ក្រសួងសុខាភិបាល

ការយល់ដឹងពីការផ្ដល់ឈាម

ផ្ដល់ឈាម គឺផ្ដល់សេចក្ដីស្រឡាញ់ !

មជ្ឈមណ្ឌលជាតិផ្ដល់ឈាម

មជ្ឈមណ្ឌលជាតិផ្ដល់ឈាម: កាច់ជ្រុង រុក្ខវិថីក្រមួនស និងមហាវិថីនរោត្តម
ខាងក្នុងបរិវេណ មន្ទីរពេទ្យព្រះអង្គឌួង ទូរស័ព្ទ : 023 215 949 / 023 426 535

មាតិកា

ទំព័រ

តើឈាមគឺជាអ្វី?

សមាសភាពឈាម 1
តួនាទីរបស់ឈាម ២
ប្រភពដើមរបស់ឈាម ៣
របត់ឈាម ៣
ក្រុមឈាម ៤
តើនរណាត្រូវការឈាម? ៤

តើការបរិច្ចាគឈាមគឺជាអ្វី?

តើហេតុអ្វីបានជាត្រូវការការបរិច្ចាគឈាម? ៥
តើយើងអាចដឹងអ្វីខ្លះ បន្ទាប់ពីបានបរិច្ចាគឈាម? ៥
ដំណើរការក្នុងការបរិច្ចាគឈាម ៥
លក្ខខណ្ឌក្នុងការបរិច្ចាគឈាម ៦
ចំណុចដែលគួរដឹងមុនពេល និង ក្រោយពេលបរិច្ចាគឈាម ៧
មូលហេតុដែលប្រជាជនមិនចង់បរិច្ចាគឈាម ៧

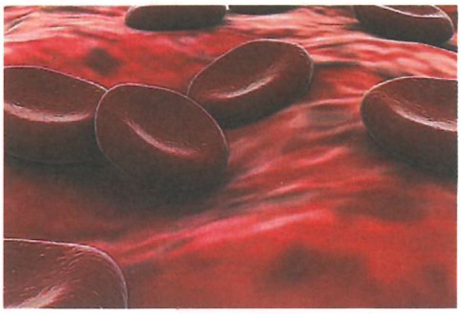
តើទំនាក់ទំនងសាធារណៈគឺជាអ្វី?

និយមន័យ ៩
សារប្រយោជន៍របស់សកម្មភាពទំនាក់ទំនងសាធារណៈចំពោះការបរិច្ចាគឈាម ៩
សកម្មភាពទំនាក់ទំនងសាធារណៈចំពោះការបរិច្ចាគឈាម ៩
តើត្រូវមានចំណុចអ្វីខ្លះ ដើម្បីក្លាយជាអ្នកផ្សព្វផ្សាយជ្រើសរើស
អ្នកស្ម័គ្រចិត្តបរិច្ចាគឈាម ១០
វិធីសាស្ត្រក្នុងការទំនាក់ទំនងសាធារណៈចំពោះការជ្រើសរើស
អ្នកស្ម័គ្រចិត្តបរិច្ចាគឈាម ១០
ខ្លឹមសារអំពីការបរិច្ចាគឈាម ១០
បញ្ហាដែលត្រូវពិចារណា ដើម្បីផ្សាយបន្តនូវខ្លឹមសារនៃការបរិច្ចាគឈាម ១០

ស្ថានភាពសេវាកម្មឈាមក្នុងប្រទេសកម្ពុជា

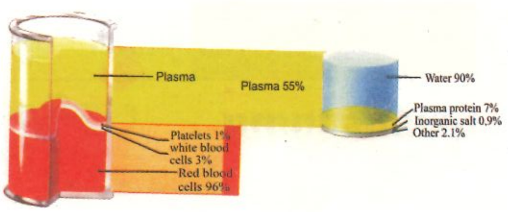
អ្នកផ្តល់សេវាកម្មឈាម ១១
ការជ្រើសរើសអ្នកស្ម័គ្រចិត្តបរិច្ចាគឈាម ១១
ចំនួនអ្នកផ្តល់ឈាម អាស្រ័យតាមប្រភេទនៃអ្នកផ្តល់ឈាមពីឆ្នាំ២០០១ ដល់ឆ្នាំ២០០៨ ....១២
ជំងឺឆ្លងតាមរយៈការចាក់បញ្ចូលឈាម ១២

តើឈាមគឺជាអ្វី?

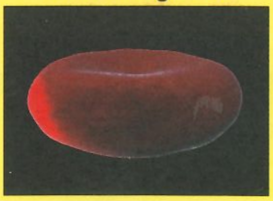
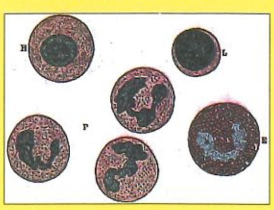


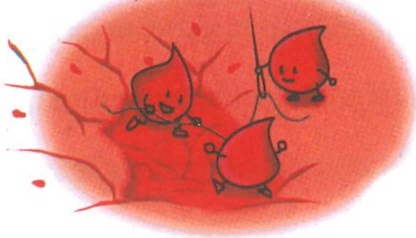
ឈាមដែលស្រោចស្រពពាសពេញសារពាង្គកាយគឺជាសារធាតុរាវដ៏សំខាន់ក្នុងការទ្រទ្រង់ជីវិតរស់នៅរបស់មនុស្សយើង ហើយវាក៏ជាសារធាតុដ៏សំខាន់ក្នុងការដឹកនាំអុកស៊ីសែននិងសារធាតុចិញ្ចឹមផ្សេងៗទៅគ្រប់ជាលិកា និង កោសិកាដោយនាំចេញមកវិញនូវផលិតផលកាកសំណល់ ។ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ ឈាមមានតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការការពារប្រឆាំងនឹងមេរោគដែលចូលមករាតត្បាតខ្លួនប្រាណយើង ។ ជាមធ្យមមនុស្សពេញវ័យមានចំណុះឈាម ចាប់ពី ៤ ទៅ ៥ លីត្រ អាស្រ័យទៅតាមទំងន់ខ្លួនយើងម្នាក់ៗ ។

សមាសភាពឈាម



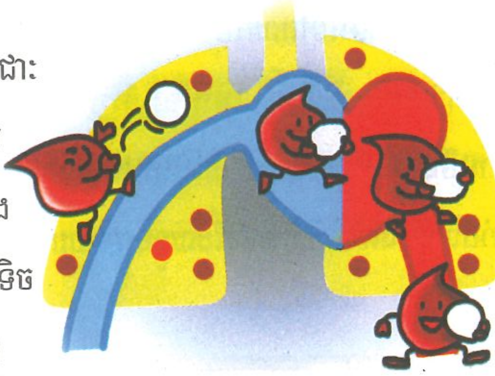
តាមពិតឈាមកើតឡើងដោយសារសារធាតុដែលគេបានស្រាវជ្រាវឃើញប្រមាណជាង ២០០ ប្រភេទ   ប៉ុន្តែនិយាយរួមគឺមានតែ ៤ ផ្នែកសំខាន់ៗ ប៉ុណ្ណោះគឺៈ គោលិកាក្រហម គោលិកា ស ប្លាកែត និង ប្លាស្មា ។ លើសពីនេះ ទៅទៀតឈាមមានផ្ទុកផងដែរនូវសារធាតុផ្សេងៗមួយចំនួនទៀតដូចជាៈ ជាតិ រ៉ែ ប្រូតេអ៊ីន អ័រម៉ូន វិតាមីន និង សារធាតុសំខាន់ជាច្រើនទៀតដែលចាំបាច់ សំរាប់ការលូតលាស់របស់សារពាង្គកាយ ព្រមទាំងផលិតផលកាកសំណល់ដែលខ្លួនប្រាណយើងបានបង្កើតឡើងផងដែរ ។

