■ 임산부의 안전하고, 효과적인 약 복용을 위한 약물 요법 10계명

■ វិធានការ១០យ៉ាង ដែលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរអនុវត្តសំរាប់ការប្រើប្រាស់ថ្នាំអោយមានសុវត្ថិភាព និង ប្រសិទ្ធភាព

1. 임신 가능한 여성의 경우 약물 복용 전 임신 여부 확인하십시오.

임신 가능한 여성이 약물을 복용할 때는 임신 계획 및 임신 여부를 반드시 확인하여야 하며 전문가와 상의 후 투여하는 것이 필요합니다.

១. ពិនិត្យមើលឲ្យបានច្បាស់ថាតើអ្នកមានផ្ទៃពោះឬក៏មិនមាន មុននឹងទទួលទាន ថ្នាំ ។

ស្ត្រីដែលអាចមានផ្ទៃពោះបានគួរតែពិនិត្យលើគំរោងការមានផ្ទៃពោះ

និងថាតើអ្នកកំពុងមានផ្ទៃពោះឬនៅ មុននឹងទទួលទានថ្នាំ

ហើយសូមពិគ្រោះយោបល់ជាមួយនឹងអ្នកជំនាញ ។

2. 임신 중 약물 복용은 태아에게 영향을 줄 수 있습니다.

임산부가 약물 복용 시 주의해야 하는 까닭은 약물이 태반을 통과하여 태아에게 나쁜 영향을 미칠 수 있고 임산부에게도 독성을 일으킬 수 있기 때문입니다.

២. ការទទួលទានថ្នាំនៅពេលមានគភ៌អាចនឹងជះឥទ្ធិពលដល់ទារកនៅក្នុងផ្ទៃ ។

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរតែមានការប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការទទួលទានថ្នាំ

ដោយសារតែថ្នាំអាចនឹងមានឥទ្ធិពលមិនល្អដល់ទារកក្នុងផ្ទៃដោយឆ្លងតាមទងសុកបស់ទារក ។

ក្នុងករណីខ្លះទៀត ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះខ្លួនឯងផ្ទាល់អាចនឹងទទួលផលប៉ះពាល់នេះ ។

3. 임신 중 약물 복용 방법은 일반 성인과는 다를 수 있습니다

임신 중에는 복용한 약물이 태반을 통과할 수 있다는 것을 항상 염두 해두셔야 하며 임신 중 약물의 체내 움직임은 일반 성인과는 다른 형태로 바뀌어 나타나므로 약물의 복용량과 복용법 변화에 유의하셔야 합니다.

៣. វិធីប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ អាចនឹងខុសគ្នាពីស្ត្រីដែលមិនមានផ្ទៃពោះ ។

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរតែគិតទៅដល់ផលប៉ះពាល់របស់ថ្នាំទៅលើទារក

តាមរយៈការឆ្លងតាមទងសុកទារក ។ បរិមាណនៃថ្នាំ

និងការប្រើប្រាស់ថ្នាំគួរតែត្រូវបានពិចារណាឲ្យបានច្បាស់

ដោយសារតែថ្នាំអាចជះឥទ្ធិពលផ្សេងគ្នាចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ។

4. 임신 3주에서 8주 사이 약물 복용 시 더욱 주의하셔야 합니다.

임신 주수에 따라 약물이 태아에게 미치는 영향이 다양합니다. 특히, 임신 3주에서 8주 사이 (임신 제 1 삼분기)에는 태아의 장기가 형성되는 결정적인 시기이므로 특별히 조심해야 합니다.

៤. ការប្រុងប្រយ័ត្នបន្ថែមទៀតក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំចាប់ពីអាទិត្យទី៣ ដល់ទី៨ ។

ឥទ្ធិពលនៃថ្នាំទៅលើទារកក្នុងផ្ទៃអាចនឹងមានភាពខុសគ្នាទៅតាមដំនាក់កាលនៃការពពោះ ។

អ្នកត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នបន្ថែម នៅពេលពពោះអាទិត្យទី៣ទៅដល់អាទិត្យទី៨

(ដំនាក់កាលទីមួយក្នុងចំណោមបីដំណាក់កាលនៃការពពោះ)

ដោយសរីរាង្គនៃទារកកំពុងលូតលាស់នៅក្នុងដំណាក់កាលនេះ ។

5. 약물마다 임신 시 미치는 영향에 따른 카테고리가 구분되어 있습니다.

