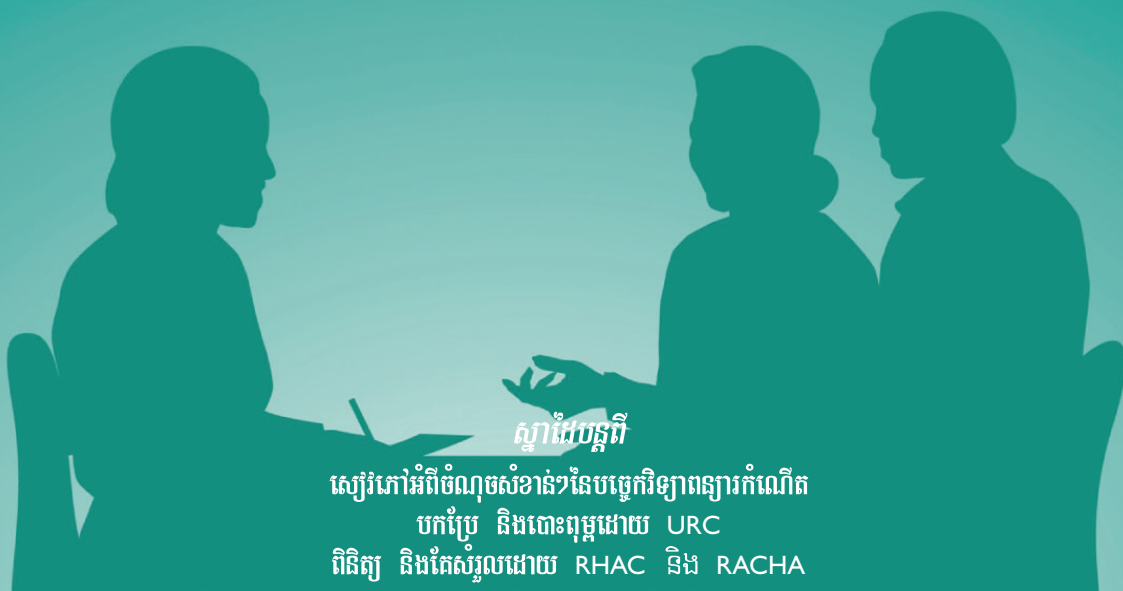




ការពន្យារកំណើត

សៀវភៅណែនាំសកលសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា



ស្នាដៃបន្តពី

សៀវភៅអំពីចំណុចសំខាន់ៗនៃបច្ចេកវិទ្យាពន្យារកំណើត
 បកប្រែ និងបោះពុម្ពដោយ URC
 ពិនិត្យ និងតែស្រួលដោយ RHAC និង RACHA



USAID
 FROM THE AMERICAN PEOPLE



JOHNS HOPKINS
 BLOOMBERG
 SCHOOL of PUBLIC HEALTH

Center for Communication Programs



World Health
 Organization

អង្គការដែលផ្តល់សហប្រតិបត្តិការ និងការគាំទ្រ

Abt Associates, Private Sector Partnerships One Project (PSP-One)
Academy for Educational Development
American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG)
Association for Reproductive and Family Health (ARFH), Nigeria
Centre for African Family Studies (CAFS)
The Centre for Development and Population Activities (CEDPA)
CONRAD
Constella Futures
East European Institute for Reproductive Health
EngenderHealth, ACQUIRE Project
Family Health International
Family Health Options Kenya (FHOK)
Family Planning Association of India (FPA India)
Family Planning Organization of the Philippines
Federation of Family Planning Associations, Malaysia
Fundación Mexicana para la Planeación Familiar, A.C. (MEXFAM)
Georgetown University, Institute for Reproductive Health
Guttmacher Institute
Gynuity Health Projects
Hesperian Foundation
Ibis Reproductive Health
Implementing Best Practices (IBP) Consortium
International Centre for Diarrhoeal Disease Research, Bangladesh (ICDDR,B)
International Consortium for Emergency Contraception
IntraHealth International, Inc.
JHPIEGO
John Snow, Inc. (JSI)
Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health
London School of Hygiene and Tropical Medicine
Management Sciences for Health
Marie Stopes International
Minnesota International Health Volunteers (MIHV)
National Family Planning Coordinating Board (BKKBN), Indonesia
Pan American Health Organization (PAHO)
PATH
Pathfinder
Plan International
Planned Parenthood Federation of Nigeria (PPFN)
Population Council
Population Reference Bureau
Population Services International
Princeton University, Office of Population Research
Tulane University School of Public Health and Tropical Medicine
University of the Witwatersrand, Reproductive Health and HIV Research Unit
University of North Carolina School of Public Health
University Research Co., LLC





ការពន្យារកំណើត

សេចក្តីផ្តើមនៃការសម្របសម្រួលអ្នកផ្តល់សេវា

មគ្គុទ្ទេសក៍ផ្នែកលើភស្តុតាងបង្កើតឡើងដោយមានសហប្រតិបត្តិការទូទាំងពិភពលោក
មូលដ្ឋានគ្រឹះអំពីការពន្យារកំណើតមួយរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក



A WHO Family Planning Cornerstone

អង្គការសុខភាពពិភពលោក
នាយកដ្ឋាន សុខភាពបន្តពូជ និងស្រាវជ្រាវ

សកលវិទ្យាល័យ Johns Hopkins
សាលាសុខភាពសាធារណៈ Bloomberg
មជ្ឈមណ្ឌលកម្មវិធីប្រាស្រ័យទាក់ទងគំរោង INFO

ទីភ្នាក់ងារសហរដ្ឋអាមេរិកសម្រាប់អភិវឌ្ឍន៍អន្តរជាតិ
ការិយាល័យសុខភាពសកល
ផ្នែកសុខភាពប្រជាជន និងសុខភាពបន្តពូជ

ការពន្យារកំណើត

សៀវភៅណែនាំសកលសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា

មាតិកា

អារម្ភកថា	v
សេចក្តីផ្តើមអំណរគុណ	vi
តើមានអ្វីថ្មីនៅក្នុងសៀវភៅនេះ?	xi
ធ្វើដូចម្តេចទើបអាចបានទទួលសៀវភៅនេះបន្ថែមទៀត	xiv
មូលដ្ឋានគ្រឹះទាំង ៤ ស្តីពីមគ្គុទ្ទេសក៍នៃការពន្យារកំណើតរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក	xvi

១	ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតផ្សំអ័រម៉ូន (ស៊ី.អូ.ស៊ី)	១
២	ថ្នាំគ្រាប់ដែលមានតែប្រូសេស្តីន (ភី.អូ.ភី)	៣១
៣	ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ (អ៊ី.ស៊ី.ភី)	៥៧
៤	ថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្តីន	៧៣
៥	ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ	៩៧
៦	បន្ទះពន្យារកំណើតផ្សំដោយជាតិអ័រម៉ូន	១១៩
៧	កងដាក់ក្នុងទ្វារមាស	១២៣
៨	កងដាក់ក្រោមស្បែក	១២៧
៩	កងដាក់ក្នុងស្បូនជាតិទងដែង	១៥៣
១០	កងដាក់ក្នុងស្បូនជាតិអ័រម៉ូន Levonorgestrel (LNG-IUD)	១៨៧
១១	ការវះចងដៃស្បូន	១៩៧
១២	ការចងបំពង់មេជីវិតបុរស	២១៩
១៣	ស្រោមអនាម័យបុរស	២៣៧
១៤	ស្រោមអនាម័យស្ត្រី	២៥៣
១៥	ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតបុរស និងសន្ទះដ្យាប្រាម	២៦៥

១៦	គំរូបមាត់ស្បូន	២៨៥
១៧	វិធីដឹងពីការបង្កកំណើត	២៨៩
១៨	ការដកចេញ.....	៣០៩
១៩	វិធីរាំងរដូវដោយបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ	៣១៣
២០	បំរើក្រុមមនុស្សផ្សេងៗគ្នា	
	យុវវ័យ	៣២៣
	បុរស	៣២៦
	ស្ត្រីជិតអស់រដូវ.....	៣២៩
២១	ជំងឺកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍	៣៣៣
២២	សុខភាពមាតា និងទារកទើបកើត.....	៣៤៩
	បញ្ហាសុខភាពបន្តពូជ	
	ការពន្យារកំណើតនៅពេលថែទាំក្រោយរំលូត.....	៣៥៩
	អំពើហិង្សាលើស្ត្រី	៣៦២
	ការគ្មានកូន.....	៣៦៧
	ការផ្តល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត	
	សារៈសំខាន់នៃនីតិវិធីមួយចំនួនក្នុងការផ្តល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត	៣៧១
	ការផ្តល់ប្រឹក្សាដោយជោគជ័យ	៣៧៣
	អ្នកណាផ្តល់ការពន្យារកំណើត?	៣៧៥
	ការបង្ការការចម្លងរោគនៅគ្លីនិក	៣៧៧
	គ្រប់គ្រងការផ្តល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត.....	៣៨៣

ឧបសម្ព័ន្ធ

ឧបសម្ព័ន្ធ ក :	ប្រសិទ្ធភាពនៃមធ្យោបាយពន្យារកំណើត	៣៨៥
ឧបសម្ព័ន្ធ ខ :	រោគសញ្ញានៃស្ថានភាពសុខភាពធ្ងន់.....	៣៨៧
ឧបសម្ព័ន្ធ គ :	ស្ថានភាពដែលធ្វើអោយការមានផ្ទៃពោះ	
	មានគ្រោះថ្នាក់ជាពិសេស	៣៨៩
ឧបសម្ព័ន្ធ ឃ :	លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រក្នុងការប្រើប្រាស់	
	មធ្យោបាយពន្យារកំណើត.....	៣៩១

សទ្ទានុក្រម	៤០៨
INDEX	៤១៩
វិធីសាស្ត្រ	៤៣១

JOB AIDS AND TOOLS

ប្រៀបធៀបមធ្យោបាយពន្យារកំណើត	៤៣៥
ប្រៀបធៀបមធ្យោបាយដែលផ្សំគ្នា	៤៣៥
ប្រៀបធៀបថ្នាំចាក់	៤៣៦
ប្រៀបធៀបកងដាក់ដៃ	៤៣៧
ប្រៀបធៀបស្រោមអនាម័យ	៤៣៧
ប្រៀបធៀបកងដាក់ស្បូន	៤៣៩
ការប្រើស្រោមអនាម័យបុរសអោយបានត្រឹមត្រូវ	៤៤០
កាយវិភាគវិទ្យារបស់ស្ត្រី និងវដ្តរដូវ	៤៤១
កាយវិភាគវិទ្យាបុរស	៤៤៤
កំណត់រកឈឺក្បាល និងអូវ៉ា ដោយសារមីក្រូន	៤៤៥
ជម្រើសផ្សេងទៀតក្នុងការវាយតម្លៃផ្ទៃពោះ	៤៤៨
បញ្ជីផ្ទៃដាច់ផ្ទៃពោះ	៤៥០
បើអ្នកខានលេខថ្នាំ	Inside back cover
Effectiveness Chart	Back cover

Searchable online at www.fphandbook.org

អារម្ភកថា

ពីអង្គការសុខភាពពិភពលោក

ការងារអំពីការពន្យារកំណើតនៅតែមិនទាន់បានបញ្ចប់ ។ ទោះបីជាមានវិជ្ជាជីវៈក្នុងប៉ុន្មានទសវត្សរ៍ ចុងក្រោយនេះក៏ដោយ ក៏នៅតែមានស្ត្រីប្រមាណ ១២០ លាននាក់ នៅទូទាំងពិភពលោក ចង់បង្ការ មិនអោយមានផ្ទៃពោះ ប៉ុន្តែស្ត្រីទាំងនោះ និងដៃគូរបស់គេ មិនបានប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ឡើយ ។ មានហេតុផលជាច្រើន ដែលនាំដល់ភាពមិនឆ្លើយតបបានតាមតម្រូវការនេះ ៖ មិនទាន់មាន សេវា និងការផ្គត់ផ្គង់នៅគ្រប់ទីកន្លែង ឬជម្រើសនៅមានកំរិតនៅឡើយ ។ ការភ័យខ្លាចអំពីការ ជំទាស់ពីសង្គម ឬការជំទាស់ពីដៃគូ បង្កជាឧបសគ្គយ៉ាងធំ ។ ការបារម្ភអំពីផលវិបាក និងបញ្ហា សុខភាព នាំអោយអ្នកខ្លះមិនហ៊ានប្រើ អ្នកខ្លះទៀតខ្វះព័ត៌មានអំពីជម្រើសនានានៃមធ្យោបាយ ពន្យារកំណើត និងរបៀបប្រើប្រាស់របស់វា ។ អ្នកទាំងនេះ ត្រូវការនូវជំនួយ ។

មនុស្សរាប់លាននាក់ទៀត ប្រើការពន្យារកំណើតដើម្បីចៀសវាងការមានផ្ទៃពោះ តែទទួលបានរោគ ដោយសារមូលហេតុមួយចំនួន ។ គេអាចមិនបានទទួលការណែនាំច្បាស់លាស់ អំពីរបៀបប្រើប្រាស់ មធ្យោបាយពន្យារកំណើតទាំងនោះអោយបានត្រឹមត្រូវ គេអាចមិនបានទទួលមធ្យោបាយពន្យារ កំណើត ដែលសមស្របតាមលក្ខខណ្ឌរបស់គេ គេអាចមិនបានរៀបចំត្រឹមត្រូវក្នុងការទប់ទល់នឹង ផលវិបាក ឬក៏ដាក់ការផ្គត់ផ្គង់ ។ អ្នកទាំងនេះ ត្រូវការនូវជំនួយ ។

លើសពីនេះទៅទៀត ការងារអំពីការពន្យារកំណើតនឹងមិនអាចបញ្ចប់បានឡើយ ។ ក្នុងរយៈពេល ប្រាំឆ្នាំទៀត មានក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុស ប្រមាណ ៦០ លាននាក់ នឹងឈានដល់ពេលពេញវ័យអាច រួមភេទ ។ ពីជំនាន់មួយទៅជំនាន់មួយ តែងតែមានមនុស្សដែលត្រូវការការពន្យារកំណើត និងការ ថែទាំសុខភាពដទៃទៀត ។

នៅពេលដែលបញ្ហាប្រឈមអំពីសុខភាពមានច្រើន និងធ្ងន់ តម្រូវការក្នុងការទប់ទល់នឹងការបង្ក កំណើតរបស់ខ្លួន ប្រហែលជាមានចំពោះមនុស្សច្រើនជាងបញ្ហាសុខភាពផ្សេងទៀត ។ ការនេះ វាសំខាន់ណាស់សម្រាប់សុខុមាលភាព និងថាបាច់ចំពោះការតាំងចិត្តជាពិសេសសម្រាប់ស្ត្រី ។

តើសៀវភៅណែនាំនេះ អាចជួយបានយ៉ាងដូចម្តេច? សៀវភៅនេះ អាចជួយបានតាមរយៈជួយ អោយអ្នកផ្តល់សេវា អាចផ្តល់ការថែទាំបានប្រសើរជាងមុនដល់មនុស្សច្រើនជាងមុន ។ ដោយបង្កើត ឡើងតាមរបៀបគ្រប់គ្រង និងងាយស្រួលប្រើ ។ សៀវភៅនេះ បានប្រែក្លាយភស្តុតាងវិទ្យាសាស្ត្រអោយ ទៅជាមគ្គុទ្ទេសក៍ដ៏ងាយៗ សម្រាប់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតសំខាន់ៗទាំងអស់ ។ មគ្គុទ្ទេសក៍នេះឆ្លុះ បញ្ចាំងនូវការឯកភាពគ្នានៃអ្នកជំនាញការ ដែលមកពីស្ថាប័នសុខភាពធំៗនៅលើពិភពលោក ។ ដោយមានសៀវភៅនេះនៅក្នុងដៃ អ្នកផ្តល់សេវាអាចផ្តល់សេវាដោយមានទំនុកចិត្តដល់អតិថិជន របស់ខ្លួន ដែលមានតម្រូវការផ្សេងៗគ្នា និងអាចផ្តល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងៗគ្នាប្រកបដោយ ការយល់ដឹង ។

អង្គការសុខភាពពិភពលោក សូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះវិភាគទានទាំងឡាយរបស់មនុស្សនៅជុំវិញ ពិភពលោកក្នុងការបង្កើតសៀវភៅនេះ ។ សហប្រតិបត្តិការក្នុងការបង្កើតដោយឯកវគ្គនូវសៀវភៅ ដ៏ធំបែបនេះ គឺជាសមិទ្ធផលមួយដ៏សំខាន់ ។ អង្គការសុខភាពពិភពលោកសូមថ្លែងអំណរគុណ ជាពិសេសដល់សាលាសុខភាពសាធារណៈ Johns Hopkins Bloomberg មជ្ឈមណ្ឌលកម្មវិធី ប្រាស្រ័យទាក់ទងចំពោះភាពជាដៃគូដ៏មានតម្លៃក្នុងការរៀបចំសៀវភៅនេះឡើង ។ អង្គការសុខភាព ពិភពលោក ក៏សូមសម្តែងអំណរគុណចំពោះការប្តេជ្ញាចិត្តរបស់អង្គការជាច្រើន : ទីភ្នាក់ងារ សហប្រជាជាតិ សមាជិកនៃក្រុមអនុវត្ត ការប្រតិបត្តិល្អ (Implementing Best Practices Consortium) និងស្ថាប័នដទៃជាច្រើនទៀត ដែលបានទទួលយកសៀវភៅនេះទៅប្រើប្រាស់ ហើយបានផ្សព្វផ្សាយដល់អ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពនៅទូទាំងពិភពលោក ដោយ មានការទ្រទ្រង់ផ្នែក ហិរញ្ញវត្ថុពីទីភ្នាក់ងាររដ្ឋាភិបាលជាច្រើន និងដៃគូអភិវឌ្ឍន៍ដទៃទៀត ។ ការប្រឹងប្រែងរួមគ្នានេះ បញ្ជាក់ថា ការលើកកម្ពស់សុខភាពនៅទូទាំងពិភពលោក កំពុងទទួលបាននូវការយកចិត្តទុកដាក់រួម ។

Paul F.A. Van Look, MD PhD FRCOG

នាយក ផ្នែកសុខភាពបន្តពូជ និងស្រាវជ្រាវ
អង្គការសុខភាពពិភពលោក

ពិនិត្យការងារសហរដ្ឋអាមេរិក ដើម្បីអភិវឌ្ឍន៍អន្តរជាតិ

មគ្គុទ្ទេសក៍ដែលមានលក្ខណៈងាយស្រួល និងស្របតាមពេលវេលាបច្ចុប្បន្ន ដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅថ្មីនេះ នឹងជួយលើកកម្ពស់គុណភាពនៃការផ្តល់សេវាពន្យារកំណើត និងបង្កើននូវការប្រើប្រាស់សេវាទាំងនោះ ។ វាអាចជួយអ្នកផ្តល់សេវាពន្យារកំណើត អោយជួយអតិថិជនក្នុងការជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ជួយគាំទ្រការប្រើប្រាស់អោយមានប្រសិទ្ធភាព និងដោះស្រាយបញ្ហារបស់អតិថិជន ។ អ្នកគ្រប់គ្រង និងអ្នកបណ្តុះបណ្តាលក៏អាចប្រើសៀវភៅនេះបានដែរ ។

សៀវភៅនេះគ្របដណ្តប់លើប្រធានបទជាច្រើន ប៉ុន្តែមានប្រធានបទ ៤ ដែលលេចធ្លោ ៖

- ១- ស្ទើរតែគ្រប់គ្នាអាចប្រើដោយសុវត្ថិភាពនូវមធ្យោបាយពន្យារកំណើតណាមួយក៏បាន ហើយជាទូទៅ ការផ្តល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតភាគច្រើន មិនមានភាពស្មុគស្មាញឡើយ ។ ដូច្នេះគេអាចធ្វើ អោយមានមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ទាំងនោះនៅគ្រប់កន្លែងបាន ហើយគេអាចផ្តល់មធ្យោបាយទាំងនោះបាន ទោះជានៅកន្លែងដែលមានធនធានសុខាភិបាលខ្វះខាតខ្សោយក៏ដោយ ។ សៀវភៅនេះ បង្កើត និងពន្យល់នូវឱកាសជាច្រើន សម្រាប់អោយអតិថិជនជ្រើសរើសចាប់ផ្តើម និងផ្លាស់ប្តូរមធ្យោបាយពន្យារកំណើតអោយបានត្រឹមត្រូវ ។
- ២- មធ្យោបាយពន្យារកំណើតមានប្រសិទ្ធភាពនៅពេលផ្តល់ដោយត្រឹមត្រូវ ។ ដើម្បីទទួលបានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់បំផុត មធ្យោបាយខ្លះ ដូចជា ថ្នាំគ្រាប់ និងស្រោមអនាម័យ ទាមទារអោយមានការយកចិត្តទុកដាក់ពីសំណាក់អ្នកប្រើប្រាស់ ។ ជាទូទៅ ការជួយ និងការគាំទ្រពីសំណាក់អ្នកផ្តល់សេវាមានប្រយោជន៍ ដូចជាការពិភាក្សាអំពីផលវិបាកដែលខុសប្រក្រតីជាដើម ។ មធ្យោបាយខ្លះ តម្រូវអោយអ្នកផ្តល់សេវា ធ្វើតាមបច្ចេកទេសត្រឹមត្រូវ ដូចជា ការចងដៃស្អាត និងការដាក់កង ជាដើម ។ ដោយមិនបានផ្តល់នូវការណែនាំពីរបៀបបច្ចេកទេស សៀវភៅនេះផ្តល់នូវមគ្គុទ្ទេសក៍ និងព័ត៌មាន ដែលអ្នកផ្តល់សេវាត្រូវការ ដើម្បីគាំទ្រដល់ការបន្តប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព ។
- ៣- អតិថិជនថ្មី ជាទូទៅ មករកសេវាដោយបានគិតក្នុងចិត្តថាចង់ប្រើមធ្យោបាយណាមួយរួចហើយ ហើយការនេះ ជាទូទៅ គឺជាជម្រើសដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់ពួកគាត់ ។ ដោយមានមធ្យោបាយពន្យារកំណើតច្រើនប្រភេទ ដែលអតិថិជនអាចប្រើបានដោយសុវត្ថិភាព បំណងប្រាថ្នា និងចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់អតិថិជន ត្រូវតែជាកត្តាចម្បងក្នុងការសម្រេចចិត្តលើការពន្យារកំណើត ។ ដើម្បីទទួលបាន និងប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដ៏សមស្របបំផុតសម្រាប់ខ្លួន អតិថិជនត្រូវការព័ត៌មានល្អ ហើយជាទូទៅ ត្រូវការជំនួយក្នុងការពិចារណាចំពោះជម្រើសទាំងឡាយដែលមាន ។ សៀវភៅនេះ ផ្តល់ព័ត៌មាន ដែលអ្នកផ្តល់សេវា និងអតិថិជនអាចចង់ធ្វើការពិចារណាជាមួយគ្នា ។
- ៤- អតិថិជនដែលបន្តប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត ត្រូវការការគាំទ្រតិចតួច ហើយចំពោះពួកគាត់ អ្វីជាកន្លឹះ គឺធ្វើយ៉ាងណាអោយគាត់ងាយនឹងទទួលបានមធ្យោបាយទាំងនោះ ។ ចំពោះអតិថិជនដែលកំពុងប្រើ ហើយជួបប្រទះបញ្ហា ឬការព្រួយបារម្ភ វាជាការចាំបាច់ណាស់ដែលត្រូវមានជំនួយ និងការគាំទ្រ ។ សៀវភៅនេះ ផ្តល់នូវអនុសាសន៍អំពីការផ្តល់ប្រឹក្សា និងការព្យាបាលចំពោះអតិថិជនទាំងនេះ ។

ដោយមានសហប្រតិបត្តិការជាមួយអង្គការសុខភាពពិភពលោក និងអង្គការជាច្រើនទៀត អ្នកជំនាញ
ការជាច្រើនបានធ្វើការរួមគ្នា ដើម្បីបង្កើតសៀវភៅនេះឡើង។ ទីភ្នាក់ងារសហរដ្ឋអាមេរិក ដើម្បី
អភិវឌ្ឍន៍អន្តរជាតិ មានមោទនភាពដែលបានគាំទ្រដល់ការងាររបស់អង្គការដែលបានចូលរួម
វិភាគទានទាំងអស់ និងបានបោះពុម្ពផ្សាយនូវសៀវភៅនេះ ព្រមទាំងបានចូលរួមក្នុងការចងក្រង
ខ្លឹមសារនៃសៀវភៅនេះ។ រួមជាមួយនឹងអ្នកផ្តល់សេវាពន្យារកំណើតដែលប្រើសៀវភៅនេះ
យើងទាំងអស់គ្នាប្រឹងប្រែង ដើម្បីធ្វើអោយពិភពលោកនេះក្លាយជាកន្លែងរស់នៅដែលប្រសើរ
ជាងមុន។

James D. Shelton, MD

អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រវេជ្ជសាស្ត្រជាន់ខ្ពស់ នៅការិយាល័យសុខភាពប្រជាជន និងសុខភាពបន្តពូជ
ការិយាល័យសុខភាពសកល
ទីភ្នាក់ងារសហរដ្ឋអាមេរិកដើម្បីអភិវឌ្ឍន៍អន្តរជាតិ

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ

Vera Zlidar, Ushma Upadhyay, និង Robert Lande នៃគំរោង INFO មជ្ឈមណ្ឌលសម្រាប់ កម្មវិធីប្រាស្រ័យទាក់ទងនៃសាលាសុខភាពសាធារណៈ Johns Hopkins Bloomberg គឺជាអ្នក សរសេរចម្បងលើផ្នែកបច្ចេកទេស ហើយដឹកនាំដំណើរការបង្កើតសៀវភៅនេះ រួមជាមួយ Ward Rinehart ពីគំរោង INFO និង Sarah Johnson មកពីអង្គការសុខភាពពិភពលោក ដែលជាអ្នក ពិនិត្យផ្ទៀងផ្ទាត់ ។ អ្នករួមភាគមានផ្សេងទៀតដល់ការស្រាវជ្រាវ និងការសរសេរមកពីគំរោង INFO ដែលរួមមាន Fonda Kingsley, Sarah O'Hara, Hilary Schwandt, Ruwaida Salem, Vidya Setty, Deepa Ramchandran, Catherine Richey, Mahua Mandal, និង Indu Adhikary ។

ទីប្រឹក្សាបច្ចេកទេសសំខាន់ៗក្នុងដំណើរការនៃការបង្កើតសៀវភៅនេះ រួមមាន Robert Hatcher, Roy Jacobstein, Enriquito Lu, Herbert Peterson, James Shelton, nig Irina Yacobson ។ Kathryn Curtis, Anna Glasier, Robert Hatcher, Roy Jacobstein, Herbert Peterson, James Shelton, Paul Van Look, nig Marcel Vekemans បានធ្វើការ ពិនិត្យឡើងវិញនូវសៀវភៅនេះជាចុងក្រោយ ។

អ្នកទាំងអស់នេះ បានផ្តល់ជំនាញរបស់ខ្លួនក្នុងឱកាសនៃការប្រជុំអ្នកជំនាញការនៅ បាញ់ទីម័រ ក្នុងខែតុលា ឆ្នាំ ២០០៤, នៅក្រុងហ្សឺណែវ ខែមិថុនា ឆ្នាំ ២០០៥ ឬទាំងពីរ : Yasmin Ahmed, Marcos Arevalo, Luis Bahamondes, Miriam Chipimo, Maria del Carmen Cravioto, Kathryn Curtis, Juan Diaz, Soledad Diaz, Mohammad Eslami, Anna Glasier, John Guillebaud, Ezzeldin Othman Hassan, Robert Hatcher, Mihai Horga, Douglas Huber, Carlos Huezo, Roy Jacobstein, Enriquito Lu, Pisake Lumbiganon, Pamela Lynam, Trent MacKay, Olav Meirik, Isaiah Ndong, Herbert Peterson, John Pile, Robert Rice, Roberto Rivera, Lois Schaefer, Markku Seppala, James Shelton, Bulbul Sood, Markus Steiner, James Trussell, Marcel Vekemans, និង Wu Shangchun ។

អង្គការទាំងអស់នេះ បានរួមភាគទានផ្នែកបច្ចេកទេសដ៏ច្រើនក្នុងការបង្កើតសៀវភៅនេះឡើង : មជ្ឈមណ្ឌលសម្រាប់អភិវឌ្ឍន៍ និងសកម្មភាពប្រជាជន អង្គការ EngenderHealth អង្គការសុខភាព គ្រួសារអន្តរជាតិ វិទ្យាស្ថានសុខភាពបន្តពូជនៃសកលវិទ្យាល័យ Georgetown, JHPIEGO, អង្គការវិទ្យាសាស្ត្រគ្រប់គ្រងជីវិតសុខភាព ក្រុមប្រឹក្សាប្រជាជន និងទីភ្នាក់ងារសហរដ្ឋអាមេរិក ដើម្បីអភិវឌ្ឍន៍អន្តរជាតិ ។

អ្នកផ្សេងទៀតជាច្រើនទៀត ក៏បានរួមភាគទាននូវជំនាញរបស់ខ្លួនលើប្រធានបទជាក់លាក់ និង ចូលរួមក្នុងការបង្កើតការឯកភាពជាឯកវគ្គលើខ្លឹមសារបច្ចេកទេស ។ អ្នករួមភាគទានទាំងនោះ រួមមាន : Christopher Armstrong, Mark Barone, Mags Beksinska, Yemane Berhane, Ann Blouse, Julia Bluestone, Paul Blumenthal, Annette Bongiovanni, Débora Bossemeyer, Nathalie Broutet, Ward Cates, Venkatraman Chandra-Mouli, Kathryn Church, Samuel Clark, Carmela Cordero, Vanessa Cullins, Kelly Culwell, Johannes van Dam, Catherine d’Arcanges, Barbara Kinzie Deller, Sibongile Dlodlu, Mary Drake, Paul Feldblum, Ron Frezieres, Claudia Garcia-Moreno, Kamlesh Giri, Patricia Gómez, Pio Iván Gómez Sánchez, Vera Halpern, Robert Hamilton, Theresa Hatzell, Helena von Herten, John Howson, Carol Joanis, Robert Johnson, Adrienne Kols, Deborah Kowal, Jan Kumar, Anne MacGregor, Luann Martin, Matthews Mathai, Noel McIntosh, Manisha Mehta, Kavita Nanda, Ruchira

Tabassum Naved, Francis Ndowa, Nuriye Ortayli, Elizabeth Raymond, Heidi Reynolds, Mandy Rose, Sharon Rudy, Joseph Ruminjo, Dana Samu, Julia Samuelson, Harshad Sanghvi, George Schmid, Judith Senderowitz, Jacqueline Sherris, Nono Simelela, Irving Sivin, Jenni Smit, David Sokal, Jeff Spieler, Kay Stone, Maryanne Stone-Jimenez, Fatiha Terki, Kathleen Vickery, Lee Warner, Mary Nell Wegner, Peter Weis, and Tim Williams ។

អ្នកផ្តល់សេវាពន្យារកំណើតនៅ បង់ក្លាដេស ប្រេស៊ីល ចិន ហ្គាណា ឥណ្ឌា ឥណ្ឌូនេស៊ី កេនយ៉ា ប៉ាគីស្ថាន ហ្វីលីពីន និងហ្សំប៊ី បានផ្តល់យោបល់លើសេចក្តីព្រាងក្របមុខ និងជំពូកនៃសៀវភៅនេះ ក្នុងពេលប្រជុំដែលរៀបចំដោយ Yasmin Ahmed, Ekta Chandra, Miriam Chipimo, Sharmila Das, Juan Diaz, Carlos Huezo, Enriquito Lu, Isaiah Ndong, Samson Radeny, Mary Segall, Sarbani Sen, Nina Shalita, Bulbul Sood, និង Wu Shangchun ។

John Fiege, Linda Sadler, និង Rafael Avila បានបង្កើតទម្រង់គ្រោងនៃសៀវភៅនេះ ។ Mark Beisser បង្កើតក្របក្រៅ និងប្លង់ដំបូង រួមជាមួយ Linda Sadler, ជាបុគ្គលិករបស់ Prographics, និង John Fiege. Rafael Avila ចាត់ចែងរូបថត និងរូបបង្ហាញ ។ Ushma Upadhyay, Vera Zlidar, និង Robert Jacoby គ្រប់គ្រងការផលិតសៀវភៅនេះ ។ Heather Johnson គ្រប់គ្រងការបោះពុម្ព និងការចែកចាយសៀវភៅ រួមជាមួយ Mandy Liberto, Tre Turner, Roslyn Suite-Parham, និង Quan Wynder ។

តើមានអ្វីថ្មីនៅក្នុងសៀវភៅនេះ?

សៀវភៅថ្មី ស្តីពី មធ្យោបាយពន្យារកំណើតនេះ និងប្រធានបទពាក់ព័ន្ធផ្សេងទៀត គឺជាសៀវភៅទីមួយ : តាមរយៈដំណើរការដែលមានការរៀបចំ និងសហប្រតិបត្តិការ អ្នកជំនាញការពិជ្ជាញពិភពលោក បានឯកភាពគ្នាក្នុងការបង្កើតនូវមគ្គុទ្ទេសក៍ងាយស្រួលមួយ ដែលឆ្លុះបញ្ចាំងនូវភស្តុតាងល្អបំផុត ដែលមានពេលវេលាបច្ចុប្បន្ននេះ ។ អង្គការសុខភាពពិភពលោកបានដឹកនាំដំណើរការនេះ ។ អង្គការផ្តល់ជំនួយបច្ចេកទេស និងអង្គការវិជ្ជាជីវៈធំៗជាច្រើនបានគាំទ្រ និងទទួលយកនូវមគ្គុទ្ទេសក៍នេះ ។

សៀវភៅនេះ ប្រើជាឯកសារយោងឆាប់រហ័ស សម្រាប់អ្នកបំរើការសុខាភិបាលគ្រប់កម្រិត ។ សៀវភៅនេះបោះពុម្ពផ្សាយ បន្ទាប់ពីសៀវភៅស្តីពីចំណុចសំខាន់ៗនៃបច្ចេកវិទ្យានៃការពន្យារកំណើត (Essentials of Contraceptive Technology) ដែលបានបោះពុម្ពផ្សាយលើកដំបូងនៅឆ្នាំ ១៩៩៧ ដោយមជ្ឈមណ្ឌលសម្រាប់កម្មវិធីប្រាស្រ័យទាក់ទងនៃសាលាសុខភាពសាធារណៈ Johns Hopkins Bloomberg ។ ទម្រង់ និងការរៀបចំ វាស្រដៀងទៅនឹងសៀវភៅមុន ។ ជាមួយគ្នានេះដែរ ខ្លឹមសារនៅក្នុងសៀវភៅមុន ត្រូវបានពិនិត្យឡើងវិញ មានការប្រមូលនូវភស្តុតាងថ្មីៗបន្ថែម មគ្គុទ្ទេសក៍ត្រូវបានកែសម្រួលនៅកន្លែងដែលចាំបាច់ ហើយចន្លោះខ្លះខាត ត្រូវបានបំពេញ ។ សៀវភៅនេះ ឆ្លុះបញ្ចាំងអំពីមគ្គុទ្ទេសក៍នៃការពន្យារកំណើត បង្កើតឡើងដោយអង្គការសុខភាពពិភពលោក ។ ដូចគ្នានេះដែរ សៀវភៅនេះពង្រីកនូវវិសាលភាពនៃសៀវភៅអំពីចំណុចសំខាន់ៗនៃបច្ចេកវិទ្យានៃការពន្យារកំណើត : វាបានលើកឡើងខ្លីៗ អំពីតម្រូវការផ្សេងទៀតរបស់អតិថិជនដែលមាននៅពេលផ្តល់សេវាពន្យារកំណើត ។

ចំណុចសំខាន់ៗនៃសៀវភៅនេះ :

- ថ្មី គ្របដណ្តប់ពេញលេញជាងមុនទៅលើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ ថ្នាំចាក់មួយខែម្តង កងដាក់ក្រោមស្បែកថ្មី ព្រមទាំងអនាម័យស្ត្រី វិធីដឹងពីការបង្កកំណើតថ្មី និងសាមញ្ញជាងបន្ថែមដោយផ្នែកថ្មី និងខ្លីមួយ ស្តីពីបន្ទះផ្សំអ័រម៉ូន កងដាក់ទ្វារមានផ្សំពីអ័រម៉ូន កងដាក់ស្បូន levonorgestrel និងការដកចេញ ។
- បញ្ជីផលវិបាកដោយផ្នែកលើភស្តុតាង ដែលបានរាយការណ៍ ផលប្រយោជន៍សុខភាព គ្រោះថ្នាក់សុខភាពនៃមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ។
- បញ្ជីផ្សេងៗផ្សេងដែលបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាព ស្តីពីលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រ និងមគ្គុទ្ទេសក៍ទូលំទូលាយសម្រាប់ការគ្រប់គ្រងបញ្ហាដែលឧស្សាហ៍កើតមាននៅពេលប្រើ ។
- មគ្គុទ្ទេសក៍ថ្មីបំផុត អំពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើតចំពោះអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍

- ឧបករណ៍ប្រាស្រ័យទាក់ទង និងជំនួយការងារនៅផ្នែកខាងក្រោយនៃសៀវភៅ ដែលរួមមាន ការសំគាល់ស្ត្រី ដែលមានការឈឺក្បាលដោយមីក្រូន និងអ្នកដោយមីក្រូន កាយវិភាគវិទ្យា របស់ស្ត្រី និងបុរស រដ្ឋរដ្ឋ តើធ្វើដូចម្តេចពេលខកខានមិនបានលេបថ្នាំ និងរូបភាពអំពី ប្រសិទ្ធភាពនៃថ្នាំពន្យារកំណើត (នៅលើក្របខាងក្រោយ) ។
- ការកែតម្រូវលើការយល់ច្រឡំដែលឧស្សាហ៍កើតមានអំពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើត
- ផ្នែកថ្មីស្តីអំពី យុវវ័យ បុរស ស្ត្រីជិតអស់រដូវ សុខភាពមាតា និងទារក ការថែទាំក្រោយរំលូត អំពើហិង្សាលើស្ត្រី ភាពគ្មានកូន និងការបង្ការការឆ្លងរោគ ។

ព័ត៌មានថ្មី និងមគ្គុទ្ទេសក៍

ទំព័រ

- ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត ស៊ី.អូ.ស៊ី (COCs)
ការពិតអំពីថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត និងជំងឺមហារីក.....
ការប្រើបន្ថែម និងការប្រើប្រាស់បន្តនៃថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត.....
- ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ (ECPs).....
មគ្គុទ្ទេសក៍ថ្មីអំពីការប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់រហូតដល់ ៥ ថ្ងៃក្រោយ
ពីការរួមភេទដែលមិនបានការពារ.....
មគ្គុទ្ទេសក៍ថ្មីអំពីការផ្តល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត
បន្ទាប់ពីប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់.....
បញ្ជីនៃថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត ដែលអាចប្រើជាថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់.....
- ថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីនមួយមុខ
រួមមាន NET-EN និង DMPA
ព័ត៌មានថ្មីអំពី DMPA ចាក់ក្រោមស្បែក.....
មគ្គុទ្ទេសក៍ថ្មីអំពីការគ្រប់គ្រងការចាក់ថ្នាំយឺតពេល.....
ការស្រាវជ្រាវថ្មីអំពីដង់ស៊ីតេឆ្អឹង និង DMPA
- កងដាក់ក្រោមស្បែក.....
រួមមាន Jadelle និង Implanon ក៏ដូចជា Norplant.....
មគ្គុទ្ទេសក៍ថ្មីអំពីរយៈពេលប្រើប្រាស់ចំពោះស្ត្រីដែលមានទម្ងន់ធ្ងន់

- កងដាក់ក្នុងស្បូនដែលមានជាតិទង់ដែង.....
សំណួរថ្មីសម្រាប់បញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់អំពីជំងឺអេដស៍ ការព្យាបាលដោយថ្នាំប្រឆាំង
មេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគ.....
សំណួរស្រាវជ្រាវចំពោះការពិនិត្យអាងត្រកាកមុនពេលដាក់ក្នុងស្បូន
មគ្គុទ្ទេសក៍ថ្មីអំពីការវាយតម្លៃលទ្ធភាពក្នុងការកើតកាមរោគចំពោះអ្នក
ដែលប្រើប្រាស់កងដាក់ស្បូន
• ការចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល.....
បច្ចេកទេសចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោលដែលមានប្រសិទ្ធភាពបំផុត.....
មគ្គុទ្ទេសក៍ថ្មីអំពីថា តើពេលណាបុរសអាចទុកចិត្តលើការចងបំពង់
មេជីវិតឈ្មោលរបស់គាត់.....
• ស្រោមអនាម័យបុរស.....
លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យថ្មីអំពីប្រតិកម្មអាលែស៊ី (allergy) ធ្ងន់ជាមួយកៅស៊ូឡាតិច
មគ្គុទ្ទេសក៍ដែលបានកែសម្រួលអំពីថា តើអាចធ្វើដូចម្តេចនៅពេលស្រោមអនាម័យ
រំហែក រហូតពីលិង ឬមិនបានប្រើ
មគ្គុទ្ទេសក៍ថ្មីអំពីការគ្រប់គ្រងប្រតិកម្មអាលែស៊ីស្រាលជាមួយស្រោមអនាម័យ.....
• វិធីដឹងពីការបង្កកំណើត
រួមមាន វិធីថ្លៃស្តង់ដារថ្មី និងវិធី ពីរថ្ងៃ
• វិធីរាំងរដូវដោយបំបៅកូន.....
មគ្គុទ្ទេសក៍ថ្មីអំពីការប្រើវិធីរាំងរដូវដោយបំបៅកូនចំពោះស្ត្រីដែលផ្ទុកមេរោគអេដស៍.....
• ជំងឺកាមរោគ រួមទាំងជំងឺអេដស៍.....
ការពន្យារកំណើតចំពោះស្ត្រីដែលមានជំងឺកាមរោគ ជំងឺអេដស៍ ឬអ្នកដែលកំពុង
ប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍.....
ព័ត៌មានថ្មីអំពីការពន្យារកំណើតដោយអ័រម៉ូន និងការប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍

ធ្វើដូចម្តេចទើបអាចបានទទួល សៀវភៅនេះបន្ថែមទៀត

គំរោង INFO នៅសាលាសុខភាពសាធារណៈ Johns Hopkins Bloomberg មជ្ឈមណ្ឌល
កម្មវិធីប្រាស្រ័យទាក់ទងផ្តល់សៀវភៅ : ការពន្យារកំណើត : សៀវភៅណែនាំសកលសម្រាប់អ្នក
ផ្តល់សេវា ដោយឥតគិតថ្លៃដល់អ្នកអាននៅប្រទេសកំពុងអភិវឌ្ឍន៍។ អ្នកផ្សេងទៀត សូមមេត្តា
ទាក់ទងគំរោង INFO ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែម។

ដើម្បីបញ្ជាទិញ សូមមេត្តាផ្ញើឈ្មោះ អាស័យដ្ឋានប្រៃសណីយ៍ អាស័យដ្ឋានអ៊ីម៉ែល និងលេខទូរស័ព្ទ។

បញ្ជាទិញតាមអ៊ីម៉ែល : orders@jhuccp.org

បញ្ជាទិញតាមទូរសារ : +១ ៤១០ ៦៥៩ -៦២៦៦

បញ្ជាទិញតាមទូរស័ព្ទ : +១ ៤១០ ៦៥៩-៦៣១៥

បញ្ជាទិញតាមអ៊ីនធឺណែត : <http://www.fphandbook.org/>

បញ្ជាទិញតាមប្រៃសណីយ៍ :

Orders, INFO Project

Center for Communication Programs

Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health

111 Market Place, Suite 310

Baltimore, MD 21202, USA

សំណើសុំបកប្រែ កែសម្រួល ឬបោះពុម្ពឡើងវិញ : រោងពុម្ពស្វាគមន៍សំណើសុំបកប្រែ កែសម្រួល
បោះពុម្ពឡើងវិញ ឬផលិតបន្ថែមនូវខ្លឹមសារនៃសៀវភៅនេះ ក្នុងគោលបំណងផ្តល់ព័ត៌មានដល់
អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពអតិថិជន សាធារណជន និងលើកកម្ពស់គុណភាពនៃសេវាថែទាំសុខភាព
ផ្លូវភេទ និងបន្តពូជ។ សំណើសាកសួរព័ត៌មាន ត្រូវបញ្ជូនទៅអង្គការសុខភាពពិភពលោក :

WHO Press, World Health Organization, 20 Avenue Appia, 1211 Geneva 27,
Switzerland (fax: +41 22 791 48 06; email: permissions@who.int) និងទៅគំរោង

INFO: INFO Project, Center for Communication Programs, Johns Hopkins
Bloomberg School of Public Health, 111 Market Place, Suite 310, Baltimore, Mary-
land 21202, USA (fax: +1 410 659-6266; e-mail: orders@jhuccp.org) ។

ការប្រកាសមិនទទួលខុសត្រូវ : ការនិយាយឈ្មោះក្រុមហ៊ុនមួយចំនួន ឬផលិតផលរបស់រោងចក្រខ្លះ មិនមែនមានន័យថា អង្គការសុខភាពពិភពលោក សកលវិទ្យាល័យ Johns Hopkins ឬទីភ្នាក់ងារ សហរដ្ឋអាមេរិក ដើម្បីអភិវឌ្ឍន៍អន្តរជាតិតាំទ្រ ឬក៏ពេញចិត្តក្រុមហ៊ុន ឬផលិតផលទាំងនេះ ជាងក្រុមហ៊ុន ឬផលិតផលដទៃ ដែលមានលក្ខណៈប្រហាក់ប្រហែលគ្នា ហើយមិនបានបញ្ចេញឈ្មោះ នៅទីនេះនោះឡើយ ។ លើកលែងតែមានកំហុសឆ្គង ឬរលុបឈ្មោះរបស់ផលិតផលកម្មសិទ្ធិ ត្រូវបាន ដាក់អោយឃើញច្បាស់ តាមរយៈអក្សរធំនៅខាងដើម ។

រោងពុម្ពបានប្រកាន់យកនូវការប្រុងប្រយ័ត្នសមស្របក្នុងការផ្ទៀងផ្ទាត់ព័ត៌មាននៅក្នុងសៀវភៅ នេះ ។ សៀវភៅនេះកំពុងត្រូវបានចែកផ្សាយហើយ ប៉ុន្តែមិនមានការធានាណាមួយឡើយ ទោះជាការធានាជាចំហ ឬមិនចំហក្តី ។ ការទទួលខុសត្រូវលើការបកស្រាយ និងការប្រើប្រាស់ សៀវភៅនេះ ស្ថិតនៅលើអ្នកអាន ។ រោងពុម្ពនឹងមិនទទួលខុសត្រូវប្រភេទណាមួយចំពោះរាល់ការ ខូចខាតទាំងឡាយណាដែលអាចកើតមាន ដោយសារការប្រើប្រាស់សៀវភៅនេះឡើយ ។

មូលដ្ឋានគ្រឹះទាំង ៤ ស្តីពីមគ្គុទ្ទេសក៍ នៃការពន្យារកំណើតរបស់អង្គការ សុខភាពពិភពលោក

សៀវភៅនេះជាមូលដ្ឋានគ្រឹះមួយ ក្នុងចំណោមមូលដ្ឋានគ្រឹះទាំង៤ ស្តីពីមគ្គុទ្ទេសក៍ពន្យារកំណើត
របស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក ។ ពេលប្រើរួមគ្នា មូលដ្ឋានគ្រឹះទាំង ៤ គាំទ្រអោយមានការផ្តល់
និងការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងមានប្រសិទ្ធភាព ។

មូលដ្ឋានគ្រឹះទីដំបូង ផ្តល់អោយអ្នកធ្វើគោលនយោបាយ និងអ្នកគ្រប់គ្រងនូវអនុសាសន៍ ដែលអាច
យកទៅប្រើ ដើម្បីបង្កើត ឬធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពនៃគោលការណ៍ណែនាំ និងគោលនយោបាយសម្រាប់
កម្មវិធីជាតិ ។ សៀវភៅដែលមានចំណងជើងថា “លក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់ការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយ
ពន្យារកំណើត (*The Medical Eligibility Criteria for Contraceptive Use*)” (ច្បាប់បោះពុម្ព
លើកទី ៣ ឆ្នាំ ២០០៤) ផ្តល់នូវមគ្គុទ្ទេសក៍ថា តើអ្នកដែលមានស្ថានភាពសុខភាពបែបណាមួយ
អាចប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតណាមួយបានដោយសុវត្ថិភាព និងមានប្រសិទ្ធភាពដែរឬទេ ។
សៀវភៅដែលមានចំណងជើងថា “អនុសាសន៍អនុវត្ត សម្រាប់ការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយ
ពន្យារកំណើត (*The Selected Practice Recommendations for Contraceptive Use*)”
(ច្បាប់បោះពុម្ពលើកទី ២ ឆ្នាំ ២០០៥) ឆ្លើយទៅនឹងសំណួរជាក់លាក់មួយចំនួនអំពីថា តើត្រូវប្រើ
មធ្យោបាយពន្យារកំណើតយ៉ាងដូចម្តេច ។ សៀវភៅមគ្គុទ្ទេសក៍ទាំងពីរ កើតចេញពីការប្រជុំក្រុម
អ្នកជំនាញការ ដែលរៀបចំឡើងដោយអង្គការសុខភាពពិភពលោក ។

មូលដ្ឋានគ្រឹះទីបី “ឧបករណ៍នៃការសម្រេចចិត្តសម្រាប់អតិថិជន និងអ្នកផ្តល់សេវាពន្យារកំណើត
(*Decision-Making Tool for Family Planning Clients and Providers*)” រួមបញ្ចូលនូវ
មគ្គុទ្ទេសក៍នៅក្នុងមូលដ្ឋានគ្រឹះទីដំបូង ហើយឆ្លុះបញ្ចាំងនូវភស្តុតាងអំពីថា តើធ្វើយ៉ាងណា
ដើម្បីឆ្លើយតបអោយបានប្រសើរបំផុតទៅនឹងតម្រូវការពន្យារកំណើតរបស់អតិថិជន ។ សៀវភៅនេះ
ធ្វើឡើងសម្រាប់អោយប្រើនៅពេលផ្តល់ប្រឹក្សា ។ ឧបករណ៍នេះ នាំផ្លូវអ្នកផ្តល់សេវា និងអតិថិជន
ឆ្លងកាត់ដំណើរការច្បាស់លាស់មួយ ដែលសម្រួលដល់ការជ្រើសរើស និងប្រើប្រាស់មធ្យោបាយ
ពន្យារកំណើតណាមួយ ។ ឧបករណ៍នៃការសម្រេចចិត្តនេះ ក៏ជួយណែនាំដល់ការត្រឡប់មកពិគ្រោះ
ជាថ្មីទៀតដែរ ។

ជាមូលដ្ឋានគ្រឹះទីបួន សៀវភៅ “ការពន្យារកំណើត : សៀវភៅណែនាំសកលសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា” ផ្តល់នូវព័ត៌មានបច្ចេកទេសក្នុងការជួយអ្នកផ្តល់សេវាសុខភាព អោយផ្តល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត បានត្រឹមត្រូវ និងមានប្រសិទ្ធភាព ។ ជាមគ្គុទ្ទេសក៍យោងដ៏លំអិត សៀវភៅនេះផ្តល់នូវមគ្គុទ្ទេសក៍ អំពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ២០ ប្រភេទ និងដោះស្រាយតម្រូវការផ្សេងៗគ្នាជាច្រើនរបស់អ្នក ផ្តល់សេវា តាំងពីកែតម្រូវការយល់ច្រឡំ រហូតដល់គ្រប់គ្រងនូវផលវិបាក ។ ដូចគ្នានឹងសៀវភៅ អំពីឧបករណ៍នៃការសំរេចចិត្តដែរ សៀវភៅនេះរួមបញ្ចូលមគ្គុទ្ទេសក៍ ដែលមាននៅក្នុងមូលដ្ឋាន គ្រឹះពីរដំបូង ។ សៀវភៅនេះ ក៏បាននិយាយផងដែរពីបញ្ហាពាក់ព័ន្ធនានា ដែលអាចកើតមានឡើង ក្នុងបរិបទនៃការពន្យារកំណើត ។

មូលដ្ឋានគ្រឹះទាំងបួន អាចរកបាននៅក្នុងគេហទំព័ររបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក http://www.who.in/reproductive-health/family_planning/ ។ សៀវភៅនេះ ក៏អាចរកបាន នៅក្នុងគេហទំព័ររបស់គំរោង INFO : <http://www.fphandbook.org> ផងដែរ ។ បច្ចុប្បន្នភាពនៃសៀវភៅនេះ និងព័ត៌មានអំពីការបកប្រែ នឹងមានផ្សាយនៅក្នុងគេហទំព័រទាំងនេះ ។ ចំពោះព័ត៌មានស្តីពីការបញ្ជាទិញសំដៅបោះពុម្ព សូមមេត្តាអានទំព័រមុន ។

© ២០០៧ អង្គការសុខភាពពិភពលោក និង សាលាសុខភាពសាធារណៈ
Johns Hopkins Bloomberg / មជ្ឈមណ្ឌលសម្រាប់កម្មវិធីប្រាស្រ័យទាក់ទង
ISBN 13: 978-0-9788563-0-4
ISBN 10: 0-9788563-0-9

សូមសរសេរយោងបែបនេះ : World Health Organization Department of Reproductive Health and Research (WHO/RHR) and Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs (CCP), INFO Project. Family Planning: A Global Handbook for Providers. Baltimore and Geneva: CCP and WHO, 2007 ។

សៀវភៅនេះ បោះពុម្ពដោយមានជំនួយពីទីភ្នាក់ងារសហរដ្ឋអាមេរិក ដើម្បីអភិវឌ្ឍន៍អន្តរជាតិ (USAID), ការិយាល័យសុខភាពសកល, GH/PRH/PEC GH នៅក្នុងកិច្ចសន្យានៃថវិកាជំនួយ លេខ GPH-A-00-02-00003-00 ។ គំនិតដែលបានលើកឡើងនៅក្នុងសៀវភៅនេះ គឺជាគំនិត របស់អ្នកនិពន្ធ ហើយមិនប្រាកដថាឆ្លុះបញ្ចាំងនូវគំនិតរបស់ USAID សកលវិទ្យាល័យ Johns Hopkins ឬអង្គការសុខភាពពិភពលោកឡើយ ។

ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតផ្សំអ័រម៉ូន (ស៊ី.អូ.ស៊ី)

ចំណុចគន្លឹះសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា និងអតិថិជន

- លេបមួយគ្រាប់ប្រៀបរាល់ថ្ងៃ ។ ដើម្បីអោយមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់បំផុត ស្ត្រីត្រូវលេបថ្នាំប្រៀបរាល់ថ្ងៃ ហើយចាប់ផ្តើមបន្ទះថ្មីអោយទាន់ពេល ។
- ត្រូវមានការប្រែប្រួលឈាមរដូវ តែមិនមានគ្រោះថ្នាក់ទេ ។ ជាទូទៅ មានការធ្លាក់ឈាមរដូវមិនទៀងទាត់ក្នុងរយៈពេលពីរបីខែដំបូង បន្ទាប់មកកាន់តែតិចទៅ ហើយរដូវក៏មកទៀងទាត់ធម្មតាវិញ ។
- លេបថ្នាំដែលភ្លេចលេបអោយបានឆាប់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន ។ ការខកខានលេបថ្នាំអាចប្រឈមនឹងការមានផ្ទៃពោះ ហើយអាចធ្វើអោយផលវិបាកកាន់តែធ្ងន់ ។
- អាចផ្តល់អោយស្ត្រីពេលណាក៏បាន ដើម្បីចាប់ផ្តើមលេបនៅពេលក្រោយ ។ បើយើងសង្ស័យថាមានផ្ទៃពោះ អ្នកផ្តល់សេវាអាចផ្តល់ថ្នាំអោយស្ត្រីដើម្បីអោយលេបនៅពេលក្រោយ នៅពេលចាប់ផ្តើមមានរដូវឡើងវិញ ។

តើអ្វីទៅជាថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី?

- ជាថ្នាំគ្រាប់ដែលមានអ័រម៉ូនពីរ ក្នុងកំរិតទាប - ប្រូសេស្តីន និងអ៊ីស្ត្រូសែន - ដូចជា អ័រម៉ូនធម្មជាតិប្រូសេស្តេរ៉ូន និងអ៊ីស្ត្រូសែន នៅក្នុងខួរស្ត្រី
- ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី គេអាចហៅថា "ថ្នាំគ្រាប់ (the Pill)" ថ្នាំគ្រាប់ផ្សំអ័រម៉ូនដោយមានកំរិតទាប និងថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត (OCPs, OCs)
- វាធ្វើសកម្មភាពជាមួយ ដោយបង្ការមិនអោយមានការបញ្ចេញមេជីវិតញីពីក្រពេញអូវុលេស្យុង (ovulation)

តើវាមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការវិនិយោគ?

ប្រសិទ្ធភាពអាស្រ័យលើអ្នកប្រើប្រាស់ : លទ្ធភាពនៃការមានផ្ទៃពោះមានច្រើនបំផុត បើស្ត្រីចាប់ផ្តើមបន្ទះថ្មី ឈឺត ៣ ឬច្រើនថ្ងៃ ឬមិនបានលេប ៣ ឬច្រើនគ្រាប់នៅពេលជិតចាប់ផ្តើមបន្ទះថ្មី ឬជិតអស់បន្ទះថ្មីចាស់ ។

- ក្នុងការប្រើប្រាស់ទូទៅ អាចមានស្ត្រីប្រមាណជា ៨ មានផ្ទៃពោះ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ក្នុងឆ្នាំដំបូង ។ នេះមានន័យថា ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ៩២ នាក់ មិនមានផ្ទៃពោះទេ ។
- បើគ្មានកំហុសក្នុងការលេបថ្នាំទេ មានស្ត្រី តិចជាងម្នាក់ប៉ុណ្ណោះ ដែលអាចមានផ្ទៃពោះ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ដែលប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ក្នុងឆ្នាំទីមួយ (៣ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០០ នាក់) ។ (រូបទី៣ ២)

ការបង្កកំណើតត្រូវបំបាត់មកធម្មតាវិញ បន្ទាប់ពីឈប់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី: មិនមានពន្យារពេលទេ ការការពារទល់នឹងជំងឺកាមរោគ : គ្មាន

ផលវិបាក ផលប្រយោជន៍សុខភាព គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

ផលវិបាក (សូមអានផ្នែកស្តីពីការគ្រប់គ្រងបញ្ហា ទំព័រ ...)

អ្នកប្រើខ្លះបានរាយការណ៍នូវបញ្ហាខាងក្រោមនេះ :

- មានការប្រែប្រួលវដ្តឈាមរដូវ ដែលរួមមាន :
 - ធ្លាក់ឈាមតិចជាង និង ចំនួនថ្ងៃថយចុះ
 - ធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់
 - រដូវមករង្វើល
 - គ្មានធ្លាក់ឈាមរដូវ
- ឈឺក្បាល
- វិលមុខ
- ចង្អោរ
- ឈឺដោះ
- ទម្ងន់ប្រែប្រួល (សូមអានសំណួរ ៦ ទំព័រ...)
- ប្រែប្រួលអារម្មណ៍
- ចេញមុន (អាចល្អ ឬអាក្រក់ជាងមុន តែជាទូទៅ)

ការប្រែប្រួលរូបកាយផ្សេងទៀត ដែលអាចមាន :

- សម្ពាធឈាមកើនឡើងពីរបីលេខ (មីលីម៉ែត្រ បារ៉ា) ។ បើការឡើងសម្ពាធឈាមបណ្តាលមកពីការប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី សម្ពាធឈាមនឹងវិលមកធម្មតាវិញនៅពេលឈប់ប្រើ ។

ហេតុអ្វីស្ត្រីខ្លះនិយាយថា គាត់ចូលចិត្តប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី

- ស្ត្រីអាចគ្រប់គ្រងការប្រើប្រាស់បាន
- អាចឈប់ប្រើនៅពេលណាក៏បាន ដោយមិនចាំបាច់មានជំនួយពីអ្នកផ្តល់សេវាឡើយ
- មិនប៉ះពាល់ដល់ការរួមភេទ

ផលប្រយោជន៍សុខភាព

ជួយការពារទប់ទល់នឹង :

- ការមានផ្ទៃពោះ
- មហារីកស្បូន
- មហារីកអូវែរ
- ជំងឺរលាកអង្គត្រគាក

អាចការពារទប់ទល់នឹង :

- គឺស្តុអូវែរ
- ស្លេកស្លាំងដោយខ្វះជាតិដែក

កាត់បន្ថយ :

- ការឈឺចាប់ពេលមានរដូវ
- បញ្ហាឈាមរដូវ
- ការឈឺចាប់ពេលបញ្ចេញមេជីវិតញី
- ការដុះរោមច្រើននៅលើមុខ និងខ្នង
- រោគសញ្ញានៃពហុគឺស្តុអូវែរ (ការធ្លាក់ឈាម មិនទៀងទាត់ មុន រោមច្រើនលើមុខ និងខ្នង)
- រោគសញ្ញានៃអង្គដូមេទ្រីយ៉ូស (ឈឺថ្នាសខាងក្រោម ធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់)

ផលវិបាក

កម្រមានណាស់ :

- កំណកឈាមនៅសរសៃវ៉ែនជើង ឬសួត

កម្របំផុត :

- វិបត្តិសរសៃឈាមខួរក្បាល (ស្រូក)
- គាំងបេះដូង

សូមអានផងដែរ នូវការពិតអំពីថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត និងជីវិតមហារីក ទំព័រ...

កែតម្រូវការយល់ច្រឡំ (សូមអានផងដែរនូវសំណួរ និងចម្លើយ ទំព័រ...)

ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី

- មិនមានការប្រមូលផ្តុំជាតិថ្នាំនៅក្នុងខ្លួនស្ត្រីឡើយ ។ ស្ត្រីមិនចាំបាច់ “ផ្អាក” នូវការប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ឡើយ ។
- ត្រូវតែប្រើប្រាស់រាល់ថ្ងៃ ទោះជាថ្ងៃនោះស្ត្រីមានឬមិនមានការរួមភេទក្តី ។
- មិនធ្វើអោយស្ត្រីលែងមានកូនរហូត (អារ) ឡើយ ។
- មិនធ្វើអោយមានកូនកើតមិនគ្រប់លក្ខណៈ ឬកូនភ្លោះច្រើនឡើយ ។
- មិនធ្វើអោយប្រែប្រួលអារម្មណ៍ផ្លូវភេទរបស់ស្ត្រីឡើយ ។
- មិនមានកកជាតិថ្នាំនៅក្នុងក្រពះឡើយ ។ តាមពិតថ្នាំរលាយរាល់ថ្ងៃ ។
- មិនធ្វើអោយប៉ះពាល់ផ្ទៃពោះដែលមានហើយនោះឡើយ ។

ហេតុអ្វីស្ត្រីខ្លះនិយាយថា គាត់ចូលចិត្តប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី

ជំងឺមហារីកអូវែរ និងមហារីកស្បូន

- ការប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ជួយអ្នកប្រើការពារទប់ទល់នឹងជំងឺមហារីកព័រភេទ : មហារីកអូវែរ និងមហារីកស្បូន ។
- ការការពារនេះបន្តរហូត ១៥ ឆ្នាំ ឬលើសក្រោយពីឈប់ប្រើ ។

ជំងឺមហារីកដោះ

- គំហើញពីការស្រាវជ្រាវអំពីការប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី និងជំងឺមហារីកដោះ មានការលំបាកក្នុងការបកស្រាយ :
 - ការស្រាវជ្រាវរកឃើញថា ស្ត្រីដែលប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី កាលពី ១០ ឆ្នាំមុន មានឱកាសកើតមហារីកដោះ ដូចគ្នានឹងស្ត្រីដែលមិនដែលប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី សោះ ។ ផ្ទុយទៅវិញ ស្ត្រីដែលកំពុងប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី និងស្ត្រីដែលបានប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ក្នុងរយៈពេល ១០ ឆ្នាំចុងក្រោយ ហាក់ដូចជាឃើញមានជំងឺមហារីកដោះច្រើនជាងបន្តិច ។
 - នៅពេលគេរកឃើញថាស្ត្រីដែលកំពុងប្រើ ឬធ្លាប់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី កើតជំងឺមហារីកដោះ មហារីកនោះច្រើនឃើញនៅដំណាក់កាលដំបូងៗ ជាងមហារីកដែលកើតនៅលើស្ត្រីផ្សេងទៀត ។
 - វាមិនច្បាស់ទេថា តើការរកឃើញបែបនេះ បណ្តាលមកពីការស្រាវជ្រាវរកឃើញជំងឺមហារីកនៅដំណាក់កាលដំបូង ឬដោយសារឥទ្ធិពលផ្នែកជីវសាស្ត្ររបស់ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ីនោះឡើយ

ជំងឺមហារីកមាត់ស្បូន

- ជំងឺមហារីកមាត់ស្បូនកើតឡើងដោយសារវីរុសក្រុម human papillomavirus (HPV) ។ វីរុសនេះ ច្រើនឆ្លងតាមការរួមភេទ ដែលជាទូទៅបាត់ទៅវិញដោយខ្លួនឯង តែជួនកាលវានៅបន្ត ។
- ការប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី. រយៈពេល ៥ ឆ្នាំ ឬលើស ហាក់ដូចជាពន្លឿនការវិវត្តនៃការឆ្លង HPV ដែលនៅបន្តអោយទៅជាមហារីកមាត់ស្បូន ។ គេគិតថាមហារីកមាត់ស្បូនដែលពាក់ព័ន្ធជាមួយការប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី មានចំនួនតិច ។
- បើមានការស្រាវជ្រាវរកជំងឺមហារីកមាត់ស្បូន អ្នកផ្តល់សេវាអាចណែនាំអ្នកប្រើប្រាស់ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី និងស្ត្រីដទៃទៀត អោយទៅធ្វើការស្រាវជ្រាវរកជំងឺមហារីកមាត់ស្បូន រៀងរាល់ ៣ ឆ្នាំ (ឬធ្វើទៅតាមការណែនាំរបស់គោលការណ៍ណែនាំជាតិ) ដើម្បីរកមើលការប្រែប្រួលមាត់ស្បូន ក្នុងដំណាក់កាលមុនមហារីកដែលអាចយកចេញបាន ។ កត្តាដែលគេដឹងថានាំអោយកើនគ្រោះថ្នាក់នៃការកើតមហារីកមាត់ស្បូន រួមមាន ការមានកូនច្រើន ការជក់បារី ជាដើម (សូមអានផ្នែកស្តីពីមហារីកមាត់ស្បូន ទំព័រ...)

តើអ្នកណាដែលអាចប្រើ និងអ្នកណាដែលមិនអាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី

សុវត្ថិភាព និងសមស្របចំពោះស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់

ស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់អាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ដោយសុវត្ថិភាព និងមានប្រសិទ្ធភាព រួមទាំងស្ត្រីដែល :

- មាន ឬគ្មានកូន
- មិនទាន់រៀបការ
- គ្រប់អាយុទាំងអស់ រួមទាំងយុវវ័យ និងស្ត្រីអាយុលើសពី ៤០ ឆ្នាំ
- ទើបតែមានវល្លត ឬរលូត
- ជក់បារី - បើអាយុតិចជាង ៣៥ ឆ្នាំ
- មានជំងឺស្លេកស្ទាំង ឬធ្លាប់មានជំងឺស្លេកស្ទាំងពីមុន
- មានវីរកូសសរសៃវ៉ែន
- ឆ្លងមេរោគអេដស៍ ទោះជាព្យាបាលដោយថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ ឬមិនព្យាបាល (សូមអានការប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ចំពោះស្ត្រីផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ទំព័រ...)

ស្ត្រីអាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី :

- ដោយមិនចាំបាច់មានការពិនិត្យអាងត្រគាក
- ដោយមិនចាំបាច់ពិនិត្យឈាម ឬតេស្តមន្ទីរពិសោធន៍ផ្សេងទៀត
- ដោយមិនចាំបាច់ស្រាវជ្រាវរកមហារីកមាត់ស្បូន
- ដោយមិនចាំបាច់ពិនិត្យដោះ
- សូម្បីតែស្ត្រីមិនមានឈាមរដូវនៅពេលនេះ បើគេប្រាកដថា ស្ត្រីនោះមិនមានផ្ទៃពោះទេ (សូមអានបញ្ជីផ្សេងផ្ទាត់អំពីការមានផ្ទៃពោះ ទំព័រ...) ។



លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេទ្យសាស្ត្រ

សម្រាប់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី

សួរអតិថិជននូវសំណួរខាងក្រោមនេះ អំពីស្ថានភាពសុខភាពដែលគាត់/នាង មិនចាំបាច់ធ្វើការ ពិនិត្យ និងធ្វើតេស្តឡើយ ។ បើគាត់/នាងឆ្លើយ “ទេ” គ្រប់សំណួរ គាត់/នាងអាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ីបាន ។ បើគាត់/នាងឆ្លើយ “ចាស់” សំណួរណាមួយធ្វើតាមការណែនាំ ។ ក្នុងករណីខ្លះ គាត់/នាងតែអាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី បានដដែល ។ សំណួរទាំងនេះអាចអនុវត្តបាន ចំពោះបន្ទះផ្សំអ័រម៉ូន (ទំព័រ...) និងកងដាក់ទ្វារមាស (ទំព័រ...)

១- តើអ្នកកំពុងបំបៅកូនអាយុក្រោម ៦ ខែ ឬទេ?

☐ ទេ ☐ ចាស់

- បើបំបៅកូនពេញលេញ ឬស្ទើរពេញលេញ : អោយថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ហើយ ប្រាប់គាត់/នាងអោយចាប់ផ្តើមប្រើនៅពេលបាន ៦ ខែ ក្រោយសម្រាលកូន ឬនៅ ពេលដែលទឹកដោះលែង ជាអាហារចម្បងរបស់កូន-មួយណាដល់មុនក៏បាន (សូមអានផ្នែកស្តីពីការបំបៅកូនពេញលេញ ឬស្ទើរពេញលេញ ទំព័រ...) ។
- បើបំបៅមិនពេញលេញ : គាត់/នាងអាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ៦ សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន (សូមអានការបំបៅមិនពេញលេញ ទំព័រ...)

២- តើអ្នកមានកូនតូចក្នុងរយៈពេល ៣ សប្តាហ៍ចុងក្រោយនេះ ដែលអ្នកមិនបានបំបៅដោះ ឬទេ?

☐ ទេ ☐ ចាស់ អោយថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ីពេលនេះ ហើយប្រាប់អោយគាត់/នាងចាប់ផ្តើមប្រើ នៅពេលបានបីសប្តាហ៍ក្រោយសម្រាលកូន (សូមអានផ្នែកស្តីពីស្ត្រីមិនបំបៅកូន ទំព័រ ..)

៣- តើអ្នកជក់បារីឬទេ?

☐ ទេ ☐ ចាស់ បើគាត់/នាង ៣៥ ឆ្នាំ ឬលើស មិនត្រូវអោយថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ទៅគាត់/នាងទេ ។ លើកទឹកចិត្តគាត់/នាងឈប់ជក់បារី ហើយជួយអោយគាត់/នាងជ្រើសរើស មធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេង ។

៤- តើអ្នកមានរោគក្រិនឆ្អើម រលាកឆ្អើម ឬអុំឆ្អើម (តើភ្នែកគាត់/នាងតែងតែឈឺឬ? (សញ្ញានៃការកើតឈឺ)) តើអ្នកធ្លាប់កើតឈឺនៅពេលប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ដែរឬទេ?

☐ ទេ ☐ ចាស់ បើគាត់/នាងរាយការណ៍ពីជំងឺឆ្អើមសកម្ម (រលាកឆ្អើមសកម្មដោយមានកើត ឈឺ ក្រិនឆ្អើមស្រាល ឬធ្ងន់ ដុំឆ្អើម) ឬធ្លាប់កើតឈឺ នៅពេលប្រើថ្នាំគ្រាប់

ស៊ី.អូ.ស៊ី មិនត្រូវអោយថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ីទេ ។ ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើស មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគ្មាន អ័រម៉ូន ។ (គាត់អាចប្រើថ្នាំចាក់រាល់ខែ បើ គាត់កើតឈឺ តែនៅពេលដែលប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី កាលពីមុនតែប៉ុណ្ណោះ) ។

៥- តើអ្នកមានជំងឺលើសឈាម ឬទេ?

□ ទេ □ ចាស់ បើអ្នកមិនអាចវាស់សម្ពាធឈាមគាត់បានទេ ហើយគាត់ប្រាប់ថា គាត់ មានប្រវត្តិលើសឈាម ឬកំពុងព្យាបាលលើសឈាម មិនត្រូវផ្តល់ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ឡើយ ។ បញ្ជូនគាត់ទៅកន្លែងដែលអាចវាស់សម្ពាធឈាម បើអាចធ្វើបាន ឬជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលគ្មានអ៊ីស្ត្រូសែន ។

វាស់សម្ពាធឈាម បើអាចធ្វើបាន :

- បើសម្ពាធឈាមក្រោម ១៤០/៩០មមព័រត ផ្តល់ ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី
- បើសម្ពាធឈាមស៊ីស្តូល ១៤០មមព័រត ឬលើស ឬសម្ពាធឈាមដ្យាស្តូល ៩០មមព័រត ឬលើស មិនត្រូវផ្តល់ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ីឡើយ ។ ជួយអោយ គាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគ្មានអ៊ីស្ត្រូសែន តែមិនមែន ថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីនទេ បើសម្ពាធឈាមស៊ីស្តូល ១៦០មមព័រត ឬលើស ឬសម្ពាធឈាមដ្យាស្តូល ១០០មមព័រត ឬលើស ។

(ការវាស់សម្ពាធឈាមម្តងដែលឃើញនៅចន្លោះ ១៤០-១៥៩/៩០-៩៩ មមព័រត មិនគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាលើសឈាមនោះឡើយ ។ ផ្តល់មធ្យោបាយ ពន្យារកំណើតបំប៉ន* អោយគាត់ប្រើ រហូតដល់គាត់អាចត្រឡប់មកវាស់សម្ពាធឈាមម្តងទៀត ឬជួយគាត់អោយជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេង នៅពេលនេះ បើគាត់ចង់ ។ បើសម្ពាធឈាមរបស់គាត់ក្រោម ១៤០/៩០មមព័រត នៅពេលវាស់លើកក្រោយ គាត់អាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី បាន ។

៦- តើអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមលើសពី ២០ឆ្នាំ ឬមានការខូចខាតសរសៃឈាម ភ្នែក តំរងនោម ឬប្រព័ន្ធប្រសាទ បណ្តាលមកពីជំងឺទឹកនោមផ្អែមឬទេ?

□ ទេ □ ចាស់ មិនត្រូវអោយថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ីឡើយ ។ ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើស មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគ្មានអ៊ីស្ត្រូសែន តែមិនមែនថ្នាំចាក់ដែលមានតែ ប្រូសេស្ទីនទេ ។

មធ្យោបាយពន្យារកំណើតប្រមូលរួមមាន ការតម្កល់កេន គ្រោមអនាម័យបុរស និងស្ត្រី ផ្លាស់ម្លាប់មេជីវិត ឈ្មោល និងការដកចេញ ។ ប្រាប់គាត់ថា ផ្លាស់ម្លាប់មេជីវិតឈ្មោល និងការដកចេញ គឺជាមធ្យោបាយពន្យារ កំណើតដែលមានប្រសិទ្ធភាពទាបជាងគេ ។ បើអាចអោយគ្រោមអនាម័យទៅគាត់ ។

៧- តើអ្នកមានជំងឺចង់ទឹកប្រមាត់ពេលនេះឬទេ ឬក៏ពុំប្រើថ្នាំព្យាបាលជំងឺចង់ទឹកប្រមាត់ ឬទេ?

□ ទេ □ ចាស់ មិនត្រូវអោយថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ឡើយ ។ ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេង តែមិនមែនបន្ទះផ្សំអ័រម៉ូន ឬកងដាក់ទ្វារនោះទេ ។

៨- តើអ្នកធ្លាប់មានជំងឺគ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមខួរក្បាល ឈាមកកនៅជើង ឬស្លុតតាំងបេះដូង ឬបញ្ហាបេះដូងធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងទៀត ឬទេ?

□ ទេ □ ចាស់ បើគាត់រាយការណ៍ពីការតាំងបេះដូង ជំងឺបេះដូងបណ្តាលមកពីការស្ទុះសរសៃឈាម ឬសរសៃឈាមស្អាត ឬស្រួត មិនត្រូវអោយថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ឡើយ ។ ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគ្មានអ៊ីស្ត្រូសែន តែមិនមែនថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីនទេ ។ បើគាត់រាយការណ៍ថាមានកកឈាមនៅសរសៃវ៉ែនជ្រៅនៅជើង ឬស្លុត (មិនមែនសរសៃវ៉ែនរាក់) ជួយគាត់អោយជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគ្មានអ័រម៉ូន ។

៩- តើអ្នកមាន ឬធ្លាប់មានជំងឺមហារីកដោះឬទេ?

□ ទេ □ ចាស់ មិនត្រូវអោយ ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ីឡើយ ។ ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគ្មានអ័រម៉ូន ។

១០- តើអ្នកធ្លាប់មានចំណុចភ្លឺមួយនៅក្នុងភ្នែក ដែលធ្វើអោយបាត់តំហើញមុនពេលឈឺក្បាលខ្លាំង (អូរ៉ា មីក្រែន) ឬទេ? តើអ្នកធ្លាប់ឈឺក្បាលខ្លាំងចាប់ខ្លោកៗ ច្រើននៅមួយចំហៀងក្បាល ដែលអាចមានរយៈពេលពីប៉ុន្មានម៉ោង ទៅពីរបីថ្ងៃ ហើយអាចបណ្តាលអោយចង្អោរ ឬក្អួត (ឈឺក្បាល មីក្រែន) ឬទេ? ការឈឺក្បាលនោះច្រើនតែខ្លាំងឡើងនៅពេលមានពន្លឺ សម្លេង ឬធ្វើចលនា។

□ ទេ □ ចាស់ បើគាត់មានអូរ៉ាមីក្រែននៅអាយុណាក៏ដោយមិនត្រូវអោយថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ីឡើយ ។
បើគាត់ មានឈឺក្បាលមីក្រែន ហើយគ្មានអូរ៉ា ហើយអាយុ ៣៥ ឆ្នាំ ឬលើស មិនត្រូវអោយថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ីឡើយ ។ ជួយស្ត្រីទាំងនេះអោយជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលគ្មានអ៊ីស្ត្រូសែន ។ បើគាត់អាយុក្រោម ៣៥ ឆ្នាំ ហើយមានឈឺក្បាលមីក្រែន ដោយគ្មាន អូរ៉ា គាត់អាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី បាន (សូមអានផ្នែកស្តីពីការកំណត់រកឈឺក្បាលមីក្រែន និងអូរ៉ាមីក្រែន ទំព័រ...)

១១- តើអ្នកកំពុងប្រើថ្នាំប្រកាច់ឬទេ? តើអ្នកកំពុងប្រើថ្នាំ វិប្បធិស៊ីនព្យាបាលរបេង ឬជំងឺផ្សេងទៀត ឬទេ?

□ ទេ □ ចាស់ បើគាត់ប្រើ barbiturates, carbamazepine, oxcarbazepine, phenytoin, primidone, topiramate, or rifampicin មិនត្រូវអោយ ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ឡើយ ។ ថ្នាំទាំងនេះ អាចធ្វើអោយថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី មិនសូវ មានប្រសិទ្ធភាព ។ ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេង តែមិនមែនថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ឬកងដាក់ដៃឡើយ ។

១២- តើអ្នកមានគម្រោងធ្វើការរក់ចាំ ដែលធ្វើអោយអ្នកមិនអាចដើរបានរយៈពេល មួយសប្តាហ៍ឬលើស ឬទេ?

□ ទេ □ ចាស់ បើដូច្នេះ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើ ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ២ សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីការរក់ចាំ ។ មុនពេលគាត់អាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី គាត់អាចប្រើ មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបម្រុង ។

១៣- តើអ្នកមានស្ថានភាពដែលអាចបង្កើនគ្រោះថ្នាក់នៃការកើតជំងឺបេះដូង (ជំងឺសរសៃឈាម បេះដូង) ឬស្រូក ដូចជា អាយុចាស់ ជក់បារី លើសឈាម ឬទឹកនោមផ្អែម ឬទេ?

□ ទេ □ ចាស់ មិនត្រូវអោយថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ីឡើយ ។ ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើស មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគ្មានអ៊ីស្ត្រូសែន តែមិនមែនថ្នាំចាក់ដែលមានតែ ប្រូសេស្ទីនទេ ។

ចំពោះចំណាត់ថ្នាក់ពេញលេញ សូមអានសៀវភៅ ស្តីពីលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់ ការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត ទំព័រ ៣២៤ ។ ត្រូវប្រាកដថា យើងបានពន្យល់ពី ផលប្រយោជន៍សុខភាព គ្រោះថ្នាក់សុខភាព និងផលវិបាករបស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលស្រួចប្រុងប្រើ ។ ហើយក៏ត្រូវលើកឡើងនូវលក្ខខណ្ឌនានា ដែលគាត់មិនគួរប្រើ មធ្យោបាយពន្យារកំណើតនោះ ។

ប្រើការវិនិច្ឆ័យគ្លីនិកក្នុងករណីពិសេស

ជាទូទៅ ស្ត្រីដែលមានលក្ខខណ្ឌដូចខាងក្រោមនេះ មិនត្រូវប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ឡើយ ។ ប៉ុន្តែក្នុងករណីពិសេស បើគ្មានមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេង ឬមានដែរ តែគាត់មិនអាចទទួលបាន អ្នកផ្តល់សេវាដែលមានសមត្ថភាពគ្រប់គ្រាន់ អាចធ្វើការវាយតម្លៃលក្ខខណ្ឌ និងស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់ស្ត្រីនោះ ហើយអាចសម្រេចចិត្តថា គាត់អាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី បាន ។ អ្នកផ្តល់សេវា ត្រូវគិតដល់ភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃស្ថានភាពរបស់គាត់ ហើយចំពោះករណីភាគច្រើន ត្រូវគិតថា តើគាត់អាចទទួលបានការតាមដានបាន ឬទេ?

- មិនបំបៅកូន ហើយទើបសម្រាលកូនមិនទាន់បានបីសប្តាហ៍
- បំបៅកូនរវាង ៦ សប្តាហ៍ និង ៦ ខែ បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន
- អាយុ ៣៥ ឆ្នាំ ឬចាស់ជាង ហើយជក់បារីតិចជាង ១៥ ដើមក្នុងមួយថ្ងៃ
- លើសឈាម (សម្ពាធឈាមស៊ីស្តូល ចន្លោះ ១៤០-១៥៩ មមបារីត ឬសម្ពាធឈាមដ្យាស្តូល ចន្លោះ ៩០-៩៩ មមបារីត)
- លើសឈាមស្ថិតក្រោមការត្រួតត្រា ហើយអាចបន្តតាមដានវាយតម្លៃបាន
- មានប្រវត្តិលើសឈាម បើមិនអាចវាស់សម្ពាធឈាមបាន (រួមទាំងលើសឈាមដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការមានផ្ទៃពោះផងដែរ)
- មានក្រិនឆ្លើមស្រាល ឬមានប្រវត្តិកើតឡើង ពេលប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី កាលពីមុន
- មានជំងឺថ្លង់ទឹកប្រមាត់ (បច្ចុប្បន្ន ឬព្យាបាលហើយ)
- អាយុ ៣៥ ឆ្នាំ ឬចាស់ជាង ហើយមានឈឺក្បាលមិក្រែន ដោយគ្មានអ្វីរ៉ា
- អាយុតិចជាង ៣៥ ឆ្នាំ ហើយមានឈឺក្បាលមិក្រែន ដោយគ្មានអ្វីរ៉ា ដែលកើតឡើង ឬកាន់តែធ្ងន់ពេលប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ។
- មានមហារីកដោះ ៥ ឆ្នាំ កន្លងទៅ ហើយវាមិនកើតឡើងវិញទេ
- ប្រើ barbiturates, carbamazepine, oxcarbazepine, phenytoin, primidone, topiramate, ឬ rifampicin គួរអោយគាត់ប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបម្រុង ព្រោះថ្នាំទាំងនេះ បន្ថយប្រសិទ្ធភាពនៃថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី
- មានជំងឺទឹកនោមផ្អែមលើសពី ២០ ឆ្នាំ ហើយមានការខូចខាតដល់សរសៃឈាម ប៉ះពាល់តំហើញ តំរងនោម និងប្រព័ន្ធប្រសាទបណ្តាលមកពីទឹកនោមផ្អែម ។
- មានកត្តាគ្រោះថ្នាក់ច្រើននៃជំងឺសរសៃបេះដូង ដូចជា អាយុចាស់ ជក់បារី ទឹកនោមផ្អែម និងលើសឈាម ។

ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី សម្រាប់ស្ត្រីផ្ទុកមេរោគអេដស៍

- ស្ត្រីដែលផ្ទុកមេរោគអេដស៍ មានជំងឺអេដស៍ ឬកំពុងប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ អាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី បានដោយសុវត្ថិភាព
- ជំរុញស្ត្រីទាំងនេះ អោយប្រើស្រោមអនាម័យរួមជាមួយថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ។ បើប្រើឡើងទាត់ និងត្រឹមត្រូវ ស្រោមអនាម័យជួយបង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគផ្សេងទៀត ។ ស្រោមអនាម័យ ក៏ផ្តល់នូវការការពារបន្ថែមកុំអោយមានផ្ទៃពោះចំពោះស្ត្រី ដែលប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ ។ វាមិនច្បាស់ទេថា ថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ កាត់បន្ថយប្រសិទ្ធភាពរបស់ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី នោះ ។

ការផ្តល់ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី

ពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើម

សារៈសំខាន់ : ស្ត្រីអាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ពេលណាក៏បាន បើគេជឿជាក់ថាគាត់គ្មានផ្ទៃពោះទេ ។ ដើម្បីអោយច្បាស់ថាគាត់គ្មានផ្ទៃពោះ សូមប្រើបញ្ជីផ្សេងផ្ទាត់សម្រាប់រកមើលផ្ទៃពោះ (ទំព័រ...) ។ ក៏ដូចគ្នាដែរ គេអាចអោយថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ទៅស្ត្រីពេលណាក៏បាន ហើយប្រាប់អោយគាត់ចាប់ផ្តើមប្រើ ។

ស្ថានភាពរបស់ស្ត្រី

ពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើម

មានវដ្តរដូវ ឬប្តូរពីការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគ្មានអ័រម៉ូន

ពេលណាក៏បាននៅក្នុងខែ

- បើគាត់ចាប់ផ្តើមក្នុងអំឡុង៥ ថ្ងៃបន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមមករដូវ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបម្រុងឡើយ ។
- បើលើស ៥ ថ្ងៃ ក្រោយចាប់ផ្តើមមករដូវ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថាគ្មានផ្ទៃពោះ ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបម្រុង* ក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃដំបូង នៃការលេបថ្នាំ ។ (បើមិនច្បាស់ថាគ្មានផ្ទៃពោះទេ អោយថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ទៅគាត់ពេលនេះ ហើយប្រាប់អោយគាត់ចាប់ផ្តើមប្រើនៅពេលមករដូវខែក្រោយ) ។
- បើគាត់ប្តូរពីការប្រើកងដាក់ស្បូន គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ភ្លាម (សូមអានផ្នែកស្តីពីកងដាក់ក្នុងស្បូន ការប្តូរពីកងដាក់ក្នុងស្បូនមក មធ្យោបាយផ្សេងទៀត ទំព័រ ...)

ស្ថានភាពរបស់ស្ត្រី

ពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើម

ប្តូរពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលមានអ័រម៉ូន

- ចាប់ផ្តើមភ្លាម បើគាត់បានប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលមានអ័រម៉ូនដោយទៀងទាត់ និងដោយត្រឹមត្រូវ ឬបើជឿជាក់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ ។ មិនចាំបាច់រង់ចាំដល់ពេលមករដូវលើកក្រោយឡើយ ។ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបម្រុងឡើយ ។
- បើគាត់ប្តូរពីប្រើថ្នាំចាក់ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី នៅពេលដែលត្រូវចាក់ថ្នាំលើកក្រោយ ។ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបម្រុងឡើយ ។

បំពេញកូនពេញលេញ ឬស្ទើរពេញលេញ

តិចជាង ៦ ខែ បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន

- អោយថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ីទៅគាត់ ហើយប្រាប់អោយគាត់ចាប់ផ្តើមប្រើនៅពេលបាន ៦ ខែ បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន ឬនៅពេលដែលទឹកដោះលែងជាអាហារចម្បងរបស់ទារកហើយ-មួយណាដល់មុនក៏បាន ។

លើសពី ៦ ខែ បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន

- បើគាត់មិនទាន់មានរដូវឡើងវិញទេ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយបម្រុងក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃ ដំបូងនៃការលេបថ្នាំ ។ (បើមិនច្បាស់ថាគ្មានផ្ទៃពោះទេ អោយថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ទៅគាត់ពេលនេះ ហើយប្រាប់អោយគាត់ចាប់ផ្តើមប្រើនៅពេលមករដូវខែក្រោយ) ។

បំពេញកូនមិនពេញលេញ

តិចជាង ៦ សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន

- អោយ ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ីទៅគាត់ ហើយប្រាប់អោយគាត់ចាប់ផ្តើមប្រើនៅពេលបាន ៦សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន ឬ
- ត្រូវអោយប្រើមធ្យោបាយបម្រុងរហូតដល់ ៦ សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន បើគាត់មានរដូវវិញមុនពេលនេះ ។

* មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបម្រុង រួមមាន ការតម្កល់រូមភេទ ស្រោមអនាម័យបុរស និងស្ត្រី ថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោល និង ការដកចេញ ។ ប្រាប់គាត់ថា ថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោល និងការដកចេញ គឺជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានប្រសិទ្ធភាពទាបជាងគេ ។ បើអាច អោយស្រោមអនាម័យទៅគាត់ ។

ស្ថានភាពរបស់ស្ត្រី

ពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើម

លើសពី ៦ សប្តាហ៍
បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន

- បើគាត់មិនទាន់មានរដូវឡើងវិញទេ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើ ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថាគាត់គ្មានផ្ទៃពោះ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយបម្រុងក្នុងរយៈពេល៧ថ្ងៃដំបូងនៃការលេបថ្នាំ។ (បើមិនច្បាស់ថាគ្មានផ្ទៃពោះទេ អោយថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ទៅគាត់ពេលនេះ ហើយប្រាប់អោយគាត់ ចាប់ផ្តើមប្រើនៅពេលមករដូវខែក្រោយ) ។
- បើគាត់មានរដូវវិញហើយ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ដូចដែលបានណែនាំចំពោះស្ត្រីដែលមានរដូវរដូវ (សូមអានទំព័រមុន) ។

មិនបំបៅកូន

តិចជាង ៤ សប្តាហ៍
បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន

- គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើ ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី នៅពេលណាក៏បាននៅចន្លោះថ្ងៃទី ២១-២៨ បន្ទាប់ពីសម្រាល។ អោយថ្នាំគ្រាប់ទៅគាត់ លេបពេលណាក៏បាន ក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃនេះ។ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបម្រុងឡើយ។

លើសពី ៦ សប្តាហ៍
បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន

- បើគាត់មិនទាន់មានរដូវឡើងវិញទេ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើ ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថាគាត់គ្មានផ្ទៃពោះ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយបម្រុងក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃដំបូងនៃការលេបថ្នាំ។ (បើមិនច្បាស់ថា គ្មានផ្ទៃពោះទេ អោយថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ទៅគាត់ពេលនេះ ហើយប្រាប់អោយគាត់ ចាប់ផ្តើមប្រើនៅពេលមករដូវខែក្រោយ) ។
- បើគាត់មានរដូវវិញហើយ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ដូចដែលបានណែនាំចំពោះស្ត្រីដែលមានរដូវរដូវ (សូមអានទំព័រ ...) ។

គ្មានរដូវ (មិនពាក់ព័ន្ធជាមួយការ
សម្រាលកូន ឬការបំបៅកូនទេ)

- គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើ ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថាគាត់គ្មានផ្ទៃពោះ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយបម្រុងក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃ ដំបូងនៃការលេបថ្នាំ។

ស្ថានភាពរបស់ស្ត្រី

បន្ទាប់ពីរលូត ឬរលូត

ពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើម

- គាត់អាចចាប់ផ្តើមភ្លាម ។ បើគាត់ចាប់ផ្តើមក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីរលូត ឬរលូតផ្ទៃពោះដែលមានអាយុនៅត្រីមាសទី ១ ឬត្រីមាសទី ២ នោះ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបម្រុងឡើយ ។
- បើលើសពី ៧ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីរលូត ឬរលូតផ្ទៃពោះដែលមានអាយុនៅត្រីមាសទី ១ ឬត្រីមាសទី ២ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថាគាត់គ្មានផ្ទៃពោះ ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយបម្រុងក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃដំបូង នៃការលេបថ្នាំ ។ (បើមិនច្បាស់ថាគ្មានផ្ទៃពោះទេ អោយថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ទៅគាត់ពេលនេះ ហើយប្រាប់អោយគាត់ចាប់ផ្តើមប្រើនៅពេលមករដូវខែក្រោយ) ។

**បន្ទាប់ពីប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត
បន្ទាន់ (អ៊ី.ស៊ី.ភី)**

- គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី នៅថ្ងៃដែលគាត់ឈប់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី ។ មិនចាំបាច់រង់ចាំរហូតដល់គាត់មករដូវលើកក្រោយ ដើម្បីចាប់ផ្តើមប្រើឡើយ ។
 - អ្នកប្រើថ្នាំ ត្រូវចាប់ផ្តើមដោយប្រើបន្ទះថ្នាំថ្មី
 - អ្នកដែលប្រើបន្ត ដែលត្រូវការថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី ដោយសារមានកំហុសក្នុងការលេប អាចបន្តថ្នាំដែលនៅសល់
 - ស្ត្រីទាំងអស់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយបម្រុងក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃដំបូង នៃការលេបថ្នាំ ។

* បើគេអោយស្ត្រីមកពិនិត្យឡើងវិញនៅ ៦ សប្តាហ៍ ក្រោយសម្រាលកូន ហើយមិនសូវមានឱកាសនឹងទទួលបានមធ្យោបាយពន្យារកំណើតទេ អ្នកផ្តល់សេវាអាចអោយថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី នៅពេលមកពិនិត្យនៅសប្តាហ៍ទី ៦ ដោយមិនមានគន្លងពេលបញ្ជាក់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ បើគាត់មិនទាន់មានរដូវឡើងវិញទេ ។

ផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីផលរំខាន

សារៈសំខាន់ : ការផ្តល់ប្រឹក្សាដោយលំអិតអំពីការប្រែប្រួលឈាមរដូវ និងផលរំខាន គឺជាផ្នែកមួយសំខាន់នៃការផ្តល់ថ្នាំគ្រាប់ ប្រែប្រួលឈាមរដូវ ស៊ី.អូ.ស៊ី ។ ការផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីការប្រែប្រួលឈាមរដូវ អាចជាការជួយសំខាន់បំផុតដែលស្ត្រីត្រូវការ ដើម្បីអោយគាត់អាចបន្តប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី តទៅទៀត ។

ពណ៌នាពីផលរំខានដែលឧស្សាហ៍ជួប

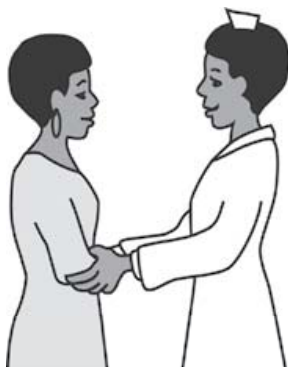
- នៅប៉ុន្មានខែដំបូង មានឆ្នាក់ឈាមនៅពេលដែលយើងមិនរំពឹងទុក (រដូវមិនទៀង) ។ បន្ទាប់មកឆ្នាក់ឈាមកាន់តែតិច ខ្លី និងទៀងទាត់ ។
- ឈឺក្បាល ឈឺដោះ ទម្ងន់ប្រែប្រួល និងអាចមានផលរំខានផ្សេងទៀត ។

ពន្យល់ពីផលរំខានទាំងនេះ

- ផលរំខាន មិនមែនជាសញ្ញានៃជំងឺទេ
- ផលរំខានភាគច្រើនចុះថយ ហើយបាត់ទៅនៅពេលប្រើថ្នាំ ស៊ី.អូ.ស៊ី បានប៉ុន្មានខែ ។
- ផលរំខាន ជាសញ្ញាដែលឧស្សាហ៍ជួប តែស្ត្រីខ្លះក៏មិនមានផលរំខានអ្វីដែរ ។

ពន្យល់ថាត្រូវធ្វើដូចម្តេចពេលមានផលរំខាន

- បន្តប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ីទៀត ។ ការខានប្រើអាចនាំអោយមានផ្ទៃពោះ ហើយអាចអោយផលរំខានខ្លះកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ។
- លេបថ្នាំអោយទៀងពេលជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីកាត់បន្ថយការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ ហើយជួយអោយចងចាំផង ។
- លេបថ្នាំពេលញាំអាហារ ឬពេលចូលគេង ដើម្បីបន្ថយចង្អោរ ។
- អតិថិជនអាចត្រឡប់មករកជំនួយ បើវារំខានខ្លាំងពេក



ពន្យល់ថាត្រូវប្រើដូចម្តេច

១- ផ្តល់ថ្នាំគ្រាប់

- ផ្តល់អោយច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន-អាចផ្តល់រហូតដល់ចំនួនសម្រាប់ ១ ឆ្នាំ (១៣ បន្ទះ) ។

២- ពន្យល់ពីបន្ទះថ្នាំ

- បង្ហាញបន្ទះថ្នាំណាមួយ-២១ គ្រាប់ ឬ ២៨ គ្រាប់ ។ ចំពោះបន្ទះ ២៨ គ្រាប់ បញ្ជាក់ប្រាប់គាត់ថា ថ្នាំ ៧គ្រាប់ ចុងក្រោយ មានពណ៌ផ្សេង ហើយមិនមានអ័រម៉ូនទេ ។

៣- ផ្តល់ការណែនាំគន្លឹះ

- លេបថ្នាំមួយគ្រាប់រៀងរាល់ថ្ងៃ រហូតដល់អស់ថ្នាំពីបន្ទះ
- ពិភាក្សាពីរបៀបចំណាំពីការលេបថ្នាំ-ភ្ជាប់ការលេបថ្នាំទៅនឹងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ-ដូចជាពេលដុះធ្មេញ អាចជួយអោយគាត់ចងចាំ
- លេបថ្នាំឡើងពេលរៀងរាល់ថ្ងៃ អាចជួយអោយចងចាំ ។ វាក៏អាចជួយកាត់បន្ថយផលរំខានផងដែរ ។



៤- ពន្យល់ពីរបៀបចាប់ផ្តើមបន្ទះថ្នាំថ្មី

- ចំពោះបន្ទះ ២៨ គ្រាប់ : បន្ទាប់ពីអស់បន្ទះទី ១ គាត់ត្រូវលេបគ្រាប់ទី ១ នៃបន្ទះបន្ទាប់នៅថ្ងៃបន្ទាប់ភ្លាម ។
- ចំពោះបន្ទះ ២១ គ្រាប់ : បន្ទាប់ពីគាត់លេបគ្រាប់ថ្នាំចុងក្រោយនៃបន្ទះមួយ គាត់ត្រូវរង់ចាំ ៧ ថ្ងៃ - មិនអោយលើសទេ-បន្ទាប់មកលេបគ្រាប់ថ្នាំទី ១ នៃបន្ទះបន្ទាប់ ។
- វាជាការសំខាន់ណាស់ក្នុងការចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំនៅបន្ទះថ្មី ដោយគ្មានពន្យារពេល ។ ការពន្យារពេលក្នុងការលេបថ្នាំអាចនាំអោយមានផ្ទៃពោះ ។

៥- ផ្តល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបម្រុង ហើយពន្យល់ពីរបៀបប្រើ

- ពេលខ្លះគាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយបម្រុង ដូចជាពេលដែលគាត់ខកខានមិនបានលេបថ្នាំជាដើម ។
- មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបម្រុង រួមមាន ការតមការ រួមភេទ ស្រោមអនាម័យប្រស និងស្រោមអនាម័យស្រ្តី ថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោល និងការដកចេញ ។ ប្រាប់គាត់ថា ថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោល និងការដកចេញ គឺជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានប្រសិទ្ធភាពទាបជាងគេ ។ បើអាចអោយស្រោមអនាម័យទៅគាត់ ។

ការគាំទ្រដល់អ្នកប្រើប្រាស់

ដោះស្រាយការខកខានលេបថ្នាំ : ជាការងាយណាស់ក្នុងការភ្លេចលេបថ្នាំ ឬលេបយឺត ។ អ្នកប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ត្រូវដឹងថាត្រូវធ្វើដូចម្តេច បើគាត់ភ្លេចលេបថ្នាំ ។ បើស្ត្រីខានលេបថ្នាំមួយគ្រាប់ ឬច្រើនគ្រាប់ គាត់ត្រូវធ្វើតាមការណែនាំដូចខាងក្រោម ។ ប្រើឧបករណ៍នៅផ្នែកខាងក្នុងនៃក្របសៀវភៅនេះ ដើម្បីជួយពន្យល់ពីការណែនាំដល់អតិថិជន ។

ប្រើអ៊ីស្ត្រូសែន ៣០-៣៥ មីក្រូក្រាម ដើម្បីជំនួសគ្រាប់ថ្នាំដែលមិនបានលេប

សារគន្លឹះ

- លេបថ្នាំអ័រម៉ូន ដែលខកខានអោយបានឆាប់បំផុត
- បន្តប្រើថ្នាំដូចធម្មតាមួយគ្រាប់រៀងរាល់ថ្ងៃ ។
(គាត់អាចលេបថ្នាំ ២ គ្រាប់ នៅពេលតែមួយ ឬនៅថ្ងៃតែមួយ) ។

ខានលេប ១ ឬ ២ គ្រាប់?
ចាប់ផ្តើមប្រើ បន្ទះថ្មីយឺត
១-២ថ្ងៃ?

- លេបថ្នាំអ័រម៉ូន អោយបានឆាប់បំផុត
- លទ្ធភាពក្នុងការមានផ្ទៃពោះ អាចមានតិចតួច ឬគ្មានសោះ ។

ខានលេប ៣ គ្រាប់ ឬលើសក្នុង
សប្តាហ៍ទី ១ ឬទី ២? ចាប់ផ្តើម
ប្រើបន្ទះថ្មីយឺត ១-២ ថ្ងៃ?

- លេបថ្នាំអ័រម៉ូន អោយបានឆាប់បំផុត
- លេបថ្នាំអ័រម៉ូន អោយអស់ពីបន្ទះ ។ បោះចោលគ្រាប់ថ្នាំ ៧ គ្រាប់ ដែលគ្មានអ័រម៉ូនក្នុងបន្ទះថ្នាំ ២៨ គ្រាប់ ។
- ចាប់ផ្តើមបន្ទះថ្មីនៅថ្ងៃបន្ទាប់
- ប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបម្រុងក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃ ។
- ដូចគ្នាដែរ បើគាត់មានការរួមភេទក្នុងរយៈពេល ៥ ថ្ងៃមុន អាចពិចារណាប្រើថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី (សូមអានផ្នែកស្តីពីថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី ទំព័រ ...)

ខានលេបគ្រាប់ថ្នាំគ្មានអ័រម៉ូន

- បោះចោលគ្រាប់ថ្នាំគ្មានអ័រម៉ូន ដែលមិនបានលេប ។

* ចំពោះថ្នាំគ្រាប់កំរិត ២០មីក្រូក្រាម ឬតិចជាង ស្ត្រីដែលខានលេបមួយគ្រាប់ សូមធ្វើតាមការណែនាំ ដូចការខានលេបថ្នាំកំរិត ៣០-៣៥ មីក្រូក្រាម ដែរ ។ ស្ត្រីដែលខានលេប ២ គ្រាប់ ឬលើស ត្រូវធ្វើតាមការណែនាំ ដូចការខានលេបថ្នាំកំរិត ៣០-៣៥ មីក្រូក្រាម ពី ៣ គ្រាប់ឡើង ។

ណាមួយ? (៧ គ្រាប់ចុងក្រោយ ក្នុងបន្ទះ ២៨ គ្រាប់)	• បន្តលេបថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ។ ចាប់ផ្តើមបន្ទះថ្មីដូចធម្មតា ។
មានក្អក ឬរាត់ខ្លាំង	• បើគាត់ក្អក ២ ម៉ោង ក្រោយលេបថ្នាំ គាត់ត្រូវលេបគ្រាប់ថ្នាំមួយទៀត នៅក្នុងបន្ទះដែលឆាប់បំផុតដែលអាចធ្វើបាន ហើយបន្តលេបថ្នាំតាមធម្មតា • បើគាត់មានរាក ឬក្អកលើសពី ២ ថ្ងៃ ធ្វើតាមការណែនាំ ១ ឬ ២ អំពីការខានលេបថ្នាំខាងលើ ។

“ត្រឡប់មកវិញនៅពេលណាក៏បាន” : ហេតុផលក្នុងការត្រឡប់មកវិញ

ធ្វើការអះអាងចំពោះអតិថិជនទាំងអស់ថា គាត់អាចត្រឡប់មកវិញនៅពេលណាក៏បាន - ឧទាហរណ៍ បើគាត់មានបញ្ហា មានសំណួរ ឬត្រូវការមធ្យោបាយពន្យារកំណើតថ្មី គាត់មានការប្រែប្រួលខ្លាំងលើស្ថានភាពសុខភាព ឬគាត់គិតថា គាត់ប្រហែលជាមានផ្ទៃពោះ ។ ដូចគ្នានេះដែរ បើ :

- គាត់បាត់គ្រាប់ថ្នាំ ឬចាប់ផ្តើមបន្ទះថ្មីយឺតលើសពី ៣ ថ្ងៃ ហើយមានការរួមភេទក្នុងរយៈពេលនេះ ។ គាត់អាចពិចារណាប្រើថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី (សូមអានផ្នែកស្តីពីថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី) ។

ដំបូន្មានសុខភាពទូទៅ : អ្នកណាក៏ដោយបើមានអារម្មណ៍ថា មានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ត្រូវស្វែងរកការថែទាំសុខភាពពីគិលានុបដ្ឋាក ឬគ្រូពេទ្យ ។ មធ្យោបាយពន្យារកំណើត ប្រហែលជាមិនមែនជាមូលហេតុនៃបញ្ហាសុខភាពរបស់គាត់នោះទេ តែគាត់គួរតែប្រាប់គិលានុបដ្ឋាក ឬគ្រូពេទ្យ អំពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគាត់ប្រើ ។

ធ្វើផែនការក្នុងការមកពិនិត្យលើកក្រោយ

- ១- លើកទឹកចិត្តគាត់អោយមកយកថ្នាំថ្មីទៀត មុនពេលដែលគាត់ប្រើថ្នាំអស់
- ២- គួរមានការពិនិត្យប្រចាំឆ្នាំ
- ៣- ស្ត្រីខ្លះអាចទទួលផលពីការពិនិត្យក្រោយពីប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី បាន ៣ ខែ ។ ការនេះបង្កើតជាឱកាសក្នុងការឆ្លើយសំណួរនានា ជួយដោះស្រាយបញ្ហាមួយចំនួន និងផ្សែងផ្លាស់ពីរបៀបប្រើប្រាស់ ។

ជួយអ្នកដែលកំពុងប្រើប្រាស់

- ១- សួរអតិថិជន ថាមានបញ្ហាអ្វីឬទេនៅពេលប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតនេះ និងថាតើគាត់ពេញចិត្ត ឬទេ? ។ សួរថាតើគាត់មានសំណួរ ឬបញ្ហាអ្វី ដើម្បីពិភាក្សា ឬទេ?
- ២- ជាពិសេសសួរគាត់ថា តើគាត់មានកង្វល់អ្វីអំពីការប្រែប្រួលឈាមរដូវ ឬទេ?
ផ្តល់នូវព័ត៌មានដល់គាត់ ឬជួយអ្វីដែលគាត់ត្រូវការ (សូមអានផ្នែកស្តីពីការគ្រប់គ្រងបញ្ហានៅទំព័របន្ទាប់)
- ៣- សួរថាតើគាត់តែងតែមានបញ្ហាចងចាំពីការលេបថ្នាំរៀងរាល់ថ្ងៃ ឬទេ ។ បើអញ្ចឹងមែនពិភាក្សាពីមធ្យោបាយ ដើម្បីជួយអោយចងចាំការដោះស្រាយដោយប្រើថ្នាំជំនួសថ្នាំដែលខានលេប និងថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី ឬជ្រើសរើសយកមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀត ។
- ៤- អោយបន្ទះថ្នាំបន្ថែមទៅគាត់ - អោយសម្រាប់មួយឆ្នាំ (១៣ បន្ទះ) បើអាច ។ ធ្វើផែនការអំពីការដែលគាត់ត្រូវត្រឡប់មកយកថ្នាំបន្ថែមលើកក្រោយ មុនពេលដែលគាត់ត្រូវការថ្នាំថែម ។
- ៥- ពិនិត្យសម្ភាធជាមួយរៀងរាល់ឆ្នាំ បើអាចធ្វើបាន (សូមអានលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រ សំណួរ ៥ ទំព័រ...)
- ៦- សួរអតិថិជនដែលប្រើយូរហើយ ក្រែងគាត់មានបញ្ហាសុខភាពថ្មីណាមួយ តាំងពីពេលដែលគាត់មកពិនិត្យលើកមុន ។ ដោះស្រាយបញ្ហាអោយបានសមស្រប ។ ចំពោះបញ្ហាសុខភាពថ្មីដែលតម្រូវអោយមានការប្តូរមធ្យោបាយពន្យារកំណើត សូមអានទំព័រ ...
- ៧- សួរអតិថិជនដែលប្រើយូរហើយ អំពីការប្រែប្រួលធំៗក្នុងជីវិត ដែលអាចប៉ះពាល់ដល់តម្រូវការរបស់គាត់ - ជាពិសេសគម្រោងចង់បានកូន និងគ្រោះថ្នាក់ពីការឆ្លងរោគអេដស៍ និងកាមរោគ ។ តាមដាន បើចាំបាច់ ។



គ្រប់គ្រងបញ្ហានានា

បញ្ហាដែលរាយការណ៍មកជាផលរំខាន ឬទាក់ទងការប្រើប្រាស់ :

អាច ឬមិនអាចបណ្តាលមកពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

- បញ្ហាផលរំខាន ធ្វើអោយប៉ះពាល់ដល់ការពេញចិត្ត និងការប្រើប្រាស់ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី របស់ស្ត្រី ។ អ្នកផ្តល់សេវា គួរតែយកចិត្តទុកដាក់ដល់បញ្ហាទាំងនោះ ។ បើអតិថិជនប្រាប់យើងពីផលរំខាន ឬបញ្ហា ស្តាប់នូវកង្វល់របស់គាត់ ផ្តល់ដំណឹង និងព្យាបាល បើចាំបាច់ ។
- លើកទឹកចិត្តអោយគាត់បន្តប្រើថ្នាំមួយគ្រាប់រៀងរាល់ថ្ងៃ ទោះជាមានផលរំខានក៏ដោយ ។ ការខានលេបថ្នាំ អាចនាំអោយមានផ្ទៃពោះ ហើយអាចធ្វើអោយផលរំខានខ្លះកាន់តែធ្ងន់ ។

- ផលវិបាកភាគច្រើននឹងបាត់ទៅវិញបន្ទាប់ពីរយៈពេល ២-៣ ខែ ក្រោយពីចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំ ។ បើស្ត្រីនៅតែមានផលវិបាក អោយគាត់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី រូបមន្តផ្សេង សម្រាប់យ៉ាងតិច ៣ ខែ បើមាន ។
- ជួយស្ត្រីក្នុងការជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតថ្មី - ឥឡូវនេះ បើគាត់ចង់ ឬនៅពេលដែលគេមិនអាចដោះស្រាយបញ្ហាបានទេ ។

ថ្នាំដែលមិនបានលេប

- សូមអានផ្នែកស្តីពី ការគ្រប់គ្រងថ្នាំដែលមិនបានលេប ទំព័រ ...

ការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់
(ធ្លាក់ឈាមនៅពេលដែលមិនបានរំពឹងទុកធ្វើអោយវិបាកដល់អតិថិជន)*

- អះអាងជូនគាត់ថា ស្ត្រីជាច្រើនដែលប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី បានជួបបញ្ហាធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់នេះ ។ វាមិនមានគ្រោះថ្នាក់ទេ ហើយវាចុះថយ និងបាត់ទៅវិញ ក្រោយពី ២-៣ ខែ ។
- មូលហេតុផ្សេងទៀត ដែលអាចនាំអោយមានការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ រួមមាន :
 - ខានលេបថ្នាំ
 - លេបថ្នាំមិនទៀងពេល
 - កូត ឬរាក
 - ប្រើថ្នាំប្រឆាំងការប្រកាច់ ឬវិហ្វិស៊ីន (សូមអានផ្នែកស្តីពី ការចាប់ផ្តើមការព្យាបាល ដោយថ្នាំប្រឆាំងការប្រកាច់ និងវិហ្វិស៊ីន ទំព័រ ...)
- ដើម្បីកាត់បន្ថយការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ :
 - សូមអោយគាត់លេបថ្នាំរៀងរាល់ថ្ងៃ ហើយទៀងពេល
 - បង្រៀនគាត់អោយលេបថ្នាំដែលខានអោយបានត្រឹមត្រូវ រួមទាំងក្រោយពេលមានកូត និងរាក (សូមអានផ្នែកស្តីពី ការគ្រប់គ្រងថ្នាំដែលមិនបានលេប ទំព័រ ...)
 - សម្រាប់ការជួយរយៈពេលខ្លី គាត់អាចប្រើ អ៊ីប៊ុយប្រូហ្វែន ៨០០មក្រ ៣ ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ ក្រោយពេលបាញ់ រយៈពេល ៥ ថ្ងៃ ឬថ្នាំប្រឆាំងការរលាក ដែលមិនមានស្លេវីអ៊ីត ផ្សេងទៀត ចាប់ផ្តើមពេលដែលចាប់មានការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ ។ ថ្នាំប្រឆាំងការរលាក ដែលគ្មានស្លេវីអ៊ីត អាចជួយសម្រួលការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ នៅពេលប្រើកងដាក់ដៃ ថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្តីន និងកងដាក់ក្នុងស្បូន ហើយវាក៏អាចជួយសម្រួលការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ចំពោះអ្នកប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ដែរ ។
 - បើគាត់បានប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី លើសពី ២-៣ ខែ ហើយថ្នាំប្រឆាំងការរលាកដែលគ្មានស្លេវីអ៊ីត នៅតែមិនអាចជួយបាន អោយគាត់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី រូបមន្តផ្សេង បើមាន ។ អោយគាត់ព្យាយាមលេបថ្នាំថ្មីរយៈពេលយ៉ាងតិច ៣ ខែ ។

- បើការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់នៅតែបន្ត ឬចាប់ផ្តើមប៉ុន្មានខែ ក្រោយពីបានទៀងទាត់ ឬមិនមានឈាមរដូវ ឬក៏អ្នកសង្ស័យថាអាចមានបញ្ហាអ្វីផ្សេង ពិចារណាលើបញ្ហាផ្សេងដែលមិនទាក់ទងដល់ការប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ។ (សូមអានផ្នែកស្តីពីការធ្លាក់ឈាមដោយមិនដឹងមូលហេតុ ទំព័របន្ទាប់)

គ្មានធ្លាក់ឈាមរដូវ

- សួរថាតើគាត់មានធ្លាក់ឈាមឬទេ ។ (គាត់អាចមានឈាមប្រឡាក់ខោក្នុងរបស់គាត់ តែមិនបានដឹងថា វាជាឈាមរដូវ) ។ បើមានមែន ធ្វើការអះអាងជូនគាត់ ។
- អះអាងជូនគាត់ថា ស្ត្រីខ្លះដែលប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី លែងមានឈាមរដូវ ការនេះមិនមានគ្រោះថ្នាក់ទេ ។ មិនចាំបាច់ត្រូវបាត់បង់ឈាមរាល់ខែទេ ។ វាប្រហែលទៅនឹងការគ្មានរដូវនៅពេលមានផ្ទៃពោះដែរ ។ គាត់មិនមែនលែងមានកូននោះទេ ។ ឈាមមិនបានកកនៅក្នុងខួរគាត់ ។ (ស្ត្រីខ្លះរីករាយដែលគាត់គ្មានការធ្លាក់ឈាមរាល់ខែ) ។
- សួរថាតើគាត់បានលេបថ្នាំរៀងរាល់ថ្ងៃ ឬទេ ។ បើលេបរាល់ថ្ងៃ អះអាងជូនគាត់ថា គាត់ប្រហែលជាគ្មានផ្ទៃពោះទេ ។ គាត់អាចបន្តលេបថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ដូចធម្មតា ។
- តើគាត់បានរំលងការផ្អាកប្រើថ្នាំរយៈពេល ៧ ថ្ងៃ នៅរវាងបន្ទះមួយ ទៅបន្ទះមួយទៀតឬទេ (បន្ទះ ២១ គ្រាប់) ឬរំលង ថ្នាំ ៧ គ្រាប់ ដែលគ្មានអ័រម៉ូន ឬទេ (បន្ទះ ២៨ គ្រាប់)? បើបានរំលង អះអាងជូនគាត់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះទេ ។ គាត់អាចបន្តលេបថ្នាំដូចធម្មតា ។
- បើខានលេបគ្រាប់ថ្នាំដែលមានអ័រម៉ូន ឬចាប់ផ្តើមយឺត :
 - គាត់អាចបន្តប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី
 - ប្រាប់ស្ត្រីដែលខានលេបថ្នាំ ចាប់ពី ៣ គ្រាប់ឡើង ឬចាប់ផ្តើមប្រើបន្ទះថ្មី យឺតចាប់ពី ៣ ថ្ងៃឡើង អោយត្រូវបំប៉នកិច្ច បើគាត់មានសញ្ញានៃការមានផ្ទៃពោះដំបូង ។ (សូមអានទំព័រ .. អំពីសញ្ញានៃផ្ទៃពោះ)
 - សូមអានទំព័រ ... អំពីថា តើត្រូវប្រើថ្នាំដែលខានលេបយ៉ាងដូចម្តេច ។

ឈឺក្បាលធម្មតា (មិនមែនមីក្រូន)

- ព្យាយាមធ្វើតាមចំណុចខាងក្រោមនេះ (ម្តងមួយ)
 - ជូនយោបល់អោយប្រើ aspirin (325–650 mg), ibuprofen (200–400 mg), paracetamol (325–1000 mg) ឬថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ផ្សេងទៀត ។
 - ស្ត្រីខ្លះមានឈឺក្បាលនៅសប្តាហ៍ដែលគ្មានអ័រម៉ូន (៧ ថ្ងៃ ដែលស្ត្រីមិនលេបថ្នាំដែលមានអ័រម៉ូន) ។ ពិចារណាពីការប្រើបន្ថែម (សូមអានផ្នែកស្តីពីការប្រើបន្ថែម និងប្រើជាបរហូតនូវថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ទំព័រ...)
- ការឈឺក្បាលទាំងឡាយណា ដែលគាត់តែធ្ងន់ធ្ងរ ឬកើតឡើងញឹកញាប់នៅពេលប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ត្រូវតែធ្វើការវាយតម្លៃ ។

ចង្ហោរ ឬរលួយ

- ចំពោះចង្ហោរ អោយគាត់លេបថ្នាំនៅពេលចូលគេង ឬលេបជាមួយអាហារ
បើសញ្ញានៅបន្ត :
- ពិចារណាលើការព្យាបាលដែលមាននៅនឹងកន្លែង
- ពិចារណាការប្រើបន្ថែម បើចង្ហោរកើតមានពេលគាត់ចាប់ផ្តើមប្រើបន្ទះថ្មី
(សូមអានផ្នែកស្តីពីការប្រើបន្ថែម និងប្រើជាប់រហូតនូវថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ទំព័រ...)

ឈឺដោះ

- សូមអោយគាត់ពាក់អាវទ្រនាប់ (ទាំងពេលធ្វើការ និងពេលដេក)
- អាចប្រើកំប្រេសក្តៅ ឬត្រជាក់
- អាចអោយគាត់ប្រើ aspirin (325–650 mg), ibuprofen (200–400 mg), paracetamol (325–1000 mg), ឬថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ផ្សេងទៀត ។
- ពិចារណាអំពីការព្យាបាលដែលមាននៅនឹងកន្លែង

ការប្រែប្រួលទម្ងន់

- ពិនិត្យឡើងវិញពីការហូបចុក និងផ្តល់ប្រឹក្សាតាមដែលចាំបាច់

ការប្រែប្រួលអារម្មណ៍ និងអារម្មណ៍ភេទ

- ស្ត្រីខ្លះមានការប្រែប្រួលអារម្មណ៍នៅសប្តាហ៍ដែលគ្មានអ័រម៉ូន (រយៈពេល ៧ ថ្ងៃ ដែលស្ត្រីមិនប្រើថ្នាំអ័រម៉ូន) ។ ពិចារណាការប្រើបន្ថែម (សូមអានផ្នែកស្តីពីការប្រើបន្ថែម និងប្រើជាប់រហូតនូវថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ទំព័រ...) ។
- សួរគាត់តើមានការប្រែប្រួលណាមួយ ដែលអាចប៉ះពាល់ដល់អារម្មណ៍ ឬអារម្មណ៍ភេទរួមទាំងការប្រែប្រួលនៃទំនាក់ទំនងជាមួយដៃគូរបស់គាត់ ។ ផ្តល់ការគាំទ្រជូនគាត់ បើចាំបាច់ ។
- អតិថិជនដែលមានការប្រែប្រួលអារម្មណ៍ធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជា ការតប់ប្រមល់ជាដើម ត្រូវបញ្ជូនគាត់ទៅរកកន្លែងព្យាបាលសមស្រប ។
- ពិចារណាអំពីវិធីព្យាបាលដែលមាននៅនឹងកន្លែង ។

កើតមុន

- ការប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ជាទូទៅ ធ្វើអោយការកើតមុនមានភាពធូរស្រាល ។ វាក៏អាចធ្វើអោយធ្ងន់ជាងចំពោះស្ត្រីខ្លះដែរ ។
- បើគាត់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ប៉ុន្មានខែមកហើយ តែនៅតែមានមុនទៀត សូមអោយគាត់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ដែលមានរូបមន្តផ្សេង បើមាន ។ សូមអោយគាត់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ថ្មីយ៉ាងហោចរយៈពេល ៣ ខែ ។
- ពិចារណាអំពីវិធីព្យាបាលដែលមាននៅនឹងកន្លែង

បញ្ហាថ្មីដែលអាចតម្រូវអោយមានការផ្លាស់ប្តូរមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

វាអាចពាក់ព័ន្ធ ឬអាចមិនពាក់ព័ន្ធជាមួយការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

ការធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារមានដោយមិនដឹងមូលហេតុ (ជាលក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រដែលមិនពាក់ព័ន្ធជាមួយមធ្យោបាយពន្យារកំណើត) ឬការធ្លាក់ឈាមច្រើន ឬយូរ

- បញ្ជូន ឬវាយតម្លៃ ផ្នែកលើប្រវត្តិ និងការពិនិត្យអាងត្រគាក ។ ធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងព្យាបាលអោយបានសមស្រប ។
- នៅពេលដែលកំពុងធ្វើការវាយតម្លៃពីស្ថានភាពសុខភាពរបស់គាត់ ស្ត្រីអាចបន្តប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី បាន ។
- បើការធ្លាក់ឈាមបណ្តាលមកពីកាមរោគ ឬរោគគលាកអាងត្រគាក គាត់អាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ីបាន នៅពេលកំពុងព្យាបាល ។

ចាប់ផ្តើមព្យាបាលដោយថ្នាំប្រឆាំងការប្រកាច់ ឬវិហ្វិស៊ីន

- Barbiturates, carbamazepine, oxcarbazepine, phenytoin, primidone, topiramate, និង rifampicin អាចនាំអោយចុះថយប្រសិទ្ធភាពថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ។ បើគាត់ប្រើថ្នាំទាំងនេះរយៈពេលយូរ គាត់ប្រហែលជាត្រូវប្តូរមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងដូចជា ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ ថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្តិន ឬក្នុងដាក់ក្នុងស្បូន ដែលមានជាតិទង់ដែង ឬក្នុងដែលមានអ័រម៉ូន ។
- បើគាត់ប្រើថ្នាំទាំងនេះរយៈពេលខ្លី គាត់អាចប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបម្រុង រួមជាមួយថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ។

ឈឺក្បាលដោយមីក្រូន

(សូមអានផ្នែកស្តីពី ការកំណត់រកឈឺក្បាលមីក្រូន និង អ្នកមីក្រូន ទំព័រ ...)

- ទោះជាជានៅអាយុប៉ុន្មានក៏ដោយ ស្ត្រីដែលមានការឈឺក្បាលដោយមីក្រូន ទោះមានអ្នក ឬគ្មាន ឬការឈឺក្បាល កាន់តែខ្លាំងឡើងនៅពេលប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ត្រូវឈប់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ។
- ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគ្មានអ៊ីស្ត្រូសែន

លក្ខខណ្ឌដែលតម្រូវអោយគាត់មិនអាចដើរបានរយៈពេល ១ សប្តាហ៍ ឬលើស

- បើស្ត្រីមានការវះកាត់ធំ ឬជើងគាត់ជាប់ម្ខាងសិលា ឬដោយមូលហេតុផ្សេងទៀត ដែលនាំ អោយគាត់មិនអាចដើរបានរាប់សប្តាហ៍ គាត់ត្រូវ ៖
 - ប្រាប់គ្រូពេទ្យថា គាត់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី
 - ឈប់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ហើយប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបម្រុងក្នុងរយៈពេលនេះ
 - ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ឡើងវិញ ២ សប្តាហ៍ ក្រោយពេលគាត់អាចដើរវិញបាន ។

លក្ខខណ្ឌធ្ងន់ធ្ងរខ្លះ (សង្ស័យថាមានជំងឺបេះដូង ឬជំងឺឆ្អឹង លើសឈាម កកឈាមក្នុង សរសៃវ៉ែនច្រើននៅជើង ឬស្លុត ស្រូត មហារីកដោះ ខូចខាតសរសៃឈាម ប៉ះពាល់តំបន់ តំរងនោម ឬប្រព័ន្ធប្រសាទបង្កដោយជំងឺទឹកនោមផ្អែម ឬជំងឺថង់ទឹកប្រមាត់) ។
សូមអានផ្នែកស្តីពីស្ថានភាព សុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ទំព័រ ...

- ប្រាប់គាត់អោយឈប់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី
- អោយគាត់ប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបម្រុង រហូតដល់ស្ថានភាពសុខភាពត្រូវបានគេ វាយតម្លៃរួច
- បញ្ជូនទៅកន្លែងដែលអាចធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងព្យាបាល បើមិនទាន់បានទទួលការព្យាបាលទេ

សង្ស័យថាមានផ្ទៃពោះ

- វាយតម្លៃផ្ទៃពោះ
- អោយគាត់ឈប់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី បើពិតជាមានផ្ទៃពោះ
- មិនមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃទេ បើស្ត្រីប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី
(សូមអានសំណួរ ៥ ទំព័រ ...)

ការប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ីបន្ថែម ឬជាប់រហូត

ស្ត្រីខ្លះមិនបានធ្វើតាមវដ្តធម្មតា ដែលតម្រូវអោយប្រើថ្នាំមានជាតិអ័រម៉ូន ៣ សប្តាហ៍ និងបន្តដោយ ថ្នាំគ្រាប់អ័រម៉ូន ១ សប្តាហ៍ឡើយ ។ ស្ត្រីខ្លះប្រើថ្នាំអ័រម៉ូន ១២ សប្តាហ៍ ដោយគ្មានសម្រាកបន្តដោយ ថ្នាំ គ្រាប់អ័រម៉ូន ១ សប្តាហ៍ (ឬមិនប្រើសោះ) ។ នេះជាការប្រើបន្ថែម ។ ស្ត្រីខ្លះប្រើថ្នាំអ័រម៉ូនដោយ គ្មានសម្រាកសោះ ។ នេះជាការប្រើជាប់រហូត ។ បើប្រើបែបនេះ គេអោយប្រើថ្នាំគ្រាប់មូណូហ្វាស៊ីក (សូមអានសំនួរ ១៦ ទំព័រ ...) ។

ស្ត្រីអាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ីតាមរបៀបផ្សេងគ្នា បើគាត់បានទទួលការណែនាំពីរបៀបប្រើបាន ត្រឹមត្រូវ ។ ស្ត្រីជាច្រើនអោយតម្លៃការត្រួតត្រាការប្រើថ្នាំគ្រាប់ ពេលដែលមានឈាមរដូវ ហើយសម្របការប្រើប្រាស់ទៅតាមបំណងរបស់ខ្លួន ។

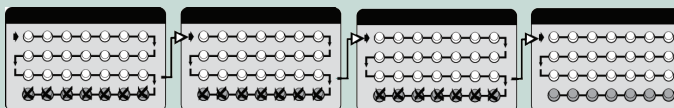
គុណសម្បត្តិនៃការប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី បន្ថែម និងការប្រើជាប់រហូត

- ស្ត្រីមានធ្លាក់ឈាមតែ ៤ ដង ក្នុងមួយឆ្នាំ ឬអត់មានសោះ
- បន្ថយចំនួននៃការឈឺក្បាល រោគសញ្ញាមុនមករដូវ ការប្រែប្រួលអារម្មណ៍ ការធ្លាក់ឈាម ច្រើន ឬឈឺចាប់នៅសប្តាហ៍ដែលប្រើថ្នាំគ្រាប់អ័រម៉ូន

គុណវិបត្តិនៃការប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី បន្ថែម និងការប្រើជាប់រហូត

- ការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់អាចយូររហូតដល់ ៦ ខែដំបូង ជាពិសេសចំពោះស្ត្រី ដែលពីមុនមកមិនដែលប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ីសោះ
- ត្រូវការថ្នាំច្រើន-១៥-១៧ បន្ទះ ក្នុងមួយឆ្នាំ ដែលការប្រើប្រាស់ធម្មតា ត្រូវការតែ ១៣ បន្ទះ

ការណែនាំពីការប្រើបន្ថែម



- រំលងគ្រាប់ថ្នាំសម្រាប់សប្តាហ៍ចុងក្រោយ (ថ្នាំគ្រាប់អ័រម៉ូន) សម្រាប់ថ្នាំបីបន្ទះបន្តបន្ទាប់គ្នា ។ (អ្នកប្រើបាន ២១ ថ្ងៃហើយ មិនបានរង់ចាំ ៧ ថ្ងៃ នៅចន្លោះបន្ទះថ្នាំ ៣ ដំបូង) ។ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបម្រុងនៅក្នុងពេលនេះឡើយ
- លេបថ្នាំសម្រាប់ ៤ សប្តាហ៍ អោយអស់នៅក្នុងបន្ទះទី ៤ ។ (អ្នកប្រើ ២១ថ្ងៃ ប្រើថ្នាំសម្រាប់ ៣ សប្តាហ៍ អោយអស់នៅក្នុងបន្ទះទី ៤) ។ វិធីនេះអាចមានការធ្លាក់ឈាមខ្លះនៅក្នុង សប្តាហ៍ទី ៤ នេះ ។
- ចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំក្នុងបន្ទះថ្មី នៅពេលបញ្ចប់គ្រាប់ថ្នាំចុងក្រោយរបស់បន្ទះទី ៤ (អ្នកប្រើ ២១ ថ្ងៃ រង់ចាំ ៧ ថ្ងៃ មុនចាប់ផ្តើមប្រើបន្ទះថ្មី) ។

ការណែនាំពីការប្រើជាប់រហូត

លេបថ្នាំមានអ័រម៉ូន មួយគ្រាប់រៀងរាល់ថ្ងៃ ក្នុងរយៈពេលយូរតាមដែលគាត់ចង់ ។ បើមានការ ធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ ដែលនាំអោយវិខាន គាត់អាចផ្អាកលេប ៣-៤ ថ្ងៃ បន្ទាប់មកអាច បន្តលេបថ្នាំរហូតទៀត ។

សំណួរ និងចម្លើយ អំពីថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី

១- តើស្ត្រីត្រូវតែ “ផ្អាកប្រើ” បន្ទាប់ពីប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី បានមួយរយៈបូទេ?

ទេ ។ គ្មានភស្តុតាងណាមួយថា ការផ្អាកប្រើមានប្រយោជន៍នោះទេ ។ តាមពិតទៅ ការផ្អាកប្រើ អាចនាំទៅដល់ការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន ។ ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី អាចប្រើបានច្រើនឆ្នាំ ដោយមិនចាំបាច់ផ្អាកនោះឡើយ ។

២- បើស្ត្រីបានប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី យូរមកហើយ តើគាត់អាចនៅតែការពារបានការមានផ្ទៃពោះឬទេ ក្រោយពីគាត់ឈប់ប្រើ?

ទេ ។ គេអាចការពារការមានផ្ទៃពោះបានតែនៅពេលដែលស្ត្រីប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ទៀងទាត់តែប៉ុណ្ណោះ ។

៣- តើរយៈពេលប៉ុន្មានទើបស្ត្រីអាចមានផ្ទៃពោះ ក្រោយពីឈប់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី?

ស្ត្រីដែលឈប់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី អាចមានផ្ទៃពោះក្រោយពីឈប់ប្រើថ្នាំដែលគ្មានអ័រម៉ូន ។ ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី មិនពន្យារការត្រឡប់ទៅរកការបង្កកំណើតវិញក្រោយពេលស្ត្រីឈប់ប្រើវា នោះទេ ។ ទម្រង់នៃឈាមរដូវដែលស្ត្រីមានមុនពេលគាត់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី នឹងត្រឡប់មកវិញក្រោយពីគាត់ឈប់ប្រើ ស្ត្រីខ្លះអាចត្រូវចាំប៉ុន្មានខែ ទំហំរដូវរាល់មកធម្មតាវិញ ។

៤- តើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី នាំអោយមានការរលូតកូនឬទេ?

ទេ ។ ការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញថា ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី មិនបានធ្វើអោយរំខានដល់ផ្ទៃពោះដែលមានស្រាប់ទេ ។ មិនត្រូវប្រើវា ក្នុងគោលបំណងរំលូតកូនឡើយ ។ វានឹងមិនមានប្រសិទ្ធភាពទេ ។

៥- តើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី នាំអោយទារកមានការរលូតលាស់មិនប្រក្រតីឬទេ? តើទារកក្នុងផ្ទៃនឹងមានគ្រោះថ្នាក់ទេ បើស្ត្រីច្រឡំលេបថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី នៅពេលដែលគាត់មានផ្ទៃពោះ?

ទេ ។ ភស្តុតាងបានបញ្ជាក់ថា ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី មិនបណ្តាលអោយទារកមានការរលូតលាស់ មិនប្រក្រតីនោះទេ ដូច្នេះមិនបណ្តាលអោយទារកមានគ្រោះថ្នាក់អ្វីដែរ បើគាត់មានផ្ទៃពោះនៅពេលប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ឬច្រឡំលេបថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី នៅពេលដែលគាត់មានផ្ទៃពោះរួចទៅហើយ ។

៦- តើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី នាំអោយកើន ឬស្រកទម្ងន់ច្រើនឬទេ?

ទេ ។ ស្ត្រីភាគច្រើនមិនកើន ឬស្រកទម្ងន់ដោយសារថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី នោះទេ ។ ទម្ងន់ប្រែប្រួលតាមធម្មជាតិ នៅពេលមានការប្រែប្រួលលក្ខខណ្ឌជីវិត និងអាយុ ។ ដោយហេតុថា

ការប្រែប្រួលទម្ងន់ជាងធម្មតាដែលឧស្សាហ៍កើតមាន ស្ត្រីជាច្រើនយល់ថា ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី នាំអោយមានការកើន ឬស្រកទម្ងន់ ។ ប៉ុន្តែការសិក្សាបានបង្ហាញថា ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី មិនធ្វើអោយប៉ះពាល់ទម្ងន់ឡើយ ។ ស្ត្រីខ្លះមានការប្រែប្រួលទម្ងន់តាមៗ ពេលប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ។ ការប្រែប្រួលនេះត្រឡប់វិញ នៅពេលដែលឈប់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ។ គេមិនបាន ដឹងទេថា ហេតុអ្វីបានជាស្ត្រីទាំងនេះ ឆ្លើយតបទៅនឹងថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី តាមបែបនេះ ។

៧- តើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី នាំអោយប្រែប្រួលអារម្មណ៍ភេទ ឬទេ?

ជាទូទៅ ទេ ។ ស្ត្រីខ្លះដែលប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ត្អូញត្អែរពីរឿងនេះ ។ ស្ត្រីភាគច្រើនលើសលប់ មិនបានត្អូញត្អែរពីការប្រែប្រួលបែបនេះឡើយ ហើយស្ត្រីខ្លះបាននិយាយថា អារម្មណ៍ និង អារម្មណ៍ភេទរបស់គាត់ប្រសើរជាងមុន ។ វាជាការលំបាកនឹងនិយាយថាការប្រែប្រួលទាំងនេះ បណ្តាលមកពីការប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ឬមកពីមូលហេតុផ្សេងៗនោះ ។ អ្នកផ្តល់សេវាអាច ជួយអតិថិជនអំពីបញ្ហានេះ ។ (សូមអានផ្នែកស្តីពីការប្រែប្រួលអារម្មណ៍ និងអារម្មណ៍ភេទ ទំព័រ...) ។ មិនមានភស្តុតាងណាមួយបង្ហាញថា ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី នាំអោយផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថ ផ្លូវភេទរបស់ស្ត្រីឡើយ ។

៨- តើអ្នកផ្តល់សេវាអាចនិយាយដូចម្តេចជាមួយអតិថិជនអំពីថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី និងមហារីកដោះ?

អ្នកផ្តល់សេវាអាចបញ្ជាក់ថា ទាំងស្ត្រីដែលប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី និងស្ត្រីដែលមិនប្រើ សុទ្ធតែ អាចកើតមហារីកដោះទាំងអស់ ។ ការស្រាវជ្រាវវេជ្ជសាស្ត្របង្ហាញថា គេរកឃើញមហារីក ដោះលើស្ត្រី ដែលកំពុងប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី និងស្ត្រី ដែលប្រើកាលពី ១០ ឆ្នាំមុន មានច្រើន ជាងនៅលើស្ត្រីផ្សេងទៀតបន្តិចបន្តួច ។ អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រមិនបានដឹងទេថា ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ជាកត្តានាំអោយមានការកើនឡើងបន្តិចបន្តួចនូវការកើតមហារីកដោះនេះ ។ វាអាចដែរ ដែលថាមហារីកបានកើតរួចទៅហើយ តែគេឆាប់រកវាឃើញចំពោះស្ត្រីដែលប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី តែប៉ុណ្ណោះ ។ (សូមអានផ្នែកស្តីពី ការពិតអំពីថ្នាំ គ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី និងមហារីក ទំព័រ ...) ។

៩- តើគេអាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ីធ្វើជាតេស្តរកផ្ទៃពោះឬទេ?

ស្ត្រីអាចមានឆ្លាក់ឈាមតាមទ្វារមាស ("ឆ្លាក់ឈាមនៅពេលដកចេញ") នៅពេលប្រើថ្នាំ គ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ប៉ុន្មានគ្រាប់ ឬប្រើបានមួយជុំ ។ ប៉ុន្តែ ការសិក្សាបានបញ្ជាក់ថា ការនេះមិនបាន បញ្ជាក់ថា អ្នកណាមាន ឬអ្នកណាគ្មានផ្ទៃពោះនោះទេ ។ ដូច្នេះ មិនគួរអោយថ្នាំលេបទៅអោយ ស្ត្រីប្រើ ដើម្បីគ្រាន់តែចង់ដឹងថា តើគាត់មានឆ្លាក់ឈាមឬអត់ ដើម្បីជាមធ្យោបាយក្នុងការ ប្រាប់គាត់ថាគាត់មាន ឬគ្មានផ្ទៃពោះនោះឡើយ ។ មិនត្រូវអោយថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ទៅស្ត្រី ដើម្បីធ្វើជាតេស្តផ្ទៃពោះឡើយ ព្រោះវាមិនបង្ហាញលទ្ធផលត្រឹមត្រូវទេ ។

១០- តើស្ត្រីចាំបាច់ត្រូវតែមានការពិនិត្យអាងត្រគាក មុននឹងប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ឬប្រើនៅពេលត្រឡប់មកតាមដាន?

ទេ ។ ការសាកសួរបានត្រឹមត្រូវ អាចនាំអោយយើងដឹងច្បាស់ថាស្ត្រីនោះមានផ្ទៃពោះ ឬគ្មាន ហើយ (សូមអានបញ្ជីផ្សេងៗផ្នែកអំពីផ្ទៃពោះ ទំព័រ....) ។ មិនមានលក្ខខណ្ឌណាមួយដែលរក ឃើញដោយការពិនិត្យអាងត្រគាក អាចរារាំងដល់ការប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី នោះឡើយ ។

១១- តើស្ត្រីដែលមានជំងឺរីកូស អាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី បានឬទេ?

បាន ។ វីរុសរីកូស ជាសរសៃឈាមរីកធំ នៅក្រោមស្បែក ។ វាគ្មានគ្រោះថ្នាក់ឡើយ ។ វាមិនមែនជាកំណកឈាមទេ ហើយវីរុសទាំងនេះ មិនមែនជាវីរុសជ្រៅនៅជើង ដែលការកក ឈាមនាំអោយមានគ្រោះថ្នាក់នោះទេ ។ ស្ត្រីដែលមាន ឬធ្លាប់មានឈាមកកនៅវីរុសជ្រៅ មិនត្រូវប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ឡើយ ។

១២- តើស្ត្រីអាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ដោយសុវត្ថិភាពពេញមួយជីវិតគាត់ឬទេ?

បាន ។ គ្មានអាយុអប្បបរមា ឬអតិបរមា ក្នុងការប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ឡើយ ។ ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ីជា មធ្យោបាយពន្យារកំណើតសមស្របសម្រាប់ស្ត្រីភាគច្រើន ចាប់ពីពេលមានរដូវ ដំបូង រហូតដល់អស់រដូវ ។ (សូមអាន ផ្នែកស្តីពីស្ត្រីជិតអស់រដូវ ទំព័រ....)

១៣- តើស្ត្រីដែលជក់បារី អាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ដោយសុវត្ថិភាពឬទេ?

ស្ត្រីក្មេងជាង ៣៥ ឆ្នាំ ដែលជក់បារី អាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ដែលមានកំរិតទាប ។ ស្ត្រីចាស់ជាង ៣៥ ឆ្នាំ ដែលជក់បារី គួរប្រើសម្រាប់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគ្មាន អ៊ីស្ត្រូសែន ឬបើគាត់ជក់តិចជាង ១៥ ដើម ក្នុងមួយថ្ងៃ គាត់អាចប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ ។ ស្ត្រីចាស់ដែលជក់បារី អាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី បើគាត់ចូលចិត្តថ្នាំលេប ។ ស្ត្រីទាំងអស់ ដែលជក់បារីគួរតែត្រូវជំរុញអោយឈប់ជក់ ។

១៤- តើធ្វើដូចម្តេចបើស្ត្រីចង់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី តែក្រោយពិពិនិត្យបញ្ជីផ្សេងៗផ្នែក ទៅមិនប្រាកដថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះនោះទេ?

បើគ្មានតេស្តសម្រាប់ពិនិត្យផ្ទៃពោះទេ អាចអោយថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ទៅស្ត្រី ហើយប្រាប់ អោយគាត់លេបថ្នាំ ៥ ថ្ងៃ ក្រោយពីមករដូវលើកក្រោយ ។ រហូតដល់ពេលនោះ គាត់គួរប្រើ មធ្យោបាយពន្យារកំណើតប្រុង

១៥- តើគេអាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី នេះ ជាថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី បន្ទាន់ ក្រោយពេលមាន ការរួមភេទ ដែលមិនបានការពារឬទេ?

បាន ។ ប្រើអោយលឿនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន តែមិនអោយលើសពី ៥ថ្ងៃ ក្រោយ មានការរួមភេទដែលមិនបានការពារ (សូមអានផ្នែក ស្តីពីថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី រូបមន្តថ្នាំ និង កំរិតថ្នាំ ទំព័រ...) ។ ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី មានប្រសិទ្ធភាពជាង ហើយមានផលវិបាកតិចជាង ដូចជា ចង្កោរ និងឈឺពោះ ។

១៦- តើថ្នាំគ្រាប់ម៉ូណូហ្វាស៊ីក ប៊ីហ្វាស៊ីក និងទ្រីហ្វាស៊ីក ខុសគ្នាយ៉ាងណា?

ថ្នាំគ្រាប់ម៉ូណូហ្វាស៊ីក មានកំរិតអ៊ីស្ត្រូសែន និងប្រូសេស្ទីន ស្មើគ្នាគ្រប់គ្រាប់ទាំងអស់ ។ ថ្នាំគ្រាប់ ប៊ីហ្វាស៊ីក និងទ្រីហ្វាស៊ីក មានកំរិតអ៊ីស្ត្រូសែន និងប្រូសេស្ទីន ប្រែប្រួលទៅតាមដំណាក់កាល នៃការលេបថ្នាំ ។ ចំពោះថ្នាំគ្រាប់ ប៊ីហ្វាស៊ីក ១០ គ្រាប់ ដំបូងមានអ៊ីស្ត្រូសែនមួយកំរិត ចំណែកឯ ១១ គ្រាប់បន្ទាប់ មានអ៊ីស្ត្រូសែន និងប្រូសេស្ទីន កំរិតមួយទៀត ។ ចំពោះថ្នាំគ្រាប់ ទ្រីហ្វាស៊ីក ៧ គ្រាប់ដំបូង មានអ៊ីស្ត្រូសែនកំរិតមួយ ៧ គ្រាប់ បន្ទាប់មានមួយកំរិត ទៀត ហើយ ៧ គ្រាប់ ចុងក្រោយ មានមួយកំរិតផ្សេងទៀត ។ ថ្នាំទាំងបីប្រភេទការពារកុំ អោយមានផ្ទៃពោះតាមរបៀបដូចគ្នា ។ មានភាពខុសគ្នាបន្តិចបន្តួច អំពីផលវិបាកប្រសិទ្ធភាព និងភាពបន្ត ។

១៧- តើវាចាំបាច់ទេ ដែលស្ត្រីត្រូវលេបថ្នាំទៀងពេលរៀងរាល់ថ្ងៃ?

ត្រូវហើយ ព្រោះមានហេតុផលពីរយ៉ាង ។ ផលវិបាកខ្លះអាចថយចុះនៅពេលលេបថ្នាំទៀងពេល រៀងរាល់ថ្ងៃ ។ ហើយការលេបថ្នាំទៀងពេលរៀងរាល់ថ្ងៃ អាចជួយអោយស្ត្រីចងចាំការលេប ថ្នាំរបស់ខ្លួន ។ ភ្ជាប់ការលេបថ្នាំទៅនឹងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃក៏ជួយអោយស្ត្រីចងចាំការលេបថ្នាំ របស់ខ្លួនដែរ ។

ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត ដែលមានប្រូសេស្ទីន (ភី.អូ.ភី)

ជំពូកនេះផ្ដោតលើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី សម្រាប់ស្ត្រីបំបៅដោះកូន ។ ស្ត្រីដែលមិនបំបៅដោះកូន ក៏អាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី នេះបានដែរ ។ មគ្គុទ្ទេសក៍ដែលខុសគ្នាសម្រាប់ស្ត្រីដែលមិនបំបៅដោះកូន មានបញ្ជាក់នៅក្នុងនេះ ។

ចំណុចគន្លឹះសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា និងអតិថិជន

- លេបមួយគ្រាប់រៀងរាល់ថ្ងៃ : គ្មានខាននៅចន្លោះបន្ទះថ្នាំនីមួយៗទេ
- មានសុវត្ថិភាពចំពោះស្ត្រីបំបៅដោះកូន និងទារក : ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី មិនប៉ះពាល់ដល់ការផលិតទឹកដោះឡើយ
- បន្ថែមទៅលើសមត្ថភាពបង្ការការមានផ្ទៃពោះរបស់ការបំបៅដោះកូន : រួមជាមួយគ្នា វាផ្តល់នូវការបង្ការការមានផ្ទៃពោះប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព
- ការប្រែប្រួលអ្វីៗនៃរាងកាយចូរប្រទះ : តែមិនមានគ្រោះថ្នាក់ឡើយ : ជាទូទៅថ្នាំគ្រាប់នេះពន្យារពេលការមករដូវរបស់ ស្ត្រីបំបៅដោះកូន ។ ចំពោះស្ត្រីដែលមានរដូវរាល់ខែ ឈាមរដូវច្រើនមកញាប់ និងមិនទៀងទាត់ ។
- អាចផ្តល់អោយទៅស្ត្រីនៅពេលណាក៏បាន ដើម្បីអោយចាប់ផ្តើមនៅពេលក្រោយ : បើសង្ស័យថាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ អ្នកផ្តល់សេវាអាចអោយថ្នាំទៅស្ត្រី ដើម្បីអោយគាត់លេបពេលក្រោយពេលដែលឈាមរដូវចាប់ផ្តើមមានឡើងវិញ ។

អ្វីទៅជាថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី?

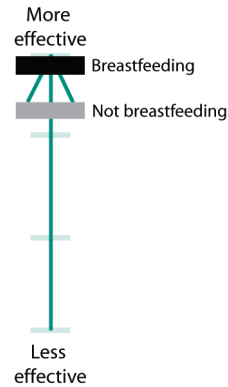
- ជាថ្នាំគ្រាប់ដែលមានប្រូសេស្ទីនកំរិតទាប ដូចអ័រម៉ូនប្រូសេស្ទីនធម្មជាតិនៅក្នុងខ្លួនស្ត្រី
- មិនមានអ័រម៉ូនអីស្ត្រូសែនទេ ដូច្នេះអាចប្រើរហូតក្នុងរយៈពេលបំបៅកូន
- ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី គេក៏អាចហៅថា "ថ្នាំគ្រាប់ល្អិត (minipills)"
- មានសកម្មភាពដោយ :
 - ធ្វើអោយមុយក៏នៅមាត់ស្បូនឡើងក្រាស់ (រារាំងមិនអោយមេជីវិតឈ្មោលជួបមេជីវិតញី)
 - ផ្តាច់វដ្តនៃឈាមរដូវ រួមទាំងរារាំងមិនអោយមានការបញ្ចេញមេជីវិតញីពីអូវែរ

តើវាមានប្រសិទ្ធភាពកំណត់ណា?

ប្រសិទ្ធភាពអាស្រ័យលើអ្នកប្រើប្រាស់ ។ ចំពោះស្ត្រីដែលមានរដូវ លទ្ធភាពអាចមានផ្ទៃពោះមានច្រើនបំផុត បើលេបថ្នាំយឺត ឬមិនបានលេប ។

ស្ត្រីបំបៅដោះកូន :

- ក្នុងការប្រើប្រាស់ទូទៅ ស្ត្រីប្រមាណជា ១ នាក់ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ក្នុងឆ្នាំដំបូង អាចមានផ្ទៃពោះ ។ នេះមានន័យថា ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ៩៩ នាក់ មិនមានផ្ទៃពោះទេ ។
- បើលេបថ្នាំរាល់ថ្ងៃ មានស្ត្រីតិចជាងម្នាក់ប៉ុណ្ណោះ ដែលអាចមានផ្ទៃពោះក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ក្នុងឆ្នាំទីមួយ (៣ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០០ នាក់) ។
(រូបព្រួញនៅខាងស្តាំ : ខាងលើ : មានប្រសិទ្ធភាពខាងក្រោម : មិនសូវមានប្រសិទ្ធភាព ពណ៌ខ្មៅ : បំបៅដោះកូន ពណ៌ប្រផេះ : មិនបំបៅកូន)



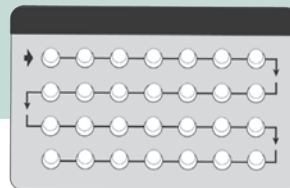
មិនសូវមានប្រសិទ្ធភាពចំពោះស្ត្រីមិនបំបៅដោះកូន :

- ក្នុងការប្រើប្រាស់ទូទៅ ស្ត្រីប្រមាណជា ៣ ទៅ ១០ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ក្នុងឆ្នាំដំបូង អាចមានផ្ទៃពោះ ។ នេះមានន័យថា ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ៩០ ទៅ ៩៧ នាក់ មិនមានផ្ទៃពោះទេ ។
- បើលេបថ្នាំរាល់ថ្ងៃ មានស្ត្រីតិចជាងម្នាក់ប៉ុណ្ណោះ ដែលអាចមានផ្ទៃពោះក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ក្នុងឆ្នាំទីមួយ (៩ នាក់ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០០ នាក់) ។

ការបង្កកំណើតត្រូវបំបាត់ធម្មតាវិញបន្ទាប់ពីឈប់ប្រើថ្នាំ : មិនមានការពន្យារពេលទេ ការការពារទល់នឹងជំងឺកាមរោគ : គ្មាន

ហេតុអ្វីស្ត្រីខ្លះនិយាយថា គាត់ចូលចិត្តប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី?

- អាចប្រើបាននៅពេលបំបៅដោះកូន
- អាចឈប់ប្រើនៅពេលណាក៏បាន ដោយមិនចាំបាច់មានជំនួយពីអ្នកផ្តល់សេវាឡើយ
- មិនប៉ះពាល់ដល់ការរួមភេទ
- ស្ត្រីអាចគ្រប់គ្រងការប្រើប្រាស់បាន



តើវាមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការព្យាបាល?

ផលវិបាក ផលប្រយោជន៍សុខភាព គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

ផលវិបាក (សូមអាន ការគ្រប់គ្រងបញ្ហា ទំព័រ ...)

អ្នកប្រើខ្លះបានរាយការណ៍នូវបញ្ហាខាងក្រោមនេះ :

- មានការប្រែប្រួលវដ្តឈាមរដូវ ដែលរួមមាន:
 - ចំពោះស្ត្រីបំបៅដោះកូន ពន្យារពេលនៃការមានផ្ទៃពោះឡើងវិញ ក្រោយពីសម្រាលកូន (រាំងរដូវវិញ ក្រោយសម្រាលកូន)
 - ធ្លាក់ឈាមញឹក
 - ធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់
 - រដូវមករមើល
 - ធ្លាក់ឈាមយូរ
 - គ្មានធ្លាក់ឈាមរដូវ

ការបំបៅដោះកូន ក៏ប៉ះពាល់ដល់វដ្តរដូវរបស់ស្ត្រីផងដែរ ។

- ឈឺក្បាល
- វិលមុខ
- ប្រែប្រួលអារម្មណ៍
- ឈឺដោះ
- ឈឺពោះ
- ចង្អោរ

ការប្រែប្រួលរូបកាយផ្សេងទៀត ដែលអាចមាន :

- ចំពោះស្ត្រីមិនបំបៅកូន ក្រពេញអូវែរីកធំ

ផលប្រយោជន៍សុខភាព

គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

ជួយការពារទល់នឹង :

គ្មាន

- ការមានផ្ទៃពោះ

កែតម្រូវការយល់ច្រឡំ (សូមអានផងដែរនូវសំណួរ និងចម្លើយ ទំព័រ...) ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី :

- មិនធ្វើអោយស្ត្រីដែលបំបៅដោះកូន គ្មានទឹកដោះឡើយ
- ត្រូវតែប្រើរៀងរាល់ថ្ងៃ ទោះជាថ្ងៃនោះ ស្ត្រីមានការរួមភេទ ឬមិនមានក្តី
- មិនធ្វើអោយស្ត្រីលែងមានកូនហួត (អារ) ឡើយ
- មិនបណ្តាលអោយកូនដែលបំបៅដោះ មានជំងឺរាករូសឡើយ
- បន្ថយលទ្ធភាពនៃការមានគភ៌នៅខុសកន្លែង

តើអ្នកណាដែលអាចប្រើ និងអ្នកណាដែលមិនអាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី

មានសុវត្ថិភាព និងសមស្របចំពោះស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់

ស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់អាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ដោយសុវត្ថិភាព និងមានប្រសិទ្ធភាព រួមទាំងស្ត្រីដែល៖

- កំពុងបំបៅដោះកូន (ចាប់ផ្តើមពីសប្តាហ៍ទី ៦ ក្រោយសម្រាលកូន)
- មាន ឬគ្មានកូន
- មិនទាន់រៀបការ
- គ្រប់អាយុទាំងអស់ រួមទាំងយុវវ័យ និងស្ត្រីអាយុលើសពី ៤០ ឆ្នាំ
- ទើបតែមានវល្លភូត ឬរលូត ឬមានផ្ទៃពោះខុសកន្លែង
- ជំងឺប្រព័ន្ធភ័យ មិនថាស្ត្រីអាយុប៉ុន្មាន ឬចំនួនបារីដែលជំងឺក្នុងមួយថ្ងៃនោះឡើយ
- មានជំងឺស្លេកស្លាំង ឬធ្លាប់មានជំងឺស្លេកស្លាំងពីមុន
- មានវារីកូសសរសៃវ៉ែន
- ឆ្លងមេរោគអេដស៍ ទោះជាព្យាបាលដោយថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ ឬមិនព្យាបាល (សូមអានការប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ចំពោះស្ត្រីផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ទំព័រ...)

ស្ត្រីអាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ៖

- ដោយមិនចាំបាច់មានការពិនិត្យអង្គក្រគាក
- ដោយមិនបាច់ពិនិត្យឈាម ឬតេស្តមន្ទីរពិសោធន៍ផ្សេងទៀត
- ដោយមិនបាច់ស្រាវជ្រាវរកមហារីកមាត់ស្បូន
- ដោយមិនបាច់ពិនិត្យដោះ
- សូម្បីតែស្ត្រីមិនមានឈាមរដូវនៅពេលនេះ បើគេប្រាកដថាស្ត្រីនោះមិនមានផ្ទៃពោះទេ (សូមអានបញ្ជីផ្សេងផ្ទាំងអំពីការមានផ្ទៃពោះ ទំព័រ...) ។



លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រ សម្រាប់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី

សួរអតិថិជននូវសំណួរខាងក្រោមនេះ អំពីស្ថានភាពសុខភាពដែលគាត់ដឹង ។ មិនចាំបាច់ធ្វើការពិនិត្យ និងធ្វើតេស្តឡើយ ។ បើគាត់ឆ្លើយ “ទេ” គ្រប់សំណួរ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី បាន ។ បើគាត់ឆ្លើយ “ចាស់” សំណួរណាមួយ ធ្វើតាមការណែនាំ ។ ក្នុងករណីខ្លះ គាត់នៅតែអាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី បានដដែល ។

១- តើអ្នកកំពុងបំបៅកូនអាយុក្រោម ៦ សប្តាហ៍ ឬទេ?

☐ ទេ ☐ ចាស់ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ៦ សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន ។ អោយថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ទៅគាត់ ហើយប្រាប់គាត់ ពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើមលេប ។ (សូមអានអំពីការបំបៅដោះកូនពេញលេញ ឬស្ទើរពេញលេញ ទំព័រ...)

២- តើអ្នកមានរោគក្រិនថ្លើម រលាកថ្លើម ឬដុំថ្លើម (តើភ្នែកគាត់តែងតែលឿងឬ? (សញ្ញានៃការកើតលឿង) ដែរឬទេ?

☐ ទេ ☐ ចាស់ បើគាត់រាយការណ៍ពីជំងឺថ្លើមសកម្ម (រលាកថ្លើមសកម្មដោយមានកើតលឿង ក្រិនថ្លើមធ្ងន់ ដុំថ្លើម) មិនត្រូវអោយថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ឡើយ ។ ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលគ្មានអ័រម៉ូន ។

៣- តើអ្នកមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរអំពី ឈាមកកនៅជើង ឬស្លុត ឬទេ?

☐ ទេ ☐ ចាស់ បើគាត់រាយការណ៍ពីឈាមកកកក្នុងសរសៃ (មិនមែនសរសៃវ៉ែនរាក់) មិនត្រូវអោយថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ឡើយ ។ ជួយគាត់អោយជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលគ្មានអ័រម៉ូន ។

៤- តើអ្នកកំពុងប្រើថ្នាំប្រកាច់ឬទេ? តើអ្នកកំពុងប្រើថ្នាំ វីហ្វំពិស៊ីន ព្យាបាលរបេង ឬជំងឺផ្សេងទៀតឬទេ?

☐ ទេ ☐ ចាស់ បើគាត់ប្រើ barbiturates, carbamazepine, oxcarbazepine, phenytoin, primidone, topiramate, or rifampicin មិនត្រូវអោយថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ឡើយ ។ ថ្នាំទាំងនេះ អាចធ្វើអោយថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី មិនសូវមានប្រសិទ្ធភាព ។ ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេង តែមិនមែនថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ឬកងដាក់ដៃឡើយ ។

៥- តើអ្នកមាន ឬធ្លាប់មានជំងឺមហារីកដោះឬទេ?

☐ទេ ☐ចាស់ មិនត្រូវអោយ ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ឡើយ ។ ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើស មធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលគ្មានអ្វីម៉្លន ។

ត្រូវប្រាកដថា យើងបានពន្យល់ពីផលប្រយោជន៍សុខភាព គ្រោះថ្នាក់សុខភាព និងផលវិបាក របស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលស្រ្តីបម្រុងប្រើ ។ ហើយក៏ត្រូវលើកឡើងនូវលក្ខខណ្ឌ នានា ដែលគាត់មិនគួរប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតនោះ ។

ប្រើការវិនិច្ឆ័យគ្លីនិកក្នុងករណីពិសេស

ជាទូទៅ ស្រ្តីដែលមានលក្ខខណ្ឌណាមួយដូចខាងក្រោមនេះ មិនត្រូវប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ឡើយ ។ ប៉ុន្តែក្នុងករណីពិសេស បើគ្មានមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេង ឬមានដែរ តែគាត់ មិនអាចទទួលបាន អ្នកផ្តល់សេវាដែលមានសមត្ថភាពគ្រប់គ្រាន់អាចធ្វើការវាយតម្លៃ លក្ខខណ្ឌ និងស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់ស្រ្តីនោះ ហើយអាចសំរេចចិត្តថា គាត់អាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី បាន ។ អ្នកផ្តល់សេវា ត្រូវគិតដល់ភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃស្ថានភាពរបស់គាត់ ហើយចំពោះ ករណីភាគច្រើន ត្រូវគិតថា តើគាត់អាចទទួលបានការតាមដានបានឬទេ ។

- បំបៅដោះកូន និងទើបសម្រាលកូនមិនទាន់បានបីសប្តាហ៍
- មានកកឈាមនៅសរសៃវែនព្រៅ នៅជើង ឬស្បែក
- មានជំងឺថ្លើម រលាកថ្លើម ឬជំងឺថ្លើមធ្ងន់ធ្ងរ
- មានមហារីកដោះ ៥ ឆ្នាំ កន្លងទៅ ហើយវាមិនត្រឡប់មកវិញទេ
- ប្រើ barbiturates, carbamazepine, oxcarbazepine, phenytoin, primidone, topiramate, ឬ rifampicin គួរអោយគាត់ប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបម្រុង ព្រោះថ្នាំទាំងនេះបន្ថយប្រសិទ្ធភាពនៃថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ។

ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី សម្រាប់ស្ត្រីផ្ទុកមេរោគអេដស៍

- ស្ត្រីដែលផ្ទុកមេរោគអេដស៍ មានជីវិតអេដស៍ ឬកំពុងប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ អាចប្រើ ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី បាន ដោយសុវត្ថិភាព ។
- ជំរុញស្ត្រីទាំងនេះ អោយប្រើស្រោមអនាម័យរួមជាមួយថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ។ បើប្រើឡើង ទាត់ និងត្រឹមត្រូវ ស្រោមអនាម័យជួយបង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគ ផ្សេងទៀត ។ ស្រោមអនាម័យ ក៏ផ្តល់នូវការការពារបន្ថែមកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ចំពោះស្ត្រីដែលប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ ។ វាមិនច្បាស់ទេថា ថ្នាំប្រឆាំងមេរោគ អេដស៍ កាត់បន្ថយប្រសិទ្ធភាពរបស់ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភីនោះ ។
- ចំពោះព័ត៌មានអំពីការបំបៅកូនត្រឹមត្រូវ ចំពោះស្ត្រីផ្ទុកមេរោគអេដស៍ សូមអានផ្នែកស្តីពី សុខភាពម្តាយ និងទារកទើបកើត ការបង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូន ទំព័រ...



ការផ្តល់ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី

ពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើម

សារៈសំខាន់ : ស្ត្រីអាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ពេលណាក៏បាន បើគេជឿជាក់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះទេ។ ដើម្បីអោយច្បាស់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ សូមប្រើបញ្ជីផ្សេងផ្ទាត់សម្រាប់រកមើលផ្ទៃពោះ (ទំព័រ...)។ ក៏ដូចគ្នាដែរ គេអាចអោយថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ទៅស្ត្រីពេលណាក៏បាន ហើយប្រាប់អោយគាត់ចាប់ផ្តើមប្រើ។

ស្ថានភាពរបស់ស្ត្រី	ពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើម
បំបៅកូនពេញលេញ ឬស្មើពេញលេញ តិចជាង ៦ ខែ បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន	ពេលណាក៏បាននៅក្នុងខែ • បើគាត់ទើបសម្រាលកូនមិនទាន់បាន ៦ សប្តាហ៍ អោយថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ទៅគាត់ ហើយប្រាប់អោយគាត់ចាប់ផ្តើមប្រើនៅពេលបាន ៦ សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន។ • បើគាត់មិនទាន់មានរដូវឡើងវិញទេ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ពេលណាក៏បាន។ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបម្រុងឡើយ។ • បើគាត់មានរដូវវិញហើយ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ដូចដែលបានណែនាំចំពោះស្ត្រីដែលមានរដូវរដូវ (សូមអានទំព័រ...)។
លើសពី ៦ ខែ បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន	• បើគាត់មិនទាន់មានរដូវឡើងវិញទេ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ពេលណាក៏បាន បើគេជឿជាក់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយបម្រុង* ក្នុងរយៈពេល ២ ថ្ងៃដំបូង នៃការលេបថ្នាំ។ (បើមិនច្បាស់ថាគាត់គ្មានផ្ទៃពោះទេ អោយថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ទៅគាត់ពេលនេះ ហើយប្រាប់អោយគាត់ចាប់ផ្តើមប្រើនៅពេលមករដូវខែក្រោយ)។ • បើគាត់មានរដូវវិញហើយ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ដូចដែលបានណែនាំចំពោះស្ត្រីដែលមានរដូវរដូវ (សូមអានទំព័រ...)។

* មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបម្រុង រួមមាន ការតម្កល់រួមភេទ ស្រោមអនាម័យបុរស និងស្រោមអនាម័យស្ត្រី ថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតឈោល និងការដកចេញ។ ប្រាប់គាត់ថា ថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតឈោល និងការដកចេញ គឺជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានប្រសិទ្ធភាពទាបជាងគេ។ បើអាចអោយស្រោមអនាម័យទៅគាត់។

ស្ថានភាពរបស់ស្រូវ

ពេលវេលាត្រូវចាប់ផ្តើម

បំពៅកូនមិនពេញលេញ

តិចជាង ៦ សប្តាហ៍
បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន

- អោយថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ទៅគាត់ ហើយប្រាប់អោយគាត់ចាប់ផ្តើមប្រើនៅពេលបាន ៦ សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន ។
- ត្រូវអោយប្រើមធ្យោបាយបម្រុង រហូតដល់ ៦ សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន បើគាត់មានរដូវវិវត្តមុនពេលនេះ ។

លើសពី ៦ សប្តាហ៍
បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន

- បើគាត់មិនទាន់មានរដូវឡើងវិញទេ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថាគាត់គ្មានផ្ទៃពោះ* ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយបម្រុងក្នុងរយៈពេល ២ ថ្ងៃដំបូង នៃការលេបថ្នាំ ។ (បើមិនច្បាស់ថាគាត់ផ្ទៃពោះទេ អោយថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ទៅគាត់ពេលនេះ ហើយប្រាប់អោយគាត់ចាប់ផ្តើមប្រើនៅពេលមករដូវខែក្រោយ) ។
- បើគាត់មានរដូវវិញហើយ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ដូចដែលបានណែនាំចំពោះស្រ្តីដែលមានវដ្តរដូវ (សូមអានទំព័រ...) ។

មិនបំពៅកូន

តិចជាង ៤ សប្តាហ៍
បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន

- គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី នៅពេលណាក៏បាន ។ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបម្រុងឡើយ ។

លើសពី ៤ សប្តាហ៍
បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន

- បើគាត់មិនទាន់មានរដូវឡើងវិញទេ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថាគាត់គ្មានផ្ទៃពោះ ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយបម្រុងក្នុងរយៈពេល ២ ថ្ងៃដំបូង នៃការលេបថ្នាំ ។ (បើមិនច្បាស់ថាគាត់ផ្ទៃពោះទេ អោយថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ទៅគាត់ពេលនេះ ហើយប្រាប់អោយគាត់ចាប់ផ្តើមប្រើនៅពេលមករដូវខែក្រោយ) ។
- បើគាត់មានរដូវវិញហើយ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ដូចដែលបានណែនាំចំពោះស្រ្តីដែលមានវដ្តរដូវ (សូមអានទំព័របន្ទាប់) ។

* បើគេអោយស្រ្តីមកពិនិត្យឡើងវិញនៅ ៦ សប្តាហ៍ ក្រោយសម្រាលកូន ហើយមិនសូវមានឱកាសផ្សែងនឹងទទួលបានមធ្យោបាយពន្យារកំណើតទេ អ្នកផ្តល់សេវា និងកម្មវិធីខ្លះ អាចអនុញ្ញាតអោយស្រ្តីចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី នៅពេលមកពិនិត្យនៅសប្តាហ៍ទី ៦ ដោយមិនមានភស្តុតាងណាបញ្ជាក់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ បើគាត់មិនទាន់មានរដូវឡើងវិញទេ ។

ស្ថានភាពរបស់ស្ត្រី

ពេលវេលាត្រូវចាប់ផ្តើម

ប្តូរពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមាន

- ចាប់ផ្តើមភ្លាម បើគាត់បានប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

អ័រម៉ូន

- ដែលមានអ័រម៉ូនដោយឡែកទាត់ និងដោយត្រឹមត្រូវ ឬបើជឿជាក់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ ។ មិនចាំបាច់រង់ចាំដល់ពេលមករដូវលើកក្រោយឡើយ ។ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបម្រុងឡើយ ។
- បើគាត់ប្តូរពីប្រើថ្នាំចាក់ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី នៅពេលដែលត្រូវចាក់ថ្នាំលើកក្រោយ ។ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបម្រុងឡើយ ។

មានវដ្តរដូវ ឬប្តូរពីការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគ្មានអ័រម៉ូន

- ពេលណាក៏បាននៅក្នុងខែ
- បើគាត់ចាប់ផ្តើមក្នុងអំឡុង ៥ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមមករដូវ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបម្រុងឡើយ ។
 - បើលើស ៥ ថ្ងៃ ក្រោយចាប់ផ្តើមមករដូវ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបម្រុងក្នុងរយៈពេល ២ ថ្ងៃ ដំបូងនៃការលេបថ្នាំ ។ (បើមិនច្បាស់ថាគាត់គ្មានផ្ទៃពោះទេ អោយថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ទៅគាត់ពេលនេះ ហើយប្រាប់អោយគាត់ចាប់ផ្តើមប្រើនៅពេលមករដូវខែក្រោយ) ។
 - បើគាត់ប្តូរពីការប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូន គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ភ្លាម (សូមអានផ្នែកស្តីពីកងដាក់ក្នុងស្បូន ការប្តូរពីកងដាក់ក្នុងស្បូន មកមធ្យោបាយផ្សេងទៀត ទំព័រ ...)

ស្ថានភាពរបស់ស្រូវ	ពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើម
គ្មានរដូវ (មិនពាក់ព័ន្ធជាមួយការសម្រាលកូន ឬការបំបៅដោះកូនទេ)	• គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើ ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថាគាត់គ្មានផ្ទៃពោះ ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយ បម្រុងក្នុងរយៈពេល ២ ថ្ងៃដំបូង នៃការលេបថ្នាំ ។
បន្ទាប់ពីរលូត ឬរលូត	• គាត់អាចចាប់ផ្តើមភ្លាម ។ បើគាត់ចាប់ផ្តើមក្នុងរយៈពេល ៧ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីរលូត ឬរលូតផ្ទៃពោះ ដែលមានអាយុនៅ ត្រីមាសទី ១ ឬត្រីមាសទី ២ នោះមិនចាំបាច់ប្រើ មធ្យោបាយបម្រុងឡើយ ។ • បើលើសពី ៧ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីរលូត ឬរលូត ផ្ទៃពោះដែល មានអាយុនៅត្រីមាសទី ១ ឬត្រីមាសទី ២ គាត់អាច ចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ពេលណាក៏បាន បើជឿ ជាក់ថាគាត់គ្មានផ្ទៃពោះ ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយ បម្រុងក្នុងរយៈពេល ២ ថ្ងៃដំបូង នៃការលេបថ្នាំ ។ (បើមិនឃ្លាស់ថាគ្មានផ្ទៃពោះទេ អោយថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ទៅគាត់ពេលនេះ ហើយប្រាប់អោយគាត់ចាប់ផ្តើមប្រើ នៅពេលមករដូវខែក្រោយ) ។
បន្ទាប់ពីប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត បន្ទាន់ (អ៊ី.ស៊ី.ភី)	• គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី នៅថ្ងៃដែល គាត់ឈប់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី ។ មិនចាំបាច់រង់ចាំរហូត ដល់គាត់មករដូវលើកក្រោយ ដើម្បីចាប់ផ្តើមប្រើឡើយ ។ - អ្នកប្រើថ្នាំ ត្រូវចាប់ផ្តើមដោយប្រើបន្ទះថ្នាំថ្មី - អ្នកដែលប្រើបន្ត ដែលត្រូវការថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី ដោយសារមានកំហុសក្នុងការលេប អាចបន្តថ្នាំ ដែលនៅសល់ - ស្រ្តីទាំងអស់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយបម្រុងក្នុងរយៈពេល ២ ថ្ងៃដំបូង នៃការលេបថ្នាំ ។

ផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីផលវិបាក

សារៈសំខាន់ : ការផ្តល់ប្រឹក្សាដោយលំអិតអំពីការប្រែប្រួលឈាមរដូវ និងផលវិបាក គឺជាផ្នែកមួយសំខាន់នៃការផ្តល់ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ។ ការផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីការប្រែប្រួលឈាមរដូវ អាចជាជំនួយសំខាន់បំផុតដែលស្ត្រីត្រូវការ ដើម្បីអោយគាត់អាចបន្តប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី តទៅទៀត ។

ពណ៌នាពីផលវិបាកដែលឧស្សាហ៍ជួប

- ស្ត្រីបំបៅដោះកូនជាធម្មតា គ្មានរដូវទេ នៅប៉ុន្មានខែក្រោយសម្រាលកូន ។ ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ពន្យាររយៈពេលនោះ ។
- ស្ត្រីមិនបំបៅដោះកូន អាចមានឆ្លាក់ឈាមញឹក ឬមិនទៀងទាត់នៅប៉ុន្មានខែដំបូង បន្ទាប់មកឆ្លាក់ឈាមទៀងទាត់ ឬបន្តឆ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ដដែល ។
- ឈឺក្បាល វិលមុខ ឈឺដោះ និងអាចមានផលវិបាកផ្សេងទៀត

ពន្យល់ពីផលវិបាកទាំងនេះ

- ផលវិបាក មិនមែនជាសញ្ញានៃជំងឺទេ
- ផលវិបាកភាគច្រើនចុះថយ ហើយបាត់ទៅនៅពេលប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី បានប៉ុន្មានខែ ។ តែការប្រែប្រួលឈាមរដូវច្រើនតែនៅបន្ត ។
- ផលវិបាក ជាសញ្ញាដែលឧស្សាហ៍ជួប តែស្ត្រីខ្លះក៏មិនមានផលវិបាកអ្វីដែរ

ពន្យល់ថាត្រូវធ្វើដូចម្តេចពេលមានផលវិបាក

- បន្តប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ទៀត ។ ការខានប្រើអាចនាំអោយមានផ្ទៃពោះ ។
- លេបថ្នាំពេលព្យាបាល ឬពេលចូលគេង ដើម្បីបន្ថយចង្អោរ
- អតិថិជនអាចត្រឡប់មករកជំនួយ បើវិបាកខ្លាំងពេក ។



ពន្យល់ថាត្រូវប្រើដូចម្តេច

១- ផ្តល់ផ្ទាំគ្រាប់

- ផ្តល់អោយច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន- អាចផ្តល់ រហូតដល់ចំនួនសម្រាប់ ១ ឆ្នាំ (១១ ឬ ១៣ បន្ទះ)

២- ពន្យល់ពីបន្ទះផ្ទាំ

- បង្ហាញ បន្ទះផ្ទាំណាមួយ-២៨ គ្រាប់ ឬ ៣៥ គ្រាប់
- ពន្យល់ថា គ្រាប់ផ្ទាំទាំងអស់នៅក្នុងបន្ទះផ្ទាំ ភី.អូ.ភី មានពណ៌ដូចគ្នា ហើយសុទ្ធតែគ្រាប់ផ្ទាំសកម្មដែលមាន អ័រម៉ូន សម្រាប់ការបង្ការកុំអោយមានផ្ទៃពោះ
- បង្ហាញពីរបៀបបកយកគ្រាប់ផ្ទាំទី ១ ពីបន្ទះផ្ទាំ បន្ទាប់មក ពន្យល់ពីរបៀបធ្វើតាមទិសដៅ ឬសញ្ញា ព្រួញនៅលើបន្ទះផ្ទាំ ដើម្បីប្រើគ្រាប់ផ្ទាំបន្តបន្ទាប់

៣- ផ្តល់ការណែនាំគន្លឹះ

- លេបផ្ទាំមួយគ្រាប់រៀងរាល់ថ្ងៃ - រហូតដល់អស់ផ្ទាំពីបន្ទះ
- ពិភាក្សាពីរបៀបចំណាំពី ការលេបផ្ទាំ-ភ្ជាប់ការលេបផ្ទាំ ទៅនឹងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ - ដូចជាពេលដុះធ្មេញ- អាចជួយអោយគាត់ចងចាំ
- លេបផ្ទាំឡើងពេលរៀង រាល់ថ្ងៃអាចជួយអោយ ចងចាំ ។



៤- ពន្យល់ពីរបៀបចាប់ផ្តើម បន្ទះផ្ទាំថ្មី

- បន្ទាប់ពីប្រើអស់មួយបន្ទះ គាត់ត្រូវលេបគ្រាប់ទី ១ នៃបន្ទះថ្មីនៅថ្ងៃបន្ទាប់ភ្លាម ។
- វាជាការសំខាន់ណាស់ ក្នុងការចាប់ផ្តើមប្រើផ្ទាំបន្ទះថ្មី ដោយគ្មានពន្យារពេល ។ ការពន្យារពេលក្នុងការលេប ផ្ទាំ អាចនាំអោយមានផ្ទៃពោះ

៥- ផ្តល់មធ្យោបាយពន្យារ កំណើតប្រមូល ហើយពន្យល់ពី របៀបប្រើ

- ពេលខ្លះគាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយប្រមូល ដូចជាពេល ដែលគាត់ខកខានមិនបានលេបផ្ទាំជាដើម ។

- មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបម្រុង រួមមាន ការតម្កល់ ភេទ ស្រោមអនាម័យបុរស និងស្រោមអនាម័យស្ត្រី ថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោល និងការដកចេញ។ ប្រាប់គាត់ ថា ថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោល និងការដកចេញ គឺជា មធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលមានប្រសិទ្ធភាពទាប ជាងគេ ។ បើអាចអោយស្រោមអនាម័យទៅគាត់ ។

៦. ពន្យល់ពីប្រសិទ្ធភាពថ្នាំបង្ការ ពេលឈប់បំបៅដោះកូន

- បើគ្មានការការពារបន្ថែមពីការបំបៅដោះកូន ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី មិនមានប្រសិទ្ធភាពល្អដូចមធ្យោបាយពន្យារ កំណើតដទៃទៀតឡើយ
- ពេលគាត់ឈប់បំបៅកូន គាត់អាចបន្តប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ទៀត បើគាត់ពេញចិត្ត ឬគាត់អាចត្រឡប់មក វិញ ដើម្បីជ្រើសរើសប្រើមធ្យោបាយផ្សេង

ការគាំទ្រដល់អ្នកប្រើប្រាស់

ដោះស្រាយការខកខានលេបថ្នាំ

ជាការងាយណាស់ក្នុងការភ្លេចលេបថ្នាំ ឬលេបយឺត ។ អ្នកប្រើ ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ត្រូវដឹងថាត្រូវធ្វើដូចម្តេច បើគាត់ភ្លេចលេប ថ្នាំ។ បើស្ត្រីលេបថ្នាំយឺតចាប់ពី ៣ ម៉ោងឡើង ឬខានលេប មួយគ្រាប់តែម្តង គាត់ត្រូវធ្វើតាមការណែនាំអ្នកខាងក្រោម ។ ចំពោះស្ត្រីបំបៅកូន ការខានលេបថ្នាំ អាចអោយគាត់ប្រឈម នឹងការមានផ្ទៃពោះកំរិតណាមួយនោះ វាអាស្រ័យទៅលើថា តើគាត់មានរដូវឡើងវិញហើយ ឬទេ?



ដោះស្រាយការខានលេបថ្នាំ ភី.អូ.ភី

សារគន្លឹះ

- លេបថ្នាំ ដែលខកខានអោយបានឆាប់បំផុត
- បន្តប្រើថ្នាំដូចមុន មួយគ្រាប់រៀងរាល់ថ្ងៃ ។ (គាត់អាចលេបថ្នាំ ២គ្រាប់ នៅពេលតែមួយ ឬ នៅថ្ងៃតែមួយ) ។

តើអ្នកមានរដូវឡើងទាត់ឬទេ?

- បើមាន ត្រូវប្រើមធ្យោបាយបម្រុងក្នុងរយៈពេល ២ ថ្ងៃ
- បើគាត់មានការរួមភេទក្នុងរយៈពេល ៥ ថ្ងៃមុន អាចពិចារណាប្រើថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី (សូមអានផ្នែក ស្តីពីថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ ទំព័រ ...)

បើមានកូត ឬរាកខ្លាំង

- បើគាត់កូត ២ម៉ោងក្រោយលេបថ្នាំ គាត់ត្រូវលេបគ្រាប់ថ្នាំមួយគ្រាប់ទៀតនៅក្នុងបន្ទះដដែល អោយឆាប់បំផុតដែលអាចធ្វើបាន ហើយបន្តលេបថ្នាំតាមធម្មតា
- បើរាក ឬកូតនៅបន្ត ធ្វើតាមការណែនាំអំពីការដោះស្រាយការខានលេបថ្នាំខាងលើ ។

“ត្រឡប់មកវិញនៅពេលណាក៏បាន” : ហេតុផលក្នុងការត្រឡប់មកវិញ

ធ្វើការធានាចំពោះរាល់អតិថិជនទាំងអស់ថា គាត់អាចត្រឡប់មកវិញនៅពេលណាក៏បាន-ឧទាហរណ៍ បើគាត់មានបញ្ហាសំណួរ ឬត្រូវការមធ្យោបាយពន្យារកំណើតថ្មី គាត់មានការប្រែប្រួលខ្លាំងលើស្ថានភាពសុខភាព ឬគាត់គិតថា គាត់ប្រហែលជាមានផ្ទៃពោះ ។ ដូចគ្នានេះដែរ បើ :

- គាត់ឈប់បំបៅដោះកូន ហើយចង់ប្តូរទៅប្រើមធ្យោបាយថ្មី ។
- ចំពោះស្ត្រីដែលមានរដូវរាល់ខែ : បើគាត់លេបថ្នាំថ្មីយឺតលើសពី ៣ ម៉ោង ឬខានលេបមួយគ្រាប់តែម្តង ហើយមានការរួមភេទក្នុងរយៈពេលនេះ គាត់អាចពិចារណាប្រើថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី (សូមអានផ្នែកស្តីពីថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ ទំព័រ...) ។

ដំបូន្មានសុខភាពទូទៅ : អ្នកណាក៏ដោយបើមានអារម្មណ៍ថា មានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ត្រូវស្វែងរកការ ថែទាំសុខភាពពីគិលានុបដ្ឋាក ឬគ្រូពេទ្យ ។ មធ្យោបាយពន្យារកំណើត ប្រហែលជាមិនមែនជាមូលហេតុនៃបញ្ហាសុខភាពរបស់គាត់នោះទេ តែគាត់គួរតែប្រាប់គិលានុបដ្ឋាក ឬគ្រូពេទ្យ អំពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគាត់ប្រើ ។

ធ្វើផែនការក្នុងការមកពិនិត្យលើកក្រោយ

- ១- លើកទឹកចិត្តគាត់អោយមកយកថ្នាំថ្មីទៀត មុនពេលដែលគាត់ប្រើថ្នាំអស់ ។
- ២- គួរមានការទាក់ទងទៅស្ត្រីដែលប្រើ ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ក្នុងរយៈពេលបីខែដំបូង ។ ការនេះផ្តល់ឱកាសអោយយើងអាចឆ្លើយសំណួរ ជួយដោះស្រាយបញ្ហាមួយចំនួន និងផ្ទៀងផ្ទាត់ពីរបៀបប្រើប្រាស់ ។

ជួយអ្នកដែលកំពុងប្រើប្រាស់

- ១- សួរអតិថិជន ថាមានបញ្ហាអ្វីឬទេ នៅពេលប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតនេះ និងថាតើគាត់ ពេញចិត្ត ឬទេ? សួរថាតើគាត់មានសំណួរ ឬបញ្ហាអ្វី ដើម្បីពិភាក្សាឬទេ?
- ២- ជាពិសេសសួរគាត់ថា តើគាត់មានកង្វល់អ្វីអំពីការប្រែប្រួលឈាមរដូវឬទេ? ផ្តល់នូវព័ត៌មាន ដល់គាត់ ឬជួយអ្វីដែលគាត់ត្រូវការ (សូមអានផ្នែកស្តីពីការគ្រប់គ្រងបញ្ហា ទំព័រ...)
- ៣- សួរថាតើគាត់តែងតែមានបញ្ហាចងចាំ ពីការលេបថ្នាំរៀងរាល់ថ្ងៃ ឬទេ? បើអញ្ចឹងមែន ពិភាក្សាពីមធ្យោបាយ ដើម្បីជួយអោយចងចាំការដោះស្រាយ ដោយប្រើថ្នាំជំនួសថ្នាំដែល ខានលេប និងថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ ឬជ្រើសរើសយកមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ផ្សេងទៀត ។
- ៤- អោយបន្ទះថ្នាំបន្ថែមទៅគាត់-អោយសម្រាប់មួយឆ្នាំ (១១ ឬ ១៣ បន្ទះ) បើអាច ។ ធ្វើផែនការអំពីការ ដែលគាត់ត្រូវត្រឡប់មកយកថ្នាំបន្ថែមលើកក្រោយ មុនពេលដែលគាត់ ត្រូវការថ្នាំថែម ។
- ៥- សួរអតិថិជនដែលប្រើយូរហើយ ក្រែងគាត់មានបញ្ហាសុខភាពថ្មីណាមួយ តាំងពីពេលដែល គាត់មកពិនិត្យលើកមុន ។ ដោះស្រាយបញ្ហាអោយបានសមស្រប ។ ចំពោះបញ្ហាសុខភាពថ្មី ដែលតម្រូវអោយមានការប្តូរមធ្យោបាយពន្យារកំណើត សូមអានទំព័រ ...
- ៦- សួរអតិថិជនដែលប្រើយូរហើយ អំពីការប្រែប្រួលធំៗក្នុងជីវិតដែលអាចប៉ះពាល់ដល់តម្រូវការ របស់គាត់ ជាពិសេសគំរោងផ្ទះបានកូន និងគ្រោះថ្នាក់ពីការឆ្លងរោគអេដស៍ និងកាមរោគ ។ តាមដានបើចាំបាច់ ។



គ្រប់គ្រងបញ្ហា

បញ្ហាដែលរាយការណ៍មកជាផលវិបាក ឬបញ្ហាទាក់ទងការប្រើប្រាស់

អាច ឬមិនអាចបណ្តាលមកពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

- បញ្ហាផលវិបាក ធ្វើអោយប៉ះពាល់ដល់ការពេញចិត្ត និងការប្រើប្រាស់ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី របស់ស្រ្តី។ អ្នកផ្តល់សេវា គួរតែយកចិត្តទុកដាក់ដល់បញ្ហាទាំងនោះ។ បើអតិថិជនប្រាប់យើងពីផលវិបាក ឬបញ្ហា ស្តាប់នូវកង្វល់របស់គាត់ ផ្តល់ដំណ្រាន និងព្យាបាល បើចាំបាច់។
- លើកទឹកចិត្តអោយគាត់បន្តប្រើថ្នាំមួយគ្រាប់រៀងរាល់ថ្ងៃ ទោះជាមានផលវិបាកក៏ដោយ។ ការខានលេបថ្នាំ អាចនាំអោយមានផ្ទៃពោះ។
- ផលវិបាកភាគច្រើននឹងបាត់ទៅវិញបន្ទាប់ពីរយៈពេល ២-៣ ខែ ក្រោយពីចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំ។ បើស្រ្តីនៅតែមានផលវិបាក អោយគាត់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី រូបមន្តថ្មី សម្រាប់យ៉ាងតិច ៣ ខែ បើមាន។
- ជួយស្រ្តីក្នុងការជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតថ្មី - ឥឡូវនេះបើគាត់ចង់ ឬនៅពេលដែលគេមិនអាចដោះស្រាយបញ្ហាបានទេ។

គ្មានផ្លាកឈាមរដូវ

- ស្រ្តីបំបៅដោះកូន :
 - អះអាងជូនគាត់ថា វាជារឿងធម្មតាទេសម្រាប់ស្រ្តីបំបៅដោះកូន។ វាគ្មានគ្រោះថ្នាក់ឡើយ។
- ស្រ្តីមិនបំបៅដោះកូន :
 - អះអាងជូនគាត់ថា ស្រ្តីខ្លះពេលប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី លែងមានរដូវ ហើយការនេះមិនមានគ្រោះថ្នាក់ទេ។ មិនចាំបាច់ត្រូវបាត់បង់ឈាមរាល់ខែទេ។ វាប្រហែលទៅនឹងការគ្មានរដូវនៅពេលមានផ្ទៃពោះដែរ។ គាត់មិនមែនលែងមានកូននោះទេ។ ឈាមមិនបានកកនៅក្នុងខួរគាត់។ (ស្រ្តីខ្លះរីករាយ ដែលគាត់គ្មានការធ្លាក់ឈាមរៀងរាល់ខែ)

ការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់

(ធ្លាក់ឈាមនៅពេលដែលមិនបានរំពឹងទុក ធ្វើអោយវិបាកដល់អតិថិជន)

- អះអាងជូនគាត់ឡើងវិញថា ស្រ្តីជាច្រើនដែលប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី បានជួបបញ្ហាធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់នេះ-ទោះជាបំបៅកូន ឬមិនបំបៅកូន។ ការបំបៅកូន ក៏នាំអោយមានធ្លាក់ឈាមមិនទៀងដែរ។ វាមិនមានគ្រោះថ្នាក់ទេ ហើយចុះថយ និងបាត់ទៅវិញក្រោយពី ២-៣ ខែ។ ប៉ុន្តែស្រ្តីខ្លះមានបញ្ហាធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់នេះ រហូតក្នុងរយៈពេលនៃការប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី។
- មូលហេតុផ្សេងទៀតដែលអាចនាំអោយមានការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ រួមមាន :
 - ក្អួត ឬរាក
 - ប្រើថ្នាំប្រឆាំងការប្រកាច់ ឬវិប្បពិស្សន (សូមអានផ្នែកស្តីពី ការចាប់ផ្តើមព្យាបាលដោយថ្នាំប្រឆាំង ការប្រកាច់ និងវិប្បពិស្សន ទំព័រ ...)

- ដើម្បីកាត់បន្ថយការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ :
 - បង្រៀនគាត់អោយលេបថ្នាំដែលខានអោយបានត្រឹមត្រូវ រួមទាំងក្រោយពេលមានកូត និងរាក (សូមអានផ្នែកស្តីពី ការគ្រប់គ្រងថ្នាំដែលមិនបានលេប ទំព័រ ...)
 - សម្រាប់ការជួយរយៈពេលខ្លី គាត់អាចប្រើអ៊ីប៊ុយប្រូហ្វែន ៨០០មក ៣ ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ ក្រោយពេលបាយរយៈពេល ៥ ថ្ងៃ ឬថ្នាំប្រឆាំងការរលាកដែលមិនមានស្បៀងផ្សេង ទៀត ចាប់ផ្តើមពេលដែលចាប់មានការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ ។ ថ្នាំប្រឆាំងការរលាក ដែលគ្មានស្បៀង អាចជួយសម្រាល ការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ នៅពេលប្រើកង ដាក់ដៃ ថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន និងកងដាក់ក្នុងស្បូន ហើយវាក៏អាចជួយសម្រាល ការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ចំពោះអ្នកប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ដែរ ។
 - បើគាត់បានប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត លើសពី ២-៣ ខែ ហើយថ្នាំប្រឆាំងការរលាក ដែលគ្មានស្បៀង នៅតែមិនអាចជួយបាន អោយគាត់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី រូបមន្តផ្សេង បើមាន ។ អោយគាត់ព្យាយាមលេបថ្នាំថ្មីរយៈពេលយ៉ាងតិច ៣ ខែ ។
- បើការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់នៅតែបន្ត ឬចាប់ផ្តើមប៉ុន្មានខែ ក្រោយពីបានទៀងទាត់ ឬមិនមានឈាមរដូវ ឬក៏អ្នកសង្ស័យថាអាចមានបញ្ហាអ្វីផ្សេង ពិចារណាលើបញ្ហាផ្សេង ដែលមិនទាក់ទងដល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលកំពុងប្រើ ។ (សូមអានផ្នែកស្តីពីការ ធ្លាក់ឈាម ដោយមិនដឹងមូលហេតុ ទំព័រ...)

ការធ្លាក់ឈាមច្រើន ឬយូរ (ច្រើនជាងធម្មតា ២ ដង ឬលើសពី ៨ ថ្ងៃ)

- អះអាងជូនគាត់ថា ស្ត្រីខ្លះដែលប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី បានជួបបញ្ហាធ្លាក់ឈាមច្រើន ឬយូរនេះ ។ ជាទូទៅ វាមិនមានគ្រោះថ្នាក់ទេ ហើយចុះថយ និងបាត់ទៅវិញក្រោយពី ២-៣ ខែ ។ ប៉ុន្តែ ស្ត្រីខ្លះមានបញ្ហាធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់នេះ រហូតក្នុងរយៈពេលនៃការប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ។
- សម្រាប់ការជួយរយៈពេលខ្លី គាត់អាចប្រើថ្នាំប្រឆាំងការរលាកដែលមិនមានស្បៀង ចាប់ផ្តើម ពេលដែលចាប់មានការធ្លាក់ឈាមច្រើន ។ សាកល្បងការព្យាបាលដូចគ្នានឹងការធ្លាក់ឈាមមិន ទៀងទាត់ (សូមអានទំព័រមុន) ។
- ដើម្បីបង្ការការស្លេកស្លាំង អោយគាត់លេបថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក ហើយប្រាប់គាត់អោយពិសារ អាហារ ដែលសំបូរជាតិដែក ដូចជា សាច់ និង សាច់មាន់ (ជាពិសេស ឆ្នើមគោ និងឆ្នើមមាន់) ត្រី បន្លែបៃតង និងធុញជាតិ (គ្រាប់សណ្តែក ទឹកសណ្តែក) ។
- បើការធ្លាក់ឈាមច្រើន ឬយូរ នៅតែបន្ត ឬចាប់ផ្តើមប៉ុន្មានខែ ក្រោយពីបានទៀងទាត់ ឬ មិនមានឈាមរដូវ ឬក៏អ្នកសង្ស័យថាអាចមានបញ្ហាអ្វីផ្សេង ពិចារណាលើបញ្ហាផ្សេង ដែលមិនទាក់ទងដល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលកំពុងប្រើ ។ (សូមអានផ្នែកស្តីពី ការធ្លាក់ឈាមដោយមិនដឹងមូលហេតុ ទំព័រ...)

ថ្នាំដែលមិនបានលេប

- សូមអានផ្នែកស្តីពី ការគ្រប់គ្រងថ្នាំដែលមិនបានលេប ទំព័រ ...

ឈឺក្បាលធម្មតា (មិនមែនមីក្រូន)

- ជូនយោបល់អោយប្រើ aspirin (325–650 mg), ibuprofen (200–400 mg), paracetamol (325–1000 mg) ឬថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ផ្សេងទៀត ។
- ការឈឺក្បាលទាំងឡាយណាដែលកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ឬកើតឡើងញឹកញាប់នៅពេលប្រើថ្នាំគ្រប់ ភី.អូ.ភី ត្រូវតែធ្វើការវាយតម្លៃ ។

ឈឺក្បាលធម្មតា (មិនមែនមីក្រូន)

- សួរគាត់តើមានការប្រែប្រួលណាមួយដែលអាចប៉ះពាល់ដល់អារម្មណ៍ ឬអារម្មណ៍ភេទ រួមទាំងការប្រែប្រួលនៃទំនាក់ទំនងជាមួយដៃគូរបស់គាត់ ។ ផ្តល់ការគាំទ្រជូនគាត់ បើចាំបាច់ ។
- ស្ត្រីខ្លះមានការតប្រមល់នៅឆ្នាំដំបូង ក្រោយការសម្រាលកូន ។ ការនេះមិនពាក់ព័ន្ធជាមួយការប្រើថ្នាំគ្រប់ ភី.អូ.ភី ទេ ។ អតិថិជនដែលមានការប្រែប្រួលអារម្មណ៍ធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាការតប្រមល់ខ្លាំង ត្រូវបញ្ជូនគាត់ទៅរកកន្លែងព្យាបាលសមស្រប ។
- ពិចារណាអំពីវិធីព្យាបាលដែលមាននៅនឹងកន្លែង ។

ឈឺដោះ

- ចំពោះស្ត្រីបំបៅដោះកូន
 - សូមអានផ្នែកស្តីពី សុខភាពម្តាយ និងទារកទើបកើត ឈឺដោះ ទំព័រ ...
- ចំពោះស្ត្រីមិនបំបៅកូន :
 - សូមអោយគាត់ពាក់អាវទ្រនាប់ (ទាំងពេលធ្វើការ និងពេលដេក)
 - អាចប្រើកំប្រសក្តៅ ឬត្រជាក់
 - អាចអោយគាត់ប្រើ aspirin (325–650 mg), ibuprofen (200–400 mg), paracetamol (325–1000 mg), ឬថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ផ្សេងទៀត
 - ពិចារណាអំពីការព្យាបាលដែលមាននៅនឹងកន្លែង

ការឈឺពោះធ្ងន់ធ្ងរផ្នែកខាងក្រោម (សង្ស័យផ្ទៃពោះខុសកន្លែង ឬរីកក្រពេញអូវែរ)

- លក្ខខណ្ឌជាច្រើនអាចនាំអោយមានការឈឺពោះផ្នែកខាងក្រោមធ្ងន់ធ្ងរ ។ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់រកមើលសញ្ញានៃផ្ទៃពោះ ខុសកន្លែង ដែលជាការកម្រ ប៉ុន្តែអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត ។ (សូមអានសំណួរ ១២ ទំព័រ...) ។
- នៅដំណាក់កាលដំបូងៗ ផ្ទៃពោះខុសកន្លែងអាចគ្មានសញ្ញា ឬមានតិចតួច តែនឹងកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ។ ការកើតរួមគ្នានៃរោគសញ្ញាខាងក្រោមនេះ អាចនាំអោយយើងសង្ស័យពីផ្ទៃពោះខុសកន្លែង ។
 - ឈឺពោះ ឬតឹងពោះ មិនធម្មតា
 - ធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារមិនប្រក្រតី ឬគ្មានឈាមរដូវ-ជាពិសេស បើវាខុសពីទម្រង់នៃការធ្លាក់ឈាមធម្មតារបស់គាត់
 - មានអារម្មណ៍ឆេះឆោង ឬវិលមុខ
 - បាត់ស្មារតី
- បើសង្ស័យមានផ្ទៃពោះខុសកន្លែង ឬបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងទៀត ត្រូវបញ្ជូនភ្លាមដើម្បីធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងព្យាបាល ។ (សូមអានផ្នែកស្តីពី ការបញ្ឈប់កំណើតស្រ្តី ការគ្រប់គ្រងផ្ទៃពោះខុសកន្លែង ទំព័រ ...)
- ការឈឺពោះអាចបណ្តាលមកពីមូលហេតុផ្សេងទៀត ដូចជាការរីកក្រពេញអូវែរ ។
 - ស្រ្តីអាចបន្តប្រើ ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី នៅពេលកំពុងធ្វើការវាយតម្លៃ និងព្យាបាល
 - មិនមានភាពចាំបាច់ក្នុងការព្យាបាល ការរីកក្រពេញអូវែរ ឬគឺស្តី ឡើយ លើកលែងតែវារីកធំពេក រមួល ឬបែក ។ អះអាងជូនគាត់ថា ជាទូទៅ វាបាត់ទៅវិញដោយខ្លួនឯង ។ ដើម្បីអោយច្បាស់ថា បញ្ហាត្រូវបានដោះស្រាយ ហើយគួរពិនិត្យអ្នកជំងឺម្តងទៀតនៅ ៦ សប្តាហ៍ ក្រោយ ។

ចង្អោរ ឬវិលមុខ

- ចំពោះចង្អោរ អោយគាត់លេបថ្នាំនៅពេលចូលគេង ឬលេបជាមួយអាហារ
- បើសញ្ញានៅបន្ត :
- ពិចារណាលើការព្យាបាលដែលមាននៅនឹងកន្លែង

បញ្ហាថ្មីដែលអាចតម្រូវអោយមានការផ្លាស់ប្តូរមធ្យោបាយពន្យារកំណើត
វាអាចពាក់ព័ន្ធ ឬមិនពាក់ព័ន្ធជាមួយការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

ការធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារដោយមិនដឹងមូលហេតុ
(ដែលជាលក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រ ដែលមិនពាក់ព័ន្ធជាមួយមធ្យោបាយពន្យារកំណើត)

- បញ្ជូន ឬវាយតម្លៃផ្នែកលើប្រវត្តិ និងការពិនិត្យអាងត្រតាក ។ ធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងព្យាបាលអោយបានសមស្រប ។
- នៅពេលដែលកំពុងធ្វើការវាយតម្លៃពីស្ថានភាពសុខភាពរបស់គាត់ ស្ត្រីអាចបន្តប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី បាន ។
- បើការធ្លាក់ឈាមបណ្តាលមកពីកាមរោគ ឬរោគវិលាមកអាងត្រតាក គាត់អាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី បាននៅពេលកំពុងព្យាបាល ។

ចាប់ផ្តើមព្យាបាលដោយថ្នាំប្រឆាំងការប្រកាច់ ឬវិហ្វូពិស៊ីន

- Barbiturates, carbamazepine, oxcarbazepine, phenytoin, primidone, topiramate, និង rifampicin អាចនាំអោយចុះថយប្រសិទ្ធភាពថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ។ បើគាត់ប្រើថ្នាំទាំងនេះរយៈពេលយូរ គាត់ប្រហែលជាត្រូវប្តូរមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេង ដូចជា ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ ថ្នាំចាក់ ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន ឬក៏ដាក់ស្បូនដែលមានជាតិទង់ដែង ឬក៏ដែលមានអ័រម៉ូន ។
- បើគាត់ប្រើថ្នាំទាំងនេះរយៈពេលខ្លី គាត់អាចប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបម្រុង រួមជាមួយថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ។

ឈឺក្បាលដោយមីក្រូន
(សូមអានផ្នែកស្តីពី ការកំណត់រកឈឺក្បាលមីក្រូន និងអ្វីរ៉ាមីក្រូន ទំព័រ ...)

- បើគាត់មានឈឺក្បាលដោយមីក្រូន តែគ្មានអ្វីរ៉ា គាត់អាចបន្តប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី បានបើគាត់ចង់ ។
- បើគាត់មានអ្វីរ៉ាមីក្រូន ឈប់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ។ ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគ្មានអ័រម៉ូន ។

លក្ខខណ្ឌធ្ងន់ធ្ងរខ្លះ (សង្ស័យថាមានជំងឺឆ្លើម កកឈាមក្នុងសរសៃវ៉ែនជ្រៅនៅជើង ឬស្លូត មហារីកដោះ ។ សូមអានផ្នែកស្តីពី ស្ថានភាពសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ទំព័រ ...)

- ប្រាប់គាត់អោយឈប់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី
- អោយគាត់ប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបម្រុង រហូតដល់ស្ថានភាពសុខភាព ត្រូវបានគេវាយ តម្លៃរួច
- បញ្ជូនទៅកន្លែងដែលអាចធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងព្យាបាល បើមិនទាន់បានទទួលការព្យាបាលទេ

ជំងឺបេះដូងដោយសារស្ទះសរសៃឈាម ឬសរសៃឈាមចង្អៀត ឬស្រួក

- ស្ត្រីដែលមានលក្ខខណ្ឌណាមួយនៃលក្ខខណ្ឌទាំងនេះ អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ដោយសុវត្ថិភាព ។ ប៉ុន្តែបើលក្ខខណ្ឌទាំងនេះ ចាប់ផ្តើមក្រោយពេលគាត់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី គាត់គួរឈប់ប្រើ ។ ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគ្មានអ័រម៉ូន ។
- បញ្ជូនទៅកន្លែងដែលអាចធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងព្យាបាល បើមិនទាន់បានទទួលការព្យាបាលទេ ។

សង្ស័យថាមានផ្ទៃពោះ

- វាយតម្លៃផ្ទៃពោះ រួមទាំងផ្ទៃពោះខុសកន្លែង
- អោយគាត់ឈប់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី បើពិតជាមានផ្ទៃពោះ
- មិនមានគ្រោះថ្នាក់ណាមួយ ដែលគេបានដឹងទៅលើទារកក្នុងផ្ទៃទេ បើស្ត្រីប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី នោះ (សូមអានសំណួរ ៣ ទំព័រ ...)

សំណួរ និងចម្លើយ អំពីថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី

១- តើស្ត្រីដែលបំបៅកូនអាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ដោយសុវត្ថិភាព ឬទេ?

បាន ។ នេះជាជម្រើសល្អសម្រាប់ម្តាយដែលបំបៅដោះកូន ហើយចង់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត ។ ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី មានសុវត្ថិភាពចំពោះទាំងម្តាយទាំងកូន ចាប់ផ្តើមប្រើពី ៦ សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន ។ វាមិនប៉ះពាល់ដល់ការផលិតទឹកដោះឡើយ ។



២- តើស្ត្រីត្រូវធ្វើដូចម្តេចពេលគាត់ឈប់បំបៅកូន? តើគាត់អាចបន្តប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី បានឬទេ?

បើស្ត្រីពេញចិត្តនឹងថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី គាត់អាចបន្តប្រើទៀតពេលគាត់ឈប់បំបៅកូន ។ ប៉ុន្តែគាត់ទទួលបានការការពារទល់នឹងការមានផ្ទៃពោះដូចពេលបំបៅកូនឡើយ ។ គាត់អាចដូរទៅប្រើមធ្យោបាយផ្សេងទៀត បើគាត់ចង់ ។



៣- តើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី នាំអោយទារកមានការលូតលាស់មិនប្រក្រតីឬទេ? តើទារកក្នុងផ្ទៃនឹងមានគ្រោះថ្នាក់ទេ បើស្ត្រីប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី នៅពេលដែលគាត់មានផ្ទៃពោះ?

ទេ ។ ភស្តុតាងបានបញ្ជាក់ថា ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី មិនបណ្តាលអោយទារកមានការលូតលាស់មិនប្រក្រតីនោះទេ ដូច្នេះមិនបណ្តាលអោយទារកមានគ្រោះថ្នាក់អ្វីដែរ បើគាត់មានផ្ទៃពោះនៅពេលប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ឬប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី នៅពេលដែលគាត់មានផ្ទៃពោះរួចទៅហើយនោះ ។

៤- តើរយៈពេលប៉ុន្មានទើបស្ត្រីអាចមានផ្ទៃពោះ ក្រោយពីឈប់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី?

ស្ត្រីដែលឈប់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី អាចមានផ្ទៃពោះឈឿនដូចស្ត្រី ដែលឈប់ប្រើថ្នាំមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគ្មានអ័រម៉ូន ដែរ ។ ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី មិនពន្យារការត្រឡប់ទៅរកការបង្កកំណើតវិញទេ ក្រោយពេលស្ត្រីឈប់ប្រើវានោះ ។ ទម្រង់នៃឈាមរដូវដែលស្ត្រីមានមុនពេលគាត់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ជាទូទៅនឹងត្រឡប់មកវិញក្រោយពីគាត់ឈប់ប្រើ ។ ស្ត្រីខ្លះអាចត្រូវចាំប៉ុន្មានខែ ទំរាំឈាមរដូវវិលមកធម្មតាឡើងវិញ ។

៥- បើស្ត្រីគ្មានរដូវនៅពេលប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី តើការនេះមានន័យថាគាត់មានផ្ទៃពោះឬទេ?

ប្រហែលជាមិនមែនទេ ជាពិសេស បើស្ត្រីបំបៅដោះកូន ។ បើគាត់លេបថ្នាំរៀងរាល់ថ្ងៃ គាត់ប្រហែលជាគ្មានផ្ទៃពោះទេ ហើយអាចបន្តលេបថ្នាំតទៅទៀត ។ បើគាត់នៅតែបារម្ភ ក្រោយពីបានអះអាងហើយ គាត់អាចធ្វើតេស្តផ្ទៃពោះ បើមាន ឬបញ្ជូនទៅកន្លែងដែលមានធ្វើតេស្តផ្ទៃពោះ ។ បើគ្មានឈាមរដូវ ធ្វើអោយរំខានដល់គាត់ ការប្តូរទៅប្រើមធ្យោបាយផ្សេងអាចជួយ តែមិនមែនថ្នាំចាក់ដែលមានតែ ព្រូសេស្ទីន ទេ ។

៦- តើចាំបាច់ត្រូវលេបថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី រៀងរាល់ថ្ងៃឬទេ?

ត្រូវហើយ ។ គ្រាប់ថ្នាំទាំងអស់នៅលើបន្ទះថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី មានអ័រម៉ូន ការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ។ បើស្ត្រីមិនលេបថ្នាំរៀងរាល់ថ្ងៃទេ-ជាពិសេសស្ត្រីដែលមិនបំបៅកូន-គាត់អាចមានផ្ទៃពោះ ។ (ផ្ទុយទៅវិញ គ្រាប់ថ្នាំ ៧ គ្រាប់ចុងក្រោយ នៃបន្ទះថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ដែលមាន ២៨ គ្រាប់ មិនសកម្មទេ ។ វាគ្មានជាតិអ័រម៉ូនឡើយ) ។

៧- តើវាចាំបាច់ទេដែលស្ត្រីត្រូវលេបថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ទៀងពេលរៀងរាល់ថ្ងៃ?

ត្រូវហើយ ព្រោះមានហេតុផលពីរយ៉ាង ។ ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី មានអ័រម៉ូនតិចតួច ហើយការលេបថ្នាំយឺត លើសពី ៣ ម៉ោង អាចបន្ថយប្រសិទ្ធភាពរបស់វា ចំពោះស្ត្រីដែលមិនបំបៅដោះកូន ។ (ស្ត្រីបំបៅដោះកូន ទទួលបានការការពារបន្ថែមពីការបំបៅដោះកូន ដូច្នេះការលេបថ្នាំយឺត វាមិនសូវមានគ្រោះថ្នាក់នៃការមានផ្ទៃពោះ ដូចស្ត្រីមិនបំបៅកូននោះឡើយ) ។ ដូចគ្នាដែរ ការលេបថ្នាំទៀងពេលរៀងរាល់ថ្ងៃ អាចជួយអោយស្ត្រីចងចាំការលេបថ្នាំរបស់ខ្លួន ។ ភ្ជាប់ការលេបថ្នាំទៅនឹងសកម្មភាពប្រចាំ ថ្ងៃក៏ជួយអោយស្ត្រីចងចាំការលេបថ្នាំរបស់ខ្លួនដែរ ។

៨- តើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី នាំអោយកើតមហារីកឬទេ?

ទេ ។ មានការសិក្សាធំៗខ្លះអំពីការប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី និងមហារីក ប៉ុន្តែលទ្ធផលនៃការសិក្សា តូចៗជាងនេះ បានបញ្ជាក់អះអាងហើយ ។ ការសិក្សាធំៗអំពីកងដាក់ដៃ មិនបានបង្ហាញពីការកើនឡើងនូវគ្រោះថ្នាក់នៃការកើតមហារីកឡើយ ។ កងដាក់ដៃមានអ័រម៉ូន ប្រហែលគ្នានឹងថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភីដែរ ហើយកងដាក់ដៃមានកំរិតអ័រម៉ូន ប្រហែលពីរដង ច្រើនជាងថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី នៅក្នុងរយៈពេល ២-៣ ឆ្នាំ ដំបូង ។

៩- តើគេអាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី នេះ ជាថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ (អ៊ី.ស៊ី.ភី) ក្រោយពេលមានការរួមភេទដែលមិនបានការពារឬទេ?

បាន ។ ប្រើអោយលឿនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន តែមិនអោយលើសពី ៥ថ្ងៃ ក្រោយមានការរួមភេទដែលមិនបានការពារ (សូមអានផ្នែកស្តីពីថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ រូបមន្តថ្នាំ និងកំរិតថ្នាំ ទំព័រ...) ។ ស្ត្រីត្រូវលេប ពី ៤០-៥០ គ្រាប់ អាស្រ័យលើប្រភេទថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ។ ចំនួននេះច្រើនណាស់ តែវាមានសុវត្ថិភាព ព្រោះគ្រាប់ថ្នាំនីមួយៗមានអ័រម៉ូនតិចតួចប៉ុណ្ណោះ ។

១០- តើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី នាំអោយប្រែប្រួលអារម្មណ៍ភេទឬទេ?

ជាទូទៅ ទេ ។ ស្ត្រីខ្លះដែលប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី តូចត្រូវពីរឿងនេះ ។ ប៉ុន្តែស្ត្រីភាគច្រើន លើសលប់ មិនបានតូចត្រូវពីការប្រែប្រួលបែបនេះឡើយ ហើយស្ត្រីខ្លះបាននិយាយថា អារម្មណ៍ និងអារម្មណ៍ភេទរបស់គាត់ប្រសើរជាងមុន ។ វាជាការលំបាកនឹងនិយាយថាការប្រែប្រួលទាំងនេះ បណ្តាលមកពីការប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ឬមកពីមូលហេតុផ្សេងៗនោះ ។ អ្នកផ្តល់សេវា អាចជួយអតិថិជនអំពីបញ្ហានេះ ។ (សូមអានផ្នែកស្តីពីការប្រែប្រួលអារម្មណ៍ និងអារម្មណ៍ភេទ ទំព័រ...) ។ មិនមានភស្តុតាងណាមួយបង្ហាញថា ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី នាំអោយផ្លាស់ប្តូរ តិរិយាបថផ្លូវភេទរបស់ស្ត្រីឡើយ ។

១១- តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច បើអ្នកប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី មានគឺស្មុកពេញអូរ?

គឺស្មុកភាគច្រើនលើសលប់មិនមែនជាគឺស្មុកពិតប្រាកដទេ គឺជាវចនាសម្ព័ន្ធនៅក្នុងក្រពេញអូរវែរ ដែលមានទឹក (ហ្វូស៊ីតុល) ដែលរីកហួសពីទំហំធម្មតានៅក្នុងវដ្តវដ្តវដ្តធម្មតា។ វាអាចនាំអោយ មានការឈឺចាប់ក្នុងពោះបន្តិចបន្តួច តែវាត្រូវការព្យាបាល តែនៅពេលណាដែលវារីកធំខុស ធម្មតា រមួល ឬបែកតែប៉ុណ្ណោះ ជាទូទៅ ហ្វូស៊ីតុលទាំងនេះនឹងបាត់ទៅវិញដោយមិនបាច់មាន ការព្យាបាល។ (សូមអានផ្នែកស្តីពី ការឈឺចាប់ធ្ងន់ធ្ងរនៅពោះផ្នែកខាងក្រោម ទំព័រ...) ។

១២- តើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី បង្កើតការប្រឈមមុខនឹងផ្ទៃពោះក្រៅស្បូន ឬទេ?

ទេ។ ផ្ទុយទៅវិញ ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី បន្ថយការប្រឈមនឹងការមានផ្ទៃពោះខុសកន្លែង។ កម្រមានផ្ទៃពោះខុសកន្លែងណាស់ ក្នុងចំណោមអ្នកប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី។ អត្រានៃការមាន ផ្ទៃពោះខុសកន្លែងចំពោះស្ត្រីដែលប្រើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី គឺប្រមាណ ៤៨ លើ ១០០០០ នាក់ ក្នុងមួយឆ្នាំ។ អត្រានៃផ្ទៃពោះខុសកន្លែង នៅសហរដ្ឋអាមេរិក ក្នុងចំណោមស្ត្រីដែលមិនប្រើ មធ្យោបាយពន្យារកំណើតអ្វីសោះ គឺប្រមាណ ៦៥ លើ ១០០០០ ក្នុងមួយឆ្នាំ។

ក្នុងករណីកម្រ ដែលថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី បរាជ័យ ហើយមានផ្ទៃពោះ ផ្ទៃពោះ ៥-១០ ក្នុងចំណោម ផ្ទៃពោះ ១០០ អាចជាផ្ទៃពោះដែលខុសកន្លែង។ ដូច្នេះ ភាគច្រើននៃផ្ទៃពោះដែលមាន ដោយសារបរាជ័យនៃថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី មិនមែនជាផ្ទៃពោះខុសកន្លែងទេ។ ប៉ុន្តែផ្ទៃពោះខុស កន្លែង អាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត។ ដូច្នេះ អ្នកផ្តល់សេវាត្រូវដឹងថា ផ្ទៃពោះខុសកន្លែង អាចកើតមាន បើថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ទទួលបរាជ័យ។

ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ (អ៊ី.ស៊ី.ភី)

បំណុលគន្លឹះសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា និងអតិថិជន

- ថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី ជួយបង្ការកុំអោយមានផ្ទៃពោះ បើលេបក្នុងរយៈពេល ៥ ថ្ងៃ ក្រោយការរួមភេទដែលមិនបានការពារ ។ លេបកាន់តែឆាប់ កាន់តែប្រសើរ ។
- ថ្នាំនេះមិនធ្វើអោយប៉ះពាល់ដល់ផ្ទៃពោះដែលមានស្រាប់នោះទេ
- មានសុវត្ថិភាពគ្រប់ស្ត្រីទាំងអស់ - ទោះបីស្ត្រីនោះមិនអាចប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានអ័រម៉ូនធម្មតាក៏ដោយ
- ផ្តល់ឱកាសអោយស្ត្រីចាប់ផ្តើមប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបន្ត
- អាចមានជម្រើសជាច្រើនសម្រាប់ប្រើជាថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ ។ ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី និងថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី អាចប្រើជាថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ ។

តើអ្វីទៅជាថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់?

- ជាថ្នាំគ្រាប់ដែលមានតែអ័រម៉ូន ប្រូសេស្ទីន ឬមានទាំងប្រូសេស្ទីន និងអ៊ីស្ត្រូសែនរួមគ្នា ។
- ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ គេអាចហៅថា ថ្នាំគ្រាប់ "ពេលព្រឹកបន្ទាប់" ឬមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ក្រោយការរួមភេទ ។
- វាធ្វើសកម្មភាពជាធម្មតា ដោយបង្ការមិនអោយមានការបញ្ចេញមេជីវិតញីពីក្រពេញអូវែរ (ovulation) ។ វាគ្មានប្រសិទ្ធភាពទេ បើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះរួចហើយ ។
(សូមអានសំណួរ ១ ទំព័រ ...)

តើថ្នាំគ្រាប់ណាខ្លះ អាចប្រើជាថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់?

- ផលិតផល អ៊ី.ស៊ី.ភី ពិសេស ដែលមាន progestin levonorgestrel
- ផលិតផល អ៊ី.ស៊ី.ភី ពិសេស ដែលមាន estrogen និង levonorgestrel
- ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ជាមួយ levonorgestrel ឬ norgestrel

ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ (អ៊ី.ស៊ី.ភី)

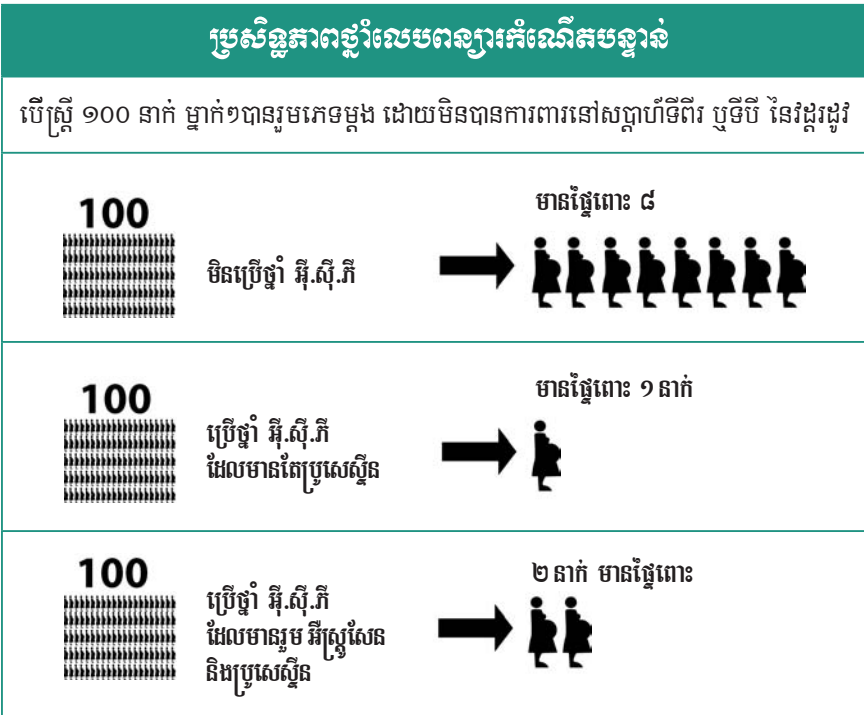
- ថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.អូ.ស៊ី ដែលមាន estrogen និង progestin – levonorgestrel, norgestrel ឬ norethidrone (ជូនកាលគេហៅថា norethisterone)

ពេលណាត្រូវប្រើថ្នាំនេះ?

- កាន់តែឆាប់កាន់តែប្រសើរ ក្រោយពីការរួមភេទដែលមិនបានការពារ ។ បើលេបថ្នាំ អ៊ី.អូ.ស៊ី បានឆាប់ពេលណា វានឹងអាចការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះបានប្រសើរពេលនោះ ។
- អាចការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះបាន ពេលលេបវានៅក្នុងរយៈពេល ៥ ថ្ងៃ ក្រោយពីការរួមភេទ ដែលមិនបានការពារ ។

តើវាមានប្រសិទ្ធភាពកំរិតណា?

- បើស្រ្តី ១០០ នាក់ បានរួមភេទម្តងនៅសប្តាហ៍ទីពីរ ឬទីបីនៃវដ្តរដូវ ដោយមិនប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ស្រ្តី ៨ នាក់ អាចមានផ្ទៃពោះ ។
- បើស្រ្តីទាំង ១០០ នាក់ ប្រើ ថ្នាំ អ៊ី.អូ.ស៊ី.ភី ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន ស្រ្តីម្នាក់អាចមានផ្ទៃពោះ ។
- បើស្រ្តីទាំង ១០០ នាក់ ប្រើ ថ្នាំ អ៊ី.អូ.ស៊ី.ភី ដែលមានអីស្ត្រូសែន និងប្រូសេស្ទីន ស្រ្តី ២ នាក់ អាចមានផ្ទៃពោះ ។ (រូបព្រំពូកនៅខាងស្តាំ)



ការបង្កកំណើតត្រឡប់មកធម្មតាវិញបន្ទាប់ពីប្រើថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី : មិនមានការពន្យារពេលទេ ។ ស្ត្រីអាចមានផ្ទៃពោះភ្លាម ក្រោយពីប្រើថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី ។ ការប្រើថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី ការពារបានតែការរួមភេទកាលពី ៥ ថ្ងៃមុន ប៉ុណ្ណោះ ។ វាមិនបានការពារស្ត្រីមិនអោយមានផ្ទៃពោះពីការរួមភេទក្រោយប្រើថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី នោះទេ សូម្បីការរួមភេទនៅថ្ងៃបន្ទាប់ ក៏មិនអាចការពារបានដែរ ។ ដើម្បីការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីត្រូវប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀតភ្លាម (សូមអានផ្នែកស្តីពីផែនការពន្យារកំណើត ទំព័រ ...)

ការការពារទល់នឹងជំងឺកាមរោគ : គ្មាន

ផលរំខាន ផលប្រយោជន៍សុខភាព គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

ផលរំខាន (សូមអាន ការគ្រប់គ្រងបញ្ហា ទំព័រ ...)

អ្នកប្រើខ្លះបានរាយការណ៍នូវបញ្ហាខាងក្រោមនេះ :

- មានការប្រែប្រួលវដ្តឈាមរដូវ ដែលរួមមាន :
 - ធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់បន្តិចបន្តួច ១-២ ថ្ងៃ ក្រោយពីលេបថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី
 - រដូវមកមុន ឬយឺតជាងរំពឹងទុក

នៅក្នុងសប្តាហ៍ដែលប្រើថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី :

- ចង្អោរ
- ឈឺពោះ
- អស់កំលាំង
- ឈឺក្បាល
- ឈឺដោះ
- វិលមុខ
- ក្អក

ផលប្រយោជន៍សុខភាព

ជួយការពារទល់នឹង :

- ការមានផ្ទៃពោះ

គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

គ្មាន

* ស្ត្រីដែលប្រើថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី ដែលមានតែប្រូសេស្ទិន មិនសូវមានចង្អោរ និងក្អកដូចអ្នកប្រើថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី ដែលមានទាំងអីស្តូសេន និងប្រូសេស្ទិន ។

កែតម្រូវការយល់ច្រឡំ (សូមអានផងដែរនូវសំណួរ និងចម្លើយ ទំព័រ...)

ថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី

- មិននាំអោយមានរលូតឡើយ
- មិនធ្វើអោយមានកូនកើតមិនគ្រប់លក្ខណៈឡើយ បើមានផ្ទៃពោះ
- មិនមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពស្ត្រីឡើយ
- មិនជំរុញអោយមានការរួមភេទដោយប្រថុយប្រថានឡើយ
- មិនធ្វើអោយស្ត្រីលែងមានកូនរហូត (អារ) ឡើយ

ចំណុចគន្លឹះសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា និងអតិថិជន

- ថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី ជួយបង្ការកុំអោយមានផ្ទៃពោះ បើលេបក្នុងរយៈពេល ៥ ថ្ងៃ ក្រោយការរួមភេទដែលមិនបានការពារ ។ លេបកាន់តែឆាប់ កាន់តែប្រសើរ ។
- ថ្នាំនេះមិនធ្វើអោយប៉ះពាល់ដល់ផ្ទៃពោះដែលមានស្រាប់នោះទេ
- មានសុវត្ថិភាពគ្រប់ស្ត្រីទាំងអស់ - ទោះបីស្ត្រីនោះមិនអាចប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានអ័រម៉ូនធម្មតាក៏ដោយ
- ផ្តល់ឱកាសអោយស្ត្រីចាប់ផ្តើមប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបន្ត
- អាចមានជម្រើសជាច្រើនសម្រាប់ប្រើជាថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្តាន់ ។ ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី និងថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី អាចប្រើជាថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្តាន់ ។

តើអ្នកណាដែលអាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី

មានសុវត្ថិភាព និងសមស្របស្ទើរគ្រប់ស្ត្រីទាំងអស់

មិនចាំបាច់ធ្វើតេស្ត និងការពិនិត្យអ្វីឡើយ ។ គេធ្វើដោយហេតុផលផ្សេង - ជាពិសេសបើការរួមភេទដោយបង្ខំ (សូមអានផ្នែកស្តីពី ហិង្សាប្រឆាំងស្ត្រី ការផ្តល់ការថែទាំសមស្រប ទំព័រ ...)

លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រ

សម្រាប់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី

ស្ត្រីទាំងអស់អាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី បានដោយសុវត្ថិភាព និងមានប្រសិទ្ធភាព សូម្បីតែស្ត្រីដែលមិនអាចប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានអ័រម៉ូន ។ ដោយសារការប្រើមានរយៈពេលខ្លី មិនមានលក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រណាមួយ ដែលធ្វើអោយការប្រើថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី មិនមានសុវត្ថិភាពចំពោះស្ត្រីណាមួយនោះឡើយ ។

ការផ្តល់ថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី

គេអាចត្រូវការថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី ចំពោះស្ថានភាពជាច្រើនផ្សេងៗគ្នា ។ ដូច្នេះ បើអាចធ្វើបានយើងអាចផ្តល់ថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី ជាមុន អោយទៅស្ត្រីទាំងអស់ដែលចង់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី ។ ស្ត្រីអាចរក្សាវាទុកសម្រាប់ពេលណាដែលត្រូវការប្រើវា ។ បើត្រូវការស្ត្រីនឹងប្រើ បើគាត់មានថ្នាំនេះ ។ ហើយបើគាត់មានថ្នាំនៅក្នុងដៃ គាត់នឹងអាចប្រើវាបានភ្លាម ក្រោយពីមានការរួមភេទដោយមិនបានការពារ ។

ត្រូវប្រើពេលណា

- ពេលណាក៏បានក្នុងរយៈពេល៥ថ្ងៃក្រោយការរួមភេទដែលមិនបានការពារ ។
ប្រើកាន់តែឆាប់ក្រោយ ការរួមភេទដែលមិនបានការពារ ថ្នាំនេះនឹងកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាព ។

ថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី សមស្របចំពោះស្ថានភាពជាច្រើន

គេអាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី នៅពេលណាក៏បាន បើស្ត្រីព្រួយបារម្ភថាគាត់អាចមានផ្ទៃពោះ ។

ឧទាហរណ៍ បន្ទាប់ពី :

- ការរួមភេទដោយបង្ខំ (រំលោភ)
- ការរួមភេទដែលមិនបានការពារណាក៏ដោយ
- ការមានកំហុសពីការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដូចជា :
 - ប្រើស្រោមអនាម័យ មិនត្រឹមត្រូវ រហូត ឬរំលោភ
 - ដៃគូប្រើវិធីដឹងពីការបង្កកំណើតមិនបានត្រឹមត្រូវ (ឧទាហរណ៍ មិនបានតម្រូវភេទ ឬមិនបានប្រើមធ្យោបាយផ្សេងនៅថ្ងៃដែលអាចមានការបង្កកំណើត)



- បុរសមិនបានដកចេញ មុនពេលគាត់ចេញទឹកកាម
- ស្រ្តីខានលេបថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ៣ គ្រាប់ ឬលើស ឬចាប់ផ្តើមប្រើបន្ទះថ្នាំថ្មី យឺត ៣ ថ្ងៃ ឬលើស
- កងដាក់ក្នុងស្បូន នៅខុសកន្លែង
- មានការយឺតយ៉ាវ លើសពី ២ សប្តាហ៍ ក្នុងការចាក់ថ្នាំ ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន ឬយឺត លើសពី ៧ ថ្ងៃ ក្នុងការចាក់ថ្នាំប្រចាំខែ

ព័ត៌មានអំពីកំរិតថ្នាំ

ចំពោះផលិតផលជាក់លាក់ និងចំនួនគ្រាប់ថ្នាំត្រូវផ្តល់ជូន សូមអានរូបមន្ត និងកំរិតថ្នាំ ទំព័រ ...

ប្រភេទថ្នាំ	កំរិតថ្នាំសរុបត្រូវផ្តល់
ផលិតផលដែលមានតែ Levonorgestrel	• Levonorgestrel ០.៥ មក្រ ប្រើតែម្តង *
ផលិតផល Estrogen-progestin	• 0.1 mg ethinyl estradiol + 0.5 mg levonorgestrel អោយដូសដូចគ្នានេះម្តងទៀត ១២ ម៉ោងក្រោយ
ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ដែលមាន levonorgestrel ឬ norgestrel	• ថ្នាំគ្រាប់ estrogen and levonorgestrel: 1.5 mg levonorgestrel តែមួយដូស • ថ្នាំគ្រាប់ norgestrel: 3mg norgestrel តែមួយដូស
ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី (estrogen-progestin) ដែលមាន levonorgestrel , norgestrel ឬ norethidrone	• ថ្នាំគ្រាប់ estrogen and levonorgestrel: 0.1 mg ethinyl estradiol+0.5mg levonorgestrel បន្តដោយ ១ ដូស ទៀត ១២ ម៉ោងក្រោយ • ថ្នាំគ្រាប់ estrogen and norgestrel: 0.1 mg ethinyl estradiol+ 1mg norgestrel បន្តដោយ ១ ដូសទៀត ១២ ម៉ោងក្រោយ • ថ្នាំគ្រាប់ estrogen and norethidrone: 0.1 mg ethinyl estradiol+2mg norethidrone បន្តដោយ ១ ដូសទៀត ១២ ម៉ោងក្រោយ

* ជម្រើសមួយទៀត អតិថិជនអាចប្រើ Levonorgestrel 0.៧៥ មក្រ តែម្តង ហើយម្តងទៀត ១២ ម៉ោង ក្រោយមក ក្នុងកំរិតថ្នាំដូចគ្នា ។ មួយដូស វាងាយស្រួលសម្រាប់ស្រ្តី ហើយវាមានប្រសិទ្ធភាព ដូច ២ ដូស ដែរ ។

អោយថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី

១. អោយថ្នាំ	• ស្រ្តីអាចលេបវាភ្លាម • បើគាត់ប្រើ ២ ដួស ប្រាប់គាត់អោយលេបដួសទីពីរ ១២ ម៉ោងក្រោយ
២. ពណ៌នាផលរំខាន ដែលឧស្សាហ៍ជួបបំផុត	• ចង្កោរ ឈឺពោះ អាចមានផ្សែងទៀត • មានការធ្លាក់ឈាមតិចតួច ប្រែប្រួលពេលមករដូវ • ផលរំខានមិនមែនជាសញ្ញានៃជំងឺឡើយ
៣. ពន្យល់ថា ត្រូវធ្វើដូចម្តេច បើមានផលរំខាន	• ចង្កោរ : - មិនគួរប្រើថ្នាំចង្កោរធម្មតានោះទេ - ស្រ្តីដែលមានកូនពេលប្រើថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី ឬក្រោយប្រើបានមួយដួស គាត់អាចប្រើថ្នាំចង្កោរ ដូចជា meclizine 50mg (Arygax, Antivert, Bonine, Postafene) កន្លះម៉ោង ទៅមួយម៉ោងមុន ប្រើថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី ។ • ក្អក : - បើស្រ្តីក្អកក្នុងរយៈពេល ២ ម៉ោង ក្រោយប្រើថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី គាត់ត្រូវប្រើមួយដួសទៀត ។ (គាត់អាច ប្រើថ្នាំចង្កោរនៅពេលលេបដួសទី ២ នេះ ដូច ខាងលើ) ។ បើក្អកនៅបន្ត គាត់អាចប្រើមួយដួស ទៀត ដោយដាក់ថ្នាំចូលជ្រៅទៅក្នុងទ្វារមាស ។ បើគាត់ក្អកក្នុងលើសពី ២ ម៉ោង ក្រោយប្រើថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី គាត់មិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំបន្ថែមឡើយ ។
៤. អោយថ្នាំទៅស្រ្តី ហើយជួយអោយគាត់ប្រើ មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបន្ត	• បើអាចអោយថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី ទៅស្រ្តីយកទៅផ្ទះ ក្រែងគាត់ត្រូវការនៅពេលក្រោយ • សូមអាន ការរៀបចំផែនការប្រើមធ្យោបាយពន្យារ កំណើតបន្ត ខាងក្រោម

“ត្រឡប់មកវិញនៅពេលណាក៏បាន” : ហេតុផលក្នុងការត្រឡប់មកវិញ

មិនចាំបាច់មានការត្រឡប់មកពិនិត្យវិញទេ ។ ប៉ុន្តែអះអាងប្រាប់អតិថិជនទាំងអស់ថា គាត់អាច ត្រឡប់មកពេលណាក៏បាន និងនៅពេលដែល :

- គាត់គិតថា គាត់ប្រហែលមានផ្ទៃពោះ ជាពិសេស ពេលគាត់គ្មានរដូវ ឬបាត់រដូវជាងមួយសប្តាហ៍ ។

ធ្វើដៃនការប្រើប្រាស់ធនធានពន្យារកំណើតបន្ត

១. ពន្យល់ប្រាប់គាត់ថា ថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី មិនអាចការពារគាត់មិនអោយមានផ្ទៃពោះនៅពេលរួមភេទ ក្រោយៗទៀតនេះឡើយ - ទោះនៅថ្ងៃបន្ទាប់ក៏ដោយ ។ ពិភាក្សាពីតម្រូវការ និងជម្រើសនៃ ការ ការពារបន្តកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ហើយបើមានការប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងកាមរោគ និង មេរោគអេដស៍ ត្រូវពិភាក្សាពីរឿងនេះផងដែរ (សូមអានផ្នែកស្តីពី ជំងឺកាមរោគ រួមទាំង មេរោគអេដស៍ ទ័ព្រ...))
២. បើគាត់មិនចង់ប្រើប្រាស់ធនធានពន្យារកំណើតនៅពេលនេះទេ អោយស្រាមអនាម័យ ឬថ្នាំ លេបពន្យារកំណើត ហើយប្រាប់អោយគាត់ប្រើពេលណាដែលគាត់ដូចចិត្ត ។ ផ្តល់ការណែនាំ ពីរបៀបប្រើ ។ អោយគាត់ត្រឡប់មកវិញ បើគាត់ចង់ដូរមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ឬបើគាត់ មានសំណួរ ឬមានបញ្ហាផ្សេងៗ ។
៣. បើអាច អោយថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី បន្ថែមទៀតអោយគាត់ ក្រែងគាត់ត្រូវការប្រើនៅពេលក្រោយ ក្នុងករណីមានការរួមភេទដែលមិនបានការពារ ។

ពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើមប្រើប្រាស់ធនធានពន្យារកំណើត

ក្រោយពីប្រើថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី

មធ្យោបាយ	ពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើម
ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី, ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី, បន្ទះផ្សំអ័រម៉ូន កងដាក់ទ្វារមាសផ្សំអ័រម៉ូន	• អាចចាប់ផ្តើមនៅថ្ងៃបន្ទាប់ពីគាត់ប្រើថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី ។ មិនចាំបាច់រង់ចាំ រហូតដល់មានរដូវលើកក្រោយ ឡើយ ។ • ថ្នាំលេបពន្យារកំណើត និងកងដាក់ទ្វារមាស : - អ្នកប្រើថ្នាំគ្រាប់ផ្តើមបន្ទះថ្នាំថ្មី ឬកងថ្មី - អ្នកកំពុងប្រើ ដែលត្រូវការប្រើថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី ដោយសារមានកំហុស អាចចាប់ផ្តើមប្រើ ឡើងវិញដូចមុន ។ • បន្ទះ - អ្នកប្រើទាំងអស់ ត្រូវចាប់ផ្តើមបន្ទះថ្មី • អ្នកប្រើទាំងអស់ ត្រូវប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត បម្រុង* នៅ ៧ ថ្ងៃ ដំបូងនៃការប្រើថ្នាំ ។

* មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបម្រុង រួមមាន ការតម្រួមភេទ ស្រាមអនាម័យបុរស និងស្ត្រី ថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោល និងការដកចេញ ។ ប្រាប់គាត់ថា ថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោល និងការដកចេញ គឺជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមាន ប្រសិទ្ធភាពទាបជាងគេ ។ បើអាច អោយស្រាមអនាម័យទៅគាត់ ។

ថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន

- គាត់អាចចាប់ផ្តើមថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីននៅថ្ងៃជាមួយគ្នានៃការប្រើថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី ឬក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមមានរដូវ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយបម្រុងក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃដំបូង បន្ទាប់ពីការចាក់ថ្នាំ។ គាត់អាចត្រឡប់មកវិញបើគាត់ ឃើញមានសញ្ញានៃការមានផ្ទៃពោះ ក្រៅពីមិនមានឈាមរដូវ (សូមអានទំព័រ ... អំពី សញ្ញានៃការមានផ្ទៃពោះ)

ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ

- គាត់អាចចាប់ផ្តើមចាក់ថ្នាំនៅថ្ងៃជាមួយគ្នា ដែលប្រើថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី។ មិនចាំបាច់រង់ចាំរហូតដល់គាត់មានរដូវលើកក្រោយឡើយ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយបម្រុងក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃដំបូង បន្ទាប់ពីការចាក់ថ្នាំ។

កងដាក់ដៃ

- ក្រោយពីមានរដូវ។ អោយមធ្យោបាយបម្រុង ឬថ្នាំលេប អោយគាត់ប្រើរហូតដល់ពេលគាត់មានរដូវចាប់ផ្តើមនៅថ្ងៃដែលគាត់ប្រើថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី អស់។

កងដាក់ក្នុងស្បូន (កងមានជាតិទងដែង ឬ កងមានអ័រម៉ូន)

- កងមានជាតិទងដែង អាចប្រើជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបន្ទាន់។ នេះជាជម្រើសដ៏ល្អចំពោះស្ត្រីដែលចង់ប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូនជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតរយៈពេលយូរ។ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបម្រុងឡើយ។

ស្រោមអនាម័យបុរស ស្រោមអនាម័យស្ត្រី ថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោល សន្ទះដ្យាប្រឆាំងតំបន់ស្បូន ការដកចេញ

- ភ្លាម

វិធីដឹងពីការបង្កកំណើត

- វិធីថ្ងៃស្តង់ដារ (standard days method) : នៅពេលចាប់ផ្តើមមានរដូវលើកក្រោយ។
- វិធីផ្អែកលើរោគសញ្ញា : នៅពេលដែលមានការបញ្ចេញរំអិលធម្មតាវិញ
- ផ្តល់មធ្យោបាយបម្រុង ឬថ្នាំលេប រហូតដល់គាត់អាចប្រើមធ្យោបាយជម្រើសរបស់គាត់បាន។

ជួយអ្នកប្រើប្រាស់

គ្រប់គ្រងបញ្ហា

បញ្ហាដែលរាយការណ៍មកជាផលវិបាក ឬបរាជ័យ

អាច ឬមិនអាចបណ្តាលមកពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

ការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ បន្តិចបន្តួច

- ធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ ដោយសារការប្រើថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី នឹងបាត់ទៅវិញ ដោយមិនចាំបាច់ ព្យាបាល ។
- អះអាងប្រាប់ស្ត្រីថា នេះមិនមែនជាសញ្ញានៃជំងឺ ឬការមានផ្ទៃពោះឡើយ ។

ប្រែប្រួលពេលវេលានៃការធ្លាក់ឈាមដូរលើកក្រោយ ឬសង្ស័យមានផ្ទៃពោះ

- ឈាមដូរអាចធ្លាក់លឿន ឬយឺតជាងរំពឹងទុក ។ នេះមិនមែនជាសញ្ញានៃជំងឺ ឬមានផ្ទៃពោះឡើយ ។
- បើគ្មានឈាមដូរលើសពី ១ សប្តាហ៍ យឺតជាងធម្មតា ក្រោយពីប្រើ អ៊ី.ស៊ី.ភី ពិនិត្យមើល ក្រែងមានផ្ទៃពោះ ។ គេមិនបានដឹងពីគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃបណ្តាលមកពីថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី ។ (សូមអានសំណួរ ២ ទំព័រ...)



សំណួរ និងចម្លើយ អំពីថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី

៣
ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ (អ៊ី.ស៊ី.ភី)

១- តើថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី បញ្ឈប់ផ្ទៃពោះដែលមានស្រាប់ហើយឬទេ?

ទេ ។ ថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី គ្មានប្រសិទ្ធភាពទេ បើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះហើយ ។ បើប្រើមុនពេលដែលស្ត្រីបញ្ចេញមេជីវិតញីពីអូវែរ ថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី នឹងរារាំង ឬពន្យារពេលការបញ្ចេញមេជីវិតញីពីក្រពេញអូវែរពី ៥-៧ ថ្ងៃ ។ ដល់ពេលនោះ មេជីវិតឈ្មោលដែលមាននៅក្នុងផ្លូវបន្តពូជស្ត្រីនឹងស្លាប់អស់ ព្រោះមេជីវិតឈ្មោលអាចរស់ក្នុងនោះ បានប្រមាណ ៥ ថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ ។

២- តើថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី នាំអោយទារកមានការលូតលាស់មិនប្រក្រតីឬទេ? តើទារកក្នុងផ្ទៃនឹងមានគ្រោះថ្នាក់ទេ បើស្ត្រីប្រើថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី នៅពេលដែលគាត់មានផ្ទៃពោះ?

ទេ ។ ភស្តុតាងបានបញ្ជាក់ថា ថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី មិនបណ្តាលអោយទារកមានការលូតលាស់មិនប្រក្រតីនោះទេ ដូច្នេះមិនបណ្តាលអោយទារកមានគ្រោះថ្នាក់អ្វីដែរ បើគាត់មានផ្ទៃពោះហើយនៅពេលប្រើថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី ឬថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភីបរាជ័យ ក្នុងការការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ។

៣- តើថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី ការពារស្ត្រីកុំអោយមានផ្ទៃពោះបានរយៈពេលប៉ុន្មាន?

ស្ត្រីដែលប្រើថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី ត្រូវដឹងថា គាត់អាចមានផ្ទៃពោះនៅពេលរួមភេទលើកក្រោយបើមិនប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងៗទៀតទេ ។ ដោយសារថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី ពន្យារពេលបញ្ចេញមេជីវិតញីពីក្រពេញអូវែរ ចំពោះស្ត្រីមួយចំនួន គាត់អាចមានការបង្កកំណើតឆាប់ក្រោយពីប្រើថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី ។ បើគាត់ចង់ការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះទៀត គាត់ត្រូវតែប្រើមធ្យោបាយផ្សេងៗទៀត ។

៤- តើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតណាខ្លះអាចប្រើជាថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី?

ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី និងថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី អាចប្រើជាថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី ។ ថ្នាំគ្រាប់ទាំងឡាយដែលមានអ័រម៉ូន ដែលប្រើជាថ្នាំពន្យារកំណើតបន្ទាន់ ដូចជា levonorgestrel, norgestrel, norethindrone, និង progestin រួមជាមួយ estrogen អាចប្រើបាន ។ (សូមអានផ្នែកស្តីពី រូបមន្ត និងកិច្ចការ ទំព័រ ... ឧទាហរណ៍ ដើម្បីដឹងថា ថ្នាំគ្រាប់ណាមួយដែលអាចប្រើ) ។ ទេ ។ គេអាចការពារការមានផ្ទៃពោះ បានតែនៅពេលដែលស្ត្រីប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ទៀងទាត់តែប៉ុណ្ណោះ ។

៥- តើវាមានសុវត្ថិភាពទេ បើប្រើថ្នាំ ភី.អូ.ភី ៤០ ឬ ៥០ គ្រាប់ ជាថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី?

ប្រាកដណាស់ ។ ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី មានអ័រម៉ូនកំរិតទាប ។ ដូច្នេះ ត្រូវលេបច្រើនគ្រាប់ដើម្បីអោយគ្រប់គ្រាន់កំរិត អ៊ី.ស៊ី.ភី សរុបដែលត្រូវការ ។ ផ្ទុយទៅវិញ កំរិតអ៊ី.ស៊ី.ភី របស់ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី គឺប្រមាណតែ ២-៥ គ្រាប់ ក្នុងមួយដួស ដែលត្រូវលេបឃ្លាតគ្នា ១២ ម៉ោង ។ ស្ត្រីមិនត្រូវលេបថ្នាំ ស៊ី.អូ.ស៊ី ៤០-៥០ គ្រាប់ ជាថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី ឡើយ ។

៦- តើថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី មានសុវត្ថិភាពទេ ចំពោះស្ត្រីដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍?
តើស្ត្រីដែលប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ អាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី បានដោយសុវត្ថិភាព
ឬទេ?

ប្រាកដណាស់ ។ ស្ត្រីដែលផ្ទុកមេរោគអេដស៍ កើតអេដស៍ ឬកំពុងប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍
អាចប្រើថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី បានដោយសុវត្ថិភាព ។

៧- តើថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី មានសុវត្ថិភាពទេ ចំពោះយុវវ័យ?

ប្រាកដណាស់ ។ ការសិក្សាពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី ក្នុងចំណោមក្មេងស្រីអាយុ ១៣-១៦ឆ្នាំ
បានបញ្ជាក់ថា វាមានសុវត្ថិភាព ។ ជាងនេះទៀត អ្នកចូលរួមក្នុងការសិក្សានេះទាំងអស់
ជាអ្នកបានប្រើប្រាស់ថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី ដោយត្រឹមត្រូវ ។

៨- តើស្ត្រីដែលមិនអាចប្រើថ្នាំ ស៊ី.អូ.ស៊ី ឬ ភី.អូ.ភី ជាថ្នាំពន្យារកំណើតបន្តបាន
អាចប្រើថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី បានដោយសុវត្ថិភាព ឬទេ?

ប្រាកដណាស់ ។ នេះដោយសារការប្រើថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី វាមានរយៈពេលខ្លីណាស់ ។

៩- បើថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី បរាជ័យក្នុងការការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ
តើស្ត្រីប្រឈមនឹងការមានផ្ទៃពោះក្រៅស្បូន ឬទេ?

ទេ ។ មកដល់ពេលនេះ គ្មានភស្តុតាងណាបញ្ជាក់ថា ថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី បង្កើនការប្រឈមនឹងការ
មានផ្ទៃពោះក្រៅស្បូននោះឡើយ រួមទាំងការពិនិត្យរបស់ផ្នែកគ្រប់គ្រងអាហារ និងឱសថ
របស់សហរដ្ឋអាមេរិក ក៏មិនបានរកឃើញពីការកើតមានផ្ទៃពោះ ខុសកន្លែងក្នុងចំណោមស្ត្រី
ដែលប្រើថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី ហើយបរាជ័យច្រើនជាងផ្ទៃពោះក្រៅស្បូនក្នុងចំណោមស្ត្រីទូទៅឡើយ ។

១០- ហេតុអ្វីអោយថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី ទៅស្ត្រី មុនពេលដែលគាត់ត្រូវការប្រើ?
តើការនេះមិនធ្វើអោយស្ត្រី លែងប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតទេឬ?

ទេ ។ ការសិក្សាទៅលើស្ត្រីដែលទទួលថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី រកឃើញដូច្នេះ :

- ស្ត្រីដែលមានថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី នៅនឹងដៃ ប្រើវាលឿនជាងស្ត្រីដែលត្រូវដើររកថ្នាំគ្រាប់
អ៊ី.ស៊ី.ភី ក្រោយពីមានការរួមភេទដែលមិនបានការពារ ។ បើប្រើកាន់តែលឿន ថ្នាំគ្រាប់
អ៊ី.ស៊ី.ភី នឹងកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាព ។
- ស្ត្រីដែលទទួលបានថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី មុន ច្រើនតែប្រើវាជាងស្ត្រីដែលត្រូវទៅជួបអ្នកផ្តល់
សេវា ដើម្បីយកថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី ។
- ស្ត្រីនៅតែបន្តប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតរបស់ខ្លួន ដូចដែលបានប្រើមុនពេលទទួល
បានថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី ។

១១- តើស្ត្រីគួរប្រើថ្នាំគ្រាប់ អ៊ុ.ស៊ី.ភី ជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតឡើងទាត់ឬទេ?

ទេ ។ មធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀតស្ទើរតែទាំងអស់ មានប្រសិទ្ធភាពជាងថ្នាំគ្រាប់ អ៊ុ.ស៊ី.ភី ក្នុងការការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ។ ស្ត្រីដែលប្រើថ្នាំគ្រាប់ អ៊ុ.ស៊ី.ភី ឡើងទាត់ ប្រឈមនឹងការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន ច្រើនជាងស្ត្រីដែលប្រើមធ្យោបាយពន្យារ កំណើតផ្សេងទៀតទាត់ ។ ប៉ុន្តែ ស្ត្រីដែលប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងជាទៀតទាត់ គួរតែដឹងពីថ្នាំគ្រាប់ អ៊ុ.ស៊ី.ភី ហើយថា ត្រូវរកវាយ៉ាងម៉េច បើត្រូវការ - ឧទាហរណ៍ នៅពេលរំហែកស្រាមអនាម័យ ឬខកខានលេបថ្នាំ ស៊ី.អូ.ស៊ី ៣ គ្រាប់ ឬលើស ។

រូបបន្តគ្រាប់ថ្នាំ និងកំរិតថ្នាំ

ប្រភេទអ័រម៉ូន និងប្រភេទថ្នាំ	រូបមន្ត	ឈ្មោះម៉ាក ដែលឧស្សាហ៍បើក	ចំនួនគ្រាប់ ត្រូវលេប ដំបូង	ចំនួនគ្រាប់ ត្រូវលេប ១២ ម៉ោង ក្រោយ
មានតែប្រូសេស្ទីន				
ថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី ដែលមានតែ ប្រូសេស្ទីន	1.5 mg levonor- gestrel	Escapel, Escapelle, Emkit Plus, Postinor 1, Postinor2 Unidosis, Pozato Uni	1	0
	0.75 mg levonor- gestrel	An Ting, Diad, E Pills, EC, ECee2, ECP, Emkit, Estinor, Evitarem, Glanique, Hui Ting, Imediat-N, Lenor 72, Madonna, Minipil 2, NorLevo, Pilem, Pill 72, Plan B, Poslov, Post-Day, Postinor, Postinor-2, Postinor Duo, Pozato, PPMS, Pregnon, Pronta, Tace, Vermagest, Vika, Yu-Ting	2	0
ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី	0.03 mg levonor- gestrel	Microlut, Microlut 35, Microval, Mikro-30, Norgeston, Nortrel	50**	0
	0.0375 mg levonor- gestrel	Neogest, Norgeal	40**	0
	0.075 mg norges- trel	Minicon, Ovrette	40**	0

** ចំនួនច្រើនគ្រាប់តែមានសុវត្ថិភាព សូមអានសំណួរ ៥ ទំព័រ...

ប្រភេទអ័រម៉ូន និងប្រភេទថ្នាំ	រូបមន្ត	ឈ្មោះម៉ាក ដែលឧស្សាហ៍បើក	ចំនួនគ្រាប់ ត្រូវលេប ដំបូង	ចំនួនគ្រាប់ ត្រូវលេប ១២ ម៉ោង ក្រោយ
អ៊ីស្ត្រូសែន និងប្រូសេស្ទីន				
ថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី ដែលមានទាំង អ៊ីស្ត្រូសែន និង ប្រូសេស្ទីន	0.05 mg ethinyl estradiol 0.25 mg levonorg- estrel	Fertilan, Preven, Tetragynon	2	2
ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី	0.02 mg ethinyl estradiol 0.1 mg levonorg- gestrel	Anulette 20, April, Femexin, Loette, Loette-28, Loette Suave, Microgynon Suave, Miranova, Norvetal 20	5	5
	0.03 mg ethinyl estradiol 0.15 mg levonorg- gestrel	Anna, Anovulatorios Microdosis, Anulette, Anulette CD, Anulit, Ciclo 21, Ciclon, Combination 3, Confiance, Contraceptive L.D., Eugynon 30ED, Famila-28, Gestrelan, Innova CD, Lady, Levonorgestrel Pill, Lo-Gentrol, Lorsax, Mala-D, Microfemin, Microfemin CD, Microgest, Microgest ED, Microgynon, Microgynon-28, Microgynon-30, Microgynon 30 ED, Microgynon CD, Microgynon ED, Microgynon ED 28, Microsoft CD, Microvar, Minidril, Minigynon, Minigynon 30, Minivlar, Mithuri, Nociclin, Nordet, Nordette, Nordette 150/30, Nordette-21, Nordette-28, Nor	4	4

		gylene, Norvetal, Novelle Duo, Ologyn-micro, Primafem, R-den, Riget, Rigevidon 21, Rigevidon, Seif, Sexcon, Stediril 30, Sugrinor		
	0.05 mg ethinyl estradiol 0.25 mg levonorgestrel	Anfertil, Contraceptive H.D., Control, D-Norginor, Denoval, Denoval-Wyeth, Duoluton, Duoluton L, Evanor, FMP, Gravistat 250, Neogynon, Neogynon CD, Neovlar, Neogynon 50, Noral, Nordiol, Nordiol 21, Normanor, Ologyn, Ovidon, Primlovar, Stediril-D	2	2
	0.05 mg ethinyl estradiol 0.125 mg levonorgestrel	Gravistat, Gravistat 125	2	2
	0.03 mg ethinyl estradiol 0.125 mg levonorgestrel	Minisiston, Trust Pills	4	4
	0.03 mg ethinyl estradiol 0.3 mg norgestrel	Lo-Femenal, Lo/Ovral	4	4
	0.05 mg ethinyl estradiol 0.5 mg norgestrel	Eugynon, Eugynon CD, Femenal, Jeny FMP, Ovral, Stediril	2	2

ប្រភព : The Emergency Contraception Website, the International Planned Parenthood Federation Directory of Hormonal Contraceptives, and the International Consortium for Emergency Contraception.

ថ្នាំចាក់ដែលមានតែ ប្រូសេស្ទីន

ថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន

បំណុលចក្ខុៈសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា និងអតិថិជន

- ការប្រែប្រួលឈាមរដូវ ជាញឹកញយខុសពីធម្មតា តែគ្មានគ្រោះថ្នាក់ ។ ជាទូទៅ ការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ ច្រើនមាននៅប៉ុន្មានខែដំបូង ហើយលែងធ្លាក់ឈាមតែម្តង ។
- ត្រូវត្រឡប់មកចាក់ថ្នាំអោយបានទៀងទាត់ ។ ជាការសំខាន់ណាស់ ដែលត្រូវត្រឡប់មករៀងរាល់បីខែ (១៣ សប្តាហ៍) ចំពោះ DMPA ឬរៀងរាល់ ២ ខែ ចំពោះ NET-EN ដើម្បីទទួលបានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ ។
- ការចាក់ថ្នាំអាចធ្វើនៅ ២ សប្តាហ៍មុន ឬ ២ សប្តាហ៍ក្រោយ ។ អតិថិជន គួរតែត្រឡប់មកវិញ ទោះបីជាយឺតជាងនេះហើយក៏ដោយ ។
- ឧស្សាហ៍ឃើញមានការឡើងទម្ងន់បន្តិចម្តងៗ ។
- ការត្រឡប់វិញនៃការបង្កកំណើត ច្រើនតែពន្យារពេល ។ បន្ទាប់ពីឈប់ប្រើថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន ជាមធ្យមស្រ្តីអាចមានផ្ទៃពោះវិញ ប៉ុន្មានខែយឺតជាងមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងៗ ។

តើអ្វីទៅជាថ្នាំចាក់ ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន?

- ជាថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើតប្រភេទ depot medroxyprogesterone acetate (DMPA) និង norethisterone enanthate (NET-EN) ដែលមួយៗមានប្រូសេស្ទីន ដូចអ័រម៉ូនប្រូសេស្ទីនធម្មជាតិនៅក្នុងខ្លួនស្ត្រី ។ (ខុសពីថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ ដែលមានទាំងប្រូសេស្ទីន និងអីស្ត្រូសែន ។ សូមអានផ្នែកស្តីពីថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ ទំព័រ...)
- មិនមានអីស្ត្រូសែនទេ ដូច្នេះអាចប្រើរហូតក្នុងរយៈពេលបំបៅកូន ហើយស្ត្រីដែលមិនអាចប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលមានអីស្ត្រូសែន ក៏អាចប្រើថ្នាំចាក់នេះបានដែរ ។
- DMPA ដែលជាថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន ដែលគេប្រើច្រើនជាងគេ អាចហៅថា “the shot,” “the jab,” the injection, Depo, Depo-Provera, Megestron, and Petogen ។



- NET-EN គេអាចហៅថា norethindrone enanthate, Noristerat, និង Syngest ។ (សូមអានផ្នែកស្តីពី ការប្រៀបធៀបថ្នាំចាក់ ទំព័រ ... ដើម្បីអោយដឹងភាពខុសគ្នារវាង DMPA និង NET-EN)
- ចាក់សាច់ដុំ (IM) ។ អ័រម៉ូននេះនឹងបញ្ចេញដោយយឺតៗចូលទៅក្នុងឆ្អឹងឈាម ។ រូបមន្តផ្សេងរបស់ DMPA អាចចាក់ក្រោមស្បែក ។ សូមអានផ្នែកស្តីពី រូបមន្តថ្នាំរបស់ DMPA ទំព័រ ...
- វាធ្វើសកម្មភាពជាចម្បង ដោយបង្ការមិនអោយមានការបញ្ចេញមេជីវិតក្រីពីក្រពេញអូវុល (ovulation)

តើវាមានប្រសិទ្ធភាពកំណត់?

ប្រសិទ្ធភាពអាស្រ័យលើការចាក់ទៀងទាត់ : លទ្ធភាពនៃការមានផ្ទៃពោះមានច្រើនបំផុត បើស្ត្រី ខានចាក់ម្តង ។

- ក្នុងការប្រើប្រាស់ទូទៅ អាចមានផ្ទៃពោះប្រមាណជា ៣ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន ក្នុងឆ្នាំដំបូង ។ នេះមានន័យថា ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន ៩៧ នាក់ មិនមានផ្ទៃពោះទេ ។
- បើស្ត្រីបានចាក់ថ្នាំម្តង អាចមានផ្ទៃពោះតិចជាង ១ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន ក្នុងឆ្នាំទីមួយ (៣ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០០ នាក់) ។

ការបង្កកំណើតត្រូវបំបាត់ធម្មតាវិញបន្ទាប់ពីឈប់ប្រើថ្នាំចាក់ : ចំពោះ DMPA ជាមធ្យម ៤ ខែ ចំពោះ NET-EN ជាមធ្យម ១ ខែ យឺតជាងមធ្យមបាញ់ពន្យារកំណើតផ្សេងទៀត ។ (សូមអានសំណួរ ៧ ទំព័រ ...)

ការការពារទល់នឹងជំងឺកាមរោគ : គ្មាន



ផលរំខាន ផលប្រយោជន៍សុខភាព គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

ផលរំខាន (សូមអានផ្នែកស្តីពី ការគ្រប់គ្រងបញ្ហា ទំព័រ...)

អ្នកប្រើខ្លះបានរាយការណ៍នូវបញ្ហាខាងក្រោមនេះ :

- មានការប្រែប្រួលវដ្តឈាមរដូវ ដែលរួមមានជាមួយ DMPA :
 - ៣ ខែដំបូង :
 - ធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់
 - ធ្លាក់ឈាមយូរ
 - បាន ១ ឆ្នាំ :
 - គ្មានឈាមរដូវ
 - រដូវរង្វើល
 - ធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់
 - NET-EN មិនសូវប៉ះពាល់ឈាមរដូវដូចជា DMPA ទេ ។ អ្នកប្រើ NET-EN មានឈាមរដូវខ្លីជាងនៅ ៦ ខែដំបូង ហើយមិនសូវបាត់រដូវបន្ទាប់ពីប្រើបានមួយឆ្នាំ ដូចអ្នកដែលប្រើ DMPA ឡើយ ។
 - ឡើងទម្ងន់ (សូមអានសំណួរ ៤ ទំព័រ...)
 - ឈឺក្បាល
 - វិលមុខ
 - មិនស្រួលពោះ
 - ប្រែប្រួលអារម្មណ៍
 - អារម្មណ៍ភេទចុះថយ
- ការប្រែប្រួលរូបកាយផ្សេងទៀត ដែលអាចមាន :
- បាត់ដងសីតេឡីង (សូមអានសំណួរ ១០ ទំព័រ ...)



ហេតុអ្វីស្ត្រីខ្លះនិយាយថា គាត់ចូលចិត្តប្រើថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន

- មិនចាំបាច់ប្រើរាល់ថ្ងៃ
- មិនប៉ះពាល់ដល់ការរួមភេទ
- រក្សាបានការសម្ងាត់ : គ្មានអ្នកណាដឹងថា ស្ត្រីណាម្នាក់ប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតឡើយ ។
- មិនបណ្តាលអោយមានធ្លាក់ឈាមរាល់ខែ (ចំពោះស្ត្រីជាច្រើន)
- អាចជួយអោយស្ត្រីឡើងទម្ងន់

ផលប្រយោជន៍សុខភាព

ចំពោះ DMPA

ជួយការពារទល់នឹង :

- ការមានផ្ទៃពោះ

ចំពោះ DMPA

ជួយការពារទល់នឹង :

- ការមានផ្ទៃពោះ
- មហារីកស្បូន
- ដុស្បូន

អាចការពារទល់នឹង :

- ជំងឺរលាកអង្គត្រគាក
- ស្លេកស្លាំងដោយខ្វះជាតិដែក

កាត់បន្ថយ :

- វិបត្តិកោសិកា sickle cell ចំពោះស្ត្រីដែលមានរោគស្លេកស្លាំង ដោយសារកោសិកា sickle cells
- រោគសញ្ញានៃអង្គដូមេទ្រីយ៉ូស (ឈឺថ្គាសខាងក្រោមធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់)

ចំពោះ NET-EN

ជួយការពារទល់នឹង :

- ស្លេកស្លាំងដោយខ្វះជាតិដែក

គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

គ្មាន

គ្មាន

NET-EN អាចមានប្រយោជន៍សុខភាពដូច DMPA ដែរ តែបញ្ជីនេះយើងដាក់តែប្រយោជន៍ណាដែលមានភស្តុតាងបញ្ជាក់ពីការស្រាវជ្រាវតែប៉ុណ្ណោះ ។

កែតម្រូវការយល់ច្រឡំ (សូមអានផងដែរនូវសំណួរ និងចម្លើយ ទំព័រ...)

ថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន :

- អាចធ្វើអោយស្ត្រីរាំងរដូវ តែវាមិនមានគ្រោះថ្នាក់អ្វីឡើយ ។ វាប្រហែលទៅនឹងការរាំងរដូវនៅពេលមានផ្ទៃពោះ ។ ឈាមមិនបានកកនៅក្នុងខ្លួនស្ត្រី ។
- មិនរំខានដល់ផ្ទៃពោះដែលមានស្រាប់នោះឡើយ
- មិនធ្វើអោយស្ត្រីលែងមានកូនរហូត (អារ) ឡើយ

រូបមន្តថ្មីរបស់ DMPA

រូបមន្តថ្មីមួយរបស់ DMPA ត្រូវបង្កើតឡើងសម្រាប់ចាក់ចូលក្នុងកោសិកាក្រោមស្បែក ។ រូបមន្តថ្មីនេះ ត្រូវតែប្រើដោយចាក់ក្រោមស្បែក ។ វានឹងមិនមានប្រសិទ្ធភាពពេញលេញទេ បើប្រើរបៀបផ្សេង ។ (ដូចគ្នានេះដែរ DMPA ដែលត្រូវចាក់សាច់ដុំ មិនត្រូវយកទៅចាក់ ក្រោមស្បែកឡើយ) ។

កំរិតជាតិអ័រម៉ូនរបស់ DMPA ក្រោមស្បែក (DMPA-SC) មាន ៣០% តិចជាង DMPA ចាក់សាច់ដុំ- ១០៤ មក្រ មិនមែន ១៥០ មក្រ ទេ ។ ដូច្នេះវាអាចមានផលរំខានតិចជាង ដូចជាការឡើងទម្ងន់ជាដើម ។ ប្រសិទ្ធភាពក្នុងការការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះប្រហាក់ ប្រហែលគ្នា ។

ដូចអ្នកប្រើ DMPA ចាក់សាច់ដុំដែរ អ្នកប្រើ DMPA-SC ត្រូវចាក់ថ្នាំរៀងរាល់បីខែ ។ DMPA-SC ធ្វើឡើងដោយដាក់នៅក្នុងសីរ៉ាំងដែលមានថ្នាំជាស្រេច រួមទាំងប្រព័ន្ធចាក់ uniject ដែលប្រើតែម្តង ។ សីរ៉ាំងនេះមានមូលពិសេស ខ្លី សម្រាប់ការចាក់ក្រោមស្បែក ។ ដោយប្រើសីរ៉ាំងនេះ ស្ត្រីអាចចាក់ DMPA ដោយខ្លួនឯង ។ DMPA-SC ទទួលបានការ ឯកភាពពីផ្នែកគ្រប់គ្រងអាហារ និងឱសថ (FDA) របស់សហរដ្ឋអាមេរិក នៅឆ្នាំ ២០០៤ ដោយមានឈ្មោះ "depo subQ provera 104" ។ វាក៏ទទួលបានការឯកភាពអោយប្រើ នៅចក្រភពអង់គ្លេសដែរ ។



៤

ថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន

តើអ្នកណាដែលអាចប្រើ និងអ្នកណា ដែលមិនអាចប្រើថ្នាំចាក់ ដែលមានតែ ប្រូសេស្ទីន

មានសុវត្ថិភាព និងសមស្រប ចំពោះស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់

ស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់ អាចប្រើថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន ដោយសុវត្ថិភាព និងមានប្រសិទ្ធភាព រួមទាំងស្ត្រីដែល :

- មាន ឬគ្មានកូន
- មិនទាន់រៀបការ
- គ្រប់អាយុ រួមទាំងយុវវ័យ និងស្ត្រីអាយុលើសពី ៤០ ឆ្នាំ
- ទើបតែមានវល្លភូត ឬរលូត
- ជក់បារី - មិនថាអាយុប៉ុន្មាន ឬជក់ប៉ុន្មានដើមឡើយ
- កំពុងបំបៅដោះកូន (អាចចាប់ផ្តើមពី ៦ សប្តាហ៍ ក្រោយសម្រាលកូន)
- ឆ្លងមេរោគអេដស៍ ទោះជាព្យាបាលដោយថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ ឬមិនព្យាបាល (សូមអានការប្រើថ្នាំចាក់ ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន ចំពោះស្ត្រីផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ទំព័រ..

ស្ត្រីអាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំចាក់ ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន :

- ដោយមិនចាំបាច់មានការពិនិត្យអាងត្រគាក
- ដោយមិនចាំបាច់ពិនិត្យឈាម ឬតេស្តមន្ទីរពិសោធន៍ផ្សេងទៀត
- ដោយមិនចាំបាច់ស្រាវជ្រាវរកមហារីកមាត់ស្បូន
- ដោយមិនចាំបាច់ពិនិត្យដោះ
- សូម្បីតែស្ត្រីមិនមានឈាមរដូវនៅពេលនេះ បើគេប្រាកដថាស្ត្រីនោះមិនមានផ្ទៃពោះទេ (សូមអានបញ្ជីផ្ទាំងផ្តាត់អំពីការមានផ្ទៃពោះ ទំព័រ...)

លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រ

សម្រាប់ប្រើថ្នាំថ្នាក់ ដែលមានតែ ប្រូសេស្ទីន

សួរអតិថិជននូវសំណួរខាងក្រោមនេះ អំពីស្ថានភាពសុខភាពដែលគាត់ដឹង ។ មិនចាំបាច់ធ្វើ
ការពិនិត្យ និងធ្វើតេស្តឡើយ ។ បើគាត់ឆ្លើយ “ទេ” គ្រប់សំណួរ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំថ្នាក់
ដែលមានតែប្រូសេស្ទីនបាន បើគាត់ចង់ ។ បើគាត់ឆ្លើយ “ចាស់” សំណួរណាមួយ សូមធ្វើតាម
ការណែនាំ ។ ក្នុងករណីខ្លះ គាត់នៅតែអាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំថ្នាក់ ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន
បានដដែល ។

១- តើអ្នកកំពុងបំបៅដោះកូនអាយុក្រោម ៦ សប្តាហ៍ ឬទេ?

- ☐ ទេ ☐ ចាស់ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំថ្នាក់ ដែលមានតែប្រូសេស្ទីននៅពេលបាន
៦ ខែ ក្រោយសម្រាលកូន (សូមអានផ្នែកស្តីពី ការបំបៅកូនពេញលេញ ឬ
ស្ទើរពេញលេញ ទំព័រ...) ។

២- តើអ្នកមានរោគក្រិនថ្លើម រលាកថ្លើម ឬដុំថ្លើម (តើភ្នែកគាត់តែងតែឈឺឬ? (សញ្ញានៃការកើតឈឺ)) ដែរឬទេ?

- ☐ ទេ ☐ ចាស់ បើគាត់រាយការណ៍ពីជំងឺថ្លើមសកម្ម (រលាកថ្លើមសកម្មដោយមានកើត
ឈឺ ក្រិនថ្លើមធ្ងន់ ដុំថ្លើម) មិនត្រូវអោយថ្នាំថ្នាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន
ឡើយ ។ ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគ្មានអ័រម៉ូន ។

៣- តើអ្នកមានជំងឺលើសឈាម ឬទេ?

- ☐ ទេ ☐ ចាស់ បើអ្នកមិនអាចវាស់ឈាមគាត់បានទេ ហើយគាត់ប្រាប់ថាធ្លាប់មានប្រវត្តិ
លើសឈាម អោយថ្នាំថ្នាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន ។

វាស់ឈាម បើអាចធ្វើបាន :

- បើកំពុងព្យាបាលលើសឈាម ហើយសម្ពាធឈាមស្ថិតនៅក្រោមការ
ត្រួតត្រាបានត្រឹមត្រូវ ឬសម្ពាធឈាមនៅក្រោម ១៦០/១០០ មមមរិត
ផ្តល់ថ្នាំថ្នាក់ ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន ។
- បើសម្ពាធឈាមស្ថិតលើ ១៦០ មមមរិត ឬលើស ឬសម្ពាធឈាមដ្យាស្ទល
១០០ មមមរិត ឬលើស មិនត្រូវផ្តល់ថ្នាំថ្នាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីនឡើយ ។
ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគ្មានអ័រម៉ូន ។

៤- តើអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមលើសពី ២០ ឆ្នាំ ឬមានការខូចខាតសរសៃឈាម ភ្នែក តំរងនោម ឬប្រពន្ធប្រសាទ បណ្តាលមកពីជំងឺទឹកនោមផ្អែមឬទេ?

☐ទេ ☐ចាស់ មិនត្រូវអោយថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទិនឡើយ ។
ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលគ្មានអ៊ីស្ត្រូសែន ។

៥- តើអ្នកធ្លាប់មានជំងឺសរសៃឈាមខូចក្បាល ឈាមកកនៅជើង ឬស្លុត តាំងបេះដូង ឬបញ្ហាបេះដូងផ្សេងទៀត ឬទេ?

☐ទេ ☐ចាស់ បើគាត់រាយការណ៍ពីការគាំងបេះដូង ជំងឺបេះដូងបណ្តាលមកពីការស្ទះ សរសៃឈាម ឬសរសៃឈាមចង្អៀត ឬស្រួក មិនត្រូវអោយថ្នាំចាក់ ដែលមានតែ ប្រូសេស្ទិនឡើយ ។ ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលគ្មាន អ៊ីស្ត្រូសែន ។ បើគាត់រាយការណ៍ថា មានកកឈាមនៅសរសៃវ៉ែនជ្រៅនៅជើង ឬស្លុត (មិនមែនសរសៃវ៉ែនរាក់) ជួយគាត់អោយជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារ កំណើត ដែលគ្មានអ៊ីម៉ូន ។

៦- តើអ្នកមានធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារដែលមិនធម្មតាចំពោះអ្នក ឬទេ?

☐ទេ ☐ចាស់ បើគាត់មានការធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារដោយមិនដឹងមូលហេតុ ដែលអាច បណ្តាលមកពីការមានផ្ទៃពោះ ឬលក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រផ្សេងទៀត ថ្នាំចាក់ដែលមាន តែប្រូសេស្ទិន អាចធ្វើអោយមានការលំបាកក្នុងការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងការតាមដាន ការព្យាបាលនានា ។ ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេង ក្នុងពេលធ្វើការវាយតម្លៃ និងព្យាបាល (តែមិនមែនកងដាក់ដៃ ឬកងទង់ដែង ឬកងអ៊ីម៉ូនដាក់ស្បូនឡើយ) ។ បន្ទាប់ពីការព្យាបាល ធ្វើការវាយតម្លៃឡើងវិញ ពីលទ្ធភាពក្នុងការប្រើថ្នាំចាក់ ដែលមានតែប្រូសេស្ទិន ។

៧- តើអ្នកមាន ឬធ្លាប់មានជំងឺមហារីកដោះឬទេ?

☐ទេ ☐ចាស់ មិនត្រូវអោយថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទិនឡើយ ។ ជួយអោយគាត់ ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគ្មានអ៊ីម៉ូន ។

៨- តើអ្នកមានស្ថានភាពដែលអាចបង្កើនគ្រោះថ្នាក់នៃការកើតជំងឺបេះដូង (ជំងឺសរសៃ ឈាមបេះដូង) ឬស្រួក ដូចជា លើសឈាម ឬទឹកនោមផ្អែម ឬទេ?

☐ទេ ☐ចាស់ មិនត្រូវអោយថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទិនឡើយ ។ ជួយអោយគាត់ ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគ្មានអ៊ីស្ត្រូសែន ។

ត្រូវប្រាកដថា យើងបានពន្យល់ពីផលប្រយោជន៍សុខភាព ភាពគ្រោះថ្នាក់សុខភាព និងផល វិបាករបស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលស្រ្តីបំរុងប្រើ ។ ត្រូវលើកឡើងនូវលក្ខខណ្ឌនានា ដែលគាត់មិនគួរប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតនោះ ។

ប្រើការវិនិច្ឆ័យក្នុងករណីពិសេស

ជាទូទៅ ស្ត្រីដែលមានលក្ខខណ្ឌដូចខាងក្រោមនេះ មិនត្រូវប្រើថ្នាំថ្នាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីនឡើយ ។ ប៉ុន្តែក្នុងករណីពិសេស បើគ្មានមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេង ឬមានដែរ តែគាត់មិនអាចទទួលបាន អ្នកផ្តល់សេវាដែលមានសមត្ថភាពគ្រប់គ្រាន់ អាចធ្វើការវាយតម្លៃលក្ខខណ្ឌ និងស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់ស្ត្រីនោះ ហើយអាចសំរេចចិត្តថា គាត់អាចប្រើថ្នាំថ្នាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីនបាន ។ អ្នកផ្តល់សេវា ត្រូវគិតដល់ភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃស្ថានភាពរបស់គាត់ ហើយចំពោះករណីភាគច្រើនត្រូវគិតថា តើគាត់អាចទទួលបានការតាមដានបាន ឬទេ?

- បំប្រែកូន ហើយទើបសំរាលកូនមិនទាន់បាន ៦ សប្តាហ៍
- លើសឈាមខ្លាំង (សម្ពាធឈាមស៊ីស្តូលចន្លោះ ១៦០ មមបារីត ឬលើស ឬសម្ពាធឈាម ដ្យាសូល ១០០ មមបារីត ឬលើស) ។
- មានឈាមកកនៅក្នុងសរសៃវ៉ែនជ្រៅនៅជើង ឬស្លុត
- មានប្រវត្តិមានជំងឺបេះដូង ឬកំពុងមានជំងឺបេះដូង ដោយសារស្ទះសរសៃឈាម ឬសរសៃឈាមចង្អៀត
- មានប្រវត្តិមានជំងឺស្រួក
- មានកត្តាគ្រោះថ្នាក់ច្រើននៃជំងឺសរសៃបេះដូង ដូចជា ទឹកនោមផ្អែម និងលើសឈាម
- មានឆ្លាក់ឈាមដែលមិនដឹងមូលហេតុ មុននឹងធ្វើការវាយតម្លៃដើម្បីរកមូលហេតុពិតប្រាកដ ។
- មានមហារីកដោះ ៥ ឆ្នាំកន្លងទៅ ហើយវាមិនកើតឡើងវិញទេ
- មានជំងឺទឹកនោមផ្អែមលើសពី ២០ ឆ្នាំ ហើយមានការខូចខាតដល់សរសៃឈាម ប៉ះពាល់តំប្រើ តំរងនោម និងប្រព័ន្ធប្រសាទបណ្តាលមកពីទឹកនោមផ្អែម ។
- មានជំងឺថ្លើមធ្ងន់ធ្ងរ រលាកថ្លើម ឬដុះថ្លើម ។

ថ្នាំថ្នាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន

- ស្ត្រីដែលផ្ទុកមេរោគអេដស៍ មានជំងឺអេដស៍ ឬកំពុងប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍អាចប្រើថ្នាំថ្នាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន បានដោយសុវត្ថិភាព ។
- ជំរុញស្ត្រីទាំងនេះ អោយប្រើស្រោមអនាម័យ រួមជាមួយថ្នាំថ្នាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន ។ បើប្រើទៀងទាត់ និងត្រឹមត្រូវ ស្រោមអនាម័យជួយបង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគផ្សេងទៀត ។

ការផ្តល់ថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន

ពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើម

សារៈសំខាន់ : ស្ត្រីអាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំពេលណាក៏បាន បើគេមានជឿជាក់ថាគាត់គ្មានផ្ទៃពោះទេ ។ ដើម្បីអោយច្បាស់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ សូមប្រើបញ្ជីផ្ទៃពោះសម្រាប់រកមើលផ្ទៃពោះ (ទំព័រ...) ។

ស្ថានភាពរបស់ស្ត្រី

ពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើម

មានវដ្តរដូវ ឬប្តូរពីការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគ្មានអ័រម៉ូន

ពេលណាក៏បាននៅក្នុងខែ

- បើគាត់ចាប់ផ្តើមក្នុងអំឡុង៧ថ្ងៃបន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមមករដូវ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងឡើយ ។
- បើ លើស៧ថ្ងៃក្រោយចាប់ផ្តើមមករដូវ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំចាក់ពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថាគ្មានផ្ទៃពោះ ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំប្លែង* ក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃដំបូង បន្ទាប់ពីចាក់ថ្នាំ ។
- បើគាត់ប្តូរពីការប្រើកងដាក់ស្បូន គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំចាក់ភ្លាម (សូមអានផ្នែកស្តីពី កងដាក់ស្បូន ការប្តូរពីកងដាក់ស្បូន មកមធ្យោបាយផ្សេងទៀត ទំព័រ ...)

ប្តូរពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានអ័រម៉ូន

- ចាប់ផ្តើមភ្លាម បើគាត់បានប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានអ័រម៉ូន ដោយឡែកទាត់ និងដោយត្រឹមត្រូវ ឬបើជឿជាក់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ ។ មិនចាំបាច់រង់ចាំដល់ពេលមករដូវលើកក្រោយឡើយ ។ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងឡើយ ។
- បើគាត់ប្តូរពីប្រើថ្នាំចាក់ផ្សេងទៀត គាត់អាចចាប់ផ្តើមនៅពេលដែលត្រូវចាក់ថ្នាំលើកក្រោយ ។ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងឡើយ ។

* មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំប្លែង រួមមាន ការតម្រូវរកទទ ស្រោមអនាម័យបួសនិងស្ត្រី ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល និងការដកចេញ ។ ប្រាប់គាត់ថា ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល និងការដកចេញ គឺជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានប្រសិទ្ធភាពទាបជាងគេ ។ បើអាច អោយស្រោមអនាម័យទៅគាត់ ។

បំបែកកូនពេញលេញ ឬស្ទើរពេញលេញ

តិចជាង ៦ ខែ បន្ទាប់ពីសំរាលកូន

- បើគាត់សំរាលកូនមិនទាន់បាន ៦ សប្តាហ៍ ទេ ពន្យារពេលរហូតដល់ ៦ សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីសំរាលកូន ទើបចាក់ថ្នាំលើកទី ១ ។
- បើគាត់មិនទាន់មានរដូវឡើងវិញទេ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំចាក់ពេលណាក៏បាននៅចន្លោះ ៦ សប្តាហ៍ និង ៦ ខែ ។ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបំប្រុងឡើយ ។
- បើគាត់មានរដូវហើយ គាត់អាចចាប់ផ្តើមថ្នាំចាក់ដូចដែលណែនាំចំពោះស្ត្រី ដែលមានរដូវដូច (សូមអានទំព័រមុន) ។

លើសពី ៦ ខែ បន្ទាប់ពីសំរាលកូន

- បើគាត់មិនទាន់មានរដូវឡើងវិញទេ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំចាក់ពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថាគាត់គ្មានផ្ទៃពោះ ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយបំប្រុងក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃដំបូង បន្ទាប់ពីចាក់ថ្នាំ ។
- បើគាត់មានរដូវហើយ គាត់អាចចាប់ផ្តើមថ្នាំចាក់ដូចដែលបានណែនាំចំពោះស្ត្រីដែលមានរដូវដូច (សូមអានទំព័រមុន) ។

បំបែកកូនមិនពេញលេញ

តិចជាង ៦ សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីសំរាលកូន

- ពន្យាររហូតដល់យ៉ាងតិច ៦ សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីសំរាលកូន ។

លើសពី ៦ សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីសំរាលកូន

- បើគាត់មិនទាន់មានរដូវឡើងវិញទេ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំចាក់ពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថាគាត់គ្មានផ្ទៃពោះ* ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយបំប្រុងក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃដំបូង បន្ទាប់ពីចាក់ថ្នាំ ។
- បើគាត់មានរដូវហើយ គាត់អាចចាប់ផ្តើមថ្នាំចាក់ដូចដែលបានណែនាំចំពោះស្ត្រី ដែលមានរដូវដូច (សូមអានទំព័រមុន) ។

* បើគេអោយស្ត្រីមកពិនិត្យឡើងវិញនៅ ៦ សប្តាហ៍ ក្រោយសំរាលកូន ហើយមិនសូវមានឱកាសនឹងទទួលបានមធ្យោបាយពន្យារកំណើតទេ អ្នកផ្តល់សេវាអាចចាក់ថ្នាំលើកទី ១ នៅពេលមកពិនិត្យនៅសប្តាហ៍ទី ៦ ដោយមិនមានភស្តុតាងណាបញ្ជាក់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ បើគាត់មិនទាន់មានរដូវឡើងវិញទេ ។

មិនបំបៅកូន

តិចជាង ៤ សប្តាហ៍
បន្ទាប់ពីសំរាលកូន

- គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំចាក់នៅពេលណាក៏បាន ។
មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបំបាំងឡើយ ។

លើសពី ៤ សប្តាហ៍
បន្ទាប់ពីសំរាលកូន

- បើគាត់មិនទាន់មានរដូវឡើងវិញទេ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំចាក់ពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថាគាត់គ្មានផ្ទៃពោះ ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយបំបាំងក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃដំបូង បន្ទាប់ពីចាក់ថ្នាំ ។
- បើគាត់មានរដូវវិញហើយ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំចាក់ ដូចដែលបានណែនាំចំពោះស្ត្រីដែលមានរដូវរដូវ (សូមអានទំព័រ ...) ។

គ្មានរដូវ

(មិនពាក់ព័ន្ធជាមួយការសំរាលកូន
ឬការបំបៅកូនទេ)

- គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំចាក់ពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថាគាត់គ្មានផ្ទៃពោះ ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយបំបាំងក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃដំបូង បន្ទាប់ពីចាក់ថ្នាំ ។

បន្ទាប់ពីរលូត ឬរលូត

- គាត់អាចចាប់ផ្តើមភ្លាម ។ បើគាត់ចាប់ផ្តើមក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីរលូត ឬរលូតផ្ទៃពោះដែលមានអាយុនៅត្រីមាសទី ១ ឬត្រីមាសទី ២ នោះមិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបំបាំងឡើយ ។
- បើលើសពី ៧ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីរលូត ឬរលូត ផ្ទៃពោះដែលមានអាយុនៅត្រីមាសទី ១ ឬត្រីមាសទី ២ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំចាក់ពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថាគាត់គ្មានផ្ទៃពោះ ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយបំបាំងក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃដំបូង បន្ទាប់ពីចាក់ថ្នាំ ។

**បន្ទាប់ពីប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត
បន្ទាន់ (អ៊ី.ស៊ី.ភី)**

- គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំចាក់ នៅថ្ងៃដែលគាត់ឈប់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី ។ ឬបើចង់នៅក្នុងអំឡុង ៧ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីចាប់មានរដូវ ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយបំបាំងក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃដំបូង បន្ទាប់ពីចាក់ថ្នាំ ។ គាត់ត្រូវត្រឡប់មកវិញ បើគាត់មានសញ្ញានៃការមានផ្ទៃពោះ ក្រៅពីការមិនមានឈាមរដូវ (សូមអានទំព័រ ... អំពីសញ្ញានៃការមានផ្ទៃពោះ) ។

ផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីផលរំខាន

សារៈសំខាន់ : ការផ្តល់ប្រឹក្សាដោយលំអិតអំពីការប្រែប្រួលឈាមរដូវ និង ផលរំខានផ្សេងទៀត ត្រូវតែធ្វើមុន ផ្តល់ថ្នាំចាក់។ ការផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីការប្រែប្រួលឈាមរដូវ អាចជួយជំនួយសំខាន់បំផុត ដែលស្ត្រីត្រូវការដើម្បី អោយគាត់អាចបន្តប្រើថ្នាំចាក់ តទៅទៀត។

ពណ៌នាពីផលរំខានដែលឧស្សាហ៍ជួប

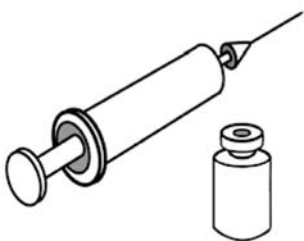
- នៅប៉ុន្មានខែដំបូង មានឆ្លាក់ឈាមមិនទៀង ឆ្លាក់ឈាមយូរ ឆ្លាក់ឈាមញឹក។ ក្រោយមក គ្មានឈាមរដូវ។
- ឡើងទំងន់ (ប្រហែល ១-២ គ.ក្រ ក្នុង ១ ឆ្នាំ) ឈឺក្បាល វិលមុខ និងអាចមានផលរំខានផ្សេងទៀត

ពន្យល់ពីផលរំខានទាំងនេះ

- ផលរំខាន មិនមែនជាសញ្ញានៃជំងឺទេ
- ផលរំខាន ជាសញ្ញាដែលឧស្សាហ៍ជួប តែស្ត្រីខ្លះ ក៏មិនមានផលរំខានអ្វីដែរ
- អតិថិជនអាចត្រឡប់មករកជំនួយ បើវារំខានខ្លាំងពេក

ចាក់ថ្នាំ

១- យកថ្នាំចាក់ ១ ដូស មូល និងស៊ីរ៉ាំង



- DMPA 150mg សម្រាប់ចាក់សាច់ដុំ។
NET-EN 150mg សម្រាប់ចាក់សាច់ដុំ។
- បើអាច ប្រើដប ១ ដូស។
ពិនិត្យមើលថ្លៃផុតកំណត់ប្រើប្រាស់។
បើប្រើដបច្រើនដូស ពិនិត្យមើលក្រែងដបលេច។
- DMPA: ប្រើស៊ីរ៉ាំង ២ មល និងមូលលេខ ២១-២៣ សម្រាប់ចាក់សាច់ដុំ។
- NET-EN: ប្រើស៊ីរ៉ាំង ២ ឬ ៥ មល និងមូលលេខ ១៩ សម្រាប់ចាក់សាច់ដុំ។ មូលតូចជាងនេះ (លេខ ២១-២៣) ក៏អាចប្រើបានដែរ។
- សម្រាប់ការចាក់នីមួយៗ ប្រើស៊ីរ៉ាំង និងមូល ដែលប្រើតែម្តងព័កញាប់ថ្មី (នៅក្នុងរយៈពេលប្រើប្រាស់ និងមិនមានខូចខាត) បើមាន។

២- លាងសំអាត

- លាងដៃនឹងសាប៊ូ និងទឹក បើអាច ។
- បើកន្លែងចាក់កខ្វក់ លាងដោយសាប៊ូ និង ទឹក ។
- មិនចាំបាច់ជូតកន្លែងចាក់ដោយអង់ទីសិបទិកឡើយ ។

៣- រៀបចំដប

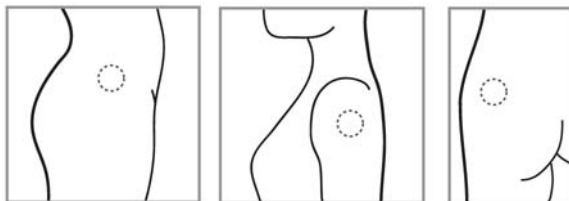
- DMPA ក្រឡុកដបថ្មីមៗ
- NET-EN: មិនចាំបាច់ក្រឡុកដបឡើយ
- មិនចាំបាច់ជូតក្បាលដបដោយអង់ទីសិបទិកឡើយ
- បើដបត្រជាក់ ដាក់កំដៅវាដោយប្រើកំដៅស្បែកមុននឹងចាក់ ។

៤- បំពេញសីរ៉ាំង

- ចាក់ទំលុះក្បាលដបដោយមូលដៃលស្អាត ហើយបំពេញសីរ៉ាំង តាមដូសត្រឹមត្រូវ

៥- រូបមន្តចាក់

- ចាក់មូលស្អាត ចូលជ្រៅទៅក្នុងត្រគាក (សាច់ដុំ ventro-gluteal) ដើមដៃ (សាច់ដុំ deltoid) ឬកំប៉េះតូទ (សាច់ដុំ gluteal ផ្នែកខាងលើ និងខាងក្រៅ) មួយណា ដែលស្រីចូលចិត្ត ។
- ចាក់ផ្ទាំក្នុងសីរ៉ាំងបញ្ចូល ។
- មិនត្រូវច្របាច់ម៉ាស្សាកន្លែងចាក់ឡើយ ។



៦. បោះសីរាំង និងមូលចោល
ដោយសុវត្ថិភាព

- មិនត្រូវគ្របឡើងវិញ បត់ ឬកាច់មូល មុននឹងបោះចោលឡើយ ។
- ដាក់ក្នុងធុងដាក់របស់មុតស្រួច ដែលធននឹងការមុតឆ្លាយ ។
- មិនត្រូវយកសីរាំង និង មូលដែលប្រើហើយមកប្រើឡើងវិញឡើយ ។ គេធ្វើសម្រាប់កំទេចចោលក្រោយពីប្រើបានម្តង ។ ដោយសាររូបរាងរបស់វា វាពិបាកនឹងរំងាប់មេរោគណាស់ ។ ដូច្នេះ ការប្រើឡើងវិញ អាចនាំអោយឆ្លងមេរោគ ដូចជា មេរោគអេដស៍ និងរលាកថ្លើម ។
- បើប្រើសីរាំង និងមូល ដែលអាចប្រើឡើងវិញបាន ត្រូវតែរំងាប់មេរោគឡើងវិញ បន្ទាប់ពីប្រើហើយម្តងៗ ។ (សូមអាន ការបង្ការការឆ្លងរោគនៅគ្លីនិកទំព័រ ...)



ការគាំទ្រដល់អ្នកប្រើប្រាស់

ផ្តល់ការណែនាំជាក់លាក់

- ប្រាប់គាត់កុំអោយញឹកញាប់មកកាន់កាប់ក្រោយ
- ប្រាប់អតិថិជនអំពីឈ្មោះថ្នាំដែលចាក់ ហើយឯកភាពគ្នា លើថ្ងៃ ដែលត្រូវមកចាក់ថ្នាំលើកក្រោយ ។

“ត្រឡប់មកវិញនៅពេលណាក៏បាន” : ហេតុផលក្នុងការត្រឡប់មកវិញមុនចាក់ថ្នាំលើកក្រោយ

ធ្វើការអះអាងចំពោះអតិថិជនទាំងអស់ថា គាត់អាចត្រឡប់មកវិញនៅពេលណាក៏បាន - ឧទាហរណ៍ បើគាត់មានបញ្ហាមានសំណួរ ឬត្រូវការមធ្យោបាយពន្យារកំណើតថ្មី គាត់មានការប្រែប្រួលខ្លាំងលើស្ថានភាពសុខភាព ឬគាត់គិតថា គាត់ប្រហែលជាមានផ្ទៃពោះ ។

ដំបូន្មានសុខភាពទូទៅ : អ្នកណាក៏ដោយបើមានអារម្មណ៍ថា មានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ត្រូវស្វែងរកការថែទាំសុខភាពពិគ្រោះយោបល់ ឬត្រូវពេទ្យ ។ មធ្យោបាយពន្យារកំណើត ប្រហែលជាមិនមែនជាមូលហេតុនៃបញ្ហាសុខភាពរបស់គាត់នោះទេ តែគាត់គួរតែប្រាប់គ្រូពេទ្យ ឬត្រូវពេទ្យ អំពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគាត់ប្រើ ។

ធ្វើផែនការក្នុងការមកពិនិត្យលើកក្រោយ

១. ឯកភាពលើថ្ងៃដែលត្រូវមកចាក់ថ្នាំលើកក្រោយក្នុងរយៈពេល ៣ ខែ (១៣ សប្តាហ៍) ចំពោះ DMPA ឬ ២ ខែ (៨ សប្តាហ៍) ចំពោះ NET-EN ។ ពិភាក្សាថាធ្វើដូចម្តេចអោយចាំថ្ងៃចាក់ថ្នាំ អាចភ្ជាប់ទៅនឹងថ្ងៃសំរាក ឬព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេង ។
២. សុំអោយគាត់ព្យាយាមមកទាន់ពេល ។ គាត់អាចមក ២ សប្តាហ៍មុន ឬ ២ សប្តាហ៍ក្រោយ ហើយនៅតែអាចទទួលបានថ្នាំចាក់ ។
៣. គាត់គួរតែត្រឡប់មកវិញ ទោះយឺតយ៉ាវណាក៏ដោយ ដើម្បីបានចាក់ថ្នាំ ។ បើយឺតលើសពី ២ សប្តាហ៍ គាត់គួរតម្រូវរកទេ ឬប្រើស្រោមអនាម័យ ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល ឬដកចេញរហូតដល់បានទទួលការចាក់ថ្នាំ ។ គាត់ក៏អាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្តាន់ បើគាត់មកយឺតលើសពី ២ សប្តាហ៍ ហើយមានការរួមភេទ ដែលមិនបានការពារនៅក្នុងរយៈពេល ៥ ថ្ងៃមុន ។ (សូមអានផ្នែកស្តីពីថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្តាន់ ទំព័រ ...)

ជួយអ្នកដែលកំពុងប្រើប្រាស់

ពេលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះក្រោយ

១. សួរអតិថិជន ថាមានបញ្ហាអ្វីឬទេនៅពេលប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតនេះ និងថា តើគាត់ពេញចិត្ត ឬទេ? ។ សួរថា តើគាត់មានសំណួរ ឬបញ្ហាអ្វី ដើម្បីពិភាក្សាឬទេ? ។
២. ជាពិសេសសួរគាត់ថា តើគាត់មានកង្វល់អ្វីអំពីការប្រែប្រួលឈាមរដូវ ឬទេ? ផ្តល់នូវព័ត៌មានដល់គាត់ ឬជួយអ្វីដែលគាត់ត្រូវការ (សូមអានផ្នែកស្តីពីការគ្រប់គ្រងបញ្ហា នៅទំព័របន្ទាប់) ។
៣. ចាក់ថ្នាំអោយគាត់ ។ ថ្នាំអាចចាក់បាន ២ សប្តាហ៍មុន ឬក្រោយថ្ងៃកំណត់ ។
៤. ធ្វើផែនការសម្រាប់ការចាក់ថ្នាំលើកក្រោយ ។ ឯកភាពលើថ្ងៃដែលត្រូវមកចាក់ថ្នាំលើកក្រោយ ក្នុងរយៈពេល៣ខែ ឬ ១៣ សប្តាហ៍ ចំពោះ DMPA ឬ ២ ខែ ចំពោះ NET-EN ។ រំលឹកគាត់អោយមកឡើងវិញ តែគាត់គួរតែមកទោះយឺតយ៉ាវណាក៏ដោយ ។
៥. ពិនិត្យសម្ភាធជាមួយរៀងរាល់ឆ្នាំ បើអាចធ្វើបាន (សូមអាន លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រ សំណួរ ៥ ទំព័រ...)
៦. សួរអតិថិជនដែលប្រើយូរហើយ ក្រែងគាត់មានបញ្ហាសុខភាពផ្ទៃក្នុងណាមួយ តាំងពីពេលដែល គាត់មកពិនិត្យលើកមុន ។ ដោះស្រាយបញ្ហាអោយបានសមស្រប ។ ចំពោះបញ្ហាសុខភាពផ្ទៃ ដែលតម្រូវអោយមានការប្តូរមធ្យោបាយពន្យារកំណើត សូមអានទំព័រ ...
៧. សួរអតិថិជនដែលប្រើយូរហើយ អំពីការប្រែប្រួលធំៗក្នុងជីវិត ដែលអាចប៉ះពាល់ដល់តម្រូវការ របស់គាត់ - ជាពិសេសគឺរោងចង់បានកូន និងគ្រោះថ្នាក់ពីការឆ្លងរោគអេដស៍ និងកាមរោគ ។ តាមដាន បើចាំបាច់ ។

គ្រប់គ្រងការចាក់ថ្នាំយឺត

- បើអតិថិជនមកចាក់ថ្នាំលើកក្រោយយឺតតិចជាង ២ សប្តាហ៍ គាត់អាចទទួលការចាក់ថ្នាំបាន ។ មិនចាំបាច់មានការធ្វើតេស្ត ការវាយតម្លៃ ឬប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងឡើយ ។
 - អតិថិជនដែលមកចាក់ថ្នាំយឺតលើសពី ២ សប្តាហ៍ អាចទទួលថ្នាំចាក់បាន បើ :
 - គាត់មិនមានការរួមភេទ តាំងពី ២ សប្តាហ៍ ក្រោយថ្ងៃដែលគាត់ត្រូវចាក់ថ្នាំ ឬ
 - គាត់ប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំប្លែង ឬប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ ក្រោយពីមាន ការរួមភេទដែលមិនបានការពារ តាំងពី ២ សប្តាហ៍ ក្រោយថ្ងៃដែលត្រូវចាក់ថ្នាំ ឬ
 - គាត់បំប្រែកូនពេញលេញ ឬស្ទើរពេញលេញ ហើយកូនគាត់ទើបកើតបានតិចជាង ៦ ខែ ។
- គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំប្លែងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីចាក់ថ្នាំ ។

៤ ថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្តីន

- បើអតិថិជនមកយឺតលើសពី ២ សប្តាហ៍ ហើយមិនឆ្លើយតបបានតាមលក្ខខណ្ឌនេះទេ ត្រូវធ្វើជំហានបន្ថែមទៀត ដើម្បីអោយប្រាកដថាគាត់គ្មានផ្ទៃពោះ (សូមអានផ្នែកស្តីពី ជម្រើសបន្ថែម ដើម្បីវាយតម្លៃការមានផ្ទៃពោះ ទំព័រ ...) ។ ជំហានទាំងនេះមានប្រយោជន៍ណាស់ ព្រោះថាស្ត្រីដែលប្រើថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន និងមិនមានឈាមរដូវប៉ុន្មានខែ ទោះបីជាក្រោយពីឈប់ប្រើហើយក៏ដោយ ។ ដូច្នេះ បើអោយគាត់ត្រឡប់មកវិញនៅពេលមានរដូវលើកក្រោយ មានន័យថា ធ្វើអោយពន្យារពេលការចាក់ថ្នាំដោយមិនចាំបាច់ ដែលអាចធ្វើអោយគាត់គ្មានការការពារដោយមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ។
- ពិភាក្សាថាហេតុអ្វីបានជាគាត់មកយឺត និងពីដំណោះស្រាយ ។ បើការត្រឡប់មកទាន់ពេលច្រើនជាបញ្ហាពិភាក្សាពីការប្រើមធ្យោបាយបំប្លែង ការប្រើថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី ឬក៏ប្តូរទៅប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតមួយផ្សេងទៀត ។

គ្រប់គ្រងបញ្ហា

បញ្ហាដែលវាយការណ៍មកជាផលវិបាក

អាច ឬមិនអាចបណ្តាលមកពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

- បញ្ហាផលវិបាក ធ្វើអោយប៉ះពាល់ដល់ការពេញចិត្ត និងការប្រើប្រាស់ថ្នាំចាក់របស់ស្ត្រី ។ អ្នកផ្តល់សេវា គួរតែយកចិត្តទុកដាក់ដល់បញ្ហាទាំងនោះ ។ បើអតិថិជនប្រាប់យើងពីផលវិបាក ឬបញ្ហា ស្តាប់នូវកង្វល់របស់គាត់ ផ្តល់ដំណោះស្រាយ និងព្យាបាល បើចាំបាច់ ។
- ជួយស្ត្រីក្នុងការជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតថ្មី - ឥឡូវនេះ បើគាត់ចង់ ឬនៅពេលដែលគេមិនអាចដោះស្រាយបញ្ហាបានទេ ។

គ្មានធ្លាក់ឈាមរដូវ

- អះអាងជូនគាត់ថា ស្ត្រីខ្លះដែលប្រើថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន លែងមានឈាមរដូវមួយរយៈការនេះ មិនមានគ្រោះថ្នាក់ទេ ។ មិនចាំបាច់ ត្រូវបាត់បង់ឈាមរាល់ខែទេ ។ វាប្រហែលទៅនឹងការគ្មានរដូវនៅពេលមានផ្ទៃពោះដែរ ។ គាត់មិនមែនលែងមានកូននោះទេ ។ ឈាមមិនបានកកនៅក្នុងខួនគាត់ ។ (ស្ត្រីខ្លះរីករាយដែលគាត់គ្មានការធ្លាក់ឈាមរាល់ខែ) ។
- បើការគ្មានធ្លាក់ឈាមរដូវ ធ្វើអោយវិវាទខ្លាំងដល់គាត់ គាត់អាចប្តូរទៅប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ បើមាន ។

ការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់

(ធ្លាក់ឈាមនៅពេលដែលមិនបានរំពឹងទុក ធ្វើអោយរំខានដល់អតិថិជន)

- អះអាងជូនគាត់ថា ស្ត្រីជាច្រើន ដែលប្រើថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន បានជួបបញ្ហាធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់នេះ ។ វាមិនមានគ្រោះថ្នាក់ទេ ហើយវាចុះថយ និងបាត់ទៅវិញក្រោយពី ២-៣ ខែ ។
- សម្រាប់ការជួយរយៈពេលខ្លី គាត់អាចប្រើអ៊ីប៊ុយប្រូស្ទីន ៨០០ មក្រ ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ឬ អាស៊ីដ មេហ្គេណាមិក ៥០០ មក្រ ២ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ក្រោយពេលបាញ់ រយៈពេល ៥ ថ្ងៃ ចាប់ផ្តើមពេលដែលចាប់មានការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ ។
- បើការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់នៅតែបន្ត ឬចាប់ផ្តើមប៉ុន្មានខែ ក្រោយពីបានទៀងទាត់ ឬមិនមានឈាមរដូវ ឬក៏អ្នកសង្ស័យថាអាចមានបញ្ហាអ្វីផ្សេង ពិចារណាលើបញ្ហាផ្សេង ដែលមិនទាក់ទងដល់ការប្រើថ្នាំចាក់ ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន ។ (សូមអានផ្នែកស្តីពី ការធ្លាក់ឈាមដោយមិនដឹងមូលហេតុ ទំព័រ ...) ។

ការប្រែប្រួលទម្ងន់

- ពិនិត្យឡើងវិញពីការបូកចុក និងផ្តល់ប្រឹក្សាតាមដែលចាំបាច់

ឈឺពោះ ឬមិនស្រួលពោះ

- សូមពិចារណាពីការព្យាបាលដែលមាននៅនឹងកន្លែង

ការធ្លាក់ឈាមច្រើន ឬយូរ (ច្រើនជាងធម្មតា ២ ដង ឬលើសពី ៨ ថ្ងៃ)

- អះអាងជូនគាត់ថា ស្ត្រីខ្លះដែលប្រើថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន បានជួបបញ្ហាធ្លាក់ឈាមច្រើន ឬយូរនេះ ។ ជាទូទៅ វាមិនមានគ្រោះថ្នាក់ទេ ហើយចុះថយ និងបាត់ទៅវិញក្រោយពី ២-៣ ខែ ។
- សម្រាប់ការជួយរយៈពេលខ្លី គាត់អាចប្រើ (ម្តងមួយ) :
 - ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី លេបមួយថ្ងៃមួយគ្រាប់ រាល់ថ្ងៃ រយៈពេល ២១ ថ្ងៃ ចាប់ផ្តើមពេលមានការធ្លាក់ឈាមច្រើន ។
 - Ethinyl estradiol 50μg លេបមួយថ្ងៃមួយគ្រាប់រាល់ថ្ងៃ រយៈពេល ២១ ថ្ងៃ
- បើការធ្លាក់ឈាមច្រើនតំរាមដល់សុខភាព ហើយបើស្ត្រីចង់ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយផ្សេង ។ នៅពេលនេះ គាត់អាចប្រើថ្នាំ ស៊ី.អូ.ស៊ី ឬ Ethinyl estradiol ដូចខាងលើ ដើម្បីបន្ថយការធ្លាក់ឈាមច្រើន ។
- ដើម្បីបង្ការ ការស្លេកស្លាំង អោយគាត់លេបថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក ហើយប្រាប់គាត់អោយពិសាអាហារ ដែលសំបូរជាតិដែក ដូចជា សាច់ និងសាច់មាន់ (ជាពិសេស ឆ្អើមគោ និងឆ្អើមមាន់) ត្រី បន្លែបៃតង និងធុញជាតិ (គ្រាប់សណ្តែក ទឹកសណ្តែក) ។

- បើការធ្លាក់ឈាមច្រើន ឬយូរ នៅតែបន្ត ឬចាប់ផ្តើមប៉ុន្មានខែ ក្រោយពីបានទៀងទាត់ ឬ មិនមានឈាមរដូវ ឬក៏អ្នកសង្ស័យថាអាចមានបញ្ហាអ្វីផ្សេង ពិចារណាលើបញ្ហាផ្សេង ដែលមិន ទាក់ទងដល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលកំពុងប្រើ ។ (សូមអានផ្នែកស្តីពីការធ្លាក់ឈាម ដោយមិនដឹងមូលហេតុ ទំព័រ...)

ឈឺក្បាលធ្ងន់ (មិនមែនមីក្រូន)

- ជូនយោបល់អោយប្រើ aspirin (325–650 mg), ibuprofen (200–400 mg), paracetamol (325–1000 mg) ឬថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ផ្សេងទៀត ។
- ការឈឺក្បាលទាំងឡាយណា ដែលកាត់តែឆ្លង់ឆ្លួរ ឬកើតឡើងញឹកញាប់នៅពេលប្រើថ្នាំចាក់ ត្រូវតែធ្វើការវាយតម្លៃ ។

ការប្រែប្រួលអារម្មណ៍ និងអារម្មណ៍ភេទ

- សួរគាត់ តើមានការប្រែប្រួលណាមួយ ដែលអាចប៉ះពាល់ដល់អារម្មណ៍ ឬអារម្មណ៍ភេទ រួមទាំង ការប្រែប្រួលនៃទំនាក់ទំនងជាមួយដៃគូរបស់គាត់ ។ ផ្តល់ការគាំទ្រជូនគាត់ បើចាំបាច់ ។
- អតិថិជនដែលមានការប្រែប្រួលអារម្មណ៍ធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជា ការតប់ប្រមល់ជាដើម ត្រូវបញ្ជូនគាត់ ទៅរកកន្លែងព្យាបាលសមស្រប ។
- ពិចារណាអំពីវិធីព្យាបាលដែលមាននៅនឹងកន្លែង

វិលមុខ

- ពិចារណាលើការព្យាបាលដែលមាននៅនឹងកន្លែង

បញ្ហាថ្មីដែលអាចត្រូវអោយមានការផ្លាស់ប្តូរមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

វាអាចពាក់ព័ន្ធ ឬអាចមិនពាក់ព័ន្ធជាមួយការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

ឈឺក្បាលដោយមីក្រូន

(សូមអានផ្នែកស្តីពី ការកំណត់រកឈឺក្បាលមីក្រូន និងអ្វីវ៉ាមីក្រូន ទំព័រ ...)

- បើគាត់មានឈឺក្បាលដោយមីក្រូន តែគ្មាន អ្វីវ៉ា គាត់អាចបន្តប្រើថ្នាំចាក់បាន បើគាត់ចង់ ។
- បើគាត់មានអ្វីវ៉ាមីក្រូន ឈប់ប្រើថ្នាំចាក់ ។ ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលគ្មានអ៊ីម៉ូន ។

ការធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារដោយមិនដឹងមូលហេតុ

(ជាលក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រ ដែលមិនពាក់ព័ន្ធជាមួយមធ្យោបាយពន្យារកំណើត)

- បញ្ជូន ឬវាយតម្លៃផ្នែកលើប្រវត្តិ និងការពិនិត្យអាងត្រគាក ។ ធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងព្យាបាល អោយបានសមស្រប ។
- បើរកមិនឃើញមូលហេតុនៃការធ្លាក់ឈាមទេ គួរឈប់ប្រើថ្នាំចាក់ ដើម្បីអោយការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ មានភាពងាយស្រួល ។ អោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយផ្សេង រហូតដល់ស្ថានភាពត្រូវបាន វាយតម្លៃ និងព្យាបាល (មិនមែនកងដាក់ដៃ ឬកងដាក់ស្បូនឡើយ) ។
- បើការធ្លាក់ឈាមបណ្តាលមកពីកាមរោគ ឬរោគរលាកអាងត្រគាក គាត់អាចប្រើថ្នាំចាក់ ដែល- មានតែ ប្រូសេស្ទីនបាន នៅពេលកំពុងព្យាបាល ។

លក្ខខណ្ឌធ្ងន់ធ្ងរ៖ (សង្ស័យថាមានជំងឺបេះដូង ឬជំងឺឆ្នើម លើសឈាម កកឈាមក្នុងសរសៃ វ៉ែនជ្រៅនៅជើង ឬស្លុត ស្រូក មហារីកដោះ ខូចខាតសរសៃឈាម ប៉ះពាល់តំបើញ តំរងនោម ឬប្រព័ន្ធប្រសាទបង្កដោយជំងឺទឹកនោមផ្អែម ឬជំងឺថង់ទឹកប្រមាត់) ។ សូមអានផ្នែកស្តីពី រោគសញ្ញាស្ថានភាពសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ទំព័រ ...

- មិនត្រូវអោយប្រើថ្នាំចាក់ឡើយ
- អោយគាត់ប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំរុង រហូតដល់ស្ថានភាពសុខភាពត្រូវបានគេវាយតម្លៃរួច
- បញ្ជូនទៅកន្លែងដែលអាចធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងព្យាបាល បើមិនទាន់បានទទួលការព្យាបាលទេ

សង្ស័យថាមានផ្ទៃពោះ

- វាយតម្លៃផ្ទៃពោះ
- អោយគាត់ឈប់ប្រើថ្នាំចាក់ បើពិតជាមានផ្ទៃពោះ
- មិនមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃទេ បើស្រ្តីប្រើថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន (សូមអានសំណួរ ៥ ទំព័រ ...)

សំណួរ និងចម្លើយ

អំពីថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន

១. តើស្ត្រីដែលមានជំងឺកាមរោគអាចប្រើថ្នាំចាក់ ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន បានឬទេ?

បាន ។ ស្ត្រីដែលប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺកាមរោគអាចប្រើថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីនបាន ។ ការសិក្សាមួយចំនួនរកឃើញថា ស្ត្រីដែលប្រើ DMPA ប្រឈមនឹងការឆ្លងក្លាមីដ្យា ជាងស្ត្រីដែលមិនប្រើប្រាស់ប្រូសេស្ទីន កំណើតដែលមានអ័រម៉ូន ។ គេមិនបានដឹងមូលហេតុនៃភាពខុសគ្នានេះទេ ។ មានការសិក្សាតិចតួច អំពីទំនាក់ទំនងរវាងការប្រើ NET-EN និងជំងឺកាមរោគ ។ ដូចស្ត្រីដទៃទៀត ដែលប្រឈមនឹងជំងឺកាមរោគដែរ ស្ត្រីដែលប្រើថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន ដែលប្រឈមនឹងជំងឺកាមរោគ គួរតែប្រើស្រោមអនាម័យនៅរាល់ពេលដែលគាត់មានការរួមភេទ ។ ការប្រើស្រោមអនាម័យទៀងទាត់ និងត្រឹមត្រូវនឹងជួយកាត់បន្ថយការឆ្លងជំងឺកាមរោគ បើគាត់ត្រូវប្រឈម ។

២. បើស្ត្រីគ្មានរដូវនៅពេលប្រើថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន តើការនេះមានន័យថាគាត់មានផ្ទៃពោះ ឬទេ?

ប្រហែលជាមិនមែនទេ ជាពិសេស បើស្ត្រីបំបៅកូន ។ បើគាត់បានចាក់ថ្នាំទាន់ពេល គាត់ប្រហែលជាគ្មានផ្ទៃពោះទេ ហើយអាចបន្តប្រើថ្នាំចាក់តទៅទៀត ។ បើគាត់នៅតែបារម្ភក្រោយពីបានអះអាង ហើយគាត់អាចធ្វើតេស្តផ្ទៃពោះ បើមាន ឬបញ្ជូនទៅកន្លែងដែលមានធ្វើតេស្តផ្ទៃពោះ ។ បើគ្មានឈាមរដូវ ធ្វើអោយរំខានដល់គាត់ ការប្តូរទៅប្រើប្រាស់ផ្សេងអាចជួយ ។

៣. តើស្ត្រីដែលបំបៅកូនអាចប្រើថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន ដោយសុវត្ថិភាព ឬទេ?

បាន ។ នេះជាជម្រើសល្អសម្រាប់ម្តាយដែលបំបៅកូន ហើយចង់ប្រើប្រាស់ប្រូសេស្ទីន ដែលមានអ័រម៉ូន ។ ថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន មានសុវត្ថិភាពចំពោះទាំងម្តាយ ទាំងកូន ហើយអាចចាប់ផ្តើមប្រើពី ៦ សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីសំរាលកូន ។ វាមិនប៉ះពាល់ដល់ការផលិតទឹកដោះឡើយ ។

៤. តើស្ត្រីឡើងទំងន់ប៉ុន្មានក្រោយពីប្រើថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន?

ស្ត្រីឡើងទំងន់ជាមធ្យម ១-២ គ.ក្រ ក្នុងមួយឆ្នាំ បើគាត់ប្រើ DMPA ។ ការកើនទំងន់ខ្លះអាចបណ្តាលមកពីការឡើងធម្មតានៅពេលកើនអាយុ ។ ស្ត្រីខ្លះមានទំងន់លើសនៅពីក្មេង ហើយអាចឡើងទំងន់លើសពី ១-២ គ.ក្រ ក្នុងមួយឆ្នាំ ។ ប៉ុន្តែ ក៏មានស្ត្រីខ្លះទៀត ស្រកទំងន់និងខ្លះទៀត មិនមានការប្រែប្រួលទំងន់ណាមួយ គួរអោយចាប់អារម្មណ៍ឡើយនៅពេលប្រើថ្នាំចាក់ ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន ។ ស្ត្រីនៅអាស៊ីមិនសូវមានការឡើងទំងន់ទេ នៅពេលប្រើ DMPA ។

៥. តើថ្នាំ DMPA ឬ NET-EN នាំអោយមានការរលូតកូន ឬទេ?

ទេ ។ ការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញថា ថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន មិនបានធ្វើអោយរំខានដល់

ផ្ទៃពោះដែលមានស្រាប់ទេ ។ មិនត្រូវប្រើវាក្នុងគោលបំណងរំលូតកូនឡើយ ។ វានឹងមិនមានប្រសិទ្ធភាពទេ ។

៦. តើថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន ធ្វើអោយស្ត្រីលែងមានកូនរហូត ឬទេ?

ទេ ។ ទោះបីជាអាចមានការពន្យារពេលការបង្កកំណើតវិញ ក្រោយពីឈប់ប្រើថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន ស្ត្រីអាចមានផ្ទៃពោះពេលណាមួយ ប៉ុន្តែលទ្ធភាពនៃការបង្កកំណើតថយចុះនៅពេលស្ត្រីអាយុកាន់តែច្រើន ។ ទំរង់ឈាមរដូវដែលស្ត្រី មានមុនពេលប្រើថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន នឹងត្រឡប់មកធម្មតាវិញ ប៉ុន្តែនេះខុសពីការចាក់ថ្នាំលើកចុងក្រោយ ។ ទោះបីជាគាត់បាត់រដូវនៅពេលកំពុងប្រើថ្នាំចាក់ក៏ដោយ ។ ស្ត្រីខ្លះ អាចត្រូវរង់ចាំប៉ុន្មានខែដើម្បីអោយឈាមរដូវវិលមកធម្មតាឡើងវិញ ។

៧. តើរយៈពេលប៉ុន្មានទើបស្ត្រីអាចមានផ្ទៃពោះ ក្រោយពីឈប់ប្រើថ្នាំ DMPA ឬ NET-EN?

ជាមធ្យមស្ត្រីដែលឈប់ប្រើ DMPA ត្រូវរង់ចាំប្រមាណ ៤ ខែ រីឯជាងស្ត្រីដែលប្រើមធ្យោបាយផ្សេង ដើម្បីអាចមានផ្ទៃពោះឡើងវិញ ។ នេះមានន័យថា ជាមធ្យមគាត់អាចមានផ្ទៃពោះឡើងវិញ ១០ ខែ ក្រោយពីការចាក់ថ្នាំចុងក្រោយ ។ ជាមធ្យមស្ត្រីដែលឈប់ប្រើ NET-EN ត្រូវរង់ចាំប្រមាណ ១ ខែ រីឯជាងស្ត្រីដែលប្រើមធ្យោបាយផ្សេង ដើម្បីអាចមានផ្ទៃពោះឡើងវិញ ឬ ៦ ខែ ក្រោយពីការចាក់ថ្នាំចុងក្រោយ ។ នេះជារយៈពេលជាមធ្យម ។ ស្ត្រីមិនចាំបាច់ព្យាបាលឡើយ ទោះបីជាគាត់ត្រូវរង់ចាំរហូតដល់ ១២ ខែ ក្រោយឈប់ប្រើថ្នាំចាក់ ទើបអាចមានផ្ទៃពោះវិញក៏ដោយ ។ ការអាចមានផ្ទៃពោះឡើងវិញ ឆាប់ ឬយឺត វាមិនអាស្រ័យលើថា តើស្ត្រីប្រើថ្នាំចាក់រយៈពេលយូរ ឬឆាប់នោះឡើយ ។ នៅពេលឈប់ប្រើថ្នាំចាក់ ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន ស្ត្រីអាចបញ្ចេញមេជីវិតព្យី មុនពេលដែលគាត់មានរដូវឡើងវិញ ដូច្នេះអាចមានផ្ទៃពោះ ។ បើគាត់ចង់ចៀសវាងការមានផ្ទៃពោះ គាត់ត្រូវចាប់ផ្តើមប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀត មុនពេលមានរដូវធម្មតាឡើងវិញ ។

៨. តើ DMPA នាំអោយកើតជំងឺមហារីក ឬទេ?

ការសិក្សាជាច្រើនបង្ហាញថា DMPA មិនបណ្តាលអោយកើតមហារីកទេ ។ ការប្រើ DMPA ជួយការពារទល់នឹងការកើតជំងឺមហារីកស្បូន ។ គំហើញពីការស្រាវជ្រាវលើការប្រើ DMPA និងមហារីកដោះ ស្រដៀងគ្នាទៅនឹងគំហើញលើការប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី. ស្ត្រីដែលប្រើ DMPA ឧស្សាហ៍រកឃើញមហារីកដោះនៅពេលកំពុងប្រើ DMPA ឬក្នុងអំឡុងពេល ១០ ឆ្នាំក្រោយឈប់ប្រើ ។ វាមិនច្បាស់ទេថា គំហើញនេះបណ្តាលមកពីការឆាប់រកឃើញមហារីកដោះលើស្ត្រីដែលប្រើ DMPA ជាង ឬបណ្តាលមកពីឥទ្ធិពលជីវសាស្ត្ររបស់ DMPA លើជំងឺមហារីកដោះ ។

ការសិក្សាមួយចំនួនលើការប្រើ DMPA និងមហារីកមាត់ស្បូនបង្ហាញថា មានការកើនឡើងបន្តិចបន្តួចនៃការប្រឈមនឹងការកើតមហារីកមាត់ស្បូន ចំពោះស្ត្រីដែលប្រើ DMPA រយៈពេល ៥ ឆ្នាំ ឬលើស ។ ប៉ុន្តែមហារីកមាត់ស្បូនមិនអាចកើតឡើង តែដោយសារ DMPA នោះទេ ។ វាកើតឡើង ដោយសារការរលាកមាត់ស្បូនយូរ ដែលបង្កដោយវីរុស HPV ។ មានព័ត៌មានតិចតួចណាស់អំពី NET-EN ។ គេរំពឹងថាវាមានសុវត្ថិភាពដូច DMPA និងមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានតែប្រូសេស្ទីនដទៃទៀត ដូចជាថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី និងកងដាក់ដៃ ។

៩. តើស្ត្រីអាចប្តូរពីថ្នាំចាក់ដែលមានតែ ប្រូសេស្ទីន មួយប្រភេទទៅមួយប្រភេទទៀតបាន ឬទេ?

ការប្តូរពីថ្នាំចាក់មួយទៅមួយទៀតមានសុវត្ថិភាព ហើយវាមិនធ្វើអោយចុះនូវប្រសិទ្ធភាពឡើយ ។ បើចាំបាច់ត្រូវប្តូរដោយសារខ្វះថ្នាំ ការចាក់ថ្នាំថ្មីលើកទី ១ ត្រូវធ្វើនៅពេលដែលត្រូវចាក់ថ្នាំចាស់ឡើងវិញ ។ ត្រូវប្រាប់អតិថិជនថា ថ្នាំរបស់គាត់ត្រូវបានប្តូរហើយ ប្រាប់ពីឈ្មោះថ្នាំចាក់ថ្មី និងកាលវិភាគនៃការចាក់ ។

១០. តើ DMPA ប៉ះពាល់ដល់ដងស៊ីតេឆ្អឹងបែបណាខ្លះ?

ការប្រើ DMPA នាំអោយចុះថយនូវដងស៊ីតេឆ្អឹង ។ ប៉ុន្តែពុំមានការស្រាវជ្រាវណាមួយរកឃើញថា អ្នកប្រើ DMPA មានឆ្អឹងបាក់ច្រើនជាងនោះឡើយ ។ ពេលឈប់ប្រើ DMPA ដងស៊ីតេឆ្អឹងកើនឡើងវិញ ចំពោះស្ត្រីស្ថិតក្នុងវ័យបន្តពូជ ។ ចំពោះស្ត្រីពេញវ័យ បន្ទាប់ពីឈប់ប្រើ DMPA ២-៣ ឆ្នាំ ដងស៊ីតេឆ្អឹងរបស់គាត់ ប្រហាក់ប្រហែលនឹងស្ត្រីដែលមិនដែលប្រើ DMPA សោះដែរ ។ ចំពោះយុវវ័យ គេមិនដឹងច្បាស់ទេថា ការប្រើ DMPA នាំអោយស្ត្រីមិនអាចទទួលបានដងស៊ីតេឆ្អឹងខ្ពស់បំផុតនោះ ។ មិនមានទិន្នន័យចំពោះ NET-EN ទេ តែគេរំពឹងថា ផលប៉ះពាល់របស់វា ប្រហែលគ្នានឹងរបស់ DMPA ដែរ ។

១១. តើថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីននាំអោយទារកមានការលូតលាស់មិនប្រក្រតីឬទេ? តើទារកក្នុងផ្ទៃនឹងមានគ្រោះថ្នាក់ទេ បើស្ត្រីច្រឡំប្រើថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីននៅពេលដែលគាត់មានផ្ទៃពោះ?

ទេ ភស្តុតាងបានបញ្ជាក់ថា ថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន មិនបណ្តាលអោយទារកមានការលូតលាស់មិនប្រក្រតីនោះទេ ។ ដូច្នេះ មិនបណ្តាលអោយទារកមានគ្រោះថ្នាក់អ្វីដែរ បើគាត់មានផ្ទៃពោះនៅពេលប្រើថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន ឬច្រឡំប្រើថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន នៅពេលដែលគាត់មានផ្ទៃពោះរួចទៅហើយ ។

១២. តើថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន នាំអោយប្រែប្រួលអារម្មណ៍ ឬអារម្មណ៍ភេទ ឬទេ?

ជាទូទៅ ទេ ។ ស្ត្រីខ្លះដែលប្រើថ្នាំចាក់ តូចត្រូវពីរឿងនេះ ។ ស្ត្រីភាគច្រើនលើសលប់ មិនបានតូចត្រូវពីការប្រែប្រួលបែបនេះឡើយ ។ ជាការលំបាកនឹងនិយាយថាការប្រែប្រួលទាំងនេះបណ្តាលមកពីការប្រើថ្នាំចាក់ ឬមកពីមូលហេតុផ្សេងនោះ ។ អ្នកផ្តល់សេវាអាចជួយអតិថិជនអំពីបញ្ហានេះ ។ (សូមអាន ផ្នែកស្តីអំពីការប្រែប្រួលអារម្មណ៍ និងអារម្មណ៍ភេទ ទំព័រ...) ។ មិនមានភស្តុតាងណាមួយបង្ហាញថា ថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន នាំអោយផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថផ្លូវភេទរបស់ស្ត្រីឡើយ ។

១៣. តើអ្វីដូចម្តេច បើស្ត្រីត្រឡប់មកចាក់ថ្នាំលើកក្រោយយឺត?

មគ្គុទេសក៍បច្ចុប្បន្នរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោកអោយយោបល់ថា ត្រូវចាក់ថ្នាំដែលមានតែប្រូសេស្ទីនអោយស្ត្រី បើគាត់មកយឺតក្នុង ២ សប្តាហ៍ ដោយមិនចាំបាច់រកភស្តុតាងថាគាត់គ្មានផ្ទៃពោះនោះឡើយ ។ ប៉ុន្តែមានស្ត្រីខ្លះ មកយឺតជាង ២ សប្តាហ៍ ទៅទៀត ។ អ្នកផ្តល់សេវាអាចប្រើជម្រើសផ្សេងទៀត ដើម្បីវាយតម្លៃការមានផ្ទៃពោះ (ទំព័រ ...) បើអ្នកប្រើថ្នាំចាក់មកយឺតលើសពី ២ សប្តាហ៍ ។

ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ

បំណុលចក្ខុៈសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា និងអតិថិជន

- ការប្រែប្រួលឈាមរួមជាមួយនឹងការប្រែប្រួលច្រកចេញ តែគ្មានគ្រោះថ្នាក់។ ជាទូទៅ ការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ ច្រើនមាននៅប៉ុន្មានខែដំបូង ហើយលែងធ្លាក់ឈាមតែម្តង។
- ត្រូវត្រឡប់មកចាក់ថ្នាំអោយបានទៀងទាត់។ ជាការសំខាន់ណាស់ ដែលត្រូវត្រឡប់មករៀងរាល់ ៤ សប្តាហ៍ ដើម្បីទទួលបានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់។
- ការចាក់ថ្នាំអាចធ្វើនៅ ៧ ថ្ងៃមុន ឬ ៧ ថ្ងៃក្រោយ។ អតិថិជន គួរតែត្រឡប់មកវិញទោះបីជាយឺតជាងនេះក៏ដោយ។

តើអ្វីទៅជាថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ?

- ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែមានអ័រម៉ូន ២ ប្រភេទ - ប្រូសេស្តែរ និងអីស្ត្រូសែន - ដូចអ័រម៉ូន ប្រូសេស្តែរ និង អីស្ត្រូសែនធម្មជាតិ នៅក្នុងខ្លួនស្ត្រី។ (ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ក៏មានអ័រម៉ូនពីរប្រភេទដែរ)។
- គេអាចហៅថា ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើតផ្សំអ័រម៉ូន (CIC) ឬថ្នាំចាក់។
- ព័ត៌មាននៅក្នុងជំពូកនេះ ប្រើបានចំពោះ medroxyprogesterone acetate (MPA)/estradiol cypionate និង norethisterone enanthate (NET-EN)/estradiol valerate។ ព័ត៌មាននេះ ក៏ប្រហែលជាប្រើបានចំពោះរូបមន្តចាស់ ដែលគេមិនសូវស្គាល់ដែរ។
- MPA/estradiol cypionate មាននៅទីផ្សារក្រោមឈ្មោះ Ciclofem, Ciclofemina, Cyclofem, Cyclo-Provera, Feminena, Lunella, Lunelle, Novafem និងឈ្មោះផ្សេងទៀត។ NET-EN/estradiol valerate មាននៅទីផ្សារក្រោមឈ្មោះ Mesigyna និង Norigynon
- វាធ្វើសកម្មភាពជាមួយ ដោយបង្ការមិនអោយមានការបញ្ចេញមេជីវិតញីពីក្រពេញអូវែរ (ovulation)

តើវាមានប្រសិទ្ធភាពកំរិតណា?

ប្រសិទ្ធភាពអាស្រ័យលើការមកចាក់ឡើងវិញ : លទ្ធភាពនៃការមានផ្ទៃពោះមានច្រើនបំផុត បើស្ត្រីមកចាក់យឺត ឬខានចាក់ម្តង ។

- ក្នុងការប្រើប្រាស់ទូទៅ អាចមានផ្ទៃពោះប្រមាណជា ៣ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែក្នុងឆ្នាំដំបូង ។ នេះមានន័យថា ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ ៩៧ នាក់ មិនមានផ្ទៃពោះទេ ។
- បើស្ត្រីបានចាក់ថ្នាំឡើងវិញ អាចមានផ្ទៃពោះតិចជាង ១ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែក្នុងឆ្នាំទីមួយ (៥ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១ ០០០ នាក់) ។



ការបង្កកំណើតត្រូវបំបាត់មកធម្មតាវិញ បន្ទាប់ពីឈប់ប្រើថ្នាំចាក់ : ជាធម្មតា ១ ខែ យឺតជាងមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀត ។ (សូមអាន សំណួរ ១១ ទំព័រ ...)

ការការពារទល់នឹងជំងឺកាមរោគ : គ្មាន

ហេតុអ្វីស្ត្រីខ្លះនិយាយថា គាត់ចូលចិត្តប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ

- មិនចាំបាច់ប្រើរាងថ្នាំ
- រក្សាបានការសម្ងាត់ : គ្មានអ្នកណាដឹងថា ស្ត្រីណាម្នាក់ប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតឡើយ ។
- អាចអាចឈប់ប្រើពេលណាក៏បាន
- ល្អចំពោះការពន្យារកំណើត



ផលវិបាក ផលប្រយោជន៍សុខភាព គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

ផលវិបាក (សូមអានផ្នែកស្តីពី ការគ្រប់គ្រងបញ្ហា ទំព័រ ...)

អ្នកប្រើខ្លះបានរាយការណ៍នូវបញ្ហាខាងក្រោមនេះ :

- មានការប្រែប្រួលវដ្តឈាមរដូវ ដែលរួមមាន :
 - ឈាមរដូវតិច និងតិចថ្ងៃ
 - ធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់
 - រដូវវង្វេល
 - ធ្លាក់ឈាមយូរ
 - គ្មានឈាមរដូវ
- ឡើងទម្ងន់
- ឈឺក្បាល
- វិលមុខ
- ឈឺដោះ

ផលប្រយោជន៍សុខភាព និងគ្រោះថ្នាក់សុខភាពដែលគេបានដឹង

មិនទាន់មានការសិក្សារយៈពេលយូរអំពី ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែអោយបានច្បាស់លាស់នៅឡើយទេ ប៉ុន្តែអ្នកស្រាវជ្រាវរំពឹងថា ផលប្រយោជន៍សុខភាព និងគ្រោះថ្នាក់សុខភាពរបស់វា ប្រហាក់ប្រហែលនឹងថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ដែរ ។ (សូមអានផ្នែកស្តីពីថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ផលប្រយោជន៍សុខភាព និងគ្រោះថ្នាក់សុខភាព ទំព័រ...) ។ ប៉ុន្តែអាចមានភាពខុសគ្នាទាក់ទងនឹងផលប៉ះពាល់ទៅលើថ្លើម (សូមអានសំណួរ ២ ទំព័រ...)

កែតម្រូវការយល់ច្រឡំ (សូមអានផងដែរនូវសំណួរ និងចម្លើយ ទំព័រ...)

ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ :

- អាចធ្វើអោយស្រ្តីរាំងរដូវ តែវាមិនមានគ្រោះថ្នាក់អ្វីឡើយ ។ វាប្រហែលទៅនឹងការរាំងរដូវនៅពេលមានផ្ទៃពោះ ។ ឈាមមិនបានកកនៅក្នុងខ្លួនស្រ្តី ។
- មិនមែនស្ថិតនៅក្នុងដំណាក់កាលពិសោធន៍ឡើយ ។ ភ្នាក់ងាររបស់រដ្ឋាភិបាលបានឯកភាពអោយប្រើហើយ ។
- មិនធ្វើអោយស្រ្តីលែងមានកូនរហូត (អារ) ឡើយ
- មិនបណ្តាលអោយស្រ្តីអស់រដូវមុនកំណត់ឡើយ
- មិនបណ្តាលអោយកូនកើតមិនគ្រប់លក្ខណៈ ឬកូនឆ្កោរច្រើនឡើយ
- មិនបណ្តាលអោយរមាស់ឡើយ
- មិនធ្វើអោយប្រែប្រួលឥរិយាបថផ្លូវភេទរបស់ស្រ្តីឡើយ

តើអ្នកណាដែលអាចប្រើ និងអ្នកណាដែលមិនអាចប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ

មានសុវត្ថិភាព និងសមស្របចំពោះស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់

ស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់អាចប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែដោយសុវត្ថិភាព និងមានប្រសិទ្ធភាព រួមទាំងស្ត្រីដែល :

- មាន ឬគ្មានកូន
- មិនទាន់រៀបការ
- គ្រប់អាយុ រួមទាំងយុវវ័យ និងស្ត្រីអាយុលើសពី ៤០ ឆ្នាំ
- ទើបតែមានវល្លត ឬរលូត
- ជក់បារី - មិនថាជក់ប៉ុន្មានដើមឡើយ ហើយមានអាយុក្រោម ៣៥ ឆ្នាំ
- ជក់បារី - តិចជាង ១៥ ដើម ក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយមានអាយុលើស ៣៥ ឆ្នាំ
- មានស្លេកស្លាំង ឬធ្លាប់មានស្លេកស្លាំង
- មានវីនរ៉ាវីកូស
- ឆ្លងមេរោគអេដស៍ ទោះជាព្យាបាលដោយថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ឬមិនព្យាបាល (សូមអានការប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែចំពោះស្ត្រីជួបមេរោគអេដស៍ ទំព័រ..)

ស្ត្រីអាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ :

- ដោយមិនចាំបាច់មានការពិនិត្យអាងត្រគាក
- ដោយមិនចាំបាច់ពិនិត្យឈាម ឬតេស្តមន្ទីរពិសោធន៍ផ្សេងទៀត
- ដោយមិនចាំបាច់ស្រាវជ្រាវរកមហារីកមាត់ស្បូន
- ដោយមិនចាំបាច់ពិនិត្យដោះ
- សូម្បីតែស្ត្រីមិនមានឈាមរដូវនៅពេលនេះ បើគេប្រាកដថា ស្ត្រីនោះមិនមានផ្ទៃពោះទេ (សូមអានបញ្ជីផ្សេងៗទៀតអំពីការមានផ្ទៃពោះ ទំព័រ...) ។

លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រ សម្រាប់ប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ

សួរអតិថិជននូវសំណួរខាងក្រោមនេះ អំពីស្ថានភាពសុខភាពដែលគាត់ដឹង។ មិនចាំបាច់ធ្វើការពិនិត្យ និងធ្វើតេស្តឡើយ។ បើគាត់ឆ្លើយ “ទេ” គ្រប់សំណួរ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែបាន បើគាត់ចង់។ បើគាត់ឆ្លើយ “ចាស់” សំណួរណាមួយ ធ្វើតាមការណែនាំ។ ក្នុងករណីខ្លះ គាត់នៅតែអាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែបានដែរ។

១- តើអ្នកកំពុងបំបៅកូនអាយុក្រោម ៦ ខែ ឬទេ?

- ☐ ទេ ☐ ចាស់
- បើបំបៅកូនពេញលេញ ឬស្ទើរពេញលេញ : គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែនៅពេលបាន ៦ ខែ ក្រោយសំរាលកូន ឬនៅពេលដែលទឹកដោះលែងជាអាហារចម្បងរបស់កូន — មួយណាដល់មុនក៏បាន (សូមអានផ្នែកស្តីពីការបំបៅកូនពេញលេញ ឬស្ទើរពេញលេញ ទំព័រ...)។
 - បើបំបៅមិនពេញលេញ : គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ ៦ សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីសំរាល (សូមអានការបំបៅមិនពេញលេញ ទំព័រ...)

២- តើអ្នកមានកូនតូចក្នុងរយៈពេល ៣ សប្តាហ៍ចុងក្រោយនេះ ដែលអ្នកមិនបានបំបៅដោះ ឬទេ?

- ☐ ទេ ☐ ចាស់ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ នៅពេលបានបីសប្តាហ៍ក្រោយសំរាលកូន (សូមអានផ្នែកស្តីពីស្ត្រីមិនបំបៅកូន ទំព័រ ..)

៣- តើអ្នកជក់បារីលើសពី ១៥ ដើម ក្នុងមួយថ្ងៃ ឬទេ?

- ☐ ទេ ☐ ចាស់ បើគាត់អាយុ ៣៥ ឆ្នាំ ឬលើស ហើយជក់បារីពី ១៥ ដើមឡើង ក្នុងមួយថ្ងៃ មិនត្រូវអោយថ្នាំចាក់ប្រចាំខែឡើយ។ លើកទឹកចិត្តគាត់អោយឈប់ជក់បារី ហើយជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេង។

៤- តើអ្នកមានរោគក្រិនថ្លើមធ្ងន់ រលាកថ្លើម ឬដុំថ្លើម (តើភ្នែកគាត់តែងតែឈឺឬ? (សញ្ញានៃការកើតឈឺ))

- ☐ ទេ ☐ ចាស់ បើគាត់រាយការណ៍ពីជំងឺថ្លើមសកម្ម (រលាកថ្លើមសកម្មដោយមានកើតឈឺ ក្រិនថ្លើមធ្ងន់ ដុំថ្លើម) មិនត្រូវអោយថ្នាំចាក់ប្រចាំខែឡើយ។ ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគ្មានអ័រម៉ូន។ (គាត់អាចប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ បើគាត់មានក្រិន ថ្លើមស្រាល ឬជំងឺថ្លើមទឹកប្រមាត់ស្រាល)។

៥- តើអ្នកមានជំងឺលើសឈាម ឬទេ?

☐ទេ ☐ចាស់ បើអ្នកមិនអាចវាស់ឈាមគាត់បានទេ ហើយគាត់ប្រាប់ថាធ្លាប់មានប្រវត្តិ លើសឈាម ឬកំពុងព្យាបាលលើសឈាម មិនត្រូវផ្តល់ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែឡើយ ។ បញ្ជូនគាត់ទៅកន្លែងដែលអាចវាស់ឈាម បើអាចធ្វើបាន ឬជួយអោយគាត់ជ្រើស រើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលគ្មានអីស្រូសែន ។

វាស់ឈាម បើអាចធ្វើបាន ៖

- បើសម្ពាធឈាមក្រោម ១៤០/៩០ មមព័រត ផ្តល់ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ
- បើសម្ពាធឈាមស៊ីស្តូល ១៤០ មមព័រត ឬលើស ឬសម្ពាធឈាមដ្យាស្តូល ៩០ មមព័រត ឬលើស មិនត្រូវផ្តល់ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែឡើយ ។ ជួយអោយគាត់ ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគ្មានអីស្រូសែន តែមិនមែនថ្នាំចាក់ ដែលមានតែប្រូសេស្ទីនទេ បើសម្ពាធឈាមស៊ីស្តូល ១៦០ មមព័រត ឬលើស ឬសម្ពាធឈាមដ្យាស្តូល ១០០ មមព័រត ឬលើស ។

(ការវាស់ឈាមម្តងដែលឃើញនៅចន្លោះ ១៤០-១៥៩/៩០-៩៩ មមព័រត មិនគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថា លើសឈាមនោះឡើយ ។ ផ្តល់មធ្យោបាយ ពន្យារកំណើតបំរុង* អោយគាត់ប្រើរហូតដល់គាត់អាចត្រឡប់មកវាស់ឈាមម្តង ទៀត ឬជួយគាត់អោយជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងនៅពេលនេះ បើគាត់ចង់ ។ បើសម្ពាធឈាមរបស់គាត់ក្រោម ១៤០/៩០ មមព័រត នៅពេល វាស់លើកក្រោយ គាត់អាចប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែបាន ។

៦- តើអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមលើសពី ២០ ឆ្នាំ ឬមានការខូចខាតសរសៃឈាម ភ្នែក តំរងនោម ឬប្រព័ន្ធប្រសាទ បណ្តាលមកពីជំងឺទឹកនោមផ្អែមឬទេ?