សមាសភាពឈាម	ជីវិត	មុខងារ
គោលិកា ក្រហម 	១២០ ថ្ងៃ (ក្នុងឈាម)	ដឹកនាំអុកស៊ីសែនពីសួតទៅចែកចាយគ្រប់ជាលិកា និង កោសិកាទាំងអស់ក្នុង សារពាង្គកាយយើងដោយបញ្ចេញឧស្ម័នកាបូនិចទៅសួតវិញខណៈដែលយើងដកដង្ហើមចេញ និង ចូល ។
គោលិកាស 	៣ - ៩ ថ្ងៃ (ក្នុងឈាម)	ការពារសារពាង្គកាយយើងប្រឆាំងតបតនឹងមេរោគ និង ជំងឺផ្សេង វាបានកំទេចវីរ៉ុស និង បាក់តេរីដែលបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ និង ដែលជ្រៀតចូល ក្នុងខ្លួនយើងតាមរយៈមុខរបួសឬ រលាត់ដាច់ស្បែក ឬ នៅពេលដែលយើងមានជំងឺផ្តាស់សាយជាដើម ។ល។

ប្លាកែត	៧-១០ ថ្ងៃ (ក្នុងឈាម) ទទួលខុសត្រូវក្នុងកំណកឈាម ។ 
ប្លាស្មា	ប្លាស្មាជាវត្ថុរាវដែលមានប្រមាណ ៥៥ ភាគរយនៃបរិមាណឈាមសរុប ហើយមានពណ៌លឿងថ្លា និង ផ្ទុកដោយគោលិកាឈាម ។ វាមិនគ្រាន់ផ្ទុកតែគោលិកាឈាម ប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាផ្ទុកផងដែរនូវអង់ទីគ័រ អ័រម៉ូន ប្រូតេអ៊ីន (កត្តាដែលធ្វើឱ្យ ឈាមកក) និង សារធាតុចិញ្ចឹមផ្សេងៗទៀតដូចជា: ស្ករ អាស៊ីត អាម៉ូញ៉ាក់ ខ្លាញ់ អំបិល និង ជាតិរ៉ែ ព្រមទាំងផលិតផលកាកសំណល់មួយចំនួនដូចជា: ឧស្ម័នកាបូនិក អាស៊ីដឡាក់ទិក និង ជាតិអ៊ុយរ៉េជាដើម ។

តួនាទីរបស់ឈាម

១. ផ្ទុកនូវសារធាតុសំខាន់ៗ



តួនាទីសំខាន់របស់ឈាមគឺពាំនាំនូវសារធាតុចិញ្ចឹមសំខាន់ៗដូចជា: អុកស៊ីសែន សារធាតុផ្សេងៗទៀត (ស្ករ អាស៊ីតអាម៉ូញាក់ ខ្លាញ់ អំបិល និង រ៉ែ ។ល។) ទៅឱ្យគ្រប់ជាលិកា និង កោសិកាក្នុងសារពាង្គកាយយើង និងទទួលមកវិញនូវផលិតផលកាកសំណល់(ឧស្ម័នកាបូនិច អាស៊ីតឡាក់ទិច អ៊ុយរ៉េ...) ដោយបញ្ចេញ ឬ កំទេចចោលតាមរយៈសួត តម្រងនោម និង ថ្លើម ។

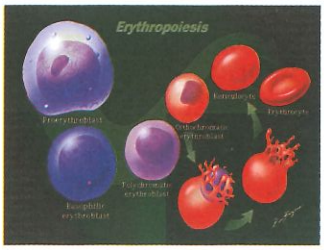
២. រក្សាសីតុណ្ហភាពក្នុងខ្លួន

សូម្បីតែផ្នែកនីមួយៗនៃដងខ្លួនយើងមានសីតុណ្ហភាពផ្លាស់ប្តូរអាស្រ័យតាមកិរិតការងារក៏ដោយក៏ឈាមរបស់យើងតែងតែជួយរក្សាលំនឹងសីតុណ្ហភាពក្នុងខ្លួនជានិច្ច ។

៣. ការពារសរីរាង្គកាយយើងប្រឆាំងនឹងវីរុស និង បាក់តេរី

ឈាមការពារខ្លួនយើងប្រឆាំងនឹងជំងឺផ្សេងៗ ។ ហើយបើសិនជាមានមេរោគជ្រៀតចូលទៅក្នុងខ្លួនយើងឈាមនឹងបញ្ចេញសារធាតុផ្សេងៗ ប្រឆាំងតបតនឹងមេរោគទាំងនោះភ្លាម ។

ប្រភពដើមរបស់ឈាម



ខួរឆ្អឹងដែលជាសារធាតុខាប់ដូចចាហួយគឺជាកន្លែងសំខាន់ក្នុងការបង្កើតគ្រាប់ ឈាម ។ ចំពោះមនុស្សពេញវ័យ ឆ្អឹងខ្នង ឆ្អឹងជំនី និង ឆ្អឹងត្រគៀក ជាកន្លែង បង្កើតឈាមចំបងក្នុងខ្លួនមនុស្សយើង ។ ខណៈដែលគោលិកាឈាមវិវត្តក្នុងខួរឆ្អឹង នឹងក្លាយជាគ្រាប់ឈាមពោញលេញ ហើយ វាត្រូវបានបញ្ចេញចេញទៅក្នុងរបត់ឈាម ដោយឆ្លងកាត់ឆ្អឹង ។

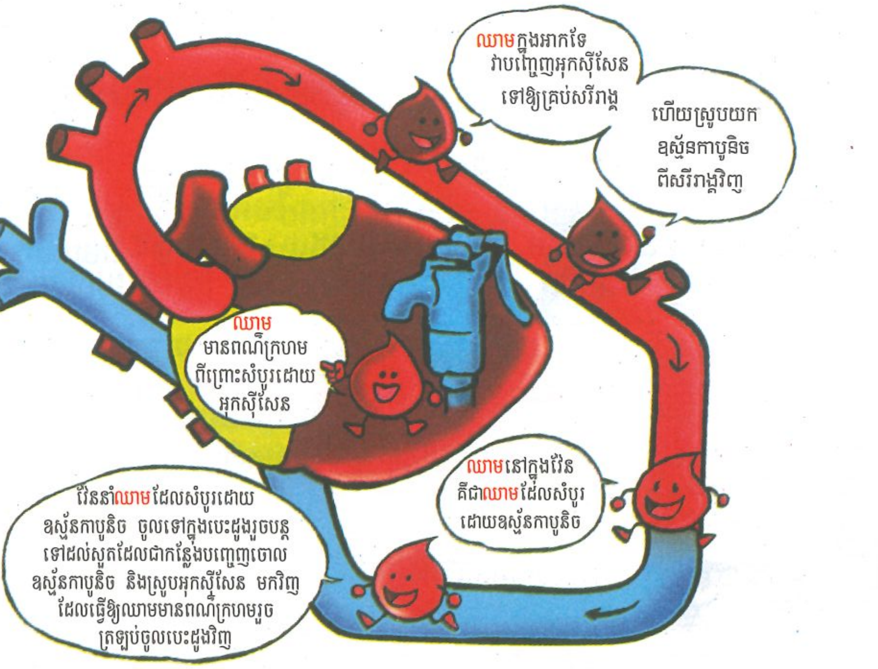
របត់ឈាម

របត់ឈាមក្នុងខ្លួនមនុស្សយើងធ្វើឡើងដោយប្រព័ន្ធសរសៃឈាមពីរធំៗ ដែលរួមមានដូចជា អាកទែ វ៉ែន និង សរសៃឈាមតូចៗជាច្រើនទៀត ។

ប្រព័ន្ធរបត់ឈាមផ្នែកខាងស្ដាំ : ឈាមហូរចេញពី ផ្នែកខាងស្ដាំរបស់បេះដូងដោយឆ្លងកាត់ តាមសួតរួចឆ្ពោះទៅបេះដូងឆ្វេង ។

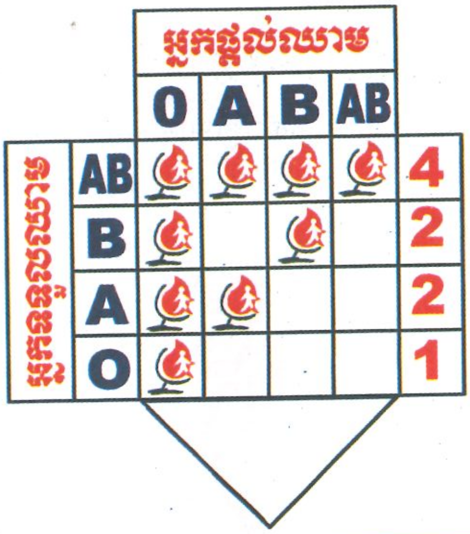
ប្រព័ន្ធរបត់ឈាមផ្នែកខាងឆ្វេង ឈាមហូរចេញពី បេះដូងឆ្លងកាត់គ្រប់សរីរាង្គ ហើយត្រឡប់ចូលទៅបេះដូងស្ដាំវិញ ។

អាកទែនាំឈាមចេញពីបេះដូង ហើយបញ្ចេញឈាមទៅគ្រប់អាកទែតូចៗ ដែលភ្ជាប់ពីមួយទៅមួយ ។ ក្នុងសរសៃឈាមតូចៗទាំងនោះ មានគោលិកាក្រហម ដែលបញ្ចេញ អុកស៊ីសែន ដោយជ្រៀតចេញតាមរយៈជញ្ជាំងស្ដើងៗរបស់វាទៅចិញ្ចឹមជាលិកាទាំងឡាយដែលនៅជុំវិញ ។ ជាលិកាបញ្ចេញមកវិញនូវផលិតផលជាកាកសំណល់ដូចជាៈ កាបូនឌីអុកស៊ីត ដែលឆ្លងកាត់តាមជញ្ជាំងស្ដើងនៃសរសៃឈាមតូចៗចូលទៅក្នុងរបត់ឈាម និងត្រឡប់ចូលបេះដូងវិញ តាមរយៈវ៉ែន ។



ប្រភេទឈាម

ថ្វីត្បិតតែយើងបានដឹងថា: ឈាមកើតឡើងដោយសារធាតុដូចៗគ្នា ក៏ប៉ុន្តែវាមិនទាំងអស់នោះទេ តាមពិតគោលិកាក្រហមមាន ៨ប្រភេទទៀត ដែលកំណត់ដោយវត្តមាន ឬ អវត្តមានរបស់អង់ទីហ្សែនច្បាស់លាស់ ។ អង់ទីហ្សែនខ្លះអាចបំផ្លាញប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នកជំងឺដោយប្រឆាំងជាមួយគោលិកាឈាមដែលបានចាក់បញ្ចូល ។ ដូច្នេះការព្យាបាលប្រកបដោយសុវត្ថិភាពគឺវាអាស្រ័យទៅដោយការពិនិត្យយ៉ាងយកចិត្តទុក ដាក់អំពីក្រុមឈាម និងការពិនិត្យរកមេរោគក្នុងឈាម ។



ស្វែងយល់
លក្ខណៈចុះសំរុងគ្នាសំរាប់ការចាក់បញ្ចូលឈាម

ក្រុមឈាមសំខាន់ៗ គឺ: A, B, AB និង O ។ អក្សរ A និង B តំណាងឱ្យអង់ទីហ្សែនពីរផ្សេងគ្នា (សារធាតុគីមីដែលអាចកំណត់បាននូវប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់នរណាម្នាក់) ដែលពាក់ព័ន្ធ A និង B ។ ម្យ៉ាងទៀត ក្រុមឈាមអាចចាត់ថ្នាក់ដោយ រេស៊ើស (Rhesus) អវិជ្ជមាន និង វិជ្ជមាន ដែលគេហៅវាថាជាក្រុមឈាម ។ ហើយឈាមមាន រេស៊ើស វិជ្ជមាន កាលណា ឈាមមានវត្តមានអង់ទីស្សែន D ហើយផ្ទុយមកវិញកាលណាគ្មាន អង់ទីស្សែន D នោះវាមានរេស៊ើសអវិជ្ជមាន ។

បើគ្មានការពិនិត្យរកក្រុមឈាមអោយបានត្រឹមត្រូវនោះទេ អ្នកមិនអាចទទួលការចាក់បញ្ចូលឈាមពីនរណាម្នាក់បានឡើយ !

តើនរណាត្រូវការឈាម?

ការចាក់បញ្ចូលឈាមត្រូវបានគេប្រើចំពោះជនដែលរងគ្រោះដោយ គ្រោះថ្នាក់ចរាចរ រងគ្រោះដោយសារមីនដោយសាររលាក ការវះកាត់បេះដូង ស្ត្រីធ្លាក់ឈាម ច្រើនក្នុងពេលសំរាល ជំងឺស្លេកស្លាំង និង កូនកើតមិនគ្រប់ខែព្រមទាំងអ្នកជំងឺមួយចំនួនដូចជា:

ជំងឺគ្រុនឈាម ជំងឺមហារីកឈាម ជំងឺមហារីក ឬជំងឺផ្សេងៗទៀត ។ល។

ស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការចំលងរោគ

-មានដៃគូស្នេហាច្រើន
-រួមភេទដូចគ្នា
-សាក់ ឬ ចាក់លើស្បែក
-អ្នករកស៊ីផ្លូវភេទ
-ចាក់គ្រឿងញៀន
-ប្រើប្រាស់ម្ជុលឬឧបករណ៍មុតស្រួច ដែលមិនបានរំងាប់មេរោគ

ឈាមរបស់អ្នកទាំងនេះមិនមានសុវត្ថិភាពទេ !

តើការបរិច្ចាគឈាមគឺជាអ្វី?

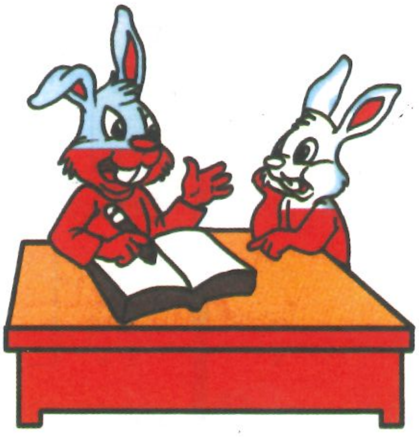
តើហេតុអ្វីបានជាត្រូវការការបរិច្ចាគឈាម?

យើងត្រូវការឈាមដើម្បីជួយសង្គ្រោះជីវិតជនរងគ្រោះនិងអ្នកជំងឺ ដែលរងគ្រោះដោយជំងឺគ្រុនចាញ់ធ្ងន់ធ្ងរ ជំងឺគ្រុនឈាម ជំងឺស្លេកស្លាំង ជំងឺមហារីក និង ជនរងរបួសដោយសារការប៉ះទង្គិច ។ ម្យ៉ាងទៀតអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រមិនទាន់រកឃើញឈាមសិប្បនិមិត្តណាដែលអាចមកជំនួសឈាមរបស់មនុស្សយើបាននៅឡើយ

ដូច្នេះគឺមានតែឈាមមនុស្សតែប៉ុណ្ណោះដែលអាចជួយសង្គ្រោះជីវិតមនុស្សបាន ហើយអ្នកដែលមានសុខភាពល្អ គឺជាប្រភពឈាមប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ។ ទោះបីការផ្គត់ផ្គង់ឈាមក្នុងប្រទេសកម្ពុជាមិនទាន់ឆ្លើយបានតាមតំរូវការក៏ដោយ ក៏តែងតែមាននរណាម្នាក់ក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ត្រូវការចាក់បញ្ចូលឈាម នៅរៀងរាល់ ១៥ នាទី ។

