មេរៀនទី៦
ការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ
សម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍

គោលបំណងមេរៀន

នៅចុងបញ្ចប់នៃមេរៀន សិក្ខាកាមនឹងអាចៈ

1. រៀបរាប់ពីសារៈសំខាន់នៃការអនុវត្តការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ ដើម្បីរក្សាទម្ងន់ និងសុខភាពឱ្យបានល្អ
2. រៀបរាប់អំពីរបបអាហារ និងវិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញាមេរោគអេដស៍
3. ស្វែងយល់អំពីជំនាញនៃការទំនាក់ទំនងល្អ និងពីរបៀបប្រើជំនាញនេះក្នុងការប្រឹក្សាយោបល់
4. ប្រើប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់ជាមួយអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ និងរបៀបរស់នៅស្អាតដើម្បីបង្ការជំងឺ
5. ប្រើប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អដែលសមស្របសម្រាប់ប្រឹក្សាយោបល់ជាមួយអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់គាត់។

រយៈពេលៈ ៤ ម៉ោង ២០នាទី

សម្ភារៈជំនួយបង្រៀន

- គោលបំណងមេរៀនដែលបានសរសេរលើក្រដាសផ្ទាំងធំ
- ក្រដាសផ្ទាំងធំ ឬក្តារខៀន និងហ្វឺតសម្រាប់សរសេរ
- ក្រដាសវ៉ាមទំហំA៤ ប៊ិច និងខ្មៅដៃសម្រាប់សិក្ខាកាមម្នាក់
- ទម្រង់តាមដានសរសេរលើក្រដាសផ្ទាំងធំ(ដូចក្នុងមេរៀនទី៥)
- ថង់សណ្តែក(យ៉ាងតិចត្រូវមានសណ្តែក១៥គ្រាប់សម្រាប់សិក្ខាកាមម្នាក់)
- រង្វាន់សម្រាប់អ្នកឈ្នះល្បែងបើអាចបង្ហាញពីរបៀបលាងដៃទឹកស្អាត (ឬធុងទឹក និងការដងទឹក)
- សាប៊ូដុំ ឬផេះ

វិធីសាស្ត្របង្រៀន

- ការធ្វើបង្ហាញ
- ការធ្វើបទបង្ហាញ
- ការពិភាក្សា ល្បែង និងការសម្តែងតួ

សេចក្តីផ្តើម

> 📄 កំណត់សម្គាល់
>
> ដោយសារតែមេរៀនទី៥មានរយៈពេលប្រហែល ៦ម៉ោង សូមរៀបចំកាលវិភាគសម្រាកនៅពេលព្រឹក និងពេលរសៀលសម្រាប់សិក្ខាកាម។ បើអាចមានល្បែងថាមពលសម្រាប់ពេលរៀន វាក៏មានប្រយោជន៍ផងដែរ។

មានមធ្យោបាយសាមញ្ញៗជាច្រើន ដែលអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍អាចប្រតិបត្តិ ដើម្បីឱ្យពួកគាត់មានសុខភាពល្អ អាចគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញាមួយចំនួននៃមេរោគអេដស៍ និងរក្សាបាននូវទម្ងន់។ "ការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ" មានន័យថា អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍អាចរស់នៅដោយសកម្ម និងមានជីវិតប្រកបដោយសុខភាពល្អ ដោយមានការយកចិត្តទុកដាក់ថែរក្សាសុខភាពរបស់ពួកគាត់ដោយខ្លួនឯង និងត្រូវចៀសវាងការប្រព្រឹត្តមួយចំនួនដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ពួកគាត់ ក៏ដូចជាក្រុមគ្រួសារ។ នៅក្នុងមេរៀននេះ យើងនឹងសិក្សាពីឥរិយាបថសំខាន់ៗមួយចំនួនដែលអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍អាចប្រតិបត្តិតាមដើម្បីការពារសុខភាពរបស់ពួកគាត់។ យើងក៏នឹងរៀនផងដែរអំពីជំនាញប្រឹក្សាយោបល់ និងរបៀបជ្រើសរើសសារដែលសមរម្យសម្រាប់អតិថិជន។ យើងនឹងអនុវត្តប្រើ "ប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ" និងហ្វឹកហាត់ប្រើជំនាញប្រឹក្សាយោបល់ដ៏មានប្រសិទ្ធភាព។ តើនរណាខ្លះមានសំណួរអ្វីពីចំណុចខាងលើទេ?

ការធ្វើបទបង្ហាញពីគោលបំណងនៃមេរៀន

អ្នកសម្របសម្រួលបង្ហាញពីគោលបំណងនៃមេរៀនដែលសរសេរនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ និងឱ្យសិក្ខាកាមម្នាក់អានឱ្យលឺៗទៅកាន់សិក្ខាកាមទាំងអស់។ ធ្វើការពិភាក្សាចំណុចនីមួយៗនៃគោលបំណងទាំងនោះ ដោយធ្វើយ៉ាងណាធានាឱ្យបានថាពួកគាត់បានយល់ច្បាស់ពីគោលបំណងទាំងអស់នោះ។

នៅចុងបញ្ចប់នៃមេរៀនសិក្ខាកាមនឹងអាចៈ

1. រៀបរាប់ពីសារៈសំខាន់នៃការអនុវត្តការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ ដើម្បីរក្សាទម្ងន់ និងសុខភាពឱ្យបានល្អ
2. រៀបរាប់អំពីរបបអាហារ និងវិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញាមេរោគអេដស៍
3. ស្វែងយល់អំពីជំនាញនៃការទំនាក់ទំនងល្អ និងពីរបៀបប្រើជំនាញនេះ ក្នុងការប្រឹក្សាយោបល់
4. ប្រើប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់ជាមួយអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ និងរបៀបរស់នៅស្អាតដើម្បីបង្ការជំងឺ
5. ប្រើប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អដែលសមស្របសម្រាប់ប្រឹក្សាយោបល់ជាមួយអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់គាត់។

គោលបំណងទី១ និងទី២

សិក្ខាកាមនឹងអាចរៀបរាប់អំពីៈ

១. សារៈសំខាន់នៃការអនុវត្តការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ ដើម្បីរក្សាទម្ងន់ និងសុខភាពឱ្យបានល្អ

២. របបអាហារ និងវិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញាមេរោគអេដស៍

វិធីសាស្ត្របង្រៀនៈ បង្ហាញពីប័ណ្ណរស់នៅដោយសុខភាពល្អ ធ្វើបទបង្ហាញ និងពិភាក្សា

ជំហានទី១ៈ បង្ហាញប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ

ពន្យល់ៈ ក្នុងមួយជុំមាន«ប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ» ចំនួន២៥ខុសៗគ្នា។ យើងក៏បាននិយាយខ្លះៗដែរអំពីប័ណ្ណទាំងនេះ ព្រោះដូចដែលអ្នកទាំងអស់គ្នាបានដឹងថា ប័ណ្ណទាំងនេះអាចត្រូវបានប្រើសម្រាប់ការប្រឹក្សាយោបល់។ ឥឡូវនេះយើងនឹងសិក្សាលម្អិតអំពីប័ណ្ណទាំងនោះ។ នៅផ្នែកខាងក្រោយនៃប័ណ្ណនេះមាន (១) ឈ្មោះប្រធានបទ (២) សំណួរមួយចំនួនដើម្បីផ្តើមការប្រឹក្សាយោបល់ (៣) សារ ឬព័ត៌មានសំខាន់ៗនៃប្រធានបទ និង (៤) សំណួរមួយចំនួនដើម្បីជួយឱ្យអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍រៀបចំផែនការសម្រាប់ដោះស្រាយបញ្ហារបស់គាត់។ សំណួរសម្រាប់ប្រឹក្សានឹងជម្រុញឱ្យមានការសន្ទនា ទៅវិញទៅមករវាងអ្នកប្រឹក្សា និងអតិថិជន។ វាក៏ជាឱកាសដែលអ្នកប្រឹក្សាអាចស្វែងយល់ និងសម្របដំបូន្មានឱ្យឆ្លើយតបទៅនឹងស្ថានភាពជាក់ស្តែង និងលទ្ធភាពអនុវត្តន៍ជាក់ស្តែងរបស់អតិថិជន។ យើងនឹងរៀនអំពីព័ត៌មានសំខាន់ៗនៅក្នុងប្រធានបទនិមួយៗនៃ "ការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ"។

ពន្យល់សិក្ខាកាមថាៈ «ប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ» លេខ១–២០ ត្រូវបានសរសេរឡើងសម្រាប់ប្រើជាមួយអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដោយរួមបញ្ចូលទាំងកុមារ ឪពុកម្តាយ និងក្រុមគ្រួសាររបស់គេផងដែរ។ សម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬស្ត្រីបំបៅដោះកូន យើងមានប័ណ្ណពិសេស (លេខ ២១ និង ២៥) ហើយយើងមានប័ណ្ណលេខ ២២ ២៣ ២៤ សម្រាប់ប្រើជាមួយអ្នកថែទាំឬអាណាព្យាបាល ដោយយោងទៅតាមអាយុរបស់កុមារ។

ពន្យល់ៈ មានការណែនាំសម្រាប់ការប្រើប្រាស់"ប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ" និងសម្រាប់ជ្រើសរើសប័ណ្ណឱ្យបានត្រឹមត្រូវ (ឧបសម្ព័ន្ធ១៥) ដែលផ្តល់ការណែនាំអំពីប័ណ្ណដែលអាចត្រូវប្រើប្រាស់ក្នុងការប្រឹក្សាយោបល់ យោងទៅតាមក្រុមគោលដៅ។

ប័ណ្ណនេះមាន២៥សន្លឹក ដែលរួមមាន៖

» "ប័ណ្ណស្ថានភាពទូទៅ" ជាប័ណ្ណដែលបង្ហាញពីយុទ្ធសាស្ត្រអនុវត្តងាយៗដើម្បីលើកកម្ពស់សុខភាពអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍
» "ប័ណ្ណស្ថានភាពជាក់លាក់" ជាប័ណ្ណដែលបង្ហាញពីយុទ្ធសាស្ត្រអនុវត្តងាយៗក្នុងការគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញានៃមេរោគអេដស៍។

ជំហានទី២៖ ការពន្យល់មេរៀន និងការពិភាក្សា

ពន្យល់ដោយសង្ខេបពីដំណាក់កាលនៃការមិនទាន់លេចចេញនូវរោគសញ្ញានៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍។

ពន្យល់៖ បន្ទាប់ពីមេរោគអេដស៍ចូលដល់រាងកាយ វានឹងត្រូវការប្រើថាមពល និងសារជាតិចិញ្ចឹមដោយទាញយកពីរាងកាយ។ អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ខ្លះប្រហែលជាមិនទាន់មានលេចចេញនូវរោគសញ្ញានៅក្នុងដំណាក់កាលនេះទេ (ដំណាក់កាលគ្មានរោគសញ្ញា) ប៉ុន្តែពួកគាត់ចាំបាច់ត្រូវបរិភោគអាហារបន្ថែមដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការថាមពល និងសារជាតិចិញ្ចឹមនៃរាងកាយរបស់ពួកគាត់។ ដំណាក់កាលគ្មានរោគសញ្ញាមានភាពខុសៗគ្នាហើយវាក៏ប្រហែលជាមានរយៈពេលច្រើនឆ្នាំផងក៏មាន អាស្រ័យទៅតាមស្ថានភាពសុខភាព និងអាហារូបត្ថម្ភទាំងមុនពេលឆ្លង និងទាំងនៅក្នុងពេលឆ្លងមេរោគអេដស៍។

សកម្មភាព- ការពិភាក្សាក្រុម៖ ការថែទាំសុខភាព

រយៈពេល: ៥ នាទី

ការណែនាំពីសកម្មភាព៖

- បែងចែកសិក្ខាកាមជាក្រុមតូចៗ (ឬជាគូរ) ហើយឱ្យពួកគាត់ធ្វើការពិភាក្សាជាមួយគ្នាអំពីការណែនាំស្តីពីការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍
- ឱ្យពួកគាត់ចូលកន្លែងដូចដើមវិញហើយឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់ពីក្នុងក្រុមនីមួយៗផ្តល់ចម្លើយតបពីលទ្ធផលនៃការពិភាក្សានៅក្នុងក្រុមតូចៗរបស់ពួកគាត់
- ឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសរសេរបញ្ហាទាំងអស់ផ្តល់ឱ្យក្រុមនីមួយៗនៅលើក្តារខៀន

កំណត់សម្គាល់

ចម្លើយសំខាន់ៗអំពីការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍អាចមាន៖

» បរិភោគអាហារចម្រុះច្រើនមុខ
» បរិភោគអាហារពេល៣ពេល និងអាហារ សម្រន់២ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ
» បរិភោគទឹកឱ្យបានច្រើន
» ហាត់ប្រាណជាប្រចាំ
» ចៀសវាងការដេក់បារី
» ថែទាំសុខភាពទម្ងន់ឱ្យបានល្អ
» ថែទាំសុខភាពមាត់ធ្មេញ
» កាត់បន្ថយបរិភោគគ្រឿងស្រវឹង និងការប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀន
» ជានាឱ្យមានអនាម័យរាងកាយ និងម្ហូបអាហារ។

ជំហានទី៣៖ ការពិភាក្សា និងការធ្វើបង្ហាញ

ពន្យល់៖ ឥឡូវនេះ យើងនឹងសិក្សាពីរបៀបរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ និងយុទ្ធសាស្រ្តគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញានៃមេរោគអេដស៍។

រំលឹកឡើងវិញពីប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អលេខ១ដែលនិយាយពីការលាងសម្អាតដៃជាមួយនឹងសិក្ខាកាមទាំងអស់តាមជំហាននីមួយៗខាងក្រោម៖

- ឱ្យសិក្ខាកាមមើលទៅរូបភាពហើយឱ្យពួកគាត់ឆ្លើយប្រាប់ពីអ្វីដែលពួកគាត់គិតថា តើរូបភាពទាំងនោះនិយាយអំពីអ្វី
- ឱ្យសិក្ខាកាមម្នាក់អាននូវខ្លឹមសារសំខាន់ៗ
- សំនួរថាហេតុអ្វីបានជាឥរិយាបថនេះមានសារៈសំខាន់
- កត់ត្រានូវមូលហេតុដែលពួកគាត់គិតថាឥរិយាបថមួយណាសំខាន់។

មានព័ត៌មានមួយចំនួនទៀតអំពីការលាងសម្អាតដៃនៅផ្នែកខាងក្រោម។ បន្ទាប់ពីសិក្ខាកាមបានពិភាក្សាអំពីថាតើហេតុអ្វីបានជាពួកគាត់គិតថាការលាងសម្អាតដៃមានសារៈសំខាន់ អ្នកសម្របសម្រួលសង្ខេប និងបន្ថែមព័ត៌មានទាក់ទងនឹងការលាងដៃ។

ការលាងសម្អាតដៃ

បាក់តេរី (មេរោគ) ស្ថិតនៅជុំវិញខ្លួនយើង និងនៅក្នុងរាងកាយយើង។ វាគឺជាពពួកអតិសុខុមប្រាណតូចៗដែលយើងមិនអាចមើលឃើញ តែពួកវាមានឥទ្ធិពលខ្លាំងណាស់។ បាក់តេរីមួយចំនួនជាបាក់តេរីដែលមានប្រយោជន៍ តែមួយចំនួនទៀតជាបាក់តេរីដែលមានគ្រោះថ្នាក់។ ប្រសិនបើយើងបរិភោគអាហារដែលមានបាក់តេរីមិនល្អ ឬស្រូបពួកវាចូលក្នុងបំពង់ក ឬសួត ឬបើពួកវាបានចូលទៅក្នុងមុខរបួសរបស់យើង នោះពួកវាអាចបំបែកខ្លួនទៅជាបាក់តេរីជាច្រើនដែលធ្វើឱ្យមានការឆ្លងជំងឺមួយចំនួន ដែលនឹងធ្វើឱ្យយើងអាចក្អួតចង្អោររាក គ្រុនក្ដៅ ហើម ឈឺច្រមុះ ឬឈឺបំពង់កទល់លាមក ក្អក ឬក៏ធ្វើឱ្យរបួសមិនអាចព្យាបាលបាន។

ការលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូ និងផេះអាចសម្លាប់បាក់តេរីអាក្រក់ៗដែលមាននៅលើដៃរបស់យើងបាន មុនពេលដែលពួកវាមានឱកាសចូលទៅក្នុងមាត់ ច្រមុះ បំពង់ក ឬស្នាមដាច់រលាត់នៅលើស្បែករបស់យើង។ បាក់តេរីក៏អាចរស់ នៅក្នុងលាមកមនុស្សបានដែរ។ ដូច្នេះនៅពេលយើងទៅបង្គន់ ឬក៏លាងសម្អាតលាមកនៅគូថរបស់កូន បាក់តេរីអាចទំជាប់នឹងដៃរបស់យើងបាន។ ហេតុដូច្នេះហើយបានជាមានការណែនាំឱ្យមានការលាងសម្អាតដៃនៅមុនពេលចម្អិនអាហារ មុនពេលបរិភោគអាហារ ក្រោយពេលចេញពីបង្គន់ និងបន្ទាប់ពីលាងសម្អាតលាមកនៅគូថរបស់កូន។

របៀបលាងសម្អាតដៃ

- ចាក់ទឹកផ្សើមដៃ
- ដុសលាងដៃទាំងសងខាងជាមួយសាប៊ូ ឬផេះ រយៈពេល២០វិនាទី (ឬ រាប់ពី ១ដល់២០)
- ដុសលាងសាប៊ូ ឬផេះនៅចន្លោះម្រាមដៃផ្នែកខាងបាតដៃ និងខ្នងដៃ
- លាងដៃជាមួយទឹកស្អាតដែលកំពុងហូរ
- ទុកដៃឱ្យត្រូវខ្យល់រហូតដល់ស្ងួត ឬជូតនឹងក្រណាត់ស្អាត។ មិនត្រូវយកដៃទៅជូតនឹងខោអាវ ឬក្រណាត់ក្រខ្វក់ឡើយ (លើខោអាវនិងក្រណាត់កខ្វក់មានបាក់តេរីរស់នៅ)។

សាប៊ូអាចមានតម្លៃថ្លៃសម្រាប់គ្រួសារមួយចំនួន។ ប៉ុន្តែផេះជារបស់ដែលស្ទើរតែគ្រប់ក្រុមគ្រួសារទាំងអស់មានពីភ្លើងចង្ក្រានរបស់ពួកគាត់។ ផេះស្អាតគ្មានមេរោគ (បាក់តេរីមិនអាចរស់នៅក្នុងផេះបានទេ) ព្រោះវាជាកាកសំណល់របស់អ្វីដែលត្រូវបានដុតដោយភ្លើង។ ការដុសផេះនៅលើដៃដែលសើមនឹងជម្រះនូវរាល់បាក់តេរីទាំងឡាយដែលនៅជាប់លើផ្ទៃដៃទាំងស្រុង។ ផេះងាយនឹងលាងជម្រះហើយវាមិនធ្វើឱ្យដៃកខ្វក់ ឬមានប្រឡាក់ជាប់ពណ៌ខ្មៅនោះទេ។

ចូរធ្វើការបង្ហាញពីរបៀបលាងសម្អាតដៃដោយត្រឹមត្រូវដោយធ្វើតាមការណែនាំមានសរសេរនៅលើផ្ទាំងក្រដាសធំ និងនៅលើឯកសារមេរៀន។

សង្ខេបប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អទី១ អំពីការលាងសម្អាតដៃឡើងវិញ៖

សំណួរ៖ តើក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

ចម្លើយ៖ ប្រសិនបើអតិថិជនមានជំងឺរាក ប្រសិនបើអ្នកប្រឹក្សាសង្កេតឃើញថាអតិថិជនខ្វះអនាម័យ ឬនៅពេលកំពុងប្រឹក្សាអំពីសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ។

សំណួរ៖ តើអតិថិជនត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីអាចអនុវត្តសកម្មភាពនេះបាន? តើមានអ្នកណាមានចម្ងល់អ្វីដែរទេ?

រំលឹកឡើងវិញអំពីប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អលេខ២អំពីសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ។

- ឱ្យសិក្ខាកាមមើលរូបភាពរួចហើយឱ្យពួកគាត់ពន្យល់អត្ថន័យរបស់វា?
- ឱ្យសិក្ខាកាមម្នាក់អានសារគន្លឹះឱ្យលឺៗ។
- សំណួរ តើហេតុអ្វីបានជាឥរិយាបថនេះមានសារៈសំខាន់?
- សរសេរនូវរាល់អ្វីៗដែលសិក្ខាកាមបានឆ្លើយជាពិសេសឥរិយាបថដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ថាសំខាន់សម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍។

មានព័ត៌មានមួយចំនួនទៀតអំពីសុវត្ថិភាពចំណីអាហារនៅផ្នែកខាងក្រោម។ បន្ទាប់ពីសិក្ខាកាមបានពិភាក្សារួច អ្នកសម្របសម្រួលសង្ខេបព័ត៌មានទាំងឡាយ ដើម្បីបំពេញចំណុចណាមួយដែលមិនទាន់បានលើកឡើង។

សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ

សុវត្ថិភាព និងអនាម័យចំណីអាហារគឺជាវិធីដ៏ចម្បងមួយដើម្បីបង្ការការឆ្លងជំងឺរបស់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍។ ចំណីអាហារអាចធ្វើឱ្យអ្នកឈឺបានប្រសិនបើរៀបចំដោយមិនបានយកចិត្តទុកដាក់ត្រឹមត្រូវ។ បន្លែ និងផ្លែឈើអាចមានភាពក្រខ្វក់ដោយសារមានបាក់តេរីនៅជាប់តាំងពីក្នុងពេលដែលវាកំពុងលូតលាស់ និងទាំងនៅក្នុងពេលដាក់លក់នៅលើទីផ្សារ។ ដូច្នេះត្រូវតែលាងសម្អាតវាឱ្យបានស្អាតមុននឹងយកវាទៅស្ល ឬបរិភោគឆៅ។ បន្លែ និងផ្លែឈើស្រស់ គឺមានប្រយោជន៍សម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ព្រោះវាមានផ្ទុកដោយជីវជាតិជាច្រើន តែវាចាំបាច់ត្រូវឱ្យមានការលាងសម្អាតឱ្យបានស្អាតជាទីបំផុត។ បាក់តេរីក៏អាចរស់នៅក្នុងទឹកបានដែរ។ ដូច្នេះទឹកដែលប្រើដើម្បីលាងបន្លែត្រូវតែជាទឹកស្អាត ឬក៏ប្រើទឹកឆ្អិនដែលទុកឱ្យត្រជាក់កាន់តែប្រសើរព្រោះទឹកដែលបានដាំពុះគឺគ្មានវត្តមានបាក់តេរីនៅក្នុងនោះទៀតឡើយ។ លើកទឹកចិត្តឱ្យគ្រប់គ្រួសារមានកំសៀវសម្រាប់ដាំទឹក នឹងមានធុងសម្រាប់ចាក់ទឹកដែលបានដាំពុះទុកឱ្យត្រជាក់នៅក្នុងផ្ទះបាយដើម្បីទុកទឹកនោះលាងសម្អាតម្ហូបអាហារ ឬទុកបរិភោគ។ សាច់ និងស៊ុតមានកម្រិតប្រឈមខ្ពស់ក្នុងការធ្វើឱ្យអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺបាន។ ដូច្នេះ ត្រូវធានាថាចម្អិនវាឱ្យបានឆ្អិនត្រឹមត្រូវល្អ មុននឹងយកមកបរិភោគ។ ត្រូវចម្អិនស៊ុតឆ្អិនសព្វសាច់(គ្មានជ័រភ្លៅ) មុននឹងយកវាមកបរិភោគ។

ពពួកភេសជ្ជៈដូចជាទឹកដោះគោដូចជាទឹកសណ្តែក និងទឹកដោះគោអាចនឹងធ្វើឱ្យបាក់តេរីលូតលាស់បានយ៉ាងលឿន។ ភេសជ្ជៈទាំងនេះគួរតែត្រូវបានបរិភោគឱ្យបានឆាប់ៗតាមដែលអាចធ្វើបានក្រោយពីលាយ ឬឆុង ឬបើកកំប៉ុងរួច។

បាក់តេរីអាចលូតលាស់បានលឿននៅក្នុងអាហារដែលនៅសេសសល់។ ដូច្នេះវាជារឿងសំខាន់ណាស់ ដែលអ្នកត្រូវតែកម្តៅអាហារទាំងនោះ (ដូចជាសម្ល ឬ បាយ) ឱ្យបានត្រឹមត្រូវមុននឹងយកវាទៅបរិភោគជាថ្មីម្តងទៀត។ អាហារកាលណាទុកវាកាន់តែយូរនោះបាក់តេរីក៏មាននៅលើនោះច្រើនដែរ។ មិនត្រូវទុកអាហារនៅក្នុងស៊ីតណ្ហភាពធម្មតាឱ្យលើសពីរយៈពេលពីរម៉ោងទេ។ ចូរគ្របអាហារដែលនៅសល់ ដើម្បីការពារកុំឱ្យធូលីហុយចូល ឬមានសត្វល្អិតទុំលើ។ ចូរកម្តៅអាហារសល់ទាំងនោះឡើងវិញ (ដោយស្ងោរ ឬ ឆា) ឱ្យបានយ៉ាងតិច១០នាទី សឹមយកមកបរិភោគ។

ត្រូវប្រាកដថា កុំឱ្យមានអាហារស្រស់នៅលាយឡំគ្នានឹងអាហារដែលបានចម្អិនរួច ឧទាហរណ៍ មិនត្រូវដាក់សាច់ឆៅនៅក្បែរអាហារដែលបានរៀបចំ ឬចម្អិនរួចទេ។

សង្ខេបប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អលេខ ២ឡើងវិញ៖

សំណួរ៖ តើក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

ចម្លើយ៖ នៅពេលដែលអតិថិជនមានជំងឺរាករូសពេលដែលអ្នកប្រឹក្សាមើលឃើញថានៅជុំវិញ លំនៅស្ថានរស់នៅរបស់អតិថិជនមិនមានអនាម័យគ្រប់គ្រាន់នៅពេលមានកុមាររស់នៅក្នុងគ្រួសារ ឬនៅពេដែលអ្នកប្រឹក្សាអំពីពីសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ។

សំណួរ៖ តើអតិថិជនត្រូវធ្វើអ្វីទៀតក្នុងជំហានបន្ទាប់ដើម្បីបន្តសកម្មភាពនេះ? តើមានអ្នកណាមួយមានចម្ងល់អ្វីដែរទេ?

