



ក្រសួងសុខាភិបាល

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ
~*~

សេចក្តីជូនព័ត៌មានរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល
ស្តីពី
ការបង្ការជំងឺបណ្តាលមកពីអាកាសធាតុក្តៅខ្លាំង

អាកាសធាតុនៅលើផ្ទៃប្រទេសកម្ពុជានឹងមានការកើនកម្រិត ដែលអាចមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាព និងអាចប៉ះពាល់ដល់អាយុជីវិត ដោយសារបញ្ហាជំងឺបេះដូង និងសួត និងអាចមានជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ ដូចជា ជំងឺរាក ឬជំងឺកង្វះចំណីអាហារផងដែរ ដោយសារភាពរាំងស្ងួតមិនអាចដាំដុះបាន ហើយក៏អាចមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តពិសេសជំងឺតានតឹងក្នុងអារម្មណ៍ (ស្ត្រេស) គប្បីប្រមូលដែលបង្កឡើងដោយអាកាសធាតុក្តៅខ្លាំងពេក និងមានរលាកស្បែកឡើងក្រហម។ល។

ក្រសួងសុខាភិបាលនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា សូមជម្រាបនិងណែនាំជូនសាធារណជនទូទៅ នូវចំណុចសំខាន់ៗ មានដូចខាងក្រោមនេះ៖

១. រោគសញ្ញាដែលបណ្តាលមកពីអាកាសធាតុក្តៅខ្លាំងពេក

អស់កម្លាំងខ្លាំងដោយសារកំដៅថ្ងៃ៖ នៅពេលដែលសរីរាង្គមនុស្សបាត់បង់នូវជាតិទឹក អំបិលដ៏ច្រើនលើសលប់ ដោយសារចេញញើសខ្លាំងពេក និងបាត់បង់សារជាតិចិញ្ចឹមសំខាន់ៗ ដូចជា ប៉ូតាស្យូម និងម៉ាញ៉េស្យូម ជាដើម ដែលធ្វើឲ្យរំខានដល់ចរន្តឈាមនៅក្នុងខ្លួនមនុស្ស និងរំខានដល់ដំណើរការខួរក្បាល។ ចំពោះអ្នកដែលមានបញ្ហាបេះដូង សួត ឬកម្រងនោមស្រាប់ ឬក៏អ្នកតមការបរិភោគអាហារដែលមានជាតិអំបិល អាចឆាប់រងនូវការអស់កម្លាំង ។

រមួលក្រពើដោយសារកំដៅថ្ងៃខ្លាំង៖ ក៏ដូចគ្នានឹងករណីខាងលើនេះដែរ វាអាចកើតឡើងនៅពេលដែលយើងបាត់បង់ជាតិទឹកនិងអំបិលនៅក្នុងខ្លួនច្រើន ហើយវាបន្ថែមទាំងមានការបាត់បង់នូវ ជាតិប៉ូតាស្យូម និងម៉ាញ៉េស្យូមបណ្តាលឲ្យមានការរមួលក្រពើលើអវយវៈក្រោម។

ការប៉ះពាល់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាលដោយសារកំដៅថ្ងៃក្តៅខ្លាំងពេក ៖ នេះជាបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរដែលកើតឡើងនៅ ពេលដែលសរីរាង្គមនុស្សរងការប៉ះពាល់កំដៅថ្ងៃដែលក្តៅខ្លាំងយូរពេកធ្វើឲ្យសរីរាង្គបាត់បង់លទ្ធភាពរបស់ខ្លួនក្នុងការធ្វើឲ្យខ្លួនប្រាណយើងចុះត្រជាក់វិញដោយខ្លួនឯង ។ នៅក្រោមកំដៅថ្ងៃក្តៅខ្លាំងពេកនិងយូរពេលពេក មុខងារខួរក្បាលបាត់បង់នូវលទ្ធភាពត្រួតពិនិត្យកំដៅក្នុងខ្លួនមនុស្ស ដែលធ្វើឲ្យលទ្ធភាពនៃការបញ្ចេញញើសមានការថយចុះ។ នៅពេលសីតុណ្ហភាពក្នុងខ្លួនយើងឡើងលើសពី ៤០.៥៦អង្សាសេ នឹងអាចមានរោគសញ្ញាសំគាល់នៃការប៉ះពាល់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល ដែលបណ្តាលឲ្យជួលសន្លប់តែម្តង។

រោគសញ្ញាផ្សេងៗ រួមមាន ស្បែកឡើងក្រហម ក្តៅ និងសួត ឈឺក្បាល វិលមុខ ធ្លាក់ចោង បាត់បង់ការបញ្ចេញញើស ទោះក្តៅខ្លាំងក៏ដោយ ខ្សោយសាច់ដុំ ឬរមួលក្រពើ ចង្កោរ-ក្អួត បេះដូងងើរញាប់ ដង្ហើមញាប់និងឆាប់ៗ រង្វងវង្វាន់ ងើរទ្រេតទ្រោត ហើយអាចបាត់បង់ស្មារតី សន្លប់ ឬបាត់ជីវិត ។

២. ការជួយសង្គ្រោះបឋម

អាស្រ័យទៅតាមមធ្យោបាយដែលមាននិងស្ថានភាពនៃអ្នកជំងឺ អាចប្រើប្រាស់នូវវិធីសាស្ត្រដូចតទៅ៖



Handwritten signature and initials.

- ដាក់អ្នកជំនាញសម្រាក ដោយរលឹកជើងឡើងលើបន្ទីត ដាក់នៅក្រោមម្លប់ដែលត្រជាក់ ឬអាគារ ឬបន្ទប់ត្រជាក់។
- ដោះ ឬបន្ទុះ សម្លៀកបំពាក់អ្នកជំនាញ។
- ឲ្យអ្នកជំនាញពិសាទឹក ឬទឹកដែលមានជាតិអ៊ីយ៉ូត ឬក៏អាចផ្តល់ទឹកដែលយើងអាចធ្វើបាន ដោយឈាមអំបិល១ ស្លាបព្រាភាហ្វ ជាមួយទឹក២៥ស្លាបព្រាបាយ មិនត្រូវផ្តល់ឲ្យនូវភេសជ្ជៈ ដែលមានជាតិកាហ្វេអ៊ីន ឬជាតិស្រា ឡើយ។
- ដណ្តប់អ្នកជំនាញដោយក្រណាត់សើម ដោយប្រើទឹកធម្មតា។

៣. ការការពារ

- ត្រូវបង្កើនការទទួលទានជាតិទឹកគ្មិនឲ្យបានច្រើននិងញឹកញាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ដោយមិនត្រូវ រង់ចាំរហូតដល់ស្រែកទឹកនោះទេ។ កុំពិសាវត្ថុដែលមានជាតិស្រាឬជាតិស្ករច្រើនពេក ពីព្រោះសារធាតុ ទាំងនេះបង្កឲ្យអ្នកកាន់តែបាត់បង់ជាតិទឹកច្រើន។ ជៀសវាងកុំពិសាភេសជ្ជៈត្រជាក់ខ្លាំងពីព្រោះវាអាច បណ្តាលឲ្យរមួលក្រពះ។ ប្រសិនបើអ្នកហាត់ប្រាណចូរពិសាទឹកត្រជាក់ឬទឹកមានជាតិអ៊ីយ៉ូតបានពីរទៅបួន កែវរៀងរាល់១ម៉ោងម្តង។
- ប្រសិនបើលោកអ្នកទើបហាត់ប្រាណដំបូងឬហាត់ប្រាណនៅក្នុងបរិយាកាសក្តៅ អ្នកត្រូវចាប់ផ្តើមសកម្មភាព ដោយយឺត ៗ បន្ទាប់មកបង្កើនល្បឿនបន្តិចម្តងៗ ដើម្បីជៀសវាងការប្រឹងប្រែងធ្វើទាំងក្តៅដែលបណ្តាលឲ្យ បេះដូងរបស់លោកអ្នកលោតញាប់ និងដង្ហក់ហត់ ត្រូវបញ្ឈប់សកម្មភាពទាំងនោះភ្លាមបើមានកើតឡើង រួច ចូលទៅក្នុងតំបន់ត្រជាក់ឬយ៉ាងហោចណាស់ចូលទៅក្នុងម្លប់ហើយសម្រាក ពីព្រោះវាបណ្តាលឲ្យលោកអ្នក ខ្សោយឬដូលសន្លប់បាន។
- ជៀសវាងអាហារក្តៅៗ និងជៀសវាងពិសាអាហារច្រើនពេក ពីព្រោះ វាបង្កើនកំដៅដល់រាងកាយរបស់លោក អ្នក។
- កាត់បន្ថយការបំប៉ននឹងកំដៅព្រះអាទិត្យផ្ទាល់ ជាពិសេសក្នុងកំឡុងពេលថ្ងៃនិងនៅកន្លែងដែលប្រឈមនឹង កំដៅខ្លាំងដូចជានៅមាត់ទន្លេឬសមុទ្រជាដើម។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវចេញទៅខាងក្រៅផ្ទះ យកល្អគួរទៅនៅ ពេលព្រឹកនិងពេលល្ងាចបើអាចធ្វើទៅបាន។ សូមព្យាយាមសម្រាកឲ្យបានញឹកញាប់នៅកន្លែងម្លប់ដូច្នេះ រាងកាយរបស់លោកអ្នកនឹងមានឱកាសមានកំលាំងឡើងវិញ។
- ត្រូវប្រកាន់អនាម័យជាប់ជានិច្ច ដូចជា៖ លាងដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹក ក្រោយពេលចេញពីបង្គន់ មុនពេល រៀបចំអាហារ មុនពេលបញ្ចុកកូន និងមុនពេលពិសាអាហារ ។ អាហារត្រូវគ្របជានិច្ច ដើម្បីជៀសវាងរុយ រោម ។ ពិនិត្យមើលចំណីអាហារ ដែលអាចនឹងផ្ទុកម្តង និងត្រូវទទួលទានទឹកស្អាត ទឹកដាំពុះ លាងសំអាត បន្លែ ផ្លែឈើឲ្យបានស្អាតមុនបរិភោគ។
 - សំអាតសម្ភារប្រើសម្រាប់ចម្អិនម្ហូបអាហារឲ្យបានត្រឹមត្រូវ
 - ចម្អិនអាហារឲ្យបានគ្រប់ល្អ ជាពិសេស សាច់ សត្វស្លាប ស៊ុត និងអាហារសមុទ្រ ។
 - ទុកដាក់ចំណីអាហារនៅ និងគ្មិនដាច់ដោយឡែកពីគ្នា ។
 - កុំរក្សាទុកអាហារក្នុងកំដៅធម្មតាលើសពី២ម៉ោង
 - មិនត្រូវរក្សាទុកអាហារជាច្រើនថ្ងៃទេ ទោះជាស្ថិតក្នុងកម្រិតសីតុណ្ហភាពសុវត្ថិភាពក៏ដោយ
 - ក. បើយើងរក្សាទុកអាហារក្នុងប្រព័ន្ធត្រជាក់គឺត្រូវឲ្យនៅក្រោមសីតុណ្ហភាព៤អង្សាសេ
 - ខ. បើយើងរក្សាទុកអាហារក្នុងប្រព័ន្ធកំដៅគឺត្រូវឲ្យលើសពីសីតុណ្ហភាព៦០អង្សាសេ
 - កុំប្រើប្រាស់ចំណីអាហារហួសកាលកំណត់។



[Handwritten signature]

[Handwritten mark]

