

តើគ្រូរស្វែងរកជំនួយពីអ្នកជំនាញនៅពេលណា?

ជារឿយៗ ឈឺក្បាលបានធ្វើឱ្យយើងមិនប្រើថ្នាំ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ការឈឺក្បាលត្រូវពិនិត្យមើលដោយគ្រូពេទ្យជាការចាំបាច់ចំពោះស្ថានភាពខ្លះៗ អ្នកត្រូវពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យអំពីអាការឈឺក្បាលនោះ នៅពេលដែល៖

- កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរមិនល្អសព្វពេល
- ចាប់ផ្តើមយ៉ាងគំហុក និងធ្ងន់ធ្ងរ
- ឈឺចាប់ទាំងផ្នែកសងខាងនៃក្បាល
- មិនបានធ្វើឱ្យពេលព្យាបាលនៅផ្ទះ
- ធ្ងន់ធ្ងរ និងរំខានការងារឬសកម្មភាពរីករាយប្រចាំថ្ងៃ
- កើតមានរៀងរាល់ថ្ងៃ



ការព្យាបាល

- បុគ្គលខ្លះអាចព្យាបាលអាការឈឺក្បាលបែបតានតឹងដោយមិនប្រើថ្នាំ។

- ឈឺក្បាលបែបតានតឹងម្តងម្កាល អាចព្យាបាលតាមរយៈការដូតទឹក ម៉ាស្សា ឬគេង។
- ការស្តុំទឹកកក ឬការម៉ាស្សានៅត្រង់ក ស្មា ក៏អាចជួយបានផងដែរ។
- ប្រសិនបើអ្នកជំងឺទទួលស្គាល់ពីអ្វីដែលបង្កឱ្យតានតឹង និងរំញោចឱ្យឈឺក្បាល ពួកគេអាចជៀសវាងកត្តាពីកត្តាទាំងនេះ ក៏អាចធ្វើឱ្យឈឺក្បាល។
- បច្ចេកទេសសម្រាកចិត្ត-កាយ ដូចជា៖ លំហាត់ដកដង្ហើម ក៏អាចជួយកាត់បន្ថយកម្រិតញឹកញាប់នៃការឈឺក្បាលផងដែរ។
- នៅក្នុងករណីខ្លះ ការឈឺក្បាលបណ្តាលមកពីកត្តារំញោចនៃការតានតឹងផ្លូវចិត្តឬអារម្មណ៍។



ព័ត៌មានបន្ថែមសូមទំនាក់ទំនង

ទូរស័ព្ទ: +855 (0)23 63 66 991/2/3
 អ៊ីមែល: admin@tpocambodia.org

ការឈឺក្បាល

(ហេតុការណ៍ និងព័ត៌មាន)



ជីកីអ៊ុយបសាយ www.tpocambodia.org

ជីកីអ៊ុហ្វេសប៊ុក www.facebook.com/tpocambodia

តើការឈឺក្បាលជាអ្វី?

ឈឺក្បាល គឺជាពាក្យមួយដែលត្រូវបានគេប្រើប្រាស់ដើម្បីពិពណ៌នាអំពីការឈឺចាប់ ដែលកើតមានឡើងនៅលើផ្នែកមួយឬច្រើននៃក្បាល។

ប្រភេទនៃការឈឺក្បាលមានអ្វីខ្លះ?

ឈឺក្បាលមាន៣ប្រភេទ ៖

	តានតឹង	បាក់រាង	កូស្ទ័រ
លក្ខណៈឈឺចាប់	ឈឺដំឈឺស្ទិញ	ឈឺចាប់ខ្លាំងឈឺដូចគេដំ	ឈឺចាប់ខ្លាំងឆាប់រហ័ស
ទីតាំងឈឺចាប់	សងខាងនៃក្បាល និងក	ឈឺមួយចំហៀងក្បាល	ជុំវិញភ្នែកម្ខាង
បុគ្គលប្រឈម	ទាំងបុរសនិងស្ត្រី	ភាគច្រើនស្ត្រី	ភាគច្រើនបុរស

