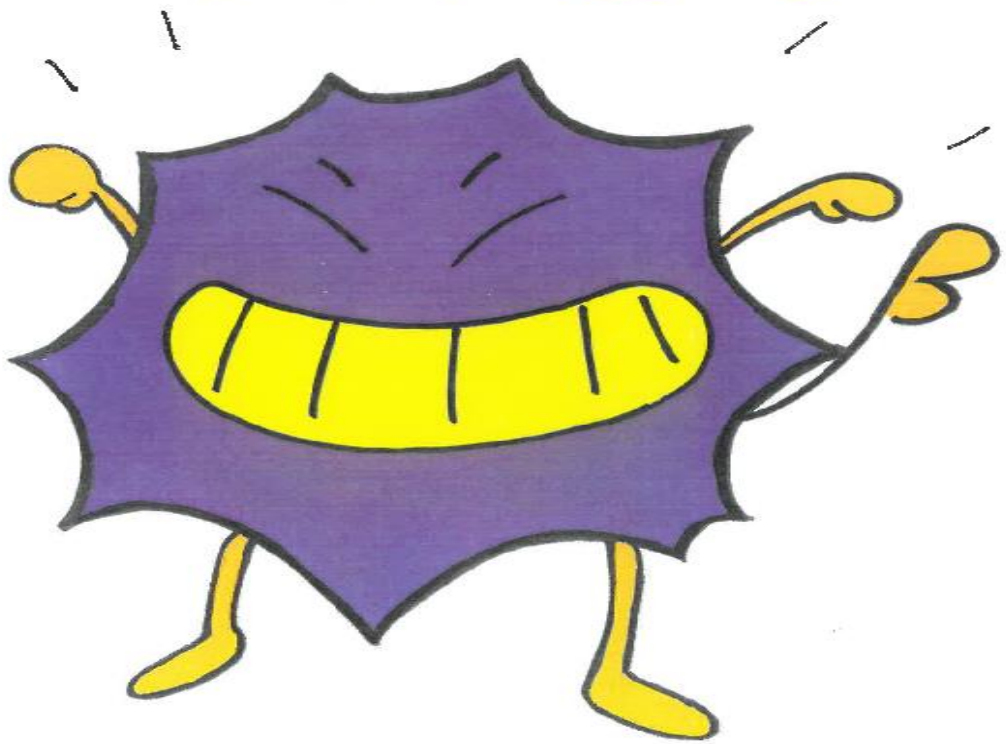
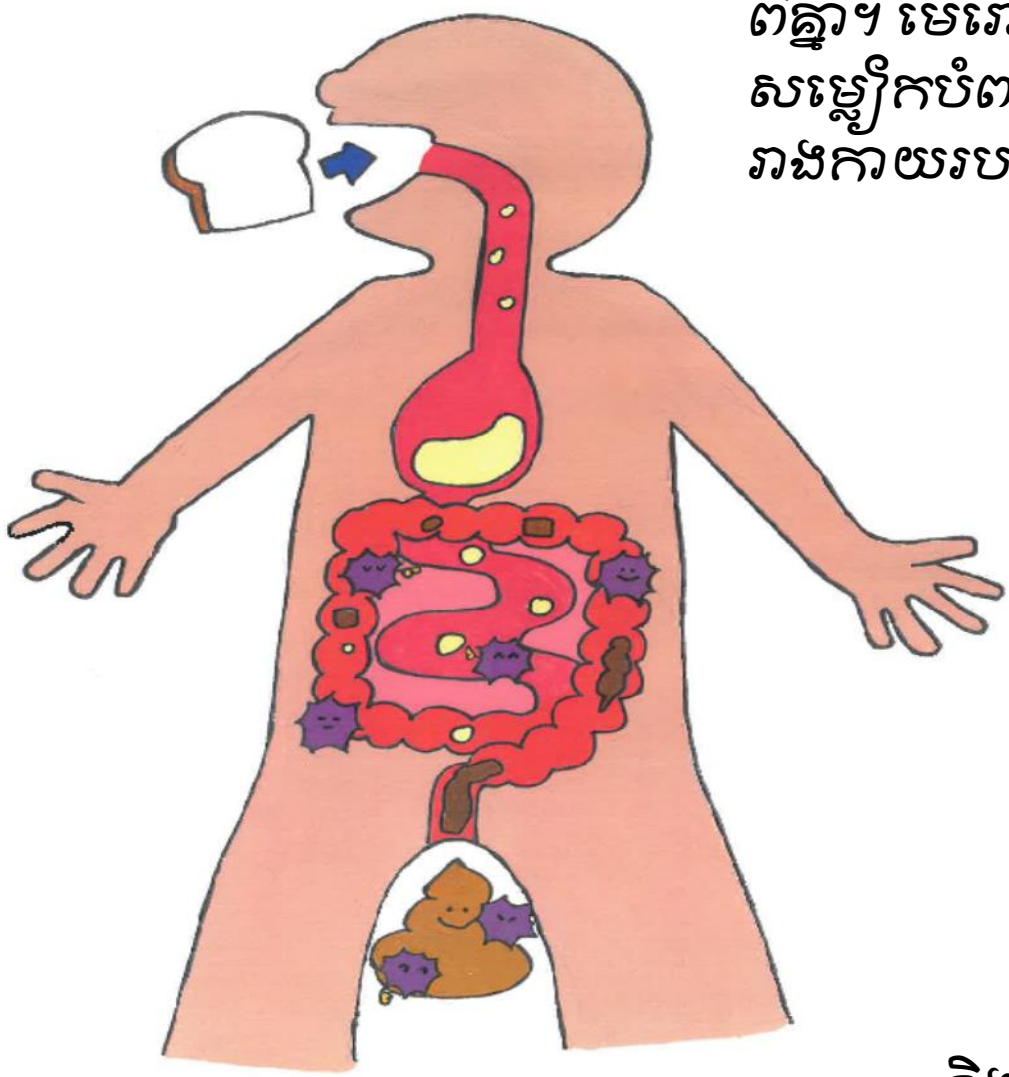
លាហើយ មេរោគ





តើអ្នកដឹងទេថា មេរោគមានទំហំប៉ុណ្ណា?
មេរោគមានទំហំតូចណាស់ រហូតដល់អ្នក
មិនអាចមើលឃើញដោយភ្នែកទទេរបស់អ្នក
បានទេ។ ប្រសិនបើអ្នកមានមាឌធំប៉ុនភ្នំ នោះ
មេរោគមានមាឌប៉ុនស្រមោចតែប៉ុណ្ណោះ។

(មេរោគ ១មានទំហំស្មើនឹង ១/១០០០មម)

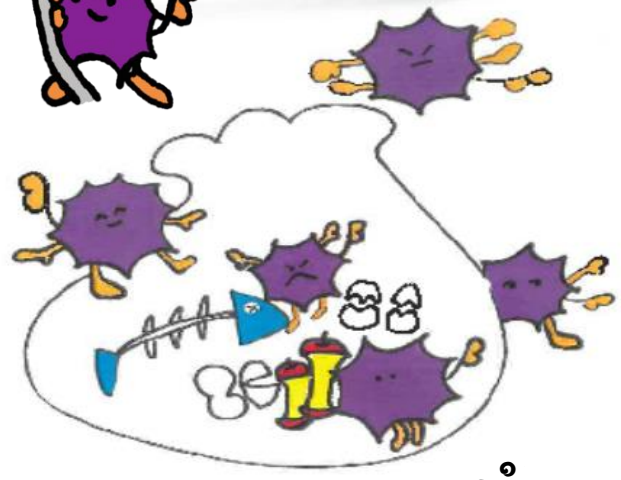


មេរោគរស់នៅកន្លែងផ្សេងៗ
ពីគ្នាៗ មេរោគមាននៅក្នុង
សម្លៀកបំពាក់ សក់ និង
រាងកាយរបស់អ្នកជាដើមៗ



