



គ្លីនិក លី ស្រីវីណា
LY SREY VYNA
CLINIC



MOLD

ផ្សិត

ភ្ជាប់តេឡេក្រាមជាមួយគ្លីនិក លី ស្រីវីណា ភ្នំពេញ និងសៀមរាប តាមរយៈលេខ៖
PP: +855 85 990 988 / +855 70 990 988 SR: +855 11 990 988





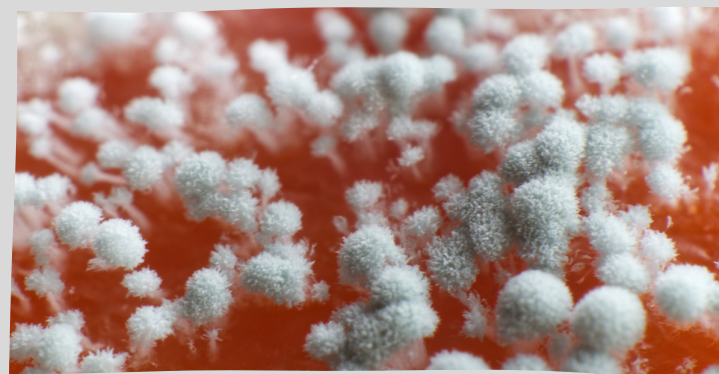
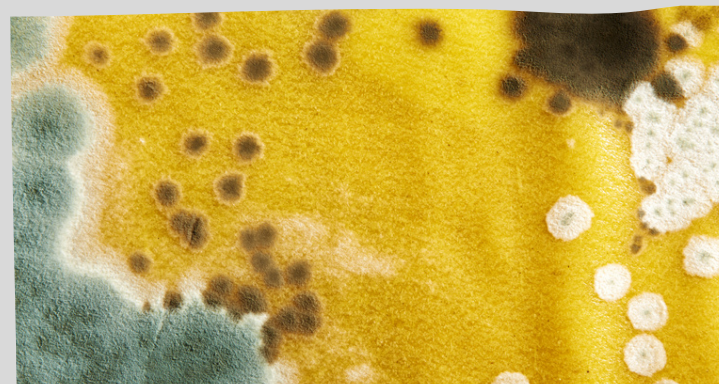
ផ្សិតគឺជាអ្វី? What is Mold?

ផ្សិតគឺជាសរីរាង្គដែលរស់នៅលើអាហារ លើឬក្នុងខ្លួនមនុស្ស ឬសត្វ និងក្នុងបរិស្ថានដូចជា លើជញ្ជាំង ឬ ដើមឈើ ដី។ល។ ផ្សិតខ្លះអាចបង្កជំងឺ ប៉ះពាល់សុខភាពមនុស្ស សត្វ ឬធ្វើអោយមានការខូចខាតដល់បរិស្ថាន។

Mold is a structure or thread, formed from fungi, that lives and grows on food, on or inside humans or animals, and in environments, such as buildings, rocks, trees. Some molds can cause disease in humans and animals, and damage to the environment.

ផ្សិតអាចដុះក្នុងបរិស្ថានដែលងងឹតនិងមានសំណើម ឬកន្លែងដែលមានអាហារចិញ្ចឹមវា ដូចជាក្រដាស សារធាតុរលួយ របស់របរចាស់ៗជាដើម។

It grows in various dark and damp places or decaying matter.





ផ្សិតអាចដុះកន្លែងណាខ្លះ? Where Can Mold Grow?

គំនររបស់របរចាស់ៗ ដូចជាសៀវភៅ ឡាំង ក្រដាសកាសែត ស្បែកជើងចាស់ៗ លើជញ្ជាំងបន្ទប់ទឹក ក្រោមគ្រែ ពិដាន។ល។

Mold often grows in cluttered areas, on books and shelves, storage units such as cardboard boxes, paper and newspaper, old shoes, bathroom walls, under the bed, on the ceiling, etc.

អគារដែលជ្រាបទឹកងាយនឹងដុះផ្សិត។

Buildings with water damage and leakages are very prone to growing mold.





ផ្សិតនិងសុខភាព Mold and Health



ផ្សិតខ្លះអាចផលិតជាតិពុលហៅថា "mycotoxin" (ម៉ាយ-តូ-ចក-ស៊ីន) ដែលអាចធ្វើអោយមានការប៉ះពាល់ដល់សុខភាព។
Certain types of mold produce toxins known as mycotoxins that can affect your health.

ការប៉ះពាល់នឹងផ្សិតអាចបង្ក ការរលាក អាឡែស៊ីនិងហ៊ីត ជំងឺចាស់មុនអាយុ ការធ្លាក់ចុះខ្សោយនៃប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ និងអាចធ្វើអោយជំងឺរ៉ាំរ៉ៃកាន់តែធ្ងន់ ឬរារាំងការជាពីជំងឺ។

Exposure to mold is known to trigger inflammation, allergies and asthma, oxidative stress, immune system dysfunction, and aggravate or prolong healing to many chronic illnesses.

១៦-២០% នៃប្រជាជនលើពិភពលោកមានកត្តាតំណរពូជប្រវត្តិហ្សែន ដែលធ្វើអោយប្រព័ន្ធការពាររាងកាយមានប្រតិកម្មខ្លាំងលើសធម្មតាទៅនឹងផ្សិត និងជាតិពុលដែលផ្សិតផលិត ដែលជាហេតុបង្កអោយមានជំងឺ។

16-20% of the population have a genetic trait that causes their immune systems to overact to mold (fungus) and its mycotoxins.

៩៣% នៃការរលាកប្រហោងឆ្អឹងមុខរ៉ាំរ៉ៃ ដែលព្យាបាលមិនផល មានការទាក់ទងនឹងផ្សិត។

93% of all chronic sinusitis occurrences have a mold component that is unresponsive to traditional treatment.

អ្នកអាចជាពីជំងឺបង្កដោយផ្សិតដោយមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំទេ វិធីព្យាបាលប្រសើរជាងគេគឺការស្វែងរកមូលហេតុបង្កជំងឺ និងដកវាចេញពីបរិស្ថានអ្នក។ ទោះបីជាអ្នកខំព្យាបាលជំងឺរលាកប្រហោងច្រមុះរ៉ាំរ៉ៃយ៉ាងណាក៏ដោយ វានឹងលាប់មកវិញដូចដើម បើអ្នកមិនដកឬព្យាបាលផ្សិតក្នុងបរិស្ថានដែលអ្នករស់នៅ។

It is possible to recover without prescription medicine or antibiotics. The key is to focus on and treat the root cause of your sickness. There is no magic pill or surgery to cure chronic sinusitis, unless you remove the mold, the sinusitis will reoccur.

ការពុលនឹងជាតិពុលដែលផលិតចេញពីផ្សិតមិនដូចការអាឡែស៊ីទៅនឹងផ្សិតទេ។ អ្នកអាចឈឺដោយសារជាតិពុលផ្សិត ប៉ុន្តែមិនអាឡែស៊ីជាមួយផ្សិតទេ។ អ្នកខ្លះអាឡែស៊ីជាមួយផ្សិត ប៉ុន្តែមិនមានការពុលទេ។ អ្នកខ្លះពុលផងអាឡែស៊ីផង។

Mold toxicity from mycotoxins is NOT the same as mold allergy. You can be sick from mold mycotoxins and test negative for mold allergies and vice versa. Some may experience both.

អ្នកដែលមានវិបត្តិប្រព័ន្ធការពារ អាចប្រឈមនឹងជំងឺរ៉ាំរ៉ៃប្រហោងឆ្អឹងមុខនិងសួត និងមានហានិភ័យកើតជំងឺផ្លូវដង្ហើមដទៃទៀតដូចជា ការរលាកទងសួត និងរលាកសួត។

Those who are immunocompromised may be susceptible to infections in their sinuses and lungs, which could increase the likeliness of getting additional respiratory infections like bronchitis or pneumonia.

ផ្សិតចូលមកក្នុងខ្លួនយើងតាមច្រកសំខាន់៣៖ តាមរន្ធច្រមុះ តាមមាត់ និងតាមស្បែក។

Three primary entry points of mold are: the nose, mouth, and skin.



ផ្សិតនិងជំងឺមហារីក Mold and Cancer



ក្នុងរូបភាពថតស្អិត និងស្ពែនស្អិត ផ្សិតក្នុងស្អិតអាចច្រឡំជាមួយនឹងជំងឺមហារីកស្អិតជាញឹកញាប់។

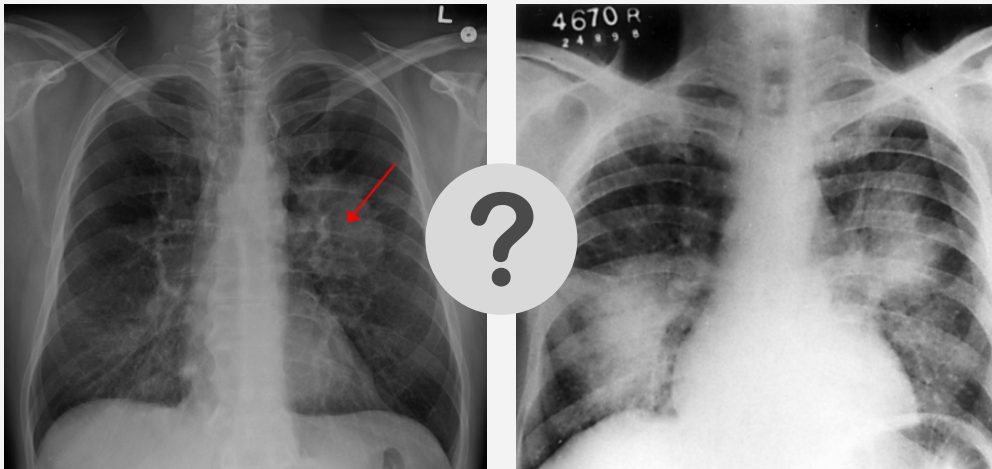
Fungal infections are frequently misdiagnosed as lung cancer (squamous cell carcinoma).

ម្យ៉ាងទៀត ផ្សិតនិងជាតិពុលរបស់វាក៏អាចបង្កអោយកើតមហារីកស្អិតដែរ។

Mold and its toxins not only mimic cancer, they may also cause cancer. (Group 1 carcinogen according to cancer.org)

ការផ្ទុកមេរោគផ្សិតបង្កើនហានិភ័យកើតជំងឺមហារីក ដូចជាមហារីកស្អិត និងមហារីកពោះវៀនធំ។

Exposure to mold may increase the risk of cancer, such as lung cancer and colon cancer.





ចំណុចរួមរវាងផ្សិតនិងជំងឺមហារីក៖

Similarities Between Mold and Cancer:

ផ្សិតនិងមហារីកអាចប្រើប្រាស់អាហារជាថាមពលក្នុងបរិស្ថានដែលមិនមានអុកស៊ីសែន។

They both metabolise nutrients in the absence of oxygen.

ស្ករចិញ្ចឹមទាំងផ្សិតនិងទាំងមហារីកអោយរីកចម្រើនធំធេង បើអត់មានស្ករទេ វាទាំងពីរមិនអាចរស់បាន។

Sugar causes both to thrive, and both can die without it.

ច្បុំព្យាបាលផ្សិតអាចមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការព្យាបាលមហារីកផងដែរ។

Both respond positively to antifungal medications.

ទាំងផ្សិតទាំងមហារីក សុទ្ធតែអាចបង្កអោយដុះជាដុំ ហើយទាំងពីរក៏អាចផលិតជាតិអាស៊ីតឡាក់ទិកដែរ។

Both produce sacs (tumors), and both produce lactic acid.

ទាំងផ្សិតទាំងមហារីកផលិតនិងបញ្ចេញសមាសធាតុសរីរាង្គ។

Both emit VOC's (volatile organic compounds).



ស្រង់ចេញពី "Sinusitis Wellness" របស់លោកវេជ្ជបណ្ឌិត Donald Dennis, MD and Sinus Specialist, អត្ថបទសរសេរដោយកញ្ញា Erin Porter.



ផ្សិតនិងតម្រងនោម Mold and Kidneys



តម្រងនោមរបស់យើងអាចចម្រោះជាតិពុលដែលផ្សិតផលិតចេញពីក្នុងឈាមបានខ្លះ ប៉ុន្តែជាតិពុលខ្លះមានការលំបាកក្នុងការបញ្ចេញចោលដែលអាចធ្វើអោយខូចតំរងនោមនៅពេលដែលវាមានការកើនឡើងកាន់តែច្រើន។

The kidneys are able to filter mycotoxins out of the blood, but some toxins are then difficult to excrete through urine. Overtime, these toxins accumulate in the kidneys, causing damage to the filtration system.

ផ្សិតមានឥទ្ធិពលកាន់តែខ្លាំងពេលនៅជាមួយជាតិពុលផ្សេងទៀតដូចជា ថ្នាំសំលាប់សត្វល្អិត លោហៈធ្ងន់ ឬថ្នាំសំលាប់ស្មៅ។ល។

There is an additive effect with mycotoxins and other toxins such as pesticides, heavy metals, and glyphosate.

ជាតិពុលផលិតដោយផ្សិតប៉ះពាល់ការបញ្ចេញអម៉ូន បណ្តាលអោយមានការធ្លាក់ចុះអម៉ូនដែលគ្រប់គ្រងនិងរក្សាជាតិទឹកក្នុងខ្លួន។ ហេតុនេះហើយ មានមនុស្សជាច្រើនដែលមានជំងឺបង្កដោយផ្សិតបញ្ចេញទឹកនោមច្រើនជាងធម្មតា ហើយស្រែកទឹកជាញឹកញាប់។

Mycotoxins affect the production and secretion of melanocyte stimulating hormone (MSH), which decreases the secretion of antidiuretic hormone from the hypothalamus. This is why some patients with mold-related illness produce a large amount of urine and are often thirsty.



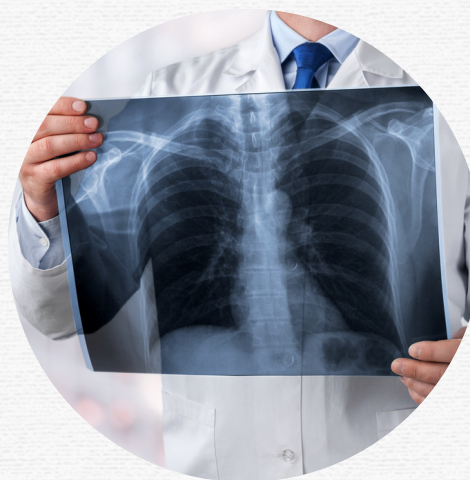
ពិនិត្យរុករកផ្សិត

Investigation and Testing for Mold



កញ្ចប់ពិនិត្យមាន៖

- ① បៀកសំណាកពីរន្ធច្រមុះ មាត់ រន្ធលាមក រន្ធនោម និងទ្វារមាស។
Swab sample from nose, mouth, anus, urethra, and vagina.
- ② ពិនិត្យទឹកនោមរុករកជាតិពុលរបស់ផ្សិត និងជាតិអាស៊ីតក្នុងទឹកនោម
Urine analysis for mycotoxins and organic acids.
- ③ ពិនិត្យលាមករុករកប្រភេទផ្សិត និងថ្នាំព្យាបាល
Stool analysis for mold culture and susceptibility.
- ④ ថតស្នូតរុករកផ្សិតក្នុងស្នូត
Chest x-ray for mold infection.



⑤ ស្ដេនប្រហោងឆ្អឹងមុខរុករកការរលាក និងដុំសាច់
Sinuses scans for inflammation and polyps.

⑥ យកសំណាកក្នុងបរិស្ថានដែលយើងកំពុងរស់នៅ ដូចជាបន្ទប់គេង បន្ទប់ទឹក បន្ទប់ទទួលភ្ញៀវ ចង្រ្កានបាយ ឡាន។ល។
Mold cultures from environment, such as the bedroom, bathroom, living room, kitchen, car, etc.

⑦ ពិនិត្យរាងកាយរុករកផ្សិត៖
Full body examination for mold/fungal infection:

- ① អង្កែក្បាល scalp for dandruff
- ② ភ្លឺ ស្រែង តាអក Tinea versicolor, ring worms, and chronic eczema
- ③ ផ្សិតអណ្តាត thrush
- ④ ផ្សិតក្រចកដៃ ក្រចកជើង onychomycosis of fingernails and toenails
- ⑤ ទ្វារមាស vaginal fungal infection





វិធីបង្ការផ្សិត Preventing Mold Growth

① គ្រប់គ្រងកម្រិតសំណើមអោយនៅក្រោម ៥០% ។
ជៀសវាងឧបករណ៍ធ្វើអោយមានសំណើម។

Control humidity level, keep it under 50%.
Avoid humidifiers.



ការប្រយ័ត្នកុំអោយដុះផ្សិតក្នុង
បរិស្ថានដែលអ្នករស់នៅ និងលើប្លុក
ក្នុងខ្លួនអ្នក ជាដំរើសទី១
និងបានផលច្រើនជាងគេបំផុត។

Address the mold in the
environment first and
foremost.



② បើកបង្អួចដើម្បីអោយខ្យល់បរិសុទ្ធចេញចូល
និងអោយមានពន្លឺចាំងចូល ចៀសវាងងងឹត។

Open the windows for ventilation to let
fresh air and sunlight in.



③ សំអាតផ្ទះអោយស្អាត អោយមានសណ្តាប់ធ្នាប់
កុំទុករបស់របរគ្រោះថ្នាក់ ដូចជាស្បែកជើង សៀវភៅ
សំលៀកបំពាក់។ល។

Keep a clean and decluttered home
(organized with no overcrowding)





④ ដោះស្រាយរាល់ការលេចធ្លាយអោយបានឆាប់។
 ទុកផ្ទះរបស់អ្នកអោយស្ងួត ពុំមានសំណើម។
 Address any leakages or excess water quickly. Keep your home dry.



⑤ រុករកនិងព្យាបាលផ្សិតទាំងក្នុងបរិស្ថានដែល
 អ្នករស់នៅ ទាំងក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក។
 Find and treat mold in the environment you live in, and in or on your body.



⑥ ព្យាយាមកុំប្រើក្រដាសបិទជញ្ជាំង និងកាត់បន្ថយការទុក
 ក្រដាសក្នុងផ្ទះ។
 Avoid using wallpaper and limit storage of paper in your home.



⑦ ការរុករកផ្សិតមានសារៈសំខាន់បំផុតក្នុងការបង្ការជំងឺ។ វិធីព្យាបាលប្រសើរជាងគេគឺការរកនិងកំចាត់ប្រភពផ្សិត។
 Testing for mold is very important in preventing disease and illness. Finding and treating the source is the best cure for mold-related illnesses.

អរគុណច្រើនស្នាក់នៅសង្គ្រោះ!

