

ឈ + មរោត + ឆកទទួលការពិនិត + យ្វ

1. ស + ថាសភាពហាតប + រាណនាពលេបប + ប្រប + បន + ឆ

☐ មិនត + រាប់ត + រាណសម + រាប់សុខភាព

☐ មិនត + រាប់ត + រាណសម + រាប់លើកកម + ពស់សុខភាព ទេ រំដេងអាចរក + សាសុខភាពបាត់ដោយ ។

☐ លើកកម + ពស់សុខភាពបាត់ដោយ រក + ឆក ។

2. យើងសូមណែនាំពីលំហាតប + រាណខ្លីខាងក្រោម + រោម ជើង + បីលើកកម + ពស់សុខភាព និងគុណភាពជីវិតរបស់លោកអ្នក + ឆក ។

1) ប + រកទេលំហាតប + រាណជលលោកអ្នក + ឆកគួរឲ្យ + រំដេង

☐ ការជើងលើស ☐ ការជើង ☐ ការឡើងដំណើរ + ឆ

☐ ការហើលទឹក ☐ លើទឹក ☐ ជើង

☐ រាប់ហាតប + រាណ ☐ រាប់ ☐ តាំងសម + មាឌ

☐ ការលើកទម + ឆក ☐ ផ + សង្ស័យ

2) រយៈពេលហាតប + រាណ

☐ ១០នាទី

☐ ១៥-៣០នាទី

☐ លើស ៣០នាទី

☐ ផ + សង្ស័យ

3) ភាពញឹកញាប់នៃការហាតប + រាណ

☐ ១-២ ដងក្នុង ១ សប្តាហ៍ + តាហ៍

☐ ៣-៤ ដងក្នុង ១ សប្តាហ៍ + តាហ៍

☐ លើសពី ៥ដងក្នុង ១ សប្តាហ៍ + តាហ៍

3. បញ្ចូល + ហាសុខភាព ឬស + ថាសភាពសុខភាពអាចមានភាពប + រស់រវើកឡើង តាមរយៈការហាតប + រាណ.

☐ លើសទម + ឆក

☐ ភាពតានតឹងក្នុង ក្នុងចិត្ត + ត

☐ សម + ពាធនាម + ពស់

☐ ទឹកនោមផ្អែម + អមែ

☐ ជំងឺបង្កើន

☐ ដាច់សរសៃឈាមក្នុង ក្នុងខួរក្បាល + បាល

☐ ជាតិខ្ពស់ + លាញ់ខ្ពស់ + ក្នុងឈាម

☐ ជំងឺពុករលួយ + អីដ

☐ ឈឺចាប់ + អីដ ឬសន្ត + លាក់

☐ រដូវសរសៃឈាមរលួយ

☐ ការធ្ងន់ + លាក់ទឹកចិត្ត + ត

☐ ផ + សង្ស័យ

4. មតិយោបល់ដទៃទៀត (100 គូអក + សរ ឬតិចជាង)

ឈ + មរោត + រុក្ខទេ + យ/ ហត + ថលខោ

※ រំដេង + ជបញ្ច + ជាន់សមអាចប + រើសម + រាប់ម + ឆកមានឡើយ ។ រាសម + រាប់តែការរៀបចំទម + លាបតែការរស់នៅប៉ុណ្ណោះ + ណា ។