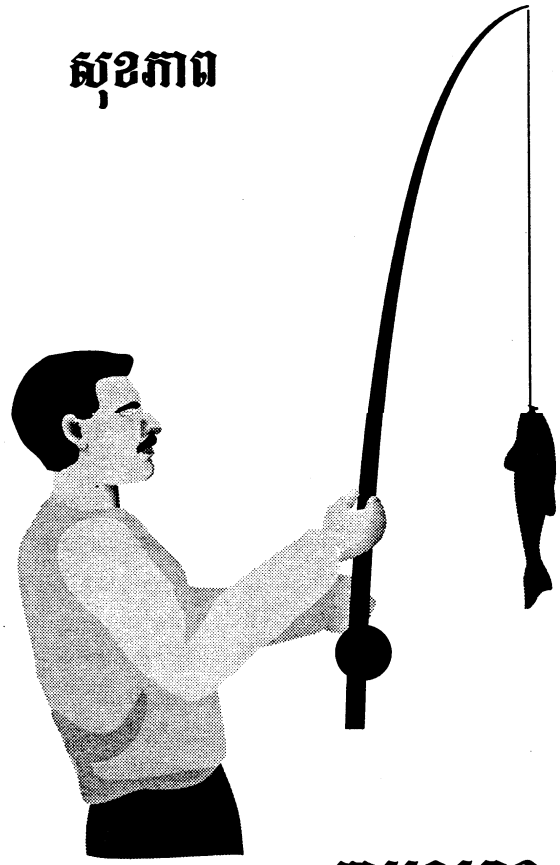
ការណែនាំ

សុខភាព



ការនេសាទ

និងការបរិភោគត្រីណាស

បានមកពីការស្ទូចកំសាន្ត

ក្នុងរដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ា

Office of Environmental Health Hazard Assessment
1001 I Street, P.O. Box 4010
Sacramento, CA 95812
(916)327-7319

ជំនួយសំរាប់ការពារសុខភាពរបស់អ្នក

ស្ទូចត្រីនៅទីកន្ទែងផ្សេងៗគ្នាប្រសើជាងស្ទូចនៅមួយកន្ទែង។ កំរិតនៃជាតិពុលអាចប្រែប្រួលពីកន្ទែងមួយទៅកន្ទែងមួយ។ ជាតិពុលដែលអ្នកជួបប្រទះជាសរុបច្រើនតែមានកំរិតតិចជាងប្រសិនបើអ្នកស្ទូចត្រីតាមទីកន្ទែងផ្សេងៗគ្នាជាជាងស្ទូចនៅមួយកន្ទែងដ៏ដែលៗដែលមានជាតិពុលច្រើន។

បរិភោគត្រីប្រភេទផ្សេងៗគ្នា

ត្រីប្រភេទខ្លះមានជាតិពុលច្រើនជាងត្រីប្រភេទផ្សេងទៀតដោយយោងទៅលើអាហារដែលវាស៊ី។ អ្នកអាចបន្ថយជាតិពុលទាំងនោះដោយបរិភោគត្រីនេះបន្តិចត្រីនោះបន្តិចប្រសើជាងបរិភោគច្រើនហើយតែត្រីមួយមុខដែលមានជាតិពុលកំរិតខ្ពស់ក្នុងនោះ។