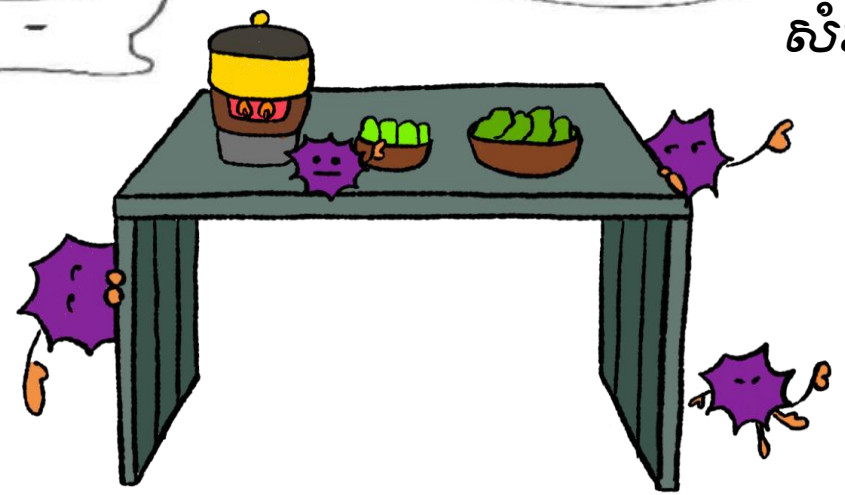
មេរោគគឺមាននៅ
ក្នុងបន្ទប់ទឹក...





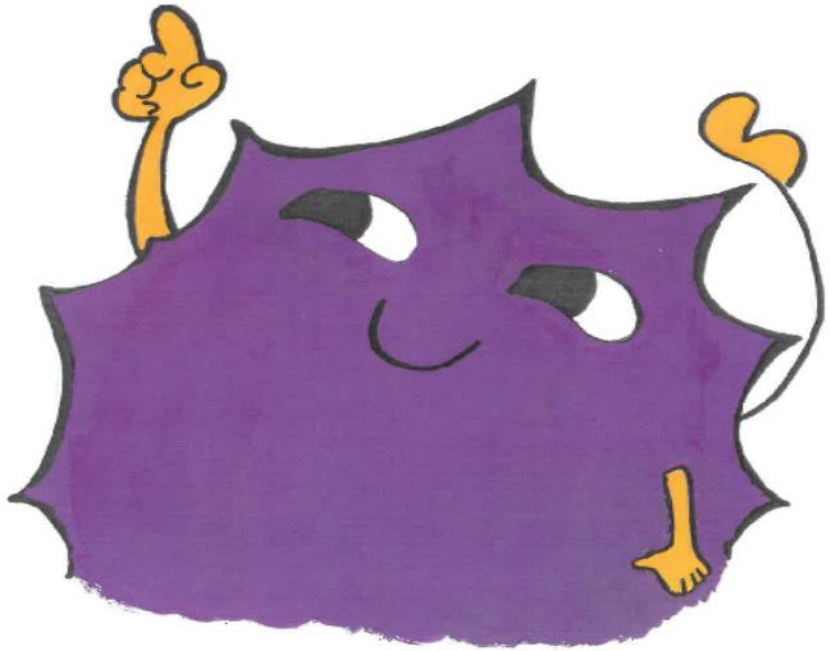
បង្គន់...

សំរាម...



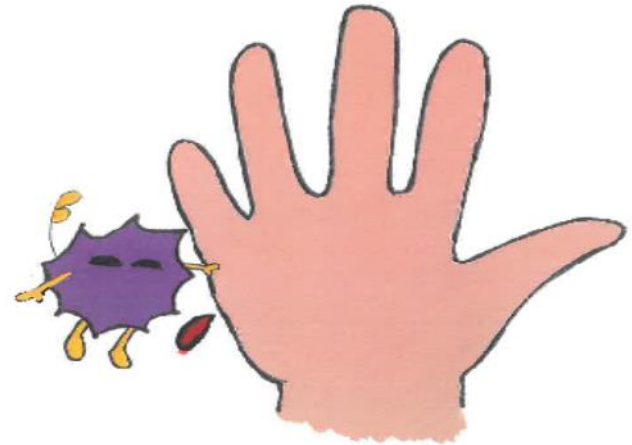
និងផ្ទះបាយក៏មានដែរៗ

ប៉ុន្តែអ្នកដឹងទេថា តើមេរោគអាចចូលក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកបានយ៉ាងដូចម្តេច? នៅពេលណាដៃរបស់អ្នកកខ្វក់ ហើយអ្នកប៉ះលើផ្ទៃមុខរបស់អ្នកនោះ មេរោគនឹងចូលទៅក្នុងភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកភ្លាមៗ នៅពេលដែលដៃរបស់អ្នកកខ្វក់ ហើយអ្នកញ៉ាំអាហារជាមួយដៃរបស់អ្នកនោះ មេរោគវានឹងចូលក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកភ្លាមផងដែរៗ





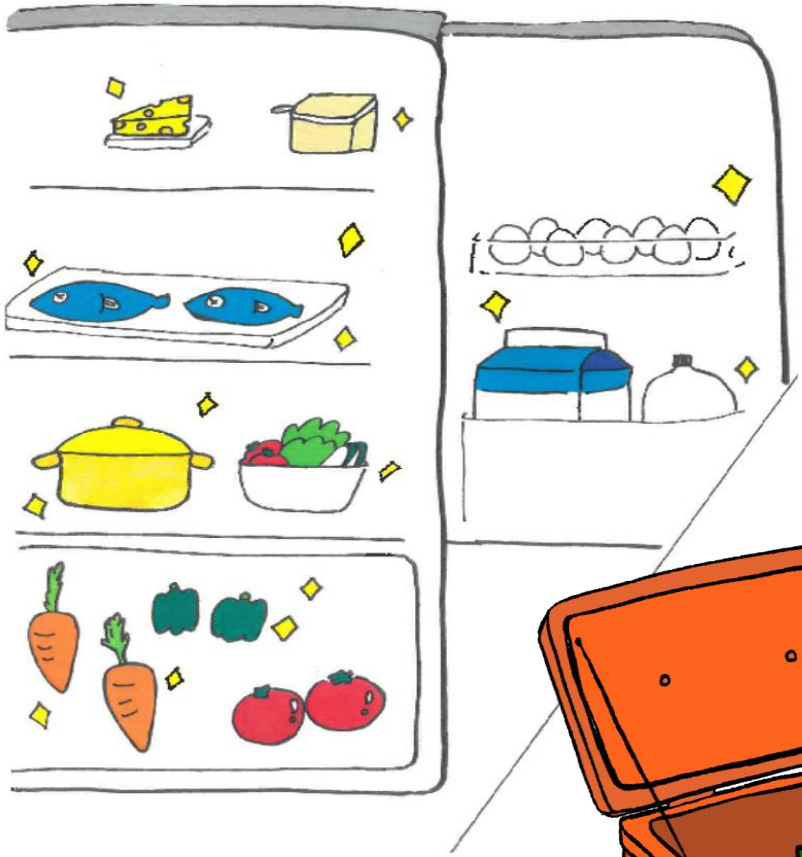
ប្រសិនបើ អ្នកញ៉ាំអាហារគ្មានអនាម័យ មេរោគនឹងចូលក្នុងមាត់របស់អ្នកភ្លាមដោយមិនបង្អង់ឡើយៗ បើអ្នកមានរងរបួសហើយមានឈាម មេរោគនឹងចូលទៅក្នុងមុខរបួសរបស់អ្នកបានយ៉ាងឆាប់រហ័សៗ



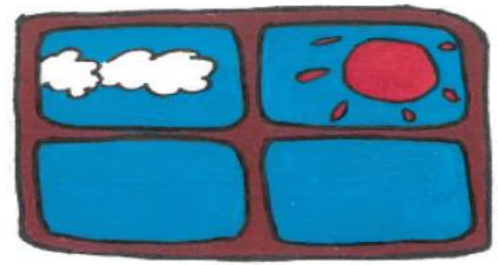
នៅពេលដែលមេរោគចូលទៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក
វានឹងធ្វើឱ្យអ្នកគ្រុន ហើយអាចឈឺពោះ។



