

គាលការណ៍ណែនាំ ស្តីពីការថែទាំ + សុខភាពបង្កការជំងឺ +

ដើរតាមផែនការរបស់អ្នក ដើម្បីទទួលបានសុខភាពកាន់តែប្រសើរ

តំណាងដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់នៃការ បង្កើនការជំងឺ

អនុវត្តតាមគោលការណ៍ណែនាំស្តីពីការថែទាំសុខភាពបង្កើនការជំងឺ ទាំងនេះ។ សុខភាពរបស់អ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នក អាចនឹងអាស្រ័យលើការសម្រេចចិត្តតុល្យភាពនេះ។

អ្នកប្រហែលជាបានឮពាក្យថា “ការការពារប្រសើរជាងព្យាបាល” រួចមកហើយ។ សំណួរថែទាំសុខភាពបង្កើនការជំងឺ ការគ្រប់គ្រង និងការជួសជុល គឺជាជំហានដំបូងដ៏ល្អបំផុតមួយចំនួន ដើម្បីបង្កើនការជំងឺ។ គោលការណ៍ណែនាំនេះ អាចជួយឱ្យមានការព្យាបាលយ៉ាងឆាប់រហ័ស នៅពេលដែលបញ្ហាសុខភាពទីបំផុតចាប់ផ្តើមដំបូង។ ការព្យាបាលអាចមានប្រសិទ្ធភាពបំផុតក្នុងអំឡុងពេលនេះ ដូច្នេះសូមបន្តទទួលបានសំណើបង្កើនការជំងឺ ការពិនិត្យតាមដាន និងការជួសជុលឱ្យបានឡើងវិញ។

ការណែនាំនៅក្នុងសៀវភៅណែនាំនេះ មានភាពខុសគ្នាទៅតាមអាយុ ភេទ ប្រវត្តិសុខភាព សុខភាពបច្ចុប្បន្ន និងប្រវត្តិគ្រួសារ។ វាអាចជួយអ្នកតាមដានអ្វីដែលត្រូវការ និងពេលវេលាដំណើរការ។

សម្រាប់សំណើឆ្លើយតបទាំងអស់ សូមមើល ឯកសារភស្តុតាងបញ្ជាក់ពីការឆ្លើយតប (EOC) ឬសៀវភៅណែនាំសមាជិក Medi-Cal របស់អ្នក។ អ្នកក៏អាច ចូល គណនីរបស់ Blue Shield of California Promise Health Plan របស់អ្នកតាមរយៈគេហទំព័រ blueshieldca.com។

សូមហៅទូរសព្ទទៅជូនកែសម្រួលអត្តិសញ្ញាណប័ណ្ណ ដែលមាននៅលើបណ្តាញ ID សមាជិក Blue Shield Promise របស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយ។

សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី ០ ដល់ 2 ឆ្នាំ

ប្រធានបទដដែលអនុវត្តប្រហែលជា
ចង់ពិភាក្សាជាមួយ យ
វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក

សុវត្ថិភាព

- ប្រើបញ្ជីជំនុំឡើងវិញដើម្បី
សុវត្ថិភាពដល់ផ្ទះរបស់
អ្នក។
- ពិនិត្យយុទ្ធនៃរបស់អ្នករក
មើលថ្នាំលាបដដែលមានជាតិ
សំណា។

អាហារូបត្ថម្ភ

- ការបំប្លែងជាយឺតយ៉ាវ
មួយ និងប្រើម្សៅទឹកដោះ
ដដែលសម្រាប់ជាតិដក់ និង
អាហារសម្រាប់ជាតិដក់សម្រាប់
ទារក។

សុខភាពធម្មតា

- កុំដាក់ទារក ឬកូនតូចទីបចេះដើរ
តែតែរបស់អ្នកនៅលើគ្រែ
ដដែលមានដដែលមានទឹក
ផ្តល់ឈើ ទឹកដោះ ឬសារធាតុរាវ
ដដែលមានជាតិស្ករ
ផ្តល់ឈើ។ កុំគង់ទល់ដល់
កូនមាត់ទារក ឬកូនតូចទីប
ចេះដើរតែតែ។ សម្រាក
អញ្ជាញធម្មតា និងធម្មតា
របស់ទារកអ្នកជា
រៀងរាល់ថ្ងៃ។
- ប្រើកូរណាត់ជូតសម្រាកសម
នឹងសម្រាកដើម្បីជូត
អញ្ជាញធម្មតា។ ប្រើច្បាស់
ដូចធម្មតាទន្ទឹមជាមួយទឹកត្រី
ប៉ុណ្ណោះ ដោយចាប់ផ្តើម
ជាមួយនឹងការដុះចេញពីលក
នធម្មតាដំបូង។
- អាយុ 6 ខែដល់អាយុចូលរៀន
ចំណាត់ការមិត្តភាពយុវជន សូម
ពិភាក្សាជាមួយ យធម្មតា
របស់អ្នកអំពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំ
គ្រាប់បំប្លែងយុវជន ឬស្រីប្រើទឹក
មិនមានជាតិក្រលុយអរ
គ្រប់គ្រាន់។

ការចាក់ថ្នាំបង្ការ				
ចំនួនចាក់ថ្នាំបង្ការជាលំដាប់	1	2	3	4
ជំងឺ COVID-19	ណែនាំសម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 6-23 ខែ កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 23 ខែឡើងទៅដែលមានកត្តាហានិភ័យ ឬមិនត្រូវបានចាក់វ៉ាក់សាំងប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 កុមារដែលស្ថិតនៅក្នុងទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកជួសជុលដែលមានកត្តាហានិភ័យ និងទាំងអស់ដែលជួរសរស្ទើរមានការការពារ។			
វ៉ាក់សាំង DTaP (ជំងឺខាងស្បែក ជំងឺតោណុស ជំងឺក្អកក្អាយ)	2 ខែ	4 ខែ	6 ខែ	15-18 ខែ
គ្រុនផ្តាសាយធំ ប្រចាំឆ្នាំ	សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែឡើងទៅ (កម្រិតដូសទីពីរ 4 សប្តាហ៍ដំបូង)។ ^{2,3}			
ជំងឺរលាកចុលីមប្រភេទ A	12-23 ខែ (ដូសទីពីរយ៉ាងហោចណាស់ 6 ខែ បន្ទាប់ពីដូសទីមួយ)។			
ជំងឺរលាកចុលីមប្រភេទ B	0 (កំណើត)	1-2 ខែ	6-18 ខែ	
វ៉ាក់សាំង Hib (ហាត់តេរី Haemophilus influenzae ប្រភេទ b)	2 ខែ ⁴	4 ខែ ⁴	6 ខែ ⁴	12-15 ខែ ⁴
វ៉ាក់សាំង IPV (វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺគ្រុនស្បែកដង្ហើង ដែលមានវីរុស បង្កអន់សកម្មភាព)	2 ខែ	4 ខែ	6-18 ខែ	
វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺបណ្តាលពីហាត់តេរីមណោកូកក (Meningococcal)	សម្រាប់កុមារដែលមានកត្តាហានិភ័យ។ ⁵			
វ៉ាក់សាំង MMR (ជំងឺកញ្ញាជ្រូក ជំងឺស្រូវទន្លេ ជំងឺស្ករ)	ដូសទីមួយនៅអាយុ 12-15 ខែ ដូសទីពីរនៅអាយុ 4-6 ឆ្នាំ។ ⁶			
វ៉ាក់សាំង Pneumococcal (ជំងឺរលាកសួត)	2 ខែ	4 ខែ	6 ខែ	12-15 ខែ
វ៉ាក់សាំង Rotarix (រ៉ូតាវីរុស) ឬ	2 ខែ	4 ខែ		
វ៉ាក់សាំង RotaTeq (រ៉ូតាវីរុស)	2 ខែ	4 ខែ	6 ខែ	
វ៉ាក់សាំង RSV (វីរុសផ្តល់ជង្គង់ហើម)	0 (កំណើត) ⁷	សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 8-19 ខែ ដែលមានកត្តាហានិភ័យ។		
វ៉ាក់សាំង Varicella (ជំងឺអុតស្វាយ)	12-15 ខែ ដូសទីពីរនៅអាយុ 4-6 ឆ្នាំ។ ⁶			

សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី ០ ដល់ 2 ឆ្នាំ

ប្រធានបទដំណើរការអនុវត្តប្រចាំថ្ងៃ
ចង់ពិភាក្សាជាមួយ
វេជ្ជបណ្ឌិតបំប៉ន

សុខភាពធម្មតា (ត)
• អាយុ 2 ឆ្នាំ៖ ចាប់ផ្តើម
ដុះស្រូវប្រចាំថ្ងៃជាមួយ
ចំណីស្រស់ធម្មតា ដែលមានជាតិ
ភ្នំល្អបំផុតបំប៉ន
សម្រាប់ស្ថានភាព
ហាត់។

ការពិនិត្យ/ការផ្តល់ប្រឹក្សា/សេវាកម្ម	
ការពិនិត្យប្រចាំឆ្នាំ	រួមមាន រង្វង់ក្បាល ប្រវែង/កម្ពស់ ទម្ងន់ សន្ទស្សន៍ មាសរាងកាយ (BMI) ការពិនិត្យយសុខភាពតាមអាយុ ប្រវត្តិសុខភាព និងការសម្របសម្រួលសេវាថែទាំ សុខភាពបង្កការជំងឺ។
ជំងឺអ្វីស្បើម	ណែនាំឱ្យពិនិត្យនៅអាយុ 18 ខែ និង 24 ខែ។
ការពិនិត្យអាកប្បកិរិយា សង្គម និងផ្លូវចិត្ត	ណែនាំឱ្យធ្វើការវាយតម្លៃប្រចាំឆ្នាំដល់ផ្នែកពិភាក្សា គ្នាសារ។ នេះអាចរួមបញ្ចូលការវាយតម្លៃស្តីពីសុខភាព សុខភាព ដែលទាក់ទងនឹងកន្លងរស់នៅ កន្លងផ្ទះ និងកន្លងកម្មសាងសង់បំប៉ន។
ការវិភាគឈាមរកជាតិសំណ	ណែនាំឱ្យពិនិត្យយើងនៅអាយុ 12 ខែ និង 24 ខែ ដោយ យកសំណាកឈាមតាមសរសៃឈាមដៃ ឬសរសៃឈាមរំនៃ (ការធ្វើតេស្តឈាម)។
ការថែទាំសុខភាពមាត់ធ្មេញ	ពិភាក្សាអំពីការប្រើប្រាស់ ឬការចេញវេជ្ជបញ្ជាជាថ្មី គ្រប់គ្រងជាសាធារណៈតាមមាត់សម្រាប់អាយុចាប់ពី 6 ខែ ឡើងទៅ។ លាបថ្នាំភ្នំល្អបំផុតបំប៉នប្រចាំថ្ងៃ 3-6 ខែម្តងសម្រាប់ទារក និងកុមារអាយុចាប់ពី 6 ខែ ដល់ 5 ឆ្នាំ។ ^៨
ពិនិត្យមើលការលូតលាស់	ណែនាំឱ្យពិនិត្យយើងបញ្ចូលហេតុលាស់ចំពោះទារក និងកុមារតូចៗ (នៅអាយុ 9 ខែ និង 18 ខែ)។
ជំងឺរលាកក្នុងដោយសារមេរោគ ប្រមេ:	ថ្នាំលាបក្នុងកែវ។ ការលាបនេះផ្តល់ឱ្យកូនអង្គុយពេល ថែទាំទារកទីបន្តិចបន្តួច។
កម្រងបណ្តុំពិនិត្យទារកទើបនឹង កើត	ការពិនិត្យយកជំងឺត្រូវបានណែនាំសម្រាប់ជំងឺទាំងអស់ ដែលមានរាយនាមក្នុងកម្រងបណ្តុំពិនិត្យយកជំងឺ បានណែនាំ។ ^៩
ជំងឺមហារីកស្បែក	សូមពិភាក្សាអំពីសារៈសំខាន់នៃការការពារពីពន្លឺ ព្រះអាទិត្យដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់នឹងពន្លឺ ព្រះអាទិត្យសម្រាប់មនុស្សដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែ ដល់ 24 ឆ្នាំដែលមានហានិភ័យខ្ពស់។
ការមើលឃើញ និងការស្តាប់	ណែនាំឱ្យពិនិត្យយើងដំឡើងស្តាប់កូនក្រោយ (កូនកែ ខ្វះខាតឃើញ) ឬក្នុងករណីយើងសង្ស័យ។ ¹⁰

ការបង្ការការរងរបួសសម្រាប់ទារក និងកុមារតូចៗ

កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការរងរបួសសម្រាប់ទារក
ក្នុងស្ថានភាព (SIDS)
ចង់កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការរងរបួសសម្រាប់ទារកក្នុងស្ថានភាព (SIDS) គឺជា
មូលហេតុនាំមុខគេនៃការស្លាប់សម្រាប់ទារក។ ដាក់ទារកឱ្យ
ដេកផ្ទាល់។ នេះកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃ SIDS។ ប្រើតែ
ស្រទាប់កុំប៉ុណ្ណោះ ហើយទុកប្រដាប់កុមារលេង និងរបស់របរ
ទាំងឡាយផ្សេងៗទៀតឱ្យនៅឆ្ងាយពីកូនគួរ។

ការការពាររបស់អ្នកដោយប្រើកាអ៊ីរ៉េយនុត
ប្រើកាអ៊ីរ៉េយនុតត្រូវបានសម្រាប់ថែទាំរបស់អ្នក និងសម្រាប់
ទម្ងន់របស់កូនអ្នក។ សូមអានសេចក្តីណែនាំរបស់កាអ៊ីរ៉េ
យនុត និងរបស់កុមារឱ្យបានច្បាស់ពីរបៀបដំឡើង និង
ប្រើប្រាស់វា។ ប្រើកាអ៊ីរ៉េយនុតតែម្តងទៅក្រោយ រហូតទាល់តែកូន
របស់អ្នកមានកម្ពស់យ៉ាងតិច 40 អ៊ីញ ឬទម្ងន់យ៉ាងតិច 40
ផោន។ មិនដំឡើងកាអ៊ីរ៉េយនុតនៅលើកាអ៊ីរ៉េយនុតពីខាងមុខ
ដែលមានពាងស្រូវភូមិភាពសម្រាប់អ្នកដំណើរនោះទេ។

សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី ០ ដល់ 2 ឆ្នាំ

ការពារកូនរបស់អ្នកនៅក្នុង

- សម្រាប់សុវត្ថិភាពចំពោះទឹក ត្រូវប្រាកដថា កូនរបស់អ្នកមានឧបករណ៍ជួយឱ្យបណ្តុះតែខ្លួនសមស្របសម្រាប់អាយុទម្ងន់ និងប្រភេទនៃសកម្មភាពក្នុងទឹករបស់ពួកគេ។
- បង្រៀនសុវត្ថិភាពចរាចរណ៍ដល់កូនរបស់អ្នក។ កុមារដែលមានអាយុក្រោមប្រាំបួនឆ្នាំត្រូវការការមើលថែនៅពេលឆ្លងផ្លូវ។
- ត្រូវប្រាកដថា កូនរបស់អ្នកពាក់មួកសុវត្ថិភាពនៅពេលជិះកង់។

ធ្វើឱ្យធុនរបស់អ្នកមានសុវត្ថិភាពចំពោះទារក

អនុវត្តតម្រូវការទាំងនេះ ដើម្បីបង្កើនការការពារកូនរបស់អ្នកដែលមានសុវត្ថិភាពដល់កូនរបស់អ្នក៖

- រក្សាទុកថ្នាំ សារធាតុរាវសម្រាប់សម្អាត និងសារធាតុគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗទៀតនៅក្នុងផ្ទះដែលកុមារប្រឹក្សានិមន្ត។ ទាំងនេះគួរតែត្រូវបានដាក់សា និងទុកជាកុំឱ្យឆ្លងយូរពីដៃរបស់កុមារ។

- ប្រើចម្លងសុវត្ថិភាពឆ្លងកាត់ជណ្តើរ (ខាងលើ និងខាងក្រោម)។ ប្រើរបាំងរនាំងការពារនៅលើបង្អួចខាងលើជាន់ទីមួយ។
- រក្សាទុកសីតុណ្ហភាពម៉ាស៊ីនកម្ដៅទឹកនៅក្នុង 120° F។
- រក្សាទុកធុរកិច្ចដែលមិនមានប្រើប្រាស់ដៃគ្រប់គ្រងដោយរបាំងបូលាស្ទិក។
- កុំពិចារណាលើការទុកទារករបស់អ្នកនៅក្នុងចុងរង្វង់ដីរទារក។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើដូច្នោះ ចូរធ្វើការត្រួតពិនិត្យឱ្យបានជាប្រចាំ។ បិទការចូលប្រើជណ្តើរ និងទៅវត្តចុងដៃអាចផ្តល់ឱកាស (ដូចជាចង្កៀង) ឬបណ្តាញឱ្យរលាក (ដូចជាចង្កៀង ឬឧបករណ៍កម្ដៅដីដោយអគ្គិសនី)។
- រក្សាទុកវត្ថុ និងអាហារដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានការស្លាក់ឱ្យឆ្ងាយពីកូនរបស់អ្នក។ រួមមានវត្ថុដូចជា កាក់បង្កោង បំណែករបស់កុមារដែលងងឹត ឬ សាច់ក្រូច (ទាំងមូល ឬចំណិតតូចៗ) សណ្តែកកែវ និងស្ករគ្រាប់បែង។
- ប្រើរបងដៃដែលរឹងនៅជុំវិញអាងហែលទឹក។ រក្សាចម្ងាយពីកាន់អាងហែលទឹកឱ្យបានច្បាស់ជាប់។

សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 3 ដល់ 10 ឆ្នាំ

ប្រធានបទដ៏ល្អអន្តរ
ប្រហែលជាចង់ពីភាគសា
ជាមួយយុវជនបណ្តុះបណ្តាល
អន្តរ

សុវត្ថិភាព

- ប្រើបញ្ជីជំងឺឡើងវិញ ដើម្បី
ការពារកូននាពេលវេលាសមស្រប
ឱ្យមានសុវត្ថិភាព។
- ពិនិត្យយុវជនរបស់អ្នក
ដើម្បីរកមើល ថ្ងៃនាពេលដែល
មានជាតិសំណា។

ការហាត់ប្រាណ

- ចូលរួមក្នុងសកម្មភាព
ផ្សេងៗក្នុងរយៈពេល៖
គួរសារ។ ឧទាហរណ៍ ការ
ដំឡើង ឬការលេងនៅទីផ្សារ
សម្រាប់លេង។
- កំណត់ពេលវេលាពិនិត្យយើង
តិចជាងពីរម៉ោងក្នុង
មួយថ្ងៃ។ នេះរួមបញ្ចូល
ទាំងឧបករណ៍ចល័ត កុំព្យូទ័រ
និងទូរស័ព្ទ។

