បុរស និង គ្រួសារ

កម្មវិធីគ្លីនិក

អង្គការថែទាំសុខភាពគ្រួសារកម្ពុជា   រ៉ាក់

សិទ្ធិរបស់អតិថិជនដែលមកទទួលសេវា
នៅគ្លីនិក "រ៉ាក់" មានដូចខាងក្រោម :

១- *សិទ្ធិក្នុងការទទួលយកព័ត៌មាន :* អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលយកព័ត៌មានស្តីអំពីផលប្រយោជន៍នៃការពន្យារកំណើត ទីកន្លែងផ្តល់សេវាពន្យារកំណើត និងសេវាថែទាំសុខភាពផ្លូវភេទ ។

២- *សិទ្ធិក្នុងការទទួលសេវា :* អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលសេវាពន្យារកំណើតដោយមិនគិតអំពីស្ថានភាពសង្គម សេដ្ឋកិច្ច សាសនា និន្នាការ នយោបាយ ជនជាតិ ពណ៌សម្បុរ ស្ថានភាពអាពាហ៍ពិពាហ៍ ឬទីកន្លែងស្នាក់នៅឡើយ ។

៣- *សិទ្ធិក្នុងការជ្រើសរើស :* អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិសម្រេចចិត្តក្នុងការជ្រើសរើសប្រើប្រាស់ ឬមិនប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតណាមួយដោយសេរី ។

៤- *សិទ្ធិមានសុវត្ថិភាព :* អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលបាននូវសុវត្ថិភាព សុខភាពទាំងផ្លូវកាយ ទាំងផ្លូវចិត្តក្នុងការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតណាមួយ ។

៥- *សិទ្ធិឯកជន :* អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការពិភាក្សាតម្រូវការ ការព្រួយបារម្ភ ឬការពិនិត្យរាងកាយរបស់ពួកគេ នៅក្នុងទីកន្លែងណាដែលគេមានអារម្មណ៍កក់ក្តៅ ។

៦- *សិទ្ធិរក្សាការសម្ងាត់ :* អតិថិជនទាំងអស់គួរតែត្រូវបានធានាថារាល់ព័ត៌មានទាំងឡាយដែលគេបានប្រាប់ ឬសេវាទាំងឡាយដែលគេបានទទួលនឹងមិនត្រូវបន្តទៅអ្នកទីពទេ លើកលែងតែមាន ការយល់ព្រមពីសាមីខ្លួន ។

៧- *សិទ្ធិរក្សាភាពថ្លៃថ្នូរ និងកិត្តិយស :* អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលរាក់ទាក់ដោយភាពគួរសម ការយកចិត្តទុកដាក់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងការគោរពដោយភាពថ្លៃថ្នូរ ដោយមិនប្រកាន់នូវចំណេះដឹង ស្ថានភាពសង្គម ឬឋានន្តរសក្តិឡើយ ។

៨- *សិទ្ធិមានផាសុកភាព :* អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលសេវាកម្មដែលមានលក្ខណៈផាសុកភាពដោយអារម្មណ៍ពេញចិត្តពេញថ្លើម ។

៩- *សិទ្ធិក្នុងការបន្ត :* អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលសេវាកម្ម និងមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបានយូរទៅតាមសេចក្តីត្រូវការរបស់ពួកគេ ។

១០- *សិទ្ធិក្នុងការបញ្ចេញមតិយោបល់ :* អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការបញ្ចេញយោបល់ និងទស្សនៈ អំពីការផ្តល់សេវាកម្មដែលពួកគេបានទទួល ។

តើលោកអ្នកដឹងទេថា ...

- នៅពេលដែលបុរស និងស្ត្រីយល់ដឹងពីសេចក្តីត្រូវការផ្នែកសុខភាពរបស់គ្នាទៅវិញទៅមក ពួកគេនឹងស្វែងរកសេវាថែទាំសុខភាពដែលពួកគេត្រូវការ ។
- ការរក្សាភាពស្និទ្ធស្នាលជាប្រចាំរវាងគូស្វាមីភរិយាដោយការប្រាស្រ័យទាក់ទងល្អ ការពិភាក្សាអំពីសុខភាពផ្លូវភេទ ការពន្យារកំណើត ការរៀបចំផែនការគ្រួសារធ្វើឲ្យគ្រួសារមានសេចក្តីសុខ និងសុភមង្គល ។ ដោយឡែក ការជំរុញឲ្យបុរសបានចូលរួមនៅក្នុងការអប់រំលើកកម្ពស់សុខភាពរបស់ស្ត្រី ជាកត្តាសំខាន់ក្នុងការជំរុញឲ្យសង្គមរីកចំរើន ។

