



## ប្រភព 33 ការយកដើមអំពីរដឹងលើសញ្ញាម

(第三十三章 認識高血壓)

តើអ្វីជាជនីលើសញ្ញាម? (什麼是高血壓?)

យោងទៅតាមការរាយការនៃប្រជុំនៃប្រទេសអាមេរិកដឹងលើសញ្ញាមនៅថ្ងៃដួចខាងក្រោម

ប្រភព	សម្ងាត់ប្រមូល (mmHg)	សម្ងាត់បន្ទូរ (mmHg)
ធម្មតា	<120	ឯង
តំណាក់កាលមុនពេលមានសម្ងាត់ញាយខ្ពស់	120~139	80~89
សម្ងាត់ញាយខ្ពស់តំណាក់កាលទី១(ឆ្នាំ)	140~159	90~99
សម្ងាត់ញាយខ្ពស់តំណាក់កាលទី២(មធ្យម)	≥160	≥100

មានសម្ងាត់ញាយខ្ពស់ជាជនីម្បាងប្រឈម? (高血壓是一種疾病嗎?)

សម្ងាត់ញាយខ្ពស់ជាស្ថានភាពខ្ពស់ មិនមែនជាជនី។

មនុស្សទៅនៅពេលមានការបែប៖ ពាល់ដល់អារម្មណី មានផ្ទែងជាតិ : វិករាយ ឱង ពិចាកចិត្ត សប្បាយ នងរ កំអាចបែប៖ ពាល់ដល់សម្ងាត់ញាយបានដែរ។

មិនគឺបិរច្ឆេតចាយនសម្ងាត់ញាយខ្ពស់ក្រោយពេលវាស់សម្ងាត់ញាយតែមួយតិច ជាញូទៅត្រូវរាស់ប្រើប្រាស់ជាងពាណិជ្ជកម្មទូលាការព្រាត។

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

សម្ងាត់យោមខ្លែសំដាយាតករដៃលត្តានរូប អ្នកដឹងដឹងឱ្យក្បាល មិនប្រើប្រាស់  
នៅពេលដៃលសម្ងាត់ពេកនឹងមានភារភេងក្នុង មិនចង្វារសៀវភៅ។

## ភារភេងមួយដោយសម្ងាត់យោមខ្លែសំ (高血壓的併發症)

សំសែរយោមខ្លែ ឬដឹងសំសែរយោមខ្លែក្បាល ឬស្មោះសំសែរយោមពាក់កន្លាលខនខាង  
ក្រោម អ្នកដៃលច្បាប់ត្រូវការតែងដៃដឹង។

រហាត់សំសែរយោមខ្លែសំខាន់ ឬបេះដុងផ្លូវជាត់ក្រាស់ បេះដុងខ្លែអ្នកសុំប្រើប្រាស់ ស្មោះ  
បេះដុង បេះដុងខ្សោយ។

ត្រូវការទទួលរាយក្រោម អ្នកដៃលច្បាប់ត្រូវនិងមិនយើង គុណប្រយោជន៍ត្រូវ  
លានអនុម័យ ខ្សោយក្រោម។

## ការព្យាយាល (治療)

### 1. ត្រូវប្រើប្រាស់ការទទួលទានរាប់រាប់ :

ការព្យាយាលការទទួលទានស្មើឱិយ៉ាម បន្ថែមអាហារមានសារធាតុបុរាណស្សែម កាល់  
ស្សែម ម៉ាញ៉ែសិយ៉ាម អង់ចាតុខាតោទាប អាហារដៃលមានសំសែរប្រើប្រាស់។

### 2. ស្ថានភាពដីវាត់ :

ការព្យាយាលសម្ងាត់ មានដីណោកត្រូវប្រាន់ ហាត់ប្រាការអាយុវត្ថុត្រូវប្រាន់ ហាម  
មិនអាយុវត្ថុលទានបានសុវត្ថិភាព មានទំនួនសមស្រប។

### 3. ព្យាយាលដោយច្បាប់ :

ត្រូវរក្សាតុណាពិវឌ្ឍន៍ការងាយស្សែមក្នុងរយៈពេលប្រើប្រាស់យុរិ។

### 4. បញ្ចប់ថ្មាមទៅ :

ងាយនិងឈើបេះដុងបុរបេះដុងរាយក្រោម រហូតទៅបំពាត់បង់ជីវិត។

### 5. ប្រើប្រាស់ថ្មាមទៅ :

មិនត្រូវការព្យាយាលបន្ថែមថ្មាមទៅដោយខនុយ មិនអាយុវត្ថុលទានថ្មាមទៅបានក្នុងការងាយទៅតាមស  
ម្ងាត់យោម។



### ច្រការទី 34 ការយល់ដឹងអំពីរដឹងលើសជាតិខ្លាំង

## (第三十四章 認識高血脂)

## អ្និតាណីសញ្ញាមខាត់? (什麼是高血脂?)

ឈ្មោះតួនាទីនិងមនុស្សមានអង្គធាតុខ្លាំងខ្លាំង សានស៊នការនិងសារធាតុខ្លាំង ដែលទ្វេត្រូវតាមសំណែក មានកែតប្រសិរីការកំគុងសំណែកយោម អាមេរិកាលជាលំដោរីនិងយកមានដើរ ផ្តល់ផ្តល់និងបណ្តាលរោាយស្ថៃសំណែកយោម ។តារាងនិនិមីថ្មីបានរៀបចំឡើង ខ្លាំង