ឈឺក្បាលតានតឹង:

- គឺជាប្រភេទឈឺក្បាលទូទៅដែលកើតមានលើមនុស្សពេញវ័យ។
- អាចកើតមានឡើងនៅពេលខុសៗគ្នា ឬអាចឈឺចាប់រ៉ាំរ៉ៃ (ឧ. រៀងរាល់ថ្ងៃឬច្រើនជាង១៥ថ្ងៃក្នុង១ខែ)

- កើតមានរយៈពេលពីរថ្ងៃម៉ោង ជួនកាលខ្លីជាងនេះ (ឧ. ៣០នាទី) ជួនកាលយូរជាងនេះ (ឧ. រយៈពេល៧ថ្ងៃ)
- ច្រើនតែកើតនៅពេលថ្ងៃ ហើយកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរពេញ១ថ្ងៃ
- អាចបណ្តាលមកពីព្រឹត្តិការណ៍តានតឹងផ្លូវចិត្ត

ឈឺក្បាលបាក់រាង:

- កើតមានតិចតួចជាងឈឺក្បាលតានតឹង ហើយអាចឈឺចាប់ក្នុងរវាងពី២ម៉ោង-៣ថ្ងៃ។
- មានលក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរដោយសារសកម្មភាពខ្លាំងក្លា ពន្លឺភ្លឺច្បាស់ និងសម្លេងខ្លាំង។
- ស្ត្រីដែលមានអាការឈឺក្បាលបាក់រាងជាធម្មតាប្រាប់ឲ្យដឹងថា វាកើតមានកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរពេលស្រ្តីមានរដូវ។

ឈឺក្បាលកូស្ទ័រ:

- មានលក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរខ្លាំង ប៉ុន្តែមានរយៈពេលខ្លី ក្នុងរវាងពី១៥នាទី-៣ម៉ោង។
- ឈឺចាប់ត្រង់ត្រាប់ភ្នែកទាំងសងខាង អាចបណ្តាលឲ្យហូរទឹកភ្នែក ប្រស្រីភ្នែកអាចរួមតូច។

កត្តារំញោចបណ្តាលឲ្យឈឺក្បាល

កត្តារំញោច មិនមែនជាមូលហេតុដោយផ្ទាល់នៃការឈឺក្បាលឡើយ ប៉ុន្តែវាសម្រួល ឬបង្កឲ្យមានចំណុចផ្ដើមនៃការឈឺក្បាល។



- **អាហារ និងកេសដ្ឋៈ**៖ កាហ្វេ ស្ករ បារី បឺចេង។ល។
- **កត្តាអារម្មណ៍**៖ បញ្ហាការងារ បញ្ហាផ្លូវចិត្ត ថប់បារម្ភ។ ការរំជួលចិត្តមិនបណ្តាលឲ្យមានអាការឈឺក្បាលឡើយ វាគ្រាន់តែធ្វើឲ្យងាយឈឺក្បាល ឲ្យការឈឺចាប់នៅបន្តកើតមាន និងធ្វើឲ្យវាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។
- **កត្តាបរិយាកាស**៖ ពន្លឺភ្លឺខ្លាំង ថ្នាំជក់ ប្រភេទគ្រឿងក្រអូប ដូចជាទឹកអប់ ភ្លិន(ដូចជាប្រេងសាំង) សម្លេងឮខ្លាំង ការផ្លាស់ប្តូរអាកាសធាតុ។
- **កត្តាតានតឹងផ្លូវចិត្ត**៖ លំហាត់ប្រាណហួសកម្រិត ការងារផ្នែកកម្លាំងកាយខ្លាំងក្លាជ្រុល ជំងឺរាងកាយដំណេកមិនគ្រប់គ្រាន់ ឬដំណេកច្រើនជ្រុល។
- **កត្តាជាតិគីមី**៖ ការផ្លាស់ប្តូរកម្រិតអរម៉ូន (មុននិងកំលុងមានរដូវ) កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមថយចុះ។