

# មាតិកា

- បុព្វកថា ..... I
- អារម្ភកថា ..... II
- អារម្ភកថាពីវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យ ..... III
- អារម្ភកថាពីមូលនិធិនិមម្ពន ..... IV
- សេចក្តីផ្តើមអំណរគុណ ..... V
- គណៈកម្មការរៀបរៀង ..... V

- សេចក្តីផ្តើម៖ បរិស្ថានក្នុងនៃសុខភាពសិក្សា៖ តើត្រូវរៀន និងបង្រៀនយ៉ាងដូចម្តេច? ..... XIX
- ១. តើមនុស្សមានសុខភាពល្អពេញមួយជីវិតមានន័យដូចម្តេច? ..... XIX
- ២. សារៈសំខាន់នៃការរៀន និងបង្រៀនមុខវិជ្ជាសុខភាពសិក្សា ..... XX
- ៣. បរិស្ថានក្នុងនៃសម្បត្តិសុខភាពសិក្សាជាមុខវិជ្ជាមួយ ..... XXII
- ៤. គោលដៅអភិវឌ្ឍន៍ប្រកបដោយចីរភាព (SDGs) និងសុខភាពសិក្សា ..... XXIII

## ជំពូកទី ១៖ សុខភាព ..... 1

- ១. ទិដ្ឋភាពផ្សេងៗនៃសុខភាព ..... 1
- ២. សុខភាពគឺជាសិទ្ធិមនុស្ស ..... 3
- ៣. សុខភាពនៅអំឡុងពេលកំពុងអភិវឌ្ឍ ..... 4
- ៤. ការលើកកម្ពស់សុខភាព ..... 4
  - ៤.១. សារៈសំខាន់នៃបញ្ញត្តិក្នុងការលើកកម្ពស់សុខភាព ..... 4
  - ៤.២. កតិកាសញ្ញាអូតាវ៉ា (Ottawa Charter) សម្រាប់លើកកម្ពស់សុខភាព ..... 5
  - ៤.៣. កតិកាសញ្ញាទីក្រុងបាឯកសម្រាប់ការលើកកម្ពស់សុខភាពនៅក្នុងសកលការរូបនីយកម្ម ..... 6
- ៥. គំនិតផ្តួចផ្តើមអំពីសុខភាពសិក្សា ..... 6
  - ៥.១. វត្ថុបំណង និងគំនិតផ្តួចផ្តើមនៃសុខភាពសិក្សា ..... 6
  - ៥.២. អត្ថន័យសំខាន់ និងសារៈសំខាន់នៃការអប់រំសុខភាពនៅតាមសាលារៀន ..... 7
  - ៥.៣. ទំនាក់ទំនងរវាងសុខភាព និងការអប់រំ ..... 8
- ៦. គំនិតផ្តួចផ្តើមរបស់ប្រទេសកម្ពុជាលើក្របខណ្ឌធនធានផ្លាស់ប្តូរសិទ្ធិភាពនៃការអប់រំសុខភាព ..... 8
- ៧. អនាគតនៃសុខភាពសិក្សាក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ..... 9

## ជំពូកទី ២៖ របៀបរក្សាកាយរបស់អ្នកធ្វើការ (យន្តការ និងមុខងារនៃរាងកាយរបស់អ្នក) ..... 13

- ១. ទម្រង់រូបផ្លូវ និងមុខងារនៃសារពាង្គកាយមនុស្ស ..... 13
  - ១.១. ទម្រង់រូបផ្លូវនៃសារពាង្គកាយមនុស្ស (កោសិកា សែន ជាលិកា និងសរីរាង្គ) ..... 14
- ២. ទម្រង់រូបផ្លូវ និងមុខងាររបស់សរីរាង្គ ..... 16
  - ២.១. ប្រព័ន្ធចលករ ..... 16
    - ២.១.១. គ្រោងផ្តឹង ..... 16

២.១.២. សាច់ដុំ.....	16
២.២. ប្រដាប់របត់ឈាម.....	18
២.២.១. របត់ឈាម .....	18
២.២.២. ការតម្រូវសម្ពាធជាឈាម.....	19
២.៣. ប្រដាប់ជង្គឹម.....	19
២.៤. ប្រព័ន្ធប្រសាទ .....	20
២.៤.១. មជ្ឈមណ្ឌលប្រសាទ.....	21
២.៤.២. បរិមណ្ឌលប្រសាទ (ប្រព័ន្ធប្រសាទសូម៉ាទិច និងប្រព័ន្ធប្រសាទស្វ័យប្រវត្តិ) .....	22
២.៥. ប្រដាប់រំលាយអាហារ.....	23
២.៦. ប្រព័ន្ធនាម.....	24
២.៧. ប្រព័ន្ធអង់ដូគ្រីន.....	25
២.៨. ប្រព័ន្ធវិញ្ញាណ .....	26
២.៩. ប្រដាប់បន្តពូជ.....	27
២.៩.១. ប្រដាប់បន្តពូជបុរស (ទម្រង់រូបផ្គុំ និងមុខងារ) .....	27
២.៩.២. ប្រដាប់បន្តពូជស្ត្រី (ទម្រង់រូបផ្គុំ និងមុខងារ).....	28
២.១០. ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ .....	29
<b>៣. យន្តការដែលគាំទ្រសកម្មភាពមនុស្សក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ.....</b>	<b>30</b>
៣.១. ថេរលំនឹងនៃផ្នែកខាងក្នុង និងយន្តការតម្រូវ .....	30
៣.២. ការតម្រូវកម្ដៅ.....	30
៣.២.១. ការផលិត និងការរំសាយកម្ដៅរាងកាយ .....	30
៣.២.២. យន្តការតម្រូវកម្ដៅ.....	31
៣.២.៣. ការប្រែប្រួលសីតុណ្ហភាពពេលថ្ងៃ .....	32
<b>ជំពូកទី ៣៖ ការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ.....</b>	<b>37</b>
<b>១. ការអភិវឌ្ឍរបស់មនុស្ស.....</b>	<b>37</b>
<b>២. គោលការណ៍នៃការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ .....</b>	<b>38</b>
២.១. កុមារភាគច្រើនមានការអភិវឌ្ឍទៅតាមលំដាប់លំដោយមួយជាក់លាក់ .....	38
២.២. ទិសដៅជាក់លាក់ត្រូវបានសង្កេតឃើញក្នុងការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍ.....	39
២.៣. និរន្តរភាពនៃការលូតលាស់និងការអភិវឌ្ឍ និងភាពខុសគ្នានៃល្បឿនលូតលាស់របស់សិរីរាង និងជាលិកា.....	39
២.៤. វាមានអំឡុងពេលសំខាន់ និងអំឡុងពេលវេទនារម្មណ៍ក្នុងដំណើរការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ.....	40
២.៥. ការលូតលាស់របស់បុគ្គលម្នាក់ៗកាន់តែមានការប្រែប្រួលខ្លាំងទៅតាមវ័យ .....	40
<b>៣. អំឡុងពេលនៃការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍនៅតាមវ័យ.....</b>	<b>41</b>
៣.១. ការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍអំឡុងពេលដើមកុមារភាព.....	41
៣.១.១. ការលូតលាស់កាយសម្បទា .....	41
៣.១.២. ការអភិវឌ្ឍនៃមុខងារចលករ .....	42
៣.១.៣. ការអភិវឌ្ឍពូជ.....	42
៣.១.៤. ការអភិវឌ្ឍផ្នែកសតិអារម្មណ៍ និងផ្នែកសង្គម.....	42

៣.២. ការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍអំឡុងពេលពាក់កណ្តាលកុមារភាព.....	43
៣.២.១. ការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍកាយសម្បទា.....	43
៣.២.២. ការអភិវឌ្ឍចលករ.....	43
៣.២.៣. ការអភិវឌ្ឍពុទ្ធិ.....	43
៣.២.៤. ការអភិវឌ្ឍផ្នែកសកិអារម្មណ៍ និងផ្នែកសង្គម.....	43
<b>៤. កត្តានានាដែលមានឥទ្ធិពលចំពោះការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ.....</b>	<b>45</b>

**ជំពូកទី ៤៖ ភាពស្អាត អនាម័យ និងសុខភាព..... 49**

<b>១. ភាពស្អាត និងអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន និងបរិស្ថាន (ផ្ទះ សាលារៀន ទីក្រុង/សហគមន៍).....</b>	<b>49</b>
១.១. ភាពស្អាត និងអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន.....	49
១.២. ភាពស្អាត និងអនាម័យក្នុងផ្ទះ.....	51
១.៣. អនាម័យសាលារៀន.....	52
១.៤. អនាម័យតាមទីក្រុង និងសហគមន៍.....	56
១.៤.១. ការចោលកាកសំណល់.....	56
១.៤.២. ទឹកស្អាតសម្រាប់ទទួលទាន និងប្រព្រឹត្តិកម្មទឹកស្អុយ.....	56
<b>២. ដំបូន្មានសម្រាប់ការបង្កើតភាពស្អាត និងអនាម័យបរិស្ថានផ្ទាល់ខ្លួន.....</b>	<b>58</b>
២.១. ការបង្ការការពុលចំណីអាហារ.....	58
២.២. ការសម្អាត.....	59
<b>៣. ការអនុវត្តអនាម័យល្អ.....</b>	<b>60</b>
៣.១. បច្ចេកទេសលាងសម្អាតដៃប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព.....	60

**ជំពូកទី ៥៖ របៀបរស់នៅ និងសុខភាព..... 65**

<b>១. ទម្លាប់របៀបរស់នៅ និងសុខភាពរបស់កុមារ.....</b>	<b>65</b>
១.១. ការលូតលាស់/ការអភិវឌ្ឍ និងទម្លាប់របៀបរស់នៅ.....	65
១.២. ការបង្កើតទម្លាប់រស់នៅជាមូលដ្ឋាន.....	67
<b>២. របបអាហារ/អាហារូបត្ថម្ភ និងសុខភាព.....</b>	<b>68</b>
២.១. តើការទទួលទានមានន័យដូចម្តេចចំពោះសុខភាពមនុស្ស.....	68
២.២. លក្ខណៈនៃឥទ្ធិពលរបបអាហារ.....	69
២.៣. របបអាហារដែលល្អសម្រាប់សុខភាព.....	70
២.៣.១. សារៈសំខាន់នៃសារជាតិចិញ្ចឹមរបស់កាបូអ៊ីដ្រាត.....	71
២.៣.២. សារៈសំខាន់នៃសារជាតិចិញ្ចឹមរបស់លីពីដ.....	72
២.៣.៣. សារៈសំខាន់នៃសារជាតិចិញ្ចឹមរបស់ប្រូតេអ៊ីន.....	72
២.៣.៤. សារៈសំខាន់នៃសារជាតិចិញ្ចឹមរបស់សារជាតិខនិដ.....	72
២.៣.៥. សារៈសំខាន់នៃសារជាតិចិញ្ចឹមរបស់វីតាមីន.....	73
២.៣.៦. សារៈសំខាន់នៃសារជាតិចិញ្ចឹមរបស់អាហារមានជាតិសរសៃ ( ជាតិស្ករដែលមិនអាចរំលាយ ).....	74
២.៣.៧. បរិមាណសារជាតិចិញ្ចឹមក្នុងរបបអាហារដែលត្រូវបានណែនាំ.....	74
២.៤. ទម្លាប់នៃការជ្រើសរើសអាហារប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងសន្តិសុខ.....	76
<b>៣. លំហាត់ប្រាណ និងសុខភាព.....</b>	<b>78</b>

៤. ការសម្រាក/ការទទួលបានដំណេក និងសុខភាព .....	80
៥. ទម្លាប់សុខភាពរបស់មនុស្សពេញវ័យ និងអាយុស្មើម្ខេងស្មេង .....	80

**ជំពូកទី ៦: ការបង្ការជំងឺបណ្តាលមកពីរបៀបរស់នៅ..... 85**

១. ជំងឺបណ្តាលមកពីរបៀបរស់នៅទូទៅក្នុងចំណោមប្រជាជនកម្ពុជា .....	85
២. ជំងឺបណ្តាលមកពីរបៀបរស់នៅ និងលក្ខខណ្ឌផ្សេងៗទៀតទាក់ទងនឹងទម្លាប់របៀបរស់នៅ .....	87
២.១. ជំងឺបណ្តាលមកពីរបៀបរស់នៅ .....	87
២.២. បញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗទៀតទាក់ទងនឹងទម្លាប់របៀបរស់នៅ.....	91
២.២.១. ទំនាក់ទំនងរវាង BMI-ការស្លាប់.....	91
២.២.២. ភាពធាត់ខ្លាំង និងកង្វះទម្ងន់ .....	92
២.២.៣. ជំងឺកង្វះឈាមក្រហម .....	93
៣. ការបង្ការជំងឺបណ្តាលមកពីរបៀបរស់នៅ និងរបបអាហារ/អាហារូបត្ថម្ភ .....	95
៣.១. ការអនុវត្តទម្លាប់របៀបរស់នៅចាំបាច់ .....	95
៣.២. សារៈសំខាន់នៃការស្រូបយកប្រូតេអ៊ីនល្អសម្រាប់សុខភាព .....	96
៤. ការអនុវត្តល្អប្រសើរក្នុងការកំណត់វិធីប្រចាំថ្ងៃ.....	96
៤.១. ការថែរក្សាប្រព័ន្ធថេរលំនឹងជីវសាស្ត្រ.....	96
៤.២. នាឡិកាជីវសាស្ត្រ .....	97
៤.៣. ទម្លាប់របៀបរស់នៅដើម្បីរក្សាចង្វាក់ជីវសាស្ត្រធម្មតា .....	98
៥. របបអាហារមិនសមស្រប និងបញ្ហាសុខភាព.....	99

**ជំពូកទី ៧: ជំងឺឆ្លង វិធីបង្ការ និងការពារ..... 103**

១. និយមន័យនៃការបង្ការមេរោគ និងកត្តាបង្កឱ្យមានជំងឺនៃការបង្ការមេរោគ .....	103
១.១. និយមន័យនៃជំងឺឆ្លង .....	103
១.២. មេរោគ .....	104
១.៣. ផ្លូវបង្ការ/ការឆ្លងជំងឺ: ការឆ្លងជំងឺតាមផ្លូវបញ្ជូន និងការឆ្លងជំងឺតាមផ្លូវផ្ទុក .....	105
១.៤. ភាពងាយឆ្លងជំងឺរបស់ផ្លូវ .....	106
២. យន្តការចាំបាច់ការពាររបបជីវសាស្ត្រ .....	106
២.១. របបការពាររបបបុរសសាស្ត្រ .....	106
២.២. របបការពាររបបគីមីសាស្ត្រ.....	107
២.៣. ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ.....	107
២.៣.១. ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំធម្មជាតិ.....	109
២.៣.២. ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំតំណប ឬប្រព័ន្ធភាពស៊ាំបន្សំ .....	109
២.៣.៣. ភាពធននៃប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ .....	111
៣. ការបង្ការជំងឺឆ្លង .....	111
៣.១. តើបុគ្គលម្នាក់ៗអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះ? .....	112
៣.២. តើសាលារៀនអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះ? .....	113
៣.៣. តើសង្គមអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះ? .....	114

<b>៤. ជំងឺឆ្លងជាទូទៅនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា</b> .....	114
៤.១. ជំងឺគ្រុនឈាម .....	114
៤.២. ជំងឺគ្រុនចាញ់ .....	115
៤.៣. ជំងឺរបេង .....	116
៤.៤. ជំងឺផ្តែផ្តុក.....	117
៤.៥. ការបង្ករោគដោយបរាសិត .....	117
៤.៥.១. ការបង្ករោគដោយព្រូនសំប៉ែត .....	118
៤.៥.២. ការបង្ករោគដោយព្រូនមូល .....	118
៤.៦. ការបង្ករោគក្នុងពោះវៀន .....	119
៤.៦.១. ការពុលចំណីអាហារបង្កដោយមេរោគ .....	119
៤.៦.២. វិធីបង្ការការពុលចំណីអាហារ .....	120
<b>៥. បញ្ហាប្រឈមថ្មីជាមួយនឹងជំងឺឆ្លង</b> .....	121

**ជំពូកទី ៨៖ សុខភាពភ្នែក និងសុខភាពមាត់ធ្មេញ** ..... 125

<b>១. សុខភាពភ្នែក</b> .....	125
១.១. សារៈសំខាន់នៃសុខភាពភ្នែក.....	125
១.២. របៀបដែលយើងអាចមើលឃើញវត្ថុមួយ.....	126
១.៣. ជំងឺភ្នែកដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានកម្រោយគំហើញ.....	126
១.៣.១. ជំងឺភ្នែកឡើងបាយ/ជំងឺបាយភ្នែក .....	127
១.៣.២. ជំងឺសរសៃប្រសាទអុបទិច/ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក.....	127
១.៣.៣. ជំងឺស្រទាប់រ៉េទីនបណ្តាលមកពីជំងឺទឹកនោមផ្អែម.....	127
១.៣.៤. ជំងឺត្រាកូម .....	127
១.៣.៥. ជំងឺកង្វះវីតាមីនអា.....	128
១.៣.៦. កំហុសកំណុំរូបភាព (មើលជិតមិនច្បាស់ មើលឆ្ងាយមិនច្បាស់ (មីញ៉ូប) និងអាស្តិចម៉ាត) .....	128
១.៤. ការកែតម្រូវកំហុសកំណុំរូបភាព .....	130
១.៤.១. វ៉ែនតា .....	130
១.៤.២. កញ្ចក់ភ្នែកសិប្បនិម្មិត .....	131
១.៥. ដើម្បីការពារសុខភាពភ្នែករបស់អ្នក.....	132
១.៥.១. ឥរិយាបថ .....	132
១.៥.២. ពន្លឺ.....	133
១.៥.៣. សម្រាកភ្នែកឱ្យបានញឹកញាប់.....	133
<b>២. សុខភាពមាត់ធ្មេញ</b> .....	133
២.១. គូនាទី និងការអភិវឌ្ឍរបស់ធ្មេញ.....	133
២.២. ជំងឺពុកធ្មេញ/ជង្គុវស៊ីធ្មេញ.....	135
២.២.១. យន្តការនៃការអភិវឌ្ឍ និងការវិវឌ្ឍនៃជំងឺពុកធ្មេញ .....	135
២.៣. ជំងឺរលាកអញ្ចាញធ្មេញ និងជំងឺរាក់ស៊ីធ្មេញ .....	137
២.៤. ការបង្ការជំងឺពុកធ្មេញ និងជំងឺរាក់ស៊ីធ្មេញ .....	137

២.៤.១. ការដុសធ្មេញ.....	138
២.៤.២. ខ្សែអំបោះសម្អាតធ្មេញ.....	139
២.៤.៣. ទម្លាប់ក្នុងការទទួលបានដើម្បីថែរក្សាសុខភាពមាត់ធ្មេញ ( របៀប និងចំណីអាហារដែលត្រូវទទួលបាន ចន្លោះអាហារគោល ).....	140

**ជំពូកទី ៩៖ សារៈសំខាន់ និងវិធីសាស្ត្រនៃការពិនិត្យសុខភាព.....143**

<b>១. សារៈសំខាន់នៃការពិនិត្យសុខភាព.....</b>	<b>143</b>
<b>២. វិធីសាស្ត្រពិនិត្យសុខភាព .....</b>	<b>144</b>
២.១. ការវាស់កម្ពស់ និងការថ្លឹងទម្ងន់ .....	144
២.១.១. វិធីសាស្ត្រវាស់កម្ពស់.....	144
២.១.២. វិធីសាស្ត្រថ្លឹងទម្ងន់ .....	146
២.១.៣. ការវាយតម្លៃកម្ពស់ និងទម្ងន់ .....	147
២.២. ការធ្វើតេស្តភ្នែក .....	150
២.២.១. វិធីសាស្ត្រធ្វើតេស្តភ្នែក.....	150
២.២.២. ការវាយតម្លៃគំហើញ.....	152
២.៣. ការធ្វើតេស្តសមត្ថភាពស្តាប់ឮ.....	153
២.៣.១. វិធីសាស្ត្រនៃការធ្វើតេស្តសមត្ថភាពស្តាប់ឮ.....	153
២.៣.២. ការវាយតម្លៃសមត្ថភាពស្តាប់ឮ .....	154
២.៤. ការកត់ត្រា .....	155
<b>៣. អនុវត្តន៍ .....</b>	<b>156</b>
៣.១. លំហូរនៃការពិនិត្យសុខភាព.....	156
៣.២. អនុវត្តន៍ការវាស់ .....	156
<b>៤. ការប្រើប្រាស់អំណត់ត្រា .....</b>	<b>157</b>
<b>៥. ការអនុវត្តនៅតាមសាលារៀន .....</b>	<b>158</b>
៥.១. សារៈសំខាន់នៃការបង្កើតឱ្យមានរចនាសម្ព័ន្ធសុខភាពសិក្សា.....	158
៥.២. ឧទាហរណ៍នៃការអនុវត្ត ( ផែនការ - ការអនុវត្ត - វាយតម្លៃ ).....	159