	ចំនួនលូបំផុត តិត្យ (mg/dl)	ចំនួននៅថ្ងៃក្នុង (mg/dl)	ចំនួនត្រាងដ្ឋាន កំណើ (mg/dl)	ចំនួនត្រាងដ្ឋានកំខ្លាំង សំរាប់ (mg/dl)
សរុបអង្គធាតុខ្សោត្រូវ (មិនមែនតមារាបារ)	<200	200~239	>240	> 240
ខ្សោត្រូវGlycerides (តមារាបារទេម៉ោង)	<200	200~400	400~1000	>1000
ប្រព័ន្ធកីឡូឡាប (បាមារាបារ ទេម៉ោង)	< 130	130~159	160~189	> 190
ប្រព័ន្ធកីឡូឡាលស	> 35	>35		

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

- នៅពេលមានអង្គធាតុខ្សោយពីចនោះក្នុងសេសយោម លាយមានដំណើរលូ ។
- អង្គធាតុខ្សោយច្រើនពេកនឹងទំប់ស្អាតដៃណើរយោម  
បណ្តាលអាយមានដីដៃបែងខ្សោយក្បាលបាត់បង់គុណប្រយោជន៍ ។
- ធាតុខ្សោយច្រើនពេកក្នុងរយៈពេលយុរយោមដែលផ្តល់អាយសេសយោម  
មានការស្មោះនឹងបណ្តាលអាយមានដីដៃបែង ។
- សេសយោមផ្តល់អាយខ្សោយក្បាលមានការស្មោះ  
នឹងបណ្តាលអាយខ្សោយក្បាលបាត់បង់គុណប្រយោជន៍  
និងមានត្រាជ្ញាក់ដល់ជីវិត ។
- អង្គធាតុខ្សោយច្រើនពេកក្នុងខ្លួន អង្គធាតុខ្សោយនឹងបំផ្តាក់សេសយោម ។
- សុខភាពត្រូវការអង្គធាតុខ្សោយត្រូវប្រាប់ត្រាន់ដើម្បីក្បាលដំណើរការប្រព័ន្ធដូចត្រូវប្រសិនបើច្រើនពេកនឹងបណ្តាលអាយមានដីដៃលើសយោម ។

## មូលហេតុនៃដីសេសយោមខ្សោយ (高血脂的原因)

- ត្រាជ្ញាក់សំខាន់នៃដីដៃបែងជាអាបារដែលមានជាតិខ្សោយច្រើនពេកបុប្ផបាត់ក្បាលពិចពេក ។
- មានប្រវត្តិដីត្រូវសារជាដីដៃលើសេសយោមខ្សោយ ដីដៃទិកនោមដីម  
ក៏បណ្តាលអាយមានបាតុក្នុងលើសេសយោមខ្សោយដែរ ។
- អ្នកដីដៃលើសេសយោមខ្សោយការច្រើនសម្រួលត្រូវទទួលការព្យាបាល ។
- ភោគលើសេសយោមខ្សោយការច្រើនត្រានអាការេនៅ ។



## ប្រជាជនថ្មី សេវវេភកអំពិសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្មា

### តើអ្នកដឹងថាអង្គធាតុខ្លាត់ល្អ? អ្នកដឹងថាអង្គធាតុខ្លាត់មិនល្អ? (什麼是好的膽固醇？什麼是不好的膽固醇？)

អង្គធាតុខ្លាត់សុបសំខាន់មកពីអង្គធាតុខ្លាត់(LDL-C) ប្រពេទអីនទាបនិងអង្គធាតុខ្លាត់(LDL-C) ប្រពេទអីនខ្ពស់ អង្គធាតុខ្លាត់(LDL-C) ប្រពេទអីនទាបក៏ត្រូវបានហោចា(អង្គធាតុខ្លាត់អាក្រក) អង្គធាតុខ្លាត់(LDL-C) ប្រពេទអីនខ្ពស់ក៏ហោចា(អង្គធាតុខ្លាត់ល្អ) ។ អង្គធាតុខ្លាត់(LDL-C) ប្រពេទអីនទាប ជាមួលហេតុដែលបណ្តាលមោយមានដឹងថែបែងដឹងខ្ពស់រក្សាលបាត់បង់គុណប្រយោជន៍ អង្គធាតុខ្លាត់ល្អនាគាត់បន្ថយគ្រោះថ្មាក់មកពីរោគអង្គធាតុខ្លាត់ខ្ពស់ ។

### ការពារណាយ (治療)

- ផ្ទាប់មានជីសសែលបាយបែបដឹង នានដូចជា : ឈើចុកបែបដឹង ស្បែនបែបដឹង ខ្ពស់រក្សាលបាត់បង់គុណប្រយោជន៍ ជីឡិកនោមដឹង ។ បើប្រាស់ថ្មាំអង្គធាតុខ្លាត់បែបដឹងមិនអាចបន្ថយអង្គធាតុខ្លាត់អាចកាត់បន្ថយកំមោយមានជីសដឹងខ្ពស់នូវស្ថាប់ខ្ពស់ ។
- តម្លឹវ ត្រប់ត្រង់រាបរនិងការហាត់ប្រាកា  
ដឹងមិនបានអង្គធាតុខ្លាត់ប្រពេទអីនខ្ពស់  
និងអាចបំបាត់អង្គធាតុខ្លាត់ប្រពេទអីនទាបដែលមិនល្អ ។

