

បញ្ហាដំណេក



U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

ហេតុការណ៍សំខាន់អំពី ដំណេក

មនុស្សពេញវ័យភាគច្រើនត្រូវការគេងពី 7 ទៅ 8 ម៉ោង
រៀងរាល់យប់ ។ មិនមែនមនុស្សគ្រប់គ្នាចង់គេងតាមដែល
ខ្លួនត្រូវការនោះទេ ។

យូរៗម្តង អ្នកអាចមានវិបត្តិដំណេកដោយសារតែ:

- ភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត (Stress)
- បញ្ហាសុខភាពនិងឱសថ
- ម៉ោងធ្វើការយូរឬការងារផ្លាស់វេន
- ពន្លឺឬសម្លេងអ្វីអ
- ទទួលទានសុរា ឬអាហារច្រើនពេកជិតដល់ពេល
ចូលគេង

ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាងងុយគេង ឬដេកលក់
ច្រើនពេក អ្នកអាចមានបញ្ហាដំណេកដែលគេហៅថាជម្ងឺ
ដេកមិនលក់ (insomnia) ។

សូមពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នក:

- ងងុយគេងនៅពេលថ្ងៃ
- ស្រមុកឬមានសម្លេងឈ្នក់ក្នុងដំណេករបស់អ្នក
- ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ចម្លែងក្នុងជើងរបស់អ្នក ឬមាន
អារម្មណ៍ថាអ្នកត្រូវការផ្លាស់ប្តូរចលនាជើងរបស់អ្នក ។

ឱសថដើម្បីជួយឲ្យអ្នក គេងលក់បាន

វាមានឱសថមួយចំនួនដែលអាចជួយឲ្យអ្នកងងុយគេង ឬ
ដេកលក់បាន ។ អ្នកត្រូវការឲ្យមានវេជ្ជបញ្ជាពីគ្រូពេទ្យ
សម្រាប់ថ្នាំគេងលក់មួយចំនួន ។ អ្នកក៏អាចទទួលបានឱសថ
គ្មានវេជ្ជបញ្ជាដទៃទៀតដោយមិនចាំបាច់មានវេជ្ជបញ្ជាផង
ដែរ ។

ឱសថតាមវេជ្ជបញ្ជា

ឱសថគេងលក់តាមវេជ្ជបញ្ជាមានប្រសិទ្ធភាពល្អចំពោះ
មនុស្សភាគច្រើន ប៉ុន្តែវាអាចបង្កឲ្យមានផលប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរ
ជាច្រើនផងដែរ ។

- សូមពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកអំពីរាល់ហានិភ័យ
និងអត្ថប្រយោជន៍ទាំងឡាយក្នុងការប្រើប្រាស់ឱសថ
គេងលក់តាមវេជ្ជបញ្ជាទាំងនេះ ។
- ថ្នាំគេងលក់ដែលទទួលទានសម្រាប់ជម្ងឺដេកមិនលក់អាច
ប៉ះពាល់ការបើកបររបស់អ្នកនៅពេលព្រឹកបន្ទាប់ពីលេប ។
- ថ្នាំគេងលក់អាចបង្កផលប៉ះពាល់ដោយកម្រដូចជា:
 - ប្រតិកម្មទាស់ធ្ងន់ធ្ងរ
 - ការហើមមុខធ្ងន់ធ្ងរ
 - ឥរិយាបថទនាវាដូចជាការនិយាយទូរស័ព្ទ ការ
ទទួលទាន ការរួមភេទឬការបើកបរក្នុងខ្លួនដែលអ្នក
មិនទាន់ដឹងខ្លួនទាំងស្រុង ។

ឱសថគ្មានវេជ្ជបញ្ជា (OTC)

ថ្នាំគេងលក់គ្មានវេជ្ជបញ្ជាក៏មានផលប៉ះពាល់ផងដែរ ។ សូម
អានស្លាកណែនាំដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីផលប៉ះពាល់នៃ
ឱសថគេងលក់គ្មានវេជ្ជបញ្ជារបស់អ្នក ។

បញ្ហាដំណេក

សូមពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមាន វិបត្តិដំណេកស្ទើរតែរៀងរាល់យប់លើសពី ២ សប្តាហ៍ឡើងទៅ ។

ដំបូន្មានដើម្បីគេងលក់បានប្រសើរ

ការធ្វើការផ្លាស់ប្តូរមួយចំនួនទៅនឹងទម្លាប់ពេលយប់របស់អ្នក អាចជួយឲ្យអ្នកទទួលបានដំណេកដែលអ្នកត្រូវការ ។

- សូមចូលទៅគេង និងភ្ញាក់ពីដំណេកនៅពេលដដែលជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។
- សូមគេងនៅក្នុងបន្ទប់ងងឹតនិងស្ងាត់ ។
- សូមចៀសវាងនូវសារធាតុកាហ្វេអ៊ីន (caffeine) និងនីកូទីន (nicotine) ។
- សូមកុំពិសារស្រានៅមុនពេលចូលគេង ។
- សូមធ្វើអ្វីមួយដែលជួយឲ្យអ្នកបន្តរអាកម្មណ៍ (relax) មុនពេលចូលគេង ។
- សូមកុំហាត់ប្រាណមុនពេលចូលគេង ។
- សូមកុំដេកថ្ងៃក្រោយម៉ោង ៣ រសៀល ។
- សូមកុំទទួលបានអាហារច្រើនពេកមុនពេលចូលគេង ។

បញ្ជីហេតុការណ៍នេះត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយការិយាល័យ FDA សម្រាប់សុខភាពស្រី ដើម្បីទទួលបានធនធានសុខភាពស្ត្រីដទៃៗទៀត សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ

www.fda.gov/womens

