

សូមប្រយ័ត្នចំពោះជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។

クメール語



ជម្ងឺខ្យល់គរដោយសារកម្ដៅ ឬ ហ៊ុតស្រួក គឺជា អាការៈដែលកើតលើរាងកាយ អំឡុងពេលរដូវក្ដៅ ក្នុងករណីដែលយើងនៅកន្លែងដែលមានសីតុណ្ហ ភាពខ្ពស់ សំណើមខ្ពស់ និង កម្ដៅថ្ងៃខ្លាំង ជាដើម។



ពេលកើតជម្ងឺខ្យល់គរដោយសារកម្ដៅ ឬ ហ៊ុតស្រួក នឹងធ្វើឲ្យយើងវិលមុខ និងបែកញើសច្រើនខ្លាំង។ រាងកាយ ទ្រុឌទ្រោម ឈឺក្បាល និងចង់ក្អក ហើយប្រសិនបើធ្ងន់ធ្ងរ អាចធ្វើឲ្យសន្លប់ ឬ រមួលក្រពើជាដើម។



កុមារតូចៗ មនុស្សចាស់ជរា និងអ្នកមានជម្ងឺ ងាយស្រួលនឹងកើតជម្ងឺខ្យល់គរដោយសារកម្ដៅ ឬ ហ៊ុតស្រួកនេះណាស់ ហេតុនេះត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ។



ជៀសឆ្ងាយពីកម្ដៅ ។ ពេលចេញទៅ ខាងក្រៅ ជៀសវាងចេញក្នុងអំឡុង ពេលក្ដៅ និងធ្វើសកម្មភាពក្នុង កម្រិតសមរម្យ ហើយប្រសិនបើមាន អារម្មណ៍ថាមិនស្រួលខ្លួន ត្រូវទៅរក កន្លែងត្រជាក់ និងបំពេញជាតិទឹក ក្នុងខ្លួន។



ដោះម៉ាសចេញ តាមការចាំបាច់។ ប្រសិនបើពាក់ម៉ាស នៅក្នុងស្ថានភាពដែល មានសីតុណ្ហភាពខ្ពស់ និងសំណើមខ្ពស់ នឹង នាំឲ្យអត្រានៃការកើតជម្ងឺខ្យល់គរដោយសារ កម្ដៅ ឬ ហ៊ុតស្រួក ក៏កាន់តែខ្ពស់ ហេតុនេះ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន។ នៅខាងក្រៅ ប្រសិនបើអាចរក្សាគម្លាត គ្រប់គ្រាន់ (ចាប់ពី ២ ម៉ែត្រឡើង) ជាមួយ អ្នកដទៃបាន សូមដោះម៉ាសចេញ។



មុនពេលស្លាប់ពងក គួរតែបំពេញ ជាតិទឹកឲ្យបានញឹកញាប់។ ករណី បញ្ចេញញើសច្រើន សូមបំពេញជាតិ អំបិលរួមគ្នាជាមួយជាតិទឹក ដោយ ការទទួលទានភេសជ្ជៈកីឡា ជាដើម។



សូមគ្រប់គ្រងសុខភាពជាប្រចាំ ប្រសិនបើមានអារម្មណ៍ថាមិន ស្រួលខ្លួន សូមកុំបង្ខំខ្លួន ហើយ ត្រូវសម្រាកនៅផ្ទះ។