សៀវភៅសម្រាប់សិក្ខាកាម

កញ្ចប់សម្ភារៈអាហារល្អ

សៀវភៅសម្រាប់សិក្ខាកាម

ភញ្ចប់សម្ភារៈអាហារល្អ

សៀវភៅសម្រាប់សិក្ខាកាមស្តីអំពី «កញ្ចប់សម្ភារៈអាហារល្អ» នេះត្រូវបានបង្កើតឡើងលើកទីមួយ ក្នុងឆ្នាំ ២០១៤។

ត្រួតពិនិត្យឡើងវិញ ឆ្នាំ២០១៧

អារម្ភកថា

សមាហរណកម្មនៃកម្មវិធីអេដស៍ និងអាហារូបត្ថម្ភនៅក្នុងវិស័យសុខាភិបាលនៅកម្ពុជាត្រូវបានកំណត់ជាវិស័យអាទិភាព នៅក្នុងយុទ្ធសាស្ត្រជាតិអាហារូបត្ថម្ភឆ្នាំ ២០០៩-២០១៥ និង គំរោងផែនការយុទ្ធសាស្ត្រជាតិទូលំទូលាយ និងពហុវិស័យ ឆ្លើយតបការរាលដាលមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍លើកទី៣ (២០១១-២០១៥)។ សមាហរណកម្មនេះត្រូវបានធ្វើឡើងដោយ អនុលោមតាមការទទួលស្គាល់ជាសកល នូវតួនាទីដ៏សំខាន់របស់អាហារូបត្ថម្ភទៅលើសុខភាព និងសុខមាលភាពរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ ជាពិសេសអ្នកដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍។

មេរោគអេដស៍ និងអាហារូបត្ថម្ភមានទំនាក់ទំនងដែលមិនអាចកាត់ផ្តាច់បាន។ មេរោគអេដស៍ធ្វើឲ្យមានផលប៉ះពាល់ទៅ លើស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភរបស់អ្នកផ្ទុកមេរោគនេះ រួមទាំង កុមារដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ កុមារកំព្រា និងក្រុមកុមាររងាយ រងគ្រោះផងដែរ។ មេរោគអេដស៍ប៉ះពាល់ដល់ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ ដោយបំផ្លាញនូវប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ និងសមត្ថភាពបឺត ស្រូបយកសារជាតិចិញ្ចឹមរបស់សារពាង្គកាយ។ កង្វះអាហារូបត្ថម្ភបន្តធ្វើអោយប្រព័ន្ធការពាររាងកាយកាន់តែចុះខ្សោយ ដែល បង្កើននូវអត្រាឆ្លងជំងឺឱកាសនិយមផ្សេងៗ។ ជាមួយនឹងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភដែលមានស្រាប់ អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ មានការលំបាក ក្នុងការរក្សាសុខភាពខ្លួនឯងបានល្អ មានការធ្លាក់ចុះផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច និងប្រាក់ចំណូល និង មិនអាចជួយសម្រាលបន្ទុកដល់ក្រុម គ្រួសារ ជាពិសេស ដល់កូនៗរបស់ពួកគាត់បានទេ។

ការគាំទ្រផ្នែកអាហារូបត្ថម្ភគឺជាសមាសធាតុដ៏សំខាន់ និងទូលំទូលាយបំផុតក្នុងការបង្ការ ការថែទាំ និងការព្យាបាល ដល់អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍។ ការផ្តល់នូវការវាយតម្លៃ ការអប់រំ ការប្រឹក្សា និងការគាំទ្រទៅលើផ្នែកអាហារូបត្ថម្ភ អាចជួយលើកតម្កើងស្ថាន ភាពអាហារូបត្ថម្ភ ធានាឲ្យបាននូវការបរិភោគគ្រប់គ្រាន់ បង្កើនប្រសិទ្ធិភាពការងារ ការអនុវត្តបានខ្ជាប់ខ្ជួនក្នុងការព្យាបាល និង បង្កើនគុណភាពជីវិតរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ ហើយក៏ដើម្បីស្វែងយល់ និងដោះស្រាយនូវបញ្ហាអាហារូបត្ថម្ភដែលប្រឈមមុខដោយ អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍។

ដោយយល់ឃើញអំពីសារៈសំខាន់របស់អាហារូបត្ថម្ភ នៅក្នុងការថែទាំឲ្យបានទូលំទូលាយដល់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគ អេដស៍ «កញ្ចប់សម្ភារៈអាហារល្អ» ជាមួយនឹងសៀវភៅណែនាំសម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួល ត្រូវបានរៀបរៀងឡើងសម្រាប់បុគ្គលិក ឯកទេសសុខាភិបាល បុគ្គលិកអង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាល ក្រុមការងារថែទាំតាមផ្ទះ និងក្រុមជួយខ្លួនឯង ដែលផ្តល់ការអប់រំ និង គាំទ្រផ្នែកអាហារូបត្ថម្ភ ដល់មនុស្សពេញវ័យ កុមារ និងសហគមន៍ដែលរស់នៅជាមួយអ្នកផ្ទុក និងរងការប៉ះពាល់ដោយសារ មេរោគអេដស៍។

ក្រសួងសុខាភិបាលសូមគាំទ្រដល់ «កញ្ចប់សម្ភារៈអាហារល្អ» នេះ ដែលជាឧបករណ៍ដ៏ចាំបាច់មួយ សម្រាប់ការកសាង សមត្ថភាពរបស់អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សា ដើម្បីផ្តល់ការគាំទ្រផ្នែកអាហារូបត្ថម្ភដល់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍នៅកម្ពុជា ឲ្យបាន ប្រកបដោយប្រសិទ្ធិភាព។

រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី ០៤ ខែ ធ្នូ ឆ្នាំ ២០១៤

សាស្ត្រាចារ្យ អេង ហួត

រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងសុខាភិបាល

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ

កញ្ចប់សម្ភារៈអាហារល្អ និងសៀវភៅណែនាំសម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួល ដែលត្រូវបានបោះពុម្ពឡើងលើកទីពីរនេះត្រូវបានរៀបរៀងឡើងដោយមានកិច្ចសហការរវាងដៃគូជាច្រើនដែលទទួលបន្ទុកផ្នែកមេរោគអេដស៍ និងអាហារូបត្ថម្ភនៅកម្ពុជា។ ការបោះពុម្ពផ្សាយនេះបង្ហាញនូវកិច្ចប្រឹងប្រែងដ៏ធំធេង និងគួរឲ្យកោតសរសើរនៅក្នុងការកែប្រែឲ្យប្រសើរឡើង និងពង្រីកវិសាលភាពខ្លឹមសារ ដើម្បីឆ្លើយតបទៅតាមគោលនយោបាយ និងគោលគំនិតថ្មីៗពាក់ព័ន្ធនឹងមេរោគអេដស៍ និងអាហារូបត្ថម្ភ។ កិច្ចសម្របសម្រួលនេះត្រូវបានដឹកនាំដោយ វេជ្ជបណ្ឌិត ប្រាក់ សោភ័ណនារី នៃមជ្ឈមណ្ឌលជាតិគាំពារមាតា និងទារក និងវេជ្ជបណ្ឌិត ឡាន វ៉ាន់សេង នៃមជ្ឈមណ្ឌលជាតិប្រយុទ្ធនឹងជំងឺអេដស៍ សើស្បែក និងកាមរោគ រួមសហការជាមួយ ក្រុមការងារស្នូលទទួលបន្ទុកផ្នែកអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍។ ការគាំទ្រផ្នែកបច្ចេកទេសត្រូវបានផ្តល់ដោយកម្មវិធីស្បៀងអាហារពិភពលោកកម្ពុជាជាពិសេស លោកស្រី Dessa Shuckerow និងលោកស្រី ឱន ស៊ាងឡាយ ដោយមានការគាំទ្រពីការិយាល័យប្រចាំតំបន់អាស៊ីនៃកម្មវិធីស្បៀងអាហារពិភពលោក។ ការធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពនេះ អាចធ្វើទៅបានដោយសារមានការគាំទ្រពីមូលនិធិសប្បុរសរបស់ UNAIDS។

កញ្ចប់សម្ភារៈអាហារល្អ និងសៀវភៅណែនាំសម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួលនេះត្រូវបានបោះពុម្ពលើកទី១ ក្នុងឆ្នាំ ២០០៩។ ការកែប្រែសម្រួលឡើងវិញក្នុងឆ្នាំ២០១៤ ដោយរួមបញ្ចូលនូវមេរៀនបទពិសោធន៍ដែលទទួលបានពីការអនុវត្តន៍ផ្ទាល់ គោលគំនិតថ្មីៗអំពីអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ និងការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងគោលនយោបាយជាតិស្តីអំពីមេរោគអេដស៍។ ឯកសារនេះបានពង្រីកវិសាលភាពខ្លឹមសារ ដោយរួមបញ្ចូលនូវក្រុមគោលដៅបន្ថែមរួមមាន ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅដោះកូន ដែលមានរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ទារកដែលប្រឈមនឹងមេរោគអេដស៍ កុមាររស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ និង កុមារកំព្រា និងកុមារងាយរងគ្រោះដោយសារមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍។

សូមថ្លែងអំណរគុណដល់សមាជិកក្រុមការងារស្នូលទទួលបន្ទុកអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ដែលបានរួមចំណែកនៅក្នុងការកែសម្រួលលើកទីពីរនេះរួមមាន៖ កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ កម្មវិធីបង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូន អង្គការ Cambodian HIV/AIDS Education and Care (CHEC) អង្គការ Khmer HIV/AIDS NGO Alliance (KHANA) អង្គការ Caritas អង្គការ CRS (Catholic Relief Service) អង្គការ Family Health International (FHI) 360 អង្គការ Clinton Health Access Initiative (CHAI) អង្គការ Cambodian People living with HIV Network (CPN+) អង្គការ សុខភាពពិភពលោក (WHO) អង្គការយូនីសេហ្វ (UNICEF) និងអង្គការយូអិនអេដស៍ (UNAIDS)។

សូមថ្លែងអំណរគុណដល់ Lia Purnomo, Amanda Justice, Katherine Coote និង Charmaine Turton នៃមជ្ឈមណ្ឌល Albion នៅប្រទេសអូស្ត្រាលី ដែលបានផ្តល់នូវជំនាញបច្ចេកទេស ក្នុងការកែប្រែការបោះពុម្ពផ្សាយលើកទីពីរនេះ និងជឹម ចំរើន សម្រាប់ការថតរូប លម្អរូបភាព និងរចនាទំព័រ។

សូមថ្លែងអំណរគុណជាពិសេសដល់ អ្នកផ្តល់សេវា ក្រុមថែទាំតាមផ្ទះ ក្រុមជួយខ្លួនឯង និងអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ផ្ទាល់ ជាច្រើននាក់ដែលមិនបានរៀបរាប់ឈ្មោះនៅទីនេះ ដែលបានផ្តល់ជាបទពិសោធន៍ជាក់ស្តែងដែលជាមូលដ្ឋាននៃព័ត៌មាននៅក្នុងការបោះពុម្ពផ្សាយលើកទីពីរនេះ។ ជាទីបញ្ចប់ សូមថ្លែងអំណរគុណដោយស្មោះស្ម័គ្រ ម្តងទៀតចំពោះបុគ្គល និងស្ថាប័នទាំងអស់ដែលបានចូលរួមចំណែកនៅក្នុងការបង្កើតឲ្យមាននូវកញ្ចប់សម្ភារៈអាហារល្អ និងសៀវភៅណែនាំសម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួល ដែលបានបោះពុម្ពលើកទីមួយ។

តារាងពាក្យបំព្រួញ និងអក្សរកាត់

AIDS	ជំងឺអេដស៍ (Acquired Immune Deficiency Syndrome)
ART	ការព្យាបាលដោយប្រើឱសថប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍ (Anti-retroviral Therapy)
ARV	ឱសថប្រឆាំងនឹងមេរោគរោគអេដស៍ (Anti-retroviral Drugs)
BCG	ការផ្តល់វ៉ាក់សាំងប្រឆាំងនឹងជំងឺរបេង (Bacillus Calmette-Guerin Vaccination)
BMI	សន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយ (Body Mass Index)
DNA	Deoxyribonucleic Acid
HBC	ការថែទាំតាមផ្ទះ (Home-Based Care)
HC	មណ្ឌលសុខភាព (Health Center)
HCW	អ្នកថែទាំសុខភាព (Health Care Worker)
H/A	កម្ពស់ធៀបនឹងអាយុ (Height-for-Age)
HIV	មេរោគអេដស៍ (Human Immunodeficiency Virus)
FANTA	ជំនួយបច្ចេកទេសអាហារូបត្ថម្ភ និងស្បៀងអាហារ (Food and Nutrition Technical Assistance)
FAO	អង្គការកសិកម្ម និងស្បៀងអាហារ (Food and Agriculture Organization)
FHI 360	360 Family Health International
MoH	ក្រសួងសុខាភិបាល (Ministry of Health)
MUAC	រង្វាស់ពាក់កណ្តាលដើមដៃ (Mid-Upper Arm Circumference)
NCHADS	មជ្ឈមណ្ឌលជាតិប្រយុទ្ធនឹងជំងឺអេដស៍ សើស្បែក និងកាមរោគ (National Center for HIV/AIDS, Dermatology and Sexually Transmitted Infection)
NGO	អង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាល (Non-Governmental Organization)
NMCHC	មជ្ឈមណ្ឌលជាតិគាំពារមាតា និងទារក (National Maternal and Child Health Center)
NNP	កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ (National Nutrition Program)
OI/ART	គ្លីនិកផ្តល់សេវាព្យាបាលជំងឺឱកាសនិយម/សេវាព្យាបាលដោយប្រើឱសថប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍ (Opportunistic Infection/antiretroviral Therapy Clinic)
OI	ជំងឺឱកាសនិយម (Opportunistic Infection)
ORS	ការបង្គ្រប់ជាតិទឹកតាមមាត់ (Oral Rehydration Solution)
OVC	កុមារកំព្រា និងកុមាររងាយរងគ្រោះដោយសារមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ (Orphans and Children Made Vulnerable by HIV/AIDS)
PCR	ប្រតិកម្មច្រវាក់ប៉ូលីមែរ (Polymerase Chain Reaction)
PLHIV	អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ (People Living with HIV)
PMTCT	កម្មវិធីបង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូន (Prevention of Mother-to-Child Transmission)
W/A	ទម្ងន់ធៀបនឹងអាយុ (Weight-for-Age)
W/H	ទម្ងន់ធៀបនឹងកម្ពស់ (Weight-for-Height)
WHO	អង្គការសុខភាពពិភពលោក (World Health Organization)

មាតិកា

អារម្ភកថា « i

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ « ii

តារាងពាក្យបំព្រួញ និងអក្សរកាត់ « iii

កាលវិភាគសម្រាប់វគ្គបណ្តុះបណ្តាល « 1

មេរៀនទី១៖ សេចក្តីផ្តើមនៃ"កញ្ចប់សម្ភារៈអាហារល្អ" « 5

មេរៀនទី២៖ ចំណេះដឹងជាមូលដ្ឋាននៃអាហារូបត្ថម្ភ « 11

មេរៀនទី៣៖ អាហារូបត្ថម្ភ និងមេរោគអេដស៍ « 31

មេរៀនទី៤៖ មនុស្សមាត្រវិធី « 45

មេរៀនទី៥៖ របៀបប្រើ"កញ្ចប់សម្ភារៈអាហារល្អ" « 63

មេរៀនទី៦៖ ការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ « 75

តារាងជំនួសសម្រាប់ជ្រើសរើសប័ណ្ណរស់នៅ... « 111

កាលវិភាគសម្រាប់វគ្គបណ្តុះបណ្តាល

ថ្ងៃទី១		
ម៉ោង	**រយៈពេល**	**មេរៀន**
៨.០០-៨.៤០	៤០ នាទី	កម្មវិធីបើកវគ្គ (បើកកម្មវិធី ទិដ្ឋភាពទូទៅ និងល្បែងថាមពល)
៨.៤០-៩.០០	២០ នាទី	សំណួរសាកល្បងមុនពេលរៀន
៩.០០-៩.៣០	៣០ នាទី	មេរៀនទី១៖ សេចក្តីផ្តើមនៃកញ្ចប់សម្ភារៈអាហារល្អ–គោលបំណងរបស់កញ្ចប់សម្ភារៈអាហាល្អ
៩.៣០-៩.៤៥	១៥ នាទី	សម្រាក
៩.៤៥ -១០.០០	១៥ នាទី	មេរៀនទី១៖ សេចក្តីផ្តើមនៃកញ្ចប់សម្ភារៈអាហារល្អ–ក្រុមគោលដៅ និងក្រុមគោលដៅចំបងសម្រាប់ប្រឹក្សាផ្នែកអាហារូបត្ថម្ភ
១០.០០-១០.១៥	១៥ នាទី	មេរៀនទី១៖ សេចក្តីផ្តើមនៃកញ្ចប់សម្ភារៈអាហារល្អ ខ្លឹមសាររបស់កញ្ចប់សម្ភារៈអាហារល្អ
១០.១៥-១០.៣០	១៥ នាទី	មេរៀនទី២៖ មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃអាហារូបត្ថម្ភ ពាក្យមូលដ្ឋានសំខាន់ៗរបស់អាហារូបត្ថម្ភ
១០.៣០-១១.៣០	៦០ នាទី	មេរៀនទី២៖មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃអាហារូបត្ថម្ភ– អាហារទាំង៣ក្រុម
១១.៣០-១៣.៣០	១២០ នាទី	សម្រាកអាហារថ្ងៃត្រង់
១៣.៣០-១៤.០០	៣០ នាទី	មេរៀនទី២៖ មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃអាហារូបត្ថម្ភ– តម្រូវការថាមពល
១៤.០០-១៥.០០	៦០ នាទី	មេរៀនទី២៖ មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃអាហារូបត្ថម្ភ–អាហារូបត្ថម្ភក្នុងវដ្តជីវិត
១៥.០០-១៥.១៥	១៥ នាទី	សម្រាក
១៥.១៥-១៦.០០	៤៥ នាទី	មេរៀនទី២៖ មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃអាហារូបត្ថម្ភ–អាហារូបត្ថម្ភក្នុងវដ្តជីវិត
១៦.០០-១៦.៣០	៣០ នាទី	មេរៀនទី៣៖ អាហារូបត្ថម្ភ និងមេរោគអេដស៍–ទំនាក់ទំនងរវាងមេរោគអេដស៍ និងអាហារូបត្ថម្ភ
១៦.៣០-១៧.០០	៣០ នាទី	សរុបប្រចាំថ្ងៃ និងការវាយតម្លៃវគ្គប្រចាំថ្ងៃ
១៧.០០		ចប់ថ្ងៃទី១

ថ្ងៃទី២		
ម៉ោង	**រយៈពេល**	**មេរៀន**
៨.០០-៨.១៥	១៥ នាទី	រំលឹកមេរៀនថ្ងៃទី១
៨.១៥-៨.៤៥	៣០ នាទី	មេរៀនទី៣៖ អាហារូបត្ថម្ភ និងមេរោគអេដស៍– តម្រូវការថាមពល និងកំណើនភាគរយសម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍
៨.៤៥-៩.៣០	៤៥ នាទី	មេរៀនទី៣៖ អាហារូបត្ថម្ភ និងមេរោគអេដស៍– វដ្តនៃជំងឺអេដស៍ ភាពចុះខ្សោយនៃអាហារូបត្ថម្ភ និងការឆ្លងជំងឺ
៩.៣០-៩.៤៥	១៥ នាទី	សម្រាក
៩.៤៥-១០.៣០	៤៥ នាទី	មេរៀនទី៣៖ អាហារូបត្ថម្ភ និងមេរោគអេដស៍– ព័ត៌មានមិនពិតអំពីអាហារូបត្ថម្ភ សម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍
១០.៣០-១១.៣០	៦០ នាទី	មេរៀនទី៤៖ មនុស្សមាត្រវិធី– ការប៉ាន់វាយតម្លៃបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ
១១.៣០-១៣.៣០	១២០ នាទី	អាហារថ្ងៃត្រង់
១៣.៣០-១៥.០០	៩០ នាទី	មេរៀនទី៤៖ មនុស្សមាត្រវិធី– ការវាយតម្លៃបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់កុមារ
១៥.០០-១៥.១៥	១៥ នាទី	សម្រាក
១៥.១៥-១៦.៣០	៧៥ នាទី	មេរៀនទី៤៖ មនុស្សមាត្រវិធី– ការវាយតម្លៃបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់កុមារ
១៦.៣០-១៧.០០	៣០ នាទី	សរុបប្រចាំថ្ងៃ និងការវាយតម្លៃវគ្គប្រចាំថ្ងៃ
១៧.០០		ចប់ថ្ងៃទី២

ថ្ងៃទី៣		
ម៉ោង	**រយៈពេល**	**មេរៀន**
៨.០០-៨.១៥	១៥ នាទី	រំលឹកមេរៀនថ្ងៃទី២
៨.១៥-៩.៣០	៧៥ នាទី	មេរៀនទី៥៖ របៀបប្រើប្រាស់កញ្ចប់សម្ភារៈអាហារល្អ– ជំហានទាំង៥នៃការផ្តល់ប្រឹក្សា
៩.៣០-៩.៤៥	១៥ នាទី	សម្រាក
៩.៤៥-១១.០០	៧៥ នាទី	មេរៀនទី៥៖ របៀបប្រើប្រាស់កញ្ចប់សម្ភារៈអាហារល្អ– ការប្រើប្រាស់ប័ណ្ណអាហារតូច
១១.០០-១១.៣០	៣០ នាទី	មេរៀនទី៥៖ របៀបប្រើប្រាស់កញ្ចប់សម្ភារៈអាហារល្អ– ការប្រើប្រាស់ប័ណ្ណអាហារធំ

ថ្ងៃទី៣		
១១.៣០-១៣.៣០	១២០ នាទី	អាហារថ្ងៃត្រង់
១៣.៣០-១៣.៤០	១០ នាទី	ល្បែងថាមពល
១៣.៤០-១៥.០០	៨០ នាទី	មេរៀនទី៥៖ របៀបប្រើប្រាស់កញ្ចប់សម្ភារៈអាហារល្អ– ការបំពេញទម្រង់តាមដាន
១៥.០០-១៥.១៥	១៥ នាទី	សម្រាក
១៥.១៥-១៦.៣០	៧៥ នាទី	មេរៀនទី៥៖ របៀបប្រើប្រាស់កញ្ចប់សម្ភារៈអាហារល្អ– ការបំពេញទម្រង់តាមដាន
១៦.៣០-១៧.០០	៣០ នាទី	សរុបប្រចាំថ្ងៃ និងការវាយតំលៃប្រចាំថ្ងៃ
១៧.០០		ចប់ថ្ងៃទី៣

ថ្ងៃទី៤		
ម៉ោង	**រយៈពេល**	**មេរៀន**
៨.០០-៨.១៥	១៥ នាទី	រំលឹកមេរៀនថ្ងៃទី៣
៨.១៥-៩.៣០	៧៥ នាទី	មេរៀនទី៦៖ ការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អសម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍– ប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ
៩.៣០-៩.៤៥	១៥ នាទី	សម្រាក
៩.៤៥-១១.៣០	១០៥ នាទី	មេរៀនទី៦៖ ការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ សម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍– ប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ
១១.៣០-១៣.៣០	១២០ នាទី	អាហារថ្ងៃត្រង់
១៣.៣០-១៣.៤០	១០ នាទី	ល្បែងថាមពល
១៣.៤០-១៥.០០	៨០ នាទី	មេរៀនទី៦៖ ការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ សម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍– មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃជំនាញក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទង
១៥.០០-១៥.១៥	១៥ នាទី	សម្រាក
១៥.១៥-១៦.១៥	៦០ នាទី	រៀបចំសម្រាប់ការចុះអនុវត្តន៍នៅមូលដ្ឋាន
១៦.១៥-១៦.៣៥	២០ នាទី	សំណួរសាកល្បងក្រោយមេរៀន
១៦.៣៥-១៧.០០	២៥ នាទី	សរុបប្រចាំថ្ងៃ
១៧.០០		ចប់ថ្ងៃទី៤

ថ្ងៃទី៥		
ម៉ោង	**រយៈពេល**	**មេរៀន**
៨.០០-១១.៣០	២១០ នាទី	ការអនុវត្តន៍នៅមូលដ្ឋាន
១១.៣០-១៣.៣០	១២០ នាទី	សម្រាកអាហារថ្ងៃត្រង់
១៣.៣០-១៤.៣០	៦០ នាទី	សំណួរពាក់ព័ន្ធនឹងការអនុវត្តន៍នៅមូលដ្ឋាន
១៤.៣០-១៥.០០	៤០ នាទី	វាយតម្លៃវគ្គបណ្តុះបណ្តាល និងការអនុវត្តន៍ផ្ទាល់នៅមូលដ្ឋាន
១៥.០០-១៥.១៥	១៥ នាទី	សម្រាក
១៥.១៥-១៦.០០	៤៥ នាទី	កម្មវិធីចែកវិញ្ញាបនបត្របញ្ជាក់ការសិក្សា
១៦.០០-១៧.០០	៦០ នាទី	សរុប និងបិទកម្មវិធី
១៧.០០		ចប់វគ្គបណ្តុះបណ្តាល

មេរៀនទី១

សេចក្តីផ្តើមនៃ"កញ្ចប់សម្ភារៈអាហារល្អ"

សេចក្តីផ្តើម

"កញ្ចប់សម្ភារៈអាហារល្អ" នេះគឺជាសម្ភារៈសម្រាប់អប់រំផ្តល់ប្រឹក្សាដោះស្រាយបញ្ហា និងផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តដែលអាចជួយឱ្យអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាប្រើប្រាស់ដើម្បីជួយអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ក្នុងការកំណត់ និងស្វែងរកដំណោះស្រាយអនុវត្តន៍សំខាន់ៗ សម្រាប់បញ្ហាប្រឈមនានាចំពោះសុខភាព និងអាហារដែលពួកគេជួបរាល់ថ្ងៃ។

គោលបំណងនៃកញ្ចប់សម្ភារៈអាហារល្អ

គោលបំណងនៃ"កញ្ចប់សម្ភារៈអាហារល្អ"គឺដើម្បីជួយដល់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ឱ្យចេះរៀបចំផែនការអាហារពេលប្រកបដោយសារធាតុបំប៉ន និងភេសជ្ជៈដែលពួកគេរកបានដើម្បីឱ្យពួកគេអាចរក្សាទម្ងន់រាងកាយបានល្អធម្មតា និងទប់ទល់នឹងការឆ្លងរោគផ្សេងៗ។ កញ្ចប់សម្ភារៈនេះនឹងជួយដល់អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ឱ្យរៀនពីរបៀបគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញានៃជំងឺផ្សេងៗដោយការទទួលទានអាហារ និងភេសជ្ជៈបានសមស្រប និងរក្សាររបៀបរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ។

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅដោះកូនដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ព្រមទាំងកុមារដែលប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ និងកុមារដែលបានឆ្លងមេរោគអេដស៍កំពុងប្រឈមយ៉ាងខ្លាំងនឹងបញ្ហាកង្វះអាហាររូបត្ថម្ភ និងមានតម្រូវការអាហាររូបត្ថម្ភបន្ថែមទៀត។ កញ្ចប់សម្ភារៈនេះនឹងជួយឱ្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅដោះកូនដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ព្រមទាំងកូនៗរបស់ពួកគេមានជម្រើសអាចទទួលទានអាហារដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹម(អាហារ និងភេសជ្ជៈ)នៅក្នុងដំណាក់កាលនោះ។

ក្រុមគោលដៅចម្បងសម្រាប់ទទួលការផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីអាហាររូបត្ថម្ភ

ក្រុមគោលដៅចម្បងសម្រាប់កញ្ចប់សម្ភារៈនេះមានបីក្រុម។ ក្រុមទីមួយអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ដែលជាមនុស្សពេញវ័យមានសុខភាពល្អមធ្យម និងរស់នៅធម្មតា។ កញ្ចប់សម្ភារៈនេះបង្កើតឡើងដើម្បីជួយឱ្យអ្នកទាំងនេះមានសុខភាពល្អថេរ និងបន្តរស់នៅជាមួយក្រុមគ្រួសារ និងសហគមន៍របស់ពួកគេឱ្យបានកាន់តែប្រសើរឡើង។ អាហាររូបត្ថម្ភមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់អ្នកដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ទោះបីពួកគេមិនស្ថិតក្នុងសភាពឈឺធ្ងន់ក៏ដោយព្រោះការទទួលទានអាហាររូបត្ថម្ភល្អជួយឱ្យរាងកាយមាំមួនល្អ។ សារពាង្គកាយមានភាពប្រសើរក្នុងការទប់ទល់នឹងការឆ្លងរោគ និងពន្យាដំណើរនៃការវិវឌ្ឍន៍ពីមេរោគអេដស៍ទៅជាជំងឺអេដស៍។ អាហាររូបត្ថម្ភល្អមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់អ្នកទើបឆ្លងមេរោគអេដស៍។ ការអប់រំ និងការផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីអាហាររូបត្ថម្ភនៅដំណាក់កាលដំបូងនេះអាចជួយឱ្យអ្នកនោះមាន

ឱកាសបង្កើតនូវទម្លាប់បរិភោគស្អាតមានសកម្មភាពទៅរកអាហារដែលអាចរកបាន និងទទួលយកនូវការអនុវត្តន៍ទាំងឡាយដែលប្រកបដោយសុខភាព។

ក្រុមគោលដៅទីពីរគឺស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីដែលកំពុងបំបៅដោះកូនដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍។ ការទទួលទានអាហាររូបត្ថម្ភដែលមានសារធាតុចញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់មានសារៈសំខាន់ណាស់ចំពោះមាតា និងទារកទាំងនៅមុនពេលចាប់កំណើតក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងក្នុងអំឡុងពេលកំពុងបំបៅដោះកូន(ការផលិតទឹកដោះ)។ មាតាដែលបានទទួលទានអាហាររូបត្ថម្ភដែលមានសារធាតុចញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់ នឹងធ្វើឱ្យទារកដែលចាប់កំណើតមកមានសុខភាពល្អ និងគ្រប់ទម្ងន់ត្រឹមត្រូវហើយការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ចំពោះមាតុភាពមានកម្រិតទាបរួមបញ្ចូលទាំងការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីម្ដាយទៅកូនផងដែរ។ ដោយសារតែការមានផ្ទៃពោះម្ដងៗទាមទារឱ្យសារពាង្គកាយស្ត្រីជាមាតាត្រូវការអាហារដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹមជាច្រើនដូច្នេះស្ត្រីជាមាតាដែលបានឆ្លងមេរោគអេដស៍ទំនងជានឹងខ្វះអាហាររូបត្ថម្ភក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះប្រសិនបើពួកគេមិនបានទទួលទានអាហារដែលមាន ថាមពល និងសារជាតិចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់។ ការបង្កើនតម្រូវការថាមពលក្នុងអំឡុងពេលបំបៅដោះកូនក៏អាចពន្លឿនល្បឿននៃការស្រកទម្ងន់របស់ស្ត្រីជាមាតាដែលផ្ទុកមេរោគអេដស៍ហើយបំបៅដោះកូនផងដែរ។ ការត្រូវការថាមពលបន្ថែមរបស់សារពាង្គកាយព្រមទាំងការឆ្លងជំងឺផ្សេងៗនឹងពង្រីកទំហំនៃការប្រឈមនឹងកង្វះអាហាររូបត្ថម្ភសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីដែលបំបៅដោះកូនដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍។

ក្រុមគោលដៅទីបីគឺទារកប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ កុមារផ្ទុកមេរោគអេដស៍ កុមារកំព្រា និងកុមារដែលងាយរងគ្រោះដោយសារមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍។ ទារក និងកុមារកំពុងតែស្ថិតក្នុងវ័យលូតលាស់ហើយរាងកាយរបស់ពួកគេព្យាយាមលូតលាស់ធំធាត់គ្រប់ពេលវេលា។ការលូតលាស់ល្អនៃរូបរាងកាយមានសារៈសំខាន់ចំពោះការវិវឌ្ឍន៍ខួរក្បាលដែលការវិវឌ្ឍន៍នេះនឹងត្រូវបន្តរហូតដល់ពួកគេក្លាយជាមនុស្សពេញវ័យ។ ការលូតលាស់ល្អចំពោះទារក និងកុមារនឹងធ្វើឱ្យពួកគេឈានចូលក្នុងវ័យជំទង់ដែលមាន រាងកាយលូតកម្ពស់ជាអតិបរមា និងមានឆ្អឹងរឹងមាំល្អ។គ្រប់កុមារទាំងអស់ត្រូវការ អាហាររូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីការលូតលាស់ និងការវិវឌ្ឍន៍នៃរាងកាយ។ ហើយអាហាររូបត្ថម្ភនេះក៏មានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ដែរចំពោះទារកដែលប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍កុមារផ្ទុកមេរោគអេដស៍ កុមារកំព្រា និងកុមារងាយរងគ្រោះដោយសារមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍។ កុមារទាំងនេះងាយរងគ្រោះនឹងជំងឺកុមារផ្សេងៗកង្វះអាហាររូបត្ថម្ភនិងរាងកាយមិនមានការលូតលាស់ល្អ។វាក៏មិនខុសគ្នានឹងមនុស្សពេញវ័យដែរកុមារដែលផ្ទុកមេរោគអេដស៍អាចនឹង

ពិបាកក្នុងការទទួលទានដោយសារតែពួកគាត់បាត់បង់ចំណង់បរិភោគឬក៏ដោយសារតែលេចចេញនូវរោគសញ្ញាជំងឺមួយចំនួនទៀតដូចជាអាការចង្អោរក្អួត ឈឺក្នុងមាត់ និងផ្សិតក្នុងមាត់។ ដោយសារកត្តាទាំងនេះធ្វើឱ្យសារពាង្គកាយកុមារដែលផ្ទុកមេរោគអេដស៍កាត់បន្ថយការបរិភោគអាហារស្ត្រីជាមាតា និងអ្នកថែកុមារគ្រប់រូបចាំបាច់ត្រូវមានការណែនាំ និងការលើកទឹកចិត្តក្នុងការអនុវត្តន៍តាមវិធីសាស្ត្រចិញ្ចឹមបីបាច់ដ៏ត្រឹមត្រូវសមស្រប ដើម្បីធានាឱ្យកូនៗរបស់ពួកគេបង្កើនការបរិភោគអាហារទាំងក្នុងអំឡុងពេលមានជំងឺ និងពេលជាសះស្បើយ។

មនុស្សពេញវ័យ និងកុមារដែលកំពុងឈឺធ្ងន់ដោយសារជំងឺអេដស៍ និងកំពុងសម្រាកនៅលើគ្រែមិនត្រូវបានរាប់បញ្ចូលក្នុងកញ្ចប់សម្ភារៈនេះទេ។ ក្រុមគោលដៅទាំងនេះតម្រូវឱ្យមានការផ្តល់ដំបូន្មានយ៉ាងជាក់លាក់បំផុតអំពីអាហាររូបត្ថម្ភ និងមេរោគអេដស៍ដែលមិនបានដាក់បញ្ចូលក្នុងកញ្ចប់សម្ភារៈនេះឡើយ។

ខ្លឹមសារនៃកញ្ចប់សម្ភារៈអាហារល្អ

1. "**ប័ណ្ណអាហារតូចៗ**"
   មានរូបភាពអាហារផ្សេងៗគ្នាច្រើនមុខសម្រាប់ជួយអ្នក និងអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ធ្វើការសម្រេចអំពីអាហារដែលមានស្រាប់ដែលពួកគេអាចស្វែងរក ឬមានលទ្ធភាពទិញបាន ដើម្បីឱ្យអ្នកអាចរៀបចំផែនការអាហារល្អៗបានជាក់ស្តែង (ហើយអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ក៏អាចរៀបចំបានដែរ)។

2. "**ប័ណ្ណអាហារធំៗ**"
   បង្ហាញពីរូបភាពចានសំប៉ែត និងចានគោមធំៗដែលមានបាយ សម្ល និងបង្អែម។ល។ ប័ណ្ណនេះអាចជួយអ្នកក្នុងការបង្ហាញដល់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍អំពីបរិមាណអាហារដែលពួកគេគួរបរិភោគ។

3. **ប័ណ្ណសន្លឹកផ្ទាត់សម្រាប់ផ្តល់ប្រឹក្សាអំពី"ការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ"**
   ប័ណ្ណនេះមានរូបភាពសម្រាប់បង្ហាញរួមជាមួយសំណួរ និងសារគន្លឹះ ព្រមទាំងផែនការនៅខាងក្រោយប័ណ្ណ។ វានឹងជួយអ្នក និងអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ក្នុងការសន្ទនាអំពីវិធីធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ និងគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញាជំងឺផ្សេងៗ ដោយជ្រើសរើសបរិភោគប្រភេទអាហារត្រឹមត្រូវ។

4. **រូបភាព"កែវទឹក"**
   ជារូបភាពដែលមានកែវទឹកបីប្រភេទផ្សេងគ្នា សម្រាប់ប៉ាន់ប្រមាណចំណុះទឹក និងសារធាតុរាវផ្សេងៗដែលអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍តែងទទួលទានក្នុងមួយថ្ងៃ និងចំណុះដែលគាត់គួរទទួលទានក្នុងមួយថ្ងៃ។

5. "**ឧបករណ៍សម្រាប់ធ្វើការស្ទាបស្ទង់**"

   5.1 តារាងសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយ(BMI)សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ (ទាំងពីរភេទ និងស្ត្រីសម្រាលកូនរួចក្រោយពី៦ខែ)៖ ឧបករណ៍នេះនឹងជួយអ្នកក្នុងការវាស់វែងសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយតាមវិធីធម្មតា ដោយមិនចាំបាច់គណនាដោយប្រើរូបមន្ត។

   5.2 តារាងសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយធៀបនឹងអាយុសម្រាប់កុមារ (កុមារា និងកុមារី) របស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO)៖ សម្រាប់វាស់ស្ទង់ពីកម្រិតអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់កុមារដែលមានអាយុពី៥–១៩ឆ្នាំ។

   5.3 តារាងសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយសម្រាប់កុមារ និងក្មេងជំទង់អាយុ៥–១៨ឆ្នាំ

របស់ជំនួយបច្ចេកទេសអាហារូបត្ថម្ភ និងស្បៀងអាហារ៖ ជាឧបករណ៍ទាន់ចិត្តមួយសម្រាប់វាស់សន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយ (ទម្ងន់ធៀបនឹងកម្ពស់) របស់កុមារ និងក្មេងជំទង់ដោយមិនចាំបាច់គណនាដោយប្រើរូបមន្ត។

5.4 ឧបករណ៍វាស់ពាក់កណ្តាលដើមដៃ(MUAC) សម្រាប់កុមារ និងមនុស្សពេញវ័យ៖ សម្រាប់វាស់កម្រិតអាហារូបត្ថម្ភកុមារ (អាយុ៦-៥៩ខែ) ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីទើបសម្រាលកូនរួចក្នុងអំឡុង៦ខែ។

6. **"ទម្រង់តាមដានការផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីអាហារូបត្ថម្ភ"**
អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សានឹងរក្សាទុកកំណត់ត្រាអំពីស្ថានភាពអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ និងការណែនាំសំខាន់ៗដែលបានលើកឡើងពេលផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីអាហារូបត្ថម្ភ។ ការធ្វើបែបនេះនឹងជួយអ្នកក្នុងការតាមដានការប្រែប្រួលទៅលើការប្រព្រឹត្តរបស់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍នៅពេលដែលអ្នកទៅសួរសុខទុក្ខពួកគេម្តងទៀត។ ទម្រង់តាមដាននេះមានបីប្រភេទផ្សេងគ្នាសម្រាប់កត់ត្រាការប្រែប្រួលអាហារូបត្ថម្ភ សម្រាប់៖

- មនុស្សពេញវ័យ(ទាំងពីរភេទ) និងស្ត្រីសម្រាលកូនរួចលើសពី៦ខែ
- ជនពេញវ័យជាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីទើបសម្រាលកូនរួចក្នុងអំឡុង៦ខែ
- កុមារ និងក្មេងវ័យជំទង់ អាយុ០-១៩ឆ្នាំ

7. **ការបង្ហាញពីរបៀបដាំស្លសម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍**
វាជាសៀវភៅណែនាំដោយមានបង្ហាញអំពីរបៀបចំអិនម្ហូបសម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍។ ក្នុងនោះមានព័ត៌មានដំបូន្មាន និងធនធានមួយចំនួនរួមទាំងរូបមន្តធ្វើម្ហូបសម្រាប់ការធ្វើផែនការ និងការចំអិនប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។

មេរៀនទី២
ចំណេះដឹងជាមូលដ្ឋាននៃអាហារូបត្ថម្ភ

ពាក្យគន្លឹះអំពីអាហារូបត្ថម្ភ

អាហារ ជាអ្វីដែលយើងអាចបរិភោគ និងផឹកបានហើយវាផ្តល់ថាមពល និងសារជាតិចិញ្ចឹមដល់រាងកាយដើម្បីជួយឱ្យរាងកាយអាចបំពេញមុខងារផ្សេងៗ។

អាហារូបត្ថម្ភ ជាដំណើរការនៃការស្រូបយក និងការរំលាយអាហាររបស់រាងកាយសម្រាប់ការលូតលាស់ការបន្តពូជ និងការរក្សាសុខភាព។

សារជាតិចិញ្ចឹម ជាសារធាតុដែលមានក្នុងអាហារដែលអាចត្រូវបានទទួលមេតាបូលិក ដើម្បីផ្តល់ថាមពលសម្រាប់ការរក្សាជួសជុល និងផលិតជាលិកានៃរាងកាយ។ សារជាតិចិញ្ចឹមចែកចេញជាម៉ាក្រូសារជាតិ និងមីក្រូសារជាតិ។

- *ម៉ាក្រូសារជាតិ* ជាតិស្ករ ប្រូតេអ៊ីន និងជាតិខ្លាញ់ (ត្រូវការក្នុងបរិមាណច្រើន)
- *មីក្រូសារជាតិ* ជីវជាតិផ្សេងៗ និងជាតិខនិជ (ត្រូវការក្នុងបរិមាណតិចតួច)

ក្រុមអាហារទាំងបី

1. *អាហារថាមពល៖* គឺអាហារពពួកជាតិម្សៅ ផ្អែមដូចជា បាយ គុយទាវ មី នំប៉័ង ដំឡូង ប្រេងឆា ។ល។ ជាធម្មតាអាហារថាមពលបានមកពីរុក្ខជាតិដែលមានពណ៌ស ឬពណ៌ត្នោត។ អាហារក្រុមនេះជាប្រភពដ៏សំខាន់នៃកាបូអ៊ីដ្រាត និងជាតិខ្លាញ់ ដែលផ្តល់ថាមពលសម្រាប់រាងកាយ។
2. *អាហារស្ថាបនារាងកាយ៖* សំដៅលើអាហារពពួកជាតិសាច់ ស៊ុត ដូចជាសាច់ ត្រី អន្ទង់ ស៊ុត កង្កែប ខ្ចៅ មាន់ ផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោ ទឹកសណ្តែក សណ្តែកបាយ សណ្តែកសៀង និងតៅហ៊ូ។ល។ អាហារស្ថាបនារាងកាយនេះជាធម្មតាបានមកពីសាច់សត្វ ប៉ុន្តែគ្រាប់ផ្លែឈើ និងសណ្តែក (ដូចជា សណ្តែកសៀង ឬសណ្តែកបាយ) ក៏ជាអាហារស្ថាបនារាងកាយដែរ។ អាហារស្ថាបនារាងកាយមានផ្ទុកប្រូតេអ៊ីនដែលចាំបាច់សម្រាប់ការលូតលាស់ និងភាពមាំមួន និងធ្វើឱ្យសាច់ដុំរឹងមាំ និងមានមុខងារល្អប្រសើរ។
3. *អាហារការពាររាងកាយ៖* មានពពួកបន្លែ ឬផ្លែឈើពណ៌លឿងទុំ ឬពណ៌បៃតងចាស់មានដូចជា ត្រកួន ស្ពៃ ស្លឹកបាស ស្លឹកងប់ ល្ពៅ ការ៉ុត ល្ហុងទុំ ស្វាយទុំ ។ល។ អាហារការពាររាងកាយផ្ទុកនូវជីវជាតិសំខាន់ៗជាច្រើន និងជាតិខនិជ ដែលដំណើរការជាមួយអាហារស្ថាបនារាងកាយ និងអាហារថាមពលដើម្បីជួយរាងកាយរបស់យើងប្រឆាំងនឹងការឆ្លងរោគផ្សេងៗរក្សាទម្ងន់ឱ្យមានលំនឹងល្អ និងការពារជំងឺ និងមេរោគផ្សេងៗ។

មនុស្សគួរព្យាយាមបរិភោគអាហារទាំងបីក្រុមជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីរក្សាតុល្យភាពក្នុងរាងកាយ និងមានសុខភាពល្អ។ អាហារដែលមានតុល្យភាពល្អមានន័យថាយើងបរិភោគអាហារ និងភេសជ្ជៈពីអាហារក្រុមទាំងបី ឱ្យបានរាល់ថ្ងៃ។ ប្រសិនបើយើងបរិភោគតែអាហារមកពីក្រុមតែមួយ ដូចជា ក្រុមអាហារថាមពល នោះរាងកាយរបស់យើងនឹង

មិនលូតលាស់ល្អ ឬមិនអាចការពារយើងពីការឆ្លងមេរោគបានឡើយ។ អាហារតាមក្រុមនីមួយៗផ្តល់នូវសារជាតិចិញ្ចឹមដែលមានសារៈសំខាន់ចំពោះរូបរាងកាយ។ ការទទួលទានបានល្អអាចជួយឱ្យអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មានសុខភាពល្អ និងឆ្លើយតបបានល្អទៅនឹងការប្រើប្រាស់ឱសថ។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការបរិភោគទឹកឱ្យបានច្រើន ជាពិសេសទឹកដាំបានឆ្អិនល្អ (យ៉ាងតិចប្រាំបីកែវក្នុងមួយថ្ងៃ)។

ភេសជ្ជៈ និងសារធាតុរាវ

ទឹកមានសារៈសំខាន់ណាស់ចំពោះជីវិត និងក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។ មនុស្សម្នាក់ត្រូវការវត្ថុរាវប្រហែលពីរលីត្រក្នុងមួយថ្ងៃ។ រាងកាយរបស់មនុស្សត្រូវការទឹកកាន់តែច្រើននៅពេល៖

- ស្ថិតនៅក្នុងអាកាសធាតុក្តៅ
- កំពុងធ្វើការ ឬធ្វើសកម្មភាពរាងកាយ ច្រើនជាងមុន
- បែកញើស ឬកើតរាករូស ក្អួត និងក្តៅខ្លួន។

សារធាតុរាវ ជាពិសេសទឹក មានសារៈសំខាន់ក្នុងការបង្កើតទឹកដោះម្តាយបានល្អ។ ស្ត្រីជាច្រើនស្រេកទឹក ក្នុងពេលបំបៅដោះកូន និងជាសញ្ញាមួយដែលបង្ហាញថាពួកគាត់ត្រូវការបរិភោគទឹកឱ្យបានច្រើន។ ក្មេងៗក៏ត្រូវការទឹកគ្រប់គ្រាន់ដែរ ប៉ុន្តែមិនត្រូវឱ្យក្មេងៗទទួលទានធាតុរាវផ្សេងៗជំនួសអាហារនោះទេ។ សូមចងចាំថា ការបំបៅទឹកដោះកូនតែមួយមុខ (សម្រាប់ទារកក្រោមអាយុ៦ខែ) មិនត្រូវការទឹកបន្ថែមទេ។ ចូរប្រើទឹកពីអណ្តូងដែលគ្រប/ការពារបានល្អ ឬប្រភពទឹកសមស្រប ដោយត្រូវយកទឹកនោះទៅដាំឱ្យពុះបានរយៈពេលយ៉ាងហោច១០នាទី និងរក្សាទុកនៅកន្លែងស្អាត។

ក្រៅពីការបរិភោគទឹកស្អាតដែលមានសុវត្ថិភាព សូមបរិភោគសារធាតុរាវផ្សេងៗទៀត ដូចជា ទឹកតែ ទឹកផ្លែឈើស្រស់ ទឹកដូង ផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោ ទឹកសណ្តែក ទឹកស៊ុប ។ល។

តម្រូវការថាមពល

"កាឡូរី" គឺជាឯកតារង្វាស់ថាមពលដែលយើងទទួលបានពីអាហារដែលយើងបរិភោគ។ រាល់អាហារ និងភេសជ្ជៈទាំងអស់មានផ្ទុកទៅដោយកាឡូរី (ថាមពល)។ មនុស្សមានតម្រូវការផ្សេងគ្នាដូច្នេះ ត្រូវការបរិភោគបរិមាណអាហារផ្សេងគ្នាដែរ អាស្រ័យលើអាយុ ភេទ និងសកម្មភាព ឬមានផ្ទៃពោះ បំបៅដោះកូន ឬមានជំងឺ ឬអត់។ ដូចនេះពួកគេត្រូវការបរិមាណថាមពលជាក់លាក់ជារៀងរាល់ថ្ងៃពីអាហារដែលពួកគេបរិភោគ។ ខាងក្រោមនេះគឺជាតារាងដែលបង្ហាញពីតម្រូវការកាឡូរីប្រចាំថ្ងៃសម្រាប់មនុស្ស រួមទាំង

អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ផងដែរ។

ក្រុម	តម្រូវការថាមពល	កំណើនភាគរយ
មនុស្សប្រុស	២៥០០ កាឡូរី/ថ្ងៃ	-
មនុស្សស្រី	២០០០ កាឡូរី/ថ្ងៃ	-
ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ	ត្រូវការបន្ថែម ២០០ ទៅ ៥០០ កាឡូរី/ថ្ងៃ	១០ (ត្រីមាសទី២) ២៥ (ត្រីមាសទី៣)
ស្ត្រីបំបៅកូនដោយទឹកដោះ	ត្រូវបន្ថែម ៥០០ កាឡូរី/ថ្ងៃ	២៥
ក្មេង និងវ័យជំទង់(អាយុ ០–១៩ឆ្នាំ)	ពី៥២ ទៅ ២៧៥៥ កាឡូរី/ថ្ងៃ	
អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍		
បុរសដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍	ត្រូវការបន្ថែម ២៥០កាឡូរី/ថ្ងៃ	១០
ស្ត្រីដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍	ត្រូវការបន្ថែម ២០០កាឡូរី/ថ្ងៃ	១០
ក្មេងដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍	ផ្សេងៗ ត្រូវការបន្ថែម ១០%	១០
ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍	ត្រូវការបន្ថែម ៧០០កាឡូរី/ថ្ងៃ	៣៥
ស្ត្រីបំបៅកូនដោយទឹកដោះដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍	ត្រូវការបន្ថែម ៧០០កាឡូរី/ថ្ងៃ	៣៥
អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលឈឺ		
ក្មេងដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ហើយមានទម្ងន់មិនគ្រប់ ឬមានរោគសញ្ញាផ្សេងៗ	ផ្សេងៗ + បន្ថែម ២០%	២០
មនុស្សប្រុសដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ហើយមានជំងឺ	ត្រូវការបន្ថែម ៥០០ទៅ ៧៥០កាឡូរី/ថ្ងៃ	២០ ទៅ៣០
ស្ត្រីដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ហើយមានជំងឺ	ត្រូវការបន្ថែម ៤០០ទៅ ៦០០ កាឡូរី/ថ្ងៃ	២០ ទៅ៣០
ក្មេងដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ហើយមានជំងឺ (កង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ)	ផ្សេងៗ + ៥០ ទៅ១០០%	៥០ ទៅ១០០

ប្រភព៖ FAO 2002, WHO 2004, WHO 2005

សរុបសេចក្តីមក៖

» អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ត្រូវការថាមពលច្រើនជាងអ្នកគ្មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍
» អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលឈឺ ត្រូវការថាមពលច្រើនជាងអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលមិនឈឺ
» ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅដោះត្រូវការថាមពលបន្ថែមដើម្បីផ្គត់ផ្គង់ការលូតលាស់របស់កុមារទាំងនៅក្នុងរាងកាយ និងតាមរយៈទឹកដោះម្តាយ
» កុមារដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ត្រូវការថាមពលច្រើនជាងកុមារគ្មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍។

អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មានតម្រូវការថាមពលកើនឡើង សូមលើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យ៖

» បង្កើនភាពញឹកញាប់ក្នុងការបរិភោគអាហារពេល និងអាហារសម្រន់៖ បង្កើនថាមពលបន្ថែមតាមរយៈការបរិភោគអាហារឱ្យបានញឹកញាប់ជាងមុន ឧទាហរណ៍ បរិភោគអាហារពេលនៅចន្លោះបីទៅបួនម៉ោងម្តង ឱ្យបាន៤ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ឬបរិភោគអាហារសម្រន់នៅចន្លោះអាហារពេលនិមួយៗ។
» បង្កើនបរិមាណ និងប្រភេទអាហារបរិភោគ៖ បង្កើនថាមពលតាមរយៈការបរិភោគអាហារបន្ថែម ឧទាហរណ៍ បន្ថែមប្រហែលមួយ ឬពីរក្តាប់ដៃពេញក្នុងមួយពេល។
» បរិភោគអាហារដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹម មកពីក្រុមអាហារទាំងបី។

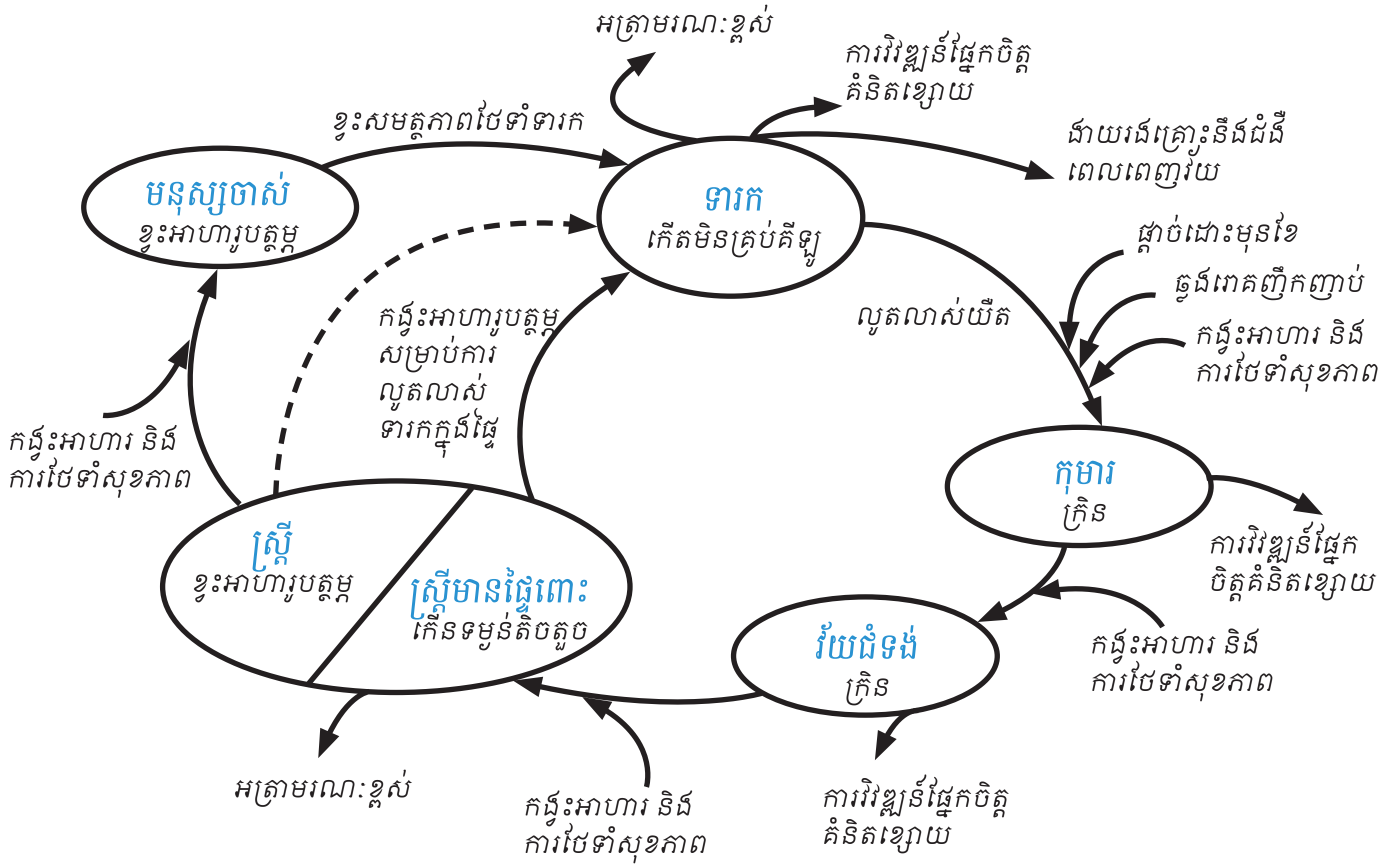
អាហារូបត្ថម្ភនិងវដ្តជីវិត

តម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភមានភាពខុសគ្នាទៅតាមដំណាក់កាលក្នុងវដ្តជីវិត។ ថ្វីបើយើងត្រូវការជីវជាតិអាហារជាមូលដ្ឋានដូចគ្នាក៏ដោយ នៅក្នុងដំណាក់កាលជីវិតនីមួយៗ មនុស្សមានតម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភជាក់លាក់ផ្សេងៗគ្នា។ ជាធម្មតា កង្វះអាហារូបត្ថម្ភចាប់ផ្តើមតាំងពីកើតឡើងនៅមុនកំណើត និងបន្តរហូតដល់វ័យជំទង់ និងពេញវ័យ ជាពិសេសសម្រាប់ក្មេងស្រី និងស្ត្រី។

កង្វះអាហារូបត្ថម្ភអាចបន្តពីមួយជំនាន់ទៅមួយជំនាន់ផ្សេងទៀត។ ក្មេងស្រីដែលមានការលូតលាស់ខ្សោយនឹងក្លាយជាស្ត្រីក្រិន និងអាចបង្កើតបាននូវទារកតូច ដែលអាចក្លាយទៅជា ក្មេងតូចល្អិត និងក្លាយទៅជាក្មេងជំទង់តូច រួចក្លាយទៅជាមនុស្សពេញវ័យតូច។ ស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះនៅវ័យក្មេង អាចបង្កើនគ្រោះថ្នាក់ដោយសារកង្វះទម្ងន់ទារកនៅពេលកើត និងពិបាកក្នុងចាកចេញពីវដ្តនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។

យើងត្រូវការចាំបាច់នូវអាហារូបត្ថម្ភល្អ ដើម្បីទ្រទ្រង់នៅក្នុងគ្រប់ដំណាក់កាលនៃវដ្តជីវិត មុនកំណើតទារកភាព កុមារភាព វ័យជំទង់ និងពេលពេញវ័យ។ នៅក្នុងមេរៀននេះ យើងនឹងសិក្សាអំពីតម្រូវការនៃអាហារូបត្ថម្ភទៅតាមដំណាក់កាលនៃវដ្តជីវិត គឺនៅពេលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ(មុនកើត) ស្ត្រីក្រោយពេលកើតនិងបំបៅដោះ ទារក កុមារភាព (មុន

ពេលចូលរៀន និងគ្រប់អាយុចូលរៀន) វ័យជំទង់ និងពេញវ័យ។ យើងអាចកែប្រែឱ្យស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភបានប្រសើរឡើង នៅក្នុងគ្រប់ដំណាក់កាលនៃវដ្តជីវិត និងបង្ការកង្វះអាហារូបត្ថម្ភបាន។



ប្រភព៖ Commission on the Nutrition Challenges of the 22st Century (2999). Ending Malnutrition by 2020: An Agenda for Change in Millennium. Final Report to the ACC/SCN

ដំណាក់កាលជីវិត៖

- មុនពេលកើត៖ -៩ ទៅ ០ខែ
- ទារក៖ ០ ទៅ ១២ខែ
- កុមារតូច៖ ១ ទៅ ១០ឆ្នាំ
- ក្មេងវ័យជំទង់៖ ១០ ទៅ ១៩ឆ្នាំ
- ជនពេញវ័យ៖ ១៩ឆ្នាំឡើង

ការមានផ្ទៃពោះ និងការផលិតទឹកដោះ

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមានតម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភបន្ថែម ដោយសារតែការផ្លាស់ប្តូរក្នុងរាងកាយរបស់គាត់ និងតម្រូវការលូតលាស់របស់ទារកក្នុងផ្ទៃ។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទាំងអស់មានតម្រូវការដូចគ្នា នេះមិនថាពួកគេមានឆ្លងមេរោគអេដស៍ ឬអត់នោះទេ។

តម្រូវការថាមពលកើនឡើងដោយសារៈ

- ជំងឺ និងការឆ្លងមេរោគៈ អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលមានផ្ទៃពោះ ត្រូវការថាមពលបន្ថែមសម្រាប់ ការលូតលាស់របស់ទារក និងដើម្បីប្រឆាំងទប់ទល់នឹងមេរោគ។ មេរោគឆ្លង ឬជំងឺធ្វើឱ្យមានតម្រូវការថាមពលកើនឡើងបន្ថែមចន្លោះពី ២០–៣០% (ប្រហែល បាយ២ពែងក្នុងមួយថ្ងៃ)
- អាហារូបត្ថម្ភមិនគ្រប់គ្រាន់ ឬការមានផ្ទៃពោះនៅវ័យក្មេង ឬការមានផ្ទៃពោះដែលមានទម្ងន់មិនគ្រប់ ក៏ធ្វើឱ្យរាងកាយមានតម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភបន្ថែមដែរ។
- ការងារ និងសកម្មភាពផ្សេងៗៈ បើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះធ្វើការងារច្រើន ឧទាហរណ៍ មើលថែក្មេងតូចៗ និងប្រមូលផលដំណាំ គាត់នឹងមានតម្រូវការថាមពលច្រើនជាងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះម្នាក់មិនសូវធ្វើសកម្មភាពការងារច្រើន។

យកល្អ មាតាគួរទទួលបានអាហារចម្រុះគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីបំពេញតម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ តម្រូវការកាឡូរីបន្ថែម (២០០–៥០០កាឡូរី/ថ្ងៃ)ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះគឺជារឿងចាំបាច់ ប៉ុន្តែរឹតតែសំខាន់ទៅទៀតគឺអាហារត្រូវមានជីវជាតិចិញ្ចឹមកាន់តែច្រើន។

អនុសាសន៍អំពីភាពញឹកញាប់ក្នុងការបរិភោគអាហារ សម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅដោះកូនដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍

		ភាពញឹកញាប់នៃអាហារពេល និងអាហារសម្រន់
ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ		អាហារពេល៣ពេល និងអាហាសម្រន់១ដង
ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ រស់នៅជាមួយ មេរោគអេដស៍	ត្រីមាសទី១	អាហារពេល៣ពេល និងអាហារសម្រន់២ដង
	ត្រីមាសទី២-៣	អាហារពេល៣ពេល និងអាហារ សម្រន់២ដង ឬយ៉ាងតិច អាហារពេល ៤ពេល
ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ រស់នៅជាមួយ មេរោគអេដស៍ និងមានជំងឺ		យ៉ាងតិច អាហារពេល ៤ពេល និង អាហារសម្រន់ ២ដង
ស្ត្រីបំបៅដោះកូន រស់នៅ ជាមួយមេរោគអេដស៍		អាហារពេល៣ពេល និងអាហារសម្រន់២ដង ឬយ៉ាងតិច អាហារពេល៤ពេល
ស្ត្រីបំបៅដោះកូន រស់នៅជាមួយ មេរោគអេដស៍ និងមានជំងឺ		យ៉ាងតិចអាហារពេល ៤ពេល និង អាហារសម្រន់ ២ដង

តើអាហារប្រភេទណាល្អសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅដោះកូន?

- អាហាររូបត្ថម្ភដែលមានការរួមបញ្ចូលគ្នានៃអាហារទាំងបីក្រុម
- មានអាហារថាមពលច្រើន និងអាហារស្ថាបនា រាងកាយ (អាហារសម្បូរជាតិប្រូតេអ៊ីន)
- អាហារការពាររាងកាយ (អាហារមានជីវជាតិ និង រ៉ែខនិជខ្ពស់)។

ជីវជាតិ	**ប្រភព**
កាល់ស្យូម	ត្រីល្អិតមានឆ្អឹង កំពឹស បង្កង កាពិ ប្រហុក ទឹកដោះគោ តៅហ៊ូ ឬសណ្ដែកដី យ៉ាងតិច៣ពេលក្នុងមួយថ្ងៃ (ឧ. បរិភោគទឹកដោះគោ៣ពែង/ថ្ងៃ)
ជាតិដែក	សាច់ត្រី ខ្ទៅខ្យង ស៊ុត បន្លែសន្លឹកពណ៌បៃតង ក្រៅពីនេះ ជាធម្មតាស្ត្រីត្រូវការជាតិដែកបន្ថែមដើម្បីចៀសវាងភាពស្លេកស្លាំង ជាពិសេសបើមិនបានបរិភោគសាច់ពណ៌ក្រហមទៀងទាត់
ជាតិផូឡាត	បន្លែស្លឹកបៃតងគ្រាប់ស្រូវសាលី ផ្លែឈើ នំប៉័ង អាហារដែលមានជីវជាតិបន្ថែម ក្រៅពីនេះ ជាទូទៅស្ត្រីត្រូវការជីវជាតិផូឡាតបន្ថែម ដើម្បីចៀសវាងបញ្ហាចំពោះទារកក្នុងផ្ទៃ
អ៊ីយ៉ូត	អំបិលអ៊ីយ៉ូដ បន្លែ បន្ថែមអំបិលអ៊ីយ៉ូដតិចៗជាប្រចាំទៅក្នុងអាហារ នឹងអាចបំពេញតាមតម្រូវការអ៊ីយ៉ូតគ្រប់គ្រាន់
ស័ង្កសី	សាច់ត្រី សាច់ ផ្លែឈើ និងបន្លែអន្លក់
ជីវជាតិអា	ល្ពៅ ស្វាយ ទឹកដោះគោ ស៊ុត ថ្លើម បន្លែស្លឹកបៃតង និងការ៉ុត

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះម្នាក់ត្រូវការបង្កើនទម្ងន់អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះព្រោះមានទម្ងន់បន្ថែមគឺសម្រាប់៖

- ការលូតលាស់ និងការវិវឌ្ឍន៍របស់ទារកមិនទាន់កើត និង
- ការផ្លាស់ប្តូរនៃរាងកាយរបស់ម្តាយអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។

ការឡើងទម្ងន់ និងអាហារូបត្ថម្ភល្អធ្វើឱ្យទារកមានការលូតលាស់ និងវិវឌ្ឍន៍បានល្អ ជាធម្មតាកើតគ្រប់ខែ និងមានទម្ងន់ធម្មតា (ចន្លោះ២.៥ ទៅ ៤គីឡូក្រាម)។ តារាងខាងក្រោមនេះគឺជាការឡើងទម្ងន់ដែលគេរំពឹងទុក ដោយផ្អែកលើទម្ងន់មុនពេលមានផ្ទៃពោះរបស់ម្តាយ។

ទម្ងន់មុនពេលមានផ្ទៃពោះ សន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយ (BMI)	ការឡើងទម្ងន់សរុប
ទម្ងន់មិនគ្រប់ (ក្រោមជាង ១៨,៥)	១២,៥ ទៅ ១៨ គីឡូក្រាម
ទម្ងន់ធម្មតា (១៨,៦ ទៅ ២៤,០)	១២,៥ ទៅ ១៦ គីឡូក្រាម
លើសទម្ងន់ (២៥,០ ទៅ ២៩,៩)	៧ ទៅ ១១,៥ គីឡូក្រាម
ធាត់ជ្រុល (លើស ឬស្មើ ៣០,០)	៤,៥ ទៅ ៩ គីឡូក្រាម

ប្រភព៖ កំណើនទម្ងន់អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ៖ សេចក្តីណែនាំរបស់វិទ្យាស្ថានវេជ្ជសាស្ត្រ (IOM) ២០០៩។

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់នឹងជំងឺដែលបណ្តាលមកពីអាហារ។ ដើម្បីកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នេះ គួរមានវិធានការការពារត្រឹមត្រូវ។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរតែចៀសវាងទទួលទានសាច់ ត្រី និងស៊ុតដែលឆៅ ឬមិនឆ្អិនល្អ។ ទឹកដោះគោ និងផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះ គួរតែរម្ងាប់មេរោគ ឬកម្តៅតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ក្រៅពីការបរិភោគត្រឹមត្រូវ មានកត្តាដទៃទៀតដែលស្ត្រីគួរចៀសវាងក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងបំបៅដោះកូន ដូចជាការជក់បារី ផឹកស្រា ប្រើគ្រឿងញៀនខុសច្បាប់ និងកាហ្វេអ៊ីន។

ទារក និងកុមារអាយុពី០-២៤ខែ

តម្រូវការថាមពលរបស់ទារកមានកម្រិតខ្ពស់ ព្រោះនេះជាពេលដែលទារកមានការរីកលូតលាស់ឆាប់រហ័ស។ តម្រូវការថាមពលខ្ពស់បង្កើនឱ្យមានការប្រឈមកង្វះអាហារូបត្ថម្ភនៅក្នុងវ័យនេះ។

ទារកភាពគឺជាដំណាក់កាលមួយដែលទារក ងាយរងគ្រោះដោយសារជំងឺ និងមេរោគផ្សេងៗដែលបណ្តាលមកពីបរិយាកាសដែលមានមេរោគ និងផ្តល់អាហារដោយគ្មានសុវត្ថិភាព។ ការផ្តល់អាហារដែលគ្មានសុវត្ថិភាពអាចបង្កឱ្យទារករាករូស ដែលជាបញ្ហាចម្បងបណ្តាលឱ្យទារកស្លាប់ទូទាំងពិភពលោក។

អាហារូបត្ថម្ភមិនគ្រប់គ្រាន់ក្នុងអំឡុងពេល១២ខែដំបូង អាចធ្វើឱ្យកុមារខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងបង្អាក់ដល់ការលូតលាស់(ក្រិន)។ នៅពេលអាយុប្រាំមួយខែ ត្រូវផ្តល់អាហារបន្ថែមដែលមានជាតិដែកខ្ពស់ បន្ថែមពីលើទឹកដោះម្តាយ និងទឹកដោះគោម្សៅ។ កុមារដែលមានរបបអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់ច្រើនខ្វះជាតិដែក។ កង្វះជាតិដែកនៅក្នុងឈាមជាធម្មតាកើតមានទៅលើកុមារ នៅពេលដែលរបបអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់។ ម្តាយម្នាក់ដោយសារតែមានបញ្ហាច្រើនអាចកាត់បន្ថយនូវសមត្ថភាពក្នុងការថៃទាំងកូន ជាពិសេសប្រសិនបើគាត់មិនស្រួលខ្លួនខ្លាំង។

ការផ្តល់អាហារដល់ទារក

ការផ្តល់អាហារដល់ទារកមានឥទ្ធិពលដល់ការស្លាប់រស់របស់ទារក និងកុមារ។ ការផ្តល់អាហារដល់ទារក និងកុមារតូចៗឱ្យបានល្អគឺជាមូលដ្ឋានគ្រឹះសម្រាប់ជីវិត សុខភាព អាហារូបត្ថម្ភ និងការរីកលូតលាស់របស់កុមារ ប៉ុន្តែកុមារភាគច្រើនមិនបានទួលការផ្តល់អាហារត្រឹមត្រូវឡើយ។ គោលការណ៍ណែនាំជាសកលស្តីអំពីការផ្តល់អាហារដល់ទារក និងកុមារចែងថា៖

- បំបៅដោះទារកក្នុងពេលមួយម៉ោងបន្ទាប់ពីកើត
- បំបៅដោះសុទ្ធតែមួយមុខគត់ ចាប់តាំងពីពេលកើតរហូតដល់អាយុ៦ខែ
- ផ្តល់អាហារបន្ថែមដល់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី៦ខែឡើងទៅ
- ត្រូវបន្តបំបៅដោះម្តាយរហូតដល់អាយុ២ឆ្នាំ ឬលើសពីនោះ

អង្គការសុខភាពពិភពលោកណែនាំថា ម្តាយគ្រប់រូប មិនថាពួកគេមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ឬក៏អត់ ត្រូវបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយសុទ្ធ ដែលមានន័យថា មិនត្រូវផ្តល់

សារធាតុរាវ ឬអាហារដទៃ ដល់ទារកក្នុងអំឡុងពេល៦ខែដំបូងឡើយ។ បន្ទាប់ពីរយៈពេលប្រាំមួយខែ ទារកអាចចាប់ផ្តើមទទួលអាហារបន្ថែមក្រៅពីទឹកដោះម្តាយបាន។ ម្តាយគ្រប់រូបដែលគ្មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍គប្បីត្រូវបំបៅដោះកូនរហូតដល់ទារកមានអាយុ២ឆ្នាំ ឬច្រើនជាងនេះ។ ការបំបៅដោះសុទ្ធតែមួយមុខគត់ផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍លើផ្នែកសារជាតិចិញ្ចឹម សុខភាព និងភាពស្និទ្ធស្នាលដល់ទារក។

អត្ថប្រយោជន៍នៃការបំបៅដោះ

ទឹកដោះម្តាយ	ការបំបៅដោះម្តាយដល់កូន
គឺជាសារជាតិចិញ្ចឹមដ៏ល្អឥតខ្ចោះ៖ វាផ្តល់សារជាតិចិញ្ចឹមគ្រប់ប្រភេទដែលទារកត្រូវការ	បង្កើតទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធរវាងម្តាយ និងទារក
ងាយស្រួលរំលាយ មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការស្រូបយកជីវជាតិ	ជួយឱ្យទារកមានអារម្មណ៍កក់ក្តៅ និងរីករាយ
ការពារប្រឆាំងនឹងការឆ្លងរោគ និងជំងឺផ្សេងៗ	ការពារសុខភាពមាតា
មិនចំណាយថវិកា មានអនាម័យអាចប្រើបានភ្លាម	ជួយពន្យាគំលាតនៃការមានផ្ទៃពោះពីកូនមួយទៅកូនមួយទៀត
មានជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់ ទោះបីជាពេលអាកាសធាតុក្តៅក៏ដោយ	

គ្រោះថ្នាក់នៃការបំបៅដោះ និងបញ្ហាប្រឈម

- ប្រឈមនឹងការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅទារក៖ ទារកអាចឆ្លងមេរោគអេដស៍តាមរយៈការបំបៅដោះម្តាយ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ បន្សំនៃការបំបៅដោះសុទ្ធតែមួយមុខគត់ និងការប្រើប្រាស់សេវាព្យាបាលប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍ អាចកាត់បន្ថយគ្រោះនៃការឆ្លងនេះបាន។
- ត្រូវបំបៅទឹកដោះម្តាយសុទ្ធសម្រាប់រយៈពេល៦ខែដំបូង មិនត្រូវបំបៅចម្រុះ (ឧទាហរណ៍៖ ទឹកដោះម្តាយ និងទឹកដោះគោ ឬអាហារក្នុងពេលតែមួយទេ)
- ប្រសិនបើម្តាយឈឺខ្លាំង អាចនឹងមានការលំបាកក្នុងការបំបៅដោះកូន។

ការផ្ដល់អាហារដល់ទារកក្នុងបរិបទមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍

ចាប់ពីពេលកើតរហូតដល់អាយុ៦ខែ

ការបំបៅដោះសុទ្ធ

គោលការណ៍ណែនាំជាតិស្ដីពី "ការបង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីម្ដាយទៅកូន" (របស់ក្រសួងសុខាភិបាលកម្ពុជា ២០១១) ណែនាំ និងលើកទឹកចិត្តដល់ស្ត្រីគ្រប់រូប ទោះផ្ទុក ឬមិនផ្ទុករោគអេដស៍ ឱ្យបំបៅដោះម្ដាយសុទ្ធតែមួយមុខគត់ដល់ទារកសម្រាប់រយៈពេល៦ខែដំបូង។ ម្ដាយបំបៅដោះកូន ដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍គួរតែប្រើប្រាស់ឱសថប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍ (ARV) រហូតដល់មួយសប្ដាហ៍បន្ទាប់ពីបញ្ឈប់ការបំបៅដោះពេញលេញ ដើម្បីបង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍តាមរយៈទឹកដោះ។ ទារកដែលប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ទាំងអស់ គួរតែទទួលបានឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ជាប្រចាំរាល់ថ្ងៃ ចាប់តាំងពីពេលកើតរហូតដល់អាយុ៦សប្ដាហ៍ ទោះជាម្ដាយជ្រើសរើសយកវិធីបំបៅបែបណាក៏ដោយ។

អត្រានៃការចម្លងពីម្ដាយទៅកូន ដោយសារការបំបៅដោះម្ដាយ ត្រូវបានគេប៉ាន់ស្មានថាមានជាទូទៅប្រហែលជា៥ទៅ២០% ដោយវាមានកត្តាជះឥទ្ធិពលជាច្រើន។ គេមិនអាចប៉ាន់ស្មានអំពីគ្រោះថ្នាក់នៃការឆ្លងពិតប្រាកដទៅលើករណីបុគ្គលម្នាក់ៗឡើយ។ កត្តាដែលធ្វើឱ្យមានការកើនឡើងនូវគ្រោះថ្នាក់នៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍អំឡុងពេលបំបៅដោះកូនរួមមាន៖

- កម្រិតអាហារូបត្ថម្ភរបស់ម្ដាយខ្សត់ខ្សោយ (កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ)
- អត្រាផ្ទុកមេរោគរបស់ម្ដាយនៅពេលបំបៅដោះ៖ ម្ដាយដែលមានកម្រិតផ្ទុកមេរោគកាន់តែខ្ពស់អាចបង្កើនគ្រោះថ្នាក់កាន់តែខ្លាំងក្នុងការចម្លងមេរោគអេដស៍តាមរយៈទឹកដោះ។ ម្ដាយដែលជ្រើសរើសប្រើប្រាស់ឱសថប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍តែងមានកម្រិតផ្ទុកមេរោគអេដស៍ទាប ដូច្នេះ គ្រោះថ្នាក់ក្នុងការចម្លងពីម្ដាយទៅកូនក៏មានកម្រិតទាបដែរ។
- រយៈពេលនៃការបំបៅដោះកូន៖
  ម្ដាយបំបៅដោះកូនកាន់តែយូរ គ្រោះថ្នាក់នៃការចម្លងមេរោគអេដស៍កាន់តែខ្ពស់។ ការស្រាវជ្រាវខ្លះបង្ហាញថាគ្រោះថ្នាក់នេះកើនឡើងខ្ពស់ក្រោយរយៈពេល៦ខែ។

ពាក្យសំខាន់ៗ

- *ការបំបៅដោះសុទ្ធ* គឺការផ្ដល់ទឹកដោះម្ដាយតែមួយមុខគត់ និងមិនទទួលវត្ថុរាវ ឬរឹងផ្សេងទៀត សូម្បីតែទឹក លើកលែងតែដំណក់ថ្នាំជីវជាតិ ជាតិខនិជ ឬថ្នាំពេទ្យ។
- *ការផ្ដល់អាហារជំនួស* ជាការផ្ដល់អាហារដោយមិនឱ្យទារកបៅទឹកដោះម្ដាយ ជាធម្មតាគឺបៅទឹកដោះគោម្សៅ។
- *ការផ្ដល់អាហារចម្រុះ* ជាការផ្ដល់ទឹកដោះម្ដាយ និងអាហារ ឬសារធាតុរាវផ្សេងៗ រួមទាំងទឹកដោះគោម្សៅ ទឹកដោះសត្វ ឬទឹក។ ការផ្ដល់អាហារចម្រុះមុនអាយុ៦ខែ បង្កឱកាសខ្ពស់ក្នុងការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីម្ដាយដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ទៅកូន។

- ការបំបៅការបំបៅចំរុះ (បំបៅដោះម្ដាយ រួមជាមួយការបំបៅជំនួស) គឺជាកត្តាដ៏សំខាន់បំផុតមួយដែលបង្កើនគ្រោះថ្នាក់នៃការចម្លងមេរោគ។
- បូសដោះ (ខ្ទុះកើតមានបណ្តាលមកពីមេរោគ) ក្បាលដោះដាច់រលាត់ (ប្រេះ) និងរោគរលាកដោះ (រលាកញឹកញាប់ បង្កឱ្យកើតរោគឆ្លង) សុទ្ធតែជាឱកាសនៃការបញ្ជូនឈាម និងផ្លាស់ស្នាដែលមានមេរោគអេដស៍កម្រិតខ្ពស់
- ម្តាយដែលមានជំងឺអេដស៍ក្នុងដំណាក់កាលធ្ងន់ មានប្រព័ន្ធការពាររាងកាយខ្សោយ និងងាយឆ្លងរោគផ្សេងៗ
- ជំងឺកើតនៅលើមាត់ទារក ដូចជា ផ្សិត (ជ្រាំង) និងពងបែកក្នុងមាត់ អាចបង្កឱកាសចម្លងមេរោគនៅក្នុងទឹកដោះម្តាយ ទៅក្នុងឈាមកុមារដោយផ្ទាល់។

ការផ្តល់អាហារជំនួស

ម្តាយរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលមិនបំបៅកូនដោយទឹកដោះខ្លួន គួរតែផ្តល់នូវទឹកដោះគោម្សៅដែលផលិតតាមស្តង់ដាអន្តរជាតិ ទៅឱ្យទារកដែលគ្មានមេរោគអេដស៍ ឬទារកដែលមិនដឹងស្ថានភាពច្បាស់ អាស្រ័យទៅតាមលក្ខខណ្ឌ។ មិនត្រូវផ្តល់អាហារជំនួសដោយលាយជាមួយទឹកដោះគោឆៅ ទឹកសណ្តែក ឬទឹកដោះគោខាប់ឡើយ។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ត្រូវបំបៅដោយទឹកដោះគោម្សៅសុទ្ធសម្រាប់ ៦ខែដំបូង ចៀសវាងការផ្តល់អាហារចម្រុះ មិនត្រូវលាយការបំបៅដោះ ឬបន្ថែមអាហារដទៃឡើយ។ បើជ្រើសរើសយកការផ្តល់អាហារជំនួស មិនត្រូវចាប់ផ្តើមបំបៅដោះម្តាយឡើងវិញឡើយ។

ដើម្បីផ្តល់អាហារដោយសុវត្ថិភាពសម្រាប់ទារកដោយប្រើម្សៅទឹកដោះគោ ម្តាយ ឬអ្នកថែទាំត្រូវគោរពតាមលក្ខខណ្ឌខាងក្រោម៖

- ត្រូវធានាឱ្យមានទឹកស្អាតសម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះ និងក្នុងសហគមន៍ និង
- ត្រូវផ្តល់ទឹកដោះគោម្សៅឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីទ្រទ្រង់ការលូតលាស់ និងការវិវឌ្ឍន៍របស់ទារក និង
- ត្រូវរៀបចំទឹកដោះគោម្សៅឱ្យដោយសុវត្ថិភាព មានអនាម័យ និងគ្រប់គ្រាន់ជាប្រចាំ ដើម្បីចៀសវាងជំងឺរាករូស និងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ និង
- ឱ្យទារកបៅទឹកដោះគោម្សៅសុទ្ធក្នុងរយៈពេល៦ខែដំបូង ហើយគ្រួសារទាំងមូលត្រូវយល់ព្រមគាំទ្រអនុវត្តតាមវិធី នេះ និង
- អាចទទួលបានវិធីថែទាំសុខភាពសមស្របសម្រាប់កុមារ។

ការផ្តល់អាហារជំនួសដោយប្រើទឹកដោះគោម្សៅអាចប្រឈមនឹងការបង្កឱ្យមានជំងឺរាករូស ជំងឺដង្ហើម និងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ប្រសិនបើមិនបានរៀបចំត្រឹមត្រូវ និងប្រកបដោយអនាម័យ។ ការផ្តល់អាហារជំនួសមិនបង្កឱ្យមានការប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ឡើយ។

កុមារអាយុចាប់ពី៦ខែឡើងទៅ

ខាងក្រោមនេះគឺជាអនុសាសន៍របស់ "គោលការណ៍ណែនាំជាតិស្តីពី ការបង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូន"៖

- ម្តាយរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលមានទារកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ (HIV DNA PCR Test Positive) គួរណែនាំឱ្យផ្តល់អាហារបន្ថែមដល់ ទារក និងបន្តបំបៅដោះកូនរហូតដល់កូនមានអាយុ ២៤ខែ ឬលើសពីនោះ
- ម្តាយរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលមានទារកមិនផ្ទុកមេរោគអេដស៍ (HIV DNA PCR Test Negative) ឬមិនបានដឹងថាមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ គួរណែនាំឱ្យផ្តល់អាហារបន្ថែម និងបន្តបំបៅដោះកូនរហូតដល់កូនមានអាយុ ១២ខែ
- ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះអាចបញ្ឈប់បាននៅពេលដែលទារកបានទទួលនូវអាហារដែលមានអាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ក្រៅពីទឹកដោះ។
- នៅពេលម្តាយដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍សម្រេចចិត្តបញ្ឈប់ការបំបៅ (នៅពេលណាមួយ) គួរតែផ្តាច់ដោះបន្តិចម្តងៗក្នុងរយៈពេលមួយខែ
- ការបញ្ឈប់ការបំបៅភ្លាមៗគឺអាចទាក់ទងដល់ការខកខានក្នុងការលូតលាស់ (ការលូតលាស់យឺត) និងជំងឺរាករូស

ចាប់ពីអាយុ ៦ទៅ ២៤ខែកុមារតូចមានការលូតលាស់យ៉ាងលឿន មិនត្រឹមតែរាងកាយប៉ុណ្ណោះទេ តែខួរក្បាលក៏វិវឌ្ឍន៍ដែរ។ នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាកុមារភាគច្រើនលូតលាស់បានល្អចាប់ពីកើតរហូតដល់អាយុ ៦ខែព្រោះពួកគេទទួលបានទឹកដោះច្រើន។ ប៉ុន្តែបន្ទាប់ពីអាយុ ៦ខែកុមារភាគច្រើនមិនលូតលាស់បានល្អដូចមុនឡើយព្រោះពួកគេមិនទទួលបានអាហារបន្ថែមសមរម្យ និងគ្រប់គ្រាន់។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយការបន្តបំបៅដោះកូននៅតែមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ព្រោះសារជាតិចិញ្ចឹមនៅក្នុងទឹកដោះអាចជួយពួកគេក្នុងការលូតលាស់ និងប្រឆាំងជំងឺផ្សេងៗ។

អាហារបន្ថែមត្រូវតែសម្បូរទៅដោយថាមពល ជាតិប្រូតេអ៊ីន និង មីក្រូសារជាតិ។ គួរជ្រើសរើសអាហារដែលងាយស្រួលបរិភោគ និងសមស្របតាមដំណាក់កាលវិវឌ្ឍន៍របស់កុមារ ដូចជា អាហារដែលក្មេងងាយចាប់យកដាក់ក្នុងមាត់។ អាហារចេញពីសាច់សត្វ ដូចជា សាច់ខ្ជួរ ឬថ្លើម ត្រី អាហារសមុទ្រ ស៊ុត និងទឹកដោះគោ សុទ្ធតែសម្បូរដោយសារជាតិចិញ្ចឹមជាតិដែក និងជីវជាតិអា។ បើមានគេបន្ថែមជាតិដែកចូលទៅក្នុងអាហារ ដូចជា នំ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ និងអាហារផ្សេងៗ នោះវានឹងជួយឱ្យកុមារអាចបំពេញតម្រូវការជាតិដែកនៅក្នុងរាងកាយរបស់ពួកគេ។

បាយ សម្ល និងបបរសមិនគ្រប់គ្រាន់ឱ្យកុមារតូចៗលូតលាស់បានល្អនោះទេ។ កុមារត្រូវការ "បបរខាប់គ្រប់គ្រឿង" (ខាប់ដល់ពេលដួសក៏មិនស្រក់ចេញពីស្លាបព្រាដែរ) ក្នុងបរិមាណត្រឹមត្រូវ។ បបរខាប់គ្រប់គ្រឿងជាបបរដែលមានលាយៈ

- ត្រី ស៊ុត ឈាម សាច់ចិញ្ច្រាំ តៅហ៊ូ និងសណ្តែកបាយ
- បន្លែដូចជា ស្លឹកត្រកួន ស្លឹកថ្មី ល្ពៅ ដំឡូងជ្វា និងបន្លែផ្សេងៗទៀត
- ប្រេងឆា
- អំបិលអ៊ីយ៉ូដ

ចំពោះកុមារដែលមានសុខភាពល្អជាធម្មតា អាហារបន្ថែមដែលត្រូវផ្តល់ឱ្យមានៈ

អាយុ	ភាពញឹកញាប់	បរិមាណអាហារក្នុង១ពេល	អាហារបន្ថែម
៦ ខែ	២ ដង/ថ្ងៃ	២-៣ ស្លាបព្រា	ទឹកដោះម្តាយ យ៉ាងតិច៨ដង
៧-៨ ខែ	៣ ដង/ថ្ងៃ	១/២ចាន (២៥០ម.ល)	ទឹកដោះម្តាយ យ៉ាងតិច៨ដង
៩-១១ ខែ	៣ ដង/ថ្ងៃ	ជិតពេញមួយចាន	អាហារសម្រន់១ដង/ថ្ងៃ បន្ថែម ទឹកដោះម្តាយ យ៉ាងតិច៦ដង
១២-២៤ ខែ	៣ ដង/ថ្ងៃ	ពេញមួយចាន	អាហារសម្រន់ ២ដង/ថ្ងៃ បន្ថែម ទឹកដោះម្តាយ យ៉ាងតិច៣ដង

ប្រភពៈ គោលនយោបាយជាតិស្តីពីការចិញ្ចឹមទារក និងកុមារ
មជ្ឈមណ្ឌលជាតិសុខភាពមាតា និងកុមារ ២០០៩

កុមារដែលបៅដោះម្តាយ ដែលមានពីអាយុ៦ខែទៅ២ឆ្នាំ អាចបំពេញតម្រូវការសារជាតិចិញ្ចឹម និងថាមពលបាន ៥០% ពីទឹកដោះ។ បន្ទាប់ពីអាយុ១២ខែ តម្រូវការអាហារបន្ថែមកើនឡើងកាន់តែច្រើន ហើយកុមារចាប់ផ្តើមបរិភោគអាហារដូចគ្នានឹងអាហារដែលសមាជិកគ្រួសារដទៃបរិភោគដែរ ដូច្នេះធ្វើ ឱ្យតម្រូវការសារជាតិចិញ្ចឹម និងថាមពលរបស់កុមារថយចុះមកត្រឹម៣០%។ ដើម្បីទូទាត់ចំពោះការមិនបានបៅដោះម្តាយ ទារកត្រូវការសារធាតុចិញ្ចឹមពីអាហារក្នុងបរិមាណកាន់តែច្រើន។ ទារកដែលមិនបៅដោះម្តាយ គួរបរិភោគអាហារពេល៤–៥ពេលក្នុងមួយថ្ងៃ និងបន្ថែមអាហារសម្រន់១ឬ២ដងទៀត។ អង្គការសុខភាពពិភពលោកណែនាំឱ្យផ្តល់អាហារឱ្យគ្រប់គ្រាន់តាមតម្រូវការរបស់កុមារ ឬតាមចំណង់បរិភោគរបស់ពួកគេ។

កំណត់សម្គាល់អំពីទារកដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍៖

- កុមារដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ (ឧ. លទ្ធផលតេស្តឈាម មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍)ត្រូវការថាមពល និងសារជាតិចិញ្ចឹមបន្ថែម ដើម្បីលូតលាស់ និងប្រឆាំងនឹងការឆ្លងរោគផ្សេងៗ ដូច្នេះពួកគេត្រូវការ បរិភោគអាហារច្រើនជាងកុមារធម្មតា
- ទារកដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ តែមិនឈឺ គួរទទួលបានអាហារបន្ថែម ១ដង/ថ្ងៃ
- ទារកដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ហើយឈឺ ឬកំពុងស្រកទម្ងន់ គួរទទួលបានអាហារច្រើនជាងកុមារធម្មតា២ដង។

កុមារអាយុពី ៣-៥ឆ្នាំ(កុមារមត្តេយ្យ)

វ័យមិនទាន់គ្រប់អាយុចូលរៀនជាអំឡុងពេលដែលរាងកាយកុមារមិនមានការលូតលាស់ឆាប់រហ័សទេ ហើយក៏ជាពេលដែលកុមារមិនមានចំណង់បរិភោគខ្លាំងដែរ។ កុមារមួយចំនួនក្នុងក្រុមអាយុនេះ រើសអាហារ និងមិនបរិភោគអាហារណាដែលពួកគេមិនចូលចិត្តឡើយ។ ហេតុដូច្នេះ ត្រូវផ្តល់អាហារឱ្យបានច្រើនមុខ ទាំងអាហារពេល និងអាហារសម្រន់ ដើម្បីឱ្យកុមារបរិភោគទៅតាមចំណង់ពួកគេ ពោលគឺគ្មានការបង្ខំ ឬឈ្លោះប្រកែកអ្វីទាំងអស់។ ការបរិភោគអាហារជាប្រចាំពេញមួយថ្ងៃមានសារៈសំខាន់ណាស់ ដើម្បីធ្វើឱ្យកុមារមានភាពសកម្ម។ ត្រូវឱ្យកុមារបរិភោគអាហារក្នុងបរិមាណល្មម ពី៥–៦ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ កុមារក្នុងវ័យនេះរពឹសខ្លាំងណាស់។ ពួកគេអាចនឹងគិតតែពីលេងនេះលេងនោះដោយភ្លេចគិតពីការបរិភោគអាហារក៏មាន។ ជារឿយៗ កុមារតែងចូលចិត្តបរិភោគបាយ ព្រោះបាយមានរសជាតិឆ្ងាញ់សម្រាប់ពួកគេ ហើយពួកគេក៏មិនខ្វល់ពីរសជាតិផ្សេងៗ ឬក៏ប្រភេទអាហារផ្សេងឡើយ។ ការព្យាយាមឱ្យកុមារបរិភោគអាហារឱ្យបានច្រើនប្រភេទអាចជាការលំបាក ហើយវាកាន់តែលំបាកថែមទៀតបើកុមារមិនស្រួលខ្លួន។។

កុមារដែលមិនទាន់គ្រប់អាយុចូលរៀនមានក្រពះតូច ដែលធ្វើឱ្យពួកគេមិនអាចបរិភោគអាហារបានច្រើនក្នុងពេលបរិភោគម្តងៗ។ ពួកគេគួរបរិភោគអាហារដែលសម្បូរសារជាតិចិញ្ចឹម ដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការមីក្រូសារជាតិ និងតម្រូវការថាមពលរបស់រាងកាយ។ មីក្រូសារជាតិសំខាន់ៗ សម្រាប់កុមារនៅក្នុងក្រុមអាយុនេះមាន៖

- ជីវជាតិអា៖ សាច់ ថ្លើម ក្រលៀន(សត្វ) ស៊ុតលឿង ត្រីធំតូច បន្លែពណ៌លឿង និងពណ៌ទឹកក្រូច និងផ្លែឈើពណ៌លឿង និងពណ៌ទឹកក្រូច (ឧ. ខ្នុរ ស្វាយទុំ ល្ហុងទុំ) បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់ (ឧ. ផ្ទី ត្រកួន)។
- ជាតិដែក៖ សាច់ពណ៌ក្រហម សាច់មាន់ ស៊ុត សណ្តែក តៅហ៊ូ និងបន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់

- អ៊ីយ៉ូដ៖ ប្រើអំបិលអ៊ីយ៉ូដជាគ្រឿងផ្សំក្នុងការចម្អិនម្ហូប
- កាល់ស្យូមសម្រាប់ការលូតលាស់ឆ្អឹង៖ ទឹកដោះគោ តៅហ៊ូ

អាហារូបត្ថម្ភល្អសម្រាប់កុមារក្នុងវ័យមិនទាន់គ្រប់អាយុចូលរៀនមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់អនាគតពួកគេ។ កុមារតូចៗអាយុក្រោមប្រាំឆ្នាំ ដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ងាយរងគ្រោះនឹងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភស្រួចស្រាវ។ កុមារដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ តែងមានជំងឺកុមារផ្សេងៗ ដូចជា ជំងឺត្រចៀក និងជំងឺសួតញឹកញាប់ជាងកុមារធម្មតា។ រាករូស និងគ្រុនក្តៅ ឧស្សាហ៍កើតមាន និងមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរចំពោះកុមារដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍។ រោគសញ្ញានៃមេរោគអេដស៍ដូចជា រាករូស និងជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ នឹងធ្វើឱ្យកុមារខ្វះអាហារូបត្ថម្ភកាន់តែខ្លាំង។ កុមារដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភយូរអង្វែងនឹងពុំមានការលូតលាស់ល្អដូចការរំពឹងទុកឡើយ។ កុមារនឹងមានកម្ពស់ទាបធៀបនឹងអាយុរបស់គេ (ក្រិន)។

កុមារអាយុលើសពី៥ឆ្នាំ (កុមារគ្រប់អាយុចូលរៀន)

កុមារគ្រប់អាយុចូលរៀនត្រូវការអាហារូបត្ថម្ភល្អដើម្បីឱ្យរាងកាយរបស់ពួកគេលូតលាស់ អាចធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗ រត់លេង និងរៀន ជាដើម។ ពួកគេត្រូវការបរិភោគអាហារពេល ៣ពេល និងអាហារសម្រន់ ២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ដោយមានចម្រុះនូវអាហារទាំងបីក្រុម។

កុមារគ្រប់អាយុចូលរៀនប្រឈមនឹងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភតិចជាងកុមារតូចៗ ព្រោះរាងកាយរបស់ពួកគេមានការលូតលាស់យឺតជាងនៅតូច។ ការលូតលាស់ឆាប់រហ័សរបស់កុមារមាន៣ដំណាក់កាលផ្សេងៗគ្នាគឺ ក្នុងវ័យទារកភាព វ័យចន្លោះពីអាយុ៦–៨ឆ្នាំ (ឬវ័យលូតលាស់លឿនពាក់កណ្តាល) និងវ័យជំទង់។ កុមារស្ថិតក្នុងវ័យចូលរៀនមានភាពធននឹងការឆ្លងរោគផ្សេងៗ។ ក្រពះរបស់ពួកគេរីកធំជាងមុន ដូច្នេះពួកគេអាចបរិភោគអាហារបានកាន់តែច្រើន។

កុមារគ្រប់អាយុចូលរៀនអាចមានកម្ពស់ទាបធៀបនឹងអាយុ បណ្តាលមកពីកង្វះអាហារូបត្ថម្ភកាលពីពួកគេនៅតូច។ កុមារទទួលរងផលប៉ះពាល់យ៉ាងខ្លាំងបំផុតពីភាពក្រីក្រ អាចត្រូវបានបង្ខំឱ្យបោះបង់ការសិក្សា និងទៅជួយធ្វើការងារដើម្បីបំពេញតម្រូវការជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ។ ពេលមានលុយមិនគ្រប់គ្រាន់ កុមារជារឿយៗមិនបានបរិភោគអាហារ។ ប្រការនេះ បង្កើនការប្រឈមនឹងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងការចុះខ្សោយនៃសុខភាពរាងកាយ។ ពួកគេត្រូវដើរក្នុងចម្ងាយយ៉ាងឆ្ងាយ ដើម្បីទៅសាលាដោយបានបរិភោគអាហារពេលព្រឹកតែបន្តិចបន្តួច ឬក៏មិនបានបរិភោគអ្វីសោះក៏មាន។

ភាពក្រក្រីអាចធ្វើឱ្យកុមាររងគ្រោះកាន់តែខ្លាំង នឹងអាចឈានដល់ភាពមិនប្រក្រតីនៃសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

កុមារគ្រប់អាយុចូលរៀនអាចនឹងស្លេកស្លាំង ឬមានខ្វះជីវជាតិអា ដោយសារតែក្នុងរបបអាហាររបស់ពួកគេមិនមានជាតិដែក និងជីវជាតិអាគ្រប់គ្រាន់ ឬអាចបណ្តាលពីការឆ្លងរោគផ្សេងៗ។ ការរក្សាជាតិដែកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់មានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ការលូតលាស់មុខងារនៃការគិតនិងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់រាងកាយ។ កុមារគ្រប់អាយុចូលរៀនដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ត្រូវការអាហារកាន់តែច្រើនដើម្បីបំពេញតម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភ ដែលកើនឡើងដោយ សារការឆ្លងមេរោគអេដស៍ព្រមទាំងដើម្បីទ្រទ្រង់ការលូតលាស់របស់ពួកគេ។

វ័យជំទង់ (អាយុពី ១០-១៩ឆ្នាំ)

វ័យជំទង់គឺជាផ្នែកដ៏សំខាន់មួយនៃការអភិវឌ្ឍន៍របស់រូបរាងកាយនៅក្នុងវដ្តជីវិត។ ហើយវាក៏ជាពេលដែលមានការផ្លាស់ប្តូរទាំងរូបរាងកាយ និងផ្លូវចិត្តដែរ។ ល្បឿននៃការលូតលាស់របស់រូបរាងកាយមានភាពឆាប់រហ័សតែនៅក្នុងឆ្នាំដំបូងនៃជីវិតប៉ុណ្ណោះ។ ហេតុដូច្នេះ វ័យជំទង់ផ្តល់នូវឱកាសម្តងទៀតក្នុងការលូតលាស់ដើម្បីបំពេញតុល្យភាពរាងកាយដែលខ្វះខាតក្នុងវ័យទារកភាព។ ការទទួលបានអាហារូបត្ថម្ភល្អមុនពេលពេញវ័យ (ប្រហែល១៨–២៤ខែ បន្ទាប់ពីរដូវដំបូង សម្រាប់ក្មេងស្រី) គឺជាឱកាសក្នុងការបំពេញតម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភដែលខ្វះខាតក្នុងដំណាក់កាលកុមារភាព។

កាលណាក្មេងជំទង់មានការលូតលាស់កម្ពស់ល្អ វានឹងផ្តល់ប្រយោជន៍យ៉ាងច្រើននៅពេលពួកគេក្លាយទៅជាមនុស្សពេញវ័យ ដូចជាសមត្ថភាពបំពេញការងារខ្ពស់ងាយស្រួលក្នុងការផ្តល់កំណើតកូន និងកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ ចំពោះមាតានៅពេលសម្រាល និងជួយកាត់បន្ថយលទ្ធភាពក្នុងការបង្កើតកូនមិនគ្រប់ទម្ងន់។

