ជូន​ចំពោះ​ឪពុកម្តាយ​ ឬ​អាណាព្យាបាល​ជាទីគោរព៖

នាពេលថ្មីៗនេះ កូនរបស់លោកអ្នកប្រហែលជាប៉ះពាល់នឹង**រោគរលាកបំពង់កកុមារ​**។ រោគរលាកបំពង់កជាធម្មតាគឺជាការឆ្លងរោគផ្លូវដង្ហើមដែលបង្កឡើងដោយមេរោគ។ កុមារដែលមានរោគរលាកបំពង់កជាធម្មតា មិនចាំបាច់សម្រាកនៅផ្ទះពីសាលា ឬមណ្ឌលថែទាំកុមារឡើយ។ ប្រសិនបើកុមារឈឺពេកមិនអាចចូលរួមក្នុងសកម្មភាពធម្មតាបាននោះ ពួកគេគួរតែនៅផ្ទះ។

# រោគសញ្ញា​

រោគ​សញ្ញា​រួម​មាន​ការ​ក្អក​តឹង ខ្សាវ និង​មានលក្ខណៈដូចព្រុស (ស្តាប់​ទៅ​ដូច​ជា​សំឡេងតោសមុទ្រព្រុស)។ សំឡេង ឬយំអាចជាស្អក (រលាកបំពង់សំឡេង)។ ក្មេង​អាច​នឹង​បញ្ចេញ​សំឡេង​ស្អា ខ្លាំងៗ​នៅពេល​ដកដង្ហើម​ចូល (ដង្ហើមតឹង​​)។ សំឡេងខ្លាំងៗ ឬដង្ហើមតឹង​បន្តបន្ទាប់គ្នា អាចបង្ហាញពីការរលាកបំពង់កធ្ងន់ធ្ងរ។ ការរលាកបំពង់ក ជាធម្មតាមានរយៈពេល 5-6 ថ្ងៃហើយជារឿយៗកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ​នៅពេលយប់។

# ការរាលដាល

ដូច​ជា​ជំងឺ​ផ្តាសាយដែរ រោគរលាកបំពង់កងាយ​ឆ្លង​តាម​ខ្យល់​ដោយ​ការ​ក្អក ឬ​កណ្តាស់។ ផ្ទៃវត្ថុនិងដៃដែលកខ្វក់ដោយទឹកសំបោរ ឬទឹកមាត់ក៏អាចចម្លងរោគរលាកបំពង់កផងដែរ។

# ការ​ធ្វើ​រោគវិនិច្ឆ័យ និង​ការ​ព្យាបាល​

ឪពុកម្តាយគួរតែពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពកូនរបស់ខ្លួនជានិច្ច ដើម្បីទទួលបានការណែនាំអំពីការព្យាបាល។ ផ្តល់ការថ្នាក់ថ្នម​បន្ថែម ដើម្បីកាត់បន្ថយការយំ និងសម្រួលដល់​ការដក​ដង្ហើម​។

# ការ​បង្ការ

អនាម័យដៃ​ល្អ​គឺជា​វិធី​ដ៏​ល្អ​បំផុត​ក្នុង​ការ​បង្ការ​រោគរលាកបំពង់ក៖

* • លាងដៃរបស់លោកអ្នកឱ្យបានញឹកញាប់និងស្អាតល្អដោយប្រើ​សាប៊ូ និងទឹកក្ដៅឧណ្ហៗ ។ • មិនចាំបាច់ប្រើសាប៊ូប្រឆាំងបាក់តេរីឡើយ។
* • បង្រៀនកុមារឱ្យខ្ទប់​ពេល​​ក្អកនិង​កណ្តាស់​ ដោយប្រើ​​ក្រដាស​ជូតមាត់ ឬ​កែងដៃ​របស់គេ។
* • បោះចោលក្រដាសជូតមាត់ ក្រោយពីប្រើរួចម្ដងៗ។
* • លាងដៃរបស់លោកអ្នកបន្ទាប់ពីប្រើក្រដាសជូតមាត់។
* • ជៀសវាង​ការប៉ះពាល់ភ្នែក​ មាត់ និង​ច្រមុះ​។

• ចាក់វ៉ាក់សាំងថ្មីៗជានិច្ច។ នៅរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន វ៉ាក់សាំងសម្រាប់កុមារគឺមិនគិតថ្លៃឡើយ។ សូមទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់កូនលោកអ្នក ឬស្វែងរកទីតាំងវ៉ាក់សាំងឥតគិតថ្លៃតាម **(((locally relevant website)))** ។

# ស្វែងយល់បន្ថែមទៀត

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព។