



ប្រភាគទី 16 ត្រូវប្រើប្រាស់ថ្មាំការពារកំណោយមានផ្ទៃពេលយ៉ាងដូចខ្លួច (第十六章 如何使用避孕藥)

ទឹកឈានថ្មានថ្មាំការពារកំណោយមានផ្ទៃពេលយ៉ាងដូចខ្លួចនៅក្នុងប្រភេទឈានថ្មានមួយទៀត។

1. ប្រភេទឈានថ្មានដែលធ្វើឡើងនៅពេលមានជាតិមេ(estrogen)និងជាតិលើឱ្យ(progesterin)ទាំងពីរបានកែងការ។
2. ថ្មាំម៉ោងគត់មានពេលយ៉ាងលើកដែលមានថ្មាំពីរបានកែងការ។
3. ក្នុងនោះ ថ្មាំដែលមានកំណត់ថ្មីនៅក្នុងថ្មាំបានកែងការ។
4. ថ្មាំម៉ោងឡើតដែលមានមួយច្បាស់ដែលមានសារធម៌រាយការណ៍។

មូលហេតុដែលអាចការពារកំណោយមានផ្ទៃពេលយ៉ាង (避孕原理)

ទឹកឈានថ្មានថ្មាំការពារកំណោយមានផ្ទៃពេលយ៉ាងជាថ្មាំផ្សំឡើងដោយ(estrogen)បន្ទិចបន្ទច។

1. គុណប្រយោជន៍សំខាន់សំរាប់ទំនួលបំផុតកំណោយមានពាន់ចេញពីស្សន ត្រូវពេលវេលាដឹងមិនអាចមានផ្ទៃពេលយ៉ាង។
2. កំណែប្រព្រនាប់ស្សន មិនសមស្របសំរាប់ពេលនិងទីការម។
3. កំណែប្រទិកសិតក្នុងស្សន បណ្តាលរោងទីការមមិនរាយផ្តល់ការតែងតាំ។

ប្រសិទ្ធភាពក្នុងការពារកំណោយមានផ្ទៃពេលយ៉ាង (避孕效果)

ការបង់ប្រាក់នៃថ្មាំទឹកឈានការពារកំណោយមានផ្ទៃពេលយ៉ាង 0.1%

គុណសម្រាតិ (優點)

1. ទឹកឈានថ្មាំដោយត្រូវប្រសិទ្ធភាពការពារកំណោយមានផ្ទៃពេលយ៉ាងនាម 100%.
2. មុនពេលរួមដែលកមិនបានប្រើប្រាស់វិធីដែឡើតឡើ។
3. បណ្តាលរោងរដ្ឋវិមិនឡើងទាត់ យោងរដ្ឋវិតិថាងមុន និងកាត់បន្ទយការលើចាប់នៅពេលមករដ្ឋ។

4. សម្រេចបានការងារដែលត្រូវបានរៀបចំឡើង

ក្នុងវិប្បេស (缺點)

មនុស្សភាគពីចម្ងាយរាជការ៖ដូចខាងក្រោមត្រួមតែទេទទួលទានច្បាស់លើកជំបូង : វិលមុខ និងមុខិនស្ថិតុលប្លាអេត្តូយាម មានទំងន់ផ្ទុកជាមុន ។ ជាមុន ទាំងនេះនឹងបាត់បង់ក្រោយពេលឱ្យចោរឡើងទៅការ

ប្រការព្រមជាប្រអប់ (注意事項)

1. មានដីបែងដីទឹកនោមដីម ដីលើសយាម ដីស្តុះយាម ដីរោគដីម និងផ្ទាប់មានមហាផ្ទៃដោះនិងអ្នកមានដីមហាផ្ទៃប្រជាប់បង្កិតកូន មិនអាចទទួលទានបានទេ ។
 2. អំពុងពេលបំផ្លែដោះមិនអាចទទួលទានថា ការពារកំរោះមានដីពេលទេ ។
 3. មានអាយុវរច្រើនដានធម្មតា ជាអ្នកដែលមានទំហាប់ដកបុរីរច្រើន យកឈូកកំទទួលទាន ។
 4. អ្នកដែលបើប្រាស់នៅលើកដីបុង ត្រូវទទួលទានក្រាយពេលត្រូពេទ ក្រោតពិនិត្យ ។
 5. ត្រូវទទួលទានរាល់ថ្វេ បើមិនដូចនោះការការពារកំរោះមានដីពេលនឹងបាន ដីយ ។
 6. ត្រូវទទួលទាននៅពេលត្រូវទទួលទាន ត្រូវទទួលបង្រៀនបានការណ៍ការ និងបើប្រាសិរិយានការណ៍ការពារដែឡើង ។
 7. ក្រាយពេលចាប់ដីមទទួលទានពារិនខេះ ទទួលការត្រូវពិនិត្យនៃស្ថិកភ័ណ្ឌរាល់ ឬខេះ ។
 8. អំពុងពេលទទួលទានថា ការពារកំរោះមានដីពេលទេ ទទួលទានថា ប្រើបាលដបណ្តាលក្រាយការប្រសិទ្ធភាពការការពារកំរោះមានដីពេលទេ ។



ប្រភាគទី 17 សុវត្ថិភាពសំរាប់ស្ថិតិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្វា

(第十七章 孕婦用藥安全)

កិរិតសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្វាៗនៅពេលមានផ្ទៃពេះ (懷孕用藥安全級數)

ស្ថិតិភាពដែលផ្តល់ជំនួយល្អជាបន្ទាត់នៅពេលមានផ្ទៃពេះ គឺជាបន្ទាត់ដែលមានបន្ទាត់ក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្វា។

កិរិត A: ការសាកល្បងពិតប្រាកដបង្ហាញនៅពេលមានផ្ទៃពេះគឺមានសុវត្ថិភាព

កិរិត B: ត្រានការសាកល្បងពិតប្រាកដ ការសាកល្បងលើសត្វបង្ហាញនៅពេលមានផ្ទៃពេះ គឺមានសុវត្ថិភាពបុម្ភមានវាការ៖ មិនស្រួលខ្ពស់ ការសាកល្បងពិតប្រាកដគូនបញ្ហា

កិរិត C: ការសាកល្បងលើសត្វបង្ហាញនៅពេលមានរូបរាងចំណែក បុំន្លែ ត្រានការសាកល្បងលើខន់មនុស្សបង្ហាញនៅពេលមានរូបរាងចំណែកបំបាត់

កិរិត D: មានរូបរាងចំណែក បុំន្លែអាចប្រើប្រាស់បាននៅពេលក្នុងការព្យាយាល (ប្រយោជន៍ថ្មីនិងគុណភាពរឿប្សាធត្ត)

កិរិត X: ស្ថិតិភាពដែលផ្តល់ជំនួយល្អជាបន្ទាត់នៅពេលមានផ្ទៃពេះ

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

1. ប្រភេទថ្វាដែលបង្ហាញនៅពេលមានផ្ទៃពេះ និងសំណង់សំណង់ទារកក្នុងស្ថិតិភាពដែលបង្ហាញនៅពេលមានផ្ទៃពេះ
2. នៅពេលបង្ហាញនៅពេលមានផ្ទៃពេះ គឺជាបន្ទាត់នៅពេលមានផ្ទៃពេះ
3. នៅពេលបង្ហាញនៅពេលមានផ្ទៃពេះ គឺជាបន្ទាត់នៅពេលមានផ្ទៃពេះ

4. វិធីផ្តល់ថ្មា
5. ស្ថានភាពប្បញ្ញយាមក្នុងស្បែនស្រី
6. សមតុភាពជាសំខ្លួនម្ខាយ ខាងក្រុងខ្លួនធ្រើនូវបុត្រិច

ការបែងបាត់រវាងទារក្នុងផ្នែកនីមួយៗ (藥物對胚胎的影響)

យោងទៅតាមស្ថានភាពការលើពលាសំរបស់ទារក្នុងផ្នែក អាជីវបែងចែកជា :

ពេលចាប់ផ្តើម	0-2សប្តាហ៍	ជាតុឡើងបណ្តាលរោាយទារក្នុងរបាយការប្រាក់ប្រាក់
អំលុងពេលទា រកសិត ក្នុងផ្នែក	3-8សប្តាហ៍	អំលុងពេលសំខាន់ អំលុងពេលមានសេវាក្នុង បណ្តាលរោាយទារក្នុងផ្នែកនៃមានរូបរាងចំណែកបែក ស្អាប់ក្នុងផ្នែក
អំលុងពេលជាតុ ទារក្នុងផ្នែក	9-16សប្តាហ៍	ប្រហែលជាបណ្តាលរោាយមានលក្ខណៈបុរាណាត់ ទន្លាយនិងប្រជាប់កែ ទទារកសិតចប្បស
អំលុងពេលជាតុ ទារក្នុងផ្នែក	16សប្តាហ៍-មុន ពេលបេសិត	ឡើងពេលទារក្នុងផ្នែកលើពលាសំពោលល្អ ប្រហែលជាបណ្តាលរោាយគុណប្រយោជន៍ទារកប្រ ក្រតិ

ការចាត់ការរោករារ៖ស្ថិមានផ្នែកពេល (孕婦常見症狀的處理)

1. រវិអំ

មូលហេតុកើតឡើង : បាតុក្នុងដំណាក់កាលមានផ្នែកពេលដំបូង
និងចូលឆ្នោលនៅត្រូវបាន 12សប្តាហ៍។

វិធីចាត់ការ : រក្សាទិន្នន័យក្នុងខ្លួន បន្ថែមធិវជាតិ B6



2. គ្រែក្រពេទេ

មូលហេតុកែតឡើង : ដោយសារក្បាលពោះនិងខ្លាប្រចិះសង្គត់ដល់ក្រពេទេ ។

វិធីចាត់ការ : ទទួលទានអាបារតិចទៅប្រើប្រាស់ដៃវាងកេសដី៖ប្រកេទេនៃប្រើប្រាស់ថ្មីក្រពេទេសម្រប ។

3. ទល់លាម

មូលហេតុកែតឡើង : ស្អូលវិកជំសង្គត់ដល់ពោះវេវនបណ្តាលអោយរម្យលពោះ ។

វិធីចាត់ការ : ជាតិទិកក្រប់ក្រាន់ ហាត់ប្រានសម្រប ថ្មីបន្ទន់លាម ។

4. បុស

មូលហេតុកែតឡើងចំ : សំណើលើកជំណួលអោយស្វែនលាម ។

វិធីចាត់ការ : បត់ដើងជំអោយបានទានទាត់ ថ្មីបុសបុច្ច័បង្ហាត់ការឃើមបាប់ ។

5. ផ្ទាល់យោ

វិធីចាត់ការ : ទទួលទានទិកអោយបានប្រើប្រាស់សំវាកអោយបានក្រប់ក្រាន់

កំទិញថ្មីម៉ោងទទួលទានដោយខ្លួនឯង ។

ប្រើប្រាស់ថ្មីក្រពេទេសម្រប ។

គោលការណ៍ប្រើប្រាស់ថ្មីសំរាប់ស្ថិមានផ្ទៃពោះ (孕婦用藥的原則)

- ត្រាងការណ៍កំពើគ្រូពេទ្យប្រូពេទ្យថ្មីស្ថិមានផ្ទៃពោះមិនអាចបន្ទែមថ្មីបញ្ចប់បញ្ចប់ដោយខ្លួនឯងទេ ។
- ប្រើប្រាស់ថ្មីក្រពេទេសម្រប អំពីសំរាប់ស្ថិមានផ្ទៃពោះពិត្រាន់និងវិភាគជាមួយគ្រូពេទ្យ ។
- នៅពេលគ្រូពិនិត្យ ប្រសិនបើមានផ្ទៃពោះបុន្ណកប្រហែលជាមានផ្ទៃពោះគ្រូប៊ប្រូពេទ្យថ្មី ។
- អ្នកដែលកំពុងប្រើប្រាស់ថ្មីគ្រូពិនិត្យជាមួយគ្រូពេទ្យថ្មីថ្មីថ្មី ។

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

ផ្លូវ	ការបែងពាក្យជំនួយទារកក្ខុងផ្ទះ
ប្រហេក Tetracycline	រោខានដឹងលួយតាមសំ ផែលូច្ចាប់ណ៍ ។
ផ្លូវ Sulfonamides	កេតិលើវីង Kernicterus
Chloromycetin	ជីវិទារកក្ខុងផែន់ៗ
Antithyroidagents	ប្រាង្វាទារកក្ខុងផ្ទះយើត
ជីវិជាតិ A ឡ្វិនពេក	ទារកក្ខុងផ្ទះមានការលួយតាមសំបើកបង្កើនសម្ងាត់ Intracranial
ជីវិជាតិ D ឡ្វិនពេក	ប្រាង្វាទារកក្ខុងផ្ទះយើត លើសិល្បាយ Potassium

