

ការទល់លាមក (១ឆ្នាំនិងលើសពី១ឆ្នាំ) Constipation (1 year and beyond)

ការប្រកាសមិនទទួលខុសត្រូវ: បណ្ណាល័យព័ត៌មាននេះគឺសំរាប់តែការអប់រំប៉ុណ្ណោះ។ សូមពិគ្រោះយោបល់ជាមួយនិងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក ឬក៏អ្នកមានវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពដទៃទៀត ដើម្បីឲ្យច្បាស់ថាព័ត៌មាននេះពិតជាត្រឹមត្រូវចំពោះកូនលោកអ្នក។

ក្មេងខ្លះបត់ដឹងឯងឬពេលខ្លះក្មេងមួយថ្ងៃ រីឯក្មេងខ្លះទៀតប្រហែលជាបត់ដឹងតែម្តងទេ ក្នុងមួយអាទិត្យ ដោយមិនមានបញ្ហាអ្វីឡើយ។ 'ការទល់លាមក' រៀបរាប់អំពីលក្ខណៈរឹងនៃលាមកកូនលោកអ្នក និងការលំបាកឬការ ឈឺផ្សាសៅពេលកូនលោកអ្នកបត់ដឹង។ ដូច្នោះគឺមិនមែនត្រឹមតែចំនួនប៉ុន្មានដងដែលកូនលោកអ្នកបត់ ដឹងនោះទេ។

តើបញ្ហានេះជាអ្វីទៅ?

កូនលោកអ្នកប្រហែលជាទល់លាមកហើយ បើសិនជាកូននោះ៖

- និយាយថា បត់ដឹងម្តងៗមានការលំបាកឈឺផ្សា។
នៅពេលដែលមានហេតុការណ៍នេះកើតឡើង កូនលោកអ្នកនឹងមិនចង់ទៅបត់ដឹងញឹកញាប់ឡើយ។ ការឈឺផ្សាធ្វើឲ្យមានការលំបាកក្នុងការបត់ដឹង។ ឡាមករឹងអាចធ្វើឲ្យរយះរន្តគូថ (ទ្វារបត់ដឹងធំ) ដែលបង្កឲ្យមានការឈឺផ្សានិងចេញលាមក។ បញ្ហានេះក៏អាចនាំឲ្យមានលំនាំមួយនៃការទ្រាំមិនទៅបង្អួនដែរ។
- កូនបត់ដឹងដាក់ខោដោយអចេតនា
ជួនកាលក្មេងដែលទល់លាមក ក៏មានលាមករាវរាវ ដែលគេមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន ដោយសារការហៀរហូរនៃលាមករាវរាវធ្លាក់កាត់ជុំវិញលាមកចាស់។ បើសិនជាហេតុការណ៍នេះកើតមានឡើងជាទៀងទាត់នោះ សូមអញ្ជើញទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតលោកអ្នក ដែលអាចចេញសំបុត្រផ្តល់ថ្នាំព្យាបាល។
- មានការឈឺចុកក្នុងពោះមិនទៀងទាត់។

តើអ្វីទៅដែលបង្កឲ្យមានការទល់លាមក?

- ការទប់ទ្រាំមិនបត់ដឹង។ ជួនកាលក្មេងពន្យារពេលមិនទៅបង្អួនដោយសារពួកគេរស់ ឬក៏ការបត់ដឹងធ្វើឲ្យគេឈឺផ្សា។ ការបង្អួនពេលយូរមិនទៅបង្អួនអាចធ្វើឲ្យលាមកគ្រុកកាន់តែច្រើនឡើងនៅក្នុងគូថ ហើយមានលក្ខណៈកាន់តែរឹងឡើង លើសពីលក្ខណៈធម្មតារបស់លាមក ដែលធ្វើឲ្យផ្នែកទុកលាមកនេះរីករយា ហើយក្រោយមកលែងដំណើរការជាធម្មតា។
- ខ្វះជាតិសរសៃពីចំណីអាហារ។
ជាតិសរសៃជួយឲ្យការបត់ដឹងរបស់យើងដំណើរការបានល្អស្រួលលឿននិងទៀងទាត់។ យើងទាំង

