែកមុខដែលស្ងួតក្រៀមក្រោះរមែងធ្វើឱ្យអ្នកបាត់បង់មន្តស្នេហ៍ ព្រោះ
មន្តស្នេហ៍ដ៏ស័ក្តិសិទ្ធិរបស់រង្វង់ភក្រ្តាស្ថិតនៅលើភាពស-រលោងម្ល៉ៃខែឈ្លោះ
ទេ ។ មុនដែលស្ងួតក្រៀមក្រោះ បើទោះជាអ្នកវាយម្សៅផាត់មុខដូចម្តេចក៏ពុំ
អាចជួយលើសប្រសិនបើឱ្យគួរជាទីពេញចិត្តដែរ ប៉ុន្តែការថែរក្សាមុខដោយផ្លែសេដា
ទុំអាចជួយឱ្យសាច់មុខរបស់អ្នកត្រឡប់ជាស្ទើរឡើងវិញបានប្រសិនបើអ្នកប្រើ
វិធីពិសេសនេះជាប្រចាំរៀងរាល់ ៥ថ្ងៃម្តង ។

វត្ថុធាតុបើប :

- ផ្លែសេដាទំ ៧-៨ ផ្លែ

ឧបករណ៍ :

- ប្រដាប់កិនផ្លែឈើ
- កាំបិត
- មួកសម្រាប់ពាក់ឃ្នុំពេលដូតទឹក

ចំណាក់កាលប្រតិបត្តិ

-ត្រៀមទឹកក្ដៅឧណ្ហៗ លាងមុខឱ្យស្អាតជាមួយនឹងហ្វូមលាងមុខ
ឬកសាប៊ូ ។

-ប្រើកន្សែងពោះគោទន់ៗ ជូតមុខឱ្យស្អាត

-យកផ្លែសេដាទៅលាងទឹកឱ្យស្អាតជាច្រើនទឹក ហើយប្រើកាំបិតពុំផ្លែ
សេដា ព្រមទាំងឆ្កិះយកគ្រាប់ចេញ ។

-ហាន់ផ្លែសេដាជាចំណិត រួចនាំយកទៅដាក់កិនក្នុងប្រដាប់កិនផ្លែឈើ
ឱ្យល្អិត ។

-ប្រើដៃចាប់ផ្លែសេដាមកបិទបំពោកលើមុខឱ្យសព្វ តែមិនចាំបាច់
បំពោកលើរង្វង់មាត់ទេ ។

-ក្នុងពេលបំពោកសាច់សេដាលើមុខនេះ អ្នកគួរប្រើដៃលញ្ជ្រាវៗ
ឱ្យសព្វផ្ទៃមុខផង ។

-បំពោកមុខទុកចោលប្រមាណ ២៥នាទីរួចសឹមលាងសម្អាតមុខដោយ
ទឹកក្ដៅឧណ្ហៗជាមួយនឹងសាប៊ូ ឬក៏ហ្វូមលាងមុខ ។

សក់ខ្លាចកម្ដៅថ្ងៃ!

ដោយផ្ទុយស្រឡះអំពីស្បែកដែលត្រូវការគាំពារដោយការអាំងថ្ងៃ
សក់ក្បាលគ្មានត្រឡឹងការពារទេ ។ មធ្យោបាយល្អប្រសើរបំផុតសម្រាប់ប្រឆាំង
នឹងគ្រោះថ្នាក់ដែលកើតមានចំពោះសក់ គឺមានតែវិធានការបង្ការមុនប៉ុណ្ណោះ ។

សម្រាប់សក់ស្លុត

សក់ស្អុតងាយរាប់ខូចជាងគេណាស់ដោយសក់ខ្លាច់អំបិលក្អ (Clare ជា
ឧស្ម័នពុល) ការស្តីអ៊ុលត្រាវីយ៉ូឡេ (les ultraviolets)... ។ ហេតុនេះសក់ងាយ
ប្រែជាស្រអាប់ ស្រួយរាប់បាក់ ឬបែកចុង ។ គេត្រូវការពារដូចម្តេច? ក្រោយ
ពេលមុជទឹកស្អាបស្អាត បន្ទាប់មកសំដីល ឬផ្តិតម្ហូបសក់ ព្រោះថា សក់របស់ខ្លួន
ណាស់ក្រោមបរិកាសសើម ។

សម្រាប់សក់ដែលមានជាតិប្រេងច្រើន

ពេលបានទៅដើរកម្សាន្តនៅមាត់សមុទ្រជាឱកាសដ៏គួរឱ្យសប្បាយរីក-
រាយខ្លាំងណាស់ តាមពិតក្រៅពីអាចជួយសម្អាតស្បែកក្បាលទឹកសមុទ្រនៅ
អាចជួយកាត់បន្ថយជាតិប្រេងរបស់សក់ និងធ្វើឱ្យសក់មានសភាពស្រាល ។ ក្នុង
ពេលចុះមុជទឹកសមុទ្រ អ្នកត្រូវជ្រមុជសក់ក្នុងទឹក និងម៉ាស្សាស្បែកក្បាលខ្លួន
ឯងផង ប៉ុន្តែនៅពេលត្រឡប់ពីសមុទ្រវិញ ត្រូវមុជទឹកកក់សក់ដោយទឹកសាប
សម្អាតចេញផង ។ ការអនុវត្តន៍បង្ការ : មុនពេលដើរចេញត្រូវកម្តៅថ្ងៃគេត្រូវ
ប្រើថ្នាំ Spray ម្យ៉ាងដែលការពារសក់មិនឱ្យមានជាតិប្រេងច្រើនហួសកំណត់
ពេកទេ ។

សម្រាប់សក់មិនឆ្លើងមោឃ្នាពណ៌លាមសក់

សក់ដែលលាបពណ៌ត្រូវបានគេសង្ស័យថារងការខូចខាតរួចទៅហើយ
ដោយសារការលាមជាតិគីមីនៃថ្នាំពណ៌ ។ ម្យ៉ាងទៀតកម្តៅថ្ងៃបានវាយបំបែក
ម៉ូលេគុលសិប្បនិម្មិតនៃការដាក់ពណ៌ កម្តៅថ្ងៃធ្វើឱ្យខូចភាពដើមនៃពណ៌សក់ ។

ការអនុវត្តន៍បង្ការ : មុនពេលលាបពណ៌សក់ គេត្រូវលាបប្រេងការពារកម្ដៅថ្ងៃ ផ្សំពីវីតាមីននិងតម្រង UV (ប្រភេទ Huile Ultra-Protectrice) ។

សក់ខ្លាចកម្ដៅថ្ងៃឬ?

អ្នកស្រី អេឡែន ក្លូដឺរេ (Hélène Clauderer) អ្នកឯកទេសខាងសក់ បានឆ្លៀតចំណេះដឹងថា: "ក្នុងកម្រិតតិច ថ្ងៃមានគុណប្រយោជន៍ល្អសម្រាប់សក់ គឺជួយឱ្យ សក់ភ្លឺឆ្លុះកាំរស្មី និងបង្កើនការចរាចរណ៍សរសៃឈាមកូចៗនៃស្បែកក្បាល ដោយធ្វើឱ្យសក់អាចដុះឡើងវិញ ។ ប៉ុន្តែ បើសិនបានបិទត្រូវកម្ដៅថ្ងៃច្រើន លើសលប់នោះសក់មិនដឹងថាត្រូវទប់ទល់យ៉ាងដូចម្ដេចទេ" ។

ផលប្រយោជន៍ផ្ទៃត្រចែក

ពាក្យស្លោកបរទេសមួយពេលថា "បរិភោគផ្ទៃប៉ោមមួយផ្ទៃធ្វើឱ្យអ្នក ឃ្នាតឆ្ងាយពីគ្រូពេទ្យ" តើផ្ទៃប៉ោមពិតជាមានគុណសម្បត្តិវិសេសវិសាលដ៏ម៉ឺង ឬ? ពាក្យស្លោកនេះមានចំនុចត្រឹមត្រូវខ្លះដែរ ព្រោះថាផ្ទៃប៉ោមមានសារធាតុ ជាច្រើនជំនួយដល់សុខភាព តែបើប្រៀបធៀបនៅអាស៊ី ឬនៅប្រទេសខ្មែរយើង វិញ ប្រហែលជាយើងប្រើពាក្យស្លោកមួយមកជំនួសថា " បរិភោគផ្ទៃត្រចែក មួយថ្ងៃ មួយផ្ទៃ អាចឱ្យយើងឃ្នាតឆ្ងាយពីគ្រូពេទ្យ" ព្រោះថាផ្ទៃត្រចែកយើង មានគុណប្រយោជន៍ប្រហាក់ប្រហែល ឬវិសេសវិសាលជាងផ្ទៃប៉ោមទៅទៀត ដូចជា :

