

ការស្វែងយល់ពីបញ្ហាស្ត្រី

# ការព្រហ្មទណ្ឌស្ត្រី

អង្គការមែទានសុខភាពស្ត្រីកម្ពុជា រ៉ាត



កម្មវិធីគ្លីនិក

គ្លីនិក “វ៉ាក់” ស្នាមមន្ត្រីគូស្វាមីភរិយា  
ដែលមានចម្ងល់ឬមានបំណងស្វែងយល់បន្ថែម  
ពីបញ្ហារបស់ស្ត្រីជិតអស់រដូវជានិច្ច ។



គូស្វាមីភរិយាទាំងអស់ គួរតែទៅពិភាក្សាជាមួយ  
គ្រូពេទ្យអំពីការប្រែប្រួល និងព្រឹត្តិការណ៍ផ្លូវចិត្ត  
ផ្សេងៗដែលជួបប្រទះ ដើម្បីកាត់បន្ថយការភ័យខ្លាច  
ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងកែលំអសុភមង្គលក្នុងជីវិត ។

# អ្វីទៅជាការអស់រដូវ ?

ការអស់រដូវ គឺជាការបញ្ចប់រដូវបន្ទាប់ពីស្ត្រីមិនមានរដូវ ជាប់ៗគ្នា រយៈពេល១ឆ្នាំ ឬបន្ទាប់ពីកាត់ ឬខូចកន្សោម ពង ។



ភាគច្រើន ស្ត្រីអស់រដូវនៅចន្លោះពី  
អាយុ ៤៥ ដល់ ៥៥ ឆ្នាំ ។

# រោគសញ្ញាមុនអស់ជួរ

## រដូវមិនឡើង

- ស្រ្តីខ្លះធ្លាក់ឈាមរដូវតិចទៅៗតែខ្លះធ្លាក់ច្រើនឡើងៗ ហើយញឹកញាប់ ។
- មានអារម្មណ៍ក្តៅកាយលើមុខ និងក មួយរយៈខ្លី រួចបាត់ទៅវិញ បន្តដោយការបែកញើសពេញខ្លួន ។ រោគសញ្ញាច្រើនកើតមាននៅពេលយប់ ។



# ការប្រែប្រួលមុនអស់រដូវ

- អារម្មណ៍ប្រែប្រួល រសាប័រសល់ គេងមិនសូវលក់ ។
- ទ្វារមាសស្លុត និងចំណង់ផ្លូវភេទឬតម្រូវការផ្លូវភេទ ថយចុះ។



**ចំណាំ**

- ជាធម្មតា ការប្រែប្រួលនេះ ចាប់ផ្តើមនៅពេលស្ត្រី អាយុចាប់ពី៤០ឆ្នាំ តែក៏អាចកើតមានចំពោះស្ត្រីអាយុ ៣០ឆ្នាំដែរ ។ វាមិនបន្តរហូតដល់ពេលអស់រដូវទេ ។

រោគសញ្ញាទាំងអស់នេះ  
មិនមែនកើតមានលើស្ត្រីគ្រប់ៗគ្នាទេ !

# ការប្រែប្រួលក្រោយពេលអស់រដូវ

- ស្បែកស្តើងជ្រើវជ្រួញ ជ្រុះរោម
- ការថយចុះទំហំដោះ ។ល។

ទាំងនេះជាសញ្ញាធម្មតា ។



# ការប្រឈមមុខក្រោយពេលអស់រដូវ

- ស្ត្រីប្រឈមមុខនឹងជំងឺពុករាងកាយ ជំងឺបេះដូង ជំងឺមហារីក ជាពិសេស មហារីកមាត់ស្បូន និងដោះ ។



ស្ត្រីគប្បីពិនិត្យសុខភាព  
ដោះនិងស្បូន យ៉ាងហោច  
ណាស់ឲ្យបានម្តងក្នុង១ឆ្នាំ ។

# វិធីថែទាំខ្លួននៅមុន និងក្រោយអស់រដូវ

ស្ត្រីគ្រប់រូបមិនអាចជៀសផុតពីការអស់រដូវបានទេ  
ដូច្នោះ នាងត្រូវ :

- ញ៉ាំអាហារដែលសម្បូរជាតិកាល់ស្យូម និងវីតាមីន ដេ(D) ដែលមាននៅក្នុងកំពិស ក្តាម ខ្យង ថ្លើមសត្វ ។ល។ និង ត្រូវញ៉ាំបន្លែ ផ្លែឈើឲ្យច្រើន ។ បន្ថយអាហារមានជាតិខ្លាញ់ ស្ករ អំបិល ។



- ធ្វើលំហាត់ប្រាណជាប់ជាប្រចាំ ដូចជាដើរឲ្យបានច្រើន។
- តាមដានការប្រែប្រួលទម្ងន់ខ្លួនជាប្រចាំ ។
- បន្តសកម្មភាពសង្គម ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់កូនចៅ ជំនាន់ក្រោយ ។

# វិធីថែទាំខ្លួនមុន និងក្រោយពេលអស់រដូវ

- មិនត្រូវញាំស្រា ឬជក់បារីទេ ។
- ទៅពិគ្រោះជាមួយពេទ្យ នៅពេលដែលមានរោគសញ្ញាជិត អស់រដូវ ដើម្បីទទួលបានការថែទាំ និងវិធីព្យាបាល បង្ការ។
- ធ្វើការពិនិត្យសុខភាពទូទៅ ជាពិសេស ដោះ និងស្បូន យ៉ាងហោចណាស់ក៏បានមួយដងក្នុង១ឆ្នាំ ទោះជាគ្មានរោគសញ្ញាអ្វីក៏ដោយ ។
- ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះរាល់ការប្រើប្រាស់ថ្នាំដែលរំខានដល់ការលូតលាស់នៃឆ្អឹង ។
- ពិភាក្សាជាមួយស្វាមី ដើម្បីពង្រឹង និងបន្តសកម្មភាពផ្លូវភេទ ។



សេវានៅគ្លីនិក “វ៉ាក់”

- ១- ពន្យារកំណើត (ថ្នាំលេប ថ្នាំចាក់ កងដាក់ដៃ កងដាក់ក្នុងស្បូន ស្រោមអនាម័យ បញ្ឈប់កំណើត រហូត (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- ចាក់ថ្នាំការពារគោតាណូស ធ្វើមប្រភេទវីរុសបេ និង វ៉ាក់សាំងការពារមហារីកមាត់ស្បូន
- ១៦- ពិនិត្យអេកូសាស្ត្រ

# សិទ្ធិរបស់អតិថិជនដែលមកទទួលសេវា នៅគ្លីនិក “រ៉ាក់” មានដូចខាងក្រោម :

- ១- សិទ្ធិក្នុងការទទួលយកព័ត៌មាន : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលយកព័ត៌មានស្តីអំពី ផលប្រយោជន៍នៃការពន្យារកំណើត ទឹកនៃឆ្នងផ្តល់សេវាពន្យារកំណើត និងសេវាថែទាំ សុខភាពផ្លូវភេទ ។
- ២- សិទ្ធិក្នុងការទទួលសេវា : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលសេវាពន្យារកំណើតដោយ មិនគិតអំពីស្ថានភាពសង្គម សេដ្ឋកិច្ច សាសនា និន្នាការ នយោបាយ ជនជាតិ ពណ៌សម្បុរ ស្ថានភាពអាពាហ៍ពិពាហ៍ ឬទឹកនៃឆ្នងស្នាក់នៅឡើយ ។
- ៣- សិទ្ធិក្នុងការជ្រើសរើស : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិសម្រេចចិត្តក្នុងការជ្រើសរើសប្រើប្រាស់ ឬមិនប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតណាមួយដោយសេរី ។
- ៤- សិទ្ធិមានសុវត្ថិភាព : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលបាននូវសុវត្ថិភាព សុខភាព ទាំងផ្លូវកាយ ទាំងផ្លូវចិត្តក្នុងការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតណាមួយ ។
- ៥- សិទ្ធិឯកជន : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការពិភាក្សាតម្រូវការ ការព្រួយបារម្ភ ឬការ ពិនិត្យរាល់កាយរបស់ពួកគេ នៅក្នុងទឹកនៃឆ្នងណាដែលគេមានអារម្មណ៍កក់ក្តៅ ។
- ៦- សិទ្ធិរក្សាការសម្ងាត់ : អតិថិជនទាំងអស់គួរតែត្រូវបានធានាថារាល់ព័ត៌មានទាំងឡាយដែល គេបានប្រាប់ ឬសេវាទាំងឡាយដែលគេបានទទួលនឹងមិនត្រូវបន្តទៅអ្នកទី៣ទេ លើកលែង តែមាន ការយល់ព្រមពីសាមីខ្លួន ។
- ៧- សិទ្ធិរក្សាភាពផ្ទៃផ្លូវ និងកិត្តិយស : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលរាក់ទាក់ដោយ ភាពគួរសម ការយកចិត្តទុកដាក់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងការគោរពដោយភាពផ្ទៃផ្លូវ ដោយ មិនប្រកាន់នូវចំណេះដឹង ស្ថានភាពសង្គម ឬមានន្តរសក្តិឡើយ ។
- ៨- សិទ្ធិមានផាសុកភាព : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលសេវាកម្មដែលមានលក្ខណៈ ជាសុកភាពដោយអារម្មណ៍ពេញចិត្តពេញថ្លើម ។
- ៩- សិទ្ធិក្នុងការបន្ត : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលសេវាកម្ម និងមធ្យោបាយពន្យារ កំណើតបានយូរទៅតាមសេចក្តីត្រូវការរបស់ពួកគេ ។
- ១០- សិទ្ធិក្នុងការបញ្ចេញមតិយោបល់ : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការបញ្ចេញយោបល់ និង ទស្សនៈ អំពីការផ្តល់សេវាកម្មដែលពួកគេបានទទួល ។