ច្បាស់ 17 សុវត្ថភាពសង្គមប្រជាធិប្បាស់

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

1. មិនប្រាកដ បុំនែកក្នុងដែលមានបញ្ហាមាន 3-6% ទៅរកមានវូបាងដំលេកបង្កើនឡើង
 2. ប្រើប្រាស់ថ្វីដែលបណ្តាលអាយុទាករកមានវូបាងដំលេក ក្រោយពេលបញ្ចប់ថ្មីទៅរយៈពេលទិន្នន័យមានផ្ទុពេះ ។
 3. ថ្វីដឹងតួជ្រើរ ថ្វីប្រឆាំង Thyroid ជាកិតមានផ្ទុពេះ D បុំនែកដឹងមានការបែប៖ពាល់ប្រើបង្កើនជាបងថ្វី ដូចនេះ ត្រូវបន្ទារការប្រើប្រាស់ថ្វី ។



ប្រភាគទី 18 សុវត្ថិភាពប្រើប្រាស់ថ្មីសំរាប់ស្ថិតិកដោះ (第十八章 婦女哺乳用藥安全)

រាល់អាហារដែលមាយទទួលទាននឹងផ្តល់ក្នុងទីកដោះ ដូចនេះនៅពេលមាយប្រើប្រាស់ថ្មី ពិចារណាថាទាករកក្នុងការបញ្ចប់ការបំពេជោដោះមានការបែងចាយជាពេលខែទីកដោះបញ្ចប់ការបំពេជោដោះមានការបែងចាយជាពេលខែទីកដោះបញ្ចប់ការបំពេជោដោះ គ្រឿងសង្គម។

នៅពេលមាយមានជីត្រូវបញ្ចប់ការបំពេជោដោះ (媽 媽 生 痘 時 停 止 哺 乳 的 迷 思)

- ចំនួនថ្មីទាកសំរចឡើលើទីកដោះប៉ុកលំថ្វេ
សមត្ថភាពក្រោមពេលមាយនៃការបំពេជោដោះ។
- មុនពេលទទួលទានថ្មីប្រើបញ្ចប់ទីកដោះប្រើបញ្ចប់ថ្មី ប្រភាគធ្វើសវិស
 - ក្រោយពេលទទួលទានថ្មី 1-3 ម៉ោងមានជាតិថ្មីប្រើបញ្ចប់ជូន។
 - ក្រោយពេលទទួលទានថ្មី 1-3 ម៉ោងទីកដោះប្រើបញ្ចប់ជាសុវត្ថិភាព។
 - សូមសូរត្រូវថ្មីបញ្ចប់ការទទួលទានថ្មីបន្ថែមអាសន្នបានប្រុតត។
- ការរក្សាទិកដោះ
 - ក្រោមកំដៈថ្មីពាណិជ្ជកម្មភាពរក្សាទិកបាន 6-8 ម៉ោង។
 - ភ្លាស់ភាពរក្សាទិកបាន 3-5 ថ្ងៃ។
 - ភ្លាស់ភាពរក្សាទិកបាន 3-4 ខែ។

ការប្រើប្រាស់ថ្មីសំរាប់ស្ថិតិកដោះ (哺乳用藥考量)

- មានការចំណាត់ប្រើប្រាស់ថ្មីប្រើប្រាស់ថ្មីប្រើប្រាស់ថ្មី។
- ធ្វើសវិសថ្មីដែលមានសុវត្ថិភាព។
- នៅពេលដែលថ្មីមានបែងចាយជាពេលខែទីកដោះប្រើប្រាស់ថ្មីប្រើប្រាស់ថ្មី។

4. បំពេជោមុនពេលទទួលទានថ្មា កាត់បន្ទូយថ្មាំប៉ះពាល់ដល់ទារក ។

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

1. ប្រភេទថ្មាំ

មុនពេលប្រើប្រាស់ថ្មាំស្រីគ្រូពេញគ្រូពេញឯកទេសបុគ្គពេញថ្មាំ
ជំសិស្សថ្មាំដែលមិនងាយអាយក្រពេទោះវានៅទទួលយក ថ្មាំទឹក
រួមជាមួយជាតិស៊នសុត វេលាផីពាក់កណ្តាល យកលួយប្រើប្រាស់ថ្មាំតែម្រៀង ។

2. ទទួលយកចំនួននិងរៀលទទួលទានថ្មាំ

រៀលយកបាប់ប្រើប្រាស់ថ្មាំមានចំនួនពិចារណាកំរើនិមុនបន្ទូលក្នុងខ្សែ
ថ្មីពិតវេលាប្រើប្រាស់ថ្មាំពីរកញ្ចប់មិនបន្ទូលក្នុងទឹកដោះ ។

3. ជ្រោសរាយថ្មាំប្រភេទគ្រោះថ្មាំ

ថ្មាំចំនួនយ៉ាងពិច្ចចក់អាចបណ្តាបាយទារកមានគ្រោះថ្មាំដែរ ដូចជា :
ថ្មាំ Penicillin ថ្មាំប្រភេទ Sulfonamides ។ ។ ។

4. ថ្មាំការពារកំរាយមានផ្ទៃពេះ

បំពេជោក្នុងដោយទឹកដោះម្នាយ មិនគូរប្រើប្រាស់ថ្មាំការពារកំរាយមានផ្ទៃពេះ
ឡើងត្រូវបានបន្ទាល់ក្នុងទឹកដោះប៉ះពាល់ដល់ទារក
រួមទេសកំបណ្តាលអាយក្រពេទោះពិចជានៅមុន ។

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

1. ថ្មាំដែលអាចប្រើប្រាស់នៅពេលបំបាត់ដោះ ថ្មាំដែលមានគ្រោះថ្មាំកំពិច

(1) ថ្មាំគ្រោះថ្មាំមិនមែនជាថ្មាំបង្កាត់ការឈើថ្មីប៉ះដែលមិនមែនជា Steroid
ថ្មាំផ្សោស់ ថ្មាំបង្ការភេទ ថ្មាំលើសិល្បាម ថ្មាំប្រសាំងមេភេទ ថ្មាំបន្ទូរសាងដែង
ថ្មាំផ្លូវត្រូវក ថ្មាំបែង ថ្មាំសិកកំអាយក្រពេទ ថ្មាំសិកកំអាយក្រពេទ ថ្មាំ
Steroid ថ្មាំដោច Hydrogen ions ថ្មាំបែងលោតមិនទាន់ទាត់