미국 FDA 에서는 약물마다 태아에 미치는 영향을 가장 안전한 카테고리 A부터 가장 위험한 카테고리 X까지 다섯 단계로 구분하여 표시하고 있으므로 그 위험성을 예측할 수 있습니다.

៥. ថ្នាំត្រូវបានបែងចែកជាក្រុម ទៅតាមឥទ្ធិពលរបស់វាទៅលើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ។

FDA នៃសហរដ្ឋអាមេរិកបានបែងចែកថ្នាំជាប្រាំក្រុមរួមមាន ក្រុម A

ដែលជាថ្នាំមានសុវត្ថិភាពបំផុតសំរាប់ទារកក្នុងផ្ទៃ រហូតដល់ក្រុម X ដែលមានគ្រោះថ្នាក់ជាងគេ

ដែលអាចឲ្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទាយដឹងទុកជាមុន

បានយ៉ាងត្រឹមត្រូវអំពីផលប៉ះពាល់ដែលអាចកើតមាន ។

6. 임신 중 약물 투여는 반드시 전문가 (의약사)와 상의 후 투여하십시오.

임신 중에 약물을 투여할 경우, 약물치료가 꼭 필요한지 전문가와 다시 검토하고 대증요법 등의 다른 치료방법을 우선적으로 모색해야 합니다.

៦. មុនពេលទទួលទាន ថ្នាំក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ អ្នកគួរតែពិគ្រោះជាមួយនឹងអ្នកជំនាញខាងថ្នាំ ។

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរតែធ្វើការប្រឹក្សាជាមួយនឹងអ្នកជំនាញផ្នែកថ្នាំ

ដើម្បីកំនត់ថាតើការលេបថ្នាំជាការចាំបាច់ឬអត់

និងស្វែងរកវិធីព្យាបាលផ្សេងទៀតដែលអាចធ្វើបាន ។

7. 임신 중 질환에 따라 약물을 꼭 복용해야 하는 경우도 있습니다

임신 중 간질, 고혈압, 당뇨 등의 질환을 동반하는 경우 질병 자체가 태아에게 위험할 수 있으므로 전문가와 상의 후 정해진 용량 용법에 맞추어 약물을 복용하는 것이 좋습니다.

៧. ករណីដែលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមានជំងឺជាក់លាក់ណាមួយ នោះត្រូវតែទទួលទាន ថ្នាំក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ។

សុខភាពរបស់ទារកក្នុងផ្ទៃអាចទទួលរងការគំរាមកំហែង បើសិនជាម្តាយរបស់ទារកមានជំងឺស្កន់ជំងឺលើសឈាម ឬជំងឺទឹកនោមផ្អែម ។

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលមានជំងឺទាំងនេះត្រូវតែបរិភោគថ្នាំឲ្យបានត្រឹមត្រូវ

បន្ទាប់ពីទទួលការប្រឹក្សាជាមួយនឹងអ្នកជំនាញផ្នែកថ្នាំ ។

8. 임신 중 약물 사용은 사용 경험이 풍부한 약물을 사용하는 것이 좋습니다.

임신 중 약물 사용 시에는 자료가 불충분한 최근 개발된 약물보다는 과거부터 임신 시에 흔히 사용된 약물을 사용하는 **것이 안전합니다.**

៨.ក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ វាជាការល្អ ក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់យ៉ាងទូលំទូលាយ ។

នៅក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ វាមានការល្អបើសិនជាអ្នកប្រើប្រាស់ថ្នាំដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់យ៉ាងទូលំ។ ជាសវាងការប្រើប្រាស់ថ្នាំដែល ទើបនឹងរកឃើញដែលមិនទាន់មានការបញ្ជាក់ត្រឹមត្រូវ។

9. 임신 중 약물 사용은 투여 목적에 따라 최소한으로 투여합니다.

임신 시 약물을 복용해야만 할 경우 약물 투여의 목적에 따른 최소한의 유효용량을 최단 기간 동안 투여합니다. 또한 부작용 모니터링을 통한 가장 안전하다고 판단되는 약물을 충분한 설명과 함께 투여해야 하며 동시에 발생될 수 있는 미세한 បែងចែក 변화도 간과해서는 안 됩니다.