### ច្រការទី 35 ការយល់ដឹងអំពីរដ្ឋជីលើសជាតិស្ថាន

## (第三十五章 認識高血糖)

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

ចំនួនលាយម	ធម្យតា	លេខគោលទៅដាក់ជាបន្ទាមផែនការ
ទឹកនោមផែនការ (mg/dL)	< 100	90 - 130
ទឹកនោមផែនការ (mg/dL)	< 110	< 180

## ទឹកនោមផែម (血糖)

1. ទីកន្លែមដើមជាក្នុងរដ្ឋបាលដែលត្រូវបានបញ្ជាក់ពីការអារម្មណ៍នៃសាធារណរដ្ឋបាល ដោយប្រកបដ្ឋាន ។



## ប្រជាជនធី សេវវេភោអំពិសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្វា

2. ចំនួនទឹកនោមដែលល្អបំផុតនៅមុនពេលបាយត្រូវមាន  $80\text{--}120 \text{ mg/dl}$
3. អ្នកដីដឹកនោមដែលជាទូទៅមានរារារៈមានឈាមអប្បក្រតី ។

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

1. អ្នកដែលមានគ្រួសារមានប្រវត្តិដីដឹកនោមដែម
2. មនុស្សចាស់ដែលមាយុវច្រើនជាង 40 ឆ្នាំ
3. អ្នកដែលមានរារារៈ

**ភារៈ (症狀)**

អារារៈបន្ទាន់ដីដឹកនោមដែម ( ដីលាក់កាលដីបួនមិនច្បាស់លាស់ទៅមានជាបន្ទូរបន្ទាប់ )

1. ដីកទឹកច្រើន នោមច្រើន ពាត់ច្រើន ទំងន់ត្រូវបានជាងមុន ។
2. កែវកអន់មួយ រួយសិកដែលដើរ ស្រីបាត់ខ្សោយសុខភាពអន់ខ្សោយជាងមុន ។
3. សំស្រកនាយកិនដ្ឋានរោគហើយមិនភាប់ជាសេវីយ រូបសមិនភាប់ជាតិ ។

**គោលការព្យាយាម (治療原則)**

1. ដីលាក់កាលដីបួនព្យាយាមដីដឹកនោមដែមត្រូវគ្រប់គ្រងការទទួលទានរាបរាបាត់ប្រាកេសមស្រប រក្សាទំងន់ជម្លេតាត ។
2. ប្រសិនបើមិនអាចគ្រប់គ្រងទឹកនោមដែម ទីបិទារណាប្រើប្រាស់ថ្វាបាល ។
3. ប្រើប្រាស់ថ្វាំដីដឹកនោមដែម ប្រសិនបើគ្រប់គ្រងមិនល្អ ទីបិទារណាថាក់ថ្វាំលីនៅ ។
4. អ្នកដីដឹកនោមដែមមិនត្រូមតែគ្រប់គ្រងទឹកនោមដែម ត្រូវគ្រប់គ្រងខាត់ឈាម មហោយនូវសការ ។

**ការព្យាយាមជាយថ្វាំ (藥物治療)**

1. នៅពេលគ្រប់គ្រងរាបរាបានវិនិច្ឆ័យត្រូវប្រាកេសមល្អទីបិទារណាប្រើប្រាស់ថ្វាំ ។

2. ក្រោមការណែនាំប្រើប្រាស់ថ្វាដោយពេញ មិនអាចផ្តល់បន្ទូរកាត់បន្ទូយបុប្ផន៍ទៅមថ្មាំដោយខ្លួនឯងទេ។
3. ក្រោយពេលទទួលទានថ្វាប្រើប្រាស់បើមិនស្រឡប់ខ្លួន ត្រូវប្រាប់ពេញ។
4. ត្រូវមានថ្វាក្នុងនៃ៖ ដើម្បីការពារគ្រោះអាសន្ន។
5. ដោះសារងក់ទទួលទានអាបារក្រោយពេលទទួលទានថ្វា(15-30នាទី) តាមការរក្សាត់និងបណ្តាលរោងមានឈាមទាប។
6. អាការៈឈាមទាបដោយសារការទទួលទានអាបារ ហាត់ប្រាណ ថ្វា ត្រូវប្រប្បុប្បរជោយសម្រប។

### ព្យាយាលដោយមិនប្រើប្រាស់ថ្វា (非藥物治療)

1. តម្លៃរឹបពុំទំនួន ហាត់ប្រាណទានចាត់ ព្យាយាលដោយអាបារ កាត់បន្ទូយមួលហេតុគ្រោះថ្វាកំ ត្រូវពិនិត្យតាមរោល។
2. ត្រូវការការណែនាំត្រូវពេញ ត្រូវកិនិងត្រូវដោតិ។
3. រក្សាអាសាមួយផ្ទាល់ខ្លួន អារម្មណ៍សប្តាយិរករយនិងជីវិភាពទានចាត់។

### អាការៈនិងការចាត់ការចំពោះអាការៈឈាម (低血糖症狀及處理)

1. តើអ្និតាការឈាម?
 

