

ស្វែងយល់អំពី

# ជំងឺការបំពោក

អង្គការថែទាំសុខភាពគ្រួសារកម្ពុជា រ៉ាក់



កម្មវិធីគ្លីនិក



# អ្វីទៅជាជំងឺកាមរោគ ?

គឺជំងឺទាំងឡាយ ដែលឆ្លងតាមការរួមភេទ ( តាមគូថ តាមទ្វារមាស និងតាមមាត់ ជាមួយអ្នកដែលមាន ជំងឺកាមរោគ ដោយមិនបានប្រើស្រោមអនាម័យឲ្យ បានត្រឹមត្រូវ ។



**ប្រយ័ត្ន**

ភាគច្រើន ក្រោយពេលឆ្លងមេរោគកាមរោគ អ្នកជំងឺគ្មានរោគសញ្ញាអ្វីទាំងអស់ ។

# តើជីវិតកាមរោគមានអ្វីខ្លះ ?

ជំងឺកាមរោគទាំងអស់មាន២០មុខ ប៉ុន្តែជំងឺដែលតែងតែជួបប្រទះញឹកញាប់មាន :

- ជំងឺប្រមេ:ទឹកបាយ
- ជំងឺក្លាមីដ្យា
- ជំងឺឆេនក្រ័យជំ
- ជំងឺស្វាយ
- ជំងឺសិរមាន់
- ជំងឺពងបែក
- ជំងឺទាមឡា
- ជំងឺទ្រីកូម៉ូណាស់
- ជំងឺរលាកថ្លើមបេ
- ជំងឺអេដស៍



ប្រើស្រោមអនាម័យឱ្យបានត្រឹមត្រូវ  
ទើបមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការការពារការឆ្លង  
ជំងឺកាមរោគ/អេដស៍  
និងបង្ការការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន ។

# តើជំងឺកាមរោគឆ្លងតាមណាខ្លះ ?

ជំងឺកាមរោគគ្រប់ប្រភេទ ឆ្លងតាមការរួមភេទដោយមិនប្រើស្រោមអនាម័យឲ្យបានត្រឹមត្រូវ (តាមរន្ធកូថ ទ្វារមាស និងតាមមាត់ ។



ជំងឺកាមរោគខ្លះ អាចឆ្លងតាមឈាម និង ពីម្តាយទៅកូនក្នុងផ្ទៃ ពេលសម្រាល និង ពេលបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ (អេដស៍ ។

# តើជំងឺកាមរោគមានរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះ ?

ក្រោយឆ្លងជំងឺកាមរោគ អ្នកជំងឺមួយចំនួន អាចមាន រោគសញ្ញាខ្លះៗដូចខាងក្រោម :

- ធ្លាក់សដែលមានពណ៌លឿង ឬបៃតងហើយមានជុំភ្លិន
- ដំបៅលើប្រដាប់ភេទ
- ហូរខ្ទះតាមបង្ហូរនោម
- ឈឺចាប់ពេលនោម
- ឈឺចាប់ពេលរួមភេទ
- ដុះសាច់លើប្រដាប់ភេទ
- រមាស់ត្រង់ប្រដាប់ភេទ
- ពងទឹកលើប្រដាប់ភេទ ឬមាត់

**ប្រយ័ត្ន**



គ្រប់អ្នកជំងឺកាមរោគ មិនមែនសុទ្ធតែមានរោគសញ្ញាទេ អ្នកខ្លះឆ្លងជំងឺកាមរោគ តែគ្មានរោគសញ្ញាឡើយ ។

# តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីជីវិតមាន ឆ្លងជំងឺកាមរោគ ឬអត់ ?

ត្រូវទៅពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យក្លាម នៅពេលដែលបាន  
រួមភេទ ដោយមិនប្រើស្រោមអនាម័យ ឬស្រោមអនាម័យ  
រហែក ឬរូត ក្នុងពេលរួមភេទជាមួយដៃគូខាងក្រៅផ្ទះ  
ដែលមិនស្គាល់ប្រវត្តិ ។



# តើជំងឺកាមរោគផ្តល់ផលវិបាកដូចម្តេចខ្លះ ?

បើមិនបានព្យាបាល ព្យាបាលមិនទាន់ពេលវេលា  
ឬព្យាបាលមិន ត្រឹមត្រូវ

ជំងឺកាមរោគអាចបង្កឲ្យមានផលវិបាកដូចជា :