៩. ក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ អ្នកគួរតែទទួលទានថ្នាំក្នុងបរិមាណអប្បបរមាដែលត្រូវការសំរាប់ព្យាបាល

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរតែ ទទួលទានថ្នាំសំរាប់ការព្យាបាលក្នុងបរិមាណតិចតួចបំផុតក្នុងរយៈពេលខ្លីបំផុត ។ ថ្នាំដែលត្រូវបានចាត់ទុកថាមានសុវត្ថិភាពបំផុតបន្ទាប់ពីពិនិត្យលើផលប៉ះពាល់ផ្សេងៗ គួរតែត្រូវបានទទួលទាន ដោយមានការពន្យល់គ្រប់គ្រាន់ហើយមិនត្រូវធ្វេសប្រហែសលើការផ្លាស់ប្តូរណាមួយឡើយក្នុងកំឡុងពេលបរិភោគថ្នាំ ។

10. 임신 중 약물 복용 시에는 태아와 산모의 건강을 모두 고려해야 합니다.

임산부에 약물을 사용할 때에는 약물이 태아에게 기형을 일으킬 수 있다는 점과 함께 약물이 임산부에 미치는 독성을 함께 고려해야 합니다.

១0. នៅពេលបរិភោគថ្នាំក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ត្រូវគិតគូរដល់សុខភាពរបស់ម្តាយនិងទារកក្នុងផ្ទៃ

នៅពេលបរិភោគថ្នាំ អ្នកត្រូវតែគិតដល់ការពិតដែលថាថ្នាំអាចផ្តល់ផលប៉ះពាល់មិនល្អ ដល់ម្តាយនិងទារកក្នុងផ្ទៃ។

■ 임신부를 위한 증상별 약물복용 안내서

■ **ការណែនាំសំរាប់ការប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទៅតាមរោគសញ្ញា**

임신부들은 감기나 두통과 같은 증상을 앓게 되기 쉬우나, 임신 중에는 약을 먹어서는 안 된다는 오해로 인해 통증을 참아내곤 합니다. 혹은 임신 초기에 임신인 줄 모르고 약을 복용한 후 임신임을 알게 되었을 때 매우 큰 불안감을 겪게 됩니다. 그러나 임신 중에도 증상에 ตาม적절한 약물치료 방법이 있으며, 전문가의 도움을 받아 건강한 출산이 가능합니다.

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះខ្លះងាយទទួលរងជំងឺផ្តាសាយ ឬឈឺក្បាល ប៉ុន្តែដោយសារតែយល់ច្រឡំថាការលេបថ្នាំជាការមិនល្អក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ពួកគេខំស៊ូនឹងការឈឺ ។ ហើយស្ត្រីមានផ្ទៃពោះខ្លះទៀត ពីដំបូងមិនដឹងថាខ្លួនមានផ្ទៃពោះ ហើយលេបថ្នាំ តែក្រោយពីដឹងថាខ្លួនឯងមានផ្ទៃពោះ ពួកគេមានការបារម្ភជាខ្លាំង ។ ប៉ុន្តែទោះបីជានៅក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះក៏ដោយ ក៏មានវិធីព្យាបាលទៅតាមរោគសញ្ញានិមួយៗ ហើយស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរតែទទួលការប្រឹក្សាពីអ្នកជំនាញដើម្បីទទួលបានការព្យាបាលដែលមានសុវត្ថភាព ។

■ 임신 중 흔히 나타나는 증상에 따른 약물복용

■ **ការប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្រាប់ពេលមានផ្ទៃពោះ ទៅតាមអាការៈជំងឺ**

1. 감기

១. ជំងឺផ្តាសាយ

Q: 감기에 걸렸어요. 임신 중에 감기약을 복용해도 되나요?

សំនួរ: ខ្ញុំមានជំងឺផ្តាសាយ ។ តើខ្ញុំអាចលេបថ្នាំផ្តាសាយបានទេ ក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ?

A: 감기는 대부분 바이러스에 의한 질환이기 때문에 특별한 치료보다는 충분한

수분섭취와 휴식을 취하는 것이 바람직합니다. 그러나 심한 고열이나 두통이 동반된다면 아세트아미노펜 같은 해열진통제를 복용하시는 것이 임신 중 고열로 인한 태아의 기형과 신경계 손상을 예방할 수 있습니다.

ចំឡើយ: ដោយសារតែជំងឺផ្តាសាយភាគច្រើនត្រូវបានបង្កដោយវីរុស

វាជាការល្អក្នុងការបរិភោគទឹកឲ្យបានច្រើន

និងសំរាកឲ្យបានច្រើនជាជាងការព្យាបាលដោយវិធីណាមួយ ។ បើសិនជាអ្នកក្តៅខ្លួនខ្លាំង ឬឈឺក្បាល អ្នកគួរតែបរិភោគថ្នាំបញ្ចុះកំដៅ និងថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ ដូចជាអាសេតាមីណូហ្វេន ដើម្បីបង្ការការប៉ះពាល់ ឬការខូចខាតដល់ប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទរបស់ទារកក្នុងផ្ទៃ ដែលកើតមកពីការក្តៅខ្លួនខ្លាំង ក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ។

- **증상**

감기는 임신 중에 면역력이 떨어지면서 바이러스 및 세균에 의해서 걸리게 되며 나타나는 증상으로는 코의 충혈과 콧물, 기침, 후두염, 발열과 두통, 오한 등이 있습니다.

- **ពោគសញ្ញា**

  ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះកើតជំងឺផ្តាសាយ ដោយសារតែឆ្លងវីរុស

  ដែលបណ្តាលមកពីការចុះខ្សោយនៃប្រព័ន្ធភាពស៊ាំនៅពេលមានផ្ទៃពោះ ។

  អាការៈមានដូចជាការតឹងច្រមុះ ក្អក រលាកបំពង់ក ឡើងកំដៅ ឈឺក្បាល និង គ្រុនរងារ ជាដើម

  ។

- **일반요법**

충분한 휴식이 필요하며, 탈수를 예방할 수 있도록 충분한 음료를 섭취하고 실내공기를 가습하여야 합니다.

- វិធីព្យាបាលតាមបែបធម្មជាតិ

អ្នកជំងឺគួរតែសំរាក និងបរិភោគឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីបង្ការការបាត់បង់ជាតិទឹក

និងនៅកន្លែងដែលមានសំណើម ។

2. 입덧

២. ជំងឺចាញ់កូន

Q: 입덧이 매우 심합니다. 입덧을 가라앉게 할 수 있는 처방약이 있나요?

សំនួរ: ខ្ញុំមានអាការៈចាញ់កូនជាខ្លាំង ។ តើមានថ្នាំណា ដែលអាចបន្តយអាការៈនេះបានទេ ?

A: 피리독신과 메토클로프라마이드는 비교적 안전하게 사용 가능합니다.

ចំឡើយ: ភីរីដក់ស៊ីន និងមេតូក្លប្រាម៉ាយគឺជាថ្នាំដែលមានសុវត្ថិភាពជាងគេសំរាប់ជំងឺចាញ់កូន

- **증상**

임신 중 입덧의 증상인 오심과 구토는 정도의 차이가 있지만 임신한 여성의 80%가 경험할 정도로 매우 흔한 증상입니다. 그러나 탈수가 심하고 전해질 불균형이 심해서 입원까지 필요한 경우는 약 1-3%정도 입니다. 대개는 시간이 지나면 입덧은 호전되지만, 이들 중 약 20%는 더 오랫동안 입덧이 지속되며, 일부는 임신말기까지도 지속됩니다.

- រោគសញ្ញា

កំរិតនៃការក្អួតចង្អោរ និងការឈឺ ដែលជារោគសញ្ញា ទូទៅនៃជំងឺចាញ់កូន ក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ មានលក្ខណៈខុសៗគ្នា ។ ៨0%នៃស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទទួលរងជំងឺនេះ ហើយក្នុងនោះមាន ១%ទៅ ៣% ត្រូវចូលមន្ទីរពេទ្យ ដោយសារតែការបាត់បង់ជាតិទឹកធ្ងន់ធ្ងរ និងអតុល្យភាពនៃអេឡិចត្រូលីត ។

អ្នកជំងឺចាញ់កូនភាគច្រើនមានការធូរស្បើយនៅក្នុងដំណាក់កាលក្រោយនៃការមានផ្ទៃពោះ ប៉ុន្តែ ២0%នៃអ្នកជំងឺទទួលរងជំងឺនេះក្នុងរយៈពេលវែង

ហើយមានអ្នកជំងឺខ្លះនៅមានជំងឺនេះរហូតដល់ដំណាក់កាលចុងក្រោយនៃការមានផ្ទៃពោះ ។

- **일반요법**

정서적인 안정이 중요하며, 입덧을 자극하는 음식물 섭취를 삼가고 양을 적게 해서 자주 먹어야 합니다. 마른 토스트나 크래커를 먹는 것도 도움이 됩니다. 또한 많은 물을 섭취하는 경우 구토를 동반하는 경우가 많으나 물은 조금씩 드셔야 합니다. 보조적인 요법으로 침을 맞거나, 생강차 복용을 하면 입덧을 완화 시킬 수 있는 것으로 알려져

일반적으로는 배변 횟수가 주 2-3회 미만이면 변비라고 합니다. 변비의 원인은 저섬유질 식사, 스트레스, 장폐색과 같은 위장관 이상 등이 있습니다. 그러나 임신에 의한 변비는 프로게스테론에 의한 위장의 평활근 활동 감소와 자궁이 커져 장을 눌러서 발생하는 생리적인 것으로 알려져 있습니다.

- **រោគសញ្ញា**

ជាទូទៅ ជំងឺទល់លាមក គឺជាអាការៈដែលអ្នកបន្ទោបង់ ២ទៅ៣ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ។ មូលហេតុនៃការទល់លាមកគឺមកពីកង្វះអាហារដែលមានជាតិសរសៃ, ស្ត្រេស, ភាពមិនប្រក្រតីនៃពោះដូចជាការស្ទះក្នុងពោះវៀនធំ ។ ការទល់លាមកក្នុងកំឡុងពេលមានគភ៌ កើតឡើងដោយសារតែការថយចុះនៃចលនាសាច់ដុំនៃពោះវៀន

ដែលបណ្តាលមកពីជ្រគ្រែសស្តេរ៉ូន និងសំពាធទៅលើពោះវៀន នៅពេលដែលស្បូនរីក ។

- **ជាទូទៅ**

ការប្រើប្រាស់ផ្លែឈើ និងបន្លែឱ្យបានច្រើន ដើម្បីជួយបន្ធូរដល់ការទល់លាមក ។

- **វិធីព្យាបាលតាមបែបធម្មជាតិ**

បរិភោគបន្លែ និងផ្លែឈើឲ្យបានច្រើន ដើម្បីជួយបន្ធូរដល់ការទល់លាមក ។

4. 두통

๔ . ជំងឺឈឺក្បាល

Q: 임신 중 두통이 심한데요, 통증을 완화시킬 수 있는 약이 있나요?

សំនួរ : ខ្ញុំមានអាការៈឈឺក្បាលជាខ្លាំងក្នុងកំឡុងពេលមានគភ៌ ។ តើមានថ្នាំរំងាប់ការឈឺក្បាលសំរាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែរឬទេ?

A: 일시적으로 아세트아미노펜과 같은 소염진통제를 복용하시면 증상이 완화될 수 있습니다.

ចំឡើយ : អាការៈរបស់អ្នកអាចនឹងត្រូវបានកាត់បន្ថយជាបណ្តោះអាសន្ន

ដោយប្រើថ្នាំអែនធីផ្លូជីស្ទីក និងថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ ដូចជាអាសេតាមីណូហ្វែន ។

- **증상**

두통은 임신 초기에 더 흔하게 나타납니다. 그 원인으로는 호르몬의 변화, 수면부족, 혈액순환의 변화, 저혈당증, 탈수, 새로운 아기에 대한 불안감, 카페인 중단 등이 있습니다. 유형으로는 긴장성 투통과 편두통이 있습니다.

- **រោគសញ្ញា**

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះតែងតែមានការឈឺក្បាលជារឿយៗ

ក្នុងកំឡុងពេលដំនាក់កាលដំបូងនៃការមានគភ៌ ។ វាបណ្តាលមកពីការប្រែប្រួលអរម៉ូន ការសំរាកមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ការប្រែប្រួលនៃចរន្តឈាម កង្វះជាតិស្ករក្នុងឈាម កង្វះជាតិទឹក ការរសាប់រសល់ទាក់ទងនឹងកូនថ្មី និងការផ្តាច់ជាតិកាហ្វេ ។

ការឈឺក្បាលក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះមានដូចជាការឈឺក្បាលដោយតឹងក្បាល និង រោគប្រកាំង ។

- **일반요법**

충분한 휴식을 하고 규칙적인 운동, 충분한 잠을 자면 두통은 완화되고 빈도도 줄어듭니다. 어깨 마사지나 얼굴에 따뜻한 수건으로 덮고 있는 것도 도움이 됩니다.

- **វិធីព្យាបាលតាមបែបធម្មជាតិ**

អ្នកអាចបន្តយការឈឺក្បាលនិងចំនួនដងនៃការកើតឡើង នៅពេលដែលអ្នកសំរាកធ្វើលំហាត់ប្រាណទៀងទាត់ និងសំរាកបានគ្រប់គ្រាន់ ។ ការធ្វើសរសៃត្រង់ស្មារ និងគ្របមុខដោយប្រើកន្សែងក្តៅអាចនឹងជួយកាត់បន្តយ ។

5. 복통

៥ . ការឈឺក្រពះ

Q: 임신중 소화성 궤양으로 가끔 상복부 통증이 심합니다. 이때 치료약이 있나요?

សំនួរ : ខ្ញុំមានការឈឺក្រពះ ខ្លាំង ដោយសារជំងឺក្រពះ ។ តើមានថ្នាំណាសំរាប់ស្ត្រីមានគភ៌ដែរឬទេ?

A: 네, 슈크랄페이트과 같은 위점막보호제, 제산효과를 내는 라니티딘은 임신 중 사용이 가능합니다.

ចំឡើយ : មាន, ស្ត្រីមានគភ៌អាចទទួលទាន ថ្នាំការពារភ្នាសរំអិលរបស់ក្រពះ ដូចថាស៊ូក្រាលហ្វេត ឬ រ៉ានីធីឌីន, ថ្នាំរំងាប់ជាតិអាស៊ីត នៅពេលកំពុងមានគភ៌ ។

- **증상**

복통(소화성 궤양)은 위액 중에 포함된 염산과 소화효소에 의해 위나 십이지장 조직에 상처가 생기면서 발생합니다. 증상은 소화불량, 상복부 통증, 오심과 구토, 가슴앓이,위장관 출혈 그리고 위장천공이 일어날 수 있습니다.

- **រោគសញ្ញា**

ជំងឺឈឺក្រពះ(ជំបៅក្រពះ) បង្ករដោយសារមានស្នាមនៅផ្នែកដើមនៃពោះវៀនតូច ឬពោះដោយទឹកក្រពះ ដែលមានជាតិអាស៊ីត និងអង់ស៊ីមរំលាយអាហារ ។ អាការៈមានដូចជាអាហារមិនរលាយ ឈឺពោះផ្នែខាងលើ រកកលចង់ក្អួត ការឈឺឆ្អែលក្តៅចុងដង្ហើម ឈាមចេញពីក្រពះពោះវៀន និងស្នាមឆ្លះពោះវៀន ។

6. 가려움증

៦ . ជំងឺរមាស់

Q: 임신 중인데 전신 가려움증으로 잠을 설치기 일쑤입니다. 증상을 완화시킬만한 치료약이 있나요?

សំនួរ : ខ្ញុំមានផ្នែពោះ ហើយខ្ញុំមិនអាចគេងបានទេនៅពេលល្ងាច ដោយសារខ្ញុំរមាស់ពេញរាងកាយរបស់ខ្ញុំ ។ តើមានថ្នាំណាសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្នែពោះ ដែរឬទេ?

A: 네, 우선적으로 피부가 건조해지지 않도록 해야 합니다.

그리고 국소적으로 보습크림이나 항소양증 로션 사용이 도움이 됩니다.

ចំឡើយ : មាន, វិធីល្អបំផុតគឺរក្សាស្បែកអ្នកឲ្យមានសំនើម ដោយលាបក្រែម និងឡេផ្តល់សំណើម ដែលមានភ្នាក់ងារប្រឆាំងការរមាស់ ។

- **증상**

가려움증은 임신 중에 가장 흔한 피부증상입니다. 임신에 기인한 경미한 가려움증은 자주 있으며, 주로 복부 주위에서 일어나서 허벅지, 엉덩이, 유방, 그리고 팔로 확장됩니다. 하지만, 소양증으로 정밀 검사가 필요한 경우는 약 1–2% 입니다.

- **រោគសញ្ញា**

ជំងឺរមាស់គឺតែងតែកើតមាននៅនៅពេលមានផ្ទៃពោះ ។

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះតែងតែទទួលរងគ្រោះពីជំងឺរមាស់ក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

ហើយកន្លែងដែលកើតរមាស់អាចរីករាលដាលពីពោះទៅភ្លៅ ត្រគាក ទ្រូង និងដៃ ។

មានស្ត្រីមានផ្ទៃពោះតែប្រមាណពី ១%ទៅ២%ប៉ុណ្ណោះដែលត្រូវការពិនិត្យជំងឺរមាស់ ។

- **일반용법**

피부가 건조하지 않도록 실내 환경을 가습합니다. 그리고 정전기를 피하고 피부를 자극 하는 천을 가진 이불을 피해야 합니다. 또한 음식물로는 카페인, 알코올, 매운 것 그리고 뜨거운 물을 피해야 합니다.

- **វិធីព្យាបាលតាមបែបធម្មជាតិ**

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរតែនៅកន្លែងដែល សើម ដើម្បីបង្ការស្បែកស្ងួត ។

នៅឲ្យឆ្ងាយពីកន្លែងដែលមានចរន្តអគ្គិសនីថេរ និងមិនត្រូវប្រើក្រណាត់ភួយណា ដែលទាក់ស្បែក ។ មិនត្រូវបរិភោគកាហ្វេ ឬស្រា និងមិនត្រូវបរិភោគអាហារមានជាតិហិរ ហើយចៀសវាងទឹកក្តៅ ។

7. 요통과 골반통

៧ . ការឈឺខ្នង និងត្រគាក

Q: 임신 중기 이후 요통과 골반통이 있어서 걷기도 힘든데 통증을 완화할 수 있는 약이 있나요?

សំនួរ : ខ្ញុំមិនអាចដើរបានស្រួលទេ ដោយសារតែខ្ញុំមានជំងឺឈឺខ្នង និងត្រគាក តាំងពីពេលដែលខ្ញុំមានផ្ទៃពោះ ។ តើមានថ្នាំណា ដែលអាចជួយសំរាលបានដែរឬទេ?

A: 네, 아세트아미노펜과 같은 소염진통제를 일시적으로 사용하는 것은 가능합니다. 만약, 더욱 심해진다면 정형외과에서 보조기 착용이 필요할 수 있습니다.

ចំឡើយ : មាន, អាការៈជំងឺរបស់អ្នកត្រូវបានកាត់បន្ថយជាបណ្តោះអាសន្ន ដោយប្រើថ្នាំប្រឆាំងនឹងអាប់សែ និងថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ ដូចជាអាសេតាមីណូហ្វែន ។ វាជាការល្អ ក្នុងប្រើឧបករណ៍ ពីផ្នែកកែសម្ផស្ស បើសិនជាអាការៈមានលក្ខណៈកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ។

- **증상**

임신부의 80%는 요통 및 골반통을 경험하며 일부 임신부는 임신의 시작과 함께 이러한 통증을 경험합니다. 일반적으로 임신 중에 나타나는 요통 및 골반통은 호르몬의 증가로 골반 인대가 약해지고 출산을 위해 관절이 풀어지며, 자궁과 아기가 커지면서 무게중심이 앞으로 쏠리면서 생깁니다.

- **រោគសញ្ញា**

៨0%នៃស្ត្រីមានគភ៌ទទួលការឈឺខ្នង និងឈឺត្រគាក ហើយអ្នកខ្លះឈឺតាំងពីដំនាក់កាលដំបូង នៃការមានផ្ទៃពោះ ។ ការឈឺខ្នង និងឈឺត្រគាក ក្នុងកំឡុងពេលមានគភ៌ បង្កដោយការចុះខ្សោយនៃសរសៃសន្លាក់ត្រគាក និងសន្លាក់ ដែលជាលទ្ធផលនៃការប្រែប្រួលនៃអរម៉ូន នៅក្នុងរាងកាយ ដើម្បីបំរុងការចែករំលែក និងផ្លាស់ប្តូរទីប្រជុំទំងន់ នៅពេលដែលទារក និងស្បូនមានការរីកលូតលាស់ ។

- **일반요법**

충분한 휴식을 취하고, 높은 굽 신발을 피하여 바른 자세를 유지하여야 합니다.

등을 대고 바로 자지 않도록 하고 가급적 왼쪽 옆으로 눕도록 합니다. 발을 올린다거나 복대를 하는 것도 좋은 방법입니다.

- **វិធីព្យាបាលតាមបែបធម្មជាតិ**

ស្ត្រីពពោះគួរតែសំរាកនិងរក្សាកាយវិការឲ្យត្រឹមត្រូវ ដោយចៀសវាងពាក់ស្បែកជើងកែង ។

មិនត្រូវគេងរាបនៅលើកំរាលឡើយ ហើយដេកចំហៀងខ្លួនខាងឆ្វេង ។

ដាក់ជើងរបស់អ្នកនៅកន្លែងខ្ពស់ជាង និងពាក់ប្រដាប់ទ្រទ្រង់ចង្កេះ ។

8. 빈뇨증

ផ .ជំងឺបត់ជើងតូចញឹកញាប់

Q: 임신 초기부터 소변이 자주 마려운 빈뇨증으로 잠에서 자주 깹니다. 빈뇨증을 완화시킬 방법은 없나요?

សំនួរ : តាំងពីមានផ្ទៃពោះដំណាក់កាលដំបូង ខ្ញុំតែងតែឧស្សាហ៍ភ្ញាក់ដើម្បីបត់ជើងតូច ។

តើមានវិធីណាដែលអាចជួយបន្ថយអាការៈនេះបានដែរឬទេ?

A: 네, 빈뇨증은 대부분 임신의 정상적인 과정입니다.
그러나 만약 방광염이 동반될 때는 암피실린과 세파드록실과 같은 항생제를 사용하여 치료가 가능합니다.

ចំឡើយ : ការបត់ជើងតូចញឹកញាប់ជារោគសញ្ញា ធម្មតាសំរាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ។

បើសិនជាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមានរោគរលាកប្លោកនោម

អ្នកអាចប្រើថ្នាំអង់ទីប្យូទិចដូចជាអាមភីស៊ីលលីន និងសេផាដរ៉ុកស៊ីល ដើម្បីព្យាបាលវា ។

- **증상**

임신 중에는 신장이 커지고 요관도 확장됩니다. 그리고 임신 시에 증가되는 프로게스테론은 방광의 이완과 요관의 확장을 초래합니다. 또한, 임신이 진행됨에 따라 자궁의 방광에 대한 압박이 증가하여 빈뇨증을 유발합니다. 한편, 당뇨병이나 방광염이 이러한 증상의 원인이 되기도 합니다.

- **រោគសញ្ញា**

នៅក្នុងកំឡុងពេលពពោះ ស្បូនមានការរីកធំ ហើយតម្រងនោមក៏រីកផងដែល ។
នៅពេលមានផ្ទៃពោះ កំរិតជ្រូកេស្តេរ៉ូន ធ្វើឲ្យប្លោកនោមសំរាក ជាមួយគ្នានោះដែរស្បូនរីកធំ ។
នៅក្នុងដំនាក់កាលក្រោយនៃការពពោះ ស្បូនដែលរីកនេះនឹងដាក់សំពាធដល់ប្លោកនោម
ដែលបង្កឲ្យមានជំងឺនោមញឹក ហើយទឹកនោមផ្អែម
ឬរលាកតម្រងនោមក៏អាចជាមូលហេតុនៃរោគ សញ្ញានេះផងដែរ ។

- **일반요법**

요로계의 감염을 예방하기 위해 청결상태를 유지하고 박테리아에 의한 감염이 되지 않도록 손을 잘 씻어야 합니다. 배뇨나 배변 시 휴지를 앞에서 뒤로 사용하고, 액체 비누를 사용하여 회음부 및 요도구를 깨끗하게 유지하도록 합니다.

- **វិធីព្យាបាលតាមបែបធម្មជាតិ**

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរតែរក្សាអនាម័យឲ្យបានល្អ ដើម្បីបង្ការការឆ្លងជំងឺតាមប្រព័ន្ធតម្រងនោម
ហើយឧស្សាហ៍សំអាតដៃឲ្យបានញឹកញាប់ ដើម្បីបង្ការការឆ្លងវីរុស ។
ប្រើក្រដាសអនាម័យជូតពីមុខទៅក្រោយនៅពេលបត់ជើងតូចឬធំ
ហើយសូមរក្សាប្រដាប់ភេទរបស់អ្នកឲ្យមានអនាម័យ ដោយសំអាតវាដោយប្រើសាប៊ូទឹក ។