



សិក្សាពីមូលហេតុកើតជម្ងឺហឺត

អ្វីទៅជាជម្ងឺហឺត? ហឺតគឺជាជម្ងឺអាឡែស៊ីផ្លូវដង្ហើមដែលអ្នកអាចប្រឈមតាំងពីកំណើត (កត្តាតំណពូជ)។ ក្នុងពេលអ្នកកំពុងកើតហឺត គឺ ទងស្មុតរួមតូច គ្មានរបស់វាហើម និងមានស្បែកច្រើនធ្វើអោយអ្នកពិបាកដកដង្ហើម។ ក្រៅពីលក្ខខណ្ឌតំណពូជ មានកត្តាសំខាន់ៗជាច្រើន ដែលជាមូលហេតុជំរុញអោយអ្នកមានរោគសញ្ញាហឺត ដែលមានពេលខ្លះ ទោះជាគ្មានកត្តាតំណពូជក៏អាចកើតហឺតបានដែរ។

រោគសញ្ញានៃជម្ងឺហឺតមានដូចជា៖ ក្អក ដកដង្ហើមហត់ ដង្ហក់ និងអាចលឺសូរសំលេងដឹតៗ មានស្បែកច្រើន ឡេសឡះក្នុងខ្លួន។ ជួនកាលមានរលាកច្រមុះ ឬរមាស់កន្ទួលបន្ថែម។



មូលហេតុសំខាន់ៗដែលជំរុញឲ្យកើតហឺត៖

- អាឡែស៊ីនឹងគឺមីក្នុងបរិស្ថានដូចជាផ្សែងឡាន ម៉ូតូ ផ្សែងបារី ផ្សែងដុតសំរាម ទឹកអប់់ ម៉ៅ ទឹកក្រអូប គឺមីកម្ចាត់ក្លិន ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។ល។
- អាឡែស៊ីនឹងស្រមើលក្នុងផ្លូវដង្ហើម ឬទឹកនោមកណ្តុរ កន្លាត រោមឆ្កែនិងឆ្មា។
- អាឡែស៊ីនឹងផ្កាស្មៅ និងលម្អងផ្កាមួយចំនួន។
- មានឆ្កែមេរោគផ្លូវដង្ហើមដូចជាពពួកវីរុសនិងបាក់តេរីជាដើម។
- **ក្នុងករណីខុល៖** មកពីមានអាឡែស៊ីនឹងចំណីអាហារដូចជា៖
 - អាហារដែលមានជាតិទឹកដោះគោ ស៊ុត សណ្តែកដី។ល។
 - អាហារមានជាតិក្លុយតែន(gluten) ដូចជាស៊ីរៀល មី នំប៉័ង ឬនំខេក ដែលធ្វើពីម្សៅមួយចំនួនដូចជាស្រូវសាលី។ល។
 - ជាតិគីមីបន្ថែមក្នុងអាហារផ្សេងៗ។
- ផុកព្រួន សត្វល្អិត តេញ៉ា ឬផ្សិត និងមេរោគក្នុងមាត់ បំពង់ក ច្រមុះ និងក្រពះ ពោះវៀនដែលអាចបណ្តាលអោយអាឡែស៊ីផ្លូវដង្ហើម។
- ស្រ្តេសច្រើន ខឹងច្រើន ឬភ័យរន្ធត់ច្រើន។
- ហាត់ប្រាណឬលេងកីឡាលើសកំរិត។
- ផ្សិតក្នុងបរិស្ថាន ឬក្នុងអគាររស់នៅ។
- អ្នកលើសទម្ងន់ ឬអ្នកកើតជម្ងឺឆាត់។

ផលវិបាកនៃជម្ងឺហឺត៖

- ខ្វះខាតអុកស៊ីសែន ប៉ះពាល់លើសុខភាពរាងកាយទាំងមូល (ខ្សោយសុខភាពទូទៅជាច្រើនមុខ)
- បណ្តាលឲ្យកុមារអាចលូតលាស់មិនល្អ ទាំងប្រាជ្ញា ស្មារតី ខួរក្បាល និងរាងកាយទាំងមូល រីឯមនុស្សចាស់ធ្លាក់ប្រសិទ្ធភាពការងារ និងធ្លាក់គុណភាពជីវិត

សូមលោកអ្នកកុំបារម្ភ អាចពិគ្រោះយោបល់ជាមួយ វេជ្ជបណ្ឌិតនៅគ្លីនិកលីស្រីវីណា ចាប់ផ្តើមកាន់តែឆាប់កាន់តែល្អ។



អាចពិគ្រោះយោបល់ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត លី ស្រីវីណា បានតាមរយៈតេឡេក្រាមលេខ **+855 85 990 988**