អស់គ្នាត្រូវតែទទួលបានអាហារដែលមានជាតិសរសៃ មានដូចជាធុញជាតិសរសៃ និងប៉េងធ្វើពីធុញជាតិ បន្លែនិងផ្លែឈើស្រស់ជាដើម។ ការទទួលបានអាហារមានជាតិសរសៃនឹងជួយធ្វើឲ្យកូនលោក អ្នកបត់ជើងជាទៀងទាត់ ក្រោយពីមានការព្យាបាលការទល់លាមកបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវរួចមកនោះ។

- មិនទទួលបានទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។
- មានជំងឺមួយដែលធ្វើឲ្យកូនលោកអ្នកមិនសូវបរិភោគអាហារនិងទឹក។

តើត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ?

ការកំចាត់នូវលាមករឹងទោលគឺជាការសំខាន់ចាំបាច់។ ថ្នាំបញ្ចុះតាមធម្មតាគឺជួយដល់ដំណើរការនេះ- សូមសាកសួរវេជ្ជបណ្ឌិតលោកអ្នក ឬក៏មន្ទីរពេទ្យដើម្បីសុំខ្ញុំវាទ ហើយធ្វើតាមការណែនាំរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។

កំណត់ចំណាំ : ជាការសំខាន់គឺលោកអ្នកមិនត្រូវប្រើថ្នាំបញ្ចុះច្រើនហួសហេតុឡើយ។ តែងតែគោរព តាមខ្ញុំវាទរបស់វេជ្ជបណ្ឌិតលោកអ្នក។

របៀបបង្ការកុំឲ្យមានបញ្ហាថែមទៀត

ការទទួលបានអាហារដែលមានជាតិសរសៃឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់គឺជាទម្រង់មួយជីវិតរបស់ជនរាល់រូប។ ដើម្បីបង្ការការទល់លាមក សូមរួមបញ្ចូលអាហារដែលមានជាតិសរសៃគ្រប់គ្រាន់ ជាមួយនឹងភេសជ្ជៈឬទឹក ឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ គួបផ្សំនឹងការហាត់ប្រាណជាដើមរាល់ថ្ងៃ។ ចូរជំរុញលើកទឹកចិត្តកូនឲ្យទៅបត់ជើង នៅ ពេលដែលគេមានអារម្មណ៍ចង់ទៅបត់ជើង ជាពិសេស ក្រោយពេលអាហារព្រឹកហើយ គឺជាពេលដ៏ល្អមួយ។

វិធីបង្កើនជាតិសរសៃ...លោកអ្នកប្រហែលជាចង់សាកល្បងនូវគំនិតខ្លះក្នុងចំណោមគំនិតទាំងនេះ...

សាកល្បងនឹងប៉េងនិងស្បៀង (cereals) ធ្វើពីធុញជាតិសរសៃ

- សំរាប់អាហារពេលព្រឹក សូមរួមបញ្ចូលស្បៀង Weetbix™ (វិតបិក)/ Vitabrits™ (វិតាប្រិតស៍), Shredded Wheat™ (ស្រ្តូដ្រីតវិត)។
- Puffed Wheat™ (ផាហ្វវិត), muesli (មូស្លី), porridge (បបរស្រូវសាប៊ី), Mini Wheats™ (មីនីវិតស៍), Fruity Bix™ (ហ្វ្រូតូបិក)។
- ចំពោះប៉េង និងម៉ាហ្វីន (muffins), ស្បៀង (cereals) និងនំក្រៀបវិញ, សូមប្រើធុញជាតិសរសៃ, ម្សៅសឬម្សៅរ៉ាយ មានជាតិសរសៃច្រើន។
- ចូរសាកល្បងផាស្តា (pasta) សរសៃ ឬក៏អង្ករសរសៃ។
- ចូរសាកល្បងបន្លែមម្សៅធ្វើពីធុញជាតិសរសៃ និងផ្លែឈើ នៅពេលធ្វើនំប៊ីស្ក្រីត ឬក៏នំបារាំង។ (យើង ខ្ញុំណែនាំឲ្យលោកអ្នកប្រើពពួកគ្រាប់ផ្លែសណ្តែក (nuts) ដែលកិនរួចសំរាប់ក្លែងអាយុក្រោមផ្លាស់ ដើម្បីបញ្ចៀសនូវគ្រោះថ្នាក់នៃការស្លាក់ដោយចៃដន្យ។

ចូរបរិភោគបន្លែនិងផ្លែឈើឲ្យបានច្រើន

- សូមរួមបញ្ចូលនូវបន្លែនិងផ្លែឈើគ្រប់យ៉ាង ទាំងស្រស់ កក និងកំប៉ុង។
- ផ្លែឈើក្រៀមក៏អាចដាក់បញ្ចូលបានដែរ។ ឧទាហរណ៍ ផ្លែអេប៊្រិខត់ក្រៀម ផ្លែប៊ោមក្រៀម និង ផ្លែពុទ្រាក្រៀម។

- ពុទ្ធាក្រៀមនិងផ្លែឆ្អឹងមានផ្ទុកជាតិបញ្ជូនដោយធម្មជាតិដែរ (លោកអ្នកអាចសាកទឹកពុទ្ធាក្រៀម ដោយចាប់ផ្តើមប្រហែលជា៥០សេសេ ក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយបង្កើនកម្រិតបន្តិចម្តងៗ បើសិនជាចាំបាច់)។
- ពពួកសណ្តែកនិងធញ្ញជាតិ (legumes និង pulses) មានផ្ទុកជាតិសរសៃជាច្រើន។ ឧទាហរណ៍សណ្តែកកំប៉ុងឆ្អិនស្រាប់ (baked beans) ស៊ុបលែនថល (lentil) ស៊ុបសណ្តែកវែង និងសាច់ជ្រូក, ប៊ែរហ្គីសណ្តែក, សណ្តែកក្រហមឆ្អិនកិនលាយម្ទេស (chilli beans), ណែមមួនដាក់ សាច់ចិញ្ច្រាំនិងសាលាដ៍មានជាតិម្ទេស (chilli con carne and burritos)។

បញ្ចូលពពួកគ្រាប់ផ្លែសណ្តែក (nuts)

ឧទាហរណ៍ សូមលាបប៊ែរសណ្តែកដី ឬក៏ប៊ែរគ្រាប់ផ្លែសណ្តែកដទៃទៀតទៅលើនំប៉័ង ឬក៏នំក្រៀម ហើយ រួមបញ្ចូលគ្រាប់ផ្លែសណ្តែកនៅក្នុងម្ហូបអាហារ។ ឧទាហរណ៍ ដូចជាអាត្រឡាប់ ឬក៏ដាក់នៅក្នុងនំបារាំង នំប៊ីតស្តិត ឬក៏ទទួលបានជាអាហារសំរន់ (ដើម្បីចៀសវាងគ្រោះថ្នាក់នៃការស្លាក់ សូមកុំឱ្យក្លែងអាម្យតិចជាង៥៨៨ទទួល ទានគ្រាប់ផ្លែសណ្តែកទាំងមូល)

សូមសាកល្បងប្រើគ្រឿងបន្ថែមដែលមានជាតិសរសៃរលាយ ដាក់នៅក្នុងអាសដ្ឋ:

Benefiber™ (បេនេហ្វាយប៊ែរ) និង Metamucil™ (មេតាមុស្យែល) គឺជាគ្រឿងបន្ថែមមានជាតិសរសៃរលាយ ដែលលោកអ្នកអាចទិញពីខិតខំស្ថានទាំងឡាយដោយមិនចាំបាច់មានវេជ្ជបញ្ជាឡើយ។ ចូរធ្វើតាមការណែនាំ នៅលើកញ្ចប់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។ គ្រឿងបន្ថែមនេះអាចប្រើចំពោះក្មេងអាម្យ២ឆ្នាំ ឬអាយុច្រើនជាង២ឆ្នាំ។

កំណត់សំគាល់ចំពោះជាតិកន្ទក់

- កន្ទក់គឺជាប្រភពជាតិសរសៃមួយផ្សេងទៀត ប៉ុន្តែមិនមែនសំរាប់ទារកក្មេងខ្ចីនិងកូនក្មេងទើប ចេះដើរឡើយ។ ការទទួលបានអាហារមានជាតិសរសៃច្រើនគឺប្រសើរជាងការទទួលបានគ្រឿងបន្ថែម មានដូចជាកន្ទក់ដើម ដោយសារថា កន្ទក់អាចជ្រៀតជ្រែកការស្រូបយកជាតិវី មានដូចជាជាតិដែក និងជាតិស័ង្កសីជាដើម។
- លោកអ្នកអាចផ្តល់កន្ទក់បន្តិចបន្តួចដោយប្រុងប្រយ័ត្នទៅក្មេងធំ (អាយុ១០ឆ្នាំជាងឡើងទៅ) ហើយសូមកុំប្តូរផ្តល់ទឹកឱ្យបានច្រើននៅគ្រាជាមួយគ្នានោះ។

វិធីរួមបញ្ចូលជាតិទឹកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់

- រួមបញ្ចូលជាតិទឹកឱ្យបាន៤ទៅ៥កែវ ក្នុងមួយថ្ងៃ។ ឧទាហរណ៍ ទឹក ទឹកដោះគោ និងទឹកផ្លែឈើលាយទឹក។

ដើម្បីគ្រប់គ្រងការទល់លាមកចំពោះក្មេង ដែលមានការរះកាត់ក្រពះដាក់បំពង់ ឬក៏ក្មេងដែលដាក់ បំពង់តាមច្រមុះចូលទៅក្នុងក្រពះ សូមសាកសួរអ្នកដកទេសផ្នែកចំណីអាហាររបស់លោកអ្នក អំពីព័ត៌មានដូចខាងក្រោមនេះ៖

- ជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់
- ការប្រើអាហារដែលមានជាតិសរសៃបញ្ចូលតាមបំពង់
- ការដាក់គ្រឿងបន្ថែមមានជាតិសរសៃរលាយទៅក្នុងអាហារបញ្ចូលតាមបំពង់ (ឧទាហរណ៍ Benefiber™ គ្រឿងបន្ថែមបេនេហ្វាយប៊ែរ)
- រួមបញ្ចូលទឹកពុទ្ធាក្រៀម។

បើសិនជាលោកអ្នកត្រូវការជំនួយដើម្បីប្រើទូរស័ព្ទជាភាសាអង់គ្លេស សូមទូរស័ព្ទទៅសេវាបកប្រែភាសា (TIS)
លេខ 131 450 ។

លោកអ្នកអាចស្វែងរកព័ត៌មានថែមទៀតអំពីសុខភាពជាភាសាលោកអ្នក នៅតាមគេហទំព័រនៃអ៊ិនធឺណិត
របស់អង្គការ Multicultural Communication (ទំនាក់ទំនងពហុវប្បធម៌) នៅឯ

<http://mhcs.health.nsw.gov.au> ។

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះគឺជាលេខត្រឹមត្រូវនៅគ្រាដែលបោះពុម្ពផ្សាយ ប៉ុន្តែមិនបានទទួលការកែតម្រូវជាប់រហូតទេ។
លោកអ្នកប្រហែលជាត្រូវតែរកលេខទូរស័ព្ទទាំងនេះ នៅតាមសៀវភៅទូរស័ព្ទហើយ។