

# ខ្លឹមសាររៀបរាប់ខាងក្រោមគឺជាភ័ក្តិសំខាន់ (ច្បាប់) និងការពិនិត្យដែលអាចជាផ្នែកមួយនៃការទៅជួបអ្នកផ្តល់សេវារបស់កូនអ្នក។

គោលការណ៍ណែនាំទាំងអស់ដែលប្រើដោយ Molina គឺបានមកពី American Academy of Pediatrics, Advisory Committee of Immunization Practices, U.S. Preventive Services Task Force, និង Centers for Disease Control and Prevention។

## ជំងឺខាន់ស្លាក់ តេតាណូស ក្អកមាត់

**(DTap)** - ការចាក់ថ្នាំបង្ការជាបន្តបន្ទាប់ ដើម្បីការពារកុមារពីការឆ្លងមេរោគខាន់ស្លាក់ តេតាណូស ឬក្អកមាត់ (ជំងឺក្អកមាត់) ដែលងាយឆ្លងខ្លាំងតាមបាក់តេរី។ មុនពេលយើងមានថ្នាំចាក់ទាំងនេះ កុមារជាច្រើននាក់បានស្លាប់ដោយសារជំងឺទាំងនេះ។

## ភ័ក្តិសំខាន់ការពារជម្ងឺរលាកស្រោមខួរ -

ការចាក់ថ្នាំបង្ការជាបន្តបន្ទាប់ ដើម្បីការពារកុមារពីការឆ្លងចរន្តឈាម ឬរលាកស្រោមខួរ (ការឆ្លងលើជាលិកាជុំវិញខួរក្បាល) ឬទាំងពីរ។ នេះគឺជាជំងឺឆ្លងខ្លាំងណាស់ដែលអាចគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិត។

**ផ្កាសាយធំ** - ការចាក់ថ្នាំបង្ការប្រចាំឆ្នាំ ដើម្បីការពារកុមារចាប់ពីអាយុ 6 ខែឡើងទៅពីការកើតជំងឺផ្កាសាយធំ។ មានផ្តល់ជូនចាប់ពីរដូវស្លឹកឈើជ្រុះរៀងរាល់ឆ្នាំ សំខាន់ខ្លាំងណាស់សម្រាប់កូនៗរបស់យើងដែលមានជំងឺហឺត និងបញ្ហាសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃផ្សេងទៀត។

## មេរោគ Human Papilloma (HPV) -

ការចាក់ថ្នាំបង្ការជាបន្តបន្ទាប់ ដើម្បីការពារការដុះឬសក្នុងប្រដាប់បន្តពូជ និងប្រភេទមហារីកមួយចំនួន។ មានប្រសិទ្ធភាពបំផុត នៅពេលចាក់ក្នុងវ័យកុមារ។ ដូសទី 1 ត្រូវបានផ្តល់ឱ្យកុមារដែលមានអាយុ 9-10 ឆ្នាំ។

**ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B** - ការពិនិត្យមើល ដើម្បីវាយតម្លៃហានិភ័យនៃជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ត្រូវបានធ្វើឡើងនៅរាល់ពេលពិនិត្យសុខភាពនីមួយៗ តាំងពីចាប់កំណើតរហូតដល់អាយុ 20 ឆ្នាំ។ ជំងឺនេះអាចបណ្តាលឱ្យខូចថ្លើម មហារីកថ្លើម ឬស្លាប់បាន។ ប្រសិនបើកុមារមិនទាន់បានចាក់ថ្នាំបង្ការ

ដើម្បីការពារជំងឺនេះទេ ការចាក់ថ្នាំបង្ការអាចត្រូវបានផ្តល់ឱ្យ។

**ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C** - ការពិនិត្យរកមើលការឆ្លងមេរោគដែលបង្កឡើងដោយមេរោគដែលវាយប្រហារថ្លើម និងនាំឱ្យថ្លើមហើម និងខូចខាតធ្ងន់ធ្ងរ។

**ជំងឺរបេង (TB)** - ការពិនិត្យមើលជាបន្តបន្ទាប់ដើម្បីវាយតម្លៃហានិភ័យនៃជំងឺ TB។ របេងគឺជាជំងឺបង្កដោយបាក់តេរីដែលអាចវាយប្រហារស្នូតតម្រងនោម ឆ្អឹងខ្នង និងខួរក្បាល។ ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកមានហានិភ័យដែលអាចកើតជំងឺ TB នោះអាចនឹងត្រូវធ្វើតេស្តឈាមឬស្បែកដើម្បីរកមើល។

**ជំងឺខ្វះជាតិខ្លាញ់** - ការពិនិត្យរកមើលជាតិខ្លាញ់ (ខ្លាញ់) នៅក្នុងឈាមជាបន្តបន្ទាប់ ដោយមានការធ្វើតេស្តឈាមដែលធ្វើឡើងនៅអាយុពី 9 ទៅ 11 ឆ្នាំ ដើម្បីរកមើលបរិមាណខ្ពស់ ឬអតុល្យភាពនៃជាតិខ្លាញ់។

**ជំងឺស្បែកស្លាំង** - ការពិនិត្យមើលជាបន្តបន្ទាប់ដោយមានការធ្វើតេស្តឈាមដែលធ្វើឡើងនៅអាយុ 12 ខែ ដើម្បីវាយតម្លៃហានិភ័យនៃជំងឺកោសិកាក្នុងឈាមទាប។ វាអាចបណ្តាលឱ្យខ្វះអុកស៊ីសែន និងអាចធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ថាហត់ ឬខ្សោយ។

**ការវាយតម្លៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ គ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀន** - ការត្រួតពិនិត្យការប្រើប្រាស់សារធាតុដែលបានបង្កើតឡើងសម្រាប់កុមារដែលមានអាយុពី 12-20 ឆ្នាំ។ ការធ្វើបែបនេះ ដើម្បីពិនិត្យមើលថាតើមានកត្តាហានិភ័យសម្រាប់ការប្រើប្រាស់សារធាតុទាំងនេះដែរឬទេ ដូច្នេះផ្តល់ការណែនាំ

អាចណែនាំកូនរបស់អ្នកឱ្យឈប់ប្រើប្រាស់ប្រសិនបើចាំបាច់។

**ការពិនិត្យជំងឺបាក់ទឹកចិត្ត** - ការពិនិត្យមើលដើម្បីកំណត់អត្តសញ្ញាណ វាយតម្លៃ និងគ្រប់គ្រងជំងឺបាក់ទឹកចិត្តចំពោះកុមារដែលមានអាយុ 12-20 ឆ្នាំ។

**ការពិនិត្យហានិភ័យនៃការធ្វើអត្តឃាត** - ការពិនិត្យ ដើម្បីកំណត់អាកប្បកិរិយា ឬអារម្មណ៍ដែលអាចបង្ហាញពីហានិភ័យនៃការធ្វើអត្តឃាត។ បន្ទាប់មក វេជ្ជបណ្ឌិតអាចណែនាំឱ្យកូនរបស់អ្នកទទួលបានជំនួយ។

**ការឆ្លងជំងឺ កាមរោគ** - ការពិនិត្យរកមើលហានិភ័យនៃការឆ្លងជំងឺកាមរោគ រួមទាំងរោគស្វាយរោគខ្លាមីខៀ ប្រមេទឹកបាយ និងជំងឺអ៊ីប៊ីស។ បន្ទាប់មក វេជ្ជបណ្ឌិតអាចធ្វើតេស្ត និងព្យាបាលកូនរបស់អ្នក ប្រសិនបើចាំបាច់។

**HIV** - ការពិនិត្យដែលត្រូវធ្វើឡើងនៅចន្លោះអាយុពី 11 ទៅ 20 ឆ្នាំដើម្បីកំណត់ហានិភ័យនៃមេរោគ HIV ដែលវាយប្រហារប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់រាងកាយ។ បន្ទាប់ពីពិនិត្យរួច ក្មេងជំងឺដែលមានហានិភ័យនៃមេរោគ HIV គួរតែត្រូវបានធ្វើតេស្ត។ ប្រសិនបើមិនព្យាបាលមេរោគ HIV ទេ នោះវាអាចបណ្តាលឱ្យមានជំងឺ AIDS (អេដស៍)។

**ការស្លាប់/ការគាំង បេះដូងភ្លាមៗ** - ការវាយតម្លៃហានិភ័យនៃការគាំងបេះដូងភ្លាមៗ និងការស្លាប់ដោយសារគាំងបេះដូងភ្លាមៗចំពោះកុមារដែលមានអាយុពី 11-20 ឆ្នាំ។ ប្រសិនបើមានការព្រួយបារម្ភនៅទីនេះ វេជ្ជបណ្ឌិតអាចណែនាំទៅកាន់គ្រូពេទ្យឯកទេសបេះដូង ដើម្បីធ្វើតេស្តបន្ថែម។

## ការពិនិត្យភាពមិនប្រក្រតីនៃការបរិភោគ -

ការពិនិត្យដែលត្រូវធ្វើឡើងនៅចន្លោះអាយុ 10 ទៅ 20 ឆ្នាំដើម្បីកំណត់ភាពមិនប្រក្រតីនៃការបរិភោគ។ បញ្ហាទាំងនេះអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត និងអាចស្លាប់ទៀតផង។

**ការពិនិត្យសុខភាពក្មេងជំងឺ** - នៅពេលដែលកូនរបស់អ្នកក្លាយជាក្មេងជំងឺ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសចំពោះបញ្ហាសំខាន់ៗសម្រាប់ក្មេងជំងឺ។ បញ្ហាទាំងនេះរួមមានប្រធានបទដូចជា ការសិក្សារបស់ពួកគេនៅសាលារៀន តើពួកគេសប្បាយចិត្ត ឬបាក់ទឹកចិត្តដែរទេ និងសំណួរអំពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ គ្រឿងញៀន និងគ្រឿងស្រវឹង។ ជារៀងរាល់ឆ្នាំទេដែលវេជ្ជបណ្ឌិតស្នើសុំឱ្យអ្នករង់ចាំនៅខាងក្រៅសម្រាប់ផ្នែកដំបូងនៃការត្រួតពិនិត្យ ហើយបន្ទាប់មកឱ្យអ្នកចូលរួមដើម្បីឱ្យអ្នក និងកូនជំងឺរបស់អ្នកអាចពិភាក្សាអំពីអ្វីដែលគួរពិភាក្សាជាមួយគ្នា។



# គោលការណ៍ណែនាំស្តីពីការលូតលាស់ និងរក្សាសុខភាពល្អ

(អាយុ 11 ដល់ 20 ឆ្នាំ)

MolinaHealthcare.com

32131BROMDCAKM  
231207



ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មាននេះជាភាសាដែលអ្នកចង់ប្រើ និងទម្រង់ងាយស្រួលមើល សូមហៅទូរសព្ទទៅសេវាសម្រាប់សមាជិក។ លេខទូរសព្ទមាននៅផ្នែកខាងក្រោយនៃកាតសម្គាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។

# គោលការណ៍ណែនាំអំពីការលូតលាស់ និងការរក្សាសុខភាព (11-20 ឆ្នាំ)

ការចិញ្ចឹមក្មេងវ័យជំទង់អាចតម្រូវឱ្យធ្វើកិច្ចការជាច្រើន! ការដឹងថាពេលណាត្រូវនាំគាត់ទៅជួបគ្រូពេទ្យអាចមានការភាន់ច្រឡំបន្តិច។ អនុវត្តតាមការណែនាំនេះដើម្បីជួយកូនរបស់អ្នកលូតលាស់ដោយមានសុខភាពល្អ!



	11 ឆ្នាំ	12 ឆ្នាំ	13 ឆ្នាំ	14 ឆ្នាំ	15 ឆ្នាំ	16 ឆ្នាំ	17 ឆ្នាំ	18 ឆ្នាំ	19 ឆ្នាំ	20 ឆ្នាំ
ជំងឺខាន់ស្លាក់ តេតាណុស ក្នុងកម្រិត (TDap)	ដូសទី 1									
វ៉ាក់សាំង ការពារជម្ងឺរលាកស្រោមខួរ	ដូសទី 1					ដូសទី 2				
ផ្តាសាយធំ	វ៉ាក់សាំងផ្តាសាយធំ - ម្តងក្នុងមួយឆ្នាំ - រដូវមានជំងឺផ្តាសាយធំ									
វីរុសដុះសាច់លើខ្លួនមនុស្ស (HPV)						ដូសទី 2				
ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B	ការពិនិត្យម្តងរៀងរាល់ពេលពិនិត្យសុខភាព									
ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C								ការពិនិត្យម្តងរៀងរាល់ពេលពិនិត្យសុខភាព		
ជំងឺរបេង	ការពិនិត្យម្តងរៀងរាល់ពេលពិនិត្យសុខភាព									
ជំងឺខ្វះជាតិខ្លាញ់	ការពិនិត្យម្តងរៀងរាល់ពេលពិនិត្យសុខភាព - ធ្វើតេស្តចន្លោះ 17-20 ឆ្នាំ									
ជំងឺស្លេកស្លាំង	ការពិនិត្យម្តងរៀងរាល់ពេលពិនិត្យសុខភាព									
ការវាយតម្លៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ គ្រឿងស្រវឹង ឬ គ្រឿងញៀន	ការពិនិត្យម្តងរៀងរាល់ពេលពិនិត្យសុខភាព									
ការពិនិត្យការបាក់ទឹកចិត្ត		ការពិនិត្យម្តងរៀងរាល់ពេលពិនិត្យសុខភាព								
ការពិនិត្យហានិភ័យនៃការធ្វើអត្តឃាត		ការពិនិត្យម្តងរៀងរាល់ពេលពិនិត្យសុខភាព								
ការឆ្លងជំងឺ កាមរោគ	ការពិនិត្យម្តងរៀងរាល់ពេលពិនិត្យសុខភាព									
HIV	ការពិនិត្យម្តងរៀងរាល់ពេលពិនិត្យសុខភាព - ធ្វើតេស្តចន្លោះ 15-20 ឆ្នាំ									
ការស្លាប់/ការគាំង បេះដូងភ្លាមៗ	ការពិនិត្យម្តងរៀងរាល់ពេលពិនិត្យសុខភាព									
ការពិនិត្យភាពមិនប្រក្រតីនៃការបរិភោគ	ការពិនិត្យម្តងរៀងរាល់ពេលពិនិត្យសុខភាព									
ការពិនិត្យសុខភាព	ការពិនិត្យសុខភាពក្មេងជំទង់ - ម្តងក្នុងមួយឆ្នាំ									