**ជំពូកទី ១០៖ ផលប៉ះពាល់សុខភាពនៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ គ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀន.....169**

<b>១. ការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ និងសុខភាព.....</b>	<b>169</b>
១.១. ផលប៉ះពាល់សុខភាពនៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ .....	169
១.២. សារជាតិគីមីក្នុងថ្នាំជក់ដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់.....	170
<b>២. ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង និងសុខភាព.....</b>	<b>172</b>
២.១. ផលប៉ះពាល់សុខភាពនៃគ្រឿងស្រវឹង .....	172
២.២. ការញៀនសុរា/ប្រមឹក .....	172
២.៣. ផលប៉ះពាល់សង្គមដែលបណ្តាលមកពីគ្រឿងស្រវឹង .....	173
<b>៣. គ្រោះថ្នាក់នៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ និងការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងដោយអនិតិជន .....</b>	<b>173</b>
<b>៤. ការបំពានគ្រឿងញៀន និងសុខភាព.....</b>	<b>174</b>

៤.១. តើអ្វីទៅជាការបំពានគ្រឿងញៀន?	174
៤.២. តើអ្វីជាការញៀនគ្រឿងញៀន?	176
៤.៣. ការរីករាលដាលនៃគ្រឿងញៀននៅតំបន់ប៉ាស៊ីហ្វិកខាងលិច	177
<b>៥. ការរីករាលដាលនៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ គ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀននៅប្រទេសកម្ពុជា</b>	<b>178</b>
៥.១. ការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់នៅប្រទេសកម្ពុជា	178
៥.២. ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងនៅប្រទេសកម្ពុជា	180
៥.៣. ការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀននៅប្រទេសកម្ពុជា	181
៥.៤. កត្តាចិត្តសាស្ត្រ/សង្គមទាក់ទងនឹងការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ គ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀន	183
<b>ជំពូកទី ១១: ការប្រែប្រួលផ្លូវចិត្ត និងរាងកាយអំឡុងពេលយុវវ័យ</b>	<b>189</b>
<b>១. លក្ខណៈនៃការលូតលាស់និងការអភិវឌ្ឍផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយអំឡុងពេលយុវវ័យ</b>	<b>189</b>
១.១. ការប្រែប្រួលរាងកាយ	189
១.១.១. សារៈសំខាន់នៃវ័យជំទង់នៅអំឡុងពេលឈានពីវ័យកុមារទៅពេញវ័យ	189
១.១.២. លក្ខណៈផ្លូវភេទបន្ទាប់បន្សំ	190
១.១.៣. មុខងារនៃប្រព័ន្ធបន្តពូជបុរស	191
១.១.៤. មុខងារនៃប្រព័ន្ធបន្តពូជស្ត្រី	192
១.១.៥. ចំណង់ផ្លូវភេទ	195
១.២. ការប្រែប្រួលផ្នែកផ្លូវចិត្ត និងផ្នែកសង្គម	195
១.២.១. ស្វែងយល់ពីការលូតលាស់ផ្លូវចិត្ត និងបញ្ហាអាកប្បកិរិយាអំឡុងពេលវ័យជំទង់	195
<b>២. ដំណើរការនៃការមានផ្ទៃពោះ និងការសម្រាលកូន ព្រមទាំងស្ថានភាពបច្ចុប្បន្នជុំវិញដំណើរការនេះ</b>	<b>198</b>
២.១. ការមានផ្ទៃពោះ	198
២.១.១. ការប្រែប្រួលរូបរាងកាយ	198
២.១.២. ការប្រែប្រួលរបស់ស្បូន	198
២.២. ការសម្រាលកូន (ការឆ្លងទន្លេ)	198
២.២.១. ការសម្រាលកូន ដំណាក់កាលទី ១ (ការបើកមាត់ស្បូន)	198
២.២.២. ការសម្រាលកូន ដំណាក់កាលទី ២ (ការបញ្ចេញកូន) ដល់ដំណាក់កាលទី ៣ (ការទម្លាក់សុក)	199
២.៣. ស្ថានភាពបច្ចុប្បន្នជុំវិញការមានផ្ទៃពោះ និងម្តាយដែលបំបៅដោះកូន	199
២.៤. ការពន្យារកំណើត	200
២.៤.១. វិធីពន្យារកំណើត	200
២.៥. សុខភាពផ្លូវភេទរបស់យុវវ័យ និងបញ្ហាប្រឈមនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជានាពេលបច្ចុប្បន្ន	201
២.៥.១. អាពាហ៍ពិពាហ៍កុមារ	201
២.៥.២. ការមានផ្ទៃពោះ និងការបង្កើតកូននៅវ័យយុវវ័យ	202
២.៥.៣. ការប្រើវិធីពន្យារកំណើតក្នុងពេលរួមភេទ	202
២.៦. សុខភាពបន្តពូជ និងសិទ្ធិ	204
<b>៣. ជំងឺកាមរោគ</b>	<b>205</b>
៣.១. ជំងឺអេដស៍	205
៣.១.១. មូលហេតុ និងផ្លូវបង្ករោគ	205

៣.១.២. រោគសញ្ញា និងដំណាក់កាលរបស់ជំងឺ.....	205
៣.១.៣. បញ្ហាជំងឺវិញជំងឺកាមរោគ ( ការប្រកាន់/ការរើសអើងចំពោះអ្នកផ្ទុកវីរុស HIV/ជំងឺអេដស៍ ) .....	206
៣.២. ជំងឺកាមរោគផ្សេងៗ .....	208
<b>៤. បញ្ហាប្រឈម និងដំណោះស្រាយសង្គមពាក់ព័ន្ធនឹងសុខភាពផ្លូវភេទ.....</b>	<b>210</b>
៤.១. ការគ្រប់គ្រងព័ត៌មានទាក់ទងនឹងផ្លូវភេទ.....	210
៤.២. អំពើហិង្សាផ្លូវភេទ .....	210
៤.៣. បទដ្ឋានផ្លូវភេទនៅប្រទេសកម្ពុជា .....	210
៤.៤. ការអប់រំទូលំទូលាយអំពីផ្លូវភេទ .....	211
៤.៥. ការគ្រប់គ្រងអនាម័យពេលមករដូវ .....	214
<b>៥. ភាពចម្រុះនៃផ្លូវភេទ .....</b>	<b>214</b>
៥.១. យេនឌ័រ .....	214
៥.២. អត្តសញ្ញាណយេនឌ័រ .....	215
៥.៣. ការទទួលស្គាល់ភេទ .....	215
<b>ជំពូកទី ១២: សុខភាពផ្លូវចិត្ត.....</b>	<b>219</b>
<b>១. បញ្ហា និងការលូតលាស់នៃផ្លូវចិត្ត និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត .....</b>	<b>219</b>
១.១. ទស្សនៈទាំងបីអំពីចិត្ត.....	219
១.២. ការអភិវឌ្ឍនៃចិត្ត .....	220
១.២.១. ការអភិវឌ្ឍនៃចិត្តក្នុងទិដ្ឋភាពជីវសាស្ត្រ .....	220
១.២.២. ការអភិវឌ្ឍផ្លូវចិត្តក្នុងទិដ្ឋភាពផ្លូវចិត្ត/ចិត្តសាស្ត្រ.....	222
១.២.៣. ការអភិវឌ្ឍចិត្តក្នុងទិដ្ឋភាពសង្គម.....	224
១.៣. តើសុខភាពផ្លូវចិត្តគឺជាអ្វី? .....	224
១.៤. មនុស្សពេញវ័យក្នុងពិភពលោក និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត .....	225
<b>២. ការតានតឹងចិត្ត ( ស្រួលស ) ក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត .....</b>	<b>225</b>
២.១. យន្តការសម្រាប់ការពារចិត្ត .....	225
២.២. ទំនាក់ទំនងរវាងចិត្តនិងរាងកាយ ព្រមទាំងការតានតឹងចិត្តផ្នែកចិត្តសង្គម.....	227
២.២.១. ទ្រឹស្តីនៃការតានតឹងចិត្ត របស់ហានសេលី ( Hans Selye ) .....	227
២.២.២. យន្តការនៃការផ្សារភ្ជាប់រាងកាយ និងចិត្ត.....	229
២.២.៣. ឥរិយាបថជំនះ ការគាំទ្រផ្នែកសង្គម និងញាណក្នុងការគ្រប់គ្រងការតានតឹងចិត្ត.....	231
<b>៣. បញ្ហាប្រឈមសុខភាពផ្លូវចិត្តនៅប្រទេសកម្ពុជា.....</b>	<b>233</b>
៣.១. បញ្ហាស្តែងឡើងខាងក្រៅ និងបញ្ហាស្តែងឡើងខាងក្នុង .....	233
៣.២. ជំងឺបាក់ស្បែកទាក់ទងនឹងរបបខ្មែរក្រហម និងជំងឺបាក់ស្បែកជំនាន់ទី ២.....	234
៣.៣. ការសម្រុតគំរាម អំពើហិង្សា និងការបៀតបៀនកេរខ្មាស.....	235
៣.៣.១. ការសម្រុតគំរាម.....	235
៣.៣.២. អំពើហិង្សាលើកុមារដោយគ្រូបង្រៀន .....	237
៣.៤. ភាពឯកា ការថប់បារម្ភ និងការធ្លាក់ទឹកចិត្ត.....	237
៣.៥. ការប៉ុនប៉ងធ្វើអត្តឃាត ការធ្វើអត្តឃាត.....	238



- ៣.៦. ការញៀន និងការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀន .....241
- ៤. ជំងឺផ្លូវចិត្តទូទៅ ( ជំងឺវិកលចរិត និងជំងឺផ្លូវចិត្ត ) ..... 242
  - ៤.១. ជំងឺវិកលចរិត..... 242
  - ៤.២. ជំងឺផ្លូវចិត្ត..... 242
- ៥. ការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត ..... 243
  - ៥.១. អាកប្បកិរិយាស្វែងរកការជួយ..... 243
  - ៥.២. ការផ្តល់ប្រឹក្សាយោបល់ សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត ..... 243

**ជំពូកទី ១៣៖ បរិស្ថាន និងសុខភាព/អេកូសុខភាព..... 247**

- ១. សារៈសំខាន់នៃសុខភាពបរិស្ថាន .....247
- ២. តើបរិស្ថានគឺជាអ្វី? .....248
- ៣. ការរស់រានមានជីវិតរបស់មនុស្ស និងបរិស្ថានផែនដី.....249
- ៤. សុខភាព និងបរិស្ថាន ..... 250
  - ៤.១. អន្តរកម្មរវាងផ្លូវ និងបរិស្ថាន ..... 250
  - ៤.២. ទំនាក់ទំនងរវាងកម្រិតប្រើ និងប្រសិទ្ធភាពរបស់ថ្នាំ ..... 253
- ៥. សុខភាពថាមពលប្រព័ន្ធ និងសុខភាពមនុស្ស..... 255
  - ៥.១. តើមានប្រព័ន្ធគឺជាអ្វី? តើវិធីសាស្ត្រសុខភាពបែបអេកូឡូស៊ីគឺជាអ្វី? ..... 256
  - ៥.២. កំណើនសេដ្ឋកិច្ច និងការអភិវឌ្ឍសង្គមនៅប្រទេសកម្ពុជា..... 257
  - ៥.៣. បញ្ហាបរិស្ថាននៅប្រទេសកម្ពុជា..... 257
    - ៥.៣.១. ការអភិវឌ្ឍឆ្នេរសមុទ្រ និងការបាត់បង់ដើមកោងកាង ..... 258
    - ៥.៣.២. ការកាប់បំផ្លាញព្រៃឈើ ..... 259
    - ៥.៣.៣. ការរេចរើលដី ..... 259
    - ៥.៣.៤. ការបំពុលទឹក និងកង្វះទឹក..... 259
    - ៥.៣.៥. ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ និងគ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិ ..... 260
    - ៥.៣.៦. គ្រាប់មីន និងយុទ្ធភណ្ឌមិនទាន់ផ្ទុះ .....261
    - ៥.៣.៧. បរិស្ថានទីក្រុង និងបញ្ហាសុខភាព ..... 262

**ជំពូកទី ១៤៖ សុវត្ថិភាពសាលារៀន និងការគ្រប់គ្រងវិបត្តិ ..... 267**

- ១. បញ្ញត្តិនៃសុវត្ថិភាព និងគ្រោះថ្នាក់.....267
  - ១.១. បញ្ញត្តិនៃសុវត្ថិភាព.....267
  - ១.២. គ្រោះមហន្តរាយ និងគ្រោះថ្នាក់.....268
- ២. លក្ខណៈនៃគ្រោះថ្នាក់ទាក់ទងនឹងការផ្តុំកល្លិះនៃដំណាក់កាលអតិថិជន .....268
  - ២.១. លក្ខណៈនៃចិត្ត រាងកាយ និងឥរិយាបថអំឡុងពេលបឋមវ័យ.....269
  - ២.២. ចរិតលក្ខណៈនៃចិត្ត និងរាងកាយ និងឥរិយាបថរបស់សិស្សកម្រិតបឋមសិក្សា .....269
    - ២.២.១. បញ្ហាប្រឈមក្នុងការអប់រំសុវត្ថិភាពដល់សិស្សកម្រិតបឋមសិក្សា ..... 270
  - ២.៣. ចរិតលក្ខណៈនៃចិត្ត និងរាងកាយ និងឥរិយាបថរបស់សិស្សកម្រិតអនុវិទ្យាល័យ.....271
    - ២.៣.១. បញ្ហាប្រឈមនៃការអប់រំសុវត្ថិភាពរបស់សិស្សកម្រិតវិទ្យាល័យ.....271

៣. មូលហេតុនៃមូលដោយសារគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ពាក់ព័ន្ធនឹងអនិច្ច័យ	272
៤. សុវត្ថិភាពចរាចរណ៍ និងការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍	272
៥. ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ផ្នែកប្រយុទ្ធនាវា	274
៥.១. ប្រព័ន្ធហាជីវបង្ការបទឧក្រិដ្ឋ ( បរិក្ខារ និងការដំឡើង )	274
៥.២. ប្រព័ន្ធសុហ្វវែរបង្ការបទឧក្រិដ្ឋ	275
៦. សុវត្ថិភាពសាលារៀន	278
៧. ការគ្រប់គ្រងវិបត្តិនៅតាមសាលារៀន	279
៧.១. បញ្ញត្តិនៃការគ្រប់គ្រងវិបត្តិនៅតាមសាលារៀន	279
៧.២. ការអនុវត្តជាក់ស្តែងនៃការគ្រប់គ្រងវិបត្តិនៅតាមសាលារៀន	280
៧.២.១. ការបង្ការការកើតឡើងនៃឧបទ្វរហេតុ/គ្រោះថ្នាក់ [ការបង្ការ]	280
៧.២.២. គ្រៀមរៀបចំសម្រាប់ការកើតឡើងនៃឧបទ្វរហេតុ/គ្រោះថ្នាក់ [ការគ្រៀមរៀបចំ]	282
៧.២.៣. ឆ្លើយតបភ្លាមៗចំពោះឧបទ្វរហេតុ/គ្រោះថ្នាក់ [ការឆ្លើយតប]	283
៧.២.៤. ការឆ្លើយតបជាបន្តបន្ទាប់ចំពោះឧបទ្វរហេតុ/គ្រោះថ្នាក់ និងការស្តារឡើងវិញ [ការស្តារឡើងវិញ]	284
៧.៣. បទពិសោធន៍នៃឧបទ្វរហេតុ/គ្រោះថ្នាក់ និងការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត	284
៧.៣.១. ការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តភ្លាមៗបន្ទាប់ពីមានវិបត្តិកើតឡើង	284
៨. តួនាទីបុគ្គលិកសាលាក្នុងការបង្កើតសាលារៀនប្រកបដោយសុវត្ថិភាព	286
៩. ការអប់រំសុវត្ថិភាពដល់សិស្ស	286
៩.១. ការអភិវឌ្ឍសមត្ថភាពដើម្បីព្យាករណ៍ និងចៀសផុតពីគ្រោះថ្នាក់	286
៩.២. ការប្រើប្រាស់ធនធានមនុស្ស/ធនធានសហគមន៍	287
<b>ជំពូកទី ១៥: ការសង្គ្រោះបឋមនៅសាលារៀន</b>	<b>289</b>
១. ភាពចាំបាច់ក្នុងការរៀនដូចយសង្គ្រោះបឋម	289
២. សញ្ញាជីវិត	290
២.១. ការមានស្មារតី	290
២.២. ការដកដង្ហើម	292
២.៣. ជីពចរ	292
២.៤. សម្ពាធឈាម	293
២.៥. សីតុណ្ហភាពរាងកាយ	293
៣. ជំហាននៃការសង្គ្រោះបឋម	294
៣.១. ការសង្កេត	294
៣.២. ការវាយតម្លៃ	294
៣.៣. សកម្មភាព	295
៤. ការសង្គ្រោះបឋមសម្របចំពោះស្ថានភាពផ្សេងៗ	295
៤.១. ការសង្គ្រោះបឋមចំពោះអ្នកមានរបួស	295
៤.១.១. របួសក្បាល	295
៤.១.២. របួសលើមុខ	296
៤.១.៣. របួសទ្រូង ឬពោះ	296

៤.១.៤. របួសអវៈយវៈ.....	296
៤.១.៥. រលាក .....	302
៤.២. ការសង្គ្រោះបឋមសម្រាប់ជំងឺនានា.....	303
៤.២.១. ឈឺពោះ / រាករូស .....	303
៤.២.២. ឈឺក្បាល .....	304
៤.២.៣. គ្រុនក្តៅ .....	304

**ជំពូកទី ១៦: ពិការភាព និងការសម្រួលការងាររបស់ពិសេស ..... 309**

<b>១. ទិដ្ឋភាពផ្សេងៗនៃជំងឺ ភាពចុះខ្សោយនៃរាងកាយ ពិការភាព និងជនពិការ.....</b>	<b>309</b>
១.១. ជំងឺ.....	309
១.២. ភាពចុះខ្សោយនៃរាងកាយ ពិការភាព និងជនពិការ .....	310
១.២.១. និយមន័យនៃភាពចុះខ្សោយនៃរាងកាយ ពិការភាព និងជនពិការ.....	310
<b>២. គំរូនៃពិការភាព .....</b>	<b>310</b>
២.១. គំរូវេជ្ជសាស្ត្រនៃពិការភាព.....	310
២.២. គំរូសង្គមនៃពិការភាព.....	310
២.៣. ចំណាត់ថ្នាក់ជាអន្តរជាតិលើការបំពេញមុខងារ ពិការភាព និងសុខភាព ជាគំរូសមាហរណកម្មនៃពិការភាព .....	311
<b>៣. តើសង្គមកម្ពុជាមានឧស្សនៈយ៉ាងណាចំពោះជំងឺ និងពិការភាព ? .....</b>	<b>312</b>
<b>៤. ការសម្រួលការងាររបស់ពិសេសសម្រាប់កុមារពិការនៅប្រទេសកម្ពុជា.....</b>	<b>312</b>