អាហារូបត្ថម្ភ

- លើកកម្ពស់របបអាហារដែល
ផ្តល់សុខភាពល្អ។
ដាក់កម្រិតកំណត់លីកាឡូរី
និងជាតិខ្លាញ់។ ផ្តល់
ផលឈើ បន្តលើ សណ្តែក
និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិទាំងមូល
ជាញឹកញយ។

សុខភាពធុមញ្ជ័រ

- សាកសួរពេទ្យធុមញ្ជ័របស់
អ្នកថា តើត្រូវប្រើអ្វី៖
សម្ភារធុមញ្ជ័រ
នៅពេលណា និងដោយ
របៀបណា?
- អាយុ 5 ឆ្នាំ៖ សូមជជែក
ជាមួយពេទ្យធុមញ្ជ័របស់
អ្នកអំពីការប្រើកុំព្យូទ័រ
នៅចន្លោះប្រហោងធុមញ្ជ័រ។

ការចាក់ថ្នាំបង្ការ

ជំងឺ COVID-19

បានណែនាំសម្រាប់កុមារដែលមានអាយុពី 6-23 ខែ កុមារ
ដែលមានអាយុលើសពី 23 ខែ ដែលមានកត្តាហានិភ័យ
ប្រសិនបើមានការប៉ះពាល់ដោយ COVID-19 កុមារដែលមាន
ទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដែលមានកត្តា
ហានិភ័យ និងគ្រប់អ្នកដែលជួបស៊ីសការការពារ។

DTaP (ជំងឺខាន់ស្កាលាក់ ជំងឺ តោណូស ជំងឺក្អកក្អាយ)

ដូសទីប្រាំអាយុ 4-6 ឆ្នាំ
(Tdap សម្រាប់អាយុ 7 ឆ្នាំឡើងទៅ)។

គ្រុនជួរសាយធំ ប្រចាំឆ្នាំ

ត្រូវបានណែនាំ។^{2,3}

ជំងឺរលាកចុលីមប្រភេទ A

សម្រាប់កុមារដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងពីមុន និងមាន
វត្តមានកត្តាហានិភ័យ។¹¹

ជំងឺរលាកចុលីមប្រភេទ B

សម្រាប់កុមារដែលមិនបានបញ្ចូលស៊េរ៉ូនៃការចាក់វ៉ាក់សាំង
បង្ការរោគចន្ទលាចៈពី 0-18 ខែ។

វ៉ាក់សាំង Hib (ហាក់តេរី Haemophilus influenzae ប្រភេទ b)

សម្រាប់កុមារដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងពីមុន និង
មានកត្តាហានិភ័យ។

HPV (មេរោគវីរុសសាច់ដុះនៅក្នុ និងមនុស្ស (human papillomavirus))

ការចាក់វ៉ាក់សាំងជាបន្តបន្ទាប់ចំនួនពីរ - បីដូស
អាស្រ័យលើអាយុនៅពេលចាក់វ៉ាក់សាំងលើកដំបូង។ ត្រូវ
បានណែនាំសម្រាប់កុមារទាំងអស់ចាប់ពីអាយុ 9-12
ឆ្នាំ និងរហូតដល់អាយុ 18 ឆ្នាំ ប្រសិនបើដូសជំរុញមិន
ត្រូវបានណែនាំទេនោះ។

IPV (វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺ ស្វិតជើងប្រភេទចាក់)

ដូសទីបួន នៅអាយុ 4-6 ឆ្នាំ។

ថ្នាំបង្ការជំងឺបណ្តាលពី ហាក់តេរីមេណាំងហ្គោកូក (Meningococcal)

សម្រាប់កុមារដែលមានកត្តាហានិភ័យ។⁵

MMR (ជំងឺកញ្ជ័រជ្រួល ជំងឺ ស្រូវទ្រនេ ជំងឺស្ករ)

ដូសទីពីរនៅអាយុ 4-6 ។⁶

វ៉ាក់សាំង Pneumococcal (ជំងឺរលាកសួត)

សម្រាប់កុមារដែលមានកត្តាហានិភ័យ³ ឬកាលវិភាគមិន
ពេញលេញ (អាយុ 2-4 ឆ្នាំ)។

វ៉ាក់សាំង Tdap (ជំងឺតោណូស ជំងឺខាន់ស្កាលាក់ ជំងឺក្អកក្អាយ)

សម្រាប់កុមារដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំង DTaP ពីមុន។

ជំងឺអុតស្វាយ (អុតស្វាយ)

12-15 ខែ ដូសទីពីរនៅអាយុ 4-6 ឆ្នាំ។⁶

សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 3 ដល់ 10 ឆ្នាំ

ប្រធានបទដែលអនុវត្ត
ប្រហែលជាចង់ពិភាក្សា
ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់
អ្នក

អ្វីដែលទៀតដែលត្រូវនិយាយ
អំពី

- ការជួបពិនិត្យសុខភាពកុមារ
ជាឱកាសល្អ ដើម្បីជជែក
ជាមួយគ្រូពេទ្យអំពីបញ្ហា
សុខភាព ការលូតលាស់ ឬ
អាកប្បកិរិយារបស់កូនអ្នក។

ការឆ្លុះពិនិត្យ ការប្រើក្បាលយោបល់ និងសេវាកម្ម	
ការពិនិត្យប្រចាំឆ្នាំ	រួមបញ្ចូលទាំងកម្ពស់ ទម្ងន់ សន្ទស្សន៍ម៉ាស់ រាងកាយ (BMI) សម្ពាធឈាម ការពិនិត្យសរសៃឈាម និងប្រវត្តិនិងការសម្របសម្រួលនៃសេវាបង្ការ។
ជំងឺថប់ហារមុក	ការពិនិត្យដែលបានណែនាំសម្រាប់ជំងឺថប់ហារមុកចំពោះ កុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់ដែលមានអាយុចាប់ពី 8-18 ឆ្នាំ។
ការពិនិត្យអាកប្បកិរិយា សង្គម និងផ្លូវចិត្ត	ណែនាំឱ្យយុវជនការវាយតម្លៃប្រចាំឆ្នាំដែលផ្ដោតលើ គួរសារ។ នេះអាចរួមបញ្ចូលការវាយតម្លៃស្ដីពីស្ថានភាព សុខភាព ដែលទាក់ទងនឹងកន្លងរស់នៅ កន្លងផ្លូវការ និងកន្លងកម្មសាងសង់របស់បុរសជាជន។
ការពិនិត្យរកសារធាតុសំណ ក្នុងឈាម	ណែនាំឱ្យពិនិត្យមើលកុមារអាយុពី 24 ទៅ 72 ខែ ដោយ គ្មានភស្តុតាងដែលបានចុះជាឯកសារបញ្ជាក់អំពី ការពិនិត្យតាមរយៈការយកសំណាកឈាមតាមសរសៃ ឈាមឆ្មា ឬសរសៃឈាមរន្ធដុះ (ការធ្វើតេស្តឈាម)។
ការចំណាយសុខភាពមាត់ធ្មេញ	ពិភាក្សាអំពីការប្រើប្រាស់ ឬការចេញវេជ្ជបញ្ជាជាទូទៅ គ្រប់គ្រងជាសាធារណៈតាមមាត់សម្រាប់អាយុចាប់ពី 6 ខែ ឡើងទៅ។ លាបថ្នាំកុល្យាប្រើប្រាស់ធ្មេញរៀងរាល់ 3-6 ខែតាមសម្រាប់ទារក និងកុមារអាយុចាប់ពី 6 ខែ ដល់ 5 ឆ្នាំ។ ^៩
ពិនិត្យមើលការលូតលាស់	ណែនាំឱ្យយុវជនការវាយតម្លៃប្រចាំឆ្នាំដែលផ្ដោតលើ គួរសារ។ នេះអាចរួមបញ្ចូលការវាយតម្លៃស្ដីពីស្ថានភាព សុខភាព ដែលទាក់ទងនឹងកន្លងរស់នៅ កន្លងផ្លូវការ និងកន្លងកម្មសាងសង់របស់បុរសជាជន។
ជំងឺធាត់	ការឆ្លុះពិនិត្យ ការប្រើក្បាលយោបល់ និងការបញ្ជូនបន្ត ទៅកម្មវិធីសម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ឆ្នាំឡើង ទៅដែលមាន BMI ខ្ពស់ ដើម្បីលើកកម្ពស់ការកែលម្អ ស្ថានភាពទម្ងន់។
ជំងឺមហារីកស្រូបកែ	ពិភាក្សាអំពីសារៈសំខាន់នៃការការពារកម្មវិធីថ្លង់ និង ការកាត់បន្ថយការប៉ះនឹងពន្លឺថ្លង់សម្រាប់បុគ្គលដែល មានអាយុពី 6 ខែ ដល់ 24 ឆ្នាំ ដែលមានហានិភ័យ ខ្ពស់។
ការប្រើប្រាស់ និងការផ្ដាច់ ថ្នាំជក់	ផ្ដល់ការអប់រំ ឬការប្រើក្បាលយោបល់ ដើម្បីបង្ការការ ចាប់ផ្ដើមប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ក្នុងចំណោមកុមារ និង មនុស្សវ័យជំទង់ដែលមានអាយុត្រូវរងនូវឥទ្ធិពល។
ការមើលវីដេអូ និងការស្រាវជ្រាវ	ការពិនិត្យដែលបានណែនាំដើម្បីមើលជំងឺធាត់ (ភ្នែកខ្វែង) ឬកត់តាហានិភ័យរបស់វា។ ^{១០}

សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 3 ដល់ 10 ឆ្នាំ

ការបង្ការការងារប្រកាស

សម្រាប់កុមារធំ

- កុមារអាយុកុមារ 8 ឆ្នាំត្រូវរំពឹងទុកក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍សម្រាប់កុមារ ឬការអភិវឌ្ឍន៍មេកម្មពស់សម្រាប់កុមារនៅក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍។ កុមារដែលមានអាយុយ៉ាងតិច 8 ឆ្នាំ ឬមានកម្ពស់ 4'9" អាចអង្គុយលើកៅអីជំនួយ យានយន្ត (booster seat) ប៉ុន្តែយ៉ាងហោចណាស់ត្រូវពាក់ខ្នងក្រវ៉ាត់សុវត្ថិភាព។
- កុមារធំគួរតែប្រើខ្នងក្រវ៉ាត់សុវត្ថិភាពយានយន្ត និងអង្គុយនៅក្នុងកៅអីខាងក្រោយគ្រប់ពេលវេលា។
- បង្រៀនសុវត្ថិភាពចរាចរណ៍ដល់កូនរបស់អ្នក។ កុមារដែលមានអាយុកុមារ 9 ឆ្នាំ ចាំបាច់ត្រូវមានអ្នកមើលថែកែវពារ នៅពេលដើរឆ្លងផ្លូវ។
- ត្រូវប្រាកដថា កូនរបស់អ្នកពាក់មួកសុវត្ថិភាព នៅពេលកំពុងជិះស្រក់ជើងស្មើ ឬជិះកង់។ សូមប្រាកដថា កូនរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ការពារផ្លូវដទៃទៀត សម្រាប់ការជិះស្មើកង់ និងការជិះក្នុងបន្ទប់។ នេះអាចបង្កបញ្ញត្តិលទ្ធផលបន្ទុះការពារកង់ និងបន្ទុះការពារជង់គង់។

សម្រាប់គ្រប់អាយុទាំងអស់

- ដើម្បីសុវត្ថិភាពក្នុងទីកន្លែង សូមប្រាកដថា កូនរបស់អ្នកមានឧបករណ៍ជំនួយ យានយន្តតែមួយ នៅពេលដែលសមស្របទៅតាមអាយុ ទម្ងន់ និងប្រភេទនៃកម្មវិធីសុវត្ថិភាពក្នុងទីកន្លែង។
- ប្រើប្រាស់ឧបករណ៍សំឡេងរ៉ាទី ឬឧបករណ៍ចាប់សញ្ញាសំឡេង និងកាបូនម៉ូណូអ៊ីតនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។ ចូរផ្តល់សំឡេងបំបាត់បំបាត់ជាប្រចាំ។ សូមពិនិត្យមើលមួយដងក្នុងមួយខែ ដើម្បីមើលថា ពួកវានៅដំណើរការ។
- ប្រសិនបើអ្នកមានកាំភ្លើងនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ត្រូវប្រាកដថាកាំភ្លើង និងគ្រាប់បែកត្រូវបានដាក់សាបាច់ដោយឡែកពីគ្នា ហើយរក្សាទុកឱ្យឆ្ងាយពីដៃរបស់កុមារ។
- កុំបីកបបន្ទាប់ពីជីកគ្រឿងស្រវឹង ឬបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់កញ្ឆា។
- ចូរប្រើខ្នងក្រវ៉ាត់សុវត្ថិភាពយានយន្តគ្រប់ពេលវេលា។
- រក្សាទុកលេខទូរស័ព្ទជំនួយក្នុងគ្រប់គ្រងសារធាតុពុល – (800) 222-1222 – ក្នុងទូរស័ព្ទរបស់អ្នក។ សូមបិទទៅនឹងបណ្តាញខ្ពស់ទូរស័ព្ទមានខ្ពស់របស់អ្នក ឬស្ថានីយ៍អ្នកមានទូរស័ព្ទមានខ្ពស់។ ដូចគ្នានេះផងដែរ សូមបន្តថែទាំកូនក្នុងបញ្ញត្តិ "ព័ត៌មានសំខាន់" នៅផ្ទះរបស់អ្នក។ លេខនេះ គឺជួយគ្រប់គ្រងទឹកក្នុងស្រទាប់សហរដ្ឋអាមេរិក។ សូមកុំពុយាយាមសង្កេតបែបចំពោះការពុល ដោយមិនមានទាក់ទងទៅកាន់ផ្ទះក្នុងគ្រប់គ្រងជាតិពុល (Poison Control)។

សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 11 ដល់ 19 ឆ្នាំ

ប្រធានបទដែលអ្នក/កូនរបស់អ្នកប្រហែលជាចង់ពិភាក្សាជាមួយយេធាវីបណ្ឌិត

ការហាត់ប្រាណ

- ការធ្វើវិលហាត់ប្រាណជាប្រចាំ (យ៉ាងហោចណាស់ 30 នាទី ក្នុងមួយថ្ងៃចាប់ពីម៉ោង 11 ឆ្នាំ) អាចកាត់បន្ថយហានិភ័យជំងឺបេះដូង ជំងឺពួកឆ្អឹង ជំងឺធាតុផ្សុំ និងជំងឺទឹកនាមផ្សេងៗ។

អាហារូបត្ថម្ភ

- ញ៉ាំងបបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ។ ដាក់កម្រិតកំណត់លីកាឡូរី និងជាតិខ្លាញ់។ ញ៉ាំងផលឈើបន្តិច បន្តួច បន្តិច និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិជាដើម។
- ការទទួលបានជាតិកាល់ស្យូមមានល្អបំផុតសម្រាប់មនុស្សវ័យជំទង់ និងមនុស្សសព្វថ្ងៃ កុមារត្រូវបានប្រមាណថាមានពី 1,200 ទៅ 1,500 mg/ថ្ងៃ។

ការចាក់ថ្នាំបង្ការ	
ជំងឺ COVID-19	ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់កុមារដែលមានអាយុពី 2-18 ឆ្នាំ ដែលមានកត្តាហានិភ័យ ឬមិនដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំង COVID-19 អ្នកដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដទៃដែលមានកត្តាហានិភ័យ និងគ្រប់អ្នកដែលជួបស្រីសកាមការពារ។ ¹
គ្រុនជួរតាសាយធំប្រចាំឆ្នាំ	ត្រូវបានណែនាំ។ ²
ជំងឺរលាកថ្នាំមម្រកទេ A	ការចាក់វ៉ាក់សាំងបន្តបន្ទាប់ចំនួនពីរដូស សម្រាប់អ្នកដែលមិនធ្លាប់បានចាក់ថ្នាំបង្ការពីមុនមក និងមានកត្តាហានិភ័យជួសសង្ស័យ។ ¹¹
ជំងឺរលាកថ្នាំមម្រកទេ B	ការចាក់វ៉ាក់សាំងបន្តបន្ទាប់ចំនួនពីរដូស សម្រាប់អ្នកដែលមិនធ្លាប់បានចាក់ថ្នាំបង្ការពីមុនមក និងសម្រាប់បុគ្គលដែលមានកត្តាហានិភ័យដែលស្រដៀងនឹងការការពារ។ ¹²
HPV (មេរោគវីរុសសាច់ដុះនៅក្នុងមនុស្សស (human papillomavirus))	ការចាក់វ៉ាក់សាំងជាបន្តបន្ទាប់ចំនួនពីរ ឬ បីដូស អាស្រ័យលើអាយុនៅពេលចាក់វ៉ាក់សាំងលើកដំបូង។ ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់កុមារទាំងអស់ចាប់ពីម៉ោង 9-12 ឆ្នាំ និងរហូតដល់អាយុ 18 ឆ្នាំ ប្រសិនបើជួបជួបមិនត្រូវបានណែនាំទេនោះ។
IPV (វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺស្វិតជំងឺប្រកេចចាក់)	សម្រាប់មនុស្សដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងពីមុន។
ថ្នាំបង្ការជំងឺបណ្តាលពីហ្វេស៊ីសមេណូកូកកូក (Meningococcal)	ការចាក់វ៉ាក់សាំងជាបន្តបន្ទាប់ចំនួនពីរដូសជាលក្ខខណៈទូទៅ។ ដូសទីមួយនៅអាយុ 11-12 ឆ្នាំ និងដូសទីពីរនៅអាយុ 16 ឆ្នាំ។
វ៉ាក់សាំង MMR (ជំងឺកញ្ចូជីវិល ជំងឺស្រូវទ្រនៃជំងឺស្កររួច)	ការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជាបន្តបន្ទាប់ចំនួនពីរដូសសម្រាប់កុមារអាយុក្រោម 12 ឆ្នាំ ដែលមិនធ្លាប់បានចាក់ថ្នាំបង្ការពីមុនមក។
វ៉ាក់សាំង Pneumococcal (ជំងឺរលាកសួត)	សម្រាប់កុមារដែលមានកត្តាហានិភ័យ។ ¹³
វ៉ាក់សាំង Tdap (ជំងឺតេតាណូស ជំងឺខាន់ស្តលាក់ ជំងឺក្អកមាត់)	សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 11-12 ឆ្នាំដែលបានបញ្ចប់វគ្គគន្លឹះការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការ DTaP ដែលបានណែនាំ។ ^{14,26}
ជំងឺអុតស្វាយ (អុតស្វាយ)	ការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជាបន្តបន្ទាប់ចំនួនពីរដូស សម្រាប់កុមារដែលមិនធ្លាប់បានចាក់ថ្នាំបង្ការពីមុនមក។

សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 11 ដល់ 19 ឆ្នាំ

ប្រធានបទដដែលអនុវត្ត/កូនរបស់អ្នកប្រហែលជាចង់ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត

សុខភាពផ្លូវភេទ

- ការឆ្លងមេរោគកាមរោគ (STI)/ការបង្កការមេរោគអេដស៍ (HIV)¹⁶ ការអនុវត្តការរួមភេទប្រកបដោយសុវត្ថិភាព (ប្រើស្រោមអនាម័យ) ឬការមិនរួមភេទ។
- ចៀសវាងការមានផ្ទៃពោះ ដោយគ្មានចរន្ត ប្រើថ្នាំពន្យារកំណើត។
- មុនពេលចាប់ផ្តើមការព្យាបាលមុនការប៉ះពាល់ (PrEP) ការធ្វើតេស្តខាងក្រោមត្រូវបានណែនាំ៖ ការធ្វើតេស្តមេរោគអេដស៍ (HIV) ការធ្វើតេស្តសរសៃឈាមសម្រាប់ជំងឺរលាកថ្មលើមុខប្រភេទ B និង C ការធ្វើតេស្តកម្រិតគ្រីអាទីនីនក្នុងសរសៃឈាមតាមកាលកំណត់ ការធ្វើតេស្តរកជំងឺពោះតាមកាលកំណត់ និងការពិនិត្យសរសៃឈាមឆ្លងមេរោគហាត់តេតាមផ្លូវភេទតាមកាលកំណត់។ ការផ្តល់ប្រឹក្សាតាមដានជានិច្ចបន្តទៀត និងការត្រួតពិនិត្យមីល្បៀងរាល់បីខែម្តង ត្រូវបានរៀបចំដោយមិនគិតថ្លៃ។

ការឆ្លុះពិនិត្យ ការប្រឹក្សាយោបល់ និងសេវាកម្ម	
ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងមិនត្រឹមត្រូវ	ការពិនិត្យយកមីលការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងដដែលៗពេលដែលសុខភាព និងការប្រើប្រាស់អាហារូបករណ៍តាមដដែលត្រូវការការសម្រាប់មនុស្សដែលមានអាយុចាប់ពី 12 ឆ្នាំឡើងទៅ។ ¹⁵
ការពិនិត្យយប្រចាំឆ្នាំ	រួមមានកម្មវិធី ទម្ងន់ សន្ទនាសន្ទនាសាងកាយ សម្ភាពឈាម ការពិនិត្យសុខភាពតាមអាយុជាក់ស្តែង និងប្រវត្តិរូបសង្គម រួមទាំងការសម្របសម្រួលសេវាបង្ការនានា។
ការពិនិត្យយកអាកប្បកិរិយាសង្គម និងផ្លូវចិត្ត	ណែនាំឱ្យយុវជនការវាយតម្លៃប្រចាំឆ្នាំដែលផ្តោតលើគួរសារ។ នេះអាចរួមបញ្ចូលការវាយតម្លៃស្តីពីការសុខភាព សុខភាព ដដែលទាក់ទងនឹងកន្លែងរស់នៅ កន្លែងរៀនការ និងកន្លែងកម្សាន្តរបស់ប្រជាជន។
ជំងឺប្រមេទឹកចូល និងជំងឺប្រមេទឹកហាយ	ការពិនិត្យយកជំងឺចំពោះស្ថានភាពដែលសកម្មមូលខាងផ្លូវភេទទាំងអស់ដែលមានអាយុ 24 ឆ្នាំ ឬក្មេងជាងនេះ និងចំពោះស្ថានភាពដែលមានអាយុចាប់ពី 25 ឆ្នាំឡើងទៅ ដែលមានហានិភ័យកើនឡើងខ្ពស់សម្រាប់ការឆ្លងមេរោគ។ ¹⁷
ការពន្យារកំណើត	វិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើត ការអប់រំ និងការផ្តល់ប្រឹក្សាដដែលបានយល់ព្រមជាយូរមុនដល់អាយុចំណីអាហារ និងឱសថសាហាជុំវិញអាមេរិក - (U.S. Food and Drug Administration, FDA)។ ¹⁸
ជំងឺរលាកថ្មលើមុខ និងជំងឺថប់អារម្មណ៍	ការពិនិត្យយកសរសៃឈាមរកវិបត្តិហាត់ទឹកចិត្តក្នុងផ្ទៃ និងបញ្ហាចាប់ហាមមុខ ចំពោះកុមារដែលទាំងអស់។
អំពីហិង្សាភូតក្នុងគ្រួសារ និងការរំលោភបំពាន	ការវាយតម្លៃអំពីហិង្សាភូតសំណាក់ជុំវិញសម្រាប់ស្ថានភាពក្នុងផ្ទៃដែលមានផ្ទៃពោះបាន ព្រមទាំងផ្តល់ជំនួយ ឬណែនាំស្ថានភាពឱ្យទៅរកសេវាកម្មជួយជ្រោមជ្រែងនានា។ ¹⁹
ការប្រើប្រាស់ឱសថមិនត្រឹមត្រូវ	ការពិនិត្យយកមីលការប្រើប្រាស់ឱសថដដែលៗពេលដែលសុខភាពសម្រាប់មនុស្សដែលមានអាយុចាប់ពី 12 ឆ្នាំឡើងទៅ។ ²⁰
របបអាហារផ្តល់សុខភាពល្អ និងសកម្មភាពផ្លូវភេទ	អនុវត្តតាមប្រឹក្សាសាមញ្ញរបបអាហារូបករណ៍ដើម្បីលើកកម្ពស់របបអាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អ និងសកម្មភាពផ្លូវភេទសម្រាប់បុគ្គលដែលមានអាយុ 18 ឆ្នាំឡើងទៅដែលមានហានិភ័យនៃជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ឬមានរោគវិនិច្ឆ័យនៃជំងឺលើសឈាម ជំងឺលើសជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាម ចង្កាមរាគសញ្ញាវិបត្តិមត្តាបូលីស ជាដើម។ ²¹
ជំងឺរលាកថ្មលើមុខប្រភេទ C	ការឆ្លុះពិនិត្យយកការឆ្លងមេរោគចាប់ផ្តើមអាយុ 18 ឆ្នាំ។
រោគ HIV	ការឆ្លុះពិនិត្យយកមីលការឆ្លងមេរោគ HIV សម្រាប់មនុស្សវ័យជំទង់ និងមនុស្សសព្វថ្ងៃទាំងអស់ ដែលមានអាយុពី 15–65 ឆ្នាំ។ កុមារវ័យជំទង់ដែលនៅក្នុងផ្ទះនេះ និងមនុស្សចាស់ដែលមានការកើនឡើងនូវហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគ ក៏ត្រូវទទួលបានការពិនិត្យយកមីលផងដែរ។ ត្រូវបានណែនាំ PrEP ដោយប្រើប្រាស់ការព្យាបាលជាមួយថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពដល់អ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការឆ្លងមេរោគ HIV។

សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 11 ដល់ 19 ឆ្នាំ

ប្រធានបទដដែលអ្នក/កូនរបស់អ្នកប្រហែលជាចង់ពិភាក្សាជាមួយយុវជនបណ្តុំ

វិបត្តិមិនធម្មតាស្ថានភាពផ្លូវចិត្ត និងការប្តូរប្រសាសនាធាតុញ្ញន

- ការប្តូរប្រសាសនាធាតុញ្ញនស្រដៀងនឹងជំងឺផ្លូវចិត្ត (ហើរ ការជក់របេ ឬជំងឺផ្លូវចិត្ត) ជំងឺផ្លូវចិត្ត និងគ្រឿងញៀនផ្សេងៗទៀត ក្នុងចំណោមមនុស្សវ័យជំទង់គឺជាកងវល់ដ៏ធំមួយសម្រាប់ឪពុកម្តាយ។ សូមជម្រាបយកប្រសិនបើអ្នកមានការប្រាកដណាមួយអំពីកូនរបស់អ្នក។
- សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងបញ្ហាប្តូរប្រសាសនាធាតុញ្ញនត្រូវបានកំណត់ថាជាស្ថានភាពទាំងឡាយណាដែលមានរាយនាមនៅក្នុងការបោះពុម្ពផ្សាយស្តីពីការបំផុសចំណាត់ថ្នាក់ជំងឺអន្តរជាតិ (International Classification of Diseases) របស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក (World Health Organization - WHO) ឬនៅក្នុងសៀវភៅណែនាំអំពីការធ្វើវិភាគវិនិច្ឆ័យ និងស្ថិតិនៃបញ្ហាផ្លូវចិត្ត (DSM) របស់សមាគមចិត្តសាស្ត្រអាមេរិក (American Psychiatric Association)។

សុខភាពធម្មញ្ញ

- ប្តីខុសស្រីអាចចូលរួមផ្សេងៗ និងដុះផ្សេងៗជាមួយសាធាតុហ្វូលីយ៉ាអ៊ូរីតជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ស្រីរងការចង្រៃសុខភាពធម្មញ្ញខ្លះមានទៀងទាត់។

ការឆ្លុះពិនិត្យ ការប្រើក្បាលយោបល់ និងសេវាកម្ម	
ជំងឺលីសឈាម	ការឆ្លុះពិនិត្យយកដំណើរការលីសឈាម (សម្បទានឈាមខ្ពស់) ចំពោះអ្នកដែលមានអាយុចាប់ពី 18 ឆ្នាំឡើងទៅជាមួយនឹងការវាស់សម្បទានឈាមនៅការិយាល័យ (OBPM)។ ការត្រួតពិនិត្យតាមដានសម្បទានឈាមនៅខាងក្រៅកន្លែងព្យាបាល ត្រូវបានណែនាំដើម្បីបញ្ជាក់ការធ្វើវិភាគវិនិច្ឆ័យ។
ការឆ្លុះពិនិត្យយកមីលសម្រាប់អ្នកដែលមានការកើនឡើងនូវហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគ។ ²²	
ជំងឺផ្លូវចិត្ត	ការពិនិត្យ ការប្រើក្បាលយោបល់ និងការណែនាំបញ្ជូនទៅកាន់កម្មវិធីសម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ឆ្នាំឡើងទៅ ដើម្បីលើកកម្ពស់ការកែលម្អសុខភាពទម្ងន់។
STI	ការប្រើក្បាលយោបល់អំពីអាកប្បកិរិយាសម្រាប់មនុស្សវ័យជំទង់ដែលមានភាពស្មុគស្មាញខាងផ្លូវភេទទាំងអស់ និងសម្រាប់មនុស្សសព្វថ្ងៃដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ចំពោះជំងឺ STI។ ²³
ជំងឺមហារីកស្រពក	ពិភាក្សាអំពីសារៈសំខាន់នៃការការពារកម្រិតថ្លៃ ដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះនឹងពន្លឺថ្ងៃ ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់។
ការគាំងបេះដូងកុលាមៗ	អនុវត្តការវាយតម្លៃហានិភ័យសមស្របសម្រាប់មនុស្សដែលមានអាយុពី 11-21 ឆ្នាំ។
ជំងឺស្បាយ	ការឆ្លុះពិនិត្យយកអ្នកដែលមានហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគកើនឡើង។ ²⁴
ការប្តូរប្រសាសនា និងការផ្តាច់ចំណាត់	ការអប់រំ ឬការប្រើក្បាលយោបល់ដើម្បីបង្កើនការការពារផ្ទាល់ខ្លួនប្តូរប្រសាសនាជំងឺផ្លូវចិត្ត និងមនុស្សវ័យជំទង់ដែលមានអាយុត្រូវបានល្បងនៅឡើយ។

ការជួយដល់ការលូតលាស់ផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវចិត្តសម្រាប់អ្នកដែលរងផលប៉ះពាល់ដោយសារសង្គ្រាម

- ឪពុកម្តាយត្រូវប្រាកដថាទាក់ទងជាមួយកូនប្រាកដជាយោបល់ប្រាកដ និងវិជ្ជមាន ព្រមទាំងកំណត់ច្បាប់ច្បាស់លាស់ យុត្តិធម៌ និងណែនាំកូនជាប់លាប់។ ទុកឱ្យកូនរបស់អ្នកស្រវឹងរកផ្តល់ជីវភាពខ្លួនឯង ខណៈពេលដែលសុចរិតនៅក្នុងការប្រកួតប្រជែងដែលអ្នកមានកំណត់។
- ធ្វើជាគំរូល្អសម្រាប់ការដោះស្រាយការខ្វែងគំនិតគ្នា។ ឧទាហរណ៍ ចូរនិយាយជាមួយចិត្តត្រជាក់នៅពេលខ្វែងគំនិតគ្នា។
- សរសើរឲ្យកត់ចំពោះការរៀបចំការប្រឈមនានាជាជ័យជម្នះ។ ឧទាហរណ៍ និយាយថា "អ្នកពិតជាអស្ចារ្យណាស់ដែលអាចរក្សាស្ថានភាពស្ងប់ស្ងាត់បាន។"
- ត្រួតពិនិត្យលើគម្រោងរូប និងហេតុផលកុំឲ្យខ្វែងគំនិតនៃកូនរបស់អ្នកប្តី។
- ដាក់ម៉ាត់កំណត់លើការប្តូរប្រសាសនាធាតុញ្ញន ទូរសព្ទទូរសារ និងទូរទស្សន៍បន្តទាបពីម៉ាត់ពេលលេចជាប់ដែលមានកំណត់។ ការណែនាំអាចជួយកូនរបស់អ្នកទទួលបានដំណោះស្រាយទៀតទៀត។
- ដាស់តឿនកូនរបស់អ្នកអំពីហានិភ័យនៃការប្តូរប្រសាសនាធាតុញ្ញន និងគ្រឿងញៀន។ ការរងរបួសដែលពាក់ព័ន្ធនឹងកីឡា និងការប្រកួតប្រជែងកីឡាត្រូវបានបណ្តាញមកពីការប្តូរប្រសាសនាធាតុញ្ញន និងគ្រឿងញៀន។

សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 11 ដល់ 19 ឆ្នាំ

បុរេបទដ៏ល្អបំផុត/កូនរបស់
អ្នកបុរេបទដ៏ល្អបំផុតពិភាក្សា
ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត

អ្វីដែលទៀតដែលត្រូវនិយាយ
អំពី

- វាជាគំនិតល្អបំផុតបើអ្នកប្រញូញ
ឱ្យកុមារដឹងពីអ្នកមាន
ពេលវេលាឯកជនជាមួយនឹង
វេជ្ជបណ្ឌិត។ ការផ្លាស់ប្តូរនេះ
នឹងអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេសួរ
សំណួរនានាដែលពួកគេ
បុរេបទដ៏ល្អបំផុតអាចម្សៀតមិន
ស្រួលក្នុងការសួរ
នៅចំពោះមុខអ្នក។

- និយាយជាមួយកូនរបស់អ្នកអំពីទំនាក់ទំនងដែលមានសុខភាពល្អ។ ការរំលោភបំពាននាពេល
ណាតែជួបក្នុងក្រុងក្នុងចំណោមកុមារត្រូវបានលើកយកមកដឹង។
- ធ្វើជាគំនិតសម្រាប់ការបរិភោគប្រកបដោយសុខភាពល្អ និងការផ្លាស់ប្តូរហាត់ប្រាណផ្លូវកាយ
ជាប្រចាំ។

សម្រាប់ស្ត្រីដែលមានអាយុ 20 ដល់ 49 ឆ្នាំ

ប្រធានបទដដែលអនក
ប្រហែលជាចង់ពិភាក្សា
ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់
អនក

ការហាត់ប្រាណ

- ការផ្លាស់ប្តូរហាត់ប្រាណជាប្រចាំ (យ៉ាងហោចណាស់ 30 នាទី ក្នុងមួយថ្ងៃ) អាចកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺបេះដូង ជំងឺពួកឆ្អឹង ជំងឺធ្លាក់ជុំវិញ និងជំងឺទឹកនាមផ្ទុះ។
- អាយុលីសពី 40 ឆ្នាំ៖ ពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អនកមុនពេលចាប់ផ្តើមសកម្មភាពរាងកាយកម្រិតខ្ពស់ថ្មីណាមួយ។

អាហារូបត្ថម្ភ

- ដឹងពី BMI សម្រាប់ឈាម និងកម្រិតកូឡេស្តេរ៉ុលរបស់អនក។ កែប្រែរបបអាហាររបស់អនកតាមតម្រូវការ។
- ញ៉ាំរបបអាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អ។ ដាក់កម្រិតកំណត់លីកាឡូរី និងជាតិខ្លាញ់។ ញ៉ាំផលឈើបន្លែ សណ្តែកកែវ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិទាំងមូលជាប្រចាំថ្ងៃ។
- ការទទួលបានជាតិកាល់ស្យូមមានល្អបំផុតសម្រាប់ស្ត្រីដែលមានអាយុពី 25 ទៅ 50 ឆ្នាំត្រូវបានប៉ាន់ប្រមាណថាមាន 1,000 mg/ថ្ងៃ។
- វីតាមីន D មានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការលូតលាស់មុខងារ និងការរក្សាស្ថានភាពសាច់ដុំ។

ការចាក់ថ្នាំបង្ការ

ជំងឺ COVID-19	ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់បុគ្គលដែលមានកត្តាហានិភ័យបុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកជំងឺដែលមានកត្តាហានិភ័យ និងគ្រប់អ្នកដែលជួបស្របការការពារ។ ¹
គ្រុនផ្តុំតាសាយធំប្រចាំឆ្នាំ	ណែនាំ។ ²
ជំងឺរលាកថ្នាំប្រភេទ A	សម្រាប់មនុស្សដែលមានកត្តាហានិភ័យ សម្រាប់មនុស្សដែលស្រវឹងការការពារ។ ¹¹
ជំងឺរលាកថ្នាំប្រភេទ B	ត្រូវបានណែនាំឱ្យប្រើជាស៊េរី 2, 3 ឬ 4 ដូស អាស្រ័យលើវ៉ាក់សាំង ឬលក្ខខណ្ឌសម្រាប់អាយុ 19-59 ឆ្នាំ។ ¹²
(Hib) ជំងឺផ្តុំតាសាយ Haemophilus ប្រភេទ b	មួយ ឬបីដូសអាស្រ័យលើការចង្អុលបង្ហាញ។
HPV (មរោគវីរុសសាច់ដុះនៅក្នុងមនុស្ស (human papillomavirus))	ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់មនុស្សស្រីទាំងអស់រហូតដល់អាយុ 26 ឆ្នាំ។ ការចាក់វ៉ាក់សាំងជាបន្តបន្ទាប់ចំនួន 2 ឬ 3 ដូសអាស្រ័យលើអាយុនៅពេលចាក់វ៉ាក់សាំងលើកដំបូង។
IPV (វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺស៊ីតូមេឡូម៉ាតូម)	សម្រាប់មនុស្សដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងពីមុន។
ថ្នាំបង្ការជំងឺបណ្តាលពីហាក់តេរីមេណោកកូក (Meningococcal)	សម្រាប់អ្នកដែលមានកត្តាហានិភ័យ។ ⁵
វ៉ាក់សាំង MMR (ជំងឺកញ្ញាជ្រួល ជំងឺស្រូវទ្រនៃជំងឺស្ករ)	មួយដង ដោយមានភស្តុតាងពីប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ ឬប្រសិនបើគ្មានដូសទីពីរពីមុនទេ។ ²⁵
វ៉ាក់សាំង Pneumococcal (ជំងឺរលាកសួត)	សម្រាប់មនុស្សដែលមានកត្តាហានិភ័យ។ ¹³
Tdap ឬដូសជំរុញ Td (ជំងឺតោណូស ជំងឺខាន់ស្លាក់ ជំងឺកុរុកមាស់)	ត្រូវបានណែនាំម្តងរៀងរាល់ 10 ឆ្នាំម្តង។ ²⁶
ជំងឺអុតស្វាយ (អុតស្វាយ)	ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់មនុស្សស្រីដែលមានភស្តុតាងនៃភាពស៊ាំ ស៊េរី 2 ដូសដែលមានចន្លោះពី 4-8 សប្តាហ៍។ ²⁷