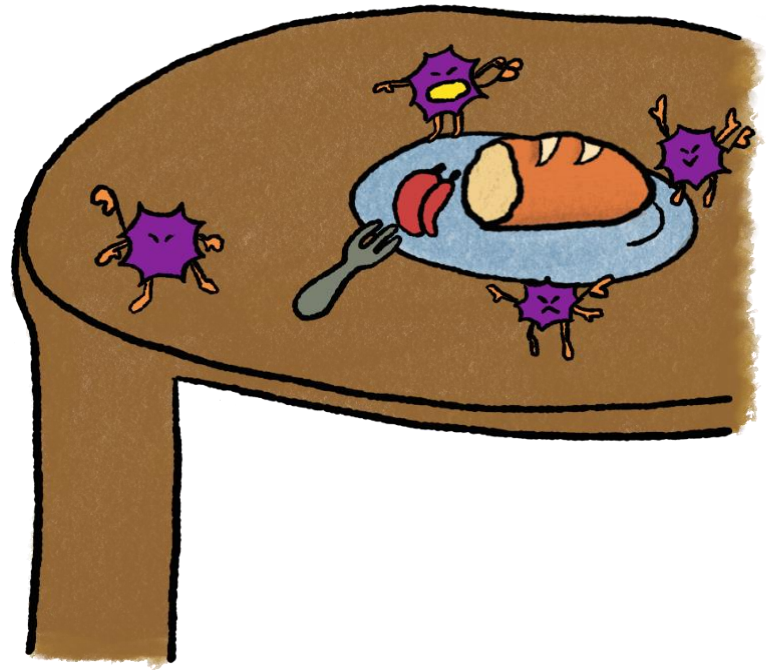




មេរោគចូលចិត្តរស់នៅកន្លែងណាដែលមានអាកាសធាតុកក់ក្តៅៗទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ មេរោគវាស្អប់កន្លែងណាដែលត្រជាក់ៗ
ដូច្នេះវាជាការប្រសើរ បើអ្នកទុកម្ហូបអាហាររបស់អ្នក នៅក្នុងទូទឹកកក ឬក្លាសេក្នុងធុងទឹកកកៗ

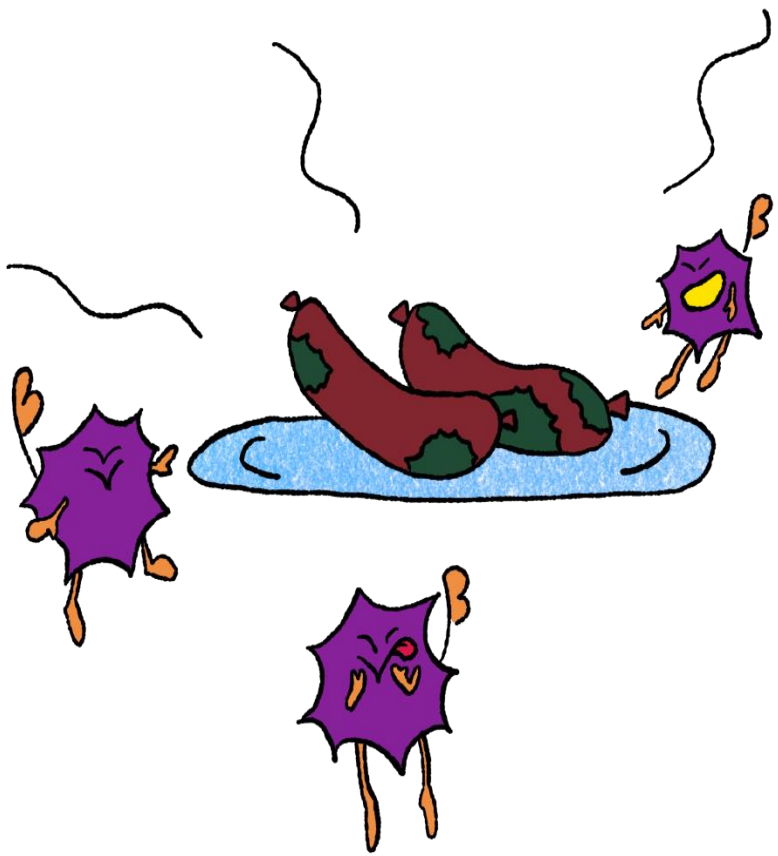


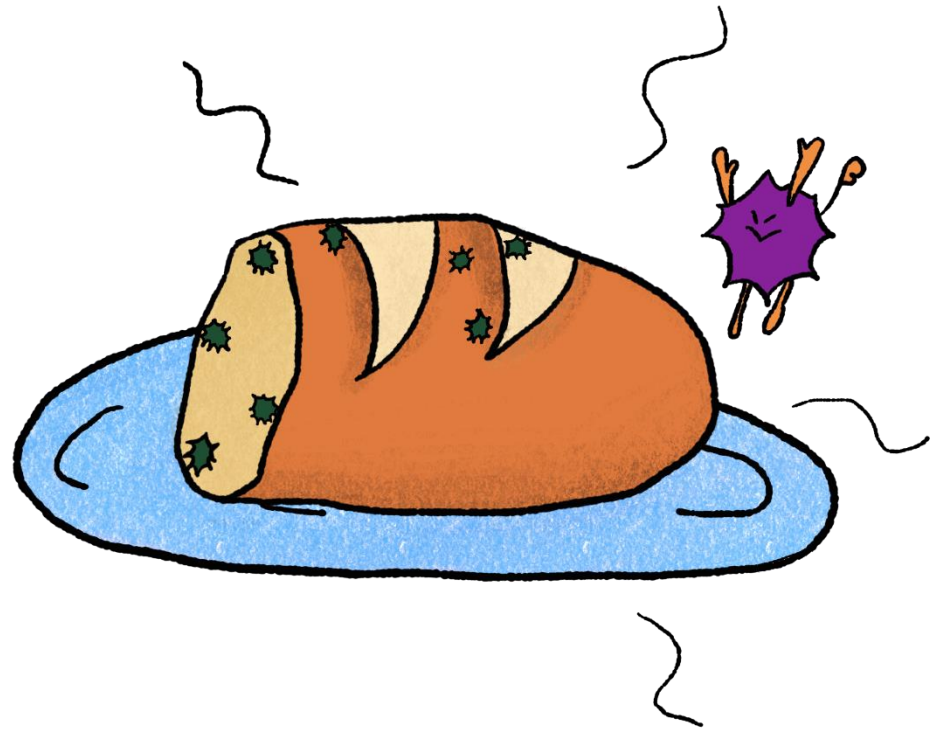




ប្រសិនបើ អ្នកទុកម្ហូបអាហាររបស់អ្នកនៅលើតុមួយនៅក្នុងបន្ទប់កក់ក្តៅ មេរោគវានឹងកើនឡើង នៅក្នុងអាហាររបស់អ្នកកាន់តែច្រើនៗ

កុំញ៉ាំអាហារដែលមានក្លិនមិនល្អ ព្រមទាំងអាហារដែលមានពណ៌មិនល្អ ព្រោះវាគឺជានិមិត្តសញ្ញាដែលមេរោគបានកើនឡើងនៅក្នុងម្ហូបអាហារបស់អ្នកហើយៗ







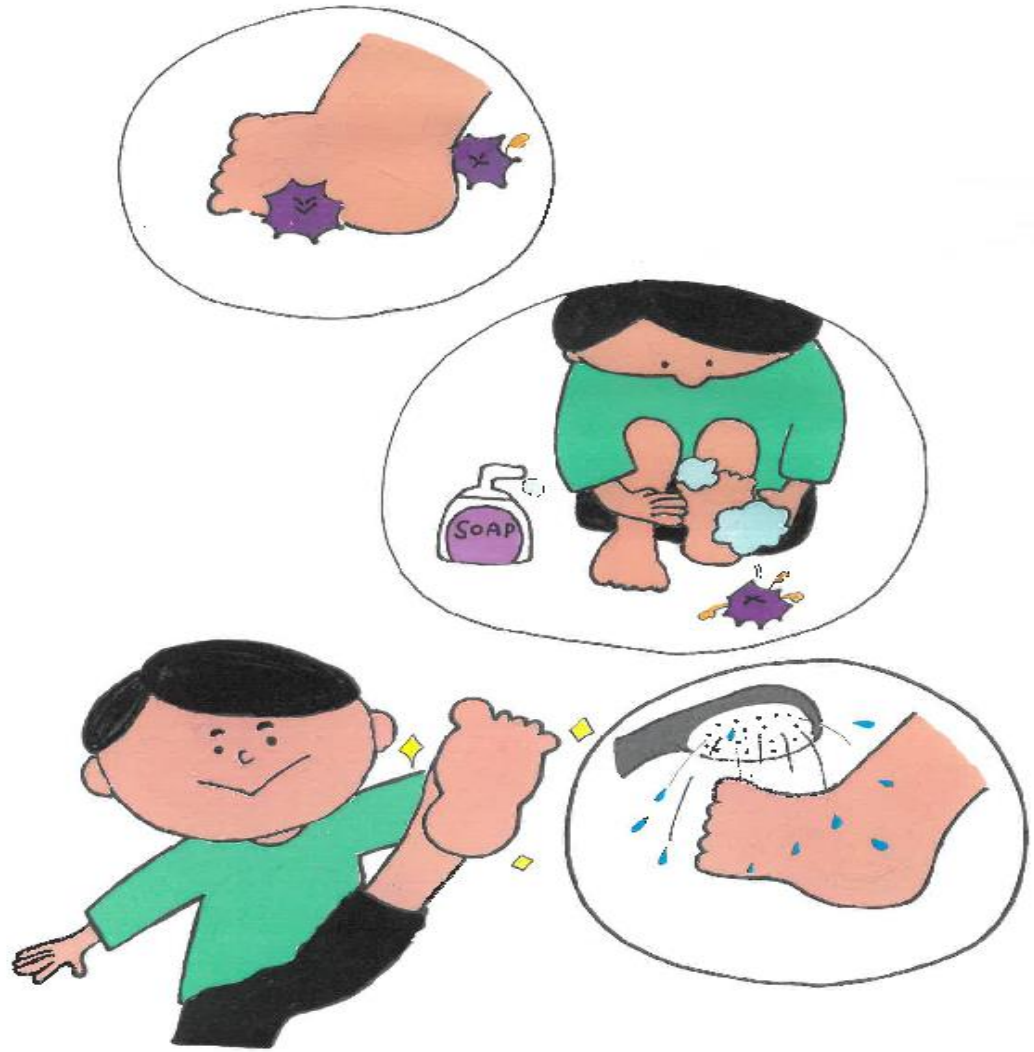
តោះយើងត្រូវញ៉ាំអាហារឱ្យបាន
ឆាប់ៗបន្ទាប់ពីចម្អិនរួចៗ
តើអ្នកដឹងទេថា ហេតុអ្វីបានជា
អ្នកគួរតែញ៉ាំអាហារភ្លាមៗ
បន្ទាប់ពីចំអិនរួច?
ព្រោះបើអ្នកទុកអាហារអោយ
នៅកន្លែងកក់ក្តៅ នោះមេរោគ
វានឹងកើនឡើងៗ

ហើយបើអ្នកញ៉ាំចំណី
អាហារដែលធ្មេីកទៅ
ដោយមេរោគច្រេីន
អ្នកនឹងគ្រុនក្តៅ
ហើយអាចឈឺពោះៗ



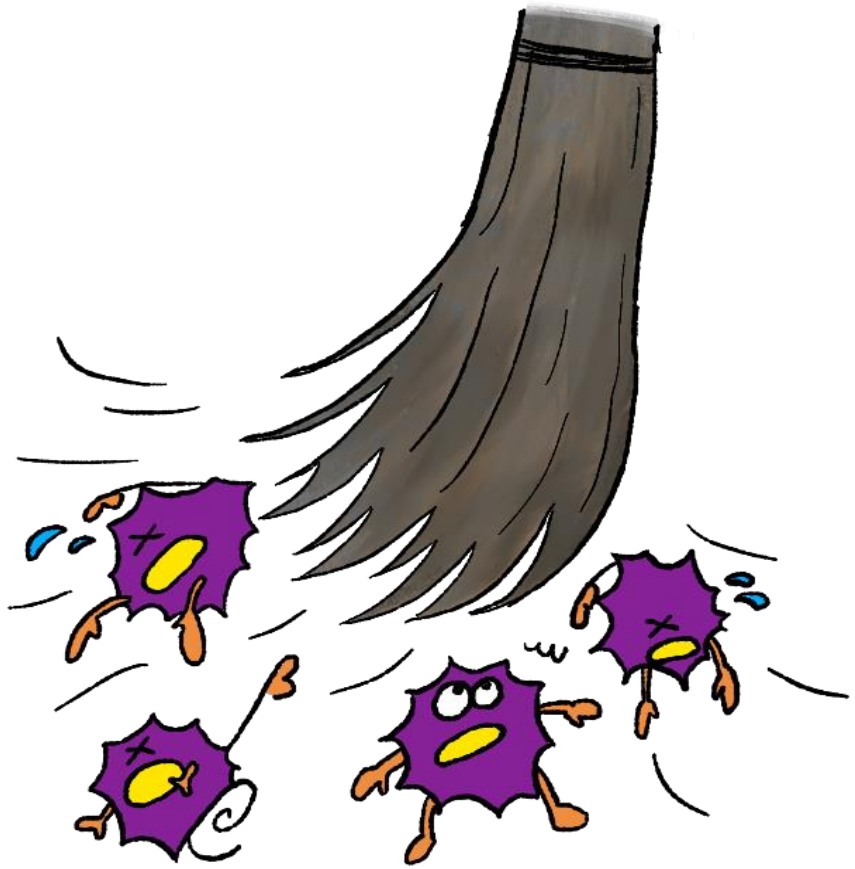
លាងដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូ និងទឹក
បន្ទាប់ពីលេងមុនពេលញ៉ាំអាហារ។





លាងជើងរបស់អ្នក បន្ទាប់ពីដើរដោយ
ជើងទទេរមុនពេលចូលទៅក្នុងផ្ទះ។
ទីបំផុតដៃ និងជើងរបស់អ្នកស្អាត
ហើយគ្មានមេរោគទៀតទេ!

