



ជំងឺទឹកនោមផ្អែមក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ៖ សៀវភៅណែនាំដែលអាចប្រើប្រាស់បានឆាប់រហ័ស

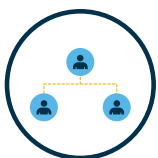
តើជំងឺទឹកនោមផ្អែមក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះជាអ្វី?

- ជំងឺទឹកនោមផ្អែមក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ បណ្តាលឱ្យកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់ (គ្មានកូស) ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។
- នៅពេលអ្នកបរិភោគ រាងកាយរបស់អ្នកបំប្លែងជាតិអាហារទៅជាគ្រួឯកស្ករ ដែលចូលទៅក្នុងឈាមរបស់អ្នក។
- រាងកាយបង្កើតអាំងស៊ុយលីនដើម្បីជួយផ្លាស់ទីជាតិស្ករ ពីឈាមរបស់អ្នកចូលទៅក្នុងកោសិការបស់អ្នកសម្រាប់ជាថាមពល។
- អ័រម៉ូនមានផ្ទៃពោះអាចបញ្ឈប់អាំងស៊ុយលីនមិនឱ្យដំណើរការបានល្អតាមដែលវាគួរធ្វើ។
- នេះមានន័យថាគ្រួឯកស្ករនៅក្នុងឈាមរបស់អ្នក ដែលបណ្តាលឱ្យកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់ និងជំងឺទឹកនោមផ្អែមក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។

ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សខ្លះកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ?

នរណាម្នាក់អាចកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ អ្នកមិនឯកោទេ ហើយមិនបានធ្វើអ្វីដើម្បីបង្កបញ្ហានេះទេ។

ហានិភ័យរបស់អ្នកអាចខ្ពស់ជាងដោយសារតែ៖



ប្រវត្តិគ្រួសាររបស់អ្នក



អាយុរបស់អ្នក



ប្រវត្តិវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក



ប្រវត្តិវប្បធម៌របស់អ្នក



ទម្ងន់រាងកាយរបស់អ្នក



ប្រភេទថ្នាំព្យាបាលដែលអ្នកប្រើ

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះគឺជាជំងឺធម្មតា និងអាចព្យាបាលបាន។ ជាមួយនឹងការថែទាំត្រឹមត្រូវ អ្នកអាចមានផ្ទៃពោះ និងទារកប្រកបដោយសុខភាពល្អ។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងទារករបស់អ្នក

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ អាចបង្កើនហានិភ័យនៃ៖

- សម្ពាធឈាមខ្ពស់ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ
- ទារកកើតមកលើសទម្ងន់
- ទារករបស់អ្នកមានកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមទាបបន្ទាប់ពីកំណើត។

ដោយការមើលថែជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក អ្នកអាចកាត់បន្ថយហានិភ័យទាំងនេះបាន។

ការមើលថែជំងឺទឹកនោមផ្អែមក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

វេជ្ជបណ្ឌិត ឬក្រុមគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក នឹងជួយអ្នកធ្វើផែនការដើម្បីមើលថែទាំជំងឺទឹកនោមផ្អែមក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នក។

នេះអាចរួមបញ្ចូល៖



ការបរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អ

សមតុល្យត្រឹមត្រូវនៃអាហារដែលផ្តល់សុខភាពចិញ្ចឹមអ្នក និងទារករបស់អ្នក។ វាក៏ជួយរក្សាកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក ឱ្យស្ថិតនៅក្នុងកម្រិតមួយដែលមានសុខភាពល្អផងដែរ។



ធ្វើឱ្យរាងកាយសកម្ម

ជួយរក្សាកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកឱ្យស្ថិតនៅក្នុងកម្រិតមួយដែលមានសុខភាពល្អ និងធ្វើឱ្យអ្នកមានភាពសមល្មមដើម្បីត្រៀមខ្លួនសម្រាប់កំណើតកូនរបស់អ្នក។



ពិនិត្យជាតិស្ករក្នុងឈាម

ទាំងនេះជួយអ្នកឱ្យមើលឃើញពីរបៀបដែលអាហារ និងសកម្មភាពប៉ះពាល់ដល់កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក និងរបៀបរក្សាឱ្យស្ថិតនៅក្នុងកម្រិតមួយដែលមានសុខភាពល្អ។



អាំងស៊ុយលីន និងថ្នាំព្យាបាល

ស្ត្រីជាច្រើនត្រូវការអាំងស៊ុយលីន ឬថ្នាំព្យាបាលដើម្បីគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងរក្សាកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមឱ្យមានសុខភាពល្អ។

បន្ទាប់ពីកូនរបស់អ្នកកើតមក

- ជំងឺទឹកនោមផ្អែមក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ជាធម្មតាបាត់ទៅវិញបន្ទាប់ពីទារកកើតមក។ កូនរបស់អ្នកនឹងមិនកើតមកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមទេ។
- ប៉ុន្តែហានិភ័យនៃការកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 2 នៅពេលអនាគត គឺខ្ពស់ចំពោះទាំងអ្នក និងទារករបស់អ្នក។
- ការពិនិត្យជំងឺទឹកនោមផ្អែមជាទៀងទាត់ និងរបៀបរស់នៅដែលមានសុខភាពល្អអាចជួយអ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នករក្សាសុខភាពល្អ។
- ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកជំនាញសុខភាពជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នកអំពីការពិនិត្យសុខភាពនានាដែលអ្នកត្រូវការ។



NDSS និងអ្នក

ដើម្បីចូលប្រើប្រាស់ធនធានបន្ថែម (រួមទាំងភាសារបស់អ្នក) ចូលទៅកាន់ ndss.com.au ឬហៅទូរសព្ទទៅបណ្តាញទូរសព្ទជំនួយ NDSS តាមលេខ 1800 637 700។