

សំរាប់ព័ត៌មាន ថែមទៀត

សំរាប់ព័ត៌មានថែមទៀត ពីការបន្ថយគ្រោះថ្នាក់ខាងសុខភាពរបស់អ្នក
មកពីការបរិភោគត្រីដែលមាន ភាពក្រខ្លាញ់ជាតិគីមី
សូមទាក់ទងនៅក្រសួងសុខាភិបាលតាមក្រុង ឬ តាមរដ្ឋ ឬ
ក្រសួងការពារ បរិយាកាស។
អ្នកអាចរកបានលេខទូរស័ព្ទនៅក្នុងទំព័រខ្សែវ
នៃសៀវភៅតែលេខតាមទីក្រុងរបស់ អ្នក។

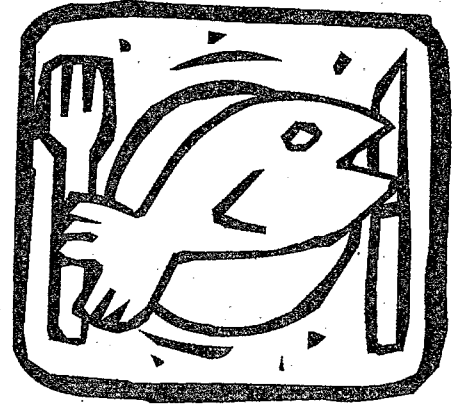
អ្នកអាចទាក់ទងបានដែរទៅ៖

ក្រសួងការពារបរិយាកាស នៃសហរដ្ឋអាមេរិក
ការិយាល័យខាងទឹក
Fish Contamination Program (4305)
401 M Street, SW
Washington, DC 20460

អស័យដ្ឋានធ្វើសំបុត្រតាមកុំព្យូទ័រ www.epa.gov/ost/fish

EPA តើខ្ញុំគួរបរភោគត្រី
ដែលខ្ញុំចាប់បាន ឬ ទេ?

ការណែនាំ ឲ្យមានសុខភាពល្អក្នុង
ការបរិភោគត្រីដែលអ្នកចាប់បាន



ATSDR បានបង្កើតក្នុងការសហការជាមួយក្រសួងខាងសាធារណ
Agency for Toxic Substances and Disease Registry និង បញ្ជីឈ្មោះគីមី ក្រសួងសាធារណៈសុខាភិបាល
សហរដ្ឋអាមេរិក។

សៀវភៅនេះអាចចម្លងតាមបានដោយមិនចាប់
មានការអនុញ្ញាតពី EPA ដោយមិនគិតថ្លៃ។



ការនេសាទត្រី

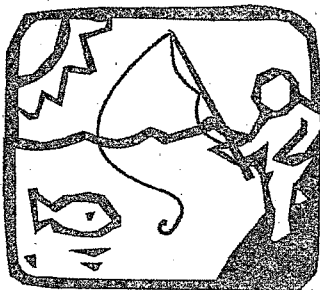
តើខ្ញុំអាចដឹងថាទឹកដែលខ្ញុំនេសាទត្រីនោះក្រខ្វក់យ៉ាងដូចម្តេច?

វាស្ទើរតែមិនអាចប្រាប់បានថាទឹកក្រខ្វក់ដោយគ្រាន់តែមើលនោះឡើយ។ តែនោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ វាមានវិធីឱ្យដឹងបាន។

ដំបូងរកមើល តើមានសញ្ញាណាមួយ ហើយប្រាប់ថាតើវាមានជាតិគីមី ឬ គ្មានទេ? បើមានសញ្ញា ធ្វើតាមវិធីវាដែលសរសេរលើនោះ។

ទីពីរ ទោះបីជាអ្នកមិនឃើញសញ្ញាណាមួយក៏ដោយ ខ្លួនស្តាប់ទៅក្រសួងការពារបរិយាកាស ឬ ក្រសួង សុខាភិបាលទីក្រុង ឬ រដ្ឋ ហើយសួរសុំយោបល់ពួកគេ។ សួរពួកគេថា តើមានឱវាទអ្វីនៅលើប្រភេទ ឬ ទំហំត្រីដែលបរិភោគពីទឹកដែលអ្នកបំរុងទៅនេសាទ។ អ្នកក៏អាចសួរសុំយោបល់នេសាទត្រីនៅកន្លែង លក់ឧបករណ៍កីឡា ឬ ហាងលក់នុយ ជាកន្លែងដែលមានលក់សំបុត្រនេសាទត្រី។

បើទឹកមិនបានយកទៅពិសោធ ពេញដោយ ធនាគារធ្វើតាមការណែនាំទាំងនេះ ដើម្បីបន្ថយគ្រោះថ្នាក់សុខភាព មកពីការបរិភោគត្រីដែល មានជាតិគីមីតិចតួច។



ការកត់សំគាល់ខាងសុខភាព

ភាពក្រខ្វក់នេតិមីខ្លះ ដូចជាបរក និង PCBs អាចបង្កើតគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងធំចំពោះស្ត្រីក្នុង វ័យបង្កើតកូន ស្ត្រីមានគភ៌ ម្តាយដែលបំបៅកូន និងក្មេងតូចៗ។ ក្រុមនេះគួរតែប្រុងប្រយ័ត្ន ចំពោះការបន្ថយ ឬ រៀបរាប់ជាដាច់ខាត ក្នុងការបរិភោគត្រីចាប់បានពីទឹកក្រខ្វក់។

តើត្រីខ្លះមានជាតិក្រខ្វក់ ច្រើនជាងត្រីខ្លះទៀតឬ?

មែន អ្នកមិនអាចមើលទៅត្រី ហើយប្រាប់ថាតើវាមានជាតិគីមី គ្មានទេ? មធ្យោបាយដែល អាចប្រាប់ថាតើត្រីមានកំរិតគ្រោះថ្នាក់នៃជាតិគីមីប៉ុណ្ណា នោះ គឺយកវាទៅពិសោធនៅមន្ទីរពិសោធន៍។ ចូរធ្វើតាមគោលការណ៍នៃនាំងាយយូលទាំងនេះ ... ដើម្បីបន្ថយគ្រោះថ្នាក់ដល់គ្រួសាររបស់អ្នក។

- ✓ បើអ្នកបរិភោគប្រភេទត្រីដូចជាត្រីត្រាវបឹង ស្វម៉ុង វាលអាយ និងត្រីតាស។ ចូរបរិភោគត្រីតូចៗ ក្មេងៗ (តាមកំណត់)។ វាដូចជាកុំសួរមានកំរិតគ្រោះថ្នាក់ ជាតិក្រខ្វក់ ដូចត្រីធំហើយចាស់នោះ ឡើយ។
- ✓ បរិភោគជំពូកត្រីដូចជាត្រីស្រក់ខ្សែវ ត្រីកើច ត្រីត្រាវស្ទឹង និងត្រីចម្បង។ វាស៊ីសត្វល្អិតនិងរបស់ រស់ក្នុងទឹកជាចំណីហើយវាមិនសូវមានកំរិតនៃជាតិក្រខ្វក់ពិសពុលខ្លាំងទេ។
- ✓ ចូរកុំសួរបរិភោគជំពូកត្រីដែលមានខ្លាញ់ ដូចជាត្រីត្រាវបឹង ឬ ជំពូកត្រីដែលស៊ីភកបាចបឹង ឬ បាតស្ទឹងដូចជាត្រីអណ្តែង និងត្រីគល់រាំង។ ត្រីទាំងនេះហាក់បីដូចជាមានជាតិគីមីពុលខ្លាំងជាង។

ការសំអាតត្រី

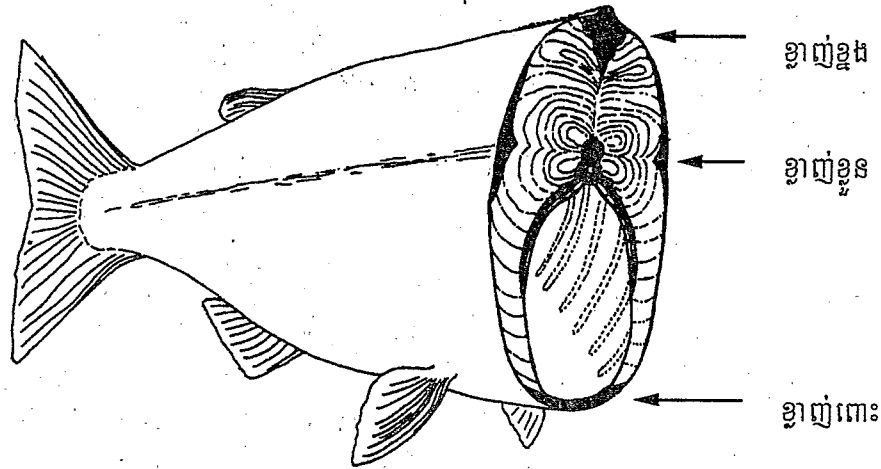
តើខ្ញុំអាចសំអាតត្រីដើម្បីបន្ថយជាតិក្រខ្វក់គីមី ដែលប្រហែលជាមានបាន ឬ ទេ?