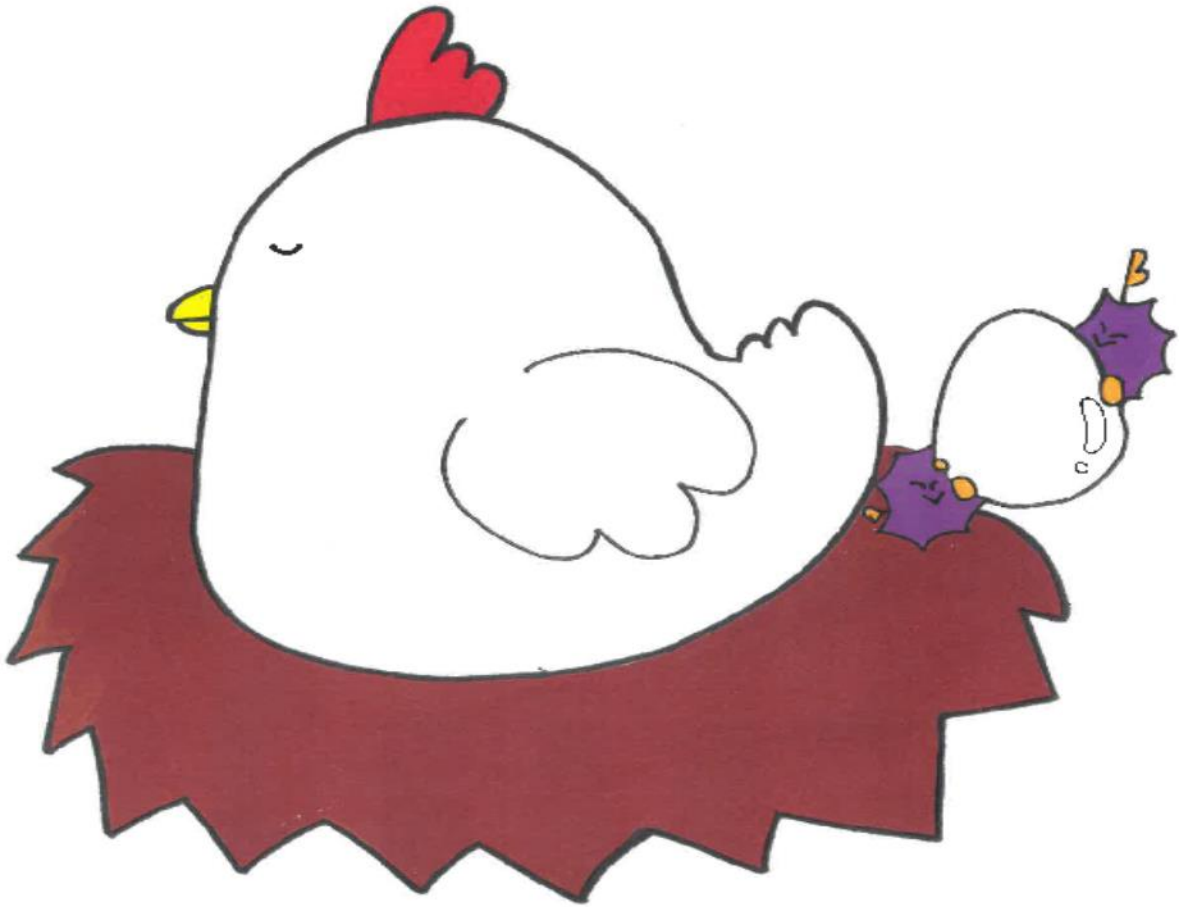
ប្រសិនបើពួកយើងសម្អាតផ្ទះឱ្យបានស្អាត
ពួកយើងមានអារម្មណ៍ថាមានជាសុខភាពល្អជាងមុនៗ

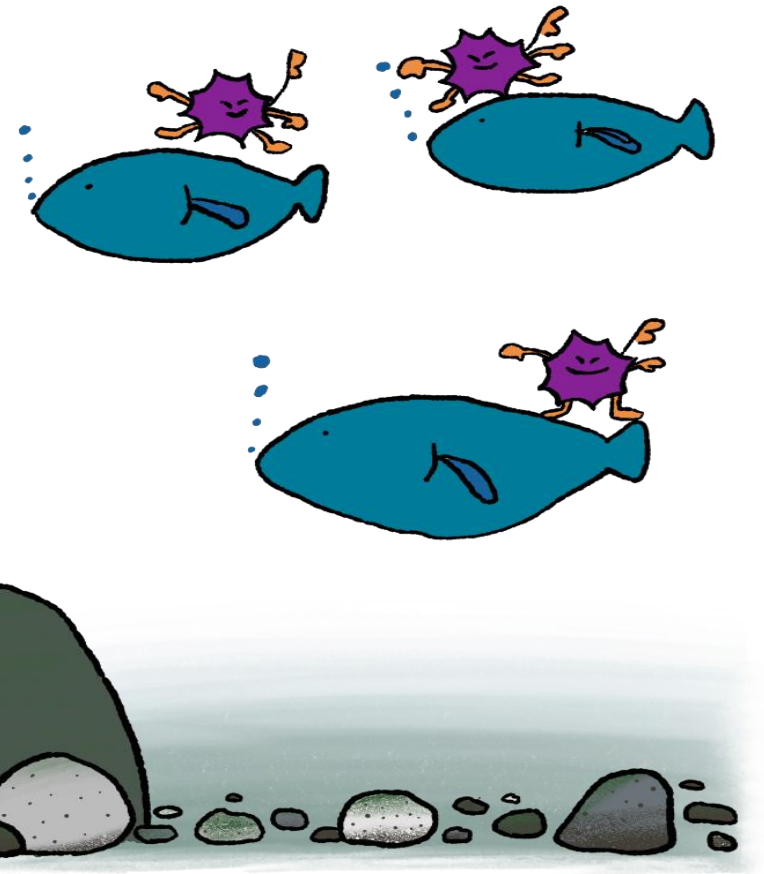




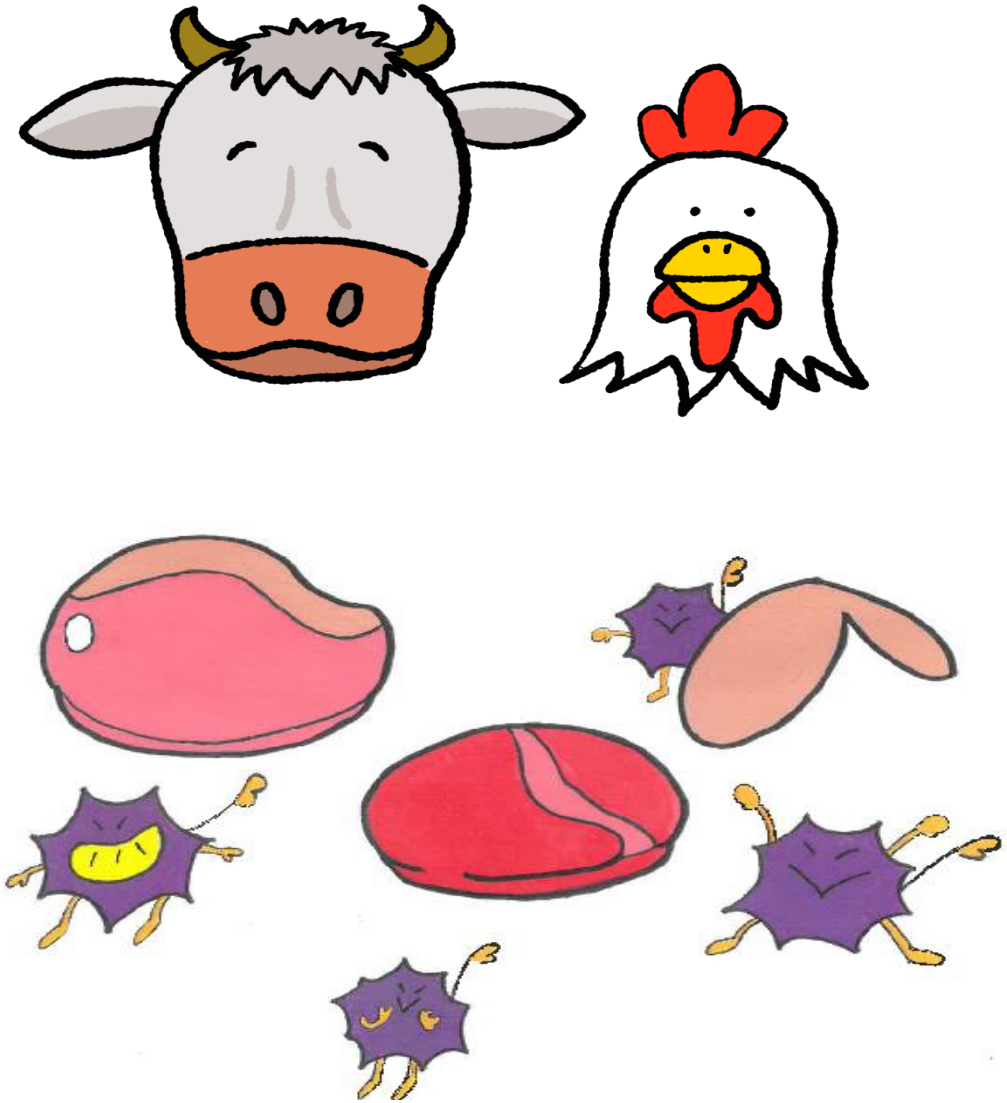
ត្រូវតែសម្អាតកម្រាលឥដ្ឋ និងតុ ជាមួយកន្សែងឱ្យបានស្អាតជានិច្ចៗ
ឥឡូវនេះគ្មានមេរោគទៀតទេបាទ!

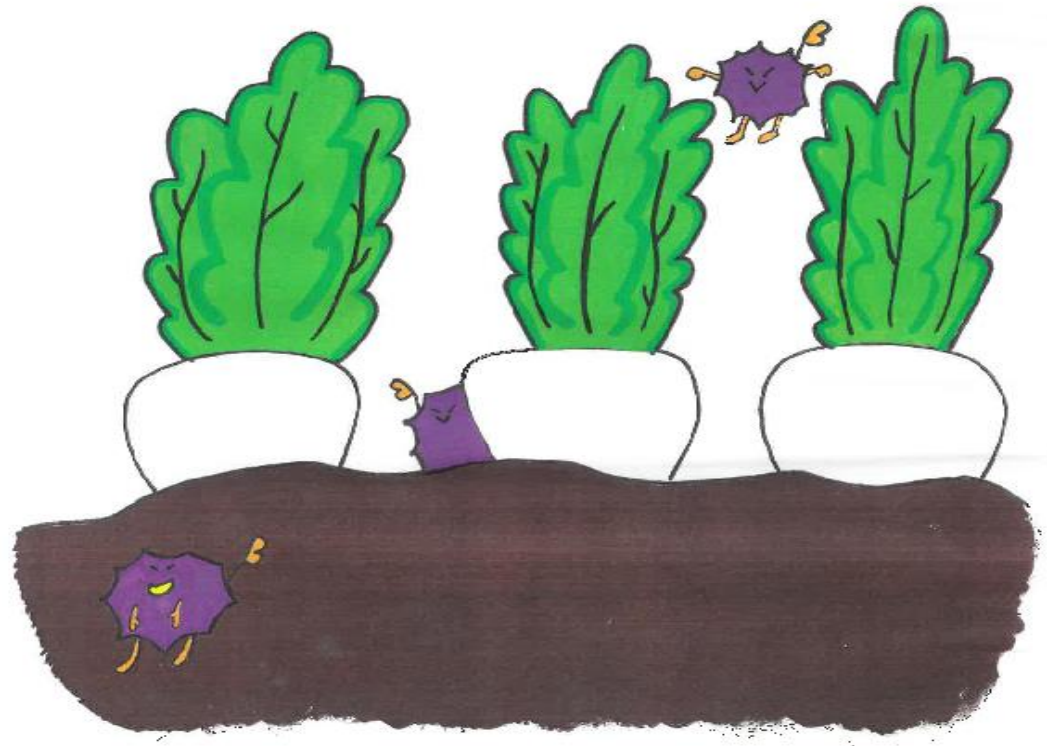
ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ មេរោគនៅតែលាក់ខ្លួនបានដដែល
នៅកន្លែងណាមួយដែលយើងមើលមិនឃើញៗ
មេរោគវាអាចមាននៅក្នុងពងមាន់ និងក្នុងត្រី!



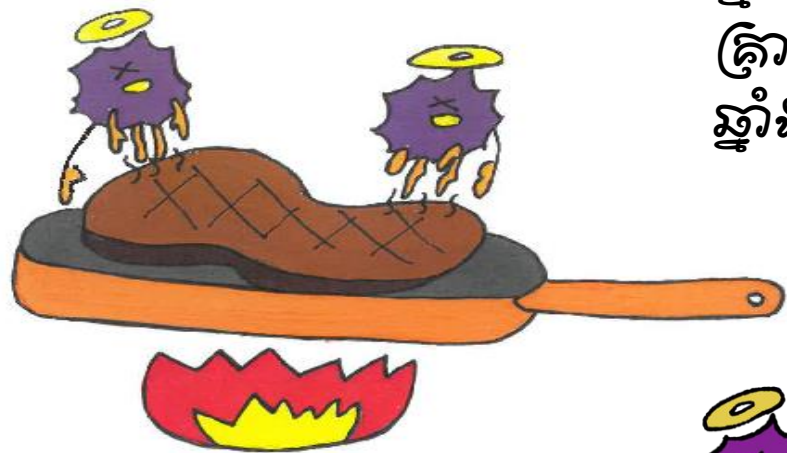


មេរោគជាច្រើនមាននៅក្នុងសាច់ៗ ហើយមេរោគជាច្រើនទៀតវាក៏មាននៅក្នុងដីៗ
ដីមានជីវជាតិច្រើនប៉ុន្តែក៏មានមេរោគយ៉ាងច្រើនរស់នៅផងដែរៗ

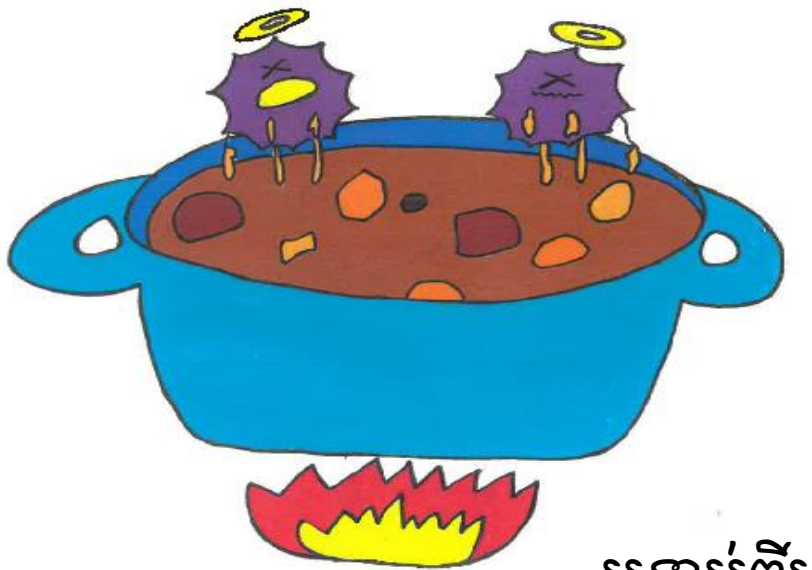


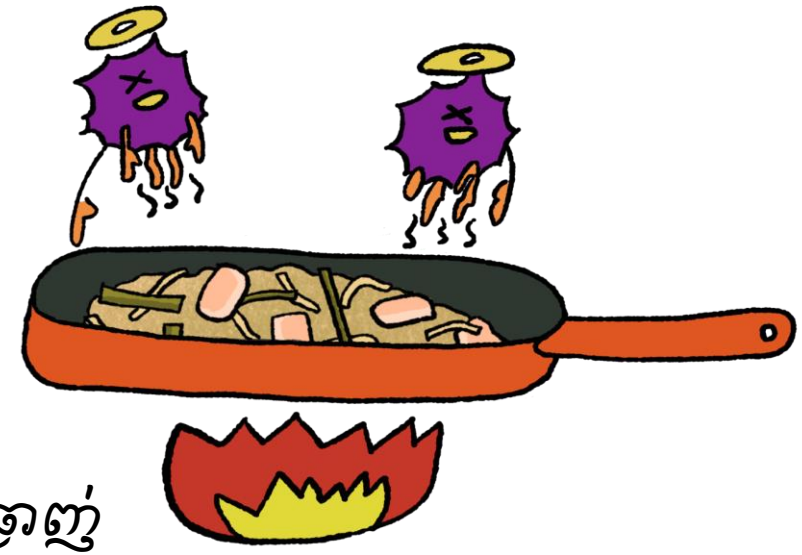


តើអ្នកដឹងពីវិធីសម្លាប់មេរោគមុន
ពេលញ៉ាំពងមាន់ សាច់ ត្រី និង
បន្លែដែរឬទេ?