-ផ្ទៃត្រចែកមួយផ្ទៃទម្ងន់មួយខាំ (មិនគិតគ្រាប់) ផ្តល់ថាមពលត្រឹម

តែ ៣៤កាឡូរី ប៉ុណ្ណោះ ក្នុងខណៈដែលផ្លែប៉េប៊ែរខ្លាតមធ្យមផ្តល់ថាមពលដល់
ទៅ ៨៤កាឡូរី ឯណ្ណោះ ។ ដូច្នេះផ្លែត្របែកស័ក្តិសមធ្វើជាអាហារញ៉ាំលេង
ដោយពុំខ្លាចរឿងកើនទម្ងន់ឡើយ ។

- ភាពស្រួលរបស់ត្របែកជួយសម្អាតធ្មេញបានយ៉ាងល្អ
- ត្របែកមានវីតាមីន A អំណោយផលល្អដល់ស្បែកនិងភ្នែក
- ត្របែកមានវីតាមីន C ដែលអាចជួយកាត់បន្ថយជំងឺផ្តាសាយ ហើយ

វីតាមីនC នៅក្នុងត្របែកមានច្រើនជាងក្នុងផ្លែប៉េប៊ែរទៅទៀត

- ត្របែកមានប្រូតេអ៊ីនក្នុងបរិមាណសមរម្យ ជួយធ្វើឱ្យប្រូតេអ៊ីននៅ
ក្នុងឈាមមានតុល្យភាពល្អ ។

-ត្របែកមានសារធាតុមួយប្រភេទហៅថា ប៊ែអូណូវ៉ិណយ (Bioflavonoids) ដែលជាវីតាមីនB2 ក្នុងរូបភាពផ្សេងៗ ជួយការពារជំងឺប្រេះមាត់ ។

-ត្របែកមានសរសៃអាហារ (fiber) យ៉ាងច្រើន អាចជួយការពារជំងឺ
មហារីកពោះវៀនធំ និងជួយកាត់បន្ថយកូឡេស្តេរ៉ូល ។ កាកសរសៃអាហារនៅ
ក្នុងត្របែកមានច្រើនជាងក្នុងផ្លែប៉េប៊ែរទៅទៀត ដោយត្របែកមួយខាំមានកាក
សរសៃអាហារ ៣ក្រាម ច្រើនជាងផ្លែប៉េប៊ែរដែលមានត្រឹមតែ២ ក្រាម ។

-ត្របែកមានសារធាតុម្យ៉ាងហៅថា ជិកទីន (Pectin) ដែលអាចជួយ
កាត់បន្ថយកូឡេស្តេរ៉ូលបានដូចគ្នាដែរ ។

ក្រៅពីនេះនៅមានផ្លែឈើដែលអន់ជាងត្របែកបន្តិច តែគ្រាន់បើជាងផ្លែ

បើមនោះ គឺផ្ទៃពុទ្រា ។

បំបាត់ស្នាមប្រេះលើកែងដើង

មនុស្សដែលមានប្រេះកែងដើង ពេលដេកដណ្តប់ភ្នែកគួរឱ្យខាន អារម្មណ៍មែនទែន ហើយពេលពាក់ទ្រនាប់ដើងមិនជិតកែងមើលទៅមិនស្អាត សោះ បើអ៊ីចឹងលោកអ្នកគួរចំណាយពេលវេលាត្រឹមតែ ២សប្តាហ៍ប៉ុណ្ណោះ ស្នាម ប្រេះទាំងនោះពិតជាបាត់អស់មិនខានឡើយ ។

១-ក្រោយពេលដូតទឹកហើយ សូមលោកអ្នកយកសាច់ជូរមួយដុំមក ជូតនៅម្តុំកែងដើងដែលមានប្រេះបែកនោះត្រឡប់ទៅត្រឡប់មក ៤-៥សារ ធ្វើបែបនេះរាល់ថ្ងៃរហូតគ្រប់ ២សប្តាហ៍ ស្នាមនោះនឹងជាបាត់អស់មិនខាន ។

២-ចូរលាងដើងឱ្យស្អាតហើយរកជ័រម្រឹក្សណ៍ (គឺជិតយកជ័រស្រស់ៗ) មកលាបលើកន្លែងស្នាមប្រេះនោះរាល់ៗថ្ងៃមុនពេលចូលដេកប្រហែល ១-២ សប្តាហ៍ប៉ុណ្ណោះ ស្នាមប្រេះនៅលើកែងដើងរបស់លោកអ្នកនឹងជាបាត់អស់ជា មិនខាន ហើយបើស្នាមបែកនោះទើបនឹងកើតក្នុងពេលថ្មីៗអាចជាដាច់តែម្តង ។

បង្រៀម ពេលវែងដើម្បីបង្កើនភាពមឺមាំ

មនុស្សគ្រប់រូបនៅលើលោកយើងនេះអ្នកណាក៏តែងតែមានការភ្លេច ភ្លាំងដែរជាពិសេស ចាប់ពីអាយុ ២៥ឆ្នាំទៅ ដោយសារតែការចុះខ្សោយ កោសិកាសរសៃប្រសាទខ្វះក្បាល ដែលជាដើមហេតុធ្វើឱ្យការចងចាំរបស់យើង ថយចុះ ។ ប្រឈមមុខនឹងបញ្ហានេះខាងវេជ្ជសាស្ត្រមិនមានវិធីព្យាបាលដើម្បី

ទទួលបានមកវិញនូវការចងចាំដែលចេះតែថយចុះម្តងៗនោះទេ ប៉ុន្តែក៏មាន វិធីសាស្ត្រ ៧យ៉ាងដែលត្រូវគេប្រើដើម្បីធ្វើឱ្យប្រសើរនូវភាពចងចាំផងដែរ ។

១ - ការហ្វឹកហាត់ការនិយាយរបស់អ្នកក្នុងស្ថានភាពសមរម្យ

អ្នកដឹងហើយថាការនិយាយរឿងឬថ្លែងអ្វីមួយគឺធ្វើឡើងដោយសារការ ចងចាំប៉ុន្តែពេលដែលដល់ថ្ងៃត្រូវនិយាយ ឬថ្លែងមែនទែនស្រាប់តែអ្នកភ្លេចនូវ ចំណុចសំខាន់ៗជាច្រើន ។ ហេតុអ្វី? ព្រោះថានៅផ្ទះពេលអ្នកហ្វឹកហាត់វាអ្នក ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ដេកយប់ ឬនៅផ្ទះ ឬកំពុងញាំអាហារថែមទៀត ។ លោក ហេឡែន ខាសាដេយ អ្នកឯកទេសចិត្តវិទ្យាបាននិយាយថាអ្នកអាចរំលឹកអ្វីមួយ មកវិញបានល្អទាល់តែវាស្ថិតនៅក្នុងបរិយាកាសដូចកាលមុន ឬកាលដែលអ្នក ហាត់រៀនវា ដូចនេះអ្នកមានជម្រើសដ៏ល្អមួយដើម្បីមានជោគជ័យក្នុងការថ្លែង សុទ្ធរកថារបស់អ្នកគឺអ្នកត្រូវហ្វឹកហាត់វាក្នុងសម្លៀកបំពាក់ធ្វើការ ។ ខួរក្បាល របស់អ្នកឆ្លើយតបនឹងគ្រឿងរំលោភខាងក្រៅវានឹងរំលឹកព័ត៌មានដែលអ្នកបាន ហាត់រៀនមកវិញក្រោមឥទ្ធិពលនៃគ្រឿងរំលោភដូចគ្នា ។

២ - ផ្តល់អាហាររំលោភខួរក្បាលអ្នក

យោងទៅតាមការសិក្សាដែលបោះពុម្ពផ្សាយក្នុងទស្សនាវដ្តីវិទ្យាសាស្ត្រ ផ្នែកសរសៃប្រសាទបង្ហាញថាការណ្តុរដែលចិញ្ចឹមដោយឱ្យស៊ីផ្លែស្រូប៊ីវីទីន អេពីណា ដែលជាផ្លែឈើសម្បូរទៅដោយសារជាតិអែនទីអុកស៊ីដែន (Antio- xidant) មានភាពចងចាំល្អជាងកណ្តុរដែលស៊ីចំណីធម្មតា ។ សារជាតិ Antio-

xidants វាដកហូតអារុវិភាគកាល់ទំនេរ ពីម្លូលេតុល ដែលជាអ្នកបំផ្លាញ កោសិកាខួរក្បាល ។ ការសិក្សាផ្សេងទៀតរកឃើញថាវិវាទមិននិងសារជាតិ ខនិជខ្លះជួយធ្វើឱ្យប្រសើរនូវការចងចាំដូចជាវិវាទមិន B, C, E, ប៊ែតាការ៉ូតែន, កាល់ស្យូម, ម៉ាញ៉េស្យូម, ស័ង្កសី, ជាតិដែក ហើយដែលសារជាតិទាំងនេះមាន នៅក្នុងសាលាដ, កាវ៉ុត, សណ្តែក, ផ្កាស្បែក, សាច់មាន់, និងត្រីឡូណា ។

