

ព្រៃន្ទីបច្ចេកទេសទូរាពទេស, ការបេដ្ឋា

Calmette's Newsletter N° 10

ខែ កក្កដា ២០១៦ - កញ្ញា ២០១៦

ព្រឹត្តិបត្រលេខ ៩០



ស្រីបចំណោយ

គណៈកម្មការទេស្សនានៃគិតថ្លែងមន្ត្រីរោន្យកាល់ម៉ែត



# ប័ណ្ណចំពោះស្រី

ខែ កក្កដា ២០១៨ - កញ្ញា ២០១៨ ទស្សនានឹមីលេខ ១០



01

ទិរាយដូសាល្អ-សាយសាល្អ និងវ្វាយសាល្អទាំង  
លើកទី ២១ របស់មន្ត្រីរោន្យការល័ម្ចក !

02

ពិធីប្រឡប់ខេត្តរណីដូសាល្អរបស់  
CHRISTOPHER'S HOPE ជួនមន្ត្រីរោន្យការល័ម្ចក !

03

ដំណឹងសាប់ស្មែន ភាពរគ្រោះថ្នាក់បុរិទ ?  
( Uterus Fibroid )

04

សារៈសំខាន់នៃការធ្វើអក្សសរៀសយាម  
ដែលនៅទីចិត្តខ្ពសក្តាល !!!  
( Echo-doppler du Tronc Supra-aortique )

05

ការវេត្តការណ៍ស្ថិកស្អួល ដោយវិធីស្ទែះ  
( HYSTEROSCOPY SURGERY )

06

ដំណឹងក្នុងរោងក្រាយ !

07

ដំបូសអន្ត់ !

08

ទិរាយដូសាល្អ-សាយសាល្អ និងវ្វាយសាល្អ  
ទាំង លើកទី ២១ របស់មន្ត្រីរោន្យការល័ម្ចក !

09

សំណ្ងែមទី២ Quiz  
ទាក់ទងនឹងសុខភាព



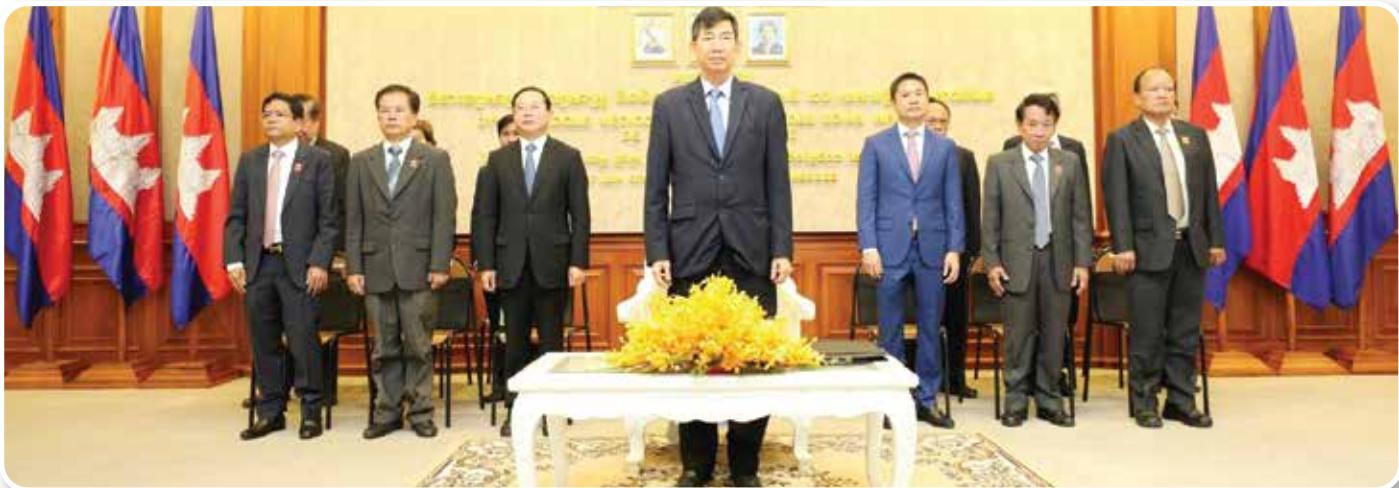
[www.facebook.com/calmette.gov.kh](http://www.facebook.com/calmette.gov.kh)



[hospital@calmette.gov.kh](mailto:hospital@calmette.gov.kh)



[www.calmette.gov.kh](http://www.calmette.gov.kh)