# សុខភាពសិក្សាសម្រាប់ទាំងអស់គ្នា៖ ជំហានទី កាន់ពិភពលោកដែលកាន់តែប្រសើរ

## អត្ថបទឯកស្រង់

### សេចក្តីផ្តើម

០.១. ជំងឺ ពិការភាព និងបញ្ហាផ្លូវចិត្តនៃសុខាភិបាល .....XXIII

### ជំពូកទី ១

១.១. តើអង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) គឺជាអ្វី?.....3  
 ១.២. គោលនយោបាយជាតិស្តីពីសុខភាពសិក្សា ឆ្នាំ២០១៩ ត្រូវបានប្រកាសឱ្យប្រើជាផ្លូវការ ..... 10

### ជំពូកទី ២

២.១. ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សចាស់ងាយនឹងដួល? (ភាពចំណាស់របស់ឆ្អឹង និងសាច់ដុំ)..... 17  
 ២.២. សរសៃប្រសាទស្វ័យប្រវត្តិសំដៅដល់ «ការប្រយុទ្ធ ឬការរត់គេចចេញ» និង «ការសម្រាក និង  
 រំលាយអាហារ».....23  
 ២.៣. ហេតុអ្វីយើងអាចមើលឃើញនៅទីងងឹត? (យន្តការអនុញ្ញាតឱ្យមើលឃើញក្នុងទីងងឹត) .....27  
 ២.៤. ចង្វាក់សីតុណ្ហភាពសារពាង្គកាយរបស់ស្រ្តីក្នុងអំឡុងពេល និងក្រោយពេលពេញវ័យ .....32

### ជំពូកទី ៣

គ្មាន

### ជំពូកទី ៤

៤.១. ភ្នាក់ងារសត្វល្អិត - សត្វល្អិតដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ដោយផ្ទាល់ដល់មនុស្សរួមមាន ចៃ តីកកែខ្សាច់ កន្ត្រក  
 និងរុយ.....51  
 ៤.២. ទឹកជីកនៅប្រទេសកម្ពុជា .....52  
 ៤.៣. ប្រើប្រាស់ល្អបំផុតមុនកាលបរិច្ឆេទ ( a best-before ) និង ប្រើប្រាស់តាមកាលបរិច្ឆេទ ( a use-by date ) .....52  
 ៤.៤. អនាម័យបរិស្ថានសាលារៀននៅប្រទេសជប៉ុន .....55  
 ៤.៥. ប្រសិទ្ធភាពរបស់សារជាតិសម្លាប់មេរោគ .....59

### ជំពូកទី ៥

៥.១. ប្រការដែលត្រូវពិចារណានៅពេលប្រើអាហារបំប៉ន .....71  
 ៥.២. ប្រតិកម្មអាឡែស៊ីចំណីអាហារ .....72  
 ៥.៣. អត្រាប្រេវ៉ាឡង់នៃកង្វះទម្ងន់ ការធាត់លើសទម្ងន់ និងភាពធាត់ខ្លាំងរបស់កុមារ និងមនុស្ស  
 វ័យជំទង់នៅប្រទេសកម្ពុជាដែលមានអាយុពី ៥-១៩ឆ្នាំ .....77  
 ៥.៤. កម្មវិធីស្បៀងអាហារពិភពលោករបស់អង្គការសហប្រជាជាតិ ( UN WFP ) .....78

**ជំពូកទី ៦**

៦.១. តើការហើមរលាក (inflammation) គឺជាអ្វី? ..... 90  
៦.២. អាចម៍ធ្មេញ និងកំបោរជើងធ្មេញ ..... 91  
៦.៣. ព័ត៌មានសុខភាពដែលទទួលបានផ្នែកលើកម្ពស់រាងកាយ និងទម្ងន់ ..... 92  
៦.៤. ប្រជាជនកម្ពុជា និងជំងឺកង្វះឈាមក្រហម ..... 94  
៦.៥. រំញោចពីបរិស្ថាន ប្រព័ន្ធលើសនឹងក្នុងខ្លួន និងមុខងារស្វយ័ត ..... 98  
៦.៦. ទម្លាប់នៃរបបអាហារដែលបង្កជំងឺបណ្តាលមកពីរបៀបរស់នៅក៏នឹងជួយការពារជំងឺឆ្លងផងដែរ ..... 100

**ជំពូកទី ៧**

៧.១. វ៉ាក់សាំង និងការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ ..... 112  
៧.២. ការប្រយុទ្ធនឹងជំងឺអុតធំ ..... 113  
៧.៣. របៀបរស់នៅថ្មី ..... 114  
៧.៤. តើសារធាតុជំនួយជាអ្វី? ..... 115  
៧.៥. អ្នកផ្ទុកមេរោគ (អ្នកផ្ទុកមេរោគមិនចេញរោគសញ្ញា) ..... 117  
៧.៦. ជំងឺហ្សូណូស៊ីស (Zoonosis) ..... 117  
៧.៧. តើសាប៊ូសំយោគគឺជាអ្វី? ..... 121  
៧.៨. ការបង្ការការរើសអើង និងការប្រកាន់ដែលបង្កឡើងដោយជំងឺឆ្លង ..... 122

**ជំពូកទី ៨**

៨.១. ភ្នែក និងអុបកាល់មុស (ophthalmus) ..... 126  
៨.២. ប្រជាជនអាស៊ី និងការមើលឆ្ងាយមិនច្បាស់ (មីញ៉ូប) ..... 129  
៨.៣. កញ្ចក់ភ្នែកសិប្បនិម្មិតដែលទាន់សម័យបណ្តាលឱ្យខូចភ្នែក! ..... 132  
៨.៤. មូលហេតុ និងការបង្ការក្លិនមាត់មិនល្អ ..... 137  
៨.៥. ប្រភេទផ្សេងៗនៃថ្នាំដុសធ្មេញ ..... 139

**ជំពូកទី ៩**

៩.១. ការពិនិត្យសុខភាពគឺជា «ការពិនិត្យស្វែងរក (screening)» ..... 144  
៩.២. តើអ្វីជាគម្លាតស្តង់ដារ (standard deviation)? ..... 148  
៩.៣. ស្ថានភាពនៃភាពស្គមខ្លាំង (thinness) និងធាត់ខ្លាំង (obesity) ចំពោះកុមារកម្ពុជា ..... 149  
៩.៤. ផ្ទាំងវាស់កម្លាំងមើលរបស់ភ្នែកដែលមានតែមួយអក្សរ ..... 152  
៩.៥. ឧទាហរណ៍នៃសកម្មភាពរបស់ក្លឹបសុខភាពកុមារ (រូបទី ៩.១៨) ..... 159

