# ការចិញ្ចឹមទាជាលក្ខណៈគ្រួសារ

## សេចក្តីផ្តើម

ការចិញ្ចឹមទាជាផ្នែកមួយសំខាន់ដែលទាផ្តល់សាច់ និងស៊ុតជាម្ហូបអាហារសម្រាប់ផ្គត់ផ្គង់ជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង ហើយទាជាសត្វដែលចិញ្ចឹមឆាប់ទទួលបានផលចំណេញ សម្រាប់សេចក្តីត្រូវការរបស់យើងទាន់ពេល និងជួយបង្កើនប្រាក់ចំណូលទៀតផង។ ម្យ៉ាងទៀតទាជាសត្វដែលងាយចិញ្ចឹមហើយឆាប់ទទួលបានផល ហើយវាមានតួនាទីសំខាន់ណាស់ក្នុងការរួមចំណែកលើកស្ទួយជីវភាពរស់នៅរបស់ប្រជាពលរដ្ឋ និងលើកកម្ពស់សុវត្ថិភាពស្បៀងសម្រាប់ប្រជាកសិករទាំងមូល ។ មុនពេលចិញ្ចឹមទាយើងគួរតែ សិក្សាស្រាវជ្រាវឱ្យបានល្អិតល្អន់ជាមុនសិននូវបច្ចេកទេសចិញ្ចឹម ទោះបីការចិញ្ចឹមនោះមានទ្រង់ទ្រាយតូចតាច ដូចការចិញ្ចឹម ជាលក្ខណៈគ្រួសារ ឬចិញ្ចឹមបែបជាឧស្សាហកម្ម ធ្វើយ៉ាងនេះទើបការចិញ្ចឹមរបស់យើងនឹងទទួលបានផលល្អ ថែមទាំងមានការ សន្សំសំចៃ ចំណេញពេលវេលា និងចំណេញថវិការផង។

ទាជាសត្វងាយចិញ្ចឹម វាមិនទាមទាជម្រក ឧបករណ៍ប្រើប្រាស់សម្រាប់ចិញ្ចឹមច្រើនណាស់ណាទេ និងមានតម្លៃខ្ពស់នោះឡើយ អាចចិញ្ចឹមដោយការបំប៉នចំណី ឬលែងឱ្យវាស៊ីដោយខ្លួនឯងនៅតាមវាលស្រែ បឹង បួ ស្រះ ត្រពាំង។

❶ **<u>សារៈសំខាន់នៃការចិញ្ចឹមទាៈ</u>** ការចីញ្ចឹមទាមានសារៈសំខាន់ដូចជាៈ

- សម្រាប់យកសាច់ និង ពងជាអាហារ
- សម្រាប់បង្កើនប្រាក់ចំណូលក្នុងគ្រួសារ
- ងាយស្រួលចិញ្ចឹមព្រោះអាចចិញ្ចឹមលើដីផ្ទាល់ មិនពិបាកធ្វើទ្រុងហើយទ្រុងមិនត្រូវការសម្ភារៈទំនើប
- លាមកទាសម្រាប់ធ្វើជីសម្រាប់ដាក់ដំណាំកសិកម្ម
- រោមស្លាបទាសម្រាប់ធ្វើឧបករណ៍ផ្សេងៗ ដូចជាអំបោស ឬ ខ្នើយ ។ល។

❷ **អំពីពូជទា:** ប្រភេទទាដែលគេចិញ្ចឹមមានដូចជា ទាចិញ្ចឹមយកសាច់ ទាចិញ្ចឹមយកពង និងទាចិញ្ចឹមយកសាច់ផង និងយកពងផង។

- ទាយកសាច់ប៉េកាំង: ជាទាពូជយកសាច់ដែលគេនិយមចូលចិត្តមានដើមកំណើតនៅចិន ធំធាត់លឿន សាច់ច្រើន រោមពណ៌សចម្រុះ ពណ៌សចម្រុះ ពណ៌លឿងចាស់ ជើងពណ៌ស្វាទុំ មុខពណ៌លឿង។ ទម្ងន់មធ្យមឈ្មោល ៣,៥-៤ គ.ក្រ ញីមានទម្ងន់ ២,៥-៣ គ.ក្រ ហើយផ្តល់ពងប្រហែល ១៦០ គ្រាប់ ក្នុង ១ឆ្នាំ។
- ទាកាប៉ា: មានមាឌធំ គ្រប់ដណ្តប់ស្លាបពណ៌ខ្មៅ (ក្បាល ក) ធំភ្នែកមានរង្វង់ក្រហមព័ទ្ធជុំវិញ។ ជាទាសាច់ច្រើន ពងតិច ធំធាត់យឺតយ៉ាវ។ នាពេលបច្ចុប្បន្នគេនិយមចិញ្ចឹមសម្រាប់លក់ ទាធំឈ្មោលទម្ងន់ ៤-៤,៥ គ.ក្រ ញីទម្ងន់ ៣-៣,៥ គ.ក្រ។
- ទាសំពៅ: ជាទាដែលគេនិយមចិញ្ចឹមយកសាច់ផង និង យកពង។ ទាញីមានពណ៌សំបកអំពៅស្ទើរពេញខ្លួន។ ទាឈ្មោលមានក្បាលពណ៌ក្រហម ដងខ្លួនមានពណ៌ប្រផេះ ពោះពណ៌ស ចំពុះពណ៌ប្រផេះ ជើងពណ៌លឿងចាស់។ ជាពូជ ដែលគេនិយមចិញ្ចឹមណាល់ ព្រោះសាច់មានរស់ជាតិឆ្ងាញ់ និងស្រួលក្នុងការចិញ្ចឹម។
- ទាអង្កាម: ជាទាដែលគេនិយមចិញ្ចឹមយកសាច់ផង និង យកពង។ ពូជទានេះមានពណ៌ប្រផេះលឿងទុំ និងមានពណ៌ខ្មៅអ៊ុច១ ក រាងខ្ចី ដងខ្លួនរាងសំប៉ែត ជើងតូច ទម្ងន់មធ្យមពី ២-២,៥ គ.ក្រ។

**២-១- ការជ្រើសរើសកូនទា:** ការជ្រើសរើសកូនទាគឺត្រូវ:

- យកកូនទាណាដែលញាស់ចេញពីពងទាដែលមានមេ-បាល្អ
- កូនទារូបរាងល្អ សុខភាពល្អ រហ័សរហួន រោមស្ងួតរលោងត្រសុះល្អ មានជើងរឹងមាំ
- ភ្នែកឈ្លាសវៃ មិនល្មៀនពេក។ មិនត្រូវយកកូនទាណាស្ពិក ឬ មានលក្ខណៈងុយដេកឡើយ។

**២-២- កំណត់ភេទកូនទា:** គេអាចកំណត់ភេទកូនទា នៅពេលវាកើតបានអាយុ១ថ្ងៃ ដោយប្រើវិធីពិនិត្យទៅលើក្លូអាក់ទា (គូទទា)ដោយចាប់កូនទាផ្ងារពោះឡើងលើ រួចយកម្រាមដៃញែកសងខាងក្លូអាក់កូនទា ហើយធ្វើការពិនិត្យមើលក្នុងក្លូអាក់របស់ទា។ បើកូនទាឈ្មោលគេឃើញមានលិង្គ (គ្រាប់ប៊ុនគ្រាប់ខ្សាច់) តែបើកូនទាញីគេពុំឃើញមានអ្វីឡើយ។

**២-៣- ការជ្រើសរើសមេទាសម្រាប់ទុកពូជ:** មេទាដែលជ្រើសរើសត្រូវមានអាយុយ៉ាងតិច ៨ ខែឬ បានពង ៣ ខែរួចមកហើយ (មេទាមិនត្រូវមានអាយុលើសពី ៣ ឆ្នាំឡើយ) ព្រោះងាយស្រួលតាមដានសាវតាររបស់វា។ ក្រៅពីនេះមេទាត្រូវមានលក្ខណៈគឺមេទាមិនធាត់ពេក និងមានសុខភាពល្អ។ ទាមានសុខភាពល្អសម្គាល់ដោយមានរោមរាបស្មើរលោង ភ្នែកល្មៀនបន្តិច ភ្លឺថ្លា រហ័សរហួនគ្រប់ពេលវេលា។ មេទាដែលមានពងច្រើនមានលក្ខណៈសម្គាល់គឺមានខ្នងទូលាយ ដងខ្លួនវែងប្រឡោះជើងទូលាយ (ឆ្អឹងទ្រូងធំ) ឆ្អឹងទ្រូងទន់ ស្បែកពោះស្តើងហើយទន់ គូទធំ។ មេទាដែលមានដើមទ្រូងខ្ចី ដងខ្លួនចង្អៀតមិនត្រូវទុកពូជទេ។

**២-៤- ការជ្រើសរើសទាបា:** ទាបាទុកពូជគឺជាទាឈ្មោលដែលមានអាយុមិនតិចជាង ៦ ខែឡើយ យកល្អរាល់ទាបាត្រូវមានអាយុលើសមេទាឱ្យបានមួយខែ។ ទាបាត្រូវមានលក្ខណៈដូចតទៅគឺ សុខភាពល្អរហ័សរហួន ដងខ្លួនវែងសមរម្យ មានជើងមាំមួន។ ទាបាមួយអាចបង្កាត់នឹងមេទាចំនួន ៨ ទៅ ១០ ក្បាល។ ក្រោយពីបានបង្កាត់ចំនួន ៧ ទៅ ១០ ថ្ងៃក្រោយមកពងទាដែលបានពីមេទាអាចយកទៅភ្ញាស់បាន។

**២-៥- ការជ្រើសរើសពងទាសម្រាប់ភ្ញាស់:** ដើម្បីចិញ្ចឹមទាឱ្យទទួលលទ្ធផលល្អ យើងត្រូវជ្រើសរើសពងទាយកទៅភ្ញាស់។ ការធ្វើបែបនេះអាចជួយយើងទទួលបានកូនទាល្អមកចិញ្ចឹម។ ការជ្រើសរើសពងទាមានលក្ខណៈដូចតទៅ:

- យើងត្រូវជ្រើសរើសពងទាដែលស្អាត មិនត្រូវយកពងដែលចុងស្រួចស្រួចពេកឬមូលពេក។
- មិនត្រូវយកពងទាដែលមានសំបកស្តើង ឬ គ្រើម។
- ពងទាត្រូវមានទំហំធំ យកល្អទំងន់ពី ៧៥ ក្រាម ទៅ ៩៥ ក្រាម។
- ពងទាត្រូវរើសពីព្រលឹមព្រោះភាគច្រើន (៩៩%) មេទាពង ចាប់ពងពីម៉ោង ៣ យប់ដល់ម៉ោង ៧ ថ្ងៃ។
- ពងទាប្រលាក់ត្រូវជូតឱ្យស្អាត មិនត្រូវលាងទឹកឡើយ តែអាចលាង ឬ ជូតនឹងទឹកក្តៅឧណ្ហៗ។
- ពងទាអាចបង្កកំណើតនៅពេលដែលសីតុណ្ហភាពជុំវិញវាឡើងលើសពី ២៤ អង្សាសេ។ ដូចនេះត្រូវទុកពងទានៅកន្លែងត្រជាក់ជាង ២៤ អង្សាសេ យកល្អបំផុតគឺទុកនៅសីតុណ្ហភាព ១០ ទៅ ១៥ អង្សាសេ។
- កន្លែងទុកពងទាត្រូវក្រាលចំបើងឬអង្កាម ឆ្ងាយពីកន្លែងដែលមានក្លិនមិនល្អ ដូចជាក្លិនប្រេងម៉ាស៊ីន ខ្ទឹមជាដើម ហើយមិនត្រូវសើមឡើយ ។
- ត្រូវទុកពងទាផ្អែកខាងធំចុះក្រោម។ ពងទាសម្រាប់ភ្ញាស់មិនត្រូវទុកលើសពី ១០ថ្ងៃឡើយព្រោះពងដែលទុកយូរមិនសូវញាស់ល្អដូចពងដែលទាពងបានថ្មីៗឡើយ ។
- យកពងទាណាដែលមានបាត្រឹមត្រូវ។ ពងទាដែលមានបាតិចមិនសូវញាស់ឡើញ។

**២-៦- ការភ្ញាស់ពងទា:** ជាទូទៅពងទាអាចញាស់បានរយៈពេល ២៨ ថ្ងៃ ឯទាកាប៉ាមានរយៈពេល ៣៥ ថ្ងៃ ហើយសីតុណ្ហភាពសម្រាប់ញាស់គឺពី ៣៧,៥ អង្សាសេ ទៅ ៣៨ អង្សាសេ។ ការភ្ញាស់អាចធ្វើបានពីរបែបគឺ ការភ្ញាស់តាមលក្ខណៈធម្មជាតិ និងការភ្ញាស់ដោយសិប្បនិម្មិតគឺប្រើឧបករណ៍ភ្ញាស់ ឬ ទូភ្ញាស់។

**២-៧- ការភ្ញាស់តាមលក្ខណៈធម្មជាតិ:** ការភ្ញាស់តាមលក្ខណៈធម្មជាតិគឺជាការភ្ញាស់ដោយប្រើមេមាន់ឬមេទាកាប៉ាឱ្យក្រាបពងទាដែលយើងចង់ភ្ញាស់។ ជាធម្មតាទាពុំចេះក្រាបពងដោយខ្លួនឯងឡើយ។ វិធីនេះងាយស្រួលណាស់ដោយគ្រាន់តែប្តូរពងមាន់ចេញហើយដាក់ពងទាចូលជាការស្រេចទៅហើយ។ *មេមាន់អាចក្រាបពងបានចំនួនពងពី ១០ ទៅ ១២ ពង ឯចំណែកទាកាប៉ាវិញវាអាចក្រាបពងបានច្រើនរហូតដល់ ២០ ពង ឬ លើសពីនេះទៀតក៏បានដែរ។*

ដើម្បីឱ្យពងញាស់បានល្អត្រូវ:

- ប្រស់ទឹកលើពងទាពេលមាន់ឬទាកាប៉ាក្រាបពង ដើម្បីផ្តល់សំណើមដល់ពង តែកុំប្រស់ទឹកច្រើនពេក យកល្អប្រើទឹក ឆ្អិនដោយទុកឱ្យត្រជាក់ គេធ្វើបែបនេះច្រើននៅរដូវក្តៅព្រោះអាកាសធាតុស្ងួត ។
- ត្រូវដាក់ចំណីនិងទឹកឱ្យមេទាកាប៉ានិងមេមាន់នៅក្បែរសំបុករបស់វា ដើម្បីឱ្យវាស៊ីបានឆ្អែតពេលឃ្លាន ចៀសវាងការដើរចោលសំបុកញឹកញាប់ ។
- ពងដែលដាក់ភ្ញាស់ត្រូវតំរៀបយ៉ាងណាឱ្យពងដេក ដោយផ្នែកខាងទាលរាងខ្ពស់ជាងផ្នែកខាងស្រួច ។
- សំបុកទាកាប៉ាអាចធ្វើនៅផ្ទាល់នឹងដីបាន ។

**២-៨- ការភ្ញាស់តាមលក្ខណៈសិប្បនិម្មិតៈ** ការភ្ញាស់តាមលក្ខណៈសិប្បនិម្មិតគឺការភ្ញាស់ដោយប្រើទូភ្ញាស់ដែលប្រើកម្តៅពីប្រភពផ្សេងៗដូចជា ចរន្តអគ្គិសនី ឬកម្តៅព្រះអាទិត្យដោយរក្សាកម្តៅថេរ ៣៧,៥ អង្សាសេទៅ ៣៨ អង្សាសេ។ វិធីនេះគេប្រើប្រាស់ក្នុងការចិញ្ចឹមបែបឧស្សាហកម្ម។ ការចិញ្ចឹមតាមគ្រួសារដែលមានចំនួនច្រើនខ្លះ ក៏ភ្ញាស់ដោយប្រើវិធីនេះដែរ ។

## ❸ ការសាងសងទ្រុងៈ

ការចិញ្ចឹមទាក៏ដូចជាការចិញ្ចឹមសត្វដទៃទៀតដែរ ចាំបាច់ត្រូវមានជម្រកសម្រាប់ការពារខ្យល់រងារ ភ្លៀង កម្តៅថ្ងៃ និងការពារចំពោះសត្វផ្សេងៗ ហើយងាយស្រួលក្នុងការថែទាំឱ្យចំណីទៀតផង ។

**ការសាងសង់ទ្រុងត្រូវអាស្រ័យនិងការចិញ្ចឹមសត្វៈ**

- ទ្រុងត្រូវសង់កន្លែងដែលស្ងៀមស្ងាត់ ក្រោមម្លប់ និងក្បែរស្ទឹង ឬត្រពាំង ។
- ទ្រុងត្រូវមានពន្លឺជះចូលនៅពេលព្រឹកដើម្បីសម្លាប់មេរោគបានខ្លះ ។
- ទ្រុងត្រូវមានដំបូល និងជញ្ជាំង ហើយដំបូលត្រូវឱ្យខ្ពស់សម្រាប់ខ្យល់ចេញចូល ។ ដំបូល និងជញ្ជាំងសង់សម្រាប់ការពារទឹកភ្លៀង និងកម្តៅថ្ងៃ ។
- ត្រូវមានរបងព័ទ្ធជុំវិញទ្រុងសម្រាប់ទាដេក សម្រាក និងសម្រាប់ពង ។
- មុនពេលដាក់ទាទៅក្នុងទ្រុង ត្រូវធ្វើការសម្លាប់មេរោគជាមុនដោយប្រើកំបោសរបាចលើផ្ទៃនៃទ្រុងហើយទុករយៈពេល១-២ សប្តាហ៍ និងបន្ទាប់មកបោសយកវាចេញ ។
- ផ្ទៃទ្រុង ០.៣-០.៤ ម៉ែត្រការ៉េ សម្រាប់ដាក់ទាមួយក្បាល ។
- នៅក្នុងទ្រុងត្រូវមានស្នូកទឹក និងចំណី ។ ស្នូកទឹក និងចំណីយើងអាចធ្វើអំពីសំបកកង់ឡានដោយពុះចំពាក់កណ្តាល ពាង ឬក៏បំណែកជាពីរបស់ដើមឫស្សី ។
- មិនគួរចិញ្ចឹមទានៅក្រោមផ្ទះ ពីព្រោះវាជះឥទ្ធិពលមិនល្អដល់សុខភាពមនុស្ស ។
- ទ្រុងទាត្រូវស្អាតហើយ ស្ងួតជានិច្ច ។

- របងអាចធ្វើដោយប្រជីស នៅក្រោមទ្រើងត្រឡាច ឬឃ្លោកដើម្បីឱ្យទាបានជ្រកក្រោមម្លប់ ។
- ការចិញ្ចឹមទាដោយបង្ខាំង ប្រសិនបើកសិករមានលទ្ធភាពគួរជីកស្រះដើម្បីអោយទាហែលលេង ។

## ❹ ចំណី និង ការផ្តល់ចំណីអាហារ

ការចិញ្ចឹមទាដូចជាការចិញ្ចឹមសត្វដទៃទៀតដែរ គឺត្រូវកាសារជាតិសំខាន់ៗដែលចាំបាច់សម្រាប់តម្រូវការផ្សេងៗដូចជា:

- តម្រូវការសម្រាប់ការទ្រទ្រង់ជីវិត
- តម្រូវការសម្រាប់ការលូតលាស់
- តម្រូវការសម្រាប់ផលិត ( សាច់ និងស៊ុត)

ពោលគឺសារជាតិសំខាន់ៗដែលទាត្រូវការរួមមានៈ ប្រូតេអ៊ីន ជាតិខ្លាញ់ ស្ករ វីតាមីន ជាតិរ៉ែ ទឹក អាមីដុង ។

ប្រភេទប្រូតេអ៊ីនៈ មានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការលូតលាស់របស់សារពាង្គកាយ និង សម្រាប់បង្កើតពង ។ ឧទាហរណ៍ៈ ម្សៅត្រីដែលល្អមានប្រូតេអ៊ីនពី ៦០-៦៥% ខ្យងក៏ជាប្រភេទនៃប្រូតេអ៊ីន ។ វាក៏ផ្ទុកនូវសារជាតិចំណីស្ទើរតែទាំងអស់ ដែលទាត្រូវការ ។

អាមីដុង ( ជាតិម្សៅ): ជាប្រភេទថាមពលសម្រាប់សារពាង្គកាយ ចំណីអាហារដែលសម្បូរជាតិអាម៉ីដុង កន្ទក់ ( កន្ទក់ដែលល្អមានប្រូតេអ៊ីន ១១%) មានសែលុយឡូស ( ជាតិសរសៃ) ច្រើនតែមានជាតិខ្លាញ់គ្រប់គ្រាន់ ។

កញ្ចុងអង្ករៈ មានថាមពលច្រើនជាងពោត ជាអាហារថាមពលដល់សត្វទាច្រើន ។

ពោតៈ ជាប្រភពផ្តល់ថាមពល ហើយពោលក្រហមសំបូរជាតិការ៉ូតែនជាប្រភពនៃវីតាមីនអា ។

សារៈធាតុខនិជ ( ជាតិរ៉ែ):  មានតួនាទីជួយសារពាង្គកាយ និងសម្រាប់បង្កើតពង ។ ឆ្អឹងមិនអាចលូតលាស់បានប្រសើរបើគ្មានជាតិខនិជ ។ ស៊ុតនឹងគ្មានសំបកបើគ្មានជាតិកាល់ស្យូម ។ មានសារៈធាតុខនិជជាច្រើនដែលសារពាង្គកាយត្រូវការ ប៉ុន្តែកាល់ស្យូម និងផូស្វ័រសំខាន់ជាងគេ ។ ចំណីអាហារដែលសំបូរសារៈធាតុខនិជ សំបកល្មៀស ងាវ ។ ម្សៅឆ្អឹងៈ ប្រភពផូស្វ័រ អំបិលសំឡ ប្រភពសូស្យូមនិងក្លរក្នុងចំណី ការផ្តល់អំបិលសំឡគឺត្រូវផ្តល់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ប្រើច្រើនពេកអាចមានគ្រោះថ្នាក់ ។

វីតាមីន : សារពាង្គកាយត្រូវការវីតាមីនក្នុងចំនួនមួយតិចតួច តែមានសារៈសំខាន់ចំពោះជីវិត ។ វីតាមីននោះគឺ A, D, E, K វីតាមីនសេ (C) ពុំសូវមានការចាំបាច់ទេចំពោះសត្វទា ព្រោះសារៈពាង្គកាយអាចបង្កើតដោយខ្លួនឯង អាហារសំបូរវីតាមីនគឺបន្លែ ។

ទឹក : គឺជាកត្តាកំណត់នៃផលិតកម្មទាំងអស់ កាលណាខ្វះទឹកវាជះឥទ្ធិពលទៅលើការលូតលាស់ ការផលិតពងថយជាងការខ្វះអាហារ ។ ទឹកមានពី ៦០%-៨៥% ក្នុងខ្លួនសត្វ ក្នុងស៊ុតមានប្រហែលពីរភាគបី នៃទម្ងន់ស៊ុត ទឹកធ្វើអោយអាហារទន់ងាយស្រួលក្នុងការរំលាយអាហារ និងស្រូបយកសារៈធាតុចិញ្ចឹមសារពាង្គកាយ ។

ស្រូវ : គឺជាអាហារសំខាន់ណាស់សម្រាប់ទា ដែលអ្នកចិញ្ចឹមរមែងផ្តល់ឱ្យសត្វស៊ី ទាដែលស៊ីស្រូវផ្តល់ពង ដែលមានពណ៌លឿងខ្លាំង ។ សត្វល្អិត ជន្លេន ខ្យង ខ្ចៅ កំពិស កូនក្អាត់.........ជាចំណីដែលទារកបានដោយខ្លួនឯង ពេលដែលយើងលែងវាសុទ្ធសឹងជាអាហារដែលមានគុណភាពប្រសើរ ។

**តារាងបង្ហាញអំពីកម្រិតអាហារមួយចំនួនដែលទាត្រូវការ**

| ប្រភេទអាហារ | ០-២ អាទិត្យ | ២-៨ អាទិត្យ | ៩-២០ អាទិត្យ | ២០ អាទិត្យ |
|---|---|---|---|---|
| ប្រូតេអ៊ីន ( ភាគរយ) | ២០ | ១៨ | ១៦ | ១៨ |
| ថាមពល ( គីឡូកាឡូរី) | ៣៧៥០ | ២៧៥០ | ២៧០០ | ២៦៥០ |
| កាល្យូម ( ភាគរយ) | ០,៩ | ០,៨ | ០,៨ | ២,៥ |
| ផូស្វ័រ ( ភាគរយ) | ០,៤៥ | ០,៤៥ | ០,៤៥ | ០,៤៥ |

**អាហារផ្សំតាមរូបមន្តសម្រាប់ទាតាមអាយុ**

| **ល.រ** | **វត្ថុដែលផ្សំគិតជាគីឡូក្រាម** | **អាយុទា ( អាទិត្យ)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | | ០-៦ | > ៦ | **ទាពង** |
| ១ | កញ្ចុងអង្ករ កន្ទក់ ពោត | ៥៦,១៥ | ៦០,៥ | ៦៥-៧៥ |
| ២ | ម្សៅត្រី សណ្តែកសៀង កន្ទុំថេត | ៤១ | ៣៦ | ២០-៣០ |
| ៣ | កាល់ស្យូម ផូស្វ័រ ( សំបកខ្យង លៀស ឆ្អឹង) | ២ | ៣ | ៥ |
| ៤ | អំបិលសំឡ | ០,៥ | ០,៥ | ០,៥ |
| | **សរុប :** | ១០០ | ១០០ | ១០០ |

## ❺ របៀបចិញ្ចឹម :

ការចិញ្ចឹមទាមាន ២ វិធីក្នុងការចិញ្ចឹមគឺ :

➢ **ការចិញ្ចឹមលែងតាមស្រែ :** ពោលគឺលែងទាឱ្យស៊ីតាមវាលស្រែ បឹងត្រពាំងនៅពេលព្រឹកហើយពេលរសៀលទើបដេញត្រឡប់មកចូលទ្រុងវិញ ការចិញ្ចឹមតាមបែបនេះគឺមានការងាយស្រួល គឺចំណាយលុយកាក់ទិញចំណីអស់តិច ។ ទាអាចស៊ីគ្រាប់ស្រូវដែលជ្រុះក្រោយពេលច្រូតកាត់ ឬស៊ីសត្វ ល្អិតកូនត្រី ខ្យង កំពិស នៅតាមបឹង ស្ទឹង ត្រពាំង នៅពេលគៀងចូលទ្រុងវិញយើងគ្រាន់តែផ្តល់ចំណីបន្ថែមខ្លះៗ ប៉ុន្តែចិញ្ចឹមរបៀបនេះគឺទាមទាយកចិត្តទុកដាក់ការឃ្វាលយ៉ាងហ្មត់ចត់ ។

➢ **ការចិញ្ចឹមដោយបង្ខាំងទុកនៅក្នុងទ្រុង :** គឺទុកទាឱ្យនៅក្នុងទ្រុងគ្រប់ពេល ហើយទ្រុងត្រូវមានទឹកសម្រាប់ទា

ហែលលែង ចំណីត្រូវមានបរិមាណគ្រប់គ្រាន់ និងគុណភាពល្អ។ តែចិញ្ចឹមរបៀបនេះត្រូវចំណាយប្រាក់ច្រើនជាងការចិញ្ចឹមលែងតែចំណេញនិងមិនចំណាយពេលសម្រាប់ឃ្វាល និងធានាការឆ្លងជម្ងឺផ្សេងៗ។

➤ **ការជ្រើសរើសទាមកចិញ្ចឹម :** ក្នុងការចិញ្ចឹមយើងអាចធ្វើការភ្ញាស់ដោយខ្លួនឯង ឬទិញកូនទាដែលគេភ្ញាស់រួច ឬទិញទាជំទង់មកចិញ្ចឹម។ ចំពោះការទិញកូនទាមកចិញ្ចឹមងាយមិនសូវចុះទុន។ គេនិយមទិញកូនទាពីកន្លែងភ្ញាស់ណាដែលភ្ញាស់ចេញពីមេដែលមានពូជល្អ គុណភាពល្អ។ ម្យ៉ាងគេអាចទិញទាជំទង់មកចិញ្ចឹមព្រោះវាមិនខាតពេលឆាប់ទទួលបាពង ប៉ុន្តែត្រូវចំណាយប្រាក់ច្រើនក្នុងការទិញ។

➤ **របៀបចិញ្ចឹមកូនទា :** មុននិងយកកូនទាមកចិញ្ចឹមត្រូវមានវិធានការបម្រុងទុកជាមុនដូចជា សម្ភារៈផ្តល់កម្តៅ អនាម័យទ្រុង សម្អាតសម្ភារៈប្រើប្រាស់ ក្រាលចំបើង ត្រៀមចំណី និងទឹក។

➤ **ការផ្តល់កម្តៅឱ្យទា :**

- ការផ្តល់កម្តៅដោយប្រើចង្កៀង ឬចង្ក្រាននៅតំបន់ដាច់ស្រយាលគេប្រើចង្កៀង ឬចង្ក្រានដាក់ ក្នុងធុងសាំងចំណុះ ២០០ លីត្រ កម្ពស់ ២០ សង្ទីម៉ែត្រ ដាក់ចំកណ្តាលទ្រុង។
- ផ្តល់កម្តៅដោយអគ្គិសនី អាចប្រើអំពូលអគ្គិសនី ឬរេស៊ីស្តង់ព្យួរពីលើកូនទាកំពស់ ២០ សង្ទីម៉ែត្រ។

➤ **ផ្តល់កំដៅដោយវិធីផ្សេងទៀត :** បែងចែកកូនទាជាឡូ ១០០ ក្បាល/ឡូតិ៍។ ឡូតិ៍នីមួយៗមានទំហំ ១ ម៉ែត្រ x២ ម៉ែត្រ x ០,៣ ម៉ែត្រ ទ្រុងនេះត្រូវបិទបាំងឱ្យជិតនៅពេលយប់ដើម្បីការពារខ្យល់ត្រជាក់។ នៅពេលមានកម្តៅខ្លាំងពេកកូនទា បែកគ្នាចេញពីក្រៅស៊ុំឆ្ងាយពីចង្ក្រាន ហើយឈរហារមាត់រួចលាត ស្លាបបញ្ជាក់ថាក្តៅខ្លាំងពេកគួរបន្ថយកំដៅ។ រូបភាពកូនទា ដែលឱ្យកំដៅល្មម កូនទានៅពាសពេញហើយក្រាបស្ងៀម។

➤ **អំពីសីតុណ្ហភាពរបស់កូនទា :** កូនទាមិនត្រូវការកម្តៅដូចកូនមាន់ទេតែទោះជាយ៉ាងណាក្នុងកំឡុង ៧ ថ្ងៃដំបូងត្រូវការកម្តៅពី ៣០-៣២ អង្សាសេ។ ពេលណាកូនទាដេកផ្តុំគ្នា ហើយស្រែកនោះបានន័យថា កម្តៅមិនគ្រប់គ្រាន់ ប៉ុន្តែបើកូនទានៅឃ្លាតឆ្ងាយពីឧបករណ៍ផ្តល់កម្តៅ វាហាមាត់ត្រដាងស្លាបបានន័យថាកំដៅខ្លាំងពេក បើសីតុណ្ហភាពសមស្របល្មមកូនទាវានឹង ដេករាយគ្នាដោយស្ងាត់ស្ងៀម។

➤ **ការផ្តល់ពន្លឺ :** ពន្លឺពេលយប់សម្រាប់កូនទាជាការចាំបាច់ដើម្បីកុំឱ្យវាភ្ញាក់ផ្អើល ហើយពន្លឺត្រូវឱ្យភ្លឺល្មមពេញទ្រុង ចំពោះពន្លឺអាចធ្វើឱ្យអវៈយវៈភេទឆាប់ធំលូតលាស់។ ប៉ុន្ទែពន្លឺក៏អាចធ្វើឱ្យទាឆាប់ពងពេក នាំឱ្យទារាងតូចនឹងតិច ហេតុនេះតោងប្រយត្ន័ក្នុងការផ្តល់ពន្លឺ ក្នុង រយះពេល ២ អាទិត្យដំបូងផ្តល់ពន្លឺ ២៤ ម៉ោង ក្នុងមួយថ្ងៃ។ បន្ទាប់មកត្រូវបន្ថយបន្តិចម្តងៗគឺបន្ថយ ២៥-៣០ នាទី ក្នុងមួយអាទិត្យទាល់តែមកត្រឹម ១២ ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ទាមានអាយុបាន ២២ អាទិត្យត្រូវបន្ថែមពន្លឺមក វិញរហូតដល់ ១៧ ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃតែបើទាពងហើយកុំបន្ថយពន្លឺឱ្យសោះ វាបណ្តាលឱ្យអាក់ពង។

➤ **ការឱ្យចំណីដល់កូនទា :** *កូនទាដែលមានអាយុពី ២៤ ម៉ោង យើងត្រូវឱ្យចំណីដល់វាក្នុងរវាង ៣-៤ ម៉ោង ម្តង*

*ហើយបន្ថយរហូតដល់មួយថ្ងៃ ៣ ដង*

➤ **ឬ ផ្សំតាមរបៀបម្យ៉ាងទៀត (បែបក្នុងស្រុក):**

- *ចក ឬបន្លែស្រស់ ២៥-៣០%*
- *បាយឆ្អិន និងសណ្តែកសៀង ៣០%*
- *កន្ទក់ហ្មត់ ១៥-២០%*
- *កន្ទក់គ្រើម ១៥%*
- *ខ្យាច់ ១%*
- *និងម្សៅត្រី ១-៥% ។*

ត្រូវដាក់ទឹកឱ្យកូនទាឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ចៀសវាងច្រើនពេករហូតដល់កូនទាចុះលេង បានព្រោះវារងារបណ្តាលឱ្យស្លាប់។ យើងអាចប្រើស្នូកទឹកដូចឱ្យកូនមាន់ក៏បាន ដែរទឹកត្រូវដាក់ឱ្យឆ្ងាយពីស្នូកចំណីបន្តិច ដើម្បីកូនទាធ្វើចលនាចុះឡើង។ *លុះទាមានអាយុពី៥-៧ អាទិត្យគួរផ្សំចំណីដូចនេះ :*

- *កន្ទក់ម៉ាស៊ីនលេខ១: ១៥-២០%*
- *បាយឆ្អិន និងសណ្តែកបាយសៀង: ៣០%*
- *កន្ទក់លេខ២: ១៥%*
- *ម្សៅឆ្អឹងត្រី ឬសំបកខ្យង: ៣%*
- *ម្សៅត្រី: ៥%*
- *បន្លែស្រស់ហាន់តូចៗ: ២៥-៣០%*

**ការផ្តល់អាហារដល់ទាពង :** ទាចាប់ផ្តើមពងនៅអាយុបាន ២២ អាទិត្យឡើងទៅអាហារទាក្រមុំ ក៏ដូចជាអាហារទាជំទង់ដែរ ប៉ុន្តែត្រូវគិតជាតិប្រូតេអ៊ីនត្រឹម ១៥% រីឯបរិមាណចំណីត្រូវកម្រិតនៅមុនពេលទាចាប់ផ្តើមពងពី ៣-៤ អាទិត្យ ។

**តារាងបរិមាណអាហារដែលត្រូវការសម្រាប់ទា**

អាហារសម្រាប់ទា ១០០ ក្បាល ក្នុងមួយថ្ងៃគិតជាគីឡូក្រាម

| **អាយុរបស់ទា** | **បរិមាណអាហារ** |
|---|---|
| ១ អាទិត្យ | ៣,១ |
| ២ អាទិត្យ | ៤,២ |
| ៣ អាទិត្យ | ៨,៤ |
| ៤ អាទិត្យ | ១០,៨ |

| | |
|---|---|
| ៥ អាទិត្យ | ១៣,២ |
| ៦ អាទិត្យ | ១៥ |
| ៧ អាទិត្យ | ១៧ |
| ៨ អាទិត្យ | ១៧,៥ |
| ៩ អាទិត្យ | ១៨ |
| ១០ អាទិត្យ | ១៨ |
| ពីអាយុ១០ អាទិត្យឡើងទៅ | ១៨-២៥ |

➤ **ការជ្រើសរើសទាញី និងទាឈ្មោល : ទាដែលមានអាយុ** ១២-១៣ អាទិត្យរោមក្រាស់ដុះពេញខ្លួន យើងអាចរើសភេទញី ឬឈ្មោលបានដោយមើលលក្ខណៈដូចខាងក្រោមនេះ :

| **លក្ខណៈ** | **ទាឈ្មោល** | **ទាមេ** |
|---|---|---|
| សម្លេង | ស្រែកញួ ខ្សាវៗខ្លីៗ | ស្រែកញូវវែង ហើយខ្លាំង |
| ក្បាល | ធំពណ៌ខៀវ ឬក្រហមឈាមជ្រូកនៅលើក្បាល | តូចពណ៌រោមនៅលើក្បាលដូចនិងដងខ្លួនដែរ |
| រោមក | ពណ៌ខុសនិងដងខ្លួនវា | រោមពណ៌ដូចនឹងដងខ្លួន |
| រោមកន្ទុយ | រោមដុះជាទំពក់ | មិនមានរោមដុះជាទំពក់ |
| ដំណើរ | យឺតបន្តិច អ៊ីកអ៊ាកបន្តិច | រលះជាង រហ័សរហួនជាង |

## ❻ ការថែទាំសុខភាព

វិធានការចំបងការពារជម្ងឺឆ្លងគឺត្រូវអនាមយ័ និងចាក់ថ្នាំការពារឱ្យបានទៀងទាត់។ ការធ្វើអនាមយ័ជាកត្តាសំខាន់ណាស់ក្នុងការការពារជម្ងឺនិងព្រូនទា។ ខ្វះអនាម័យសុខភាពទាថយចុះ មិនរឹងមាំ ហើយឈានទៅកើតជម្ងឺដល់ហ្វូងទា។ ការធ្វើអនាម័យបានល្អត្រូវអនុវត្តដូចខាងក្រោមៈ

- សម្អាតទ្រុង ស្នូកទឹក-ចំណី បរិវេណជិតខាង ដោយទឹកថ្នាំរំងាប់មេរោគ ឬកំបោសរ។
- ទ្រុងត្រូវមានខ្យល់អាកាសចេញចូលល្អ។
- កូនទាត្រូវការចាំបាច់ធាតុក្តៅពីមេវា ឬការដុតកម្តៅរហូតដល់វាមានអាយុមួយខែ។
- ការចិញ្ចឹមបំប៉នទាឈ្មោលអ្នកគួរដាក់ដាច់ដោយឡែកពីទាញី។
- ត្រូវផ្តល់នូវអាហារណាដែលមានគុណភាពល្អ និងយកអាហារដែលនៅសេសសល់ក្នុងស្នូកចេញ។

- ត្រូវផ្តល់ទឹកស្អាតសម្រាប់ឱ្យទាផឹក ។
- ទាឈឺ ឬសង្ស័យថាមានជម្ងឺត្រូវបំបែកចេញ ដើម្បីកុំឱ្យឆ្លងដល់ទាដទៃទៀត ។
- ទាងាប់ដោយជម្ងឺត្រូវយកទៅដុត ឬកប់ដោយរោយកំបោរសពីលើផង ។
- មិនត្រូវទិញទាសង្ស័យថាមានជម្ងឺយកមកធ្វើម្ហូបនៅគេហដ្ឋាន ។
- ការចាក់វ៉ាក់សាំងចំណាយប្រាក់តិច ពេលវេលាខ្លី ទទួលផលច្រើន ហើយត្រូវអនុវត្តន៏ទៅតាមការណែនាំរបស់វ៉ាក់សាំង
  - ចាក់នៅពេលទាមានសុខភាពរឹងមាំ មិនមានជម្ងឺ ។
  - រក្សាវ៉ាក់សាំងក្នុងទិត្រជាក់ (ធុងទឹកកក) ជៀសវាងត្រូវពន្លឺថ្ងៃ ។
  - សម្ភារៈធ្វើវ៉ាក់សាំងត្រូវស្អាត និងមានអនាមយ័ជានិច្ច ។

**❼ ការចាក់វ៉ាក់សាំងការពារជម្ងឺ:**

កម្មវិធីចាក់វ៉ាក់សាំងការពារជម្ងឺទា

| ល.រ | ឈ្មោះវ៉ាក់សាំង | អាយុទា | វិធីប្រើ | កម្រិតក្នុង១ក្បាល | ផ្សេងៗ |
|---|---|---|---|---|---|
| ១ | ប៉េស្តទា | ៣ថ្ងៃ | ចាក់សាច់ដុំទ្រូង | ០,៣ សេសេ | លើកទី១ |
| ២ | អាសន្នរោគទា | ១ខែ | ចាក់សាច់ដុំទ្រូង | ០,៣ សេសេ | លើកទី១ |
| ៣ | ប៉េស្តទា | ៤៥ថ្ងៃ | ជាក់សាច់ដុំទ្រូង | ១ សេសេ | លើទី ២ |
| ៤ | រលាកថ្លើម | ២ ខែ | ចាក់សាច់ដុំទ្រូង | ១ សេសេ | |
| ៥ | អាសន្នរោគទា | ៤ ខែ | ចាក់សាច់ដុំទ្រូង | ១ សេសេ | លើទី ២ |

**❽ អំពីជម្ងឺរបស់សត្វទា**

**៨-១- ជម្ងឺប៉េស្តទា:** ជម្ងឺប៉េស្តទាបណ្តាលមកពីវីរុស ។ មេរោគរបស់ជម្ងឺនេះចូលចិត្តរស់នៅក្នុងពោះវៀន និងកន្ទ្រោមពង រីឯខាងក្រៅខ្លួនសត្វវាចូលចិត្តរស់នៅក្នុងទឹក ។

**<u>ការឆ្លងរាលដាល :</u>** វីរុសនៃជម្ងឺប៉េស្តទាចេញពីដងខ្លួនសត្វមកក្រៅតាមលាមក ឬរំហួរផ្សេងៗ (សារធាតុរាវផ្សេងៗចេញពីខ្លួនសត្វឈឺ ឬ ស្លាប់) ដែលធ្វើឱ្យកខ្វក់ដល់ទឹក នៅពេលសត្វផឹកទឹកទាំងនោះនាំឱ្យឆ្លងនូវជម្ងឺ ។ សត្វបក្សីទឹកដទៃទៀតអាចចម្លងវីរុសពីកន្លែងកើតជម្ងឺទៅកន្លែងមួយផ្សេងទៀត ។

**<u>រោគសញ្ញា:</u>** រយះពេលបង្កជម្ងឺពី ២-១០ ថ្ងៃ ។ ឈឺចំពោះទាគ្រប់វ័យ ។ អត្រាស្លាប់មានដល់ ១០០% ជួនកាលឃើញសត្វស្លាប់មានដល់ ១០០% ជួនកាលឃើញសត្វស្លាប់ភ្លាមៗ ។ ទាដែលមានវ័យចាស់ទទួលជម្ងឺខ្លាំងជាសត្វក្មេង ។ ទាសំកុកដេកផ្ទាល់នឹងដីមិនសូវ ធ្វើចលនា ធ្លាក់ស្លាបមានសំបោរចេញពីច្រមុះ រង្វង់ភ្នែកក្រហមជាំ រាគ មានសណ្ឋានជាទឹក ឬជារាគឈាម រោមមានប្រឡាក់ដី ឬឈាម ។ ទាស្រេកទឹកខ្លាំង ទាច្រើនស្លាប់ ដោយរមួលកទៅក្រោម ទៅចំហៀង ឬទៅក្រោយ ។ ចំពោះទាពងចំនួន

