



គ្នាលក្រារណ៍ណែនាំ
ស្ថិតិក្រារថែទាំ
+
សុខភាពបង្កក្រារជំងឺ
+

ដើរតាមមាតិកាផ្ទៃក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក ដើម្បីទទួលបានសុខភាពល្អអប្បបរមា

តំរូវការចំពោះការបង្កើត បង្កការជំងឺ

អ្នកត្រូវតែដឹងថាការណែនាំនៃការថែទាំសុខភាពបង្កការជំងឺ
ទាំងនេះ។ សុខភាពរបស់អ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នកពិតជាអាស្រ័យលើ
គោលការណ៍ណែនាំនេះណាស់។

អ្នកប្រហែលជាបានឮពាក្យថា “ការពារប្រសើរជាងព្យាបាល” រួចមក។ សំរាប់
ថែទាំសុខភាពបង្កការជំងឺ ការត្រួតពិនិត្យ និងការធ្វើតេស្ត គឺជាជំហានដំបូងដ៏ល្អបំផុត
មួយចំនួនដ៏មួយបង្កការជំងឺ។ គោលការណ៍ណែនាំនេះអាចជួយឱ្យមានការព្យាបាលបាន
យ៉ាងឆាប់រហ័សនៅពេលដែលបញ្ហាសុខភាពទើបតែចាប់ផ្តើមដំបូង។ ការព្យាបាលអាច
មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតក្នុងអំឡុងពេលនេះដូចនេះសូមរកស្វែងប្រព័ន្ធសុខភាពជាមួយនិងសំរាប់
ថែទាំសុខភាពបង្កការជំងឺ ការពិនិត្យ និងការធ្វើតេស្ត។

ការណែនាំនៅក្នុងសៀវភៅណែនាំនេះ មានភាពខុសគ្នាទៅតាមអាយុ ភេទ ប្រវត្តិ
សុខភាពសុខភាពបច្ចុប្បន្ននិងប្រវត្តិគ្រួសារ។ វាអាចជួយអ្នកតាមដានអំពីដំណើរការ
និងពេលវេលាដំណើរការ។

សម្រាប់សំរាប់ការណែនាំទាំងអស់ សូមមើលទៅ ឯកសារភស្តុតាងបញ្ជាក់ពីការធានា
រ៉ាប់រង (EOC) ឬ សៀវភៅណែនាំសមាជិក Medi-Cal របស់អ្នក។ អ្នកក៏អាចចូល
ទៅគណនីរបស់អ្នក នៅលើគេហទំព័រ blueshieldca.com បានផងដែរ។ សូមហៅ
ទូរស័ព្ទទៅជូនកែសម្រួលអតិថិជនតាមលេខ ដដែលមាននៅលើកាតសម្រាប់សមាជិក
របស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយ។

សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី ០ ដល់ 2 ឆ្នាំ

ប្រធានបទដដែលអ្នកប្រហែលជា ចង់ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត របស់អ្នក

សុវត្ថិភាព

- ប្រើបញ្ជីជំងឺឡង់ជូនដំបូង ធុរិឱយធុនរបស់អ្នកមាន "សុវត្ថិភាពចំពោះទារក"។
- ពិនិត្យធុន៖ របស់អ្នកកម្រិត វត្ថុមាននៃថ្ងៃនាំលាបដដែលមាន ជាតិសំណា។

អាហារូបត្ថម្ភ

ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះ ម្តាយ និងម្តាយទឹកដោះ ដដែលសម្រាប់ជាតិ ដកែ និងអាហារសម្រាប់ជាតិដកែ សម្រាប់ទារក។

សុខភាពធុន

- កុំដាក់ទារក ឬកូនតូចទីបចេះដីរ តះតះរបស់អ្នកនៅលើគុរ ដដែល មានដបដដែលមានទឹកផុលឈើ ទឹកដោះ ឬសារធាតុរាវដដែលមាន ជាតិស្ករជូនដេញ។ កុំគង ទល់ដបកូនឯមាត់ទារក ឬកូនតូច ទីបចេះដីរតះតះ។ សម្រាប់ អញ្ចាញធុន និងធុន របស់ទារកអ្នកជាប់រាល់ថ្ងៃ។
- ប្រើវិធានការពារជូនសម្រាប់ សីម និងសុវត្ថិភាពដំបូងជូន អញ្ចាញធុន។ ប្រើច្បាស ដុសធុនទន់ៗជាមួយទឹកតែ ប៉ុណ្ណោះ ដោយចាប់ផ្តើម ជាមួយនឹងការដុះចេញពន្លឺកន ធុនដំបូង។
- អាយុ 6 ខែដល់អាយុចូលរៀន ថ្ងៃនាក់ត្រៀមមត្តតយេយ៖ សូម ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត របស់អ្នកអំពីការប្រើប្រាស់ ថ្ងៃនាក់ប្រាំបួន ឬប្រាំបួន បីទឹកមិនមានជាតិក្លរូយអរ គ្រប់គ្រាន់។

ការចាក់ថ្ងៃនាំបង្កការ				
ចំនួនចាក់ថ្ងៃនាំបង្កការជាលំដាប់	1	2	3	4
ជំងឺ COVID-19	ណែនាំសម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែឡើងទៅ។ ²⁹			
"វ៉ាក់សាំង DTaP (ជំងឺខាន់ស្តូលាក់ ជំងឺតោណូស ជំងឺក្អកមាន់)	2	4	6	15-18 ខែ
គ្រុនធុតាសាយធំ ប្រាំឆ្នាំ	សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែឡើងទៅ។ ^{2, 18}			
ជំងឺរលាកថ្នលើម្រកទេ A	12-23 ខែ (ដូសទីពីរយ៉ាងហោចណាស់ 6 ខែ បន្ទាប់ពីដូសទីមួយ)។			
ជំងឺរលាកថ្នលើម្រកទេ B	0 (កំណើត)	1-2	6-18 ខែ	
"វ៉ាក់សាំង Hib (ហាក់តេរី Haemophilus influenzae ប្រភេទ b)	2	4	6 ³⁶	12-15 ខែ
"វ៉ាក់សាំង IPV (វ៉ាក់សាំងប្រឆាំង វីរុសប៉ូលីយ៉ូប្រភេទអសកម្ម)	2	4	6-18 ខែ	
"វ៉ាក់សាំង Meningococcal អាយុ 2-18 ខែ	សម្រាប់កុមារដែលមានកត្តាហានិភ័យ។			
"វ៉ាក់សាំង MMR (ជំងឺកញ្ចុំរីល ជំងឺស្រឡាតៃន ជំងឺស្ករ)	ដូសទីមួយនៅអាយុ 12-15 ខែ ដូសទីពីរនៅអាយុ 4-6 ឆ្នាំ។			
"វ៉ាក់សាំង Pneumococcal (ជំងឺ រលាកសួត)	2	4	6	12-15 ខែ
"វ៉ាក់សាំង Rotarix (រ៉ូតាវីរុស) ឬ	2	4 ខែ		
"វ៉ាក់សាំង RotaTeq (រ៉ូតាវីរុស)	2	4	6 ខែ	
"វ៉ាក់សាំង RSV (វីរុសផ្តល់ដងហើម)	0 (កំណើត)	សម្រាប់កុមារដែលមានកត្តាហានិភ័យ		
"វ៉ាក់សាំង Varicella (ជំងឺអុតស្វាយ)	12-15 ខែ ដូសទីពីរនៅអាយុ 4-6 ឆ្នាំ។			
ការពិនិត្យ/ការផ្តល់ប្រឹក្សា/សេវាកម្ម				
ការពិនិត្យប្រចាំឆ្នាំ	រួមមាន រង្វង់កុហាល ប្រវែង/កម្ពស់ ទម្ងន់ សន្ទនាសុសន៍ ម៉ាសរាងកាយ (BMI) ការពិនិត្យសុខភាពតាមអាយុ ប្រវត្តិសុខភាព និងការសម្របសម្រួលសេវាថែទាំសុខភាព បង្កការជំងឺ។			
ជំងឺអ៊ូទីស៊ីម	ណែនាំឱ្យពិនិត្យនៅអាយុ 18 និង 24 ខែ។			

សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 3 ដល់ 10 ឆ្នាំ

ប្រធានបទដដែលអនុក
ប្រហែលជាចង់ ពិភាក្សាជាមួយ
វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អនុក

សុវត្ថិភាព

- ប្រើបញ្ជីជំងឺឡើងវិញដើម្បី
ធ្វើឱ្យជម្រះរបស់អនុកមាន
“សុវត្ថិភាពចំពោះកុមារ”។
- ពិនិត្យជម្រះរបស់អនុករក
មីលចុំនាំលាងដដែលមានជាតិ
សំណា។

ការហាត់ប្រាណ

- ចូលរួមក្នុងសកម្មភាពផ្លូវ
កាយជាលក្ខណៈគួរសារ។
ខ្វះខាតហ្វូស៊ី ការដើរលេង ឬការ
លេងនៅទីធ្លាសម្រាប់លេង។
- កំណត់ពេលវេលាប្រើប្រាស់
អកុរង់ឲ្យតិចជាងពីរម៉ោងក្នុង
មួយថ្ងៃ។ នេះរួមបញ្ចូលទាំង
ឧបករណ៍ចល័ត កុំព្យូទ័រ និង
ទូរទស្សន៍។

អាហារូបត្ថម្ភ

- លើកកម្ពស់របបអាហារដដែល
ផ្គត់ផ្គង់សុខភាព។ ដាក់កម្រិត
កំណត់លីកាឡូរី និងខុលាញ។
ផ្គត់ផ្គង់ផ្លែឈើ បន្លែ
សណ្តែក និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ
ទាំងមូលជាប់រាល់ថ្ងៃ។

សុខភាពធុមញេ

- សួរពេទ្យធុមញេរបស់អនុកថា
តើត្រូវប្រើអ្វីសម្រាប់ប្រឆាំង
ធុមញេនៅពេលណា និងដោយ
របៀបណា?
- អាយុ 5 ឆ្នាំ ពិភាក្សាជាមួយ
ពេទ្យធុមញេរបស់អនុកអំពីការ
បិទចន្លោះប្រហោងធុមញេ។

ការចាក់ថ្នាំបង្កការ	
ជំងឺ COVID-19	ណែនាំសម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែ ឡើងទៅ។ ²⁹
ជំងឺគ្រុនឈាម	ការផ្តល់ថ្នាំបង្កការចំនួនបីដូសជាបន្តបន្ទាប់ សម្រាប់កុមារ ដែលមានអាយុចាប់ពី 9-16 ឆ្នាំដែលរស់នៅក្នុងតំបន់ដែល មានជំងឺគ្រុនឈាម ហើយមានការបញ្ជាក់ពីមនុស្សពិសោធន៍ការ បង្កការជំងឺគ្រុនឈាមពីមុន។ ⁶
វ៉ាក់សាំង DTaP (ជំងឺខាន់ស្តូលាក់ ជំងឺតោណូស ជំងឺកូអកមាន់)	ដូសទីបួនអាយុ 4-6 ឆ្នាំ (Tdap សម្រាប់អាយុ 7 ឆ្នាំឡើងទៅ)។
គ្រុនជួតាសាយធំប្រចាំឆ្នាំ	ណែនាំ។ ^{2, 18}
ជំងឺរលាកថ្នាំប្រកេទ A	សម្រាប់កុមារដែលមិនត្រូវបានចាក់វ៉ាក់សាំងពីមុន និងមានក តុតាហានិភ័យ។
ជំងឺរលាកថ្នាំប្រកេទ B	សម្រាប់កុមារដែលមិនបានបញ្ចប់លំដាប់នៃការផ្តល់ ថ្នាំបង្កការ នៅអាយុចន្លោះពី 0 ទៅ 18 ខែ។
វ៉ាក់សាំង Hib (ហាក់តេរី Haemophilus influenzae ប្រកេទ b)	សម្រាប់កុមារដែលមិនត្រូវបានចាក់វ៉ាក់សាំងពីមុន និងមានក តុតាហានិភ័យ។
វ៉ាក់សាំង IPV (វ៉ាក់សាំងបង្កការ ជំងឺគ្រុនស្វិតដង្ហើម ដែលមានវីរុស បង្កអន់សកម្មភាព)	ដូសទីបួន នៅអាយុ 4-6 ឆ្នាំ។
ថ្នាំបង្កការជំងឺបណ្តាលពី ហាក់តេរីមណាំងហ្គុតាកូក (Meningococcal)	សម្រាប់កុមារដែលមានកតុតាហានិភ័យ។
វ៉ាក់សាំង MMR (ជំងឺកញ្ចុំរីល ជំងឺ ស្រឡៅនៃ ជំងឺស្រូវ)	ដូសទីពីរនៅអាយុ 4-6 ឆ្នាំ។
វ៉ាក់សាំង Pneumococcal (ជំងឺ រលាកសួត)	សម្រាប់កុមារដែលមានកតុតាហានិភ័យ ⁶ ឬកាលវិភាគមិន ពេញលេញ (អាយុ 2-5 ឆ្នាំ)។
វ៉ាក់សាំង Tdap (ជំងឺតោណូស ជំងឺខាន់ស្តូលាក់ជំងឺកូអកមាន់)	សម្រាប់កុមារដែលមិនត្រូវបានចាក់វ៉ាក់សាំងបង្កការ DTaP ពីមុន។
វ៉ាក់សាំង Varicella (ជំងឺអុតស្វាយ)	ដូសទីពីរនៅអាយុ 4-6 ឆ្នាំ។

ការពិនិត្យ/ការផ្តល់ប្រឹក្សា/សេវាកម្ម	
ការពិនិត្យប្រចាំឆ្នាំ	រួមមាន កម្ពស់ ទម្ងន់ សន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយ (BMI) សម្រាប់ឈាម ការពិនិត្យសុខភាពតាមអាយុ ប្រវត្តិ សុខភាព និងការសម្របសម្រួលសេវាថែទាំសុខភាពបង្កការ ជំងឺ។

សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 3 ដល់ 10 ឆ្នាំ

ប្រធានបទដំណែងអ្នក
ប្រហែលជាចង់ ពិភាក្សាជាមួយ
វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក

អ្វីដែលទៀតដែលត្រូវនិយាយ
អំពី

- ការពិនិត្យសុខភាពកុមារជា
ឱកាសល្អដើម្បីពិភាក្សា
ជាមួយគ្រូពេទ្យអំពីបញ្ហា
សុខភាព ការលូតលាស់
ឬគ្រឹះយោបច្ឆរបស់កូនអ្នក។

ការពិនិត្យ/ការផ្តល់ប្រឹក្សា/សេវាកម្ម	
ជំងឺចំហុរមុត	ណែនាំឱ្យពិនិត្យមើលជំងឺចំហុរមុតចំពោះកុមារ និងកុមារ ជំទង់អាយុ 8-18 ឆ្នាំ។
ការពិនិត្យអាកប្បកិរិយា/សង្គតម/ អារម្មណ៍	ណែនាំឱ្យធ្វើការវាយតម្លៃប្រចាំឆ្នាំដល់ផ្នែកភាពលឿងស្រវឹង នេះអាចរួមបញ្ចូលការវាយតម្លៃស្តីពីសុខភាពសុខភាព ដល់ ទាក់ទងនឹងកន្ទុយងែរស្តៅ កន្ទុយងែធ្វើការ និងកន្ទុយងែ កម្មសាន្តរបស់ប្រជាជន។
ការវិភាគឈាមរកជាតិសំណ	ណែនាំឱ្យពិនិត្យមើលកុមារអាយុពី 24 ទៅ 72 ខែ ដោយ គ្មានភស្តុតាងដល់មានចុះជាឯកសារបញ្ជាក់អំពី ការពិនិត្យតាមរយៈការយកសំណាកឈាមតាមសរសៃ ឈាមឆ្មោះ ឬសរសៃឈាមវែន (ការធ្វើតេស្តឈាម)។
ការចាំបាច់ធុមញេ	ពិភាក្សាអំពីការប្រើប្រាស់ ឬការចេញវេជ្ជបញ្ជាជាជំនាញ បំប៉នសម្រាប់អាយុ 6 ខែឡើងទៅ។ លាបចំនាំហ្សែលយអរលី ធុមញេទឹកដោះរៀងរាល់ 3 ទៅ 6 ខែម្តង សម្រាប់ទារក និង កុមារអាយុចាប់ពី 6 ខែ ដល់ 5 ឆ្នាំ។ ²⁴
ការពិនិត្យមើលការលូតលាស់	ណែនាំឱ្យពិនិត្យមើលចំពោះទារក និងកុមារតូចៗ រកមើល វិបត្តិលូតលាស់ខុសប្រក្រតី ដើម្បីលើកកម្ពស់ការលូតលាស់ បានល្អបំផុត។
ជំងឺធាត់	ការពិនិត្យ ការប្រើកុសយោបល់ និងការណែនាំបញ្ជូន ទៅកាន់កម្មវិធីសម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ឆ្នាំ ឡើងទៅ ដែលមានសន្ទសីសម្រាប់រាងកាយខ្ពស់ (BMI) ដើម្បីលើកកម្ពស់ការកែលម្អសុខភាពទម្ងន់។
ជំងឺមហារីកស្រូបកែ	ប្រឹក្សាអំពីគ្រឹះយោបច្ឆាបន្ថយការប៉ះពាល់ដល់ស្រូវ អ្នកអាយុ 6 ខែ ដល់ 24 ឆ្នាំ ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់។
ការប្រើប្រាស់ និងការផ្តាច់ចំនាំជក់	ផ្តល់ការអប់រំ ឬការប្រឹក្សាយោបល់ដើម្បីបង្កការការ ចាប់ផ្តើមប្រើប្រាស់ចំនាំជក់ក្នុងចំណោមកុមារ និងមនុស្ស វ័យជំទង់ដែលមានអាយុចូលរៀន។
ការមើលឃើញ និងការសុភាព	ណែនាំពិនិត្យមើលជំងឺខ្លាញ់ក្នុងកុមារ (ក្នុងករណីខ្លាញ់ តំហឺញ) ឬកត្តាហានិភ័យរបស់វា។

ការបង្ការការរងរបួស

សម្រាប់កុមារធំ

- កុមារអាយុក្រោម 8 ឆ្នាំត្រូវដឹងនៅក្នុងកាតែរីយនុតសម្រាប់កុមារ
ឬកាតែរីយនុតមែកម្តងសម្រាប់កុមារនៅកាតែរីយនុតខាងក្រោយ។ កុមារ
ដែលមានអាយុ 8 ឆ្នាំ ឬមានកម្ពស់យ៉ាងហោចណាស់ 4'9" អាច
នឹងដឹងនៅក្នុងកាតែរីយនុតមែកម្តង ប៉ុន្តែតែជាអប្បបរមាត្រូវតែ
ពាក់ខ្នងកែវវាត់សុវត្ថិភាព។
- កុមារធំត្រូវប្រើខ្នងកែវវាត់សុវត្ថិភាពរថយន្ត និងអង្គុយនៅកាតែរី

ខាងក្រោយគ្រប់លេវលោ។

- បង្រៀនសុវត្ថិភាពចរាចរដល់កូនរបស់អ្នក។ កុមារដែលអាយុ
ក្រោម 9 ឆ្នាំត្រូវការការមើលខុសត្រូវនៅលើផ្លូវដុល្លូវ។
- ត្រូវប្រាកដថា កូនរបស់អ្នកពាក់មួកសុវត្ថិភាពនៅលើកំពុងដឹះ
ស្រូបកែដឹងស្មើ ឬដឹះកង់។ ត្រូវប្រាកដថា កូនរបស់អ្នកប្រើឧបករណ៍
ការពារសម្រាប់ការដឹះស្រូបកែដឹងស្មើ និងការដឹះលីកុតមានកង់។
នេះអាចរួមបញ្ចូលទាំងមួកសុវត្ថិភាព និងបន្ទុះការពារកង់ និង

សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 3 ដល់ 10 ឆ្នាំ

ការបង្ការការរងរបួស

ជងគង់។

- ពុរមានជាស្រីក្លីនកូនរបស់អ្នកអំពីហានិភ័យនៃការប្តីប្តីរស់គ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀន។ ការរងរបួសដល់ពាក់ព័ន្ធនឹងកីឡា និងការបើកបរជាច្រើនករណីត្រូវបានបណ្តាលមកពីការប្តីប្តីរស់គ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀន។

សម្រាប់គ្រប់អាយុទាំងអស់

- ប្តីការពុរមានឧបករណ៍ចាប់ផ្តើមដៃ និងកាបូនម៉ូណូអុកស៊ីតនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។ ចូរផ្តល់ស្រូវចម្រុះជាដ្យែតសម្រាប់ស្រវឹង។ សូមពិនិត្យមើលមួយដងក្នុងមួយខែដើម្បីមើលថាពួកវានៅដំណើរការ។
- បុរសិស្សអ្នកមានកាំភ្លើងនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ត្រូវប្តូរកាំភ្លើងកាំភ្លើង និងគ្រាប់រំសេវត្រូវបានចាក់សាជាប់ដោយឡែកពីគ្នា ហើយរក្សាទុកឱ្យឆ្ងាយពីដៃរបស់កុមារ។

- កុំបើកបរឬបន្តទាបពីផឹកគ្រឿងស្រវឹង ឬបន្តទាបពីប្តីប្តីរស់គ្រឿង។
- ចូរឱ្យស្រូវភ្នែកស្រវឹងភាពច្រើនត្រូវបានគ្រប់គ្រងលើវេលា។
- រក្សាទុកលេខមជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងជាតិពុល – (800) 222-1222 – នៅលើទូរសព្ទរបស់អ្នក។ សូមបិទទៅនឹងបណ្តាញខុសឱ្យសព្វធនខុសរបស់អ្នក បុរសិស្សអ្នកមានទូរសព្ទមានខុស។ ដូចគ្នានេះផងដែរ សូមបន្តថែមទៅក្នុងបញ្ជី “ព័ត៌មានសំខាន់” នៅផ្ទះរបស់អ្នក។ លេខនេះ គឺដូចគ្នានៅគ្រប់ទីកន្លែងនៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក។ កុំពុយយាមពុយហាលការពុលរហូតទាល់តែអ្នកមានទូរសព្ទទៅមជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងជាតិពុលសិន។

សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 11 ដល់ 19 ឆ្នាំ

បុរេបរិច្ឆេទដែលអ្នក/កូនរបស់អ្នកបុរេបរិច្ឆេទដែលជាចង្កែពិការភូសាជាមួយ រដ្ឋធម្មនុញ្ញ

ការហាត់ប្រាណ

- ការផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពផ្តល់កាយជាប្រចាំ (យ៉ាងហោចណាស់ 30 នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ ចាប់ផ្តើមនៅអាយុ 11 ឆ្នាំ) អាចកាត់ បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ជំងឺពុកឆ្អឹង ជំងឺធាត់ស្បៀង និងជំងឺទឹកនាមជ្រមុះ។

អាហារូបត្ថម្ភ

- ញ៉ាំរបបអាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អ។ ដាក់កម្រិតកំណត់លីកាឡូរី និងខូលេញ។ ញ៉ាំផលឈើ បន្តលើ សណ្តែកកែ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិទាំងមូលជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- ការទទួលបានជាតិកាល់ស្យូមដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់ មនុស្សវ័យជំទង់ និងមនុស្សវ័យកុមារត្រូវបានគេប៉ាន់ស្មានថាមានពី 1,200 ទៅ 1,500 ម.កុរ/ថ្ងៃ។

ការចាក់ថ្នាំបង្កការ	
ជំងឺ COVID-19	ណែនាំសម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែឡើងទៅ។ ²⁹
ជំងឺគ្រុនឈាម	ការផ្តល់ថ្នាំបង្កការចំនួនបីដូសជាបន្តបន្ទាប់ សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 9-16 ឆ្នាំដែលរស់នៅក្នុងតំបន់ដែលមានជំងឺគ្រុនឈាម ហើយមានការបញ្ជាក់ពីមន្ត្រីពិសោធន៍ការបង្ការជំងឺគ្រុនឈាមពីមុន។ ⁶
គ្រុនជួរតាសាយធំ ប្រចាំឆ្នាំ	ណែនាំ។ ²
ជំងឺរលាកថ្នាំប្រករទេ A	សិរីថ្នាំបង្កការដែលមានចំនួនពីរដូសសម្រាប់មនុស្ស ដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងពីមុន និងមានកត្តាហានិភ័យ។
ជំងឺរលាកថ្នាំប្រករទេ B	សិរីថ្នាំបង្កការដែលមានចំនួនពីរដូសសម្រាប់មនុស្ស ដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងពីមុន សម្រាប់មនុស្សដែលមានកត្តាហានិភ័យដែលស្ទុះស្ទុះរងការការពារ។ ²⁹
វ៉ាក់សាំង HPV (មរោគ human papillomavirus)	សិរីពីរ ឬបីដូសអាស្រ័យលើអាយុនៅពេលចាក់វ៉ាក់សាំងបង្កការលើកដំបូង។ ណែនាំសម្រាប់មនុស្សវ័យជំទង់ទាំងអស់ ដែលមានអាយុចាប់ពី 11-12 ឆ្នាំ និងរហូតដល់អាយុ 18 ឆ្នាំ។
វ៉ាក់សាំង IPV (វ៉ាក់សាំងបង្កការគ្រុនសុវិតជំងឺដែលមានមរោគត្រូវបានបង្កអន់)	សម្រាប់មនុស្សដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងពីមុន។ មិនត្រូវបានណែនាំសម្រាប់មនុស្សដែលមានអាយុចាប់ពី 18 ឆ្នាំឡើងទៅ។
ថ្នាំបង្កការជំងឺបណ្តាលពីហាក់តេរីមណេងហ្គាតូក (Meningococcal)	សិរីនៃការផ្តល់វ៉ាក់សាំងបង្កការជាប្រចាំដែលមានពីរដូស។ ដូសទីមួយនៅអាយុ 11-12 ឆ្នាំ ដូសទីពីរនៅអាយុ 16 ឆ្នាំ។
វ៉ាក់សាំង MMR (ជំងឺកញ្ជ្រើល ជំងឺស្រូវឡូទែន ជំងឺស្រូវអូច)	សិរីវ៉ាក់សាំងដែលមានចំនួនពីរដូសសម្រាប់កុមារអាយុកុមារ 12 ឆ្នាំដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងបង្កការពីមុន។
វ៉ាក់សាំង Pneumococcal (ជំងឺរលាកសួត)	សម្រាប់កុមារដែលមានកត្តាហានិភ័យ។ ⁶
វ៉ាក់សាំងដូសជំរុញ Tdap (ជំងឺតេតាណូស ជំងឺខាន់សុលាក់ ជំងឺក្អកមាន់)	សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 11-12 ឆ្នាំដែលបានបញ្ជូនសិរីនៃការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្កការជំងឺ DTaP ដែលបានណែនាំ។ ¹⁷
វ៉ាក់សាំង Varicella (ជំងឺអុតស្វាយ)	សិរីវ៉ាក់សាំងបង្កការដែលមានចំនួនពីរដូសសម្រាប់កុមារដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងបង្កការពីមុន។

សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 11 ដល់ 19 ឆ្នាំ

ប្រធានបទដដែលអ្នក/កូនរបស់អ្នកប្រហែលជាចង់ពិភាក្សាជាមួយ វេជ្ជបណ្ឌិត

វិបត្តិមិនធម្មតានៃសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន

- ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ថ្នាំជក់ (ហាវី ហាវីបែ ឬការទំពារស្ករកាស៊ូមានជាតិនីកូទីន) សារជាតិថ្នាំហ្វឹក ចូល និងគ្រឿងញៀនផ្សេងទៀត ក្នុងចំណោមមនុស្សវ័យជំទង់ គឺជាកង្វល់ដ៏ធំមួយសម្រាប់ឪពុកម្តាយគ្រូបង្រៀន។ សូមទុយ វេជ្ជបណ្ឌិតមានដឹងថា អ្នកមានកង្វល់ណាមួយអំពីកូនរបស់អ្នកដរាប ឬទេ។
- វិបត្តិមិនធម្មតានៃសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀនត្រូវបានកំណត់ថាជាបញ្ហាទាំងឡាយដែលត្រូវបានរាយនាវាក្នុងការបោះពុម្ពផ្សាយថ្មីបំផុតនៃចំណាត់ថ្នាក់ជំងឺអន្តរជាតិនៃអង្គការសុខភាពពិភពលោក ឬនៅក្នុងសៀវភៅណែនាំភាគីនិច្ចវិបត្តិ និងសុចិត្តវិបត្តិខុសប្រកួរខាងផ្លូវចិត្តរបស់សមាគមវិកលវិទ្យាអាមេរិក។

សុខភាពធម្មតា

- ប្តីខុសសែមអាចធម្មតា និងដុសជាមួយថ្នាំដុសធម្មតាដែលមានសារធាតុតុល្យអរជាវ្យាងរាល់ថ្ងៃ។ សូមរកការចាំបាច់ឱ្យបានទៀងទាត់។

អ្វីជុំវិញជំងឺផ្លូវចិត្តនិយាយអំពី

- វាជាកំណត់លម្អិតអំពីអនុញ្ញាតឱ្យកុមារដំទ្រង់របស់អ្នកមានពេលវេលាឯកជនជាមួយនឹងវេជ្ជបណ្ឌិត។ នេះនឹងអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេស្រាវជ្រាវណាមួយដែលពួកគេប្រហែលជាមានអារម្មណ៍មិនស្រួលក្នុងការសួរអ្នក។

ការពិនិត្យ/ការផ្តល់ប្រឹក្សា/សេវាកម្ម	
ជំងឺលីសឈាម	ការពិនិត្យយកជំងឺលីសឈាម (សម្ពាធឈាមខ្ពស់) ចំពោះមនុស្សសពញ្ញវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 18 ឆ្នាំឡើងទៅជាមួយនឹងការវាស់សម្ពាធឈាមនៅការិយាល័យ (OBPM)។ ការត្រួតពិនិត្យតាមដានសម្ពាធឈាមនៅខាងក្រៅកន្លែងព្យាបាលត្រូវបានណែនាំដើម្បីបញ្ជាក់ការធ្វើវិភាគវិនិច្ឆ័យ។
ការឆ្លងជំងឺរបេងសំដី (LTBI)	ការពិនិត្យយកជំងឺសម្រាប់មនុស្សដែលមានហានិភ័យកើនឡើងនៃការឆ្លងមរោគ។ ³³
ជំងឺជាត់	ការពិនិត្យ ការប្រើកុសាយាបល់ និងការណែនាំបញ្ជូនទៅកាន់កម្មវិធីសម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ឆ្នាំឡើងទៅ ដើម្បីលើកកម្ពស់ការកែលម្អសុខភាពទម្ងន់។
ជំងឺឆ្លងតាមផ្លូវភេទ	ការប្រើកុសាយាបល់អំពីអាកប្បកិរិយាសម្រាប់មនុស្សវ័យជំទង់ដែលសកម្មខាងផ្លូវភេទទាំងអស់ និងសម្រាប់មនុស្សសពញ្ញវ័យដែលមានហានិភ័យកើនឡើងសម្រាប់ជំងឺឆ្លងតាមផ្លូវភេទ (STI)។ ²⁶
ជំងឺមហារីកស្រពតែ	ការប្រើកុសាយាបល់អំពីអាកប្បកិរិយាដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់នឹងពន្ធលីចុងសែមសម្រាប់មនុស្សវ័យជំទង់ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់។
ការគាំងបេះដូងកុលាមៗ	ធ្វើការវាយតម្លៃហានិភ័យតាមដដែលសមស្របសម្រាប់បុគ្គលដែលមានអាយុចាប់ពី 11 ទៅ 21 ឆ្នាំ។
ជំងឺស្វាយ	ការពិនិត្យយកជំងឺសម្រាប់មនុស្សដែលមានហានិភ័យកើនឡើងនៃការឆ្លងមរោគ។ ¹²
ការប្រើប្រាស់ និងការដាច់ថ្នាំជក់	ការអប់រំ ឬការប្រើកុសាយាបល់ដើម្បីបង្កការចាប់ផ្តើមនៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ក្នុងចំណោមកុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់ដែលមានអាយុចូលរៀន។

ការជួយដល់ការលូតលាស់ជូនកែសង្កត់ និងអារម្មណ៍របស់កូនមុនវ័យជំទង់ និងវ័យជំទង់របស់អ្នក

- ឪពុកម្តាយគ្រូបង្រៀនទាក់ទងជាមួយកូនប្រកបដោយភាពប្រឹកចាំ និងវិជ្ជមាន ព្រមទាំងកំណត់ច្បាប់ច្បាស់លាស់ យុត្តិធម៌ និងណែនាំកូនជាប់លាប់។ ចូរឱ្យកូនរបស់អ្នកស្រវឹងរកមាត់ផ្តុំទាល់ខ្លួនរបស់គាត់ ខណៈពេលដែលសុចិត្តនៅក្នុងច្បាប់ដែលអ្នកបានកំណត់។
- ធ្វើជាគំរូដ៏ល្អសម្រាប់ការដោះស្រាយការខ្វែងគំនិតគ្នា។ ឧទាហរណ៍ ចូរនិយាយជាមួយចិត្តតុរជាត់នៅពេលខ្វែងគំនិតគ្នា។
- សូមសរសើរគាត់សម្រាប់ការចៀសវាងការប្រឈមមុខជាក់គ្នាបានដោយជោគជ័យ។ ឧទាហរណ៍ និយាយថា "អ្នកពិតជាអស្ចារ្យណាស់ដែលអាចរកស្ថានភាពស្ងប់ស្ងាត់បាន"។
- ត្រួតពិនិត្យលើកហេដ្ឋារចនា និងហេតុអ្វីកុំឱ្យកូនរបស់អ្នកប្រើ។
- ដាក់ម៉ាត់កំណត់លីការប្រើប្រាស់កុំឱ្យកូន ទូរស័ព្ទតុលាការ និងទូរទស្សន៍បន្តទាបពីម៉ាត់ពេលល្ងាចដែលមានកំណត់។ ការណែនាំអាចជួយកូនរបស់អ្នកទទួលបានដំណក់ទៀតទាត់។
- និយាយជាមួយកូនរបស់អ្នកអំពីទំនាក់ទំនងដែលមានសុខភាពល្អ។ ការរំលោភបំពាននាពេលណាតែជួបក៏ត្រូវកុំក្នុងចំណោមកុមារត្រៀមចូលវ័យជំទង់ និងកុមារដំទ្រង់។
- ធ្វើជាគំរូសម្រាប់ការបរិភោគប្រកបដោយសុខភាពល្អ និងការធ្វើលំហាត់ប្រាណផ្លូវកាយជាប្រចាំ។

សម្រាប់ស្ត្រីដែលមានអាយុ 20 ដល់ 49 ឆ្នាំ

ប្រធានបទដដែលអនុក
ប្រហែលជាចង់ពិភាក្សាជាមួយ
វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អនុក

ការហាត់ប្រាណ

- ការធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗកាយ ជាប្រចាំ (យ៉ាងហោចណាស់ 30 នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ) អាច កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺ សរសៃឈាមបេះដូង ជំងឺពួក ឆ្លង ជំងឺធាត់ស្បែក និងជំងឺ ទឹកនាមផ្តុំផង។
- លីសពី 40 ឆ្នាំ៖ សូមពិគ្រោះ ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត មុន ពេលចាប់ផ្តើមសកម្មភាព ផ្សេងៗកាយដ៏ខ្ពស់កុលាចម្រី។

អាហារូបត្ថម្ភ

- ដឹងពីសន្ទស្សន៍ម៉ាស់ រាងកាយ (BMI) សម្រាប់ ឈាម និងកម្រិតកូឡេស្តេរ៉ុល របស់អនុក។ កម្រិតរបស់អាហារ របស់អនុកតាមតម្រូវការ។
- ញ៉ាំងរបស់អាហារដែលផុតពី សុខភាពល្អ។ ដាក់កម្រិត កំណត់លីកាឡើ និងខ្ពស់ជាង។ ញ៉ាំងផ្តល់ឈើ បន្តលើ សណ្តកែ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិទាំងមូលជា រៀងរាល់ថ្ងៃ។
- ការទទួលបានជាតិកាល់ស្យូម ដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់ស្ត្រីអាយុ ចន្លោះពី 25 ទៅ 50 ឆ្នាំត្រូវ បានគេប៉ាន់ស្មានថា 1,000 មិលីក្រាម/ក្នុងមួយថ្ងៃ។
- វីតាមីន D មានសារៈសំខាន់ សម្រាប់ការលូតលាស់ មុខងារ និងការរុក្ខានសោច៍ដុំ។

ការចាក់ថ្នាំបង្ការ	
ជំងឺ COVID-19	ណែនាំសម្រាប់មនុស្សស្រស់វ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែឡើង ទៅ។ ²⁹
គ្រុនធុតាសាយធំ ប្រចាំឆ្នាំ	ណែនាំ។ ²
ជំងឺរលាកថ្នាំប្រករទេ A	សម្រាប់មនុស្សស្រស់ដែលមានកតុតាហានិភ័យ សម្រាប់អនុក ដដែលកំពុងស្រវែងរកការការពារ។ ³
ជំងឺរលាកថ្នាំប្រករទេ B	បានណែនាំស្តីពីថ្នាំបង្ការ ដដែលមានដូសចំនួន 2 3 ឬ 4 ដូស អាស្រ័យលើថ្នាំបង្ការ ឬសភាពបញ្ចេញហាសម្រាប់អាយុពី 19 ទៅ 59 ឆ្នាំ។ ⁴
វ៉ាក់សាំង HPV (មរោគ human papillomavirus)	ណែនាំសម្រាប់មនុស្សសពញ្ជើយទាំងអស់រហូតដល់អាយុ 26 ឆ្នាំ។ ស្ត្រីថ្នាំបង្ការដដែលមានដូសចំនួន 2 ឬ 3 ដូស អាស្រ័យលើ អាយុនៅពេលចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការលើកដំបូង។
ថ្នាំបង្ការជំងឺបណ្តាលពី ហាក់តេរីមណាំងហ្គតាកូក (Meningococcal)	សម្រាប់អនុកដែលមានកតុតាហានិភ័យ។ ⁸
វ៉ាក់សាំង MMR (ជំងឺ កញ្ចុរិល ជំងឺស្រូវឡៃនៃ ជំងឺស្បែក)	មួយដង ដោយគ្មានភស្តុតាងពីប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ ឬប្រសិនបើមាន ដូសទីពីរពីមុនទេ។ ⁵
វ៉ាក់សាំង Pneumococcal (ជំងឺរលាកសួត)	សម្រាប់អនុកដែលមានកតុតាហានិភ័យ។ ⁷
វ៉ាក់សាំងដូសធំពេញ Td (ជំងឺតោណូស ជំងឺខាន់ស្តលាក់)	ណែនាំមួយដងរៀងរាល់រយៈពេល 10 ឆ្នាំ។ ¹⁵
វ៉ាក់សាំង Varicella (ជំងឺអុតស្រាវ)	ណែនាំសម្រាប់មនុស្សសពញ្ជើយដែលគ្មានភស្តុតាងពីប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ ស្តីពីថ្នាំបង្ការដដែលមាន 2 ដូសរយៈពេល 4 ទៅ 8 សប្តាហ៍បន្តគ្នា។ ¹⁰

ការពិនិត្យ/ការផ្តល់ប្រឹក្សា/សេវាកម្ម	
ការប្រឹក្សាស្តីពីស្ត្រីស្រវែងមិន ត្រឹមត្រូវ	ការពិនិត្យយរកមើលការប្រឹក្សាស្ត្រីស្រវែងដដែលប៉ះពាល់ដល់ សុខភាព និងការប្រឹក្សាអំពីអាហារូបត្ថម្ភតាមដដែលត្រូវការការ សម្រាប់មនុស្សស្រស់ដែលមានអាយុចាប់ពី 12 ឆ្នាំឡើងទៅ។ ⁷
សម្រេចបានលាមកមុតសំ ទម្ងន់ BMI ការមើល និង ការសុដាប់	នៅពេលជួបពិនិត្យសុខភាព ជារៀងរាល់ឆ្នាំ។ នេះមានការ សម្របសម្រួលសំរាប់ទៅសុខភាពបង្ការជំងឺ។
ការវាយតម្លៃហានិភ័យ BRCA និងការប្រឹក្សា យោបល់/ការផ្តិតស្តេត ហ្សែន	ស្ត្រីដែលមានលទ្ធផលវិជ្ជមានលើឧបករណ៍វាយតម្លៃ ហានិភ័យ ឬមានប្រវត្តិគ្រួសារនៃជំងឺមហារីកស្តួន អូវរី បំពង់ ដៃស្បែក ឬស្រាមពោះ ត្រូវបានណែនាំឱ្យទទួលបានការប្រឹក្សាអំពី ហ្សែន និង/ឬការផ្តិតស្តេតហ្សែន។ ²⁰
មហារីកស្តួន	ការថតម៉ាម៉ូស្តាស្តូស្តូស្តូដងរៀងរាល់ពីរឆ្នាំម្តង ត្រូវបានណែនាំ សម្រាប់ស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី 40 ឆ្នាំឡើងទៅ។

សម្រាប់ស្ត្រីដែលមានអាយុ 20 ដល់ 49 ឆ្នាំ

ប្រធានបទដំបូងអន្តរកាល
ប្រហែលជាចង់ពិភាក្សាជាមួយ
វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក

សុខភាពផ្លូវភេទ

- ការបង្កការការបង្កករាគជាយមរោគឆ្លងតាមផ្លូវភេទ (STI)/មរោគអដេស៍¹⁶ អនុវត្តការរួមភេទដល់កាន់តែមានសុវត្ថិភាពឡើង (ប្រើស្រោមអនាម័យ) ឬការតមការរួមភេទ។
- ចៀសវាងការមានផ្ទៃពោះ ដោយគ្មានចេតនា ប្រើថ្នាំពន្ធយារកំណិត។
- មុនពេលចាប់ផ្តើម PrEP ការផ្ទេរស្រោមភ្នែកខាងក្រោម ត្រូវបានណែនាំ៖ ការផ្ទេរស្រោមភ្នែកមរោគអដេស៍ ការផ្ទេរស្រោមភ្នែកវិសាស្ត្ររកមីលរីសរលាក ថ្នាំប្រយុទ្ធនឹង B និង C ការផ្ទេរស្រោមភ្នែក creatinine តាមកាលកំណត់ ការផ្ទេរស្រោមភ្នែកផ្ទៃពោះតាមកាលកំណត់ ការពិនិត្យតាមកាលកំណត់ រកមីលការបង្កករាគជាយហាក់តង់ដែលឆ្លងតាមផ្លូវភេទ។ ការតាមដានជាបន្ត ការប្រើកុសាយាបល់ និងការត្រួតពិនិត្យតាមដានរៀងរាល់រយៈពេល 3 ខែម្តងត្រូវបានរាប់រងដោយមិនគិតថ្លៃ។

ការពិនិត្យ/ការផ្តល់ប្រឹក្សា/សេវាកម្ម	
ការប្រើប្រាស់ឱសថសម្រាប់ជំងឺមហារីកស្បូន	ឱសថមានវេជ្ជបញ្ជាជា ឬឱសថកាត់បន្ថយហានិភ័យ ត្រូវបានណែនាំដល់ស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី 35 ឆ្នាំឡើងទៅ ដែលមានហានិភ័យកើនឡើងនៃជំងឺមហារីកស្បូន និងមានហានិភ័យទាបសម្រាប់ផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានពីការប្រើប្រាស់ឱសថ។
ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង	ការប្រើថ្នាំ Statin សម្រាប់ការការពារបឋមសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុពី 40 ទៅ 75 ឆ្នាំដែលមានកត្តាហានិភ័យមួយឬច្រើន។ ³⁵
មហារីកស្បូន	ការពិនិត្យយកជំងឺកាសិកាមហារីកមាត់ស្បូន ត្រូវបានណែនាំរៀងរាល់ 3 ឆ្នាំម្តងដោយការផ្ទេរស្រោមភ្នែកកាសិកាវិទ្យាល័យកាសិកាមាត់ស្បូនដោយការផ្ទេរស្រោមភ្នែក Pap សម្រាប់ស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី 21 ទៅ 29 ឆ្នាំ។ សម្រាប់ស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី 30-65 ឆ្នាំ ណែនាំឱ្យធ្វើការពិនិត្យយកជំងឺមហារីកមាត់ស្បូនរៀងរាល់ 3 ឆ្នាំម្តង ការផ្ទេរស្រោមភ្នែកកាសិកាវិទ្យាល័យកាសិកាមាត់ស្បូនតម្លៃមុខ រៀងរាល់ 5 ឆ្នាំម្តងជាមួយនឹងការផ្ទេរស្រោមភ្នែក HPV ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់តម្លៃមុខគត់ ឬរៀងរាល់ 5 ឆ្នាំជាមួយនឹងការផ្ទេរស្រោមភ្នែក HPV ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់សម្រាប់ជាមួយកាសិកាវិទ្យាល័យ។
ជំងឺប្រមេទឹកចូល និងជំងឺប្រមេទឹកហាយ	ការពិនិត្យយកជំងឺចំពោះស្ត្រីដែលសកម្មមូលខាងផ្លូវភេទទាំងអស់ដែលមានអាយុ 24 ឆ្នាំ ឬក្នុងដំណើរការ និងចំពោះស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី 25 ឆ្នាំឡើងទៅ ដែលមានហានិភ័យកើនឡើងខ្ពស់សម្រាប់ការឆ្លងមរោគ។ ¹¹
មហារីកចុងពោះវៀនធំ	ការពិនិត្យយកជំងឺសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យអាយុ 45-75 ឆ្នាំ។ ⁹
ការពន្ធយារកំណិត	វិធីសាស្ត្រពន្ធយារកំណិតដែលអនុម័តដោយ FDA ការអប់រំ និងការប្រើកុសាយាបល់។ ³²
ជំងឺផ្តល់ទឹកចិត្ត/ជំងឺចាប់ហារមុក	ការពិនិត្យយកមីលជំងឺហាក់ទឹកចិត្ត និងការចាប់ហារមុកចំពោះមនុស្សពេញវ័យទាំងអស់។
ជំងឺទឹកនាមជ្រមុះ/ជំងឺកាលត្រៀមប្រុងមានជំងឺទឹកនាមជ្រមុះ	ការពិនិត្យយកជំងឺកាលត្រៀមប្រុងមានទឹកនាមជ្រមុះ និងជំងឺទឹកនាមជ្រមុះប្រយុទ្ធនឹង 2 ចំពោះមនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុពី 35 ទៅ 70 ឆ្នាំដែលលីសទម្ងន់ ឬបាត់ស្បែក។ ²²
អំពីហិង្សាសាស្ត្រ និងការរំលោភបំពាន	ការពិនិត្យយកមីលអំពីហិង្សាសាស្ត្រស្ត្រីសុទ្ធសុទ្ធនា (IPV) ចំពោះស្ត្រីដែលមានអាយុបន្តពូជ និងផ្តល់ ឬណែនាំបញ្ជូនស្ត្រីទៅសេវាកម្មជំនួយគាំទ្រជាបន្ត។ ³⁴
ការប្រើប្រាស់ឱសថមិនត្រឹមត្រូវ	ការពិនិត្យយកមីលការប្រើប្រាស់ឱសថដល់ប៉ះពាល់ដល់សុខភាពសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 12 ឆ្នាំឡើងទៅ។ ²⁵
របបអាហារផ្តល់សុខភាពល្អ និងសកម្មភាពផ្លូវភេទ	អនុវត្តរបបអាហារយាបល់អាចប្រកិរយាដ៏ម៉ូលីកកម្មពស់របបអាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អ និងសកម្មភាពផ្លូវភេទសម្រាប់បុគ្គលដែលមានអាយុ 18 ឆ្នាំឡើងទៅដែលមានហានិភ័យនៃជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ឬមានភារកិច្ចធ្ងន់ធ្ងរនៃជំងឺសរសៃឈាមជំងឺស្រាតិខ្លួនឈាម ចង្កាមរាគសញ្ញាវិបត្តិមតោប្រូលីស ជាដើម។ ²⁷
ជំងឺរលាកថ្នាំប្រយុទ្ធនឹង C	ការពិនិត្យយកការឆ្លងមរោគ HCV ចំពោះអ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការឆ្លងមរោគដែលមានអាយុពី 18 ទៅ 79 ឆ្នាំ។ ³⁰

សម្រាប់ស្ត្រីដែលមានអាយុ 20 ដល់ 49 ឆ្នាំ

ប្រធានបទដំណើរការ
ប្រហែលជាចង់ពិភាក្សាជាមួយ
វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក

វិបត្តិមិនធម្មតាស្ថានភាព
ផ្តល់វិចិត្ត និងការប្រឹក្សា
សារធាតុញ្ញន

- ឈប់ជក់ហាវី។ ដាក់កម្រិត
កំណត់លីត្រឡីងស្រវឹង។
ចៀសវាងការប្រើគ្រឿងស្រវឹង ឬ
ថ្នាំញៀនខណៈពេលកំពុង
ប្រើប្រាស់។
- វិបត្តិមិនធម្មតាស្ថានភាព
ផ្តល់វិចិត្ត និងការប្រឹក្សា
សារធាតុញ្ញនត្រូវបានកំណត់
ថាជាបញ្ហាទាំងឡាយ
ដែលត្រូវបានរាយការណ៍ក្នុងការ
បោះពុម្ពផ្សាយថ្មីៗបំផុតនៃ
ចំណាត់ថ្នាក់ជំងឺអន្តរជាតិនៃ
អង្គការសុខភាពពិភពលោក
ឬនៅក្នុងសៀវភៅណែនាំ
ភាគីនិច្ចស័យ និងសុចិត្តិវិបត្តិ
ខុសប្រក្រតីខាងផ្តល់វិចិត្តរបស់
សមាគមវិកលវិទ្យាអាមេរិក។

សុខភាពធម្មតា

- ប្តីខុសស្រមៃធម្មតា និង
ដុសជាមួយថ្នាំដុសធម្មតា
ដែលមានសារធាតុក្តុលយអរ
ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ស្រវឹងរក
ការថែទាំធម្មតាឱ្យបាន
ឡើងទាត់។

ការពិនិត្យ/ការផ្តល់ប្រឹក្សា/សេវាកម្ម	
រាគ HIV	ការពិនិត្យយកការត្រួតពិនិត្យមេកាតអដេស៍សម្រាប់មនុស្សវ័យ ជំទង់ និងមនុស្សសពញ្ញើវ័យទាំងអស់ដែលមានអាយុពី 15 ទៅ 65 ឆ្នាំ។ មនុស្សសពញ្ញើវ័យក្មេង និងមនុស្សសពញ្ញើវ័យចំណាស់ ដែលមានហានិភ័យកើនឡើងនៃការត្រួតពិនិត្យមេកាតអដេស៍ ពិនិត្យមីលធុងដៃ។ ណែនាំឱ្យមានការការពារមុនពេលប៉ះពាល់ (PrEP) ដោយប្រើការព្យាបាលប្រឆាំងនឹងមេកាតអដេស៍ដែល មានប្រសិទ្ធភាពចំពោះអ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការត្រួត មេកាតអដេស៍។ ¹⁶
ជំងឺលីសឈាម	ការពិនិត្យយកជំងឺលីសឈាម (សម្ពាធឈាមខ្ពស់) ចំពោះ មនុស្សសពញ្ញើវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 18 ឆ្នាំឡើងទៅជាមួយ នឹងការវាស់សម្ពាធឈាមនៅការិយាល័យ (OBPM)។ ការ ត្រួតពិនិត្យតាមដានសម្ពាធឈាមនៅខាងក្រៅកន្លែងព្យាបាល ត្រូវបានណែនាំដើម្បីបញ្ជាក់ការវិវាទវិចិត្ត។
ការត្រួតពិនិត្យជំងឺបង្កើនសំងំ (LTBI)	ការពិនិត្យយកជំងឺសម្រាប់មនុស្សដែលមានហានិភ័យកើនឡើង សម្រាប់ការត្រួតពិនិត្យ។ ³³
ជំងឺជាក់	ការពិនិត្យ ការប្រឹក្សាស្នាក់នៅ និងការណែនាំបញ្ជូនទៅកាន់ កម្មវិធី ដើម្បីលើកកម្ពស់ការកែលម្អអស្ថិរភាពទម្ងន់។
ជំងឺពួកត្រីកោណ	ការពិនិត្យយកជំងឺសម្រាប់ស្ត្រីដែលមានហានិភ័យកើនឡើង។ ¹³
ជំងឺត្រូវបានតាមដានផ្តល់វិទ្យា	ការប្រឹក្សាស្នាក់នៅអំពីអាកប្បកិរិយាសម្រាប់មនុស្សវ័យជំទង់ ដែលសកម្មខាងផ្តល់វិទ្យាទាំងអស់ និងសម្រាប់មនុស្សសពញ្ញើវ័យ ដែលមានហានិភ័យកើនឡើងសម្រាប់ជំងឺត្រូវបានតាមដានផ្តល់វិទ្យា (STI)។ ²⁶
ជំងឺមហារីកស្រពកែ	ការប្រឹក្សាស្នាក់នៅអំពីអាកប្បកិរិយា ដើម្បីកាត់បន្ថយការរង ប៉ះពាល់ត្រូវបានពន្យល់ថាសម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេងរហូតដល់ អាយុ 24 ឆ្នាំដែលមានហានិភ័យខ្ពស់។
ការគាំងបេះដូងក្នុងម្នាក់ៗ	ការវាយតម្លៃហានិភ័យតាមដានសម្រាប់សម្រាប់បុគ្គល ដែលមានអាយុចាប់ពី 11 ទៅ 21 ឆ្នាំ។
ជំងឺសុវាយ	ការពិនិត្យយកជំងឺសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងមនុស្សដែលមាន ហានិភ័យកើនឡើងនៃការត្រួតពិនិត្យ។ ¹²
ការប្រឹក្សាស្នាក់ និងការផ្តល់ ថ្នាំជាក់	ពិនិត្យមនុស្សសពញ្ញើវ័យទាំងអស់អំពីការប្រឹក្សាស្នាក់ ណែនាំ ពួកគេឱ្យឈប់ប្រើ និងផ្តល់ការអនុវត្តមន្ត្រីកែលម្អអាកប្បកិរិយា រួមទាំងការព្យាបាលជាយុទ្ធសាស្ត្រថ្មីដែលអនុម័តដោយ FDA សម្រាប់ មនុស្សសពញ្ញើវ័យដែលមិនមានផ្ទៃពោះ។
ជំងឺនាមជ័យមិនដឹងខ្លួន	ការពិនិត្យយកជំងឺប្រចាំឆ្នាំ។

ប្រសិនបើអ្នកមានផ្ទៃពោះ សូមមើលទំព័រ "សម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ" ដើម្បីទទួលបានការ
ណែនាំអំពីការមានផ្ទៃពោះ។

សម្រាប់បុរសដែលមានអាយុពី 20 ដល់ 49 ឆ្នាំ

បុរសបទដ៏ល្អអនុក
បុរសដែលជាចង់ពិភាក្សាជាមួយ
វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អនុក

ការហាត់ប្រាណ

- សកម្មភាពហាត់ប្រាណ
ជាប្រចាំ (យ៉ាងហោចណាស់
30 នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ) អាច
កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺ
សរសៃឈាមបេះដូង ជំងឺ
ពួកឆ្អឹង ភាពធាត់ និងជំងឺ
ទឹកនាមជុំវិញ។
- បុរសអាយុលើស 40 ឆ្នាំ៖
សូមពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត
មុនពេលចាប់ផ្តើមសកម្មភាព
ផ្សេងៗកាយដ៏ខ្លាំងក្លា។

អាហារូបត្ថម្ភ

- ដឹងពីសន្ទស្សន៍ម៉ាស់
រាងកាយ (BMI) សម្រាប់
ឈាម និងកម្រិតកូឡេស្តេរ៉ុល
របស់អនុក។ កម្រិតប្រហាក់ប្រហែល
របស់អនុកតាម
តម្រូវការ។
- វីតាមីន D មានសារៈសំខាន់
សម្រាប់ការលូតលាស់ មុខងារ
និងការរក្សាស្ថេរភាព។

ការចាក់ថ្នាំបង្ការ	
ជំងឺ COVID-19	ណែនាំសម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែឡើងទៅ។ ²⁹
គុរុនធុតាសាយធំ ប្រចាំឆ្នាំ	ណែនាំ។ ²
ជំងឺរលាកថ្នាំមម្រាម A	សម្រាប់មនុស្សដែលមានកត្តាហានិភ័យ សម្រាប់អនុកដែល កំពុងស្រវឹងរកការការពារ។ ³
ជំងឺរលាកថ្នាំមម្រាម B	បានណែនាំសម្រាប់បង្ការ ដល់មានជួសចំនួន 2 3 ឬ 4 ជួស អាស៊ីយលីថ្នាំបង្ការ ឬសភាពបញ្ចេញហាសម្រាប់អាយុពី 19 ទៅ 59 ឆ្នាំ។ ⁴
វ៉ាក់សាំង HPV (មរោគ human papillomavirus)	ណែនាំសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យទាំងអស់រហូតដល់អាយុ 26 ឆ្នាំ។ សម្រាប់វ៉ាក់សាំងដល់មាន 2 ឬ 3 ជួស អាស៊ីយលីអាយុ នៅពេលចាក់វ៉ាក់សាំងលើកដំបូង។
ថ្នាំបង្ការជំងឺបណ្តាលពី ហាក់តេរីមណាំងហ្គតាកូក (Meningococcal)	សម្រាប់អនុកដែលមានកត្តាហានិភ័យ។ ⁸
វ៉ាក់សាំង MMR (ជំងឺ កញ្ចជ្រើល ជំងឺស្រូវទន្លេ ជំងឺស្ករ)	មួយដង ដោយគ្មានភស្តុតាងពីបុរសនីតភាពស្នា ឬបុរសនីត គ្មានជួសទីពីរពីមុនទេ។ ⁵
វ៉ាក់សាំង Pneumococcal (ជំងឺរលាកសួត)	សម្រាប់អនុកដែលមានកត្តាហានិភ័យ។ ⁷
វ៉ាក់សាំងជួសជំរុញ Td (ជំងឺតោណូស ជំងឺខាន់ស្លា)	ណែនាំមួយដងរៀងរាល់រយៈពេល 10 ឆ្នាំ។ ¹⁵
វ៉ាក់សាំង Varicella (ជំងឺអុតស្វាយ)	ណែនាំសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលគ្មានភស្តុតាងពីបុរសនីត ភាពស្នា សម្រាប់បង្ការដល់មាន 2 ជួសរយៈពេល 4 ទៅ 8 សប្តាហ៍បន្តគ្នា។ ¹⁰

ការពិនិត្យ/ការផ្តល់ប្រឹក្សា/សេវាកម្ម	
ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងមិន ត្រឹមត្រូវ	ការពិនិត្យយកមីលការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងដល់ប៉ះពាល់ដល់ សុខភាព និងការប្រើប្រាស់អំពីអាកប្បកិរិយាតាមដល់ត្រូវការការ សម្រាប់មនុស្សដែលមានអាយុចាប់ពី 12 ឆ្នាំឡើងទៅ។ ⁷
សម្រាប់ឈាម កម្រិត ទម្ងន់ BMI ការមីល និង ការស្ទាប	នៅពេលពិនិត្យប្រចាំឆ្នាំ។ នេះមានការសម្របសម្រួលសំរាប់ទៅ សុខភាពបង្ការជំងឺ។
ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង	ការប្រើថ្នាំ Statin សម្រាប់ការការពារបឋមសម្រាប់មនុស្ស ពេញវ័យ ដែលមានអាយុចាប់ពី 40 ទៅ 75 ឆ្នាំ ដែលមាន កត្តា ហានិភ័យមួយ ឬច្រើន។ ³⁵
មហារីកចុងពោះវៀនធំ	ការពិនិត្យយកជំងឺសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យអាយុ 45-75 ឆ្នាំ។ ⁹

សម្រាប់បុរសដែលមានអាយុពី 20 ដល់ 49 ឆ្នាំ

បុរសបទដដែលអ្នក
បុរសដែលជាចង់ពិភាក្សាជាមួយ
វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក

សុខភាពផ្លូវភេទ

- ការបង្កការរាតត្បាតដោយផ្លូវភេទ (STI)/មរោគអដេស៍¹⁶ អនុវត្តការរួមភេទដដែលកាន់តែមានសុវត្ថិភាព (ប្រើស្រោមអនាម័យ)
- ឬការតមការរួមភេទ។
- ចៀសវាងការមានផ្ទៃពោះ ដោយគ្មានចេតនា ប្រើថ្នាំពន្យារកំណើត។
- មុនពេលចាប់ផ្តើម PrEP ការធ្វើតេស្តខាងក្រោម ត្រូវបានណែនាំ៖ ការធ្វើតេស្តរកមរោគអដេស៍ ការធ្វើតេស្តសរសៃស្មៅក្នុងរាងកាយ រកមីលីមបុរស B និង C ការធ្វើតេស្តសរសៃក្រហម creatinine តាមកាលកំណត់ ការធ្វើតេស្តជំងឺរាតត្បាតតាមកាលកំណត់ ការពិនិត្យតាមកាលកំណត់ រកមីលការបង្កករាតត្បាតដោយហាក់តេដដែលដោយតាមផ្លូវភេទ។ ការតាមដានជាបន្ត ការប្រើកូសាយាបល់ និងការត្រួតពិនិត្យតាមដានរៀងរាល់រយៈពេល 3 ខែត្រូវបានណែនាំដោយមិនគិតថ្លៃ។

ការពិនិត្យ/ការផ្តល់ប្រឹក្សា/សេវាកម្ម	
ការពន្យារកំណើត	វិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើតដដែលអនុម័តដោយ FDA ការអប់រំ និងការប្រើកូសាយាបល់។ ³²
ជំងឺឈាមក្រហម/ជំងឺចង្កាមុខ	ការពិនិត្យរកមីលជំងឺហាក់ទឹកចិត្ត និងការចាប់ហាមមុខចំពោះមនុស្សសពញ្ញើយទាំងអស់។
ជំងឺទឹកនាមជ្រមុជ/ជំងឺកាលត្រៀមប្រុសមានជំងឺទឹកនាមជ្រមុជ	ការពិនិត្យរកជំងឺកាលត្រៀមប្រុសមានជំងឺទឹកនាមជ្រមុជ និងជំងឺទឹកនាមជ្រមុជបុរសទី 2 ចំពោះមនុស្សសពញ្ញើយដែលមានអាយុពី 35 ទៅ 70 ឆ្នាំដដែលលើសទម្រង់ ឬប្រាក់សុំរៀបចំ។ ²²
ការប្រើប្រាស់ឱសថមិនត្រឹមត្រូវ	ការពិនិត្យរកមីលការប្រើប្រាស់ឱសថដដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពសម្រាប់មនុស្សសពញ្ញើយចាប់ពី 12 ឆ្នាំឡើងទៅ។ ²⁵
របបអាហារផ្តល់សុខភាពល្អ និងសកម្មភាពផ្លូវភេទ	អនុវត្តរបបអាហារប្រើកូសាយាបល់អាហារប្រើកិរិយាដើម្បីលើកកម្ពស់របបអាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អ និងសកម្មភាពផ្លូវភេទសម្រាប់បុគ្គលដែលមានអាយុ 18 ឆ្នាំឡើងទៅដែលមានហានិភ័យនៃជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ឬមានរាគវិនិច្ឆ័យនៃជំងឺលើសឈាមជំងឺលើសជាតិខ្លួនក្នុងឈាម ចង្កាមុខសញ្ញាវិបត្តិមតោបូលីស ជាដើម។ ²⁷
ជំងឺរលាកថ្មលើមបុរស B និង C	ការពិនិត្យរកការឆ្លងមរោគ HCV ចំពោះអ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការឆ្លងមរោគ។ ³⁰
រាត HIV	ការពិនិត្យរកការឆ្លងមរោគអដេស៍សម្រាប់មនុស្សសពញ្ញើយជំងឺទង់ និងមនុស្សសពញ្ញើយទាំងអស់ដែលមានអាយុពី 15 ទៅ 65 ឆ្នាំ។ មនុស្សសពញ្ញើយជំងឺទង់ក្រុម និងមនុស្សសពញ្ញើយចំណាស់ដែលមានហានិភ័យកើនឡើងនៃការឆ្លងមរោគក៏ត្រូវត្រូវបានគេពិនិត្យរកមីលផងដែរ។ សូមណែនាំឱ្យមានការការពារមុនពេលប៉ះពាល់នឹងមរោគអដេស៍ (PrEP) ដោយប្រើការព្យាបាលប្រើប្រាស់នឹងមរោគអដេស៍ដែលមានប្រសិទ្ធភាពចំពោះអ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការឆ្លងមរោគ HIV។ ¹⁶
ជំងឺលើសឈាម	ការពិនិត្យរកជំងឺលើសឈាម (សម្ពាធឈាមខ្ពស់) ចំពោះមនុស្សសពញ្ញើយដែលមានអាយុចាប់ពី 18 ឆ្នាំឡើងទៅជាមួយនឹងការវាស់សម្ពាធឈាមនៅការិយាល័យ (OBPM)។ ការត្រួតពិនិត្យតាមដានសម្ពាធឈាមនៅខាងក្រៅកន្លែងព្យាបាលត្រូវបានណែនាំដើម្បីបញ្ជាក់ការធ្វើវិភាគវិនិច្ឆ័យ។
ការឆ្លងជំងឺរបេងសំងំ (LTBI)	ការពិនិត្យរកជំងឺសម្រាប់មនុស្សសពញ្ញើយដែលមានហានិភ័យកើនឡើងសម្រាប់ការឆ្លងមរោគ។ ³³
ជំងឺជាក់	ការពិនិត្យ ការប្រើកូសាយាបល់ និងការណែនាំបញ្ជូនទៅកាន់កម្មវិធី ដើម្បីលើកកម្ពស់ការកែលម្អសុខភាពទម្រង់។
ជំងឺឆ្លងតាមផ្លូវភេទ	ការប្រើកូសាយាបល់អំពីអាហារប្រើកិរិយាសម្រាប់មនុស្សសពញ្ញើយជំងឺទង់ដែលសកម្មខាងផ្លូវភេទទាំងអស់ និងសម្រាប់មនុស្សសពញ្ញើយដែលមានហានិភ័យកើនឡើងសម្រាប់ជំងឺឆ្លងតាមផ្លូវភេទ (STI)។ ²⁶

សម្រាប់បុរសដែលមានអាយុពី 20 ដល់ 49 ឆ្នាំ

បុរសមានបទដ្ឋានខ្ពស់
បុរសដែលជាចង់ពិភាក្សាជាមួយ
វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក

វិបត្តិឧសធម្មតានៃសុខភាព
ផ្លូវចិត្ត និងការប្រើប្រាស់
សារធាតុញ្ញន

- ឈប់ជក់ហារី។ ដាក់កម្រិតកំណត់លីក្ស៊ីងស្រវឹង។ ចៀសវាងការប្រើគ្រឿងស្រវឹង ឬថ្នាំញៀនខណៈពេលកំពុងប្រើប្រាស់។
- វិបត្តិមិនធម្មតានៃសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការប្រើប្រាស់សារធាតុញ្ញនត្រូវបានកំណត់ថាជាបញ្ហាទាំងឡាយដែលត្រូវបានរាយនៅក្នុងការបោះពុម្ពផ្សាយចម្លើយបំផុតនៃចំណាត់ថ្នាក់ជំងឺអន្តរជាតិនៃអង្គការសុខភាពពិភពលោក ឬនៅក្នុងសៀវភៅណែនាំភាគវិនិច្ឆ័យ និងសុចិត្តិវិបត្តិឧសបុរសខាងផ្លូវចិត្តរបស់សមាគមវិទ្យាវិទ្យាអាមេរិក។

សុខភាពធម្មតា
• ប្រើខុសសែមុអាតធម្មតា និងដុសជាមួយថ្នាំដុសធម្មតាដែលមានសារធាតុក្លរូយអរជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ សុវែរកការចម្រើនឱ្យមានទ្រង់ទាត់។

ការពិនិត្យ/ការផ្តល់ប្រឹក្សា/សេវាកម្ម	
ជំងឺមហារីកសុបកែ	ការប្រើកុសាយាបល់អំពីអាកប្បកិរិយា ដើម្បីកាត់បន្ថយការរងប៉ះពាល់ត្រូវនឹងពន្ធលើថ្លង់ស្រមាប់មនុស្សស្នើយកុម្មងេរហូតដល់អាយុ 24 ឆ្នាំដែលមានហានិភ័យខ្ពស់។
ការគាំងបេះដូងភ្នាលមៗ	ជ្រើសរើសវាយតម្លៃហានិភ័យតាមដំណើរសមស្របសម្រាប់បុគ្គលដែលមានអាយុចាប់ពី 11 ទៅ 21 ឆ្នាំ។
ជំងឺសុវាយ	ការពិនិត្យយកជំងឺជាទម្រង់ប្រើប្រាស់សម្រាប់មនុស្សដែលមានហានិភ័យកើនឡើងនៃការឆ្លងមេរោគ។ ¹²
ការប្រើប្រាស់ និងការផ្តាច់ថ្នាំជក់	ពិនិត្យយកមនុស្សសព្វថ្ងៃយោងទៅលើទាំងអស់អំពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ ណែនាំពួកគេឱ្យឈប់ប្រើ និងផ្តល់ការអនុវត្តតាមផ្ទះកែអាកប្បកិរិយារួមទាំងការព្យាបាលដោយឱសថដែលអនុម័តដោយ FDA សម្រាប់មនុស្សសព្វថ្ងៃដែលមិនមានជំងឺដទៃទៀត។

"ដឹងពីតួលេខរបស់អ្នក" យើងលើកទឹកចិត្តអ្នកឱ្យសុវែរយល់ពី "តួលេខ" របស់អ្នកនៅពេលទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក និងជ្រើសរើសព្រះបាទកាលដើម្បីអប់រំផ្តល់នូវមានជំងឺឡើងតាមរយៈការហាត់ប្រាណ និងរបបអាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អ។

កត្តាសុខភាពបេះដូង	កាលដើម្បីអប់រំផ្តល់
កូលេស្តេរ៉ូលសរុប	តិចជាង 200 mg/dL
កូលេស្តេរ៉ូល "អាក្រក់" LDL	តិចជាង 100 mg/dL
កូលេស្តេរ៉ូល "ល្អ" HDL	60 mg/dL ឬខ្ពស់ជាងនេះ
ទ្រីគុលីសេរីត	តិចជាង 150 mg/dL
ជំងឺសឺសឺ	តិចជាង 120/80 mmHg
ជាតិគុលុយកូសនៅពេលអត់បរិភោគអាហារ	តិចជាង 100 mg/dL
សន្ទទស្តសន្តិម៉ាសរាងកាយ (BMI)	តិចជាង 25 kg/m2
ការហាត់ប្រាណ	ជាអប្បបរមា 30 នាទី ស្ទើរគ្រប់ថ្ងៃទាំងអស់នៃសប្តាហ៍

សម្រាប់បុរស និងស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី 50 ឆ្នាំឡើងទៅ

បុរេបទដដែលអនុវត្ត
បុរេបទដដែលជាចុងពិភាក្សាជាមួយ
វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អនុវត្ត

- អាហារូបត្ថម្ភ**
- ញ៉ាំរបបអាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អ។ ដាក់កម្រិតកំណត់លីកាឡូរី និងខូលេញ។ ញ៉ាំផ្តល់ឈើ បន្តលើ សណ្តកែ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិទាំងមូលជា រៀងរាល់ថ្ងៃ។
 - កម្រិតជាតិកាល់ស្យូមយូមដ៏ល្អ បំផុតសម្រាប់ស្ត្រីក្នុងអាយុ រដូវ ដែលមិនមានទទួលបានការ ព្យាបាលដោយអ័រម៉ូនអ៊ីសូតូស្តេរ៉ូស៍ គឺបុរេបទដ 1,500 mg ក្នុងមួយថ្ងៃ។
 - វីតាមីន D មានសារៈសំខាន់ សម្រាប់ការលូតលាស់សាច់ដុំ មុខងារ និងការរក្សាស្ត្រី និង សាច់ដុំ។

ការចាក់ថ្នាំបង្កការ	
ជំងឺ COVID-19	ណែនាំសម្រាប់មនុស្សស្រស់ដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែឡើង ទៅ។ ²⁹
គ្រុនផុកសាយធំ ប្រចាំឆ្នាំ	ណែនាំ។ ²
ជំងឺរលាកចូលីមប្រភេទ A	សម្រាប់មនុស្សស្រស់ដែលមានកត្តាហានិភ័យ សម្រាប់អនុវត្ត ដលៃកំពុងស្រវែងរកការការពារ។ ³
ជំងឺរលាកចូលីមប្រភេទ B	បានណែនាំស៊ីវិច្ឆ័យបង្កការ ដែលមានដួសចំនួន 2 3 ឬ 4 ដួស អាស្រ័យលើថ្នាំបង្កការ ឬសភាពបញ្ញហាសម្រាប់អាយុពី 19 ទៅ 59 ឆ្នាំ។ ⁴
ថ្នាំបង្កការជំងឺបណ្តាលពី ហាក់តេរីមណាំងហ្គតាកូក (Meningococcal)	សម្រាប់អនុវត្តដែលមានកត្តាហានិភ័យ។ ⁸
វ៉ាក់សាំង MMR (ជំងឺ កញ្ច័រវិល ជំងឺស្រឡាញ់នៃ ជំងឺស្ករអូច)	មួយដង ដោយគ្មានភស្តុតាងពីបុរេបទដភាពស៊ី ឬបុរេបទដមាន ដួសទីពីរពីមុនទេ។ ⁵
វ៉ាក់សាំង Pneumococcal (ជំងឺរលាកសួត)	ណែនាំសម្រាប់អនុវត្តដែលមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅ និង មនុស្សស្រស់ដែលមានអាយុក្រោម 65 ឆ្នាំដែលមានកត្តាហានិភ័យ។ ⁷
វ៉ាក់សាំងដួសជំរុញ Td (ជំងឺតោណូស ជំងឺខាន់សុលាក់)	ណែនាំមួយដងរៀងរាល់រយៈពេល 10 ឆ្នាំ។ ¹⁵
វ៉ាក់សាំង Varicella (ជំងឺអុតស្វាយ)	ណែនាំសម្រាប់មនុស្សស្រស់ពេញវ័យដោយគ្មានភស្តុតាងនៃភាពស៊ី ស៊ីវិច្ឆ័យវ៉ាក់សាំងបង្កការដែលមាន 2 ដួស 4-8 សប្តាហ៍យូណាតពី គ្នា។ ¹⁰
វ៉ាក់សាំង Zoster (វីម)	ស៊ីវិច្ឆ័យវ៉ាក់សាំងបង្កការដែលមានចំនួនពីរដួសនៃ RZV 2-6 ខែ យូណាតពីគ្នា។

ការពិនិត្យ/ការផ្តល់ប្រឹក្សា/សេវានានា	
AAA (ជំងឺសសឈាមអា អ៊ីកក្នុងពោះបាំងរីក)	សម្រាប់អនុវត្តដែលមានអាយុពី 65 ទៅ 75 ឆ្នាំដែលផ្តល់ជំហាន ការពិនិត្យយរកជំងឺ AAA មួយដងដោយការចតអ៊ុលត្រាសោន។
ការប្រឹក្សាស្ត្រីស្រវែងមិន ត្រឹមត្រូវ	ការពិនិត្យយរកមីលការប្រឹក្សាស្ត្រីស្រវែងដែលប៉ះពាល់ដល់ សុខភាព និងការប្រឹក្សាស្ត្រីអំពីអាកប្បកិរិយាតាមដលៃត្រូវការការ សម្រាប់មនុស្សស្រស់ដែលមានអាយុចាប់ពី 12 ឆ្នាំឡើងទៅ។ ⁷
សម្ពាធឈាម កម្រិតស្ករ ទម្ងន់ BMI ការមីល និង ការស្នាក់នៅ	នៅពេលពិនិត្យយប្រចាំឆ្នាំ។
ការវាយតម្លៃហានិភ័យ BRCA និងការប្រឹក្សា យាបល់/ការផ្តិតស្កេត ហ្វូសនៃ	ស្ត្រីដែលមានលទ្ធផលវិជ្ជមានលើឧបករណ៍វាយតម្លៃ ហានិភ័យ ឬមានប្រវត្តិគ្រួសារកើតជំងឺមហារីកស្តួន អ្វីបំពង់ ដៃស្តួន ឬស្រាមពោះ ត្រូវបានណែនាំឱ្យទទួលបានការប្រឹក្សា យាបល់អំពីហ្វូសនៃ និង/ឬការផ្តិតស្កេតហ្វូសនៃ ។ ²⁰

សម្រាប់បុរស និងស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី 50 ឆ្នាំឡើងទៅ

បុរសមានបទដ្ឋានអន្តរ
បុរសដែលជាចង់ពិភាក្សាជាមួយ
វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក

សុខភាពផ្លូវភេទ

- ការបង្កការការបង្កករាគ ឆ្លងតាមផ្លូវភេទ (STI)/ មរោគអដេស៍¹⁶ អន្តរត្រួត ការរួមភេទដែលកាន់តែ មានសុវត្ថិភាព (ប្រើ ស្រោមអនាម័យ) ឬការតមការរួមភេទ។
- ចៀសវាងការមានផ្ទៃពោះ ដោយគ្មានចេតនា ប្រើថ្នាំ ពន្ធយារកំណើត។
- មុនពេលចាប់ផ្តើម PrEP ការ ធ្វើតេស្តខាងក្រោម ត្រូវបាន ណែនាំ៖ ការធ្វើតេស្តរក មរោគអដេស៍ ការធ្វើតេស្តសរ វ័សសុត្ររកមីលវិសរលាក ថ្នាំប្រើប្រាស់ B និង C ការ ធ្វើតេស្តសរម្លូម creatinine តាមកាលកំណត់ ការធ្វើតេស្ត ផ្ទៃពោះតាមកាលកំណត់ ការពិនិត្យតាមកាលកំណត់ រកមីលការបង្កករាគដោយហាក់ តង់ដែលឆ្លងតាមផ្លូវភេទ ។ ការតាមដានជាបន្ត ការ ប្រើកុសាយាបល់ និងការ ត្រួតពិនិត្យតាមដានរៀងរាល់ រយៈពេល 3 ខែត្រង់ត្រូវបាន រាប់រងដោយមិនគិតថ្លៃ។

វិបត្តិមិនធម្មតាសុខភាព ផ្លូវចិត្ត និងការប្រើប្រាស់ សារធាតុញៀន

- ឈប់ជក់បារី។ ដាក់កម្រិត កំណត់ការប្រើប្រាស់គ្រឿង ស្រវឹង។ ចៀសវាងការប្រើ គ្រឿងស្រវឹង ឬថ្នាំញៀនខណៈ ពេលកំពុងប្រើប្រាស់។

ការពិនិត្យ/ការផ្តល់ប្រឹក្សា/សេវាវេជ្ជសាស្ត្រ	
មហារីកសុដន់	ការចង់ម៉ាម៉ូស្តាស្តូសុដន់ជាមួយរាល់ពីរឆ្នាំម្តង ត្រូវបានណែនាំ សម្រាប់ស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី 40 ឆ្នាំឡើងទៅ។
ការប្រើប្រាស់ឱសថសម្រាប់ ជំងឺមហារីកសុដន់	ឱសថមានវេជ្ជបញ្ជា ឬឱសថកាត់បន្ថយហានិភ័យ ត្រូវបាន ណែនាំដល់ស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី 35 ឆ្នាំឡើងទៅ ដែលមាន ហានិភ័យកើនឡើងនៃជំងឺមហារីកសុដន់ និងមានហានិភ័យទាបសម្រាប់ ផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានពីការប្រើប្រាស់ឱសថ។
ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង	ការប្រើថ្នាំ Statin សម្រាប់ការការពារបឋមសម្រាប់មនុស្ស ពេញវ័យ ដែលមានអាយុចាប់ពី 40 ទៅ 75 ឆ្នាំ ដែលមាន កត្តា ហានិភ័យមួយ ឬច្រើន។ ³⁵
មហារីកកស្មបួន	ណែនាំឱ្យពិនិត្យរកជំងឺកាសិកាមហារីកមាត់ស្មបួនរៀងរាល់ 3 ឆ្នាំម្តងដោយប្រើកាសិកាវិទ្យុយានកោសិកាមាត់ស្មបួន រៀងរាល់ 5 ឆ្នាំម្តងដោយការធ្វើតេស្ត HPV ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ តម្លៃមុខគត់ ឬរៀងរាល់ 5 ឆ្នាំម្តងដោយការធ្វើតេស្ត HPV ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់សរុបផ្តល់ជាមួយ កាសិកាវិទ្យុយា។
ជំងឺប្រមេទឹកចូល និងជំងឺ ប្រមេទឹកហាយ	ការត្រួតពិនិត្យសម្រាប់ស្ត្រីគ្រប់រូបដែលមានរួមភេទ អាយុក្រោម 25 ឆ្នាំ និងស្ត្រីអាយុ 25 ឆ្នាំឡើងទៅ ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ នៃការឆ្លងមរោគ។ ¹¹
មហារីកចុងពោះវៀនធំ	ការពិនិត្យរកជំងឺសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យអាយុ 45-75 ឆ្នាំ។ ^{9,21}
ការពន្ធយារកំណើត	វិធីសាស្ត្រពន្ធយារកំណើតដែលអនុម័តដោយ FDA ការអប់រំ និង ការប្រើកុសាយាបល់។ ³²
ជំងឺផ្តល់ទឹកចិត្ត/ជំងឺ ចប់ហារមុក	ការពិនិត្យរកមីលជំងឺហាក់ទឹកចិត្ត និងការចប់ហារមុកចំពោះ មនុស្សពេញវ័យទាំងអស់។
ជំងឺទឹកនាមផ្តុំអមែ/ជំងឺ កាលត្រៀមប្រុងមានជំងឺ ទឹកនាមផ្តុំអមែ	ការពិនិត្យរកជំងឺកាលត្រៀមប្រុងមានទឹកនាមផ្តុំអមែ និងជំងឺ ទឹកនាមផ្តុំអមែប្រភេទទី 2 ចំពោះមនុស្សពេញវ័យ ដែលមានអាយុពី 35 ទៅ 70 ឆ្នាំដែលលើសទម្ងន់ ឬធ្លាក់ស្បៀង។ ²²
អំពិហិង្សាសាត្រូវស្រាវ និង ការរំលោភបំពាន	ការពិនិត្យរកមីលអំពិហិង្សាសាត្រូវស្រាវ និងផ្តល់ប្រូណែនាំបញ្ជូន ស្ត្រីទៅសេវាកម្មជំនួយគាំទ្រដល់កំពុងបន្ត។ ³⁴
ការប្រើប្រាស់ឱសថមិន ត្រឹមត្រូវ	ការពិនិត្យរកមីលការប្រើប្រាស់ឱសថដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាព សម្រាប់មនុស្សដែលមានអាយុចាប់ពី 12 ឆ្នាំ ឡើងទៅ។ ²⁵
ការបង្កការការដួល	ការធ្វើអន្តរាគមន៍លំហាត់ប្រាណ (ជំនួយគាំទ្រដើម្បីកាត់បន្ថយ ហានិភ័យ) ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលមាន អាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅដែលមានហានិភ័យកើនឡើង។ ²⁸
របបអាហារផ្តល់សុខភាព ល្អ និងសកម្មភាពផ្លូវ កាយ	អន្តរាគមន៍ប្រើកុសាយាបល់អាហារប្រកិរយាដើម្បីលើកកម្ពស់របប អាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អ និងសកម្មភាពផ្លូវកាយសម្រាប់ បុគ្គលដែលមានអាយុ 18 ឆ្នាំឡើងទៅដែលមានហានិភ័យនៃជំងឺ សរសៃឈាមបេះដូង ឬមានរាគវិនិច្ឆ័យនៃជំងឺលើសឈាម ជំងឺលើស ជាតិខ្លួនញឹកញាប់ និងឈាម ចង្កកាមាត់សញ្ញាវិបត្តិមតោបូលីស ជាដើម។ ²⁷

សម្រាប់បុរស និងស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី 50 ឆ្នាំឡើងទៅ

បុរសបទដ៏ល្អអន្តរ
បុរសដែលជាចង់ពិភាក្សាជាមួយ
វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អន្តរ

វិបត្តិខុសធម្មតាសុខភាព
ផ្លូវចិត្ត និងការប្រើប្រាស់
សារធាតុញ្ញន (ត)

- វិបត្តិមិនធម្មតាសុខភាព
ផ្លូវចិត្ត និងការប្រើប្រាស់
សារធាតុញ្ញនត្រូវបានឲ្យ
និយមន័យថាជាបញ្ហា
ទាំងឡាយដែលមានរាយ
នៅក្នុងការបោះពុម្ពផ្សាយ
ចម្លងបំផុតនៃចំណាត់ថ្នាក់ជំងឺ
អន្តរជាតិនៃអង្គការសុខភាព
ពិភពលោក (WHO) ឬនៅក្នុង
ក្របខណ្ឌវិនិច្ឆ័យ និង
ស្ថិតិវិបត្តិមិនធម្មតា
ផ្លូវចិត្តនៃសមាគមវិកល
វិទ្យាអាមេរិក។

សុខភាពធម្មតា

- ប្រើខុសស្រែមអាតធម្មតា និង
ដុសជាមួយថ្នាំដុសធម្មតា
ដែលមានសារធាតុភ្នំលុយអរ
ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ស្រវែរក
ការថែទាំធម្មតាឱ្យបាន
ទៀងទាត់។

អ្វីជុំសង្ខេបដែលត្រូវនិយាយអំពី

- ការបង្កការការពារជួល។
- ហានិភ័យដែលអាចកើតមាន និង
អត្ថប្រយោជន៍នៃការព្យាបាល
ដោយជំនួសអ័រម៉ូន (HRT)
សម្រាប់ស្ត្រីក្រោយអស់រដូវ។
- គ្មានថ្នាំនៃអន្តរកម្ម
ឱសថ។
- សកម្មភាពហាត់ប្រាណ
- ការពិនិត្យជំងឺទឹកដក់ក្នុង
កូនកែដោយអ្នកវិជ្ជាជីវៈថែទាំ
កូនកែ (ពាលគី គ្រូពេទ្យ
កូនកែ ចក្ខុមាត្រការី) សម្រាប់
អស់អន្តរទាំងឡាយ ដែលមាន
អាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅ។

ការពិនិត្យ/ការផ្តល់ប្រឹក្សា/សេវាវេជ្ជ	
ជំងឺរលាកថ្នាំប្រើប្រាស់ទេ C	ការពិនិត្យយរកការឆ្លងមរោគ HCV ចំពោះអ្នកដែលមាន ហានិភ័យខ្ពស់នៃការឆ្លងមរោគ។ ³⁰
រោគ HIV	ការពិនិត្យយរកការឆ្លងមរោគអដេស៍សម្រាប់មនុស្សវ័យ ជំទង់ និងមនុស្សសព្វញ្ញវ័យទាំងអស់ដែលមានអាយុពី 15 ទៅ 65 ឆ្នាំ។ មនុស្សជំទង់វ័យក្មេង និងមនុស្សសព្វញ្ញវ័យចំណាស់ ដែលមានហានិភ័យកើនឡើងនៃការឆ្លងមរោគក៏ត្រូវបានគេ ពិនិត្យមើលផងដែរ។ ណែនាំឱ្យមានការការពារមុនពេលប៉ះពាល់ (PrEP) ដោយប្រើការព្យាបាលប្រឆាំងនឹងមរោគអដេស៍ដែល មានប្រសិទ្ធភាពចំពោះអ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការឆ្លង មរោគអដេស៍។ ¹⁶
ជំងឺលើសឈាម	ការពិនិត្យយរកជំងឺលើសឈាម (សម្ពាធឈាមខ្ពស់) ចំពោះ មនុស្សសព្វញ្ញវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 18 ឆ្នាំឡើងទៅជាមួយនឹងការ វាស់សម្ពាធឈាមនៅការិយាល័យ (OBPM)។ ការពិនិត្យតាមដាន សម្ពាធឈាមនៅខាងក្រៅកន្លែងព្យាបាលត្រូវបានណែនាំដើម្បី បញ្ជាក់ការធ្វើវិភាគវិនិច្ឆ័យ។
ការឆ្លងជំងឺរបងសំងំ (LTBI)	ការពិនិត្យយរកជំងឺសម្រាប់មនុស្សដែលមានហានិភ័យកើនឡើង សម្រាប់ការឆ្លងមរោគ។ ³³
ជំងឺមហារីកស្បែក	ការពិនិត្យយរកជំងឺមហារីកស្បែកជារៀងរាល់ឆ្នាំសម្រាប់បុគ្គលដែល មានអាយុពី 50 ទៅ 80 ឆ្នាំដែលមានប្រវត្តិជក់ហ្វឹកចាប់ពី 20 ឆ្នាំ ឡើងទៅ ឬអ្នកដែលបានឈប់ក្នុងរយៈពេល 15 ឆ្នាំដោយប្រើប្រាស់ ការស្រាវជ្រាវនៃការព្យាបាលដែលមានកម្រិតវិទ្យុសកម្មទាប។ ³¹
ជំងឺធាត់	ការពិនិត្យ ការប្រើកុសាយាបល់ និងការណែនាំបញ្ជូនទៅកាន់ កម្មវិធី ដើម្បីលើកកម្ពស់ការកែលម្អសុខភាពទម្ងន់។
ជំងឺពុកឆ្អឹង	ការពិនិត្យយរកជំងឺជាទម្ងន់ជាប្រចាំត្រូវបានណែនាំសម្រាប់ជំងឺ ពុកឆ្អឹងដោយការធ្វើតេស្តវាស់ឆ្អឹងសម្រាប់ស្ត្រីដែលមានអាយុ ចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅ និងស្ត្រីដែលមានអាយុក្រោម 65 ឆ្នាំដែល មានហានិភ័យកើនឡើង។ ¹³
ជំងឺឆ្លងតាមផ្លូវភេទ	ការប្រើកុសាយាបល់អំពីអាកប្បកិរិយាសម្រាប់មនុស្សវ័យជំទង់ដែល សកម្មខាងផ្លូវភេទទាំងអស់ និងសម្រាប់មនុស្សសព្វញ្ញវ័យដែល មានហានិភ័យកើនឡើងសម្រាប់ជំងឺឆ្លងតាមផ្លូវភេទ (STI)។ ²⁶
ជំងឺស្រាយ	ការពិនិត្យយរកជំងឺសម្រាប់មនុស្សដែលមានហានិភ័យកើនឡើង សម្រាប់ការឆ្លងមរោគ។ ¹²
ការប្រើប្រាស់ និងការផ្តល់ថ្នាំជក់	ពិនិត្យមនុស្សសព្វញ្ញវ័យទាំងអស់អំពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ ណែនាំ ពួកគេឱ្យឈប់ប្រើ និងផ្តល់ការអន្តរាគមន៍ជំនួយកែអាកប្បកិរិយា រួមទាំងការព្យាបាលដោយឱសថដែលអនុម័តដោយ FDA សម្រាប់ មនុស្សសព្វញ្ញវ័យដែលមិនមានផ្ទុះពោះ។
ជំងឺនាមជ័យមិនដឹងខ្លួន	ការពិនិត្យយរកជំងឺប្រចាំឆ្នាំសម្រាប់ស្ត្រី។

ដើម្បីសុខភាពបរះដួង មនុស្សសព្វញ្ញវ័យគួរតែហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់។ នេះមានន័យថា
ហាត់យ៉ាងហោចណាស់ 30 នាទីក្នុងមួយថ្ងៃនៅស្ទើរគ្រប់ថ្ងៃទាំងអស់។ នេះអាចជួយ
កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺសរសៃឈាមបរះដួង ជំងឺពុកឆ្អឹង ជំងឺធាត់ស្បែក និងជំងឺ
ទឹកនាមជ័យ។ សូមពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អន្តរ មុនពេលចាប់ផ្តើមសកម្មភាព
ផ្លូវកាយដ៏ខ្លាំងក្លាណាមួយ។

សម្រាប់អ្នកមានផ្ទៃពោះ

ការពិនិត្យ/ការផ្តល់ប្រឹក្សា/សេវានានា	
ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងមិនត្រឹមត្រូវ	ការពិនិត្យយកមីលការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងដល់ចំពោះពេលដល់សុខភាព និងការប្រើប្រាស់ស្រាបៀរដល់អំពីអាកប្បកិរិយាតាមដល់ត្រូវការ។
ជំងឺចាប់ហារម្ត	ការពិនិត្យយកជំងឺអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយពេលសម្រាលកូន។
ចំណាត់ការសុព្រឹទ្ធិ	អ្នកមានផ្ទៃពោះ ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ក៏ដូចជាការគ្រប់គ្រងប្រើប្រាស់ចំណាត់ការសុព្រឹទ្ធិ (81 ម.ក្រក្នុងមួយថ្ងៃ) ជាចំណាត់ការ បន្ទាប់ពីមានផ្ទៃពោះបាន 12 សប្តាហ៍។ ¹⁴
វត្តមានរបស់ហាក់តពីនៅក្នុងទឹកនាមដោយគ្មានរាគសញ្ញា	ការពិនិត្យយកជំងឺត្រូវបានណែនាំដោយប្រើការបណ្តុះបណ្តាលចំពោះនៅក្នុងគំរូទឹកនាមចំពោះសុព្រឹទ្ធិ ផ្ទៃពោះ។
អនុវត្តតាមរបៀបការថែទាំបឋមនៃការបំបៅកូនដោយទឹកដោះមុតាយ	ការប្រើប្រាស់ស្រាបៀរ ការអប់រំ និងឧបករណ៍ និងសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះមុតាយ ដើម្បីធានាបាននូវការចាប់ផ្តើម និងការថែទាំកុសាការបំបៅដោះដោយជោគជ័យ។
ជំងឺប្រមះទឹកចូល និងជំងឺប្រមះទឹកហយ	ការត្រួតពិនិត្យសម្រាប់ស្ត្រីគ្រប់រូបដែលមានរួមភេទ អាយុក្រោម 25 ឆ្នាំ និងស្ត្រីអាយុ 25 ឆ្នាំឡើងទៅ ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការឆ្លងមេរោគ។ ¹¹
ជំងឺធូលាក់ទឹកចិត្ត	ការពិនិត្យយកមីលជំងឺធូលាក់ទឹកចិត្ត។ ការណែនាំបញ្ជូនទៅកាន់ជនកែអនុវត្តតាមនីតិវិធីស្រាបៀរ (ជំនួយគាំទ្រដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ) សម្រាប់អ្នកមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយពេលសម្រាលកូនដែលមានហានិភ័យក៏ដូចជាការធូលាក់ទឹកចិត្ត។
ការប្រើប្រាស់ឱសថមិនត្រឹមត្រូវ	ការពិនិត្យយកមីលការប្រើប្រាស់ឱសថដល់ចំពោះពេលដល់សុខភាពសម្រាប់មនុស្សដែលមានអាយុចាប់ពី 12 ឆ្នាំឡើងទៅ។ ²⁵
គុនដុតសាយធំប្រចាំឆ្នាំ	ណែនាំ។ ²
អាស៊ីតហ្ស៊ីលិក	ពិភាក្សាពីការប្រើប្រាស់ក្នុងចំនួន 0.4 ទៅ 0.8 មិលលីក្រាមជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
ជំងឺទឹកនាមផ្តុំមេរោគមានផ្ទៃពោះ	ការពិនិត្យយកជំងឺត្រូវបានណែនាំសម្រាប់ជំងឺទឹកនាមផ្តុំមេរោគមានផ្ទៃពោះ (GDM) ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលមិនមានរាគសញ្ញា បន្ទាប់ពីការតាំងគ្រឹះ 24 សប្តាហ៍។
ការឡើងទម្ងន់ដោយមានសុខភាពល្អ	ការប្រើប្រាស់ស្រាបៀរ និងអនុវត្តតាមនីតិវិធីប្រើប្រាស់ (ជំនួយគាំទ្រដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ) ត្រូវបានណែនាំដើម្បីលើកកម្ពស់ការឡើងទម្ងន់ប្រកបដោយសុខភាពល្អ និងបង្កការការឡើងទម្ងន់ហួសហេតុក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ។
ជំងឺរលាកចូលីមប្រភេទ A	សម្រាប់បុគ្គលដែលមានកត្តាហានិភ័យ សម្រាប់បុគ្គលដែលស្រវឹងរកការការពារ។ ³
ជំងឺរលាកចូលីមប្រភេទ B	ការជួបពិគ្រោះមុនពេលសម្រាលលើកដំបូង។
រាគ HIV	ការពិនិត្យយកការបង្កករាគអេស៊ីចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទាំងអស់។ នេះរាប់បញ្ចូលទាំងអ្នកឡាយដែលមានវត្តមានក្នុងពេលសម្រាលកូន ឬនៅពេលសម្រាល ដែលស្ថិតនៅក្នុងតំបន់ដែលមានអ្នកមានជំងឺស្រវឹង។
ជំងឺលីសឈាម (រួមទាំងជំងឺបម្រុងកូរ៉ូកូលីង)	ការពិនិត្យយកជំងឺដោយការវាស់សម្ពាធឈាមតាំងពីដើមដល់ចប់ការផ្ទៃពោះ។
សុខភាពផ្តល់ចិត្តរបស់ម្តាយ	សេវាដែលត្រូវបានធានារ៉ាប់រងសម្រាប់អ្នកដែលបង្កហានិភ័យក្នុងការជាលាយលក្ខណ៍អកុសលជាភ្នាក់ងារវិនិច្ឆ័យថា មានបញ្ហាសុខភាពផ្តល់ចិត្តទាក់ទងនឹងសម្ភារៈ។ ការបញ្ជូនប្រើប្រាស់សេវាដែលត្រូវបានត្រូវបានធានារ៉ាប់រងអាចនឹងពន្យាររហូតដល់ 12 ខែ គិតចាប់ពីកាលបរិច្ឆេទផ្តល់វិភាគវិនិច្ឆ័យ ឬចុងសម្រាលកូនអាស្រ័យលើចំណែកត្រូវបានក្រោយគេ។

សម្រាប់អ្នកមានជំងឺ៖

ភាពមិនចុះសម្រុងគុណនៃ Rh(D)	សូមណែនាំឱ្យយស្ត្រីមានជំងឺ៖ ទាំងអស់ធុរិតស្តេតកំណត់បុរសទេឈាម និងអង្គគបដិបក្ខ Rh(D) ក្នុងអំឡុងពេលពិនិត្យយស្ត្រីភាពលើកដំបូងសម្រាប់ការមានជំងឺ៖។ សម្រាប់ស្ត្រីដែលមាន Rh(D) អវិជ្ជមាន ដល់មិនផ្តល់មានបុរសមុនចំពោះ Rh(D) ពីមុន គួរតែធ្វើតេស្តរកអង្គគបដិបក្ខ Rh(D) មុនត្រូវបាន ទៅអាយុគភ៌ 24 ទៅ 28 សប្តាហ៍ លើកលែងតែឱ្យពុកជីវសាស្ត្រត្រូវបានគេដឹងថា មាន Rh(D) អវិជ្ជមាន។
ជំងឺស្វាយ	ការពិនិត្យយកជំងឺជំងឺមីក្រូរូបមានណែនាំសម្រាប់ការឆ្លងមរោគចំពោះស្ត្រីមានជំងឺ៖ ទាំងអស់។ ¹²
វ៉ាក់សាំង Tdap	មួយជួសវ៉ាក់សាំង Tdap ត្រូវបានណែនាំក្នុងអំឡុងពេលមានជំងឺ៖ មួយលើក។ នេះជាការនិយម ចូលចិត្តជាងនៅក្នុងចំណែកជំងឺមីក្រូរូបសប្តាហ៍ការតាំងគភ៌ទី 27-36។
ការប្រើប្រាស់ និងការ ផ្តល់ជូនជំងឺ	ពិនិត្យមនុស្សសពញ្ញើយទាំងអស់អំពីការប្រើប្រាស់ជំងឺជំងឺ ណែនាំពួកគេឱ្យឈប់ប្រើ និងផ្តល់ការ អនុញ្ញាតមន្ត្រីកែតម្រូវការប្រើប្រាស់ រួមទាំងការព្យាបាលជាយុទ្ធសាស្ត្រផ្សេងៗទៀតដោយ FDA សម្រាប់មនុស្ស សពញ្ញើយដែលមិនមានជំងឺ៖។
ជំងឺនាមជាយមិនដឹង ខ្យល់	ការពិនិត្យយកជំងឺប្រចាំឆ្នាំសម្រាប់ស្ត្រី។

ការណែនាំសម្រាប់ការមានជំងឺ៖ បុរសប្រើប្រាស់យស្ត្រីភាពល្អ

ការចាំបាច់នៃសម្រាលកូន

ចាប់ផ្តើមកូនរងរយៈពេល 14 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការបញ្ចប់ការ មានជំងឺ៖ ហើយទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតកូនរយៈពេល 12 សប្តាហ៍ ដំបូង។

អាហារបំប៉នបន្ថែម

ស្ត្រីដែលមានវ័យបង្កើតកូន គួរតែទទួលបានអាស៊ីតហ្សូលិក 0.4 ទៅ 0.8 mg ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ការផ្តល់បំប៉ននេះអាចជួយកាត់បន្ថយ ហានិភ័យនៃការខូចទម្រង់ទុរយុទ្ធភាព និងខ្លួនអីដូនរបស់ទារក ក្នុងអំឡុងពេល។ ការទទួលបានជាតិកាល់ស្យូមដែលមានណែនាំសម្រាប់ ស្ត្រីមានជំងឺ៖ ឬស្ត្រីកំពុងបំបៅកូនគឺ 1,000 មិលលីក្រាម មួយថ្ងៃ។

ការពិនិត្យយកជំងឺ និងការធ្វើវិភាគវិនិច្ឆ័យ

ការត្រួតពិនិត្យយស្ត្រីភាពឈាម និងទម្រង់ នៅគ្រប់ពេលណាតែជួប; ការវិភាគទឹកនាម; ប្រវត្តិ និងការពិនិត្យរាងកាយសម្រាល; ការ ត្រួតពិនិត្យយកមរោគ ដូចជា ហាក់តជីកូនទឹកនាម ជំងឺកាមាត ជំងឺ ទឹកនាមផ្តុំមេពេលមានជំងឺ៖ ហាក់តជីកូន B ជំងឺរលាកចូលីម បុរស B ជំងឺស្វាយ រាគបុរស៖ ការធ្វើតេស្តឈាម ជំងឺស្ត្រី ជំងឺអុតស្វាយ ភាពមិនឆបគុណនៃ Rh(D) ការប្រើប្រាស់ និងការ ធ្វើតេស្តរកមរោគអដេស៍; ការអ៊ុលត្រាសោន; ការវិភាគឈាមរក អាល់ហ្វាហ្វូតេប្រូតេអ៊ីន; ការធ្វើតេស្ត CVS ឬ ការប្រើប្រាស់ (សម្រាប់ស្ត្រីអាយុ 35 ឆ្នាំឡើងទៅ); ការធ្វើតេស្តឈាមរកភាព មិនប្រក្រតីពីកំណើត; ការវាស់កម្រិតស្ករ; ការស្តាប់សំឡេង បេះដូងទារក។

ប្រធានបទសម្រាប់ពិភាក្សាក្នុងអំឡុងពេលពិនិត្យយស្ត្រីភាពល្អ

- ការចាក់វ៉ាក់សាំងពីមុន (រួមទាំងវ៉ាក់សាំងការពារជំងឺផ្តុំតាសាយ)
- ប្រវត្តិនៃការឆ្លងជំងឺមីក្រូរូបបន្តពូជ
- អាហារបំប៉នបន្ថែម
- ការផ្តល់ហ្វូលេ
- ហានិភ័យការកើតមិនគ្រប់ខ្លី
- ការរំលោភបំពានក្នុងគ្រួសារ
- សុខភាពផ្តល់ប្រិចិត្តជាសំរាប់អនុវត្តមន្ត្រី (ជំនួយគាំទ្រ) ដំបូង (បន្ទាប់ពីការពិនិត្យយកអំពីហិង្សាអនុវត្តបុគ្គល និងកូន គ្រួសារ)
- ការប្រើប្រាស់ជំងឺ និងឱសថផ្សេងៗ

ការចាំបាច់នៃសម្រាលកូន

កូនរងរយៈពេលបីទៅប្រាំពីរសប្តាហ៍បន្ទាប់ពីសម្រាល។ ការពិនិត្យយករាងកាយសម្រាល ដើម្បីរួមបញ្ចូលទម្រង់ សម្រាល ឈាម ការពិនិត្យយកជំងឺ និងព្រះ ឬការពិនិត្យយករាងកាយ។

លេខយោងចុង

1. កុមារទាំងអស់ដែលមានអាយុពី 3 ទៅ 5 ឆ្នាំមានហានិភ័យនៃបញ្ហាហានិភ័យ ហើយគួរតែទទួលបានការពិនិត្យយកនូវកែ។ កតុតាហានិភ័យជាក់លាក់រួមមាន កូនកែសុរល្បឿង កំហុសឆ្ងលុះ និងភាពស្រអាប់នៃកែវកូនកែ។
2. ការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្កការប្រឆាំងជំងឺជុតសាយជំងឺប្រចាំឆ្នាំត្រូវបានណែនាំសម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែឡើងទៅ រួមទាំងមនុស្សសពញ្ញើវ័យទាំងអស់ផងដែរ។
3. គួរតែពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកអំពីកតុតាហានិភ័យនៃជំងឺរលាកចុលីមប្រភេទ A។
4. គួរតែពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកអំពីកតុតាហានិភ័យនៃជំងឺរលាកចុលីមប្រភេទ B។
5. សម្រាប់បុគ្គលដែលកើតមុនឆ្នាំ 1957 ជាយុវជនភស្តុតាងនៃភាពស្មើនឹងជំងឺកញ្ចុជ្ជវិល សុរឡូនៃ ឬជំងឺសុរអូច សូមពិចារណាលើសិរីវ៉ាក់សាំងបង្កការដល់មានចំនួន 2 ដូសយ៉ាងហាចណាស់ 4 សប្តាហ៍ហើយលាតព្វក្នុងសម្រាប់ជំងឺកញ្ចុជ្ជវិល និងសុរឡូនៃ ឬយ៉ាងហាចណាស់ 1 ដូស សម្រាប់ជំងឺសុរអូច។ ពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកសម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិតទាក់ទងនឹងការមានជំងឺនេះ។
6. ការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្កការជាទម្រង់ប្រចាំសម្រាប់បុគ្គលដែលមានអាយុចាប់ពី 9-16 ឆ្នាំដែលរស់នៅក្នុងតំបន់ដែលមានជំងឺគ្រុនឈាម ហើយមានការបញ្ជាក់ពីមនុស្សពិសោធន៍ការបង្កភាគដោយជំងឺគ្រុនឈាមពីមុន។ តំបន់ដែលមានមរោគភាគតូចតាមមានពីរគូរិកូ សាមីរអាមរិកាំង កោះវីជីនអាមរិករដ្ឋប្រសព្វនៃធម៌កូរុណាលី សាធារណរដ្ឋប្រកោះម៉ាសូហាល និងសាធារណរដ្ឋប្រាឡូ។
7. អនុត្តរភាគមនុស្សកុសាយាល់អំពីអាកប្បកិរិយាសង្គមខ្សែត្រូវបានរកឃើញថា កាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពចំពោះមនុស្សសពញ្ញើវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 18 ឆ្នាំឡើងទៅ រួមទាំងសុត្រីមានជំងឺនេះផងដែរ។ អនុត្តរភាគមនុស្សកុសាយាល់អំពីអាកប្បកិរិយាប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពប្រើប្រាស់នៅក្នុងសមាសធាតុជាក់លាក់ ការផ្តល់រយៈពេល និងចំនួនអនុត្តរភាគមនុស្សរបស់ពួកគេ។
8. បុគ្គលដែលមានហានិភ័យសម្រាប់ជំងឺបង្កកដោយមរោគមណាំងហុកកុក រួមមានអ្នកដំណើរអនុត្តរភាគ និងសិស្សដែលនៅជាប់នៅនឹងមហាវិទ្យាល័យ។ បុគ្គលទាំងនេះគួរតែពិភាក្សាអំពីហានិភ័យ និងអត្ថប្រយោជន៍នៃការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្កការជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ពួកគេ។
9. មហារីកពោះវៀនធំគឺជាមូលហេតុនាំមុខគេទើបនៃការស្លាប់ដោយសារជំងឺមហារីកសម្រាប់ទាំងបុរស និងស្ត្រី។ វាត្រូវបានផ្ទុកវិវាទនិច្ចត្រូវបានបញ្ជាក់ក្នុងចំណោមមនុស្សដែលមានអាយុពី 65 ទៅ 74 ឆ្នាំ។ វាត្រូវបានគេប៉ាន់ប្រមាណថា 10.5% នៃករណីមហារីកពោះវៀនធំចម្រើនឡើងចំពោះមនុស្សដែលមានអាយុក្រោម 50 ឆ្នាំ។
10. បុគ្គលដែលមានហានិភ័យនៃការបង្កកដោយមរោគអុតស្វាយ រួមមានអ្នកទាំងឡាយដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់មានជំងឺធុងន់ធុងរ (បុគ្គលិកចំទៅសុខភាព និងអ្នកមានទំនាក់ទំនងប៉ះពាល់នៃគ្រួសាររបស់អ្នកដែលមានប្រព័ន្ធភាពស្មើអន់ថយ) ឬមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការរងប៉ះពាល់ត្រូវ ឬការចម្លង (ឧ. គ្រូបង្រៀនកុមារតូច បុគ្គលិកចំទៅកុមារ អ្នករស់នៅ និងបុគ្គលិកនៃទីកន្លែងក្នុងបរិបទជាមនុស្សនាក់អាស៊ីយ៉ូរួមមានស្តាប់ប៉ាន់កែប្រែ និស្សិតមហាវិទ្យាល័យ បុគ្គលិកយោធា មនុស្សវ័យជំទង់ និងមនុស្សសពញ្ញើវ័យដែលរស់នៅក្នុងគ្រួសារដែលមានកុមារសុត្រីមានជំងឺនេះក្នុងវ័យអាចមានកូនបាន និងអ្នកដំណើរអនុត្តរភាគ) ។
11. កតុតាហានិភ័យសម្រាប់ការឆ្លងមរោគជំងឺប្រមេរេទឹកចុលា និងជំងឺប្រមេរេទឹកហាយ រួមមានប្រវត្តិជំងឺប្រមេរេទឹកចុលា ឬជំងឺឆ្លងតាមផ្លូវភេទផ្សេងទៀត ជំងឺរួមភេទចម្រើន ឬច្រើននាក់ការប្រើប្រាស់ស្រាមអនាម័យមិនជាប់លាប់ អ្នករកស៊ីផ្តល់ភេទ និងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន។
12. កតុតាហានិភ័យនៃការឆ្លងមរោគស្វាយរួមមានមនុស្សវ័យជំទង់ និងមនុស្សសពញ្ញើវ័យទាំងអស់ដែលមានទទួលបានការចំទៅសុខភាពនៅក្នុងកន្លែងព្រហ្មហាលដែលមានអត្តាប្រវែងឡើង ឬហានិភ័យខ្ពស់ បុរសដែលមានរួមភេទជាមួយបុរសអ្នករកស៊ីផ្តល់ភេទ និងអស់អ្នកទាំងនោះដែលស្ថិតនៅក្នុងមណ្ឌលកែប្រែមនុស្សសពញ្ញើវ័យ។ បុគ្គលដែលកំពុងទទួលបានការព្រហ្មហាលជំងឺឆ្លងតាមផ្លូវភេទអាចនឹងកាន់តែទំនងជាងអ្នកដទៃក្នុងការចូលរួមប្រឡូកក្នុងអាកប្បកិរិយាដែលមានហានិភ័យខ្ពស់។
13. ការហាក់ឆ្លងដោយសារជំងឺពុកឆ្លង ជាពិសេសការហាក់ឆ្លងត្រគាក មានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងការដាក់កម្រិតកំណត់ការដីរ ការឈឺចាប់រីវ៉ែ និងពិការភាព ការហាក់បង្កភាពឯករាជ្យមូចាស់ការ និងគុណភាពជីវិត។ សុត្រីមានអត្តន៍ជំងឺពុកឆ្លងខ្ពស់ជាងបុរសនៅអាយុដែលកំពុងលើកមកនិយាយណាមួយ។
14. សុត្រីមានជំងឺនេះដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ក៏តំណីលើសឈាមគួរតែប្រើថ្នាំអាស៊ីតនៃកម្រិតទាប (81 ម.ក្រ/ ចុង) ជាថ្នាំបង្កការជំងឺ បន្ទាប់ពីមានជំងឺនេះ 12 សប្តាហ៍។
15. អ្នកដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយទារកអាយុក្រោម 12 ខែ និងបុគ្គលិកចំទៅសុខភាពអាចត្រូវបានផ្តល់ជូននូវវ៉ាក់សាំងបង្កការ Td ខ្លីយបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ គណនៃនាំថា Tdap គួរតែជំនួសឱ្យកម្រិតជូសទាលនៃវ៉ាក់សាំងបង្កការ Td តម្លៃយូសសម្រាប់មនុស្សសពញ្ញើវ័យដែលមានអាយុក្រោម 65 ឆ្នាំ បុរសនិងប្តីពួកគេមិនផ្តល់ទទួល Tdap ពីមុននោះ។
16. ការបង្កកភាគឆ្លងតាមផ្លូវភេទ ដែលត្រូវបានគេស្នាក់ល់ផងដែរថាជាជំងឺឆ្លងតាមផ្លូវភេទរួមមាន ជំងឺប្រមេរេទឹកចុលា ជំងឺប្រមេរេទឹកហាយ ជំងឺអដេស ជំងឺ HPV ជំងឺស្វាយ និងផ្តល់ទៀត។