ជំហានទី៤៖ បង្កើតក្រុមពិភាក្សា និងធ្វើបទបង្ហាញ

ការណែនាំពីសកម្មភាព៖ ដើម្បីរំលឹកឡើងវិញពីប័ណ្ណដែលនៅសេសសល់ អ្នកសម្របសម្រួលចែកសិក្ខាកាមជាក្រុមតូចៗ។ បន្ទាប់មកចែកប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អឱ្យក្រុមនីមួយៗ រហូតដល់អស់ប័ណ្ណទាំងនោះ៖

៣. អនាម័យមាត់ធ្មេញ
៤. ការត្រៀមទុកដាក់ស្បៀងជាមុន
៥. លំហាត់ប្រាណ
៦. កម្រិតជាតិស្រវឹង ចៀសវាងការជក់បារី
៧. តាមដានសុខភាព និងទម្ងន់ជារៀងរាល់ខែ
១២. បរិភោគទឹក ឬវត្ថុរាវឱ្យបានច្រើន
១៣. បរិភោគអាហារពេល៣ពេល និងអាហារសម្រន់២ពេលក្នុងមួយថ្ងៃ

ទុកពេលឱ្យក្រុមនីមួយៗស្វែងយល់ពីប័ណ្ណរបស់ពួកគាត់។ ពិភាក្សាគ្នាពីព័ត៌មានដែលមាននៅលើប័ណ្ណហើយអានព័ត៌មានសំខាន់ៗ (ដែលមាន នៅក្នុងឯកសារមេរៀន)។ បន្ទាប់មកឱ្យគ្រប់ក្រុមទាំងអស់ត្រឡប់ចូលកន្លែងដើមរៀងៗខ្លួនវិញ ដោយឱ្យតំណាងក្រុមនីមួយៗឡើងបង្ហាញពីលទ្ធផលនៃការពិភាក្សា។ ក្រុមនីមួយៗត្រូវបង្ហាញចំណុចសំខាន់ៗដូចមានខាងក្រោម៖

ក. អត្ថន័យនៃរូបភាពនៅក្នុងប័ណ្ណរបស់ពួកគាត់

ខ. សារគន្លឹះសំខាន់ៗ

គ. ហេតុអ្វីបានជាវាមានសារៈសំខាន់ (បញ្ចូលព័ត៌មានពីឯកសារមេរៀន)

ឃ. ស្ថានភាពដែលអ្នកប្រឹក្សាគួរប្រើប័ណ្ណនេះ

ង. ជំហានដែលអតិថិជនគួរប្រកាន់ខ្ជាប់ដើម្បីអនុវត្តន៍នូវសកម្មភាពនេះ

> **កំណត់សម្គាល់**
>
> ប្រសិនបើក្រុមតូចៗមិនបានបង្ហាញពីព័ត៌មានមូលដ្ឋានពីប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អទេនោះអ្នកសម្របសម្រួលត្រូវបំពេញបន្ថែមចំណុចដែលខ្វះខាតទាំងនោះឱ្យបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ។ ហើយពេលនេះ ក៏ជាឱកាសដែលអ្នកសម្របសម្រួលអាចកែតម្រូវរាល់ព័ត៌មានមិនត្រឹមត្រូវទាំងឡាយផងដែរ។ អនុញ្ញាតឱ្យសិក្ខាកាមលើកជាសំណួរពីប្រធានបទនីមួយៗដើម្បីធ្វើយ៉ាងណាអាចធានាបានថា ពួកគាត់ពិតជាយល់ច្បាស់គ្រប់បរិបទទាំងអស់។ បន្តការបង្រៀនទៅមុខទៀត។

អ្នកសម្របសម្រួលពន្យល់៖ អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ប្រហែលជាធ្លាប់មានរោគសញ្ញាមួយចំនួន ដោយសារតែពួកគាត់មិនបានទទួលការព្យាបាលពេលដែលបានឆ្លងមេរោគអេដស៍ ឬក៏រងផលរំខានពីការប្រើប្រាស់ឱសថ។ ការគ្រប់គ្រងរបបអាហារក្នុងខណៈពេលមានមេរោគអេដស៍ និងប្រើឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍អាចជួយ៖

- ពង្រឹងស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ និងលើកម្ពស់មុខងារប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ
- បំពេញបន្ថែម និងពង្រឹងទៅលើការព្យាបាល ជួយបង្កើនប្រសិទ្ធិភាពថ្នាំ
- បង្កើនគុណភាពជីវិត។

សកម្មភាព

ក្រុមពិភាក្សា៖ ការគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញាពាក់ព័ន្ធនឹងមេរោគអេដស៍

រយៈពេល៖ ៥ នាទី

ការណែនាំសម្រាប់សកម្មភាពដែលត្រូវធ្វើ៖

- ចែកសិក្ខាកាមជាក្រុមតូចៗ ហើយឱ្យពួកគាត់ស្វែងរករោគសញ្ញាទូទៅរបស់មេរោគអេដស៍ដែលអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ជួបប្រទះ
- ឱ្យសិក្ខាកាមចូលតាមកន្លែងដើមវិញ ហើយឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តពីក្រុមនីមួយៗផ្តល់ចម្លើយដែលបានពិភាក្សា
- ឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់កត់ត្រាចម្លើយនៅលើក្តារខៀន។

> **កំណត់សម្គាល់**
>
> ចម្លើយសំខាន់ៗមួយចំនួនមានដូចជា៖
>
> » ការស្រកទម្ងន់
>
> » អាការៈចង្អោរ និងចង់ក្អួត
>
> » រាករូស
>
> » ចំណង់បរិភោគចុះខ្សោយ
>
> » ឈឺមាត់
>
> » ច្រាំងមាត់

ព័ត៌មានមូលដ្ឋានសម្រាប់អនុវត្តការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ

១. ការលាងសម្អាតដៃ

បាក់តេរី (មេរោគ) ស្ថិតនៅជុំវិញខ្លួនយើង និងនៅក្នុងរាងកាយយើង។ វាគឺជាពពួកអតិសុខុមប្រាណតូចៗដែលយើងមិនអាចមើលឃើញ តែពួកវាមានឥទ្ធិពលខ្លាំងណាស់។ បាក់តេរីមួយចំនួនជាបាក់តេរីដែលមានប្រយោជន៍ តែមួយចំនួនទៀតជាបាក់តេរីដែលមានគ្រោះថ្នាក់។ ប្រសិនបើយើងបរិភោគអាហារដែលមានបាក់តេរីមិនល្អ ឬស្រូបពួកវាចូលក្នុងបំពង់ក ឬសួត ឬបើពួកវាបានចូលទៅក្នុងមុខរបួសរបស់យើង នោះពួកវាអាចបំបែកខ្លួនទៅជាបាក់តេរីជាច្រើនដែលធ្វើឱ្យមានការឆ្លងជំងឺមួយចំនួន ដែលនឹងធ្វើឱ្យយើងអាចក្អួតចង្អោររាក គ្រុនក្តៅ ហើម ឈឺច្រមុះ ឬឈឺបំពង់ក ទល់លាមក ក្អក ឬក៏ធ្វើឱ្យរបួសមិនអាចព្យាបាលបាន។

ការលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូ និងផេះអាចសម្លាប់បាក់តេរីអាក្រក់ៗដែលមាននៅលើដៃរបស់យើងបាន មុនពេលដែលពួកវាមានឱកាសចូលទៅក្នុងមាត់ ច្រមុះ បំពង់ក ឬស្នាមដាច់រលាត់នៅលើស្បែករបស់យើង។ បាក់តេរីក៏អាចរស់ នៅក្នុងលាមកមនុស្សបានដែរ។ ដូច្នេះនៅពេលយើងទៅបង្គន់ ឬក៏លាងសម្អាតលាមកនៅគូថរបស់កូន បាក់តេរីអាចទំជាប់នឹងដៃរបស់យើងបាន។ ហេតុដូច្នេះហើយបានជាមានការណែនាំឱ្យមានការលាងសម្អាតដៃនៅមុនពេលចម្អិនអាហារ មុនពេលបរិភោគអាហារ ក្រោយពេលចេញពីបង្គន់ និងបន្ទាប់ពីលាងសម្អាតលាមកនៅគូថរបស់កូន។

សាប៊ូអាចមានតម្លៃថ្លៃសម្រាប់គ្រួសារមួយចំនួន។ ប៉ុន្តែផេះជារបស់ដែលស្ទើរតែគ្រប់ក្រុមគ្រួសារទាំងអស់មានពីភ្លើងចង្ក្រានរបស់ពួកគាត់។ ផេះស្អាតគ្មានមេរោគ (បាក់តេរីមិនអាចរស់នៅក្នុងផេះបានទេ) ព្រោះវាជាកាកសំណល់របស់អុសដែលត្រូវបានដុតដោយភ្លើង។ ការដុសផេះនៅលើដៃដែលសើមនឹងជម្រះនូវរាល់បាក់តេរីទាំងឡាយដែលនៅជាប់លើផ្ទៃដៃទាំងស្រុង។ ផេះងាយនឹងលាងជម្រះហើយវាមិនធ្វើឱ្យដៃកខ្វក់ ឬមានប្រឡាក់ជាប់ពណ៌ខ្មៅនោះទេ។

របៀបលាងសម្អាតដៃ៖

- ចាក់ទឹកជ្រលក់ដៃ
- ដុសលាងដៃទាំងសងខាងជាមួយសាប៊ូ ឬផេះរយៈពេល២០វិនាទី (ឬ រាប់ពី ១ ដល់២០)
- ដុសលាងសាប៊ូ ឬផេះនៅចន្លោះម្រាមដៃផ្នែកខាងបាតដៃ និងខ្នងដៃ
- លាងដៃជាមួយទឹកស្អាតដែលកំពុងហូរ
- ទុកដៃឱ្យត្រូវខ្យល់រហូតដល់ស្ងួត ឬជូតនឹងក្រណាត់ស្អាត។ មិនត្រូវយកដៃទៅជូតនឹងខោអាវ ឬក្រណាត់ក្រខ្វក់ឡើយ (លើខោអាវ និងក្រណាត់កខ្វក់មានបាក់តេរីរស់នៅ)។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

ប្រសិនបើអតិថិជនមានជំងឺរាករូស ប្រសិនបើអ្នកប្រឹក្សាយោបល់មើលឃើញថា អតិថិជនខ្វះអនាម័យ ឬប្រសិនបើអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ។

២. សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ

សុវត្ថិភាព និងអនាម័យចំណីអាហារគឺជាវិធីដ៏ចម្បងមួយដើម្បីបង្ការការឆ្លងជំងឺរបស់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍។ ចំណីអាហារអាចធ្វើឱ្យអ្នកឈឺបានប្រសិនបើរៀបចំដោយមិនបានយកចិត្តទុកដាក់ត្រឹមត្រូវ។ បន្លែ និងផ្លែឈើអាចមានភាពក្រខ្វក់ដោយសារមានបាក់តេរីនៅជាប់តាំងពីក្នុងពេលដែលវាកំពុងលូតលាស់ និងទាំងនៅក្នុងពេលដាក់លក់នៅលើទីផ្សារ។ ដូច្នេះត្រូវតែលាងសម្អាតវាឱ្យបានស្អាតមុននឹងយកវាទៅស្ល ឬបរិភោគឆៅ។ បន្លែ និងផ្លែឈើស្រស់គឺមានប្រយោជន៍សម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ព្រោះវាមានផ្ទុកដោយជីវជាតិជាច្រើន តែវាចាំបាច់ត្រូវឱ្យមានការលាងសម្អាតឱ្យបានស្អាតជាទីបំផុត។ បាក់តេរីក៏អាចរស់នៅក្នុងទឹកបានដែរ។ ដូច្នេះទឹកដែលប្រើដើម្បីលាងបន្លែត្រូវតែជាទឹកស្អាត ឬក៏ប្រើទឹកឆ្អិនដែលទុកឱ្យត្រជាក់កាន់តែប្រសើរព្រោះទឹកដែលបានដាំពុះគឺគ្មានវត្តមានបាក់តេរីនៅក្នុងនោះទៀតឡើយ។ លើកទឹកចិត្តឱ្យគ្រប់គ្រួសារមានកំសៀវសម្រាប់ដាំទឹក និងមានធុងសម្រាប់ចាក់ទឹកដែលបានដាំពុះទុកឱ្យត្រជាក់នៅក្នុងផ្ទះបាយដើម្បីទុកទឹកនោះលាងសម្អាតម្ហូបអាហារ ឬទុកបរិភោគ។ សាច់ និងស៊ុតមានកម្រិតប្រឈមខ្ពស់ក្នុងការធ្វើឱ្យអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺបាន។ ដូច្នេះ ត្រូវធានាថាចម្អិនវាឱ្យបានឆ្អិនត្រឹមត្រូវល្អ មុននឹងយកមកបរិភោគ។ ត្រូវចម្អិនស៊ុតឆ្អិនសព្វសាច់(គ្មានជ័រភ្លៅ) មុននឹងយកវាមកបរិភោគ។

ពពួកភេសជ្ជៈដូចជាទឹកដោះគោដូចជាទឹកសណ្តែក និងទឹកដោះគោអាចនឹងធ្វើឱ្យបាក់តេរីលូតលាស់បានយ៉ាងលឿន។ ភេសជ្ជៈទាំងនេះគួរតែត្រូវបានបរិភោគឱ្យបានឆាប់ៗតាមដែលអាចធ្វើបានក្រោយពីលាយ ឬឆុង ឬបើកកំប៉ុងរួច។

បាក់តេរីអាចលូតលាស់បានលឿននៅក្នុងអាហារដែលនៅសេសសល់។ ដូច្នេះវាជារឿងសំខាន់ណាស់ ដែលអ្នកត្រូវតែកម្តៅអាហារទាំងនោះ (ដូចជាសម្ល ឬ បាយ) ឱ្យបានត្រឹមត្រូវមុននឹងយកវាទៅបរិភោគជាថ្មីម្តងទៀត។ អាហារកាលណាទុកវាកាន់តែយូរនោះបាក់តេរីក៏មាននៅលើនោះច្រើនដែរ។ មិនត្រូវទុកអាហារនៅក្នុងសីតណ្ហភាពធម្មតាឱ្យលើសពីរយៈពេលពីរម៉ោងទេ។ ចូរគ្របអាហារដែលនៅសល់ ដើម្បីការពារកុំឱ្យធូលីហុយចូល ឬមានសត្វល្អិតទុំលើ។ ចូរកម្តៅអាហារសល់ទាំងនោះឡើងវិញ (ដោយស្ងោរ ឬ ឆា) ឱ្យបានយ៉ាងតិច១០នាទី សឹមយកមកបរិភោគ។

ត្រូវប្រាកដថា កុំឱ្យមានអាហារស្រស់នៅលាយឡំគ្នានឹងអាហារដែលបានចម្អិនរួច ឧទាហរណ៍ មិនត្រូវដាក់សាច់ឆៅនៅក្បែរអាហារដែលបានរៀបចំ ឬចម្អិនរួចទេ។

<u>តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?</u>

នៅពេលដែលអតិថិជនមានជំងឺរាករូស ពេលដែលអ្នកប្រឹក្សាមើលឃើញថានៅជុំវិញលំនៅស្ថានរបស់អតិថិជនគ្មានអនាម័យគ្រប់គ្រាន់ នៅពេលមានកុមាររស់នៅជាមួយ ឬនៅពេលដែលអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ។

៣. អនាម័យមាត់ធ្មេញ

បាក់តេរីអាចរីកដុះដាលយ៉ាងលឿននៅទីកន្លែងកក់ក្តៅ និងងងឹត (ដូចជានៅក្នុងមាត់មនុស្ស) ហើយមិនខុសពីមនុស្សទេ បាក់តេរីត្រូវការអាហារដើម្បីលូតលាស់។ បាក់តេរីនៅក្នុងមាត់របស់យើងអាចលូតលាស់បានដោយសារកំទេចអាហារតូចៗ ដែលជាប់នៅក្នុងមាត់ក្រោយពេលបរិភោគអាហារ។ ថ្នាំដុសធ្មេញមានធាតុផ្សំប្រឆាំងនឹងបាក់តេរី ដែលធ្វើឱ្យបរិវេណក្នុងមាត់ស្អាត។ អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍គួរព្យាយាមដុសធ្មេញដោយប្រើថ្នាំដុសធ្មេញ យ៉ាងតិចណាស់ឱ្យបានពីរឬបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ រាល់ក្រោយពេលបរិភោគអាហាររួច។

ជម្រុញឱ្យកុមារចេះដុសសម្អាតធ្មេញចាប់តាំងពីពួកគេនៅតូច (បន្ទាប់ពីមានអាយុ១ឆ្នាំ) តែមនុស្សធំត្រូវជួយកុមារ រហូតដល់ពួកគេមានអាយុ៨ឆ្នាំ។

ដុសអញ្ចាញធ្មេញថ្នមៗដើម្បីកុំឱ្យមានដាច់រលាត់ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យក្រហាយក្នុងមាត់។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

ប្រសិនបើអតិថិជនមានអាការៈឈឺក្នុងមាត់ ឬប្រាំងមាត់ ប្រសិនបើអ្នកសម្គាល់ឃើញថាអតិថិជនមិនសូវមានអនាម័យគ្រប់គ្រាន់នៅក្នុងលំនៅស្ថានរបស់គាត់ ឬ ប្រសិនបើអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន។

៤. ការត្រៀមទុកដាក់ស្បៀងជាមុន

តើនៅខែណាខ្លះនៃឆ្នាំដែលត្រូវចាត់ទុកថាជា"រដូវកាលខ្សត់ស្បៀង" នៅតំបន់នេះ? (នៅពេលដែលស្បៀងអាហារសល់តិច)។ តើគ្រួសារក្រីក្របរិភោគអ្វីនៅក្នុងអំឡុងពេលនោះ?

មានអាហារមួយចំនួនដែលអាចរក្សាទុកបានរហូត ដល់ទៅរាប់ខែ និងអាចបរិភោគបានពេញក្នុងមួយរដូវខ្សត់ស្បៀង។ សណ្តែកស្ងួតអាចរក្សាទុកបានមួយឆ្នាំ។ ល្ពៅក៏អាចរក្សាទុកបានជាច្រើនខែដែរ។ សួរអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ថា តើអ្វីខ្លះទៀតដែលអាចរក្សាទុកបាន។ តើគ្រួសារមានកន្លែងស្ងួតដែលមានសុវត្ថិភាពដើម្បីរក្សាទុកស្បៀងទាំងនោះដែរទេ? តើបរិមាណប៉ុណ្ណាដែលពួកគាត់ត្រូវការរក្សាទុកដើម្បីបរិភោគបានពេញមួយរដូវខ្សត់ស្បៀង? តើពួកគាត់អាចរក្សាទុកស្បៀងក្នុងបរិមាណនោះដោយរបៀបណា? តើពួកគាត់ត្រូវការអ្វីដើម្បីរក្សាស្បៀងដែលពួកគាត់ចង់រក្សាទុកទាំងនោះ? តើនៅពេលណា(ខែណា)ដែលពួកគាត់ត្រូវចាប់ផ្តើមរៀបចំដើម្បីរក្សាទុកស្បៀងរបស់ពួកគាត់។ ជួយពួកគាត់ក្នុងការរៀបចំផែនការដើម្បីរក្សាទុកស្បៀងរបស់ពួកគាត់។

មធ្យោបាយដែលងាយស្រួលជាងគេដើម្បីទទួលបានអាហារចិញ្ចឹមសម្រាប់ការបរិភោគប្រចាំថ្ងៃគឺបាមកពីច្បារដំណាំរបស់អ្នក។ ជម្រុញឱ្យអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ចាប់ផ្តើមច្បារដំណាំនៅផ្ទះរបស់ខ្លួន ឬជាច្បារដំណាំសហគមន៍នៅកន្លែងដែលពួកគាត់អាចដាំបន្លែ និងដំណាំជាច្រើនប្រភេទខុសៗគ្នា ដែលធ្វើឱ្យពួកគាត់អាចប្រមូលផលបានពេញមួយឆ្នាំតាមរដូវកាលខុសៗគ្នា។ ការបង្កើតឱ្យមានច្បារដំណាំនៅតាមផ្ទះគឺអាចធ្វើឡើងយ៉ាងងាយបើទោះបីជានៅលើផ្ទៃដីដ៏តូច ឬនៅតាមដីទំនេរជុំវិញផ្ទះដូចជា ខាងក្រោយផ្ទះ ក្រោមផ្ទះ រោងគោ ឬក៏នៅមុខផ្ទះក៏អាចធ្វើបានដែរ។ វាអាចធ្វើឱ្យពួកគាត់អាចផលិតបាននូវបន្លែ និងផ្លែឈើក្នុងតំបន់ដែលខុសៗគ្នាជាច្រើនប្រភេទពេញមួយឆ្នាំ។ បន្លែទាំងនោះមានដូចជាផ្ទីល្ពៅត្រលាចល្ហុងនិងដូង ។ ការដាំដំណាំទាំងអស់នេះមិនចាំបាច់ឱ្យពួកគាត់ត្រូវចំណាយប្រាក់ពេលវេលា និងផ្ទៃដីធំសម្រាប់ដាំនោះទេ។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

ប្រសិនបើអតិថិជនមិនសូវមានសុវត្ថិភាពស្បៀង ប្រសិនបើអតិថិជនមានទម្ងន់មិនគ្រប់ ឬស្រកទម្ងន់។ អតិថិជនក៏អាចត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យស្វែងរកអាហារដូចជាស្លឹកជីត្រចៀកក្រាញ់កង្កែប ក្តាម កំពឹស កូនត្រី ខ្យងខ្មៅ ពីក្នុងវាលស្រែ ។ល។ ហើយក៏ត្រូវលើកទឹកចិត្តពួកគាត់ឱ្យដាំបន្លែនៅក្នុងច្បារដំណាំតូចមួយរបស់គាត់ ឬក៏ដាំនៅក្នុងផើងក៏បាន។

៥. ការហាត់ប្រាណ

បញ្ហាប្រឈមមួយក្នុងចំណោមបញ្ហាប្រឈមធំៗជាច្រើនសម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍គឺការរក្សាឥរិយាបថដោយវិជ្ជមាន និងក្តីសង្ឃឹម។ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណគឺមានភាពល្អប្រសើរសម្រាប់សុខមាលភាពផ្លូវកាយ ខួរក្បាល និងអារម្មណ៍របស់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍។

ការហាត់ប្រាណក៏អាចធ្វើឱ្យពួកគាត់បង្កើននូវចំណង់បរិភោគអាហារផងដែរ។ ត្រូវលើកទឹកចិត្តអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ឱ្យហាត់ប្រាណទៀងទាត់ជាប្រចាំរាល់ថ្ងៃ ដែលធ្វើឱ្យគាត់មានទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្តិ និងសមាជិកគ្រួសារ។ ការបន្តការធ្វើសកម្មភាពការងារប្រចាំថ្ងៃក៏មានសារៈសំខាន់ដែរ។ វាមានប្រយោជន៍សម្រាប់ផ្នែកចិត្តសាស្ត្រ និងរាងកាយ ហើយវាក៏អាចជួយដល់ក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគាត់ផងដែរ។ ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ស្ថិតក្នុងស្ថានភាពដែលសុខភាពមិនអំណោយផលគាត់អាចធ្វើលំហាត់ប្រាណស្រាលៗ ដូចជាដើរយឺតៗត្រឹម៥នាទី។ វាក៏អាចជួយឱ្យពួកគាត់មានអារម្មណ៍ប្រសើរឡើងវិញដែរ។

តើអ្វីជាកត្តាដែលរាំងស្ទះដល់ការធ្វើលំហាត់ប្រាណទៀងទាត់របស់ពួកគាត់? តើធ្វើយ៉ាងណាទើបអាចយកឈ្នះឧបសគ្គនេះបាន?