- ស្លៀកពាក់សំលៀកបំពាក់ស្តើងៗ ឬមានពណ៌ស្រាលនិងស្លៀកពាក់រលុង និងលាបឡើងការពាក់នៅថ្ងៃ បើ អាចធ្វើទៅបាន៖ ប្រសិនបើអ្នក ចេញក្រៅចូរការពារខ្លួនអ្នកពីព្រះអាទិត្យដោយពាក់មួកហាមវែងៗ និង វ៉ែនតាការពារ។ ស្លៀកពាក់ឲ្យទាបនិងកុមារខោអាវស្តើង ពណ៌ស្រាល រលុង គ្របក្បាល និងបាំងថ្ងៃ ឲ្យម្លប់ ដោយមួកឬឆ័ត្រ។ ហាមទុកទារក កុមារ ចោលនៅក្នុងឡានដែលចត។
- សូមរក្សាទឹកទុកសំរាប់ប្រើប្រាស់ប្រចាំថ្ងៃ និងគ្របឲ្យជិតដើម្បីបង្ការមូសខ្លាចងដាក់ដែលអាចបង្កជំងឺគ្រុន ឈាម។

ឯកឧត្តមសាស្ត្រាចារ្យ ម៉ែម ម៉ិនហេង រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងសុខាភិបាល មានប្រសាសន៍ថា គ្រប់ៗគ្នា ត្រូវតែមាន ការប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់លើបញ្ហាសុខភាពនៅពេលដែលអាកាសធាតុឡើងក្ដៅខ្លាំង ជាពិសេសកុមារ និងជនចាស់ជរា សំខាន់ ត្រូវប្រយ័ត្នពីបញ្ហាប៉ះពាល់ដល់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល ដែលអាចឲ្យពិការឬបាត់បង់ជីវិត។ ដូច្នេះ សូមប្រជាពលរដ្ឋ អនុវត្ត វិធីការពារ ជាពិសេសត្រូវពិសោធន៍ ឬទឹកដែលមានជាតិអ៊ី ឲ្យបានញឹកញាប់ ស្ថិតនៅក្រោមម្លប់ ឬទីកន្លែងត្រជាក់ ជៀសវាង នៅក្រោមកំដៅថ្ងៃយូរពេក។ បន្ថែមលើនេះ ខ្ញុំសូមឲ្យប្រជាពលរដ្ឋត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្នលើបញ្ហាជំងឺរាករសនិងជំងឺឆ្លង ដែលអាចបណ្តាលមកពីការបរិភោគទឹកឬអាហារមិនមានអនាម័យល្អ ដូច្នេះសូមពិសោធន៍ប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត ឬទឹកឆ្អិន និង អនុវត្តនូវអនាម័យចំណីអាហារនិងអាហារមានសុវត្ថិភាព ។

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានបញ្ហាសុខភាពដែលបណ្តាលឲ្យមានរាក ក្អក ក្អកខ្លួន និងសន្លប់ សូមស្វែងរកការព្យាបាល នៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិតផ្ទះរបស់លោកអ្នក។

ក្រសួងសុខាភិបាលសូមលើកទឹកចិត្តឲ្យសាធារណជនទូទៅអនុវត្តតាមដំបូន្មានសាមញ្ញខាងលើ ដើម្បីការពារអ្នក និងក្រុមគ្រួសារ និងសូមជូនពរអ្នកទាំងអស់គ្នាជួបនូវសុខភាពល្អ ។

ក្រសួងសុខាភិបាល និងបន្តធ្វើការជូនដំណឹងដល់សាធារណជន អំពីការវិវត្តនៃបញ្ហាសុខភាពតាមគេហទំព័ររបស់ នាយកដ្ឋានប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លង www.cdcmoh.gov.kh និងហ្វេសប៊ុកនាយកដ្ឋានប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លងនៃក្រសួងសុខាភិបាល។

សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម៖ សូមទាក់ទងលេខទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ដោយឥតគិតថ្លៃ 115 ទោះគ្មានថវិកាក្នុងទូរស័ព្ទ របស់អ្នកក៏អាចទូរស័ព្ទចូលបានដែរ ឬទំនាក់ទំនង៖

ក្រសួងសុខាភិបាល
លោកវេជ្ជបណ្ឌិត លី ស៊ីវ៉ាន់ ៖ ០១២ ៨២៥ ៤២៤

ថ្ងៃសុក្រ ១១កើត ខែមាឃ ឆ្នាំច សំរឹទ្ធិស័ក ពស ២៥៦២
រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី១៥ ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០១៩



[Handwritten signature]

[Handwritten mark]