ការធ្វើនិងការចំអិនត្រី

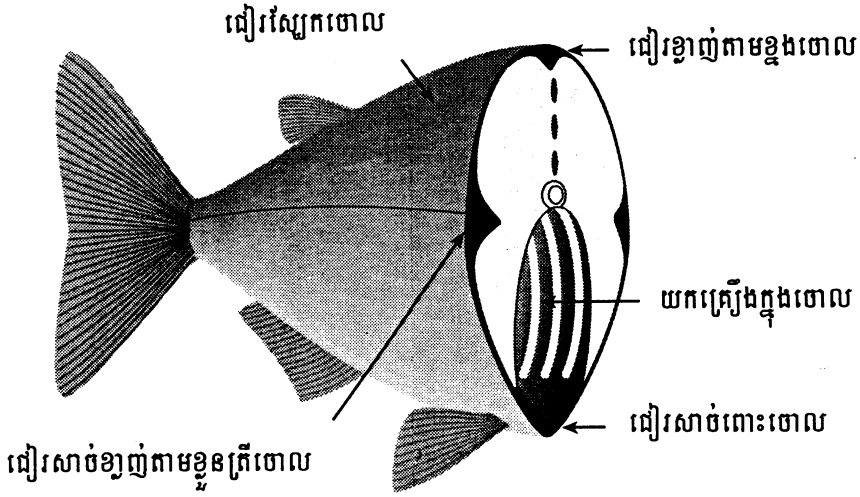
ទទួលទានតែសាច់ខ្លួនមួយមុខគត់។ សាច់ខ្លួនរបស់ត្រីគឺជាផ្នែកដែលល្អបំផុតសំរាប់ទទួលទាន។ ជាតិពុលច្រើនតែមានកំរិតខ្ពស់ជាងនៅតាមគ្រឿងក្នុង។ កុំទទួលទានផ្នែកទាំងនេះហើយកុំយកវាទៅធ្វើជាទឹកជ្រលក់ឬធ្វើជាគ្រឿង។

ទទួលទានត្រីតូចៗ

ជាតិពុលខ្លះអាចមាននៅក្នុងខ្លួនត្រីតាមអាយុ។ និយាយពីត្រីប្រភេទដូចគ្នា ត្រីណាធំមានជាតិពុលក្នុងខ្លួលច្រើនជាងត្រីតូច។ ឧទាហរណ៍ដូចជាត្រីឈ្មោះស្ត្រាពបេសដែលមានទំហំធំជាង៣៦អ៊ីងអាចមានជាតិពុលក្នុងខ្លួន២០ដងច្រើនជាងត្រីដែលមានទំហំពី១៨ទៅ២០អ៊ីង។ យើងតែងតែមានការសប្បាយរីករាយច្រើនជាងនៅពេលស្ទូចបានត្រីធំក៏ប៉ុន្តែបរិភោគត្រីតូចៗច្រើនមានសុខភាពប្រសើជាង។ ប្រសិនបើអ្នកទុកត្រីធំៗសូមទុកក្នុងទឹកកកហើយបរិភោគបន្តិចម្តងៗ។

ជៀរសាច់ខ្វាញ់ចោល

ជាតិពុលភាគច្រើនបូកបញ្ចូលទាំង DDT, PCBs នឹងដៃអក់ស៊ីនច្រើនមាននៅក្នុងសាច់ខ្វាញ់។ អ្នកអាចបន្ថយជាតិពុលទាំងនេះបានដោយជៀរកន្ទែងសាច់ខ្វាញ់ចោល។ ខ្វាញ់ច្រើនមាននៅតាមខ្នងត្រី ក្នុងពោះ និងតាមជាយស្រកី (មើលតាមរូបគំនូរ)។ ត្រូវពន្ធាត់ស្បែកត្រីជងដែរដើម្បីជៀរខ្វាញ់ចោល។



ការនេសាទនិងការបរិភោគត្រីដែលបានមកពីការស្ទូចកំសាន្តក្នុងរដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ា

ត្រីគឺជាចំណីអាហារដែលមានគុណភាពល្អសំរាប់អ្នក។ ប៉ុន្តែត្រីខ្លះដែលអ្នកស្ទូចបានវាអាចមានជាតិពុលដោយសារនៅក្នុងទឹកដែលវាស់នៅឬអាហារដែលវាស៊ីមានជាតិពុលក្នុងនោះ។ បំណែកខ្លះនៃជាតិពុលទាំងនេះកកើតឡើងក្នុងសាច់ត្រីហើយនិងនៅក្នុងខ្លួនអ្នក។ ថ្វីស្រាតែកំរិតដែលគេរកឃើញច្រើនតែមានចំនួនតិចក៏ដោយក៏ប៉ុន្តែចំនួនច្រើនអាចនាំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់។ វាជាការប្រសើរមួយដែលយើងគួរតែយកនូវការប្រុងប្រយ័ត្នខ្លះ។ ទុកជាមុនក្នុងការបរិភោគត្រីពិសេសទៅទៀតប្រសិនបើអ្នកបរិភោគត្រីជាញឹកញាប់។ ការណែនាំនេះអាចផ្តល់នូវល្បិចដ៏មានប្រយោជន៍ដល់អ្នកក្នុងការនេសាទត្រី ធ្វើត្រី និងការបរិភោគត្រី។ វាមិនមែនមានគោលបំណងធ្វើឱ្យអ្នក មានការភាវរកក្នុងការបរិភោគត្រីនោះទេតែគួរយកវាជាគោលការណ៍ណែនាំដើម្បីជៀសវាងពីគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការបរិភោគត្រីដែលបានមកពីការស្ទូចកំសាន្ត។