# RITAC អាសយដ្ឋានគ្លីនិក " រ៉ាក់ "

## រាងអាស៊ីត្តពេញ

**គ្លីនិកភ្នំពេញ១ :** ( មានសេវាពិនិត្យ MSM )  
 ផ្ទះលេខ៦ ផ្លូវលេខ១៥០ ស.វាលវែង  
 ខណ្ឌព្រៃកករា ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៨៨៨ ៦២១

**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 ភូមិឃ្នាំងសាំង  
 ក្រុម៥ សង្កាត់ឃ្នាំងស្រីកែវ ខណ្ឌឃ្នាំងស្រីកែវ  
 ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៩៩០ ៧៧៣

**គ្លីនិកទឹកថ្លា :** ( មានសេវាពិនិត្យ MSM )  
 ផ្ទះលេខG35-G37 ផ្លូវហ្លួងឌី  
 សង្កាត់ទឹកថ្លា ខណ្ឌឃ្នាំងស្រីកែវ  
 ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៨៨៣ ០២៦

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

**ខេត្តបាត់ដំបង**

**គ្លីនិក :** ( មានសេវាពិនិត្យ MSM )  
 ផ្ទះលេខ១៥៤,៤៤៩ ភូមិព្រែកមហាទេព  
 ឃុំស្វាយរេប៉ា ស្រុកបាត់ដំបង  
 ទូរស័ព្ទ : ០៥៣-៩៥២ ៦១០

## ខេត្តព្រះសីហនុ

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

## ខេត្តកំពង់ចាម

**គ្លីនិក / មណ្ឌលយុវវ័យ:** ( មានសេវាពិនិត្យ MSM )  
 ផ្ទះលេខ១១ ផ្លូវត្រសក់ផ្អែម ភូមិ១៥ ឃុំកំពង់ចាម  
 ស្រុកកំពង់ចាម ទូរស័ព្ទ : ០៤២-៩៤១ ៥០២

**គ្លីនិកស្ទឹង :** ( មានសេវាពិនិត្យ MSM )  
 ភូមិស្ទឹងលិច ឃុំស្ទឹង ស្រុកត្បូងឃ្មុំ  
 ទូរស័ព្ទ : ០១៦-៣០៦ ៥១១

## ខេត្តតាកែវ

**គ្លីនិក :** ផ្ទះលេខ៥ ផ្លូវលេខ៨ ភូមិទួរី  
 សង្កាត់ការកុង ក្រុងដូនកែវ  
 ទូរស័ព្ទ : ០៣២-៩៣១ ៣៦១

## ខេត្តសៀមរាប

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

## ខេត្តកំពង់ស្ពឺ

**គ្លីនិក / មណ្ឌលយុវវ័យ :** ( មានសេវាពិនិត្យ MSM )  
 ភូមិស្មោរទី១ សង្កាត់រកាធំ ក្រុងច្បារមន  
 ខេត្តកំពង់ស្ពឺ ទូរស័ព្ទ : ០២៥-៩៨៧ ១៤៥

## ខេត្តស្វាយរៀង

**គ្លីនិក :** ៥០ ភូមិបារិតកណ្តាល សង្កាត់បារិត  
 ក្រុងបារិត ទូរស័ព្ទ : ០៤៤-៩៤៦ ០៦៦

## ខេត្តកំពត

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

សៀវភៅនេះផលិតតាមបច្ចេកទេស និងគំនិតរបស់បុគ្គលិក  
អង្គការ " រ៉ាក់ " ក្រោមការឧបត្ថម្ភថវិការបស់  
ទីភ្នាក់ងារសហរដ្ឋអាមេរិកដើម្បីអភិវឌ្ឍន៍អន្តរជាតិ USAID  
ក្រោមគម្រោងរួមគ្នាដើម្បីសុខភាពល្អ



**កំណត់សម្គាល់:** តួអង្គនៅក្នុងសៀវភៅ ត្រានតែជាការសម្តែងប៉ុណ្ណោះ

បោះពុម្ពលើកទី... ចំនួន ..... ក្បាល ឆ្នាំ២០១២  
**IEC.2012**