



# ការញញឹមប្រិមប្រិយ សំរាប់មនុស្សពេញវ័យ

ធ្មេញរបស់អ្នក គឺត្រូវមានគង់រឹងអស់មួយជីវិត។ ប៉ុន្តែមេរោគ និងមេរោគបាក់តេរីអាចកើនចំនួនឡើងនៅក្នុងមាត់ បណ្តាលឲ្យទន់មានស្នាមអុជៗខ្មៅ នៅលើធ្មេញ (ដង្កូវស៊ីធ្មេញ) ឡើងក្រហម ឬប្រាំងអញ្ចាញធ្មេញដែលងាយចេញឈាម (រោគអញ្ចាញធ្មេញ)។ មេរោគទាំងនេះក៏អាចកំរើករំពើកពាសពេញរូបកាយរបស់អ្នក ហើយប៉ះពាល់ដល់សរីរាង្គផ្សេងៗទៀត ដូចជាបេះដូងនិងសួតរបស់អ្នក។ ការថែទាំធ្មេញរបស់ឲ្យបាន ស្អាត ហើយទៅជួបពេទ្យធ្មេញរបស់អ្នក នឹងជួយរក្សាមាត់ និងខ្លួនប្រាណរបស់អ្នកឲ្យមានសុខភាពល្អ។

## ដុសធ្មេញរបស់អ្នកជាម្យ៉ាងរាល់ថ្ងៃ :

- ដុសធ្មេញបន្ទាប់ពីបរិភោគអាហារ និងចំណីក្រៅពេល – ឲ្យបានយ៉ាងតិចបំផុតពីរដងមួយថ្ងៃ។
- ប្រើថ្នាំដុសធ្មេញមានជាតិហ្វ្លូរីដ។ ជាតិហ្វ្លូរីដជួយការពារកុំឲ្យពុកធ្មេញ។
- ដុសធ្មេញរបស់អ្នកដោយថ្មីៗ ជាមួយប្រាសដុសធ្មេញ ដែលមានធ្មេញទន់ៗ។
- ដុសធ្មេញរបស់អ្នកឲ្យបាន 3 ទៅ 5 នាទី ក្នុងពេលដុសម្តងៗ។
- ទិញប្រាសដុសធ្មេញថ្មី រៀងរាល់ 2 ទៅ 3 ខែម្តង។
- ដុសអណ្តាតរបស់អ្នក ដើម្បីបន្ថយការស្អុយដង្ហើម។



## ត្រដុសធ្មេញរបស់អ្នក មួយដងជាម្យ៉ាងរាល់ថ្ងៃ :

- ប្រើអំបោះត្រដុសធ្មេញ ដើម្បីដុសនៅកន្លែងដែលប្រាសដុសធ្មេញពុំអាចដុសបាន។
- ត្រដុសនៅចន្លោះធ្មេញ និងខាងក្រោមអញ្ចាញធ្មេញ ដើម្បីយកកំបោរធ្មេញចេញ។
- ត្រូវធ្វើដោយថ្មីៗ ដើម្បីកុំឲ្យអញ្ចាញធ្មេញរបស់អ្នកឈឺ។

## ចូរកុំជក់បារី :

ឈប់ជក់បារី និងទំពាច្នាំជក់ ដើម្បីបន្ថយភាពគ្រោះថ្នាក់របស់ អ្នក នៃការកើតរោគមហារីកមាត់ កុំឲ្យធ្មេញមានពណ៌លឿង កុំឲ្យមានដង្ហើមស្អុយ និងបញ្ហាផ្សេងៗទៀត។ បើអ្នកត្រូវការជំនួយឈប់ជក់បារី សូមពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។

## បរិភោគឲ្យត្រឹមត្រូវ :

- បរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អ ដូចជាផ្លែឈើ និងបន្លែ ឈើស្ប យ៉ូហ្គឺត និងទឹកដោះគោ ដើម្បីជួយការពារ សុខភាពមាត់របស់អ្នក។
- កុំស្ងួតសាច់ដុំ និងម្ហូបមានជាតិស្ករផ្សេងៗទៀតពេក ដែលអាចជាប់ស្ថិតនៅធ្មេញរបស់អ្នក។

## ទៅជួបពេទ្យធ្មេញរបស់អ្នក មួយឆ្នាំពីរដង។

ចូរកុំចាំទាល់តែ អ្នកឈឺ សឹមទៅជួបពេទ្យធ្មេញរបស់អ្នក! ធ្មេញរបស់អ្នកអាចមានគ្រោះថ្នាក់តាំងពីយូរមកហើយ មុននឹងអ្នកបានដឹង ពីការនោះ។ ត្រូវពិគ្រោះជាមួយពេទ្យធ្មេញរបស់អ្នក អំពីសុខភាពទូទៅ និងលក្ខណៈជីវភាពរបស់អ្នក រួមទាំងថាតើ :

- អ្នកមានរោគទឹកនោមថ្លែម ឬរោគផ្សេងៗទៀតជាយូរលង់។
- អ្នកលេងកីឡា ដែលប៉ះពាល់គ្នា។
- អ្នកខាំ ឬសង្កៀតធ្មេញរបស់អ្នក។
- ថ្នាំរបស់អ្នកឮសូរជូសៗ ឬលាន់សូរប្រិបៗ នៅពេលអ្នកស្លាប និងទំពា។

## បើអ្នកមានសំណួរអ្វី ត្រូវសាកសួរពេទ្យធ្មេញរបស់អ្នក។