

ការថែរក្សាធ្មេញរបស់កូនអ្នក។

វាជាការល្អក្នុងការថែរក្សាធ្មេញឱ្យបានឆាប់។ ជាមួយនឹងការថែទាំសុខភាពមាត់ល្អ កូនរបស់អ្នកអាចធំឡើងដោយមិនពុកធ្មេញ។ ចាប់ផ្តើមដោយការថែរក្សាអញ្ចាញធ្មេញ និងធ្មេញរបស់កូនអ្នក។ នៅពេលពួកគេធំឡើង ចូរបង្រៀនកូនរបស់អ្នកអំពីការថែទាំធ្មេញដ៏ល្អបំផុត។ សូមចងចាំថា ធ្មេញ និងអញ្ចាញធ្មេញដែលមានសុខភាពល្អ តម្រូវឱ្យទៅជួបពេទ្យធ្មេញជាប្រចាំ។

ដុសធ្មេញ

អាហារ និងបាក់តេរីបង្កើតជាសារធាតុស្អិតដែលហៅថាបន្ទះនៅលើធ្មេញនៅលើធ្មេញ។ បាក់តេរីនៅក្នុងបន្ទះបង្កើតអាស៊ីតដែលស៊ីទៅស្រទាប់រឹងរបស់ធ្មេញ (ស្រទាប់អេណាមែល)។ ធ្មេញប្រែជាប្រហោង នៅពេលដែលរន្ធច្រូចៗលេចឡើងដែលអនុញ្ញាតឱ្យបាក់តេរីចូល។ នេះបណ្តាលឱ្យពុកធ្មេញ។ ការដុសធ្មេញអាចបញ្ឈប់បន្ទះមិនឱ្យឡើង។ ចាប់ផ្តើមសម្អាតអញ្ចាញធ្មេញរបស់កូនអ្នកពីរបីថ្ងៃបន្ទាប់ពីកំណើត។ ដំបូងត្រូវប្រើទឹកនិងក្រណាត់កប្បាសមួយដុំ។ នៅពេលធ្មេញចូលប្រើប្រាស់ដុសធ្មេញតូចមួយ និងថ្នាំដុសធ្មេញហ្វូរីដែលមានទំហំប៉ុនគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ឬអង្ករ។ ប្រើតែក្នុងបរិមាណតិចតួចប៉ុណ្ណោះ ព្រោះកុមារមានទំនោរលេបថ្នាំដុសធ្មេញ។ ថ្នាំដុសធ្មេញបណ្តុះបណ្តាល (មិនមានហ្វូរី) ក៏អាចប្រើបាននៅដំណាក់កាលនេះដែរ។ ពិភាក្សាជាមួយទទួលបណ្ឌិត ឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ដើម្បីទទួលបានការណែនាំអំពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំបំប៉នហ្វូរី ដូចជាថ្នាំបន្តក់ ឬគ្រាប់។ នៅពេលដែលកូនរបស់អ្នកមានអាយុគ្រប់គ្រាន់ និងដឹងពីរបៀបដុសធ្មេញរបស់ពួកគេ សូមមើលដើម្បីឱ្យប្រាកដថាវាធ្វើបានត្រឹមត្រូវ។



ដុសធ្មេញ

ការប្រើអំបោះអាចយកបាក់តេរី និងបន្ទះចេញពីចន្លោះធ្មេញ និងក្រោមអញ្ចាញធ្មេញ។ ដុសធ្មេញរបស់កូនអ្នកជារឿងរាល់ថ្ងៃ។ នៅពេលកូនមានវ័យចំណាស់ ឧបករណ៍ប្រើអំបោះអាចជួយឱ្យពួកគេពត់ធ្មេញ។

ហ្វូរី

ហ្លួយអ្វីធ្វើឱ្យស្រោមធ្មេញកាន់តែរឹងមាំ។ ហ្លួយអ្វីធ្វើឱ្យផ្ទៃធ្មេញកាន់តែរឹងមាំ។ រកមើលថាតើទឹកសហគមន៍របស់អ្នក មានហ្លួយអ្វីបន្ថែមទៅវាដែរឬទេ។ បើមិនដូច្នោះទេ សូមសួរពេទ្យធ្មេញរបស់អ្នកថាតើកូនរបស់អ្នកគួរត្រូវបានផ្តល់ថ្នាំ គ្រាប់ហ្លួយអ្វីតិចដែរឬទេ។ ពេទ្យធ្មេញរបស់អ្នកក៏អាចលាបហ្លួយអ្វីតទៅលើធ្មេញមនុស្សពេញវ័យរបស់កូនអ្នកនៅពេល ពិនិត្យជាប្រចាំផងដែរ។