ក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីមានដំណើរនៃការលូតលាស់ពេញវ័យខុសគ្នា។ ក្មេងស្រីចាប់ផ្តើមលូតលាស់លឿន ជាមធ្យមនៅអាយុ១០ឆ្នាំ និងលូតលាស់លឿនបំផុតនៅអាយុ១២ឆ្នាំ។ ចំណែក ក្មេងប្រុសចាប់ផ្តើមលូតលាស់លឿន ជាមធ្យមនៅអាយុ១២ឆ្នាំ និងលូតលឿនបំផុតនៅអាយុ១៥ឆ្នាំ។ ក្មេងស្រីលូតកម្ពស់ដល់ចំណុចអតិបរិមានៅអាយុ១៦ឆ្នាំ ចំណែកក្មេងប្រុសកម្ពស់ដល់ចំណុចអតិបរិមានៅអាយុ១៨ឆ្នាំ។

វ័យជំទង់ជាវ័យដែលរាងកាយត្រូវការអាហារូបត្ថម្ភយ៉ាងចាំបាច់បំផុតពីព្រោះ ការលូតលាស់លឿន និងការវិវឌ្ឍន៍នៃរូបរាងកាយបង្កឱ្យមានតម្រូវការសារជាតិចិញ្ចឹមកាន់តែច្រើន។ រាងកាយត្រូវការសារជាតិចិញ្ចឹម (ប្រូតេអ៊ីន កាល់ស្យូម ជាតិដែក) និងថាមពលបន្ថែម ដោយសារតែការលូតលាស់របស់រាងកាយ ការប្រែក្លាយជាមនុស្សពេញវ័យ និងការប្រែប្រួលនៃសមាសភាពរាងកាយមានការកើនឡើង។ ការស្រូបយកអាហារ និង

សារជាតិចិញ្ចឹមរបស់រាងកាយក្មេងវ័យជំទង់រងឥទ្ធិពលពីកត្តាជាច្រើនដូចជា សេដ្ឋកិច្ច-សង្គម វប្បធម៌ និងបំលាស់ប្តូរនៃការរស់នៅ។ តម្រូវការសារជាតិចិញ្ចឹមកើនឡើងកាន់តែខ្លាំងនៅពេលដែលរាងកាយចាប់ផ្តើមលូតលាស់ខ្លាំង ឬនៅពេលដែលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនៅវ័យក្មេង។

ក្មេងជំទង់តែងចង់បរិភោគអាហារច្រើនមុខខុសៗគ្នា ដូចដែលពួកគេធ្លាប់បានបរិភោគកាលពីនៅក្មេង។ ពួកគេនឹងមានទម្លាប់បរិភោគអាហារពេល និងអាហារសម្រន់នៅខាងក្រៅ ដោយគ្មានការគ្រប់គ្រង។ ជារឿយៗ ការបរិភោគអាហាររបស់ពួកគេមិនបានកំណត់បរិមាណត្រឹមត្រូវឡើយ។ ភាពមមាញឹកនៅសាលារៀន និងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃអាធ្វើឱ្យពួកគេមិនអាចនៅបរិភោគតែអាហារមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ឬពេលខ្លះអាចនឹងមិនបរិភោគអាហារពេល ឬអាហារសម្រន់ផងក៏មាន។ ការបរិភោគអាហារ តិចៗ តែញឹកញាប់ (ឧទាហរណ៍៦ដងក្នុងមួយថ្ងៃ) គឺជាប្រការល្អបំផុតដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការថាមពលរបស់ក្មេងនៅក្នុងក្រុមអាយុនេះ។ នៅពេលដែលមនុស្សជំទង់មិនបានបរិភោគ អាហារពួកគេនឹងបរិភោគអាហារដែលគ្មានប្រយោជន៍ដូចជា ភេសជ្ជៈ បង្អែម និងជំឡូងបំពង ជាដើម ដែលក្នុងអាហារទាំងនោះមានសារធាតុចិញ្ចឹមតិចតួចបំផុត។

បញ្ហាទូទៅរបស់ក្មេងវ័យជំទង់

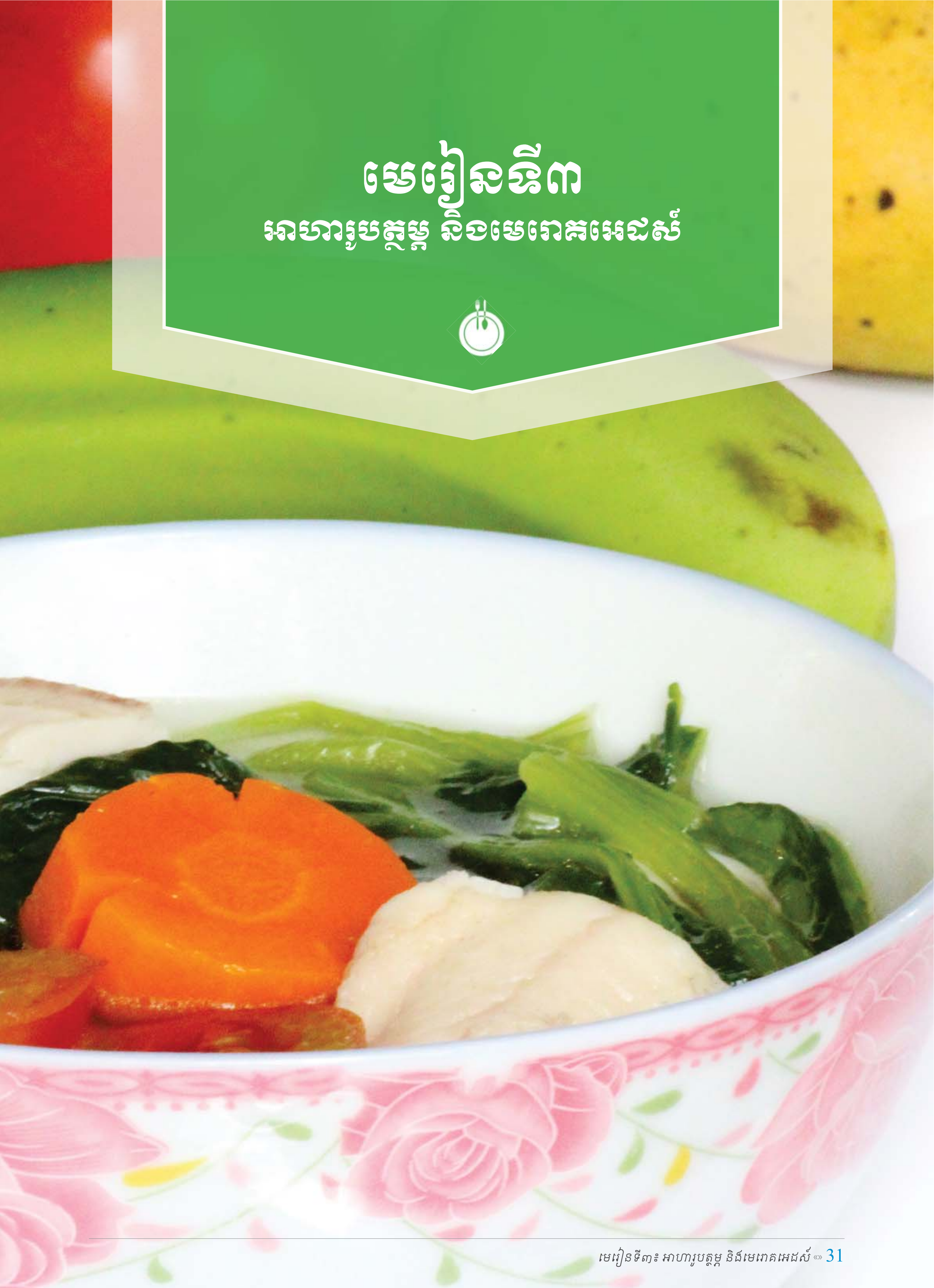
- រោគសញ្ញាមេរោគអេដស៍អាចធ្វើឱ្យការបរិភោគ និងការបឺតស្រូបអាហាធ្លាក់ចុះ (ដូចគ្នានឹងមនុស្សពេញវ័យដែរ)
- ការស្រកទម្ងន់អាចបណ្តាលមកពីការស្រូបយក ឬការបរិភោគអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់ រួមជាមួយតម្រូវការថាមពលខ្ពស់
- សមត្ថភាពការងារ និងបញ្ញាអាចធ្លាក់ចុះ ដោយសារកង្វះអាហារូបត្ថម្ភរយៈពេលយូរ និងការលូតលាស់មិនល្អ
- ស្លេកស្លាំងដោយសារកង្វះជាតិដែក ដែលអាចបណ្តាលមកពីការស្រូបយកជាតិដែកពីរបបអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់ ក្នុងខណៈពេលមានតម្រូវការជាតិដែកខ្ពស់ដោយសារការលូតលាស់លឿនក្នុងវ័យជំទង់ និងការមករដូវរបស់ក្មេងស្រី
- ការលូតលាស់យឺត និងភាពយឺតយ៉ាវក្នុងការពេញវ័យ អាចបណ្តាលមកពីកង្វះអាហារូបត្ថម្ភរយៈពេលយូរ។
- ការមានផ្ទៃពោះក្នុងវ័យជំទង់ (ដូចដែលបានលើកឡើងខាងលើ)
- សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខភាពសង្គមអាចចុះខ្សោយ
- ការប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀន ថ្នាំជក់ និងជាតិស្រាអាចធ្វើឱ្យរាងកាយស្រូបយកអាហារមិនល្អ គ្មានសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ និងមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

មនុស្សពេញវ័យ (អាយុ១៩ឆ្នាំឡើងទៅ)

មនុស្សពេញវ័យត្រូវការរបបអាហារដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹម និងបរិមាណដែលមានតុល្យភាព ដែលទទួលបានមកពីក្រុមអាហារទាំងបី។ ការរៀបចំអាហារ និងទុកដាក់ឱ្យមានអនាម័យល្អពិតជាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ដើម្បីបង្ការជំងឺ។ មនុស្សប្រុសត្រូវការកាឡូរីច្រើនជាងមនុស្សស្រី ប៉ុន្តែមនុស្សស្រីត្រូវការជាតិដែកច្រើនជាងមនុស្សប្រុស។

ចាំបាច់ត្រូវធ្វើលំហាត់ប្រាណ និងចលនារាងកាយឱ្យបានច្រើនជាង៣០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ ដើម្បីថែរក្សាសុខភាពឱ្យបានល្អ។ ទម្ងន់ដែលមានសុខភាពល្អធម្មតាអាចបង្ហាញតាមរយៈការដែលមនុស្សម្នាក់មិនស្គមពេក ឬមិនធាត់ពេក។ នៅពេលដែលមនុស្សមានទម្ងន់ដែលមានសុខភាពល្អធម្មតា ពួកគេប្រឈមគ្រោះថ្នាក់ទាបចំពោះការវិវត្តន៍នៃជំងឺ ឬមេរោគផ្សេងៗ។ ពួកគេនឹងមានភាពរស់រវើក អារម្មណ៍ល្អ និងមានថាមពលគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ។

មេរៀនទី៣
អាហារូបត្ថម្ភ និងមេរោគអេដស៍



ទំនាក់ទំនងរវាងមេរោគអេដស៍ និងអាហារូបត្ថម្ភ

ទំនាក់ទំនងរវាងអាហារូបត្ថម្ភ និងមេរោគអេដស៍មានភាពស្មុគស្មាញ។ មេរោគអេដស៍ធ្វើឱ្យចុះខ្សោយនូវប្រព័ន្ធការពាររាងកាយប្រឆាំងនឹងជំងឺ និងការឆ្លងរោគ។ អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មានការប្រឈមខ្ពស់ នឹងបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ (អាហារូបត្ថម្ភខ្សោយ) តាមរយៈយន្តការ ផ្សេងៗដែលយន្តការខ្លះមិនពាក់ព័ន្ធនឹងការទទួលទានអាហារទេ។ កង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្វើឱ្យរាងកាយងាយរងគ្រោះ នឹងការឆ្លងរោគ និងធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធការពាររាងកាយចុះខ្សោយ។ ការឆ្លងរោគ និងការមានជំងឺញឹកញាប់ធ្វើឱ្យរាងកាយកាន់តែខ្សោយទៅៗ និងជាឱកាសដែលធ្វើឱ្យមេរោគអាចពន្លឿនការរីករាលដាលនៅក្នុងសារពាង្គកាយ។

ដើម្បីប្រឆាំងនឹងការឆ្លងរោគផ្សេងៗ ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយត្រូវការថាមពលបន្ថែម និងសារជាតិចិញ្ចឹមកាន់តែច្រើន។ មេរោគអេដស៍ធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធការពាររាងកាយចុះខ្សោយ ការឆ្លងរោគផ្សេងៗក៏ចេះតែកើនមានឡើង ហើយការប្រឆាំងនឹងមេរោគទាំងនេះធ្វើឱ្យរាងកាយត្រូវការសារជាតិចិញ្ចឹម និងថាមពលកាន់តែច្រើន។

មេរោគអេដស៍អាចជះឥទ្ធិពលដល់កម្រិតអាហារូបត្ថម្ភរបស់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ តាមវិធី៣យ៉ាង៖

- ធ្វើឱ្យកើនឡើងតម្រូវការថាមពល
- កាត់បន្ថយការបរិភោគអាហារ និង
- កាត់បន្ថយការស្រូបយកអាហារ។

តម្រូវការថាមពល និងកំណើនជាភាគរយ

ក្រុម	តម្រូវការថាមពល	កំណើនភាគរយ
មនុស្សប្រុស	២៥០០ កាឡូរី/ថ្ងៃ	-
មនុស្សស្រី	២០០០ កាឡូរី/ថ្ងៃ	-
ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ	ត្រូវការបន្ថែម ២០០ ទៅ ៥០០ កាឡូរី/ថ្ងៃ	១០ (ត្រីមាសទី២) ២៥ (ត្រីមាសទី៣)
ស្ត្រីបំបៅកូនដោយទឹកដោះ	ត្រូវបន្ថែម ៥០០ កាឡូរី/ថ្ងៃ	២៥
ក្មេង និងវ័យជំទង់(អាយុ 0–១៩ឆ្នាំ)	ពី៥២០ ទៅ ២៧៥៥ កាឡូរី/ថ្ងៃ	
អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍		
បុរសដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍	ត្រូវការបន្ថែម ២៥០កាឡូរី/ថ្ងៃ	១០
ស្ត្រីដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍	ត្រូវការបន្ថែម ២០០កាឡូរី/ថ្ងៃ	១០
ក្មេងដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍	ផ្សេងៗ ត្រូវការបន្ថែម ១០%	១០
ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍	ត្រូវការបន្ថែម ៧០០កាឡូរី/ថ្ងៃ	៣៥
ស្ត្រីបំបៅកូនដោយទឹកដោះដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍	ត្រូវការបន្ថែម ៧០០កាឡូរី/ថ្ងៃ	៣៥
អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលឈឺ		
ក្មេងដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ហើយមានទម្ងន់មិនគ្រប់ ឬមានរោគសញ្ញាផ្សេងៗ	បន្ថែមចាប់ពី ២០%ឡើង	២០
មនុស្សប្រុសដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ហើយមានជំងឺ	ត្រូវការបន្ថែម ៥០០ទៅ ៧៥០កាឡូរី/ថ្ងៃ	២០ ទៅ៣០
ស្ត្រីដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ហើយមានជំងឺ	ត្រូវការបន្ថែម ៤០០ទៅ ៦០០ កាឡូរី/ថ្ងៃ	២០ ទៅ៣០
ក្មេងដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ហើយមានជំងឺ (កង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ)	៥០ ទៅ១០០%	៥០ ទៅ១០០

ប្រភព៖ FAO 2002, WHO 2004, WHO 2005

ការយល់ដឹងអំពីការបង្កើនថាមពលបន្ថែមនៅក្នុងអាហារប្រចាំថ្ងៃ

ឧទាហរណ៍នៃអាហារដែលផ្តល់ថាមពលបន្ថែម១០% (ប្រហែល ២៥០កាឡូរី) ក្នុងមួយថ្ងៃ សម្រាប់អ្នកដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍៖

អាហារ	បរិមាណ
ចេក	២ ផ្លែ (ប្រហែល ១៧០ក្រាម)
បបរសណ្តែក	១ ចានចង្កឹះ
ទឹកសណ្តែក	២ កែវ
សង់ខ្យាល្ពៅ	១ ចានចង្កឹះ
ស្វាយ	១ ផ្លែកន្លះ (ប្រហែល ៣០០ក្រាម)

១កែវ = ចំណុះប្រហែល២៥០មីលីលីត្រ

ឧទាហរណ៍នៃអាហារដែលផ្តល់បន្ថែម ២០%-៣០% (ប្រហែល ៥០០កាឡូរី) ក្នុងមួយថ្ងៃសម្រាប់អតិថិជនដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលឈឺ៖

<table>
<tr><th>អាហារ និងបរិមាណ</th><th></th></tr>
<tr><td>1. បបរសណ្តែកបាយ (ប្រហែល ២៥០ក្រាម/ ១ចានចង្កឹះ)
2. ចេកចៀន(ទំហំ ២តូចៗ)
3. ស៊ុតស្ងោរ(ធំ២)
4. ទឹកសណ្តែក (២កែវ)</td><td>រួមផ្សំជាមួយអាហារណាមួយខាងក្រោម៖
» ចេក (ធំល្មម ២) ឬ
» ស្វាយ (១ផ្លែកន្លះ ទំហំមធ្យម) ឬ
» ខ្នុរ (១ចានចង្កឹះ ប្រហែល២៥០ក្រាម)</td></tr>
<tr><td colspan="2">5. គ្រាប់ល្ពៅលីង (ប្រហែល ១០០ក្រាម)
6. គ្រាប់ស្វាយចន្ទី ឬសណ្តែកដី ស្ងួត (ប្រហែល ១០០ក្រាម)
7. បាយ ១ចានចង្កឹះកន្លះ (២០០ ក្រាម) + សម្លត្រី និងបន្លែចានមធ្យម</td></tr>
</table>

ឧទាហរណ៍នៃអាហារដែលផ្តល់ឱ្យបន្ថែម ៣៥% (ប្រហែល ៧០០កាឡូរី)ក្នុងមួយថ្ងៃសម្រាប់អតិថិជនជាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬស្ត្រីបំបៅដោះដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍៖

អាហារ	
1. ចេក (ធំល្មម២ផ្លែ) 2. ស្វាយ (ធំល្មម២ផ្លែ) 3. ខ្នុរ (២ ចានចង្កឹះ ប្រហែល ៣០០ក្រាម) 4. ម្នាស់ (២ ចានចង្កឹះប្រហែល ៣០០ក្រាម)	រួមផ្សំជាមួយអាហារណាមួយខាងក្រោម៖ » បបរសណ្តែកបាយ (ប្រហែល២៥០ ក្រាម/១ចានចង្កឹះ) » ចេកចៀនម្សៅ (ទំហំតូច២ផ្លែ) » ស៊ុតស្ងោរ (៣ធំៗ) » ទឹកសណ្តែក (២កែវ) » នំផែយ៉ (ទំហំ ២ចំណែក)
5. គ្រាប់ល្ពៅលីង (ប្រហែល ១៥០ក្រាម) 6. គ្រាប់ស្វាយចន្ទី ឬសណ្តែកដី ស្ងួត (ប្រហែល ១៥០ក្រាម) 7. បាយ២ចានចង្កឹះ (២៥០ក្រាម) + សាច់ត្រីឆ្អិន១៦ស្លាបព្រាបាយ + បន្លែបៃតងឆ្អិន១ចានចង្កឹះ ដោយបន្ថែមប្រេងឆា១ស្លាបព្រាកន្លះនៅពេលចម្អិន ដើម្បីបង្កើនបរិមាណថាមពល	

អនុសាសន៍អំពីភាពញឹកញាប់ក្នុងការបរិភោគអាហារសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅដោះកូនដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍៖

		ភាពញឹកញាប់នៃអាហារពេល និងអាហារសម្រន់
ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ		អាហារពេល៣ពេល និងអាហាសម្រន់១ដង
ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ រស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍	ត្រីមាសទី១	អាហារពេល៣ពេល និងអាហារសម្រន់២ដង
	ត្រីមាសទី២-៣	អាហារពេល៣ពេល និងអាហារ សម្រន់២ដង ឬយ៉ាងតិច អាហារពេល ៤ពេល
ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ រស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ និងមានជំងឺ		យ៉ាងតិច អាហារពេល ៤ពេល និង អាហារសម្រន់ ២ដង
ស្ត្រីបំបៅដោះកូន រស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍		អាហារពេល៣ពេល និងអាហារសម្រន់២ដង ឬយ៉ាងតិច អាហារពេល៤ពេល
ស្ត្រីបំបៅដោះកូន រស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ និងមានជំងឺ		យ៉ាងតិចអាហារពេល ៤ពេល និង អាហារសម្រន់ ២ដង

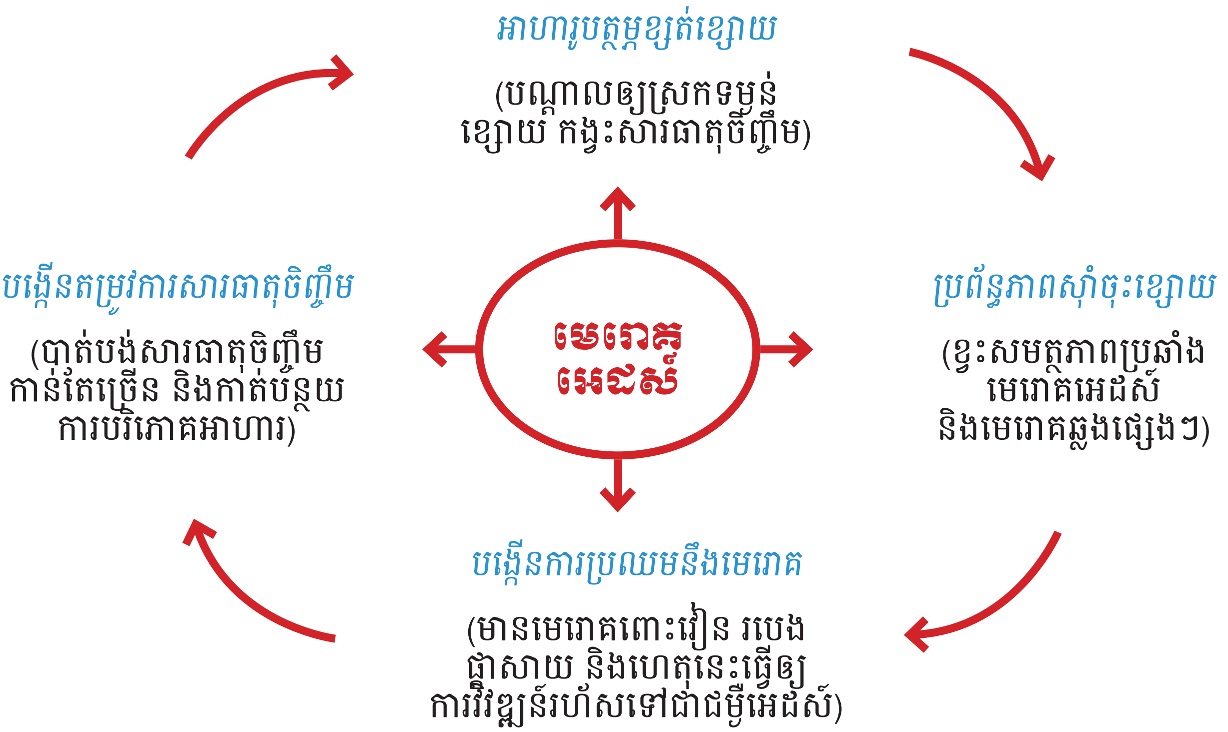
ការណែនាំអំពីអាហារប្រចាំថ្ងៃសម្រាប់ទារក និងកុមារទូទៅ និងកុមារដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ អាយុ ៦-២៤ខែ

អាយុ	កុមារគ្មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍	កុមារមានសុខភាពល្អ ដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ (ត្រូវការថាមពលបន្ថែម១០%)	កុមាររស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ដែលធ្លាក់ខ្លួនឈឺ (ត្រូវការថាមពលបន្ថែម២០-៣០%)	កុមាររស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ធ្លាក់ខ្លួនឈឺ+ស្រកទម្ងន់ (ត្រូវការថាមពលបន្ថែម៥០-១០០%)	អាហារ	ភេសជ្ជៈ (ដង/ថ្ងៃ)
៦ខែ ចាប់ផ្តើមផ្តល់អាហារបន្ថែម	២ពេលក្នុងមួយថ្ងៃ ១ពេល ២-៣ស្លាបព្រា	អាហារខាប់ដែលសម្បូរជីវជាតិ២ពេលក្នុងមួយថ្ងៃ ១ពេល ២-៣ស្លាបព្រា	អាហារខាប់ដែលសម្បូរជីវជាតិ២ពេលក្នុងមួយថ្ងៃ ១ពេល ២-៣ស្លាបព្រា	អាហារខាប់ដែលសម្បូរជីវជាតិ២ពេលក្នុងមួយថ្ងៃ ១ពេល ៣-៤ស្លាបព្រា	បបរគ្រឿងខាប់ / អាហារកិនម៉ត់ល្អ ឧ. ចេក ដំឡូង ល្ពៅ ។ល។ ស្ងោរឆ្អិន និងកិនលាយគ្នា។	បន្តបំបៅដោះម្តាយ ឬទឹកដោះប្រភេទណាមួយឱ្យបានញឹកញាប់យ៉ាងតិច៨ដងក្នុងមួយថ្ងៃ
៧-៨ ខែ	អាហារពេល៣ពេល ១ពេលកន្លះចានចង្កឹះ	អាហារពេល៣-៤ពេល ១ពេលកន្លះចានចង្កឹះ	អាហារពេល៥-៦ពេល ១ពេលកន្លះចានចង្កឹះ	អាហារពេល៥-៦ពេល ១ពេលកន្លះចានចង្កឹះ	បបរគ្រឿងខាប់ / អាហារកិនម៉ត់ល្អ	បន្តបំបៅដោះម្តាយ យ៉ាងតិច ៨ដង/ថ្ងៃ ឬផ្តល់ទឹកដោះប្រភេទណាមួយ ១-២កែវ បរិភោគទឹកស្អាតឱ្យគ្រប់គ្រាន់
៩-១១ ខែ	អាហារពេល៣ពេល ១ពេលជិតពេញ១ចានចង្កឹះ +បន្ថែមអាហារសម្រន់ ១ដងចន្លោះអាហារ	អាហារពេល ៤ពេល ១ពេលជិតពេញ១ចានចង្កឹះ +បន្ថែមអាហារសម្រន់១-២ដងចន្លោះអាហារ	អាហារពេល៤-៥ពេល ១ពេលជិតពេញ១ចានចង្កឹះ +បន្ថែមអាហារសម្រន់ ១-២ដងចន្លោះអាហារ	អាហារពេល៥-៦ពេល ១ពេលជិតពេញ១ចានចង្កឹះ +បន្ថែមអាហារសម្រន់ ២-៣ដងចន្លោះអាហារ	បបរគ្រឿងខាប់ / អាហារកិនម៉ត់ល្អ និងអាហារដែលក្មេងអាចបរិភោគបាន	បន្តបំបៅដោះម្តាយទៅតាមតម្រូវការយ៉ាងតិច៦ដង/១ថ្ងៃ ឬផ្តល់ទឹកដោះប្រភេទណាមួយ១-២កែវ បរិភោគទឹកស្អាតឱ្យគ្រប់គ្រាន់
១២-២៤ ខែ	អាហារពេល ៣ពេល ១ពេល១ចានចង្កឹះ +បន្ថែមអាហារសម្រន់ ២ដងចន្លោះអាហារ	អាហារពេល ៤ពេល ១ពេល១ចានចង្កឹះ +បន្ថែមអាហារសម្រន់ ២ដងចន្លោះអាហារ	អាហារពេល ៥-៦ពេល ១ពេល១ចានចង្កឹះ +បន្ថែមអាហារសម្រន់ ២ដងចន្លោះអាហារ	អាហារពេល ៦-៨ពេល ១ពេល១ចានចង្កឹះ +បន្ថែមអាហារសម្រន់ ២ដងចន្លោះអាហារ	អាហារធម្មតាប្រចាំគ្រួសារ បើចាំបាច់កាត់តូចៗ ឬកិនម៉ត់/បបរគ្រឿងខាប់	បន្តបំបៅដោះម្តាយទៅតាមតម្រូវការយ៉ាងតិច៣ដង/១ថ្ងៃ ឬផ្តល់ទឹកដោះប្រភេទណាមួយ១-២កែវ បរិភោគទឹកស្អាតឱ្យគ្រប់គ្រាន់

ការណែនាំអំពីអាហារប្រចាំថ្ងៃសម្រាប់កុមារទូទៅ និងកុមារដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍អាយុ២ទៅ៥ឆ្នាំ

អាយុ២-៥ឆ្នាំ	កុមារគ្មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍	កុមារមានសុខភាពល្អ ដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍	កុមាររស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ដែលធ្លាក់ខ្លួនឈឺ	កុមាររស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ដែលធ្លាក់ខ្លួនឈឺ+ស្រកទម្ងន់
តម្រូវការថាមពលបន្ថែម		*ត្រូវការថាមពលបន្ថែម ១០% ដើម្បីបន្តការលូតលាស់* បន្ថែមប្រហែល១៥០កាឡូរី/ថ្ងៃ (ឧ. បន្ថែមអាហារតិចៗ ឬ អាហារសម្រន់ ១ពេល/ថ្ងៃ)	*តម្រូវការថាមពលបន្ថែមពី២០-៣០%* បន្ថែម ៣០០-៥០០កាឡូរី/ថ្ងៃ (ឧ. បន្ថែមអាហារ១ពេល/អាហារសម្រន់១ពេល/ថ្ងៃ)	*តម្រូវការថាមពលបន្ថែម ៥០-១០០%* បន្ថែម ៦០០-១៦០០ កាឡូរី/ថ្ងៃ (ឧ. បន្ថែមអាហារ ២-៤ពេល/ថ្ងៃ)
ចំនួនដង និងបរិមាណក្នុងមួយថ្ងៃ	អាហារពេល៣ពេល និងអាហារសម្រន់២ដងចន្លោះពេលអាហារ	អាហារពេល ៣ពេល និងអាហារសម្រន់ ៣ដង ចន្លោះពេលអាហារ	អាហារពេល ៤ពេល និងអាហារសម្រន់ ៣ដង ចន្លោះពេលអាហារ	អាហារតិចៗ/អាហារសម្រន់ ៦-៨ពេល
ឧទាហរណ៍នៃការផ្តល់អាហារបន្ថែម		*អាហារបន្ថែម (~១៥០កាឡូរី)៖* ទឹកដោះគោ/ទឹកសណ្តែក១កែវ ឬស៊ុតស្ងោរ២ ឬចេកចៀន២តូចៗ ឬស្វាយ១ចានចង្កឹះ ឬចេក៣ផ្លែតូចៗ ឬ បាយ១/៤ចាន (១២៥ក្រាម) ជាមួយត្រីឆ្អិន១/៤ចានចង្កឹះ (៤ស្លាបព្រាបាយ) និងបន្លែ	*អាហារបន្ថែម (~៣០០-៥០០កាឡូរី)៖* អាហារ(ប្រហែល៤០០កាឡូរី)៖ បាយ១/៤ ចាន (១២៥ ក្រាម) ជាមួយត្រីឆ្អិន៨ស្លាបព្រា និងបន្លែបៃតង+សណ្តែក៨ស្លាបព្រា និងចេក១ផ្លែតូច និងបន្លែម អាហារសម្រន់ (~១៥០កាឡូរី)៖ ទឹកដោះគោ/ទឹកសណ្តែក ១កែវ ស៊ុតស្ងោរ២ ចេកចៀន២តូចៗ ស្វាយ១ចានចង្កឹះ ឬចេក៣ផ្លែតូចៗ	*បន្ថែមអាហារខាងក្រោមទៅក្នុងអាហារ និងអាហារសម្រន់ (បន្ថែមថាមពល ~១០០កាឡូរី)៖* ប្រេងឆា២ស្លាបព្រា ទឹកឃ្មុំ៤ស្លាបព្រា ស្ករ១.៥ ស្លាបព្រា

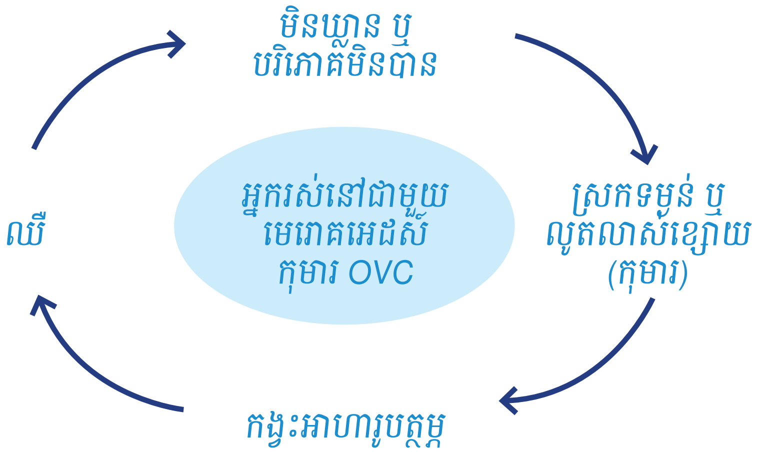
វដ្តនៃមេរោគអេដស៍ កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងការឆ្លងរោគ



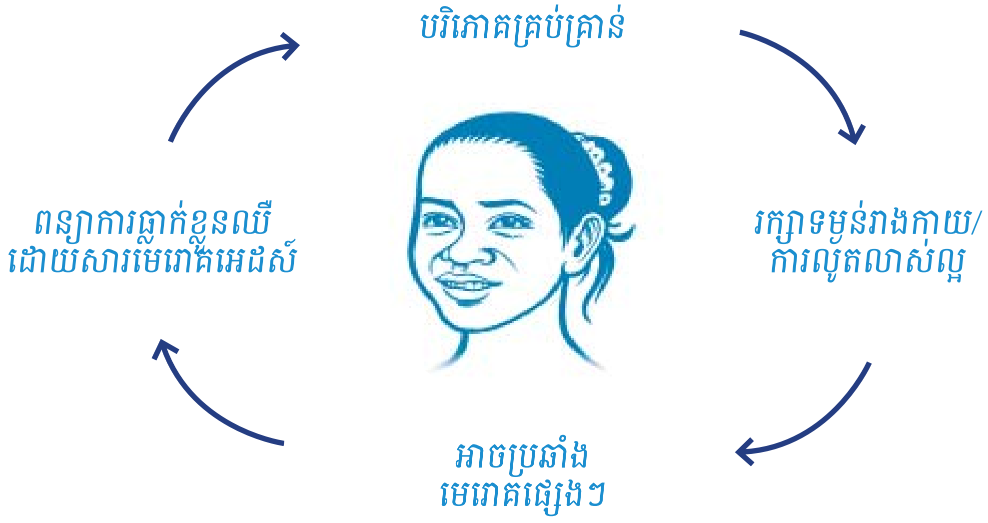
វិធីសាស្ត្រចំបង៧យ៉ាងដើម្បីបង្កើនទម្ងន់ ឬរក្សាទម្ងន់/ការលូតលាស់

1. បរិភោគអាហារបន្ថែមឱ្យបានបីពេលក្នុងមួយថ្ងៃ (៤ពេល បើជាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬស្ត្រីបំបៅដោះកូន)
2. បន្ថែមបរិមាណអាហារក្នុងមួយពេលៗ ដែលបានមកពីអាហារទាំងបីក្រុម
3. បរិភោគអាហារសម្រន់ និងបង្អែមនៅបន្ទាប់ ឬចន្លោះអាហារ យ៉ាងតិច២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។
4. ពង្រឹងគុណភាពអាហារដោយប្រើ (គ្រឿងផ្សំរសជាតិ) ដោយបន្ថែមខ្ទិះដូង សណ្តែក ដី ប្រេងឆា សណ្តែកសៀង ទឹកដោះគោខាប់ ឬសម្លទឹកខាប់ៗ។
5. ក្រៅពីទឹក ពិសារភេសជ្ជៈមានថាមពល (ដូចជា ទឹកផ្លែឈើស្រស់ ទឹកសណ្តែក ។ល។) ជាជាងកាហ្វេ ឬតែ។
6. ប្រសិនបើជាទារក ឬកុមារតូចៗ ត្រូវបង្កើនចំនួនដងនៃការបំបៅដោះឱ្យបានញឹកញាប់ (ទឹកដោះម្តាយ ឬទឹកដោះគោម្សៅដែលបានរៀបចំទុកដោយសមស្រប និងសុវត្ថិភាព)។
7. ពេលមានមេរោគឆ្លង និងជំងឺផ្សេងៗ ត្រូវប្រញាប់ព្យាបាលជាបន្ទាន់ និងដោយសមស្រប ហើយបង្កើនការបរិភោគអាហារឱ្យបានច្រើនក្រោយពេលជាសះស្បើយពីជំងឺរហូតដល់កើនទម្ងន់ឡើងវិញបានដូចដើម។

វដ្តអវិជ្ជមាននៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ



វដ្តនៃសុខភាពល្អ



ព័ត៌មានមិនត្រឹមត្រូវ និងព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ អំពីអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍

✖ *១ អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍គួរចៀសវាងបរិភោគបន្លែឆៅ*

✔ *ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ៖*

បន្លែឆៅគឺល្អសម្រាប់សុខភាព ប៉ុន្តែគេត្រូវលាងវាឱ្យស្អាតមុននឹងបរិភោគ។ បន្លែស្រស់ខ្លះមានប្រឡាក់ដី ឬលាមកសត្វ។ ប្រសិនបើបរិភោគបន្លែដែលមានប្រឡាក់ដី ឬលាមកសត្វ ពួកគេអាចទៅជាឈឺ។ ប៉ុន្តែការឈឺនោះមិនមែនបណ្តាលមកពីបន្លែស្រស់នោះទេ គឺវាបណ្តាលមកពីមេរោគបាក់តេរីដែលជាប់ប្រឡាក់នៅលើបន្លែនោះ។ ត្រូវតែលាងឱ្យបានស្អាតជាមួយទឹកឆ្អិន ឬទឹកស្អាតមុនពេលបរិភោគ។

✖ *២ អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ មិនគួរបរិភោគអាហារសមុទ្រទេ*

✔ *ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ៖*

អាហារសមុទ្រគឺជាប្រភពដ៏សំខាន់មួយនៃប្រូតេអ៊ីន (អាហារស្ថាបនារាងកាយ) សម្រាប់មនុស្សជាច្រើនជាពិសេសអ្នកដែលរស់នៅជិតសមុទ្រ។ អ្នកខ្លះប្រតិកម្មជាមួយគ្រឿងសមុទ្រហើយការបរិភោគគ្រឿងសមុទ្រនេះអាចបង្កឱ្យមានស្នាមកន្ទួលលើស្បែក។ ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់មានប្រតិកម្មនឹងអាហារសមុទ្រកាលពីមុនពេលដែលពួកគេឆ្លងមេរោគអេដស៍ ក្រោយពេលឆ្លងមេរោគអេដស៍ពួកគេក៏ប្រហែលជានៅតែមានប្រតិកម្មដដែល ហើយពួកគេគួរចៀសវាងបរិភោគអាហារសមុទ្រ។ ផ្ទុយទៅវិញ ប្រសិនបើគេគ្មានប្រតិកម្មនឹងអាហារសមុទ្រមុនពេលពួកគេមានមេរោគអេដស៍ទេ ពេលនេះពួកគេគួរតែអាចបន្តការបរិភោគអាហារសមុទ្រទៅទៀត ដោយគ្មានបញ្ហាអ្វីឡើយ។ អាហារសមុទ្រក៏ដូចជាស៊ុត និងសាច់ដែរ គួរតែចម្អិនឱ្យបានល្អមុនពេលបរិភោគ។

កំណត់សម្គាល់អំពីសារធាតុបារតក្នុងត្រី

ត្រីអាចជាផ្នែកមួយនៃអាហារសុខភាពល្អ ប៉ុន្តែស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅដោះកូន និងកុមារតូចៗគួរជ្រើសរើសឱ្យបានឆ្លាតវៃ។ ជាទូទៅ សារធាតុបារតនៅក្នុង មិនមែនជាកង្វល់ធំដុំសម្រាប់មនុស្សទូទៅទេ ប៉ុន្តែចូរដឹងថាត្រី និងប្រភេទសត្វមានសំបក (ខ្ទៅខ្យងគ្រុំងាវ) មួយចំនួនមានផ្ទុកសារធាតុបារតកម្រិតខ្ពស់ ដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃ ឬការវិវឌ្ឍន៍ផ្នែកប្រព័ន្ធប្រសាទរបស់កុមារតូចៗ។ ត្រីធំៗដែលរស់នៅយូរឆ្នាំ និងស៊ីត្រីផ្សេងទៀត មានដូចជា ត្រីឆ្លាម ត្រីចំពុះដាវ ស្តេចត្រីស្បៃការ (king mackerel)

អាចមានផ្ទុកសារធាតុបារតកម្រិតខ្ពស់។ ស្ត្រីដែលនឹងមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីដែលកំពុងមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីកំពុងបំបៅដោះកូន និងកុមារតូចៗ គួរចៀសវាងត្រីដែលមានសារធាតុបារតខ្ពស់។ ប្រសិនបើបានបរិភោគត្រីប្រភេទនេះមួយផ្នែកតូច (ប្រហែល១០០ក្រាម) មិនគួរបរិភោគត្រីផ្សេងទៀតទេអំឡុងពេលមួយសប្តាហ៍។

✖ *៣ អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ មិនគួរបរិភោគអាហារផ្អាប់ ឬអាហារជូរទេ*

✔ *ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ៖*

អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍អាចបរិភោគអាហារផ្អាប់ និងអាហារដែលមានរសជាតិជូរបាន។ តាមពិត និងជួនកាល អាហារផ្អាប់ទុកយូរក៏អាចបង្កើនគុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភដែរ។

ប្រសិនបើអាហារណាមួយធ្វើឱ្យរាករូស ឬឈឺពោះ គួរចៀសវាងអាហារនេះ។ ប៉ុន្តែអ្នកផ្សេងមិនគួរចៀសវាងអាហារនោះដោយសារតែមនុស្សម្នាក់ទៀតមានបញ្ហាជាមួយវាឡើយ។

ប្រសិនបើគេអាចធន់ និងចូលចិត្តអាហារផ្អាប់ ឬអាហារដែលមានរសជាតិជូរ គ្មានហេតុផលណាមួយដែលត្រូវចៀសវាងអាហារទាំងនេះឡើយ។

✖ *៤ អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មិនគួរបរិភោគហិរ ឬអាហារមានផ្សំគ្រឿងទេសទេ*

✔ *ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ៖*

អាហារមានផ្សំគ្រឿងទេស ឬហឹរអាចធ្វើឱ្យរលាកក្រពះ ដូច្នេះអាចបង្កឱ្យរាករូស ឬក្តៅក្រហាយនៅក្នុងក្រពះ។ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់កំពុងមានបញ្ហាក្រពះ ឬរាកដោយសារការឆ្លងរោគ ពួកគេគួរចៀសវាងអាហារមានផ្សំគ្រឿងទេស និងម្ទេស។ ទោះបីជាយ៉ាងនេះក្តី ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់មានសុខភាពល្អ និងគ្មានបញ្ហាទាំងនេះទេ គាត់នៅតែអាចបរិភោគប្រភេទនេះបាន ដរាបណាវាមិនធ្វើឱ្យក្រពះរបស់គាត់ឈឺទេនោះ។ ប្រសិនបើអាហារនេះចាប់ផ្តើមបង្កឱ្យមានបញ្ហាក្រពះ គេគួរចៀសវាងវា។

គ្រឿងទេសអាចធ្វើឱ្យអាហារកាន់តែគួរឱ្យចង់បរិភោគ ដោយបន្ថែមនូវរសជាតិ។ គេអាចមានជម្រើសគ្រឿងទេសផ្សេងក្រៅពីម្ទេស ដូចជា ស្លឹកគ្រៃ ខ្ញី ស្លឹកជី ខ្ទឹមសន្លឹក និងខ្ទឹមស។

✖ *៥ អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍គួរចៀសវាងអាហារខ្លាញ់ ឆា ឬចៀន*

✔ *ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ៖*

ប្រេងឆា និងខ្លាញ់គឺជាប្រភពដ៏សំខាន់នៃថាមពល ហើយអាហារដែលចៀន ឬឆា (ត្រី សាច់មាន់ សាច់ជ្រូក កង្កែប។ល។)គឺជាប្រភពដ៏សំខាន់នៃប្រូតេអ៊ីន ហើយគួរត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យបរិភោគ។

មនុស្សដែលមានជំងឺរាករូសមធ្យម និងធ្ងន់ធ្ងរ គួរចៀសវាងអាហារមានជាតិខ្លាញ់ ឬឆាជាបណ្តោះអាសន្ន ប៉ុន្តែនៅពេលឈប់រាក គេអាចចាប់ផ្តើមបរិភោគអាហារទាំងនោះបានឡើងវិញជាធម្មតា។

សម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍តែគ្មានរាក និងខ្វះទម្ងន់ ការបរិភោគអាហារឆា ឬចៀនអាចជាវិធីដ៏ល្អមួយដើម្បីបង្កើនទម្ងន់របស់ពួកគេ។

✖ *៦ ការបរិភោគសាច់មាន់ ឬសាច់គោនឹងធ្វើឱ្យដំបៅ ឬរបួសក្រជា*

✔ *ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ៖*

អាហារស្ថាបនារាងកាយ (ដូចជាស៊ុត ត្រីសាច់មាន់ សាច់ជ្រូក សាច់គោ កង្កែប សាច់ទា និងពពួក សណ្តែក) មានសារប្រយោជន៍ខ្លាំងណាស់សម្រាប់មនុស្សដែលមានដំបៅ ឬរបួសបើក។

ជាធម្មតា ប្រសិនបើដំបៅមិនជា គឺវាបណ្តាលមកពីការក្លាយរោគដោយសារបាក់តេរី។ ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មានដំបៅដែលក្រជា ឬក្លាយ ពួកគួរតែស្វែងរកការព្យាបាលជាបន្ទាន់។

✖ *៧ អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មិនគួរបរិភោគអាហារផ្អែម (ផ្លែស្វាយ មៀន បាយដំណើប) ព្រោះពួកវាអាចបណ្តាលឱ្យក្តៅខ្លួន*

✔ *ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ៖*

អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍អាចបរិភោគអាហារមានជាតិផ្អែមបាន។ តាមពិត ការបរិភោគផ្លែឈើ បង្អែមដែលមានរសជាតិផ្អែមអាចជួយបន្ថែមថាមពល និងទម្ងន់ ដូចនេះវាមានសារៈសំខាន់ពិសេសណាស់សម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលបាត់បង់ទម្ងន់។ បាយអង្ករដំណើប និងស្វាយទុំគឺមានភាពថាមពលខ្ពស់ ល្អប្រសើរ សម្រាប់ជាអាហារសម្រន់ និងបង្អែម។ គួរលើកទឹកចិត្តឱ្យមានការបរិភោគផ្លែឈើក្រោយអាហារ។

✖ *៨ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរចៀសវាងការបរិភោគអាហារច្រើន ពីព្រោះវាអាចធ្វើឱ្យកូនរបស់គាត់ធាត់ធំខ្លាំងពេកដែលធ្វើឱ្យពិបាកសម្រាល*

✔ *ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ៖*

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវការបរិភោគអាហារច្រើន ព្រោះពួកគេត្រូវការថាមពលបន្ថែមសម្រាប់ការលូតលាស់របស់ក្មេង និងអាចផលិតទឹកដោះបានគ្រប់គ្រាន់បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន។ ជាពិសេស តម្រូវការថាមពលកើនឡើងនៅត្រីមាសទីពីរ និងទីបីនៃពេលមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីត្រូវការថាមពលបន្ថែមចន្លោះពី ២០០ ទៅ ៥០០កាឡូរីក្នុងមួយថ្ងៃ ដែលប្រហែលនឹងស៊ុតស្ងោរពីរគ្រាប់ និងចេកធំមួយផ្លែ។

ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលផ្ទុកមេរោគអេដស៍ តម្រូវការថាមពលគឺកើនឡើងខ្លាំង ព្រោះពួកគេត្រូវការថាមពលបន្ថែមសម្រាប់ការលូតលាស់របស់កុមារ និងការផលិតទឹកដោះ ព្រមទាំងប្រឆាំងនឹងមេរោគផ្សេងៗ។ ដើម្បីបំពេញតម្រូវការនេះ គេអាចបរិភោគអាហារបន្ថែមជាប្រចាំ ឬបរិភោគអាហារឱ្យបានញឹកញាប់ក្នុងមួយថ្ងៃ (ឧទាហរណ៍ រៀងរាល់ ២ទៅ៤ម៉ោងម្តង)។

ស្ត្រីដែលនឹងក្លាយជាម្តាយត្រូវការអាហារគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីរក្សាសុខភាព និងរឹងមាំ។ ស្ត្រីដែលមិនឡើងទម្ងន់គ្រប់គ្រាន់អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះអាចមានគ្រោះថ្នាក់កើតមិនគ្រប់ខែ។

✖ *៩ ស្ត្រីសម្រាលកូនរួចគួរទទួលទានស្រាច្រើនដើម្បីជួយឱ្យឆាប់ធូរស្បើយពីការឈឺពោះ និងសម្រាលកូន?*

✔ *ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ៖*

ដើម្បីសម្រាលកូន រាងកាយត្រូវការរយៈពេលជាច្រើនខែ ដូច្នេះ ដើម្បីឱ្យបានធូរស្បើយវិញ វាក៏នឹងទាមទាររយៈពេលយូរដែរ។ មាតាត្រូវសម្រាកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងបរិភោគឱ្យបានប្រសើរដើម្បីឱ្យឆាប់ធូរស្បើយ។ ការបរិភោគអាហារឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងទឹកឱ្យបានច្រើន ជួយឱ្យមានទឹកដោះគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់កូន។ គួរចៀសវាងស្រាក្នុងអំឡុងពេលបំបៅដោះកូន ជាពិសេសនៅដើមខែដំបូង។ ប្រសិនបើមាតាទទួលទានស្រា ជាតិស្រានោះនឹងចូលទៅក្នុងទឹកដោះតាមរយៈឈាមដោយវាបានធ្វើចលនាដោយសេរីពីឈាមទៅក្នុងទឹកដោះ។ កម្រិតជាតិស្រានៅក្នុងទឹកដោះអាស្រ័យលើកម្រិតខ្លាំងរបស់ជាតិអាល់កុល និងបរិមាណស្រា។

✖ *១០ ស្ត្រីបំបៅដោះមិនគួរបរិភោគសម្លមានរសជាតិ ជូរ ត្រីជ្រក់ និងបន្លែឆៅ*

✔ *ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ៖*

ការបំបៅដោះប្រើប្រាស់ថាមពល និងសារធាតុចិញ្ចឹមអស់ជាច្រើន ដូច្នេះ វាចាំបាច់ណាស់ដែលមាតាត្រូវការបរិភោគអាហារចម្រុះ ដើម្បីផ្តល់សារជាតិចិញ្ចឹមសម្រាប់សុខភាព និងសុវត្ថិភាព។ ស្ត្រីបំបៅដោះមិនគួរខ្លាចរអើង ផ្លែឈើ បន្លែ ជ្រក់ និងសាច់ទេ ដរាបណាអាហារទាំងនោះត្រូវបានរៀបចំប្រកបដោយអនាម័យ។

មានភស្តុតាងតិចតួចណាស់ដែលថា អាហារមួយចំនួនបណ្តាលឱ្យមានជំងឺរាក ចំពោះម្តាយ និងទារក។ វាចាំបាច់ណាស់សម្រាប់ស្ត្រីបំបៅដោះកូនដើម្បី បរិភោគអាហារដែលរកបានក្នុងស្រុក ដែលផ្តល់ថាមពលដូចជា ប្រូតេអ៊ីន (អាហារស្ថាបនារាងកាយ បន្លែ ផ្លែឈើ អាហារការពាររាងកាយ) អាហារមានជាតិកាល់ស្យូម(ឧ. ទឹកដោះគោ ទឹក សណ្តែក) និងជាតិដែក (ឧ. សាច់ បន្លែបៃតង ។ល។)។ ពួកគេក៏ត្រូវការទទួលទានសារធាតុរាវ (ឧ. ទឹក) ឱ្យបានច្រើន ។ល។ សារធាតុរាវទាំងអស់សុទ្ធតែមានសារៈសំខាន់ ប៉ុន្តែទឹកគឺជាប្រភពដែលល្អបំផុត។

✖ *១១ កុមារមានជំងឺគួរចៀសវាងផ្លែឈើមួយចំនួន (ផ្លែត្របែក ឪឡឹក មៀន ស្វាយខ្ចី) សម្លសាច់ ឬសម្លត្រី*

✔ *ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ៖*

នៅពេលកុមារធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ពួកគេត្រូវការអាហារច្រើនជាងធម្មតា ដូច្នេះ វាចាំបាច់ត្រូវបន្តផ្តល់អាហារដើម្បីថែទាំភាពរឹងមាំរបស់កុមារ និងចំណង់បរិភោគអំឡុងពេលឈឺ។

សាច់មាន់ ទា កង្កែប ស៊ុត ក្តាម សាច់ជ្រូក ឬត្រី គឺជាផ្នែកមួយនៃ (ក្រុមអាហារស្ថាបនារាងកាយ)។ អាហារទាំងនេះមានសារៈសំខាន់ចំពោះកុមារមានជំងឺ ពីព្រោះអាហារទាំងនេះផ្តល់ប្រូតេអ៊ីនសម្រាប់ការលូតលាស់ប្រសើរ និងធូរស្បើយពីជំងឺ។ បាយ សម្ល ឬបបរ ល្អសម្រាប់កុមារមានជំងឺ ប៉ុន្តែមាតាគួរបន្ថែមសាច់ត្រី ឬស៊ុតផងដែរ។ បន្លែ ផ្សេងៗ និងផ្លែឈើមានដូចជា ល្ពៅ ដំឡូងល្ហុងទុំ ស្វាយទុំ ផ្តល់ជីវជាតិយ៉ាងច្រើន ដែលអាចជួយកុមារឱ្យមានសុខភាពល្អប្រសើរបានឆាប់រហ័ស។

មេរៀនទី៤

មនុស្សមាត្រវិធី

ការវាស់រាងកាយដើម្បីប៉ាន់ប្រមាណបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ

ការវាយតម្លៃបញ្ហាកង្វះអាហាររូបត្ថម្ភរបស់មនុស្សពេញវ័យ (ស្ត្រីគ្មានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីសម្រាលកូនរួចបន្ទាប់ពី៦ខែ)

សន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយ

ដើម្បីវាយតម្លៃពីស្ថានភាពអាហាររូបត្ថម្ភរបស់អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ដែលជាមនុស្សពេញវ័យយើងត្រូវតែដឹងពីទម្ងន់ និងកម្ពស់របស់ពួកគេ។ ប្រសិនបើយើងដឹងទម្ងន់ និងកម្ពស់របស់បុគ្គលម្នាក់ពេលនោះយើងអាចប៉ាន់ស្មានសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាកាយរបស់ពួកគេដើម្បីចង់ដឹងថាតើទម្ងន់របស់គេស្ថិតក្នុងលំដាប់ថ្នាក់ធម្មតា ឬទេ។ សន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយគឺជាវិធីសាស្រ្តដ៏ល្អបំផុតដើម្បីប៉ាន់ប្រមាណថាតើមនុស្សពេញវ័យម្នាក់មានបញ្ហាកង្វះ អាហាររូបត្ថម្ភ ឬអត់។ សន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយមិនអាចប្រើចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះបានឡើយព្រោះទម្ងន់របស់ស្ត្រីមាន ផ្ទៃពោះនឹងពាក់ព័ន្ធដល់ការលូតលាស់របស់ទារក និងការផ្លាស់ប្តូររូបអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ ការវាស់ប្រវែងពាក់កណ្តាលដើមដៃជាវិធីសាស្រ្តដែលត្រូវគេណែនាំឱ្យប្រើជាពិសេសសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីដែលទើបសម្រាលកូនបានអំឡុង ៦ខែ។

របៀបវាស់កម្ពស់ត្រឹមត្រូវ

- គ្មានពាក់ស្បែកជើង
- ឈរឱ្យត្រង់
- មុខមើលត្រង់ទៅមុខ
- ដាក់ជើងទន្ទឹមគ្នា
- កែងជើងទល់នឹងជញ្ជាំង
- ក្បាលខាងក្រោយ ទល់នឹងជញ្ជាំង
- គ្មានក្រមាជួតក្បាល មួក និង/ឬគ្រឿងលម្អសក់។

របៀបថ្លឹងទម្ងន់ត្រឹមត្រូវ

- ភ្នែកជញ្ជីងនៅត្រង់ចំណុចសូន្យ
- គ្មានពាក់ស្បែកជើង
- ស្លៀកសំលៀកបំពាក់ដែលមានទម្ងន់ស្រាល
- ត្រូវយកចេញរបស់ធ្ងន់ៗដែលមាននៅក្នុងហោប៉ៅ
- ឈរឱ្យស្ងៀមនៅចំកណ្តាលផ្ទៃជញ្ជីងដោយគ្មានកាន់របស់អ្វី ឬក៏កាន់នរណាម្នាក់ដើម្បីទប់លំនឹង
- ជញ្ជីងចាំបាច់ត្រូវដាក់នៅលើដីដែលមានផ្ទៃរាបស្មើ

រូបមន្តសម្រាប់គណនាសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយ

$$\text{សន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយ} = \frac{\text{ទម្ងន់ (គីឡូក្រាម)}}{\text{កម្ពស់ (ម៉ែត្រ)} \times \text{កម្ពស់ (ម៉ែត្រ)}}$$

សម្គាល់៖ រូបមន្តសម្រាប់គណនាសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយតម្រូវឱ្យកម្ពស់ត្រូវបានវាស់ខ្នាតជាម៉ែត្រ។ បើកម្ពស់ត្រូវបានវាស់ខ្នាតជាសង់ទីម៉ែត្រត្រូវបំលែងទៅជាម៉ែត្រជាមុនសិន ដោយចែកនឹង១០០។

ចំណាត់ថ្នាក់ជាអន្តរជាតិរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) ចំពោះកម្រិតអាហារូបត្ថម្ភរបស់មនុស្សពេញវ័យដោយប្រើសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយ៖

ចំណាត់ថ្នាក់ទម្ងន់	ចំណាត់ថ្នាក់ BMI (គ.ក/ម៉ែត្រការេ)
ទម្ងន់មិនគ្រប់	តិចជាង ១៨.៥
ទម្ងន់ធម្មតា	ចន្លោះពី ១៨.៥ - ២៤.៩៩
លើសទម្ងន់	ចាប់ពី ២៥ ឡើងទៅ
ធាត់ជ្រុល	ចាប់ពី ៣០ ឡើងទៅ
ចំណាត់ថ្នាក់កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ	សន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយតូចជាង១៨.៥
កង្វះអាហារូបត្ថម្ភតិចតួច	ចន្លោះពី ១៧.០០ – ១៨.៤៩
កង្វះអាហារូបត្ថម្ភមធ្យម	ចន្លោះពី ១៦.០០ – ១៦.៩៩
កង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ	តិចជាង ១៦.០០

ប្រភព៖អង្គការសុខភាពពិភពលោក(WHO) 2006

http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html

ជំហានសម្រាប់ប្រើតារាងសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយ (BMI)

1. រកកម្ពស់របស់មនុស្សនៅក្នុងតារាងជួរឈរខាងឆ្វេងបំផុត
2. រកទម្ងន់របស់មនុស្សនៅជួរដេកខាងលើ
3. ប្រើម្រាមដៃ ឬវត្ថុដែលមានគែមត្រង់ (ដូចជាខ្មៅដៃ ឬគែមក្រដាសដើម្បីអូសតាមបន្ទាត់ដែលរត់ពីឆ្វេងទៅស្តាំ ត្រង់ចំនុចកម្ពស់)
4. ស្រម៉ៃថាមានបន្ទាត់ត្រង់មួយទៀតដែលរត់ពីលើចុះក្រោម ត្រង់ចំនុចទម្ងន់
5. មើលលេខនៅត្រង់ចំណុចប្រសព្វរវាងបន្ទាត់ទាំងពីរ។ នេះគឺជាសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយរបស់គាត់។
6. ប្រសិនបើបន្ទាត់ពីរនោះជួបគ្នានៅចន្លោះលេខចំនួន២ សន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយគឺជាចំនួនដែលនៅចន្លោះលេខទាំងពីរ ឬយកលេខដែលតូចជាងគេ បូកនឹង០.៥ (ឧទាហរណ៍ បើនៅចន្លោះ១៩ និង២០ BMI គឺ ១៩.៥) ប៉ុន្តែបើលេខទាំងពីរដូចគ្នា (ឧទាហរណ៍ ១៩ និង១៩ BMI គឺស្មើនឹង ១៩)។
7. ប្រសិនជាបន្ទាត់ពីរជួបគ្នាត្រង់ចំណុចកណ្តាលនៃលេខចំនួន៤ BMI គឺជាចំនួនដែលនៅចន្លោះលេខដែលតូចជាងគេ និងលេខដែលធំជាងគេបំផុត (ឧទាហរណ៍ បើនៅចន្លោះនៃ៤លេខ ១៩ ២០ ២០ និង២០ នោះ BMI គឺលេខដែលនៅចន្លោះ ១៩ និង២០ គឺ១៩.៥)។ បើនៅចន្លោះលេខ ២៣ ២៤ ២៥ និង២៦ នោះ BMI គឺនៅចន្លោះលេខ២៣ និង២៦ គឺលេខ ២៤.៥។

២) រកទម្ងន់

១) រកកម្ពស់

៣) មើលតាមបន្ទាត់ពីឆ្វេងទៅស្តាំ

៤) មើលតាមបន្ទាត់ពីលើចុះក្រោម

ទម្ងន់ (គ.ក្រ)

កម្ពស់ ស.ម	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74
180	7	8	9	9	10	10	11	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	21	22	22	23
178	8	8	9	9	10	11	11	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23
176	8	8	9	10	10	11	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	19	19	[illegible]	21	21	22	23	23	24
174	8	9	9	10	11	11	12	13	13	14	15	15	16	17	17	18	18	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	22	22	23	24	24
172	8	9	9	10	11	11	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25
170	8	9	10	10	11	12	12	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26
168	9	9	10	11	11	12	13	13	14	15	16	16	17	18	18	19	20	[illegible]	[illegible]	[illegible]	23	23	24	25	26	26
166	9	9	10	11	12	12	13	14	15	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27
164	9	10	10	11	12	13	13	14	15	16	16	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28
162	9	10	11	11	12	13	14	14	15	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28
160	9	10	11	12	13	13	14	15	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29
158	10	10	11	12	13	14	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30
156	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30
154	10	11	12	13	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	19	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	30	31
152	10	11	12	13	14	15	16	16	17	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32
150	11	12	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	28	29	30	31	32	33
148	11	12	13	14	15	16	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	31	32	33	34
146	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
144	12	13	14	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
142	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
140	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
138	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	32	33	34	35	36	37	38	39
136	13	14	15	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	34	35	36	37	38	39	40
134	13	14	16	17	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	31	32	33	35	36	37	38	39	40	41
132	14	15	16	17	18	20	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31	32	33	34	36	37	38	39	40	41	42
130	14	15	17	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	30	31	32	33	34	36	37	38	39	40	41	43	44
128	15	16	17	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	31	32	33	34	35	37	38	39	40	42	43	44	45
126	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31	33	34	35	37	38	39	40	42	43	44	45	47
124	16	17	18	20	21	22	23	25	26	27	29	30	31	33	34	35	36	38	39	40	42	43	44	46	47	48
122	16	17	19	20	21	23	24	26	27	28	30	31	32	34	35	36	38	39	40	42	43	44	46	47	48	50
120	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	31	32	33	35	36	38	39	40	42	43	44	46	47	49	50	51
118	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	34	36	37	39	40	42	43	45	46	47	49	50	52	53
116	18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	36	37	39	40	42	43	45	46	48	49	51	52	54	55
114	18	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	38	40	42	43	45	46	48	49	51	52	54	55	57
112	19	21	22	24	26	27	29	30	32	33	35	37	38	40	41	43	45	46	48	49	51	53	54	56	57	59
110	20	21	23	25	26	28	30	31	33	35	36	38	40	41	43	45	46	48	50	51	53	55	56	58	60	61

ខ្វះទម្ងន់ <១៨.៥ | ទម្ងន់ធម្មតាខិតជិតខ្វះទម្ងន់ ១៨.៥ ទៅ ២៤. ៩ ធម្មតា | ទម្ងន់ធម្មតា | លើសទម្ងន់ ២៥ ទៅ ២៩. ៩ | ធាត់ជ្រុល ៣០ ឡើងទៅ

សម្គាល់៖ តារាងសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយគណនាសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយផ្អែកលើខ្នាតទម្ងន់ជាគីឡូក្រាម និងខ្នាតកម្ពស់ជាសង់ទីម៉ែត្រ ដូច្នេះអ្នកមិនចាំបាច់បម្លែងខ្នាតកម្ពស់ទៅជាម៉ែត្រទេ។

រង្វាស់ពាក់កណ្ដាលដើមដៃ MUAC

"MUAC" គឺជាពាក្យកាត់របស់ Mid Upper Arm Circumference (រង្វាស់ពាក់កណ្ដាលដើមដៃ)។ វាគឺជាប្រវែងពាក់កណ្ដាលដើមដៃខាងឆ្វេង។ វាត្រូវបានគេវាស់នៅចំណុចពាក់កណ្ដាលនៃចន្លោះចុងនៃស្មា និងកែងដៃ។

MUAC គឺជាវិធីវាស់ដែលលឿន និងងាយស្រួលក្នុងការដឹងពីកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ ដៃដែលស្គមតូចបង្ហាញពីកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ដូច្នេះ MUACគឺជាសូចនាករណ៍ដ៏ល្អដែលបង្ហាញពីបរិមាណប្រូតេអ៊ីនដែលមានផ្ទុកនៅក្នុងរាងកាយ។ ម៉ាស់សាច់ដុំត្រូវបានគេដឹងថាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការរក្សារាល់មុខងារទាំងឡាយរបស់រាងកាយ និងការប្រឆាំងនឹងការឆ្លងជំងឺផ្សេងៗ។ គេអាចប្រើMUAC ដើម្បីធ្វើការវាស់ស្ទង់កុមារភ្លាមៗ។ យើងមិនអាចប្រើ MUAC ដើម្បីវាស់កង្វះអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់ទារកក្រោមអាយុ៦ខែនោះទេ ព្រោះយើងពុំមានខ្នាតក្រិតសម្រាប់ទារកក្នុងក្រុមអាយុនេះទេ។

ជំហានក្នុងការវាស់ MUAC

១- ស្វែងរកចំណុចកណ្ដាល

គេតែងតែវាស់ MUAC លើដៃខាងឆ្វេង។ កំណត់ទីតាំងចំណុចចុងស្មា (លេខ ២ ក្នុងរូបភាព) ហើយគូសចំណាំដោយប្រើប៊ិចពណ៌/ប៊ិចសរសេរ។ បន្ទាប់មកត្រូវរកចុងកែងដៃ (លេខ៣) ដោយត្រូវបត់កែងដៃនិងគូរចំណាំចំណុចនោះ។

នៅពេលដែលបានរកឃើញចំណុចទាំងពីរសូមប្រើម៉ែត្រវាស់ពីចុងស្មា (លេខ៤) ទៅចុងកែងដៃ ដោយទុកឱ្យកែងដៃនៅបត់ (លេខ៥)។ យកប៊ិចសរសេរ/ប៊ិចគូសចំណុចកណ្ដាល (លេខ៦)។

២- វាស់ MUAC

ដាក់ដៃឱ្យត្រង់ចុះក្រោមទាញម៉ែត្រវាស់ដៃនៅក្បែរចំណុចកណ្ដាលដែលបានគូសចំណាំ (លេខ៧)។

ម៉ែត្រវាស់ MUAC មានពីរប្រភេទ។ ប្រភេទទី១ មានគំនូសពណ៌ ក្រហម លឿង និងបៃតង។ សម្រាប់ម៉ែត្រនេះ ត្រូវរំកិលចុងខ្សែម៉ែត្រឱ្យដល់ចំណុចបើកទី១ និងបន្ទាប់មក

ចំណុចបើកទី២។ រង្វាស់នៃ MUAC ត្រូវបានបង្ហាញដោយពណ៌ តាមកញ្ចក់បង្ហាញទិន្នន័យត្រង់ចំណុចដែលសញ្ញាព្រួញទាំងពីរជួបគ្នា។

ម៉ែត្រប្រភេទទី២មានលេខ ដោយលេខនេះគឺជំនួសឱ្យពណ៌ដែលមាននៅលើម៉ែត្រប្រភេទទី១។ ដាក់ចុងខ្សែម៉ែត្រតាមចំណុចបើកទី១ និងទី២ បន្ទាប់មក ចំណុចបើកទី៣។ រង្វាស់គឺជាលេខនៅក្នុងប្រអប់ អាចមើលឃើញនៅចំណុចកណ្ដាលនៃកញ្ចក់បង្ហាញទិន្នន័យ។ គ្រប់សញ្ញាព្រួញទាំងអស់នឹងចង្អុលទៅក្នុងកញ្ចក់បង្ហាញទិន្នន័យនៃរង្វាស់។

៣- កត់ត្រា MUAC ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ

ត្រូវកត់ត្រារង្វាស់កៀកនឹង១ ម.ម។ អ្នកចាំបាច់ ត្រូវតែប្រយ័ត្នចំពោះការរឹតម៉ែត្រ។ ចូរព្យាយាមកាន់ម៉ែត្រឱ្យតឹងល្មមជាប់នឹងស្បែក ប៉ុន្តែមិនត្រូវឱ្យរឹតតឹងទេ។ ម៉ែត្រតឹងពេក (រូបលេខ៨) ស្បែកត្រូវរឹបខ្លាំង ឬក៏ធូរពេក (លេខ៩) នៅត្រង់កន្លែងដែលម៉ែត្រមិនប៉ះនឹងស្បែកនឹងធ្វើឱ្យការវាស់វែងមិនបានត្រឹមត្រូវ។ ខាងក្រោមគឺជាចំណាត់ថ្នាក់ MUAC។

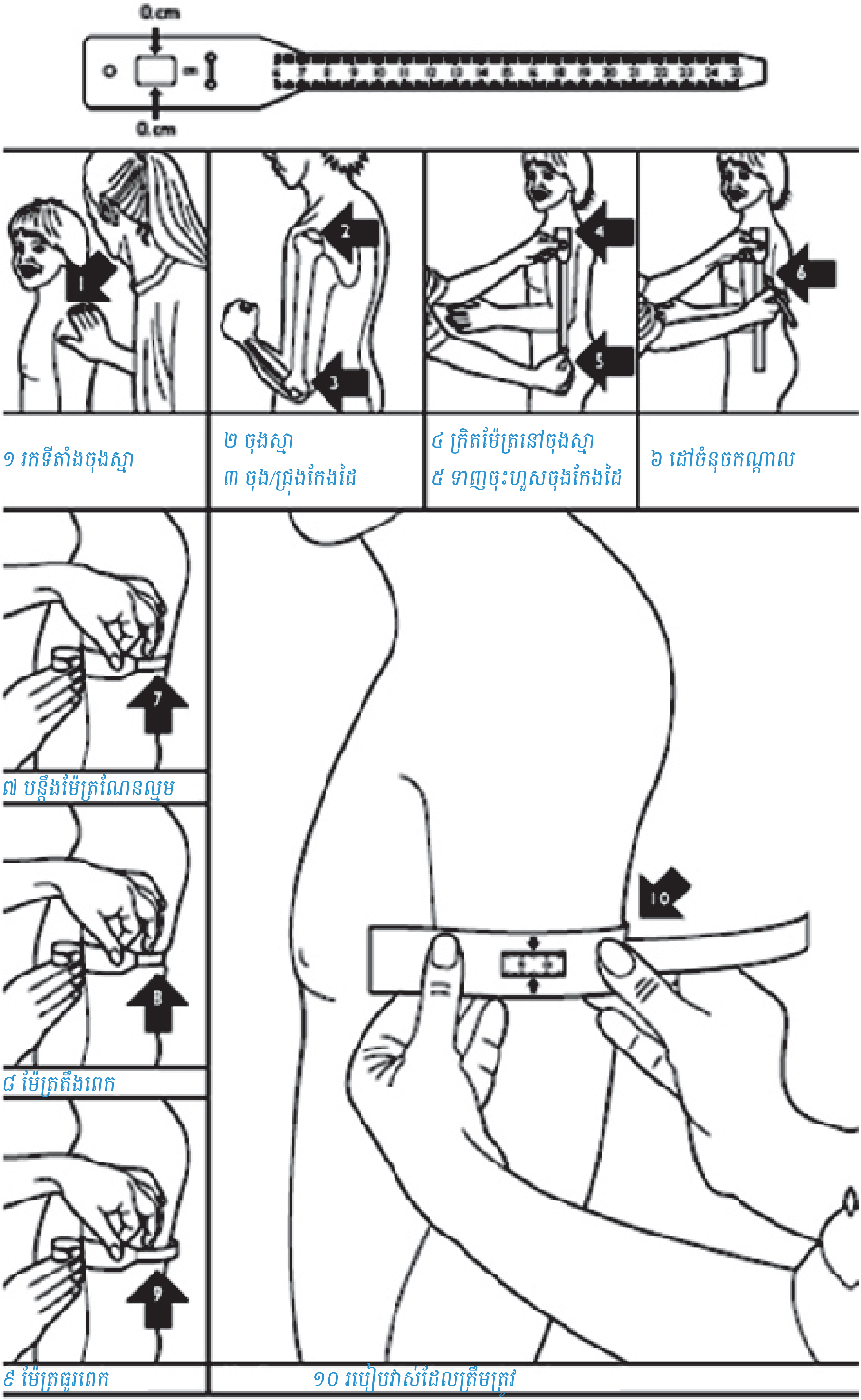
MUAC	ចំណាត់ថ្នាក់
តូចជាង ១៩.0 ស.ម	កង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ
ធំជាងឬស្មើ១៩.0 - តិចជាង២២.0ស.ម	កង្វះអាហារូបត្ថម្ភមធ្យម
ធំជាងឬស្មើ២២.0 - តិចជាង២៣.0 ស.ម	កង្វះអាហារូបត្ថម្ភតិចតួច
ចាប់ពី២៣ស.ម ឡើងទៅ	ធម្មតា

ប្រភព៖ Tumilowicz, A. *២០១០។ ការណែនាំអំពីការត្រួតពិនិត្យសេវាអាហារ និងអាហារូបត្ថម្ភក្នុងចំណោម មនុស្សជំទង់ និងមនុស្សពេញវ័យរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍។ ទីក្រុងវ៉ាស៊ីនតោនឌីស៊ី៖ គម្រោងរបស់អង្គការហ្វ៉ាន់តាស្តីពីជំនួយបច្ចេកទេសអាហារូបត្ថម្ភ និងស្បៀងអាហារភាគពីរ។*

រង្វាស់ពាក់កណ្ដាលដើមដៃសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

គេមិនប្រើសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយ (BMI) ដើម្បីតាមដានស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទេ ព្រោះទម្ងន់របស់ស្ត្រីនឹងមានការប្រែប្រួល ដោយសារតែការលូតលាស់របស់ទារកក្នុងផ្ទៃ។

MUAC នៅថេរពេញរយៈកាលនៃការមានផ្ទៃពោះ ហើយវាមិនរងឥទ្ធិពលពីអាយុរបស់ទារកក្នុងផ្ទៃឡើយ។ វាគឺជាសូចនាករណ៍ដ៏ល្អមួយបង្ហាញពីបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភគ្រប់ដំណាក់កាលទាំងអស់នៃការមានផ្ទៃពោះ ដោយមិនចាំបាច់ត្រូវការព័ត៌មានអំពីអាយុម្ដាយនោះឡើយ។ ការវាស់ MUAC ចំណាយប្រាក់តិចត្រូវការតែឧបករណ៍តិច និងងាយក្នុងការវាស់។



១ រកទីតាំងចុងស្មា

២ ចុងស្មា
៣ ចុង/ជ្រុងកែងដៃ

៤ គ្រិតម៉ែត្រនៅចុងស្មា
៥ ទាញចុះហួសចុងកែងដៃ

៦ ដៅចំនុចកណ្តាល

៧ បន្តឹងម៉ែត្រណែនល្មម

៨ ម៉ែត្រតឹងពេក

៩ ម៉ែត្រធូរពេក

១០ របៀបវាស់ដែលត្រឹមត្រូវ

ត្រូវត្រួតពិនិត្យថាតើឧបករណ៍វង្វាស់ពាក់កណ្ដាលដើមដៃប្រភេទណាដែលអ្នកកំពុងប្រើ។ មានឧបករណ៍វង្វាស់ដើមដៃផ្សេងៗគ្នាសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ និងកុមារ។ ឧបករណ៍វង្វាស់ដើមដៃកុមារ មិនត្រូវបានគេប្រើប្រាស់ទៅលើមនុស្សពេញវ័យឡើយ។

វង្វាស់ពាក់កណ្ដាលដើមដៃសម្រាប់កុមារ

ចំណាត់ថ្នាក់MUACថ្មី សម្រាប់កុមារអាយុ៦-៥៩ខែ៖

ពណ៌ក្រហម	0-តិចជាង១១.៥ស.ម	កង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ
ពណ៌លឿង	ធំជាងឬស្មើ១១.៥ - តិចជាងឬស្មើ១២.៥ស.ម	កង្វះអាហារូបត្ថម្ភមធ្យម
ពណ៌បៃតង	ធំជាង១២.៥ស.មឡើងទៅ	ល្អគួរសមល្អ

ប្រភព៖ អង្គការសុខភាពពិភពលោក២០០៩។ គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់យន្តការរួមចំពោះការថែទាំអាហារូបត្ថម្ភ សម្រាប់កុមារដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ (អាយុ៦ខែ–១៤ឆ្នាំ)

ចំណាត់ថ្នាក់MUACចាស់សម្រាប់កុមារអាយុ៦-៥៩ខែ៖

ពណ៌ក្រហម	0-តិចជាង១១.0ស.ម	កង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ
ពណ៌លឿង	ធំជាងឬស្មើ១១.0 - តិចជាងឬស្មើ១២.៥ស.ម	កង្វះអាហារូបត្ថម្ភមធ្យម
ពណ៌បៃតង	ធំជាង១២.៥ស.មឡើងទៅ	ល្អគួរសមល្អ

ប្រភព៖ អង្គការសុខភាពពិភពលោក២០០៩។ គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់យន្តការរួមចំពោះការថែទាំអាហារូបត្ថម្ភ សម្រាប់កុមារដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ (អាយុពី ៦ខែ–១៤ឆ្នាំ)

មានកន្លែងជាច្រើននៅបន្តប្រើម៉ែត្រដែលមានចំណុចខ្នាតចាស់នៅឡើយ ហើយម៉ែត្រ MUAC ដែលអ្នកកំពុងប្រើក៏ប្រហែលជានៅមានចំណុចខ្នាតចាស់នៅឡើយដែរ។

ការវាយតម្លៃស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភរបស់ទារកអាយុ0–៦ខែ

ទារកអាយុតិចជាង៦ខែ ជាទូទៅគេមិនធ្វើការវាស់វែងដោយប្រើមនុស្សមាត្រវិធីទេ ក្រៅពី ទម្ងន់ពេលកើត និងការមើលឃើញជាក់ស្ដែង ដូចជា ស្គមស្គាំង ឬក៏ ហើម។ ការវាយតម្លៃស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់ទារកក្នុងក្រុមអាយុនេះគឺធ្វើឡើងដោយផ្អែកលើសញ្ញាណវេជ្ជសាស្ត្រ (ឧ. ហើម ស្គមស្គាំង ខ្សោយពេកមិនអាចបៅបាន មិនឡើងទម្ងន់ទោះបីទទួលបានអាហារក៏ដោយ) និងកត្តាគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗទៀត (ឧទាហរណ៍ ពុំមានទឹកដោះគ្រប់គ្រាន់ ម្ដាយមិននៅជាមួយ)។

ប្រសិនបើមានសញ្ញាណវេជ្ជសាស្ត្រ ឬកត្តាគ្រោះថ្នាក់ទាំងនេះ គេអាចប្រើប្រាស់ ទម្ងន់ធៀបនឹងប្រវែង ដើម្បីធ្វើការវាស់វែងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់ទារកក្នុងក្រុមអាយុ ០-៦ខែនេះ។ គេក៏អាចប្រើប្រាស់ ទម្ងន់ធៀបនឹងអាយុ ផងដែរ ដើម្បីសិក្សាមើលថាតើការកើនទម្ងន់របស់ទារកគ្រប់គ្រាន់ដែរឬទេ ជាពិសេសបើធនធានមានកំណត់ និងមិនអាចវាស់វែងប្រវែងកុមារបាន។ នៅក្នុងករណីរពាក់ព័ន្ធនឹងមេរោគអេដស៍ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវធ្វើការតាមដានបន្ថែមទៅលើទារក ០-៦ខែ ដោយរាប់បញ្ចូលនូវកត្តាគ្រោះថ្នាក់បន្ថែម គឺ លទ្ធភាពចម្លងមេរោគអេដស៍ដល់កូន និងម្តាយឈឺ។ ការតាមដានដោយហ្មត់ចត់ទៅលើកម្តាយ និងទារកពី ០-៦ខែ គួរតែអាចកំណត់រកឃើញកត្តាគ្រោះថ្នាក់ដោយសារការលូតលាស់ខ្សោយ។ គេគួរធ្វើការពិនិត្យការហើម ទៅលើកុមារគ្រប់គ្នា មិនត្រឹមតែទារកអាយុក្រោម ៦ ខែប៉ុណ្ណោះទេ។

ដើម្បីវាស់ការហើមត្រូវកាន់ជើងកុមារដាក់លើប្រអប់ដៃរបស់អ្នក ហើយដាក់មេដៃរបស់អ្នកនៅលើខ្នងជើងកុមារ។ សង្កត់មេដៃលើខ្នងជើងទាំង២ថ្នមៗ រយៈពេល៣វិនាទី (ដើម្បីឱ្យដឹងថា៣វិនាទី ត្រូវនិយាយថា ១០១ ១០២ និង១០៣ រួចដកមេដៃចេញ)។ បើឃើញមានស្នាមខូងជាប់នៅលើខ្នងជើងទាំងសងខាង នោះបញ្ជាក់ថាកុមារមានសភាពហើម ហើយត្រូវបញ្ជូនទៅអ្នកជំនាញភ្លាម។ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកពិនិត្យការហើមដែលមាននៅលើជើងទាំងពីរ និងកត់ព័ត៌មានដាក់ក្នុងទម្រង់តាមដានរបស់អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សា។ វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការតេស្តជើងទាំងសងខាង ព្រោះប្រសិនបើហើមនៅលើជើងតែម្ខាងនោះ វាមិនមែនជាបញ្ហាអាហារូបត្ថម្ភឡើយ។

ប្រភព៖ Global Nutrition Cluster. 2011. Module 6, Measuring malnutrition: Individual assessment, Training Guide HTP Training Package.

ការវាស់ ប្រវែង ឬកម្ពស់ និងទម្ងន់កុមារដែលមានអាយុ៦-៥៩ខែ

វិធីសាស្ត្រវាស់វែងប្រវែង ទម្ងន់ និងកម្ពស់ សម្រាប់ក្មេងៗមានភាពខុសគ្នាតិចតួចនឹងរង្វាស់កម្ពស់ និងទម្ងន់មនុស្សពេញវ័យ។ មានការវាស់ពីរបែបសម្រាប់កុមារ –ប្រវែង និងកម្ពស់។ អាស្រ័យទៅនឹង អាយុរបស់កុមារ។

ប្រសិនបើកុមារមានអាយុតិចជាង ២ ឆ្នាំ ការវាស់ប្រវែងកុមារនឹងត្រូវធ្វើឡើង។ ការវាស់នេះអាចធ្វើឡើងដោយប្រើក្តារវាស់ប្រវែងពិសេសមួយ ឬដោយប្រើម៉ែត្រវាស់លើផ្ទៃរាបស្មើ។

ប្រសិនបើកុមារមានអាយុច្រើនជាងពីរឆ្នាំការវាស់កម្ពស់កុមារ នឹងត្រូវធ្វើឡើងដោយឱ្យកុមារឈរឱ្យត្រង់ខ្លួន។ ម៉ែត្រដែលប្រើសម្រាប់វាស់មនុស្សពេញវ័យក៏អាចយកមកប្រើបានដែរឱ្យតែមានក្តារវាស់កម្ពស់ពិសេស។

វិធីសាស្ត្រវាស់វែងប្រវែង ទម្ងន់ និងកម្ពស់សម្រាប់ក្មេងៗមានភាពខុសគ្នាតិចតួចនឹងរង្វាស់កម្ពស់ និងទម្ងន់មនុស្សពេញវ័យ។ មានការវាស់ពីរបែបសម្រាប់កុមារគឺ៖ ប្រវែង និងកម្ពស់ ដែលវាអាស្រ័យទៅតាមអាយុរបស់កុមារ។

ប្រសិនបើកុមារមានអាយុតិចជាង ២ឆ្នាំ គេធ្វើការវាស់ប្រវែង។ ការវាស់នេះអាចធ្វើឡើងដោយប្រើក្តារវាស់ប្រវែងពិសេសមួយ ឬដោយប្រើម៉ែត្រវាស់លើផ្ទៃរាបស្មើ។

ប្រសិនបើកុមារមានអាយុច្រើនជាង ២ឆ្នាំ គេធ្វើការវាស់កម្ពស់កុមារ ដោយឱ្យកុមារឈរឱ្យត្រង់ខ្លួន។ ម៉ែត្រដែលប្រើសម្រាប់វាស់មនុស្សពេញវ័យ ក៏អាចយកមកប្រើវាស់កុមារបានដែរ ឬក៏អាចប្រើប្រាស់ក្តារវាស់កម្ពស់ពិសេស។

យើងថ្លឹងទម្ងន់ វាស់កម្ពស់ និងប្រវែងរបស់កុមារ ដើម្បីយើងអាចគណនា៖

» ទម្ងន់ធៀបនឹងកម្ពស់ (WFH)៖ រង្វាស់នៃភាពស្គមស្គាំងឬកង្វះអាហារូបត្ថម្ភស្រួចស្រាវ
» កម្ពស់ធៀបនឹងអាយុ (HFA)៖ រង្វាស់នៃភាពគ្រិន ឬកង្វះអាហារូបត្ថម្ភរ៉ាំរ៉ៃ
» ទម្ងន់ធៀបនឹងអាយុ (WFA)៖ រង្វាស់នៃទម្ងន់ទាប ឬភាពស្គមស្គាំង និងភាពគ្រិនរួមគ្នា

មានអង្គភាពជាច្រើនប្រើប្រាស់រង្វាស់ទម្ងន់ធៀបនឹងអាយុ ដែលផ្តល់នូវព័ត៌មានល្អៗមួយចំនួនអំពីទម្ងន់ ប្រសិនបើគេដឹងអាយុកុមារ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ គេគួរប្រើរង្វាស់ប្រវែងពាក់កណ្តាលដើមដៃចំពោះកុមារដែលមានអាយុពី ៦ ទៅ ៥៩ ខែ និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ព្រមទាំងស្ត្រីដែលទើបសម្រាលកូនរួច។

ក្រៅពីរង្វាស់ប្រវែងពាក់កណ្ដាលដើមដៃ គេអាចប្រើកម្ពស់/ប្រវែងធៀបនឹងអាយុ ដើម្បីកំណត់អំពីបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភរយៈពេលយូរ(រ៉ាំរ៉ៃ) ដូចជាភាពក្រិន។

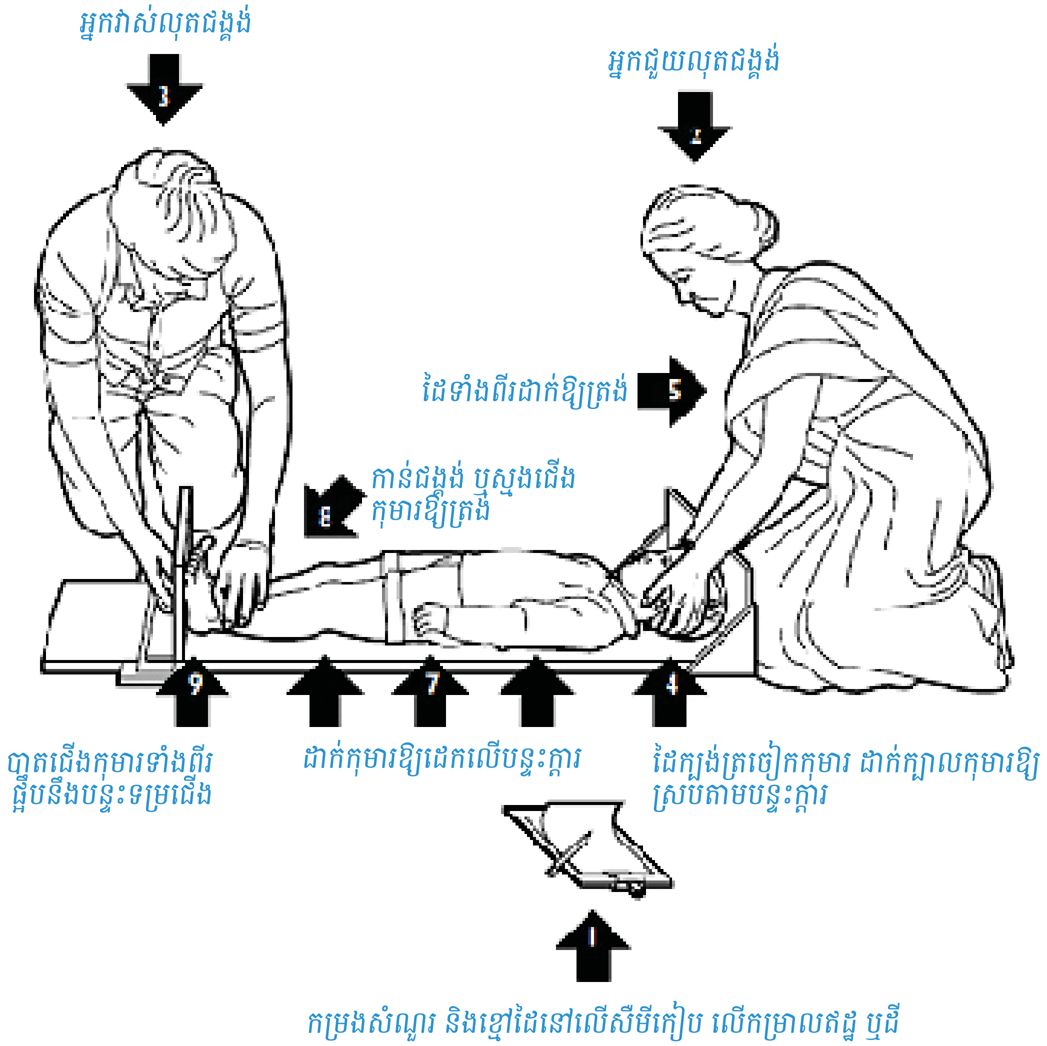
ការវាស់ប្រវែងកុមារអាយុក្រោម២ឆ្នាំ

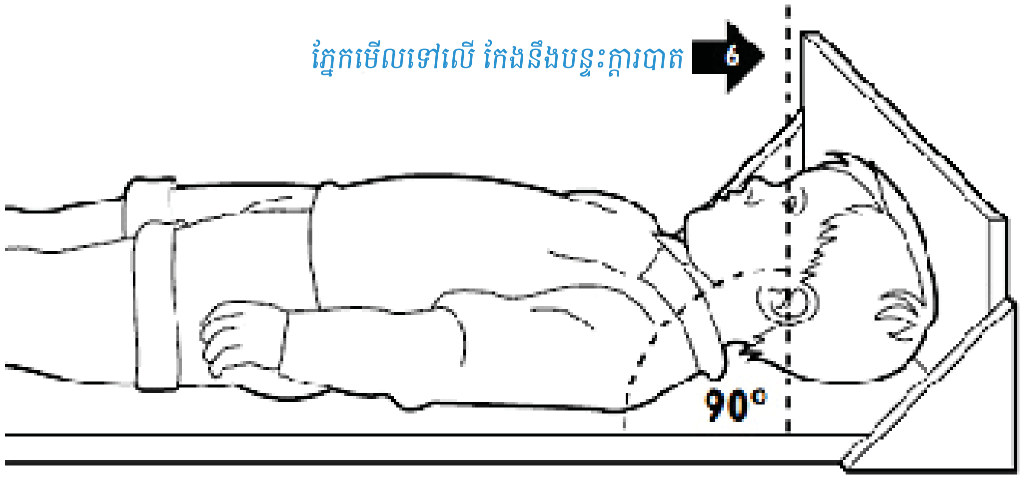
យើងវាស់ប្រវែង ចំពោះកុមារដែលមានអាយុក្រោម ២ ឆ្នាំ។ សូមប្រើក្ដាររង្វាស់ដែលមានក្ដារ ទម្រក្បាល និងក្ដារទម្រជើង។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចរកក្ដាររង្វាស់បាន អ្នកអាចបង្កើតវាមួយដោយខ្លួនឯងដោយប្រើម៉ែត្រវាស់។ ដាក់ម៉ែត្រលាតសន្ធឹងស្មើរនៅលើបន្ទះក្ដារឈើ ក្ដារខៀន តុ និងបិទឱ្យជាប់ល្អ។ បន្ទាប់មក អាចប្រើបន្ទះក្ដារពីរសន្លឹកដាក់នៅខាងផ្នែកជើង និងខាងផ្នែកក្បាលរបស់កុមារ ខណៈពេលកំពុងវាស់វែង។

ត្រូវប្រាកដថា អ្នកដាក់ក្ដារនៅលើផ្ទៃរាបលើតុដែលមានលំនឹង ឬស្មើតុ។ ប្រសិនបើមានម្ដាយ ឬអាណាព្យាបាលនៅជិត សូមជួយលួងកុមារឱ្យកុមារនៅស្ងៀម។

កុមារគួរត្រូវបានវាស់វែងដោយដោះសំលៀកបំពាក់(ប្រសិនបើសមរម្យ) និងត្រូវក្រាលក្រណាត់លើក្ដារ។ ត្រូវយករបស់របរចេញពីក្បាលកុមារ ដូចជា មួក ឬគ្រឿងតុបតែងសក់។ សូមចាំថា ត្រូវដោះស្បែកជើង និងស្រោមជើងចេញ។

អ្នកវាស់គួរមានគ្នាពីរនាក់ ហើយត្រូវមានម្នាក់ឈរនៅផ្នែកខាងក្បាល។ ដាក់កុមារឱ្យដេកផ្ងារ ដោយជួយដាក់ដៃទ្រទ្រក្បាលនៅពេលដាក់ចុះ។ កាន់ក្បាលដោយប្រើដៃទាំងពីរដើម្បីតម្រង់ក្បាលកុមារថ្នមៗ ដើម្បីឲ្យកុមារមើលត្រង់ទៅលើ។ អ្នកវាស់ម្នាក់ទៀត គួរតែឈរនៅចំហៀងក្ដាររង្វាស់ ដើម្បីជួយទប់ខ្លួនកុមារ និងទប់ស្មងជើង និងជង្គង់ដើម្បីឱ្យជើងកុមារត្រង់។ បាតជើងកុមារ គួរតែសន្ធឹងនៅលើក្ដារទម្រជើង ហើយម្រាមជើងចង្អុលត្រង់ទៅលើ។ ត្រូវវាស់រង្វាស់ប្រវែងឲ្យដល់ខ្នាតមីលីម៉ែត្រ (០.១ ស.ម) និងកត់ត្រាទុក។ នៅពេលដែលកត់ត្រារួច ជួយលើកកុមារចេញពីម៉ែត្រ និងប្រគល់ក្មេងឱ្យទៅម្ដាយ ឬអាណាព្យាបាលវិញ។

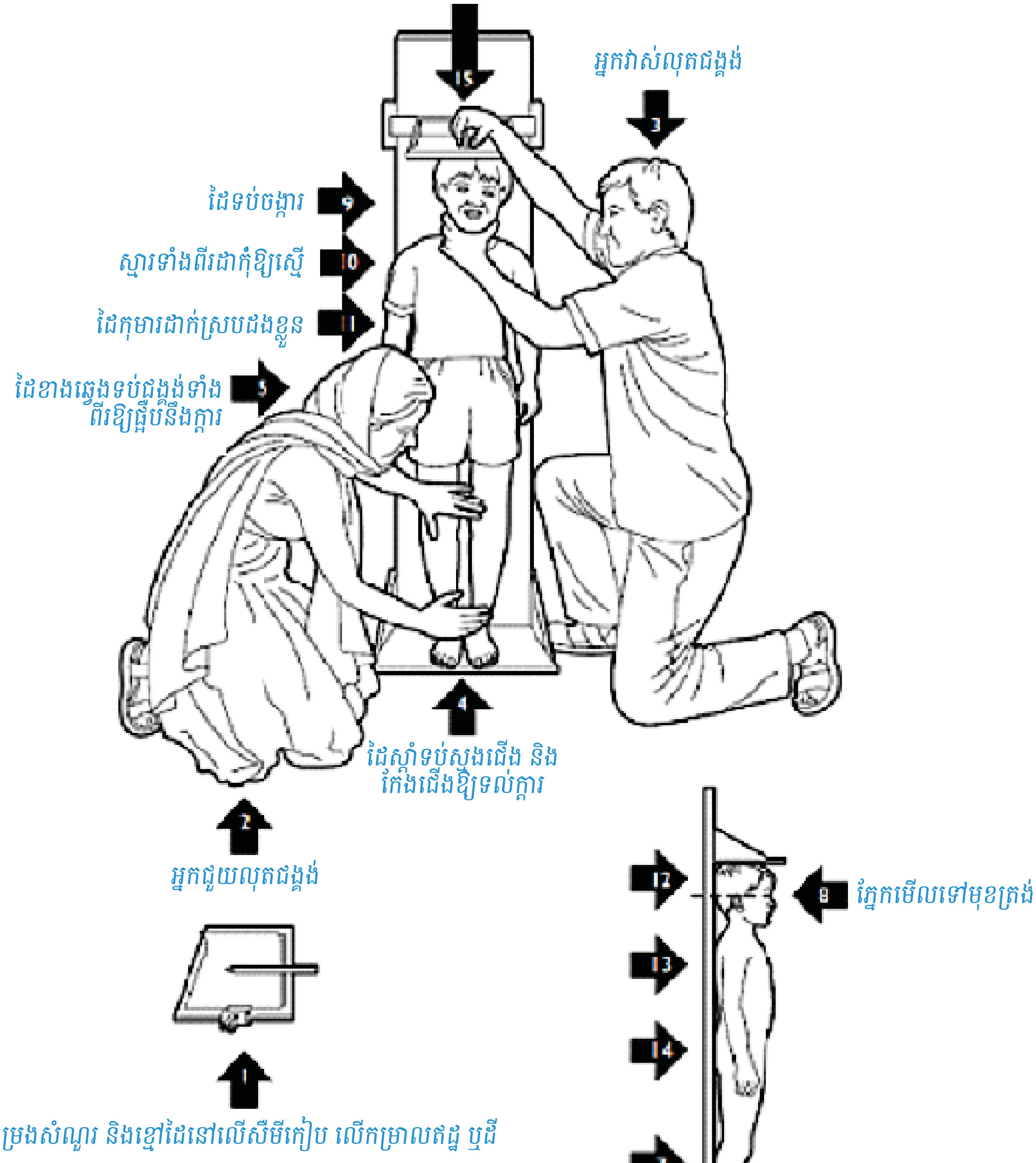




ប្រភព៖ អង្គការសហប្រជាជាតិ ១៩៨៦ របៀបថ្លឹង និងវាស់ កំពស់កុមារ៖ ការវាយតម្លៃស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភកុមារតូច (United Nations. 1986. How to weigh and measure children: Assessing the nutritional status of young children.)

ការវាស់កម្ពស់កុមារអាយុ ចាប់ពីពី២ ឆ្នាំឡើង

សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី ២ឆ្នាំឡើង កម្ពស់គឺត្រូវវាស់ដោយឱ្យកុមារឈរ។ នេះគឺដូចគ្នានឹងវិធីសាស្ត្រដែលគេប្រើសម្រាប់វាស់កម្ពស់មនុស្សពេញវ័យដែរ។ សូមចាំថា ឱ្យកុមារឈរឱ្យត្រង់ខ្លួន ជើង និងគូថទល់នឹងក្តារ ឬជញ្ជាំង។ ពួកគេគួរតែឈរមើលទៅមុខត្រង់ ដោយដាក់ជើងទន្ទឹមគ្នានៅលើផ្ទៃដី/កំរាលឥដ្ឋរាបស្មើ។



ប្រភព៖ អង្គការសហប្រជាជាតិ ១៩៨៦ របៀបថ្លឹង និងវាស់ កំពស់កុមារ៖ ការវាយតម្លៃស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភកុមារតូច
(United Nations. 1986. How to weigh and measure children: Assessing the nutritional status of young children.)

ការថ្លឹងទម្ងន់កុមារ

មានជញ្ជីងជាច្រើនប្រភេទផ្សេងៗគ្នាដែលអាចប្រើដើម្បីថ្លឹងទម្ងន់កុមារដែលមានអាយុពី៦-៥៩ខែ។

ក. ការថ្លឹងទម្ងន់នឹងជញ្ជីងយួរ

មានជញ្ជីងពិសេសសម្រាប់ថ្លឹងកុមារអាយុក្រោម ៥ឆ្នាំដែលខុសគ្នាពីជញ្ជីងបញ្ឈរសម្រាប់ថ្លឹងមនុស្សពេញវ័យ។ ជញ្ជីងទាំងនេះថ្លឹងទម្ងន់កុមារដោយដាក់ពួកគេដេក ឬព្យួរនឹងខ្សែ។ នៅពេលដែលថ្លឹង កុមារត្រូវដោះសំលៀកបំពាក់ (បើសមស្រប) ហើយទ្រាប់ក្រណាត់នៅលើជញ្ជីង។

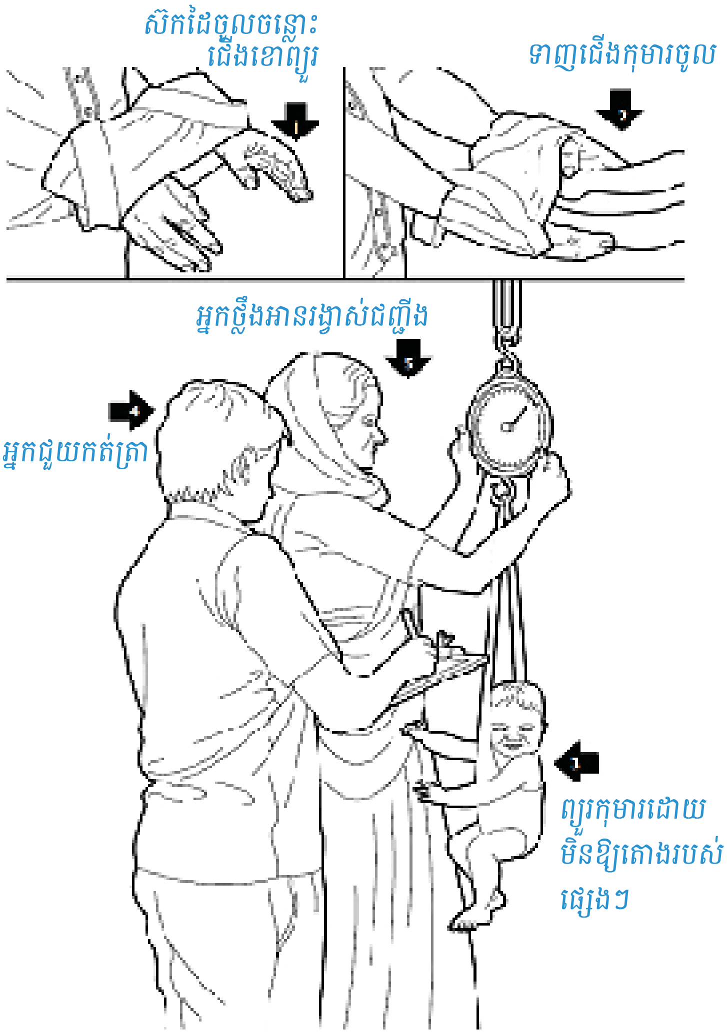
បន្ទាប់ពីអ្នកបានទ្រាប់ក្រណាត់នៅលើជញ្ជីង ពិនិត្យមើលរង្វាស់នៅលើជញ្ជីងស្មើ "0" ដោយដាក់ជញ្ជីងនៅលើផ្ទៃរាបស្មើ អាចដាក់នៅលើតុ ឬនៅលើក្តារ។

ដាក់ក្មេងនៅលើជញ្ជីង (ឬ ក្នុងជញ្ជីងព្យួរ) ត្រូវប្រាកដថាខ្លួនកុមារទាំងមូលនៅលើជញ្ជីង ហើយពួកគេត្រូវមានលំនឹង មុនពេលអានរង្វាស់ទម្ងន់។ ក្មេងៗមួយចំនួនអាចភ័យ ឬនៅមិនស្ងៀម ត្រូវប្រាកដថាមានម្តាយ ឬអាណាព្យាបាលនៅក្បែរ ដើម្បីឱ្យកុមារនៅស្ងៀម។ វាស់ទម្ងន់ឱ្យកៀកនឹង១០ក្រាម ឬឱ្យបានត្រឹមត្រូវតាមដែលអាចធ្វើបាន។ កត់ត្រាទម្ងន់នៅលើតារាងការលូតលាស់កុមារ។

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចរកជញ្ជីងពិសេសសម្រាប់កុមារទេ អ្នកអាចប្រើជញ្ជីងសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ ដើម្បីថ្លឹងទម្ងន់កុមារបាន។

ខ. ការថ្លឹងទម្ងន់នឹងជញ្ជីងបញ្ឈរ

- ដាក់ជញ្ជីងនៅលើផ្ទៃរាបស្មើ និងត្រួតពិនិត្យរង្វាស់នៅលើចំណុច "0"។
- សុំឱ្យមនុស្សពេញវ័យ ជាពិសេសម្តាយ ឬអាណាព្យាបាលឱ្យដោះស្បែកជើងចេញ រួចឡើងលើជញ្ជីង។ ពួកគេគួរតែឈរដោយជើងទាំងពីរនៅលើជញ្ជីង និងមើលត្រង់ទៅមុខ។
- ចូរកត់ត្រាទម្ងន់មនុស្សពេញវ័យ។
- សូមដោះសំលៀកបំពាក់ ស្បែកជើង និងស្រោមជើងរបស់កុមារដែលត្រូវថ្លឹងចេញ។ ត្រូវពិនិត្យថាជញ្ជីងគឺត្រឡប់មកចំណុច "0"។
- ឱ្យមនុស្សពេញវ័យបីកុមារផ្ទឹបនឹងដើមទ្រូង ហើយឈរនៅលើជញ្ជីង មើលត្រង់ទៅមុខ។ មិនគួរឱ្យកុមារងាកចុះងាកឡើងនោះទេ ហើយមើលទម្ងន់នៅពេលដែលពួកគេនៅស្ងៀម។
- កត់ត្រាទម្ងន់សរុបរបស់មនុស្សពេញវ័យ និងកុមារ រួចដកទម្ងន់មនុស្សពេញវ័យចេញ។ លទ្ធផលដែលទទួលបានគឺជាទម្ងន់របស់កុមារ។



ការថ្លឹងទម្ងន់កុមារដោយប្រើជញ្ជីងយួរ

ប្រភព៖ អង្គការសហប្រជាជាតិ ១៩៨៦ របៀបថ្លឹង និងវាស់កំពស់កុមារ៖ ការវាយតម្លៃស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភកុមារតូច
(United Nations. 1986. How to weigh and measure children: Assessing the nutritional status of young children.)

ការថ្លឹងកុមារដោយប្រើជញ្ជីងអេឡិចត្រូនិច

ប្រភព៖ យូនីសេហ្វ ២០០០ របៀបប្រើប្រាស់ជញ្ជីង
(UNICEF. 2000. How to use the UNISCALE.)

ការវាស់វែងស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភកុមារអាយុ៥–១៩ឆ្នាំ

កុមារអាយុ៥–១៩ឆ្នាំត្រូវការការតាមដានការលូតលាស់ជាប្រចាំ ទៅលើកម្ពស់ ទម្ងន់ និងសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយ។

គេគណនាសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយដោយយក ទម្ងន់/(កម្ពស់xកម្ពស់) ដោយខ្នាតកំពស់គិតជាម៉ែត្រ។ បើកុមារម្នាក់មានទម្ងន់២០គីឡូក្រាម និងកម្ពស់១.២ម៉ែត្រ នោញ្ញះយើងអាចគណនា BMI = 20/(1.2x1.2) = 13.8។

ចំណាត់ថ្នាក់ សម្រាប់សន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយតាមអាយុ

ចំណាត់ថ្នាក់	សន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយតាមអាយុ
កង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ	តិចជាង -៣ SD
កង្វះអាហារូបត្ថម្ភមធ្យម	ចន្លោះពី -៣ SD ទៅ -២ SD
ធម្មតា	ចន្លោះពី -២ SD ទៅ +១ SD
លើសទម្ងន់	ចន្លោះពី +១ SD ទៅ +២ SD (សមមូលនឹង BMI = ២៤គ.ក្រ/ម៉ែត្រការ៉េ សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ)
ធាត់ជ្រុល	ចាប់ពី +២SDឡើងទៅ (សមមូលនឹង BMI = ៣០ សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ)

ប្រភព៖ អង្គការសុខភាពពិភពលោក ២០០៧៖ ឯកសារយោងស្តីពីការលូតលាស់របស់កុមារអាយុពី ៥-១៩ឆ្នាំ (WHO. 2007. Growth reference 5-19 years.) http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/

កំណត់សម្គាល់

ក្រុមថែទាំតាមផ្ទះអាចប្រើតារាងសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយសម្រាប់កុមារ និងក្មេងជំទង់អាយុ៥–១៨ឆ្នាំ ដែលអាចរកបានតាមរយៈវែបសាយ៖ http://www.fantaproject.org/sites/default/files/resources/FANTA-BMI-charts-Jan2013-ENG_0.pdf

វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវចាំថា មានចំណាត់ថ្នាក់សន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយខុសៗគ្នាចំពោះកុមារ និងក្មេងជំទង់អាយុ ៥ –១៩ ឆ្នាំ។ សូមកុំប្រើចំណាត់ថ្នាក់សន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ ចំពោះកុមារនៅក្នុងក្រុមអាយុនេះ។ ក្រៅពីនេះ មានតារាងសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយតាមអាយុសម្រាប់កុមារអាយុ ៥–១៩ ឆ្នាំ៖ មួយសម្រាប់ក្មេងប្រុស និង មួយទៀតសម្រាប់ក្មេងស្រី។ តារាងទាំងពីរនេះអាចរកបាននៅ៖ http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/

ជំហានក្នុងការប្រើប្រាស់តារាងសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយតាមអាយុ

ស្វែងរកនៅផ្នែកខាងឆ្វេងដៃនៃក្រាហ្វិក ដែលមានលេខសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយ និង ផ្នែកខាងក្រោមនៃតារាង ដែលមានអាយុកុមារ។

គូសសម្គាល់ត្រង់កន្លែងដែលខ្សែបន្ទាត់សន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយ និងអាយុជួបគ្នា។ ឧទាហរណ៍ សាន មានអាយុ ១៥ឆ្នាំ និងមានសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយ ១៣.៨។ តើត្រង់ណាដែលអ្នកគួរ គូសសម្គាល់សន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយរបស់គាត់នៅលើតារាង? តើគាត់មាន Z score ប៉ុន្មាន? តើគាត់ត្រូវបានចាត់ចូលក្នុងចំណាត់ថ្នាក់ស្គម ស្គមខ្លាំង ធាត់ជ្រុល ឬលើស ទម្ងន់? (ការណែនាំ៖ សូមមើលតារាងចំណាត់ថ្នាក់ខាងលើ)។

កំណត់សម្គាល់

គេវាស់ប្រវែងចំពោះកុមារដែលមានអាយុក្រោម ២ ឆ្នាំ ចំណែកកម្ពស់ត្រូវបាន គេវាស់ចំពោះកុមារដែលមានអាយុលើសពី ២ឆ្នាំ។ គេថ្លឹងទម្ងន់កុមារដោយការព្យួរ ជាមួយជញ្ជីងកុមារ ឬដោយឲ្យមនុស្សពេញវ័យកាន់កុមារឈរលើជញ្ជីងបញ្ឈរ។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ដែលការថ្លឹងត្រូវធ្វើឡើងនៅលើផ្ទៃរាបស្មើ និងត្រូវត្រួត ពិនិត្យសម្ភារៈមុនពេលប្រើ ដើម្បីឱ្យការថ្លឹងមានលក្ខណៈត្រឹមត្រូវ។ បន្ទាប់មក គូសចំណាំនូវទម្ងន់ដែលបានថ្លឹង នៅលើតារាងសុខភាពកុមារ។ សម្រាប់កុមារ ដែលមានអាយុ ៥ ទៅ១៩ឆ្នាំ ត្រូវវាស់កម្ពស់ និងថ្លឹងទម្ងន់សិន សឹមធ្វើការគណនា សន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយ។ ការវាស់នេះនឹងត្រូវគូសចំណាំ នៅលើតារាងសុខភាព សន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយពិសេសមួយ សម្រាប់កុមារក្នុងក្រុមអាយុនេះ។ ចំណាត់ ថ្នាក់នៃសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ ខុសគ្នាពីសន្ទស្សន៍ម៉ាស់ រាងកាយរបស់កុមារដែលមានអាយុ ពី ៥ ទៅ១៩ ឆ្នាំ។

ចំណាត់ថ្នាក់បញ្ហាអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់កុមារ

និយមន័យ	សន្ទស្សន៍ ឬរង្វាស់	កង្វះអាហារូបត្ថម្ភមធ្យម	កង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ
គាពក្រិន បង្ហាញនូវកង្វះអាហារូបត្ថម្ភរ៉ាំរ៉ៃ			
ប្រវែង ឬកម្ពស់មិនគ្រប់គ្រាន់	កម្ពស់ធៀបនឹងអាយុ	z score ក្រោម -២ និងធំឬស្មើ -៣	z score ក្រោម -៣
ទម្ងន់មិនគ្រប់ គឺបង្ហាញទាំងបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភរ៉ាំរ៉ៃ និងបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភស្រួចស្រាវ			
ទម្ងន់មិនគ្រប់គ្រាន់	ទម្ងន់ធៀបនឹងអាយុ	z score ក្រោម -២ និង ធំឬស្មើ -៣	z score ក្រោម -៣
ស្គមស្គាំង គឺបង្ហាញពីបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ			
ទម្ងន់មិនគ្រប់គ្រាន់	ទម្ងន់ធៀបនឹងកម្ពស់	z score ក្រោម -២ និង ធំឬស្មើ -៣	z score ក្រោម -៣
ខ្លាញ់ និងកោសិកាសាច់ដុំមិនគ្រប់គ្រាន់នៅក្នុងរាងកាយ	ឧបករណ៍វាស់ប្រវែងពាក់កណ្ដាលដើមដៃ (កុមារអាយុ ៦ ដល់ ៥៩ ខែ)	ធំជាងឬស្មើ ១១.៥ស.ម ទៅតិចជាងឬស្មើ ១២.៥ស.ម	ក្រោម ១១.៥ស.ម
ការហើមទាំងសងខាងសង្កត់ទៅទ្រុឌបង្ហាញពីបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភស្រួចស្រាវ			
ការកើនឡើងជាតិទឹកដែលចាប់ផ្ដើមពីជើងទាំងពីរអាចវិវឌ្ឍទៅកាន់ ផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយ		ការហើមទាំងសងខាងសង្កត់ទៅទ្រុឌ បង្ហាញពីបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភស្រួចស្រាវធ្ងន់ធ្ងរ សម្រាប់កុមារអាយុ0–៥៩ខែ	
អាហារូបត្ថម្ភលើសលប់		**លើសទម្ងន់**	**ធាត់ជ្រុល**
ជាតិខ្លាញ់លើសលប់ដែលនាំឱ្យមានការប្រឈមគ្រោះថ្នាក់ចំពោះសុខភាព	ទម្ងន់ធៀបនឹងកម្ពស់	z score ធំជាង +២ និង តូចឬស្មើ +៣	z score ចាប់ពី +៣ឡើងទៅ

ប្រភព៖ ដកស្រង់ពី Assessing Children Under 5 Pocket Reference, FANTA 2011
http://www.fantaproject.org/sites/default/files/resources/Pocket-Ref-Anthro-Feb2011-English.pdf

មេរៀនទី៥

របៀបប្រើ"កញ្ចប់សម្ភារៈអាហារល្អ"

ជំហានទាំង៥ក្នុងការផ្តល់ប្រឹក្សាពីអាហារូបត្ថម្ភ

1. វាយតម្លៃ៖ វាយតម្លៃ ឬប៉ាន់ប្រមាណសុខភាពរបស់អតិថិជន និងទម្លាប់នៃការហូបចុករបស់ពួកគេ
2. វិភាគ៖ ដោយផ្អែកលើការវាយតម្លៃ កំណត់រកបញ្ហា និងមធ្យោបាយសម្រាប់ដោះស្រាយត្រឹមត្រូវ (ឧ. ការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថ ឬការណែនាំ)
3. ផ្តល់យោបល់៖ ផ្តល់ជម្រើសពីរ ឬបីដល់អតិថិជន
4. ចរចារ៖ ជម្រុញឱ្យអតិថិជនយកជំនះបានចំពោះឧបសគ្គរាំងស្ទះក្នុងការអនុវត្តន៍នូវជម្រើស និងធ្វើផែនការសកម្មភាព
5. តាមដាន៖ កំណត់ពេលជួបប្រឹក្សាអតិថិជនម្តងទៀត ដើម្បីសិក្សាមើលថាតើគាត់បានអនុវត្តទៅតាមចំនុចដែលបានកំណត់ឬទេ និងជួយគាត់ក្នុងការបន្តការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត។

ការប្រើប្រាស់ប័ណ្ណអាហារ

តើក្រុមពណ៌នៅក្នុងប័ណ្ណអាហារតូចៗមានន័យដូចម្តេច?

» ក្រហម៖ តំណាងឱ្យអាហារស្ថាបនារាងកាយ
» បៃតង៖ តំណាងឱ្យបន្លែ ដែលជាអាហារការពាររាងកាយ
» លឿង៖ តំណាងឱ្យផ្លែឈើ ក៏ជាអាហារការពាររាងកាយដែរ
» ស៖ តំណាងឱ្យអាហារថាមពល
» ស្វាយ៖ ប័ណ្ណពណ៌ស្វាយមិនមែនជាក្រុមអាហារទេ វារួមបញ្ចូលទាំង "គ្រឿងផ្សំដែលជួយបង្កើនថាមពល" ដែលអាចបង្កើនកាឡូរី និង/ឬតម្លៃនៃសារធាតុចិញ្ចឹមនៃសម្ល និងអាហារផ្សេងៗទៀត។ គ្រឿងផ្សំដែលជួយបង្កើនថាមពលមានដូចជា ដូង ខ្ទិះដូង ប្រេងឆា/ខ្លាញ់ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ ទឹកដោះគោខាប់ សៀង និងសណ្តែក។
» ខៀវ៖ បង្ហាញនូវឧទាហរណ៍នៃភេសជ្ជៈដែលអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍គួរបរិភោគដើម្បីបង្គ្រប់បាននូវជាតិទឹកចំនួនពីរលីត្រក្នុងមួយថ្ងៃ។

របៀបប្រើប្រាស់ប័ណ្ណអាហារតូច

១. ដាក់ប័ណ្ណទាំងអស់នៅលើតុពីមុខអតិថិជនដោយ ដាក់រូបភាពទាំងអស់ផ្ងារឡើងលើដើម្បីឱ្យពួកគាត់អាចមើលឃើញ។

២. សុំឱ្យអតិថិជនជ្រើសរើសប័ណ្ណដែលបង្ហាញពីអាហារ ឬភេសជ្ជៈដែលគាត់អាចរកបាននៅជុំវិញផ្ទះរបស់គាត់។ យកប័ណ្ណដែលគាត់មិនជ្រើសរើសចេញសិន។ បន្ទាប់មកសុំឱ្យអតិថិជនដកយកប័ណ្ណរូបអាហារ ដែលពួកគាត់ត្រូវការ តែមិនអាចទិញបានកាលពីពេលកន្លងមក។ យកប័ណ្ណទាំងនោះចេញ។ ប័ណ្ណដែលនៅ

សល់គឺជាប្រភេទអាហារដែលអាចរកបានក្នុងស្រុក ដែលគ្រួសារគាត់អាចរកទិញអាហារទាំងនោះប្រចាំថ្ងៃ ប្រសិនបើពួកគេត្រូវការ។

៣. ពិនិត្យមើលថាតើពណ៌នៃក្រុមអាហារទាំងអស់ (ពណ៌ក្រហម ពណ៌បៃតង ពណ៌លឿង ពណ៌ស ពណ៌ស្វាយ និងពណ៌ខៀវ) មាននៅក្នុងប័ណ្ណដែលពួកគាត់បានជ្រើសរើសឬទេ?

៤. ប្រសិនបើពណ៌ទាំងនោះមិនមាននៅក្នុងប័ណ្ណដែលគាត់បានជ្រើសរើសទេនោះ ពិភាក្សាជាមួយគាត់ ដើម្បីរកមើលអាហារណាក្នុងក្រុមពណ៌ដែលគាត់មិនបានជ្រើសយក ប៉ុន្តែគាត់អាចរកទិញបានម្តងម្កាល (ឧ. មួយ ឬពីរសប្តាហ៍ម្តង)។ បញ្ចូលប័ណ្ណទាំងនោះទៅក្នុងប័ណ្ណ ដែលពួកគេបានជ្រើសរើស។ ជួនកាលអាហារទាំងនេះគឺជាអាហារដែលពួកគាត់អាចដាំដុះដោយខ្លួនឯង ឬទិញ/ដោះដូរជាមួយអ្នកដទៃ។

របៀបប្រើប័ណ្ណអាហារធំ

១. សូមដកយករូបភាពចានបាយ (ប័ណ្ណរូបភាពទំហំពិត)។ ដាក់ប័ណ្ណទាំង៥នោះនៅពីមុខអតិថិជន ហើយសុំឱ្យ ពួកគាត់បង្ហាញអ្នកពីបរិមាណបាយ ដែលពួកគាត់បរិភោគជាធម្មតាក្នុងពេលអាហារម្តងៗ។

២. បន្ទាប់មកដកយករូបភាពចានសម្ល ដាក់នៅពីមុខអតិថិជន ហើយសុំឱ្យពួកគាត់បង្ហាញប្រភេទសម្ល ដែលពួកគាត់បានបរិភោគជាមួយបាយ។

៣. បន្ទាប់ពីបានជួបលើកទីមួយដោយប្រើប្រាស់កញ្ចប់សម្ភារៈអាហារល្អរួចមកក្រុមថែទាំតាមផ្ទះ/ អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាអាចសួរសំណួរទៅអតិថិជនដើម្បីពិនិត្យមើលឡើងវិញនូវអាហារដែលគាត់អាចររកបានពីមុន ប៉ុន្តែឥឡូវមិនអាចរកទិញបាន ឬក៏ អាហារដែលមិនអាចរកទិញបានពីមុន ប៉ុន្តែឥឡូវអាចរកទិញបាន។

៤. ត្រង់ចំណុចនេះ ក្រុមថែទាំតាមផ្ទះ/ អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាមានព័ត៌មានគ្រប់គ្រាន់ដែលអាចយកមកវិភាគពី របបអាហាររបស់អតិថិជន និងចរចាអំពីវិធីធ្វើឱ្យប្រសើរមួយចំនួន។

ការបំពេញទម្រង់តាមដាននៃកញ្ចប់សម្ភារៈអាហារល្អ

មានទម្រង់តាមដានចំនួនបី សម្រាប់កត់ត្រានូវការផ្លាស់ប្តូរផ្នែកអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់ក្រុមគោលដៅខាងក្រោម៖

1. មនុស្សពេញវ័យ (ទាំងពីរភេទ) និងស្ត្រីដែលសម្រាលកូនរួចលើសពី៦ខែ
2. មនុស្សពេញវ័យជាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងដែលសម្រាលកូនរួចក្នុងអំឡុងពេល៦ខែ
3. កុមារ និងក្មេងជំទង់អាយុពី០-១៩ឆ្នាំ

១. មនុស្សពេញវ័យទាំងពីរភេទ និងស្ត្រីសម្រាលកូនរួចបន្ទាប់ពី៦ខែ (ទម្រង់វាយតម្លៃតាមសហគមន៍)

ព័ត៌មានទូទៅ

១. ថ្ងៃពិនិត្យ៖ កាលបរិច្ឆេទដែលការប្រឹក្សាត្រូវបានធ្វើឡើង

២. ឈ្មោះអតិថិជន៖ ឈ្មោះរបស់អតិថិជនដែលអ្នកត្រូវជួបប្រឹក្សា

៣. អាយុ៖ អាយុរបស់អតិថិជនដែលអ្នកបានជួបប្រឹក្សា (គិតជាឆ្នាំ)

៤. ភេទ៖ គូសនៅក្នុងប្រអប់ត្រឹមត្រូវ។ បើជាស្ត្រី សូមបញ្ជាក់ថាជាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬស្ត្រីបំបៅដោះកូន។

៥. អាស័យដ្ឋាន៖ អាស័យដ្ឋានរបស់អតិថិជន។

ជំហានទី១ និងទី២៖ វាយតម្លៃ និងវិភាគ

៦. <u>បញ្ហាដែលអតិថិជនប្រាប់៖</u>
នេះគឺជាសំណួរបើក។ សួរអតិថិជនអំពីបញ្ហារបស់គាត់។ កត់ត្រាប្រភេទនៃបញ្ហា ផលរំខាន ឬរោគសញ្ញាដែលគាត់កំពុងតែមាន។

ក្រុមថែទាំតាមផ្ទះ៖ ថ្ងៃណាត់ជួបលើកក្រោយ ___/___/___

ឈ្មោះអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សា ______________

ទម្រង់តាមដានអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាដល់មនុស្សពេញវ័យ (ទាំងពីរភេទ និងស្ត្រីសម្រាលកូនរួចលើសពី៦ខែ) ដែលមានអាយុលើសពី១៩ឆ្នាំ

ព័ត៌មានទូទៅ

១ ថ្ងៃពិនិត្យ ___/___/___ | ២ ក. ឈ្មោះអតិថិជន៖

៣ អាយុ _____ ឆ្នាំ | ៤ ភេទ(គូស√) ☐ ស្រី ☐ ប្រុស | ៥ អាស័យដ្ឋាន៖

ជំហានទី ១ និង២៖ វាយតម្លៃ និងវិភាគ

ការវាយតម្លៃសុខភាព និងរូបរាងកាយ

៦ បញ្ហាដែលអតិថិជនបានប្រាប់៖

៧ ក. កំពុងប្រើថ្នាំ ARV?
☐ បាទ/ចាស ☐ ទេ
ខ. កំពុងប្រើថ្នាំ OI?
☐ បាទ/ចាស ☐ ទេ
គ. បានលេបថ្នាំ ARV ទៀងទាត់តាំងពីថ្ងៃពិនិត្យចុងក្រោយ ឬទេ?
☐ បាទ/ចាស ☐ ទេ

៨ ក. ទម្ងន់ថ្ងៃនេះ: _____ គ.ក្រ
ខ. កម្ពស់ ________ ម
គ. សន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយ(BMI) = ______

៩ ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ៖
☐ មិនគ្រប់ទម្ងន់/ខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ BMI តិចជាង១៨.៥០
☐ ធម្មតា BMI ពី១៨.៥០–២៤.៩៩
☐ លើសទម្ងន់ BMI ២៥.០ឡើងទៅ

ការបរិភោគអាហារ

១០ ក ជាធម្មតា តើអតិថិជនបរិភោគអ្វីខ្លះជាប្រចាំ? (គូស √ ក្នុងប្រអប់ខាងក្រោម)

	ពេលព្រឹក	ថ្ងៃត្រង់	ពេលល្ងាច	សម្រន់/ភេសជ្ជៈ
បាយ/គុយទាវ/ដំឡូង /នំប៉័ង/ពោត/ត្រាវ/ប្រេង/ស្ករ	☐	☐	☐	☐
បន្លែ/ផ្លែឈើ	☐	☐	☐	☐
ត្រី/សាច់មាន់/សាច់ផ្សេងៗ/ស៊ុត/តៅហ៊ូ/ សណ្តែកសៀង/សណ្តែកដី/ទឹកដោះគោ	☐	☐	☐	☐
ផ្សេងៗ ______________	☐	☐	☐	☐

៧. <u>ការប្រើប្រាស់ឱសថ ART/OI៖</u>
គូសសញ្ញាបាទ ចាស ឬទេ។ សម្រាប់ការបំពេញសំណួរនេះ អ្នកផ្ដល់ប្រឹក្សាមិនចាំបាច់មើល ឬកត់ត្រាប្រភេទថ្នាំដែលអតិថិជនកំពុងប្រើទេ។ ប៉ុន្ដែ សមាជិកក្រុមថែទាំតាមផ្ទះ គួរកត់ត្រានៅលើឯកសារដាច់ដោយឡែក ប្រសិនបើពួកគេបានឃើញអតិថិជនប្រើថ្នាំ។ នេះគឺជាផ្នែកមួយ នៃកំណត់ត្រាថែទាំតាមផ្ទះ ដើម្បីតាមដានការប្រើប្រាស់ថ្នាំ ART ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

៨. <u>ក. ទម្ងន់ថ្ងៃនេះ៖</u>
បញ្ចូលទម្ងន់អតិថិជនជាគីឡូក្រាម។

<u>*ខ. កម្ពស់របស់អតិថិជន៖*</u>
បញ្ចូលកម្ពស់របស់អតិថិជនជាសង់ទីម៉ែត្រ។ បញ្ចូលកម្ពស់ជាម៉ែត្រប្រសិនបើអ្នកគណនាសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយតាមរូបមន្ដ។

<u>*គ. សន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយ (BMI) របស់អ្នកជំងឺ៖*</u>
គេអាចគណនា BMI របស់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍បាន បើមានកម្ពស់ និងទម្ងន់។ BMI អាចគណនាដោយប្រើរូបមន្ដ ទម្ងន់ជាគីឡូក្រាម ចែកនឹងកំពស់ជាម៉ែត្រការ៉េ (គក្រ/ម២) ឬប្រើតារាង BMI (ក្នុងមេរៀនទី៤)។ ការគណនា BMI ដោយប្រើរូបមន្ដគួរទុកសម្រាប់បុគ្គលិកស្ថាប័ន និង/ឬបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពជាអ្នកធ្វើ។

៩. <u>*ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ*</u>
ប្រើប្រាស់ព័ត៌មានក្នុងសំណួរលេខ៨ រួចគូសនៅក្នុងប្រអប់ត្រឹមត្រូវ៖
☐ មិនគ្រប់ទម្ងន់/ខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ BMI តិចជាង១៨.៥០
☐ ធម្មតា BMI ពី១៨.៥០–២៤.៩៩
☐ លើសទម្ងន់ BMI ២៥.0+

បើអតិថិជនមានសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយក្រោម ១៨.៥ គេអាចសន្និដ្ឋានបានថា អតិថិជនទទួលបានអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់។ ក្រៅពីការប្រឹក្សាផ្នែកអាហារូបត្ថម្ភ ត្រូវបញ្ជូនអតិថិជនរូបនេះត្រូវទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរព្យាបាល OI/ART។

១០. <u>*ក. ជាធម្មតា តើអតិថិជនបរិភោគអ្វីខ្លះជាប្រចាំ?*</u>
គូសក្នុងប្រអប់ដែលសមរម្យ អំពីម្ហូបដែលអតិថិជនបរិភោគសម្រាប់អាហារពេលព្រឹក ថ្ងៃត្រង់ ពេលល្ងាច និងបង្អែម/អាហារសម្រន់/ភេសជ្ជៈ

<u>*ខ. បរិភោគអាហារពេលក្នុង១ថ្ងៃ ប៉ុន្មានពេល?*</u>
ឱ្យអតិថិជនរៀបរាប់ពីអ្វីដែលពួកគេបរិភោគប្រចាំថ្ងៃ "តើមួយថ្ងៃអ្នកតែងតែបរិភោគអាហារប៉ុន្មានពេល?" គូសសញ្ញាក្នុងប្រអប់ដែលសមរម្យ។

<u>*គ. បរិភោគអាហារសម្រន់ក្នុង១ថ្ងៃ ប៉ុន្មានដង?*</u>
សួរអតិថិជនថាតើមួយថ្ងៃអ្នកតែងតែបរិភោគអាហារសម្រន់ប៉ុន្មានដង? គូសសញ្ញាក្នុងប្រអប់ដែលសមរម្យ។

<u>*ឃ. បរិមាណសារធាតុរាវ (ក្រៅពីទឹក) ដែលបរិភោគក្នុង១ថ្ងៃ*</u>
សួរអតិថិជនថាតើមួយថ្ងៃអ្នកពិសារទឹកឬសារជាតុរាវប៉ុន្មានកែវ? បង្ហាញរូបភាព

កែវទឹកទៅអតិថិជន ហើយសួរពួកគេថាកែវមួយណាដែលមានទំហំដូចនឹងកែវដែលគេប្រើប្រចាំថ្ងៃ។ សួរអតិថិជនថាតើ មួយថ្ងៃអ្នកពិសារទឹកប៉ុន្មានកែវ? (រួមទាំងតែទឹកថ្នាំផងបើមាន)។ បើអតិថិជនបរិភោគទឹកស្មើនឹង៨កែវពណ៌ខៀវក្នុងមួយថ្ងៃ ចូរគូសនៅក្នុងប្រអប់«២លីត្រ ឬលើសពីនេះ»។ កត់ត្រាបរិមាណទឹក(គិតជាចំនួនកែវ) ដែលបានពិសារប្រចាំថ្ងៃ។

១១. <u>*របបអាហារ៖*</u> ☐ ខ្វះខាត ☐ មធ្យម ☐ ល្អ
មានសូចនាករពីរដើម្បីវាយតម្លៃគឺ បរិមាណ និងគុណភាពរបស់អាហារ។

គូសប្រអប់ "ខ្វះខាត" បើអតិថិជនតែងតែបរិភោគ១ពេល ឬអត់សោះ មិនបរិភោគអាហារសម្រន់ បរិភោគទឹកតិចជាង១លីត្រ និង/ឬ បរិភោគអាហារតែ១-២ក្រុមរាល់ថ្ងៃ។

គូសប្រអប់ "មធ្យម" បើសិនអតិថិជនតែងតែបរិភោគ២ ពេលអាហារសម្រន់ ១ដង និងទឹកបាន១លីត្រ និងមានអាហារទាំងបីក្រុម រៀងរាល់ថ្ងៃ។

គូសប្រអប់ "ល្អ" បើសិនអតិថិជនតែងតែបរិភោគយ៉ាងតិច៣ពេល អាហារសម្រន់២ដង ទឹក/សារធាតុរាវយ៉ាងតិច២លីត្រ ដោយមានអាហារបីក្រុម ក្រុមថាមពល (ពណ៌ស) ក្រុមស្ថាបនារាងកាយ (ពណ៌ក្រហម) និងក្រុមការពាររាងកាយ (ពណ៌លឿង/បៃតង)។

ជំហានទី៣ និងទី៤៖ ស្នើយោបល់ និងចរចារ

១២. <u>ដំបូន្មានគន្លឹះដែលអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាផ្តល់ឱ្យ៖</u>
ផ្អែកលើការវាយតម្លៃ (ជំហានទី១) និងការវិភាគ (ជំហានទី២) កំណត់នូវប្រភេទបញ្ហាដែលកើតមាន ពាក់ព័ន្ធនឹងស្ថានភាពសុខភាព ឬអាហារូបត្ថម្ភ និងផ្តល់នូវដំណោះស្រាយមួយចំនួនដល់អតិថិជន។
ផ្តល់នូវអនុសាសន៍ និងចរចារជាមួយគាត់នូវសកម្មភាពដែលគាត់អាចធ្វើបាន និងបង្កើតផែនការសកម្មភាព។ ចំនុចសំខាន់គឺ ត្រូវផ្តល់អនុសាសន៍ ដែលគាត់អាចអនុវត្តបាន សមស្របទៅតាមធនធាន និងលទ្ធភាពរបស់អតិថិជន។ យើងនឹងមិនអាចដោះស្រាយបញ្ហាទាំងអស់ នៅពេលផ្តល់ប្រឹក្សាតែមួយដងនោះទេ។
ជ្រើសរើសប័ណ្ណមួយ ឬច្រើនដែលសាកសមទៅតាមបញ្ហា និងក្រុមគោលដៅ ដើម្បីប្រើប្រាស់នៅក្នុងការប្រឹក្សាយោបល់។ សូមមើលតារាងជំនួយសម្រាប់ជ្រើសរើសប័ណ្ណ។ ជួយអតិថិជនជ្រើសរើសនូវសកម្មភាពមួយ ឬពីរដែលគាត់អាចធ្វើបាន និងព្រមធ្វើ។
គូសក្នុងប្រអប់សកម្មភាពដែលបានពិភាក្សាគ្នា និងដែលគាត់ព្រមព្រៀងធ្វើ។ ឱ្យអតិថិជននិយាយឡើងវិញនូវសកម្មភាពដែលគាត់នឹងសាកល្បងធ្វើ ដើម្បីឲ្យច្បាស់ទាំងអស់គ្នា។ បកស្រាយចម្លើយដល់គាត់ប្រសិនបើគាត់មានសំណួរ។

១០ ខ បរិភោគអាហារពេល ក្នុង១ថ្ងៃប៉ុន្មានពេល?

☐ ០ ☐ ១ ☐ ២ ☐ ៣ ☐ ៤ ឬលើសពីនេះ:

គ បរិភោគអាហារសម្រន់ក្នុង១ថ្ងៃ ប៉ុន្មានដង?

☐ ០ ☐ ១ ☐ ២ ☐ ៣ ឬលើសពីនេះ:

ឃ. បរិមាណសារធាតុរាវ (ក្រៅពីទឹក) ដែលបរិភោគក្នុង១ថ្ងៃ៖

☐ តិចជាង ២លីត្រ ☐ ២លីត្រ ឬលើសពីនេះ:

បរិមាណទឹកបរិភោគ ក្នុង១ថ្ងៃ ______កែវ

ង តើមានអាហារទាំងបីក្រុម (អាហារថាមពល ការពារនិងសាងសង់) នៅក្នុងអាហារពេលនិមួយៗដែរឬទេ?

☐ មាន ☐ គ្មាន

ច តើអតិថិជនបានបរិភោគអាហារដែលសំបូរជាតិដែក ដូចជា សាច់ក្រហម សាច់មាន់ សាច់ត្រី ស៊ុត សណ្ដែក បន្លែដែលមានស្លឹកបៃតងដែរឬទេ?

☐ មាន ☐ គ្មាន

១១. របបអាហារ៖

បរិមាណអាហារ អាហារសម្រន់ និងសារធាតុរាវ	គុណភាពអាហារ និងអាហារសម្រន់
☐ ខ្វះខាត៖ អាហារ០–១ពេល គ្មានអាហារសម្រន់ សារធាតុរាវតិចជាង១លីត្រ	បរិភោគអាហារ១-២ក្រុម ក្នុង១ថ្ងៃ
☐ មធ្យម៖ អាហារ២ពេល អាហារសម្រន់១ដង និង សារធាតុរាវ ១លីត្រ	បរិភោគអាហារ ៣ក្រុម ក្នុង១ថ្ងៃ
☐ ល្អ៖ យ៉ាងតិច អាហារ៣ពេល អាហារសម្រន់២ដង និងសារធាតុរាវ ២លីត្រ	បរិភោគចម្រុះមុខម្ហូប ពីអាហារ៣ក្រុម រាល់ពេល

ជំហានទី ៣ និង៤៖ ស្នើយោបល់ និងចរចារ

១៣. ដំបូន្មានគន្លឹះដែលអ្នកផ្ដល់ប្រឹក្សាផ្ដល់ឱ្យ៖

☐ លាងដៃ
☐ សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ
☐ អនាម័យមាត់ធ្មេញ
☐ រៀបចំផែនការសន្តិសុខស្បៀង
☐ លំហាត់ប្រាណ
☐ កម្រិតការប្រើជាតិសុរា និងចៀសវាងជក់ថ្នាំ/បារី
☐ ពិនិត្យសុខភាពនិងទម្ងន់ជារៀងរាល់ខែ
☐ ស្វែងរកការព្យាបាលភ្លាមនៅពេលមានបង្ករោគ
☐ លេបថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជា
☐ គ្រប់គ្រងផលរំខានដោយថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍
☐ សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃការស្រកទម្ងន់
☐ ការផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន
☐ បរិភោគអាហារ៣ពេល និងអាហារសម្រន់២ដង
☐ បង្កើនភាពឃ្លានជាមួយអាហារងាយទទួលទាន និងមានរស់ជាតិ
☐ គ្រប់គ្រងពេលមានជំងឺរាក
☐ គ្រប់គ្រងពេលមានក្អួតចង្អោរ
☐ គ្រប់គ្រងពេលមានជំងឺផ្សិតក្នុងមាត់
☐ គ្រប់គ្រងពេលមានគ្រុនក្ដៅ
☐ ស្លេកស្លាំង
☐ បរិភោគឱ្យបានសមស្រប

ជំហានទី៥៖ តាមដាន

១៤. ត្រួតពិនិត្យ និងតាមដានជាបន្តបន្ទាប់៖ ☐ ១ខែម្ដង ☐ ៣ខែម្ដង ☐ ៦ខែម្ដង ☐ ផ្សេងៗ សូមបញ្ជាក់ ______

ជំហានទី៥៖ តាមដាន

១៣. <u>ត្រួតពិនិត្យ និងតាមដានជាបន្តបន្ទាប់៖</u>

☐ ១ខែម្ដង ☐ ៣ខែម្ដង ☐ ៦ខែម្ដង ☐ ផ្សេងៗ ________

កំណត់ភាពញឹកញាប់នៃការត្រួតពិនិត្យ និងតាមដាន។ ពេលវេលាសំខាន់ៗ ដែលអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍គួរទទួលបានការវាយតម្លៃ និងប្រឹក្សាអាហារូបត្ថម្ភ៖

- ជួបប្រឹក្សាលើកដំបូង
- អាស្រ័យទៅតាមដំណាក់កាលនៃមេរោគអេដស៍៖
  - » អរោគសញ្ញា (គ្មានរោគសញ្ញា)៖ រៀងរាល់៦ខែ
  - » រោគសញ្ញា៖ រៀងរាល់ខែ ឬរៀងរាល់៣ខែម្ដង
- នៅពេលចាប់ផ្ដើម ឬប្ដូរការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍
- ធ្វើការណាត់ជួបដើម្បីតាមដានជាមួយអតិថិជនទៅលើសកម្មភាពដែលបានព្រមព្រៀង។

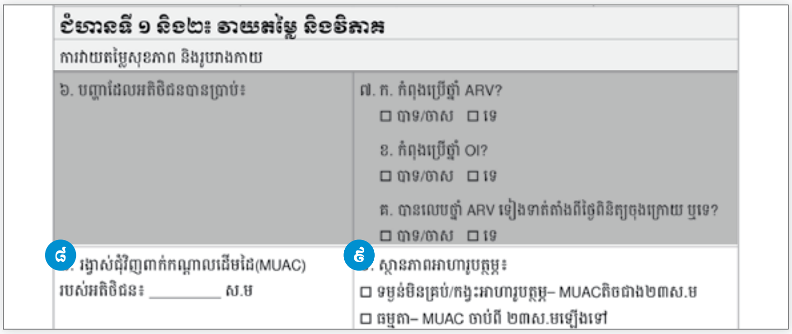
២.១. ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីសម្រាលកូនរួចក្នុងអំឡុង៦ខែ (ទម្រង់វាយតម្លៃតាមសហគមន៍)

សម្គាល់៖ ទម្រង់តាមដានសម្រាប់ក្រុមគោលដៅទី២ (សម្រាប់សហគមន៍) មានសំណួរដូចគ្នាភាគច្រើនដូចគ្នាទៅនឹងទម្រង់ទី១ដែរ ប៉ុន្តែមានសំណួរខុសគ្នាមួយចំនួនដូចនៅក្នុងសេចក្តីពន្យល់សម្រាប់ខាងក្រោម (សំណួរទី៨-៩)។

៨. <u>ប្រវែងរង្វាស់ពាក់កណ្តាលដើមដៃរបស់អតិថិជន៖</u>
វាស់ប្រវែងរង្វាស់ពាក់កណ្តាលដើមដៃ គិតជាសង់ទីម៉ែត្រ រួចកត់ត្រាទុកដោយបំពេញនៅក្នុងចន្លោះដែលត្រូវបំពេញ។

៩. <u>*ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ៖*</u>
ប្រើប្រាស់ព័ត៌មានក្នុងសំណួរលេខ៩ រួចគូសនៅក្នុងប្រអប់ត្រឹមត្រូវ៖
☐ ទម្ងន់មិនគ្រប់/កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ– MUACតិចជាង២៣ស.ម
☐ ធម្មតា– MUAC ចាប់ពី ២៣ស.មឡើងទៅ

គេមិនប្រើសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទេ ព្រោះទម្ងន់របស់គាត់ប្រែប្រួលទៅតាមការលូតលាស់របស់ទារកក្នុងផ្ទៃ។ គេវាស់ MUAC ជំនួសវិញ។ តើរង្វាស់ពាក់កណ្តាលដើមដៃរបស់អតិថិជនក្រោម២៣ស.ម ឬទេ? ប្រសិនបើក្រោម២៣ស.ម គេអាចសន្និដ្ឋានបានថាអតិថិជនរូបនោះខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ ក្រៅពីការប្រឹក្សាផ្នែកអាហារូបត្ថម្ភ ត្រូវបញ្ជូនអតិថិជនរូបនេះត្រូវទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាព។



ជំហានទី ១ និង២៖ វាយតម្លៃ និងវិភាគ	
ការវាយតម្លៃសុខភាព និងរូបរាងកាយ	
៦. បញ្ហាដែលអតិថិជនបានប្រាប់៖	៧. ក. កំពុងប្រើថ្នាំ ARV? ☐ បាទ/ចាស ☐ ទេ ខ. កំពុងប្រើថ្នាំ OI? ☐ បាទ/ចាស ☐ ទេ គ. បានលេបថ្នាំ ARV ទៀងទាត់តាំងពីថ្ងៃពិនិត្យចុងក្រោយ ឬទេ? ☐ បាទ/ចាស ☐ ទេ
៨. រង្វាស់ជុំវិញពាក់កណ្តាលដើមដៃ(MUAC) របស់អតិថិជន៖ ________ ស.ម	៩. ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ៖ ☐ ទម្ងន់មិនគ្រប់/កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ– MUACតិចជាង២៣ស.ម ☐ ធម្មតា– MUAC ចាប់ពី ២៣ស.មឡើងទៅ

២.២. ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីសម្រាលកូនរួចក្នុងអំឡុង៦ខែ (ទម្រង់វាយតម្លៃតាមស្ថាប័ន)

សម្គាល់៖ ទម្រង់តាមដានសម្រាប់ក្រុមគោលដៅនេះ (សម្រាប់ស្ថាប័ន) មានសំណួរបន្ថែមដូចខាងក្រោម។

៨. <u>*គ. ទម្ងន់មុនពេលមានផ្ទៃពោះ និងកំណើនទម្ងន់មកត្រឹមឥឡូវ*</u>
សូមកត់ត្រាទម្ងន់មុនពេលមានផ្ទៃពោះជាគីឡូក្រាម (គ.ក)។
យកទម្ងន់ឥឡូវ ដកទម្ងន់មុនពេលមានផ្ទៃពោះ គិតជាគីឡូក្រាម ដើម្បីរកទម្ងន់ដែលគាត់បានកើនឡើងកន្លងមក។ ប្រសិនបើអតិថិជនគ្មានផ្ទៃពោះទេ ត្រូវសរសេរ «គ្មាន» នៅក្នុងផ្នែកនេះ។

ជំហានទី ១ និង២៖ វាយតម្លៃ និងវិភាគ	
ការវាយតម្លៃសុខភាព និងរូបរាងកាយ	
៦. បញ្ហាដែលអតិថិជនបានប្រាប់៖	៧. ក. កំពុងប្រើថ្នាំ ARV? ☐ បាទ/ចាស ☐ ទេ ខ. កំពុងប្រើថ្នាំ OI? ☐ បាទ/ចាស ☐ ទេ គ. បានលេបថ្នាំ ARV ទៀងទាត់តាំងពីថ្ងៃពិនិត្យចុងក្រោយ ឬទេ? ☐ បាទ/ចាស ☐ ទេ
៨ ក. វង្វាស់ជុំវិញពាក់កណ្ដាលដើមដៃ(MUAC)ថ្ងៃនេះ _____ ស.ម ខ. ទំងន់ថ្ងៃនេះ __________ គ.ក្រ គ. បើកំពុងមានផ្ទៃពោះ ទំងន់មុនពេលមានផ្ទៃពោះគឺ ______ គ.ក្រ ទំងន់ដែលកើនឡើងមកត្រឹមថ្ងៃនេះគឺ ______ គ.ក្រ	៩ ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ៖ ☐ ទម្ងន់មិនគ្រប់/កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ– MUACតិចជាង២៣ស.ម ☐ ធម្មតា– MUAC ចាប់ពី ២៣ស.មឡើងទៅ

៣. កុមារ និងក្មេងជំទង់អាយុពី0-១៩ឆ្នាំ

ព័ត៌មានទូទៅ

១. ថ្ងៃពិនិត្យ៖ កាលបរិច្ឆេទដែលការប្រឹក្សាត្រូវបានធ្វើឡើង

២. បំពេញឈ្មោះ ភេទ និងអាយុកុមារ

៣. អាណាព្យាបាល/ត្រូវជា៖ ឈ្មោះអាណាព្យាបាល និងនិងទំនាក់ទំនង (ឧ. ត្រូវជាម្ដាយ ឪពុក ជីដូន ឬជីតា)

៤. អាស័យដ្ឋានរបស់អតិថិជន

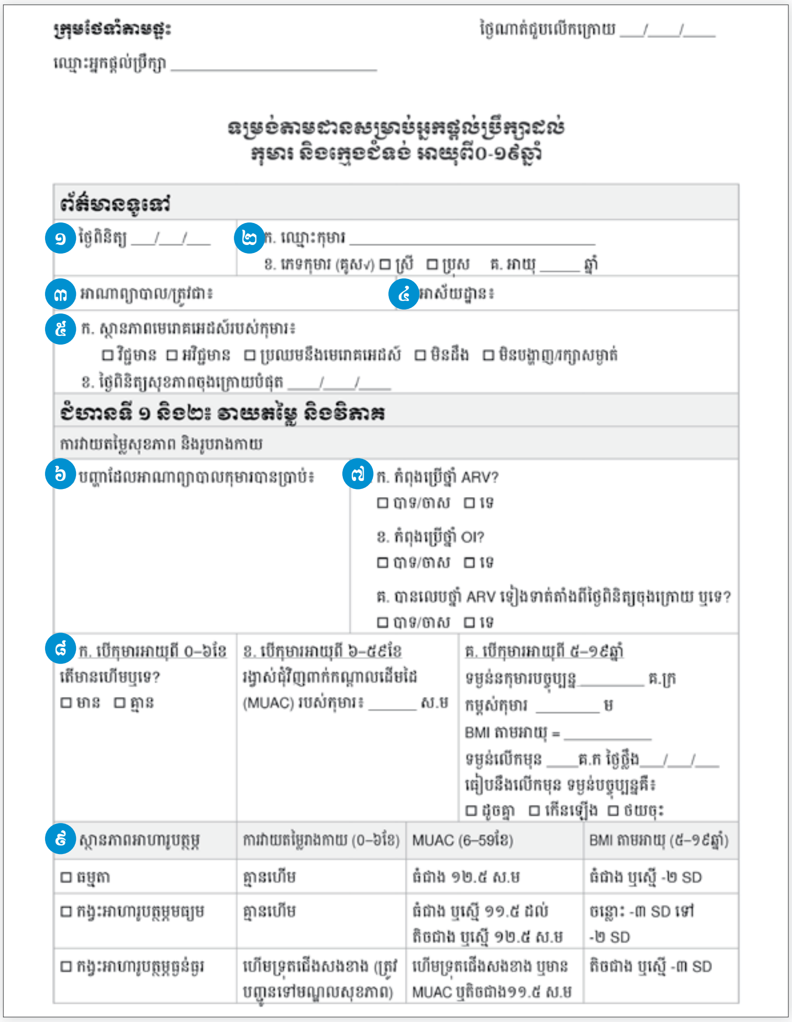
៥. ស្ថានភាពមេរោគអេដស៍៖ កត់ត្រាស្ថានភាពមេរោគអេដស៍របស់កុមារ ដោយគូសក្នុងប្រអប់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងកត់កាលបរិច្ឆេទពិនិត្យសុខភាពលើកចុងក្រោយ។

ជំហានទី១ និងទី២៖ វាយតម្លៃ និងវិភាគ

៦. <u>បញ្ហាដែលអាណាព្យាបាលកុមារបានប្រាប់៖</u>
នេះគឺជាសំណួរបើក។ សួរអាណាព្យាបាលអំពីបញ្ហារបស់កុមារ។ កត់ត្រាប្រភេទនៃបញ្ហា ផលរំខាន ឬរោគសញ្ញាដែលកុមារកំពុងតែមាន។

៧. <u>ការប្រើប្រាស់ឱសថ ART/OI៖</u>
គូសសញ្ញាបាទ ចាស ឬទេនៅក្នុងប្រអប់។ សម្រាប់ការបំពេញសំណួរនេះ អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាមិនចាំបាច់មើល ឬកត់ត្រាប្រភេទថ្នាំដែលអតិថិជនកំពុងប្រើទេ។ ប៉ុន្តែសមាជិកក្រុមថែទាំតាមផ្ទះ គួរកត់ត្រានៅលើឯកសារជាច់ដោយឡែក ប្រសិនបើពួកគេបានឃើញអតិថិជនប្រើថ្នាំ។ នេះគឺជាផ្នែកមួយ នៃកំណត់ត្រាថែទាំតាមផ្ទះដើម្បីតាមដានការប្រើប្រាស់ថ្នាំ ART ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

៨. <u>*សម្រាប់កុមារអាយុ0–៦ខែ*</u>
អំពីការហើម ចូរគូសក្នុងប្រអប់មាន ឬគ្មាន។ ប្រសិនបើមានហើមសង្កត់ជើងហើយមានស្នាមទ្រុឌទាំងសងខាង នោះមានន័យថាកុមារខ្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ និងគួរតែបញ្ជូនទៅមណ្ឌលសុខភាព។



ក្រុមថែទាំតាមផ្ទះ ថ្ងៃណាត់ជួបលើកក្រោយ ___/___/___

ឈ្មោះអ្នកផ្ដល់ប្រឹក្សា ____________________

ទម្រង់តាមដានសម្រាប់អ្នកផ្ដល់ប្រឹក្សាដល់ កុមារ និងក្មេងជំទង់ អាយុពី0-១៩ឆ្នាំ

ព័ត៌មានទូទៅ

១ ថ្ងៃពិនិត្យ ___/___/___

២ ក. ឈ្មោះកុមារ ____________________
ខ. ភេទកុមារ (គូស✓) ☐ ស្រី ☐ ប្រុស គ. អាយុ _____ ឆ្នាំ

៣ អាណាព្យាបាល/ត្រូវជា៖

៤ អាស័យដ្ឋាន៖

៥ ក. ស្ថានភាពមេរោគអេដស៍របស់កុមារ៖
☐ វិជ្ជមាន ☐ អវិជ្ជមាន ☐ ប្រឈមនឹងមេរោគអេដស៍ ☐ មិនដឹង ☐ មិនបង្ហាញ/រក្សាសម្ងាត់
ខ. ថ្ងៃពិនិត្យសុខភាពចុងក្រោយបំផុត ___/___/___

ជំហានទី ១ និង២៖ វាយតម្លៃ និងវិភាគ

ការវាយតម្លៃសុខភាព និងរូបរាងកាយ

៦ បញ្ហាដែលអាណាព្យាបាលកុមារបានប្រាប់៖

៧ ក. កំពុងប្រើថ្នាំ ARV?
☐ បាទ/ចាស ☐ ទេ
ខ. កំពុងប្រើថ្នាំ OI?
☐ បាទ/ចាស ☐ ទេ
គ. បានលេបថ្នាំ ARV ទៀងទាត់តាំងពីថ្ងៃពិនិត្យចុងក្រោយ ឬទេ?
☐ បាទ/ចាស ☐ ទេ

៨ ក. បើកុមារអាយុពី 0–៦ខែ
តើមានហើមឬទេ?
☐ មាន ☐ គ្មាន

ខ. បើកុមារអាយុពី ៦–៥៩ខែ
វង្វាស់ជុំវិញពាក់កណ្ដាលដើមដៃ (MUAC) របស់កុមារ៖ ______ ស.ម

គ. បើកុមារអាយុពី ៥–១៩ឆ្នាំ
ទម្ងន់កុមារបច្ចុប្បន្ន ________ គ.ក្រ
កម្ពស់កុមារ ________ ម
BMI តាមអាយុ = ________
ទម្ងន់លើកមុន ____គ.ក ថ្ងៃថ្លឹង___/___/___
ធៀបនឹងលើកមុន ទម្ងន់បច្ចុប្បន្នគឺ៖
☐ ដូចគ្នា ☐ កើនឡើង ☐ ថយចុះ

៩ ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ	ការវាយតម្លៃរាងកាយ (0–៦ខែ)	MUAC (6–59ខែ)	BMI តាមអាយុ (៥–១៩ឆ្នាំ)
☐ ធម្មតា	គ្មានហើម	ធំជាង ១២.៥ ស.ម	ធំជាង ឬស្មើ -២ SD
☐ កង្វះអាហារូបត្ថម្ភមធ្យម	គ្មានហើម	ធំជាង ឬស្មើ ១១.៥ ដល់ តិចជាង ឬស្មើ ១២.៥ ស.ម	ចន្លោះ -៣ SD ទៅ -២ SD
☐ កង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ	ហើមទ្រុតជើងសងខាង (ត្រូវបញ្ជូនទៅមណ្ឌលសុខភាព)	ហើមទ្រុតជើងសងខាង ឬមាន MUAC ឬតិចជាង១១.៥ ស.ម	តិចជាង ឬស្មើ -៣ SD

សម្រាប់កុមារអាយុ៦–៥៩ខែ

គេវាស់វង្វាស់ពាក់កណ្ដាលដើមដៃនៅដៃខាងឆ្វេង ដោយប្រើម៉ែត្រវាស់ពាក់កណ្ដាលដើមដៃ។ កត់ត្រាខ្នាតរបស់វាគិតសង់ទីម៉ែត្រ។ តើវង្វាស់ពាក់កណ្ដាលដើមដៃតិចជាង ១១.៥ សង់ទីម៉ែត្រឬ? បើតិចជាងមែន អតិថិជននោះខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។

ចំណាត់ថ្នាក់	វង្វាស់ពាក់កណ្ដាលដើមដៃ
ធម្មតា/ លូតលាស់បានល្អ	លើសពី ១២.៥ស.ម ឡើងទៅ
កង្វះអាហារូបត្ថម្ភមធ្យម	ពី១១.៥– តូចជាងឬស្មើ១២.៥ស.ម
បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ	ក្រោម ១១.៥ស.ម

សម្រាប់កុមារ និង ក្មេងជំទង់អាយុ៥–១៩ឆ្នាំ

រក BMI កុមារ ដោយប្រើតារាងមើលសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយរបស់អង្គការហ្វាន់តា និងប្រើសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយតាមនឹងអាយុរបស់កុមាររបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក (តារាងនេះខុសគ្នាពីតារាងសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ)។

ចំណាត់ថ្នាក់	សន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយតាមអាយុ
ធម្មតា/ លូតលាស់បានល្អ	ធំជាងឬស្មើ -២SD
កង្វះអាហារូបត្ថម្ភមធ្យម	ចន្លោះ -៣ និង -២SD
កង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ	ស្មើឬតិចជាង -៣SD

៩. *ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ*
ប្រើប្រាស់ព័ត៌មានក្នុងសំណួរលេខ៨ រួចគូសនៅក្នុងប្រអប់ត្រឹមត្រូវ។ បើកុមារហើមទ្រុតជើងទាំងសងខាង ត្រូវបញ្ជូនទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាព។

១០. *ជាធម្មតា តើកុមារបរិភោគអ្វីខ្លះជាប្រចាំ?*

សម្រាប់កុមារអាយុពី ០–៦ខែ

បំបៅដោះសុទ្ធ? បំបៅទឹកដោះគោជំនួស? បើកុមារបៅទឹកដោះម្សៅ តើបានលាយផ្សំតាមរូបមន្តត្រឹមត្រូវទេ? មានអនាម័យដែរឬទេ?

ចូរគូសក្នុងប្រអប់ បាទ/ចាស ឬ ទេ ដោយផ្អែកលើការបំបៅដែលផ្តល់ឱ្យកុមារអាយុក្រោម៦ខែ។

សម្រាប់កុមារអាយុពី ៦–៥៩ខែ ឬកុមារ និងក្មេងជំទង់អាយុ៥–១៩ឆ្នាំ

គូសក្នុងប្រអប់ដែលសមរម្យដើម្បីបង្ហាញតើអាហារអ្វីដែលកុមារ បរិភោគសម្រាប់អាហារពេលព្រឹក ថ្ងៃត្រង់ ពេលល្ងាច និងអាហារសម្រន់

បរិភោគអាហារពេលក្នុង១ថ្ងៃ ប៉ុន្មានពេល?

ស្នើឱ្យឪពុកម្តាយ/អ្នកថែរក្សារៀបរាប់ពីអ្វី ដែលកុមារទទួលទានជាធម្មតាប្រចាំថ្ងៃ។ គូសក្នុងប្រអប់ដែលសមរម្យ។

បរិភោគអាហារសម្រន់ក្នុង១ថ្ងៃ ប៉ុន្មានដង?

កត់ត្រាចំនួនដងនៃអាហារសម្រន់ដែលបរិភោគក្នុងមួយថ្ងៃដោយគូសក្នុងប្រអប់ត្រឹមត្រូវ។

សារធាតុរាវ (ក្រៅពីទឹក) និងបរិមាណទឹកបរិភោគ ដែលបរិភោគក្នុង១ថ្ងៃ៖

សាកសួរឪពុកម្តាយ/អាណាព្យាបាលថា តើមួយថ្ងៃកុមារបរិភោគទឹក ឬសារធាតុរាវប៉ុន្មានកែវ? បង្ហាញរូបភាពកែវទឹក ហើយសួរពួកគេថា កែវមួយណាដែលមានទំហំដូចនឹងកែវដែលកុមារប្រើប្រចាំថ្ងៃ។ បើកុមារបរិភោគទឹកស្មើនឹងកែវពណ៌ខៀវ ៤ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ចូរគូសនៅក្នុងប្រអប់១លីត្រ កត់ត្រារួមទាំង ចំនួនកែវទឹកដែលបានពិសារប្រចាំថ្ងៃ។ សម្រាប់កុមារអាយុ៦–៥៩ខែ ចូរផ្តោតសំខាន់លើធាតុរាវ (ទឹកដោះគោ ទឹកដោះគោម្សៅ) ដោយគិតរង្វាស់ជាពែង ឬកែវ។

តើមានអាហារទាំងបីក្រុម នៅក្នុងអាហារពេលនិមួយៗឬទេ?

នៅក្នុងប្រអប់នេះវាយតម្លៃក្រុមអាហារណាមួយដែលអតិថិជនតែងតែបរិភោគជាប្រចាំ។ សម្រាប់សំណួរនេះ អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាត្រូវបង្ហាញប័ណ្ណអាហារតូចៗនៅលើតុ។ ដោយមើលម្តងមួយពណ៌ ឬដោយមើលប័ណ្ណទាំងអស់ដាក់ចំរុះចូលគ្នានៅលើតុ ឱ្យអតិថិជនដកយកប័ណ្ណអាហារដែលពួកគាត់តែងតែបរិភោគ។ អ្នកអាចសួរសំណួរខ្លះអាចសួរដូចជា តើសម្លរបស់អ្នកដាក់អ្វីខ្លះ? ដាក់បន្លែអ្វី? មាន

ត្រី ឬខ្យងខ្ចៅ ឬសាច់អ្វីទេ? តើអ្នកដាក់ប្រេង/ខ្លាញ់ដែរឬទេ? ដាក់ជីទេ? ដាក់ម្ទេសទេ? បើអតិថិជនបានបរិភោគក្រុមអាហារទាំងអស់ ចូរគូសប្រអប់"មាន"។

តើអតិថិជនបរិភោគអាហារសំបូរជាតិដែក (សាច់ ស៊ុត បន្លែបៃតង) ដែរឬទេ?
នៅក្នុងប្រអប់នេះវាយតម្លៃអាហារដែលមានជាតិដែកដែលអតិថិជនតែងតែងបរិភោគ។ សម្រាប់សំណួរនេះ អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាអាចប្រើប្រាស់ប័ណ្ណអាហារតូចដើម្បីបង្ហាញនូវអាហារដែលមានជាតិដែក សម្រាប់បង្ហាញអតិថិជន។

១១. *របបអាហារ៖*

កុមារទើបកើតរហូតដល់អាយុ៦ខែគត់៖ □ ខ្វះខាត □ ល្អ

គូសប្រអប់ "ខ្វះខាត" បើសិនអតិថិជនមិនកំពុងបំបៅដោះទារក ឬការបំបៅជំនួសគ្មានសុវត្ថិភាព។

គូសប្រអប់ "ល្អ" បើសិនអតិថិជនបំបៅដោះទារក ឬការបំបៅជំនួសមានសុវត្ថិភាព។

កុមារអាយុ៦–៥៩ខែ៖ □ ខ្វះខាត □ មធ្យម □ ល្អ
មានសូចនាករពីរដើម្បីវាយតម្លៃ គឺបរិមាណ និងគុណភាពរបស់អាហារ។

គូសប្រអប់ "ខ្វះខាត" បើសិនអតិថិជនតែងតែបរិភោគ អាហារពេល និងអាហារសម្រន់តិចជាង ២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ និង/ឬ បរិភោគតែអាហារមួយក្រុម និងទឹកដោះគោ០–១កែវក្នុងមួយថ្ងៃ និងមិនបៅដោះសោះ។

គូសប្រអប់ "មធ្យម" បើសិនអតិថិជនតែងតែបរិភោគ អាហារពេល ២ពេល អាហារសម្រន់១–២ដង និងទឹក១–២ កែវ អាហារ១–២ក្រុមក្នុងមួយថ្ងៃ។

គូសប្រអប់ "ល្អ" បើសិនអតិថិជនតែងតែបរិភោគអាហារពេល យ៉ាងតិច៣ពេលជាមួយអាហារសម្រន់ពីរដង ដោយមានអាហារមកពីក្រុមទាំងបី យ៉ាងតិចទឹកដោះគោ២កែវ(បើមិនបានបៅដោះ) ក្នុងមួយថ្ងៃជាប្រចាំ។

កុមារចាប់ពីអាយុ ៥–១៩ឆ្នាំ៖ □ ខ្វះខាត □ មធ្យម □ ល្អ
មានសូចនាករពីរដើម្បីវាយតម្លៃ គឺបរិមាណ និងគុណភាពរបស់អាហារ។

គូសប្រអប់ "ខ្វះខាត" បើសិនអតិថិជនតែងតែបរិភោគ ១ពេល ឬអត់សោះគ្មានអាហារសម្រន់ ទទួលទានទឹកតិចជាង ១លីត្រ និងពិសារមកពី១–២ក្រុមក្នុងមួយថ្ងៃ។

គូសប្រអប់ "មធ្យម" បើសិនអតិថិជនតែងតែបរិភោគអាហារពេល ២ពេល អាហារសម្រន់ ១ដង ទឹកបានយ៉ាងតិច ១លីត្រ ដោយមានអាហារបីក្រុមជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

គូសប្រអប់ "ល្អ" បើសិនអតិថិជនតែងតែបរិភោគយ៉ាងតិចអាហារពេល ៣ពេល អាហារសម្រន់ ២ដង ដោយមានអាហារ៣ក្រុម រួមទាំងទឹកដោះគោ ២លីត្រក្នុងមួយថ្ងៃ។

សម្គាល់៖ សម្រាប់សំណួរទី១២ និង១៣ (នៃជំហានទី៣ ទី៤ និងទី៥) សូមមើលការណែនាំនៅក្នុងទម្រង់វាយតម្លៃសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យទាំងពីរភេទ។

មេរៀនទី៦
ការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ
សម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍

ជំហានទាំង៥ក្នុងការប្រើប្រាស់ប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ

1. ជ្រើសរើសប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អដែលសមស្រប។
2. សួរសំណួរ និងស្តាប់។ មនុស្សជឿទុកចិត្តអ្នកដទៃដែលបង្ហាញការចាប់អារម្មណ៍នៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ។
3. ចូរផ្តល់ចម្លើយត្រឹមត្រូវ (សារគន្លឹះ)
4. ចូរពិភាក្សាអ្វីដែលអាចទៅរួច។ ជួយអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ និងគ្រួសាររបស់គេឱ្យស្វែងរកដំណោះស្រាយជាក់ស្តែង និងផែនការសម្រាប់ពួកគេ។
5. កត់ត្រាប្រធានបទដែលអ្នកពិភាក្សាទុក។ សរសេរក្នុងទម្រង់តាមដានអំពីប័ណ្ណដែលអ្នកបានពិភាក្សា និងសកម្មភាពគន្លឹះដែលបានស្នើឱ្យអតិថិជនអនុវត្ត។ ធ្វើបែបនេះនឹងជួយអ្នកក្នុងការតាមដាននៅពេលជួបប្រឹក្សាលើកក្រោយ។

មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃជំនាញក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទង

តើការប្រឹក្សាយោបល់ជាអ្វី?

ការប្រឹក្សាយោបល់ ជាដំណើរអន្តរកម្មមួយបង្កើតឡើងដើម្បីជួយដល់មនុស្សក្នុងការដោះស្រាយ ឬសម្របសម្រួលទៅតាមស្ថានភាពផ្សេងៗដែលពួកគេអាចប្រឈម។

ការប្រឹក្សាយោបល់គឺ៖

- ជួយមនុស្សឱ្យចែករំលែកបញ្ហារបស់គេដោយបង្ហាញចេញនូវកង្វល់របស់គេ
- ផ្តល់ព័ត៌មានដែលទាក់ទងអំពីបញ្ហាណាមួយ
- បង្ហាញផ្លូវឱ្យមនុស្សដឹង នូវជម្រើសច្រើនផ្សេងៗគ្នា ដែលអាចដោះស្រាយបញ្ហាបាន
- ពិភាក្សារកមើលផែនការសកម្មភាពដែលអាចធ្វើទៅបាន
- ជួយមនុស្សឱ្យចេះសម្រេចចិត្តឲ្យបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ

ការប្រឹក្សាយោបល់មិន៖

- ផ្តល់ដំបូន្មានណែនាំឲ្យមនុស្សធ្វើនូវអ្វីដែលត្រូវធ្វើទេ
- ស្នើរឱ្យមនុស្សធ្វើអ្វីមួយទេ
- វិនិច្ឆ័យ ផ្តល់អនុសាសន៍ ឬលើកតម្កើងទស្សនផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាទេ

ដំណាក់កាលទាំង៤នៃការប្រឹក្សាយោបល់

1. បរិស្ថានជុំវិញមានផាសុកភាព
2. ការកំណត់រកបញ្ហា
3. ពិចារណាទៅលើជម្រើស
4. ផែនការសកម្មភាព

ជំនាញទំនាក់ទំនងល្អមានសារៈសំខាន់ណាស់ ក្នុងការធ្វើឲ្យការប្រឹក្សាយោបល់មានប្រសិទ្ធភាព។ ជំនាញនេះអាចប្រើប្រាស់ក្នុងស្ថានភាពជាច្រើនជាមួយបុគ្គលជាច្រើន។

ជំនាញជួយសម្រួលដំណើរដល់ការប្រឹក្សាយោបល់	
ជំនាញស្តាប់ និងរៀនសូត្រ	ទំនាក់ទំនងដោយកាយវិការរួសរាយ ឬមានប្រយោជន៍ ទំនាក់ទំនងដោយពាក្យសំដីដែលមានប្រសិទ្ធភាព ការឆ្លើយតប និងកាយវិការដែលបង្ហាញពីចំណាប់អារម្មណ៍ បង្ហាញការយល់ចិត្ត ចៀសវាងនូវពាក្យសំដីវិនិច្ឆ័យ
ជំនាញបង្កើតភាពជឿជាក់ និងផ្តល់ការគាំទ្រ	ទទួលយកនូវអារម្មណ៍/ការគិតរបស់អតិថិជន ទទួលស្គាល់ និងសរសើរនៅពេលគេធ្វើអ្វីមួយបានល្អ ផ្តល់ជំនួយដែលអាចអនុវត្តតាមបាន ផ្តល់ព័ត៌មានដែលពាក់ព័ន្ធ ប្រើភាសាសាមញ្ញ ផ្តល់ជាគំនិតយោបល់ ជំនួសឲ្យការប្រាប់ឲ្យធ្វើ

កែសម្រួលចេញពី សៀវភៅសម្រាប់អ្នកចូលរួមវគ្គសិក្សាអំពី ការថែទាំគាំទ្រផ្នែកអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ អង្គការសុខភាពពិភពលោក ២០០៩ (Adapted from Nutrition care support for people living with HIV/AIDS training course participant manual, WHO 2009)

ជំនាញស្តាប់ និងរៀនសូត្រ

ជំនាញទី១៖ ទំនាក់ទំនងតាមរយៈកាយវិការ គឺជាវិធីមួយនៃការបង្ហាញចេញឥរិយាបទ និងគំនិតតាមរយៈការបញ្ចេញមតិដោយមិនមានការប្រើប្រាស់ពាក្យសម្តី។ ប្រសិនបើយើងអាចប្រើប្រាស់ជំនាញភាសាកាយវិការពេលយើងជជែកគ្នាទៅកាន់បុគ្គលម្នាក់ វានឹងជួយពង្រឹងនូវបរិយាកាសឱ្យវិជ្ជមាន។ វាមិនត្រឹមតែជាអ្វីដែលអ្នកនិយាយនោះទេ ប៉ុន្តែតើអ្នកនិយាយបានយ៉ាងដូចម្តេច?

ខាងក្រោមនេះជាកាយវិការត្រូវធ្វើ និងត្រូវជៀសវាងក្នុងពេលសន្ទនា ឬប្រាស្រ័យទាក់ទងពេលផ្តល់ប្រឹក្សា៖

	ត្រូវធ្វើ	មិនត្រូវធ្វើ
ឥរិយាបថ	បន្ទាបក្បាលឱ្យស្មើអ្នកផ្សេង	ឈរឱ្យក្បាលខ្ពស់ជាងគេ
បង្ហាញការយកចិត្តទុកដាក់	ធ្វើខ្សែភ្នែកឱ្យសមរម្យឬសំឡឹងត្រង់ទៅកាន់ទីតាំងដែលអាចទទួលយកបាន	ងាកចុះ ងាកឡើង
របាំងការពារ	យកតុ និងសៀវភៅកំណត់ត្រាផ្សេងៗចេញ	អង្គុយបាំងនៅក្រោយតុ ឬសរសេរកំណត់ហេតុ
ចំណាយពេល	ធ្វើឱ្យគេមានអារម្មណ៍ថាអ្នកមិនប្រញាប់ ចូររង់ចាំឱ្យគេនិយាយតាមសម្រួល	ប្រញាប់ឱ្យគេនិយាយឆាប់ចប់ បង្ហាញពីភាពអន្ទះសារ មើលនាឡិការ
ប៉ះពាល់	ប៉ះពាល់ឱ្យបានសមរម្យ	ប៉ះពាល់គេមិនសមរម្យ

ជំនាញទី២៖ ទំនាក់ទំនងដោយពាក្យសំដី គឺមានសារៈសំខាន់ណាស់។ ប្រភេទសំណួរ និងវិធីសាស្ត្របានចោទសួរអាចប៉ះពាល់ ដល់អារម្មណ៍បុគ្គលម្នាក់ៗ។

- សំណួរសមស្រប៖ ជួយឱ្យយើងយល់ពីស្ថានភាពរបស់អតិថិជន និងវាជួយយើងឱ្យវាយតម្លៃពីលក្ខណៈរបស់អតិថិជន។ នៅពេលសួរសំណួរ៖
  - » ចូរសួរសំណួរម្តងមួយ
  - » ចូរសួរសំណួរខ្លី និងច្បាស់លាស់
  - » ចូរប្រើប្រាស់សំណួរដើម្បីជួយអតិថិជនឱ្យជជែកអំពីអារម្មណ៍ និងឥរិយាបថរបស់ពួកគេ
  - » ចូរប្រើប្រាស់សំណួរដើម្បីស្វែងរក និងយល់ពីបញ្ហា
  - » មិនត្រូវសួរសំណួរដែលមិនទាក់ទង ដោយសារខ្លួនឯងចេះតែចង់សួរ ឬចង់

ដឹងនោះទេ។ វាធ្វើឱ្យមនុស្សមានអារម្មណ៍ស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការឆ្លើយ។

- សំណួរបើក៖ គឺជួយបានច្រើនពីព្រោះវាធ្វើឱ្យអ្នកឆ្លើយផ្តល់ព័ត៌មាន។ សំណួរទាំងនេះត្រូវការចម្លើយច្រើនជាងមួយពាក្យ។ សំណួរបើក សួរថា "ដូចម្តេច? អ្វីទៅ? ពេលណា? ឯណា? ហេតុអ្វី?" ឧទាហរណ៍៖ តើអ្នកមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច? តើអ្នកកំពុងបរិភោគអ្វី?
- សំណួរបិទ៖ គឺជួយតិចតួចណាស់។ អ្នកឆ្លើយអាចត្រឹមតែឆ្លើយ បាទ/ចាស៎ ឬទេ និងមិនបានលម្អិតព័ត៌មានគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីបញ្ជាក់ថាពីបញ្ហាទេ។ សំណួរបិទចាប់ផ្តើមដោយ "តើអ្នក.....មែនទេ? តើ....ឬទេ?" ឧទាហរណ៍៖ តើអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អទេ? តើអ្នកបរិភោគឆ្ងាញ់ទេ?
- សង្ខេប៖ និយាយឡើងវិញដោយសង្ខេប អំពីអ្វីដែលគេបាននិយាយ ដើម្បីបង្ហាញថាអ្នកកំពុងស្តាប់។ វាជួយអតិថិជនឱ្យផ្តោតទៅ លើស្ថានភាពរបស់គេកាន់តែច្បាស់ថែមទៀត។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើអតិថិជននិយាយថា ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាឯកកោ។ ខ្ញុំមិនអាចបរិភោគឱ្យឡើងទម្ងន់បានទេ។ មាត់របស់ខ្ញុំឈឺរាល់ពេលខ្ញុំបរិភោគ ឬផឹកទឹក។ អ្នកអាចសង្ខេបឡើងវិញថា៖ អញ្ចឹង អ្នកដូចជាមានការលំបាកក្នុងការបរិភោគអាហារដោយសារតែមាត់របស់អ្នកឈឺ។

ជំនាញទី៣៖ ប្រើប្រាស់ចម្លើយតប និងកាយវិការដើម្បីបង្ហាញពីការចាប់អារម្មណ៍

វាចាំបាច់ដើម្បីឱ្យមនុស្សម្នាក់ៗដឹងថាអ្នកចាប់អារម្មណ៍ និងកំពុងស្តាប់នូវអ្វីដែលពួកគេកំពុងនិយាយប្រាប់អ្នក។ វាអាចធ្វើបានដោយការប្រើប្រាស់កាយវិការ និងចម្លើយតប។ កាយវិការដូចជាធ្វើឱ្យខ្សែភ្នែកទាក់ទងដោយសមរម្យ ញញឹម និងងក់ក្បាលទៅកាន់អ្នកនិយាយ។ កាយវិការ ឬសម្លេងឆ្លើយតបមិនត្រូវបង្ហាញពីការយល់ស្រប ឬការបដិសេធរបស់អ្នកទេ វាគ្រាន់តែជាការឆ្លើយតបថាអ្នកបានស្តាប់លឺ។ ឃ្លាដូចជា "អូ ខ្ញុំយល់" និង "អ៎ា" គឺជាសម្លេងឆ្លើយតបថា អ្នកបានស្តាប់លឺ ឬយល់។

ជំនាញទី៤៖ ការបង្ហាញការយល់ចិត្ត

ការយល់ចិត្តគឺជាសមត្ថភាពមួយក្នុងការចែករំលែកមនោសញ្ចេតនា និងអារម្មណ៍អ្នកដទៃ និងទាក់ទងនឹងការព្យាយាមយល់ពីអ្នកដទៃ។ ការយល់ចិត្តជួយកសាងទំនាក់ទំនង និងជួយអតិថិជនឱ្យមានទំនុកចិត្តក្នុងការពិភាក្សាពីគំនិត និងអារម្មណ៍របស់ពួកគេ។

ជំនាញទី៥៖ ចៀសវាងការប្រើពាក្យដែលហាក់ដូចជាវិនិច្ឆ័យ

ការប្រើប្រាស់ពាក្យវិនិច្ឆ័យអាចធ្វើឱ្យអ្នកស្តាប់មានអារម្មណ៍មិនស្រួល និងបាត់បង់ទំនុកចិត្ត។ ឧទាហរណ៍៖ ត្រូវ/ខុស ល្អ/អាក្រក់ ប្រសើរ/អាក្រក់ គ្រប់គ្រាន់ ឱ្យត្រឹមត្រូវ។ ចៀសវាងសួរ៖ តើអ្នកបរិភោគខុសរបៀបទេដឹង? បរិភោគមិនគ្រប់ទេដឹង? គួរសួរជំនួសដូច្នេះថា៖ តើការបរិភោគយ៉ាងម៉េចដែរ? បរិភោគប៉ុន្មានពេល?

ជំនាញបង្កើតភាពជឿជាក់ និងផ្តល់ការគាំទ្រ

វាមានភាពងាយស្រួលសម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ក្នុងការបាត់បង់ការជឿជាក់ និងបាត់ទឹកចិត្តដោយសារសម្ពាធជុំវិញខ្លួនគេ។ វាចាំបាច់ក្នុងការប្រឹក្សាយោបល់ដើម្បីបង្កើតទំនុកចិត្ត និងសុខមាលភាពដើម្បីទប់ទល់នឹងសម្ពាធផ្សេងៗ។ ចំណុចខាងក្រោមនេះអាចជួយបង្កើតភាពជឿជាក់ និងផ្តល់ការគាំទ្រចំពោះអតិថិជន។

ជំនាញទី៦៖ ទទួលយកនូវអ្វីដែលបុគ្គលម្នាក់គិត និងមានអារម្មណ៍

ស្តាប់ និងឆ្លើយតបក្នុងផ្លូវកណ្តាល មិនត្រូវយល់ស្រប ឬបដិសេធន៍គំនិតទេ។ ការទទួលយកគំនិតក្នុងផ្លូវកណ្តាល យើងធានាថាយើងមិនធ្វើទៅតាមការយល់ឃើញរបស់យើងទេ។ ឧទាហរណ៍ អតិថិជននិយាយថា "ខ្ញុំមិនហូបត្រីទេ ពីព្រោះត្រីមិនល្អទេសម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍។" អ្នកគួរឆ្លើយដោយក្នុងផ្លូវកណ្តាលដោយនិយាយថា "អញ្ចឹង។ អាចប្រាប់ខ្ញុំបានទេថាហេតុអ្វីបានជាគិតអញ្ចឹង?"

ជំនាញទី៧៖ ទទួលស្គាល់ និងសរសើរកិច្ចការល្អ

យើងមិនចាប់កំហុស ហើយធ្វើការកែប្រែគេនោះទេ។ ជាដំបូង ត្រូវទទួលយកនូវអ្វីដែលគេធ្វើត្រឹមត្រូវ និងកោតសរសើរចំពោះការអនុវត្តន៍បានល្អ។ ដោយផ្តោតលើចំនុចត្រឹមត្រូវ បុគ្គលនោះនឹងទំនងជាស្តាប់អ្នកបានច្រើន និងទទួលយកនូវការស្នើសុំផ្សេងៗនៅពេលក្រោយ។

ជំនាញទី៨៖ ផ្តល់ជំនួយសម្រាប់ការអនុវត្តន៍

នៅពេលមានបញ្ហាត្រូវដោះស្រាយសូមដើរមួយជំហានៗម្តងតាមដំណើរការ។ ការធ្វើបែបនេះធ្វើឱ្យយើងមានភាពជឿជាក់នឹងការដោះស្រាយបញ្ហាបែបវិធីសាស្ត្រស្ថាបនា។ ដោយផ្តល់ជំនួយសម្រាប់ការអនុវត្តន៍ អ្នកអាចនាំនរណាម្នាក់តាមរយៈជំហាន នេះដែលត្រូវការដោះស្រាយបញ្ហានេះតាមវិធីសាស្ត្រស្ថាបនា។ឧទាហរណ៍ អតិថិជននិយាយថា "ខ្ញុំបានឮថាការបរិភោគអាហារសមុទ្រគឺមិនល្អទេសម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍"។

អ្នកសួរ "ហេតុអ្វីបានជាគិតថាអាហារសមុទ្រ មិនល្អសម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍?" រួចបន្ទាប់មក អ្នកអាចប្រាប់អតិថិជននោះថា "អាហារសមុទ្រគឺជាអាហារប្រូតេអ៊ីនល្អ មនុស្សអាចមានអាលែស៊ីនឹងអាហារសមុទ្រ ប៉ុន្តែនេះវាមិនទាក់ទងនឹងមេរោគអេដស៍ទេ។ ប៉ុន្តែ ត្រូវចម្អិនវាឱ្យបានល្អមុនពេលបរិភោគ។"

ជំនាញទី៩៖ ផ្តល់ព័ត៌មានដែលពាក់ព័ន្ធ

នៅពេលផ្តល់ព័ត៌មានសូមព្យាយាមផ្តល់ព័ត៌មានពាក់ព័ន្ធនឹងបរិបទ។ សូមផ្តល់ព័ត៌មានឱ្យពួកគេដើម្បីឱ្យពួកគេអាចប្រើប្រាស់ព័ត៌មាននេះបានភ្លាមៗ។ មិនត្រូវផ្តល់ព័ត៌មានណាដែលពួកគេមិនអាចប្រើនៅសប្តាហ៍ក្រោយទេ។ ហើយត្រូវចងចាំថានៅពេលផ្តល់ព័ត៌មានត្រូវផ្តល់ក្នុងផ្លូវវិជ្ជមាន។ អ្នកមិនចង់ឱ្យបុគ្គលនោះមានអារម្មណ៍ដូចពួកគេកំពុងត្រូវគេរិះគន់ ឬពួកគេបានធ្វើអ្វីមួយខុសនោះទេ។ ចូរកសាងទំនុកចិត្តមុនពេលផ្តល់ព័ត៌មានថ្មី។ សូមព្យាយាមផ្តល់ព័ត៌មានម្តងមួយ(ឬពីរ)។

ជំនាញទី១០៖ ប្រើប្រាស់ភាសាសាមញ្ញ

ដើម្បីឱ្យបុគ្គលម្នាក់យល់នូវអ្វីដែលអ្នកកំពុងនិយាយ យចូរប្រើពាក្យសាមញ្ញធម្មតា និងចៀសវាងភាសាពេទ្យ ឬពាក្យបច្ចេកទេស ។ ឧទាហរណ៍ អតិថិជនអាចនឹងមិនយល់ពាក្យ "ការបំបៅដោះសុទ្ធ"។ ហេតុដូច្នេះនៅពេលអ្នកប្រាប់អតិថិជនអំពីការអនុវត្តន៍នេះអ្នកអាចនិយាយថា "ការឱ្យកុមារបៅទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ និងមិនមានអាហារភេសជ្ជៈផ្សេងទៀតទេ សូម្បីតែទឹក"។

ជំនាញទី១១៖ ធ្វើការស្នើរសុំពីរបី ជាជាងការបង្គាប់បញ្ជា

ត្រូវជានាថាអ្នកមិនត្រូវបញ្ជា ឬប្រាប់អ្នកណាម្នាក់ឱ្យធ្វើអ្វីមួយទេ។ ការធ្វើបែបនេះធ្វើឱ្យបុគ្គលអាចមានអារម្មណ៍ថា អ្នកខ្វះការគួរសម ឬគាត់អាចបាត់បង់ទំនុកចិត្ត។ ឧទាហរណ៍ ពាក្យបង្គាប់បញ្ជារួមមាន កុំ គួរតែ ត្រូវតែ។ សូមផ្តល់ជម្រើសឱ្យគាត់សម្រេច។ ខាងក្រោមគឺជាឧទាហរណ៍នៃឃ្លាមួយចំនួន៖

- តើអ្នកបានគិតអំពី......ជំនួសឱ្យ.....
- តើវាអាចទេបើ.......
- អ្នកអាចជ្រើសរើសយក......ឬក៏....
- ចង់សាក........មើលសិនទេ ដើម្បីមើលថាទៅរួចឬអត់?
- តើអ្នកអាច......

ប្រធានបទ៖ ការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ

1. ការលាងសម្អាតដៃ
2. សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ
3. អនាម័យមាត់ធ្មេញ
4. ការត្រៀមទុកដាក់ស្បៀងជាមុន
5. ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ
6. កម្រិតជាតិស្រា និងចៀសវាងការជក់បារី
7. ការតាមដានសុខភាពនិងទម្ងន់ជារៀងរាល់ខែ
8. ការស្វែងរកការថែទាំភ្លាមៗនៅពេលមានការបង្ករោគ
9. ប្រើប្រាស់ថ្នាំតាមការណែនាំ
10. ការគ្រប់គ្រងផលរំខាននៃឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍
11. សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃការស្រកទម្ងន់ ឬការលូតលាស់មិនល្អ
12. បរិភោគទឹក ឬសារធាតុរាវឲ្យបានច្រើន
13. បរិភោគអាហារពេលបីពេល និងអាហារសម្រន់ពីរដង រៀងរាល់ថ្ងៃ
14. បង្កើនភាពឃ្លានជាមួយអាហារងាយបរិភោគ និងមានរសជាតិឆ្ងាញ់
15. របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានជំងឺរាក
16. របៀបគ្រប់គ្រងអាការៈចង្អោរ និងក្អួត
17. របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានផ្សិតក្នុងមាត់
18. របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានគ្រុនក្តៅ
19. ភាពស្លេកស្លាំង
20. បរិភោគឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់
21. បរិភោគឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់នៅពេលមានផ្ទៃពោះ ឬបំបៅដោះកូន
22. ចាប់ផ្តើមឱ្យទារក-កុមារអាយុ៦-២៤ខែបរិភោគអាហារ
23. ការផ្តល់អាហារឱ្យកុមារគ្រប់អាយុចូលរៀន និងវ័យជំទង់
24. ជំរុញការលូតលាស់ល្អចំពោះកុមារផ្ទុកមេរោគអេដស៍
25. គន្លឹះសំខាន់សម្រាប់ការបំបៅដោះ
26. ប័ណ្ណសម្រាប់ករណីពិសេស៖ ដំបូន្មានសម្រាប់ការបំបៅដោយប្រើទឹកដោះគោ

ព័ត៌មានមូលដ្ឋានសម្រាប់អនុវត្តការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ

១. ការលាងសម្អាតដៃ

បាក់តេរី (មេរោគ) ស្ថិតនៅជុំវិញខ្លួនយើង និងនៅក្នុងរាងកាយយើង។ វាគឺជាពពួកអតិសុខុមប្រាណតូចៗ ដែលយើងមិនអាចមើលឃើញ តែពួកវាមានឥទ្ធិពលខ្លាំងណាស់។ បាក់តេរីមួយចំនួនជាបាក់តេរីដែលមានប្រយោជន៍ តែមួយចំនួនទៀតជាបាក់តេរីដែលមានគ្រោះថ្នាក់។ ប្រសិនបើយើងបរិភោគអាហារដែលមានបាក់តេរីមិនល្អ ឬស្រូបពួកវាចូលក្នុងបំពង់ក ឬសួត ឬបើពួកវាបានចូលទៅក្នុងមុខរបួសរបស់យើង នោះពួកវាអាចបំបែកខ្លួនទៅជាបាក់តេរីជាច្រើនដែលធ្វើឱ្យមានការឆ្លងជំងឺមួយចំនួន ដែលនឹងធ្វើឱ្យយើងអាចក្អួតចង្អោរ រាក គ្រុនក្ដៅ ហើម ឈឺច្រមុះ ឬឈឺបំពង់ក ទល់លាមក ក្អក ឬក៏ធ្វើឱ្យរបួសមិនអាចព្យាបាលបាន។

ការលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូ និងផេះអាចសម្លាប់បាក់តេរីអាក្រក់ៗដែលមាននៅលើដៃរបស់យើងបាន មុនពេលដែលពួកវាមានឱកាសចូលទៅក្នុងមាត់ ច្រមុះ បំពង់ក ឬស្នាមដាច់រលាត់នៅលើស្បែករបស់យើង។ បាក់តេរីក៏អាចរស់ នៅក្នុងលាមកមនុស្សបានដែរ។ ដូច្នេះនៅពេលយើងទៅបង្គន់ ឬក៏លាងសម្អាតលាមកនៅគូថរបស់កូន បាក់តេរីអាចទុំជាប់នឹងដៃរបស់យើងបាន។ ហេតុដូច្នេះហើយបានជាមានការណែនាំឱ្យមានការលាងសម្អាតដៃនៅមុនពេលចម្អិនអាហារ មុនពេលបរិភោគអាហារ ក្រោយពេលចេញពីបង្គន់ និងបន្ទាប់ពីលាងសម្អាតលាមកនៅគូថរបស់កូន។

សាប៊ូអាចមានតម្លៃថ្លៃសម្រាប់គ្រួសារមួយចំនួន។ ប៉ុន្តែផេះជារបស់ដែលស្ទើរតែគ្រប់ក្រុមគ្រួសារទាំងអស់មានពីភ្លើងចង្ក្រានរបស់ពួកគាត់។ ផេះស្អាតគ្មានមេរោគ (បាក់តេរីមិនអាចរស់នៅក្នុងផេះបានទេ) ព្រោះវាជាកាកសំណល់របស់អុសដែលត្រូវបានដុតដោយភ្លើង។ ការដុសផេះនៅលើដៃដែលសើមនឹងជម្រះនូវរាល់បាក់តេរីទាំងឡាយដែលនៅជាប់លើផ្ទៃដៃទាំងស្រុង។ ផេះងាយនឹងលាងជម្រះហើយវាមិនធ្វើឱ្យដៃកខ្វក់ ឬមានប្រឡាក់ជាប់ពណ៌ខ្មៅនោះទេ។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

ប្រសិនបើអតិថិជនមានជំងឺរាករូស ប្រសិនបើអ្នកប្រឹក្សាយោបល់មើលឃើញថាអតិថិជនខ្វះអនាម័យ ឬប្រសិនបើអ្នកផ្ដល់ប្រឹក្សាអំពីសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ។

របៀបលាងសម្អាតដៃ

- ចាក់ទឹកផ្សើមដៃ
- ដុសលាងដៃទាំងសងខាងជាមួយសាប៊ូ ឬផេះ រយៈពេល២០វិនាទី (ឬ រាប់ពី ១ដល់២០)
- ដុសលាងសាប៊ូ ឬផេះនៅចន្លោះម្រាមដៃផ្នែកខាងបាតដៃ និងខ្នងដៃ
- លាងដៃជាមួយទឹកស្អាតដែលកំពុងហូរ
- ទុកដៃឱ្យត្រូវខ្យល់រហូតដល់ស្ងួត ឬជូតនឹងក្រណាត់ស្អាត។ មិនត្រូវយកដៃទៅជូតនឹងខោអាវ ឬក្រណាត់ក្រខ្វក់ឡើយ (លើខោអាវនិងក្រណាត់កខ្វក់មានបាក់តេរីរស់នៅ)។

២. សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ

សុវត្ថិភាព និងអនាម័យចំណីអាហារគឺជាវិធីដ៏ចម្បងមួយដើម្បីបង្ការការឆ្លងជំងឺរបស់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍។ ចំណីអាហារអាចធ្វើឱ្យអ្នកឈឺបានប្រសិនបើរៀបចំដោយមិនបានយកចិត្តទុកដាក់ត្រឹមត្រូវ។ បន្លែនិងផ្លែឈើអាចមានភាពក្រខ្វក់ដោយសារមានបាក់តេរីនៅជាប់តាំងពីក្នុងពេលដែលវាកំពុងលូតលាស់ និងទាំងនៅក្នុងពេលដាក់លក់នៅលើទីផ្សារ។ ដូច្នេះត្រូវតែលាងសម្អាតវាឱ្យបានស្អាតមុននឹងយកវាទៅស្ល ឬបរិភោគឆៅ។ បន្លែ និងផ្លែឈើស្រស់គឺមានប្រយោជន៍សម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ព្រោះវាមានផ្ទុកដោយជីវជាតិជាច្រើន តែវាចាំបាច់ត្រូវឱ្យមានការលាងសម្អាតឱ្យបានស្អាតជាទីបំផុត។ បាក់តេរីក៏អាចរស់នៅក្នុងទឹកបានដែរ។ ដូច្នេះទឹកដែលប្រើដើម្បីលាងបន្លែត្រូវតែជាទឹកស្អាត ឬក៏ប្រើទឹកឆ្អិនដែលទុកឱ្យត្រជាក់កាន់តែប្រសើរព្រោះទឹកដែលបានដាំពុះគឺគ្មានវត្តមានបាក់តេរីនៅក្នុងនោះទៀតឡើយ។ លើកទឹកចិត្តឱ្យគ្រប់គ្រួសារមានកំសៀវសម្រាប់ដាំទឹក នឹងមានធុងសម្រាប់ចាក់ទឹកដែលបានដាំពុះទុកឱ្យត្រជាក់នៅក្នុងផ្ទះបាយដើម្បីទុកទឹកនោះលាងសម្អាតម្ហូបអាហារ ឬទុកបរិភោគ។ សាច់ និងស៊ុតមានកម្រិតប្រឈមខ្ពស់ក្នុងការធ្វើឱ្យអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺបាន។ ដូច្នេះ ត្រូវធានាថាចម្អិនវាឱ្យបានឆ្អិនត្រឹមត្រូវល្អ មុននឹងយកមកបរិភោគ។ ត្រូវចម្អិនស៊ុតឆ្អិនសព្វសាច់(គ្មានជ័រភ្នៅ) មុននឹងយកវាមកបរិភោគ។

ពពួកភេសជ្ជៈដូចជាទឹកដោះគោដូចជាទឹកសណ្តែក និងទឹកដោះគោអាចនឹងធ្វើឱ្យបាក់តេរីលូតលាស់បានយ៉ាងលឿន។ ភេសជ្ជៈទាំងនេះគួរតែត្រូវបានបរិភោគឱ្យបានឆាប់ៗតាមដែលអាចធ្វើបានក្រោយពីលាយ ឬឆុង ឬបើកកំប៉ុងរួច។

បាក់តេរីអាចលូតលាស់បានលឿននៅក្នុងអាហារដែលនៅសេសសល់។ ដូច្នេះ វាជារឿងសំខាន់ណាស់ ដែលអ្នកត្រូវតែកម្តៅអាហារទាំងនោះ (ដូចជាសម្ល ឬ បាយ) ឱ្យបានត្រឹមត្រូវមុននឹងយកវាទៅបរិភោគជាថ្មីម្តងទៀត។ អាហារកាលណាទុកវាកាន់តែយូរនោះបាក់តេរីក៏មាននៅលើនោះច្រើនដែរ។ មិនត្រូវទុកអាហារនៅក្នុងសីតណ្ហភាពធម្មតាឱ្យលើសពីរយៈពេលពីរម៉ោងទេ។ ចូរគ្របអាហារដែលនៅសល់ ដើម្បីការពារកុំឱ្យធូលីហុយចូល ឬមានសត្វល្អិតទុំលើ។ ចូរកម្តៅអាហារសល់ទាំងនោះឡើងវិញ (ដោយស្ងោរ ឬ ឆា) ឱ្យបានយ៉ាងតិច១០នាទី សឹមយកមកបរិភោគ។

ត្រូវប្រាកដថា កុំឱ្យមានអាហារស្រស់នៅលាយឡំគ្នានឹងអាហារដែលបានចម្អិនរួច ឧទាហរណ៍ មិនត្រូវដាក់សាច់ឆៅនៅក្បែរអាហារដែលបានរៀបចំ ឬចម្អិនរួចទេ។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

នៅពេលដែលអតិថិជនមានជំងឺរាករូស ពេលដែលអ្នកប្រឹក្សាមើលឃើញថានៅជុំវិញលំនៅស្ថានរបស់អតិថិជនគ្មានអនាម័យគ្រប់គ្រាន់ នៅពេលមានកុមាររស់នៅជាមួយ ឬនៅពេលដែលអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ។

៣. អនាម័យមាត់ធ្មេញ

បាក់តេរីអាចរីកដុះដាលយ៉ាងលឿននៅទីកន្លែងកក់ក្តៅ និងងងឹត (ដូចជានៅក្នុងមាត់មនុស្ស) ហើយមិនខុសពីមនុស្សទេ បាក់តេរីត្រូវការអាហារដើម្បីលូតលាស់។ បាក់តេរីនៅក្នុងមាត់របស់យើងអាចលូតលាស់បានដោយសារកំទេចអាហារតូចៗ ដែលជាប់នៅក្នុងមាត់ក្រោយពេលបរិភោគអាហារ។ ថ្នាំដុសធ្មេញមានធាតុផ្សំប្រឆាំងនឹងបាក់តេរី ដែលធ្វើឱ្យបរិវេណក្នុងមាត់ស្អាត។ អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍គួរព្យាយាមដុសធ្មេញដោយប្រើថ្នាំដុសធ្មេញ យ៉ាងតិចណាស់ឱ្យបានពីរឬបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ រាល់ក្រោយពេលបរិភោគអាហាររួច។

ជម្រុញឱ្យកុមារចេះដុសសម្អាតធ្មេញចាប់តាំងពីពួកគេនៅតូច (បន្ទាប់ពីមានអាយុ១ឆ្នាំ) តែមនុស្សធំត្រូវជួយកុមារ រហូតដល់ពួកគេមានអាយុ៨ឆ្នាំ។

ដុសអញ្ចាញធ្មេញថ្នមៗដើម្បីកុំឱ្យមានដាច់រលាត់ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យក្រហាយក្នុងមាត់។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

ប្រសិនបើអតិថិជនមានអាការៈឈឺក្នុងមាត់ ឬច្រាំងមាត់ ប្រសិនបើអ្នកសម្គាល់ឃើញថាអតិថិជនមិនសូវមានអនាម័យគ្រប់គ្រាន់នៅក្នុងលំនៅស្ថានរបស់គាត់ ឬប្រសិនបើអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន។

៤. ការត្រៀមទុកដាក់ស្បៀងជាមុន

តើនៅខែណាខ្លះនៃឆ្នាំដែលត្រូវចាត់ទុកថាជា"រដូវកាលខ្សត់ស្បៀង" នៅតំបន់នេះ? (នៅពេលដែលស្បៀងអាហារសល់តិច)។ តើគ្រួសារក្រីក្របរិភោគអ្វីនៅក្នុងអំឡុងពេលនោះ?