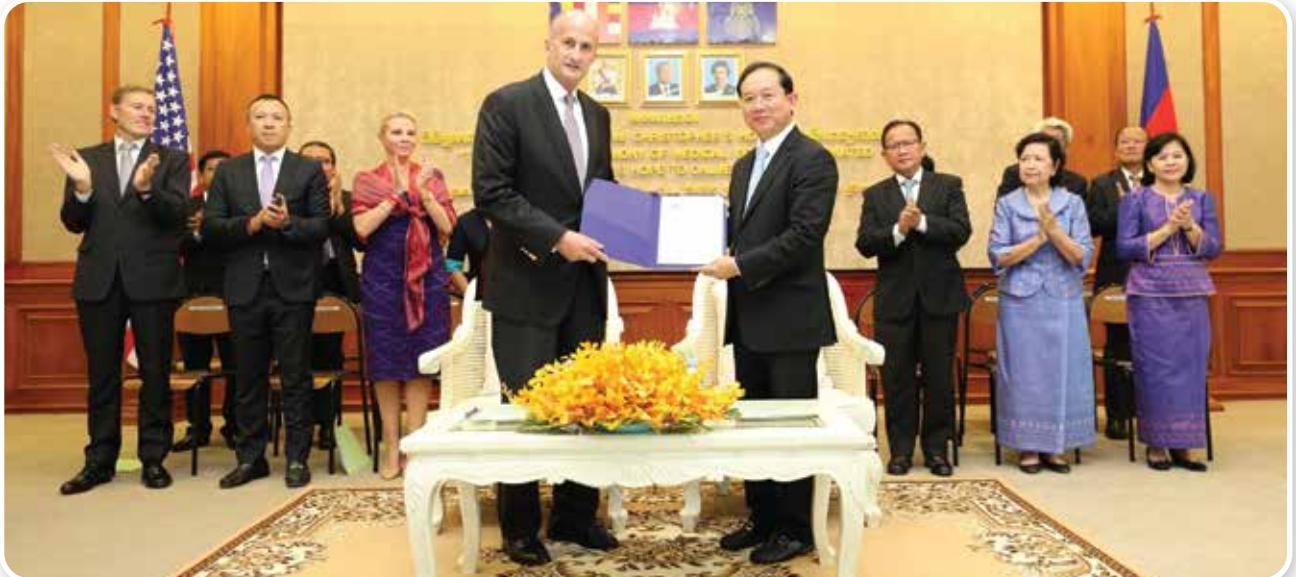


ទិរាយធ្វើសាស្ត្រ-សុវត្ថភាសាស្ត្រ និងវិទ្យាសាស្ត្រចំណាំ លីកគី ២១ របស់មន្ទីរពេទ្យភាល់ម៉ែក !

21ème Colloque Annuel Médico-Chirurgical et des Soins infirmiers de l'Hôpital Calmette!



ឧត្តមភាពទេស្ថកនុងសាស្ត្រ គឺជាបច្ចុប្បន្នរីសំបុលមួយដើម្បីដែឡុងក្រាយ និងមានចំរូកជានិវត្តន៍ ដែលយើងទាំងអស់ត្រូវ បានកំណត់ឡើងយ៉ាងជាក់ច្វាស់ និងកំពុងឡើងដើរទៅតាមរយៈដំណឹងប្រចាំថ្ងៃ ដោយកំពុងប្រចាំថ្ងៃឡើង និងចែករក្សាង្លេ ទិន្នន័យនិងទេស្ថកនុងសាស្ត្រ។



# ពិធីប្រគល់ខ្សោយការណ៍ធម្មសាស្ត្ររបស់ CHRISTOPHER'S HOPE ជួនមនឹករោនឡូកាលផែទាំងមីនា!

"THE HAND-OVER CEREMONY OF MEDICAL EQUIPMENT DONATED  
BY CHRISTOPHER'S HOPE TO CALMETTE HOSPITAL!"

នាមពីក្រុងប្រជាពលរដ្ឋ ១៣កើត ខេតិយាជ ឆ្នាំក្នុង ឯកសារ ៧.ស ២៤៦២ ត្រូវនឹង ថ្លើទិន្នន័យ ១៦ ខែសកា ឆ្នាំ២០១៩ មន្ទីរពេទ្យកាល់ថែកបានបានរដ្ឋិនី ប្រគល់ខេតិយាជ និងសាស្ត្រ របស់ CARISTOPHER'S HOPE ដួងនិងថ្លើប្រពោននកម្មខ្លាតក នៃមន្ទីរពេទ្យកាល់ថែក តាមរយៈ លោក និង លោកស្រី John G. Rice។



ឧបករណីនៃសាស្ត្របច្ចេកវិទ្យាថ្មីអង្គភាពនេះ  
រួមមានឧបករណីតាមដានមុខងារដីវិតសំខាន់ៗ  
ឧបករណីសម្រោះទាក់ទងមូលប្រាយសម្រាប់ផែល  
រួមមានចំពោះ ម៉ាសីនកំដើ ម៉ាសីនសប់ដំនឹងយស្តុត  
ករណីទាក់ទងក្រុមហ៊ុនបញ្ចីជីថតនិងដំនឹងយបុរាណក្នុង  
សិរីសែន ជាជីម។



ជំងឺសសប់នេះគឺជាការយករាលប្បញ្ញបសិទ្ធិផ្លូវត្រួតពី  
ចុះឈ្មោះដែលមានភាពជាផ្លូវត្រួតពីការប្រយោជន៍ដើម្បី  
ក្នុងការរំលែករំលក់ដើម្បីទទួលបានការប្រើប្រាស់អាជីវកិតមក  
ហើយក្នុងឯកសារនេះយើងអាចរួចរាលការណ៍បានដោយស្វែងរកនៅក្នុង  
បច្ចេកទេស និងបច្ចេកវិទ្យាដៃធ្លាស្រាវជ្រាវទៅបាន  
ដើម្បីក្រោមផែនធានាបានសុវត្ថិភាពខ្ពស់ និង  
ប្រសិទ្ធភាពនៃការងារផ្សេងៗអ្នកអាយុវិទ្យា