បុរស និងសុខភាពផ្លូវភេទ ៖

ការយល់ដឹងពីសុខភាពផ្លូវភេទ ជួយឲ្យបុរសចេះជ្រើសរើសដៃគូរួមភេទឲ្យសមតាមបំណងចេះថែរក្សា និងបំពេញចំណង់ផ្លូវភេទឲ្យគ្នាទៅវិញទៅមក ។

- សុខភាពផ្លូវភេទកើតឡើងដោយការយល់ចិត្តគ្នា ព្រមព្រៀងគ្នា បំពេញចំណង់ផ្លូវភេទឲ្យគ្នា មានការទុកចិត្តថាគ្មានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន និងគ្មានឆ្លងជំងឺឆ្លងក្នុងវ័យបន្តពូជ ។
- ការរួមភេទគួរកើតឡើងនៅពេលដែលបុរស និងស្ត្រីមានចំណង់ផ្លូវភេទដូចគ្នា ។
- នៅពេលជិតអស់រដូវ (ចាប់ពីអាយុ៤០ឆ្នាំឡើងទៅស្ត្រីអាចមានចំណង់ផ្លូវភេទថយចុះ ។
- ការរួមភេទដែលមិនទទួលបាននូវការត្រេកត្រអាលអាចធ្វើឲ្យមានការនឿយណាយក្នុងការរួមភេទ ។
- ការរួមភេទដោយដៃគូម្ខាងទៀតគ្មានបំណងឬមិនបានត្រៀមទទួលយកភាពត្រេកត្រអាលផ្លូវភេទ គឺជាការរំលោភផ្លូវភេទ ។

បុរស និងសុខភាពផ្លូវភេទ ៖

បុរសជាដៃគូក្នុងការរួមភេទ និងការបន្តពូជជាមួយស្ត្រី ។ អាកប្បកិរិយា និងការប្រព្រឹត្តិមិនល្អរបស់បុរសអាច ប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់ស្ត្រី និងសុខមាលភាពរបស់កូនយ៉ាងពិតប្រាកដ ។

ដើម្បីធ្វើឲ្យប្រសើរដល់សុខភាពគ្រួសារ បុរសគំរូចេះ ៖

- ការពារខ្លួនកុំឲ្យឆ្លងមេរោគកាមរោគ/អេដស៍ ។
- ស្វែងយល់ពីសុខភាពបន្តពូជ ។
- រួមចំណែកក្នុងការធ្វើផែនការគ្រួសារ ។
- ចូលរួមក្នុងការជួយរំលែកសុខទុក្ខភរិយាពេលមានផ្ទៃពោះ ។

បុរសត្រូវយល់ដឹងពីជំងឺកាមរោគ ៖

អ្វីទៅជាជំងឺកាមរោគ ?

- គឺជាជំងឺដែលឆ្លងតាមរយៈការរួមរក្សដោយមិនបានការពារជាមួយដៃគូដែលមានជំងឺកាមរោគ ។
- ជំងឺកាមរោគដែលជួបញឹកញាប់ជាងគេគឺ ប្រមេះស្វាយ សិរមាន់ ធ្លាក់ស ដំបៅប្រដាប់បន្តពូជ ហើមក្រលៀន ពងទឹក រលាកមាត់ស្បូន រលាកថ្លើមប្រភេទបេ អេដស៍ ។ល។
- អ្នកជំងឺកាមរោគភាគច្រើនគ្មានរោគសញ្ញាទេ តែគេអាចចម្លងទៅអ្នកដទៃបានយ៉ាងងាយស្រួល ។
- ជំងឺកាមរោគអាចព្យាបាលឲ្យជាសះស្បើយបាន ក្រៅពីជំងឺអេដស៍ ។

បុរសត្រូវយល់ដឹងពីជំងឺអេដស៍ ៖

អេដស៍ជាអ្វី ?

- មេរោគអេដស៍ គឺជាប្រភេទវីរុសដែលធ្វើឲ្យប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ ការពាររាងកាយរបស់មនុស្សចុះខ្សោយ តាមរយៈការបំផ្លាញកោសិការបស់មនុស្ស ។
- មេរោគអេដស៍ឆ្លងតាមការរួមភេទដោយមិនបានប្រើស្រោមអនាម័យត្រឹមត្រូវ ការចាក់បញ្ចូលឬប៉ះពាល់ឈាម ឬការឆ្លងពីម្តាយទៅកូនក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលសម្រាល ឬពេលបំបៅដោះកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ។
- អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍គ្មានរោគសញ្ញាទេ ។
- ជំងឺអេដស៍ស្តែងឡើងដោយការលេចចេញជារោគសញ្ញានៃជំងឺផ្សេងៗ រួមជាមួយលទ្ធផលឈាមបញ្ជាក់ ថាមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ។
- មិនមានថ្នាំព្យាបាលជំងឺអេដស៍ឲ្យជាសះស្បើយទេ ។

បុរសត្រូវយល់ដឹងពីការប្រព្រឹត្តិដែលប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងជំងឺកាមរោគ អេដស៍ ៖

១-ការប្រព្រឹត្តិដែលប្រឈមមុខរបស់បុគ្គលផ្ទាល់ ៖

- មានដៃគូរួមភេទច្រើន ។
- ធ្លាប់មានជំងឺកាមរោគកាលពីមុន ។
- ដោះដូរការរួមភេទដើម្បីប្រាក់ ប្រើគ្រឿងញៀន ការសប្បាយភ្លើតភ្លើន ។
- ប្រើឧបករណ៍ទំលុះស្បែក ៖ សាក់ ចាក់បញ្ចូលឈាម ដោយមិនបានត្រួតពិនិត្យត្រឹមត្រូវ ចាក់ថ្នាំតាមសរសៃរួមជាមួយអ្នកដទៃ ។
- ប្រើគ្រឿងស្រវឹង ស្រា ស្រាបៀរ ... ។

២- ការប្រព្រឹត្តិដែលប្រឈមមុខរបស់ដៃគូរួមភេទ :

- ដៃគូរួមភេទ មានការរួមភេទជាមួយអ្នកផ្សេងទៀត ។
- ដៃគូរួមភេទ មានការរួមភេទមិនបានប្រើស្រោមអនាម័យ ។
- ដៃគូរួមភេទ ចូលចិត្តដើរលេង ផឹកស៊ី រាំរែក ។
- ដៃគូរួមភេទ ជាមួយអ្នកប្រើគ្រឿងញៀន ។

បុរសត្រូវយល់ដឹងពីផលវិបាកនៃជំងឺអេដស៍ ៖

នៅពេលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ៖

- ងាយរងគ្រោះដោយជំងឺផ្សេងៗ ។
- ពិបាកក្នុងការព្យាបាលជំងឺផ្សេងៗ ។
- ចំណាយថវិកាច្រើនក្នុងការថែទាំសុខភាព ។
- បាត់បង់សមត្ថភាពប្រកបរបរទទួលទាន ដើម្បីទ្រទ្រង់គ្រួសារ និងខ្លួនឯង ។
- បាត់បង់ជីវិតព្រោះមិនអាចព្យាបាលជា ។

បុរសត្រូវយល់ដឹងពីផលវិបាកនៃជំងឺកាមរោគ ៖

- អសមត្ថភាពបន្តពូជ (មិនអាចមានកូនបាន
- ពិបាកនោម
- ងាយឆ្លងជំងឺអេដស៍
- បាត់បង់ជីវិតដោយសារការរាតត្បាតនៃមេរោគអេដស៍ក្នុងឈាម
- រលូតកូន កូនកើតស្លាប់
- កូនកើតមិនគ្រប់គីឡូ មានសុខភាពមិនល្អ ៖ រលាកភ្នែក រលាក សួត មានជំងឺស្វាយពីកំណើត ការលូតលាស់យឺតយ៉ាវ ។ល។
- ប្រឈមមុខនឹងជំងឺមហារីកមាត់ស្បូន (ចំពោះស្ត្រីដែលធ្លាប់កើតជំងឺសិរមាន់

បុរសការពារខ្លួនកុំឱ្យឆ្លងជំងឺកាមរោគ និង អេដស៍ ផ្ដល់ប្រយោជន៍អ្វីខ្លះដល់គ្រួសារ ?