ឈាមមាននៅ 50-60mg/dl ប្រចាំមាត្រា ឈាមមានឈាម។

  - (1) ជាតិលីនំពេងបន្ទាត់ប្រពុំឈាមប្រើប្រាស់ពេក។
  - (2) ពុំថ្មាំប្រពុំឈាមប្រពុំលីនំពេងមុនពេលទទួលទានអាបារ។
  - (3) បន្ទេះមករហោត់ប្រាណហើយមិនបំពេញអាបារផ្សេងទេរ៉ា។
  - (4) ឆ្លើម ក្រុានពិការ។
  - (5) ធនក្រាមប្រើប្រាស់ថ្វា អាសីតិវ ថ្វា Sulfonamides ប្រើប្រាស់សំណើត។
2. អាការៈនៃការឈាម
  - (1) អាការៈសំសេរប្រសាត់សំខាន់៖

ដីលាក់កាលដីបុងទៅការខ្មែរយោមមានការយកនៅ ព្រៃនខ្លួន ហូវតិចស្រដាក់  
យើបេបដីបុង បែងដឹងលោតយ៉ាវ់ ។

- (2) ភាករោស់សេបប្រសាត់ : ងងុយដែក មានអារម្មណីមិនច្បាស់ រួមលក្ខពី រមិលរមាយ។

(3) ត្ថានភាករោស់ពិសេស : ឈើក្បាល វិលមុខ រអិម សិកបូរមាត់ ។

3. បង្ហាញខ្លះយោម

(1) ទទួលទានភាបារពាណិជ្ជកម្មដំណឹងទាន់ទាត់ ។

(2) ចង់ចាំការដារស់ឡើង ។

(3) កំហែត់ប្រាការមុនពេលទទួលទានភាបារ ។

(4) ថ្វាប់ប្រព័ន្ធដែលទានភាបារយុទ្ធសាស្ត្រទានភាបារ ។

(5) ថ្វាប់ចាក់ជាលំពើងគ្រោះត្រូវព្រឹមព្រុវ ក្រោយពេលចាក់ថ្វាប់កន្លែងម៉ោងត្រូវទទួលទានភាបារ ។

(6) មានស្ថុរសុជាប់ខ្ពស់ និងការតសំគាល់ខ្ពស់ ។

(7) យោមមុនដោក  $\leq 110$  ត្រូវទទួលទានចំណី ។

(8) អ្នកដីជី (ខ្លះយោមប្រភេទត្រូវការប្រជប់ប្រយោជន៍) ដៃវេសាងការត្រូវបំគ្រងយោ

4. នៅពេលសន្យប់ខ្លដោយសារខែលមានតរូវធើដីជម្រះ?

- (1) មិនចាក់ថ្វាំលើពេង ។
  - (2) កំបង្គំរោយអូកដីទេឡុលទានរាបារ ។
  - (3) រក្សាទុវងដឹងមោយបានជំស្ងាត់ ។
  - (4) ចាក់ថ្វាំដីរដាតិ ។
  - (5) ឡើរស៊ិត 119 ។

## 5. การຕາມຕູລືນີ້ຂະໜາມ

- (1) ເຮົາເຕັມຜິ່ນຂອງລູໂຄງລາຍການສູງ 4-6 ປົດຕະວຸກໄປຕະຫຼາມ 10-15 ສາເລື້ອງ  
ສົນໃຈ ເບີຕູການການປັບປຸງລູໂຄງຕໍ່ມັງກອນເຊົ່າງຕົກ (ເຊົ່າງຕົກໄດ້ແບ່ງບູນເຊົ່າງຕົກຍັ້ງ 120 ຜົນຢ່າງ 180cc) ມາ  
(2) ເຮົາເຕັມມີຜິ່ນຂອງ ບຕະລາມຜົາຕີສູງຮາມສູງເສີມຍາມ ມາ

## ប្រភាជី 36 ការយល់ដឹងអំពីរដឹងដួងកំ

### (第三十六章 認識氣喘)

#### ដើម្បីជាដឹងដួងកំ? (氣喘是什麼病?)

ដួងដួងកំជាដឹងដួងរីនិងដឹងស្អែសេដើម ជាដោយខនងប្រជាម្លាលអ្នកដែលមិនជាក់អាចព្យាយាយអាការៈដោយសម្របបានជីវិភាពចម្លាត។

#### ដួងកំមានអាការៈអី? (氣喘有什麼症狀?)

នៅពេលដួងកំ យោងទៅតាមកិរិតដឹងមានការលំហាតក្នុងការដកដើមសំលេងដួងកំ ហើយត្រូវដឹងក្នុកំ ឬ រោលកើតឡើងជាតាទីដែលចោរ។ ចំណុចសំគាល់បសរវាតិត្តានអាការៈប្លុមានតិចតុចក្នុងចន្លោះដែលកើតឡើត។

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

1. រោគផ្លូវតាមត្រូវសារ រោគដោយសារអាកាសជាតុ រោគផ្លូវប្រជុំទាំងពីរ។
2. អ្នកជីដួងកំ 30 មានសុខភាពមិនល្អដោយសារអាកាសជាតុ ដោយសារធ្លីបូជាជាដឹងដោយសាររង្វីរ។
3. អ្នកជីភាពប្រើនគ្នានូវមួលហេតុម្មាសសំលាល់ទេ ហើយចាប់អាការៈដោយសារខនប្រាកាតិសេស។

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

1. ប្រភពទាល់អាកាសជាតុ: ធ្លីលិត្តិក្នុងធ្លីលិត្តិស្សក្នុងស្អែសេដើម។
2. ផ្លូវរោគតាមរយៈមេរោគ: ធ្លាសាយ រលាកបំពេះក។
3. ហាត់ប្រាយ: រត្តក្នុងអាកាសជាតុរងារ។
4. អារម្មណ៍: សម្រាយចិត្តពេកប្រើឱ្យពេក។



ប្រជាជនថ្មី សេវវេភោអំពិសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថា

5. បរិជ្ជានមិនត្រូវលើខ្លោះ : ដើម្បីងារការសាធារណមិនលើមិនស្ថាត ។
  6. ទាស់ច្បាប់ប្រុងការប្រើប្រាស់ច្បាំ ទឹកដោះគា ពងមានក្រើងសម្បត្រ ។

## វិធីព្យាយាម (治療方法)

កិរិតទាំង៥នៃគោលការព្យាយុទ្ធសាស្ត្រ ប្រភេទសំរាក់អូងកិរិតផ្លូវសាស្ត្រ ប្រភេទបន្ទាប់កិរិតផ្លូវសាស្ត្រ ប្រភេទបន្ទាប់កិរិតមជ្ជម ប្រភេទបន្ទាប់កិរិតផ្លូវផ្លូវ។

1. ដៃវាយប្រកាសព័ត៌មាននៃក្រសួងបណ្តុះបណ្តាលជាបន្ទីរប្រចាំខែ ដែលត្រូវបានបង្កើតឡើង។
  2. ព្រាតាលេដោយច្បាស់ - ច្បាស់ដែលបានបង្កើតឡើងដោយក្រសួងបណ្តុះបណ្តាល - គ្រប់ប្រសិទ្ធភាពច្បាស់ការបណ្តុះបណ្តាលការពារណាកនិងហិរញ្ញវត្ថុដើម្បី និងបង្ការដង្គំដែលត្រូវបានបង្កើតឡើង។  
- ប្រសិទ្ធភាពច្បាស់បន្ទីររូបរាល់រាជធានីភ្នំពេញដើម្បី និងបង្ការដង្គំដែលត្រូវបានបង្កើតឡើង។
  3. ការព្រាតាលេបំពេញការមិនស្រប - ក្នុងរយៈពេល១ ថាកំច្បាស់ប្រកាសមិនស្របឡើង ពិត្យចំណាំ និងបន្ទីរមហិរញ្ញវត្ថុ ដើម្បីបង្កើតការប្រចាំខែពីប្រកាសមិនស្របឡើង។

## ប្រកាសព្រះប្រងប្រយ័ត្ន (注意事項)

ត្រួតពិនិត្យថាមានដឹងដីអ្នកដោយអាការៈពិតៗនិងគុណភាពស្ថិត ។  
អ្នកដឹងថ្មីត្រូវកត់ត្រាលើវិនិច្ឆ័យដីមនេរី ។  
ការតែបន្ថយកុំបែនលំប្អូនមិនស្រួលខ្លួនដៅស្ថិត ។  
តម្លៃដែលវារ៉ាបណ្តាលអាយដីអ្នកដោយអាការៈជាប់ស្ថាត់  
ចំរាសិទ្ធិនេះ ។

## ប្រភពទី 37 ការយល់ដឹងអំពីរដឹងឱ្យលេចនោម

### (第三十七章 認識尿失禁)

#### អត្ថន័យអំពីជីលេចនោម (尿失禁的定義)

នៅលើពេទ្យវិទ្យា ថ្មពេលនៃស្ថានភាពលេចនោមដែលមិនអាចត្រូវបែងបានបោះឆ្នោតជីលេចនោម ។ អាការនេះឡើងជាផ្លូវស្រាល បុំនែនដោយសារខ្លួន នោមពីកញ្ចប់បណ្តាលរាយអ្នកជីវិះខាងកាយនិងចិត្ត ។

#### មូលហេតុជីលេចនោម (尿失禁的原因)

##### 1. ជីលេចនោមនៃផ្លូវការកាយ

របៀបតាំងនោម ក្បាលពេលដោយសារសាថ្ទីភាពកំណាំង ការវេប្របាលដោយសារសែស្រាតហាត់ប្រាប់ ជីវិះក្រុាង តាំងនោមមានការវេប្របាល តាំងនោមស្សីកេទនិងការវេប្របាលនៃក្រុាង សុទ្ធដែងអាចបណ្តាលរាយមានជីលេចនោម ។

##### 2. ជីលេចនោមដោយសារផ្លូវចិត្ត

មានការសំអាន ប្រភាគ កាយខ្លួច ត្រានអារម្មណ៍សុវត្ថភាព អាជីវបាលសុខភាព បណ្តាលរាយមានជីលេចនោម ។

#### ប្រភេទជីលេចនោម (尿失禁的分類)

##### 1. ជីលេចនោមប្រភេទកំលាំង - មានចំនួន 80% ក្នុងចំនោមអ្នកមានជីលេចនោម ។

នៅពេលប្រើកំលាំងក្បាលពេល មានជួចជាបើកយកវត្ថុផ្លូវ ក្នុកកណ្តាលសំបើសិច្ចាំង ទីកន្លែងលេចដោយមិនដឹងខ្លួន ។ ស្សីដែលប្រសុទក្នុងដោយវិធីធ្លាប់ជិតប្រាយពេលវេះកាត់ត្រាកេរ៉ក សាច់ជួនត្រូវកញ្ចប់ប្រើប្រាស់ ។



## ប្រជាជនថ្មី សេវវគ្គអំពិសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្មី

ក្រោយពេលស្តីអនុវត្តន៍ដោយសារគោរពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្មី  
តាំងនៅខេមរប្បុក និងលេចខេម ។