ប្រជាជនថ្មី សេវវេភោអំពិសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថា

ថ្វាំប្រឆាំង Tuberculosis ជាពិថ្យាពកក Thyroid ថ្វាំពកក ថ្វាំពិងប្រមុះ
ថ្វាំរំដែនឡាម Potassiumdiuretic ថ្វាំកក់លើម។

- (2) ថ្វីប្រជាសំពីការបារម្ភ មានអារម្មណីមិនលួយមានជាតិថ្វីតិចតុចក្ខុងនឹកដោះ មានទារកពិចត្តិថ្មីលាងស់ដែលមិនស្របលខ្លួន ប្រើប្រាស់ក្នុងអំលុងពេលយូរ ត្រូវប្រឈមប្រយ័ត្នចំពោះការបែងបាយសៀសប្រសាតក្នុង។

(3) ថ្វីសិកទខ្លួនតាមកន្លែងមិនដែលទារកមិនអាចទទួលបានជាសុវត្ថិភាព។

(4) ថ្វីសិកខ្លួនទាំងមួលដូចថ្វីដែឡើដែរ កំមិនបែងបាយដែលទារកដែរ នៅលាថ្វីខ្លីលាងស់ ក្រាយពេលភ្លាក់ឡើង កំអាមចបំបោះបាន។

(5) ថ្វីដែលក្រោក ថ្វីក្នុង (មានផ្ទែចជាតិ: ថ្វីដង្គក់) បួថ្យែងប្រើបាន ថ្វីដែឡើកសុវត្ថិភាព។

2. ថ្វីដែលប្រើប្រាស់ដៃវែសវាងពេលបំបោះដោះ:

(1) ថ្វី Penicillin: ងាយស្រួលបណ្តុលរោយមិនស្របលខ្លួន ត្រូវប្រឈមប្រយ័ត្នក្នុងការប្រើប្រាស់។

(2) ថ្វីប្រកេទ Sulfonamides: ជីវិតលើឡើង រលាយឈ្មាម ជីវិតជ្រុល។

(3) Tetracycline: ធ្វើញានពេលដោរការរហូត បាយយ្មាត់ការលួយតិច។

(4) Chloromycetin: ប្រើបាលជាបណ្តុលរោយខ្ពស់និងមិនមានការលួយតាមសំណង់ខ្លួនឯម្មាម។

(5) Metronidazole: ប្រើបាលជាបណ្តុលរោយទារកមានរូបរាងចំណែក។

(6) អាកល់: ដើម្បីមទារកស្អែស៊ិសែយាមខ្សោយ។

(7) និកូទិន Nicotine: ទារកបាត់បង់ដើម្បីក្នុត វក ជីជុវិវិជ្ជធម៌ ដែកឆ្លាប់។

(8) ជាតិកាបេរ៉ែ: ទារករឹះមានទំនួនស្រោលជាងមុន។

(9) ថ្វីពុរាបាលជីពិបាកចិត្ត fluoxetine: លប្រយោជន៍ថ្វីមានរោលយូរ។

3. ថ្វាបែងលមិនអាចប្រើប្រាស់បាន

ថ្វាបែងហាឪីក ថ្វាបែងពាយចាកព័ត៌ម្ល៉ា Cyclosporin(បាមហ្សាត់សេស្សាយ) Mysoline (ដីផ្លូវ) Parlodel(ប៉ុដីងសីន) Ergotamine (ដីផិយីក្រាលម្លាង) Lithium salt(ដីផិម្លូម៉ៅ) Cocaine បោរុអូន HeroinMarijuana Amphetamine ។

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

1. ពនិកម្បរសី X ទៅបីប្រើប្រាស់ថ្វាបែងបង្ហាញព្រឹង កំមិនត្រូវបញ្ចប់ការបំបែងដោះដៅ ។
2. ការចែកចំបែងបង្ហាញកុព្ភុម្ភ CT និងការចែកចំ MRI កំដួងត្រូវបានដោះដៅ ។
3. នៅពេលប្រាយទទួលការចែកចំសុព្រឹង ជាទូទៅបីប្រើប្រាស់ technetium ថ្វាបែងមានអាការ់ខោះ ក្រាយពេលខោះនិងចែកចំបង្ហាញបានប្រើប្រាស់ថ្វាបែង កំបារម្បី ។

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

1. ការវេះកាត់ដោះជាកំដើរក្នុងដោះ ប្រុងជាកំដើរក្នុងបិល ។
2. បច្ចុប្បន្នតាមការព្យារៈជាកំបង្ហាញចាមានវត្ថុប៉ែនពាល់ដល់ខ្សោនប្រាកែក្នុងដោះជំរឺ ។
3. SiliconElements ក្នុងទីកដោះគោនិងទីកដោះគោនុយំមានប្រើប្រាស់ជាដោះក្នុង ក្រាយ ឬដូចនេះអ្នមាយដែលធ្វាប់រំភាគ់ដោះអាមេរិកបែងបែងដោះបាន ។



ប្រភេទ 19 ការយល់ដឹងអំពីរហោគដែលមិនអាចមានផែនពេះ

(第十九章 認識不孕症)

ហេតុអ្និមិនមានផែនពេះ? (何謂不孕?)

ស្អាតិកិរិយាប្រាយពេលរៀបអាពាប់ពិពាប់ទៅ
ក្នុងស្ថានភាពដែលត្រូវការការពារកំណោយមានផែនពេះ កិរិយាត្រូវផែនពេះ
ប្រហែលជាមិនអាចមានផែនពេះ ។ ស្អាតិកិរិយាបេលមិនអាចមានផែនពេះមាន
15% ។

រៀលាបង្ហូរពេល (排卵期)

រៀលាដូរស្រីជាទូទៅមានម៉ោងថ្ងៃ ថ្ងៃបង្ហូរពេលនៅប្រាយថ្ងៃមករដ្ឋទៅថ្ងៃ ។
ថ្ងៃបង្ហូរពេលនឹងមុននិងប្រាយពាល់ថ្ងៃហេតុរៀលាបង្ហូរពេល
ជាឫេលាបង្ហូរស្រីលក្ខុងការមានផែនពេះ ។
ក្រោពីរៀលាបង្ហូរពេល រៀលាដូទៅជាឫេលាស្តីវត្ថិភាព ។
ប្រសិនបើប្រើប្រាស់រៀលាស្តីវត្ថិភាពដើម្បីការពារកំណោយមានផែនពេះ
ពីព្រោះការប្រប្រលក្ខុងសប្តាហី ការសំរែចមិនប្រើបានឡើង នៅយោបល់ប្រើ
ប្រាសិនិជិការពារកំណោយមានផែនពេះដែលបានប្រើបាន
(មានផែនដោ : ស្រាមអនាមួយ ឆ្នាំការពារ ។)