៣ - ប្រើអាហារដែលការពារកោសិកាខួរក្បាល

វេជ្ជបណ្ឌិត អានតូនីអូ នៃសាកលវិទ្យាល័យ បារី (Bari) បានរកឃើញ ថាការប្រើប្រាស់ខ្លាញ់ mono-unsaturated កាន់តែច្រើនលើមនុស្សចាស់ ពួក គេហាក់ដូចជាមានការថយចុះការបាត់បង់នូវការចងចាំដែលទាក់ទងទៅនឹង អាយុកាន់តែចាស់ ។ អាស៊ីដខ្លាញ់នេះវាអាចជួយថែរក្សារចនាសម្ព័ន្ធរបស់ខ្លួន កោសិកាខួរក្បាល ។ អាស៊ីដ ខ្លាញ់នេះមាននៅក្នុងប្រេងអូលីវ, ត្រីស្បែក, ត្រី សាឌីនធំៗ, ស៊ុត, សាច់ជ្រូក, សាច់មាន់ និង វលណាត់ ។

៤ - ធ្វើប្រុងប្រយ័ត្ន

តាមការសិក្សារបស់សាកលវិទ្យាល័យចន ចាបយីនស៍ រកឃើញថាបើ អ្នករៀនការងារពីរក្នុងរយៈពេលតែមួយអ្នកប្រហែលជានឹងភ្លេចការងារទីមួយ ។ លោកវិជ្ជបណ្ឌិត ហិនរីហុលខុម អ្នកដឹកនាំការសិក្សាបានពោលថា " វាជាការ ល្អបើសិនអ្នកតាមដានយកចិត្តទុកដាក់លើការងាររៀនសូត្រលើកទីមួយឱ្យបាន ៥ទៅ ៦ម៉ោងសិនទើបចាប់រៀនសូត្រនូវការងារទីពីរទៀត ។

៥ - ញូវីតាមីន A ឱ្យបានច្រើន

ការស្រាវជ្រាវដែលបោះពុម្ពផ្សាយនៅទស្សនាវដ្តី Neuron បានរកឃើញថា វីតាមីនអា មានសារៈសំខាន់ណាស់នៅក្នុងការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនិងរក្សាការចុងចាំនិងមុខងាររៀនសូត្ររបស់ខួរក្បាល ។ លោករូណាល់ អេវ៉ាន អ្នកផ្សាយនូវការស្រាវជ្រាវនេះបាននិយាយថា វីតាមីនអា គឺជាម៉ូលេគុលគន្លឹះមួយដែលនឹងដោះសោមុខងារថាមពលនៃខួរក្បាលរបស់មនុស្ស ។ អ្នកនឹងឃើញវានៅក្នុងទឹកដោះគោ , ប្រូម៉ាស៍, ខ្លាញ់ត្រី, ស៊ីត, ប៉េងប៉ោះ, ម្រេច ។ ការសិក្សានេះក៏បង្ហាញផងដែរថា វីតាមីន B មានសារៈសំខាន់ចំពោះមុខងាររបស់ខួរក្បាលដែរ ដូចនេះចូរញាំអាហារដូចជា ធ្លើម, សណ្តែក, ក្រលៀន និង បន្លែដែលមានស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់ ។

៦ - ហាត់ប្រាណ

ការសិក្សាពីរដែលចុះផ្សាយក្នុងទស្សនាវដ្តី Nature Neuroscience បានផ្តល់យោបល់ថា ការចេញទៅក្រៅហាត់ប្រាណឱ្យឡើងទាត់មានសារៈសំខាន់ណាស់ដោយជួយភ្លេចឱ្យមានការរីកចំរើនកោសិកាខួរក្បាលថ្មី និងពន្លឺតអាយុវាឡើងផង ។

៧ - ការហ្វឹកហាត់

វេជ្ជបណ្ឌិត វីល្លៀម ខូន អ្នកនិពន្ធសៀវភៅ "បញ្ឈប់ការបាត់បង់នូវការចងចាំ" បាននិយាយថាមានការហ្វឹកហាត់ចម្លែកមួយដែលជួយរំលូតមកវិញនូវ

អ្វីដែលបានភ្លេចនោះគឺបិទរន្ធច្រមុះម្ខាងម្ខាងដោយសង្កត់ពីក្រៅ នោះខួរក្បាល
របស់យើងធ្វើតាមកម្មវិធី ៩០នាទី ដូចនេះដំបូងខួរក្បាលពាក់កណ្តាលខាងឆ្វេង
មានភាពលើសលប់ ៩០នាទី បន្ទាប់មកប្តូរមកខួរក្បាលខាងស្តាំម្តងដោយប្តូរ
ការសង្កត់រន្ធច្រមុះឆ្វេងបើកឡើងនោះខួរក្បាលពាក់កណ្តាលមកស្តាំមានភាព
ខ្លាំងលើសលប់ហើយជួយមកវិញ ។ ដោយសារតែទាំងផ្នែកខាងឆ្វេង និងស្តាំ
នៃខួរក្បាលវាផ្ទុកព័ត៌មានផ្សេងៗគ្នានោះ វាអាចដឹងថាអ្នកអាចរកឃើញនូវអ្វី
ដែលអ្នកភ្លេចវាកំពុងលាក់ខ្លួននៅក្នុងខួរក្បាលរបស់អ្នក ។

សុបិន្តនិរសាស្ត្រនិងហេតុផលដែលគួរចង់ដឹង

នៅពេលបុរសធំពេញវ័យរមែងយល់សប្តិអំពីរឿងភេទ ។ ការពិតសិច
គឺជាផ្នែកមួយនៃក្តីសុបិន្តហើយបុរសនិងស្ត្រីសុទ្ធតែធ្លាប់ឆ្លងកាត់សុបិន្តជីវ-
សាស្ត្រដូចៗគ្នា ។

ហេតុអ្វីបានជាហេតុសុបិន្តជីវសាស្ត្រ?

ការគេងលក់ហើយសុបិន្តគឺជាភារៈកើតឡើងចំពោះមនុស្សគ្រប់រូប ។
អ្នកចិត្តវិទ្យាព្យាយាមពន្យល់រឿងយល់សប្តិថា មានការពាក់ព័ន្ធនឹងសភាព
ផ្លូវចិត្ត ហើយអ្នកខ្លះថែមទាំងយកការសុបិន្តដើម្បីព្យាបាលអ្នកជំងឺទៀតផង ។

ការយល់សប្តិអំពីរឿងសិច ឬយល់សប្តិថា ខ្លួនបានរួមវឹក គឺជាហេតុ-
ការណ៍ដែលប្រហែលជាកំពុងកើតឡើងនៅក្នុងជីវិតពិតរបស់នរណាម្នាក់ដែល
កំពុងតែព្យាយាមឱ្យមានទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទជាមួយនឹងដៃគូរបស់ខ្លួន ។ ជូន-

កាលអាចមកពីជីវិតរបស់អ្នកនោះកំពុងកើតឡើងនូវសកម្មភាពផ្លូវភេទ ឬមាន
ទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទញឹកញាប់ ទើបធ្វើឱ្យហេតុការណ៍នោះត្រូវប្រាកដខ្លួនឡើង
នៅក្នុងសុបិន្ត ។

ប៉ុន្តែអ្នកខ្លះទៀតបែរជាសង្កេតឃើញខ្លួនឯងយល់សប្តិអំពីការរួមភេទកាន់
តែញឹកញាប់ឡើង ក្នុងខណៈដែលជីវិតត្រូវឆ្ងាយពីរឿងបែបនេះក្នុងរយៈពេល
យូរ ដូចជាពោះម៉ាយ មេម៉ាយ ឬដែលដែលឃ្នាតឆ្ងាយពីប្តី-ប្រពន្ធយូរឆ្នាំ ។
ដូច្នេះតម្រូវការផ្លូវភេទនិងចំណង់រួមភេទដែលជាអារម្មណ៍កើតឡើងតាមបែប
ធម្មជាតិ ក៏ត្រូវផុសឆ្កោឡើងនៅក្នុងសុបិន្តវិញ ។

ក្នុងលក្ខណៈជួយពីគ្នានេះ ប្រសិនបើក្នុងជីវិតពិតរបស់អ្នកប្រព្រឹត្តទៅ
ដោយប្រាសចាករឿងសិចគ្មានដៃគូរស្នេហា គ្មានគ្រួសារ មិនប្រើប្រាស់សេវាផ្លូវ
ភេទ (ស្ត្រី ឬបុរសពេស្យា) ឬមានគូរដៃគូមិនពេញចិត្តដៃគូរបស់ខ្លួន ក៏អាច
ធ្វើឱ្យអ្នកគេងសុបិន្តដាក់ការរួមភេទស្នេហាដ៏ផ្អែមល្ហែម និងសុបិន្តឃើញអំពីអ្វី
ដែលខ្លះខាតនៅក្នុងជីវិតពិត ។ ប្រសិនបើអ្នកកើតមានអារម្មណ៍ផ្លូវភេទហើយ
ពុំបានបន្ទូរវាតាមរយៈការរួមភេទ តម្រូវការនោះនឹងត្រូវរកប់នៅក្នុងចិត្តហើយ
លាតត្រដាងចេញមកក្នុងពេលដែលអ្នកដេកលក់ ព្រោះប្រព័ន្ធរាងកាយអាច
ជួយឱ្យអ្នកទទួលបាននូវការពេញចិត្តយ៉ាងស្តាប់ស្តល់ ។

ស្រៀវស្រីបំផុតនៅក្នុងសុបិន្ត

ការស្រៀវស្រីបំផុតស្រួលបំផុត គឺជាក្តីប្រាថ្នាដ៏ចម្រើនរបស់បុរស-ស្ត្រី

ក្នុងពេលដែលគេរួមវិកត្តា ។ ប៉ុន្តែជួនកាលគេពុំអាចទទួលបានចំណុចនេះពី
ការរួមវិករៀងរាល់ពេលឡើយ តែបែរជាទទួលបាននៅក្នុងក្តីសុបិន្តទៅ
វិញ ។ ពេលខ្លះអ្នកយល់សប្តិមានអារម្មណ៍ថា វាជាការស្រើបសុខស្រួលកំ
ពូល ដែលពុំធ្លាប់កើតមាននៅក្នុងជីវិតពិតរបស់គេទៀតផង ព្រោះក្នុងជី
វិតពិតអ្វីៗដូចជា ស្លឹកស្រពាស់ពុំផ្តល់អារម្មណ៍ត្រេកត្រអាលដូចការយល់សប្តិ
សោះ ។

អ្នកខ្លះ នៅក្នុងជីវិតពិតពុំអាចមានឱកាសទទួលបានបទពិសោធន៍
បែបនេះ ព្រោះតែពុំហ៊ានបំពានក្រឹត្យប្រពៃណី ការអៀនខ្មាស់ ឬ អារម្ម-
ណ៍តឹងតែងក្នុងការងារ និង ជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ឬ ពុំបានទទួលការប្រតិបត្តិត្រឹម
ត្រូវតាមចំណូលចិត្តរបស់ខ្លួន ។ ប៉ុន្តែនៅក្នុងការយល់សប្តិ ពួកគេបែរជា
អាចសម្តែងចេញនូវអ្វីៗបានតាមចំណង់ ហើយធ្វើឱ្យគេទទួលបានសេចក្តី
សុខស្រួលស្រៀវស្រើបកំពូលដែរ ។

អាចបណ្តាលមកពីការមានសម្ព័ន្ធភាពផ្លូវភេទ

ជួនកាលសុបិន្តរឿងភេទអាចមានមូលហេតុ និង ប្រភពមកពីការ
មានសម្ព័ន្ធភាពផ្លូវភេទ ក្នុងខណៈដែលអ្នកមានការអៀនខ្មាស់ក្នុងការសំ
ដែងចេញ នូវអារម្មណ៍ដ៏ត្រេកត្រអាលពុះកញ្ជ្រោលជាមួយគូស្នេហ៍ ។ អ្នក
ចង់រួមវិកជាមួយគូស្នេហ៍ ។ អ្នកចង់រួមវិកជាមួយគូស្នេហ៍ក្នុងក្បាច់ប្លែកថ្មី
គួរឱ្យស្រៀវស្រើប តែពុំហ៊ានផ្តួចផ្តើម ។ ផ្ទុយទៅវិញ នៅក្នុងការយល់
សប្តិអ្នកអាចធ្វើអ្វីៗបានគ្រប់បែបយ៉ាងតាមចំណង់ដោយគ្មានការអៀនខ្មាស់
ឬរារៃកស្នាក់ស្នើរឡើយ ។

សុបិន្តរបៀបនេះគឺការឆ្លុះបញ្ចាំងនូវតម្រូវការដែលអ្នកពុំហ៊ានលាតត្រដាង
នៅក្នុងជីវិតពិត ។

សុបិន្តជីវិតស្រួលជាមួយមនុស្សចម្លែកឬអ្នកដែលមានស្ថានភាពខុសពីខ្លួន

ជួបនកាលក្នុងសុបិន្តរបស់អ្នក អ្នកឃើញថាខ្លួនឯងបានរួមភ័យជាមួយ
មនុស្សដែលក្នុងជីវិតពិតគ្នាថ្ងៃនឹងអាចកើតមានបានឡើយ ។ អ្នកប្រហែលជា
បុរសក្នុងត្រកូលខ្ពស់ដែលពុំអាចទាក់ទងជាមួយស្រីតាមចិញ្ចើមផ្លូវ ឬអ្នកអាច
ជាស្រីផ្ទៃផ្ទៃដែលគ្មានថ្ងៃនឹងប្រគល់ខ្លួនប្រាណទៅឱ្យបុរសគ្មានពូជអម្បូរឡើយ
។ ប៉ុន្តែនៅក្នុងសុបិន្តអ្នកអាចធ្វើបាន អ្នកខ្លះទៀតជាបុគ្គលដែលគ្មានសរសើរ
លើកតម្កើង ជាចៅហ្វាយនាយ ជាគ្រូ ជាតារាភាពយន្ត ឬជាបុគ្គលដែលអ្នកពុំ
អាចឈោងដល់ តែអ្នកអាចរួមភ័យជាមួយគេនៅក្នុងសុបិន្តបាន ។ ជួនកាលពេល
ពុំទាន់គេងលក់អ្នកប្រហែលជាកំពុងគិតរើរវាយដល់រឿងអស់នេះ លុះដល់
ពេលដេកលក់រឿងទាំងអស់ក៏លេចផុសចេញមកដោយគ្មានព្រំដែនរារាំងឡើយ

នៅក្នុងសុបិន្ត អ្នកអាចចេញបញ្ជាឱ្យនរណាមកបម្រើប្រតិបត្តិផ្លូវភេទ
របស់អ្នកបានតាមតម្រូវការ ។

មុខសរលោងដោយត្រសក់ផ្កុះ ពងមាន់ និងក្រូចឆ្មារ

ការបំពោកមុខតាមរូបមន្តធម្មជាតិនេះសមស្របជាទីបំផុតសម្រាប់អ្នក
ដែលមានមុខសម្បូរខ្លាញ់ ព្រោះវាអាចជួយសម្អាតជាតិខ្លាញ់ កម្ចាត់មុនបាន
យ៉ាងស័ក្តិសិទ្ធិ ។ ក្រៅពីនេះវាថែមទាំងជួយលុបបំបាត់ស្នាមជាំមុខ និងជ្រុះ

ស្បែកមុខរាបស្មើរលោង ។ ចូរព្យាយាមចំពោកមុខឱ្យបានញឹកញាប់រៀងរាល់
៥ថ្ងៃ ម្តង ។

វត្ថុធាតុដើម

- ១-ត្រសក់ជ្រូកខ្លីមួយផ្ទៃ
- ២-ពងមាន់មួយ
- ៣-ក្រូចឆ្មារមួយចំណិត

ឧបករណ៍

- ១-ប្រដាប់កិនផ្លែឈើ
- ២-ពែងតូច និងស្លាបព្រាកាហ្វេមួយ
- ៣-បូ ឬ ម្នាក់ឃុំ សម្រាប់ពេលដូតទឹក

វិធីប្រតិបត្តិ

- លាងមុខឱ្យស្អាតជាមួយទឹកក្តៅឧណ្ហៗ និងសាប៊ូ ឬ ហ្វូមលាងមុខ
- ប្រើកន្សែងពោះគោសាច់ទន់ជូតមុខឱ្យស្ងួត
- ចិតសម្បកត្រសក់ លាងទឹកឱ្យស្អាតហើយហាន់ជាវង់ស្តើងៗ
- គោះពងមាន់ដាក់ពែង ហើយព្រែកយកតែស៊ុតស
- យកត្រសក់ដាក់កិនជាមួយស៊ុតសនៅក្នុងប្រដាប់កិនផ្លែឈើ
- ច្របាច់ក្រូចឆ្មារប្រមាណមួយស្លាបព្រាកាហ្វេដាក់ថែមទៀត ហើយ

កិនឱ្យរលាយចូលសាច់មួយ

-ប្រើចុងម្រាមដ្តិលម្សៅពិសេសដែលយើងផលិតបាននេះលាបបំពោក
ឱ្យសព្វលើកលែងតែជុំវិញបច្ចុរមាត់ និងជុំវិញភ្នែក

-លាបបំពោកទាល់តែអស់ម្សៅនេះ ហើយទុកចោលប្រមាណ ២៥នាទី
ដោយហាមនិយាយ ឬកម្រើកធ្វើចលនាបរិវេណមុខ

-លាងសម្អាតមុខដោយទឹកក្តៅឧណ្ហៗជាមួយទឹកសាប៊ូ ឬក៏ហូមលាង
មុខ ជាការស្រេច ។

អាហារបំប៉នអាវកាយបន្ថែមប៉ះពាល់ដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

នៅមារីលែន (Maryland) សហរដ្ឋអាមេរិក អ្នកជំនាញផ្នែកសុខភាព
កំពុងតែជំរុញវិវាទថា តើអាហារបំប៉នបន្ថែម (Dietary Supplements)
គួរត្រូវតែអនុញ្ញាតឱ្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះប្រើប្រាស់ឬទេ? អ្នកជំនាញខ្លះបានម្តុំអំពី
សោកនាដកម្មនៃថ្នាំឈ្មោះ Thalidomide មួយផ្សេងទៀត (ថ្នាំនេះធ្លាប់ត្រូវ
គេប្រើលើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដើម្បីរម្ងាប់រំពោចសរសៃប្រសាទនិងធ្វើឱ្យដេកលក់
តែក្រោយមកត្រូវគេរកឃើញថា អ្នកប្រើថ្នាំនេះ ប្រៀបបានបង្កើតសោកនាដ-
កម្មខ្លួនឯង ព្រោះកូនកើតមកមានរូបរាងខុសប្រក្រតី ឬអត់អវយវៈ) ប៉ុន្តែអ្នក
ខ្លះទៀតបានម្តុំថាការព្រមានច្រើនពេកធ្វើឱ្យស្ត្រីភ័យខ្លាចចៀសឆ្ងាយពីអាហារ
បំប៉នបន្ថែម ដែលគេរកឃើញថាមានតម្លៃចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទាំងនោះ ដូច
វីតាមីននិងអាស៊ីដ ហ្វូលិក (Folic Acid) ជាដើម ។

ផលប្រយោជន៍បែបស្នែងចេញនិងគ្រោះថ្នាក់បែបមិនធានាបាន

បណ្តាវាគ្មិននៅឯកិច្ចភិក្ខុក្សានេះ ខ្លះបានធ្វើការព្រមានពីគ្រោះថ្នាក់
លាក់បាំងដែលអាចកើតមាននៅក្នុងបណ្តាផលិតផលដែលមិនត្រូវប្រឈមមុខ
នឹងបទបញ្ជារបស់រដ្ឋាភិបាល ។ លោក អាសែន អេ មីតសែល (Allen A. Mitchell)
នៃសាកលវិទ្យាល័យ Boston ដែលបានជំរុញឱ្យមានការហាមឃាត់ការ
ប្រកាសអះអាងទាំងអស់ ដែលទាក់ទងនឹងស្ត្រីមានគភ៌បាននិយាយថា "គំនិត
ដែលថា អាហារបំប៉នបន្ថែមនេះមានសុវត្ថិភាពកំពុងតែត្រូវធ្វើការពិភាក្សា
ទៅទៀត ។ ប៉ុន្តែនៅពេលកើតមកជាទារកពេញរូបរាងហើយ យើងមិនបានដឹង
ទេ ។ ឯលោក ជេន អែម ហ្វ្រែដមែន (Jan M. Friedman) នៃសាកលវិទ្យា-
ល័យ British Columbia បានបន្ថែមថា មិនមែនគ្រាន់តែដោយសារអ្វីមួយជា
ធម្មជាតិ និងត្រូវបានគេប្រើប្រាស់ជាច្រើនឆ្នាំមកនោះ មានន័យថា វាមាន
សុវត្ថិភាពនោះទេ ។

វេជ្ជបណ្ឌិត ដូណាល់ អរ ម៉ាទីសាន់ (Dr. Donald R. Mattison)
នៃមូលនិធិ Mimes Birth Defects បានជំទាស់ទៅនឹងការអនុញ្ញាតិពួក
អាហារបំប៉នបន្ថែម គេបានផ្សព្វផ្សាយសម្រាប់ការព្យាបាលការកូតចង្កោរពេល
ព្រឹក និងការហើមជើងដែលតែងតែកើតឡើងលើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ។ លោកបាន
ព្រមានថា វាប្រហែលជាលំបាកសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ដើម្បីនិយាយប្រាប់ពី
ភាពខុសគ្នារវាងការកូតចង្កោរ និងហើមជើងដែលបណ្តាលមកពីមានគភ៌ និង
សញ្ញានៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរណាមួយ ។

ប៉ន្តែបញ្ហាអ្នកផលិតអាហារបំប៉ន ដែលចម្រាញ់ចេញពីរុក្ខជាតិនិងសារ-
ជាតិគីមីបានធ្វើការជំទាស់វិញថា ផលិតផលរបស់ពួកគេមានសុវត្ថិភាព និងបាន
បិទផ្លាកយ៉ាងប្រយ័ត្នប្រយែង ។ លោក មិសែល ម៉ាក ហ្គាហ្វីន (Michael Mc
Guffin) នៃសម្ពាធមផលិតផលឱសថបុរាណអាមេរិកបាននិយាយថា "ផលិត-
ផលដែលមានទម្លាប់រយៈពេលរាប់សតវត្សរ៍មកហើយ ដែលផ្តល់ភាពច្រៀស
ជុតទុក្ខដល់ស្ត្រី គួរតែត្រូវបានគេអនុញ្ញាតឱ្យបន្តនូវការផ្តល់ភាពច្រៀសជុតទុក្ខ
ទោសតទៅទៀត" ។

វិធីកម្មរក្សាអារម្មណ៍មូម៉ៅ

ការមានអារម្មណ៍មូម៉ៅតឹងតែងពុំមានអំណោយផលចំពោះសមីខ្លួនទេ
ហើយវាថែមទាំងធ្វើឱ្យអ្នកដទៃខ្លាចរអាពុំហ៊ានចូលក្បែរទៀតផង ។ ប្រសិនបើ
អ្នកដឹងខ្លួនថាជាមនុស្សមានអារម្មណ៍មូម៉ៅ សូមប្រតិបត្តិដូចខាងក្រោម :

- ស្វែងរកមើមហេតុនៃការមានអារម្មណ៍មូម៉ៅ** : ជួនកាលដើមហេតុនៃ
ការមានអារម្មណ៍មូម៉ៅ គឺជារឿងដែលពុំបាននឹកនាដល់ទាល់តែសោះ ដូចជាការ
មានកាតព្វកិច្ចត្រូវជួយប្រាស័យជាមួយមហាជនញឹកញាប់ រហូតរកពេលសំរាប់
ខ្លួនឯងពុំបាន ឬគ្មានពេលសម្រាកលម្អៃ ។ ករណីបែបនេះវាធ្វើឱ្យអារម្មណ៍របស់
យើងខ្វល់ខ្វាយរសាប់រសល់ឆាប់មូម៉ៅ សូម្បីតែជាមួយរឿងកំប៉ុកកំបុក ។ កាល
បើជួបដើមហេតុហើយត្រូវរកមធ្យោបាយកម្ចាត់វាចោល ។
- រកពេលវេលាសម្រាកបន្តិច** : ពេលខ្លះការសម្រាកលក់មិនគ្រប់គ្រាន់

គឺជាមូលហេតុធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍ម្តេចម៉ៅដែរ ។ ដូច្នេះប្រសិនបើអ្នកមាន
អារម្មណ៍ថាងងុយដេក ចូរដេកសម្រាកពេលថ្ងៃប្រមាណ ១៥នាទី ។ សូមកុំចាត់
ទុកការដេកថ្ងៃជារឿងខ្លិលឱ្យសោះ ព្រោះនេះជាការបន្ថែមថាមពលឱ្យរាង
កាយយ៉ាងស័ក្តិសិទ្ធិបំផុត ។

-ស្វែងរកបែកបួចិត្តចិត្តស្និទ្ធភ្នាក់ : ការនិយាយបន្តរភាពតានតឹងឱ្យ
មិត្តជិតស្និទ្ធ ដែលអាចទទួលស្តាប់ដឹងឮរឿងរបស់អ្នកបានត្រឹមតែពីរថ្ងៃនាទីអាច
ធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ធូរស្រាលដែរ ។