គេរកឃើញត្រីដែលមានជាតិពុលច្រើនកន្លែងក្នុងរដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ាហើយនេះជាឧទាហរណ៍នៃកន្លែងទាំងនោះ

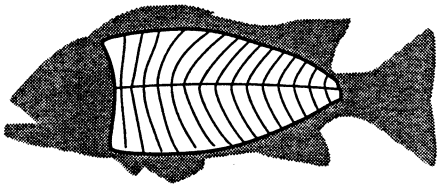
- ផ្នែកខាងត្បូងនៃរដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ា (ក្រុងឡូសអង់ហ្ស៊ីឡេស) មានត្រីខ្លះដែលមានជាតិពុលក្នុងសាច់ច្រើន។ ត្រីវ៉ៃត្រូកនៅកន្លែងខ្លះមិនត្រូវបរិភោគទេហើយត្រីខ្លះទៀតគួរបរិភោគតាមចំនួនកំរិត។
- តាមឈូងសមុទ្រសាន់ហ្វ្រាន់ស៊ីស្កូនិងដែលតា--គេបានរកឃើញជាតិពុលមើគយ៉ីរីជាតិ PCBs នឹងជាតិពុលផ្សេង។ ទៀតក្នុងសាច់ត្រី។ ការណែនាំបានចេញបង្ហាញនូវត្រីជាច្រើនប្រភេទ។
- តាមទន្លេដែលនៅស្ទឹងសមុទ្រ--គេឃើញថាត្រីនៅតាមទន្លេខ្លះមានជាតិពុលមើគយ៉ីរីច្រើនក្នុងសាច់។

ចំនួនជាតិពុលដែលគេរកឃើញក្នុងសាច់ត្រីដែលបានមកពីការស្ទូចកំសាន្តជាកីឡាក្នុងរដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ានៅមិនទាន់ឮថាធ្វើឱ្យមានជម្ងឺជាបន្ទាន់ទេ។ ប៉ុន្តែជាតិពុលទាំងនោះអាចកើនឡើងក្នុងខ្លួនអ្នកជាលំដាប់ហើយអាចធ្វើឱ្យមានផលវិបាកដល់សុខភាពអ្នកឬកូនចៅរបស់អ្នក។ ជម្ងឺខ្លះដែលអាចកើតឡើងពីការកើនឡើងកំរិតជាតិពុលក្នុងសាច់ត្រីទាំងនោះគឺ

- ជម្ងឺមហារីក
- ធ្វើឱ្យក្មេងក្រពំឬធ្វើឱ្យខ្វិចខ្ទរក្បាល
- ធ្វើឱ្យខ្វិចតម្រងទឹកនោម

ការិយាល័យការពារធម្មជាតិនៃការចាត់ប្រមាណនូវគ្រោះថ្នាក់ផ្នែកសុខភាព OFFICE OF ENVIRONMENTAL HEALTH HAZARD ASSESSMENT(OEHHA) មានចេញជាការណែនាំនៅពេលដែលគេដឹងថាកន្លែងណាមានជាតិពុលច្រើន។ ការណែនាំប្រាប់ឱ្យដឹងថាអ្នកអាចបរិភោគត្រីក្នុងចំនួនប៉ុណ្ណាដែលនឹងមិនចាប់ព្រួយចារម្ភឬក៏មិនគួរបរិភោគទាល់តែសោះ។ ការណែនាំទាំងនេះមានចែងក្នុងកូនសៀវភៅសំរាប់ការស្ទូចត្រីកំសាន្តជាកីឡាក្នុងរដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ាហើយនិងការិយាល័យ OEHHA។

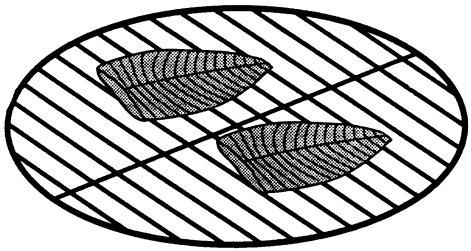
នៅមានកន្លែងខ្លះដែលគេមិនទាន់បានដឹងថាត្រីនៅទីនោះអាចមានជាតិពុលក្នុងសាច់។ ប្រសិនបើអ្នកស្ទូចត្រីជាកីឡាឬសំរាប់ចិញ្ចឹមគ្រួសារអ្នកអាចបន្ថយជាតិពុលទាំងនេះដោយធ្វើតាមការណែនាំខាងក្រោមនេះ។ ធ្វើតាមការណែនាំជាទូទៅហើយការណែនាំដែលប្រាប់នូវកន្លែងខ្លះដែលអ្នកគួរទៅស្ទូចវាអាចជួយដល់សុខភាពអ្នកនិងគ្រួសារអ្នក។



សាច់ខ្លួនត្រី

FOR MORE INFORMATION

California Environmental Protection Agency
Office of Environmental Health
Hazard Assessment
Sacramento headquarters . . . . . (916) 324-7572
Oakland office . . . . . (510) 622-3170
www.oehha.ca.gov



ចំអិនដើម្បីឱ្យខ្វាញ់ស្រក់ចុះ

ងុតអាំងចំហុយឬផ្ទើរត្រីលើចង្ហៀសដើម្បីឱ្យទឹកដមដែលចេញពីខ្វាញ់ស្រក់ចុះនៅពេលចំអិន។ ចាលទឹកដមនោះ។ ប្រើប្រេងដែលធ្វើពីបន្លែសំរាប់ចៀន ប៉ះពង(មិនមែនខ្វាញ់សត្វជួចជាប័រនោះទេ)។ ស្ងោរក៏អាចដកខ្វាញ់ចេញខ្លះដែរ ប៉ុន្តែត្រូវចាលប្រេងឬទឹកទាំងនោះក្រោយដែលចំអិន។ ស្ងោរស៊ុបនឹងខ្ទះត្រីមិនគួរធ្វើទេ។

ចំអិនត្រីឬខ្មៅខ្ចងដែលអ្នកស្ទូចបានហើយពិនិត្យឱ្យបានច្បាស់ទ្រូវពេលវេលានឹងកន្លែងដែលពុល

ត្រីខ្លះមានជង្គ្រីវក្នុងខ្លួនហើយខ្មៅខ្ចងដែលអ្នកប្រមូលទុកអាចមានមេរោគដែលអាចធ្វើឱ្យអ្នកមានជម្ងឺ។ ចំអិនឱ្យត្រិតល្អអាចសម្ងាប់ជង្គ្រីនិងមេរោគទាំងនោះ។ ខ្មៅខ្ចងខ្លះជាពិសេសត្រីអាចមានជាតិពុលនៅក្នុងសាច់ពីធម្មជាតិដែលធ្វើឱ្យកើតជម្ងឺជាតិពុលម្យ៉ាងហៅថាហ៊ីហ្ស្ទីកសែលហ្ស PSP ឬជម្ងឺច្ចន់ច្ចរផ្សេងៗទៀត ហើយអាចបន្ទាលឱ្យស្លាប់ផង។ ការចំអិនឥតមានអាចបំបាត់ជាតិពុលនេះបានទេ ដូច្នេះហើយបានជាសំខាន់ណាស់ត្រូវពិនិត្យឱ្យបានច្បាស់លាស់ទ្រូវពេលវេលានឹងកន្លែងដែលពុល។