មានអាហារមួយចំនួនដែលអាចរក្សាទុកបានរហូត ដល់ទៅរាប់ខែ និងអាចបរិភោគបានពេញក្នុងមួយរដូវខ្សត់ស្បៀង។ សណ្តែកស្ងួតអាចរក្សាទុកបានមួយឆ្នាំ។ ល្ពៅក៏អាចរក្សាទុកបានជាច្រើនខែដែរ។ សួរអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ថា តើអ្វីខ្លះទៀតដែលអាចរក្សាទុកបាន។ តើគ្រួសារមានកន្លែងស្ងួតដែលមានសុវត្ថិភាពដើម្បីរក្សាទុកស្បៀងទាំងនោះដែរទេ? តើបរិមាណប៉ុណ្ណាដែលពួកគាត់ត្រូវការរក្សាទុកដើម្បីបរិភោគបានពេញមួយរដូវខ្សត់ស្បៀង? តើពួកគាត់អាចរក្សាទុកស្បៀងក្នុងបរិមាណនោះដោយរបៀបណា? តើពួកគាត់ត្រូវការអ្វីដើម្បីរក្សាស្បៀងដែលពួកគាត់ចង់រក្សាទុកទាំងនោះ? តើនៅពេលណា(ខែណា)ដែលពួកគាត់ត្រូវចាប់ផ្តើមរៀបចំដើម្បីរក្សាទុកស្បៀងរបស់ពួកគាត់។ ជួយពួកគាត់ក្នុងការរៀបចំផែនការដើម្បីរក្សាទុកស្បៀងរបស់ពួកគាត់។

មធ្យោបាយដែលងាយស្រួលជាងគេដើម្បីទទួលបានអាហារចិញ្ចឹមសម្រាប់ការបរិភោគប្រចាំថ្ងៃគឺបាមកពីច្បារដំណាំរបស់អ្នក។ ជម្រុញឱ្យអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ចាប់ផ្តើមច្បារដំណាំនៅផ្ទះរបស់ខ្លួន ឬជាច្បារដំណាំសហគមន៍នៅកន្លែងដែលពួកគាត់អាចដាំបន្លែ និងដំណាំជាច្រើនប្រភេទខុសៗគ្នា ដែលធ្វើឱ្យពួកគាត់អាចប្រមូលផលបានពេញមួយឆ្នាំតាមរដូវកាលខុសៗគ្នា។ ការបង្កើតឱ្យមានច្បារដំណាំនៅតាមផ្ទះគឺអាចធ្វើឡើងយ៉ាងងាយបើទោះបីជានៅលើផ្ទៃដីដ៏តូច ឬនៅតាមដីទំនេរជុំវិញផ្ទះដូចជាខាងក្រោយផ្ទះ ក្រោមផ្ទះ រោងគោ ឬក៏នៅមុខផ្ទះក៏អាចធ្វើបានដែរ។ វាអាចធ្វើឱ្យពួកគាត់អាចផលិតបាននូវបន្លែ និងផ្លែឈើក្នុងតំបន់ដែលខុសៗគ្នាជាច្រើនប្រភេទពេញមួយឆ្នាំ។ បន្លែទាំងនោះមានដូចជាផ្ទីល្ពៅត្រលាចល្ហុងនិងដូង ។ ការដាំដំណាំទាំងអស់នេះមិនចាំបាច់ឱ្យពួកគាត់ត្រូវចំណាយប្រាក់ពេលវេលា និងផ្ទៃដីធំសម្រាប់ដាំនោះទេ។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

ប្រសិនបើអតិថិជនមិនសូវមានសុវត្ថិភាពស្បៀង ប្រសិនបើអតិថិជនមានទម្ងន់មិនគ្រប់ ឬស្រកទម្ងន់។ អតិថិជនក៏អាចត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យស្វែងរកអាហារដូចជាស្លឹកដីត្រចៀកក្រាញ់កង្កែប ក្តាម កំពឹស កូនត្រី ខ្ចងខ្ចៅ ពីក្នុងវាលស្រែ ។ល។ ហើយក៏ត្រូវលើកទឹកចិត្តពួកគាត់ឱ្យដាំបន្លែនៅក្នុងច្បារដំណាំតូចមួយរបស់គាត់ ឬក៏ដាំនៅក្នុងផើងក៏បាន។

៥. ការហាត់ប្រាណ

បញ្ហាប្រឈមមួយក្នុងចំណោមបញ្ហាប្រឈមធំៗជាច្រើនសម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍គឺការរក្សាឥរិយាបថដោយវិជ្ជមាន និងក្តីសង្ឃឹម។ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណគឺមានភាពល្អប្រសើរសម្រាប់សុខមាលភាពផ្លូវកាយ ខួរក្បាល និងអារម្មណ៍របស់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍។

ការហាត់ប្រាណក៏អាចធ្វើឱ្យពួកគាត់បង្កើននូវចំណង់បរិភោគអាហារផងដែរ។ ត្រូវលើកទឹកចិត្តអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ឱ្យហាត់ប្រាណទៀងទាត់ជាប្រចាំរាល់ថ្ងៃ ដែលធ្វើឱ្យគាត់មានទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្តិ និងសមាជិកគ្រួសារ។ ការបន្តការធ្វើសកម្មភាពការងារប្រចាំថ្ងៃក៏មានសារៈសំខាន់ដែរ។ វាមានប្រយោជន៍សម្រាប់ផ្នែកចិត្តសាស្ត្រ និងរាងកាយ ហើយវាក៏អាចជួយដល់ក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគាត់ផងដែរ។ ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ស្ថិតក្នុងស្ថានភាពដែលសុខភាពមិនអំណោយផលគាត់អាចធ្វើលំហាត់ប្រាណស្រាលៗ ដូចជាដើរយឺតៗត្រឹម៥នាទី។ វាក៏អាចជួយឱ្យពួកគាត់មានអារម្មណ៍ប្រសើរឡើងវិញដែរ។

តើអ្វីជាកត្តាដែលរាំងស្ទះដល់ការធ្វើលំហាត់ប្រាណទៀងទាត់របស់ពួកគាត់? តើធ្វើយ៉ាងណាទើបអាចយកឈ្នះឧបសគ្គនេះបាន?

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

ប្រសិនបើអតិថិជនត្អូញត្អែរថាអស់កម្លាំង ឬបង្ហាញពីសញ្ញានៃការធុញថប់ក្នុងអារម្មណ៍ ឬសុខភាពផ្លូវចិត្តធ្លាក់ចុះ ប្រសិនបើអ្នកប្រឹក្សាយោបល់អំពីការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ។

៦. ការកម្រិតជាតិស្រា និងចៀសវាងការជក់បារី

ការសេពគ្រឿងស្រវឹងច្រើនអាចធ្វើឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព និងបង្កឱ្យមានការបាត់បង់ជាតិទឹកពីក្នុងខ្លួន។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ គ្រឿងស្រវឹងគឺជាផ្នែកមួយនៃការប្រារព្ធពិធីផ្សេងៗតាមទំនៀមទំលាប់ (ឧ. ពិធីអាពាហ៍ពិពាហ៍ ឬពិធីផ្សេងៗ។ ល។) ហើយការចៀសវាងទាំងស្រុងពីការចូលរួមក្នុងពិធីទាំងនោះអាចនឹងធ្វើឱ្យមានការរើសអើងពីសង្គមចំពោះអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍។ ហេតុដូច្នេះហើយបានជាយើងផ្តល់ការប្រឹក្សាជាមួយអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ឱ្យពួកគាត់"កម្រិត" ចំពោះការសេពគ្រឿងស្រវឹងរបស់ខ្លួនក្នុងឱកាសពិសេសទាំងនោះ។ ចំពោះស្ត្រីរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ និងកុមារត្រូវធ្វើយ៉ាងណាកុំបរិភោគគ្រឿងស្រវឹងឱ្យសោះ។ បើចំពោះស្ត្រីដែលកំពុងបំបៅដោះកូន បើចៀសវាងមិនបាន អាចពិសារក្នុងបរិមាណដ៏តិចតួចបំផុត។

ផលអវិជ្ជមានមួយនៃការជក់បារី និងការប្រើប្រាស់គ្រឿងថ្នាំញៀនគឺអស់ប្រាក់កាស។ ប្រាក់ដែលមានសម្រាប់ចំណាយលើម្ហូបអាហារនឹងត្រូវកាត់បន្ថយ ប្រសិនបើនៅក្នុងគ្រួសារមានអ្នកជក់ ឬប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀន។ ការជក់បារីអាចធ្វើឱ្យថមថយចំណង់បរិភោគ។ អ្នកជក់បារីទំនងជាមានដកផ្លូវដង្ហើម ឬនៅពេលធ្វើការងារ អាចមានជំងឺមាត់ និងសួត (ដូចជាមហារីក) និងខូចបង់ធ្មេញ។ ជំងឺមាត់ វានឹងធ្វើឱ្យឈឺហើយពិបាកក្នុងការបរិភោគអាហារ។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

ប្រសិនបើជាអតិថិជនជាអ្នកជក់បារីជាប្រចាំ ឬជាមនុស្សដែលគេស្គាល់ថាតែងតែស្រវឹងជាប្រចាំ ឬអតិថិជនជាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬស្ត្រីបំបៅកូនដោយទឹកដោះ។ល។

៧. ការតាមដានសុខភាព និងទម្ងន់រៀងរាល់ខែ

ហេតុអ្វីបានជាអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ចាំបាច់ត្រូវធ្វើការពិនិត្យសុខភាព និងតាមដានទម្ងន់ជារៀងរាល់ខែ? ហេតុអ្វីក៏ត្រូវធ្វើដូច្នេះញឹកញាប់ម្ល៉េះ? ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយរបស់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មិនដំណើរការល្អដូចអ្នកដែលគ្មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍នោះទេ។ បើអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ឈឺ ឬស្រកទម្ងន់វាអាចបណ្តាលឱ្យពួកគាត់ឈឺកាន់តែធ្ងន់ ដែលជាហេតុធ្វើ

ឱ្យមានការពិបាកក្នុងការព្យាបាល ឬអាចរហូតដល់ស្លាប់ផងក៏មាន។ នេះហើយជាមូលហេតុដែលយើងចាំបាច់ត្រូវតាមដានសុខភាព និងទម្ងន់របស់ពួកគាត់ជារៀងរាល់ខែ នៅមណ្ឌលសុខភាព កន្លែងព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគ/ព្យាបាលជំងឺឱកាសនិយម ឬនៅមន្ទីរពេទ្យបង្អែក។ ការស្រកទម្ងន់ជាសញ្ញាយ៉ាងច្បាស់មួយចំពោះអតិថិជនដែលថាពួកគាត់បានឆ្លងរោគ ឬមានបញ្ហាអ្វីមួយហើយ។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលត្រូវតែថ្លឹងទម្ងន់ទៀងទាត់ជាប្រចាំ ដើម្បីដឹងថាតើពួកគាត់បានស្រកទម្ងន់ ឬក៏ឡើងទម្ងន់ខ្លាំងប៉ុណ្ណានោះ។ ប្រសិនបើជាទម្ងន់ត្រូវបានគេតាមដាន នោះគេអាចរកឃើញពីការស្រកទម្ងន់ ឬឡើងទម្ងន់របស់ពួកគាត់បានដោយងាយ។ ហើយគេក៏អាចធ្វើអ្វីមួយដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហានោះឱ្យបានទាន់ពេលវេលាដែរ។

ហេតុអ្វីបានជាវាមានសារៈសំខាន់ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះក្នុងការពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំ (យ៉ាងហោចណាស់ ៤ ដង) ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ? ការទៅមណ្ឌលសុខភាពអាចឱ្យបុគ្គលិកសុខភាពតាមដានពីសុខភាពស្ត្រីជាមាតាក៏ដូចជាការលូតលាស់របស់ទារកនៅក្នុងផ្ទៃ។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍នឹងត្រូវការការថែទាំសុខភាពជាពិសេស ព្រោះការឆ្លងមេរោគអេដស៍អាចឆ្លងពីម្តាយទៅទារក។ ដូច្នេះ វាសំខាន់ណាស់ដែលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍ក្នុងអំឡុងត្រីមាសនៃការមានផ្ទៃពោះរបស់ខ្លួន។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ចាំបាច់ត្រូវការការប្រឹក្សាយោបល់ជាមួយបុគ្គលិកសុខភាពដែលបានបណ្តុះបណ្តាលពីរបៀបកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍ទៅទារកដែលទើបនឹងកើត ហើយពួកគាត់ចាំបាច់ត្រូវតែស្វែងយល់ពីជម្រើសសម្រាប់ការចិញ្ចឹមបីបាច់ទារកដែលទើបកើត និងសម្រេចជ្រើសរើសយកមធ្យាបាយដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុតក្នុងការចិញ្ចឹមទារករបស់ខ្លួន។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

អតិថិជនទាំងអស់គួរត្រូវបានណែនាំដើម្បីឱ្យមានការតាមដានទម្ងន់របស់គាត់ រួមបញ្ចូលទាំង អ្នកដែលបានស្រកទម្ងន់ ឬមានសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយទាប ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីកំពុងបំបៅដោះកូន (ជាពិសេសប្រសិនបើគាត់ខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ) អ្នកដែលមិនបានទៅពិនិត្យសុខភាពប្រចាំខែជាច្រើនលើក អ្នកដែលទើបតែបានដឹងថាខ្លួនមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ និងអ្នកដែលតែងតែមានជំងឺឱកាសនិយម ឬអ្នកទើបជាពីជំងឺឱកាសនិយម។

៨. ការស្វែងរកការថែទាំភ្លាមៗនៅពេលមានការបង្ករោគ

មនុស្សក្នុងរូបប័ណ្ណនេះហើមថ្ពាមដែលនេះប្រហែលជាមកពីមានការបង្ករោគអ្វីមួយនៅលើធ្មេញ។ នេះគ្រាន់តែជាឧទាហរណ៍មួយនៃការបង្ករោគ។ ជំហានបន្ទាប់ដែលល្អនោះគឺត្រូវស្វែងរកការថែទាំភ្លាមៗនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬនៅគ្លីនិកជំងឺឱកាសនិយមពេលមានលេចចេញជំងឺទាំងនេះ។ ការបង្ករោគរួមមាន ការឈឺចាប់ធ្ងន់ធ្ងរ រាករូស ឈឺមាត់ និងគ្រុនក្តៅ ។ល។

ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយធម្មជាតិរបស់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មិនដំណើរការល្អដូចប្រព័ន្ធការពាររាងកាយធម្មជាតិរបស់អ្នកដែលគ្មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ទេ។ ដូច្នេះការបង្ករោគ ឬជំងឺគឺមានគ្រោះថ្នាក់ណាស់សម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍។ វាអាចធ្វើឱ្យពួកគាត់ធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរយ៉ាងឆាប់រហ័ស។

សារមួយផ្សេងទៀតនៅក្នុងប័ណ្ណនេះគឺសារៈសំខាន់នៃការឡើងទម្ងន់មកវិញក្រោយពីងើបពីឈឺ។ ចំណុចនេះសំខាន់ណាស់សម្រាប់កុមារស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅដោះកូន។ ដូចដែលយើងបានពិភាក្សានៅពេលចាប់ផ្តើមការបណ្តុះបណ្តាលរួចហើយថា ជំងឺ និងការឆ្លងរោគធ្វើឱ្យរាងកាយប្រើប្រាស់ថាមពលជាច្រើន ដើម្បីប្រឆាំងនឹងជំងឺទាំងនោះ។ កត្តានេះហើយដែលបណ្តាលឱ្យរាងកាយមានការស្រកទម្ងន់។ នៅពេលដែលរាងកាយស្រកទម្ងន់ ពួកគាត់ក៏កាន់តែងាយទទួលរងនូវការឆ្លងរោគម្តងទៀត។ ដូច្នេះវាបង្កើតមានវដ្តនៃការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងជំងឺមិនចេះចប់ចេះហើយ។ ដើម្បីបំបែកវដ្តនេះ វាជាការសំខាន់ដែលអតិថិជនរបស់យើងត្រូវទទួលបានមកវិញនូវទម្ងន់ដែលគាត់បានបាត់បង់ក្នុងពេលមានជំងឺ។ រាល់ពេលយើងព្យាបាលជំងឺ និងការឆ្លងរោគជានិច្ចកាល យើងគួរផ្តល់សារដល់អតិថិជនឱ្យពួកគាត់បង្កើនការបរិភោគអាហារនៅពេលដែលគាត់ទើបងើបពីឈឺ រហូតដល់កើនទម្ងន់ដែលបានបាត់ក្នុងពេលឈឺនោះមកវិញ។ តើអ្វីជាយុទ្ធសាស្ត្រទាំង៧ដើម្បីការឡើងទម្ងន់ដែលយើងបានជជែកកាលពីដើមនៃវគ្គបណ្តុះបណ្តាលនោះ? ការបង្កើនចំនួនដងនៃការបរិភោគ និងការបង្កើនគុណភាពអាហារដូចដែលមានបង្ហាញនៅលើទម្រង់តាមដានគឺជាយុទ្ធសាស្ត្រទាំងអស់ដែលយើងអាចជម្រុញអតិថិជនរបស់យើងបាន។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

បើអតិថិជនត្អូញត្អែរពីនៃការបង្ករោគ និងជំងឺ ឬបើអតិថិជនកំពុងជាសះស្បើយពីការឆ្លងរោគ និងជំងឺផ្សេងៗ (ជាពិសេសព័ត៌មានអំពីការកើនទម្ងន់ឡើងវិញ)។

៩. ប្រើប្រាស់ថ្នាំតាមការណែនាំ

អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលលេបថ្នាំបានទៀងទាត់ លេបបានគ្រប់ដូសដែលត្រូវលេប នឹងមានកម្រិតមេរោគអេដស៍ទាបនៅក្នុងរាងកាយ។ ពេលពួកគាត់បានលេបថ្នាំដូចដែលបានណែនាំ វាធ្វើឱ្យថ្នាំមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការប្រឆាំងនឹងមេរោគ។ ប្រសិនបើពួកគាត់មិនបានលេបថ្នាំដូចដែលបានណែនាំទេ នោះមេរោគអាចរីកដុះដាលកាន់តែខ្លាំង ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យថ្នាំលែងមានប្រសិទ្ធភាពដូចមុន។

វាសំខាន់ណាស់សម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលលេបថ្នាំត្រូវបរិភោគអាហារឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ព្រោះការអនុវត្តន៍អាហារូបត្ថម្ភត្រឹមត្រូវជួយឱ្យថ្នាំមានប្រសិទ្ធភាពល្អ។ ឧទាហរណ៍ថាលេបថ្នាំដោយបានបរិភោគអាហារ ឬក៏លេបថ្នាំដោយក្រពះទទេ។ លើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ពិភាក្សាពីអន្តរកម្មរវាងថ្នាំនិងអាហារជាមួយគ្រូពេទ្យ។

ការចម្លងមេរោគអេដស៍ទៅទារកអាចនឹងត្រូវបានកាត់បន្ថយយ៉ាងច្រើន បើសិនជាពួកគាត់បានលេបដោយត្រឹមត្រូវទាំងក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងក្នុងពេលបំបៅកូនដោយទឹកដោះ។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ទារកដែលប្រឈមនឹងមេរោគអេដស៍លេបថ្នាំដូចដែលបុគ្គលិកសុខភាពបានណែនាំ ដើម្បីការពារពួកគេពីមេរោគអេដស៍ក៏ដូចជា ជំងឺផ្សេងៗ។ ចំពោះកុមារដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ការលេបថ្នាំក៏មានសារៈសំខាន់ណាស់ដែរសម្រាប់ពួកគេ ព្រោះវាអាចធ្វើឱ្យពួកគេមានសុខភាពល្អ (ឧទាហរណ៍៖ ដើម្បីធានាការលូតលាស់ និងការវិវឌ្ឍន៍)។

តើអ្វីជាបញ្ហាប្រឈមចំពោះអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ក្នុងការលេបថ្នាំតាមដូចដែលបានណែនាំ?

(ចម្លើយអាចមាន ពួកគាត់ភ្លេច ពួកគាត់មានអារម្មណ៍ចង្អោរចង់ក្អួត ពួកគាត់មិនមានអាហារគ្រប់គ្រាន់ ពួកគាត់ច្រឡំនូវការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ ។ល។)។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

ប្រសិនបើអតិថិជនប្រាប់ថាពួកគាត់មិនបានលេបថ្នាំត្រឹមត្រូវ ប្រសិនបើជាអតិថិជនមានផ្ទៃពោះ ឬកំពុងបំបៅកូនដោយទឹកដោះ ប្រសិនបើជាអតិថិជនត្អូញត្អែរពីផលប៉ះពាល់នៃការលេបថ្នាំ ប្រសិនបើអ្នកប្រឹក្សាយោបល់អំពីការអនុវត្តន៍ការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ។

១០. ការគ្រប់គ្រងការរំខាននៃឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍

វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ចំពោះអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលត្រូវដឹងថាផលរំខានពីថ្នាំនៅពេលដែលពួកគាត់ទើបចាប់ផ្តើមលេបវាជាលើកដំបូងគឺជារឿងធម្មតាហើយវាក៏នឹងបាត់ទៅវិញនៅក្នុងពេលមួយខាងមុខ។ ការរំខានរយៈពេលខ្លីមួយពីការលេបថ្នាំប្រឆាំងមេរោគមានដូចជាមានចំណង់បរិភោគអាហារចុះខ្សោយ អាការចង្អោរ ចង់ក្អួត ឈឺក្បាលពោះ រាគរូស ឈឺក្បាល វិលមុខ ល្វិតល្វៃ និងភ្លាវមាត់។ លើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលជួបការរំខានឱ្យសួរអ្នកដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដូចគ្នាដែលគាត់ធ្លាប់បានឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍នេះ រួចហើយដើម្បីនិយាយជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់ពួកគាត់នៅគ្លីនិកព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគ ឬការប្រើថ្នាំប្រឆាំងនឹងជំងឺឱកាសនិយម ហើយមានសារៈសំខាន់បំផុតគឺបន្តលេបថ្នាំដូចដែលបានណែនាំ។ វាសំខាន់ណាស់ដែលអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ត្រូវបន្តបរិភោគអាហារឱ្យបានច្រើនបើទោះបីជាពួកគាត់មានអារម្មណ៍មិនល្អ ដែលបង្កឡើងដោយផលរំខានក៏ដោយ។ ប៉ុន្តែពួកគាត់មិនត្រូវបរិភោគរហូតដល់ធ្វើឱ្យក្អួតនោះទេ។ លើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់សម្រាក និងបរិភោគទឹកឱ្យបានច្រើនដែលវានឹងធ្វើឱ្យថ្នាំមានដំណើរការល្អ។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

ប្រសិនបើអតិថិជនប្រាប់ថា ពួកគាត់លេបថ្នាំមិនបានត្រឹមត្រូវ ប្រសិនបើអតិថិជនត្អូញត្អែរពីផលរំខានផ្សេងៗ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងផ្តល់ប្រឹក្សាស្តីពីការអនុវត្តន៍ការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ។

១១. សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃការស្រកទម្ងន់ ឬការលូតលាស់មិនល្អ

ដូចដែលយើងបានរៀនក្នុងមេរៀនទី២រួចហើយអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលមិនទាន់ធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ត្រូវការបន្ថែមកាឡូរីប្រហែលជា១០%ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ច្រើនជាងអ្នកដែលគ្មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍។ អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលឈឺ(មានរោគសញ្ញា)ត្រូវការបន្ថែមកាឡូរីប្រហែលជា ២០– ៣០ភាគរយ (ច្រើនជាងអ្នកដែលគ្មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍)។ យើងក៏បានសិក្សាផងដែរថា កុមារស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលផ្ទុមេរោគអេដស៍ និងស្ត្រីកំពុងបំបៅដោះកូន មានតម្រូវការថាមពលខ្ពស់។ នេះគឺដោយសារតែរាងកាយត្រូវការថាមពលដើម្បីប្រឆាំងនឹងការបង្ករោគ។ អាហារជារបស់តែមួយគត់ដែលអាចបន្ថែមកាឡូរី (ថាមពល) ដល់រាងកាយរបស់យើង។ អ្វីដែលអាចយថាមពលចេញពីរាងកាយយើងគឺការបង្ករោគផ្សេងៗ និងបន្ទុកការងារធ្ងន់ធ្ងរពេក។ ការធ្វើការងារ និងការហាត់ប្រាណស្រាលៗ គឺជាការល្អ ព្រោះវាជួយរក្សារាងកាយឱ្យនៅមាំមួន។ ប៉ុន្តែបើមនុស្សម្នាក់ធ្វើការកាន់តែធ្ងន់ គាត់ក៏ត្រូវតែបរិភោគអាហារឱ្យកាន់តែបានច្រើនដែរ ដើម្បីរក្សាទម្ងន់ឱ្យបានល្អ។

ការស្រកទម្ងន់គឺជារោគសញ្ញាធម្មតាបំផុតនៃការបង្ករោគរបស់មេរោគអេដស៍ដែលមិនបានព្យាបាល ហើយវាអាចកើតមានឡើងនៅក្នុងដំណាក់កាលណាមួយនៃការបង្ករោគ។ វាត្រូវការឱ្យមានការព្យាបាលឱ្យបានហ្មត់ចត់ ព្រោះកង្វះអាហារូបត្ថម្ភអាចកាត់បន្ថយថាមពលរបស់ប្រព័ន្ធស៊ាំ។ អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ និងគ្រួសាររបស់ពួកគាត់ត្រូវតែមានការបណ្តុះបណ្តាល ដើម្បីឱ្យពួកគាត់បានស្គាល់ពីសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃការស្រកទម្ងន់/ការលូតលាស់មិនបានល្អ។ នេះជាប្រការដ៏សំខាន់ បើទោះបីជាពួកគាត់បានថ្លឹងទម្ងន់ជារៀងរាល់ខែក៏ដោយ ក៏សាម៉ីខ្លួនរួមជាមួយនឹងគ្រួសារត្រូវតែតាមដានមើលពីសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ និងធានាថាគាត់ត្រូវចាប់ផ្តើមបរិភោគអាហារឱ្យបានកាន់តែច្រើន នៅពេលណាដែលគាត់គិតថាគាត់ស្រកទម្ងន់ ឬមានការលូតលាស់មិនល្អ (ប្រសិនបើជាកុមារ)។ ចូរព្យាយាមធ្វើយ៉ាងណាឱ្យសមាជិកគ្រួសារផ្សេងទៀតមានវត្តមានផងដែរដើម្បីឱ្យបានដឹងពីព័ត៌មាននេះ ការស្រកទម្ងន់។ ឬការនៅមានទម្ងន់ថេរពីមួយខែទៅមួយខែ គឺជាសញ្ញាដែលបង្ហាញថាកុមារមានសុខភាពមិនល្អ។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវបញ្ជូនកុមារទៅមណ្ឌលសុខភាពដើម្បីធ្វើការតាមដាន និងប្រឹក្សាយោបល់។

<u>តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?</u>

ប្រសិនបើអតិថិជនត្អូញត្អែរពីការឆ្លងរោគ និងជំងឺផ្សេងៗប្រសិនបើអតិថិជនទើបជា

សះពីការឆ្លងរោគ ឬជម្ងឺផ្សេងៗ ប្រសិនបើអតិថិជនបង្ហាញពីសញ្ញានៃការស្រកទម្ងន់/ការលូតលាស់មិនល្អ សន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយទាប ។ល។ ឬ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងប្រឹក្សាអំពីការថែទាំសុខភាពដោយខ្លួនឯងនៅផ្ទះ និងការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ។

១២. បរិភោគទឹក ឬសារធាតុរាវឲ្យបានច្រើន

១២. បរិភោគទឹក/សារធាតុរាវអោយបានច្រើន

"តើអ្វីទៅជាការខ្សោះជាតិទឹក?" ការខ្សោះជាតិទឹកគឺនៅពេលដែលរាងកាយមិនមានជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីឱ្យគ្រប់មុខងារមានដំណើរការល្អ។ រាងកាយត្រូវការជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីប្រឆាំងនឹងជំងឺក៏ដូចជាធ្វើឱ្យថ្នាំមានប្រសិទ្ធភាពដែរ។ កុមារក៏ត្រូវការជាតិទឹកច្រើនដែរ។ ដូច្នេះ ត្រូវធានាឱ្យពួកគេបានផឹកទឹកជាប្រចាំពេញមួយថ្ងៃ។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីកំពុងបំបៅដោះកូនក៏ត្រូវការជាតិទឹកច្រើនដែរ។ មនុស្សជាច្រើន ជាពិសេសអ្នកដែលរស់នៅតំបន់ដែលមានអាកាសធាតុក្តៅ ខ្សោះជាតិទឹក តែពួកគាត់ថែមទាំងមិនដឹងថា ក្នុងរាងកាយគាត់ខ្សោះជាតិទឹកនោះទេ។ មូលហេតុនេះហើយបានជាមនុស្សគ្រប់គ្នាទាំងអស់ជាពិសេសអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍គួរតែបរិភោគទឹកជាប្រចាំ សូម្បីតែមិនទាន់មានអារម្មណ៍ស្រេកទឹកក៏អាចបរិភោគបានដែរ។ សញ្ញានៃការខ្សោះជាតិទឹកនៅក្នុងរាងកាយមួយផ្សេងទៀតនោះគឺទឹកនោមឡើងពណ៌លឿងចាស់ និងមានក្លិនឆ្អេះខ្លាំង។

ភេសជ្ជៈភាគច្រើនបន្ថែមជាតិទឹកទៅឱ្យរាងកាយរបស់យើង ដែលនេះវាជាការល្អសម្រាប់សុខភាព។ ប៉ុន្តែមានភេសជ្ជៈខ្លះធ្វើអោយយើងនោមច្រើនជាងភេសជ្ជៈផ្សេងៗទៀត។ ករណីនេះ វាធ្វើឱ្យបរិមាណជាតិទឹកក្នុងរាងកាយថយចុះ (ខ្សោះជាតិទឹក) ទៅវិញ។ ភេសជ្ជៈដែលធ្វើឱ្យខ្សោះជាតិទឹករួមមាន ទឹកសូដាដែលមានបញ្ចូលកាបូន និងជាតិកាហ្វេអ៊ីនដូចជា កូកាកូឡា ស្រា និងកាហ្វេចាស់ ឬតែចាស់។ គួរតែបរិភោគភេសជ្ជៈទាំងនេះក្នុងបរិមាណមធ្យមបានហើយ។

មនុស្សពេញវ័យគួរបរិភោគទឹកឱ្យបានប្រហែលជា២លីត្រក្នុងមួយថ្ងៃ។ ទឹកចំណុះ ២លីត្រប្រហែលជាស្មើនឹង៤កែវធំ ឬស្មើនឹង៨កែវតូច។ លើកទឹកចិត្តអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ឱ្យវាល់ទឹកចំណុះ២លីត្រ ដោយប្រើកែវដែលពួកគាត់តែងប្រើដើម្បីចាក់ទឹកបរិភោគ។

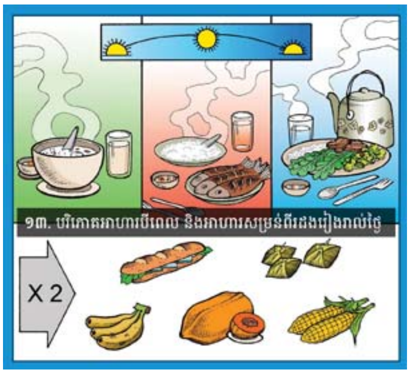
ការផ្តល់ដំបូន្មានឱ្យ"បរិភោគទឹកឱ្យបានច្រើន" គឺជាព័ត៌មានដ៏ល្អសម្រាប់ទាំងអ្នកដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ និងអ្នកដែលគ្មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍។ អ្នកប្រឹក្សាមិនចាំបាច់រង់ចាំប្រើប័ណ្ណនេះនៅក្នុងកាលៈទេសៈណាមួយនោះទេ ពោលគឺវាអាចប្រើបានគ្រប់ពេល។

អតិថិជនដែលធ្លាប់ស្រកទម្ងន់ ឬមានការលូតលាស់មិនល្អ ឬក៏ខ្វះអាហារូបត្ថម្ភគួរតែបរិភោគជាតិទឹកដែលមានជីវជាតិនៅក្នុងនោះ ដែលមានដូចជា ទឹកសណ្តែក ទឹកដោះគោ ទឹកផ្លែឈើស្រស់ ។ល។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

អតិថិជនគ្រប់គ្នានឹងទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពីប័ណ្ណនេះ។ បន្ថែមពីលើនេះ ប្រសិនបើអតិថិជនប្រាប់ថាពួកគាត់បានបរិភោគទឹកតិចជាង ២លីត្រក្នុងមួយថ្ងៃ ប្រសិនបើអតិថិជនឈឺ ឬទើបតែជាសះពីជំងឺដូចជារាករូស ឬគ្រុនក្តៅ ប្រសិនបើអតិថិជនបង្ហាញពីសញ្ញានៃការស្រកទម្ងន់/ការលូតលាស់មិនល្អ ឬកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ ប័ណ្ណនេះអាចប្រើជាមួយនឹងប័ណ្ណពណ៌ខៀវតូចៗ ដើម្បីស្វែងរកជម្រើសជាតិទឹកផ្សេងៗ សម្រាប់បញ្ចុះបញ្ចូលឱ្យអតិថិជនបរិភោគទឹកបានកាន់តែច្រើនជាងមុន។

១៣. បរិភោគអាហារពេលបីពេល និងអាហារសម្រន់ពីរដងរៀងរាល់ថ្ងៃ



មនុស្សជាច្រើននៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ជាធម្មតាបរិភោគអាហារតែពីរពេលក្នុងមួយថ្ងៃ (នៅពេលថ្ងៃ ត្រង់ និងពេលល្ងាច)។ មានអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ភាគច្រើនចាប់ផ្តើមបរិភោគអាហារបីពេល (ដោយបន្ថែមអាហារពេលព្រឹក) នៅពេលដែលពួកគាត់ចាប់ផ្តើមលេបថ្នាំប្រឆាំងមេរោគ។ នេះជាការល្អតែ តាមពិតអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ទាំងអស់គួរតែបរិភោគអាហារពេលឱ្យបានបីពេល និងអាហារសម្រន់ឱ្យបានពីរដងជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ការធ្វើបែបនេះ ជាវិធីមួយក្នុងចំណោមវិធីសាមញ្ញដទៃទៀត ដើម្បីធានាថាអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍បានទទួលកាឡូរីបន្ថែមទៅតាមតម្រូវការរបស់ពួកគេ។ មធ្យោបាយមួយផ្សេងទៀតដើម្បីបង្កើនការស្រូបយកថាមពលគឺត្រូវបង្កើនបរិមាណអាហារពេល ឬអាហារសម្រន់។ អាហារក្នុងពេលនីមួយៗដែលត្រូវបរិភោគត្រូវតែជាអាហារដែលមាននៅក្នុងក្រុមអាហារទាំងបីដែលមានអាហារថាមពល(ប័ណ្ណពណ៌ស) អាហារស្ថាបនារាងកាយ (ប័ណ្ណពណ៌ក្រហម) និងអាហារការពារ (ប័ណ្ណពណ៌លឿង/បៃតង) (នៅក្នុងមេរៀនទី២)។ ប័ណ្ណនេះជាការរំលឹកដ៏ល្អមួយសម្រាប់គ្រប់គ្នា ប៉ុន្តែវាមានអត្ថប្រយោជន៍ជាពិសេសសម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍(ដែលជាធម្មតាមិនបានបរិភោគអាហារពេល និងអាហារសម្រន់ទៅតាមការណែនាំ) ព្រោះអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ចាំបាច់ត្រូវបរិភោគអាហារឱ្យបានច្រើនជាងអ្នកដែលគ្មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍។ ប្រសិនបើជាតម្រូវការថាមពលរបស់សារពាង្គកាយមិនត្រូវបានឆ្លើយតប នោះរាងកាយនឹងបំបែកជាតិខ្លាញ់ និងសាច់ដុំក្នុងខ្លួនដែលជាដើមហេតុឈានទៅដល់ការស្រកទម្ងន់។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

អតិថិជនគ្រប់គ្នានឹងទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពីប័ណ្ណនេះ។ បន្ថែមពីលើនេះ ប្រសិនបើអតិថិជនប្រាប់ថាពួកគាត់បានបរិភោគអាហារតិចជាងបីពេល និងអាហារសម្រន់តិចជាងពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ ប្រសិនបើអតិថិជនឈឺ ឬទើបនឹងជើបពីឈឺជំងឺ ដូចជា រាករូស ឬគ្រុនក្តៅ និងប្រសិនបើអតិថិជនបង្ហាញពីសញ្ញានៃការស្រកទម្ងន់ និងមានសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយទាប។

១៤. បង្កើនភាពឃ្លានជាមួយអាហារងាយបរិភោគ និងមានរសជាតិ

១៤. បង្កើនភាពឃ្លានជាមួយអាហារដែលទន់ និងមានរស់ជាតិឆ្ងាញ់

"អាហារដែលងាយបរិភោគហើយមានរស់ជាតិឆ្ងាញ់" គឺមានលក្ខណៈខុសៗគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់។ អ្នកខ្លះចូលចិត្តបបរស អ្នកខ្លះចូលចិត្តសម្ល ហើយអ្នកខ្លះប្រហែលជាចូលចិត្តបង្អែម ភេសជ្ជៈ ឬ ត្រីចៀន។ ក្នុងនាមជាអ្នកប្រឹក្សាយោបល់ម្នាក់ អ្នកត្រូវសួរអតិថិជន (មិនមែនប្រាប់ទេ) ថា តើអ្នកចូលចិត្តអាហារអ្វីជាងគេ? តើអាហារអ្វីដែលធ្វើឱ្យពួកគាត់មានអារម្មណ៍រីករាយ និងមានភាពធូរស្បើយនៅពេលអ្នកឈឺ? ចម្លើយអាចខុសគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ ហើយវាជាចម្លើយដែលអាចទទួលយកបានទាំងអស់។ អ្វីដែលសំខាន់សម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ គឺត្រូវកំណត់អាហារដែលពួកគាត់ចូលចិត្តជាងគេបំផុត និងធ្វើឱ្យអាហារទាំងនោះមានសារជាតិចិញ្ចឹមឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ នេះនឹងជួយដល់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ឱ្យរក្សាបាននូវការបរិភោគដ៏ប្រសើរមួយ ទោះបីជានៅពេលដែលពួកគាត់មិនឃ្លានក៏ដោយ។

សម្រាប់កុមារ "អាហារដែលងាយបរិភោគហើយមានរស់ជាតិឆ្ងាញ់" ទំនងភាគច្រើនជាអាហារប្រភេទទឹកដូចជា ទឹកដោះទឹកដោះគោ ឬផ្លែឈើ។ នៅពេលដែលទារកដែលចិញ្ចឹមដោយបំបៅដោះមិនស្រួលខ្លួន វាសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវបន្តលើកទឹកចិត្តឱ្យមានការបំបៅថែមទៀត។ ការបំបៅដោះផ្តល់ភាពកក់ក្តៅដល់ទារកដែលឈឺ។

សារនេះមានសារៈសំខាន់ណាស់ មិនត្រឹមតែចំពោះអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍តែប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងចំពោះសមាជិកគ្រួសាររបស់ពួកគាត់ផងដែរ ព្រោះពួកគាត់អាចជួយចម្អិនអាហារ និងលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកជម្ងឺបរិភោគកាន់តែបានច្រើនថែមទៀត។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

ប្រសិនបើអតិថិជនបង្ហាញថាពួកគាត់ប្រើប្រាស់ឱសថមិនបានសមស្រប ប្រសិនបើអតិថិជនត្អូញត្អែរពីផលរំខាន ប្រសិនបើអតិថិជនមានជំងឺ ឬទើបនឹងជាសះពីជំងឺ ដូចជារាករូស ឬគ្រុនក្តៅ ប្រសិនបើអតិថិជនបង្ហាញសញ្ញានៃការស្រកទម្ងន់ និង

សន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយទាប ប្រសិនបើអ្នកកំពុងប្រឹក្សាយោបល់អំពីការអនុវត្តន៍ការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ។

១៥. របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានជំងឺរាគ

ជំងឺរាគគឺជាជំងឺដែលមានគ្រោះថ្នាក់ព្រោះវាអាចធ្វើឱ្យខ្សោះជាតិទឹកពីក្នុងខ្លួនរបស់មនុស្សម្នាក់បានយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ ជំងឺនេះមានគ្រោះថ្នាក់ណាស់ជាពិសេសសម្រាប់កុមារ ហើយវាក៏អាចធ្វើឱ្យស្លាប់បានផងដែរ។ វាក៏អាចធ្វើឱ្យមានការឈឺចាប់ខ្លាំងផងដែរ។ ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មានជំងឺរាគឱ្យកញ្ចប់ថ្នាំអូរ៉ាលីត(ORS) និងការណែនាំពីរបៀបលាយទៅគាត់ (១កញ្ចប់លាយទឹកដាំពុះមួយលីត្រ)។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវប្រើបរិមាណម្សៅនៃថ្នាំអូរ៉ាលីត និងទឹកឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ប្រសិនបើអាចចូរធ្វើបង្ហាញដល់អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ និងគ្រួសាររបស់គាត់ពីរបៀបប្រើម្សៅអូរ៉ាលីតដោយប្រើដបទឹកដែលមានចំណុះមួយលីត្រដែលដបនោះពួកគាត់អាចរកបាននៅក្នុងភូមិដែលគាត់រស់នៅនោះ។

ចំពោះទារក អ្វីដែលសំខាន់នោះគឺត្រូវឱ្យមានជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់នៅក្នុងរាងកាយ។ ត្រូវផ្តោតលើចំណុចនេះនៅពេលដែលទារកឈឺធ្ងន់។ ក្នុងពេលមានជំងឺរាគរូសធ្វើយ៉ាងណាឱ្យថ្នាំអូរ៉ាលីតទៅទារកបន្ទាប់ពីពួកគេបន្ទោរបង់រួច។ ឱ្យអាហាររាវទៅពួកគេបរិភោគដូចជា សម្ល ឬស៊ុប បបរ-សាវ ទឹកដូង និងទឹកដាំពុះ។ ត្រូវនៅតែបន្តឱ្យពួកគេបរិភោគអាហាររាវរហូតដល់ពួកគេជា។ ប្រសិនបើជាទារកដែលបំបៅដោះ ត្រូវឱ្យពួកគេបៅឱ្យបានច្រើនដងរៀងរាល់ថ្ងៃ។ ការបំបៅដោះអាចកាត់បន្ថយភាពធ្ងន់ធ្ងរ និងការរាគញឹកញាប់បាន។ ការបំបៅដោះបង្ការការខ្វះជាតិទឹក និងការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ ហើយវាក៏ជួយជំនួសឱ្យជាតិទឹកដែលបានបាត់បង់ផងដែរ។ វាក៏សំខាន់ផងដែរក្នុងការលើកទឹកចិត្តឱ្យទារក ឬកុមារនៅតែបន្តបរិភោគ ទោះបីជាពួកគេមានជំងឺរាគរូស ឬគ្មានក៏ដោយ។

ឈាមនៅក្នុងលាមកពេលរាគបង្ហាញពីជំងឺ ឬការឆ្លងរោគធ្ងន់ធ្ងរ។ ដូច្នេះអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ត្រូវស្វែងរកការព្យាបាលបន្ទាន់នៅមណ្ឌលសុខភាព។ ប្រសិនបើជំងឺរាគនេះនៅតែបន្តលើសពីបួនថ្ងៃឡើងទៅ អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍គួរតែទៅព្យាបាលនៅមណ្ឌលសុខភាព។ អតិថិជនត្រូវបរិភោគទឹកអូរ៉ាលីត (ORS) រាល់ពេលរាគម្តងៗ។

ប្រសិនបើទារក ឬកុមារតូចរាកបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ ក្នុងរយៈពេលពីរថ្ងៃ និង/ឬមានឈាមក្នុងលាមក និងបង្ហាញសញ្ញានៃការខ្សោះជាតិទឹក (ភ្នែកខូង បបូរមាត់ និងអណ្តាតស្ងួត និងនោមទាស់) ត្រូវយកពួកគេទៅមណ្ឌលសុខភាពដែលនៅជិតបំផុតជាបន្ទាន់។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

ប្រសិនបើអតិថិជនបង្ហាញថាគាត់មានជំងឺរាក ឬប្រសិនបើទារក ឬកុមារនៅក្នុងគ្រួសារមានជំងឺរាក។

១៦. របៀបគ្រប់គ្រងអាការៈចង្អោរ និងក្អួត

ការក្អួតចង្អោរក៏មិនខុសពីរាករូសដែរគឺវាអាចធ្វើឱ្យខ្សោះជាតិទឹកយ៉ាងលឿនពីក្នុងខ្លួន។ វាអាចមានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីបំបៅកូនដោយទឹកដោះ និងកុមារ។ វាធ្វើឱ្យអ្នកជំងឺមិនចង់បរិភោគ ឬមិនចង់ទទួលអត្ថប្រយោជន៍ពីការបរិភោគអាហារ ដោយសារតែបរិភោគហើយក្អួតចេញវិញអស់។

ជួនកាលការប្រើប្រាស់ឱសថក៏អាចធ្វើឱ្យមនុស្សក្អួតដែរ។ ក្នុងករណីនេះ យើងមិនបានដឹងថាតើគាត់បានក្អួតចេញដោយទាំងថ្នាំមកដែរ ឬក៏អត់នោះទេ។ សូមកុំប្រាប់ឱ្យគាត់លេបថ្នាំបន្ថែមទៀតព្រោះវាអាចធ្វើឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ក្អួតលើសពីមួយថ្ងៃ គាត់គួរតែស្វែងរកការព្យាបាលពីមណ្ឌលសុខភាព ឬគ្រូពេទ្យនៅគ្លីនិកឱកាសនិយមជាបន្ទាន់។ ប្រសិនបើកុមារនៅតែបន្តក្អួតមិនឈប់ (ឧទាហរណ៍មិនអាចបរិភោគអ្វីចូលពោះបាន) ត្រូវយកពួកគេទៅមណ្ឌលសុខភាពដែលនៅជិតនោះជាបន្ទាន់។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

ប្រសិនបើអតិថិជនបង្ហាញថាគាត់មានក្អួតចង្អោរ ប្រសិនបើអតិថិជនបង្ហាញថាគាត់មិនបានប្រើឱសថសមស្រប ប្រសិនបើអតិថិជនត្អូញត្អែរពីផលរំខាន ប្រសិនបើអតិថិជនឈឺ ឬទើបជាសះពីជំងឺដូចជារាករូស ឬគ្រុនក្តៅ។

១៧. របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានផ្សិតក្នុងមាត់

១៧. របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានផ្សិតក្នុងមាត់

ជ្រាំងក្នុងមាត់គឺកើតមានជាទូទៅចំពោះអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ព្រោះជាញឹកញាប់ រាងកាយរបស់ពួកគេមិនអាចប្រឆាំងនឹងការឆ្លងរោគនេះបានឡើយ។ "មេរោគ" ដែលបង្កឱ្យមានជ្រាំង(ផ្សិត) គឺស្ថិតនៅជុំវិញយើង។ ជួនកាលអ្នកដែលគ្មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ក៏មានជ្រាំងនៅក្នុងមាត់ដែរ ជាពិសេសទារក និងមនុស្សចាស់។ ក្មេងដែលមានជ្រាំងនៅក្នុងមាត់អាចនឹងពិបាកបៅដោះ។ ជំងឺនេះក៏អាចកើតមាននៅលើទ្វារមាស ឬនៅលើលិង្គផងដែរ។ មេរោគផ្សិតអាចលូតលាស់ល្អនៅទីដែលងងឹត និងមានកម្តៅខណ្ឌៗ។ ផ្សិតក្នុងមាត់ និងដំបៅមាត់អាចមានការឈឺចាប់ ហើយក៏ធ្វើឱ្យអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ពិបាកក្នុងការបរិភោគផងដែរ។ លើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ធ្វើការសម្អាតមាត់តាមដូចដែលមានណែនាំនៅក្នុងប័ណ្ណ។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

ប្រសិនបើអតិថិជនត្អូញត្អែរពីការមានផ្សិតក្នុងមាត់។

១៨. របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានគ្រុនក្តៅ

១៨. របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានគ្រុនក្តៅ

គ្រុនក្តៅគឺជារោគសញ្ញាមួយផ្សេងទៀតនៃជំងឺដែលអាចធ្វើឱ្យមនុស្សខ្សោះជាតិទឹកអស់ពីក្នុងខ្លួនយ៉ាងលឿន ព្រោះរាងកាយអាចបាត់បង់ជាតិទឹកតាមរយៈការបែកញើស។ មានកត្តាជាច្រើនដែលបណ្តាលឱ្យមានជំងឺគ្រុនក្តៅ ប៉ុន្តែកត្តាដែលសំខាន់នោះគឺអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ និងក្រុមគ្រួសារត្រូវដឹងថា តើពេលណាពួកគាត់គួរស្វែងរកការព្យាបាល (ដូចមានរៀបរាប់ក្នុងសារគន្លឹះ) និងត្រូវបរិភោគទឹកឱ្យបានច្រើនក្នុងពេលមានជំងឺគ្រុនក្តៅនេះ។ ប្រសិនបើកុមារដែលប្រឈម ឬបានឆ្លងមេរោគអេដស៍មានជំងឺគ្រុនក្តៅ ត្រូវយកទៅមណ្ឌលសុខភាពឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

ប្រសិនបើអតិថិជនបង្ហាញថាពួកគាត់មានអាការៈចង្អោរ និងមានក្អួត ប្រសិនបើអតិថិជនឈឺទើបនឹងជាសះពីជំងឺគ្រុនក្តៅ ឬប្រសិនបើអ្នកកំពុងប្រឹក្សាអំពីការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ។

១៩. ភាពស្លេកស្លាំង (កង្វះគ្រាប់ឈាមក្រហម)

ក្រុមមនុស្សមួយចំនួនងាយនឹងមានភាពខ្វះឈាមក្រហម។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងទារក និងកុមារតូច (៦ខែ–៣ឆ្នាំ) ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅកូន ស្ត្រីដែលស្ថិតក្នុងវ័យដែលអាចមានកូនបាន និងស្ត្រីក្នុងវ័យជំទង់។ ទារកកើតមកមានជីវជាតិដែកនៅក្នុងរាងកាយរបស់គេ។ នៅអាយុ ៦ខែដំបូងនៃ ប្រភពដែលល្អបំផុតរបស់ជីវជាតិដែកគឺទឹកដោះ។ ភាគច្រើនទារកដែលបៅដោះម្តាយទទួលបានជីវជាតិដែកដែលមាននៅក្នុងទឹកដោះបានគ្រប់គ្រាន់ ដែលអាចរក្សា ឬបំពេញបន្ថែមទៅលើជីវជាតិដែកដែលមានស្រាប់តាំងពីពួកគេកើត។ នៅប្រហែលជា ៦ខែទារកគួរត្រូវឱ្យបរិភោគអាហារបន្ថែមដែលសំបូរដោយជាតិដែក (បបរខាប់គ្រប់គ្រឿង)។ កុមារតូចៗមានតម្រូវការជាតិដែកខ្ពស់ព្រោះរាងកាយ និងខួរក្បាលរបស់ពួកគេលូតលាស់លឿន។ ស្ត្រី និងស្ត្រីជំទង់គួរតែបរិភោគអាហារដែលសំបូរដោយជីវជាតិឱ្យបានច្រើនជាងបុរស ព្រោះពួកគេបាត់បង់ឈាមក្នុងពេលមានធ្លាក់រដូវ។ ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ រាងកាយផលិតឈាមច្រើនបន្ថែមទៀត ព្រោះទាំងរាងកាយស្ត្រី និងទាំងទារកក្នុងផ្ទៃកំពុងតែលូតលាស់។ រាងកាយត្រូវការជីវជាតិដែកដើម្បីធ្វើឱ្យឈាមមានសុខភាពល្អ។ កង្វះឈាមក្រហម គឺជារឿងស្មុគស្មាញជាទូទៅមួយសម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ដោយរួមបញ្ចូលទាំងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ជាពិសេសសម្រាប់អ្នកដែលកំពុងប្រើឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ ។

ដើម្បីបង្ការកង្វះឈាមក្រហម ត្រូវលើកទឹកចិត្តអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលស្ទើរតែប្រឈមនឹងចំណុចនេះឱ្យបរិភោគអាហារដែលសំបូរជីវជាតិដែកច្រើន។ នៅក្នុងអាហារមានជីវជាតិដែកខុសគ្នាពីរប្រភេទគឺ ជាតិដែកដែលបានមកពីអាហារសាច់សត្វ និងជាតិដែកដែលបានមកពីអាហាររុក្ខជាតិ។ ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ទទួលបានជីវជាតិដែករបស់ពួកគាត់ពីការបរិភោគអាហារសាច់ដូចជាសាច់ជ្រូក សាច់គោ សរីរាង្គសត្វ សាច់មាន់ គ្រឿងសមុទ្រ ត្រី ឬកង្កែប នោះរាងកាយរបស់ពួកគាត់អាចប្រើប្រាស់វាយ៉ាងងាយ ព្រោះវាស្រដៀងគ្នាទៅនឹងជីវជាតិដែកដែលមាននៅក្នុងរាងកាយរបស់ពួកគាត់ដែរ។ ចូរចងចាំថាជីវជាតិ ដែកដែលបានពីអាហាររុក្ខជាតិដូចជាបន្លែស្លឹកពណ៌ បៃតង ខាត់ណា តៅហ៊ូ សណ្តែកខៀវ មិនត្រូវបានប្រើប្រាស់ដោយរាងកាយ ដូចជីវជាតិដែកដែលបានមកពីក្នុងអាហារសាច់នោះទេ។ ដើម្បីជួយឱ្យរាងកាយប្រើប្រាស់ជីវជាតិដែកពីក្នុងអាហារបន្លែ ត្រូវបរិភោគអាហារទាំងនេះជាមួយនឹងបន្លែ និងផ្លែឈើដែលសំបូរណ៍ដោយជីវជាតិសេ ដូចជាប៉េងប៉ោះ អំពិល ម្ទេសផ្លោក ស្វាយ ល្ហុង ឬក្រូច។

មានអាហារមួយចំនួនដែលធ្វើឱ្យរាងកាយមានការពិបាកក្នុងការប្រើប្រាស់ជីវជាតិដែក ដូចជា តែ កាហ្វេ កូកាកូឡា។ ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មាន ឬទំនងជាមានជំងឺខ្វះឈាមក្រហម លើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់បរិភោគអាហារទាំងនេះនៅចន្លោះពេលបរិភោគអាហារ។ ការបរិភោគ ភេសជ្ជៈទាំងអស់នេះក្នុងពេលបរិភោគអាហារនឹងកាត់បន្ថយការស្រូបយកជីវជាតិដែកពីអាហារ។ មិនត្រូវឱ្យទារក និងកុមារបរិភោគតែឬកាហ្វេទេ។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

នៅពេលដែលអតិថិជនមើលទៅស្លេកស្លាំង(ប្រអប់ដៃស្លេកស្លាំង ក្រចកដៃស្លេក និងស្លេកនៅផ្នែកខាងក្នុងនៃត្របកភ្នែក) និងប្រាប់ថាគាត់មានអារម្មណ៍ថាខ្សោយក្នុងខ្លួន និងអស់កម្លាំង។ នៅពេលដែលអ្នកសង្កេតឃើញថា អតិថិជនមិនបានបរិភោគអាហារដែលសំបូរជីវជាតិដែកគ្រប់គ្រាន់។ នៅពេលដែលអ្នកកំពុងពិភាក្សាអំពីទារក និងកុមារតូចៗ(អាយុពី ៦ខែទៅ ៣ឆ្នាំ) ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីកំពុងបំបៅដោះកូន ស្ត្រីពេញវ័យអាចមានកូនបាន និងក្មេងស្រីជំទង់។

២០. ការបរិភោគឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់

ការហូបគ្រប់គ្រាន់ធ្វើឱ្យអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មានសុខភាពល្អបានយូរ។ អាហារផ្សេងៗគ្នាការពារ ឬបង្កើនថាមពលរាងកាយតាមរបៀបខុសៗគ្នា។ ប្រភេទនៃសារជាតិចិញ្ចឹមនីមួយៗមានមុខងារជាក់លាក់ ហើយវាធ្វើការជាមួយគ្នាជាក្រុម។ ហេតុដូច្នេះហើយ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ក្នុងការបរិភោគអាហារផ្សេងៗជាច្រើនមុខរាល់ពេលដើម្បីការលូតលាស់ និងដើម្បីរក្សាសុខភាពបានល្អប្រសើរ។ បើអាចធ្វើទៅបាន ចូរលើកទឹកចិត្តអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ និងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគាត់ឱ្យបរិភោគអាហារក្នុងស្រុក តាមរដូវកាល និងមាននៅក្នុងតំបន់នោះ។ ធ្វើបែបនេះ ពួកគេអាចបរិភោគអាហារល្អៗ ងាយស្វែងរក ឬមានតម្លៃដែលអាចលៃលកទិញបាន។

អាហារដែលល្អគួរត្រូវមានអាហារនៅក្នុងក្រុមអាហារទាំងបី និងភេសជ្ជៈផងដែរ។ ឧទាហរណ៍នៃអាហារចម្រុះ គឺមានដូចជា បាយ ត្រី ល្ពៅ និងបន្លែស្លឹកពណ៌បៃតង។ គេអាចលាយអាហារទាំងនេះជាមួយអាហារ នៅពេលបរិភោគផ្សេងគ្នា។ ឧទាហរណ៍ក្រៅពីត្រី គេអាចបរិភោគបាយជាមួយអាហារស្ថាបនាដទៃទៀត ដូចជា កង្កែប ស៊ុត អន្ទង់ ឬតៅហ៊ូ។ បន្ថែមលើនេះ ព្យាយាមរក ឬទិញផ្លែឈើ និងបន្លែដែលមានតាមរដូវ ដូចជា ស្វាយ និងបន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងដើម្បីបន្ថែមឱ្យបានច្រើនមុខ។ ផ្លែឈើ និងបន្លែ

ក៏អាចដាំបាននៅតាមផ្ទះដែរ។ ចូរចាំថា ត្រូវបរិភោគទឹកស្អាតដាំពុះ ឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់រៀងរាល់ថ្ងៃ។ ការហូបគ្រប់គ្រាន់ជួយឱ្យរាងកាយប្រឆាំងនឹងជំងឺ ក៏ដូចជាការឆ្លងរោគផ្សេងៗ និងបង្កើនប្រសិទ្ធិភាពនៃការព្យាបាល។ មេរោគអេដស៍បង្កើនតម្រូវការថាមពលរបស់រាងកាយ។ ការដែលមិនបានឆ្លើយតបនឹងតម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភរបស់រាងកាយនឹងធ្វើឱ្យរាងកាយខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ ការហូបគ្រប់គ្រាន់ជួយឱ្យអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍អាចឆ្លើយតបនឹងតម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភរបស់ពួកគាត់បាន។

សារនេះមានសារៈសំខាន់ណាស់មិនត្រឹមតែចំពោះអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍តែប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងចំពោះសមាជិកគ្រួសារ និងអ្នកថែទាំឯទៀតដែលអាចជួយរៀបចំ និងចម្អិនអាហារផងដែរ។ ក្នុងនាមជាអ្នកប្រឹក្សា នៅពេលដែលទៅអតិថិជនអ្នកនឹងចាំបាច់សួរអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ (មិនមែនប្រាប់ទេ) ថា៖ តើអាហារអ្វីដែលដាំ និងមាននៅក្នុងស្រុកភូមិនោះ? តើអាហារអ្វីនៅក្នុងប័ណ្ណដែលចាត់ទុកថា "ថ្លៃពេក"សម្រាប់បរិភោគប្រចាំថ្ងៃ? តើអាហារអ្វីដែលអ្នកយល់ថាអ្នកអាចលៃលកររកទិញបាន?