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

ប្រសិនបើអតិថិជនត្អូញត្អែរថាអស់កម្លាំង ឬបង្ហាញពីសញ្ញានៃការធុញថប់ក្នុងអារម្មណ៍ ឬសុខភាពផ្លូវចិត្តធ្លាក់ចុះ ប្រសិនបើអ្នកប្រឹក្សាយោបល់អំពីការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ។

៦. ការកម្រិតជាតិស្រា និងចៀសវាងការជក់បារី

ការសេពគ្រឿងស្រវឹងច្រើនអាចធ្វើឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព និងបង្កឱ្យមានការបាត់បង់ជាតិទឹកពីក្នុងខ្លួន។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ គ្រឿងស្រវឹងគឺជាផ្នែកមួយនៃការប្រារព្ធពិធីផ្សេងៗតាមទំនៀមទំលាប់ (ឧ. ពិធីអាពាហ៍ពិពាហ៍ ឬពិធីផ្សេងៗ។ ល។) ហើយការចៀសវាងទាំងស្រុងពីការចូលរួមក្នុងពិធីទាំងនោះអាចនឹងធ្វើឱ្យមានការរើសអើងពីសង្គមចំពោះអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍។ ហេតុដូច្នេះហើយបានជាយើងផ្តល់ការប្រឹក្សាជាមួយអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ឱ្យពួកគាត់"កម្រិត" ចំពោះការសេពគ្រឿងស្រវឹងរបស់ខ្លួនក្នុងឱកាសពិសេសទាំងនោះ។ ចំពោះស្ត្រីរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ និងកុមារត្រូវធ្វើយ៉ាងណាកុំបរិភោគគ្រឿងស្រវឹងឱ្យសោះ។ បើចំពោះស្ត្រីដែលកំពុងបំបៅដោះកូន បើចៀសវាងមិនបាន អាចពិសារក្នុងបរិមាណដ៏តិចតួចបំផុត។

ផលអវិជ្ជមានមួយនៃការជក់បារី និងការប្រើប្រាស់គ្រឿងថ្នាំញៀនគឺអស់ប្រាក់កាស។ ប្រាក់ដែលមានសម្រាប់ចំណាយលើម្ហូបអាហារនឹងត្រូវកាត់បន្ថយ ប្រសិនបើនៅក្នុងគ្រួសារមានអ្នកជក់ ឬប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀន។ ការជក់បារីអាចធ្វើឱ្យថមថយចំណង់បរិភោគ។ អ្នកជក់បារីទំនងជាមានដកផ្លូវដង្ហើម ឬនៅពេលធ្វើការងារ អាចមានជំងឺមាត់ និងស្ងួត (ដូចជាមហារីក) និងខូចបង់ធ្មេញ។ ជំងឺមាត់ វានឹងធ្វើឱ្យឈឺហើយពិបាកក្នុងការបរិភោគអាហារ។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

ប្រសិនបើជាអតិថិជនជាអ្នកជក់បារីជាប្រចាំ ឬជាមនុស្សដែលគេស្គាល់ថាតែងតែស្រវឹងជាប្រចាំ ឬអតិថិជនជាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬស្ត្រីបំបៅកូនដោយទឹកដោះ។ល។

៧. ការតាមដានសុខភាព និងទម្ងន់រៀងរាល់ខែ

ហេតុអ្វីបានជាអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ចាំបាច់ត្រូវធ្វើការពិនិត្យសុខភាព និងតាមដានទម្ងន់ជារៀងរាល់ខែ? ហេតុអ្វីក៏ត្រូវធ្វើដូច្នេះញឹកញាប់ម្ល៉េះ? ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយរបស់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មិនដំណើរការល្អដូចអ្នកដែលគ្មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍នោះទេ។ បើអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ឈឺ ឬស្រកទម្ងន់វាអាចបណ្តាលឱ្យពួកគាត់ឈឺកាន់តែធ្ងន់ ដែលជាហេតុធ្វើ

ឱ្យមានការពិបាកក្នុងការព្យាបាល ឬអាចរហូតដល់ស្លាប់ផងក៏មាន។ នេះហើយជាមូលហេតុដែលយើងចាំបាច់ត្រូវតាមដានសុខភាព និងទម្ងន់របស់ពួកគាត់ជារៀងរាល់ខែ នៅមណ្ឌលសុខភាព កន្លែងព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគ/ព្យាបាលជំងឺឱកាសនិយម ឬនៅមន្ទីរពេទ្យបង្អែក។ ការស្រកទម្ងន់ជាសញ្ញាយ៉ាងច្បាស់មួយចំពោះអតិថិជនដែលថាពួកគាត់បានឆ្លងរោគ ឬមានបញ្ហាអ្វីមួយហើយ។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលត្រូវតែថ្លឹងទម្ងន់ទៀងទាត់ជាប្រចាំ ដើម្បីដឹងថាតើពួកគាត់បានស្រកទម្ងន់ ឬក៏ឡើងទម្ងន់ខ្លាំងប៉ុណ្ណោះ។ ប្រសិនបើជាទម្ងន់ត្រូវបានគេតាមដាន នោះគេអាចរកឃើញពីការស្រកទម្ងន់ ឬឡើងទម្ងន់របស់ពួកគាត់បានដោយងាយ។ ហើយគេក៏អាចធ្វើអ្វីមួយដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហានោះឱ្យបានទាន់ពេលវេលាដែរ។

ហេតុអ្វីបានជាវាមានសារៈសំខាន់ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះក្នុងការពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំ (យ៉ាងហោចណាស់ ៤ ដង) ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ? ការទៅមណ្ឌលសុខភាពអាចឱ្យបុគ្គលិកសុខភាពតាមដានពីសុខភាពស្ត្រីជាមាតាក៏ដូចជាការលូតលាស់របស់ទារកនៅក្នុងផ្ទៃ។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍នឹងត្រូវការការថែទាំសុខភាពជាពិសេស ព្រោះការឆ្លងមេរោគអេដស៍អាចឆ្លងពីម្ដាយទៅទារក។ ដូច្នេះ វាសំខាន់ណាស់ដែលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍ក្នុងអំឡុងត្រីមាសនៃការមានផ្ទៃពោះរបស់ខ្លួន។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ចាំបាច់ត្រូវការការប្រឹក្សាយោបល់ជាមួយបុគ្គលិកសុខភាពដែលបានបណ្ដុះបណ្ដាលពីរបៀបកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍ទៅទារកដែលទើបនឹងកើត ហើយពួកគាត់ចាំបាច់ត្រូវតែស្វែងយល់ពីជម្រើសសម្រាប់ការចិញ្ចឹមបីបាច់ទារកដែលទើបកើត និងសម្រេចជ្រើសរើសយកមធ្យោបាយដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុតក្នុងការចិញ្ចឹមទារករបស់ខ្លួន។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

អតិថិជនទាំងអស់គួរត្រូវបានណែនាំដើម្បីឱ្យមានការតាមដានទម្ងន់របស់គាត់ រួមបញ្ចូលទាំង អ្នកដែលបានស្រកទម្ងន់ ឬមានសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយទាប ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីកំពុងបំបៅដោះកូន (ជាពិសេសប្រសិនបើគាត់ខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ) អ្នកដែលមិនបានទៅពិនិត្យសុខភាពប្រចាំខែជាច្រើនលើក អ្នកដែលទើបតែបានដឹងថាខ្លួនមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ និងអ្នកដែលតែងតែមានជំងឺឱកាសនិយម ឬអ្នកទើបជាពីជំងឺឱកាសនិយម។

៨. ការស្វែងរកការថែទាំភ្លាមៗនៅពេលមានការបង្ករោគ

មនុស្សក្នុងរូបប័ណ្ណនេះហើមថ្ពាមដែលនេះប្រហែលជាមកពីមានការបង្ករោគអ្វីមួយនៅលើធ្មេញ។ នេះគ្រាន់តែជាឧទាហរណ៍មួយនៃការបង្ករោគ។ ដំបូន្មានដែលល្អនោះគឺត្រូវស្វែងរកការថែទាំភ្លាមៗនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬនៅគ្លីនិកជំងឺឱកាសនិយមពេលមានលេចចេញជំងឺទាំងនេះ។ ការបង្ករោគរួមមាន ការឈឺចាប់ធ្ងន់ធ្ងរ រាករូស ឈឺមាត់ និងគ្រុនក្តៅ ។ល។

ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយធម្មជាតិរបស់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មិនដំណើរការល្អដូចប្រព័ន្ធការពាររាងកាយធម្មជាតិរបស់អ្នកដែលគ្មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ទេ។ ដូច្នេះការបង្ករោគ ឬជំងឺគឺមានគ្រោះថ្នាក់ណាស់សម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍។ វាអាចធ្វើឱ្យពួកគាត់ធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរយ៉ាងឆាប់រហ័ស។

សារមួយផ្សេងទៀតនៅក្នុងប័ណ្ណនេះគឺសារៈសំខាន់នៃការឡើងទម្ងន់មកវិញក្រោយពីងើបពីឈឺ។ ចំណុចនេះសំខាន់ណាស់សម្រាប់កុមារស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅដោះកូន។ ដូចដែលយើងបានពិភាក្សានៅពេលចាប់ផ្តើមការបណ្តុះបណ្តាលរួចហើយថា ជំងឺ និងការឆ្លងរោគធ្វើឱ្យរាងកាយប្រើប្រាស់ថាមពលជាច្រើន ដើម្បីប្រឆាំងនឹងជំងឺទាំងនោះ។ កត្តានេះហើយដែលបណ្តាលឱ្យរាងកាយមានការស្រកទម្ងន់។ នៅពេលដែលរាងកាយស្រកទម្ងន់ ពួកគាត់ក៏កាន់តែងាយទទួលរងនូវការឆ្លងរោគម្តងទៀត។ ដូច្នេះវាបង្កើតមានវដ្តនៃការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងជំងឺមិនចេះចប់ចេះហើយ។ ដើម្បីបំបែកវដ្តនេះ វាជាការសំខាន់ដែលអតិថិជនរបស់យើងត្រូវទទួលបានមកវិញនូវទម្ងន់ដែលគាត់បានបាត់បង់ក្នុងពេលមានជំងឺ។ រាល់ពេលយើងព្យាបាលជំងឺ និងការឆ្លងរោគជានិច្ចកាល យើងគួរផ្តល់សារដល់អតិថិជនឱ្យពួកគាត់បង្កើនការបរិភោគអាហារនៅពេលដែលគាត់ទើបងើបពីឈឺ រហូតដល់កើនទម្ងន់ដែលបានបាត់ក្នុងពេលឈឺនោះមកវិញ។ តើអ្វីជាយុទ្ធសាស្ត្រទាំង៧ដើម្បីការឡើងទម្ងន់ដែលយើងបានជជែកកាលពីដើមនៃវគ្គបណ្តុះបណ្តាលនោះ? ការបង្កើនចំនួនដងនៃការបរិភោគ និងការបង្កើនគុណភាពអាហារដូចដែលមានបង្ហាញនៅលើទម្រង់តាមដានគឺជាយុទ្ធសាស្ត្រទាំងអស់ដែលយើងអាចជម្រុញអតិថិជនរបស់យើងបាន។

<u>តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?</u>

បើអតិថិជនត្អូញត្អែរពីនៃការបង្ករោគ និងជំងឺ ឬបើអតិថិជនកំពុងជាសះស្បើយពីការឆ្លងរោគ និងជំងឺផ្សេងៗ (ជាពិសេសព័ត៌មានអំពីការកើនទម្ងន់ឡើងវិញ)។

៩. ប្រើប្រាស់ថ្នាំតាមការណែនាំ

អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលលេបថ្នាំបានទៀងទាត់ លេបបានគ្រប់ដូសដែលត្រូវលេប នឹងមានកម្រិតមេរោគអេដស៍ទាបនៅក្នុងរាងកាយ។ ពេលពួកគាត់បានលេបថ្នាំដូចដែលបានណែនាំ វាធ្វើឱ្យថ្នាំមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការប្រឆាំងនឹងមេរោគ។ ប្រសិនបើពួកគាត់មិនបានលេបថ្នាំដូចដែលបានណែនាំទេ នោះមេរោគអាចរីកដុះដាលកាន់តែខ្លាំង ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យថ្នាំលែងមានប្រសិទ្ធភាពដូចមុន។

វាសំខាន់ណាស់សម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលលេបថ្នាំត្រូវបរិភោគអាហារឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ព្រោះការអនុវត្តន៍អាហារូបត្ថម្ភត្រឹមត្រូវជួយឱ្យថ្នាំមានប្រសិទ្ធភាពល្អ។ ឧទាហរណ៍ថាលេបថ្នាំដោយបានបរិភោគអាហារ ឬក៏លេបថ្នាំដោយក្រពះទទេ។ លើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ពិភាក្សាពីអន្តរកម្មរវាងថ្នាំនិងអាហារជាមួយគ្រូពេទ្យ។

ការចម្លងមេរោគអេដស៍ទៅទារកអាចនឹងត្រូវបានកាត់បន្ថយយ៉ាងច្រើន បើសិនជាពួកគាត់បានលេបដោយត្រឹមត្រូវទាំងក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងក្នុងពេលបំបៅកូនដោយទឹកដោះ។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ទារកដែលប្រឈមនឹងមេរោគអេដស៍លេបថ្នាំដូចដែលបុគ្គលិកសុខភាពបានណែនាំ ដើម្បីការពារពួកគេពីមេរោគអេដស៍ក៏ដូចជា ជំងឺផ្សេងៗ។ ចំពោះកុមារដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ការលេបថ្នាំក៏មានសារៈសំខាន់ណាស់ដែរសម្រាប់ពួកគេ ព្រោះវាអាចធ្វើឱ្យពួកគេមានសុខភាពល្អ (ឧទាហរណ៍៖ ដើម្បីធានាការលូតលាស់ និងការវិវឌ្ឍន៍)។

តើអ្វីជាបញ្ហាប្រឈមចំពោះអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ក្នុងការលេបថ្នាំទៅតាមការណែនាំ?

(ចម្លើយអាចមាន ពួកគាត់ភ្លេច ពួកគាត់មានអារម្មណ៍ចង្អោរចង់ក្អួត ពួកគាត់មិនមានអាហារគ្រប់គ្រាន់ ពួកគាត់ច្រឡំនូវការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ ។ល។)។

<u>តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?</u>

ប្រសិនបើអតិថិជនប្រាប់ថាពួកគាត់មិនបានលេបថ្នាំត្រឹមត្រូវ ប្រសិនបើជាអតិថិជនមានផ្ទៃពោះ ឬកំពុងបំបៅកូនដោយទឹកដោះ ប្រសិនបើជាអតិថិជនត្អូញត្អែរពីផលប៉ះពាល់នៃការលេបថ្នាំ ប្រសិនបើអ្នកប្រឹក្សាយោបល់អំពីការអនុវត្តន៍ការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ។

១០. ការគ្រប់គ្រងការរំខាននៃឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍

វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ចំពោះអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលត្រូវដឹងថាផលរំខានពីថ្នាំនៅពេលដែលពួកគាត់ទើបចាប់ផ្តើមលេបវាជាលើកដំបូងគឺជារឿងធម្មតាហើយវាក៏នឹងបាត់ទៅវិញនៅក្នុងពេលមួយខាងមុខ។ ការរំខានរយៈពេលខ្លីមួយពីការលេបថ្នាំប្រឆាំងមេរោគមានដូចជាមានចំណង់បរិភោគអាហារចុះខ្សោយ អាការចង្អោរ ចង់ក្អួត ឈឺក្បាលពោះ រាគរូស ឈឺក្បាល វិលមុខ ល្ហិតល្ហៃ និងភ្លាវមាត់។ លើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលជួបការរំខានឱ្យសួរអ្នកដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដូចគ្នាដែលគាត់ធ្លាប់បានឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍នេះ រួចហើយដើម្បីនិយាយជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់ពួកគាត់នៅគ្លីនិកព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគ ឬការប្រើថ្នាំប្រឆាំងនឹងជំងឺឱកាសនិយម ហើយមានសារៈសំខាន់បំផុតគឺបន្តលេបថ្នាំដូចដែលបានណែនាំ។ វាសំខាន់ណាស់ដែលអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ត្រូវបន្តបរិភោគអាហារឱ្យបានច្រើនបើទោះបីជាពួកគាត់មានអារម្មណ៍មិនល្អ ដែលបង្កឡើងដោយផលរំខានក៏ដោយ។ ប៉ុន្តែពួកគាត់មិនត្រូវបរិភោគរហូតដល់ធ្វើឱ្យក្អួតនោះទេ។ លើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់សម្រាក និងបរិភោគទឹកឱ្យបានច្រើនដែលវានឹងធ្វើឱ្យថ្នាំមានដំណើរការល្អ។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

ប្រសិនបើអតិថិជនប្រាប់ថា ពួកគាត់លេបថ្នាំមិនបានត្រឹមត្រូវ ប្រសិនបើអតិថិជនត្អូញត្អែរពីផលរំខានផ្សេងៗ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងផ្តល់ប្រឹក្សាស្តីពីការអនុវត្តន៍ការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ។

១១. សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃការស្រកទម្ងន់ ឬការលូតលាស់មិនល្អ

ដូចដែលយើងបានរៀនក្នុងមេរៀនទី២រួចហើយអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលមិនទាន់ធ្លាក់ខ្លួនឈឺត្រូវការបន្ថែមកាឡូរីប្រហែលជា១០%ជារៀងរាល់ថ្ងៃច្រើនជាងអ្នកដែលគ្មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍។ អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលឈឺ(មានរោគសញ្ញា)ត្រូវការបន្ថែមកាឡូរីប្រហែលជា ២០– ៣០ភាគរយ (ច្រើនជាងអ្នកដែលគ្មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍)។ យើងក៏បានសិក្សាផងដែរថា កុមារស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលផ្ទុមេរោគអេដស៍ និងស្ត្រីកំពុងបំបៅដោះកូនមានតម្រូវការថាមពលខ្ពស់។ នេះគឺដោយសារតែរាងកាយត្រូវការថាមពលដើម្បី

ប្រឆាំងនឹងការបង្ករោគ។ អាហារជារបស់តែមួយគត់ដែលអាចបន្ថែមកាឡូរី (ថាមពល) ដល់រាងកាយរបស់យើង។ អ្វីដែលអាចយថាមពលចេញពីរាងកាយយើងគឺការបង្ករោគផ្សេងៗ និងបន្ទុកការងារធ្ងន់ធ្ងរពេក។ ការធ្វើការងារ និងការហាត់ប្រាណស្រាលៗ គឺជាការល្អ ព្រោះវាជួយរក្សារាងកាយឱ្យនៅមាំមួន។ ប៉ុន្តែបើមនុស្សម្នាក់ធ្វើការកាន់តែធ្ងន់ គាត់ក៏ត្រូវតែបរិភោគអាហារឱ្យកាន់តែបានច្រើនដែរ ដើម្បីរក្សាទម្ងន់ឱ្យបានល្អ។

ការស្រកទម្ងន់គឺជារោគសញ្ញាធម្មតាបំផុតនៃការបង្ករោគរបស់មេរោគអេដស៍ដែលមិនបានព្យាបាល ហើយវាអាចកើតមានឡើងនៅក្នុងដំណាក់កាលណាមួយនៃការបង្ករោគ។ វាត្រូវការឱ្យមានការព្យាបាលឱ្យបានឆាប់ហ្មត់ចត់ ព្រោះកង្វះអាហារូបត្ថម្ភអាចកាត់បន្ថយថាមពលរបស់ប្រព័ន្ធស៊ាំ។ អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ និងគ្រួសាររបស់ពួកគាត់ត្រូវតែមានការបណ្តុះបណ្តាល ដើម្បីឱ្យពួកគាត់បានស្គាល់ពីសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃការស្រកទម្ងន់/ការលូតលាស់មិនបានល្អ។ នេះជាប្រការដ៏សំខាន់ បើទោះបីជាពួកគាត់បានថ្លឹងទម្ងន់ជារៀងរាល់ខែក៏ដោយ ក៏សាមីខ្លួនរួមជាមួយនឹងគ្រួសារត្រូវតែតាមដានមើលពីសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ និងធានាថាគាត់ត្រូវចាប់ផ្តើមបរិភោគអាហារឱ្យបានកាន់តែច្រើន នៅពេលណាដែលគាត់គិតថាគាត់ស្រកទម្ងន់ ឬមានការលូតលាស់មិនល្អ (ប្រសិនបើជាកុមារ)។ ចូរព្យាយាមធ្វើយ៉ាងណាឱ្យសមាជិកគ្រួសារផ្សេងទៀតមានវត្តមានផងដែរដើម្បីឱ្យបានដឹងពីព័ត៌មាននេះ ការស្រកទម្ងន់។ ឬការនៅមានទម្ងន់ថេរពីមួយខែទៅមួយខែ គឺជាសញ្ញាដែលបង្ហាញថាកុមារមានសុខភាពមិនល្អ។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវបញ្ជូនកុមារទៅមណ្ឌលសុខភាពដើម្បីធ្វើការតាមដាន និងប្រឹក្សាយោបល់។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

ប្រសិនបើអតិថិជនត្អូញត្អែរពីការឆ្លងរោគ និងជំងឺផ្សេងៗប្រសិនបើអតិថិជនទើបជាសះពីការឆ្លងរោគ ឬជំម្ងឺផ្សេងៗ ប្រសិនបើអតិថិជនបង្ហាញពីសញ្ញានៃការស្រកទម្ងន់/ការលូតលាស់មិនល្អ សន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយទាប ។ល។ ឬ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងប្រឹក្សាអំពីការថែទាំសុខភាពដោយខ្លួនឯងនៅផ្ទះ និងការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ។

១២. បរិភោគទឹក ឬសារធាតុរាវឲ្យបានច្រើន

"តើអ្វីទៅជាការខ្សោះជាតិទឹក?" ការខ្សោះជាតិទឹកគឺនៅពេលដែលរាងកាយមិនមានជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីឱ្យគ្រប់មុខងារមានដំណើរការល្អ។ រាងកាយត្រូវការជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីប្រឆាំងនឹងជំងឺក៏ដូចជាធ្វើឱ្យថ្នាំមានប្រសិទ្ធភាពដែរ។ កុមារក៏ត្រូវការជាតិទឹកច្រើនដែរ។ ដូច្នេះ ត្រូវធានាឱ្យពួកគេបានផឹកទឹកជាប្រចាំពេញ

មួយថ្ងៃ។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីកំពុងបំបៅដោះកូន ក៏ត្រូវការជាតិទឹកច្រើនដែរ។ មនុស្សជាច្រើន ជាពិសេសអ្នកដែលរស់នៅតំបន់ដែលមានអាកាសធាតុក្តៅ ខ្វះជាតិទឹក តែពួកគាត់ថែមទាំងមិនដឹងថា ក្នុងរាងកាយគាត់ខ្វះជាតិទឹកនោះទេ។ មូលហេតុនេះហើយបានជាមនុស្សគ្រប់គ្នាទាំងអស់ជាពិសេសអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ គួរតែបរិភោគទឹកជាប្រចាំ សូម្បីតែមិនទាន់មានអារម្មណ៍ស្រេកទឹកក៏អាចបរិភោគបានដែរ។ សញ្ញានៃការខ្វះជាតិទឹកនៅក្នុងរាងកាយមួយផ្សេងទៀតនោះគឺទឹកនោមឡើងពណ៌លឿងចាស់ និងមានក្លិនស្អុះខ្លាំង។

ភេសជ្ជៈភាគច្រើនបន្ថែមជាតិទឹកទៅឱ្យរាងកាយរបស់យើង ដែលនេះវាជាការល្អសម្រាប់សុខភាព។ ប៉ុន្តែមានភេសជ្ជៈខ្លះធ្វើអោយយើងនោមច្រើនជាងភេសជ្ជៈផ្សេងៗទៀត។ ករណីនេះ វាធ្វើឱ្យបរិមាណជាតិទឹកក្នុងរាងកាយថយចុះ (ខ្វះជាតិទឹក) ទៅវិញ។ ភេសជ្ជៈដែលធ្វើឱ្យខ្វះជាតិទឹករួមមាន ទឹកសូដាដែលមានបញ្ចូលកាបូន និងជាតិកាហ្វេអ៊ីនដូចជា កូកាកូឡា ស្រា និងកាហ្វេចាស់ ឬតែចាស់។ គួរតែបរិភោគភេសជ្ជៈទាំងនេះក្នុងបរិមាណមធ្យមបានហើយ។

មនុស្សពេញវ័យគួរបរិភោគទឹកឱ្យបានប្រហែលជា២លីត្រក្នុងមួយថ្ងៃ។ ទឹកចំណុះ ២លីត្រប្រហែលជាស្មើនឹង៤កែវធំ ឬស្មើនឹង៨កែវតូច។ លើកទឹកចិត្តអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ឱ្យវាល់ទឹកចំណុះ២លីត្រ ដោយប្រើកែវដែលពួកគាត់តែងប្រើដើម្បីចាក់ទឹកបរិភោគ។