-បង្វែរចំណាប់អារម្មណ៍ទៅលើរឿងថ្មី : អ្នកត្រូវតែរំលឹកខ្លួនឯងថា
នៅពេលដែលអ្នករសាប់រសល់ខ្លួនខ្លាយ ខឹងមោហោ ឬមានការរំខានធុញទ្រាន់
ក្នុងចិត្តនៅពេលណា អ្នកត្រូវតែព្យាយាមបង្វែរអារម្មណ៍របស់អ្នកទៅលើរឿង
ដែលអ្នកកំពុងតែប្រឈម ។ ពេលនោះអ្នកនឹងបានឃើញករណីដែលធ្វើឱ្យអ្នក
មានអារម្មណ៍មិនសុខស្រួលសោះគឺជារឿងតូចតាចពុំគួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍សោះ ។

-ស្វែងរកសកម្មភាពដែលគួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍ថាង : ប្រសិនបើអ្នក
ដឹងថាខ្លួនកំពុងស្ថិតក្រោមឥទ្ធិពលនៃអារម្មណ៍មិនល្អនៅពេលណា អ្នកត្រូវតែ
កម្ចាត់វាចោល ហើយចោទសួរខ្លួនឯងថា ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អជាង
នេះ តើអ្នកគួរធ្វើអ្វី ? នៅពេលទទួលបានចម្លើយហើយអ្នកត្រូវតែធ្វើរឿងនោះ
ភ្លាម ។

-ហាត់ប្រាណ : មានរបាយការណ៍សិក្សាជាច្រើនថែងថា វិធីកម្ចាត់

អារម្មណ៍មួយម៉ោងមានប្រសិទ្ធភាពបំផុត គឺត្រូវព្យាយាមហាត់ប្រាណ ដូចជា
លោត អ៊ែរូបិក ដើរ រត់ ហែលទឹក ។ល។ ដើម្បីជំរុញឱ្យសារធាតុ សេរ៉ូតូនីន ហូរ
ចេញច្រើន ធ្វើឱ្យអារម្មណ៍បានធូរស្រាល ។

-ផ្លាស់ប្តូរភារកិច្ចប្រចាំថ្ងៃចម្រើនៗ : ការធ្វើអ្វីដែលៗជារៀងរាល់ថ្ងៃ
វានឹងធ្វើឱ្យបាត់បង់សម្រស់ជីវិត ។ ចូរព្យាយាមកែប្រែភារកិច្ចប្រចាំថ្ងៃទាំង
នោះខ្លះ ដូចជាដើរទិញទំនិញនៅកន្លែងថ្មី ឬធ្វើដំណើរដោយមធ្យោបាយថ្មីខុស
ពីសព្វដង ។ វិធីនេះអាចធ្វើឱ្យអ្នកបានរំភើបចិត្ត រំភើបអារម្មណ៍ចំពោះរឿងរ៉ាវ
ប្លែកថ្មី ហើយក៏អាចកម្ចាត់បង់ភាពធុញថប់ដែរ ។

-វិធីកម្លាត់ផ្សេងៗទៀត : ដូចជាការធ្វើសមាធិសង្គ្រមចិត្ត សង្គ្រម
អារម្មណ៍ ស្តាប់ភ្លេញ លម្អៃអារម្មណ៍ អានកាសែត ឬដើរលេងតាមសួន
សាធារណៈ ។

-មានសុខចិត្តនិយម : កែប្រែទស្សនៈពីការប្រមើលមើលពិភពលោក
ក្នុងផ្លូវអាប័អូ អវិជ្ជមានមកជាសុខចិត្តនិយមវិញ ។ ពេលនោះអ្នកនឹងបានឃើញ
ថាពិភពលោកនេះស្រស់ថ្លាគួរឱ្យចង់រស់នៅណាស់ ។

សារសំខាន់មួយចំនួនអំពីស្ត្រីកេរស៊ី

១-ស្ត្រីក្រីក្រប្រើស្ត្រីកេរស៊ីប្លង់ប្រុសចេញ

ប្រមាណជា ១០០០ឆ្នាំមុននេះ ស្ត្រីកេរស៊ីហាក់ដូចជាបានកើតឡើង ។
នាសម័យនោះស្ត្រីក្រីក្រចូលចិត្តទំពារវាជាខ្លាំង ដោយសារតែវាមានក្លិនក្រអូប

ងាយស្រួលទ្រាំ និងធ្វើឱ្យស្អាតធ្មេញ ។ ជីវស្រស់នៅទីនេះត្រូវបានគេយកមកធ្វើ
ជាថ្នាំដុសធ្មេញ ។ ស្ករកៅស៊ូត្រូវបានគេផលិតជាលើដំបូងនៅអាមេរិកឆ្នាំ
១៨៨៤ ហើយរហូតមកទល់ពេលនេះមានក្រុមហ៊ុនផលិតស្ករកៅស៊ូចំនួន ៥៥០
នៅទូទាំងពិភពលោក ក្នុងនោះប្រទេសទួរគីមាន ៦០ក្រុមហ៊ុន ។

២ - ស្ករកៅស៊ូចូលរួមក្នុងកិច្ចការអង្កេតរបស់ប៉ូលីស

កុំគិតថា ស្ករកៅស៊ូដែលប្រើរួចហើយអស់តម្លៃឱ្យសោះ ។ ប៉ូលីសធ្លាប់
ប្រើវាសម្រាប់រកស្នាមធ្មេញ និងប្រភេទឈាមរបស់ជនសង្ស័យ ។ ពេលខ្លះវាជា
វត្ថុតាងដ៏សំខាន់សម្រាប់តុលាការ ។

៣ - ស្ករកៅស៊ូគឺជាអាហារច្រើនប្រភេទផ្លែឈើចំណីអាមេរិក

នៅអាមេរិក បរិមាណស្ករកៅស៊ូដែលលក់ដាច់ប្រចាំឆ្នាំអាចយកមក
លាតសន្ធឹងមានប្រវែង ៥.៦លានគីឡូម៉ែត្រ និងអាចយកមកព័ទ្ធជែនដីបាន
ចំនួន ៤៣៩ជុំ ។ ថ្ងៃទី ៣ ខែមិថុនា ឆ្នាំ ១៩៦៥ ត្រូវបានគេយកទៅកាន់លំហ
អាកាសជាលើកដំបូងហើយអាកាសយានិកទំពៅវាជំនួសការដុសធ្មេញ ។

៤ - ស្ករកៅស៊ូត្រូវបានគេចាត់ទុកថាជាមនុស្សកម្លាំង

បើមនុស្សម្នាក់គិតថា វាជាការរំខានណាស់ពេលដុសធ្មេញ និងប្រើស្ករ
កៅស៊ូជំនួសវិញនោះនឹងត្រូវគេហៅថាមនុស្សកម្លាំង ។

តាមពិតទៅ បើមានអ្នកណាគិតដូច្នោះ ពិតជាខុសមិនខាន, គេនោះមិន
មែនជាមនុស្សខ្ជិល, ខ្លះខ្លាយទេ វាជាការអនុវត្តន៍នូវទម្លាប់ដ៏ល្អមួយ ។

៥-ប្រភពនៃស្ករកៅស៊ូ

នាជំនាន់ដើម ស្ត្រីក្រិករក្សាឆ្មេញបានស្អាត និងរក្សាមាត់ឱ្យមានក្លិនល្អ ដោយសារគេប្រើជ័រស្រស់ដែលមានក្លិនក្រអូប ។ ប្រភេទជ័រនេះ គេបានច្នៃវា ជាម្សៅសម្រាប់ប្រើប្រាស់ ។ ដើមសតវត្សរ៍ទី ១៩ ប្រភេទជ័រស្រដៀងគ្នានឹងស្ករ កៅស៊ូត្រូវបានគេដាក់លក់នៅតាមបណ្តាហាងនាមាត់សមុទ្រខាងកើតប្រទេស អាមេរិក ។ នោះគឺជាការចាប់បដិសន្ធិជាលើកដំបូងនៃស្ករកៅស៊ូនៅលើទីផ្សារ ។ បច្ចុប្បន្ននេះអាមេរិកបានបង្កើតស្ករកៅស៊ូ "Double-mint" គឺលោក Wrigley ដែលក្រោយមកឈ្មោះរបស់គាត់ត្រូវបានក្លាយជាឈ្មោះក្រុមហ៊ុមដ៏ ធំបំផុតមួយនៅសហរដ្ឋអាមេរិក ។ លោក Wrigley បានចាប់ផ្តើមអាជីវកម្មពី មានតែបាតដៃទេ ។ នៅពេលចាប់ផ្តើមលក់សាប៊ូជាលើកដំបូងគាត់ក៏បានដុះ គំនិតថា បើមានរបស់អ្វីជាកាដូបន្ថែមលើសាប៊ូនោះពិតជាការប្រសើរ ហើយអ្នក ប្រើប្រាស់អាចនឹងពេញចិត្តជាងគេផលិតផលចម្បងដែលត្រូវទិញទៀត ។

ក្រោយមកគាត់ចាប់ផ្តើមជូនកាដូបន្ថែមជាស្ករកៅស៊ូនៅពេលដែលគេ ទិញសាប៊ូរបស់គាត់ ក្នុងអំឡុងឆ្នាំ ១៨៩២ ។ ជាថ្មីម្តងទៀត ស្ករកៅស៊ូបានបង្ក នូវការចាប់អារម្មណ៍ជាខ្លាំងពីសំណាក់មហាជន ។ អាស្រ័យហេតុនេះគាត់ក៏ប្រែ ក្លាយក្រុមហ៊ុនសាប៊ូរបស់គាត់ មកជាក្រុមហ៊ុនផលិតស្ករកៅស៊ូ ហើយក្រុមហ៊ុន Wrigley ត្រូវបានបង្កើតឡើងឆ្នាំ ១៨៩៨ ។

៧-ទូកទាហានប្រមូលទិញស្ករកៅស៊ូអស់

ក្នុងអំឡុងសង្គ្រាមលោកលើកទី ២ ស្ករកៅស៊ូគឺជាតម្រូវការចាំបាច់
ព្រោះវាមានលទ្ធភាពជួយឱ្យគេបានចូរស្បើយអារម្មណ៍ និងលើកកម្ពស់ស្ថានភាព
ប្រយុទ្ធខ្ពស់ ។ ហេតុនេះហើយ ក្រុមហ៊ុនផលិតស្ករកៅស៊ូមួយចំនួនបានបន្ថយ
ការផ្គត់ផ្គង់ស្ករកៅស៊ូទៅកាន់ទីផ្សារដើម្បីទុកបំពេញតម្រូវការក្នុងអង្គការពិភព
វិញ ។

ក្រៅពីនេះ ស្ករកៅស៊ូជាប្រភេទស្ករមួយដែលអ្នកចាំទីបាល់ទាត់ទាំង
ឡាយចូលចិត្តទំពាជាទីបំផុត ។

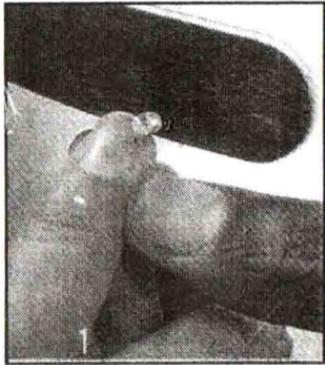
៤-ការពារបង្កវស្សីឆ្នេញ

តាមរបាយការណ៍ផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រអំពីឆ្នេញបានបង្ហាញឱ្យឃើញថា
ស្ករកៅស៊ូអាចជួយបន្ថយជាតិអាស៊ីដនៅក្នុងមាត់ ។ ការទំពាស្ករកៅស៊ូរយៈ
ពេល ២០ នាទីក្រោយពេលបាយអាចរារាំងបាននូវដង្កូវវស្សីឆ្នេញ ។ ទំពាស្ករ
កៅស៊ូរយៈពេល ២ទៅ ៣នាទីអាចកម្ចាត់ជាតិស្ករបាន ៩០% ហើយបើទំពា ១០
នាទី ជាតិស្ករនៅក្នុងសល់ក្នុងមាត់មាន ១% ប៉ុណ្ណោះទេ ។ ហេតុនេះហើយស្ករ
កៅស៊ូអាចជួយបំបាត់រោគដង្កូវវស្សីឆ្នេញបាន ។

វិធីធ្វើនិវាបក្រចក

មុននឹងចាប់ផ្តើមធ្វើក្រចក អ្នកត្រូវលាងសម្អាតថ្នាំក្រចក (បើសិនជា
មាន) ជាមួយទឹកលាងក្រចក បន្ទាប់មកអ្នកត្រូវរូសឬកាត់ក្រចកឱ្យសមតាម
រម្រង់ម្រាមដៃរបស់អ្នក ។ បើក្រចកដែលមានទ្រង់ទ្រាយតូចល្អិតហើយរឹង អ្នក

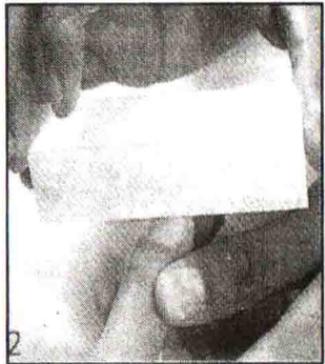
ត្រូវកាត់កាត់ ឬរូសឱ្យមានរាងជាការ៉េឡើង ជ្រុងមូល ។ បើជាក្រចកវែងហើយ ធំ អ្នកត្រូវរូសជារាងការ៉េ និងខ្លី ។



១-អំពីប្រដាប់រូសក្រចក

ប្រការសំខាន់ : អ្នកត្រូវប្រើតែប្រដាប់រូសដែល ថ្មី និងមិនមែនធ្វើអំពីលោហធាតុ ។ ប្រដាប់រូស ដែលមានមុខវិលធ្វើឱ្យរំហែកតែមក្រចក ។ ជានិច្ចកាលអ្នកត្រូវរូសក្រចកពីខាងក្នុងមកខាង

ក្រៅដោយចៀសវាងកុំរូសក្រចកយូរពេកទៅលើជ្រុងទាំងសងខាងដើម្បីកុំឱ្យ ក្រចករំហែកចេញជាពីរស្រទាប់ ។



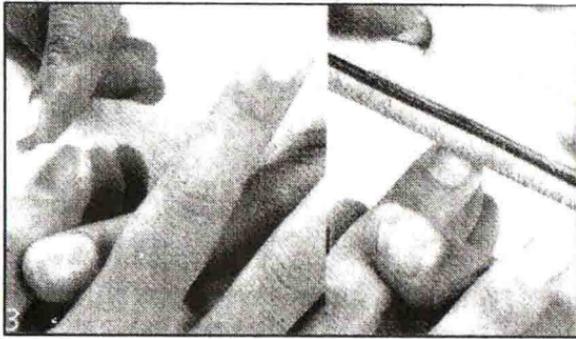
២-មេរោគ : គេខាត់រំលើងមោលថ្ម

គោលបំណងនៃការខាត់រំលើងនេះធ្វើឡើង សម្រាប់យកចេញនូវសារធាតុខ្លាញ់ (Le sébum) ដែលមាននៅលើផ្ទៃក្រចករបស់អ្នក ។ ជាក់ ស្តែងសារជាតិខ្លាញ់រារាំងមិនឱ្យផ្ទៃក្រចកស្អិត

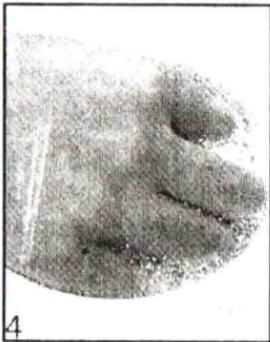
ជាប់បានល្អទេ ។ អ្នកត្រូវប្រើប្រដាប់ខាត់ដើម្បីខាត់រំលើងយ៉ាងហ្មត់ចត់ (ប៉ុន្តែ មិនមែនញឹកញាប់ទេ) ពីឆ្នេងទៅស្តាំនៅលើក្រចកមេដៃរបស់អ្នក ។

៣-ធ្វើឱ្យក្រចកភ្លឺរលោង

អ្វីជាអាទិកំបាំងក្រចកភ្លឺរលោងតាមបែបធម្មជាតិ ? គឺម្សៅស្អិតសម្រាប់



ខាត់កែឱ្យល្អដែលគេលាបបន្តិចៗនៅលើក្រចក និងដែលគេលញ្ចាំឱ្យជ្រាបចូល
ជាមួយស្បែកលឿងខ្លីដូចកាលដែលគេខាត់ក្រចកមេដៃដែរ ។ ការធ្វើបែបនេះ
អាចធ្វើឱ្យផ្ទៃក្រចកមានសភាពរលីងដូចៗគ្នាទាំងអស់ និងអាចបំបាត់ស្នាមឆ្នុត
នៅលើក្រចកទៀតផង ។