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

គ្រប់អតិថិជនទាំងអស់ (ទាំងមនុស្ស ពេញវ័យ និងកុមារ) នឹងទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពីប័ណ្ណនេះ។ បន្ថែមពីនេះ ប្រសិនបើនៅក្នុងការសង្កេត អ្នកប្រឹក្សាសង្កេតឃើញថា អតិថិជនមិនបានបរិភោគអាហារចម្រុះច្រើនប្រភេទ។

២១. បរិភោគឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់នៅពេលមានផ្ទៃពោះ ឬបំបៅដោះកូន

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមានតម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភបន្ថែមដោយសារតែមានការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងរាងកាយរបស់ពួកគាត់ផ្ទាល់ និងដោយសារតម្រូវការនៃការលូតលាស់របស់ទារកនៅក្នុងផ្ទៃរបស់គាត់ផងដែរ។ ចំណុចនេះគឺដូចគ្នាសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទាំងអស់មិនថាជាពួកគាត់មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ឬក៏គ្មាននោះទេ។ ស្ត្រីកំពុងបំបៅដោះកូនត្រូវការអាហារបន្ថែមដើម្បីបានជាសះស្បើយពីរបួសក្នុងការឆ្លងទន្លេរបស់ពួកគាត់ និងដើម្បីផលិតទឹកដោះដែលមានគុណភាព និងបរិមាណគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ទារកបៅ។ ដូចដែលយើងបានសិក្សានៅក្នុងមេរៀនទី២ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬស្ត្រីកំពុងបំបៅដោះកូនដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ត្រូវការថាមពលបន្ថែម ៣៥%ដើម្បីការលូតលាស់របស់ទារក និងការផលិតទឹកដោះក៏ដូចជាដើម្បីប្រឆាំងនឹងមេរោគផងដែរ។

លើកទឹកចិត្តស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីកំពុងបំបៅដោះកូនឱ្យបរិភោគអាហារឱ្យបានច្រើន មុខដើម្បីធានាថាពួកគាត់បានទទួលនូវរាល់សារធាតុចិញ្ចឹមដែលរាងកាយរបស់ពួកគាត់ត្រូវការ។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីកំពុងបំបៅដោះកូននៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាជាច្រើន បរិភោគអាហារត្រឹមតែពីរពេលប៉ុណ្ណោះក្នុងមួយថ្ងៃ។ ដូច្នេះវាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ដែលត្រូវលើកទឹកចិត្តពួកគាត់ឱ្យបរិភោគអាហារបន្ថែម និងបរិភោគឱ្យបានញឹកញាប់។ វាមានភាពងាយស្រួលក្នុងការចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងអាហារដែលគេបរិភោគធម្មតានៅក្នុងសហគមន៍ដែលជាធម្មតាត្រូវបានគេចូលចិត្តបរិភោគច្រើន និងងាយស្រួលដាំ។ ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីកំពុងបំបៅដោះកូនបរិភោគទឹកឱ្យបានច្រើន។

ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះស្ត្រីកំពុងតែស្តុកទុកអាហារសម្រាប់រាងកាយប្រើប្រាស់នៅពេលមានផ្ទៃពោះនៅពេលឆ្លងទន្លេ និងនៅខែទីមួយដំបូងនៃជីវិតរបស់ទារក។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះក្នុងការឡើងទម្ងន់ឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់នៅក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ ប្រសិនបើទម្ងន់របស់ស្ត្រីម្នាក់ក្រោយពេលឆ្លងទន្លេរួចតិចជាងទម្ងន់របស់គាត់កាលពីមុនពេលមានផ្ទៃពោះ បើទោះបីជាគាត់បរិភោគបានគ្រប់គ្រាន់ក៏ដោយ ការបន្តស្រកទម្ងន់របស់គាត់ប្រហែលជាសញ្ញានៃជំងឺដែលទាក់ទងនឹងមេរោគអេដស៍។ ត្រូវបញ្ជូនស្ត្រីជាមាតាដែលស្រកទម្ងន់ និងពុំមានសុខភាពល្អទៅមណ្ឌលសុខភាពដែលនៅជិតនោះជាបន្ទាន់។

ប្រសិនបើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះធ្លាប់មានអាការៈឆ្អល់ក្តៅទល់ចុងដង្ហើម និងចង្អោរព្រមទាំងផ្លាស់ប្តូររសជាតិ និងចំណង់បរិភោគគាត់គួរតែបរិភោគអាហារក្នុងបរិមាណតិចឱ្យបានញឹកញាប់ (ឧទាហរណ៍ បរិភោគ ៥ ឬ៦ដងក្នុងមួយថ្ងៃ) និងគួរតែបរិភោគទឹកនៅចន្លោះពេលបរិភោគអាហារ ប្រសើរជាងបរិភោគក្នុងពេលបរិភោគអាហារ។ បបរសណ្តែកបាយមួយកូនចានចង្កឹះគឺជាឧទាហរណ៍សម្រាប់អាហារសម្រន់។ ចូរមើលផងដែរប័ណ្ណលេខ១៤ ស្តីអំពី ការបង្កើនភាពឃ្លានជាមួយអាហារងាយបរិភោគ និងមានរសជាតិឆាញ់ និងប័ណ្ណលេខ១៦ ស្តីអំពី យុទ្ធសាស្ត្រគ្រប់គ្រងអាការៈចង្អោរនិងក្អួត។

មានជំនឿ និងការអនុវត្តន៍មួយចំនួនអំពីអាហារសម្រាប់ស្ត្រីក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងពេលកំពុងបំបៅដោះកូន។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលស្ត្រីដែលនឹងក្លាយជាមាតា ឬស្ត្រីជាមាតាទាំងឡាយគួរតែទទួលបានការប្រឹក្សា និងការណែនាំអំពី ជំនឿ និងការអនុវត្តន៍ (ពាក់ព័ន្ធនឹងតំណមអាហារ) ដែលត្រឹមត្រូវ/មានប្រយោជន៍ និងមិនត្រឹមត្រូវ/អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ ព្រមទាំងទទួលបានការណែនាំអំពីរបៀបផ្លាស់ប្តូរនូវគំនិតយល់ច្រឡំទាំងនោះចេញ (មេរៀនទី៣ អំពីព័ត៌មានមិនត្រឹមត្រូវអំពីអាហារសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅដោះកូន)។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬស្ត្រីបំបៅដោះកូនដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍នឹងទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពីប័ណ្ណនេះ។ ប្រសិនបើអ្នកប្រឹក្សាសង្កេតឃើញថាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬស្ត្រីបំបៅដោះកូន បរិភោគអាហារតិចតួចជាងធម្មតា ឬមិនបានបរិភោគអាហារច្រើនជាងមុន។ ប្រសិនបើស្ត្រីដែលនឹងក្លាយជាមាតាត្អូញត្អែរពីការចាញ់កូន មានអាការៈចង្អោរ ធ្មល់ ឬក្តៅចុងដង្ហើម។

២២. ការចាប់ផ្តើមឱ្យទារក-កុមារអាយុ៦-២៤ខែបរិភោគអាហារ

បន្ទាប់ពីកើតបានប្រាំមួយខែទឹកដោះតែមួយមុខប្រហែលជាមិនអាចផ្តល់សារជាតិចិញ្ចឹមបានគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍន៍លឿនរបស់ទារកទេ។ ទារកត្រូវការអាហារផ្សេងៗទៀតបន្ថែមជាមួយទឹកដោះ។ ប៉ុន្តែវាក៏មានសារៈសំខាន់ដែរដែលពួកគាត់នៅតែបន្តបំបៅកូនព្រោះសារជាតិចិញ្ចឹមនៅក្នុងទឹកដោះជួយឱ្យទារកមានការលូតលាស់ និងប្រឆាំងនឹងជំងឺ។ ស្ត្រីជាម្តាយគួរតែបន្តបំបៅដោះកូនបន្ទាប់ពីបានឱ្យពួកគេបរិភោគអាហារបន្ថែម និងទៅតាមរយៈពេលដែលទារក និងកុមារចង់ប៉ុន្តែយ៉ាងហោចណាស់រហូតដល់កុមារមានអាយុ១ឆ្នាំ។ ការបំបៅដោះកូនគួរតែត្រូវបានធ្វើឡើងនៅមុនពេលឱ្យកូនបរិភោគអាហារផ្សេងៗទៀតដើម្បីធានាថាកុមារបានបៅទឹកដោះគ្រប់គ្រាន់រៀងរាល់ថ្ងៃ។ បើធៀបនឹងទំហំខ្លួន កុមារត្រូវការអាហារច្រើនជាងមនុស្សពេញវ័យ តែកុមារតូចៗមានទំហំផ្ទៃក្រពះតូច ដូច្នេះពួកគេត្រូវការបរិភោគឱ្យបានញឹកញាប់។

អាហារបន្ថែមគួរតែជាអាហារដែលឆ្អិនល្អ ទន់ និងម៉ដ្ឋ។ ទារកអាយុ៦ខែមិនទាន់ស៊ាំនឹងការបរិភោគអាហារនៅឡើយ។ ហេតុដូច្នេះហើយស្ត្រីជាមាតាត្រូវតែអត់ធ្មត់ក្នុងការលើកទឹកចិត្តឱ្យកុមារតូចរបស់ខ្លួនព្យាយាមបរិភោគអាហារថ្មីនោះ។ ចាប់ផ្តើមពីការឱ្យអាហារមួយមុខទៅកុមារបរិភោគ។ នៅពេលដែលកុមារស៊ាំនឹងការបរិភោគអាហារនោះហើយ សឹមឱ្យកុមារបរិភោគអាហារផ្សេងទៀត។ ស្ត្រីជាមាតាត្រូវជ្រើសរើសរូបមន្តមួយក្នុងចំណោមរូបមន្តខាងក្រោម៖

1. បបរស + សាច់ចិញ្ច្រាំ + បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតង + ប្រេងឆា ឬ
2. បបរស + បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតង (+បន្លែពណ៌ទឹកក្រូច) + ប្រេងឆា ឬ
3. បបរស + ស៊ុត + បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតង (+បន្លែពណ៌ទឹកក្រូច) + ប្រេងឆា ឬ
4. ដំឡូង (ឬ ត្រាវ ឬសណ្តែក ឬតៅហ៊ូ) + សណ្តែកដី + បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតង (+បន្លែពណ៌ទឹកក្រូច) + ប្រេងឆា

នៅពេលដែលចាប់ផ្ដើមឱ្យកុមារបរិភោគអាហារបន្ថែម លើកទឹកចិត្តម្ដាយ/អ្នកថែទាំឱ្យគិតពីភាពញឹកញាប់បរិមាណភាពខាប់ភាពខុសៗគ្នាការបំបៅតាមការណែនាំ និងអនាម័យ។ ដូចមនុស្សពេញវ័យដែរ កុមារត្រូវការអាហារខុសៗគ្នាពីក្នុងក្រុមអាហារទាំងបី។ របៀបផ្ដល់អាហារត្រឹមត្រូវដល់កុមារៈ ត្រូវអត់ធ្មត់ និងបបន្តលើកទឹកចិត្តយ៉ាងសកម្មឱ្យកុមារបរិភោគ កុំបង្ខំឱ្យកុមារបរិភោគ ទុកពេលឱ្យកុមារដើម្បីឱ្យស៊ាំនឹងការបរិភោគអាហារ និងមានចានដាច់ដោយឡែកសម្រាប់ដាក់អាហារបញ្ចុកកុមារ ដើម្បីធានាថាពួកគេបានបរិភោគអាហារក្នុងចាននោះអស់។ អនាម័យស្អាត (ភាពស្អាត) មានសារៈសំខាន់ណាស់ដើម្បីចៀសវាងការរាករូស និងជំងឺផ្សេងៗទៀត។

ដូចដែលយើងបានសិក្សានៅក្នុងមេរៀនទី២ ទារក និងកុមារតូចដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ត្រូវការថាមពល និងសារជាតិចិញ្ចឹមដើម្បីការលូតលាស់ និងប្រឆាំងនឹងការឆ្លងរោគផ្សេងៗ។ ដូច្នេះពួកគេត្រូវការអាហារច្រើនជាងកុមារដែលគ្មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ដែលកុមាររស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍គួរបង្កើនការបរិភោគអាហារដើម្បីបង្ការការស្រកទម្ងន់ និងបង្កើនការលូតលាស់។ ទារកដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍តែមិនទាន់ធ្លាក់ខ្លួនឈឺគួរទទួលបានការបំបៅបន្ថែមមួយដងពីលើការបំបៅធម្មតាក្នុងមួយថ្ងៃ។ កុមាររស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលឈឺ និង/ឬស្រកទម្ងន់គួរតែត្រូវឱ្យបរិភោគឱ្យបានលើសកុមារដែលមានសុខភាពល្អធម្មតាពីរបីដង (មើលឯកសារចែកជូនមេរៀនទី២ អំពីការណែនាំអំពីអាហារប្រចាំថ្ងៃសម្រាប់ទារក និងកុមារដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ អាយុ៦–២៤ខែ)។

កុមារដែលឈឺគួរបរិភោគ អាហារដែលគេចូលចិត្ត តិចៗឱ្យបានញឹកញាប់ និងបរិភោគទឹកឱ្យបានច្រើន រួមទាំងទឹកដោះ (បើពួកគេបៅដោះសុទ្ធ កុំអាលចាប់ផ្ដើមបំបៅចម្រុះជាមួយម្សៅទឹកដោះគោ នៅក្នុងស្ថានភាពនេះ)។ បន្ទាប់ពីជាសះស្បើយពីជំងឺ គួរត្រូវឱ្យកុមារបរិភោគអាហារបានច្រើនជាងធម្មតា។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

ប្រសិនបើអតិថិជនជាម្ដាយកុមារ ឬជាអ្នកថែទាំកុមារអាយុ៦–២៤ខែ ពិភាក្សាពីអាហារបន្ថែមទៅតាមកម្រិតអាយុសមរម្យ។

២៣. ការផ្តល់អាហារឱ្យកុមារគ្រប់អាយុចូលរៀន និងវ័យជំទង់

កុមារគ្រប់អាយុចូលរៀន និងយុវជនត្រូវការបរិភោគអាហារដែលមានសុខភាព និងមានតុល្យភាព។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលក្មេងស្រីត្រូវបរិភោគឱ្យបានល្អប្រសើ ដើម្បីឱ្យនៅពេលដែលពួកគេក្លាយជាស្ត្រីពេញវ័យពួកគេមានការលូតលាស់ពេញលេញនិងអាចបង្កើតទារកដែលមានសុខភាពល្អ។ ការហូបគ្រប់គ្រាន់ និងការធ្វើឱ្យរាងកាយមានសកម្មភាពជួយធ្វើឱ្យកុមារលូតលាស់សិក្សា និងមានសាច់ដុំ និងឆ្អឹងរឹងមាំល្អ។

តម្រូវការសារជាតិចិញ្ចឹមច្រើនបំផុតកើនឡើងនៅពេលក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុសឈានចូលដល់ដំណាក់កាលពេញវ័យ ព្រោះពួកគេកំពុងលូតលាស់យ៉ាងលឿន ហើយជារឿយៗទទួលបានកំណើនពាក់កណ្តាលនៃទម្ងន់រាងកាយរបស់ពួកគេក្នុងអំឡុងពេលវ័យជំទង់ (១០-១៩ ឆ្នាំ)។ វ័យជំទង់ គឺជាពេលដែលស្ថិតនៅចន្លោះរវាងបឋមវ័យ និងមជ្ឈឹមវ័យដែលទាក់ទងនឹងអំឡុងពេលនៃការលូតលាស់យ៉ាងលឿន និងមានការវិវឌ្ឍន៍ផ្នែករាងកាយ និងផ្លូវចិត្ត។ ការលូតលាស់ និងការវិវឌ្ឍន៍នេះបង្កើតឱ្យមានតម្រូវការថាមពលនិងសារជាតិចិញ្ចឹមបន្ថែម។ ការទទួលបានថាមពល និងសារជាតិចិញ្ចឹមមិនគ្រប់គ្រាន់អាចបញ្ឈប់ ឬ/និងពន្យាភាពពេញវ័យ។

ក្មេងប្រុសជំទង់មានតម្រូវការថាមពលខ្ពស់ដែលមកពីហេតុនេះហើយបានជាពួកគេតែងមានអារម្មណ៍ឃ្លានជាញឹកញាប់ និងបរិភោគអាហារក្នុងបរិមាណច្រើន។ ក្មេងស្រីជំទង់ត្រូវការអាហារដែលមានជីវជាតិដែកច្រើននៅពេលដែលពួកគេចាប់ផ្តើមមានរដូវដំបូង។ ប្រសិនបើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ក្នុងវ័យជំទង់ នោះគាត់នឹងមានតម្រូវការសារធាតុចិញ្ចឹមកាន់តែខ្ពស់ដើម្បីទ្រទ្រង់ទាំងការលូតលាស់នៃទារក និងទាំងការវិវឌ្ឍន៍នៃរាងកាយរបស់គាត់ផ្ទាល់ផងដែរ។ តម្រូវការនេះអាចត្រូវបានឆ្លើតបដោយការផ្តល់អាហារដែលមានសារធាតុចិញ្ចឹមញឹកញាប់ និងមានបរិមាណច្រើនព្រមទាំងអាហារសម្រន់ផងដែរ។ ប្រសិនបើតម្រូវការសារជាតិចិញ្ចឹមរបស់គាត់មិនត្រូវបានឆ្លើយតបនោះទេ ទារកក្នុងផ្ទៃរបស់គាត់នឹងកើតមកមិនគ្រប់ទម្ងន់ ឬមានបញ្ហាសុខភាព។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

ប្រសិនបើអតិថិជនជាកុមារគ្រប់អាយុចូលរៀន ក្មេងស្រី/ប្រុសជំទង់ និង/ឬ ឪពុកម្តាយ/អាណាព្យាបាលរបស់ពួកគេ។

២៤. ជម្រុញការលូតលាស់ល្អចំពោះកុមាររស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍

កុមារទាំងអស់មានការលូតលាស់និងវិវឌ្ឍន៍ក្នុងអត្រាផ្សេងៗគ្នា។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការតាមដានការលូតលាស់ និងការវិវឌ្ឍន៍របស់កុមារដើម្បីរកឃើញបញ្ហាដែលអាចកើតមាន និងព្យាបាលបានទាន់ពេលវេលា។ អ្វីៗដែលយើងបានរៀនជាច្រើននៅក្នុងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលនេះនឹងជួយឱ្យកុមារលូតលាស់ និងវិវឌ្ឍពេញលេញសក្តានុពលរបស់គេ៖ ការបំបៅដោះ និងផ្តល់អាហារបន្ថែមឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងគ្រប់គ្រាន់។ ទារក និងកុមារគួរទៅតាមដានការលូតលាស់ និងការជម្រុញលើកទឹកចិត្តជាប្រចាំ ជាពិសេសនៅពេលកុមារទើបមានអាយុ២ឆ្នាំដំបូង ដើម្បីធានាថា ពួកគេលូតលាស់បានល្អ និងរកឃើញនូវបញ្ហាអាហារូបត្ថម្ភណាមួយដែលកុមារប្រហែលជាមាន ដូចជាការស្គមខ្លាំង ឬធាត់ជ្រុល។ ការជម្រុញឱ្យមានការលូតលាស់ទៀងទាត់ និងការតាមដានបង្ការកង្វះអាហារូបត្ថម្ភរបស់កុមារ។

កុមារដែលមានសុខភាពល្អ និងកំពុងមានការលូតលាស់ល្អគួរឡើងទម្ងន់ក្នុងចំនួនជាក់លាក់ជារៀងរាល់ខែ។ កង្វះអាហារូបត្ថម្ភមានកើតឡើងនៅពេលដែលកុមារមិនទទួលបានអាហារបរិភោគ ឬការមើលថែគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីឱ្យលូតលាស់ដោយសុខភាពល្អ និងរឹងមាំ។ ប្រសិនបើកុមារមិនឡើង ឬស្រកទម្ងន់នៅពេលដែលពួកគេកាន់តែធំនោះទេ នោះវាពិតជាមានបញ្ហាចំពោះពួកគេហើយ។ ចាំបាច់ត្រូវបញ្ជូនកុមារទៅមណ្ឌលសុខភាព។ កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងការលូតលាស់ខ្សោយជាធម្មតាកើតឡើងចំពោះកុមារ នៅពេលដែលពួកគេមានអាយុចន្លោះពី ១ ទៅ ២ឆ្នាំ ព្រោះនៅពេលនេះកុមារជារឿយៗតែងត្រូវបានផ្តាច់ដោះ និងអាចងាយនឹងទទួលរងជំងឺដោយសារកង្វះអាហារ និងអនាម័យ។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការរកឱ្យឃើញពីការលូតលាស់មិនល្អ និងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើបាន។ កង្វះអាហារូបត្ថមម្ភគ្រោះថ្នាក់ ព្រោះវាធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ទាំងការវិវឌ្ឍន៍នៃរាងកាយ និងខួរក្បាលរបស់កុមារ។

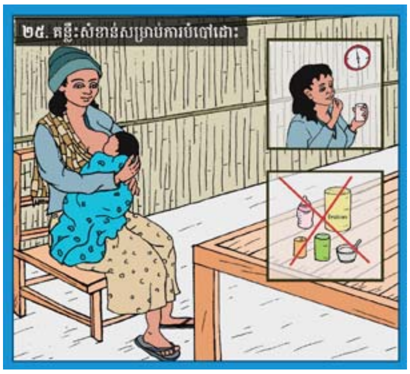
កុមាររស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ច្រើនតែកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងលូតលាស់ខ្សោយ ហើយតែងត្រូវបានគេឃើញកើតមាននៅមុនពេលដែលកុមារឈឺជំងឺមួយចំនួនដូចជាជំងឺសួត និងការបន្តរាករូសឥតឈប់។ វាគឺជាដំណើរវិវឌ្ឍន៍របស់ជំងឺរបស់កុមារដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍។ កុមាររស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ជាមួយនឹងភាពកង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ គួរតែត្រូវបានគរពិនិត្យព្យាបាលជាបន្ទាន់នៅមន្ទីរពេទ្យកុមារដែលនៅជិតបំផុត។

លើកទឹកចិត្តម្ដាយ ឬអ្នកថែទាំឱ្យយកកុមារទៅត្រួតពិនិត្យមើលការលូតលាស់ជាប្រចាំ។ ការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការគឺមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់កុមារ ព្រោះវាអាចការពារកុមារឱ្យចៀសផុតពីជំងឺជាច្រើន។ លើកទឹកចិត្តឱ្យមាតាសាកសួរអំពីកាលវិភាគនៃការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការរបស់កុមារ និងអនុវត្តទៅតាមការណែនាំពីកម្មវិធីវ៉ាក់សាំងជាតិ។ ការណែនាំបានចែងថា មិនគួរផ្ដល់វ៉ាក់សាំងប្រឆាំងមេរោគរបេង (BCG) ឱ្យកុមាររស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ទេ។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

កុមាររស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មានអាយុក្រោម៥ឆ្នាំទាំងអស់នឹងទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពីប័ណ្ណនេះ។ បន្ថែមពីលើនេះ ប្រសិនបើអ្នកប្រឹក្សាសង្កេតឃើញថាម្ដាយ/អ្នកថែទាំមិនបានយកកុមារទៅតាមដានការលូតលាស់ទៀងទាត់ ឬប្រសិនបើកុមារមិនបានឡើងទម្ងន់ ឬស្រកទម្ងន់។

២៥. គន្លឹះសំខាន់សម្រាប់ការបំបៅដោះ (ការបំបៅដោះនៅពេលម្ដាយមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍)



ការណែនាំអំពីការបំបៅដោះទារកត្រូវបានផ្ដល់ឱ្យម្ដាយនៅមណ្ឌលសុខភាព។ គោលការណ៍ណែនាំថ្នាក់ជាតិការការពារការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីម្ដាយទៅកូន (ក្រសួងសុខាភិបាល ឆ្នាំ២០១១) បានណែនាំថាការបំបៅសុទ្ធគឺជាជម្រើសដំបូងដែលត្រូវលើកទឹកចិត្តសម្រាប់ប្រជាជនទូទៅ និងសម្រាប់ម្ដាយដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ទាំងអស់។ ការបំបៅម្ដាយសុទ្ធតែមួយមុខគត់មានន័យថាទារកបៅដោះតែមួយមុខគត់ដោយមិនមានអាហារ ភេសជ្ជៈ (ឧទាហរណ៍ គ្មានទឹកតែគ្មានទឹកផ្លែឈើ គ្មានទឹកឃ្មុំ គ្មានស្ករស គ្មានទឹកបបរ គ្មានទឹកដោះគោម្សៅ) ឬសូម្បីតែទឹក ក្នុងអំឡុងពេលអាយុ៦ខែដំបូង។ ប៉ុន្តែ ថ្នាំតំណក់ និងសេរ៉ូអាចបន្តក់ឱ្យកុមារបាននៅពេលមានវេជ្ជបញ្ជា។

អត្ថប្រយោជន៍នៃការបំបៅដោះ៖

- ទឹកដោះជាអាហារដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់ទារក។ វាមានផ្ទុកគ្រប់សារជាតិចិញ្ចឹមទាំងអស់ និងទឹកគ្រប់គ្រាន់ដែលទារកត្រូវការក្នុងរយៈពេលប្រាំមួយខែដំបូង។
- ទឹកដោះការពារទារកពីជំងឺមួយចំនួនដូចជា រាករូស និងរលាកសួត។
- ទឹកដោះជាអាហារដែលមិនចាំបាច់ចំណាយប្រាក់ទិញមានស្រាប់ និងមិនចាំបាច់ត្រូវឱ្យមានការរៀបចំអ្វីនោះទេ។
- ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយតែមួយមុខគត់រយៈពេលប្រាំមួយខែដំបូងជាមួយ

នឹងការប្រើឱសថប្រឆាំងមេរោគ (ARV) សម្រាប់ម្តាយ ឬទារក កាត់បន្ថយការប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍។

» ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ជួយឱ្យម្តាយជាសះពីការឆ្លងទន្លេ និងការពារពួកគាត់ពីការឆាប់មានផ្ទៃពោះម្តងទៀត។

លើកទឹកចិត្តម្តាយរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលមិនបានបំបៅដោះកូនកាលពីមុន ឱ្យសួរអ្នកប្រឹក្សាយោបល់ ឬបុគ្គលិកសុខភាពដែលដឹងពីរបៀបបំបៅកូន ឱ្យបង្រៀនពួកគាត់អំពីការបំបៅកូននៅមុនពេលដែលពួកគាត់មានកូន។

ការបំបៅចម្រុះ (ការឱ្យទារកបៅទាំងទឹកដោះម្តាយ និងទឹកដោះគោម្សៅ ឬអាហារផ្សេងៗរួមទាំងទឹក ទឹកបបរ ទឹកផ្លែឈើ ទឹកដោះគោខាប់ឆុង/ទឹកដោះគោកំប៉ុង) គឺមានគ្រោះថ្នាក់ និងគួរតែចៀសវាង ព្រោះវាបង្កើនឱកាសនៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍ទៅទារក។ វាក៏បង្កើនឱកាសដែលទារកទទួលរងនូវជំងឺដូចជារាករូស និងរលាកសួតដែរ ព្រោះទារកមិនបានការពារដោយទឹកដោះ។ ទារកដែលមានអាយុតិចជាង ៦ខែ មានពោះវៀនមិនទាន់លូតលាស់ពេញលេញនៅឡើយ។ អាហារ និងភេសជ្ជៈផ្សេងៗទៀតអាចធ្វើប៉ះពាល់ដល់ពោះវៀនរបស់ទារកជាងទឹកដោះ (ធ្វើឱ្យមានរន្ធតូចៗ) ដែលវាអាចធ្វើឱ្យមេរោគអេដស៍ និងជំងឺដទៃទៀតឆ្លងចូលទៅក្នុងរាងកាយទារកបានដោយងាយ។

ប្រសិនបើម្តាយដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មានបញ្ហាដោះដូចជា ឈឺ ហូរឈាម និង/ឬ ប្រេះចុងដោះ ត្រូវលើកទឹកចិត្តពួកគាត់ឱ្យស្វែងរកជំនួយ និងការព្យាបាលជាបន្ទាន់។ គាត់អាចបន្តបំបៅដោះតាមតម្រូវការរបស់កូនពីដោះដែលមិនឈឺបាន ឬអាចលើកទឹកចិត្តគាត់ឱ្យច្របាច់ទឹកដោះ និងដាំឱ្យឆ្អិន។ នៅពេលទារករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ឈានដល់វ័យ៦ខែ ម្តាយដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍គួរឱ្យទារកបរិភោគអាហារបន្ថែម និងបន្តបំបៅដោះ (ជាមួយនឹងការព្យាបាលដោយប្រើឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ (ART) សម្រាប់ម្តាយ និងទារក) រហូតដល់២៤ ខែ ឬយូរជាងនេះ។ ប្រសិនបើម្តាយសម្រេចចិត្តបញ្ឈប់បំបៅកូន នៅមុនពេលដែលគេមានអាយុ១២ខែ ការបំបៅដោះអាចឈប់បាននៅពេលដែលរបបអាហារមានជីវជាតិគ្រប់គ្រាន់អាចជំនួសទឹកដោះម្តាយបាន។ កុមារគួរតែត្រូវបានផ្តាច់ដោះបន្តិចម្តងៗក្នុងរយៈពេល១ខែ ជាជាងផ្តាច់ភ្លាមៗ។ ការបញ្ឈប់បំបៅដោះភ្លាមៗអាចបង្កនូវផលវិបាកដូចជា លូតលាស់ខ្សោយ និងរាករូស។ ប្រសិនបើម្តាយរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ជាប់រវល់នឹងការងារ ឬត្រូវនៅឆ្ងាយពីកូន គាត់អាចឱ្យទឹកដោះច្របាច់ទុកទៅកូនបៅបាន។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ដែលលម្តាយត្រូវដឹងពីរបៀបច្របាច់ទឹកដោះនិងរក្សាទុកវាឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ទឹកដោះច្របាច់ (រក្សាទុកក្នុងកំប៉ុងស្អាតបិតជិតនៅកន្លែងត្រជាក់) អាចរក្សាទុកបានរហូតដល់ទៅ ៨ម៉ោងនៅសីតុណ្ហភាពធម្មតា

ឬនៅក្នុងទូទឹកកកបានរហូតដល់ទៅពី ២៤ ទៅ៤៨ ម៉ោង។ ត្រូវដាក់ឱ្យទារកផឹកដោយប្រើកែវដែលស្អាត។ មិនត្រូវប្រើដបក្បាលដោះជ័រទេ។ វាពិបាកលាងសម្អាត និងអាចបណ្ដាលឱ្យទារកឈឺបាន។ ម្ដាយគួរតែច្របាច់ទឹកដោះទុកនៅមុនពេលដែលចាកចេញពីផ្ទះ និងនៅពេលដែលនៅឆ្ងាយពីទារក។ នេះវានឹងធ្វើឱ្យទឹកដោះនៅតែបន្តហូរ និងបង្ការមិនហើមសុដន់។ ម្ដាយគួរតែបំបៅដោះសុទ្ធ និងញឹកញាប់ក្នុងពេលដែលគាត់នៅជិតកូន។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

ប្រសិនបើអតិថិជនជាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលសម្រេចចិត្តបំបៅដោះទារក។

កំណត់សម្គាល់

ក្រសួងសុខាភិបាលបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពនៅនិយាមបែបបទអំពីការបង្ការការចំលងមេរោគអេដស៍ពីម្ដាយទៅកូនដោយអនុញ្ញាតិអោយធ្វើការផ្ដល់ឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ចាប់តាំងពីពេលដែលរកឃើញថាម្ដាយមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍។

កូនដែលកើតពីម្ដាយដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ម្ដាយត្រូវបន្តការបំបៅដោះយ៉ាងតិច៦ខែ ហើយទារកត្រូវទទួលបានការចាក់ថ្នាំបង្ការតាមកម្មវិធីជាតិ។ ទារកត្រូវទទួលថ្នាំបង្ការប្រឆាំងមេរោគអេដស៍តាមកម្មវិធីការបង្ការការចំលងពីម្ដាយទៅកូន។

គោលការណ៍នៃការព្យាបាលដោយប្រើប្រាស់ឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍សំរាប់កុមារនៅប្រទេសកម្ពុជាត្រូវបានផ្សព្វផ្សាយនា ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០១៦ ដោយមជ្ឈមណ្ឌលជាតិប្រយុទ្ធនឹងជំងឺអេដស៍ សើស្បែក និងកាមរោគ (NCHADS)។

តារាងជំនួសសម្រាប់ជ្រើសរើសប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ

គោលដៅសម្រាប់ប្រឹក្សា	បណ្ណុំសម្រាប់ស្ថានភាពទូទៅ (ការថែទាំសុខភាព)	លេខប័ណ្ណ	ប័ណ្ណសម្រាប់ស្ថានភាពជាក់លាក់ (ការគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញា)	លេខប័ណ្ណ
មនុស្សពេញវ័យដែលរស់នៅជាមួយ មេរោគអេដស៍ (បុរស និងស្ត្រីដែលគ្មានផ្ទៃពោះ)	ការលាងសម្អាតដៃ	១	ស្វែងរកការថែទាំភ្លាមៗនៅពេលមានការបង្ករោគ	៨
	សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ	២	គ្រប់គ្រងផលប៉ះពាល់នៃថ្នាំពន្យារជីវិត	១០
	អនាម័យមាត់ធ្មេញ	៣	សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃការបាត់បង់ទម្ងន់	១១
	ការត្រៀមទុកដាក់ស្បៀងជាមុន	៤	បង្កើនភាពឃ្លានជាមួយអាហារងាយបរិភោគនិងមានរសជាតិ	១៤
	ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ	៥	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានជំងឺរាក	១៥
	កម្រិតជាតិស្រា និងចៀសវាងជក់បារី	៦	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានក្អួតចង្អោរ	១៦
	ការតាមដានសុខភាពនិងទម្ងន់រាល់ខែ	៧	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានផ្សិតក្នុងមាត់	១៧
	ប្រើប្រាស់ថ្នាំតាមការណែនាំ	៩	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានគ្រុនក្តៅ	១៨
	ញ៉ាំទឹក ឬវត្ថុរាវឱ្យបានច្រើន	១២	ភាពស្លេកស្លាំង	១៩
	បរិភោគអាហារ៣ពេល និងអាហារសម្រន់២ដងរាល់ថ្ងៃ	១៣		
	ការបរិភោគគ្រប់គ្រាន់	២០		
ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍	ការលាងសម្អាតដៃ	១	ស្វែងរកការថែទាំភ្លាមៗនៅពេលមានការបង្ករោគ	៨
	សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ	២	គ្រប់គ្រងផលប៉ះពាល់នៃថ្នាំពន្យារជីវិត	១០
	អនាម័យមាត់ធ្មេញ	៣	សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃការបាត់បង់ទម្ងន់	១១
	ការត្រៀមទុកដាក់ស្បៀងជាមុន	៤	បង្កើនភាពឃ្លានជាមួយអាហារងាយបរិភោគនិងមានរសជាតិ	១៤
	ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ	៥	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានជំងឺរាក	១៥
	កម្រិតជាតិស្រា និងចៀសវាងជក់ថ្នាំ/បារី	៦	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានក្អួតចង្អោរ	១៦
	ការតាមដានសុខភាពនិងទម្ងន់រាល់ខែ	៧	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានផ្សិតក្នុងមាត់	១៧
	ប្រើប្រាស់ថ្នាំតាមការណែនាំ	៩	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានគ្រុនក្តៅ	១៨

គោលដៅសម្រាប់ប្រឹក្សា	បណ្ណសម្រាប់ស្ថានភាពទូទៅ (ការថែទាំសុខភាព)	លេខបណ្ណ	បណ្ណសម្រាប់ស្ថានភាពជាក់លាក់ (ការគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញា)	លេខបណ្ណ
	ញ៉ាំទឹក ឬវត្ថុរាវឱ្យបានច្រើន	១២	ភាពស្លេកស្លាំង	១៩
	ការបរិភោគត្រឹមត្រូវពេលមានផ្ទៃពោះ និងការបំបៅដោះ	២១		
ម្ដាយដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ដែលបំបៅដោះកូនសុទ្ធក្នុង៦ខែដំបូង	ការលាងសម្អាតដៃ	១	ស្វែងរកការថែទាំភ្លាមៗនៅពេលមានការបង្ករោគ	៨
	សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ	២	គ្រប់គ្រងផលប៉ះពាល់នៃថ្នាំពន្យារជីវិត	១០
	អនាម័យមាត់ធ្មេញ	៣	សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃការបាត់បង់ទម្ងន់	១១
	ការត្រៀមទុកជាក់ស្ទៀងជាមុន	៤	បង្កើនភាពឃ្លានជាមួយអាហារងាយបរិភោគនិងមានរសជាតិ	១៤
	ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ	៥	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានជំងឺរាក	១៥
	កម្រិតជាតិស្រា និងចៀសវាងជក់បារី	៦	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានក្អួតចង្អោរ	១៦
	ការតាមដានសុខភាពនិងទម្ងន់រាល់ខែ	៧	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានផ្សិតក្នុងមាត់	១៧
	ប្រើប្រាស់ថ្នាំតាមការណែនាំ	៩	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានគ្រុនក្ដៅ	១៨
	ញ៉ាំទឹក ឬវត្ថុរាវឱ្យបានច្រើន	១២	ភាពស្លេកស្លាំង	១៩
	បរិភោគឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់នៅពេលមានផ្ទៃពោះ ឬបំបៅដោះកូន	២១		
	គន្លឹះសំខាន់សម្រាប់ការបំបៅដោះកូន	២៥		
ម្ដាយមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ដែលបំបៅកូនដោយទឹកដោះគោមួយមុខគត់ ក្នុង៦ខែដំបូង	ការលាងសម្អាតដៃ	១	ស្វែងរកការថែទាំភ្លាមៗនៅពេលមានការបង្ករោគ	៨
	សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ	២	គ្រប់គ្រងផលប៉ះពាល់នៃថ្នាំពន្យារជីវិត	១០
	អនាម័យមាត់ធ្មេញ	៣	សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃការបាត់បង់ទម្ងន់	១១
	ការត្រៀមទុកជាក់ស្ទៀងជាមុន	៤	បង្កើនភាពឃ្លានជាមួយអាហារងាយបរិភោគនិងមានរសជាតិ	១៤
	ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ	៥	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានជំងឺរាក	១៥
	កម្រិតជាតិស្រា និងចៀសវាងជក់ថ្នាំ/បារី	៦	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានក្អួតចង្អោរ	១៦

គោលដៅសម្រាប់ប្រឹក្សា	បណ្ណ័សម្រាប់ស្ថានភាពទូទៅ (ការថែទាំសុខភាព)	លេខប័ណ្ណ	ប័ណ្ណសម្រាប់ស្ថានភាពជាក់លាក់ (ការគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញា)	លេខប័ណ្ណ
	ការតាមដានសុខភាពនិងទម្ងន់រាល់ខែ	៧	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានផ្សិតក្នុងមាត់	១៧
	ប្រើប្រាស់ថ្នាំតាមការណែនាំ	៩	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានគ្រុនក្តៅ	១៨
	ញ៉ាំទឹក ឬវត្ថុរាវឱ្យបានច្រើន	១២	ភាពស្លេកស្លាំង	១៩
	បរិភោគឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់នៅពេលមានផ្ទៃពោះ ឬបំបៅដោះកូន	២១		
សម្រាប់ម្តាយ ឪពុក ជីដូនជីតា អាណាព្យាបាលដែលមាន៖				
កុមារអាយុ០-៦ខែ ដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ និងបៅទឹកដោះម្តាយមួយមុខគត់	ការលាងសម្អាតដៃ	១	ស្វែងរកការថែទាំភ្លាមៗនៅពេលមានការបង្ករោគ	៨
	ប្រើប្រាស់ថ្នាំតាមការណែនាំ	៩	សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃការបាត់បង់ទម្ងន់	១១
	គន្លឹះសំខាន់សម្រាប់ការបំបៅដោះកូន	២៥	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានជំងឺរាក	១៥
			របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានក្អួតចង្អោរ	១៦
			របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានផ្សិតក្នុងមាត់	១៧
			របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានគ្រុនក្តៅ	១៨
កុមារអាយុ០-៦ខែ ដែលរស់នៅជាមួយ មេរោគអេដស៍ និងបៅទឹកដោះគោមួយមុខគត់	ការលាងសម្អាតដៃ	១	ស្វែងរកការថែទាំភ្លាមៗនៅពេលមានការបង្ករោគ	៨
	ប្រើប្រាស់ថ្នាំតាមការណែនាំ	៩	សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃការបាត់បង់ទម្ងន់	១១
			របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានជំងឺរាក	១៥
			របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានក្អួតចង្អោរ	១៦
			របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានផ្សិតក្នុងមាត់	១៧
			របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានគ្រុនក្តៅ	១៨
កុមារអាយុ៦-២៤ខែ ដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍	ការលាងសម្អាតដៃ	១	ស្វែងរកការថែទាំភ្លាមៗនៅពេលមានការបង្ករោគ	៨
	សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ	២	សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃការបាត់បង់ទម្ងន់	១១
	អនាម័យមាត់ធ្មេញ	៣	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានជំងឺរាក	១៥

គោលដៅសម្រាប់ប្រឹក្សា	បណ្ណ័សម្រាប់ស្ថានភាពទូទៅ (ការថែទាំសុខភាព)	លេខប័ណ្ណ	ប័ណ្ណសម្រាប់ស្ថានភាពជាក់លាក់ (ការគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញា)	លេខប័ណ្ណ
	ប្រើប្រាស់ថ្នាំតាមការណែនាំ	៩	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានក្អួតចង្អោរ	១៦
	ចាប់ផ្ដើមផ្ដល់ចំណីអាហារដល់កុមារអាយុ៦–២៤ខែ	២២	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានផ្សិតក្នុងមាត់	១៧
	ជម្រុញការលូតលាស់ល្អចំពោះកុមារដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍	២៤	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានគ្រុនក្ដៅ	១៨
			ភាពស្លេកស្លាំង	១៩
កុមារអាយុ២-៥ឆ្នាំ ដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍	ការលាងសម្អាតដៃ	១	ស្វែងរកការថែទាំភ្លាមៗនៅពេលមានការបង្ករោគ	៨
	សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ	២	សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃការបាត់បង់ទម្ងន់	១១
	អនាម័យមាត់ធ្មេញ	៣	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានជំងឺរាក	១៥
	ប្រើប្រាស់ថ្នាំតាមការណែនាំ	៩	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានក្អួតចង្អោរ	១៦
	ជម្រុញការលូតលាស់ល្អចំពោះកុមារដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍	២៤	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានផ្សិតក្នុងមាត់	១៧
			របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានគ្រុនក្ដៅ	១៨
			ភាពស្លេកស្លាំង	១៩
កុមារ និងក្មេងជំទង់អាយុ៥ឆ្នាំឡើងទៅដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍	ការលាងសម្អាតដៃ	១	ស្វែងរកការថែទាំភ្លាមៗនៅពេលមានការបង្ករោគ	៨
	សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ	២	សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃការបាត់បង់ទម្ងន់	១១
	អនាម័យមាត់ធ្មេញ	៣	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានជំងឺរាក	១៥
	ប្រើប្រាស់ថ្នាំតាមការណែនាំ	៩	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានក្អួតចង្អោរ	១៦
	ញ៉ាំទឹក ឬវត្ថុរាវឱ្យបានច្រើន	១២	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានផ្សិតក្នុងមាត់	១៧
	បរិភោគអាហារ៣ពេល និងអាហារសម្រន់២ដងរាល់ថ្ងៃ	១៣	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានគ្រុនក្ដៅ	១៨
	ការបរិភោគគ្រប់គ្រាន់	២០	ភាពស្លេកស្លាំង	១៩
	ការផ្ដល់អាហារឱ្យកុមារគ្រប់អាយុចូលរៀន និងវ័យជំទង់	២៣		

ឯកសារនេះត្រូវបានរៀបចំឡើងសំរាប់ក្រុមគ្រូបង្គោល ឬ អ្នកសម្របសម្រួល។ ឯកសារនេះផ្តល់នូវចំនេះដឹង និងជំនាញ ដើម្បីកែប្រែទំលាប់នៃការបរិភោគអាហារអោយកាន់តែប្រសើរឡើង សំរាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍នៅកម្ពុជា។