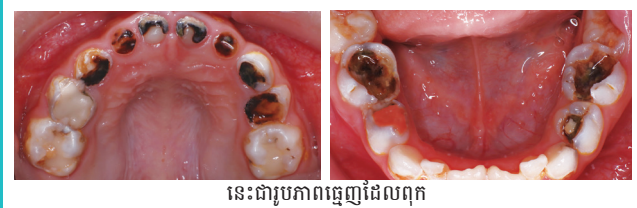


កុមារកម្ពុជាជាច្រើននាក់មានរោគពុកធ្មេញ ហើយនេះគឺជាបញ្ហាដ៏ធំមួយ
កំនឹងបន្តរាលដាល និងធ្វើអោយប៉ះពាល់ដល់ធ្មេញស្រុក !!



នេះជាប្រភេទធ្មេញដែលពុក

រោគពុកធ្មេញអាចការពារបាន

តើឪពុកម្តាយអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះ ដើម្បីការពារធ្មេញកូនៗរបស់ពួកគាត់ ?

កាត់បន្ថយភាពញឹកញាប់នៃការប្រើប្រាស់ស្ករ!
 ស្ករជាអាហារសំរាប់បាក់តេរី បង្កើតជារោគ
 ពុកធ្មេញ (ដង្កូវស៊ុធ្មេញ)



បញ្ឈប់ការបំបៅដោយដុប
 ក្នុងអំឡុងពេលគេងបន្ទាប់ពី
 អាយុ១ឆ្នាំ។



បញ្ឈប់ការបំបៅកូនដោយដុបនៅអាយុពីរឆ្នាំ។
 ម្សៅទឹកដោះគោមានផ្ទុកជាតិស្ករនិងសារធាតុ
 ចិញ្ចឹមលើសកម្រិត



កុំបន្ថែមស្ករទៅក្នុងម្សៅទឹកដោះគោ។ កុំ
 ដាក់ទឹកផ្លែឈើឬទឹកផ្តុលមានជាតិផ្លែឈើ
 នៅក្នុងដំបូរបស់ទារក។



របបអាហារ និងអាកប្បកិរិយាដែលមានសុខភាពល្អ



ផ្លែឈើ

ទឹក

បន្លែ

ប្រាសដុសធ្មេញ & ថ្នាំដុសធ្មេញ

សុខភាពមាត់ធ្មេញរបស់អ្នកគឺពាក់ព័ន្ធនឹងសុខភាពមាត់ធ្មេញរបស់កូនៗ

ដើម្បីម្តាយនិងកូន មានសុខភាពធ្មេញរឹងមាំ

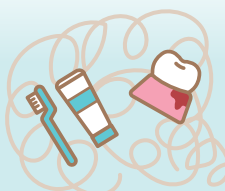


សុខភាពមាត់ធ្មេញគឺជាកន្លឹះដើម្បីទៅកាន់ជីវិតដែលមានសុខភាពល្អ.

មុនពេលសំរាលកូន

ដើម្បីអោយទារករបស់អ្នកមានសុខភាពល្អ

សូមថែរក្សាមាត់របស់អ្នកអោយស្អាតនិងត្រូវទៅពិនិត្យមាត់ធ្មេញអោយបានទៀងទាត់



ស្ថានភាពរាងកាយប្រែប្រួលពេលមានផ្ទៃពោះ(ចាញ់ខ្លាំង, ក្អក...) បណ្តាលអោយស្ថានភាពធ្មេញរបស់អ្នកមិនល្អ

ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ការប្រែប្រួលរូបម្តងទៀតអោយរក្សាធ្មេញល្អ



- ប្រើប្រាស់ដុសធ្មេញតូច
- ខ្ជល់មាត់ជាមួយទឹកបន្ទាប់ពីកូត

ជំងឺអញ្ចាញធ្មេញធ្ងន់ធ្ងរនាំឱ្យទារកកើតមុនខែ និង មិនគ្រប់គ្រីឡូ



សុខភាពមាត់ធ្មេញរបស់ឪពុកម្តាយធ្វើអោយប៉ះពាល់ដល់សុខភាពធ្មេញរបស់កូន

បន្ទាប់ពីសំរាលកូនរួច

ចូរនាំគ្នាធ្វើអោយសុខភាពមាត់ធ្មេញគ្រួសារទាំងមូលកាន់តែប្រសើរ

ទំលាប់ក្នុងវ័យកុមារ គឺជាមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃដំណើរជីវិតទាំងមូល

សំរាប់ម្តាយ



អ្នកអាចទទួលការព្យាបាលធ្មេញបានភ្លាមៗនៅពេលដែលរាងកាយរបស់អ្នកជាសះស្បើយ។ សូមថែរក្សាមាត់របស់អ្នកឱ្យស្អាត!

សម្រាប់សមាជិកគ្រួសារ



សមាជិកគ្រួសារគួរតែមានទម្លាប់ដុសធ្មេញរបស់កុមារ 2 ឬ 3 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ថ្នាំដុសធ្មេញដែលមានសារជាតិផ្លូវអ៊ីយ៉ូ គួរប្រើក្នុងបរិមាណមានកំណត់។

ការណែនាំសំរាប់ប្រើប្រាស់ថ្នាំដុសធ្មេញដែលមានសារជាតិផ្លូវអ៊ីយ៉ូ		
សំរាប់អាយុ ២ឆ្នាំចុះក្រោម	អាយុ ៣ឆ្នាំ ដល់ ៥ឆ្នាំ	អាយុ៦ឆ្នាំ ដល់ចេញវ័យ
ទំហំប៉ុនអង្ករមួយគ្រាប់ (ប្រហែល ១-២ម.ម)	ទំហំប៉ុនគ្រាប់សណ្តែកបែក (ប្រហែល ៥ ម.ម)	ពេញប្រាស់ដុសធ្មេញទាំងអស់ (ប្រហែល 1.5cm~2cm)
កំរិតសារជាតិផ្លូវអ៊ីយ៉ូ: 1000ppmF	កំរិតសារជាតិផ្លូវអ៊ីយ៉ូ: 1000ppmF	កំរិតសារជាតិផ្លូវអ៊ីយ៉ូ: 1500ppmF

សំរាប់កុមារ

ការពុកធ្មេញគឺបណ្តាលមកពីបាក់តេរី (កំណកធ្មេញ) នៅលើផ្ទៃខាងលើនៃធ្មេញ.



វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការផ្តិតសំអាតយកកំណកដែលនៅជាប់ផ្ទៃខាងលើនៃធ្មេញរបស់កុមារ



ធ្មេញដំបូងចាប់ផ្តើមដុះប្រហែល 6 ខែបន្ទាប់ពីកំណើត (កាត់ច្រើនជាធ្មេញខាងមុខខាងក្រោម)។ បន្ទាប់មកផ្តុតធ្មេញរបស់កុមារជាមួយនឹងកំប្រេះស្អាត ឬ ក្រមារ 2 ឬ 3 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ (ជាពិសេសមុន និងក្រោយពេលបំបៅដោះ!) ចាប់ផ្តើម ដុស ធ្មេញ ថ្មីៗ ដោយ ប្រាស់ ដុស ធ្មេញ ជាមួយនិងថ្នាំដុសធ្មេញដែលមានសារជាតិផ្លូវអ៊ីយ៉ូ ជា រឿង រាល់ ថ្ងៃ នៅ ពេល ដែល ធ្មេញ ខាង លើ និង ខាង ក្រោម ដុះចេញមក។



តើអ្នកដឹងទេ? ធ្មេញពុកគួរឱ្យខ្លាច បើមិនធ្វើការព្យាបាល



ហេតុផល **4** យ៉ាង ដែលអ្នកមិនគួរទុកធ្មេញពុកដែលមានប្រហោងចោលដោយមិនព្យាបាល

1 ធ្មេញប្រជាខ្មៅ និងខួបបន្ទាប់មកមានការឈាមចាប់កាន់តែខ្លាំង។

2 មិនអាចញ៉ាំបានស្រួលវាធ្វើអោយរាងកាយ ដល់ការលូតលាស់សុខភាពរាងកាយ

3 ធ្មេញខួបគឺជាហេតុផលដែលធ្វើអោយធ្មេញស្រុកមានស្ថានភាពអាក្រក់, ធ្វើអោយធ្មេញមិនត្រង់ជូរ

4 ត្រូវចំណាយលុយនិងពេលវេលាច្រើនសំរាប់ការព្យាបាលធ្មេញនៅពេលអនាគត

ប្រសិនបើអ្នកកើបើកមានធ្មេញពុក សូម ទៅ ពេទ្យ ធ្មេញ ឱ្យ បាន ឆាប់