

ជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់

(ដំណើរលើសជាតិស្ករ)

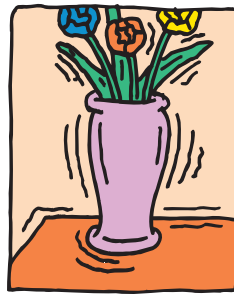
ការរក្សាកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកស្ថិតក្រោមការគ្រប់គ្រង គឺជាការសំខាន់ ។
 ជាតិស្ករច្រើនពេកនៅក្នុងឈាម ក្នុងរយៈពេលយូរពេក អាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ។

មូលហេតុទូទៅ ៖ ប្រភេទអាហារច្រើនពេក ដោយមិនបានប្រើប្រាស់អាំងស៊ុយលីន
 ឬគ្រាប់ថ្នាំទឹកនោមផ្អែមគ្រប់គ្រាន់ ការធ្វើសកម្មភាពតិចជាងធម្មតា ភាពតានតឹង
 ឬភាពមានជំងឺ ។

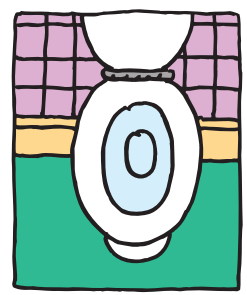
រោគសញ្ញារួមមាន ៖



ស្រេកទឹកគ្រប់ពេលវេលា



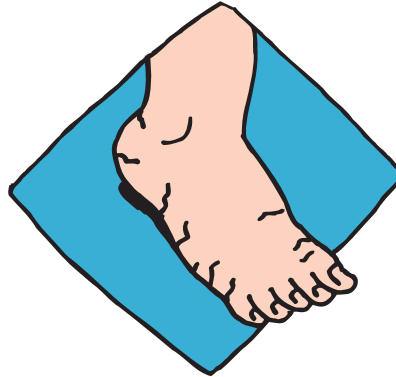
ការមើលឃើញព្រិលៗ



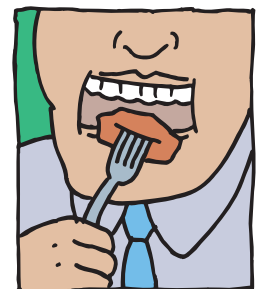
ត្រូវការនោមជាញឹកញាប់



ខ្សោយ ឬអស់កម្លាំង



ស្បែកស្ងួត



ឃ្នានជាញឹកញាប់

កិច្ចការដែលត្រូវធ្វើ ៖



- ពិនិត្យមើលជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់
- បន្តប្រើប្រាស់ថ្នាំរបស់អ្នក
- អនុវត្តតាមផែនការអាហាររបស់អ្នក
- ដឹកទឹកឲ្យបានច្រើន
- ហាត់ប្រាណ - ប្រសិនបើអ្នកអាចធ្វើបាន ។

ប្រសិនបើជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកខ្ពស់ជាងគេ
 រោលដៅរបស់អ្នកក្នុងរយៈពេល 3 ថ្ងៃ
 ហើយអ្នកមិនដឹងថាបណ្តាលមកពីមូលហេតុអ្វី
 សូមទូរសព្ទទៅគ្រូពេទ្យ
 ឬគ្លីនិកសុខភាពរបស់អ្នកភ្លាម ។