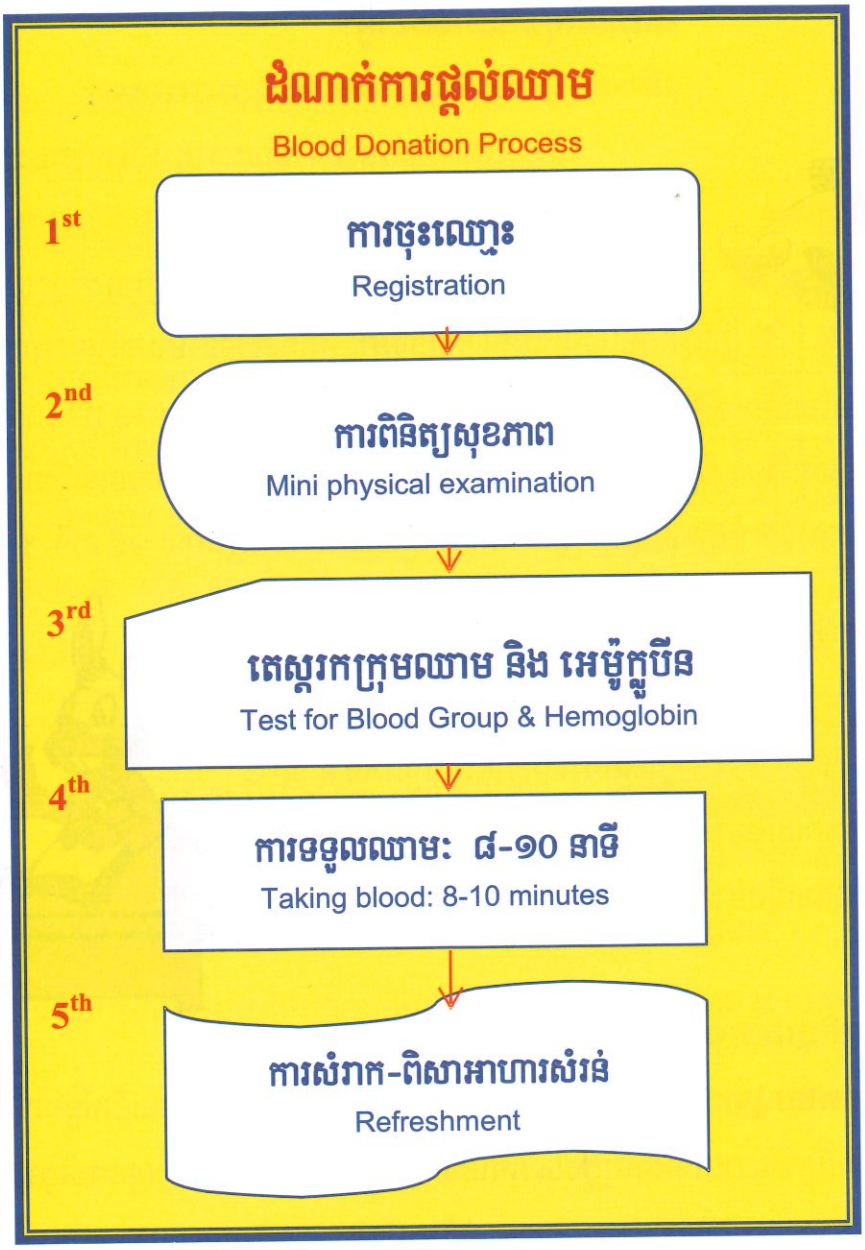
តើយើងអាចដឹងអ្វីខ្លះបន្ទាប់ពីបានបរិច្ចាគឈាម?

1) ប្រភេទក្រុមឈាម
2) ដឹងថាយើងមាន រឺគ្មានផ្ទុកវីរុសរលាកថ្លើមប្រភេទ B និង C
3) ដឹងថាយើងមាន រឺគ្មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍
4) ដឹងថាយើងមាន រឺគ្មានផ្ទុកមេរោគស្វាយ



ដំណើរការក្នុងការបរិច្ចាគឈាម :

- **ដំណាក់កាលផ្សព្វផ្សាយ :** បន្ទាប់ពីក្រុមយើងខ្ញុំបានធ្វើការផ្សព្វផ្សាយនៅទីកន្លែងរបស់អ្នករួចហើយ លោកអ្នកអាចអញ្ជើញទៅបរិច្ចាគឈាមនៅតាមក្រុបចល័តរបស់យើងខ្ញុំ ឬ លោក អ្នកអញ្ជើញទៅបរិច្ចាគឈាមនៅមជ្ឈមណ្ឌលជាតិផ្តល់ឈាម ឬ មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ឈាមខេត្តដោយផ្ទាល់ក៏បាន ។
- **ដំណាក់កាលចុះឈ្មោះ :** អ្នកត្រូវប្រាប់ឈ្មោះ អាយុ និង អាស័យដ្ឋានពិតប្រាកដរបស់អ្នកដល់គ្រូពេទ្យ ។
- **ដំណាក់កាលពិនិត្យ_ពិគ្រោះ :** សូមអ្នកជំរាបគ្រូពេទ្យដោយស្មោះត្រង់នូវស្ថានភាពសុខភាពរបស់អ្នក ហើយសូមអ្នកជ្រាបថាៈ បើអ្នកមានស្ថានភាពប្រឈមមុខក្នុងការចំលងរោគ អ្នកមិនគួរចូលរួមបរិច្ចាគឈាមទេ ព្រោះវាអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ទៅដល់អ្នកទទួលឈាមរបស់អ្នក ហើយការពិនិត្យ-ពិគ្រោះពីសុខភាពនេះត្រូវបានគេធ្វើឡើងយ៉ាងសាមញ្ញដូចជាៈ ការថ្លឹងទំងន់ ការវាស់សម្ពាធឈាម ចង្វាក់បេះដូង ក្រុមឈាម និង អេម៉ាតូគ្រីត ដែលអាចជួយប្រាប់អ្នកថាៈ អ្នកមានសុខភាពល្អអាចបរិច្ចាគឈាមបាន ។
- **ដំណាក់កាលបរិច្ចាគឈាម :** វាត្រូវការពេលតែប្រមាណ ៨ ទៅ ១០ នាទីប៉ុណ្ណោះក្នុងការបរិច្ចាគឈាម ដែលមានចំណុះ ៣៥០ មីលីលីត្រ ដោយមិនមានការព្រួយបារម្ភអ្វីឡើយ ។
- **ដំណាក់កាលទទួលភេសជ្ជៈ :** បន្ទាប់ពីអ្នកបានបរិច្ចាគឈាមរួចហើយ អ្នកនឹងទទួលទានភេសជ្ជៈ ដែលបានរៀបចំទុកជាស្រេច ។



លក្ខខណ្ឌក្នុងការបរិច្ចាគឈាម

	ប្រុស	ស្រី
អាយុ	១៧ ទៅ ៦០ ឆ្នាំ	
ទំងន់	៤៥ គីឡូក្រាម	
អេម៉ូក្លូបីន	១២,៥ ក្រ / ១០០ ម.ល	
សម្ពាធឈាម	អតិបរិមា : ១០០ - ១៦៥ មីលីម៉ែត្របារ៉ត អប្បបរិមា : ៦០ - ៩៥ មីលីម៉ែត្របារ៉ត	
ចន្លោះពេលក្នុងការបរិច្ចាគឈាម	៣ ខែ	៤ ខែ

ចំណុចដែលគួរដឹង មុនពេល និង ក្រោយពេលបរិច្ចាគឈាម

មុនពេលបរិច្ចាគ

- មិនធ្វើការហួសកំលាំង
- មិនញុំាគ្រឿងស្រវឹង
- ទទួលទានដំណេកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់
- ៣ថ្ងៃ មុនបរិច្ចាគឈាម អ្នកមិនគួរទទួលទានថ្នាំ ជាពិសេស ថ្នាំ Aspirin

ក្រោយពេលបរិច្ចាគ

- ចូរកុំត្រដុសដៃរបស់អ្នក ហើយកុំយកសំឡីចេញ ដោយសង្កត់ដៃរបស់លោកអ្នករហូត ដល់ឈាមឈប់ហូរ ។
- ចូរកុំធ្វើអ្វីធ្ងន់ដោយដៃរបស់លោកអ្នកបន្ទាប់ពីបានផ្ដល់ឈាម ក្នុងរយៈពេល ៣០ នាទី ។

- ចូរលោកអ្នកពិសាទឹក ឬ ភេសជ្ជៈផ្សេងៗទៀត ឱ្យបានច្រើន ក្រោយពីពេលផ្ដល់ឈាម ព្រម ទាំងទទួលទានដំណេកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ។
- ១០ ថ្ងៃ ក្រោយពេលផ្ដល់ឈាមសូមលោកអ្នកអញ្ជើញទៅយកលទ្ធផលឈាមនៅមជ្ឈមណ្ឌលជាតិផ្ដល់ឈាម ដែលមានអាសយដ្ឋាន ផ្លូវលេខ ១១៤ វុក្ខវិថីក្រមួនស កាច់ជ្រុងមហាវិថី នរោត្ដម ។