ថ្នាំផ្សាភ្ជាប់

ថ្នាំផ្សាភ្ជាប់ គឺជាមធ្យោបាយសុវត្ថិភាព គ្មានការឈឺចាប់ និងចំណាយតិច ដើម្បីជួយការពារធ្មេញខាងក្រោយរបស់កូន អ្នកពីការពុកផុយ។ ស្រោបប្លាស្ទិកស្តើងមួយត្រូវបានភ្ជាប់ទៅនឹងផ្ទៃទំពារនៃថ្នាំ និងធ្មេញខាងមុខ។ ថ្នាំផ្សាភ្ជាប់ បង្កើតជារបាំងរឹងដែលការពារអាហារ និងបាក់តេរីមិនឱ្យចូលទៅក្នុងចង្កូរកូចៗលើផ្ទៃធ្មេញ។

ពេលណាត្រូវទូរស័ព្ទទៅពេទ្យធ្មេញ

ចាំមើលខាងក្រោម៖

- **ធ្មេញពុក.** កុំឱ្យកូនរបស់អ្នកដេកជាមួយដប។ វត្ថុរាវក្នុងដប (សូម្បីតែទឹកដោះគោ) ដែលអង្គុយក្នុងមាត់អាច បណ្តាលឱ្យពុកធ្មេញយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ កុំឱ្យកូនរបស់អ្នកផឹក ឬអាហារសម្រន់ដោយមិនបាច់ដុសធ្មេញក្រោយមក។
- **ការផ្តាច់មេដៃ និងក្បាលសុដន់សិប្បនិម្មិត។** ការបិទមេដៃ ឬក្បាលសុដន់សិប្បនិម្មិត គឺជារឿងធម្មតាសម្រាប់ ទារក។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើទម្លាប់ណាមួយបន្តដល់អាយុ៣ ឬ៤ឆ្នាំ វាអាចនាំឱ្យមានបញ្ហាធ្មេញ ឬថ្នាំម។ ប្រសិនបើប្រើ ក្បាលសុដន់សិប្បនិម្មិត ក្បាលសុដន់សិប្បនិម្មិតដែលផលិតដោយកៅស៊ូគឺល្អបំផុតសម្រាប់ធ្មេញ និងថ្នាំម។

ហៅទូរស័ព្ទទៅទទួលបានសម្រាប់បញ្ហាណាមួយខាងក្រោម៖

- ចាប់ពីអាយុ 1 ឆ្នាំឡើងទៅ កូនរបស់អ្នកគួរពិនិត្យធ្មេញជាប្រចាំរៀងរាល់ 6 ខែម្តង។
- ពិភាក្សាជាមួយទទួលបានសម្រាប់បញ្ហាណាមួយរបស់អ្នក ប្រសិនបើធ្មេញទារក ឬមនុស្សធំមានការកោង ឬមិនចូល។
- ទូរស័ព្ទទៅពេទ្យធ្មេញ ប្រសិនបើអ្នកឃើញចំណុចពណ៌ត្នោត ឬខ្មៅនៅលើធ្មេញរបស់កូនអ្នក។
- ប្រសិនបើធ្មេញត្រូវបានគោះចេញ សូមទទួលការថែទាំធ្មេញបន្ទាន់។ កុំលាងសម្អាតធ្មេញ។ ចាក់វ៉ាក់សាំងទឹកដោះគោ រហូតដល់អាចដាក់ចូលវិញបាន។

Health Net of California, Inc. is a subsidiary of Health Net, LLC and Centene Corporation. Health Net is a registered service mark of Health Net, LLC. All other identified trademarks/service marks remain the property of their respective companies. All rights reserved.

© 2000-2025 The StayWell Company, LLC. All rights reserved. This information is not intended as a substitute for professional medical care. Always follow your healthcare professional's instructions.