បាន វាតែងតែជាក់និតមួយដំណូ ដើម្បីលាត់ស្បែក យកខ្លាញ់ និងគ្រឿងក្នុងចេញ (ជាកន្លែងដែល ជាតិក្រខ្វក់ពុលច្រើនមាននៅ) មុនពេលអ្នកចម្អិនវា។

ជាការប្រុងប្រយ័ត្នបន្ថែម:

- ✓ ចូរកាត់ក្បាល យកពោះវៀន ក្រពះទឹក និង ថ្លើមចោល។
- ✓ ធានាតែយកសាច់ ហើយកាត់ខ្លាញ់និងស្បែកចោល មុនពេលអ្នកចម្អិនវា។
- ✓ សំអាតហើយប្រឡាក់គ្រឿងត្រីជាបន្ទាន់។

បកស្បែក និង ស្រទាប់ខ្លាញ់ចេញមុនពេលចំអិនដើម្បីបន្ថយកំរិត
ភាពក្រខ្វក់ខ្លះនៅក្នុងត្រីដែលអ្នកបរិភោគ។



ការកត់សំគាល់ខាងសុខភាព

បានត្រូវបានរកឃើញតាមជាលិកាត្រី
ដូច្នេះហើយរបៀបសំអាត និងចំអិនមិនអាចបន្ថយ
ចំនួនបាននៅក្នុងអាហារជាត្រីបានទេ។

ចូរចងចាំថាជាមួយសាច់ស្រស់ណាមួយ តោងតែធ្វើតាមវិធីធ្វើ
និងទុកមួយ។ ដើម្បីការពារកុំឱ្យកើត បាក់តេរី ឬ វិរុស
ទុកត្រីដែលរកបានស្រស់ៗក្នុងទឹកកក ហើយផុតពីពន្លឺថ្ងៃ។

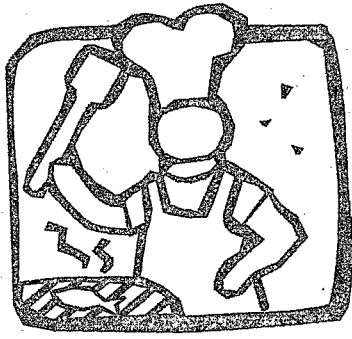
ការចំអិនត្រី

តើខ្ញុំអាចចំអិនត្រីរបស់ខ្ញុំដើម្បីបន្ថយគ្រោះ
ថ្នាក់សុខភាពរបស់ខ្ញុំពីការបរិភោគត្រី
ដែលមានជាតិគីមី ឬ ទេ?

បាន របៀបអ្នកចំអិនត្រីអាចធ្វើឱ្យមានការខុសគ្នា
ក្នុងប្រភេទនិងចំនួនជាតិក្រខ្វក់នៃបាតុគីមីដែលនៅ សល់ក្នុងត្រី។
ត្រីត្រូវតែធ្វើឱ្យបានត្រឹមត្រូវហើយអាំង ផុត ឬ ផ្អើរ។
ដោយឱ្យខ្លាញ់ហូរចេញ អ្នកអាច
យកជាតិក្រខ្វក់ដែលមាននៅក្នុងខ្លាញ់ត្រីចេញ។

បន្ថែមការប្រុងប្រយ័ត្នដូចជា:

- ✓ ជៀសវាង ឬ បន្ថយ ទឹកដែលស្រក់ ឬ ទឹករំងាស់ត្រីដែលអ្នកប្រើដើម្បីបរិភោគពេលបាយ។ ទឹកដែលស្រក់នេះអាចមានកំរិតខ្ពស់នៃជាតិក្រខ្វក់។
- ✓ បរិភោគត្រីចៀន ឬ ត្រីចៀនបន្ថែមខ្លាញ់ត្រីតិច ព្រោះការចៀនបិទជាតិក្រខ្វក់នៃគីមី ដែលមាននៅ ក្នុងខ្លាញ់ត្រី អាចចូលទៅក្នុងផ្នែកដែលអ្នកនិងបរិភោគ។
- ✓ បើអ្នកចូលចិត្តត្រីផ្អើរ វាប្រសើរបំផុតគឺពន្លាត់ស្បែកចេញ ហើយជាយកសាច់មុនពេលដាក់ផ្អើរ។



បុព្វយោគ

ត្រីជាផ្នែកមួយសំខាន់នៃអាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អ។ វាឥតខ្ចាញ់ មានប្រភពកាឡូរីនៃប្រូតេអ៊ីនតិច។ ត្រីខ្លះចាប់បាននៅក្នុងបឹង ទន្លេ សមុទ្រ និងតាមដៃសមុទ្រក្នុងប្រទេស ទោះជាយ៉ាងណាក៏អាចមាន ជាតិគីមីដែលអាចបណ្តាលឱ្យគ្រោះដល់សុខភាព បើសិនបរិភោគត្រីច្រើន។