- លោកអ្នកអាចមកផ្ដល់ឈាមម្ដងទៀងជារៀងរាល់ បីខែចំពោះបុរស និង បួនខែចំពោះនារី ។

មូលហេតុដែលប្រជាជនមិនចង់ផ្ដល់ឈាម

១. ខ្ញុំមិនចូលចិត្តម្ជុល - ខ្ញុំខ្លាចម្ជុល - ខ្ញុំភ័យក្នុងការផ្ដល់ឈាម

ជាទូទៅមនុស្សយើងគ្រប់ៗគ្នា ភាគច្រើនតែងតែមានការព្រួយបារម្ភចំពោះបញ្ហាដូចខាងលើ ក៏ប៉ុន្តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយនៅមានអ្នកផ្ដល់ឈាម ជាច្រើននឹងជំរាបអ្នកថាៈ អ្នកគ្រាន់តែមានអារម្មណ៍ឈឺដូចស្រមោចខាំតែមួយភ្លែតប៉ុណ្ណោះ ហើយប្រហែលជា៧ ទៅ ១០ នាទី ក្រោយមកអ្នកនឹងបញ្ចប់ការបរិច្ចាគឈាមរបស់អ្នក ។ បន្ទាប់មកទៀតអ្នកអាចទទួលទានភេសជ្ជៈបានដោយពុំមានបញ្ហាអ្វីទាំងអស់ ។

នៅពេលណាមួយនោះ អ្នកគ្រាន់តែចំណាយពេលរបស់អ្នកដើម្បីធ្វើការបរិច្ចាគឈាមឱ្យបានម្ដង ពេលនោះវានឹងធ្វើឱ្យអ្នកឆ្ងល់ថាៈ ហេតុអ្វីពីមុនបានជាខ្ញុំរារែកក្នុងការបរិច្ចាគឈាម ?

២. ខ្ញុំខ្សោយពេក និង កង្វះចំណីអាហារមិនអាចផ្តល់ឈាមបានទេ

តើអ្នកខ្សោយពេកពិបាកក្នុងការផ្តល់ឈាមមែនទេ?

តាមធម្មតាមនុស្សគ្រប់រូបដែលមានទំងន់ចាប់ពី៤៥ គីឡូក្រាមឡើងទៅអាចផ្តល់ឈាមបាន ហើយមុនពេលបរិច្ចាគឈាម អ្នកមានឱកាសក្នុងការពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យអំពីស្ថានភាពសុខភាពរបស់អ្នកដូចជាៈ ការវាស់សំពាធឈាម ការតាមដានចង្វាក់បេះដូង និង ការពិនិត្យផ្សេងៗទៀត ដូចជា ការពិនិត្យក្រុមឈាម និងកំរិតអេម៉ូក្លូប៊ីនជាដើម ។ បន្ទាប់ពីបានពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ បើអ្នកមិនអាចបរិច្ចាគឈាមបានលើកនេះទេ អ្នកនឹងអាចបរិច្ចាគបាននៅពេលក្រោយ ។

៣. ខ្ញុំយល់ឃើញថា នៅមានការលក់ដូរឈាមនៅឡើយ

សូមអ្នកមេត្តាជ្រាបថាៈ សព្វថ្ងៃនេះឈាមដែលយើងទទួលពីអ្នកស្ម័គ្រចិត្តបរិច្ចាគឈាមគឺមានតែ ៣០ % ប៉ុណ្ណោះ ។ ហេតុនេះដើម្បីឆ្លើយតបចំពោះតំរូវការដែលស្នើសុំពីបណ្តាមន្ទីរពេទ្យនានា យើងត្រូវការក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកជំងឺឱ្យមកជួយបរិច្ចាគឈាមបន្ថែមទៀត ។ ប៉ុន្តែក្នុងករណីខ្លះ ដោយសារការមិនយល់ ឬ ដោយមានការភ័យខ្លាចចំពោះការបរិច្ចាគឈាម ក្រុមគ្រួសារខ្លះបានចំណាយថវិកាទៅឱ្យអ្នកដទៃឱ្យមកផ្តល់ឈាមជំនួស ។ ការធ្វើដូចនេះអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ជនរងគ្រោះ ព្រោះថាៈ អ្នកផ្តល់ឈាមដើម្បីប្រាក់តែងតែប្រឈមមុខក្នុងការចំលងរោគផ្សេងៗ ។ ដូចនេះដើម្បីលុបបំបាត់បញ្ហាលក់ដូរឈាមនេះគឺមានតែក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកជំងឺគួរស្ម័គ្រចិត្តចូលរួមបរិច្ចាគឈាមដោយស្មោះត្រង់ ហើយមិនត្រូវទិញ-ដូរឈាមពីអ្នកដទៃទៀតទេ ។

៤. ខ្ញុំក្រពេក មិនអាចផ្តល់ឈាមបានទេ

តើអ្នកក្រពេកមិនអាចផ្តល់ឈាមបានមែនឬ?

- មិនមែនទេ! ការផ្តល់ឈាម មិនមែនជាការយកថវិកា ឬ បំផ្លាញទ្រព្យសម្បត្តិរបស់អ្នកនោះទេ ។ ប្រសិនបើអ្នកមានសុខភាពល្អ ការផ្តល់ឈាមជាវិធីសាស្ត្រមួយដ៏ងាយស្រួលក្នុងការចែករំលែកក្តីស្រឡាញ់របស់អ្នកដោយមិនចាំបាច់ចំណាយថវិកា ។

៥. ឪពុក-ម្តាយរបស់ខ្ញុំមិនចង់ឱ្យខ្ញុំផ្តល់ឈាមទេ !

សូមអ្នកពិចារណាក្នុងករណីក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកត្រូវការចាក់បញ្ចូលឈាមជាចាំបាច់ ហើយគ្មានឈាមដើម្បីចាក់បញ្ចូលឱ្យគាត់ តើពេលនោះ ឪពុក-ម្តាយរបស់អ្នកនឹងនិយាយយ៉ាងណាដែរ? មនុស្សភាគច្រើនមិនគិតថាពួកគេត្រូវការចាក់បញ្ចូលឈាមទេ ប៉ុន្តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយក៏បញ្ហាទាំងនោះពិតជាកើតឡើងមែន ។

៦. ខ្ញុំព្រួយបារម្ភឆ្លងជំងឺអេដស៍ ឬ ជំងឺឆ្លងផ្សេងៗទៀតដោយសារតែការផ្តល់ឈាមរបស់ខ្ញុំ ។

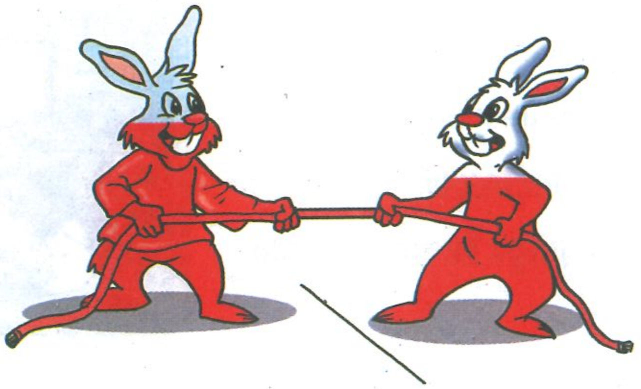
- វាមិនអាចឆ្លង អេដស៍ ឬជំងឺឆ្លងដទៃទៀតដោយសារតែការផ្តល់ឈាមរបស់អ្នកនោះ ទេព្រោះថាសំភារៈប្រើប្រាស់គឺត្រូវបានរំងាប់មេរោគយ៉ាងល្អ និង ប្រើបានតែចំពោះបុគ្គលណាម្នាក់ប៉ុណ្ណោះ ហើយបន្ទាប់ពីបានប្រើរួច សំភារៈទាំងនោះនឹងត្រូវបានគេកំទេចចោល ។

៧. ខ្ញុំមិនចង់មានអារម្មណ៍ខ្សោយបន្ទាប់ពីខ្ញុំបានផ្តល់ឈាម ។

- ការផ្តល់ឈាមមិនធ្វើឱ្យប៉ះពាល់សុខភាពរបស់យើងទេ ព្រោះថាខ្លួនប្រាណយើងមានបរិមាណឈាមគ្រប់គ្រាន់ដើម្បី ទប់ទល់ការបាត់បង់ឈាមបន្តិចបន្តួច ជាពិសេសវានឹងផលិតឈាមថ្មីមកជំនួសបរិមាណឈាមដែលបានផ្តល់ក្នុងអំឡុងពេល ២៤ ម៉ោងក្រោយមក ដូច្នេះប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាឈឺចាប់ ឬ អស់កំលាំង បន្ទាប់ពីបានបរិច្ចាគឈាម បញ្ហាទាំងនោះនឹងបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេលដ៏ខ្លីខាងមុខ ។

តើការទំនាក់ទំនងសាធារណៈគឺជាអ្វី?