☐ទេ ☐ចាស់ មិនត្រូវអោយថ្នាំចាក់ប្រចាំខែឡើយ ។ ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើស មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគ្មានអីស្រូសែន តែមិនមែនថ្នាំចាក់ដែលមានតែ ប្រូសេស្ទីនឡើយ ។

៧- តើអ្នកធ្លាប់មានជំងឺសរសៃឈាមខួរក្បាល ឈាមកកនៅជើង ឬស្លុត គាំងបេះដូង ឬបញ្ហាបេះដូងធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងទៀតឬទេ?

☐ទេ ☐ចាស់ បើគាត់រាយការណ៍ពីការគាំងបេះដូង ជំងឺបេះដូងបណ្តាលមកពីការស្លុះ សរសៃឈាម ឬសរសៃឈាមចង្អៀត ឬស្លុក មិនត្រូវអោយថ្នាំចាក់ប្រចាំខែឡើយ ។ ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគ្មានអីស្រូសែន តែមិន មែនថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីនឡើយ ។ បើគាត់រាយការណ៍ថា មានកកឈាម នៅសរសៃវើនជ្រៅនៅជើង ឬស្លុត (មិនមែនសរសៃវើនរាក់) ជួយគាត់អោយ ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលគ្មានអ័រម៉ូន ។

* មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំរុង រួមមាន ការតម្រួលភេទ ស្រោមអនាម័យបុរស និងស្ត្រី ថ្នាំសំលាប់មេជីវិត ឈ្មោល និងការដកចេញ ។ ប្រាប់គាត់ថា ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល និងការដកចេញ គឺជាមធ្យោបាយ ពន្យារកំណើតដែលមានប្រសិទ្ធភាពទាបជាងគេ ។ បើអាច អោយស្រោមអនាម័យទៅគាត់ ។

៨- តើអ្នកមាន ឬធ្លាប់មានជំងឺមហារីកដោះឬទេ?

☐ ទេ ☐ ចាស់ មិនត្រូវអោយថ្នាំចាក់ប្រចាំខែឡើយ ។ ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើស
មធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលគ្មានអ្វីម៉្លេះ ។

៩- តើអ្នកធ្លាប់មានចំណុចភ្លឺមួយនៅក្នុងភ្នែក ដែលធ្វើអោយបាត់តំហើញមុនពេលឈឺ
ក្បាលខ្លាំង (អ្វីវា មីក្រូន) ឬទេ? តើអ្នកធ្លាប់ឈឺក្បាលខ្លាំងចាប់ខ្លោក?
ច្រើននៅមួយចំហៀងក្បាល ដែលអាចមានរយៈពេលពីប៉ុន្មានម៉ោង ទៅពីរថ្ងៃ
ហើយអាចបណ្តាលអោយចង្អោរ ឬក្អួត (ឈឺក្បាល មីក្រូន) ឬទេ?
ការឈឺក្បាលនោះច្រើន តែខ្លាំងឡើងនៅពេលមានឆ្អឹង សម្តែង ឬធ្វើចលនា។

☐ ទេ ☐ ចាស់ បើគាត់មានអ្វីវាមីក្រូននៅអាយុណាក៏ដោយ មិនត្រូវអោយថ្នាំចាក់
ប្រចាំខែឡើយ ។ បើគាត់មានឈឺក្បាលមីក្រូន ហើយគ្មានអ្វីវា ហើយអាយុ
៣៥ ឆ្នាំ ឬលើស មិនត្រូវអោយថ្នាំចាក់ប្រចាំខែឡើយ ។ ជួយស្ត្រីទាំងនេះ
អោយជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលគ្មានអីស្រ្តូសែន ។
បើគាត់អាយុក្រោម ៣៥ ឆ្នាំ ហើយមានឈឺក្បាលមីក្រូន ដោយគ្មានអ្វីវា
គាត់អាចប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែបាន (សូមអានផ្នែកស្តីពីការកំណត់រកឈឺក្បាល
មីក្រូន និងអ្វីវាមីក្រូន ទំព័រ...)

១០- តើអ្នកមានតំណាងធ្វើការរក់កាត់ធំ ដែលធ្វើអោយអ្នកមិនអាចដើរបានរយៈពេល
មួយសប្តាហ៍ឬលើស ឬទេ?

☐ ទេ ☐ ចាស់ បើដូច្នេះ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ ២ សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពី
ការរក់កាត់ ។ មុនពេលគាត់អាចប្រើ ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ គាត់អាចប្រើមធ្យោបាយ
ពន្យារកំណើតបំប៉ង ។

១១- តើអ្នកមានស្ថានភាពដែលអាចបង្កើតគ្រោះថ្នាក់នៃការកើតជំងឺបេះដូង
(ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង) ឬស្រួត ដូចជា អាយុចាស់ ជក់បារី
លើសឈាម ឬទឹកនោមផ្អែម ឬទេ?

☐ ទេ ☐ ចាស់ មិនត្រូវអោយថ្នាំចាក់ប្រចាំខែឡើយ ។ ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើស
មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគ្មានអីស្រ្តូសែន តែមិនមែនថ្នាំចាក់ដែលមានតែ
ប្រូសេស្ទីនទេ ។

ចំពោះចំណាត់ថ្នាក់ពេញលេញ សូមអានសៀវភៅស្តីពី លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់
ការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត ទំព័រ ៣២៤ ។ ត្រូវប្រាកដថា យើងបានពន្យល់ពី
ផលប្រយោជន៍សុខភាព គ្រោះថ្នាក់សុខភាព និងផលរំខានរបស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត
ដែលស្រ្តីបំប៉ងប្រើ ។ ហើយក៏ត្រូវលើកឡើងនូវលក្ខខណ្ឌនានា ដែលគាត់មិនគួរប្រើ
មធ្យោបាយពន្យារកំណើតនោះ ។

ប្រើការវិនិច្ឆ័យគ្លីនិកក្នុងករណីពិសេស

ជាទូទៅ ស្ត្រីដែលមានលក្ខខណ្ឌដូចខាងក្រោមនេះ មិនត្រូវប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែឡើយ ។ ប៉ុន្តែក្នុងករណី ពិសេសបើគ្មានមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេង ឬមានដែរ តែគាត់មិនអាចទទួលបាន អ្នកផ្តល់សេវាដែលមានសមត្ថភាពគ្រប់គ្រាន់ អាចធ្វើការវាយតម្លៃលក្ខខណ្ឌ និងស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់ស្ត្រីនោះ ហើយអាចសំរេចចិត្តថាគាត់អាចប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែបាន ។ អ្នកផ្តល់សេវា ត្រូវគិតដល់ភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃស្ថានភាពរបស់គាត់ ហើយចំពោះករណីភាគច្រើន ត្រូវគិតថា តើគាត់អាចទទួលបានការតាមដានបាន ឬទេ ។

- មិនបំបៅកូន ហើយទើបសំរាលកូនមិនទាន់បានបីសប្តាហ៍
- បំបៅកូនជាមធ្យមរវាង ៦ សប្តាហ៍ និង ៦ ខែ បន្ទាប់ពីសំរាលកូន
- អាយុ ៣៥ ឆ្នាំ ឬចាស់ជាង ហើយជក់បារីចាប់ពី ១៥ ដើម ក្នុងមួយថ្ងៃ
- លើសឈាម (សម្ពាធឈាមស៊ីស្តូលចន្លោះ ១៤០-១៥៥ មមបារីត ឬសម្ពាធឈាម ដ្យាស្តូល ចន្លោះ ៩០-៩៩ មមបារីត)
- លើសឈាមស្ថិតក្រោមការត្រួតត្រា ហើយអាចបន្តតាមដានវាយតម្លៃបាន
- មានប្រវត្តិលើសឈាម បើមិនអាចវាស់សម្ពាធឈាមបាន (រួមទាំងលើសឈាមដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការមានផ្ទៃពោះផង)
- មានជំងឺថ្លើម រលាកថ្លើម ឬជុំថ្លើមធ្ងន់
- អាយុ ៣៥ ឆ្នាំ ឬចាស់ជាង ហើយមានឈឺក្បាលមិក្រែន ដោយគ្មានអ្វីវា
- អាយុតិចជាង ៣៥ ឆ្នាំ ហើយមានឈឺក្បាលមិក្រែន ដែលកើតឡើង ឬកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរពេលប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ ។

ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែសម្រាប់ស្ត្រីផ្ទុកមេរោគអេដស៍

- ស្ត្រីដែលផ្ទុកមេរោគអេដស៍ មានជំងឺអេដស៍ ឬកំពុងប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ អាចប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែបានដោយសុវត្ថិភាព ។
- ជំរុញស្ត្រីទាំងនេះ អោយប្រើស្រោមអនាម័យ រួមជាមួយថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ ។ បើប្រើឡើងទាត់ និងត្រឹមត្រូវ ស្រោមអនាម័យជួយបង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគផ្សេងទៀត ។

ការផ្តល់ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ

ពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើម

សារៈសំខាន់ : ស្ត្រីអាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំពេលណាក៏បាន បើគេមានជឿជាក់ថាគាត់គ្មានផ្ទៃពោះទេ ។ ដើម្បីអោយច្បាស់ថាគាត់គ្មានផ្ទៃពោះ សូមប្រើបញ្ជីផ្ទាំងផ្គត់សម្រាប់រកមើលផ្ទៃពោះ (ទំព័រ...) ។

ស្ថានភាពរបស់ស្ត្រី	ពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើម
មានវដ្តរដូវ ឬប្តូរពីការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគ្មានអ័រម៉ូន	ពេលណាក៏បាននៅក្នុងខែ • បើគាត់ចាប់ផ្តើមក្នុងអំឡុង ៧ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមមករដូវ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងឡើយ ។ • បើលើស ៧ ថ្ងៃ ក្រោយចាប់ផ្តើមមករដូវ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំចាក់ពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថាគ្មានផ្ទៃពោះ ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំប្លែង* ក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃដំបូង បន្ទាប់ពីចាក់ថ្នាំ ។ • បើគាត់ប្តូរពីការប្រើកុងដាក់ស្បូន គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំចាក់ភ្លាម (សូមអានផ្នែកស្តីពី កុងដាក់ស្បូន ការប្តូរពីកុងដាក់ស្បូន មកមធ្យោបាយផ្សេងទៀត ទំព័រ ...)
ប្តូរពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានអ័រម៉ូន	• ចាប់ផ្តើមភ្លាម បើគាត់បានប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលមានអ័រម៉ូនដោយទៀងទាត់ និងដោយត្រឹមត្រូវ ឬបើជឿជាក់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ ។ មិនចាំបាច់រង់ចាំដល់ពេលមករដូវលើកក្រោយឡើយ ។ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងឡើយ ។ • បើគាត់ប្តូរពីប្រើថ្នាំចាក់ផ្សេងទៀត គាត់អាចចាប់ផ្តើមនៅពេលដែលត្រូវចាក់ថ្នាំលើកក្រោយ ។ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងឡើយ ។

* មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំប្លែង រួមមាន ការតម្កល់រួមភេទ ស្រោមអនាម័យបុរស និងស្ត្រី ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល និងការដកចេញ ។ ប្រាប់គាត់ថា ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល និងការដកចេញ គឺជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានប្រសិទ្ធភាពទាបជាងគេ ។ បើអាច អោយស្រោមអនាម័យទៅគាត់ ។

បំពេញកូនពេញលេញ ឬស្ទើរពេញលេញ

តិចជាង ៦ ខែ
បន្ទាប់ពីសំរាលកូន

- ពន្យារពេលរហូតដល់បាន ៦ ខែ បន្ទាប់ពីសំរាលកូន ឬនៅពេលដែលទឹកដោះលែងជាអាហារចម្បងរបស់ទារកហើយ — មួយណាដល់មុនក៏បាន។

លើសពី ៦ ខែ
បន្ទាប់ពីសំរាលកូន

- បើគាត់មិនទាន់មានរដូវឡើងវិញទេ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំចាក់ពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថាគាត់គ្មានផ្ទៃពោះ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយបំប្រុងក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃដំបូង បន្ទាប់ពីចាក់ថ្នាំ។
- បើគាត់មានរដូវហើយ គាត់អាចចាប់ផ្តើមថ្នាំចាក់ដូចដែលបានណែនាំចំពោះស្ត្រីដែលមានរដូវរដូវ (សូមអានទំព័រមុន) ។

បំពេញមិនពេញលេញ

តិចជាង ៦ សប្តាហ៍
បន្ទាប់ពីសំរាលកូន

- ពន្យាររហូតដល់យ៉ាងតិច ៦ សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីសំរាលកូន។

លើសពី ៦ សប្តាហ៍
បន្ទាប់ពីសំរាលកូន

- បើគាត់មិនទាន់មានរដូវឡើងវិញទេ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំចាក់ពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថាគាត់គ្មានផ្ទៃពោះ*។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយបំប្រុងក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃដំបូង បន្ទាប់ពីចាក់ថ្នាំ។
- បើគាត់មានរដូវហើយ គាត់អាចចាប់ផ្តើមថ្នាំចាក់ដូចដែលបានណែនាំចំពោះស្ត្រីដែលមានរដូវរដូវ (សូមអានទំព័រ...) ។

មិនបំពេញកូន

តិចជាង ៤ សប្តាហ៍
បន្ទាប់ពីសំរាលកូន

- គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើ ថ្នាំចាក់នៅពេលណាក៏បាននៅចន្លោះ ថ្ងៃ ២១-២៨ ក្រោយសំរាលកូន។ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបំប្រុងឡើយ។

* បើគេអោយស្ត្រីមកពិនិត្យឡើងវិញនៅ ៦ សប្តាហ៍ ក្រោយសំរាលកូន ហើយមិនសូវមានឱកាសនឹងទទួលបានមធ្យោបាយពន្យារកំណើតទេ អ្នកផ្តល់សេវាអាចអោយថ្នាំចាក់លើកទី ១ នៅពេលមកពិនិត្យនៅសប្តាហ៍ទី ៦ ដោយមិនមានភស្តុតាងណាបញ្ជាក់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ បើគាត់មិនទាន់មានរដូវឡើងវិញទេ។

លើសពី ៤ សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីសំរាលកូន	• បើគាត់មិនទាន់មានរដូវឡើងវិញទេ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំចាក់ពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃដំបូង បន្ទាប់ពីចាក់ថ្នាំ ។ • បើគាត់មានរដូវវិញហើយ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំចាក់ ដូចដែលបានណែនាំចំពោះស្ត្រី ដែលមានរដូវរដូវ (សូមអានទំព័រ ...) ។
គ្មានរដូវ (មិនពាក់ព័ន្ធជាមួយការសំរាលកូន ឬការបំបៅកូនទេ)	• គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើ ថ្នាំចាក់ពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃដំបូង បន្ទាប់ពីចាក់ថ្នាំ ។
បន្ទាប់ពីរលូត ឬរលូត	• គាត់អាចចាប់ផ្តើមភ្លាម ។ បើគាត់ចាប់ផ្តើមក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីរលូត ឬរលូតផ្ទៃពោះដែលមានអាយុនៅត្រីមាសទី ១ ឬត្រីមាសទី ២ នោះមិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងឡើយ ។ • បើលើសពី ៧ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីរលូត ឬរលូត ផ្ទៃពោះដែលមានអាយុនៅត្រីមាសទី ១ ឬត្រីមាសទី ២ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំចាក់ ពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថាគាត់គ្មានផ្ទៃពោះ ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃដំបូង បន្ទាប់ពីចាក់ថ្នាំ ។
បន្ទាប់ពីប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត បន្ទាន់ (អ៊ី.ស៊ី.ភី)	• គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំចាក់ នៅថ្ងៃដែលគាត់ឈប់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី ។ មិនចាំបាច់រង់ចាំរហូតដល់មានរដូវឡើយ ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃដំបូង បន្ទាប់ពីចាក់ថ្នាំ ។

ផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីផលរំខាន

សារៈសំខាន់ : ការផ្តល់ប្រឹក្សាដោយលំអិតអំពីការប្រែប្រួលឈាមរដូវ និងផលរំខានផ្សេងទៀត ត្រូវតែធ្វើមុនផ្តល់ថ្នាំចាក់។ ការផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីការប្រែប្រួលឈាមរដូវ អាចជាជំនួយសំខាន់បំផុត ដែលស្ត្រីត្រូវការ ដើម្បីអោយគាត់អាចបន្តប្រើថ្នាំចាក់តទៅទៀត។

ពណ៌នាពីផលរំខាន ដែលឧស្សាហ៍ជួប

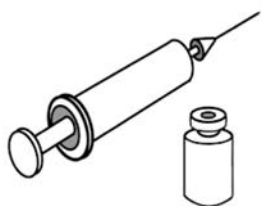
- ធ្លាក់ឈាមតិច ធ្លាក់ឈាមតិចថ្ងៃ ធ្លាក់ឈាមមិនទៀង និងរដូវរង្វើល។
- ឡើងទំងន់ ឈឺក្បាល វិលមុខ ឈឺដោះ និងអាចមាន ផលរំខានផ្សេងទៀត

ពន្យល់ពីផលរំខានទាំងនេះ

- ផលរំខាន មិនមែនជាសញ្ញានៃជំងឺទេ
- ជាទូទៅ វាកាន់តែថយ និងបាត់នៅប៉ុន្មានខែបន្ទាប់ ពីចាក់ថ្នាំ
- ផលរំខាន ជាសញ្ញាដែលឧស្សាហ៍ជួប តែស្ត្រីខ្លះ ក៏មិនមានផលរំខានអ្វីដែរ
- អតិថិជនអាចត្រឡប់មករកជំនួយ បើវារំខានខ្លាំងពេក

ចាក់ថ្នាំ

១- យកថ្នាំចាក់១ដូស មូល និងស៊ីរ៉ាំង



- 25mg MPA/estradiol cypionate ឬ 50mg NET-EN/estra-diol valerate មូលសម្រាប់ចាក់ សាច់ដុំ ស៊ីរ៉ាំង ២ មល ឬ ៥ មល។ (NET-EN/estradiol valerate ជួនកាលមាន នៅក្នុងស៊ីរ៉ាំងស្រេច)។
- សម្រាប់ការចាក់នីមួយៗ ប្រើស៊ីរ៉ាំង និងមូល ដែលប្រើ តែម្តងពិកញ្ចប់ថ្មីបិទជិត (នៅក្នុងរយៈពេលប្រើប្រាស់ និងមិនមានខូចខាត) បើមាន។

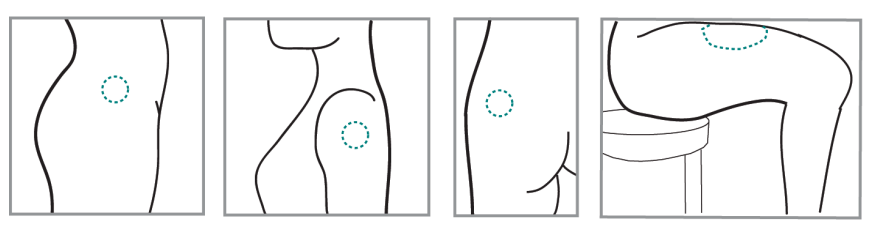
២- លាងសំអាត

- លាងដៃនឹងសាប៊ូ និងទឹក បើអាច។
- បើកន្លែងចាក់កខ្វក់ លាងដោយសាប៊ូ និងទឹក។
- មិនចាំបាច់ជូតកន្លែងចាក់ដោយអង់ទីសេប្វិកឡើយ។

៣- រៀបចំដប	• MPA/estradiol cypionate: ក្រឡុកដបថ្នាំៗ • NET-EN/estradiol valerate: មិនចាំបាច់ក្រឡុកដបឡើយ • មិនចាំបាច់ជូតក្បាលដប ដោយអង់ទីសិបទឹកឡើយ • បើដបត្រជាក់ ដាក់កំដៅវាដោយប្រើកំដៅស្បែកមុននឹងចាក់ ។
------------	---

៤- បំពេញសិរ្សាំង	• ចាក់ទំលុះក្បាលដបដោយមូលដែលស្អាត ហើយបំពេញសិរ្សាំង តាមដូសត្រីមត្រូវ ។ (រំលងចំណុចនេះ បើប្រើថ្នាំដែលមាននៅក្នុងសិរ្សាំងហើយស្រេច) ។
------------------	--

៥- រូបមន្តចាក់	• ចាក់មូលស្អាត ចូលជ្រៅទៅក្នុងត្រកាត (សាច់ដុំ ventrogluteal) ដើមដៃ (សាច់ដុំ deltoid) ឬកំប៉េះតូច (សាច់ដុំ gluteal ផ្នែកខាងលើ និងខាងក្រៅ) ឬផ្នែកខាងក្រៅ (ខាងមុខ) ភ្លៅមួយណាដែលស្រីចូលចិត្ត ។ ចាក់ថ្នាំក្នុងសិរ្សាំងបញ្ចូល ។ • មិនត្រូវប្រុងម៉ាស្សាកន្លែងចាក់ឡើយ ។
----------------	--



៦. បោះសិរ្សាំង និងមូលចោលដោយសុវត្ថិភាព 	• មិនត្រូវគ្របឡើងវិញ បត់ ឬកាច់មូល មុននឹងបោះចោលឡើយ ។ • ដាក់ក្នុងធុងដាក់របស់មុតស្រួច ដែលធន់នឹងការមុតឆ្ងាយ ។ • មិនត្រូវយកសិរ្សាំង និងមូលដែលប្រើហើយ មកប្រើឡើងវិញឡើយ ។ គេធ្វើសម្រាប់កំទេចចោលក្រោយពីប្រើបានម្តង ។ ដោយសាររូបរាងរបស់វា វាពិបាកនឹងរំងាប់មេរោគណាស់ ។ ដូច្នេះ ការប្រើឡើងវិញ អាចនាំអោយឆ្លងមេរោគ ដូចជា មេរោគអេដស៍ និងរលាកថ្លើម ។ • បើប្រើសិរ្សាំង និងមូលដែលអាចប្រើឡើងវិញបាន ត្រូវតែរំងាប់មេរោគឡើងវិញ បន្ទាប់ពីប្រើហើយម្តងៗ ។ (សូមអាន ការបង្ការការឆ្លងមេរោគនៅគ្លីនិក ទំព័រ ...)
--	--

ការគាំទ្រដល់អ្នកប្រើប្រាស់

ផ្តល់ការណែនាំជាក់លាក់

- ប្រាប់គាត់កុំអោយញឹកញាប់ក្នុងការប្រើប្រាស់
- ប្រាប់អតិថិជនអំពីឈ្មោះថ្នាំដែលចាក់ ហើយឯកភាពគ្នា លើថ្ងៃ ដែលត្រូវមកចាក់ថ្នាំលើកក្រោយក្នុងរយៈពេល ប្រហែល ៤ សប្តាហ៍ ។

“ត្រឡប់មកវិញនៅពេលណាក៏បាន” : ហេតុអ្វីក្នុងការត្រឡប់មកវិញមុនចាក់ថ្នាំលើកក្រោយ

ធ្វើការអះអាងចំពោះអតិថិជនទាំងអស់ថា គាត់អាចត្រឡប់មកវិញនៅពេលណាក៏បាន - ឧទាហរណ៍ បើគាត់មានបញ្ហាមានសំណួរ ឬត្រូវការមធ្យោបាយពន្យារកំណើតថ្មី គាត់មានការប្រែប្រួលខ្លាំងលើ ស្ថានភាពសុខភាព ឬគាត់គិតថា គាត់ប្រហែលជាមានផ្ទៃពោះ ។

ដំបូន្មានសុខភាពទូទៅ : អ្នកណាក៏ដោយបើមានអារម្មណ៍ថា មានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ត្រូវស្វែងរកការថែទាំសុខភាពពីគិលានុបដ្ឋាក ឬគ្រូពេទ្យ ។ មធ្យោបាយពន្យារកំណើត ប្រហែលជាមិនមែនជាមូលហេតុនៃបញ្ហាសុខភាពរបស់គាត់នោះទេ តែគាត់គួរតែប្រាប់គិលានុបដ្ឋាក ឬគ្រូពេទ្យ អំពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគាត់ប្រើ ។

ធ្វើផែនការក្នុងការមកពិនិត្យលើកក្រោយ

១- ឯកភាពលើថ្ងៃ ដែលត្រូវមកចាក់ថ្នាំ លើកក្រោយក្នុងរយៈពេល ៤ សប្តាហ៍ ។

២- សុំអោយគាត់ព្យាយាមមកទាន់ពេល ។ គាត់អាចមក ៧ ថ្ងៃមុន ឬ ៧ ថ្ងៃក្រោយ ហើយនៅតែអាចទទួលបានថ្នាំចាក់

៣- គាត់គួរតែត្រឡប់មកវិញ ទោះយឺតយ៉ាងណាក៏ដោយ ដើម្បីបានចាក់ថ្នាំ ។ បើយឺតលើសពី ៧ ថ្ងៃ គាត់គួរតម្រូវរកទេ ឬប្រើស្រោមអនាម័យ ថ្នាំសំលាប់មេជីរិត ឈ្មោល ឬដកចេញ រហូតដល់បានទទួលការចាក់ថ្នាំ ។ គាត់ក៏អាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ បើគាត់មកយឺតលើសពី ៧ ថ្ងៃ ហើយមានការរួមភេទ ដែលមិនបានការពារនៅក្នុងរយៈពេល ៥ ថ្ងៃមុន ។ (សូមអានផ្នែកស្តីពីថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ ទំព័រ ...)



ជួយអ្នកដែលកំពុងប្រើប្រាស់

ពេលត្រូវបំបែកចាក់ថ្នាំលើកក្រោយ

១. សួរអតិថិជនថា មានបញ្ហាអ្វី ឬទេ នៅពេលប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតនេះ និងថា តើគាត់ពេញចិត្ត ឬទេ? សួរថាតើគាត់មានសំណួរ ឬបញ្ហាអ្វី ដើម្បីពិភាក្សា ឬទេ?
២. ជាពិសេស សួរគាត់ថា តើគាត់មានកង្វល់អ្វី អំពីការប្រែប្រួលឈាមរដូវ ឬទេ? ផ្តល់នូវព័ត៌មានដល់គាត់ ឬជួយអ្វីដែលគាត់ត្រូវការ (សូមអានផ្នែកស្តីពី ការគ្រប់គ្រងបញ្ហា នៅទំព័របន្ទាប់)
៣. ចាក់ថ្នាំអោយគាត់ ។ ថ្នាំអាចចាក់បាន ៧ ថ្ងៃមុន ឬក្រោយថ្ងៃកំណត់ ។
៤. ធ្វើផែនការសម្រាប់ការចាក់ថ្នាំលើកក្រោយ ។ ឯកភាពលើថ្ងៃដែលត្រូវមកចាក់ថ្នាំលើកក្រោយ (ក្នុងរយៈពេល ៤ សប្តាហ៍) ។ រំលឹកគាត់អោយមកទៀងពេល តែគាត់គួរតែមកទោះយឺតយ៉ាងណាក៏ដោយ ។
៥. ពិនិត្យសម្ពាធឈាមរៀងរាល់ឆ្នាំ បើអាចធ្វើបាន (សូមអាន លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រ សំណួរ ៥ ទំព័រ...)
៦. សួរអតិថិជនដែលប្រើយូរហើយ ក្រែងគាត់មានបញ្ហា សុខភាពថ្មីណាមួយ តាំងពីពេលដែលគាត់មកពិនិត្យលើកមុន ។ ដោះស្រាយបញ្ហាអោយបានសមស្រប ។ ចំពោះបញ្ហាសុខភាពថ្មី ដែលតម្រូវអោយមានការប្តូរមធ្យោបាយពន្យារកំណើត សូមអានទំព័រ ...
៧. សួរអតិថិជនដែលប្រើយូរហើយ អំពីការប្រែប្រួលធំៗក្នុងជីវិត ដែលអាចប៉ះពាល់ដល់តម្រូវការរបស់គាត់ - ជាពិសេស គំរោងចង់បានកូន និងគ្រោះថ្នាក់ពីការឆ្លងរោគអេដស៍ និងកាមរោគ ។ តាមដាន បើចាំបាច់ ។



គ្រប់គ្រងការចាក់ថ្នាំយឺត

- បើអតិថិជនមកចាក់ថ្នាំលើកក្រោយយឺតតិចជាង ៧ ថ្ងៃ គាត់អាចទទួលការចាក់ថ្នាំបាន ។ មិនចាំបាច់មានការធ្វើតេស្ត ការវាយតម្លៃ ឬប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងឡើយ ។
- អតិថិជនដែលមកចាក់ថ្នាំយឺតលើសពី ៧ ថ្ងៃ អាចទទួលថ្នាំចាក់បាន បើ :
 - គាត់មិនមានការរួមភេទតាំងពី ៧ ថ្ងៃ ក្រោយថ្ងៃដែលគាត់ត្រូវចាក់ថ្នាំ ឬ
 - គាត់ប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំប្លែង ឬប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ ក្រោយពីមានការរួមភេទដែលមិនបានការពារតាំងពី ៧ ថ្ងៃ ក្រោយថ្ងៃដែលត្រូវចាក់ថ្នាំ ឬគាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំប្លែងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីចាក់ថ្នាំ ។

- បើអតិថិជនមកយឺតលើសពី ៧ ថ្ងៃ ហើយមិនឆ្លើយតបបានតាមលក្ខខណ្ឌនេះទេ ត្រូវធ្វើជំហានបន្ថែមទៀត ដើម្បីអោយប្រាកដថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ (សូមអានផ្នែកស្តីពីជម្រើសបន្ថែមដើម្បីវាយតម្លៃការមានផ្ទៃពោះ ទំព័រ ...) ។
- ពិភាក្សាថាហេតុអ្វីបានជាគាត់មកយឺត និងពិដ័ណោះស្រាយ ។ បើការត្រឡប់មកទាន់ពេលច្រើនជាបញ្ហា ពិភាក្សាពីការប្រើមធ្យោបាយបំប្លែង ការប្រើថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី ឬក៏ប្តូរទៅប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតមួយផ្សេងទៀត ។

គ្រប់គ្រងបញ្ហា

បញ្ហាដែលរាយការណ៍មកជាផលវិបាក

អាច ឬមិនអាចបណ្តាលមកពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

- បញ្ហាផលវិបាក ធ្វើអោយប៉ះពាល់ដល់ការពេញចិត្ត និងការប្រើប្រាស់ថ្នាំចាក់របស់ស្ត្រី ។ អ្នកផ្តល់សេវា គួរតែយកចិត្តទុកដាក់ដល់បញ្ហាទាំងនោះ ។ បើអតិថិជនប្រាប់យើងពីផលវិបាក ឬបញ្ហាស្តាប់នូវកង្វល់របស់គាត់ ផ្តល់ដំបូន្មាន និងព្យាបាល បើចាំបាច់ ។
- ជួយស្ត្រីក្នុងការជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតថ្មី - ឥឡូវនេះ បើគាត់ចង់ ឬនៅពេលដែលគេមិនអាចដោះស្រាយបញ្ហាបានទេ ។

ការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ (ធ្លាក់ឈាមនៅពេលដែលមិនបានរំពឹងទុក ធ្វើអោយវិបាកដល់អតិថិជន)

- អះអាងជូនគាត់ថា ស្ត្រីជាច្រើនដែលប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ បានជួបបញ្ហាធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់នេះ ។ វាមិនមានគ្រោះថ្នាក់ទេ ហើយវាចុះថយ និងបាត់ទៅវិញ ក្រោយពី ២-៣ ខែ ។
- សម្រាប់ការជួយរយៈពេលខ្លី គាត់អាចប្រើ អ៊ីប៊ុយប្រូហ្វែន ៨០០ មក្រ ៣ ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ ក្រោយពេលបាញ់ រយៈពេល ៥ ថ្ងៃ ឬថ្នាំប្រឆាំងការរលាក ដែលមិនមានស្តេរ៉ូអ៊ីត ផ្សេងទៀត ចាប់ផ្តើមពេលដែលចាប់មានការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ ។ ថ្នាំប្រឆាំងការរលាកដែលគ្មានស្តេរ៉ូអ៊ីត អាចជួយសំរាលការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ នៅពេលប្រើកងដាក់ដៃ ថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន និងកងដាក់ស្បូន ហើយវាក៏អាចជួយសំរាលការធ្លាក់ឈាម មិនទៀងទាត់ចំពោះអ្នកប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែដែរ ។
- បើការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់នៅតែបន្ត ឬចាប់ផ្តើមប៉ុន្មានខែ ក្រោយពីបានទៀងទាត់ ឬមិនមានឈាមរដូវ ឬក៏អ្នកសង្ស័យថា អាចមានបញ្ហាអ្វីផ្សេង ពិចារណាលើបញ្ហាផ្សេងដែលមិនទាក់ទងដល់ការប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ ។ (សូមអានផ្នែកស្តីពីការធ្លាក់ឈាមដោយមិនដឹងមូលហេតុ ទំព័រ ...)

ការធ្លាក់ឈាមច្រើន ឬយូរ (ច្រើនជាងធម្មតា ២ ដង ឬលើសពី ៨ ថ្ងៃ)

- អះអាងជូនគាត់ថា ស្ត្រីខ្លះដែលប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ បានជួបបញ្ហាធ្លាក់ឈាមច្រើន ឬយូរនេះ ។ ជាទូទៅ វាមិនមានគ្រោះថ្នាក់ទេ ហើយចុះថយ និងបាត់ទៅវិញក្រោយពី ២-៣ ខែ ។
- សម្រាប់ការជួយរយៈពេលខ្លី គាត់អាចប្រើ អ៊ីប៊ុយប្រូហ្វេន ៨០០ មក្រ ៣ ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ ក្រោយពេលបាយរយៈពេល ៥ ថ្ងៃ ឬថ្នាំប្រឆាំងការរលាកដែលមិនមានស្តេរ៉ូអ៊ីត ផ្សេងទៀត ចាប់ផ្តើមពេលដែលចាប់មានការធ្លាក់ឈាមច្រើន ។ ថ្នាំប្រឆាំងការរលាកដែលគ្មានស្តេរ៉ូអ៊ីត អាចជួយសំរាលការធ្លាក់ឈាមច្រើននៅពេលប្រើកងដាក់ដៃ ថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្តិន និងកងដាក់ស្បូន ហើយវាក៏អាចជួយសំរាលការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ ចំពោះអ្នកប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែដែរ ។
- ដើម្បីបង្ការ ការស្លេកស្លាំង អោយគាត់លេបថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក ហើយប្រាប់គាត់អោយពិសាអាហារដែលសំបូរជាតិ ដែក ដូចជា សាច់ និងសាច់មាន់ (ជាពិសេស ឆ្អើមគោ និងឆ្អើមមាន់) ត្រី បន្លែបៃតង និងធុញជាតិ (គ្រាប់សណ្តែក ទឹកសណ្តែក) ។
- បើការធ្លាក់ឈាមច្រើន ឬយូរ នៅតែបន្ត ឬចាប់ផ្តើមប៉ុន្មានខែក្រោយពីបានទៀងទាត់ ឬមិនមានឈាមរដូវ ឬក៏អ្នកសង្ស័យថា អាចមានបញ្ហាអ្វីផ្សេង ពិចារណាលើបញ្ហាផ្សេងដែលមិនទាក់ទងដល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលកំពុងប្រើ ។
(សូមអានផ្នែកស្តីពីការធ្លាក់ឈាម ដោយមិនដឹងមូលហេតុ ទំព័រ...) ។

គ្មានធ្លាក់ឈាមរដូវ

- អះអាងជូនគាត់ថា ស្ត្រីខ្លះដែលប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ លែងមានឈាមរដូវមួយរយៈ ។ ការនេះមិនមានគ្រោះថ្នាក់ទេ ។ មិនចាំបាច់ ត្រូវបាត់បង់ឈាមរាល់ខែទេ ។ វាប្រហែលទៅនឹងការគ្មានរដូវនៅពេលមានផ្ទៃពោះដែរ ។ គាត់មិនមែនលែងមានកូនរហូតនោះទេ ។ ឈាមមិនបានកកនៅក្នុងខួរគាត់ ។ (ស្ត្រីខ្លះរីករាយដែលគាត់គ្មានការធ្លាក់ឈាមរាល់ខែ) ។

ការប្រែប្រួលទំងន់

- ពិនិត្យឡើងវិញពីការហូបចុក និងផ្តល់ប្រឹក្សាតាមដែលចាំបាច់

ឈឺក្បាលធម្មតា (មិនមែនមីក្រូន)

- ជូនយោបល់អោយប្រើ aspirin (325–650 mg), ibuprofen (200–400 mg), paracetamol (325–1000 mg) ឬថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ផ្សេងទៀត ។
- ការឈឺក្បាលទាំងឡាយណាដែលកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ឬកើតឡើងញឹកញាប់នៅពេលប្រើថ្នាំចាក់ត្រូវតែធ្វើការវាយតម្លៃ ។

ឈឺដោះ

- សូមអោយគាត់ពាក់អាវទ្រនាប់ (ទាំងពេលធ្វើការ និងពេលដេក)
- អាចប្រើកំប្រេសក្តៅ ឬត្រជាក់
- អាចអោយគាត់ប្រើ aspirin (325–650 mg), ibuprofen (200–400 mg), paracetamol (325–1000 mg), ឬថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ផ្សេងទៀត ។
- ពិចារណាអំពីការព្យាបាលដែលមាននៅនឹងកន្លែង

វិលមុខ

- ពិចារណាលើការព្យាបាលដែលមាននៅនឹងកន្លែង

បញ្ហាថ្មីដែលអាចតម្រូវអោយមានការផ្លាស់ប្តូរមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

វាអាចពាក់ព័ន្ធ ឬអាចមិនពាក់ព័ន្ធជាមួយការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

ការធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារដោយមិនដឹងមូលហេតុ

(ជាលក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រ ដែលមិនពាក់ព័ន្ធជាមួយមធ្យោបាយពន្យារកំណើត)

- បញ្ជូន ឬវាយតម្លៃ ផ្នែកលើប្រវត្តិ និងការពិនិត្យអាងត្រគាក ។ ធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងព្យាបាលអោយបានសមស្រប ។
- គាត់អាចបន្តប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែនៅពេលកំពុងវាយតម្លៃស្ថានភាព ។
- បើការធ្លាក់ឈាមបណ្តាលមកពីកាមរោគ ឬរោគគលាកអាងត្រគាក គាត់អាចប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែបាននៅពេលកំពុងព្យាបាល ។

ឈឺក្បាលដោយមិនមែន (សូមអានផ្នែកស្តីពី ការកំណត់រកឈឺក្បាលមិនមែន និងអ្វីៗមិនមែន ទំព័រ ...)

- ទោះជាគាត់អាយុប៉ុន្មានក៏ដោយ ស្ត្រីដែលមានឈឺក្បាលដោយមិនមែន ទោះមាន ឬគ្មានអូវ៉ា ឬឈឺក្បាលដោយមិនមែនកាន់តែខ្លាំងនៅពេលប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ ត្រូវឈប់ប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ ។
- ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលគ្មានអ៊ីស្ត្រូសែន ។

លក្ខខណ្ឌដែលតម្រូវអោយគាត់មិនអាចដើរបានរយៈពេល ១ សប្តាហ៍ ឬលើស

- បើស្ត្រីមានការវះកាត់ធំ ឬជើងគាត់ជាប់ម្ខាងសិលា ឬដោយមូលហេតុផ្សេងទៀត ដែលនាំអោយគាត់មិនអាចដើរបានរាប់សប្តាហ៍ គាត់ត្រូវ :
 - ប្រាប់គ្រូពេទ្យថា គាត់កំពុងប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ
 - ឈប់ចាក់ថ្នាំ ១ ខែ មុនពេលដាក់កម្មវិធីវះកាត់ បើអាច ហើយប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំប៉នក្នុងរយៈពេលនេះ ។
 - ចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែឡើងវិញ ២ សប្តាហ៍ ក្រោយពេលគាត់អាចដើរវិញបាន ។

លក្ខខណ្ឌធ្ងន់ធ្ងរខ្លះ (សង្ស័យថាមានជំងឺបេះដូង ឬជំងឺឆ្លើម លើសឈាម ឥកឈាមក្នុងសរសៃវ៉ែនប្រាំនៅជើង ឬស្លុក មហារីកដោះ ខូចខាតសរសៃឈាម ប៉ះពាល់គំហើញ តំរងនោម ឬប្រព័ន្ធប្រសាទបង្កដោយជំងឺ ទឹកនោមផ្អែម ឬជំងឺផងទឹកប្រម៉ាត់) ។ សូមអានផ្នែកស្តីពី រោគសញ្ញាស្ថានភាពសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ទំព័រ ...

- មិនត្រូវអោយប្រើថ្នាំចាក់ឡើយ
- អោយគាត់ប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំប៉ន រហូតដល់ស្ថានភាពសុខភាពត្រូវបានគេវាយតម្លៃរួច ។
- បញ្ជូនទៅកន្លែងដែលអាចធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងព្យាបាល បើមិនទាន់បានទទួលការព្យាបាលទេ

សង្ស័យថាមានផ្ទៃពោះ

- វាយតម្លៃផ្ទៃពោះ
- អោយគាត់ឈប់ប្រើថ្នាំចាក់ បើពិតជាមានផ្ទៃពោះ
- មិនមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃទេ បើស្ត្រីប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ (សូមអានសំណួរ ៣ ទំព័រ ...)

សំណួរ និងចម្លើយ អំពីថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ

១. តើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែខុសពី DMPA ឬ NET-EN យ៉ាងដូចម្តេច?

ភាពខុសគ្នាចម្បងរវាងថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ និង DMPA ឬ NET-EN នោះ គឺថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ មានទាំង អ៊ីស្ត្រូសែន និងប្រូសេស្ទីន ដែលធ្វើអោយជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សំអ័រម៉ូន ។ ផ្ទុយទៅវិញ DMPA និង NET-ENមានតែប្រូសេស្ទីនប៉ុណ្ណោះ ។ ក៏ខុសគ្នាដែរនោះ គឺថ្នាំចាក់ ប្រចាំខែមានប្រូសេស្ទីនតិចជាង ។ ភាពខុសគ្នានេះ ធ្វើអោយថ្នាំចាក់ប្រចាំខែមានឈាមរដូវ ទៀងទាត់ជាង និងមានវិបត្តិធ្លាក់ឈាមរដូវតិចជាង DMPA ឬ NET-EN ។ ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ តម្រូវអោយចាក់រៀងរាល់ខែ ចំណែកឯ NET-EN ត្រូវចាក់រាល់ ២ ខែ ហើយ DMPA ត្រូវចាក់រាល់ ៣ ខែ ។

២. តើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែធ្វើសកម្មភាពដូចម្តេចថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ដែរឬទេ?

ជាទូទៅ ដូចថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ (ដែលគេហៅម្យ៉ាងទៀតថា ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើតផ្សំអ័រម៉ូន) វាស្រដៀងគ្នានឹងថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ីដែរ ។ មិនសូវមានការសិក្សារយៈពេលវែងអំពីថ្នាំចាក់ ប្រចាំខែឡើយ ។ ប៉ុន្តែអ្នកស្រាវជ្រាវសន្មតថា គំហើញអំពីថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ក៏អាចអនុវត្តបាន ចំពោះថ្នាំចាក់ប្រចាំខែដែរ ។ ប៉ុន្តែ ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែមិនឆ្លងកាត់ដើមមុនឡើយ ព្រោះវាមិនមែន លេបចូលតាមមាត់ ដូចថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ។ ការសិក្សារយៈពេលខ្លីបានបង្ហាញថា ថ្នាំចាក់ប្រចាំ ខែ មានឥទ្ធិពលតិចជាងថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ទៅលើសម្ពាធឈាម ដុំឈាមកក និងការបំបែក សារធាតុខ្លាញ់ (មេតាបូលីស លីពីត) ។ គេកំពុងតែធ្វើការសិក្សារយៈពេលវែង អំពីផល- ប្រយោជន៍សុខភាព គ្រោះថ្នាក់សុខភាពរបស់ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ ។

៣. តើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែនាំអោយទារកមានការលូតលាស់មិនប្រក្រតីឬទេ? តើទារកក្នុងផ្ទៃនឹង មានគ្រោះថ្នាក់ទេ? បើស្ត្រីច្រឡំប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែនៅពេលដែលគាត់មានផ្ទៃពោះ?

ទេ ។ ភស្តុតាងពីការស្រាវជ្រាវលើការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដទៃទៀត ដែលមានអ័រម៉ូន បង្ហាញថា មធ្យោបាយពន្យារកំណើត មិនបណ្តាលអោយទារកមានការ លូតលាស់មិនប្រក្រតីនោះទេ ដូច្នេះមិនបណ្តាលអោយទារកមានគ្រោះថ្នាក់អ្វីឡើយ បើគាត់ មានផ្ទៃពោះនៅពេលប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ ឬច្រឡំប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ នៅពេលដែលគាត់មាន ផ្ទៃពោះរួចទៅហើយ ។

៤. តើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ នាំអោយមានការលូតលាស់ឬទេ?

ទេ ។ ការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញថា មធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សំអ័រម៉ូន មិនធ្វើអោយរំខានដល់ ផ្ទៃពោះដែលមានស្រាប់ទេ ។ មិនត្រូវប្រើវាក្នុងគោលបំណងរំលូតកូនឡើយ ។ វានឹងមិនមាន ប្រសិទ្ធភាពទេ ។



៥. តើថ្ងៃដែលស្ត្រីត្រូវចាក់ថ្នាំលើកក្រោយ គួរតែផ្អែកលើថ្ងៃដែលស្ត្រីមករដូវ ឬទេ?

ទេ ។ អ្នកផ្តល់សេវាខ្លះយល់ថា ការចាក់ថ្នាំលើកក្រោយ គួរតែធ្វើនៅពេលដែលចាប់ផ្តើម មានរដូវលើកក្រោយប៉ុណ្ណោះ ។ ប៉ុន្តែការមករដូវ មិនគួរយកធ្វើមគ្គុទ្ទេសក៍នៃការចាក់ថ្នាំនោះ ឡើយ ។ ស្ត្រីគួរទទួលការចាក់ថ្នាំរៀងរាល់ ៤ សប្តាហ៍ ។ ការកំណត់ពេលចាក់ថ្នាំ មិនត្រូវផ្អែក លើឈាមរដូវឡើយ ។

៦. តើគេអាចប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ ដើម្បីអោយមានរដូវ ឬទេ?

ទេ ។ ស្ត្រីអាចមានការធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារ ជាលទ្ធផលនៃការចាក់ថ្នាំ ប៉ុន្តែគ្មានភស្តុតាងដែលថា ការចាក់ថ្នាំម្តងទៅអោយស្ត្រីដែលមានរដូវមិនទៀងទាត់ នឹងធ្វើអោយគាត់មានរដូវទៀងទាត់ នៅខែក្រោយនោះឡើយ ។ ដូចគ្នានេះដែរ ចាក់ថ្នាំម្តងអោយស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ នឹងមិនបណ្តាល អោយមានរដូវឡើយ ។

៧. តើស្ត្រីដែលជក់បារីអាចប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែបានដោយសុវត្ថិភាព ឬទេ?

ស្ត្រីវ័យក្រោម ៣៥ ឆ្នាំ ដែលជក់បារីចំនួនប៉ុន្មានដើមក៏ដោយ និងស្ត្រីវ័យចាប់ពី ៣៥ ឆ្នាំឡើង ដែលជក់បារីតិចជាង ១៥ ដើម ក្នុងមួយថ្ងៃ អាចប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែបានដោយសុវត្ថិភាព ។ (ផ្ទុយទៅវិញ ស្ត្រីវ័យ ៣៥ ឆ្នាំឡើង ទោះជក់បារីប៉ុន្មានដើមក៏ដោយ មិនគួរប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ឡើយ ។ ស្ត្រីវ័យ ៣៥ ឆ្នាំឡើង ដែលជក់បារីចាប់ពី ១៥ ដើម ក្នុងមួយថ្ងៃឡើងទៅ គួរប្រើសេរីសមធម្យាបាយដែលគ្មាន អ៊ីស្ត្រូសែន ដូចជា ថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្តីន បើមាន ។ ស្ត្រីទាំងអស់ដែលជក់បារី គួរតែជំរុញអោយឈប់ជក់ ។

៨. តើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ នាំអោយប្រែប្រួលអារម្មណ៍ឬអារម្មណ៍ភេទ ឬទេ?

ជាទូទៅ ទេ ។ ស្ត្រីខ្លះដែលប្រើថ្នាំចាក់ តូចតួចត្រូវបានរំលោភ ។ ស្ត្រីភាគច្រើនលើសលប់ មិនបាន តូចតួចត្រូវបានការប្រែប្រួលបែបនេះឡើយ ហើយស្ត្រីខ្លះនិយាយថា គាត់មានអារម្មណ៍ និងអារម្មណ៍ ភេទប្រសើរជាងមុន ។ ជាការលំបាកនឹងនិយាយថា ការប្រែប្រួលទាំងនេះបណ្តាលមកពីការ ប្រើថ្នាំចាក់ ឬមកពីមូលហេតុផ្សេងនោះ ។ អ្នកផ្តល់សេវាអាចជួយអតិថិជនអំពីបញ្ហានេះ ។ មិនមានភស្តុតាងណាមួយបង្ហាញថា ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ នាំអោយផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថផ្លូវភេទ របស់ស្ត្រីឡើយ ។

៩. តើស្ត្រីដែលមានជំងឺរ៉ាំរ៉ាក អាចប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែបាន ឬទេ?

បាន ។ ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែមានសុវត្ថិភាពចំពោះស្ត្រីដែលមានជំងឺរ៉ាំរ៉ាក ។ ជំងឺរ៉ាំរ៉ាក ជាសរសៃ ឈាមរីកធំ នៅក្រោមស្បែក ។ វាគ្មានគ្រោះថ្នាក់ឡើយ ។ វាមិនមែនជាកំណកឈាមទេ ហើយជំងឺទាំងនេះ មិនមែនជាជំងឺដែលនៅជើង ដែលការកកឈាមនាំអោយមានគ្រោះថ្នាក់ នោះទេ ។ ស្ត្រីដែលមាន ឬធ្លាប់មានឈាមកកនៅជើង មិនត្រូវប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ ឡើយ ។

១០. តើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ ធ្វើអោយស្ត្រីដែលមានកូនហួត ឬទេ?

ទេ ។ ទោះបីជាអាចមានការពន្យារពេលការបង្កកំណើតវិញ ក្រោយពីឈប់ប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ ស្ត្រីអាចមានផ្ទៃពោះពេលណាមួយ ប៉ុន្តែលទ្ធភាពនៃការបង្កកំណើតថយចុះ នៅពេលស្ត្រីអាយុ កាន់តែច្រើន ។ ទំរង់ឈាមរដូវ ដែលស្ត្រីមានមុនពេលប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ នឹងត្រឡប់មក ធម្មតាវិញ ប៉ុន្មានខែក្រោយពីការចាក់ថ្នាំលើកចុងក្រោយ ។ ស្ត្រីខ្លះអាចត្រូវរង់ចាំប៉ុន្មានខែ ដើម្បីអោយឈាមរដូវវិលមកធម្មតាឡើងវិញ ។

១១. តើរយៈពេលប៉ុន្មានទើបស្ត្រីអាចមានផ្ទៃពោះ ក្រោយពីឈប់ប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ?

ជាមធ្យមស្ត្រីដែលឈប់ប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ ត្រូវរង់ចាំ ១ ខែ រវាងជាងស្ត្រីដែលប្រើមធ្យោបាយ ផ្សេង ដើម្បីអាចមានផ្ទៃពោះឡើងវិញ ។ នេះមានន័យថា ជាមធ្យមគាត់អាចមានផ្ទៃពោះ ឡើងវិញ ៥ ខែ ក្រោយពីការចាក់ថ្នាំចុងក្រោយ ។ នេះជារយៈពេលជាមធ្យម ។ ស្ត្រីមិនចាំបាច់ បារម្ភឡើយ ទោះបីជាគាត់ត្រូវរង់ចាំរហូតដល់ ១២ ខែ ក្រោយឈប់ប្រើថ្នាំចាក់ ទើបអាចមាន ផ្ទៃពោះវិញក៏ដោយ ។ នៅពេលឈប់ប្រើថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ ស្ត្រីអាចបញ្ចេញមេជីវិតញី មុនពេល ដែលគាត់មានរដូវឡើងវិញ- ដូច្នេះ អាចមានផ្ទៃពោះ ។ បើគាត់ចង់ចៀសវាងការមានផ្ទៃពោះ គាត់ត្រូវចាប់ផ្តើមប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀត មុនពេលមានរដូវធម្មតាឡើងវិញ ។

១២. តើធ្វើដូចម្តេច បើស្ត្រីត្រឡប់មកចាក់ថ្នាំលើកក្រោយយឺត?

មគ្គុទ្ទេសក៍បច្ចុប្បន្នរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក អោយយោបល់ថា ត្រូវចាក់ថ្នាំចាក់ប្រចាំ ខែអោយស្ត្រី បើគាត់មកយឺតក្នុង ៧ ថ្ងៃ ដោយមិនចាំបាច់រកភស្តុតាងថាគាត់មានផ្ទៃពោះនោះ ឡើយ ។ ប៉ុន្តែមានស្ត្រីខ្លះ មកយឺតជាងនេះទៅទៀត ។ អ្នកផ្តល់សេវាអាចប្រើជម្រើសផ្សេងទៀត ដើម្បីវាយតម្លៃការមានផ្ទៃពោះ (ទំព័រ ...) បើអ្នកប្រើថ្នាំចាក់មកយឺតលើសពី ៧ ថ្ងៃ ។

បន្ទះពន្យារកំណើតផ្សំដោយជាតិអ័រម៉ូន

បំណុលចក្ខុៈសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា និងអតិថិជន

- តម្រូវអោយបិទបន្ទះស្អិតតូចមួយ ។ បិទនៅលើខ្លួនរាល់ពេល ថ្ងៃ និងយប់ ។ បិទបន្ទះថ្មី រៀងរាល់សប្តាហ៍ក្នុងរយៈពេលបីសប្តាហ៍ ហើយផ្អាកមួយសប្តាហ៍ ។
- អ្នរបន្ទះថ្មីអោយទៀងពេល ដើម្បីទទួលបានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ ។
- ត្រូវមានការប្រែប្រួលឈាមរដូវ តែមិនមានគ្រោះថ្នាក់ទេ ។ ជាទូទៅ មានការធ្លាក់ឈាមរដូវ មិនទៀងទាត់ក្នុងរយៈពេលពីរបីខែដំបូង បន្ទាប់មកកាន់តែតិចទៅ ហើយរដូវក៏មក ទៀងទាត់ធម្មតាវិញ ។

តើអ្វីទៅជាបន្ទះពន្យារកំណើតផ្សំដោយជាតិអ័រម៉ូន?

- ជាបន្ទះផ្លាស្ទិកទន់ តូច ឆ្អឹង រាងបួនជ្រុង សម្រាប់បិទលើខ្លួន ។
- បញ្ចេញអ័រម៉ូនពីរប្រភេទ – ប្រូសេស្ទីន និងអ៊ីស្ត្រូសែន ដូចជា អ័រម៉ូនធម្មជាតិ ប្រូសេស្ទីន និងអ៊ីស្ត្រូសែន នៅក្នុងខ្លួនស្ត្រី – ឆ្លងកាត់ស្បែកចូលទៅក្នុងចរន្តឈាមដោយផ្ទាល់ ។
- បិទបន្ទះថ្មីរៀងរាល់ ៣ សប្តាហ៍ ហើយផ្អាកនៅសប្តាហ៍ទីបួន ។ នៅសប្តាហ៍ទីបួននេះ ស្ត្រីនឹងមាន ឈាមរដូវ ។
- គេអាចហៅថា Ortho Evra nig Evra
- វាធ្វើសកម្មភាពជាចម្បង ដោយបង្ការមិនអោយមានការបញ្ចេញមេជីវិតព្យាបាល (ovulation)

តើវាមានប្រសិទ្ធភាពកំរិតណា?

ប្រសិទ្ធភាពអាស្រ័យលើអ្នកប្រើប្រាស់ : លទ្ធភាពនៃការមានផ្ទៃពោះ មានច្រើនបំផុត បើស្ត្រីដូរបន្ទះថ្មីយឺតៗ ។

- បន្ទះពន្យារកំណើតផ្សំដោយជាតិអ័រម៉ូននេះថ្មី ហើយការស្រាវជ្រាវ អំពីប្រសិទ្ធភាពនៅមានកំរិត ។ អត្រាប្រសិទ្ធភាពនៅក្នុងការពិសោធន៍ បង្ហាញថា វាអាចមានប្រសិទ្ធភាពជាង ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ទាំងនៅ ពេលប្រើធម្មតា និងការប្រើប្រាស់ទៀងទាត់ និងត្រឹមត្រូវ (សូមអានអំពី ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ផ្នែក តើវាមានប្រសិទ្ធភាព កំរិតណា? ទំព័រ ...)
- អត្រាមានផ្ទៃពោះ អាចមានច្រើនជាងបន្តិចក្នុងចំណោមស្ត្រី ទំងន់ ៩០ គ.ក្រ ឬលើស ។



ការបង្កកំណើតត្រឡប់មកធម្មតាវិញ បន្ទាប់ពីឈប់ប្រើបន្ទះពន្យារកំណើត : មិនមានពន្យារពេលទេ ។
ការការពារទល់នឹងជំងឺកាមរោគ : គ្មាន

ផលរំខាន ផលប្រយោជន៍សុខភាព គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

ផលរំខាន

អ្នកប្រើខ្លះបានរាយការណ៍នូវបញ្ហាខាងក្រោមនេះ :

- រលាកស្បែក ឬកន្ទួល នៅកន្លែងបិទបន្ទះ
- មានការប្រែប្រួលវដ្តឈាមរដូវ ដែលរួមមាន :
 - ធ្លាក់ឈាមតិចជាង និងចំនួនថ្ងៃថយចុះ
 - ធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់
 - ធ្លាក់ឈាមយូរ
 - គ្មានធ្លាក់ឈាមរដូវ
- ឈឺក្បាល
- ចង្អោរ
- ក្អួត
- តឹងដោះ និងឈឺ
- ឈឺពោះ
- សញ្ញាផ្តាសាយ/រលាកផ្លូវដង្ហើមខាងលើ
- រលាកទ្វារ ឬឡើងក្រហម



ផលប្រយោជន៍សុខភាព និងគ្រោះថ្នាក់សុខភាព

នៅមានការសិក្សារយៈពេលវែងតិចតួចអំពីបន្ទះពន្យារកំណើត ប៉ុន្តែអ្នកស្រាវជ្រាវជឿជាក់ថា ប្រយោជន៍សុខភាព និងគ្រោះថ្នាក់សុខភាព ប្រហែលនឹងថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី (សូមអាន ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ផ្នែកប្រយោជន៍សុខភាព និងគ្រោះថ្នាក់សុខភាព ទំព័រ ...)

លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រ (សូមអានទំព័រ ...) គោលការណ៍ណែនាំអំពីពេលវេលា ត្រូវចាប់ផ្តើម (សូមអានទំព័រ...) និងជួយអ្នកប្រើបន្ត (សូមអានទំព័រ...) ដូចគ្នាសម្រាប់បន្ទះពន្យារកំណើត និងថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ។

៦

បន្ទះពន្យារកំណើតផ្សេងៗដោយដាក់អ័រម៉ូន

ការផ្តល់បន្ទះពន្យារកំណើត

ពន្យារកំណើតប្រភេទផ្សេងៗ

ពន្យារកំណើតប្រភេទផ្សេងៗ
និងរបៀបប្រើប្រាស់បន្ទះពន្យារកំណើត

- ពន្យារកំណើតប្រភេទអតិថិជនថា គាត់ត្រូវបែកចែកតាមបណ្តោយតែមួយ ។
- គាត់ត្រូវទាញយកបន្ទះពន្យារកំណើត ហើយបកទ្រនាប់ចេញ ដោយមិនអោយប៉ះផ្ទៃដែលស្អិត ។

បង្ហាញគាត់ថា
ត្រូវបិទនៅកន្លែងណា
ហើយបិទរបៀបណា

- ពន្យារកំណើតប្រភេទថា គាត់អាចបិទនៅដើមដៃ លើខ្នងពោះ ឬក្នុង នៅកន្លែងណាក៏បានដែលស្អាត ហើយស្ងួត តែមិនមែននៅលើដោះទេ ។
- ត្រូវសង្កត់ផ្ទៃស្អិត ដែលមានថ្នាំ ទៅលើស្បែករយៈពេល ១០ វិនាទី ។ គាត់គួរប្រើម្រាមដៃសង្កត់តាមតែមួយដើម្បីអោយប្រាកដថា វាបានស្អិតជាប់ហើយ ។
- បន្ទះពន្យារកំណើតជាប់ ទោះជាពេលធ្វើការហាត់ប្រាណ ហែលទឹក និងងូតទឹក ។

គាត់ត្រូវប្តូរបន្ទះថ្មីរៀងរាល់សប្តាហ៍
រយៈពេល ៣ សប្តាហ៍បន្តបន្ទាប់

- គាត់ត្រូវបិទបន្ទះថ្មីនៅថ្ងៃដដែល រៀងរាល់សប្តាហ៍ - “ថ្ងៃបិទបន្ទះ” ។ ឧទាហរណ៍ បើគាត់បិទបន្ទះដំបូងនៅថ្ងៃអាទិត្យ បន្ទះទាំងអស់ ត្រូវបិទនៅថ្ងៃអាទិត្យ ។
- ពន្យារកំណើតថា ដើម្បីចៀសវាងការរលាក មិនត្រូវបិទបន្ទះនៅកន្លែងដដែល នៅលើស្បែកដែលបិទបន្ទះលើកមុនឡើយ ។

**មិនត្រូវបិទបន្ទះពន្យារកំណើត
នៅសប្តាហ៍ទីបួនឡើយ**

- គាត់អាចមានឈាមដូរនៅសប្តាហ៍នេះ ។

**បន្ទាប់ពីសប្តាហ៍ដែលគ្មានបិទបន្ទះ
គាត់ត្រូវបិទបន្ទះថ្មី**

- គាត់មិនត្រូវអត់បិទបន្ទះ លើសពី ៧ ថ្ងៃ ឡើយ ។
ការធ្វើបែបនេះ អាចនាំអោយមានផ្ទៃពោះ ។

ការប្រើប្រាស់

ការណែនាំចំពោះការបកចេញយឺត ឬការប្តូរយឺត

**ភ្លេចបិទបន្ទះថ្មី
នៅពេលចាប់ផ្តើមវដ្តនៃការបិទបន្ទះ
(នៅសប្តាហ៍ទី ១) ?**

- បិទបន្ទះថ្មីភ្ជាប់បំផុតដែលអាចធ្វើបាន ។
- ចំណាំថ្ងៃនេះ ជាថ្ងៃប្តូរបន្ទះ
- ប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំរុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃ
ដំបូងនៃការប្រើបន្ទះ ។
- ដូចគ្នាដែរ បើគាត់បិទបន្ទះយឺត ៣ ថ្ងៃ ឬលើស
(បន្ទះទុកលើសពី ១០ ថ្ងៃ) ហើយគាត់មានការ
រួមភេទដែលមិនបានការពារ ក្នុងអំឡុង ៥ ថ្ងៃមុន
ពិចារណា ប្រើថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី (សូមអានផ្នែកស្តីពី
ថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី ទំព័រ ...)

**ភ្លេចប្តូរបន្ទះថ្មី
នៅពាក់កណ្តាលវដ្តនៃការបិទបន្ទះ
(នៅសប្តាហ៍ទី ២ ឬ ៣) ?**

- បើយឺត ១-២ ថ្ងៃ (រហូតដល់ ៤៨ ម៉ោង) :
 - បិទបន្ទះថ្មីភ្លាម នៅពេលនឹកឃើញ
 - រក្សាថ្ងៃប្តូរបន្ទះដដែល
 - មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបំរុងឡើយ
- បើយឺតលើសពី ២ ថ្ងៃ (លើសពី ៤៨ ម៉ោង) :
 - បញ្ចប់វដ្តនេះ ហើយចាប់ផ្តើមវដ្តប្តូរបន្ទះសប្តាហ៍ថ្មី
ដោយបិទបន្ទះថ្មីភ្លាម
 - ចំណាំថ្ងៃនេះ ជាថ្ងៃប្តូរបន្ទះ
 - ប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំរុងរយៈពេល
៧ ថ្ងៃដំបូង នៃការប្រើបន្ទះ ។

**ភ្លេចបកបន្ទះចេញ
នៅចុងវដ្តនៃការបិទបន្ទះ
(នៅសប្តាហ៍ទី ៤) ?**

- បកបន្ទះចេញ
- ចាប់ផ្តើមវដ្តថ្មី នៅថ្ងៃប្តូរបន្ទះធម្មតា
- មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំរុងឡើយ

* មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំរុង រួមមាន ការតម្កល់រួមភេទ ស្រោមអនាម័យបុរស និងស្រ្តី ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល និងការដកចេញ ។ ប្រាប់គាត់ថា ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល និងការដកចេញ គឺជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមាន ប្រសិទ្ធភាពទាបជាងគេ ។ បើអាច អោយស្រោមអនាម័យទៅគាត់ ។

កងដាក់ក្នុងទ្វារមាស

បំណុលគន្លឹះសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា និងអតិថិជន

- តម្រូវអោយរក្សាកងទន់មួយនៅក្នុងទ្វារមាស ។ ទុកវាវហូត ទាំងពេលថ្ងៃ និងយប់ រយៈពេល ៣ សប្តាហ៍ ហើយផ្អាកមួយសប្តាហ៍ ។
- ដាក់កងទ្វីអោយទៀងពេល ដើម្បីទទួលបានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ ។
- ច្រើនមានការប្រែប្រួលឈាមរដូវ តែមិនមានគ្រោះថ្នាក់ទេ ។ ជាទូទៅ មានការធ្លាក់ឈាមរដូវ មិនទៀងទាត់ក្នុងរយៈពេលពីរបីខែដំបូង បន្ទាប់មកកាន់តែតិចទៅ ហើយរដូវក៏មកទៀង ទាត់ធម្មតាវិញ ។

៧

កងដាក់ក្នុងទ្វារមាស

តើអ្វីទៅជាកងដាក់ក្នុងទ្វារមាស?

- កងទន់ដាក់ក្នុងទ្វារមាស ។
- បញ្ចេញអ័រម៉ូនពីរបីប្រភេទ - ប្រូសេស្ទីន និងអ៊ីស្ត្រូសែន ដូចជា អ័រម៉ូនធម្មជាតិ ប្រូសេស្ទីន និង អ៊ីស្ត្រូសែន នៅក្នុងខ្លួនស្ត្រី - ចេញពីខាងក្នុងកង ។ អ័រម៉ូន ត្រូវស្រូបតាមជញ្ជាំងទ្វារ ចូលទៅក្នុង ចរន្តឈាមដោយផ្ទាល់ ។
- ត្រូវរក្សាកងនៅក្នុងទ្វារ ៣ សប្តាហ៍ ហើយដកចេញនៅសប្តាហ៍ទីបួន ។ នៅសប្តាហ៍ទីបួននេះ ស្ត្រីនឹងមានឈាមរដូវ ។
- គេអាចហៅថា Nuva Ring
- វាធ្វើសកម្មភាពជាចម្បង ដោយបង្ការមិនអោយមានការបញ្ចេញមេជីវិតព្យឹកព្យឹកន្សោមពង (ovulation)

តើវាមានប្រសិទ្ធភាពកិត្តណា?

ប្រសិទ្ធភាពអាស្រ័យលើអ្នកប្រើប្រាស់ : លទ្ធភាពនៃការមានផ្ទៃពោះមាន ច្រើនបំផុត បើស្ត្រីមានការយឺតយ៉ាវក្នុងការដាក់កងថ្មី ។

- កងដាក់ទ្វារនេះថ្មី ហើយការស្រាវជ្រាវអំពីប្រសិទ្ធភាពនៅមានកំរិត ។ អត្រាប្រសិទ្ធភាពនៅក្នុងការពិសោធន៍បង្ហាញថា វាអាចមានប្រសិទ្ធភាព ជាងថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ទាំង នៅពេលប្រើធម្មតា និងការប្រើប្រាស់ ឡើងទាត់ និងត្រឹមត្រូវ (សូមអានអំពី ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ផ្នែក តើវាមានប្រសិទ្ធភាពកិត្តណា? ទំព័រ ...)

ការបង្កកំណើតត្រូវបំបាត់មកធម្មតាវិញ បន្ទាប់ពីឈប់ប្រើកងដាក់ក្នុងទ្វារមាន : គ្មានពន្យារពេលទេ

ការការពារទល់នឹងជំងឺកាមរោគ : គ្មាន



ផលវិបាក ផលប្រយោជន៍សុខភាព គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

ផលវិបាក

អ្នកប្រើខ្លះបានរាយការណ៍នូវបញ្ហាខាងក្រោមនេះ :

- មានការប្រែប្រួលវដ្តឈាមរដូវ ដែលរួមមាន :
 - ធ្លាក់ឈាមតិចជាង និងចំនួនថ្ងៃថយចុះ
 - ធ្លាក់ឈាមមិនឡើងទាត់
 - រដូវរង្វើល
 - ធ្លាក់ឈាមយូរ
 - គ្មានធ្លាក់ឈាមរដូវ
- ឈឺក្បាល
- រលាក ឬក្រហមទ្វារ
- ធ្លាក់ស



ផលប្រយោជន៍សុខភាព និងគ្រោះថ្នាក់សុខភាព

នៅមានការសិក្សារយៈពេលវែងតិចតួចអំពីកងដាក់ទ្វារ ប៉ុន្តែអ្នកស្រាវជ្រាវជឿជាក់ថា ប្រយោជន៍ សុខភាព និងគ្រោះថ្នាក់សុខភាព ប្រហែលនឹងថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី (សូមអាន ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ផ្នែកប្រយោជន៍សុខភាព និងគ្រោះថ្នាក់សុខភាព ទំព័រ ...)

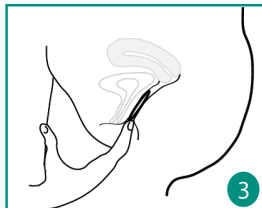
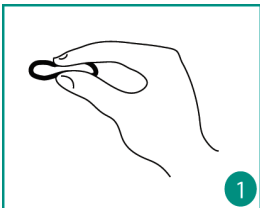
លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រ (សូមអានទំព័រ ...) គោលការណ៍ណែនាំអំពីពេលណា ត្រូវចាប់ ផ្តើម (សូមអានទំព័រ...) និងជួយអ្នកប្រើបន្ត (សូមអានទំព័រ...) ដូចគ្នាសម្រាប់កងដាក់ទ្វារ និងថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ។

ការផ្តល់កងដាក់ក្នុងទ្វារមាស

ពន្យល់ពីរបៀបដាក់កង

ពន្យល់ពីរបៀបដាក់កង

- អតិថិជនអាចជ្រើសរើសស្ថានភាពជំហរងាយស្រួលបំផុតសម្រាប់ខ្លួនគាត់- ឧទាហរណ៍ ឈរលើកជើងមួយចំហៀងអង្គុយច្រហោង ឬដេក ។
- ច្របាច់កងអោយរួមចូលគ្នា បើពួកស្រីកកកងដែលបត់ផ្ទុះម្យ៉ាង ចូលជ្រៅទៅក្នុងទ្វារមាស ។
- ទីតាំងពិតប្រាកដមិនសំខាន់ទេ តែបញ្ចូលជ្រៅជួយរក្សាអោយវានៅក្នុងនោះ ហើយស្រ្តីមិនសូវដឹង ។ សាច់ដុំរបស់ទ្វារជាទូទៅ រក្សាកងអោយនៅក្នុងនោះ ។



គាត់ត្រូវដាក់ចាំ

ត្រូវទុកកងក្នុងទ្វារ

រយៈពេល ៣ សប្តាហ៍

- គាត់ត្រូវទុកកងនៅនឹងកន្លែង ៣ សប្តាហ៍ ទាំងថ្ងៃទាំងយប់ ។
- គាត់អាចដកកងចេញនៅចុងសប្តាហ៍ទីបី ហើយបោះចោលក្នុងធុងសំរាម ។

គាត់ត្រូវដកកងចេញ

នៅសប្តាហ៍ទីបួន

- ដើម្បីដកកងចេញ គាត់ត្រូវលូកចង្កុលដៃចូលក្នុងទ្វារចាប់កងដោយប្រើចង្កុលដៃ និងម្រាមដៃកណ្តាល ហើយទាញចេញក្រៅ ។
- គាត់ប្រហែលជាមានរដូវនៅសប្តាហ៍នេះ ។
- បើគាត់ភ្លេច ហើយទុកកងយូររហូតដល់សប្តាហ៍ទីបួន មិនចាំបាច់ត្រូវការសកម្មភាពពិសេសអ្វីឡើយ ។

មិនត្រូវទុកកងនៅក្រៅ

អោយហួសពីបីម៉ោង

រហូតដល់សប្តាហ៍ទីបួនឡើយ

- គេអាចដកកងចេញ ដើម្បីរួមភេទ លាងសំអាត ឬដោយហេតុផលផ្សេង ទោះជាការដកកងចេញវាមិនចាំបាច់ក៏ដោយចុះ ។
- បើកងរហូតចេញក្រៅ គាត់ត្រូវលាងសំអាតវាដោយទឹកស្អាត ហើយបញ្ចូលទៅវិញភ្លាម ។

៧

កងដាក់ក្នុងទ្វារមាស

គាំទ្រអ្នកប្រើ

ការណែនាំចំពោះការដកចេញយឺត ឬការប្តូរយឺត

ទុកកងនៅក្រៅលើសពី ៣ ម៉ោង នៅសប្តាហ៍ទី ១ ឬ ២?

- សិកកងចូលទៅវិញអោយឆាប់តាមដែលអាចធ្វើបាន ។ ប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំរុង* រយៈពេល ៧ ថ្ងៃ បន្ទាប់ ។

ទុកកងនៅក្រៅលើសពី ៣ ម៉ោង នៅសប្តាហ៍ទី ៣?

- បញ្ចប់វដ្តនេះ ហើយបោះកងចោល
- សិកបញ្ចូលកងថ្មីភ្លាម ហើយរក្សាវា ៣ សប្តាហ៍ ចាប់ផ្តើមវដ្តថ្មី ។ ប្រើមធ្យោបាយបំរុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃបន្ទាប់ ។

(ជម្រើសមួយទៀត បើប្រើកងជាប់រហូត និងដោយត្រឹមត្រូវ រយៈពេល ៧ ថ្ងៃក្នុងមក : ទុកកងនៅក្រៅ ហើយយក ៧ ថ្ងៃបន្ទាប់ ធ្វើជាសប្តាហ៍ដែលគ្មានកង ។ បន្ទាប់ពី ៧ ថ្ងៃ នោះ សិកកងថ្មី ចាប់ផ្តើមវដ្តថ្មី ហើយរក្សាវា ៣ សប្តាហ៍ ។ ប្រើមធ្យោបាយបំរុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃដំបូង នៃការប្រើ កងថ្មី ។)

រង់ចាំលើសពី ៧ ថ្ងៃ មុននឹងបញ្ចូលកងថ្មី ឬទុកកងលើសពី ៤ សប្តាហ៍?

- សិកកងថ្មីឆាប់បំផុតដែលអាចធ្វើបាន ហើយចាប់ផ្តើម វដ្ត ៤ សប្តាហ៍ ថ្មី ។ ប្រើមធ្យោបាយបំរុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃ ដំបូងនៃការប្រើកង ។
- បើសិកកងចូលយឺត ៣ ថ្ងៃ ឬលើស (ទុកកងនៅក្រៅ ១០ ថ្ងៃ ឬលើស) ហើយគាត់មានការរួមភេទដែល មិនបានការពារក្នុងអំឡុង ៥ ថ្ងៃ មុនពិចារណាប្រើថ្នាំ គ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី (សូមអានផ្នែកស្តីពីថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី ទំព័រ...)

* មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំរុង រួមមាន ការតម្កល់ភេទ ស្រោមអនាម័យបុរស និងស្រ្តី ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល និងការដកចេញ ។ ប្រាប់គាត់ថា ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល និងការដកចេញ គឺជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមាន ប្រសិទ្ធភាពទាបជាងគេ ។ បើអាច អោយស្រោមអនាម័យទៅគាត់ ។

កងដាក់ក្រោមស្បែក

បំណុលគន្លឹះសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា និងអតិថិជន

- កងដាក់ក្រោមស្បែក ជាបំពង់ស៊ីលីកូន មានផ្ទុកអ័រម៉ូន ទន់ តូចឆ្មារ អាចបត់បែនបាន ដែលដាក់បញ្ចូលនៅក្រោមស្បែកនៅដើមដៃ ។
- ផ្តល់ការការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះរយៈពេលវែង ។ មានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់រយៈពេល ៣-៧ ឆ្នាំ ទៅតាមប្រភេទកង ហើយត្រឡប់មកធម្មតាវិញភ្លាម ។
- ត្រូវអោយមានអ្នកផ្តល់សេវា ដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលពិសេសដើម្បីដាក់ និងដោះ ។ ស្ត្រីមិនអាចចាប់ផ្តើម ឬបញ្ឈប់ការប្រើកងដាក់ដៃដោយខ្លួនឯងឡើយ ។
- ពេលដែលបានដាក់កងហើយ មិនមានអ្វីច្រើនត្រូវអោយអតិថិជនធ្វើឡើយ ។
- ច្រើនមានការប្រែប្រួលឈាមរដូវ តែមិនមានគ្រោះថ្នាក់ទេ ។ ជាទូទៅ មានការធ្លាក់ឈាមរដូវ យូរមិនទៀងទាត់ក្នុងឆ្នាំដំបូង បន្ទាប់មកកាន់តែតិចទៅ ហើយរដូវក៏មកទៀងទាត់ជាង ឬរដូវរង្វើល ។

កងដាក់ក្រោមស្បែក

តើអ្វីទៅជាកងដាក់ដៃ?

- ជាបំពង់ផ្លាស្ទិកតូច ដែលមានទំហំប្រហែលគ្រាប់ឈើគូស ដែលបញ្ចេញប្រូសេស្ទីន ដូចជា អ័រម៉ូនធម្មជាតិ ប្រូសេស្ទីន នៅក្នុងខ្លួនស្ត្រី ។
- អ្នកផ្តល់សេវាដែលមានការបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវ ធ្វើការរកកាត់តូចមួយ ដើម្បីដាក់បញ្ចូលកង ទៅក្រោមស្បែក នៅផ្ទៃខាងក្នុងនៃដើមដៃរបស់ស្ត្រី ។
- គ្មាន អ៊ីស្ត្រូសែន ទេ ។ ដូច្នេះអាចប្រើពេលបំបៅកូនបាន និងអាចប្រើដោយស្ត្រី ដែលមិនអាចប្រើ មធ្យោបាយដែលមាន អ៊ីស្ត្រូសែន បាន ។
- មានកងដាក់ដៃច្រើនប្រភេទ :
 - Jadelle: មានចំនួន ២ ដើម មានប្រសិទ្ធភាពរយៈពេល ៥ ឆ្នាំ ។
 - Implanon: មានចំនួន ១ ដើម មានប្រសិទ្ធភាពរយៈពេល ៣ ឆ្នាំ (គេកំពុងធ្វើការសិក្សា ដើម្បីអោយដឹងថា តើវាអាចមានប្រសិទ្ធភាពរហូតដល់ ៤ ឆ្នាំ) ។

- Norplant: មានចំនួន ៦ ដើម ធ្វើសម្រាប់ប្រើរយៈពេល ៥ ឆ្នាំ (ការសិក្សាធំៗជាច្រើន បានបង្ហាញថា វាមានប្រសិទ្ធភាពរហូតដល់ ៧ ឆ្នាំ) ។
- Sinoplant: មានចំនួន ២ ដើម មានប្រសិទ្ធភាព ៥ ឆ្នាំ ។
- វាធ្វើសកម្មភាពជាចម្បងដោយ :
 - ធ្វើអោយរអិលមាត់ស្បូនឡើងខាង (នេះរារាំងកុំអោយមេជីវិតឈ្មោល ជួបជាមួយ មេជីវិតញី) ។
 - រារាំងវដ្តរដូវ រួមទាំង បង្ការមិនអោយមានការបញ្ចេញមេជីវិតញីពីក្រពេញកន្សោមពង (ovulation)

តើវាមានប្រសិទ្ធភាពអ្វីតណា?

ជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតមួយ ក្នុងចំណោមមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែល មានប្រសិទ្ធភាពបំផុត និងមានរយៈពេលយូរ ។



- អាចមានផ្ទៃពោះតិចជាង ១ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើកងដាក់ដៃក្នុងឆ្នាំដំបូង (៥ ក្នុងចំណោម ១០ ០០០ នាក់) ។ នេះមានន័យថា ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០ ០០០ នាក់ ដែលប្រើកងដាក់ដៃ ៩ ៩៩៥ នាក់ មិនមានផ្ទៃពោះទេ ។
- លទ្ធភាពទាបក្នុងការមានផ្ទៃពោះនេះ នៅបន្តលើសពីឆ្នាំដំបូងទៀត ហើយនៅបន្តរហូត ដរាបណាស្ត្រីនៅតែប្រើកងដាក់ដៃ ។
 - ៥ ឆ្នាំ នៃការប្រើ Jadelle: មានផ្ទៃពោះប្រហែល ១ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់
 - ៣ ឆ្នាំ នៃការប្រើ Implanon: មានផ្ទៃពោះ តិចជាង១ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ (១ ក្នុងចំណោម ១០០០ នាក់)
 - ៧ ឆ្នាំ នៃការប្រើ Norplant: មានផ្ទៃពោះប្រហែល ២ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់
- កងដាក់ដៃប្រភេទ Jadelle និង Norplant ចាប់ផ្តើមថយប្រសិទ្ធភាពលឿនជាងចំពោះស្ត្រី ដែលមានទំងន់ធ្ងន់ ។
 - ចំពោះស្ត្រីទំងន់ ៨០ គ.ក្រ ឬលើស Jadelle និង Norplant ចាប់ផ្តើមថយប្រសិទ្ធភាព ចាប់ពី ៤ ឆ្នាំ នៃការប្រើ ។
 - ចំពោះស្ត្រីទំងន់ ៧០-៧៩ គ.ក្រ Norplant ចាប់ផ្តើមថយប្រសិទ្ធភាព ចាប់ពី ៥ ឆ្នាំ នៃការប្រើ ។
 - អ្នកប្រើទាំងនេះ អាចចង់ប្តូរកងដាក់ដៃឆាប់ជាង (សូមអានសំណួរ ៩ ទំព័រ...)

ការបង្កកំណើតត្រឡប់មកធម្មតាវិញ បន្ទាប់ពីឈប់ប្រើកងដាក់ដៃ : មិនមានពន្យារពេលទេ
 ការការពារទល់នឹងជំងឺកាមរោគ : គ្មាន

ហេតុអ្វីស្ត្រីខ្លះនិយាយថា គាត់ចូលចិត្តប្រើកងដាក់ដៃ

- មិនចាំបាច់អោយស្ត្រីធ្វើអ្វីឡើយ ក្រោយពីបានដាក់កងនេះហើយ
- ការពារមិនអោយមានកូនយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព
- មានប្រសិទ្ធភាពរយៈពេលយូរ
- មិនប៉ះពាល់ដល់ការរួមភេទ

ផលវិបាក ផលប្រយោជន៍សុខភាព គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

ផលវិបាក (សូមអានផ្នែកស្តីពី ការគ្រប់គ្រងបញ្ហា ទំព័រ ...)

អ្នកប្រើខ្លះបានរាយការណ៍នូវបញ្ហាខាងក្រោមនេះ :

- មានការប្រែប្រួលវដ្តឈាមរដូវ ដែលរួមមាន :

នៅប៉ុន្មានខែដំបូង :

- ធ្លាក់ឈាមតិចជាង និងចំនួនថ្ងៃថយចុះ
- ធ្លាក់ឈាមមិនឡើងទាត់ មានរយៈពេលលើសពី ៨ ថ្ងៃ
- រដូវមករង្វើល

ក្រោយពីបានប្រហែល ១ ឆ្នាំ :

- ធ្លាក់ឈាមតិចជាង និងចំនួនថ្ងៃថយចុះ
- ធ្លាក់ឈាមមិនឡើងទាត់
- រដូវមករង្វើល
- គ្មានធ្លាក់ឈាមរដូវ

អ្នកប្រើច្រើនមានបញ្ហារដូវរង្វើល ឬគ្មានធ្លាក់ឈាមរដូវ ជាងការធ្លាក់ឈាមមិនឡើងរយៈពេលលើសពី ៨ ថ្ងៃ ។

- ឈឺក្បាល
- ឈឺពោះ
- មុន (អាចល្អ ឬអាក្រក់ជាងមុន)
- ទម្ងន់ប្រែប្រួល
- ឈឺដោះ
- វិលមុខ
- ប្រែប្រួលអារម្មណ៍
- ចង្អោរ

ការប្រែប្រួលរូបកាយផ្សេងទៀត ដែលអាចមាន :

- ការរីកកន្សោមពង

ផលប្រយោជន៍សុខភាព

ជួយការពារទល់នឹង :

- ការមានផ្ទៃពោះ
- ជំងឺរលាកអាងត្រគាក

អាចជួយការពារទល់នឹង :

- ស្លេកស្លាំងដោយខ្វះជាតិដែក

គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

គ្មាន

ផលវិបាក

មិនសូវមាន :

- ក្លាយរោគនៅកន្លែងដាក់កង (ការក្លាយរោគភាគច្រើនកើតនៅក្នុងពេល ២ ខែ ក្រោយពីការដាក់កង) ។
- ពិបាកដោះចេញ (កម្រជួបណាស់ បើគេបានដាក់វាបានត្រឹមត្រូវ ហើយអ្នកផ្តល់សេវាមានជំនាញក្នុងការដោះចេញ)

កម្រមាន :

- កងរហូតចេញ ការរហូតចេញច្រើនកើតមាននៅក្នុង ៤ ខែ ក្រោយពីដាក់កង) ។

កែតម្រូវការយល់ច្រឡំ (សូមអានផងដែរនូវសំណួរ និងចម្លើយ ទំព័រ...)

កងដាក់ក្រោមស្បែក :

- ឈប់ធ្វើសកម្មភាពនៅពេលដោះចេញ ។ គ្មានអ្វីម៉ឺននៅក្នុងខ្លួនស្ត្រីទៀតទេ ។
- អាចនាំអោយរាំងរដូវ ។ តែវាគ្មានគ្រោះថ្នាក់ទេ ។ វាប្រហែលនឹងការរាំងរដូវនៅពេលមានផ្ទៃពោះដែរ ។ ឈាមមិនបានប្រមូលផ្តុំនៅក្នុងខ្លួនស្ត្រីឡើយ ។
- មិនធ្វើអោយស្រ្តីលែងមានកូនរហូតឡើយ ។
- មិនចល័តទៅកន្លែងផ្សេងទៀតនៅក្នុងខ្លួនស្ត្រីឡើយ ។
- កាត់បន្ថយការប្រឈមទៅនឹងការមានផ្ទៃពោះខុសកន្លែង ។



តើអ្នកណាដែលអាចប្រើ និងអ្នកណាដែលមិនអាចប្រើកងដាក់ក្រោមស្បែក

មានសុវត្ថិភាព និងសមស្របចំពោះស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់

ស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់អាចប្រើកងដាក់ដៃដោយសុវត្ថិភាព និងមានប្រសិទ្ធភាព រួមទាំងស្ត្រីដែល :

- មាន ឬគ្មានកូន
- មិនទាន់រៀបការ
- គ្រប់អាយុ រួមទាំងយុវវ័យ និងស្ត្រីអាយុលើសពី ៤០ ឆ្នាំ
- ទើបតែមានវល្លត ឬរលូត ឬផ្ទៃពោះខុសកន្លែង
- ជក់បារី មិនថាអាយុប៉ុន្មាន ឬជក់ប៉ុន្មានដើមក្នុងមួយថ្ងៃឡើយ ។
- បំបៅកូន (ចាប់ផ្តើមពេលបាន ៦ សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីសំរាលកូន)
- មានជំងឺស្លេកស្លាំង ឬធ្លាប់មានជំងឺស្លេកស្លាំងពីមុន
- មានវិរីកូសសរសៃវ៉ែន
- ឆ្លងមេរោគអេដស៍ ទោះជាព្យាបាលដោយថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ ឬមិនព្យាបាល (សូមអានការប្រើកងដាក់ក្រោមស្បែក ចំពោះស្ត្រីផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ទំព័រ...) ។

ស្ត្រីអាចចាប់ផ្តើមប្រើកងដាក់ក្រោមស្បែក :

- ដោយមិនចាំបាច់មានការពិនិត្យអាងត្រគាត
- ដោយមិនចាំបាច់ពិនិត្យឈាម ឬតេស្តមន្ទិរពិសោធន៍ផ្សេងទៀត ។
- ដោយមិនចាំបាច់ស្រាវជ្រាវរកមហារីកមាត់ស្បូន ។
- ដោយមិនចាំបាច់ពិនិត្យដោះ
- សូម្បីតែស្ត្រីមិនមានឈាមរដូវនៅពេលនេះ បើគេប្រាកដថា ស្ត្រីនោះមិនមានផ្ទៃពោះទេ (សូមអានបញ្ជីផ្ទៃផ្គត់ផ្គង់ការមានផ្ទៃពោះ ទំព័រ...) ។



លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេទសាស្ត្រ

សម្រាប់ប្រើកងដាក់ក្រោមស្បែក

សូរអតិថិជននូវសំណួរខាងក្រោមនេះ អំពីស្ថានភាពសុខភាពដែលគាត់ដឹង ។ មិនចាំបាច់ធ្វើការពិនិត្យ និងធ្វើតេស្តឡើយ ។ បើគាត់ឆ្លើយ “ទេ” គ្រប់សំណួរ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើកងដាក់ក្រោមស្បែកបាន ។ បើគាត់ឆ្លើយ “ចាស់” សំណួរណាមួយ ធ្វើតាមការណែនាំ ។ ក្នុងករណីខ្លះ គាត់នៅតែអាចចាប់ផ្តើមប្រើកងដាក់ក្រោមស្បែកបានដែរ ។

១- តើអ្នកកំពុងបំបៅកូនអាយុក្រោម ៦ សប្តាហ៍ ឬទេ?

☐ ទេ ☐ ចាស់ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើកងដាក់ក្រោមស្បែកនៅពេលបាន ៦ សប្តាហ៍ ក្រោយសំរាលកូន (សូមអានផ្នែកស្តីពី ការបំបៅកូនពេញលេញ ឬស្ទើរពេញលេញ ឬបំបៅកូនមិនពេញលេញ ទំព័រ...) ។

២- តើអ្នកមានរោគគ្រិនឆ្អឹងធ្ងន់ធ្ងរ រលាកឆ្អឹង ឬដុំឆ្អឹង (តើភ្នែកគាត់តែងតែលឿងឬ? (សញ្ញានៃការកើតឡើង)

☐ ទេ ☐ ចាស់ បើគាត់រាយការណ៍ពីជំងឺឆ្អឹងសកម្ម (រលាកឆ្អឹងសកម្មដោយមានកើតឡើង គ្រិនឆ្អឹងធ្ងន់ ដុំឆ្អឹង) មិនត្រូវអោយប្រើកងដាក់ក្រោមស្បែកឡើយ ។ ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលគ្មានអ័រម៉ូន ។

៣- តើអ្នកមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរអំពីការកកឈាមនៅសរសៃជួរនៅពេល ឬស្ងួត ដែរឬទេ?

☐ ទេ ☐ ចាស់ បើគាត់រាយការណ៍ពីបញ្ហាឈាមកកនៅសរសៃជួរ (មិនមែនជួររាក់) មិនត្រូវអោយប្រើកងដាក់ដៃឡើយ ។ ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលគ្មានអ័រម៉ូន ។

៤- តើអ្នកមានការធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារដែលមិនម្តេចចំពោះអ្នកដែរ ឬទេ?

☐ ទេ ☐ ចាស់ បើគាត់មានធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារដោយមិនដឹងមូលហេតុ ដែលអាចបណ្តាលមកពីមានផ្ទៃពោះ ឬមូលហេតុវេជ្ជសាស្ត្រផ្សេង កងដាក់ក្រោមស្បែកអាចនាំអោយមានការលំបាកដល់ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងការតាមដានការព្យាបាល ។ ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតមួយ សម្រាប់ប្រើនៅពេលកំពុងធ្វើការវាយតម្លៃ និងព្យាបាល (មិនមែនថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទិន កងដាក់ស្បែកជាតិទង់ដង ឬកងដាក់ក្នុងស្បែកមានជាតិអ័រម៉ូនឡើយ) ។ ក្រោយពីការព្យាបាលធ្វើការវាយតម្លៃម្តងទៀត ដើម្បីអោយដឹងថា អាចប្រើកងដាក់ក្រោមស្បែកបានឬទេ ។

៥- តើអ្នកកំពុងប្រើថ្នាំប្រកាច់ឬទេ?

តើអ្នកកំពុងប្រើថ្នាំ វិហ្វូពិស៊ីន ព្យាបាលរបេង ឬជំងឺផ្សេងទៀត ឬទេ?

- ☐ ទេ ☐ ចាស់ បើគាត់ប្រើ barbiturates, carbamazepine, oxcarbazepine, phenytoin, primidone, topiramate, or rifampicin មិនត្រូវអោយប្រើកងដាក់ក្រោមស្បែកឡើយ ។ ថ្នាំទាំងនេះ អាចធ្វើអោយកងដាក់ក្រោមស្បែកមិនសូវមានប្រសិទ្ធភាព ។ ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេង តែមិនមែនថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ឬថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ឡើយ ។

៦- តើអ្នកមាន ឬធ្លាប់មានជំងឺមហារីកដោះឬទេ?

- ☐ ទេ ☐ ចាស់ មិនត្រូវអោយប្រើកងដាក់ក្រោមស្បែកឡើយ ។ ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគ្មានអ័រម៉ូន ។

ត្រូវប្រាកដថា យើងបានពន្យល់ពីផលប្រយោជន៍សុខភាព គ្រោះថ្នាក់សុខភាព និងផលវិបាករបស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលស្ត្រីបំរុងប្រើ ។ ហើយក៏ត្រូវលើកឡើងនូវលក្ខខណ្ឌនានា ដែលគាត់មិនគួរប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតនោះ ។

ប្រើការវិនិច្ឆ័យគ្លីនិកក្នុងករណីពិសេស

ជាទូទៅស្ត្រី ដែលមានលក្ខខណ្ឌដូចខាងក្រោមនេះ មិនត្រូវប្រើកងដាក់ដៃឡើយ ។ ប៉ុន្តែក្នុងករណីពិសេស បើគ្មានមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេង ឬមានដែរតែគាត់មិនអាចទទួលបានអ្នកផ្តល់សេវាដែលមានសមត្ថភាពគ្រប់គ្រាន់ អាចធ្វើការវាយតម្លៃលក្ខខណ្ឌ និងស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់ស្ត្រីនោះ ហើយអាចសម្រេចចិត្តថា គាត់អាចប្រើថ្នាំកងដាក់ដៃបាន ។ អ្នកផ្តល់សេវា ត្រូវគិតដល់ភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃស្ថានភាពរបស់គាត់ ហើយចំពោះករណីភាគច្រើន ត្រូវគិតថា តើគាត់អាចទទួលបានការតាមដានបាន ឬទេ?

- មិនបំប្លែង ហើយទើបសំរាលកូនមិនទាន់បាន ៦ សប្តាហ៍
- មានកកឈាមនៅសរសៃវែនជ្រៅនៅជើង ឬស្នូត
- មានការធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារដោយមិនដឹងមូលហេតុ មុននឹងធ្វើការវាយតម្លៃរកស្ថានភាពធ្ងន់ធ្ងរដែលអាចមាន
- មានមហារីកដោះ ៥ ឆ្នាំកន្លងទៅ ហើយវាមិនកើតឡើងវិញទេ
- មានជំងឺថ្លើមធ្ងន់ធ្ងរ រលាកថ្លើម ឬដុំថ្លើម
- ប្រើ barbiturates, carbamazepine, oxcarbazepine, phenytoin, primidone, topiramate, ឬ rifampicin គួរអោយគាត់ប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំប៉ងព្រោះថ្នាំទាំងនេះ បន្ថយប្រសិទ្ធភាពនៃថ្នាំកងដាក់ដៃ ។

ថ្នាំកងដាក់ដៃ សម្រាប់ស្ត្រីផ្ទុកមេរោគអេដស៍

- ស្ត្រីដែលផ្ទុកមេរោគអេដស៍ មានជំងឺអេដស៍ ឬកំពុងប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ អាចប្រើកងដាក់ដៃបានដោយសុវត្ថិភាព
- ជំរុញស្ត្រីទាំងនេះ អោយប្រើស្រោមអនាម័យរួមជាមួយកងដាក់ដៃ ។ បើប្រើទៀងទាត់និងត្រឹមត្រូវ ស្រោមអនាម័យជួយបង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគផ្សេងទៀត ។ ស្រោមអនាម័យ ក៏ផ្តល់នូវការការពារបន្ថែម កុំអោយមានផ្ទៃពោះចំពោះស្ត្រីដែលប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ ។ វាមិនច្បាស់ទេថា ថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ កាត់បន្ថយប្រសិទ្ធភាពរបស់កងដាក់ដៃនោះ ។

ការផ្តល់កងដាក់ដៃ

ពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើម

សារៈសំខាន់ : ស្ត្រីអាចចាប់ផ្តើមប្រើកងដាក់ដៃ ពេលណាក៏បាន បើគេជឿជាក់ថាគាត់គ្មានផ្ទៃពោះទេ ។ ដើម្បីអោយច្បាស់ថាគាត់គ្មានផ្ទៃពោះ សូមប្រើបញ្ជីផ្ទាំងផ្តាត់សម្រាប់រកមើលផ្ទៃពោះ (ទំព័រ...) ។

ស្ថានភាពរបស់ស្ត្រី

ពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើម

មានវដ្តរដូវ ឬប្តូរពីការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគ្មានអ័រម៉ូន

ពេលណាក៏បាននៅក្នុងខែ

- បើគាត់ចាប់ផ្តើមក្នុងអំឡុង ៧ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមមករដូវ (៥ ថ្ងៃ ចំពោះ Implanon) មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងឡើយ ។
- បើលើស ៧ ថ្ងៃ ក្រោយចាប់ផ្តើមមករដូវ (លើស ៥ ថ្ងៃចំពោះ Implanon) គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើកងដាក់ដៃពេលណាក៏បាន បើគេជឿជាក់ថាគ្មានផ្ទៃពោះ ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំប្លែង* ក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃដំបូង បន្ទាប់ពីដាក់កងដាក់ដៃ ។
- បើគាត់ប្តូរពីការប្រើកងដាក់ស្បូន គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើកងដាក់ដៃភ្លាម (សូមអានផ្នែកស្តីពីកងដាក់ស្បូន ការប្តូរពីកងដាក់ស្បូន មកមធ្យោបាយផ្សេងទៀត ទំព័រ ...)

ប្តូរពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានអ័រម៉ូន

- ចាប់ផ្តើមភ្លាម បើគាត់បានប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលមានអ័រម៉ូន ដោយទៀងទាត់ និងដោយត្រឹមត្រូវ ឬបើគេជឿជាក់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ ។ មិនចាំបាច់រង់ចាំដល់ពេលមករដូវលើកក្រោយឡើយ ។ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងឡើយ ។
- បើគាត់ប្តូរពីប្រើថ្នាំចាក់ គាត់អាចចាប់ផ្តើមដាក់កងនៅពេលដែលត្រូវចាក់ថ្នាំលើកក្រោយ ។ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងឡើយ ។

* មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំប្លែង រួមមាន ការតម្កល់រួមគេទ ព្រមទាំងអនាម័យបុរស និងស្ត្រី ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល និងការដកចេញ ។ ប្រាប់គាត់ថា ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល និងការដកចេញ គឺជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានប្រសិទ្ធភាពទាបជាងគេ ។ បើអាច អោយស្រាមអនាម័យទៅគាត់ ។

បំពេញកូនពេញលេញ ឬស្ទើរពេញលេញ

តិចជាង ៦ ខែ បន្ទាប់ពីសំរាលកូន

- បើគាត់សំរាលកូនមិនទាន់បាន ៦ សប្តាហ៍ ទេ ពន្យារពេលរហូតដល់បានយ៉ាងតិច ៦ សប្តាហ៍ ទើបដាក់កងអោយគាត់ ។
- បើគាត់មិនទាន់មានរដូវឡើងវិញទេ គាត់អាចចាប់ផ្តើមដាក់កងពេលណាក៏បាននៅចន្លោះពេល ៦ សប្តាហ៍ ទៅ ៦ ខែ ក្រោយសំរាលកូន ។ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងឡើយ ។
- បើគាត់មានរដូវវិញហើយ គាត់អាចចាប់ផ្តើមដាក់កងដូចដែលបានណែនាំចំពោះស្ត្រីដែលមានរដូវដូរ (សូមអានទំព័រមុន) ។

លើសពី ៦ ខែ បន្ទាប់ពីសំរាលកូន

- បើគាត់មិនទាន់មានរដូវឡើងវិញទេ គាត់អាចចាប់ផ្តើមដាក់កងពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថាគាត់គ្មានផ្ទៃពោះ ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃដំបូង បន្ទាប់ពីដាក់កង ។
- បើគាត់មានរដូវវិញហើយ គាត់អាចចាប់ផ្តើមដាក់កងដូចដែលបានណែនាំ ចំពោះស្ត្រីដែលមានរដូវដូរ (សូមអានទំព័រមុន) ។

បំពេញកូនមិនពេញលេញ

តិចជាង ៦ សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីសំរាលកូន

- ពន្យារពេលការដាក់កងរហូតបានយ៉ាងតិច ៦ សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីសំរាលកូន ។

លើសពី ៦ សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីសំរាលកូន

- បើគាត់មិនទាន់មានរដូវឡើងវិញទេ គាត់អាចចាប់ផ្តើមដាក់កងពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថាគាត់គ្មានផ្ទៃពោះ * ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃដំបូង បន្ទាប់ពីដាក់កង ។
- បើគាត់មានរដូវវិញហើយ គាត់អាចចាប់ផ្តើមដាក់កងដូចដែលបានណែនាំ ចំពោះស្ត្រីដែលមានរដូវដូរ (សូមអានទំព័រមុន) ។

* បើគេអោយស្ត្រីមកពិនិត្យឡើងវិញនៅ ៦ សប្តាហ៍ ក្រោយសំរាលកូន ហើយមិនសូវមានឱកាសនឹងទទួលបានមធ្យោបាយពន្យារកំណើតទេ អ្នកផ្តល់សេវាអាចដាក់កងអោយគាត់នៅពេលមកពិនិត្យនៅសប្តាហ៍ទី ៦ ដោយមិនមានភស្តុតាងណាបញ្ជាក់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ បើគាត់មិនទាន់មានរដូវឡើងវិញទេ ។

មិនបំពេញ

តិចជាង ៤ សប្តាហ៍
បន្ទាប់ពីសំរាលកូន

- គាត់អាចចាប់ផ្តើមដាក់កងនៅពេលណាក៏បាន ។
មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងឡើយ ។

លើសពី ៦ សប្តាហ៍
បន្ទាប់ពីសំរាលកូន

- បើគាត់មិនទាន់មានរដូវឡើងវិញទេ គាត់អាចចាប់ផ្តើមដាក់កងពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃដំបូង បន្ទាប់ពីដាក់កង ។
- បើគាត់មានរដូវវិញហើយ គាត់អាចចាប់ផ្តើមដាក់កងដូចដែលបានណែនាំចំពោះស្ត្រីដែលមានរដូវរដូវ (សូមអានទំព័រ ...) ។

គ្មានរដូវ

(មិនពាក់ព័ន្ធជាមួយការសំរាលកូន
ឬការបំពេញកូនទេ)

- គាត់អាចចាប់ផ្តើមដាក់កងពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃដំបូង បន្ទាប់ពីដាក់កង ។

បន្ទាប់ពីរលូត ឬរលូត

- គាត់អាចចាប់ផ្តើមភ្លាម ។ បើគាត់ចាប់ផ្តើមដាក់កងក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីរលូត ឬរលូតផ្ទៃពោះដែលមានអាយុនៅត្រីមាសទី ១ ឬត្រីមាសទី ២ នោះមិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងឡើយ ។
- បើលើសពី ៧ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីរលូត ឬរលូតផ្ទៃពោះដែលមានអាយុនៅត្រីមាសទី ១ ឬត្រីមាសទី ២ គាត់អាចចាប់ផ្តើមដាក់កងពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃដំបូង បន្ទាប់ពីដាក់កង ។

**បន្ទាប់ពីប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត
បន្ទាន់ (អ៊ី.ស៊ី.ភី)**

- គាត់អាចចាប់ផ្តើមដាក់កង ៧ ថ្ងៃ ក្រោយពេលគាត់មានរដូវខែក្រោយ (ក្នុងចន្លោះ ៥ ថ្ងៃ ចំពោះ Implanon) ឬពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ ។ អោយគាត់ប្រើមធ្យោបាយបំប្លែង ឬអោយគាត់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត នៅថ្ងៃដែលគាត់ឈប់ប្រើថ្នាំគ្រាប់អ៊ី.ស៊ី.ភី ដើម្បីប្រើរហូតដល់ពេលបានដាក់កង ។

៤
កងដាក់ក្រោមស្បែក

ផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីផលរំខាន

សារៈសំខាន់ : ការផ្តល់ប្រឹក្សាដោយលំអិតអំពីការប្រែប្រួលឈាមរដូវ និងផលរំខានផ្សេងទៀត ត្រូវតែធ្វើមុនដាក់កង។ ការផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីការប្រែប្រួលឈាមរដូវ អាចជានួយសំខាន់បំផុត ដែលស្ត្រីត្រូវការ ដើម្បីអោយគាត់អាចបន្តប្រើកងដាក់ដែលត្រូវបានណែនាំ។

ពណ៌នាអំពីផលរំខានដែលឧស្សាហ៍តូប

- ការប្រែប្រួលរដូវឈាមរដូវ :
 - ការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់តែម្តងៗ លើសពី ៨ ថ្ងៃ ក្នុងរយៈពេលជាងមួយឆ្នាំ។
 - ក្រោយមក មានរដូវទៀង រដូវរដ្ឋី ឬគ្មាន ធ្លាក់ឈាមតែម្តងក៏មាន។
- ឈឺក្បាល ឈឺពោះ ឈឺដោះ និងអាចមានផលរំខាន ផ្សេងទៀត

ពន្យល់ពីផលរំខានទាំងនេះ

- ផលរំខាន មិនមែនជាសញ្ញានៃជំងឺទេ
- ផលរំខានភាគច្រើនចុះថយ ហើយបាត់ទៅនៅអំឡុង ឆ្នាំទី ១
- ផលរំខាន ជាសញ្ញាដែលឧស្សាហ៍តូប តែស្ត្រីខ្លះក៏មិន មានផលរំខានអ្វីដែរ
- ស្ត្រីអាចត្រឡប់មករកជំនួយ បើវារំខានខ្លាំងពេក។



ការដាក់កងដាក់ដៃ

ពន្យល់ពីរបៀបដាក់កងប្រភេទ Jadelle និង Norplant

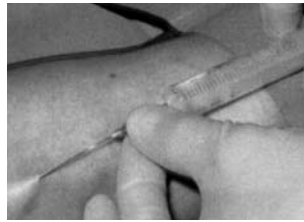
ស្ត្រីដែលជ្រើសរើសប្រើកងដាក់ដៃតែ ត្រូវដឹងថា នឹងមានអ្វីកើតឡើងពេលដាក់កង ។ ការពណ៌នាខាងក្រោមនេះ នឹងជួយពន្យល់ពីរបៀបដាក់កងដល់គាត់ ។ ការរៀនដាក់កង និងដោះកងចេញទាមទារនូវការបណ្តុះបណ្តាល និងការអនុវត្ត ដោយមានការអភិបាល ។ ដូច្នេះការពណ៌នានេះ ជាសេចក្តីសង្ខេប មិនមែនជាការណែនាំលម្អិតឡើយ ។

ជាទូទៅ ការដាក់កងប្រើពេលតែប៉ុន្មាននាទីប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែជួនកាលក៏ប្រើពេលយូរជាងនេះ អាស្រ័យលើជំនាញរបស់អ្នកផ្តល់សេវា ។ (ការបញ្ចូល ត្រូវប្រើប្រដាប់បញ្ចូលដែលស្រដៀងគ្នាទៅនឹងសីរ៉ាំង ។ វាមិនចាំបាច់ធ្វើការវះកាត់នោះឡើយ) ។

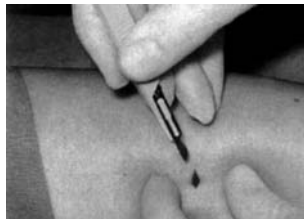
កងដាក់ក្រោមស្បែក



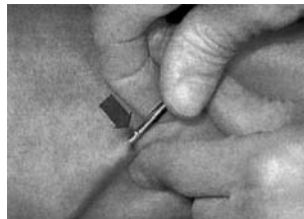
១. អ្នកផ្តល់សេវាប្រើវិធីបង្ការការឆ្លងរោគត្រឹមត្រូវ



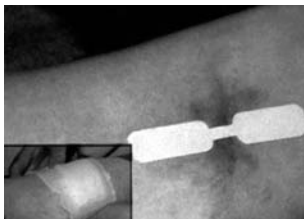
២. ស្ត្រីទទួលការចាក់ថ្នាំស្តីក្រោមស្បែកដើមដៃ ដើម្បីកុំអោយឈឺនៅពេលដាក់កង ។ ការចាក់នេះអាចផ្សា ។ ស្ត្រីនៅដឹងខ្លួនរហូតពេលដែលដាក់កង ។



៣. អ្នកផ្តល់សេវា កាត់ស្បែកបន្តិចនៅផ្នែកខាងក្នុងនៃដើមដៃ ។



៤. អ្នកផ្តល់សេវា បញ្ចូលកងដាក់ដៃចូលទៅក្រោមស្បែក ។ ស្ត្រីអាចមានអារម្មណ៍ថាមានសម្អាត ឬកន្ត្រាក់ ។



៥. ក្រោយពីបានបញ្ចូលកងរួចរាល់ហើយ អ្នកផ្តល់សេវាបិទកន្លែងកាត់ស្បែកនោះ ដោយបង្អិត ។ មិនចាំបាច់ដេរទេ ។ កន្លែងកាត់ស្បែក ត្រូវបិទដោយក្រណាត់ស្អាត ហើយរុំដោយកំប្រេស ។

ការដោះកងដាក់ដៃ

សារៈសំខាន់ : អ្នកផ្តល់សេវាមិនត្រូវបដិសេធ ឬពន្យារពេលឡើយ បើស្ត្រីសុំអោយដោះកងដាក់ដៃចេញ ទោះជាគាត់មានហេតុផលយ៉ាងណាក៏ដោយ ទោះជាដោយហេតុផលផ្ទាល់ខ្លួន ឬហេតុផលវេជ្ជសាស្ត្រក៏ដោយ ។ បុគ្គលិកទាំងអស់ត្រូវយល់ថា គេមិនត្រូវដាក់សម្ភារ ឬបង្ខំអោយស្ត្រីបន្តប្រើកងដាក់ដៃឡើយ ។

ពន្យល់ពីរបៀបដោះកងចេញ

ស្ត្រីត្រូវដឹងថា នឹងមានអ្វីកើតឡើងពេលដោះកងដាក់ដៃចេញ ។ ការពណ៌នាខាងក្រោម នឹងជួយពន្យល់អោយគាត់ដឹងពីរបៀបដោះកងចេញ ។ វិធីនេះប្រើបានដូចគ្នាចំពោះកងដាក់ដៃគ្រប់ប្រភេទទាំងអស់ ។

១. អ្នកផ្តល់សេវា ប្រើវិធីបង្ការការឆ្លងរោគត្រឹមត្រូវ
២. ស្ត្រីទទួលការចាក់ថ្នាំស្តីក្រោមស្បែកដើមដៃ ដើម្បីកុំអោយឈឺនៅពេលដោះកង ។ ការចាក់នេះអាចផ្សា ។ ស្ត្រីនៅដឹងខ្លួនរហូតពេលដែលដោះកង ។



៣. អ្នកផ្តល់សេវា កាត់ស្បែកបន្តិចនៅផ្នែកខាងក្នុងនៃដើមដៃ ក្បែរកន្លែងដាក់កង ។



៤. អ្នកផ្តល់សេវាប្រើឧបករណ៍ចាប់ទាញកងដាក់ដៃនីមួយៗ ស្ត្រីអាចមានអារម្មណ៍កន្ត្រាក់ ឈឺបន្តិចបន្តួច នៅពេលដោះកងចេញ និងពីរបីថ្ងៃក្រោយ ។

៥. អ្នកផ្តល់សេវា បិទកន្លែងកាត់ស្បែកដោយបង់ស្អិត ។ មិនចាំបាច់ដេរឡើយ ។ អាចរុំបង់យឺតពីលើបង់ស្អិត ដើម្បីដាក់សម្ភាររយៈពេល ២-៣ ថ្ងៃ ដើម្បីទប់ហើម ។

បើស្ត្រីចង់បានកងដាក់ដៃថ្មីទៀត គេអាចដាក់នៅពីលើ ឬពីក្រោមកន្លែងដាក់លើកមុន ឬនៅដៃម្ខាងទៀត ។

ការគាំទ្រដល់អ្នកប្រើប្រាស់

ផ្តល់ការណែនាំជាក់លាក់

រក្សាដើមដៃអោយស្អាត

- ត្រូវរក្សាអោយកន្លែងដាក់កងនៅស្ងួតរយៈពេល ៤ ថ្ងៃ ។ គាត់អាចដោះបង់យឺត ឬក៏ប្រេសចេញ ក្រោយពីបាន ២ ថ្ងៃ ហើយដោះបង់ស្អិតចេញក្រោយបាន ៥ ថ្ងៃ ។

រំពឹងថាមានឈឺចាប់ ឬជាំ

- ក្រោយពីអស់ថ្នាំស្ត្រី គាត់អាចមានការឈឺចាប់ ២-៣ ថ្ងៃ ។ ហើយគាត់ក៏អាចមានហើម និងជាំ នៅកន្លែងដាក់កងដែរ ។ ការនេះធម្មតាទេ ហើយនឹងបាត់ទៅវិញដោយមិនចាំបាច់ព្យាបាល ។

រយៈពេលនៃការការពារកុំអោយមានកូន

- ពិភាក្សាថា ត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីចាំថ្ងៃត្រូវត្រឡប់មកវិញ
- ផ្តល់ព័ត៌មានទាំងនេះទៅស្ត្រី ដោយសរសេរនៅលើប័ណ្ណរំលឹក ដូចដែលបានបង្ហាញក្នុងរូបខាងក្រោមនេះ បើអាចធ្វើបាន ហើយពន្យល់ :
 - ប្រភេទនៃកងដាក់ដៃដែលប្រើ
 - ថ្ងៃដាក់កង
 - ខែ និងឆ្នាំ ដែលត្រូវដោះ ឬប្តូរកងដាក់ដៃ
 - ត្រូវទៅទីណា បើគាត់មានបញ្ហា ឬចម្ងល់អំពីកងដាក់ដៃរបស់គាត់

ដោះកងដាក់ដៃចេញ មុនពេលដែលវាអស់ប្រសិទ្ធភាព

- ត្រឡប់មកវិញ ឬទៅជួបអ្នកផ្តល់សេវាផ្សេងទៀត មុនពេលដែលកងបាត់បង់ប្រសិទ្ធភាព ។

ការគាំទ្រដល់អ្នកប្រើប្រាស់

ឈ្មោះអតិថិជន :

ប្រភេទនៃកងដាក់ដៃ :

ថ្ងៃដាក់កង :

ត្រូវដោះចេញ ឬប្តូរនៅ : ខែ ឆ្នាំ

បើអ្នកមានបញ្ហា ឬចម្ងល់ សូមទៅ :

(ឈ្មោះ និងទីតាំងរបស់គ្រឹះស្ថានផ្តល់សេវា)

“ត្រឡប់មកវិញនៅពេលណាក៏បាន” : ហេតុផលក្នុងការត្រឡប់មកវិញ

ធ្វើការអះអាងចំពោះអតិថិជនទាំងអស់ថា គាត់អាចត្រឡប់មកវិញនៅពេលណាក៏បាន - ឧទាហរណ៍ បើគាត់ មានបញ្ហាមានសំណួរ ឬត្រូវការមធ្យោបាយពន្យារកំណើតថ្មី គាត់មានការប្រែប្រួលខ្លាំងលើ ស្ថានភាពសុខភាព ឬគាត់គិតថា គាត់ប្រហែលជាមានផ្ទៃពោះ ។ ដូចគ្នានេះដែរ បើ :

- បើគាត់មានការឈឺចាប់ ខ្ទុះ ក្តៅ ឬក្រហមនៅកន្លែងដាក់កង ដែលកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ឬមិនព្រមបាត់ ឬគាត់ឃើញបន្ទះកង លេចចេញមកក្រៅ ។
- គាត់ឡើងទំងន់ច្រើន ។ ការនេះអាចបន្ថយរយៈពេលដែលកងដាក់ដែរបស់គាត់នៅមាន ប្រសិទ្ធភាព ។

ដំបូន្មានសុខភាពទូទៅ : អ្នកណាក៏ដោយបើមានអារម្មណ៍ថា មានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ត្រូវស្វែងរកការថែទាំសុខភាពពីគិលានុបដ្ឋាក ឬគ្រូពេទ្យ ។ មធ្យោបាយពន្យារកំណើត ប្រហែលជាមិនមែន ជាមូលហេតុនៃបញ្ហាសុខភាពរបស់គាត់នោះទេ តែគាត់គួរតែប្រាប់គិលានុបដ្ឋាក ឬគ្រូពេទ្យ អំពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគាត់ប្រើ ។

ជួយអ្នកដែលកំពុងប្រើប្រាស់

- ១- សួរអតិថិជន ថាមានបញ្ហាអ្វី ឬទេ នៅពេលប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតនេះ និងថា តើគាត់ពេញចិត្ត ឬទេ? សួរថា តើគាត់មានសំណួរ ឬបញ្ហាអ្វីដើម្បីពិភាក្សាឬទេ?
- ២- ជាពិសេស សួរគាត់ថា តើគាត់មានកង្វល់អ្វីអំពីការប្រែប្រួលឈាមដូរ ឬទេ? ផ្តល់នូវព័ត៌មានដល់គាត់ ឬជួយអ្វីដែលគាត់ត្រូវការ (សូមអានផ្នែកស្តីពី ការគ្រប់គ្រងបញ្ហា នៅទំព័រ...)
- ៣- សួរអតិថិជនដែលប្រើយូរហើយ ក្រែងគាត់មានបញ្ហាសុខភាពថ្មីណាមួយ តាំងពីពេលដែល គាត់មកពិនិត្យលើកមុន ។ ដោះស្រាយបញ្ហាអោយបានសមស្រប ។ ចំពោះបញ្ហាសុខភាពថ្មី ដែលតម្រូវអោយមានការប្តូរមធ្យោបាយពន្យារកំណើត សូមអានទំព័រ ...
- ៤- សួរអតិថិជនដែលប្រើយូរហើយ អំពីការប្រែប្រួលធំៗក្នុងជីវិត ដែលអាចប៉ះពាល់ដល់តម្រូវការ របស់គាត់ - ជាពិសេស គំរោងចង់បានកូន និងគ្រោះថ្នាក់ពីការឆ្លងរោគអេដស៍ និងកាមរោគ ។ តាមដាន បើចាំបាច់ ។
- ៥- បើអាចធ្វើបាន ឱ្យអតិថិជនដែលប្រើកងដាក់ដៃ ប្រភេទ Jadelle ឬ Norplant ។ បើទំងន់គាត់កើន ឈ្មួននឹងធ្វើអោយប៉ះពាល់ដល់រយៈពេលរបស់ប្រសិទ្ធភាពនៃកងដាក់ដៃ កែសំរួលប័ណ្ណរំលឹក បើគាត់មាន ឬផ្តល់ប័ណ្ណរំលឹកថ្មី ដែលចុះកាលបរិច្ឆេទត្រឹមត្រូវ (សូមអានសំណួរ ៩ ទំព័រ...) ។
- ៦- បើគាត់នៅតែចង់ប្រើកងដាក់ដៃ ហើយគ្មានលក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រណាមួយដែលរារាំងទេ ត្រូវប្រាប់គាត់ថា កងដាក់ដៃរបស់គាត់នៅមានប្រសិទ្ធភាពរយៈពេលប៉ុន្មានទៀត ក្នុងការ ការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ។

គ្រប់គ្រងបញ្ហា

បញ្ហាដែលរាយការណ៍មកជាផលរំខាន ឬផលវិបាក

អាច ឬមិនអាចបណ្តាលមកពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

- បញ្ហាផលរំខាន និងផលវិបាក ធ្វើអោយប៉ះពាល់ដល់ការពេញចិត្ត និងការប្រើប្រាស់កងដាក់ដៃរបស់ស្ត្រី ។ អ្នកផ្តល់សេវា គួរតែយកចិត្តទុកដាក់ដល់បញ្ហាទាំងនោះ ។ បើអតិថិជនប្រាប់យើងពីផលរំខាន ឬផលវិបាក ស្តាប់នូវកង្វល់របស់គាត់ ផ្តល់ដំបូន្មាន និងព្យាបាល បើចាំបាច់ ។
- ជួយស្ត្រីក្នុងការជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតថ្មី-ឥឡូវនេះ បើគាត់ចង់ ឬនៅពេលដែលគេមិនអាចដោះស្រាយបញ្ហាបានទេ ។

ការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ (ធ្លាក់ឈាមនៅពេលដែលមិនបានរំពឹងទុក ធ្វើអោយរំខានដល់អតិថិជន)

- អះអាងជូនគាត់ថា ស្ត្រីជាច្រើនដែលប្រើកងដាក់ដៃ បានជួបបញ្ហាធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់នេះ ។ វាមិនមានគ្រោះថ្នាក់ទេ ហើយវាចុះថយ និងបាត់ទៅវិញ ក្នុងរយៈពេលដំបូងនៃការប្រើ ។
- សម្រាប់ការជួយរយៈពេលខ្លី គាត់អាចប្រើ ibuprofen 800mg ឬ mefenamic acid 500mg ៣ ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ ក្រោយពេលបាយរយៈពេល ៥ ថ្ងៃ ចាប់ផ្តើមពេលដែលចាប់មានការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ ។
- បើថ្នាំទាំងនេះមិនអាចជួយបានទេ សាកល្បងប្រើវិធីណាមួយខាងក្រោម ដោយចាប់ផ្តើមពេលចាប់ផ្តើមមានការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ :
 - ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ដោយមាន progestin levonorgestrel ។ អោយគាត់លេបមួយថ្ងៃមួយគ្រាប់ រយៈពេល ២១ ថ្ងៃ ។
 - 50µg ethynil estradiol រៀងរាល់ថ្ងៃរយៈពេល ២១ថ្ងៃ
- បើការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់នៅតែបន្ត ឬចាប់ផ្តើមប៉ុន្មានខែ ក្រោយពីបានទៀងទាត់ ឬមិនមានឈាមរដូវ ឬក៏អ្នកសង្ស័យថាអាចមានបញ្ហាអ្វីផ្សេង ពីចរាចរណ៍លើបញ្ហាផ្សេងដែលមិនទាក់ទងដល់ការប្រើកងដាក់ដៃ ។ (សូមអានផ្នែកស្តីពី ការធ្លាក់ឈាមដោយមិនដឹងមូលហេតុ ទំព័រ...) ។

គ្មានធ្លាក់ឈាមរដូវ

- អះអាងជូនគាត់ថា ស្ត្រីខ្លះដែលប្រើកងដាក់ដៃ លែងមានឈាមរដូវ ការនេះមិនមានគ្រោះថ្នាក់ទេ ។ មិនចាំបាច់ត្រូវបាត់បង់ឈាមរាល់ខែទេ ។ វាប្រហែលទៅនឹងការគ្មានរដូវនៅពេលមានផ្ទៃពោះដែរ ។ គាត់មិនមែនលែងមានកូននោះទេ ។ ឈាមមិនបានកកនៅក្នុងខ្លួនគាត់ ។ (ស្ត្រីខ្លះរីករាយដែលគាត់គ្មានការធ្លាក់ឈាមរាល់ខែ) ។

កងដាក់ក្រោមស្បែក

ការធ្លាក់ឈាមច្រើន ឬធ្លាក់ឈាមយូរ (ពីរដងលើសធម្មតា ឬយូរជាង ៨ ថ្ងៃ)

- អះអាងជូនគាត់ថា ស្រ្តីជាច្រើនដែលប្រើកុងដាក់ដៃ បានជួបបញ្ហាធ្លាក់ឈាមច្រើន ឬធ្លាក់ឈាមយូរនេះ ។ វាមិនមានគ្រោះថ្នាក់ទេ ហើយវាចុះថយ ឬបាត់ទៅវិញក្នុងប៉ុន្មានខែ ។
- សម្រាប់ការជួយរយៈពេលខ្លី គាត់អាចសាកល្បងព្យាបាល ដូចការព្យាបាលធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ខាងលើ ចាប់ផ្តើមពេលដែលចាប់មានការធ្លាក់ឈាមច្រើន ។ ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ដែលមាន 50µg ethynil estradiol អាចមានប្រសិទ្ធភាពជាងថ្នាំគ្រាប់ដែលមានកំរិតខ្សោយ ។
- ដើម្បីបង្ការស្លេកស្លាំង អោយគាត់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក ហើយប្រាប់គាត់ថាជាការសំខាន់ណាស់ ដែលត្រូវហូបអាហារ ដែលសំបូរជាតិដែក ដូចជា សាច់ និងសាច់មាន់ (ជាពិសេស សាច់គោ និង ទ្រើមមាន់) ត្រី បន្លែបៃតង និងធុញជាតិ (សណ្តែក ទឹកសណ្តែក) ។
- បើការធ្លាក់ឈាមច្រើន ឬធ្លាក់ឈាមយូរនៅតែបន្ត ឬចាប់ផ្តើមប៉ុន្មានខែក្រោយពីបានធម្មតាវិញ ឬមិនមានឈាមរដូវ ឬក៏អ្នកសង្ស័យថាអាចមានបញ្ហាអ្វីផ្សេង ពិចារណាលើបញ្ហាផ្សេង ដែលមិនទាក់ទងដល់ការប្រើកុងដាក់ដៃ ។ (សូមអានផ្នែកស្តីពី ការធ្លាក់ឈាមដោយមិនដឹងមូលហេតុ ទំព័រ...)

ឈឺក្បាលធម្មតា (មិនមែនមីក្រូន)

- ជូនយោបល់អោយប្រើ aspirin (325–650 mg), ibuprofen (200–400 mg), paracetamol (325–1000 mg) ឬថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ផ្សេងទៀត ។
- ការឈឺក្បាលទាំងឡាយណាដែលកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ឬកើតឡើងញឹកញាប់នៅពេលប្រើកុងដាក់ដៃ ត្រូវតែធ្វើការវាយតម្លៃ ។

ឈឺពោះបន្តិចបន្តួច

- ជូនយោបល់អោយប្រើ aspirin (325–650 mg), ibuprofen (200–400 mg), paracetamol (325–1000 mg) ឬថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ផ្សេងទៀត ។
- ពិចារណាអំពីវិធីព្យាបាលដែលមាននៅនឹងកន្លែង

កើតមុន

- បើស្រ្តីចង់ឈប់ប្រើកុងដាក់ដៃ ដោយសារកើតមុនអាចអោយគាត់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ។ កើតមុនរបស់ស្រ្តីជាច្រើនមានភាពធ្ងន់ស្រាលពេលប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ។
- ពិចារណាអំពីវិធីព្យាបាលដែលមាននៅនឹងកន្លែង

ការប្រែប្រួលទំងន់

- ពិនិត្យឡើងវិញពីការហូបចុក និងផ្តល់ប្រឹក្សាតាមដែលចាំបាច់

ឈឺដោះ

- សូមអោយគាត់ពាក់អាវទ្រនាប់ (ទាំងពេលធ្វើការ និងពេលដេក)
- អាចប្រើកំប្រសក្តៅ ឬត្រជាក់
- អាចអោយគាត់ប្រើ aspirin (325–650 mg), ibuprofen (200–400 mg), paracetamol (325–1000 mg), ឬថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ផ្សេងទៀត ។
- ពិចារណាអំពីវិធីព្យាបាលដែលមាននៅនឹងកន្លែង

ការប្រែប្រួលអារម្មណ៍ និងអារម្មណ៍ភេទ

- សួរគាត់តើមានការប្រែប្រួលណាមួយដែលអាចប៉ះពាល់ដល់អារម្មណ៍ ឬអារម្មណ៍ភេទ រួមទាំងការប្រែប្រួលនៃទំនាក់ទំនងជាមួយដៃគូរបស់គាត់ ។ ផ្តល់ការគាំទ្រជូនគាត់ បើចាំបាច់ ។
- អតិថិជនដែលមានការប្រែប្រួលអារម្មណ៍ធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជា ការតប់ប្រម័លជាដើម ត្រូវបញ្ជូនគាត់ទៅរកកន្លែងព្យាបាលសមស្រប
- ពិចារណាអំពីវិធីព្យាបាលដែលមាននៅនឹងកន្លែង

ចង្កោរ ឬរលួយ

- ពិចារណាអំពីវិធីព្យាបាលដែលមាននៅនឹងកន្លែង

ឈឺចាប់ក្រោយពីដាក់កង ឬដោះកងចេញ

- ចំពោះការឈឺចាប់ក្រោយពេលដាក់កង ពិនិត្យមើលក្រែង បង់ ឬកំប្រស វាតឹងពេក ។
- រ៉ូបង់ថ្មីអោយគាត់ ហើយប្រាប់គាត់កុំអោយសង្កត់កន្លែងដាក់កង រយៈពេល ២-៣ ថ្ងៃ
- អាចអោយគាត់ប្រើ aspirin (325–650 mg), ibuprofen (200–400 mg), paracetamol (325–1000 mg), ឬថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ផ្សេងទៀត ។

ក្លាយរោគនៅកន្លែងដាក់កង (ក្រហម ក្តៅ ឈឺ ខ្វះ)

- មិនត្រូវដោះកងចេញឡើយ
- សំអាតកន្លែងក្លាយរោគដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹក ឬសូលុយស្យុងសំលាប់មេរោគ ។
- អោយអង់ទីប៊ីយូទិក រយៈពេល ៧-១០ ថ្ងៃ
- អោយស្ត្រីត្រឡប់មកវិញ ក្រោយពីប្រើអង់ទីប៊ីយូទិកអស់ បើការក្លាយរោគនៅតែមិនបាត់ ។ បើការក្លាយរោគនៅតែមាន ដោះកងចេញ ឬបញ្ជូនទៅកន្លែងដែលអាចដោះកងនេះបាន ។

- ការខ្ចាក់ចេញទាំងស្រុង ឬផ្នែកខ្លះ ជាទូទៅ កើតក្រោយមានការក្លាយរោគ ។
អោយគាត់ត្រឡប់មកវិញ បើគាត់សង្កេតឃើញកងរូតចេញមកក្រៅ ។

បួស (បណ្តុំខ្លះនៅក្រោមស្បែក ដោយសារការក្លាយរោគ)

- សំអាតកន្លែងនោះ ដោយសូលុយស្យុងសំលាប់មេរោគ
- វះបើក ដើម្បីបង្ហូរខ្លះចេញពីបួស
- ព្យាបាលបួស
- អោយប្រើអង់ទីប៊ីយូទិក ៧-១០ ថ្ងៃ
- ប្រាប់អោយស្រ្តីត្រឡប់មកវិញ នៅពេលប្រើអង់ទីប៊ីយូទិកអស់ បើមាន កំដៅ ក្រហម ឈឺ ឬមានហូរខ្លះពីបួស ។ បើគាត់ត្រឡប់មកដោយមានក្លាយរោគ ដោះកងដាក់ដៃចេញ ឬបញ្ជូនទៅកន្លែងដែលអាចដោះចេញបាន ។

ការរូតកងចេញ

- កម្រមានណាស់ ។ ជាទូទៅ កើតមាននៅប៉ុន្មានខែដំបូង ឬពេលមានក្លាយរោគ ។
- បើគ្មានក្លាយរោគទេ ដាក់បន្ទះ ឬគ្រាប់កងថ្មី ជំនួសបន្ទះ ឬគ្រាប់ដែលបានរូតចេញ ដោយវះស្បែកនៅក្បែរបន្ទះ ឬគ្រាប់កងមួយទៀត ឬបញ្ជូនទៅកន្លែងដែលដាក់កងជំនួសបាន ។

ឈឺពោះផ្នែកខាងក្រោមខ្នង (សង្ស័យមានផ្ទៃពោះខុសកន្លែង ឬក្រពេញអូវែរីកធំ)

- មានលក្ខខណ្ឌជាច្រើនដែលនាំអោយមានឈឺពោះខ្នង ។ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ ជាពិសេសដោយរកមើលសញ្ញាបន្ថែម ដែលបញ្ជាក់ពីការមានផ្ទៃពោះខុសកន្លែង ដែលជាការកម្រ ប៉ុន្តែអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត (សូមអានសំណួរ ៧ ទំព័រ...)
- នៅដំណាក់កាលដំបូង ការមានផ្ទៃពោះខុសកន្លែង អាចមានរោគសញ្ញាស្រាល ឬគ្មាន តែកាន់តែធ្ងន់ទៅ ។ បើសញ្ញាទាំងឡាយខាងក្រោមនេះកើតរួមគ្នា ត្រូវសង្ស័យកាន់តែខ្លាំងពីការមានផ្ទៃពោះខុសកន្លែង :
 - ការឈឺពោះខុសប្រក្រតី
 - ធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារខុសប្រក្រតី ឬគ្មានឈាមរដូវ - ជាពិសេស បើការនេះរំខានពីទំរង់រដូវធម្មតារបស់គាត់
 - ធេងពោង ឬវិលមុខ
 - បាត់ស្មារតី

- បើសង្ស័យថាមានផ្ទៃពោះខុសកន្លែង ឬលក្ខខណ្ឌសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងទៀត ត្រូវបញ្ជូនស្ត្រីភ្លាម ដើម្បីធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងព្យាបាលភ្លាម (សូមអាន ការចងដៃស្បូន គ្រប់គ្រងការមានផ្ទៃពោះ ខុសកន្លែង ទំព័រ ...)
- ការឈឺពោះអាចបណ្តាលមកពីបញ្ហាផ្សេង ដូចជា ការរីកក្រពេញអូវែរ ឬគីស្តអូវែរ
 - ស្ត្រីអាចនៅបន្តប្រើកងដាក់ដែរ នៅពេលធ្វើការវាយតម្លៃ
 - មិនចាំបាច់ព្យាបាលការរីកក្រពេញអូវែរ ឬគីស្តអូវែរឡើយ លើកលែងតែវារីកធំពេក រមួល ឬបែក ។ អះអាងប្រាប់គាត់ថា ជាទូទៅ វានឹងបាត់ទៅវិញដោយឯកឯង ។ ដើម្បីអោយច្បាស់ថា បញ្ហានេះត្រូវបានដោះស្រាយ ត្រូវពិនិត្យស្ត្រីម្តងទៀត ៦ សប្តាហ៍ ក្រោយ បើអាចធ្វើបាន ។

បញ្ហាថ្មីដែលអាចតម្រូវអោយមានការផ្លាស់ប្តូរមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

វាអាចពាក់ព័ន្ធ ឬអាចមិនពាក់ព័ន្ធជាមួយការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

ការធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារដោយមិនដឹងមូលហេតុ (ជាលក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រ ដែលមិនពាក់ព័ន្ធជាមួយមធ្យោបាយពន្យារកំណើត)

- បញ្ជូន ឬវាយតម្លៃ ផ្នែកលើប្រវត្តិ និងការពិនិត្យអាងត្រគាក ។ ធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងព្យាបាល អោយបានសមស្រប ។
- បើរកមិនឃើញមូលហេតុនៃការធ្លាក់ឈាមទេ ត្រូវដោះកងចេញ ដើម្បីអោយការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យមានភាពងាយស្រួល ។ អោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតមួយទៀត ដើម្បីប្រើប្រាស់បញ្ជាត្រូវបានវាយតម្លៃ និងព្យាបាល ហើយ (មិនត្រូវអោយថ្នាំចាក់ ដែលមានតែប្រូសេស្តីន ឬកងដាក់ស្បូនជាតិទងដែង ឬកងដាក់ស្បូនអ័រម៉ូនឡើយ) ។
- បើការធ្លាក់ឈាមបណ្តាលមកពីកាមរោគ ឬរោគគលាកអាងត្រគាក គាត់អាចបន្តប្រើកងដាក់ដែរ នៅពេលកំពុងព្យាបាល ។

ចាប់ផ្តើមព្យាបាលដោយថ្នាំប្រឆាំងការប្រកាច់ ឬវិហ្វូពិស៊ីន

- Barbiturates, carbamazepine, oxcarbazepine, phenytoin, primidone, topiramate, និង rifampicin អាចនាំអោយចុះថយប្រសិទ្ធភាពកងដាក់ដែរ ។ បើគាត់ប្រើថ្នាំទាំងនេះរយៈពេលយូរ គាត់ប្រហែលជាត្រូវប្តូរទៅប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេង ដូចជា : ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ ថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្តីន ឬកងដាក់ស្បូនជាតិទងដែង ឬកងអ័រម៉ូន ។
- បើគាត់ប្រើថ្នាំទាំងនេះរយៈពេលខ្លី គាត់អាចប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំរុង រួមជាមួយកងដាក់ដែរ ។

ឈឺក្បាលដោយមីក្រូន (សូមអានផ្នែកស្តីពី ការកំណត់រក ឈឺក្បាលមីក្រូន និង អ្នកមីក្រូន ទំព័រ ...)

- បើស្ត្រីមានការឈឺក្បាលដោយមីក្រូន ដោយគ្មានអ្នករ គាត់អាចបន្តប្រើកងដាក់ដៃបាន បើគាត់ចង់ ។
- បើគាត់មានអ្នកមីក្រូន ត្រូវដោះកងចេញ ។ ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារ កំណើតដែល គ្មានអ័រម៉ូន ។

លក្ខខណ្ឌធ្ងន់ធ្ងរខ្លះ (សង្ស័យថាមានជំងឺបេះដូង ឬជំងឺឆ្លើម លើសឈាម កកឈាមក្នុងសរសៃ វីនេជ្រៅនៅជើង ឬស្លូត ស្រួក មហារីកដោះ ខូចខាតសរសៃឈាម ប៉ះពាល់គំហើញ តំរង់នោម ឬប្រព័ន្ធប្រសាទបង្កដោយជំងឺ ទឹកនោមផ្អែម ឬជំងឺផង់ទឹកប្រមាត់) ។ សូមអានផ្នែកស្តីពី ស្ថានភាពសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ទំព័រ ...

- ដោះកងដាក់ដៃចេញ ឬបញ្ជូនទៅកន្លែងដែលអាចដោះកងចេញបាន
- អោយគាត់ប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំរុង រហូតដល់ស្ថានភាពសុខភាពត្រូវបានគេ វាយតម្លៃរួច ។
- បញ្ជូនទៅកន្លែងដែលអាចធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងព្យាបាល បើមិនទាន់បានទទួលការព្យាបាលទេ

ជំងឺបេះដូងបណ្តាលមកពីស្ទះ ឬចង្អៀតសរសៃឈាម ឬស្រួក

- ស្ត្រីដែលមានលក្ខខណ្ឌណាមួយខាងក្រោមនេះ អាចចាប់ផ្តើមប្រើកងដាក់ដៃបានដោយ សុវត្ថិភាព ។ ប៉ុន្តែបើលក្ខខណ្ឌទាំងនេះ កើតនៅពេលកំពុងប្រើកងដាក់ដៃ ត្រូវ :
 - ដោះកងដាក់ដៃចេញ ឬបញ្ជូនទៅកន្លែងដែលអាចដោះកងចេញបាន
 - ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគ្មានអ័រម៉ូន
 - បញ្ជូនទៅកន្លែងដែលអាចធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងព្យាបាល បើមិនទាន់បានទទួលការព្យាបាលទេ

សង្ស័យថាមានផ្ទៃពោះ

- វាយតម្លៃផ្ទៃពោះ រួមទាំងផ្ទៃពោះខុសកន្លែង
- ដោះកងដាក់ដៃចេញ ឬបញ្ជូនទៅកន្លែងដែលអាចដោះកងចេញបាន បើគាត់ចង់ទុកផ្ទៃពោះនោះ
- មិនមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃទេ បើស្ត្រីប្រើកងដាក់ដៃ (សូមអានសំណួរ ៥ ទំព័រ ...)

សំណួរ និងចម្លើយ អំពីកងដាក់ដៃ

- ១- តើស្ត្រីដែលប្រើកងដាក់ដៃ តម្រូវអោយមានការពិនិត្យតាមដាន ឬទេ?
 ទេ ។ មិនចាំបាច់មានការពិនិត្យតាមដានជាប្រចាំឡើយ ចំពោះអ្នកប្រើប្រាស់កងដាក់ដៃ ។
 ការពិនិត្យប្រចាំឆ្នាំ អាចមានប្រយោជន៍សម្រាប់ការថែទាំផ្សេងទៀត ប៉ុន្តែវាមិនតម្រូវអោយ
 មានជាចាំបាច់នោះឡើយ ។ ពិតហើយ ស្ត្រីអាចត្រឡប់មកពេលណាក៏បានបើមានសំណួរ ។
- ២- តើគេអាចទុកកងដាក់ដៃអោយនៅក្នុងខ្លួនស្ត្រីរហូត ឬទេ?
 មិនគួរទុកកងដាក់ដៃអោយនៅក្នុងខ្លួនស្ត្រី រហូតកាលកំណត់នៃប្រសិទ្ធភាពរបស់វានោះឡើយ
 បើស្ត្រីនៅតែអាចប្រឈមនឹងការមានផ្ទៃពោះនោះ ។ កងដាក់ដៃមិនមានគ្រោះថ្នាក់ទេ
 ប៉ុន្តែដោយសារកំរិតអ័រម៉ូនបានចុះថយ ប្រសិទ្ធភាពរបស់វាកាន់តែខ្សោយទៅៗ ។
- ៣- តើកងដាក់ដៃនាំអោយកើតមហារីក ឬទេ?
 ទេ ។ ការសិក្សាមិនបានបង្ហាញពីការកើនឡើងនូវការប្រឈមនឹងមហារីក ពេលប្រើកងដាក់ដៃ
 នោះឡើយ ។
- ៤- តើរយៈពេលប៉ុន្មានទើបស្ត្រីអាចមានផ្ទៃពោះឡើងវិញ ក្រោយពីដោះកងដាក់ដៃចេញ?
 ស្ត្រីដែលឈប់ប្រើកងដាក់ដៃ អាចមានផ្ទៃពោះឡើងវិញ រហ័សដូចស្ត្រីដែលឈប់ប្រើមធ្យោបាយ
 ពន្យារកំណើត ដែលគ្មានអ័រម៉ូនដូច្នោះដែរ ។ កងដាក់ដៃមិនពន្យារពេលការវិលត្រឡប់មកវិញ
 នៃការបង្កកំណើត ក្រោយពេលដោះកងចេញនោះឡើយ ។ ទំរង់ឈាមរដូវដែលស្ត្រីមានមុន
 ពេលប្រើកងដាក់ដៃ នឹងវិលមកធម្មតាវិញ ក្រោយពេលដោះកងចេញ ។ ស្ត្រីខ្លះអាចត្រូវរង់ចាំ
 ប៉ុន្មានខែទើបឈាមរដូវវិលមកធម្មតាវិញ ។
- ៥- តើកងដាក់ដៃ នាំអោយទារកមានការលូតលាស់មិនប្រក្រតី ឬទេ? តើទារកក្នុងផ្ទៃនឹង
 មានគ្រោះថ្នាក់ទេ បើស្ត្រីច្រឡំប្រើកងដាក់ដៃនៅពេលដែលគាត់មានផ្ទៃពោះ?
 ទេ ។ ភស្តុតាងបានបញ្ជាក់ថា កងដាក់ដៃ មិនបណ្តាលអោយទារកមានការលូតលាស់មិនប្រក្រតី
 នោះទេ ដូច្នេះមិនបណ្តាលអោយទារកមានគ្រោះថ្នាក់អ្វីដែរ បើគាត់មានផ្ទៃពោះនៅពេលប្រើ
 កងដាក់ដៃ ឬច្រឡំដាក់កងដាក់ដៃ នៅពេលដែលគាត់មានផ្ទៃពោះរួចទៅហើយ ។
- ៦- តើកងដាក់ដៃអាចចល័តនៅក្នុងខ្លួនស្ត្រី ឬរហូតចេញពីរូបរបស់ស្ត្រី ឬទេ?
 កងដាក់ដៃមិនចល័តនៅក្នុងខ្លួនស្ត្រីទេ ។ កងដាក់ដៃនៅកន្លែងដែលគេដាក់វាបញ្ចូល រហូតដល់
 ពេលដែលគេដោះវាចេញ ។ ជាការកម្រ ដែលអាចឃើញមានបន្ទះមួយលេចចេញមកក្រៅ
 ជាទូទៅ នៅក្នុងអំឡុង ៤ ខែដំបូង ។ ការនេះកើតឡើង ដោយសារការដាក់បញ្ចូលមិនបាន
 ត្រឹមត្រូវ ឬមានក្លាយរោគនៅកន្លែងដែលដាក់កង ។ ក្នុងករណីទាំងនេះ ស្ត្រីឃើញកងរហូត
 ចេញក្រៅ ស្ត្រីខ្លះមានការប្រែប្រួលភ្លាមៗនូវទំរង់នៃឈាមរដូវ ។ បើស្ត្រីឃើញមានបន្ទះលេច
 ចេញមកក្រៅ គាត់ត្រូវចាប់ផ្តើមប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំរុង ហើយវិលមកគ្លីនិកវិញ
 ភ្លាម ។

៧- តើកងដាក់ដៃបង្កើតការប្រឈមនឹងការមានផ្ទៃពោះខុសកន្លែង ឬទេ?

ទេ ។ ជួយទៅវិញ កងដាក់ដៃបន្ថយការប្រឈមនឹងការមានផ្ទៃពោះខុសកន្លែង ។ កម្រមាន ផ្ទៃពោះខុសកន្លែងណាស់ ក្នុងចំណោមស្ត្រីដែលប្រើកងដាក់ដៃ ។ អត្រាផ្ទៃពោះខុសកន្លែង ក្នុងចំណោមស្ត្រីប្រើកងដាក់ដៃ គឺ ៦ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ ០០០ នាក់ ក្នុងមួយឆ្នាំ ។ អត្រាផ្ទៃពោះខុសកន្លែងក្នុងចំណោមស្ត្រី ដែលមិនប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតសោះ នៅសហរដ្ឋអាមេរិក គឺ ៦៥០ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ ០០០នាក់ ក្នុងមួយឆ្នាំ ។

ក្នុងករណីកម្រដែលកងដាក់ដៃទទួលបរាជ័យ ក្នុងចំណោម១០០នៃផ្ទៃពោះទាំងនេះ ១០-១៧ ជាផ្ទៃពោះខុសកន្លែង ។ ដូច្នេះ ផ្ទៃពោះភាគច្រើនលើសលប់ ដែលកើតក្រោយពីកងដាក់ដៃ បរាជ័យ មិនមែនជាផ្ទៃពោះខុសកន្លែងឡើយ ។ ប៉ុន្តែផ្ទៃពោះខុសកន្លែងអាចមានគ្រោះថ្នាក់ ដល់ជីវិត ដូច្នេះអ្នកផ្តល់សេវាត្រូវដឹងថា អាចមានផ្ទៃពោះខុសកន្លែង បើកងដាក់ដៃបរាជ័យ ។

៨- តើកងដាក់ដៃនាំអោយប្រែប្រួលអារម្មណ៍ ឬអារម្មណ៍ភេទ ឬទេ?

ជាទូទៅ ទេ ។ ស្ត្រីខ្លះដែលប្រើកងដាក់ដៃ ឮត្រូវតែរឿងនេះ ។ ស្ត្រីភាគច្រើនលើសលប់ មិនបាន ឮត្រូវតែការប្រែប្រួលបែបនេះឡើយ ហើយស្ត្រីខ្លះបាននិយាយថា អារម្មណ៍ និងអារម្មណ៍ ភេទរបស់គាត់ប្រសើរជាងមុន ។ វាជាការលំបាក នឹងនិយាយថាការប្រែប្រួលទាំងនេះ បណ្តាលមកពីការប្រើកងដាក់ដៃ ឬមកពីមូលហេតុផ្សេងនោះ ។ មិនមានភស្តុតាងណាមួយ បង្ហាញថា កងដាក់ដៃនាំអោយផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថផ្លូវភេទរបស់ស្ត្រីឡើយ ។

៩- តើស្ត្រីដែលមានទំងន់ច្រើន គួរបៀសវាងការប្រើកងដាក់ដៃ ឬទេ?

ទេ ។ ប៉ុន្តែស្ត្រីត្រូវដឹងថា គាត់ត្រូវប្តូរកងដាក់ដៃប្រភេទ Jadelle[®] Norplant ថ្មី អោយបានឆាប់ជាងធម្មតា ដើម្បីរក្សាបានកំរិតការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ។ ការសិក្សាលើ អ្នកប្រើកងដាក់ដៃប្រភេទ Norplant បង្ហាញថា អត្រាមានផ្ទៃពោះក្នុងចំណោមស្ត្រីទំងន់ ៧០-៧៩ គ.ក្រ គឺ ២ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ នៅក្នុងរយៈពេល ៦ ឆ្នាំ នៃការប្រើកង ។ ស្ត្រីទាំងនេះ គួរប្តូរកងថ្មីនៅពេលប្រើបាន ៥ ឆ្នាំ ។ ចំពោះស្ត្រីដែលប្រើ Jadelle ឬ Norplant ហើយមានទំងន់ ៨០ គ.ក្រ ឬលើស អត្រាមានផ្ទៃពោះ គឺ ៦ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ នៅឆ្នាំទី ៥ នៃការប្រើកង ។ ស្ត្រីទាំងនេះ គួរប្តូរកងថ្មីនៅពេលប្រើបាន ៤ ឆ្នាំ ។ ការសិក្សា មិនបានរកឃើញថា ទំងន់ធ្ងន់អោយចុះថយប្រសិទ្ធភាពរបស់កងនៅក្នុងរយៈពេលប្រើប្រាស់ ដែលបានកំណត់សម្រាប់ប្រភេទនីមួយៗនោះឡើយ ។

១០- តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច បើអ្នកប្រើកងដាក់ដែលមានគីស្តូក្រពេញអូរ?

គីស្តូ ភាគច្រើនមិនមែនជាគីស្តូពិតប្រាកដឡើយ តែជាវចនាសម្ព័ន្ធដែលមានទឹកនៅក្នុងក្រពេញអូរវិវើ ហើយបន្តលូតលាស់រហូសពីទំហំធម្មតានៅក្នុងវដ្តវដ្តវដ្តធម្មតា។ វាអាចបណ្តាលអោយមានការឈឺពោះបន្តិចបន្តួច ប៉ុន្តែវាតម្រូវអោយមានការព្យាបាល តែពេលណាដែលវារីកធំពេក រមួល ឬបែកប៉ុណ្ណោះ។ ជាទូទៅ ហ្វូលីគូលទាំងនេះ នឹងបាត់ទៅវិញដោយមិនមានការព្យាបាល (សូមអានផ្នែកស្តីពីការឈឺ ពោះខ្លាំងផ្នែកខាងក្រោម ទំព័រ...)

១១- តើពេលណាទើបលែងមានកងដាក់ដែលប្រភេទ Norplant ឡើង?

រោងចក្រមានបំណងផលិត Norplant រហូតដល់ឆ្នាំ ២០១១ ហើយជំនួសដោយកងប្រភេទថ្មី Jadelle ។ កង Jadelle ស្រដៀងគ្នានឹង Norplant ដែរ (សូមអាន ការប្រៀបធៀបកងដាក់ ដៃ ទំព័រ ...) ។ Jadelle ងាយដាក់ និងដោះចេញ ព្រោះវាមានតែបន្ទះពីរ បើប្រៀបធៀបជាមួយ Norplant ដែលមាន ៦ គ្រាប់។ ការសិក្សាមួយបានរកឃើញថា អ្នកផ្តល់សេវាអាចប្តូរពីការផ្តល់ Norplant ទៅផ្តល់ Jadelle វិញដោយងាយស្រួល។ គាត់ចូលចិត្ត Jadelle ដោយសារវាងាយដាក់ និងដោះ។

១២- ពេលដាក់កងដាក់ដែលហើយ តើស្ត្រីអាចធ្វើការបាន ឬទេ?

បាន, ស្ត្រីអាចចាប់ផ្តើមធ្វើការងារធម្មតារបស់គាត់ភ្លាម ក្រោយពេលចាក់ចេញពីគីនីក ឬមន្ទីរពេទ្យ បើគាត់មិនធ្វើអោយប៉ះកន្លែងដាក់កង ឬធ្វើអោយសើមទេ។

១៣- តើស្ត្រីចាំបាច់ត្រូវមានការពិនិត្យអង្គត្រជាក់ មុនពេលដាក់កងដាក់ដែរ ឬទេ?

ទេ។ ការសាកសួរអាចអោយអ្នកផ្តល់សេវាជឿជាក់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះហើយ (សូមអាន បញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់ពីការមានផ្ទៃពោះ ទំព័រ ...) ។ មិនមានលក្ខខណ្ឌណាមួយដែលអាចរកឃើញដោយការពិនិត្យអង្គត្រជាក់ អាចរារាំងការប្រើកងដាក់ឡើយ។

កងដាក់ក្នុងស្បូនជាតិទង់ដែង

ជំពូកនេះ និយាយផ្ដោតលើកងដាក់ក្នុងស្បូនប្រភេទ TCu-380A (ចំពោះកងដាក់ក្នុងស្បូនប្រភេទ Levonorgestrel សូមអានទំព័រ...)

ចំណុចគន្លឹះសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា និងអតិថិជន

- ការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះរយៈពេលយូរ ។ មានប្រសិទ្ធភាពរយៈពេល ១២ ឆ្នាំ ហើយការមានផ្ទៃពោះអាចមានឡើងវិញភ្លាម ។
- បញ្ចូលទៅក្នុងស្បូនដោយអ្នកផ្តល់សេវាដែលមានជំនាញ។
- មិនត្រូវការអោយស្ត្រីធ្វើអ្វីច្រើនឡើយ ពេលដែលកងបានដាក់ចូលក្នុងស្បូនហើយ។
- ការប្រែប្រួលឈាមរដូវ ជារឿងឧស្សាហ៍ក្នុងប្រព័ន្ធ។ ជាទូទៅ មានឆ្លាក់ឈាមរដូវរំពងជាងច្រើនជាង ហើយមានការចុកចាប់ជាង ជាពិសេសនៅក្នុង ៣-៦ ខែ ដំបូង ។

៣៤
កងដាក់ក្នុងស្បូនជាតិទង់ដែង

តើអ្វីទៅជាកងដាក់ក្នុងស្បូន?

- កងដាក់ក្នុងស្បូនមានជាតិទង់ដែង ជាកងផ្លាស្ទិក តូច ទន់ ដែលមានបន្ទះ ឬសរសៃទង់ដែងរុំជុំវិញ។ អ្នកផ្តល់សេវាដែលមានការបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវ សឹកកងនោះបញ្ចូលទៅក្នុងស្បូនតាមទ្វារមាស និងរន្ធមាត់ស្បូន ។
- កងដាក់ក្នុងស្បូនស្ទើរតែទាំងអស់មានខ្សែ ១ ឬ ២ ជាប់នឹងខ្លួនវា ។ ខ្សែធ្លាក់តាមមាត់ស្បូនមកនៅក្នុងទ្វារមាស ។
- វាធ្វើសកម្មភាពជាចម្បងដោយបង្កអោយមានការផ្លាស់ប្តូរជាតិគីមី ដែលបំផ្លាញមេជីវិតឈ្មោល និងមេជីវិតព្យី មុនពេលវាបានជួបគ្នា ។

តើវាមានប្រសិទ្ធភាពកំរិតណា?

ជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតមួយ ក្នុងចំណោមមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានប្រសិទ្ធភាពបំផុត និងប្រើបានយូរ :

- អាចមានផ្ទៃពោះតិចជាង ១ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូនក្នុងឆ្នាំដំបូង (៦-៨ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០០ នាក់) ។ នេះមានន័យថា ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០០ នាក់ ដែលប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូន ៩៨២-៩៩៤ នាក់ មិនមានផ្ទៃពោះទេ ។
- លទ្ធភាពមានផ្ទៃពោះទាបនេះ នៅបន្តរហូតដល់ឆ្នាំដំបូងទៀត ហើយនៅបន្តរហូតដល់រាល់ឆ្នាំនៅតែប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូន ។
 - រយៈពេល ១០ ឆ្នាំ នៃការប្រើ : ប្រហែលមានផ្ទៃពោះ ២ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ។ (រូបទំព័រ ១៣១)
- ការសិក្សាបានរកឃើញថា TCu-380A មានប្រសិទ្ធភាពរហូតដល់ ១២ ឆ្នាំ ។ ប៉ុន្តែ TCu-380A ត្រូវបានគេកំណត់អោយប្រើរហូតដល់ ១០ ឆ្នាំ ។ (អ្នកផ្តល់សេវា ត្រូវធ្វើតាមការណែនាំថា តើពេលណាត្រូវដោះកងចេញ?) ។

ការបង្កកំណើតត្រឡប់មកធម្មតាវិញបន្ទាប់ពីដោះកងចេញ : គ្មានពន្យារពេល ។

ការការពារទល់នឹងជំងឺកាមរោគ : គ្មាន

ផលវិបាក ផលប្រយោជន៍សុខភាព គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

ផលវិបាក (សូមអានផ្នែកស្តីពី ការគ្រប់គ្រងបញ្ហា ទំព័រ ...)

អ្នកប្រើខ្លះបានរាយការណ៍នូវបញ្ហាខាងក្រោមនេះ :

- មានការប្រែប្រួលវដ្តឈាមដូវ (ជាពិសេសនៅ ៣-៦ ខែ ដំបូង) ដែលរួមមាន :
 - ធ្លាក់ឈាមយូរ ហើយច្រើន
 - ធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់
 - ឈឺចាប់ខ្លាំងពេលមានរដូវ



ផលប្រយោជន៍សុខភាព

ជួយការពារទល់នឹង :

- ការមានផ្ទៃពោះ

អាចជួយការពារទល់នឹង :

- មហារីកស្រទាប់ក្នុងនៃស្បូន

គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

មិនសូវជួប :

- អាចនាំអោយមានស្លេកស្លាំង បើស្រ្តីមានកំរិតជាតិដែកទាប មុននឹងដាក់កងហើយកងនេះ ធ្វើអោយមានការធ្លាក់ឈាមច្រើនឡើង ។

កម្រ :

- អាចមានជំងឺរលាកអាងត្រគាក បើស្រ្តីមាន ក្លាមីដ្យា ឬប្រមេរពេលដាក់បញ្ចូលកង ។

ផលវិបាក

កម្រ :

- មុត (ឆ្មាយ) ជញ្ជាំងស្បូន ដោយសារកង ឬដោយឧបករណ៍ដែលប្រើសម្រាប់ដាក់បញ្ចូលកង ។ ជាទូទៅ ជាទៅវិញដោយមិនចាំបាច់មានការព្យាបាល ។
- រលូត កើតមិនគ្រប់ខែ ឬឆ្លងរោគ ក្នុងករណីកម្រដែលស្រ្តីមានផ្ទៃពោះនៅពេលប្រើកង ។

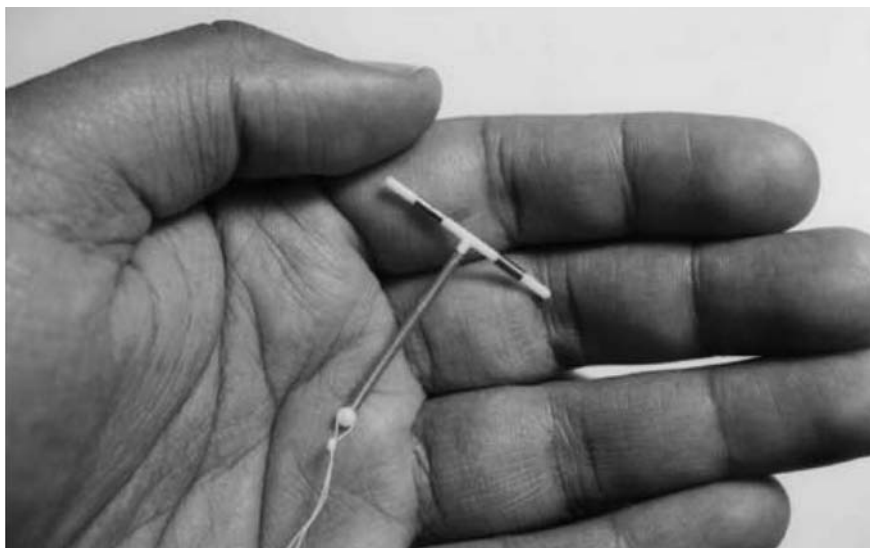
កែតម្រូវការយល់ច្រឡំ (សូមអានផងដែរនូវសំណួរ និងចម្លើយ ទំព័រ...)

កងដាក់ក្នុងស្បូន :

- កម្រនាំអោយកើតជំងឺរលាកអាងត្រគាកណាស់
- មិនបង្កើនការការប្រឈមនឹងការឆ្លងកាមរោគ ឬមេរោគអេដស៍ឡើយ ។
- មិនបង្កើនការប្រឈមនឹងរលូត បើស្រ្តីមានផ្ទៃពោះពេលដោះកងចេញហើយនោះឡើយ ។
- មិនធ្វើអោយស្រ្តីលែងមានកូនរហូត (អារ) ឡើយ
- មិនបណ្តាលអោយកូនកើតមិនគ្រប់លក្ខណៈឡើយ
- មិនបណ្តាលអោយកើតមហារីកឡើយ
- មិនចម្លងទៅបេះដូង ឬខួរក្បាលឡើយ
- មិនបណ្តាលអោយប៉ះពាល់ ឬឈឺនៅពេលរួមភេទឡើយ
- កាត់បន្ថយការប្រឈមនឹងផ្ទៃពោះខុសកន្លែង

ហេតុអ្វីស្ត្រីខ្លះនិយាយថា គាត់ចូលចិត្តប្រើកង្វាក់កូនស្នូន?

- ការពារកុំអោយមានកូនយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព
- ប្រើបានរយៈពេលយូរ
- មិនចាំបាច់ត្រូវបង់ថ្លៃអ្វីទៀត ពេលដែលបានដាក់កង្វាក់ហើយ
- មិនចាំបាច់អោយស្ត្រីធ្វើអ្វីទៀត ក្រោយពីដាក់កង្វាក់ហើយ



តើអ្នកណាដែលអាចប្រើ និងអ្នកណាដែលមិនអាចប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូនជាតិទង់ដែង?

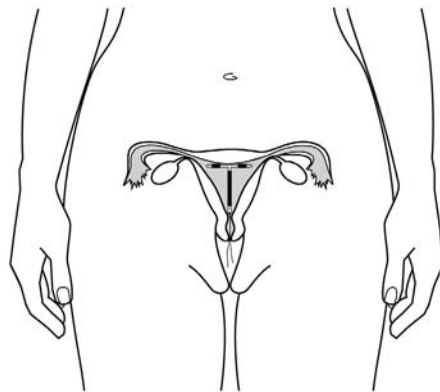
មានសុវត្ថិភាព និងសមស្របបំពោះស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់

ស្ត្រីភាគច្រើនអាចប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូន ដោយសុវត្ថិភាព និងមានប្រសិទ្ធភាព រួមទាំងស្ត្រីដែល :

- មាន ឬគ្មានកូន
- មិនទាន់រៀបការ
- គ្រប់អាយុ រួមទាំងយុវវ័យ និងស្ត្រីអាយុលើសពី ៤០ ឆ្នាំ
- ទើបតែមានវល្លត ឬរលូត (បើគ្មានភស្តុតាងថាមានក្លាយរោគ)
- បំបៅកូន
- ធ្វើការច្នៃ
- ធ្លាប់មានផ្ទៃពោះខុសកន្លែង
- ធ្លាប់មានជំងឺរលាកអាងត្រគាក
- មានជំងឺរលាកទ្វារ
- មានស្លេកស្លាំង
- ឆ្លងមេរោគអេដស៍ ទោះជាព្យាបាលដោយថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ ឬមិនព្យាបាល (សូមអាន ការប្រើកងដាក់ស្បូនចំពោះស្ត្រីផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ទំព័រ..)

ស្ត្រីអាចចាប់ផ្តើមប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូន :

- ដោយមិនចាំបាច់ធ្វើតេស្តកាមរោគ
- ដោយមិនចាំបាច់ធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍
- ដោយមិនចាំបាច់ពិនិត្យឈាម ឬតេស្តមន្ទីរពិសោធន៍ផ្សេងទៀត
- ដោយមិនចាំបាច់ស្រាវជ្រាវរកមហារីកមាត់ស្បូន
- ដោយមិនចាំបាច់ពិនិត្យដោះ



លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រ

សម្រាប់ប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូនជាតិទង់ដែង

សួរអតិថិជននូវសំណួរខាងក្រោមនេះ អំពីស្ថានភាពសុខភាពដែលគាត់ដឹង។ បើគាត់ឆ្លើយ “ទេ” គ្រប់សំណួរ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើកងដាក់ស្បូនបាន បើគាត់ចង់។ បើគាត់ឆ្លើយ “ចាស់” សំណួរណាមួយ ធ្វើតាមការណែនាំ។ ក្នុងករណីខ្លះ គាត់នៅតែអាចចាប់ផ្តើមប្រើកងដាក់ស្បូនបានដដែល។ សំណួរទាំងនេះ ក៏ប្រើបានផងដែរចំពោះកងដាក់ស្បូន levonorgestrel (សូមអានទំព័រ ...)

១- តើអ្នកសំរាលកូនបានលើសពី ៤៨ ម៉ោង តែតិចជាង ៤ សប្តាហ៍ ឬទេ?

☐ ទេ ☐ ចាស់ ពន្យារពេលការដាក់កងរហូតដល់បានយ៉ាងតិច ៤ សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីសំរាលកូន (សូមអានផ្នែកស្តីពី រយៈពេលទើបសំរាលកូនហើយ ទំព័រ...)

២- តើអ្នកមានក្លាយរោគក្រោយពីសំរាលកូន ឬរំលូតកូន ឬទេ?

☐ ទេ ☐ ចាស់ បើគាត់មានក្លាយរោគនៅលើសវិវាងបន្តពូជក្នុងរយៈពេល ៦ សប្តាហ៍ ក្រោយសំរាលកូន ឬទើបនឹងមានការក្លាយរោគពាក់ព័ន្ធជាមួយការរំលូត មិនត្រូវដាក់កងឡើយ។ ព្យាបាល ឬបញ្ជូន បើគាត់មិនទាន់ទទួលបានការថែទាំព្យាបាល។ ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយផ្សេង ឬអោយប្រើមធ្យោបាយបំប៉ង*។ បន្ទាប់ពីការព្យាបាល ធ្វើការវាយតម្លៃម្តងទៀត ដើម្បីអោយដឹងថា អាចប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូនបាន ឬទេ។

៣- តើអ្នកមានធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារដែលមិនធម្មតាចំពោះអ្នក ឬទេ?

☐ ទេ ☐ ចាស់ បើគាត់មានការធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារ ដោយមិនដឹងមូលហេតុ ដែលអាចបណ្តាលមកពីការមានផ្ទៃពោះ ឬលក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រផ្សេងទៀត កងដាក់ស្បូនអាចធ្វើអោយមានការលំបាកក្នុងការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងការតាមដានការព្យាបាលនានា។ ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេង ក្នុងពេលធ្វើការវាយតម្លៃ និងព្យាបាល (តែមិនមែនកងដាក់ក្រោមស្បែក ឬថ្នាំចាក់ ដែលមានតែប្រូសេស្តិន ឬកងអ័រម៉ូនដាក់ស្បូនឡើយ)។ បន្ទាប់ពីការព្យាបាលធ្វើការវាយតម្លៃម្តងទៀត ដើម្បីអោយដឹងថា អាចប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូនបាន ឬទេ។

* មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំប៉ង រួមមាន ការតម្រូវមកទេ ស្រោមអនាម័យបុរស និងស្រ្តី ថ្នាំសំលាប់មេជីវិត និងការដកចេញ។ ប្រាប់គាត់ថា ថ្នាំសំលាប់មេជីវិត និងការដកចេញ គឺជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានប្រសិទ្ធភាពទាបជាងគេ។ បើអាច អោយស្រោមអនាម័យទៅគាត់។

៤- តើអ្នកមាន បញ្ហាណាមួយ ឬសម្ភព ដូចជា មហារីកផ្លូវបន្តពូជ បេង អាងត្រតាក ឬទេ? បើមានបញ្ហាណាមួយ?

□ ទេ □ ចាស់ បើដឹងថាគាត់មានជំងឺ មហារីកមាត់ស្បូន មហារីកស្បូន មហារីកអូវែរ ជំងឺត្រូហូប្លាស្ត ដោយសារមានផ្ទៃពោះ របេងអាងត្រតាក មិនត្រូវដាក់កងឡើយ ។ ព្យាបាល ឬបញ្ជូន បើគាត់មិនទាន់ទទួលបានការថែទាំព្យាបាល ។ ជួយអោយគាត់ ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងៗ ។ ចំពោះរបេងអាងត្រតាក ធ្វើការ វាយតម្លៃម្តងទៀត ដើម្បីអោយដឹងថា អាចប្រើកងដាក់ស្បូនបានឬទេ ។

៥- តើអ្នកមានជំងឺអេដស៍ ឬទេ?

□ ទេ □ ចាស់ បើគាត់មានជំងឺអេដស៍ មិនត្រូវប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូនឡើយ លើកលែង តែគាត់មានស្ថានភាពល្អ ដោយប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ ។ បើគាត់មានផ្ទុក មេរោគអេដស៍ តែមិនទាន់កើតជំងឺអេដស៍ទេ គាត់អាចប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូន បាន ។ បើស្ត្រីដែលកំពុងប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូនកើតជំងឺអេដស៍ គាត់អាចរក្សាកង នោះបាន ។ (សូមអានផ្នែកស្តីពី កងដាក់ក្នុងស្បូនសម្រាប់ស្ត្រីផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ទំព័រ ...) ។

៦- វាយតម្លៃមើលថា តើគាត់មានការប្រឈមខ្លាំងទៅនឹងការឆ្លងក្លាមីឌីា ឬ ប្រមេប្រមេឬទេ?

□ ទេ □ ចាស់ ស្ត្រីដែលមានការប្រឈមខ្លាំងទៅនឹងការឆ្លងក្លាមីឌីា ឬប្រមេ មិនត្រូវប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូនឡើយ ។ (សូមអានផ្នែកស្តីពី ការវាយតម្លៃស្ត្រី អំពីការប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺកាមរោគ ទំព័រ ...)

៧- ធ្វើការវាយតម្លៃថា តើអតិថិជនអាចមានផ្ទៃពោះ ឬទេ?

□ ទេ □ ចាស់ សួរសំណួរនៅក្នុងបញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់អំពីការមានផ្ទៃពោះ (សូមអាន ទំព័រ ...) ។ បើគាត់ឆ្លើយ “ចាស់” ចំពោះសំណួរណាមួយ គាត់អាចប្រើកងដាក់ ក្នុងស្បូនបាន ។ (សូមអានផងដែរ ផ្នែកស្តីពីពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើម ទំព័រ ...)

