

គោលការណ៍ណែនាំស្តីពី ការថែទាំសុខភាពបង្ការជំងឺ

ដើរតាមផែនការរបស់អ្នក ដើម្បីទទួលបានសុខភាពកាន់តែប្រសើរ

តទីពលដ៏ខ្លាំងក្លានៃការបង្ការជំងឺ

អនុវត្តតាមគោលការណ៍ណែនាំស្តីពីការថែទាំសុខភាពបង្ការជំងឺទាំងនេះ។ សុខភាពរបស់អ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នក អាចនឹងអាស្រ័យលើការសម្រេចចិត្តនេះ។

អ្នកប្រហែលបានឮពាក្យចាស់និយាយថា “ការការពារប្រសើរជាងព្យាបាល” រួចមកហើយ។ សេវាថែទាំសុខភាពបង្ការជំងឺ ការត្រួតពិនិត្យ និងការធ្វើតេស្ត គឺជាជំហានដំបូងដ៏ល្អបំផុតមួយចំនួន ដើម្បីបង្ការជំងឺ។ គោលការណ៍ណែនាំនេះ អាចជួយឱ្យមានការព្យាបាលបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស នៅពេលដែលបញ្ហាសុខភាពទើបតែចាប់ផ្តើមដំបូង។ ការព្យាបាលអាចមានប្រសិទ្ធភាពបំផុតក្នុងអំឡុងពេលនេះ ដូច្នេះសូមបន្តទទួលបានសេវាបង្ការជំងឺ ការពិនិត្យតាមដាន និងការធ្វើតេស្តឱ្យបានទៀងទាត់។

ការណែនាំនៅក្នុងសៀវភៅណែនាំនេះ មានភាពខុសគ្នាទៅតាមអាយុ ភេទ ប្រវត្តិសុខភាព សុខភាពបច្ចុប្បន្ន និងប្រវត្តិគ្រួសារ។ វាអាចជួយអ្នកតាមដានអ្វីដែលត្រូវការ និងពេលណាដែលត្រូវការ។

សម្រាប់សេវាធានារ៉ាប់រងទាំងអស់ សូមមើល ឯកសារភស្តុតាងបញ្ជាក់ពីការធានារ៉ាប់រង (EOC) ឬ សៀវភៅណែនាំសមាជិក Medi-Cal របស់អ្នក។ អ្នកក៏អាច ចូល គណនីរបស់ Blue Shield of California Promise Health Plan របស់អ្នកតាមរយៈគេហទំព័រ [blueshieldca.com](https://www.blueshieldca.com)។

សូមហៅទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាបម្រើអតិថិជនតាមលេខ ដែលមាននៅលើប័ណ្ណ ID សមាជិក Blue Shield Promise របស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយ។

សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី ០ ដល់ ២ ឆ្នាំ

ប្រធានបទដែលអ្នកប្រហែលជាចង់
ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក

សុវត្ថិភាព

- ប្រើបញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់ដើម្បីសុវត្ថិភាព
ដល់ផ្ទះរបស់អ្នក។
- ពិនិត្យផ្ទះរបស់អ្នករកមើលថ្នាំលាប
ដែលមានជាតិសំណា។

អាហារូបត្ថម្ភ

- ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះ
ម្តាយ និងប្រើម្សៅទឹកដោះ ដែល
សម្បូរជាតិដែក និងអាហារសម្បូរ
ជាតិដែកសម្រាប់ទារក។

សុខភាពធ្មេញ

- កុំដាក់ទារក ឬកូនតូចទើបចេះដើរ
តេះតះរបស់អ្នកនៅលើគ្រែ ដែល
មានដបដែលមានទឹកផ្លែឈើ
ទឹកដោះ ឬសារធាតុរាវដែលមាន
ជាតិស្ករផ្សេងទៀត។ កុំឱ្យកូនដប
ក្នុងមាត់ទារក ឬកូនតូចទើបចេះ
ដើរតេះតះ។ សម្អាតអញ្ចាញធ្មេញ
និងធ្មេញរបស់ទារកអ្នកជា
រៀងរាល់ថ្ងៃ។
- ប្រើក្រណាត់ជូតសម្អាតសើម និង
ស្អាតដើម្បីជូតអញ្ចាញធ្មេញ។ ប្រើ
ប្រាសដុសធ្មេញទន់ៗជាមួយ
ទឹកតែប៉ុណ្ណោះ ដោយចាប់ផ្តើម
ជាមួយនឹងការដុះចេញពន្លកនៃ
ធ្មេញដំបូង។
- អាយុ ៦ ខែដល់អាយុចូលរៀនថ្នាក់
ត្រៀមមត្តយ្យ៖ សូមពិភាក្សា
ជាមួយពេទ្យធ្មេញរបស់អ្នកអំពី
ការប្រើប្រាស់ថ្នាំគ្រាប់ហ្គាយអរ
ប្រសិនបើទឹកមិនមានជាតិក្លរអ៊ីយ៉ូត
គ្រប់គ្រាន់។

សុខភាពធ្មេញ (ត)

- អាយុ ២ ឆ្នាំ៖ ចាប់ផ្តើមដុសធ្មេញ
របស់កុមារជាមួយថ្នាំដុសធ្មេញ
ដែលមានជាតិក្លរអ៊ីយ៉ូតបរិមាណ
ស្មើនឹងគ្រាប់សណ្តែកបារាំង។

ការចាក់ថ្នាំបង្ការ				
ចំនួនចាក់ថ្នាំបង្ការជាលំដាប់	1	2	3	4
ជំងឺ COVID-19	ណែនាំសម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 6–23 ខែ កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 23 ខែឡើងទៅដែលមានកត្តាហានិភ័យ ឬមិនត្រូវបានចាក់វ៉ាក់សាំងប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 កុមារដែលស្ថិតនៅក្នុងទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកផ្សេងទៀតដែលមានកត្តាហានិភ័យ និងទាំងអស់ដែលជ្រើសរើសឱ្យមានការការពារ។ ¹			
វ៉ាក់សាំង DTaP (ជំងឺខាន់ស្លាក់ ជំងឺតេតាណុស ជំងឺក្អកមាន់)	2 ខែ	4 ខែ	6 ខែ	15–18 ខែ
គ្រុនផ្តាសាយធំ ប្រចាំឆ្នាំ	សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែឡើងទៅ (កម្រិតដូសទីពីរ 4 សប្តាហ៍ដំបូង)។ ^{2, 3}			
ជំងឺរលាកធ្មើមប្រភេទ A	12–23 ខែ (ដូសទីពីរយ៉ាងហោចណាស់ 6 ខែ បន្ទាប់ពីដូសទីមួយ)។			
ជំងឺរលាកធ្មើមប្រភេទ B	0 (កំណើត)	1–2 ខែ	6–18 ខែ	
វ៉ាក់សាំង Hib (បាក់តេរី Haemophilus influenzae ប្រភេទ b)	2 ខែ ⁴	4 ខែ ⁴	6 ខែ ⁴	12–15 ខែ ⁴
វ៉ាក់សាំង IPV (វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺ គ្រុនស្វិតដៃជើង ដែលមានវីរុស បង្កនៃ សកម្មភាព)	2 ខែ	4 ខែ	6–18 ខែ	
វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺបណ្តាលពី បាក់តេរីមេណាំងហ្គោកូក (Meningococcal)	សម្រាប់កុមារដែលមានកត្តាហានិភ័យ។ ⁵			
វ៉ាក់សាំង MMR (ជំងឺកញ្ជ្រើល ជំងឺ ស្រទន្ទៀន ជំងឺស្លូត)	ដូសទីមួយនៅអាយុ 12–15 ខែ ដូសទីពីរនៅអាយុ 4–6 ឆ្នាំ។ ⁶			
វ៉ាក់សាំង Pneumococcal (ជំងឺ រលាកសួត)	2 ខែ	4 ខែ	6 ខែ	12–15 ខែ
វ៉ាក់សាំង Rotarix (វីតាវីរុស) ឬ វ៉ាក់សាំង RotaTeq (វីតាវីរុស)	2 ខែ	4 ខែ		
	2 ខែ	4 ខែ	6 ខែ	
វ៉ាក់សាំង RSV (វីរុសផ្លូវដង្ហើម)	0 (កំណើត) ⁷	សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 8–19 ខែ ដែលមានកត្តាហានិភ័យ។		
វ៉ាក់សាំង Varicella (ជំងឺ អុតស្វាយ)	12–15 ខែ ដូសទីពីរនៅអាយុ 4–6 ឆ្នាំ។ ⁶			

សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 0 ដល់ 2 ឆ្នាំ

ការពិនិត្យ/ការផ្តល់ប្រឹក្សា/សេវាកម្ម	
ការពិនិត្យប្រចាំឆ្នាំ	រួមមាន រង្វង់ក្បាល ប្រវែង/កម្ពស់ ទម្ងន់ សន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយ (BMI) ការពិនិត្យសុខភាពតាមអាយុ ប្រវត្តិសុខភាព និងការសម្របសម្រួលសេវាថែទាំសុខភាពបង្ការជំងឺ។
ជំងឺអ្វីស្បឹម	ណែនាំឱ្យពិនិត្យនៅអាយុ 18 ខែ និង 24 ខែ។
ការពិនិត្យអាកប្បកិរិយា សង្គម និងផ្លូវចិត្ត	ណែនាំឱ្យធ្វើការវាយតម្លៃប្រចាំឆ្នាំដែលផ្តោតលើគ្រួសារ។ នេះអាចរួមបញ្ចូលការវាយតម្លៃស្ថានភាពសុខភាព ដែលទាក់ទងនឹងកន្លែងរស់នៅ កន្លែងធ្វើការ និងកន្លែងកម្សាន្តរបស់ប្រជាជន។
ការវិភាគឈាមរកជាតិសំណ	ណែនាំឱ្យពិនិត្យមើលនៅអាយុ 12 ខែ និង 24 ខែ ដោយយកសំណាកឈាមតាមសរសៃឈាមដៃ ឬសរសៃឈាមរឹន (ការធ្វើតេស្តឈាម)។
ការថែទាំសុខភាពមាត់ធ្មេញ	ពិភាក្សាអំពីការប្រើប្រាស់ ឬការចេញវេជ្ជបញ្ជាថ្នាំគ្រាប់គ្រុនផ្តាសាយធំតាមមាត់សម្រាប់អាយុចាប់ពី 6 ខែឡើងទៅ។ លាបថ្នាំក្តុយអរលើធ្មេញព្រៃរៀងរាល់ 3-6 ខែម្តងសម្រាប់ទារក និងកុមារអាយុចាប់ពី 6 ខែ ដល់ 5 ឆ្នាំ។ ^៩
ពិនិត្យមើលការលូតលាស់	ណែនាំឱ្យពិនិត្យមើលបញ្ហាលូតលាស់ចំពោះទារក និងកុមារតូចៗ (នៅអាយុ 9 ខែ និង 18 ខែ)។
ជំងឺរលាកក្អែកដោយសារមេរោគប្រមេ:	ថ្នាំលាបក្អែក។ ការលាបនេះផ្តល់ឱ្យក្នុងអំឡុងពេលថែទាំទារកទើបនឹងកើតជំងឺ។
កម្រងបណ្តុំពិនិត្យទារកទើបនឹងកើត	ការពិនិត្យរកជំងឺត្រូវបានណែនាំសម្រាប់ជំងឺទាំងអស់ដែលមានរាយនៅក្នុងកម្រងបណ្តុំពិនិត្យដូចគ្នាដែលបានណែនាំ។ ^៩
ជំងឺមហារីកស្បែក	សូមពិភាក្សាអំពីសារៈសំខាន់នៃការការពារពីពន្លឺព្រះអាទិត្យដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់នឹងពន្លឺព្រះអាទិត្យសម្រាប់មនុស្សដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែ ដល់ 24 ឆ្នាំដែលមានហានិភ័យខ្ពស់។
ការមើលឃើញ និងការស្តាប់ឮ	ណែនាំឱ្យពិនិត្យមើលជំងឺខ្សោយភ្នែកម្ខាង (ភ្នែកខ្សោយតំបើញ) ឬកត្តាហានិភ័យរបស់វា។ ¹⁰

ការបង្ការការរងរបួសសម្រាប់ទារក និងកុមារតូចៗ

កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃរោគសញ្ញាមរណភាពរបស់ទារកភ្លាមៗ (SIDS)
ចង្កោមរោគសញ្ញាមរណភាពរបស់ទារកភ្លាមៗ (SIDS) គឺជាមូលហេតុនាំមុខគេនៃការស្លាប់សម្រាប់ទារក។ ជាក់ទារកឱ្យដេកផ្ទាល់។ នេះកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃ SIDS។ ប្រើតែស្រោមពូកប៉ុណ្ណោះ ហើយទុកប្រដាប់ក្មេងលេង និងរបស់របរទន់ៗផ្សេងទៀតឱ្យនៅឆ្ងាយពីកូនគ្រែ។

ការការពារកូនរបស់អ្នកដោយប្រើកៅអ៊ីរថយន្ត
ប្រើកៅអ៊ីរថយន្តត្រឹមត្រូវសម្រាប់រថយន្តរបស់អ្នក និងសម្រាប់ទម្ងន់របស់កូនអ្នក។ សូមអានសេចក្តីណែនាំរបស់កៅអ៊ីរថយន្ត និងរបស់ក្រុមហ៊ុនផលិតរថយន្តអំពីរបៀបដំឡើង និងប្រើប្រាស់វា។ ប្រើកៅអ៊ីរថយន្តបែរមុខទៅក្រោយ រហូតទាល់តែកូនរបស់អ្នកមានកម្ពស់យ៉ាងតិច 40 អ៊ីញ ឬទម្ងន់

យ៉ាងតិច 40 ផោន។ មិនដែលដាក់កូនរបស់អ្នកនៅលើកៅអ៊ីរថយន្តពីខាងមុខដែលមានពោងសុវត្ថិភាពសម្រាប់អ្នកដំណើរនោះទេ។

ការការពារកូនរបស់អ្នកនៅក្រៅ

- សម្រាប់សុវត្ថិភាពចំពោះទឹក ត្រូវប្រាកដថា កូនរបស់អ្នកមានឧបករណ៍ជួយឱ្យបណ្តែតខ្លួនសមស្របសម្រាប់អាយុ ទម្ងន់ និងប្រភេទនៃសកម្មភាពក្នុងទឹករបស់ពួកគេ។
- បង្រៀនសុវត្ថិភាពចរាចរណ៍ដល់កូនរបស់អ្នក។ កុមារដែលមានអាយុក្រោមប្រាំបួនឆ្នាំត្រូវការការមើលថែនៅពេលឆ្លងផ្លូវ។
- ត្រូវប្រាកដថា កូនរបស់អ្នកពាក់មួកសុវត្ថិភាពនៅពេលជិះកង់។

សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 0 ដល់ 2 ឆ្នាំ

ធ្វើឱ្យផ្ទះរបស់អ្នកមានសុវត្ថិភាពចំពោះទារក

អនុវត្តជំហានទាំងនេះ ដើម្បីផ្តល់បរិយាកាសនៅផ្ទះដែលមានសុវត្ថិភាព ដល់កូនរបស់អ្នក៖

- រក្សាទុកថ្នាំ សារធាតុរាវសម្រាប់សម្អាត និងសារធាតុគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងទៀតនៅក្នុងធុងដែលកុមារបើកមិនបាន។ ទាំងនេះគួរតែត្រូវបានចាក់សោ និងទុកជាក់ឱ្យឆ្ងាយពីដៃរបស់កុមារ។
- ប្រើច្រកទ្វារសុវត្ថិភាពឆ្លងកាត់ជណ្តើរ (ខាងលើ និងខាងក្រោម)។ ប្រើរបាំងរនាំងការពារនៅលើបង្អួចខាងលើជាន់ទីមួយ។
- រក្សាទុកសីតុណ្ហភាពម៉ាស៊ីនកម្ដៅទឹកនៅក្រោម 120° F។
- រក្សាទុកព្រីឡើងដែលមិនបានប្រើប្រាស់ដែលគ្របដិតដោយរបាំងថ្លាស្ទិក។

- កុំពិចារណាលើការទុកទារករបស់អ្នកនៅក្នុងចង្កៀងរៀនដើរទារក។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើដូច្នេះ ចូរធ្វើការត្រួតពិនិត្យឱ្យជាប់ជានិច្ច។ បិទការចូលប្រើជណ្តើរ និងទៅវត្តដែលអាចធ្លាក់ចុះ (ដូចជាចង្កៀង) ឬបណ្តាលឱ្យរលាក (ដូចជាចង្កៀន ឬឧបករណ៍កម្ដៅដើរដោយអគ្គិសនី)។
- រក្សាទុកវត្ថុ និងអាហារដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានការស្លាក់ឱ្យឆ្ងាយពីកូនរបស់អ្នក។ រួមមានវត្ថុដូចជា កាក់ ប៉េងប៉េង បំណែករបស់ក្មេងលេងតូចៗ សាច់ក្រក (ទាំងមូល ឬចំណិតតូចៗ) សណ្តែកដី និងស្ករគ្រាប់រឹង។
- ប្រើរបងដែលរាំងនៅជុំវិញអាងហែលទឹក។ រក្សាច្រកទ្វារទៅកាន់អាងហែលទឹកឱ្យចាក់សោជាប់។

សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 3 ដល់ 10 ឆ្នាំ

ប្រធានបទដែលអ្នកប្រហែលជាចង់
ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក

សុវត្ថិភាព

- ប្រើបញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់ ដើម្បីការពារកូន
នៅផ្ទះរបស់អ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាព។
- ពិនិត្យផ្ទះរបស់អ្នក ដើម្បីរកមើល
ថ្នាំលាបដែលមានជាតិសំណា។

ការហាត់ប្រាណ

- ចូលរួមក្នុងសកម្មភាពផ្លូវកាយជា
លក្ខណៈគ្រួសារ។ ឧទាហរណ៍
ការដើរលេង ឬការលេងនៅទីធ្លា
សម្រាប់លេង។
- កំណត់ពេលវេលាពិនិត្យមើលតិច
ជាងពីរម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។ នេះ
រួមបញ្ចូលទាំងឧបករណ៍ចល័ត
កុំព្យូទ័រ និងទូរទស្សន៍។

អាហារូបត្ថម្ភ

- លើកកម្ពស់របបអាហារដែលផ្តល់
សុខភាពល្អ។ ដាក់កម្រិតកំណត់
លើកាឡូរី និងជាតិខ្លាញ់។ ផ្តល់
ផ្លែឈើ បន្លែ សណ្តែក និង
គ្រាប់ធញ្ញជាតិទាំងមូលជា
រៀងរាល់ថ្ងៃ។

សុខភាពធ្មេញ

- សាកសួរពេទ្យធ្មេញរបស់អ្នកថា
តើត្រូវប្រើអំបោះសម្អាតប្រឡោះ
ធ្មេញនៅពេលណា និងដោយ
របៀបណា?
- អាយុ 5 ឆ្នាំ៖ សូមជជែកជាមួយ
ពេទ្យធ្មេញរបស់អ្នកអំពីការ
បៀកថ្នាំនៅចន្លោះប្រហោងធ្មេញ។

អ្វីផ្សេងទៀតដែលត្រូវនិយាយអំពី

- ការជួបពិនិត្យសុខភាពកុមារជា
ឱកាសល្អ ដើម្បីជជែកជាមួយ
គ្រូពេទ្យអំពីបញ្ហាសុខភាព
ការលូតលាស់ ឬអាកប្បកិរិយា
របស់កូនអ្នក។

ការចាក់ថ្នាំបង្ការ

ជំងឺ COVID-19

បានណែនាំសម្រាប់កុមារដែលមានអាយុពី 6-23 ខែ កុមារដែល
មានអាយុលើសពី 23 ខែ ដែលមានកត្តាហានិភ័យ ឬមិនដែលបាន
ចាក់វ៉ាក់សាំង COVID-19 កុមារដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ
ជាមួយអ្នកដទៃដែលមានកត្តាហានិភ័យ និងគ្រប់អ្នកដែល
ជ្រើសរើសការការពារ។¹

DTaP (ជំងឺខាន់ស្លាក់ ជំងឺ តេតាណូស ជំងឺក្អកមាន់)

ដូសទីប្រាំនៅអាយុ 4-6 ឆ្នាំ
(Tdap សម្រាប់អាយុ 7 ឆ្នាំឡើងទៅ)។

គ្រុនផ្តាសាយធំ ប្រចាំឆ្នាំ

ត្រូវបានណែនាំ។^{2,3}

ជំងឺរលាកក្លើមប្រភេទ A

សម្រាប់កុមារដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងពីមុន និងមានកត្តា
ហានិភ័យ។¹¹

ជំងឺរលាកក្លើមប្រភេទ B

សម្រាប់កុមារដែលមិនបានបញ្ចប់សេរីនៃការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការ
រោគចន្លោះពី 0-18 ខែ។

វ៉ាក់សាំង Hib (បាក់តេរី Haemophilus influenzae ប្រភេទ b)

សម្រាប់កុមារដែលមិនធ្លាប់បានចាក់វ៉ាក់សាំងពីមុន និងមានកត្តា
ហានិភ័យ។

HPV (មេរោគវីរុសសាច់ដុះនៅក្នុ និងមនុស្ស (human papillomavirus)

ការចាក់វ៉ាក់សាំងជាបន្តបន្ទាប់ចំនួនពីរ - បីដូស អាស្រ័យលើអាយុ
នៅពេលចាក់វ៉ាក់សាំងលើកដំបូង។ ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់កុមារ
ទាំងអស់ចាប់ផ្តើមពីអាយុ 9-12 ឆ្នាំ និងរហូតដល់អាយុ 18 ឆ្នាំ
ប្រសិនបើដូសជំរុញមិនត្រូវបានណែនាំទេនោះ។

IPV (វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺស្លូតដៃជើង ប្រភេទចាក់)

ដូសទីបួន នៅអាយុ 4-6 ឆ្នាំ។

ថ្នាំបង្ការជំងឺបណ្តាលពីបាក់តេរីមេ ណាំងហ្គោកូក (Meningococcal)

សម្រាប់កុមារដែលមានកត្តាហានិភ័យ។⁵

MMR (ជំងឺកញ្ជ្រើល ជំងឺស្រឡៅទន់ ជំងឺស្នួច)

ដូសទីពីរនៅអាយុ 4-6 ។⁶

វ៉ាក់សាំង Pneumococcal (ជំងឺរលាកសួត)

សម្រាប់កុមារដែលមានកត្តាហានិភ័យ¹³ ឬកាលវិភាគមិន
ពេញលេញ (អាយុ 2-4 ឆ្នាំ)។

វ៉ាក់សាំង Tdap (ជំងឺតេតាណូស ជំងឺខាន់ស្លាក់ ជំងឺក្អកមាន់)

សម្រាប់កុមារដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំង DTaP ពីមុន។

ជំងឺអុតស្វាយ (អុតស្វាយ)

12-15 ខែ ដូសទីពីរនៅអាយុ 4-6 ឆ្នាំ។⁶

សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 3 ដល់ 10 ឆ្នាំ

ការឆ្លុះពិនិត្យ ការប្រើក្បាលយោបល់ និងសេវាកម្ម	
ការពិនិត្យប្រចាំឆ្នាំ	រួមបញ្ចូលទាំងកម្ពស់ ទម្ងន់ សន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយ (BMI) សម្ពាធឈាម ការពិនិត្យស្របតាមអាយុ និងប្រវត្តិនិងការសម្របសម្រួលនៃសេវាបង្ការ។
ជំងឺចាប់បារម្ភ	ការពិនិត្យដែលបានណែនាំសម្រាប់ជំងឺចាប់បារម្ភចំពោះកុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់ដែលមានអាយុចាប់ពី 8–18 ឆ្នាំ។
ការពិនិត្យអាកប្បកិរិយា សង្គម និងផ្លូវចិត្ត	ណែនាំឱ្យធ្វើការវាយតម្លៃប្រចាំឆ្នាំដែលផ្តោតលើគ្រួសារ។ នេះអាចរួមបញ្ចូលការវាយតម្លៃស្ថានភាពសុខភាព ដែលទាក់ទងនឹងកន្លែងរស់នៅ កន្លែងធ្វើការ និងកន្លែងកម្សាន្តរបស់ប្រជាជន។
ការពិនិត្យកសាងធាតុសំណក្នុងឈាម	ណែនាំឱ្យពិនិត្យមើលកុមារអាយុពី 24 ទៅ 72 ខែ ដោយគ្មានភស្តុតាងដែលបានចុះជាឯកសារបញ្ជាក់អំពីការពិនិត្យតាមរយៈការយកសំណាកឈាមតាមសរសៃឈាមឆ្មា ឬសរសៃឈាមរឹន (ការធ្វើតេស្តឈាម)។
ការថែទាំសុខភាពមាត់ធ្មេញ	ពិភាក្សាអំពីការប្រើប្រាស់ ឬការចេញវេជ្ជបញ្ជាថ្នាំគ្រាប់គ្រួនផ្តាសាយធំតាមមាត់សម្រាប់អាយុចាប់ពី 6 ខែឡើងទៅ។ លាបថ្នាំភ្លុយអរលើធ្មេញព្រៃរៀងរាល់ 3–6 ខែម្តងសម្រាប់ទារក និងកុមារអាយុចាប់ពី 6 ខែ ដល់ 5 ឆ្នាំ។ ⁸
ពិនិត្យមើលការលូតលាស់	ណែនាំឱ្យធ្វើការវាយតម្លៃប្រចាំឆ្នាំដែលផ្តោតលើគ្រួសារ។ នេះអាចរួមបញ្ចូលការវាយតម្លៃស្ថានភាពសុខភាព ដែលទាក់ទងនឹងកន្លែងរស់នៅ កន្លែងធ្វើការ និងកន្លែងកម្សាន្តរបស់ប្រជាជន។
ជំងឺធាត់	ការឆ្លុះពិនិត្យ ការប្រើក្បាលយោបល់ និងការបញ្ជូនបន្តទៅកម្មវិធីសម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ឆ្នាំឡើងទៅដែលមាន BMI ខ្ពស់ ដើម្បីលើកកម្ពស់ការកែលម្អស្ថានភាពទម្ងន់។
ជំងឺមហារីកស្បែក	ពិភាក្សាអំពីសារៈសំខាន់នៃការការពារកម្ដៅថ្ងៃ និងការកាត់បន្ថយការប៉ះនឹងពន្លឺថ្ងៃសម្រាប់បុគ្គលដែលមានអាយុពី 6 ខែ ដល់ 24 ឆ្នាំ ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់។
ការប្រើប្រាស់ និងការផ្តាច់ថ្នាំជក់	ផ្តល់ការអប់រំ ឬការប្រើក្បាលយោបល់ ដើម្បីបង្ការការចាប់ផ្តើមប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ក្នុងចំណោមកុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់ដែលមានអាយុត្រូវចូលរៀននៅឡើយ។
ការមើលឃើញ និងការស្តាប់ឮ	ការពិនិត្យដែលបានណែនាំដើម្បីរកមើលជំងឺឆ្លងកែវ (ភ្នែកខ្ចីល) ឬកត្តាហានិភ័យរបស់វា។ ¹⁰

សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 3 ដល់ 10 ឆ្នាំ

ការបង្ការការងរបួស

សម្រាប់កុមារធំ

- កុមារអាយុក្រោម 8 ឆ្នាំត្រូវជិះនៅក្នុងកៅអីរថយន្តសម្រាប់កុមារ ឬកៅអីកល់បន្ថែមកម្ពស់សម្រាប់កុមារនៅកៅអីខាងក្រោយ។ កុមារដែលមានអាយុយ៉ាងតិច 8 ឆ្នាំ ឬមានកម្ពស់ 4'9" អាចអង្គុយលើកៅអីជំនួយរថយន្ត (booster seat) ប៉ុន្តែយ៉ាងហោចណាស់ត្រូវពាក់ខ្សែក្រវាត់សុវត្ថិភាព។
- កុមារធំគួរតែប្រើខ្សែក្រវាត់សុវត្ថិភាពរថយន្ត និងអង្គុយនៅកៅអីខាងក្រោយគ្រប់ពេលវេលា។
- បង្រៀនសុវត្ថិភាពចរាចរណ៍របស់អ្នក។ កុមារដែលមានអាយុក្រោម 9 ឆ្នាំ ចាំបាច់ត្រូវមានអ្នកមើលថែការពារ នៅពេលដើរឆ្លងផ្លូវ។
- ត្រូវប្រាកដថា កូនរបស់អ្នកពាក់មួកសុវត្ថិភាព នៅពេលកំពុងជិះស្បែកជើងស្ទី ឬជិះកង់។ សូមប្រាកដថា កូនរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ការពារផ្សេងទៀត សម្រាប់ការជិះស្ទីកង់ និងការជិះក្ដារបន្ទះ។ នេះអាចរាប់បញ្ចូលទាំងបន្ទះការពារកង់ និងបន្ទះការពារជង្គង់។

សម្រាប់គ្រប់អាយុទាំងអស់

- ដើម្បីសុវត្ថិភាពក្នុងទឹក សូមប្រាកដថា កូនរបស់អ្នកមានឧបករណ៍ជំនួយការអណ្តែតខ្លួនផ្ទាល់ខ្លួន ដែលសមស្របទៅតាមអាយុ ទម្ងន់ និងប្រភេទនៃសកម្មភាពក្នុងទឹករបស់ពួកគេ។
- ប្រើប្រាស់ឧបករណ៍សំឡេងរោទ៍ ឬឧបករណ៍ចាប់សញ្ញាផ្សេង និងកាបូនម៉ូណូអុកស៊ីតនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។ ចូរផ្លាស់ប្តូរថ្មជារៀងរាល់ឆ្នាំ។ សូមពិនិត្យមើលមួយដងក្នុងមួយខែ ដើម្បីមើលថា ពួកវានៅដំណើរការ។
- ប្រសិនបើអ្នកមានកាំភ្លើងនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ត្រូវប្រាកដថាកាំភ្លើង និងគ្រាប់រំសេវត្រូវបានចាក់សោជាប់ដោយឡែកពីគ្នា ហើយរក្សាទុកឱ្យឆ្ងាយពីដៃរបស់កុមារ។
- កុំបើកបររថយន្តបើកដឹកជញ្ជូនស្រវឹង ឬបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់កញ្ឆា។
- ចូរប្រើខ្សែក្រវាត់សុវត្ថិភាពរថយន្តគ្រប់ពេលវេលា។
- រក្សាទុកលេខទូរសព្ទផ្នែកគ្រប់គ្រងសារធាតុពុល – (800) 222-1222 – ក្នុងទូរសព្ទរបស់អ្នក។ សូមបិទទៅនឹងបណ្តាញខ្សែទូរសព្ទមានខ្សែរបស់អ្នកប្រសិនបើអ្នកមានទូរសព្ទមានខ្សែ។ ដូចគ្នានេះផងដែរ សូមបន្ថែមលេខទៅក្នុងបញ្ជី "ព័ត៌មានសំខាន់" នៅផ្ទះរបស់អ្នក។ លេខនេះ គឺដូចគ្នានៅគ្រប់ទីកន្លែងនៅសហរដ្ឋអាមេរិក។ សូមកុំព្យាយាមសង្គ្រោះបឋមចំពោះការពុល ដោយមិនបានទាក់ទងទៅកាន់ផ្នែកគ្រប់គ្រងជាតិពុល (Poison Control)។

សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 11 ដល់ 19 ឆ្នាំ

ប្រធានបទដែលអ្នក/កូនរបស់អ្នក
ប្រហែលជាចង់ពិភាក្សាជាមួយ
វេជ្ជបណ្ឌិត

ការហាត់ប្រាណ

- ការធ្វើលំហាត់ប្រាណជាប្រចាំ (យ៉ាងហោចណាស់ 30 នាទីក្នុងមួយថ្ងៃចាប់ផ្តើមពីអាយុ 11 ឆ្នាំ) អាចកាត់បន្ថយហានិភ័យជំងឺបេះដូង ជំងឺពុកឆ្អឹង ជំងឺធាត់ ជ្រុល និងជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

អាហារូបត្ថម្ភ

- ញ៉ាំរបបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ។ ដាក់កម្រិតកំណត់លើការឡើយនិងជាតិខ្លាញ់។ ញ៉ាំផ្លែឈើ បន្លែសណ្តែក និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិជាទៀងរាល់ថ្ងៃ។
- ការទទួលទានជាតិកាល់ស្យូមបានល្អបំផុតសម្រាប់មនុស្សវ័យជំទង់និងមនុស្សពេញវ័យក្មេងត្រូវបានប៉ាន់ប្រមាណថាមានពី 1,200 ទៅ 1,500 mg/ថ្ងៃ។

ការចាក់ថ្នាំបង្ការ	
ជំងឺ COVID-19	ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់កុមារដែលមានអាយុពី 2-18 ឆ្នាំ ដែលមានកត្តាហានិភ័យ ឬមិនដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំង COVID-19 អ្នកដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដទៃដែលមានកត្តាហានិភ័យ និងគ្រប់អ្នកដែលជ្រើសរើសការការពារ។ ¹
គ្រុនផ្តាសាយធំ ប្រចាំឆ្នាំ	ត្រូវបានណែនាំ។ ²
ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A	ការចាក់វ៉ាក់សាំងបន្តបន្ទាប់ចំនួនពីរដូស សម្រាប់អ្នកដែលមិនធ្លាប់បានចាក់ថ្នាំបង្ការពីមុនមក និងមានកត្តាហានិភ័យផ្សេងៗ។ ¹¹
ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B	ការចាក់វ៉ាក់សាំងបន្តបន្ទាប់ចំនួនពីរដូស សម្រាប់អ្នកដែលមិនធ្លាប់បានចាក់ថ្នាំបង្ការពីមុនមក និងសម្រាប់បុគ្គលដែលមានកត្តាហានិភ័យដែលស្វែងរកការការពារ។ ¹²
HPV (មេរោគវីរុសសាច់ដុះនៅក្នុងមនុស្ស (human papillomavirus))	ការចាក់វ៉ាក់សាំងជាបន្តបន្ទាប់ចំនួនពីរ ឬ បីដូស អាស្រ័យលើអាយុនៅពេលចាក់វ៉ាក់សាំងលើកដំបូង។ ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់កុមារទាំងអស់ចាប់ផ្តើមពីអាយុ 9–12 ឆ្នាំ និងរហូតដល់អាយុ 18 ឆ្នាំ ប្រសិនបើដូសជំរុញមិនត្រូវបានណែនាំទេនោះ។
IPV (វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺស្វិតដៃជើងប្រភេទចាក់)	សម្រាប់មនុស្សដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងពីមុន។
ថ្នាំបង្ការជំងឺបណ្តាលពីបាក់តេរីមេណាំងហ្គោកូក (Meningococcal)	ការចាក់វ៉ាក់សាំងជាបន្តបន្ទាប់ចំនួនពីរដូសជាលក្ខណៈទូទៅ។ ដូសទីមួយនៅអាយុ 11–12 ឆ្នាំ និងដូសទីពីរនៅអាយុ 16 ឆ្នាំ។
វ៉ាក់សាំង MMR (ជំងឺកញ្ជ្រើល ជំងឺស្រឡាចទែន ជំងឺស្លឹក)	ការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជាបន្តបន្ទាប់ចំនួនពីរដូសសម្រាប់កុមារអាយុក្រោម 12 ឆ្នាំ ដែលមិនធ្លាប់បានចាក់ថ្នាំបង្ការពីមុនមក។
វ៉ាក់សាំង Pneumococcal (ជំងឺរលាកសួត)	សម្រាប់កុមារដែលមានកត្តាហានិភ័យ។ ¹³
វ៉ាក់សាំង Tdap (ជំងឺតេតាណូស ជំងឺខាន់ស្លាក់ ជំងឺក្អកមាន់)	សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចន្លោះពី 11–12 ឆ្នាំដែលបានបញ្ចប់វគ្គនៃការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការ DTaP ដែលបានណែនាំ។ ^{14,26}
ជំងឺអុតស្វាយ (អុតស្វាយ)	ការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជាបន្តបន្ទាប់ចំនួនពីរដូស សម្រាប់កុមារដែលមិនធ្លាប់បានចាក់ថ្នាំបង្ការពីមុនមក។

សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 11 ដល់ 19 ឆ្នាំ

ប្រធានបទដែលអ្នក/កូនរបស់អ្នក
ប្រហែលជាចង់ពិភាក្សាជាមួយ
វេជ្ជបណ្ឌិត

សុខភាពផ្លូវភេទ

- ការឆ្លងមេរោគកាមរោគ (STI)/ ការបង្ការមេរោគអេដស៍ (HIV)¹⁶ ការអនុវត្តការរួមភេទប្រកបដោយ សុវត្ថិភាព (ប្រើស្រោមអនាម័យ) ឬ ការមិនរួមភេទ។
- ចៀសវាងការមានផ្ទៃពោះ ដោយគ្មានចេតនា ប្រើថ្នាំ ពន្យារកំណើត។
- មុនពេលចាប់ផ្តើមការព្យាបាលមុន ការប៉ះពាល់ (PrEP) ការធ្វើតេស្ត ខាងក្រោមត្រូវបានណែនាំ៖ ការ ធ្វើតេស្តមេរោគអេដស៍ (HIV) ការ ធ្វើតេស្តសេរ៉ូមសម្រាប់ជំងឺរលាក ថ្លើមប្រភេទ B និង C ការធ្វើតេស្ត កម្រិតគ្រីអាទីនីនក្នុងសេរ៉ូម តាមកាលកំណត់ ការធ្វើតេស្តរក ផ្ទៃពោះតាមកាលកំណត់ និង ការពិនិត្យស្វែងរកការឆ្លងមេរោគ បាក់តេរីតាមផ្លូវភេទតាមកាល កំណត់។ ការផ្តល់ប្រឹក្សាតាមដាន ជាបន្តបន្ទាប់ និងការត្រួតពិនិត្យ មើលរៀងរាល់បីខែម្តង ត្រូវបាន រ៉ាប់រងដោយមិនគិតថ្លៃ។

ការឆ្លុះពិនិត្យ ការប្រឹក្សាយោបល់ និងសេវាកម្ម	
ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងមិន ត្រឹមត្រូវ	ការពិនិត្យរកមើលការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាព និងការប្រឹក្សាអំពីអាកប្បកិរិយាតាមដែលត្រូវការការសម្រាប់មនុស្សដែល មានអាយុចាប់ពី 12 ឆ្នាំឡើងទៅ។ ¹⁵
ការពិនិត្យប្រចាំឆ្នាំ	រួមមានកម្ពស់ ទម្ងន់ សន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយ សម្ពាធឈាម ការពិនិត្យ សុខភាពតាមអាយុជាក់ស្តែង និងប្រវត្តិរូបសង្ខេប រួមទាំងការសម្របសម្រួល សេវាបង្ការនានា។
ការពិនិត្យអាកប្បកិរិយា សង្គម និងផ្លូវចិត្ត	ណែនាំឱ្យធ្វើការវាយតម្លៃប្រចាំឆ្នាំដែលផ្តោតលើគ្រួសារ។ នេះអាច រួមបញ្ចូលការវាយតម្លៃស្ថានភាពសុខភាព ដែលទាក់ទងនឹងកន្លែង រស់នៅ កន្លែងធ្វើការ និងកន្លែងកម្សាន្តរបស់ប្រជាជន។
ជំងឺប្រមេរោគផ្លូវភេទ និងជំងឺ ប្រមេរោគបាយ	ការពិនិត្យរកជំងឺចំពោះស្ត្រីដែលសកម្ម ខាងផ្លូវភេទទាំងអស់ដែលមាន អាយុ 24 ឆ្នាំ ឬក្មេងជាងនេះ និងចំពោះស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី 25 ឆ្នាំ ឡើងទៅ ដែលមានហានិភ័យកើនឡើងខ្ពស់សម្រាប់ការឆ្លងមេរោគ។ ¹⁷
ការពន្យារកំណើត	វិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើត ការអប់រំ និងការផ្តល់ប្រឹក្សា ដែលបាន យល់ព្រមដោយរដ្ឋបាលចំណីអាហារ និងឱសថសាស្ត្រអាមេរិក - (U.S. Food and Drug Administration, FDA)។ ¹⁸
ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងជំងឺ ចប់អារម្មណ៍	ការពិនិត្យស្វែងរកវិបត្តិបាក់ទឹកចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ និងបញ្ហាចប់បារម្ភ ចំពោះក្មេង ជំទង់ទាំងអស់។
អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ និង ការរំលោភបំពាន	ការវាយតម្លៃអំពើហិង្សាពីសំណាក់ដៃគូសម្រាប់ស្ត្រីក្នុងវ័យដែលអាច មានផ្ទៃពោះបាន ព្រមទាំងផ្តល់ជំនួយ ឬណែនាំស្ត្រីឱ្យទៅរកសេវាកម្ម ជួយជ្រោមជ្រែងនានា។ ¹⁹
ការប្រើប្រាស់ឱសថមិន ត្រឹមត្រូវ	ការពិនិត្យរកមើលការប្រើប្រាស់ឱសថដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពសម្រាប់ មនុស្សដែលមានអាយុចាប់ពី 12 ឆ្នាំឡើងទៅ។ ²⁰
របបអាហារផ្តល់សុខភាពល្អ និងសកម្មភាពផ្លូវកាយ	អនុវត្តមន្ទីរប្រឹក្សាយោបល់អាកប្បកិរិយាដើម្បីលើកកម្ពស់របបអាហារ ដែលផ្តល់សុខភាពល្អ និងសកម្មភាពផ្លូវកាយសម្រាប់បុគ្គលដែលមាន អាយុ 18 ឆ្នាំឡើងទៅដែលមានហានិភ័យនៃជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ឬ មានរោគវិនិច្ឆ័យនៃជំងឺលើសឈាម ជំងឺលើសជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាម ចង្កោមរោគសញ្ញាវិបត្តិមេតាបូលីស ជាដើម។ ²¹
ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C	ការឆ្លុះពិនិត្យរកការឆ្លងមេរោគចាប់ផ្តើមនៅអាយុ 18 ឆ្នាំ។
រោគ HIV	ការឆ្លុះពិនិត្យរកមើលការឆ្លងមេរោគ HIV សម្រាប់មនុស្សវ័យជំទង់ និង មនុស្សពេញវ័យទាំងអស់ ដែលមានអាយុពី 15–65 ឆ្នាំ។ កុមារវ័យ ជំទង់ដែលនៅក្មេងជាងនេះ និងមនុស្សចាស់ដែលមានការកើនឡើងនូវ ហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគ ក៏គួរតែទទួលបានការពិនិត្យរកមើលផង ដែរ។ ត្រូវបានណែនាំ PrEP ដោយប្រើប្រាស់ការព្យាបាលដោយថ្នាំ ប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពដល់អ្នកដែលមាន ហានិភ័យខ្ពស់នៃការឆ្លងមេរោគ HIV។
ជំងឺលើសឈាម	ការឆ្លុះពិនិត្យរកជំងឺលើសឈាម (សម្ពាធឈាមខ្ពស់) ចំពោះអ្នកដែលមាន អាយុចាប់ពី 18 ឆ្នាំឡើងទៅជាមួយនឹងការវាស់សម្ពាធឈាមនៅ ការិយាល័យ (OBPM)។ ការត្រួតពិនិត្យតាមដានសម្ពាធឈាមនៅ ខាងក្រៅកន្លែងព្យាបាល ត្រូវបានណែនាំដើម្បីបញ្ជាក់ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ។

សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 11 ដល់ 19 ឆ្នាំ

ប្រធានបទដែលអ្នក/កូនរបស់អ្នក
ប្រហែលជាចង់ពិភាក្សាជាមួយ
វេជ្ជបណ្ឌិត

វិបត្តិមិនធម្មតានៃសុខភាពផ្លូវចិត្ត និង
ការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន

- ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ថ្នាំជក់ ជាតិនិកូទីន (បារី ការជក់វេប ឬថ្នាំទំពារ) ថ្នាំហ្វីត និងគ្រឿងញៀនផ្សេងទៀតក្នុងចំណោមមនុស្សវ័យជំទង់ គឺជាកង្វល់ដ៏ធំមួយសម្រាប់ឪពុកម្តាយ។ សូមជម្រាបវេជ្ជបណ្ឌិតឱ្យដឹង ប្រសិនបើអ្នកមានការបារម្ភណាមួយអំពីកូនរបស់អ្នក។
- សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងបញ្ហាប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន ត្រូវបានកំណត់ថាជាស្ថានភាពទាំងឡាយណា ដែលមានរាយនាមនៅក្នុងការបោះពុម្ពផ្សាយចុងក្រោយបំផុតនៃចំណាត់ថ្នាក់ជំងឺអន្តរជាតិ (International Classification of Diseases) របស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក (World Health Organization - WHO) ឬនៅក្នុងសៀវភៅណែនាំអំពីការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងស្ថិតិនៃបញ្ហាផ្លូវចិត្ត (DSM) របស់សមាគមចិត្តសាស្ត្រអាមេរិក (American Psychiatric Association)។

សុខភាពផ្ទុយ

- ប្រើខ្សែសម្ពាធនោះផ្ទុយ និងដុសផ្ទុយជាមួយសារធាតុញៀនអូវីតជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ស្វែងរកការថែទាំសុខភាពផ្ទុយឱ្យបានទៀងទាត់។

អ្វីផ្សេងទៀតដែលត្រូវនិយាយអំពី

- វាជាកំនិតល្អដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យក្មេងជំទង់របស់អ្នកមានពេលវេលាឯកជនជាមួយនឹងវេជ្ជបណ្ឌិត។ ការធ្វើបែបនេះ នឹងអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេសួរសំណួរនានាដែលពួកគេប្រហែលជាមានអារម្មណ៍មិនស្រណុកចិត្តក្នុងការសួរនៅចំពោះមុខអ្នក។

ការឆ្លុះពិនិត្យ ការប្រើប្រាស់យោបល់ និងសេវាកម្ម	
ការឆ្លងជំងឺរបេងសំងំ (LTBI)	ការឆ្លុះពិនិត្យរកមើលសម្រាប់អ្នកដែលមានការកើនឡើងនូវហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគ។ ²²
ជំងឺឆាត់	ការពិនិត្យ ការប្រើប្រាស់យោបល់ និងការណែនាំបញ្ជូនទៅកាន់កម្មវិធីសម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ឆ្នាំឡើងទៅ ដើម្បីលើកកម្ពស់ការកែលម្អស្ថានភាពទម្ងន់។
STI	ការប្រើប្រាស់យោបល់អំពីអាកប្បកិរិយាសម្រាប់មនុស្សវ័យជំទង់ដែលមានភាពសកម្មខាងផ្លូវភេទទាំងអស់ និងសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ចំពោះជំងឺ STI។ ²³
ជំងឺមហារីកស្បែក	ពិភាក្សាអំពីសារៈសំខាន់នៃការការពារកម្រិតថ្លៃ ដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះនឹងពន្លឺថ្ងៃ សម្រាប់មនុស្សវ័យជំទង់ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់។
ការគាំងបេះដូងក្លាយ	អនុវត្តការវាយតម្លៃហានិភ័យសមស្របសម្រាប់មនុស្សដែលមានអាយុពី 11-21 ឆ្នាំ។
ជំងឺស្វាយ	ការឆ្លុះពិនិត្យរកអ្នកដែលមានហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគកើនឡើង។ ²⁴
ការប្រើប្រាស់ និងការផ្តាច់ថ្នាំជក់	ការអប់រំ ឬការប្រើប្រាស់យោបល់ដើម្បីបង្ការការចាប់ផ្តើមប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ក្នុងចំណោមកុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់ដែលមានអាយុត្រូវចូលរៀននៅឡើយ។

ការជួយដល់ការលូតលាស់ផ្នែកសង្គម និងផ្នែកផ្លូវការមូលដ្ឋានរបស់មនុស្សមុនដល់វ័យជំទង់ និងមនុស្សវ័យជំទង់របស់អ្នក

- ឪពុកម្តាយគួរប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកូនប្រកបដោយភាពបើកចំហ និងវិជ្ជមាន ព្រមទាំងកំណត់ច្បាប់ច្បាស់លាស់ យុត្តិធម៌ និងណែនាំកូនជាប់លាប់។ ទុកឱ្យកូនរបស់អ្នកស្វែងរកផ្លូវដើរដោយខ្លួនឯង ខណៈពេលដែលស្ថិតនៅក្រោមច្បាប់ដែលអ្នកបានកំណត់។
- ធ្វើជាគំរូសម្រាប់ការដោះស្រាយការខ្វែងគំនិតគ្នា។ ឧទាហរណ៍ ចូរនិយាយដោយចិត្តត្រជាក់នៅពេលខ្វែងគំនិតគ្នា។
 - សរសើរពួកគេចំពោះការជៀសវាងការប្រឈមនានាដោយជោគជ័យ។ ឧទាហរណ៍ និយាយថា "អ្នកពិតជាអស្ចារ្យណាស់ដែលអាចរក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់បាន"។
 - ត្រួតពិនិត្យលើគេហទំព័រ និងហ្គេមកុំព្យូទ័រដែលកូនរបស់អ្នកប្រើ។
 - ដាក់ម៉ោងកំណត់លើការប្រើប្រាស់កុំព្យូទ័រ ទូរសព្ទឆ្លាតវៃ និងទូរទស្សន៍បន្ទាប់ពីម៉ោងពេលល្ងាចដែលបានកំណត់។ ការណ៍នេះអាចជួយកូនរបស់អ្នកទទួលបានដំណេកទៀតទាត់។
 - ដាស់តឿនកូនរបស់អ្នកអំពីហានិភ័យនៃការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀន។ ការរងរបួសដែលពាក់ព័ន្ធនឹងកីឡា និងការបើកបរជាច្រើនករណីត្រូវបានបណ្តាលមកពីការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀន។
 - និយាយជាមួយកូនរបស់អ្នកអំពីទំនាក់ទំនងដែលមានសុខភាពល្អ។ ការរំលោភបំពាននាពេលណាដែលកើតឡើងក្នុងចំណោមក្មេងត្រៀមចូលវ័យជំទង់ និងក្មេងជំទង់។
 - ធ្វើជាគំរូសម្រាប់ការបរិភោគប្រកបដោយសុខភាពល្អ និងការធ្វើលំហាត់ប្រាណផ្លូវកាយជាប្រចាំ។

សម្រាប់ស្ត្រីដែលមានអាយុ 20 ដល់ 49 ឆ្នាំ

ប្រធានបទដែលអ្នកប្រហែលជាចង់
ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក

ការហាត់ប្រាណ

- ការធ្វើលំហាត់ប្រាណជាប្រចាំ (យ៉ាងហោចណាស់ 30 នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ) អាចកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺបេះដូង ជំងឺពុកឆ្អឹង ជំងឺធាត់ គ្រុល និងជំងឺទឹកនោមផ្អែម។
- អាយុលើសពី 40 ឆ្នាំ៖ ពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកមុនពេលចាប់ផ្តើមសកម្មភាពរាងកាយកម្រិតខ្ពស់ឡើងវិញ។

អាហារូបត្ថម្ភ

- ដឹងពី BMI សម្ពាធឈាម និងកម្រិតកូឡេស្តេរ៉ូលរបស់អ្នក។ កែប្រែរបបអាហាររបស់អ្នកតាមតម្រូវការ។
- ញាំរបបអាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អ។ ដាក់កម្រិតកំណត់លើការឡើង និងជាតិខ្លាញ់។ ញាំផ្លែឈើ បន្លែ សណ្តែក និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិទាំងមូលជាទៀងរាល់ថ្ងៃ។
- ការទទួលបានជាតិកាល់ស្យូមបានល្អបំផុតសម្រាប់ស្ត្រីដែលមានអាយុពី 25 ទៅ 50 ឆ្នាំត្រូវបានប៉ាន់ប្រមាណថាមាន 1,000 mg/ថ្ងៃ។
- វីតាមីន D មានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការលូតលាស់ មុខងារ និងការរក្សានៃសាច់ដុំ។

ការចាក់ថ្នាំបង្ការ	
ជំងឺ COVID-19	ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់បុគ្គលដែលមានកត្តាហានិភ័យ បុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដទៃដែលមានកត្តាហានិភ័យ និងគ្រប់អ្នកដែលជ្រើសរើសការការពារ។ ¹
គ្រុនផ្តាសាយធំ ប្រចាំឆ្នាំ	ណែនាំ។ ²
ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A	សម្រាប់មនុស្សដែលមានកត្តាហានិភ័យ សម្រាប់មនុស្សដែលស្វែងរកការការពារ។ ¹¹
ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B	ត្រូវបានណែនាំឱ្យប្រើជាស៊េរី 2, 3 ឬ 4 ដូស អាស្រ័យលើវ៉ាក់សាំង ឬលក្ខខណ្ឌសម្រាប់អាយុ 19-59 ឆ្នាំ។ ¹²
(Hib) ជំងឺផ្តាសាយ Haemophilus ប្រភេទ b	មួយ ឬបីដូសអាស្រ័យលើការចង្អុលបង្ហាញ។
HPV (មេរោគវីរុសសាច់ដុះនៅក្នុងមនុស្ស (human papillomavirus))	ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យទាំងអស់រហូតដល់អាយុ 26 ឆ្នាំ។ ការចាក់វ៉ាក់សាំងជាបន្តបន្ទាប់ចំនួន 2 ឬ 3 ដូសអាស្រ័យលើអាយុនៅពេលចាក់វ៉ាក់សាំងលើកដំបូង។
IPV (វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺស្វិតដៃជើងប្រភេទចាក់)	សម្រាប់មនុស្សដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងពីមុន។
ថ្នាំបង្ការជំងឺបណ្តាលពីបាក់តេរីមេណាំងហ្គោកូក (Meningococcal)	សម្រាប់អ្នកដែលមានកត្តាហានិភ័យ។ ⁵
វ៉ាក់សាំង MMR (ជំងឺកញ្ជ្រើល ជំងឺស្រឡាវីទែន ជំងឺស្នួច)	មួយដង ដោយគ្មានកត្តាងងឹតប្រព័ន្ធភាពស្តាំ ឬប្រសិនបើគ្មានដូសទីពីរពីមុនទេ។ ²⁵
វ៉ាក់សាំង Pneumococcal (ជំងឺរលាកសួត)	សម្រាប់មនុស្សដែលមានកត្តាហានិភ័យ។ ¹³
Tdap ឬដូសជំរុញ Td (ជំងឺតេតាណូស ជំងឺខាន់ស្លាក់ ជំងឺក្អកមាត់)	ត្រូវបានណែនាំម្តងរៀងរាល់ 10 ឆ្នាំម្តង។ ²⁶
ជំងឺអុតស្វាយ (អុតស្វាយ)	ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលគ្មានកត្តាងងឹតប្រព័ន្ធភាពស្តាំស៊េរី 2 ដូសដែលមានចន្លោះពី 4-8 សប្តាហ៍។ ²⁷

សម្រាប់ស្ត្រីដែលមានអាយុ 20 ដល់ 49 ឆ្នាំ

ប្រធានបទដែលអ្នកប្រហែលជាចង់
ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក

សុខភាពផ្លូវភេទ

- ការឆ្លងមេរោគកាមរោគ (STI)/ការ
បង្ការមេរោគអេដស៍ (HIV)¹⁶
ការអនុវត្តការរួមភេទប្រកបដោយ
សុវត្ថិភាព (ប្រើស្រោមអនាម័យ) ឬ
ការមិនរួមភេទ។
- ចៀសវាងការមានផ្ទៃពោះ
ដោយគ្មានចេតនា ប្រើថ្នាំ
ពន្យារកំណើត។
- ការអស់រដូវ (ជាធម្មតាចាប់ផ្តើម
នៅចន្លោះអាយុ 45-55 ឆ្នាំ)
រោគសញ្ញាដូចជាការផ្លាស់ប្តូររដូវ
ការឡើងកម្ដៅរហ័ស យប់
ដេកមិនលក់ និងការប្រែប្រួល
អារម្មណ៍។ ពិភាក្សាអំពីការ
ព្យាបាលដែលអាចធ្វើទៅបាន និង
ហានិភ័យសុខភាពរយៈពេល
វែង។
- មុនពេលចាប់ផ្តើមការព្យាបាលមុន
ការប៉ះពាល់ (PrEP) ការធ្វើតេស្ត
ខាងក្រោមត្រូវបានណែនាំ៖ ការ
ធ្វើតេស្តមេរោគអេដស៍ (HIV) ការ
ធ្វើតេស្តសេរ៉ូមសម្រាប់ជំងឺរលាក
ថ្លើមប្រភេទ B និង C ការធ្វើតេស្ត
កម្រិតត្រីអាទីនីនក្នុងសេរ៉ូម
តាមកាលកំណត់ ការធ្វើតេស្តរក
ផ្ទៃពោះតាមកាលកំណត់ និង
ការពិនិត្យស្វែងរកការឆ្លងមេរោគ
បាក់តេរីតាមផ្លូវភេទតាមកាល
កំណត់។ ការផ្តល់ប្រឹក្សាតាមដាន
ជាបន្តបន្ទាប់ និងការត្រួតពិនិត្យ
មើលរៀងរាល់បីខែម្តង ត្រូវបាន
រ៉ាប់រងដោយមិនគិតថ្លៃ។

ការឆ្លុះពិនិត្យ ការប្រឹក្សាយោបល់ និងសេវាកម្ម	
ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងមិន ត្រឹមត្រូវ	ការឆ្លុះពិនិត្យរកការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងដែលមិនល្អសម្រាប់សុខភាព និងការប្រឹក្សាយោបល់អាកប្បកិរិយាតាមតម្រូវការ។ ¹⁵
សម្ពាធឈាម កម្ពស់ ទម្ងន់ BMI ការមើល និងការស្តាប់	នៅពេលពិនិត្យប្រចាំឆ្នាំ។ នេះមានការសម្របសម្រួលសេវាថែទាំ សុខភាពបង្ការជំងឺ។
ការវាយតម្លៃហានិភ័យហ្វែប្រូន ជំងឺមហារីកសុដន់ (BRCA) និងការប្រឹក្សាយោបល់/ការ ធ្វើតេស្តហ្វែប្រូន	ស្ត្រីដែលមានលទ្ធផលវិជ្ជមានលើឧបករណ៍វាយតម្លៃហានិភ័យ ឬមាន ប្រវត្តិគ្រួសារដែលមានជំងឺមហារីកសុដន់ អូវែរី បំពង់ដៃស្បូន ឬ ស្រោមពោះត្រូវបានណែនាំឱ្យទទួលការប្រឹក្សាយោបល់អំពីហ្វែប្រូន និង/ ឬការធ្វើតេស្តហ្វែប្រូន។ ²⁸
មហារីកសុដន់	ការពិនិត្យមើលសុដន់ជារៀងរាល់ពីរឆ្នាំត្រូវបានណែនាំសម្រាប់ស្ត្រីដែល មានអាយុចាប់ពី 40 ឆ្នាំឡើងទៅ។
ការប្រើប្រាស់ឱសថសម្រាប់ ជំងឺមហារីកសុដន់	ថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជា ឬថ្នាំកាត់បន្ថយហានិភ័យត្រូវបានណែនាំសម្រាប់ស្ត្រី ដែលមានអាយុចាប់ពី 35 ឆ្នាំឡើងទៅដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃ ជំងឺមហារីកសុដន់ និងមានហានិភ័យទាបចំពោះផលប៉ះពាល់ថ្នាំ អវិជ្ជមាន។
ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង	ការប្រើថ្នាំ Statin សម្រាប់ការការពារបឋមសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ អាយុ 40-75 ឆ្នាំដែលមានកត្តាហានិភ័យមួយ ឬច្រើន។ ²⁹
មហារីកកស្បូន	ការពិនិត្យកោសិកាមាត់ស្បូនត្រូវបានណែនាំរៀងរាល់ 3 ឆ្នាំម្តងដោយ ការពិនិត្យមាត់ស្បូនសម្រាប់ស្ត្រីអាយុពី 21-29 ឆ្នាំ។ សម្រាប់ស្ត្រីដែល មានអាយុពី 30-65 ឆ្នាំ ការពិនិត្យដែលត្រូវបានណែនាំ គឺរៀងរាល់ 3 ឆ្នាំម្តង ជាមួយនឹងការពិនិត្យកោសិកាមាត់ស្បូនតែមួយមុខ រៀងរាល់ 5 ឆ្នាំម្តង ជាមួយនឹងការធ្វើតេស្ត HPV ហានិភ័យខ្ពស់តែមួយមុខ ឬ រៀងរាល់ 5 ឆ្នាំម្តង ជាមួយនឹងការធ្វើតេស្ត HPV ហានិភ័យខ្ពស់ រួមផ្សំ ជាមួយនឹងការពិនិត្យកោសិកាមាត់ស្បូន។
ជំងឺប្រមេទឹកថ្លា និងជំងឺ ប្រមេទឹកបាយ	ការពិនិត្យរកជំងឺចំពោះស្ត្រីដែលសកម្មខាងផ្លូវភេទទាំងអស់ដែលមាន អាយុ 24 ឆ្នាំ ឬក្មេងជាងនេះ និងចំពោះស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី 25 ឆ្នាំ ឡើងទៅ ដែលមានហានិភ័យកើនឡើងខ្ពស់សម្រាប់ការឆ្លងមេរោគ។ ¹⁷
មហារីកចុងពោះវៀនធំ	ការឆ្លុះពិនិត្យសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យអាយុ 45-75 ឆ្នាំ។ ³⁰
ការពន្យារកំណើត	វិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើតដែលអនុម័តដោយ FDA ការអប់រំ និងការ ប្រឹក្សាយោបល់។ ¹⁸
ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងជំងឺ ចប់អារម្មណ៍	ការឆ្លុះពិនិត្យរកជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងជំងឺចប់អារម្មណ៍ចំពោះមនុស្ស ពេញវ័យទាំងអស់។
ជំងឺទឹកនោមផ្អែម/ជំងឺរលាក កាលត្រៀមប្រុងមានជំងឺ ទឹកនោមផ្អែម	ការឆ្លុះពិនិត្យរកជំងឺទឹកនោមផ្អែមមុន និងជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 2 ចំពោះមនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 35-70 ឆ្នាំដែលលើស ទម្ងន់ ឬបាត់ខ្លាំង។ ³¹
អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ និង ការរំលោភបំពាន	ការវាយតម្លៃរកអំពើហិង្សាពីសំណាក់ដៃគូសម្រាប់ស្ត្រីក្នុងវ័យដែលអាច មានផ្ទៃពោះបាន ព្រមទាំងផ្តល់ជំនួយ ឬណែនាំស្ត្រីឱ្យទៅរកសេវាកម្ម ជួយជ្រោមជ្រែងនានា។ ¹⁹
ការប្រើប្រាស់ឱសថមិន ត្រឹមត្រូវ	ការឆ្លុះពិនិត្យរកការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនដែលមិនមានសុខភាពល្អ។ ²⁰

សម្រាប់ស្ត្រីដែលមានអាយុ 20 ដល់ 49 ឆ្នាំ

ប្រធានបទដែលអ្នកប្រហែលជាចង់
ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក

វិបត្តិមិនធម្មតានៃសុខភាពផ្លូវចិត្ត
និងការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន

- ឈប់ជក់បារី។ កាត់បន្ថយការ
ទទួលទានភេសជ្ជៈមានជាតិ
អាល់កុល។ មិនត្រូវប្រើប្រាស់
គ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀនក្នុង
ពេលបើកបរ។
- វិបត្តិមិនធម្មតានៃសុខភាពផ្លូវចិត្ត
និងការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន
ត្រូវបានកំណត់ថាជាបញ្ហា
ទាំងឡាយដែលត្រូវបានរាយ
នៅក្នុងការបោះពុម្ពផ្សាយថ្មីៗ
បំផុតនៃចំណាត់ថ្នាក់ជំងឺអន្តរជាតិ
នៃអង្គការសុខភាពពិភពលោក
ឬនៅក្នុងសៀវភៅណែនាំ
រោគវិនិច្ឆ័យ និងស្ថិតិនៃវិបត្តិ
ខុសប្រក្រតីខាងផ្លូវចិត្តរបស់
សមាគមវិកលវិទ្យាអាមេរិក។

សុខភាពធ្មេញ

- ប្រើខ្សែសម្ពាធចន្លោះធ្មេញ និង
ដុសធ្មេញជាមួយសារធាតុហ្វូស្វ័រ
រឹតជាងរាល់ថ្ងៃ។ ស្វែងរក
ការថែទាំសុខភាពធ្មេញឱ្យបាន
ទៀងទាត់។

ការឆ្លុះពិនិត្យ ការប្រឹក្សាយោបល់ និងសេវាកម្ម	
របបអាហារផ្តល់សុខភាពល្អ និងសកម្មភាពផ្លូវកាយ	អន្តរាគមន៍ប្រឹក្សាយោបល់អាចប្រកួតប្រជែងជាមួយការប្រើប្រាស់អាហារដែល មានសុខភាពល្អ និងសកម្មភាពរាងកាយសម្រាប់បុគ្គលដែលមានហានិភ័យ នៃជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ឬការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យនៃជំងឺលើសឈាម ជំងឺ លើសជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាម រោគសញ្ញាមេតាបូលីសជាដើម។ ²¹
ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C	ការឆ្លុះពិនិត្យរកការឆ្លងមេរោគ។
រោគ HIV	ការឆ្លុះពិនិត្យរកការឆ្លងមេរោគ HIV សម្រាប់មនុស្សវ័យធំទង់ និងមនុស្ស ពេញវ័យទាំងអស់ដែលមានអាយុពី 15–65 ឆ្នាំ។ ត្រូវបានណែនាំ PrEP ដោយប្រើប្រាស់ការព្យាបាលដោយថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពដល់អ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការឆ្លង មេរោគ HIV។
ជំងឺលើសឈាម	ការពិនិត្យរកជំងឺលើសឈាម (សម្ពាធឈាមខ្ពស់) ចំពោះមនុស្សពេញវ័យ ដែលមានអាយុចាប់ពី 18 ឆ្នាំឡើងទៅជាមួយនឹងការវាស់សម្ពាធឈាម នៅការិយាល័យ (OBPM)។ ការត្រួតពិនិត្យតាមដានសម្ពាធឈាមនៅ ខាងក្រៅកន្លែងព្យាបាល ត្រូវបានណែនាំដើម្បីបញ្ជាក់ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ។
ការឆ្លងជំងឺរបេងសំងំ (LTBI)	ការឆ្លុះពិនិត្យរកអ្នកដែលមានហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគកើនឡើង។ ²²
ជំងឺធាត់	ការឆ្លុះពិនិត្យ ការប្រឹក្សាយោបល់ និងប្រសិនបើ BMI ចាប់ពី 30 ឡើង ទៅ ផ្តល់ជូន ឬយោងទៅលើការធ្វើអន្តរាគមន៍អាចប្រកួតប្រជែងជាមួយការប្រើប្រាស់អាហារ ច្រើនផ្នែក។
ជំងឺពុកផ្តាសាយ	ការឆ្លុះពិនិត្យសម្រាប់ស្ត្រីដែលមានហានិភ័យកើនឡើង រួមទាំងស្ត្រី ក្រោយពេលអស់រដូវដែលមានអាយុក្រោម 65 ឆ្នាំ។ ³³
STI	ការប្រឹក្សាយោបល់អំពីអាចប្រកួតប្រជែងជាមួយការប្រើប្រាស់អាហារដែលមាន សកម្មភាពផ្លូវភេទទាំងអស់ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ចំពោះ STI។ ²³
ជំងឺមហារីកស្បែក	ពិភាក្សាអំពីសារៈសំខាន់នៃការការពារកម្រិតថ្លៃ ដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះ នឹងពន្លឺថ្ងៃ សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យវ័យក្មេង រហូតដល់អាយុ 24 ឆ្នាំ ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់។
ការគាំងបេះដូងក្លាមៗ	ធ្វើការវាយតម្លៃហានិភ័យតាមដែលសមស្របសម្រាប់បុគ្គលដែលមាន អាយុចាប់ពី 11-21 ឆ្នាំ។
ជំងឺស្វាយ	ការឆ្លុះពិនិត្យរកជំងឺសម្រាប់អ្នកមានផ្ទៃពោះមុនពេលមានផ្ទៃពោះ ឬក្នុង ឱកាសដំបូង ហើយអ្នកដែលមានហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគកើនឡើង។ ²⁴
ការប្រើប្រាស់ និងការផ្តាច់ ថ្នាំជក់	ពិនិត្យមើលមនុស្សពេញវ័យទាំងអស់អំពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ ណែនាំ ពួកគេឱ្យឈប់ប្រើថ្នាំជក់ និងផ្តល់អន្តរាគមន៍អាចប្រកួតប្រជែងជាមួយការ ព្យាបាលដោយឱសថដែលអនុម័តដោយ FDA សម្រាប់ការបញ្ឈប់ដល់ មនុស្សពេញវ័យដែលមិនមានផ្ទៃពោះដែលប្រើថ្នាំជក់។
ជំងឺនោមដោយមិនដឹងខ្លួន	ការពិនិត្យរកជំងឺប្រចាំឆ្នាំ។

ប្រសិនបើអ្នកមានផ្ទៃពោះ សូមមើលផ្នែក “សម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ” សម្រាប់ការណែនាំទាក់ទងនឹង
ការមានផ្ទៃពោះ។

សម្រាប់បុរសដែលមានអាយុពី 20 ដល់ 49 ឆ្នាំ

ប្រធានបទដែលអ្នកប្រហែលជាចង់
ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក

ការហាត់ប្រាណ

- ការធ្វើលំហាត់ប្រាណជាប្រចាំ (យ៉ាងហោចណាស់ 30 នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ) អាចកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺបេះដូង ជំងឺពុកឆ្អឹង ជំងឺធាត់ជ្រួល និងជំងឺទឹកនោមផ្អែម។
- អាយុលើសពី 40 ឆ្នាំ៖ ពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតមុនពេលចាប់ផ្តើមសកម្មភាពរាងកាយដ៏រឹងមាំថ្មី។

អាហារូបត្ថម្ភ

- ដឹងពីសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយ (BMI) សម្ពាធឈាម និងកម្រិតកូឡេស្តេរ៉ុល។ ផ្លាស់ប្តូរបែបអាហាររបស់អ្នកតាមតម្រូវការ។
- វីតាមីន D មានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការលូតលាស់សាច់ដុំ មុខងារ និងការរក្សាឆ្អឹង និងសាច់ដុំ។

ការចាក់ថ្នាំបង្ការ	
ជំងឺ COVID-19	ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់បុគ្គលដែលមានកត្តាហានិភ័យ បុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដទៃដែលមានកត្តាហានិភ័យ និងគ្រប់អ្នកដែលជ្រើសរើសការការពារ។ ¹
គ្រុនផ្តាសាយធំ ប្រចាំឆ្នាំ	ណែនាំ។ ²
ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A	សម្រាប់មនុស្សដែលមានកត្តាហានិភ័យ សម្រាប់មនុស្សដែលស្វែងរកការការពារ។ ¹¹
ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B	ត្រូវបានណែនាំឱ្យប្រើជាស៊េរី 2, 3 ឬ 4 ដូស អាស្រ័យលើវ៉ាក់សាំង ឬលក្ខខណ្ឌសម្រាប់អាយុ 19-59 ឆ្នាំ។ ¹²
(Hib) ជំងឺផ្តាសាយ Haemophilus ប្រភេទ b	មួយ ឬបីដូសអាស្រ័យលើការចង្អុលបង្ហាញ។
វ៉ាក់សាំង HPV (មេរោគ human papillomavirus)	ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យទាំងអស់រហូតដល់អាយុ 26 ឆ្នាំ។ ការចាក់វ៉ាក់សាំងជាបន្តបន្ទាប់ចំនួន 2 ឬ 3 ដូសអាស្រ័យលើអាយុនៅពេលចាក់វ៉ាក់សាំងលើកដំបូង។
IPV (វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺស្វិតដៃជើងប្រភេទចាក់)	សម្រាប់មនុស្សដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងពីមុន។
ថ្នាំបង្ការជំងឺបណ្តាលពីបាក់តេរីមេណាំងហ្គោកូក (Meningococcal)	សម្រាប់អ្នកដែលមានកត្តាហានិភ័យ។ ⁵
វ៉ាក់សាំង MMR (ជំងឺកញ្ជ្រៀល ជំងឺស្រឡៅទន់ ជំងឺស្លុត)	មួយដង ដោយគ្មានកសុតាងពីប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ ឬប្រសិនបើគ្មានដូសទីពីរពីមុនទេ។ ²⁵
វ៉ាក់សាំង Pneumococcal (ជំងឺរលាកសួត)	សម្រាប់មនុស្សដែលមានកត្តាហានិភ័យ។ ¹³
Tdap ឬដូសជំរុញ Td (ជំងឺតេតាណូស ជំងឺខាន់ស្លាក់ ជំងឺក្អកមាត់)	ត្រូវបានណែនាំម្តងរៀងរាល់ 10 ឆ្នាំម្តង។ ²⁶
ជំងឺអុតស្វាយ (អុតស្វាយ)	ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលគ្មានកសុតាងនៃភាពស៊ាំស៊េរី 2 ដូសដែលមានចន្លោះពី 4-8 សប្តាហ៍។ ²⁷

ការឆ្លុះពិនិត្យ ការប្រើក្បាយោបល់ និងសេវាកម្ម	
ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងមិនត្រឹមត្រូវ	ការឆ្លុះពិនិត្យការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងដែលមិនល្អសម្រាប់សុខភាព និងការប្រើក្បាយោបល់អាកប្បកិរិយាតាមតម្រូវការ។ ¹⁵
សម្ពាធឈាម កម្ពស់ ទម្ងន់ BMI ភ្នែក និងត្រចៀក	នៅពេលពិនិត្យសុខភាពប្រចាំឆ្នាំ។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងការសម្របសម្រួលនៃសេវាកម្មបែបបង្ការ។
ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង	ការប្រើថ្នាំ Statin សម្រាប់ការការពារបឋមសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យអាយុ 40-75 ឆ្នាំដែលមានកត្តាហានិភ័យមួយ ឬច្រើន។ ²⁹
មហារីកចុងពោះវៀនធំ	ការឆ្លុះពិនិត្យសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យអាយុ 45-75 ឆ្នាំ។ ³⁰

សម្រាប់បុរសដែលមានអាយុពី 20 ដល់ 49 ឆ្នាំ

ប្រធានបទដែលអ្នកប្រហែលជាចង់
ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក

សុខភាពផ្លូវភេទ

- ការឆ្លងមេរោគកាមរោគ (STI)/ការ
បង្ការមេរោគអេដស៍ (HIV)¹⁶
ការអនុវត្តការរួមភេទប្រកបដោយ
សុវត្ថិភាព (ប្រើស្រោមអនាម័យ) ឬ
ការមិនរួមភេទ។
- ចៀសវាងការមានផ្ទៃពោះដោយ
មិនបានគ្រោងទុក ប្រើថ្នាំ
ពន្យារកំណើត។
- មុនពេលចាប់ផ្តើមការព្យាបាល
មុនការប៉ះពាល់ (PrEP) ការ
ធ្វើតេស្តខាងក្រោមត្រូវបាន
ណែនាំ៖ ការធ្វើតេស្តមេរោគ
អេដស៍ (HIV) ការធ្វើតេស្តស្បែក
សម្រាប់ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B
និង C ការធ្វើតេស្តកម្រិតត្រីអាទីនី
នក្នុងស្បែកតាមកាលកំណត់ ការ
ធ្វើតេស្តរកផ្ទៃពោះតាមកាល
កំណត់ និងការពិនិត្យស្វែងរកការ
ឆ្លងមេរោគបាក់តេរីតាមផ្លូវភេទ
តាមកាលកំណត់។ ការផ្តល់ប្រឹក្សា
តាមដានជាបន្តបន្ទាប់ និងការ
ត្រួតពិនិត្យមើលរឿងរាល់បីខែម្តង
ត្រូវបានរៀបចំដោយមិនគិតថ្លៃ។

ការឆ្លុះពិនិត្យ ការប្រឹក្សាយោបល់ និងសេវាកម្ម	
ការពន្យារកំណើត	វិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើតដែលអនុម័តដោយ FDA ការអប់រំ និងការ ប្រឹក្សាយោបល់។ ¹⁸
ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងជំងឺ ចំបាំងអារម្មណ៍	ការឆ្លុះពិនិត្យរកជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងជំងឺចំបាំងអារម្មណ៍ចំពោះមនុស្ស ពេញវ័យទាំងអស់។
ជំងឺទឹកនោមផ្អែម/ដំណាក់ កាលត្រៀមប្រុងមានជំងឺ ទឹកនោមផ្អែម	ការឆ្លុះពិនិត្យរកជំងឺទឹកនោមផ្អែមមុន និងជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 2 ចំពោះមនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 35–70 ឆ្នាំដែលលើសទម្ងន់ ឬធាត់ខ្លាំង។ ³¹
ការប្រើប្រាស់ឱសថមិន ត្រឹមត្រូវ	ការឆ្លុះពិនិត្យរកការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនដែលមិនមានសុខភាពល្អ។ ²⁰
របបអាហារផ្តល់សុខភាពល្អ និងសកម្មភាពផ្លូវកាយ	អន្តរាគមន៍ប្រឹក្សាយោបល់អាចបង្កើនការយល់ដឹងអំពីកម្មវិធីរបបអាហារ ដែលផ្តល់សុខភាពល្អ និងសកម្មភាពផ្លូវកាយសម្រាប់បុគ្គលដែលមាន អាយុ 18 ឆ្នាំឡើងទៅដែលមានហានិភ័យនៃជំងឺសរសៃឈាមចង្កេះ ឬ មានរោគវិនិច្ឆ័យនៃជំងឺសរសៃឈាម ជំងឺលើសជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាម ចង្កេះរោគសញ្ញាវិបត្តិមេតាបូលីស ជាដើម។ ²¹
ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C	ការឆ្លុះពិនិត្យរកការឆ្លងមេរោគ។
រោគ HIV	ការឆ្លុះពិនិត្យរកការឆ្លងមេរោគ HIV សម្រាប់មនុស្សវ័យជំទង់ និងមនុស្ស ពេញវ័យទាំងអស់ដែលមានអាយុពី 15–65 ឆ្នាំ។ កុមារវ័យជំទង់ដែល នៅក្មេងជាងនេះ និងមនុស្សចាស់ដែលមានការកើនឡើងនូវហានិភ័យនៃ ការឆ្លងមេរោគ ក៏គួរតែទទួលបានការពិនិត្យរកមេរោគផងដែរ។ ណែនាំឱ្យ ប្រើការការពារមុនពេលប៉ះពាល់ (PrEP) ដោយប្រើប្រាស់ការព្យាបាល ដោយថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពដល់អ្នកដែល មានហានិភ័យខ្ពស់នៃការឆ្លងមេរោគ HIV។
ជំងឺលើសឈាម	ការពិនិត្យរកជំងឺលើសឈាម (សម្ពាធឈាមខ្ពស់) ចំពោះមនុស្ស ពេញវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 18 ឆ្នាំឡើងទៅជាមួយនឹងការវាស់ សម្ពាធឈាមនៅការិយាល័យ (OBPM)។ ការត្រួតពិនិត្យតាមដាន សម្ពាធឈាមនៅខាងក្រៅកន្លែងព្យាបាល ត្រូវបានណែនាំដើម្បីបញ្ជាក់ ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ។
ការឆ្លងជំងឺរបេងសំងំ (LTBI)	ការឆ្លុះពិនិត្យរកអ្នកដែលមានហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគកើនឡើង។ ²²
ជំងឺធាត់	ការឆ្លុះពិនិត្យ ការប្រឹក្សាយោបល់ និងប្រសិនបើ BMI ចាប់ពី 30 ឡើង ទៅ ផ្តល់ជូន ឬយោងទៅលើការធ្វើអន្តរាគមន៍អាចបង្កើនការយល់ដឹង និង ច្រើនផ្នែក។
STI	ការប្រឹក្សាយោបល់អំពីអាចបង្កើនការយល់ដឹងសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលមាន សកម្មភាពផ្លូវភេទទាំងអស់ ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ចំពោះ STI។ ²³
ជំងឺមហារីកស្បែក	ពិភាក្សាអំពីសារៈសំខាន់នៃការការពារកម្រិតថ្លៃ ដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះ នឹងពន្លឺថ្ងៃ សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យវ័យក្មេង រហូតដល់អាយុ 24 ឆ្នាំ ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់។
ការគាំងបេះដូងភ្លាមៗ	ធ្វើការវាយតម្លៃហានិភ័យតាមដែលសមស្របសម្រាប់បុគ្គលដែលមាន អាយុចាប់ពី 11–21 ឆ្នាំ។

សម្រាប់បុរសដែលមានអាយុពី 20 ដល់ 49 ឆ្នាំ

ការឆ្លុះពិនិត្យ ការប្រើក្បាលយោបល់ និងសេវាកម្ម

ជំងឺស្វាយ

ការឆ្លុះពិនិត្យជាប្រចាំសម្រាប់អ្នកដែលមានហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគ កើនឡើង។²⁴

ការប្រើប្រាស់ និងបញ្ឈប់ការ ជក់បារី

ពិនិត្យមើលមនុស្សពេញវ័យទាំងអស់អំពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ ណែនាំ ពួកគេឱ្យឈប់ប្រើថ្នាំជក់ និងផ្តល់អន្តរាគមន៍អាកប្បកិរិយា និងការ ព្យាបាលដោយឱសថដែលអនុម័តដោយ FDA សម្រាប់ការបញ្ឈប់ដល់ មនុស្សពេញវ័យដែលមិនមានផ្ទៃពោះដែលប្រើថ្នាំជក់។

ប្រធានបទដែលអ្នកប្រហែលជាចង់ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក

សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងវិបត្តិនៃការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន

- ឈប់ជក់បារី។ កាត់បន្ថយការទទួលទានភេសជ្ជៈមានជាតិអាល់កុល។ មិនត្រូវប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀនក្នុងពេលបើកបរ។
- សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងបញ្ហាប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន ត្រូវបានកំណត់ថាជាស្ថានភាពទាំងឡាយណា ដែលមានរាយនាមនៅក្នុងការបោះពុម្ពផ្សាយ ចុងក្រោយបំផុតនៃចំណាត់ថ្នាក់ជំងឺអន្តរជាតិ (International Classification of Diseases) របស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក (World Health Organization - WHO) ឬនៅក្នុងសៀវភៅណែនាំអំពីការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងស្ថិតិនៃបញ្ហាផ្លូវចិត្ត (DSM) របស់សមាគមចិត្តសាស្ត្រ អាមេរិក (American Psychiatric Association)។

សុខភាពធ្មេញ

- ប្រើខ្សែសម្អាតចន្លោះធ្មេញ និងដុសធ្មេញជាមួយសារធាតុហ្គ្រីនអ៊ុយរ៉េតជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ស្វែងរកការថែទាំសុខភាពធ្មេញឱ្យបានទៀងទាត់។

សម្រាប់បុរស និងស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី 50 ឆ្នាំឡើងទៅ

ប្រធានបទដែលអ្នកប្រហែលជាចង់
ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក

អាហារូបត្ថម្ភ

- ញ៉ាំរបបអាហារដែលផ្តល់
សុខភាពល្អ។ ដាក់កម្រិតកំណត់
លើកាឡូរី និងជាតិខ្លាញ់។ ញ៉ាំ
ផ្លែឈើ បន្លែ សណ្តែក និង
គ្រាប់ធញ្ញជាតិទាំងមូលជា
រៀងរាល់ថ្ងៃ។
- កម្រិតជាតិកាល់ស្យូមដ៏ល្អបំផុត
សម្រាប់ស្ត្រីក្រោយអស់រដូវ ដែល
មិនបានទទួលការព្យាបាលដោយ
អរម៉ូនអ៊ីស្ត្រូសែន គឺប្រហែល
1,500 mg ក្នុងមួយថ្ងៃ។
- វីតាមីន D គឺមានសារៈសំខាន់
សម្រាប់ការលូតលាស់ មុខងារ
និងការរក្សាការពារឆ្លង និង
សាច់ដុំ។

ការចាក់ថ្នាំបង្ការ	
ជំងឺ COVID-19	ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់បុគ្គលដែលមានកត្តាហានិភ័យ បុគ្គលដែលមាន ទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដទៃដែលមានកត្តាហានិភ័យ និងគ្រប់អ្នក ដែលជ្រើសរើសការការពារ។ ¹
គ្រុនផ្តាសាយធំ ប្រចាំឆ្នាំ	ត្រូវបានណែនាំ។ ²
ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A	សម្រាប់មនុស្សដែលមានកត្តាហានិភ័យ សម្រាប់មនុស្សដែលស្វែងរក ការការពារ។ ¹¹
ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B	ត្រូវបានណែនាំឱ្យប្រើជាស៊េរី 2, 3 ឬ 4 ដូស អាស្រ័យលើវ៉ាក់សាំង ឬ លក្ខខណ្ឌសម្រាប់អាយុ 19-59 ឆ្នាំ។ ¹²
(Hib) ជំងឺផ្តាសាយ Haemophilus ប្រភេទ b	មួយ ឬបីដូសអាស្រ័យលើការចង្អុលបង្ហាញ។
IPV (វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺ ស្វិតដៃជើងប្រភេទចាក់)	សម្រាប់មនុស្សដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងពីមុន។
ថ្នាំបង្ការជំងឺបណ្តាលពី បាក់តេរីមេណាំងហ្គេកូក (Meningococcal)	សម្រាប់អ្នកដែលមានកត្តាហានិភ័យ។ ⁵
វ៉ាក់សាំង MMR (ជំងឺកញ្ជ្រៀល ជំងឺស្រឡៅទែន ជំងឺស្លាប)	មួយដង ដោយគ្មានភស្តុតាងពីប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ ឬប្រសិនបើគ្មានដូសទីពីរ ពីមុនទេ។ ²⁵
វ៉ាក់សាំង Pneumococcal (ជំងឺរលាកសួត)	សម្រាប់មនុស្សដែលមានកត្តាហានិភ័យ។ ¹³
វ៉ាក់សាំង RSV (វីរុស ផ្លូវដង្ហើម)	ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់មនុស្សដែលមានអាយុចាប់ពី 75 ឆ្នាំឡើងទៅ ប្រសិនបើមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងពីមុន និងមនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុ ពី 50-74 ឆ្នាំដែលមានកត្តាហានិភ័យ។
Tdap ឬដូសជំរុញ Td (ជំងឺតេតាណូស ជំងឺខាន់ស្លាក់ ជំងឺក្អកមាត់)	ត្រូវបានណែនាំម្តងរៀងរាល់ 10 ឆ្នាំម្តង។ ²⁶
វ៉ាក់សាំង Varicella (ជំងឺអុតស្វាយ)	ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលគ្មានភស្តុតាងនៃភាពស៊ាំ ស៊េរី 2 ដូសដែលមានចន្លោះពី 4-8 សប្តាហ៍។ ²⁷
វ៉ាក់សាំង Zoster (វើម)	ការចាក់វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺស្វាយអុស (Recombinant Zoster Vaccine - RZV) ចំនួនបន្តបន្ទាប់ចំនួនពីរដូស ដោយចាក់ឃ្លាតពីគ្នា ពី 2 ទៅ 6 ខែ។

សម្រាប់បុរស និងស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី 50 ឆ្នាំឡើងទៅ

ប្រធានបទដែលអ្នកប្រហែលជាចង់
ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក

សុខភាពផ្លូវភេទ

- ការឆ្លងមេរោគកាមរោគ (STI)/ការបង្ការមេរោគអេដស៍ (HIV)^៦
ការអនុវត្តការរួមភេទប្រកបដោយសុវត្ថិភាព (ប្រើស្រោមអនាម័យ) ឬការមិនរួមភេទ។
- ចៀសវាងការមានផ្ទៃពោះដោយមិនបានគ្រោងទុក ប្រើថ្នាំពន្យារកំណើត។
- ការអស់រដូវ (ជាធម្មតាចាប់ពី ៤៥-៥៥ ឆ្នាំ) រោគសញ្ញាដូចជាការផ្លាស់ប្តូររដូវ ការឡើងកម្ដៅ យប់មិនដេក និងការប្រែប្រួលអារម្មណ៍។ ពិភាក្សាអំពីការព្យាបាលដែលអាចធ្វើទៅបាន និងហានិភ័យសុខភាពរយៈពេលវែង។
- មុនពេលចាប់ផ្តើមការព្យាបាលមុនការប៉ះពាល់ (PrEP) ការធ្វើតេស្តខាងក្រោមត្រូវបានណែនាំ៖ ការធ្វើតេស្តមេរោគអេដស៍ (HIV) ការធ្វើតេស្តស្បែកសម្រាប់ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B និង C ការធ្វើតេស្តកម្រិតត្រីអាទីនីនក្នុងស្បែកតាមកាលកំណត់ ការធ្វើតេស្តរកផ្ទៃពោះតាមកាលកំណត់ និងការពិនិត្យស្វែងរកការឆ្លងមេរោគបាក់តេរីតាមផ្លូវភេទតាមកាលកំណត់។ ការផ្តល់ប្រឹក្សាតាមដានជាបន្តបន្ទាប់ និងការត្រួតពិនិត្យមើលរៀងរាល់បីខែ ម្តង ត្រូវបានរ៉ាប់រងដោយមិនគិតថ្លៃ។

ការឆ្លុះពិនិត្យ ការប្រឹក្សាយោបល់ និងសេវាកម្ម	
AAA (ជំងឺសរសៃឈាមអាក្រក់ក្នុងពោះប៉ោងរីក)	សម្រាប់បុរសដែលមានអាយុពី 65-75 ឆ្នាំដែលធ្លាប់ជក់បារី។ ការពិនិត្យស្វែងរកជំងឺប៉ោងសរសៃឈាមអាក្រក់ពោះ (Abdominal Aortic Aneurysm - AAA) តែមួយលើកគត់ ដោយប្រើម៉ាស៊ីនអេកូសាស្ត្រ (ultrasonography)។ ¹
ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងមិនត្រឹមត្រូវ	ការឆ្លុះពិនិត្យរកការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងដែលមិនល្អសម្រាប់សុខភាព និងការប្រឹក្សាយោបល់អាកប្បកិរិយាតាមតម្រូវការ។ ¹⁵
សម្ពាធឈាម កម្ពស់ ទម្ងន់ BMI ការមើល និងការស្តាប់	នៅពេលពិនិត្យសុខភាពប្រចាំឆ្នាំ។ នេះមានការសម្របសម្រួលសេវាថែទាំសុខភាពបង្ការជំងឺ។
ការវាយតម្លៃហានិភ័យហ្វែនជំងឺមហារីកស្បែក (BRCA) និងការប្រឹក្សាយោបល់/ការធ្វើតេស្តហ្វែន	ស្ត្រីដែលមានលទ្ធផលវិជ្ជមានលើឧបករណ៍វាយតម្លៃហានិភ័យ ឬមានប្រវត្តិគ្រួសារដែលមានជំងឺមហារីកស្បែក អូវែរី បំពង់ដៃស្បូន ឬស្រោមពោះត្រូវបានណែនាំឱ្យទទួលការប្រឹក្សាយោបល់អំពីហ្វែន និង/ឬការធ្វើតេស្តហ្វែន។ ²⁸
មហារីកស្បែក	ការពិនិត្យមើលស្បែកជាម្តងរាល់ពីរឆ្នាំត្រូវបានណែនាំសម្រាប់ស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី 40 ឆ្នាំឡើងទៅ។
ការប្រើប្រាស់ឱសថសម្រាប់ជំងឺមហារីកស្បែក	ថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជា ឬថ្នាំកាត់បន្ថយហានិភ័យត្រូវបានណែនាំសម្រាប់ស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី 35 ឆ្នាំឡើងទៅដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃជំងឺមហារីកស្បែក និងមានហានិភ័យទាបចំពោះផលប៉ះពាល់ថ្នាំអវិជ្ជមាន។
ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង	ការប្រើថ្នាំ Statin សម្រាប់ការការពារបឋមសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យអាយុ 40-75 ឆ្នាំដែលមានកត្តាហានិភ័យមួយ ឬច្រើន។ ²⁹
មហារីកកស្បូន	ការពិនិត្យរកមើលដែលត្រូវបានណែនាំ គឺរៀងរាល់ 3 ឆ្នាំម្តង ជាមួយនឹងការពិនិត្យកោសិកាមាត់ស្បូនតែមួយមុខ រៀងរាល់ 5 ឆ្នាំម្តង ជាមួយនឹងការធ្វើតេស្តរកមេរោគ HPV ហានិភ័យខ្ពស់តែមួយមុខ ឬរៀងរាល់ 5 ឆ្នាំម្តង ជាមួយនឹងការធ្វើតេស្តរកមេរោគប៉ាពីឡូម៉ាមនុស្ស (HPV) ហានិភ័យខ្ពស់ រួមផ្សំជាមួយនឹងការពិនិត្យកោសិកាមាត់ស្បូន។
ជំងឺប្រមេទឹកថ្លា និងជំងឺប្រមេទឹកបាយ	ការពិនិត្យស្វែងរកសម្រាប់ស្ត្រីទាំងអស់ដែលមានសកម្មភាពផ្លូវភេទអាយុចាប់ពី 25 ឆ្នាំឡើងទៅ ដែលមានការកើនឡើងនូវហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគ។ ¹⁷
មហារីកចុងពោះវៀនធំ	ការឆ្លុះពិនិត្យសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យអាយុ 45-75 ឆ្នាំ។ ³⁰
ការពន្យារកំណើត	វិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើតដែលអនុម័តដោយ FDA ការអប់រំ និងការប្រឹក្សាយោបល់។ ¹⁸
ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងជំងឺចប់អារម្មណ៍	ការពិនិត្យរកមើលជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងជំងឺចប់អារម្មណ៍ចំពោះមនុស្សពេញវ័យទាំងអស់។
ជំងឺទឹកនោមផ្អែម/ដំណាក់កាលគ្រឿងប្រុសមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម	ការពិនិត្យរកមើលជំងឺទឹកនោមផ្អែមមុន និងជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 2 ចំពោះមនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 35-70 ឆ្នាំដែលលើសទម្ងន់ ឬធាត់ខ្លាំង។ ³¹
អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ និងការរំលោភបំពាន	ការពិនិត្យរកមើលអំពើហិង្សារបស់ដៃគូជិតស្និទ្ធចំពោះស្ត្រីដែលមានអាយុបន្តពូជ និងផ្តល់ ឬបញ្ជូនស្ត្រីទៅកាន់សេវាគាំទ្រដែលកំពុងបន្ត។ ¹⁹

សម្រាប់បុរស និងស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី 50 ឆ្នាំឡើងទៅ

ប្រធានបទដែលអ្នកប្រហែលជាចង់
ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក

សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងវិបត្តិនៃការប្រើ ប្រាស់សារធាតុញៀន

- (ត)
- វិបត្តិមិនធម្មតានៃសុខភាពផ្លូវចិត្ត
និងការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន
ត្រូវបានឲ្យនិយមន័យថាជាបញ្ហា
ទាំងឡាយដែលបានរាយនៅក្នុង
ការបោះពុម្ពផ្សាយថ្មីៗបំផុតនៃ
ចំណាត់ថ្នាក់ជំងឺអន្តរជាតិនៃ
អង្គការសុខភាពពិភពលោក
(WHO) ឬនៅក្នុងក្បួនតម្រា
រោគវិនិច្ឆ័យ និងស្ថិតិនៃវិបត្តិ
មិនធម្មតាផ្លូវចិត្តនៃសមាគមវិភាគ
វិទ្យាអាមេរិក។

សុខភាពធ្មេញ

- ប្រើខ្សែសម្ពាធច្រើន និងដុស
ជាមួយថ្នាំដុសធ្មេញដែលមាន
សារធាតុក្លរួយអរជាដៀងរាល់ថ្ងៃ។
ស្វែងរកការថែទាំសុខភាពធ្មេញ
ឱ្យបានទៀងទាត់។

រឿងផ្សេងទៀតដែលត្រូវនិយាយ

- ការបង្ការការដួល
- ហានិភ័យ និងអត្ថប្រយោជន៍ដែល
អាចកើតមាននៃការព្យាបាល
ដោយអ្នកជំនួស (HRT)
សម្រាប់ស្ត្រីក្រោយអស់រដូវ។
- គ្រោះថ្នាក់នៃប្រតិកម្មថ្នាំ។
- សកម្មភាពរាងកាយ។
- ការពិនិត្យភ្នែករកជំងឺទឹកដក់ក្នុង
ភ្នែកដោយអ្នកជំនាញថែទាំភ្នែក
(ឧទាហរណ៍៖ គ្រូពេទ្យឯកទេស
ភ្នែក អ្នកជំនាញវាស់ភ្នែក)
សម្រាប់អ្នកដែលមានអាយុ 65
ឆ្នាំ និងចាស់ជាងនេះ។

ការឆ្លុះពិនិត្យ ការប្រឹក្សាយោបល់ និងសេវាកម្ម	
ការប្រើប្រាស់ឱសថមិន ត្រឹមត្រូវ	ការឆ្លុះពិនិត្យរកការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនដែលមិនមានសុខភាពល្អ។ ²⁰
ការបង្ការការដួល	ការធ្វើអន្តរាគមន៍លំហាត់ប្រាណ (ការគាំទ្រដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ) ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ ដែលមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំ ឡើងទៅ ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់។ ³⁴
របបអាហារផ្តល់សុខភាពល្អ និងសកម្មភាពរាងកាយ	អន្តរាគមន៍ប្រឹក្សាយោបល់អាចប្រកួតប្រជែងដើម្បីលើកកម្ពស់របបអាហារ ដែលមានសុខភាពល្អ និងសកម្មភាពរាងកាយសម្រាប់បុគ្គលដែលមាន អាយុ 18 ឆ្នាំឡើងទៅដែលមានហានិភ័យជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ឬការ ធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញជំងឺឡើងឈាម លើសជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាម រោគសញ្ញាមេតាប៉ូលីសជាដើម។ ²¹
ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C	ការពិនិត្យរកមើលការឆ្លងមេរោគ។ ³²
រោគ HIV	ការឆ្លុះពិនិត្យរកការឆ្លងមេរោគ HIV សម្រាប់មនុស្សវ័យជំទង់ និងមនុស្ស ពេញវ័យទាំងអស់ដែលមានអាយុពី 15–65 ឆ្នាំ។ កុមារវ័យជំទង់ដែល នៅក្នុងជាន់នេះ និងមនុស្សចាស់ដែលមានការកើនឡើងនូវហានិភ័យនៃ ការឆ្លងមេរោគ ក៏គួរតែទទួលបានការពិនិត្យរកមើលផងដែរ។ ត្រូវបាន ណែនាំ PrEP ដោយប្រើប្រាស់ការព្យាបាលដោយថ្នាំប្រឆាំងមេរោគ អេដស៍ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពដល់អ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការ ឆ្លងមេរោគ HIV។
ជំងឺលើសឈាម	ការពិនិត្យរកជំងឺលើសឈាម (សម្ពាធឈាមខ្ពស់) ចំពោះមនុស្ស ពេញវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 18 ឆ្នាំឡើងទៅជាមួយនឹងការវាស់ សម្ពាធឈាមនៅការិយាល័យ (OBPM)។ ការត្រួតពិនិត្យតាមដាន សម្ពាធឈាមនៅខាងក្រៅកន្លែងព្យាបាល ត្រូវបានណែនាំដើម្បីបញ្ជាក់ ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ។
ការឆ្លងជំងឺរបេងសំងំ (LTBI)	ការឆ្លុះពិនិត្យរកអ្នកដែលមានហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគកើនឡើង។ ²²
ជំងឺមហារីកសួត	ការពិនិត្យរកមើលជំងឺមហារីកសួតជាដៀងរាល់ឆ្នាំសម្រាប់អ្នកដែលមាន អាយុចាប់ពី 50–80 ឆ្នាំដែលមានប្រវត្តិនៃការជក់បារីចាប់ពី 20 ឆ្នាំ ឡើងទៅ ឬសម្រាប់អ្នកដែលបានឈប់ជក់បារីក្នុងរយៈពេល 15 ឆ្នាំ ដោយប្រើការថតស្កេនកុំព្យូទ័រមិត្តិក។ ³⁵
ជំងឺធាត់	ការឆ្លុះពិនិត្យ ការប្រឹក្សាយោបល់ និងប្រសិនបើ BMI ចាប់ពី 30 ឡើង ទៅ ផ្តល់ជូន ឬយោងទៅលើការធ្វើអន្តរាគមន៍អាចប្រកួតប្រជែងខ្លាំងក្លា និង ច្រើនផ្នែក។
ជំងឺពុកឆ្អឹង	ការឆ្លុះពិនិត្យតាមទម្លាប់ត្រូវបានណែនាំដោយការធ្វើតេស្តវាស់វែងឆ្អឹង សម្រាប់ស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅ និងស្ត្រីក្រោយពេល អស់រដូវដែលមានអាយុក្រោម 65 ឆ្នាំដែលមានហានិភ័យកើនឡើង។ ³³
STI	ការប្រឹក្សាយោបល់អំពីអាចប្រកួតប្រជែងសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលមាន សកម្មភាពផ្លូវភេទទាំងអស់ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ចំពោះ STI។ ²³
ជំងឺស្វាយ	ការពិនិត្យរកជំងឺជាទម្លាប់ប្រចាំសម្រាប់មនុស្សដែលមានហានិភ័យ កើនឡើងនៃការឆ្លងមេរោគ។ ²⁴

សម្រាប់បុរស និងស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី 50 ឆ្នាំឡើងទៅ

ការឆ្លុះពិនិត្យ ការប្រើក្បាលយោបល់ និងសេវាកម្ម

ការប្រើប្រាស់ និងបញ្ឈប់ការជក់បារី

ពិនិត្យមើលមនុស្សពេញវ័យទាំងអស់អំពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ ណែនាំពួកគេឱ្យឈប់ប្រើថ្នាំជក់ និងផ្តល់អន្តរាគមន៍អាកប្បកិរិយា និងការព្យាបាលដោយឱសថដែលអនុម័តដោយ FDA សម្រាប់ការបញ្ឈប់ដល់មនុស្សពេញវ័យដែលមិនមានផ្ទៃពោះដែលប្រើថ្នាំជក់។

ដើម្បីសុខភាពបេះដូង មនុស្សពេញវ័យគួរតែហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់។ នេះមានន័យថា ហាត់យ៉ាងហោចណាស់ 30 នាទីក្នុងមួយថ្ងៃនៅស៊ីងគ្រប់ថ្ងៃទាំងអស់។ នេះអាចជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ជំងឺពុកឆ្អឹង ជំងឺធាត់ស្បែក និងជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ សូមពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក មុនពេលចាប់ផ្តើមសកម្មភាពផ្លូវកាយដ៏ខ្លាំងក្លាថ្មី។

