

ការគ្រប់គ្រងសុខភាពរដូវ

នៅពេលពេញវ័យ មានរឿងជាច្រើនផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក ហើយថ្ងៃនេះយើងនឹងផ្ដោតលើការមករដូវ។

ការមករដូវគឺជាដំណើរការធម្មតា នៃរាងកាយដែលកើតឡើងចំពោះ មនុស្សជាច្រើននៅពេលពួកគេធំ ឡើង។ គ្មានអ្វីគួរឱ្យខ្មាស់អៀនអំពី ការមករដូវនោះទេ។



ប្រអប់សំណួរ

សូមមេត្តាប្រើប្រាស់ប្រអប់សំណួរ ដើម្បីសួរសំណួរអនាមិក ដែលអ្នកអាចមានអារម្មណ៍ថាខ្មាស់រៀន ឬពិបាកសួរ។

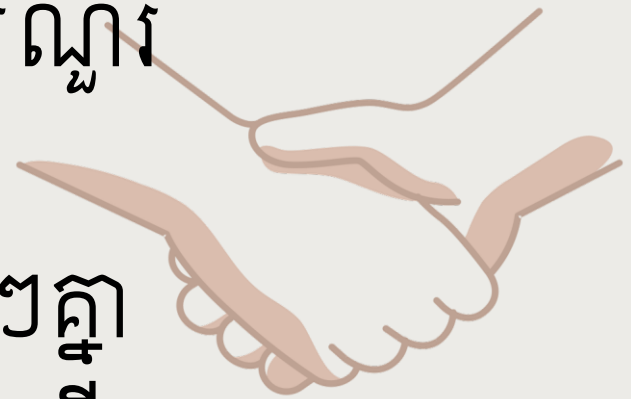


ប្រអប់សំណួរនឹងមាននៅក្នុងគ្រប់ មេរៀនស្តីពីការគ្រប់គ្រងសុខភាព រដូវ។

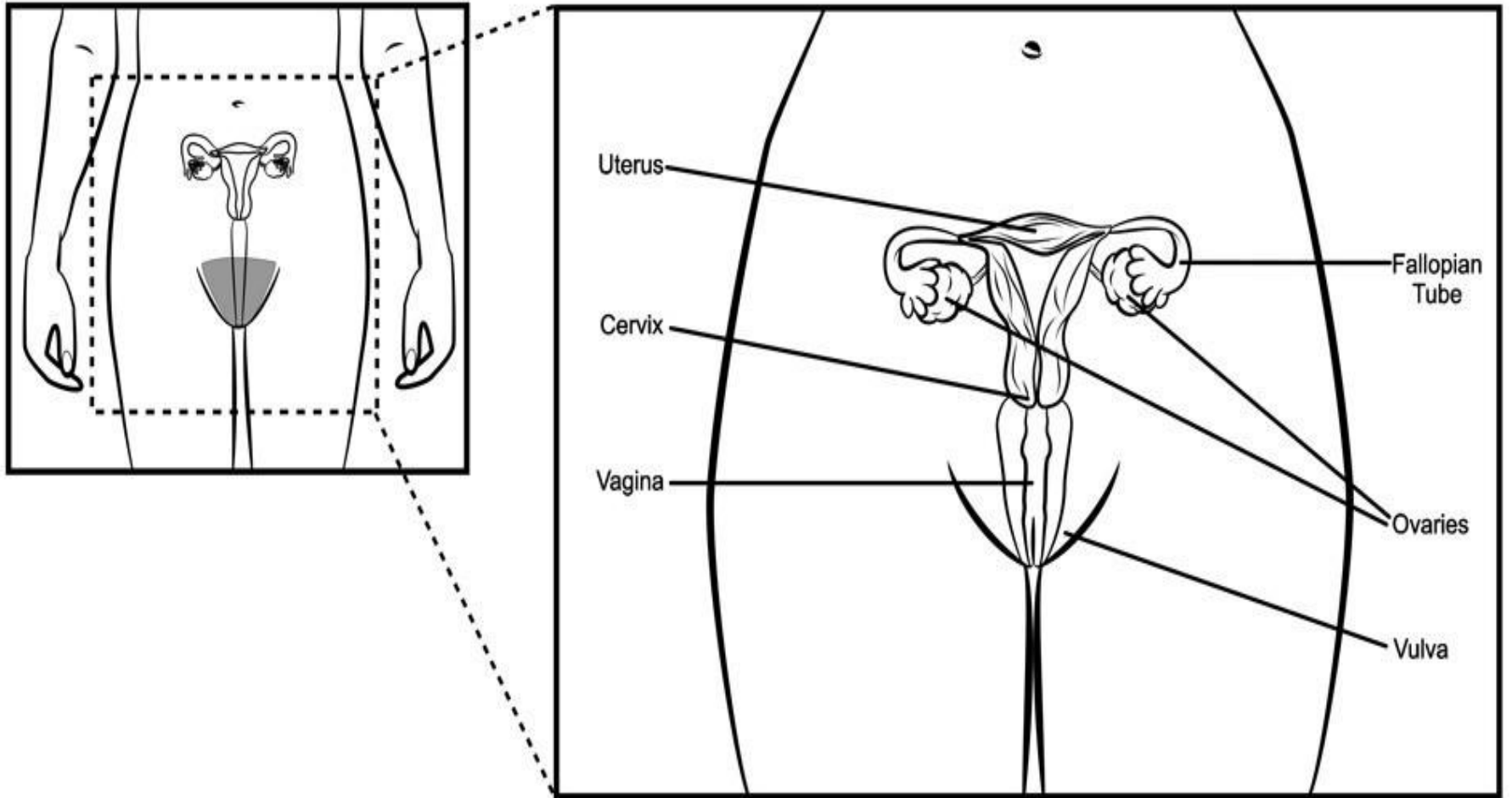
យើងនឹងមានពេលវេលានៅចុង បញ្ចប់នៃវគ្គនេះដើម្បីសួរសំណួរ។

កិច្ចព្រមព្រៀងក្នុងថ្នាក់រៀន

- ហាមសើចចំអកចំពោះការសួរសំណួរ
- គោរពគ្នា
- មនុស្សគ្រប់រូបមានរបៀបរៀនខុសៗគ្នា
- សិស្សអាចរំលងចំណុចខ្លះ ប្រសិនបើមានភាពអៀនឌ្រាស



តើវដ្តរដូវជាអ្វី?



តើការមករដូវជាអ្វី?

ជារៀងរាល់ខែ ស្បូនបានរៀបចំខ្លួនសម្រាប់ការមានគភ៌។ ស្រទាប់ស្បូនកាន់តែក្រាស់។ នៅពេលដែលអូវែរ បញ្ចេញស៊ុតជារៀងរាល់ខែ ស៊ុតនឹងធ្វើដំណើរតាម បំពង់ដៃស្បូនឆ្ពោះទៅកាន់ស្បូន។ នេះត្រូវបានគេ ហៅថាការបញ្ចេញអូវែល



ប្រសិនបើមិនមានផ្ទៃពោះទេ ស៊ុត និងស្រទាប់ក្រាស់នៃស្បូននឹងមិនត្រូវការទេ ហើយនឹងបែកខ្ញែក ហើយចេញពីរាងកាយតាមទ្វារមាស។

វាមើលទៅដូចជាឈាមខាប់ ហើយត្រូវបានគេហៅថា ការមករដូវ ឬមកខែ។ វដ្តរដូវទាំងមូលត្រូវ ចំណាយពេលប្រហែលមួយខែ។

ការពន្យល់ បែបសាមញ្ញ

វិជ្ជាជីវិតគឺជាពេលដែលឈាម
និងជាលិកាចាកចេញពីរាង
កាយ

រឿងនេះកើតឡើង
ដោយសារតែការមានផ្ទៃ
ពោះមិនបានកើតឡើង

ចំណុចសំខាន់ៗ

- រាងកាយរៀបចំខ្លួនសម្រាប់ការមានផ្ទៃពោះដែលអាចកើតមានជារៀងរាល់ខែ។
- អរម៉ូនពីខួរក្បាល និងអូវែរគ្រប់គ្រងវដ្តនេះ។
- ស្បូនបង្កើតជាស្រទាប់ទន់មួយ។
- ស៊ីតមួយត្រូវបានបញ្ចេញចេញពីអូវែរ (ការបញ្ចេញអូវែរ)។
- ប្រសិនបើមានផ្ទៃពោះមិនកើតឡើងទេ ស្រទាប់ខាងក្នុងនឹងចាកចេញពីរាងកាយជាឈាមតាមរយៈទ្វារមាស។
- នេះត្រូវបានគេហៅថា ការមករដូវ ឬ ការមកខែ

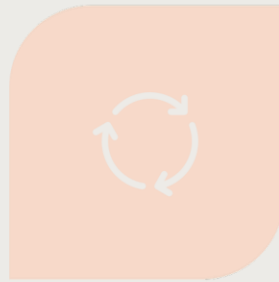


ការយល់ដឹងអំពីវដ្ត

វដ្តរដូវវិជាកម្មតាកើតឡើងប្រហែលម្តងក្នុងមួយខែ។ រយៈពេលនៃវដ្តអាចខុសគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ និងពីមួយខែទៅមួយខែ។



ជាកម្មតាម្តងក្នុងមួយខែ



វដ្តរដូវមានប្រហែល 24-36 ថ្ងៃ



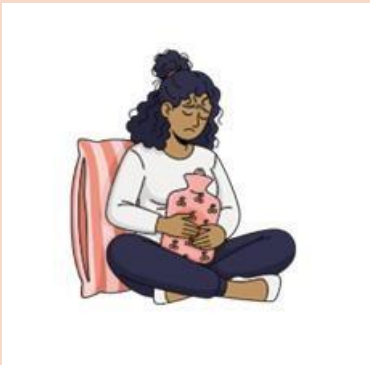
ការហូរឈាមមានរយៈពេលពី 3 ទៅ 7 ថ្ងៃ

ការយល់ដឹងអំពីវដ្តរដូវ

- វដ្តរដូវរបស់មនុស្សម្នាក់ៗគឺខុសគ្នា។
- វដ្តរដូវខ្លះតិច ខ្លះទៀតច្រើន។
- មនុស្សមួយចំនួនមានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង ឬចុករមួល



«រាងកាយលូតលាស់នៅពេលវេលាខុសៗគ្នា។ ការប្រៀបធៀបខ្លួនឯងទៅនឹងអ្នកដទៃគឺមិនមានប្រយោជន៍ទេ»។



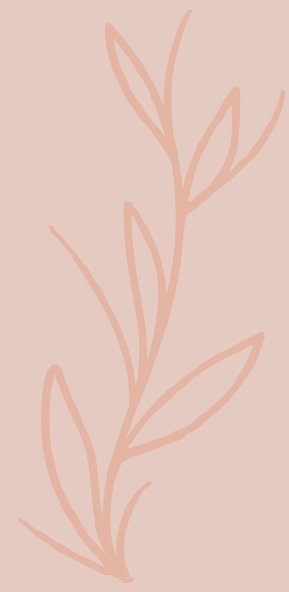
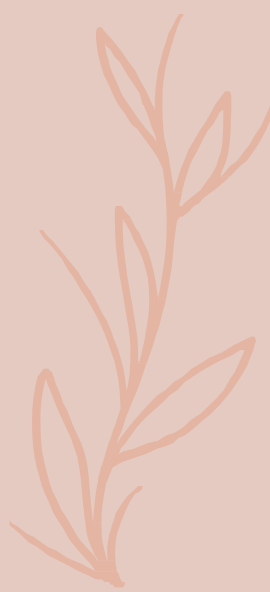
- ជាធម្មតាចាប់ផ្តើមនៅអាយុប្រហែល 12-13 ឆ្នាំ
- អាចចាប់ផ្តើមមុន ឬក្រោយ
- នេះគឺជារឿងធម្មតា

ភាពពេញវ័យ និងពេលវេលាចាប់ផ្តើមវដ្តរដូវ

- មើល - ស្វែងយល់ការពិតអំពីភាពពេញវ័យ

បង្កើតនិយមន័យនៅក្នុងថ្នាក់រៀន ស្តីពីភាពពេញវ័យ

...