17. វ៉ាក់សាំងដូសជំរុញ Tdap (តតោណូស ខាន់សុលាក់ កុអកមាន) ត្រូវបានណែនាំចំពោះ កុមារដែលមានអាយុពី 11 ទៅ 12 ឆ្នាំដែលបានបញ្ចប់សិរីនៃការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្កការ DTaP ពីកុមារ ហើយមិនទាន់ទទួលបានដូសជំរុញតតោណូស និងខាន់សុលាក់ (Td)។
18. កុមាររហូតដល់អាយុ 9 ឆ្នាំដែលទទួលបានវ៉ាក់សាំងបង្កការ ជំងឺផ្តាសាយធំជាលើកដំបូង – ឬដែលទទួលបានវ៉ាក់សាំង បង្កការជំងឺផ្តាសាយធំ – គួរទទួលបានវ៉ាក់សាំងបង្កការចំនួន ពីរដូសយ៉ាងហាចណាស់រយៈពេលបួនសប្តាហ៍លុះត្រាតែ គុណ។
19. ធុរិការពិនិត្យយកមីលជំងឺសសល់ឈាមអាអ៊ីកកូនុងពោះវិកប៉ាង (AAA) ជាមួយនឹងថតអក្សេសម្រាប់បុរសដែលមានប្រវត្តិគិតនៃ ការជក់ហារី។
20. វេជ្ជជណ្ឌុខិតរបស់អ្នកនឹងវាយតម្លៃប្រវត្តិជំងឺទាល់ខ្លួន ឬគ្រួសាររបស់អ្នកពីជំងឺមហារីកស្តង់ដារ អូវែ ដៃស្តេប្រូស ឬ សុរាមពោះ ឬប្រវត្តិគ្រួសារពីការប្រើប្រាស់ហុស្តនៃនៃភាពងាយ រងគ្រោះក៏តម្រូវឱ្យមហារីកស្តង់ដារ 1 និង 2 (BRCA1/2)។ ស្ត្រី ដែលមានលទ្ធផលវិជ្ជមានលើឧបករណ៍វាយតម្លៃហោនិភ័យ ត្រូវបានណែនាំឱ្យទទួលយកការប្រឹក្សាអំពីហុស្តនៃ ហើយ ប្រសិនបើមានចុងអុលបង្កាញបន្តទាបពីការប្រឹក្សាឱ្យធុរិកតេ សុតហុស្តនៃ។
21. មានការផ្លាស់ប្តូរពិនិត្យយកជំងឺជាច្រើន ដែលត្រូវបានណែនាំ សម្រាប់ជំងឺមហារីកពោះវៀនធំ។ គ្រូពេទ្យយរបស់អ្នកនឹង ពិចារណាលើកត្តានានាជាច្រើនដើម្បីសម្រេចចិត្តការផ្លាស់ប្តូរ មួយណាមួយអប្បបរមា។ ការពិនិត្យយកមាន៖
 - ការផ្លាស់ប្តូរពិនិត្យយកក្នុងលាមកដែលពិបាកសម្រាល់ដោយ ភ្នែកទទេដោយសារធាតុ guaiac ដែលមានភាពរួសខុតស្តង់ដារ (HSGFOBT) ឬការផ្លាស់ប្តូរពិនិត្យយកជាតិមីនីនប្រៃពន្ធដំ ការពាររាងកាយនៃលាមក (FIT) ជារៀងរាល់ឆ្នាំ
 - ការផ្លាស់ប្តូរពិនិត្យយក DNA-FIT លើលាមក រៀងរាល់ រយៈពេល 1 ទៅ 3 ឆ្នាំម្តង
 - ការថតពោះវៀនធំដោយរូបភាពពិន្ទុកាត់ដោយកុំព្យូទ័រ រៀងរាល់ 5 ឆ្នាំម្តង
 - ការឆ្លុះពិនិត្យពោះវៀនធំសិចម៉ូអ៊ីតដោយប្រើបំពង់ឆ្លុះដែល ទន់បត់បន្លែងរាល់ 5 ឆ្នាំម្តង
 - ការពិនិត្យពោះវៀនធំសិចម៉ូអ៊ីតដោយប្រើបំពង់ឆ្លុះដែលទន់ បត់បន្លែងរាល់ 10 ឆ្នាំម្តងជាមួយនឹងការផ្លាស់ប្តូរពិនិត្យយក FIT ប្រចាំឆ្នាំ និង
 - ការពិនិត្យយកដោយឆ្លុះពោះវៀនធំរៀងរាល់ 10 ឆ្នាំម្តង
22. ការពិនិត្យយកជំងឺទឹកនាមជម្រុះ/ដំណាក់កាលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក៏ដូចជំងឺ ទឹកនាមជម្រុះគួរតែត្រូវបានធ្វើឡើងសម្រាប់មនុស្សសព្វថ្ងៃដែល ដែលមានអាយុពី 35 ទៅ 70 ឆ្នាំដែលលើសទម្ងន់ និងធ្លាក់ ស្បែក។ អនុត្តរាគមន៍ប្រឹក្សាសម្រាប់អំពីអាកប្បកិរិយា គ្រប់ជំរុញជំងឺ ដើម្បីលើកកម្ពស់របបអាហារដែលផ្តល់ សុខភាពល្អ និងសកម្មភាពផ្លូវកាយសម្រាប់អ្នកជំងឺដែល មានជាតិគុលុយកូសក្នុងឈាមខុសប្រក្រតី។ អ្នកដែលមាន

- ជំងឺទឹកនាមជម្រុះមែន អាចត្រូវបានបញ្ជូនទៅកាន់វិធានការ អនុត្តរាគមន៍បង្កការជំងឺ។
23. ការផ្លាស់ប្តូរសញ្ញាហាងយកជម្រុះកែលម្អ “ការពិនិត្យយក ទីបន្តិចក៏ត៖ ឆ្នាំ៖ ទៅរកកម្រងសំណុំ និងប្រព័ន្ធពិនិត្យយកជំងឺ ប្រកបដោយឯកសណ្ឋានភាព” ដូចដែលបាននិពន្ធដោយ មហាវិទ្យាល័យសនេទេចវេជ្ជសាស្ត្រអាមេរិក (ACMG) និងត្រូវបានចាត់តាំងដោយរដ្ឋបាលធនធាន និងសេវាកម្ម សុខភាព (HRSA)។
24. គួរពិភាក្សាអំពីថ្នាំគ្រប់គ្រងជាតិក្រុលុយអរសម្រាប់លេ ឆ្នាំពេទ្យពិនិត្យយកសុខភាពបង្កការជំងឺ ប្រសិនបើទឹកដៃ ទទួលបានខ្លះៗជាភ្នំក្រុលុយអរ។
25. ការពិនិត្យយកមីលការប្រើប្រាស់ឱសថដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាព គួរតែត្រូវបានអនុវត្ត ឆ្នាំពេទ្យដែលសេវាកម្មសម្រាប់ការផ្លា ភាពនិច្ចន័យត្រូវត្រូវ ការព្យាបាលប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព និងការថែទាំសមស្របអាចត្រូវបានផ្តល់ជូន ឬណែនាំ បញ្ជូន។
26. ការប្រឹក្សាសម្រាប់អំពីអាកប្បកិរិយាដើម្បីបង្កការជំងឺឆ្លង តាមផ្លូវភេទគឺសម្រាប់មនុស្សស្រីយើងដែលសកម្មខាង ផ្លូវភេទ និងមនុស្សសព្វថ្ងៃដែលមានហានិភ័យកើនឡើង សម្រាប់ជំងឺកាមរាគ។
27. ការប្រឹក្សាសម្រាប់អំពីអាកប្បកិរិយាគ្រប់ជំរុញជំងឺ ដើម្បី លើកកម្ពស់របបអាហារ ដែលធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ និង សកម្មភាពផ្លូវកាយត្រូវបានណែនាំសម្រាប់មនុស្ស សព្វថ្ងៃទាំងអស់ដែលមានជំងឺលើសជាតិខ្លួនក្នុងឈាម ឬមានកត្តាហានិភ័យណាមួយដែលគេស្មានថាសម្រាប់ ជំងឺបេះដូងសរសៃឈាម និងជំងឺរ៉ាំរ៉ៃដែលទាក់ទងនឹងរបប អាហារ។ កម្មវិធីបង្កការជំងឺទឹកនាមជម្រុះ – ជាជំងឺកម្រ ឆ្លងកម្រមិនមែន Wellvolution® – គឺជាកម្មវិធីឱសថបំបែកនៃ ជីវិត Blue Shield Promise ដែលផ្តល់ការបង្កការជំងឺ ទឹកនាមជម្រុះ។
28. ការប្រឹក្សាសម្រាប់អំពីការបង្កការការដួលសម្រាប់ មនុស្សសព្វថ្ងៃទៅរកលំហាត់ប្រាណ ឬការព្យាបាលដោយ ចលនា ដើម្បីបង្កការកុំឱ្យដួលចំពោះមនុស្សសព្វថ្ងៃយរសនៅ ក្នុងសហគមន៍ដែលមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងដែលមាន ហានិភ័យកើនឡើងសម្រាប់ការដួល។
29. គណៈកម្មាធិការប្រឹក្សាសម្រាប់ស្តីពីការអនុវត្តការផ្តល់ ថ្នាំបង្កការរាគ (ACIP) ណែនាំឱ្យប្រើប្រាស់វ៉ាក់សាំង COVID-19 សម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែឡើងទៅ។ វ៉ាក់សាំង COVID-19 និងវ៉ាក់សាំងបង្កការ ផ្តល់ដេញដោលអាចនឹងត្រូវបានផ្តល់ឱ្យនៅចុងតែមួយ។
30. ការពិនិត្យយកជំងឺរលាកចុលីមប្រភេទ C សម្រាប់មនុស្ស សព្វថ្ងៃដែលមានអាយុចាប់ពី 18 ទៅ 79 ឆ្នាំ។
31. ការពិនិត្យយកជំងឺមហារីកស្បែកសម្រាប់មនុស្សសព្វថ្ងៃដែល មានអាយុពី 50 ទៅ 80 ឆ្នាំដែលមានប្រវត្តិជក់ហារី 20 កញ្ចប់ក្នុងមួយឆ្នាំ ហើយបច្ចុប្បន្នជក់ ឬឈប់ជក់ហារី ក្នុងរង្វង់រយៈពេល 15 ឆ្នាំចុងក្រោយនេះ។

32. ការធានារ៉ាប់រងរួមមាន៖

- ឱសថ ឧបករណ៍ និងផលិតផលពន្យារកំណិតដលៃអនុម័ត ដោយរដ្ឋបាលឱសថ និងចំណីអាហារ (FDA) ដលៃបាន ចេញវេជ្ជបញ្ជា
- ការសិក្សាចូល និងដកឧបករណ៍ចេញ
- ទម្រង់ការធ្វើឱ្យអារម្មណ៍មានកូន
- ការរួមបញ្ចូលការអប់រំ និងការប្រឹក្សាសាយាបលំអិតការ ពន្យារកំណិតសម្រាប់ការប្រកាន់ខ្ជាប់ជាប់ជាប់បន្ត
- សេវាតាមដានបន្តដលៃពាក់ព័ន្ធនិងការគ្រប់គ្រងផល វិបាក។ សម្រាប់ចំណុចពន្យារកំណិតអ្វីមួយដលៃផ្តល់ឱ្យ ដោយខ្លួនឯង អ្នកអាចនឹងទទួលបានការជួសជុល រហូតដលៃរយៈពេល 12 ខែ។

33. ការបង្កកកាតរង និងការបង្កកកាតរងសំងំ (LTBI) សម្រាប់ មនុស្សសពញ្ញវ័យដលៃមិនមានរាគសញ្ញា ដលៃមាន ហានិភ័យកើនឡើងនៃការបង្កកកាត។

34. សុភ័យទាំងអស់ដលៃមានអាយុបន្តពូជមានហានិភ័យជាសក្តានុ ពលសម្រាប់ IPV ហើយត្រូវបានពិនិត្យ។ មានកត្តានានា ជាច្រើនដលៃបង្កើនហានិភ័យនៃ IPV ដូចជាការប្រឈមនឹងអំពើ ហិង្សាពេលនៅជាកុមារ វ័យក្មេង ភាពអត់ការងារធ្វើ ការប្រើ ប្រាស់សារធាតុញៀន ការលំហែកក្នុងជីវិតអាពាហ៍ពិពាហ៍ និង ការលំហែកផ្លូវភេទសង្កេតឃើញ។

35. ការប្រើប្រាស់ថ្នាំ Statin សម្រាប់ការពារជំងឺសរសៃឈាម បេះដូងចំពោះមនុស្សសពញ្ញវ័យ – ក្រុមការងារសេវាបង្កការ សហរដ្ឋអាមេរិក (USPSTF) ណែនាំឱ្យមនុស្សសពញ្ញវ័យ ដលៃមិនមានប្រវត្តិជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង (ដូចជា ជំងឺ

សរសៃឈាមបេះដូង ឬជាថ្នាំសរសៃឈាមខ្លួនកុហល) ប្រើប្រាស់ថ្នាំ Statin កម្រិតទាប ឬមធ្យម ដើម្បីការពារជំងឺ សរសៃឈាមបេះដូង និងកាត់បន្ថយអត្រាមរណភាព នៅពេល ដលៃពួកគេមានលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យទាំងអស់ដូចខាងក្រោម៖
1) ពួកគេមានអាយុពី 40 ទៅ 75 ឆ្នាំ 2) ពួកគេមានកត្តា ហានិភ័យនៃជំងឺ CVD មួយ ឬច្រើន (ពាលគឺ ជំងឺជាតិខ្លួន ក្នុងឈាមមិនធម្មតា ជំងឺទឹកនាមជ្រុំមែ ជំងឺលីសឈាម ឬ ការជក់ហាម) និង 3) ពួកគេមានហានិភ័យរយៈពេល 10 ឆ្នាំ ដលៃត្រូវបានគណនានៃព្រឹត្តិការណ៍បេះដូងសរសៃឈាម ចំនួន 10% ឬលើសនេះ។ ការកំណត់អត្រាសញ្ញាណនៃជំងឺ ជាតិខ្លួនក្នុងឈាមមិនធម្មតា និងការគណនាហានិភ័យ នៃព្រឹត្តិការណ៍ CVD រយៈពេល 10 ឆ្នាំត្រូវឱ្យមានការ ពិនិត្យជាតិខ្លួនជាសកលចំពោះមនុស្សសពញ្ញវ័យដលៃ មានអាយុពី 40 ទៅ 75 ឆ្នាំ។ ការប្រើថ្នាំ Statin គឺជាអត្ថប្រយោជន៍នៃថ្នាំថ្នាំថ្នាំ។

36. វ៉ាក់សាំង Hib (Haemophilus influenzae ប្រភេទ b) ជាទូទៅត្រូវបានផ្តល់ជាសេរីដ្យូសបឋម 2 ឬ 3 ដូស អាស្រ័យ លើម៉ាកយីហោ។ ដូសជំរុញបន្តថ្ងៃទី 12 ទៅ 15 ខែ ត្រូវ បានណែនាំសម្រាប់កុមារ ដលៃបានបញ្ចប់ដូសបឋមមុន ថ្ងៃកំណត់ដំបូងរបស់ពួកគេ។

Wellvolution គឺជាពាណិជ្ជសញ្ញាដលៃបានចុះបញ្ជីរបស់ Blue Shield of California។ Wellvolution និងកម្មវិធីសុខភាពឌីជីថល និង កម្មវិធីជួបជុំទាល់ខ្លួនដលៃពាក់ព័ន្ធទាំងអស់ សេវាកម្ម និងការផ្តល់ជូនត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយក្រុមហ៊ុន Solera, Inc។ សេវាកម្ម កម្មវិធីទាំងនេះមិនមែនជាអត្ថប្រយោជន៍ដលៃបានធានារ៉ាប់រងដោយគម្រោងសុខភាព Blue Shield Promise ហើយមិនមានលក្ខខណ្ឌ ណាមួយនៃគម្រោងសុខភាព Blue Shield Promise អនុវត្តឡើយ។ Blue Shield Promise សូមរក្សាសិទ្ធិផ្តល់ការបញ្ឈប់កម្មវិធី នេះនៅពេលណាក៏បានដោយគ្មានការជូនដំណឹងជាមុនឡើយ។

ទាំងនេះ គឺជាគោលការណ៍ណែនាំសុភ័យពីការថែទាំសុខភាពបង្កការជំងឺរបស់គម្រោងសុខភាព Blue Shield of California Promise ដលៃផ្តល់កែលម្អ គោលការណ៍ណែនាំ ដលៃទទួលបានស្ថានភាពជាលក្ខខណ្ឌជាតិ។ សមាជិកត្រូវតែមើលទៅលើឯកសារភស្តុតាងបញ្ជាក់ពីការធានារ៉ាប់រង ឬសៀវភៅ ណែនាំ Medi-Cal របស់ពួកគេ ដើម្បីស្វែងយល់ពីការធានារ៉ាប់រងការរ៉ាប់រងលីអត្ថប្រយោជន៍សម្រាប់សេវាថែទាំសុខភាពបង្កការជំងឺ។ សេវា ថែទាំសុខភាពបង្កការជំងឺសម្រាប់សមាជិក ដលៃមានអាយុក្រោម 21 ឆ្នាំ គួរតែអនុវត្តតាមការណែនាំថ្មីបំផុតតាមពេលវេលាកំណត់របស់ បណ្ឌិតសភាកុមារអាមេរិក (AAP) នៃ 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>