

សុខភាពមាត់មានសារៈសំខាន់ នៅពេលអ្នកមានផ្ទៃពោះ

អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ប្រការសំខាន់គឺត្រូវថែទាំធ្មេញ និងអញ្ជាញរបស់អ្នក។ ប្រការសំខាន់សម្រាប់អ្នក និងទារករបស់អ្នកគឺ អ្នកថែទាំធ្មេញរបស់អ្នក ទទួលបានអាហារសុខភាព និងធ្វើសកម្មភាពដែលល្អចំពោះសុខភាពផ្សេងទៀត។

គន្លឹះថែទាំសុខភាពមាត់ធ្មេញបានល្អ

- ការប្រែប្រួលលើរាងកាយរបស់អ្នកអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ អាចបណ្តាលឱ្យអញ្ជាញរបស់អ្នកឈឺ ហើម និងអាចចេញឈាមទៀតផង។ ករណីនេះហៅថា ការរលាកអញ្ជាញធ្មេញ ហើយពេទ្យធ្មេញរបស់អ្នកអាចព្យាបាលបាន។
- ការថែទាំមាត់ធ្មេញគឺមានសុវត្ថិភាពអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ហើយប្រការសំខាន់គឺត្រូវទៅជួបពេទ្យធ្មេញរៀងរាល់ 6 ខែម្តង ឬនៅពេលអ្នកមានក្តីបារម្ភផ្សេងៗ។
- អ្នកគួរតែដុសធ្មេញយ៉ាងតិចពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់ដុសធ្មេញរបស់អ្នករៀងរាល់ 3 ទៅ 4 ខែម្តង។
- លាងជម្រះរាល់យប់ដោយប្រើទឹកខ្ពស់មាត់ដែលមានជាតិហ្វូស្វ័រ។
- ទទួលបានអាហារជំនួយសុខភាពចម្រុះមុខ ដូចជាបន្លែ ផ្លែឈើ ផលិតផលទឹកដោះគោ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិទាំងមូល។
- ប្រសិនបើអ្នកក្អក ប្រការសំខាន់គឺត្រូវលាងជម្រះមាត់របស់អ្នក ដើម្បីកុំឱ្យមានជាតិអាស៊ីតជាប់ធ្មេញរបស់អ្នក។

សុខភាពអញ្ជាញរបស់អ្នកប៉ះពាល់ដល់សុខភាពទារកក្នុងពោះរបស់អ្នក

ការស្រាវជ្រាវបង្ហាញថា ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលមានជំងឺអញ្ជាញមានឱកាសខ្ពស់ដែលធ្វើឱ្យទារកកើតមកក្នុងពោះ។

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរតែទៅជួបពេទ្យធ្មេញយ៉ាងតិចម្តងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ អ្នកអាចទទួលបានការព្យាបាលពេញមួយរយៈពេលមានផ្ទៃពោះ។



ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការស្វែងរកគ្រូពេទ្យធ្មេញ ឬមានសំណួរអំពីអត្ថប្រយោជន៍សុខភាពធ្មេញរបស់អ្នក សូមចូលមើល www.hndental.com ឬហៅទូរសព្ទទៅ៖

សមាជិកខោនធី Los Angeles៖
1-844-233-4522

សមាជិកខោនធី Sacramento៖
1-833-493-0428

ម៉ោង៖ 8 ព្រឹកដល់ 5 រសៀលម៉ោងនៅ PT
អ្នកប្រើប្រាស់ TDD/TTY គួរតែហៅទូរសព្ទទៅ **1-800-466-7566**។

ជំងឺអញ្ចាញ

- នៅពេលអ្នកមានផ្ទៃពោះ អ្នកងាយនឹងមានជំងឺអញ្ចាញ។
- ជំងឺអញ្ចាញមិនឈឺទេ ដូច្នេះអ្នកអាចនឹងមិនដឹងថាអ្នកមានជំងឺនេះឡើយ។
- ប្រសិនបើអញ្ចាញរបស់អ្នកចេញឈាមនៅពេលអ្នកដុសធ្មេញ អ្នកប្រហែលជាមានជំងឺអញ្ចាញ។
- វិធីល្អបំផុតកុំឱ្យមានជំងឺអញ្ចាញគឺដុសធ្មេញរបស់អ្នកយ៉ាងតិចម្តងក្នុងមួយថ្ងៃ ប៉ុន្តែពិរដងក្នុងមួយថ្ងៃរឹតតែប្រសើរ។
- ប្រសិនបើអ្នកគិតថា អ្នកអាចនឹងមានជំងឺអញ្ចាញ សូមទៅជួបពេទ្យធ្មេញ។ ជំងឺអញ្ចាញដំណាក់កាលដំបូងគឺងាយស្រួលព្យាបាល។

¹Offenbacher, Steven, "រោគអញ្ចាញធ្មេញជាកត្តាអាចបង្កហានិភ័យចំពោះទម្ងន់ស្រាលពេលកើតមុនគ្រប់ខែ" ទិន្នន័យប្រតិបត្តិការរោគអញ្ចាញធ្មេញ ខែតុលា ឆ្នាំ 1996 67 (10 Suppl): pp. 1103-1113។

ប្រភព និងគេហទំព័រ៖

សៀវភៅណែនាំអំពីទន្តសាស្ត្រកុមារកំណែទី 5។ បណ្ឌិតសភាអាមេរិកផ្នែកទន្តសាស្ត្រកុមារ (AAPD) www.aapd.org។

ព័ត៌មាននេះមិនមានគោលបំណងជំនួសការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ ឬការថែទាំមាត់ធ្មេញនោះទេ។ សូមធ្វើតាមការណែនាំរបស់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកជានិច្ច។

Health Net Community Solutions, Inc. គឺជាក្រុមហ៊ុនបុត្រសម្ព័ន្ធរបស់ Health Net, LLC និង Centene Corporation។ Health Net គឺជាសញ្ញាសេវាចុះបញ្ជីរបស់ Health Net, LLC។ រក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង។