ជាតិទឹកដោះរាវឬវត្ថុរឹងធ្វើពីទឹកដោះ

ទឹកដោះគោ ជួយធ្វើឆ្អឹងនិងធ្មេញឲ្យរឹង ។ តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេច បើអ្នកមានបញ្ហាក្នុងការរំលាយទឹកដោះគោ ឬវត្ថុធ្វើពីទឹកដោះគោ?

តើអ្វីទៅដែលជាឡាក់តូសធ្វើពីទឹកដោះ?

ឡាក់តូសគឺជាជាតិស្ករធម្មជាតិនៅក្នុងទឹកដោះ ។ មនុស្សខ្លះមិនអាចរំលាយអាហារជាតិឡាក់តូសនេះបានស្រួលឡើយ ។ បើជាតិឡាក់តូសមិនអាចរលាយ អ្នកអា **ចហើមពោះ,ហ៊ីងពោះ, ចុកពោះ ឬរាគផង** ។ នេះមានកើតឡើងក្នុងអំឡុងពេលពី៣០នាទី ទៅពីរម៉ោង ក្រោយពីបានបរិភោគម្ហូបអាន់ជាតិ ឡាក់តូស ។ បើអ្នកមានបញ្ហានេះកើតឡើង វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចធ្វើការសាកមើលជាធម្មតា ដើម្បីឲ្យដឹងថាបើអ្នកមានជាតិឡាក់តូសនេះ ។

តើប្រតិកម្មទឹកដោះដូចគ្នានិងឡាក់តូសនេះដែរឬទេ?

ប្រតិកម្មទឹកដោះ មិនដូចគ្នានិងប្រតិកម្មជាតិឡាក់តូសនេះទេ ។ មនុស្សដែលមានប្រតិកម្មទៅនិងទឹកដោះ គឺប្រតិកម្មជាមួយជាតិប្រូតេអ៊ីនក្នុងទឹកដោះ ។ ប្រតិកម្មទឹកដោះគឺកម្រមានណាស់ ។ ក្មេងដែលប្រតិកម្មទៅនិងទឹកដោះ គឺឈប់មាននៅមុនអាយុ៣ឆ្នាំ ។ លក្ខណៈដ៏ពិតប្រាកដមាន: កន្ទួលស្បែក,រាក, និង/ឬទល់លាមក,រលាកស្លត ហើយមានឈាមក្នុងលាមក ។ វេជ្ជបណ្ឌិតត្រូវធ្វើរោគវិភាគនូវអាការៈរោគនេះ ។

ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំត្រូវការអាហារមានជាតិទឹកដោះ?

អាហារមានជាតិទឹកដោះ គឺជាប្រភពនៃកាលស្យូម គេអាចរកជាតិកាលស្យូមនេះថាមាននៅក្នុងម្ហូបអាហារផ្សេងៗទៀតដែរ ។ ខ្ញុំនអ្នកត្រូវការជាតិ កាលស្យូម ដើម្បីសុខភាពឆ្អឹងនិងសុខភាពធ្មេញ ។ ក្នុងជីវិតចុងក្រោយ កង្វះជាតិកាលស្យូមអាចបណ្តាលឲ្យស្គមនិងខ្សោយឆ្អឹង ។ មនុស្សគ្រប់គ្នាត្រូវការម្ហូបអាហារមានជាតិកាលស្យូមច្រើន ដើម្បីជួយឆ្អឹងឲ្យខ្លាំង ។

មិនមានជាតិកាលស្យូបង់ផេមធ្វើចពីជាតិទឹកដោះ ។

ប្រភពល្អៗនៃជាតិកាលស្យូម:

- ▲ សណ្តែកស្យេង
- ▲ ថូហ៊ូ
- ▲ ខ្ទឹមបារាតខ្យេវ
- ▲ ត្រីសាលាម៉ុន
- ▲ សណ្តែកលីង
- ▲ សណ្តែកដុត

ប្រភពសមរម្យនៃជាតិកាលស្យូម:

- ▲ លាសនិងអយស្ទ័រ
- ▲ សណ្តែកបណ្តុះ
- ▲ មាស្ទីតខ្យេវ ឬ ធ្ងនិបខ្យេវ
- ▲ អាលម៉ុន
- ▲ ក្រូច
- ▲ ទ័រទីឡាពោត

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេចបើខ្ញុំមិនទទួលយកជាតិឡាក់តូស?

- ▲ ចូរបរិភោគ ឬផឹកផលិតកម្មជាតិទឹកដោះឲ្យបានច្រើនញឹកញាប់
- ▲ បរិភោគឬផឹកផលិតកម្មជាតិទឹកដោះជាមួយនិងម្ហូបអាហារដទៃទៀត នៅពេលបាយ ឬអាហារស្រស់ស្រូប ។
- ▲ ប្រើម្ហូបអាហារដែលមានជាតិឡាក់តូសតិច ដូចជាឡាក់តូសបន្តយទឹកដោះ,ឈីសរឹង,ខតគេចឈីស,យោគ្ហើត **ជាមួយការបណ្តុះអោគសកម្ម** និងការេម ។
- ▲ ចូរទិញម្ហូបអាហារដែលមានផ្លាកចុះថាមាន**ឡាក់តូសតិច** ឬ**មិនមានជាតិឡាក់តូស** ។
- ▲ ចូរមើល**ទឹកដោះអាក់ស៊ីដូ**ភីឡាស ឬ **ឡាក់តូសបន្តយទឹកដោះ** នៅផ្សារលក់ម្ហូប ត្រង់កន្លែងផ្ទុកទឹកដោះ ។ មានរសជាតិឆ្ងាញ់ ហើយងាយ រំលាយ បើអ្នកានប្រតិកម្មនិងជាតិឡាក់តូសនេះ ។ ចូរសាកសួរបុគ្គលិក WIC អំពីប្រភេទនៃទឹកដោះគោនេះ បើអ្នកចង់ទិញវាដោយសែក WIC ។
- ▲ សាកសួរឱសថការី ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ដើម្បីរកថ្នាំបន្ត្ក់ពិសេស ឬថ្នាំគ្រាប់(**lactase enzymes**) ដែលជួយរំលាយម្ហូបអាហាររបស់អ្នក ។ អ្នក អាចបន្ត្ក់ថ្នាំនោះចូលទៅក្នុងទឹកដោះគោធម្មតា2 % ,1 % ឬទឹកដោះមិនមានខ្លាញ់ ដើម្បីធ្វើឡាក់តូសបន្តយទឹកដោះដោយខ្លួនឯង ។

ឡាក់តូសនៅក្នុងអាហារជាតិទឹកដោះ

ខ្ពស់	មធ្យម	មធ្យមល្ម	ទាប	ទាបបំផុត
ទឹកដោះ	ការេម	យោគ្ហើត	ខតគេចឈីស	ឈីសរឹង

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-197 8/2004
CAMBODIAN

បានចម្លងពីរដ្ឋកាលីហ្ហ្ហ្ហ្ហ្ហ្ហ,ក្រសួងសុខាភិបាល,សាខាម្ហូបបន្ថែមសំរាប់កម្មវិធី WIC ។
ដោះពុម្ពដោយក្រសួងសុខាភិបាលនៃកម្មវិធី WIC រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន ។ WIC ជាកម្មវិធីឱកាសភាពស្មើគ្នា ។
ឯកសារនេះ មានលទ្ធភាពផ្តល់ជូនតាមទំរង់សំណើសំរាប់ជនពិការ ។ ដើម្បីបញ្ជូនពាក្យសុំមកឲ្យយើង ចូរហៅលេខ 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388) ។

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Lactose or Dairy Intolerance**
Size:	5.5 x 9
Paper stock:	60# text Sterling gloss white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides
DOH Pub #:	961-197