គោលបំណងនៃសៀវភៅនេះមិនមែនដើម្បីរារាំងអ្នកពីការបរិភោគត្រីទេ។ ក្នុងបំណងដើម្បីជួយណែនាំ អ្នកវេសយកនិងចម្អិនត្រីដែលមានធាតុក្រូមីនតិច។ ដោយការធ្វើតាមការឱ្យយោបល់ទាំងនេះ អ្នកនិង គ្រួសាររបស់អ្នក អាចបន្តបរិភោគត្រីដោយរីករាយ។

ត្រីដែលយកចេញពីទឹកដែលក្រខ្វក់ អាចបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពរបស់អ្នក។ ការបរិភោគត្រីដែលមានជាតិគីមី អាចបណ្តាលឱ្យមានគុណវិបត្តិដល់កំណើតកូន ខួចច្រើម ជម្ងឺ មហារីក និង បញ្ហាដល់សុខភាពធ្ងន់ធ្ងរទៀត។


ធាតុក្រូមីននៃជាតិគីមីនៅក្នុងទឹក ចេញពីប្រភពជាច្រើន វាចេញពីរោងចក្រ និងទឹកស្អុយពីមន្ទីរពេទ្យ ដែលអ្នកងាយមើលឃើញ។ វាក៏អាចមកពីប្រភពដែលអ្នកមិនងាយឃើញដែរ ដូចជាការធ្លាយចេញនៃ ជាតិគីមី ឬ លូទឹកស្អុយចេញពីតាមវិទីទីក្រុង និង ពីវាលស្រែ។ ធាតុក្រូមីនក៏មកពីឆ្នាយតាមខ្យល់ ដែរ។

ត្រីអាចនៅក្នុងទឹកដែលមានធាតុក្រូមីននៃជាតិគីមី និងចំណីដែលវាស៊ី។ វាអាចទទួលយកធាតុក្រូមីន ខ្លះទៅក្នុងខ្លួនរបស់វា ធាតុក្រូមីននេះអាចឃើញនៅលើស្បែក ខ្នាញ់ សរីរាង្គខាងក្នុង ហើយជូនកាល នៅជាលិកាសាច់ត្រី។

តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីដើម្បីបន្ថយគ្រោះថ្នាក់សុខភាពរបស់ខ្ញុំ ពីការបរិភោគត្រីដែលមានភាពក្រខ្វក់នៃជាតិគីមី?

ធ្វើតាមវិធានការខាងក្រោមនេះ អាចបន្ថយគ្រោះថ្នាក់សុខភាពរបស់អ្នក ពីការបរិភោគត្រីដែលមាន ភាពក្រខ្វក់នៃជាតិគីមី។ តពីនេះទៅក្នុងសៀវភៅពន្យល់នូវការ ឱ្យយោបល់យ៉ាងល្អិតល្អន់ច្រើនទៀត។

1. ទូរស័ព្ទទៅក្រសួងបរិយាកាសខាងសុខភាពតាមទីក្រុង ឬ រដ្ឋរបស់អ្នក។ នាក់ទម្ងន់ពេកមុនពេល អ្នកទៅនៃសាទ ឱ្យដឹងថាតើមានវិទីមួយប្រកាស នៅកន្លែងដែលអ្នកចង់ទៅនៃសាទទេ។
2. រើសយកប្រភេទ និងទំហំត្រី ពិតប្រាកដសំរាប់បរិភោគ។ ត្រីក្មេងមានជាតិក្រខ្វក់តិចជាងត្រីចាស់ ត្រីធំជាង។ ត្រីឱ្យស៊ីសិទ្ធិល្អិតម្លប់ជាគ្មានបង្កើតជាតិក្រខ្វក់ទេ។
3. សំអាត និង ចម្អិនត្រីអ្នកឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ការសំអាត និង ការចម្អិនត្រីមធ្យមបច្ចេកទេស អាចបន្ថយកំរិតនៃជាតិក្រខ្វក់នៃជាតិគីមីនៅក្នុងត្រីបានខ្លះ។ អាចបន្ថយកំរិតនៃជាតិក្រខ្វក់នៃធាតុគីមីនៅក្នុងត្រីបានខ្លះ។

 **ការកត់សំគាល់ខាងសុខភាព**
 ការឱ្យវាងគឺជារឿងផ្សេងៗពីលក្ខខណ្ឌ ឬ បំរាម ឬ កំណត់នៃសាទត្រី។
 ការឱ្យវាងគឺជា រឿងដើម្បីឱ្យយោបល់នូវការកំណត់ចំនួនត្រី ឱ្យបរិភោគដោយសារកំរិតនៃភាពក្រខ្វក់ក្នុងត្រី។