សម្រាប់ស្ត្រីដែលមានអាយុ 20 ដល់ 49 ឆ្នាំ

ប្រធានបទដ៏ល្អអន្តរ
ប្រហែលជាចង់ពិភាក្សា
ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់
អ្នក

សុខភាពផ្លូវភេទ

- ការឆ្លងមរោគកាមរោគ (STI)/ការបង្កការមរោគអេដស៍ (HIV)¹⁶ ការអនុវត្តការរួមភេទប្រកបដោយសុវត្ថិភាព (ប្រើស្រោមអនាម័យ) ឬការមិនរួមភេទ។
- ថ្ងៃស្រាវការមានផ្ទៃពោះ ដោយគ្មានចរិតនាំ ប្រើថ្នាំពន្យារកំណើត។
- ការអស់រដូវ (ជាធម្មតាចាប់ផ្តើមនៅចន្លោះអាយុ 45-55 ឆ្នាំ) ភាគសញ្ញាដូចជាការផ្តល់ស្រូវរដូវ ការឡើងកម្ពស់ហ្វូស យប់ដកមិនលក់ និងការប្រែប្រួលអារម្មណ៍។ ពិភាក្សាអំពីការព្យាបាលដល់អាចធ្វើទៅបាន និងហានិភ័យសុខភាពរយៈពេលវែង។
- មុនពេលចាប់ផ្តើមការព្យាបាលមន្តការប៉ះពាល់ (PrEP) ការធ្វើតេស្តខាងក្រោមត្រូវបានណែនាំ៖ ការធ្វើតេស្តមរោគអេដស៍ (HIV) ការធ្វើតេស្តសរសៃឈាមសម្រាប់ជំងឺរលាកថ្មលើមប្រភេទ B និង C ការធ្វើតេស្តកម្រិតគីរ៉ាទីនីនក្នុងសរសៃឈាមតាមកាលកំណត់ ការធ្វើតេស្តរកជំងឺពោះតាមកាលកំណត់ និងការពិនិត្យសរសៃរកការឆ្លងមរោគហេតុអ្វីតាមផ្លូវភេទតាមកាលកំណត់។ ការផ្តល់ប្រឹក្សាតាមដានជាបន្តបន្ទាប់ និងការត្រួតពិនិត្យមីល្យ៉ាងរាល់បីខែម្តង ត្រូវបានរៀបចំដោយមិនគិតថ្លៃ។

ការឆ្លុះពិនិត្យ ការប្រឹក្សាយោបល់ និងសេវាកម្ម	
ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងមិនត្រឹមត្រូវ	ការឆ្លុះពិនិត្យយកការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងដល់មិនល្អសម្រាប់សុខភាព និងការប្រើប្រាស់យោបល់អាកប្បកិរិយាតាមតម្រូវការ។ ¹⁵
សម្ពាធឈាម កម្រិតស្ករ ទម្ងន់ BMI ការមើល និងការស្ទង់	នៅពេលពិនិត្យយកប្រចាំឆ្នាំ។ នេះមានការសម្របសម្រួលសេវាថែទាំសុខភាពបង្កការជំងឺ។
ការវាយតម្លៃហានិភ័យហ្វូសនៃជំងឺមហារីកស្បូន (BRCA) និងការប្រើប្រាស់យោបល់/ការធ្វើតេស្តហ្វូសនៃ	ស្ត្រីដែលមានលទ្ធផលវិជ្ជមានលើឧបករណ៍វាយតម្លៃហានិភ័យ ឬមានប្រវត្តិគ្រួសារដែលមានជំងឺមហារីកស្បូន អ្នកបំបែកដៃស្បែក ឬស្រាមពោះត្រូវបានណែនាំឱ្យទទួលបានការប្រឹក្សាយោបល់អំពីហ្វូសនៃ និង/ឬការធ្វើតេស្តហ្វូសនៃ។ ²⁸
មហារីកស្បូន	ការពិនិត្យមីល្យ៉ាងស្បូនជារៀងរាល់ពីរឆ្នាំត្រូវបានណែនាំសម្រាប់ស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី 40 ឆ្នាំឡើងទៅ។
ការប្រើប្រាស់ឱសថសម្រាប់ជំងឺមហារីកស្បូន	ថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជា ឬថ្នាំកាត់បន្ថយហានិភ័យត្រូវបានណែនាំសម្រាប់ស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី 35 ឆ្នាំឡើងទៅដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃជំងឺមហារីកស្បូន និងមានហានិភ័យទាបចំពោះផលប៉ះពាល់ថ្នាំអវិជ្ជមាន។
ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង	ការប្រើថ្នាំ Statin សម្រាប់ការការពារបឋមសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យអាយុ 40-75 ឆ្នាំដែលមានកត្តាហានិភ័យមួយ ឬច្រើន។ ²⁹
មហារីកកស្មុប	ការពិនិត្យកាសិកាមាត់ស្បូនត្រូវបានណែនាំរៀងរាល់ 3 ឆ្នាំម្តងដោយការពិនិត្យមាត់ស្បូនសម្រាប់ស្ត្រីអាយុពី 21-29 ឆ្នាំ។ សម្រាប់ស្ត្រីដែលមានអាយុពី 30-65 ឆ្នាំ ការពិនិត្យដល់ត្រូវបានណែនាំ គឺរៀងរាល់ 3 ឆ្នាំម្តង ជាមួយនឹងការពិនិត្យកាសិកាមាត់ស្បូនតម្លៃយម្រង រៀងរាល់ 5 ឆ្នាំម្តង ជាមួយនឹងការធ្វើតេស្ត HPV ហានិភ័យខ្ពស់តម្លៃយម្រង ឬរៀងរាល់ 5 ឆ្នាំម្តង ជាមួយនឹងការធ្វើតេស្ត HPV ហានិភ័យខ្ពស់ រួមជាមួយនឹងការពិនិត្យកាសិកាមាត់ស្បូន។
ជំងឺប្រមេទឹកថ្មលា និងជំងឺប្រមេទឹកហាយ	ការពិនិត្យយកជំងឺចំពោះស្ត្រីដែលសកម្មល្អខាងផ្លូវភេទទាំងអស់ដែលមានអាយុ 24 ឆ្នាំ ឬក្មេងជាងនេះ និងចំពោះស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី 25 ឆ្នាំឡើងទៅ ដែលមានហានិភ័យកើនឡើងខ្ពស់សម្រាប់ការឆ្លងមរោគ។ ¹⁷
មហារីកចុងពោះវៀនធំ	ការឆ្លុះពិនិត្យសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យអាយុ 45-75 ឆ្នាំ។ ³⁰
ការពន្យារកំណើត	វិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើតដ៏ល្អបំផុតដោយ FDA ការអប់រំ និងការប្រើប្រាស់យោបល់។ ¹⁸
ជំងឺផ្តល់ទឹកចិត្ត និងជំងឺចំប៉ះអារម្មណ៍	ការឆ្លុះពិនិត្យយកជំងឺផ្តល់ទឹកចិត្ត និងជំងឺចំប៉ះអារម្មណ៍ចំពោះមនុស្សពេញវ័យទាំងអស់។
ជំងឺទឹកនាមជ្រមុជ/ជំងឺកាកាត់ត្រូវប្រុងមានជំងឺទឹកនាមជ្រមុជ	ការឆ្លុះពិនិត្យយកជំងឺទឹកនាមជ្រមុជ និងជំងឺទឹកនាមជ្រមុជប្រភេទទី 2 ចំពោះមនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 35-70 ឆ្នាំដែលលើសទម្ងន់ ឬជាតិខ្ពស់។ ³¹

សម្រាប់ស្ត្រីដែលមានអាយុ 20 ដល់ 49 ឆ្នាំ

ប្រធានបទដែលអនុវត្ត
ប្រហែលជាចង់ពិភាក្សា
ជាមួយយុវជនបណ្តុះបណ្តាល
អ្នក

វិបត្តិមិនធម្មតាដែលស្ត្រី
ជួបប្រទះ និងការប្រើប្រាស់
សារធាតុញៀន

- ឈប់ជក់ហ្នឹវ។ កាត់បន្ថយ
ការទទួលបានភេសជ្ជៈមាន
ជាតិអាល់កុល។ មិនត្រូវ
ប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ឬ
គ្រឿងញៀនក្នុងពេល
បំបៅ។

- វិបត្តិមិនធម្មតាដែលស្ត្រី
ជួបប្រទះ និងការប្រើប្រាស់
សារធាតុញៀនត្រូវបានកំណត់
ថាជាបញ្ហាទាំងឡាយដែល
ត្រូវបានរាយនាក្នុងការ
បោះពុម្ពផ្សាយស្តីពីជំងឺ
អន្តរជាតិនៃ
អង្គការសុខភាពពិភពលោក
ឬនៅក្នុងសៀវភៅណែនាំ
ភាគីនីមួយៗ និងសូមពិនិត្យ
វិបត្តិខុសប្រក្រតីខាង
ផ្លូវចិត្តរបស់សមាគម
វិកលវិទ្យាអាមេរិក។

សុខភាពធម្មតា

- ប្រើខ្សែស្រមោតចន្លោះ
ធម្មតា និងដុះធម្មតា
ជាមួយសារធាតុហ្វូរូលុយអូ
រីតជាប់រាល់ថ្ងៃ។ ស្រវែងរក
ការថែទាំសុខភាពធម្មតា
ឱ្យបានឡើងទាត់។

ការឆ្លុះពិនិត្យ ការប្រើប្រាស់ និងសេវាកម្ម

អំពីហិង្សាភូតសាស្ត្រ និងការរំលោភបំពាន	ការវាយតម្លៃហិង្សាភូតសាស្ត្រសំណាក់ដល់ស្ត្រីសម្រាប់ស្ត្រី ក្នុងវ័យដែលមានផ្ទៃពោះ មាន ព្រមទាំងផ្តល់ជំនួយ ឬ ណែនាំស្ត្រីឱ្យទៅរកសេវាកម្មជួយជួយផ្សេងៗទៀត។ ¹⁹
ការប្រើប្រាស់ឱសថមិន ត្រឹមត្រូវ	ការឆ្លុះពិនិត្យយកការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនដែលមិនមាន សុខភាពល្អ។ ²⁰
របបអាហារផ្តល់សុខភាព ល្អ និងសកម្មភាព ផ្លូវកាយ	អនុវត្តតាមប្រឹក្សាស្នាក់នៅរបបអាហារប្រកបដោយជីវជាតិកម្រិត របបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ និងសកម្មភាពរាងកាយ សម្រាប់បុគ្គលដែលមានហានិភ័យនៃជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ឬការធ្វើវិភាគវិនិច្ឆ័យនៃជំងឺសរសៃឈាម ជំងឺសរសៃជាតិខ្ពស់ ក្នុងឈាម រាគសញ្ញាប្រកបដោយជំងឺជាដើម។ ²¹
ជំងឺរំលោភចូលមុខ C	ការឆ្លុះពិនិត្យយកការឆ្លងមេរោគ។
រាគ HIV	ការឆ្លុះពិនិត្យយកការឆ្លងមេរោគ HIV សម្រាប់មនុស្សវ័យ ជំទង់ និងមនុស្សសព្វថ្ងៃដែលមានអាយុពី 15–65 ឆ្នាំ។ ត្រូវបានណែនាំ PrEP ជាប្រើប្រាស់ការព្យាបាលជា ថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពដល់អ្នក ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការឆ្លងមេរោគ HIV។
ជំងឺសរសៃឈាម	ការពិនិត្យយកជំងឺសរសៃឈាម (សម្រាប់ពេទ្យខ្ពស់) ចំពោះ មនុស្សសព្វថ្ងៃដែលមានអាយុចាប់ពី 18 ឆ្នាំឡើងទៅជាមួយ នឹងការវាស់សម្ពាធឈាមនៅការិយាល័យ (OBPM)។ ការ ត្រួតពិនិត្យតាមដានសម្ពាធឈាមនៅខាងក្រៅកន្លែង ព្យាបាល ត្រូវបានណែនាំដើម្បីបញ្ជាក់ការធ្វើវិភាគវិនិច្ឆ័យ។
ការឆ្លងជំងឺបង្កើនសំងំ (LTBI)	ការឆ្លុះពិនិត្យយកអ្នកដែលមានហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគ កិនឡើង។ ²²
ជំងឺធាត់	ការឆ្លុះពិនិត្យ ការប្រើប្រាស់ស្នាក់នៅ និងប្រសិទ្ធភាព BMI ចាប់ពី 30 ឡើងទៅ ផ្តល់ជូន ឬយោងទៅលើការធ្វើអនុវត្តតាមប្រឹក្សា កិរិយាខ្ពស់កុលា និងថ្ងៃនិមិត្ត។
ជំងឺពុករលាក	ការឆ្លុះពិនិត្យសម្រាប់ស្ត្រីដែលមានហានិភ័យកើនឡើង រួម ទាំងស្ត្រីក្រោយពេលអស់រដូវដែលមានអាយុក្រោម 65 ឆ្នាំ។ ³³
STI	ការប្រើប្រាស់ស្នាក់នៅអំពីអាកប្បកិរិយាសម្រាប់មនុស្សសព្វថ្ងៃ ដែលមានសកម្មភាពផ្លូវភេទទាំងអស់ដែលមានហានិភ័យ ខ្ពស់ចំពោះ STI។ ²³
ជំងឺមហារីកស្រពក	ពិភាក្សាអំពីសារៈសំខាន់នៃការការពារកម្រិតថ្លៃ ដើម្បី កាត់បន្ថយការប៉ះនឹងពន្ធលើថ្លៃ សម្រាប់មនុស្សសព្វថ្ងៃ វ័យក្មេង រហូតដល់អាយុ 24 ឆ្នាំ ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់។
ការគាំងបេះដូងកុលាមៗ	ការវាយតម្លៃហានិភ័យតាមសម្ភារសម្រាប់បុគ្គល ដែលមានអាយុចាប់ពី 11-21 ឆ្នាំ។
ជំងឺស្រាវ	ការឆ្លុះពិនិត្យយកជំងឺសម្រាប់អ្នកមានផ្ទៃពោះមុនពេល មានផ្ទៃពោះ ឬក្នុងឱកាសជំងឺ ហើយអ្នកដែលមាន ហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគកិនឡើង។ ²⁴

សម្រាប់បុរសដែលមានអាយុពី 20 ដល់ 49 ឆ្នាំ

ប្រធានបទដដែលអនុវត្ត
ប្រហែលជាចង់ពិភាក្សា
ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់
អ្នក

ការហាត់ប្រាណ

- ការផ្លាស់ប្តូរហាត់ប្រាណជាប្រចាំ (យ៉ាងហោចណាស់ 30 នាទី ក្នុងមួយថ្ងៃ) អាចកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺបេះដូង ជំងឺពួកឆ្អឹង ជំងឺឆ្លាតវៃ និងជំងឺទឹកនាមផ្លូវចិត្ត។
- អាយុលីសពី 40 ឆ្នាំ៖ ពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតមុនពេលចាប់ផ្តើមសកម្មភាពរាងកាយដ៏រឹងមាំថ្មី។

អាហារូបត្ថម្ភ

- ដឹងពីសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយ (BMI) សម្រាប់ឈាម និងកម្រិតកូឡេស្តេរ៉ូល។ ផ្តល់ស្តីពីរបៀបអាហាររបស់អ្នកតាមតម្រូវការ។
- វីតាមីន D មានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការលូតលាស់សាច់ដុំ មុខងារ និងការរក្សាស្នូល និងសាច់ដុំ។

ការឆ្លុះពិនិត្យ ការប្រឹក្សាយោបល់ និងសេវាកម្ម

ការប្រើប្រាស់ និងការផ្តល់ថ្នាំជក់	ពិនិត្យយើងមិនសូវស្រួលឡើយទាំងអស់អំពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ណាដែលក្នុងខ្លួនយើងយប់ប្រើថ្នាំជក់ និងផ្តល់អនុវត្តតាមអាកប្បកិរិយា និងការព្យាបាលដោយឱសថដដែលអនុវត្តដោយ FDA សម្រាប់ការបញ្ឈប់ដល់មនុស្សសព្វថ្ងៃយើងដែលមិនមានផ្ទុះពោះដដែលប្រើថ្នាំជក់។
ជំងឺនាមជ័យមិនដឹងខ្លួន	ការពិនិត្យយកជំងឺប្រចាំឆ្នាំ។

ប្រសិនបើអ្នកមានផ្ទុះពោះ សូមមើលផ្ទុះពោះ "សម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទុះពោះ" សម្រាប់ការណែនាំទាក់ទងនឹងការមានផ្ទុះពោះ។

ការចាក់ថ្នាំបង្ការ

ជំងឺ COVID-19	ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់បុគ្គលដែលមានកត្តាហានិភ័យបុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកជំងឺដែលមានកត្តាហានិភ័យ និងគ្រប់អ្នកដែលជួបស្រីសការការពារ។ ¹
គ្រុនជួរតាសាយធំប្រចាំឆ្នាំ	ណែនាំ។ ²
ជំងឺរលាកចូលីមប្រភេទ A	សម្រាប់មនុស្សដែលមានកត្តាហានិភ័យ សម្រាប់មនុស្សដែលស្រវឹងការការពារ។ ¹¹
ជំងឺរលាកចូលីមប្រភេទ B	ត្រូវបានណែនាំឱ្យប្រើជាស៊េរី 2, 3 ឬ 4 ដូស អាស្រ័យលើវ៉ាក់សាំង ឬលក្ខខណ្ឌសម្រាប់អាយុ 19-59 ឆ្នាំ។ ¹²
(Hib) ជំងឺជួរតាសាយ Haemophilus ប្រភេទ b	មួយ ឬបីដូសអាស្រ័យលើការចង់អុលបង្កហាញ។
វ៉ាក់សាំង HPV (មរោគ human papillomavirus)	ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់មនុស្សសព្វថ្ងៃយើងទាំងអស់រហូតដល់អាយុ 26 ឆ្នាំ។ ការចាក់វ៉ាក់សាំងជាបន្តបន្ទាប់ចំនួន 2 ឬ 3 ដូសអាស្រ័យលើអាយុនៅពេលចាក់វ៉ាក់សាំងលើកដំបូង។
IPV (វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺស្រវិតដង្ហើមប្រភេទចាក់)	សម្រាប់មនុស្សដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងពីមុន។
ថ្នាំបង្ការជំងឺបណ្តាលពីបាក់តេរីមណាំងហ្គតាភ្លក់ (Meningococcal)	សម្រាប់អ្នកដែលមានកត្តាហានិភ័យ។ ⁵
វ៉ាក់សាំង MMR (ជំងឺកញ្ច្រើល ជំងឺស្រូវទ្រនៃ ជំងឺស្ករ)	មួយដង ដោយមានភស្តុតាងពីប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ ឬប្រសិនបើគ្មានដូសទីពីរពីមុន។ ²⁵
វ៉ាក់សាំង Pneumococcal (ជំងឺរលាកសួត)	សម្រាប់មនុស្សដែលមានកត្តាហានិភ័យ។ ¹³

សម្រាប់បុរសដែលមានអាយុពី 20 ដល់ 49 ឆ្នាំ

ប្រធានបទដំណើរការ
ប្រហែលជាចង់ពិនិត្យ
ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់
អ្នក

សុខភាពផ្លូវភេទ

- ការត្រួតពិនិត្យរោគាមាត (STI)/ការបង្ការរោគាមាតអេដស៍ (HIV)¹⁶ ការអនុវត្តការការពារប្រកបដោយសុវត្ថិភាព (ប៊ីស្រាមអនាម័យ) ឬការមិនរួមភេទ។
- ចៀសវាងការមានផ្ទៃពោះ ដោយមិនមានគ្រឿងទុក ប៊ីច្នៃនាពន្យារកំណើត។
- មុនពេលចាប់ផ្តើមការព្យាបាលមុនការប៉ះពាល់ (PrEP) ការធ្វើតេស្តខាងក្រោមត្រូវបានណែនាំ៖ ការធ្វើតេស្តមេរោគអេដស៍ (HIV) ការធ្វើតេស្តសរសៃឈាមសម្រាប់ជំងឺរលាកចូលិមប្រភេទ B និង C ការធ្វើតេស្តកម្រិតគ្រីអាទីនីនក្នុងសរសៃឈាមកំណត់ ការធ្វើតេស្តកម្រិតផ្ទៃពោះ តាមកាលកំណត់ និងការពិនិត្យយស្រីរកការឆ្លងមេរោគហ្វឹកតាមផ្លូវភេទតាមកាលកំណត់។ ការផ្តល់ប៊ីកុសាតាមដានជាបន្តបន្ទាប់ និងការត្រួតពិនិត្យយស្រីរៀងរាល់បីខែម្តង ត្រូវបានណែនាំដោយមិនគិតថ្លៃ។

ការចាក់ថ្នាំបង្ការ	
Tdap ឬដូសដ៏រួម Td (ជំងឺតោណូស ជំងឺខាន់ស្កាលាក់ ជំងឺកុអកម៉ាន់)	ត្រូវបានណែនាំម្តងរៀងរាល់ 10 ឆ្នាំម្តង។ ²⁶
ជំងឺអុតស្វាយ (អុតស្វាយ)	ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់មនុស្សសព្វថ្ងៃដែលមានកត្តាពន្លឺស្វាយ ស៊ីពី 2 ដូសដំបូងមានចន្លោះពី 4-8 សប្តាហ៍។ ²⁷

ការឆ្លុះពិនិត្យ ការប្រើប្រាស់យោបល់ និងសេវាកម្ម	
ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង មិនត្រឹមត្រូវ	ការឆ្លុះពិនិត្យយកការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងដែលមិនល្អ សម្រាប់សុខភាព និងការប្រើប្រាស់យោបល់អាកប្បកិរិយាតាមតម្រូវការ។ ¹⁵
សម្ពាធឈាម កម្ពស់ ទម្ងន់ BMI កូនកែ និង ត្រចៀក	នៅពេលពិនិត្យយសុខភាពប្រចាំឆ្នាំ។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងការសម្របសម្រួលនៃស្ថានភាពបែបបង្កការ។
ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង	ការប្រើថ្នាំ Statin សម្រាប់ការការពារបឋមសម្រាប់មនុស្សសព្វថ្ងៃដែលមានអាយុ 40-75 ឆ្នាំដែលមានកត្តាហានិភ័យមួយ ឬច្រើន។ ²⁹
មហារីកចុងពោះវៀនធំ	ការឆ្លុះពិនិត្យសម្រាប់មនុស្សសព្វថ្ងៃដែលមានអាយុ 45-75 ឆ្នាំ។ ³⁰
ការពន្យារកំណើត	វិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើតដែលអនុម័តដោយ FDA ការអប់រំ និងការប្រើប្រាស់យោបល់។ ¹⁸
ជំងឺផ្តាសាយទឹកចិត្ត និង ជំងឺចំបង់អារម្មណ៍	ការឆ្លុះពិនិត្យយកជំងឺផ្តាសាយទឹកចិត្ត និងជំងឺចំបង់អារម្មណ៍ចំពោះមនុស្សសព្វថ្ងៃទាំងអស់។
ជំងឺទឹកនាមជ្រមុជ/ ដំណាក់កាលគ្រឿងប្រេង មានជំងឺទឹកនាមជ្រមុជ	ការឆ្លុះពិនិត្យយកជំងឺទឹកនាមជ្រមុជ និងជំងឺទឹកនាមជ្រមុជប្រភេទទី 2 ចំពោះមនុស្សសព្វថ្ងៃដែលមានអាយុចាប់ពី 35-70 ឆ្នាំដែលសម្រាប់ទម្ងន់ ឬជាតិខ្ពស់។ ³¹
ការប្រើប្រាស់ឱសថមិនត្រឹមត្រូវ	ការឆ្លុះពិនិត្យយកការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនដែលមិនមានសុខភាពល្អ។ ²⁰
របបអាហារផ្គត់ផ្គង់សុខភាពល្អ និងសកម្មភាពផ្លូវកាយ	អនុវត្តតាមរបបអាហារប្រកបដោយសុខភាពល្អ និងសកម្មភាពផ្លូវកាយសម្រាប់បុគ្គលដែលមានអាយុ 18 ឆ្នាំឡើងទៅដែលមានហានិភ័យនៃជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ឬមានរោគវិនិច្ឆ័យនៃជំងឺសរសៃឈាម ជំងឺស្រាតិខ្លួនខ្លួនឈាម ចង្កាម រាគសញ្ញាវិបត្តិមេតាបូលីស ជាដើម។ ²¹
ជំងឺរលាកចូលិមប្រភេទ C	ការឆ្លុះពិនិត្យយកការឆ្លងមេរោគ។

សម្រាប់បុរសដែលមានអាយុពី 20 ដល់ 49 ឆ្នាំ

ការឆ្លុះពិនិត្យ ការប្រើក្បាលយោបល់ និងសេវាកម្ម	
រោគ HIV	ការឆ្លុះពិនិត្យយកការឆ្លងមេរោគ HIV សម្រាប់មនុស្សស្រីយុវជន និងមនុស្សសព្វថ្ងៃយុវជនអស់ដែលមានអាយុពី 15–65 ឆ្នាំ។ កុមារវ័យជំទង់ដែលនៅក្នុងផ្ទះនេះ និងមនុស្សសព្វថ្ងៃយុវជនដែលមានការកើនឡើងនូវហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគ ក៏គួរតែទទួលបានការពិនិត្យយកមីលផងដែរ។ ណែនាំឱ្យប្រើការការពារមុនពេលប៉ះពាល់ (PrEP) ជាយប្រើប្រាស់ការព្យាបាលជាយថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពដល់អ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការឆ្លងមេរោគ HIV។
ជំងឺលីសឈាម	ការពិនិត្យយកជំងឺលីសឈាម (សម្ពាធឈាមខ្ពស់) ចំពោះមនុស្សសព្វថ្ងៃយុវជនដែលមានអាយុចាប់ពី 18 ឆ្នាំឡើងទៅជាមួយនឹងការវាស់សម្ពាធឈាមនៅការិយាល័យ (OBPM)។ ការត្រួតពិនិត្យតាមដានសម្ពាធឈាមនៅខាងក្នុងកន្លែងព្យាបាល ត្រូវបានណែនាំដើម្បីបញ្ជាក់ការធ្វើវិភាគវិនិច្ឆ័យ។
ការឆ្លងជំងឺបង្កសំងំ (LTBI)	ការឆ្លុះពិនិត្យយកអ្នកដែលមានហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគកើនឡើង។ ²²
ជំងឺធាត់	ការឆ្លុះពិនិត្យ ការប្រើកុសាយាបល់ និងប្រសិទ្ធភាព BMI ចាប់ពី 30 ឡើងទៅ ផ្តល់ជូន ឬយ៉ាងទាបការធ្វើអនុវត្តតាមអាកប្បកិរិយាខ្ពស់លំដាប់ក្រោយ និងថ្ងៃនេះ។
STI	ការប្រើកុសាយាបល់អំពីអាកប្បកិរិយាសម្រាប់មនុស្សសព្វថ្ងៃយុវជនដែលមានសកម្មភាពផ្លូវភេទទាំងអស់ ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ចំពោះ STI។ ²³
ជំងឺមហារីកស្រពកែ	ពិភាក្សាអំពីសារៈសំខាន់នៃការការពារកម្រិតថ្លៃ ដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះនឹងពន្លឺថ្ងៃ សម្រាប់មនុស្សសព្វថ្ងៃយុវជនវ័យក្មេង រហូតដល់អាយុ 24 ឆ្នាំ ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់។
ការគាំងបេះដូងក្នុងកុលាមៗ	ការវាយតម្លៃហានិភ័យតាមដែលសមស្របសម្រាប់បុគ្គលដែលមានអាយុចាប់ពី 11-21 ឆ្នាំ។
ជំងឺសុវាយ	ការឆ្លុះពិនិត្យជាប្រចាំសម្រាប់អ្នកដែលមានហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគកើនឡើង។ ²⁴
ការប្រើប្រាស់ និងបញ្ជ្រាបការជក់បារី	ពិនិត្យមើលមនុស្សសព្វថ្ងៃយុវជនអស់អំពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ណែនាំឱ្យកាត់បន្ថយឬប្រើថ្នាំជក់ និងផ្តល់អនុវត្តតាមអាកប្បកិរិយា និងការព្យាបាលជាយុទ្ធសាស្ត្រដែលអនុម័តដោយ FDA សម្រាប់ការបញ្ជ្រាបដល់មនុស្សសព្វថ្ងៃយុវជនដែលមិនមានផ្ទុកថ្នាំជក់។

សម្រាប់បុរសដែលមានអាយុពី 20 ដល់ 49 ឆ្នាំ

ប្រធានបទដដែលអ្នកប្រហែលជាចង់ពិភាក្សាជាមួយយុវជនបណ្តុះបណ្តាលរបស់អ្នក

សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងវិបត្តិនៃការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន

- ឈប់ជក់ហ្នឹវ។ កាត់បន្ថយការទទួលទានភស្តុដៈមានជាតិអាល់កុល។ មិនត្រូវប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀនក្នុងពេលបើកបរ។
- សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងបញ្ហាប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន ត្រូវបានកំណត់ថាជាស្ថានភាពទាំងឡាយណា ដែលមានរាយនាមនៅក្នុងការបោះពុម្ពផ្សាយចុងក្រោយបំផុតនៃចំណាត់ថ្នាក់ជំងឺអន្តរជាតិ (International Classification of Diseases) របស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក (World Health Organization - WHO) ឬនៅក្នុងសៀវភៅណែនាំអំពីការជំងឺរាគវិនិច្ឆ័យ និងសុច្ឆន្ទៈបញ្ញាផ្លូវចិត្ត (DSM) របស់សមាគមចិត្តសាស្ត្រអាមេរិក (American Psychiatric Association)។

សុខភាពធម្មញ្ញ

- ប្រើខ្សែស្រឡាយច្រើនលុះធម្មញ្ញ និងដុះធម្មញ្ញជាមួយសារធាតុហ្នឹវឈ្លើយអ្វីៗជាប់រាល់ថ្ងៃ។ សុំរងការចង្អុលសុខភាពធម្មញ្ញឱ្យបានឡង់ទាត់។

សម្រាប់បុរស និងស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី 50 ឆ្នាំឡើងទៅ

ប្រធានបទដដែលអនុវត្ត
ប្រហែលជាចង់ពិភាក្សា
ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់
អ្នក

អាហារូបត្ថម្ភ

- ញ័ររបបអាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អ។ ដាក់កម្រិតកំណត់លីកាឡូរី និងជាតិខ្លាញ់។ ញ័រផលឈើបន្តលើ សណ្តែកកែ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិទាំងមូលជាទៀងរាល់ថ្ងៃ។
- កម្រិតជាតិកាល់ស្យូមដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់ស្ត្រីក្នុងអាយុ ៥០ ឆ្នាំ ដល់មិនមានទទួលការព្យាបាលដោយអ៊ីសូស្ត្រូសនៃ គីប្រហែល 1,500 mg ក្នុងមួយថ្ងៃ។
- វីតាមីន D គឺមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការលូតលាស់មុខងារ និងការរក្សាសាភាពឆ្អឹង និងសាច់ដុំ។

ការចាក់ថ្នាំបង្ការ	
ជំងឺ COVID-19	ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់បុគ្គលដែលមានកត្តាហានិភ័យ ឬបុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកជំងឺដែលមានកត្តាហានិភ័យ និងគ្រប់អ្នកដែលជួបស្របការការពារ។ ¹
គ្រុនជួរតាសាយធំ ប្រចាំឆ្នាំ	ត្រូវបានណែនាំ។ ²
ជំងឺរលាកចូលីមប្រភេទ A	សម្រាប់មនុស្សដែលមានកត្តាហានិភ័យ សម្រាប់មនុស្សដែលស្រវឹងការការពារ។ ¹¹
ជំងឺរលាកចូលីមប្រភេទ B	ត្រូវបានណែនាំឱ្យប្រើជាស៊េរី 2, 3 ឬ 4 ដូស អាស្រ័យលើ វ៉ាក់សាំង ឬលក្ខខណ្ឌសម្រាប់អាយុ 19-59 ឆ្នាំ។ ¹²
(Hib) ជំងឺជួរតាសាយ Haemophilus ប្រភេទ b	មួយ ឬបីដូសអាស្រ័យលើការចង់អុលបង្កហាញ។
IPV (វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺស្រិតជង្គង់ប្រភេទចាក់)	សម្រាប់មនុស្សដែលមិនមានចាក់វ៉ាក់សាំងពីមុន។
ថ្នាំបង្ការជំងឺបណ្តាលពីបាក់តេរីមេណាំងហ្គូកូក (Meningococcal)	សម្រាប់អ្នកដែលមានកត្តាហានិភ័យ។ ⁵
វ៉ាក់សាំង MMR (ជំងឺកញ្ច្រើល ជំងឺស្រូវឡូនៃ ជំងឺស្ករ)	មួយដង ដោយមានភស្តុតាងពីប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ ឬប្រសិនបើ គ្មានដូសទីពីរពីមុនទេ។ ²⁵
វ៉ាក់សាំង Pneumococcal (ជំងឺរលាកសួត)	សម្រាប់មនុស្សដែលមានកត្តាហានិភ័យ។ ¹³
វ៉ាក់សាំង RSV (វីរុសផ្តល់ជង្គង់ហើម)	ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់មនុស្សដែលមានអាយុចាប់ពី 75 ឆ្នាំឡើងទៅ ប្រសិនបើមិនមានចាក់វ៉ាក់សាំងពីមុន និងមនុស្សដែលមានអាយុ 50-74 ឆ្នាំដែលមានកត្តាហានិភ័យ។
Tdap ឬដូសជំរុញ Td (ជំងឺតោណូស ជំងឺខាន់ស្លាក់ ជំងឺក្អកម្លាស់)	ត្រូវបានណែនាំម្តងរៀងរាល់ 10 ឆ្នាំម្តង។ ²⁶
វ៉ាក់សាំង Varicella (ជំងឺអុតស្វាយ)	ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់មនុស្សដែលពេញវ័យដែលគ្មានភស្តុតាងនៃភាពស៊ាំ ស៊េរី 2 ដូសដែលមានចន្លោះពី 4-8 សប្តាហ៍។ ²⁷
វ៉ាក់សាំង Zoster (វីម)	ការចាក់វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺស្វាយអុស (Recombinant Zoster Vaccine - RZV) ចំនួនបន្តបន្ទាប់ចំនួនពីរដូស ដោយចាក់ឃ្លោងពីគ្នាពី 2 ទៅ 6 ខែ។

សម្រាប់បុរស និងស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី 50 ឆ្នាំឡើងទៅ

ប្រធានបទដ៏ល្អអន្តរ
ប្រហែលជាចង់ពិភាក្សា
ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់
អ្នក

សុខភាពផ្លូវភេទ

- ការឆ្លងមរោគតាមរាត (STI)/ ការបង់ការមរោគអេដស៍ (HIV)¹⁶ ការអនុវត្តការរួមភេទ ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព (ប្រើ ស្រោមអនាម័យ) ឬការមិន រួមភេទ។
- ថ្ងៃស្រាវការមានផ្ទៃពោះ ដោយមិនបានគ្រាន់ទុក ប្រើថ្នាំ ពន្ធយារកំណត់។
- ការអស់រដូវ (ជាធម្មតាចាប់ពី ត្រឹមត្រូវចន្លោះអាយុ 45-55 ឆ្នាំ) រាគសញ្ញាដូចជាការ ផ្តល់សប្បុរសភាព ការឡើងកម្ពស់ យប់មិនដេក និងការប្រើប្រាស់ អារម្មណ៍។ ពិភាក្សាអំពីការ ព្យាបាលដែលអាចធ្វើទៅបាន និងហានិភ័យសុខភាព រយៈពេលវែង។
- មុនពេលចាប់ផ្តើមការ ព្យាបាលមុនការប៉ះពាល់ (PrEP) ការធ្វើតេស្ត ខាងក្រោមត្រូវបានណែនាំ ការធ្វើតេស្តមរោគអេដស៍ (HIV) ការធ្វើតេស្តសរសៃ ឈាមសម្រាប់ជំងឺរលាកចិត្ត ប្រភេទ B និង C ការធ្វើតេស្ត កម្រិតគ្រីអាទីនីនក្នុងសរសៃ ឈាមតាមកាលកំណត់ ការ ធ្វើតេស្តរកជំងឺពោះ តាមកាលកំណត់ និង ការពិនិត្យយស្ទវែរកការឆ្លង មរោគហ្វឹកតាមផ្លូវភេទ តាមកាលកំណត់។ ការផ្តល់ ប្រឹក្សាតាមដាន ជាបន្តបន្ទាប់ និងការ ត្រួតពិនិត្យយស្ទវែររាល់បីខែ ម្តង ត្រូវបានរាប់បញ្ចូលជាមួយ គិតថ្លៃ។