និយមន័យ : ការទំនាក់ទំនងជាសាធារណៈគឺជាវិធីសាស្រ្តមួយដែលធ្វើអោយមនុស្សយើងគ្រប់ៗគ្នា ចូលរួមចាប់អារម្មណ៍ និងទទួលស្គាល់នូវទំនិញ ឬ សេវាកម្មផ្សេងៗ ក៏ដូចជាបណ្តាសកម្មភាពដ៏ទៃទៀតផងដែរ ។



សារៈប្រយោជន៍របស់សកម្មភាពទំនាក់ទំនងសាធារណៈ ចំពោះការបរិច្ចាគឈាម

- វាធ្វើឱ្យដឹងពីផលប្រយោជន៍នៃការស្ម័គ្រចិត្តផ្តល់ឈាម ។
- វាជាគំរោងកម្មវិធីជាតិដែលមនុស្សគ្រប់រូបគួរតែចូលរួមក្នុងកម្មវិធីនេះ ។

សកម្មភាពទំនាក់ទំនងសាធារណៈចំពោះការបរិច្ចាគឈាម

- គ្រប់សកម្មភាពទំនាក់ទំនងទាំងឡាយដើម្បីបង្កើនការយល់ដឹង ការសហការណ៍ និង ការចូលរួមរបស់សាធារណជនគឺអាចជួយដល់សកម្មភាពផ្តល់ឈាម ។
- រួមទាំងត្រូវការទំនាក់ទំនងសាធារណៈរបស់មន្ត្រីកម្មវិធីផ្តល់ឈាមតាមរយៈការប្រើប្រាស់សំភារៈផ្សព្វផ្សាយ យុទ្ធនាការ និង ព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗ ។

តើត្រូវមានចំណុចអ្វីខ្លះដើម្បីក្លាយជាអ្នកផ្សព្វផ្សាយជ្រើសរើសអ្នកស្ម័គ្រចិត្តបរិច្ចាគឈាម?

- ស្គាល់តំលៃនៃជីវិត
- យល់ពីស្ថានភាពជាក់ស្តែងក្នុងប្រទេសកម្ពុជា
- យល់ពីផលប្រយោជន៍នៃការស្ម័គ្រចិត្តបរិច្ចាគឈាម ។
- មានចំណេះដឹង-ជំនាញអំពីឈាម និង ការបរិច្ចាគឈាម ។
- ព្យាយាមកែលំអការយល់ច្រឡំចំពោះការបរិច្ចាគឈាម ។
- មានមោទនភាព និង ស្មារតីមនុស្សធម៌
- ត្រូវមានគំនិតសុទិដ្ឋិនិយមចំពោះការងារ
- ត្រូវអំណត់ និង មានឧត្តមគតិ
- សុភាពរាបសារ

វិធីសាស្ត្រក្នុងការទំនាក់ទំនងសាធារណៈចំពោះការជ្រើសរើសអ្នកស្ម័គ្រចិត្តបរិច្ចាគឈាម

- ប្រើប្រាស់សំភារៈអប់រំផ្សព្វផ្សាយដូចជា : ខិតប័ណ្ណ សៀវភៅផ្សព្វផ្សាយ ផ្ទាំងរូបភាព បដា ។ល។
- ផ្សព្វផ្សាយរឿងរ៉ាវជាក់ស្តែងដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការចាក់បញ្ចូលឈាម ។
- ជាដំបូងត្រូវនិយាយប្រាប់មិត្តភ័ក្តិ និង គ្រួសាររបស់អ្នកមុនគេ ។

ខ្លឹមសារអំពីការបរិច្ចាគឈាមត្រូវមានដូចតទៅ :

- ត្រូវផ្តោតទៅលើក្រុមគោលដៅច្បាស់លាស់
- ត្រូវមានខ្លឹមសារច្បាស់លាស់ និង ពាក់ព័ន្ធ
- ខ្លឹមសារត្រូវអោយមានការចាប់អារម្មណ៍
- ខ្លឹមសារត្រូវបង្កប់នូវគំនិតផ្តួចផ្តើម និង ការប្រកួតប្រជែង
- ត្រូវឆ្លើយតបតាមតំរូវការ

បញ្ហាដែលត្រូវពិចារណាដើម្បីផ្សាយបន្តនូវខ្លឹមសារនៃការបរិច្ចាគឈាម

- តើអ្វីដែលជាគោលបំណងចំបងរបស់អ្នកក្នុងការផ្សាយបន្តខ្លឹមសារនេះ ?
- តើអ្នកជួបអ្នកស្តាប់របស់អ្នកយ៉ាងដូចម្តេច?
- តើពេលវេលាណាដែលសមស្របបំផុតចំពោះខ្លឹមសារនេះ?
- តើអ្នកនឹងផ្សព្វផ្សាយខ្លឹមសារនេះយ៉ាងដូចម្តេច ហើយនៅកន្លែងណាដែរ?

វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលធ្វើការផ្សព្វផ្សាយខ្លឹមសារឱ្យចំក្រុមគោលដៅតាមវិធីសាស្ត្រ ប្រកបដោយប្រសិទ្ធិភាពបំផុត ។

នៅពេលណាដែលអ្នកផ្សព្វផ្សាយខ្លឹមសារ អ្នកគួរតែអនុវត្តតាម បណ្តាចំណុចជាមូលដ្ឋានដូចខាងក្រោមៈ

- ប្រើមនោសញ្ចេតនាក្នុងការផ្សព្វផ្សាយ

- ពង្រឹងបន្ថែមនូវមនោសញ្ចេតនាដែលមានពីមុន
- មិត្តភាព និង ផ្តល់ភាពកក់ក្តៅ
- ត្រូវមានសន្តានចិត្តល្អ
- ប្រើពាក្យស្លោក និងបញ្ចប់ដោយការរំលឹកឡើងវិញ

ស្ថានភាពសេវាកម្មឈាមក្នុងប្រទេសកម្ពុជា

សេវាកម្មឈាមនៅប្រទេសកម្ពុជា

ក. អ្នកផ្តល់សេវាកម្ម :

- មជ្ឈមណ្ឌលជាតិផ្តល់ឈាមមានចំនួន ១
- មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ឈាមខេត្តមានចំនួន ២១ ដែលមានមូលដ្ឋានក្នុងមន្ទីរពេទ្យខេត្ត
- មណ្ឌលផ្តល់ឈាមស្វយ័តចំនួន ៣ : មន្ទីរពេទ្យគន្ធបុប្ផា

ខ. តួនាទី :

- ប្រមូលឈាម
- ធ្វើតេស្តរកមេរោគឆ្លងតាមឈាម
- រៀបចំ និង ថែរក្សាឈាម និង ផលិតផលឈាម
- ធ្វើការចែកចាយឈាមទៅតាមមន្ទីរពេទ្យដើម្បីសង្គ្រោះជនរងគ្រោះ និង អ្នកជំងឺ

ការជ្រើសរើសអ្នកស្ម័គ្រចិត្តផ្តល់ឈាមនៅកម្ពុជា

- **អ្នកផ្តល់សេវាកម្ម :** ក្រុមជ្រើសរើសអ្នកផ្តល់ឈាមរបស់មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ឈាម សហការជាមួយសាខាកាកបាទក្រហមខេត្ត
- **ទីកន្លែង :** ភ្នំពេញ និង ខេត្ត-ក្រុង
- **តួនាទី :** ជ្រើសរើសអ្នកផ្តល់ឈាមដោយស្ម័គ្រចិត្ត និង មិនគិតកំរៃ