ចង់បានឯកសារសមាភានផែនពេះ ត្រូវយល់ដឹងពីរៀលទទួលផែនពេះ ។
ទិន្នន័យក្នុងប្រជាប់បន្ទាន់រួចរាល់ស្រីអាចមានជីវិត 72 ម៉ោង
បុំន្លែពេលអាចរស់នៅ 24 ម៉ោងទេ ។
មុនពេលបង្ហូរពេលពាល់ថ្ងៃនិងប្រាយពេលបង្ហូរពេលទៅថ្ងៃមានការរួមជំណោះក្រើប
អាចមានផែនពេះបាន ។

មូលបោគតុបណ្តាលអោយស្រីមិនអាចមានផ្ទៃពេះ (女性不孕的原因)

- ស្ថាមិកិរិយាដែលត្រានកុន មូលបោគតុ 60% មកពីស្រីកែទេ ។
- សំបុកពងស្រី ដែរងបញ្ញាប្រព័ន្ធស្រី កស្សន ឬស្សន ឬ
កាលបញ្ញាសុខ្សែតែបណ្តាលអោយស្រីមិនមានផ្ទៃពេះ ។
- រដ្ឋវរាល់ខ្លួនស្រីនិងចំនួនរដ្ឋវរាល់ ប្រវត្តិកែពទេ មានប្រវត្តិដីត្រូវក្រប្រឈម ។
- អាយុស្រី មានដីផ្លូវប្រឈម ឬកំហិរ ឬកស្សា ប្រើប្រាស់ថ្វាប្រឈមដីរាប់ ឬ ។
- ប្រភេទការងារស្រីកែទេ ថ្វាតិមិ ចំពុះបញ្ហាផ្លាយក្នុងការព្យាយាយ ឬ
ដែលជាមូលបោគតុត្រូវពិចារណា ។
- ធាតុពេកប្រឈមពេក ការបាត់ប្រាណខ្លាំងពេលក្នុងវេលាយូរ
កាត់បន្ទូយចំងនខ្លាំងពេក សម្ងាត់ដីរាត ដីសំបុកពង ខ្លួនក្រាលទាមប្រព័ន្ធប្រភេទ
ដីលើម Milkhormone ឬសំដីពេកកក ឬ ។ ដែលជាបញ្ញាបែប៖ពាល់ដល់ការបែង
ជុំពេង ។
- តំរង់បានឯកពេកស្រី កំជាមូលបោគតុសំខាន់ដែលបណ្តាលអោយស្រីមិន
អាចមានផ្ទៃពេះ ។
- មានស្សនស្តិត មានហាថ់ក្នុងស្សន បុសក្នុងស្សន Adenomyosis ស្សន
រូបរាងចំលើកក្នុងស្សនពីកំណើត ឬ ។
- មេរោគកស្សន ធាតុប្រឆាំងទីការាម កស្សនស្តិតមានប្រភេទ
កំអាចបណ្តាលអោយត្រានកំណើត ។

មូលបោគតុបុរសដែលមិនអាចបង្កើតរួចរាល់ (男性不孕的原因)

- ពណ៌ប្រភេទពីកំណើត ប្រព័ន្ធក្នុងខនប្រភេទ ។
- សម្បិតភាពក្នុងប្រភេទ ការបញ្ចូនទីការាមប្រភេទ ។
- ទំនាប់ក្នុងដីរាត ស្ថានភាពការងារ ដីកាយនិងចិត្តនិងមូលបោគតុដែល
មានដឹងជាតាំង ថ្វា ខ្សោយបំបាត់ ដីដឹងកែទេ ឬ ។



ប្រជាជនថ្មី សេវវេភកអំពីសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្មា

សរុបសេចក្តី (結論)

ការត្រួតពិនិត្យនឹងព្រាតាលអ្នកដែលមិនអាចមានផ្ទៃពេះ
ស្អាមិកិរយាសងខាងត្រូវឲ្យលូរមកដែលព្រាតាលនេះ ។
ស្អាមិកិរយាត្រូវលើកទីកច្ចុក្រាត ដើម្បីរោគយមនោសពេញនាការនៃតំណែង
ទីបអាចមានឱសកាសបណ្តិតក្នុងសំលាភ់បាន ។



ប្រភាគទី 20 ការយល់ដឹងអំពីរដឹងពុកស្តីង

(第二十章 認識骨質疏鬆症)

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

ក្រោយពេលត្រានរដ្ឋវសារជាតុ estrogen មានពិត៌មានមុន
បណ្តាលនរាយការសិការផ្តឹងផ្តាសិករដ្ឋិង Bonechewer ។ការសិការផ្តឹង
Bonechewer លើវិនជាន់ការសិការផ្តឹង បណ្តាលនរាយជាតិផ្តឹងបញ្ចប់ឡើង
ចំនោះផ្តឹងជាមុន ក្រោយពេលកំពុងមានអ្នកដឹងពុកស្តីង ។

ថ្វាំព្យាយាយជីតុកស្តីង (骨質疏鬆的治療藥物)

ការព្យាយាយដោយកំប្រឈរភាព រូមមានពម្លាវ តាមសុវត្ថិភាព
ទទួលទានអាហារ បន្ថែមជាតិកាលក្បែមនិងជីវជាតិ D ប្រសិនបើមានស្ថានភាព
ធ្លីនៃឆ្នាំច្បាស់ប្រើប្រាស់ថ្វាំព្យាយាយ :

1. ថ្វាំប្រកេទ Bisphosphonates : អាចទប់ទល់ការសិការផ្តឹង Bonechewer
ការតំបន់ប្រឈរភាពបានបន្ថែមជីវជាតិD3 កំរាមបន្ថែមជាតិកាលក្បែមបានដែរ ។
2. កំប្រឈរសុខភាពខ្ពស់បានបន្ថែមជីវជាតិក្បែម Estrogen ប្រកេទប្រើសិរីស :
ឧស្សាហ៍ភាពប្រឈរបាលជាមានពិចារិបសម ប្រឈរបានបន្ថែមជីវជាតិក្បែមប្រើប្រាស់
ថ្វាំ Bisphosphonates និងមហារិកដោះ ។
3. វិធីព្យាយាយដោយបន្ថែមការសិការល្អុពលិយ៉ែ Hormonal :
ប្រើប្រាស់ដើម្បីបង្ការនិងព្យាយាយដោយជីតុកស្តីងក្រោយពេលអស់រដ្ឋវ
ប្រើប្រាស់សំរាប់ស្រីដែលមានប្រើប្រាស់ថ្វាំពុកស្តីងដ៏ខ្សោយតិន្នន័យបន្ថែមចូល
លរ៉យចំណាយសំរាប់ ។



ប្រជាជនធី សេវវេភកអំពិសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្វា

4. ថ្វាត្រាបាលដែលទេរទៀត : Calcitonin Parathyroid hormone RANKL ។
5. វិធីព្រាបាលដោយថ្វាំចេះប្រកែទេ : ការបែន្ទែមផ្តើមនិងបង្ហារកំណែយបាកំផ្តើងមានគុណភាពមិនល្អ ។

សរុបសេចក្តី(結論)

1. វេលាអស់រដ្ឋវិជ្ជាកាលនៃទេស់ដែលទៅលើរបស់ស្តី ។
2. វិធីព្រាបាលបន្ទូម Hormonal ដើម្បីកំប្រាយការនៃស់រដ្ឋវបដើនគុណភាពដីវាតជាការប្រើប្រាស់នឹងបុង ។
3. ស្តីដែលមានគគ្រោះថ្វាកំខស់គគ្រាធិមហាផីរដោះមិនគឺប្រើប្រាស់ Hormonal ព្រាបាល ស្តីទូទៅអាមេរិកប្រើប្រាស់បាន ។
4. ក្រោយពេលគ្រប់ទេសវិភាគពីគគ្រោះថ្វាកំនិងគុណប្រយោជន៍ប្រើប្រាស់ថ្វាំដែលមានគុណភាពល្អបំផុតនិងមានអាការនៃមិនស្រលបខ្ពស់ពិចត្តុច ។
5. ការពារប្រសើរជានេះព្រាបាល ហាត់ប្រាប់អាយុបន្ថែមទេរទៀត តម្លានីតម្រោចទូទៅទៅទានអាបារដែលមានជីវិជ្ជាតិគ្រប់គគ្រោះបន្ទែមជាតិការលក្ខមនិងជីវិជ្ជាតិD ទើបអាចកាត់បន្ទូយសារធាតុផើនបញ្ញរចោលដោរសវាងកំណែយពុកផ្តើមជាវិធីពេទេតែទៅគត់ ។



ប្រកាសទី 21 ការយល់ដឹងអំពីទីកន្លែងក្នុងស្ថាន

(第二十一章 認識子宮內膜異位)

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

អារ៉ានិងរោគជាមួយគ្នា (臨床症狀及併發症)

ព្រៃនប់ស្បែនខុសកំនែងជាស្ថានភាពរលាកប្រកេទវាំរែ អារ៉ែយារៈក្នុងក្រោម
ពាន់ដាយស្រួលមានស្ថានភាពស្អីត ។ ព្រៃនប់ក្នុងស្បែនមានសកម្មភាពរូសវាលបំផុត
ដូចនេះអាការៈភាគគ្រឿនតែងតែកើតឡើងនៅពេលនោះ ជាតិសេសនៅពេលមករ
ដូចធ្លន់ធ្លបំផុត ។ ជាទូទៅការឈើពេលមករដូរណីបំផុតមេថ្វីដីបូឌ ព្រៃនប់ក្នុងស្បែនខុស
សកំនែងធ្លន់ធ្លមានការឈើចាប់សិងស្អីត ហណ្ឌាលីរោាយមានបញ្ហាយីត្រកេរកនឹង
ក្រពេទោះស្រែវេះ ។ ប្រសិនបើមានការឈើចាប់នៅពេលមករដូរត្រូវប្រាយប្រួលប្រើ
ហលជាមានព្រៃនប់ក្នុងស្បែនខុសកំនែង ។ អាការៈខូចឡើរមាន៖ ឈើរដូវ
រោគមិនមានដឹងពេល ឈើនៅពេលរួមជីណាក ចេញលាយមុនពេលរដូវប្រុណាយមរដូវរ
ិនិនពេក ។



ប្រជាជនថ្មី សេវវគ្គអំពិសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្មា

ព្យាយាល (治療)

1. ព្យាយាលដោយថ្មាំ : ប្រើប្រាស់ថ្មាំស្ថែរមួយនៅលទ្ធផល Hormonal កាត់បន្ថូយភាករៈនិងការឈើចាប់មានចំហំថ្មាល់ជាងមុន រមថ្មាំចាក់ ថ្មាំលើប ថ្មាំចាក់ក្នុងសុវត្ថិភាព
2. វិធីព្យាយាលដោយវេះកាត់ : កាត់ថែលភាល់ដីដី រមមានកញ្ចក់ក្នុងពោះ វេះពោះ

ការប្រប្រឈមខ្លួនឯេរអ្នវ (經痛的自我調適)

1. មុនពេលមករដ្ឋវេសប្បីអាចត្រាំទិកភ្លាមីនទៅ អុចទិកភ្លាមី អាបារភ្លាមី កំពង់ទិកភ្លាមី។
2. នៅពេលមករដ្ឋវេសប្បីអាចកំដៈក្បាលពោះ ។
3. ប្រើធនឹងឱ្យស្វាត់ស្មោះ ។ ដើម្បីរួមប្រប្រឈមខ្លួន ។
4. ការបាត់ប្រាកាសមស្រប ផ្ទេចជា : កិឡាភាស្វីដែលខ្លួនដែលបាត់ប្រាកាសមស្រប ។
5. វិធីម៉ាស្រា ចាក់មួលចិនសាយ ថ្មាំបីត ម៉ាស្រាបោយប្រាមដែ ។
6. ប្រើប្រាស់ថ្មាំបំបាត់ការឈើចាប់ : ដើម្បីថាគារឈើរដ្ឋវប្បុបាប់ដើមឈើរដ្ឋវអាចប្រើប្រាស់ដោយសមស្រប ។

ពាក្យសុខបេចក្ខែ (結語)

ព្យាយាលបំក្នុងសុវត្ថិភាពនៅខុសកំនែងថ្មីតាមដីដែលមិនងាយព្យាយាល កំមានឱសកាសនិលមុនឡើត បុន្ថែមាចព្យាយាលភាប់ ប្រើធនឹងព្យាយាលក្នុងដីវេរ ។ និងតាមដានត្រួតពិនិត្យដោយឡើងទាត់មិនពិហកខ្លាំងឡើ ។