ការឆ្លុះពិនិត្យ ការប្រឹក្សាយោបល់ និងសេវាកម្ម	
AAA (ជំងឺសរសៃឈាមអា អ៊ីកក្នុងពោះប៉ង់រីក)	សម្រាប់បុរសដែលមានអាយុពី 65-75 ឆ្នាំដែលបាន ជក់បារី។ ការពិនិត្យយស្ទវែរកជំងឺប៉ង់សរសៃឈាម អាត់ទំព្រោះ (Abdominal Aortic Aneurysm - AAA) តម្លៃ យល់កត់ ដោយប្រើម៉ាស៊ីនអ៊ុលត្រាសូនូ (ultrasonography)។ ¹⁴
ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង មិនត្រឹមត្រូវ	ការឆ្លុះពិនិត្យយកការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងដែលមិនល្អ អសម្រាប់សុខភាព និងការប្រើប្រាស់សាបាបល់អាចប្រកប យោងតាមការ។ ¹⁵
សម្ពាធឈាម កម្ពស់ ទម្ងន់ BMI ការមើល និង ការស្ទង់	នៅពេលពិនិត្យយសុខភាពប្រចាំឆ្នាំ។ នេះមានការ សម្របសម្រួលសម្រាប់ទៅសុខភាពបង្កការជំងឺ។
ការវាយតម្លៃហានិភ័យ ហ្វូសែនជំងឺមហារីកស្បង់ (BRCA) និងការប្រើប្រាស់ យោបល់/ការធ្វើតេស្ត ហ្វូសែន	ស្ត្រីដែលមានលទ្ធផលវិជ្ជមានលើឧបករណ៍វាយតម្លៃ ហានិភ័យ ឬមានប្រវត្តិគ្រួសារដែលមានជំងឺមហារីកស្បង់ អ្វី បំផុតដ៏ស្មើគ្នា ឬស្រាវការព្រះត្រូវបានណែនាំឱ្យទទួល ការ ប្រឹក្សាសាបាបល់អំពីហ្វូសែន និង/ឬការធ្វើតេស្តហ្វូសែន។ ²⁸
មហារីកស្បង់	ការពិនិត្យយស្ទវែរស្បង់ជារៀងរាល់ពីរឆ្នាំត្រូវបានណែនាំសម្រាប់ ស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី 40 ឆ្នាំឡើងទៅ។
ការប្រើប្រាស់ឱសថសម្រាប់ ជំងឺមហារីកស្បង់	ថ្នាំតាមវេជ្ជបណ្ឌិត ឬថ្នាំកាត់បន្ថយហានិភ័យត្រូវបាន ណែនាំសម្រាប់ស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី 35 ឆ្នាំឡើងទៅដែល មានហានិភ័យខ្ពស់នៃជំងឺមហារីកស្បង់ និងមានហានិភ័យទាប ចំពោះផលប៉ះពាល់ថ្នាំអវិជ្ជមាន។
ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង	ការប្រើថ្នាំ Statin សម្រាប់ការការពារបឋមសម្រាប់មនុស្ស ពេញវ័យអាយុ 40-75 ឆ្នាំដែលមានកត្តាហានិភ័យមួយ ឬ ច្រើន។ ²⁹
មហារីកកស្មុប	ការពិនិត្យយកមើលដៃត្រូវបានណែនាំ គឺរៀងរាល់ 3 ឆ្នាំម្តង ជាមួយនឹងការពិនិត្យយកសាកសុប្បន្នតម្លៃ យមុខ រៀងរាល់ 5 ឆ្នាំម្តង ជាមួយនឹងការធ្វើតេស្តកម្រិត អេស៊ីត អេស៊ីត ហ្វូសែន ឬរៀងរាល់ 5 ឆ្នាំម្តង ជាមួយនឹងការ ធ្វើតេស្តកម្រិតអេស៊ីត អេស៊ីត អេស៊ីត (HPV) ហានិភ័យខ្ពស់ រួមផ្សំជាមួយនឹងការពិនិត្យយកសាកសុប្បន្ន។
ជំងឺប្រមេទឹកចូល និង ជំងឺប្រមេទឹកហាយ	ការពិនិត្យយស្ទវែរកសម្រាប់ស្ត្រីទាំងអស់ដែលមាន សកម្មភាពផ្លូវភេទ អាយុចាប់ពី 25 ឆ្នាំឡើងទៅ ដែល មានការកើនឡើងនៃហានិភ័យនៃការឆ្លងមរោគ។ ¹⁷
មហារីកចុងពោះវៀនធំ	ការឆ្លុះពិនិត្យយសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យអាយុ 45-75 ឆ្នាំ។ ³⁰
ការពន្យារកំណត់	វិធីសាស្ត្រពន្យារកំណត់ដែលអនុម័តដោយ FDA ការអប់រំ និង ការប្រឹក្សាសាបាបល់។ ¹⁸
ជំងឺផ្តាសាយក្រហម និង ជំងឺចំបង់អារម្មណ៍	ការពិនិត្យយកមើលជំងឺផ្តាសាយក្រហម និងជំងឺចំបង់អារម្មណ៍ ចំពោះមនុស្សពេញវ័យទាំងអស់។

សម្រាប់បុរស និងស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី 50 ឆ្នាំឡើងទៅ

បុរសបទដ៏ល្អអនក
បុរសដែលជាចង់ពីភាគសា
ជាមួយរដ្ឋបណ្តុំឱកាស
អនក

សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងវិបត្តិ
នៃការប្តូរប្រាសសារធាតុញៀន
(ត)

• វិបត្តិមិនធម្មតាដែលសុខភាព
ផ្លូវចិត្ត និងការប្តូរប្រាស
សារធាតុញៀនត្រូវបានឱ្យ
និយមន័យថាជាបញ្ហា
ទាំងឡាយដែលមានរាយ
នៅក្នុងការបោះពុម្ពផ្សាយ
ចម្លងបំផុតនៃចំណាត់ថ្នាក់
ជំងឺអនុត្រាតិកនៃ
អង្គការសុខភាពពិភពលោក
(WHO) ឬនៅក្នុងក្របខណ្ឌ
ភាគីនិច្ចឆ័យ និងស្ថិតិនៃ
វិបត្តិមិនធម្មតាផ្លូវចិត្ត
នៃសមាគមវិកលវិទ្យា
អាមេរិក។

សុខភាពធម្មញ្ញ

• ប្តីខ្ពស់សម្បទានធម្មញ្ញ និង
ជួសជាមួយចំណុចសុខភាព
ដែលមានសារធាតុក្នុងរាងកាយ
ជាងរាល់ចុង។ ស្ត្រីដែលរក
ការថែទាំសុខភាពធម្មញ្ញ
ឱ្យបានឡើងទាត់។

ការឆ្លុះពិនិត្យ ការប្រឹក្សាយោបល់ និងសេវាកម្ម

ជំងឺទឹកនាមជ្រមុជ/ ដំណាក់កាលត្រង់ប្រុង
មានជំងឺទឹកនាមជ្រមុជ

ការពិនិត្យយកមីលជំងឺទឹកនាមជ្រមុជ និងជំងឺទឹកនាមជ្រមុជ
បុរសទី 2 ចំពោះមនុស្សសព្វញ្ញីយដ៏ល្អមានអាយុចាប់ពី 35–
70 ឆ្នាំដែលលើសទម្ងន់ ឬធ្លាក់ខ្លួន។³¹

អំពីហិង្សាសក្តានុពល សារ
និងការរំលោភបំពាន

ការពិនិត្យយកមីលអំពីហិង្សាសក្តានុពលដ៏គួរឱ្យកត់សម្គាល់ចំពោះស្ត្រី
ដែលមានអាយុបន្តពូជ និងផ្តល់ ឬបញ្ជូនស្ត្រីទៅកាន់សេវា
គាំទ្រដល់កំពុងបន្ត។¹⁹

ការប្តូរប្រាសឱសថមិន
ត្រឹមត្រូវ

ការឆ្លុះពិនិត្យយកការប្តូរប្រាសគ្រឿងញៀនដែលមិនមាន
សុខភាពល្អ។²⁰

ការបង្កការការដួល

ការធ្វើអនុត្រាតិកនៃលំហាត់ប្រាណ (ការគាំទ្រដើម្បីកាត់បន្ថយ
ហានិភ័យ) ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់មនុស្សសព្វញ្ញីយ ដែលមាន
អាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅ ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់។³⁴

របបអាហារផ្គត់ផ្គង់សុខភាព
ល្អ និងសកម្មភាព
ផ្លូវកាយ

អនុត្រាតិកនៃប្តីកុសាយាបល់អាកប្បកិរិយាដើម្បីលើកកម្ពស់
របបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ និងសកម្មភាពរាងកាយ
សម្រាប់បុគ្គលដែលមានអាយុ 18 ឆ្នាំឡើងទៅដែលមាន
ហានិភ័យជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ឬការធ្វើវិភាគវិនិច្ឆ័យឃើញ
ជំងឺឡើងឈាម លើសជាតិខ្លួនពេញក្នុងឈាម រាគសញ្ញាមេតា
ប្តូរសជាដើម។²¹

ជំងឺរលាកថ្មលើមបុរសទី C

ការពិនិត្យយកមីលការឆ្លងមេរោគ។³²

រាគ HIV

ការឆ្លុះពិនិត្យយកការឆ្លងមេរោគ HIV សម្រាប់មនុស្សសរុប
ទាំង និងមនុស្សសព្វញ្ញីយទាំងអស់ដែលមានអាយុពី 15–65
ឆ្នាំ។ កុមារយើងទាំងដែលនៅក្នុងជំងឺនេះ និងមនុស្សសចាស់
ដែលមានការកើនឡើងនូវហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគ ក៏គួរតែ
ទទួលបានការពិនិត្យយកមីលផងដែរ។ ត្រូវបានណែនាំ PreP
ដោយប្តូរប្រាសការព្យាបាលដោយថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអដេស
ប្រកបដោយបុរសទុច្ចរិតដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃ
ការឆ្លងមេរោគ HIV។

ជំងឺលើសឈាម

ការពិនិត្យយកមីលលើសឈាម (សម្ពាធឈាមខ្ពស់) ចំពោះ
មនុស្សសព្វញ្ញីយដែលមានអាយុចាប់ពី 18 ឆ្នាំឡើងទៅជាមួយ
នឹងការវាស់សម្ពាធឈាមនៅការិយាល័យ (OBPM)។ ការ
ត្រួតពិនិត្យយកមីលជាសម្ពាធឈាមនៅខាងក្នុងកន្លែង
ព្យាបាល ត្រូវបានណែនាំដើម្បីបញ្ជាក់ការធ្វើវិភាគវិនិច្ឆ័យ។

ការឆ្លងជំងឺរបេសស៊ី
(LBTBI)

ការឆ្លុះពិនិត្យយកអ្នកដែលមានហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគ
កើនឡើង។²²

ជំងឺមហារីកសួត

ការពិនិត្យយកមីលជំងឺមហារីកសួតជាងរាល់ឆ្នាំសម្រាប់អ្នក
ដែលមានអាយុចាប់ពី 50–80 ឆ្នាំដែលមានប្តីត្រង់នៃការ
ជក់បារីចាប់ពី 20 ឆ្នាំឡើងទៅ ឬសម្រាប់អ្នកដែលបានឈប់
ជក់បារីក្នុងរយៈពេល 15 ឆ្នាំដោយប្តីការថតស្តុកនៃកុំព្យូទ័រ
កម្មវិធីទាប។³⁵

សម្រាប់បុរស និងស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី 50 ឆ្នាំឡើងទៅ

បុរសបទដ៏ល្អអនក
បុរសដែលជាចង់ពីភាគសា
ជាមួយរដ្ឋបណ្តុំឱកាស
អនក

រឿងផ្តល់ឱកាសដល់តួរ
នយាយ

- ការបង្កការការដ្ឋល
- ហានិភ័យ និងអត្ថប្រយោជន៍
ដល់អាចក៏មាននៃការ
ព្យាបាលដោយអម្ព័ន្ធន៍ស
(HRT) សម្រាប់ស្ត្រីក្នុងរយៈ
អស់រដូវ។
- គ្មានចំណុចនៃប្រតិកម្ម
ចំណុច។
- សកម្មភាពរាងកាយ។
- ការពិនិត្យយកនៃក្រចកជំងឺ
ទឹកដក់ក្នុងក្រចកដោយ
អនកជំនាញចំណុចក្រចក
(ឧទាហរណ៍៖ គ្រូពេទ្យ
ឯកទេសក្រចក អនកជំនាញ
វាស់ក្រចក) សម្រាប់អនក
ដែលមានអាយុ 65 ឆ្នាំ និង
ចាស់ជាងនេះ។

ការឆ្លុះពិនិត្យ ការប្រើក្បាលយោបល់ និងសេវាកម្ម

ជំងឺធាត់	ការឆ្លុះពិនិត្យ ការប្រើក្បាលយោបល់ និងប្រសិទ្ធភាព BMI ចាប់ពី 30 ឡើងទៅ ផ្តល់ជូន ឬយោងទៅលើការផ្ទេរអនុត្តរភាពមន្តអាគមបុរស ក្រិយាខ្ពស់ក្នុងកុលា និងច្រើនផ្សេងៗ។
ជំងឺពុកឆ្អឹង	ការឆ្លុះពិនិត្យតាមទម្រង់លាបត្រូវបានណែនាំដោយការ ផ្ទេរត្រូវបានស្នើសុំសម្រាប់ស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅ និងស្ត្រីក្នុងរយៈពេលអស់រដូវដែលមានអាយុក្រោម 65 ឆ្នាំដែលមានហានិភ័យកើនឡើង។ ³³
STI	ការប្រើក្បាលយោបល់អំពីអាកប្បកិរិយាសម្រាប់មនុស្សសព្វញ្ញវ័យ ដែលមានសកម្មភាពផ្សេងៗទៀតទាំងអស់ដែលមានហានិភ័យ ខ្ពស់ចំពោះ STI។ ²³
ជំងឺស្រាយ	ការពិនិត្យយកជំងឺជាទម្រង់លាបត្រូវបានណែនាំសម្រាប់មនុស្សសព្វញ្ញវ័យ ហានិភ័យកើនឡើងនៃការរលួយមេរោគ។ ²⁴
ការប្រើប្រាស់ និងបញ្ចូលបំពង់ ការជក់បារី	ពិនិត្យយកមនុស្សសព្វញ្ញវ័យទាំងអស់អំពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ ណែនាំពួកគេឱ្យឈប់ប្រើថ្នាំជក់ និងផ្តល់អនុត្តរភាពមន្ត អាកប្បកិរិយា និងការព្យាបាលដោយឱសថដែលអនុម័តដោយ FDA សម្រាប់ការបញ្ចូលបំពង់មនុស្សសព្វញ្ញវ័យដែលមិន មានផ្ទុកទំព័រដែលប្រើថ្នាំជក់។

ដើម្បីសុខភាពប្រសើរ មនុស្សសព្វញ្ញវ័យគួរតែហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់។ នេះ មានន័យថា ហាត់យ៉ាងហោចណាស់ 30 នាទីក្នុងមួយថ្ងៃនៅស្របច្បាប់ទាំងអស់។ នេះអាចជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺសរសៃឈាមប្រសើរ ជំងឺពុកឆ្អឹង ជំងឺធាត់ ស្បែក និងជំងឺទឹកនាមផ្តុំផងដែរ។ សូមពិគ្រោះជាមួយរដ្ឋបណ្តុំឱកាសអនក មុនពេល ចាប់ផ្តើមសកម្មភាពផ្សេងៗក្នុងរយៈពេលខ្លីក្នុងកុលាផ្ទៃ។

សម្រាប់អ្នកមានជំងឺដទៃៗ

ការចាក់ថ្នាំបង្ការ	
ជំងឺ COVID-19	ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់អ្នកដែលមានគម្រោងមានជំងឺដទៃៗ មានជំងឺដទៃៗ ក្រោយសម្រាលកូន ឬបំបៅដោះកូន។ ¹
គ្រុនធុតាសាយធំ ឬរ៉ាប៊ីធីស្ទី	ត្រូវបានណែនាំ។ ²
ជំងឺរលាកចុលីមប្រភេទ A	សម្រាប់មនុស្សដែលមានកត្តាហានិភ័យ សម្រាប់មនុស្សដែលស្វែងរកការការពារ។ ¹¹
ជំងឺរលាកចុលីមប្រភេទ B	ការជួបប្រជុំគ្នាមុនពេលសម្រាលកូនដំបូង។
វ៉ាក់សាំង RSV (វីរុសផ្តល់ជីវិត)	ត្រូវបានណែនាំចំពោះអាយុក្មេង 32–36 សប្តាហ៍។ ⁷
Tdap (ជំងឺតកោណូ ស ជំងឺខាងស្មាស្រួត ជំងឺក្អកក្អិន)	មួយដង សិនវ៉ាក់សាំង Tdap ត្រូវបានណែនាំក្នុងអំឡុងពេលមានជំងឺដទៃៗ មួយលើកៗ។ នេះជាការនិយម ចូលចិត្តជាងនៅក្នុងចំណែកជំងឺមិនស្របតាមការតាំងគតិទី 27–36។
ការឆ្លុះពិនិត្យ ការប្រើប្រាស់យោបល់ និងសេវាកម្ម	
ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង មិនត្រឹមត្រូវ	ការឆ្លុះពិនិត្យយកការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងដែលមិនល្អសម្រាប់សុខភាព និងការប្រើប្រាស់យោបល់ អាចប្រកួតប្រជែងជាមួយការប្រើប្រាស់។ ¹⁵
ជំងឺចង្កាមាត់	ការពិនិត្យយកជំងឺអំឡុងពេលមានជំងឺដទៃៗ និងក្រោយពេលសម្រាលកូន។
ថ្នាំអាស៊ីត	ថ្នាំអាស៊ីតកម្រិតទាប (81 mg/ថ្ងៃ) ជាថ្នាំបង្ការបន្ទាប់ពីមានជំងឺដទៃៗ 12 សប្តាហ៍ចំពោះអ្នក ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃជំងឺប្រកួតប្រជែង។ ³⁶
វត្ថុមានរបស់ហាត់ប្រាណ នៅក្នុងទីកន្លែងដោយ គ្មានភាគសញ្ញា	ការពិនិត្យយកមើលត្រូវបានណែនាំដោយប្រើការបណ្តុះបណ្តាលទឹកនាមចំពោះមនុស្សដែល មានជំងឺដទៃៗ។
ការផ្តល់ជំនួយ និង ការអប់រំស្តីពីការបំបៅ កូនដោយទឹកដោះមួយ ពីអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំ បឋម	ការប្រើប្រាស់យោបល់ ការអប់រំ ការបញ្ជូន សម្ភារៈបរិក្ខារ និងការផ្គត់ផ្គង់ក្នុងអំឡុងពេល មានជំងឺដទៃៗ និងក្រោយពេលសម្រាលកូន ដើម្បីគាំទ្រដល់ការបំបៅដោះកូន។
ជំងឺប្រេកទឹកចូល និង ជំងឺប្រេកទឹកហាយ	ការពិនិត្យយកជំងឺសម្រាប់អ្នកដែលមានសកម្មភាពផ្លូវភេទទាំងអស់ដែលមានអាយុចាប់ពី 24 ឆ្នាំ ឡើងទៅ និងចំពោះអ្នកដែលមានអាយុចាប់ពី 25 ឆ្នាំឡើងទៅ ដែលមានហានិភ័យកើនឡើងនៃការឆ្លង មេរោគ។ ¹⁷
ជំងឺផ្តាសាយទឹកចិត្ត	ការពិនិត្យយកមើលជំងឺផ្តាសាយទឹកចិត្ត។ ការណែនាំបញ្ជូនទៅកាន់ផ្នែកអនុវត្តន៍ប្រើប្រាស់យោបល់ (ជំនួយគាំទ្រដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ) សម្រាប់អ្នកមានជំងឺដទៃៗ និងក្រោយពេលសម្រាលកូនដែល មានហានិភ័យកើនឡើងនៃការផ្តាសាយទឹកចិត្ត។
ការប្រើប្រាស់ឱសថមិន ត្រឹមត្រូវ	ការឆ្លុះពិនិត្យយកការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនដែលមិនមានសុខភាពល្អ។
អាស៊ីតហ្សូលីក	ណែនាំឱ្យប្រើពី 0.4 ទៅ 0.8 mg ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
ជំងឺទឹកនាមផ្តាសាយមេរោគ មានជំងឺដទៃៗ	ការឆ្លុះពិនិត្យយកត្រូវបានណែនាំសម្រាប់ការមានជំងឺដទៃៗជំងឺទឹកនាមផ្តាសាយមេរោគក្នុងមនុស្សមានជំងឺដទៃៗ ដែលគ្មានភាគសញ្ញា បន្ទាប់ពីមានជំងឺដទៃៗ 24 សប្តាហ៍។

សម្រាប់អ្នកមានផ្ទៃពោះ

ការឡើងទម្ងន់ឱ្យមានសុខភាពល្អ	ការប្រើកុសាយាបល់អំពីអាកប្បកិរិយា និងអនុត្តរភាពមន្ទីរពេទ្យវេជ្ជសាស្ត្រនៃ ដីម៉ូប៊ីលីតកម្ពុជាការឡើងទម្ងន់ប្រកបដោយសុខភាពល្អ និងការការពារឡើងទម្ងន់ក្នុងពេលមានគភ៌។
រាគ HIV	ការពិនិត្យយកការឆ្លងមេរោគ HIV ចំពោះមនុស្សសម្រាប់ផ្ទៃពោះទាំងអស់។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងអ្នកដែលកំពុងឈឺព្រោះ ឬកំពុងសម្រាលកូន ដែលស្ថានភាពមេរោគ HIV របស់ពួកគេមិនស្គាល់។
ជំងឺលីសឈាម (រួមទាំងជំងឺបម្រុងកូរ៉េប្លាស្ទិក)	ការពិនិត្យយកជំងឺដោយការវាស់សម្ពាធឈាមតាំងពីដើមដល់ចប់ការផ្ទៃពោះ។
សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ម្តាយ	សេវាដែលត្រូវបានផ្តល់ឱ្យអ្នកដែលបង្ហាញឯកសារជាលាយលក្ខណ៍អក្សរសរុបបញ្ជាក់រាគវិនិច្ឆ័យថា មានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តទាក់ទងនឹងសម្រាប់។ ការបញ្ជូនសេវាដែលត្រូវបានផ្តល់ឱ្យអ្នកដែលមានអារម្មណ៍នឹងឈឺចាប់ ឬមានបញ្ហា 12 ខែ គិតចាប់ពីកាលបរិច្ឆេទធ្វើរាគវិនិច្ឆ័យ ឬចុងសម្រាលកូន អាស្រ័យលើចំណែកក្នុងក្រុមគ្រួសារ។
ការឆ្លុះពិនិត្យ ការប្រើក្បាលយោបល់ និងសេវាកម្ម	
ភាពមិនចុះសម្រុងគ្នានៃ Rh(D)	សូមណែនាំការធ្វើតេស្តឈាម និងការធ្វើតេស្តអង់ទីករ Rh(D) សម្រាប់មនុស្សសម្រាប់ផ្ទៃពោះទាំងអស់ក្នុងអំឡុងពេលការទៅជួបលើកដំបូងសម្រាប់ការចំណាយទាក់ទងនឹងការមានផ្ទៃពោះ និងការធ្វើតេស្តអង់ទីករ Rh(D) មុតងហ៊ីយម៉ូតងទៀតសម្រាប់មនុស្សសដែលមិនមានអវិជ្ជមាន Rh(D) ទាំងអស់នៅពេលមានផ្ទៃពោះ 24–28 សប្តាហ៍ លើកលែងតែឪពុកជីវសាស្ត្រត្រូវបានគេស្គាល់ថាជា Rh(D) អវិជ្ជមាន។
ជំងឺស្ករ	ការពិនិត្យយកមុនពេលកំណត់ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់ការឆ្លងមេរោគចំពោះមនុស្សសម្រាប់ផ្ទៃពោះទាំងអស់។ ²⁴
ការប្រើប្រាស់ និងការផ្តល់ជូន	ពិនិត្យយកមីលលីមនុស្សសពញ្ញ័យទាំងអស់អំពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំជាក់លាក់ ផ្តល់ដំបូន្មានឱ្យពួកគេឈប់ប្រើប្រាស់ថ្នាំជាក់លាក់ និងផ្តល់កិច្ចអនុត្តរភាពមន្ទីរពេទ្យយោបល់សម្រាប់ការផ្តល់ជូនដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលប្រើប្រាស់ថ្នាំជាក់លាក់។

ការណែនាំសម្រាប់ការមានផ្ទៃពោះប្រកបដោយសុខភាពល្អ

ការចំណាយមុនពេលសម្រាលកូន
ចាប់ផ្តើមក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការបញ្ជាក់ពីការមានផ្ទៃពោះ ហើយទៅជួបប្រជុំជាមួយឪពុកក្នុងរយៈពេល 12 សប្តាហ៍ដំបូង។

អាហារបំប៉នបន្ថែម
ស្ត្រីដែលមានវ័យសម្រាលកូនគួរតែទទួលបានអាស៊ីតហ្វូលិក 0.4–0.8 mg ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ការបំប៉នបន្ថែមអាចជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការខូចខាតខ្លួនរង់ទ្វារខ្នង និងខ្លួនរង់ទ្វាររបស់ទារកក្នុងផ្ទៃ។ ការទទួលបានជាតិកាល់ស្យូមដែលត្រូវបានណែនាំសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬបំបៅដោះកូនគឺ 1,000 mg ក្នុងមួយថ្ងៃ។

- ការពិនិត្យយកជំងឺ និងការធ្វើរាគវិនិច្ឆ័យ**
- ពិនិត្យយកសម្ពាធឈាម និងទម្ងន់រាល់ពេលជួបពិនិត្យយ
 - ការធ្វើតេស្តទឹកនាម
 - ប្រវត្តិសម្រាប់ និងរូបវន្ត
 - ការពិនិត្យយកមីលសម្រាប់៖
 - ហាក់តជីគ្មានរាគសញ្ញា

- ជំងឺប្រមេទឹកចូល
- ជំងឺទឹកនាមផ្ទៃពោះមានផ្ទៃពោះ
- ហាក់តជីស្ទើរបញ្ចូលក្នុងរូប B
- ជំងឺរលាកថ្មលីមប្រភេទ B
- ជំងឺស្ករ
- ជំងឺប្រមេទឹកហាយ
- អម៉ាញ៉ូត្រីត
- ជំងឺស្ករ
- ជំងឺអ្នកស្ករ
- ភាពមិនចុះសម្រុងគ្នានៃក្រុមឈាម Rh(D)
- ការប្រើកុសាយាបល់ និងការពិនិត្យយកមេរោគ HIV
- ការច្រកអ៊ុលត្រាសោន
- ការពិនិត្យយកមីលអាល់ហ្គា-ហ្គេប្រូតេអ៊ីន
- ការពិនិត្យយកមីលស្ករ ឬការប្រើទឹកភ្លោះ (សម្រាប់ស្ត្រីដែលមានអាយុ 35 ឆ្នាំ និងចាស់ជាងនេះ)
- ការធ្វើតេស្តឈាមសម្រាប់ពិការភាពពីកំណើតជាក់លាក់
- កម្មវិធីស្វែងរក
- សម្របសម្រួលរបស់ទារកក្នុងផ្ទៃ

សម្រាប់អ្នកមានជំងឺទំនើប៖

ប្រធានបទសម្រាប់ពិភាក្សាក្នុងអំឡុងពេលពិនិត្យសុខភាព
មុនពេលសម្រាល

- ការចាក់វ៉ាក់សាំងមុន (ឬ មន្ទីរពេទ្យចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ
គ្រុនផ្តាសាយធំ)
- ប្រព័ន្ធពីស្រូបប្រឆាំងបន្ទុកជំងឺ
- អាហារូបត្ថម្ភ
- ការបញ្ជូនប្រព័ន្ធជីវិត
- ហានិភ័យនៃការប្រឈមមុនបន្ទុកជំងឺ

- ការរំលោភបំពានក្នុងគ្រួសារ
- សុខភាពផ្លូវចិត្តជាសំខាន់នៃអ្នកជំងឺ (បន្ទាប់ពី
ការពិនិត្យរកអំពីហិង្សាក្នុងគ្រួសារ និងអនុវត្តបុគ្គល)
- ការប្រើប្រាស់ឱសថ និងគ្រឿងញៀនផ្សេងៗទៀត

ការថែទាំក្នុងពេលសម្រាលកូន

ក្នុងរយៈពេលពីបីទៅប្រាំពីរសប្តាហ៍បន្ទាប់ពីការដកជួញជូន។
ការពិនិត្យក្នុងពេលសម្រាល ដើម្បីរួមបញ្ចូលទម្រង់នៃ
សម្ពាធឈាម ការពិនិត្យស្បូន និង៖ ឬការពិនិត្យត្រួតពិនិត្យ។

លេខយ៉ាងនៅជូនកែខាងចុង

1. កូរ៉េស្ទង់សុខាភិបាលសាធារណៈរដ្ឋប្រឹក្សា California (CDPH) បានណែនាំវ៉ាក់សាំង COVID-19 សម្រាប់មនុស្សស្រស់ស្រាយ ដដែលមានអាយុពីប្រាំមួយ ដល់ 18 ឆ្នាំ អ្នកដែលមានកត្តាហានិភ័យ ឬអ្នកដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយ អ្នកដែលមានកត្តាហានិភ័យ និងគ្រប់អ្នកដែលជំងឺរ៉ាំរ៉ៃសម្រាប់ការពារ។ វ៉ាក់សាំង COVID-19 និងវ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺផ្សេងទៀត អាចនឹងត្រូវផ្តល់ឱ្យនៅថ្ងៃតែមួយ។
2. ការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺជួរតាសាយប្រចាំឆ្នាំត្រូវបានណែនាំ សម្រាប់មនុស្សស្រស់ស្រាយ ដដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែឡើងទៅ រួមទាំងមនុស្សសព្វថ្ងៃយ៉ាងអស់។
3. កុមារដែលមានអាយុរហូតដល់ 9 ឆ្នាំ ដដែលទទួលបានវ៉ាក់សាំង ការពារជំងឺជួរតាសាយជាលើកដំបូង – ឬអ្នកដែលមានទទួលបាន វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺជួរតាសាយ – គួរតែទទួលបានជូស ដោយមានចន្លោះពេលយ៉ាងហោចណាស់បួនសប្តាហ៍។
4. វ៉ាក់សាំង Hib (ជំងឺជួរតាសាយប្រភេទ Haemophilus ប្រភេទ b) ជាធម្មតាត្រូវបានផ្តល់ជាស៊េរីនៃប្រាំបីសប្តាហ៍ បម្រុងសរុបអាស្រ័យលើម៉ាកយីហោ។ កម្មវិធីថ្នាំជំងឺប្រចាំប្រាំបីសប្តាហ៍ អាស្រ័យ 12-15 ខែ ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់កុមារដែលមាន បញ្ញត្តិបំប្រែកម្រិតថ្នាំបម្រុងចុងក្រោយដំបូងរបស់ពួកគេ។
5. បុគ្គលដែលមានហានិភ័យនៃជំងឺរលាកស្បែកខ្លួន រួមមាន អ្នកដែលមានអ្នកជំងឺ និងនិស្សិតដែលកំពុងសិក្សាស្រាវជ្រាវ មហាវិទ្យាល័យ។ បុគ្គលទាំងនេះគួរតែពិភាក្សាអំពី ហានិភ័យ និងអត្ថប្រយោជន៍នៃការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការ ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ពួកគេ។
6. CDPH សូមណែនាំឱ្យកុមារអាយុក្រោម 4 ឆ្នាំ ឱ្យពុក មតាយអាចជំងឺសរសៃឈាមវ៉ាក់សាំងរួមបញ្ចូលគ្នាបង្កការ ជំងឺកញ្ចូលសរសៃឈាម រួមមាន ស្រូវទទេន ស្រូវចូ និងអុតស្វាយ (ចាក់ តម្លៃ យម្ពុជល) ឬចាក់វ៉ាក់សាំង MMR និងវ៉ាក់សាំងបង្ការ ជំងឺអុតស្វាយជាមួយឡើងវិញ (ចាក់ពីរម្តង)។ ឱ្យពុក មតាយគួរតែពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យយក្សាមារបស់ពួកគេ តាមតម្រូវការ។
7. CDPH ណែនាំឱ្យចាក់វ៉ាក់សាំង RSV ក្នុងអំឡុងពេល សប្តាហ៍ 32-36 នៃការមានផ្ទៃពោះក្នុងអំឡុងពេលកំពុងពេញ ដល់ខែមករា (ប្រសិនបើវ៉ាក់សាំង RSV មិនត្រូវបានទទួល ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះពីមុន)។ សម្រាប់ទារក និង កុមារតូចៗ នាយកដ្ឋានសុខាភិបាលសាធារណៈរដ្ឋកាលី ហ្វ័រញ៉ា (California Department of Public Health - CDPH) ណែនាំឱ្យចាក់វ៉ាក់សាំង RSV ក្នុងឱកាស ដំបូងបំផុតនៅចន្លោះថ្ងៃទី 1 ខែតុលា ដល់ថ្ងៃទី 31 ខែមីនា សម្រាប់ទារកទាំងអស់ដែលមានអាយុតិចជាង 8 ខែ (ប្រសិនបើអ្នកមតាយមិនមានទទួលបានវ៉ាក់សាំង ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ) និងសម្រាប់កុមារដែលមាន អាយុពី 8-19 ខែ ប្រសិនបើពួកគេមានហានិភ័យខ្ពស់ចំពោះ ជំងឺ RSV ធ្ងន់ធ្ងរ។
8. គួរពិភាក្សាអំពីអាហារបំប៉នតាមមាត់សារធាតុកុល្យាមរ នៅពេលការជួបពិនិត្យការថែទាំបង្ការ ប្រសិនបើបុរសទឹក ចម្រងខ្លះសារធាតុកុល្យាមរ។
9. ការជំរើសសរសៃឈាមខ្លួនឯងដោយឥតគិតថ្លៃ “ការពិនិត្យមើល ទារកទីបង្អស់ក៏គ្មាន ឆ្លោះទារកប្រព័ន្ធនិងតារាងបញ្ជីពិនិត្យ សរសៃឈាមក្នុងសណ្តាប់” ដដែលរៀបចំដោយ American College of Medical Genetics (ACMG) និងចាត់តាំង ដោយ ទីភ្នាក់ងារធនធាន និងសេវាកម្មសុខាភិបាល (Health Resources and Service Administration - HRSA)។
10. កុមារទាំងអស់ដែលមានអាយុចន្លោះពី 3-5 ឆ្នាំសុទ្ធតែ ប្រឈមនឹងហានិភ័យនៃបញ្ហាហានិភ័យកម្រិត ហើយ គួរតែទទួលបានការពិនិត្យក្នុងកែវ កត្តាហានិភ័យ ជាក់លាក់រួមមាន ក្នុងកែវស្រៀង ក្នុងកែវមិនច្បាស់ និង មានភាពល្អអាក្រក់ក្នុងកែវ។
11. គួរពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកអំពី កត្តាហានិភ័យសម្រាប់ជំងឺរលាកចុលីមប្រភេទ A។
12. គួរពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកអំពី កត្តាហានិភ័យសម្រាប់ជំងឺរលាកចុលីមប្រភេទ B។
13. គួរពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកអំពី កត្តាហានិភ័យសម្រាប់ការឆ្លងជំងឺរលាកស្បែក។
14. ជូសជំងឺ Tdap (តេតាណុស ជំងឺខាន់ស្តលាក់ ជំងឺក្អកមាន) ត្រូវបានណែនាំចំពោះកុមារដែលមានអាយុ ចន្លោះពី 11-12 ឆ្នាំដែលបានបញ្ចប់វគ្គគ្រឹះការចាក់ វ៉ាក់សាំងបង្ការ DTaP ហើយមិនទាន់បានទទួលជូសជំងឺ តេតាណុស និងជំងឺខាន់ស្តលាក់ (Td) នៅឡើយ។
15. ការអនុវត្តតាមផ្ទៃដល់ប្រឹក្សាសាយាបលំដាប់ប្រាំបួន អាចប្រើ កិរិយាខ្សែបន្តត្រូវបានរកឃើញថាអាចជួយកាត់បន្ថយការប្រើ ប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងដល់ប៉ះពាល់ដល់សុខភាព ចំពោះមនុស្សស ពេញវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 18 ឆ្នាំឡើងទៅ រួមទាំងស្ត្រី មានផ្ទៃពោះផងដែរ។ អនុវត្តតាមផ្ទៃប្រឹក្សាសាយាបលំដាប់ អាចប្រើកិរិយាប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពប្រែប្រួលនៅក្នុង សមាសធាតុជាក់លាក់ ការផ្តល់ រយៈពេល និងចំនួន អនុវត្តតាមផ្ទៃរបស់ពួកគេ។
16. ជំងឺកាមរាគជំងឺស្មៅផ្តាសាយផងដែរថា ជាជំងឺកាមរាគរួមមាន រាគប្រមះទឹកចុលី រាគប្រមះទឹកហាយ ជំងឺរីមនីប្រដាប់ភេទ HIV, HPV រាគស្វាយ និងជួសង្វៀត។
17. កត្តាហានិភ័យសម្រាប់ការឆ្លងរាគប្រមះទឹកចុលី និងរាគ ប្រមះទឹកហាយ រួមមានប្រវត្តិកំពុងរាគប្រមះទឹកចុលី ឬ STI ផ្សេងទៀត ដូចជា ជួសង្វៀត ឬថ្នាំ ការប្រើប្រាស់ ស្រាមអនាម័យមិនជាប់លាប់ ការងារផ្សេងៗ ពាណិជ្ជកម្ម និងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន។
18. ការធានារ៉ាប់រងរួមមាន៖
 - a. ឱសថ ឧបករណ៍ និងផលិតផលពន្យារកំណើត ដដែល ចេញដោយវេជ្ជបណ្ឌិត និងត្រូវបានអនុម័តដោយ FDA

- b. ការដាក់បញ្ចូល និងការដកខ្ទប់ករណីចេញ
 - c. នីតិវិធីពន្យារកំណើតអចិន្ត្រៃយ៍
 - d. ការអប់រំ និងការប្រឹក្សាសាធារណៈអំពីការពន្យារកំណើត រួមទាំងការណែនាំឱ្យអនុវត្តតាមឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួន
 - e. សេវាតាមដានដល់ពាក់ព័ន្ធទី
 - f. ការគ្រប់គ្រងផលប៉ះពាល់
 - g. ចំពោះថ្នាំពន្យារកំណើតប្រភេទអ័រម៉ូនដែលប្រើប្រាស់ ដោយខ្លួនឯង អ្នកអាចទទួលបានការផ្គត់ផ្គង់ រហូតដល់រយៈពេល 12 ខែ។
19. បុគ្គលគ្រប់រូបដែលស្ថិតក្នុងវ័យបន្តពូជ រួមទាំងស្ត្រី ដែលមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយសម្រាលកូន សុទ្ធជាជាអ្នក ប្រឈមនឹងហានិភ័យនៃអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ហើយ គួរតែទទួលបានការសាកសួរ និងពិនិត្យតាមដាន។ មានក ត្តាជាច្រើនដែលបង្កើនហានិភ័យនៃអំពើហិង្សាដល់ស្ត្រី ស្ថានភាពដូចជា ការជួបប្រទះនឹងអំពើហិង្សាសាមញ្ញ កុមារ ភាពវ័យក្មេង ភាពអត់ការងារធ្វើ ការសារធាតុញ្ញន លីសកម្មវិធី បញ្ហាហិរញ្ញវត្ថុក្នុងគ្រួសារ និងការលំហែងផ្លូវកែ ច្នៃវិភាគ។
 20. ការពិនិត្យយើងលើការប្រើប្រាស់ឱសថដែលផ្តល់ផលប៉ះពាល់ ដល់សុខភាពគួរតែរៀបចំឱ្យបានអនុវត្តតាមពេលវេលាដែលសមស្រប សម្រាប់ការធ្វើវិភាគនិងចង្អុលឱ្យអ្នកប្រើប្រាស់ ការព្យាបាល ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព និងការចំណាយសមស្របអាចត្រូវបាន ផ្តល់ជូនផ្ទាល់ ឬតាមរយៈការបញ្ជូនបន្ត។
 21. ការផ្តល់ប្រឹក្សាជូនក្រុមគ្រួសារដែលមានសុខភាពល្អ និង សកម្មភាពរាងកាយ ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់មនុស្សស ពេញវ័យទាំងអស់ដែលមានជំងឺលីសជាតិខ្លួនឯងក្នុង ឈាម ឬមានកត្តាហានិភ័យណាមួយ ដែលគេដឹងថា អាច បង្កកជាជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង និងជំងឺរ៉ាំរ៉ៃដែលទាក់ទង នឹងរបបអាហារ។ កម្មវិធីបង្ការជំងឺទឹកនាមជ្រមុជដែល ជាជំងឺកម្រ យន្ត Wellvolution® គឺជាកម្មវិធី វេជ្ជសាស្ត្រត្រូវប្រើប្រាស់តាមរយៈ Blue Shield of California Promise Health Plan ដែលផ្តល់ការ បង្ការជំងឺទឹកនាមជ្រមុជ។
 22. ជំងឺរបេ និង LTBI សម្រាប់មនុស្សសពេញវ័យដែលមាន ភាគសញ្ញាដែលមានហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគកំទេច។
 23. ការប្រើប្រាស់សាធារណៈអំពីអាកប្បកិរិយាជីវិតបង្ការជំងឺ STI សម្រាប់មនុស្សសវ័យជំទង់ និងមនុស្សសពេញវ័យដែលមាន ភាពសកម្មផ្លូវភេទល្អ រកទេដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ចំពោះ ជំងឺ STI។
 24. កត្តាហានិភ័យនៃការឆ្លងរោគស្វាវយ្យ រួមមាន មនុស្សសវ័យ ជំទង់ និងមនុស្សសពេញវ័យទាំងអស់ដែលទទួលបានការ ចំណាយសុខភាពក្នុងមធ្យមឬខ្ពស់ដែលមានអត្រាឆ្លង ខ្ពស់ ឬមធ្យមឬខ្ពស់នៃកំណើនដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ ប្រសិនបើមានរូបរាងជាមួយប្រស អ្នកកសាងផ្លូវភេទ កម្មសាស្ត្រ និងអ្នកនៅក្នុងមណ្ឌលកំបាំងមនុស្សស ពេញវ័យ។ បុគ្គលដែលកំពុងទទួលបានការព្យាបាល

- ជំងឺឆ្លងតាមផ្លូវភេទអាចនឹងកាន់តែទំនងជាអ្នកដទៃ ក្នុងការចូលរួមប្រឡូកក្នុងអាកប្បកិរិយាដែលមាន ហានិភ័យខ្ពស់។
25. សម្រាប់បុគ្គលដែលកើតមុនឆ្នាំ 1957 ហើយមិនមាន ភស្តុតាងបញ្ជាក់ថា មានភាពស្មើនឹងជំងឺកញ្ចូល ជំងឺ ស្រូវទ្រនៃ ជំងឺស្រូវ ឬមធ្យមពេលវេលាដែលទទួលបាន ភ័ក្ត្រសាងពីរដូច ចន្លោះពីគ្នាដាច់យ៉ាងតិចបួនសប្តាហ៍ សម្រាប់ជំងឺកញ្ចូល និងជំងឺស្រូវទ្រនៃ ឬយ៉ាងហោចណាស់ មួយដូសសម្រាប់ជំងឺស្រូវ។ ព័ត៌មានជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត របស់អ្នកសម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិតទាក់ទងនឹងការ មានផ្ទៃពោះ។
 26. អ្នកដែលប៉ះពាល់ជាមួយទារកអាយុក្មេង 12 ខែ និង បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចទទួលបានភ័ក្ត្រសាង Td ក្នុង ពេលឆាប់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ គណនេនាំថា Tdap គួរតែជូនសម្រាប់មនុស្សសពេញវ័យដែលមានអាយុ ក្មេង 65 ឆ្នាំ ប្រសិនបើពួកគេមិនធ្លាប់ទទួលបាន Tdap ពីមុននោះ។
 27. បុគ្គលដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគ អត់សុវាយ្យ រួមមាន អ្នកដែលមានការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយ អ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នឹងជំងឺឆ្លងផ្លូវភេទ (ដូចជា បុគ្គលិកសុខាភិបាល និងសមាជិកគ្រួសារដែល រស់នៅជាមួយអ្នកមានប្រព័ន្ធភាពស្វិតស្វាយ) ឬអ្នក ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការប៉ះពាល់ ឬការចម្លង មេរោគ ដែលមានដូចជា គ្រូបង្រៀនកុមារតូចៗ បុគ្គលិកចំណែក កុមារ អ្នករស់នៅ និងបុគ្គលិកនៅតាមមជ្ឈមណ្ឌលសុខាភិបាល នានា រួមទាំងសុចាប់ប៉ាន់ប្រើ និស្សិតសាកលវិទ្យាល័យ បុគ្គលិកយោធា មនុស្សសវ័យជំទង់ និងមនុស្សសពេញវ័យ ដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះជាមួយកុមារ ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជ ដែលមិនមានផ្ទៃពោះ និងអ្នកដែលធ្វើដំណើរ ទៅក្រៅ ប្រទេស។
 28. វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនឹងវាយតម្លៃប្រព័ន្ធផ្ទាល់ខ្លួន ឬគ្រួសាររបស់អ្នកអំពីជំងឺមហារីកស្បូន មហារីកក្រពេញអូវរី មហារីកបំពង់ដៃស្បូន ឬមហារីកស្រាមពោះ ឬប្រព័ន្ធគ្រួសារ ដែលមានការប្រែប្រួលហ្សែននៃហ្សែនបង្កកមហារីកស្បូន 1 និង 2 (BRCA1/2)។ អ្នកដែលមានលទ្ធផលវិជ្ជមាន តាមរយៈឧបករណ៍វាយតម្លៃហានិភ័យ ត្រូវបានណែនាំឱ្យ ទទួលបានការពិគ្រោះយោបល់ផ្តល់ព័ត៌មានទៀត ហើយប្រសិនបើ ចាំបាច់ក្រោយការពិគ្រោះយោបល់ គួរតែបន្តទៅជួបគេស្តី តែទៀត។
 29. ការប្រើថ្នាំ Statin សម្រាប់ការបង្ការបម្រុងជំងឺ សរសៃឈាមបេះដូងចំពោះមនុស្សសពេញវ័យ អង្គភាព ការងារបង្ការនៃសហរដ្ឋអាមេរិក (USPSTF) ណែនាំឱ្យ មនុស្សសពេញវ័យដែលមិនធ្លាប់មានប្រព័ន្ធផ្ទាល់ ឬជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង (CVD) (ឧទាហរណ៍ ជំងឺសរសៃឈាម បេះដូងដែលមានភាគសញ្ញា ឬជំងឺដាច់សរសៃឈាម ខ្វះខាត) ប្រើប្រាស់ថ្នាំ Statin ក្នុងកម្រិតទាបទៅមធ្យម

ដើម្បីបង្កការមរណភាព និងបញ្ហាហាជនដង្ហើមដែលបណ្តាលមកពី CVD បុរសសិនបើពួកគេបំពេញតាមលក្ខខណ្ឌវិនិច្ឆ័យដូចខាងក្រោម៖ ពួកគេមានអាយុចន្លោះពី 40-75 ឆ្នាំ ហើយមានកត្តាហានិភ័យនៃ CVD មួយ ឬច្រើន (ឧទាហរណ៍ ដូចជា៖ បញ្ហាហាលីសជាតិខ្លួនឯង ជំងឺទឹកនាមជួរមែ ជំងឺលើសឈាម ឬការជក់បារី) ហើយពួកគេមានហានិភ័យហានិភ័យរយៈពេល 10 ឆ្នាំនៃការកើតមានជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង 10% ឬច្រើនជាងនេះ។ ការកំណត់រកបញ្ហាហាលីសជាតិខ្លួនឯង និងការគណនាហានិភ័យនៃ CVD ក្នុងរយៈពេល 10 ឆ្នាំ តម្រូវឱ្យមានការពិនិត្យឈាមតាមដានជាតិខ្លួនឯងជាទូទៅ ចំពោះមនុស្សសព្វពេញវ័យដែលមានអាយុចន្លោះពី 40-75 ឆ្នាំ។ ថ្នាំ Statin គឺជាអត្ថបុរយោជន៍របស់ឱសថស្ថាន

30. យោងតាមអង្គការការងារបង្កការនៃសហរដ្ឋអាមេរិក (USPSTF) មហារីកពោះវៀនធំ គឺជាមូលហេតុចម្បងទីបីនៃការស្លាប់ដោយសារជំងឺមហារីក ទាំងចំពោះបុរស និងស្ត្រី។ ជំងឺនេះត្រូវបានរកឃើញញឹកញាប់បំផុតលើមនុស្សដែលមានអាយុចន្លោះពី 65 ទៅ 74 ឆ្នាំ។ វាត្រូវបានគេប៉ាន់ប្រមាណថា 10.5% នៃករណីមហារីកពោះវៀនធំចម្រើនកើតឡើងចំពោះមនុស្សដែលមានអាយុក្រោម 50 ឆ្នាំ។ មានការផ្លាស់ប្តូរពីនិយមជាច្រើនដែលបានណែនាំសម្រាប់ជំងឺមហារីកពោះវៀនធំ។ អ្នកផ្តល់សេវាប្រសិនបើអ្នកនឹងពិចារណាពីកត្តាជាច្រើនដើម្បីសម្រេចចិត្តថា តើការផ្លាស់ប្តូរតម្លៃណាមួយអប្បបរមា។ ការពិនិត្យយូរមាន៖

- a. ការពិនិត្យឈាមក្នុងលាមកតាមបែប HSgFOBT ឬតាមបែប FIT ជារៀងរាល់ឆ្នាំ
- b. ការពិនិត្យឈាមក្នុងលាមក និង DNA-FIT រៀងរាល់ 1-3 ឆ្នាំម្តង
- c. ការពិនិត្យពោះវៀនធំតាមរយៈម៉ាស៊ីនស្កេន CT រៀងរាល់ 5 ឆ្នាំម្តង
- d. ការពិនិត្យពោះវៀនធំជូនកែខាងក្រោមដោយប្រើបំពង់ឆ្នុះ រៀងរាល់ 5 ឆ្នាំម្តង
- e. ពិនិត្យឆ្នុះពោះវៀនធំជូនកែខាងក្រោម រៀងរាល់ 10 ឆ្នាំម្តង រួមជាមួយការពិនិត្យ FIT ប្រចាំឆ្នាំ

- f. ការពិនិត្យពោះវៀនធំរៀងរាល់ 10 ឆ្នាំ ម្តង និង
- g. ការផ្លាស់ប្តូរឈាម DNA មហារីកពោះវៀនធំរៀងរាល់ 1-3 ឆ្នាំម្តង។

- 31. ការផ្តល់ពិនិត្យជំងឺទឹកនាមជួរមែ/មុនជំងឺទឹកនាមជួរមែគួរតែត្រូវបានអនុវត្តសម្រាប់មនុស្សសព្វពេញវ័យដែលមានអាយុចន្លោះពី 35-70 ឆ្នាំដែលស្រីស្រស់ និងជាក់ខ្លាំង។ ការផ្តល់ប្រឹក្សាស្តីពីលាសបុត្រអាកប្បកិរិយាយ៉ាងដិតដល់ដើម្បីលើកកម្ពស់របបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ និងសកម្មភាពរាងកាយសម្រាប់អ្នកជំងឺដែលមានជាតិគ្រុឌ ឬក្នុងឈាមខ្ពស់បំផុត។ បុគ្គលដែលមានសញ្ញាត្រូវមិនត្រូវជំងឺទឹកនាមជួរមែអាចនឹងត្រូវបញ្ជូនបន្តទៅទទួលការអនុវត្តតាមបង្កការផ្តល់ដោះស្រាយ។
- 32. ការពិនិត្យយកជំងឺរលាកចំណីមហារីក C សម្រាប់មនុស្សសព្វពេញវ័យអាយុចន្លោះពី 18-79 ឆ្នាំ។
- 33. ការហាត់ឆ្នើងដោយសារជំងឺពុកឆ្នើង ជាពិសេសការហាត់ឆ្នើងត្រជាក់ គឺមានការពាក់ព័ន្ធទៅនឹងការកម្រិតនៃចលនាដើរ ការឈឺចាប់រាងកាយ និងពិការភាព ការហាត់ប្រាណក្នុងក្រុមគ្រួសារ និងប៉ះពាល់ដល់គុណភាពជីវិត។ ស្ត្រីមានអត្រានៃជំងឺពុកឆ្នើងខ្ពស់ជាងបុរសនៅអាយុដល់កំពុងលើកមកនិយាយណាមួយ។
- 34. ការផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីការបង្កការការដ្ឋានសម្រាប់មនុស្សសព្វចាស់ តាមរយៈការផ្តល់ហាត់ប្រាណ ឬការព្យាបាលដោយចលនា ដើម្បីបង្កការការដ្ឋានចំពោះមនុស្សសព្វពេញវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅ ដែលរស់នៅក្នុងសហគមន៍ និងមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការដួល។
- 35. ការពិនិត្យយកជំងឺមហារីកស្បូនសម្រាប់មនុស្សសព្វពេញវ័យដែលមានអាយុពី 50 ទៅ 80 ឆ្នាំដែលមានប្រវត្តិជក់បារី មួយកញ្ចប់ក្នុងមួយឆ្នាំរយៈពេល 20 ឆ្នាំ ហើយបច្ចុប្បន្នជក់បារី ឬអ្នកដែលឈប់ជក់បារីក្នុងរយៈពេល 15 ឆ្នាំចុងក្រោយនេះ។
- 36. ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃជំងឺបម្រុងកូរ៉េនតូស៊ីម គួរប្រើប្រាស់ថ្នាំអាសូពីរីនកម្រិតទាប (81 mg/ថ្ងៃ) ដើម្បីបង្ការ ជាពិសេសក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ មាន 12 សប្តាហ៍។

Wellvolution គឺជាពាណិជ្ជសញ្ញាចុះបញ្ជីរបស់ Blue Shield of California។ Wellvolution ព្រមទាំងកម្មវិធីសុខភាពតាមប្រព័ន្ធជីជីវ័យ និងជាយុទ្ធនាការ រួមទាំងសេវាកម្ម និងការផ្តល់ជូនពាក់ព័ន្ធទាំងអស់ ត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយ Solera Health, Inc.។ Solera គឺជា កុម្មុហ៊ុនឯករាជ្យ មិនពាក់ព័ន្ធនឹង Blue Shield ទេ។ សេវាកម្មរបស់កម្មវិធីទាំងនេះមិនមែនជាអត្ថប្រយោជន៍ដែលបានធានារ៉ាប់រង របស់គម្រោងសុខភាព Blue Shield ទេ ហើយមិនមានលក្ខខណ្ឌខុណាមួយរបស់គម្រោងសុខភាព Blue Shield ដែលត្រូវបានអនុវត្តទេ។ Blue Shield រក្សាសិទ្ធិក្នុងការបញ្ចប់កម្មវិធីនេះនៅពេលណាក៏បានដោយមិនមានការជូនដំណឹងជាមុន។ វិវាទណាមួយដែល ទាក់ទងនឹង Wellvolution អាចស្ថិតក្នុងដំណើរការបណ្តឹងសាទុក្ខរបស់ Blue Shield។

នេះគឺជាគោលការណ៍ណែនាំអំពីការថែទាំសុខភាពបែបបង្កការរស់ Blue Shield of California Promise Health Plan ដែលផ្តល់កែលម្អ គោលការណ៍ណែនាំដែលត្រូវបានទទួលស្គាល់ទូទាំងប្រទេស។ សមាជិកត្រូវតែមើលឯកសារភស្តុតាងបញ្ជាក់ពីការធានារ៉ាប់រង ឬ សៀវភៅណែនាំសមាជិករបស់ Medi-Cal របស់ពួកគេសម្រាប់ការធានារ៉ាប់រងរបស់គម្រោងសុខភាពបែបបង្កការ។ សេវា បែបបង្កការសម្រាប់សមាជិកដែលមានអាយុក្មេង 21 ឆ្នាំត្រូវបានណែនាំដោយកាលវិភាគប្រចាំថ្ងៃរបស់ American Academy of Pediatrics (AAP) Bright Futures។

ធនធានបន្ថែម៖
<https://files.medi-cal.ca.gov/pubsdoco/publications/masters-mtp/part2/prev.pdf>
<https://www.lacare.org/providers/provider-resources/tools-toolkits/clinical-practice-guidelines>

Blue Shield of California Promise Health Plan is an independent licensee of the Blue Shield Association
A53185MDC-KH_1025 Medi_25_507_LS_IA121825