ចំពោះចំណាត់ថ្នាក់ពេញលេញ សូមអានសៀវភៅស្តីពី លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់ ការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត ទំព័រ ៣២៤ ។ ត្រូវប្រាកដថា យើងបានពន្យល់ពី ផលប្រយោជន៍សុខភាព គ្រោះថ្នាក់សុខភាព និងផលវិបាករបស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលស្ត្រីបំរុងប្រើ ។ ហើយក៏ត្រូវលើកឡើងនូវលក្ខខណ្ឌនានា ដែលគាត់មិនគួរប្រើ មធ្យោបាយពន្យារកំណើតនោះ ។

ប្រើការវិនិច្ឆ័យគ្លីនិកក្នុងករណីពិសេស

ជាទូទៅ ស្ត្រីដែលមានលក្ខខណ្ឌដូចខាងក្រោមនេះ មិនត្រូវប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូនឡើយ ។ ប៉ុន្តែក្នុងករណីពិសេស បើគ្មានមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេង ឬមានដែរ តែគាត់មិនអាចទទួលបាន អ្នកផ្តល់សេវាដែលមានសមត្ថភាពគ្រប់គ្រាន់ អាចធ្វើការវាយតម្លៃលក្ខខណ្ឌ និងស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់ស្ត្រីនោះ ហើយអាចសំរេចចិត្តថាគាត់អាចប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូនបាន ។ អ្នកផ្តល់សេវា ត្រូវគិតដល់ភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃស្ថានភាពរបស់គាត់ ហើយចំពោះករណីភាគច្រើន ត្រូវគិតថា តើគាត់អាចទទួលបានការតាមដានបាន ឬទេ ។

- នៅចន្លោះ ៤៨ ម៉ោង ទៅ ៤ សប្តាហ៍ ក្រោយសំរាលកូន
- មានជំងឺត្រហូហូស្ត តែមិនមែនមហារីក
- កំពុងមានមហារីកក្រពេញអូវែរ
- មានការប្រឈមខ្ពស់ទៅនឹងការឆ្លងក្លាមីដ្យា ឬប្រមេះ នៅពេលដាក់កងបញ្ចូល
- មានជំងឺអេដស៍ មិនប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ ហើយស្ថានភាពល្អ ។
- មិនបំបៅកូន ហើយទើបសំរាលកូនមិនទាន់បានបីសប្តាហ៍ ។

សំណួរស្រាវជ្រាវសម្រាប់ពិនិត្យអាចត្រួតពិនិត្យ មុនដាក់កងដាក់ក្នុងស្បូន

នៅពេលធ្វើការពិនិត្យអាងត្រួតពិនិត្យ សួរខ្លួនឯងនូវសំណួរខាងក្រោមនេះ អាចជួយអោយអ្នកពិនិត្យរកសញ្ញានៃលក្ខខណ្ឌដែលមិនអាចដាក់កងបាន ។ បើមានចម្លើយ “ទេ” ចំពោះគ្រប់សំណួរអាចដាក់កងបាន ។ បើមានចម្លើយ “ចាស់” ចំពោះសំណួរណាមួយ មិនត្រូវដាក់កងឡើយ ។

ចំពោះសំណួរ ១ ទៅ ៥ បើមានចម្លើយ “ចាស់” បញ្ជូនទៅធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងព្យាបាលអោយបានត្រឹមត្រូវ ។ ជួយគាត់អោយជ្រើសរើសមធ្យោបាយមួយផ្សេងទៀត ហើយប្រឹក្សាគាត់អំពីការប្រើស្រាមអនាម័យ បើគាត់ប្រឈមនឹងការឆ្លងកាមរោគ ។ អោយស្រាមអនាម័យទៅគាត់ បើអាច ។ បើរកឃើញមានជំងឺកាមរោគ ឬរលាកអាងត្រួតពិនិត្យ ហើយគាត់នៅតែចង់ប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូន អាចដាក់កងអោយគាត់ក្រោយពីគាត់បានព្យាបាល និងបើគាត់មិនមានការប្រឈមក្នុងការឆ្លងជាថ្មីមុនពេលបញ្ចូលកង ។

១- តើមាន ដំបៅប្រភេទណាមួយនៅនឹងទ្វារ ឬមាត់ស្បូនឬទេ?

☐ទេ ☐មាន អាចជាកាមរោគ

២- តើស្ត្រីឈឺពោះផ្នែកខាងក្រោម ឬទេ ពេលអ្នកធ្វើអោយស្បូនធ្វើចលនា?

☐ទេ ☐ឈឺ អាចជាជំងឺរលាកអាងត្រគាក

៣- តើមានសភាពតឹងនៅនឹងស្បូន កន្សោមពេង ឬដៃស្បូន ឬទេ?

☐ទេ ☐មាន អាចជាជំងឺរលាកអាងត្រគាក

៤- តើមានផ្ទាក់សង្កេតឃើញពីមាត់ស្បូន ឬទេ?

☐ទេ ☐មាន អាចជាជំងឺរលាកអាងត្រគាក

៥- តើមាត់ស្បូនងាយចេញឈាម ឬទេ ពេលប៉ះ?

☐ទេ ☐ចាស់ អាចជាកាមរោគ ឬមហារីកមាត់ស្បូន

៦- តើប្រហោងតូស្បូនមានលក្ខណៈមិនធម្មតា ដែលរារាំងដល់ការដាក់កង
អោយបានត្រឹមត្រូវ ឬទេ?

☐ទេ ☐ចាស់ បើភាពមិនធម្មតាផ្នែកកាយវិភាគវិទ្យានាំអោយប្រហោងតូស្បូន
រៀង គេមិនអាចដាក់កងចូលអោយបានត្រឹមត្រូវឡើយ ។ ជួយគាត់អោយ
ជ្រើសរើសមធ្យោបាយផ្សេង ។

៧- តើអ្នកមិនអាចកំណត់ពីទំហំ និង/ឬទីតាំងរបស់ស្បូន ឬទេ?

☐ទេ ☐ចាស់ ការដឹងពីទំហំ និងទីតាំងរបស់ស្បូនមុនពេលដាក់កង វាមានសារៈសំខាន់
ណាស់ ដើម្បីធានាថា យើងបានដាក់កងចូលជ្រៅ ហើយចៀសវាងការឆ្លាយ ។

កងដាក់ក្នុងស្បូន សម្រាប់ស្ត្រីផ្ទុកមេរោគអេដស៍

- ស្ត្រីដែលប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ឬផ្ទុកមេរោគអេដស៍ អាចប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូនបានដោយសុវត្ថិភាព ។
- ស្ត្រីដែលមានជំងឺអេដស៍ កំពុងប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ ហើយមានស្ថានភាពល្អ អាចប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូនបានដោយសុវត្ថិភាព ។
- ស្ត្រីដែលមានជំងឺអេដស៍ តែមិនប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ ឬមិនមានស្ថានភាពល្អ មិនគួរប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូនឡើយ ។
- បើស្ត្រីមានជំងឺអេដស៍នៅពេលដែលគាត់កំពុងប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូនហើយ មិនចាំបាច់ដោះកងចេញឡើយ ។
- អ្នកប្រើកងដាក់ស្បូន ហើយមានជំងឺអេដស៍ ត្រូវតែតាមដានរកជំងឺរលាក ។
- ជំរុញស្ត្រីអោយប្រើស្រោមអនាម័យ រួមជាមួយកងដាក់ស្បូន ។ បើប្រើឡើងទាត់ និងត្រឹមត្រូវ ស្រោមអនាម័យជួយបង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគផ្សេងទៀត ។

ការវាយតម្លៃស្ថានភាពស្ត្រី លើការប្រឈមនឹងជំងឺកាមរោគ

ស្ត្រីដែលមានប្រមេរ ឬក្លាយជាកូនស្រី មិនត្រូវប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូនឡើយ ។ ការមានជំងឺកាមរោគ នៅពេលដាក់បញ្ចូលកងដាក់នាំអោយកើននូវការប្រឈមនៃការកើតជំងឺរលាកអង្គត្រជាក់ ។ ប៉ុន្តែជំងឺកាមរោគទាំងនេះ អាចលំបាកធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យដោយប្រើសញ្ញាគ្លីនិក ហើយការធ្វើតេស្ត មន្ទីរពិសោធន៍ដែលអាចទុកចិត្តបាន ត្រូវប្រើពេលយូរ មានតម្លៃថ្លៃ ហើយជាទូទៅមិនមាន ផង ។ ពេលគ្មានរោគសញ្ញាគ្លីនិក និងគ្មានតេស្តមន្ទីរពិសោធន៍អាំងឌីកាទ័រតែមួយគត់ ដែលបញ្ជាក់ថា ស្ត្រីអាចមានជំងឺកាមរោគ មើលថា តើឥរិយាបថរបស់គាត់អាចនាំអោយគាត់ ប្រឈមខ្លាំងទៅនឹងការឆ្លងកាមរោគ ឬទេ ។ បើគាត់មានការប្រឈមមុខខ្លាំង មិនគួរដាក់កង អោយគាត់ឡើយ ។ (អត្រាប្រេវ៉ាឡង់នៃជំងឺកាមរោគនៅនឹងកន្លែង មិនមែនជាមូលដ្ឋាន សម្រាប់វិនិច្ឆ័យការប្រឈមរបស់បុគ្គលឡើយ) ។

មិនមានកំរងសំណួរសកលណាមួយអាចកំណត់ថា ស្ត្រីណាមានការប្រឈមទៅនឹងប្រមេរ និងក្លាយជាកូនស្រីនោះឡើយ ។ ជាជំនួសដល់ការសួរសំណួរ អ្នកផ្តល់សេវាអាចពិភាក្សាអំពីឥរិយាបថ របស់ស្ត្រី និងស្ថានភាពរបស់សហគមន៍ ដែលអាចធ្វើអោយស្ត្រីប្រឈមខ្លាំងទៅ នឹងជំងឺ កាមរោគ ។

ជំហានដែលត្រូវប្រកាន់យក ៖

- ១- ប្រាប់ទៅគាត់ថា ស្ត្រីដែលមានការប្រឈមខ្លាំងទៅនឹងការឆ្លងកាមរោគ មិនគួរដាក់កង ក្នុងស្បូនឡើយ ។
- ២- សុំអោយស្ត្រីពិចារណាពីការការប្រឈមរបស់គាត់ ហើយគិតថា តើគាត់អាចមានជំងឺ កាមរោគ ឬទេ ។ ជាទូទៅ ស្ត្រីខ្លះឯង គឺអ្នកដែលអាចវិនិច្ឆ័យប្រសើរបំផុតនូវការប្រឈម របស់គាត់* ។ អ្នកផ្តល់សេវាអាចពន្យល់ស្ត្រីអំពីស្ថានភាព ដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់ ដែលអាចធ្វើអោយស្ត្រីប្រឈមមុខខ្លាំង ។ ស្ត្រីអាចគិតថា តើមានស្ថានភាពបែបនោះឬទេ នៅពេលថ្មីៗនេះ (ប្រហែល ៣ ខែកន្លងមក) ។ បើមាន គាត់អាចមានជំងឺកាមរោគឥឡូវ នេះ ហើយប្រហែលជាត្រូវជ្រើសរើសមធ្យោបាយផ្សេងក្រៅពីកងដាក់ក្នុងស្បូន ។

ស្ថានភាពដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់ រួមមាន ៖

- នៃគូរួមភេទមានសញ្ញានៃជំងឺកាមរោគ ដូចជា មានខ្វះតាមលិង្គ ឈឺចាប់ ឬក្រហាយ ពេលនោម ឬមានជំហុរនៅក្បាលលិង្គ ។

* ផ្ទុយទៅវិញ បើស្ត្រីដែលកំពុងប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូន ហើយស្ថានភាពគាត់ប្រែប្រួល ដែលនាំអោយគាត់ប្រឈម ខ្លាំងទៅនឹងការឆ្លងប្រមេរ ឬក្លាយជាកូនស្រី គាត់អាចរក្សាកងនោះបាន ។

- គាត់ ឬ ដៃគូរួមភេទរបស់គាត់ ត្រូវបាន
រកឃើញថាមានជំងឺកាមរោគពេលថ្មីៗ
នេះ ។
- ពេលថ្មីៗនេះ គាត់មានដៃគូរួមភេទ
លើសពីមួយ ។
- គាត់មានដៃគូរួមភេទ ដែលមានដៃគូរួមភេទ
ផ្សេងទៀតនៅពេលថ្មីៗនេះ ។

ស្ថានភាពទាំងនេះ
មិនសូវមានគ្រោះថ្នាក់ទេ
បើស្ត្រី ឬ ដៃគូ
ប្រើស្រោមអនាម័យ
បានទៀងទាត់ និង
ត្រឹមត្រូវ ។

ហើយអ្នកផ្តល់សេវា ក៏អាចលើកឡើងពី
ស្ថានភាពដែលមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងនៅនឹងកន្លែង
ផងដែរ ។

៣- សួរថាតើគាត់គិតថា គាត់ជាបេក្ខជនល្អសម្រាប់ប្រើកុងដាក់ក្នុងស្បូន ឬក៏ចង់ពិចារណាប្រើ
មធ្យោបាយផ្សេង ។ បើក្រោយពីបានពិចារណាការប្រឈមរបស់ខ្លួនហើយ គាត់គិតថា
គាត់ជាបេក្ខជនល្អ ហើយគាត់អាចប្រើបាន សូមដាក់កុងអោយគាត់ ។ បើគាត់ចង់ប្រើ
មធ្យោបាយផ្សេង ឬអ្នកមានហេតុផលច្បាស់លាស់អំពីការប្រឈមមុខខ្លាំងក្នុងការឆ្លង
ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយផ្សេង ។

ចំណាំ : បើគាត់នៅតែចង់ប្រើកុងដាក់ក្នុងស្បូននៅពេល ដែលគាត់ប្រឈមខ្លាំងទៅនឹងការឆ្លងប្រមេន និង
ក្លាមីដ្យា ហើយបើមានតេស្តដែលអាចទុកចិត្តបាន ស្ត្រីដែលមានតេស្តអវិជ្ជមានអាចដាក់កុងបាន ។ ស្ត្រីដែល
មានតេស្តវិជ្ជមាន អាចដាក់កុងបាននៅពេលដែលគាត់បានព្យាបាលហើយ បើគាត់មិនប្រឈមនឹងការឆ្លង
ឡើងវិញនៅពេលដាក់បញ្ចូលកុង ។

ក្នុងស្ថានភាពពិសេស បើមិនមានមធ្យោបាយផ្សេងដែលសមស្របជាងទេ ឬមានដែរ តែស្ត្រីមិនអាចទទួលយក
បាន អ្នកផ្តល់សេវាដែលអាចវាយតម្លៃដោយប្រុងប្រយ័ត្នអំពីស្ថានភាពស្ត្រី អាចសំរេចចិត្តថា ស្ត្រីដែលមានការ
ប្រឈមខ្លាំងអាចដាក់កុងបាន ទោះជាគ្មានតេស្តកាមរោគ ដែលអាចទុកចិត្តបានក៏ដោយ ។ (អាស្រ័យទៅតាម
ស្ថានភាពជាក់ស្តែង អ្នកផ្តល់សេវាអាចផ្តល់ការព្យាបាលព្រៀងទៅគាត់ពេញមួយដួស នូវអង់ទីប៊ីយូទិក ប្រឆាំង
ទាំងប្រមេន និងក្លាមីដ្យា ហើយដាក់កុងអោយគាត់នៅពេលដែលគាត់បញ្ចប់ការព្យាបាល) ។ ទោះជាគាត់បាន
ទទួលការព្យាបាលព្រៀង ឬមិនបានអ្នកផ្តល់សេវា ត្រូវតែច្បាស់ថា ស្ត្រីអាចវិលត្រឡប់មកពិនិត្យសារឡើងវិញ
បាន ស្ត្រីត្រូវតែទទួលបានការពិនិត្យម៉ត់ចត់អំពីការឆ្លងរោគ និងត្រូវតែទទួលបានការព្យាបាលភ្លាម បើចាំបាច់ ។
ត្រូវតែអោយគាត់ត្រឡប់មកវិញភ្លាម បើគាត់មានក្តៅខ្លួន និងឈឺពោះ ផ្នែកខាងក្រោម ឬមានធ្លាក់សមិន
ធម្មតា ឬទាំងពីរ ។

* ស្ត្រីទាំងឡាយណាដែល គិតថាគាត់អាចមានជំងឺកាមរោគ ត្រូវស្វែងរកការថែទាំព្យាបាលភ្លាម ។

ការផ្តល់កងដាក់ក្នុងស្បូន

ពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើម

សារៈសំខាន់ : ក្នុងករណីជាច្រើនស្ត្រីអាចចាប់ផ្តើមដាក់កងពេលណាក៏បាន បើគេមានជឿជាក់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះទេ ។ ដើម្បីអោយច្បាស់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ សូមប្រើបញ្ជីផ្ទៃផ្ទាត់សម្រាប់រកមើលផ្ទៃពោះ (ទំព័រ...) ។

ស្ថានភាពរបស់ស្ត្រី

ពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើម

មានវដ្តរដូវ

ពេលណាក៏បាននៅក្នុងខែ

- បើគាត់ចាប់ផ្តើមក្នុងអំឡុង ១២ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមមករដូវ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងឡើយ ។
- បើលើស ១២ ថ្ងៃ ក្រោយចាប់ផ្តើមមករដូវ គាត់អាចចាប់ផ្តើមដាក់កងពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ ។ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំប្លែងឡើយ ។

ប្តូរពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេង

- ចាប់ផ្តើមភ្លាម បើគាត់បានប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដោយឡែងទាត់ និងដោយត្រឹមត្រូវ ឬបើជឿជាក់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ ។ មិនចាំបាច់រង់ចាំដល់ពេលមករដូវលើកក្រោយឡើយ ។ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងឡើយ ។
- បើគាត់ប្តូរពីប្រើថ្នាំចាក់ គាត់អាចចាប់ផ្តើមនៅពេលត្រូវចាក់ថ្នាំលើកក្រោយ ។ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងឡើយ ។

ក្រោយពីសំរាលកូនភ្លាម

- ពេលណាក៏បានក្នុងរយៈពេល ៤៨ ម៉ោង ក្រោយសំរាលកូន ។ (តម្រូវអោយមានអ្នកផ្តល់សេវាដែលបានបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវអំពីការដាក់កងក្រោយសំរាលកូន) ។
- បើលើសពី ៤៨ ម៉ោង ក្រោយសំរាលកូន ពន្យារពេលរហូតដល់ ៤ សប្តាហ៍ ឬលើស ក្រោយពីសំរាលកូន ។

៣

កងដាក់ក្នុងស្បូនជាតិម៉ដៃ

បំពេញកិច្ចការទាំងស្រុង ឬស្មើតែទាំងស្រុង

តិចជាង ៦ ខែ បន្ទាប់ពីសំរាលកូន

- បើគាត់មិនទាន់មានរដូវឡើងវិញទេ គាត់អាចចាប់ផ្តើមដាក់កងពេលណាក៏បាន នៅចន្លោះ ៤ សប្តាហ៍ និង ៦ ខែ ក្រោយសំរាលកូន។ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងឡើយ។
- បើគាត់មានរដូវហើយ គាត់អាចចាប់ផ្តើមដាក់កងដូចដែលបានណែនាំចំពោះស្ត្រីដែលមានរដូវរដូវ (សូមអានទំព័រមុន) ។

លើសពី ៦ ខែ បន្ទាប់ពីសំរាលកូន

- បើគាត់មិនទាន់មានរដូវឡើងវិញទេ គាត់អាចចាប់ផ្តើមដាក់កងពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ។ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងឡើយ។
- បើគាត់មានរដូវហើយ គាត់អាចចាប់ផ្តើមដាក់កងដូចដែលបានណែនាំចំពោះស្ត្រីដែលមានរដូវរដូវ (សូមអានទំព័រមុន) ។

បំពេញកិច្ចការមិនទាំងស្រុង ឬមិនបំពេញកិច្ចការ

លើសពី ៤ សប្តាហ៍
បន្ទាប់ពីសំរាលកូន

- បើគាត់មិនទាន់មានរដូវឡើងវិញទេ គាត់អាចចាប់ផ្តើមដាក់កងបាន បើគេអាចបញ្ជាក់ច្បាស់ថាគាត់គ្មានផ្ទៃពោះ។ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងឡើយ។
- បើគាត់មានរដូវហើយ គាត់អាចចាប់ផ្តើមដាក់កងដូចដែលបានណែនាំចំពោះស្ត្រីដែលមានរដូវរដូវ (សូមអានទំព័រ...) ។

គ្មានរដូវ
(មិនពាក់ព័ន្ធជាមួយការសំរាលកូន
ឬការបំពេញកិច្ចការទេ)

- គាត់អាចចាប់ផ្តើមដាក់កងពេលណាក៏បាន បើគេអាចបញ្ជាក់ច្បាស់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ។ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងឡើយ។

ស្ថានភាពរបស់ស្ត្រី

ពេលវេលាត្រូវចាប់ផ្តើម

បន្ទាប់ពីរលូត ឬរលូត

- គាត់អាចចាប់ផ្តើមភ្លាម ។ បើគាត់ចាប់ផ្តើមដាក់កង ក្នុងរយៈពេល ១២ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីរលូត ឬរលូតផ្ទៃពោះ ដែលមានអាយុនៅត្រីមាសទី ១ ឬត្រីមាសទី ២ ហើយគ្មានការក្លាយរោគទេ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយ បំប្លែងឡើយ ។
- បើលើសពី ១២ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីរលូត ឬរលូតផ្ទៃពោះ ដែលមានអាយុនៅត្រីមាសទី ១ ឬត្រីមាសទី ២ ហើយគ្មានការក្លាយរោគ គាត់អាចចាប់ផ្តើមដាក់កង ពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថាគាត់គ្មានផ្ទៃពោះ ។ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងឡើយ ។
- បើមានការក្លាយរោគព្យាបាល ឬបញ្ជូន ហើយជួយ គាត់អោយជ្រើសរើសមធ្យោបាយមួយផ្សេងទៀត ។ បើគាត់នៅតែចង់ប្រើកង អាចដាក់កងអោយគាត់ បាននៅពេលណា ដែលព្យាបាលការក្លាយរោគជា សះស្បើយហើយ ។
- ការដាក់កងបញ្ចូលកង ក្រោយពីមានរលូតនៅត្រីមាស ទី ២ តម្រូវអោយមានការបណ្តុះបណ្តាលជាក់លាក់ ។ បើមិនមានការបណ្តុះបណ្តាលជាក់លាក់ទេ ពន្យារពេល រហូតយ៉ាងតិចបាន ៤ សប្តាហ៍ ក្រោយរលូត ឬរលូត ។

បើប្រើជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើត បន្ទាន់

- ក្នុងរយៈពេល ៥ ថ្ងៃ ក្រោយពីមានការរួមភេទ ដែលមិនបានការពារ ។
- បើគេអាចប៉ាន់ស្មានដឹងពីពេលនៃការបញ្ចេញមេជីវិត ញី គេអាចដាក់កងបានរហូតដល់ ៥ ថ្ងៃ ក្រោយថ្ងៃ បញ្ចេញមេជីវិតញី ។ ជូនកាល វាអាចលើសពី ៥ ថ្ងៃ ក្រោយមានការរួមភេទដែលមិនបានការពារ ។

ក្រោយពីប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត បន្ទាន់

- អាចដាក់កងបញ្ចូលនៅថ្ងៃដដែល ដែលគាត់ប្រើថ្នាំ គ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី ។ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបំប្លែង ឡើយ ។

កងដាក់ក្នុងស្បូនជាតិចង្វែង

បង្ការការឆ្លងរោគនៅពេលដាក់បញ្ចូលកង

- បច្ចេកទេសត្រឹមត្រូវក្នុងការដាក់បញ្ចូលកងអាចជួយបង្ការបញ្ហាជាច្រើន ដូចជា ការឆ្លងរោគ ការរួចចេញ និងការឆ្លាយ ។
- អនុវត្តតាមអោយបានត្រឹមត្រូវនូវនីតិវិធីបង្ការការឆ្លងរោគ ។
- ប្រើឧបករណ៍ដែលមានការសំលាប់មេរោគកំរិតខ្ពស់ ។ ការសំលាប់មេរោគកំរិតខ្ពស់ មានការស្លោកចំហុយ ឬត្រាំក្នុងសូលុយស្យុងគីមីសំលាប់មេរោគ ។
- ប្រើកងថ្មីដែលសំលាប់មេរោគរួច នៅក្នុងស្រោមជាមួយប្រដាប់ច្រកបញ្ចូល ។
- បច្ចេកទេសបញ្ចូល "មិនប៉ះ" គឺជាបច្ចេកទេសដែលល្អបំផុត ។ ការនេះ រួមមាន មិនអោយកង ឬស្កុងស្ស្កន ប៉ះជាមួយផ្ទៃនៃឧបករណ៍ណាមួយឡើយ (ឧទាហរណ៍ ដៃ ស្តេតុយឡូម ទ្វារ តុ) ។
បច្ចេកទេសមិនប៉ះ រួមមាន :
 - ដាក់កងចូលទៅក្នុងប្រដាប់បញ្ចូល ពេលដែលកងនៅក្នុងស្រោមនៅឡើយ ចៀសវាងប៉ះផ្ទាល់ជាមួយកង ។
 - សំអាតមាត់ស្ស្កនអោយបានម៉ត់ចត់មុននឹងបញ្ចូលកង ។
 - ប្រយ័ត្នកុំអោយប៉ះជញ្ជាំងទ្វារ ឬផ្នែកស្តេតុយឡូម ជាមួយស្ស្កន ឬប្រដាប់បញ្ចូលដែលដាក់កងហើយ ។
 - បញ្ចូលទាំងស្កុងស្ស្កន និងប្រដាប់បញ្ចូលមួយៗតែម្តងទៅតាមរន្ធមាត់ស្ស្កន ។



ផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីផលរំខាន

សារៈសំខាន់ : ការផ្តល់ប្រឹក្សាដោយលំអិតអំពីការប្រែប្រួលឈាមរដូវ និងផលរំខានផ្សេងទៀត ត្រូវតែធ្វើមុនដាក់កង។ ការផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីការប្រែប្រួលឈាមរដូវ អាចជាជំនួយសំខាន់បំផុត ដែលស្ត្រីត្រូវការ ដើម្បីអោយគាត់អាចបន្តប្រើកងដាក់ស្បូនតទៅទៀត។

ពណ៌នាពីផលរំខាន ដែលឧស្សាហ៍ធូប

- ប្រែប្រួលរដូវរដូវ
 - ធ្លាក់ឈាមយូរ និង ច្រើន
 - រដូវមិនទៀង
 - ឈឺ ចុក ពេលមានរដូវ

ពន្យល់ពីផលរំខានទាំងនេះ

- ការប្រែប្រួលរដូវរដូវ មិនមែនជាសញ្ញានៃជំងឺទេ
- ជាទូទៅ វាកាន់តែថយចុះនៅប៉ុន្មានខែបន្ទាប់ពីការដាក់កង
- អតិថិជនអាចត្រឡប់មករកជំនួយ បើវារំខានខ្លាំងពេក

ការដាក់បញ្ចូលកង

និយាយជាមួយអតិថិជន មុនពេលដាក់បញ្ចូលកង

- ពន្យល់ពីរបៀបដាក់បញ្ចូលកង (សូមអានទំព័រ ...)
- បង្ហាញគាត់អំពី ស្តេកុយឡូម តេណាកុយឡូម កង និងប្រដាប់បញ្ចូលនៅក្នុងស្រោម។
- ប្រាប់គាត់ថា គាត់អាចមានអារម្មណ៍ ឈឺ ឬចុកបន្តិច នៅពេលបញ្ចូលកង ហើយការនេះមិនជាចម្លែកទេ។
- ប្រាប់អោយគាត់ប្រាប់មកអ្នកវិញ នៅពេលដែលគាត់មានអារម្មណ៍ ឈឺ ឬចុក។
- អាចអោយប្រើ ibuprofen (200-400mg), paracetamol (325-1000mg) ឬថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ផ្សេងទៀត ៣០ នាទីមុនដាក់កង ដើម្បីកាត់បន្ថយកំរិតនៃការឈឺ ឬចុក។ មិនត្រូវអោយប្រើ aspirin ឡើយ ព្រោះវាធ្វើអោយឈាមក្រកក។

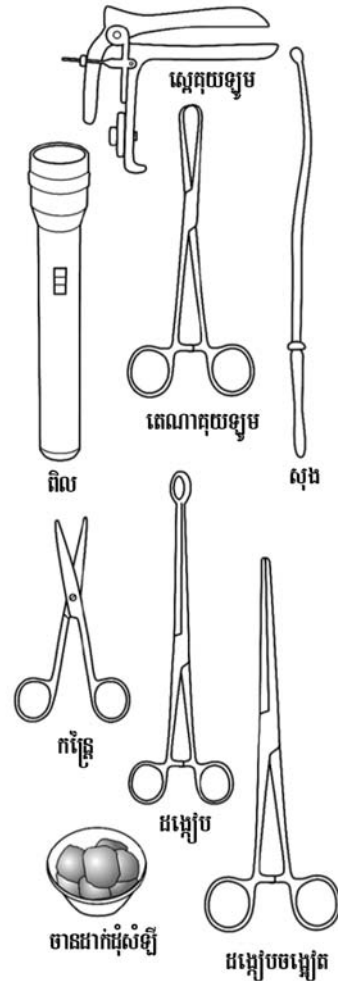
និយាយជាមួយអតិថិជន នៅពេលដាក់បញ្ចូលកង

- ប្រាប់គាត់ពីអ្វីដែលកំពុងកើតឡើងមួយម្តងៗ ហើយអះអាងជូនគាត់។
- ប្រាប់គាត់មុននូវជំហានណា ដែលអាចនាំអោយឈឺ ឬភ្លេចគាត់
- ឧស្សាហ៍សួរគាត់ ក្រែងគាត់មានអារម្មណ៍ឈឺ

ពន្យល់ពីរបៀបដាក់បញ្ចូលកង

ស្រ្តីដែលជ្រើសរើសប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូន ត្រូវការដឹងពីអ្វី ដែលអាចកើតឡើងនៅពេលដាក់បញ្ចូលកង។ ការពណ៌នាខាងក្រោមនេះ អាចជួយពន្យល់ពីរបៀបដាក់បញ្ចូលកងដល់គាត់។ ការរៀនពីរបៀបដាក់បញ្ចូលកង ទាមទារអោយមានការបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវ និងការអនុវត្តក្រោមការអភិបាល។ ដូច្នេះ ការពណ៌នានេះ ជាការណែនាំសង្ខេប មិនមែនលំអិតឡើយ។

- ១- អ្នកផ្តល់សេវា ត្រូវពិនិត្យអាងត្រតាក ដើម្បីអោយដឹងថា គាត់អាចដាក់កងបាន ឬទេ។
(សូមអានសំណួរស្រាវជ្រាវសម្រាប់ការពិនិត្យអាងត្រតាកមុនពេលដាក់កង ទំព័រ...)។
អ្នកផ្តល់សេវា ដំបូងត្រូវពិនិត្យដោយប្រើដៃទាំងពីរ បន្ទាប់មកដាក់ស្តេកូយឡូមចូលក្នុងទ្វារ ដើម្បីពិនិត្យមាត់ស្បូន។
- ២- អ្នកផ្តល់សេវា សំអាតមាត់ស្បូន និងទ្វារដោយប្រើ សូលុយស្យុងសំលាប់មេរោគត្រឹមត្រូវ
- ៣- អ្នកផ្តល់សេវា បញ្ចូលតេណាតុយឡូមយឺតៗ តាមស្តេកូយឡូម ហើយបិទតេណាតុយឡូមអោយល្មម ដើម្បីទប់មាត់ស្បូន និងស្បូនអោយនៅហ្នឹង។
- ៤- អ្នកផ្តល់សេវាសិកស្សស្បូនយឺតៗ និងផ្ទុមៗ តាមមាត់ស្បូន ដើម្បីវាស់ជម្រៅ និងទីតាំងរបស់ស្បូន។
- ៥- អ្នកផ្តល់សេវា ដាក់កងចូលក្នុងប្រដាប់បញ្ចូលនៅពេលដែលវាទាំងពីរស្ថិតនៅក្នុងស្រោមនៅឡើយ។
- ៦- អ្នកផ្តល់សេវា សិកកងបញ្ចូលដោយយឺតៗ និងផ្ទុមៗ ហើយដកប្រដាប់បញ្ចូលចេញវិញ។
- ៧- អ្នកផ្តល់សេវា កាត់ខ្សែកង ទុកប្រមាណ ៣ ស.ម អោយធ្លាក់តាមមាត់ស្បូន។
- ៨- បន្ទាប់ពីសិកបញ្ចូលហើយ អោយស្រ្តីសំរាក។ គាត់ត្រូវនៅលើតុ ពិនិត្យរហូតដល់ពេលណាដែលគាត់គិតថា គាត់អាចស្លៀកពាក់ឡើងវិញបាន។



ការគាំទ្រដល់អ្នកប្រើប្រាស់

ផ្តល់ការណែនាំដាក់លាក់

រំពឹងថាមានឈឺ
និងចុក

- គាត់អាចរំពឹងថាមានការឈឺចាប់ ឬចុងខ្លះៗនៅប៉ុន្មានថ្ងៃក្រោយពេលដាក់កង
- អាចអោយគាត់ប្រើ ibuprofen (200-400mg), paracetamol (325-1000mg) ឬថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ផ្សេងទៀត បើចាំបាច់ ។
- គាត់ក៏អាចរំពឹងថា មានការធ្លាក់ឈាមក្រោយពីដាក់កង ។ ការនេះ អាចបន្តរហូតដល់ ៣-៦ ខែ ។

គាត់អាចពិនិត្យមើលខ្សែ

- បើគាត់ចង់ គាត់អាចពិនិត្យមើលខ្សែកង ម្តងម្កាល ជាពិសេសនៅប៉ុន្មានខែដំបូង និងក្រោយពីមានរដូវរាល់ខែ ដើម្បីអោយប្រាកដថា កងរបស់គាត់ស្ថិតនៅក្នុងស្បូននៅឡើយ ។ (សូមអានសំណួរ ១០ ទំព័រ ...)

រយៈពេលនៃការ
ពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ

- ពិភាក្សាពីរបៀបចងចាំថ្ងៃ ត្រូវត្រឡប់មកវិញ ។
- ផ្តល់ព័ត៌មានខាងក្រោមនេះទៅស្ត្រី ជាលាយលក្ខណ៍នៅលើប័ណ្ណរំលឹក ដូចរូបបង្ហាញខាងក្រោម បើអាច ហើយពន្យល់ :
 - ប្រភេទកងដាក់ស្បូនដែលគាត់ប្រើ
 - ថ្ងៃដាក់បញ្ចូលកង
 - ខែ និងឆ្នាំ ដែលត្រូវដោះ និងដូរកង
 - ត្រូវទៅទីណា បើគាត់មានបញ្ហា ឬចម្ងល់ពីកងដាក់ស្បូនរបស់គាត់ ។

ប័ណ្ណរំលឹកពិភាក្សាដាក់ស្បូន

ឈ្មោះអតិថិជន :

ប្រភេទកង :

កាលបរិច្ឆេទដាក់កង :

ត្រូវដោះចេញ ឬប្តូរ នៅ : ខែ ឆ្នាំ

បើអ្នកមានបញ្ហា ឬចម្ងល់ សូមទៅ :

(ឈ្មោះ និងទីតាំងរបស់គ្រឹះស្ថានផ្តល់សេវា)

ការពិនិត្យតាមដាន

- គួរតែមានការពិនិត្យតាមដាន ក្រោយពេលគាត់មានឈាមរដូវ លើកទី ១ ឬ ៣ ទៅ ៦ សប្តាហ៍ ក្រោយពីដាក់កង។ ប៉ុន្តែមិន ត្រូវហាមឃាត់ស្ត្រីណាម្នាក់មិនអោយប្រើកងដាក់ស្បូន ដោយ មូលហេតុពិបាក ឬមិនអាចធ្វើការពិនិត្យតាមដាននោះឡើយ ។

“ត្រឡប់មកវិញនៅពេលណាក៏បាន” : ហេតុផលក្នុងការត្រឡប់មកវិញ

ធ្វើការអះអាងចំពោះអតិថិជនទាំងអស់ថា គាត់អាចត្រឡប់មកវិញនៅពេលណាក៏បាន-ឧទាហរណ៍ បើគាត់ មានបញ្ហាមានសំណួរ ឬត្រូវការមធ្យោបាយពន្យារកំណើតថ្មី ឬគាត់មានការប្រែប្រួលខ្លាំង លើស្ថានភាពសុខភាព ឬបើ :

- គាត់គិតថាកងអាចរហូតខុសកន្លែង ។ ឧទាហរណ៍ គាត់ :
 - មានអារម្មណ៍ថា បាត់ខ្សែ
 - ឃើញមានផ្លាស្ទិក ដែលចេញមកក្រៅខ្លះ
- គាត់មានរោគសញ្ញានៃជំងឺរលាកអាងត្រគាក (ឈឺពោះផ្នែកខាងក្រោមកាន់តែខ្លាំង ឈឺនៅពេល រួមភេទ មានឆ្លាក់សមិនធម្មតា ក្តៅខ្លួន ញាក់ ចង្អោរ និង/ឬក្អួត) ជាពិសេសនៅក្នុងរយៈពេល ២០ ថ្ងៃដំបូង បន្ទាប់ពីដាក់កង ។
- គាត់គិតថា គាត់ប្រហែលជាមានផ្ទៃពោះ

ដំបូន្មានសុខភាពទូទៅ : អ្នកណាក៏ដោយបើមានអារម្មណ៍ថា មានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ត្រូវស្វែងរក ការរំខានទៅសុខភាពពិគ្រោះយោបល់ ឬត្រូវពេទ្យ ។ មធ្យោបាយពន្យារកំណើត ប្រហែលជាមិនមែន ជាមូលហេតុនៃបញ្ហាសុខភាពរបស់គាត់នោះទេ តែគាត់គួរតែប្រាប់គិលានុបដ្ឋាក ឬត្រូវពេទ្យ អំពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគាត់ប្រើ ។

ជួយអ្នកដែលកំពុងប្រើប្រាស់

ពេលពិនិត្យតាមដានក្រោយដាក់កង (៣-៦ សប្តាហ៍)

- ១- សួរអតិថិជនថាមានបញ្ហាអ្វី ឬទេ នៅពេលប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតនេះ និងថា តើគាត់ពេញចិត្ត ឬទេ? សួរថា តើគាត់មានសំណួរ ឬបញ្ហាអ្វីដើម្បីពិភាក្សាឬទេ?
- ២- ជាពិសេសសួរគាត់ថា តើគាត់មានកង្វល់អ្វីអំពីការប្រែប្រួលឈាមដូរ ឬទេ? ផ្តល់នូវព័ត៌មានដល់គាត់ ឬជួយអ្វីដែលគាត់ត្រូវការ (សូមអានផ្នែកស្តីពីការគ្រប់គ្រងបញ្ហា នៅទំព័រ...)
- ៣- សួរក្រែងគាត់ :
 - មានការឈឺចាប់ពោះផ្នែកខាងក្រោមខ្លាំង ឬកាន់តែខ្លាំងឡើង ឬឈឺពេលរួតភេទ ឬពេលនោម
 - មានធ្លាក់សមិទ្ធផល
 - មានក្តៅខ្លួន ឬញាក់
 - មានសញ្ញានៃការមានផ្ទៃពោះ (សូមអានទំព័រ ... អំពីសញ្ញារួមនៃការមានផ្ទៃពោះ)
 - ដូចជាមិនឃើញខ្សែកង (បើគាត់បានពិនិត្យរ៉ា)
 - ឃើញមានផ្លាស្ទិករឹងរបស់កងដែលចេញមកក្រៅបន្តិច
- ៤- មិនទាមទារអោយធ្វើការពិនិត្យអាងត្រគាកនៅពេលពិនិត្យតាមដាននោះឡើយ ។ ប៉ុន្តែការពិនិត្យនេះ អាចធ្វើនៅក្នុងលក្ខខណ្ឌខ្លះ និងចំពោះស្ត្រីខ្លះ ។ ធ្វើការពិនិត្យអាងត្រគាក បើចម្លើយរបស់ស្ត្រីនាំអោយអ្នកសង្ស័យថា :
 - មានការឆ្លងកាមរោគ ឬជំងឺរលាកអាងត្រគាក
 - កងបានរហូតចេញផ្នែកខ្លះ ឬទាំងស្រុង

ពេលពិនិត្យឈាមដោយ :

- ១- សួរអតិថិជនថា មានបញ្ហាអ្វី ឬទេ នៅពេលប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតនេះ និងសួរគាត់ពី ការប្រែប្រួលឈាមដូរ (សូមអានផ្នែកស្តីពីការពិនិត្យតាមដានក្រោយដាក់កង ចំនួន ១ និង ២ ទំព័រមុន) ។
- ២- សួរអតិថិជនដែលប្រើរយៈពេលយូរ ក្រែងគាត់មានបញ្ហាសុខភាពថ្មី ។ ដោះស្រាយបញ្ហាអោយ បានសមស្រប ។ ចំពោះបញ្ហាសុខភាពថ្មី ដែលតម្រូវអោយប្តូរមធ្យោបាយពន្យារកំណើត សូមអានទំព័រ...

៣- សួរអតិថិជនដែលប្រើរយៈពេលយូរ ក្រែងគាត់មានការប្រែប្រួលចម្បងៗណាមួយ ដែលនាំអោយ ប៉ះពាល់ដល់តម្រូវការរបស់គាត់ - ជាពិសេសផែនការចង់បានកូន និងការប្រឈមនឹងជំងឺកាម- រោគ និងមេរោគអេដស៍ ។ តាមដាន តាមដែលចាំបាច់ ។

៤- វិលីកជូនគាត់ថា តើកងរបស់គាត់អាចការពារគាត់មិនអោយមានកូនបានរយៈពេលប៉ុន្មានទៀត ។

ដោះកងដាក់ស្បូនចេញ

សារៈសំខាន់ : អ្នកផ្តល់សេវាមិនត្រូវបដិសេធឡើយ បើស្ត្រីសុំអោយដោះកងដាក់ស្បូនគាត់ចេញ ទោះជាហេតុផលអ្វីក៏ដោយ ទោះជាហេតុផលផ្ទាល់ខ្លួន ឬហេតុផលវេជ្ជសាស្ត្រ ។ បុគ្គលិកត្រូវតែយល់ ថា គេមិនអាចបង្ខំ ឬដាក់សម្ពាធទៅលើស្ត្រីអោយបន្តប្រើកងដាក់ស្បូនឡើយ ។

បើស្ត្រីពិបាកទ្រាំចំពោះផលរំខាន ដំបូងត្រូវពិភាក្សាពីបញ្ហាដែលគាត់មាន (សូមអានផ្នែកស្តីពី ការគ្រប់គ្រងបញ្ហា ទំព័រ ...) ។ ពិនិត្យមើលថា តើគាត់ចង់ព្យាយាមគ្រប់គ្រងបញ្ហា ឬក៏ចង់អោយ ដោះកងចេញភ្លាម ។

ការដោះកងចេញ ជាទូទៅជាការងាយ ។ គេអាចដោះកងចេញនៅពេលណាក៏បានក្នុងខែ ។ ការដោះ កងចេញ អាចងាយជាងនៅពេល ដែលមានរដូវ គឺពេលដែលមាត់ស្បូនមានភាពទន់ជាងធម្មតា ។ ក្នុងករណីដែលមានឆ្មាយស្បូន ឬការដោះចេញមានការលំបាកបញ្ជូនស្ត្រីទៅត្រួតពិនិត្យដែលមាន បទពិសោធន៍ ដើម្បីអាចប្រើបច្ចេកទេសដោះចេញបានត្រឹមត្រូវ ។

ពន្យល់ពិនិត្យនៃការដោះកងចេញ

មុនពេលដោះកងចេញ ពន្យល់គាត់ថានឹងមានអ្វីកើតឡើងនៅពេលដែលដោះកងចេញ ។

១- អ្នកផ្តល់សេវាសិក្សាស្តីពីឧប្បាស ដើម្បីមើលមាត់ស្បូន និងខ្សែកង ហើយសំអាតមាត់ស្បូន និង ទ្វារ ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ដោយប្រើសូលុយស្យុងសំលាប់មេរោគ ដូចជា អ៊ីយ៉ូដ ។

២- អ្នកផ្តល់សេវា ប្រាប់អោយស្ត្រីដកដង្ហើមមួយៗ វែងៗ ហើយសំរាក ។ ស្ត្រីគួរតែប្រាប់ បើគាត់ មានអារម្មណ៍ឈឺនៅពេលធ្វើការដោះកង ។

៣- ប្រើដង្កៀបចង្កៀត អ្នកផ្តល់សេវាចាប់ទាញខ្សែកងដោយថ្មមៗ និងយឺតៗ រហូតទាល់តែកង ចេញមកផុតមាត់ស្បូនទាំងស្រុង ។

ប្តូរពិកងដាក់ស្បូនទៅមធ្យោបាយមួយផ្សេងទៀត

គោលការណ៍ណែនាំនេះធានាថា អតិថិជនអាចការពារបាននូវការមានផ្ទៃពោះ ដោយមិនមានអាក់ខាន បន្ទាប់ពីដោះកងដាក់ស្បូន ជាតិទង់ដែង ឬកងដាក់ស្បូនជាតិអ័រម៉ូនចេញ ។ សូមអានផងដែរអំពី ពេលណាអាចចាប់ផ្តើមប្រើមធ្យោបាយនីមួយៗ ។

ប្លង់ទៅប្រើ

ពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើម

ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី,
ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី
ថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន
ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ
បន្ទះពន្យារកំណើតផ្សំគ្នា
កងដាក់ទ្វារ ឬកងដាក់ដៃ

- បើចាប់ផ្តើមក្នុង ៧ ថ្ងៃដំបូងនៃការមករដូវ (ក្នុង ៥ ថ្ងៃដំបូង ចំពោះថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី និងថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី) ចាប់ផ្តើមប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានអ័រម៉ូនពេលនេះ ហើយដោះកងចេញ ។ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងឡើយ ។
- បើចាប់ផ្តើមក្រោយ ៧ ថ្ងៃដំបូង នៃការមករដូវ (ក្រោយ ៥ ថ្ងៃដំបូង ចំពោះថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី និងថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី) ហើយគាត់មានការរួមភេទតាំងពីមានរដូវចុងក្រោយ ចាប់ផ្តើមប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានអ័រម៉ូន ពេលនេះ ។ គួររក្សាកងទុករហូតដល់មានរដូវខែក្រោយ ។
- បើចាប់ផ្តើមក្រោយ ៧ ថ្ងៃដំបូង នៃការមករដូវ (ក្រោយ ៥ ថ្ងៃដំបូង ចំពោះថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី និងថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី) ហើយគាត់គ្មានការរួមភេទតាំងពីមានរដូវចុងក្រោយ អាចរក្សាកងនៅក្នុងនោះសិន ហើយដោះចេញនៅពេលមានរដូវខែក្រោយ ឬដោះកងចេញពេលនេះ ហើយគាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃ (២ ថ្ងៃ ចំពោះថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី) ។

ស្រោមអនាម័យបុរស
ស្រោមអនាម័យស្ត្រី
ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល ដ្យាប្រាម
គំរូបមាត់ស្បូន ឬការដកចេញ

- ភ្លាមនៅពេលដែលគាត់មានការរួមភេទ ក្រោយពីដោះកងដាក់ស្បូនចេញ ។

វិធីដឹងពីការបង្កកំណើត

- ភ្លាម ក្រោយពីដោះកងដាក់ស្បូនចេញ ។

ការចងដៃស្បូន

- បើចាប់ផ្តើមក្នុង ៧ ថ្ងៃដំបូង នៃការមានរដូវ ដោះកងចេញ ហើយចាប់ផ្តើមចងដៃស្បូន ។ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងឡើយ ។
- បើចាប់ផ្តើមក្រោយ ៧ ថ្ងៃដំបូង នៃការមានរដូវ ធ្វើការចងដៃស្បូន ហើយរក្សាកងនៅក្នុងនោះ ហើយអាចដោះចេញនៅពេលមកពិនិត្យតាមដានលើកក្រោយ ឬនៅពេលមានរដូវខែក្រោយ ។

បើមិនអាចធ្វើការពិនិត្យតាមដានទេ ដោះកងចេញ
នៅពេលជាមួយគ្នានឹងការចងដៃស្បូន ។
មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងឡើយ ។

ចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល

- ពេលណាក៏បាន
- ស្ត្រីអាចរក្សាកងដាក់ក្នុងស្បូនរហូតដល់ ៣ ខែ
ក្រោយពីធ្វើការចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោលរបស់ដៃគូ
គាត់ ដើម្បីការពារកុំអោយមានកូន ទំរាំការចងបំពង់
មេជីវិតឈ្មោលមានប្រសិទ្ធភាពពេញលេញ ។

គ្រប់គ្រងបញ្ហា

បញ្ហាដែលរាយការណ៍មកជាផលវិបាក

អាច ឬមិនអាចបណ្តាលមកពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

- បញ្ហាផលវិបាក ធ្វើអោយប៉ះពាល់ដល់ការពេញចិត្ត និងការប្រើប្រាស់កងដាក់ស្បូនរបស់ស្ត្រី ។
អ្នកផ្តល់សេវា គួរតែយកចិត្តទុកដាក់ដល់បញ្ហាទាំងនោះ ។ បើអតិថិជនប្រាប់យើងពីផលវិបាក
ឬបញ្ហាស្លាប់នូវកងដាក់របស់គាត់ ផ្តល់ដំបូន្មាន និងព្យាបាល បើចាំបាច់ ។
- ជួយស្ត្រីក្នុងការជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតថ្មី-ឥឡូវនេះ បើគាត់ចង់ ឬនៅពេលដែល
គេមិនអាចដោះស្រាយបញ្ហាបានទេ ។

ការធ្លាក់ឈាមច្រើន ឬយូរ (ច្រើនជាងធម្មតា ២ ដង ឬលើសពី ៨ ថ្ងៃ)

- អះអាងជូនគាត់ថា ស្ត្រីខ្លះដែលប្រើកងដាក់ស្បូន បានជួបបញ្ហាធ្លាក់ឈាមច្រើន ឬយូរដូចនេះ ។
ជាទូទៅ វាមិនមានគ្រោះថ្នាក់ទេ ហើយចុះថយ និងបាត់ទៅវិញក្រោយពី ២-៣ ខែ ។
- សម្រាប់ការជួយរយៈពេលខ្លី គាត់អាចសាកល្បងប្រើ (ម្តងមួយ)
 - Tranexamin acid (1500mg) បីដងក្នុងមួយថ្ងៃ រយៈពេលបីថ្ងៃ បន្ទាប់មក 1000mg
ក្នុងមួយថ្ងៃ រយៈពេល ២ថ្ងៃ ចាប់ផ្តើមពេលមានធ្លាក់ឈាមច្រើន
 - ថ្នាំប្រឆាំងការរលាកដែលគ្មានស្លេវីអ៊ីត ដូចជា Ibuprofen (400mg) ឬ Indomethacin
(25mg) ពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ ក្រោយអាហាររយៈពេល ៥ ថ្ងៃ ចាប់ផ្តើមពេលមានធ្លាក់
ឈាមច្រើន ។ ថ្នាំប្រឆាំងការរលាក ដែលគ្មានស្លេវីអ៊ីតផ្សេងទៀត-លើកលែងតែ aspirin-
ក៏អាចជួយផ្តល់នូវការបន្ថយនូវការធ្លាក់ឈាមយូរ និងច្រើនដែរ ។

- ផ្តល់ថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែកបើមាន ហើយប្រាប់គាត់ថា វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវព្យាបាល ដែលមានជាតិដែក (សូមអានផ្នែកស្តីពីជំងឺស្លេកស្លាំងដែលអាចមាន ទំព័រ...)
- បើការធ្លាក់ឈាមច្រើន ឬយូរ នៅតែបន្ត ឬចាប់ផ្តើមប៉ុន្មានខែក្រោយពីបានទៀងទាត់ ឬ ចាប់ផ្តើមក្រោយពីដាក់កងយូរមកហើយ ឬក៏អ្នកសង្ស័យថាអាចមានបញ្ហាអ្វីផ្សេង ពិចារណា លើបញ្ហាផ្សេង ដែលមិនទាក់ទងដល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលកំពុងប្រើ ។ (សូមអានផ្នែកស្តីពីការធ្លាក់ឈាម ដោយមិនដឹងមូលហេតុ ទំព័រ...)

ការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់
(ធ្លាក់ឈាមនៅពេលដែលមិនបានរំពឹងទុក ធ្វើអោយខានដល់អតិថិជន)

- អះអាងជូនគាត់ថា ស្ត្រីជាច្រើនដែលប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូន បានជួបបញ្ហាធ្លាក់ឈាមមិនទៀង ទាត់នេះ ។ វាមិនមានគ្រោះថ្នាក់ទេ ហើយវាចុះថយ និងបាត់ទៅវិញក្រោយពី ២-៣ ខែ ។
- សម្រាប់ការជួយរយៈពេលខ្លី គាត់អាចប្រើថ្នាំប្រឆាំងការរលាកដែលគ្មានស្តេរ៉ូអ៊ីត ដូចជា Ibuprofen (400mg) ឬ Indomethacin (25mg) ពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ ក្រោយអាហារ រយៈពេល ៥ ថ្ងៃ ចាប់ផ្តើមពេលមានធ្លាក់ឈាមច្រើន ។
- បើការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់នៅតែបន្ត ឬចាប់ផ្តើមប៉ុន្មានខែក្រោយពីបានទៀងទាត់ ឬក៏ អ្នកសង្ស័យថា អាចមានបញ្ហាអ្វីផ្សេង ពិចារណាលើបញ្ហាផ្សេង ដែលមិនទាក់ទងដល់ការប្រើ កងដាក់ក្នុងស្បូន ។ (សូមអានផ្នែកស្តីពីការធ្លាក់ឈាម ដោយមិនដឹងមូលហេតុ ទំព័រ ...)

ឈឺ និងចុកចាប់

- គាត់អាចរំពឹងថាមានឈឺ និងចុកចាប់នៅ ១-២ ថ្ងៃដំបូង ក្រោយពីដាក់កង ។
- ពន្យល់ប្រាប់គាត់ថា ការឈឺចុកនេះ ក៏ឧស្សាហ៍ជួបដែរនៅក្នុងរយៈពេល ៣-៦ ខែដំបូង ក្រោយដាក់កង ជាពិសេសនៅមានមានរដូវ ។ ជាទូទៅ វាមិនមានគ្រោះថ្នាក់អ្វីឡើយ ហើយថយចុះបន្តិចម្តងៗ ។
- អោយគាត់ប្រើ aspirin (325-650mg), ibuprofen (200-400mg), paracetamol (325-1000mg) ឬថ្នាំប្រឆាំងការឈឺចាប់ផ្សេងទៀត ។ បើគាត់មានការធ្លាក់ឈាមយូរ និង ច្រើន មិនត្រូវប្រើ aspirin ទេ ព្រោះវាធ្វើអោយមានការធ្លាក់ឈាមកាន់តែច្រើន ។

បើការចុកចាប់នៅតែបន្ត ហើយមាននៅខុសពេលមានរដូវ ៖

- វាយតម្លៃដើម្បីរកបញ្ហាសុខភាពដែលបង្ក ហើយព្យាបាល ឬបញ្ជូន
- បើរកមិនឃើញបញ្ហាសុខភាពដែលបង្កទេ ហើយការឈឺចាប់ខ្លាំង ពិភាក្សាអំពីការដោះកង ចេញ ។
- បើកងដែលដោះចេញមកនោះវាវៀច ឬមានការលំបាកពេលដោះចេញ ប្រហែលកងនៅខុស កន្លែងធម្មតា ពន្យល់ប្រាប់គាត់ថា គាត់អាចដាក់កងថ្មីទៀតដែលអាចមានការឈឺចាប់តិចជាង ។

ភាពស្លេកស្លាំងដែលអាចកើតមាន

- កងដាក់ក្នុងស្បូនជាតិទង់ដែង អាចរួមចំណែកធ្វើអោយមានភាពស្លេកស្លាំង បើស្ត្រីមានកំរិតជាតិដែកទាបស្រាប់មុនពេលដាក់កង ហើយកងដាក់ស្បូននាំអោយមានការធ្លាក់ឈាមដូចច្រើនទៀតនោះ ។
- ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសចំពោះអ្នកប្រើកងដាក់ស្បូន ដែលមានរោគសញ្ញាណាមួយខាងក្រោមនេះ :
 - ផ្នែកខាងក្នុងនៃត្របកភ្នែក ឬក្រោមក្រចក មានភាពស្លេកស្លាំង ស្បែកស្លេកស្លាំង អស់កំលាំង ឬខ្សោយ វិលមុខ ឡេះឡួរ ឈឺក្បាល ហឺងត្រចៀក ឈឺអណ្តាត ក្រចកស្រួយ
 - បើអាចធ្វើតេស្តឈាមបាន hemoglobin < 9g/dl ឬ hematocrit < 30
- បើមាន ផ្តល់ថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក
- ប្រាប់គាត់អោយពិសារអាហារដែលសំបូរជាតិដែក ដូចជា សាច់ និងសាច់មាន់ (ជាពិសេស ថ្លើមគោ និងថ្លើមមាន់) ត្រី បន្លែបៃតង និងធុញជាតិ (គ្រាប់សណ្តែក ទឹកសណ្តែក) ។

ដៃគូមានអារម្មណ៍ថាប៉ះខ្សែកង ពេលរួមភេទ

- ពន្យល់ប្រាប់គាត់ថា ការនេះអាចកើតមាន ពេលដែលកាត់ខ្សែខ្លីពេក
- បើដៃគូយល់ថា ខ្សែនោះធ្វើអោយរំខាន ពណ៌នាពីជម្រើសដែលមាន :
 - អាចកាត់ខ្សែអោយខ្លីជាងនេះទៀត ដើម្បីកុំអោយវាធ្លាក់ចេញមកក្រៅតាមមាត់ស្បូន ។ ដៃគូរបស់គាត់នឹងលែងមានអារម្មណ៍ថាប៉ះខ្សែទៀតហើយ ប៉ុន្តែស្ត្រីលែងអាចតាមដានមើលខ្សែនោះទៀតដែរ ។
 - បើស្ត្រីចង់អោយអាចពិនិត្យតាមដានខ្សែកងនោះ អាចដោះកងនេះចេញ ហើយដាក់បញ្ចូលកងថ្មីមួយទៀត ។ (ដើម្បីចៀសវាងរំខាន ត្រូវកាត់ខ្សែកងយ៉ាងណា ដើម្បីអោយនៅសល់ ៣ ស.ម ធ្លាក់ចេញពីមាត់ស្បូន ។

ឈឺពោះខ្លាំងនៅផ្នែកខាងក្រោម (សង្ស័យជំងឺរលាកអាងត្រគាក)

- រោគសញ្ញារួមបញ្ចូលជំងឺរលាកអាងត្រគាក ក៏ខុសៗពីជួបពេលមានជំងឺ ឬលក្ខខណ្ឌផ្សេងដែរ ដូចជា ការមានផ្ទៃពោះខុសកន្លែងជាដើម ។ បើមិនមានផ្ទៃពោះខុសកន្លែងទេ ត្រូវវាយតម្លៃពីជំងឺរលាកអាងត្រគាក ។
- បើអាចធ្វើបាន ត្រូវធ្វើការពិនិត្យពោះ និងអាងត្រគាក ។ (សូមអានផ្នែកស្តីពី រោគសញ្ញានៃបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ទំព័រ .. ដើម្បីរកសញ្ញាដែលអាចបញ្ជាក់ថាជំងឺរលាកអាងត្រគាក) ។

- បើមិនអាចធ្វើការពិនិត្យអាងត្រតាកបានទេ ហើយគាត់មានសញ្ញាខាងក្រោមនេះ បន្ថែមលើការឈឺពោះ ផ្ទៃខាងក្រោមត្រូវសង្ស័យថា ជាការរលាកអាងត្រតាក :
 - ធ្លាក់សមិនធម្មតា
 - ក្តៅខ្លួន ឬញាក់
 - ឈឺចាប់ពេលរួមភេទ ឬនោម
 - ធ្លាក់ឈាមក្រោយរួមភេទ ឬចន្លោះពេលមានរដូវ
 - ចង្កោរ និងក្អួត
 - មានដុំឈឺនៅអាងត្រតាក
 - ឈឺចាប់ពេកសង្កត់ពោះថ្នមៗ (ឈឺពោះដោយផ្ទាល់) ឬពេលសង្កត់ថ្នម ហើយដកដៃចេញវិញដោយរហ័ស (ឈឺពោះពេលឡុង) ។
- ព្យាបាលជំងឺរលាកអាងត្រតាក ឬបញ្ជូនភ្លាម ដើម្បីបានការព្យាបាល :
 - ដោយសារជំងឺរលាកអាងត្រតាកនាំអោយមានផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរ អ្នកផ្តល់សេវាត្រូវព្យាបាលគ្រប់ករណីសង្ស័យថាជាជំងឺរលាកអាងត្រតាក ដោយផ្អែកលើរោគសញ្ញាខាងលើ ។ ត្រូវចាប់ផ្តើមការព្យាបាលអោយបានឆាប់បំផុត តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ។ ការព្យាបាលមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការបង្ការនូវផលវិបាករយៈពេលវែង បើយើងបានចាប់ផ្តើមអោយអង់ទីប៊ីយូទិកត្រឹមត្រូវ និងទាន់ពេល ។
 - ព្យាបាល ប្រមេះ ក្លាមីដ្យា និងជំងឺបណ្តាលដោយពួកបាក់តេរី អាណាអេរីប៊ី ។ ផ្តល់ប្រឹក្សាដល់គាត់ អំពីការប្រើស្រោមអនាម័យ ហើយបើអាចផ្តល់ស្រោមអនាម័យទៅគាត់ ។
 - មិនចាំបាច់ដោះកងចេញឡើយ បើគាត់នៅចង់ប្រើវាទៀត ។ បើគាត់ចង់ដោះចេញយកវាចេញនៅពេលចាប់ផ្តើមប្រើអង់ទីប៊ីយូទិក ។ (បើដោះកងចេញ សូមអានផ្នែកស្តីពីការប្តូរពិកងដាក់ស្បូនទៅមធ្យោបាយផ្សេងទៀត ទំព័រ...)
- អាចប្រើកំប្រេសក្តៅ ឬត្រជាក់
- អាចអោយគាត់ប្រើ aspirin (325–650 mg), ibuprofen (200–400 mg), paracetamol (325–1000 mg), ឬថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ផ្សេងទៀត ។
- ពិចារណាអំពីការព្យាបាលដែលមាននៅនឹងកន្លែង

ឈឺពោះខ្លាំងនៅផ្នែកខាងក្រោម (សង្ស័យមានផ្ទៃពោះខុសកន្លែង)

- មានលក្ខខណ្ឌជាច្រើន ដែលនាំអោយមានការឈឺចាប់ខ្លាំងនៅពោះផ្នែកខាងក្រោម ។
ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ ជាពិសេសចំពោះសញ្ញាបន្ថែមនៃការមានផ្ទៃពោះខុសកន្លែង ដែលជាករណី
កម្រ ប៉ុន្តែអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត (សូមអានសំណួរ ១១ ទំព័រ...)
- នៅដំណាក់កាលដំបូងៗនៃផ្ទៃពោះខុសកន្លែង អាចគ្មានរោគសញ្ញា ឬមានរោគសញ្ញាស្រាល
ប៉ុន្តែវានឹងកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ។ បើឃើញមានសញ្ញាទាំងឡាយខាងក្រោមនេះ រួមគ្នាត្រូវសង្ស័យ
ផ្ទៃពោះខុសកន្លែងកាន់តែខ្លាំងឡើង ៖
 - ឈឺពោះខ្លាំងខុសធម្មតា
 - ការធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារខុសធម្មតា ឬបាត់រដូវ - ជាពិសេស បើការនេះវាខុសពីទំរង់ឈាម
រដូវធម្មតារបស់គាត់ ។
 - ធេងចោង ឬវិលមុខ
 - បាត់ស្មារតី
- បើសង្ស័យថាមានផ្ទៃពោះខុសកន្លែង ឬបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងទៀត បញ្ជូនទៅកន្លែងដែល
អាចធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងព្យាបាលភ្លាម ។ (សូមអានផ្នែកស្តីពី ការចងដៃស្បូន ការគ្រប់គ្រង
ផ្ទៃពោះខុសកន្លែង ទំព័រ...) ។
- បើស្ត្រីមិនមានសញ្ញាបន្ថែមទាំងនេះទេ ត្រូវពិនិត្យរកជំងឺរលាកអង្គាមត្រជាក់ (សូមអានផ្នែក
ស្តីពីឈឺខ្លាំង ពោះផ្នែកខាងក្រោម ទំព័រ ...)

សង្ស័យមុតស្បូន (ឆ្ងាយ)

- បើសង្ស័យថាមុតស្បូន ពេលដាក់កង ឬពេលដាក់សុងស្បូន បញ្ឈប់សកម្មភាពនោះជាបន្ទាន់
(ហើយដោះកងចេញ បើបានដាក់រួចហើយ) ។ តាមដានស្ថានភាពស្ត្រីនៅគ្លីនិក ដោយប្រុង
ប្រយ័ត្ន ៖
 - នៅម៉ោងទីមួយ អោយស្ត្រីនៅសំរាកលើគ្រែ ហើយពិនិត្យសញ្ញាជីវិត (សម្ពាធឈាម
ជីពចរ ដង្ហើម និងកំដៅ) រៀងរាល់ ៥-១០ នាទី ។
 - បើស្ត្រីស្ថិតក្នុងសភាពធម្មតាក្រោយមួយម៉ោង ពិនិត្យមើលសញ្ញានៃការហូរឈាមក្នុងស្បូន
ដូចជា អេម៉ាតូគ្រីតទាប ឬអេម៉ូក្លូប៊ីនទាប បើអាចនិងពិនិត្យមើលសញ្ញាជីវិតទៀត ។
តាមដាន ២-៣ ម៉ោងទៀត ។ បើគាត់គ្មានរោគសញ្ញាអ្វីទេ គាត់អាចទៅផ្ទះបាន តែគាត់
ត្រូវតែមករួមភេទរយៈពេល ២ សប្តាហ៍ ។ ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយផ្សេង ។
 - បើជីពចរដើរញាប់ ហើយសម្ពាធឈាមធ្លាក់ចុះ ឬមានការឈឺចាប់ថ្មី ឬឈឺចាប់កាន់តែ
ខ្លាំងឡើងនៅមុតស្បូន បញ្ជូនគាត់ទៅកន្លែងដែលអាចថែទាំព្យាបាលបានប្រសើរជាងនេះ ។

- បើសង្ស័យថាមានការឆ្លាយស្បូន នៅក្នុងរយៈពេល ៦ សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីដាក់កង ឬសង្ស័យយឺត ជាងនេះ ហើយមានសញ្ញាបញ្ជូនគាត់ទៅគ្រូពេទ្យ ដែលមានបទពិសោធន៍ក្នុងការដោះកងបែប នេះចេញ។ (សូមអានសំណួរ ៦ ទំព័រ ...) ។

កងចេញមកក្រៅបន្តិច (ការរួចមិនទាំងស្រុង)

- បើកងដាក់ស្បូនរួចមិនទាំងស្រុង ដោះកងនោះចេញ។ ពិភាក្សាជាមួយអតិថិជនថា តើគាត់ ចង់ដាក់កងថ្មី ឬចង់ប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀត។ បើគាត់ចង់ប្រើកងទៀត គាត់អាចដាក់កងថ្មីនៅពេលណាក៏បាន បើប្រាកដថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ។ បើគាត់មិនចង់បន្តប្រើ កងដាក់ស្បូនទៀតទេ ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេង។

កងចេញមកក្រៅទាំងស្រុង (ការរួចទាំងស្រុង)

- បើស្ត្រីរាយការណ៍ថាកងដាក់ស្បូនរួច ពិភាក្សាជាមួយគាត់ថា តើគាត់ចង់ដាក់កងថ្មី ឬចង់ប្រើ មធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀត។ បើគាត់ចង់ប្រើកងទៀត គាត់អាចដាក់កងថ្មីនៅពេល ណាក៏បាន បើប្រាកដថាគាត់គ្មានផ្ទៃពោះ។
- បើសង្ស័យថាកងរួចចេញទាំងស្រុង ហើយស្ត្រីមិនដឹងថាកងរួចចេញឬទេនោះ បញ្ជូនទៅថត កាំរស្មីអ៊ុច ឬថតអេកូ ដើម្បីពិនិត្យមើលថា កងបានចូលទៅក្នុងពោះឬទេ។ ផ្តល់អោយគាត់ប្រើ មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំរុងនៅពេលនេះ។

បាត់ខ្សែកង (អាចមានផ្ទៃពោះ ឆ្លាយស្បូន ឬរួចកង)

- សួរអតិថិជន :
 - តើគាត់ឃើញកងរួចចេញក្រៅ ឬទេ បើឃើញ ឃើញពេលណា
 - ពេលណាជាលើកចុងក្រោយ ដែលគាត់ដឹងថាខ្សែកងនៅក្នុងស្បូន
 - ពេលណាដែលគាត់មានរដូវចុងក្រោយ
 - តើគាត់បានប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំរុង ឬទេ តាំងពីពេលដែលគាត់ដឹងថា បាត់ខ្សែ កង។
- ជានិច្ចកាល ត្រូវចាប់ផ្តើមពីវិធីស្រាលៗ មានសុវត្ថិភាព និងងាយធ្ងមៗ។ ពិនិត្យរកខ្សែកង នៅក្នុងរន្ធមាត់ស្បូន ដោយប្រើដង្ហៀប។ ប្រមាណជាពាក់កណ្តាលនៃខ្សែកងដែលបាត់ គឺស្ថិត នៅក្នុងរន្ធមាត់ស្បូន។
- បើរកខ្សែកងមិនឃើញនៅក្នុងរន្ធមាត់ស្បូនទេ វាអាចលូនចូលទៅនៅក្នុងស្បូន ឬមួយក៏កងនោះ បានរួចចេញដោយមិនបានដឹងទៅហើយ។ ត្រូវច្បាស់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះសិន មុននឹងប្រើវិធី ដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់ជាងនេះ។ បញ្ជូនទៅកន្លែងដែលអាចវាយតម្លៃបាន។ អោយគាត់ប្រើ មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំរុងនៅពេលនេះ ក្នុងករណីដែលកងរួចចេញក្រៅ។

បញ្ហាថ្មីដែលអាចតម្រូវអោយមានការផ្លាស់ប្តូរមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

វាអាចពាក់ព័ន្ធ ឬអាចមិនពាក់ព័ន្ធជាមួយការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

ការធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារដោយមិនដឹងមូលហេតុ

(ជាលក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រ ដែលមិនពាក់ព័ន្ធជាមួយមធ្យោបាយពន្យារកំណើត)

- បញ្ជូន ឬវាយតម្លៃ ផ្នែកលើប្រវត្តិ និងការពិនិត្យអាងត្រគាក ។ ធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងព្យាបាល អោយបានសមស្រប ។
- គាត់អាចបន្តប្រើកងដាក់ស្បូននៅពេលកំពុងវាយតម្លៃស្ថានភាព ។
- បើការធ្លាក់ឈាមបណ្តាលមកពីកាមរោគ ឬរោគរលាកអាងត្រគាក គាត់អាចប្រើកងដាក់ស្បូន បាន នៅពេលកំពុងព្យាបាល ។

សង្ស័យថាមានផ្ទៃពោះ

- វាយតម្លៃផ្ទៃពោះ រួមទាំងផ្ទៃពោះខុសកន្លែង
- ពន្យល់គាត់ថា វិត្តមានរបស់កងនៅក្នុងស្បូន ពេលមានផ្ទៃពោះអាចបង្កើនការប្រឈមនឹង ការសំរាលមុនកំណត់ ការរលូត រួមទាំងការរលូតដែលក្លាយរោគ នៅត្រីមាសទី ១ ឬទី ២ ដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត ។
- បើស្ត្រីមិនចង់ទុកផ្ទៃពោះនោះទេ ផ្តល់ប្រឹក្សាអោយគាត់ ទៅតាមគោលការណ៍ណែនាំរបស់ កម្មវិធី
- បើគាត់ទុកផ្ទៃពោះនោះ :
 - អោយយោបល់ទៅគាត់ថា ជាការល្អ ត្រូវដោះកងចេញ
 - ពន្យល់ពីគ្រោះថ្នាក់ដល់ផ្ទៃពោះ បើមានកងនៅក្នុងនោះ ។
ការដោះកងនៅដំណាក់កាលដំបូង អាចបន្ថយគ្រោះថ្នាក់ទាំងនោះ ទោះបីជានីតិវិធីនៃ ការដោះកងនោះ ក៏មានគ្រោះថ្នាក់ខ្លះក្នុងការនាំអោយមានរលូតដែរក្តី ។
 - បើគាត់យល់ព្រមអោយដោះកងចេញ ដោះកងចេញដោយផ្ទុយៗ ឬបញ្ជូនទៅកន្លែងផ្សេង ដើម្បីដោះចេញ ។
 - ពន្យល់ថា គាត់ត្រូវត្រឡប់មកវិញភ្លាមបើមានសញ្ញានៃការរលូត ឬរលូតក្លាយរោគ (ធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារ ឈឺចុក ធ្លាក់សខុសធម្មតា ឬមានក្តៅខ្លួន) ។
 - បើគាត់សំរេចចិត្តទុកកងនៅក្នុងនោះ ត្រូវតាមដានផ្ទៃពោះអោយបានដិតដល់ដោយ គិលានុបដ្ឋាយិកា ឬគ្រូពេទ្យ ។ គាត់ត្រូវទៅជួបគិលានុបដ្ឋាយិកា ឬគ្រូពេទ្យភ្លាម បើមានសញ្ញានៃការរលូតក្លាយរោគ ។

- បើមិនអាចរកឃើញខ្សែកងនៅក្នុងរន្ធមាត់ស្បូនទេ ហើយកងមិនអាចដោះចេញដោយស្រួលទេ បញ្ជូនទៅថតអេកូ បើអាចធ្វើបាន ដើម្បីអោយដឹងថា តើកងនៅក្នុងស្បូននៅឡើយ ឬយ៉ាងណា ។ បើកងនៅក្នុងស្បូននៅឡើយ ឬបើមិនអាចថតអេកូបានទេ ត្រូវតាមដានផ្ទៃពោះនោះអោយបាន ជិតដល់ ។ គាត់ត្រូវស្វែងរកការថែទាំព្យាបាលក្លាយ បើមានសញ្ញានៃការរលូតក្លាយរោគ ។

សំណួរ និងចម្លើយ អំពីកងដាក់ស្បូន

១- តើកងដាក់ស្បូននាំអោយកើតជំងឺរលាកអង្គាមត្រគាក ឬទេ?

ដោយខ្លួនវាផ្ទាល់ កងដាក់ស្បូនមិនបណ្តាលអោយកើតជំងឺរលាកអង្គាមត្រគាកទេ ។ ជំងឺប្រមេះ និងក្លាមីដ្យា គឺជាមូលហេតុផ្ទាល់របស់ជំងឺរលាកអង្គាមត្រគាក ។ ប៉ុន្តែការដាក់បញ្ចូលកង នៅពេលដែលស្ត្រីមានជំងឺប្រមេះ ឬក្លាមីដ្យា អាចបណ្តាលអោយកើតជំងឺរលាកអង្គាមត្រគាក ។ ការនេះ មិនកើតញឹកញាប់ឡើយ ។ បើវាកើត វាច្រើនកើតក្នុងអំឡុង ២០ ថ្ងៃដំបូង បន្ទាប់ ពីដាក់បញ្ចូលកង ។ គេធ្វើការប៉ាន់ស្មានថា ក្នុងចំណោមស្ត្រីដែលមានជំងឺកាមរោគច្រើន ហើយគេធ្វើសំណួរស្រាវជ្រាវទៅឃើញពាក់កណ្តាលនៃស្ត្រីទាំងនោះ មានជំងឺកាមរោគ គេអាច ឃើញមានជំងឺរលាកអង្គាមត្រគាកកើតលើស្ត្រី ១ នាក់ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ៦៦៦ នាក់ ដែលដាក់ បញ្ចូលកង (ឬតិចជាង ២ នាក់ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១ ០០០ នាក់) (សូមអានផ្នែកស្តីពីការ វាយតម្លៃស្ត្រីអំពីការប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺកាមរោគ ទំព័រ...) ។

២- តើស្ត្រីវ័យក្មេង និងស្ត្រីវ័យចំណាស់អាចប្រើកងដាក់ស្បូនបាន ឬទេ?

បាន ។ មិនមានការកំណត់អាយុអប្បបរមាន និងអតិបរិមាឡើយ ។ កងដាក់ស្បូនគួរត្រូវដោះចេញ នៅពេលស្ត្រីអស់រដូវ - ក្នុងអំឡុង ១២ ខែ បន្ទាប់ពីរដូវចុងក្រោយ (សូមអានផ្នែកស្តីពី ស្ត្រីជិតអស់រដូវ ទំព័រ...) ។

៣- បើស្ត្រីដែលកំពុងប្រើកងដាក់ស្បូន ហើយបានឆ្លងជំងឺកាមរោគ ឬត្រូវប្រឈមខ្លាំងនឹងការ ឆ្លងជំងឺ ការឆ្លងជំងឺកាមរោគ តើត្រូវដោះកងដាក់ស្បូននោះចេញ ឬទេ?

ទេ ។ បើស្ត្រីឆ្លងជំងឺកាមរោគថ្មី ក្រោយពីបានដាក់កងក្នុងស្បូនរួចហើយ គាត់មិនមានការ ប្រឈមពិសេសណាមួយ នឹងកើតជំងឺរលាកអង្គាមត្រគាក ដោយសារកងដាក់ស្បូននោះឡើយ ។ គាត់អាចនៅបន្តប្រើកងដាក់ស្បូនតទៅទៀត នៅពេលកំពុងព្យាបាលជំងឺកាមរោគនោះ ។ ការដោះកងចេញ មិនបានផ្តល់ផលប្រយោជន៍អ្វីឡើយ ហើយអាចធ្វើអោយគាត់ប្រឈមនឹង ការមានផ្ទៃពោះ ដែលគាត់មិនចង់បានទៀតផង ។ ផ្តល់ប្រឹក្សាអោយគាត់ប្រើស្រោមអនាម័យ និងយុទ្ធសាស្ត្រផ្សេងទៀត ដើម្បីចៀសវាងការឆ្លងជំងឺកាមរោគនៅពេលអនាគត ។

៤- តើកងដាក់ស្បូននាំអោយស្ត្រីដែលមានកូនរហូត ឬទេ?

ទេ ។ ស្ត្រីអាចមានផ្ទៃពោះវិញភ្លាមក្រោយពីដោះកងចេញ គឺឆាប់ដូចស្ត្រីមិនដែលប្រើកងដាក់ស្បូន ដូច្នោះដែរ ទោះបីជាការបង្កកំណើតវាថយចុះនៅពេលស្ត្រីកាន់តែចាស់ក៏ដោយ ។ ការសិក្សារកមិនឃើញថា ស្ត្រីប្រើកងដាក់ស្បូន មានការប្រឈមនឹងការគ្មានកូនរហូតកាន់តែខ្លាំងនោះឡើយ នេះរួមទាំងស្ត្រីនៅវ័យក្មេង និងស្ត្រីគ្មានកូនផងដែរ ។ ប៉ុន្តែទោះស្ត្រីប្រើកងដាក់ស្បូន ឬមិនប្រើក៏ដោយ បើគាត់មានជំងឺរលាកអាងត្រគាក ហើយមិនបានព្យាបាល គាត់អាចមិនមានកូនរហូតបាន ។

៥- តើស្ត្រីដែលមិនដែលមានកូនសោះ អាចប្រើកងដាក់ស្បូនបាន ឬទេ?

បាន ។ ស្ត្រីដែលមិនដែលមានកូនសោះ ជាទូទៅ អាចប្រើកងដាក់ស្បូនបាន ប៉ុន្តែគាត់ត្រូវយល់ថា កងអាចរហូតចេញ ដោយសារស្បូនគាត់ តូចជាងស្បូនរបស់ស្ត្រីដែលធ្លាប់មានកូន ។

៦- តើកងដាក់ស្បូនអាចចល័តចេញពីស្បូនទៅផ្នែកផ្សេងទៀតរបស់ខ្លួនស្ត្រី ដូចជាទៅបេះដូង ឬខួរក្បាល ឬទេ?

កងដាក់ស្បូនមិនដែលចល័តទៅបេះដូង ខួរក្បាល ឬផ្នែកផ្សេងទៀតនៃខ្លួនស្ត្រីក្រៅពីក្នុងពោះឡើយ ។ ជាទូទៅ កងដាក់ស្បូនស្ថិតនៅក្នុងស្បូន ដូចជាគ្រាប់ផ្លែឈើដែលស្ថិតក្នុងសំបកវា ដូច្នោះដែរ ។ ជាការកម្រ កងដាក់ស្បូនអាចចេញពីស្បូនតាមជញ្ជាំងស្បូន ចូលទៅក្នុងប្រអប់ពោះ ។ ការនេះច្រើនឡើង ដោយសារមានកំហុសនៅពេលបញ្ចូលកង ។ បើគេដឹងពីបញ្ហានេះ ក្នុងអំឡុងពេល ៦ សប្តាហ៍ ក្រោយពីការដាក់បញ្ចូល ឬវាធ្វើអោយមានរោគសញ្ញានៅពេលណាមួយ កងនោះត្រូវតែដោះចេញដោយប្រើការវះកាត់ ដោយចោះពោះ ។ ប៉ុន្តែជាទូទៅ កងដែលនៅខុសកន្លែង មិនបណ្តាលអោយមានបញ្ហាអ្វីឡើយ ហើយអាចរក្សាវានៅទីនោះបាន ។ ស្ត្រីត្រូវប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀត ។

៧- តើស្ត្រីគួរមានពេល “ផ្អាក” ឬទេ ក្រោយពីគាត់បានប្រើកងដាក់ស្បូនអស់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ ឬនៅពេលដែលកងដាក់ស្បូនដល់ពេលកំណត់ប្រើប្រាស់ហើយនោះ?

ទេ ។ ការនេះមិនចាំបាច់ទេ ហើយវាអាចមានគ្រោះថ្នាក់ ។ ការដោះកងចាស់ចេញ ហើយដាក់កងថ្មី នាំអោយមានការប្រឈមនឹងការឆ្លងរោគតិចជាងការធ្វើ ២ ដង ។ ដូចគ្នាដែរ ស្ត្រីអាចមានផ្ទៃពោះនៅក្នុងរយៈពេល “ផ្អាក” នោះ មុនពេលដែលកងថ្មី ត្រូវបានដាក់បញ្ចូល ។

៨- តើគេគួរអោយប្រើអង់ទីប៊ីយូទិកជាប្រចាំមុនពេលដាក់បញ្ចូលកងក្នុងស្បូន ឬទេ?

ទេ ជាទូទៅ ទេ ។ ការសិក្សាថ្មីៗនេះបានរកឃើញថា ការប្រឈមនឹងជំងឺរលាកអាងត្រគាក គឺមានកំរិតទាប នៅកន្លែងដែលមិនសូវមានជំងឺកាមរោគ ទោះបីជាប្រើ ឬមិនប្រើអង់ទីប៊ីយូទិកក៏ដោយ ។ បើសិនជាគេបានប្រើសំណួរស្រាវជ្រាវរកជំងឺកាមរោគ ហើយគេបានបញ្ចូលកងទៅក្នុងស្បូន ដោយអនុវត្តតាមនីតិវិធីបង្ការការឆ្លងរោគបានត្រឹមត្រូវ (រួមទាំងបច្ចេកទេសដាក់បញ្ចូលមិនអោយប៉ះ) មានការប្រឈមទៅនឹងការឆ្លងរោគតិចតួចណាស់ ។ ប៉ុន្តែគេអាចពិចារណាប្រើអង់ទីប៊ីយូទិក នៅកន្លែងដែលសំបូរជំងឺកាមរោគ ហើយការស្រាវជ្រាវរកជំងឺកាមរោគ នៅមានកំរិត ។

៩- តើគេត្រូវដាក់បញ្ចូលកងក្នុងស្បូនតែនៅពេលដែលស្ត្រីមានរដូវទេ ឬយ៉ាងណា?

ទេ ។ ចំពោះស្ត្រីដែលមានរដូវ គេអាចដាក់បញ្ចូលកងទៅក្នុងស្បូននៅពេលណាក៏បាន នៅក្នុង វដ្តរដូវរបស់គាត់ គេប្រាកដថា ស្ត្រីនោះមិនមានផ្ទៃពោះ ។ ការដាក់បញ្ចូលកងនៅពេលដែល ស្ត្រីមានរដូវ អាចជាពេលវេលាល្អ ព្រោះថាជាពេលដែលស្ត្រីមិនមានផ្ទៃពោះ ហើយការដាក់ បញ្ចូលអាចងាយស្រួលជាង ។ ប៉ុន្តែនៅពេលមានរដូវ ពិបាករកមើលសញ្ញានៃការឆ្លងរោគ ។

១០- បើស្ត្រីមិនចង់ពិនិត្យតាមដានខ្សែកង តើគេគួរមិនដាក់កងអោយគាត់ ឬទេ?

ទេ ។ គេមិនត្រូវបដិសេធស្ត្រីមិនអោយប្រើកងដាក់ស្បូន ដោយសារតែគាត់មិនចង់ពិនិត្យ តាមដាន មើលខ្សែកងនោះឡើយ ។ ជួនកាល គេបានអោយតម្លៃជ្រួលពេលទៅលើការពិនិត្យ តាមដានមើលខ្សែកង ។ ជាការកម្រដែលកងរហូតចេញក្រៅនោះ ហើយកាន់តែកម្រទៅទៀត ដែលថា កងរហូតចេញក្រៅ ដោយស្ត្រីមិនដឹងនោះ ។

កងច្រើនតែរហូតនៅប៉ុន្មានខែដំបូង បន្ទាប់ពីដាក់បញ្ចូលនៅពេលមានរដូវ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ដែលឆាប់ដាក់បញ្ចូលកង ក្រោយពីសំរាលកូនស្ត្រីដែលមានវល្លត ឬរលូតនៅត្រីមាសទី ២ និងក្នុងចំណោមស្ត្រី ដែលមិនដែលមានផ្ទៃពោះនោះ ។ ស្ត្រីអាចពិនិត្យមើលខ្សែកង បើគាត់ ចង់ច្បាស់ថា កងនៅក្នុងនោះនៅឡើយ ឬយ៉ាងណា ។ ឬបើគាត់មិនចង់ពិនិត្យមើលខ្សែកងទេ គាត់អាចតាមដានដោយយកចិត្តទុកដាក់នៅប៉ុន្មានខែដំបូង ឬនៅពេលមានរដូវថា តើកងបាន រហូតចេញក្រៅ ឬទេ?

១១- តើកងដាក់ស្បូនបង្កើនការប្រឈមនឹងការមានផ្ទៃពោះខុសកន្លែង ឬទេ?

ទេ ។ ផ្ទុយទៅវិញ កងដាក់ស្បូនបន្ថយការប្រឈមនឹងការមានផ្ទៃពោះខុសកន្លែង ។ ផ្ទៃពោះ ខុសកន្លែង កម្រកើតមានណាស់ចំពោះអ្នកប្រើកងដាក់ស្បូន ។ អត្រាផ្ទៃពោះខុសកន្លែង ក្នុងចំណោមអ្នកប្រើកងដាក់ស្បូន គឺ ១២ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០០០ នាក់ ក្នុងមួយឆ្នាំ ។ អត្រាផ្ទៃពោះខុសកន្លែងនៅសហរដ្ឋអាមេរិក ក្នុងចំណោមស្ត្រីដែលមិនប្រើមធ្យោបាយ ពន្យារកំណើតសោះ គឺ ៦៥ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០០០ នាក់ ក្នុងមួយឆ្នាំ ។

ក្នុងករណីកម្រដែលកងដាក់ស្បូនទទួលបរាជ័យ ហើយមានផ្ទៃពោះ ផ្ទៃពោះប្រមាណ ៦-៨ ក្នុងចំណោមផ្ទៃពោះ ១០០ គឺជាផ្ទៃពោះខុសកន្លែង ។ ដូច្នេះ ភាគច្រើនបំផុតនៃផ្ទៃពោះ ដែលកើតឡើងពេលកងដាក់ស្បូនទទួលបរាជ័យ មិនមែនជាផ្ទៃពោះខុសកន្លែងឡើយ ។ ប៉ុន្តែផ្ទៃពោះខុសកន្លែងអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត ដូច្នេះអ្នកផ្តល់សេវាត្រូវដឹងថា អាចមាន ផ្ទៃពោះខុសកន្លែង បើសិនជាកងដាក់ស្បូនទទួលបរាជ័យ ។



កងដាក់ក្នុងស្បូនជាតិអ័រម៉ូន Levonorgestrel (LNG-IUD)

ចំណុចគន្លឹះសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា និងអតិថិជន

- ការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះរយៈពេលយូរ ។ មានប្រសិទ្ធភាពរយៈពេល ៥ ឆ្នាំ ហើយ ការមានផ្ទៃពោះអាចមានឡើងវិញភ្លាម ។
- បញ្ចូលទៅក្នុងស្បូនដោយអ្នកផ្តល់សេវាដែលមានជំនាញ ។
- មិនត្រូវការអោយស្ត្រីធ្វើអ្វីច្រើនឡើយ ពេលដែលកង LNG-IUD បានដាក់ចូលក្នុងស្បូន ហើយ ។
- ការប្រែប្រួលឈាមរដូវជាធម្មតា ឧស្សាហ៍ជួប តែមិនមានគ្រោះថ្នាក់ឡើយ ។ ជាទូទៅ មានឆ្នាក់ឈាមរដូវឆាប់ជាង តិចជាង ឬរដូវវង្ស ឬមិនទៀងទាត់ ។

តើអ្វីទៅជាកងដាក់ក្នុងស្បូន LNG-IUD?

- កងដាក់ក្នុងស្បូន LNG-IUD ជាកងផ្លាស្ទិក រាងអក្សរ ទេ ដែលបញ្ចេញ levonorgestrel កំរិតទាបជាប្រចាំរៀងរាល់ថ្ងៃ ។ (Levonorgestrel ជាអ័រម៉ូនប្រូសេស្ទិន ដែលគេប្រើជាទូទៅ សម្រាប់កងដាក់ដៃ និងថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត) ។
- អ្នកផ្តល់សេវាដែលមានការបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវ សិកកងនោះបញ្ចូលទៅក្នុងស្បូន តាមទ្វារ និងមាត់ស្បូន ។
- គេអាចហៅថា LNG-IUS ឬ IUD អ័រម៉ូន ។
- មាននៅទីផ្សារក្រោមឈ្មោះម៉ាក Mirena ។

តើវាមានប្រសិទ្ធភាពកំរិតណា?

ជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតមួយ ក្នុងចំណោមមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានប្រសិទ្ធភាពបំផុត និងប្រើបានយូរ :

- អាចមានផ្ទៃពោះតិចជាង ១ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើកង LNG-IUD ក្នុងឆ្នាំដំបូង (២ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១ ០០០ នាក់) ។ នេះមានន័យថា ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១ ០០០ នាក់ ដែលប្រើកង LNG-IUD ៩៩៨ នាក់ មិនមានផ្ទៃពោះទេ ។
- លទ្ធភាពមានផ្ទៃពោះទាបនេះ នៅបន្តហួសពីឆ្នាំដំបូងទៀត ហើយនៅបន្តរហូតដល់បណ្តាស្ត្រីនៅតែប្រើកង LNG-IUD ។
 - រយៈពេល ៥ ឆ្នាំ នៃការប្រើ : ប្រហែលមានផ្ទៃពោះតិចជាង ១ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ (៥-៨ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១ ០០០ នាក់) ។
- ត្រូវបានគេកំណត់អោយប្រើរហូតដល់ ៥ ឆ្នាំ ។



ការបង្កកំណើតត្រឡប់មកធម្មតាវិញបន្ទាប់ពីដោះកង LNG-IUD ចេញ : គ្មានពន្យារពេល ។

ការការពារទល់នឹងជំងឺកាមរោគ : គ្មាន

ផលវិបាក ផលប្រយោជន៍សុខភាព គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

ផលវិបាក

អ្នកប្រើខ្លះបានរាយការណ៍នូវបញ្ហាខាងក្រោមនេះ :

- មានការប្រែប្រួលវដ្តឈាមរដូវ ដែលរួមមាន :
 - ឈាមរដូវតិច និងតិចថ្ងៃ
 - ឆ្នាក់ឈាមរដូវ
 - រដូវរង្វើល
 - ធ្លាក់ឈាមយូរ
 - ធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់
- កើតមុន
- ឡើងទំងន់
- ឈឺក្បាល
- វិលមុខ
- ឈឺដោះ
- ប្រែប្រួលអារម្មណ៍
- ចង្អុល

ការប្រែប្រួលផ្សេងទៀតដែលអាចមាន :

- ដុំកន្សោមពង

ផលប្រយោជន៍សុខភាព

ជួយការពារទល់នឹង :

- ការមានផ្ទៃពោះ
- ស្លេកស្លាំងដោយខ្វះជាតិដែក

អាចជួយការពារទល់នឹង :

- ជំងឺរលាកអង្គត្រគាក

កាត់បន្ថយ :

- ការឈឺចាប់ពេលមានរដូវ
- សញ្ញានៃអង្គមេទ្រីយ៉ូស
(ឈឺថ្គាសខាងក្រោម រដូវមិនទៀង)

គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

គ្មាន

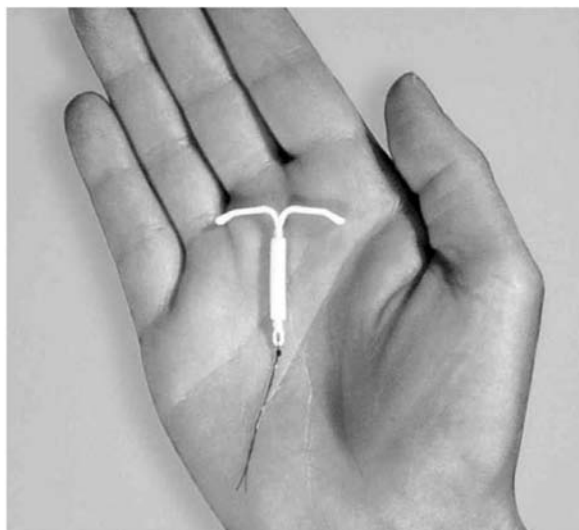
ផលវិបាក

កម្រ :

- មុត (ឆ្មាយ) ជញ្ជាំងស្បូន ដោយសារកង LNG-IUD ឬដោយឧបករណ៍ដែលប្រើសម្រាប់ដាក់បញ្ចូលកង ។ ជាទូទៅ ជាទៅវិញដោយមិនចាំបាច់មានការព្យាបាល ។

កម្រណាស់ :

- រលូត កើតមិនគ្រប់ខែ ឬឆ្លងរោគ ក្នុងករណីកម្រដែលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនៅពេលប្រើកង LNG-IUD ។



តើអ្នកណាដែលអាចប្រើ និងអ្នកណាដែលមិនអាចប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូន LNG-IUD?

មានសុវត្ថិភាព និងសមស្របបំពោះស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់

ស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់អាចប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូន LNG-IUD ដោយសុវត្ថិភាព និងមានប្រសិទ្ធភាព ។

លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រ

សម្រាប់ប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូន LNG-IUD

សូរអតិថិជននូវសំណួរដែលមាននៅក្នុងលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់ប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូន ជាតិទង់ដែង (សូមអានទំព័រ ...) ។ ហើយក៏សូរអតិថិជននូវសំណួរខាងក្រោមនេះ អំពីស្ថានភាពសុខភាពដែលគាត់ដឹង ។ បើគាត់ឆ្លើយ "ទេ" គ្រប់សំណួរនៅទីនេះ និងសំណួរសម្រាប់កងដាក់ក្នុងស្បូនជាតិទង់ដែង គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូន LNG-IUD បាន បើគាត់ចង់ ។ បើគាត់ឆ្លើយ "ចាស់" សំណួរណាមួយ ធ្វើតាមការណែនាំ ។ ក្នុងករណីខ្លះ គាត់នៅតែអាចចាប់ផ្តើមប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូន LNG-IUD បានដែរ ។

១- តើអ្នកសំរាលកូនហើយបានតិចជាង ៤ សប្តាហ៍ ឬទេ

☐ ទេ ☐ ចាស់ គាត់អាចចាប់ផ្តើមដាក់កង LNG-IUD ពេលបាន ៤ សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីសំរាលកូន (សូមអានផ្នែកស្តីពី ពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើម ទំព័របន្ទាប់)

២- តើអ្នកមានឈាមកកនៅសរសៃរងជំងឺនៅជើង ឬស្មា ឬទេ?

☐ ទេ ☐ ចាស់ បើគាត់រាយការណ៍ថាមានឈាមកកនៅសរសៃរងជំងឺ (លើកលែងតែសរសៃវ៉ែនរាក់) ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយដែលគ្មានអ័រម៉ូន ។

៣- តើអ្នកមានរោគគ្រិនធ្វើមធ្ងន់ធ្ងរ រលាកថ្លើម ឬដុំថ្លើម (តើភ្នែកគាត់តែងតែឈឺឬ? (សញ្ញានៃការកើតឈឺ) ដែរ ឬទេ?

☐ ទេ ☐ ចាស់ បើគាត់រាយការណ៍ពីជំងឺថ្លើមសកម្ម (រលាកថ្លើមសកម្មដោយមានកើតឈឺ គ្រិនធ្វើមធ្ងន់ ដុំថ្លើម) មិនត្រូវដាក់កង LNG-IUD អោយគាត់ឡើយ ។ ជួយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលគ្មានអ័រម៉ូន ។

៤- តើអ្នកមាន ឬធ្លាប់មានជំងឺមហារីកដោះប្រទេ?

☐ ទេ ☐ បាទ មិនត្រូវដាក់កង LNG-IUD អោយគាត់ឡើយ ។ ជួយគាត់ជ្រើសរើស មធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលគ្មានអ័រម៉ូន ។

ចំពោះចំណាត់ថ្នាក់ពេញលេញ សូមអានសៀវភៅស្តីពី លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់ ការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត ទំព័រ ៣២៤ ។ ត្រូវប្រាកដថា យើងបានពន្យល់ពី ផលប្រយោជន៍សុខភាព គ្រោះថ្នាក់សុខភាព និងផលរំខានរបស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលស្ត្រីប្រើប្រាស់ ។ ហើយក៏ត្រូវលើកឡើងនូវលក្ខខណ្ឌនានា ដែលគាត់មិនគួរប្រើមធ្យោបាយ ពន្យារកំណើតនោះ ។

ប្រើការវិនិច្ឆ័យគ្លីនិកក្នុងករណីពិសេស

ជាទូទៅ ស្ត្រីដែលមានលក្ខខណ្ឌដូចខាងក្រោមនេះ មិនត្រូវប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូន LNG-IUD ឡើយ ។ ប៉ុន្តែក្នុងករណីពិសេស បើគ្មានមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេង ឬមានដែរ តែគាត់ មិនអាចទទួលបាន អ្នកផ្តល់សេវាដែលមានសមត្ថភាពគ្រប់គ្រាន់ អាចធ្វើការវាយតម្លៃ លក្ខខណ្ឌ និងស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់ស្ត្រីនោះ ហើយអាចសម្រេចចិត្តថាគាត់អាចប្រើកង ដាក់ក្នុងស្បូន LNG-IUD បាន ។ អ្នកផ្តល់សេវា ត្រូវគិតដល់ភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃស្ថានភាពរបស់ គាត់ ហើយចំពោះករណីភាគច្រើន ត្រូវគិតថា តើគាត់អាចទទួលបានការតាមដានបាន ឬទេ ។

- តិចជាង ៤ សប្តាហ៍ ក្រោយសំរាលកូន
- មានកកឈាមនៅសរសៃវ៉ែនជ្រៅនៅជើង ឬសួត
- មានមហារីកដោះ ៥ ឆ្នាំកន្លងទៅ ហើយវាមិនកើតឡើងវិញទេ
- មានជំងឺថ្លើមធ្ងន់ធ្ងរ រលាកថ្លើម ឬដុំថ្លើម

សូមអានផងដែរ អំពីកងដាក់ក្នុងស្បូនជាតិទង់ដែង ប្រើការវិនិច្ឆ័យគ្លីនិកក្នុងករណីពិសេស ទំព័រ ...

ការផ្តល់កងដាក់ក្នុងស្បូន LNG-IUD

ពេលវេលាត្រូវចាប់ផ្តើម

សារៈសំខាន់ : ក្នុងករណីជាច្រើនស្ត្រីអាចចាប់ផ្តើមដាក់កង LNG-IUD ពេលណាក៏បាន បើគេជឿជាក់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះទេ ។ ដើម្បីអោយច្បាស់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ សូមប្រើបញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់សម្រាប់រកមើលផ្ទៃពោះ (ទំព័រ...) ។

ស្ថានភាពរបស់ស្ត្រី

ពេលវេលាត្រូវចាប់ផ្តើម

មានវដ្តរដូវ ឬប្តូរពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគ្មានអរម៉ូន

ពេលណាក៏បាននៅក្នុងខែ

- បើគាត់ចាប់ផ្តើមក្នុងអំឡុង ៧ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមមករដូវ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងឡើយ ។
- បើលើស ៧ ថ្ងៃ ក្រោយចាប់ផ្តើមមករដូវ គាត់អាចចាប់ផ្តើមដាក់កង LNG-IUD ពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថាគាត់គ្មានផ្ទៃពោះ ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំប្លែង* រយៈពេល ៧ ថ្ងៃ ក្រោយពីដាក់កង ។

ប្តូរពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានអរម៉ូន

- ចាប់ផ្តើមភ្លាម បើគាត់បានប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដោយឡែកទាត់ និងដោយត្រឹមត្រូវ ឬបើជឿជាក់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ ។ មិនចាំបាច់រង់ចាំដល់ពេលមករដូវលើកក្រោយឡើយ ។ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបំប្លែងឡើយ ។
- បើគាត់ប្តូរពីប្រើថ្នាំចាក់ គាត់អាចចាប់ផ្តើមដាក់កង LNG-IUD នៅពេលដែលត្រូវចាក់ថ្នាំលើកក្រោយ ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំប្លែងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃ ក្រោយពីដាក់កង ។

* មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំប្លែង រួមមាន ការតម្រូវរកទទ ស្រោមអនាម័យបួសនិងស្រ្តី ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល និងការដកចេញ ។ ប្រាប់គាត់ថា ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល និងការដកចេញ គឺជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានប្រសិទ្ធភាពទាបជាងគេ ។ បើអាច អោយស្រោមអនាម័យទៅគាត់ ។

បំបៅកូនពេញលេញ ឬស្ទើរពេញលេញ

តិចជាង ៦ ខែ បន្ទាប់ពីសំរាលកូន

- បើគាត់សំរាលកូនមិនទាន់បាន ៤ សប្តាហ៍ ទេ ពន្យារពេលការដាក់កង រហូតដល់បានយ៉ាងតិច ៤ សប្តាហ៍ ក្រោយសំរាលកូន ។
- បើគាត់មិនទាន់មានរដូវឡើងវិញទេ គាត់អាចចាប់ផ្តើមដាក់កង LNG-IUD ពេលណាក៏បាន នៅចន្លោះ ៤ សប្តាហ៍ និង ៦ ខែ ក្រោយសំរាលកូន ។ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយបំបាំងឡើយ ។
- បើគាត់មានរដូវហើយ គាត់អាចចាប់ផ្តើមដាក់កង LNG-IUD ដូចដែលបានណែនាំចំពោះស្ត្រី ដែលមានវដ្តរដូវ (សូមអាន ទំព័រ...) ។

លើសពី ៦ ខែ បន្ទាប់ពីសំរាលកូន

- បើគាត់មិនទាន់មានរដូវឡើងវិញទេ គាត់អាចចាប់ផ្តើមដាក់កង LNG-IUD ពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថាគាត់គ្មានផ្ទៃពោះ ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំបាំងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃ ក្រោយពីដាក់កង ។
- បើគាត់មានរដូវហើយ គាត់អាចចាប់ផ្តើមដាក់កង LNG-IUD ដូចដែលបានណែនាំចំពោះស្ត្រី ដែលមានវដ្តរដូវ (សូមអានទំព័រ...) ។

បំបៅកូនមិនពេញលេញ ឬមិនបំបៅកូន

តិចជាង ៤ សប្តាហ៍
បន្ទាប់ពីសំរាលកូន

- បើគាត់សំរាលកូនមិនទាន់បាន ៤ សប្តាហ៍ ទេ ពន្យារពេលការដាក់កងរហូតដល់បានយ៉ាងតិច ៤ សប្តាហ៍ ក្រោយសំរាលកូន ។

លើសពី ៤ សប្តាហ៍
បន្ទាប់ពីសំរាលកូន

- បើគាត់មិនទាន់មានរដូវឡើងវិញទេ គាត់អាចចាប់ផ្តើមដាក់កង LNG-IUD បាន បើគេអាចបញ្ជាក់ច្បាស់ថាគាត់គ្មាន ផ្ទៃពោះ ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំបាំងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃ ក្រោយពីដាក់កង ។
- បើគាត់មានរដូវហើយ គាត់អាចចាប់ផ្តើមដាក់កង LNG-IUD ដូចដែលបានណែនាំចំពោះស្ត្រី ដែលមានវដ្តរដូវ (សូមអាន ទំព័រ...) ។

គ្មានរដូវ

(មិនពាក់ព័ន្ធជាមួយការសំរាលកូន
ឬការបំបៅកូនទេ)

- គាត់អាចចាប់ផ្តើមដាក់កង LNG-IUD ពេលណា
ក៏បាន បើគេអាចបញ្ជាក់ច្បាស់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ ។
គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំរុងរយៈពេល
៧ ថ្ងៃ ក្រោយពីដាក់កង ។

បន្ទាប់ពីរលូត ឬរំលូត

- គាត់អាចចាប់ផ្តើមភ្លាម ។ បើគាត់ចាប់ផ្តើមដាក់កង
LNG-IUD ក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីរលូត ឬ
រំលូតផ្ទៃពោះ ដែលមានអាយុនៅត្រីមាសទី ១ ឬ
ត្រីមាសទី ២ ហើយគ្មានការក្លាយរោគទេ មិនចាំបាច់
ប្រើមធ្យោបាយបំរុងឡើយ ។
- បើលើសពី ៧ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីរលូត ឬរំលូតផ្ទៃពោះ
ដែលមានអាយុនៅត្រីមាសទី ១ ឬត្រីមាសទី ២
ហើយគ្មានការក្លាយរោគ គាត់អាចចាប់ផ្តើមដាក់កង
LNG-IUD ពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថាគាត់គ្មាន
ផ្ទៃពោះ ។ គាត់ត្រូវប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំរុង
រយៈពេល ៧ ថ្ងៃ ក្រោយពីដាក់កង ។
- បើមានការក្លាយរោគព្យាបាល ឬបញ្ជូន ហើយជួយ
គាត់អោយជ្រើសរើសមធ្យោបាយមួយផ្សេងទៀត ។
បើគាត់នៅតែចង់ប្រើកង LNG-IUD អាចដាក់កង
អោយគាត់បាននៅពេលណា ដែលព្យាបាលការក្លាយ
រោគជាសះស្បើយហើយ ។
- ការដាក់កងបញ្ចូលកង LNG-IUD ក្រោយពីមានរលូត
នៅត្រីមាសទី ២ តម្រូវអោយមានការបណ្តុះបណ្តាល
ជាក់លាក់ ។ បើមិនមានការបណ្តុះបណ្តាលជាក់លាក់ទេ
ពន្យារពេលរហូតយ៉ាងតិចបាន ៤ សប្តាហ៍ ក្រោយរលូត
ឬរំលូត ។

**ក្រោយពីប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត
បន្ទាន់**

- អាចដាក់កង LNG-IUD ក្រោយពីចាប់ផ្តើមមានរដូវ
លើកក្រោយ ឬពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថាគាត់គ្មាន
ផ្ទៃពោះ ។ អោយគាត់ប្រើមធ្យោបាយបំរុង ឬថ្នាំគ្រាប់
ពន្យារកំណើត សម្រាប់ប្រើនៅពេលគាត់ឈប់ប្រើថ្នាំ
គ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី ប្រើរហូតដល់បានដាក់កង
LNG-IUD ។
-

ផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីផលរំខាន

សារៈសំខាន់ : បើគ្មានហេតុផលវេជ្ជសាស្ត្រ ដែលតម្រូវអោយពន្យារពេលទេ ស្ត្រីអាចរំលងដៃស្បូនពេលណា ក៏បានបើគេជឿជាក់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះទេ ។ ដើម្បីអោយច្បាស់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ សូមប្រើបញ្ជីផ្ទៃដាច់សម្រាប់រកមើលផ្ទៃពោះ (ទំព័រ...) ។

ពណ៌នាពីផលរំខាន ដែលឧស្សាហ៍ឆ្លុប

- ប្រែប្រួលវដ្តរដូវ
 - គ្មានធ្លាក់ឈាមរដូវ រដូវតិច តិចថ្ងៃ រដូវរង្វើល ឬរដូវមិនទៀង ។
- កើតមុន ឈឺក្បាល ឈឺដោះ និងផលរំខានផ្សេងទៀត

ពន្យល់ពីផលរំខានទាំងនេះ

- ការប្រែប្រួលវដ្តរដូវ មិនមែនជាសញ្ញានៃជំងឺទេ
- ជាទូទៅ វាកាន់តែថយចុះនៅប៉ុន្មានខែ បន្ទាប់ពីការដាក់កង ។
- អតិថិជនអាចត្រឡប់មករកជំនួយ បើវារំខានខ្លាំងពេក

ការវះចងដៃស្បូន

ចំណុចគន្លឹះសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា និងអតិថិជន

- អចិន្ត្រៃយ៍ : ធ្វើឡើងក្នុងគោលបំណងផ្តល់នូវការការពារដ៏មានប្រសិទ្ធភាពកុំអោយមានផ្ទៃពោះអស់មួយជីវិត។ ជាទូទៅ មិនអាចវិលមកការមានផ្ទៃពោះវិញបានឡើយ។
- តម្រូវអោយមានការពិនិត្យរាងកាយ និងការវះកាត់។ ការវះចងដៃស្បូនធ្វើដោយអ្នកផ្តល់សេវាដែលមានការបណ្តុះបណ្តាលជាក់លាក់។
- មិនមានផលវិបាករយៈពេលវែងឡើយ។

១១

ការវះចងដៃស្បូន

តើអ្វីទៅជាការវះចងដៃស្បូន?

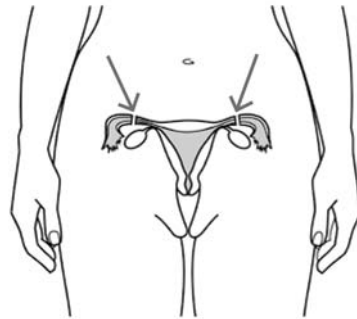
- ជាមធ្យោបាយបញ្ឈប់កំណើតអចិន្ត្រៃយ៍ ចំពោះស្ត្រីដែលលែងចង់បានកូនតទៅទៀត
- មានវិធីវះកាត់ពីរប្រភេទដែលគេឧស្សាហ៍ប្រើ :
 - ការចោទពោះតូច (Minilaparotomy) ដែលតម្រូវអោយធ្វើការកាត់ចោទតូចមួយនៅនឹងពោះ។ គេទាញដៃស្បូនតាមស្នាមចោទនោះ ដើម្បីកាត់ ឬចង។
 - ការឆ្លុះពោះ (Laparoscopy) ដែលតម្រូវអោយសិកបញ្ចូលទុយោឆ្លាវវែងមួយ ដែលមានកញ្ចក់ កែវក្នុងនោះ ចូលទៅក្នុងពោះ តាមស្នាមចោទតូចមួយ។ ប្រដាប់ឆ្លុះនេះ អនុញ្ញាតអោយគ្រូពេទ្យ អាចមើលឃើញដៃស្បូន ហើយអាចកាត់ ឬចងវាបាន។
- គេក៏អាចហៅថា tubal sterilization, tubal ligation, voluntary surgical contraception, tubectomy, bitubal ligation, tying the tubes, minilap, and “the operation.”
- វារាវាងមិនអោយមានផ្ទៃពោះ ព្រោះដៃស្បូនត្រូវបានគេចង ឬកាត់។ មេជីវិតព្យាបាលបញ្ចេញដោយកន្សោមពងមិនអាចធ្វើដំណើរចុះតាមដៃស្បូនឡើយ ដូច្នេះមិនអាចជួបជាមួយមេជីវិតឈ្មោលឡើយ។

ការវះចងដៃស្បូន

តើវាមានប្រសិទ្ធភាពកំរិតណា?

ជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតមួយ ក្នុងចំណោមមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលមានប្រសិទ្ធភាពបំផុត និងតែមានការប្រឈមនឹងបរាជ័យតិចតួច :

- អាចមានផ្ទៃពោះតិចជាង ១ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលបានចង ដៃស្បូន ក្នុងឆ្នាំដំបូង (៥ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០០ នាក់) ។ នេះមានន័យថា ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០០ នាក់ ដែលបានចងដៃស្បូន ៩៩៥ នាក់ មិនមានផ្ទៃពោះទេ ។
- លទ្ធភាពមានផ្ទៃពោះទាបនេះ នៅបន្តហួសពីឆ្នាំដំបូងទៀត រហូតដល់ស្ត្រីអស់រដូវ ។
 - រយៈពេល ១០ ឆ្នាំ នៃការប្រើ : ប្រហែលមានផ្ទៃពោះ ២ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ (១៨-១៩ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០០ នាក់) ។ (រូបទំព័រ ១៦៦)
- ប្រសិទ្ធភាពអាស្រ័យលើថា តើគេចង់ដៃស្បូន របៀបណា ប៉ុន្តែទោះជាប្រើបច្ចេកទេសណា ក៏ដោយ ក៏អត្រាមានផ្ទៃពោះនៅតែទាបដូចគ្នា ។ បច្ចេកទេសដែលមានប្រសិទ្ធភាពបំផុតនោះ គឺការកាត់ និងចងដៃស្បូន នៅពេលក្រោយ សំរាលកូន ។



ការបង្កកំណើតមិនអាចត្រឡប់មកធម្មតាវិញ បានឡើយ ព្រោះការចងដៃស្បូនមិនអាចបញ្ចប់ ឬ ប្តូរវិញបានទេ ។ ការចងដៃស្បូន គឺមានគោលបំណង បញ្ចប់កំណើតអចិន្ត្រៃយ៍ ។ ការវះកាត់ភ្ជាប់ដៃស្បូន ឡើងវិញ មានការលំបាក ថ្លៃ ហើយមិនអាចធ្វើបាន នៅកន្លែងភាគច្រើន ។ ជាទូទៅ ការវះកាត់ភ្ជាប់ ដៃស្បូនឡើងវិញ មិនបាននាំអោយស្ត្រីមាន ផ្ទៃពោះឡើយ (សូមអានសំណួរ ៧ ទំព័រ ...) ។

ការការពារទល់នឹងជំងឺកាមរោគ : គ្មាន

ផលវិបាក ផលប្រយោជន៍សុខភាព គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

ផលវិបាក

គ្មាន

ផលប្រយោជន៍សុខភាព

ជួយការពារទល់នឹង :

- ការមានផ្ទៃពោះ
- ជំងឺរលាកអាងត្រគាក

អាចជួយការពារទល់នឹង :

- មហារីកក្រពេញអូវែរ

គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

ពីមិនសូវជួប ទៅកម្រណាស់

- ផលវិបាកនៃការរំកាត់ និងការដាក់ថ្នាំសណ្តំ (សូមអានខាងក្រោម)

ផលវិបាកនៃការរំកាត់ (សូមអានផងដែរផ្នែកស្តីពី ការគ្រប់គ្រងបញ្ហា ទំព័រ ...)

ពីមិនសូវជួប ទៅកម្រណាស់ :

- ការចងដៃស្បូន គឺជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានសុវត្ថិភាព ។ ប៉ុន្តែវាទាមទារអោយធ្វើការរំកាត់ និងដាក់ថ្នាំសណ្តំ ដែលអាចប្រឈមនឹងបញ្ហាខ្លះ ដូចជា ក្លាយរោគ និងបួសនៅនឹងមុខរបួស ។ ផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរមិនសូវមានទេ ។ ការស្លាប់ដោយសារការរំកាត់ និងការដាក់ថ្នាំសណ្តំកាន់តែកម្រទៅទៀត ។

ការប្រឈមនឹងផលវិបាកដោយសារការប្រើថ្នាំស្តីពី វាមានតិចជាងការប្រើថ្នាំសណ្តំ ។ គេអាចរក្សាផលវិបាកអោយនៅកំរិតទាបបំផុត បើគេប្រើបច្ចេកទេសសមស្រប និងបើការរំកាត់ធ្វើនៅកន្លែងដែលសមស្រប ។

កែតម្រូវការយល់ច្រឡំ (សូមអានផងដែរនូវសំណួរ និងចម្លើយ ទំព័រ...)

ការរំកាត់ដៃស្បូន :

- មិនបណ្តាលអោយស្ត្រីចុះទន់ខ្សោយឡើយ ។
- មិនបណ្តាលអោយមានការឈឺចាប់យូរនៅ ខ្នង ស្បូន និងពោះឡើយ ។
- មិនបានកាត់យកស្បូនចេញ ឬនាំទៅដល់តម្រូវការក្នុងការកាត់ស្បូនចេញឡើយ ។
- មិនបណ្តាលអោយមានអតុល្យភាពអ័រម៉ូនឡើយ ។
- មិនបណ្តាលអោយមានការធ្លាក់ឈាមច្រើន ឬធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ ឬប្តូរវដ្តរំហូររបស់ស្ត្រីឡើយ ។
- មិនបណ្តាលអោយមានការប្រែប្រួល ទំងន់ ការហូបចុកអាហារ ឬរូបរាងកាយឡើយ ។
- មិនបណ្តាលអោយមានការប្រែប្រួលឥរិយាបថផ្លូវភេទ ឬអារម្មណ៍ភេទឡើយ ។
- កាត់បន្ថយការប្រឈមនឹងផ្ទៃពោះខុសកន្លែង ។

តើអ្នកណាដែលអាចប្រើ និងអ្នកណាដែលមិនអាចប្រើការចុះចងដៃស្បូន?

មានសុវត្ថិភាព និងសមស្របចំពោះស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់

ដោយមានការផ្តល់ប្រឹក្សាត្រឹមត្រូវ និងការព្រមព្រៀង ស្ត្រីណាក៏អាចវះចងដៃស្បូនបានដោយសុវត្ថិភាពដែរ រួមទាំងស្ត្រីដែល :

- មាន ឬគ្មានកូន
- មិនទាន់រៀបការ
- មិនបានទទួលការអនុញ្ញាតពីប្តី
- នៅវ័យក្មេង
- ទើបនឹងសំរាលកូន (ក្នុងអំឡុង ៧ ថ្ងៃ)
- បំបៅកូន
- ឆ្លងមេរោគអេដស៍ ទោះជាព្យាបាលដោយថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ ឬមិនព្យាបាល (សូមអានការចងដៃស្បូនចំពោះស្ត្រីផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ទំព័រ...)

ក្នុងករណីខ្លះ ជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវធ្វើការផ្តល់ប្រឹក្សាដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ដើម្បីធានាថាស្ត្រីមិនស្តាយក្រោយចំពោះការសំរេចចិត្តរបស់ខ្លួន (សូមអានផ្នែកស្តីពី ដោយសារការបញ្ឈប់កំណើតរហូតជារិច្ចអចិន្ត្រៃយ៍ ទំព័រ ...)

ស្ត្រីអាចចាប់ផ្តើមវះចងដៃស្បូន :

- ដោយមិនចាំបាច់ពិនិត្យឈាម ឬតេស្តមន្ទីរពិសោធន៍ផ្សេងទៀត
- ដោយមិនចាំបាច់ស្រាវជ្រាវរកមហារីកមាត់ស្បូន
- ទោះជាស្ត្រីមិនមានឈាមរដូវនៅពេលនេះក៏ដោយ បើគេជឿជាក់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះទេ (សូមអាន បញ្ជីផ្ទាំងផ្ទាត់អំពីការមានផ្ទៃពោះ ទំព័រ ...)

ហេតុអ្វីស្ត្រីខ្លះនិយាយថា គាត់ចូលចិត្តការចុះចងដៃស្បូន?

- គ្មានផលវិបាក
- មិនចាំបាច់ខ្វល់ពីរឿងពន្យារកំណើតទៀត
- ងាយស្រួល មិនចាំបាច់ធ្វើអ្វី ឬចងចាំអ្វីឡើយ



លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រ

សម្រាប់ការចងដៃស្បូន

ស្ត្រីទាំងអស់អាចវះចងដៃស្បូនបាន ។ គ្មានលក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រណាមួយ រារាំងស្ត្រីមិនអោយ វះចងដៃស្បូនឡើយ ។ បញ្ជីផ្សេងៗផ្ទាល់នេះ សួរអតិថិជនអំពីលក្ខខណ្ឌមួយចំនួន ដែលអាច កំណត់ថា តើត្រូវធ្វើការចងដៃស្បូននៅពេលណា កន្លែងណា និងត្រូវធ្វើដូចម្តេច ។ សួរអតិថិជន នូវសំណួរខាងក្រោម ។ បើគាត់ឆ្លើយ “ទេ” គ្រប់សំណួរ គេអាចអនុវត្តការវះចងដៃស្បូន នៅកន្លែងធម្មតាបានដោយមិនពន្យារពេល បើគាត់ចង់ ។ បើគាត់ឆ្លើយ “ចាស” សំណួរ ណាមួយ ធ្វើតាមការណែនាំដែលណែនាំអោយមានការប្រុងប្រយ័ត្ន ពន្យារពេល ឬមាន ការរៀបចំពិសេស ។

នៅក្នុងបញ្ជីផ្សេងៗផ្ទាល់ខាងក្រោម ៖

- ប្រុងប្រយ័ត្ន មានន័យថា គេអាចធ្វើការវះចងដៃស្បូនបានក្នុងស្ថានភាពធម្មតា ប៉ុន្តែត្រូវ មានការរៀបចំ និងការប្រុងប្រយ័ត្នបន្ថែម អាស្រ័យទៅតាមលក្ខខណ្ឌ ។
- ពន្យារពេល មានន័យថា លើកពេលចងដៃស្បូន ។ លក្ខខណ្ឌទាំងនេះត្រូវតែព្យាបាល និង ដោះស្រាយ មុននឹងចាប់ផ្តើមចងដៃស្បូន ។ អោយស្ត្រីប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ផ្សេង រហូតដល់អាចធ្វើការវះចងដៃស្បូនបាន ។
- ពិសេស មានន័យថា ត្រូវមានការរៀបចំពិសេស ក្នុងការធ្វើការវះចងដៃស្បូននៅកន្លែង ដែលមានគ្រូពេទ្យវះកាត់ និងបុគ្គលិក ដែលមានបទពិសោធន៍បរិក្ខារសម្រាប់ដាក់ថ្នាំ សណ្តំ និងការគាំទ្រវេជ្ជសាស្ត្រត្រៀមផ្សេងទៀត ។ ចំពោះករណីទាំងនេះ ត្រូវការអោយ មានសមត្ថភាពក្នុងការសំរេចចិត្តថា ត្រូវប្រើបច្ចេកទេសណាមួយសមស្រប និងប្រើថ្នាំសណ្តំ របៀបណា ។ អោយអតិថិជនប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេង រហូតដល់អាចធ្វើការ ចងដៃស្បូនបាន ។

១- តើអ្នកមាន ឬធ្លាប់មានបញ្ហាណាមួយ ឬបញ្ហាសម្តេច ដូចជាការឆ្លងឆាត ឬមហារីក ឬទេ? បើមាន តើជាបញ្ហាអ្វី?

□ ទេ □ ចាស់ បើគាត់មានបញ្ហាណាមួយដូចខាងក្រោមនេះ ប្រើ ប្រុងប្រយ័ត្ន :

- ធ្លាប់មានជំងឺរលាកអាងត្រគាកតាំងពីសំរាលកូនលើកមុន
- មហារីកដោះ
- ដុំស្បូន
- ធ្លាប់មានការរីកកាត់នៅពោះ ឬអាងត្រគាក

▶ បើគាត់មានបញ្ហាណាមួយខាងក្រោម ពន្យារពេលការចងដៃស្បូន :

- កំពុងមានផ្ទៃពោះ
- នៅចន្លោះ ៧-៤២ ថ្ងៃ ក្រោយសំរាលកូន
- រយៈពេលក្រោយសំរាលកូន ផ្ទៃពោះដែលមានក្រឡាភ្លើងធ្ងន់ធ្ងរ
- ផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរក្រោយសំរាលកូន ឬក្រោយរំលូត (ដូចជា ការឆ្លងរោគ ធ្លាក់ឈាម ឬប៉ះទង្គិច) លើកលែងតែការឆ្លាយស្បូន (ពិសេស សូមអានខាងក្រោម) ។
- មានដុំឈាមធំនៅក្នុងស្បូន
- ធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារដោយមិនដឹងមូលហេតុ ដែលបណ្តាលមកពីលក្ខខណ្ឌជាក់លាក់ណាមួយ
- ជំងឺរលាកអាងត្រគាក
- រលាកមាត់ស្បូនដោយមានខ្ទះ ក្លាមីដ្យា ឬប្រម៉េ
- មហារីកនៅអាងត្រគាក (ការព្យាបាល អាចនាំអោយគាត់លែងមានកូនក្នុងករណីខ្លះ) ។
- ជំងឺត្រហូត្វាស្តធ្ងន់ធ្ងរ

▶ បើគាត់មានបញ្ហាណាមួយខាងក្រោមនេះ ធ្វើការរៀបចំពិសេស :

- ជំងឺអេដស៍
- ស្បូនជាប់ ដោយសារការរីកកាត់លើកមុន ឬការឆ្លងរោគ
- អង់ដូមេទ្រីយ៉ូស
- កូន (ស្រទាប់ពោះ ឬផ្ទិត)
- ឆ្លាយស្បូន ក្រោយសំរាលកូន ឬក្រោយរំលូត

២- តើអ្នកមានលក្ខណៈបេះដូង និងសរសៃឈាម ដូចជា ជំងឺបេះដូង ស្រួក លើសឈាម ឬផលវិបាកទឹកនោមផ្អែមឬទេ?

☐ទេ ☐ចាស់ បើគាត់មានបញ្ហាណាមួយ ដូចខាងក្រោមនេះ ប្រើ ប្រុងប្រយ័ត្ន :

- លើសឈាមដែលត្រួតត្រាបាន
- លើសឈាមស្រាល (140/90 – 159/99 mmHg)
- ធ្លាប់មានស្រួក ឬជំងឺបេះដូង ដែលមិនមានផលវិបាក
- ▶ បើគាត់មានបញ្ហាណាមួយខាងក្រោម ពន្យារពេលការវះចងដៃស្បូន :
 - ជំងឺបេះដូងដោយសារការស្ទុះ ឬចង្អៀតសរសៃឈាម
 - កកឈាមនៅសរសៃវ៉ែនជ្រៅនៅជើង ឬស្រួត
- ▶ បើគាត់មានបញ្ហាណាមួយខាងក្រោមនេះ ធ្វើការរៀបចំពិសេស :
 - មានលក្ខខណ្ឌច្រើនរួមគ្នា ដែលនាំអោយកើនឡើងនូវការប្រឈមនឹងជំងឺបេះដូង ឬស្រួក ដូចជា អាយុចាស់ ជក់បារី លើសឈាម ឬទឹកនោមផ្អែម ។
 - លើសឈាមមធ្យម ឬធ្ងន់ (១៦០,១០០ mmHg ឬលើស)
 - ជំងឺទឹកនោមផ្អែមលើសពី ២០ឆ្នាំ ឬមានការខូចខាតដល់សរសៃឈាម គំហើញ តំរងនោម ឬប្រព័ន្ធប្រសាទ បណ្តាលមកពីជំងឺទឹកនោមផ្អែម ។
 - ជំងឺប្រិសបេះដូង ដោយមានផលវិបាក

៣- តើអ្នកមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ឬលក្ខណៈផ្សេងទៀត ឬទេ?

☐ទេ ☐ចាស់ បើគាត់មានបញ្ហាណាមួយដូចខាងក្រោមនេះ ប្រើ ប្រុងប្រយ័ត្ន :

- ជំងឺឆ្កួតជ្រួក
- ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ដោយគ្មានការខូចខាតដល់សរសៃឈាម គំហើញ តំរងនោម ឬប្រព័ន្ធប្រសាទ ។
- ខ្សោយក្រពេញ ទីរ៉ូអ៊ីត
- គ្រិនថ្លើមស្រាល ដុំថ្លើម (តើភ្នែកគាត់ តែងតែលឿងឬទេ?) ឬមានជំងឺព្រួន ស៊ីស្តូស្តូម៉ា ដែលមានថ្លើមគ្រិន ។
- ស្លេកស្លាំងដោយខ្លះជាតិដែកមធ្យម (hemoglobin 7-10g/dl)
- ជំងឺកោសិកា Sickle
- ស្លេកស្លាំងពីកំណើត (thalassemia)
- ជំងឺតំរងនោម
- កូនសន្ទះទ្រូង

- ខ្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ (តើគាត់ស្គមខ្លាំង ឬទេ?)
 - ធាត់ (តើគាត់លើសទំងន់ខ្លាំង ឬទេ?)
 - ការវះកាត់ពោះ នៅពេលដែលត្រូវវះចងដែស្សន
 - ជំងឺតប់ប្រម៉ល់
 - អាយុនៅក្មេង
- បើគាត់មានបញ្ហាណាមួយខាងក្រោម ពន្យារពេល ការវះចងដែស្សន :
- ជំងឺចង់ទឹកប្រម៉ាត់ដោយមានរោគសញ្ញា
 - រលាកធ្វើមសកម្មដោយវីរុស
 - ស្លេកស្លាំងខ្លាំង ដោយខ្វះជាតិដែក (hemoglobin < 7g/dl)
 - ជំងឺសួត (រលាកទងសួត ឬរលាកសួត)
 - ការឆ្លងរោគលើសវិវាងណាមួយ ឬរលាកក្រពះពោះវៀន
 - ឆ្លងរោគនៅលើស្បែកពោះ
 - មានការវះកាត់ពោះ ដោយសារជំងឺបន្ទាន់ ឬឆ្លងរោគ ឬមានការវះកាត់ធំ ដែលតម្រូវមិន អោយធ្វើចលនារយៈពេលយូរ
- បើគាត់មានបញ្ហាណាមួយខាងក្រោមនេះ ធ្វើការរៀបចំពិសេស :
- ក្រិនធ្វើមធ្ងន់ធ្ងរ
 - ក្រពេញទីរ៉ូអ៊ីតធ្វើសកម្មភាពខ្លាំង
 - វិបត្តិឈាមកក (ឈាមមិនកក)
 - ជំងឺសួតរ៉ាំរ៉ៃ (ហ៊ីត រលាកទងសួត ខ្យល់ដក់ក្នុងស្រោមសួត រលាកសួត)
 - របេងអាងត្រគាក

ការវះចងដែស្សន ចំពោះស្ត្រីផ្ទុកមេរោគអេដស៍

- ស្ត្រីដែលផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ឬកើតជំងឺអេដស៍ ឬកំពុងប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ អាចវះចងដែស្សនបានដោយសុវត្ថិភាព ។ ត្រូវមានការរៀបចំពិសេស ដើម្បីធ្វើការវះចងដែស្សនចំពោះស្ត្រី ដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ។
- ជំរុញស្ត្រីទាំងនេះអោយប្រើស្រោមអនាម័យ រួមជាមួយការវះចងដែស្សន ។ បើប្រើឡើងទាត់ និងត្រឹមត្រូវ ស្រោមអនាម័យជួយបង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគផ្សេងទៀត ។
- មិនត្រូវបង្ខំអ្នកណាម្នាក់អោយទទួលយកការវះចងដែស្សនឡើយ រួមទាំងស្ត្រីដែលផ្ទុកមេរោគអេដស៍ផង ។

ការផ្តល់ការវះចងដៃស្បូន

ពេលណាត្រូវធ្វើការវះចងដៃស្បូន

សារៈសំខាន់ : បើគ្មានហេតុផលវេជ្ជសាស្ត្រ ដែលតម្រូវអោយពន្យារពេលទេ ស្ត្រីអាចវះចងដៃស្បូន ពេលណាក៏បាន បើគេជឿជាក់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះទេ។ ដើម្បីអោយច្បាស់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ សូមប្រើបញ្ជីផ្ទាំងផ្តាត់សម្រាប់រកមើលផ្ទៃពោះ (ទំព័រ...) ។

ស្ថានភាពរបស់ស្ត្រី	ពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើម
មានវង្សដូរ ឬប្តូរពីមធ្យោបាយ ពន្យារកំណើតផ្សេង	ពេលណាក៏បាននៅក្នុងខែ - ចាប់ផ្តើមពេលណាក៏បានក្នុងអំឡុង ៧ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពី ចាប់ផ្តើមមករដូវ។ មិនចាំបាច់ប្រើមធ្យោបាយពន្យារ កំណើតផ្សេង មុននឹងចងដៃស្បូនឡើយ។ - បើលើស ៧ ថ្ងៃ ក្រោយចាប់ផ្តើមមករដូវ គាត់អាច ចាប់ផ្តើមចងដៃស្បូន ពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ថា គ្មានផ្ទៃពោះ។ - បើគាត់ប្តូរពីការប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត គាត់អាច បន្តលេបថ្នាំអោយអស់ ដើម្បីរក្សាវដ្តីរដូវរបស់គាត់។ - បើគាត់ប្តូរពីប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូន គាត់អាចចាប់ផ្តើម វះចងដៃស្បូនភ្លាម (សូមអានផ្នែកស្តីពី ការប្តូរពីកង ដាក់ក្នុងស្បូន ទៅមធ្យោបាយផ្សេងទៀត ទំព័រ ...) ។
មិនមានឈាមរដូវ	ពេលណាក៏បានបើជឿជាក់ថា គ្មានផ្ទៃពោះ។
ក្រោយពីសំរាលកូន	- ភ្លាម ឬក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃ ក្រោយសំរាលកូន បើគាត់បានជ្រើសរើសដោយស្ម័គ្រចិត្តជាមុន។ - ពេលណាក៏បាន ចាប់ពី ៦សប្តាហ៍ ក្រោយពីសំរាលកូន បើជឿជាក់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ។
បន្ទាប់ពីរលូត ឬរលូត	ក្នុងអំឡុងពេល ៤៨ ម៉ោង ក្រោយពីរលូតដែលមិនមាន ផលវិបាក បើគាត់បានជ្រើសរើសដោយស្ម័គ្រចិត្តជាមុន។
បើប្រើជាមធ្យោបាយពន្យារ កំណើតបន្ទាន់	ការចងដៃស្បូនអាចធ្វើបាន នៅក្នុង ៧ ថ្ងៃ ក្រោយចាប់ ផ្តើមមានរដូវលើកក្រោយ ឬពេលណាក៏បាន បើជឿជាក់ ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ។ អោយគាត់ប្រើមធ្យោបាយបំប្លែង ឬថ្នាំគ្រាប់អោយចាប់ផ្តើមប្រើនៅថ្ងៃដែលគាត់ឈប់ ប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ ហើយប្រើរហូតដល់ ពេលដែលគាត់អាចធ្វើការវះចងដៃស្បូនបាន។



ធានានូវការជ្រើសរើសដោយមានការយល់ដឹងច្បាស់លាស់

សារៈសំខាន់ : ត្រូវមានអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សា ដែលរួសរាយរាក់ទាក់ ស្តាប់នូវកង្វល់របស់ស្ត្រី ឆ្លើយសំណួររបស់គាត់ ផ្តល់ព័ត៌មានច្បាស់ ងាយយល់ អំពីរបៀបរំលែកដៃស្បូន-ជាពិសេស ភាពអចិន្ត្រៃយ៍របស់វា-ដើម្បីជួយអោយស្ត្រី ធ្វើការជ្រើសរើសដោយមានការយល់ដឹងច្បាស់លាស់ ហើយអោយគាត់ក្លាយទៅជាអ្នកទទួលយកការរំលែកដៃស្បូនដោយជោគជ័យ និងពេញចិត្ត ដែលមិនមានការស្តាយក្រោយនៅពេលក្រោយ (សូមអានផ្នែកស្តីពី ព្រោះការរំលែកដៃស្បូនជាមធ្យោបាយអចិន្ត្រៃយ៍ទំព័រ ...) ។ ការអោយដៃគូរបស់គាត់ចូលរួមក្នុងការប្រឹក្សា អាចជួយតែមិនតម្រូវចាំបាច់ឡើយ ។

ចំណុចទី ៦ នៃការព្រមព្រៀង

ការផ្តល់ប្រឹក្សាត្រូវធ្វើអោយគ្រប់ចំណុចទាំង ៦ នៃការព្រមព្រៀង ។ កម្មវិធីខ្លះតម្រូវអោយទាំងអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សា និងអតិថិជន ចុះហត្ថលេខាលើការព្រមព្រៀង ។ ដើម្បីផ្តល់ការព្រមព្រៀងអោយធ្វើការរំលែកដៃស្បូន ស្ត្រីត្រូវយល់នូវចំណុចទាំងនេះ :

- ១- មានមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបណ្តោះអាសន្ន សម្រាប់អោយស្ត្រីប្រើដែរ ។
- ២- ការរំលែកដៃស្បូនដោយស្ម័គ្រចិត្ត ត្រូវធ្វើការរំលែក ។
- ៣- ការរំលែកដៃស្បូនអាចមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លះ ហើយក៏មានប្រយោជន៍ដែរ ។
(ត្រូវពន្យល់ទាំងគ្រោះថ្នាក់ និងប្រយោជន៍យ៉ាងណា អោយស្ត្រីអាចយល់បាន) ។
- ៤- បើបានជោគជ័យ វិធីនេះនឹងការពារស្ត្រីលែងអោយមានកូនរហូត ។
- ៥- វិធីនេះត្រូវបានចាត់ទុកជាវិធីអចិន្ត្រៃយ៍ ហើយមិនអាចបកក្រោយវិញបានឡើយ ។
- ៦- អតិថិជនអាចសំរេចចិត្តមិនជ្រើសរើសយកវិធីនេះ នៅពេលណាក៏បាន មុនពេលដែលចាប់ផ្តើមធ្វើ (ដោយមិនមានការបាត់បង់សិទ្ធិក្នុងការទទួលបានសេវា ឬផលប្រយោជន៍ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ និងសុខភាពឡើយ) ។

ដោយសារការបញ្ឈប់កំណើតរហូតជាវិធីវិស័យ

ស្ត្រី ឬបុរស ដែលចង់បញ្ឈប់កំណើតរហូត គួរតែគិតដោយប្រុងប្រយ័ត្ន : “តើខ្ញុំចង់បានកូន ទៀតទេនៅថ្ងៃអនាគត?” ។ អ្នកផ្តល់សេវាសុខភាព អាចជួយអតិថិជនអោយគិតលើសំណួរនេះ ហើយធ្វើការជ្រើសរើសក្រោយពីបានយល់ដឹងច្បាស់លាស់ ។ បើចម្លើយ “ចាស់/បាទ ខ្ញុំអាច ចង់បានកូនទៀត” មធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀត ជាជម្រើសល្អជាង ។

ការសួរសំណួរអាចជួយបាន ។ អ្នកផ្តល់សេវា អាចសួរ :

- “តើអ្នកចង់បានកូនទៀតទេ នៅថ្ងៃអនាគត?”
- “បើទេ តើអ្នកគិតថាអ្នកអាចប្តូរគំនិត នៅពេលក្រោយឬទេ? តើកត្តាអ្វីដែលអាចអោយ អ្នកប្តូរគំនិត? ឧទាហរណ៍ថា បើកូនណាម្នាក់របស់អ្នកបានស្លាប់?”
- “ឧបមាថា អ្នកបាត់បង់សហព័ទ្ធ ហើយអ្នករៀបការទៀត?”
- “តើដៃគូរបស់អ្នកចង់បានកូនទៀតនៅថ្ងៃអនាគត ឬទេ?”

អតិថិជនដែលមិនអាចឆ្លើយសំណួរនេះបាន អាចត្រូវការអោយមានការលើកទឹកចិត្ត ដើម្បីគិត ពិចារណាថែមទៀតលើការសំរេចចិត្តរបស់ខ្លួនអំពីការបញ្ឈប់កំណើតរហូត ។

ជាទូទៅ អ្នកដែលអាចស្តាយក្រោយពីការបញ្ឈប់កំណើតរហូត :

- នៅវ័យក្មេង
- មានកូនតិច ឬគ្មានកូន
- ទើបតែបាត់បង់កូន
- មិនទាន់រៀបការ
- មានបញ្ហាអាពាហ៍ពិពាហ៍
- មានដៃគូដែលបដិសេធការបញ្ឈប់កំណើតរហូត

មិនមាន លក្ខខណ្ឌណាមួយនៃ លក្ខខណ្ឌទាំងនេះ អាចបដិសេធ ការបញ្ឈប់កំណើតរហូតឡើយ ប៉ុន្តែអ្នកផ្តល់សេវា ត្រូវធានាថា អ្នកដែលមានលក្ខខណ្ឌទាំងនេះ បានធ្វើការជ្រើសរើស ក្រោយពីបាន យល់ដឹង និងគិតគូរ ច្បាស់លាស់

ចំពោះស្ត្រីពេលទើបសំរាលកូន ឬទើបមានការរំលូត គឺជាពេលល្អ និងមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ការចង់ដៃស្បូនដោយស្ម័គ្រចិត្ត ប៉ុន្តែស្ត្រីដែលរង់ចាំដៃស្បូនពេលនេះ អាចនឹងស្តាយក្រោយនៅពេលក្រោយ ។ ការផ្តល់ប្រឹក្សាច្បាស់លាស់នៅពេលមានផ្ទៃពោះ និងមុនពេលសំរាល អាចចៀសវាងបាននូវការស្តាយក្រោយ ។

ការសំរេចចិត្តអំពីការរង់ចាំដៃស្បូន គឺជាការសំរេចចិត្តរបស់អតិថិជនតែប៉ុណ្ណោះ

បុរស ឬស្ត្រីអាចពិគ្រោះជាមួយដៃគូ ឬអ្នកផ្សេងអំពីការសំរេចចិត្តក្នុងការបញ្ឈប់កំណើត រហូត ហើយអាចពិចារណាគំនិតរបស់គេ ប៉ុន្តែការសំរេចចិត្តមិនអាចធ្វើដោយដៃគូសមាជិក គ្រួសារ អ្នកផ្តល់សេវាសុខភាព អ្នកដឹកនាំសហគមន៍ ឬអ្នកណាផ្សេងទៀតឡើយ ។ អ្នកផ្តល់ សេវាពន្យារកំណើតមានតួនាទីធានាថា ការសំរេចចិត្តទទួលយក ឬបដិសេធការបញ្ឈប់ កំណើតរហូត ត្រូវធ្វើដោយអតិថិជន ហើយមិនបានទទួលសម្ពាធន ឬការបង្ខំពីអ្នកណាឡើយ ។

ការអនុវត្តវិធីសាស្ត្រនៃការចងដៃស្បូន

ពន្យល់ពីវិធីសាស្ត្ររះចងដៃស្បូន

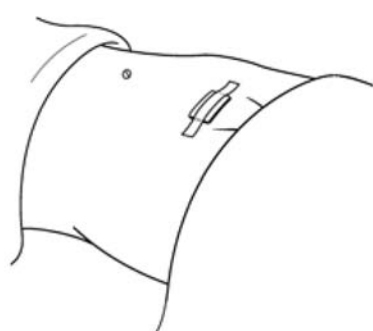
ស្ត្រីដែលជ្រើសរើសការរះចងដៃស្បូន ត្រូវការដឹងពីអ្វីដែលអាចកើតឡើងនៅពេលអនុវត្តវិធីសាស្ត្រចងដៃស្បូន ។ ការពណ៌នាខាងក្រោមនេះ អាចជួយពន្យល់ពីវិធីសាស្ត្រចងដៃស្បូនដល់គាត់ ។ ការរៀនពីរបៀបរះចងដៃស្បូន ទាមទារអោយមានការបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវ និងការអនុវត្តក្រោមការអភិបាល ។

ដូច្នេះការពណ៌នានេះ ជាការណែនាំសង្ខេប មិនមែនលំអិតឡើយ ។

(ការពណ៌នាខាងក្រោមនេះ សម្រាប់វិធីសាស្ត្រដែលធ្វើលើសពី ៦ សប្តាហ៍ ក្រោយសំរាលកូន ។ វិធីសាស្ត្រដែលធ្វើក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃ ក្រោយសំរាលកូនមានលក្ខណៈខុសនេះបន្តិច) ។

វិធីសាស្ត្របោះពោះតូច (The Minilaparotomy Procedure)

- ១- អ្នកផ្តល់សេវា អនុវត្តវិធីបង្ការការឆ្លងរោគត្រឹមត្រូវរាល់ពេល (សូមអានការបង្ការការឆ្លងរោគនៅក្នុងគ្លីនិក ទំព័រ ...)
- ២- អ្នកផ្តល់សេវា អនុវត្តការពិនិត្យរាងកាយ និងពិនិត្យអាងត្រគាក ។ ការពិនិត្យអាងត្រគាកគឺដើម្បីវាយតម្លៃស្ថានភាព និងចលនារបស់ស្បូន ។
- ៣- ជាទូទៅ ស្ត្រីទទួលការសណ្តែងស្រាល (ដោយប្រើថ្នាំគ្រាប់ ឬថ្នាំចាក់សរសៃ) ដើម្បីអោយគាត់សំរាកបានស្រួល ។ គាត់នៅដឹងខ្លួន ។ ចាក់ថ្នាំស្លឹកនៅខាងលើគែម pubis ផ្នែកខាងលើ ។
- ៤- អ្នកផ្តល់សេវាធ្វើការរះកាត់តូចមួយពីលើចុះក្រោម (២-៥ ស.ម) នៅកន្លែងដែលចាក់ថ្នាំស្លឹក ។ ការនេះធ្វើអោយមានការឈឺចាប់បន្តិចបន្តួច ។ (ចំពោះស្ត្រីដែលទើបសំរាលកូន គេរះផ្នែកនៅក្រោមផ្ចិត) ។
- ៥- អ្នកផ្តល់សេវា សិក្សាឧបករណ៍ពិសេស (ប្រដាប់លើកស្បូន) ចូលក្នុងទ្វារមាស ឆ្លងកាត់មាត់ស្បូនចូលទៅក្នុងស្បូន ដើម្បីលើកដៃស្បូននីមួយៗ អោយឡើងមកជិតកន្លែងរះ ។ ការនេះអាចធ្វើអោយស្ត្រីមានការឈឺចាប់ខ្លះ ។
- ៦- គេចង់ ហើយកាត់ដៃស្បូននីមួយៗ ឬក៏បិទវាដោយប្រើដង្ហៀប ឬកង ។
- ៧- អ្នកផ្តល់សេវា បិទស្នាមរះដោយដេរ ហើយបិទដោយបង់ស្ថិត ។
- ៨- ស្ត្រីទទួលការណែនាំថា ត្រូវធ្វើយ៉ាងណាពេលចេញពីគ្លីនិក ឬមន្ទីរពេទ្យ (សូមអានការពន្យល់ពីការរំចំទាំខ្លួនឯងចំពោះស្ត្រី ដែលរះចងដៃស្បូន ទំព័រ ..) ។ ជាទូទៅ គាត់អាចចេញក្នុងរយៈពេល ២-៣ ម៉ោង ។



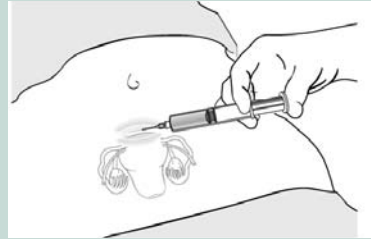
វិធីសាស្ត្ររុះរោះ (The Laparoscopy Procedure)

- ១- អ្នកផ្តល់សេវា អនុវត្តវិធីបង្ការការឆ្លងរោគត្រឹមត្រូវរាល់ពេល (សូមអានការបង្ការការឆ្លងរោគនៅក្នុងក្លិនិក ទំព័រ ...) ។
- ២- អ្នកផ្តល់សេវា អនុវត្តការពិនិត្យរាងកាយ និងពិនិត្យអាងត្រគាក ។ ការពិនិត្យអាងត្រគាក គឺដើម្បីវាយតម្លៃស្ថានភាព និងចលនារបស់ស្បូន ។
- ៣- ជាទូទៅ ស្ត្រីទទួលការសណ្តែងស្រាល (ដោយប្រើថ្នាំគ្រាប់ ឬថ្នាំចាក់សរសៃ) ដើម្បីអោយគាត់សំរាកបានស្រួល ។ គាត់នៅដឹងខ្លួន ។ ចាក់ថ្នាំស្លឹកនៅក្រោមផ្ចិត ។
- ៤- អ្នកផ្តល់សេវា សិកម្មពិសេសចូលទៅក្នុងពោះ ហើយតាមរយៈមូលនេះក៏បញ្ចូលខ្យល់ដើម្បីអោយពោះប៉ោងឡើង ។ ធ្វើបែបនេះ ដើម្បីអោយជញ្ជាំងពោះឃ្លាតឆ្ងាយពីសរីរាង្គខាងក្នុងអាងត្រគាក ។
- ៥- អ្នកផ្តល់សេវាធ្វើការវះកាត់តូចមួយ (ប្រហែល ១ ស.ម) នៅកន្លែងដែលចាក់ថ្នាំស្លឹកហើយបញ្ចូលប្រដាប់ឆ្លុះ ។ ប្រដាប់ឆ្លុះជាទូទៅយ៉ាង ឆ្មារ ដែលមានកែវឆ្លុះ ។ តាមរយៈកែវឆ្លុះ អ្នកផ្តល់សេវាអាចមើលឃើញនៅខាងក្នុងខ្លួន និងដៃស្បូនទាំងពីរ ។
- ៦- អ្នកផ្តល់សេវាសិកបញ្ចូលឧបករណ៍តាមរយៈប្រដាប់ឆ្លុះ (ឬជួនកាលតាមស្នាមវះតូចមួយទៀត) ដើម្បីបិទដៃស្បូន ។
- ៧- ដៃស្បូននីមួយៗត្រូវបានបិទដោយប្រើដង្កៀប ឬកង ឬប្រើចរន្តអគ្គិសនី ដើម្បីបិទដៃស្បូន (electro-coagulation) ។
- ៨- បន្ទាប់មក អ្នកផ្តល់សេវាដកឧបករណ៍ និងប្រដាប់ឆ្លុះចេញវិញ ។ បណ្តោយអោយខ្យល់ចេញពីពោះស្ត្រី ។ អ្នកផ្តល់សេវាបិទស្នាមវះដោយដេរ ហើយបិទដោយបង់ស្ព័ត ។ ការនេះធ្វើអោយមានការឈឺចាប់បន្តិចបន្តួច ។ (ចំពោះស្ត្រីដែលទើបសំរាលកូន គេវះផ្នែកនៅក្រោមផ្ចិត) ។
- ៩- ស្ត្រីទទួលការណែនាំថា ត្រូវធ្វើយ៉ាងណាពេលចេញពីក្លិនិក ឬមន្ទីរពេទ្យ (សូមអានការពន្យល់ពីការថែទាំខ្លួនឯងចំពោះស្ត្រីដែលចង់ដៃស្បូន ទំព័របន្ទាប់) ។ ជាទូទៅ គាត់អាចចេញក្នុងរយៈពេល ២-៣ ម៉ោង ។

ការប្រើថ្នាំស្តីកន្លែងកន្លែង គឺជាវិធីល្អបំផុតក្នុងការចងចៃដន្យ

ការប្រើថ្នាំស្តីក ដោយមាន ឬគ្មានការសណ្តែកស្រាល វាល្អជាងការប្រើថ្នាំសណ្តែកទូទៅ ។
ថ្នាំស្តីកន្លែងកន្លែង ៖

- មានសុវត្ថិភាពជាងថ្នាំសណ្តែកទូទៅ ថ្នាំស្តីក ចាក់ឆ្អឹងខ្នង ឬស្រោមខួរ
- អនុញ្ញាតអោយស្ត្រីចាកចេញពីមន្ទីរពេទ្យបានឆាប់ជាង
- អនុញ្ញាតអោយមានការសះស្បើយលឿនជាង
- អាចធ្វើការចងដៃស្បូនបាននៅគ្រឹះស្ថាន-ជាច្រើន



គេអាចធ្វើការចងដៃស្បូនបានដោយប្រើថ្នាំស្តីកនៅកន្លែងកន្លែងបាន បើមានសមាជិកណាម្នាក់នៃក្រុមវះកាត់ មានការបណ្តុះបណ្តាលពីការដាក់ថ្នាំសណ្តែក ហើយអ្នកវះកាត់មានការបណ្តុះបណ្តាលពីការដាក់ថ្នាំស្តីកន្លែងកន្លែង ។ ក្រុមវះកាត់ត្រូវតែអាចគ្រប់គ្រងករណីបន្ទាន់ ហើយគ្រឹះស្ថាន ត្រូវតែមានបរិក្ខារមូលដ្ឋាន និងឱសថ ដើម្បីគ្រប់គ្រងករណីបន្ទាន់ ។

អ្នកផ្តល់សេវាសុខភាព អាចពន្យល់ដល់ស្ត្រីជាមុនថា ការនៅដឹងខ្លួននៅពេលធ្វើការចងដៃស្បូន វាមានសុវត្ថិភាពជាងសម្រាប់គាត់ ។ នៅពេលកំពុងធ្វើការ អ្នកផ្តល់សេវាអាចជជែកជាមួយស្ត្រី ហើយអះអាងជូនគាត់ បើចាំបាច់ ។

មានថ្នាំស្តីក និងថ្នាំសណ្តែកច្រើនប្រភេទដែលអាចប្រើបាន ។ ដូសនៃថ្នាំស្តីក ត្រូវតែតម្រូវទៅតាមទំងន់ខ្លួន ។ ត្រូវចៀសវាងការសណ្តែកជ្រួល ព្រោះវាអាចអោយស្ត្រីលេងដឹងខ្លួន និងធ្វើអោយដង្ហើមគាត់យឺត ឬឈប់ដកដង្ហើម ។

ក្នុងករណីខ្លះ តម្រូវអោយប្រើថ្នាំសណ្តែកទូទៅ ។ សូមអានលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់ការចងដៃស្បូនទី១... កន្លែងលក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រ ដែលតម្រូវអោយមានការរៀបចំពិសេសដែលអាចរួមមានការប្រើថ្នាំសណ្តែកទូទៅ ។

ការគាំទ្រដល់អ្នកប្រើប្រាស់

ពន្យល់ពីការថែទាំខ្លួនឯងអំពីការចងដៃស្បូន

មុនពេលចាប់ផ្តើមធ្វើការវះចងដៃស្បូនស្ត្រី គួរតែ

- ប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតមួយផ្សេងទៀត រហូតដល់បានវះចងដៃស្បូន ។
- មិនត្រូវហូបអ្វីទេ ក្នុងរយៈពេល ៨ ម៉ោង មុនធ្វើការវះកាត់ ។ គាត់អាចផឹកទឹកសុទ្ធជម្ពុតា រហូតដល់ ២ ម៉ោង មុនវះកាត់ ។
- មិនត្រូវប្រើថ្នាំអ្វីទេ ក្នុងរយៈពេល ២៤ ម៉ោង មុនវះកាត់ (លើកលែងតែគ្រូពេទ្យប្រាប់អោយប្រើ) ។
- ស្លៀកពាក់សំលៀកបំពាក់ស្អាត ទូលាយ ទៅគ្រឹះស្ថានសុខាភិបាល បើអាច ។
- កុំលាបថ្នាំក្រចក ឬពាក់គ្រឿងអលង្ការ ។
- បើអាច នាំមិត្តភក្តិ ឬអ្នកណាម្នាក់មកជាមួយ ដើម្បីបានជូនត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ ក្រោយពេលចេញពីពេទ្យ ។

ក្រោយពីវះចងដៃស្បូនហើយ ស្ត្រីគួរតែ



- សំរាកអោយបាន ២ ថ្ងៃ ហើយចៀសវាងធ្វើការធ្ងន់ និងលើករបស់ធ្ងន់ៗ រយៈពេល ១ សប្តាហ៍ ។
- រក្សាអោយកន្លែងវះនៅស្អាត និងស្ងួតរយៈពេល ១-២ ថ្ងៃ ។
- ចៀសវាងដុះរឹតកន្លែងវះក្នុងរយៈពេល ១ សប្តាហ៍ ។
- ចៀសវាងរួមភេទរយៈពេល ១ សប្តាហ៍ ។ បើការឈឺចាប់នៅបន្តក្រោយបាន ១ សប្តាហ៍ ត្រូវចៀសវាងរួមភេទ រហូតទាល់តែការឈឺចាប់ទាំងអស់បាត់ ។
- គាត់អាចមានការឈឺចាប់ពោះផ្នែកខាងក្រោម និងមានហើមក្រោយពីវះកាត់ ។ ជាទូទៅ វាបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេល ២-៣ ថ្ងៃ ។ អាចអោយគាត់ប្រើ ibuprofen (200-400mg), paracetamol (325-1000mg) ឬថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ផ្សេងទៀត ។ គាត់មិនត្រូវប្រើថ្នាំ aspirin ទេ ព្រោះវាអាចអោយឈាមក្រកក ។ ជាការកម្រណាស់ ដែលត្រូវប្រើថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ខ្លាំងជាងនេះ ។ បើគាត់ធ្វើវិធីដូច្នេះពោះគាត់អាចឈឺនៅស្នា ឬមានអារម្មណ៍ហើមរយៈពេល ២-៣ ថ្ងៃ ។

ធ្វើផែនការពិនិត្យតាមដាន

- ជាការល្អ ស្ត្រីគួរមកពិនិត្យតាមដានក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃ ឬយ៉ាងហោចក្នុងរយៈពេល ២ សប្តាហ៍ ។ ប៉ុន្តែ មិនត្រូវ បដិសេធមិនអោយស្ត្រីណាមួយ ធ្វើការចងដៃស្បូន ដោយហេតុថា មានការលំបាក ឬមិនអាចធ្វើការពិនិត្យ តាមដាននោះឡើយ ។
- អ្នកផ្តល់សេវាសុខភាព ពិនិត្យកន្លែងរ៉ះ រកមើលសញ្ញា នៃការក្លាយរោគ និងកាត់ជេសចេញ ។ ការនេះអាចធ្វើ នៅគ្លីនិកនៅផ្ទះអតិថិជន (ដោយអ្នកដែលបានបណ្តុះ- បណ្តាលច្បាស់លាស់) ឬនៅមណ្ឌលសុខភាពផ្សេង ទៀត ។

“ត្រឡប់មកវិញនៅពេលណាក៏បាន” : ហេតុផលក្នុងការត្រឡប់មកវិញ

ធ្វើការអះអាងចំពោះអតិថិជនទាំងអស់ថា គាត់អាចត្រឡប់មកវិញនៅពេលណាក៏បាន - ឧទាហរណ៍ បើគាត់មានបញ្ហាមានសំណួរ ឬគាត់គិតថា គាត់អាចមានផ្ទៃពោះ (ការចងដៃស្បូនមួយ ចំនួនតូចទទួលបានបរាជ័យ ហើយស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ) ។

ឬបើ :

- គាត់មានហូរឈាម ឈឺ ខ្ទុះ ក្តៅ ហើម ឬក្រហម នៅកន្លែងរ៉ះ ដែលកាន់តែធ្ងន់ ឬមិនព្រមបាត់
- មានក្តៅខ្លួន (លើសពី ៣៨ អង្សា)
- គាត់មានការបាត់ស្មារតី អារម្មណ៍ចង់ចោង ជាប់រហូត ឬវិលមុខខ្លាំង នៅក្នុង ៤ សប្តាហ៍ដំបូង ហើយជាពិសេសនៅក្នុងសប្តាហ៍ទី ១ ។

ដំបូន្មានសុខភាពទូទៅ : អ្នកណាក៏ដោយបើមានអារម្មណ៍ថា មានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ត្រូវស្វែងរកការថែទាំសុខភាពពិគលានុបដ្ឋាក ឬគ្រូពេទ្យ ។ មធ្យោបាយពន្យារកំណើត ប្រហែលជាមិនមែន ជាមូលហេតុនៃបញ្ហាសុខភាពរបស់គាត់នោះទេ តែគាត់គួរតែប្រាប់គិលានុបដ្ឋាក ឬគ្រូពេទ្យ អំពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគាត់ប្រើ ។

ជួយអ្នកដែលកំពុងប្រើប្រាស់

គ្រប់គ្រងបញ្ហា

បញ្ហាដែលរាយការណ៍មកជាផលវិបាក

- បញ្ហា ធ្វើអោយប៉ះពាល់ដល់ការពេញចិត្តរបស់ស្ត្រីលើការចងដៃស្បូន។ អ្នកផ្តល់សេវា គួរតែយកចិត្តទុកដាក់ដល់បញ្ហាទាំងនោះ។ បើអតិថិជនប្រាប់យើងពីផលវិបាកនៃការចងដៃស្បូនស្តាប់នូវកង្វល់របស់គាត់ និងព្យាបាល បើចាំបាច់។

ក្លាយរោគនៅកន្លែងវះ (ក្រហម ក្តៅ ឈឺ ខ្វះ)

- សំអាតកន្លែងក្លាយរោគដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹក ឬសូលុយស្យុងសំលាប់មេរោគ
- អោយប្រើអង់ទីប៊ីយូទិក លេបរយៈពេល ៧-១០ ថ្ងៃ
- សូមអោយគាត់ត្រឡប់មកវិញ ក្រោយពីប្រើអង់ទីប៊ីយូទិកអស់ ហើយការក្លាយរោគនៅតែបន្ត

បួស (ការប្រមូលផ្តុំនៃខ្វះនៅក្រោមស្បែក បណ្តាលមកពីការក្លាយរោគ)

- សំអាតកន្លែងក្លាយរោគដោយប្រើសូលុយស្យុងសំលាប់មេរោគ
- វះបើក និងបង្ហូរខ្វះចេញ
- ព្យាបាលបួស
- អោយប្រើអង់ទីប៊ីយូទិកលេបរយៈពេល ៧-១០ ថ្ងៃ
- សូមអោយគាត់ត្រឡប់មកវិញ ក្រោយពីប្រើអង់ទីប៊ីយូទិកអស់ ហើយនៅមានក្រហម ឈឺ ក្តៅ ឬមានខ្វះហូរចេញពីមុខរបួស។

ឈឺពោះខ្លាំងផ្នែកខាងក្រោម (សង្ស័យផ្ទៃពោះខុសកន្លែង)

- សូមអាន ការគ្រប់គ្រងផ្ទៃពោះខុសកន្លែងខាងក្រោម

សង្ស័យមានផ្ទៃពោះ

- វាយតម្លៃផ្ទៃពោះ រួមទាំងផ្ទៃពោះខុសកន្លែង

ការគ្រប់គ្រងផ្ទៃពោះខុសកន្លែង

- ផ្ទៃពោះខុសកន្លែង គឺជាផ្ទៃពោះដែលកើតនៅក្រៅស្បូន ។ ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យអោយបានឆាប់គឺជាការសំខាន់ ។ ផ្ទៃពោះខុសកន្លែងជាការកម្រ ប៉ុន្តែអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត (សូមអានសំណួរ ១១ ទំព័រ ..)
- នៅដំណាក់កាលដំបូងៗនៃផ្ទៃពោះខុសកន្លែង អាចគ្មានរោគសញ្ញា ឬមានរោគសញ្ញាស្រាល ប៉ុន្តែវានឹងកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ។ បើឃើញមានសញ្ញាទាំងឡាយខាងក្រោមនេះ រួមគ្នាត្រូវសង្ស័យផ្ទៃពោះខុសកន្លែងកាន់តែខ្លាំងឡើង :
 - ឈឺពោះខ្លាំងខុសធម្មតា
 - ការធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារខុសធម្មតា ឬបាត់រដូវ-ជាពិសេស បើការនេះវាខុសពីទំរង់ឈាមរដូវធម្មតារបស់គាត់ ។
 - ធេងធេង ឬវិលមុខ
 - បាត់ស្មារតី
- ផ្ទៃពោះខុសកន្លែងដែលបែក : ឈឺពោះខ្លាំង ដូចគេចាក់ភ្លាមៗ នៅផ្នែកខាងក្រោមជួនកាលនៅមួយចំហៀង ជួនកាលពេញខ្លួនទាំងអស់ប្រហែលជាបណ្តាលមកពីការបែកផ្ទៃពោះខុសកន្លែង (ពេលដែលដៃស្បូនបែក ដោយសារផ្ទៃពោះ) ។ អាចឈឺស្មាស្តាំដោយសារឈាម ដែលហូរចេញពីផ្ទៃពោះដែលបែក វាសង្កត់ទៅលើសន្ទះទ្រូង ។ ជាទូទៅ ក្នុងរយៈពេលតែប៉ុន្មានម៉ោង ពោះឡើងរឹង ហើយស្រ្តីមានស្ទុក ។
- ការព្យាបាល : ផ្ទៃពោះខុសកន្លែង គឺជាលក្ខខណ្ឌបន្ទាន់ ដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតតម្រូវអោយធ្វើការវះកាត់បន្ទាន់ ។ បើសង្ស័យថាមានផ្ទៃពោះខុសកន្លែង ធ្វើការពិនិត្យអាងត្រគាក តែពេលណាដែលមានបរិក្ខារគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ធ្វើការវះកាត់បន្ទាន់តែប៉ុណ្ណោះ ។ បើមិនដូច្នោះទេ ត្រូវបញ្ជូនស្រ្តីភ្លាមទៅកន្លែងដែលអាចធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យបានច្បាស់ និងអាចធ្វើការវះកាត់បានភ្លាម ។

សំណួរ និងចម្លើយ អំពីការចងដៃស្បែក

១- តើការចងដៃស្បែកធ្វើអោយមានការប្រែប្រួលរូប ឬធ្វើអោយស្រ្តីអស់រូប ឬទេ?

ទេ ។ ការស្រាវជ្រាវភាគច្រើនមិនបានរកឃើញថាមានការប្រែប្រួលណាមួយលើរូបរាងរបស់ស្រ្តី ក្រោយពីចងដៃស្បែកនោះឡើយ ។ បើស្រ្តីប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានអ័រម៉ូន ឬប្រើកងដាក់ស្បែក មុនពេលចងដៃស្បែក ទំរង់ឈាមរដូវរបស់គាត់ នឹងវិលទៅដូចមុនពេលដែលគាត់ប្រើមធ្យោបាយទាំងនេះ ។ ឧទាហរណ៍ បើស្រ្តីប្តូរពីការប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី មកចងដៃស្បែកវិញ ស្រ្តីអាចសង្កេតឃើញថា គាត់មានឆ្លាក់ឈាមច្រើន ដោយសារតែឈាមរដូវរបស់គាត់វិលទៅរកធម្មតាវិញប៉ុណ្ណោះ ។ ប៉ុន្តែគួរកត់សំគាល់ដែរថា ឈាមរដូវរបស់ស្រ្តីកាន់តែមិនទៀង នៅពេលដែលស្រ្តីខិតជិតទៅរកការអស់រដូវ ។

២- តើការចងដៃស្បែកធ្វើអោយស្រ្តីបាត់បង់ចំណង់ផ្លូវភេទ ឬទេ? តើវាធ្វើអោយស្រ្តីឆាត់ ឬទេ?

ទេ ។ ក្រោយពីចងដៃស្បែក ស្រ្តីមានរូបរាង និងអារម្មណ៍ដូចពីមុន ។ គាត់អាចរួមភេទបានដូចមុន ។ គាត់អាចមានអារម្មណ៍ថា គាត់គាត់រីករាយពេលរួមភេទជាងមុន ដោយសារគាត់លែងបារម្ភពីការមានផ្ទៃពោះ ។ គាត់មិនឡើងទំងន់ ដោយសារការចងដៃស្បែកឡើយ ។

៣- តើគេគួរធ្វើការចងដៃស្បែកអោយតែស្រ្តីដែលមានកូនចំនួនណាមួយ ឬដែលមានអាយុកំណត់ណាមួយ ឬស្រ្តីដែលរៀបការតែប៉ុណ្ណោះ ឬយ៉ាងណា?

ទេ ។ មិនមានហេតុផលត្រឹមត្រូវណាមួយ ដែលត្រូវហាមមិនអោយស្រ្តីចងដៃស្បែក ដោយសារតែអាយុ ចំនួនកូនដែលនៅរស់ ឬស្ថានភាពអាពាហ៍ពិពាហ៍នោះឡើយ ។ អ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពមិនត្រូវដាក់កំហិតនឹងអំពីអាយុ ចំនួនកូន អាយុកូនចុងក្រោយ ឬស្ថានភាពអាពាហ៍ពិពាហ៍នោះឡើយ ។ ត្រូវអនុញ្ញាតអោយស្រ្តីសម្រេចចិត្តខ្លួនឯងថា តើគាត់ចង់បានកូនទៀត ឬទេ និងថា តើគាត់ចង់ចងដៃស្បែក ឬទេ ។

៤- តើវាមិនជាការងាយស្រប្រាប់ទាំងស្រ្តី និងអ្នកផ្តល់សេវាទេ ឬបើប្រើការដាក់ថ្នាំសណ្ត់ទូទៅជាជាងការប្រើថ្នាំស្លឹកនឹងកន្លែង?

ការចាក់ថ្នាំស្លឹកនឹងកន្លែង វាមានសុវត្ថិភាពជាង ។ ការប្រើថ្នាំសណ្ត់ទូទៅ វាមានគ្រោះថ្នាក់ជាងការរំកិលចងដៃស្បែកនោះទៅទៀត ។ ការប្រើថ្នាំស្លឹកបានត្រឹមត្រូវ អាចជំរុះចេញនូវគ្រោះថ្នាក់តែមួយគត់ក្នុងការចងដៃស្បែក នោះ គឺការដាក់ថ្នាំសណ្ត់ ។ ដូចគ្នានេះដែរ ក្រោយពេលដាក់ថ្នាំសណ្ត់ ស្រ្តីតែងមានចង្អោរ ។ ការនេះមិនសូវកើតមាន ក្រោយពេលប្រើថ្នាំស្លឹកនោះឡើយ ។

ប៉ុន្តែពេលប្រើថ្នាំស្លឹករួមជាមួយថ្នាំសណ្ត់ស្រាល អ្នកផ្តល់សេវាត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នកុំអោយប្រើហួសកំរិត ។ អ្នកផ្តល់សេវាត្រូវតែយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះស្រ្តី ហើយនិយាយជាមួយគាត់រហូតពេល

ធ្វើការវះកាត់ចងដែស្បូន ។ ការនេះជួយអោយគាត់សំរួលអារម្មណ៍ ។ ចំពោះអតិថិជនជាច្រើន គេអាចចៀសវាងការប្រើថ្នាំសណ្តមាស ជាពិសេសបើគេបានធ្វើការប្រឹក្សាបានល្អ ហើយមាន អ្នកផ្តល់សេវាដែលមានជំនាញ ។

៥- តើស្ត្រីដែលបានចងដែស្បូនរួចហើយ ត្រូវជ្រួញបារម្ភពីការមានផ្ទៃពោះទៀត ឬទេ?

ជាទូទៅ ទេ ។ ការចងដែស្បូនមានប្រសិទ្ធភាពណាស់ ក្នុងការការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ហើយជាវិធីអចិន្ត្រៃយ៍ ។ ប៉ុន្តែ វាមិនមែនមានប្រសិទ្ធភាព ១០០% នោះឡើយ ។ ស្ត្រីដែលបាន ចងដែស្បូន អាចប្រឈមមុខនឹងការមានផ្ទៃពោះ ប្រមាណជា ៥ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១ ០០០ នាក់ នៅ ១ ឆ្នាំ ក្រោយពីចងដែស្បូន ។ ការប្រឈមទាបបែបនេះ នៅបន្តលើសពីឆ្នាំទី ១ រហូតដល់ ស្ត្រីលែងមានរដូវ ។

៦- ការមានផ្ទៃពោះក្រោយពេលចងដែស្បូនជាការកម្រ ប៉ុន្តែហេតុអ្វីវាអាចកើតមានបាន?

ភាគច្រើន គឺដោយសារស្ត្រីមានផ្ទៃពោះរួចទៅហើយនៅពេលចងដែស្បូន ។ ក្នុងករណីខ្លះទៀត មានការបើកចំហដែស្បូន ។ ផ្ទៃពោះអាចមានដែរ បើអ្នកផ្តល់សេវាធ្វើការកាត់ខុសកន្លែង គឺមិនបានកាត់ដែស្បូន ។

៧- តើការរះចងដែស្បូនអាចត្រឡប់ក្រោយវិញបានឬទេ បើស្ត្រីសំរេចចិត្តចាត់ចង់បានកូនទៀត?

ជាទូទៅ ទេ ។ ការរះចងដែស្បូនមានបំណងបញ្ឈប់កំណើតរហូត ។ អ្នកដែលអាចចង់បានកូន ទៀត ត្រូវជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេង ។ ការវះកាត់ដើម្បីភ្ជាប់ដែស្បូនវិញ អាចធ្វើបានតែចំពោះស្ត្រីខ្លះប៉ុណ្ណោះ - អ្នកដែលនៅសល់ដែស្បូនគ្រប់គ្រាន់ ។ ទោះជាចំពោះ ស្ត្រីទាំងនេះក៏ដោយ ការភ្ជាប់ដែស្បូនវិញ ជាទូទៅមិននាំទៅដល់ការមានផ្ទៃពោះឡើយ ។ ការវះកាត់ជាការលំបាក និងថ្លៃ ហើយពិបាកនឹងរកអ្នកផ្តល់សេវាដែលអាចធ្វើការវះកាត់ភ្ជាប់ ដែស្បូនឡើងវិញណាស់ ។ ពេលមានផ្ទៃពោះក្រោយពីភ្ជាប់ដែស្បូនឡើងវិញ ស្ត្រីប្រឈមនឹង ការមានផ្ទៃពោះខុសកន្លែងខ្លាំងជាងធម្មតា ។ ដូច្នេះការរះចងដែស្បូន ត្រូវចាត់ទុកថា មិនអាច ត្រឡប់ក្រោយបានឡើយ ។

៨- តើជាការប្រសើរជាងដែលអោយស្ត្រីធ្វើការរះចងដែស្បូន ឬអោយបុរសចងបំពង់មេជីវិត ឈ្មោល?

ប្តីប្រព័ន្ធនិមួយៗ ត្រូវសំរេចចិត្តខ្លួនឯងថា មធ្យោបាយណាប្រសើរជាងបំផុតចំពោះគាត់ ។ មធ្យោបាយ ទាំងពីរមានសុវត្ថិភាពមានប្រសិទ្ធភាព និងអចិន្ត្រៃយ៍ ចំពោះគូស្វាមីភរិយាណាដែលប្រាកដថា ខ្លួនលែងចង់បានកូនទៅទៀតហើយ ។ ជាការល្អ គូស្វាមីភរិយា គួរពិចារណាលើមធ្យោបាយ ទាំងពីរ ។ បើទាំងពីរអាចទទួលយកបាន ការចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោលជាការល្អជាង ព្រោះវា ងាយជាងមានសុវត្ថិភាពជាង ហើយមិនសូវថ្លៃ ដូចការចងដែស្បូនឡើយ ។

៩- តើការចងផែនការនាំអោយស្ត្រីឈឺចាប់ ឬទេ?

មែន ឈឺបន្តិចបន្តួច ។ ស្ត្រីទទួលបានស្តីពី ដើម្បីកុំអោយឈឺ ហើយគាត់នៅដឹងខ្លួន លើកលែងតែ ក្នុងករណីពិសេស ។ ស្ត្រីអាចដឹងថា អ្នកផ្តល់សេវាសុខភាព ធ្វើចលនាស្បូន និងផែនការរបស់ គាត់ ។ ការនេះអាចប៉ះអាយុឈ្នួលរបស់ស្ត្រី ។ បើមានអ្នកដាក់ថ្នាំសណ្តែងដែលមានការបណ្តុះបណ្តាល និងមានសំភារៈ បរិក្ខារដាក់ថ្នាំសណ្តែងគ្រប់គ្រាន់ គេអាចប្រើការដាក់ថ្នាំសណ្តែងចំពោះស្ត្រី ដែល ខ្លាចការឈឺចាប់ ។ ស្ត្រីអាចមានអារម្មណ៍ ឈឺ និងខ្សោយប៉ុន្មានថ្ងៃ ឬ ២-៣ សប្តាហ៍ ក្រោយ រំកាត់ ប៉ុន្តែគាត់នឹងចាប់អារម្មណ៍វិញយ៉ាងឆាប់ ។

១០- តើអ្នកផ្តល់សេវាអាចជួយស្ត្រីដូចម្តេចខ្លះ ក្នុងការសម្រេចចិត្តច្រើនលើសលើការរចនាផែនការ ឬទេ?

ផ្តល់ព័ត៌មានច្បាស់ និងមានលក្ខណៈច្រើនថ្លែង អំពីការចងផែនការ និងមធ្យោបាយពន្យារ កំណើតផ្សេងទៀត ហើយជួយអោយស្ត្រីគិតពីការសម្រេចចិត្តរបស់ខ្លួន ។ ពិភាក្សាជាមួយគាត់ លំអិតពីការមានកូន និងការបញ្ឈប់កំណើត ។ ឧទាហរណ៍ អ្នកផ្តល់សេវាអាចជួយអោយ ស្ត្រីគិតថា តើគាត់មានអារម្មណ៍យ៉ាងណា? បើមានការប្រែប្រួលក្នុងជីវិត ដូចជាការប្តូរដៃគូ ឬមានកូនស្លាប់ ។ រំលឹកឡើងវិញនូវចំណុចទាំង ៦ នៃការព្រមព្រៀង ដើម្បីអោយប្រាកដថា ស្ត្រីបានយល់ច្បាស់ពីរបៀបចងផែនការ (សូមអាន ទំព័រ ...) ។

១១- តើការរចនាផែនការបង្កើនការប្រឈមមុខនឹងការមានផ្ទៃពោះខុសកន្លែង ឬទេ?

ទេ ។ ជួយទៅវិញ ការរចនាផែនការបន្ថយការប្រឈមនឹងការមានផ្ទៃពោះខុសកន្លែង ។ ផ្ទៃពោះខុសកន្លែងកម្រកើតមានណាស់ ចំពោះស្ត្រីដែលរចនាផែនការ ។ អត្រាផ្ទៃពោះខុស កន្លែងក្នុងចំណោមអ្នកចងផែនការ គឺ ៦ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០០០ នាក់ ក្នុងមួយឆ្នាំ ។ អត្រាផ្ទៃពោះខុសកន្លែងនៅសហរដ្ឋអាមេរិក ក្នុងចំណោមស្ត្រី ដែលមិនប្រើមធ្យោបាយ ពន្យារកំណើតសោះ គឺ ៦៥ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០ ០០០ នាក់ ក្នុងមួយឆ្នាំ ។

ក្នុងករណីកម្រដែលការចងផែនការទទួលបានបរាជ័យ ហើយមានផ្ទៃពោះ ផ្ទៃពោះប្រមាណ ៣៣ នាក់ ក្នុងចំណោមផ្ទៃពោះ ១០០ (១ ក្នុងចំណោម ៣) គឺជាផ្ទៃពោះខុសកន្លែង ។ ដូច្នេះភាគច្រើនបំផុតនៃផ្ទៃពោះ ដែលកើតឡើងពេលការចងផែនការបរាជ័យ មិនមែនជា ផ្ទៃពោះខុសកន្លែងឡើយ ។ ប៉ុន្តែផ្ទៃពោះខុសកន្លែងអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត ដូច្នេះ អ្នកផ្តល់សេវាត្រូវដឹងថា អាចមានផ្ទៃពោះខុសកន្លែង បើសិនជាការចងផែនការទទួលបានបរាជ័យ ។

១២- តើគេអាចចងផែនការនៅទីណា?

- បើគ្មានលក្ខខណ្ឌរដ្ឋសាស្ត្រ ដែលតម្រូវអោយមានការរៀបចំពិសេសទេ ៖
- វិធីសាស្ត្រចោះពោះតូច អាចនៅមណ្ឌលសម្ភព និងគ្រឹះស្ថានសុខាភិបាលមូលដ្ឋាន ដែលអាចធ្វើការរំកាត់បាន ។ នេះរួមទាំងគ្រឹះស្ថានអចិន្ត្រៃយ៍ និងបណ្តុះអាសន្ត ដែលអាចបញ្ជូនស្ត្រីទៅកំរិតថែទាំខ្ពស់ជាងនេះ ក្នុងករណីបន្ទាន់ ។

- ការឆ្លុះពោះ តម្រូវអោយមានបរិក្ខារប្រសើរជាងនេះ ដែលគេធ្វើការរកកាត់ជាទៀងទាត់ ហើយមានអ្នកដាក់ថ្នាំសណ្តាំ ។

១៣- អ្វីទៅជាវិធីចងដៃស្បូនតាមមាត់ស្បូន?

វិធីចងដៃស្បូនតាមមាត់ស្បូន តម្រូវអោយចូលទៅដល់ដៃស្បូនតាមទ្វារមាស និងស្បូន ។ កងតូចមួយឈ្មោះ Essure មានប្រើនៅប្រទេសមួយចំនួន ។ Essure ជាឧបករណ៍ដូចវិស័រ ដែលត្រូវពេទ្យដែលមានការបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវ សិក្សាចូលតាមទ្វារ ហើយទៅដល់ស្បូន និងដៃស្បូន ដោយប្រើប្រដាប់ឆ្លុះស្បូន (Hysteroscope) ។ រយៈពេល ៣ ខែ ក្រោយ ពីការសិក្សាចូល ហើយកោសិកាក្រម្រិតបានដុះលើឧបករណ៍នោះ ។ កោសិកាក្រម្រិតនោះនឹង បិទដៃស្បូនជិតជារៀងរហូត ធ្វើអោយមេជីវិតឈ្មោល មិនអាចទៅបង្កកំណើតជាមួយ មេជីវិតញីបានឡើយ ។ គេមិនគិតថា ឧបករណ៍ Essure នេះ នឹងមានប្រើនៅប្រទេស ក្រីក្រក្នុងពេលឆាប់ៗនេះឡើយ ដោយសារតែតម្លៃថ្លៃ និងភាពស្មុគស្មាញដែលតម្រូវ ដើម្បីឆ្លុះមើលនៅពេលសិក្សាចូល ។

ការវះចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល

ចំណុចគន្លឹះសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា និងអតិថិជន

- អចិន្ត្រៃយ៍ : ការធ្វើឡើងក្នុងគោលបំណងផ្តល់នូវការការពារដ៏មានប្រសិទ្ធភាព កុំអោយមានផ្ទៃពោះអស់មួយជីវិតអចិន្ត្រៃយ៍ ។ ជាទូទៅ មិនអាចវិលមកការមានផ្ទៃពោះវិញបានឡើយ ។
- តម្រូវអោយមានការវះកាត់ ដែលមានសុវត្ថិភាព និងសាមញ្ញ ។
- ត្រូវពន្យារពេល ៣ ខែ ដើម្បីអោយមានប្រសិទ្ធភាព ។ បុរស ឬគូស្រករ ត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យ ឬមធ្យោបាយដទៃទៀត រយៈពេល ៣ ខែ ក្រោយពីការវះចងបំពង់មេជីវិតបុរស ។
- មិនប៉ះពាល់ដល់ការរួមភេទរបស់បុរសឡើយ ។

១២

ការវះចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល

តើអ្វីទៅជាការវះចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល?

- ជាមធ្យោបាយបញ្ឈប់កំណើតអចិន្ត្រៃយ៍ ចំពោះបុរសដែលលែងចង់បានកូនតទៅទៀត
- តាមរយៈការចោះ ឬរុះតូចមួយលើស្រោមពងស្វាស អ្នកផ្តល់សេវាអាចឃើញបំពង់មេជីវិតនីមួយៗនៃបំពង់មេជីវិតទាំងពីរ ដែលនាំទឹកកាមទៅលិង្គ ហើយកាត់ ឬបិទដោយកាត់ និងចងបិទ ឬដោយប្រើកំដៅ ឬចរន្តអគ្គីសនី (ដុត) ។
- គេអាចហៅថា ការបញ្ឈប់កំណើតបុរស ឬការពន្យារកំណើតបុរស ដោយវះកាត់
- វារារាំងមិនអោយមានផ្ទៃពោះ ដោយបិទបំពង់មេជីវិតឈ្មោល មិនអោយមេជីវិតឈ្មោលអាចធ្វើដំណើរទៅផ្ទុកទឹកកាម ។ ទឹកកាមនៅតែអាចបញ្ចេញមកធម្មតា តែមិនអាចមានផ្ទៃពោះបានឡើយ ។

តើវាមានប្រសិទ្ធភាពកម្រិតណា?

ជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតមួយ ក្នុងចំណោមមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានប្រសិទ្ធភាពបំផុត តែមានការប្រឈមនឹងបរាជ័យតិចតួច :

- នៅកន្លែងដែលគេមិនអាចពិនិត្យទឹកកាមបានក្នុងរយៈពេល ៣ ខែ ដើម្បីអោយដឹងថា តើមេជីវិតឈ្មោលមាននៅក្នុងទឹកកាម ឬអត់? អត្រាមានផ្ទៃពោះ គឺ ២-៣ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ក្នុងអំឡុងមួយ ក្រោយពេលដែលដៃគូរបស់គាត់បានចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល ។

នេះមានន័យថា ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលដៃគូរបស់គាត់ បានចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល ៩៧-៩៨ នាក់ មិនមានផ្ទៃពោះទេ ។

- នៅកន្លែងដែលគេអាចពិនិត្យទឹកកាមបានក្នុងរយៈពេល ៣ ខែក្រោយ ពីរចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោលអត្រាមានផ្ទៃពោះ គឺតិចជាង ១ ក្នុង ចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ក្នុងឆ្នាំទីមួយ ក្រោយពេលដែលដៃគូរបស់ គាត់បានចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល (២ ក្នុងចំណោម ១ ០០០ នាក់ ។ នេះមានន័យថា ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១ ០០០ នាក់ ដែលដៃគូរបស់គាត់ បានរចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល ៩៩៨ នាក់ មិនមានផ្ទៃពោះទេ ។

- ការចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល មិនមានប្រសិទ្ធភាពពេញលេញទេ ក្នុងរយៈពេល ៣ ខែដំបូង ក្រោយពីការចង ។ ផ្ទៃពោះ មួយចំនួនកើតមាន ដោយសារតួស្វាមីភរិយាមិនបាន ប្រើស្រោមអនាម័យ ឬមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលមានប្រសិទ្ធភាពដទៃទៀត អោយបានទៀង- ទាត់ និងត្រឹមត្រូវនៅក្នុងរយៈពេល ៣ ខែដំបូង មុនពេលដែលការចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោលមាន ប្រសិទ្ធភាពពេញលេញ ។

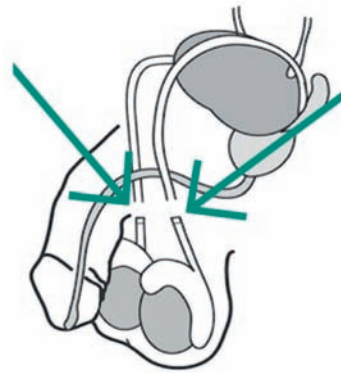
- ការប្រឈមទាបនឹងការមានផ្ទៃពោះ នៅបន្ត រហូតហួសពីឆ្នាំទីមួយ ក្រោយពីចងបំពង់មេជីវិត ឈ្មោល រហូតដល់ពេលដៃគូរបស់បុរសអស់រដូវ ។

- ពេលបាន ៣ ឆ្នាំ : អាចមានផ្ទៃពោះប្រហែល ៤ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ។

- បើដៃគូរបស់បុរសដែលបានរចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោលមានផ្ទៃពោះ វាអាចបណ្តាលមកពី :
 - មិនបានប្រើមធ្យោបាយផ្សេងទៀត អោយទៀងទាត់នៅក្នុង ៣ ខែដំបូង ក្រោយពីរចង បំពង់មេជីវិតឈ្មោល ។
 - អ្នកផ្តល់សេវា ធ្វើអោយមានកំហុស ។
 - ចុងបំពង់ដែលកាត់ចេញ ដុះតភ្ជាប់គ្នាវិញ ។

ការបង្កកំណើត មិនអាចត្រឡប់មកធម្មតាវិញបានឡើយ ព្រោះការរចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល មិនអាចបញ្ឈប់ ឬប្តូរវិញបានទេ ។ ការចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល គឺមានគោលបំណងបញ្ឈប់កំណើត អចិន្ត្រៃយ៍ ។ ការរកកាត់ភ្ជាប់ឡើងវិញ មានការលំបាក ថ្លៃ ហើយមិនអាចធ្វើបាននៅកន្លែង ភាគច្រើន ។ ជាទូទៅ ការរកកាត់ភ្ជាប់ឡើងវិញ មិនបាននាំអោយមានផ្ទៃពោះឡើយ (សូមអានសំណួរ ៧ ទំព័រ ...) ។

ការការពារទល់នឹងជំងឺកាមរោគ : គ្មាន



ហេតុអ្វីបុរសខ្លះនិយាយថា គាត់ចូលចិត្តការចងចាំបំពេញមេធាវីវិវត្តន៍?

- មានសុវត្ថិភាព អចិន្ត្រៃយ៍ និងងាយស្រួល
- មានផលវិបាក និងផលវិបាកតិចជាងមធ្យោបាយពន្យារកំណើតជាច្រើនរបស់ស្ត្រី ។
- បុរសទទួលខុសត្រូវចំពោះការពន្យារកំណើត - ដកបន្ទុកចេញពីស្ត្រី
- បង្កើនភាពរីករាយ និងចំនួននៃការរួមភេទ

ផលវិបាក ផលប្រយោជន៍សុខភាព គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

ផលវិបាក ផលប្រយោជន៍សុខភាព គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

គ្មាន

ផលវិបាក (សូមអានផងដែរផ្នែកស្តីពី ការគ្រប់គ្រងបញ្ហា ទំព័រ ...)

ពីមិនសូវជួប ទៅកម្រ :

- ការឈឺចាប់ពងស្វាស ដែលនៅរហូតរាប់ខែ ឬរាប់ឆ្នាំ (សូមអានសំណួរ ២ ទំព័រ ...)

ពីមិនសូវជួប ទៅកម្រណាស់ :

- ក្លាយរោគកន្លែងវះ ឬខាងក្នុងកន្លែងវះ (មិនសូវជួបទេ បើប្រើបច្ចេកទេសវះធម្មតា កម្រណាស់ បើប្រើបច្ចេកទេសគ្មានកាំបិត សូមអានបច្ចេកទេសចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល ទំព័រ...)

កម្រ :

- ហូរឈាមក្រោមស្បែក ដែលអាចនាំអោយហើម ឬជាំ

កែតម្រូវការយល់ច្រឡំ (សូមអានផងដែរនូវសំណួរ និងចម្លើយ ទំព័រ...)

ការចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល :

- មិនយកពងស្វាសចេញទេ ។ ក្នុងការចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល បំពង់ដែលនាំមេជីវិតឈ្មោល ត្រូវបានបិទ ។ ពងស្វាសនៅនឹងកន្លែងដដែល ។
- មិនបណ្តាលអោយថយចុះអារម្មណ៍ភេទឡើយ ។
- មិនប៉ះពាល់ដល់មុខងារផ្លូវភេទឡើយ ។ លិង្គនៅតែឡើងរឹង និងមានរយៈពេលយូរ ហើយបញ្ចេញទឹកកាមដូចពីមុន ។
- មិនបណ្តាលអោយបុរសទៅជាឆាត់ ឬទន់ខ្សោយ ថយលក្ខណៈជាប្រុស ឬថយផលិតភាព ឡើយ ។
- មិនបណ្តាលអោយកើតជំងឺអ្វីនៅពេលក្រោយនៃជីវិតឡើយ ។
- មិនអាចការពារការចម្លងកាមរោគបានឡើយ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ផង ។

តើអ្នកណាដែលអាចចងចាំចងចែកមេធាវីវិវត្តន៍ ឈ្មោះបាន?

មានសុវត្ថិភាព ចំពោះគ្រប់បុរសទាំងអស់

ដោយមានការផ្តល់ប្រឹក្សាត្រឹមត្រូវ និងការព្រមព្រៀង បុរសណាក៏អាចចងចាំចងចែកមេធាវីវិវត្តន៍ឈ្មោះបាន ដោយសុវត្ថិភាពដែរ រួមទាំងបុរសដែល :

- គ្មានកូន ឬកូនតិច
- មិនទាន់រៀបការ
- មិនបានទទួលការអនុញ្ញាតពីប្រពន្ធ
- នៅវ័យក្មេង
- មានជំងឺកោសិកា sickle
- ប្រឈមមុខខ្លាំងក្នុងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ និងកាមរោគដទៃទៀត
- ឆ្លងមេរោគអេដស៍ ទោះជាព្យាបាលដោយថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ ឬមិនព្យាបាល (សូមអានការចងចាំចងចែកមេធាវីវិវត្តន៍ ចំពោះបុរសផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ទំព័រ...)

ក្នុងករណីខ្លះ ជាការសំខាន់ណាស់ ដែលត្រូវធ្វើការផ្តល់ប្រឹក្សាដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ដើម្បីធានាថា បុរសមិនស្តាយក្រោយចំពោះការសំរេចចិត្តរបស់ខ្លួន (សូមអានផ្នែកស្តីពី ការចងដៃស្បូនដោយសារការបញ្ឈប់កំណើតរហូតជាវិធីអចិន្ត្រៃយ៍ ទំព័រ ...) ។

បុរសអាចចាប់ផ្តើមរៀនចងចាំចងចែកមេធាវីវិវត្តន៍ :

- ដោយមិនចាំបាច់ពិនិត្យឈាម ឬតេស្តមន្ទីរពិសោធន៍ផ្សេងទៀត
- ដោយមិនចាំបាច់ពិនិត្យសម្ភាធជាឈាម
- ដោយមិនចាំបាច់ពិនិត្យអេម៉ូក្លូប៊ីន
- ដោយមិនចាំបាច់ពិនិត្យមើលកំរិតជាតិកូឡេស្តេរ៉ូល និងមុខងារថ្លើម ។
- ទោះបីជាគេមិនអាចពិនិត្យទឹកកាម ពេលក្រោយមកដើម្បីអោយដឹងថា វាមានមេធាវីវិវត្តន៍ ឬអត់ក៏ដោយ ។



លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេទនាសាស្ត្រ

សម្រាប់ការវះចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល

បុរសទាំងអស់អាចវះចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោលបាន។ គ្មានលក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រណាមួយ រារាំងបុរសមិនអោយវះចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោលឡើយ។ បញ្ជីផ្សេងៗផ្ទាល់នេះ សួរអតិថិជន អំពីលក្ខខណ្ឌមួយចំនួន ដែលអាចកំណត់ថា តើត្រូវធ្វើការវះចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល នៅពេលណា កន្លែងណា និងត្រូវធ្វើដូចម្តេច។ សួរអតិថិជននូវសំណួរខាងក្រោម។ បើគាត់ ឆ្លើយ “ទេ” គ្រប់សំណួរ គេអាចអនុវត្តការវះចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោលនៅកន្លែងធម្មតាបាន ដោយមិនពន្យារពេល។ បើគាត់ឆ្លើយ “បាទ” សំណួរណាមួយ ធ្វើតាមការណែនាំដែល ណែនាំអោយមានការប្រុងប្រយ័ត្ន ពន្យារពេល ឬមានការរៀបចំពិសេស។

នៅក្នុងបញ្ជីផ្សេងៗផ្ទាល់ខាងក្រោម ៖

- ប្រុងប្រយ័ត្ន មានន័យថា គេអាចធ្វើការវះចងក្នុងស្ថានភាពធម្មតា ប៉ុន្តែត្រូវមាន ការរៀបចំ និងការប្រុងប្រយ័ត្នបន្ថែម អាស្រ័យទៅតាមលក្ខខណ្ឌ។
- ពន្យារពេល មានន័យថា លើកពេលការវះចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល។ លក្ខខណ្ឌទាំងនេះ ត្រូវតែព្យាបាល និងដោះស្រាយមុននឹងចាប់ផ្តើមវះចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល។ អោយអតិថិជនប្រើមធ្យោបាយពន្យារពេលកំណើតផ្សេង រហូតដល់អាចធ្វើការវះចងបំពង់ មេជីវិតឈ្មោលបាន។
- ពិសេស មានន័យថា ត្រូវមានការរៀបចំពិសេស ក្នុងការធ្វើការវះចងបំពង់មេជីវិត ឈ្មោល នៅកន្លែង ដែលមានគ្រូពេទ្យវះកាត់ និងបុគ្គលិក ដែលមានបទពិសោធន៍ បរិក្ខារសម្រាប់ដាក់ថ្នាំសណ្តំ និងការគាំទ្រវេជ្ជសាស្ត្រត្រៀមផ្សេងទៀត។ ចំពោះករណី ទាំងនេះ ត្រូវការអោយមានសមត្ថភាពក្នុងការសម្រេចចិត្តថា ត្រូវប្រើបច្ចេកទេសណា សមស្រប និងប្រើថ្នាំសណ្តំរបៀបណា។ អោយអតិថិជនប្រើមធ្យោបាយពន្យារពេលកំណើត បំរុង* រហូតដល់អាចធ្វើការវះចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោលបាន។

១- តើអ្នកមានបញ្ហាអ្វីលើប្រដាប់បន្តពូជ ដូចជា ការឆ្លងឆាត ហើម របួស ដុំនៅលើលិច្ច ឬស្រោមពង ឬទេ? បើមាន តើជាបញ្ហាអ្វី?

- ☐ ទេ ☐ បាទ បើគាត់មានបញ្ហាណាមួយដូចខាងក្រោមនេះ ប្រើ ប្រុងប្រយ័ត្ន ៖
- ធ្លាប់មានរបួសនៅពងស្វាស

* មធ្យោបាយពន្យារពេលកំណើតបំរុង រួមមាន ការតម្កល់រួមភេទ ស្រោមអនាម័យបុរស និងស្រ្តី ថ្នាំសំលាប់មេជីវិត ឈ្មោល និងការដកចេញ។ ប្រាប់គាត់ថា ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល និងការដកចេញ គឺជាមធ្យោបាយពន្យារ ពេលកំណើតដែលមានប្រសិទ្ធភាពទាបជាងគេ។ បើអាច អោយស្រោមអនាម័យទៅគាត់។

- ហើមពងស្វាស ដោយសារប៉ោងសរសៃវែន ឬគ្មាននៅក្នុងបំពង់ទឹកកាម ឬពងស្វាស (កោប)
- ពងស្វាសមិនធ្លាក់ - តែម្ខាង (ការចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល ធ្វើនៅខាងធម្មតា ។ បន្ទាប់មក បើមានមេជីវិតឈ្មោលនៅក្នុងទឹកកាម ៣ ខែក្រោយពីចង ហើយត្រូវចងម្ខាងទៀតដែរ) ។
- ▶ បើគាត់មានបញ្ហាណាមួយខាងក្រោម ពន្យារពេលការចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល :
 - មានជំងឺកាមរោគសកម្ម
 - ក្បាលលើង បំពង់មេជីវិតឈ្មោល ឬពងស្វាស ហើម ឈឺ (រលាក)
 - ស្បែកពងស្វាសមានឆ្អឹងរោគ ឬមានដុំនៅនឹងពងស្វាស
- ▶ បើគាត់មានបញ្ហាណាមួយខាងក្រោមនេះ ធ្វើការរៀបចំពិសេស :
 - កូនត្រលៀន (បើអាចធ្វើបាន អ្នកផ្តល់សេវាអាចចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោលនៅ ពេលជាមួយគ្នានឹងការវះកូន ។ បើមិនអាចធ្វើបែបនេះបានទេ ត្រូវវះកូនជាមុន) ។
 - ពងស្វាសមិនធ្លាក់ - ទាំងសងខាង

២- តើអ្នកមានលក្ខខណ្ឌអ្វី ឬការឆ្លងរោគអ្វីផ្សេងទៀតឬទេ? បើមាន ជាអ្វី?

☐ទេ ☐បាទ បើគាត់មានបញ្ហាណាមួយ ដូចខាងក្រោមនេះ ប្រើ ប្រុងប្រយ័ត្ន :

- ជំងឺទឹកនោមផ្អែម
- ជំងឺតប់ប្រម័ល់
- នៅវ័យក្មេង

▶ បើគាត់មានបញ្ហាណាមួយខាងក្រោម ពន្យារពេល ការវះចងបំពង់មេជីវិត ឈ្មោល :

- ការឆ្លងរោគលើសរីរាង្គណាមួយ ឬរលាកក្រពះពោះវៀន
- ជំងឺហើមជើងជីវ

បើគាត់មានបញ្ហាណាមួយខាងក្រោមនេះ ធ្វើការរៀបចំ ពិសេស :

- មានជំងឺអេដស៍ (សូមអានផ្នែកស្តីពី ការចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោលចំពោះបុរស ផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ខាងក្រោម)
- ឈាមមិនកក (វិបត្តិឈាមកក)

ការវះចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល ចំពោះបុរសផ្ទុកមេរោគអេដស៍

- បុរសដែលផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ឬកើតជំងឺអេដស៍ ឬកំពុងប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ អាចវះចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោលបានដោយសុវត្ថិភាព។ ត្រូវមានការរៀបចំពិសេស ដើម្បីធ្វើការវះចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល ចំពោះបុរសដែលមានជំងឺអេដស៍។
- ការវះចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល មិនបានការពារការចម្លងមេរោគអេដស៍ឡើយ។
- ជំរុញបុរសទាំងនេះអោយប្រើស្រោមអនាម័យ រួមជាមួយការវះចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល ។ បើប្រើឡើងទាត់ និងត្រឹមត្រូវស្រោមអនាម័យជួយបង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគផ្សេងទៀត។
- មិនត្រូវបង្ខំអ្នកណាម្នាក់អោយទទួលយកការវះចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោលឡើយ រួមទាំងបុរសដែលផ្ទុកមេរោគអេដស៍ផង។

១២

ការវះចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល

ការផ្តល់ការវះចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល

ពេលណាត្រូវវះចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល

- ពេលណាក៏បាន បើបុរសស្នើសុំ (បើគ្មានហេតុផលវេជ្ជសាស្ត្រក្នុងការពន្យារពេលទេ) ។



ធានាអោយនូវការជ្រើសរើសដោយមានការយល់ដឹងច្បាស់លាស់

សារៈសំខាន់ : ត្រូវមានអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សា ដែលរួសរាយរាក់ទាក់ ស្តាប់នូវកង្វល់របស់បុរស ឆ្លើយសំណួរ របស់គាត់ ផ្តល់ព័ត៌មានច្បាស់ ងាយយល់ អំពីរបៀបចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល-ជាពិសេសភាព- អចិន្ត្រៃយ៍របស់វា-ដើម្បីជួយអោយគាត់ធ្វើការជ្រើសរើស ដោយមានការយល់ដឹងច្បាស់លាស់ ហើយអោយគាត់ក្លាយទៅជាអ្នកទទួលយកការចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល ដោយជោគជ័យ និងពេញចិត្ត ដោយមិនមានការស្តាយក្រោយនៅពេលក្រោយ (សូមអាន ការចងដៃស្បូន ផ្នែកស្តីពី ដោយសារការបញ្ឈប់កំណើតរហូតជាមធ្យោបាយអចិន្ត្រៃយ៍ ទំព័រ ...) ។ ការអោយ ដៃគូរបស់គាត់ចូលរួមក្នុងការប្រឹក្សា អាចជួយតែមិនតម្រូវចាំបាច់ឡើយ ។

ចំណុចទាំង ៦ នៃការព្រមព្រៀង

ការផ្តល់ប្រឹក្សាត្រូវធ្វើអោយគ្រប់ចំណុចទាំង ៦ នៃការព្រមព្រៀង ។ កម្មវិធីខ្លះតម្រូវអោយ ទាំងអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សា និងអតិថិជនចុះហត្ថលេខាលើការព្រមព្រៀង ។ ដើម្បីការផ្តល់ការព្រម- ព្រៀងអោយចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល អតិថិជនត្រូវយល់នូវចំណុចទាំងនេះ :

- ១- មានមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបណ្តោះអាសន្ន សម្រាប់អោយគាត់ប្រើដែរ ។
- ២- ការចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោលដោយស្ម័គ្រចិត្ត ត្រូវធ្វើការរក្សា
- ៣- ការរក្សាចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោលអាចមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លះ ហើយក៏មានប្រយោជន៍ ដែរ ។ (ត្រូវពន្យល់ទាំងគ្រោះថ្នាក់ និងប្រយោជន៍យ៉ាងណាអោយអតិថិជនអាច យល់បាន) ។
- ៤- បើបានជោគជ័យ វិធីនេះនឹងការពារលែងអោយមានកូនរហូត ។
- ៥- វិធីនេះត្រូវបានចាត់ទុកជាវិធីអចិន្ត្រៃយ៍ ហើយមិនអាចបកក្រោយវិញបានឡើយ ។
- ៦- អតិថិជនអាចសម្រេចចិត្តមិនជ្រើសរើសយកវិធីនេះ នៅពេលណាក៏បាន មុនពេលដែល ចាប់ផ្តើមធ្វើ (ដោយមិនមានការបាត់បង់សិទ្ធិក្នុងការទទួលបានសេវា ឬផលប្រយោជន៍ ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ និងសុខភាពឡើយ) ។

បច្ចេកទេសនៃការចងចាំបំពង់មេជីវិតឈ្មោល

ចាប់យកបំពង់មេជីវិតឈ្មោល : បច្ចេកទេសមិនប្រើកាំបិត

គេនិយមអោយប្រើបច្ចេកទេសមិនប្រើកាំបិត ដើម្បីចាប់យកបំពង់ទាំងពីរនៅក្នុងស្រោមពងស្វាស ដែលនាំមេជីវិតឈ្មោលទៅកាន់ចិញ្ចឹម។ បច្ចេកទេសក្លាយទៅជាស្តង់ដារនៅលើពិភពលោកទៅហើយ ។

ភាពខុសគ្នាជាមួយបច្ចេកទេសធម្មតា ដែលតម្រូវអោយមានការរំកាត់ :

- ប្រើការចោះតូចមួយ ជាជាងធ្វើការរំកាត់ ១-២ កន្លែង នៅលើស្រោមពងស្វាស
- មិនចាំបាច់ដេរបិទស្បែកវិញឡើយ
- បច្ចេកទេសដាក់ថ្នាំស្តីកពិសេស ត្រូវការតែការចាក់ម្តង ជាជាងចាក់ ២ ឬច្រើនដង

គុណសម្បត្តិ :

- មិនសូវឈឺ មិនសូវមានជាំ និងឆាប់ជាជាង
- មិនសូវមានក្លាយរោគ និងមិនសូវមានការកកឈាមនៅក្នុងគោលិកា
- ការរំកាត់បំពង់មេជីវិតឈ្មោលមានរយៈពេលខ្លីជាង បើអ្នកផ្តល់សេវាដែលមានជំនាញប្រើបច្ចេកទេសដែលមិនប្រើកាំបិត ។

ទាំងបច្ចេកទេសមិនប្រើកាំបិត និងបច្ចេកទេសរំកាត់ធម្មតា ជាបច្ចេកទេសរហ័ស មានសុវត្ថិភាព និងមានប្រសិទ្ធភាព ។

ការបិទបំពង់មេជីវិតឈ្មោល

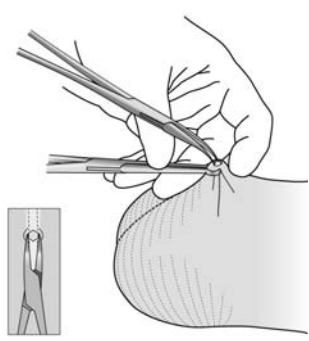
ភាគច្រើន គេចង់ ហើយកាត់បំពង់មេជីវិតឈ្មោល ។ ការនេះត្រូវកាត់ ហើយយកផ្នែកខ្លះនៃបំពង់ចេញ រួចហើយចងចុងកាត់ទាំងសងខាង ។ បច្ចេកទេសនេះ មានអត្រាបរាជ័យទាប ។ ការប្រើកំដៅ ឬចរន្តអគ្គិសនីលើចុងកាត់សងខាង (ការដុត) វិធីតែមានអត្រាបរាជ័យទាបជាងការចង និងកាត់ទៅទៀត ។ អត្រាបរាជ័យអាចកាត់បន្ថយទៅទៀត ដោយយកចុងកាត់នៃបំពង់មេជីវិតឈ្មោលដែលបានចង ឬដុតហើយ ដាក់ចូលទៅក្នុងស្រទាប់គោលិកាស្តើង នៅជុំវិញបំពង់ (វិធីបង្កប់មុខ) ។ បើមានការបណ្តុះបណ្តាល និងបរិក្ខារគ្រប់គ្រាន់ គេនិយមអោយប្រើបច្ចេកទេសដុត និង/ឬវិធីបង្កប់មុខនេះ ។ ការបិទបំពង់មេជីវិតឈ្មោលដោយដង្ហៀប គេមិននិយមអោយប្រើទេ ដោយសារមានអត្រាមានផ្ទៃពោះខ្ពស់ជាង ។

ការអនុវត្តវិធីសាស្ត្រនៃការចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល

ពន្យល់ពីវិធីសាស្ត្រ

បុរសដែលជ្រើសរើសការរៀបចំបំពង់មេជីវិតឈ្មោល ត្រូវការដឹងពីអ្វី ដែលអាចកើតឡើងនៅពេលអនុវត្តវិធីសាស្ត្ររៀបចំបំពង់មេជីវិតឈ្មោល ។ ការពណ៌នាខាងក្រោមនេះ អាចជួយពន្យល់ពីវិធីសាស្ត្រដល់គាត់ ។ ការរៀនពីរបៀបរៀបចំបំពង់មេជីវិតឈ្មោល ទាមទារអោយមានការបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវ និងការអនុវត្តក្រោមការអភិបាល ។ ដូច្នេះ ការពណ៌នានេះជាការណែនាំសង្ខេប មិនមែនលំអិតឡើយ ។

- ១- អ្នកផ្តល់សេវា អនុវត្តវិធីបង្ការការឆ្លងរោគត្រឹមត្រូវរាល់ពេល (សូមអាន ការបង្ការការឆ្លងរោគនៅក្នុងគ្លីនិក ទំព័រ ...) ។
- ២- បុរសទទួលការចាក់ថ្នាំស្តីកនៅលើស្រោមពងស្វាស ដើម្បីកុំអោយឈឺចាប់ ។ គាត់នៅដឹងខ្លួននៅពេលធ្វើការចង ។
- ៣- អ្នកផ្តល់សេវាស្នាបស្បែកពងស្វាស ដើម្បីរកបំពង់មេជីវិតឈ្មោល - បំពង់ទាំងពីរនៅក្នុងស្រោមពងស្វាស ដែលនាំមេជីវិតឈ្មោល ។
- ៤- អ្នកផ្តល់សេវាធ្វើការចាក់ទំពុះ ឬរៀបចំពង :
 - ប្រើបច្ចេកទេសមិនប្រើកាំបិត អ្នកផ្តល់សេវាចាប់យកបំពង់មេជីវិតឈ្មោល ដោយប្រើដង្ហែបពិសេស ហើយធ្វើការចោទទំពុះតូចមួយនៅចំណុចកណ្តាលនៃបំពង់ ដោយប្រើឧបករណ៍រកគាត់ពិសេស ។
 - ប្រើបច្ចេកទេសធម្មតា អ្នកផ្តល់សេវារៀបចំពង ១-២ កន្លែងតូចៗ ដោយប្រើកាំបិត ។
- ៥- អ្នកផ្តល់សេវាទាញបំពង់ចេញក្រៅបន្តិច តាមស្នាមចោទ ឬរៀបចំ ។
 អ្នកផ្តល់សេវាភាគច្រើនគាត់បំពង់ ហើយចងចុងសងខាងដោយប្រើជេស ។ អ្នកខ្លះបិទចុងដោយប្រើកំដៅ ឬអគ្គិសនី ។ គាត់អាចបង្កប់ចុងបំពង់ទៅក្នុងស្រទាប់ស្តើងនៃជាលិកា ដែលនៅជុំវិញបំពង់មេជីវិតឈ្មោលដែរ (សូមអានបច្ចេកទេសចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល ទំព័រមុន) ។
- ៦- បិទស្នាមចោទដោយបង់ស្អិត រីឯស្នាមរៀបចំដោយដេរ ។
- ៧- បុរសទទួលការណែនាំថាត្រូវធ្វើយ៉ាងណាពេលចេញពីគ្លីនិក ឬមន្ទីរពេទ្យ (សូមអានការពន្យល់ពីការថែទាំខ្លួនឯងចំពោះបុរស ដែលចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល ទំព័រ ..) ។ បុរសអាចងងឹតមុខខ្លីក្រោយពីចងប្រាស ។ ដំបូង គាត់គួរក្រោកឈរ ដោយការជួយទប់ ហើយគាត់គួរសំរាកប្រមាណ ១៥-៣០ នាទី ។ ជាទូទៅ គាត់អាចចាកចេញក្នុងរយៈពេល ១ ម៉ោង ។



ការគាំទ្រដល់អ្នកប្រើប្រាស់

ពន្យល់ពីការថែទាំខ្លួនឯងអំពីការរួចរាល់បំពង់មេជីវិតឈ្មោល

មុនពេលចាប់ផ្តើមធ្វើការរួចរាល់បំពង់មេជីវិតឈ្មោល បុរសគួរតែ

- ស្លៀកពាក់សំលៀកបំពាក់ស្អាត ទូលាយ ទៅគ្រឹះស្ថានសុខាភិបាល ។

ក្រោយពីរួចរាល់បំពង់មេជីវិតឈ្មោលហើយ បុរសគួរតែ



- សំរាកអោយបាន ២ ថ្ងៃ បើអាច ។
- បើអាចធ្វើបាន ស្ត្រីកំប្រសព្វជាប់កំលើពងស្វាសនៅ ៤ ម៉ោងដំបូង ដែលអាចបន្ថយការឈឺចាប់ និងការហូរឈាម ។ គាត់អាចមានការលំបាកខ្លះ ដូចជា ហើមជាំ ។ ការនេះអាចបាត់ទៅវិញនៅ ២-៣ ថ្ងៃ ។
- ស្លៀកខោក្នុង ឬខោតឹង ២-៣ ថ្ងៃ ដើម្បីជួយទ្រពងស្វាស ។ វាអាចបន្ថយការហើម ការហូរឈាម និងការឈឺចាប់ ។
- រក្សាអោយកន្លែងចោះ/រំទះនៅស្អាត និងស្ងួតរយៈពេល ២-៣ ថ្ងៃ ។ គាត់អាចប្រើកន្សែងជូតខ្លួន តែមិនត្រូវត្រាំក្នុងទឹកឡើយ ។
- ចៀសវាងរួមភេទរយៈពេល ២-៣ ថ្ងៃ ។
- ប្រើស្រោមអនាម័យ ឬមធ្យោបាយពន្យារកំណើត មានប្រសិទ្ធភាពដទៃទៀតរយៈពេល ៣ ខែ ក្រោយពីរួចរាល់បំពង់មេជីវិតឈ្មោល ។ (ពីមុនគេស្នើរង់ចាំរហូតដល់អោយទឹកកាមបានបញ្ចេញមកក្រៅបាន ២០ ដង ប៉ុន្តែឥឡូវគេលែងអោយប្រើវិធីនេះហើយ ព្រោះវាមិនសូវទុកចិត្តបាន ដូចការរង់ចាំ ៣ ខែ ទេ) ។

តើធ្វើដូចម្តេចចំពោះបញ្ហាដែលឧស្សាហ៍កើតមាន

- ជាទូទៅ ការឈឺចាប់នៅនឹងពងស្វាស វាបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេល ២-៣ ថ្ងៃ ។ អាចអោយគាត់ប្រើ ibuprofen (200-400mg), paracetamol (325-1000mg) ឬថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ផ្សេងទៀត ។ គាត់មិនត្រូវប្រើថ្នាំ aspirin ទេ ព្រោះវាអាចឈាមក្រកក ។

ធ្វើផែនការពិនិត្យតាមដាន

- សូមអោយគាត់ត្រឡប់មកវិញ ក្នុងរយៈពេល ៣ ខែ ដើម្បីពិនិត្យទឹកកាម បើមាន។
(សូមអានសំណួរ ៤ ទំព័រ ...)
- ប៉ុន្តែ មិនត្រូវបដិសេធ មិនអោយបុរសណាម្នាក់ធ្វើការ រំលងបំពេញមេធាវីតណ្ហោលដោយហេតុថា មានការ លំបាក ឬមិនអាចធ្វើការពិនិត្យតាមដាននោះឡើយ។

“ត្រឡប់មកវិញនៅពេលណាក៏បាន” : ហេតុផលក្នុងការត្រឡប់មកវិញ

ធ្វើការអះអាងចំពោះអតិថិជនទាំងអស់ថា គាត់អាចត្រឡប់មកវិញនៅពេលណាក៏បាន - ឧទាហរណ៍ បើគាត់មានបញ្ហា មានសំណួរ ឬដៃគូគាត់គិតថា គាត់អាចមានផ្ទៃពោះ (ការចងបំពេញមេធាវីតណ្ហោល មួយចំនួនតូច ទទួលបានរហជួយ ហើយដៃគូរបស់គាត់មានផ្ទៃពោះ) ។

ឬបើ :

- គាត់មានហូរឈាម ឈឺ ខ្វះ ក្តៅ ហើម ឬក្រហម នៅប្រដាប់បន្តពូជដែលកាន់តែធ្ងន់ ឬមិនព្រម បាត់

ដំបូន្មានសុខភាពទូទៅ : អ្នកណាក៏ដោយបើមានអារម្មណ៍ថា មានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ត្រូវស្វែងរកការថែទាំសុខភាពពិគ្រោះយោបល់ ឬត្រូវពេទ្យ។ មធ្យោបាយពន្យារកំណើត ប្រហែលជាមិនមែន ជាមូលហេតុនៃបញ្ហាសុខភាពរបស់គាត់នោះទេ តែគាត់គួរតែប្រាប់គិលានុបដ្ឋាក ឬត្រូវពេទ្យ អំពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគាត់ប្រើ។



ជួយអ្នកដែលកំពុងប្រើប្រាស់

គ្រប់គ្រងបញ្ហា

បញ្ហាដែលរាយការណ៍មកជាផលវិបាក

- បញ្ហា ធ្វើអោយប៉ះពាល់ដល់ការពេញចិត្តរបស់បុរសលើការចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល ។
អ្នកផ្តល់សេវា គួរតែយកចិត្តទុកដាក់ដល់បញ្ហាទាំងនោះ ។ បើអតិថិជនប្រាប់យើងពីផលវិបាក
នៃការចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល ស្តាប់នូវកង្វល់របស់គាត់ និងព្យាបាល បើចាំបាច់ ។

ហូរឈាម ឬកកឈាមក្រោយពីចងហើយ

- អះអាងជូនគាត់ថា ការហូរឈាមតិចតួច និងការកកឈាមតូចៗដែលមិនក្លាយរោគ ជាទូទៅ
បាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេល ២ សប្តាហ៍ ។
- ការកកឈាមធំ អាចត្រូវវះបង្កូរ
- ឈាមកកដែលក្លាយរោគ ត្រូវការប្រើអង់ទីប៊ីយូទិក និងសំរាកពេទ្យ

ក្លាយរោគនៅកន្លែងវះ (ក្រហម ក្តៅ ឈឺ ខ្លះ)

- សំអាតកន្លែងក្លាយរោគដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹក ឬសូលុយស្យុងសំលាប់មេរោគ
- អោយប្រើអង់ទីប៊ីយូទិកលេបរយៈពេល ៧-១០ ថ្ងៃ
- សូមអោយគាត់ត្រឡប់មកវិញ ក្រោយពីប្រើអង់ទីប៊ីយូទិកអស់ ហើយការក្លាយរោគនៅតែបន្ត

បួស (ការប្រមូលផ្តុំនៃខ្លះនៅក្រោមស្បែក បណ្តាលមកពីការក្លាយរោគ)

- សំអាតកន្លែងក្លាយរោគដោយប្រើសូលុយស្យុងសំលាប់មេរោគ
- វះបើក និងបង្កូរខ្លះចេញ
- ព្យាបាលរបួស
- អោយប្រើអង់ទីប៊ីយូទិកលេបរយៈពេល ៧-១០ ថ្ងៃ
- សូមអោយគាត់ត្រឡប់មកវិញ ក្រោយពីប្រើអង់ទីប៊ីយូទិកអស់ ហើយនៅមាន ក្រហម ឈឺ ក្តៅ
ឬមានខ្លះ ហូរចេញពីមុខរបួស ។

ការឈឺចាប់នៅបន្តវេទនាបង្កឡើង

- អោយលើកពងស្វាសឡើង ដោយប្រើខោក្នុង ឬខោតឹង ឬប្រដាប់ទ្ររបស់អ្នកកីឡា ។
- អោយត្រាំក្នុងទឹកក្ដៅខ្ពស់ៗ
- អោយប្រើ aspirin (325-650mg), ibuprofen (200-400mg), paracetamol (325-1000mg) ឬថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ផ្សេងទៀត
- អោយអង់ទីប៊ីយូទិក បើសង្ស័យក្លាយរោគ
- បើការឈឺចាប់នៅតែបន្ត ហើយពិបាកទ្រាំ បញ្ជូនទៅរកការព្យាបាលថែមទៀត (សូមអានសំណួរ ២ ទំព័របន្ទាប់) ។

សំណួរ និងចម្លើយ អំពីការចងចាំបំពេញមេជីវិតឈ្មោល

១- តើការរួមបំពេញមេជីវិតឈ្មោលនាំអោយបុរសបាត់បង់សមត្ថភាពផ្លូវភេទ ឬទេ? តើវាធ្វើអោយគាត់ខ្សោយ ឬឆាត់ ឬទេ?

ទេ ។ ក្រោយពីការរួមបំពេញមេជីវិតឈ្មោល បុរសនៅតែមានរូបរាង និងអារម្មណ៍ដូចពីមុន ។ គាត់អាចរួមភេទបានដូចពីមុន ។ លិង្គគាត់នឹងឡើងវិញ និងបានយូរដូចពីមុន ហើយការបញ្ចេញទឹកកាមនៅដដែល ។ គាត់អាចធ្វើការធ្ងន់បានដូចមុន ហើយគាត់មិនឡើងទំងន់ ដោយសារចងបំពេញមេជីវិតឈ្មោលនោះឡើយ ។



២- តើការរួមបំពេញមេជីវិតឈ្មោល នាំអោយមានការឈឺចាប់យូរ ឬទេ?

បុរសខ្លះរាយការណ៍ថាមានការឈឺចាប់ ប្រសិនបើពួកគេនៅនឹងពងស្វាស ដែលអាចនៅរហូត ១-៥ ឆ្នាំ ឬលើសនេះទៀត ក្រោយពីរួមបំពេញមេជីវិតឈ្មោល ។ នៅក្នុងការស្រាវជ្រាវធំៗ ដែលមានបុរសរាប់ពាន់នាក់ចូលរួមមានតិចជាង ១% រាយការណ៍ពីការឈឺចាប់នៅពងស្វាស ដែលត្រូវព្យាបាលដោយវះកាត់ ។ នៅក្នុងការសិក្សាតូចៗ ដែលមានបុរសប្រមាណ ២០០ នាក់ ចូលរួមមានបុរសប្រហែល ៦% រាយការណ៍ពីការឈឺចាប់ពងស្វាសយូរជាង ៣ ឆ្នាំ ក្រោយពីចងបំពេញមេជីវិតឈ្មោល ។ ប៉ុន្តែ ក្នុងចំណោមបុរសដែលមិនបានចងបំពេញមេជីវិតឈ្មោល ២% បានរាយការណ៍ពីការឈឺចាប់ប្រហែលគ្នានេះ ។ មានបុរសតិចតួចទេ ដែលមានការឈឺចាប់ខ្លាំងនិយាយថា គាត់ស្ដាយក្រោយដែលបានចងបំពេញមេជីវិតឈ្មោល ។ គេមិនដឹងមូលហេតុនៃការ

ឈឺចាប់នោះឡើយ ។ វាអាចបណ្តាលមកពីសម្ពាធនៃការកកស្ទះរបស់មេជីវិតឈ្មោល ដែលលេច
ចេញ ដោយសារការបិទ ឬចងបំពង់មិនបានត្រឹមត្រូវ ឬបណ្តាលមកពីខូចខាតដល់សរសៃ-
ប្រសាទ ។ ការព្យាបាល រួមមាន លើកពងស្វាស និងការប្រើថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ ។ គេអាចចាក់
ថ្នាំស្តីកចូលទៅក្នុងបំពង់ ដើម្បីអោយស្តីកសរសៃប្រសាទនៃពងស្វាស ។ អ្នកផ្តល់សេវាខ្លះ
រាយការណ៍ថា ការរំកិលកកស្ទះក្នុងឈឺចេញ ឬរំកិលបំពង់មេជីវិតឈ្មោលឡើងវិញ ជួយបន្ថយ
ការឈឺចាប់ ។ គេមិនសូវជួបការឈឺចាប់ខ្លាំង និងយូរក្រោយពីចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោលនោះទេ
ប៉ុន្តែ គេគួរប្រាប់បុរសទាំងអស់ ដែលចង់ចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោលពីការប្រឈមនេះ ។

**៣- តើបុរស ត្រូវប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀត ឬទេ បន្ទាប់ពីរំកិលបំពង់មេជីវិត
ឈ្មោល?**

មែនហើយត្រូវប្រើរយៈពេលបីខែដំបូង ។ បើដៃគូរបស់គាត់ប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត
គាត់អាចបន្តប្រើទៀតក្នុងរយៈពេលនេះ ។ ការមិនប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀត
នៅរយៈពេលនេះ គឺជាមូលហេតុចម្បង ដែលនាំអោយមានផ្ទៃពោះចំពោះគូស្វាមីភរិយា
ដែលពឹងផ្អែកលើការចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល ។

៤- តើគេអាចពិនិត្យមើលថា ការរំកិលបំពង់មេជីវិតឈ្មោលមានប្រសិទ្ធភាពឬអត់ បានឬទេ?

បាន ។ អ្នកផ្តល់សេវាអាចពិនិត្យមើលទឹកកាម ដោយប្រើមីក្រូទស្សន៍ ដើម្បីអោយដឹងថា វានៅ
មានមេជីវិតឈ្មោលដែរ ឬទេ ។ បើអ្នកផ្តល់សេវាមិនបានឃើញមេជីវិតឈ្មោលមានចលនាទេ
មានន័យថា ការរំកិលបំពង់មេជីវិតឈ្មោលមានប្រសិទ្ធភាពហើយ ។ គេនិយមអោយពិនិត្យ
ទឹកកាមពេលណាក៏បាននៅក្នុងបីខែដំបូង ក្រោយពីរំកិលបំពង់មេជីវិតឈ្មោល ប៉ុន្តែវាមិនមែន
ជាការចាំបាច់នោះទេ ។

បើគេឃើញមានមេជីវិតឈ្មោល តិចជាង ១ ក្នុងមួយកញ្ចក់មីក្រូទស្សន៍ ដែលគេពង្រីក
១០ ដង (តិចជាង ១០០ ០០០ មេជីវិតឈ្មោលក្នុង ១ មីលីលីត្រទឹកកាម) នៅក្នុងទឹកកាមថ្មី
បុរសអាចទុកចិត្តការរំកិលបំពង់មេជីវិតរបស់គាត់បានហើយ ហើយអាចឈប់ប្រើមធ្យោបាយ
ពន្យារកំណើតបំប៉ងបាន ។ បើគេឃើញមានមេជីវិតឈ្មោលមានចលនាច្រើនជាងនេះ បុរសគួរបន្ត
ប្រើមធ្យោបាយបំប៉ងទៀត ហើយត្រឡប់មកគ្លីនិកវិញរៀងរាល់ខែ ដើម្បីវិភាគទឹកកាម ។
បើទឹកកាមគាត់នៅបន្តមានមេជីវិតឈ្មោលមានចលនាទៀត គាត់ត្រូវធ្វើការចងបំពង់មេជីវិត
ឈ្មោលឡើងវិញ ។

៥- តើធ្វើដូចម្តេច បើដៃគូរបស់បុរសមានផ្ទៃពោះ?

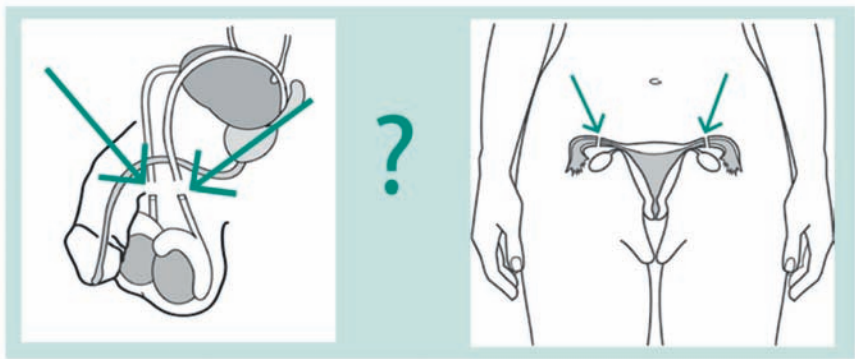
បុរសទាំងអស់ត្រូវដឹងថា ការចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល ជួនកាលទទួលបានបរាជ័យ ហើយជាលទ្ធផល
ដៃគូរបស់គាត់មានផ្ទៃពោះ ។ គាត់មិនគួរសន្មតថា ដៃគូរបស់គាត់មិនស្មោះត្រង់ បើគាត់មាន
ផ្ទៃពោះនោះឡើយ ។ បើដៃគូរបស់គាត់មានផ្ទៃពោះនៅក្នុង ៣ ខែដំបូង ក្រោយពីចងបំពង់មេ
ជីវិតឈ្មោល ត្រូវរំលឹកប្រាប់គាត់ថា ក្នុង ៣ ខែដំបូង ត្រូវប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេង
ទៀត ។ បើអាចធ្វើបាន វិភាគទឹកកាម បើឃើញមានមេជីវិតឈ្មោល ត្រូវធ្វើការចងបំពង់មេ
ជីវិតឈ្មោលម្តងទៀត ។

៦- តើការរំលោភបំពានមេជីវិតឈ្មោល នឹងលែងមានប្រសិទ្ធភាពនៅពេលណាមួយ ឬទេ?

ជាទូទៅ ទេ ។ ការរំលោភបំពានមេជីវិតឈ្មោល មានគោលបំណងបញ្ឈប់កំណើតរហូត ។ ក្នុងករណីកម្រខ្លះ ដែលចុងទាំងពីរដុះជាប់គ្នាវិញ ហើយបុរសត្រូវការរំលោភបំពានមេជីវិតឈ្មោល ម្តងទៀត ។

៧- តើការរំលោភបំពានមេជីវិតឈ្មោលអាចត្រឡប់ក្រោយវិញបានឬទេ បើបុរសសំរេចចិត្តថា គាត់ចង់បានកូនទៀត?

ជាទូទៅ ទេ ។ ការរំលោភបំពានមេជីវិតឈ្មោលមានបំណងបញ្ឈប់កំណើតរហូត ។ អ្នកដែលអាច ចង់បានកូនទៀត ត្រូវជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេង ។ ការរំលោភបំពានមេជីវិតឈ្មោលវិញអាចធ្វើ បានតែចំពោះបុរសខ្លះប៉ុណ្ណោះ ហើយជាទូទៅមិននាំទៅដល់ការ មានផ្ទៃពោះឡើយ ។ ការរំលោភបំពានការលំបាក និងថ្លៃ ហើយពិបាកនឹងរកអ្នកផ្តល់សេវាដែល អាចធ្វើការរំលោភ ភ្ជាប់បំពង់មេជីវិតឈ្មោលឡើងវិញណាស់ ។ ដូច្នេះ ការរំលោភបំពានមេជីវិត ឈ្មោល ត្រូវចាត់ទុកថា មិនអាចត្រឡប់ក្រោយវិញបានឡើយ ។



៨- តើមួយណាជាការប្រសើរជាង ដែលអោយបុរសរំលោភបំពានមេជីវិតឈ្មោល ឬអោយស្ត្រីចងដៃស្បូន?

ប្តីប្រពន្ធ នីមួយៗ ត្រូវសំរេចចិត្តខ្លួនឯងថាមធ្យោបាយណាប្រសើរបំផុតចំពោះគាត់ ។ មធ្យោបាយ ទាំងពីរ មានសុវត្ថិភាពមានប្រសិទ្ធភាព និងអចិន្ត្រៃយ៍ ចំពោះគូស្វាមីភរិយាណាដែលប្រាកដថា ខ្លួនលែងចង់បានកូនទៅទៀតហើយ ។ ជាការល្អ គូស្វាមីភរិយា គួរពិចារណាលើមធ្យោបាយ ទាំងពីរ ។ បើទាំងពីរអាចទទួលយកបាន ការចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោលជាការល្អជាង ព្រោះវា ងាយជាងមានសុវត្ថិភាពជាង ហើយមិនសូវថ្លៃ ដូចការចងដៃស្បូនឡើយ ។

**៩- តើអ្នកផ្តល់សេវាអាចជួយបុរសដូចម្តេចខ្លះ
ក្នុងការសំរេចចិត្តជ្រើសរើសការរៀនចង្រើបំពេញមេធាវីតណ្ហោល?**

ផ្តល់ព័ត៌មានច្បាស់ និងមានលក្ខណៈថ្លឹងថ្លែង អំពីការរៀនចង្រើបំពេញមេធាវីតណ្ហោល និងមធ្យោបាយ
ពន្យារ កំណើតផ្សេងទៀត ហើយជួយអោយគាត់គិតពីការសំរេចចិត្តរបស់ខ្លួន ។ ពិភាក្សាជាមួយ
គាត់លំអិតពី ការមានកូន និងការបញ្ឈប់កំណើត ។ ឧទាហរណ៍ អ្នកផ្តល់សេវាអាចជួយអោយ
គាត់គិតថា តើគាត់មានអារម្មណ៍យ៉ាងណា? បើមានការប្រែប្រួលក្នុងជីវិត ដូចជា ការប្តូរដៃគូ
ឬមានកូនស្លាប់ ។ រំលឹកឡើងវិញនូវចំណុចទាំង ៦ នៃការព្រមព្រៀង ដើម្បីអោយប្រាកដថា
បុរសបានយល់ច្បាស់ពីរបៀបចង្រើបំពេញមេធាវីតណ្ហោល (សូមអានទំព័រ ...) ។

**១០- តើគេគួររៀនចង្រើបំពេញមេធាវីតណ្ហោលអោយតែបុរសដែលមានកូនចំនួនណាមួយ
ឬដែលមានអាយុកំណត់ណាមួយ ឬយ៉ាងណា?**

ទេ ។ មិនមានហេតុផលត្រឹមត្រូវណាមួយ ដែលត្រូវហាមមិនអោយបុរសចង្រើបំពេញមេធាវីត
ដោយសារតែអាយុចំនួនកូនដែលនៅរស់ ឬស្ថានភាពអាពាហ៍ពិពាហ៍នោះឡើយ ។ អ្នកផ្តល់
សេវាសុខភាព មិនត្រូវដាក់កំហិតតឹងរឹងអំពីអាយុ ចំនួនកូន អាយុកូនចុងក្រោយ ឬស្ថានភាព
អាពាហ៍ពិពាហ៍នោះឡើយ ។ ត្រូវអនុញ្ញាតអោយបុរសសំរេចចិត្តខ្លួនថា តើគាត់ចង់បានកូនទៀត
ឬទេ និងថា តើគាត់ចង់ចង្រើបំពេញមេធាវីតណ្ហោលឬទេ ។

**១១- តើការរៀនចង្រើបំពេញមេធាវីតណ្ហោលបង្កើនការប្រឈមរបស់បុរសទៅនឹងជំងឺមហារីក
ឬជំងឺបេះដូងឬទេ?**

ទេ ។ ភស្តុតាងពីការស្រាវជ្រាវធំៗដែលបានរៀបចំធ្វើយ៉ាងត្រឹមត្រូវបង្ហាញថា ការរៀនចង្រើបំពេញ
មេធាវីតណ្ហោល មិនបណ្តាលអោយបុរសប្រឈមមុខច្រើនឡើង នឹងជំងឺមហារីកពងស្វាស
ឬមហារីក ក្រពេញប្រៃស្តាត ឬជំងឺបេះដូងឡើយ ។

**១២- តើបុរសដែលចង្រើបំពេញមេធាវីតណ្ហោលអាចចម្លង ឬឆ្លងជំងឺកាមរោគ រួមទាំងមេរោគ
អេដស៍បាន ឬទេ?**

បាន ។ ការចង្រើបំពេញមេធាវីតណ្ហោល មិនបានការពារទល់នឹងកាមរោគឡើយ រួមទាំងមេរោគ
អេដស៍ផង ។ បុរសទាំងអស់ដែលប្រឈមនឹងកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ផង ទោះជាបាន
ចង ឬមិនបានចង្រើបំពេញមេធាវីតណ្ហោលក៏ដោយ ត្រូវតែប្រើស្រោមអនាម័យ ដើម្បីការពារខ្លួនឯង
និងដៃគូកុំអោយឆ្លង ។

១៣- តើគេអាចចង្រើបំពេញមេធាវីតណ្ហោលនៅទីណា?

បើគ្មានលក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រ ដែលតម្រូវអោយមានការរៀបចំពិសេសទេ ការចង្រើបំពេញមេធាវីត
ណ្ហោល អាចធ្វើនៅស្ទើរគ្រប់គ្រឹះស្ថានសុខភាព រួមទាំងមណ្ឌលសុខភាព គ្លីនិកពន្យារកំណើត
និងបន្ទប់ព្យាបាលរបស់គ្រូពេទ្យឯកជន ។ នៅកន្លែងដែលមិនមានសេវាចង្រើបំពេញមេធាវីតដទៃ
ទៀត ក្រុមចល័តអាចធ្វើការចង្រើបំពេញមេធាវីតណ្ហោល និងការពិនិត្យតាមដានមណ្ឌលសុខភាព
មូលដ្ឋាន និងឃ្លានដែលមានបំពាក់បរិក្ខារពិសេស ដរាបណាមានឱសថ សំភារៈបរិក្ខារ ឧបករណ៍
ចាំបាច់ ។

ស្រោមអនាម័យបុរស

ជំពូកនេះពណ៌នាអំពីស្រោមអនាម័យជាតិកៅស៊ូរបស់បុរស ។ ស្រោមអនាម័យស្ត្រី ដែលជាទូទៅជាតិផ្លាស្ទិក ហើយបញ្ចូលក្នុងទ្វារមាសស្ត្រី មានប្រើនៅកន្លែងមួយចំនួន (សូមអាន ស្រោមអនាម័យស្ត្រី ទំព័រ... ការប្រៀបធៀបស្រោមអនាម័យ ទំព័រ...) ។

បំណុលសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា និងអតិថិជន

- ស្រោមអនាម័យបុរសជួយការពារទល់នឹងការឆ្លងជំងឺកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ ។ ស្រោមអនាម័យជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតតែមួយគត់ ដែលអាចការពារបានទាំងការមានផ្ទៃពោះ និងការឆ្លងជំងឺកាមរោគ ។
- តម្រូវអោយមានការប្រើប្រាស់បានត្រឹមត្រូវនៅរៀងរាល់ពេលរួមភេទ ដើម្បីទទួលបានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់បំផុត ។
- តម្រូវអោយមានកិច្ចសហការណ៍ទាំងដៃគូបុរស និងស្ត្រី ។ ការពិភាក្សារវាងដៃគូជូនកាលអាចដោះស្រាយការជំទាស់បាន ។

១៣

ស្រោមអនាម័យបុរស

តើអ្វីទៅជាស្រោមអនាម័យបុរស?

- ស្រោមសម្រាប់បុរសពាក់នៅលើលិង្គពេលរួមភេទ ។
- គេអាចហៅថា “កៅស៊ូ” “អាវភ្លៀង” “ឆ័ត្រ” ស្បែក និងប្រដាប់ការពារ គេស្គាល់ដោយមានឈ្មោះជាច្រើន ។
- ភាគច្រើនធ្វើដោយជ័រកៅស៊ូស្តើង
- ធ្វើសកម្មភាពដោយធ្វើដាវបាំងរក្សាទឹកកាមមិនអោយចូលទៅក្នុងទ្វារមាសរបស់ស្ត្រី ការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ។ វាក៏បង្ការកុំអោយមេរោគដែលមាននៅក្នុងទឹកកាមនៅលើលិង្គ និងក្នុងទ្វារមាសឆ្លងទៅដៃគូដែរ ។

តើវាមានប្រសិទ្ធភាពកំរិតណា?

ប្រសិទ្ធភាពអាស្រ័យលើអ្នកប្រើប្រាស់ : លទ្ធភាពនៃការមានផ្ទៃពោះ ឬឆ្លងជំងឺកាមរោគ មានច្រើនបំផុត ពេលដែលមិនបានប្រើស្រោមអនាម័យរៀងរាល់ពេលរួមភេទ ។ មានផ្ទៃពោះ ឬការឆ្លងកាមរោគតិចណាស់ ដែលកើតដោយសារការប្រើមិនត្រឹមត្រូវរបូត ឬរំហែក ។

ការការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ :

- ក្នុងការប្រើប្រាស់ទូទៅ អាចមានផ្ទៃពោះប្រមាណជា ១៥ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលដៃគូរបស់គាត់ប្រើស្រោមអនាម័យបុរសក្នុងឆ្នាំដំបូង ។ នេះមានន័យថា ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលដៃគូរបស់គាត់ប្រើស្រោមអនាម័យបុរស ៨៥ នាក់ មិនមានផ្ទៃពោះទេ ។
- បើប្រើត្រឹមត្រូវរៀងរាល់ពេលរួមភេទ អាចមានផ្ទៃពោះ ២ ក្នុងចំណោមស្ត្រីដែលដៃគូរបស់គាត់ប្រើស្រោមអនាម័យបុរសក្នុងឆ្នាំទីមួយ ។

ការបង្កកំណើតត្រឡប់មកធម្មតាវិញ បន្ទាប់ពីឈប់ប្រើស្រោមអនាម័យបុរស : មិនមានពន្យារ



ពេលទេ

ការការពារទល់នឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគផ្សេងទៀត :

- ស្រោមអនាម័យបុរស កាត់បន្ថយការប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគដទៃទៀត បើប្រើត្រឹមត្រូវរៀងរាល់ពេលរួមភេទ ។
- បើប្រើឡើងទាត់ និងត្រឹមត្រូវ ស្រោមអនាម័យអាចកាត់បន្ថយការប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ដែលអាចឆ្លងពេលមិនប្រើស្រោមអនាម័យ បានប្រមាណ ៨៥-៩០% (សូមអានសំណួរ ២ ទំព័រ...) ។
- ស្រោមអនាម័យបុរស កាត់បន្ថយការប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺកាមរោគ បើប្រើឡើងទាត់ និងត្រឹមត្រូវ :
 - ការពារទល់នឹងកាមរោគដែលចម្លងដោយទឹករំងៃ រួមមាន មេរោគអេដស៍ ប្រម៉ែ ក្លាមីឌីយ៉ា
 - ការពារទល់នឹងកាមរោគដែលឆ្លងតាមរយៈការប៉ះពាល់ផ្ទាល់រវាងស្បែក និងស្បែក ដូចជា វីរុស herpes និង HPV ។

ផលវិបាក ផលប្រយោជន៍សុខភាព គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

ផលវិបាក

គ្មាន

ផលប្រយោជន៍សុខភាព

ជួយការពារទល់នឹង :

- ការមានផ្ទៃពោះ
- ជំងឺកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍

អាចការពារទល់នឹង :

- លក្ខខណ្ឌបណ្តាលមកពីកាមរោគ :
 - ជំងឺរលាកអាងត្រគាក និងការឈឺចាប់អាងត្រគាករ៉ាំរ៉ៃ
 - មហារីកមាត់ស្បូន
 - ការគ្មានកូនរហូត (បុរស និងស្ត្រី)

គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

កម្រណាស់

- ប្រតិកម្មអាលែស៊ីខ្លាំង (ក្នុងចំណោមអ្នកដែលអាលែស៊ីជាមួយជីវកៅស៊ូ)

ហេតុអ្វីបុរស និងស្ត្រីខ្លះនិយាយថា គាត់/ចូលចិត្តស្រាមអនាម័យបុរស

- មិនមានផលវិបាកដោយអ័រម៉ូន
- អាចប្រើជាមធ្យោបាយបណ្តោះអាសន្ន ឬបំប្លែង
- អាចប្រើដោយមិនចាំបាច់ជួបអ្នកផ្តល់សេវាសុខភាព
- មានលក់នៅកន្លែងជាច្រើន ហើយងាយរកបាន
- អាចការពារទល់នឹងទាំងផ្ទៃពោះ និងកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍

ពិភាក្សាពីការប្រើស្រោមអនាម័យ

- ស្ត្រីខ្លះមានការលំបាកក្នុងការពិភាក្សាពីតម្រូវការរបស់ខ្លួន អោយដៃគូប្រើស្រោមអនាម័យ ។ អ្នកខ្លះទៀត មានការលំបាកក្នុងការបញ្ចុះបញ្ចូលអោយដៃគូរបស់ខ្លួនប្រើស្រោមអនាម័យរាល់ពេលដែលគាត់រួមភេទ ។ បុរសមានហេតុផលផ្សេងក្នុងការមិនប្រើស្រោមអនាម័យ ។ អ្នកមិនចូលចិត្តព្រោះស្រោមអនាម័យធ្វើអោយរំខានដល់អារម្មណ៍ភេទ ។ ជួនកាលហេតុផលរបស់បុរសផ្នែកលើពាក្យចោមអាមាម ឬការយល់ច្រឡំ ។ បើមានព័ត៌មានពិត អាចជួយអោយស្ត្រីឆ្លើយតបចំពោះការបដិសេធរបស់ដៃគូគាត់ (សូមអានផ្នែកស្តីពី ការរំកិលតម្រូវការយល់ច្រឡំ ទំព័រ...) ។



ការជជែកមុនអាចជួយបាន : ស្ត្រីដែលជជែកជាមួយដៃគូរបស់គាត់ពីការប្រើស្រោមអនាម័យមុនពេលដែលគាត់រួមភេទ បង្កើនឱកាសក្នុងការប្រើស្រោមអនាម័យ ។ ស្ត្រីអាចព្យាយាមប្រើវិធីណា ដែលគាត់យល់ថាពួកគេបំផុត អាស្រ័យទៅតាមដៃគូ និងកាលៈទេសៈចំណុចដែលមានលក្ខណៈបញ្ចុះបញ្ចូលនៅក្នុងស្ថានភាពជាច្រើន រួមមាន :

- ផ្ដោតការប្រើស្រោមអនាម័យក្នុងការការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ជាជានិយាយពីការការពារកាមរោគ ។
- លើកឡើងពីកង្វល់របស់គ្នាទៅវិញទៅមក - ឧទាហរណ៍ "មនុស្សជាច្រើននៅក្នុងសហគមន៍មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ដូច្នេះយើងត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន" ។
- ប្រកាន់ជំហរដែលមិនអាចបន្លំបាន - ឧទាហរណ៍ "ខ្ញុំមិនអាចរួមភេទជាមួយអ្នកទេ បើអ្នកមិនប្រើស្រោមអនាម័យ" ។
- ស្នើអោយសាកល្បងស្រោមអនាម័យស្ត្រី បើមាន ។ បុរសខ្លះចូលចិត្តស្រោមអនាម័យស្ត្រីជាងស្រោមអនាម័យបុរស ។
- ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ពិភាក្សារឿងគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការចម្លងកាមរោគដល់ទារកក្នុងផ្ទៃ ហើយផ្ដោតទៅលើថា តើស្រោមអនាម័យអាចជួយការពារទារកយ៉ាងដូចម្តេច ។

ដូចគ្នាដែរ ស្ត្រីអាចស្នើសុំទៅកាន់ដៃគូរបស់គាត់ ឬទាំងពីរនាក់ទៅកាន់គ្លីនិក ដើម្បីទទួលបានប្រឹក្សាពីសារៈសំខាន់នៃការប្រើស្រោមអនាម័យ ។

កែតម្រូវការយល់ច្រឡំ (សូមអានផងដែរ សំណួរ និងចម្លើយ ទំព័រ...)

ស្រាមអនាម័យបុរស :

- មិនបណ្តាលអោយបុរសលែងមានកូនរហូត អសមត្ថភាពភេទ ឬខ្សោយឡើយ ។
- មិនបណ្តាលអោយថយចុះនូវចំណង់ភេទរបស់បុរសឡើយ ។
- មិនអាចបាត់បង់នៅក្នុងខ្លួនស្ត្រីឡើយ ។
- មិនមានប្រហោងដែលមេរោគអេដស៍អាចឆ្លងកាត់បានឡើយ ។
- មិនឈាមជាមួយមេរោគអេដស៍ឡើយ ។
- មិនបណ្តាលអោយស្ត្រីកើតជំងឺ ដោយសារតែមិនមានទឹកកាម ឬមេជីវិតឈ្មោលចូលក្នុងខ្លួននោះឡើយ ។
- មិនបណ្តាលអោយបុរសមានជំងឺ ដោយសារចាស់ទឹកកាមនោះឡើយ ។
- ប្រើដោយគូស្នាមីភរិយា ។ វាមិនមែនធ្វើសម្រាប់ការប្រើក្រៅចំណងអាពាហ៍ពិពាហ៍នោះឡើយ ។

អ្នកណាអាចប្រើ

លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រ

សម្រាប់ការចងចាំបំពេញមេជីវិតឈ្មោល

បុរស និងស្ត្រីទាំងអស់ អាចប្រើស្រាមអនាម័យបុរសដោយសុវត្ថិភាព លើកលែងតែអ្នកដែល :

- មានប្រតិកម្ម (អាឡែស៊ី) ខ្លាំងជាមួយជ័រកៅស៊ូ

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមអំពី អាឡែស៊ីជាមួយជ័រកៅស៊ូ សូមអានអំពី ការរលាកស្រាលក្នុង ឬជុំវិញទ្វារ ឬលិង ឬអាឡែស៊ីស្រាលជាមួយស្រាមអនាម័យ ទំព័រ ... អាឡែស៊ីខ្លាំងជាមួយស្រាមអនាម័យ ទំព័រ... និងសំណួរ ១១ ទំព័រ ...

ការផ្តល់ស្រោមអនាម័យ

ពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើម

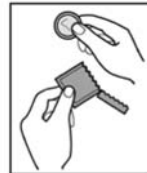
- ពេលណាក៏បាន បើអតិថិជនចង់

ពន្យល់ថាត្រូវប្រើយ៉ាងណាដូចម្តេច

សារៈសំខាន់ : បើអាចធ្វើបាន ត្រូវបង្ហាញអតិថិជន ពីរបៀបពាក់ស្រោមអនាម័យ ។ ប្រើលិង្គគំរូ បើមាន ឬរបស់ផ្សេងទៀត ដូចជា ផ្លែចេក ដើម្បីបង្ហាញ ។

ពន្យល់ជំហានមូលដ្ឋានទាំង ៥ នៃការប្រើស្រោមអនាម័យបុរស

ជំហានមូលដ្ឋាន	ចំណុចលំអិតសំខាន់ៗ
១. ប្រើស្រោមអនាម័យថ្មីនៅពេលរួមភេទម្តងៗ	• ពិនិត្យមើលកញ្ចប់ស្រោមអនាម័យ ។ មិនត្រូវប្រើទេបើវាបែក ឬខូច ។ ចៀសវាងប្រើស្រោមអនាម័យដែលហួសកាលកំណត់ប្រើប្រាស់ - ប្រើបានតែពេលណាដែលគ្មានស្រោមអនាម័យថ្មីប៉ុណ្ណោះ ។ • បែកបើកកញ្ចប់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ។ មិនត្រូវប្រើក្រចក ដៃ ឆ្មេញ ឬរបស់អ្វី ដែលអាចធ្វើអោយខូចស្រោមអនាម័យឡើយ ។
២. មុនពេលប៉ះពាល់រាងកាយពាក់ស្រោមអនាម័យពីលើក្បាលលិង្គដែលឡើងវិញដោយដាក់ផ្នែករួមរចេញក្រៅ	• ដើម្បីអោយការពារបានល្អ ត្រូវពាក់ស្រោមអនាម័យមុនពេលលិង្គប៉ះជាមួយប្រដាប់បន្តពូជ មាត់ ឬរន្ធកូន ។
៣. ពន្លាស្រោមអនាម័យរហូតដល់គល់លិង្គដែលឡើងវិញ	• ស្រោមអនាម័យ គួរតែអាចពន្លាបានដោយស្រួល ។ ការបង្ខំអាចនាំអោយរំហែកពេលប្រើ ។ • បើវាពិបាកពន្លា វាអាចបញ្ចាស ខូច ឬចាស់ពេក ។ បោះវាចោល ហើយប្រើស្រោមអនាម័យថ្មីមួយទៀត ។ • បើពាក់បញ្ចាស ហើយគ្មានស្រោមអនាម័យថ្មីទេ ត្រឡប់វា ហើយពាក់លើលិង្គ ។



ជំហានមូលដ្ឋាន

ជំហានមូលដ្ឋាន

៤. ក្រោយពេលចេញទឹកកាមភ្លាម កាន់តែមន្ត្រីអនាម័យអោយ ជាប់ ដកលិងចេញនៅពេល ដែលវានៅរឹង

- ដកលិងចេញ
- ទាញស្រោមអនាម័យចេញ ចៀសវាងកុំអោយខ្ចាត់ទឹកកាម
- បើរួមភេទទៀត ឬដូរពីការរួមភេទ មួយទៅមួយទៀត ប្រើស្រោមអនាម័យថ្មី ។



៥. បោះចោលស្រោមអនាម័យ ដែលប្រើហើយដោយសុវត្ថិភាព

- ខ្ជប់ស្រោមអនាម័យក្នុងកញ្ចប់វាវិញ ហើយបោះចោលក្នុងធុងសំរាម ឬបង្គន់ កុំបោះស្រោមអនាម័យ ទៅក្នុងបង្គន់ចាក់ទឹក ព្រោះវានាំ អោយស្ទះ ។



គាំទ្រអ្នកប្រើ

ធានាថាអតិថិជនយល់ច្បាស់ ពីរបៀបប្រើត្រឹមត្រូវ

- អោយអតិថិជនទទួលបានព័ត៌មានទាំង ៥ ដោយពាក់ស្រោមអនាម័យលើលិងគំរូ ឬរបស់អ្វីផ្សេង ហើយអោយដោះចេញ ។ ពេលបង្រៀនប្រើក្រាហ្វិក នៅទំព័រ ... ការប្រើស្រោមអនាម័យបុរសដោយ ត្រឹមត្រូវ ។

សួរអតិថិជនថា គាត់ត្រូវការ ស្រោមអនាម័យប៉ុន្មាន រហូតដល់ គាត់អាចត្រឡប់មកវិញ

- អោយស្រោមអនាម័យអោយច្រើន ហើយបើមាន អោយទឹករំអិល ។
- ប្រាប់អតិថិជនពីកន្លែង ដែលអាចទិញស្រោមអនាម័យ បាននៅពេលត្រូវការ ។

ពន្យល់ថា ហេតុអ្វីបានជាការ ប្រើស្រោមអនាម័យនៅពេល រួមភេទម្តងៗ វាមានសារៈសំខាន់

- គ្រាន់តែការរួមភេទម្តងដែលមិនបានការពារ អាចនាំ អោយមានផ្ទៃពោះ ឬឆ្លងកាមរោគ ឬទាំងពីរ ។
- បើមិនបានប្រើស្រោមអនាម័យពេលរួមភេទម្តង ត្រូវប្រើវានៅលើកក្រោយ ។ កំហុសម្តង ឬពីរដង មិនមែនមានន័យថា វាគ្មានប្រយោជន៍ ដែលត្រូវប្រើ លើកក្រោយទៀតនោះទេ ។

**ពន្យល់ពីថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត
បន្ទាន់ (អ៊ី.ស៊ី.ភី)**

- ពន្យល់ពីការប្រើថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី ក្នុងករណីមានកំហុសក្នុងការប្រើស្រោមអនាម័យ – រួមទាំងមិនបានប្រើស្រោមអនាម័យ- ដើម្បីជួយការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ (សូមអានផ្នែកស្តីពី ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ ទំព័រ..) ។ អោយថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី បើមាន ។

**ពិភាក្សាពីមធ្យោបាយ
ដើម្បីអោយមានការជជែកពី
ការប្រើស្រោមអនាម័យ**

- ពិភាក្សាជំនាញ និងបច្ចេកទេសក្នុងការចរចាជាមួយដៃគូអោយប្រើស្រោមអនាម័យ (សូមអានផ្នែកស្តីពីការជជែកពីការប្រើស្រោមអនាម័យ ទំព័រ...)

ទីកន្លែងសម្រាប់ស្រោមអនាម័យកៅស៊ូ

ទីកន្លែងជួយការពារកុំអោយស្រោមអនាម័យរំហែក ។ មានបីរបៀបក្នុងការធ្វើអោយរអិល – ទីកន្លែងធម្មជាតិពីទ្វារបន្ថែមទីកន្លែង ឬប្រើស្រោមអនាម័យដែលមានទីកន្លែងស្រាប់ ។

ជួនកាលមានទីកន្លែងដែលធ្វើពីគីសេរីន ឬស៊ីលីកុង ដែលមានសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើជាមួយស្រោមអនាម័យកៅស៊ូ ។ ទឹកស្អាត និងទឹកមាត់ ក៏អាចប្រើជាទីកន្លែងអនាម័យដែរ ។ ទីកន្លែងត្រូវប្រើខាងក្រៅស្រោមអនាម័យក្នុងទ្វារ ឬក្នុងតូ ។ មិនត្រូវដាក់ទីកន្លែងនៅលើលិង្គឡើយ ព្រោះវាធ្វើអោយរហូតស្រោមអនាម័យ ។ ចំពោះបុរសខ្លះ ការដាក់ទីកន្លែងមួយ ឬពីរដំណក់នៅផ្នែកខាងក្នុងនៃស្រោមអនាម័យមុនពេលពន្លា អាចជួយបង្កើនអារម្មណ៍ភេទ ។ ប៉ុន្តែការប្រើទីកន្លែងច្រើនពេកនៅខាងក្នុងអាចនាំអោយរហូតស្រោម ។

មិនត្រូវប្រើផលិតផលធ្វើអំពីប្រេង លើស្រោមអនាម័យកៅស៊ូឡើយ ។ វាអាចធ្វើអោយខូចកៅស៊ូ ។ សំភារៈដែលមិនគួរប្រើ រួមមាន : ប្រេង (ប្រេងឆា ប្រេងកូនដំរី ប្រេងដូង និងប្រេងខនិជ) ចាហូយប្រេងកាត ប្រេងលាប ក្រែមត្រជាក់ ប័រ ប័រកាកាវ និងម៉ាការីន ។

អ្វីដែលអ្នកប្រើស្រោមអនាម័យមិនត្រូវធ្វើ :

ការអនុវត្តខ្លះ អាចបង្កើនការប្រឈមនឹងធ្វើអោយស្រោមអនាម័យរំហែក ដែលត្រូវចៀសវាង ។

- មិនត្រូវពន្លាស្រោមមុននឹងពាក់លើលិង្គឡើយ
- មិនត្រូវប្រើទីកន្លែងដែលមានជាតិប្រេងឡើយ ព្រោះវាអាចធ្វើអោយខូចកៅស៊ូ
- មិនត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យ ដែលមានពណ៌ដែលមិនស្មើ ឬប្រែពណ៌ឡើយ
- មិនត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យ ដែលមានលក្ខណៈស្រួយ ស្ងួត ឬស្អិត

- មិនត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យឡើងវិញឡើយ
- មិនត្រូវរួមភេទដោយបង្ខំឡើយ

ហើយមិនត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យដដែល ពេលដូររបៀបរួមភេទ ឧទាហរណ៍ ពីការរួមភេទតាមតួទមករួមភេទតាមទ្វារវិញ ។ ការនេះអាចចម្លងបាក់តេរី ដែលនាំអោយឆ្លងរោគ ។

វិលត្រឡប់ពេលណាក៏បាន : ហេតុផលដែលត្រូវត្រឡប់មកវិញ

ធ្វើការអះអាងចំពោះអតិថិជនទាំងអស់ថា គាត់អាចត្រឡប់មកវិញនៅពេលណាក៏បាន - ឧទាហរណ៍ បើគាត់មានបញ្ហា មានសំណួរ ឬត្រូវការមធ្យោបាយពន្យារកំណើតថ្មី ឬគាត់គិតថា គាត់ប្រហែលជាមានផ្ទៃពោះ ។ ឬបើ :

- អតិថិជនមានការលំបាកក្នុងការប្រើស្រោមអនាម័យអោយបានត្រឹមត្រូវ ឬមានការលំបាកក្នុងការប្រើស្រោមអនាម័យរាល់ពេលរួមភេទ ។
- អតិថិជនមានរោគសញ្ញានៃអាលែស៊ីខ្លាំងជាមួយស្រោមអនាម័យកៅស៊ូ (សូមអានអាលែស៊ីខ្លាំងជាមួយស្រោមអនាម័យកៅស៊ូ ទំព័រ...) ។
- ស្ត្រីមានការរួមភេទដោយមិនបានការពារនៅពេលថ្មីៗ ហើយចង់ចៀសវាងកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ។ គាត់អាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី (សូមអានអំពី ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ ទំព័រ ...) ។

ជួយអ្នកកំពុងប្រើប្រាស់

១. សួរអតិថិជន ថាមានបញ្ហាអ្វីឬទេនៅពេលប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតនេះ និងថា តើគាត់ពេញចិត្ត ឬទេ? សួរថាតើគាត់មានសំណួរ ឬបញ្ហាអ្វី ដើម្បីពិភាក្សាឬទេ?
២. សួរជាពិសេសថា តើគាត់មានបញ្ហាក្នុងការប្រើស្រោមអនាម័យអោយបានត្រឹមត្រូវ និងរាល់ពេលដែលគាត់រួមភេទ ។ ផ្តល់ព័ត៌មានដល់អតិថិជន និងជួយអ្វីដែលគាត់ត្រូវការ (សូមអានការគ្រប់គ្រងបញ្ហា ទំព័រ...))
៣. អោយស្រាវជ្រាវអនាម័យទៅអតិថិជនថែមទៀត ហើយលើកទឹកចិត្តអោយគាត់មកយកថែមទៀត មុនពេលដែលគាត់ប្រើអស់ ។ រំលឹកគាត់ពីកន្លែងផ្សេងទៀត ដែលគាត់អាចរកស្រោមអនាម័យបាន ។
៤. សួរអតិថិជនដែលប្រើយូរហើយ អំពីការប្រែប្រួលធំៗក្នុងជីវិតដែលអាចប៉ះពាល់ដល់តម្រូវការរបស់គាត់ - ជាពិសេសគឺរោងចង់បានកូន និងគ្រោះថ្នាក់ពីការឆ្លងរោគអេដស៍ និងកាមរោគ ។ តាមដាន បើចាំបាច់ ។

គ្រប់គ្រងបញ្ហា

បញ្ហាដែលទាក់ទងការប្រើប្រាស់

អាច ឬមិនអាចបណ្តាលមកពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

- បញ្ហានៃស្រោមអនាម័យ ធ្វើអោយប៉ះពាល់ដល់ការពេញចិត្ត និងការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យរបស់អតិថិជន។ អ្នកផ្តល់សេវា គួរតែយកចិត្តទុកដាក់ដល់បញ្ហាទាំងនោះ។ បើអតិថិជនប្រាប់យើងពីបញ្ហា ស្តាប់នូវកង្វល់របស់គាត់ និងផ្តល់ដំបូន្មាន។
- ជួយស្ត្រីក្នុងការជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតថ្មី - ឥឡូវនេះ បើគាត់ចង់ ឬនៅពេលដែលគេមិនអាចដោះស្រាយបញ្ហាបានទេ-លើកលែងតែចាំបាច់ត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យដើម្បីការពារការឆ្លងកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍។

ស្រោមអនាម័យ រំហែក រឬតូចចេញពីលិង ឬមិនបានប្រើ

- ថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី អាចជួយការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះបានក្នុងករណីនេះ (សូមអានអំពីថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ ទំព័រ...)។ បើបុរសសង្កេតឃើញការរំហែក ឬរឬត គាត់គួរប្រាប់ដៃគូរបស់គាត់ ដើម្បីអោយគាត់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី បើគាត់ចង់។
- គេមិនអាចធ្វើអ្វីបានច្រើនឡើយ ក្នុងការកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃការប្រឈមនឹងកាមរោគ បើស្រោមអនាម័យរំហែក រឬត ឬមិនបានប្រើ (សូមអានសំណួរ ៧ ទំព័រ...)។ បើអតិថិជនមានរោគសញ្ញាកាមរោគក្រោយពីរួមភេទមិនបានការពារ វាយតម្លៃ ឬបញ្ជូន។
- បើអតិថិជនរាយការណ៍ថាមានរឬត ឬរំហែក :
 - អោយអតិថិជនបង្ហាញ តើគាត់រំហែកបើកញាប់ ហើយពាក់ស្រោមអនាម័យដូចម្តេច ដោយប្រើលិងគំរូ ឬរបស់ផ្សេងៗ កែតម្រូវវិស្វកម្មកំហុសនានា។
 - សួរថា តើមានប្រើទឹករំអិល ឬទេ។ ប្រើទឹករំអិលខុស ឬតិចពេក អាចនាំអោយរំហែកដែរ (សូមអាន អំពីទឹករំអិលសម្រាប់ស្រោមអនាម័យកៅស៊ូ ទំព័រ ...)។ ទឹករំអិលច្រើនពេក អាចនាំអោយរឬតស្រោមអនាម័យ។
 - សួរថា តើបុរសដកលិងចេញនៅពេលណា។ រង់ចាំយូរពេកមុននឹងដកចេញ នៅពេលដែលលិងទន់រិញ ហើយអាចបង្កើនការប្រឈមនឹងការរឬត។

ពិបាកពាក់ស្រោមអនាម័យ

- អោយអតិថិជនបង្ហាញ តើគាត់ពាក់ស្រោមអនាម័យដូចម្តេច ដោយប្រើលិងគំរូ ឬរបស់ផ្សេងៗ កែតម្រូវវិស្វកម្មកំហុសនានា។

ពិបាកបញ្ចុះបញ្ចូលដៃក្នុងស្រោមអនាម័យ ឬមិនអាចប្រើស្រោមអនាម័យរាល់ពេលរួមភេទ

- ពិភាក្សាពីរបៀបដៃជាក់ពីការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ (សូមអានអំពី ការពិភាក្សាពីការប្រើស្រោមអនាម័យ ទំព័រ...) ក៏ដូចជាហេតុផលដែលស្រោមអនាម័យផ្តល់ការការពារទ្វេដង (សូមអានអំពី ការជ្រើសរើសយុទ្ធសាស្ត្រការពារទ្វេដង ទំព័រ...)
- ពិចារណាការប្រើស្រោមអនាម័យ រួមជាមួយ :
 - មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានប្រសិទ្ធភាពផ្សេងទៀត ដើម្បីអោយមានការការពារប្រសើរជាង កុំអោយមានផ្ទៃពោះ ។
 - បើគ្មានការប្រឈមនឹងជំងឺកាមរោគ ប្រើវិធីយល់ដឹងពីការបង្កកំណើត និងប្រើស្រោមអនាម័យតែនៅពេលដែលអាចមានការបង្កកំណើតបានហើយ (សូមអានអំពី វិធីយល់ដឹងពីការបង្កកំណើត ទំព័រ...) ។
- ជាពិសេស បើអតិថិជនប្រឈមនឹងជំងឺកាមរោគ លើកទឹកចិត្តអោយគាត់បន្តប្រើស្រោមអនាម័យនៅពេលដោះស្រាយបញ្ហា ។ បើមិនមានដៃគូណាមួយមានការឆ្លងរោគទេ ការរួមភេទដោយមានភក្តីភាពទៅវិញទៅមក ផ្តល់នូវការការពារទល់នឹងកាមរោគ ដោយមិនចាំបាច់ប្រើស្រោមអនាម័យ ប៉ុន្តែមិនបានការពារទល់ការមានផ្ទៃពោះឡើយ ។

ការរលាកស្រាលក្នុង ឬជុំវិញ ទ្វារ ឬលិង ឬអាស៊ីស៊ីស្រាលជាមួយស្រោមអនាម័យ (រមាស់ ក្រហម កន្ទួល និង/ឬហើម ប្រដាប់បន្តពូជ គ្រលៀន ឬភ្លៅ នៅពេលប្រើ ឬក្រោយប្រើស្រោមអនាម័យ)

- ជូនយោបល់អោយគាត់ប្រើស្រោមអនាម័យម៉ាកផ្សេងទៀត ។ មនុស្សម្នាក់អាចមានប្រតិកម្មជាមួយស្រោមអនាម័យម៉ាកណាមួយ ជាងម៉ាកមួយទៀត ។
- ជូនយោបល់អោយគាត់ដាក់ទឹកអិល ឬទឹកនៅលើស្រោមអនាម័យ ដើម្បីបន្ថយភាពកកិតដែលអាចនាំអោយរលាក ។
- បើរោគសញ្ញានៅបន្ត វាយតម្លៃ ឬបញ្ជូន ដើម្បីរកមើលការឆ្លងរោគនៅក្នុងទ្វារ ឬកាមរោគតាមដែលសមស្រប ។
 - បើគ្មានការឆ្លងរោគ ហើយការរលាកនៅតែបន្ត ឬកើនឡើងវិញ អតិថិជនអាចមានអាស៊ីស៊ីស្រាលជាមួយកៅស៊ូ ។
 - បើមិនប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងកាមរោគ ឬមេរោគអេដស៍ទេ ស្នើអោយគាត់ប្រើមធ្យោបាយផ្សេង

- បើអតិថិជន ឬដៃគូប្រឈមនឹងកាមរោគ ជូនយោបល់អោយគាត់ប្រើស្រោមអនាម័យស្ត្រី ឬស្រោមអនាម័យបុរសជាតិផ្លាស្ទិក បើមាន។ បើគ្មាន អោយគាត់បន្តប្រើស្រោមអនាម័យ កៅស៊ូទៀត។ ប្រាប់អោយអតិថិជនឈប់ប្រើស្រោមអនាម័យកៅស៊ូ បើរោគសញ្ញាកាន់តែ ធ្ងន់ធ្ងរ (សូមអាន អាសែស៊ីខ្លាំងជាមួយស្រោមអនាម័យខាងក្រោម)
- បើមិនមានដៃគូណាមួយមានការឆ្លងរោគទេ ការរួមភេទដោយមានភក្តីភាពទៅវិញទៅមក ផ្តល់នូវការការពារទល់នឹងកាមរោគ ដោយមិនចាំបាច់ប្រើស្រោមអនាម័យ ប៉ុន្តែមិនបានការពារ ទល់ការមានផ្ទៃពោះឡើយ។

បញ្ហាថ្មីដែលអាចតម្រូវអោយប្តូរមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

អាចបណ្តាលមកពី ឬអាចមិនបណ្តាលមកពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

ស្ត្រីដៃគូប្រើ miconazole ឬ econazole (ដើម្បីព្យាបាលការឆ្លងរោគនៅទ្វារ)

- ស្ត្រីមិនត្រូវទុកចិត្តលើស្រោមអនាម័យកៅស៊ូឡើយ ពេលប្រើ miconazole ឬ econazole ។ វាអាចធ្វើអោយខូចកៅស៊ូ។ (ការព្យាបាលដោយផ្ទាំងលេប មិនធ្វើអោយខូចកៅស៊ូឡើយ)
- គាត់គួរប្រើស្រោមអនាម័យស្ត្រី ឬស្រោមអនាម័យបុរសជាតិផ្លាស្ទិក ឬមធ្យោបាយពន្យារ កំណើតផ្សេងទៀត ឬតម្រូវភេទរហូតដល់ពេលព្យាបាលចប់សព្វគ្រប់។

ប្រតិកម្មអាសែស៊ីធ្ងន់ធ្ងរជាមួយស្រោមអនាម័យ (ក្រទាលត្រអាក ឬកន្ទួលពេញខ្លួន វិលមុខ ពិបាកដកដង្ហើម ឬបាត់ស្មារតី នៅពេលប្រើ ឬក្រោយពេលប្រើស្រោមអនាម័យ)។ សូមអាន រោគសញ្ញានៃបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ទំព័រ...

- ប្រាប់គាត់អោយឈប់ប្រើស្រោមអនាម័យកៅស៊ូ
- បញ្ជូនទៅរកការព្យាបាល បើចាំបាច់។ អាសែស៊ីខ្លាំងជាមួយកៅស៊ូ អាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត ដោយសារស្លុក។ ជួយអតិថិជនអោយជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងមួយទៀត។
- បើអតិថិជន ឬដៃគូ មិនអាចចៀសវាងបាននូវការប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ទេ ជូន យោបល់អោយគាត់ប្រើស្រោមអនាម័យស្ត្រី ឬស្រោមអនាម័យបុរសជាតិផ្លាស្ទិក បើមាន។ បើមិនមានដៃគូណាមួយមានការឆ្លងរោគទេ ការរួមភេទដោយមានភក្តីភាពទៅវិញទៅមក ផ្តល់នូវការការពារទល់នឹងកាមរោគ ដោយមិនចាំបាច់ប្រើស្រោមអនាម័យ ប៉ុន្តែមិនបានការពារ ទល់ការមានផ្ទៃពោះឡើយ។

សំណួរ និងចម្លើយ អំពីស្រោមអនាម័យបុរស

១. តើស្រោមអនាម័យមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ឬទេ?

មែនហើយ ស្រោមអនាម័យបុរសមានប្រសិទ្ធភាព ដរាបណាប្រើត្រឹមត្រូវរៀងរាល់សកម្មភាព រួមភេទនៅពេលប្រើឡើងទាត់ និងត្រឹមត្រូវ មានស្រ្តីតែ ២ នាក់ ប៉ុណ្ណោះមានផ្ទៃពោះ ក្នុង ចំណោម ១០០ នាក់ ដែលដៃគូរបស់គាត់ប្រើស្រោមអនាម័យក្នុងអំឡុងពេលនៃការប្រើប្រាស់ ។ ប៉ុន្តែមនុស្សជាច្រើន មិនប្រើស្រោមអនាម័យរៀងរាល់ពេលរួមភេទឡើយ ឬមិនប្រើបាន ត្រឹមត្រូវឡើយ ។ ការនេះ នាំអោយការការពារទល់នឹងការមានផ្ទៃពោះចុះថយ ។

២. តើស្រោមអនាម័យមានប្រសិទ្ធភាពការពារទល់នឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍បានកម្រិតណា?

ជាមធ្យម ស្រោមអនាម័យមានប្រសិទ្ធភាព ៨០% ទៅ ៩៥% ក្នុងការការពារទល់នឹងការឆ្លង មេរោគអេដស៍ បើប្រើត្រឹមត្រូវរៀងរាល់ពេលរួមភេទ ។ មានន័យថា ការប្រើស្រោមអនាម័យ អាចការពារការចម្លងមេរោគអេដស៍បានពី ៨០% -៩៥% ដែលអាចកើតមាន បើមិនប្រើស្រោម អនាម័យ ។ (នេះមិនមែនមានន័យថា ៥%-២០% នៃអ្នកប្រើស្រោមអនាម័យអាចឆ្លងមេរោគ អេដស៍នោះឡើយ) ។ ឧទាហរណ៍ ក្នុងចំណោមស្រ្តី ១០ ០០០ នាក់ ដែលមិនផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ហើយដៃគូរបស់គាត់មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ បើស្រ្តីម្នាក់ៗមានការរួមភេទតែម្តង ហើយមិនមាន កត្តាប្រឈមណាបន្ថែមទៀតទេ ជាមធ្យម :

- បើស្រ្តីទាំង ១០ ០០០ នាក់ មិនប្រើស្រោមអនាម័យ ស្រ្តីប្រហែល ១០ នាក់ អាចឆ្លង មេរោគអេដស៍
- បើស្រ្តីទាំង ១០ ០០០ នាក់ ប្រើស្រោមអនាម័យត្រឹមត្រូវ ស្រ្តី ១-២ នាក់ អាចឆ្លង មេរោគអេដស៍ ។

លទ្ធភាពដែលថាមនុស្សម្នាក់ដែលប្រឈមនឹងមេរោគអេដស៍ នឹងឆ្លងមេរោគអេដស៍ វាប្រែប្រួល ខ្លាំងណាស់ ។ លទ្ធភាពទាំងនេះ អាស្រ័យទៅលើដំណាក់កាលនៃការផ្ទុកមេរោគអេដស៍របស់ ដៃគូ (ដំណាក់កាលដំបូង និងដំណាក់កាលចុងក្រោយ ងាយឆ្លងជាង) អាស្រ័យទៅលើថា តើគាត់ប្រឈមនឹងជីវិតកាមរោគដទៃទៀត ឬទេ ? (កើនឡើងនូវភាពងាយទទួល) ថា តើបុរសមានកាត់ចុង ឬទេ? (បុរសដែលមិនកាត់ចុង អាចងាយឆ្លងមេរោគអេដស៍ ជាងអ្នក កាត់ចុង) និងអាស្រ័យលើការមានផ្ទៃពោះ (ស្រ្តីមានផ្ទៃពោះប្រឈមមុខខ្លាំងនឹងការឆ្លង មេរោគអេដស៍) ក្នុងចំណោមកត្តាផ្សេងទៀត ។ ជាមធ្យមស្រ្តី មានការប្រឈមនឹងឆ្លងមេរោគ អេដស៍ ២ ដង ច្រើនជាងបុរស ។

១៣

ស្រោមអនាម័យបុរស

៣. តើការប្រើស្រោមអនាម័យតែពេលខ្លះ អាចការពារទល់នឹងកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍បាន ឬទេ?

ដើម្បីបានការការពារប្រសើរបំផុត ត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យរៀងរាល់ពេលរួមភេទ ។ ប៉ុន្តែក្នុងករណីខ្លះ ការប្រើម្តងម្កាល អាចការពារបាន ។ ឧទាហរណ៍ បើអតិថិជនមានដៃគូទៀងទាត់ដែលមានភក្តីភាព ហើយមានការរួមភេទម្តងនៅក្រៅជាមួយដៃគូផ្សេង ការប្រើស្រោមអនាម័យនៅពេលរួមភេទម្តងនោះ ផ្តល់នូវការការពារបានល្អបំផុត ។ ប៉ុន្តែ ចំពោះអ្នកដែលប្រឈមនឹងជំងឺកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ ការប្រើស្រោមអនាម័យតែពេលខ្លះ អាចផ្តល់ការការពារដែលមានកំរិត ។

៤. តើការប្រើស្រោមអនាម័យ នឹងបន្ថយការប្រឈមនឹងការឆ្លងកាមរោគឬទេ ពេលរួមភេទតាមរន្ធតូច?

មែនហើយ ។ កាមរោគអាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត តាមរបៀបរួមភេទណាក៏ដោយ ដែលបុរសសិក្សាចូលទៅក្នុងផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយរបស់មនុស្សម្នាក់ទៀត ។ របៀបរួមភេទខ្លះ មានគ្រោះថ្នាក់ជាងរបៀបផ្សេងទៀត ។ ឧទាហរណ៍ គ្រោះថ្នាក់នៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍មាន ៥ ដង បើរួមភេទដែលមិនបានការពារតាមរន្ធតូច ច្រើនជាងរួមភេទដែលមិនបានការពារតាមទ្វារ ។ បើប្រើស្រោមអនាម័យកៅស៊ូ នៅពេលរួមភេទតាមរន្ធតូច ទឹករំអិល ជាតិទឹក ឬស៊ីលីកូន មានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការជួយកុំអោយស្រោមអនាម័យរំហែក ។

៥. តើស្រោមអនាម័យផ្លាស្ទិក (សំយោគ) មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការការពារទល់នឹងការឆ្លងកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ ឬទេ?

មែនហើយ ។ ស្រោមអនាម័យផ្លាស្ទិក រំពឹងថា នឹងផ្តល់ការការពារដូចស្រោមអនាម័យកៅស៊ូដែរ ប៉ុន្តែគេមិនទាន់បានសិក្សាស្រាវជ្រាវបានលម្អិត ដូចស្រោមអនាម័យកៅស៊ូឡើយ ។ ភ្នាក់ងារត្រួតពិនិត្យអាហារ និងឱសថរបស់សហរដ្ឋអាមេរិក បានស្នើអោយប្រើស្រោមអនាម័យផ្លាស្ទិកក្នុងការការពារការឆ្លងកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ តែពេលណាដែលគេមិនអាចប្រើស្រោមអនាម័យកៅស៊ូបានតែប៉ុណ្ណោះ ។ ប៉ុន្តែ ស្រោមអនាម័យដែលធ្វើពីស្បែកសត្វ ដូចជា ស្បែកច្រូម (ដែលគេហៅថា ស្រោមអនាម័យស្បែកធម្មជាតិ) មិនមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការការពារការឆ្លងកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ឡើយ ។

៦. តើស្រោមអនាម័យឧស្សាហ័រហែក ឬរូបត ពេលរួមភេទឬទេ?

ទេ ។ ជាមធ្យម ប្រមាណ ២% នៃស្រោមអនាម័យរំហែក ឬរូបតទាំងស្រុង នៅពេលរួមភេទដោយសារគេប្រើមិនបានត្រឹមត្រូវ ។ បើប្រើត្រឹមត្រូវ ស្រោមអនាម័យកម្ររំហែកណាស់ ។ នៅក្នុងការសិក្សាដែលមានអត្រារំហែកខ្ពស់ ជាទូទៅ មានអ្នកប្រើប៉ុន្មាននាក់ប៉ុណ្ណោះ មានការរំហែកនៅពេញរយៈពេលនៃការសិក្សា ។ ក្នុងការសិក្សាផ្សេងទៀត ក៏បានរកឃើញផងដែរថា

នៅពេលដែលមនុស្សភាគច្រើនប្រើស្រោមអនាម័យត្រឹមត្រូវ មានមនុស្សខ្លះប្រើមិនត្រឹមត្រូវ ដែលនាំទៅដល់ការរំហែក ឬរូបភាព ដូច្នេះ ជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវបង្រៀនអោយចេះ បើកពាក់ និងដោះស្រោមចេញអោយបានត្រឹមត្រូវ (សូមអានអំពីការប្រើស្រោមអនាម័យបុរស ដោយត្រឹមត្រូវ ទំព័រ...) ហើយក៏ត្រូវចៀសវាងការអនុវត្តណាដែលបង្កើន លទ្ធភាពនៃការរំហែក (សូមអាន អំពីអ្វីដែលអ្នកប្រើស្រោមអនាម័យមិនត្រូវធ្វើ ទំព័រ ...) ។

៧. តើបុរស និងស្ត្រីត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីបន្ថយការប្រឈមនឹងការមានផ្ទៃពោះ និងការឆ្លងកាមរោគ បើស្រោមអនាម័យរូបត ឬរំហែកពេលរួមភេទ?

បើស្រោមអនាម័យ រូបត ឬរំហែក ប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ អាចបន្ថយការប្រឈមនឹង ការមានផ្ទៃពោះ (សូមអាន អំពីថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ ទំព័រ...) ។ ប៉ុន្តែគេមិនអាចធ្វើ បានច្រើនឡើយក្នុងការកាត់បន្ថយការប្រឈមនឹងការឆ្លងកាមរោគ លើកលែងតែមេរោគ អេដស៍ ។ ការលាងលិង្គ មិនអាចជួយបានឡើយ ។ ការលាងសំអាតទ្វារ មិនមានប្រសិទ្ធភាព ប៉ុន្មានទេក្នុងការការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះនោះ ហើយវាបង្កើនការប្រឈមមុខនឹងការឆ្លង កាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺរលាកអាំងត្រាកា ។ បើពិតជាមានការប្រឈមនឹង មេរោគអេដស៍ ការប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ (ការការពារក្រោយពេលប្រឈម) អាចជួយ កាត់បន្ថយការប្រឈមនឹងការចម្លងមេរោគអេដស៍ ។ បើពិតជាមានការប្រឈមនឹងកាមរោគ ដទៃទៀត អ្នកផ្តល់សេវាអាចធ្វើការព្យាបាលដោយស្មានចំពោះជំងឺកាមរោគនោះ - មានន័យថា ព្យាបាលអតិថិជន ដូចដែលគាត់បានឆ្លងកាមរោគដូច្នោះដែរ ។

៨. តើបុរសអាចពាក់ស្រោមអនាម័យ ២-៣ ម្តង ដើម្បីបានការការពារប្រសើរជាង?

មានភស្តុតាងតិចតួចអំពីផលប្រយោជន៍នៃការប្រើស្រោមអនាម័យ ២ ឬច្រើន ។ គេមិនបង្គាប់ អោយប្រើបែបនោះទេ ព្រោះបារម្ភថា ការកកិតរវាងស្រោមអនាម័យ អាចបង្កើនលទ្ធភាពនៃ ការរំហែក ។ ប៉ុន្តែនៅក្នុងការសិក្សាមួយអ្នកប្រើប្រាស់រាយការណ៍ថា ការប្រើស្រោមអនាម័យ ពីរ មិនសូវរំហែក ដូចប្រើតែមួយទេ ។

៩. តើស្រោមអនាម័យធ្វើអោយលិង្គបុរសលែងឡើងវិញ (អសមត្ថភាព) ឬទេ?

ទេ ចំពោះបុរសភាគច្រើន ទេ ។ អសមត្ថភាព បណ្តាលមកពីមូលហេតុជាច្រើន ។ មូលហេតុខ្លះ ជាមូលហេតុរាងកាយ ខ្លះទៀតជាមូលហេតុអារម្មណ៍ ។ ស្រោមអនាម័យមិនបណ្តាលអោយ អសមត្ថភាពឡើយ ។ ប៉ុន្តែបុរសខ្លះ អាចមានបញ្ហាក្នុងការរក្សាអោយលិង្គនៅវិញ ពេលប្រើ ស្រោមអនាម័យ ។ បុរសខ្លះទៀត-ជាពិសេសបុរសវ័យចំណាស់-អាចមានបញ្ហារក្សាអោយលិង្គ នៅវិញ ព្រោះស្រោមអនាម័យធ្វើអោយបាត់អារម្មណ៍រួមភេទ ។ ការប្រើទីកាំអិល អាចបង្កើន អារម្មណ៍រួមភេទរបស់បុរសដែលប្រើស្រោមអនាម័យ ។

១០. តើស្រោមអនាម័យសម្រាប់ប្រើតែក្នុងទំនាក់ទំនងម្តងម្កាល ឬដោយអ្នកដែលរួមភេទ ដើម្បីលុយ ឬយ៉ាងណា?

ទេ ។ នៅពេលដែលដៃគូម្នាក់ម្នាល ពីងផ្នែកលើ ស្រោមអនាម័យ ដើម្បីការពារការឆ្លងកាមរោគ គូស្វាមីភរិយាលើពិភពលោកប្រើស្រោមអនាម័យ ដើម្បីការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះដែរ ។ ឧទាហរណ៍ នៅជប៉ុន ៤២% នៃគូស្វាមីភរិយាប្រើស្រោមអនាម័យ-ច្រើនជាងមធ្យោបាយ ពន្យារកំណើតផ្សេងទៀត ។

១១. តើអាវលេស៊ីជាមួយកៅស៊ូ ជាបញ្ហាដែលគេឧស្សាហ៍ជួបប្រទះ ឬទេ?

ទេ ។ អាវលេស៊ីជាមួយកៅស៊ូ មិនសូវជួបប្រទះទេ នៅក្នុងចំណោមប្រជាជនទូទៅ ហើយរបាយការណ៍ ពីអាវលេស៊ីស្រាលជាមួយស្រោមអនាម័យកៅស៊ូ ជាការកម្រណាស់ ។ អាវលេស៊ីខ្លាំងជាមួយ ស្រោមអនាម័យ រឹតតែកម្រទៅទៀត ។

អ្នកដែលមានប្រតិកម្មអាវលេស៊ីជាមួយស្រោមដៃកៅស៊ូ ឬជាមួយប៉ោងប៉ោង អាចមានប្រតិកម្ម អាវលេស៊ី ស្រដៀងគ្នាជាមួយស្រោមអនាម័យដែរ ។ អាវលេស៊ីស្រាល អាចចេញជាក្រហម រមាស់ កន្ទួល ឬហើមស្បែកដែលប៉ះជាមួយកៅស៊ូ ។ អាវលេស៊ីខ្លាំង អាចមានជា ក្រទាលត្រអាក កន្ទួល ពេញខ្លួន វិលមុខ ពិបាកដកដង្ហើម ឬបាត់ស្មារតី ក្រោយពីប៉ះពាល់ជាមួយកៅស៊ូ ។ ទាំងស្រី នឹង បុរស អាចមានអាវលេស៊ីជាមួយកៅស៊ូ និងស្រោមអនាម័យកៅស៊ូ ។

ស្រោមអនាម័យស្ត្រី

ជំពូកនេះ ពណ៌នាអំពីស្រោមអនាម័យផ្លាស្ទិក (សំយោគ) របស់ស្ត្រី ។

ចំណុចគន្លឹះសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា និងអតិថិជន

- ស្រោមអនាម័យស្ត្រីជួយការពារទល់នឹងការឆ្លងជំងឺកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ ។ ស្រោមអនាម័យជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតតែមួយគត់ ដែលអាចការពារបានទាំងការមានផ្ទៃពោះ និងការឆ្លងជំងឺកាមរោគ ។
- តម្រូវអោយមានការប្រើប្រាស់បានត្រឹមត្រូវនៅរៀងរាល់ពេលរួមភេទ ដើម្បីទទួលបានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់បំផុត ។
- ស្ត្រីអាចផ្តើមពីការប្រើស្រោមអនាម័យស្ត្រី ប៉ុន្តែតម្រូវអោយមានកិច្ចសហការណ៍ពីដៃគូរបស់គាត់ ។
- អាចតម្រូវអោយមានការអនុវត្ត ។ ការដាក់ និងដោះស្រោមអនាម័យចេញនឹងមានភាពងាយស្រួល បើមានពិសោធន៍ ។

តើអ្វីទៅជាស្រោមអនាម័យស្ត្រី?

- ស្រោមដែលដាក់ខាងក្នុងទ្វារមានរបស់ស្ត្រី ។ ធ្វើពីបន្ទះផ្លាស្ទិក ស្ពឺង ទន់ និងភ្លឺ ។
 - មានកងទន់នៅចុងសងខាង
 - កងមួយនៅចុងបិទជិត ជួយអោយស៊ីកស្រោមចូលក្នុងទ្វារ
 - កងនៅចុងចំហសម្រាប់ទប់ស្រោមមួយផ្នែកនៅក្រៅទ្វារ ។
- មានឈ្មោះម៉ាកជាច្រើន ដូចជា Care, Dominique, FC Female Condom, Femidom, Femy, Myfemy, Protectiv', and Reality ។
- មានទីករអិលជាតិស៊ីលីកូន ទាំងខាងក្នុង និងខាងក្រៅ ។
- ស្រោមអនាម័យស្ត្រីជាតិកៅស៊ូអាចមាននៅប្រទេសខ្លះ ។
- ធ្វើសកម្មភាពដោយធ្វើជាវាំងរក្សាទឹកកាមមិនអោយចូលទៅក្នុងទ្វាររបស់ស្ត្រី ការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ។ វាក៏បង្ការកុំអោយមេរោគដែលមាននៅក្នុងទឹកកាមនៅលើលិង និងក្នុងទ្វារឆ្លងទៅដៃគូដែរ ។

តើវាមានប្រសិទ្ធភាពអ្វីខ្លះ?

ប្រសិទ្ធភាពអាស្រ័យលើអ្នកប្រើប្រាស់ : លទ្ធភាពនៃការមានផ្ទៃពោះ ឬឆ្លងជំងឺ កាមរោគមានច្រើនបំផុត ពេលដែលមិនបានប្រើស្រោមអនាម័យស្រ្តីរៀងរាល់ពេល រួមភេទ ។ មានផ្ទៃពោះ ឬការឆ្លងកាមរោគតិចណាស់ ដែលកើតដោយសារការប្រើ មិនត្រឹមត្រូវរហូត ឬរំលោភ ។

ការការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ :

- ក្នុងការប្រើប្រាស់ទូទៅ អាចមានផ្ទៃពោះប្រមាណជា ២១ ក្នុងចំណោមស្រ្តី ១០០ នាក់ ដែលប្រើស្រោមអនាម័យស្រ្តីក្នុងឆ្នាំដំបូង ។ នេះមានន័យថា ក្នុងចំណោមស្រ្តី ១០០ នាក់ ដែលប្រើស្រោមអនាម័យស្រ្តី ៧៩ នាក់ មិនមាន ផ្ទៃពោះទេ ។
- បើប្រើត្រឹមត្រូវរៀងរាល់ពេលរួមភេទ អាចមានផ្ទៃពោះ ៥ ក្នុងចំណោមស្រ្តី ដែលប្រើស្រោមអនាម័យស្រ្តីក្នុងឆ្នាំមួយ ។

ការបង្កកំណើតត្រូវបំបាត់ការឆ្លងមេរោគអេដស៍ បន្ទាប់ពីយប់ប្រើស្រោមអនាម័យស្រ្តី : មិនមានពន្យារពេលទេ

ការការពារទល់នឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគផ្សេងទៀត :

- ស្រោមអនាម័យស្រ្តី កាត់បន្ថយការប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគដទៃ ទៀត បើប្រើត្រឹមត្រូវរៀងរាល់ពេលរួមភេទ ។



ហេតុអ្វីស្រ្តីខ្លះនិយាយថា គាត់ចូលចិត្តស្រោមអនាម័យស្រ្តី

- ស្រ្តីអាចផ្តើមការប្រើ
- មានសាច់ទន់ សើម ដែលមានអារម្មណ៍ដូចធម្មជាតិជាងស្រោមអនាម័យកៅស៊ូបុរស នៅពេលរួមភេទ
- អាចការពារទល់នឹងទាំងផ្ទៃពោះ និងកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍
- កងខាងក្រៅ អាចជួយភ្លេចអារម្មណ៍ភេទបន្ថែមចំពោះស្រ្តីខ្លះ
- អាចប្រើដោយមិនចាំបាច់ជួបអ្នកផ្តល់សេវាសុខភាព

ហេតុអ្វីស្រ្តីខ្លះនិយាយថា គាត់ចូលចិត្តស្រោមអនាម័យស្រ្តី

- អាចដាក់បញ្ចូលមុនពេលរួមភេទ ដូច្នេះមិនរំខានការរួមភេទ
- មិនតឹង ដូចស្រោមអនាម័យបុរស
- មិនធ្វើអោយប៉ះពាល់អារម្មណ៍ភេទ ដូចស្រោមអនាម័យបុរស
- មិនចាំបាច់ដោះចេញភ្លាមក្រោយពេលចេញទឹកកាម



ផលវិបាក ផលប្រយោជន៍សុខភាព គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

ផលវិបាក

គ្មាន

ផលប្រយោជន៍សុខភាព

ជួយការពារទល់នឹង :

- ការមានផ្ទៃពោះ
- ជំងឺកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍

គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

គ្មាន

កែតម្រូវការយល់ច្រឡំ (សូមអានផងដែរ សំណួរ និងចម្លើយ ទំព័រ...)

ស្រោមអនាម័យស្ត្រី :

- មិនអាចបាត់បង់នៅក្នុងខ្លួនស្ត្រីឡើយ ។
- មិនលំបាកប្រើ តែត្រូវរៀនពីរបៀបប្រើអោយត្រឹមត្រូវ
- មិនមានប្រហោង ដែលមេរោគអេដស៍អាចឆ្លងកាត់បានឡើយ ។
- ប្រើដោយគូស្វាមីភរិយា ។ វាមិនមែនធ្វើសម្រាប់ការប្រើក្រៅចំណងអាពាហ៍ពិពាហ៍នោះឡើយ ។
- មិនបណ្តាលអោយស្ត្រីកើតជំងឺ ដោយសារតែមិនមានទឹកកាម ឬមេជីវិតឈ្មោលចូលក្នុងខ្លួននោះឡើយ ។

អ្នកណាអាចប្រើ អ្នកណាមិនអាចប្រើ ស្រោមអនាម័យស្រ្តី

លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រ

សម្រាប់ប្រើស្រោមអនាម័យស្រ្តី

ស្ត្រីទាំងអស់ អាចប្រើស្រោមអនាម័យស្រ្តី ។ គ្មានលក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រណាមួយ រារាំងការប្រើ
មធ្យោបាយនេះឡើយ ៖ (ចំពោះព័ត៌មានអំពី លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់ស្រោម
អនាម័យបុរសកៅស៊ូ សូមអាន លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់ស្រោមអនាម័យបុរស
ទំព័រ ... ។ ចំពោះព័ត៌មានអំពីការគ្រប់គ្រងអតិថិជន ដែលមានអាលែស៊ី សូមអាន
ស្រោមអនាម័យបុរស ការរលាកស្រាលក្នុង ឬជុំវិញទ្វារ ឬលិង្គ ឬប្រតិកម្មអាលែស៊ី
ជាមួយស្រោមអនាម័យ ទំព័រ... និងប្រតិកម្មអាលែស៊ីខ្លាំងជាមួយស្រោមអនាម័យ ទំព័រ ...

ការផ្តល់ស្រោមអនាម័យស្រ្តី

ពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើម

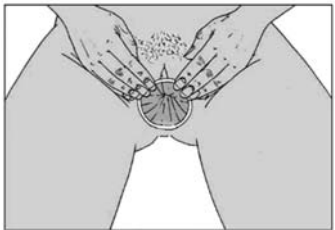
- ពេលណាក៏បានបើកអតិថិជនចង់

ពន្យល់ថាត្រូវប្រើយ៉ាងដូចម្តេច

សារៈសំខាន់ ៖ បើអាចធ្វើបាន ត្រូវបង្ហាញអតិថិជនពីរបៀបស៊ីកបពូលស្រោមអនាម័យស្រ្តី ។
ប្រើគំរូ ឬរូបភាព បើមាន ឬប្រើដៃ ដើម្បីបង្ហាញ ។ អ្នកអាចធ្វើជាភាសាដូចគ្នា ដោយប្រើដៃម្ខាង
និងបង្ហាញរបៀបស៊ីកស្រោមអនាម័យស្រ្តី ដោយប្រើដៃម្ខាងទៀត ។

ពន្យល់ជំហានមូលដ្ឋានទាំង ៥ នៃការប្រើស្រោមអនាម័យស្រ្តី

ជំហានមូលដ្ឋាន	ចំណុចលំអិតសំខាន់ៗ
១. ប្រើស្រោមអនាម័យស្រ្តីថ្មីនៅពេលរួមភេទម្តងៗ	• ពិនិត្យមើលកញ្ចប់ស្រោមអនាម័យ ។ មិនត្រូវប្រើទេបើវាបែក ឬខូច ។ ចៀសវាងប្រើស្រោមអនាម័យដែលហួសកាលកំណត់ប្រើប្រាស់-ប្រើបានតែពេលណាដែលគ្មានស្រោមអនាម័យថ្មីប៉ុណ្ណោះ ។ • បើអាច លាងដៃនឹងសាប៊ូស្រាល និងទឹកស្អាត រួចសឹកបញ្ចូលស្រោមអនាម័យ ។
២. មុនពេលប៉ះពាល់រាងកាយស្រោមអនាម័យចូលក្នុងទ្វារ	• អាចសឹកបញ្ចូលរហូតដល់ ៨ ម៉ោង មុនពេលរួមភេទ ។ ដើម្បីអោយការពារបានល្អ ត្រូវសឹកស្រោមអនាម័យមុនពេលលិង្កប៉ះជាមួយទ្វារ ។ • ជ្រើសរើសជំហរដែលងាយស្រួលក្នុងការសឹកបញ្ចូលអង្គុយចង្កោង លើកជើងម្ខាង អង្គុយ ឬដេក ។ • ច្របាច់ខាងនៃស្រោមអនាម័យស្រ្តីបញ្ចូលគ្នា ដើម្បីអោយទឹកអិលលាបបានស្មើល្អ ។ • ចុចចុងខាងបិទ ហើយច្របាច់វាធ្វើអោយវាវែង និងតូច • ប្រើដៃម្ខាងទៀត ញែកបបួរខាងក្រៅ ហើយរកនូវទ្វារ ។ • រុញតែម្តងខាងក្នុងដោយថ្មីៗ ចូលក្នុងទ្វារអោយជ្រៅតាមដែលអាចធ្វើបាន ។ សឹកម្រាមដៃមួយចូលក្នុងស្រោមអនាម័យ ដើម្បីរុញស្រោមទៅដល់កន្លែង ។ ស្រោមអនាម័យប្រវែងប្រហែល ២-៣ ស.ម. រួមទាំងតែមនៅក្រៅទ្វារ ។
៣. ធានាថា លិង្កចូលក្នុងស្រោមអនាម័យ ហើយស្ថិតក្នុងស្រោមអនាម័យ	• បុរស ឬស្រ្តី ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការដាក់បញ្ចូលក្បាលលិង្កចូលក្នុងស្រោមអនាម័យ - មិនមែនចន្លោះស្រោមអនាម័យ និងជញ្ជាំងទ្វារនោះឡើយ ។ បើលិង្កនៅក្រៅស្រោមអនាម័យ ដកចេញ ហើយព្យាយាមបញ្ចូលម្តងទៀត ។ • បើដោយចៃដន្យ ស្រោមអនាម័យត្រូវបានទាញចេញពីទ្វារ ឬរុញចូលទៅក្នុងទ្វារនៅពេលរួមភេទ ត្រូវព្យាយាមដាក់វាអោយត្រូវកន្លែងឡើងវិញ ។



៤. នៅពេលបុរសដកលិង្គចេញ ចាប់តែមុខងាយក្រៅរបស់ ស្រោមអនាម័យ ហើយម្ចាស់ ដើម្បីអោយជាប់ទឹកខាងក្នុង ហើយទាញចេញពីទ្វារ ដោយឆ្លាស់។

- ស្រោមអនាម័យស្រ្តីមិនចាំបាច់ទាញចេញភ្លាមៗ ក្រោយពេលរួមភេទឡើយ។
- ទាញស្រោមអនាម័យចេញ មុនពេលក្រោកឈរ ដើម្បីចៀសវាងកំពប់ទឹកកាម
- បើគូស្វាមីភរិយារួមភេទម្តងទៀត ត្រូវប្រើស្រោម អនាម័យថ្មី។
- មិនគួរប្រើស្រោមអនាម័យស្រ្តីឡើងវិញទេ (សូមអានសំណួរ ៥ ទំព័រ...)។



៥. បោះចោលស្រោមអនាម័យ ដែលប្រើហើយដោយសុវត្ថិភាព

- ខ្ទប់ស្រោមអនាម័យក្នុងកញ្ចប់វាវិញ ហើយបោះចោល ក្នុងធុងសំរាម ឬបង្គន់ កុំបោះស្រោមអនាម័យទៅក្នុង បង្គន់ចាក់ទឹក ព្រោះវានាំអោយស្ទះ។



គាំទ្រអ្នកប្រើ

ធានាថាអតិថិជនយល់ច្បាស់ពីរបៀបប្រើត្រឹមត្រូវ

- អោយអតិថិជនពន្យល់ពីជំហានមូលដ្ឋានទាំង ៥ នៃការប្រើស្រោមអនាម័យស្រ្តី ។
- បើមានគំរូ អោយគាត់អនុវត្តសិក្សាស្រាមអនាម័យក្នុងគំរូ ហើយអោយដោះចេញ ។

សួរអតិថិជនថា គាត់ត្រូវការស្រោមអនាម័យប៉ុន្មាន រហូតដល់គាត់អាចត្រឡប់មកវិញ

- អោយស្រោមអនាម័យអោយច្រើន ហើយបើមានអោយទឹករំអិល ។
- ប្រាប់អតិថិជនពីកន្លែងដែលអាចទិញស្រោមអនាម័យស្រ្តីបាននៅពេលត្រូវការ ។

ពន្យល់ថា ហេតុអ្វីបានជាការប្រើស្រោមអនាម័យនៅពេលរួមភេទម្តងៗ វាមានសារៈសំខាន់

- គ្រាន់តែការរួមភេទម្តងដែលមិនបានការពារ អាចនាំអោយមានផ្ទៃពោះ ឬឆ្លងកាមរោគ ឬទាំងពីរ ។
- បើមិនបានប្រើស្រោមអនាម័យពេលរួមភេទម្តងត្រូវប្រើវានៅលើកក្រោយ ។ កំហុសម្តង ឬពីរដងមិនមែនមានន័យថា វាគ្មានប្រយោជន៍ដែលត្រូវប្រើលើកក្រោយទៀតនោះទេ ។

ពន្យល់ពីថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ (អ៊ី.ស៊ី.ភី)

- ពន្យល់ពីការប្រើថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី ក្នុងករណីមានកំហុសក្នុងការប្រើស្រោមអនាម័យ - រួមទាំងមិនបានប្រើស្រោមអនាម័យ - ដើម្បីជួយការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ (សូមអាន ផ្នែកស្តីពីថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ ទំព័រ..) ។ អោយថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី បើមាន ។

ពិភាក្សាពីមធ្យោបាយដើម្បីអោយមានការជជែកពីការប្រើស្រោមអនាម័យ

- ពិភាក្សាជំនាញ និង បច្ចេកទេសក្នុងការចរចាជាមួយដៃគូ អោយប្រើស្រោមអនាម័យ (សូមអានផ្នែកស្តីពីការជជែកពីការប្រើស្រោមអនាម័យ ទំព័រ...)

ទីកន្លែងសម្រាប់ស្រោមអនាម័យស្រ្តី

ស្រោមអនាម័យស្រ្តីជាតិផ្លាស្ទិក មានទីកន្លែងជាតិស៊ីលីកូន ។ ខុសពីស្រោមអនាម័យបុរស ភាគច្រើនដែលធ្វើពីកៅស៊ូ ស្រោមអនាម័យស្រ្តីជាតិផ្លាស្ទិក អាចប្រើទីកន្លែងប្រភេទណាក៏បាន អាចជាទីកន្លែងស៊ីលីកូន ឬប្រេង ។

ស្រោមអនាម័យស្រ្តីខ្លះទៀត មានទីកន្លែងបន្ថែមនៅក្នុងកញ្ចប់ ។ គ្លីនិកខ្លះអាចអោយទីកន្លែងបន្ថែមទៅអោយអតិថិជន ។ បើអតិថិជនត្រូវការទីកន្លែងបន្ថែម គាត់អាចប្រើទឹកធម្មតា ទឹកមាត់ប្រេង ឬប្រេងលាប ឬទីកន្លែងធ្វើពីគីសេរីន ឬស៊ីលីកូន ។

ចំណុចសំខាន់ៗសម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់

- ជូនយោបល់អោយអ្នកប្រើថ្មី អនុវត្តការដាក់ស្រោមអនាម័យ និងដោះចេញ មុនពេលដែលគាត់មានការរួមភេទលើកក្រោយ ។ អះអាងជូនគាត់ថា ការអនុវត្តនឹងធ្វើអោយមានភាពងាយស្រួលក្នុងការប្រើអោយបានត្រឹមត្រូវ ។
- អោយគាត់សាកល្បងជំហរផ្សេងៗ ដើម្បីអោយដឹងថា ជំហរប្រែប្រួលណា ដែលងាយជាងគេបំផុតសម្រាប់គាត់ក្នុងការដាក់បញ្ចូលស្រោមអនាម័យ ។
- ស្រោមអនាម័យស្ត្រីអិល ។ ស្ត្រីខ្លះថា បើដាក់បញ្ចូលយឺតៗ វាមានភាពងាយស្រួល ជាពិសេសនៅពីរ-បីដងដំបូង ។
- បើអតិថិជនប្តូរពីការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេង មកប្រើស្រោមអនាម័យស្ត្រីអោយគាត់បន្តប្រើមធ្យោបាយមុន រហូតទាល់តែគាត់អាចប្រើស្រោមអនាម័យស្ត្រីបានដោយមានទំនុកចិត្ត ។

វិលត្រឡប់ពេលណាក៏បាន : ហេតុផលដែលត្រូវត្រឡប់មកវិញ

ធ្វើការអះអាងចំពោះអតិថិជនទាំងអស់ថា គាត់អាចត្រឡប់មកវិញនៅពេលណាក៏បាន - ឧទាហរណ៍បើគាត់មានបញ្ហា មានសំណួរ ឬត្រូវការមធ្យោបាយពន្យារកំណើតថ្មី គាត់មានការផ្លាស់ប្តូរចម្បងលើស្ថានភាពសុខភាពរបស់គាត់ ឬគាត់គិតថា គាត់ប្រហែលជាមានផ្ទៃពោះ ។ ឬបើ :

- អតិថិជនមានការលំបាកក្នុងការប្រើស្រោមអនាម័យស្ត្រីអោយបានត្រឹមត្រូវ ឬមានការលំបាកក្នុងការប្រើស្រោមអនាម័យរាល់ពេលរួមភេទ ។
- ស្ត្រីមានការរួមភេទដោយមិនបានការពារនៅពេលថ្មីៗ ហើយចង់ចៀសវាងកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ។ គាត់អាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី (សូមអាន អំពីថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ ទំព័រ ...)

ជួយអ្នកកំពុងប្រើប្រាស់

១. សួរអតិថិជនថា មានបញ្ហាអ្វីឬទេនៅពេលប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតនេះ និងថា តើគាត់ពេញចិត្ត ឬទេ? ។ សួរថាតើគាត់មានសំណួរ ឬបញ្ហាអ្វី ដើម្បីពិភាក្សាឬទេ?
២. សួរជាពិសេសថា តើគាត់មានបញ្ហាក្នុងការប្រើស្រោមអនាម័យស្ត្រីអោយបានត្រឹមត្រូវ និងរាល់ពេលដែលគាត់រួមភេទ ។ ផ្តល់ព័ត៌មានដល់អតិថិជន និងជួយអ្វីដែលគាត់ត្រូវការ (សូមអានការគ្រប់គ្រងបញ្ហា ទំព័រ...)
៣. អោយស្រោមអនាម័យស្ត្រីទៅអតិថិជនថែមទៀត ហើយលើកទឹកចិត្តអោយគាត់មកយកថែមទៀត មុនពេលដែលគាត់ប្រើអស់ ។ រំលឹកគាត់ពីកន្លែងផ្សេងទៀតដែលគាត់អាចរកស្រោមអនាម័យស្ត្រីបាន ។
៤. សួរអតិថិជនដែលប្រើយូរហើយ អំពីការប្រែប្រួលធំៗក្នុងជីវិតដែលអាចប៉ះពាល់ដល់តម្រូវការរបស់គាត់ - ជាពិសេសគឺរោងចង់បានកូន និងគ្រោះថ្នាក់ពីការឆ្លងរោគអេដស៍ និងកាមរោគ ។ តាមដាន បើចាំបាច់ ។

គ្រប់គ្រងបញ្ហា

បញ្ហាដែលទាក់ទងការប្រើប្រាស់

អាច ឬមិនអាចបណ្តាលមកពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

- បញ្ហានៃស្រោមអនាម័យ ធ្វើអោយប៉ះពាល់ដល់ការពេញចិត្ត និងការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យរបស់អតិថិជន ។ អ្នកផ្តល់សេវា គួរតែយកចិត្តទុកដាក់ដល់បញ្ហាទាំងនោះ ។ បើអតិថិជនប្រាប់យើងពីបញ្ហា ស្តាប់នូវកង្វល់របស់គាត់ និងផ្តល់ដំបូន្មាន ។
- ជួយស្ត្រីក្នុងការជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតថ្មី - ឥឡូវនេះ បើគាត់ចង់ ឬនៅពេលដែលគេមិនអាចដោះស្រាយបញ្ហាបានទេ - លើកលែងតែចាំបាច់ត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យដើម្បីការពារការឆ្លងកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ ។

ស្រោមអនាម័យរហូតចេញ ឬមិនបានប្រើ ឬប្រើមិនបានត្រឹមត្រូវ

- ថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.គី អាចជួយការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះបានក្នុងករណីនេះ (សូមអានអំពីថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ ទំព័រ...) ។
- គេមិនអាចធ្វើអ្វីបានច្រើនឡើយ ក្នុងការកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃការប្រឈមនឹងកាមរោគបើស្រោមអនាម័យរហូតចេញ រហូត ឬមិនបានប្រើ (សូមអានអំពី ស្រោមអនាម័យបុរសសំណួរ ៧ ទំព័រ...) ។ បើអតិថិជនមានរោគសញ្ញាកាមរោគក្រោយពីរួមភេទមិនបានការពារ វាយតម្លៃប្រញូន ។
- បើអតិថិជនរាយការណ៍ថាមានរហូត គាត់ប្រហែលជាដាក់បញ្ចូលស្រោមអនាម័យស្ត្រីមិនបានត្រឹមត្រូវ ។ អោយអតិថិជនបង្ហាញ តើគាត់ដាក់ស្រោមអនាម័យបញ្ចូលដូចម្តេច? ដោយប្រើគំរូបង្ហាញដោយប្រើដៃរបស់គាត់ ។ កែតម្រូវនូវរាល់កំហុសនានា ។

ពិបាកដាក់បញ្ចូលស្រោមអនាម័យស្ត្រី

- អោយអតិថិជនបង្ហាញ តើគាត់ដាក់បញ្ចូលស្រោមអនាម័យស្ត្រីដូចម្តេច? បើមានគំរូ អោយគាត់ធ្វើបង្ហាញ និងអោយគាត់អនុវត្តដោយប្រើគំរូ ។ បើគ្មានគំរូទេ អោយគាត់ធ្វើបង្ហាញដោយប្រើដៃ ។ កែតម្រូវនូវរាល់កំហុសនានា ។

កងខាងក្នុងមិនស្រួល ឬឈឺ

- អោយគាត់បញ្ចូលម្តងទៀត ឬកែតម្រូវទីតាំងស្រោមអនាម័យ ដើម្បីអោយកងខាងក្នុងអិបជាប់ពីក្រោយឆ្អឹងត្រគាក ហើយលែងរាំងផ្លូវ ។

ស្រោមអនាម័យសង្កៀត ឬលីសំលេងពេលរួមភេទ

- អោយគាត់បន្ថែមទឹករំអិលទៅផ្នែកខាងក្នុងនៃស្រោមអនាម័យ ឬនៅលើលិង ។

ការរលាកស្រាលក្នុង ឬជុំវិញទ្វារមាស ឬលើដួង ឬអាណែស៊ីស្រាលជាមួយស្រោមអនាម័យ (រមាស់ ក្រហម ឬកន្ទួល)

- ជាទូទៅ បាត់ទៅវិញដោយមិនបាច់ព្យាបាល ។
- ជូនយោបល់អោយគាត់ដាក់ទឹកអិលបន្ថែមខាងក្នុងស្រោមអនាម័យ ឬលើលើដួង ដើម្បីបន្ថយភាពកកិត ដែលអាចនាំអោយរលាក ។
- បើរោគសញ្ញានៅបន្ត វាយតម្លៃ និងព្យាបាលការឆ្លងរោគនៅក្នុងទ្វារ ឬកាមរោគ តាមដែលសមស្រប ។
 - បើគ្មានការឆ្លងរោគ ជួយអតិថិជនអោយជ្រើសរើសមធ្យោបាយផ្សេង លើកលែងតែគាត់ប្រឈមនឹងការឆ្លងកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ ។
 - ចំពោះអតិថិជនដែលប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ អោយគាត់ប្រើស្រោមអនាម័យបុរស ។ បើមិនអាចប្រើស្រោមអនាម័យបុរសបានទេ អោយគាត់បន្តប្រើស្រោមអនាម័យស្រ្តីទៀត ទោះជាមានភាពមិនស្រួលក៏ដោយ ។
- បើមិនមានដៃគូណាមួយមានការឆ្លងរោគទេ ការរួមភេទដោយមានភក្តីភាពទៅវិញទៅមកផ្តល់នូវការការពារទល់នឹងកាមរោគ ដោយមិនចាំបាច់ប្រើស្រោមអនាម័យ ប៉ុន្តែមិនបានការពារទល់ការមានផ្ទៃពោះឡើយ ។

ពិបាកបញ្ចុះបញ្ចូលដៃគូអោយប្រើស្រោមអនាម័យ ឬមិនអាចប្រើស្រោមអនាម័យរាល់ពេលរួមភេទ

- ពិភាក្សាពីរបៀបជជែកពិសារៈសំខាន់នៃការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ ក្នុងការការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ និងឆ្លងកាមរោគ (សូមអានអំពី ស្រោមអនាម័យបុរស ពិបាកបញ្ចុះបញ្ចូលដៃគូអោយប្រើស្រោមអនាម័យ ឬមិនអាចប្រើស្រោមអនាម័យរាល់ពេលរួមភេទ ទំព័រ ...) ។

សង្ស័យមានផ្ទៃពោះ

- វាយតម្លៃផ្ទៃពោះ
- ស្រ្តីអាចប្រើស្រោមអនាម័យស្រ្តីដោយសុវត្ថិភាពនៅពេលមានផ្ទៃពោះ ដើម្បីការពារទល់នឹងកាមរោគ ។

សំណួរ និងចម្លើយ អំពីការចងដៃស្បែក

១. តើស្រោមអនាម័យស្ត្រីពិបាកប្រើ ឬទេ?

ទេ ប៉ុន្តែវាតម្រូវអោយមានការអនុវត្ត និងភាពអំណត់ ។ សូមអានចំណុចសំខាន់ៗចំពោះអ្នកប្រើប្រាស់ថ្មី ទំព័រ ...

២. តើស្រោមអនាម័យស្ត្រីមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ និងកាមរោគរួមទាំងមេរោគអេដស៍ ឬទេ?

មែនហើយ ស្រោមអនាម័យស្ត្រី ផ្តល់ការការពារទ្វេដងទល់នឹងការមានផ្ទៃពោះផង និងទល់នឹងកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ផង ។ ប៉ុន្តែមនុស្សជាច្រើនមិនប្រើស្រោមអនាម័យរៀងរាល់ពេលរួមភេទឡើយ ឬមិនប្រើបានត្រឹមត្រូវឡើយ ។ ការនេះ នាំអោយការការពារទល់នឹងការមានផ្ទៃពោះ និងកាមរោគ ចុះថយ ។

៣. តើស្រោមអនាម័យស្ត្រី និងស្រោមអនាម័យបុរសអាចប្រើពេលជាមួយគ្នាបាន ឬទេ?

ទេ ។ ស្រោមអនាម័យស្ត្រី និងស្រោមអនាម័យបុរស មិនត្រូវប្រើជាមួយគ្នាទេ ។ វាអាចនាំអោយមានការកកិត ដែលអាចនាំអោយមានការរហួត ឬរំហែកស្រោមអនាម័យ ។

៤. តើវិធីណាដែលល្អបំផុតដើម្បីអោយប្រាកដថា លិង្គបានចូលទៅក្នុងស្រោមអនាម័យមិនមែននៅក្បែរស្រោមអនាម័យ?

ដើម្បីចៀសវាងការប្រើដោយមិនត្រឹមត្រូវ បុរសត្រូវដាក់លិង្គរបស់ខ្លួនដោយប្រុងប្រយ័ត្នចូលទៅក្នុងកងខាងក្រៅរបស់ស្រោមអនាម័យ ។ បើលិង្គនៅចន្លោះជញ្ជាំងទ្វារ និងស្រោមអនាម័យបុរស ត្រូវដកចេញវិញ ហើយព្យាយាមម្តងទៀត ។

៥. តើស្រោមអនាម័យស្ត្រីអាចប្រើលើសពីម្តងបាន ឬទេ?

គេមិនអោយប្រើស្រោមអនាម័យស្ត្រីឡើងវិញទេ ។ ប៉ុន្តែ ដោយសារមិនមានស្រោមអនាម័យស្ត្រីគ្រប់គ្រាន់នៅកន្លែងខ្លះ ហើយអតិថិជនខ្លះប្រើវាឡើងវិញ អង្គការសុខភាពពិភពលោកបានបង្កើតនូវការណែនាំពីការរំលោភមេរោគ និងលាងសំអាតស្រោមអនាម័យស្ត្រី ដើម្បីប្រើឡើងវិញ ។ ការណែនាំនេះ កំពុងតែធ្វើតេស្តចំពោះសុវត្ថិភាព និងប្រសិទ្ធភាព ។ កម្មវិធីខ្លះអាចប្រើការណែនាំពីការប្រើឡើងវិញ បើស្រោមអនាម័យស្ត្រីមានតិចតួចពេក ។

៦. តើគេអាចប្រើស្រោមអនាម័យស្ត្រីបានឬទេ បើស្ត្រីមានឈាមរដូវ?

ស្ត្រីអាចប្រើស្រោមអនាម័យស្ត្រីនៅពេលដែលគាត់មករដូវ ។ ប៉ុន្តែស្រោមអនាម័យស្ត្រីមិនអាចប្រើនៅពេលជាមួយគ្នា ដែលប្រើសំឡីអនាម័យនោះឡើយ ។ ត្រូវយកសំឡីអនាម័យចេញមុននឹងដាក់បញ្ចូលស្រោមអនាម័យស្ត្រី ។

១៤
ស្រោមអនាម័យស្ត្រី

៧. តើស្រោមអនាម័យស្ត្រីវាធំពេកដែលធ្វើអោយមានភាពមិនស្រួល ឬទេ?

ទេ ស្រោមអនាម័យស្ត្រីមានប្រវែងស្មើនឹងស្រោមអនាម័យបុរស តែធំជាង ។ វាបត់បែនបានខ្លាំង ហើយត្រូវល្អទៅនឹងរាងរបស់ទ្រា ។ គេបានរៀបចំស្រោមអនាម័យស្ត្រីដោយប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីតម្រូវអោយត្រូវគ្រប់ស្ត្រីទាំងអស់ ទោះជាទំហំទ្រាប៉ុនណាក៏ដោយ និងបុរសណាក៏ដោយ ទោះជាទំហំលិង្គគាត់ប៉ុនណាក៏ដោយ ។

៨. តើស្រោមអនាម័យស្ត្រីអាចបាត់នៅក្នុងខ្លួនស្ត្រី ឬទេ?

ទេ ស្រោមអនាម័យស្ត្រីស្ថិតនៅក្នុងទ្រារហូតទាល់តែគាត់ទាញវាចេញ ។ វាមិនអាចឆ្លងកាត់មាត់ស្បូន ហើយចូលទៅក្នុងស្បូនឡើយ ព្រោះវាធំពេក ។

៩. តើគេអាចប្រើស្រោមអនាម័យស្ត្រីចំពោះរបៀបរួមភេទផ្សេងៗគ្នា ឬទេ?

បាន ។ ស្រោមអនាម័យស្ត្រីអាចប្រើបានចំពោះគ្រប់របៀបរួមភេទ ។

១០. តើហេតុអ្វីបានជាស្រោមអនាម័យស្ត្រី ថ្លៃជាងស្រោមអនាម័យបុរស?

ទិញដុំនៅឆ្នាំ ២០០៦ ស្រោមអនាម័យស្ត្រីមួយមានតម្លៃ ០.៦៦ ដុល្លារ ចំណែកស្រោមអនាម័យបុរស មួយមានតម្លៃតែ ០.០៣ ដុល្លារ ។ នេះដោយសារសារធាតុមានតម្លៃថ្លៃជាងកៅស៊ូ និងដោយសារស្រោមអនាម័យស្ត្រីមិនសំបូរដូចស្រោមអនាម័យបុរស ។ ដើម្បីបញ្ចុះតម្លៃ គេបានបង្កើតស្រោមអនាម័យស្ត្រី ធ្វើពីកៅស៊ូ ។ ទិញដុំស្រោមអនាម័យស្ត្រីជាតិកៅស៊ូនេះ មានតម្លៃប្រមាណ ០.២២ ដុល្លារ ក្នុងស្រោមមួយ ។ គេរំពឹងថា កម្មវិធីនឹងបានស្រោមអនាម័យស្ត្រីជាតិកៅស៊ូនេះកាន់តែច្រើន និងចែកចាយអោយបានទូលំទូលាយ នៅពេលដែលគេដាក់អោយប្រើ ។

ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល និងសន្ទះដ្យាប្រាម

ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល

ចំណុចគន្លឹះសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា និងអតិថិជន

- ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល ត្រូវដាក់ជ្រៅចូលទៅក្នុងទ្វារមានមុនពេលរួមភេទបន្តិច ។
- តម្រូវអោយមានការប្រើប្រាស់ត្រឹមត្រូវនៅរាល់ពេលរួមភេទ ដើម្បីបានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ ។
- មធ្យោបាយមួយក្នុងចំណោមមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលមានប្រសិទ្ធភាពទាបបំផុត
- អាចប្រើជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតចម្បង ឬមធ្យោបាយបំប៉ង ។

តើអ្វីទៅជាថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល?

- ជាសារធាតុសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល ដែលដាក់ជ្រៅចូលទៅក្នុងទ្វារជិតមាត់ស្បូន មុនពេលរួមភេទ ។
 - ថ្នាំឈ្មោះ Nonoxynol-9 ជាប្រភេទដែលគេនិយមប្រើជាងគេ
 - មានប្រភេទផ្សេងទៀត ដូចជា benzalkonium chloride, chlorhexidine, menfegol, octoxynol-9, និង sodium docusate ។
- មានជាគ្រាប់ពពុះ គ្រាប់សុលរលាយ ឬពពុះ កំប៉ុងដែលមានពពុះ បន្ទះរលាយចាហួយ និងក្រែម
 - កំប៉ុងចាហួយ ក្រែម និងពពុះ អាចប្រើតែឯង ឬប្រើជាមួយសន្ទះដ្យាប្រាម ឬស្រោមអនាម័យ ។
 - បន្ទះគ្រាប់សុល គ្រាប់ពពុះ ឬពពុះសុល អាចប្រើតែឯង ឬជាមួយស្រោមអនាម័យ ។
- ធ្វើសកម្មភាព ដោយធ្វើអោយភ្នាសរបស់កោសិកាមេជីវិតឈ្មោលឆ្លាយ ហើយសំលាប់វា ឬបន្ថយចលនាវា ។ ការនេះរារាំងមេជីវិតឈ្មោល មិនអោយជួបមេជីវិតញី ។
- វារារាំងមិនអោយមានផ្ទៃពោះ ដោយបិទបំពង់មេជីវិតឈ្មោល ទុកមេជីវិតឈ្មោលអោយនៅក្រៅទឹកកាម ។ ទឹកកាមនៅតែអាចបញ្ចេញមកក្រៅ តែមិនអាចមានផ្ទៃពោះបានឡើយ ។ omit

១៥
ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល និងសន្ទះដ្យាប្រាម

តើវាមានប្រសិទ្ធភាពកម្រិតណា?

ប្រសិទ្ធភាព អាស្រ័យលើអ្នកប្រើប្រាស់ : អាចប្រឈមមុខខ្ពស់បំផុតនឹងការមានផ្ទៃពោះ បើមិនប្រើថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោលរាល់ពេលរួមភេទ ។

- ជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតមួយ ក្នុងចំណោមមធ្យោបាយដែលមានប្រសិទ្ធភាពទាបបំផុត ។
- ក្នុងការប្រើប្រាស់ទូទៅ អាចមានផ្ទៃពោះប្រមាណជា ២៩ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោលក្នុងឆ្នាំដំបូង ។ នេះមានន័យថា ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល ៧១ នាក់ មិនមានផ្ទៃពោះទេ ។
- បើប្រើត្រឹមត្រូវរាល់ពេលរួមភេទ អាចមានផ្ទៃពោះ ១៨ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោលក្នុងឆ្នាំទីមួយ ។



ការបង្កកំណើតត្រឡប់មកធម្មតាវិញ បន្ទាប់ពីឈប់ប្រើថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល : គ្មានពន្យារពេល
ការការពារទល់នឹងជំងឺកាមរោគ : គ្មាន ។ ការប្រើ nonoxynol-9 ញឹកញាប់ អាចបង្កើនការប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ (សូមអានសំណួរ ៣ ទំព័រ...)

ផលវិបាក ផលប្រយោជន៍សុខភាព គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

ផលវិបាក (សូមអានផ្នែកស្តីពី ការគ្រប់គ្រងបញ្ហា ទំព័រ ...)

អ្នកប្រើខ្លះបានរាយការណ៍នូវបញ្ហាខាងក្រោមនេះ :

- រលាកនៅក្នុង ឬជុំវិញទ្វារមាស ឬលិង
- អាចមានការប្រែប្រួលនៅលើសរីរាង្គ :
- ដំបៅទ្វារមាស

ផលប្រយោជន៍សុខភាព

ជួយការពារទល់នឹង :

- ការមានផ្ទៃពោះ



គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

មិនសូវដូច :

- រលាកផ្លូវទឹកនោម ជាពិសេសពេលប្រើថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោលពីរដង ឬលើសក្នុង ១ ថ្ងៃ

កម្រ :

- ការប្រើ nonoxynol-9 ញឹកញាប់ អាចបង្កើនការប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ (សូមអានសំណួរ ៣ ទំព័រ...)

កែតម្រូវការយល់ច្រឡំ (សូមអានផងដែរនូវសំណួរ និងចម្លើយ ទំព័រ...)

ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល :

- មិនបន្ថយទឹកអិលនៅទ្វារមាសទេ ហើយក៏មិននាំអោយចេញឈាមនៅពេលរួមភេទដែរ ។
- មិនបណ្តាលអោយកើតមហារីក ឬកូនកើតមិនគ្រប់លក្ខណៈឡើយ ។
- មិនការពារទល់នឹងការឆ្លងកាមរោគឡើយ ។
- មិនបណ្តាលអោយប្រែប្រួលចំណង់ភេទរបស់បុរស ឬស្ត្រី ឬក៏បន្ថយភាពរីករាយនៅពេលរួមភេទឡើយ ។
- មិនបណ្តាលស្ត្រីឈប់មានរដូវឡើយ ។

ហេតុអ្វីស្ត្រីខ្លះនិយាយថា គាត់ចូលចិត្តថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល?

- ស្ត្រីអាចត្រួតត្រាបាន
- មិនមានផលរំខានដោយសារអ័រម៉ូន
- បង្កើនភាពរីករាយនៅក្នុងទ្វារមាស
- អាចប្រើបានដោយមិនចាំបាច់មកជួបអ្នកផ្តល់សេវាសុខភាព
- អាចដាក់បញ្ចូលមុនពេលរួមភេទ ដូច្នេះមិនរំខានដល់ការរួមភេទ

តើអ្នកណាដែលអាចប្រើ អ្នកណាដែលមិនអាចប្រើថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោលបាន?

មានសុវត្ថិភាពចំពោះស្ត្រីគ្រប់ស្ត្រីទាំងអស់

លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រ

សម្រាប់ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល

ស្ត្រីទាំងអស់ អាចប្រើថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល បានលើកលែងតែអ្នកដែល :

- ប្រឈមខ្លាំងនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍
- ផ្ទុកមេរោគអេដស៍
- មានជំងឺអេដស៍

ការផ្តល់ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល

ពេលវេលាត្រូវបានដាក់

- ពេលវេលាដែលបាន បើអតិថិជនចង់

ពន្យល់ថាត្រូវប្រើថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោលយ៉ាងដូចម្តេច

អោយថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោលទៅតាម

- អោយថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោលទៅតាមអោយច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន បើមានអាចអោយរហូតដល់សម្រាប់ប្រើ ១ ឆ្នាំ។

ពន្យល់ថា ត្រូវសិក្សាថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោលទៅក្នុងយ៉ាងដូចម្តេច

១. ពិនិត្យមើលកាលកំណត់ប្រើប្រាស់ ហើយចៀសវាងប្រើថ្នាំ ដែលហួសកាលកំណត់ប្រើប្រាស់។
២. បើអាច លាងដៃនឹងសាប៊ូ និងទឹកស្អាត។
៣. ក្រែម ឬពពុះ : ក្រឡុកកំប៉ុងពពុះអោយខ្លាំង។ ច្របាច់ថ្នាំ សំលាប់មេជីវិតឈ្មោលពីក្នុងកំប៉ុង ឬដបដាក់លើប្រដាប់បញ្ចូលជាផ្លាស្ទិក។ សឹកប្រដាប់បញ្ចូលអោយជ្រៅទៅក្នុងទ្វារមាសក្បែរមាត់ស្បូន រួចចុចប្រដាប់រុញ។
៤. គ្រាប់ : គ្រាប់សុលចាហួយ : សិក្សាថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល ជ្រៅចូលទៅក្នុងទ្វារមាសជិតមាត់ស្បូនដោយប្រើប្រដាប់បញ្ចូល ឬម្រាមដៃ។
បន្ទះ : បត់បន្ទះពាក់កណ្តាល ហើយសឹកបញ្ចូលដោយប្រើម្រាមដៃស្អាត (បើមិនដូច្នោះទេ បន្ទះនឹងស្អិតជាប់ម្រាមដៃ មិនមែនជាប់មាត់ស្បូនទេ)។

ពន្យល់ថា តើត្រូវសឹកបញ្ចូលថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោលទៅក្នុងទ្វារនៅពេលណា

- ពពុះ ឬក្រែម : ពេលណាក៏បាន តិចជាង ១ ម៉ោងមុនរួមភេទ។
- គ្រាប់ : គ្រាប់សុលចាហួយ បន្ទះ : ចន្លោះ ១០ នាទីទៅ ១ ម៉ោង មុនរួមភេទអាស្រ័យទៅតាមប្រភេទ។

ពន្យល់ពីការរួមភេទច្រើនដង

- ដាក់ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោលបន្ថែមមុនពេលរួមភេទម្តងៗ។

មិនត្រូវលាងទ្វារទេ ក្រោយរួមភេទ

- គេមិនអោយលាងសំអាតទ្វារទេ ព្រោះវាធ្វើអោយបាត់បង់ជាតិថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល ហើយបង្កើនការប្រឈមនឹងការឆ្លងរោគ ។
- បើអ្នកចាំបាច់ត្រូវសំអាត ត្រូវរង់ចាំរហូតយ៉ាងតិច ៦ ម៉ោង ក្រោយរួមភេទ ។

គាំទ្រអ្នកប្រើថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល

ត្រូវធានាថាអតិថិជនយល់ពីរបៀបប្រើត្រឹមត្រូវ

- អោយអតិថិជនរៀបរាប់ឡើងវិញថា ត្រូវសឹកថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោលយ៉ាងដូចម្តេច និងនៅពេលណា ។

ពណ៌នាពីផលវិបាកដែលឧស្សាហ៍ជួប

- រមាស់ និងរលាកក្នុង ឬជុំវិញទ្វារ ឬលិង ។

ពន្យល់អំពីថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាត់ (អ៊ី.ស៊ី.ភី)

- ពន្យល់ពីការប្រើថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី ក្នុងករណីមិនប្រើថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល ឬប្រើមិនត្រឹមត្រូវ (សូមអានផ្នែកស្តីពី ថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី ទំព័រ...) ។ អោយថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី ទៅគាត់បើមាន ។

សន្ទនាដ្យាប្រាម

ចំណុចគន្លឹះសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា និងអតិថិជន

- សន្ទនាដ្យាប្រាម ត្រូវដាក់ជ្រៅចូលទៅក្នុងទ្វារមាសមុនពេលរួមភេទ ។ វាគ្របលើមាត់ស្បូន ។ ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល ផ្តល់ការការពារបន្ថែមកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ។
- តម្រូវអោយមានការពិនិត្យអាងត្រតាកមុនពេលចាប់ផ្តើមប្រើ ។ អ្នកផ្តល់សេវាត្រូវតែជ្រើសរើសសន្ទនាដ្យាប្រាម ដែលត្រូវល្អជាមួយស្ត្រី ។
- តម្រូវអោយប្រើដោយត្រឹមត្រូវ រៀងរាល់សកម្មភាពរួមភេទ ទើបធានាបានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់បំផុត ។

តើអ្វីទៅជាសន្ទះដ្យាប្រាម?

- ជាពែងជ័រទន់ ដែលគ្របលើមាត់ស្បូន ក៏អាចមានសន្ទះដ្យាប្រាមផ្លាស្ទិកដែរ ។
- តែមរបស់វាមានកណ្តាប់មាំ ទន់ ដែលទុបសន្ទះដ្យាប្រាម អោយនៅនឹងកន្លែង ។
- ប្រើជាមួយចាហួយ ក្រែម ឬពុះ សំលាប់មេជីវិតឈ្មោល ដើម្បីបង្កើនប្រសិទ្ធភាព ។
- មានទំហំច្រើន ដែលតម្រូវអោយអ្នកផ្តល់សេវា ដែលបានបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវ ជួយជ្រើស
ទំហំដែលត្រូវល្អ ។
- វាធ្វើសកម្មភាព ដោយរារាំងមិនអោយមេជីវិតឈ្មោលចូលក្នុងមាត់ស្បូន ។ ថ្នាំសំលាប់មេជីវិត
ឈ្មោល សំលាប់ ឬធ្វើអោយមេជីវិតឈ្មោលលែងសកម្ម ។ សកម្មភាពទាំងពីរ ទប់ស្កាត់កុំអោយ
មេជីវិតឈ្មោល ជួបមេជីវិតញី ។

តើវាមានប្រសិទ្ធភាពក្រីតណា?

ប្រសិទ្ធភាព អាស្រ័យលើអ្នកប្រើប្រាស់ : អាចប្រឈមមុខខ្ពស់បំផុតនឹងការ
មានផ្ទៃពោះ បើមិនប្រើសន្ទះដ្យាប្រាម រួមជាមួយថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល
រាល់ពេលរួមភេទ ។

- ក្នុងការប្រើប្រាស់ទូទៅ អាចមានផ្ទៃពោះប្រមាណជា ១៦ ក្នុងចំណោមស្ត្រី
១០០ នាក់ ដែលប្រើសន្ទះដ្យាប្រាម រួមជាមួយថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល
ក្នុងឆ្នាំដំបូង ។ នេះមានន័យថា ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើសន្ទះ
ដ្យាប្រាម ៧៦ នាក់ មិនមានផ្ទៃពោះទេ ។
- បើប្រើត្រឹមត្រូវរាល់ពេលរួមភេទ អាចមានផ្ទៃពោះ ៦ ក្នុងចំណោមស្ត្រី
១០០ នាក់ ដែលប្រើសន្ទះដ្យាប្រាមរួមជាមួយថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោលក្នុងឆ្នាំទីមួយ ។



ការបង្កកំណើតត្រឡប់មកធម្មតាវិញ បន្ទាប់ពីឈប់ប្រើសន្ទះដ្យាប្រាម : គ្មានពន្យារពេល

ការការពារទល់នឹងជំងឺកាមរោគ : អាចផ្តល់ការការពារខ្លះទល់នឹងកាមរោគមួយចំនួន ប៉ុន្តែមិនគួរ
ទុកចិត្តលើវាក្នុងការការពារទល់នឹងការឆ្លងកាមរោគឡើយ ។ (សូមអានសំណួរ ៨ ទំព័រ...)

ផលវិបាក ផលប្រយោជន៍សុខភាព គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

ផលវិបាក (សូមអានផ្នែកស្តីពី ការគ្រប់គ្រងបញ្ហា ទំព័រ ...)

អ្នកប្រើខ្លះ បានរាយការណ៍នូវបញ្ហាខាងក្រោមនេះ :

- រលាកនៅក្នុង ឬជុំវិញទ្វារ ឬលិង្គ

អាចមានការប្រែប្រួលនៅលើសរីរាង្គ :

- ដំបៅទ្វារមាស

ផលប្រយោជន៍សុខភាព

ជួយការពារទល់នឹង :

- ការមានផ្ទៃពោះ

អាចជួយការពារទល់នឹង :

- កាមរោគខ្លះ (ក្លាមីឌីយ៉ា ប្រមេរ រលាកអាងត្រាក ទ្រីកូម៉ូណាស)
- មហារីក និងមុនមហារីកមាត់ស្បូន

គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

ឧស្សាហ៍ជួបទៅ មិនសូវជួប :

- រលាកផ្លូវទឹកនោម

មិនសូវជួប :

- ឆ្លងបាក់តេរីនៅក្នុងទ្វារ
- ឡើងផ្សិត

កម្រ :

- ការប្រើ nonoxynol-9 ញឹកញាប់ អាចបង្កើនការប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ (សូមអានសំណួរ ៣ ទំព័រ...)

កម្រណាស់ :

- បណ្តុះញា ស្លុកដោយពុល

កែតម្រូវការយល់ច្រឡំ (សូមអានផងដែរនូវសំណួរ និងចម្លើយ ទំព័រ...)

សន្ទនាប្រាម :

- មិនប៉ះពាល់អារម្មណ៍ភេទឡើយ ។ បុរសខ្លះថា ប៉ះសន្ទនាប្រាមពេលរួមភេទ តែបុរសភាគច្រើន មិនបានរាយការណ៍ពីបញ្ហានេះទេ ។
- មិនអាចឆ្លងកាត់មាត់ស្បូនឡើយ ។ វាមិនអាចឆ្លងចូលទៅក្នុងស្បូន ឬបាត់នៅក្នុងខ្លួនស្ត្រីឡើយ ។
- មិនបណ្តាលអោយកើតមហារីកមាត់ស្បូនឡើយ ។

ហេតុអ្វីស្ត្រីខ្លះនិយាយថា គាត់ចូលចិត្តសន្ទនាប្រាម?

- ស្ត្រីអាចត្រួតត្រាបាន
- មិនមានផលវិបាកដោយសារអ័រម៉ូន
- អាចដាក់បញ្ចូលមុនពេលរួមភេទ ដូច្នេះមិនវិវាទការរួមភេទ

តើអ្នកណាដែលអាចប្រើ អ្នកណាដែល មិនអាចប្រើសន្ទះដ្យាប្រាម?

មានសុវត្ថិភាពចំពោះស្ទើរគ្រប់ស្ត្រីទាំងអស់

ស្ទើរគ្រប់ស្ត្រីទាំងអស់ អាចប្រើសន្ទះដ្យាប្រាមបានដោយសុវត្ថិភាព និងមានប្រសិទ្ធភាព ។

លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រ

សម្រាប់ឆ្នាំសំលាប់មេជីវិតយូរ

សួរអតិថិជននូវសំណួរខាងក្រោមនេះ អំពីស្ថានភាពសុខភាពដែលគាត់ដឹង ។ មិនចាំបាច់ធ្វើការ ពិនិត្យ និងធ្វើតេស្តឡើយ ។ បើគាត់ឆ្លើយ “ទេ” គ្រប់សំណួរ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើសន្ទះ- ដ្យាប្រាម បាន បើគាត់ចង់ ។ បើគាត់ឆ្លើយ “ចាស់” សំណួរណាមួយ ធ្វើតាមការណែនាំ ។ ក្នុងករណីខ្លះ គាត់នៅតែអាចចាប់ផ្តើមប្រើសន្ទះដ្យាប្រាម បានដដែល ។ សំណួរទាំងនេះ អនុវត្តបានចំពោះគំរូមាត់ស្បូនដែរ (សូមអានទំព័រ...) ។

១- តើអ្នកទើបសំរាលកូនថ្មីៗ មានរលូត ឬរលូតផ្ទៃពោះអាយុនៅត្រីមាសទី ២ ឬទេ? បើមាន នៅពេលណា?

- ☐ ទេ ☐ ចាស់ មិនត្រូវដាក់សន្ទះដ្យាប្រាមទេ រហូតបាន ៦ សប្តាហ៍ ក្រោយសំរាលកូន ឬក្រោយរលូត ឬរលូតផ្ទៃពោះ ដែលមានអាយុនៅត្រីមាសទី ២ គឺនៅពេលដែល ស្បូន និងមាត់ស្បូន វិលមករកទំហំធម្មតាវិញ ។ អោយមធ្យោបាយពន្យារកំណើត បំរុង* ទៅគាត់ប្រើរហូតដល់ពេលនោះ ។

២- តើអ្នកអាណែស៊ីជាមួយកៅស៊ូ ឬទេ?

- ☐ ទេ ☐ ចាស់ មិនត្រូវប្រើសន្ទះដ្យាប្រាមកៅស៊ូឡើយ ។ គាត់អាចប្រើសន្ទះដ្យាប្រាម ផ្លាស្ទិក ។

* មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំរុង រួមមាន ការតម្រូវភេទ ស្រោមអនាម័យបុរស និងស្ត្រី ថ្នាំសំលាប់មេជីវិត និងការដកចេញ ។ ប្រាប់គាត់ថា ថ្នាំសំលាប់មេជីវិត និងការដកចេញ គឺជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលមានប្រសិទ្ធភាពទាបជាងគេ ។ បើអាចអោយស្រោមអនាម័យទៅគាត់ ។

៣- តើអ្នកមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ឬមានជំងឺអេដស៍ឬទេ? តើអ្នកគិតថា អ្នកប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ឬទេ? (ពិភាក្សាពីកត្តាដែលនាំអោយស្រ្តីប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ (សូមអានអំពី ជំងឺកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ អ្នកជាអ្នកប្រឈមមុខ? ទំព័រ...) ។ ឧទាហរណ៍ ដែលគាត់មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍) ។

□ ទេ □ បាទ មិនត្រូវអោយសន្ទនាដូច្នេះឡើយ ។ ដើម្បីការពារមេរោគអេដស៍អោយប្រើតែស្រោមអនាម័យ ឬជាមួយមធ្យោបាយផ្សេងទៀត ។

ចំពោះចំណាត់ថ្នាក់ពេញលេញ សូមអានសៀវភៅស្តីពី លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់ការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត ទំព័រ ៣២៤ ។ ត្រូវប្រាកដថា យើងបានពន្យល់ពីផលប្រយោជន៍សុខភាព គ្រោះថ្នាក់សុខភាព និងផលវិបាករបស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលស្រ្តីបំរុងប្រើ ។ ហើយក៏ត្រូវលើកឡើងនូវលក្ខខណ្ឌនានា ដែលគាត់មិនគួរប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតនោះ ។

ប្រើការវិនិច្ឆ័យគ្លីនិកក្នុងករណីពិសេសនៃការប្រើសន្ទនាដូច្នេះឡើយ

ជាទូទៅ ស្រ្តីដែលមានលក្ខខណ្ឌដូចខាងក្រោមនេះ មិនត្រូវប្រើសន្ទនាដូច្នេះឡើយ ។ ប៉ុន្តែក្នុងករណីពិសេស បើគ្មានមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេង ឬមានដែរ តែគាត់មិនអាចទទួលបានអ្នកផ្តល់សេវាដែលមានសមត្ថភាពគ្រប់គ្រាន់ អាចធ្វើការវាយតម្លៃលក្ខខណ្ឌ និងស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់ស្រ្តីនោះ ហើយអាចសំរេចចិត្តថា គាត់អាចប្រើសន្ទនាដូច្នេះឡើយជាមួយថ្នាក់លាបមេជីវិតឈ្មោលបាន ។ អ្នកផ្តល់សេវា ត្រូវគិតដល់ភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃស្ថានភាពរបស់គាត់ ហើយចំពោះករណីភាគច្រើនត្រូវគិតថា តើគាត់អាចទទួលបានការតាមដានបាន ឬទេ?

- ប្រវត្តិមានបណ្តុះបណ្តាលនៃស្តុកដោយពុល ។
- អាស័យដ្ឋានជាមួយកៅស៊ូ ជាពិសេសបើអាស័យដ្ឋានស្រាល (សូមអានអំពី ការរលាកស្រាលនៅក្នុង ឬជុំវិញទ្វារ ឬលិង្គ ឬប្រតិកម្មអាស័យដ្ឋានជាមួយស្រោមអនាម័យ ទំព័រ ...) ។
- ប្រឈមខ្លាំងនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ឬកើតជំងឺអេដស៍ ។

ការផ្តល់សន្ទុះដ្យាប្រាម

ពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើម

ស្ថានភាពរបស់ស្ត្រី

ពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើម

ពេលណាក៏បាន

ពេលណាក៏បាន

- បើគាត់សំរាលកូន ឬរំលូត ឬរំលូតផ្ទៃពោះអាយុត្រីមាសទី ២ តិចជាងមិនទាន់បាន ៦ សប្តាហ៍ អោយគាត់ប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំប៉ង បើចាំបាច់រហូតដល់បាន ៦ សប្តាហ៍ ។

ដំបូន្មានពិសេសចំពោះស្ត្រីដែលប្តូរពីការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេង

- អោយគាត់ប្រើសន្ទុះដ្យាប្រាម នៅពេលដែលគាត់នៅប្រើមធ្យោបាយចាស់នៅឡើយ ។ ធ្វើបែបនេះអោយគាត់មានទំនុកចិត្តថា គាត់ប្រើសន្ទុះដ្យាប្រាម បានត្រឹមត្រូវ ។

ពន្យល់ពីរបៀបដាក់បញ្ចូល

រៀនដាក់សន្ទុះដ្យាប្រាម ទាមទារអោយមានការបណ្តុះបណ្តាល និងការអនុវត្ត ដូច្នេះ នេះជាការណែនាំសង្ខេប មិនមែនលំអិតឡើយ ។

១. អ្នកផ្តល់សេវាអនុវត្តវិធីបង្ការការឆ្លងរោគត្រឹមត្រូវ (សូមអាន ការបង្ការការឆ្លងរោគនៅក្នុងនីតិវិធីទំព័រ...)
២. ស្ត្រីគេង ដូចពេលពិនិត្យអាងត្រគាក ។
៣. អ្នកផ្តល់សេវាពិនិត្យមើលលក្ខខណ្ឌ ដែលមិនអាចប្រើសន្ទុះដ្យាប្រាមបាន ដូចជា ស្បូនស្រុតជាដើម ។
៤. អ្នកផ្តល់សេវា លូកចង្កូលដៃ និងម្រាមដៃកណ្តាលចូលក្នុងទ្វារ ដើម្បីអោយដឹងពីទំហំសន្ទុះដ្យាប្រាម ត្រឹមត្រូវ
៥. អ្នកផ្តល់សេវា សិក្សាបញ្ចូលសន្ទុះដ្យាប្រាម ដែលត្រូវចូលទៅក្នុងទ្វាររបស់អតិថិជន ដើម្បីអោយសន្ទុះដ្យាប្រាម គ្របដណ្តប់លើមាត់ស្បូន ។ អ្នកផ្តល់សេវាពិនិត្យមើលទីតាំងរបស់មាត់ស្បូន ហើយត្រូវប្រាកដថា សន្ទុះដ្យាប្រាមត្រូវល្អជាមួយមាត់ស្បូន និងមិនរហូតចេញដោយងាយនោះឡើយ ។
៦. អ្នកផ្តល់សេវាផ្តល់អោយអតិថិជននូវសន្ទុះដ្យាប្រាមដែលត្រូវល្អ និងថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោលច្រើន ដើម្បីអោយប្រើជាមួយសន្ទុះដ្យាប្រាម ហើយបង្រៀនគាត់អោយប្រើអោយបានត្រឹមត្រូវ (សូមអាន អំពីការពន្យល់ថា ត្រូវប្រើសន្ទុះដ្យាប្រាមរបៀបណា ទំព័រ ...) ។

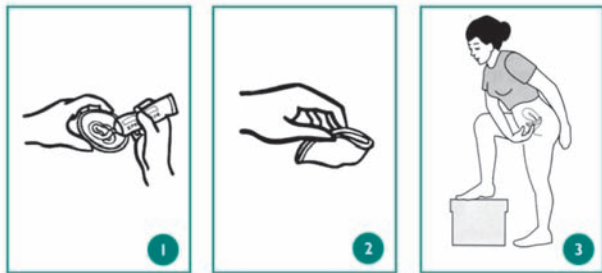
នៅពេលបានដាក់សន្ទុះដ្យាប្រាមដែលត្រូវល្អ ស្ត្រីមិនអាចមានអារម្មណ៍ថា មានអ្វីនៅក្នុងទ្វារគាត់ឡើយ ទោះជាពេលដើរ ឬពេលរួមភេទ ។

ពន្យល់ថា ត្រូវប្រើសន្ទះដ្យាប្រាម បែបណា

សារៈសំខាន់ : បើអាចធ្វើបានបង្ហាញស្ត្រីអំពីទីតាំងរបស់ឆ្អឹងត្រជាក់ និងមាត់ស្បូនដោយប្រើគំរូ ឬ រូបភាព ។ ពន្យល់ថា គេដាក់សន្ទះដ្យាប្រាមពីក្រោយឆ្អឹងត្រជាក់ និងគ្របពីលើមាត់ស្បូន ។

ពន្យល់ពីជំហានមូលដ្ឋានទាំង ៥ ក្នុងការប្រើសន្ទះដ្យាប្រាម

ជំហានមូលដ្ឋាន	ចំណុចលំអិតសំខាន់ៗ
១. យកមាឃូយ ឬពពុះ ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោលមួយស្លាបព្រា លាបខាងក្នុងសន្ទះដ្យាប្រាម និងជុំវិញតែម	ពេលណាក៏បាន • លាងដៃដោយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត បើមាន • ពិនិត្យមើលសន្ទះដ្យាប្រាម ក្រែងមានប្រហោងប្រេះ ឬរំហែក ដោយលើកបញ្ចាំងពន្លឺ • ពិនិត្យមើលកាលកំណត់ប្រើប្រាស់របស់ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល ហើយចៀសវាងប្រើថ្នាំ ដែលហួសកាលកំណត់ប្រើប្រាស់ ។ • បញ្ចូលសន្ទះដ្យាប្រាមតិចជាង ៦ ម៉ោង មុនរួមភេទ
២. ប្របាច់តែមបញ្ចូលគ្នា សឹកបញ្ចូលទៅក្នុងទ្វារអោយជ្រៅតាមដែលអាចធ្វើបាន	• ជ្រើសរើសជំហរ ដែលងាយស្រួលសម្រាប់ការសឹកបញ្ចូល អង្គុយចោងហោង លើកជើងម្ខាងអង្គុយ ឬដេក
៣. ស្ទាបមើលសន្ទះដ្យាប្រាមដើម្បីអោយប្រាកដថាវាគ្របពីលើមាត់ស្បូន	• តាមរយៈចុងសន្ទះដ្យាប្រាម គេអាចស្ទាបដឹងពីមាត់ស្បូន ដែលដូចជាចុងច្រមុះ ។ • បើមានអារម្មណ៍ថា សន្ទះដ្យាប្រាមហាក់ដូចមិនស្រួលដកចេញ ហើយដាក់បញ្ចូលម្តងទៀត ។



១៥
ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល និងសន្ទះដ្យាប្រាម

៤. ទុកនៅក្នុងនោះយ៉ាងតិច
៦ ម៉ោង ក្រោយពីរួមភេទ

- ទុកសន្ទន់ដ្យាប្រាមនៅក្នុងនោះយ៉ាងតិច ៦ ម៉ោង ក្រោយរួមភេទ ប៉ុន្តែមិនអោយលើសពី ២៤ ម៉ោង ឡើយ ។
- ការទុកសន្ទន់ដ្យាប្រាម អោយលើសពី ១ថ្ងៃ នាំអោយកើនការប្រឈមនឹងបណ្តុំសញ្ញាស្លឹកដោយពុល ។ វាក៏អាចនាំអោយធ្លាក់មិនល្អ និងធ្លាក់សង្វែរ ។ (ក្លិន និងស បាត់ទៅវិញក្រោយពេលដកសន្ទន់ដ្យាប្រាមចេញ) ។
- ចំពោះសកម្មភាពរួមភេទច្រើនរបៀបត្រូវប្រាកដថាសន្ទន់ដ្យាប្រាម ស្ថិតនៅក្នុងទីតាំងត្រឹមត្រូវ ហើយកុំភ្លេចបន្ថែមថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោលនៅពីមុខសន្ទន់-ដ្យាប្រាម មុនពេលសកម្មភាពរួមភេទនីមួយៗ ។

៥. ដើម្បីដោះចេញវិញ
សឹកម្រាមដៃពីក្រោមតែម
របស់សន្ទន់ដ្យាប្រាម
ហើយទាញវាចុះ
រួចចេញក្រៅ

- លាងដៃដោយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត បើមាន
- សឹកម្រាមដៃ តាមទ្វាររហូតដល់ប៉ះតែមសន្ទន់ដ្យាប្រាម
- រំកិលម្រាមដៃថ្មីៗ ចូលក្រោមតែម ហើយទាញចុះក្រោម និងចេញក្រៅ ។ ប្រយ័ត្នកុំអោយរំហែកសន្ទន់ដ្យាប្រាម ដោយសារក្រចកដៃ ។
- លាងសន្ទន់ដ្យាប្រាម ដោយសាប៊ូស្រាល និងទឹកស្អាត ហើយសម្ងាត់ ក្រោយពេលប្រើហើយម្តងៗ ។

គាំទ្រអ្នកប្រើសន្ទន់ដ្យាប្រាម

ត្រូវធានាថាអតិថិជនយល់ពីរបៀប
ប្រើត្រឹមត្រូវ

- អោយអតិថិជនរៀបរាប់ឡើងវិញថា ត្រូវសឹកសន្ទន់-ដ្យាប្រាមដូចម្តេច និងនៅពេលណា

ពន្យល់ថាការប្រើប្រាស់កាន់តែងាយ
ពេលប្រើបានមួយរយៈ

- កាលណាគាត់មានការអនុវត្តសិក្សាបញ្ចូល និងដោះចេញនូវសន្ទន់ដ្យាប្រាម គាត់កាន់តែមានភាពងាយស្រួល ។

ពណ៌នាពីផលរំខានដែលឧស្សាហ៍ជួប

- រមាស់ និងរលាកក្នុង ឬជំងឺញាតិ ឬលិង

**ពន្យល់អំពីថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត
បន្ទាន់ (អ៊ី.ស៊ី.ភី)**

- ពន្យល់ពីការប្រើថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី ក្នុងករណីដែលប្អូន ឬមិន
បានប្រើសន្ទះដ្យាប្រាមត្រឹមត្រូវ (សូមអានផ្នែកស្តីពី
ថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី ទំព័រ...) ។ អោយថ្នាំ អ៊ី.ស៊ី.ភី ទៅគាត់
បើមាន ។

ពន្យល់ពីការប្តូរ

- ពេលណាសន្ទះដ្យាប្រាម ស្តើង មានរន្ធ ឬឡើងវិង
មិនត្រូវប្រើវាទេ ត្រូវប្តូរវាចេញ ។ គាត់គួរតែដូរសន្ទះ
ដ្យាប្រាម រៀងរាល់ ២ឆ្នាំ ។

**ចំណុចសំខាន់ៗសម្រាប់អ្នកប្រើថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល
និងសន្ទះដ្យាប្រាមជាមួយមេជីវិតឈ្មោល**

- ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល ត្រូវទុកដាក់នៅកន្លែងត្រជាក់ ស្ងួត បើអាចធ្វើបានកុំអោយចំពន្លឺថ្ងៃ ។
ថ្នាំស៊ីល អាចរលាយនៅពេលត្រូវក្តៅ ។ បើទុកអោយស្ងួត គ្រាប់ពពុះ មិនរលាយនៅក្នុង
អាកាសធាតុក្តៅឡើយ ។
- សន្ទះដ្យាប្រាម ត្រូវទុកដាក់នៅកន្លែងត្រជាក់ ស្ងួត បើអាចធ្វើបាន ។
- គាត់ត្រូវប្រើសន្ទះដ្យាប្រាមថ្មី បើគាត់មានកូន ឬមានរំលូត ឬរលូត នៅត្រីមាសទី ២ ។

វិលត្រឡប់មកវិញពេលណាក៏បាន” : ហេតុផលដែលត្រូវវិលត្រឡប់

ធ្វើការអះអាងចំពោះអតិថិជនទាំងអស់ថា គាត់អាចត្រឡប់មកវិញនៅពេលណាក៏បាន - ឧទាហរណ៍
បើគាត់មានបញ្ហាមានសំណួរ ឬត្រូវការមធ្យោបាយពន្យារកំណើតថ្មី គាត់មានការប្រែប្រួលខ្លាំងលើ
ស្ថានភាពសុខភាព ឬគាត់គិតថា គាត់ប្រហែលជាមានផ្ទៃពោះ ។

ដំបូន្មានសុខភាពទូទៅ : អ្នកណាក៏ដោយបើមានអារម្មណ៍ថា មានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ត្រូវសួរស្វែង
រកការថែទាំសុខភាពពិគ្រោះយោបល់ ឬត្រូវពេទ្យ ។ មធ្យោបាយពន្យារកំណើត ប្រហែលជាមិនមែន
ជាមូលហេតុនៃបញ្ហាសុខភាពរបស់គាត់នោះទេ តែគាត់គួរតែប្រាប់គិលានុប្បដ្ឋាក ឬត្រូវពេទ្យអំពី
មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគាត់ប្រើ ។

ជួយអ្នកកំពុងប្រើ

- ១- សួរអតិថិជនថា មានបញ្ហាអ្វីឬទេ នៅពេលប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតនេះ និងថា តើគាត់ពេញចិត្ត ឬទេ? សួរថា តើគាត់មានសំណួរ ឬបញ្ហាអ្វី ដើម្បីពិភាក្សា ឬទេ?
- ២- ជាពិសេសសួរគាត់ថា តើគាត់មានបញ្ហាទាក់ទងនឹងការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតនេះ អោយបានត្រឹមត្រូវ ឬអោយបានរាល់ពេលរួមភេទឬទេ? ផ្តល់នូវព័ត៌មានដល់គាត់ ឬជួយអ្វី ដែលគាត់ត្រូវការ (សូមអានផ្នែកស្តីពី ការគ្រប់គ្រងបញ្ហា នៅទំព័របន្ទាប់)
- ៣- អោយផ្តាំទៅគាត់បន្ថែមទៀត ហើយលើកទឹកចិត្តអោយគាត់ត្រឡប់មកវិញ មុនពេលប្រើ អស់ ។ ប្រាប់គាត់ពីកន្លែង ដែលគាត់អាចរកថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោលបាន បើត្រូវការ ។
- ៤- សួរអតិថិជន ដែលប្រើយូរហើយ ក្រែងគាត់មានបញ្ហាសុខភាពឱណាមួយ តាំងពីពេលដែល គាត់មកពិនិត្យលើកមុន ។ ដោះស្រាយបញ្ហាអោយបានសមស្រប ។ ចំពោះបញ្ហាសុខភាពឱ ដែលតម្រូវអោយមានការប្តូរមធ្យោបាយពន្យារកំណើត សូមអានទំព័រ ...
- ៥- សួរអតិថិជនដែលប្រើយូរ អំពីការប្រែប្រួលធំៗក្នុងជីវិត ដែលអាចប៉ះពាល់ដល់តម្រូវការរបស់ គាត់ - ជាពិសេស ផែនការចង់បានកូន ការប្រឈមនឹងកាមរោគ និងមេរោគអេដស៍ ។ តាមដាន បើចាំបាច់ ។

គ្រប់គ្រងបញ្ហា

បញ្ហាដែលរាយការណ៍មកជាផលវិបាក ឬបញ្ហាទាក់ទងនឹងការប្រើប្រាស់

អាចទាក់ទង ឬមិនទាក់ទងជាមួយមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

- បញ្ហាធ្វើអោយប៉ះពាល់ដល់ការពេញចិត្តរបស់ស្ត្រី ចំពោះថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល ឬសន្ទះ ដ្យាប្រាម ។ អ្នកផ្តល់សេវា គួរតែយកចិត្តទុកដាក់ដល់បញ្ហាទាំងនោះ ។ បើអតិថិជនប្រាប់យើង ពីផលវិបាក ឬបញ្ហា ស្តាប់នូវកង្វល់របស់គាត់ និងព្យាបាល បើចាំបាច់ ។
- ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេង - ពេលនេះបើគាត់ចង់ ឬនៅពេល ដែលមិនអាចដោះស្រាយបញ្ហាបាន ។

មានការលំបាកក្នុងការដាក់បញ្ចូល និងដោះសន្ទះដ្យាប្រាម

- ផ្តល់ដំបូន្មានពីរបៀបដាក់បញ្ចូល និងដោះចេញ ។ អោយគាត់ដាក់បញ្ចូល និងដោះសន្ទះដ្យាប្រាម អោយមើលនៅក្នុងគ្លីនិក ។ ពិនិត្យកន្លែងរបស់សន្ទះ បន្ទាប់ពីគាត់ដាក់បញ្ចូលហើយ កែតម្រូវ កំហុសដែលមាន ។

មានអារម្មណ៍មិនស្រួល ឬឈឺ នៅពេលប្រើសន្ទះដ្យាប្រាម

- សន្ទះដ្យាប្រាមដែលធំពេក អាចធ្វើអោយមានអារម្មណ៍មិនស្រួល ។ ពិនិត្យមើលថា តើវាត្រូវខ្នាតល្អ ឬទេ ។
 - ដាក់អោយគាត់នូវសន្ទះដ្យាប្រាមតូចជាង បើសន្ទះមុនធំពេក
 - បើត្រូវខ្នាតល្អហើយ និងមានសន្ទះដ្យាប្រាមប្រភេទផ្សេង អោយគាត់សាកល្បងសន្ទះដ្យាប្រាម ប្រភេទផ្សេង
- អោយគាត់ដាក់បញ្ចូល និងដោះសន្ទះដ្យាប្រាមអោយមើលនៅក្នុងគ្លីនិក ។ ពិនិត្យកន្លែងរបស់សន្ទះ បន្ទាប់ពីគាត់ដាក់បញ្ចូលហើយ ។ កែតម្រូវកំហុសដែលមាន ។
- ពិនិត្យរកមើលដំបៅទ្វារមាស :
 - បើមានដំបៅ ឬឈឺ អោយគាត់ប្រើមធ្យោបាយផ្សេងជាបណ្តោះអាសន្ន (ស្រោមអនាម័យ ឬថ្នាំលេប) ហើយផ្តល់សន្ទះដ្យាប្រាមអោយគាត់ ។
 - វាយតម្លៃពីការឆ្លងរោគនៅទ្វារ ឬកាមរោគ ។ ព្យាបាល ឬបញ្ជូនទៅរកការព្យាបាលតាមដែលសមស្រប ។
 - ដំបៅនិងបាត់ទៅវិញដោយខ្លួនឯង បើគាត់ប្តូរទៅប្រើមធ្យោបាយផ្សេងទៀត ។

រលាកក្នុង ឬជុំវិញទ្វារមាស ឬឈឺ

(គាត់ ឬដៃគូរបស់គាត់មានរមាស់ កន្ទួល ឬរលាក ដែលមានរយៈពេល ១ ថ្ងៃ ឬលើស)

- ពិនិត្យរកមើលការឆ្លងរោគនៅទ្វារ ឬកាមរោគ ហើយព្យាបាល ឬបញ្ជូនទៅរកការព្យាបាលតាមដែលសមស្រប ។
- បើគ្មានឆ្លងរោគទេ ជូនយោបល់អោយប្រើថ្នាំសំបាប់មេធាវីតណ្ឌូលប្រភេទផ្សេង ។

រលាកផ្លូវនោម (ក្រហាយ ឬឈឺនៅពេលនោម នោមតិចហើយញឹក នោមឈាម ឈឺខ្នង)

- ព្យាបាលដោយ cotrimoxazole 240mg លេបមួយថ្ងៃម្តង រយៈពេល ៣ ថ្ងៃ ឬ nitrofurantoin 100mg លេបមួយថ្ងៃ ២ ដង រយៈពេល ៣ ថ្ងៃ ។
- បើការឆ្លងរោគកើតឡើងវិញ ពិចារណាប្រើសន្ទះដ្យាប្រាមដែលតូចជាង ។

ឆ្លងបាក់តេរីនៅទ្វារមាស (ធ្លាក់សមិនធម្មតា ពណ៌ស ឬប្រផេះ មានក្លិនមិនល្អ អាចមានក្រហាយនៅពេលនោម និង/ឬរមាស់នៅជុំវិញទ្វារ)

- ព្យាបាលដោយ metronidazole 2g លេបតែម្តង ឬ metronidazole 400-500mg លេបមួយថ្ងៃ ២ ដង រយៈពេល ៧ ថ្ងៃ ។

កើតឡើងនៅទ្វារមាស (ឆ្នាក់សមិទធម្មតា ពណ៌ស អាចរាវ ឬខាប់ ក៏អាចមានក្រហាយ នៅពេលនោម និង/ឬក្រហម រមាស់ នៅជុំវិញទ្វារ)

- ព្យាបាលដោយ fluconazole 150mg លេបតែម្តង miconazole 200mg ស៊ីលទ្វារមួយថ្ងៃ ម្តងរយៈពេល ៣ ថ្ងៃ ឬ clotrimazole 100mg ថ្នាំគ្រាប់ដាក់ទ្វារមួយថ្ងៃ ២ ដង រយៈពេល ៣ ថ្ងៃ។
- Miconazole ស៊ីលទ្វារមានជាតិប្រេង ដែលអាចធ្វើអោយសន្ទះដ្យាប្រាម កៅស៊ូទន់ខ្សោយ។ ស្ត្រី ដែលប្រើស៊ីលទ្វារមាសមិនត្រូវប្រើសន្ទះដ្យាប្រាម ឬស្រោមអនាម័យជាតិកៅស៊ូទេ ក្នុង រយៈពេលនៃការព្យាបាល គាត់អាចប្រើស្រោមអនាម័យស្ត្រី ឬបុរសជាតិផ្លាស្ទិក ឬមធ្យោបាយ ផ្សេង រហូតដល់ឈប់ប្រើថ្នាំ។ (ការព្យាបាលដោយលេប មិនប៉ះពាល់កៅស៊ូឡើយ) ។

សង្ស័យមានផ្ទៃពោះ

- វាយតម្លៃផ្ទៃពោះ
- មិនមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃទេ បើស្ត្រីប្រើថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល។

បញ្ហាថ្មីដែលអាចតម្រូវអោយប្តូរមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

វាអាចពាក់ព័ន្ធ ឬអាចមិនពាក់ព័ន្ធជាមួយការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

ឆ្លងរោគឡើងវិញនៅផ្លូវនោម ឬនៅទ្វារ (ដូចជា ឆ្លងបាក់តេរី ឬផ្សិត នៅទ្វារ)

- ពិចារណាប្តូរអោយប្រើសន្ទះដ្យាប្រាម ដែលតូចជាង

អាស័យស៊ីជាមួយកៅស៊ូ (ក្រហម រមាស់ កន្ទួល និង/ឬហើមប្រដាប់បន្តពូជ ក្រលៀន ឬក្លោ (ប្រតិកម្មស្រាល) ឬកន្ទួលត្រអាក ឬកន្ទួលពេញខ្លួន វិលមុខ ពិបាកដកដង្ហើម បាត់ស្មារតី (ប្រតិកម្មខ្លាំង)

- អោយអតិថិជនឈប់ប្រើសន្ទះដ្យាប្រាមកៅស៊ូ។ បើមាន អោយសន្ទះដ្យាប្រាមផ្លាស្ទិក ឬជួយ អោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយផ្សេងមួយទៀត តែមិនមែនស្រោមអនាម័យកៅស៊ូឡើយ។

បណ្តុំសញ្ញាស្តុកដោយពុល (ក្តៅខ្លួនខ្លាំងភ្លាមៗ កន្ទួលពេញខ្លួន ក្អក រាក វិលមុខ ឈឺក និងឈឺសាច់ដុំ)។ សូម អានអំពីសញ្ញានៃបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ទំព័រ...

- ព្យាបាល ឬបញ្ជូន ដើម្បីបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងការព្យាបាលភ្លាមៗ។ បណ្តុំសញ្ញាស្តុកដោយពុល អាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត។
- ប្រាប់អោយអតិថិជនឈប់ប្រើសន្ទះដ្យាប្រាម។ ជួយអោយគាត់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយផ្សេង មួយទៀត តែមិនមែនគំរូបមាត់ស្បូនឡើយ។

សំណួរ និងចម្លើយ អំពីថ្នាំសំលាប់ មេជីវិតឈ្មោល និងសន្ទះដ្យាប្រាម

**១- តើថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល នាំអោយទារកមានការលូតលាស់មិនប្រក្រតី ឬទេ?
តើទារកក្នុងផ្ទៃ នឹងមានគ្រោះថ្នាក់ឬទេ បើស្ត្រីប្រើថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល
នៅពេលដែលគាត់មានផ្ទៃពោះ?**

ទេ ។ ភស្តុតាងបានបញ្ជាក់ថា ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល មិនបណ្តាលអោយទារកមានការ
លូតលាស់មិនប្រក្រតីនោះទេ ដូច្នេះមិនបណ្តាលអោយទារកមានគ្រោះថ្នាក់អ្វីដែរ បើគាត់មាន
ផ្ទៃពោះនៅពេលប្រើថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល ឬប្រើថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោលនៅពេល
ដែលគាត់មានផ្ទៃពោះរួចទៅហើយ ។

២- តើថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោលបណ្តាលអោយកើតមហារីក ឬទេ?

ទេ ។ ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល មិនបណ្តាលអោយកើតមហារីកទេ ។

៣- តើថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោលបង្កើនការប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ឬទេ?

ស្ត្រីដែលប្រើ nonoxynol-9 ញុយដងក្នុងមួយថ្ងៃ នាំអោយកើនការប្រឈមនឹងការឆ្លង
មេរោគអេដស៍ ។ ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល អាចនាំអោយមានការរលាក ដែលអាចបណ្តាល
អោយមានដំបៅតូចនៅនិងទ្វារ ឬនៅផ្នែកខាងក្រៅប្រដាប់បន្តពូជ ។ ដំបៅតូចៗទាំងនេះ
អាចនាំអោយស្ត្រី ងាយនឹងឆ្លងមេរោគអេដស៍ ។ ការសិក្សាដែលបង្ហាញថា ការប្រើថ្នាំសំលាប់
មេជីវិតឈ្មោល នាំអោយកើនការប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ គឺពាក់ព័ន្ធជាមួយអ្នកប្រើ
ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោលច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ ។ ស្ត្រីដែលរួមភេទច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ គួរប្រើ
មធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេង ។ ប៉ុន្តែការសិក្សាក្នុងចំណោមស្ត្រីដែលប្រើ nonoxynol-9
ជាមធ្យម ៣ ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ មិនបានរកឃើញថាមានការកើនឡើងនូវការប្រឈមនឹងការ
ឆ្លងមេរោគអេដស៍តេ បើប្រៀបធៀបជាមួយស្ត្រី ដែលមិនប្រើថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោលសោះ ។

៤- តើសន្ទះដ្យាប្រាមធ្វើអោយស្ត្រីមានអារម្មណ៍មិនស្រួល ឬទេ?

ទេ បើវាមានទំហំត្រឹមត្រូវ និងស័កបញ្ចូលបានត្រឹមត្រូវ ។ ជាទូទៅ ស្ត្រី និងដៃគូរបស់គាត់
មិនបានដឹងពីសន្ទះដ្យាប្រាមទេ នៅពេលរួមភេទ ។ អ្នកផ្តល់សេវា ព្រឹស្សីសន្ទះដ្យាប្រាម
ដែលមានទំហំត្រូវនឹងស្ត្រីម្នាក់ៗ ដើម្បីអោយវាត្រូវល្អ និងមិនឈឺ ។ បើមានអារម្មណ៍មិនស្រួល
គាត់គួរត្រឡប់មកវិញ ដើម្បីពិនិត្យមើលទំហំសន្ទះដ្យាប្រាម និងដើម្បីធានាថា គាត់បានស័ក
បញ្ចូល និងដោះចេញដោយត្រឹមត្រូវ ។

៥- បើស្ត្រីប្រើសន្ទនាដ្យាប្រាម ដោយគ្មានថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល តើវាមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការ ការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ឬទេ?

មិនមានភស្តុតាងគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីបញ្ជាក់អោយច្បាស់នោះឡើយ ។ ការសិក្សាខ្លះរកឃើញថា អ្នកប្រើសន្ទនាដ្យាប្រាម មានអត្រាផ្ទៃពោះច្រើនជាង បើគាត់មិនប្រើថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល រួមជាមួយទេ ។ ដូច្នេះគេថា មិនគួរប្រើសន្ទនាដ្យាប្រាម ដោយគ្មានថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល នោះទេ ។

៦- តើស្ត្រីអាចទុកសន្ទនាដ្យាប្រាមនៅក្នុងនោះបានពេញមួយថ្ងៃ ឬទេ?

បាន ទោះបីគេមិនចង់អោយធ្វើបែបនេះក្តី ។ ស្ត្រីអាចទុកសន្ទនាដ្យាប្រាមនៅក្នុងនោះពេញមួយ ថ្ងៃ បើគាត់មិនអាចស៊ីកបញ្ចូលបាន នៅរយៈពេលខ្លីមុនពេលរួមភេទទេ ។ ប៉ុន្តែគាត់មិនគួរទុក សន្ទនាដ្យាប្រាមក្នុងនោះ លើសពី ២៤ម៉ោងឡើយ ។ ការនេះអាចបង្កើនការប្រឈមនឹងបណ្តុំ សញ្ញាស្តុកដោយសារពុល ។

៧- តើស្ត្រីអាចប្រើទីកំអិលជាមួយសន្ទនាដ្យាប្រាមបាន ឬទេ?

បាន ប៉ុន្តែបានតែទីកំអិលដែលធ្វើពីទឹក ឬស៊ីលីកូនទេ បើសន្ទនាដ្យាប្រាមធ្វើពីកៅស៊ូ ។ ផលិតផលដែលធ្វើពីប្រេង មិនអាចប្រើជាទីកំអិលបានទេ ព្រោះវាធ្វើអោយខូចកៅស៊ូ ។ សំភារៈដែលមិនគួរប្រើជាមួយសន្ទនាដ្យាប្រាមកៅស៊ូ រួមមាន ប្រេង (ប្រេងឆា ប្រេងកូនដំត ប្រេងដូង ប្រេងឧនិដ) ធាហួយប្រេងកាត ប្រេងលាប ក្រែមត្រជាក់ ប័រ ប័រកាកាវ និង ម៉ាការីន ។ ទីកំអិលជាតិប្រេង មិនប៉ះពាល់សន្ទនាដ្យាប្រាមផ្លាស្ទិកឡើយ ។ ជាទូទៅ ថ្នាំសំលាប់ មេជីវិតឈ្មោលបានផ្តល់នូវភាពរអិលគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់អ្នកប្រើសន្ទនាដ្យាប្រាមហើយ ។

៨- តើសន្ទនាដ្យាប្រាមជួយការពារស្ត្រីពីការឆ្លងកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ផងបាន ឬទេ?

កាស្រាវជ្រាវអោយយោបល់ថា សន្ទនាដ្យាប្រាម ប្រហែលជាអាចជួយការពារបានខ្លះទល់នឹង ការឆ្លងរោគនៅមាត់ស្បូន ដូចជា ប្រមេ និងក្លាមីដ្យា ។ ការសិក្សាផ្សេងទៀតក៏លើកឡើងថា វាប្រហែលជាអាចការពារទល់នឹងជំងឺរលាកអាងត្រគាក និងទ្រីកូម៉ូណូសផងដែរ ។ គេកំពុង ធ្វើការសិក្សាពីការការពារទល់នឹងមេរោគអេដស៍ ។ បច្ចុប្បន្ននេះ គេអោយប្រើតែស្រោម អនាម័យបុរស និងស្រោមអនាម័យស្ត្រីប៉ុណ្ណោះ ក្នុងការការពារការឆ្លងមេរោគអេដស៍ និង កាមរោគផ្សេងទៀត ។

៩- តើអ្វីទៅជាអេប៊ុងដាក់ទ្វារ ហើយវាមានប្រសិទ្ធភាពកម្រិតណា?

អេប៊ុងដាក់ទ្វារ ធ្វើពីផ្លាស្ទិក ហើយមានថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល ។ គេផ្សើមដោយទឹក ហើយ សឹកចូលទៅក្នុងទ្វារ អោយវានៅជាប់នឹងមាត់ស្បូន ។ អេប៊ុងនីមួយៗ គួរប្រើតែម្តងបានហើយ ។ វាមិនសូវសំបូរទេ ។

ប្រសិទ្ធភាពអាស្រ័យលើអ្នកប្រើប្រាស់ : អាចប្រឈមមុខខ្ពស់បំផុតនឹងការមានផ្ទៃពោះ បើមិនប្រើអេប៊ុនរាល់ពេលរួមភេទ ។

ស្ត្រីដែលធ្លាប់សំរាលកូន :

- ក្នុងការប្រើប្រាស់ទូទៅ វាជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតមួយ ក្នុងចំណោមមធ្យោបាយ ដែលមានប្រសិទ្ធភាពទាបបំផុត ។
- ក្នុងការប្រើប្រាស់ទូទៅ អាចមានផ្ទៃពោះ ៣២ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើ អេប៊ុន ក្នុងឆ្នាំដំបូង ។
- បើប្រើត្រឹមត្រូវរាល់ពេលរួមភេទ អាចមានផ្ទៃពោះ ២០ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើអេប៊ុន ក្នុងឆ្នាំទីមួយ ។

មានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ជាងចំពោះស្ត្រី ដែលមិនធ្លាប់សំរាលកូន :

- ក្នុងការប្រើប្រាស់ទូទៅ អាចមានផ្ទៃពោះ ១៦ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើ អេប៊ុន ក្នុងឆ្នាំដំបូង ។
- បើប្រើត្រឹមត្រូវរាល់ពេលរួមភេទ អាចមានផ្ទៃពោះ ៩ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើអេប៊ុន ក្នុងឆ្នាំទីមួយ ។

គំរូបមាត់ស្បូន

ចំណុចគន្លឹះសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា និងអតិថិជន

- គំរូបមាត់ស្បូន ដាក់ជ្រៅចូលទៅក្នុងទ្វារមាសមុនពេលរួមភេទ ។ វាគ្របពិលើមាត់ស្បូន ។
- តម្រូវអោយមានការប្រើប្រាស់ត្រីមត្រូវនៅរាល់ពេលរួមភេទ ដើម្បីបានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ ។
- ប្រើរួមជាមួយថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល ដើម្បីបានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ ។

តើអ្វីទៅជាគំរូបមាត់ស្បូន?

- ជាពេងទំនេ ជ្រៅ ធ្វើពីកៅស៊ូ ឬផ្លាស្ទិក ដែលគ្របជិតពិលើមាត់ស្បូន ។
- មានទំហំផ្សេងៗគ្នា តម្រូវអោយល តម្រូវដោយអ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពបានបណ្តុះបណ្តាល ត្រឹមត្រូវ ។
- ជាសារធាតុសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល ដែលដាក់ជ្រៅចូលទៅក្នុងទ្វារជិតមាត់ស្បូន មុនពេលរួមភេទ ។
- វាធ្វើសកម្មភាព ដោយរារាំងមិនអោយមេជីវិតឈ្មោលចូលក្នុងមាត់ស្បូន ។ ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល សំលាប់ ឬធ្វើអោយមេជីវិតឈ្មោលលែងសកម្ម ។ សកម្មភាពទាំងពីរ ទប់ស្កាត់កុំអោយមេជីវិតឈ្មោលជួបមេជីវិតញី ។

តើវាមានប្រសិទ្ធភាពកម្រិតណា?

ប្រសិទ្ធភាព អាស្រ័យលើអ្នកប្រើប្រាស់ : អាចប្រឈមមុខខ្ពស់បំផុតនឹងការមានផ្ទៃពោះ បើមិនប្រើគំរូបមាត់ស្បូន រួមជាមួយថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោលរាល់ពេលរួមភេទ ។

ស្ត្រីដែលធ្លាប់សំរាលកូន :

- ក្នុងការប្រើប្រាស់ទូទៅ វាជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតមួយក្នុងចំណោមមធ្យោបាយ ដែលមានប្រសិទ្ធភាពទាបបំផុត ។
- ក្នុងការប្រើប្រាស់ទូទៅ អាចមានផ្ទៃពោះ ៣២ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើគំរូបមាត់ស្បូន រួមជាមួយថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោលក្នុងឆ្នាំដំបូង ។ នេះមានន័យថា ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើគំរូបមាត់ស្បូន រួមជាមួយថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោលក្នុងឆ្នាំដំបូង ស្ត្រី ៦៨ នាក់ មិនមានផ្ទៃពោះទេ ។
- បើប្រើត្រឹមត្រូវរាល់ពេលរួមភេទ អាចមានផ្ទៃពោះ ២០ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើគំរូបមាត់ស្បូនក្នុងឆ្នាំទីមួយ ។

មានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ជាង ចំពោះស្ត្រីដែលមិនធ្លាប់សំរាលកូន :

- ក្នុងការប្រើប្រាស់ទូទៅ អាចមានផ្ទៃពោះ ១៦ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើគំរូបមាត់ស្បូន រួមជាមួយថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោលក្នុងឆ្នាំដំបូង ។ នេះមានន័យថា ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើគំរូបមាត់ស្បូន រួមជាមួយថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល ក្នុងឆ្នាំដំបូងស្ត្រី ៨៤ នាក់ មិនមានផ្ទៃពោះទេ ។
- បើប្រើត្រឹមត្រូវរាល់ពេលរួមភេទ អាចមានផ្ទៃពោះ ៩ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើគំរូបមាត់ស្បូនក្នុងឆ្នាំទីមួយ ។

ការបង្កកំណើតត្រឡប់មកធម្មតាវិញ បន្ទាប់ពីឈប់ប្រើគំរូបមាត់ស្បូន : គ្មានពន្យារពេល

ការការពារទល់នឹងជំងឺកាមរោគ : គ្មាន



ផលវិបាក ផលប្រយោជន៍សុខភាព គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

ដូចសន្ទនាដ្យាប្រាម (សូមអានអំពី សន្ទនាដ្យាប្រាម ផលវិបាក ផលប្រយោជន៍សុខភាព និងគ្រោះថ្នាក់សុខភាព ទំព័រ ...)

លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រ

សម្រាប់គំរូបមាត់ស្បូន

សួរអតិថិជននូវសំណួរ ដែលមាននៅក្នុងលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់សន្ទនាដ្យាប្រាម (សូមអានទំព័រ...) ហើយក៏ត្រូវសួរអតិថិជននូវសំណួរខាងក្រោមនេះ អំពីស្ថានភាពសុខភាពដែលគាត់ដឹង ។ មិនចាំបាច់ធ្វើការពិនិត្យ និងធ្វើតេស្តឡើយ ។ បើគាត់ឆ្លើយ “ទេ” គ្រប់សំណួរនៅទីនេះ និងសំណួរសម្រាប់សន្ទនាដ្យាប្រាម គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើគំរូបមាត់ស្បូនបានបើគាត់ចង់ ។ បើគាត់ឆ្លើយ “ចាស់” សំណួរណាមួយ ធ្វើតាមការណែនាំ ។ ក្នុងករណីខ្លះ គាត់នៅតែអាចចាប់ផ្តើមប្រើគំរូបមាត់ស្បូនបានដដែល ។

ចំពោះចំណាត់ថ្នាក់ពេញលេញ សូមអានសៀវភៅស្តីពីលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់ការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត ទំព័រ ៣២៤ ។ ត្រូវប្រាកដថាយើងបានពន្យល់ពីផលប្រយោជន៍សុខភាព គ្រោះថ្នាក់សុខភាព និងផលវិបាករបស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលស្រ្តីប្រើប្រាស់ ។ ហើយក៏ត្រូវលើកឡើងនូវលក្ខខណ្ឌនានា ដែលគាត់មិនគួរប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតនោះ ។

ការផ្តល់គំរូមាត់ស្បូន

ការផ្តល់គំរូមាត់ស្បូន ប្រហែលគ្នានឹងការផ្តល់ (សូមអានទំព័រ...) និង
ការជួយអ្នកប្រើសន្ទះដ្យាប្រាម (សូមអានទំព័រ...) ដែរ ។ ការខុសគ្នាខ្លះ
រួមមាន :



ការដាក់បញ្ចូល

- ដាក់ក្រែមចាហួយ ឬពុះថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល អោយបានមួយភាគបីនៃគំរូមាត់ស្បូន ។
- សង្កត់គែមគំរូមាត់ស្បូនជុំវិញមាត់ស្បូន រហូតទាល់តែវាគ្របជិតទាំងស្រុង សង្កត់ថ្នមៗពីលើកំពូលគំរូ ដើម្បីអោយវាបិទ និងបិទគំរូ ។
- អាចដាក់បញ្ចូលគំរូបពេលណាក៏បាន រហូតដល់ ៤២ ម៉ោង មុនរួមភេទ ។

ការដោះចេញ

- ទុកគំរូយ៉ាងតិច ៦ ម៉ោង ក្រោយពេលដែលដៃគូគាត់ចេញទឹកកាមចុងក្រោយ ។
ប៉ុន្តែមិនត្រូវទុកអោយហួស ៤៨ ម៉ោង ក្រោយពេលដែលដាក់បញ្ចូលឡើយ ។
- ទុកគំរូបលើសពី ៤៨ ម៉ោង អាចបង្កើនការប្រឈមនឹងបណ្តុះបណ្តាលស្តុកដោយសារពុល និងអាចធ្វើអោយមានក្លិនមិនល្អ និងមានឆ្នាក់ស ។
- រុញគំរូទៅខាង ដើម្បីអោយវាបូតចេញពីមាត់ស្បូន ហើយទាញវាថ្នមៗចុះក្រោម និងចេញមកក្រៅទ្វារ ។

វិធីដឹងពីការបង្កកំណើត

ចំណុចគន្លឹះសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា និងអតិថិជន

- វិធីដឹងពីការបង្កកំណើត តម្រូវឱ្យមានការសហការណ៍ពីដៃគូ ។ ប្តីប្រពន្ធ ត្រូវតែតាំងចិត្តថា ត្រូវតែរួមគ្នា ឬប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេង នៅថ្ងៃដែលអាចបង្កកំណើត ។
- ត្រូវតែដឹងពីការប្រែប្រួលរាងកាយ ឬដឹងពីថ្ងៃ ទៅតាមក្បួននៃវិធីនីមួយៗ ។
- គ្មានផលវិបាក ឬគ្រោះថ្នាក់សុខភាពឡើយ ។

តើអ្វីទៅជាវិធីដឹងពីការបង្កកំណើត?

- “ការដឹងពីការបង្កកំណើត” មានន័យថា ស្ត្រីដឹងថាពេលណាដែលការបង្កកំណើតចាប់ផ្តើម និងបញ្ចប់ ។ (ពេលដែលអាចបង្កកំណើត គឺពេលដែលគាត់អាចមានផ្ទៃពោះ) ។
- ជួនកាលគេហៅថា ការតមដោយពេល ឬការពន្យារកំណើតតាមធម្មជាតិ ។
- ស្ត្រីអាចប្រើមធ្យោបាយជាច្រើនតែឯង ឬរួមផ្សំគ្នា ដើម្បីអោយដឹងថា ពេលណាពេលអាចបង្កកំណើតចាប់ផ្តើម និងបញ្ចប់ ។
- វិធីផ្អែកលើប្រតិទិន ត្រូវតាមដានថ្ងៃនៃវដ្តឈាមរដូវ ដើម្បីកំណត់ការចាប់ផ្តើម និងការបញ្ចប់នៃពេលអាចបង្កកំណើត ។
 - ឧទាហរណ៍ វិធីថ្ងៃស្អែកដាច់ និងវិធីចង្វាក់ប្រតិទិន ។
- វិធីផ្អែកលើសញ្ញា ត្រូវធ្វើការសង្កេតសញ្ញានៃការបង្កកំណើត ។
 - ការបញ្ចេញទឹកអំបិលមាត់ស្ពាន់ : នៅពេលស្ត្រីឃើញ ឬមានអារម្មណ៍ថា មានទឹកអំបិលមាត់ស្ពាន់ គាត់អាចមានការបង្កកំណើត ។ គាត់អាចមានអារម្មណ៍ថា ទ្វារមានហាក់ដូចជាសើមបន្តិច ។
 - សីតុណ្ហភាពមូលដ្ឋានរបស់ខ្លួនប្រាណ (បីបីធី) : សីតុណ្ហភាពស្ត្រីនៅពេលសំរាកឡើងខ្ពស់បន្តិចក្រោយពេលបញ្ចេញមេជីវិតញី គឺពេលដែលគាត់អាចមានផ្ទៃពោះ ។ សីតុណ្ហភាពនៅខ្ពស់បែបនេះ រហូតដល់ពេលចាប់ផ្តើមរដូវលើកក្រោយ ។

១៧
វិធីដឹងពីការបង្កកំណើត

- ឧទាហរណ៍ : វិធីពីរថ្ងៃ- វិធី បីបីថ្ងៃ - វិធីបញ្ចេញមេជីវិតញី ឬគេហៅម្យ៉ាងទៀតថា វិធីមួយគុសមាត់ស្បូន និងវិធីសញ្ញាកំដៅ ។
- ធ្វើសកម្មភាពដោយជួយអោយស្ត្រីដឹងថា ពេលណាគាត់អាចមានផ្ទៃពោះ ។ ប្តីប្រពន្ធអាចការពារ កុំអោយមានកូន ដោយចៀសវាងការរួមភេទតាមទ្វារមាស ដែលមិនបានការពារនៅថ្ងៃដែល មានការបង្កកំណើត - ជាទូទៅ ដោយតម្រូវមេភេទ ឬប្រើស្រោមអនាម័យ ឬសន្ទះដ្យាប្រាម ។ ប្តីប្រពន្ធខ្លះទៀត ប្រើថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល ឬការដកចេញ ប៉ុន្តែនេះស្ថិតក្នុងចំណោម មធ្យោបាយ ដែលមានប្រសិទ្ធភាពទាបបំផុត ។

តើវាមានប្រសិទ្ធភាពអ្វីតណា?

ប្រសិទ្ធភាពអាស្រ័យលើអ្នកប្រើប្រាស់ : លទ្ធភាពនៃការមានផ្ទៃពោះមានច្រើនបំផុត ពេលដែលប្តីប្រពន្ធរួមភេទនៅថ្ងៃបង្កកំណើត ដោយមិនប្រើមធ្យោបាយពន្យារ កំណើតផ្សេង ។

- ក្នុងការប្រើប្រាស់ទូទៅ អាចមានផ្ទៃពោះប្រមាណជា ២៥ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើវិធីតម្រូវដោយរយៈពេលក្នុងឆ្នាំដំបូង ។ (គេមិនដឹងទេថា តើស្ត្រីទាំងនេះ ធ្វើដូចម្តេចទើបដឹងពីថ្ងៃបង្កកំណើត ។ អត្រាមានផ្ទៃពោះ ចំពោះវិធីដឹងពីការបង្កកំណើតនីមួយៗ មិនបានដឹងទេ) ។ នេះមានន័យថា ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើវិធីតម្រូវ ដោយពេលស្ត្រី ៧៥ នាក់ មិនមាន ផ្ទៃពោះទេ ។ វិធីដឹងពីការបង្កកំណើតថ្មីៗ អាចងាយស្រួលប្រើជាង ដូច្នេះមាន ប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ជាង (សូមអានសំណួរ ៣ ទំព័រ ...) ។
- អត្រាមានផ្ទៃពោះនៅពេលប្រើទៀងទាត់ និងត្រឹមត្រូវ មានការប្រែប្រួលពីវិធីមួយទៅវិធី មួយទៀត (សូមអានតារាងខាងក្រោម) ។
- ជាទូទៅ ការតមនៅពេលបង្កកំណើតមានប្រសិទ្ធភាពជាងការប្រើវិធីផ្សេងទៀត នៅពេលបង្ក កំណើត ។



អត្រាមានផ្ទៃពោះនៅពេលប្រើទៀងទាត់ និងត្រឹមត្រូវ និងការតម្រូវមកនៅពេលបង្កកំណើត

វិធី	ចំនួនផ្ទៃពោះក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ក្នុងឆ្នាំដំបូង
វិធីផ្អែកលើប្រតិទិន	
វិធីថ្ងៃស្អែកដាវ	៥
វិធីចង្វាក់ប្រតិទិន	៩
វិធីផ្អែកលើសញ្ញា	
វិធីពីរថ្ងៃ	៤
វិធីសីតុណ្ហភាពមូលដ្ឋានរបស់ខ្លួន (បីបីធី)	១
វិធីការបញ្ចេញមេជីវិតញី	៣
វិធីសញ្ញាកំដៅ	២

ការបង្កកំណើតត្រឡប់មកធម្មតាវិញ បន្ទាប់ពីឈប់ប្រើវិធីដឹងពីការបង្កកំណើត : មិនមានពន្យារពេលទេ
ការការពារទល់នឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគផ្សេងទៀត : គ្មាន

ផលវិបាក ផលប្រយោជន៍សុខភាព គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

ផលវិបាក

គ្មាន

ផលប្រយោជន៍សុខភាព

ជួយការពារទល់នឹង :

- ការមានផ្ទៃពោះ

គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

គ្មាន

ហេតុអ្វីស្រ្តីខ្លះនិយាយថា គាត់បួលចិត្តវិធីដឹងពីការបង្កកំណើត

- គ្មានផលវិបាក
- មិនត្រូវការនីតិវិធីអ្វី ហើយក៏មិនត្រូវការសំភារៈអ្វីឡើយ
- ជួយអោយស្រ្តី រៀនខ្លួនគាត់ពីការបង្កកំណើត
- អោយប្តីប្រពន្ធខ្លះ អនុវត្តតាមក្បួនខ្នាតផ្នែកសាសនា ឬផ្នែកវប្បធម៌របស់ខ្លួន អំពីការពន្យារកំណើត ។
- អាចប្រាប់អោយដឹងថ្ងៃបង្កកំណើត ទាំងស្រ្តីដែលចង់មានផ្ទៃពោះ និងស្រ្តីដែលចង់ ចៀសវាងការមានផ្ទៃពោះ ។

កែតម្រូវការយល់ច្រឡំ (សូមអានផងដែរ សំណួរ និងចម្លើយ ទំព័រ...)

វិធីដឹងពីការបង្កកំណើត ៖

- អាចមានប្រសិទ្ធភាពខ្លាំង បើប្រើទៀងទាត់ និងត្រឹមត្រូវ ។
- មិនត្រូវការការចេះអក្សរ ឬការរៀនជ្រៅជ្រះនោះឡើយ ។
- មិនធ្វើអោយប៉ះពាល់បុរស ដែលត្រូវតែមួយភ្លែតនោះឡើយ ។
- មិនមានប្រសិទ្ធភាពទេ បើប្តីប្រពន្ធច្រឡំថ្ងៃបង្កកំណើត ដូចជាគិតថា វាមាននៅថ្ងៃដែលមានឈាមរដូវ ។



វិធីដឹងពីការបង្កកំណើតសម្រាប់ស្រ្តីផ្ទុកមេរោគអេដស៍

- ស្រ្តីដែលផ្ទុកមេរោគអេដស៍មានជំងឺអេដស៍ ឬកំពុងព្យាបាលដោយថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ អាចប្រើវិធីដឹងពីការបង្កកំណើតបានដោយសុវត្ថិភាព ។
- ជំរុញស្រ្តីទាំងនេះ អោយប្រើស្រោមអនាម័យរួមជាមួយវិធីដឹងពីការបង្កកំណើត ។ បើប្រើទៀងទាត់ និងត្រឹមត្រូវ ស្រោមអនាម័យជួយបង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគផ្សេងទៀត ។ ស្រោមអនាម័យ ក៏ផ្តល់នូវការការពារបន្ថែមកុំអោយមានផ្ទៃពោះចំពោះស្រ្តី ដែលប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ ។

អ្នកណាអាចប្រើវិធីផ្អែកលើប្រតិទិន

លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រ

សម្រាប់ប្រើវិធីផ្អែកលើប្រតិទិន

ស្ត្រីទាំងអស់ អាចប្រើវិធីផ្អែកលើប្រតិទិន។ គ្មានលក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រណាមួយ រារាំងការប្រើមធ្យោបាយនេះឡើយ ប៉ុន្តែមានលក្ខខណ្ឌខ្លះ អាចនាំអោយមានការលំបាកក្នុងការប្រើដោយមានប្រសិទ្ធភាព។

ប្រុងប្រយ័ត្ន : មានន័យថាត្រូវមានការផ្តល់ប្រឹក្សាបន្ថែម ឬជាពិសេសដើម្បីធានាអោយមានការប្រើវិធីនេះ អោយបានត្រឹមត្រូវ។

ពន្យារពេល : មានន័យថា ការប្រើវិធីដឹងពីការបង្កកំណើតណាមួយ គួរតែត្រូវពន្យារពេលសិន រហូតដល់លក្ខខណ្ឌនោះ ត្រូវបានវាយតម្លៃ និងកែតម្រូវ។ អោយអតិថិជនប្រើមធ្យោបាយផ្សេងទៀត រហូតដល់គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើវិធីផ្អែកលើប្រតិទិន។

ចំពោះលក្ខខណ្ឌខាងក្រោមនេះ ចូរ **ប្រុងប្រយ័ត្ន** ចំពោះវិធីផ្អែកលើប្រតិទិន :

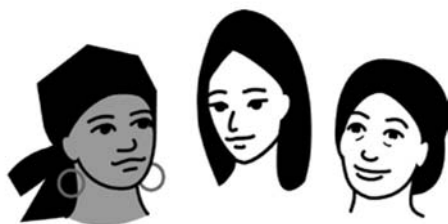
- វដ្តរដូវទើបតែចាប់ផ្តើម ឬចាប់ផ្តើមរង្វិល ឬលែងមាន ដោយសារអាយុច្រើន (វដ្តរដូវមិនទៀងទាត់ចំពោះស្ត្រីវ័យក្មេងនៅប៉ុន្មានឆ្នាំដំបូង ក្រោយពេលចាប់មានរដូវ និងចំពោះស្ត្រីចំណាស់ជិតដល់ពេលអស់រដូវ។ អាចជាការលំបាកក្នុងការកំណត់ពេលណា ដែលអាចបង្កកំណើត) ។

ចំពោះលក្ខខណ្ឌខាងក្រោមនេះ ចូរ **ពន្យារពេល** ចំពោះវិធីផ្អែកលើប្រតិទិន :

- ទើបសំរាលកូន ឬកំពុងបំបៅកូន (ពន្យារពេល រហូតគាត់មានរដូវយ៉ាងតិចបីដង ហើយវដ្តរដូវត្រឡប់មកទៀងទាត់វិញ។ សម្រាប់រយៈពេលប៉ុន្មានខែ ក្រោយពីរដូវមានធម្មតាឡើងវិញ ប្រើដោយប្រុងប្រយ័ត្ន) ។
- ទើបមានរលូត ឬរលូត (ពន្យារពេលរហូតដល់គាត់មានរដូវឡើងវិញ) ។
- មានធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់

ចំពោះលក្ខខណ្ឌខាងក្រោមនេះ **ពន្យារពេល** ឬ**ប្រុងប្រយ័ត្ន** ចំពោះវិធីផ្អែកលើប្រតិទិន :

- ប្រើថ្នាំសំរួលអារម្មណ៍ ដូចជា ថ្នាំប្រឆាំងការបាញ់ម្ត (លើកលែងតែ benzodiazepine) ថ្នាំប្រឆាំងការតប្រម័ល (selective serotonin reuptake inhibitors [SSRIs], tricyclic or tetracyclic) ការប្រើរយៈពេលយូរនូវអង់ទីប៊ីយូទិកមួយចំនួន ឬការប្រើរយៈពេលយូរនូវថ្នាំប្រឆាំងការរលាក ដែលគ្មានស្តេរ៉ូអ៊ីត (ដូចជា aspirin, ibuprofen, or paracetamol) ។ ថ្នាំទាំងនេះ អាចពន្យារការបញ្ចេញមេជីវិតញី។



ការផ្តល់វិធីផ្នែកលើប្រតិទិន

ពេលវេលាត្រូវចាប់ផ្តើម

ក្រោយពីបានរៀនហើយ ស្ត្រីអាចចាប់ផ្តើមវិធីផ្នែកលើប្រតិទិនពេលណាក៏បាន ។ អោយអ្នកដែលមិនអាចចាប់ផ្តើមភ្លាម ប្រើមធ្យោបាយផ្សេងរហូតដល់ពេលគាត់អាចចាប់ផ្តើមបាន ។

ស្ថានភាពរបស់ស្ត្រី

ពេលវេលាត្រូវចាប់ផ្តើម

មានរដូវទៀងទាត់

ពេលណាក៏បាននៅក្នុងខែ

- មិនចាំបាច់រង់ចាំដល់ពេលមានរដូវលើកក្រោយឡើយ

គ្មានឈាមរដូវ

- ពន្យារពេលប្រើវិធីផ្នែកលើប្រតិទិនរហូតដល់មានរដូវឡើងវិញ ។

ក្រោយសំរាលកូន (ទោះជាបំបៅកូន ឬមិនបំបៅក៏ដោយ)

- ពន្យារពេលប្រើវិធីថ្ងៃស្តង់ដារ រហូតមានរដូវយ៉ាងតិចបីដងបន្តបន្ទាប់គ្នា ហើយវដ្តរដូវចុងក្រោយមានរយៈពេលពី ២៦-៣២ ថ្ងៃ ។
- ចំពោះស្ត្រីបំបៅកូន រដូវទៀងទាត់នឹងវិលត្រឡប់មកវិញយឺតជាងស្ត្រីដែលមិនបំបៅកូន ។

ក្រោយពីរំលូត ឬរំលូត

- ពន្យារពេលប្រើវិធីថ្ងៃស្តង់ដារ រហូតមានរដូវឡើងវិញដែលគាត់អាចចាប់ផ្តើមបាន បើគាត់មិនមានឆ្លាក់ឈាមដោយសាររបួសផ្លូវបន្តពូជ ។

ប្តូរពីប្រើមធ្យោបាយ ពន្យារកំណើតដែលមានអំរម៉ូន

- ពន្យារពេលប្រើវិធីថ្ងៃស្តង់ដារ រហូតមានរដូវលើកក្រោយ ។
- បើគាត់ប្តូរពីការប្រើថ្នាំចាក់ ត្រូវពន្យារពេលប្រើវិធីថ្ងៃស្តង់ដារ រហូតដល់ពេលដែលត្រូវចាក់ថ្នាំលើកក្រោយហើយចាប់ផ្តើមនៅពេលដែលគាត់ចាប់មានរដូវលើកក្រោយ ។

**ក្រោយពីប្រើថ្នាំគ្រាប់
ពន្យារកំណើតបន្ទាន់**

- ពន្យារពេលប្រើវិធីថ្លៃស្តង់ដារ រហូតមានរដូវលើក
ក្រោយ ។

ពន្យល់ថាត្រូវប្រើវិធីផ្អែកលើប្រតិទិនយ៉ាងដូចម្តេច

វិធីថ្លៃស្តង់ដារ

សារៈសំខាន់ : ស្ត្រីអាចប្រើវិធីថ្លៃស្តង់ដារបាន បើភាគច្រើននៃរដូវដូររបស់គាត់ មានរយៈពេល
២៦-៣២ ថ្ងៃ ។ បើក្នុងមួយឆ្នាំគាត់មានរដូវដូររវែងជាង ឬខ្លីជាងនេះ ២ ដង ឬលើស វិធីថ្លៃស្តង់ដារ
មិនសូវមានប្រសិទ្ធភាពទេ ហើយគាត់អាចចង់ជ្រើសរើសមធ្យោបាយផ្សេង ។

តាមដានថ្ងៃនៃរដូវដូរ

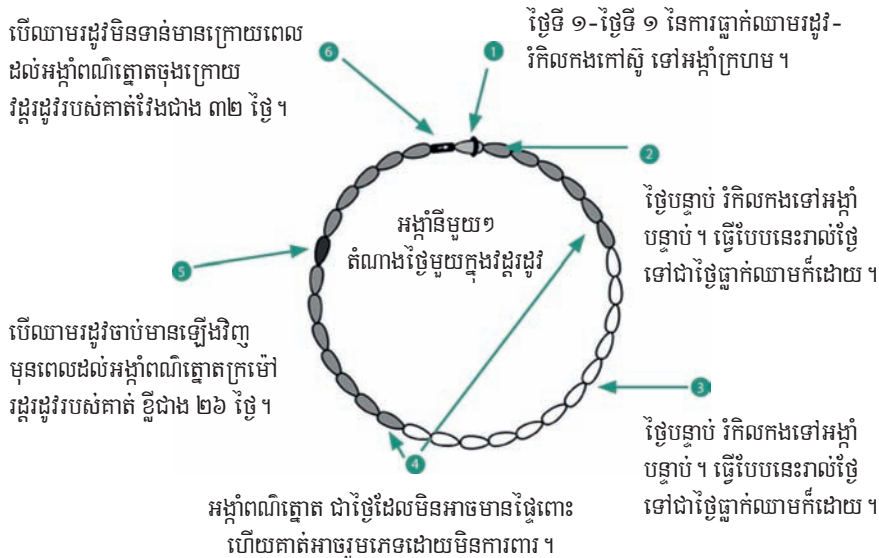
- ស្ត្រីតាមដានថ្ងៃនៃរដូវដូរ ដោយចាប់ផ្តើមរាប់ថ្ងៃដំបូងនៃ
ការធ្លាក់ឈាមរដូវ ជាថ្ងៃទី ១ ។

**ចៀសវាងរួមភេទដោយមិនបាន
ការពារពីថ្ងៃ ៨-១៩**

- ថ្ងៃ ៨-១៩ ចាត់ទុកថាជាថ្ងៃបង្កកំណើតចំពោះអ្នកដែល
ប្រើវិធីថ្លៃស្តង់ដារ ។
- ប្តីប្រពន្ធចៀសវាងរួមភេទតាមទ្វារ ឬប្រើស្រោមអនាម័យ
ឬសន្ទះដ្យាប្រាម នៅថ្ងៃ ៨-១៩ ។ គាត់អាចប្រើការ
ដកចេញ ឬថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល ប៉ុន្តែមធ្យោបាយ
នេះ មិនសូវមានប្រសិទ្ធភាពទេ ។
- ប្តីប្រពន្ធអាចរួមភេទដោយមិនការពារនៅថ្ងៃផ្សេងទៀត
នៃរដូវដូរ-ថ្ងៃ ១-៧ នៅពេលចាប់ផ្តើមនៃរដូវដូរ និង
ថ្ងៃ ២០ រហូតដល់គាត់មានរដូវលើកក្រោយ ។

ប្រើជំនួយការចងចាំ បើចាំបាច់

- ប្តីប្រពន្ធអាចប្រើខ្សែអង្កាំ ដែលជាខ្សែដែលមានអង្កាំ
ច្រើនពណ៌ ដែលបង្ហាញពីថ្ងៃបង្កកំណើត និងថ្ងៃមិនបង្ក
កំណើតនៃរដូវដូរ ឬគាត់អាចគូសចំណាំនៅលើប្រតិទិន
ឬប្រើជំនួយការចងចាំផ្សេងទៀត ។



វិនិច្ឆ័យក្របខណ្ឌ

តាមដានថ្ងៃនៃវដ្តរដូវ

- មុននឹងប្រើវិធីនេះ ស្ត្រីត្រូវកត់ត្រាចំនួនថ្ងៃនៃវដ្តរដូវ នីមួយៗយ៉ាងតិច ៦ ខែ ។ ថ្ងៃដំបូងដែលមានធ្លាក់ឈាម ត្រូវគិតជាថ្ងៃទី ១ ជានិច្ច ។

ចាំស្ថានភាពបង្កកំណើត

- ស្ត្រីដក ១៨ ចេញពីរយៈពេលនៃវដ្តរដូវដែលខ្លីជាងគេ បំផុត ដែលគាត់បានកត់ត្រា ។ នេះបញ្ជាក់ពីថ្ងៃដំបូងនៃ ពេលដែលអាចបង្កកំណើត ។ បន្ទាប់មកគាត់ដក ១១ ពីរយៈពេលនៃវដ្តរដូវដែលវែងជាងគេ ដែលគាត់បាន កត់ត្រា ។ នេះបញ្ជាក់ថ្ងៃចុងក្រោយនៃពេលដែលអាច បង្កកំណើត ។

ចៀសវាងរួមភេទដោយមិនបាន ការពារនៅពេលអាចបង្កកំណើត

- ប្តីប្រពន្ធចៀសវាងរួមភេទតាមទ្វារ ឬប្រើស្រោមអនាម័យ ឬសន្ទន់ដូរស្រោម នៅថ្ងៃ ៨-១៩ ។ គាត់អាចប្រើការ ដកចេញ ឬថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល ប៉ុន្តែមធ្យោបាយ នេះ មិនសូវមានប្រសិទ្ធភាពទេ ។

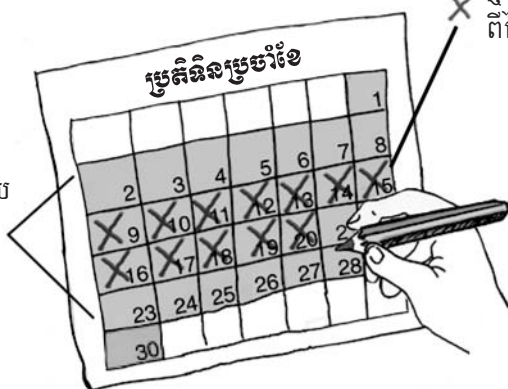
ធ្វើការគណនាឡើងវិញ រៀងរាល់ខែ

- ត្រូវធ្វើការគណនាឡើងវិញរៀងរាល់ខែ ដោយប្រើ
៦ ខែ ចុងក្រោយជាធាតុ ។

ឧទាហរណ៍ :

- បើវដ្តដែលខ្ចីបំផុតក្នុងចំណោម ៦ វដ្តចុងក្រោយ
មានរយៈពេល ២៧ ថ្ងៃ ត្រូវយក $២៧ - ១៨ = ៩$ ។
គាត់ត្រូវចៀសវាងរួមភេទ ដោយមិនការពារចាប់ពី
ថ្ងៃទី ៩ ។
- បើវដ្តដែលវែងជាងគេ ក្នុងចំណោម ៦ វដ្តចុងក្រោយ
មានរយៈពេល ៣១ ថ្ងៃ ត្រូវយក $៣១ - ១១ = ២០$
គាត់អាចរួមភេទដោយមិនការពារឡើងវិញ ចាប់ពី
ថ្ងៃទី ២០ ។
- ដូច្នេះគាត់ត្រូវចៀសវាងការរួមភេទ ដោយមិនបាន
ការពារពីថ្ងៃទី ៩ រហូតដល់ថ្ងៃទី ២០ នៃរដូវដូររបស់
គាត់ ។

បើ ៦ វដ្តចុងក្រោយ
មានរយៈពេល
២៧-៣១ ថ្ងៃ



... ចៀសវាងរួមភេទ
ឬប្រើមធ្យោបាយផ្សេង
ពីថ្ងៃទី ៩-២០

១៧

វិធីសាស្ត្រការបង្កកំណើត

អ្នកណាអាចប្រើវិធីផ្អែកលើរោគសញ្ញា

លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រ

សម្រាប់ប្រើវិធីផ្អែកលើរោគសញ្ញា

ស្ត្រីទាំងអស់ អាចប្រើវិធីផ្អែកលើរោគសញ្ញា។ គ្មានលក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រណាមួយ រារាំងការប្រើមធ្យោបាយនេះឡើយ ប៉ុន្តែមានលក្ខខណ្ឌខ្លះ អាចនាំអោយមានការលំបាកក្នុងការប្រើដោយមានប្រសិទ្ធភាព។

ប្រុងប្រយ័ត្ន មានន័យថា ត្រូវមានការផ្តល់ប្រឹក្សាបន្ថែម ឬជាពិសេស ដើម្បីធានាអោយមានការប្រើវិធីនេះ អោយបានត្រឹមត្រូវ។

ពន្យារពេល មានន័យថា ការប្រើវិធីដឹងពីការបង្កកំណើតណាមួយ គួរតែត្រូវពន្យារពេលសិន រហូតដល់លក្ខខណ្ឌនោះត្រូវបានវាយតម្លៃ និងកែតម្រូវ។ អោយអតិថិជនប្រើមធ្យោបាយផ្សេងទៀត រហូតដល់គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើវិធីផ្អែកលើរោគសញ្ញា។

ចំពោះលក្ខខណ្ឌខាងក្រោមនេះ ចូរ ប្រុងប្រយ័ត្ន ចំពោះវិធីផ្អែកលើរោគសញ្ញា :

- ទើបមានវល្លត ឬរលូត
- វដ្តរដូវទើបតែចាប់ផ្តើម ឬចាប់ផ្តើមរង្វើល ឬលែងមានដោយសារអាយុច្រើន (វដ្តរដូវមិនទៀងទាត់ចំពោះស្ត្រីវ័យក្មេងនៅប៉ុន្មានឆ្នាំដំបូង ក្រោយពេលចាប់មានរដូវ និងចំពោះស្ត្រីចំណាស់ ជិតដល់ពេលអស់រដូវ។ អាចជាការលំបាកក្នុងការកំណត់ពេលណា ដែលអាចបង្កកំណើត) ។
- លក្ខខណ្ឌរ៉ាំរ៉ៃ ដែលអាចអោយកំដៅខ្លួនគាត់ឡើង (ចំពោះវិធីកំដៅមូលដ្ឋាន និងវិធីសញ្ញាកំដៅ) ។

ចំពោះលក្ខខណ្ឌខាងក្រោមនេះ ចូរ ពន្យារពេល ចំពោះវិធីផ្អែកលើរោគសញ្ញា :

- ទើបសំរាលកូន ឬកំពុងបំបៅកូន (ពន្យារពេល រហូតគាត់មានរដូវឡើងវិញ-ជាទូទៅយ៉ាងតិច ៦ ខែ ក្រោយសំរាលចំពោះស្ត្រីបំបៅកូន និងយ៉ាងតិច ៤ សប្តាហ៍ ក្រោយសំរាលចំពោះស្ត្រីមិនបំបៅកូន។ សម្រាប់រយៈពេលប៉ុន្មានខែក្រោយពីរដូវមានធម្មតាឡើងវិញប្រើដោយប្រុងប្រយ័ត្ន) ។
- លក្ខខណ្ឌស្រួចស្រាវ ដែលធ្វើអោយឡើងកំដៅខ្លួន (ចំពោះវិធីកំដៅមូលដ្ឋាន និងវិធីសញ្ញាកំដៅ) ។

- ធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារមិនទៀងទាត់
- ធ្លាក់សមិនធម្មតា

ចំពោះលក្ខខណ្ឌខាងក្រោមនេះ ពន្យារពេល ឬប្រុងប្រយ័ត្ន ចំពោះវិធីផ្អែកលើរោគសញ្ញា :

- ប្រើថ្នាំសំរួលអារម្មណ៍ ដូចជា ថ្នាំប្រឆាំងការបាញ់រមួល (លើកលែងតែ benzodiazepine) ថ្នាំប្រឆាំងការតប្រម័ល (selective serotonin reuptake inhibitors [SSRIs], tricyclic or tetracyclic) ថ្នាំរីកលចរិត (រួមមាន chlorpromazine, thioridazine, haloperidol, risperdone, clozapine, or lithium) ការប្រើរយៈពេលយូរនូវអង់ទីប៊ីយូទិកមួយចំនួន ឬការប្រើរយៈពេលយូរនូវថ្នាំប្រឆាំងការរលាកដែលគ្មានស្តេរ៉ូអ៊ីត (ដូចជា aspirin, ibuprofen, or paracetamol) ឬថ្នាំប្រឆាំងអ៊ីស្តាមីន ថ្នាំទាំងនេះ អាចបំពេញដល់ការបញ្ចេញទឹកអ៊ីលីយ៉ាត់ស្ទួន ធ្វើអោយឡើងកំដៅខ្លួន ឬពន្យារការបញ្ចេញមេជីវិតញី។

ការផ្តល់វិធីផ្អែកលើរោគសញ្ញា

ពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើម

ក្រោយពីបានរៀនហើយ ស្ត្រីអាចចាប់ផ្តើមវិធីផ្អែកលើរោគសញ្ញាពេលណាក៏បាន។ ស្ត្រីដែលមិនប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានអ័រម៉ូន អាចចាប់ផ្តើមអនុវត្ត តាមដានសញ្ញាបង្កកំណើតមុននឹងចាប់ផ្តើមប្រើវិធីផ្អែកលើរោគសញ្ញា។ អោយអ្នកដែលមិនអាចចាប់ផ្តើមភ្លាម ប្រើមធ្យោបាយផ្សេង រហូតដល់ពេលគាត់អាចចាប់ផ្តើមបាន។

ស្ថានភាពរបស់ស្ត្រី

ពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើម

មានរដូវទៀងទាត់

ពេលណាក៏បាននៅក្នុងខែ

- មិនចាំបាច់រង់ចាំដល់ពេលមានរដូវលើកក្រោយឡើយ

គ្មានឈាមរដូវ

- ពន្យារពេលប្រើវិធីផ្អែកលើរោគសញ្ញា រហូតដល់មានរដូវឡើងវិញ។

ក្រោយសំរាលកូន

(ទោះជាបំបៅកូន ឬមិនបំបៅក៏ដោយ)

- គាត់អាចប្រើវិធីផ្អែកលើរោគសញ្ញាបាន នៅពេលដែលគាត់មានរដូវធម្មតាឡើងវិញ។
- រដូវនឹងត្រឡប់វិញយឺតចំពោះស្ត្រីបំបៅកូន ជាងស្ត្រីមិនបំបៅកូន។

ក្រោយពីរំលូត ឬរលូត	គាត់អាចចាប់ផ្តើមវិធីផ្អែកលើភ្លាម ដោយមានការផ្តល់ប្រឹក្សា និងការគាំទ្រ ពិសេសបើគាត់គ្មានការធ្លាក់ស ដោយសារមានឆ្លងរោគ ឬមិនមានធ្លាក់ឈាម ដោយសាររូសផ្លូវបន្តពូជ ។
ឬវិធីប្រើមធ្យោបាយ ពន្យារកំណើតដែលមានអ័រម៉ូន	គាត់អាចចាប់ផ្តើមវិធីផ្អែកលើរោគសញ្ញាក្នុងវដ្តរដូវ លើកក្រោយ ក្រោយពេលឈប់ប្រើមធ្យោបាយ ដែលមានអ័រម៉ូន ។
ក្រោយពីប្រើថ្នាំគ្រាប់ ពន្យារកំណើតបន្ទាន់	គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើវិធីផ្អែកលើរោគសញ្ញានៅពេល ដែលគាត់មានការរំអិលធម្មតាឡើងវិញ ។

ពន្យល់ថាត្រូវប្រើវិធីផ្អែកលើរោគសញ្ញាយ៉ាងដូចម្តេច

វិធីពីរថ្ងៃ

សារៈសំខាន់ : បើស្ត្រីមានការឆ្លងរោគនៅទ្វារ ឬមានលក្ខខណ្ឌផ្សេង ដែលធ្វើអោយមានការប្រែប្រួល រំអិលមាត់ស្បូន វិធីពីរថ្ងៃពិបាកប្រើណាស់ ។

ពិនិត្យមើលរំអិល



- ស្ត្រីពិនិត្យមើលរំអិលមាត់ស្បូនរៀងរាល់រសៀល និង/ឬល្ងាច នៅលើម្រាមដៃខាងក្នុង ឬក្រដាស ឬដោយ អារម្មណ៍ខាងក្នុង និងជុំវិញទ្វារ ។
- នៅពេលដែលគាត់ឃើញមានរំអិលប្រភេទណាក៏ដោយ ពណ៌អ្វីក៏ដោយ ឬស្ថានភាពណាក៏ដោយ គាត់គិតថា គាត់មានការបង្កកំណើតនៅថ្ងៃនោះ និងថ្ងៃបន្ទាប់ ។

ចៀសវាងរួមភេទ ឬប្រើមធ្យោបាយមួយផ្សេងទៀត នៅថ្ងៃបង្កកំណើត

- ប្តីប្រពន្ធចៀសវាងរួមភេទតាមទ្វារ ឬប្រើស្រោមអនាម័យ ឬសន្ទះដ្យាប្រាម នៅថ្ងៃនីមួយៗ ដែលមានរំអិល និង នៅថ្ងៃបន្ទាប់ពីមានរំអិល ។ គាត់អាចប្រើការដកចេញ ឬផ្ទាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល ប៉ុន្តែមធ្យោបាយនេះ មិនសូវមានប្រសិទ្ធភាពទេ ។

រួមភេទដោយមិនចាច់ការពារ បានវិញ ក្រោយពីរថ្ងៃដែល គ្មានរំអិល

- ប្តីប្រពន្ធ អាចរួមភេទដោយមិនបាច់ការពារ នៅពេល ដែលស្ត្រីមិនមានរំអិលបាន ២ ថ្ងៃបន្តបន្ទាប់ ។

វិធីកំដៅខ្លួនមូលដ្ឋាន (បីបីធី)

សារៈសំខាន់ : បើស្ត្រីមានគ្រួសារ ឬមានការប្រែប្រួលកំដៅខ្លួនផ្សេងទៀត វិធីបីបីធីពិបាកប្រើណាស់ ។

យកកំដៅខ្លួនរៀងរាល់ថ្ងៃ

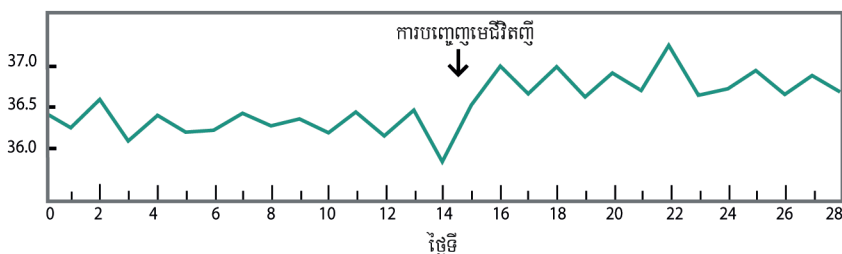
- ស្ត្រីយកកំដៅខ្លួននៅពេលដដែលរៀងរាល់ព្រឹក មុនពេលក្រោកពីគេង និងមុនពេលហូបអាហារ ។ គត់ត្រាក់ដៅនៅក្នុងក្រាហ្វិកពិសេសមួយ ។
- គាត់ពិនិត្យរកមើលពេលដែលកំដៅខ្លួនគាត់ឡើងបន្តិច -0.2 -0.5 អង្សារសេ-ក្រោយពីការបញ្ចេញមេជីវិតញីភ្លាម (ជាទូទៅ នៅប្រហែលពាក់កណ្តាលនៃវដ្តរដូវ) ។

ចៀសវាងរួមភេទ ឬប្រើមធ្យោបាយមួយផ្សេងទៀត រហូតដល់បីថ្ងៃក្រោយពេលដែលកំដៅចាប់ផ្តើមឡើង

- ប្តីប្រពន្ធចៀសវាងរួមភេទតាមទ្វារ ឬប្រើស្រោមអនាម័យ ឬសន្ទះដ្យាប្រាម ចាប់ពីថ្ងៃទី ១ នៃការធ្លាក់ឈាមរដូវ រហូតដល់ ៣ ថ្ងៃ ក្រោយពេលដែលកំដៅខ្លួនឡើងខ្ពស់ជាងកំដៅខ្លួនធម្មតា គាត់អាចប្រើការដកចេញ ឬផ្ទាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល ប៉ុន្តែមធ្យោបាយនេះមិនសូវមានប្រសិទ្ធភាពទេ ។

រួមភេទដោយមិនបាច់ការពារបានវិញ រហូតដល់មានរដូវលើកក្រោយ

- ពេលដែលកំដៅខ្លួនបានឡើងលើសកំដៅធម្មតាហើយស្ថិតនៅ ៣ ថ្ងៃពេញ ការបញ្ចេញមេជីវិតញីបានកន្លងហួសហើយ ។
- ប្តីប្រពន្ធអាចរួមភេទដោយមិនបាច់ការពារនៅថ្ងៃទី ៤ រហូតដល់ពេលមានរដូវលើកក្រោយ ។



១៧

វិធីដឹងពីការបង្កកំណើត

វិធីការបញ្ចេញមេជីវិតញី

សារៈសំខាន់ : បើស្ត្រីមានការឆ្លងរោគនៅទ្វារ ឬមានលក្ខខណ្ឌផ្សេង ដែលធ្វើអោយមានការប្រែប្រួលរំអិលមាត់ស្បូន វិធីនេះពិបាកប្រើណាស់ ។

ពិនិត្យមើលរំអិលមាត់ស្បូន រៀងរាល់ថ្ងៃ

- ស្ត្រីពិនិត្យមើលរំអិលមាត់ស្បូនរៀងរាល់រសៀល និង/ឬរាត្រី នៅលើម្រាមដៃ ខោក្នុង ឬក្រដាស ឬដោយអារម្មណ៍ខាងក្នុង និងជុំវិញទ្វារ ។

ចៀសវាងរួមភេទដែលមិនការពារ នៅថ្ងៃដែលមានការធ្លាក់ឈាមរដូវ ច្រើន

- ការបញ្ចេញមេជីវិតញី អាចកើតមានមុននៅថ្ងៃចុងក្រោយនៃការធ្លាក់ឈាមរដូវ ហើយការធ្លាក់ឈាមរដូវច្រើន ធ្វើអោយពិបាកពិនិត្យមើលរំអិលមាត់ស្បូន ។

រួមភេទដោយមិនបាច់ការពារ បានវិញ រហូតដល់ពេលចាប់ផ្តើម មានរំអិល

- នៅចន្លោះថ្ងៃចុងក្រោយនៃការធ្លាក់ឈាមរដូវ និងថ្ងៃដែលមានរំអិលមាត់ស្បូន ប្តីប្រពន្ធអាចរួមភេទដោយមិនបាច់ការពារ តែមិនមែន ២ ថ្ងៃជាប់គ្នាទេ (ចៀសវាងរួមភេទនៅ ថ្ងៃទី ២ អនុញ្ញាតអោយទឹកកាមបាត់អស់ ហើយអាចពិនិត្យមើលរំអិលមាត់ស្បូន) ។
- គេផ្តល់យោបល់អោយរួមភេទនៅពេលយប់ គឺក្រោយពីស្ត្រី បានស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពឈរយ៉ាងតិចប៉ុន្មានម៉ោង ហើយបានពិនិត្យមើលរំអិលមាត់ស្បូន ។

ចៀសវាងរួមភេទដោយមិនបានការពារនៅពេលដែលមានរំអិលមាត់ស្បូន រហូតដល់ ៤ ថ្ងៃបន្ទាប់ពី “ថ្ងៃកំពូល”

រំអិលសើម និងរំអិលនៅ “ថ្ងៃកំពូល”

- បើគាត់សង្កេតឃើញមានរំអិល ត្រូវគិតថា គាត់មានការបង្កក់ណើត ដូច្នេះ ត្រូវចៀសវាងការរួមភេទដែលមិនបានការពារ ។
- គាត់បន្តពិនិត្យមើលរំអិលមាត់ស្បូនរៀងរាល់ថ្ងៃ ។ រំអិលមាត់ស្បូន មាន “ថ្ងៃកំពូល” ថ្ងៃចុងក្រោយដែលរំអិលថ្លា រំអិល យឺត និងសើម ។ គាត់នឹងដឹងថា ការនេះកន្លងហួសទៅនៅពេលដែលថ្ងៃបន្ទាប់ គាត់ឃើញរំអិលស្អិត ស្អួត ឬគ្មានរំអិលសោះ ។ គាត់ចាត់ទុកថា មានការបង្កក់ណើត ៣ ថ្ងៃក្រោយថ្ងៃកំពូលនោះ ហើយចៀសវាងរួមភេទដោយមិនបានការពារ ។



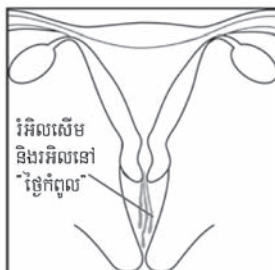
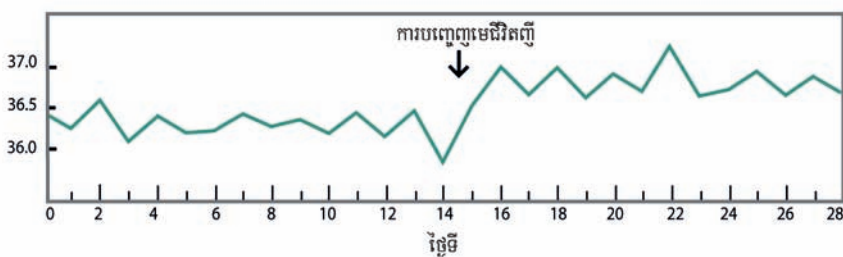
**ចាប់ផ្តើមរួមភេទ
ដោយមិនបានការពារវិញ**

- ប្តីប្រពន្ធអាចរួមភេទដោយមិនបានការពារនៅថ្ងៃទី ៤ បន្ទាប់ពីថ្ងៃកំពូលរហូតដល់ពេលគាត់មានរដូវលើក ក្រោយ ។

វិធីសញ្ញាកំដៅ (កំដៅខ្លួនមូលដ្ឋាន + វិសាលភាពស្បូន + សញ្ញានៃការបង្កកំណើតផ្សេងទៀត)

**ចៀសវាងរួមភេទ
ដែលមិនការពារនៅថ្ងៃ
ដែលមានផ្ទៃកំដៅរដូវច្រើន**

- អ្នកប្រើប្រាស់កំណត់ថ្ងៃបង្កកំណើត និងថ្ងៃមិនបង្កកំណើត ដោយបូកបញ្ចូលការណែនាំនៃវិធី ប៊ីប៊ីធី និងវិធីការ បញ្ចេញមេជីវិតញី ។
- ស្ត្រីអាចដឹងពីពេលបង្កកំណើត ដោយសញ្ញាផ្សេងទៀត ដូចជា ឈឺដោះ ឬឈឺ នៅពេលបញ្ចេញមេជីវិតញី (ឈឺពោះផ្នែកខាងក្រោម ឬចុងនៅជុំវិញពេលបញ្ចេញ មេជីវិតញី) ។
- ប្តីប្រពន្ធចៀសវាងការរួមភេទដោយមិនបានការពារនៅ ចន្លោះថ្ងៃទី ១ នៃការធ្លាក់ឈាមរដូវ និងថ្ងៃទី ៤ បន្ទាប់ ពីថ្ងៃកំពូលនៃការបញ្ចេញវិសាលភាពស្បូន ឬក្រោយ ៣ ថ្ងៃពេញ បន្ទាប់ពីកំដៅខ្លួនចាប់ឡើងមួយណា ដែលមានចុងក្រោយគេ ។
- ស្ត្រីខ្លះប្រើវិធីនេះ រួមភេទនៅពេលចប់ឈាមរដូវ និង ពេលចាប់ផ្តើមមានវិសាល ប៉ុន្តែមិនមែនពីរថ្ងៃជាប់គ្នា នោះឡើយ ។



គាំទ្រអ្នកប្រើ

“វិលត្រឡប់ពេលណាក៏បាន : ហេតុផលដែលត្រូវត្រឡប់មកវិញ

មិនចាំបាច់តម្រូវអោយមានការពិនិត្យតាមដានជាប្រចាំ ។ អ្នកផ្តល់សេវាគួរអញ្ជើញស្ត្រី ឬប្តីប្រពន្ធ អោយមកជួប ២-៣ ដង នៅក្នុងប៉ុន្មានវដ្តដំបូង ក្រែងគាត់ត្រូវការជំនួយបន្ថែម ។ ធ្វើការអះអាងចំពោះអតិថិជនទាំងអស់ថា គាត់អាចត្រឡប់មកវិញនៅពេលណាក៏បាន - ឧទាហរណ៍ បើគាត់មានបញ្ហាមានសំណួរ ឬត្រូវការមធ្យោបាយពន្យារកំណើតថ្មី គាត់មានការផ្លាស់ប្តូរចម្បង លើស្ថានភាពសុខភាពរបស់គាត់ ឬគាត់គិតថា គាត់ប្រហែលជាមានផ្ទៃពោះ ។ ឬបើ :

- អតិថិជនមានការលំបាកក្នុងដឹងពីថ្ងៃបង្កកំណើត ។
- ស្ត្រីមានការលំបាកច្រៀតសំរាប់រួមភេទ ឬប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀតនៅថ្ងៃបង្កកំណើត ។ ឧទាហរណ៍ ដៃគូរបស់គាត់មិនសហការណ៍ ។

ជួយអ្នកកំពុងប្រើប្រាស់

Helping Clients at Any Visit

១. សួរអតិថិជនថា មានបញ្ហាអ្វី ឬទេ នៅពេលប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតនេះ និងថា តើគាត់ពេញចិត្ត ឬទេ? សួរថាតើគាត់មានសំណួរ ឬបញ្ហាអ្វីដើម្បីពិភាក្សាឬទេ?
២. សួរជាពិសេសថា តើគាត់មានការលំបាកក្នុងការដឹងថ្ងៃបង្កកំណើត ឬលំបាកច្រៀតសំរាប់រួមភេទ នៅថ្ងៃបង្កកំណើត ឬទេ?
៣. ពិនិត្យមើលថា តើប្តីប្រពន្ធប្រើវិធីនេះត្រឹមត្រូវ ឬទេ? ពិនិត្យនូវការសង្កេត ឬកំណត់ត្រានៃ សញ្ញាបង្កកំណើត ។ បើចាំបាច់ ធ្វើផែនការអោយគាត់មកពិនិត្យលើកក្រោយម្តងទៀត ។
៤. សួរអ្នកដែលប្រើយូរថា តើគាត់មានបញ្ហាសុខភាពអ្វីថ្មី ឬទេ តាំងពីពេលគាត់មកពិនិត្យលើក មុន ។ ដោះស្រាយបញ្ហាតាមដែលសមស្រប ។
៥. សួរអតិថិជនដែលប្រើយូរហើយ អំពីការប្រែប្រួលធំៗក្នុងជីវិត ដែលអាចប៉ះពាល់ដល់តម្រូវការ របស់គាត់ - ជាពិសេសគឺរោងចង់បានកូន និងគ្រោះថ្នាក់ពីការឆ្លងរោគអេដស៍ និងកាមរោគ ។ តាមដាន បើចាំបាច់ ។

គ្រប់គ្រងបញ្ហា

បញ្ហាដែលទាក់ទងការប្រើប្រាស់

- បញ្ហានៃវិធីដឹងពីការបង្កកំណើត ធ្វើអោយប៉ះពាល់ដល់ការពេញចិត្ត និងការប្រើប្រាស់វិធីនេះរបស់អតិថិជន។ អ្នកផ្តល់សេវា គួរតែយកចិត្តទុកដាក់ដល់បញ្ហាទាំងនោះ។ បើអតិថិជនប្រាប់យើងពីបញ្ហា ស្តាប់នូវកង្វល់របស់គាត់ និងផ្តល់ដំបូន្មាន។
- ជួយស្រ្តីក្នុងការជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតថ្មី - ឥឡូវនេះបើគាត់ចង់ ឬនៅពេលដែលគេមិនអាចដោះស្រាយបញ្ហាបាន។

មិនអាចតម្រូវភេទបាននៅថ្ងៃបង្កកំណើត

- ពិភាក្សាដោយចំហបញ្ហានេះ ជាមួយប្តីប្រពន្ធ។ ជួយអោយគាត់មានអារម្មណ៍ល្អ កុំអោយខ្មាសអៀន។
- ពិភាក្សាពីការប្រើស្រោមអនាម័យ សន្ទះដ្យាប្រាម ការដកចេញ ឬថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល ឬធ្វើការប៉ះពាល់ផ្លូវភេទ ដោយមិនចាំបាច់មានការរួមភេទតាមទ្វារនៅថ្ងៃបង្កកំណើត។
- បើគាត់មានការរួមភេទ ដោយមិនបានការពារនៅក្នុងអំឡុង ៥ ថ្ងៃ កន្លងទៅ គាត់អាចពិចារណាប្រើថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.គី។ (សូមអានអំពី ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ ទំព័រ...)

វិធីផ្អែកលើប្រតិទិន

វិវត្តន៍នៅក្រៅចន្លោះ ២៦-៣២ ថ្ងៃ ចំពោះវិធីថ្ងៃស្តង់ដារ

- បើគាត់មានវដ្តរដូវ ២ ប្រលើស ដែលនៅក្រៅចន្លោះ ២៦-៣២ ថ្ងៃ ក្នុងរយៈពេល ១២ ខែ ស្នើអោយគាត់ប្រើវិធីថ្ងៃដង្វាក់ប្រតិទិន ឬវិធីផ្អែកលើរោគសញ្ញាជំនួសវិញ។

វិវត្តន៍មិនទៀងទាត់ខ្លាំងក្នុងចំណោមអ្នកប្រើវិធីផ្អែកលើប្រតិទិន

- ស្នើអោយគាត់ប្រើវិធីផ្អែកលើរោគសញ្ញា ជំនួសវិញ។

វិធីផ្អែកលើរោគសញ្ញា

ពិបាកសំគាល់ប្រភេទរំអិលផ្សេងៗគ្នា ចំពោះវិធីការបញ្ចេញមេជីវិតញី

- ផ្តល់ប្រឹក្សា និងជួយគាត់ អោយរៀនរបៀបបកស្រាយប្រភេទផ្សេងៗនៃរំអិលមាត់ស្បូន។
- ស្នើអោយប្រើវិធីពីរថ្ងៃ ដែលមិនចាំបាច់អោយអ្នកប្រើអោយដឹងពីភាពខុសគ្នានៃរំអិលផ្សេងៗ។

ពិបាកដឹងពីវត្តមាននៃរំអិល ចំពោះវិធីការបញ្ចេញមេជីវិតញី ឬវិធីពីរថ្ងៃ

- ផ្តល់ការណែនាំបន្ថែមពីរបៀបសំគាល់រំអិល។
- ស្នើអោយប្រើវិធីផ្អែកលើប្រតិទិន ជំនួសវិញ។

សំណួរ និងចម្លើយ អំពីវិធីដឹងពីការបង្កកំណើត

១. តើមានតែអ្នកដែលមានការរៀនសូត្របានច្រើនទេ ឬដែលអាចប្រើវិធីដឹងពីការបង្កកំណើតបាន?

ទេ ប្តីប្រពន្ធដែលបានរៀនសូត្រតិចតួច ឬមិនបានរៀនសោះ អាចប្រើ និងប្រើវិធីដឹងពីការបង្កកំណើត ដោយមានប្រសិទ្ធភាព ។ ប្តីប្រពន្ធ ត្រូវមានការលើកទឹកចិត្តខ្ពស់ ទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាល ត្រឹមត្រូវអំពីវិធីដែលខ្លួនប្រើ និងតាំងចិត្តក្នុងការតម្រូវភេទ ដោយមិនបានការពារនៅពេលបង្កកំណើត ។

២. តើយើងអាចទុកចិត្តវិធីដឹងពីការបង្កកំណើតបាន ឬទេ?

ចំពោះប្តីប្រពន្ធជាច្រើនវិធីនេះ ដោយបានព័ត៌មានដែលអាចទុកចិត្តបានពីថ្ងៃបង្កកំណើត ។ បើប្តីប្រពន្ធ ចៀសវាងរួមភេទតាមទ្វារ ឬប្រើស្រោមអនាម័យ ឬសន្ទះដ្យាប្រាម នៅថ្ងៃបង្កកំណើតវិធីដឹងពីការបង្កកំណើតមានប្រសិទ្ធភាពយ៉ាងខ្លាំង ។ ការប្រើការដកចេញ ឬថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោលនៅពេលបង្កកំណើត មិនសូវមានប្រសិទ្ធភាពទេ ។

៣. តើមានអ្វីថ្មីចំពោះវិធីដឹងពីការបង្កកំណើតថ្មី គឺវិធីថ្លៃស្តង់ដារ និងវិធីពីរថ្ងៃ?

វិធីដឹងពីការបង្កកំណើតថ្មីនេះ ងាយប្រើអោយបានត្រឹមត្រូវជាងវិធីចាស់មួយចំនួន ។ ដូច្នេះ វាត្រូវជាមួយប្តីប្រពន្ធច្រើនជាង និងមានប្រសិទ្ធភាពជាង ចំពោះប្តីប្រពន្ធមួយចំនួនទៀត ប៉ុន្តែវាដូចជាវិធីចាស់ដែរ ព្រោះថាវាពឹងលើមធ្យោបាយដូចគ្នា ក្នុងការវិនិច្ឆ័យថា ពេលណាមានការបង្កកំណើត-គឺត្រូវតាមដានថ្ងៃនៃវដ្តរដូវចំពោះវិធីថ្លៃស្តង់ដារ និងតាមដានរំអិលមាត់ស្បូនចំពោះវិធីពីរថ្ងៃ ។ មកដល់ពេលនេះ មានការសិក្សាតិចតួចពីវិធីទាំងនេះ ។ ការសិក្សាគ្លីនិកមួយបានរកឃើញថា ដោយសារវិធីថ្លៃស្តង់ដារ ត្រូវបានប្រើដោយភាគច្រើនជាស្ត្រី ដែលមានវដ្តរដូវនៅចន្លោះ ២៦-៣២ ថ្ងៃ មានអត្រាមានផ្ទៃពោះប្រមាណ ១២ ក្នុងចំណោមអ្នកប្រើ ១០០ នាក់ក្នុងឆ្នាំដំបូង ។ រីឯការសិក្សាមួយទៀត អំពីការប្រើជាទូទៅនៃវិធីពីរថ្ងៃមានអត្រាមានផ្ទៃពោះប្រមាណ ១៤ ក្នុងចំណោមអ្នកប្រើ ១០០ នាក់ ក្នុងឆ្នាំដំបូង ។ អត្រានេះ គឺផ្អែកលើអ្នកដែលស្ថិតនៅបន្តចូលរួមក្នុងការសិក្សា ។ ស្ត្រីដែលរកឃើញមានរំអិលតិចជាង ៥ ថ្ងៃ ឬលើសពី ១៤ ថ្ងៃ ក្នុងវដ្តរដូវនីមួយៗ ត្រូវបានដកចេញពីការសិក្សា ។

៤. តើស្ត្រីអាចមានលទ្ធភាពក្នុងការមានផ្ទៃពោះប៉ុណ្ណាដែរ បើគាត់រួមភេទនៅពេលមានឈាមរដូវ?

នៅពេលមានឈាមរដូវ មានលទ្ធភាពក្នុងការមានផ្ទៃពោះទាប តែមិនមែនអត់សោះនោះទេ ។ ការធ្លាក់ឈាមខ្លួនឯង មិនអាចការពារការមានផ្ទៃពោះបានទេ ហើយក៏មិនជំរុញអោយមានផ្ទៃពោះដែរ ។ នៅប៉ុន្មានថ្ងៃដំបូងនៃការធ្លាក់ឈាមរដូវ លទ្ធភាពក្នុងការមានផ្ទៃពោះ គឺទាបបំផុត ។ ឧទាហរណ៍ នៅថ្ងៃ ទី ២ នៃរដូវរដូវ (រាប់ពីថ្ងៃដំបូងនៃការធ្លាក់ឈាមថាជាថ្ងៃទី ១) លទ្ធភាពក្នុងការមានផ្ទៃពោះ គឺទាបមែនទែន (តិចជាង ១%) ។ កាន់តែច្បូរទៅ លទ្ធភាពនៃការមានផ្ទៃពោះកាន់តែកើនឡើង ទោះជាគាត់នៅមានធ្លាក់ឈាម ឬគ្មានក៏ដោយ ។ លទ្ធភាពនៃការមានផ្ទៃពោះកើនរហូតដល់ពេលបញ្ចេញមេជីវិតញី ។ ថ្ងៃបន្ទាប់ពីបញ្ចេញមេជីវិតញីលទ្ធភាពនៃការមានផ្ទៃពោះថយចុះបន្តិចម្តងៗ ។ វិធីដឹងពីការបង្កកំណើតខ្លះ ដែលផ្អែកលើការពិនិត្យមើលអិលម៉ាត់ស្បូន ស្នើអោយចៀងវាងរួមភេទនៅពេលមានឈាមរដូវ ព្រោះគេពិបាកមើលឃើញអិលម៉ាត់ស្បូននៅពេលមានឈាមរដូវ ហើយមានលទ្ធភាពតិចតួច ដែលអាចមានការបញ្ចេញមេជីវិតញីនៅពេលនេះ ។

៥. តើតម្រូវអោយតម្រូវភេទ ឬប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងប៉ុន្មានថ្ងៃចំពោះវិធីដឹងពីការបង្កកំណើតនីមួយៗ?

ចំនួនថ្ងៃ ប្រែប្រួលទៅតាមរយៈពេលនៃរដូវរដូវ ។ រយៈពេលមធ្យមដែលស្ត្រីម្នាក់អាចចាត់ទុកថាមានការបង្កកំណើត - និងដែលត្រូវតម្រូវភេទ ឬប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងចំពោះវិធីនីមួយៗ គឺ : វិធីថ្ងៃស្តង់ដារ ១២ ថ្ងៃ, វិធីពីរ : ១៣ ថ្ងៃ, វិធីសញ្ញាកំដៅ ១៧ ថ្ងៃ, វិធីការបញ្ចេញមេជីវិតញី ១៨ ថ្ងៃ ។

១៧
វិធីដឹងពីការបង្កកំណើត

ការដកចេញ

ចំណុចគន្លឹះសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា និងអតិថិជន

- អាចធ្វើបាននៅគ្រប់ស្ថានភាព ។ អាចប្រើជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដំបូង ឬបំប៉ង ។
- មិនតម្រូវអោយមានសំភារៈបរិក្ខារ ឬការមកពិនិត្យនៅគ្លីនិក ឬឱសថស្ថានឡើយ ។
- ជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតមួយក្នុងចំណោមមធ្យោបាយ ដែលមានប្រសិទ្ធភាពទាបបំផុត ។ ប៉ុន្តែ បុរសខ្លះប្រើមធ្យោបាយនេះ ដោយមានប្រសិទ្ធភាព ។ វាផ្តល់ការការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ប្រសើរជាងមិនប្រើមធ្យោបាយអ្វីសោះ ។
- ជំរុញអោយមានការចូលរួមពីបុរស និងការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នារវាងប្តីប្រពន្ធ ។

តើអ្វីទៅជាការដកចេញ?

- បុរសដកលិង្គចេញពីទ្វារមាសរបស់ដៃគូភាគី ហើយបញ្ចេញទឹកកាមនៅក្រៅទ្វារមាស មិនអោយទឹកកាមប៉ះប្រដាប់ភេទខាងក្រៅរបស់ស្ត្រី ។
- គេស្គាល់ម្យ៉ាងទៀតថា ការផ្តាច់រួមភេទ ឬ "ការដកចេញ" ។
- វាធ្វើសកម្មភាព ដោយរក្សាទឹកកាមនៅក្រៅខ្លួនស្ត្រី ។

តើវាមានប្រសិទ្ធភាពកម្រិតណា?

ប្រសិទ្ធភាព អាស្រ័យលើអ្នកប្រើប្រាស់ : អាចប្រឈមមុខខ្ពស់បំផុតនឹងការមានផ្ទៃពោះ បើបុរសមិនដកលិង្គចេញក្រៅទ្វារមាស មុនពេលគាត់បញ្ចេញទឹកកាមរាល់ពេលរួមភេទ ។

- ក្នុងការប្រើប្រាស់ទូទៅ វាជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតមួយក្នុងចំណោមមធ្យោបាយដែលមានប្រសិទ្ធភាពទាបបំផុត ។
- ក្នុងការប្រើប្រាស់ទូទៅ អាចមានផ្ទៃពោះ ២៧ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលដៃគូរបស់គាត់ប្រើការដកចេញក្នុងឆ្នាំដំបូង ។ នេះមានន័យថា ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដៃគូរបស់គាត់ប្រើការដកចេញក្នុងឆ្នាំដំបូងស្ត្រី ៧៣ នាក់ មិនមានផ្ទៃពោះទេ ។



- បើប្រើត្រឹមត្រូវរាល់ពេលរួមភេទ អាចមានផ្ទៃពោះ ៤ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលដៃគូរបស់គាត់ប្រើការដកចេញ ក្នុងឆ្នាំទីមួយ ។

ការបង្កកំណើតត្រូវបំបាត់មកធម្មតាវិញ បន្ទាប់ពីឈប់ប្រើការដកចេញ : គ្មានពន្យារពេល

ការការពារទល់នឹងជំងឺកាមរោគ : គ្មាន

ផលវិបាក ផលប្រយោជន៍សុខភាព គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

អ្នកណាអាចប្រើ អ្នកណាមិនអាចប្រើ ការដកចេញ

លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រ

សម្រាប់ការដកចេញ

បុរសទាំងអស់ អាចប្រើការដកចេញ ។ គ្មានលក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រណាមួយរារាំងការប្រើឡើយ ។

ប្រើការដកចេញ

- អាចប្រើពេលណាក៏បាន ។



ពន្យល់ថាប្រើប្រាស់បណ្តា

ពេលដែលបុរសមានអារម្មណ៍ថា
ជិតដល់ពេលចេញទឹកកាម

- គាត់ត្រូវដកនិងចេញពីទ្វាររបស់ស្ត្រី ហើយបញ្ចេញទឹកកាមនៅក្រៅទ្វារមាស មិនអោយទឹកកាមប៉ះប្រដាប់ភេទខាងក្រៅរបស់ស្ត្រី ។

បើបុរសទើបតែចេញទឹកកាម

- មុនពេលរួមភេទ គាត់ត្រូវនោមចោល ហើយជូតចុងនិងរបស់គាត់ ដើម្បីអោយអស់មេជីវិតឈ្មោលដល់អាចនៅសល់ ។

ផ្តល់វត្ថុនានាពីការប្រើ

អាចប្រើពេល ដើម្បីរៀនប្រើ
អោយបានត្រឹមត្រូវ

- ជូនយោបល់អោយប្តីប្រពន្ធប្រើមធ្វេរោយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀតផង រហូតដល់ពេលបុរសប្រាកដថាគាត់អាចប្រើការដកចេញបានត្រឹមត្រូវរាល់ពេលរួមភេទ ។

មានមធ្យោបាយការពារ
កុំអោយមានផ្ទៃពោះ
ដែលមានប្រសិទ្ធភាពជាងនេះ

- ជូនយោបល់អោយប្តីប្រពន្ធប្រើមធ្វេរោយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀតផង (ប្តីប្រពន្ធ ដែលប្រើការដកចេញប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព ហើយមិនត្រូវបង្អាក់ទឹកចិត្តអោយឈប់នោះឡើយ) ។

បុរសខ្លះអាចមានការលំបាកប្រើ
ការដកចេញ

- បុរសដែលមិនអាចដឹងបានច្បាស់ថា ពេលណាដែលទឹកកាមជិតចេញ ។
- បុរសដែលចេញទឹកកាមលឿនពេក ។

អាចប្រើថ្នាំពន្យារកំណើតបន្ទាន់

- ពន្យល់ពីការប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ បើបុរសបញ្ចេញទឹកកាមមុនពេលដកចេញ (សូមអានអំពីថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត បន្ទាន់ ទំព័រ ...) ។ អោយថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.ស៊ី.ភី បើមាន ។

វិធីរំលែកដោយបំបៅកូន ដោយទឹកដោះម្តាយ

ចំណុចគន្លឹះសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា និងអតិថិជន

- ជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្នែកលើការបំបៅកូន ។ ផ្តល់ការពន្យារកំណើតចំពោះម្តាយ និងផ្តល់អាហារល្អបំផុតចំពោះទារក ។
- អាចមានប្រសិទ្ធភាពរហូតដល់ ៦ ខែ បន្ទាប់ពីសំរាល ដរាបណាមិនទាន់មានឆ្លាក់ឈាម រដូវវិញទេ ហើយស្រ្តីបំបៅកូនដោយទឹកដោះទាំងស្រុង ឬស្ទើរទាំងស្រុង ។
- តម្រូវអោយបំបៅកូនញឹកញាប់ ទាំងថ្ងៃ ទាំងយប់ ។ អាហារស្ទើរតែទាំងអស់របស់ទារក គឺទឹកដោះ ។
- ផ្តល់ឱកាសក្នុងការអោយស្រ្តី អាចប្រើមធ្យោបាយបន្ត ដែលគាត់អាចប្រើក្រោយពី ៦ ខែ ។

តើអ្វីទៅជាវិធីរំលែកដោយបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ?

- ជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបណ្តោះអាសន្ន ដោយផ្អែកលើឥទ្ធិពលធម្មជាតិនៃការបំបៅកូន ទៅលើការបង្កកំណើត ។
- វិធីរំលែកដោយបំបៅកូន តម្រូវអោយមានលក្ខខណ្ឌ ៣ ។ ត្រូវមានទាំងបី :
 ១. ស្រ្តីមិនទាន់មានរដូវឡើងវិញ
 ២. បំបៅកូន ដោយទឹកដោះម្តាយទាំងស្រុង ឬស្ទើរទាំងស្រុង ហើយបំបៅញឹកញាប់ទាំងថ្ងៃ ទាំងយប់ ។
 ៣. ទារកអាយុតិចជាង ៦ ខែ
- " បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយទាំងស្រុង " រួមមានទាំងបំបៅតែទឹកដោះម្តាយមួយមុខ (ទារកមិនទទួលទឹកអ្វី ឬអាហារអ្វីផ្សេង ក្រៅទឹកដោះម្តាយ សូម្បីតែទឹកស្អាត) និងការបំបៅដោះស្ទើរតែមួយមុខ (ទារកអាចទទួលវិតាមីន ទឹក ទឹកផ្លែឈើ ឬជីវជាតិផ្សេងទៀតម្តងម្កាល បន្ថែមពីលើទឹកដោះម្តាយ) ។

- “បំបៅកូនស្ទើរតែទាំងស្រុង” មានន័យថា ទារកទទួលទឹក ឬអាហារខ្លះ បន្ថែមពីលើទឹកដោះ ប៉ុន្តែភាគច្រើននៃអាហារ (លើសពីបីភាគបួន) គឺជាទឹកដោះ ។
- ធ្វើសកម្មភាពជាធម្មតា ដោយរារាំងការបញ្ចេញមេជីវិតញីពីកន្សោមពង ។ ការបំបៅកូនញឹក រារាំងការបញ្ចេញអ័រម៉ូនធម្មជាតិ ដែលនាំអោយមានការបញ្ចេញមេជីវិតញី ។

តើវាមានប្រសិទ្ធភាពកម្រិតណា?

ប្រសិទ្ធភាពអាស្រ័យលើអ្នកប្រើប្រាស់ : លទ្ធភាពនៃការមានផ្ទៃពោះ មានច្រើនបំផុត ពេលដែលមិនអាចបំបៅកូនទាំងស្រុង ឬស្ទើរទាំងស្រុងបាន ។

- ក្នុងការប្រើប្រាស់ទូទៅ អាចមានផ្ទៃពោះប្រមាណជា ២ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើវិធីរាំងរដូវដោយបំបៅកូន ក្នុងរយៈពេល ៦ ខែ ក្រោយសំរាលកូន ។ នេះមានន័យថា ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើវិធីរាំងរដូវដោយបំបៅកូន ស្ត្រី ៩៨ នាក់ មិនមានផ្ទៃពោះទេ ។
- នៅពេលប្រើត្រឹមត្រូវ អាចមានផ្ទៃពោះតិចជាង ១ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើវិធីរាំងរដូវ ដោយបំបៅកូនក្នុងរយៈពេល ៦ ខែ ក្រោយសំរាលកូន ។

ការបង្កកំណើតត្រឡប់មកធម្មតាវិញ បន្ទាប់ពីឈប់ប្រើវិធីរាំងរដូវដោយបំបៅកូន : អាស្រ័យលើថា តើស្ត្រីបន្តបំបៅកូនច្រើនប៉ុណ្ណា?

ការការពារទល់នឹងការឆ្លងជំងឺកាមរោគ : គ្មាន



ផលវិបាក ផលប្រយោជន៍សុខភាព គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

ផលវិបាក

គ្មាន ។ បញ្ហាណាមួយ មានដូចស្ត្រីបំបៅកូនផ្សេងទៀតដែរ ។

ផលប្រយោជន៍សុខភាព

ជួយការពារទល់នឹង :

- ការមានផ្ទៃពោះ

លើកទឹកចិត្តអោយ :

- មានទំរង់បំបៅកូនល្អបំផុត ដោយមាន ផលប្រយោជន៍សុខភាពទាំងម្តាយ និងកូន ។

គ្រោះថ្នាក់សុខភាព

គ្មាន

កែតម្រូវការយល់ច្រឡំ (សូមអានផងដែរ សំណួរ និងចម្លើយ ទំព័រ...)

វិធីវាងរដូវដោយបំបៅកូន :

- អាចមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ ពេលស្ត្រីបំបៅកូនលក្ខខណ្ឌទាំងបី ។
- មានប្រសិទ្ធភាពដូចគ្នារវាងស្ត្រីធាត់ និងស្ត្រីស្នម ។
- អាចប្រើបានជាមួយស្ត្រី ដែលមានអាហារូបត្ថម្ភធម្មតា ។ មិនតម្រូវអោយមានអាហារពិសេសឡើយ ។
- អាចប្រើពេល ៦ ខែ ដោយមិនចាំបាច់អោយមានអាហារបន្ថែម ។ ទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខ អាចចិញ្ចឹមកូនបានគ្រប់គ្រាន់ក្នុងរយៈពេល ៦ ខែដំបូងនៃជីវិត ។ តាមពិតនេះជាអាហារល្អបំផុត សម្រាប់រយៈពេលនេះនៃជីវិតរបស់ទារក ។
- អាចប្រើរយៈពេល ៦ ខែ ដោយមិនបាច់បារម្ភថាស្ត្រីនឹងអស់ទឹកដោះ ។ ទឹកដោះនៅតែបន្តផលិតរយៈពេល ៦ ខែ និងលើសទៅទៀត ឆ្លើយទៅនឹងការជញ្ជក់របស់ទារក ឬការច្របាច់របស់ម្តាយ ។

អ្នកណាអាចប្រើវិធីវាងរដូវដោយបំបៅកូន

លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យរួមសរុប

សម្រាប់ប្រើវិធីវាងរដូវដោយបំបៅកូន

ស្ត្រីបំបៅកូនទាំងអស់ អាចប្រើវិធីវាងរដូវដោយបំបៅកូនបានដោយសុវត្ថិភាព ប៉ុន្តែស្ត្រី ដែលស្ថិតក្នុងស្ថានភាពដូចខាងក្រោមនេះ អាចពិចារណាប្រើប្រាស់ប្រែប្រួលកំណើតផ្សេង :

- មានមេរោគអេដស៍រួមទាំងអ្នកដែលមានជំងឺអេដស៍ (សូមអាន វិធីវាងរដូវដោយបំបៅកូនចំពោះស្ត្រីផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ទំព័រ...)
- ប្រើថ្នាំមួយចំនួននៅពេលបំបៅកូន (រួមមានថ្នាំសំរួលអារម្មណ៍ reserpine, ergotamine, anti-metabolites, cyclosporine, corticosteroids ក្រីតខ្ពស់, bromocriptine, ថ្នាំវិទ្យុសកម្ម លីចូម និងថ្នាំប្រឆាំងឈាមកកខ្លះ) ។
- ទារកទើបកើត មានលក្ខខណ្ឌដែលពិបាកក្នុងការបំបៅ (រួមមាន តូចពេក ឬកើតមិនគ្រប់ខែ ហើយតម្រូវអោយមានការថែទាំបន្ទាន់ មិនអាចរំលាយអាហារបានធម្មតា ឬមានភាពមិនប្រក្រតីនៅមាត់ ថ្គាម ឬកន្ត្រៃ) ។

១៩

វិធីវាងរដូវដោយបំបៅកូន ដោយទឹកដោះម្តាយ

ហេតុអ្វីស្ត្រីខ្លះនិយាយថា គាត់បួលចិត្តវិធីរំលោភដោយបំបៅកូន

- វាជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតតាមធម្មជាតិ ។
- វាជួយគាំទ្រអោយមានការបំបៅកូនត្រឹមត្រូវ ផ្តល់ផលប្រយោជន៍សុខភាពទាំងម្តាយ និងទារក ។
- គ្មានត្រូវបង់ថ្លៃសម្រាប់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត និងការចិញ្ចឹមកូន ។

វិធីរំលោភដោយបំបៅកូនដោយនិរន្តរ៍ម្តាយសម្រាប់ស្ត្រីផ្ទុកមេរោគ

- ស្ត្រីដែលផ្ទុកមេរោគអេដស៍ មានជំងឺអេដស៍ អាចប្រើវិធីរំលោភដោយបំបៅកូនបាន ។ ការបំបៅកូនមិនធ្វើអោយស្ថានភាពកាន់តែអាក្រក់ទៅនោះទេ ។ ប៉ុន្តែអាចមានលទ្ធភាព ដែលថា ម្តាយដែលមានមេរោគអេដស៍ អាចចម្លងទៅអោយកូនតាមរយៈការបំបៅកូន ។ ចំពោះការបំបៅកូនទូទៅ ទារក ១០-២០ ដែលបៅដោះម្តាយ ដែលមានមេរោគអេដស៍ នឹងឆ្លងមេរោគអេដស៍តាមរយៈទឹកដោះ បន្ថែមលើចំនួនដែលបានឆ្លងរួចហើយនៅពេល មានផ្ទៃពោះ និងពេលសំរាល ។ ការឆ្លងមេរោគអេដស៍តាមទឹកដោះ ច្រើនកើតមានចំពោះ ម្តាយដែលមានជំងឺអេដស៍នៅដំណាក់កាលចុងក្រោយ ឬអ្នកដែលទើបឆ្លងថ្មីៗ ។
- ស្ត្រីដែលកំពុងប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ អាចប្រើវិធីរំលោភដោយបំបៅកូនបាន ។ តាមពិត ការប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍នៅសប្តាហ៍ដំបូងៗនៃការបំបៅកូន អាចកាត់ បន្ថយការចម្លងតាមរយៈទឹកដោះ ។
- ការផ្តល់អាហារជំនួស មិនធ្វើអោយមានការប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ឡើយ ។ បើការផ្តល់អាហារជំនួសអាចទទួលយកបាន អាចធ្វើបាន មានលទ្ធភាពរកបាន អាចស្ថិត ស្ថេរបាន និងមានសុវត្ថិភាព គេអោយប្រើក្នុងរយៈពេល ៦ ខែដំបូង ក្រោយពេលសំរាល កូន ។ បើអាហារជំនួស មិនអាចតម្រូវតាមលក្ខខណ្ឌទាំង ៥ នេះទេ ការបំបៅដោះសុទ្ធជា វិធីដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុតក្នុងការចិញ្ចឹមកូន ហើយវាស្របជាមួយវិធីរំលោភដោយបំបៅ កូន ។ (ចំពោះការណែនាំពីការចិញ្ចឹមកូនចំពោះស្ត្រីដែលមានមេរោគអេដស៍ សូមអានអំពី សុខភាពមាតា និងទារកបង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូន ទំព័រ...)
- យុទ្ធសាស្ត្រមួយក្នុងការធ្វើអោយការបំបៅកូនមានសុវត្ថិភាពជាងនេះ គឺច្របាច់ទឹកដោះ ហើយកំដៅវា ។ ចំពោះស្ត្រីដែលប្រើវិធីរំលោភដោយបំបៅកូន ការច្របាច់ទឹកដោះអាច មិនសូវមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការការពារទល់នឹងការមានផ្ទៃពោះ ដូចការអោយកូនបៅដោះ នោះឡើយ ។
- ជំរុញស្ត្រីដែលមានមេរោគអេដស៍អោយប្រើស្រោមអនាម័យ រួមជាមួយវិធីរំលោភដោយបំបៅកូន ។ បើប្រើឡើងទាត់ និងត្រឹមត្រូវ ស្រោមអនាម័យជួយបង្ការការឆ្លង មេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគផ្សេងទៀត ។

ការផ្តល់វិធីរាំងរដូវដោយបំបៅកូន ដោយទឹកដោះម្តាយ

ពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើម

ស្ថានភាពរបស់ស្ត្រី	ពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើម
ក្នុងអំឡុងពេល ៦ ខែ ក្រោយសំរាលកូន	- ចាប់ផ្តើមបំបៅកូនភ្លាម (នៅមួយម៉ោងដំបូង) ឬកាន់តែឆាប់តាមដែលអាចធ្វើបាន ក្រោយពេលទារក កើត ។ ក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានថ្ងៃដំបូងក្រោយទារកកើត ទឹកល្បឿនៗ ដែលផលិតដោយដោះម្តាយ (កូនស្រូម) មានសារជាតិសំខាន់ណាស់ចំពោះសុខភាពរបស់ទារក ។ - ពេលណាក៏បាន បើគាត់បំបៅកូនទាំងស្រុង ឬស្ទើរទាំង ស្រុងក្រោយពេលកើត ហើយឈាមរដូវគាត់មិនទាន់ មានឡើងវិញទេ ។



ការពន្យារកំណើត ស្មើរក្នុងរំណែនាំសកលសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា

ពន្យល់ថាត្រូវប្រើយ៉ាងដូចម្តេច

បំបៅដោះកូនត្រឹមត្រូវ

- ជាការល្អបំផុត គឺបំបៅតាមតម្រូវការ (គឺថានៅពេលណា ដែលទារកទារក) ហើយយ៉ាងតិច ១០-១២ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ នៅប៉ុន្មានសប្តាហ៍ដំបូងបន្ទាប់ពីការសំរាលកូន និងបំបៅ ៨-១០ ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ រួមទាំងបំបៅយ៉ាងតិចអោយបានម្តង នៅពេលយប់ក្នុងអំឡុងខែដំបូងៗ ។
- ការបំបៅពេលថ្ងៃមិនគួរអោយឃ្លាតគ្នាលើសពី ៤ ម៉ោងឡើយ ហើយការបំបៅពេលយប់មិនគួរអោយឃ្លាតគ្នាលើសពី ៦ ម៉ោងឡើយ ។
- ទារកខ្លះអាចមិនត្រូវការអោយបំបៅ ៨-១០ ដងក្នុងមួយថ្ងៃទេ ហើយអាចដកពេញមួយយប់ ។ ទារកទាំងនេះ ប្រហែលជាត្រូវមានការជំរុញអោយត្រូវការការបំបៅពេញយប់នេះ ។

ចាប់ផ្តើមអោយអាហារផ្សេងពេលបាន ៦ ខែ

- គាត់គួរចាប់ផ្តើមអោយអាហារផ្សេងក្រៅពីទឹកដោះនៅពេលដែលកូនបានអាយុ ៦ ខែ ។ នៅអាយុនេះទឹកដោះមិនអាចចិញ្ចឹមទារកបានគ្រប់គ្រាន់ឡើយ ។

ធ្វើផែនការមកពិនិត្យតាមដាន



- ធ្វើផែនការសម្រាប់ការពិនិត្យលើកក្រោយ នៅពេលដែលលក្ខខណ្ឌសម្រាប់វិធីរាំងរដូវដោយបំបៅកូននៅអាចបំពេញបាននៅឡើយ ដើម្បីអោយគាត់អាចជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀត ហើយអាចបន្តការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ។
- បើអាចធ្វើបានអោយស្រោមអនាម័យ ឬថ្នាំគ្រាប់ភី.អូ.គី ៩៩១នេះ ។ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើនៅពេលដែលលែងបានបំបៅកូនទាំងស្រុង ឬស្ទើរទាំងស្រុងទៀត ហើយបើគាត់មានរដូវឡើងវិញ ឬទារកមានអាយុ ៦ខែ មុនពេលដែលគាត់អាចត្រឡប់មករកមធ្យោបាយផ្សេងទៀត ។ ធ្វើផែនការសម្រាប់មធ្យោបាយបន្ត ។ ផ្តល់មធ្យោបាយទាំងនោះអោយគាត់នៅពេលនេះ ។

១៩
វិធីរាំងរដូវដោយបំបៅកូន ដោយទឹកដោះម្តាយ

គាំទ្រអ្នកប្រើ

“វិលត្រឡប់ពេលណាក៏បាន” : ហេតុអ្វីដែលត្រូវត្រឡប់មកវិញ

ធ្វើការអះអាងចំពោះអតិថិជនទាំងអស់ថា គាត់អាចត្រឡប់មកវិញនៅពេលណាក៏បាន - ឧទាហរណ៍ បើគាត់មានបញ្ហា មានសំណួរ ឬត្រូវការមធ្យោបាយពន្យារកំណើតថ្មី គាត់មានការផ្លាស់ប្តូរចម្បងលើស្ថានភាពសុខភាពរបស់គាត់ ឬគាត់គិតថា គាត់ប្រហែលជាមានផ្ទៃពោះ ។ ឬបើ :

- គាត់លែងបំពេញបានលក្ខខណ្ឌណាមួយនៃលក្ខខណ្ឌទាំងបីរបស់វិធីវាងដូរដោយបំបៅកូន ដូច្នេះមិនអាចរំពឹងលើវិធីនេះបានទៀតឡើយ ។

ជួយអ្នកកំពុងប្រើប្រាស់

ជួយអតិថិជនក្នុងការប្តូរទៅប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបន្ត

១. ស្ត្រីអាចប្តូរទៅប្រើមធ្យោបាយផ្សេងមួយទៀតនៅពេលណាក៏បាននៅពេលដែលកំពុងប្រើវិធីវាងដូរដោយបំបៅកូន ។ បើគាត់នៅតែបំពេញបានលក្ខខណ្ឌទាំងបី គេអាចជឿជាក់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះទេ ។ គាត់អាចចាប់ផ្តើមប្រើមធ្យោបាយថ្មីដោយមិនចាំបាច់ធ្វើតេស្តផ្ទៃពោះ ការពិនិត្យ ឬការវាយតម្លៃអ្វីមួយឡើយ ។



២. ដើម្បីបន្តការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីត្រូវតែប្តូរទៅប្រើមធ្យោបាយថ្មីភ្លាមនៅពេលណាដែលលក្ខខណ្ឌណាមួយនៃលក្ខខណ្ឌទាំងបីសម្រាប់វិធីវាងដូរដោយបំបៅកូន លែងអាចបំពេញបានហើយនោះ ។
៣. ជួយអោយស្ត្រីជ្រើសរើសមធ្យោបាយថ្មី មុនពេលដែលគាត់ត្រូវការ ។ បើគាត់នៅបន្តបំបៅកូន គាត់អាចជ្រើសរើសមធ្យោបាយដែលមានអ័រម៉ូន ឬមធ្យោបាយដែលគ្មានអ័រម៉ូនមួយចំនួន អាស្រ័យទៅលើថា តើមានរយៈពេលប៉ុន្មាន ហើយក្រោយការសំរាលកូន (សូមអានអំពី សុខភាពមាតា និងទារកពេលវេលាឆាប់បំផុត ដែលស្ត្រីអាចប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ក្រោយពេលសំរាលកូន ទំព័រ...) ។

គ្រប់គ្រងបញ្ហា

បញ្ហាដែលទាក់ទងការប្រើប្រាស់

- បញ្ហានៃការបំបៅកូន ឬវិធីរាំងរដូវដោយបំបៅកូន ធ្វើអោយប៉ះពាល់ដល់ការពេញចិត្ត និងការប្រើប្រាស់វិធីនេះរបស់អតិថិជន។ បើអតិថិជនប្រាប់យើងពីបញ្ហា ស្តាប់នូវកង្វល់របស់គាត់ផ្តល់ដំណោះស្រាយ និងព្យាបាល តាមដែលសមស្រប។
- ជួយស្ត្រីក្នុងការជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតថ្មី - ឥឡូវនេះ បើគាត់ចង់ ឬនៅពេលដែលគេមិនអាចដោះស្រាយបញ្ហាបាន។
- ចំពោះបញ្ហានៃការបំបៅកូន សូមអានអំពី សុខភាពមាតា និងទារក គ្រប់គ្រងបញ្ហាបំបៅកូនទំព័រ...

សំណួរ និងចម្លើយ អំពីវិធីរាំងរដូវដោយបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ

១. តើវិធីរាំងរដូវដោយបំបៅកូន អាចជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានប្រសិទ្ធភាពដែរឬទេ?

មែនហើយ។ វិធីរាំងរដូវដោយបំបៅកូនមានប្រសិទ្ធភាពណាស់ បើស្ត្រីមិនទាន់មានរដូវឡើងវិញទេ បើគាត់បំបៅកូនទាំងស្រុង ឬស្ទើរទេទាំងស្រុង ហើយកូនរបស់គាត់អាយុក្រោម ៦ ខែ។

២. ពេលណាទើបម្តាយ គួរចាប់ផ្តើមផ្តល់អាហារផ្សេងក្រៅពីទឹកដោះទៅអោយទារក?

ជាការល្អ នៅពេលដែលទារកអាយុបាន ៦ ខែ។ រួមជាមួយអាហារផ្សេងទៀតទឹកនោះគួរតែជាចំណែកមួយយ៉ាងសំខាន់នៃអាហាររបស់ទារក នៅឆ្នាំទីពីរ ឬលើសពីនេះទៀត។

៣. តើស្ត្រីអាចប្រើវិធីរាំងរដូវដោយបំបៅកូនបានឬទេ បើស្ត្រីធ្វើការឆ្ងាយពីផ្ទះ?

បាន។ ស្ត្រីដែលអាចរកកូនរបស់គាត់នៅកន្លែងធ្វើការ ឬនៅក្បែររទេះនោះ ហើយអាចបំបៅកូនបានញឹកញាប់ អាចទុកចិត្តលើវិធីរាំងរដូវដោយបំបៅកូន ដរាបណាគាត់អាចបំបៅបាននូវលក្ខខណ្ឌទាំងបីរបស់វិធីរាំងរដូវដោយបំបៅកូន។ ស្ត្រីដែលនៅឆ្ងាយពីកូនខ្លួន អាចប្រើវិធីរាំងរដូវដោយបំបៅកូនបានពីការបំបៅកូន ឃ្លាតគ្នាតិចជាង ៤ ម៉ោង។ ស្ត្រីក៏អាចប្របាច់ទឹកដោះខ្លួនឯងរៀងរាល់ ៤ ម៉ោង ប៉ុន្តែអត្រាមានផ្ទៃពោះអាចមានច្រើនជាងបន្តិច ចំពោះស្ត្រីដែលនៅឆ្ងាយពីកូនរបស់ខ្លួន។ ការសិក្សាមួយ ដែលធ្វើការវាយតម្លៃការប្រើវិធីរាំងរដូវដោយបំបៅកូនក្នុងចំណោមស្ត្រីធ្វើការបានប៉ាន់ស្មានថា អត្រាផ្ទៃពោះមានប្រមាណ ៥ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ក្នុងរយៈពេល ៦ ខែដំបូង ក្រោយសំរាលកូន បើប្រៀបធៀបទៅនឹងអត្រាមានផ្ទៃពោះ ២ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់ ដែលប្រើវិធីរាំងរដូវដោយបំបៅកូនជាទូទៅ។

៤. តើធ្វើយ៉ាងដូចម្តេច បើស្ត្រីដឹងថា គាត់មានមេរោគអេដស៍នៅពេលដែលកំពុងប្រើវិធីរាំងរដូវ ដោយបំបៅកូននោះ? តើគាត់អាចបន្តបំបៅកូន និងបន្តប្រើវិធីរាំងរដូវដោយបំបៅកូនបាន ឬទេ?

បើស្ត្រីទើបឆ្លងមេរោគអេដស៍ ការចម្លងមានការចម្លងខ្លាំងជាងអ្នកដែលបានឆ្លងពីមុន ព្រោះ មានមេរោគអេដស៍ច្រើននៅក្នុងឈាម ។ ប៉ុន្តែអនុសាសន៍អំពីការបំបៅកូន គឺដូចជាអ្នកឆ្លង មេរោគអេដស៍ដទៃទៀតដែរ ។ បើការផ្តល់អាហារជំនួសអាចទទួលយកបាន អាចធ្វើបានមាន លទ្ធភាពរកបាន អាចស្ថិតស្ថេរបាន និងមានសុវត្ថិភាព ត្រូវផ្តល់ប្រឹក្សាអោយគាត់ថា អាហារ ជំនួសអាចអោយកូនគាត់លែងប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ តាមរយៈការបំបៅដោះ ។ បើការផ្តល់អាហារជំនួសមិនអាចបំពេញលក្ខខណ្ឌទាំង ៥ បានទេ គាត់គួរតែបំបៅកូនដោយ ទឹកដោះតែមួយមុខគត់នៅ ៦ ខែដំបូង ។ ដូច្នេះគាត់នៅតែអាចបន្តទុក ចិត្តលើវិធីរាំងរដូវ ដោយបំបៅកូនបាន ។ បើគាត់បញ្ឈប់ការបំបៅដោះ គាត់គួរតែបញ្ឈប់ទាំងស្រុងក្នុងពេលពី ២ ថ្ងៃ ទៅ ៣ សប្តាហ៍ ។ បន្ទាប់ពីបាន ៦ ខែ ទឹកដោះតែមួយមុខ មិនអាចគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការ ចិញ្ចឹមកូននោះឡើយ ហើយគាត់ត្រូវប្តូរពីវិធីរាំងរដូវដោយបំបៅកូន ទៅប្រើមធ្យោបាយ ពន្យារកំណើតផ្សេងទៀត (សូមអានផងដែរ អំពីវិធីរាំងរដូវដោយបំបៅកូនចំពោះស្ត្រី ដែលមានមេរោគអេដស៍ ទំព័រ...) ។

បំរើក្រុមមនុស្សផ្សេងៗគ្នា

ចំណុចគន្លឹះសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា និងអតិថិជន

យុវវ័យ

- យុវវ័យដែលមិនទាន់រៀបការ និងរៀបការហើយ អាចមានតម្រូវការផ្លូវភេទ និងតម្រូវផ្នែកសុខភាពបន្តពូជខុសគ្នា ។ មធ្យោបាយពន្យារកំណើតទាំងអស់ មានសុវត្ថិភាពចំពោះមនុស្សវ័យក្មេង ។

បុរស

- ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ អាចជួយអោយបុរសធ្វើការសម្រេចចិត្តបានត្រឹមត្រូវពីសុខភាពរបស់ខ្លួន និងសុខភាពរបស់ដៃគូខ្លួនដែរ ។ ពេលណាដែល ប្តីប្រពន្ធបានជជែកគ្នាពីការពន្យារកំណើត គេច្រើនតែអាចធ្វើផែនការដែលគេអាចអនុវត្តបាន ។

ស្ត្រីជិតអស់រដូវ

- ដើម្បីអោយប្រាកដថា មិនមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីគួរប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតរហូតទាល់តែគាត់លែងមានរដូវរយៈពេល ១២ ខែ ជាប់ៗគ្នា ។

យុទ្ធនីយ

មនុស្សវ័យក្មេង ដែលមករកអ្នកផ្តល់សេវាពន្យារកំណើត មិនមែនគ្រាន់តែផ្តល់សេវាពន្យារកំណើត មិនមែនគ្រាន់តែរកមធ្យោបាយពន្យារកំណើតប៉ុណ្ណោះទេ តែអាចរកដំណោះស្រាយអំពីការប្រែប្រួលរូបកាយ ការរួមភេទ ទំនាក់ទំនងគ្រួសារ និងបញ្ហានៃការលូតលាស់ ។ តម្រូវការរបស់ពួកគេ អាស្រ័យទៅលើស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់គេ ។ ខ្លះមិនទាន់រៀបការ តែមានការរួមភេទយ៉ាងសកម្ម ខ្លះមិនសកម្មលើការរួមភេទឡើយ ហើយខ្លះទៀតបានរៀបការរួចហើយ ។ ខ្លះមានទាំងកូនរួចហើយទៅទៀត ។ គ្រាន់តែអាយុមួយ វាមានភាពខុសគ្នាខ្លាំងណាស់ទៅហើយ ព្រោះថាមនុស្សវ័យក្មេងមានភាពចាស់ទុំលឿននៅក្នុងវ័យយុវវ័យ ។ ភាពខុសគ្នានេះ ធ្វើអោយមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការស្វែងយល់ពីអតិថិជនម្នាក់ៗជាមុន ដើម្បីអោយដឹងថា ហេតុអ្វីបានជាអតិថិជននេះមក និងដើម្បីរកវិធីផ្តល់ប្រឹក្សា និងផ្តល់សេវាអោយបានសមស្រប ។

ផ្តល់សេវាដោយយកចិត្តទុកដាក់ និងគោរព

មនុស្សវ័យក្មេង គួរតែទទួលបាននូវការយកចិត្តទុកដាក់ដោយមិនមានការរើសអើង និងប្រកបដោយការគោរព ទោះជាគេក្មេងយ៉ាងណាក៏ដោយ ។ ការរើសអើង និងអាកប្បកិរិយាមិនស្អាតមន៍ នាំអោយក្មេងៗ មិនមករកការថែទាំ ដែលពួកគេត្រូវការ ។ ការផ្តល់ប្រឹក្សា និងសេវា មិនមែនលើកទឹកចិត្តអោយក្មេងៗ មានការរួមភេទឡើយ ។ ជួយទៅវិញ វាជួយអោយក្មេងៗការពារបាននូវសុខភាពរបស់គេ ។

ដើម្បីអោយសេវាមានការចូលចិត្តពីយុវវ័យ អ្នកអាច ៖

- បង្ហាញក្មេងៗថា អ្នកពេញចិត្តធ្វើការជាមួយពួកគេ
- ផ្តល់ប្រឹក្សានៅកន្លែងដាច់តែឯង ដែលមិនមានអ្នកណាម្នាក់ឃើញ ឬស្តាប់ឆ្លើយ ។ ធានានូវការសំងាត់ ហើយអះអាងជូនអតិថិជនអំពីការសំងាត់នេះ ។
- ស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ ហើយសួរសំណួរ ដូចជា “ខ្ញុំអាចជួយអ្វីបាន?” និង “តើអ្នកមានសំណួរអ្វីទេ?” បើមាន
- ប្រើភាសាសាមញ្ញ និងចៀសវាងប្រើពាក្យពេទ្យ ។
- ប្រើពាក្យដែលសមស្របជាមួយក្មេងៗ ។ ចៀសវាងពាក្យ ដូចជា “ផែនការគ្រួសារ” ដែលហាក់ដូចជាមិនត្រូវនឹងអ្នកដែលមិនទាន់រៀបការ ។
- ស្អាតមន៍ដែក្ខ ហើយអោយគាត់ចូលរួមក្នុងការផ្តល់ប្រឹក្សា បើអតិថិជនចង់បាន ។
- ព្យាយាមធ្វើយ៉ាងណា ដើម្បីអោយប្រាកដថា ជម្រើសរបស់ក្មេងស្រីជាជម្រើសរបស់ខ្លួនគេផ្ទាល់ ដោយមិនមានសម្ពាធពីដែក្ខ ឬគ្រួសារឡើយ ។ ជាពិសេស បើគេរងសម្ពាធអោយរួមភេទជួយអោយក្មេងស្រីនោះ គិតថា តើគាត់អាចនិយាយយ៉ាងណា និងធ្វើបែបណា ដើម្បីជំទាស់ ឬបន្ថយសម្ពាធ ។ អនុវត្តជំនាញក្នុងការចរចាអោយប្រើស្រោមអនាម័យ ។
- និយាយដោយមិនបង្ហាញពីការរើសអើង (ឧទាហរណ៍ ប្រើពាក្យ “អ្នកអាច” ជាជាងពាក្យ “អ្នកគួរតែ/អ្នកត្រូវតែ”) ។ មិនត្រូវរើសអើង ទោះបីជាអ្នកមិនឯកភាពនូវអ្វីដែលក្មេងនោះនិយាយ ឬធ្វើក៏ដោយ ។ ជួយអោយអតិថិជនក្មេងៗ ធ្វើការសម្រេចចិត្តស្របតាមប្រយោជន៍ប្រសើរបំផុតរបស់គេ ។
- ប្រើពេលគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីដោះស្រាយនូវសំណួរ ការភ័យខ្លាច និងការយល់ច្រឡំនានា អំពីការរួមភេទ កាមរោគ និងការពន្យារកំណើត ។ ក្មេងៗជាច្រើនចង់ទទួលបាននូវការអះអាងថា ការប្រែប្រួលរាងកាយ និងអារម្មណ៍របស់គេ ជាការធម្មតា ។ ត្រៀមខ្លួនក្នុងការឆ្លើយសំណួរធម្មតា អំពីការពេញវ័យ ឈាមរដូវ ការសម្រេចចិត្តខ្លួនឯង ការចេញទឹកកាម ពេលយប់ និងអនាម័យប្រដាប់បន្តពូជ ។



មធ្យោបាយពន្យារកំណើតទាំងអស់ មានប្រសិទ្ធភាពចំពោះក្មេងៗ

ក្មេងៗអាចប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតណាមួយក៏បាន ដោយមានសុវត្ថិភាព។

- ក្មេងស្រី ច្រើនតែមិនសូវទ្រាំបាននូវផលវិបាក ដូចស្រ្តីវ័យចំណាស់ទេ។ ប៉ុន្តែដោយមានការផ្តល់ប្រឹក្សា គេអាចដឹងថានឹងមានអ្វីកើតឡើង ហើយមិនសូវលះបង់ការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតនោះទេ។
- ក្មេងៗដែលមិនទាន់រៀបការ អាចមានដៃគូរួមភេទច្រើនជាងមនុស្សចាស់ ដូច្នេះហើយអាចប្រឈមនឹងការឆ្លងកាមរោគជាង។ ការពិចារណាលើការប្រឈមនឹងកាមរោគ និងថាត្រូវបន្ថយការប្រឈមដូចម្តេច គឺជាផ្នែកសំខាន់ក្នុងការផ្តល់ប្រឹក្សា។

ចំពោះមធ្យោបាយពន្យារកំណើតខ្លះ ត្រូវមានការពិចារណាជាក់លាក់មួយចំនួនសម្រាប់ក្មេងៗ (សូមអានជំពូក អំពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដើម្បីបានការណែនាំពេញលេញ) ។

មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានអ័រម៉ូន

(ថ្នាំគ្រាប់ ថ្នាំចាក់ បន្ទះផ្សិត កងដាក់ក្នុងទ្វារមាស និងកងដាក់ក្រោមស្បែក)

- ថ្នាំចាក់ និងកងដាក់ក្នុងទ្វារមាស អាចប្រើបានដោយមិនអោយអ្នកដទៃណាដឹងឡើយ។
- ស្រ្តីវ័យក្មេងខ្លះមានអារម្មណ៍ថា ពិបាកនឹងលេបថ្នាំគ្រាប់ងាយបានឡើងទាត់។

ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់

- ស្រ្តីវ័យក្មេងប្រហែលជាមានការត្រួតត្រាតិចជាងចាស់ៗ លើការរួមភេទ និងការពន្យារកំណើត។ គេអាចត្រូវការថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ ញឹកញាប់ជាង។
- ផ្តល់អោយស្រ្តីវ័យក្មេងនូវថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ជាមុន ដើម្បីប្រើនៅពេលដែលត្រូវការ។ ថ្នាំគ្រាប់ អ៊ុ.ស៊ី.ភី អាចប្រើពេលណាក៏បាន នៅពេលដែលគាត់មានការរួមភេទដោយមិនបានការពារ រួមទាំងការរួមភេទដោយគាត់មិនចង់ ឬនៅពេលមានកំហុសក្នុងការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត។

ការរំលោភបំពាន និងការរំលោភបំពានបំពង់មេជីវិតឈ្មោល

- ផ្តល់ដោយមានការប្រុងប្រយ័ត្នបំផុត។ មនុស្សវ័យក្មេង និងអ្នកដែលមានកូនតិច ឬគ្មានកូន គឺជាអ្នកដែលអាចមានការស្តាយក្រោយចំពោះការបញ្ឈប់កំណើតរហូត។

ស្រាមអនាម័យបុរស និងស្រាមអនាម័យស្ត្រី

- ការពារទល់នឹងការមានផ្ទៃពោះ និងកាមរោគ ដែលមនុស្សវ័យក្មេងភាគច្រើនត្រូវការ។
- មាននៅគ្រប់កន្លែង ថោក និងស្រួលប្រើចំពោះការរួមភេទម្តងម្កាល។

- បុរសវ័យក្មេងប្រហែលជាមិនសូវមានជោគជ័យ ដូចបុរសវ័យចំណាស់ក្នុងការប្រើស្រោមអនាម័យអោយបានត្រឹមត្រូវ ។ គាត់អាចត្រូវការការអនុវត្តក្នុងការហែកស្រោមអនាម័យ ។

កងដាក់ក្នុងស្បូន (កងជាតិទង់ដែង និងកងជាតិអ័រម៉ូន)

- កងដាក់ក្នុងស្បូន ងាយរមួតចេញចំពោះស្ត្រីដែលមិនដែលសំរាលកូន ព្រោះស្បូនគាត់តូច ។

សន្ទុះរៀបរៀង ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល និងគំរប់មាត់ស្បូន

- ទោះបីនៅក្នុងចំណោមមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលមានប្រសិទ្ធភាពទាប មនុស្សវ័យក្មេងអាចត្រួតត្រាការប្រើមធ្យោបាយទាំងនេះ ហើយគេអាចប្រើបានតាមដែលត្រូវការ ។

វិធីដឹងពីការបង្កកំណើត

- ដរាបណាស្ត្រីវ័យក្មេងមិនមានវដ្តរដូវទៀងទាត់ទេ វិធីដឹងពីការបង្កកំណើតត្រូវប្រើដោយប្រុងប្រយ័ត្ន
- ត្រូវមានមធ្យោបាយបំប៉ន ឬថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ក្នុងករណីដែលការតមទទួលបរាជ័យ ។

ការដកចេញ

- តម្រូវអោយបុរសដឹងថា នៅពេលណាដែលគាត់ប្រុងចេញទឹកកាម ដើម្បីអោយគាត់ដកចេញទាន់ពេល ។ ការនេះ អាចមានការលំបាកចំពោះបុរសវ័យក្មេងខ្លះ ។
- ជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតមួយក្នុងចំណោមមធ្យោបាយ ដែលមានប្រសិទ្ធភាពទាប ប៉ុន្តែវាអាចជាមធ្យោបាយតែមួយគត់ដែលមាន - ហើយមានជានិច្ចកាល-ចំពោះមនុស្សវ័យក្មេងមួយចំនួន ។

បុរស

ជារួមគ្នាស្វែងរកសំខាន់ ជារួមគ្នាស្វែងរកសំខាន់

ចំពោះអ្នកផ្តល់សេវាសុខភាព បុរសមានសារៈសំខាន់ ដោយហេតុផលពីរយ៉ាង ។ ទីមួយគាត់មានឥទ្ធិពលលើស្ត្រី ។ បុរសខ្លះយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះសុខភាពបន្តពូជរបស់ដៃគូខ្លួន ហើយគាំទ្រ ។ អ្នកខ្លះទៀតរារាំង ឬធ្វើការសំរេចចិត្តជំនួស ។ ដូច្នេះ អាកប្បកិរិយារបស់បុរសអាចកំណត់ថា តើស្ត្រីអាចអនុវត្តតិរិយាបថដែលមានសុខភាព ឬទេ? ក្នុងករណីខ្លះ ដូចជា ចៀសវាងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ឬស្វែងរកជំនួយបន្ទាន់ក្នុងករណីបន្ទាន់ផ្នែកសម្ភព សកម្មភាពរបស់បុរសអាចកំណត់ពីការស្លាប់ ឬរស់របស់ស្ត្រី ។

បុរសក៏សំខាន់ដែរក្នុងនាមជាអតិថិជន។ មធ្យោបាយពន្យារកំណើតមួយចំនួន ដូចជា ស្រោមអនាម័យ បុរស និងការវះចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល ត្រូវបានប្រើដោយបុរស។ បុរសក៏មានតម្រូវការ និងការ បារម្ភពីបញ្ហាសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជរបស់ខ្លួនដែរ ជាពិសេសទាក់ទងនឹងកាមរោគ ដែលតម្រូវអោយមានការយកចិត្តទុកដាក់ពីប្រព័ន្ធសុខាភិបាល និងអ្នកផ្តល់សេវាសុខភាព។

មានមធ្យោបាយច្រើន ដើម្បីជួយបុរស

អ្នកផ្តល់សេវាអាចផ្តល់ការគាំទ្រ និងសេវាដល់បុរសជាអ្នកគាំទ្រដល់ស្ត្រី និងជាអតិថិជន។

លើកទឹកចិត្តអោយប្តីប្រពន្ធជជែកគ្នា

ប្តីប្រពន្ធ ដែលជជែកគ្នាពីការពន្យារកំណើត-ទោះដោយមាន ឬគ្មាន ការជួយពីអ្នកផ្តល់សេវាក្តី- ច្រើនតែអាចធ្វើផែនការដែលគេអាចអនុវត្តបាន។ អ្នកផ្តល់សេវា អាច ៖

- បង្រៀនបុរស និងស្ត្រី ពីរបៀបជជែកជាមួយដៃគូរបស់ខ្លួនពីការរួមភេទ ការពន្យារកំណើត និង កាមរោគ។
- លើកទឹកចិត្តអោយមានការសំរេចចិត្តរួម អំពីបញ្ហាសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជ។
- ស្នើអោយស្ត្រីនាំដៃគូរបស់ខ្លួនមកគ្លីនិក ដើម្បីបានទទួលប្រឹក្សារួមគ្នា ការសំរេចចិត្តរួមគ្នា និង ការថែទាំ ព្យាបាលរួមគ្នា។
- សុំអោយអតិថិជនជាស្ត្រី ប្រាប់ទៅដៃគូរបស់ខ្លួនអំពីសេវាសុខភាពសម្រាប់បុរស។ ផ្តល់សំភារៈព័ត៌មានអោយគាត់យកទៅផ្ទះ បើមាន។



ផ្តល់ព័ត៌មានដែលត្រឹមត្រូវ

ដើម្បីអោយបុរសធ្វើការសំរេចចិត្ត និងមានយោបល់បានត្រឹមត្រូវ គាត់ត្រូវការព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ និងការកែតម្រូវនូវការយល់ច្រឡំ ។ ប្រធានបទសំខាន់សម្រាប់បុរស រួមមាន :

- មធ្យោបាយពន្យារកំណើតទាំងសម្រាប់បុរស និងសម្រាប់ស្ត្រីទាំងសុវត្ថិភាព និងប្រសិទ្ធភាព ។
- កាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ផង - តើវាចម្លងរបៀបណា និងមិនចម្លងរបៀបណា? រោគសញ្ញា ការធ្វើតេស្ត និងការព្យាបាល ។
- ផលប្រយោជន៍ដែលត្រូវរង់ចាំរហូតដល់កូនចុងក្រោយបានអាយុ ២ ឆ្នាំ ទើបអោយស្ត្រីមានផ្ទៃពោះម្តងទៀត ។
- កាយវិភាគវិទ្យា និងមុខងាររបស់ប្រដាប់ភេទ និងប្រដាប់បន្តពូជបុរស និងស្ត្រី ។
- ការមានផ្ទៃពោះ និងការសំរាលដោយសុវត្ថិភាព ។



ផ្តល់សេវា ឬបញ្ជូន

សេវាសំខាន់ៗ ដែលបុរសអាចចង់បាន រួមមាន :

- ស្រាមអនាម័យ ការចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល និងប្រឹក្សាអំពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀត ។
- ប្រឹក្សា និងជំនួយចំពោះបញ្ហាផ្លូវភេទ
- ប្រឹក្សា ការធ្វើតេស្ត និងការព្យាបាល កាមរោគ និងមេរោគអេដស៍
- ស្រាវជ្រាវរកមហារីក លិង្គ ពងស្វាស និងប្រូស្តាត

ដូចស្ត្រីដែរ បុរសគ្រប់រូប រៀបការហើយ ឬមិនទាន់រៀបការ តែងមានតម្រូវការផ្នែកសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជរបស់ខ្លួន ។ គេគួរតែទទួលបានសេវា ដែលមានគុណភាពល្អ និងការផ្តល់ប្រឹក្សាដែលមានការគោរពគាំទ្រ និងមិនវិនិច្ឆ័យ ។

ស្ត្រីជិតអស់រដូវ

ស្ត្រីនិងអស់រដូវ ពេលដែលកន្សោមពងឈប់បញ្ចេញមេជីវិតញី។ ដោយសារឈាមរដូវមិនធ្លាក់ រៀងរាល់ខែ នៅពេលដែលជិតអស់រដូវ គេចាត់ទុកថា ស្ត្រីលែងមានការបង្កកំណើតនៅពេលដែល គាត់លែងមានឈាមរដូវរយៈពេល ១២ ខែ ជាប់គ្នា។

ការអស់រដូវច្រើនកើតនៅចន្លោះអាយុ ៤៥ និង ៥៥ ឆ្នាំ។ ស្ត្រីប្រហែលពាក់កណ្តាលអស់រដូវនៅ អាយុ ៥០ ឆ្នាំ។ ដល់អាយុ ៥៥ ឆ្នាំ ស្ត្រីប្រហែល ៩៦% អស់រដូវ។

ដើម្បីការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះរហូតដល់ពេលច្បាស់ថា ស្ត្រីលែងអាចបង្កកំណើតទៀតហើយ ស្ត្រីយើងចំណាស់អាចប្រើមធ្យោបាយណាមួយក៏បាន បើគាត់គ្មានលក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រណា ដែលរារាំង ការប្រើមធ្យោបាយនោះទេ។ អាយុខ្លួនឯងមិនមែនជាឧបសគ្គដែលរារាំងស្ត្រីមិនអោយប្រើ មធ្យោបាយពន្យារកំណើតណាមួយនោះឡើយ។

ការពិចារណាពិសេស អំពីការជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

ពេលជួបស្ត្រី អោយជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតណាមួយ ត្រូវពិចារណា :

មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានអ័រម៉ូនផ្សំគ្នា (ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ បន្ទះផ្សំគ្នា កងដាក់ក្នុងទ្វារមាស)

- ស្ត្រីអាយុ ៣៥ ឆ្នាំឡើង ហើយជក់បារី-ទោះជាជក់ប៉ុន្មានក៏ដោយ-មិនត្រូវអោយប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី បន្ទះ និងកងដាក់ក្នុងទ្វារមាសឡើយ។
- ស្ត្រីអាយុ ៣៥ ឆ្នាំឡើង ហើយជក់បារី ចាប់ពី ១៥ ដើម ក្នុងមួយថ្ងៃឡើងទៅ មិនត្រូវអោយប្រើ ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែឡើយ។
- ស្ត្រីអាយុ ៣៥ ឆ្នាំឡើង មិនត្រូវអោយប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី. ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ បន្ទះ ឬកងដាក់ទ្វារ ឡើយ បើគាត់មានឈឺក្បាលដោយមីក្រូន (ទោះជាមានអ្នកវា ឬគ្មានក៏ដោយ)។

មធ្យោបាយដែលមានតែប្រូសេស្ទីន (ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន និងកងដាក់ ក្រោមស្បែក)

- ជាជម្រើសល្អសម្រាប់ស្ត្រី ដែលមិនអាចប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានអ័រម៉ូនផ្សំគ្នា។
- នៅពេលប្រើ DMPA នាំអោយថយចុះនូវដង់ស៊ីតេឆ្អឹងបន្តិច។ គេមិនបានដឹងទេថា ការថយចុះ ដង់ស៊ីតេឆ្អឹងនេះ នាំអោយកើននូវការប្រឈមនឹងការបាក់ឆ្អឹងពេលដែលគាត់អស់រដូវនោះ ឡើយ។

ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់

- អាចប្រើបានចំពោះស្ត្រីគ្រប់វ័យ រួមទាំងអ្នកដែលមិនអាចប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានអ័រម៉ូនជាប្រចាំផងដែរ ។

ការរំចងដែស្បូន និងការរំចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល

- អាចជាជម្រើសល្អចំពោះស្ត្រីវ័យចំណាស់ និងដៃគូដែលដឹងថា គាត់មិនចង់បានកូនតទៅទៀតទេ ។
- ស្ត្រីវ័យចំណាស់អាចមានលក្ខខណ្ឌ តម្រូវអោយមានការពន្យល់ដែលតម្រូវអោយមានការពន្យារពេលបញ្ជូន ឬប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការរំចងដែស្បូន ។

ស្រោមអនាម័យបុរស និងស្រោមអនាម័យស្ត្រី សន្ទះរូបាប្រាម ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល តំបមាត់ស្បូន និងការដកចេញ

- ការពារស្ត្រីវ័យចំណាស់បានល្អ ដោយផ្អែកលើការបង្កកំណើតថយចុះនៅប៉ុន្មានឆ្នាំមុនពេលអស់រដូវ ។
- អាចរកបាន និងងាយស្រួលចំពោះស្ត្រី ដែលអាចមានការរួមភេទម្តងម្កាល ។

កងដាក់ក្នុងស្បូន (កងជាតិទង់ដែង និងកងជាតិអ័រម៉ូន)

- អត្រាបូតថយចំពោះស្ត្រីវ័យចំណាស់ ហើយទាបបំផុត ក្នុងចំណោមស្ត្រីអាយុ ៤០ ឆ្នាំឡើង ។
- ការសិក្សាបានអោយលំបាក ដោយសារការរួមភេទតិចតួចនៃទ្វារ ។

វិធីដឹងពីការបង្កកំណើត

- វដ្តរដូវមិនទៀងទាត់នៅពេលជិតអស់រដូវ ធ្វើអោយវិធីនេះមានការលំបាកក្នុងការប្រើដោយមានការទុកចិត្ត ។
-



ពេលណាទើបស្ត្រីអាចឈប់ប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

ដោយសារការធ្លាក់ឈាមរដូវមិនមានរៀងរាល់ខែ នៅពេលមុនអស់រដូវ ជាការលំបាកណាស់ចំពោះស្ត្រី ដែលហាក់ដូចជាអស់រដូវក្នុងការដឹងថា ពេលណាត្រូវឈប់ប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតនោះ ។ ដូច្នេះហើយទើបគេស្នើអោយប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតរហូតដល់ ១២ ខែ ក្រោយពីរដូវចុងក្រោយ ប្រការក្រែងឈាមរដូវមានឡើងវិញ ។

មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានអ័រម៉ូន ធ្វើអោយប៉ះពាល់ដល់ឈាមរដូវ ដូច្នេះវាជាការលំបាកនឹងដឹងថា តើស្ត្រីដែលប្រើវាអស់រដូវ ឬនៅនោះ? ក្រោយពីឈប់ប្រើមធ្យោបាយដែលមានអ័រម៉ូន គាត់អាចប្រើមធ្យោបាយដែលគ្មានអ័រម៉ូន ។ គាត់លែងត្រូវការមធ្យោបាយពន្យារកំណើតទៀតនៅពេលដែលគាត់លែងមានរដូវ ១២ ខែ បន្តបន្ទាប់គ្នា ។

កងដាក់ក្នុងស្បូនជាតិទងដែង អាចរក្សាទុកក្នុងស្បូនក្រោយពីអស់រដូវ ។ គេអាចដោះចេញក្នុងរយៈពេល ១២ ខែ ក្រោយស្ត្រីមានរដូវចុងក្រោយ ។

សម្រាប់រោគសញ្ញាដែលមានសំនួរ

ស្ត្រីទទួលបានឥទ្ធិពលមកលើរាងកាយមុននៅពេល និងក្រោយអស់រដូវ : ក្តៅភាយៗ ចេញព្យួរច្រើន ពិបាកទប់ ទឹកនោម ស្លេកទ្វារមាស ដែលធ្វើអោយការរួមភេទមានការឈឺចាប់ និងពិបាកគេង ។

អ្នកផ្តល់សេវា អាចផ្តល់មធ្យោបាយក្នុងការកាត់បន្ថយរោគសញ្ញាទាំងនេះខ្លះ :

- ការដកដង្ហើមវែងៗ ធ្វើអោយឆាប់បាត់អារម្មណ៍ក្តៅភាយៗ ។ ស្ត្រីអាចហូបអាហារដែលមានជាតិសំណ្តែក ឬប្រើវីតាមីនអ៊ី ៨០០ ឯកតាអន្តរជាតិ ក្នុងមួយថ្ងៃ ។
- ហូបអាហារដែលសំបូរកាល់ស្យូម (ដូចជា ផលិតផលទឹកដោះគោ សំណ្តែក ត្រី) ហើយធ្វើការប្រើកំលាំងល្អមៗ ដើម្បីជួយពន្លឺតការបាត់ដង់ស៊ីតេឆ្អឹង ដែលកើតមាននៅពេលអស់រដូវ ។
- គេអាចប្រើទឹកអ៊ីលទ្វារ ឬទឹកឆ្អើមទ្វារ បើទ្វារនៅតែស្ងួត និងមានរលាក ។ នៅពេលរួមភេទ ប្រើទឹកអ៊ីលទ្វារដែលមានលក់លើទីផ្សារ ឬប្រើទឹក ឬទឹកមាត់ បើទ្វារស្ងួតនៅតែជាបញ្ហា ។

ជំងឺកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍

ចំណុចគន្លឹះសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា និងអតិថិជន

- អ្នកដែលឆ្លងជំងឺកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ អាចប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតភាគច្រើនបានដោយសុវត្ថិភាព និងមានប្រសិទ្ធភាព ។
- ស្រោមអនាម័យបុរស និងស្រោមអនាម័យស្ត្រី អាចការពារទល់នឹងជំងឺកាមរោគ បើប្រើទៀងទាត់ និងត្រឹមត្រូវ ។
- គេអាចកាត់បន្ថយជំងឺកាមរោគដោយមធ្យោបាយផ្សេងៗដទៃ - កំរិតចំនួនដៃគូភរិយារួមភេទ និងមានទំនាក់ទំនង ដែលមានភក្តីភាពទៅវិញទៅមកជាមួយអ្នកដែលមិនឆ្លងជំងឺ ។
- ជំងឺកាមរោគខ្លះ គ្មានសញ្ញាណសញ្ញាណៅលើស្ត្រីឡើយ ។ បើស្ត្រីគិតថា ដៃគូរបស់ខ្លួនអាចមានជំងឺកាមរោគ គាត់គួរតែស្វែងរកការថែទាំ ។
- ជំងឺកាមរោគខ្លះ អាចព្យាបាលបាន ។ ព្យាបាលកាន់តែឆាប់បញ្ចូលរយៈពេលយូរ ដូចជាការគ្រាន់កូនរហូត និងការឈឺចាប់រ៉ាំរ៉ៃកាន់តែតិច ។
- មានករណីផ្អាកស្ទះបណ្តាលមកពីការបង្ករោគ ប៉ុន្តែមិនមែនជារោគជំងឺកាមរោគទេ ។

អ្នកផ្តល់សេវា អាចជួយអតិថិជនអោយការពារខ្លួនទល់នឹងជំងឺកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ ដោយមធ្យោបាយផ្សេងៗ ។ អ្នកគ្រប់គ្រងកម្មវិធី និងអ្នកផ្តល់សេវា អាចជ្រើសរើសវិធីណាដែលសមស្របជាមួយតម្រូវការរបស់អតិថិជន ការបណ្តុះបណ្តាល និងធនធានរបស់ខ្លួន និងសេវាដែលមានសម្រាប់បញ្ជូន ។

២១
ជំងឺកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍

តើអ្វីទៅជាជំងឺកាមរោគ?

ជំងឺកាមរោគបណ្តាលមកពីបាក់តេរី និងវីរុស ដែលឆ្លងតាមការរួមភេទ ។ ការឆ្លងរោគអាចមាននៅក្នុងសារធាតុរាវរបស់ខ្លួនយើង ដូចជា ទឹកកាម នៅលើស្បែកនៃប្រដាប់បន្តពូជ និងតំបន់ជុំវិញ ហើយខ្លះទៀតនៅក្នុងមាត់ បំពង់ក និងតូច ។ ជំងឺកាមរោគខ្លះមិនមានចេញជាសញ្ញាឡើយ ។ ខ្លះទៀតធ្វើអោយមានអារម្មណ៍មិនស្រួល ឬឈឺ ។ បើមិនព្យាបាលខ្លះ អាចនាំអោយកើតជំងឺរលាក អាងត្រគាក ការគ្មានកូនរហូត ឈឺអាងត្រគាករ៉ាំរ៉ៃ និងមហារីកមាត់ស្បូន ។ ទៅតាមពេលវេលា មេរោគអេដស៍ធ្វើអោយប្រព័ន្ធការពាររាងកាយចុះខ្សោយ ។ ជំងឺកាមរោគខ្លះទៀត ក៏អាចបង្កើន ឱកាសក្នុងការឆ្លងជាមួយមេរោគអេដស៍ដែរ ។

ជំងឺកាមរោគឆ្លងនៅក្នុងសហគមន៍ ព្រោះអ្នកដែលឆ្លងរោគរួមភេទជាមួយអ្នកដែលមិនបានការពារ ។ បើមនុស្សម្នាក់មានដៃគូរួមភេទកាន់តែច្រើន គាត់នឹងងាយឆ្លង ឬចម្លងជំងឺកាមរោគកាន់តែខ្លាំង ។

អ្នកដែលប្រឈម

ស្ត្រីជាច្រើន ដែលមករកសេវាពន្យារកំណើត-ស្ត្រីដែលមានទំនាក់ទំនងយូរអង្វែង មានស្ថេរភាព និងភក្តីភាពទៅវិញទៅមក-ប្រឈមមុខតិចតួចទៅនឹងជំងឺកាមរោគ ។ ប៉ុន្តែអតិថិជនខ្លះ អាចមានការប្រឈមខ្លាំងជាមួយជំងឺកាមរោគ ឬក៏មានជំងឺកាមរោគទៅហើយ ។ អតិថិជនដែលអាចទទួលប្រយោជន៍ខ្លាំងពីការពិភាក្សាអំពីជំងឺកាមរោគ រួមមាន អ្នកដែលមិនមានដៃគូដែលមានស្ថេរភាព អតិថិជនដែលមិនទាន់រៀបការ និងអ្នកណាក៏ដោយទោះរៀបការ ឬមិនរៀបការក្តី សួរ ឬសំដែងនូវការបារម្ភអំពីជំងឺកាមរោគ ឬមេរោគអេដស៍ ឬដែលដៃគូគាត់អាចមានដៃគូផ្សេងទៀត ។

លទ្ធភាពក្នុងការឆ្លងជំងឺកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ អាស្រ័យលើឥរិយាបថរបស់មនុស្សនោះ ឥរិយាបថរបស់ដៃគូរួមភេទរបស់មនុស្សនោះ និងស្ថានភាពជំងឺនៅក្នុងសហគមន៍ ។ បើដឹងថា តើជំងឺកាមរោគណាមួយដែលសំបូរ និងឥរិយាបថផ្លូវភេទបែបណា ដែលមានជាទូទៅនៅនឹងកន្លែង អ្នកផ្តល់សេវា អាចជួយអោយអតិថិជនវាយតម្លៃពីកំរិតនៃការប្រឈមរបស់គាត់បាន ។

ការយល់ពីកំរិតនៃការប្រឈមទៅនឹងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគដទៃទៀត អាចជួយអោយអតិថិជនសំរេចចិត្តថា ត្រូវការការពារខ្លួនឯង និងការពារអ្នកដទៃដោយវិធីណា ។ ជាទូទៅ ស្ត្រីខ្លួនឯងគឺជាអ្នកដែលវិនិច្ឆ័យបានល្អបំផុត នូវកំរិតនៃការប្រឈមរបស់ខ្លួនទៅនឹងជំងឺកាមរោគ ជាពិសេសនៅពេលដែលគេប្រាប់គាត់ថា ឥរិយាបថបែបណា និងស្ថានភាពបែបណា ដែលអាចបង្កើនការប្រឈម ។

ឥរិយាបថផ្លូវភេទ ដែលអាចបង្កើនការប្រឈមជាមួយជំងឺកាមរោគ រួមមាន :

- រួមភេទជាមួយដៃគូ ដែលមានរោគសញ្ញាជំងឺកាមរោគ
- ដៃគូរួមភេទ ដែលពេលថ្មីៗនេះត្រូវបានគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថា មានជំងឺកាមរោគ ឬទើបព្យាបាលជំងឺកាមរោគ

- រួមភេទជាមួយដៃគូច្រើន-ដៃគូកាន់តែច្រើន ការប្រឈមកាន់តែខ្លាំង
- រួមភេទជាមួយដៃគូ ដែលរួមភេទជាមួយអ្នកដទៃ ហើយមិនប្រើស្រោមអនាម័យជានិច្ចកាល
- នៅកន្លែងដែលមនុស្សជាច្រើននៅក្នុងសហគមន៍ មានឆ្លងកាមរោគ ការរួមភេទដែលមិនប្រើស្រោមអនាម័យជាមួយដៃគូថ្មីណាមួយ ក៏មានគ្រោះថ្នាក់ដែរ ។

នៅក្នុងស្ថានភាពខ្លះ មនុស្សច្រើនតែងតែរួមភេទ ជាញឹកញយ ការមានដៃគូច្រើន ឬមានដៃគូដែលមានដៃគូច្រើន ជាតិវិយាបថដែលបង្កើនការប្រឈមនឹងការឆ្លងកាមរោគទាំងអស់ ។

នេះ រួមមានអ្នកដែល :

- រួមភេទដើម្បី ប្រាក់ អាហារ រង្វាន់ ជម្រក ឬការអនុគ្រោះ ។
- ផ្លាស់ទីទៅកន្លែងថ្មីដើម្បីធ្វើការ ឬធ្វើដំណើរជាញឹកញយទៅធ្វើការ ដូចជាអ្នកបើកបររថយន្ត ។
- គ្មានទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទជាប់លាប់យូរអង្វែង ដូចដែលច្រើនជួបឈឺយូរវីរុយ និងមនុស្សវ័យក្មេងដែលសកម្មផ្លូវភេទ ។
- ជាដៃគូរួមភេទរបស់មនុស្សទាំងនេះ ។

អ្វីទៅដែលអាចនាំអោយកើតជំងឺកាមរោគ

មេរោគច្រើនប្រភេទ ដែលអាចនាំអោយកើតជំងឺកាមរោគ ។ ជំងឺកាមរោគដែលបណ្តាលមកពីបាក់តេរី ជាទូទៅ អាចព្យាបាលជា ។ ជំងឺកាមរោគដែលបណ្តាលមកពីវីរុស ជាទូទៅ មិនអាចព្យាបាលជាទេ ទោះជាគេអាចព្យាបាល ដើម្បីសំរាលរោគសញ្ញាក៏ដោយ ។

កាមរោគ	ប្រភេទ	ការចម្លងតាមការរួមភេទ	ការចម្លងមិនមែនតាមការរួមភេទ	អាចព្យាបាលជា ឬទេ?
ទាបឡា	បាក់តេរី	រួមភេទតាមទ្វារមាស គូទ ឬមាត់	គ្មាន	ជា
ក្លាមីឌ្យា	បាក់តេរី	រួមភេទតាមទ្វារ និងគូទ កម្រចម្លងពីប្រដាប់បន្តពូជទៅមាត់	ពីម្តាយទៅកូន នៅពេលមានផ្ទៃពោះ	ជា
ប្រមេ	បាក់តេរី	រួមភេទតាមទ្វារ និងគូទ ឬការប៉ះរវាងមាត់ និងប្រដាប់បន្តពូជ	ពីម្តាយទៅកូន នៅពេលសំរាល	ជា

រលាកថ្លើម ប្រភេទបេ	វីរុស	រួមភេទតាមទ្វារ និងគូទ ឬពីស្បែក ទៅមាត់	នៅក្នុងឈាម ពីម្តាយទៅកូន នៅពេលសំរាល ឬនៅក្នុងទឹកដោះ	មិនជា
អ៊ែរប៉េស	វីរុស	ការប៉ះពាល់នៃប្រដាប់បន្ត ពូជ ឬមាត់ ជាមួយដំបៅ រួមមាន ការរួមភេទតាម ទ្វារ គូទ និងការប៉ះពាល់ ប្រដាប់បន្តពូជ នៅតំបន់ ដែលគ្មានដំបៅផងដែរ ។	ពីម្តាយទៅកូន នៅពេលមាន ផ្ទៃពោះ ឬសំរាល	មិនជា
មេរោគអេដស៍	វីរុស	រួមភេទតាមទ្វារ និងគូទ កម្រឆ្លងតាមមាត់	នៅក្នុងឈាម ពីម្តាយទៅកូន នៅពេលមាន ផ្ទៃពោះ ឬសំរាល ឬនៅក្នុងទឹកដោះ	មិនជា
HPV	វីរុស	ការប៉ះពាល់រវាងស្បែក និងស្បែក និងរវាងប្រដាប់ បន្តពូជ ឬរវាងមាត់ មិនប្រដាប់បន្តពូជ	ពីម្តាយទៅកូន នៅពេលសំរាល	មិនជា
ស្វាយ	បាក់តេរី	ការប៉ះពាល់នៃប្រដាប់ បន្តពូជ ឬមាត់ ជាមួយ ដំបៅ រួមទាំងការរួមភេទ តាមទ្វារ និងតាមគូទ	ពីម្តាយទៅកូន នៅពេលមាន ផ្ទៃពោះ ឬសំរាល	ជា
ទ្រីកូម៉ូណាស់	ប៉ារ៉ាស៊ីត	ការរួមភេទតាមទ្វារ គូទ និងមាត់	ពីម្តាយទៅកូន នៅពេលសំរាល	ជា

ចំណុចបន្ថែមអំពីមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍

- ហ៊ីវ (HIV) ជាវីរុសដែលនាំអោយកើតជំងឺអេដស៍ (AIDS) ។ មេរោគអេដស៍ វាបំផ្លាញប្រព័ន្ធការពាររាងកាយបន្តិចម្តងៗ ធ្វើអោយថយចុះនូវសមត្ថភាពក្នុងការទប់ទល់នឹងជំងឺផ្សេងទៀត ។
- មនុស្សយើងអាចរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ រាប់ឆ្នាំដោយមិនមានរោគសញ្ញាអំពីការឆ្លងរោគឡើយ ។ ចុងបញ្ចប់ វាក្លាយទៅជាជំងឺអេដស៍-ជាលក្ខខណ្ឌ ដែលប្រព័ន្ធការពាររាងកាយត្រូវបំផ្លាញ ហើយលែងមានសមត្ថភាពទប់ទល់ជាមួយជំងឺផ្សេងទៀត ដែលគេស្គាល់ថាជាជំងឺឱកាសនិយម ។
- មិនមានការព្យាបាលអោយជានួវការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ឬជំងឺអេដស៍ទេ ប៉ុន្តែថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ អាចពន្លឿនការវិវត្តរបស់ជំងឺ ជួយធ្វើអោយស្ថានភាពសុខភាពអ្នកកើតអេដស៍បានប្រសើរឡើង និងពន្យារវិវត្ត ។ ថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ ក៏អាចបន្ថយការចម្លងពីម្តាយទៅកូននៅពេលសំរាលផងដែរ ។ ជំងឺឱកាសនិយម អាចព្យាបាលបាន ។
- អ្នកផ្តល់សេវាពន្យារកំណើត អាចជួយក្នុងការប្រឹងប្រែងដើម្បីព្យាបាល និងបង្ការមេរោគអេដស៍ជាពិសេសនៅប្រទេស ដែលមានមនុស្សឆ្លងមេរោគអេដស៍ច្រើន តាមរយៈ :
 - ផ្តល់ប្រឹក្សាពីមធ្យោបាយក្នុងការបន្ថយការប្រឈម (សូមអាន ការជ្រើសរើសយុទ្ធសាស្ត្រការពារពីរជាន់ ទំព័រ ..)
 - បញ្ជូនអតិថិជនទៅរកកន្លែងផ្តល់ប្រឹក្សា និងធ្វើតេស្ត និងការថែទាំ និងព្យាបាល បើគ្លីនិកនេះមិនផ្តល់សេវាទាំងនេះទេ ។

រោគសញ្ញាដែលជំងឺកាមរោគ

ការកំណត់រកជំងឺកាមរោគនៅដំណាក់កាលដំបូងៗ មិនមែនអាចធ្វើបានរហូតនោះទេ ។ ឧទាហរណ៍ ក្លាមីឌ្យា និងប្រមេះ ជាទូទៅ មិនមានចេញជាជំងឺរោគសញ្ញាគួរអោយកត់សំគាល់នៅលើស្ត្រីឡើយ ។ ប៉ុន្តែការកំណត់រកជំងឺនៅដំណាក់កាលដំបូង មានសារៈសំខាន់ណាស់ ព្រោះម្យ៉ាង ដើម្បីចៀសវាងការចម្លងបន្ត និងម្យ៉ាងទៀត ដើម្បីចៀសវាងនូវផលវិបាកសុខភាពរយៈពេលយូរ ។ ដើម្បីជួយអោយរកឃើញជំងឺកាមរោគនៅដំណាក់កាលដំបូងៗ អ្នកផ្តល់សេវាអាច :

- សួរថា អតិថិជន ឬដៃគូរបស់អតិថិជន មានជំងឺនៅប្រដាប់បន្តពូជ ឬមានធ្លាក់សមិទ្ធផលឬទេ ។
- រកមើលសញ្ញានៃជំងឺកាមរោគ ពេលធ្វើការពិនិត្យអាងត្រគាក ឬពិនិត្យប្រដាប់បន្តពូជដោយហេតុផលផ្សេងៗ ។
- ដឹងពីរបៀបផ្តល់ដំបូន្មានដល់អតិថិជន ដែលអាចឆ្លងជំងឺកាមរោគ ។

- បើអតិថិជនមានរោគសញ្ញា ត្រូវធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងព្យាបាលភ្លាម ឬបើមិនដូច្នោះទេ បញ្ជូនទៅ រកការថែទាំព្យាបាល ។
- ផ្តល់ដំបូន្មានអោយអតិថិជន តាមដានមើល ដំបៅនៅប្រដាប់បន្តពូជ ដុំពក ឬការធ្លាក់សមិនធម្មតា នៅលើខ្លួនគាត់ ឬនៅលើដៃគូរបស់គាត់ ។

ធាតុសញ្ញារួម ដែលអាចគិតថាជាជំងឺកាមរោគ រួមមាន :

ធាតុសញ្ញា	មូលហេតុ
រំហួរពិលិង្គ-ខ្មុះ ទឹកថ្លាពណ៌លឿង-បៃតង	ជាទូទៅ : ក្លាមីដ្យា ប្រមេរ ជួនកាល : ទ្រីកូម៉ូណាស់
ធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារ មិនប្រក្រតី ឬធ្លាក់ឈាម ក្រោយរួមភេទ	ក្លាមីដ្យា ប្រមេរ ជំងឺរលាកអង្គត្រចៀក
ក្រហាយ ឬឈឺនៅពេលនោម	ក្លាមីដ្យា ប្រមេរ អ៊ីរីប៉េស
ឈឺពោះផ្នែកខាងក្រោម ឬឈឺនៅពេលរួមភេទ	ក្លាមីដ្យា ប្រមេរ ជំងឺរលាកអង្គត្រចៀក
ពងស្វាសហើម និង/ឈឺ	ក្លាមីដ្យា ប្រមេរ
រមាស់នៅលើតំបន់នៃប្រដាប់បន្តពូជ	ជាទូទៅ : ទ្រីកូម៉ូណាស់ ជួនកាល : អ៊ីរីប៉េស
ពង ឬដំបៅនៅលើប្រដាប់បន្តពូជ គូទ តំបន់ជុំវិញ ឬមាត់	អ៊ីរីប៉េស ស្វាយ ទាបឡា
សិរមាន់នៅលើប្រដាប់បន្តពូជ គូទ ឬតំបន់ជុំវិញ	Human papillomavirus
ធ្លាក់សខុសប្រក្រតី-ខុសពីធ្លាក់សធម្មតា ទាំងពណ៌ ស្ថានភាព បរិមាណ និង/ក្លិន	ភាគច្រើន : រលាកទ្វារដោយពូកបាក់តេរី ផ្សិត (មិនមែនកាមរោគទេ សូមអាន ការឆ្លងរោគ នៅទ្វារ ដែលច្រើនតែច្រឡំជាមួយជំងឺកាមរោគ នៅខាងក្រោម) ជាទូទៅ : ទ្រីកូម៉ូណាស់ ជួនកាល : ក្លាមីដ្យា ប្រមេរ

ការឆ្លងរោគនៅទ្វារ ដែលច្រើនតែប្រឡងជាមួយជំងឺកាមរោគ

ការឆ្លងរោគនៅទ្វារភាគច្រើន មិនមែនជាជំងឺកាមរោគទេ ។ ប៉ុន្តែច្រើនបណ្តាលមកពីការលួតលាស់ មិនធម្មតានៃសរីរាង្គដែលធម្មតាមាននៅក្នុងទ្វារ ។ ការឆ្លងរោគនៅផ្លូវបន្តពូជដែលមិនមែនជាជំងឺ កាមរោគ រួមមាន រលាកទ្វារដោយពូកបាក់តេរី និងផ្សិត ។

- នៅទីកន្លែងភាគច្រើន ការឆ្លងរោគបែបនេះ គេឃើញមានច្រើនជាងជំងឺកាមរោគ ។ អ្នកស្រាវជ្រាវ ធ្វើការប៉ាន់ស្មានថា ស្ត្រីពី ៥% ទៅ ២៥% មានការរលាកទ្វារដោយពូកបាក់តេរី និងពី ៥% ទៅ ១៥% មានផ្សិតនៅទ្វារនៅគ្រប់ពេល ។
- ការធ្លាក់សំដៅដោយការឆ្លងរោគទាំងនេះ អាចប្រហាក់ប្រហែលនឹងការធ្លាក់សំដៅដោយសារជំងឺ កាមរោគខ្លះ ដូចជា ទ្រីកូម៉ូណាស់ ។ ជាការសំខាន់ណាស់ ដែលត្រូវអះអាងជូនអតិថិជនថា គាត់អាចមិនមានឆ្លងជំងឺកាមរោគទេ-ជាពិសេស បើគាត់គ្មានរោគសញ្ញាអ្វីផ្សេងទៀតទេ ហើយ គាត់មានការប្រឈមទាបទៅនឹងជំងឺកាមរោគ ។
- រលាកទ្វារដោយពូកបាក់តេរី និងទ្រីកូម៉ូណាស់ អាចព្យាបាលដោយប្រើអង់ទីប៊ីយូទិក ដូចជា metroni-dazole ជំងឺផ្សិត អាចព្យាបាលដោយថ្នាំសំលាប់ផ្សិត ដូចជា fluconazole ។ បើគ្មានការព្យាបាលទេ ការរលាកទ្វារដោយពូកបាក់តេរី អាចនាំអោយមានផលវិបាកដល់ ផ្ទៃពោះ ហើយផ្សិតអាចឆ្លងទៅកូនមែត នៅពេលសំរាល ។

លាងសំអាតប្រដាប់បន្តពូជផ្នែកខាងក្រៅ ដោយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត និងមិនប្រើទឹកលាងទ្វារ សាប៊ូ- ម្សៅ ថ្នាំសំលាប់មេរោគ ឬសារធាតុសម្រាប់សំអាត ឬសំងួតទ្វារ គឺជាការអនុវត្តផ្នែកអនាម័យដ៏ល្អ ។ វាក៏អាចជួយស្រ្តីខ្លះទៀត កុំអោយឆ្លងរោគនៅទ្វារផងដែរ ។

បង្ការកុំអោយឆ្លងជំងឺកាមរោគ

យុទ្ធសាស្ត្រមូលដ្ឋាន ក្នុងការបង្ការការឆ្លងជំងឺកាមរោគ ត្រូវធ្វើយ៉ាងណាគាត់បន្ថយឱកាសនៃការ ប្រឈម ។ អ្នកផ្តល់សេវាពន្យារកំណើត អាចជជែកជាមួយអតិថិជនថា ធ្វើដូចម្តេចដើម្បីការពារទាំង កាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ផង និងការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះផង (ការការពារពីរជាន់) ។

ជ្រើសរើសយុទ្ធសាស្ត្រការពារពីរជាន់

រាល់អតិថិជនពន្យារកំណើតទាំងអស់ ត្រូវគិតអំពីការការពារពីការឆ្លងកាមរោគ រួមទាំងមេរោគ អេដស៍ - ទោះបីជាអ្នកដែលគិតថា ខ្លួនគ្មានប្រឈមសោះក៏ដោយ ។ អ្នកផ្តល់សេវាអាចពិភាក្សាពី ស្ថានភាព ដែលនាំអោយមានការប្រឈមខ្លាំងជាមួយកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ (សូមអាន អ្នកណាប្រឈមមុខ ទំព័រ...) ហើយអតិថិជនអាចគិតថា តើស្ថានភាពប្រឈមបែបនេះ អាចកើត ឡើងនៅក្នុងជីវិតរបស់ខ្លួនឬទេ ។ បើដូច្នោះមែន គាត់អាចពិចារណាលើយុទ្ធសាស្ត្រទាំង ៥ នៃការ ការពារពីរជាន់ ។

២១
ជំងឺកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍

មនុស្សម្នាក់អាចប្រើយុទ្ធសាស្ត្រផ្សេងគ្នា ក្នុងស្ថានភាពផ្សេងគ្នា ប្តីប្រពន្ធមួយអាចប្រើយុទ្ធសាស្ត្រផ្សេងគ្នានៅពេលខុសគ្នា ។ យុទ្ធសាស្ត្រល្អបំផុត គឺជាយុទ្ធសាស្ត្រ ដែលម្នាក់ៗអាចអនុវត្តបាន ដោយប្រសិទ្ធភាពនៅក្នុងស្ថានភាពដែលគាត់កំពុងជួបប្រទះ ។ (ការការពារពីជាន់មិនមែន ត្រូវតែមានន័យថា ប្រើស្រោមអនាម័យ រួមជាមួយមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងមួយទៀតនោះទេ) ។

យុទ្ធសាស្ត្រ ១ : ប្រើស្រោមអនាម័យបុរស ឬស្រោមអនាម័យស្ត្រីអោយបានត្រឹមត្រូវរៀងរាល់ពេលរួមភេទ

- ជាមធ្យោបាយមួយ ដែលជួយការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះផង និងកុំអោយឆ្លងកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ផង ។

យុទ្ធសាស្ត្រ ២ : ប្រើស្រោមអនាម័យអោយបានទៀងទាត់ និងត្រឹមត្រូវ រួមជាមួយមធ្យោបាយពន្យារកំណើតមួយផ្សេងទៀត

- បន្ថែមការការពារ ក្នុងករណីដែលមិនបានប្រើស្រោមអនាម័យ ឬប្រើមិនបានត្រឹមត្រូវ ។
- អាចជាជម្រើសល្អ ចំពោះស្ត្រីដែលមិនចង់មានផ្ទៃពោះ តែមិនអាចទុកចិត្តដៃគូរបស់ខ្លួនក្នុងការប្រើស្រោមអនាម័យ ។

យុទ្ធសាស្ត្រ ៣ : បើងវត្ថុទាំងពីរដឹងថា គេមិនមានឆ្លងរោគទេ ប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតណាមួយ ដើម្បីកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ហើយរក្សាទំនាក់ទំនងភក្តីភាពទៅវិញទៅមក

- អតិថិជនពន្យារកំណើតជាច្រើន នឹងស្ថិតនៅក្នុងក្រុមនេះ ដូច្នេះការការពារទល់នឹងកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ផង ។
- អាស្រ័យលើការប្រាស្រ័យទាក់ទង និងការជឿជាក់គ្នារវាងដៃគូ ។

យុទ្ធសាស្ត្រផ្សេងទៀត ដែលមិនពាក់ព័ន្ធការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត រួមមាន :

យុទ្ធសាស្ត្រ ៤ : ពាក់ព័ន្ធតែនឹងភាពជិតស្និទ្ធផ្នែកភេទ ដែលមានសុវត្ថិភាពតែប៉ុណ្ណោះ ដោយចៀសវាងការរួមភេទ ឬបើមិនដូច្នោះទេ ការពារកុំអោយទឹកកាម និងទីក្រអឺលទ្វារ អោយប៉ះជាមួយប្រដាប់បន្តពូជរបស់គ្នា

- អាស្រ័យលើការប្រាស្រ័យទាក់ទង ការជឿជាក់គ្នា និងការត្រួតត្រាខ្លួនឯង ។
- បើនេះជាយុទ្ធសាស្ត្រជម្រើសទី ១ យកល្អ ត្រូវមានស្រោមអនាម័យនៅនឹងដៃក្នុងករណីដែលដៃគូទាំងពីរមានការរួមភេទ ។

យុទ្ធសាស្ត្រ ៥ : ពន្យារពេល ឬចៀសវាងសកម្មភាពភេទ (ដោយចៀសវាងរួមភេទនៅពេលណាមានគ្រោះថ្នាក់ ឬតម្រូវភេទរយៈពេលយូរ)

- បើនេះជាយុទ្ធសាស្ត្រជម្រើសទី ១ យកល្អ ត្រូវមានស្រោមអនាម័យនៅនឹងដៃក្នុងករណីដែលដៃគូទាំងពីរមានការរួមភេទ ។
- យុទ្ធសាស្ត្រនេះ អាចប្រើបានគ្រប់ពេលក្នុងករណីដែលគ្មានស្រោមអនាម័យ ។

អតិថិជនជាច្រើននឹងត្រូវការជំនួយ និងការណែនាំ ដើម្បីអោយយុទ្ធសាស្ត្រការពារពីជាន់របស់គាត់ ទទួលជោគជ័យ ។ ឧទាហរណ៍ គាត់អាចត្រូវការជំនួយក្នុងការរៀបចំខ្លួន ដើម្បីជជែកជាមួយដៃគូ អំពីការការពារកាមរោគ ការរៀនប្រើស្រោមអនាម័យ និងមធ្យោបាយផ្សេងទៀត និងដោះស្រាយ បញ្ហាជាក់ស្តែងមួយចំនួន ដូចជា ត្រូវទៅរកមធ្យោបាយពន្យារកំណើតនៅឯណា និងត្រូវរក្សាទុក នៅកន្លែងណា ។ បើយើងអាចជួយបាននូវបញ្ហាទាំងនេះ សូមជួយគាត់ ។ បើមិនអាចទេ បញ្ជូនអតិថិជន ទៅកន្លែងដែលអាចមានការប្រឹក្សា និងការផ្តល់ជំនាញប្រសើរជាង ដូចជា ការដើរតួ ដើម្បីអនុវត្ត របៀបចរចាពីការប្រើស្រោមអនាម័យ ។

មធ្យោបាយពន្យារកំណើតសម្រាប់ អតិថិជន ដែលមានជំងឺកាមរោគ មេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍

អ្នកដែលមានជំងឺកាមរោគ មេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ ឬកំពុងព្យាបាលដោយថ្នាំប្រឆាំងមេរោគ អេដស៍ អាចចាប់ផ្តើម និងបន្តប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតភាគច្រើន បានដោយសុវត្ថិភាព ។ ប៉ុន្តែមានការកំរិតខ្លះ ។ សូមអានតារាងខាងក្រោម ។ (ដូចគ្នាដែរ ជំពូកនីមួយៗអំពីមធ្យោបាយ ពន្យារកំណើតផ្តល់នូវព័ត៌មាន និងការពិចារណាបន្ថែមចំពោះអតិថិជន ដែលមានមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ រួមទាំងអ្នកដែលកំពុងព្យាបាល ដោយថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ផងដែរ) ។

ជាទូទៅ មធ្យោបាយពន្យារកំណើត និងថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍-មិនជ្រៀតជ្រែកគ្នាទៅវិញទៅមក ឡើយ ។ ប៉ុន្តែគេមិនច្បាស់ទេថា ថ្នាំប្រឆាំងមេរោគដេស៍ខ្លះ អាចធ្វើអោយថយប្រសិទ្ធភាព ថ្នាំពន្យារ កំណើត ដែលមានអ័រម៉ូនទាបនោះ ។ ទោះជាបែបនេះមែនក៏ដោយ ស្រោមអនាម័យអាចដោះស្រាយ បញ្ហានេះបាន ។

២១
ជំងឺកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍

**ការពិចារណាពិសេសពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើតចំពោះអតិថិជន ដែលមានជំងឺកាមរោគ
មេរោគអេដស៍ ជំងឺអេដស៍ ឬប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍**

មធ្យោបាយ ពន្យារកំណើត	មានកាមរោគ	មានមេរោគអេដស៍ ឬជំងឺអេដស៍	ប្រើថ្នាំប្រឆាំង មេរោគអេដស៍
កងដាក់ស្បូន (ជាតិទង់ដែង ឬអ័រម៉ូន)	មិនត្រូវដាក់កងក្នុងស្បូនអោយ ស្រ្តី ដែលប្រឈមមុខខ្លាំង ជាមួយប្រមេរ និងក្លាមីដ្យា ឬ កំពុងមានប្រមេរ ក្លាមីដ្យា ខ្វះមាត់ស្បូន ឬរលាកអង្គ ត្រកាក ។ (អ្នកដែលកំពុងប្រើ កងដាក់ស្បូន ហើយទើបឆ្លង ប្រមេរ ឬក្លាមីដ្យា ឬកើតជំងឺ រលាកអង្គត្រកាកអាចបន្ត ប្រើកងបានដោយសុវត្ថិភាព នៅពេលព្យាបាល និងក្រោយ ពេលព្យាបាល) ។	ស្រ្តីដែលមានមេរោគ អេដស៍ អាចសិក បញ្ចូលកងបាន ។ ស្រ្តីដែលមានជំងឺ អេដស៍ មិនគួរសិក បញ្ចូលកងឡើយ លើកលែងតែគាត់ មានស្ថានភាព សុខភាពល្អ ដោយព្យាបាល ដោយថ្នាំប្រឆាំង មេរោគអេដស៍ ។	កុំសិកបញ្ចូល កងក្នុងស្បូន បើអតិថិជន មិនមាន ស្ថានភាព សុខភាពល្អទេ
ការចងដៃស្បូន	បើអតិថិជនមាន ប្រមេរ ក្លាមីដ្យា ខ្វះមាត់ស្បូន ឬរលាកអង្គត្រកាក ពន្យារពេលការចងដៃស្បូន រហូតដល់ព្យាបាលរួចរាល់ ទាំងនេះហើយ ។	ស្រ្តីដែលឆ្លងមេរោគអេដស៍មានជំងឺ អេដស៍ ឬប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ អាចធ្វើការចងដៃស្បូនបានដោយ សុវត្ថិភាព ។ តម្រូវអោយមានការ រៀបចំពិសេស ក្នុងការធ្វើការចងដៃ ស្បូនអោយស្រ្តី ដែលមានជំងឺអេដស៍ ។ ពន្យារពេលការចងដៃស្បូន បើគាត់ ឈឺដោយជំងឺទាក់ទងនឹងមេរោគ អេដស៍ ។	

មធ្យោបាយ ពន្យារកំណើត	មានកាមរោគ	មានមេរោគអេដស៍ ឬជំងឺអេដស៍	ប្រើថ្នាំប្រឆាំង មេរោគអេដស៍
ការចងបំពង់មេ ជីវិតឈ្មោល	បើអតិថិជនមានឆ្លងរោគនៅ ស្បែកពងស្វាស មានកាមរោគ សកម្មឈឺចុងលិង្គ បំពង់ទឹកកាម ឬពងស្វាស ពន្យារពេលការ ចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល រហូត ទាល់តែលក្ខខណ្ឌទាំងនេះ បានព្យាបាលជាសះស្បើយ ។	បុរសដែលឆ្លងមេរោគអេដស៍ មានជំងឺ អេដស៍ ឬប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ អាចធ្វើការចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល បានដោយសុវត្ថិភាព ។ តម្រូវអោយ មានការរៀបចំពិសេសក្នុងការធ្វើការ ចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល អោយបុរស ដែលមានជំងឺអេដស៍ ។ ពន្យារពេលការ ចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល បើគាត់ឈឺ ដោយជំងឺទាក់ទងនឹងមេរោគអេដស៍ ។	
ថ្នាំសំលាប់មេជីវិត ឈ្មោល (រួមទាំងពេល ប្រើជាមួយសន្ទះ ដ្យាប្រាម ឬគំរូប មាត់ស្បូន)	អាចប្រើថ្នាំសំលាប់មេជីវិត ឈ្មោលបានដោយសុវត្ថិភាព ។	មិនត្រូវប្រើថ្នាំសំលាប់ មេជីវិតឈ្មោលទេ បើប្រឈមខ្លាំង ជាមួយមេរោគអេដស៍ ឆ្លងមេរោគអេដស៍ ឬមានជំងឺអេដស៍ ។	មិនត្រូវប្រើ ថ្នាំសំលាប់ មេជីវិត ឈ្មោល ឡើយ ។

មហារីកមាត់ស្បូន

អ្វីទៅជាមហារីកមាត់ស្បូន?

មហារីកមាត់ស្បូនបណ្តាលមកពីការដុះលូតលាស់ ដែលមិនអាចត្រួតត្រាបាន និងមិនបានព្យាបាល នៃកោសិកាមាត់ស្បូន ។ ជំងឺកាមរោគ វីរុស HPV ធ្វើអោយកោសិកាទាំងនោះលូតលាស់ ។

វីរុស HPV រកឃើញនៅលើស្បែកនៃតំបន់ប្រដាប់បន្តពូជ ក្នុងទីកកាម និងនៅក្នុងជាលិកា ទ្វារមាស មាត់ស្បូន និងមាត់ ។ ជាទូទៅ វាឆ្លងតាមការប៉ះពាល់ស្បែក ។ ការរួមភេទតាមទ្វារ តាមគូទ និងតាមមាត់ ក៏អាចចម្លងវីរុស HPV ដែរ ។ មានវីរុស HPV ប្រមាណជាង ៥០ ប្រភេទ ដែលអាចឆ្លងលើមាត់ស្បូន, វីរុស ៦ ប្រភេទទទួលខុសត្រូវចំពោះមហារីកមាត់ស្បូន ស្ទើរតែទាំងអស់ ។ វីរុស HPV ប្រភេទផ្សេងទៀត ធ្វើអោយកើតសិរមាត់នៅប្រដាប់បន្តពូជ ។

គេបានស្មានថា មានស្ត្រីសកម្មរួមភេទប្រមាណ ៥០-៨០% បានឆ្លងវីរុស HPV យ៉ាងតិចម្តង ក្នុងជីវិតរបស់គាត់ ។ ក្នុងករណីភាគច្រើន ការឆ្លងដោយវីរុស HPV ជាទៅវិញដោយខ្លួនឯង ។ ប៉ុន្តែចំពោះស្ត្រីផ្សេងទៀត វីរុស HPV នៅបន្ត ហើយនាំអោយកើតកោសិកាមុនមហារីក ដែលអាចវិវត្តទៅជាមហារីក ជាទូទៅ ស្ត្រីតិចជាង ៥% ដែលមានវីរុស HPV នៅបន្តកើត មហារីកមាត់ស្បូន ។ ជាទូទៅ មហារីកមាត់ស្បូនត្រូវការពេលប្រមាណជា ១០-២០ ឆ្នាំ ដើម្បី កើត ដូច្នេះមានពេលវេលាដ៏យូរសម្រាប់អោយមានឱកាសក្នុងការស្រាវជ្រាវរក និងព្យាបាល ការប្រែប្រួលកោសិកាមុនមហារីក មុនពេលវាក្លាយទៅជាមហារីក ។ នេះជាគោលដៅនៃការ ស្រាវជ្រាវរកមហារីកមាត់ស្បូន ។

អ្នកណាដែលប្រឈមខ្លាំងជាងគេបំផុត

មានកត្តាខ្លះធ្វើអោយងាយឆ្លងវីរុស HPV ។ កត្តាខ្លះទៀត ជួយអោយការឆ្លងដោយវីរុស HPV វិវត្តលឿនទៅជាមហារីក ។ ស្ត្រីដែលមានលក្ខណៈដូចខាងក្រោម អាចទទួលបាន ប្រយោជន៍ពីការស្រាវជ្រាវរកមហារីកមាត់ស្បូន ៖

- ចាប់ផ្តើមរួមភេទមុនអាយុ ១៨ ឆ្នាំ
- មានដៃគូរួមភេទច្រើន នៅពេលនេះ ឬពីមុនមក
- មានដៃគូរួមភេទ ដែលមានដៃគូរួមភេទច្រើនទៀត
- សំរាលកូនច្រើន (សំរាលកូនកាន់តែច្រើន ការប្រឈមកាន់តែខ្លាំង)
- មានប្រព័ន្ធការពារខ្លួនខ្សោយ (រួមទាំងស្ត្រី ដែលមានមេរោគអេដស៍ផង)
- ជក់បារី
- ដុតអុសក្នុងផ្ទះ (ដូចជា ពេលចំអិនអាហារ)
- មានជំងឺកាមរោគផ្សេងទៀត
- ប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី លើសពី ៥ ឆ្នាំ

ការស្រាវជ្រាវ និងការព្យាបាល

ការស្រាវជ្រាវ និងការព្យាបាល

ការស្រាវជ្រាវរកមហារីកមាត់ស្បូន ជាវិធីសាមញ្ញ រហ័ស និងជាទូទៅ មិនមានការឈឺចាប់ ។ គេស្តាប់ដំណើរការ (ប៉ាប ស្ទេវ) តម្រូវអោយធ្វើការបៀកយកកោសិកាពីមាត់ស្បូន ហើយពិនិត្យមើលដោយមីក្រូទស្សន៍ ។ ស្ត្រីត្រូវទៅគ្រឹះស្ថានសុខភាព ដើម្បីយកលទ្ធផល និងព្យាបាលបើគេរកឃើញភាពមិនប្រក្រតី ។

មុនពេល ដែលកោសិកាមុនមហារីកក្លាយទៅជាមហារីក គេអាចបង្កការដោយប្រើឧបករណ៍ដែលមានដាក់ទឹកកកនៅខាងចុង (cryotherapy) ឬអាចកាត់ចេញដោយប្រើខ្សែក្តៅ (វិធីលីប : loop electrosurgical excision procedure (LEEP) ។ ការបង្កកមិនសូវមានប្រសិទ្ធភាពទេ ចំពោះការដុះដាលធំ ប៉ុន្តែវិធីលីប តម្រូវអោយមានអត្ថិសន្តិ និងការបណ្តុះបណ្តាលច្បាស់លាស់ ។ វិធីព្យាបាលទាំងពីរនេះ មិនតម្រូវអោយមានការសំរាកពេទ្យឡើយ ។

ការព្យាបាលមហារីកមាត់ស្បូន រួមមាន ការវះកាត់ និងប្រើកាំរស្មី ជួនកាលរួមជាមួយការប្រើជាតិគីមី ។

មានវិធីថ្មីដែលល្អសម្រាប់ការស្រាវជ្រាវ និងការការពារ

គេកំពុងធ្វើតេស្តសាកល្បង វិធីថ្មីក្រៅពី ប៉ាបស្ទេវ ។ គេលាបមាត់ស្បូនដោយទឹកខ្មេះ ឬទឹកអ៊ីយ៉ូតលុយហ្គុល អាចអោយអ្នកផ្តល់សេវា មើលឃើញកោសិកាមិនប្រក្រតី ។ ការនេះអាចអោយគេធ្វើការព្យាបាលបានភ្លាម បើចាំបាច់ ។

នៅឆ្នាំ ២០០៦ ស្ថាប័នចំណីអាហារ និងឱសថរបស់សហគមន៍អឺរ៉ុប និងសហរដ្ឋអាមេរិកបានឯកភាពអោយប្រើវ៉ាក់សាំងដំបូងបង្អស់ សម្រាប់ការការពារទល់នឹងមហារីកមាត់ស្បូន កោសិកាមុនមហារីក និងសិរមាត់ នៅប្រដាប់បន្តពូជ ។ វ៉ាក់សាំងនេះ ការពារបានទល់នឹងវីរុស HPV ៤ ប្រភេទ ដែលទទួលខុសត្រូវចំពោះ ៧០% នៃមហារីកមាត់ស្បូនទាំងអស់ និងប្រមាណ ៩០% សិរមាត់ នៅប្រដាប់បន្តពូជទាំងអស់ ។ គេបានឯកភាពអោយប្រើចំពោះស្ត្រីអាយុពី ៩-២៦ ឆ្នាំ ។

២១

ជំងឺកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍

សំណួរ និងចម្លើយ

អំពីជំងឺកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍

១. តើការមានកាមរោគផ្សេងទៀត នាំអោយមនុស្សម្នាក់មានគ្រោះថ្នាក់កាន់តែខ្លាំងក្នុងការឆ្លង បើគាត់ប្រឈមនឹងមេរោគអេដស៍ ឬទេ?

ពិតមែនហើយ ជាពិសេសការឆ្លងរោគ ដែលនាំអោយកើតមានដំបៅនៅនឹងប្រដាប់បន្តពូជ ដូចជា TabLa (Chancroid) និងស្វាយ នាំអោយគាត់មានគ្រោះថ្នាក់កាន់តែខ្លាំងក្នុងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ បើគាត់ប្រឈម ។ កាមរោគផ្សេងទៀត ក៏នាំអោយមានគ្រោះថ្នាក់កាន់តែខ្លាំងក្នុងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ដែរ ។

២. តើការប្រើស្រោមអនាម័យតែពេលខ្លះ អាចជួយការពារទល់នឹងការឆ្លងកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ ឬទេ?

ដើម្បីអោយមានការការពារប្រសើរបំផុត ត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យនៅរាល់សកម្មភាពរួមភេទ ។ ប៉ុន្តែក្នុងករណីខ្លះ ការប្រើស្រោមអនាម័យម្តងម្កាល អាចការពារបាន ។ ឧទាហរណ៍ បើគាត់មានដៃគូទៀងទាត់ និងមានភក្តី ហើយគាត់មានការរួមភេទម្តងនៅក្រៅទំនាក់ទំនងនេះ ការប្រើស្រោមអនាម័យនៅពេលរួមភេទម្តងនេះ អាចការពារបានយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព ។ ប៉ុន្តែចំពោះអ្នកដែលប្រឈមញឹកញាប់ជាមួយនឹងកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ផង ការប្រើស្រោមអនាម័យតែពេលខ្លះ ផ្តល់ការការពារដែលមានកម្រិត ។

៣. តើអ្នកណាដែលប្រឈមនឹងការឆ្លងកាមរោគជាង? បុរស ឬស្ត្រី?

បើប្រឈមនឹងកាមរោគស្ត្រីងាយជាងបុរស ដោយកត្តាជីវសាស្ត្រ ។ ស្ត្រីមានតំបន់ប្រឈមធំជាងបុរស (មាត់ស្បូន និងទ្វារ) ហើយអាចមានរបៀកបន្តិចបន្តួចនៅនឹងទ្វារពេលរួមភេទ ដែលធ្វើជាផ្លូវមួយដ៏ងាយសម្រាប់ការឆ្លងរោគ ។

៤. តើមេរោគអេដស៍ អាចឆ្លងតាមរយៈការឱប? ការចាប់ដៃ? ឬមូសខាំឬទេ?

មេរោគអេដស៍ មិនអាចចម្លងតាមរយៈការប៉ះពាល់ធម្មតាឡើយ ។ នេះរួមមាន ការចាប់មាត់ ការឱប ការចាប់ដៃ ការហូបចំណីអាហាររួមគ្នា ការប្រើសំលៀកបំពាក់ ឬបង្គន់រួមគ្នា ។ វីរុសនេះ មិនអាចរស់នៅយូរក្រៅពីខ្លួនមនុស្សឡើយ ។ មូសក៏មិនអាចចម្លងមេរោគអេដស៍បានដែរ ។

៥. តើមានការពិនិត្យមួយអំពីពាក្យថាមរាមថា គេលាបមេរោគអេដស៍នៅលើស្រោមអនាម័យ ឬទេ?

ទេ ពាក្យថាមរាមទាំងនេះ គឺមិនពិតទេ ។ ស្រោមអនាម័យខ្លះស្រោបដោយសារធាតុសើម ឬសារធាតុដូចម្សៅ ដូចជា ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល ប៉ុន្តែសារធាតុទាំងនេះ ប្រើសម្រាប់ជាទឹករំអិល ដើម្បីធ្វើអោយការរួមភេទប្រព្រឹត្តទៅបានដោយស្រួល ។

៦. តើការរួមភេទជាមួយស្ត្រីប្រហូចហើរ ជួយព្យាបាលអោយជាសះស្បើយនូវជំងឺកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ផង ឬទេ?

ទេ ជួយទៅវិញ ការធ្វើបែបនេះនាំអោយចម្លងរោគដល់អ្នកដែលមិនទាន់បានរួមភេទនោះ ទៅវិញទេ ។

៧. តើការលាងសំអាតលិង្គ និងទ្វារក្រោយពេលរួមភេទ បន្ថយការប្រឈមនឹងការឆ្លងកាមរោគ ឬទេ?

ជាទូទៅ អនាម័យជាការសំខាន់ និងជាការអនុវត្តដែលល្អ ។ ប៉ុន្តែមិនមានភស្តុតាងណាបញ្ជាក់ថា ការលាងសំអាតប្រដាប់បន្តពូជ បន្ថយការឆ្លងកាមរោគឡើយ ។ តាមពិតទៅការប្រើទឹកលាងទ្វារ បង្កើនការប្រឈមរបស់ស្ត្រីជាមួយការឆ្លងជំងឺកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺរលាក អាងត្រគាក ។ បើពិតជាមានការប្រឈមនឹងមេរោគអេដស៍មែន ការព្យាបាលដោយថ្នាំប្រឆាំង មេរោគអេដស៍ (ការការពារក្រោយពីប្រឈម) អាចជួយកាត់បន្ថយការចម្លងមេរោគអេដស៍ ។ បើពិតជាប្រឈមនឹងកាមរោគផ្សេងទៀតមែន អ្នកផ្តល់សេវាអាចព្យាបាលដោយស្មានចំពោះ កាមរោគនោះ-គឺថាព្យាបាលអតិថិជន ដូចជា គាត់បានឆ្លងកាមរោគអញ្ចឹង ។

៨. តើការមានផ្ទៃពោះធ្វើអោយស្ត្រីកាន់តែងាយឆ្លងមេរោគអេដស៍ ឬទេ?

ភស្តុតាងបច្ចុប្បន្នមានភាពច្របូកច្របល់ថា តើការមានផ្ទៃពោះនាំអោយស្ត្រីងាយឆ្លងមេរោគ អេដស៍ ឬទេ ? បើគាត់ប្រឈម ។ ប៉ុន្តែបើកាត់ឆ្លងមេរោគអេដស៍នៅពេលមានផ្ទៃពោះ គាត់ អាចមានឱកាសខ្ពស់បំផុតក្នុងការចម្លងមេរោគអេដស៍ទៅទារកនៅពេលមានផ្ទៃពោះ និងពេល សំរាលកូន ដោយសារគាត់នឹងមានចំនួនវិរុសច្រើននៅក្នុងឈាមរបស់គាត់ ។ ដូច្នេះជាការសំខាន់ ណាស់ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ក្នុងការការពារខ្លួនគាត់ទល់នឹងមេរោគអេដស៍ និងកាមរោគផ្សេង ទៀត ដោយប្រើស្រោមអនាម័យ ភក្តីភាពទៅវិញទៅមក ឬតម្រូវភេទ ។ បើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ គិតថា គាត់អាចឆ្លងមេរោគអេដស៍ គាត់គួរទៅធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍ ។ អាចមានធនធាន សម្រាប់ជួយគាត់ក្នុងការការពារកុំអោយគាត់ចម្លងមេរោគអេដស៍ទៅកូនរបស់គាត់ នៅពេល មានផ្ទៃពោះ និងពេលសំរាល ។

៩. តើការមានផ្ទៃពោះនាំអោយមានគ្រោះថ្នាក់ ជាពិសេសដល់ស្ត្រីដែលមានមេរោគអេដស៍ និងកូនរបស់គាត់ ឬទេ?

ការមានផ្ទៃពោះមិនធ្វើអោយស្ថានភាពរបស់ស្ត្រីកាន់តែដុះដាលនោះឡើយ ។ ប៉ុន្តែមេរោគអេដស៍ អាចនាំអោយមានគ្រោះថ្នាក់ផ្នែកសុខភាពនៃការមានផ្ទៃពោះ ហើយក៏អាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាព របស់ទារកដែរ ។ ស្ត្រីដែលមានមេរោគអេដស៍ មានការប្រឈមខ្លាំងនឹងភាពស្លេកស្លាំង និងការ ឆ្លងរោគ ក្រោយពីសំរាលកូនតាមទ្វារ ឬដោយការរះកាត់ ។ កំរិតនៃគ្រោះថ្នាក់អាស្រ័យលើកត្តា សុខភាពរបស់ស្ត្រីនៅពេលមានផ្ទៃពោះ ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភរបស់គាត់ និងការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ ដែលគាត់បានទទួល ។ ដូចគ្នានេះដែរ គ្រោះថ្នាក់នៃបញ្ហាសុខភាពទាំងនេះ កើនឡើងនៅពេល ដែលការផ្ទុកមេរោគអេដស៍វិវត្តទៅជាជំងឺអេដស៍ ។ ជាងនេះទៅទៀត ស្ត្រីដែលមានមេរោគ អេដស៍ ប្រឈមទៅនឹងការកើតមិនគ្រប់ខែ កូនស្លាប់ក្នុងពោះ និងកូនកើតមានទំងន់មិនគ្រប់ ។

១០. តើការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានអ័រម៉ូន បង្កើនការប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ឬទេ?

ភស្តុតាងល្អបំផុតមានការអះអាងយ៉ាងច្បាស់ ។ ការសិក្សាស្រាវជ្រាវថ្មីៗនេះក្នុងចំណោមអតិថិជនប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតនៅ អ៊ូហ្គង់ដា និងស៊ីមបាវេ និងស្ត្រី ក្នុងការសិក្សានៅអាហ្វ្រិកខាងត្បូងរកឃើញថា អ្នកប្រើ DMPA, NET-EN និងថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី មិនមែនងាយឆ្លងមេរោគអេដស៍ ជាងស្ត្រីដែលប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគ្មានអ័រម៉ូននោះឡើយ ។ គេមិនមានបំរាមក្នុងការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលមានអ័រម៉ូនចំពោះស្ត្រីដែលប្រឈមខ្លាំងនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ និងកាមរោគផ្សេងទៀតនោះឡើយ ។

១១. តើស្រោមអនាម័យជួយការពារទល់នឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍របៀបណា?

ជាមធ្យម ស្រោមអនាម័យមានប្រសិទ្ធភាព ៨០% ទៅ ៩៥% ក្នុងការការពារទល់នឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ បើប្រើត្រឹមត្រូវរៀងរាល់សកម្មភាពរួមភេទ ។ នេះមានន័យថា ស្រោមអនាម័យការពារបានការចម្លងមេរោគអេដស៍ពី ៨០%-៩៥% នៃការចម្លងដែលអាចកើតឡើង បើសិនជាគេមិនប្រើស្រោមអនាម័យ ។ (នេះមិនមែនមានន័យថា ៥% -២០% នៃអ្នកប្រើស្រោមអនាម័យនឹងឆ្លងមេរោគអេដស៍នោះឡើយ) ។ ឧទាហរណ៍ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០ ០០០ នាក់ដែលមិនឆ្លងមេរោគអេដស៍ ហើយមានដៃគូដែលឆ្លងមេរោគអេដស៍ ហើយមួយក្នុងចំណោមរួមភេទតែម្តង ហើយគ្មានកត្តាប្រឈមណាផ្សេងទៀតទេ ជាមធ្យម :

- បើស្ត្រីទាំង ១០ ០០០ នាក់ មិនប្រើស្រោមអនាម័យទេ ស្ត្រីប្រហែល ១០ នាក់ អាចឆ្លងមេរោគអេដស៍ ។
- បើស្ត្រីទាំង ១០ ០០០ នាក់ ប្រើស្រោមអនាម័យត្រឹមត្រូវ ស្ត្រីប្រហែល ១-២ នាក់ អាចឆ្លងមេរោគអេដស៍ ។

ឱកាសដែលថាមនុស្សម្នាក់ប្រឈមនឹងមេរោគអេដស៍ ហើយអាចឆ្លងមេរោគអេដស៍ វាមានការប្រែប្រួលយ៉ាងខ្លាំង ។ ឱកាសទាំងនេះ អាស្រ័យលើដំណាក់កាលនៃការផ្ទុកមេរោគអេដស៍របស់ដៃគូ (ដំណាក់កាលដំបូង និងដំណាក់កាលចុងក្រោយ ឆ្លងខ្លាំងជាងគេ) ថា តើអ្នកនោះប្រឈមនឹងជំងឺកាមរោគផ្សេងទៀតអត់ (កើនឡើងនូវភាពទទួល) ស្ថានភាពកាត់ចុងរបស់បុរស (បុរសដែលមិនកាត់ចុងងាយឆ្លងមេរោគអេដស៍ជាង) និងការមានផ្ទៃពោះ (ស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះ អាចមានការប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ជាង) និងកត្តាផ្សេងទៀត ។ ជាមធ្យមបើមានការប្រឈមស្ត្រីមានឱកាសនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីរដងធៀបនឹងបុរស ។

សុខភាពមាតា និង ទារកទើបកើត

ចំណុចគន្លឹះសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា និងអតិថិជន

- រង់ចាំរហូតទាល់តែកូនចុងក្រោយ មានអាយុយ៉ាងតិច ២ ឆ្នាំ មុននឹងព្យាយាមអោយមានផ្ទៃពោះទៀត ។ មានកូនរង្វើល ជាការល្អចំពោះសុខភាពម្តាយ និងទារក ។
- ធ្វើការពិនិត្យផ្ទៃពោះនៅក្នុង ១២ សប្តាហ៍ដំបូង នៃការមានផ្ទៃពោះ ។
- ធ្វើផែនការពិការពន្យារកំណើតជាមុន បន្ទាប់ពីសំរាលកូន ។
- ត្រៀមលក្ខណៈសំរាលកូន ។ ធ្វើផែនការសម្រាប់ការសំរាលធម្មតា និងផែនការសម្រាប់ករណីសង្គ្រោះបន្ទាន់ផងដែរ ។
- បំបៅដោះ ដើម្បីអោយកូនមានសុខភាពល្អ ។

អ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពជាច្រើន ជួបស្ត្រីដែលចង់មានផ្ទៃពោះ ដែលមានផ្ទៃពោះ ឬទើបនឹងសំរាលកូន ។ អ្នកផ្តល់សេវាអាចជួយស្ត្រីអោយធ្វើផែនការសម្រាប់ការមានផ្ទៃពោះ ធ្វើផែនការសម្រាប់ការពន្យារកំណើតក្រោយពីសំរាលកូន ត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់ការសំរាលកូន និងថែទាំកូនរបស់គាត់ ។

ធ្វើផែនការសម្រាប់ការមានផ្ទៃពោះ

ស្ត្រីដែលចង់បានកូន អាចប្រើដំបូន្មានអំពីការមានផ្ទៃពោះ និងការសំរាលដោយសុវត្ថិភាព និងការមានកូន ដែលមានសុខភាពល្អ ៖

- យកល្អ ត្រូវរង់ចាំយ៉ាងតិចអោយបាន ២ ឆ្នាំ ក្រោយពីសំរាលកូនរួច ទើបឈប់ប្រើប្រាស់ធាតុពន្យារកំណើត ដើម្បីអោយមានផ្ទៃពោះ ។
- យ៉ាងតិច ៣ ខែ មុនឈប់ប្រើប្រាស់ធាតុពន្យារកំណើត ដើម្បីអោយមានផ្ទៃពោះ (ស្ត្រីត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការបូបអាហារដែលមានគុណភាព) ហើយបន្តធ្វើបែបនេះក្នុងរយៈពេលនៃការមានផ្ទៃពោះ ។ អាស៊ីតហ្វូលិក និងជាតិដែក មានសារៈសំខាន់ជាពិសេស ។

២២
សុខភាពមាតា និងទារកទើបកើត

- អាស៊ីតហ្វូលិក មាននៅក្នុងអាហារ ដូចជា បន្លែ (ពពួកសណ្តែក និងពពួកសណ្តែក) lentils and peas ផ្លែឈើជាតិជូរ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ និងបន្លែស្លឹកបៃតង ។ ក៏អាចមានថ្នាំគ្រាប់ជាតិអាស៊ីតហ្វូលិកដែរ ។
- ជាតិដែកមាននៅក្នុងអាហារ ដូចជា សាច់ និងសាច់មាន់ ត្រី បន្លែស្លឹកបៃតង ។ ក៏មានថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែកដែរ ។
- បើស្ត្រីបានប្រឈម ឬអាចបានប្រឈមនឹងជំងឺកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ ការព្យាបាលអាចកាត់បន្ថយឱកាស ដែលកូនគាត់អាចកើតមកដោយមានឆ្លងជំងឺនោះ ។ បើស្ត្រីគិតថាគាត់អាចប្រឈម ឬអាចឆ្លងហើយ គាត់គួរតែស្វែងរកការធ្វើតេស្ត បើមាន ។

ការពេទ្យមានផ្ទៃពោះ

ការពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទីមួយ គួរធ្វើអោយបានឆាប់បំផុត ជាការល្អគឺនៅក្នុងរយៈពេល ១២ សប្តាហ៍ ដំបូង ។ ចំពោះស្ត្រីភាគច្រើន ការពិនិត្យផ្ទៃពោះ ៤ ដង ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ជាការត្រឹមត្រូវហើយ ។ ស្ត្រីដែលមានលក្ខខណ្ឌសុខភាពខ្លះ ឬមានផលវិបាកនៃការមានផ្ទៃពោះខ្លះ អាចត្រូវការការពិនិត្យផ្ទៃពោះច្រើនជាងនេះ ។ ផ្តល់ការថែទាំ និងបញ្ជូនទៅរកការថែទាំមុនសំរាល ។



ការលើកកម្ពស់សុខភាព និងការបង្ការទី

- ផ្តល់ប្រឹក្សាដល់ស្ត្រីអំពីអាហារូបត្ថម្ភដែលល្អ និងការហូបអាហារដែលមានជាតិ ដែក អាស៊ីតហ្វូលិក វីតាមីនអាកាស្យូម និងអ៊ីយ៉ូត និងចៀសវាងបារី ស្រា និងថ្នាំ (លើកលែងតែថ្នាំដែលអ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពអោយប្រើ) ។
- ជួយអោយស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ការពារខ្លួនគាត់ទល់នឹងការឆ្លងរោគ
 - បើគាត់ប្រឈមនឹងជំងឺកាមរោគ ពិភាក្សាពីការប្រើស្រោមអនាម័យ ឬការតម្រូវរួមក្នុងរយៈពេលមានផ្ទៃពោះ (សូមអានអំពី ជំងឺកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ ទំព័រ ...) ។
 - ធានាថា ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទទួលបានការចាក់វ៉ាក់សាំងប្រឆាំងតេតាណូស ។
 - ដើម្បីបង្ការ ឬព្យាបាលស្លេកស្លាំង នៅកន្លែងដែលសំបូរព្រួនទំពាក់ ផ្តល់ការព្យាបាលក្រោយត្រីមាសទី ១ (ព្យាបាលប្រឆាំងព្រួន) ។

- ជួយស្ត្រីអោយការពារកូនគាត់ទល់នឹងការឆ្លងរោគ
 - ធ្វើតេស្តរកជំងឺស្វាយ អោយបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើបាន និងព្យាបាលតាមដែលចាំបាច់ ។
 - ផ្តល់ការធ្វើតេស្ត និងប្រឹក្សាពិបាកអេដស៍ ។
- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះងាយទទួលជំងឺគ្រុនចាញ់ណាស់ ។ ផ្តល់មុងជ្រលក់ថ្នាំដើម្បីបង្ការជំងឺគ្រុនចាញ់ និងផ្តល់ការព្យាបាលជំងឺគ្រុនចាញ់ ដែលមានប្រសិទ្ធភាពដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទាំងអស់នៅតំបន់ ដែលសំបូរគ្រុនចាញ់ ទោះជាវកឃើញថា គាត់មានជំងឺគ្រុនចាញ់ ឬក៏មិនមានក៏ដោយ (ការព្យាបាលស្មាន) ។ តាមដានស្ត្រីមានផ្ទៃពោះរកមើលជំងឺគ្រុនចាញ់ ហើយផ្តល់ការព្យាបាល ភ្លាម បើរករោគវិនិច្ឆ័យឃើញ ។

ធ្វើផែនការគ្រួសារក្រោយពេលសំរាលកូនរួច

ជួយអោយស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងម្តាយថ្មី អំពីថាធ្វើយ៉ាងណា ដើម្បីចៀសវាងការមានផ្ទៃពោះក្រោយ ពេលសំរាលកូនរួច ។ ជាការល្អ ការផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីការពន្យារកំណើត គួរចាប់ផ្តើមនៅពេលពិនិត្យ ផ្ទៃពោះ ។

- ការរង់ចាំអោយកូនគាត់អាយុយ៉ាងតិច ២ ឆ្នាំ ទើបព្យាយាមអោយមានផ្ទៃពោះទៀត ជាការល្អ សម្រាប់កូន និងម្តាយផងដែរ ។
- ស្ត្រីដែលមិនបានបំបៅកូនទាំងស្រុង ឬស្ទើរទាំងស្រុង អាចមានផ្ទៃពោះទៀតនៅ ៤-៦ សប្តាហ៍ ក្រោយសំរាលកូន ។
- ស្ត្រីដែលបំបៅកូនទាំងស្រុង ឬស្ទើរទាំងស្រុងទេ អាចមានផ្ទៃពោះទៀតនៅ ៦ ខែ ក្រោយសំរាល កូន (សូមអាន អំពីវិធីវាងរដូវដោយបំបៅកូន ទំព័រ...) ។
- ដើម្បីអោយមានការការពារខ្ពស់បំផុត ស្ត្រីមិនគួររង់ចាំរហូតដល់ពេលមានរដូវឡើងវិញ ទើប ចាប់ផ្តើមប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតឡើយ តាមពិត គាត់អាចចាប់ផ្តើមឆាប់បំផុតតាមដែល ការណែនាំអនុញ្ញាត ។ (សូមអាន ពេលឆាប់បំផុតដែលស្ត្រីប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ក្រោយពេលសំរាលកូន ទំព័រ...) ។

ត្រៀមរៀបចំសម្រាប់ការសំរាល និងផលវិបាក

ផលវិបាកដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត កើតមានប្រមាណ ១៥% នៃការមានផ្ទៃពោះ ហើយស្ត្រី ទាំងនេះ ត្រូវការការថែទាំបន្ទាន់ ។ ផលវិបាកភាគច្រើនមិនអាចដឹងមុនបានឡើយ ប៉ុន្តែអ្នកផ្តល់សេវា អាចជួយអោយស្ត្រី និងក្រុមគ្រួសារត្រៀមខ្លួនបាន ។

- ជួយអោយស្ត្រីរកឆ្លប ដែលមានជំនាញនៅពេលសំរាល ហើយធានាថា គាត់ដឹងថាត្រូវទាក់ទង ទៅឆ្លបដែលមានជំនាញយ៉ាងដូចម្តេច? នៅពេលមានសញ្ញាដំបូងនៃការឈឺពោះសំរាល ។

- ពន្យល់អំពីសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ នៅពេលមានផ្ទៃពោះ និងពេលសំរាលដល់ស្រ្តី និងគ្រួសារ (សូមអានខាងក្រោម) ។
- ជួយអោយស្រ្តី និងក្រុមគ្រួសារធ្វើផែនការ ត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីទៅដល់កន្លែងថែទាំបន្ទាន់ នៅពេលដែលមានផលវិបាកកើតឡើង : តើត្រូវទៅកន្លែងណា? អ្នកណានឹងជូនគាត់ទៅ? តើប្រើមធ្យោបាយធ្វើដំណើរបែបណា? តើត្រូវបង់ថ្លៃព្យាបាលយ៉ាងដូចម្តេច? តើមានអ្នកដែលត្រៀមខ្លួនផ្តល់ឈាមហើយ ឬនៅ?



សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៅពេលមានផ្ទៃពោះ និងពេលសំរាលកូន

បើមានសញ្ញាណាមួយខាងក្រោមនេះ គ្រួសារត្រូវធ្វើតាមផែនការបន្ទាន់ ហើយនាំស្រ្តីទៅរកការថែទាំបន្ទាន់ភ្លាម :

- | | |
|------------------------------------|-----------------------|
| • ក្តៅខ្លួន (៣៨ អង្សាសេ ឬលើស) | • លើសឈាម |
| • ធ្លាក់សមានក្អិនមិនល្អ | • ធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារ |
| • ឈឺក្បាលខ្លាំង/ស្រវាំងភ្នែក | • ពិបាកដកដង្ហើម |
| • ទារកមិនសូវបំរាស់ ឬមិនបំរាស់ | • ប្រកាច់ បាត់ស្មារតី |
| • ធ្លាក់ទឹកបែតង ឬពណ៌ត្នោត តាមទ្វារ | • ឈឺពោះខ្លាំង |

ក្រោយពេលសំរាលកូន

- សំរេបសំរួលអោយមានការមកពិនិត្យផ្នែកពន្យារកំណើតជាមួយការចាក់ថ្នាំបង្ការអោយកុមារ ។
- ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះបានត្រឹមត្រូវវិញ ផ្តល់ប្រយោជន៍បីយ៉ាង ៖

ធ្វើអោយប្រសើរឡើងនូវការរស់រាន និងសុខភាពរបស់កុមារ សុខភាពម្តាយ និងការពន្យារកំណើតបណ្តោះអាសន្ន ។ យ៉ាងណាក៏ដោយ ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះបែបណាក៏គ្រាន់បើជាមិនបំបៅសោះដែរ (លើកលែងតែមានមេរោគអេដស៍) ។ សូមអានពីការបង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូន ទំព័រ ...

ការណែនាំពីការបំបៅកូន

១. ចាប់ផ្តើមបំបៅទារកទើបកើតអោយបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើបាន-នៅក្នុងអំឡុង ១ ម៉ោង ដំបូងបន្ទាប់ពីសំរាល

- ជំរុញអោយមានស្នូនកន្ត្រាក់ ដែលជួយការពារទល់នឹងការធ្លាក់ឈាមច្រើន ។
- ជួយអោយទារកចេះញាក់តាំងពីដំបូង ដែលជំរុញដល់ការផលិតទឹកដោះ ។
- កូឡូស្ត្រូម ដែលជាទឹកដោះពណ៌លឿងៗ ដែលផលិតនៅប៉ុន្មានថ្ងៃដំបូងក្រោយពេលសំរាលផ្តល់ជីវជាតិសំខាន់ដល់ទារក ហើយបញ្ជូនប្រព័ន្ធការពាររាងកាយពីម្តាយទៅកូន ។
- ចៀសវាងបាននូវការចិញ្ចឹមកូនដោយអាហារ ឬទឹក ដែលមានឆ្លងមេរោគ ។

២. បំបៅកូនទាំងស្រុង ឬឆ្លើរទាំងស្រុងរយៈពេល ៦ ខែ

- ទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខ អាចគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ចិញ្ចឹមកូនបាន ៦ ខែ ដំបូងនៃជីវិត ។

៣. ពេលបាន ៦ ខែ បន្ថែមអាហារផ្សេងទៀតលើទឹកដោះម្តាយ

- ក្រោយពីបាន ៦ខែ ទារកត្រូវការអាហារផ្សេងៗទៀត បន្ថែមលើទឹកដោះម្តាយ ។
- រាល់ពេលផ្តល់អាហារ ត្រូវបំបៅដោះ មុនអោយអាហារផ្សេងទៀត ។
- ការបំបៅដោះ អាច និងគួរតែបន្តរហូតដល់ឆ្នាំទី ២ ឬលើស ។

២២

សុខភាពមាតា និងទារកទើបកើត

អត្រាមានផ្ទៃពោះនៅពេលប្រើទៀងទាត់ និងត្រីមាស និងការតម្រូវភេទនៅពេលបង្កកំណើត

មធ្យោបាយពន្យារកំណើត	បំបៅកូនទាំងស្រុង ឬស្មើទាំងស្រុង	បំបៅខ្លះ ឬមិនបំបៅ
វិធីរាំងរង្វង់ដោយបំបៅកូន	ភ្លាម	មិនអាចអនុវត្តបាន
ការចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល	ភ្លាម ឬនៅពេលដែលមានផ្ទៃពោះ ^១	
ស្រោមអនាម័យបុរស ឬស្រ្តី	ភ្លាម	
ថ្នាំសំបាប់មេជីវិតឈ្មោល		
កងដាក់ស្បូនជាតិទង់ដែង	ក្នុងអំឡុង ៤៨ ម៉ោង បើមិនដូច្នោះទេ រង់ចាំ ៤ សប្តាហ៍	
ការចងដៃស្បូន	ក្នុងអំឡុង ៧ ថ្ងៃ បើមិនដូច្នោះទេ រង់ចាំ ៦ សប្តាហ៍	
កងដាក់ស្បូន levonorgestrel	៤ សប្តាហ៍ ក្រោយសំរាលកូន	
សន្ទះរៀបរៀង	៦ សប្តាហ៍ ក្រោយសំរាលកូន	
វិធីដឹងពីការបង្កកំណើត	ចាប់ផ្តើមពេលមានរំអិលធម្មតាឡើងវិញ (ចំពោះវិធីផ្អែកលើសញ្ញា) ឬស្រ្តីមានរដូវ ៣ ដង ដែលទៀងទាត់ (ចំពោះវិធីផ្អែកលើប្រតិទិន) ។ ចំពោះស្រ្តី បំបៅកូន ការចាប់ផ្តើមយឺតជាងស្រ្តីមិនបំបៅកូន ។	
ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី	៦ សប្តាហ៍ ក្រោយសំរាលកូន ^២	ភ្លាម បើមិនបំបៅកូន ^២ ៦ សប្តាហ៍ ក្រោយសំរាលកូន បើបំបៅកូនខ្លះ ^២
ថ្នាំថាក់ដែលមានតែប្រូសេស្តីន		
កងដាក់ដៃ		
ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី	៦ សប្តាហ៍ ក្រោយសំរាលកូន ^២	២១ ថ្ងៃ ក្រោយសំរាលកូន បើមិនបំបៅកូន ^២ ៦ សប្តាហ៍ ក្រោយសំរាល កូន បើបំបៅកូនខ្លះ ^២
ថ្នាំថាក់ប្រចាំខែ		
បន្ទះផ្សំគ្នា		
កងដាក់ទ្វារមាស		

- ១ បើបុរសចង់បំបៅមេជីវិតឈ្មោល នៅក្នុងអំឡុង ៦ ខែ ដំបូងនៃពេលដែលមានផ្ទៃពោះ វានឹងមានប្រសិទ្ធភាពនៅពេលដែលសំរាលកូន ។
- ២ ការប្រើមុននេះ មិនគួរធ្វើទេ លើកលែងតែគ្មានមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងដែលសមស្របជាងនេះ ឬមានដែរ តែមិនអាចទទួលយកបាន ។

បង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូន

ស្ត្រីដែលឆ្លងមេរោគអេដស៍ អាចចម្លងមេរោគអេដស៍ទៅកូន នៅពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលសំរាល ឬពេលបំបៅដោះ ។ វិធានការបង្ការដោយប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ ជួយអោយស្ត្រីលេប នៅពេលមានផ្ទៃពោះ និងពេលឈឺពោះសំរាល អាចបន្ថយឱកាសដែលថា ទារកនឹងឆ្លងមេរោគ អេដស៍ នៅពេលលូតលាស់ក្នុងស្បូន ឬនៅពេលសំរាល ។ ការព្យាបាលម្តាយដោយថ្នាំប្រឆាំង មេរោគអេដស៍ បើគាត់ត្រូវការដើម្បីសុខភាពរបស់គាត់ផ្ទាល់ ក៏អាចជួយបន្ថយឱកាសនៃការ ចម្លងមេរោគអេដស៍ តាមរយៈទឹកដោះម្តាយដែរ ។

តើអ្នកផ្តល់សេវាពន្យារកំណើត អាចជួយបង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូនបែបណាខ្លះ?

- ជួយអោយស្ត្រីបង្ការកុំអោយឆ្លងមេរោគអេដស៍ (សូមអានជំងឺកាមរោគរួមទាំងមេរោគ អេដស៍ ការបង្ការការឆ្លងជំងឺកាមរោគ ទំព័រ...)
- ការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ដែលមិនចង់បាន : ជួយស្ត្រីដែលមិនចង់បានកូន ដោយអោយប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដោយមានប្រសិទ្ធភាព ។
- ផ្តល់ប្រឹក្សា និងការធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍ : ផ្តល់ប្រឹក្សា និងការធ្វើតេស្តចំពោះគ្រប់ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ បើអាចធ្វើបាន ឬបញ្ជូនគាត់ទៅកន្លែង ដែលអាចធ្វើតេស្តរកមេរោគ អេដស៍បាន ដើម្បីអោយគាត់ដឹងពីស្ថានភាពមេរោគអេដស៍របស់គាត់ ។
- បញ្ជូន : បញ្ជូនស្ត្រីផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ដែលមានផ្ទៃពោះ ឬដែលចង់មានផ្ទៃពោះទៅ កន្លែង ដែលមានសេវាបង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូន បើមាន ។
- លើកទឹកចិត្តអោយមានការចិញ្ចឹមកូនដោយត្រឹមត្រូវ : ផ្តល់ប្រឹក្សាចំពោះស្ត្រីដែលមាន មេរោគអេដស៍ អំពីការប្រែប្រួលចិញ្ចឹមកូនដែលមានសុវត្ថិភាព ដើម្បីបន្ថយការចម្លង និង ជួយអោយគាត់ធ្វើផែនការចិញ្ចឹមកូន ។ បើអាចធ្វើបានបញ្ជូនគាត់ទៅអ្នកដែលបាន បណ្តុះបណ្តាល អំពីការផ្តល់ប្រឹក្សាពីរបៀបចិញ្ចឹមកូន ។
 - ស្ត្រីដែលមានមេរោគអេដស៍ គួរតែផ្តល់ប្រឹក្សាអោយជ្រើសរើសវិធីចិញ្ចឹមកូន ដែលសមស្របបំផុតជាមួយស្ថានភាពរបស់គាត់ ។ បើការផ្តល់អាហារជំនួស អាចទទួលយកបាន អាចធ្វើបាន មានលទ្ធភាពប្រើបាន អាចមានស្ថេរភាពបាន និង មានសុវត្ថិភាព គាត់គួរចៀសវាងការបំបៅដោះ ។
 - បើការផ្តល់អាហារជំនួសមិនអាចបំពេញបានលក្ខខណ្ឌទាំងនេះទេ ស្ត្រីដែលមាន មេរោគអេដស៍ គួរបំបៅដោះតែមួយមុខក្នុងរយៈពេល ៦ ខែដំបូង ។ ការបំបៅ លាយ-ដែលជាការផ្តល់អោយទារកទាំងទឹកដោះ និងទឹក ឬអាហារផ្សេងទៀត មានគ្រោះថ្នាក់ជាងការបំបៅដោះតែមួយមុខ ។

- ដើម្បីបន្ថយការចម្លងថែមទៀត នៅពេលម្តាយដែលមានមេរោគអេដស៍ប្តូរទៅប្រើ អាហារជំនួសវិញ គាត់គួរចៀសវាងការបំបៅលាយយូរពេក ។ បញ្ឈប់ការបំបៅដោះ នៅក្នុងរយៈពេល ២ ថ្ងៃ ទៅ ៣ សប្តាហ៍ ធ្វើអោយមានឱកាសតិចបំផុតក្នុងការចម្លង មេរោគអេដស៍ ។

ស្ត្រីដែលមានមេរោគអេដស៍ ហើយបំបៅដោះ ត្រូវទទួលដំបូន្មានអោយរក្សាប្រចាំអាហារ គ្រប់គ្រាន់ និងរក្សាដោះគាត់អោយមានសុខភាពល្អ ។ ការឆ្លងរោគនៅបំពង់ទឹកដោះនៅក្នុង ដោះ (រលាកដោះ) ការកខ្វះនៅក្រោមស្បែក (បួសដោះ) និងការប្រេះក្បាលដោះ បង្កើន គ្រោះថ្នាក់នៃការចម្លងមេរោគអេដស៍ ។ បើកើតមានបញ្ហានេះ ជាការសំខាន់ណាស់ត្រូវធ្វើការ ព្យាបាលអោយបានឆាប់ និងត្រឹមត្រូវ (សូមអានអំពី ដំបៅ ឬប្រេះក្បាលដោះ ទំព័រ ...) ។

គ្រប់គ្រងបញ្ហានៃការបំបៅកូន

បើអតិថិជនរាយការណ៍បញ្ហាណាមួយខាងក្រោមនេះ ស្តាប់កង្វល់របស់គាត់ ហើយផ្តល់ដំបូន្មាន

ទារកទទួលបានទឹកដោះមិនគ្រប់គ្រាន់

- អះអាងជូនគាត់ថា ស្ត្រីភាគច្រើនអាចផលិតទឹកដោះគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ចិញ្ចឹមទារក ។
- បើទារកកើនទំងន់លើសពី ៥០០ ក្រាម ក្នុងមួយខែ ឬទំងន់កើនឡើងលើសពីពេលទើបកើត នៅពេលអាយុបាន ២ សប្តាហ៍ ឬនោមយ៉ាងតិច ៦ ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ អះអាងជូនគាត់ថា កូនរបស់ គាត់ទទួលបានទឹកដោះគ្រប់គ្រាន់ហើយ ។
- ប្រាប់អោយគាត់បំបៅកូនរៀងរាល់ ២ ម៉ោង ដើម្បីបង្កើនការផលិតទឹកដោះ ។
- អោយគាត់កាត់បន្ថយអាហារបន្ថែម ឬទឹកបន្ថែម បើកូនគាត់អាយុតិចជាង ៦ ខែ ។

ឈឺដោះ

- បើដោះគាត់ពេញ តឹង និងឈឺ គាត់អាចមានលាសដោះ ។ បើដោះមួយមានឡើងកូនកណ្តុរ ឈឺ គាត់អាចមានបញ្ហាស្ទះបំពង់ទឹកដោះ ។ លាសដោះ និងស្ទះបំពង់ទឹកដោះ អាចវិវត្តទៅជាការ រលាកដោះ ដោយឡើងក្រហម និងឈឺ ។ ព្យាបាលការរលាកដោះ ដោយថ្នាំអង់ទីប៊ីយូទិក ទៅតាមគោលការណ៍ណែនាំ ។ ដើម្បីជួយអោយឆាប់ជា ប្រាប់អោយគាត់ :
 - បន្តបំបៅកូនអោយបានញឹកញាប់
 - ម៉ាស្សាដោះមុន និងពេលកំពុងបំបៅ
 - ដាក់កំប្រេសក្តៅឧណ្ហៗលើដោះ
 - ប្តូរបៀបបំបៅ
 - ត្រូវប្រាកដថា គាត់បានដាក់ទារកអោយអិបល្អទៅនឹងដោះ
 - ច្របាច់ទឹកដោះបន្តិច មុនបំបៅ

ឈើក្បាលដោះ ឬប្រេះក្បាលដោះ

- បើក្បាលដោះគាត់ប្រេះ គាត់អាចបន្តបំបៅទៀត ។ អះអាងជូនគាត់ថា វានឹងជាទៅវិញដោយខ្លួនឯង ។
- ដើម្បីអោយឆាប់ជា ប្រាប់គាត់អោយ :
 - បន្តក់ទឹកដោះឈើក្បាលដោះបន្ទាប់ពីបំបៅហើយ រួចទុកអោយវាស្ងួតដោយខ្យល់
 - បន្ទាប់ពីបំបៅហើយ ប្រើម្រាមដៃបញ្ឈប់ការជញ្ជក់សិន មុននឹងដកមាត់ទារកចេញពីដោះ
 - កុំរង់ចាំរហូតដល់ដោះពេញទើបបំបៅ ។ បើពេញ ច្របាច់ទឹកដោះចេញខ្លះសិន ។
- បង្រៀនគាត់ពីរបៀបដាក់កូនអោយផ្អែបល្អ និងរបៀបពិនិត្យមើលសញ្ញា ដែលបញ្ជាក់ថាទារកដាក់មិនបានផ្អែបល្អ ។ ប្រាប់អោយគាត់សម្អាតក្បាលដោះជាមួយទឹក តែម្តងក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយចៀសវាងប្រើសាប៊ូ ឬអាល់កុល ។
- ពិនិត្យមើលក្បាលដោះ និងមាត់ទារក និងគូទ ដើម្បីរកសញ្ញានៃរោគផ្សិត ។

បញ្ហាសុខភាពបន្តពូជ

ចំណុចគន្លឹះសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា និងអតិថិជន

ការថែទាំក្រោយវល្លិត

- ការបង្កកំណើតត្រូវឱ្យមកវិញយ៉ាងរហ័ស ប៉ុន្មានសប្តាហ៍ក្រោយពីវល្លិត ឬរលូត ។ ស្ត្រីត្រូវតែចាប់ផ្តើមប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតស្ទើរតែភ្លាមៗ ដើម្បីចៀសវាង កុំអោយមានផ្ទៃពោះ ដែលមិនចង់បាន ។

អំពើហិង្សាប្រឆាំងស្ត្រី

- អំពើហិង្សា មិនមែនជាកំហុសរបស់ស្ត្រីឡើយ ។ ជាបញ្ហាដែលឧស្សាហ៍កើតមាន ។ អាចមានធនធាននៅនឹងកន្លែង ដែលអាចជួយបាន ។

ការគ្មានកូន

- ជាទូទៅ គេអាចបង្ការការគ្មានកូនបាន ។ ការការពារទល់នឹងការឆ្លងជំងឺកាមរោគ និង ការឆ្លងរោគនៅតាមផ្លូវបន្តពូជដទៃទៀត ព្រមទាំងព្យាបាលលក្ខខណ្ឌទាំងនោះអោយ ទាន់ពេល អាចកាត់បន្ថយការប្រឈមនឹងការគ្មានកូនបាន ។

ការពន្យារកំណើតនៅពេលថែទាំ ក្រោយវល្លិត

ស្ត្រីដែលទើបទទួលការព្យាបាល ផលវិបាកនៃការវល្លិត ត្រូវការសេវាពន្យារកំណើតងាយៗ និងឆាប់ បំផុត ។ បើសេវាទាំងនោះ មានរួមបញ្ចូលនៅក្នុងការថែទាំក្រោយវល្លិត ឬផ្តល់អោយភ្លាមក្រោយ វល្លិត ឬមាននៅក្បែរៗនោះ ស្ត្រីងាយនឹងប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត បើគាត់ប្រឈមនឹងការមាន ផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន ។

ជួយស្ត្រីអោយទទួលបានមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

ផ្តល់ប្រឹក្សាដោយមានការអាណិត

ស្ត្រីដែលមានផលវិបាកក្រោយរំលូត ត្រូវការការគាំទ្រ ។ ស្ត្រីដែលប្រឈមនឹងការមានផ្ទៃពោះផង និងការរំលូត ដែលមិនមានសុវត្ថិភាពផង ត្រូវការការជួយ និងការគាំទ្រជាពិសេស ។ ការផ្តល់ប្រឹក្សា អាចជួយគាំទ្រដល់ស្ត្រី ដែលទើបទទួលបានការព្យាបាលផលវិបាកក្រោយរំលូត ។ ជាពិសេស :

- ព្យាយាមយល់នូវស្ថានភាពដែលគាត់បានឆ្លងកាត់
- ព្យាបាលគាត់ដោយការគោរព និងចៀសវាងការវិនិច្ឆ័យ និងការរិះគន់
- ធានាកសិទ្ធិ និងការសម្ងាត់
- សួរគាត់ ក្រែងគាត់ត្រូវការអោយមានអ្នកណាម្នាក់ដែលគាត់ទុកចិត្ត អោយចូលរួមនៅពេលផ្តល់ប្រឹក្សា ។

ផ្តល់ព័ត៌មានសំខាន់ៗ

ស្ត្រីមានជម្រើសសំខាន់ៗ ត្រូវធ្វើការសម្រេចចិត្តក្រោយពីទទួលបានការថែទាំក្រោយរំលូត ។ ដើម្បីធ្វើការសម្រេចចិត្ត អំពីសុខភាពរបស់ខ្លួន និងការបង្កកំណើត ស្ត្រីត្រូវដឹងថា :

- ការបង្កកំណើតត្រឡប់មកធម្មតាវិញយ៉ាងឆាប់រហ័ស-ក្នុងអំឡុង ២ សប្តាហ៍ ក្រោយរំលូត ឬរំលូតនៅត្រីមាសទី ១ និង ៤ សប្តាហ៍ ក្រោយរំលូត ឬរំលូតនៅត្រីមាសទី ២ ។ ដូច្នេះគាត់ត្រូវការការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះភ្លាមៗ ។
- គាត់អាចជ្រើសរើសក្នុងចំណោមមធ្យោបាយពន្យារកំណើតជាច្រើន ដែលគាត់អាចចាប់ផ្តើមភ្លាម (សូមអានទំព័របន្ទាប់) ។ មធ្យោបាយដែលស្ត្រីមិនគួរប្រើក្រោយពេលសំរាលកូនភ្លាមៗ មិនមានគ្រោះថ្នាក់ពិសេសណាមួយ ចំពោះស្ត្រីក្រោយព្យាបាលផលវិបាកនៃការរំលូតនោះឡើយ ។
- គាត់អាចរង់ចាំបាន មុននឹងជ្រើសរើសយកមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបន្ត ប៉ុន្តែគាត់គួរពិចារណាអំពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំរុង* នៅពេលនេះ បើគាត់មានការរួមភេទ ។ បើអតិថិជនសម្រេចចិត្តថា មិនប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតនៅពេលនេះ អ្នកផ្តល់សេវាអាចផ្តល់ព័ត៌មានអំពីមធ្យោបាយដែលមាន និងទីកន្លែង ដែលអាចរកមធ្យោបាយទាំងនោះបាន ។ ដូចគ្នានេះដែរ អ្នកផ្តល់សេវាអាចអោយគាត់នូវស្រាមអនាម័យ ថ្នាំគ្រាប់ ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ ដើម្បីអោយគាត់យកទៅផ្ទះ និងប្រើនៅពេលក្រោយ ។

* មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំរុង រួមមាន ការតម្រួមភេទ ស្រាមអនាម័យបុរស និងស្ត្រី ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល និងការដកចេញ ។ ប្រាប់គាត់ថា ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល និងការដកចេញ គឺជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានប្រសិទ្ធភាពទាបជាងគេ ។ បើអាច អោយស្រាមអនាម័យទៅគាត់ ។



- ដើម្បីចៀសវាងការឆ្លងរោគ គាត់គួរចៀសវាងរួមភេទ រហូតដល់លែងមានការធ្លាក់ឈាម-ប្រហែល ៥-៧ ថ្ងៃ ។ បើកំពុងទទួលការព្យាបាលការឆ្លងរោគ ឬរួមនៅទ្វារមាន ឬមាត់ស្បូន គាត់គួររង់ចាំរហូត បានជាសះស្បើយទាំងស្រុង ទើបមានការរួមភេទ ។
- បើគាត់ចង់មានផ្ទៃពោះឡើងក្នុងពេលឆាប់ៗ លើកទឹកចិត្តអោយគាត់រង់ចាំ ។ ការរង់ចាំយ៉ាងតិច ៦ ខែ អាចកាត់បន្ថយការប្រឈមនឹងការកើតកូនមិនគ្រប់ទំងន់ ការកើតមិនគ្រប់ខែ និងការស្លេកស្លាំង ។ ស្ត្រីដែលទទួលការថែទាំក្រោយរំលូត អាចត្រូវការសេវាសុខភាពបន្តពូជផ្សេងទៀត ។ ជាពិសេសអ្នកផ្តល់សេវា អាចជួយគាត់អោយពិចារណា ក្រែងគាត់មានការប្រឈមទៅនឹងជំងឺកាមរោគ ។

ពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើមមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

- ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី. ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី ថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ បន្ទះផ្សំគ្នាក្នុងដាក់ដៃ ស្រោមអនាម័យបួស ស្រោមអនាម័យស្ត្រី និងការដកចេញ អាចចាប់ផ្តើមបានភ្លាមចំពោះគ្រប់ករណីទាំងអស់ បើទោះជាស្ត្រីមានរបួសនៅផ្លូវបន្តពូជ ឬអាចមាន ឬមានការឆ្លងរោគក៏ដោយ ។
- កងដាក់ស្បូន ការចងដៃស្បូន និងវិធីដឹងពីការបង្កកំណើត អាចចាប់ផ្តើមនៅពេលដែលគេដឹងច្បាស់ថា គ្មានការឆ្លងរោគ ឬនៅពេលដែលបញ្ហាត្រូវបានដោះស្រាយហើយ ។
- កងដាក់ស្បូន កងដាក់ទ្វារ ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល សន្ទះដ្យាប្រាម គំរបមាត់ស្បូន ការចងដៃស្បូន និងដឹងពីវិធីការបង្កកំណើត អាចចាប់ផ្តើមនៅពេលដែលរបួសនៅផ្លូវបន្តពូជ បានជាសះស្បើយ ។

ការពិចារណាជាពិសេស

- ការដាក់កងក្នុងស្បូនភ្លាម ក្រោយការរំលូតនៅត្រីមាសទី ២ ទាមទារអោយមានអ្នកផ្តល់សេវាដែលបានបណ្តុះបណ្តាលច្បាស់លាស់ ។

- ការចងដៃស្បូន ត្រូវមានការសម្រេចចិត្តជាមុន មិនមែននៅពេលដែលស្ត្រីស្ថិតនៅក្នុងសភាពសណ្តំ ឬស្រែស ឬនៅពេលឈឺចាប់នោះឡើយ ។ ផ្តល់ប្រឹក្សាដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ហើយកុំភ្លេចលើកឡើង ពីមធ្យោបាយផ្សេងទៀត ដែលអាចរំលត្រឡប់វិញបាន (សូមអានការចងដៃស្បូន ដោយសារ ការបញ្ឈប់កំណើតរហូត ជាមធ្យោបាយអចិន្ត្រៃយ៍ ទំព័រ ...) ។
- ការដាក់កងក្នុងទ្វារមាស ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល សន្ទះដ្យាប្រាម និងគំរបមាត់ស្បូន អាចប្រើ បានភ្លាម ទោះជាក្នុងករណីឆ្លាយស្បូន ដែលមិនមានផលវិបាកក៏ដោយ ។
- សន្ទះដ្យាប្រាម ត្រូវតែវាស់តម្រូវឡើងវិញក្រោយពេលរំលូត ឬរំលូត ដោយគ្មានផលវិបាកនៅ ត្រីមាសទី ១ ។ ចំពោះការរំលូត ឬរំលូត ដែលគ្មានផលវិបាកនៅត្រីមាសទី ២ ការប្រើសន្ទះ- ដ្យាប្រាម ត្រូវពន្យារពេល ៦ សប្តាហ៍ ដើម្បីអោយស្បូនវិលមកទំហំធម្មតាឡើងវិញ ហើយពេល នោះ ត្រូវវាស់តម្រូវសន្ទះដ្យាប្រាមឡើងវិញ ។
- ដឹងពីវិធីការបង្កកំណើត : ស្ត្រីអាចចាប់ផ្តើមវិធីផ្អែកលើរោគសញ្ញា នៅពេលដែលគាត់មិនមាន វិសលមាត់ស្បូន ដែលទាក់ទងនឹងការឆ្លងរោគ ឬគ្មានធ្លាក់ឈាមដោយសាររបួសនៅផ្លូវបន្តពូជ ។ គាត់អាចចាប់ផ្តើមវិធីផ្អែកលើប្រតិទិននៅពេលគាត់មានរដូវលើកក្រោយ បើគាត់គ្មានធ្លាក់ឈាម ដោយសាររបួសនៅផ្លូវបន្តពូជ ។

អំពើហិង្សាលើស្ត្រី

អ្នកផ្តល់សេវាពន្យារកំណើតទាំងអស់អាចជួបស្ត្រីជាច្រើន ដែលធ្លាប់ឆ្លងកាត់អំពើហិង្សា ។ អំពើហិង្សា លើស្ត្រី កើតមាននៅគ្រប់កន្លែង នៅកន្លែងខ្លះវាកើតមានច្រើន ។ នៅក្នុងការសិក្សាស្រាវជ្រាវថ្មីៗ នៅ ១០ ប្រទេស គេបានរកឃើញថា ស្ត្រីជាងម្នាក់ក្នុងចំណោម ១០ នាក់ និងរហូតដល់ ៧ នាក់ ក្នុងចំណោម ១០ នាក់ ទទួលបានរងនូវអំពើហិង្សាលើរាងកាយ ឬអំពើហិង្សាផ្លូវភេទក្នុងជីវិតរបស់ខ្លួន ។ អំពើហិង្សាលើរាងកាយ រួមមាន មានឥរិយាបថផ្សេងៗជាច្រើន រួមមានការវាយតប់ ទះកំភ្លៀង ទាត់ និងវាយដោយឧបករណ៍ ។ អំពើហិង្សាផ្លូវភេទ រួមមាន ការប៉ះពាល់ ឬការប៉ុនប៉ងផ្លូវភេទ ដោយមិនចង់ ការបង្ខំរួមភេទ និងការរំលោភ ។ អំពើហិង្សាលើស្ត្រី ក៏អាចជាហិង្សាផ្លូវចិត្តផងដែរ ដូចជាឥរិយាបថត្រួតត្រា ការគំរាមកំហែង ការមើលងាយ ការឃាត់ឃាំងស្ត្រីអោយនៅដាច់ពី គ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ និងមិនអោយគាត់ទទួលបាននូវធនធាន ។

ស្ត្រីដែលទទួលបានរងអំពើហិង្សា មានតម្រូវការសុខភាពពិសេស តម្រូវការជាច្រើនទាក់ទងនឹងសុខភាព ផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជ ។ អំពើហិង្សាអាចនាំទៅដល់បញ្ហាសុខភាពជាច្រើន រួមមាន របួស ការមានផ្ទៃពោះដោយមិនចង់បាន ជំងឺកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ ការថយចុះនូវចំណង់ផ្លូវភេទ ឈឺចាប់នៅពេលរួមភេទ និងឈឺអាងត្រគាកវ៉ារី ។ ចំពោះស្ត្រីខ្លះ អំពើហិង្សាអាចចាប់ផ្តើមខ្លាំង ឬ កាន់តែខ្លាំងនៅពេលមានផ្ទៃពោះ នាំអោយមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃទៀតផង ។ ជាងនេះទៅ ទៀត អំពើហិង្សា ការគំរាមរបស់បុរស អាចរារាំងស្ត្រីអំពីសិទ្ធិរបស់គាត់ក្នុងការសម្រេចចិត្តថា តើត្រូវ ជ្រើសរើសប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ឬទេ? ឬថា ត្រូវប្រើមធ្យោបាយអ្វី? ។

ដូច្នេះ អ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពបន្តពូជ អាចមានលទ្ធភាពជាងអ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពផ្សេងទៀត ក្នុងការជួបជាមួយស្ត្រី ដែលទទួលបាននូវអំពើហិង្សាក្នុងចំណោមអតិថិជនរបស់ខ្លួន ។

តើអ្នកផ្តល់សេវាអាចធ្វើអ្វីបាន?

១. ជួយអោយស្ត្រីមានអារម្មណ៍ថា គេបានទទួលការស្វាគមន៍ ហើយគាត់មានសុវត្ថិភាពអាច និយាយបានដោយសេរី ។ ជួយអោយស្ត្រីមានអារម្មណ៍ស្រួលក្នុងការនិយាយដោយសេរីអំពីបញ្ហា ផ្ទាល់ខ្លួន រួមទាំង អំពើហិង្សាផង ។ ធានាជូនស្ត្រីទាំងអស់ថា ការមកពិនិត្យរបស់គាត់ គឺជាការ សំងាត់ ។

ផ្តល់ឱកាសអោយស្ត្រីលើកឡើងនូវបញ្ហាហិង្សា ដូចជា សួរស្ត្រីអំពីអាកប្បកិរិយារបស់ដៃគូគាត់ ចំពោះការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត សួរថា តើគាត់គិតថានឹងមានបញ្ហាអ្វីឬទេ? ក្នុងការ ប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ហើយសួរដោយសាមញ្ញទៀតថា តើគាត់មានបញ្ហាអ្វីដែលគាត់ ចង់ពិភាក្សា ឬទេ?

២. សួរស្ត្រីអំពីការរំលោភ នៅពេលណាសង្ស័យថាមានអំពើហិង្សា ។ នៅពេលដែលស្ត្រីភាគច្រើន អាចមិនលើកឡើងថា គាត់ត្រូវបានគេរំលោភ ហើយស្ត្រីជាច្រើននឹងនិយាយពីបញ្ហានេះ? បើសួរ ។ ការសួរអតិថិជនថា គាត់ទទួលបានអំពើហិង្សាឬអត់ អាចធ្វើបានតែក្នុងករណី ដែលអ្នក ផ្តល់សេវាបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលបានត្រឹមត្រូវ អំពីការផ្តល់ប្រឹក្សាលើបញ្ហាហិង្សាតែនៅ ពេលដែលគេអាចធានាបាននូវឯកសិទ្ធិ និងការរក្សាការសំងាត់ និងតែពេលដែលមានធនធាន គ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីឆ្លើយតបបានទៅនឹងករណីហិង្សាដែលរកឃើញតែប៉ុណ្ណោះ ។ បើគ្មានលក្ខណៈ បែបនេះទេ អ្នកផ្តល់សេវាអាចសួររកករណីសង្ស័យលើការរំលោភ ដោយប្រមូលផ្តុំធនធាន ចំពោះអ្នកដែលត្រូវការការថែទាំបន្ទាន់ ។

ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះរោគសញ្ញា រឬស ឬសញ្ញា ដែលអាចគិតថាមានអំពើហិង្សា ។ អ្នកផ្តល់ សេវាអាចសង្ស័យថា មានអំពើហិង្សានៅពេលដែលជំងឺតបំប្រមល់ ការឈឺក្បាលរ៉ាំរ៉ៃ ឈឺថ្ងាស ខាងក្រោម ឬឈឺពោះដោយមិនច្បាស់លាស់ មិនមានការចូលរួមក្រោយពីការព្យាបាល ។ អាចជាសញ្ញានៃអំពើហិង្សាដែរ បើប្រវត្តិនៃការរងរបួសមិនសមជាមួយនឹងប្រភេទនៃរបួស ។ ត្រូវសង្ស័យថាមានអំពើហិង្សា បើមានរបួសនៅពេលមានផ្ទៃពោះ ជាពិសេសនៅលើពោះ ឬ ដោះ ។

ចំណុចគន្លឹះមួយចំនួន ដើម្បីអោយមានការលើកឡើងពីអំពើហិង្សា ៖

- ដើម្បីបង្កើនការទុកចិត្តពន្យល់ថា ហេតុអ្វីបានជាអ្នកសួរពីបញ្ហានេះ? ព្រោះអ្នកចង់ជួយ
- ប្រើភាសាដែលងាយស្រួលសម្រាប់អ្នក និងស្របទៅនឹងរបៀបរបបរបស់អ្នក
- មិនត្រូវសួរសំណួរបែបនេះឡើយ បើដៃគូរបស់គាត់ ឬអ្នកផ្សេងទៀតនៅទីនោះដែរ ឬមិនអាចធានាបាននូវឯកសិទ្ធិ ។

- អ្នកអាចនិយាយថា “អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ជាបញ្ហាកើតមានជាច្រើននៅក្នុងសហគមន៍យើង ដូច្នេះហើយបានជាយើងតែងតែសួរអតិថិជនរបស់យើងអំពីអំពើហិង្សា”
- អ្នកអាចសួរសំណួរបែបនេះ :
 - “រោគសញ្ញារបស់អ្នកអាចបណ្តាលមកពីស្រ្តីស ។ តើអ្នកនឹងដៃគូរបស់អ្នកឧស្សាហ៍ឈ្លោះប្រកែកគ្នា ឬទេ? តើអ្នកធ្លាប់រងការឈឺចាប់ ឬទេ?”
 - “តើដៃគូរបស់អ្នកដែលចង់រួមភេទ នៅពេលដែលអ្នកមិនចង់ឬទេ?” “តើមានអ្វីកើតឡើងនៅក្នុងស្ថានភាពបែបនោះ?”
 - “តើអ្នកខ្លាចដៃគូរបស់អ្នក ឬទេ?”

៣. ផ្តល់ប្រឹក្សាតាមរបៀបមិនវិនិច្ឆ័យ យកចិត្តទុកដាក់ និងការគាំទ្រ ។ សេវាសំខាន់មួយចំពោះស្ត្រីដែលមានទំនាក់ទំនងបែបហិង្សាគឺការផ្តល់ប្រឹក្សា ។ ការផ្តល់ប្រឹក្សាពីអំពើហិង្សា ត្រូវនិយាយសំដៅទៅរកកាលៈទេសៈពិសេសរបស់ស្ត្រី ។ ស្ត្រីអាចនៅក្នុងដំណាក់កាលផ្សេងគ្នាក្នុងការចង់ស្វែងរកការផ្លាស់ប្តូរ ។ ការនេះនឹងប៉ះពាល់ដល់ថា តើស្ត្រីនឹងទទួលបានជំនួយ ឬអត់ និងថាគាត់នឹងទទួលបានជំនួយបែបណា ។ ស្ត្រីខ្លះមិនទាន់ត្រៀមខ្លួនហើយក្នុងការពិភាក្សាបញ្ហារបស់គាត់ជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពនៅឡើយ ។ បំណងនៃការផ្តល់ប្រឹក្សា គឺមិនមែនចង់អោយច្បាស់ថា តើគាត់ទទួលបានអំពើហិង្សា ឬអត់នោះទេ តែគឺដើម្បីពិភាក្សាពីបញ្ហាដោយការអាណិត និងបង្ហាញថាអ្នកមានការបារម្ភ ។

- បើគាត់មិនចង់ជជែកអំពីអំពើហិង្សា អះអាងជូនគាត់ថា អ្នកត្រៀមជានិច្ចក្នុងការជួយ បើគាត់ត្រូវការ ។ ប្រាប់គាត់ពីជម្រើស និងធនធានដែលមានក្រែងគាត់ត្រូវការ ។
- បើគាត់ចង់និយាយអំពីអំពើហិង្សាដែលគាត់ជួបប្រទះ អ្នកអាច :
 - ធានាអំពីការសំងាត់ ហើយរក្សាស្ថានភាពស្ត្រីក្នុងភាពសំងាត់ ។ ប្រាប់តែអ្នកណាដែលត្រូវការដឹងតែប៉ុណ្ណោះ (ដូចជាបុគ្គលិកសន្តិសុខ) ហើយធ្វើបែបនេះ តែនៅពេលណាដែលមានការអនុញ្ញាតពីអតិថិជនប៉ុណ្ណោះ ។
 - ទទួលស្គាល់នូវអ្វី ដែលគាត់បានឆ្លងកាត់ ។ ស្តាប់ ហើយផ្តល់ការគាំទ្រ និងចៀសវាងការវិនិច្ឆ័យ ។ គោរពលទ្ធភាពរបស់គាត់ និងសិទ្ធិរបស់គាត់ក្នុងការជ្រើសរើសសម្រាប់ជីវិតរបស់គាត់ ។



- ព្យាយាមសម្រួលអារម្មណ៍របស់ស្ត្រីចំពោះការអៀនខ្មាស និងការបន្ទោសខ្លួនឯង។ “គ្មានអ្នកណាម្នាក់សមនឹងត្រូវគេវាយនោះទេ” “អ្នកមិនសមនឹងទទួលបាននូវការរំលោភនោះឡើយ។ វាមិនមែនជាកំហុសរបស់អ្នកឡើយ” ។
- ពន្យល់ថា អំពើហិង្សាជាបញ្ហាដែលខុសៗគ្នាបំផុតមាន។ “បញ្ហានេះកើតមានចំពោះស្ត្រីជាច្រើន” “បញ្ហានេះមិនមែនកើតតែលើអ្នកម្នាក់ឯងនោះទេ ហើយគេអាចជួយបាន” ។
- ពន្យល់ថា អំពើហិង្សាមិនអាចចប់បានខ្លួនឯងនោះទេ។ “ការរំលោភច្រើនតែបន្ត ហើយកាន់តែច្រើនកាន់តែធ្ងន់ទៅ និងកាន់តែញឹកញាប់” ។

៤. វាយតម្លៃគ្រោះថ្នាក់បន្ទាន់របស់ស្ត្រី ជួយអោយគាត់ធ្វើផែនការសុវត្ថិភាព ហើយបញ្ជូនគាត់ទៅរកធនធាននៅក្នុងសហគមន៍ បើស្ត្រីប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់បន្ទាន់ ជួយអោយគាត់ពិចារណាលើវិធីផ្សេងៗ បើមិនប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់បន្ទាន់ទេ ជួយអោយគាត់បង្កើតផែនការ ។

- ជួយអោយគាត់វាយតម្លៃស្ថានភាពបច្ចុប្បន្នរបស់គាត់ :
 - “តើដៃគូនៅនឹងគ្រឹះស្ថានសុខភាព នៅពេលនេះ ឬទេ?”
 - “តើអ្នក និងកូនរបស់អ្នក ប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ឥឡូវនេះ ឬទេ?”
 - “តើអ្នកមានអារម្មណ៍ថា មានសុវត្ថិភាពនឹងត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ ឬទេ?”
 - “តើមានញាតិមិត្ត ដែលអាចជួយអ្នកបាននៅឯផ្ទះ ឬទេ?”
- ជួយអោយគាត់ការពារខ្លួនគាត់ និងកូនរបស់គាត់ បើមានអំពើហិង្សាកើតឡើងទៀត ។ អោយគាត់រក្សាកាបូបមួយ ដែលមានឯកសារសំខាន់ៗ និងសំលៀកបំពាក់សម្រាប់ផ្លាស់ប្តូរដើម្បីអាចចាកចេញបានឆាប់រហ័ស បើចាំបាច់ ។ អោយយោបល់ថា គាត់គួរប្រាប់សញ្ញាដល់កូន ដើម្បីអាចរកជំនួយពីអ្នកជិតខាង ។
- ធ្វើបញ្ជីពីធនធានដែលមានសម្រាប់ជួយជនរងគ្រោះនៃអំពើរំលោភ រួមមាន ប៉ូលីស សេវាផ្តល់ប្រឹក្សា និងអង្គការស្ត្រី ដែលអាចផ្តល់ការគាំទ្រផ្នែកអារម្មណ៍ ផ្នែកផ្លូវច្បាប់ និងអាចផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ ។ អោយបញ្ជីនេះមួយច្បាប់ទៅអតិថិជន ។

៥. ផ្តល់ការថែទាំ ដែលសមស្រប ។ ផ្តោតការថែទាំ និងការផ្តល់ប្រឹក្សាទៅលើកាលៈទេសៈណាមួយរបស់ស្ត្រី

- ព្យាបាលរបួស ឬដឹងថាគាត់ទទួលបានការព្យាបាល ។
- វាយតម្លៃការប្រឈមនឹងការមានផ្ទៃពោះ ហើយផ្តល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបន្ទាន់បើសមស្រប និងបើគាត់ចង់ ។
- ផ្តល់ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ ដើម្បីអោយប្រើពេលក្រោយ (សូមអានអំពីថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ ទំព័រ ...) ។

- បើគាត់ចង់អោយគាត់ប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលមិនអោយដៃគូដឹង ដូចជា ថ្នាំថ្នាក់ ។
- ជួយអោយស្ត្រីគិតថា តើគាត់អាចសុំអោយដៃគូប្រើស្រោមអនាម័យបាន ដោយមិនប្រឈម នឹងអំពើហិង្សាទៀត ឬទេ ។
- ក្នុងការណិរំលោភផ្លូវភេទ :
 - ដំបូងត្រូវស្រង់យកសំណាកនានា ដែលអាចធ្វើជាភស្តុតាង (ដូចជា សំលៀកបំពាក់រំហែក ឬប្រឡាក់ សក់ ឈាម ឬស្នាមទឹកកាម) ។
 - ផ្តល់ ឬបញ្ជូន ដើម្បីធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍ និងកាមរោគ ។ ស្ត្រីខ្លះអាចត្រូវការសេវា បែបនេះច្រើនដង ។
 - ពិចារណាការការពារក្រោមប្រឈមចំពោះមេរោគអេដស៍ បើមាន ហើយធ្វើការព្យាបាល ស្ថានចំពោះ ប្រមេះ ក្លាមីឌ្យា ស្វាយ និងកាមរោគផ្សេងទៀត ដែលសំបូរនៅតំបន់នោះ ។

៦. ចងក្រងឯកសារអំពីស្ថានភាពរបស់ស្ត្រី ។ ចងក្រងជាឯកសារដោយប្រុងប្រយ័ត្ននូវភាពសញ្ញា របួស មូលហេតុនៃរបួស និងប្រវត្តិនៃការរំលោភ ។ កត់ត្រាអត្តសញ្ញាណអ្នករំលោភអោយបាន ច្បាស់ ទំនាក់ទំនងរបស់គាត់ជាមួយអ្នករងគ្រោះ និងព័ត៌មានលំអិតរបស់គាត់ផ្សេងទៀត ។ កំណត់ហេតុនេះ មានប្រយោជន៍សម្រាប់ការពិនិត្យសុខភាពលើកក្រោយ និងវិធានការផ្លូវច្បាប់ បើត្រូវការ ។



ការគ្មានកូន

តើអ្វីទៅជាការគ្មានកូន?

ការគ្មានកូន ជាអសមត្ថភាពក្នុងការបង្កើតកូន ។ ទោះជាគេច្រើនតែបន្ថែមស្ត្រី ការគ្មានកូនមាននៅលើស្ត្រី និងបុរស ។ ជាមធ្យមការគ្មានកូនប៉ះពាល់ប្តីប្រពន្ធ ១ ក្នុងចំណោម ១០ ។ ប្តីប្រពន្ធចាត់ទុកថា គ្មានកូន បើមានការរួមភេទដោយគ្មានការការពាររយៈពេល ១២ ខែ ហើយគ្មានផ្ទៃពោះ ។ ប្តីប្រពន្ធមួយអាចចាត់ទុកថា មានការគ្មានកូន ទោះជាគាត់ធ្លាប់ ឬមិនធ្លាប់មានកូនពីមុនក៏ដោយ ។

ចំពោះស្ត្រីដែលគ្មានបញ្ហាគ្មានកូន ៨៥% អាចមានផ្ទៃពោះក្នុងរយៈពេលមួយឆ្នាំ ។ ជាមធ្យមផ្ទៃពោះអាចមាននៅរយៈពេល ៣-៦ ខែ ក្រោយពីការរួមភេទដោយការពារ ។ ប៉ុន្តែមានបំរែបំរួលយ៉ាងខ្លាំងនៅជុំវិញមធ្យមភាគនេះ ។

ការបាត់បង់ផ្ទៃពោះជាទំរង់មួយទៀតនៃការគ្មានកូន : ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះហើយ តែការរលូត និងកូនស្លាប់ក្នុងពោះ រារាំងដល់ការផ្តល់កំណើតរស់ ។

អ្វីទៅដែលបណ្តាលអោយគ្មានកូន

កត្តា ឬលក្ខខណ្ឌផ្សេងៗ អាចបន្ថយការបង្កកំណើត ដូចជា :

- ជំងឺឆ្លង (កាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ ការឆ្លងរោគនៅផ្លូវបន្តពូជផ្សេងទៀត សាលាទែនដែលកើតលើបុរសក្រោយពេលពេញវ័យ)
- បញ្ហាប្រព័ន្ធភាយវិភាគវិទ្យា ប្រព័ន្ធបញ្ចេញខាងក្នុងកត្តាសេនេទិក ឬប្រព័ន្ធការពារ
- វ័យចាស់
- នីតិវិធីវះកាត់ ដែលនាំអោយមានការឆ្លងរោគនៅផ្លូវបន្តពូជផ្នែកខាងលើ

ជំងឺកាមរោគ ជាមូលហេតុចម្បងមួយនៃការគ្មានកូន ។ បើគ្មានការព្យាបាលទេ ប្រមេន និងក្លាមីដ្យា អាចប៉ះពាល់ដល់ដៃស្បូន ស្បូន និងក្រពេញអូវែរ ។ នេះគេហៅថាជំងឺរលាកអង្គត្រគាក ។ ជំងឺរលាកអង្គត្រគាក ដែលមានរោគសញ្ញាមានការឈឺចាប់ តែជំងឺរលាកអង្គត្រគាកមួយចំនួនទៀត មិនមានរោគសញ្ញាទេ ហើយកើតមានដោយយឺតយ៉ាវមិនដឹង (ជំងឺរលាកអង្គត្រគាកស្ងៀម) ។ ប្រមេន និងក្លាមីដ្យា អាចធ្វើអោយមានសំលាកនៅដៃស្បូន រារាំងមេជីវិតញី មិនអោយចុះមកជួបមេជីវិតឈ្មោលបាន ។ បុរសអាចមានសំលាក ឬស្ទះនៅបំពង់មេជីវិតឈ្មោល និងបង្ហូរនោម ដោយសារប្រមេន និងក្លាមីដ្យា ដែលមិនបានព្យាបាល (សូមអាន កាយវិភាគវិទ្យារបស់ស្ត្រី ទំព័រ... និងកាយវិភាគវិទ្យារបស់បុរស ទំព័រ ...) ។

ហេតុផលផ្សេងទៀតនៃការគ្មានកូនដោយសារបុរស រួមមាន អសមត្ថភាពដោយធម្មជាតិក្នុងការផលិតមេជីវិតឈ្មោល ឬការផលិតមេជីវិតឈ្មោលមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីអោយអាចមានផ្ទៃពោះបាន ។ ករណីមិនសូវជួបប្រទះ គឺមេជីវិតឈ្មោលមានរូបរាងមិនធម្មតា ហើយស្លាប់មុនបានជួបមេជីវិតញី ។

ចំពោះស្ត្រីអសមត្ថភាព ជាធម្មជាតិក្នុងការអោយមានផ្ទៃពោះ រួមមាន ការស្ទង់ដៃស្បូន ឬអសមត្ថភាព ក្នុងការបញ្ចេញមេជីវិតញី ។

ការបង្កកំណើតកំពុងកើនជាមួយអាយុដែរ ។ នៅពេលស្ត្រីកាន់តែចាស់ លទ្ធភាពក្នុងការមានផ្ទៃពោះ កាន់តែថយចុះ ។ ភស្តុតាងថ្មីៗបានបញ្ជាក់ថា ស្រៀងគ្នានេះដែរ បុរសកាលណាកាន់តែចាស់ ផលិត មេជីវិតឈ្មោល ដែលមិនសូវមានសមត្ថភាពក្នុងការបង្កកំណើត ។

ការឆ្លងរោគក្រោយសំរាល និងក្រោយវល្លិត ក៏អាចនាំអោយកើតជំងឺរលាកអាងត្រគាកដែរ ដែលអាច នាំដល់ការគ្មានកូនដែរ ។ ការនេះកើតឡើងនៅពេលឧបករណ៍ពេទ្យ ដែលគេប្រើមិនបានរ៉ាប់រងរោគ បានត្រឹមត្រូវ ។ ស្ត្រីអាចមានជំងឺរលាកអាងត្រគាក ដោយសារការឆ្លងរោគនៅផ្លូវបន្តពូជផ្នែកខាង ក្រោម រាលដាលទៅផ្នែកខាងលើនៅពេលអនុវត្តនីតិវិធីវេជ្ជសាស្ត្រ ។

ការបង្ការការគ្មានកូន

ជាទូទៅ ការគ្មានកូន អាចបង្ការបាន ។ អ្នកផ្តល់សេវាអាច ៖

- ផ្តល់ប្រឹក្សាដល់អតិថិជនអំពីការបង្ការជំងឺកាមរោគ (សូមអានអំពី ជំងឺកាមរោគ រួមទាំងមេរោគ អេដស៍ ការបង្ការការឆ្លងជំងឺកាមរោគ ទំព័រ ...) ។ លើកទឹកចិត្តអោយអតិថិជនស្វែងរកការ ព្យាបាលអោយបានឆាប់ បើគាត់គិតថា គាត់អាចឆ្លងជំងឺកាមរោគ ឬគាត់មានការប្រឈម ។
- ព្យាបាល ឬបញ្ជូនអតិថិជន ដែលមានរោគសញ្ញាជំងឺកាមរោគ ឬជំងឺរលាកអាងត្រគាក (សូមអានអំពី ជំងឺកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ រោគសញ្ញានៃជំងឺកាមរោគ ទំព័រ ...) ។ ការព្យាបាលលក្ខខណ្ឌទាំងនេះ ជួយរក្សាការបង្កកំណើត ។
- ចៀសវាងការឆ្លងរោគ ដោយអនុវត្តវិធីបង្ការការឆ្លងរោគអោយត្រឹមត្រូវនៅពេលអនុវត្ត នីតិវិធីវេជ្ជសាស្ត្រ ដែលបញ្ចូលឧបករណ៍ព័ទ្ធទៅក្នុងស្បូន ដូចជា ស៊ីកបញ្ចូលកងដាក់ស្បូន ។ (សូមអាន ការបង្ការការឆ្លងរោគនៅគ្លីនិក ទំព័រ ...) ។

មធ្យោបាយពន្យារកំណើត មិនបណ្តាលអោយគ្មានកូនឡើយ

- មធ្យោបាយពន្យារកំណើត ភាគច្រើនមិនមានការពន្យារពេលនៃការវិលត្រឡប់របស់ការបង្កកំណើតឡើយ ក្រោយពេលឈប់ប្រើ ។ ជាទូទៅ ការវិលត្រឡប់នៃការបង្កកំណើត ក្រោយពេលឈប់ប្រើថ្នាំចាក់ ប្រើពេលយូរជាងមធ្យោបាយផ្សេងទៀត (សូមអាន ថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្តីន សំណួរ ៦ និង ៧ ទំព័រ... និងថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ សំណួរ ១០ និង ១១ ទំព័រ...) ។ ប៉ុន្តែស្ត្រីដែលបានប្រើថ្នាំចាក់នៅតែអាចបង្កកំណើតបាន ដូចមុនពេលប្រើដែរ ដោយគិតតាមអាយុ ។
- ក្នុងចំណោមស្ត្រី ដែលមានជីវីប្រមេ និងក្លាមីដ្យារ ការសិក្សាបញ្ចូលកងដាក់ស្បូនអាចបង្កើនការប្រឈមនឹងការកើតជំងឺរលាកអាងត្រគាក ក្នុងរយៈពេល ២០ ថ្ងៃ ក្រោយពេលដាក់បញ្ចូល ។ ប៉ុន្តែការស្រាវជ្រាវរកមិនឃើញថា ស្ត្រីដែលធ្លាប់ប្រើកងដាក់ស្បូន ប្រឈមនឹងការគ្មានកូន ច្រើនជាងស្ត្រីដទៃទៀតឡើយ (សូមអាន កងដាក់ស្បូនជាតិទងដែង សំណួរ ៤ ទំព័រ...) ។

ការផ្តល់ប្រឹក្សាដល់អតិថិជន ដែលមានបញ្ហានៃការបង្កកំណើត

បើអាចធ្វើបាន ផ្តល់ប្រឹក្សាដៃគូទាំងពីរ ។ ជាទូទៅ បុរសបន្ទោសស្ត្រី ចំពោះការគ្មានកូន នៅពេលដែលខ្លួនឯង អាចជាអ្នកទទួលខុសត្រូវ ។ ប្រាប់ប្តីប្រពន្ធ ថា :

- បុរសក៏មានបញ្ហានៃការបង្កកំណើតដូចស្ត្រីដែរ ។ គេអាចរកមិនឃើញថា អ្នកណាដែលមិនអាចបង្កកំណើតបាន ហើយមិនដឹងថា មូលហេតុអ្វីបណ្តាលអោយគ្មានកូននោះឡើយ ។
- ព្យាយាមរយៈពេលយ៉ាងតិច ១២ ខែ មុននឹងព្រួយពីការគ្មានកូន ។
- ពេលវេលា ដែលអាចមានការបង្កកំណើតខ្ពស់បំផុត គឺប៉ុន្មានថ្ងៃមុន និងនៅពេលដែលមេជីវិតញីត្រូវបានបញ្ចេញពីអូវែរ (សូមអានអំពីវដ្តរដូវ ទំព័រ...) ។ អោយយោបល់ទៅគាត់អោយរួមភេទញឹកញាប់នៅពេលនេះ ។ វិធីដឹងពីការបង្កកំណើត អាចជួយអោយប្តីប្រពន្ធដឹងពីពេលវេលាដែលអាចមានការបង្កកំណើតខ្ពស់ បំផុតក្នុងវដ្តរដូវនីមួយៗ (សូមអាន វិធីដឹងពីការបង្កកំណើត ទំព័រ...) ។ បង្រៀន ឬបញ្ជូន បើគាត់ចង់សាកល្បងវិធីនេះ ។
- បើក្រោយពីបានមួយឆ្នាំហើយ ការណែនាំខាងលើមិនទទួលបានផលទេ បញ្ជូនដៃគូទាំងពីរទៅរកការវាយតម្លៃ បើអាចធ្វើបាន ។ ប្តីប្រពន្ធ ក៏អាចពិចារណាពីការសុំកូនមកចិញ្ចឹមដែរ ។

ការផ្តល់មធ្យោបាយ ពន្យារកំណើត

សារៈសំខាន់នៃនីតិវិធីមួយចំនួនក្នុងការ ផ្តល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត

ចំណាត់ថ្នាក់ខាងក្រោមនេះ
អំពីការពិនិត្យ និងតេស្ត
អាចអនុវត្តបានចំពោះ
គេសន្មតថា មានសុខភាពល្អ ។
ចំពោះអ្នកដែលមានលក្ខខណ្ឌ
វេជ្ជសាស្ត្រ ឬលក្ខខណ្ឌពិសេស
ផ្សេងទៀត សូមអានសៀវភៅ
ស្តីពីលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រ
សម្រាប់ការប្រើមធ្យោបាយ
ពន្យារកំណើត ទំព័រ ៣២៤ ។

- ចំណាត់ថ្នាក់ A: សំខាន់ និងចាំបាច់ ចំពោះគ្រប់កាលៈ -
ទេសៈទាំងអស់ ដើម្បីអោយការប្រើមធ្យោបាយពន្យារ
កំណើតមានសុវត្ថិភាព និងមានប្រសិទ្ធភាព ។
- ចំណាត់ថ្នាក់ B: រួមចំណែកសំខាន់ដល់ការប្រើ
មធ្យោបាយពន្យារកំណើតអោយមានសុវត្ថិភាព និង
ប្រសិទ្ធភាព ។ ប៉ុន្តែមិនអាចធ្វើតេស្ត ឬការពិនិត្យទេ ត្រូវ
ឡើងផ្ទៃរវាងគ្រោះថ្នាក់នៃការមិនបានធ្វើតេស្ត ឬការ
ពិនិត្យជាមួយនឹងផលប្រយោជន៍នៃការផ្តល់មធ្យោបាយ
ពន្យារកំណើត ។
- ចំណាត់ថ្នាក់ C: មិនបានរួមចំណែកសំខាន់ដល់ការប្រើ
មធ្យោបាយពន្យារកំណើតប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និង
ប្រសិទ្ធភាពឡើយ ។

២៤
ការផ្តល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត

ស្ថានភាពជាក់លាក់	ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី	ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ	ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី	ថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូស្តស្ទីន	កងដាក់ដៃ	កងដាក់ស្បូន	ស្រោមអនាម័យបុរស និង ស្រ្តី	សន្ទះដ្យាប្រាម និងគំរបមាត់ស្បូន	ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល	ការចងដៃស្បូន	ការចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល
ការពិនិត្យដោះដោយអ្នកផ្តល់សេវា	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	NA
ការពិនិត្យរាងត្រួតពិនិត្យ/ប្រដាប់បន្តពូជ	C	C	C	C	C	A	C	A	C	A	A
ការស្រាវជ្រាវរកមេរោគមាត់ស្បូន	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	NA
តេស្តមន្ទីរពិសោធន៍ជាប្រចាំ	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
តេស្តអេម៉ូកូប៊ីន	C	C	C	C	C	B	C	C	C	B	C
ការវាយតម្លៃការប្រឈមនឹងជំងឺកាមរោគ : ប្រវត្តិ និងការពិនិត្យរាងកាយ	C	C	C	C	C	A*	C	C†	C†	C	C
ការស្រាវជ្រាវរកមេរោគអេដស៍/កាមរោគ : តេស្តមន្ទីរពិសោធន៍	C	C	C	C	C	B*	C	C†	C†	C	C
ការវាស់សំណាម	‡	‡	‡	‡	‡	C	C	C	C	A	C§

* បើស្ត្រីអាចប្រឈមមុខខ្លាំងទៅនឹងជំងឺប្រមេ ឬក្លាមីដ្យា មិនគួរដាក់កងដាក់ស្បូនឡើយ លើកលែងតែមិនមានមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀត ឬមានដៃរឹតមិនអាចទទួលយកបាន ។ បើគាត់រំលោភមាត់ស្បូនដោយជំងឺប្រមេ ឬក្លាមីដ្យា នៅពេលនេះ មិនត្រូវដាក់កងក្នុងស្បូន កងដាក់ស្បូន រហូតដល់លក្ខខណ្ឌនេះត្រូវបានដោះស្រាយ ឬបើមិនដូច្នោះទេ គាត់មានលក្ខខណ្ឌរៀនសូត្រដែលអាចសមស្រប ។

† ស្ត្រីដែលប្រឈមខ្លាំងនឹងមេរោគអេដស៍ ឬជំងឺអេដស៍ មិនគួរប្រើថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោលទេ ។ ក៏មិនគួរប្រើសន្ទះដ្យាប្រាម ឬគំរបមាត់ស្បូនរួមជាមួយថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោលឡើយ លើកលែងតែមិនមានមធ្យោបាយសមស្របជាងនេះ ឬមានដៃរឹតមិនអាចទទួលយកបាន ។

‡ គួរអោយចង់បានតែក្នុងករណីដែលមានលទ្ធភាពខ្ពស់នៃការមានផ្ទៃពោះ ហើយមានតែមធ្យោបាយដែលមានអ័រម៉ូន មិនគួរបដិសេធមិនអោយស្ត្រី ប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានអ័រម៉ូនដោយសារតែគេមិនអាចវាស់សំណាមបាននោះឡើយ ។

§ ចំពោះនីតិវិធីដែលប្រើតែថ្នាំស្តីក NA មិនអាចពាក់ព័ន្ធ

ការផ្តល់ប្រឹក្សាដោយជោគជ័យ

ការផ្តល់ប្រឹក្សាល្អ ជួយអោយអតិថិជនជ្រើសរើស និងប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលសមស្របចំពោះគាត់ ។ អតិថិជនខុសៗគ្នា ស្ថានភាពរបស់គាត់ខុសៗគ្នា ហើយក៏ត្រូវការមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងគ្នាដែរ ការផ្តល់ប្រឹក្សាល្អបំផុត គឺត្រូវផ្តោតទៅលើអតិថិជនម្នាក់ៗ ។

ប្រភេទអតិថិជន	កិច្ចការផ្តល់ប្រឹក្សាធម្មតា
អតិថិជនត្រឡប់មកវិញដោយគ្មានបញ្ហា	- ផ្តល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបន្ថែម ឬធ្វើការពិនិត្យតាមដានធម្មតា ។ - សួរសំណួររាក់ទាក់ថា តើគាត់មានបញ្ហាអ្វី ឬទេនៅពេលប្រើមធ្យោបាយនេះ ឬទេ? ។
អតិថិជនត្រឡប់មកវិញដោយមានបញ្ហា	ស្វែងយល់ពីបញ្ហា ហើយជួយដោះស្រាយ-ទោះជាបញ្ហាជាផលវិបាក បញ្ហានៃការប្រើមធ្យោបាយនេះ ដៃគូមិនសហការណ៍ ឬបញ្ហាផ្សេងៗ ។
អតិថិជនថ្មីដែលដឹងថាខ្លួនចង់ប្រើមធ្យោបាយណាមួយហើយ	- ពិនិត្យមើលថា តើការយល់របស់អតិថិជនត្រឹមត្រូវ ឬទេ? - គាំទ្រជម្រើសរបស់អតិថិជន បើលក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្ររបស់គាត់អនុញ្ញាត ។ - ពិភាក្សាពីរបៀបប្រើមធ្យោបាយនេះ និងរបៀបគ្រប់គ្រងផលវិបាក ។
អតិថិជនថ្មីដែលមិនដឹងថាខ្លួនចង់ប្រើមធ្យោបាយណាមួយ	- ពិភាក្សាស្ថានភាពរបស់អតិថិជន ផែនការ និងថា តើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតមានសារៈសំខាន់បែបណាចំពោះគាត់ ។ - ជួយអោយអតិថិជនពិចារណាចំពោះមធ្យោបាយដែលសមស្របនឹងគាត់ ។ បើអាចជួយគាត់អោយធ្វើការសម្រេចចិត្ត ។ - គាំទ្រជម្រើសរបស់អតិថិជន ណែនាំពីការប្រើប្រាស់ និងពិភាក្សាពីរបៀបទប់ទល់ជាមួយផលវិបាក ។

ផ្តល់ពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ដល់អតិថិជនដែលត្រូវការ ។ អតិថិជនជាច្រើន ត្រឡប់មកវិញដោយគ្មានបញ្ហា ហើយត្រូវការប្រឹក្សាតិចតួច ។ អតិថិជនដែលត្រឡប់មកវិញដោយមានបញ្ហា និងអតិថិជនថ្មីដែលមិនដឹងថា ខ្លួនចង់ប្រើមធ្យោបាយណាមួយ ត្រូវការពេលច្រើនតែជាទូទៅមិនសូវមានអតិថិជនបែបនេះទេ ។

គន្លឹះសម្រាប់ការផ្តល់សេវាដោយជោគជ័យ

- បង្ហាញនូវការគោរពចំពោះអតិថិជនម្នាក់ៗ ហើយអោយអតិថិជនម្នាក់មានអារម្មណ៍ល្អ ។
- លើកទឹកចិត្តអតិថិជនអោយលើកឡើងនូវតម្រូវការ និយាយពីកង្វល់ និងសួរសំណួរ ។
- អោយបំណង និងតម្រូវការរបស់អតិថិជន ជាអ្នកនាំផ្លូវការពិភាក្សា ។
- យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះតម្រូវការពាក់ព័ន្ធផ្សេងទៀត ដូចជា ការការពារទល់នឹងជំងឺកាមរោគ រួមទាំង មេរោគអេដស៍ និងជួយគាំទ្រដល់ការប្រើស្រោមអនាម័យ ។
- ស្តាប់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ។ ការស្តាប់ក៏មានសារៈសំខាន់ ដូចការផ្តល់ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវដែរ ។
- ផ្តល់ព័ត៌មាន និងការណែនាំគន្លឹះៗបានហើយ ។ ប្រើភាសាដែលអតិថិជនចេះ ។
- គោរព និងគាំទ្រការសម្រេចចិត្តរបស់អតិថិជន ។
- លើកឡើងពីផលវិបាក បើមាន ហើយយកចិត្តទុកដាក់ដល់កង្វល់របស់អតិថិជន ។
- ផ្សេងផ្ទាល់ឡើងវិញពីការយល់របស់អតិថិជន ។
- អញ្ជើញអោយអតិថិជនត្រឡប់មកវិញពេលណាក៏បាន ដោយហេតុផលអ្វីក៏បាន ។

ការផ្តល់ប្រឹក្សាទទួលបានជោគជ័យ បើ :

- អតិថិជនមានអារម្មណ៍ថាគាត់ទទួលបានជំនួយដែលគាត់ត្រូវការ ។
- អតិថិជនដឹងថាខ្លួនត្រូវធ្វើអ្វី ហើយមានទំនុកចិត្តថាគាត់អាចធ្វើបាន ។
- អតិថិជនមានអារម្មណ៍ថា គេគោរពគាត់ គេពេញចិត្តគាត់ ។
- អតិថិជនត្រឡប់មកវិញ បើគាត់ត្រូវមកវិញ ។
- ហើយសំខាន់បំផុត អតិថិជនប្រើមធ្យោបាយរបស់គាត់ដោយមានប្រសិទ្ធភាព និងដោយពេញចិត្ត ។

ឧបករណ៍ផ្តល់ប្រឹក្សារបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក និងគំរោង INFO

ឧបករណ៍ធ្វើការសម្រេចចិត្តសម្រាប់អតិថិជន និងអ្នកផ្តល់សេវាពន្យារកំណើត ជាគន្លឹះមួយក្នុងចំណោមគន្លឹះទាំងបួននៃមគ្គុទេសនៃការពន្យារកំណើតរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក ដែលជួយអតិថិជន និងអ្នកផ្តល់សេវា នៅពេលផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីការជ្រើសរើស និងការរៀនប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ។ ឧបករណ៍នេះ ជា ហ្វូឡីយ៉ាត ដែលមានរូបបង្ហាញ ។ វាផ្តល់ជាជំនួយដែលផ្តោតទៅនឹងប្រភេទអតិថិជននីមួយៗ ដែលបង្ហាញនៅក្នុងតារាងនៅទំព័រមុន ។ ព័ត៌មានសំខាន់ៗក្នុងសៀវភៅនេះ មាននៅក្នុងឧបករណ៍ធ្វើការសម្រេចចិត្ត ដែលគេសរសេរដោយប្រើពាក្យយ៉ាងណា ដែលអាចមានប្រយោជន៍ដល់ការផ្តល់ប្រឹក្សា ។

ដើម្បីមើលឧបករណ៍សម្រាប់ធ្វើការសំរេចចិត្ត ឬចម្លងពីអ៊ីនធឺណិត សូមចូលទៅ
http://www.who.int/reproductive-health/family_planning/counselling.html ។
 បើចង់បានច្បាប់បោះពុម្ពផ្សាយ សូមសរសេរទៅកាន់ : Orders, INFO Project, Center for
 Communication Programs, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health,
 111 Market Place, Suite 310, Baltimore, MD 21202, USA, ឬចូលទៅ
<http://www.infoforhealth.org/pubs/dmt/ឬផ្ញើសារអ៊ីម៉ែលទៅកាន់ : orders@jhuccp.org>

អ្នកណាផ្តល់ការពន្យារកំណើត?

មនុស្សជាច្រើនអាចរៀនផ្តល់ដំបូន្មាន និងផ្តល់ព័ត៌មានអំពីការពន្យារកំណើត និងផ្តល់មធ្យោបាយ
 ពន្យារកំណើត ។ ប្រទេសនីមួយៗ និងកម្មវិធីនីមួយៗ មានការណែនាំផ្សេងៗគ្នាថា អ្នកណាអាចផ្តល់
 មធ្យោបាយណា និងនៅទីណា ហើយខ្លះទៀតមានបញ្ញត្តិ ដែលខុសគ្នាអោយស្រ្តីទៅលើថា តើអតិថិជន
 ចាប់ផ្តើមប្រើមធ្យោបាយថ្មី ឬបន្តប្រើមធ្យោបាយពីមុន ។ នៅតាមបណ្តាប្រទេសនៅជុំវិញពិភពលោក
 អ្នកទាំងឡាយខាងក្រោមនេះ ជាអ្នកផ្តល់សេវាពន្យារកំណើត :

- គិលានុប្បដ្ឋាក/ឆ្មប
- ជំនួយការគិលានុប្បដ្ឋាក
- ឆ្មប
- គ្រូពេទ្យ រួមទាំងអ្នកឯកទេសរោគស្ត្រ និងសម្ភព
- គ្រូពេទ្យជំនួយការ
- ឱសថការី ឱសថការីជំនួយការ អ្នកជំនាញគីមីសាស្ត្រ
- អ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពបឋម អ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពសហគមន៍
- បុគ្គលិកសុខាភិបាលសហគមន៍ និងសមាជិកសហគមន៍ ដែលធ្វើជាអ្នកចែកចាយតាមសហគមន៍
- ឆ្មបបុរាណដែលបានបណ្តុះបណ្តាលពិសេស
- អ្នកលក់ដូរ
- អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត អ្នកមានពិសោធន៍ក្នុងការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត មិត្តអប់រំមិត្ត និង
 អ្នកដឹកនាំសហគមន៍ ។

ការបណ្តុះបណ្តាលជាក់លាក់ ជួយអោយអ្នកទាំងនេះធ្វើការបានល្អក្នុងការផ្តល់សេវាពន្យារកំណើត ។
 ការបណ្តុះបណ្តាលត្រូវនិយាយអំពី ជំនាញក្នុងការផ្តល់ព័ត៌មាន និងការផ្តល់ប្រឹក្សាអតិថិជន អំពី
 ការជ្រើសរើស និងការប្រើមធ្យោបាយណាមួយ ក៏ដូចជាបង្រៀនជំនាញបច្ចេកទេសជាក់លាក់ណា
 មួយ ដូចជាការចាក់ថ្នាំ ឬសិក្សាព្យាបាលដាក់ស្បូន ។ បញ្ជីផ្សេងៗគ្នា អាចជួយអ្នកផ្តល់សេវាជាច្រើន
 ប្រភេទតាមរបៀបផ្សេងៗ ដូចជា ពិនិត្យអតិថិជន ដើម្បីអោយស្របទៅនឹងលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រ
 ធានាថាគេបានធ្វើតាមគ្រប់ជំហានទាំងអស់នៃដំណើរការ (ដូចជា ការបង្ការការឆ្លងរោគ) និងធានា
 សេវាមានគុណភាពល្អ ។

២៤
 ការផ្តល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត

មធ្យោបាយពន្យារកំណើត	អ្នកណាអាចផ្តល់?
ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី បន្ទះផ្សំថ្នាំ កងដាក់ទ្វារ	អ្នកផ្តល់សេវាទាំងអស់ ដែលបានបណ្តុះបណ្តាល រួមទាំងការបណ្តុះបណ្តាលខ្លីៗ ។
ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់	អ្នកផ្តល់សេវាទាំងអស់
ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ និងថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន	អ្នកណាក៏ដោយដែលបានរៀនពីការចាក់ថ្នាំ និងរៀនប្រើមូល ស៊ីរ៉ាំង និងរបៀបបោះចោល ដោយត្រឹមត្រូវផង ។
កងដាក់ក្រោមស្បែក	អ្នកដែលបានបណ្តុះបណ្តាលពីនីតិវិធីវេជ្ជសាស្ត្រ និងបានបណ្តុះបណ្តាលពីរបៀបសិកបញ្ចូលកង ដែលកំពុងប្រើរួមទាំង គ្រូពេទ្យ គិលានុបដ្ឋាក ឆ្មប ជំនួយការគ្រូពេទ្យ ។
កងដាក់ក្នុងស្បូន (ជាតិទង់ដែង និងជាតិអ័រម៉ូន)	អ្នកដែលបានបណ្តុះបណ្តាលពីនីតិវិធីវេជ្ជសាស្ត្រ និងបានបណ្តុះបណ្តាលពីរបៀបពិនិត្យកង សិកបញ្ចូលកង និងដោះកង រួមទាំង គ្រូពេទ្យ គិលានុបដ្ឋាក ឆ្មប ជំនួយការ-គ្រូពេទ្យ និងនិស្សិតពេទ្យ ។ ការបណ្តុះបណ្តាលខុសគ្នារវាងកងដាក់ស្បូនជាតិទង់ដែង និងកងអ័រម៉ូន ។ នៅប្រទេសខ្លះ ឱសថការីលក់កងដាក់ស្បូន-ស្រ្តីយកកងទៅអោយអ្នកផ្តល់សេវាសុខភាព ជាអ្នកសិកបញ្ចូលអោយ ។
ការចងដៃស្បូន	អ្នកដែលបានបណ្តុះបណ្តាលពីនីតិវិធីវេជ្ជសាស្ត្រ រួមមានគ្រូពេទ្យទូទៅ គ្រូពេទ្យឯកទេស (ដូចជា អ្នកគ្រូពេទ្យជំនាញរោគស្ត្រី និងគ្រូពេទ្យរ៉ះកាត់) គ្រូពេទ្យមធ្យម និងនិស្សិតពេទ្យ នៅក្រោមការអភិបាល ។ ការរ៉ះចោះពោះ គួរធ្វើដោយគ្រូពេទ្យរ៉ះកាត់ដែលមានពិសោធន៍ និងមានការបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវ ។
ការចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល	អ្នកដែលបានបណ្តុះបណ្តាលពីនីតិវិធីវេជ្ជសាស្ត្រ និងបានបណ្តុះបណ្តាល រួមទាំងគ្រូពេទ្យ បុគ្គលិកសុខាភិបាល គិលានុបដ្ឋាក ឆ្មប ជំនួយការ គ្រូពេទ្យ ។
ស្រោមអនាម័យបុរស ស្រោមអនាម័យស្ត្រី និង ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល	អ្នកផ្តល់សេវាទាំងអស់

មធ្យោបាយពន្យារកំណើត

អ្នកណាអាចផ្តល់?

សន្ទនាប្រកាស និងគំរូបមាត់ស្ត្រី

- អ្នកផ្តល់សេវាដែលបានបណ្តុះបណ្តាលជាក់លាក់អំពីការពិនិត្យអាងត្រពាក់ និងរបៀបប្រើសេវាសន្ទនាប្រកាស ឬគំរូបមាត់ស្ត្រី ដែលមានទំហំ ត្រឹមត្រូវសម្រាប់ស្ត្រីម្នាក់ៗ ។

វិធីដឹងពីការបង្កកំណើត

- អ្នកដែលបានបណ្តុះបណ្តាលអោយបង្រៀនអតិថិជនពីការដឹងពីការបង្កកំណើត ។ អ្នកដែលមានបទពិសោធន៍ក្នុងការប្រើវិធីនេះ ជាគ្រូបង្រៀនដ៏ល្អ ។

ការដកចេញ វិធីរាំងរដូវដោយបំបៅកូន

- មធ្យោបាយនេះ មិនតម្រូវអោយមានអ្នកផ្តល់សេវានោះឡើយ ។ ប៉ុន្តែ អ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពដែលមានចំណេះដឹង និងមានការគាំទ្រ អាចជួយអោយអតិថិជនប្រើមធ្យោបាយនេះបានដោយប្រសិទ្ធភាព ។

ការបង្ការការចម្លងរោគនៅគ្លីនិក

នីតិវិធីនៃការបង្ការការចម្លងរោគ គឺមានលក្ខណៈសាមញ្ញ មានប្រសិទ្ធភាព និងមានតម្លៃ ។ មេរោគ (ភ្នាក់ងារ បង្ករោគ) ដែលត្រូវអោយព្រួយបារម្ភ រួមមាន បាក់តេរី (ដូចជា ស្តាហ្វីឡូកូក) វីរុស (ជាពិសេស មេរោគអេដស៍ និងអេដស៍) ពូកផ្សិត និងប៉ារ៉ាស៊ីត ។ នៅក្នុងគ្លីនិក គេអាចរកឃើញភ្នាក់ងារបង្ករោគនៅក្នុងឈាមសារធាតុរាវរបស់រាងកាយ ដែលមានឈាមឈាម ឬជាលិកា ។ (លាមក វិអិល ច្រមុះ ទឹកមាត់ កំហាក ញើស ទឹកភ្នែក ទឹកនោម និងកំអូត មិនចាត់ទុកថាជារបស់ដែលងាយចម្លងរោគនោះទេ លើកលែងតែវាមានឈាម) ។ ភ្នាក់ងារចម្លងរោគ អាចឆ្លងកាត់ភ្នាសសើម ឬស្បែកដែលរលាត់ ដូចជា មុត និងរលាត់ និងដោយមុតម្តងដែលប្រើហើយ និងដោយរបូសផ្សេងទៀត ។ ភ្នាក់ងារចម្លងរោគ អាចរាលដាលពីគ្លីនិកចូលទៅក្នុងសហគមន៍ នៅពេលដែលគេមិនបានបោះកាកសំណល់ចោលអោយបានត្រឹមត្រូវ ឬបុគ្គលិកមិនបានលាងសំអាតដៃបានត្រឹមត្រូវ មុនពេលចាកចេញពីគ្លីនិក ។

បញ្ញត្តិមូលដ្ឋាននៃការបង្ការការចម្លងរោគ

បញ្ញត្តិនេះ អនុវត្តការប្រុងប្រយ័ត្នសកលនៃការបង្ការការចម្លងរោគនៅក្នុងគ្លីនិកពន្យារកំណើត ។

លាងដៃ



- ការលាងដៃ អាចជាវិធីបង្ការការចម្លងរោគសំខាន់ជាងគេបំផុត ។
- លាងដៃមុន និងក្រោយពិនិត្យ ឬព្យាបាលអតិថិជនម្នាក់ៗ ។ (ការលាងដៃ មិនមែនជាការចាំបាច់ទេ បើមិនត្រូវការពិនិត្យ ឬព្យាបាលអតិថិជន)
- ប្រើទឹកស្អាត និងសាប៊ូ ហើយដុសដៃអោយបានពី ១០-១៥ វិនាទី ។ ត្រូវប្រាកដថា បានលាងសំអាតនៅចន្លោះម្រាមដៃ និងក្រោមក្រចក ។ លាងដៃក្រោយពីកាន់ឧបករណ៍ ឬរបស់ផ្សេងទៀត ដែលប្រឡាក់ដី ឬក្រោយពីប៉ះពាល់ភ្លាសសើម ឈាម ឬសារធាតុរាវរាងកាយផ្សេងទៀត ។ លាងដៃមុនពេលពាក់ស្រោមដៃ ក្រោយពេលដោះស្រោមដៃ និងនៅពេលណាដែលដៃប្រឡាក់ ។ លាងដៃនៅពេលអ្នកមកដល់កន្លែងធ្វើការ ក្រោយពេលអ្នកប្រើបង្គន់ និងនៅពេលអ្នកចេញពីកន្លែងធ្វើការ ។ សំងួតដៃដោយប្រើក្រដាស ឬក៏ន្លែងស្អាត ដែលគ្មានអ្នកផ្សេងប្រើ ឬសំងួតដោយខ្យល់ ។

សំអាតឧបករណ៍ដែលត្រូវប្រើម្តងទៀត

- សំលាប់មេរោគ កំរិតខ្ពស់ ឬរំងាប់មេរោគ ឧបករណ៍ដែលប៉ះភ្លាសសើម ឬស្បែករលាត់ ។
- រំងាប់មេរោគ ដែលប៉ះជាលិកាក្រោមស្បែក (សូមអានជំហានទាំង ៤ ក្នុងការសំអាតឧបករណ៍ ទំព័រ ...) ។

ពាក់ស្រោមដៃ

- ពាក់ស្រោមដៃចំពោះនីតិវិធីណា ដែលអាចប៉ះពាល់ឈាម សារធាតុរាវរាងកាយផ្សេងទៀត ភ្លាសមួយក៏ ស្បែករលាត់របស់ដែលប្រឡាក់ ផ្ទៃកខ្វក់ ឬកាកសំណល់ ។ ពាក់ស្រោមដៃវះកាត់ចំពោះនីតិវិធីវះកាត់ ដូចជាដាក់បញ្ចូលកងដាក់ដៃ ។ ពាក់ស្រោមដៃ ដែលប្រើតែម្តងចំពោះនីតិវិធីដែលប៉ះពាល់ភ្លាសមួយក៏ ដើម្បីចៀសវាងប៉ះសារធាតុរាវរាងកាយ ។ មិនចាំបាច់ពាក់ស្រោមដៃនៅពេលចាក់ថ្នាំឡើយ ។

- ប្រកាសស្រាមដៃ នៅពេលប្រព្រឹត្តិការណ៍ចំពោះអតិថិជនដែល
នឹងនៅពេលពិនិត្យអតិថិជនថ្មី ។
- មិនត្រូវប៉ះពាល់ឧបករណ៍ស្អាត ឬផ្ទៃស្អាត ដោយស្រាម
ដៃកខ្វក់ ឬដៃទទេ ។
- លាងដៃមុនពាក់ស្រាមដៃ ។ មិនត្រូវលាងដៃដែលពាក់
ស្រាមជំនួសការដូរស្រាមដៃឡើង ។ ស្រាមដៃមិនមែន
ប្រើសម្រាប់ជំនួសការលាងដៃឡើយ ។
- ពាក់ស្រាមដៃស្អាតពេលលាងសំអាតឧបករណ៍ និង
បរិក្ខារ ប៉ះពាល់កាកសំណល់ និងលាងសំអាតឈាម ឬ
សារធាតុរាវរាងកាយផ្សេងទៀត ។

**ធ្វើការពិនិត្យអាងត្រតាកតែនៅ
ពេលណាដែលចាំបាច់ប៉ុណ្ណោះ**

- ចំពោះមធ្យោបាយពន្យារកំណើតភាគច្រើន មិនចាំបាច់
មានការពិនិត្យអាងត្រតាកឡើយ-ធ្វើចំពោះតែការចង
ដៃស្បែក និងកងដាក់ស្បែកប៉ុណ្ណោះ (សូមអានសារៈសំខាន់
នៃនីតិវិធី ដែលជ្រើសរើសសម្រាប់មធ្យោបាយពន្យារ
កំណើត ទំព័រ ...) ។ ការពិនិត្យអាងត្រតាក គួរធ្វើតែនៅ
ពេលដែលមានហេតុផល ដូចជា សង្ស័យថាមានជំងឺ
កាមរោគនៅពេលដែលការពិនិត្យអាងត្រតាក អាចជួយ
អោយធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងព្យាបាល ។

**ចំពោះការចាក់ថ្នាំប្រើស៊ីរ៉ាំង
និងមូល ដែលមិនអាចប្រើបានទៀត
ដោយស្វ័យប្រវត្តិ**

- ស៊ីរ៉ាំង និងមូល ដែលមិនអាចប្រើបានទៀតដោយស្វ័យ
ប្រវត្តិ មានសុវត្ថិភាព និងអាចទុកចិត្តបានជាងស៊ីរ៉ាំង
ធម្មតាដែលប្រើបានម្តង ហើយស៊ីរ៉ាំង និងមូលណាក៏មាន
សុវត្ថិភាពជាងស៊ីរ៉ាំងរងាប់មេរោគ ហើយប្រើឡើងវិញ
ដែរ ។ គេគួរប្រើស៊ីរ៉ាំង និងមូលដែលប្រើឡើងវិញ តែនៅ
ពេលណាដែលគ្មានស៊ីរ៉ាំង និងមូលដែលប្រើតែម្តង និង
នៅពេលដែលកម្មវិធីអាចកត់ត្រាគុណភាពនៃការរងាប់
មេរោគតែប៉ុណ្ណោះ ។
- ការសំអាតស្បែក មុនពេលចាក់ថ្នាំ មិនជាការចាំបាច់ឡើយ
លើកលែងតែស្បែកកខ្វក់ ។ បើស្បែកកខ្វក់ លាងដោយ
ទឹក និងសាប៊ូ ហើយសង្កត់ ដោយកន្សែងស្អាត ។ ការជូត
សំអាតដោយសូល្យូយស្បែកសំលាប់មេរោគ មិនអោយផល
ចំណេញបន្ថែមឡើយ ។

**លាងសំអាតផ្ទៃ
ដោយសូលុយស្យុងក្លរីន**

- សំអាតតុពិនិត្យជំងឺ បង់អង្គុយ និងផ្ទៃផ្សេងទៀត ដែលប៉ះជាមួយស្បែកមិនរលាត់ ដោយប្រើសូលុយស្យុង- ក្លរីន ០.៥% ក្រោយពីពិនិត្យអតិថិជនម្នាក់ៗហើយ ។

**បោះចោលអោយបានត្រឹមត្រូវ
និងមានសុវត្ថិភាពនូវរាល់សក្តានុពល
បរិក្ខារដែលប្រើតែម្តង**



- ប្រើបរិក្ខារការពារខ្លួន-វ៉ែនតា ម៉ាស អាវវែងការពារ និងស្បែកជើងការពារ-នៅពេលចាត់ការជាមួយកាក សំណល់ ។
- មួល និងស៊ីរ៉ាំងសម្រាប់ប្រើតែម្តង មិនត្រូវប្រើឡើងវិញ ឡើយ ។ មិនត្រូវដោះមួលចេញពីស៊ីរ៉ាំងឡើយ ។ មួល ដែលប្រើហើយ មិនត្រូវកាច់បត់ ឬគ្របវិញឡើយ ។ ដាក់មួល និងស៊ីរ៉ាំង ដែលប្រើហើយចូលទៅក្នុងប្រអប់ ដាក់វត្ថុមុតស្រួចក្លាម ដើម្បីយកទៅបោះចោល ។ (បើមួល និងស៊ីរ៉ាំង មិនត្រូវយកទៅដុតក្នុងឡទេ ត្រូវ បំបាត់មេរោគដោយប្រើសូលុយស្យុងក្លរីន ០.៥% សិន មុននឹងដាក់ចូលក្នុងប្រអប់ដាក់វត្ថុមុតស្រួច) ។ ប្រអប់ ដាក់វត្ថុមុតស្រួច ត្រូវបិទអោយជិតយកទៅដុត ឬ កប់ចោលអោយជ្រៅ នៅពេលដាក់បានបីភាគបួន ។
- ស្បែករូបស កំប្រេស និងសំណល់រឹងផ្សេងទៀត ត្រូវ ប្រមូលដាក់ស្បោងផ្លាស្ទិក ហើយដុត ឬហើយកប់ក្នុង រណ្តៅជ្រៅក្នុងរយៈពេល ២ ថ្ងៃ ។ សំណល់ជាវត្ថុរាវ ត្រូវចាក់ចូលទៅក្នុងឡាវ៉ាបូ ឬបង្គន់ ឬចាក់ចូលទៅ ក្នុងរណ្តៅជ្រៅ ហើយកប់ ។
- សំអាតធុងដាក់កាកសំណល់ជាមួយសាប៊ូ និងលាងសំអាត ដោយទឹក ។
- ដោះស្រោមដៃចេញ ហើយសំអាតនៅពេលដែលវា ប្រឡាក់យ៉ាងតិចម្តងក្នុងមួយថ្ងៃ ។
- លាងដៃមុន និងក្រោយបោះចោលបរិក្ខារប្រឡាក់ និង កាកសំណល់ ។

បោកគក់ក្រណាត់

- បោកគក់ក្រណាត់ (ដូចជា កំរាលពូក មួក អាវវែង និង កំរាលរំកាត់) ដោយដៃ ឬម៉ាស៊ីន ហើយហាលសំងួត ឬ សំងួតដោយម៉ាស៊ីន ។ នៅពេលប៉ះពាល់ក្រណាត់ប្រឡាក់ ពាក់ស្រោមដៃ កាន់ក្រណាត់អោយឆ្ងាយពីខ្លួន ហើយមិន ត្រូវរលាស់វាឡើយ ។

ការប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍បន្តិចបន្តួចនៅគ្លីនិក

អ្នកផ្តល់សេវាសុខភាព អាចប្រឈមនឹងមេរោគអេដស៍ដោយការមុតមូល ភ្លាសមួយក៏ស្បែករលាត់ តែឱកាសនៃការឆ្លងមានតិចតួច ៖

- ការមុតមូល ឬមុតដាច់ បណ្តាលអោយមានការឆ្លងរោគភាគច្រើននៅក្នុងកន្លែងថែទាំសុខភាព។ គ្រោះថ្នាក់នៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍ បន្ទាប់ពីមុតមូល គឺ ៣ ក្នុងចំណោមការមុតមូល ១០០០ ដង។
- គ្រោះថ្នាក់ក្រោយពីប្រឈមដោយ ភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់ ទៅនឹងឈាមរបស់អ្នកដែលឆ្លងមេរោគអេដស៍ ត្រូវបានគេប៉ាន់ស្មានក្នុងរង្វង់ ១ ក្នុងចំណោមការប្រឈម ១០០០ ដង។
- ការធ្វើតាមការប្រុងប្រយ័ត្នសកល ជាមធ្យោបាយល្អបំផុត ដែលអ្នកផ្តល់សេវាអាចចៀសវាងបាននូវការប្រឈមជាមួយមេរោគអេដស៍ និងការឆ្លងតាមសារធាតុរាវផ្សេងទៀតនៅកន្លែងធ្វើការ។

ធ្វើអោយការបង្ការការឆ្លងរោគអោយទៅជាទំលាប់

ចំពោះអតិថិជនម្នាក់ អ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពត្រូវ គិតថា “តើការបង្ការការឆ្លងរោគបែបណាដែលត្រូវការ?” អតិថិជន ឬអ្នកផ្តល់សេវាម្នាក់ៗ អាចមានការឆ្លងរោគដោយមិនបានដឹង និងដោយគ្មានរោគសញ្ញាច្បាស់លាស់ ការបង្ការ ការឆ្លងរោគ គឺជាសញ្ញានៃការថែទាំសុខភាពល្អ ដែលអាចទាក់ទាញអតិថិជន។ ចំពោះអតិថិជនមួយចំនួន ភាពស្អាតជាសញ្ញាសំខាន់នៃគុណភាព។



២៤

ការផ្តល់មធ្យោបាយការពារកំណើត

ជំហានទី១ ៤ ក្នុងការសំរោតបរិក្ខារ

១. បំបាត់មេរោគដោយសំលាប់ភ្នាក់ងារចម្លងរោគ ដូចជា មេរោគអេដស៍ និងរលាកថ្លើម
ប្រភេទបេ និងធ្វើអោយឧបករណ៍ស្រោមដៃ និងរបស់របរផ្សេងទៀត មានសុវត្ថិភាព
ចំពោះអ្នកដែលត្រូវលាងសំអាតវា។ ត្រាំក្នុងសូលុយស្យុងក្លរីន ០.៥% រយៈពេល
១០ នាទី។ ច្រោះដោយទឹកស្អាត ឬលាងវាភ្លាម។
២. សំអាត ដើម្បីយកចេញនូវសារធាតុរាវ រាងកាយ ជាលិកា និងការប្រឡាក់។ លាង ឬ
ដុសដោយត្រាស់ដោយសាប៊ូទឹក និងទឹក។ ចៀសវាងប្រើសាប៊ូដុំ ឬសាប៊ូម្សៅ ដែលអាច
សល់នៅលើបរិក្ខារ។ ច្រោះ និងសំងួត។ នៅពេលសំអាត ត្រូវពាក់ស្រោមដៃ និងបរិក្ខារ
ការពារខ្លួន-វ៉ែនតា ម៉ាស់ អាវវែងការពារ និងស្បែកជើងការពារ។
៣. ការបំបាត់ ឬរំងាប់មេរោគកំរិតខ្ពស់
 - ការបំបាត់មេរោគកំរិតខ្ពស់ សំលាប់ភ្នាក់ងារចម្លងរោគទាំងអស់ លើកលែងតែ
បាក់តេរីនៅក្នុងស្ព័រ (ជាបាក់តេរី នៅក្នុងទំរង់ដេកលក់ និងធន់ទ្រាំ) ដោយស្លោត
ចំហុយ ឬដោយប្រើសារធាតុគីមី។ បំបាត់មេរោគកំរិតខ្ពស់ចំពោះបរិក្ខារដែលត្រូវ
ប៉ះពាល់ជាមួយភ្លាសសើម នៅល្អ ឬស្បែករលាត់ ដូចជា ស្តេកុយឡូម សុងស្សូន
និងស្រោមដៃសម្រាប់ពិនិត្យអាងត្រគាក។
 - រំងាប់មេរោគ ដោយភ្នាក់ងារចម្លងរោគទាំងអស់ រួមទាំងបាក់តេរីនៅក្នុងស្ព័រផង
ដោយប្រើអ្នកត្រូវ ដែលប្រើសម្ភារធាតុចំហាយខ្លាំង ឆ្នាំងកំដៅស្ងួត សារធាតុគីមី ឬ
កាំរស្មី។ រំងាប់មេរោគចំពោះឧបករណ៍ ដូចជា កាំបិត និងម្ជុល ដែលប៉ះជាលិកា
ក្រោមស្បែក។ បើមិនអាចធ្វើការរំងាប់មេរោគបានទេ (ឧទាហរណ៍ ចំពោះការរះ
ចោះពោះ) ឧបករណ៍ ត្រូវតែបំបាត់មេរោគកំរិតខ្ពស់។
៤. ទុកដាក់ឧបករណ៍ និងសំភារៈកុំអោយឆ្លងរោគ។ វាត្រូវរក្សាទុកក្នុងប្រអប់ដែលបាន
បំបាត់មេរោគកំរិតខ្ពស់ ឬបានរំងាប់មេរោគនៅកន្លែងស្អាត ឆ្ងាយពីចរាចរក្នុងគ្លីនិក។
ឧបករណ៍ ដែលប្រើសម្រាប់រំងាប់មេរោគ និងបំបាត់មេរោគកំរិតខ្ពស់ ក៏ត្រូវតែរក្សាទុក
កុំអោយមានឆ្លងមេរោគដែរ។

គ្រប់គ្រងការផ្តល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត

ការថែទាំសុខភាពបន្តពូជ ដែលមានគុណភាពល្អ តម្រូវអោយមានការផ្គត់ផ្គង់ជាប់បន្តនូវមធ្យោបាយពន្យារកំណើត និងសំភារៈផ្សេងទៀត ។ អ្នកផ្តល់សេវាពន្យារកំណើតគឺជាចំណងទំនាក់ទំនងមួយយ៉ាងសំខាន់នៅក្នុងចង្វាក់នៃការផ្គត់ផ្គង់នូវមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលនាំសំភារៈទាំងនោះពីរោងចក្រទៅអតិថិជន ។

របាយការណ៍ និងការបញ្ជាទិញត្រឹមត្រូវ និងទាន់ពេលវេលាពីអ្នកផ្តល់សេវា ជួយអោយអ្នកគ្រប់គ្រងចង្វាក់ផ្គត់ផ្គង់ដឹងថា របស់អ្វីដែលត្រូវការ ត្រូវទិញប៉ុន្មាន និងត្រូវបែងចែកទៅទីណា ។ បុគ្គលិកគ្លីនិកធ្វើការរបស់គេ នៅពេលដែលគេគ្រប់គ្រងបានត្រឹមត្រូវនូវបញ្ជីសារពើភ័ណ្ឌ មធ្យោបាយពន្យារកំណើតកំណត់កត់ត្រា និងរាយការណ៍បានត្រឹមត្រូវនូវអ្វី ដែលបានផ្តល់អោយទៅអតិថិជន ហើយបានបញ្ជាទិញរបស់ថ្មីទៀតទាន់ពេល ។ នៅគ្រឹះស្ថានខ្លះ បុគ្គលិកខ្លះ ត្រូវបានចាត់អោយទទួលខុសត្រូវនូវការងារភស្តុភារទាំងអស់ ។ នៅគ្រឹះស្ថានខ្លះទៀត បុគ្គលិកផ្សេងៗគ្នាអាចជួយលើការងារភស្តុភារតាមដែលត្រូវការ ។ បុគ្គលិកគ្លីនិក ត្រូវតែស្គាល់ច្បាស់ពីប្រព័ន្ធ និងធ្វើការនៅក្នុងប្រព័ន្ធដែលមានស្រាប់នៅនឹងកន្លែង ដើម្បីអោយប្រាកដថា គេទទួលបានការផ្គត់ផ្គង់ដែលគេត្រូវការ ។

ការទទួលខុសត្រូវផ្នែកភស្តុភារទៅគ្លីនិក

ចង្វាក់ផ្គត់ផ្គង់នីមួយៗ ប្រតិបត្តិទៅតាមនីតិវិធីជាក់លាក់ ដែលមានដំណើរការនៅតាមទីតាំងជាក់លាក់ ប៉ុន្តែការទទួលខុសត្រូវរបស់បុគ្គលិកគ្លីនិកលើការផ្គត់ផ្គង់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត រួមមានសកម្មភាពរួមទាំងនេះ ៖

ប្រចាំថ្ងៃ

- កត់ត្រានូវចំនួន និងប្រភេទមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលចែកចាយទៅអោយអតិថិជនដោយប្រើទំរង់កត់ត្រាសមស្រប (ដែលគេហៅជាទូទៅថា “បញ្ជីកត់ត្រាប្រចាំថ្ងៃ”) ។
- រក្សាលក្ខខណ្ឌសមស្របក្នុងការស្តុកទុកនូវសំភារៈផ្គត់ផ្គង់ទាំងអស់ ៖ ស្តុក ដែលស្អាត ស្ងួត កុំអោយត្រូវពន្លឺ ថ្ងៃ និងការពារកុំអោយត្រូវកំដៅខ្លាំងពេក ។
- ផ្តល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតអោយទៅអតិថិជនដោយការគ្រប់គ្រងតាមបែប “អោយរបស់ដែលត្រូវផុតកាលប្រើប្រាស់មុនអោយចេញមុន” ។ វិធីនេះមានន័យថា ផលិតផលដែលមានកាលកំណត់ប្រើប្រាស់ មុនត្រូវបញ្ចេញអោយទៅអតិថិជនមុន ។ វិធីនេះបញ្ចេញស្តុកចាស់អោយអស់មុន ដើម្បីបង្ការកុំអោយមានកាកសំណល់ ដោយសារហួសកាលប្រើប្រាស់ ។





ដោយទៀងទាត់ (ប្រចាំខែ ឬប្រចាំត្រីមាស អាស្រ័យលើប្រព័ន្ធកម្រិត)

- រាប់ចំនួនមធ្យោបាយនីមួយៗ ដែលមាននៅក្នុងគ្លីនិក និងកំណត់បរិមាណមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលត្រូវបញ្ជាទិញ (ជាទូទៅធ្វើដោយឱសថការីប្រចាំគ្លីនិក) ។ នេះជាពេលវេលាដ៏ល្អ ក្នុងការត្រួតពិនិត្យសំភារៈផ្គត់ផ្គង់ ពិនិត្យរកមើលបញ្ហា ដូចជា ខូចប្រអប់ ឬកញ្ចប់ កញ្ចប់កងដាក់ស្បូន ឬកងដាក់ដៃដែលចំបា ឬការដូរពណ៌ស្រោមអនាម័យ ។
- ធ្វើការជាមួយភ្នាក់ងារបែងចែកតាមសហគមន៍ ក្រោមអភិបាលកិច្ចរបស់បុគ្គលិករបស់បុគ្គលិកគ្លីនិកពិនិត្យមើលកំណត់ត្រា ជួយអោយគាត់បំពេញទំរង់បញ្ជាទិញ ។ បញ្ចេញមធ្យោបាយពន្យារកំណើតទៅអោយភ្នាក់ងារបែងចែកតាមសហគមន៍ ទៅតាមការបញ្ជាទិញរបស់គាត់ ។
- រាយការណ៍ និងធ្វើសំណើទៅអ្នកសំរបស់រូលកម្មវិធីពន្យារកំណើត ឬមន្ត្រីផ្គត់ផ្គង់សុខភាព (នៅថ្នាក់ស្រុក) ដោយប្រើទំរង់រាយការណ៍ និងទំរង់បញ្ជាទិញដែលត្រឹមត្រូវ ។ បរិមាណដែលត្រូវបញ្ជាទិញ ជាបរិមាណដែលនាំអោយស្ត្រីមានដល់កំរិត ដែលត្រូវឆ្លើយតបតាមតម្រូវការមុនពេលដែលមានការបញ្ជាទិញលើកក្រោយ ។ (ផែនការត្រូវធ្វើមុន ដើម្បីដាក់ការបញ្ជាទិញបន្ទាន់ ឬត្រូវសុំខ្ចីពីគ្រឹះស្ថានក្បែរនោះ បើមានការកើនឡើងខ្លាំងនូវតម្រូវការ ដែលអាចនាំដល់ការដាច់ស្តុក ឬការបាត់បង់ច្រើន ឧទាហរណ៍ នៅពេលដែលឃ្លាំងទទួលរងនូវការលិចទឹក) ។
- ទទួលមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលបានបញ្ជាទិញដោយឱសថការីប្រចាំគ្លីនិក ឬមនុស្សដទៃទៀតដែលទទួលខុសត្រូវនៅក្នុងចង្វាក់ផ្គត់ផ្គង់ ។ ត្រូវផ្ទៀងផ្ទាត់នូវវិក័យប័ត្រទទួលជាមួយអ្វីដែលបានបញ្ជាទិញ ។

ឧបសម្ព័ន្ធ ក

ប្រសិទ្ធភាពនៃមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

អត្រាមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់

មធ្យោបាយពន្យារកំណើត	អត្រាមានផ្ទៃពោះនៅឆ្នាំទី ១ (Trussel ^a)		អត្រាមានផ្ទៃពោះ រយៈពេល ១២ ខែ (Cleland & Ali ^b)	គន្លឹះ
	ប្រើត្រឹមត្រូវ និងទៀងទាត់	ប្រើ ជាទូទៅ	ប្រើ ជាទូទៅ	
កងដាក់ដៃ	0.05	0.05		0 – 0.9
ការចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល	0.1	0.15		មាន ប្រសិទ្ធភាព ណាស់
កងដាក់ស្បូនប្រភេទ levonorgestrel	0.2	0.2		
ការចងដៃស្បូន	0.5	0.5		
កងដាក់ស្បូនជាតិទង់ដែង	0.6	0.8	2	1 – 9
វិធីវាងផ្លូវដោយបំបៅកូន (សម្រាប់ ៦ ខែ)	0.9 ^c	2 ^c		មាន ប្រសិទ្ធភាព
ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ	0.05	3		
ថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន	0.3	3	2	10 – 25
ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី	0.3	8	7	មាន ប្រសិទ្ធភាពមធ្យម
ថ្នាំគ្រាប់ គី.អូ.គី	0.3	8		
បន្ទះផ្សំគ្នា	0.3	8		
កងដាក់ទ្វារ	0.3	8		10 – 25
ស្រោមអនាម័យបុរស	2	15	10	មាន ប្រសិទ្ធភាពមធ្យម
វិធីការបញ្ចេញមេជីវិតញី	3			
វិធីពីរថ្ងៃ	4			
វិធីថ្ងៃស្តង់ដារ	5			
សន្ទះដ្យាប្រាមជាមួយថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល	6	16		
ស្រោមអនាម័យស្ត្រី	5	21		
វិធីដឹងពីការបង្កកំណើផ្សេងទៀត		25	24	
ការដកចេញ	4	27	21	
ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល	18	29		
គំរប់មាត់ស្បូន	26d, 9e	31d, 16e		
មិនប្រើមធ្យោបាយណាទាំងអស់	85	85	85	

ក

ប្រសិទ្ធភាពនៃមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

- a អត្រានេះភាគច្រើន បានមកពីសហរដ្ឋអាមេរិក ។ ប្រភព : Trussel J. Contraceptive efficacy. In: Hatcher R et al., editors. Contraceptive Technology. 19th Revised ed. 2007 (in press) ។ អត្រាសម្រាប់ថ្នាំថែទាំប្រចាំខែ និងតំបន់មាត់ស្បូន បានមកពី Trussel J ។ Contraceptive failure in the United States. Contraception. 2004; 70(2): 89-96
- b អត្រាមកពីប្រទេសកំពុងអភិវឌ្ឍន៍ ។ ប្រភព : Cleland J. and Ali MM. Reproductive consequences of contraceptive failure in 19 developing countries. Obstetrics and Gynecology . 2004; 104(2): 314-320
- c អត្រាសម្រាប់ការប្រើប្រាស់វិធីរាំងរដូវដោយបំប្លែងទៅកូនទាត់ និងត្រឹមត្រូវ គឺជាមធ្យមភាគនៃការសិក្សា គ្លីនិកបួន ដែលមានយោងនៅក្នុង Trussel J (2007) ។ អត្រាសម្រាប់ការប្រើប្រាស់វិធីរាំងរដូវដោយបំប្លែង ជាលក្ខណៈទូទៅ បានមកពី Kennedy KI et al., Consensus statement: Lactational amenorrhea method for family planning. International Journal of Gynecology and Obstetrics. 1996; 54(1): 55-57
- d អត្រាមានផ្ទៃពោះចំពោះស្ត្រីធ្លាប់សំរាលកូន ។
- e អត្រាមានផ្ទៃពោះចំពោះស្ត្រី ដែលមិនធ្លាប់សំរាលកូន ។

រោគសញ្ញានៃស្ថានភាពសុខភាពធ្ងន់

តារាងខាងក្រោមរាយការអំពីសញ្ញានៃស្ថានភាពសុខភាពធ្ងន់មួយចំនួន។ ស្ថានភាពទាំងនេះមាននៅក្នុងគ្រោះថ្នាក់សុខភាព ឬគ្រប់គ្រងបញ្ហានៅតាមជំពូក ស្តីពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើត។ ស្ថានភាពទាំងនេះកើតឡើងដោយកម្រ ទៅកម្រណាស់ ក្នុងចំណោមអ្នកប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត។ វាក៏កើតមានដោយកម្រចំពោះអ្នកដែលស្ថិតក្នុងអាយុបន្តពូជជាទូទៅដែរ។ ប៉ុន្តែវានៅតែមានសារៈសំខាន់ក្នុងការស្គាល់នូវរោគសញ្ញានៃស្ថានភាពទាំងនេះ និងចាត់វិធានការ ឬបញ្ជូន បើអតិថិជនរាយការណ៍។ ក្នុងករណីខ្លះ អតិថិជនដែលកើតមានស្ថានណាមួយ អាចត្រូវជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតមួយផ្សេងទៀត។

ស្ថានភាព	ពណ៌នា	រោគសញ្ញា
កកឈាមនៅសរសៃប៊ែនត្រាំ	ដុំឈាមកកនៅក្នុងសរសៃវីរីនត្រាំ ជាទូទៅកើតនៅជើង។	ឈឺចាប់ខ្លាំង បន្តនៅជើងម្ខាង ជួនកាលមានហើម ឬស្បែកឡើងក្រហម។
ផ្ទៃពោះខុសកន្លែង	ផ្ទៃពោះ ដែលកំណត់លូតលាស់នៅក្រៅស្បូនភាគច្រើននៅដៃស្បូនតែជួនកាលនៅមាត់ស្បូន ឬក្នុងប្រអប់ពោះ។	នៅដំណាក់កាលដំបូងនៃផ្ទៃពោះខុសកន្លែង អាចគ្មានរោគសញ្ញា ឬមានតិចតួច តែវាចេះតែធ្ងន់ទៅ។ បើមានរោគសញ្ញាដូចខាងក្រោមនេះកើតរួមគ្នាត្រូវសង្ស័យផ្ទៃពោះខុសកន្លែង៖ • ឈឺពោះខុសធម្មតា • ធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារខុសធម្មតា ឬបាត់រដូវ-ជាពិសេស បើវាជាការប្រែប្រួលពីទំរង់ឈាមរដូវធម្មតារបស់គាត់។ • ធេងធេង ឬវិលមុខ • បាត់ស្មារតី
ឈឺបេះដូង	កើតនៅពេលដែលឈាមដែលទៅចិញ្ចឹមបេះដូងត្រូវបានរាំងស្ទះ ជាទូទៅបណ្តាលមកពីការកកស្ទះជាតិកូឡេស្តេរ៉ុល ឬសារធាតុដទៃទៀតនៅក្នុងសរសៃឈាមកូរ៉ូនែរ។	តឹងទ្រូង ណែនទ្រូង ឬឈឺនៅកណ្តាលទ្រូង មានរយៈពេលយូរជាង ២-៣ នាទី ឬឈឺបាត់។ ឬឈឺរាលដាល ឬស្លឹកដៃម្ខាង ឬទាំងសងខាងខ្នង ថ្ពាម ពោះ ឬពិបាកដកដង្ហើម បែកញើសត្រជាក់ ចង្អោរ។

ស្ថានភាព	ពណ៌នា	រោគសញ្ញា
វិបត្តិថ្លើម	ឆ្លងរោគនៅថ្លើម ធ្វើអោយរលាក ក្រិន កោសិកាថ្លើម ធ្វើអោយរាំងស្ទះឈាម ដែលហូរឆ្លងកាត់ថ្លើម ។	លឿងភ្នែក ឬស្បែក និងហើយប៉ោងពោះ ឬឈឺជាពិសេសនៅពោះផ្នែកខាងលើ ។
ជំងឺរលាកអាងត្រគាក	ឆ្លងរោគនៅផ្លូវបន្តពូជផ្នែកខាងលើបណ្តាលមកពីបាក់តេរីប្រភេទផ្សេងៗ ។	ឈឺផ្នែកខាងក្រោមពោះ ឈឺនៅពេលរួមភេទ ពេលពិនិត្យអាងត្រគាក ពេលនោមធ្លាក់ឈាមមិនប្រក្រតីតាមទ្វារ ឬមានធ្លាក់សមិនប្រក្រតី ក្តៅខ្លួនចេញឈាមនៅពេលប៉ះមាត់ស្បូន ។ នៅពេលធ្វើការពិនិត្យអាងត្រគាក សញ្ញានៃការរលាកអាងត្រគាករួម មានឈឺ នៅអូរើរ ឬដៃស្បូនធ្លាក់សព្វល្បឿនព្រឿងៗ ដែលមានឈាមដោយសំបោរ និងខ្ទះមាត់ស្បូន ងាយចេញឈាមពេលប៉ះជាមួយតម្បាញ ឬតេស្តតម្បាញវិជ្ជមាន ឬឈឺនៅពេលធ្វើចលនាមាត់ស្បូន និងស្បូននៅពេលពិនិត្យ ។
ស្ទះសរសៃឈាមនៅសួត	ដុំឈាមដែលធ្វើដំណើរតាមចរន្តឈាមទៅដល់សួត ។	ពិបាកដកដង្ហើមភ្លាមៗ ដែលអាចកាន់តែធ្ងន់ទៅនៅពេលដកដង្ហើមរឹង ក្អកដែលអាចមានឈាមបេះដូងដើរញាប់ និងមានអារម្មណ៍ផេងផេង ។
បែកផ្ទៃពោះខុសកន្លែង	នៅពេលដែលបែកដៃស្បូនដោយសារផ្ទៃពោះខុសកន្លែង ។	ឈឺចាប់ខ្លាំងភ្លាមៗនៅផ្នែកខាងក្រោមពោះ ជួនកាលនៅម្ខាង ។ អាចមានឈឺស្ទាខាងស្តាំ ។ ជាទូទៅ នៅក្នុងប៉ុន្មានម៉ោង ពោះឡើងរឹងហើយស្រ្តីមានស្ទុក ។
ប្រតិកម្មអាលែស៊ីធ្ងន់ជាមួយកៅស៊ូ	នៅពេលដែលរាងកាយរបស់បុគ្គលមានប្រតិកម្មធ្ងន់នៅពេលប៉ះជាមួយកៅស៊ូ ។	មានចេញកន្ទួលនៅពេញខ្លួនវិលមុខ ដោយសារការធ្លាក់ចុះនូវសម្ពាធឈាម ពិបាកដកដង្ហើម បាត់ស្មារតី ។
ស្រូក	នៅពេលមានស្ទះ ឬបែកសរសៃឈាមនៅខួរក្បាល រាវរាងចរន្តឈាមធម្មតា នាំអោយស្លាប់ជាលិកាខួរក្បាល ។	ស្លឹក ឬខ្សោយនៅលើមុខ ដៃ ឬជើង ជាពិសេសនៅមួយចំហៀងណាមួយ ពិបាកនិយាយ ឬនិយាយមិនច្បាស់ ពិបាកមើល នៅភ្នែកម្ខាង ពិបាកដើរវិលមុខ បាត់ជំហរ ឈឺក្បាលខ្លាំងដោយមិនដឹងមូលហេតុ ។ រោគសញ្ញាកើតឡើងយ៉ាងឆាប់រហ័ស ។
បណ្តុះសញ្ញានៃស្ទុកដោយសារពុល	ប្រតិកម្មធ្ងន់ដោយរាងកាយឆ្លើយទៅនឹងជាតិពុលដែលបញ្ចេញដោយបាក់តេរីមួយចំនួន	ក្តៅខ្លួនខ្លាំង ចេញកន្ទួលពេញខ្លួន ក្អក រាក វិលមុខ ឈឺសាច់ដុំ ។ រោគសញ្ញាកើតឡើងយ៉ាងឆាប់រហ័ស ។

ស្ថានភាពដែលធ្វើអោយការមានផ្ទៃពោះ មានគ្រោះថ្នាក់ជាពិសេស

ស្ថានភាពមួយចំនួន ធ្វើអោយការមានផ្ទៃពោះកាន់តែមានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះសុខភាពស្ត្រី ។ ដូច្នេះ ប្រសិទ្ធភាពនៃមធ្យោបាយពន្យារកំណើតរបស់គាត់មានសារៈសំខាន់ជាពិសេស ។ ចំពោះការប្រៀបធៀបពីប្រសិទ្ធភាពនៃមធ្យោបាយពន្យារកំណើត សូមអានអំពីការប្រៀបធៀបប្រសិទ្ធភាពមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ទំព័រ ...