ការផ្តល់ដំបូន្មានឱ្យ"បរិភោគទឹកឱ្យបានច្រើន" គឺជាព័ត៌មានដ៏ល្អសម្រាប់ទាំងអ្នកដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ និងអ្នកដែលគ្មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍។ អ្នកប្រឹក្សាមិនចាំបាច់រង់ចាំប្រើប័ណ្ណនេះនៅក្នុងកាលៈទេសៈណាមួយនោះទេ ពោលគឺវាអាចប្រើបានគ្រប់ពេល។

អតិថិជនដែលធ្លាប់ស្រេកទម្ងន់ ឬមានការលូតលាស់មិនល្អ ឬក៏ខ្វះអាហារូបត្ថម្ភគួរតែបរិភោគជាតិទឹកដែលមានជីវជាតិនៅក្នុងនោះ ដែលមានដូចជា ទឹកសណ្តែក ទឹកដោះគោ ទឹកផ្លែឈើស្រស់ ។ល។

<u>តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?</u>

អតិថិជនគ្រប់គ្នានឹងទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពីប័ណ្ណនេះ។ បន្ថែមពីលើនេះ ប្រសិនបើអតិថិជនប្រាប់ថាពួកគាត់បានបរិភោគទឹកតិចជាង ២លីត្រក្នុងមួយថ្ងៃ ប្រសិនបើអតិថិជនឈឺ ឬទើបតែជាសះពីជំងឺដូចជារាករូស ឬគ្រុនក្តៅ ប្រសិនបើអតិថិជនបង្ហាញពីសញ្ញានៃការស្រេកទម្ងន់/ការលូតលាស់មិនល្អ ឬកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ ប័ណ្ណនេះអាចប្រើជាមួយនឹងប័ណ្ណពណ៌ខៀវតូចៗ ដើម្បីស្វែងរកជម្រើសជាតិទឹកផ្សេងៗ សម្រាប់បញ្ចុះបញ្ចូលឱ្យអតិថិជនបរិភោគទឹកបានកាន់តែច្រើនជាងមុន។

១៣. បរិភោគអាហារពេលបីពេល និងអាហារសម្រន់ពីរដងរៀងរាល់ថ្ងៃ

មនុស្សជាច្រើននៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ជាធម្មតាបរិភោគអាហារតែពីរពេលក្នុងមួយថ្ងៃ (នៅពេលថ្ងៃ ត្រង់ និងពេលល្ងាច)។ មានអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ភាគច្រើនចាប់ផ្ដើមបរិភោគអាហារបីពេល (ដោយបន្ថែមអាហារពេលព្រឹក) នៅពេលដែលពួកគាត់ចាប់ផ្ដើមលេបថ្នាំប្រឆាំងមេរោគ។ នេះជាការល្អតែ តាមពិតអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ទាំងអស់គួរតែបរិភោគអាហារពេលឱ្យបានបីពេល និងអាហារសម្រន់ឱ្យបានពីរដងជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ការធ្វើបែបនេះ ជាវិធីមួយក្នុងចំណោមវិធីសាមញ្ញដទៃទៀត ដើម្បីធានាថាអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍បានទទួលកាឡូរីបន្ថែមទៅតាមតម្រូវការរបស់ពួកគេ។ មធ្យោបាយមួយផ្សេងទៀតដើម្បីបង្កើនការស្រូបយកថាមពលគឺត្រូវបង្កើនបរិមាណអាហារពេល ឬអាហារសម្រន់។ អាហារក្នុងពេលនីមួយៗដែលត្រូវបរិភោគត្រូវតែជាអាហារដែលមាននៅក្នុងក្រុមអាហារទាំងបីដែលមានអាហារថាមពល(ប័ណ្ណពណ៌ស) អាហារស្ថាបនារាងកាយ (ប័ណ្ណពណ៌ក្រហម) និងអាហារការពារ (ប័ណ្ណពណ៌លឿង/បៃតង) (នៅក្នុងមេរៀនទី២)។ ប័ណ្ណនេះជាការរំលឹកដ៏ល្អមួយសម្រាប់គ្រប់គ្នា ប៉ុន្តែវាមានអត្ថប្រយោជន៍ជាពិសេសសម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍(ដែលជាធម្មតាមិនបានបរិភោគអាហារពេល និងអាហារសម្រន់ទៅតាមការណែនាំ) ព្រោះអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ចាំបាច់ត្រូវបរិភោគអាហារឱ្យបានច្រើនជាងអ្នកដែលគ្មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍។ ប្រសិនបើជាតម្រូវការថាមពលរបស់សារពាង្គកាយមិនត្រូវបានឆ្លើយតប នោះរាងកាយនឹងបំបែកជាតិខ្លាញ់ និងសាច់ដុំក្នុងខ្លួនដែលជាដើមហេតុឈានទៅដល់ការស្រកទម្ងន់។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

អតិថិជនគ្រប់គ្នានឹងទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពីប័ណ្ណនេះ។ បន្ថែមពីលើនេះ ប្រសិនបើអតិថិជនប្រាប់ថាពួកគាត់បានបរិភោគអាហារតិចជាងបីពេល និងអាហារសម្រន់តិចជាងពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ ប្រសិនបើអតិថិជនឈឺ ឬទើបនឹងងើបពីឈឺជំងឺ ដូចជា រាគរូស ឬគ្រុនក្តៅ និងប្រសិនបើអតិថិជនបង្ហាញពីសញ្ញានៃការស្រកទម្ងន់ និងមានសន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយទាប។

១៤. បង្កើនភាពឃ្លានជាមួយអាហារងាយបរិភោគ និងមានរសជាតិ

១៤. បង្កើនភាពឃ្លានជាមួយអាហារដែលទន់ និងមានរស់ជាតិឆ្ងាញ់

"អាហារដែលងាយបរិភោគ និងមានរស់ជាតិឆ្ងាញ់" គឺមានលក្ខណៈខុសៗគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់។ អ្នកខ្លះចូលចិត្តបបរស អ្នកខ្លះចូលចិត្តសម្ល ហើយអ្នកខ្លះប្រហែលជាចូលចិត្តបង្អែម ភេសជ្ជៈ ឬ ត្រីចៀន។ ក្នុងនាមជាអ្នកប្រឹក្សាយោបល់ម្នាក់ អ្នកត្រូវសួរអតិថិជន (មិនមែនប្រាប់ទេ) ថា តើអ្នកចូលចិត្តអាហារអ្វីជាងគេ? តើអាហារអ្វីដែលធ្វើឱ្យពួកគាត់មានអារម្មណ៍រីករាយ និងមានភាពធូរស្បើយនៅពេលអ្នកឈឺ? ចម្លើយអាចខុសគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ ហើយវាជាចម្លើយដែលអាចទទួលយកបានទាំងអស់។ អ្វីដែលសំខាន់សម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ គឺត្រូវកំណត់អាហារដែលពួកគាត់ចូលចិត្តជាងគេបំផុត និងធ្វើឱ្យអាហារទាំងនោះមានសារជាតិចិញ្ចឹមឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ នេះនឹងជួយដល់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ឱ្យរក្សាបាននូវការបរិភោគដ៏ប្រសើរ ទោះបីជានៅពេលដែលពួកគាត់មិនឃ្លានក៏ដោយ។

សម្រាប់កុមារ "អាហារដែលងាយបរិភោគហើយមានរស់ជាតិឆ្ងាញ់" ទំនងភាគច្រើនជាអាហារប្រភេទទឹកដូចជា ទឹកដោះទឹកដោះគោ ឬផ្លែឈើ។ នៅពេលដែលទារកដែលចិញ្ចឹមដោយបំបៅដោះមិនស្រួលខ្លួន វាសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវបន្តលើកទឹកចិត្តឱ្យមានការបំបៅថែមទៀត។ ការបំបៅដោះផ្តល់ភាពកក់ក្តៅដល់ទារកដែលឈឺ។

សារនេះមានសារៈសំខាន់ណាស់ មិនត្រឹមតែចំពោះអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍តែប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងចំពោះសមាជិកគ្រួសាររបស់ពួកគាត់ផងដែរ ព្រោះពួកគាត់អាចជួយចម្អិនអាហារ និងលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកជម្ងឺបរិភោគកាន់តែបានច្រើនថែមទៀត។

<u>តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?</u>

ប្រសិនបើអតិថិជនបង្ហាញថាពួកគាត់ប្រើប្រាស់ឱសថមិនបានសមស្រប ប្រសិនបើអតិថិជនត្អូញត្អែរពីផលរំខាន ប្រសិនបើអតិថិជនមានជំងឺ ឬទើបនឹងជាសះពីជំងឺដូចជារាករូស ឬគ្រុនក្តៅ ប្រសិនបើអតិថិជនបង្ហាញសញ្ញានៃការស្រកទម្ងន់ និងសន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយទាប ប្រសិនបើអ្នកកំពុងប្រឹក្សាយោបល់អំពីការអនុវត្តន៍ការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ។

១៥. របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានជំងឺរាក

ជំងឺរាកគឺជាជំងឺដែលមានគ្រោះថ្នាក់ព្រោះវាអាចធ្វើឱ្យខ្សោះជាតិទឹកពីក្នុងខ្លួនរបស់មនុស្សម្នាក់បានយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ ជំងឺនេះមានគ្រោះថ្នាក់ណាស់ជាពិសេសសម្រាប់កុមារ ហើយវាក៏អាចធ្វើឱ្យស្លាប់បានផងដែរ។ វាក៏អាចធ្វើឱ្យមានការឈឺចាប់ខ្លាំងផងដែរ។ ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មានជំងឺរាកឱ្យកញ្ចប់ថ្នាំអូរ៉ាលីត (ORS) និងការណែនាំពីរបៀបលាយទៅគាត់ (១កញ្ចប់លាយទឹកដាំពុះមួយលីត្រ)។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវប្រើបរិមាណម្សៅនៃថ្នាំអូរ៉ាលីត និងទឹកឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ប្រសិនបើអាចចូរធ្វើបង្ហាញដល់អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ និងគ្រួសាររបស់គាត់ពីរបៀបប្រើម្សៅអូរ៉ាលីតដោយប្រើដបទឹកដែលមានចំណុះមួយលីត្រ ដែលដបនោះពួកគាត់អាចរកបាននៅក្នុងភូមិដែលគាត់រស់នៅនោះ។

កំណត់សម្គាល់

បង្ហាញសិក្ខាកាមនូវទំព័រផ្ទាំងក្រដាសអំពីការលើកកម្ពស់ គាំទ្រការចញ្ចឹម និងថែទាំទារក និងកុមារតូចៗនៅក្នុងសហគមន៍ ស្រឡាញ់ទារកទំព័រ ១៩ និង២០ និងពន្យល់ថា ទំព័រទាំងនេះបង្ហាញពីអ្វីដែលស្ត្រីជាម្តាយត្រូវធ្វើ នៅពេលដែលកូនៗរបស់ពួកគាត់ឈឺ។ អាចប្រើវានៅក្នុងអំឡុងពេលប្រឹក្សាយោបល់ជាមួយស្ត្រីជាមាតា/អ្នកថែទាំ នៅពេលដែលទារក ឬកុមារមានជំងឺរាក។

ចំពោះទារក អ្វីដែលសំខាន់នោះគឺត្រូវឱ្យមានជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់នៅក្នុងរាងកាយ។ ត្រូវផ្តោតលើចំណុចនេះ នៅពេលដែលទារកឈឺធ្ងន់។ ក្នុងពេលមានជំងឺរាករូស ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យថ្នាំអូរ៉ាលីតទៅទារកបន្ទាប់ពីពួកគេបន្ទោរបង់រួច។ ឱ្យអាហាររាវទៅពួកគេបរិភោគដូចជា សម្ល ឬស៊ុប បបរ-សរាវ ទឹកដូង និងទឹកដាំពុះ។ ត្រូវនៅតែបន្តឱ្យពួកគេបរិភោគអាហាររាវរហូតដល់ពួកគេជា។ ប្រសិនបើជាទារកដែលបំបៅដោះ ត្រូវឱ្យពួកគេបៅឱ្យបានច្រើនដងរៀងរាល់ថ្ងៃ។ ការបំបៅដោះអាចកាត់បន្ថយភាពធ្ងន់ធ្ងរ និងការរាកញឹកញាប់បាន។ ការបំបៅដោះបង្ការការខ្វះជាតិទឹក និងការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ ហើយវាក៏ជួយជំនួសឱ្យជាតិទឹកដែលបានបាត់បង់ផងដែរ។ វាក៏សំខាន់ផងដែរក្នុងការលើកទឹកចិត្តឱ្យទារក ឬកុមារនៅតែបន្តបរិភោគ ទោះបីជាពួកគេមានជំងឺរាករូស ឬគ្មានក៏ដោយ។

ឈាមនៅក្នុងលាមកពេលរាកបង្ហាញពីជំងឺ ឬការឆ្លងរោគធ្ងន់ធ្ងរ។ ដូច្នេះអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ត្រូវស្វែងរកការព្យាបាលបន្ទាន់នៅមណ្ឌលសុខភាព។ ប្រសិនបើជំងឺរាកនេះនៅតែបន្តលើសពីបួនថ្ងៃឡើងទៅ អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍គួរតែទៅព្យាបាលនៅមណ្ឌលសុខភាព។ អតិថិជនត្រូវបរិភោគទឹកអូរ៉ាលីត (ORS) រាល់ពេលរាកម្តងៗ។

ប្រសិនបើទារក ឬកុមារតូចរាកបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ ក្នុងរយៈពេលពីរថ្ងៃ និង/ឬមានឈាមក្នុងលាមក និងបង្ហាញសញ្ញានៃការខ្សោះជាតិទឹក (ភ្នែកខូង បបូរមាត់ និងអណ្តាតស្ងួត និងនោមទាស់) ត្រូវយកពួកគេទៅមណ្ឌលសុខភាពដែលនៅជិតបំផុតជាបន្ទាន់។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

ប្រសិនបើអតិថិជនបង្ហាញថាគាត់មានជំងឺរាក ឬប្រសិនបើទារក ឬកុមារនៅក្នុងគ្រួសារមានជំងឺរាក។

១៦. របៀបគ្រប់គ្រងអាការៈចង្អោរ និងក្អួត

ការក្អួតចង្អោរក៏មិនខុសពីរាករូសដែរគឺវាអាចធ្វើឱ្យខ្សោះជាតិទឹកយ៉ាងលឿនពីក្នុងខ្លួន។ វាអាចមានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីបំបៅកូនដោយទឹកដោះ និងកុមារ។ វាធ្វើឱ្យអ្នកជំងឺមិនចង់បរិភោគ ឬមិនចង់ទទួលអត្ថប្រយោជន៍ពីការបរិភោគអាហារ ដោយសារតែបរិភោគហើយក្អួតចេញវិញអស់។

ជួនកាលការប្រើប្រាស់ឱសថក៏អាចធ្វើឱ្យមនុស្សក្អួតដែរ។ ក្នុងករណីនេះ យើងមិនបានដឹងថាតើគាត់បានក្អួតចេញដោយទាំងថ្នាំមកដែរ ឬក៏អត់នោះទេ។ សូមកុំប្រាប់ឱ្យគាត់លេបថ្នាំបន្ថែមទៀតព្រោះវាអាចធ្វើឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ក្អួតលើសពីមួយថ្ងៃ គាត់គួរតែស្វែងរកការព្យាបាលពីមណ្ឌលសុខភាព ឬគ្រូពេទ្យនៅគ្លីនិកឱកាសនិយមជាបន្ទាន់។ ប្រសិនបើកុមារនៅតែបន្តក្អួតមិនឈប់ (ឧទាហរណ៍មិនអាចបរិភោគអ្វីចូលពោះបាន) ត្រូវយកពួកគេទៅមណ្ឌលសុខភាពដែលនៅជិតនោះជាបន្ទាន់។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

ប្រសិនបើអតិថិជនបង្ហាញថាគាត់មានក្អួតចង្អោរ ប្រសិនបើអតិថិជនបង្ហាញថាគាត់មិនបានប្រើឱសថសមស្រប ប្រសិនបើអតិថិជនត្អូញត្អែរពីផលរំខាន ប្រសិនបើអតិថិជនឈឺ ឬទើបជាសះពីជំងឺដូចជារាករូស ឬគ្រុនក្តៅ។

១៧. របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានផ្សិតក្នុងមាត់

១៧. របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានផ្សិតក្នុងមាត់

ជ្រាំងក្នុងមាត់គឺកើតមានជាទូទៅចំពោះអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ព្រោះជាញឹកញាប់ រាងកាយរបស់ពួកគេមិនអាចប្រឆាំងនឹងការឆ្លងរោគនេះបានឡើយ។ "មេរោគ" ដែលបង្កឱ្យមានជ្រាំង(ផ្សិត) គឺស្ថិតនៅជុំវិញយើង។ ជួនកាលអ្នកដែលគ្មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ក៏មានជ្រាំងនៅក្នុងមាត់ដែរ ជាពិសេសទារក និងមនុស្សចាស់។ ក្មេងដែលមានជ្រាំងនៅក្នុងមាត់អាចនឹងពិបាកបៅដោះ។ ជំងឺនេះក៏អាចកើតមាននៅលើទ្វារមាស ឬនៅលើលិង្គផងដែរ។ មេរោគផ្សិតអាចលូតលាស់ល្អនៅទីដែលងងឹត និងមានកម្ដៅឧណ្ហៗ។ ផ្សិតក្នុងមាត់ និងដំបៅមាត់អាចមានការឈឺចាប់ ហើយក៏ធ្វើឱ្យអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ពិបាកក្នុងការបរិភោគផងដែរ។ លើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ធ្វើការសម្អាតមាត់តាមដូចដែលមានណែនាំនៅក្នុងប័ណ្ណ។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

ប្រសិនបើអតិថិជនត្អូញត្អែរពីការមានផ្សិតក្នុងមាត់។

១៨. របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានគ្រុនក្ដៅ

១៨. របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានគ្រុនក្ដៅ

គ្រុនក្ដៅគឺជារោគសញ្ញាមួយផ្សេងទៀតនៃជំងឺដែលអាចធ្វើឱ្យមនុស្សខ្សោះជាតិទឹកអស់ពីក្នុងខ្លួនយ៉ាងលឿនព្រោះរាងកាយអាចបាត់បង់ជាតិទឹកតាមរយៈការបែកញើស។ មានកត្តាជាច្រើនដែលបណ្ដាលឱ្យមានជំងឺគ្រុនក្ដៅ ប៉ុន្តែកត្តាដែលសំខាន់នោះគឺអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ និងក្រុមគ្រួសារត្រូវដឹងថា តើពេលណាពួកគាត់គួរស្វែងរកការព្យាបាល (ដូចមានរៀបរាប់ក្នុងសារគន្លឹះ) និងត្រូវបរិភោគទឹកឱ្យបានច្រើនក្នុងពេលមានជំងឺគ្រុនក្ដៅនេះ។ ប្រសិនបើកុមារដែលប្រឈម ឬបានឆ្លងមេរោគអេដស៍មានជំងឺគ្រុនក្ដៅ ត្រូវយកទៅមណ្ឌលសុខភាពឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

ប្រសិនបើអតិថិជនបង្ហាញថាពួកគាត់មានអាការៈចង្អោរ និងមានក្អួត ប្រសិនបើអតិថិជនឈឺទើបនឹងជាសះពីជំងឺគ្រុនក្ដៅ ឬប្រសិនបើអ្នកកំពុងប្រឹក្សាអំពីការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ។

១៩. ភាពស្លេកស្លាំង (កង្វះគ្រាប់ឈាមក្រហម)

ក្រុមមនុស្សមួយចំនួនងាយនឹងមានភាពខ្វះឈាមក្រហម។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងទារក និងកុមារតូច (៦ខែ–៣ឆ្នាំ) ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅកូន ស្ត្រីដែលស្ថិតក្នុងវ័យដែលអាចមានកូនបាន និងស្ត្រីក្នុងវ័យជំទង់។ ទារកកើតមកមានជីវជាតិដែកនៅក្នុងរាងកាយរបស់គេ។ នៅអាយុ ៦ខែដំបូងនៃ ប្រភពដែលល្អបំផុតរបស់ជីវជាតិដែកគឺទឹកដោះ។ ភាគច្រើនទារកដែលបៅដោះម្តាយទទួលបានជីវជាតិដែកដែលមាននៅក្នុងទឹកដោះបានគ្រប់គ្រាន់ ដែលអាចរក្សា ឬបំពេញបន្ថែមទៅលើជីវជាតិដែកដែលមានស្រាប់តាំងពីពួកគេកើត។ នៅប្រហែលជា ៦ខែទារកគួរត្រូវឱ្យបរិភោគអាហារបន្ថែមដែលសំបូរដោយជាតិដែក (បបរខាប់គ្រប់គ្រឿង)។ កុមារតូចៗមានតម្រូវការជាតិដែកខ្ពស់ព្រោះរាងកាយ និងខួរក្បាលរបស់ពួកគេលូតលាស់លឿន។ ស្ត្រី និងស្ត្រីជំទង់គួរតែបរិភោគអាហារដែលសំបូរដោយជីវជាតិឱ្យបានច្រើនជាងបុរស ព្រោះពួកគេបាត់បង់ឈាមក្នុងពេលមានធ្លាក់រដូវ។ ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ រាងកាយផលិតឈាមច្រើនបន្ថែមទៀត ព្រោះទាំងរាងកាយស្ត្រី និងទាំងទារកក្នុងផ្ទៃកំពុងតែលូតលាស់។ រាងកាយត្រូវការជីវជាតិដែកដើម្បីធ្វើឱ្យឈាមមានសុខភាពល្អ។ កង្វះឈាមក្រហម គឺជារឿងស្មុគស្មាញជាទូទៅមួយសម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ដោយរួមបញ្ចូលទាំងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ជាពិសេសសម្រាប់អ្នកដែលកំពុងប្រើឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ ។

ដើម្បីបង្ការកង្វះឈាមក្រហម ត្រូវលើកទឹកចិត្តអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលស្ទើរតែប្រឈមនឹងចំណុចនេះឱ្យបរិភោគអាហារដែលសំបូរជីវជាតិដែកច្រើន។ នៅក្នុងអាហារមានជីវជាតិដែកខុសគ្នាពីរប្រភេទគឺ ជាតិដែកដែលបានមកពីអាហារសាច់សត្វ និងជាតិដែកដែលបានមកពីអាហាររុក្ខជាតិ។ ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ទទួលបានជីវជាតិដែករបស់ពួកគាត់ពីការបរិភោគអាហារសាច់ដូចជាសាច់ជ្រូក សាច់គោ សរីរាង្គសត្វ សាច់មាន់ គ្រឿងសមុទ្រ ត្រី ឬកង្កែប នោះរាងកាយរបស់ពួកគាត់អាចប្រើប្រាស់វាយ៉ាងងាយ ព្រោះវាស្រដៀងគ្នាទៅនឹងជីវជាតិដែកដែលមាននៅក្នុងរាងកាយរបស់ពួកគាត់ដែរ។ ចូរចងចាំថាជីវជាតិ ដែកដែលបានពីអាហាររុក្ខជាតិដូចជាបន្លែស្លឹកពណ៌ បៃតង ខាត់ណា តៅហ៊ូ សណ្តែកខៀវ មិនត្រូវបានប្រើប្រាស់ដោយរាងកាយ ដូចជីវជាតិដែកដែលបានមកពីក្នុងអាហារសាច់នោះទេ។ ដើម្បីជួយឱ្យរាងកាយប្រើប្រាស់ជីវជាតិដែកពីក្នុងអាហារបន្លែ ត្រូវបរិភោគអាហារទាំងនេះជាមួយនឹងបន្លែ និងផ្លែឈើដែលសំបូរណ៍ដោយជីវជាតិសេ ដូចជាប៉េងប៉ោះ អំពិល ម្ទេសផ្លោក ស្វាយ ល្ហុង ឬក្រូច។

មានអាហារមួយចំនួនដែលធ្វើឱ្យរាងកាយមានការពិបាកក្នុងការប្រើប្រាស់ជីវជាតិដែក ដូចជា តែ កាហ្វេ កូកាកូឡា។ ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មាន ឬទំនងជាមានជំងឺខ្វះឈាមក្រហម លើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់បរិភោគអាហារទាំងនេះនៅចន្លោះពេលបរិភោគអាហារ។ ការបរិភោគ ភេសជ្ជៈទាំងអស់នេះក្នុងពេលបរិភោគអាហារនឹងកាត់បន្ថយការស្រូបយកជីវជាតិដែកពីអាហារ។ មិនត្រូវឱ្យទារក និងកុមារបរិភោគតែឬកាហ្វេទេ។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