ប្រភេទ 22 ការយល់ដឹងអំពីរសាងបុសក្នុងស្សាន

(第二十二章 認識子宮肌瘤)

រសាងបុសក្នុងស្សានជាបុសប្រភេទដម្គាត់នៃសាក់ដក្នុងស្សាននិងកោសិការមាននៅក្នុងក្រុងស្សានប៉ះចាត់សាងបុសមាននៅជាបញ្ចាំងសាងបុសក្នុងស្សាននៅខាងក្រោមប៉ះចាត់សាងបុសក្នុងក្រុងស្សានប៉ះចាត់សាងបុសក្នុងត្រនាប់ស្សាន កៅតិននៅលើត្រនាប់ទីកស្សានប៉ះចាត់សាងបុសត្រនាប់ទីក ក្នុងស្សានប៉ះចាត់សាងបុសក្នុងស្សាន ត្រនាប់ទីកស្សានប៉ះចាត់សាងបុសក្នុងស្សានត្រនាប់ទីកស្សានរាយការនៃមិនស្រលខ្លួនទេ មាននៅការត្រពិនិត្យក្នុងក្រុងក្រុងស្សានប៉ះចាត់សាងបុសក្នុងស្សានដោយគ្រូពេទ្យក្នុងក្រុងក្រុងស្សានប៉ះចាត់សាងបុសក្នុងស្សាន។

អារារនៃក្នុងស្សានភាព (臨床症狀)

1. ភារារៈសម្ងាត់ : ខាងមុខសង្គត់ដល់ឡើកនោមបណ្តុលរោងរាយការនោម ឬខាងក្រោមរោងរាយការនោម ឬខាងក្រោមរោងរាយការនោមប៉ះចាត់ដឹងដំបូងត្រូវតាមសេវាទូយុខដែង ឬពេលវេលាដឹងឬត្រគេរក ។
2. ឈាមរដ្ឋវគ្គិនពេក ចេញឈាមដោយមិនទេរំនាក់ : ជាតិសេសជាសាងបុសក្នុងត្រនាប់ស្សានក្នុងក្រុងស្សាន។
3. មិនអាចមានផ្ទៃពេលវេលាដឹងរលូតក្នុង : សាងបុសក្នុងត្រនាប់ស្សានរាយការនៃបណ្តុលរោងរាយមិនមានផ្ទៃពេលវេលាដឹងរលូតក្នុងទេ ។

ផែលនៃកាត់ (開刀時機)

ចំពេលវគ្គិនពេកដែលបានដឹងឬត្រូវប្រសិនបើសាងបុសមិនជំពេក



ប្រជាជនថ្មី សេវា រំភ័ព្យ អំពីសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្មី

ក្រោមពីមាននៅក្នុងប៉ះពាល់ទីប្រព័ន្ធការវេះកាត់

។ប្រសិនបើមានអាការេច្បាស់លាស អាចវេះកាត់សាច់បុស រក្សាទុកស្សាន
។ប្រសិនបើមានស្ថានភាពធ្វើផ្សេងៗគ្នា ក្រោយពេលព្យាយាយបានប្រើប្រាស់ព្យាយាយមាន
នៅពេល ដើម្បីកំឡាយមានសាច់បុសកើតឡើងឡើត ។នៅពេលស្តីមានស្ថានភាព
ធ្វើខាងក្រោម ត្រូវពិចារណាទ្រួតការវេះកាត់ ។

1. ចំនួនឈាមរដ្ឋវគ្រិនពេក បណ្តាលឡាយខែឃោម ។
2. អាការេសម្ងាត់ចុងផ្សេងៗ (មានអារម្មណីចង់បត់ដើងដឹងប៉ុន្មែនបត់មិនចេញ
ឈើដឹងត្រូវក្រៀក) ។
3. សាច់បុសក្នុងស្សានលូតលាស់យ៉ាងលើន្តែប្រហែលជាមានសាច់បុសប្រហែលអារ
កក់ ។
4. សាច់បុសក្នុងស្សានបណ្តាលឡាយមានដឹងមិនអាចមាននៅពេល ។
5. ការឈើដឹងត្រូវក្រៀកចុងផ្សេងៗ ។
6. ទំហំសាច់បុសដំជានស្សានដែលមាននៅពេលមានពេលពេល ។

ការព្យាយាយ (治療)

វិធានាត់ការយោងទៅតាមអាយុ សមត្ថភាពប៉ុន្មែតត្រូវយោងទៅតាមស្ថាន
ភាពធ្វើចិត្តអ្នកជើប្រើ អាចបែងចែកជា : ការវេះកាត់ស្សានទាំងស្រុងការព្យាយាយខាង
ក្នុង ធ្វើក្នុងសែក្នុងស្សាន ឬចង់មានសមត្ថភាពប៉ុន្មែតក្នុងប្រអ្នកជើដែលចង់រក្សា
ទុកស្សានសមស្របប្រើប្រាស់ការវេះកាត់សាច់បុសក្នុងស្សានប៉ុន្មែតនឹងកើតឡើងឡើត ។

មានគេយល់ខ្លួនថាក្រោយពេលទទួលបានការវេះកាត់ស្សាន និងចូលរឿងជាក្រោយពេលទទួលបានការវេះកាត់ស្សាន មិនមែនជាស្សានទេ
ដូចនេះក្រោយពេលវេះកាត់ស្សានមិនជាមានចំណែកចំស្តូចបានឡើងឡើត

ក្រាយពេលអស់រដ្ឋវេសាថ្មី និងស្តូវបាត់ទៅប្រឈម? (停經後，肌瘤可能萎縮？)

ជាទូទៅ ក្រាយពេលអស់រដ្ឋវេសាថ្មីដោយសារខ្លួនជាតិ Hormonal ជាទូទៅនិងស្តូវបាត់ទៅប្រឈម ប្រសិនបើគ្មានរបៀបនេះនឹងជំនាញមុន ព្រៃយបារម្ភចាមានសំណើប្រប្បលិប្បកទម្រង់។





ប្រភេទ 23 នាវិធីលមានរាងរៀ - បញ្ចុះទំនួនដោយមានសុខភាពល្អ

(第二十三章 窈窕淑女－健康減重)

អ្នកដែលហោចាត់ (肥胖的定義)

តាមគោលការណី : BMI នៅពី 18.5 ដល់ 24 មានទំនួនប្រើប្រាស់ជាង 24

ហោចាត់ចូលពេក ប្រើប្រាស់ជាង 27 ហោចាត់ពេក ។

$BMI = \frac{\text{ទំនួនផ្ទាល់ខ្ពស់(\តិឡូក្រាម)}{\text{កំពស់}^2}$ (ម៉ែត្រការ៉ែ) ។

ចង់បុរសប្រើប្រាស់ជាង 90cm ចង់ស្រីប្រើប្រាស់ជាង 80cm អាចហោចាត់ ។

ទំនួនពិតិថ្យូន័យជាងទំនួនសមប្រុប 20%

ទំនួនដែលសមប្រុប (理想體重)

បុរសមានទំនួនសមប្រុប (តិឡូក្រាម) = (កំពស់(cm) – 80) × 0.7

ស្រីមានទំនួនសមប្រុប (តិឡូក្រាម) = (កំពស់(cm) – 70) × 0.6

ហោតុអ្នកដែលជាតាត់? (為什麼會肥胖?)

ជាបញ្ហាក្នុងការគ្រប់គ្រងដីវាត មានផ្ទាល់ខាងក្រោម :

ទឹកលទ្ធផលរាងរៀ (ទឹកលទ្ធផលរាងរៀប្រើប្រាស់ជាង) ដូរកាយនិងចិត្ត (អារម្មណីយោន) រោគផ្លូវក្នុងត្រកូន (លើក្នុងផ្លូវបរក្នុងខ្ពស់) ទំនាក់ទឹកលទ្ធផលរាងរៀប្រើប្រាស់ជាងសង្គមរសមេចនាខាងក្រោម រោគផ្លូវក្នុងត្រកូល ។

ជីវាតិក្នុងការបញ្ចុះទំនួនតិចប្រប្រើប្រាស់ជាងរាងរៀ បញ្ចុះទំនួនបាបីយបុសំរែចជាចាប់ផ្តើមវិចិត្តនិងជីវាត ។

បញ្ចុះទំនួនបាបីយបុសំរែចជាចាប់ផ្តើមវិចិត្តនិងជីវាត ។

បញ្ចុះទំនួនបាបីយបុសំរែចជាចាប់ផ្តើមវិចិត្តនិងជីវាត ។

ហេតុអ្នកគ្របច្ចោះទំនួន? (為什麼要減肥?)

ការធ្វើដាក់ជាចិនដីម៉ារោង ទៅដំឡើងសម្រប អាជលេយ៉ាយឱ្យមានសុខភាពល្អ
មានសំរសរសស់ស្តាតជាចម្លៃទូទៅ ។

ត្រូវបានដោរពីរបៀបបន្ថែមទៅការណ៍ដឹងអ្នកជាមួយ? (如何減肥?)

ការគ្រប់គ្រងអាហារា ការហោត៊ា ប្រណាណទេសទាត់ ការដឹងឃុំ
ការព្យាពាលេ ពួក មិនអំពី (ស្ថិតិថ្នាក់ ការវេចការណ៍ ការយករាយខាងក្រោម ពេលវេលានិង
វេចការណ៍ ការបញ្ចូន រម្យលការណ៍ ចង់ពេលវេលានិង) ។

ការព្យាយាយដែលត្រូវប្រសិទ្ធភាពផ្តាស់លោក មានដូចជា : ឈើសុវត្ថិភាព នៃបច្ចុប្បន្ននៃ ថាកំម្មុលនៅត្រង់ក្រចេរក ឬ ។

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

ពេទ្យវិទ្យាស្របខាងក្រោម មានសាថ្ទីនៃបុមិនាបត់រូបរាង។

យើស្សវកនបណាលអោយដងិមខ្សាយ ត្រូវប្រសត ។

ដែលបានស្តីករាង បណ្តាលអោយករអចនិនា បណ្តាលអោយជាតិ

Electrolyte មានការប្របល ត្រូវប្រងប្រយ័ត្ន ។

គោលការគ្រប់គ្រងការទទួលទានអាមេរិចចុះទំនួន (減肥的飲食原則)

1. ទទួលទានអាបការពាងគុងទៅថ្វី មិនទទួលទានចំណើ
យកនៅពេលទទួលទានអាបការមានចំណួននិងវេលាជាមទាត់
ទទួលទានអាបការចំហូយដា ឬ បែងជាអាបការមានរសជាតិសាប ។
 2. ដឹកសំឡួរជាមុន ធើបញ្ចាំបន្ថែមជាថ្មី ក្រោមព្រាយពេញលេញ
ការតំបនយទទួលភាពលើអាបការចំនួនពេក ។



៣. ទំនាក់រោងមួយចំណាំ ប្រសិនបើមិនយកន ត្រូវបញ្ចប់ការទទួលទាន ។
 ៤. ទទួលទានអាបារដោយយកចិត្តទុកដាក់មិនគឺជាមួយទេ នៅពេលពីរអាបារ ។
 ៥. កុំពូកចំណើប្រហែលមធ្យោប្រើប្រាស់នឹងប្រព័ន្ធដែលមិនមែនប្រព័ន្ធដែរ ។ កុំពូកអាបារដែលមានការប្រព័ន្ធប្រចាំខែ មានដូចជាតារៈ សន្លែកដី ត្រាប់ផ្ទេរ ។

ការហាត់ប្រណិតរៀងចាត់ (規律的運動)

បន្ថែមការណ៍ឈាយចាមពល ត្រប់ត្រងទំនួន ឬនេះមករដ្ឋាភិបាលខ្ពស់
បន្ថែមសត្វភាពសុខភាព ឬហាត់ប្រាការអោយទានទាញទាត់
បន្ថែមសមត្ថភាពស្អូល ឬដើរកំលាំងសាច់ដីនឹងអោយផ្ទុងផែន
កាត់បន្ថូយគ្រោះថ្វាក់ខ្សោតិត្តហេតុ ឬបន្ថូយសម្ងាត់ជីវិភាព
កាត់បន្ថូយការហត់ឡើយកាយនិងចិត្ត ឬបន្ថូយរមុខនិងជីវិភាពសង្គម
កែវិប្បធម៌កាត់ទំនួនជាមួយអកដៃទេ ។

គោលការណ៍ហេតុថ្វាយ 333 (運動333原則)

ហាត់ប្រាកេអកីថែរិន ហាត់ប្រាកេចិថែរិនសង្ឃឹម

ហាត់ត្រូវពាណិជ្ជកម្មរបស់ខ្លួន

កិរិតហាត់ប្រាយដែលដឹងថាកិរិតដែលអាចនិយាយបានប្រចាំប្រែងដោយទេរទៃទៀតទៅដែលបានប្រចាំប្រែងក្នុងទន្លេ។