មធ្យោបាយពន្យារកំណើតខ្លះ អាស្រ័យលើអ្នកប្រើខ្លាំងជាងមធ្យោបាយផ្សេងទៀត ដើម្បីអោយមានប្រសិទ្ធភាព ។ ភាគច្រើន មធ្យោបាយដែលតម្រូវអោយមានការប្រើប្រាស់ត្រឹមត្រូវរៀងរាល់សកម្មភាពរួមភេទ ឬតម្រូវភេទ នៅថ្ងៃបង្កកំណើតជាមធ្យោបាយដែលមិនសូវមានប្រសិទ្ធភាពបើប្រើជាទូទៅ ៖

- ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល
- ការដកចេញ
- វិធីដឹងពីការបង្កកំណើត
- គំរបមាត់ស្បូន
- សន្ទះដ្យាប្រាម
- ស្រោមអនាម័យស្ត្រី
- ស្រោមអនាម័យបុរស

បើស្ត្រីនិយាយថា គាត់មានស្ថានភាពណាមួយខាងក្រោម ៖

- គេគួរប្រាប់គាត់ថា ការមានផ្ទៃពោះអាចមានគ្រោះថ្នាក់ ជាពិសេសដល់សុខភាពរបស់គាត់ ហើយជួនកាលដល់សុខភាពរបស់ទារក ។
- នៅពេលផ្តល់ប្រឹក្សា យកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសដល់ប្រសិទ្ធភាពនៃមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ។ អតិថិជនដែលជ្រើសរើសមធ្យោបាយ ដែលតម្រូវអោយប្រើត្រឹមត្រូវរៀងរាល់សកម្មភាពរួមភេទ ត្រូវគិតអោយបានច្បាស់លាស់ថា គាត់អាចប្រើវាដោយប្រសិទ្ធភាព ឬទេ ។

គ

ស្ថានភាពដែលធ្វើអោយការមានផ្ទៃពោះ
មានគ្រោះថ្នាក់ជាពិសេស

ការឆ្លងរោគ និងវិបត្តិនៅផ្ទះបន្តពូជ

- មហារីកដោះ
- មហារីកស្បូន
- មហារីកក្រពេញអូរវែរ
- ជំងឺកាមរោគមួយចំនួន (ប្រមេរៈ ក្លាមីដ្យា)
- ការឆ្លងរោគនៅទ្វារ (រលាកទ្វារដោយបាក់តេរី)

ជំងឺបេះដូង និងសរសៃឈាម

- លើសឈាម (សម្ពាធឈាមស៊ីស្តូល លើសពី ១៦០ មមបារីត ឬសម្ពាធឈាមដ្យាស្តូលលើសពី ១០០ មមបារីត) ។
- ជំងឺវ៉ាល់បេះដូង ដែលមានផលវិបាក
- ជំងឺរលួយសាច់បេះដូង (ជំងឺបេះដូងបណ្តាលមកពីចង្អៀតសរសៃឈាមកូរ៉ូនេ)
- ស្រួត

ការឆ្លងរោគផ្សេងទៀត

- ផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ឬកើតអេដស៍ (សូមអានអំពី ជំងឺកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ សំណួរ ៩ ទំព័រ ...) ។
- របេង
- ស៊ីស្តូសូមីញ៉ា ដោយមានក្រិនឆ្អើម

ស្ថានភាពអង់ដូត្រីន

- ជំងឺទឹកនោមផ្អែម បើពឹងលើអាំងស៊ុយលីន ដោយមានខួចសរសៃឈាម តំរង់នោម ភ្នែក ឬប្រព័ន្ធប្រសាទ ឬមានរយៈពេលលើសពី ២០ ឆ្នាំ ។

ជំងឺស្លេកស្លាំង

- ជំងឺកោសិកា sickle

ស្ថានភាពផ្ទៃអាហារ

- ក្រិនឆ្អើមធ្ងន់
- ដុំឆ្អើមកាច (មហារីក)

លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រក្នុងការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត

តារាងនៅក្នុងទំព័របន្តបន្ទាប់នេះ នឹងសង្ខេបនូវលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រក្នុងការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក ។ លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យទាំងនេះ ជាមូលដ្ឋាននៃបញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រ នៅក្នុងជំពូក ១ ដល់ជំពូក ១៩ ។

ចំណាត់ថ្នាក់នៃមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបណ្តោះអាសន្ន		
ចំណាត់ថ្នាក់	មានការវិនិច្ឆ័យគ្លីនិក	មានការវិនិច្ឆ័យគ្លីនិកតិចតួច
១	មធ្យោបាយពន្យារកំណើតប្រើបានគ្រប់កាលៈទេសៈ	បាន (ប្រើមធ្យោបាយនេះ)
២	មធ្យោបាយពន្យារកំណើតប្រើបានជាទូទៅ	
៣	មធ្យោបាយពន្យារកំណើតមិនគួរប្រើ លើកលែងតែគ្មានមធ្យោបាយផ្សេងដែលសមស្របជាង ឬមានដែរ តែមិនអាចទទួលយកបាន	ទេ (កុំប្រើមធ្យោបាយនេះ)
៤	ប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតមិនត្រូវប្រើ	

ចំណាំ : នៅក្នុងតារាងចាប់ផ្តើមពីទំព័របន្ទាប់ទៅ ចំណាត់ថ្នាក់នៅក្នុងស្ថានភាព ៣ និង ៤ ត្រូវបានដាក់ពណ៌ដើម្បីបញ្ជាក់ថា មិនត្រូវផ្តល់មធ្យោបាយនេះទេ បើសិនជាមានការវិនិច្ឆ័យគ្លីនិកតិចតួច ។

ឃ
លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រក្នុងការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត

ចំពោះការចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល ស្រោមអនាម័យបុរស ស្រោមអនាម័យស្រ្តី ថ្នាំសំលាប់មេជីវិត
ឈ្មោល គំរូបមាត់ស្បូន និងវិធីវាងរដូវដោយការបំបៅកូន សូមអានទំព័រ ... ចំពោះវិធីដឹងពីការ
បង្កកំណើត សូមអាន ទំព័រ ...

ចំណាត់ថ្នាក់ (A)	គ្មានហេតុផលណា ដែលត្រូវបដិសេធមិនអោយប្រើមធ្យោបាយពន្យារ កំណើតនេះ ក្នុងលក្ខខណ្ឌនេះ ឬក្នុងកាលៈទេសៈនេះទេ
ប្រុងប្រយ័ត្ន (C)	មធ្យោបាយពន្យារកំណើតនេះ ផ្តល់អោយជាធម្មតា នៅកន្លែងធម្មតា តែត្រូវមានការរៀបចំ និងការប្រុងប្រយ័ត្នបន្ថែម ។
ពន្យារពេល (C)	ការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតនេះ ត្រូវពន្យារពេលរហូតដល់លក្ខខណ្ឌ ត្រូវបានវាយតម្លៃ និង/ឬកែតម្រូវ ។ ជាជំនួស គេគួរអោយប្រើមធ្យោបាយ ពន្យារកំណើតបណ្តោះអាសន្ន ។
ពិសេស (S)	នីតិវិធីនេះត្រូវធ្វើនៅក្នុងទីកន្លែងពិសេស ដែលមានគ្រូពេទ្យវះកាត់ និង បុគ្គលិក ដែលមានបទពិសោធន៍ មានបរិក្ខារសម្រាប់ដាក់ថ្នាំសណ្តំ និង មានការគាំទ្រវេជ្ជសាស្ត្របំរុង ។ ក៏ត្រូវការផងដែរនូវសមត្ថភាពក្នុង ការសំរេចចិត្តអំពីនីតិវិធី និងការដាក់ថ្នាំសណ្តំ ដែលសមស្របបំផុត ។ ជាជំនួស គេគួរអោយប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបណ្តោះអាសន្ន បើតម្រូវអោយធ្វើការបញ្ជូន ឬត្រូវពន្យារពេល ។

	= ប្រើមធ្យោបាយនេះ										
	= កុំប្រើមធ្យោបាយនេះ										
1	= ចាប់ផ្តើមប្រើមធ្យោបាយនេះ										
C	= បន្តប្រើមធ្យោបាយនេះ										
---	= លក្ខខណ្ឌមិនបានរៀបរាប់ មិនប៉ះពាល់ភាពសមស្រប នៃមធ្យោបាយនេះ										
NA	= មិនអាចអនុវត្តបាន										
លក្ខខណ្ឌ		ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី	ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ	បន្ទះប្រាំបី និងកងដាច្ចាច	ថ្នាំគ្រាប់ អ៊ី.អូ.អ៊ី	ថ្នាំចាក់មានតែប្រូសេស្ទីន	កងដាក់ដៃ	ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ *	កងដាក់ស្បូនជាតិទង់ដៃ	កងដាក់ស្បូន levonorgestrel	ការចងដៃស្បូន *

លក្ខណៈបុគ្គល និងប្រវត្តិបន្តពូជ											
មានផ្ទៃពោះ	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	4	4	D	
អាយុ	ពីមានរដូវដល់ក្រោម 40 ឆ្នាំ			ពីមានរដូវដល់ក្រោម 18 ឆ្នាំ				ពីមានរដូវដល់ក្រោម 20 ឆ្នាំ		នៅក្មេង	
	I	I	I	I	2	I	---	2	2	C	
	ចាប់ពី 40 ឆ្នាំ			ពី 18 ទៅ 45 ឆ្នាំ				ចាប់ពី 20 ឆ្នាំ			
	2	2	2	I	I	I	---	I	I		
				ចាប់ពី 45 ឆ្នាំ							
				I	2	I	---				
ចំនួនសំរាលកូន											
មិនដែលសំរាលកូន	I	I	I	I	I	I	---	2	2	A	
ធ្លាប់សំរាលកូន	I	I	I	I	I	I	---	I	I	A	
ការបំបៅកូន											
តិចជាង 6 សប្តាហ៍ ក្រោយសំរាល	4	4	4	3a	3a	3a	I	b	b	*	
ចាប់ពី 6 សប្តាហ៍ ទៅតិចជាង 6 ខែ ក្រោយសំរាល (ភាគច្រើនបំបៅដោះ)	3	3	3	I	I	I	I	b	b	A	
ចាប់ពី 6 ខែ ក្រោយសំរាល	2	2	2	I	I	I	I	b	b	A	
ក្រោយសំរាល (មិនបំបៅកូន)											
តិចជាង 21 ថ្ងៃ	3	3	3	I	I	I	---	b	b	*	
ចាប់ពី 21 ថ្ងៃ	I	I	I	I	I	I	---	b	b		

* ចំពោះលក្ខខណ្ឌបន្ថែមទៀត ទាក់ទងនឹងថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ និងការចងដៃស្បូន សូមអានទំព័រ ...

a នៅកន្លែងដែលមានការប្រឈមខ្លាំងជាមួយជំងឺ និងមរណភាពទាក់ទងនឹងការមានផ្ទៃពោះ ហើយមធ្យោបាយនេះជាមធ្យោបាយមួយក្នុងចំណោមមធ្យោបាយតិចតួច ដែលមានគេអាចអោយមធ្យោបាយនេះទៅស្ត្រីបំបៅកូនភ្លាមក្រោយសំរាល ។

ឃ

លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រក្នុងការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត

	= ប្រើមធ្យោបាយនេះ										
	= កុំប្រើមធ្យោបាយនេះ										
1	= ចាប់ផ្តើមប្រើមធ្យោបាយនេះ										
C	= បន្តប្រើមធ្យោបាយនេះ										
---	= សក្ខីភាពមិនបានរៀបរាប់ មិនប៉ះពាល់ភាពសមស្រប នៃមធ្យោបាយនេះ										
NA	= មិនអាចអនុវត្តបាន										
លក្ខខណ្ឌ											
លក្ខណៈបុគ្គល និងប្រវត្តិបន្តពូជ											
ក្រោយរំលូត											
ត្រីមាសទីមួយ		I	I	I	I	I	I	---	I	I	*
ត្រីមាសទីពីរ		I	I	I	I	I	I	---	2	2	
ក្រោយរំលូតឆ្លងរោគក្លាម		I	I	I	I	I	I	---	4	4	
ផ្ទៃពោះខុសកន្លែងពីមុន		I	I	I	2	I	I	I	I	I	A
ប្រវត្តិរក្សាទុកអាមត្រភាព		I	I	I	I	I	I	---	I	I	C*
ជាក់លាក់											
អាយុតិចជាង 35 ឆ្នាំ		2	2	2	I	I	I	---	I	I	A
អាយុចាប់ពី 35 ឆ្នាំ											
តិចជាង 15 ដើម/ថ្ងៃ		3	2	3	I	I	I	---	I	I	A
ចាប់ពី 15 ដើម/ថ្ងៃ		4	3	4	I	I	I	---	I	I	A
ផ្គត់ផ្គង់											
ចាប់ពី 30 គ.ក/ម ^២ សន្ទស្សន៍ម៉ាស់ខ្លួន											
មិនអាចវាស់សម្ពាធឈាមបាន		NAc	NAc	NAc	NAc	NAc	NAc	---	NA	NA	NA

- * ចំពោះលក្ខខណ្ឌបន្ថែមទៀតទាក់ទងនឹងថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ និងការចងដៃស្បូន សូមអានទំព័រ ...
- នៅកន្លែងដែលមានការប្រឈមខ្លាំងជាមួយជំងឺ និងមរណភាពទាក់ទងនឹងការមានផ្ទៃពោះ ហើយមធ្យោបាយនេះជាមធ្យោបាយមួយ ក្នុងចំណោមមធ្យោបាយតិចតួចដែលមាន គេអាចអោយមធ្យោបាយនេះទៅស្រ្តីបំប្រែក្នុងក្លាមក្រោយសំរាល ។
 - ការប្រើកងដាក់ស្បូនក្រោយសំរាល : ចំពោះស្រ្តីបំប្រែក្នុង និងស្រ្តីមិនបំប្រែក្នុង ការសិក្សាស្រាវជ្រាវកងតិចជាង 48 ម៉ោងស្ថិតក្នុងចំណាត់ថ្នាក់ទី2 ចំពោះកងដាក់ស្បូនជាតិទង់ដៃ និងចំណាត់ថ្នាក់ទី 3 ចំពោះកងដាក់ស្បូនជាតិអ័រម៉ូន ។ ចំពោះកងដាក់ស្បូនទាំងពីរប្រភេទ ការសិក្សាស្រាវជ្រាវកងចាប់ពី 48ម៉ោងរហូតដល់តិចជាង 4 សប្តាហ៍ ស្ថិតនៅក្នុងចំណាត់ថ្នាក់ទី4, ចាប់ពី 4 សប្តាហ៍ ចំណាត់ថ្នាក់ទី 1, និងការឆ្លងរោគក្រោយសំរាលចំណាត់ថ្នាក់ទី 4 ។
 - នៅកន្លែងដែលមានការប្រឈមខ្លាំងជាមួយជំងឺ និងមរណភាពទាក់ទងនឹងការមានផ្ទៃពោះ ហើយមធ្យោបាយនេះជាមធ្យោបាយមួយក្នុងចំណោមមធ្យោបាយតិចតួចដែលមាន មិនត្រូវបដិសេធមិនអោយស្រ្តីប្រើមធ្យោបាយនេះដោយសារតែមូលហេតុថា គេមិនអាចវាស់សម្ពាធឈាមគាត់បាននោះឡើយ ។

	= ប្រើមធ្យោបាយនេះ										
	= កុំប្រើមធ្យោបាយនេះ										
1	= ចាប់ផ្តើមប្រើមធ្យោបាយនេះ										
C	= បន្តប្រើមធ្យោបាយនេះ										
---	= លក្ខខណ្ឌមិនបានរៀបរាប់ មិនប៉ះពាល់ភាពសមស្រប នៃមធ្យោបាយនេះ										
NA	= មិនអាចអនុវត្តបាន										
លក្ខខណ្ឌ											
ជំងឺបេះដូង សរសៃឈាម											
មានកត្តាប្រឈមច្រើនចំពោះជំងឺ សរសៃឈាម (អាយុច្រើន ជក់បារី ទឹកនោមផ្អែម និងលើសឈាម)		3/4d	3/4d	3/4d	2	3	2	---	I	2	S
លើសឈាម ^e											
ប្រវត្តិលើសឈាម ដែលគេមិនអាច វាស់សម្ពាធឈាមបាន (រួមទាំង លើសឈាមពេលមានផ្ទៃពោះ)		3	3	3	2c	2c	2c	---	I	2	NA
លើសឈាមអាចត្រួតត្រាបាន ហើយគេអាចវាស់សម្ពាធឈាមបាន		3	3	3	I	2	I	---	I	I	C
សម្ពាធឈាមឡើង (វាស់ត្រឹមត្រូវ)											
ស៊ីស្តូល 140-159 ឬ ដ្យាស្តូល 90-99		3	3	3	I	2	I	---	I	I	C'
ស៊ីស្តូល $\geq$ 160 ឬ ដ្យាស្តូល $\geq$ 100 g		4	4	4	2	3	2	---	I	2	S'
ជំងឺសរសៃឈាម		4	4	4	2	3	2	---	I	2	S

- c នៅកន្លែងដែលមានការប្រឈមខ្លាំងជាមួយជំងឺ និងមរណភាពទាក់ទងនឹងការមានផ្ទៃពោះ ហើយមធ្យោបាយនេះ
ជាមធ្យោបាយមួយ ក្នុងចំណោមមធ្យោបាយតិចតួចដែលមានគេមិនត្រូវបដិសេធមិនអោយស្ត្រីប្រើមធ្យោបាយនេះ
ដោយសារតែមូលហេតុថាគេមិនអាចវាស់សម្ពាធឈាមគាត់បាននោះឡើយ ។
- d បើមានកត្តាគ្រោះថ្នាក់ធំជាច្រើន ហើយកត្តាណាមួយតែង អាចបង្កើនការប្រឈមខ្លាំងជាមួយជំងឺបេះដូង និង
សរសៃឈាម ការប្រើមធ្យោបាយនេះ អាចបង្កើនការប្រឈមរបស់ស្ត្រីដល់កំរិត ដែលមិនអាចទទួលយកបាន ។
ប៉ុន្តែមិនមែនមានន័យថា ត្រូវដំឡើងចំណាត់ថ្នាំ ចំពោះកត្តាគ្រោះថ្នាក់ច្រើននោះឡើយ ។ ឧទាហរណ៍ ការមាន
រួមគ្នាទ្វារក្តៅ ដែលស្ថិតក្នុងចំណាត់ថ្នាក់ទី 2 មិនមែនមានន័យថា ចាំបាច់ត្រូវដំឡើងចំណាត់ថ្នាក់អោយខ្ពស់ជាងនេះ
នោះឡើយ ។
- e ដោយសន្មតថា គ្មានកត្តាគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងទៀតចំពោះជំងឺបេះដូង និងសរសៃឈាម ។ ការវាស់ឈាមតែម្តង មិនគ្រប់
គ្រាន់ក្នុងការនិយាយថា ស្ត្រីណាម្នាក់មានជំងឺលើសឈាមនោះឡើយ ។

ឃ

លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រក្នុងការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត
មធ្យោបាយពន្យារកំណើត

	= ប្រើមធ្យោបាយនេះ										
	= កុំប្រើមធ្យោបាយនេះ										
1	= ចាប់ផ្តើមប្រើមធ្យោបាយនេះ										
C	= បន្តប្រើមធ្យោបាយនេះ										
---	= លក្ខខណ្ឌមិនបានរៀបរាប់ មិនប៉ះពាល់ភាពសមស្រប នៃមធ្យោបាយនេះ										
NA	= មិនអាចអនុវត្តបាន										
លក្ខខណ្ឌ											
លក្ខណៈបុគ្គល និងប្រវត្តិបន្តពូជ											
ប្រវត្តិប្រើសឈាមពេលមានផ្ទៃពោះ (សម្ពាធឈាមពេលនេះ វាស់បាន ហើយនៅធម្មតា)	2	2	2	I	I	I	---	I	I	A	
ឈាមកកនៅសរសៃជិតច្រៅ/ឈាមកក នៅសួត											
ប្រវត្តិមានឈាមកកនៅសរសៃវ៉ែន ច្រៅ/ឈាមកក នៅសួត	4	4	4	2	2	2	*	I	2	A	
កំពុងមាន ឈាមកកនៅសរសៃវ៉ែន ច្រៅ/ឈាមកក នៅសួត	4	4	4	3	3	3	*	I	3	D	
សាច់ញាតិមានប្រវត្តិមានឈាមកក នៅសរសៃវ៉ែនច្រៅ/ឈាមកក នៅសួត (សាច់ញាតិជិត)	2	2	2	I	I	I	*	I	I	A	

- f ត្រូវវាយតម្លៃការឡើងសម្ពាធឈាមមុននឹងអនុវត្តនីតិវិធី ហើយតាមដាននៅពេលអនុវត្តនីតិវិធី ។
- g លក្ខខណ្ឌនោះ អាចធ្វើអោយការមានផ្ទៃពោះ ក្លាយទៅជាគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព ដែលមិនអាចទទួលយកបាន ។
គេគួរទទួលស្គាល់ថា ដោយសារអត្រាមានផ្ទៃពោះខ្ពស់នៅពេលប្រើ ជាទូទៅ ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល ការដកចេញ
វិធីដឹងពីការបង្កកំណើត គឺរបរមាត់ស្បូន សន្ទះដ្យាប្រាម ស្រោមអនាម័យបរុស ស្រោមអនាម័យស្រី ប្រហែលមិន
មែនជាជម្រើសដែលត្រឹមត្រូវនោះឡើយ ។

	= ប្រើមធ្យោបាយនេះ									
	= កុំប្រើមធ្យោបាយនេះ									
1	= ចាប់ផ្តើមប្រើមធ្យោបាយនេះ									
C	= បន្តប្រើមធ្យោបាយនេះ									
---	= លក្ខខណ្ឌមិនបានរៀបរាប់									
មិនប៉ះពាល់ភាពសមស្រប នៃមធ្យោបាយនេះ										
NA = មិនអាចអនុវត្តបាន										
សក្ខខណ្ឌ										
ការរីកកាត់ធំ										
ដោយមានអចលនាប្បវ	4	4	4	2	2	2	---	I	2	D
ដោយគ្មានអចលនាប្បវ	2	2	2	I	I	I	---	I	I	A
ការរីកកាត់តូចដោយគ្មានអចលនាប្បវ	I	I	I	I	I	I	---	I	I	A
ដឹងថាមានកត្តាធ្វើអោយឈាមកក (ឧ. Factor V Leiden, Prothrombin mutation, Antithrombin deficiency) ^៩	4	4	4	2	2	2	*	I	2	A
ឈាមកករាក់										
សរសៃវ៉ែនវ៉ែរកូស	I	I	I	I	I	I	---	I	I	A
រលាកសរសៃវ៉ែនរាក់	2	2	2	I	I	I	---	I	I	A
ជំងឺស្លាកសាច់ដុំបេះដូង ^៩				I	C	I	C		I	C
កំពុងមាន	4	4	4	2	3	3	2	3	*	I
មានប្រវត្តិ	4	4	4	2	3	3	2	3	*	I
ដឹងថាឡើងជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាម	2/3h	2/3h	2/3h	2	2	2	---	I	2	A
ជំងឺព្រិលបេះដូង										
មិនមានផលវិបាក	2	2	2	I	I	I	---	I	I	C
មានផលវិបាក (កើនសម្ពាធឈាមស្ងួត ញ័រចតបេះដូងលើប្រវត្តិរលាកសាច់ដុំ បេះដូងដោយបាក់តេរី) ^៩	4	4	4	I	I	I	---	2i	2i	S*

- h វាយតម្លៃប្រភេទ និងភាពធ្ងន់ធ្ងរបស់ការលើសជាតិខ្លាញ់ និងវត្តមានរបស់កត្តាគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺបេះដូង និងសរសៃឈាមផ្សេងទៀត ។
- i គួរប្រើអង្គប្រឹក្សា ការពារមុននឹងផ្តល់មធ្យោបាយនេះ ។

ឃ

លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រក្នុងការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត
មធ្យោបាយពន្យារកំណើត

	= ប្រើមធ្យោបាយនេះ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
--	-------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

j ចំណាត់ថ្នាក់សម្រាប់ស្ត្រី ដែលគ្មានកត្តាគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងទៀត ចំពោះជំងឺស្រួច ។

k បើប្រើថ្នាំប្រឆាំងការប្រកាច់ សូមយោងទៅផ្នែកអន្តរកម្មឱសថ ទំព័រ ...

l ថ្នាំខ្លះ អាចមានអន្តរកម្មជាមួយមធ្យោបាយនេះ ធ្វើអោយវាថយចុះប្រសិទ្ធភាព ។

	= ប្រើមធ្យោបាយនេះ	ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី	ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ	បន្ទះប្លាស្ទិក និងកងដាច្ចាវ	ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី	ថ្នាំចាក់មានតែប្រូសេស៊ីន	កងដាក់ដៃ	ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់*	កងដាក់ស្បែកជាតិទង់ដៃដង	កងដាក់ស្បែក levonorgestrel	ការចងដៃស្បែក*
	= កុំប្រើមធ្យោបាយនេះ										
1	= ចាប់ផ្តើមប្រើមធ្យោបាយនេះ										
C	= បន្តប្រើមធ្យោបាយនេះ										
---	= លក្ខខណ្ឌមិនបានរៀបរាប់ មិនប៉ះពាល់ភាពសមស្រប នៃមធ្យោបាយនេះ										
NA = មិនអាចអនុវត្តបាន											
លក្ខខណ្ឌ											
អង្គប្រឹក្សាជូស		I	I	I	I	I	I	---	2	I	S
អ្នកស្រាវជ្រាវ (រួមទាំងគ្រូ)		I	I	I	I	I	I	---	I	I	A
ឈឺចាប់ខ្លាំងពេលមានផ្ទៃ		I	I	I	I	I	I	---	2	I	A
ជំងឺត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន											
ស្រាល		I	I	I	I	I	I	---	3	2	A
ធ្ងន់*		I	I	I	I	I	I	---	4	4	D
ឈាមរត់ស្បែក		I	I	I	I	I	I	---	I	I	A
ឈាមរត់ស្បែក		2	2	2	I	2	2	---	I	2	A
មហារីកមាត់ស្បែក (រង់ចាំព្យាបាល)		2	2	2	I	2	2	---	I C 4 2	I C 4 2	D
ជំងឺដទៃ											
ដុំដែលមិនបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ		2	2	2	2	2	2	---	I	2	A
ជំងឺដោះស្រាយ		I	I	I	I	I	I	---	I	I	A
គ្រួសារមានប្រវត្តិមហារីក		I	I	I	I	I	I	---	I	I	A
មហារីកដទៃ											
បច្ចុប្បន្ន		4	4	4	4	4	4	---	I	4	C
ពីមុន គ្មានភស្តុតាងនៃការកើត ជំងឺនេះឡើយ យ៉ាងតិច ៥ ឆ្នាំ		3	3	3	3	3	3	---	I	3	A
មហារីកស្បែក*		I	I	I	I	I	I	---	I C 4 2	I C 4 2	D
មហារីកអ្នកដទៃ*		I	I	I	I	I	I	---	3 2	3 2	D
អ្នកស្រាវជ្រាវ											
មិនរមួលប្រហោងស្បែក		I	I	I	I	I	I	---	I	I	C
រមួលប្រហោងស្បែក		I	I	I	I	I	I	---	4	4	C

ឃ

លក្ខខណ្ឌ: វិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រក្នុងការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត
មធ្យោបាយពន្យារកំណើត

	= ប្រើមធ្យោបាយនេះ	ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី	ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ	បន្ទះប្យូត្រា និងកងដាំទ្វារ	ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី	ថ្នាំចាក់មាន់តេប្រូសេស្ទីន	កងដាក់ដៃ	ថ្នាំគ្រាប់ឲ្យរកំណើតបន្ទាន់*	កងដាក់ស្បូនជាតិចង្វែងដៃ	កងដាក់ស្បូន levonorgestrel	ការចងដៃស្បូន*		
	= កុំប្រើមធ្យោបាយនេះ												
1	= ចាប់ផ្តើមប្រើមធ្យោបាយនេះ												
C	= បន្តប្រើមធ្យោបាយនេះ												
---	= លក្ខខណ្ឌមិនបានរៀបរាប់ មិនប៉ះពាល់ភាពសមស្រប នៃមធ្យោបាយនេះ												
NA	= មិនអាចអនុវត្តបាន												
លក្ខខណ្ឌ													
ភាពមិនប្រក្រតីផ្នែកកាយវិភាគវិទ្យា													
ប្រហោងស្បូនវៀង	---	---	---	---	---	---	---	---	4	4	---		
ភាពមិនប្រក្រតីផ្សេងទៀត មិនមែនវៀងប្រហោងស្បូន ឬវិមាន ដល់ការស៊កបញ្ចូលកងដាក់ស្បូន (រួមទាំង ស្វ័យ ឬដាច់មាត់ស្បូន)	---	---	---	---	---	---	---	---	2	2	---		
ជំងឺរលាកអាងត្រជាក់													
មានពីមុន (សន្មតថាមិនមានកត្តា គ្រោះថ្នាក់ចំពោះជំងឺកាមរោគ)									I	C	I	C	
មានផ្ទៃពោះ	I	I	I	I	I	I	I	---	I	I	I	A	
គ្មានផ្ទៃពោះ	I	I	I	I	I	I	I	---	2	2	2	2	C
រលាកអាងត្រជាក់បច្ចុប្បន្ន	I	I	I	I	I	I	I	---	4	2 ^m	4	2 ^m	D
ជំងឺកាមរោគ													
កំពុងមានរលាកមាត់ស្បូន មានខ្វះ ក្លាមីដ្យា ឬប្រេមេ	I	I	I	I	I	I	I	---	4	2	4	2	D
ជំងឺកាមរោគផ្សេងទៀត (លើកលែងមេរោគអេដស៍ និង រលាកថ្លើម)	I	I	I	I	I	I	I	---	2	2	2	2	A
រលាកទ្វារ (រួមទាំងទ្រីកូម៉ូណាស់ និងបាក់តេរី)	I	I	I	I	I	I	I	---	2	2	2	2	A
ប្រឈមខ្លាំងជាមួយជំងឺកាមរោគ	I	I	I	I	I	I	I	---	2/ 3 ⁿ	2	2/ 3 ⁿ	2	A

m ព្យាបាលជំងឺរលាកអាងត្រជាក់ ដោយប្រើអង់ទីប៊ីយូទិកសមស្រប ។ មិនចាំបាច់ដោះកងដាក់ស្បូនចេញទេ បើអតិថិជន
ចង់បន្តប្រើ ។

n សត្វកណ្តុរនេះនៅក្នុងចំណាត់ថ្នាក់ 3 បើស្ត្រីឈរឈរខ្លាំងទៅនឹងដំបីប្របេះ ឬក្បូរមីដ្យា ។

o វត្ថុមាននៃដំបីទាក់ទងនឹងអេដស៍ អាចតម្រូវអោយពន្យារពេលនីតិវិធីនេះ ។

p ដំបីអេដស៍ស្ថិតក្នុងចំណាត់ថ្នាក់ 2 ចំពោះអ្នកដែលមានសភាពល្អ ចំពោះការព្យាបាលដោយថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ បើមិនដូច្នោះទេ ចំណាត់ថ្នាក់ 3 ។

	= ប្រើមធ្យោបាយនេះ	ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី	ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ	បន្ទះប៉ូតា និងកងដាំថ្នាវ	ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី	ថ្នាំចាក់មានតែប្រូសេស្តីន	កងដាក់ដៃ	ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ *	កងដាក់ស្បូនជាតិទង់ដៃ	កងដាក់ស្បូន levonorgestrel	ការចងដៃស្បូន *
	= កុំប្រើមធ្យោបាយនេះ										
1	= ចាប់ផ្តើមប្រើមធ្យោបាយនេះ										
C	= បន្តប្រើមធ្យោបាយនេះ										
---	= សក្ខខណ្ឌមិនបានរៀបរាប់										
NA = មិនអាចអនុវត្តបាន											
លក្ខខណ្ឌ											
ពឹងលើអាំងស៊ុយលីន ខ		2	2	2	2	2	2	---	I	2	C ^{1,q}
មានការខូចខាត គំរងនោម ភ្នែក ឬសរសៃប្រសាទ ខ		3/4 ^r	3/4 ^r	3/4 ^r	2	3	2	---	I	2	S
មានជំងឺសរសៃឈាមផ្សេងទៀត ឬទឹកនោមផ្អែមលើស 20 ឆ្នាំ ខ		3/4 ^r	3/4 ^r	3/4 ^r	2	3	2	---	I	2	S
វិបត្តិក្រពេញវិទ្យុអ៊ីដ											
ពាក្យធម្មតា		I	I	I	I	I	I	---	I	I	A
អ៊ីពែរអ៊ីដ		I	I	I	I	I	I	---	I	I	S
អ៊ីប៉ូអ៊ីដ		I	I	I	I	I	I	---	I	I	C
លក្ខខណ្ឌប្រដាប់ឈាមអាហារ											
ជំងឺចង់ទឹកប្រមាត់											
មានរោគសញ្ញា											
ព្យាបាលដោយកាត់ចង់ទឹកប្រមាត់		2	2	2	2	2	2	---	I	2	A
ព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំ		3	2	3	2	2	2	---	I	2	A
កំពុងកើត		3	2	3	2	2	2	---	I	2	D
មិនមានរោគសញ្ញា		2	2	2	2	2	2	---	I	2	A
ប្រវត្តិស្ថានទឹកប្រមាត់											
ពាក់ព័ន្ធជាមួយការមានផ្ទៃពោះ		2	2	2	I	I	I	---	I	I	A
ពាក់ព័ន្ធថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ពីមុន		3	2	3	2	2	2	---	I	2	A
រលាកថ្លើមដោយអ៊ីស											
សកម្ម		4	3/4 ^{r,s}	4s	3	3	3	2	I	3	D

q បើមិនបានត្រួតត្រាបានល្អនូវកំរិតជាតិស្ករក្នុងឈាមទេ គួរបញ្ជូនទៅគ្រឹះស្ថានថ្នាក់ខ្ពស់ជាងនេះ ។

r វាយតម្លៃទៅតាមភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃលក្ខខណ្ឌ ។

s ចំពោះស្ត្រី ដែលមានចេញរោគសញ្ញារលាកថ្លើមដោយវិវិស ផ្អាកប្រើមធ្យោបាយនេះ រហូតដល់ពេលមុខងារថ្លើមត្រឡប់មកធម្មតាវិញ ឬ 3 ខែ ក្រោយពេលបាត់ ។

	= ប្រើមធ្យោបាយនេះ										
	= កុំប្រើមធ្យោបាយនេះ										
1	= ចាប់ផ្តើមប្រើមធ្យោបាយនេះ										
C	= បន្តប្រើមធ្យោបាយនេះ										
---	= លក្ខខណ្ឌមិនបានរៀបរាប់ មិនប៉ះពាល់ភាពសមស្រប នៃមធ្យោបាយនេះ										
NA	= មិនអាចអនុវត្តបាន										
លក្ខខណ្ឌ											
អ្នកផ្ទុក		I	I	I	I	I	I	---	I	I	A
ត្រីមន្ត្រី											
ស្រាល		3	2	3	2	2	2	---	I	2	Ct
ធ្ងន់ ង		4	3	4	3	3	3	---	I	3	S
អ្នកផ្ទុក											
ស្រាល		4	3	4	3	3	3	---	I	3	Ct
កាច (មហារីក)		4	3/4	4	3	3	3	---	I	3	Ct
ស្លាកស្នាម											
តាមស្រាវជ្រាវ		I	I	I	I	I	I	---	2	I	C
ជំងឺកោសិកា		2	2	2	I	I	I	---	2	I	C
ស្លាកស្នាមដោយខ្លះជាតិដែក		I	I	I	I	I	I	---	2	I	D/C ^u
អន្តរាគមន៍មុខងារ											
ឱសថដែលប៉ះពាល់អង្គបង្កើន											
Rifampicin		3 ^r	2	3 ^r	3 ^r	2	3 ^r	---	I	I	---
ឱសថប្រឆាំងការប្រកាច់មួយចំនួន (phenytoin, carbamazepine, barbiturates, primidone, topiramate, oxcarbazepine)		3 ^r	2	3 ^r	3 ^r	2	3 ^r	---	I	I	---
អង្គបង្កើនប្រូទីក (លើកលែង Rifampicin)											
Griseofulvin		2	I	2	2	I	2	---	I	I	---
អង្គបង្កើនប្រូទីកផ្សេងទៀត		I	I	I	I	I	I	---	I	I	---

- r វាយតម្លៃទៅតាមភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃលក្ខខណ្ឌ ។
- s ចំពោះត្រីមន្ត្រី ដែលមានចេញរោគសញ្ញារលាកច្រើនដោយវិវិស ផ្អាកប្រើមធ្យោបាយនេះ រហូតដល់ពេលមុខងារត្រឡប់មកធម្មតាវិញ ឬ 3 ខែ ក្រោយពេលបាត់ រោគសញ្ញាមួយណា ដែលដល់មុន ។
- t គួរវាយតម្លៃមុខងារច្រើន ។
- u សម្រាប់ hemoglobin < 7g/dl ។ ចំពោះ hemoglobin ≥ 7g/dl - < 10g/dl ប្រុងប្រយ័ត្ន ។

លក្ខខណ្ឌបន្ថែមចំពោះថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់

ចំណាត់ថ្នាក់ 1 : ការប្រើឡើងវិញ, ការរំលោភផ្លូវភេទ ។

ចំណាត់ថ្នាក់ 2 : ប្រវត្តិវិបត្តិធ្ងន់នៅបេះដូង និងសរសៃឈាម (ជំងឺស្លោកសាច់ដុំបេះដូង ជំងឺសរសៃឈាមខួរក្បាល ឬលក្ខខណ្ឌដែលមានឈាមកកផ្សេងទៀត និងឈឺចុកបេះដូង) ។

លក្ខខណ្ឌបន្ថែមចំពោះការចងដែស្បូន

ប្រុងប្រយ័ត្ន : កូនសន្ទះដ្យាហ្វ្រាម ជំងឺតំរងនោម កង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ ធ្លាប់រំពះពោះ ឬអាងត្រគាកត្រូវពេលជាមួយការរំពះផ្សេងទៀត ។

ពន្យារពេល : ឆ្លងរោគនៅស្បែកពោះ ជំងឺផ្លូវដង្ហើមស្រួច (រលាកទងសួត រលាកសួត) រលាកក្រពះពោះវៀន រំពះកាត់បន្ទាន់ (ដោយគ្មានការផ្តល់ប្រឹក្សាពីមុន) រំពះកាត់លក្ខខណ្ឌដែលមានឆ្លងរោគលក្ខខណ្ឌក្រោយសំរាលមួយចំនួន (7-14 ថ្ងៃ ក្រោយសំរាលកូន) មុនក្រឡាភ្លើង/ក្រឡាភ្លើងធ្ងន់បែកទឹកភ្លោះយូរ (24ម៉ោង ឬលើស) ក្តៅខ្លួននៅពេលសំរាល ឬក្រោយសំរាលភ្លាមៗ ឆ្លងរោគក្រោយសំរាល ធ្លាក់ឈាមខ្លាំង ប៉ះទង្គិចខ្លាំងលើប្រដាប់បន្តពូជ រំហែកទ្វារ ឬមាត់ស្បូននៅពេលសំរាល លក្ខខណ្ឌក្រោយរំលូតមួយចំនួន (ឆ្លងរោគក្តៅខ្លួន ឬធ្លាក់ឈាមខ្លាំង ប៉ះទង្គិច ខ្លាំងលើផ្លូវបន្តពូជ រំហែកទ្វារ ឬមាត់ស្បូននៅពេលរំលូត ជំងឺកកឈាម) រលាកសាច់ដុំបេះដូងដោយបាក់តេរី ញ័រថតបេះដូងខាងលើ ដែលមិនអាចត្រួតត្រាបាន ។

ការរៀបចំពិសេស : វិបត្តិកំណកឈាម ជំងឺហឺតរ៉ាវី រលាកទងសួត ខ្យល់ក្នុងស្រោមសួត ឬឆ្លងរោគនៅសួត ស្បូនជាប់ ដោយសារការរំពះកាត់ពីមុន ឬឆ្លងរោគកូនពោះ ឬផ្ទិត រំហែក/ឆ្លាយស្បូនក្រោយសំរាល ឆ្លាយស្បូនក្រោយរំលូត ។

លក្ខខណ្ឌចំពោះការចងមេជីវិតឈ្មោល

មិនមានការពិចារណាពិសេស : ប្រឈមខ្លាំងជាមួយមេរោគអេដស៍ ឆ្លងមេរោគអេដស៍ ជំងឺកោសិកាសិចកល

ប្រុងប្រយ័ត្ន : នៅក្មេងមានវិបត្តិតប្រម៉ល់ ទឹកនោមផ្អែម រឫសនៅពេលស្វាសពីមុន ពងកោបពេលស្វាសមិនធ្លាក់ (អាចតម្រូវអោយបញ្ជូន) ។

ពន្យារពេល : កាមរោគសកម្ម (រួមទាំងមេរោគអេដស៍ និងរលាកថ្លើម) ឆ្លងរោគនៅស្បែកពេលស្វាស រលាកក្បាលឈិង រលាកពេលស្វាស ឆ្លងរោគនៅក្រពះ ឬពោះវៀន ឆ្លងពូកហ្វិលែរ ជំងឺជើងដី ដុំនៅក្នុងស្រោមពេលស្វាស ។

ការរៀបចំពិសេស : ជំងឺអេដស៍ (ជំងឺដែលពាក់ព័ន្ធនឹងជំងឺអេដស៍ អាចតម្រូវអោយពន្យារពេល) វិបត្តិឈាមកក កូននៅក្រលៀន ។

លក្ខខណ្ឌពាក់ព័ន្ធនឹងស្រោមអនាម័យបុរស ស្រោមអនាម័យស្រ្តី ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល សន្ទះដ្យាប្រាម គំរបមាត់ស្បូន និងវិធីរាំងរដូវដោយបំបៅកូន

លក្ខខណ្ឌផ្សេងទៀត ដែលរៀបរាប់នៅទំព័រមុន ដែលមិនឃើញនៅទីនេះ ស្ថិតក្នុងចំណាត់ថ្នាក់ 1 ឬ NA ចំពោះស្រោមអនាម័យបុរស ស្រោមអនាម័យស្រ្តី ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល សន្ទះដ្យាប្រាម គំរបមាត់ស្បូន និងមិនបានរៀបរាប់នៅក្នុងលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រ សម្រាប់វិធីរាំងរដូវដោយបំបៅកូន ។

	= ប្រើមធ្យោបាយនេះ					
	= កុំប្រើមធ្យោបាយនេះ					
---	= លក្ខខណ្ឌមិនបានរៀបរាប់ មិនប៉ះពាល់ភាពសមស្រប នៃមធ្យោបាយនេះ					
NA	= មិនអាចអនុវត្តបាន					
លក្ខខណ្ឌ		ស្រោមអនាម័យបុរស និងស្រ្តី	ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល	សន្ទះដ្យាប្រាម	គំរបមាត់ស្បូន	វិធីរាំងរដូវដោយបំបៅកូន
ស្នេហាស្នាម						
ចំនួនសំរាលកូន						
មិនដែលសំរាលកូន		1	1	1	1	---
ធ្លាប់សំរាលកូន		1	1	2	2	---
តិចជាង 6 សប្តាហ៍ក្រោយសំរាល		1	1	NA ^v	NA ^v	---
ជីវិតបេះដូង សរសៃឈាម						
ជំងឺប្រិសបេះដូងដោយមានផលវិបាក (ឡើងសម្ពាធឈាមនៅស្ងួត ប្រឈម នឹងការប្តូរថ្នាំបេះដូងខាងលើ ប្រវត្តិរលាកសាច់ដុំ បេះដូង) ខ		1	1	2	2	---
ឆ្លងរោគ និងវិបត្តិនៅផ្លូវចិត្ត						
ណេអូឡាសមាត់ស្បូន		1	1	1	4	---
មហារីកមាត់ស្បូន		1	1	2	4	---
ភាពមិនប្រក្រតីផ្នែកកាយវិភាគវិទ្យា		1	1	NA ^w	NA ^x	---

- v រង់ចាំលក្ខណៈ/ប្រើ រហូតដល់ពេលដែលស្បូនមានទំហំធម្មតាវិញ
- w សន្ទះដ្យាប្រាមមិនអាចប្រើបានក្នុងករណីមួយចំនួននៃការស្រុតស្បូន
- x មិនគួរប្រើគំរបមាត់ស្បូនឡើយ ចំពោះអតិថិជនដែលមានមាត់ស្បូនរៀចម្លាំង

យ
លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រក្នុងការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត

	= ប្រើមធ្យោបាយនេះ	ស្រោមអនាម័យបុរស និងស្រ្តី	ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល	សន្ទះដ្យាប្រាម	គំរបមាត់ស្បូន	វិធីវាស់វែងដោយបំបៅកូន
	= កុំប្រើមធ្យោបាយនេះ					
---	= លក្ខខណ្ឌមិនបានរៀបរាប់ មិនប៉ះពាល់ភាពសមស្រប នៃមធ្យោបាយនេះ					
NA = មិនអាចអនុវត្តបាន						
លក្ខខណ្ឌ						
មេរោគអេដស៍ / ជំងឺអេដស៍^៩						
ប្រឈមខ្លាំងជាមួយមេរោគអេដស៍		I	4	3	3	---
ឆ្លងមេរោគអេដស៍		I	4	3	3	C
ជំងឺអេដស៍		I	4	3	3	y
ផ្សេងទៀត						
ប្រវត្តិមានបណ្តុំរោគសញ្ញានៃស្លុក ដោយសារពុល		I	I	3	3	---
ឆ្លងរោគនៅផ្លូវទឹកនោម		I	I	2	2	---
អាណេស៊ីជាមួយកៅស៊ូ ^z		3	I	3	3	---

z មិនអនុវត្តបានជាមួយស្រោមអនាម័យ សន្ទះដ្យាប្រាម និងគំរបមាត់ស្បូនជាផ្លាស្ទិកឡើយ ។

៨៨ លក្ខខណ្ឌបន្ថែមសម្រាប់វិធីវាស់វែងដោយបំបៅកូន

ការប្រើឱសថនៅពេលបំបៅកូន : ដើម្បីការពារសុខភាពទារក គេមិនអោយស្ត្រីបំបៅកូនឡើយ បើស្ត្រីនោះប្រើឱសថ ដូចជា ពួក anti-metabolites, anticoagulant, corticosteroid (កីរតឌ្រង់), cyclosporine, ergotamine, lithium, ឱសថសំរួលអារម្មណ៍ ឱសថវិទ្យុសកម្ម និង reserpine ។

លក្ខខណ្ឌប៉ះពាល់ទារកទើបកើត ដែលអាចធ្វើអោយការបំបៅកូនមានការលំបាក : ភាពមិនប្រក្រតី ពិក័ណ៌តនៅមាត់ ថ្លាម ឬកន្តើត ទារកដែលតូចពេក ឬកើតមិនគ្រប់ខែ និងតម្រូវអោយមានការ ថែទាំបន្ទាន់ និងវិបត្តិមេតាបូលីសមួយចំនួន ។

A = ទទួលយកបាន C = ប្រុងប្រយ័ត្ន D = ពន្យារពេល លក្ខខណ្ឌ	វិធីផ្អែកលើសញ្ញា	វិធីផ្អែកលើប្រតិទិន
អាយុ : ក្រោយចាប់ផ្តើមមានរដូវ ឬជីវិតពេលអស់រដូវ	C	C
បំបៅកូន < 6 សប្តាហ៍ ក្រោយសំរាលកូន	D	D ^{aa}
បំបៅកូន $\geq$ 6 សប្តាហ៍ ក្រោយសំរាលកូន	C ^{bb}	D ^{bb}
ក្រោយសំរាលកូន មិនបំបៅកូន	C	D ^{aa}
ក្រោយវិលត	D	D ^{dd}
ធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារមិនទៀងទាត់	D	D
ធ្លាក់ស	D	A
ប្រើឱសថ ដែលប៉ះពាល់ដល់ភាពទៀងទាត់នៃរដូវ អ័រម៉ូន ឬសញ្ញានៃការបង្កកំណើត	D/C ^{ee}	D/C ^{ee}
គំរើងលើអោយឡើងកំរើងខ្លួន		
ស្រួច	D	A
រ៉ាំរ៉ៃ	C	A

aa ពន្យារពេលរហូតគាត់មានរដូវទៀងទាត់បីដង ។

bb ប្រុងប្រយ័ត្នបន្ទាប់ពីគាត់មានរដូវប្រចាំខែ ឬមានអិលធម្មតាឡើងវិញ (ជាទូទៅ យ៉ាងតិច ៦ សប្តាហ៍ ក្រោយសំរាល) ។

cc ពន្យារពេលរហូតគាត់មានរដូវប្រចាំខែ ឬមានអិលធម្មតាឡើងវិញ (ជាទូទៅ តិចជាង ៤ សប្តាហ៍ ក្រោយសំរាល) ។

dd ពន្យារពេលរហូតគាត់មានរដូវទៀងទាត់មួយដង ។

ee ពន្យារពេលរហូតឥទ្ធិពលឱសថត្រូវបានកំណត់ បន្ទាប់មកប្រើការប្រុងប្រយ័ត្ន ។

ឃ

លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រក្នុងការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត
មធ្យោបាយពន្យារកំណើត

សង្ខារគ្រូប

ប្លុស (abscess) ជាការកខ្វះ ដែលរុំព័ទ្ធដោយកោសិការលាក បណ្តាលមកពីការឆ្លងបាក់តេរី ហើយមានការឈឺចាប់ជាប់ បណ្តុំរោគសញ្ញាចុះខ្សោយប្រព័ន្ធការពារខ្លួន (acquired immune deficiency syndrome) ស្ថានភាពដែលបណ្តាលមកពីការឆ្លងវីរុស នាំអោយខ្សោយប្រព័ន្ធការពារខ្លួន នៅពេលដែលប្រព័ន្ធការពារខ្លួនចុះខ្សោយ ហើយមិនអាចទប់ទល់ជាមួយការឆ្លងរោគចំនួនទៀត ។

អេដស៍ (AIDS) សូមអានបណ្តុំរោគសញ្ញាចុះខ្សោយប្រព័ន្ធការពារខ្លួន ។

ការរាំងរដូវ (amenorrhea) សូមអានការធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារ ។

ស្លុកអាណាហ្វឺឡាក់ទិក (anaphylactic shock) សូមអានប្រតិកម្មអាលែស៊ីធូន់ទៅនឹងកៅស៊ូ ឧបសម្ព័ន្ធ ខ័ណ្ឌ ...

ស្បែកស្លាំង (anemia) ស្ថានភាពដែលរាងកាយយើងខ្វះអេម៉ូក្លូប៊ីន ជាទូទៅ ដោយសារខ្វះជាតិដែក ឬការបាត់បង់ឈាមច្រើន ។ ជាលទ្ធផល ជាលិកាបានទទួលអុកស៊ីសែនមិនគ្រប់គ្រាន់ ។

ការព្យាបាលប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ (antiretroviral therapy) ជាឱសថមួយក្រុមដែលប្រើសម្រាប់ព្យាបាលអ្នកដែលមានជំងឺអេដស៍ ។ មានចំណាត់ថ្នាក់ឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍មួយ ចំនួនដែលធ្វើសកម្មភាពតាមរបៀបផ្សេងៗគ្នា ។ អ្នកជំងឺអាចប្រើការផ្សំថ្នាំច្រើនមុខក្នុងពេលតែមួយ ។

ការញ័រចតបេះដូងខាងលើ (atrial fibrillation) ជាវិបត្តិចង្វាក់បេះដូង ដែលផ្តល់បេះដូងខាងលើកន្ត្រាក់តាមរបៀបមិនធម្មតា ឬច្របូកច្របល់ ។

អូរ៉ា (aura) សូមអាន អូរ៉ាដោយមីក្រូន ។

មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំប៉ង (backup method) ជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដែលប្រើនៅពេលមានកំហុសក្នុងការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតជាប្រចាំ ឬដើម្បីធានាថា ស្ត្រីមិនមានផ្ទៃពោះទេ នៅពេលដែលគាត់ទើបចាប់ផ្តើមប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ។ វារួមមាន ការតម្រូវរួមភេទ ស្រោមអនាម័យបុរស ឬស្ត្រី ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល និងការដកចេញ ។

ការរលាកសាច់ដុំបេះដូងដោយបាក់តេរី (bacterial endocarditis) ការឆ្លងរោគដែលកើតឡើងនៅពេលបាក់តេរីតាមចរន្តឈាមធ្វើអោយខូចខាតជាលិកាបេះដូង ឬវាល់បេះដូង ។

ការរលាកទ្វារមាសដោយបាក់តេរី (bacterial vaginosis) ជាស្ថានភាពឧស្សាហ៍ជួប ដោយសារការលូតលាស់ច្រើនពេករបស់បាក់តេរី ដែលមានជាធម្មតានៅក្នុងទ្វារ ។ មិនមែនជាជំងឺកាមរោគទេ ។

ការរលាកលិង្គ (balanitis) រលាកក្បាលលិង្គ

ជំងឺដោះស្រាល (benign breast disease) ការលូតលាស់មិនធម្មតា តែមិនមែនជាមហារីកនៃជាលិកាដោះ ។

អ៊ុក្រពេញអូវែរីយ៉ាស្រាល (benign ovarian tumor) ការលូតលាស់ដែលមិនមែនជាមហារីកនៅលើ ឬក្នុងក្រពេញអូវែរី ។

សម្ពាធឈាម (blood pressure) កំលាំងឈាមទល់នឹងជញ្ជាំងនៃសរសៃឈាម ។ ជាទូទៅ សម្ពាធឈាមស៊ីស្តូល (ពេលប្រចាំចង្អុលធម្មតា គឺតិចជាង ១២០ មមមីម៉ែត និងសម្ពាធឈាមដ្យាស្តូល (ពេលសំរាក) ធម្មតាគឺតិចជាង ៩០ មមមីម៉ែត (សូមអានលើសឈាម) ។

ដង់ស៊ីតេឆ្អឹង (bone density) ជារង្វាស់ថា ឆ្អឹងហាប់ និងមាំកម្រិតណា ។ ពេលដែលជាលិកាឆ្អឹងចាស់បាត់បង់ លឿនជាងជាលិកាឆ្អឹងថ្មីកើត ឆ្អឹងចុះថយភាពហាប់នាំអោយកើនការប្រឈមនឹងការបាក់ឆ្អឹង ។

ការធ្លាក់ឈាមខ្លាំង (breakthrough bleeding) សូមអានការធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារមាស ។

មហារីកដោះ (breast cancer) ការស្វលាស់កាច (មហារីក) ដែលកើតឡើងនៅក្នុងដោះ ។

ការបំបៅកូន (breastfeeding) ចិញ្ចឹមកូនដោយទឹកដោះ ដែលផលិតដោយដោះ (សូមអានផងដែរអំពីវិធីរាំង រដូវដោយបំបៅកូន ទំព័រ ...) ។ របៀបបំបៅកូន រួមមាន :

ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ (exclusive breastfeeding) អោយកូនបៅតែទឹកដោះសុទ្ធ ដោយគ្មានបន្ថែមអ្វីផ្សេងឡើយ-សូម្បីតែទឹក-អាចលើកលែងវីតាមីន ឧទិដ ឬឌីស៊ីដ ។

ការបំបៅកូនទាំងស្រុង (fully breastfeeding) អោយកូនបៅដោះស្ទើរតែមួយមុខ តែមានទឹក ទឹកផ្លែឈើ វីតាមីន ឬជីវជាតិផ្សេងទៀត ដោយមិនញឹកញាប់ ។

ការបំបៅកូនស្ទើរតែទាំងស្រុង (nearly fully breastfeeding) អោយកូនញ៉ាំទឹក ឬអាហារបន្ថែមពីលើទឹកដោះ ប៉ុន្តែជាងបីភាគបួននៃអាហារជាទឹកដោះ ។

ការបំបៅខ្លះៗ (partially breastfeeding) ការបំបៅដោះណា ដែលតិចជាងការបំបៅស្ទើរទាំងស្រុងអោយ ទារកនូវអាហារបន្ថែមច្រើន ។ តិចជាងបីភាគបួននៃអាហារជាទឹកដោះ ។

ផ្សិត (candidiasis) ការឆ្លងរោគនៅទ្វារដែលឧស្សាហ៍ជួបប្រទះបង្កដោយពូកផ្សិត ។ វាមិនមែនជាជំងឺ កាមរោគទេ ។

ជំងឺបេះដូង និងសរសៃឈាម (cardiovascular disease) ជំងឺណាក៏ដោយដែលកើតនៅបេះដូង និងសរសៃ ឈាម ឬឧបទ្វីបឈាម ។

ជំងឺសរសៃឈាមខួរក្បាល (cerebrovascular disease) ជំងឺណាក៏ដោយ ដែលកើតនៅសរសៃឈាមខួរក្បាល ។

មហារីកមាត់ស្បូន (cervical cancer) ការលូតលាស់កាច (មហារីក) នៃកោសិកាមាត់ស្បូន ជាទូទៅ បណ្តាលមកពីការឆ្លងរោគដោយសារវីរុស HPV

ការល្អិតមាត់ស្បូន (cervical ectropion) ស្ថានភាពមិនធ្ងន់ ដែលកោសិកាផលិតរ៉ែអ៊ីរ៉ុងដែលមាននៅក្នុងរន្ធ មាត់ស្បូនចាប់ផ្តើមលូតលាស់នៅតំបន់ជុំវិញមាត់ស្បូន ។

ណេអូផ្លាស៊ីមាត់ស្បូន (cervical intraepithelial neoplasia “CIN”) កោសិកាមិនធម្មតា មុនមហារីករបស់ មាត់ស្បូន ។ ទំរង់ស្រាលអាចជាទៅវិញដោយខ្លួនឯង ប៉ុន្តែទំរង់ធ្ងន់អាចវិវត្តទៅជាមហារីក បើមិនព្យាបាល ។

ការរលាកមាត់ស្បូន (cervical laceration) សូមអានការរលាក

វិអ៊ីលមាត់ស្បូន (cervical mucus) គឺជាទឹកខាប់នៅពាសមាត់ស្បូន ។ ភាគច្រើនវាត្រាស់ល្មមក្នុងការការពារ កុំអោយមេជីវិតឈ្មោលចូលទៅក្នុងស្បូនបាន ។ ប៉ុន្តែនៅពាក់កណ្តាលនៃវដ្តរដូវ វាទៅជាស្មើ និងរាវ ហើយមេជីវិតឈ្មោលឆ្លងកាត់ដោយងាយជាង ។

ការស្លះមាត់ស្បូន (cervical stenosis) នៅពេលដែលមាត់ស្បូនចង្អៀតជាងធម្មតា ។

រលាកមាត់ស្បូន (cervicitis) សូមអានរលាកមាត់ស្បូនមានខ្លះ

មាត់ស្បូន (cervix) ផ្នែកខាងក្រោមនៃស្បូនដែលលយចូលទៅក្នុងទ្វារ (សូមអានកាយវិភាគវិទ្យាស្ត្រ ទំព័រ ...)

ទាបឡា (chancroid) ជំងឺកាមរោគដែលបង្កដោយបាក់តេរី ដែលនាំអោយមានដុំបាញ់លាស់នៅលើប្រដាប់ ភេទ ។

ក្លាមីឌីយ៉ា (chlamydia) ជំងឺកាមរោគបង្កដោយបាក់តេរី ។ បើទុកមិនព្យាបាល វាអាចបណ្តាលអោយគ្មានកូន ។

ការកាត់ថង់ទឹកប្រមាត់ (cholecystectomy) ការវះកាត់យកថង់ទឹកប្រមាត់ចេញ ។

ការស្ទះទឹកប្រមាត់ (cholestasis) ការថយចុះនៃចរន្តហូររបស់ទឹកប្រមាត់បញ្ចេញដោយឡើយ ។

គ្រិន (ថ្លើម) (cirrhosis (of the liver)) សូមអានវិបត្តិថ្លើម នៅឧបសម្ព័ន្ធ ខ ទំព័រ ...

ពងស្វាសមិនឆ្លាក់ (cryptorchidism) ពងស្វាសមួយ ឬទាំងពីរ មិនឆ្លាក់ចូលក្នុងស្រោមពងពិកំណើត ។

បំបាត់មេរោគ (បរិក្ខារពេទ្យ) (decontaminate {medical equipment}) យកភ្នាក់ងារបង្ករោគចេញ ដើម្បីអោយឧបករណ៍ស្រោមដៃ និងសំភារៈផ្សេងទៀត មានសុវត្ថិភាពជាងសម្រាប់អ្នកដែលលាងសំអាតវា ។

កំណកឈាមនៅសរសៃជិតជ្រៅ (deep vein thrombosis) សូមអាន ដំណាច់នៅសរសៃឈាមជ្រៅ ឧបសម្ព័ន្ធ ខ ទំព័រ ... ធ្លាក់ទឹកចិត្ត (depression) ស្ថានភាពផ្លូវចិត្ត ដែលសំគាល់ដោយការអស់សង្ឃឹម ហើយជួនកាល មានភាពអស់កំលាំងខ្លាំង ឬច្រើនឡានខ្លាំង ។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម (diabetes) វិបត្តិរ៉ាំរ៉ៃនៅពេលដែលកើតឡើងពេលកំរិតជាតិស្ករក្នុងឈាមឡើងខ្ពស់ជ្រុល ព្រោះរាងកាយមិនបានផលិតអាំងស៊ុលីនគ្រប់គ្រាន់ ឬមិនអាចប្រើអាំងស៊ុលីនបានត្រឹមត្រូវ ។

ការសំលាប់មេរោគ (disinfection) សូមអាន ការសំលាប់មេរោគកំរិតខ្ពស់

ការការពារពីរជាន់ (dual protection) ច្រៀសវាងបានទាំងការមានផ្ទៃពោះ និងជំងឺកាមរោគ ។

ឈឺចាប់ពេលមានរដូវ (dysmenorrhea) ឈឺចាប់នៅពេលធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារ ដែលគេស្គាល់ជាទូទៅថា ការចុកចាប់នៅពេលមានរដូវ ។

ក្រឡាញ់ (eclampsia) ស្ថានភាពនៅពេលចុងក្រោយនៃការមានផ្ទៃពោះ ពេលឈឺពោះសំរាល និងពេល សំរាលហើយភ្លាម ដែលបញ្ជាក់ដោយប្រកាច់ ។ ក្នុងករណីធ្ងន់ ជួនកាលមានការបាត់ស្មារតី និងស្លាប់ ។

កូនក្រៅស្បូន (ectopic pregnancy) សូមអានផ្ទៃពោះខុសកន្លែង ឧបសម្ព័ន្ធ ខ ទំព័រ ...

ការបញ្ចេញទឹកកាម (ejaculation) ការបញ្ចេញទឹកកាមពីលិង្គនៅពេលដែលការរួមភេទឈានដល់ចំណុចកំពូល ។

ជំងឺដើងដំរី (elephantiasis) ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ដែលស្បែក និងជាលិកាក្រោមស្បែក ហើម និងឡើងវិញខ្លាំង ជាពិសេស នៅដើម និងស្រោមពងស្វាស បណ្តាលមកពីការស្ទះនៅផ្លូវទឹករំងៃ (សូមអានជំងឺហ្វីលីអ៊ែរ) ។

ពងកូន (embryo) ផលិតផលនៃមេជីវិតញីដែលបង្កកំណើតដោយមេជីវិតឈ្មោល ក្នុងរយៈពេល ៨ សប្តាហ៍ ដំបូងនៃការលូតលាស់ ។

មហារីកស្បូន (endometrial cancer) ការលូតលាស់កាច់ (មហារីក) នៅស្រទាប់សាច់ស្បូន ។

អង់ដូមេទ្រីយ៉ូស (endometriosis) ជាលក្ខខណ្ឌដែលកោលិកាស្រទាប់ស្បូនលូតលាស់ក្រៅស្បូន ។ ជាលិកា អាចភ្ជាប់ខ្លួនទៅនឹងសរីរាង្គបន្តពូជ ឬទៅសរីរាង្គផ្សេងទៀតនៅក្នុងពោះ ។ អាចបណ្តាលអោយមានការឈឺចាប់ និងមិនអាចបង្កកំណើតបាន ។

ស្រទាប់ស្បូន (endometrium) ជាភ្នាសដែលគ្របដណ្តប់ផ្ទៃខាងក្នុងរបស់ស្បូន ។ វាឡើងក្រាស់ ហើយបក មួយខែម្តង នាំអោយមានឈាមរដូវ ។ នៅពេលមានផ្ទៃពោះ ស្រទាប់នេះមិនបកទេ តែប្រែប្រួល ហើយបញ្ចេញអ័រម៉ូន ជួយទ្រទ្រង់ផ្ទៃពោះ (សូមអាន កាយវិភាគវិទ្យាស្ត្រ ទំព័រ ...) ។

លាសដោះ (breast engorgement) លក្ខខណ្ឌនៅពេលបំបៅកូន ដែលទឹកដោះប្រមូលផ្តុំនៅក្នុងដោះ លើសពីចំនួនដែលទារកបំបៅ ។ វាអាចបណ្តាលអោយដោះពេញ រឹង តឹង ឈឺ និងក្តៅ ។ អាចបង្ការបាន (ឬបន្ធូរ) ដោយអោយទារកបំបៅញឹកញាប់ និងតាមតម្រូវការ ។

បំពង់ទឹកកាម (epididymis) ជាបំពង់ភ្ជាប់ និងគ្របពីលើពងស្វាស ។ មេជីវិតឈ្មោលដែលបង្កើតឡើងបានពេញវ័យ ហើយមានសមត្ថភាពហែលនៅក្នុងបំពង់នេះ ។ មេជីវិតឈ្មោលពេញវ័យ ចាកចេញពីបំពង់នេះតាមរយៈ ចង្កូវ ដេហ្វេរ៉េនស៍ (vas deferens) (សូមអាន កាយវិភាគវិទ្យាបុរស ទំព័រ ...)

ជំងឺផ្លូតឆ្ម័ត (epilepsy) វិបត្តិរំលឹក បណ្តាលមកពីមុខងារខួរក្បាលត្រូវបានរំខាន ។ វាអាចនាំអោយមានការប្រកាច់ ។

អីស្ត្រូសែន (estrogen) អ័រម៉ូន ដែលទទួលខុសត្រូវការការលូតលាស់ផ្លូវភេទស្ត្រី ។ អីស្ត្រូសែនធម្មជាតិ ជាពិសេសអ័រម៉ូន អីស្ត្រាដ្យូល បញ្ចេញដោយកោសិកាអូវ៉ែរដែលពេញវ័យ ដែលនៅជុំវិញមេជីវិតញី ។ ដូចគ្នា នេះដែរ ក្រុមឱសថស្ថន៍យោគមួយចំនួនមានឥទ្ធិពលស្រដៀងនឹងអ័រម៉ូនធម្មជាតិដែរ ហើយខ្លះគេប្រើធ្វើជា មធ្យោបាយពន្យារកំណើតអំពីអ័រម៉ូន ។

ការខ្ចាក់ចេញ (expulsion) នៅពេលដែលកងដាក់ដៃ ឬកងដាក់ស្បូនចេញមកក្រៅកន្លែងទាំងស្រុង ឬផ្នែកខ្លះ ។

ផែស្យួន (fallopian tube) ជាបំពង់មួយគូ ដែលភ្ជាប់ពីស្បូនទៅអូវ៉ែរ ។ ការបង្កកំណើតរបស់មេជីវិតញីដោយ មេជីវិតឈ្មោល ជាទូទៅ កើតនៅក្នុងផែស្យួនណាមួយ (សូមអានកាយវិភាគវិទ្យាស្ត្រី ទំព័រ ...) ។

ការបង្កកំណើត (fertilization) ការជួបគ្នានៃមេជីវិតញីជាមួយមេជីវិតឈ្មោល ។

ភក្តី (fetus) ផលិតផលនៃការបង្កកំណើតចាប់ពី *សប្តាហ៍ រហូតដល់ពេលសំរាល (សូមអាន ពងកូន) ។

ជុំ (fibroid) សូមអាន ជុំស្បូន

ការបង្កើតជាជុំសរសៃ (fibrosis) ជាការប្រមូលផ្តុំច្រើននូវជាលិកាសរសៃ ដូចជានៅពេលមានប្រតិកម្មទៅនឹងការ ខូចខាតសរីរាង្គ ។

ជំងឺហ្វីលីអ៊ាស (filariasis) ជំងឺប៉ារ៉ាស៊ីតរ៉ាវី បណ្តាលមកពីដង្កូវហ្វីលែរ ។ អាចនាំអោយមានរលាក និងសន្ទះរហូត នូវប្រព័ន្ធបង្ហូរទឹករន្ធដែ និងអោយកើតជំងឺជើងដំរី ។

ស្បូនជាប់ (fixed uterus) ស្បូនដែលមិនអាចធ្វើចលនាអោយខុសកន្លែងបាន ជាទូទៅបណ្តាលមកពី អង្គដូមេទ្រីយ៉ូស ការរីកចម្រើន ឬការឆ្លងរោគ ។

ហូលីគុល (follicle) ជារចនាសម្ព័ន្ធតូចមូលនៅក្នុងអូវ៉ែរ ដែលមួយៗមានមេជីវិតញីមួយ ។ នៅពេលបញ្ចេញ មេជីវិតញី ហូលីគុល ដែលនៅផ្ទៃនៃអូវ៉ែរបើក ហើយបញ្ចេញមេជីវិតញីដែលពេញវ័យ ។

ស្បែកក្បាលលិង (foreskin) ស្បែកខាងមុខដែលគ្របពីលើក្បាលលិង (សូមអានកាយវិភាគវិទ្យាបុរស ទំព័រ...)

ការបំបៅកូនទាំងស្រុង (fully breastfeeding) សូមអាន ការបំបៅកូន ។

ជំងឺថង់ទឹកប្រមាត់ (gallbladder diseases) លក្ខខណ្ឌដែលប៉ះពាល់ថង់ទឹកប្រមាត់ ជាថង់ដែលនៅក្រោមថ្លើម ដែលផ្តុកទឹកប្រមាត់សម្រាប់ប្រើក្នុងការរំលាយខ្លាញ់ ។ អាចរួមមាន ការរលាក ការឆ្លងរោគ ការស្ទះ មហារីក ថង់ទឹកប្រមាត់ ឬគ្រួសក្នុងថង់ទឹកប្រមាត់ (នៅពេលសមាសភាគរបស់ទឹកប្រមាត់រងជាប់ជាមួយសរីរាង្គ)

រលាកក្រពះដោះវ៉ូរីន (gastroenteritis) រលាកក្រពះ និងពោះវៀន ។

អ៊ែររបស់ផ្លូវបន្តពូជ (genital herpes) ជំងឺបណ្តាលមកពីវីរុស អាចឆ្លងតាមការរួមភេទ ។

សរមាត់ផ្លូវបន្តពូជ (genital warts) ការលូតលាស់នៅយោនី ជញ្ជាំងទ្វារ និងមាត់ស្បូនចំពោះស្ត្រី និងនៅលើ លិង្គចំពោះបុរស ។ បណ្តាលមកពីវីរុស human papillomavirus ប្រភេទមួយចំនួន ។

ជំងឺត្រូហ្គាស្តូពេលមានផ្ទៃពោះ (gestational trophoblast disease) ជំងឺនៅពេលមានផ្ទៃពោះ ដោយមានការលូតលាស់មិនធម្មតានៃកោសិកាត្រូហ្គាស្តូ ដែលជាកោសិកានៅស្រទាប់ក្រៅគេបង្កប់នូវប្រព័ន្ធដែលលូតលាស់ទៅជាស្កក។

ពកក (goiter) ការរីកធំតែមិនមែនមហារីកនៃក្រពេញទីរ៉ូអ៊ីដ។

ប្រម៉េ (gonorrhea) ជំងឺកាមរោគបណ្តាលមកពីបាក់តេរី។ បើមិនព្យាបាល អាចបណ្តាលអោយគ្មានកូន។

ឈឺបេះដូង (heart attack) សូមអាន ឈឺបេះដូង ឧបសម្ព័ន្ធ ខ ទំព័រ ... សូមអានផងដែរ ជំងឺសោកសាច់បេះដូង។

ការធ្លាក់ឈាមច្រើន (heavy bleeding) សូមអាន ការធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារ។

អេម៉ាតូគ្រីត (hematocrit) ជាភាគរយនៃឈាមទាំងមូល ដែលជាគោលិកាឈាមក្រហម។ ប្រើជារង្វាស់នៃភាពស្លេកស្លាំង។

បណ្តុំឈាម (hematoma) ជា ឬការប្តូរពណ៌ស្បែកបណ្តាលមកពីការបែកសន្លែឈាមនៅក្រោមស្បែក។

បណ្តុំឈាមក្នុងស្បូន (hematometra) ការប្រមូលផ្តុំឈាមនៅក្នុងស្បូន ដែលអាចកើតមានក្រោយពីការរំលូតឬរំលូត។

អេម៉ូគ្លូប៊ីន (hemoglobin) សារធាតុផ្ទុកជាតិដែកនៅក្នុងគោលិកាឈាមក្រហម ដែលនាំអុកស៊ីសែនពីសួតទៅជាលិការបស់ខ្លួនប្រាណ។

រលាកថ្លើម (hepatitis) សូមអានវិបត្តិថ្លើម ឧបសម្ព័ន្ធ ខ ទំព័រ ...

កួន (hernia) ការលូតលាស់នៃសរីរាង្គណាមួយ ផ្នែកនៃសរីរាង្គណាមួយឆ្លងកាត់ជញ្ជាំង ដែលជាធម្មតាគ្របដណ្តប់លើវា។

អែរហែស (herpes) សូមអាន អែរហែសផ្លូវបន្តពូជ

ការសំលាប់មេរោគកម្រិតខ្ពស់ (លើឧបករណ៍វេជ្ជសាស្ត្រ) (high-level disinfection (medical instruments)) កំទេចមីក្រូសរីរាង្គទាំងអស់ លើកលែងតែបាក់តេរីប្រភេទខ្លះ។ សូមប្រៀបធៀបជាមួយការរំងាប់មេរោគ។

មេរោគអេដស៍ (HIV) សូមអាន វីរុសនាំអោយចុះថយប្រព័ន្ធការពាររាងកាយមនុស្ស

អ័រម៉ូន (hormone) សារធាតុគីមី កើតនៅក្នុងសរីរាង្គមួយ ឬផ្នែកនៃរាងកាយ ហើយនាំតាមឈាមទៅសរីរាង្គមួយទៀត ឬផ្នែកនៃរាងកាយ ដែលនៅទីនោះវាធ្វើសកម្មភាពគីមី។ ក៏មានសារធាតុគីមីដែលផលិតដោយរោងចក្រ ដែលប្រើជាអ័រម៉ូនដែរ។

វីរុសនាំអោយចុះថយប្រព័ន្ធការពាររាងកាយមនុស្ស (human immunodeficiency វីរុស (HIV)) វីរុសដែលនាំអោយកើតជំងឺអេដស៍។

វីរុស HPV (human papillomavirus (HPV)) វីរុសដែលសំបូរ ហើយងាយឆ្លងរាលដាលដោយសារសកម្មភាពរួមភេទ និងតាមរយៈការប៉ះពាល់ស្បែកនៅតំបន់ប្រដាប់បន្តពូជ។ អនុប្រភេទមួយចំនួននៃវីរុស HPV ទទួលខុសត្រូវនូវមូលហេតុ ភាគច្រើននៃមហារីកមាត់ស្បូនប្រភេទផ្សេងទៀត នាំអោយកើតឫសប្រដាប់បន្តពូជ។

រលកោច (hydrocele) ការប្រមូលផ្តុំសារធាតុរាវនៅក្នុងប្រហោងនៃរាងកាយ ជាពិសេសនៅពងស្វាស និងតាមបណ្តោយបំពង់ទឹកកាម (សូមអាន កាយវិភាគវិទ្យាបុរស)។

លើសកម្រិតជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាម (hyperlipidemia) ជាតិខ្លាញ់មានកម្រិតខ្ពស់នៅក្នុងឈាម ដែលនាំអោយកើននូវការប្រឈមជាមួយជំងឺបេះដូង។

លើសឈាម (hypertension) សម្ពាធឈាមឡើងលើសធម្មតា 140ម.ម. បារ៉ែត ឬលើស (ស៊ីស្តូល) ឬ 90 ម.មបារ៉ែត ឬលើស (ដ្យាស្តូល) ។

លើសអ័រម៉ូនទីរ៉ូអ៊ីត (hyperthyroidism) ការផលិតអ័រម៉ូនទីរ៉ូអ៊ីតច្រើនពេក

ខ្វះអ័រម៉ូនទីរ៉ូអ៊ីត (hypothyroidism) ការផលិតអ័រម៉ូនទីរ៉ូអ៊ីតមិនគ្រប់គ្រាន់

ការផ្សាំធាតុ (implantation) ការដាក់ផ្សាំពងកូនទៅលើស្រាទាប់ក្នុងនៃស្បូន ដោយអោយវាប៉ះជាមួយប្រព័ន្ធឈាមស្រ្តី ដើម្បីទទួលបានចំណីអាហារ ។

ការផ្ទានកូន (infertility) អសមត្ថភាពនៃប្តីប្រពន្ធក្នុងការផលិតកូនរស់ ។

ជម្រើសដោយមានការយល់ដឹងច្បាស់លាស់ (informed choice) ការសម្រេចចិត្តដោយសេរី ដោយផ្អែកលើព័ត៌មាន ច្បាស់លាស់ត្រឹមត្រូវ និងសមស្រប ។ ជាគោលដៅនៃការផ្តល់ប្រឹក្សាពីសេវាពន្យារកំណើត ។

រមួរធ្វើល (infrequent bleeding) សូមអាន ការធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារ ។

កូនត្រលៀន (inguinal hernia) កូននៅត្រលៀន ។

ការរួមភេទ (intercourse) សូមអាន ការរួមភេទ (sex)

ការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ (irregular bleeding) សូមអាន ការធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារ ។

ជំងឺស្លាកសាច់បេះដូង (ischemic heart disease, ischemia) ចរន្តឈាមទៅចិញ្ចឹមបេះដូងចុះថយ ។

ជំងឺឈឺរីង (jaundice) ការចេញលឿងខុសធម្មតានៅស្បែក និងភ្នែក ។ ជាទូទៅ ជាសញ្ញានៃជំងឺធ្ងន់ ។

បបូរយោនី (labia) បបូរក្នុង និងក្រៅ នៃទ្វារ ដែលការពារសរីរាង្គខាងក្នុងរបស់ស្ត្រី (សូមអានកាយវិភាគវិទ្យារបស់ស្ត្រី ទំព័រ ...) ។

ការរំលោភ/ ធ្លាយ (laceration) របួស ឬការរំលោភសាច់នៅកន្លែងណាមួយលើរាងកាយ រួមទាំង មាត់ស្បូន និងទ្វារ ។

ការឆ្លុះពោះ (laparoscopy) នីតិវិធីធ្វើដោយប្រើ laparoscope

អាស័យដ្ឋានជាមួយកៅស៊ូ (latex allergy) ពេលដែលរាងកាយមនុស្សមានប្រតិកម្មទៅនឹងការប៉ះកៅស៊ូ រួមមានការឡើងក្រហមខ្លាំង រមាស់ ឬហើម ។ ក្នុងករណីធ្ងន់ អាចនាំដល់ស្លុកអាណាហ្វ៊ីឡាទិក (សូមអាន អាស័យដ្ឋានធ្ងន់ជាមួយកៅស៊ូ ឧបសម្ព័ន្ធ ខ ទំព័រ ...)

ដំបៅ (lesion) ជំងឺ ឬបញ្ហា នៅស្បែក ឬជាលិកាផ្សេងទៀត ។

ជំងឺថ្លើម (liver disease) រួមមាន ដុំថ្លើម រលាកថ្លើម និងក្រិនថ្លើម ។

រលាកដោះ (mastitis) រលាកជាលិកាដោះដោយសារការឆ្លងរោគ ដែលអាចនាំអោយគ្រុន ក្រហម និងឈឺ ។

ការមានរមួរដំបូង (menarche) ការចាប់ផ្តើមមានវដ្តរដូវ ។ កើតឡើងពេលពេញវ័យ បន្ទាប់ពីក្មេងស្រីចាប់ផ្តើមផលិតអ័រម៉ូនអ៊ីស្ត្រូសែន និងប្រូសេស្តេរ៉ូន ។

ការអស់រមួរ (menopause) ពេលវេលាក្នុងជីវិតស្ត្រី នៅពេលដែលឈាមរដូវលែងមានជាអចិន្ត្រៃយ៍ ។ កើតឡើងពេលអ្នកវិវឌ្ឍបំប្លែងមេធាវីតញី ។ ស្ត្រីម្នាក់ចាត់ទុកថាអស់រមួរ បើគាត់លែងមានរដូវរយៈពេល ១២ ខែ បន្តបន្ទាប់ ។

ការធ្លាក់ឈាមខ្លាំង (menorrhagia) សូមអាន ការធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារ ។

ឈាមរដូវ (mense, menstrual period menstruation) សូមអាន ការធ្លាក់ឈាមរដូវ ។

វដ្តរដូវ (menstrual cycle) ជាសេរីដែលកើតដដែលៗនៃការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងអូវែរ និងសាច់ស្បូន ដែលរួមមានការបញ្ចេញមេជីវិតញី និងការធ្លាក់ឈាមរដូវ។ ស្ត្រីភាគច្រើនមានវដ្តរដូវ ដែលមានរយៈពេលចន្លោះពី ២៤- ៣៥ ថ្ងៃ (សូមអានអំពីវដ្តរដូវ ទំព័រ ...) ។

អួរ៉ាដោយសារមីក្រែន (migraine aura) វិបត្តិប្រព័ន្ធប្រសាទដែលប៉ះពាល់ដល់ចក្ខុវិញ្ញាណ និងជួនកាលកាយវិញ្ញាណ និងការនិយាយ (សូមអានអំពី ការកំណត់រកឈឺក្បាល និងអួរ៉ាដោយសារមីក្រែន ទំព័រ ...) ។

ឈឺក្បាលដោយសារមីក្រែន (migraine headache) ជាការឈឺក្បាលខ្លាំង ហើយកើតឡើងវិញញឹកញាប់ (សូមអាន អំពីការកំណត់រកឈឺក្បាល និងអួរ៉ាដោយសារមីក្រែន ទំព័រ ...) ។

ការចោះពោះតូច (minilaparotomy) ជាបច្ចេកទេសចងដៃស្បូន ធ្វើដោយទាញយកដៃស្បូនតាមស្នាមវះតូចមួយនៅលើពោះ ហើយចង និងកាត់ ។

ការរលូត (miscarriage) ជាការបាត់បង់ផ្ទៃពោះដោយធម្មជាតិនៅក្នុងអំឡុង ២០ សប្តាហ៍ដំបូង ។

ការធ្លាក់ឈាមរដូវ (monthly bleeding) ជាការធ្លាក់ឈាមរៀងរាល់ខែចេញពីស្បូនតាមទ្វារ ចំពោះស្ត្រីពេញវ័យ នៅចន្លោះពេលដែលចាប់ផ្តើមមានរដូវដំបូងរហូតពេលអស់រដូវ ។ ក៏ជាការធ្លាក់ឈាមប្រចាំខែចំពោះស្ត្រីដែលប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតជាតិអ័រម៉ូនផងដែរ ។

ក្លាស់សើម (mucus membrane) ក្លាស់ដែលគ្របពីលើចង្កូរ ឬប្រហោងនានានៃរាងកាយ ដែលប៉ះជាមួយខ្យល់ ។

ការបំបៅកូនស្ទើរពេញលេញ (nearly fully breastfeeding) សូមអាន ការបំបៅកូន ។

ជំងឺតំរងនោម (nephropathy) ជំងឺតំរងនោម រួមមាន ការខូចខាតលើសសៃឈាមតូចៗ នៅក្នុងតំរងនោម ដោយសារជំងឺទឹកនោមផ្អែមរយៈពេលយូរ ។

ជំងឺសរសៃប្រសាទ (neuropathy) ជំងឺប្រព័ន្ធប្រសាទ ឬសរសៃប្រសាទ រួមមាន ការខូចខាតសរសៃប្រសាទដោយសារខូចសរសៃឈាមតូចៗនៅក្នុងប្រព័ន្ធប្រសាទ ដោយសារជំងឺទឹកនោមផ្អែមរយៈពេលយូរ ។

ឱសថប្រឆាំងការរលាកមិនមែនឈ្មួញអ៊ីត (nonsteroid anti-inflammatory drug) ជាប្រភេទថ្នាំដែលប្រើសម្រាប់កាត់បន្ថយការឈឺចាប់គ្រុន និងហើម ។

រលាកពងស្វាស (orchitis) រលាកពងស្វាស (សូមអាន កាយវិភាគវិទ្យាបុរស ទំព័រ ...) ។

គីស្តអូវែរ (ovarian cyst) ផង់ដែលមានទឹកកើតនៅក្នុងអូវែរ ឬនៅលើផ្ទៃវ៉ា ។ ជាទូទៅ បាត់ទៅវិញដោយឯកឯង តែអាចបែក និងនាំអោយមានការឈឺចាប់ និងផលវិបាក ។

ក្រពេញអូវែរ (ovaries) ជាក្រពេញភេទស្ត្រីមួយគូដែលផ្ទុក និងបញ្ចេញមេជីវិតញី និងផលិតអ័រម៉ូនភេទអ៊ីស្ត្រូសែន និងប្រូសេស្តេរ៉ូន (សូមអាន កាយវិភាគវិទ្យាស្ត្រី ទំព័រ ...) ។

ការបញ្ចេញមេជីវិតញី (ovulation) ការបញ្ចេញមេជីវិតញីពីក្រពេញអូវែរ ។

ការបំបៅកូនមិនពេញលេញ (partially breastfeeding) សូមអាន ការបំបៅកូន ។

ជំងឺរលាកអាងត្រគាក (pelvic inflammatory disease) សូមអាន ជំងឺរលាកអាងត្រគាក ឧបសម្ព័ន្ធ ២ ទំព័រ...

របេងអាងត្រគាក (pelvic tuberculosis) ការឆ្លងរោគនៅសរីរាង្គក្នុងអាងត្រគាក ដោយសារមេរោគរបេងមកពីស្ងួត ។

អាងត្រគាក (pelvis) រចនាសម្ព័ន្ធនឹងនៅផ្នែកខាងក្រោមនៃឆ្អឹងខ្នងមនុស្សនៅលើជើង ហើយគាំទ្រឆ្អឹងខ្នង ។ ចំពោះស្ត្រី តែក៏សំដៅទៅរចនាសម្ព័ន្ធនឹងដែលកូនត្រូវឆ្លងកាត់នៅពេលសំរាល ។

បីង្គ (penis) សរីរាង្គបុរសសម្រាប់នោម និងរួមភេទ (សូមអាន កាយវិភាគវិទ្យាបុរស ទំព័រ ...) ។

ការឆ្លុយ (perforation) ប្រហោងនៅនឹងសរីរាង្គណាមួយ ឬដំណើរនៃការបង្កើតជាប្រហោង ដូចជា ដោយសារឧបករណ៍វេជ្ជសាស្ត្រ ។

ស្រក (placenta) សរីរាង្គដែលចិញ្ចឹមភិ ។ សុក កើតឡើងនៅពេលមានផ្ទៃពោះ ហើយចេញពីស្បូនបន្ទាននាទី ក្រោយពីទារកកើតចេញមក ។

រយៈពេលក្រោយសំរាល (psotpartum) ក្រោយសំរាល ៦ សប្តាហ៍ ដំបូងក្រោយសំរាល ។

បំរុងក្រឡាភ្លើង (pre-eclampsia) លើសឈាមដោយមានប្រូតេអ៊ីនក្នុងទឹកនោម ឬមានហើមដោយកន្លែង ឬ ហើមទូទៅ ឬទាំងពីរ (តែគ្មានប្រការទេ) បន្ទាប់ពីផ្ទៃពោះបាន ២០ សប្តាហ៍ ។ អាចវិវត្តទៅជាក្រឡាភ្លើង ។

ការកើតមិនគ្រប់ខែ (premature birth) ការសំរាលមុនផ្ទៃពោះបាន ៣៧ សប្តាហ៍ ។

វិធានការបង្ការ (preventive measures) សកម្មភាពដែលប្រកាន់យកដើម្បីបង្ការជំងឺ ដូចជា លាងដៃ ផ្តល់ថ្នាំ ឬការព្យាបាលផ្សេងទៀត ។

ប្រូសេស្តេរ៉ូន (progesterone) អ័រម៉ូនស្ទើរអ៊ីតផលិតដោយក្រពេញអូវែរ នៅពេលបន្ទាប់ពីបញ្ចេញមេជីវិតញី ។ រៀបចំស្រទាប់ស្បូនសម្រាប់ទទួលពងកូន ការពារពងកូនជុំវិញការលូតលាស់របស់សុក និងជួយរៀបចំដោះ សម្រាប់ការបំបៅកូន ។

ប្រូសេស្តីន (progestin) ក្រុមធំនៃឱសថស្ថាន ដែលមានសកម្មភាពស្រដៀងគ្នានឹងប្រូសេស្តេរ៉ូន ។ ខ្លះប្រើជា មធ្យោបាយពន្យារកំណើតជាតិអ័រម៉ូន ។

ការធ្លាក់ឈាមយូរ (prolonged bleeding) សូមអាន ការធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារ ។

បែកទឹកភ្លោះយូរ (prolonged rupture of membranes) កើតមាននៅពេលដែលផង់រុំជុំវិញកំបែក ២៤ ម៉ោង ឬលើស មុនពេលដែលទារកកើតចេញ ។

ការបង្ការ (prophylaxis) សូមអានវិធានការបង្ការ ។

ប្រូស្តាត (prostate) សរីរាង្គបន្តពូជរបស់បុរស ដែលផលិតទឹកកាមមួយចំនួន (សូមអាន កាយវិភាគវិទ្យាបុរស ទំព័រ ...) ។

ឆ្លងរោគក្រោយសំរាល (puerperal sepsis) ការឆ្លងរោគនៅសរីរាង្គបន្តពូជនៅរយៈពេល ២៤ ម៉ោងក្រោយ សំរាល ។

កំណកឈាមនៅសួត (pulmonary embolis) សូមអាន កំណកឈាមនៅសួត ឧបសម្ព័ន្ធ ខ ទំព័រ ...

សម្ពាធឈាមខ្ពស់នៅសួត (pulmonary hypertension) សម្ពាធឈាមខ្ពស់ជាប់នៅសរសៃអាទែរសួត នាំអោយ ស្ទះចរន្តឈាមពីបេះដូងទៅសួត ។

រលាកមាត់ស្បូនមានខ្ទះ (purulent cervicitis) រលាកមាត់ស្បូនដោយមានឆ្លាក់សដូចខ្ទះ ។ ជាទូទៅបញ្ជាក់ពី ការឆ្លងរោគដោយប្រម៉ែ ឬក្លាមីដ្យា ។

ខ្ទះ (pus) សារធាតុរាវពណ៌លឿងខ្លី ដែលកើតនៅក្នុងជាលិកាដែលឆ្លងរោគ ។

ជំងឺធាតុភ្នែក (retinopathy) ជំងឺនៅធាតុភ្នែក (ជាលិកាប្រសាទគ្របនៅខាងក្រោយភ្នែក) រួមទាំងការខូចខាតសរសៃឈាមតូចៗបណ្តាលមកពីជំងឺទឹកនោមផ្អែមរយៈពេលយូរ ។

បែកផែស្បូនដោយឥតក្រៅស្បូន (ruptured ectopic pregnancy) សូមអាន បែកផ្ទៃពោះខុសកន្លែង ឧបសម្ព័ន្ធ ខ ទំព័រ ...

ជំងឺស៊ីស្តូសូមីញ៉ា (schistosomiasis) ជំងឺប៉ារ៉ាស៊ីតបណ្តាលមកពីដង្កូវរស់ប៉ែតរស់នៅក្នុងខ្យង ។ មនុស្សឆ្លងមេរោគនេះ នៅពេលត្រាំ ឬចុះដូតទឹក ដែលមានកូនដង្កូវនៅក្នុងខ្យង ។

ស្រោមពងស្វាស (scrotum) ស្បែកដែលនៅពីក្រោយលិង្គ ដែលផ្ទុកពងស្វាស (សូមអាន កាយវិភាគវិទ្យាបុរស ទំព័រ ...) ។

ទឹកកាម (semen) ទឹកខាប់ ពណ៌ស ផលិតដោយសរីរាង្គបន្តពូជបុរស ហើយបញ្ចេញតាមលិង្គនៅពេលបញ្ចេញទឹកកាម ។ មានមេជីវិតឈ្មោល លើកលែងតែបុរសបានចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល ។

ថង់ទឹកកាម (seminal vesicles) សរីរាង្គបុរសដែលនៅទីនោះមេជីវិតឈ្មោល លាយជាមួយទឹកកាម (សូមអាន កាយវិភាគវិទ្យាបុរស ទំព័រ ...) ។

ឆ្លងមាត (sepsis) វត្តមានមេរោគនាំអោយមានខ្លះ និងនាំអោយកើតជំងឺមួយចំនួន ឬសារធាតុពុលដែលវាផលិតនៅក្នុងឈាម ឬជាលិកា ។

ការរំលូតដោយមានឆ្លងមាត (septic abortion) ការរំលូត ឬរលូត ដែលមានឆ្លងមាត ។

ការរួមភេទ (sex, sexual intercourse) សកម្មភាពរួមភេទ ដែលបញ្ចូលលិង្គទៅក្នុងប្រហោងរាងកាយ ។

ការរួមភេទតាមតួទ (anal sex) ការរួមភេទតាមរន្ធតួច

ការរួមភេទតាមមាត់ (oral sex) ការរួមភេទដោយប្រើមាត់

ការរួមភេទតាមទ្វារ (vaginal sex) ការរួមភេទតាមទ្វារ

ជំងឺកាមរោគ (sexually transmitted disease) ជំងឺណាមួយក្នុងក្រុមជំងឺ ដោយបាក់តេរី ផ្សិត វីរុស និងប៉ារ៉ាស៊ីត ដែលឆ្លងតាមសកម្មភាពរួមភេទ ។

ស្លេកស្លាំងដោយកោសិកា sickle ជំងឺកោសិកា sickle (sickle cell anemia, sickle cell disease) ស្លេកស្លាំងវ៉ាវ៉ែ និងតពូជ ។ កោសិកាឈាមមានរាងដូចចំនិតខែ ពេលដែលគ្មានអុកស៊ីសែន ។

ស្តេកតូច្យូម (speculum) ឧបករណ៍វេជ្ជសាស្ត្រប្រើសម្រាប់បើកន្ទាបកាយ ដើម្បីអោយមើលឃើញច្បាស់ ។ គេសិកបញ្ចូលស្តេកតូច្យូមតាមទ្វារ ដើម្បីមើលមាត់ស្បូនអោយបានច្បាស់ ។

មេជីវិតឈ្មោល (sperm) កោសិកាភេទបុរស ។ ផលិតដោយពងស្វាសរបស់បុរសពេញវ័យ លាយជាមួយទឹកកាមនៅក្នុងថង់ទឹកកាម ហើយបញ្ចេញពេលបញ្ចេញទឹកកាម (សូមអានកាយវិភាគវិទ្យាបុរស ទំព័រ ...) ។

បណ្តុំបំពង់មេជីវិតឈ្មោល (spermatic cord) ជាបណ្តុំសរសៃ ដែលរួមមាន បំពង់មេជីវិតឈ្មោល សរសៃអាទែរ សរសៃវ៉ែន សរសៃប្រសាទ និងសរសៃទឹករំងៃ ដែលឆ្លងកាត់ពីត្រលៀនទៅពងស្វាស ។ (សូមអានកាយវិភាគវិទ្យាបុរស ទំព័រ ...) ។

ការរលូតដោយឯករាង (spontaneous abortion) សូមអាន រលូត

ស្បៀតទឹម (spotting) សូមអាន ការធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារ

រំអាតមេរោគ (បរិក្ខារវេជ្ជសាស្ត្រ) (sterilize (medical equipments)) កំទេចមីក្រូសារីរាងទាំងអស់ រួមទាំង ស្ត្រីដែលមិនអាចសំលាប់បាន ដោយការសំលាប់មេរោគកំរិតខ្ពស់ ។

ស្រួត (stroke) សូមអាន ស្រួត ឧបសម្ព័ន្ធ ខ ទំព័រ ...

រលាកសរសៃឈាមរាក់ (superficial thrombophlebitis) ការរលាកសរសៃឈាមនៅក្រោមស្បែកដោយសារ ដុំឈាមកក ។

ជំងឺស្វាយ (syphilis) ជំងឺកាមរោគបង្កឡើងដោយបាក់តេរី ។ បើមិនព្យាបាល អាចរីករាលដាលទៅឆ្លងសរសៃឈាម ទៀត នាំអោយមានការស្លឹក ខ្វិនទូទៅ និងរង្វង់ស្មារតី ឬអាចឆ្លងទៅទារកនៅក្នុងផ្ទៃ ឬនៅពេលកើត ។

តំប៉ុង (tampon) ដុំសំឡី ឬវត្ថុប៊ីតទឹកដទៃទៀត ប្រើសម្រាប់ប៊ីតសារធាតុរាវ ដូចជា ដុំដាក់ក្នុងទ្វារអោយប៊ីត ឈាមនៅពេលដែលមានរដូវ ។

ពងស្មាស់ (testes, testicles) សរីរាង្គបន្តពូជបុរសទាំងពីរ ដែលផលិតមេជីវិតឈ្មោល និងអ័រម៉ូនតេស្តូស្តេរ៉ូន ។ ស្ថិតនៅក្នុងស្រោមពង (សូមអាន កាយវិភាគវិទ្យាបុរស ទំព័រ ...) ។

តាឡាសេមី (thalassemia) ប្រភេទស្លេកស្លាំងដែលតពូជ ។

វិបត្តិ (ឬជំងឺ) កំណកឈាម (thromboembolic disorder (or disease)) ការកកឈាមខុសធម្មតា នៅក្នុងសរសៃឈាម ។

រលាកសរសៃជិត (thrombophlebitis) រលាកសរសៃឈាមបណ្តាលមកពីវត្ថុមានរបស់ដុំឈាមកក ។

ដុំឈាមកក (thrombosis) ការកើតជាដុំឈាមកកនៅក្នុងសរសៃឈាម ។

ជំងឺច្រាំង (thrush) សូមអាន ជំងឺឆ្លង ។

ជំងឺក្រពេញទីរ៉ូអ៊ីដ (thyroid disease) ជំងឺរបស់ក្រពេញទីរ៉ូអ៊ីដ (សូមអាន ការលើសអ័រម៉ូនទីរ៉ូអ៊ីដ ខ្លះអ័រម៉ូន ទីរ៉ូអ៊ីដ) ។

បណ្តុំរោគសញ្ញាស្លុកដោយសារពុល (toxic shock syndrome) សូមអាន បណ្តុំរោគសញ្ញាស្លុកដោយសារពុល ឧបសម្ព័ន្ធ ខ ទំព័រ ...

ទ្រីកូម៉ូណាស់ (trichomonas) ជំងឺកាមរោគបង្កឡើងដោយពូកប្រូតូសូអ៊ែរ ។

ជំងឺត្រូហ្វូប្លាស្ត (trophoblast disease) សូមអាន ជំងឺត្រូហ្វូប្លាស្តនៃផ្ទៃពោះ

ជំងឺរង (tuberculosis) ជំងឺឆ្លងបង្កដោយបាក់តេរី ។ ជាទូទៅ វាកើតនៅលើប្រព័ន្ធដកដង្ហើម ហើយក៏ប៉ះពាល់ដល់សរីរាង្គនៅក្នុងអាងត្រគាកស្រ្តីដែរ ដែលគេហៅថា រងរាងត្រគាក ។

បំពង់នោម (urethra) បំពង់ដែលបញ្ចេញទឹកនោមចេញពីខ្នង (សូមអានកាយវិភាគវិទ្យាស្ត្រី ទំព័រ ... កាយវិភាគវិទ្យាបុរស ទំព័រ ...) ។ ចំពោះបុរសវិញ ទឹកកាមក៏ឆ្លងកាត់បំពង់នោមដែរ ។

ដុំស្បូន (uterus fibroid) ដុំមិនមែនមហារីក ដែលដុះលើសាច់ដុំស្បូន ។

ធ្លាយស្បូន (uterine perforation) ធ្លាយជញ្ជាំងស្បូន ដែលអាចកើតនៅពេលធ្វើការវះកាត់ដោយបង្គំ ឬពេល សិកបញ្ចូលកងដាក់ស្បូន ។

រំលោភស្បូន (uterine rupture) រំលោភស្បូន ជាពិសេសនៅពេលសំរាលកូន ឬនៅត្រីមាសចុងក្រោយនៃ ផ្ទៃពោះ ។

ស្បូន (uterus) សរីរាង្គសាច់ដុំដែលទ្រទ្រង់គភ៌ពេលមានផ្ទៃពោះ (សូមអាន កាយវិភាគវិទ្យាស្ត្រ ទំព័រ ...) ។

ទ្វារមាស (vagina) ជាផ្លូវភ្ជាប់ពីសរីរាង្គបន្តពូជខាងក្រៅទៅស្បូនចំពោះស្ត្រី (សូមអាន កាយវិភាគវិទ្យាស្ត្រ ទំព័រ ...)

ការធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារមាស (vaginal bleeding) ការធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារ (ពណ៌ផ្កាឈូក ក្រហម ឬត្នោត) ដែលតម្រូវអោយប្រើសំឡីអនាម័យ ។ មានទម្រង់នៃការធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារផ្សេងៗគ្នា :

ការរាំងរដូវ (amenorrhea) គ្មានធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារ នៅពេលវេលាដែលគេរំពឹងថាមាន ។

ការធ្លាក់ឈាមខុសពេល (breakthrough bleeding) ការធ្លាក់ឈាមទាំងឡាយណា ដែលនៅក្រៅពេលរំពឹងទុក (ដូចជាក្រៅពីវិដ្តប្រចាំខែធម្មតា) ដែលតម្រូវអោយប្រើសំឡីអនាម័យ ។

ការធ្លាក់ឈាមច្រើន (heavy bleeding {menorrhagia}) ធ្លាក់ឈាមច្រើន ២ ដង បើប្រៀបនឹងធ្លាក់ឈាមធម្មតា ។

រដូវធ្មើ (infrequent bleeding) ធ្លាក់ឈាមតិចជាង ២ ដង ក្នុង ៣ ខែ ។

ការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ (irregular bleeding) ស្បៀតទឹក ឬធ្លាក់ឈាមខុសពេលដែលរំពឹងទុក (ដូចជា ក្រៅពីវិដ្តប្រចាំខែធម្មតា)

ឈាមរដូវ (menstrual bleeding or monthly bleeding) ការធ្លាក់ឈាមជាធម្មតា ៣-៧ ថ្ងៃ ក្នុងជារៀងរាល់ ប្រហែល ២៨ ថ្ងៃ ។

ការធ្លាក់ឈាមយូរ (prolonged bleeding) ការធ្លាក់ឈាមដែលយូរជាង ៨ ថ្ងៃ ។

ស្បៀតទឹក (spotting) ការធ្លាក់ឈាមក្រៅពេលវេលារំពឹងទុក ដែលមិនចាំបាច់ប្រើសំឡីអនាម័យ ។

វិអិលទ្វារ (vaginal mucus) វិអិលបញ្ចេញដោយក្រពេញនៅក្នុងទ្វារ ។

រលាកទ្វារមាស (vaginitis) រលាកទ្វារ ។ អាចបង្កដោយបាក់តេរី វីរុស ផ្សិត ឬរលាកដោយសារធាតុគីមី ។ មិនមែនជាជំងឺកាមរោគទេ ។

ជំងឺប្រិសបេះដូង (valvular heart disease) ជំងឺបេះដូង ដោយសារប្រិសបេះដូងបំពេញមុខងារមិនបានត្រឹមត្រូវ ។

សរសៃឈាមរាវ (varicose vein) សរសៃឈាមរាវក្នុងមូល ជាទូទៅឃើញនៅលើសរសៃឈាមនៅក្រោមស្បែកនៅជើង ។

បំពង់មេជីវិតឈ្មោល (vas deferens, vas, vasa) បំពង់សាច់ដុំពីរ ដែលនាំមេជីវិតឈ្មោលពីពងស្វាសទៅផង់ទឹកកាម ។ បំពង់នេះត្រូវកាត់ ឬខ្ចប់ ពេលចង់បំពង់មេជីវិតឈ្មោល (សូមអាន កាយវិភាគវិទ្យាបុរស ទំព័រ ...) ។

ជំងឺសរសៃឈាម (vascular disease) ជំងឺណាមួយនៃសរសៃឈាម ។

យោនី (vulva) សរីរាង្គបន្តពូជខាងក្រៅរបស់ស្ត្រី ។

សិរមាត់ (warts) សូមអាន ឬសផ្លូវបន្តពូជ ។

ការឡើងផ្សិត (yeast) សូមអាន ជំងឺផ្សិត ។

INDEX

ឯក

សិទ្ធិ

វិធីសាស្ត្រ

សៀវភៅណែនាំនេះ ដែលជាមូលដ្ឋានគ្រឹះអំពីការពន្យារកំណើតមួយ ក្នុងចំណោមមូលដ្ឋានគ្រឹះទាំងបួន របស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក បានផ្តល់នូវមគ្គុទ្ទេសក៍ផ្នែកលើកស្ទួយ ដែលបង្កើតឡើងដោយ មានសហប្រតិបត្តិការទូទាំងពិភពលោក ។ នាយកដ្ឋានសុខភាពបន្តពូជ និងស្រាវជ្រាវរបស់អង្គការ សុខភាពពិភពលោក បានអញ្ជើញអង្គការជាង ៣០ អោយចូលរួមក្នុងការរៀបចំនេះ ។ គំរោង INFO របស់សាលាសុខភាពសាធារណៈ Johns Hopkins Bloomberg / មជ្ឈមណ្ឌលកម្មវិធី ព្រាស្រ័យទាក់ទងបានដឹកនាំដំណើរការរៀបចំសៀវភៅណែនាំនេះ ។

សៀវភៅណែនាំនេះ ជាសៀវភៅបន្តពីសៀវភៅចំណុចសំខាន់ៗនៃបច្ចេកវិទ្យាពន្យារកំណើត (សាលាសុខភាពសាធារណៈ Johns Hopkins កម្មវិធីព័ត៌មានប្រជាជនឆ្នាំ 1997) ។ នៅពេល ដែលសៀវភៅចំណុចសំខាន់ៗនៃបច្ចេកវិទ្យាពន្យារកំណើត គឺជាចំណុចចាប់ផ្តើមមគ្គុទ្ទេសក៍ដែលផ្អែក លើភស្តុតាងថ្មី ត្រូវបានបញ្ចូល ហើយខ្លឹមសារថ្មីត្រូវបានបន្ថែម (សូមអាន "មានអ្វីថ្មីនៅក្នុងសៀវភៅ នេះ?" ទំព័រ ...) ។

មគ្គុទ្ទេសក៍នៅក្នុងសៀវភៅនេះ បានមកពីដំណើរការជាឯកច្ឆន្ទ៍ស្រដៀងគ្នានេះមួយចំនួន ។

- លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់ការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត និងអនុសាសន៍អនុវត្តមួយ ចំនួនសម្រាប់ការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ។ ក្រុមការងារជំនាញរបស់អង្គការសុខភាព ពិភពលោក ជាអ្នកបង្កើតមគ្គុទ្ទេសក៍នេះឡើង ។
- ចំពោះសំណួរជាក់លាក់បន្ថែមពាក់ព័ន្ធនឹងសៀវភៅនេះ ក្រុមការងារជំនាញរបស់អង្គការសុខភាព ពិភពលោក បានជួបប្រជុំនៅក្រុងហ្សឺណែវ កាលពីថ្ងៃទី 21 - 24 ខែមិថុនា ឆ្នាំ 2005 ។
- ដើម្បីពិភាក្សាប្រធានបទ ដែលត្រូវការការយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេស ក្រុមខ្លះជួបប្រជុំគ្នាមុន ពេលប្រជុំនៅ ខែមិថុនា ឆ្នាំ 2005 ។ នៅការប្រជុំ ខែមិថុនា ឆ្នាំ ២០០៥ ក្រុមការងារជំនាញ ពេញអង្គពិនិត្យឡើងវិញ និងអនុម័តអនុសាសន៍របស់អនុក្រុម ។

ខ្លឹមសារមិនបានលើកឡើងនៅក្នុងដំណើរការជាឯកច្ឆន្ទ៍នោះ ត្រូវបានបង្កើតឡើងតាមរយៈសហ- ប្រតិបត្តិការរវាងអ្នកស្រាវជ្រាវក្នុងគំរោង INFO និងអ្នកជំនាញការបច្ចេកទេស ។ បន្ទាប់មក អ្នកជំនាញការមួយក្រុម ហើយចុងក្រោយ តំណាងភ្នាក់ងារសហប្រតិបត្តិការមានឱកាសពិនិត្យនូវ អត្ថបទទាំងមូល ។

និយមន័យមួយចំនួនដែលប្រើក្នុងសៀវភៅនេះ

ប្រសិទ្ធភាព : អត្រា គឺជាភាគរយនៃស្ត្រីអាមេរិកដែលគេប៉ាន់ស្មានថា មានផ្ទៃពោះដោយមិនចង់បាន នៅអំឡុងឆ្នាំដំបូងនៃការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត បើមិនមានការបញ្ជាក់ផ្សេងពីនេះទេ ។

ផលវិបាក : លក្ខខណ្ឌដែលរាយការណ៍យ៉ាងតិច 5% នៃអ្នកប្រើប្រាស់នៅក្នុងការសិក្សាមួយចំនួន ដោយមិនគិតពីភស្តុតាងនៃភាពចៃដន្យ ឬការពន្យល់ផ្នែកជីវសាស្ត្រ ដែលរៀបរាប់តាមលំដាប់នៃ ប្រភេទ ដោយដាក់បញ្ហាដែលកើតមានច្រើនជាងគេនៅលើគេ ។

ពាក្យប្រើសម្រាប់ពណ៌នាគ្រោះថ្នាក់ផ្នែកសុខភាព (ភាគរយនៃអ្នកប្រើប្រាស់ដែលមានកត្តា គ្រោះថ្នាក់នោះ)

ឧស្សាហ៍ជួប : $\geq 15\%$ និង $< 45\%$

មិនសូវជួប : $\geq 1\%$ និង $< 15\%$

កម្រ : $\geq 0.1\%$ និង $< 1\%$ (< 1 ក្នុង 100 និង ≥ 1 ក្នុង 1,000)

កម្រណាស់ : $\geq 0.01\%$ និង $< 0.1\%$ (< 1 ក្នុង 1000 និង ≥ 1 ក្នុង 10,000)

កម្រមែនមែន : $< 0.01\%$ (< 1 ក្នុង 10,000)

(ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីដំណើរប្រភពលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យនៃការជ្រើសរើស និងពាក្យប្រើក្នុងសៀវភៅនេះ អាចរកបានតាមអ៊ីនធឺណិត : <http://www.fphandbook.org>)

ស្នាដៃនៃរូបបង្ហាញ និងរូបថត

រូបបង្ហាញទាំងអស់ជាស្នាដៃរបស់ Rafael Avila និង Rita Meyer លើកលែងតែមានការបញ្ជាក់នៅខាងក្រោម នេះ ។ រាល់កំណែត្រូវទាំងអស់ជាស្នាដៃរបស់ Rafael Avila ។

ទំព័រ 5	David Alexander មជ្ឈមណ្ឌលសម្រាប់កម្មវិធីប្រាស្រ័យទាក់ទង (CCP) ដោយមានការអនុញ្ញាតពី Photoshare
ទំព័រ 30	DELIVER
ទំព័រ 34	Cheikh Fall, CPP, ដោយមានការអនុញ្ញាតពី Photoshare
ទំព័រ 37	Lauren Goodsmith ដោយមានការអនុញ្ញាតពី Photoshare
ទំព័រ 46	Francine Mueller, CPP
ទំព័រ 60	David Alexander, CPP, ដោយមានការអនុញ្ញាតពី Photoshare
ទំព័រ 63	PATH
ទំព័រ 82	Schering AG
ទំព័រ 99	CPP, ដោយមានការអនុញ្ញាតពី Photoshare
ទំព័រ 102	Ortho-McNeil Pharmaceutical
ទំព័រ 106	David Alexander, CPP, ដោយមានការអនុញ្ញាតពី Photoshare
ទំព័រ 112	David Alexander, CPP, ដោយមានការអនុញ្ញាតពី Photoshare
ទំព័រ 113	David Alexander, CPP, ដោយមានការអនុញ្ញាតពី Photoshare
ទំព័រ 119	Organon USA
ទំព័រ 120	ក្រសួងប្រជាជនឥណ្ឌូនេស៊ី ក្រុមប្រឹក្សាជាតិសំរាប់សំរួលផែនការគ្រួសារ
ទំព័រ 121	ក្រសួងប្រជាជនឥណ្ឌូនេស៊ី ក្រុមប្រឹក្សាជាតិសំរាប់សំរួលផែនការគ្រួសារ
ទំព័រ 122	JHPIEGO, ប្រភព : Bluestone B, Chase R, Lu ER, editors ។ ការណែនាំអំពីកម្មវិធីសេវាពន្យារកំណើត ។ 3rd ed. Baltimore: JHPIEGO; 2006 (កែតម្រូវ)
ទំព័រ 133	David Alexander, CPP, ដោយមានការអនុញ្ញាតពី Photoshare
ទំព័រ 142	David Alexander, CPP, ដោយមានការអនុញ្ញាតពី Photoshare
ទំព័រ 144	JHPIEGO, ប្រភព : Bluestone B, Chase R, Lu ER, editors ។ ការណែនាំអំពីកម្មវិធីសេវាពន្យារកំណើត ។ 3rd ed. Baltimore: JHPIEGO; 2006 (កែតម្រូវ)
ទំព័រ 145	JHPIEGO, ប្រភព : Bluestone B, Chase R, Lu ER, editors ។ ការណែនាំអំពីកម្មវិធីសេវាពន្យារកំណើត ។ 3rd ed. Baltimore: JHPIEGO; 2006 (កែតម្រូវ)
ទំព័រ 159	David Alexander, CPP, ដោយមានការអនុញ្ញាតពី Photoshare

ទំព័រ 175	EngenderHealth (កែតម្រូវ)
ទំព័រ 176	EngenderHealth (កែតម្រូវ)
ទំព័រ 191	EngenderHealth (កែតម្រូវ)
ទំព័រ 212	David Alexander, CPP, ដោយមានការអនុញ្ញាតពី Photoshare
ទំព័រ 215	មូលនិធិសុខភាពស្ត្រី
ទំព័រ 222	David Alexander, CPP, ដោយមានការអនុញ្ញាតពី Photoshare
ទំព័រ 238	Francine Mueller, CPP
ទំព័រ 244	វិទ្យាស្ថានសុខភាពបន្តពូជ សកលវិទ្យាល័យ George Washington (កែតម្រូវ)
ទំព័រ 250	វិទ្យាស្ថានសុខភាពបន្តពូជ សកលវិទ្យាល័យ George Washington (កែតម្រូវ)
ទំព័រ 251	វិទ្យាស្ថានសុខភាពបន្តពូជ សកលវិទ្យាល័យ George Washington (កែតម្រូវ)
ទំព័រ 264	គំរោង LINKAGES បណ្តុះបណ្តាលភារកិច្ចការអប់រំ
ទំព័រ 268	Helen Hawkings ដោយមានការអនុញ្ញាតពី Photoshare
ទំព័រ 270	មជ្ឈមណ្ឌលកម្មវិធីប្រាស្រ័យទាក់ទងរបស់បង់ក្លាដេស
ទំព័រ 290	មូលនិធិ Rick Mai មាន David and Lucile Packard
ទំព័រ 291	CPP, ដោយមានការអនុញ្ញាតពី Photoshare
ទំព័រ 299	CPP, ដោយមានការអនុញ្ញាតពី Photoshare
ទំព័រ 303	មូលនិធិ Hesperian (កែតម្រូវ)
ទំព័រ 312	Lamia Jaroudi, CPP, ដោយមានការអនុញ្ញាតពី Photoshare
ទំព័រ 314	DELIVER
ទំព័រ 315	CPP, ដោយមានការអនុញ្ញាតពី Photoshare
ទំព័រ 316	Claudia Allers, FPLM/John Snow International ដោយមានការអនុញ្ញាតពី Photoshare
ទំព័រ 317	DELIVER

ប្រៀបធៀបបច្ចេកទេស ពន្យារកំណើត

ប្រៀបធៀបបច្ចេកទេសដែលផ្សំគ្នា

លក្ខណៈ	ថ្នាំគ្រាប់ស៊ី.អូ.ស៊ី	ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ	បន្ទះផ្សំគ្នា	កងដាក់ទ្វារ
តើត្រូវប្រើវាយ៉ាងដូចម្តេច	លេប	ចាក់សាច់ដុំ	បន្ទះបិទលើដើមដៃខ្នង ពោះ ឬគូទ ។ កុំបិទលើដោះ ។	បញ្ចូលកងក្នុងទ្វារ ។
ប្រភេទនៃការប្រើ	រាល់ថ្ងៃ	រាល់ខែ : ចាក់ថ្នាំរៀងរាល់ ៤ សប្តាហ៍	រាល់សប្តាហ៍ : ដូរបន្ទះរៀងរាល់សប្តាហ៍សម្រាប់ ៣ សប្តាហ៍មិនមានបិទបន្ទះទេនៅសប្តាហ៍ទី ៤	រាល់ខែ : ទុកកងក្នុងនោះ ៣ សប្តាហ៍ហើយយកចេញនៅសប្តាហ៍ទី ៤ ។
ប្រសិទ្ធភាព	អាស្រ័យលទ្ធភាពនៃអ្នកប្រើក្នុងការលេបថ្នាំបានរាល់ថ្ងៃ	មិនសូវរឹងលើអ្នកប្រើឡើយ ។ អ្នកប្រើត្រូវត្រឡប់មកគ្លីនិកវិញរៀងរាល់ ៤ សប្តាហ៍ (មុនឬក្រោយ ៧ ថ្ងៃ)	តម្រូវអោយមានការយកចិត្តទុកដាក់ពីអ្នកប្រើរៀងរាល់សប្តាហ៍ ។	អាស្រ័យលើអ្នកប្រើក្នុងការរក្សាកងនៅនឹងកន្លែងរាល់ថ្ងៃដោយមិនអោយវានៅខាងក្រៅលើសពី ៣ ម៉ោងម្តងៗ ។
ទំរង់នៃការធ្លាក់ឈាម	ជាទូទៅធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់រយៈពេលប៉ុន្មានខែដំបូង ក្រោយមកធ្លាក់ឈាមកាន់តែតិចហើយទៀងទាត់	ឧស្សាហ៍ឃើញមានការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ ឬគ្មានធ្លាក់ឈាមជាងថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ។ អ្នកខ្លះមានការធ្លាក់ឈាមយូរនៅប៉ុន្មានខែដំបូង ។	ស្រដៀងថ្នាំគ្រាប់ស៊ី.អូ.ស៊ី ដែរ តែគេច្រើនឃើញមានការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់នៅប៉ុន្មានខែដំបូងជាងប្រើថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី ។	ស្រដៀងថ្នាំគ្រាប់ស៊ី.អូ.ស៊ី ដែរ តែគេមិនសូវឃើញមានការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់នៅប៉ុន្មានខែដំបូងដូចប្រើថ្នាំគ្រាប់ស៊ី.អូ.ស៊ី ទេ ។
ឯកសិទ្ធិ	គ្មានសញ្ញារូបវន្តណាបញ្ជាក់ពីការប្រើថ្នាំឡើយ តែអ្នកផ្សេងអាចឃើញគ្រាប់ថ្នាំ ។	គ្មានសញ្ញារូបវន្តណាបញ្ជាក់ពីការប្រើថ្នាំឡើយ ។	ដៃគូ ឬអ្នកដទៃអាចឃើញបន្ទះ ។	ដៃគូខ្លះអាចដឹងថាប៉ះកង ។

ប្រៀបធៀបបច្ចេកទេសដែលផ្សំគ្នា

ប្រៀបធៀបថ្នាំចាក់

លក្ខណៈ	DMPA	NET-EN	ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ
រយៈពេលរវាងការចាក់នីមួយៗ	៣ ខែ	២ ខែ	១ ខែ
តើអតិថិជនអាចចាក់ថ្នាំលើកក្រោយបានមុន ឬក្រោយប៉ុន្មានថ្ងៃ	២ សប្តាហ៍	២ សប្តាហ៍	៧ ថ្ងៃ
បច្ចេកទេសចាក់	ចាក់ជ្រៅក្នុងសាច់ដុំត្រគាក ដើមដៃ ឬកូទូ ។ (សូមអានផងដែរអំពីថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីនរូបមន្តថ្មី របស់ DMPA ទំព័រ ...) ។	ចាក់ជ្រៅក្នុងសាច់ដុំត្រគាក ដើមដៃ ឬកូទូ ។ អាចឈឺជាង DMPA បន្តិច ។	ចាក់ជ្រៅក្នុងសាច់ដុំត្រគាក ដើមដៃ ឬកូទូ ឬក្បៅ ។
ទំរង់នៃការធ្លាក់ឈាមនៅឆ្នាំដំបូង	ដំបូងធ្លាក់ឈាមយូរ និងមិនទៀងទាត់ ក្រោយមកគ្មានធ្លាក់ឈាម ឬធ្លាក់ឈាមរម្ងើល ។ ប្រមាណជា ៤០% នៃអ្នកប្រើគ្មានធ្លាក់ឈាមក្រោយប្រើបាន ១ ឆ្នាំ ។	៦ ខែដំបូង ធ្លាក់ឈាមយូរ និងមិនទៀងទាត់ តែធ្លាក់ឈាមខ្លី ជាង DMPA ក្រោយ 6 ខែ ទំរង់ធ្លាក់ឈាមស្រដៀងនឹង DMPA ។ ប្រមាណជា ៣០% នៃអ្នកប្រើគ្មានធ្លាក់ឈាមក្រោយប្រើបាន ១ ឆ្នាំ ។	៣ ខែដំបូង ធ្លាក់ឈាមយូរ រម្ងើល ឬមិនទៀងទាត់ ។ ភាគច្រើនធ្លាក់ឈាមទៀងទាត់ពេលបាន ១ ឆ្នាំ ។ ប្រមាណជា ២០% នៃអ្នកប្រើ គ្មានធ្លាក់ឈាមក្រោយប្រើបាន ១ ឆ្នាំ ។
ការកើនឡើងជាមធ្យម	១-២ គ.ក្រ/ឆ្នាំ	១-២ គ.ក្រ/ឆ្នាំ	១ គ.ក្រ/ឆ្នាំ
អត្រាមានផ្ទៃពោះបើប្រើជាទូទៅ	ប្រហែល ៣ ផ្ទៃពោះក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់នៅឆ្នាំដំបូង	ចាត់ទុកថាស្រដៀងគ្នានឹង DMPA	
ការពន្យារពេលជាមធ្យមក្នុងការអាចមានផ្ទៃពោះវិញក្រោយពីឈប់ប្រើ	៤ ខែ ច្រើនជាងស្ត្រីដែលប្រើមធ្យោបាយផ្សេង ។	១ ខែ ច្រើនជាងស្ត្រីដែលប្រើមធ្យោបាយផ្សេង ។	១ ខែ ច្រើនជាងស្ត្រីដែលប្រើមធ្យោបាយផ្សេង ។

ប្រៀបធៀបកងដាក់ដៃ

លក្ខណៈ	Norplant	Jadelle	Implanon
ប្រភេទប្រូសេស្តីន	Levonorgestrel	Levonorgestrel	Etonogestrel
ចំនួន	៦ គ្រាប់	២ ដុំ	១ ដុំ
អាយុកាល	រហូតដល់ ៧ ឆ្នាំ	រហូតដល់ ៥ ឆ្នាំ	៣ ឆ្នាំ
ប្រសិទ្ធភាព និងទំងន់អតិថិជន (សូមអានផងដែរ ព័ត៌មានដាក់ដៃ សំណួរ (ទំព័រ...))	៨០ គ.ក្រ ឬលើស : ប្រសិទ្ធភាពថយចុះ ក្រោយប្រើបាន ៤ ឆ្នាំ ។ ៧០-៧៩ គ.ក្រ ឬលើស : ប្រសិទ្ធភាពថយចុះ ក្រោយប្រើបាន ៥ ឆ្នាំ ។	៨០ គ.ក្រ ឬលើស : ប្រសិទ្ធភាពថយចុះ ក្រោយប្រើបាន ៤ ឆ្នាំ ។	គេមិនបានដឹងពីឥទ្ធិពល នៃទំងន់លើប្រសិទ្ធភាព ឡើយ ។
អគ្គិភាព	កំពុងបញ្ចេញប្រើអោយ អស់ (ឈប់ផលិត) (សូមអានអំពី កងដាក់ដៃ សំណួរ ១១ ទំព័រ...)	រំពឹងថានឹងជំនួស Norplant នៅឆ្នាំ ២០១១ ។	មាននៅអឺរ៉ុប និងអាស៊ី ។ ក៏ទទួលបានការឯកភាព អោយប្រើនៅអាមេរិក ដែរ ។

ប្រៀបធៀបស្រោមអនាម័យ

លក្ខណៈ	ស្រោមអនាម័យបុរស	ស្រោមអនាម័យស្រ្តី
ពាក់យ៉ាងដូចម្តេច	ពាក់ពន្លាត់ពីលើលិង្គ ។ តម្រូវអោយណែនល្អជាមួយលិង្គ	ស៊ីកបញ្ចូលក្នុងទ្វាររបស់ស្រ្តី ។ គ្របពីលើ ទ្វារ ហើយមិនវិលត្រឡប់លើលិង្គឡើយ ។
ពេលណាត្រូវពាក់	ដាក់លើលិង្គដែលឡើងរឹងមុនពេលរួម ភេទ ។	អាចដាក់បញ្ចូលរហូតដល់ ៨ ម៉ោង មុន រួមភេទ ។
សារធាតុ	ភាគច្រើនធ្វើពីកៅស៊ូ ខ្លះពីសារធាតុ សំយោគ ឬគ្មានសត្វ ។	ភាគច្រើនធ្វើពីបន្ទះសំយោគស្ពឺង ខ្លះធ្វើ ពីកៅស៊ូ ។
មានអារម្មណ៍ បែបណាពេល រួមភេទ	ប្តូរអារម្មណ៍នៃការរួមភេទ	មានការតូចត្រូវពីការប្តូរអារម្មណ៍នៃការ រួមភេទ តែជាងស្រោមអនាម័យបុរស ។
សំលេងនៅពេល រួមភេទ	អាចលឺសំលេងកកិតនៅពេលរួមភេទ	អាចលឺសំលេងកកិតនៅពេលរួមភេទ

ប្រៀបធៀបមធ្យោបាយដែលផ្សំគ្នា

លក្ខណៈ	ស្រោមអនាម័យបុរស	ស្រោមអនាម័យស្រ្តី
ទីកំរើសត្រូវប្រើ	អ្នកប្រើអាចបន្ថែមទីកំរើស : • ទឹក ឬស៊ីលីកូន តែប៉ុណ្ណោះ • ដាក់លាបពីក្រៅស្រោម	អ្នកប្រើអាចបន្ថែមទីកំរើស : • ទឹក ឬស៊ីលីកូន ឬប្រេង • មុនពេលសិកបញ្ចូល ដាក់លាបពីក្រៅស្រោម • ក្រោយពេលសិកបញ្ចូល លាបពីក្នុងស្រោម ឬលើលិង្គ
ការរំលែកឬរូប	ងាយរំលែកជាងស្រោមអនាម័យស្រ្តី	ងាយរូបជាងស្រោមអនាម័យបុរស
ពេលណាត្រូវដោះចេញ	តម្រូវអោយដកចេញពីទ្វារ មុនពេលលិង្គចុះទន្ធវិញ	អាចទុកក្នុងទ្វារក្រោយពីលិង្គចុះទន្ធទៅ តម្រូវអោយ ដោះចេញមុនពេលស្រ្តីក្រោកឈរ ។
វាការពារអ្វី	គ្រប និងការពារភាគច្រើននៃលិង្គ ការពារប្រដាប់បន្តពូជខាងក្នុងរបស់ស្រ្តី ។	ការពារប្រដាប់បន្តពូជរបស់ស្រ្តី ទាំងខាងក្នុង ទាំងខាងក្រៅ និងគល់លិង្គ ។
ទុកដាក់រក្សាចំណា	ទុកដាក់ឆ្ងាយពីកំដៅ ពន្លឺ និងសំឡេង	ស្រោមអនាម័យផ្លាស្ទិក មិនខូចដោយសារកំដៅ ពន្លឺ និងសំឡេងទេ ។
ប្រើឡើងវិញ	មិនអាចប្រើឡើងវិញទេ	មិនគួរប្រើឡើងវិញទេ (សូមអានស្រោមអនាម័យស្រ្តី សំណួរ ៥ ទំព័រ...)
តម្លៃ និងអតិរាត	ជាទូទៅ តម្លៃថោក និងមាននៅគ្រប់កន្លែង	ជាទូទៅថ្លៃជាង និងមិនសូវសំបូរដូចស្រោមអនាម័យបុរសទេ ។ (សូមអាន ស្រោមអនាម័យស្រ្តី សំណួរ ១០ ទំព័រ...)

ប្រៀបធៀបកងដាក់ស្បូន

លក្ខណៈ	កងដាក់ស្បូន ជាតិទង់ដែង	កងដាក់ស្បូនជាតិអ័រម៉ូន (Levonorgestrel)
ប្រសិទ្ធភាព	ស្ទើរតែស្មើគ្នា ។ កងទាំងពីរស្ថិតក្នុងចំណោមមធ្យោបាយដែលមានប្រសិទ្ធភាព ។	
រយៈពេលប្រើ	ឯកភាពអោយប្រើរយៈពេល ១០ ឆ្នាំ	ឯកភាពអោយប្រើ រយៈពេល ១០ ឆ្នាំ
ទំរង់នៃការ ធ្លាក់ឈាម	ធ្លាក់ឈាមច្រើន និងយូរ និងទៀងទាត់ ជាង និងមានការឈឺចាប់នៅពេលមាន រដូវជាង ។	ធ្លាក់ឈាមទៀងទាត់ជាងនៅប៉ុន្មានខែ ដំបូង ។ ក្រោយពីបាន ១ ឆ្នាំ ច្រើនតែលែង មានធ្លាក់ឈាម ។ យូរទៅមានធ្លាក់ឈាម តិចជាងកងដាក់ស្បូនជាតិទង់ដែង ។
ស្លេកស្លាំង	អាចរួមចំណែកដល់ស្លេកស្លាំងបណ្តាល មកពីខ្លះជាតិដែក បើស្ត្រីមានកំរិតជាតិ ដែកទាបទៅហើយ មុនពេលដាក់កង ។	អាចជួយបង្ការកុំអោយមានស្លេកស្លាំង ដោយសារខ្លះជាតិដែក ។
ហេតុផលចម្បង នៃការឈប់ប្រើ	ធ្លាក់ឈាមខ្លាំង និងឈឺចាប់	គ្មានធ្លាក់ឈាម និងមានផលវិបាក ពីអ័រម៉ូន
ផលប្រយោជន៍ ក្រៅពីពន្យារ កំណើត	អាចការពារទល់នឹងមហារីកស្បូន	ការព្យាបាលមានប្រសិទ្ធភាព ចំពោះការ ធ្លាក់ឈាមយូរ និងច្រើន (ជំនួសការកាត់ ស្បូន) ។ ក៏អាចជួយព្យាបាលឈឺចាប់ ពេលមានរដូវផងដែរ ។ អាចប្រើជា ប្រសេស្មិន ក្នុងការព្យាបាលដោយប្រើ អ័រម៉ូនជំនួស ។
ការប្រើក្រោយ សំរាលកូន	អាចសិកបញ្ចូលរហូតដល់ ៤៨ ម៉ោង ក្រោយសំរាលកូន ។	អាចសិកបញ្ចូលរហូតដល់ ៤ សប្តាហ៍ ក្រោយសំរាលកូន
ប្រើជាមធ្យោបាយ ពន្យារកំណើត បន្ទាន់	អាចប្រើក្នុងអំឡុង ៥ ថ្ងៃ ក្រោយការ រួមភេទមិនបានការពារ ។	មិនគួរប្រើទេ
ការសិកបញ្ចូល	តម្រូវអោយមានការបណ្តុះបណ្តាល ជាក់លាក់ តែងតែសិកបញ្ចូលជាងកង ដាក់ស្បូនជាតិអ័រម៉ូន ។	តម្រូវអោយមានការបណ្តុះបណ្តាល ជាក់លាក់ និងបច្ចេកទេសតែមួយគត់ និង ពិបាកក្នុងការដាក់បញ្ចូល ។ ស្ត្រីអាចមាន អារម្មណ៍ងងឹតមុខ ឈឺចាប់ និងចង្អោរ ឬ ក្អួត នៅពេលសិកបញ្ចូល ជាងកងដាក់ ស្បូនជាតិទង់ដែង ។
តម្លៃ	មិនសូវថ្លៃ	ថ្លៃជាង

ប្រៀបធៀបមធ្យោបាយដែលផ្សេងៗ

ការប្រើស្រោមអនាម័យបុរស អោយបានត្រឹមត្រូវ



1. ប្រើស្រោមអនាម័យឡើងវិញរាល់សកម្មភាពរួមភេទ



2. មុនពេលប៉ះពាល់ ពាក់ស្រោមអនាម័យពីលើក្បាល
លិង្គដែលឡើងវិញ



3. ពន្លាស្រោមអនាម័យរហូតដល់ដល់លិង្គ



4. ក្រោយពេលចេញទឹកកាម កាន់តែមស្រោម
អនាម័យអោយជាន់ ហើយដកលិង្គចេញនៅពេល
ដែលវានៅរឹង



5. បោះចោលស្រោមអនាម័យដែលប្រើរួចហើយ
ដោយសុវត្ថិភាព

កាយវិភាគវិទ្យារបស់ស្ត្រី

និងថា តើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតធ្វើសកម្មភាពយ៉ាងណាទៅលើស្ត្រី?

កាយវិភាគវិទ្យាខាងក្នុង

ស្បូន

ជាកន្លែង ដែលពងកូនលូតលាស់ទៅជាភិ ។ កងដាក់ស្បូន ត្រូវដាក់ក្នុងស្បូន តែវាការពារ កុំអោយមានការបង្កកំណើតនៅដៃស្បូន ។ កងដាក់ស្បូនជាតិទងដែង ក៏សំលាប់មេជីវិតឈ្មោល នៅពេលដែលវាធ្វើដំណើរចូលទៅក្នុងស្បូនដែរ ។

អូវែរ

ជាកន្លែងដែលមេជីវិតញីលូតលាស់ ហើយ មួយខែមានមេជីវិតញីមួយ ត្រូវបានបញ្ចេញ ។ វិធីវាងរដូវដោយការបំបៅកូន មធ្យោបាយ ពន្យារកំណើតជាតិអ័រម៉ូន ជាពិសេសពួក អីស្ត្រូសែន បង្ការកុំអោយមាន ការបញ្ចេញមេជីវិតឈ្មោល ។ វិធីដឹងពីការបង្កកំណើត តម្រូវ អោយចៀសវាងការរួមភេទ ដោយមិនការពារនៅក្នុង រយៈពេលដែលអូវែរបញ្ចេញ មេជីវិតញី ។

ស្រទាប់ស្បូន

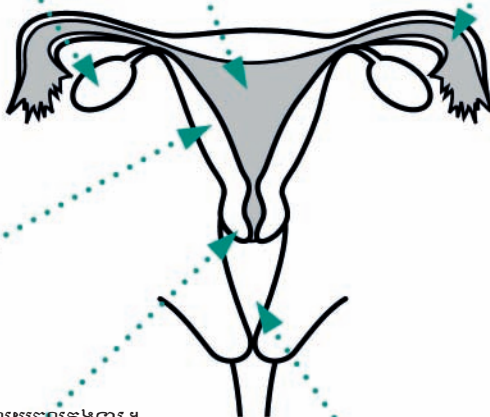
ជាស្រទាប់ដែលឡើងក្រាស់ ហើយរកនៅពេលមានរដូវ ។

មាត់ស្បូន

ផ្នែកខាងក្រោមនៃស្បូន ដែលឈប់ចូលក្នុងទ្វារ ។ វាផលិតអិល ។ មធ្យោបាយពន្យារកំណើតជាតិ អ័រម៉ូន ធ្វើអោយអិលនេះក្រាស់ ដែលរារាំង កុំអោយមេជីវិតឈ្មោលឆ្លងកាត់មាត់ស្បូន ។ មធ្យោបាយដឹងពីការបង្កកំណើតខ្លះ តម្រូវអោយធ្វើ ការតាមដានអិលមាត់ស្បូន ។ សន្ទះដ្យាប្រាម គំរប់មាត់ស្បូន និងអេប៉ុង គ្របពីលើមាត់ស្បូន ដើម្បីកុំអោយមេជីវិតឈ្មោលអាចឆ្លងកាត់បាន ។

ដៃស្បូន

មេជីវិតញីធ្វើដំណើរតាមដៃស្បូនមួយនៃដៃស្បូន ទាំងពីរមួយខែម្តង ចាប់ផ្តើមពីក្រពេញអូវែរ ។ ការបង្កកំណើត (ពេលដែលមេជីវិតឈ្មោល ជួបមេ ជីវិតញី) កើតឡើងនៅក្នុងដៃស្បូននេះ ។ ការចង ដៃស្បូន តម្រូវអោយកាត់ ឬក្របដៃស្បូន ។ ការនេះ បង្ការកុំអោយមេជីវិតឈ្មោល និងមេជីវិតញីជួបគ្នា ។ កងដាក់ស្បូន ធ្វើអោយមានការប្រែប្រួលគីមី ដែលសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល មុនពេលដែលវាជួប ជាមួយមេជីវិតញីនៅក្នុងដៃស្បូន ។

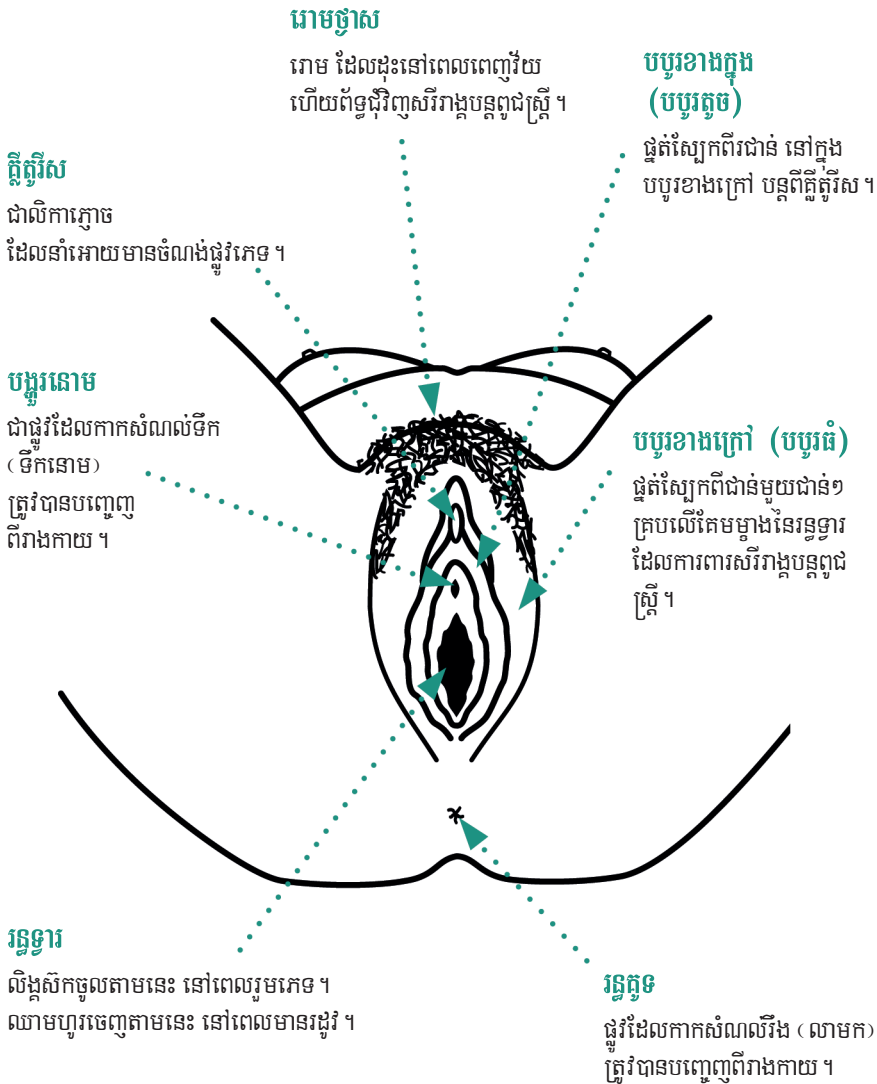


ទ្វារ

ភ្ជាប់សរីរាង្គបន្តផ្ទាល់ខាងក្រៅជាមួយស្បូន ។ កងដាក់ ទ្វារ ត្រូវដាក់ក្នុងទ្វារ ដែលវាបញ្ចេញអ័រម៉ូនឆ្លងកាត់ ជញ្ជាំងទ្វារ ។ ស្រោមអនាម័យស្ត្រីដាក់នៅក្នុងទ្វារ បង្កើតជាឧបសគ្គសម្រាប់មេជីវិតឈ្មោល ។ ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោលដាក់នៅក្នុងទ្វារ ហើយសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល ។

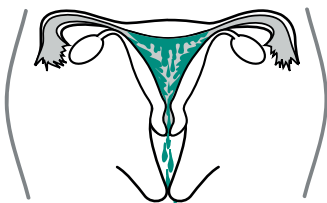
ប្រើប្រាស់មធ្យោបាយដែលផ្សំគ្នា

កាយវិភាគរីទ្យាខាងក្នុង



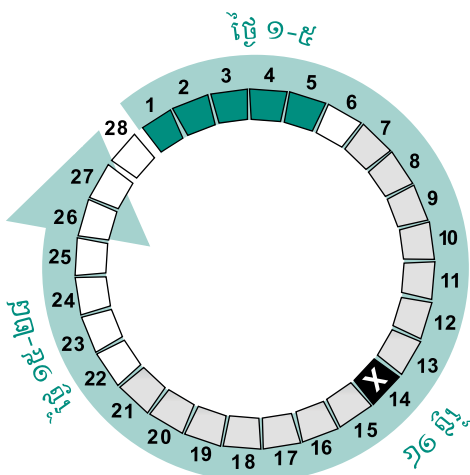
វដ្តរដូវ

1 ថ្ងៃ ១-៥ : ធ្លាក់ឈាមរដូវ

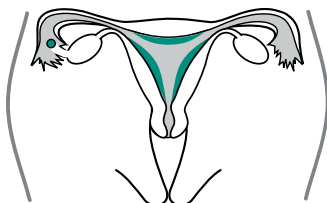


ជាទូទៅ មានរយៈពេល ៣-៧ ថ្ងៃ ភាគច្រើន ៥ ថ្ងៃ

បើគ្មានផ្ទៃពោះ ស្រទាប់ស្បូនដែលឡើងក្រាស់បានរហក។ វាចាកចេញពីរាងកាយតាមទ្វារ។ ការធ្លាក់ឈាមប្រចាំខែ នេះហៅថា រដូវ។ ការកម្រិតស្បូននៅពេលនេះ អាចនាំអោយ មានការឈឺចាប់។ ស្ត្រីខ្លះធ្លាក់ឈាមរយៈពេលខ្លី (ឧ. ២ ថ្ងៃ) ចំណែកអ្នកខ្លះទៀត ធ្លាក់ឈាមរហូតដល់ ៨ ថ្ងៃ។ ការធ្លាក់ ឈាមអាចច្រើន ឬតិច។ បើមេជីវិតញី មានការបង្កកំណើត ដោយមេជីវិតឈ្មោល ស្ត្រីនឹងមានផ្ទៃពោះ ហើយលែងមាន ឈាមរដូវ។



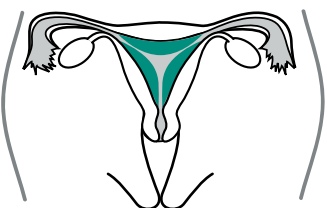
2 ថ្ងៃ ១៤ : ការបញ្ចេញមេជីវិតញី



ជាទូទៅកើតឡើងនៅចន្លោះថ្ងៃ ៧ និង ថ្ងៃ ២១ នៃវដ្តរដូវ ភាគច្រើននៅថ្ងៃ ១៤

ជាទូទៅ អូវែរមួយនៃអូវែរទាំងពីរ នឹងបញ្ចេញមេជីវិតញីមួយក្នុងមួយវដ្តរដូវ (ជាទូទៅមួយខែម្តង)។ មេជីវិតញីធ្វើដំណើរ តាមដៃស្បូនមករកស្បូន។ វាអាចបង្កកំណើត នៅពេលនេះ នៅនឹងដៃស្បូន ដោយសារ មេជីវិតឈ្មោល ដែលបានធ្វើដំណើរពីទ្វារទៅ។

3 ថ្ងៃ ១៥-២៨ : ការឡើងក្រាស់នៃស្រទាប់ស្បូន



ជាទូទៅមានរយៈពេលប្រហែល ១៤ ថ្ងៃ ក្រោយពីការបញ្ចេញមេជីវិតញី

នៅពេលនេះស្រទាប់ស្បូនឡើងក្រាស់ដើម្បីត្រៀមទទួលមេជីវិតញី ដែលបានបង្ក កំណើត។ ជាទូទៅ គ្មានផ្ទៃពោះទេ ហើយមេជីវិតញីដែលមិនបានបង្កកំណើត នឹងរលាយបាត់នៅក្នុងផ្លូវបន្តពូជ។

ប្រៀបធៀបមធ្យោបាយដែលផ្សំគ្នា

កាយវិការគតិឱ្យបុរស

និងថា តើបញ្ហាប្រឈមពន្យារកំណើតឆ្លើសកម្មភាពយ៉ាងណាទៅលើបុរស?

លិង្គ

សរីរាង្គភេទបុរសធ្វើជាលិការប៉ងប៉ង។ នៅពេលដែលបុរសមានអារម្មណ៍ភេទ រំរឹកចំ និងឡើងរឹង។ ទឹកកាមដែលមានមេជីវិតឈ្មោល ត្រូវបញ្ចេញតាមលិង្គ នៅពេលដែលមានអារម្មណ៍ភេទខ្ពស់បំផុត។ ស្រោមអនាម័យបុរស គ្របលើលិង្គដែលឡើងរឹង បង្ការកុំអោយមេជីវិតឈ្មោលឆ្លងចូលទៅទ្វារស្ត្រី។ ការដកចេញពីទ្វារ បង្ការកុំអោយទឹកកាមឆ្លងចូលទៅទ្វារស្ត្រី។

បង្ហូរនោម

បំពង់ដែលបញ្ចេញទឹកកាម អោយចេញពីរាងកាយ។ កាកសំណល់ទឹក (ទឹកនោម) ក៏បញ្ចេញតាមបំពង់នេះដែរ។

ស្បែកលិង្គ

ស្បែកគំរប់ដែលគ្របលើក្បាលលិង្គ។ ការកាត់ចុង គឺជាការយកស្បែកលិង្គនេះចេញ។

ស្បែកលិង្គ

ស្បែកគំរប់ ដែលគ្របលើក្បាលលិង្គ។ ការកាត់ចុង គឺជាការយកស្បែកលិង្គនេះចេញ។

ស្រោមពងស្វាស

ថង់ស្បែករលុង ដែលមានដាក់ពងស្វាស។

ថង់ទឹកកាម

កន្លែងដែលទឹកកាម លាយជាមួយ មេជីវិតឈ្មោល។

ប្រូស្តាត

សរីរាង្គដែលផលិត ទឹកកាមខ្លះ។

បំពង់មេជីវិតឈ្មោល

បំពង់ឆ្មារពីរ ដែលនាំមេជីវិតឈ្មោលពីពងស្វាសទៅថង់ទឹកកាម។ ការចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល តម្រូវអោយកាត់ ឬខ្ទប់បំពង់នេះ ដើម្បីកុំអោយមេជីវិតឈ្មោលអាចចូលទៅក្នុងថង់ទឹកកាមបាន។

កំណត់រកឈឺក្បាល និងអ្នកវា ដោយសារមីក្រូន

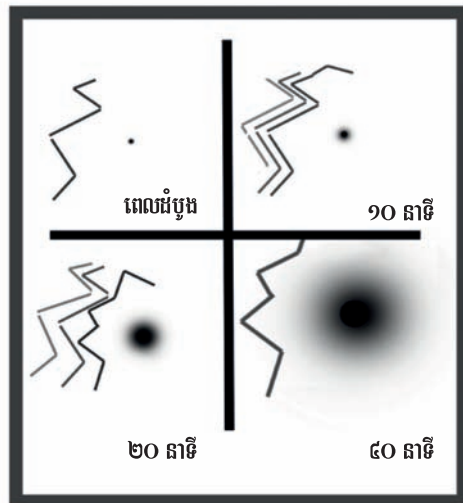
ការកំណត់រកឈឺក្បាល និង/ឬអ្នកវា ដោយសារមីក្រូន មានសារៈសំខាន់ណាស់ ព្រោះ មីក្រូន ជាពិសេស អ្នកវា មានទំនាក់ទំនងទៅការប្រឈមខ្លាំងនឹងជំងឺស្រួច ។ មធ្យោបាយពន្យារកំណើតជាតិ អ័រម៉ូនខ្លះ បង្កើនការប្រឈមនោះថែមទៀត ។

ឈឺក្បាលដោយសារមីក្រូន

- ឈឺក្បាល ឈឺក្បាលពេក ឈឺក្បាលខ្លាំង កើតឡើងវិញភាគច្រើននៅមួយចំហៀងក្បាល ដែលអាចមានរយៈពេលពី ៤-៧២ ម៉ោង
- ការធ្វើចលនាច្រើនធ្វើអោយឈឺក្បាលដោយសារមីក្រូន កាន់តែធ្ងន់ឡើង ។
- អាចមានចង្កោរ ក្អួត និងចាញ់ពន្លឺ និងសម្លេង ។

អ្នកវាដោយសារមីក្រូន

- វិបត្តិនៅប្រព័ន្ធប្រសាទ ដែលប៉ះពាល់ ដល់ចក្ខុវិញ្ញាណ កាយវិញ្ញាណ និង ការនិយាយ ។
- អ្នកវា ស្ទើរតែទាំងអស់មានចំណុចភ្លឺមួយ នៅក្នុងភ្នែក ដែលធ្វើអោយបាត់គំហើញ ដែលចេះតែធំទៅៗ ហើយប្រែរាងទៅ ជាចំណិតខែ ដោយមានតែមបត់បែន ។
- ប្រហែល ៣០% នៃអ្នកវា មានអារម្មណ៍ ថា “ម្តួលចាក់” នៅប្រអប់ដៃម្ខាង ដែលរាលដាលតាមដៃទៅមុខមួយ ចំហៀង ។ អ្នកខ្លះទៀត មានវិបត្តិក្នុង ការនិយាយ ។ ការមើលឃើញចំណុច ឬពន្លឺចាំងភ្លេត ឬគំហើញមិនច្បាស់ ដែលច្រើនកើតមានពេលឈឺក្បាល ដោយសារមីក្រូន មិនមែនជាអ្នកវាទេ ។
- អ្នកវាកើតយឺតៗ ប៉ុន្មាននាទី ហើយបាត់ ទៅវិញក្នុងអំឡុងមួយម៉ោង ជាទូទៅ មុនពេលចាប់ផ្តើមឈឺក្បាល ។
(ផ្ទុយទៅវិញការបាត់គំហើញភ្លាម នៅភ្នែកម្ខាង ជាពិសេស រួមជាមួយអារម្មណ៍ “ម្តួលចាក់” រួមជាមួយខ្សោយនៅដៃ ឬជើងម្ខាង ទៀតអាចបញ្ជាក់ថា ជាស្រួច) ។



គេពណ៌នា អ្នកវា ថាជា ខ្សែ ឬរលក ភ្លឺ ស្រទន់ នៅជុំវិញ ចំណុចភ្លឺនៃការបាត់គំហើញ ដែលកើនទំហំ និងប្រែទៅជា រាងចំណិតខែ ដោយមានតែមបត់បែន ។ ចំណុចខ្លៅបញ្ជាក់ ពីដំណើរនៃការរីកទំហំទៅតាមពេលវេលារបស់ចំណុចភ្លឺ នៃការបាត់គំហើញ ។

ប្រៀបធៀបមធ្យោបាយដែលផ្សំគ្នា

កំណត់រកឈឺក្បាលដោយសារមីក្រូន

ចំពោះស្ត្រី ដែលចង់ប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតជាតិអ័រម៉ូន ឬអ្នកដែលកំពុងប្រើ ។

បើស្ត្រីនិយាយថា ធ្លាប់មានការឈឺក្បាលខ្លាំង សួរសំណួរទាំងនេះ ដើម្បីអោយដឹងច្បាស់ពី ភាពខុសគ្នារវាងឈឺក្បាលដោយសារមីក្រូន និងឈឺក្បាលធម្មតា ។ បើគាត់ឆ្លើយ “ចាស់” នូវសំណួរ ២ ក្នុងចំណោមសំណួរខាងក្រោម គាត់ប្រហែលជាទទួលបាននូវការឈឺក្បាល ដោយសារមីក្រូនហើយ ។ បន្តកំណត់រកអ្វីៗ ដោយសារមីក្រូន ដូចខាងក្រោម ។

- ១- តើការឈឺក្បាលនោះ ធ្វើអោយអ្នកមានបញ្ហាក្រពះដែរ ឬទេ?
- ២- នៅពេលដែលមានឈឺក្បាល តើពន្លឺ និងសម្លេង រំខានអ្នកខ្លាំងជាងពេលដែលអ្នក គ្មានឈឺក្បាល ឬទេ?
- ៣- តើអ្នកមានឈឺក្បាល ដែលធ្វើអោយអ្នកមិនអាចធ្វើការងារ ឬទេ ធ្វើសកម្មភាពធម្មតា មួយថ្ងៃ ឬលើស?

កំណត់រកឈឺក្បាលដោយសារមីក្រូន

សួរសំណួរទាំងនេះ ដើម្បីកំណត់រកអ្វីៗដោយសារមីក្រូន ដែលឧស្សាហ៍ជួប ។

បើគាត់ឆ្លើយ “ចាស់” នូវសំណួរ ២ ក្នុងចំណោមសំណួរខាងក្រោម គាត់ប្រហែលជាទទួលបាននូវ អ្វីៗ ដោយសារមីក្រូនហើយ ។

- ១- តើអ្នកធ្លាប់មានចំណុចភ្លឺមួយនៅក្នុងភ្នែកអ្នក ដែលមានរយៈពេលពី ៥-៦០ នាទី បាត់គឺហើញនៅភ្នែកម្ខាង ហើយបន្ទាប់មកឈឺក្បាល ឬទេ? (ស្ត្រីដែលមានអ្វីៗបែបនេះ ច្រើនតែលើកដៃម្ខាងដាក់លើក្បាលពេលពណ៌នាការប្រែប្រួលគឺហើញ ។ ក្នុងករណីខ្លះ ចំណុចភ្លឺនោះ មិនបានបន្តដោយការឈឺក្បាលឡើយ) ។

បើឈឺក្បាលមិនមែនដោយសារមីក្រូនទេ ហើយគាត់គ្មានអ្វីៗទេ គាត់អាចចាប់ផ្តើម ឬប្រើ មធ្យោបាយពន្យារកំណើតជាតិអ័រម៉ូន បើស្ថានភាពវេជ្ជសាស្ត្រអនុញ្ញាត ។ ប៉ុន្តែការប្រែប្រួល នៃការឈឺក្បាលក្រោយមកទៀត ត្រូវតែធ្វើការវាយតម្លៃ ។

តើស្ត្រីដែលមានមីក្រូន និង/ឬអ្នករ៉ា អាចប្រើបង្ហាញឈាមពន្យារ កំណត់អំប៊ុនបាន ឬទេ?

ក្នុងស្ថានភាពដែលការវិនិច្ឆ័យផ្នែកគ្លីនិកនៅមានកំរិត

Yes	= បាន អាចប្រើបាន	No	= ទេ កុំប្រើ
I	= ចាប់ផ្តើម	C	= បន្ត

	មធ្យោបាយផ្សំអំប៊ុន †		មធ្យោបាយដែលមានតែប្រូសេស្ទីន §	
ឈឺក្បាលដោយមីក្រូន	I	C	I	C
គ្មានអ្វីរ៉ា				
អាយុតិចជាង ៣៥ ឆ្នាំ	Yes	No	Yes	Yes
អាយុចាប់ ៣៥ ឆ្នាំ ឡើង	No	No	Yes	Yes
មានអ្វីរ៉ា អាយុណាក៏ដោយ	No	No	Yes	No

† មធ្យោបាយមានអ៊ីស្ត្រូសែន និងប្រូសេស្ទីន : ថ្នាំគ្រាប់ ស៊ី.អូ.ស៊ី, ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ, បន្ទះផ្សំអំប៊ុន, និងកងដាក់ទ្វារផ្សំអំប៊ុន ។

§ មធ្យោបាយដែលមានតែប្រូសេស្ទីន : ថ្នាំគ្រាប់ ភី.អូ.ភី, ថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន, និងកងដាក់ដៃ ។

ជម្រើសផ្សេងទៀត ក្នុងការវាយតម្លៃផ្ទៃពោះ

ស្ត្រីអាចចាប់ផ្តើមប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតអ័រម៉ូន ឬក្នុងករណីភាគច្រើន, កងដាក់ស្បូន នៅពេលណាក៏ បានបើកជឿជាក់ថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ ។ នេះរួមមាន ចំនួនថ្ងៃក្រោយពីចាប់មានរដូវ អាស្រ័យទៅតាមមធ្យោបាយនីមួយៗ ។ នៅពេលផ្សេងទៀតក្នុងវដ្តរដូវរបស់ស្ត្រី បញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់នៅ ទំព័រ ... អាចប្រើបាន ដើម្បីអោយប្រាកដថា គាត់គ្មានផ្ទៃពោះ ។

ស្ត្រីដែលឆ្លើយថា “ទេ” ចំពោះសំណួរទាំងអស់នៅក្នុងបញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់ផ្ទៃពោះ អាចមាន ឬអាចមិន មានផ្ទៃពោះ ។ ក្នុងស្ថានភាពភាគច្រើនស្ត្រីបែបនេះ ត្រូវប្រើមធ្យោបាយបំប៉ង ហើយត្រូវរង់ចាំរហូត ដល់មានរដូវលើកក្រោយ ទើបចាប់ផ្តើមប្រើមធ្យោបាយជម្រើសរបស់គាត់ ឬរហូតដល់ច្បាស់ថា គាត់មានផ្ទៃពោះ ។

ប៉ុន្តែក្នុងករណីខ្លះ អ្នកផ្តល់សេវា អាចចង់ធ្វើការវាយតម្លៃផ្ទៃពោះដោយមធ្យោបាយផ្សេង ។ ដើម្បីធ្វើ ដូច្នេះ អ្នកផ្តល់សេវាត្រូវធ្វើតាមការណែនាំខាងក្រោមនេះ តាមដែលសមស្របទៅនឹងស្ថានភាព និង ការបណ្តុះបណ្តាលរបស់គាត់ ។ ជម្រើសទាំងនេះ មានប្រយោជន៍ជាពិសេសនៅពេលដែលមានការ ពន្យល់-ក្រៅពីការមានផ្ទៃពោះថា ស្ត្រីមិនមានរដូវរយៈពេលប៉ុន្មានខែហើយ ។ ហេតុផលទាំងនោះ រួមមាន :

- គាត់សំរាលកូនលើសពី ៦ ខែ ហើយគាត់នៅតែបំប៉ៅកូន ។
- គាត់បន្តគ្មានរដូវទៀត បន្ទាប់ពីបញ្ឈប់ថ្នាំថាក់ ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន ។
- គាត់មានបញ្ហាសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃ ដែលធ្វើអោយគ្មានរដូវ ។

វាយតម្លៃផ្ទៃពោះ

បើមានតេស្តមើលផ្ទៃពោះ

- ធ្វើតេស្តទឹកនោមក្នុងផ្ទៃពោះ ឬបញ្ជូនគាត់ទៅគ្រឹះស្ថាន ដែលអាចធ្វើតេស្តបែបនេះបាន ។ បើតេស្តមើលផ្ទៃពោះមានលទ្ធផលអវិជ្ជមាន ផ្តល់អោយគាត់នូវមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែល គាត់ចង់បាន ។

បើមិនអាចធ្វើតេស្តរកផ្ទៃពោះបានទេ តែអ្នកផ្តល់សេវាអាចធ្វើការពិនិត្យអាងត្រជាក់ដោយប្រើដៃទាំងពីរបាន

- សួរប្រវត្តិស្ត្រី រួមទាំងពេលវេលាដែលគាត់មានរដូវចុងក្រោយ និងតើគាត់មានសញ្ញានៃការមាន ផ្ទៃពោះ ឬទេ? (សូមអានសញ្ញានៅទំព័របន្ទាប់) ។

* មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំប៉ង រួមមាន ការតម្កល់រួមភេទ ស្រោមអនាម័យប្រសព្វ និងស្ត្រី ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល និងការដកចេញ ។ ប្រាប់គាត់ថា ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល និងការដកចេញ គឺជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមាន ប្រសិទ្ធភាពទាបជាងគេ ។ បើអាច អោយស្រោមអនាម័យទៅគាត់ ។

- ធ្វើការពិនិត្យអាងត្រតាកដោយប្រើដៃទាំងពីរ ដើម្បីមើលពីទំហំស្បូនរបស់គាត់ ដើម្បីអោយអ្នកអាចធ្វើការប្រៀបធៀបពេលក្រោយ ។
- អោយគាត់ប្រើមធ្យោបាយបំរុង ហើយបង្រៀនគាត់ពីរបៀបប្រើអោយទៀងទាត់ និងត្រឹមត្រូវ ។ អោយគាត់ត្រឡប់មកវិញ បួនសប្តាហ៍ក្រោយ ឬនៅពេលដែលគាត់មានរដូវលើកក្រោយមួយណាដែលដល់មុន ។

ពេលគាត់ត្រឡប់មកវិញ :

- បើគាត់មកវិញដោយមានរដូវ ផ្តល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគាត់ចង់ ។
- បើគាត់ត្រឡប់ដោយគ្មានរដូវ បន្ទាប់ពីបានបួនសប្តាហ៍ ធ្វើការពិនិត្យអាងត្រតាកជាលើកទីពីរ ។
 - ស្ត្រីដែលពេលមុនមានរដូវទៀងទាត់ ហើយឥឡូវគ្មានរដូវច្រើនតែមានផ្ទៃពោះ ហើយអាចមានការរីកទំហំស្បូន ។
 - បើគ្មានការរីកទំហំស្បូនទេ គ្មានសញ្ញាផ្សេងទៀតនៃការមានផ្ទៃពោះទេ ហើយគាត់បានប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំរុងទៀងទាត់ និងត្រឹមត្រូវ ផ្តល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគាត់ចង់ ។ គាត់អាចត្រូវប្រើមធ្យោបាយបំរុងបន្តពីរបីថ្ងៃដំបូងទៀត ដូចដែលបានណែនាំសម្រាប់មធ្យោបាយនីមួយៗ ។

បើគ្មានទាំងស្តេមីមើលផ្ទៃពោះ គ្មានទាំងការពិនិត្យអាងត្រតាក

- អ្នកផ្តល់សេវា អាចអោយគាត់ប្រើមធ្យោបាយបំរុង ហើយអោយគាត់ត្រឡប់មកវិញពេលគាត់មានរដូវលើកក្រោយ ឬក្នុងរយៈពេល ១២-១៤ សប្តាហ៍ មួយណាដែលដល់មុន ។

ពេលគាត់ត្រឡប់មកវិញ :

- បើគាត់មកវិញដោយមានរដូវ ផ្តល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគាត់ចង់ ។
- បើគាត់ត្រឡប់ដោយគ្មានរដូវ បន្ទាប់ពីបាន ១២-១៤ សប្តាហ៍ ធ្វើការពិនិត្យអាងត្រតាកជាលើកទីពីរ ។
 - បើគាត់មានផ្ទៃពោះ គេអាចឃើញមានការរីកទំហំស្បូនពីខាងក្រៅ ។
 - បើគ្មានការរីកទំហំស្បូនទេ គ្មានសញ្ញាផ្សេងទៀតនៃការមានផ្ទៃពោះទេ ហើយគាត់បានប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបំរុងទៀងទាត់ និងត្រឹមត្រូវ ផ្តល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគាត់ចង់ ។ គាត់អាចត្រូវប្រើមធ្យោបាយបំរុងបន្តពីរបីថ្ងៃដំបូងទៀត ដូចដែលបានណែនាំសម្រាប់មធ្យោបាយនីមួយៗ ។

ប្រាប់អោយគាត់ត្រឡប់មកគ្លីនិកវិញពេលណាក៏បាន បើគាត់គិតថា គាត់បំហែលជាមានផ្ទៃពោះ ឬបើគាត់មានសញ្ញានៃការមានផ្ទៃពោះ (សូមអានខាងក្រោម) ។ បើអ្នកសង្ស័យមូលហេតុផ្សេងដែលនាំអោយពន្យារនៃការមានរដូវបញ្ជូនគាត់ទៅរកការវាយតម្លៃ និងថែទាំ ។

សញ្ញានៃការមានផ្ទៃពោះ

- | | | | |
|----------|-------------|---------------------------|---------------|
| • ចង្កោរ | • អស់កំលាំង | • នោមញឹក | • ដូរអារម្មណ៍ |
| • ឈឺដោះ | • ក្អួត | • ឆាប់ប្រតិកម្មជាមួយក្លិន | • ឡើងទំងន់ |

បញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់ផ្ទៃពោះ

សួរអតិថិជនសំណួរ ១-៦ នៅពេលដែលគាត់ឆ្លើយ "ចាស" ចំពោះសំណួរណាមួយ ឈប់សួរ ហើយធ្វើតាមការណែនាំខាងក្រោម ។

ទេ	ចាស
១ តើអ្នកមានកូនតូចតិចជាង ៦ ខែ បំបៅកូនពេញលេញ ឬស្ទើរតែពេញលេញ ហើយគ្មានរដូវតាំងពីពេលនោះរហូតមក ឬទេ?	
២ តើអ្នកបានតម្រូវភេទតាំងពីពេលមានរដូវចុងក្រោយ ឬបន្ទាប់ពីសំរាលកូន ឬទេ?	
៣ តើអ្នកមានកូននៅក្នុង ៤ សប្តាហ៍ចុងក្រោយ ឬទេ?	
៤ តើរដូវចុងក្រោយរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមនៅក្នុងអំឡុង ៧ ថ្ងៃចុងក្រោយ (ឬអំឡុង ១២ ថ្ងៃចុងក្រោយ បើអតិថិជនមានបំណងប្រើកងដាក់ស្បូន) ឬទេ?	
៥ តើអ្នកមានការរលូត ឬរំលូត នៅក្នុងអំឡុង ៧ ថ្ងៃចុងក្រោយ (ឬអំឡុង ១២ ថ្ងៃចុងក្រោយ បើអតិថិជនមានបំណងប្រើកងដាក់ស្បូន) ឬទេ?	
៦ តើអ្នកបានប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលទុកចិត្តបាន ទៀងទាត់ និងត្រឹមត្រូវ ឬទេ?	

↑
បើអតិថិជន ឆ្លើយ "ទេ" ចំពោះសំណួរទាំងអស់ គេមិនអាចទាត់ចោលលទ្ធភាពនៃការមានផ្ទៃពោះទេ ។
អតិថិជនគួររង់ចាំរហូតដល់ពេលមានរដូវលើកក្រោយ ឬប្រើតេស្តមើលផ្ទៃពោះ ។

↑
បើអតិថិជន ឆ្លើយ "ចាស" ចំពោះសំណួរយ៉ាងតិចមួយ ហើយគាត់គ្មានសញ្ញានៃការមានផ្ទៃពោះទេ អ្នកអាចអោយគាត់នូវមធ្យោបាយដែលគាត់បានជ្រើសរើស ។

បើអ្នកខានលេបថ្នាំ

ត្រូវលេបថ្នាំនៅពេលដែលអ្នកនឹកឃើញ
ភ្លាម ហើយបន្តលេបថ្នាំរៀងរាល់ថ្ងៃ
ថែមទៀត....



បើអ្នកខានលេបថ្នាំ ៣ គ្រាប់
ឬលើស ឬបើអ្នកចាប់ផ្តើម
ប្រើបន្ទះថ្មី យឺត ៣ ថ្ងៃ ឬលើស



ឬក៏



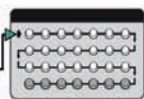
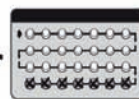
រយៈពេល



បើអ្នកខានលេបថ្នាំ ៣ គ្រាប់
ឬលើស ក្នុងរយៈពេល ៣ សប្តាហ៍



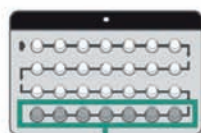
+



ប្រើស្រោមអនាម័យ ឬតម្រូវភេទ
៧ ថ្ងៃចុងក្រោយ

ហើយត្រូវរំលងថ្នាំគ្រាប់ដែលគ្មាន
អ័រម៉ូន (ឬរំលងសប្តាហ៍ដែលមិន
លេបថ្នាំ) ហើយចាប់ផ្តើមលេប
ថ្នាំភ្លាមនៅបន្ទះបន្ទាប់

បើអ្នកខានលេបថ្នាំដែលគ្មានអ័រម៉ូន
(៧ គ្រាប់ចុងក្រោយ ក្នុងបន្ទះ ២៨ គ្រាប់)



Nonhormonal
pills

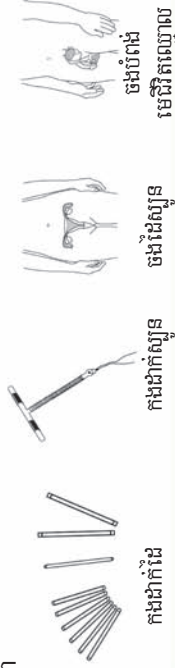


បោះគ្រាប់ថ្នាំដែលមិនបាន
លេបនោះចោល ហើយបន្តលេប
មួយថ្ងៃមួយគ្រាប់ក្នុងបន្ទះថ្មី

ប្រតិបត្តិការវះកាត់ដោយសុវត្ថិភាពនិងបង្ការការរីករាលដាល

មានប្រសិទ្ធភាពជាង

ផ្លែពោះតិចជាង ១ ក្នុងចំណោម
ស្ត្រី ១០០ នាក់ ក្នុងមួយឆ្នាំ



កងដាក់ដៃ

កងដាក់ស្បូន

ចងដៃស្បូន

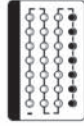
ចងបំពង់
មេធាវីតណ្ហោល



ថ្នាំចាក់



វិធីវារីរងដូរ
ដោយបំប្លែង



ថ្នាំគ្រាប់



បន្ទះ



កងដាក់ឡាវ



ស្រោមអនាម័យបួរស



សន្ទះដ្យាប្រាម



ស្រោម
អនាម័យស្ត្រី



វិធីដឹងពីការពន្យារកំណើត



ប្រោមអនាម័យ សន្ទះដ្យាប្រាម : ប្រើត្រឹមត្រូវរាល់ពេលរួមភេទ

វិធីដឹងពីការបង្កកំណើត : តម្រូវភេទ ឬប្រើស្រោមអនាម័យ
នៅថ្ងៃបង្កកំណើត ។ វិធីនេះ ផ្តល់ដល់ការវិវត្តន៍

អាចដោយស្រួលប្រើជាង

មានប្រសិទ្ធភាពតិចជាង

ផ្លែពោះប្រហែល ៣០ នាក់
ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់
ក្នុងមួយឆ្នាំ



ការដកចេញ



ថ្នាំសំលាប់មេធាវីតណ្ហោល



ការដកចេញ ថ្នាំសំលាប់មេធាវីតណ្ហោល :

ប្រើត្រឹមត្រូវរៀងរាល់ពេលរួមភេទ

តើធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីអោយបង្ការការរីករាលដាល
របស់អ្នកកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាព

កងដាក់ដៃ កងដាក់ស្បូន ចងដៃស្បូន :

ក្រោយពីធ្វើរួចហើយ មិនចាំបាច់ធ្វើអ្វី ឬចងចាំអ្វីច្រើនឡើយ ។

ចងបំពង់មេធាវីតណ្ហោល : ប្រើមធ្យោបាយផ្សេងរយៈពេល ៣ ខែ ។

ថ្នាំចាក់ : ចាក់ថ្នាំរំលឹកត្រូវពេល

វិធីវារីរងដូរដោយបំប្លែង (សម្រាប់ ៦ ខែ) : បំប្លែងក្នុងកញ្ចប់ទាំងថ្ងៃ ទាំងយប់

ថ្នាំគ្រាប់ : លេបរាល់ថ្ងៃ

បន្ទះកង : រក្សាទុកអោយនៅកន្លែងកន្ត្រៃ ឬរក្សាពេល