- គ្មានកូន
- ភ្លៀតបង្ហូរនោម ( ចំពោះបុរស
- កូនក្រៅស្បូន
- កូនស្លាប់ក្នុងពោះ
- កូនកើតមកមិនគ្រប់គឺឡូ ស្លាប់ ឬរលូត
- កូនកើតមកមានជំងឺស្វាយពីកំណើត រលាកភ្នែក  
ខ្វាក់ភ្នែក រលាកសួត (ចំពោះម្តាយដែលមានជំងឺប្រម៉ែ  
ទឹកបាយ
- រលាកអាងត្រគាក (ឈឺពោះនៅផ្នែកខាងក្រោម
- ក្តៅស្រៀវស្រាញ (ហូរខ្ទះពីមាត់ស្បូន...
- មានឱកាសឆ្លងជំងឺអេដស៍ខ្ពស់
- មហារីកមាត់ស្បូន (ជំងឺសិរមាន់មួយចំនួន

## ចំណាំ

ជំងឺកាមរោគអាចព្យាបាលជា បើព្យាបាលទាន់ពេលវេលា  
លើកលែងជំងឺអេដស៍ ។

# ប្រការដែលត្រូវជៀសវាង

- មិនត្រូវរួមភេទនៅពេលដែលមានជំងឺកាមរោគ ឬព្យាបាល  
មិនទាន់ជាសះស្បើយឡើយ ។
- មិនត្រូវព្យាបាលដោយខ្លួនឯងទេ ។



# សារៈសំខាន់នៃការយល់ដឹងអំពីជីវិតកាមរោគ

- ១- អាចព្យាបាលបានជាសះស្បើយ និងទាន់ពេលវេលា
- ២- អាចជៀសវាងផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរ ដែលបង្កដោយមេរោគកាមរោគ
- ៣- អាចបង្ការមិនឲ្យឆ្លងកាមរោគមកខ្លួន និងដៃគូរួមភេទទៅថ្ងៃអនាគត
- ៤- ជៀសវាងគុណវិបត្តិ ដែលបណ្តាលមកពីការឆ្លងជំងឺកាមរោគ/អេដស៍ ទៅថ្ងៃមុខ
- ៥- ចំណេញថវិកា និងពេលវេលា



# ការប្រព្រឹត្តិដែលប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់

- ផ្លាស់ប្តូរដៃគូរួមភេទញឹកញាប់ ឬមានដៃគូច្រើនលើសពីម្នាក់
- រួមភេទជាមួយដៃគូដែលជួបដោយចៃដន្យ
- ផ្តោះប្តូរការរួមភេទដើម្បីប្រាក់ ទំនិញនានា ឬផលប្រយោជន៍
- ផ្តោះប្តូរការរួមភេទដើម្បីគ្រឿងញៀន ឬប្រើគ្រឿងញៀន ដើម្បីការរួមភេទ
- ប្រើប្រាស់សារធាតុដែលធ្វើឲ្យមានមាសស្នូត
- ការចាក់ទំលុះស្បែក
- ការប្រើប្រាស់សុរា គ្រឿងញៀនដទៃទៀតមុន ឬក្នុងពេល រួមភេទ
- ការបញ្ចូលឈាមដែលមានមេរោគកាមរោគ



# របៀបប្រើស្រោមអនាម័យឱ្យបានត្រឹមត្រូវ

## មុនពេលរួមភេទ :

- ១- ត្រូវពិនិត្យមើលកញ្ចប់ស្រោមថាតើមានរំហែកឬទេ ?  
បើមានទឹកអិលប្រឡាក់ដែលមានន័យថាស្រោមនោះ  
រំហែកហើយ សូមរកស្រោមថ្មីប្រើវិញ ។
- ២- បន្ទាប់មកសូមហែកស្រោមថ្មី ។
- ៣- ត្រូវដាក់ស្រោមលើលិង្គដែលកំពុងរឹងដោយដាក់តែមរម្ម  
នៅខាងក្រៅ ។
- ៤- ច្របាច់ចុងស្រោមឱ្យអស់ខ្យល់សម្រាប់ដុកទឹកកាម  
រួចពន្លាតែមរម្មរបស់ស្រោមឱ្យដល់គល់លិង្គ ។

