



សារសំរាប់ការយល់ដឹងអំពីសុខភាពដោះដោយខ្លួនឯង

1. ត្រូវដឹងអំពីភាពគ្រោះថ្នាក់របស់អ្នក

- និយាយទៅកាន់គ្រួសាររបស់អ្នក** ដើម្បីស្វែងយល់អំពីប្រវត្តិសុខភាពនៃគ្រួសាររបស់អ្នក
- និយាយទៅកាន់គ្រូពេទ្យរបស់អ្នក** អំពីភាពគ្រោះថ្នាក់របស់អ្នក នៃរោគមហារីកដោះ

2. ត្រូវត្រួតពិនិត្យ

- សួរគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក** ថាតើការធ្វើតេស្តត្រួតពិនិត្យណាមួយ ដែលត្រឹមត្រូវសំរាប់អ្នក បើអ្នកបិតក្នុងភាពគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំង
- មានការថតម៉ាម៉ូក្រាម** (ការថតរកសាច់ដុះនៅដោះ) ជារៀងរាល់ឆ្នាំ ចាប់ផ្តើមនៅអាយុ 40 ឆ្នាំ បើអ្នកបិតក្នុងភាពគ្រោះថ្នាក់ជាមធ្យម
- មានការពិនិត្យដោះនៅគ្លីនិក** យ៉ាងហោចណាស់រៀងរាល់ 3 ឆ្នាំ ចាប់ផ្តើមនៅអាយុ 25 ឆ្នាំ និងរៀងរាល់ឆ្នាំចាប់ផ្តើមនៅអាយុ 40 ឆ្នាំ

3. ត្រូវដឹងអំពីអ្វីៗដែលជាលក្ខណៈធម្មតាសំរាប់អ្នក

- ទៅជួបគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកភ្លាម បើអ្នកសំគាល់ឃើញមានការផ្លាស់ប្តូរអ្វីមួយទៅលើដោះ របស់អ្នក ដូចមាននៅខាងក្រោម :
 - ដុំពក សាច់ពករឹង ឬដែលក្រាស់ឃើញខាងក្នុងដោះ ឬម្តុំភ្លៀក
 - ហើម ក្តៅខ្ពស់ ឡើងក្រហម ឬខ្មៅស្រអាប់នៅដោះ
 - ផ្លាស់ប្តូរទំហំ ឬទ្រង់ទ្រាយនៃដោះ
 - ការខូច ឬការបោរស្បែក
 - រមាស់ ឈឺបែកស្រក ឬកន្ទួលនៅលើក្បាលដោះ
 - ក្បាលដោះរបស់អ្នក ឬផ្នែកផ្សេងៗទៀតនៃដោះជ្រួញចូលក្នុង
 - មានចេញទឹកតាមក្បាលដោះ ដែលចាប់ផ្តើមចេញភ្លាមៗ
 - ការឈឺចាប់ក្នុងកន្លែងមួយ ដែលមិនទាន់បាត់ឈឺ

4. ត្រូវធ្វើការជ្រើសរើស ជីវភាពដែលមានសុខភាពល្អ

- រក្សាទំងន់ឲ្យមានសុខភាពល្អ
- បន្ថែមការហាត់ប្រាណ ទៅលើទំលាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក
- ដាក់កំរិតការពិសាក្រឡឹងស្រវឹង
- ដាក់កំរិតការប្រើជាតិអ័រម៉ូននៅពេលរាំរងរដូវ
- បំបៅដោះកូន បើអ្នកអាចធ្វើបាន

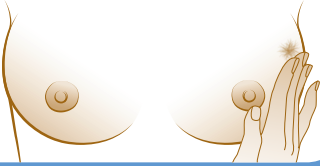
សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើលវីប៊ីសេតរបស់យើង ឬទូរស័ព្ទមកខ្សែជំនួយការថែទាំដោះរបស់យើង។

ត្រូវដឹងអំពីអ្វីៗដែលជាលក្ខណៈធម្មតាសំរាប់អ្នក

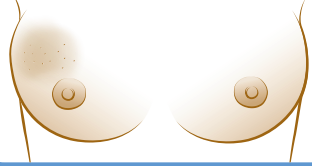
សញ្ញានៃរោគមហារីកដោះ គឺមិនមានលក្ខណៈដូចគ្នាសំរាប់ស្ត្រីទាំងអស់ឡើយ។ វាជាការសំខាន់ ដែលអ្នកត្រូវដឹងថា តើដោះរបស់អ្នកជាធម្មតាមានសភាព និង អារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្តេច។ បើអ្នកសំគាល់ឃើញមានការផ្លាស់ប្តូរអ្វីមួយ ត្រូវទៅ ជួបគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។

ការផ្លាស់ប្តូរដែលអ្នកគួររាយការណ៍ រួមមាន :

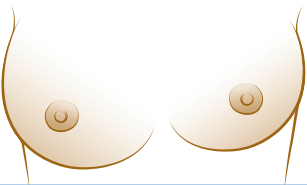
- ដុំពក សាច់ពករឹង ឬដែលក្រាស់ ឬរឹងខាងក្នុងដោះ ឬមុំភ្លៀក



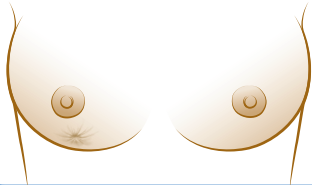
- ហើម ក្តៅខ្ពស់ ឡើងក្រហម ឬជាំខ្មៅនៃដោះ



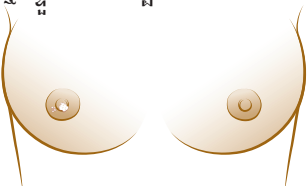
- ផ្លាស់ប្តូរទំហំ ឬទ្រង់ទ្រាយនៃដោះ



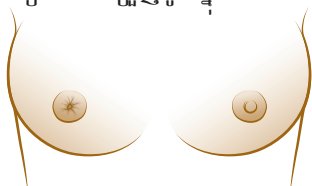
- ការខូច ឬការប្តូរស្បែក



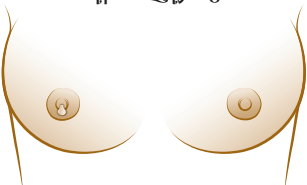
- រមាស់ ឈឺចាប់ស្រក ឬកន្ទួលនៅលើក្បាលដោះ



- ក្បាលដោះរបស់អ្នក ឬផ្នែកផ្សេងៗ ទៀតនៃដោះ ជ្រួញចូលក្នុង



- មានចេញទឹកតាមក្បាលដោះ ដែលចាប់ផ្តើមចេញភ្លាមៗ



- ការឈឺថ្មីក្នុងកន្លែងមួយ ដែលមិនទាន់បាត់ឈឺ