ត្រីពុលចាប់ពីថ្ងៃទី១ខែ១ទៅថ្ងៃទី៣០ខែ១០នៅរដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ា ហើយនៅតាមតំបន់ដែលអ្នករស់នៅប្រហែលជាមានបិទផ្ទាកហាមឃាត់សំរាប់ត្រីឬលាសផ្សេងៗទៀតផង។ ទូរសព្ទទៅ PSP ដើម្បីពត៌មាន២៤មោងស្តីពីត្រីលាសដែលមានជាតិពុល។ លេខ (800) 553-4133 នៅក្នុងរដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ា ឬលេខ (510) 540-2605 សំរាប់អ្នកដែលរស់តាមតំបន់ទ្វីបសព្ទ ក្សាលលេខ ៥១០ ឬអ្នកដែលរស់នៅក្រៅរដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ា។ ពត៌មានបន្ថែមស្តីពីពួកក្រុមខ្មៅខ្ចងត្រីលាសដែលមានជាតិពុលពីធម្មជាតិសូមទាក់ទងនឹងការិយាល័យសាខាតាមតំបន់អ្នករស់នៅដោយទូរសព្ទទៅការិយាល័យ COOPERATIVE EXTENSION OFFICE នៅក្នុងសៀវភៅទូរសព្ទរបស់អ្នកក្រោមផ្នែករដ្ឋាភិបាល។

ក្នុងពេលដែលត្រីពុលនេះមិនយកមកអនុវត្តន៍លើក្រុមហ៊ុនដែលមានច្បាប់អនុញ្ញាត្តិពីរដ្ឋអោយធ្វើការនេសាទត្រីនោះទេ។ ក្រសួងសុខាភិបាលនៃរដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ាបានធ្វើការពិសោធលើត្រីទាំងនោះដើម្បីកុំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់។ ត្រីដែលលក់តាមផ្សារនិងត្រីធ្វើម្ហូបតាមភោជនយីដ្ឋានក៏ត្រូវទទួលការពិសោធដែរ។ ត្រីដែលមានជាតិពុលហួសពីកំរិតច្បាប់អនុញ្ញាត្តិ មិនអាចជាក់លក់តាមផ្សារបានទេ ។

បន្ថយនៃផលវិបាក

ការណែនាំនិមួយៗដែលបានចែងឡើងខាងលើនេះជួយឱ្យអ្នកបន្ថយទ្រូវផលវិបាកដែលអាចកើតឡើងពីការបរិភោគត្រីដែលមានជាតិពុលក្នុងសាច់។ អ្នកគួរធ្វើតាមការណែនាំទាំងនេះតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតាមការណែនាំទាំងនេះហើយនឹងការណែនាំរបស់ការិយាល័យ OEHHA ដែលបង្ហាញទ្រូវទីកន្លែងដែលអ្នកស្ទូចត្រី អ្នកនឹងអាចការពាសុខភាពរបស់អ្នកហើយនឹងអាចទទួលផលប្រយោជន៍ពីម្ហូបអាហារដែលមានគុណភាពល្អនេះ។ ចំពោះពត៌មានពិស្តារសូមមើលតាមកូនសៀវភៅស្តីពីច្បាប់សំរាប់អ្នកស្ទូចត្រីកំសាន្តជាកីឡានៃរដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ា ឬក៏ទូរសព្ទទៅការិយាល័យ OEHHA ។

ជំពូកជនដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន

ការណែនាំនៃការិយាល័យ OEHHA ច្រើនតែប្រាប់ឱ្យបរិភោគត្រីបន្តិចបន្តួចសំរាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីដែលបំរុងនឹងមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីដែលបំបៅដោះកូនដោយទឹកដោះផ្ទាល់ខ្លួន ហើយនិងកូនក្មេងអាយុ៥ឆ្នាំឬក្រោម៥ឆ្នាំ។ ជាតិពុលខ្លះអាចចម្ងងទៅដល់ទារកក្នុងផ្ទៃតាមសរសៃសុក ឬកូនទើបនឹងកើតតាមទឹកដោះម្តាយ។ ទារកនឹងកូនក្មេងតូចៗធំធាត់ជាលំដាប់ដោយសារការលូតលាស់នៃសរីរាង្គកាយមានទាំងខ្វះក្សាលផង ដែលទាក់ទងខ្លាំងជាងគេចំពោះជាតិពុលខ្លះ។ ហេតុនេះហើយបានជាធ្វើតាមការណែនាំវាមានសារសំខាន់ណាស់សំរាប់ជនជំពូកនេះ។