- គ្មានការចម្លងមេរោគទៅអ្នកដែលខ្លួនស្រឡាញ់ និងអ្នកដទៃ ។
- មានការគោរពស្រឡាញ់ពីសំណាក់ភរិយា បុត្រធីតា គ្រួសារ និងសហគមន៍ ។
- គ្មានសោកនាដកម្មក្នុងគ្រួសារដោយសារអេដស៍ ។
- មិនចំណាយថវិកាដើម្បីការព្យាបាលនានា ក្រោយឆ្លងមេរោគកាមរោគ/អេដស៍ ។
- ជំងឺផ្សេងៗពិបាកនឹងឆ្លង ព្រោះខ្លួនយើងមានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ ការពាររឹងមាំ ។
- អាចប្រកបមុខរបរបានល្អធ្វើឲ្យជីវភាពគ្រួសារធូរធារ។

ត្រូវស្មោះស្ម័គ្រជាមួយ ដៃគូរួមភេទតែមួយគត់ ដើម្បីសុភមង្គល ក្នុងគ្រួសារ ។

បុរសត្រូវយល់ដឹងពីសុខភាពបន្តពូជ ៖

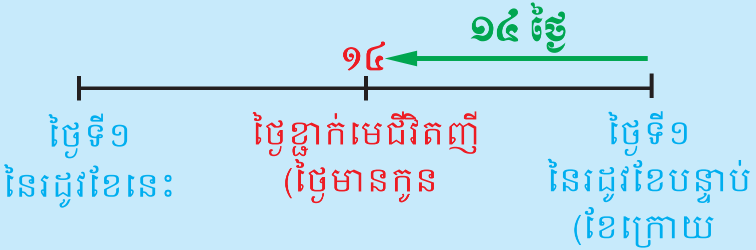
ការយល់ដឹងពីការមករដូវ ផ្តល់ឱកាសឲ្យបុរសមានលទ្ធភាពក្នុងការបំពេញតួនាទីជាមិត្តល្អ និងជាឪពុកល្អ ។

១_ ការមករដូវ ៖

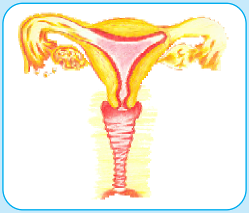
- ការមករដូវគឺជាការរបេះធ្លាក់នៃស្រទាប់ស្តើងៗក្នុងស្បូនលាយឡំ ជាមួយឈាមហូរចេញមកក្រៅតាមទ្វារមាសជារៀងរាល់ខែ ។
- ស្ត្រីចាប់ផ្តើមមករដូវដំបូងនៅក្នុងចន្លោះអាយុពី ៩ ទៅ ១៨ឆ្នាំនិងអស់រដូវនៅចន្លោះអាយុពី៤៥ ទៅ៥៥ឆ្នាំ ។
- រយៈពេលនៃការមករដូវម្តងៗមានចន្លោះពី៣ទៅ៧ថ្ងៃ។
- ចន្លោះនៃការមករដូវពីវដ្តរដូវមួយទៅវដ្តរដូវមួយទៀតមានរយៈពេល២៨ថ្ងៃ តែក៏អាចតិចជាង២១ថ្ងៃ ឬច្រើនជាង៣៥ថ្ងៃ។
- បរិមាណឈាមរដូវធ្លាក់មកម្តងៗមានប្រហែលកន្លះពែងតែគឺប្រហែល ៨០ មីលីលីត្រ ។
- ពុំមានការឈឺចាប់ទេ នៅពេលមករដូវ តែស្ត្រីខ្លះអាចមានឈឺពោះ រួយចង្កេះតិចតួច ឬមានការប្រែប្រួលអារម្មណ៍ដូចជា តានតឹង ធុញថប់ អស់កម្លាំង ។ល។
- បើមានធ្លាក់ឈាមរដូវច្រើន ឬឈឺចាប់ខ្លាំងមុនពេលមករដូវ ឬកំពុងមករដូវ ឬមានរដូវមិនទៀងទាត់នោះគឺជាសញ្ញាមិនធម្មតា សូមនាំស្ត្រីមកជួបពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យ ។

២-ការបង្កកំណើតកូន :

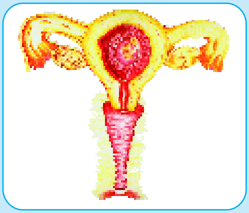
ការបង្កកំណើតកើតឡើងក្រោយពីការមានការរួមរ័ក្ស ដែលពេលនោះ មេជីវិតឈ្មោលនៅក្នុងទឹកកាមបុរស បានហែលឆ្លងទៅក្នុងស្បូន ហើយបានជួបជាមួយ មេជីវិតញីដែលធ្លាក់ដោយកន្សោមពងរបស់ស្ត្រី ។ (កន្សោមពងស្ត្រីធ្លាក់មេជីវិតញីតែម្តងគត់ក្នុង១វដ្តរដូវ របស់ស្ត្រី ជាទូទៅធ្លាក់មុនពេលមករដូវខែបន្ទាប់១៤ថ្ងៃ ។