# ជំងឺជុំសាច់ស្បែន អាជីត្រាង់ឆ្នាក់បូទ? (Uterus Fibroid)

ប្រសិនបើអ្នកចងចាំនៅក្នុងប្រហាប់ស្តី (Intracavity) វាបង្ក្រោមនាន  
ត្រូវកំណើមស្ថិតប្រើប្រាស់និង និងបន្ថាការត្រូវកំណើមខ្លួន រហូតដល់មានការ  
ស្លែកស្អែក ដើម្បីចំណុចការព្យាបាលបន្ទាន់។ ចំណោះស្រីក្នុងរឹបបន្ទាន់  
ពីរ នាមទីត្រូវតាតមានវិបត្តិភាពនៃ ប្រកបនុយបុត្រ ប្រចាំកាតិតិនគ្រប់ខ្លួន។

### ၫ) ရေးဆိပ်လုပ်မှု

១) ដំសាថ់នៅកងសម្រាប់រកឈន (Subserosal Fibroid):

ដីសាច់កើតឡើងបីស្រទាប់ខាងក្រោមនៃសាច់ដីស្អួល ជាផ្លូវការចិនមាន  
រាជសញ្ញាស្តីគុរួចរារម្មណ៍ទេ លើករបៀបដែលមានចំហាំដែលបង្កើនេះ  
ធ្វើឱសងត់ និងសិតិថុ ឡើលើសរុបផ្សេងៗទៀតឡេករករបស់នឹងជាដំបូង

- ប្រាកនោម (Bladder): ធ្វើឡើងដីខ្សោយកែវត្រួកការ
  - ចំពេជបង្កុរដឹកនាម (Ureters): ធ្វើឡើងនៃ និងចាលដឹកនាមនៅក្នុង គ្រប់សាម (Kidney) នាំច្បេះការបង្កើតឱ្យក្នុងថាបន្ទាត់ និង ចំណេះផ្តល់ការងារ។
  - ទ្វារហាមក (Rectum or Sigmoid): អ្នកដីដីពីបាកបាត់ដើរដែរដែល និង ទ្រប់លាមការ
  - ករណីខ្លះដីសាថ់រម្យល ធ្វើឡើងនៃការបង្កើតឱ្យក្នុងថាបន្ទាត់ ដើរដែរដែល និង ការ នៃការបង្កើតឱ្យក្នុងថាបន្ទាត់។

២) ជុំហាច់នៅក្នុងសាញ់ជុំស្តីរោន (Intramural): ជុំហាច់នេះកើតឡើង

ការពិនិត្យរេសក្សាល្អដែលបានផ្តល់ជាប្រភពទូទៅ ប្រសិនបើជីវិសាថៃនេះដោយ រាយការណ៍ នៅក្នុងប្រព័ន្ធដែលមានចំណាំថាទីតាំងនៃក្នុងប្រព័ន្ធរៀបរាប់ក្រុងប្រព័ន្ធដែរ។  
៣) ជីវិសាថៃនៅក្នុងប្រព័ន្ធទាំង ឲ្យក្នុងប្រព័ន្ធ (Intracavity or Submu-  
cosal): ជាដីវិសាថៃកើតឡើងនៅប្រព័ន្ធដូចជានៅសាញ់ស្តូរដែលមាននៅក្នុងប្រព័ន្ធ  
ដើម្បីប្រើប្រាស់។

- ធាក់ឈមនុវត្តបើស (Menorrhagia): ឈមនុវត្តស្រីបើសដែលជាតាម

ផែលធ្វើក្រុមអង់គ្លេសបំផុត នៅកសាងជាតិសេបត្ថុ រួមបន្ទាត់ដីនីងរួម  
ជិតនេសប់រស្តី។

- ໄກສະຍາມຮູ້ອະຍະ:ແຕລຍັງ (Meno-metrorragia): ໂດຍຮັບຜົນໄວ້

- ផ្លាក់យាមខុសពីជួរ (Mettorragia): ក្រឹមានការន្លាក់យាមតាមទម្រង់បានបង្ហាញឡើង



୭) କଣ୍ଠରେଣୁ ଶିଳ୍ପିଙ୍କାରୀତିକ୍ରମ-

- ផ្លាស់ខ្លួន
  - ដក់ប្រាឪី
  - ស្រីកានស្រុន
  - ស្រីមាយូប្រើនបេសលពីតែង០ឆ្នាំ
  - ប្រធិត្តិគ្រូហារមានដឹងជិសាថសស្រុក
  - ទប់បេសជាតិខ្លួនខ្លួន

### ៤) ភាពរុប្រាយខែ:

ការព្យាបាលដៃអ៊ីជាសម្រេចនៅក្នុងនៃ តាមប្រើប្រាស់បើរកសញ្ញា ទំហំ និង  
ទីតាំងនៃជាសម្រេចនេះ