អ្នកអាចសម្លាប់មេរោគបានដោយ
គ្រាន់តែចម្អិន ម្ហូបទាំងនោះនៅក្នុង
ឆ្នាំង ចៀន ឬចំហុយ។

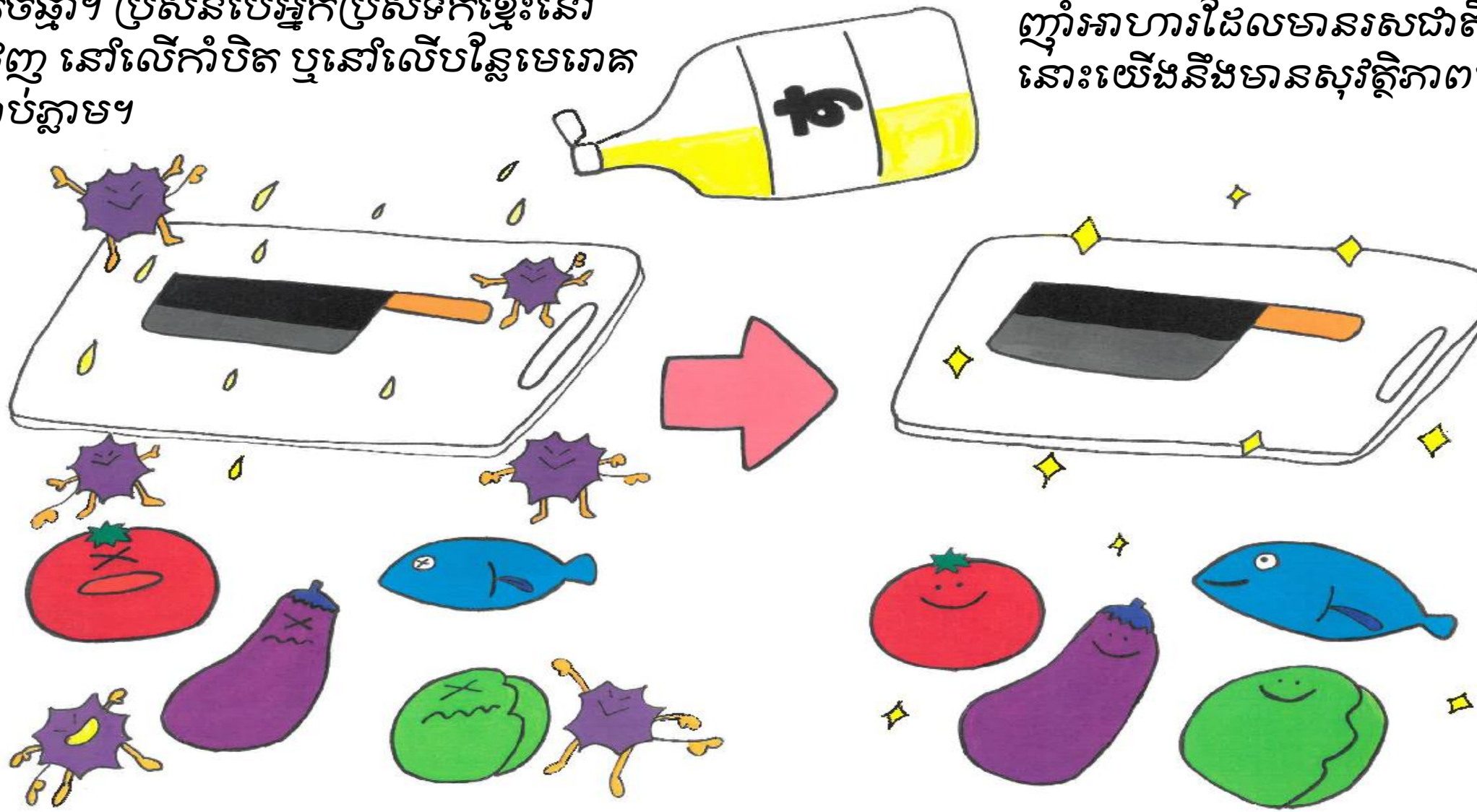




បន្ទាប់ពីនោះអ្នកអាចញ៉ាំបានយ៉ាងឆ្ងាញ់
ដោយគ្មានការព្រួយបារម្ភណ៍ឡើយ។

មេរោគវាមិនចូលចិត្តអាហារដែលមានរសជាតិជូរទេ ដូចជាអំពិល ទឹកក្រូចស្រស់ ឬទឹកក្រូចឆ្មាៗ ប្រសិនបើអ្នកប្រស់ទឹកខ្មេះនៅលើជ្រុញ នៅលើកាំបិត ឬនៅលើបន្លែមេរោគនឹងងាប់ភ្លាមៗ

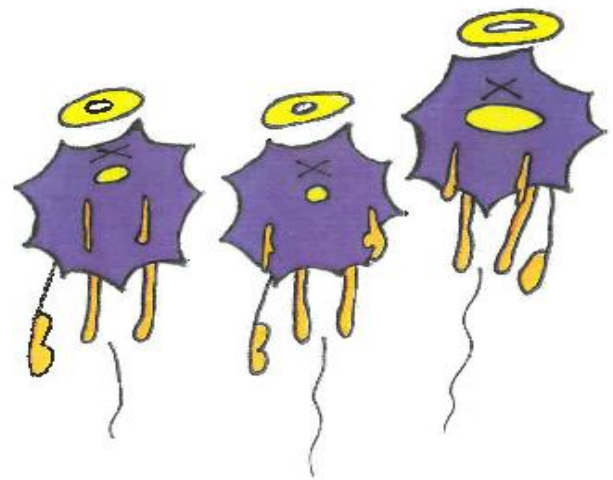
ព្រោះទឹកខ្មេះជូរជាងទឹកក្រូចស្រស់ និងទឹកក្រូចឆ្មាៗ កាលបើយើងអាចញ៉ាំអាហារដែលមានរសជាតិជូរបាននោះយើងនឹងមានសុវត្ថិភាពហើយ។



ប្រសិនបើអ្នកធ្វើដូចខាងលើនេះ អ្នកអាចញ៉ាំអាហារដោយមានអនាម័យល្អ
និងមិនមានការភ័យខ្លាចឡើយ។



បន្ទាប់មក អ្នកអាចលេងជាមួយមិត្តរបស់អ្នកយ៉ាងសប្បាយរីករាយ។
លាហើយមេរោគ! ចំណែកអ្នកនឹងមានខ្លួនប្រាណដែលមានសុខភាពល្អ។



កម្រងនៃសំណួរ ចម្លើយ
សម្រាប់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ និងសិស្ស

ក្មេងៗមានសំណួរដែលទាក់ទងទៅនឹងរឿងនៅពេលយើងកំពុងអានស្បៀវភៅ។ ដូច្នេះលោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវសួរសំណួរទៅកាន់ក្មេងៗ និងជួយពន្យល់ឱ្យក្មេងៗយល់អំពីខ្លឹមសារនៃសាច់រឿងទាំងមូលក្នុងស្បៀវភៅ។ ខាងក្រោមនេះគឺជាឧទាហរណ៍នៃសំណួរ និងចម្លើយ។

១. *សូមមើលទៅដៃ ដែលមានកែវពង្រីក។ តើអ្នកអាចមើលឃើញមេរោគដែរឬទេ?*

ទោះបីជាប្រើកែវពង្រីកដើម្បីរកមើលមេរោគក៏ដោយ ប៉ុន្តែអ្នកមិនអាចមើលឃើញមេរោគដោយភ្នែកទទេរបស់អ្នកបានទេ។ ប្រសិនបើ អ្នកមានមាឌធំប៉ុនភ្នំនោះមេរោគមានមាឌប៉ុនស្រមោចតែប៉ុណ្ណោះ។

ការពន្យល់បន្ថែម: *មេរោគ ១មានទំហំស្មើនឹង ១/១០០០មម*

៣. មេរោគវាចូលចិត្តរស់នៅកន្លែងដែលមានសីតុណ្ហភាពក្តៅល្មម ហើយវានឹងកើនឡើងយ៉ាងឆាប់រហ័សៗ ប៉ុន្តែមេរោគមិនចូលចិត្តរស់នៅកន្លែងដែលត្រជាក់ពេកនោះទេ ហើយវាក៏មិនកើនឡើងច្រើនដែរៗ ដូច្នេះអ្នកត្រូវរក្សាទុកម្ហូបអាហាររបស់អ្នក នៅកន្លែងណាដែលត្រជាក់ខ្លាំងដូចជា ក្នុងទូទឹកកក ឬក្លាសេក្នុងធុងទឹកកកក៏បានដែរៗ

ប៉ុន្តែ មេរោគមាននៅក្នុងត្រី ហេតុអ្វី?

ពិតប្រាកដណាស់ ទឹកមិនត្រជាក់ដូចជាទូទឹកកក និងរបស់ក្លាសេក្នុងធុងទឹកកកនោះទេ ដូច្នេះមេរោគអាចរស់នៅបានៗ

៣. ប្រសិនបើម្ហូបអាហាររបស់អ្នកត្រូវបានរក្សាទុកនៅកន្លែងដែលមានសីតុណ្ហភាពក្តៅល្មម នោះមេរោគនឹងកើនឡើង ហើយម្ហូបអាហាររបស់អ្នកនឹងខូច ឬផ្អូមៗ

ប៉ុន្តែមេរោគនឹងស្លាប់នៅកន្លែងដែលមានសីតុណ្ហភាពក្តៅខ្លាំង ហេតុអ្វី?

ពីព្រោះមេរោគ វាមិនចូលចិត្តកន្លែងណាដែលក្តៅខ្លាំងទេ វានឹងរលាយ ហើយអាចនឹងស្លាប់បានៗ ដូច្នេះប្រសិនបើ អ្នកកម្តៅម្ហូបអាហាររបស់អ្នក នោះអ្នកអាចនឹងសម្លាប់មេរោគបានៗ

៤. នៅពេលដែលសត្វមាន់ ពងចេញជាពងមាន់ ពងមាន់នោះពោរពេញទៅដោយមេរោគ ហេតុអ្វី?
ពីព្រោះ ពងមាន់ឆ្លងកាត់ក្រៅតាមរន្ធគូទមាន់ ហើយប្រឡាក់លាមកដែលមានមេរោគ។
វានឹងធ្វើឱ្យពងមាន់ប្រឡាក់ លាមកដែលមានមេរោគនោះ។
ពងមាន់ដែលលក់នៅផ្សារទំនើបគឺល្អជាង ព្រោះវាត្រូវបានលាងសម្អាតយ៉ាងស្អាត។
តោះ!លាងពងមាន់ឱ្យស្អាត ហើយទុកនៅក្នុងទូទឹកកក ដើម្បីបញ្ឈប់ការលូតលាស់នៃមេរោគ។
នៅពេលដែលអ្នកញ៉ាំពង់មាន់នោះ អ្នកគួរតែពុះវា ស្ងោរ ចំហុយ ឬដុត ដែលអាចសម្លាប់មេរោគបាន។

៥. មេរោគវាមិនចូលចិត្តអាហារដែលមានរសជាតិជូរទេ។
តើអាហារដែលមានរសជាតិជូរមានអ្វីខ្លះ?
មានដូចជា៖ អំពិល ក្រូចឆ្មា និងទឹកខ្មេះ។

តើអ្នកធ្លាប់ញ៉ាំអារហារទាំងនេះដែរឬទេ?
នៅពេលអ្នកញ៉ាំអាហារជូរ ថ្ពាល់ និងអណ្តាតរបស់អ្នកឬញ្ចូតូចៗ មេរោគក៏ឬញ្ចូ នឹងងាប់ដែរ។
ប៉ុន្តែអ្នកនឹងមិនកើតអីទេ ពីព្រោះអ្នកអាចញ៉ាំអាហារជូរបាន។
ដូច្នេះ អំពិល ទឹកក្រូចឆ្មា និងទឹកខ្មេះ អាចសម្លាប់មេរោគបាន ហើយអាចការពារអាហារដែលបណ្តាល
មកពីមេរោគផងដែរ។ ប្រសិនបើអ្នកលាងផ្ញើ្ញ និងកាំបិត ជាមួយទឹកខ្មេះនោះមេរោគនឹងងាប់ភ្លាម។

៦. តើអ្នកមានដឹងទេថា មេរោគនៅទីណា?

ប្រសិនបើអ្នកយកអាហារដែលមានជាតិទឹក ទុកនៅកន្លែងដែលក្តៅល្មមនោះ មេរោគនឹងកើនឡើងច្រើនមិនខាន។ **ប៉ុន្តែអ្នកអាចទុកអាហារស្ងួតនៅកន្លែងដែលានក្តៅល្មមបាន ហេតុអ្វី?** ពីព្រោះមេរោគត្រូវការទឹក ហើយអាហារដែលស្ងួតនោះគឺគ្មានទឹកទេ ហើយមេរោគក៏អាចរស់នៅក្នុងមាត់របស់អ្នកបានដែរព្រោះមាត់របស់អ្នកក៏ក្តៅល្មមដែរ។ ប្រសិនបើអ្នកបានញ៉ាំអាហារម្តង មេរោគនឹងបួរកន្លែងពីក្នុងមាត់របស់អ្នកទៅក្នុងម្ហូបដែលអ្នកញ៉ាំ ហើយមេរោគក៏កើនឡើងដែរ។ អ្នកត្រូវតែញ៉ាំ ឬផឹកឱ្យបានឆាប់ ឬលឿន តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ យើងមិនត្រូវប្រើស្លាបព្រា សម និងកែវទឹករួមគ្នានោះទេ ។

៧. មេរោគមាន ២ ប្រភេទ។

មេរោគប្រភេទខ្សោយ ទោះបីវាចូលក្នុងមាត់អ្នកក៏ដោយ វានឹងត្រូវសម្លាប់ដោយទឹកក្រពះជូរក្នុងក្រពះរបស់អ្នក។ ប៉ុន្តែមេរោគដែលខ្លាំងនឹងចូលក្នុងខ្លួនអ្នកកាន់តែច្រើនឡើង ហើយអាចធ្វើឱ្យអ្នកស្លាប់បាន។

៨. តើអ្នកខ្លាចមេរោគនៅក្នុងមាត់របស់អ្នកដែរឬទេ?

មេរោគក្នុងមាត់កំពុងញ៉ាំអាហារដែលជាប់នឹងធ្មេញ ហើយអាចធ្វើអោយពុកធ្មេញ។
ដូច្នេះបន្ទាប់ពីញ៉ាំអាហារ អ្នកត្រូវដុសធ្មេញរបស់អ្នកដើម្បីកម្ចាត់មេរោគ។

៩.មេរោគមាននៅលើដី តើវាមានបញ្ហាដែរឬទេ បើអ្នកលេងភក់?
វាគ្មានបញ្ហានោះទេ។ អ្នកប្រាកដថា ត្រូវលាងដៃក្រោយពេលលេងភក់រួច។
ប្រសិនបើ អ្នកលាងសម្អាតនៅកន្លែងកខ្វក់ចេញ នោះមេរោគនឹងហូរជ្រុះបាត់ទៅតាមទឹក និងសាប៊ូ។
ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកមានមុខរបួស អ្នកត្រូវឈប់លេងភក់ភ្លាម ពីព្រោះមេរោគនឹងចូលក្នុងមុខរបួសរបស់អ្នកបានយ៉ាងងាយ។

១០. ប្រសិនបើអ្នកញ៉ាំមេរោគដែលងាប់ តើវាអាចមានបញ្ហាដល់អ្នកដែរឬទេ?
អ្នកនឹងមានសុវត្ថិភាព ពីព្រោះមេរោគដែលងាប់នឹងរលាយនៅក្នុងក្រពះរបស់អ្នកជាមួយអាហារដែលអ្នកហូប។

ការពន្យល់បន្ថែម:
ការកាត់បន្ថយអាស៊ីតនៃថ្ពាល់ និងអណ្តាត គឺបណ្តាលមកពីការឆាប់រំញោចកោសិការសជាតិដោយអាស៊ីត។ ក្នុងករណីមេរោគមួយ ប្លឺតេអ៊ីនរបស់មេរោគត្រូវបានបំផ្លាញដោយអាស៊ីត ហើយមេរោគនឹងត្រូវបានងាប់។ ចុះករណីមនុស្សវិញមិនមានផលប៉ះពាលដោយសារអាស៊ីតនោះទេ ពីព្រោះយើងមានភ្នាសអាចធន់នឹងអាស៊ីតនៅក្នុងមាត់ ហើយទឹកមាត់នឹងរំលាយអាស៊ីតនោះ។