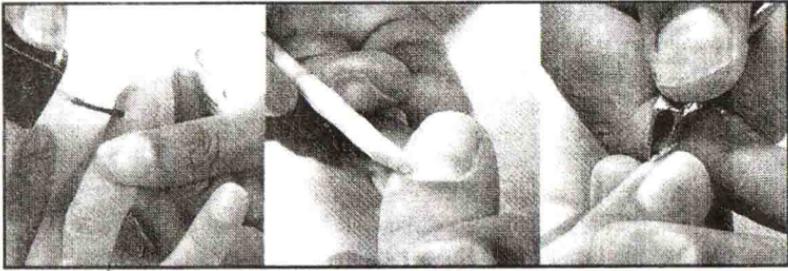
៤-ការត្រាំទឹក

អ្នកត្រូវដាក់ម្រាមដៃត្រាំក្នុងទឹកក្តៅលាយជា
មួយសារប៊ូរាវសម្រាប់ដៃចំនួន ៥នាទី ។ វាជាដំណាក់
កាលមួយដែលមិនអាចខានបាន ដើម្បីឱ្យស្បែកទន់
និងធ្វើឱ្យរីកស្បែកស្តើងដើម្បីងាយស្រួលនឹងកាត់

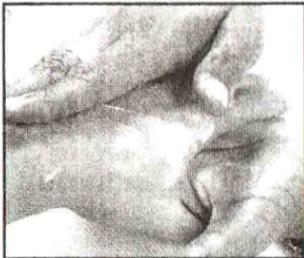
ជម្រុះចោល ។

៥-ការកាត់ច្រវែងស្បែកខ្មៅ

ក្រោយពេលជូតដៃស្អិតហើយ អ្នកត្រូវយកទឹកបន្តន់ស្បែកមកបន្តក់
លើផែនក្រចក រួចត្រូវប្រើប្រដាប់អ្វីដែលមានរុំសំឡីនៅខាងចុងនិងជ្រលក់ទឹក



បន្ទន់ស្បែកមកលាបដុំវិញស្បែកដុំវិញក្រចក ។ បន្ទាប់មកអ្នកត្រូវយកកន្ត្រៃ កាត់ស្បែកកាត់ធ្មិចស្បែកតូចៗ ដែលដុះលយនៅលើជ្រុងក្រចកទាំងសងខាង ។ ប៉ុន្តែអ្នកមិនត្រូវកាត់កោសិកាដែលស្ថិតនៅបាតក្រចកជាដាច់ខាត ពីព្រោះបើ វិតតែកាត់ វាកាន់តែរឹងនៅពេលដុះថ្មីឡើងវិញ ។ ក្រៅពីនេះសល់តែការម៉ាស្សា ផ្ទាំងម្រាមដៃ (រួមទាំងក្រចកដៃ) ជាមួយប្រេងសម្រាប់ព្យាបាលដែលធ្វើឱ្យ ក្រចកដុះលូតលាស់វែងនិងបញ្ឈប់ការដុះស្បែកស្តើ ។

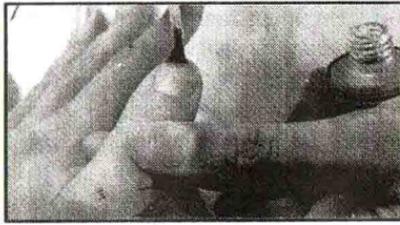


៥-កុំភ្លេចម៉ាស្សាប្រអប់ដៃ

ជាមួយក្រែមឆ្លើមស្បែក អ្នកត្រូវម៉ាស្សាប្រអប់ ដៃអ្នកផងដើម្បីចិញ្ចឹមនិងធ្វើឱ្យស្បែកដៃចូរ ស្រាលពីការនឿយហត់ ។ មុនពេលឈានដល់ការ លាបក្រចក សូមអ្នកកុំភ្លេចលាបចុងម្រាមដៃរបស់អ្នកដើម្បីសម្អាតចំនួនលើស នៃខ្នាញ់ ។

៧-ត្រូវការពារយ៉ាងម៉េច?

បើអ្នកមានក្រចកល្អ (មិនស្អុយមិនខូច) អ្នកត្រូវលាបការពារសម្រាប់



ក្រចកសិនមុននឹងលាបថ្នាំក្រចក ។ ផ្ទុយទៅវិញ បើអ្នកមានក្រចកទន់ងាយបាក់ ឬរំហែកជាពីរស្រទាប់ គួរប្រើថ្នាំដែលអាចព្យាបាលនិងការពារក្រចកអ្នកពី ឥទ្ធិពលថ្នាំក្រចក ។ អ្នកមិនត្រូវប្រញាប់ប្រញាល់ពេកទេ និងទុកឱ្យទឹកថ្នាំស្ងួត បានល្អសិនមុននឹងឈានដល់ការលាបថ្នាំពណ៌ ។

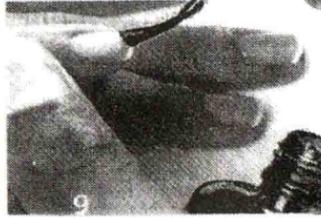


៤-ការលាបថ្នាំក្រចកពណ៌

គឺមានរបៀបខុសគ្នាបន្តិចបន្តួចអំពីការលាបថ្នាំថែក្រចក ព្រោះថាការលាបថ្នាំក្រចកពណ៌ត្រូវលាបពីរជាន់ជាចាំ បាច់ ។ បើក្រចកវែងអ្នកត្រូវចាប់ផ្តើមលាបពណ៌សនៅខាងចុងក្រចក គឺមានន័យ ថា លាបលើផ្នែក-សនៃក្រចក ។ បន្ទាប់មកអ្នកស្លៀកសម្រាប់រំលាយថ្នាំក្រចក (បើគ្មានប្រើឈើសំឡីសម្រាប់ត្បាញត្រចៀកជ្រលក់ទឹកលាងក្រចកក៏បាន) ជូត សម្អាតថ្នាំក្រចកដែលហៀរចេញលើស្បែក ។ នៅទីបញ្ចប់អ្នកត្រូវលាបថ្នាំ ក្រចកពណ៌ផ្កាឈូក ឬពណ៌សាច់នៅលើផ្ទៃក្រចកទាំងមូល ។

៥-ការលាបក្រចកផ្កាច័ត្រ

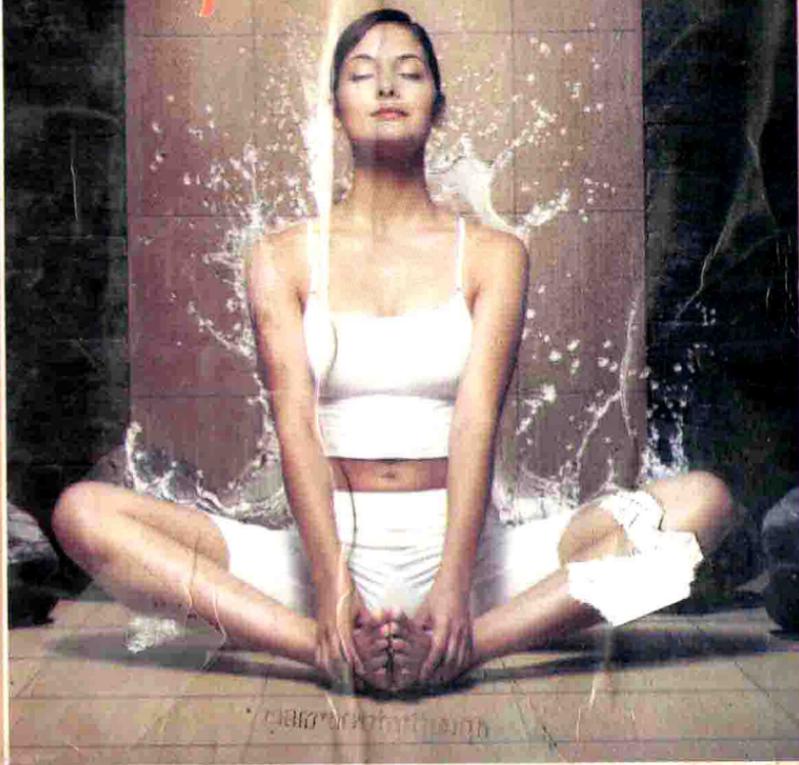
- ដើម្បីឱ្យការលាបក្រចកបានល្អតេឡោះ និងបានយូរទៀតផងនោះ អ្នកត្រូវលាបថ្នាំក្រចកពណ៌ភ្លឺមួយជាន់ទៀតព្រោះវាមិនត្រឹមតែជួយឱ្យឃើញ



ភ្នំប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងជួយឱ្យស្អិតជាប់បានយូរទៀតផង ។



ក្រយល់ដឹង សុខភាព & ជីវិត



សា អ៊ឹម

តូបលេខ

03512

ក្រុមហ៊ុនស៊ី

មានលក់ដុំ និងរាយនូវសៀវភៅសិក្សាគ្រប់មុខ

\$ 0.70

ស ខ្មែរ ថៃ ធម៌ និង ចំរៀង

ទូរស័ព្ទលេខ : 012 944 166