- ក្រោយការបង្កកំណើត ពងបង្កកំណើតនឹងទៅកាច់សំបុក ក្នុងស្រទាប់ស្តើងរបស់ស្បូន ដែលហៅថា មានផ្ទៃពោះ។
- ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីមិនមានរដូវទេ ។



ការធ្លាក់មេជីវិតញីចេញពី កន្សោមពង



ការបង្កកំណើតកូន ក្រោយពី មេជីវិតឈ្មោលជួបមេជីវិតញី

៣-ការពន្យារកំណើត :

ការយល់ដឹងពីការការពន្យារកំណើត ជួយឲ្យបុរសបំពេញតួនាទីជាស្វាមីល្អ និងជាឪពុកល្អបានប្រសើរជាងមុន ហើយជួយឲ្យបុរសស្ត្រីសម្រេចបាននូវទំហំគ្រួសារតាមការចង់បាន ។

ការពន្យារកំណើតគឺជាការសម្រេចចិត្តថាពេលណាត្រូវមានកូនតើត្រូវមានកូនប៉ុន្មាននាក់ និងចន្លោះកំណើតពីកូនមួយទៅកូនមួយមានរយៈពេលប៉ុន្មាន ។

- ចន្លោះកំណើតពីកូនមួយទៅកូនមួយមានរយៈពេលយ៉ាងតិច៣ ទៅ ៥ឆ្នាំ ជាការប្រសើរ ។
- ការពន្យារកំណើតជួយម្ដាយនិងកូនមានសុខភាពល្អ និងជួយឲ្យឪពុកម្ដាយមានពេលត្រឹមត្រូវដើម្បីប្រកបរបរទទួលទាន និងថែទាំកូន ។
- មានមធ្យោបាយពន្យារកំណើតច្រើនសម្រាប់ជ្រើសរើស : ថ្នាំគ្រាប់ ថ្នាំចាក់ កងដាក់ស្បូន កងដាក់ដៃ ស្រោមអនាម័យ ការចងដៃស្បូន(ស្ត្រី ការចងបំពង់មេជីវិត(បុរស ។

ចំណាំ : បុរសក៏អាចប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបានដែរ នោះគឺស្រោមអនាម័យ ឬការចោះចងបំពង់បង្ហូរមេជីវិតឈ្មោលដើម្បីបញ្ឈប់កំណើតកូនរហូត ។

៨-ការមានផ្ទៃពោះ :

ការយល់ដឹងពីការមានផ្ទៃពោះ អាចជួយឲ្យបុរសមានការទទួលខុសត្រូវក្នុងគ្រួសារ ព្រមទាំងអាចមានកូនតាមបំណង ព្រោះការមានកូនដែលមិនចង់បាន ធ្វើឲ្យប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តនិងសុខភាពរបស់ពួកគេ ។ ថ្វីត្បិតតែស្ត្រីជាអ្នកពពោះ ប៉ុន្តែការយល់ដឹងពីការប្រែប្រួលនិងរបៀបថែទាំខ្លួនពេលមានផ្ទៃពោះ ជួយឲ្យបុរសដែលជាស្វាមីអាចការពារទាន់ពេលវេលានូវកត្តាគ្រោះថ្នាក់ទាំងឡាយដែលអាចធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ភរិយា និងបុត្រ ។

ដូច្នេះ :

- បុរសត្រូវដឹងថាសញ្ញាដំបូងនៃការមានផ្ទៃពោះគឺការបាត់រដូវរួមផ្សំជាមួយសញ្ញាផ្សេងៗ ដូចជា ចង្អោរក្អួត ក្តៅក្នុងទ្រូងភើ និងរីកទំហំដោះ ព្រមទាំងពណ៌ស្បែកក្បាលដោះឡើងខ្មៅ។
- ទារកកំរើកនៅពេលផ្ទៃពោះអាយុចន្លោះពី១៦ទៅ២០សប្តាហ៍។
- ស្ត្រីអាចដកដង្ហើមញាប់ នោមញឹក ហើមនៅកជើងតិចតួចនៅពេលមានផ្ទៃពោះអាយុចន្លោះពី៣៨សប្តាហ៍។
- ប្រសិនបើភរិយាធ្លាប់មានប្រវត្តិរលូតកូនឯកឯងពីមុនមកត្រូវតមរួមភេទនៅក្នុងអំឡុងពេលភរិយាមានផ្ទៃពោះ២ខែដំបូងព្រោះការរួមភេទក្នុងអំឡុងពេលនេះអាចធ្វើឲ្យរលូតកូនបាន ។

- ការជក់បារី ឬស្រូបផ្សែងបារីរបស់ស្រ្តីមានផ្ទៃពោះអាចបង្កឲ្យកូនកើតមិនគ្រប់ខែ កូនកើតមិនគ្រប់គីឡូ រលូត ។ល។ ដូច្នេះបុរសជាស្វាមីត្រូវជៀសវាងការជក់បារីនៅចំពោះមុខភរិយា ។
- បុរសគួរនាំភរិយាមានផ្ទៃពោះទៅធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍ ស្វាយ ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ ពិនិត្យទឹកនោម និង ជំងឺកាមរោគផ្សេងៗទោះជាគ្មានរោគសញ្ញាក៏ដោយ ។
- បុរសគួរនាំស្ត្រីទៅទទួលការថែទាំផ្ទៃពោះមុនសម្រាលឲ្យបាន១ខែម្តងឬទៅតាមការណាត់ជួបរបស់គ្រូពេទ្យ។
- បុរសគួរនាំភរិយាទៅពិនិត្យអេកូឲ្យបាន២ដងនៅអាទិត្យទី១៨និងទី៣២ ដើម្បីតាមដានការលូតលាស់របស់ទារក។

៥- ការថែទាំភរិយាក្រោយសម្រាល :

- រយៈពេល៦អាទិត្យក្រោយសម្រាល ទើបសរីរាង្គបន្តពូជត្រឡប់មករកសភាពដើមវិញ ។ ស្ត្រីនៅមានធ្លាក់ឈាមរហូតដល់២ទៅ៦អាទិត្យក្រោយសម្រាល។ ស្ត្រីអាចអស់កម្លាំងខ្លះៗ ឈឺតាមមុខរបួសមានអារម្មណ៍ធ្ងន់ៗនៅចុងជើងទាំង២ បត់ជើងតូចច្រើន ដោះរីកធំ និងពោះមិនទាន់រាបស្មើនៅឡើយទេ ។ ដូច្នេះស្វាមីត្រូវតមរួមភេទ៦អាទិត្យក្រោយសម្រាល។

នៅពេលសម្រាលកូន ភរិយាត្រូវការបំផុតនូវការលើកទឹកចិត្ត និងការថែទាំពីសំណាក់ស្វាមី ។ ការរួមសុខទុក្ខជាមួយគ្នានៅពេលមានបញ្ហា ជាអនុស្សាវរីយ៍មួយដ៏ផ្អែមល្ហែមដែលអាចធ្វើឲ្យគូស្វាមីភរិយាស្រឡាញ់គ្នា និងស្មោះត្រង់ជាមួយគ្នាជារៀងរហូត ។

- ស្វាមីត្រូវដឹងថាស្ត្រីអាចមានអារម្មណ៍ឈឺពោះស្ងំៗ នៅពេលបំបៅដោះកូន ។
- ក្រោយពេលសម្រាលកូនបានកន្លះទៅមួយម៉ោង ក្រោយស្វាមីត្រូវជួយឲ្យទារកបៅដោះម្ដាយភ្លាម ហើយនៅរៀងរាល់ពេលទារកឃ្លាន២–៣ម៉ោងម្ដងផង ដែរ។ ត្រូវឲ្យទារកបៅដោះម្ដាយរហូតយ៉ាងតិច៦ខែ។

ចំណាំ

បុរសគួររកមធ្យោបាយជូនភរិយាមកទទួលការថែទាំ ក្រោយសម្រាល នៅរៀងរាល់មួយអាទិត្យម្ដង ឬ ទៅតាមការណាត់ជួបរបស់គ្រូពេទ្យ ដើម្បីសុខភាព ម្ដាយនិងទារកប្រសើរឡើង ។

ប្រើស្រោមអនាម័យឲ្យបានត្រឹមត្រូវ និងជាប់ជាប្រចាំជាមួយដៃគូកំសាន្តសប្បាយ ការពារអ្នកពីភាពមហន្តរាយដោយសារជំងឺអេដស៍ ។

ការប្រឹងប្រែងរកចំណូលចូលផ្ទះដើម្បីសុភមង្គលក្នុងគ្រួសារជាជាងចាយវាយប្រាក់កាក់ ដើម្បីការសប្បាយនាំអេដស៍ចូលផ្ទះ ។

ស្វាមីភរិយាគប្បីជជែកគ្នាដោយចំហពីបែបបទ
នៃការរួមភេទ ភាពត្រេកត្រអាលផ្លូវភេទ និង
សុវត្ថិភាពផ្លូវភេទដើម្បីសុភមង្គលនៃជីវិត ។

សេវានៅគ្លីនិក "រ៉ាក់"

១- ពន្យារកំណើត (ថ្នាំលេប ថ្នាំចាក់ កងដាក់ដៃ កងដាក់ក្នុងស្បូន ស្រោមអនាម័យ បញ្ឈប់កំណើតរហូត (ចងដៃស្បូន និងចងបំពង់មេជីវិតបុរស

២- ពិនិត្យ និងព្យាបាលជំងឺទូទៅ (មនុស្សចាស់-កុមារ

៣- ថែទាំផ្ទៃពោះមុនសម្រាលនិងសុខភាពក្រោយសម្រាល

៤- ពិនិត្យ និងព្យាបាលជំងឺកាមរោគ (បុរស-ស្ត្រី

៥- វិភាគកោសិកាមាត់ស្បូនរកមើលជំងឺមហារីកមាត់ស្បូន

៦- ព្យាបាលដុតមាត់ស្បូនដោយឧបករណ៍ទំនើប

៧- ពិនិត្យ និងព្យាបាលសុខភាពបន្តពូជស្ត្រី និងបុរស

៨- សេវាថែទាំ និងគាំទ្រស្ត្រីត្រូវគេរំលោភ

៩- មន្ទីរពិសោធន៍វេជ្ជសាស្ត្រ

១០- ផ្តល់ប្រឹក្សា និងពិនិត្យឈាមរកមេរោគអេដស៍

១១- ផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីសុខភាពបន្តពូជបុរស-ស្ត្រីមុនរៀបការ

១២- ព្យាបាល និងថែទាំក្រោយរលូតកូន

១៣- ព្យាបាល និងផ្តល់ប្រឹក្សាការមិនមានកូន

១៤- វះកាត់តូច

១៥- ចាក់ថ្នាំការពារតេតាណូស ថ្លើមប្រភេទវីរុសបេ និងវ៉ាក់សាំងការពារមហារីកមាត់ស្បូន

១៦- ពិនិត្យអេកូសាស្ត្រ

RHAC អាសយដ្ឋានគ្លីនិក " រ៉ាក់ "

រាជធានីភ្នំពេញ

គ្លីនិកភ្នំពេញ១ : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
ផ្ទះលេខ៦ ផ្លូវលេខ១៥០ ស.វាលវង់
ខណ្ឌ៧មករា ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៨៨១ ៦២១

គ្លីនិកភ្នំពេញ២ : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
ផ្ទះលេខ៣៨-៤០ ផ្លូវលេខ៤៣២ ស.ទួលទំពូង១
ខណ្ឌចំការមន ទូរស័ព្ទ : ០២៣-២១៨ ៥០៤

គ្លីនិកស្ទឹងមានជ័យ : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
ផ្ទះលេខ ១៩. ២០. ២១ ភូមិត្រពាំងថ្លឹង
ស.ចោមចៅ ខណ្ឌដង្កោ
ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៩៨៥ ៧៧៣

គ្លីនិកចាក់អង្រែក្រោម :(មានសេវាពិនិត្យ MSM)
ផ្ទះលេខ ១៦០៧ ភូមិទួលរកា
ស.ចាក់អង្រែក្រោម ខណ្ឌមានជ័យ
ទូរស័ព្ទ : ០២៤-៩៨៥ ០៧៩

គ្លីនិកទួលសង្កែ / មណ្ឌលយុវវ័យ:(មានសេវាពិនិត្យMSM)
ផ្ទះលេខ ១៦២៤ ផ្លូវជាតិលេខ៥ ភូមិឃ្លាំងសាំង
ក្រុម៥ សង្កាត់ឫស្សីកែវ ខណ្ឌឫស្សីកែវ
ទូរស័ព្ទ :០២៣-៩៩០ ៧៧៣

គ្លីនិកទឹកថ្លា : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
ផ្ទះលេខG35-G37 ផ្លូវហ្គូដឌី
សង្កាត់ទឹកថ្លា ខណ្ឌឫស្សីកែវ
ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៨៨៣ ០២៦

គ្លីនិកទំនប់ថ្មី : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
ផ្ទះលេខ៣A+៤A ផ្លូវមុន្នីរ៉េត
ភូមិដំណាក់ធំ១ សង្កាត់ស្ទឹងមានជ័យ
ខណ្ឌមានជ័យ ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៩៩៥ ៤៧៦

ខេត្តបាត់ដំបង

គ្លីនិក : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
ផ្ទះលេខ១៩៤,៤៤៩ ភូមិព្រែកមហាទេព
ឃុំស្វាយប៉ោ ស្រុកបាត់ដំបង
ទូរស័ព្ទ : ០៩៣-៩៥២ ៦១០

ខេត្តព្រះសីហនុ

គ្លីនិក / មណ្ឌលយុវវ័យ:(មានសេវាពិនិត្យ MSM)
ផ្ទះលេខ៥៥៥ ផ្លូវឯករាជ្យ មណ្ឌល៤ សង្កាត់៤
ខណ្ឌមិត្តភាព ទូរស័ព្ទ : ០៣៤-៩៣៣ ៩៤២

ខេត្តកំពង់ចាម

គ្លីនិក / មណ្ឌលយុវវ័យ:(មានសេវាពិនិត្យ MSM)
ផ្ទះលេខ១០ ផ្លូវត្រសក់ផ្អែម ភូមិ១៥ ឃុំកំពង់ចាម
ស្រុកកំពង់ចាម ទូរស័ព្ទ : ០៤២-៩៤១ ៥០២

គ្លីនិកសួង : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
ភូមិសួងលិច ឃុំសួង ស្រុកត្បូងឃ្មុំ
ទូរស័ព្ទ : ០១៦-៣០៦ ៥១១

ខេត្តតាកែវ

គ្លីនិក : ផ្ទះលេខ៥ ផ្លូវលេខ៨ ភូមិឡូរី
សង្កាត់រការក្នុង ក្រុងដូនកែវ
ទូរស័ព្ទ : ០៣២-៩៣១ ៣៦១

ខេត្តសៀមរាប

គ្លីនិក / មណ្ឌលយុវវ័យ :(មានសេវាពិនិត្យ MSM)
ភូមិត្រពាំងសេះ ឃុំគោកចក
ទូរស័ព្ទ : ០៦៣-៩៦៤ ៩៦០

ខេត្តកំពង់ស្ពឺ

គ្លីនិក / មណ្ឌលយុវវ័យ : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
ភូមិស្នោរទី១ សង្កាត់រកាធំ ក្រុងច្បារមន
ខេត្តកំពង់ស្ពឺ ទូរស័ព្ទ :០២៥-៩៨៧ ១៤៥

ខេត្តស្វាយរៀង

គ្លីនិក : ៥០ ភូមិបាវិតកណ្តាល សង្កាត់បាវិត
ក្រុងបាវិត ទូរស័ព្ទ : ០៤៤-៩៤៦ ០៦៦

ខេត្តកំពត

គ្លីនិក : ផ្ទះលេខ៥១ ផ្លូវជាតិលេខ៣៣
ភូមិសុវណ្ណសាគរ សង្កាត់កំពង់កណ្តាល ក្រុងកំពត
ទូរស័ព្ទ : ០៣៣ ៩៣២ ៧៦៨

សៀវភៅនេះផលិតតាមបច្ចេកទេស និងគំនិតរបស់បុគ្គលិក
អង្គការ " រ៉ាក់ " ក្រោមការឧបត្ថម្ភថវិការបស់
ទីភ្នាក់ងារសហរដ្ឋអាមេរិកដើម្បីអភិវឌ្ឍន៍អន្តរជាតិ USAID
ក្រោមគម្រោងរួមគ្នាដើម្បីសុខភាពល្អ

<u>កំណត់សម្គាល់</u>: តួអង្គនៅក្នុងសៀវភៅ គ្រាន់តែជាការសម្តែងប៉ុណ្ណោះ

បោះពុម្ពលើកទី.... ចំនួន .... ក្បាល ឆ្នាំ២០១២

IEC,2012