ពងមាន ការថយចុះយ៉ាងខ្លាំងរហូតដល់ ៤០% ពេលខ្លះសត្វឈឺរយៈពេលមួយអាទិត្យទើបស្លាប់។

**ការព្យាបាល :** គ្មានថ្នាំព្យាបាលទេ ព្រោះជំងឺនេះបណ្តាលមកពីវីរុស។

**ការការពារ និងការត្រួតពិនិត្យ :**

- អនាម័យ (លាងសម្អាតស្នូកទឹក ស្នូកចំណី) ហាមសត្វបក្សីផ្សេងៗចូលទៅក្នុងទ្រុងទា។
- ទិញកូនទាពីកន្លែងដែលគ្មានជម្ងឺ។
- ចាក់វ៉ាក់សាំងការពារពេលទាអាយុបាប 5 អាទិត្យ។

**៨-២- ជម្ងឺរលាកថ្លើមកូនទា:** ជម្ងឺរលាកថ្លើមកូនទាបង្ករដោយវីរុស។ វីរុសរស់នៅក្នុងខ្លួនសត្វ រីឯខាងក្រៅសត្វវីរុសរស់នៅក្នុងលាមកសត្វឈឺក្នុងរយៈពេលយូរ ដូច្នេះវាអាចចំលងជម្ងឺបានតាមរយៈសម្ភារៈ មនុស្ស មធ្យោបាយសម្រាប់ដឹកនាំ។

**ការឆ្លងរាលដាល:** ជម្ងឺនេះឆ្លងយ៉ាងឆាប់រហ័សពីកូនទាឈឺ ទៅកូនទាដែលអាចទទួលជម្ងឺទាំងអស់ក្នុងហ្វូងតាមរយៈលាមក។

**រោគសញ្ញា:** រយៈពេលបង្កជម្ងឺពី ២៤ ម៉ោង ទៅ ២-៣ ថ្ងៃ ប៉ុណ្ណោះ។ ជម្ងឺនេះឈឺតែលើទាដែលមានអាយុតិចជាង ៦អាទិត្យ ។ ទាដែលមានអាយុច្រើនធន់និងជម្ងឺនេះ។ សត្វឈឺក្នុងរយៈពេលខ្លី កូនទាដែលទទួលជម្ងឺ ស្លាប់ក្នុងរយៈពេល ២-៣ ថ្ងៃ។ កូនទាសំកុក ភ្នែកបិទពាក់កណ្តាល ចំពុះពណ៌ខៀវ។ មុនដំបូងពិបាកក្នុងការដើរ សត្វទាដួលទៅម្ខាងទធាក់ជើងឡើងលើសត្វស្លាប់ដោយ សន្ទឹងចំពុះត្រង់ទៅមុខ និងជើងត្រង់ទៅក្រោយ។ ជួនកាលកូនទាស្លាប់ក្នុងរយៈពេល ២-៣ ម៉ោងដោយគ្មានឃើញរោគសញ្ញា អ្វីឡើយ។ អត្រាទាស្លាប់រហូតដល់ ៩៥% កូនទាដែលមានវ័យចំណាស់ជាងគេអាចរស់ពីជម្ងឺក្នុងករណីនេះ វីរុសអាចបន្តរស់នៅ ក្នុងលាមករយៈពេល ២ ខែ និងចម្លងទៅហ្វូងដទៃទៀត។

**ការព្យាបាល:** គ្មានថ្នាំព្យាបាលទេ ព្រោះជម្ងឺនេះបណ្តាលមកពីវីរុស។

**ការការពារ និងការត្រួតពិនិត្យ :**

- ទិញកូនទាពីកន្លែងដែលគ្មានជម្ងឺ។
- ការធ្វើអនាម័យ និងការដាក់កូនទាដោយនៅដោយឡែកក្នុងរយៈពេល ៤-៦ អាទិត្យ អាចជួយការពារជម្ងឺ។
- ការចាក់ថ្នាំការពារទៅលើមេទាអាចជួយផ្តល់ភាពស៊ាំទៅពង។ នៅពេលកូនទាញាស់ចេញពីពងនេះវាអាចការពារទប់ទល់និងជម្ងឺបានមួយរយៈ។ ប្រសិនបើមេទាពុំបានទទួលថ្នាំការពារទេ កូនទាគប្បីធ្វើការចាក់ថ្នាំការពារអាយុពីមួយថ្ងៃឡើងទៅ។

**៨-៣- ជម្ងឺផ្លេកទា:** បណ្តាលមកពីវីរុសដែលធ្វើឱ្យកូនទាស្លាប់អស់ចំនួនច្រើន ចំពោះសត្វណាដែលមិនស្លាប់វាធន់នឹងជម្ងឺនេះរហូត។

**រោគសញ្ញា:** ទាទន់ជើង ដេកក្រាប ញ័រខ្លួន ស្រេកទឹកខ្លាំង មានទឹកហូរចេញពីភ្នែក មាត់ច្រមុះដកដង្ហើមមានសម្លេងក្រឹតៗ (ពិបាកដកដង្ហើម) រាគពណ៌ស ទាស្លាប់កំឡុងពេល ២៤ ម៉ោង។ មានសំបោរស្អិតជ្រាបចេញតាមបំពង់ខ្យល់ បេះដូងតាមពោះ

វៀន ត្រចៀក ហើមធំមានខ្ទុះ កន្ទួលតាមស្បែក។ ជម្ងឺផ្លែកទាស្រដៀងគ្នានិងអាសន្នរោគខុសគ្នាត្រង់ជម្ងឺផ្លែកមានកន្ទួលហើមពេញ ប្រដាប់ខាងក្នុង។ ឯអាសន្នរោគមានតែលើ បេះដូងតែប៉ុណ្ណោះ។

**<u>ការព្យាបាលៈ</u>** គ្មានថ្នាំព្យាបាល ព្រោះវាបណ្តាលមកពីវីរុស។

**<u>ការការពារ ៖</u>** អនាម័យទ្រូង ស្នូកទឹក ស្នូកចំណី និងការចាក់ថ្នាំការពារ

**៨-៤- ជម្ងឺផ្តាសាយទាៈ** ជាប្រក្រតីទាមានសភាពធន់ទ្រាំនិងជម្ងឺជាងមាន់ តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយក៏ជម្ងឺផ្តាសាយនៅតែរាតត្បាតលើទាដដែលធ្វើឱ្យកូនទាក្រិន ធំធាត់យឺត និងឱ្យពងតិច ហើយអាចងាប់បាន។ ជម្ងឺនេះបណ្តាលមកពីបាក់តេរីជម្ងឺនេះអាចកើតឡើងចំពោះទា ធំ នៅពេលដែលអាកាសធាតុប្រែប្រួល ការមើលថែទាំពុំបានល្អ ធ្វើឱ្យទាចុះខ្សោយ។ ជម្ងឺនេះអាចឆ្លងរាតត្បាតក្នុងហ្វូងបាន យ៉ាងឆាប់រហ័សជាទីបំផុត។

**៨-៥- ជម្ងឺអាសន្នរោគទាៈ** អាសន្នរោគទាគឺជាជម្ងឺដែលច្រើនតែកើតនៅប្រទេសកម្ពុជាយើង ហើយចំពោះទាដែលលែងឱ្យរកស៊ីតាមធម្មជាតិ។

**ជម្ងឺនេះមានពីរប្រភេទគឺ ៖**

**<u>ប្រភេទទីមួយ</u>**ៈ ច្រើនកើតនៅចំពោះទាដែលមានអាយុពីមួយខែឡើងទៅ ទាកើតជម្ងឺនេះមិនស៊ីចំណី ស្រេកទឹក លាមកសំបោរស ក្រោយមកពណ៌ខៀវ ទាអាចស្លាប់ភ្លាមដោយមិនបង្ហាញអំពីរោគសញ្ញាអ្វីក៏មានដែរ។ អត្រា ស្លាប់ដោយជម្ងឺនេះអាចឡើងទៅដល់ ៥០%។

**<u>ប្រភេទីពីរៈ</u>** ចាត់ទុកជាជម្ងឺថ្មីសម្រាប់ប្រទេសយើង រាតត្បាតចំពោះទាអាយុពី ១-២ ខែ។ ជម្ងឺនេះច្រើនកើតនៅពេលដែលអាកាសធាតុផ្លាស់ប្តូររហ័សពេក ទាកើតជម្ងឺនេះក្អកតិចៗ លាមកពណ៌ស បន្ទាប់មកខៀវទាអាចងាប់យ៉ាងទាន់ហន់ វៀចកដេកផ្ងារ ដំណើរទ្រេតទ្រោត។

**<u>ការព្យាបាលៈ</u>** យើងអាចធ្វើការព្យាបាលបានព្រោះជម្ងឺនេះបង្កដោយបាក់តេរី។ ដោយពពួកអង់ទីប៊ីយ៉ូទិចនិងស៊ុលហ្វាមីត

**<u>ការការពារៈ</u>** ចាក់វ៉ាក់សាំង សម្អាតទ្រុង ទាចិញ្ចឹមលែងច្រើនកើតជម្ងឺនេះដូចនេះការផ្តល់ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិចម្តងម្កាលក៏អាចជួយការពារនិងជម្ងឺនេះបានដែរ។

**៨-៦- ជម្ងឺអុតទាៈ** ជម្ងឺអុតទាក៏ដូចជាជម្ងឺអុតមាន់ដែរ ប៉ុន្តែដោយប្រភេទវីរុសបង្កជម្ងឺផ្សេងៗគ្នា។

**<u>ការឆ្លងរាលដាល</u> ៖** ជម្ងឺនេះអាចឆ្លងរាលដាលពិសេសតាមផ្លូវដកដង្ហើម ផ្លូវរំលាយអាហារ និងស្នាមរបួស។ ដោយសារបញ្ហាសត្វកើតជម្ងឺនេះក្នុងពេលស៊ីផឹករួមគ្នាវីរុសសាយភាយចេញ នៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញធ្វើឱ្យបណ្តាសត្វផ្សេងៗត្រូវឆ្លងមេរោគនិងកើតជម្ងឺនេះឡើង។

**<u>រោគសញ្ញា ៖</u>** ទាមិនស៊ីចំណី ទ្រុឌទ្រោម រោមស្ងួត ធ្លាក់ឈាម។ ក្រោយមកនៅលើស្បែកជើង គល់ជំពុះ ក្នុងចង្អែកមាត់ឃើញមានចេញកន្ទួលរាងមូលពណ៌ក្រហម ពកខ្ពស់ឡើងរឹង និងមានពណ៌រាងប្រផេះ។

**<u>វិធីការពារនិងព្យាបាល :</u>**

** <u>ការការពារជម្ងឺ:</u> សំខាន់គឺការធ្វើអនាម័យទ្រុង ស្នូកចំណី ស្នូកទឹក នៅពេលក្នុងហ្វូងមានទាកើតជម្ងឺត្រូវចាប់បំបែកទៅកន្លែងផ្សេងៗ និងធ្វើការព្យាបាលទាន់ពេលវេលាដើម្បីទប់ស្កាត់មេរោគកុំឱ្យរាលដាលនៅមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញ ។

- ប្រើ Vaccine អ៊ុតចាក់ការពារ ឬបន្តក់ច្រមុះ ភ្នែក ឱ្យទានៅអាយុ ៥-៧ ថ្ងៃ ។

** <u>ការព្យាបាល</u> :

- ប្រើថ្នាំពណ៌ស្វាយ (Bleu Methylen) លាបលើបណ្តាកន្ទួលអុតបន្ទាប់ពី ២-៣ថ្ងៃ ពេលណាកន្ទួល អ៊ុតឈប់លេចចេញទើបឈប់ ។
- ឱ្យផឹកថ្នាំ Tetracilin កម្រិត ៥ មិល្លីក្រាម ក្នុងមួយក្បាល ឬ Sulfamevazim ២០ មិល្លីក្រាម ក្នុងមួយក្បាលបន្តបន្ទាប់រយះពេល ៣-៤ ថ្ងៃ ដើម្បីប្រឆាំងនិងមេរោគផ្សេងទៀតដែលរួមក្នុងការបង្កជម្ងឺ ។

## ៨-៧- ជម្ងឺរលាកផ្ចិតទា

**<u>មូលហេតុ</u>** :

- ដោយកូនទាញាស់មុនថ្ងៃទី ២៨ ផ្ចិត មិនទាន់ស្ងួត រន្ធផ្ចិតបើកចំហរ ។ ពេលព្រលែងកូនទាឱ្យហែលទឹកក្នុងបណ្តាថ្ងៃដំបូង មេរោគជ្រៀតចូលបង្កឱ្យមានការរលាកផ្ចិត ។
- ដោយស៊ុតយកទៅភ្ញាស់ខ្វះសារធាតុចិញ្ចឹម ដូច្នេះពេលញាស់ចេញមកទោះបីគ្រប់ថ្ងៃ (២៨ថ្ងៃ) ក៏ដោយរន្ធផ្ចិតនៅតែបើកចំហរ ។
- ដោយដំណាក់កាលភ្ញាស់ស៊ុតមិនបានធ្វើអនាម័យទីកន្លែងភ្ញាស់ ឡភ្ញាស់ ដូច្នេះហើយមេរោគជ្រៀត ពីខាងក្រៅចូលក្នុងសំបកស៊ុត ចូលក្នុងគ័របង្កឱ្យរលាកផ្ចិត ។

**<u>រោគសញ្ញា :</u>**

- ក្រោមស្បែកជុំវិញគល់ទងផ្ចិតនៅពោះហើមធំ ពណ៌ក្រហម ផ្ចិតចំហរ ពិនិត្យមើលតំបន់ពោះ ឃើញពណ៌ខៀវដូចស្លឹកឈើ ឬពណ៌ខ្មៅប្រផេះ ។
- អាការៈកូនទាសំកុក មិនចង់ចុះទឹក ឈរបើកភ្នែកព្រឹមៗ បាស់រោម ពោះធំ លាមកមានពណ៌ស ។

**<u>ការព្យាបាល :</u>**

ចាក់ថ្នាំ Pemielline កម្រិត ៥000 UI មួយក្បាលក្នុងមួយថ្ងៃ ពី ២-៣ ថ្ងៃ (Penicilline ១ដប ១000000 UI ចាក់បាន ២00 ក្បាល ) អាចប្រើថ្នាំប្រភេទផ្សេងទៀតក៏បានដូចជា : Ampicilin, Tylum, Terramycin ពេលព្យាបាលគប្បីប្រើថ្នាំ Penicilline ឬ Terramycin លាបផ្ទាល់និងផ្ចិតតែម្តងធ្វើយ៉ាងនេះលទ្ធផលនៃការព្យាបាលរហ័សសះស្បើយជាង