

# ភាពពេញវ័យ



កម្មវិធីសុខភាពយុវវ័យ



នោពេលពេញវ័យ

បើអ្នកមានការរមែង  
ឯ

អ្នកអាចមានកូនបាន

សូមកុំធ្វើឲ្យលោកខ័ពុក អ្នកម្តាយ

ពិបាកចិត្តដោយសារកូន



# ការពិពេញវិធី

## របស់ក្មេងស្រី



# ភាពពេញវ័យរបស់ក្មេងស្រី

ក្មេងស្រីផ្ដើមលូតលាស់យ៉ាងលឿននៅចន្លោះអាយុ ៩-១៦ឆ្នាំ ។ រាងកាយបានផ្លាស់ប្ដូរដូចជា :

- លូតកម្ពស់ និងដោះឡើងធំ
- ត្រគាករីកសាយ និងមានចេញមុនលើមុខ
- ដុះពាមភ្លៀក ពាមជើង ពាមដៃ និងពាមនៅ ជុំវិញប្រដាប់ភេទ
- មានក្លិនខ្លួនប្លែក
- មានធ្លាក់ឈាមរដូវដែលហៅថាពេញក្រមុំ ឬគ្រប់ការ



# អ្វីទៅជាឈាមរដូវ ?

គឺជាការរលកចេញនៃស្រទាប់ស្មើងៗក្នុងស្បូន  
លាយឡំ ជាមួយឈាមហូរចេញមកក្រៅតាម  
ទ្វារមាសជារៀងរាល់ខែ ដែលហៅថា ការមក  
ឈាមរដូវ ឬមកខែថ្ងៃ ។

## ការមកឈាមរដូវ



## ការមកឈាមរដូវធម្មតា

- នារីចាប់ផ្ដើមមានឈាមរដូវដំបូងនៅចន្លោះ អាយុ ៩-១៨ឆ្នាំ និងអស់ឈាមរដូវវិញនៅ ចន្លោះអាយុ ៤៥-៥៥ឆ្នាំ
- ការមកឈាមរដូវជាធម្មតា ២៨ថ្ងៃទៅ៣៥ថ្ងៃ ទើបមកម្ដង
- រយៈពេលធ្លាក់ឈាមរដូវពី ៣ថ្ងៃទៅ៥ថ្ងៃ ឬ៧ថ្ងៃ



យុវវ័យគ្រូវកត់ត្រាថ្ងៃមករដូវ ដើម្បីត្រៀម សម្រាប់ខែក្រោយ

# សញ្ញាមុនពេលមានឈាមរដូវ

- ឡើងទម្ងន់តិចតួច
- ហើមត្របកភ្នែកតិចតួច
- រសេះរសោះក្នុងខ្លួន ស្រងេះស្រងោច
- មានអារម្មណ៍មិនសូវល្អ ម្ល៉ៅច្រើន  
ឆាប់ខឹង ភ័យរន្ធត់
- ឈឺពោះតិចៗ
- ឈឺក្បាល ចង់ក្អក
- ឡើងដោះ និងឈឺដោះ
- ចេញមុនលើមុខ
- ធ្លាក់សធម្មតា ទល់លាមក



# អនាម័យពេលមានឈាមរដូវ



- ត្រូវដូតទឹកសម្អាតខ្លួនប្រាណជាមួយសាប៊ូ
- ប្រដាប់ភេទត្រូវលាងឱ្យស្អាតរាល់ក្រោយពេលបន្ទោរបង់ (នោម ឬដុះ)
- ត្រូវផ្លាស់ប្តូរសំឡីអនាម័យ ឬក្រណាត់ទ្រាប់ឱ្យបាន៣ ទៅ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ
- ក្រណាត់ទ្រាប់ត្រូវបោកឱ្យបានស្អាត និងហាលឱ្យ ត្រូវកំដៅថ្ងៃ
- គួរហាត់ប្រាណក្នុងរយៈពេលនេះ ដើម្បីជួយបន្ថយភាពតានតឹងក្នុងចិត្ត និងបំបាត់ការឈឺចាប់ពេលមានផ្លាក់ឈាមរដូវ

# បញ្ហាមួយចំនួនជួបប្រទះពេលមានឈាមរដូវ

- ធ្លាក់ឈាមមិនធម្មតានៅចន្លោះរដូវ
- ធ្លាក់ឈាមរដូវលើសពី៧ថ្ងៃ
- ឈឺចាប់ក្នុងពោះខ្លាំងពេលមានឈាមរដូវ
- មានអារម្មណ៍គួរឱ្យភ័យខ្លាច ឬអៀនខ្មាសខ្លាំង
- មានអារម្មណ៍ថាអស់កម្លាំងខ្លាំង
- រាំងរដូវ ២-៣ខែ
- ឆាប់មកឈាមរដូវតិចជាង២១ថ្ងៃ ឬលើសពី៣៥ថ្ងៃ
- ឆាប់មករដូវលើកដំបូងតិចជាងអាយុ៩ឆ្នាំ
- ក្រមកឈាមរដូវលើកដំបូងលើសពីអាយុ១៨ឆ្នាំ



បើមានបញ្ហាបែបនេះ ក្មេងស្រីត្រូវតែទៅជួបគ្រូពេទ្យដើម្បីពិនិត្យ និងព្យាបាល ។

# ការពង្រឹងប្រព័ន្ធនិង របស់ក្មេងស្រី



# ភាពពេញវ័យរបស់ក្មេងប្រុស

ក្មេងប្រុសចាប់ផ្ដើមលូតលាស់យ៉ាងលឿននៅ ចន្លោះអាយុ១០-១៥ឆ្នាំ រាងកាយមានការប្រែប្រួល ដូចជា :

- លូតកម្ពស់ និងសំឡេងគ្រួលរ
- ដុះពាមភ្លៀក ពាមដៃជើង ដុះពុកមាត់និង ពុកចង្កា និងដុះពាមនៅជុំវិញប្រដាប់បន្តពូជ
- មានក្លិនខ្លួនប្លែក
- ប្រដាប់ភេទរីកធំ
- អាចមានសុបិន្តចេញទឹកកាម

ទាំងអស់នេះជាសញ្ញាបញ្ជាក់ថាអ្នកពេញកំលោះ



# ក្មេងប្រុសត្រូវធ្វើអនាម័យខ្លួនប្រាណដូចជា

- ត្រូវដូតទឹកសម្អាតខ្លួនប្រាណជាមួយសាប៊ូ ដោយលាងសម្អាតប្រដាប់ភេទជាពិសេសផ្នែកខាងចុងលិង្គ យ៉ាងហោចណាស់១ថ្ងៃម្តង ដើម្បីជៀសវាងការបង្ករោគផ្សេងៗ ។
- ផ្លាស់ប្តូរខោទ្រនាប់រាល់ថ្ងៃ និងបោកគក់ជាមួយសាប៊ូរួចហាលឲ្យត្រូវកំដៅថ្ងៃ ។
- កុំប៉ះប្រដាប់ភេទរបស់អ្នកដោយដៃមិនស្អាត ។
- ត្រូវពន្លាត់ស្បែកដែលគ្របក្បាលលិង្គដើម្បីងាយលាងសម្អាត ។

បើពន្លាត់មិន  
បាន អ្នកត្រូវ  
ទៅពិគ្រោះ  
ជាមួយ  
គ្រូពេទ្យ ។



# ការបរិភោគអាហារ

នៅពេលពេញវ័យ យុវវ័យត្រូវបង្កើនការបរិភោគ ឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីសុខភាពនិងរាងកាយរឹងមាំ។

## ១- អាហារបង្កើនថាមពលដល់រាងកាយ

មានដូចជា :

- ពោត បាយ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ ដំឡូង ត្រាវ ល្ពៅ ចេកខ្ចី
- ស្ករ ចេកទុំ ផ្លែឈើទុំ ទឹកឃ្មុំ ទឹកដោះម្កាយ ទឹកដូង
- ខ្លាញ់ ប្រេងធញ្ញជាតិ ទឹកដោះគោជាតិម្សៅ និងជាតិស្ករ ។

## ២- អាហារសាងសង់រាងកាយ មានដូចជា :

សាច់ ទឹកដោះ ស៊ុត សណែកសៀង តៅហ្វី ត្រី សត្វល្អិត គ្រឿងសមុទ្រ។

ជាអាហារសម្រាប់ការលូតលាស់ ថែរក្សា និង ជួសជុល ជាលិកាឡើងវិញ ដូចជា ជាលិកាស្បែក សាច់ដុំ និងសក់ជាដើម ។

## ៣- អាហារការពាររាងកាយ មានដូចជា :

បន្លែមានស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់និងល្បឿង ។

ជាអាហារ សម្បូរដោយជីវជាតិអា និងជាតិដែក។ អាហារនេះការពាររាងកាយពីជំងឺផ្សេងៗ មិនស្លេក ស្លាំង ធ្វើឲ្យឆ្អឹង និងធ្មេញមានសុខភាពល្អ ។

# RITAC អាសយដ្ឋានគ្លីនិក " រ៉ាក់ "

## រាជធានីភ្នំពេញ

**គ្លីនិកភ្នំពេញ១ :** ( មានសេវាពិនិត្យ MSM )

ផ្ទះលេខ៦ ផ្លូវលេខ១៥០ ស.វាលវែង  
ខណ្ឌព័កករា ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៨៨៦ ៦២១

**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 ផ្លូវមុនីវិត  
ភូមិដំណាក់ធំ១ សង្កាត់ស្ទឹងមានជ័យ  
ខណ្ឌមានជ័យ ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៩៩៥ ៤៧៦

## ខេត្តបាត់ដំបង

**គ្លីនិក :** ( មានសេវាពិនិត្យ MSM )

ផ្ទះលេខ១៥៤.៤៤៩ ភូមិព្រែកមហាទេព  
ឃុំស្វាយប៉ោ 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

**គ្លីនិកស្នង :** ( មានសេវាពិនិត្យ MSM )

ភូមិស្នងលិច ឃុំស្នង ស្រុកត្បូងឃ្មុំ  
ទូរស័ព្ទ : ០១៦-៣០៦ ៥១១

## ខេត្តសៀមរាប

**គ្លីនិក :** ផ្ទះលេខ៥ ផ្លូវលេខ៨ ភូមិឡើ

សង្កាត់ការកុង ក្រុងដូនកែវ  
ទូរស័ព្ទ : ០៣២-៩៣១ ៣៦១

## ខេត្តសៀមរាប

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

ភូមិត្រពាំងសេះ ឃុំតោកចក  
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

ផលិតដោយ  
**អង្គការថែទាំសុខភាពក្រសួងសុខាភិបាល (រ៉ាក់)**

សៀវភៅនេះផលិតតាមបច្ចេកទេស និងគំនិតរបស់បុគ្គលិក  
អង្គការ " រ៉ាក់ " ក្រោមការឧបត្ថម្ភថវិការបស់



**USAID**  
ជំនួយពីសហរដ្ឋអាមេរិក

រដ្ឋាភិបាល  
សុខភាពល្អ



**កំណត់សម្គាល់:** តួអង្គនៅក្នុងសៀវភៅ គ្រាន់តែជាការសម្តែងប៉ុណ្ណោះ

បោះពុម្ពលើកទី១៧ ចំនួន ក្បាល ឆ្នាំ២០១២  
IEC, 2012