បុរសដែលវាន់កាត់ខ្សោតាំងនៅខេមដោយសារមហាផិតិ

### 2. ជីឡូលេចខេមប្រកេទបន្ទាន់

អ្នកជីឡូលេចទាន់មានអារម្មណ៍ខេម ក៏មានបាតក្នុងលេចខេម  
អាចបោះឆ្នៀជីឡូលេច ។

### 3. ជីឡូលេចខេមប្រកេទចំរុះ

ជីឡូលេចខេមប្រកេទចំរុះជាប្រកេទកំលាំងនិងបន្ទាន់រម្យតា ។

### 4. ជីឡូលេចខេមប្រកេទពេញ

ដោយសារអ្នកជីឡូលេចសែស្រាល ត្រាំមិនខេមក្នុងរយៈពេលយូរ  
ខ្សោតាំងនៅមានបញ្ហាសែស្រាល និងបាតក្នុងរយៈពេលយូរ ។  
កំលាំងក្រោមខ្សោយ ទោះបីក្រោមខានទឹកខេមពេញបើយក៏ត្រានអារម្មណ៍  
បណ្តាលអោយមានជីឡូលេចខេម ។

### 5. ជីឡូលេចខេមបណ្តាលៗអាសន្ន

សំខាន់មានការផ្តល់ក្រោមតាំងនឹងខេម

នៃលាសំរាប់ក្នុងនិងមានស្អាតិមិនទាន់ទាត់ ។

### 6. ជីឡូលេចខេមប្រកេទសែស្រាល

ជីឡូលេចខេមបញ្ហាតំបង់គុណភាព របៀបនិងខ្លួន វារាត់ស្សែនចោល

វារាត់មហាផិតិកពេលវានសុខទៅអាចបណ្តាលអោយមានជីឡូលេចខេមប្រកេទសែស្រាល ។

### 7. ជីឡូលេចខេមប្រកេទលេច

បញ្ហាផីផ្លូវនៃតាំងនៅខេមបុរិរាជនតាំងនៅខេមលេចខេមរាល់ថ្មី ។

## ប្រភាក់ទី 38 ការយល់ដឹងអំពីរដឹងហើយសែវាទម្ខាច់ (第三十八章 認識前列腺肥大)

ខ្សោយាយមុខProstateមានពេលវេលាមួយណា? (前列腺是男人的專利?)

ស្ថិកទេរាប់មានសេវាការខ្សោយាយមុខចំពោះដែរ បុគ្គលិកអនុញ្ញាតយកឃើយ  
។ អ្នករឿឡាសាស្ត្របានធ្វើការស្រាវជ្រាវ ស្ថិកទេរាប់មានខ្សោយាយមុខ នេះជាដំឡើង  
លក្ខណៈដើរពីរបៀប ស្ថិកទេរាប់អាចមានជីថាក់ទេនិងខ្សោយាយមុខដែរ ។

**ការឈូតលាស់នៃសែវាទម្ខាច់** (前列腺的發展)

1. ពេលវេលានៅពីរពីរមានទំហំផ្ទាប់សំនួរ
2. លួតលាស់លើវិនាទេលាយឱ្យរួយ
3. លួតលាស់ពេញលេញនៅពេលមានអាយុ 20-30
4. ដំឡើងនៅវិយកភាព(មានអាយុរប្រហែល 40ឆ្នាំ)
5. មានអាយុរប្រាម 50ឆ្នាំ-ត្រានបញ្ហា
6. មានអាយុរប្រើនាទាង 60ឆ្នាំ-ខ្សោយាយមុខជាត់ 50%
7. មានអាយុរប្រើនាទាង 80ឆ្នាំ-ខ្សោយាយមុខជាត់ 80%

**សែវាទម្ខាច់Prostateមានអាការៈជាត់** (前列腺(攝護腺)肥大的症狀)

1. ទឹកនោមតិចៗ ដាច់ដាច់
2. ចាប់ផ្តើមនោមពិបាក នោមអស់ហើយបន្ថែមកំឡ៾ង
3. នោមពិកបញ្ចប់បុរាណអារម្មណីនោមបន្ទាន់ មិនអាចនោមអស់



## គោលដៅនិងវិធានការបាល (治療目標與方式)

## 1. ព្រាសាលដោយប្រកេទតាមជាន

- (1) កំណត់ចំនួនកែសជ្នៃនិងទីកន្លែងទូលទាត់ ដើម្បីត្រូវបាយអស់ពីក្រុាល
  - (2) កំណត់ការប្រើប្រាស់កែសជ្នៃដែលមានជាតិសុវត្ថិភាពទូលទាត់ផ្ទាល់រាយដែលមានថ្មានប្រចាំខែ ឬឆ្នាំ ឬប្រចាំឆ្នាំ
  - (3) ហាត់ប្រាការដើម្បីទាញការតែងតាំង រក្សាកំដោសខ្លាត

## 2. ពាក្យបាលដោយបើរាស់ចាំ

- (1) ផ្លូវតាមលេខសែលើក្រណាន : បន្ទូរសែលខាងមុខនិងក្រណាន
  - (2) ផ្លូវត្រប់ត្រងកោសិកាបុរសភេទ : បង្ក្រុងសែលខាងមុខ អ្នកដែលមានសែលខាងមុខតាត់មានបសិទ្ធភាព

3 រូបរាង

- (1) វេភាគតែសំណើនាយកម្មខ្លួនតាំងនៅក្រោម
  - (2) វេភាគសំណើនាយកម្មខ្លួនតាំងនៅក្រោម
  - (3) ការវេភាគតែសំណើនាយកម្មប្រកែឡើងចំហារ

សេចក្តីសរប (結論)

សំណើរាយមុខមានភាពរារោងប្រព័ន្ធឌ្ឋរកត្រូវពេញ ក្នុងការព្យាយាមផែលជាសំណើរាយបណ្តាលរោយខកវេលាត្រូវបានបណ្តាលរោយដឹងចំដែលដោយមន ។