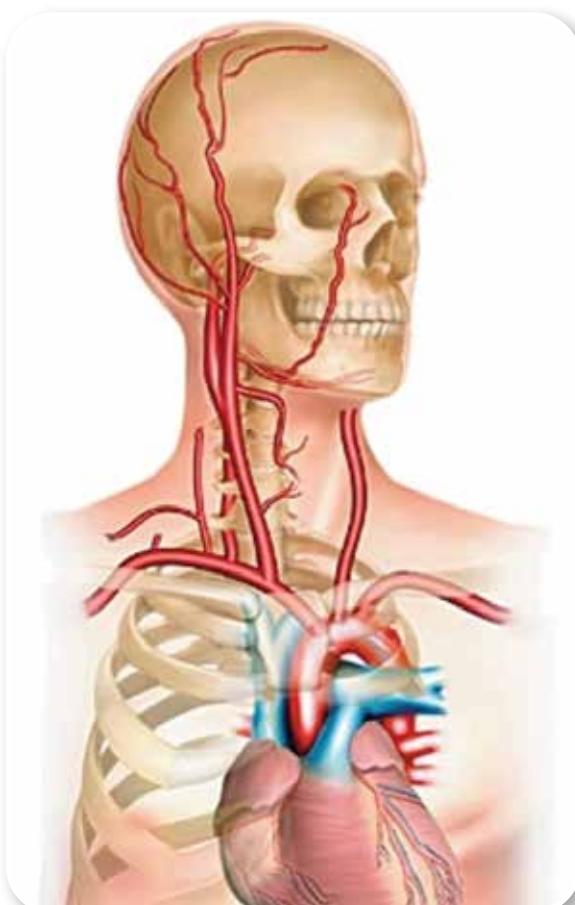
- ត្នោះករណីសាថ្ទាចំនាំ មានការយើងាថ្មី បុផ្គលទំនាក់ទិញត្រូវ យើងដើរការព្យាបាលជាប៉ុងដាយប្រើប្រាស់ដើម្បីក្នុងក្រុងមានការយើងាថ្មីដើម្បីត្រូវដើម្បីសាថ្ទាចំនាំ ក្នុងការបង្ហាញការតាមតាមតាមនរបាលដូចត្រូវនូវ។ ប្រសិនបើការព្យាបាលដាយប្រើប្រាស់ត្រូវបានដាក់ដើម្បី នៅ៖ ត្រូវពន្លានឹងដើរការនៃកាត់ប្រកាសដី ហើយនេះបាន បុយកសន្ធានចោរ ដើម្បីជាបីសិប្បីអង្គភាព។

- ករណីដែលដឹងទិន្នន័យនេះ មានការយើងចំខ្លាំង ដែលបានខ្សោះជាប្រព័ន្ធដែលមានស្ថាក់យោង ខ្លាំង ដែលជាមាសត្រូវប្រព័ន្ធមួយគ្នា៖ថ្លែកស្ថាក់ដែលទៅអាយុដីវិត្ស្រី នោះយើង ចំបាត់ត្រូវរកធ្វើការនៃការតែប្រកាសិន្ទាត់ ឬស្អួនចេញជាបន្ទាន់ ដើម្បី សហគ្មោះអាយុដីវិត្ស្រីកនាងឱ្យ។



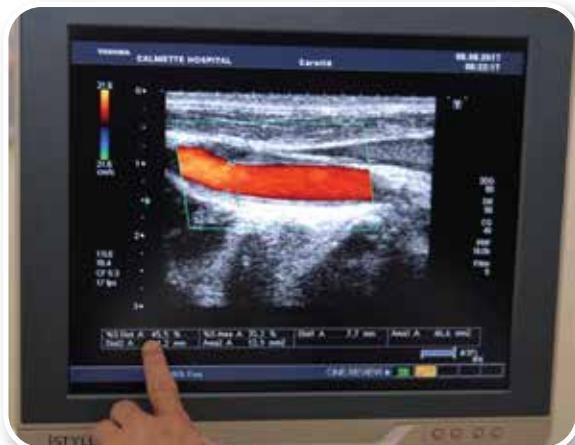
# សារៈសំខាន់នៃការធ្វើអេក្រសវេសយាម ផែលទេទិភ្លូមខ្ពស់ក្បាល !!! ( Echo-doppler du Tronc Supra-aortique )

ធនក្រាលមនុស្សជាសរីអ្នកមួយយោងសំខាន់ថិនភាពនៃបានសម្រាប់  
សរាយអ្នកមួយហើយវាគីត្រូវការលោមក្របាម ផែលមានអ្នកចេញដោយ  
អគសិទ្ធិសែននិងសារធាតុទិន្នន័យដើម្បីផ្តល់ផ្តល់ជាប្រចាំក្នុងបរិយាណ  
ត្រូវត្រាន់តាមរយៈសរីសែលយាមការូឡិត (Carotides) និងរៀនប្រាល់  
(Vertibrales)។



ក) កាស្ថាប្រជាមុនដែលត្រូវបានបង្កើតឡើង

- ការវិភ័ន្ធនឹងរៀបចំ
  - របៀបប្របសរៀនតាមប្រចាំថ្ងៃ ដែលបានសំច្បាប់តិខាងក្រោម កម្ពស់លំហាត់ប្រាកេណ៍
  - ដំឡើងឱ្យមានការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធដូចជាប្រព័ន្ធទីផ្លូវបានប្រើប្រាស់បាន



- ការរួចរាល់ដីជ្រើនត្រូវក្នុងសរសេលយោច (MaladicArt—rose)"rose")
  - តាមវានេរកវិធីទឹកនូវបស់ខ្លាត្រូវផ្តលមានកកនៅក្នុងសរសេលយោច
  - វាយកតែម្លៃបញ្ជាប៏ថាបស់ខ្លាត្រូវផ្តលមានបច្ចុប្បន្នគ្នា៖ថ្មីកំ (តាមចំណេះការខ្លាត្រូវផ្តល់ព័ត៌មានសរសេលនាសាស្ត្រ)
  - វាយកតែម្លៃភាគីយ៉ាវេសការឈ្មោះរបស់ខ្លាត្រូវផ្តល់ព័ត៌មានសរសេលយោច