ការគ្រប់គ្រងវដ្តជីវិត

- ស្វែងយល់ពីផលិតផលផ្សេងៗគ្នា
- ពិភាក្សាអំពីគុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិ
- វាយតម្លៃផលិតផលនីមួយៗ



ផលិតផលនៃវដ្តរដូវ

មានផលិតផលសម្រាប់វដ្តរដូវច្រើនប្រភេទដែលត្រូវបានប្រើដើម្បីស្រូបយកសារធាតុរាវពេលមកវដ្ត។ បន្ទះសំឡីអនាម័យ និងសំឡីអនាម័យ គឺជាផលិតផលសម្រាប់វដ្តរដូវដែលត្រូវបានគេប្រើជាទូទៅ ប៉ុន្តែក៏មានជម្រើសផ្សេងទៀតដែរ ដូចជាខោទ្រនាប់សម្រាប់វដ្តរដូវ និងពែងសម្រាប់វដ្តរដូវ។

- បន្ទះសម្រាប់ប្រើចោលបាន
- បន្ទះដែលអាចប្រើឡើងវិញបាន
- សំឡីអនាម័យ
- ពែងសម្រាប់វដ្តរដូវ
- ខោទ្រនាប់សម្រាប់វដ្តរដូវ



ផលិតផលជាមូលដ្ឋាន

- បន្ទះសម្រាប់ប្រើចោល៖ បិទក្នុងខោក្នុង, ស្រូបយកឈាម, ប្តូរជាប្រចាំ, ដាក់ក្នុងធុងសំរាម មិនមែនក្នុងបង្គន់ទេ។
- បន្ទះសម្រាប់ប្រើឡើងវិញ៖ បោកគក់ និងប្រើឡើងវិញ, ជាជម្រើសល្អនៅពេលដែលការផ្គត់ផ្គង់មានកំណត់។
- សំឡីអនាម័យ៖ បញ្ចូលទៅក្នុងទ្វារមាស, ត្រូវប្តូររៀងរាល់ ៤-៦ ម៉ោងម្តង ត្រូវតែដាក់ក្នុងធុងសំរាមបន្ទាប់ពីប្រើរួច។
- ពែងសម្រាប់វដ្តរដូវ៖ ពែងដែលអាចប្រើឡើងវិញបាន ដែលដាក់នៅខាងក្នុងទ្វារមាស, ចាក់ចេញ និងលាងសម្អាត, រួចសម្លាប់មេរោគបន្ទាប់ពីវដ្តរដូវនីមួយៗ។
- ខោទ្រនាប់សម្រាប់វដ្តរដូវ៖ ខោទ្រនាប់ដែលស្រូបយកទឹកបាន, បោកគក់ និងប្រើឡើងវិញបាន។

អនាម័យ

សកម្មភាព៖ បង្កើតផ្ទាំងរូបភាពសម្រាប់បិទ
លើជញ្ជាំងបន្ទប់ទឹករបស់អ្នក

- លាងដៃមុន និងក្រោយ
- កុំបោះ/ចាក់អ្វីចូលក្នុងបង្គន់



ការប្រើប្រាស់បង្គន់



- លាងដៃមុន និងក្រោយប្រព្រឹត្តិការណ៍
- ផ្លាស់ប្តូរបន្ទះ/ផែនិតផលជាប្រចាំ
- ដូតទឹក ឬលាងសម្អាតជារៀងរាល់ថ្ងៃ ប្រសិនបើអាច
- ស្លៀកខោទ្រនាប់ដែលស្អាត
- លាងសម្អាតផ្ទៃក្នុងខាងក្រៅនៃប្រដាប់ភេទដោយប្តូរជាមួយទឹកតែប៉ុណ្ណោះ
- កុំបោះសំឡីអនាម័យ ឬសំឡីអនាម័យចូលក្នុងបង្គន់
- រាងកាយសម្អាតខ្លួនឯងដោយធម្មជាតិ
- មិនចាំបាច់ប្រើសាប៊ូ ឬថ្នាំបាញ់ខ្លាំងៗឡើយ

ពេលវេលាសម្រាប់សួរសំណួរ

«ការមករដូវគឺជាផ្នែកធម្មតានៃការធំឡើង។ គ្មាននរណាម្នាក់គួរមានអារម្មណ៍ខ្មាស់អៀន ចំពោះខ្លួនឯងនោះទេ។ ការយល់ដឹងអំពីរាងកាយរបស់យើងជួយយើងឱ្យមានសុខភាពល្អ»។