## ប្រភាជី 39 ការយល់ដឹងអំពីរឿងដំឡើងនៃក្រោម

### (第三十九章 認識尿路感染)

ដែលហេរាចារស្ថុងរោគតាំងនៃនោម ជាទូទៅជារលាកក្រោម នាយកតាំងនៃក្រោម នាយកអនុក្រោមសែលខាងមុខបុរស ។ការរលាកក្រោមជាទូទៅមាននៅលើស្តីក្រោម ។មេរោគចូលក្នុងតាំងនៃក្រោម ក្រោម ជាទូទៅប្រើប្រាស់គុណប្រយោជន៍បត់ដើងតួច ដើម្បីបង្កើររាយរោគចេញពីខ្លួន មិនរាយវាយតាមរាយ កាត់បន្ថយដី ប្រសិនបើបត់ដើងតួចមិនប្រកតិ(ត្រាំនោម ផ្លូវនោមចង្វុត ស្អែកតាំងនៃនោម របៀបខាងក្រោម ។) បណ្តាលរាយមានមេរោគបណ្តាលរាយមានដី ។

ដោយសាររាយុរកិនឡើងនិងការស្ថុងរោគតាំងនៃក្រោមនៅរីយចំណាយសំរាប់ការតាំងប្រើប្រាស់ ។មេរោគដែលតែងតាំ យើត្សាមានមេរោគពេលវេលា E.

ដោយសារអំពើផ្លូវក្រោម ទំលាប់អនាមួយមិនលូ ប្រជុំនៅតាំងនៃនោមប្រើយោនី ស្ថុងរោគ និងក្រោមដោយសារឡើងលើក្រោម ។តាំងនៃក្រោមបុរសក្រោមមានប្រវែង 17 ស/ម ដុំចេះ ក្នុងជិតស្តីមានបច្ចុប្បន្នសោរដីស្ថុងរោគតាំងនៃនោម បុំនែនប្រសិនបើស្តីក្រោមមិនយកចិត្តទុកដាក់ចំពេលតាំងនៃក្រោម ត្រានការយល់ដឹងត្រប់ត្រាន់ មានស្ថុងរោគកំមិនដើងខ្លួនដែរ ។ទំលាប់ដីរាពមិនលូជាប្រាកេច្ចាក់ក្នុងការស្ថុងរោគតាំងនៃក្រោម ។ យុងទៅតាមស្ថិតិ ស្តីតែវាន់ដឹងទិកមុនពេលប្រាយពេលរូមដំណោកមិនត្រប់ត្រាន់ មានចំនួន 81% អ្នកដែលដឹងទិកតិចពេកវាល់ឡើងមាន 57% ត្រាំមិននោមមាន 55% បណ្តាលរាយចិត្តនៅក្នុងក្រោមយុទ្ធផល មេរោគពេលវេលា E. នឹងមានការតាំងប្រើប្រាស់ ។



## អាការនៃផ្លូវការតំរង់ទីកន្លែកនៅមានជូនខាងក្រោម

រលាកក្រឡាន : អាការនៃក្រុង នៅ ឬឱ្យដែងដោះនិងរលាករប្បាកនៅមាន ។

រលាកតំរង់ទីកន្លែក : មាត្រាតំរង់ទីកន្លែកនៃតួទីកចេញពីតំរង់ទីកន្លែក មានអារម្មណីក្រោម ។

ការព្យាយាលដីជីតំរង់ទីកន្លែក : ក្រោយពេលគ្រូពេទ្យគ្រូពិនិត្យយើងីជី

ប្រើប្រាស់ថ្មីជូន : គ្រប់គ្រងអាការ បំបាត់មែកក្នុងឈាយប្រុងទីកន្លែកដើម្បីព្យាយាល

និងបញ្ចប់ការលួយតាមសំនើជី ។ ការផ្លូវការតំរង់ទីកន្លែកនៃបុរសក្រោមប្រើប្រាស់ថ្មីក្នុងមានការផ្លូវការតំរង់ទីកន្លែកឡើងឡើង ព្រឹងព្រឹងបន្ទាន់បានបញ្ចប់ការលួយតាមសំនើជី ។ សំនើជីនេះមានចំណាំតំរង់ទីកន្លែកមានក្រប់ប្រប្រើប្រាស់ជីថ្មីកន្លែកនៃសំនើជី ។ ប្រសិនបើការបំបាត់មួលហេតុជីខាងក្នុង អាចបង្ហារបាន ។

ការបង្ហារការផ្លូវការតំរង់ទីកន្លែករូមមាន :

1. រក្សាទិន៍យោកគោរពប្រប្រើប្រាស់ បន្ថែមការការពារសុខភាពខ្ពស់ ដើរសវាងកំពាក់សំលេរកបំពាក់ចង្វែវ ។
  2. ធ្វើឱ្យការពារពីការប្រើប្រាស់ក្រោយពេលមុជិក ។
  3. ត្រូវដើរសវាងកំពាក់សំលេរកបំពាក់ចង្វែវ ។
  4. ក្រោយពេលស្តីពីបំពើដើរសវាងកំពាក់សំលេរកបំពាក់ចង្វែវ ។
- អាចការពារកំរិះការប្រើប្រាស់ថ្មីក្នុងការតំរង់ទីកន្លែក ។

## ប្រកាសទី 40 ការយល់ដឹងអំពីជីវេតស៊ូន

## (第四十章 認識乾癬)

ເກົດໃໝ່ໂສັງກໍເບາໄຕເກົດເສີໃສ່ໂສູງກຳຜັດຜິນໃສ່ໂສູງກຳມໍາງັງ

លក្ខណៈសំគាល់មានពណ៌ំក្រហមដើរកម្មិនធ្វើ ។ ប្រជាពលរដ្ឋទូទៅនៃតែលទួលទំនួល ការព្យាបាល មានភាគតិចណាស់ដែលមានវត្ថោះថ្នាក់ដល់វិវត្ថរដែកពេញទៀត ។

## ចំណែកជីវិកពេលវេលានិយម (流行病學)

ហេតុផ្លូវមានការខ្សោយដំឡើងពីភាពលោក ។ នៅពេលដំឡើង គឺជាមានការបង្កើនការតែតែថ្វិក មិនមែនអាយុរបុណ្យនេះទេ វាបានកែតែថ្វិកបាន ដែរ ប៉ុន្មានមួយស៊ីដំបានថ្វិកមារ ។

## មុនបេក្ខជនិងមុនបេក្ខគ្រាងច្បាក់ (病因與風險因子)

## អារេរោះរោគវេសុង (牛皮癬的症狀)

- ## 1. មានសេវកសុតប្រកបម ជាទូទៅមានស្រាវជ្រាវកំស មានសេវកលានចេញ

២. សេវាកក្រាល សន្តាក់ ដើង ខ្ពស់ ប្រជាប់បន្ទាន់ពុច មានរោគលើសេវាក  
រមាស៊និងយើសេវាក
  ៣. យើសន្តាក់ ហើមបូរិន មានរូបរាងថ្មប្រល
  ៤. មានកញ្ចក់ដែងប្រភេទ មានកំពាតចូល ប្រពណ៌ ក្រាសជាន់មុនប្រជាប់បេក

## ប្រភេទនៃពេលកើតឡើង (臨床類型)

1. ភ្នែកផ្លូវបន្ទាន់ : ជាព្នែកផ្លូវដែលតែងតែមានមាននៅលើស្សរកលើខ្លួនមានការផ្លូវបន្ទាន់ពេលដីដល់កិត្តម្មយ ។ក៏នេះនៅព្នែកផ្លូវមានបន្ទាន់ពណ៌ក្រហមដែលមានស្រុកពាណិជ្ជ ភាពបែងចេញបានដោយងាយស្រួល និងចេញយាមនៅពេលបែងចេញ។
  2. ភ្នែកផ្លូវបន្ទាន់ទឹក : មាននៅលើកុមារដែលមានអាយុ 7-10 ឆ្នាំជាងមុនពេលមានដីមានផ្លូវភ្នែកលើក្រុងដីម ។ជាប្រភេទបន្ទាន់មានស្សរកមិនស្មើប្រើបាននៅលើខ្លួន ដែលដីន និងជំឡើងតាមពេលវេលា ។និងបាត់ទៅវិញ្ញាក្យុងរយៈពេលបុញ្ញានសប្តាហើ។
  3. ភ្នែកផ្លូវអុត្តស្សាយ : មានពិច្ចុប្បុន្តែជាព្នែកផ្លូវដីផ្លូវនៃផ្លូវភ្នែកមិនមែនមិនមែនភ្នែកតាមកន្លែង ។អុត្តស្សាយលើបាត់ដែលបុញ្ញានដីន ។
    - (1) ប្រភេទតាមកន្លែង - អុត្តស្សាយលើបាត់ដែលបុញ្ញានដីន ។មានអុត្តស្សាយជាប្រើប្រាស់ថ្មីថ្មីដែលមិនងាយនឹងបែកមានស្សរកត្រាស់ ។មាននៅលើត្រួរឱ្យកត្តាល ។ភ្នែកផ្លូវការដីន Halopeau ដែលមិនស្មើរយើត្រូវ ជាភាស្តាតដល់ប្រុមាណដែលកញ្ចក់ដែ។
    - (2) ប្រភេទពេញខ្លួន -ជាប្រភេទបន្ទាន់បុគ្គលិកបន្ទាន់ទី២ អ្នកដីដី២ ផ្លូវការខ្លួនមួន ឈើចាប់ ។មានអុត្តស្សាយពេញខ្លួនដែលងាយនឹងបែក ។ទីតួនិតិចិច្ចុប្បុន្តែ ប្រសិនបើកិត្តមាននឹងបណ្តាលអាយុបាត់បង់ជីវិត ។ត្រូវបាត់ការដោយប្រុងប្រយ័ត្នបុគ្គលិកបន្ទាន់ទី២ ។

## ការពុំបាល (治療)

ច្បាស់ត្រួវការពេលបច្ចុប្បន្នតាមវិធីព្រាតាលនៃពេទ្យវិញ្ញា  
បុន្ថែមរាយពេលនូវទទួលការព្រាតាល  
អ្នកជីវាកម្មធ្វើនាមទទួលបានការគ្រប់គ្រងដីលូ  
កំណត់មានជីវិតផ្សាលជាភាសរបុត វិធីព្រាតាលមានលើកវិនិច្ឆ័យពេទ្យ ពុខក្រោម  
គ្រប់គ្រងដីលូ ក្នុងការប្រើប្រាស់ដែលមានសារតាមរយៈការងារប្រចាំឆ្នាំ ក្នុងការប្រើប្រាស់  
(រួមមានចិវាកនិងការងាយស្អុល) ការព្រាតាលដោយត្រូវ អាការខ្ពស់  
ដើម្បីរាយការ ។