## ក្រោយពេលរួមភេទ :

- ១- ត្រូវដោះស្រោមភ្លាម បន្ទាប់ពីចេញទឹកកាម ដោយ  
ទ្រាប់ដៃនឹងក្រណាត់ ឬក្រដាសអនាម័យ ។
- ២- ស្រោមដែលប្រើរួចត្រូវខ្ទប់ឱ្យជិតហើយចោលក្នុងធុង  
សំរាមឬកប់ ជៀសវាងក្មេងយកលេង ។
- ៣- ត្រូវលាងសម្អាតលិង្គនឹងសាប៊ូឱ្យស្អាត ។

**ចំណាំ :** ត្រូវពាក់ស្រោមនៅពេលដែលលិង្គកំពុងឡើងរឹង  
មិនត្រូវផ្អំ បំប៉ោង ឬទាញឱ្យពន្លាសិនទេ ព្រោះអាចបណ្តាល  
ឱ្យខ្យល់ចូល ឬរំហែកស្រោម ។

## សេវានៅគ្លីនិក “វ៉ាក់”

- ១- ពន្យារកំណើត (ថ្នាំលេប ថ្នាំចាក់ កងដាក់ដៃ កងដាក់ក្នុងស្បូន ស្រោមអនាម័យ បញ្ឈប់កំណើត រហូត (ចងដៃស្បូន និងចងបំពង់មេធាវីតបុរស
- 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 “រីក” មានដូចខាងក្រោម :

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

# RIIAC អាសយដ្ឋានគ្លីនិក " រ៉ាក់ "

## រាជធានីភ្នំពេញ

**គ្លីនិកភ្នំពេញ១ :** ( មានសេវាពិនិត្យ MSM )

ផ្ទះលេខ៦ ផ្លូវលេខ១៥០ ស.វាសវង់  
ខណ្ឌ៧មករា ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៨៨៧ ៦២១

**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 សង្កាត់បួស្សីកែវ ខណ្ឌបួស្សីកែវ  
ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៩៩០ ៧៧៣

**គ្លីនិកទឹកថ្លា :** ( មានសេវាពិនិត្យ MSM )

ផ្ទះលេខG35-G37 ផ្លូវហ្លួងឌី  
សង្កាត់ទឹកថ្លា ខណ្ឌបួស្សីកែវ  
ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៨៨៣ ០២៦

**គ្លីនិកទំនប់ថ្មី :** ( មានសេវាពិនិត្យ MSM )

ផ្ទះលេខ៣A+៤A ផ្លូវមុនីរ័ត  
ភូមិដំណាក់ធំ១ សង្កាត់ស្ទឹងមានជ័យ  
ខណ្ឌមានជ័យ ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៩៩៥ ៤៧៦

## ខេត្តបាត់ដំបង

**គ្លីនិក :** ( មានសេវាពិនិត្យ MSM )

ផ្ទះលេខ១៥៤.៤៤៩ ភូមិព្រែកមហាទេព  
ឃុំស្វាយបោ ស្រុកបាត់ដំបង  
ទូរស័ព្ទ : ០៥៣-៩៥២ ៦១០

## 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

**គ្លីនិកស្ទឹង :** ( មានសេវាពិនិត្យ MSM )

ភូមិស្ទឹងលិច ឃុំស្ទឹង ស្រុកត្បូងឃ្មុំ  
ទូរស័ព្ទ : ០១៦-៣០៦ ៥១១

## ខេត្តតាកែវ

**គ្លីនិក :** ផ្ទះលេខ៥ ផ្លូវលេខ៨ ភូមិទ្វារី

សង្កាត់ការក្នុង ក្រុងដូនកែវ  
ទូរស័ព្ទ : ០៣២-៩៣១ ៣៦១

## ខេត្តសៀមរាប

**គ្លីនិក/ មណ្ឌលយុវវ័យ :** ( មានសេវាពិនិត្យ MSM )

ភូមិត្រពាំងសេះ ឃុំគោកចក  
ទូរស័ព្ទ : ០៦៣-៩៦៤ ៩៦០

## ខេត្តកំពង់ស្ពឺ

**គ្លីនិក/ មណ្ឌលយុវវ័យ :** ( មានសេវាពិនិត្យ MSM )

ភូមិស្ពោរទី១ 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 គ្រាន់តែជាការសម្តែងប៉ុណ្ណោះ

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