**ជំពូកទី ១០**

១០.១. ការលេចចេញនូវផលិតផលថ្នាំជក់ប្រើថ្នាំ/បារីអេឡិចត្រូនិក (HTPs) ដែលជាប្រភេទថ្នាំជក់ថ្មី ..... 171  
១០.២. តើអ្វីជាទំនាស់ផលប្រយោជន៍ (conflict of interest (COI)) ? ..... 171  
១០.៣. តើកញ្ចក់ស្របច្បាប់ ឬខុសច្បាប់? ..... 175  
១០.៤. តើភាពធន់ (tolerance) នឹងត្រៀមញៀនគឺជាអ្វី? ..... 177

១០.៥. តើគ្រឿងញៀនណាកូទិចគឺជាអ្វី? ..... 178

១០.៦. ការស្ទង់មតិយុវជនដែលមានហានិភ័យបំផុត (Most at Risk Young People (MARYP)) នៅតំបន់ក្តៅ (hot spots)..... 181

១០.៧. យុទ្ធសាស្ត្រសកលទាក់ទងនឹងថ្នាំជក់ និងគ្រឿងស្រវឹង (រូបទី ១០.៧) ..... 183

១០.៨. របៀបប្រើប្រាស់ឱសថ ..... 184

**ជំពូកទី ១១**

១១.១. កត្តានានាដែលរួមចំណែកដល់ការចាប់ផ្តើមនៃការមករដូវ និងផលវិបាកសុខភាពនៃអាយុមករដូវដំបូង..... 191

១១.២. តាមដានរដូវរស់រាន ..... 195

១១.៣. តើអ្វីជាអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់ឬប្រឆាំងគ្នា (ambivalence)? ..... 196

១១.៤. វប្បធម៌ប្រពៃណីដែលគាំទ្រដល់ការសម្រាលកូន (អាំងតឺង) និងការផ្លាស់ប្តូរនៃការសម្រាលកូន ..... 200

១១.៥. ការប្រព្រឹត្តិផ្លូវភេទក្នុងចំណោមនិស្សិតសាកលវិទ្យាល័យនៅប្រទេសកម្ពុជាបច្ចុប្បន្ន ..... 204

១១.៦. ការប្រព្រឹត្តិប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់នៅជុំវិញពិភពលោក ..... 211

១១.៧. ភាពប្រសើរឬសម្រាប់មេរៀន និងគោលការណ៍ណែនាំអំពីផ្លូវភេទនៅសាលារៀន ..... 216

**ជំពូកទី ១២**

១២.១. តើកន្សោមខួរក្បាលផ្នែកខាងមុខ និងស៊ីណាប័ននៃកោសិកាប្រសាទគឺជាអ្វី? ..... 222

១២.២. អារម្មណ៍ផ្សេងៗ និងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍..... 226

១២.៣. សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ប្រជាជនកម្ពុជា..... 229

១២.៤. អរម៉ូនកាន់តឹងចិត្ត និងអរម៉ូនរីករាយ ..... 230

១២.៥. ជំងឺចិត្តកាយវិបល្លាស ( Psychosomatic disease )..... 230

១២.៦. របាំងការឆ្លងចិត្ត ( Manic defense )..... 231

១២.៧. ផ្នត់គំនិតលោកខាងលិច និងផ្នត់គំនិតអាស៊ី..... 232

១២.៨. វិធីសាស្ត្ររបស់សាលារៀនទាំងមូល ..... 240

១២.៩. ការបាត់បង់ ទុក្ខសោក និងការយកចិត្តទុកដាក់លើសេចក្តីទុក្ខសោក ..... 240

**ជំពូកទី ១៣**

១៣.១. ការបំពុលបរិស្ថានរបស់មេទីលបារត និងសុខភាពមនុស្ស..... 250

១៣.២. កត្តាហានិភ័យបរិស្ថាននៅក្នុងប្រទេសដែលមានប្រាក់ចំណូលទាប និងមធ្យម ..... 254

១៣.៣. ការពិតនៅពីក្រោយចម្ការចេក ..... 255

១៣.៤. អេកូសុខភាព និងការគិតបែបប្រព័ន្ធ ..... 257

១៣.៥. វិស័យទេសចរណ៍សហគមន៍ និងអេកូទេសចរណ៍ ..... 260

**ជំពូកទី ១៤**

១៤.១. គំរូហានិភ័យនៃគ្រោះថ្នាក់..... 268

១៤.២. ស្ថានភាពនៃការធ្វើដំណើររបស់សិស្ស និងបញ្ហាប្រឈមនៃការប្រើប្រាស់ម្នាក់សុវត្ថិភាពនៅប្រទេសកម្ពុជា .. 274

១៤.៣. កុមាររស់នៅក្នុងយុគសម័យឌីជីថល ..... 276

១៤.៤. គ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិដែលតែងតែកើតឡើងនៅជុំវិញពិភពលោក .....	277
១៤.៥. ការឆ្លើយតបនឹងរន្ទះ: .....	277
១៤.៦. ប្រតិកម្មខួប (Anniversary reaction) .....	285
១៤.៧. វិធានការទាក់ទងនឹងគ្រាប់មីននៅប្រទេសកម្ពុជា .....	287

**ជំពូកទី ១៥**

១៥.១. តើការដឹងស្មារតីគឺជាអ្វី? .....	291
១៥.២. ទែម៉ូម៉ែត្រវាស់កម្ដៅពីចម្ងាយ .....	294
១៥.៣. តើស្តុកគឺជាអ្វី? .....	295
១៥.៤. ការគ្រប់គ្រងការហូរឈាមតាមច្រមុះ.....	296
១៥.៥. ការយកចិត្តទុកដាក់ពិសេសនៅពេលព្យាបាលការហូរឈាម .....	298
១៥.៦. ការគ្រប់គ្រងរហូសនៅខាងក្រៅផ្ទះដែលបណ្តាលមកពីសត្វ ឬសត្វល្អិត .....	298
១៥.៧. ការរៀបចំសម្រាប់ការងាររហូសនៅសាលារៀន .....	301
១៥.៨. ការសង្គ្រោះបឋមនៅតាមសាលារៀន .....	301
១៥.៩. ការថែទាំរហូសបង្កើតឱកាសសម្រាប់ការអប់រំសុខភាព.....	303
១៥.១០. ការបញ្ចេញកាកសំណល់រាងកាយ/កម្ទេច.....	303
១៥.១១. យន្តការនៃការប្រើថ្នាំ ការថែទាំ និងព្យាបាលដោយខ្លួនឯងប្រកបដោយការទទួលខុសត្រូវ.....	305
១៥.១២. ការជួយបេះដូង/ស្តុកឱ្យដំណើរការឡើងវិញ និងឧបករណ៍វាស់ចង្វាក់បេះដូងស្វ័យប្រវត្តិ (AED) .....	305

**ជំពូកទី ១៦**

១៦.១. ការអប់រំបរិយាបន្នសម្រាប់កុមារ .....	313
១៦.២. សាលាកុមារមេត្រី .....	313
១៦.៣. តើយូនីសេហ្វគឺជាអ្វី? .....	313