-ធ្វើការទំនាក់ទំនងសាធារណៈ

ប្រភេទអ្នកផ្តល់ឈាម: ក្នុងប្រទេសកម្ពុជាមានអ្នកផ្តល់ឈាមបីប្រភេទផ្សេងៗគ្នាគឺ:

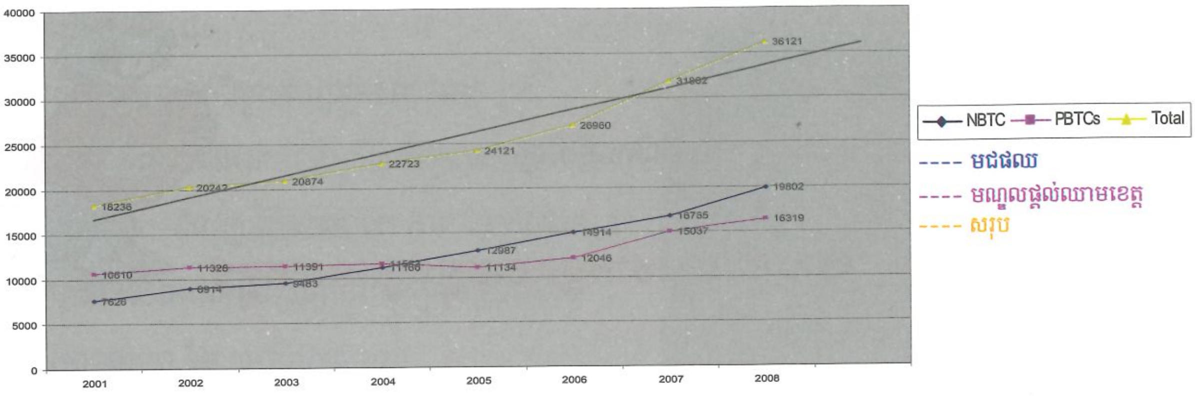
-អ្នកផ្តល់ឈាមដោយស្ម័គ្រចិត្ត និង មិនគិតកំរៃ: បុគ្គលដែលទៅផ្តល់ឈាមនៅមណ្ឌលផ្តល់ឈាមដោយខ្លួនឯង

- អ្នកផ្តល់ឈាមតាមក្រុមចល័ត:បុគ្គលដែលផ្តល់ឈាមតាមក្រុមចល័តត្រូវបានចាត់ទុកថាជាអ្នកដែលមានអត្រានៃការចំលងរោគទាប ឧទាហរណ៍: សិស្សានុសិស្ស ឬ យុវជន និង ព្រះសង្ឃដែលនៅតាមវត្ត និង សាលា ។

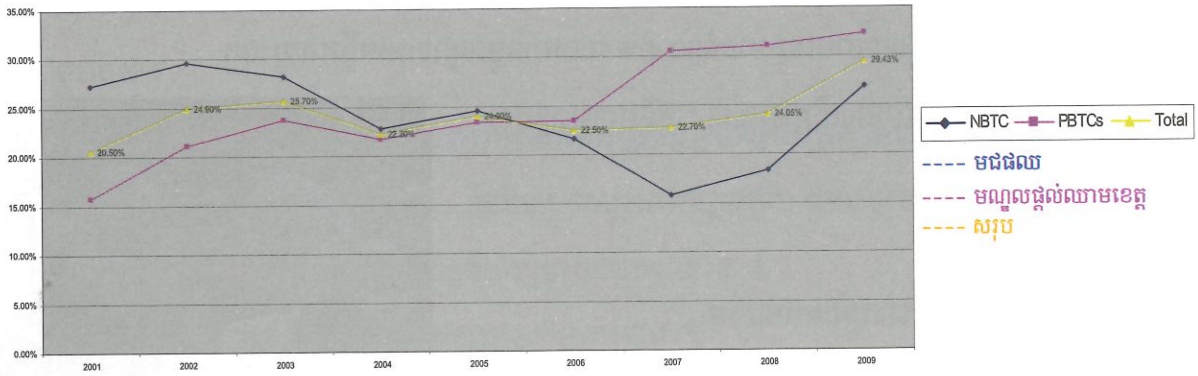
- អ្នកផ្តល់ឈាមជំនួស ឬ បងប្អូនរបស់អ្នកជំងឺ បុគ្គលដែលជាសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកជំងឺដែលបង្កប់នូវអ្នកដែលមានរបររកស៊ីលក់ដូរឈាម ។

អ្នកផ្តល់ឈាមជំនួសនិងអ្នកដែលមានរបររកស៊ីលក់ដូរឈាមគឺជា អ្នកដែលមានអត្រាចំលងរោគខ្ពស់ ជាពិសេស ជំងឺអេដស៍ ក៏ដូចជា ជំងឺឆ្លងដទៃទៀត !

ចំនួនអ្នកផ្តល់ឈាមពី ឆ្នាំ២០០១ ដល់ ឆ្នាំ២០០៨



អត្រាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តផ្តល់ឈាមពី ឆ្នាំ២០០១ ដល់ ឆ្នាំ២០០៨



អ្នកបរិច្ចាគឈាមដោយស្ម័គ្រចិត្ត និង មិនគិតកំរៃគឺជាអ្នកដែលផ្តល់ឈាម ផ្តល់ប្លាសា និង ផ្តល់សមាសធាតុឈាមផ្សេងៗទៀត អាស្រ័យដោយសណ្តានចិត្តល្អរបស់ពួកគេ ព្រមទាំងមិនសង្ឃឹមថា នឹងទទួលបានតំលៃតបស្នងអ្វីទាំងអស់សូម្បីតែប្រាក់ ឬ អ្វីផ្សេងទៀតដែលអាចជំនួសប្រាក់បានដូចជាៈ ថ្លៃឈប់សំរាក ឬ តំរូវការសមស្របណាមួយដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការបរិច្ចាគឈាម ក៏ដូចជាដំណើរកំសាន្តផ្សេងៗ ។

ជំងឺឆ្លងតាមរយៈការចាក់បញ្ចូលឈាម

-ជំងឺគ្រុនចាញ់

- ជំងឺស្វាយ

- ជំងឺរលាកថ្លើម B និង C

- ជំងឺអេដស៍

ដូចអ្នកបានឃើញក្នុងក្រាហ្វិកខាងលើការបរិច្ចាគឈាម ដោយស្ម័គ្រចិត្ត គឺជាប្រភពផ្តល់ឈាមប្រកបដោយសុវត្ថិភាពបំផុត ប៉ុន្តែចំនួនអ្នកស្ម័គ្រចិត្តផ្តល់ឈាមក្នុងមួយថ្ងៃៗមានចំនួនតិចនៅឡើយ ។ នៅភ្នំពេញតំរូវការ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តផ្តល់ឈាមយ៉ាងហោចណាស់ចំនួន ៥០នាក់ក្នុងមួយថ្ងៃៗ ។

ពាក្យគន្លឹះ

ឈាម ជាសារធាតុសំខាន់នៃជីវិត

ឈាម កកើតឡើងនៅក្នុងសរីរាង្គ

អ្នកមានសុខភាពល្អ មានឈាមដែលមានសុវត្ថិភាព

ឈាមមានសុវត្ថិភាព អាចចែករំលែកទៅសង្គ្រោះជីវិតជនរងគ្រោះ និង អ្នកជំងឺ

ផ្តល់ឈាម គឺអំណោយជីវិត !

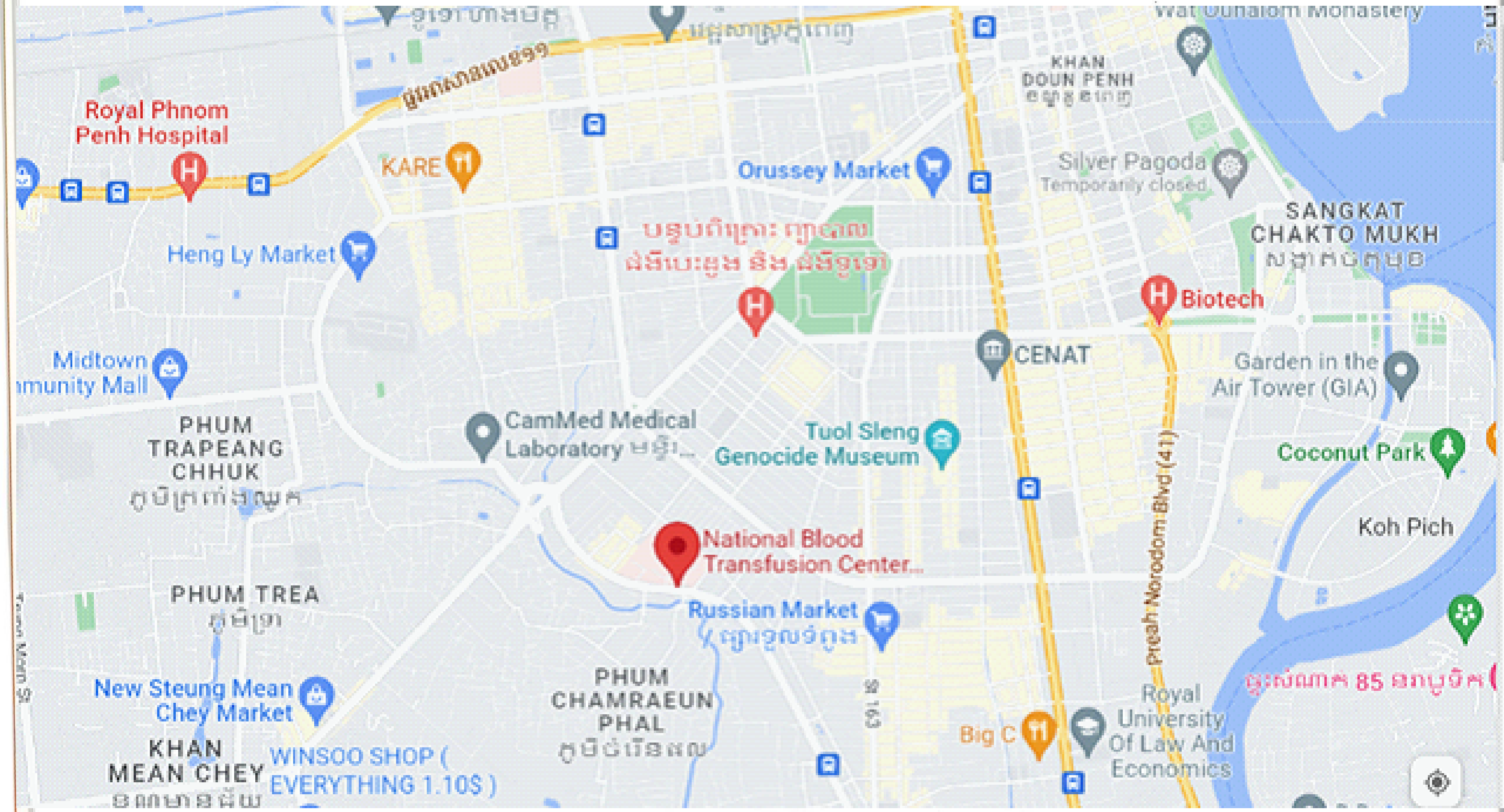
បោះពុម្ពដោយ : ថវិកាជាតិ

ប្រសិនបើលោក អ្នកមានបំណងបរិច្ចាគឈាម សូមលោក អ្នកមេត្តាទាក់ទងជាមួយ
មន្ត្រីកម្មវិធីជ្រើសរើសអ្នកស្ម័គ្រចិត្តបរិច្ចាគឈាម ឬ លោក អ្នកអាចអញ្ជើញទៅផ្តល់
ឈាមនៅមជ្ឈមណ្ឌលជាតិផ្តល់ឈាម ឬក៏មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ឈាមខេត្ត តាមរយៈ
អាសយដ្ឋានដូចខាងក្រោម ៖

មជ្ឈមណ្ឌលជាតិផ្តល់ឈាម

ទូរស័ព្ទ ៖ ០២៣ ៤២៦ ៥៣៥

០២៣ ២១៥ ៩៤៩



គុណសម្បត្តិក្នុងការបរិច្ចាគឈាម

១- វាជួយជំរុញ ការបង្កើតគ្រាប់ឈាមជាថ្មី តាមរយៈមុខងារនៃការផលិតគ្រាប់ឈាមជំនាន់ក្រោយឡើងវិញ

សរីរាង្គរបស់យើង មានការសំរបសំរួលជាស្វ័យប្រវត្តិ ។ ចលនាឈាមរត់ និង ចំណុះឈាមបានបំពេញមកវិញរវាងពី ១ទៅ២ម៉ោង បន្ទាប់ពីបានផ្តល់ឈាម ហើយគ្រាប់ឈាមថ្មី ក៏ជួយជំរុញជីវៈយន្តការ (Bio-Mecanism) តាមរយៈការជំនួសឈាម ដែលបានផ្តល់ ។ មានន័យថា បានផ្តល់សុខភាពល្អ ដល់អ្នកបរិច្ចាគឈាម ។

២- វាក៏នឹងផ្តល់ឱកាសសំរាប់ការពិនិត្យសុខភាព

ការផ្តល់ឈាម ផ្តល់ឱកាសសំរាប់ការពិនិត្យសុខភាពរបស់លោកអ្នក និងប្រវត្តិជំងឺផ្សេងៗ ដូចជា ការឡើងឈាម ជំងឺហឺត ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និង ជំងឺរបេង ជាដើម ដើម្បីអះអាងថា លោកអ្នកមានសុខភាពល្អ ។

៣- លោកអ្នក នឹងបានធ្វើតេស្តឈាម ដោយសំងាត់និងឥតបង់ថ្លៃ

លោកអ្នក នឹងបានធ្វើតេស្តឈាមទៅលើ ប្រភេទក្រុមឈាម មេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទបេ (B) និង សេ (C) មេរោគស្វាយ និង មេរោគអេច អាយ វី (HIV) ពេលលោកអ្នកបានផ្តល់ឈាម ។

៤- វានឹងជួយកាត់បន្ថយ ភាពងាយកើតជំងឺបេះដូង

ការផ្តល់ឈាមជួយការពារ ដល់ភាពងាយកើតជំងឺមហារីកថ្លើម ពោះវៀនធំ និង ផ្លូវដង្ហើម តាមរយៈការបញ្ចេញចោល ជាតិកាល់ស្យូមនូវចំនួនយ៉ាងច្រើនពីក្នុងខ្លួន ។ ជាតិកាល់ស្យូមនេះ ជាដើមហេតុបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺបេះដូង ។

ឯកសារយោង: កាសែតប្រចាំថ្ងៃ ជ្យុង អាង របស់កូរ៉េខាងត្បូង ។

៥- វានឹងផ្តល់ពត៌មានទូទៅ ស្តីពីឈាម ដល់លោកអ្នក

ការផ្តល់ឈាម ផ្តល់ឱកាសដ៏ល្អដល់លោកអ្នក ក្នុងការយល់ដឹងអំពីគ្រាប់ឈាម ។

៦- លោកអ្នកនឹងទទួលបាន រង្វាន់លើកទឹកចិត្ត ពីការផ្តល់ឈាម

លោកអ្នកនឹងទទួលបានរង្វាន់លើកទឹកចិត្តព្រមទាំងអាហារសំរន់ ពីការផ្តល់ឈាម ។

៧- លោកអ្នកនឹងរីករាយ ក្នុងការផ្តល់រង្វាន់នៃជីវិត

ស្ថិតនៅក្នុងខណៈនេះ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងជនរងគ្រោះដោយ ជំងឺគ្រុនចាញ់ គ្រុនឈាម និង គ្រាប់មីន កំពុងរងចាំការជួយពីលោកអ្នក ។ ការផ្តល់ឈាម ផ្តល់ដល់លោកអ្នកនូវបទពិសោធន៍នៃការជួយសង្គ្រោះជីវិតដ៏មានតំលៃ ។

អ្នក ឬ មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក អាចត្រូវការឈាមនៅថ្ងៃណាមួយ

You or someone dear to you may need blood one day

អ្នកផ្តល់ឈាមដើម្បីជាអ្នកជួយសង្គ្រោះជីវិត!

Be a Lifesaver, Give Blood !