សម្រាប់អ្នកមានផ្ទៃពោះ

ការចាក់ថ្នាំបង្ការ	
ជំងឺ COVID-19	ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់អ្នកដែលមានគម្រោងមានផ្ទៃពោះ មានផ្ទៃពោះ ក្រោយសម្រាលកូន ឬបំបៅដោះកូន។ ¹
គ្រុនផ្តាសាយធំ ប្រចាំឆ្នាំ	ត្រូវបានណែនាំ។ ²
ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A	សម្រាប់មនុស្សដែលមានកត្តាហានិភ័យ សម្រាប់មនុស្សដែលស្វែងរកការការពារ។ ¹¹
ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B	ការជួបពិគ្រោះមុនពេលសម្រាលលើកដំបូង។
វ៉ាក់សាំង RSV (វីរុស ផ្លូវដង្ហើម)	ត្រូវបានណែនាំចន្លោះអាយុគត៍ 32–36 សប្តាហ៍។ ⁷
Tdap (ជំងឺតេតាណូស ជំងឺខាន់ស្លាក់ ជំងឺក្អកមាន់)	មួយជួសនៃវ៉ាក់សាំង Tdap ត្រូវបានណែនាំក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះមួយលើកៗ។ នេះជាការនិយមចូលចិត្តជាង នៅក្នុងចំណែកពីដើមទីនៃសប្តាហ៍ការតាំងគត៍ទី 27–36។
ការឆ្លុះពិនិត្យ ការប្រើក្បាលយោបល់ និងសេវាកម្ម	
ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង មិនត្រឹមត្រូវ	ការឆ្លុះពិនិត្យការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងដែលមិនល្អសម្រាប់សុខភាព និងការប្រើក្បាលយោបល់អាកប្បកិរិយាតាម តម្រូវការ។ ¹⁵
ជំងឺចំបាបអ្នក	ការពិនិត្យរកជំងឺអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយពេលសម្រាលកូន។
ថ្នាំអាស៊ីរីន	ថ្នាំអាស៊ីរីនកម្រិតទាប (81 mg/ថ្ងៃ) ជាថ្នាំបង្ការបន្ទាប់ពីមានផ្ទៃពោះ 12 សប្តាហ៍ចំពោះអ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ ផ្នែកជំងឺបម្រុងក្រឡាភ្លើង។ ³⁶
វត្តមានរបស់បាក់តេរី នៅក្នុងទឹកនោមដោយគ្មាន រោគសញ្ញា	ការពិនិត្យរកមើលត្រូវបានណែនាំដោយប្រើការបណ្តុះមេរោគក្នុងទឹកនោមចំពោះមនុស្សដែលមានផ្ទៃពោះ។
ការផ្តល់ជំនួយ និងការអប់រំ ស្តីពីការបំបៅកូនដោយ ទឹកដោះម្តាយពីអ្នកផ្តល់ សេវាថែទាំបឋម	ការប្រើក្បាលយោបល់ ការអប់រំ ការបញ្ជូន សម្ភារៈបរិក្ខារ និងការផ្គត់ផ្គង់ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយពេល សម្រាលកូន ដើម្បីគាំទ្រដល់ការបំបៅដោះកូន។
ជំងឺប្រមេទឹកថ្លា និងជំងឺ ប្រមេទឹកបាយ	ការពិនិត្យរកជំងឺសម្រាប់អ្នកដែលមានសកម្មភាពផ្លូវភេទទាំងអស់ដែលមានអាយុចាប់ពី 24 ឆ្នាំឡើងទៅ និងចំពោះអ្នក ដែលមានអាយុចាប់ពី 25 ឆ្នាំឡើងទៅ ដែលមានហានិភ័យកើនឡើងនៃការឆ្លងមេរោគ។ ¹⁷
ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត	ការពិនិត្យរកមើលជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត។ ការណែនាំបញ្ជូនទៅកាន់ផ្នែកអន្តរាគមន៍ប្រើក្បាលយោបល់ (ជំនួយគាំទ្រដើម្បី កាត់បន្ថយហានិភ័យ) សម្រាប់អ្នកមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយពេលសម្រាលកូនដែលមានហានិភ័យកើនឡើងនៃការ ធ្លាក់ទឹកចិត្ត។
ការប្រើប្រាស់ឱសថមិន ត្រឹមត្រូវ	ការឆ្លុះពិនិត្យការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនដែលមិនមានសុខភាពល្អ។
អាស៊ីតហ្វូលិក	ណែនាំឱ្យប្រើពី 0.4 ទៅ 0.8 mg ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
ជំងឺទឹកនោមផ្អែមពេល មានផ្ទៃពោះ	ការឆ្លុះពិនិត្យត្រូវបានណែនាំសម្រាប់ការមានផ្ទៃពោះជំងឺទឹកនោមផ្អែមក្នុងមនុស្សមានផ្ទៃពោះដែលគ្មានរោគសញ្ញា បន្ទាប់ពីមានផ្ទៃពោះ 24 សប្តាហ៍។
ការឡើងទម្ងន់ឱ្យមាន សុខភាពល្អ	ការប្រើក្បាលយោបល់អំពីអាកប្បកិរិយា និងអន្តរាគមន៍ត្រូវបានណែនាំ ដើម្បីលើកកម្ពស់ការឡើងទម្ងន់ប្រកបដោយ សុខភាពល្អ និងការការពារឡើងទម្ងន់ក្នុងពេលមានគត៍។
រោគ HIV	ការពិនិត្យរកការឆ្លងមេរោគ HIV ចំពោះមនុស្សមានផ្ទៃពោះទាំងអស់។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងអ្នកដែលកំពុងឈឺពោះ ឬ កំពុងសម្រាលកូន ដែលស្ថានភាពមេរោគ HIV របស់ពួកគេមិនស្គាល់។

សម្រាប់អ្នកមានផ្ទៃពោះ

ជំងឺលើសឈាម (រួមទាំងជំងឺបម្រុងក្រឡាញ់)	ការពិនិត្យរកជំងឺដោយការវាស់សម្ពាធឈាមតាំងពីដើមដល់ចប់ការផ្ទៃពោះ។
សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ម្តាយ	សេវាដែលត្រូវបានធានារ៉ាប់រងសម្រាប់អ្នកដែលបង្ហាញឯកសារជាលាយលក្ខណ៍អក្សរបញ្ជាក់រោគវិនិច្ឆ័យថា មានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តទាក់ទងនឹងសម្ព័ន្ធ។ ការបញ្ចប់សេវាដែលត្រូវបានត្រូវបានធានារ៉ាប់រងអាចនឹងពន្យាររហូតដល់ 12 ខែគិតចាប់ពីកាលបរិច្ឆេទធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ ឬថ្ងៃសម្រាលកូន អាស្រ័យលើថ្ងៃណាកើតឡើងក្រោយគេ។
ភាពមិនចុះសម្រុងគ្នានៃ Rh(D)	សូមណែនាំការធ្វើតេស្តឈាម និងការធ្វើតេស្តអង់ទីករ Rh(D) សម្រាប់មនុស្សមានផ្ទៃពោះទាំងអស់ក្នុងអំឡុងពេលការទៅជួបលើកដំបូងសម្រាប់ការថែទាំទាក់ទងនឹងការមានផ្ទៃពោះ និងការធ្វើតេស្តអង់ទីករ Rh(D) ម្តងហើយម្តងទៀតសម្រាប់មនុស្សដែលមិនមានអវិជ្ជមាន Rh(D) ទាំងអស់នៅពេលមានផ្ទៃពោះ 24–28 សប្តាហ៍ លើកលែងតែឪពុកជីវសាស្ត្រត្រូវបានគេស្គាល់ថាជា Rh(D) អវិជ្ជមាន។
ជំងឺស្វាយ	ការពិនិត្យមុនពេលកំណត់ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់ការឆ្លងមេរោគចំពោះមនុស្សមានផ្ទៃពោះទាំងអស់។ ²⁴
ការប្រើប្រាស់ និងការផ្តាច់ថ្នាំជក់	ពិនិត្យរកមើលលើមនុស្សពេញវ័យទាំងអស់អំពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ ផ្តល់ជំនួយឱ្យពួកគេឈប់ប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ និងផ្តល់កិច្ចអន្តរាគមន៍ផ្នែកឥរិយាបថសម្រាប់ការផ្តាច់បារាំងដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់។

ការណែនាំសម្រាប់ការមានផ្ទៃពោះប្រកបដោយសុខភាពល្អ

ការថែទាំមុនពេលសម្រាលកូន
ចាប់ផ្តើមក្នុងរង្វង់រយៈពេល 14 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការបញ្ជាក់ពីការមានផ្ទៃពោះ ហើយទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតក្នុងរយៈពេល 12 សប្តាហ៍ដំបូង។

អាហារបំប៉នបន្ថែម
ស្ត្រីដែលមានវ័យសម្រាលកូនគួរតែទទួលបានអាស៊ីតហ្វូលិក 0.4–0.8 mg ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ការធ្វើបែបនេះអាចជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការខូចទ្រង់ទ្រាយខួរក្បាល និងខួរឆ្អឹងខ្នងរបស់ទារកក្នុងផ្ទៃ។ ការទទួលបានជាតិកាល់ស្យូមដែលត្រូវបានណែនាំសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬបំបៅដោះកូនគឺ 1,000 mg ក្នុងមួយថ្ងៃ។

- ការពិនិត្យរកជំងឺ និងការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ**
- ពិនិត្យសម្ពាធឈាម និងទម្ងន់រាល់ពេលជួបពិនិត្យ
 - ការធ្វើតេស្តទឹកនោម
 - ប្រវត្តិសម្ព័ន្ធ និងរូបវន្ត
 - ការពិនិត្យរកមើលសម្រាប់៖
 - បាក់តេរីគ្មានរោគសញ្ញា
 - ជំងឺប្រមេរទឹកថ្លា
 - ជំងឺទឹកនោមផ្អែមពេលមានផ្ទៃពោះ
 - បាក់តេរីស្រ្ទីបតូកូលក្រុម B
 - ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B
 - ជំងឺស្វាយ
 - ជំងឺប្រមេរទឹកបាយ
 - អេម៉ាតូគ្រីត
 - ជំងឺស្ទួច
 - ជំងឺអុតស្វាយ
 - ភាពមិនចុះសម្រុងគ្នានៃក្រុមឈាម Rh(D)

- ការប្រឹក្សាយោបល់ និងការពិនិត្យរកមេរោគ HIV
- ការថតអ៊ុលត្រាសោន
- ការពិនិត្យរកមើលអាល់ហ្វា-ហ្វេតូប្រូតេអ៊ីន
- ការពិនិត្យរកមើលសុក ឬការបូមទឹកភ្លោះ (សម្រាប់ស្ត្រីដែលមានអាយុ 35 ឆ្នាំ និងចាស់ជាងនេះ)
- ការធ្វើតេស្តឈាមសម្រាប់ពិការភាពពីកំណើតជាក់លាក់
- កម្មសុំបាតស្យូន
- សម្លេងបេះដូងរបស់ទារកក្នុងផ្ទៃ

ប្រធានបទសម្រាប់ពិភាក្សាក្នុងអំឡុងពេលពិនិត្យសុខភាពមុនពេលសម្រាល

- ការចាក់វ៉ាក់សាំងមុន (រួមទាំងការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ)
- ប្រវត្តិនៃជំងឺរ៉ាំរ៉ៃប្រដាប់បន្តពូជ
- អាហារូបត្ថម្ភ
- ការបញ្ឈប់ការជក់បារី
- ហានិភ័យនៃពលកម្មមិនគ្រប់ខែ
- ការរំលោភបំពានក្នុងគ្រួសារ
- សុខភាពផ្លូវចិត្តជាសេវាអន្តរាគមន៍ដំបូង (បន្ទាប់ពីការពិនិត្យរកអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ និងអន្តរបុគ្គល)
- ការប្រើប្រាស់ឱសថ និងគ្រឿងញៀនផ្សេងទៀត

ការថែទាំក្រោយពេលសម្រាលកូន
ក្នុងរយៈពេលពីបីទៅប្រាំពីរសប្តាហ៍បន្ទាប់ពីការដឹកជញ្ជូន។ ការពិនិត្យក្រោយពេលសម្រាល ដើម្បីរួមបញ្ចូលទម្ងន់ សម្ពាធឈាម ការពិនិត្យសុដន់ និងពោះ ឬការពិនិត្យត្រគាក។

លេខយោងនៅផ្នែកខាងចុង

1. ក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈរដ្ឋ California (CDPH) បានណែនាំអំពីការសាងសង់ COVID-19 សម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុពីប្រាំមួយខែ ដល់ 18 ឆ្នាំ អ្នកដែលមានកត្តាហានិភ័យ ឬអ្នកដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដែលមានកត្តាហានិភ័យ និងគ្រប់អ្នកដែលជ្រើសរើសការការពារ។ អំពីការសាងសង់ COVID-19 និងអំពីការសាងសង់បង្ការផ្សេងទៀតអាចនឹងត្រូវផ្តល់ឱ្យនៅថ្ងៃតែមួយ។
2. ការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺផ្តាសាយប្រចាំឆ្នាំត្រូវបានណែនាំសម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែឡើងទៅ រួមទាំងមនុស្សពេញវ័យទាំងអស់។
3. កុមារដែលមានអាយុរហូតដល់ 9 ឆ្នាំ ដែលទទួលបានការការពារជំងឺផ្តាសាយជាលើកដំបូង – ឬអ្នកដែលបានទទួលការការពារជំងឺផ្តាសាយ – គួរតែទទួលបានការប្រុងប្រយ័ត្ន ដោយមានចន្លោះពេលយ៉ាងហោចណាស់បួនសប្តាហ៍។
4. អំពីការសាងសង់ Hib (ជំងឺផ្តាសាយប្រភេទ Haemophilus ប្រភេទ b) ជាធម្មតាត្រូវបានផ្តល់ជាសេរីនៃពីរ ឬបីដូសបឋមអាស្រ័យលើម៉ាកយីហោ។ កម្រិតថ្នាំជំរុញបន្ថែមនៅអាយុ 12-15 ខែ ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់កុមារដែលបានបញ្ចប់កម្រិតថ្នាំបឋមមុនថ្ងៃកំណើតដំបូងរបស់ពួកគេ។
5. បុគ្គលដែលមានហានិភ័យនៃជំងឺរលាកស្រោមខួរ រួមមានអ្នកដំណើរអន្តរជាតិ និងនិស្សិតដែលកំពុងសិក្សានៅមហាវិទ្យាល័យ។ បុគ្គលទាំងនេះគួរតែពិភាក្សាអំពីហានិភ័យ និងអត្ថប្រយោជន៍នៃការចាក់អំពីការសាងសង់បង្ការជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ពួកគេ។
6. CDPH សូមណែនាំឱ្យកុមារអាយុក្រោម 4 ឆ្នាំ ឪពុកម្តាយអាចជ្រើសរើសយកអំពីការសាងសង់បង្ការបញ្ចូលគ្នាបង្ការជំងឺកញ្ជ្រៀល ស្រឡៅទន់ស្លុត និងអុតស្វាយ (ចាក់តែមួយដូស) ឬចាក់អំពីការសាងសង់ MMR និងអំពីការសាងសង់បង្ការជំងឺអុតស្វាយដាច់ដោយឡែកពីគ្នា (ចាក់ពីរដូស)។ ឪពុកម្តាយគួរតែពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យកុមាររបស់កូនពួកគេតាមតម្រូវការ។
7. CDPH ណែនាំឱ្យចាក់អំពីការសាងសង់ RSV ក្នុងអំឡុងពេលសប្តាហ៍ 32-36 នៃការមានផ្ទៃពោះក្នុងអំឡុងខែកញ្ញាដល់ខែមករា (ប្រសិនបើអំពីការសាងសង់ RSV មិនត្រូវបានទទួលក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះពីមុន)។ សម្រាប់ទារក និងកុមារតូចៗ នាយកដ្ឋានសុខាភិបាលសាធារណៈរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា (California Department of Public Health - CDPH) ណែនាំឱ្យចាក់អំពីការសាងសង់ RSV ក្នុងឱកាសដំបូងបំផុតនៅចន្លោះថ្ងៃទី 1 ខែតុលាដល់ថ្ងៃទី 31 ខែមីនា សម្រាប់ទារកទាំងអស់ដែលមានអាយុតិចជាង 8 ខែ (ប្រសិនបើអ្នកម្តាយមិនបានទទួលអំពីការសាងសង់ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ) និងសម្រាប់កុមារដែលមានអាយុពី 8-19 ខែ ប្រសិនបើពួកគេមានហានិភ័យខ្ពស់ចំពោះជំងឺ RSV ធ្ងន់ធ្ងរ។
8. គួរពិភាក្សាអំពីអាហារបំប៉នតាមមាត់សារធាតុក្លរូយអរនៅពេលការជួបពិនិត្យការថែទាំបង្ការ ប្រសិនបើប្រភពទឹកចម្បងខ្វះសារធាតុក្លរូយអរ។
9. ការជ្រើសរើសលក្ខខណ្ឌដោយផ្អែកលើ “ការពិនិត្យមើលទារកទើបនឹងកើត ឆ្ពោះទៅរកប្រព័ន្ធ និងតារាងបញ្ជីពិនិត្យស្វែងរកឯកសណ្ឋាន”

- ដែលរៀបរៀងដោយ American College of Medical Genetics (ACMG) និងចាត់តាំងដោយ ទីភ្នាក់ងារធនធាន និងសេវាកម្មសុខាភិបាល (Health Resources and Service Administration - HRSA)។
10. កុមារទាំងអស់ដែលមានអាយុចន្លោះពី 3-5 ឆ្នាំសុទ្ធតែប្រឈមនឹងហានិភ័យនៃបញ្ហាភ្នែកមិនប្រក្រតី ហើយគួរតែទទួលបានការពិនិត្យភ្នែក។ កត្តាហានិភ័យជាក់លាក់រួមមាន ភ្នែកស្រលៀង ភ្នែកមើលមិនច្បាស់ និងមានភាពល្អក្នុងភ្នែក។
 11. គួរតែពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកអំពីកត្តាហានិភ័យសម្រាប់ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A។
 12. គួរតែពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកអំពីកត្តាហានិភ័យសម្រាប់ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B។
 13. គួរតែពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកអំពីកត្តាហានិភ័យសម្រាប់ការឆ្លងជំងឺរលាកសួត។
 14. ដូសជំរុញ Tdap (តេតាណូស ជំងឺខាន់ស្លាក់ ជំងឺក្អកមាត់) ត្រូវបានណែនាំចំពោះកុមារដែលមានអាយុចន្លោះពី 11-12 ឆ្នាំដែលបានបញ្ចប់វគ្គនៃការចាក់អំពីការសាងសង់បង្ការ DTaP ហើយមិនទាន់បានទទួលដូសជំរុញតេតាណូស និងជំងឺខាន់ស្លាក់ (Td) នៅឡើយ។
 15. ការអន្តរាគមន៍ផ្តល់ប្រឹក្សាយោបល់ផ្លាស់ប្តូរអាកប្បកិរិយាខ្លីៗត្រូវបានរកឃើញថាអាចជួយកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាព ចំពោះមនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 18 ឆ្នាំឡើងទៅ រួមទាំងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះផងដែរ។ អន្តរាគមន៍ប្រឹក្សាយោបល់អំពីអាកប្បកិរិយាប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពប្រែប្រួលនៅក្នុងសមាសធាតុជាក់លាក់ ការផ្តល់ រយៈពេល និងចំនួនអន្តរាគមន៍របស់ពួកគេ។
 16. ជំងឺកាមរោគដែលគេស្គាល់ផងដែរថា ជាជំងឺកាមរោគរួមមាន រោគប្រមះទឹកថ្លា រោគប្រមះទឹកបាយ ជំងឺរើមនៅប្រដាប់ភេទ HIV, HPV រោគស្វាយ និងផ្សេងទៀត។
 17. កត្តាហានិភ័យសម្រាប់ការឆ្លងរោគប្រមះទឹកថ្លា និងរោគប្រមះទឹកបាយ រួមមានប្រវត្តិនៃរោគប្រមះទឹកថ្លា ឬ STI ផ្សេងទៀត ដៃគូផ្លូវភេទថ្មី ឬច្រើន ការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យមិនជាប់លាប់ ការងារផ្លូវភេទពាណិជ្ជកម្ម និងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន។
 18. ការធានារ៉ាប់រងរួមមាន៖
 - a. ឱសថ ឧបករណ៍ និងផលិតផលពន្យារកំណើត ដែលចេញដោយវេជ្ជបញ្ជា និងត្រូវបានអនុម័តដោយ FDA
 - b. ការដាក់បញ្ចូល និងការដកឧបករណ៍ចេញ
 - c. នីតិវិធីពន្យារកំណើតអចិន្ត្រៃយ៍
 - d. ការអប់រំ និងការប្រឹក្សាយោបល់អំពីការពន្យារកំណើត រួមទាំងការណែនាំឱ្យអនុវត្តតាមឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួន
 - e. សេវាតាមដានដែលពាក់ព័ន្ធ
 - f. ការគ្រប់គ្រងផលប៉ះពាល់
 - g. ចំពោះថ្នាំពន្យារកំណើតប្រភេទអ័រម៉ូនដែលប្រើប្រាស់ដោយខ្លួនឯង អ្នកអាចទទួលបានការផ្គត់ផ្គង់រហូតដល់រយៈពេល 12 ខែ។

19. បុគ្គលគ្រប់រូបដែលស្ថិតក្នុងវ័យបន្តពូជ រួមទាំងស្រ្តីដែលមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយសម្រាលកូន សុទ្ធតែអាចប្រឈមនឹងហានិភ័យនៃអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ហើយគួរតែទទួលបានការសាកសួរ និងពិនិត្យតាមដាន។ មានកត្តាជាច្រើនដែលបង្កើនហានិភ័យនៃអំពើហិង្សាលើដៃគូស្និទ្ធស្នាលដូចជា ការជួបប្រទះនឹងអំពើហិង្សានៅវ័យកុមារ ភាពវ័យក្មេង ភាពអត់ការងារធ្វើ ការសារធាតុញៀនលើសកម្រិត បញ្ហាវិវាទក្នុងគ្រួសារ និងការលំបាកផ្នែកជីវភាព។
20. ការពិនិត្យមើលការប្រើប្រាស់ឱសថដែលផ្តល់ផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពគួរតែត្រូវបានអនុវត្តនៅពេលដែលសេវាកម្មសម្រាប់ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យត្រឹមត្រូវ ការព្យាបាលប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព និងការថែទាំសមស្របអាចត្រូវបានផ្តល់ជូនផ្ទាល់ ឬតាមរយៈការបញ្ជូនបន្ត។
21. ការផ្តល់ប្រឹក្សាផ្នែកឥរិយាបថស៊ីជម្រៅ ដើម្បីលើកកម្ពស់របបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ និងសកម្មភាពរាងកាយ ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យទាំងអស់ដែលមានជំងឺលើសជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាម ឬមានកត្តាហានិភ័យណាមួយ ដែលគេដឹងថា អាចបង្កជាជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង និងជំងឺរ៉ាំរ៉ៃដែលទាក់ទងនឹងរបបអាហារ។ កម្មវិធីបង្ការជំងឺទឹកនោមផ្អែមដែលជាផ្នែកមួយនៃ Wellvolution® គឺជាកម្មវិធីវេជ្ជសាស្ត្ររៀបរស់នៅតាមរយៈ Blue Shield of California Promise Health Plan ដែលផ្តោតលើការបង្ការជំងឺទឹកនោមផ្អែម។
22. ជំងឺរបេង និង LTBI សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលគ្មានរោគសញ្ញាដែលមានហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគកើនឡើង។
23. ការប្រឹក្សាយោបល់អំពីអាកប្បកិរិយាដើម្បីបង្ការជំងឺ STI សម្រាប់មនុស្សវ័យជំទង់ និងមនុស្សពេញវ័យដែលមានភាពសកម្មផ្នែកផ្លូវភេទដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ចំពោះជំងឺ STI។
24. កត្តាហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគស្វាយរួមមាន មនុស្សវ័យជំទង់ និងមនុស្សពេញវ័យទាំងអស់ដែលទទួលបានការថែទាំសុខភាពនៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានដែលមានអត្រាឆ្លងខ្ពស់ ឬមជ្ឈដ្ឋានគ្លីនិកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ បុរសដែលបានរួមភេទជាមួយបុរស អ្នករកស៊ីផ្លូវភេទ កម្សាន្ត និងអ្នកនៅក្នុងមណ្ឌលកែប្រែមនុស្សពេញវ័យ។ បុគ្គលដែលកំពុងទទួលការព្យាបាលជំងឺឆ្លងតាមផ្លូវភេទអាចនឹងកាន់តែទំនងជាអ្នកដទៃក្នុងការចូលរួមប្រឡូកក្នុងអាកប្បកិរិយាដែលមានហានិភ័យខ្ពស់។
25. សម្រាប់បុគ្គលដែលកើតមុនឆ្នាំ 1957 ហើយមិនមានភស្តុតាងបញ្ជាក់ថា មានភាពស្មាននឹងជំងឺកញ្ជ្រូល ជំងឺស្រឡាចទន់ ជំងឺស្លូតស្លូមពិចារណាលើការទទួលបានថ្នាំកំសាំងពីរដូស ចន្លោះពីឆ្នាំជាប់យ៉ាងតិចបួនសប្តាហ៍សម្រាប់ជំងឺកញ្ជ្រូល និងជំងឺស្រឡាចទន់ ឬយ៉ាងហោចណាស់មួយដូសសម្រាប់ជំងឺស្លូត។ ពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកសម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិតទាក់ទងនឹងការមានផ្ទៃពោះ។
26. អ្នកដែលប៉ះផ្ទាល់ជាមួយទារកអាយុក្រោម 12 ខែ និងបុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចទទួលបានវ៉ាក់សាំង Tdap ក្នុងពេលឆាប់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ គេណែនាំថា Tdap គួរតែជូនដល់អ្នកម្រិតដូសទោលនៃវ៉ាក់សាំងបង្ការ Td តែមួយដូសសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុក្រោម 65 ឆ្នាំ ប្រសិនបើពួកគេមិនធ្លាប់ទទួល Tdap ពីមុនទេនោះ។
27. បុគ្គលដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគអុតស្វាយរួមមានអ្នកដែលមានការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ (ដូចជា បុគ្គលិកសុខាភិបាល និងសមាជិកគ្រួសារដែលរស់នៅជាមួយអ្នកមានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំខ្សោយ) ឬអ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការប៉ះពាល់ ឬការចម្លងមេរោគ ដែលមានដូចជាគ្រូបង្រៀនកុមារតូចៗ បុគ្គលិកថែទាំកុមារ អ្នករស់នៅ និងបុគ្គលិកនៅតាមមជ្ឈដ្ឋានស្ថាប័ននានា រួមទាំងស្ថាប័នកែប្រែ និងស្ថិតសាកលវិទ្យាល័យ បុគ្គលិកយោធា មនុស្សវ័យជំទង់ និងមនុស្សពេញវ័យដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះជាមួយកុមារ ស្រ្តីក្នុងវ័យបន្តពូជដែលមិនមានផ្ទៃពោះ និងអ្នកដែលធ្វើដំណើរ ទៅក្រៅប្រទេស។
28. វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនឹងវាយតម្លៃប្រវត្តិផ្ទាល់ខ្លួន ឬគ្រួសាររបស់អ្នកអំពីជំងឺមហារីកសុដន់ មហារីកក្រពេញអូវរ៉ូ មហារីកបំពង់ដៃស្បូន ឬមហារីកស្រោមពោះ ឬប្រវត្តិគ្រួសារដែលមានការប្រែប្រួលហ្សេននៃហ្សេនបង្កមហារីកសុដន់ 1 និង 2 (BRCA1/2)។ អ្នកដែលមានលទ្ធផលវិជ្ជមានតាមរយៈឧបករណ៍វាយតម្លៃហានិភ័យ ត្រូវបានណែនាំឱ្យទទួលការពិគ្រោះយោបល់ផ្នែកសេនេទិច ហើយប្រសិនបើចាំបាច់ក្រោយការពិគ្រោះយោបល់ គួរតែបន្តទៅធ្វើតេស្តសេនេទិច។
29. ការប្រើថ្នាំ Statin សម្រាប់ការបង្ការបឋមនៃជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងចំពោះមនុស្សពេញវ័យ អង្គភាពការងារបង្ការនៃសហរដ្ឋអាមេរិក (USPSTF) ណែនាំឱ្យមនុស្សពេញវ័យដែលមិនធ្លាប់មានប្រវត្តិជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង (CVD) (ឧទាហរណ៍ ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងដែលមានរោគសញ្ញា ឬជំងឺជាប់សរសៃឈាមខួរក្បាល) ប្រើប្រាស់ថ្នាំ Statin ក្នុងកម្រិតទាបទៅមធ្យម ដើម្បីបង្ការមរណភាព និងបញ្ហាផ្សេងៗដែលបណ្តាលមកពី CVD ប្រសិនបើពួកគេបំពេញតាមលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យដូចខាងក្រោម៖ ពួកគេមានអាយុចន្លោះពី 40–75 ឆ្នាំ ហើយមានកត្តាហានិភ័យនៃ CVD មួយ ឬច្រើន (ឧទាហរណ៍ ដូចជា៖ បញ្ហាលើសជាតិខ្លាញ់ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺលើសឈាម ឬការជក់បារី) ហើយពួកគេមានហានិភ័យហានិភ័យរយៈពេល 10 ឆ្នាំនៃការកើតមានជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង 10% ឬច្រើនជាងនេះ។ ការកំណត់រកបញ្ហាលើសជាតិខ្លាញ់ និងការគណនាហានិភ័យនៃ CVD ក្នុងរយៈពេល 10 ឆ្នាំ តម្រូវឱ្យមានការពិនិត្យឈាមតាមដានជាតិខ្លាញ់ជាទូទៅ ចំពោះមនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុចន្លោះពី 40–75 ឆ្នាំ។ ថ្នាំ Statin គឺជាអត្ថប្រយោជន៍របស់ឱសថស្ថាន
30. យោងតាមអង្គភាពការងារបង្ការនៃសហរដ្ឋអាមេរិក (USPSTF) មហារីកពោះវៀនធំ គឺជាមូលហេតុចម្បងទីបីនៃការស្លាប់ដោយសារជំងឺមហារីក ទាំងចំពោះបុរស និងស្រ្តី។ ជំងឺនេះត្រូវបានរកឃើញញឹកញាប់បំផុតលើមនុស្សដែលមានអាយុចន្លោះពី 65 ទៅ 74 ឆ្នាំ។ វាត្រូវបានគេប៉ាន់ប្រមាណថា 10.5% នៃករណីមហារីកពោះវៀនធំថ្មីកើតឡើងចំពោះមនុស្សដែលមានអាយុក្រោម 50 ឆ្នាំ។ មានការធ្វើតេស្តពិនិត្យជាច្រើនដែលបានណែនាំសម្រាប់ជំងឺមហារីកពោះវៀនធំ។ អ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកនឹងពិចារណាពីកត្តាជាច្រើនដើម្បីសម្រេចចិត្តថា តើការធ្វើតេស្តមួយណាបំផុត។ ការពិនិត្យរួមមាន៖
 - a. ការពិនិត្យឈាមក្នុងឈាមតាមបែប HSG/FOBT ឬតាមបែប FIT ជារៀងរាល់ឆ្នាំ
 - b. ការពិនិត្យឈាមក្នុងឈាម និង DNA-FIT រៀងរាល់ 1–3 ឆ្នាំម្តង

- c. ការពិនិត្យពោះវៀនដំបូងតាមរយៈម៉ាស៊ីនស្កេន CT រៀងរាល់ 5 ឆ្នាំ ម្តង
 - d. ការពិនិត្យពោះវៀនដំបូងក្នុងក្រោមដោយប្រើបំពង់ឆ្នុះ រៀងរាល់ 5 ឆ្នាំម្តង
 - e. ពិនិត្យឆ្នុះពោះវៀនដំបូងក្នុងក្រោម រៀងរាល់ 10 ឆ្នាំម្តង រួមជាមួយការពិនិត្យ FIT ប្រចាំឆ្នាំ
 - f. ការពិនិត្យពោះវៀនដំបូងរៀងរាល់ 10 ឆ្នាំ ម្តង និង
 - g. ការធ្វើតេស្តឈាម DNA មហារីកពោះវៀនដំបូងរៀងរាល់ 1-3 ឆ្នាំម្តង។
31. ការឆ្លុះពិនិត្យជំងឺទឹកនោមផ្អែម/មុនជំងឺទឹកនោមផ្អែមគួរតែត្រូវបានអនុវត្តសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុចន្លោះពី 35-70 ឆ្នាំដែលលើសទម្ងន់ និងធាត់ខ្លាំង។ ការផ្តល់ប្រឹក្សាផ្លាស់ប្តូរអាហារូបត្ថម្ភយ៉ាងដិតដល់ដើម្បីលើកកម្ពស់របបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ និងសកម្មភាពរាងកាយសម្រាប់អ្នកជំងឺដែលមានជាតិគ្រួឯកក្នុងឈាមខ្ពស់ប្រក្រតី។ បុគ្គលដែលមានសញ្ញាត្រៀមនឹងកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមអាចនឹងត្រូវបញ្ជូនបន្តទៅទទួលការអន្តរាគមន៍បង្ការផ្សេងៗ។
32. ការពិនិត្យរកជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យអាយុចន្លោះពី 18-79 ឆ្នាំ។
33. ការបាក់ឆ្អឹងដោយសារជំងឺពុកឆ្អឹង ជាពិសេសការបាក់ឆ្អឹងត្រួតត្រា គឺមានការពាក់ព័ន្ធទៅនឹងការកម្រិតនៃចលនាដើរ ការឈឺចាប់រាំរ៉ាំ និងពិការភាព ការបាត់បង់ឯករាជ្យភាព និងប៉ះពាល់ដល់គុណភាពជីវិត។ ស្ត្រីមានអត្រានៃជំងឺពុកឆ្អឹងខ្ពស់ជាងបុរសនៅអាយុដែលកំពុងលើកមកនិយាយណាមួយ។
34. ការផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីការបង្ការការជួលសម្រាប់មនុស្សចាស់ តាមរយៈការធ្វើលំហាត់ប្រាណ ឬការព្យាបាលដោយចលនា ដើម្បីបង្ការការជួលចំពោះមនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅដែលរស់នៅក្នុងសហគមន៍ និងមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការជួល។
35. ការពិនិត្យរកជំងឺមហារីកសួតសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុពី 50 ទៅ 80 ឆ្នាំដែលមានប្រវត្តិជំងឺប្រើប្រាស់ក្នុងមួយឆ្នាំរយៈពេល 20 ឆ្នាំ ហើយបច្ចុប្បន្នជំងឺប្រើប្រាស់ក្នុងមួយឆ្នាំរយៈពេល 15 ឆ្នាំចុងក្រោយនេះ។
36. ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃជំងឺបម្រុងក្រឡាភ្លើង គួរប្រើប្រាស់ថ្នាំអាស៊ីរីនកម្រិតទាប (81 mg/ថ្ងៃ) ដើម្បីបង្ការជាពិសេសក្រោយពេលមានផ្ទៃពោះបាន 12 សប្តាហ៍។

Wellvolution គឺជាពាណិជ្ជសញ្ញាចុះបញ្ជីរបស់ Blue Shield of California។ Wellvolution ព្រមទាំងកម្មវិធីសុខភាពតាមប្រព័ន្ធខ្ចីជីថល និងដោយផ្ទាល់ រួមទាំងសេវាកម្ម និងការផ្តល់ជូនពាក់ព័ន្ធទាំងអស់ ត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយ Solera Health, Inc.។ Solera គឺជាក្រុមហ៊ុនឯករាជ្យ មិនពាក់ព័ន្ធនឹង Blue Shield ទេ។ សេវាកម្មរបស់កម្មវិធីទាំងនេះមិនមែនជាអត្ថប្រយោជន៍ដែលបានធានារ៉ាប់រងរបស់គម្រោងសុខភាព Blue Shield ទេ ហើយមិនមានលក្ខខណ្ឌណាមួយរបស់គម្រោងសុខភាព Blue Shield ដែលត្រូវបានអនុវត្តទេ។ Blue Shield រក្សាសិទ្ធិក្នុងការបញ្ចប់កម្មវិធីនេះនៅពេលណាក៏បានដោយមិនមានការជូនដំណឹងជាមុន។ វិវាទណាមួយដែលទាក់ទងនឹង Wellvolution អាចស្ថិតក្រោមដំណើរការបណ្តឹងសាទុក្ខរបស់ Blue Shield។

នេះគឺជាគោលការណ៍ណែនាំអំពីការថែទាំសុខភាពបែបបង្ការរបស់ Blue Shield of California Promise Health Plan ដែលផ្អែកលើគោលការណ៍ណែនាំដែលត្រូវបានទទួលស្គាល់ទូទាំងប្រទេស។ សមាជិកត្រូវតែមើលឯកសារភស្តុតាងបញ្ជាក់ពីការធានារ៉ាប់រង ឬសៀវភៅណែនាំសមាជិករបស់ Medi-Cal របស់ពួកគេសម្រាប់ការធានារ៉ាប់រងរបស់គម្រោងលើអត្ថប្រយោជន៍សុខភាពបែបបង្ការ។ សេវាបែបបង្ការសម្រាប់សមាជិកដែលមានអាយុក្រោម 21 ឆ្នាំត្រូវបានណែនាំដោយកាលវិភាគប្រចាំថ្ងៃរបស់ American Academy of Pediatrics (AAP) Bright Futures។

ធនធានបន្ថែម៖
<https://files.medi-cal.ca.gov/pubsdoco/publications/masters-mtp/part2/prev.pdf>
<https://www.lacare.org/providers/provider-resources/tools-toolkits/clinical-practice-guidelines>