នៅពេលដែលអតិថិជនមើលទៅស្លេកស្លាំង (ប្រអប់ដៃស្លេកស្លាំង ក្រចកដៃស្លេក និងស្លេកនៅផ្នែកខាងក្នុងនៃត្របកភ្នែក) និងប្រាប់ថាគាត់មានអារម្មណ៍ថាខ្សោយក្នុងខ្លួន និងអស់កម្លាំង។ នៅពេលដែលអ្នកសង្កេតឃើញថា អតិថិជនមិនបានបរិភោគអាហារដែលសំបូរជីវជាតិដែកគ្រប់គ្រាន់។ នៅពេលដែលអ្នកកំពុងពិភាក្សាអំពីទារក និងកុមារតូចៗ (អាយុពី ៦ខែទៅ ៣ឆ្នាំ) ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីកំពុងបំបៅដោះកូន ស្ត្រីពេញវ័យអាចមានកូនបាន និងក្មេងស្រីជំទង់។

២០. បរិភោគឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់

ការហូបគ្រប់គ្រាន់ធ្វើឱ្យអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មានសុខភាពល្អបានយូរ។ អាហារផ្សេងៗគ្នាការពារ ឬបង្កើនថាមពលរាងកាយតាមរបៀបខុសៗគ្នា។ ប្រភេទនៃសារជាតិចិញ្ចឹមនីមួយៗមានមុខងារជាក់លាក់ ហើយវាធ្វើការជាមួយគ្នាជាក្រុម។ ហេតុដូច្នេះហើយ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ក្នុងការបរិភោគអាហារផ្សេងៗជាច្រើនមុខរាល់ពេលដើម្បីការលូតលាស់ និងដើម្បីរក្សាសុខភាពបានល្អប្រសើរ។ បើអាចធ្វើទៅបាន ចូរលើកទឹកចិត្តអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ និងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគាត់ឱ្យបរិភោគអាហារក្នុងស្រុក តាមរដូវកាល និងមាននៅក្នុងតំបន់នោះ។ ធ្វើបែបនេះ ពួកគេអាចបរិភោគអាហារល្អៗ ងាយស្វែងរក ឬមានតម្លៃដែលអាចលៃលកទិញបាន។

អាហារដែលល្អគួរត្រូវមានអាហារនៅក្នុងក្រុមអាហារទាំងបី និងភេសជ្ជៈផងដែរ។ ឧទាហរណ៍នៃអាហារចម្រុះ គឺមានដូចជា បាយ ត្រី ល្ពៅ និងបន្លែស្លឹកពណ៌បៃតង។ គេអាចលាយអាហារទាំងនេះជាមួយអាហារ នៅពេលបរិភោគផ្សេងគ្នា។ ឧទាហរណ៍ក្រៅពីត្រី គេអាចបរិភោគបាយជាមួយអាហារស្ថាបនាដទៃទៀត ដូចជា កង្កែប ស៊ុតអន្ទង់ ឬតៅហ៊ូ។ បន្ថែមលើនេះ ព្យាយាមរក ឬទិញផ្លែឈើ និងបន្លែដែលមានតាមរដូវ ដូចជា ស្វាយ និងបន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងដើម្បីបន្ថែមឱ្យបានច្រើនមុខ។ ផ្លែឈើ និងបន្លែ

ក៏អាចដាំបាននៅតាមផ្ទះដែរ។ ចូរចាំថា ត្រូវបរិភោគទឹកស្អាតដាំពុះ ឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់រៀងរាល់ថ្ងៃ។ ការហូបគ្រប់គ្រាន់ជួយឱ្យរាងកាយប្រឆាំងនឹងជំងឺ ក៏ដូចជាការឆ្លងរោគផ្សេងៗ និងបង្កើនប្រសិទ្ធិភាពនៃការព្យាបាល។ មេរោគអេដស៍បង្កើនតម្រូវការថាមពលរបស់រាងកាយ។ ការដែលមិនបានឆ្លើយតបនឹងតម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភរបស់រាងកាយនឹងធ្វើឱ្យរាងកាយខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ ការហូបគ្រប់គ្រាន់ជួយឱ្យអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍អាចឆ្លើយតបនឹងតម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភរបស់ពួកគាត់បាន។

សារនេះមានសារៈសំខាន់ណាស់មិនត្រឹមតែចំពោះអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍តែប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងចំពោះសមាជិកគ្រួសារ និងអ្នកថែទាំឯទៀតដែលអាចជួយរៀបចំ និងចម្អិនអាហារផងដែរ។ ក្នុងនាមជាអ្នកប្រឹក្សា នៅពេលដែលទៅអតិថិជនអ្នកនឹងចាំបាច់សួរអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ (មិនមែនប្រាប់ទេ) ថា៖ តើអាហារអ្វីដែលដាំ និងមាននៅក្នុងស្រុកភូមិនោះ? តើអាហារអ្វីនៅក្នុងប័ណ្ណដែលចាត់ទុកថា "ថ្លៃពេក"សម្រាប់បរិភោគប្រចាំថ្ងៃ? តើអាហារអ្វីដែលអ្នកយល់ថាអ្នកអាចលៃលករកទិញបាន?

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

គ្រប់អតិថិជនទាំងអស់ (ទាំងមនុស្ស ពេញវ័យ និងកុមារ) នឹងទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពីប័ណ្ណនេះ។ បន្ថែមពីនេះ ប្រសិនបើនៅក្នុងការសង្កេត អ្នកប្រឹក្សាសង្កេតឃើញថា អតិថិជនមិនបានបរិភោគអាហារចម្រុះច្រើនប្រភេទ។

កំណត់សម្គាល់

ប្រសិនបើសិក្ខាកាមមិនធ្វើការជាមួយកុមារ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬស្ត្រីបំបៅដោះ ដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ទេ អាចដកចេញប័ណ្ណលេខ ២១-២៥ពីការបណ្តុះបណ្តាលបាន។

២១. បរិភោគឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់នៅពេលមានផ្ទៃពោះ ឬបំបៅដោះកូន

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមានតម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភបន្ថែមដោយសារតែមានការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងរាងកាយរបស់ពួកគាត់ផ្ទាល់ និងដោយសារតម្រូវការនៃការលូតលាស់របស់ទារកនៅក្នុងផ្ទៃរបស់គាត់ផងដែរ។ ចំណុចនេះគឺដូចគ្នាសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទាំងអស់មិនថាជាពួកគាត់មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ឬក៏គ្មាននោះទេ។ ស្ត្រីកំពុងបំបៅដោះកូនត្រូវការអាហារបន្ថែមដើម្បីបានជាសះស្បើយពីរបួសក្នុងការឆ្លងទន្លេរបស់ពួកគាត់ និងដើម្បីផលិតទឹកដោះដែលមានគុណភាព និងបរិមាណគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ទារកបៅ។ ដូចដែលយើងបានសិក្សានៅក្នុងមេរៀនទី២ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬស្ត្រីកំពុងបំបៅដោះកូនដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ត្រូវការថាមពលបន្ថែម ៣៥%ដើម្បីការលូតលាស់របស់ទារក និងការផលិតទឹកដោះក៏ដូចជាដើម្បីប្រឆាំងនឹងមេរោគផងដែរ។

លើកទឹកចិត្តស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីកំពុងបំបៅដោះកូនឱ្យបរិភោគអាហារឱ្យបានច្រើនមុខដើម្បីធានាថាពួកគាត់បានទទួលនូវរាល់សារធាតុចិញ្ចឹមដែលរាងកាយរបស់ពួកគាត់ត្រូវការ។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីកំពុងបំបៅដោះកូននៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាជាច្រើនបរិភោគអាហារត្រឹមតែពីរពេលប៉ុណ្ណោះក្នុងមួយថ្ងៃ។ ដូច្នេះវាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវលើកទឹកចិត្តពួកគាត់ឱ្យបរិភោគអាហារបន្ថែម និងបរិភោគឱ្យបានញឹកញាប់។ វាមានភាពងាយស្រួលក្នុងការចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងអាហារដែលគេបរិភោគធម្មតានៅក្នុងសហគមន៍ដែលជាធម្មតាត្រូវបានគេចូលចិត្តបរិភោគច្រើន និងងាយស្រួលដាំ។ ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីកំពុងបំបៅដោះកូនបរិភោគទឹកឱ្យបានច្រើន។

ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះស្ត្រីកំពុងតែស្តុកទុកអាហារសម្រាប់រាងកាយប្រើប្រាស់នៅពេលមានផ្ទៃពោះនៅពេលឆ្លងទន្លេ និងនៅខែទីមួយដំបូងនៃជីវិតរបស់ទារក។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះក្នុងការឡើងទម្ងន់ឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់នៅក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ ប្រសិនបើទម្ងន់របស់ស្ត្រីម្នាក់ក្រោយពេលឆ្លងទន្លេរួចតិចជាងទម្ងន់របស់គាត់កាលពីមុនពេលមានផ្ទៃពោះ បើទោះបីជាគាត់បរិភោគបានគ្រប់គ្រាន់ក៏ដោយ ការបន្តស្រកទម្ងន់របស់គាត់ប្រហែលជាសញ្ញានៃជំងឺដែលទាក់ទងនឹងមេរោគអេដស៍។ ត្រូវបញ្ជូនស្ត្រីជាមាតាដែលស្រកទម្ងន់ និងពុំមានសុខភាពល្អទៅមណ្ឌលសុខភាពដែលនៅជិតនោះជាបន្ទាន់។

ប្រសិនបើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះធ្លាប់មានអាការៈឆ្អល់ក្តៅទល់ចុងដង្ហើម និងចង្អោរព្រមទាំងផ្លាស់ប្តូររសជាតិ និងចំណង់បរិភោគគាត់គួរតែបរិភោគអាហារក្នុងបរិមាណតិចឱ្យបានញឹកញាប់ (ឧទាហរណ៍ បរិភោគ ៥ ឬ៦ដងក្នុងមួយថ្ងៃ) និងគួរតែបរិភោគទឹកនៅចន្លោះពេលបរិភោគអាហារ ប្រសើរជាងបរិភោគក្នុងពេលបរិភោគអាហារ។ បបរសណ្តែកបាយមួយកូនចានចង្កឹះគឺជាឧទាហរណ៍សម្រាប់អាហារសម្រន់។ ចូរមើលផងដែរប័ណ្ណលេខ១៤ ស្តីអំពី ការបង្កើនភាពឃ្លានជាមួយអាហារងាយបរិភោគ និងមានរសជាតិឆាញ់ និងប័ណ្ណលេខ១៦ ស្តីអំពី យុទ្ធសាស្ត្រគ្រប់គ្រងអាការៈចង្អោរ និងក្អួត។

មានជំនឿ និងការអនុវត្តន៍មួយចំនួនអំពីអាហារសម្រាប់ស្ត្រីក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងពេលកំពុងបំបៅដោះកូន។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលស្ត្រីដែលនឹងក្លាយជាមាតា ឬស្ត្រីជាមាតាទាំងឡាយគួរតែទទួលបានការប្រឹក្សា និងការណែនាំអំពី ជំនឿ និងការអនុវត្តន៍ (ពាក់ព័ន្ធនឹងតំណមអាហារ) ដែលត្រឹមត្រូវ/មានប្រយោជន៍ និងមិនត្រឹមត្រូវ/អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ ព្រមទាំងទទួលបានការណែនាំអំពីរបៀបផ្លាស់ប្តូរនូវគំនិតយល់ច្រឡំទាំងនោះចេញ (មេរៀនទី៣ អំពីព័ត៌មានមិនត្រឹមត្រូវអំពីអាហារសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅដោះកូន)។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬស្ត្រីបំបៅដោះកូនដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍នឹងទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពីប័ណ្ណនេះ។ ប្រសិនបើអ្នកប្រឹក្សាសង្កេតឃើញថាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬស្ត្រីបំបៅដោះកូន បរិភោគអាហារតិចតួចជាងធម្មតា ឬមិនបានបរិភោគអាហារច្រើនជាងមុន។ ប្រសិនបើស្ត្រីដែលនឹងក្លាយជាមាតាត្អូញត្អែរពីការចាញ់កូន មានអាការៈចង្អោរ ឆ្អល់ ឬក្តៅចុងដង្ហើម។

២២. ចាប់ផ្តើមឱ្យទារក-កុមារអាយុ៦-២៤ខែបរិភោគអាហារ

បន្ទាប់ពីកើតបានប្រាំមួយខែទឹកដោះតែមួយមុខប្រហែលជាមិនអាចផ្តល់សារជាតិចិញ្ចឹមបានគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍន៍លឿនរបស់ទារកទេ។ ទារកត្រូវការអាហារផ្សេងៗទៀតបន្ថែមជាមួយទឹកដោះ។ ប៉ុន្តែវាក៏មានសារៈសំខាន់ដែរដែលពួកគាត់នៅតែបន្តបំបៅកូនព្រោះសារជាតិចិញ្ចឹមនៅក្នុងទឹកដោះជួយឱ្យទារកមានការលូតលាស់ និងប្រឆាំងនឹងជំងឺ។ ស្ត្រីជាម្តាយគួរតែបន្តបំបៅដោះកូនបន្ទាប់ពីបានឱ្យពួកគេបរិភោគអាហារបន្ថែម និងទៅតាមរយៈពេលដែលទារក និងកុមារចង់ប៉ុន្តែយ៉ាងហោចណាស់រហូតដល់កុមារមានអាយុ១ឆ្នាំ។

ការបំបៅដោះកូនគួរតែត្រូវបានធ្វើឡើងនៅមុនពេលឱ្យកូនបរិភោគអាហារផ្សេងៗទៀតដើម្បីធានាថាកុមារបានបៅទឹកដោះគ្រប់គ្រាន់រៀងរាល់ថ្ងៃ។ បើធៀបនឹងទំហំខ្លួន កុមារត្រូវការអាហារច្រើនជាងមនុស្សពេញវ័យ តែកុមារតូចៗមានទំហំផ្ទៃក្រពះតូច ដូច្នេះពួកគេត្រូវការបរិភោគឱ្យបានញឹកញាប់។

អាហារបន្ថែមគួរតែជាអាហារដែលឆ្អិនល្អ ទន់ និងម៉ដ្ឋ។ ទារកអាយុ៦ខែមិនទាន់ស៊ាំនឹងការបរិភោគអាហារនៅឡើយ។ ហេតុដូច្នេះហើយស្ត្រីជាមាតាត្រូវតែអត់ធ្មត់ក្នុងការលើកទឹកចិត្តឱ្យកុមារតូចរបស់ខ្លួនព្យាយាមបរិភោគអាហារថ្មីនោះ។ ចាប់ផ្តើមពីការឱ្យអាហារមួយមុខទៅកុមារបរិភោគ។ នៅពេលដែលកុមារស៊ាំនឹងការបរិភោគអាហារនោះហើយ សឹមឱ្យកុមារបរិភោគអាហារផ្សេងទៀត។ ស្ត្រីជាមាតាត្រូវជ្រើសរើសរូបមន្តមួយក្នុងចំណោមរូបមន្តខាងក្រោម៖

1. បបរស + សាច់ចិញ្ច្រាំ + បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតង + ប្រេងឆា ឬ
2. បបរស + បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតង (+បន្លែពណ៌ទឹកក្រូច) + ប្រេងឆា ឬ
3. បបរស + ស៊ុត + បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតង (+បន្លែពណ៌ទឹកក្រូច) + ប្រេងឆា ឬ
4. ដំឡូង (ឬ ត្រាវ ឬសណ្តែក ឬតៅហ៊ូ) + សណ្តែកដី + បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតង (+បន្លែពណ៌ទឹកក្រូច) + ប្រេងឆា

នៅពេលដែលចាប់ផ្តើមឱ្យកុមារបរិភោគអាហារបន្ថែម លើកទឹកចិត្តម្តាយ/អ្នកថែទាំឱ្យគិតពីភាពញឹកញាប់បរិមាណភាពខាប់ភាពខុសៗគ្នាការបំបៅតាមការណែនាំ និងអនាម័យ។ ដូចមនុស្សពេញវ័យដែរ កុមារត្រូវការអាហារខុសៗគ្នាពីក្នុងក្រុមអាហារទាំងបី។ របៀបផ្តល់អាហារត្រឹមត្រូវដល់កុមារ៖ ត្រូវអត់ធ្មត់ និងបបន្តលើកទឹកចិត្តយ៉ាងសកម្មឱ្យកុមារបរិភោគ កុំបង្ខំឱ្យកុមារបរិភោគ ទុកពេលឱ្យកុមារដើម្បីឱ្យស៊ាំនឹងការបរិភោគអាហារ និងមានចានដាច់ដោយឡែកសម្រាប់ដាក់អាហារបញ្ចុកកុមារ ដើម្បីធានាថាពួកគេបានបរិភោគអាហារក្នុងចាននោះអស់។ អនាម័យស្អាត (ភាពស្អាត) មានសារៈសំខាន់ណាស់ដើម្បីចៀសវាងការរាករូស និងជំងឺផ្សេងៗទៀត។

ដូចដែលយើងបានសិក្សានៅក្នុងមេរៀនទី២ ទារក និងកុមារតូចដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ត្រូវការថាមពល និងសារជាតិចិញ្ចឹមដើម្បីការលូតលាស់ និងប្រឆាំងនឹងការឆ្លងរោគផ្សេងៗ។ ដូច្នេះពួកគេត្រូវការអាហារច្រើនជាងកុមារដែលគ្មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ដែលកុមាររស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍គួរបង្កើនការបរិភោគអាហារដើម្បីបង្ការការស្រកទម្ងន់ និងបង្កើនការលូតលាស់។ ទារកដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍តែមិនទាន់ធ្លាក់ខ្លួនឈឺគួរទទួលបានការបំបៅបន្ថែមមួយដងពីលើការបំបៅធម្មតាក្នុងមួយថ្ងៃ។ កុមាររស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលឈឺ និង/ឬ

កំណត់សម្គាល់

ព័ត៌មាននេះមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់កុមារតូចអាយុពី ៦-២៤ខែ ដែលមិនបៅដោះម្ដាយ ដែលអាចបណ្ដាលមកពី ម្ដាយរបស់ពួកគេបានបាត់បង់ជីវិត ឬក៏មកពីម្ដាយរបស់ពួកគេមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ហើយបានជ្រើសយកការមិនបំបៅដោះកូនៗរបស់ពួកគាត់។ កុមារទាំងនេះត្រូវការអាហារបន្ថែម ច្រើនជាងកុមារដែលបៅដោះម្ដាយ។ ទឹកដោះម្ដាយអាចបំពេញបានពាក់កណ្ដាលនៃតម្រូវការថាមពល និងសារជាតិចិញ្ចឹម (កុមារអាយុ ៦–១២ខែ) និងបំពេញបាន១/៣ នៃតម្រូវការ (កុមារអាយុពី ១២–២៣ខែ)។ កុមារដែលមិនបៅដោះ ឬផ្ដាច់ដោះគួរទទួលបានទឹកដោះយ៉ាងតិច ២កែវក្នុងមួយថ្ងៃ ដែលទឹកដោះនោះអាចជា ទឹកដោះគោម្សៅដែលលាយតាមការណែនាំត្រឹមត្រូវ ឬទឹកដោះសត្វដែលត្រូវបានចម្អិនពុះ សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុ តិចជាង១២ខែ។

ត្រូវចាំថា កុមារដែលមិនបៅដោះម្ដាយ ត្រូវការអាហារក្នុងបរិមាណដូចកុមារដែលបៅដោះម្ដាយ ហើយត្រូវបូកបន្ថែមនឹងអាហារ១-២ពេល និងទឹកដោះ២កែវបន្ថែមទៀត ក្នុងមួយថ្ងៃ។

ស្រកទម្ងន់គួរតែត្រូវឱ្យបរិភោគឱ្យបានលើសកុមារដែលមានសុខភាពល្អធម្មតាពីរបីដង (មើលមេរៀនទី២ អំពីការណែនាំអំពីអាហារប្រចាំថ្ងៃសម្រាប់ទារក និងកុមារដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ អាយុ៦–២៤ខែ)។

កុមារដែលឈឺគួរបរិភោគ អាហារដែលគេចូលចិត្ត តិចៗឱ្យបានញឹកញាប់ និងបរិភោគទឹកឱ្យបានច្រើន រួមទាំងទឹកដោះ (បើពួកគេបៅដោះសុទ្ធ កុំអាលចាប់ផ្ដើមបំបៅចម្រុះជាមួយម្សៅទឹកដោះគោ នៅក្នុងស្ថានភាពនេះ)។ បន្ទាប់ពីជាសះស្បើយពីជំងឺ គួរត្រូវឱ្យកុមារបរិភោគអាហារបានច្រើនជាងធម្មតា។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

ប្រសិនបើអតិថិជនជាម្ដាយកុមារ ឬជាអ្នកថែទាំកុមារអាយុ៦–២៤ខែ ពិភាក្សាពីអាហារបន្ថែមទៅតាមកម្រិតអាយុសមរម្យ។

២៣. ការផ្ដល់អាហារឱ្យកុមារគ្រប់អាយុចូលរៀន និងវ័យជំទង់

កុមារគ្រប់អាយុចូលរៀន និងយុវជនត្រូវការបរិភោគអាហារដែលមានសុខភាព និងមានតុល្យភាព។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលក្មេងស្រីត្រូវបរិភោគឱ្យបានល្អប្រសើ ដើម្បីឱ្យនៅពេលដែលពួកគេក្លាយជាស្ត្រីពេញវ័យពួកគេមានការលូតលាស់ពេញលេញនិងអាចបង្កើតទារកដែលមានសុខភាពល្អ។ ការហូបគ្រប់គ្រាន់ និងការធ្វើឱ្យរាងកាយមានសកម្មភាពជួយធ្វើឱ្យកុមារលូតលាស់សិក្សា និងមានសាច់ដុំ និងឆ្អឹងរឹងមាំល្អ។

តម្រូវការសារជាតិចិញ្ចឹមច្រើនបំផុតកើនឡើងនៅពេលក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុសឈានចូលដល់ដំណាក់កាលពេញវ័យ ព្រោះពួកគេកំពុងលូតលាស់យ៉ាងលឿន ហើយជារឿយៗទទួលបានកំណើនពាក់កណ្ដាលនៃទម្ងន់រាងកាយរបស់ពួកគេក្នុងអំឡុងពេលវ័យជំទង់ (១០-១៩ ឆ្នាំ)។ វ័យជំទង់ គឺជាពេលដែលស្ថិតនៅចន្លោះរវាងបឋមវ័យ និងមជ្ឈិមវ័យដែលទាក់ទងនឹងអំឡុងពេលនៃការលូតលាស់យ៉ាងលឿន និងមានការវិវឌ្ឍន៍ផ្នែករាងកាយ និងផ្លូវចិត្ត។ ការលូតលាស់ និងការវិវឌ្ឍន៍នេះបង្កើតឱ្យមានតម្រូវការថាមពល និងសារជាតិចិញ្ចឹមបន្ថែម។ ការទទួលបានថាមពល និងសារជាតិចិញ្ចឹមមិនគ្រប់គ្រាន់អាចបញ្ឈប់ ឬ/និងពន្យាភាពពេញវ័យ។

ក្មេងប្រុសជំទង់មានតម្រូវការថាមពលខ្ពស់ដែលមកពីហេតុនេះហើយបានជាពួកគេតែងមានអារម្មណ៍ឃ្លានជាញឹកញាប់ និងបរិភោគអាហារក្នុងបរិមាណច្រើន។ ក្មេងស្រីជំទង់ត្រូវការអាហារដែលមានជីវជាតិដែកច្រើននៅពេលដែលពួកគេចាប់ផ្ដើមមានរដូវដំបូង។ ប្រសិនបើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ក្នុងវ័យជំទង់ នោះគាត់នឹងមានតម្រូវការសារធាតុចិញ្ចឹមកាន់តែខ្ពស់ដើម្បីទ្រទ្រង់ទាំងការលូតលាស់នៃទារក និងទាំងការវិវឌ្ឍន៍នៃរាងកាយរបស់គាត់ផ្ទាល់ផងដែរ។ តម្រូវការនេះអាចត្រូវបានឆ្លើតបដោយការផ្ដល់អាហារដែលមានសារធាតុចិញ្ចឹមញឹកញាប់ និងមានបរិមាណច្រើនព្រមទាំងអាហារសម្រន់ផងដែរ។ ប្រសិនបើតម្រូវការសារជាតិចិញ្ចឹមរបស់គាត់មិនត្រូវបានឆ្លើយតបនោះទេ ទារកក្នុងផ្ទៃរបស់គាត់នឹងកើតមកមិនគ្រប់ទម្ងន់ ឬមានបញ្ហាសុខភាព។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

ប្រសិនបើអតិថិជនជាកុមារគ្រប់អាយុចូលរៀន ក្មេងស្រី/ប្រុសជំទង់ និង/ឬ ឪពុកម្ដាយ/អាណាព្យាបាលរបស់ពួកគេ។

២៤. ជម្រុញការលូតលាស់ល្អចំពោះកុមាររស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍

កុមារទាំងអស់មានការលូតលាស់និងវិវឌ្ឍន៍ក្នុងអត្រាផ្សេងៗគ្នា។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការតាមដានការលូតលាស់ និងការវិវឌ្ឍន៍របស់កុមារដើម្បីរកឃើញបញ្ហាដែលអាចកើតមាន និងព្យាបាលបានទាន់ពេលវេលា។ អ្វីៗដែលយើងបានរៀនជាច្រើននៅក្នុងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលនេះនឹងជួយឱ្យកុមារលូតលាស់ និងវិវឌ្ឍពេញលេញសក្តានុពលរបស់គេ៖ ការបំបៅដោះ និងផ្តល់អាហារបន្ថែមឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងគ្រប់គ្រាន់។ ទារក និងកុមារគួរទៅតាមដានការលូតលាស់ និងការជម្រុញលើកទឹកចិត្តជាប្រចាំ ជាពិសេសនៅពេលកុមារទើបមានអាយុ២ឆ្នាំដំបូង ដើម្បីធានាថា ពួកគេលូតលាស់បានល្អ និងរកឃើញនូវបញ្ហាអាហារូបត្ថម្ភណាមួយដែលកុមារប្រហែលជាមាន ដូចជាការស្គមខ្លាំង ឬធាត់ជ្រុល។ ការជម្រុញឱ្យមានការលូតលាស់ទៀងទាត់ និងការតាមដានបង្ការកង្វះអាហារូបត្ថម្ភរបស់កុមារ។

កុមារដែលមានសុខភាពល្អ និងកំពុងមានការលូតលាស់ល្អគួរឡើងទម្ងន់ក្នុងចំនួនជាក់លាក់ជារៀងរាល់ខែ។ កង្វះអាហារូបត្ថម្ភមានកើតឡើងនៅពេលដែលកុមារមិនទទួលបានអាហារបរិភោគ ឬការមើលថែគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីឱ្យលូតលាស់ដោយសុខភាពល្អ និងរឹងមាំ។ ប្រសិនបើកុមារមិនឡើង ឬស្រកទម្ងន់នៅពេលដែលពួកគេកាន់តែធំនោះទេ នោះវាពិតជាមានបញ្ហាចំពោះពួកគេហើយ។ ចាំបាច់ត្រូវបញ្ជូនកុមារទៅមណ្ឌលសុខភាព។ កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងការលូតលាស់ខ្សោយជាធម្មតាកើតឡើងចំពោះកុមារ នៅពេលដែលពួកគេមានអាយុចន្លោះពី ១ ទៅ ២ឆ្នាំ ព្រោះនៅពេលនេះកុមារជារឿយៗតែងត្រូវបានផ្តាច់ដោះ និងអាចងាយនឹងទទួលរងជំងឺដោយសារកង្វះអាហារ និងអនាម័យ។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការរកឱ្យឃើញពីការលូតលាស់មិនល្អ និងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើបាន។ កង្វះអាហារូបត្ថម្ភគ្រោះថ្នាក់ ព្រោះវាធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ទាំងការវិវឌ្ឍន៍នៃរាងកាយ និងខួរក្បាលរបស់កុមារ។

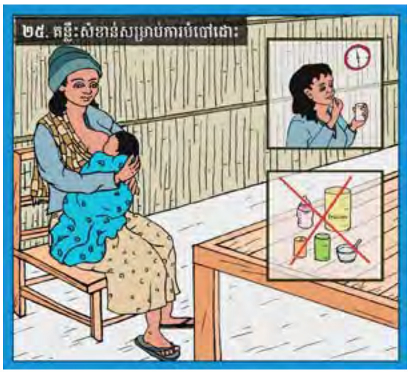
កុមាររស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ច្រើនតែកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងលូតលាស់ខ្សោយ ហើយតែងត្រូវបានគេឃើញកើតមាននៅមុនពេលដែលកុមារឈឺជំងឺមួយចំនួនដូចជា ជំងឺសួត និងការបន្តរាករូសឥតឈប់។ វាគឺជាដំណើរវិវឌ្ឍន៍របស់ជំងឺរបស់កុមារដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍។ កុមាររស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ជាមួយនឹងភាពកង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ គួរតែត្រូវបានគេពិនិត្យព្យាបាលជាបន្ទាន់នៅមន្ទីរពេទ្យកុមារដែលនៅជិតបំផុត។

លើកទឹកចិត្តម្ដាយ ឬអ្នកថែទាំឱ្យយកកុមារទៅត្រួតពិនិត្យមើលការលូតលាស់ជាប្រចាំ។ ការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការគឺមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់កុមារ ព្រោះវាអាចការពារកុមារឱ្យចៀសផុតពីជំងឺជាច្រើន។ លើកទឹកចិត្តឱ្យមាតាសាកសួរអំពីកាលវិភាគនៃការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការរបស់កុមារ និងអនុវត្តទៅតាមការណែនាំពីកម្មវិធីវ៉ាក់សាំងជាតិ។ ការណែនាំបានចែងថា មិនគួរផ្ដល់វ៉ាក់សាំងប្រឆាំងមេរោគរបេង (BCG) ឱ្យកុមាររស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ទេ។

<u>តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?</u>

កុមាររស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មានអាយុក្រោម៥ឆ្នាំទាំងអស់នឹងទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពីប័ណ្ណនេះ។ បន្ថែមពីលើនេះ ប្រសិនបើអ្នកប្រឹក្សាសង្កេតឃើញថាម្ដាយ/អ្នកថែទាំមិនបានយកកុមារទៅតាមដានការលូតលាស់ទៀងទាត់ ឬប្រសិនបើកុមារមិនបានឡើងទម្ងន់ ឬស្រកទម្ងន់។

២៥. គន្លឹះសំខាន់សម្រាប់ការបំបៅដោះ (ការបំបៅដោះនៅពេលម្ដាយមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍)



ការណែនាំអំពីការបំបៅដោះទារកត្រូវបានផ្ដល់ឱ្យម្ដាយនៅមណ្ឌលសុខភាព។ គោលការណ៍ណែនាំថ្នាក់ជាតិការការពារការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីម្ដាយទៅកូន (ក្រសួងសុខាភិបាល ឆ្នាំ២០១១) បានណែនាំថាការបំបៅសុទ្ធគឺជាជម្រើសដំបូងដែលត្រូវលើកទឹកចិត្តសម្រាប់ប្រជាជនទូទៅ និងសម្រាប់ម្ដាយដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ទាំងអស់។ ការបំបៅម្ដាយសុទ្ធតែមួយមុខគត់មានន័យថាទារកបៅដោះតែមួយមុខគត់ដោយមិនមានអាហារ ភេសជ្ជៈ (ឧទាហរណ៍ គ្មានទឹកតែគ្មានទឹកផ្លែឈើ គ្មានទឹកឃ្មុំ គ្មានស្ករស គ្មានទឹកបបរ គ្មានទឹកដោះគោម្សៅ) ឬសូម្បីតែទឹក ក្នុងអំឡុងពេលអាយុ៦ខែដំបូង។ ប៉ុន្តែ ថ្នាំតំណក់ និងសេរ៉ូអាចបន្តក់ឱ្យកុមារបាននៅពេលមានវេជ្ជបញ្ជា។

អត្ថប្រយោជន៍នៃការបំបៅដោះ៖

- ទឹកដោះជាអាហារដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់ទារក។ វាមានផ្ទុកគ្រប់សារជាតិចិញ្ចឹមទាំងអស់ និងទឹកគ្រប់គ្រាន់ដែលទារកត្រូវការក្នុងរយៈពេលប្រាំមួយខែដំបូង។
- ទឹកដោះការពារទារកពីជំងឺមួយចំនួនដូចជា រាករូស និងរលាកសួត។
- ទឹកដោះជាអាហារដែលមិនចាំបាច់ចំណាយប្រាក់ទិញមានស្រាប់ និងមិនចាំបាច់ត្រូវឱ្យមានការរៀបចំអ្វីនោះទេ។

- ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយតែមួយមុខគត់រយៈពេលប្រាំមួយខែដំបូងជាមួយនឹងការប្រើឱសថប្រឆាំងមេរោគ (ARV) សម្រាប់ម្ដាយ ឬទារក កាត់បន្ថយការប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍។
- ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយតែមួយមុខគត់ជួយឱ្យម្ដាយជាសះពីការឆ្លងទន្លេ និងការពារពួកគាត់ពីការឆាប់មានផ្ទៃពោះម្ដងទៀត។

លើកទឹកចិត្តម្ដាយរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលមិនបានបំបៅដោះកូនកាលពីមុនឱ្យសួរអ្នកប្រឹក្សាយោបល់ ឬបុគ្គលិកសុខភាពដែលដឹងពីរបៀបបំបៅកូន ឱ្យបង្រៀនពួកគាត់អំពីការបំបៅកូននៅមុនពេលដែលពួកគាត់មានកូន។

ការបំបៅចម្រុះ (ការឱ្យទារកបៅទាំងទឹកដោះម្ដាយ និងទឹកដោះគោម្សៅ ឬអាហារផ្សេងៗរួមទាំងទឹក ទឹកបបរ ទឹកផ្លែឈើ ទឹកដោះគោខាប់ឆុង/ទឹកដោះគោកំប៉ុង) គឺមានគ្រោះថ្នាក់ និងគួរតែចៀសវាង ព្រោះវាបង្កើនឱកាសនៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍ទៅទារក។ វាក៏បង្កើនឱកាសដែលទារកទទួលរងនូវជំងឺដូចជារាករូស និងរលាកសួតដែរ ព្រោះទារកមិនបានការពារដោយទឹកដោះ។ ទារកដែលមានអាយុតិចជាង ៦ខែមានពោះវៀនមិនទាន់លូតលាស់ពេញលេញនៅឡើយ។ អាហារ និងភេសជ្ជៈផ្សេងៗទៀតអាចធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ពោះវៀនរបស់ទារកជាងទឹកដោះ (ធ្វើឱ្យមានរន្ធតូចៗ) ដែលវាអាចធ្វើឱ្យមេរោគអេដស៍ និងជំងឺដទៃទៀតឆ្លងចូលទៅក្នុងរាងកាយទារកបានដោយងាយ។

ប្រសិនបើម្ដាយដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មានបញ្ហាដោះដូចជា ឈឺ ហូរឈាម និង/ឬ ប្រេះចុងដោះ ត្រូវលើកទឹកចិត្តពួកគាត់ឱ្យស្វែងរកដំបូន្មាន និងការព្យាបាលជាបន្ទាន់។ គាត់អាចបន្តបំបៅដោះតាមតម្រូវការរបស់កូនពីដោះដែលមិនឈឺបាន ឬអាចលើកទឹកចិត្តគាត់ឱ្យច្របាច់ទឹកដោះ និងដាំឱ្យឆ្អិន។ នៅពេលទារករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ឈានដល់វ័យ៦ខែ ម្ដាយដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍គួរឱ្យទារកបរិភោគអាហារបន្ថែម និងបន្តបំបៅដោះ (ជាមួយនឹងការព្យាបាលដោយប្រើឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ (ART) សម្រាប់ម្ដាយ និងទារក) រហូតដល់២៤ ខែឬយូរជាងនេះ។ ប្រសិនបើម្ដាយសម្រេចចិត្តបញ្ឈប់បំបៅកូន នៅមុនពេលដែលគេមានអាយុ១២ខែ ការបំបៅដោះអាចឈប់បាននៅពេលដែលរបបអាហារមានជីវជាតិគ្រប់គ្រាន់អាចជំនួសទឹកដោះម្ដាយបាន។ កុមារគួរតែត្រូវបានផ្ដាច់ដោះបន្តិចម្ដងៗក្នុងរយៈពេល១ខែ ជាជាងផ្ដាច់ភ្លាមៗ។ ការបញ្ឈប់បំបៅដោះភ្លាមៗអាចបង្កនូវផលវិបាកដូចជា លូតលាស់ខ្សោយ និងរាករូស។ ប្រសិនបើម្ដាយរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ជាប់រវល់នឹងការងារ ឬត្រូវនៅឆ្ងាយពីកូន គាត់អាចឱ្យទឹកដោះច្របាច់ទុកទៅកូនបៅបាន។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ដែលម្ដាយត្រូវដឹងពីរបៀបច្របាច់ទឹកដោះនិងរក្សាទុកវាឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ទឹកដោះច្របាច់ (រក្សាទុកក្នុងកំប៉ុងស្អាតបិតជិតនៅកន្លែងត្រជាក់) អាចរក្សាទុកបានរហូតដល់ទៅ ៨ម៉ោងនៅសីតុណ្ហភាពធម្មតា ឬនៅក្នុងទូទឹកកកបានរហូតដល់ទៅពី ២៤ ទៅ៤៨ ម៉ោង។ ត្រូវដាក់ឱ្យទារកផឹកដោយ

កំណត់សម្គាល់

ក្រសួងសុខាភិបាលបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពនូវនិយាមបែបបទអំពីការបង្ការការចំលងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូនដោយអនុញ្ញាតិអោយធ្វើការផ្តល់ឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ចាប់តាំងពីពេលដែលរកឃើញថាម្តាយមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍។

កូនដែលកើតពីម្តាយដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ម្តាយត្រូវបន្តការបំបៅដោះយ៉ាងតិច៦ខែ ហើយទារកត្រូវទទួលបានការចាក់ថ្នាំបង្ការតាមកម្មវិធីជាតិ។ ទារកត្រូវទទួលថ្នាំបង្ការប្រឆាំងមេរោគអេដស៍តាមកម្មវិធីការបង្ការការចំលងពីម្តាយទៅកូន។

គោលការណ៍នៃការព្យាបាលដោយប្រើប្រាស់ឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍សំរាប់កុមារនៅប្រទេសកម្ពុជាត្រូវបានផ្សព្វផ្សាយនា ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០១៦ ដោយមជ្ឈមណ្ឌលជាតិប្រយុទ្ធនឹងជំងឺអេដស៍សើស្បែក និងកាមរោគ (NCHADS)។

ប្រើកែវដែលស្អាត។ មិនត្រូវប្រើដបក្បាលដោះជ័រទេ។ វាពិបាកលាងសម្អាត និងអាចបណ្តាលឱ្យទារកឈឺបាន។ ម្តាយគួរតែច្របាច់ទឹកដោះទុកនៅមុនពេលដែលចាកចេញពីផ្ទះ និងនៅពេលដែលនៅឆ្ងាយពីទារក។ នេះវានឹងធ្វើឱ្យទឹកដោះនៅតែបន្តហូរ និងបង្ការមិនហើមសុដន់។ ម្តាយគួរតែបំបៅដោះសុទ្ធ និងញឹកញាប់ក្នុងពេលដែលគាត់នៅជិតកូន។

តើនៅក្នុងស្ថានភាពណាដែលអ្នកគួរប្រើប័ណ្ណនេះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់?

ប្រសិនបើអតិថិជនជាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលសម្រេចចិត្តបំបៅដោះទារក។

គោលបំណងទី៣៖

សិក្ខាកាមនឹងអាចស្វែងយល់អំពីជំនាញនៃការទំនាក់ទំនងល្អ និងពីរបៀបប្រើជំនាញនេះក្នុងការប្រឹក្សាយោបល់

វិធីសាស្ត្របង្រៀន៖ បទបង្ហាញការពិភាក្សាជំនាញទំនាក់ទំនងល្អ

ជំហានទី១៖ បទបង្ហាញ

ពន្យល់សិក្ខាកាមថា៖ ការមានទំនាក់ទំនងល្អគឺមិនគ្រាន់តែប្រាប់មនុស្សម្នាក់អំពីអ្វីពួកគេគួរធ្វើនោះទេផ្ទុយមកវិញ វាជាវិធីមួយនៃការធ្វើការជាមួយមនុស្សទូទៅដើម្បីជួយគេឱ្យសម្រេចចិត្តខ្លួនឯងនូវអ្វីដែលពួកគេគិតថាមានភាពល្អប្រសើរចំពោះស្ថានភាពរបស់គេ។ មានកត្តាជាច្រើនដែលធ្វើការរួមគ្នាដើម្បីចូលរួមចំណែកឱ្យមានទំនាក់ទំនងល្អ។ ជំនាញទំនាក់ទំនងល្អនេះអាចហៅបានថាជា "ជំនាញប្រឹក្សាយោបល់"។ ជំនាញទំនាក់ទំនងល្អ អាចនាំទៅរកការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថជាវិជ្ជមាន មិនត្រឹមតែសម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរអំពីអាហារូបត្ថម្ភប៉ុណ្ណោះទេ គឺសម្រាប់បង្កើនគុណភាពជីវិតជាទូទៅ។

ជំហានទី២៖ ការបំផុសគំនិត

ការណែនាំអំពីសកម្មភាព៖ សុំឱ្យសិក្ខាកាមធ្វើការបំផុសគំនិតពីកត្តាទាំងឡាយដែលចូលរួមចំណែកឱ្យមានទំនាក់ទំនងល្អ។ ចូរសរសេរចម្លើយនៅលើក្រដាសរូបភាពផ្ទាំងធំ។

ជំហានទី៣៖ បទបង្ហាញ

ជំនាញក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងល្អ

ពន្យល់៖ នៅពេលអ្នកណាម្នាក់មករកជំបូន្មានពីអ្នក ជំនាញទំនាក់ទំនងល្អមានសារៈសំខាន់ដើម្បីជួយបង្កើតការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយអាស្រ័យលើការទុកចិត្ត និងភាពជឿជាក់គ្នា។ ជំនឿជាក់នេះអ្នកអាចប្រមូលព័ត៌មានដែលពាក់ព័ន្ធនឹងបុគ្គលនេះ អាចបង្កើតភាពជឿជាក់ដើម្បីរកឱ្យឃើញពីបញ្ហានានាដែលពួកគេប្រឈមក្នុងវិធីសាស្ត្រស្ដាបនា។ ជំនាញទំនាក់ទំនងទាំងពីរប្រភេទនេះគឺ (១) ជំនាញស្តាប់ និងរៀនសូត្រ និង (២) ជំនាញបង្កើតជំនឿជាក់ និងផ្តល់ការគាំទ្រ។

ជំនាញជួយសម្រួលដំណើរដល់ការប្រឹក្សាយោបល់	
ជំនាញស្តាប់ និងរៀនសូត្រ	» ទំនាក់ទំនងដោយកាយវិការរួសរាយ ឬមានប្រយោជន៍ » ទំនាក់ទំនងដោយពាក្យសំដីដែលមានប្រសិទ្ធភាព » ការឆ្លើយតប និងកាយវិការដែលបង្ហាញពីចំណាប់អារម្មណ៍ » បង្ហាញការយល់ចិត្ត » ចៀសវាងនូវពាក្យសំដីវិនិច្ឆ័យ
ជំនាញបង្កើតភាពជឿជាក់ និងផ្តល់ការគាំទ្រ	» ទទួលយកនូវអារម្មណ៍/ការគិតរបស់អតិថិជន » ទទួលស្គាល់ និងសរសើរនៅពេលគេធ្វើអ្វីមួយបានល្អ » ផ្តល់ជំនួយដែលអាចអនុវត្តតាមបាន » ផ្តល់ព័ត៌មានដែលពាក់ព័ន្ធ » ប្រើភាសាសាមញ្ញ » ផ្តល់ជាគំនិតយោបល់ ជំនួសឲ្យការប្រាប់ឲ្យធ្វើ

ប្រភព៖ ដកស្រង់ពី ការថែទាំគាំទ្រផ្នែកអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍- សៀវភៅសម្រាប់សិក្ខាកាម (Nutritional care and support for people living with HIV/AIDS), WHO 2009

ជំនាញស្តាប់ និងរៀនសូត្រ

ជំនាញទី១៖ ទំនាក់ទំនងតាមរយៈកាយវិការ គឺជាវិធីមួយនៃការបង្ហាញចេញឥរិយាបទ និងគំនិតតាមរយៈការបញ្ចេញមតិដោយមិនមានការប្រើប្រាស់ពាក្យសម្ដី។ ប្រសិនបើយើងអាចប្រើប្រាស់ជំនាញភាសាកាយវិការពេលយើងជជែកគ្នាទៅកាន់បុគ្គលម្នាក់ វានឹងជួយពង្រឹងនូវបរិយាកាសឱ្យវិជ្ជមាន។ វាមិនត្រឹមតែជាអ្វីដែលអ្នកនិយាយនោះទេ ប៉ុន្តែតើអ្នកនិយាយបានយ៉ាងដូចម្ដេច?

សួរថា៖ តើពួកគេមានអារម្មណ៍ដូចម្ដេចប្រសិនបើនរណាម្នាក់៖

- ឈរនិយាយលើ(ខ្ពស់ជាង)អ្នក ?
- ក្រឡេកមើលនាឡិការរបស់គេ នៅពេលអ្នកកំពុងនិយាយ?

ខាងក្រោមនេះជាកាយវិការត្រូវធ្វើ និងត្រូវជៀសវាងក្នុងពេលសន្ទនា ឬប្រាស្រ័យទាក់ទងពេលផ្តល់ប្រឹក្សា៖

	ត្រូវធ្វើ	មិនត្រូវធ្វើ
ឥរិយាបថ	បន្ទាបក្បាលឱ្យស្មើអ្នកផ្សេង	ឈរឱ្យក្បាលខ្ពស់ជាងគេ
បង្ហាញការយកចិត្តទុកដាក់	ធ្វើខ្សែភ្នែកឱ្យសមរម្យឬសំឡឹងត្រង់ទៅកាន់ទីតាំងដែលអាចទទួលយកបាន	ងាកចុះ ងាកឡើង
របាំងការពារ	យកតុ និងសៀវភៅកំណត់ត្រាផ្សេងៗចេញ	អង្គុយបាំងនៅក្រោយតុ ឬសរសេរកំណត់ហេតុ
ចំណាយពេល	ធ្វើឱ្យគេមានអារម្មណ៍ថាអ្នកមិនប្រញាប់ ចូររង់ចាំឱ្យគេនិយាយតាមសម្រួល	ប្រញាប់ឱ្យគេនិយាយឆាប់ចប់ បង្ហាញពីភាពអន្ទះសារមើលនាឡិការ
ប៉ះពាល់	ប៉ះពាល់ឱ្យបានសមរម្យ	ប៉ះពាល់គេមិនសមរម្យ

ប្រភព៖ ដកស្រង់ពី ការថែទាំគាំទ្រផ្នែកអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍- សៀវភៅសម្រាប់សិក្ខាកាម (Nutritional care and support for people living with HIV/AIDS), WHO 2009

ជំនាញទី២៖ ទំនាក់ទំនងដោយពាក្យសំដី គឺមានសារៈសំខាន់ណាស់។ ប្រភេទសំណួរ និងវិធីសាស្ត្របានចោទសួរអាចប៉ះពាល់ ដល់អារម្មណ៍បុគ្គលម្នាក់ៗ។

- សំណួរសមស្រប៖ ជួយឱ្យយើងយល់ពីស្ថានភាពរបស់អតិថិជន និងវាជួយយើងឱ្យវាយតម្លៃពីលក្ខណៈរបស់អតិថិជន។ នៅពេលសួរសំណួរ៖
  - » ចូរសួរសំណួរម្តងមួយ
  - » ចូរសួរសំណួរខ្លី និងច្បាស់លាស់
  - » ចូរប្រើប្រាស់សំណួរដើម្បីជួយអតិថិជនឱ្យជជែកអំពីអារម្មណ៍ និងឥរិយាបថរបស់ពួកគេ
  - » ចូរប្រើប្រាស់សំណួរដើម្បីស្វែងរក និងយល់ពីបញ្ហា
  - » មិនត្រូវសួរសំណួរដែលមិនទាក់ទង ដោយសារខ្លួនឯងចេះតែចង់សួរ ឬចង់ដឹងនោះទេ។ វាធ្វើឱ្យមនុស្សមានអារម្មណ៍ស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការឆ្លើយ។
- សំណួរបើក៖ គឺជួយបានច្រើនពីព្រោះវាធ្វើឱ្យអ្នកឆ្លើយផ្តល់ព័ត៌មាន។ សំណួរទាំងនេះត្រូវការចម្លើយច្រើនជាងមួយពាក្យ។ សំណួរបើក សួរថា "ដូចម្តេច? អ្វីទៅ? ពេលណា? ឯណា? ហេតុអ្វី?" ឧទាហរណ៍៖ តើអ្នកមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច? តើអ្នកកំពុងបរិភោគអ្វី?
- សំណួរបិទ៖ គឺជួយតិចតួចណាស់។ អ្នកឆ្លើយអាចត្រឹមតែឆ្លើយ បាទ/ចាស ឬទេ និងមិនបានលម្អិតព័ត៌មានគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីបញ្ជាក់ថាពីបញ្ហាទេ។ សំណួរបិទ

ចាប់ផ្តើមដោយ "តើអ្នក.....មែនទេ? តើ....ឬទេ?" ឧទាហរណ៍៖ តើអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អទេ? តើអ្នកបរិភោគឆ្ងាញ់ទេ?

- សង្ខេប៖ និយាយឡើងវិញដោយសង្ខេប អំពីអ្វីដែលគេបាននិយាយ ដើម្បីបង្ហាញថាអ្នកកំពុងស្តាប់។ វាជួយអតិថិជនឱ្យផ្តោតទៅ លើស្ថានភាពរបស់គេកាន់តែច្បាស់ថែមទៀត។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើអតិថិជននិយាយថា ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាឯកកោ។ ខ្ញុំមិនអាចបរិភោគឱ្យឡើងទម្ងន់បានទេ។ មាត់របស់ខ្ញុំឈឺរាល់ពេលខ្ញុំបរិភោគ ឬផឹកទឹក។ អ្នកអាចសង្ខេបឡើងវិញថា៖ អញ្ចឹង អ្នកដូចជាមានការលំបាកក្នុងការបរិភោគអាហារដោយសារតែមាត់របស់អ្នកឈឺ។

ជំនាញទី៣៖ ប្រើប្រាស់ចម្លើយតប និងកាយវិការដើម្បីបង្ហាញពីការចាប់អារម្មណ៍

វាចាំបាច់ដើម្បីឱ្យមនុស្សម្នាក់ៗដឹងថាអ្នកចាប់អារម្មណ៍ និងកំពុងស្តាប់នូវអ្វីដែលពួកគេកំពុងនិយាយប្រាប់អ្នក។ វាអាចធ្វើបានដោយការប្រើប្រាស់កាយវិការ និងចម្លើយតប។ កាយវិការដូចជាធ្វើឱ្យខ្សែភ្នែកទាក់ទងដោយសមរម្យ ញញឹម និងងក់ក្បាលទៅកាន់អ្នកនិយាយ។ កាយវិការ ឬសម្លេងឆ្លើយតបមិនត្រូវបង្ហាញពីការយល់ស្រប ឬការបដិសេធរបស់អ្នកទេ វាគ្រាន់តែជាការឆ្លើយតបថាអ្នកបានស្តាប់លឺ។ ឃ្លាដូចជា "អូ ខ្ញុំយល់" និង "អ៎ា" គឺជាសម្លេងឆ្លើយតបថា អ្នកបានស្តាប់លឺ ឬយល់។

ជំនាញទី៤៖ ការបង្ហាញការយល់ចិត្ត

ការយល់ចិត្តគឺជាសមត្ថភាពមួយក្នុងការចែករំលែកមនោសញ្ចេតនា និងអារម្មណ៍អ្នកដទៃ និងទាក់ទងនឹងការព្យាយាមយល់ពីអ្នកដទៃ។ ការយល់ចិត្តជួយកសាងទំនាក់ទំនង និងជួយអតិថិជនឱ្យមានទំនុកចិត្តក្នុងការពិភាក្សាពីគំនិត និងអារម្មណ៍របស់ពួកគេ។

ជំនាញទី៥៖ ចៀសវាងការប្រើពាក្យដែលហាក់ដូចជាវិនិច្ឆ័យ

ការប្រើប្រាស់ពាក្យវិនិច្ឆ័យអាចធ្វើឱ្យអ្នកស្តាប់មានអារម្មណ៍មិនស្រួល និងបាត់បង់ទំនុកចិត្ត។ ឧទាហរណ៍៖ ត្រូវ/ខុស ល្អ/អាក្រក់ ប្រសើរ/អាក្រក់ គ្រប់គ្រាន់ ឱ្យត្រឹមត្រូវ។ ចៀសវាងសួរ៖ តើអ្នកបរិភោគខុសរបៀបទេដឹង? បរិភោគមិនគ្រប់ទេដឹង? គួរសួរជំនួសដូច្នេះថា៖ តើការបរិភោគយ៉ាងម៉េចដែរ? បរិភោគប៉ុន្មានពេល?

ជំនាញបង្កើតភាពជឿជាក់ និងផ្តល់ការគាំទ្រ

វាមានភាពងាយស្រួលសម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ក្នុងការបាត់បង់ការជឿជាក់ និងបាក់ទឹកចិត្តដោយសារសម្ពាធជុំវិញខ្លួនគេ។ វាចាំបាច់ក្នុងការប្រឹក្សាយោបល់ដើម្បីបង្កើតទំនុកចិត្ត និងសុខមាលភាពដើម្បីទប់ទល់នឹងសម្ពាធផ្សេងៗ។ ចំណុចខាងក្រោមនេះអាចជួយបង្កើតភាពជឿជាក់ និងផ្តល់ការគាំទ្រចំពោះអតិថិជន។

ជំនាញទី៦៖ ទទួលយកនូវអ្វីដែលបុគ្គលម្នាក់គិត និងមានអារម្មណ៍

ស្តាប់ និងឆ្លើយតបក្នុងផ្លូវកណ្តាល មិនត្រូវយល់ស្រប ឬបដិសេធន៍គំនិតទេ។ ការទទួលយកគំនិតក្នុងផ្លូវកណ្តាល យើងធានាថាយើងមិនធ្វើទៅតាមការយល់ឃើញរបស់យើងទេ។ ឧទាហរណ៍ អតិថិជននិយាយថា "ខ្ញុំមិនហូបត្រីទេ ពីព្រោះត្រីមិនល្អទេសម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍។" អ្នកគួរឆ្លើយដោយក្នុងផ្លូវកណ្តាល ដោយនិយាយថា "អញ្ចឹង។ អាចប្រាប់ខ្ញុំបានទេថាហេតុអ្វីបានជាគិតអញ្ចឹង?"

ជំនាញទី៧៖ ទទួលស្គាល់ និងសរសើរកិច្ចការល្អ

យើងមិនចាប់កំហុស ហើយធ្វើការកែប្រែគេនោះទេ។ ជាដំបូង ត្រូវទទួលយកនូវអ្វីដែលគេធ្វើត្រឹមត្រូវ និងកោតសរសើរចំពោះការអនុវត្តន៍បានល្អ។ ដោយផ្តោតលើចំនុចត្រឹមត្រូវ បុគ្គលនោះនឹងទំនងជាស្តាប់អ្នកបានច្រើន និងទទួលយកនូវការស្នើសុំផ្សេងៗនៅពេលក្រោយ។

ជំនាញទី៨៖ ផ្តល់ជំនួយសម្រាប់ការអនុវត្តន៍

នៅពេលមានបញ្ហាត្រូវដោះស្រាយសូមដើរមួយជំហានៗម្តងតាមដំណើរការ។ ការធ្វើបែបនេះធ្វើឱ្យយើងមានភាពជឿជាក់នឹងការដោះស្រាយបញ្ហាបែបវិធីសាស្ត្រស្ថាបនា។ ដោយផ្តល់ជំនួយសម្រាប់ការអនុវត្តន៍ អ្នកអាចនាំនរណាម្នាក់តាមរយៈជំហាន នេះដែលត្រូវការដោះស្រាយបញ្ហានេះតាមវិធីសាស្ត្រស្ថាបនា។ ឧទាហរណ៍៖

អតិថិជននិយាយថា "ខ្ញុំបានឮថាការបរិភោគអាហារសមុទ្រគឺមិនល្អទេសម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍"។

អ្នកសួរ "ហេតុអ្វីបានជាគិតថាអាហារសមុទ្រ មិនល្អសម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍?" រួចបន្ទាប់មក អ្នកអាចប្រាប់អតិថិជននោះថា "អាហារសមុទ្រគឺជាអាហារប្រូតេអ៊ីនល្អ មនុស្សអាចមានអាលែស៊ីនឹងអាហារសមុទ្រ ប៉ុន្តែនេះវាមិនទាក់ទងនឹង មេរោគអេដស៍ទេ។ ប៉ុន្តែ ត្រូវចម្អិនវាឱ្យបានល្អមុនពេលបរិភោគ។"

ជំនាញទី៩៖ ផ្តល់ព័ត៌មានដែលពាក់ព័ន្ធ

នៅពេលផ្តល់ព័ត៌មានសូមព្យាយាមផ្តល់ព័ត៌មានពាក់ព័ន្ធនឹងបរិបទ។ សូមផ្តល់ព័ត៌មានឱ្យពួកគេដើម្បីឱ្យពួកគេអាចប្រើប្រាស់ព័ត៌មាននេះបានភ្លាមៗ។ មិនត្រូវផ្តល់ព័ត៌មានណាដែលពួកគេមិនអាចប្រើនៅសប្តាហ៍ក្រោយទេ។ ហើយត្រូវចងចាំថានៅពេលផ្តល់ព័ត៌មានត្រូវផ្តល់ក្នុងផ្លូវវិជ្ជមាន។ អ្នកមិនចង់ឱ្យបុគ្គលនោះមានអារម្មណ៍ដូចពួកគេកំពុងត្រូវគេរិះគន់ ឬពួកគេបានធ្វើអ្វីមួយខុសនោះទេ។ ចូរកសាងទំនុកចិត្តមុនពេលផ្តល់ព័ត៌មានថ្មី។ សូមព្យាយាមផ្តល់ព័ត៌មានម្តងមួយ(ឬពីរ)។

ជំនាញទី១០៖ ប្រើប្រាស់ភាសាសាមញ្ញ

ដើម្បីឱ្យបុគ្គលម្នាក់យល់នូវអ្វីដែលអ្នកកំពុងនិយាយ យចូរប្រើពាក្យសាមញ្ញធម្មតា និងចៀសវាងភាសាពេទ្យ ឬពាក្យបច្ចេកទេស ។ ឧទាហរណ៍ អតិថិជនអាចនឹងមិនយល់ពាក្យ "ការបំបៅដោះសុទ្ធ"។ ហេតុដូច្នេះនៅពេលអ្នកប្រាប់អតិថិជនអំពីការអនុវត្តន៍នេះអ្នកអាចនិយាយថា "ការឱ្យកុមារបៅទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ និងមិនមានអាហារភេសជ្ជៈផ្សេងទៀតទេ សូម្បីតែទឹក"។

ជំនាញទី១១៖ ធ្វើការស្នើរសុំពីរបី ជាជាងការបង្គាប់បញ្ជា

ត្រូវធានាថាអ្នកមិនត្រូវបញ្ជា ឬប្រាប់អ្នកណាម្នាក់ឱ្យធ្វើអ្វីមួយទេ។ ការធ្វើបែបនេះធ្វើឱ្យបុគ្គលអាចមានអារម្មណ៍ថា អ្នកខ្វះការគួរសម ឬគាត់អាចបាត់បង់ទំនុកចិត្ត។ ឧទាហរណ៍ ពាក្យបង្គាប់បញ្ជារួមមាន កុំ គួរតែ ត្រូវតែ។ សូមផ្តល់ជម្រើសឱ្យគាត់សម្រេច។ ខាងក្រោមគឺជាឧទាហរណ៍នៃឃ្លាមួយចំនួន៖

- តើអ្នកបានគិតអំពី......ជំនួសឱ្យ.....
- តើវាអាចទេបើ.......
- អ្នកអាចជ្រើសរើសយក......ឬក៏....
- ចង់សាក........មើលសិនទេ ដើម្បីមើលថាទៅរួចឬអត់?
- តើអ្នកអាច......

សួរសិក្ខាកាមឱ្យផ្តល់ជម្រើសផ្សេងសម្រាប់ឃ្លានេះ៖ "អ្នកត្រូវតែបរិភោគបន្លែផ្លែឈើ"។

សំណួរ៖ តើអ្នកណាមានសំណួរអំពីអ្វីដែលអ្នកបានពិភាក្សាទេ?

ពន្យល់៖ ឥឡូវនេះយើងនឹងពិភាក្សាជាក់ស្តែងអំពីការប្រឹក្សាអំពីអាហារូបត្ថម្ភ។

*ការស្វែងយល់អំពីបញ្ហា*ជួយអតិថិជនឱ្យប្រាប់រឿងរបស់គេ និងពិភាក្សាបញ្ហា និងមូលហេតុ។ តើយើងធ្វើដោយរបៀបណា?

- ឱ្យបុគ្គលម្នាក់ៗបង្ហាញពីតម្រូវការ និងចំណង់របស់គេ

- បង្ហាញការយល់ចិត្តដល់បុគ្គលនេះ
- ពិភាក្សាដោយមិនវិនិច្ឆ័យរកខុសត្រូវ ត្រូវប្រយ័ត្នលើភាសាកាយវិការ
- ស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់មានសារៈសំខាន់ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានពិតពីអតិថិជន ហើយក៏បង្ហាញថា បញ្ហារបស់គេគឺសំខាន់ ហើយអ្នកពិតជាចង់ជួយ
- ពិភាក្សាដោយផ្អែកលើតម្រូវការរបស់បុគ្គល និងអ្វីដែលពួកគេបានដឹងស្រាប់។ ត្រូវពន្យល់ហេតុផលដែលអ្នកផ្តល់ព័ត៌មានដល់គាត់។

ការពិចារណាទៅលើជម្រើស អាចជួយបុគ្គលនេះឱ្យពិចារណានូវរាល់ជម្រើសទាំងអស់ដែលអាចមាន ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហារបស់គាត់។ ជាចាំបាច់ អតិថិជនត្រូវទទួលបានព័ត៌មានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ និងយល់ដឹងនូវផលវិបាកដែលអាចមានជាមុនសិន មុននឹងធ្វើការសម្រេចចិត្ត។ តើយើងត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

- ជួយបុគ្គលនេះឱ្យបង្កើតផែនការដែលគាត់អាចអនុវត្តបាន
- ត្រូវដឹងពីគុណតម្លៃវប្បធម៌ និងជំនឿដែលប៉ះពាល់ដល់ការធ្វើការសម្រេចចិត្ត
- ជួយក្នុងការសម្រេចចិត្តដោយផ្តល់ព័ត៌មានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ
- ប្រសិនបើមានសញ្ញាថាគាត់អាចផ្លាស់ប្តូរ ចូរស្នើរមួយសំណើរម្តង ដោយធានាថាគាត់អាចអនុវត្តវាបាន។

ការរៀបចំផែនការសកម្មភាព អាចជួយបុគ្គលនេះឱ្យរៀបចំជំហានដែលត្រូវអនុវត្តសកម្មភាពដែលគាត់បានសម្រេច។ ត្រួតពិនិត្យផែនការឡើងវិញជាមួយគាត់ និងត្រូវប្រាកដថាគាត់មានចំណេះដឹង និងជំនាញដើម្បីអនុវត្ត។ តើយើងត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

- រំលឹកឡើងវិញនូវអ្វីដែលបានពិភាក្សា
- កសាងទំនុកចិត្តតាមរយៈការសរសើរ
- ប្រាប់ឱ្យគាត់បានដឹងថាមានការគាំទ្រសម្រាប់គាត់
- ធ្វើផែនការតាមដាន។

ជំហានទី៤៖ សង្ខេបជំនាញទំនាក់ទំនងល្អ

សុំឱ្យសិក្ខាកាមប្រាប់អ្នកអំពីវិធីសាស្ត្រក្នុងការទំនាក់ទំនងល្អ។ ចូរសរសេរចម្លើយលើផ្ទាំងក្រដាសផ្ទាំងធំ។ ខាងក្រោមនេះ គឺជាចម្លើយមួយចំនួន ចូរបំពេញបន្ថែម ប្រសិនបើសិក្ខាកាមមិនបានលើកឡើង។

- ស្តាប់ឱ្យយល់នូវអ្វីដែលអតិថិជនកំពុងនិយាយអំពីបញ្ហារបស់ពួកគេ
- ស្វែងរកជាមួយអតិថិជនគ្រប់ជម្រើសដែលអាចដោះស្រាយបញ្ហាទាំងអស់បាន
- ផ្តល់ឱ្យអតិថិជនជាមួយនឹងព័ត៌មានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយដើម្បីសម្រេចចិត្ត
- ពិភាក្សាជាមួយអតិថិជនទៅលើជម្រើសដែលអាចមានដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហា

- ជួយក្នុងការសម្រេចចិត្តបានល្អបំផុត ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាដែលពួកគេប្រឈម
- ផ្តល់ការបង្ហឹក និងកសាងជំនាញ ដល់អតិថិជន ដើម្បីឱ្យគាត់អាចដោះស្រាយបញ្ហាបានដោយជោគជ័យ
- ស្វែងរកជំនួយចាំបាច់ និងកំណត់ជំហានបន្ទាប់
- តាមដានជាមួយអតិថិជនដើម្បីសិក្សាមើលដំណើរការនៃផែនការសកម្មភាព និង
- ជួយអតិថិជនក្នុងការផ្លាស់ប្តូរផែនការសកម្មភាព ប្រសិនបើចាំបាច់។
ប្រភព៖ ដកស្រង់ពីសៀវភៅបណ្តុះបណ្តាលអំពី ការថែទាំគាំទ្រផ្នែកអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ (Nutritional care and support for people living with HIV/AIDS), WHO 2009

សង្ខេបដោយនិយាយថា៖ ចំពោះការប្រឹក្សាយោបល់ឱ្យមានប្រសិទ្ធភាព ជំនាញមានទំនាក់ទំនងល្អគឺមានសារៈសំខាន់ណាស់។ ជំនាញទាំងនេះអាចប្រើបានក្នុងស្ថានភាពជាច្រើន និងអាចប្រើបានគ្រប់គ្នា មិនសម្រាប់តែការប្រឹក្សាទេ។ ការមានទំនាក់ទំនងល្អមិនជាការប្រាប់ ឬណែនាំមនុស្សម្នាក់ឱ្យធ្វើអ្វីដែលពួកគេគួរធ្វើទេ។ វាជាវិធីធ្វើការជាមួយអតិថិជនដើម្បីជួយពួកគេឱ្យសម្រេចចិត្តសម្រាប់ខ្លួនគេ នូវអ្វីដែលពួកគេគិតថាប្រសើរបំផុតចំពោះស្ថានភាពរបស់គេ។ ការពិភាក្សាអាចរួមបញ្ចូលនូវសមាជិកគ្រួសារ ប៉ុន្តែចូរទុកឱ្យអតិថិជនជាអ្នកសម្រេចខ្លួនឯង។ នៅក្នុងការប្រឹក្សាអាហារូបត្ថម្ភ យើងអាចប្រើប្រាស់ជំនាញទំនាក់ទំនងល្អដើម្បី៖

- ប្រមូលព័ត៌មានអំពីការបរិភោគអាហារូបត្ថម្ភ
- ស្វែងរកការប្រឈមនានាដែលអតិថិជនមាន
- សរសើរចំពោះការបរិភោគបានល្អ
- ផ្តល់ព័ត៌មានអំពីការបរិភោគអាហារសុខភាព ការផ្តល់អាហារដល់ទារក និងកុមារតូច និងស្នើឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរប្រសិនបើត្រូវការ។

ចូរចងចាំថា៖ ការសម្រេចចិត្តរបស់អតិថិជនអាចទទួលឥទ្ធិពលពីកត្តាផ្សេងៗ ដូចជាការគិត/ជំនឿរបស់អ្នកដទៃ/សមាជិកគ្រួសារ យោបល់ និងតម្រូវការផ្សេងៗ កត្តាវប្បធម៌ ស្ថានភាពសុខភាពរបស់គាត់ ទស្សនរបស់អ្នកគ្រប់គ្រងលុយកាក់ និងធនធានរបស់គ្រួសារ ។ល។ យើងនឹងអនុវត្តន៍ជំនាញទាំងនេះ នៅយើងអនុវត្តសកម្មភាពការប្រឹក្សាយោបល់ពេលក្រោយ។

គោលបំណងទី៤

សិក្ខាកាមនឹងអាចប្រើប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់ជាមួយអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ និងរបៀបរស់នៅស្អាតដើម្បីបង្ការជំងឺ

វិធីសាស្ត្របង្រៀន៖ បទបង្ហាញ ការពិភាក្សា ការធ្វើបង្ហាញ និងការសម្តែងតួ

ពន្យល់៖ ឥឡូវនេះយើងបានក្តោបព័ត៌មានទាំងអស់ដែលផ្តល់នៅក្នុងប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អហើយយើងនឹងជជែកគ្នាអំពីជំហានមួយចំនួនដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់ជាមួយអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ឱ្យរស់នៅដោយមានការគិតវិជ្ជមាន។

ជំហានទី១៖ បទបង្ហាញ និងការពិភាក្សា

ពន្យល់៖ ប័ណ្ណប្រឹក្សាយោបល់ ចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងសំណួរ ដើម្បីឱ្យមានការពិភាក្សាអំពីការអនុវត្ត ឬស្ថានភាពរបស់អតិថិជន មុនពេលចែករំលែកសារគន្លឹះ។ ហេតុអ្វីបានជាអ្នកគិតថាអ្នកប្រឹក្សាយោបល់គួរសួរសំណួរជាមុនសិនមុនពេលផ្តល់ព័ត៌មាន?

ចូរសរសេរចម្លើយនៅលើផ្ទាំងក្រដាសផ្ទាំងធំ។ ចម្លើយអាចមាន៖ អតិថិជនចង់ឱ្យគេស្តាប់ពួកគេ អ្នកប្រឹក្សាយោបល់គួរតែព្យាយាមយល់ពីរឿងរ៉ាវរបស់អតិថិជន អតិថិជននឹងទុកចិត្តនៅពេលដែលមានគេចាប់អារម្មណ៍អំពីបញ្ហារបស់គាត់។

ពន្យល់៖ មាន៥ជំហានដើម្បីប្រើប្រាស់ប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ។ ឱ្យសិក្ខាកាមមើលមេរៀនទី៦ ឬព័ត៌មាននៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ។ សុំឱ្យសិក្ខាកាមអានឱ្យឮនូវជំហានទាំង៥។

ជំហានទាំង៥ក្នុងការប្រើប្រាស់ប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ

1. ជ្រើសរើសប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អដែលសមស្រប។
2. សួរសំណួរ និងស្តាប់។ មនុស្សជឿទុកចិត្តអ្នកដទៃដែលបង្ហាញការចាប់អារម្មណ៍នៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ។
3. ចូរផ្តល់ចម្លើយត្រឹមត្រូវ (សារគន្លឹះ)
4. ចូរពិភាក្សាអ្វីដែលអាចទៅរួច។ ជួយអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ និងគ្រួសាររបស់គេឱ្យស្វែងរកដំណោះស្រាយជាក់ស្តែង និងផែនការសម្រាប់ពួកគេ។
5. កត់ត្រាប្រធានបទដែលអ្នកពិភាក្សាទុក។ សរសេរក្នុងទម្រង់តាមដានអំពីប័ណ្ណដែលអ្នកបានពិភាក្សា និងសកម្មភាពគន្លឹះដែលបានស្នើឱ្យអតិថិជនអនុវត្ត។ ធ្វើបែបនេះនឹងជួយអ្នកក្នុងការតាមដាននៅពេលជួបប្រឹក្សាលើកក្រោយ។

ជំហានទី២៖ ការធ្វើបង្ហាញ និងការសម្តែងតួ

ឥឡូវនេះខ្ញុំនឹងធ្វើបង្ហាញជំហានទាំងប្រាំនេះដោយប្រើប្រាស់ប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ។ សុំឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់ធ្វើជាអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ រីឯអ្នកសម្របសម្រួលធ្វើជាអ្នកប្រឹក្សាយោបល់។ ចូរជ្រើរើសប័ណ្ណមួយក្នុងចំណោមប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អផ្សេងទៀត។ ទុកពេលឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តមួយភ្លែតក្នុងការគិតរកចម្លើយដើម្បីឆ្លើយសំណួរដែលអ្នកសួរ (សំណួរនៅ ក្រោយប័ណ្ណនេះ។) អ្នកសម្របសម្រួល (ជាអ្នកប្រឹក្សាយោបល់) និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត (ជាអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍) គួរធ្វើបង្ហាញពីដំណើរការសមស្របចំពោះការប្រឹក្សាយោបល់។

សុំឱ្យសិក្ខាកាមក្រឡេកមើលប្រអប់ "ការស្នើសុំដ៏សំខាន់ផ្តល់ដោយអ្នកប្រឹក្សាយោបល់" នៅខាងក្រោមខាងចុងទំព័រនៃទម្រង់តាមដាន។ ចូររៀបរាប់ និងពិភាក្សាតើអ្នកប្រឹក្សាយោបល់គួរកត់ចំណាំ ប្រធានបទការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ នៅក្នុងប្រអប់សំណួរនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ ទម្រង់តាមដាន។ ពួកគេគួរជ្រើសរើសផែនការ ឬការស្នើសុំដែលពួកគេបានពិភាក្សាជាមួយអតិថិជន និងគ្រួសាររបស់គេតាម ដំណាក់កាលនៃការចរចា។

និយាយថា៖ សូមក្រឡេកមើលឧទាហរណ៍ផ្សេងទៀត។ សូមស្រម៉ៃថាអ្នកប្រឹក្សាយោបល់កំពុងជួបប្រជុំជាមួយអតិថិជនឈ្មោះអ្នកស្រីសារឿន។ បច្ចុប្បន្ននេះអ្នកស្រីសារឿនមិនដុសធ្មេញគាត់ទេជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដូច្នេះហើយគាត់មានមេរោគឆ្លងក្នុងមាត់របស់គាត់។ អ្នកប្រឹក្សាយោបល់បានជ្រើសរើស ការរស់នៅដោយវិជ្ជមានប្រធានបទទី៣ (អនាម័យមាត់ ធ្មេញ) និងការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អប្រធានបទទី៨ (ស្វែងរកការថែទាំភ្លាមៗចំពោះមេរោគឆ្លង) ដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់ជាមួយអ្នកស្រីសារឿន។ អ្នកស្រីសារឿនយល់ព្រមដុសធ្មេញគាត់ពីរដងជារៀងរាល់ថ្ងៃ និងទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាលដើម្បីការព្យាបាលមេរោគឆ្លងក្នុងមាត់របស់គាត់។ តើយើងនឹងកត់ត្រាការពិភាក្សា និងផែនការសកម្មភាពដូចម្តេច?

អ្នកសម្របសម្រួលសរសេរព័ត៌មានខាងក្រោមនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំដើម្បីឱ្យសិក្ខាកាមអាចមើលឧទាហរណ៍៖

ការប្រឹក្សាយោបល់អំពី "ការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ"

លេខរៀងប័ណ្ណ និងប្រធានបទ	ព័ត៌មានសំខាន់ផែនការសកម្មភាពបានចរចា
លេខ៣៖ អនាម័យមាត់ធ្មេញ	១.អ្នកស្រី សារឿនមានដប់ទឹកក្ដៅមួយដប និងកែវមួយនៅជិតកន្លែងច្រាសដុសធ្មេញ។ គាត់នឹងសួរប្អូនស្រីរបស់គាត់ ឱ្យយកថ្នាំដុសធ្មេញដែលទិញពីផ្សារនៅពេលគាត់ត្រូវការវា។
លេខ៨៖ ស្វែងរកការថែទាំភ្លាមៗ ចំពោះមេរោគឆ្លង	២. អ្នកស្រីសារឿនមានមេរោគឆ្លងក្នុងមាត់របស់គាត់។ សព្វថ្ងៃនេះគាត់មានប្រាក់កាសគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីជិះម៉ូតូឌុបទៅមណ្ឌលសុខភាព។ គាត់នឹងទៅព្យាបាលនៅរសៀលនេះ។

ថ្លែងអំណរគុណទៅកាន់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តចំពោះការធ្វើបង្ហាញនៅចំពោះមុខក្រុម។

សកម្មភាព៖

ទុកពេលឱ្យសិក្ខាកាម ៣០នាទី ដើម្បីអនុវត្តការប្រើប្រាស់ប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ ដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់ទៅវិញទៅមកចរចាដើម្បីការផ្លាស់ប្ដូរកត់ត្រានូវព័ត៌មានសមស្របចំពោះតម្រង់តាមដាន។ ពួកគេនឹងជ្រើសរើសតួនាទីជា"អ្នកពិគ្រោះយោបល់" និង"អតិថិជន"។

អ្នកសម្របសម្រួលគួរដើរជុំវិញបន្ទប់ដោយអង្កេតមើលបច្ចេកទេសប្រឹក្សាយោបល់នៃសិក្ខាកាមនីមួយៗ និង ផ្ដល់ព័ត៌មានត្រលប់លើសមត្ថភាពរបស់គេដើម្បី "ចរចារ"។ លើកសរសើរជំនាញល្អៗ និងកែកំហុសណាមួយឱ្យបានសមរម្យ។

បន្ទាប់ពីអនុវត្តន៍បាន ៣០នាទីជាគូរ។ ចូរជ្រើសរើសសិក្ខាកាមមួយ ឬពីរគូរដើម្បីធ្វើបង្ហាញបច្ចេកទេសរបស់ពួកគេទៅកាន់សិក្ខាកាមទាំងឡាយដោយប្រើប្រាស់ប្រធានបទពី ២ ទៅ៤ផ្សេងគ្នា។ ត្រូវធានាថាប្រធានបទទាំងអស់រួមបញ្ចូលទាំងក្រុមគោលដៅទាំងអស់ (ឧ.មនុស្សពេញវ័យផ្ទុកមេរោគ អេដស៍ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងបំបៅដោះដែលផ្ទុកមេរោគអេដស៍ទារកប្រឈមនឹងមេរោគអេដស៍ និងកុមារធំៗរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍)។ សូមមេត្តាផ្ដល់យោបល់ និងព័ត៌មានត្រលប់ពីក្រុមដោយមានភ្ជាប់សំណួរដូចជា "តើធ្វើអ្វីល្អនៅទីនេះ? តើធ្វើអ្វីអាច ប្រសើរជាង?"

កំណត់សម្គាល់៖

ប្រសិនបើមានអ្នកសម្របសម្រួល និងពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ គួរធ្វើការវាយតម្លៃ និងផ្តល់មតិទៅដល់សិក្ខាកាមគ្រប់គ្នា ទៅលើសមត្ថភាពរបស់គេក្នុងការប្រើប្រាស់ប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ។ មើលឧបសម្ព័ន្ធទី ១៦ចំពោះទម្រង់គំរូនៃការវាយតម្លៃ។

គោលបំណងទី៥៖

សិក្ខាកាមនឹងអាចប្រើប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អដែលសមស្រប សម្រាប់ប្រឹក្សាយោបល់ជាមួយអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់គាត់

វិធីសាស្ត្របង្រៀន៖ ល្បែង

អ្នកសម្របសម្រួលធ្វើការណែនាំ និងពន្យល់ល្បែងនេះដូចខាងក្រោម៖

យើងឃើញថាវាចំណាយពេលយូរក្នុងការពិភាក្សាប្រធានបទការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អទាំងអស់។ អ្នកមិនគួរព្យាយាមពិភាក្សាគ្រប់ប័ណ្ណទាំងអស់ក្នុងពេលប្រឹក្សាមួយពេលទេ។ ចូរជ្រើសរើសប្រធានបទមួយ ឬពីរដើម្បីពិភាក្សាជាមួយអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ និងគ្រួសាររបស់គេ អំឡុងពេលជួបប្រឹក្សាម្តង។ ប្រធានបទច្រើនជាងពីរវាមានព័ត៌មានច្រើនពេក។ ប្រធានបទត្រឹមពីរមានព័ត៌មានគ្រប់គ្រាន់អាចចាំបាន។ ត្រូវចងចាំផងដែរថាប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អនឹងត្រូវប្រើអំឡុងពេលការវាយតម្លៃរបបអាហារ និងពេលចរចារពីសកម្មភាពដែលត្រូវអនុវត្ត។

ធ្វើដូចម្តេចទើបដឹងថាពិភាក្សាលើប្រធានបទអ្វី? យើងនឹងលេងល្បែងកំសាន្តមួយ។ អ្នកនឹងអនុវត្តការជ្រើសរើសប្រធានបទ និងប័ណ្ណដែលត្រូវប្រើ។ ខ្ញុំនឹងអានរឿងចំនួន៧ អំពីអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍។ មានសារគន្លឹះមួយចំនួនសមស្របសម្រាប់ពួកគេម្នាក់ៗ។ ខ្ញុំនឹងអានរឿងនីមួយៗពីរដង។ បន្ទាប់ពីខ្ញុំអានរឿងនេះចប់ អ្នកគួរជ្រើសរើសតើប័ណ្ណដែលសមស្របដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់ ហើយសរសេរលេខប័ណ្ណទាំងនោះនៅលើក្រដាសរបស់អ្នក។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើខ្ញុំប្រាប់អ្នកថា អ្នកស្រីសារឿនមានផ្សិតនៅក្នុងមាត់របស់គាត់ តើប័ណ្ណមួយណាអ្នកគួរជ្រើសរើសដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់ជាមួយគាត់? អ្នកអាចសរសេរលេខ "១៧" នៅលើក្រដាសពីព្រោះប័ណ្ណលេខ១៧និយាយអំពីការព្យាបាលជំងឺផ្សិតក្នុងមាត់។ ខ្ញុំនឹងឱ្យគ្រាប់សណ្តែកមួយគ្រាប់សម្រាប់ចម្លើយត្រឹមត្រូវនីមួយៗ។ មានរង្វាន់មួយសម្រាប់អ្នកដែលមានសណ្តែកច្រើនជាងគេនៅចុងបញ្ចប់ល្បែង។

ជាដំបូង សុំឱ្យសិក្ខាកាមនីមួយ សរសេរឈ្មោះទាំងនេះដាក់នៅក្នុងផ្នែកខាងឆ្វេងនៃក្រដាសរបស់គេ ដូច្នេះ៖

រតនា

ស៊ីណា

ដារ៉ា

សារឿន

បុប្ផា

សុខា

ណារី

ឥឡូវនេះខ្ញុំអានរឿងមួយរបស់ពួកគេម្តងម្នាក់។ សូមស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់។

រឿងទី១៖ លោករតនាចាប់ផ្តើមទទួលបានការគាំទ្រពីក្រុមថែទាំតាមផ្ទះក្នុងតំបន់របស់គាត់។ គាត់បានទទួលកញ្ចប់មួយពីក្រុមថែទាំតាមផ្ទះដែលរួមមានសាប៊ូដុំ ថ្នាំដុសធ្មេញ និងច្រាស់ដុសធ្មេញ និងអាហារមួយចំនួនដូចជា មី អំបិលអ៊ីយ៉ូដ និងទឹកត្រី។ នៅពេលដែលអ្នកទៅជួបលោករតនា និងគ្រួសាររបស់គាត់នៅផ្ទះ អ្នកកត់សំគាល់ថាអាហារនេះមាននៅក្នុងផ្ទះបាយដែលគេយកមកប្រើប្រាស់។ ប៉ុន្តែសាប៊ូដុំ ច្រាសដុសធ្មេញ ថ្នាំដុសធ្មេញ គឺនៅក្នុងកាតាបមកពីក្រុមថែទាំតាមផ្ទះ។ ពួកគេមិនបានបើកទេ។ តើប័ណ្ណអ្វីខ្លះដែលអ្នកជ្រើសរើសដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់ដល់លោករតនា និងគ្រួសាររបស់គាត់?

ទុកពេលឱ្យសិក្ខាកាមពីរបីនាទីដើម្បីជ្រើសរើសប័ណ្ណដែលពួកគេគួរប្រើប្រាស់ និងសរសេរលេខនៅលើក្រដាសរបស់ពួកគេនៅជាប់រតនា។ សូមត្រួតពិនិត្យចម្លើយរបស់សិក្ខាកាមនីមួយៗដែលបានសរសេរនៅលើក្រដាស និងឱ្យគ្រាប់សណ្តែកមួយគ្រាប់ចំពោះចម្លើយត្រឹមត្រូវ។ លេខប័ណ្ណត្រឹមត្រូវមាន៖

១ (ការលាងសម្អាតដៃ)

៣ (អនាម័យមាត់ ធ្មេញ)

រឿងទី២៖ អ្នកស្រីស៊ីណាបានរកឃើញថាគាត់មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ត្រឹមតែរយៈពេលបីខែកន្លងទៅប៉ុណ្ណោះ។ គាត់មានអារម្មណ៍ធុញថប់ និងមិនចង់បរិភោគអ្វីទេ គាត់មានប្រសាសន៍ថា គាត់មិនមានអារម្មណ៍ឃ្លានទេ។ កាលពីសប្តាហ៍មុនគាត់បានមុតជើងរបស់គាត់ខណៈពេលគាត់ដើរទៅផ្ទះចេញពីធ្វើការ និងមុខរបួសបានហើម និងមានពណ៌ក្រហម។ គាត់មិនបានទៅពិនិត្យសុខភាពទេចាប់តាំងពីគាត់បានដឹងថាគាត់មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍។ តើប័ណ្ណអ្វីខ្លះដែលអ្នកគួរជ្រើសរើស ដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់ដល់អ្នកស្រីស៊ីណា និងគ្រួសាររបស់គាត់?

សូមត្រួតពិនិត្យចម្លើយរបស់សិក្ខាកាម និងឱ្យគ្រាប់សណ្តែកមួយគ្រាប់ចំពោះចម្លើយត្រឹមត្រូវ។ លេខប័ណ្ណត្រឹមត្រូវមាន៖

១៤ (បង្កើនចំណង់បរិភោគ)

៨ (ស្វែងរកការថែទាំភ្លាមៗចំពោះមេរោគឆ្លង)

៧ (ត្រួតពិនិត្យសុខភាព និងទម្ងន់ជារៀងរាល់ខែ)

១៣ (អាហារពេល ៣ពេល និងសម្រន់២ពេលរៀងរាល់ថ្ងៃ)

១១ (សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃការស្រកទម្ងន់)

រឿងទី៣៖ លោកដារ៉ា និងប្រពន្ធរបស់គាត់មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍។ ថ្មីៗនេះពួកគេចាប់ផ្តើមប្រើប្រាស់ឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ និងប្រពន្ធគាត់មិនមានបញ្ហាអ្វីជាមួយឱសថនេះទេប៉ុន្តែលោកដារ៉ានិយាយថាឱសថទាំងនេះធ្វើឱ្យគាត់វិលមុខ និងចង្អោរ។ អ្នកសួរគាត់ថាគាត់បរិភោគអាហារប៉ុន្មានដងក្នុងមួយថ្ងៃចាប់តាំងពីការចាប់ផ្តើមប្រើឱសថនេះ គាត់ឆ្លើយថាប្រពន្ធគាត់ចម្អិនម្ហូបមួយថ្ងៃមួយដង (ប្រហែលម៉ោង១១ព្រឹក) ហើយថាគាត់ជាធម្មតាគាត់បរិភោគពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ នៅម៉ោង ១១ព្រឹក និងម្តងទៀតនៅម៉ោង ៥ល្ងាច។ ពួកគេតែងតែបរិភោគបាយ និងសម្លដដែលទាំងអាហារពីរពេល ដូច្នេះប្រពន្ធគាត់មិនបាច់ចម្អិនពីរដងទេ។ តើប័ណ្ណអ្វីខ្លះដែលអ្នកគួរជ្រើសរើសដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់ដល់លោក ដារ៉ា និងប្រពន្ធរបស់គាត់?

សូមត្រួតពិនិត្យចម្លើយរបស់សិក្ខាកាមហើយឱ្យគ្រាប់សណ្តែកមួយគ្រាប់ចំពោះចម្លើយត្រឹមត្រូវ។ លេខប័ណ្ណត្រឹមត្រូវមាន៖

១០ (គ្រប់គ្រងផលរំខាននៃឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍)

១៣ (អាហារពេលបីពេលអាហារ និងសម្រន់ពីរពេលជារៀងរាល់ថ្ងៃ)

២ (សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ)

១៦ (គ្រប់គ្រងផលរំខាននៃការក្អួត និងចង្អោរ)

៩ (ប្រើប្រាស់ឱសថតាមការណែនាំ)

រឿងទី ៤៖ អ្នកស្រីសារឿនគឺជាម្តាយតែម្នាក់គត់ដែលផ្ទុកមេរោគអេដស៍។ ប្តីរបស់គាត់បានស្លាប់ និងគាត់មានកូនពីរនាក់អាយុ៧ និង៩ឆ្នាំ។ ពួកគេជាកសិករ។ អ្នកស្រីសារឿនបានស្រកទម្ងន់៤គីឡូកាលពីបីខែមុនពីព្រោះគាត់និយាយថាវាជារដូវខ្សត់ស្បៀងហើយគាត់ត្រូវបរិភោគតិចៗដើម្បីទុកឱ្យកូនរបស់គាត់អាចបរិភោគបានគ្រប់គ្រាន់។ គាត់ និងកូនរបស់គាត់បានរិភោគបាយជាមួយសម្លរាវបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ និងផ្លែឈើដែលអាចបេះបាននៅជុំវិញផ្ទះរបស់គាត់ជាអាហារសម្រន់។ ឥឡូវនេះមានអាហារគ្រប់គ្រាន់ម្តងទៀត និងមានលុយខ្លះៗបានមកពីការប្រមូលផល ប៉ុន្តែអ្នកស្រីសារឿនដឹងថាគាត់ត្រូវការឡើងទម្ងន់ម្តងទៀតហើយគាត់បារម្ភអំពីការមិនមានអាហារគ្រប់គ្រាន់ម្តងទៀត អំឡុងពេលរដូវខ្សត់ស្បៀងឆ្នាំក្រោយ។ តើប័ណ្ណអ្វីខ្លះដែលអ្នកគួរជ្រើសរើសដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់

ដល់អ្នកស្រីសារឿន?

សូមត្រួតពិនិត្យចម្លើយរបស់សិក្ខាកាម ហើយឱ្យគ្រាប់សណ្ដែកមួយគ្រាប់ចំពោះចម្លើយត្រឹមត្រូវ។ លេខប័ណ្ណត្រឹមត្រូវមាន៖

៤ (រៀបចំផែនការស្បៀងទុកជាមុន)

៧ (ពិនិត្យសុខភាព និងទម្ងន់ជារៀងរាល់ខែ)

១១ (សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃការស្រកទម្ងន់)

១៣ (អាហារពេលបីពេល និងអាហារសម្រន់ពីរពេលរៀងរាល់ថ្ងៃ)

រឿងទី៥៖ អ្នកស្រីបុប្ផាមានផ្ទុកមេរោគ និងមានផ្ទៃពោះបីខែដែលជាកូនលើកដំបូងរបស់គាត់។ គាត់មិនទាន់បានពិនិត្យសុខភាពនៅមណ្ឌលសុខភាពទេ។ គាត់ប្រាប់អ្នកថាគាត់មានអាការៈចង្អោរនិងពិបាកបរិភោគអាហារ។ គាត់មិនបានប្រើប្រាស់ឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ទេ។ គាត់បានត្អូញត្អែរអំពីភាពអស់កម្លាំង។ អ្នកសួរគាត់ជាធម្មតាតើគាត់បរិភោគអាហារប៉ុន្មានដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ គាត់ឆ្លើយថាគាត់ជាធម្មតាបរិភោគអាហារ ២ពេលក្នុងមួយថ្ងៃ ដោយគ្មានអាហារសម្រន់ទេ។ អំឡុងពេលការពិភាក្សាអ្នកកត់សំគាល់ឃើញថាអ្នកស្រីបុប្ផាមានទឹកមុខហាក់ដូចជាស្លេកស្លាំង។ តើប័ណ្ណអ្វីខ្លះដែលអ្នកគួរជ្រើសរើសដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់ដល់អ្នកស្រីបុប្ផា?

សូមពិនិត្យចម្លើយរបស់សិក្ខាកាមហើយឱ្យគ្រាប់សណ្ដែកមួយគ្រាប់ចំពោះចម្លើយត្រឹមត្រូវ។ លេខប័ណ្ណត្រឹមត្រូវមាន៖

៧ (ពិនិត្យសុខភាព និងទម្ងន់រៀងរាល់ខែ)

៩ (ប្រើប្រាស់ថ្នាំតាមការណែនាំ)

១៦ (គ្រប់គ្រងផលរំខាន នៃការក្អួត និងចង្អោរ)

១៤ (បង្កើនភាពឃ្លានជាមួយអាហារងាយបរិភោគ និងមានរសជាតិ)

១៩ (ភាពស្លេកស្លាំង)

២១ (បរិភោគគ្រប់គ្រាន់នៅពេលមានផ្ទៃពោះ និងបំបៅដោះកូន)

រឿងទី ៦៖ អ្នកទៅសួរសុខទុក្ខអ្នកស្រីសុខាដែលមានអាយុ ២៥ឆ្នាំដែលជាម្ដាយផ្ទុកមេរោគអេដស៍ដែលមានកូនអាយុ៥ខែ ហើយគាត់ប្រាប់អ្នកថាបច្ចុប្បន្នគាត់បំបៅដោះកូនស្រីរបស់គាត់តែមួយមុខគត់។ កូនរបស់គាត់តែងតែយំរកបៅបន្ថែមទៀត។ គាត់កំពុងគិតអំពីការណែនាំការប្រើប្រាស់ទឹកបបរទៅឱ្យកូនរបស់គាត់ ពីព្រោះគាត់មានអារម្មណ៍ថាទឹកដោះរបស់គាត់មានការថយចុះ។ អ្នកស្រីក៏បានប្រាប់អ្នកថាប្ដីរបស់គាត់ឥឡូវមានមុខរបរថ្មីមួយ ហើយប្ដីរបស់គាត់ប្រាប់គាត់ថាគាត់មានលទ្ធភាពអាចឱ្យទឹកដោះគោម្សៅចំពោះកូនរបស់គាត់។ គាត់មានផែនការឱ្យកូនរបស់គាត់បៅទឹកដោះគោនៅពេលប្ដីរបស់គាត់ទិញមក។ គាត់ក៏មានអារម្មណ៍ថាគាត់ស្រកទម្ងន់ពីព្រោះសម្លៀក

បំពាក់របស់គាត់បានធូរលុង។ ជួនកាលគាត់មានអាការៈចង្អោរ និងរាករូសហើយគាត់កត់សំគាល់ឃើញថាគាត់មានរោគសញ្ញាទាំងនេះចាប់តាំងពីគាត់ចាប់ផ្តើមប្រើប្រាស់ឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍។ តើប័ណ្ណអ្វីខ្លះដែលអ្នកគួរជ្រើសរើសដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់ដល់អ្នកស្រីសុខា?

សូមពិនិត្យចម្លើយរបស់សិក្ខាកាម ហើយឱ្យគ្រាប់សណ្តែកមួយគ្រាប់ចំពោះចម្លើយត្រឹមត្រូវ។ លេខប័ណ្ណត្រឹមត្រូវមាន៖

៧ (ពិនិត្យសុខភាព និងទម្ងន់រៀងរាល់ខែ)
១០ (គ្រប់គ្រងផលរំខាននៃឱសថប្រឆាំងជំងឺអេដស៍)
១១ (សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃការស្រកទម្ងន់)
២១ (បរិភោគគ្រប់គ្រាន់នៅពេលមានផ្ទៃពោះ និងបំបៅដោះកូន)
២៥ (គន្លឹះសំខាន់សម្រាប់ការបំបៅដោះ)

រឿងទី ៧៖ អ្នកកំពុងទៅជួបអ្នកស្រីណារីនៅផ្ទះរបស់គាត់។ អ្នកស្រីណារីមានកូនម្នាក់ដែលមានអាយុ៦ខែ។ កូនរបស់គាត់មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍។ គាត់ប្រាប់អ្នកថាកូនរបស់គាត់ធូរស្បើយពីជំងឺ និងបានចាប់ផ្តើមបរិភោគគ្រប់គ្រាន់ប៉ុន្តែនៅតែស្រកទម្ងន់។ គាត់បានឱ្យកូនរបស់គាត់តែបបររាវៗទេ ពីព្រោះគាត់គិតថាសាច់ជាច្រើនដូចជាសាច់គោ និងស៊ុតគួរត្រូវតែចៀសវៀងក្នុងអំឡុងពេលមានជំងឺ ព្រោះអាហារទាំងនេះអាចបណ្តាលឱ្យលាប់ជំងឺ។ កូនគាត់ហាក់ដូចជាមានមាឌតូចជាងអាយុគេ។ អ្នកស្រីណារីបំបៅដោះកូនប្រុសរបស់គាត់បានតែពេលយប់។ អ្នកអាចកត់សំគាល់អំពីការខ្វះអនាម័យនៅជុំវិញបរិវេណផ្ទះបាយ។ តើប័ណ្ណអ្វីខ្លះដែលអ្នកគួរជ្រើសរើសដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់ដល់អ្នកស្រីណារី?

សូមពិនិត្យចម្លើយរបស់សិក្ខាកាមហើយឱ្យគ្រាប់សណ្តែកមួយគ្រាប់ចំពោះចម្លើយត្រឹមត្រូវ។ លេខប័ណ្ណត្រឹមត្រូវមាន៖

១ (ការលាងសម្អាតដៃ)
១១ (សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃការស្រកទម្ងន់/ការលូតលាស់)
២២ (ការចាប់ផ្តើមផ្តល់អាហារដល់កុមារអាយុ៦–២៤ខែ)
២៥ (គន្លឹះសំខាន់សម្រាប់ការបំបៅដោះ)
២៤ (ជំរុញការលូតលាស់ឱ្យបានល្អចំពោះកុមាររស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍)

ស្នើសុំឱ្យសិក្ខាកាមទាំងអស់រាប់ និងបង្ហាញគ្រាប់សណ្តែករបស់ពួកគេដែលទទួលបាន។ សិក្ខាកាមដែលមានគ្រាប់សណ្តែកច្រើនជាងគេ (មានចម្លើយត្រឹមត្រូវ) គឺជាអ្នកឈ្នះរង្វាន់។ អាចមានអ្នកឈ្នះច្រើនជាងមួយនាក់។ សូមព្យាយាមរករង្វាន់ឱ្យបានសម្រាប់អ្នកឈ្នះទាំងអស់គ្នា អ្នកអាចផ្តល់ឱ្យពួកគេនៅចុងបញ្ចប់នៃវគ្គ។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការផ្តល់រង្វាន់ដល់អ្នកដែលធ្វើបានល្អ។

សូមអបអរសាទរសិក្ខាកាមសម្រាប់ការរៀនអំពីរបៀបប្រឹក្សាយោបល់ដល់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដើម្បីរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ។

សង្ខេបខ្លឹមសារ

សុំឱ្យសិក្ខាកាមអានមេរៀនទី៦ (សៀវភៅសម្រាប់សិក្ខាកាម) នៅពេលពួកគេមានពេលទំនេរ។

សូមផ្តល់សំណួរតេស្តសាកល្បង។ ឱ្យសិក្ខាកាមចំណាយពេលមិនលើសពី១០នាទីដើម្បីឆ្លើយសំណួរ។ សិក្ខាកាមម្នាក់ៗគួរតែធ្វើសំណាយរដោយខ្លួនឯងរៀងខ្លួន។ ត្រួតពិនិត្យចម្លើយជាក្រុម។ ឆ្លើយតបសំណួរផ្សេងៗរបស់សិក្ខាកាម។