ក) ក្នុងសិទ្ធិដែលបានរកនារក្តីពង្រីកយោចយោងត្រូវបានបង្កើតឡើងជាថម្ខិកសាស្ត្រ

- ສາມາເປົ່າມະນຸຍາກົດຕື່ບັນດາມານີ້ແລ້ວ

- ឧស្សាហ៍ប័ណ្ណក្បាល វិនិមួនត្រូវដែរ
- ផ្តាច់មានប្រព័ន្ធផ្លូវការ បច្ចុប្បន្នយំហោងខ្លួន
- មានលើសខាងក្រោមជាមួយ
- លើសលើមានជាមួយដែលបានដាក់ឡើង
- មានជាមួយគ្នាមេដ្ឋាម



## ការវារៈការត្រួតពិនិត្យស្តុស (HYSTEROSCOPY SURGERY) !

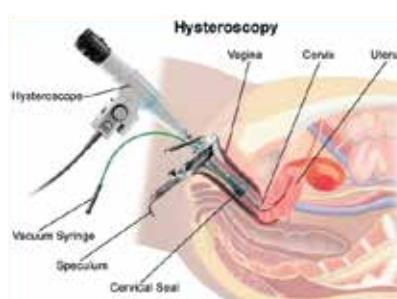
ត្រួតពិនិត្យស្តុសគឺជាការវារៈការត្រួតពិនិត្យស្តុសដែលបានរៀបចំឡើងដើម្បីបង្ហាញការងារនៃស្តុសនូវរយៈការប្រើប្រាស់ស្ថាបនីភាពស្តុស។ វាបានបង្ហាញការងារនៃស្តុសដោយប្រើប្រាស់ការត្រួតពិនិត្យស្តុស។ ស្តុសគឺជាការងារដែលបានបង្ហាញការងារនៃស្តុសដោយប្រើប្រាស់ការត្រួតពិនិត្យស្តុស។

ការត្រួតពិនិត្យស្តុស គឺជាការវារៈការត្រួតពិនិត្យស្តុស (Hysteroscopy Diagnosis and Surgery) វាត្រូវបានធ្វើឡើងនៅក្នុងការព្យាបាលបញ្ហាជាមុន។ វាបានបង្ហាញការងារនៃស្តុសដោយប្រើប្រាស់ការត្រួតពិនិត្យស្តុស។ វាបានបង្ហាញការងារនៃស្តុសដោយប្រើប្រាស់ការត្រួតពិនិត្យស្តុស។



វិធានបាលនៃផែកស្តុសគឺជាការប្រើប្រាស់ការត្រួតពិនិត្យស្តុសដែលបានបង្ហាញការងារនៃស្តុសដោយប្រើប្រាស់ការត្រួតពិនិត្យស្តុស។ វិធានបាលនៃផែកស្តុសគឺជាការប្រើប្រាស់ការត្រួតពិនិត្យស្តុសដែលបានបង្ហាញការងារនៃស្តុសដោយប្រើប្រាស់ការត្រួតពិនិត្យស្តុស។

វាបានបង្ហាញការងារនៃស្តុសដោយប្រើប្រាស់ការត្រួតពិនិត្យស្តុសដែលបានបង្ហាញការងារនៃស្តុសដោយប្រើប្រាស់ការត្រួតពិនិត្យស្តុស។ វិធានបាលនៃផែកស្តុសគឺជាការប្រើប្រាស់ការត្រួតពិនិត្យស្តុសដែលបានបង្ហាញការងារនៃស្តុសដោយប្រើប្រាស់ការត្រួតពិនិត្យស្តុស។



What Is  
Hysteroscopy



ផ្ទៀងផ្ទាត់ចម្លើយ

Q1: ៩

Q3: ២

Q2: ៩

Q4: ៣ & ៤

សំណុះទឹន្សេយ Q?  
ទាក់ទងនឹងសុខភាព

ទំព័រ ០៩



## ជំងឺគ្រុនយាមហើមទុស្សរោយ

ជំងឺគ្រុនយាមជាច្នាំទីផែនកែវកេតមាននៅបឹកមាន តែបច្ចុប្បន្ននេះនៅកម្ពុជាកើមានករណីខ្លះ ដីដីនេះកេតមាននៅបិមនុស្សពាណីរូបស្ថាតុច្នាត យើងសង្គមយើងពាណីរូបស្ថាតុច្នាត ជំងឺនេះប្រើប្រាស់កេតមាននៅបិមនុស្សពាណីរូបស្ថាតុច្នាត ជាស្ថាតុច្នាតដែលបាយដែលបានកេតពួកមូលខ្លាត ដែលជាត្រូវការបានចម្លងនៅទៅ។

### ១) ភាគនៃជំងឺគ្រុនយាម

- ក្រុងនាន់អាមេរិក
- ឈើក្នាល
- ឈើសន្តាក់ដែលធ្វើឱ្យស្ថាតុច្នាតុច្នាត
- ក្នុងចង្វារ
- ស្ថាតុច្នាតក្របាមបើស្ថ្បក

### ២) ភាពិត្យនៃជំងឺគ្រុនយាម

១. ជាច្នាំទីផែនកែវកេតមាននៅបិមនុស្សពាណីរូបស្ថាតុច្នាត នៅក្នុងថ្ងៃទី ១០ ដល់ ១៥ បុណ្យមួយរដ្ឋាភិបាល
  ២. ជំងឺគ្រុនយាមមួយចំនួនរាជទឹកនឹងត្រូវកេតមាននៅបិមនុស្សពាណីរូបស្ថាតុច្នាត នៅក្នុងថ្ងៃទី ១៥ បុណ្យមួយរដ្ឋាភិបាល
- ជំងឺគ្រុនយាមជាច្នាំទីផែនកែវកេតមាននៅបិមនុស្សពាណីរូបស្ថាតុច្នាត នៅក្នុងថ្ងៃទី ១០ ដល់ ១៥ បុណ្យមួយរដ្ឋាភិបាល

៣. ការរាប់មេរោគ គ្រុនយាមតាមរយៈ PCR (Polymerase chain reaction) ដើម្បីកំណត់ជាយស្ថិក្សរាំពីគ្រុនយាមបែបនៅត្រូវបានរាប់មេរោគ ដើម្បីសិក្សានៅក្នុងខ្លួនយើងតែតែស្ថិក្សរបែបនៅនេះនឹងត្រូវប្រើប្រាល់តែសំរាប់ការសិក្សាប៉ុណ្ណោះ។

### ៤) ការព្យូទ័រនៃជំងឺគ្រុនយាម

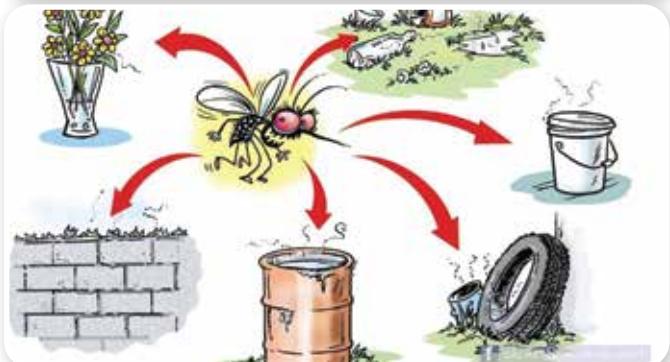
មកដល់ពេលបច្ចុប្បន្ននេះនៅលើសកលហេកមិនទាន់មានការព្យូទ័រ ក្នុងប្រទេសក្រុងប្រទេសទីផ្សេយ៍ទេ ការព្យូទ័រ គឺត្រូវបានយើងដើម្បីកាត់បន្ទប់ និងចែងការស្ថាតុច្នាតុច្នាត កំពុងវិញ ដែលមានកម្រិតខ្ពស់ នៅក្នុងប្រទេសទីផ្សេយ៍។

ចំពោះវាក់សំងប្រភាគដីដីក្នុងប្រទេសក្រុងប្រទេសទីផ្សេយ៍ប្រចាំកាលពីពេលបច្ចុប្បន្ននេះ ជាយស្ថិក្សរបែបនៅត្រូវបានរាប់មេរោគ តែមេរោគ ការចារាប់រាប់ប្រចាំកាលពីពេលបច្ចុប្បន្ននេះ នៅមានកម្រិតខ្ពស់ នៅក្នុងប្រទេសទីផ្សេយ៍។

### ៥) ទិន្នន័យនៃជំងឺគ្រុនយាម

យើងអាចការពារពីការរាប់មេរោគជំងឺនេះជាយស្ថិក្សរបែបនៅត្រូវបានរាប់មេរោគ ដីដីក្នុងប្រទេសទីផ្សេយ៍។

- ប្រុងប្រាក់ដែលបានរាប់មេរោគ
- ការពារពីមូស(ខ្លួន)ខ្លួន (ឈើក្នុងប្រទេសទីផ្សេយ៍):
- + គេងក្នុងមុខ (ខ្លួនចិត្ត ខ្លួនយក)
- + ស្អែកសំរៀកសំបាកដីត្សុ (មានពាណិជ្ជកម្ម)
- + ចិត្តសំរៀកសំបាកដីត្សុ
- + ប្រើដីត្សុសំរៀកសំបាក (រាប់មេរោគ)



ចំពោះអ្នកដីដីក្នុងប្រទេសក្រុងប្រទេសទីផ្សេយ៍ គឺនឹងធ្វើប្រុងប្រាក់ខាងក្រោមប្រចាំកាលពីពេលបច្ចុប្បន្ននេះ ដើម្បីរាប់មេរោគ យើងអាចរួចរាល់ប្រចាំកាលពីពេលបច្ចុប្បន្ននេះ បានយើងដីដីក្នុងប្រទេសទីផ្សេយ៍ ដើម្បីរាប់មេរោគគ្រុនយាមនៅក្នុងប្រទេសទីផ្សេយ៍។

### ៦) ការអំពីសំរាប់រាប់មេរោគ

ការកំណត់រាប់មេរោគដីដីក្នុងប្រទេសទីផ្សេយ៍:

១. ការកំណត់រកពួក Antigen NS1 នៅក្នុងយាមអ្នកដីដីក្នុងប្រទេសទីផ្សេយ៍ នេះនឹងបានរាប់មេរោគដីដីក្នុងប្រទេសទីផ្សេយ៍ ដែលបានរាប់មេរោគដីដីក្នុងប្រទេសទីផ្សេយ៍។

