

柬埔寨文

ការយល់ដឹងអំពីរោគដែលមិនអាចមានផ្ទៃពោះ

ហេតុអ្វីមិនមានផ្ទៃពោះ? (何謂不孕?)

ស្វាមីភរិយាក្រោយពេលរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍១ឆ្នាំ ក្នុងស្ថានភាពដែលគ្មានការការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ភរិយាគ្មានផ្ទៃពោះ ប្រហែលជាមិនអាចមានផ្ទៃពោះ។ ស្វាមីភរិយាដែលមិនអាចមានផ្ទៃពោះមាន 15% ។

វេលាបង្កូរពង (排卵期)

វេលាដូរស្រ្តីជាទូទៅមាន២៨ថ្ងៃ ថ្ងៃបង្កូរពងនៅក្រោយថ្ងៃមករដូវ១៤ថ្ងៃ។ ថ្ងៃបង្កូរពងនិងមុននិងក្រោយ៣ថ្ងៃហៅថាវេលាបង្កូរពង

ជាវេលាងាយស្រួលក្នុងការមានផ្ទៃពោះ។

ក្រៅពីវេលាបង្កូរពង វេលាដទៃជាវេលាសុវត្ថិភាព។ ប្រសិនបើប្រើប្រាស់វេលាសុវត្ថិភាពដើម្បីការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ពីព្រោះការប្រែប្រួលក្នុងសប្តាហ៍ ការសំរេចមិនច្រើនទេ អោយយោបល់ប្រើ ប្រាស់វិធីការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះដទៃទៀត (មានដូចជា : ស្រោមអនាម័យ ថ្នាំការពារ។ល។)

ចង់បង្កើនឱសកាសមានផ្ទៃពោះ ត្រូវយល់ដឹងពីវេលាទទួលផ្ទៃពោះ។ ទឹកកាមក្នុងប្រដាប់បន្តពូជស្រ្តីអាចមានជីវិត 72 ម៉ោង ប៉ុន្តែពងអាចរស់នៅ 24 ម៉ោងទេ។ មុនពេលបង្កូរពង៣ថ្ងៃនិងក្រោយពេលបង្កូរពង១ថ្ងៃមានការរួមដំណេកទើប អាចមានផ្ទៃពោះបាន។

中文對照說明

認識不孕症

何謂不孕?

夫婦在婚後一年內，沒有任何避孕的情況下，妻子沒有懷孕，就可能是不孕。已婚夫婦發生不孕的機會約為 15%。

排卵期

女性的月經週期正常為 28 天，排卵日期在月經來潮後的第 14 天左右。

排卵日及其前後 3 天稱為排卵期，是最容易受孕的期間。

除了排卵期，其餘的時間為安全期。

若想使用安全期來避孕的話，因為週期的變化性，成功率並不算高，建議搭配其他的避孕方式(如：保險套、避孕藥...等)。

要提升受孕機會，就要掌握女性的受孕期。

精子在女性的生殖道內可存活 72 小時，而卵子只可存活 24 小時。

在排卵前的 3 天內和排卵後的 1 天內發生的性行為較可能受精懷孕。

មូលហេតុបណ្តាលអោយស្ត្រីមិនអាចមានផ្ទៃពោះ (女性不孕的原因)

1. ស្នាមភរិយាដែលគ្មានកូន មូលហេតុ 60% មកពីស្ត្រីភេទ ។
2. សំបុកពងស្រី ដំរង់បញ្ចេញពង ស្បូន កស្បូន ។ល
។រាល់បញ្ហាសុទ្ធតែបណ្តាលអោយមិនមានផ្ទៃពោះ ។
3. រដូវរាល់ខែរបស់ស្ត្រីនិងចំនួនរដូវ ប្រវត្តកើតឡើង មានប្រវត្តជំងឺត្រជាក់ឬ ។
4. អាយុស្ត្រី មានជំងឺឆ្លងឬ ជក់បារី ផឹកស្រា ប្រើប្រាស់ថ្នាំព្យាបាលជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ។ល ។
5. ប្រភេទការងារស្ត្រីភេទ ថ្នាំគីមី ថតរូបក្នុងការព្យាបាល ។ល
។ដែលជាមូលហេតុត្រូវពិចារណា ។
6. ធាត់ពេកឬស្គមពេក ការហាត់ប្រាណខ្លាំងពេលក្នុងវេលាយូរ
កាត់បន្ថយទំងន់ខ្លាំងពេក សម្ពាធជីវភាព ជំងឺសំបុកពង ខួរក្បាលទាបឬប្រក្រតី
ជំងឺឈាម Milkhormoneខ្ពស់ជំងឺពាក់ក ។ល ។ដែលជាបញ្ហាប៉ះពាល់ដល់ការបង្កពង ។
7. តំរង់បញ្ជូនពងស្ទះឬស្លិត ក៏ជាមូលហេតុសំខាន់ដែលបណ្តាលអោយមានជំងឺមិន
អាចមានផ្ទៃពោះ ។
8. មានស្បូនស្លិត មានសាច់ក្នុងស្បូន បុសក្នុងស្បូន Adenomyosis ស្បូន
រូបរាងចំលែកក្នុងស្បូនពាក់ណែន ។ល ។
9. មេរោគកស្បូន ធាតុប្រឆាំងទឹកកាម កស្បូនស្លិតមានប្រក្រតី
ក៏អាចបណ្តាលអោយគ្មានផ្ទៃពោះ ។

女性不孕的原因

1. 在不孕症的夫婦中，約有 60% 的不孕原因來自女性。
2. 女性卵巢、輸卵管、子宮、子宮頸等各方面的問題，都可能造成不孕。
3. 女性月經週期及月經量、生產史、有無骨盆腔發炎的病史。
4. 女性的年紀、有無感染過性病、抽菸、酗酒、藥癮或是慢性疾病等。
5. 女性的工作性質，化學藥劑、放射線照射等因素都要考量。
6. 太胖或太瘦、長期劇烈的運動、過度減重、生活壓力、卵巢病變、腦下垂體功能異常、高泌乳激素血症、甲狀腺功能異常等問題影響正常的排卵。
7. 輸卵管的阻塞或沾粘，也是不孕症的重要原因之一。
8. 子宮內腔沾粘、子宮內膜息肉、子宮肌瘤、子宮肌腺瘤、子宮先天畸形等。
9. 子宮頸感染、抗精蟲抗體、子宮頸黏液功能不良，都可能造成不孕。

មូលហេតុបុរសដែលមិនអាចបង្កើតកូន (男性不孕的原因)

1. ពណ៌ប្រក្រតីពិកំណើត ប្រព័ន្ធក្នុងខ្លួនប្រក្រតី ។
2. សម្ព័ន្ធភាពក្នុងប្រក្រតី ។ ការបញ្ជូនទឹកកាមប្រក្រតី ។
3. ទំលាប់ក្នុងជីវភាព ស្ថានភាពការងារ ជំងឺកាយនិងចិត្តនិងមូលហេតុដទៃ
មានដូចជា : ថ្នាំ ខ្សែបំបាញ់ ជំងឺផ្លូវភេទ ។ល ។

សរុបសេចក្តី (結論)

ការត្រួតពិនិត្យនិងព្យាបាលអ្នកដែលមិនអាចមានផ្ទៃពោះ
ស្វាមីភរិយាសងខាងត្រូវចូលរួមក្នុងការព្យាបាលនេះ ។
ស្វាមីភរិយាត្រូវលើកទឹកចិត្តគ្នា ដើម្បីអោយមានមនោសញ្ចេតនាកាន់តែល្អ
ទើបអាចមានឧសកាសបង្កើតកូនសំលាញ់បាន ។

男性不孕的原因

1. 先天性染色體異常；內分泌系統異常；
2. 睪丸功能異常；精索靜脈曲張等；精蟲運輸功能異常；
3. 生活習慣、工作環境、身心疾病及其他因素，如：藥物、放射
線、性病等。

結論

不孕的檢查和治療都相當繁瑣，夫婦雙方應該共同參與整個
過程。夫婦要互相鼓勵，讓感情更加恩愛，才更有機會創造出愛的
結晶。