២. ការកំណត់រកពួក Antibody (IgM, IgG) នៅក្នុងយាមអ្នកដីដីក្នុងប្រទេសទីផ្សេយ៍ នេះគឺមាននៅក្នុងយើងដីដីក្នុងប្រទេសទីផ្សេយ៍ ដើម្បីរាប់មេរោគដីដីក្នុងប្រទេសទីផ្សេយ៍។



**ទិរបេជ្ជសាស្ត្រ-សុយសាស្ត្រ និងវិទ្យសាស្ត្រ  
ថែទាំ លើកទី ២១របស់មន្ត្រីពេទ្យរាល់ម៉ែក !**

ស្រីរត្រង់រាប់ពេលខ្លួនដីថ្មីទិកនោមផ្លូវនៅព្រៃកប្រើក្រាតមួយ  
គ្រឿងទ្វាក់ដែលចាំបាច់ពីការការពារនឹងអ្នកបាននូវជីវិតនេះ? ដើម្បីមើលដី  
ការបែកដីដែលខ្លួនដី កីឡាបាយក្រុមគ្រឿងរបស់ខ្លួនដី យើងខ្ញុំស្មើ  
ជីវិការីណានាំនៅថ្ងៃបច្ចេកវិទ្យាបាយការប្រើប្រាស់ដែលបានកំណត់ពីស្ថាក្នុង  
ឈាយខ្លួនដីដីកីឡាបែកដី

អត្ថបទខាងក្រោមនេះ យើងសូមណែនាំដូចនេះបង្ហាញអំពី នឹងផែលជាសន្យាស្អាតាតីស្អាត់? នៅពេលផែលបេរិច ទួលបាននាមរាប់ (ជាបាយជាបង្ហាញថ្មី)ជាតិស្តុរផែលមាននៅក្នុងចំណុចណាមារទាំងនេះនិងត្រូវប្របាយការជាយោបាយពេលវេលាដែល ក្នុងយាម ហើយពេលនោះជាតិស្តុរនៅក្នុងយាមកើនឡើងបង្ហាញរឿននៃការប្របាយជាតិស្តុរទាំងនេះបញ្ហាក្នុងយាមមិនដូច នាមរាល់ជាតិស្តុរប្របាយរឿន នាមរាល់ទៀតជាតិស្តុរប្របាយបញ្ហាយឱ្យតាមរឿននៃការប្របាយជាតិស្តុរទៀតឱ្យដូច “សប្តាហន្តិជាតិស្តុរ” ។

ເມືອງຫະວິທີ່ສາຍການ

សម្រួល់ជាតិស្ថេរទាហំ  
Low GI

		
<b>បន្ទះ</b>	<b>ព្រសក់</b>	<b>ត្បាចាត់ណា</b>
		
<b>គ្រប់</b>	<b>ខិចបាកំង</b>	<b>ម៉ែងគ្រោះ</b>
		
<b>ផ្លូវឈើ</b>	<b>គ្រោះ</b>	<b>ខេក</b>
		
<b>ផ្លូវឈើ</b>	<b>ហ្មច</b>	<b>ស្រុបរីករាយ</b>

ຮັບຮາຍເນື້ອງການ

សង្គមសម្រាប់ជុលបន្ទូរចង្រៀប  
Medium GI

បង់		 <p>ការពាយ</p>
ផ្លូវយើ	 <p>ទំនៃសាយុត្រក្បែរ ប្លាស់                          ឬស្រីក</p>	 <p>ឯកស្រីក ស្វាយុទ្ធមេ</p>
អាហាររដ្ឋិជ្ជកម្ម	 <p>តឹក, មិនុ បាយអូនស្រួល</p>	 <p>អូយទាន់</p>

ເມືອງຫຼວງ

## សង្គមសុខជាតិស្ថេសខ្មែរ

<b>បន្ទី</b>		
<b>ផ្លូយឃើ</b>		
<b>អាហាររង្វៀងទេ</b>		



# ជំនួយបុសអនុញ្ញាត !

មនុស្សជារេចន់ពេអង់តិកតាត់មានដំឡើប្បសិទ្ធភាពនៅពេលតាត់  
មានរាល់ស្ថាប្បញ្ញត្រដៃប្រចាំថ្ងៃ (មុន្ទារណាយក) កីឡាដែលមានដំឡើផ្សេងៗ  
ជារេចន់តិបន្តនេះ

### ៩) បុគ្គលិកនឹងរាយដី?

វាតិជាប្រសកិតនៅមូលទាុរាយកដលបកិតខ្លួចដាយការសិប្បាក្សីក្នុងពិភីជុំ  
នឹងបាត់ពេញមកអង្គការ ដើម្បីនឹងបាត់ពេញមកអង្គការ ដើម្បីនឹងបាត់ពេញមកអង្គការ

၁) ရေဆန်ရှုံးသွေးဆွဲ

- មានផ្តុកបែងចិត្តដើរតាមបន្ទាត់ដែលបង្កើតឡើង
  - បង្កើតថវិកអាស្សែងបាត់ដែលបង្កើតឡើង
  - មានប្រឈមខ្លះនៅប្រាកត
  - មានភាពខ្សោយជាប្រាកត
  - មានសារមូលដ្ឋានបែងចិត្តជាប្រាកត
  - រមាយនៅប្រាកត

ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ

ជាមួនត្រូវបានស្វែងរកដោយសម្រាប់គ្មានក្រពេញមួយដើម្បីចូលរួមក្នុងក្រសួងសាធារណការនៃប្រទេសកម្ពុជា។

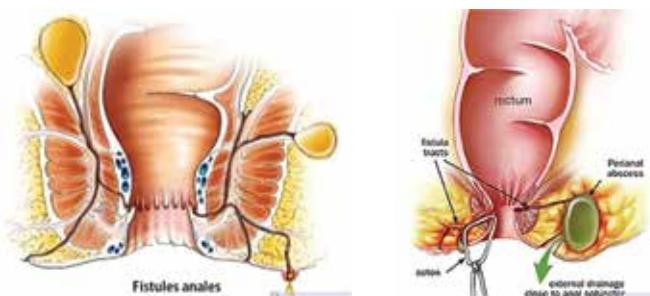
၁၅) သီပိတ္ထုဗောဓာ

ការពាណិជ្ជកម្មតែងតាំងដើម្បីរបស់ខ្លួនភាពពីការនេះកាត់ទៅ ការនេះប្រើប្រាស់  
អនុវត្តន៍មានពីប្រព័ន្ធ ពីការនេះបង្កើឡើងទេនូវបន្ថូយការលើចាប់ និងការនេះញ្ចេះ  
ជាបែន្នូលិះមួយដើម្បីនឹងនិងមានវិធីដើរដូចខ្លួនប៉ែករៀបចំពាណិជ្ជកម្មនេះនិងឈើ  
ទេ ឬកំពើការនេះកាត់ទៅ

- ការរំបៀងឱ្យខ្លួនបន្ថូយការយើងចាប់ខ្លួន ការរំនេះថ្វីនៅពេលដែលបុរាណកំណត់តែបើមានសិទ្ធិ។ យើងគ្នាតែត្រូវបានកំណត់តែថា កំពុំស្មើរំដែកខាងក្រោមនិងខាងលម្អិតដែលបង្ហើខ្លួនឯង កីឡាដែលជំនាញវិវាទ ព្យាយាលញ្ចូនឈាម៖ រាជក្រឹតានៃក្រុងប្រជាធិបតេយ្យ រាជក្រឹតានៃការបង្ហើបន្ថូយ ការយើងចាប់បើឈរណ៍ បុរាណកំណត់តែបើមានសិទ្ធិ។



୭) ପ୍ରକାଶକୁ ଲାଗୁ ହେବାରେ ଯେତେବେଳେ



# សំណងចម្លោះ**Quiz**? ទាក់ទងនឹងសុខភាព

Q1. ມັກນີ້ສື່ມູກກໍເຍີ້ສູງກໍໄວ້ ຮຍະເຕລ ຊິ້ວ່າ ເພີຍ  
ເປີກໃຊ້ເຫຼື້ອແບບ ສີຕະຫຼາດທີ່ຈະມີຄວາມ  
ເພີຍໃຈໝາ ?

១. ព្យាបាលធាយច្នៃពង្រ
  ២. ព្យាបាលធាយរែកត់ ហើសនៃស្សាត
  ៣. ព្យាបាលធាយចលបនា ដើម្បីផ្តល់ទាញពន្លាកតនិងអសក្រាត

Q2. ចំណុចមួយណាដើលប័ណ្ណីរហាកដ្ឋិមត្រាយមេនាត  
ប្រធោន ហើយ មិនចម្លាតិមនុស្សម្មាក់ទៅមនុស្សម្មាក់ឡើត?

១. ការប៊ែនយាមផ្តល់កដិតីថ្វីមប្រធ័ទ បច្ចុប្បន្ន
  ២. ការប្រព្រឹងយកកំខស និងបុរាណជ្រើន
  ៣. ការរួមចេញយុទ្ធសាស្ត្របានសារពីមករា

Q3. តើដំឡើងសាយត្រូវប្រើថា ដីស្តី (អង់គ្លេស) និងប្រុង?

១. ពំថែងបានឡើយញ្ហាជាមួយនឹងសារីរុណី
  ២. ត្រូវប្រើ

Q4. ບន្ទុស្សន៍ជាតិស្ថរនៅក្នុងអាមេរិកចោរជាបី  
ប្រភេទទៅតាមកម្រិតបស់អាមេរិក ដូចនេះអ្នកដឹង  
ថ្មីកនោមធំជាប់ស្ថាដទូលាលនូវអាមេរិកដែលមាន  
សន្យាផ្លូវការជាតិស្ថរបែបណា?

- ១- សន្តិសញ្ញានឹងជាតិស្ថរមាប
  - ២- សន្តិសញ្ញានឹងជាតិស្ថរមជ្រម
  - ៣- សន្តិសញ្ញានឹងជាតិស្ថរខ្លួន



## សូមមេត្តាច្បែងផ្ទាត់ចម្រើយនៅខំពេរ ៥





## ឧបត្ថម្ភដោយ



dynamic<sup>+</sup>



លេខ ៣ មហាវិថីប្រែ: មួនីរង្សី សង្កាត់ស្រែ: ចក ខណ្ឌដូនពេញ រាជធានីភ្នំពេញ  
ទូរសព្ទលេខ: ០៩៩ ៤១ ៤០ ៦៥, ០៧៧ ៣៦ ១៧ ៤១, ០៩៧ ៨២ ៦៨ ៤៧  
អ៊ីម៉ែល: hospital@calmette.gov.kh, អ៊ីបសាយ: www.calmette.gov.kh  
ប្រែសិក្សា: www.facebook.com/calmette.gov.kh