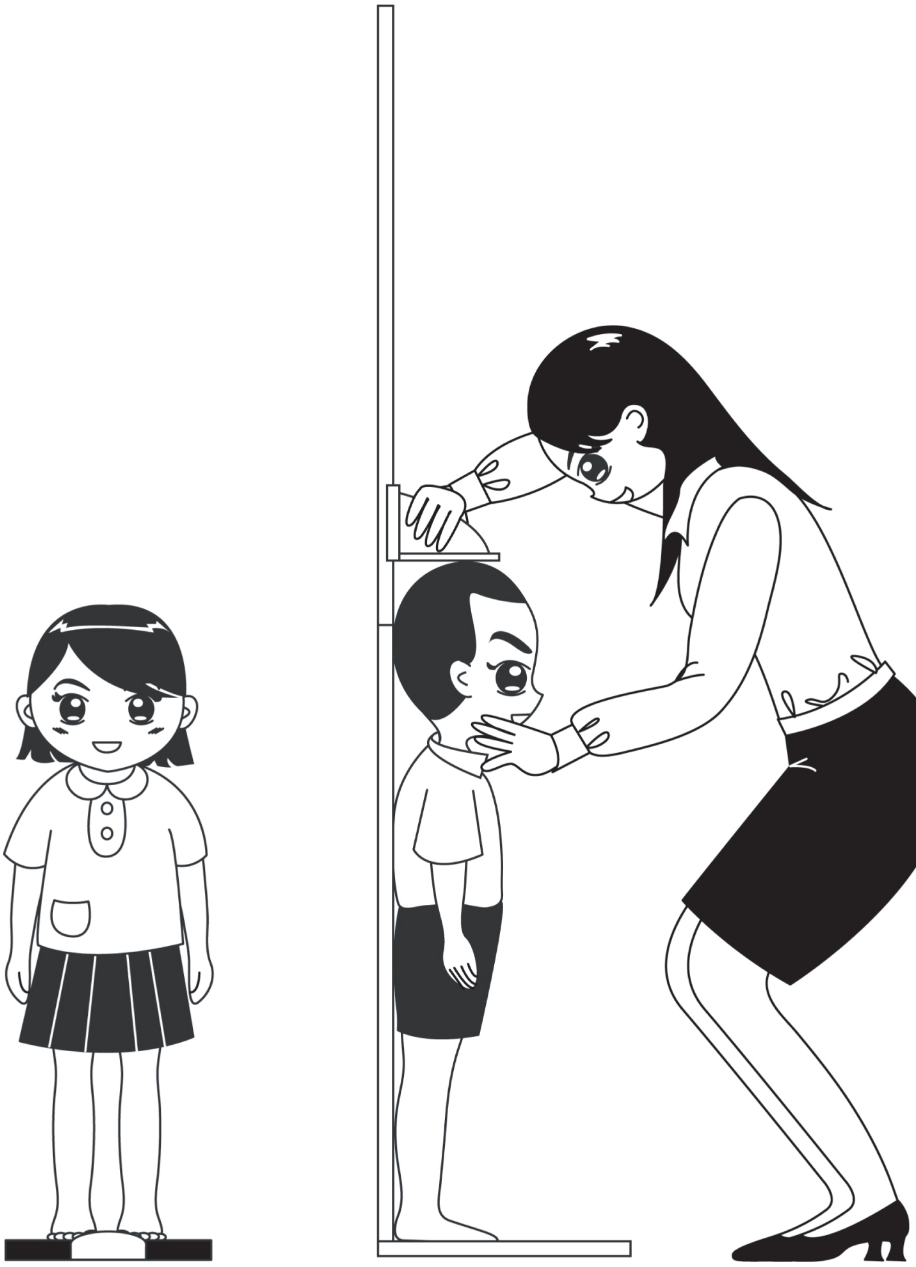
បច្ចេកទេសថ្លឹងទំងន់ និងវាស់កំពស់



ទំងន់ និងកំពស់

ទំងន់ និងកំពស់ជាទិន្នន័យមួយដែលទាក់ទងជាមួយទំហំរបស់រាងកាយ ដូចជា:

• ទំងន់ប្រាប់ឱ្យដឹងពីធាតុផ្សំរបស់រាងកាយ មានដូចជា សាច់ ឈាម ខ្លាញ់ សាច់ដុំ ឆ្អឹង និងទឹក ដែលមានក្នុងសារពាង្គកាយ ។

• កំពស់ប្រាប់ឱ្យដឹងពីធាតុផ្សំរបស់រាងកាយ ត្រង់កន្លែងដែលផ្សំដោយឆ្អឹងប៉ុណ្ណោះ ដោយគិតទាំង ក្បាល ឆ្អឹងខ្នង ឆ្អឹងត្រគាក និងជើង ។

ដូច្នេះ ទើបគេនិយមប្រើទំងន់ និងកំពស់ជារង្វាស់សំរាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងការវាស់ឱ្យដឹងពីការផ្លាស់ប្តូរ និងការរីកធំធាត់របស់រាងកាយ និងប្រាប់ឱ្យដឹងពីរបបចំណីអាហារដែលគេបានទទួលទាន ហើយអាចប្រើបាន ទាំងក្មេងទាំងចាស់ ។

ការថ្លឹងទំងន់ និងវាស់កំពស់មានចំនុចល្អ ដូចជា :

• ជាវិធីដែលគ្មានគ្រោះថ្នាក់ ។

• ឧបករណ៍ដែលប្រើក្នុងកិច្ចការនេះមានតំលៃថោក និងអាចធ្វើទៅបានយ៉ាងងាយស្រួល ។

• អាចចល័តផ្លាស់ទីកន្លែងទៅធ្វើការវាស់-ថ្លឹងបានគ្រប់ទីកន្លែងប្រៀបដូចបន្ទប់ធ្វើការចល័ត ។

• វាស់បានឆាប់រហ័សធ្វើឱ្យអាចវាយតំលៃពីស្ថានភាពរបបចំណីអាហាររបស់មនុស្សបានចំនួនច្រើន នាក់ ។

• ផ្តល់លទ្ធផលជាតួលេខ សំរាប់ធ្វើការបែងចែកទៅតាមក៏រិតបាន ។

• ផ្តល់ទិន្នន័យគ្រប់គ្រាន់ ដែលអាចប្រាប់ឱ្យដឹងពីស្ថានភាពដំបូង ដែលទាក់ទងនឹងកង្វះសារជាតិ អាហារ ឬ មានរបបចំណីអាហារ លើសអាចធ្វើឱ្យកើតជំងឺធាត់បាន ។

• ការវាស់ អាចជាកាវាស់តែមួយលើក ដើម្បីវាយតំលៃពីស្ថានភាពរបបចំណីអាហារក្នុងពេលនោះ តែម្តង ឬ អាចវាស់ជាបន្តបន្ទាប់គ្នាក្នុងរយៈពេលយូរ ដើម្បីតាមដានមើលការធំធាត់របស់កុមារ ឬ សង្កេត ការប្រែប្រួលដែលកើតមានឡើងចំពោះកុមារ ។ ទោះបីជាវិធីថ្លឹង ជាវិធីមួយធ្វើទៅដោយងាយ ប៉ុន្តែត្រូវការ បំរុងប្រយ័ត្ន ខ្ពស់ដើម្បីទទួលបានទិន្នន័យត្រឹមត្រូវ និងច្បាស់លាស់ ព្រោះវាជារឿងសំខាន់ ។

មិនច្បាស់

ច្បាស់តែមិនត្រឹមត្រូវ

ច្បាស់ និងត្រឹមត្រូវ

ឧបករណ៍ថ្លឹងទម្ងន់ និង វាស់កំពស់

ឧបករណ៍ថ្លឹងទំងន់ ឬជញ្ជីង

ឧបករណ៍ថ្លឹងទម្ងន់សិស្ស ដែលសាលារៀនភាគច្រើននិយមប្រើ គឺជាឧបករណ៍ថ្លឹងទម្ងន់ប្រភេទរឺស័រ(Spring) អាចថ្លឹងទម្ងន់បាន រហូតដល់ ១២០ -១៤០ គីឡូក្រាម ។ នៅលើឧបករណ៍ថ្លឹងទម្ងន់នេះ មាននាឡិកាបង្ហាញតួលេខ មានទ្រនិចចង្អុលប្រាប់ពីចំនួនរបស់ទម្ងន់ ដែលអាចថ្លឹងទម្ងន់បានយ៉ាងត្រឹមត្រូវល្អិតល្អន់ចាប់ពី 0.៥ គីឡូក្រាមឡើងទៅ និងមានតួលេខសរសេរបញ្ជាក់ទម្ងន់មួយចន្លោះ ៥ គីឡូក្រាមដោយតួលេខទាំងនោះបែរមក រកអ្នកដែលត្រូវថ្លឹង ព្រោះត្រូវបានគេផលិតសំរាប់ឱ្យអ្នកថ្លឹងមើលឃើញទំម្ងន់របស់ខ្លួនឯង ។ ដូចនេះ ពេលប្រើថ្លឹងទម្ងន់សិស្សត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការមើលតួលេខទម្ងន់ ។

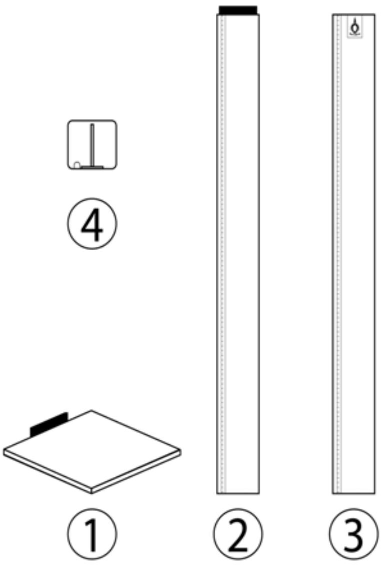
ឧបករណ៍វាស់កំពស់

ឧបករណ៍វាស់កំពស់ប្រើសំរាប់វាស់កំពស់របស់សិស្ស គឺវាស់ក្នុងឥរិយាបថឈរទើបត្រូវប្រើជាមួយកុមារដែលមានអាយុចាប់ពី ២ ឆ្នាំឡើងទៅ ។ ឧបករណ៍វាស់កំពស់ដែលសាលារៀនភាគច្រើនមានប្រកបដោយផ្នែកផ្សេងៗ ដូចខាងក្រោម :

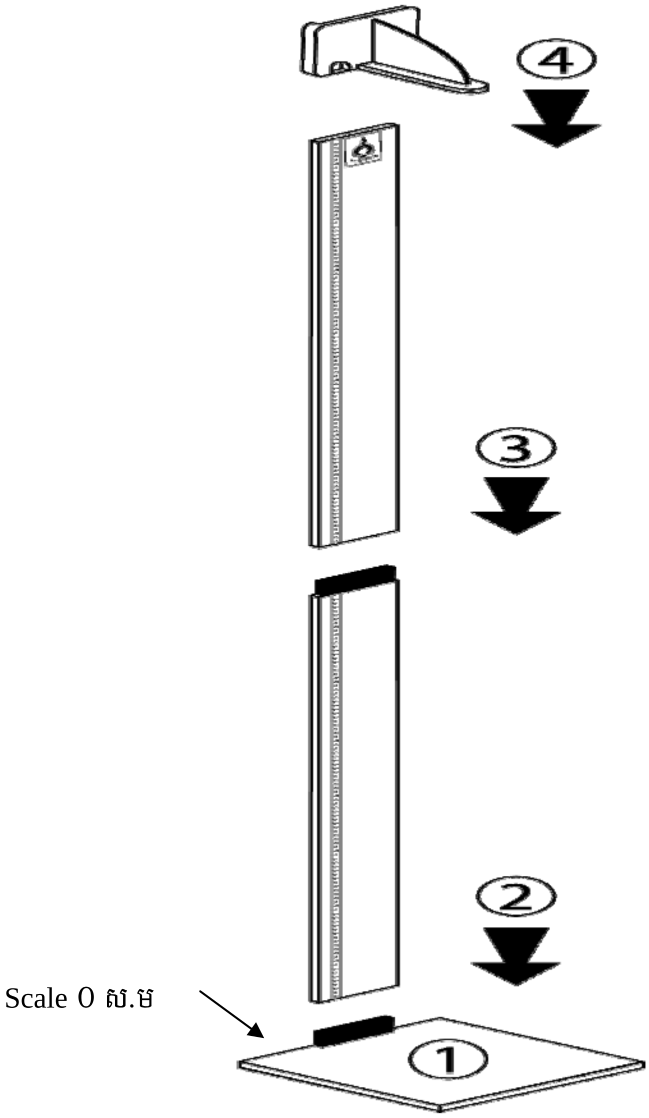
ផ្នែកទី ១ បន្ទះឈរ ធ្វើពីឈើមានទំហំសមល្មម និងមានរាងជាចតុកោណកែង ។

ផ្នែកទី ២ និងផ្នែកទី ៣ ជាបន្ទះក្តារមានក្រិតក៏រិតតួលេខសំរាប់វាស់កំពស់ ដោយអាចក៏រិតបានរង្វាស់ដល់ 0.១ សង់ទីម៉ែត្រ ។

ផ្នែកទី ៤ ឈើវាស់កំពស់ត្រង់ក្បាលអាចរំកិលចុះឡើងបាន មានរនុកឈើសំរាប់រំកិលមួយ ។



ពេលនាំយកមកប្រើ ត្រូវយកផ្នែកទាំងបួនមកតំឡើងរួមបញ្ចូលគ្នាឱ្យជាប់ល្អដោយយកផ្នែកទី ២ ត្រង់ចុងចំនុច 0 សង់ទីម៉ែត្រ តជាមួយផ្នែកទី ១ ហើយផ្នែកទី ៣ ជាមួយផ្នែកទី ២ ដោយឱ្យតួលេខនៅលើក្តារតរៀងគ្នា និងយកផ្នែកទី ៤ ព្យួរជាប់ជាមួយទំពក់នៅលើផ្នែកទី ៣ ។ ពេលវាស់ទើបយកផ្នែកទី ៤ ចេញពីទំពក់ហើយពាក់ទៅក្នុងរនុកឈើ (ផ្នែកទី ៣) សាកល្បងរំកិលចុះឡើងឱ្យបានល្អមិនឱ្យស្អិត (មើលរូប) ។



វិធីថ្លឹងទម្ងន់ និង វាស់កំពស់

មុននឹងធ្វើការថ្លឹងទម្ងន់ និងវាស់កំពស់រាល់លើកគួរត្រួតពិនិត្យ និងត្រៀមឧបករណ៍ សំភារៈដែលចាំបាច់ត្រូវប្រើឱ្យបានស្រេចបាច់ល្អ សំភារៈ និងឱ្យបករណ៍ដែលចាំបាច់ត្រូវប្រើមានដូចជា :

☑ ជញ្ជីង

☑ កូនជញ្ជីងខ្នាត ៥ និង ១០ គីឡូក្រាម

☑ ឧបករណ៍វាស់កំពស់

☑ ប៊ិច

☑ ជ័រលុប

☑ ក្រដាសកត់ត្រា

ដំណាក់កាលនៃការថ្លឹងទម្ងន់

១.ការត្រៀមឧបករណ៍ថ្លឹងទំងន់

- ដាក់ឧបករណ៍ថ្លឹងទម្ងន់លើផ្ទៃរាបស្មើ និងឱ្យនឹងល្អ ។
- **មុននឹងធ្វើការថ្លឹង** ត្រូវត្រួតពិនិត្យជញ្ជីង ឱ្យមានភាពត្រឹមត្រូវ ដោយប្រើកូនជញ្ជីងទម្ងន់ ៥ គីឡូក្រាម ឬ ១០គីឡូក្រាមដើម្បីធ្វើការសាកល្បង ។ ពេលមានលំអៀងត្រូវកែឱ្យត្រឹមត្រូវមុននឹង ធ្វើការថ្លឹងទម្ងន់ (វិធីកែតំរូវសូមអានក្នុងសៀវភៅណែនាំការប្រើឧបករណ៍នោះ) ។
- **ក្នុងពេលធ្វើការថ្លឹង** ត្រូវត្រួតពនិត្យភាពត្រឹមត្រូវរបស់ឧបករណ៍ជារយ:ៗ ដោយប្រើកូនជញ្ជីងស្តង់ដា នៅរាល់ពេលធ្វើការថ្លឹងបានចំនួន ២០ នាក់ម្តង ។

២.ការត្រៀមកុមារ ឬ អ្នកដែលត្រូវថ្លឹងទម្ងន់

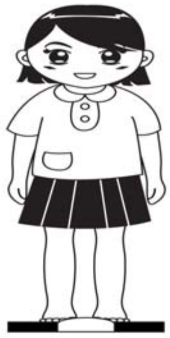
- ដោះសំលៀកបំពាក់ និង គ្រឿងតែងខ្លួនដែលក្រាស់ ៗ ចេញឱ្យអស់នៅសល់តិចតួចបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន ។
- ដោះគ្រឿងតុបតែងខ្លួន និងយកកាបូបលុយចេញ ។
- ដោះស្បែកជើង ។

៣. វិធីថ្លឹងទម្ងន់

៣.១ កំនត់ទ្រនិចរបស់ជញ្ជីងឱ្យនៅត្រង់ចំនុច 0 ។ រាល់លើកមុននិងឱ្យកុមារឡើង លើបន្ទះក្តារ ហើយត្រួតពិនិត្យថា ជាចំនុចកណ្តាល ឬទេ ដោយប្រើដៃសង្កត់លើបន្ទះក្តាររបស់ ឧបករណ៍

ថ្លឹងហើយលែងដៃ។ ត្រួតពិនិត្យមើលថាតើទ្រនិចរបស់ជញ្ជីងថ្លឹងនោះត្រលប់ទៅកាន់ ចំនុច <u>0</u> ឬ ទេ ? ធ្វើដដែល ៗ ចំនួន ២-៣ ដងដើម្បីឱ្យមានភាពប្រាកដប្រជា ។

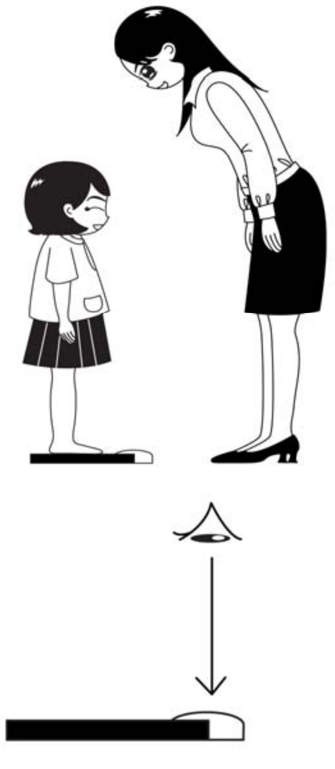
៣.២ ឱ្យកុមារឈរនៅចំកណ្តាលបន្ទះក្តារឧបករណ៍ថ្លឹង ឈរឱ្យត្រង់ខ្លួន និងមើលទៅមុខត្រង់ ដោយមិនឱ្យប៉ះពាល់ផ្នែកផ្សេងៗ ទៀតក្រៅពីបន្ទះក្តារឈរ ។



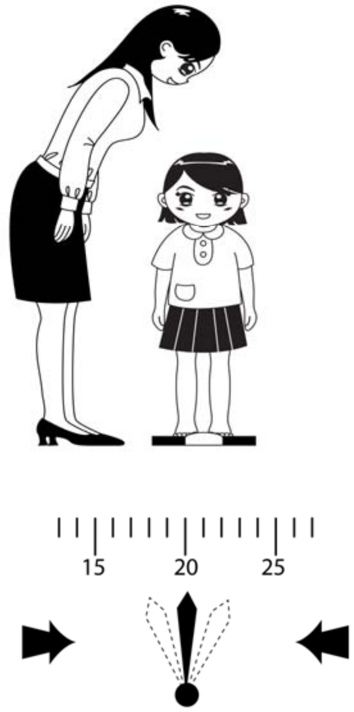
✓ ឈរត្រង់ និងសំលឹងទៅមុខត្រង់

X មិនអោន មិនកំរើក

៣.៣ ការមើលតួលេខដែលថ្លឹងបាននៅលើនាឡិកាយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្ន ដោយមើលតាមខ្សែកោង ត្រូវគ្នានិងទ្រនិច ហាមមើលបញ្ឈៀងពីខាងព្រោះអាចនាំឱ្យមើលលំអៀងបាន ។



មើលឱ្យត្រង់ចំពីលើទ្រនិច



ហាមមើលពីចំហៀង ឬ មើលពីខាង

៣.៤ ត្រូវកត់ត្រាតួលេខចូលក្នុងក្រដាសកត់ត្រាឱ្យរួចជាមុនសិនទើបឱ្យក្មេងចុះពីលើជញ្ជីង ។

៣.៥ មើលទ្រនិចជញ្ជីងឱ្យនៅចំលេខ 0 មុននឹងថ្លឹងក្មេងផ្សេងទៀត ។

៣.៦ ពេលថ្លឹងបានចំនួន ២០ នាក់ត្រូវត្រួតពិនិត្យភាពត្រឹមត្រូវរបស់ជញ្ជីង ដោយប្រើកូនជញ្ជីងតាមស្តង់ដា ។

៣.៧ ពេលប្រើរួចគួរប្រើកន្ទ្រេងជូតសំអាតបន្ទះក្តារឈរហើយរក្សាទុកក្នុងកន្លែងស្ងួត និងមិនឱ្យត្រូវកំដៅ ហើយហាម យក វត្ថុផ្សេងៗ មកដាក់សង្កត់ពីលើ ។

<u>ចំនុចដែលគួរអនុវត្តពេលមានការថ្លឹងបន្តបន្ទាប់គ្នារយៈពេលយូរ</u>

- ក្នុងការថ្លឹងទម្ងន់ក្មេងគួរថ្លឹងមុនពេលក្មេងមិនទាន់ទទួលទានអាហារឆ្អែត ។
- គួរថ្លឹងទម្ងន់នៅក្នុងអំឡុងពេលតែមួយជាមួយគ្នា ។

តំណាក់កាលនៃការវាស់កំពស់ (កុមារអាយុចាប់ពី ២ ឆ្នាំឡើងទៅដែលអាចឈរបាន)

១. <u>ការត្រៀមឧបករណ៍វាស់</u>

១.១ ដាក់ឧបករណ៍វាស់នៅលើផ្ទៃរាបស្មើ និងត្រូវដាក់ផ្អែកជងនៅជាប់នឹងជញ្ជាំង ។

១.២ ត្រួតពិនិត្យកន្លែងវាស់កំពស់ឱ្យស្ថិតនៅកន្លែងដែលត្រឹមត្រូវមិនលំអៀង ។

២.<u>ការត្រៀមក្មេង ឬអ្នកដែលត្រូវយកមកវាស់កំពស់</u>

២.១ ដោះស្បែកជើងចេញ ។

២.២ ករណីដែលធ្វើម៉ូដសក់ខ្ពស់ ឬ ពាក់ដង្កៀប ឬ ចងសក់ខ្ពស់ត្រូវយកចេញមុនធ្វើការវាស់កំពស់ដើម្បីឱ្យ វាស់បានត្រឹមត្រូវ ។

២.៣ ករណីពាក់មួកត្រូវដោះមួកចេញ ។

៣.<u>វិធីវាស់កំពស់</u>

៣.១ ឱ្យក្មេងឈរចំកណ្តាលបន្ទះក្តារដោយបែមុខចេញ បែរខ្នងទៅរកម៉ែត្រ ក្បាល ដងខ្លួន និងចុងជើងស្ថិតនៅជួរតែមួយ ជើងជាន់ឱ្យរាបនឹងកែងទាំងពីរដាក់ជិតគ្នា (១) ។

៣.២ ឈរដកខ្លួនឱ្យត្រង់ ដកដង្ហើមវែងៗ ដាក់ជើងត្រង់ ជង្គង់ត្រង់ កែងជើងនិងកំភួនជើងដាក់ឱ្យប៉ះម៉ែត្រវាស់ (ត្រង់ចំនុច ២ ,៣ ,៤ , ៥) ។

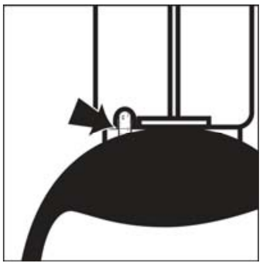
៣.៣ មុខបែរត្រង់ ភ្នែកមើលត្រង់ទៅមុខ ក៏រិតខ្សែភ្នែកដាក់ឱ្យស្របជាមួយផ្ទៃរាប (ចំនុច ៦ ,៧) ។

៣.៤ ខ្នងត្រង់មិនអ៊ែន ស្មាមិនឱន ក្បាល ខ្នង និងគូថដាក់ឱ្យប៉ះជាមួយបន្ទះក្តារដែលជាម៉ែត្រវាស់ និងដៃទាំងសងខាងសំយ៉ុងចុះជាប់ជាមួយដងខ្លួន (៨ ,៩ ,១០ ,១១) ។

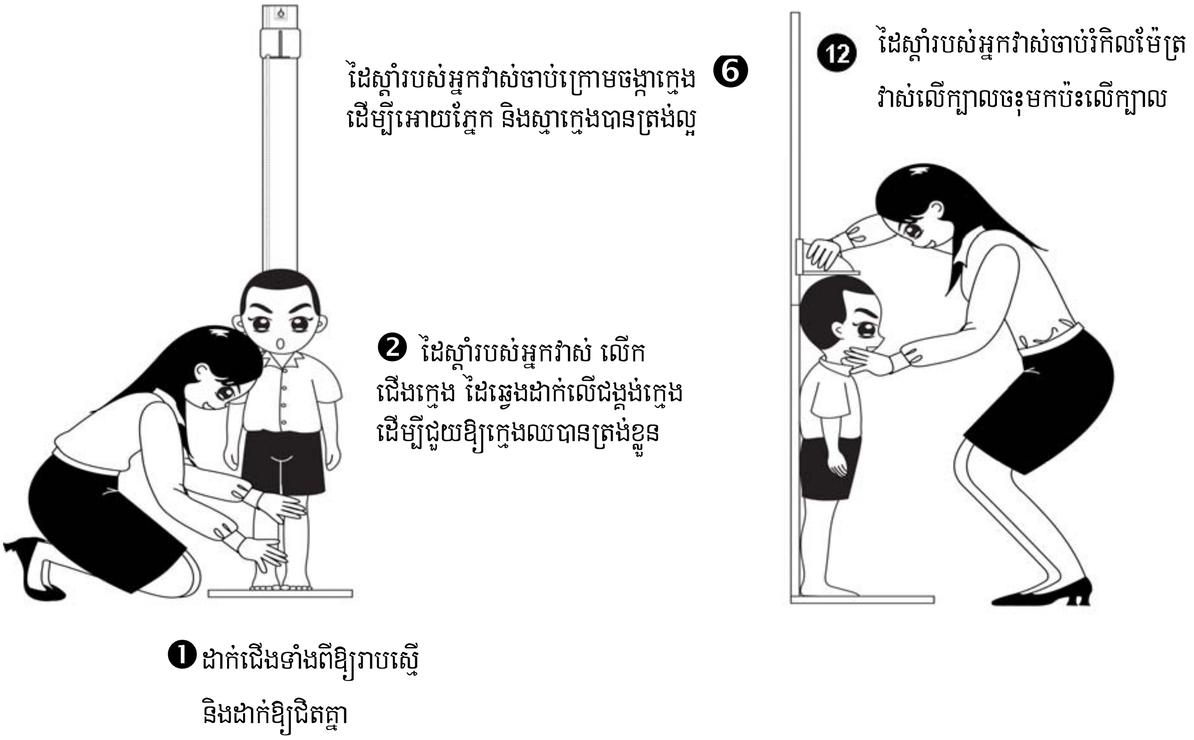
៣.៥ រំកិលម៉ែត្រចុះមកប៉ះត្រង់ផ្នែកលើបំផុតរបស់ក្បាល ដោយសង្កត់ម៉ែត្រចុះមកលើ

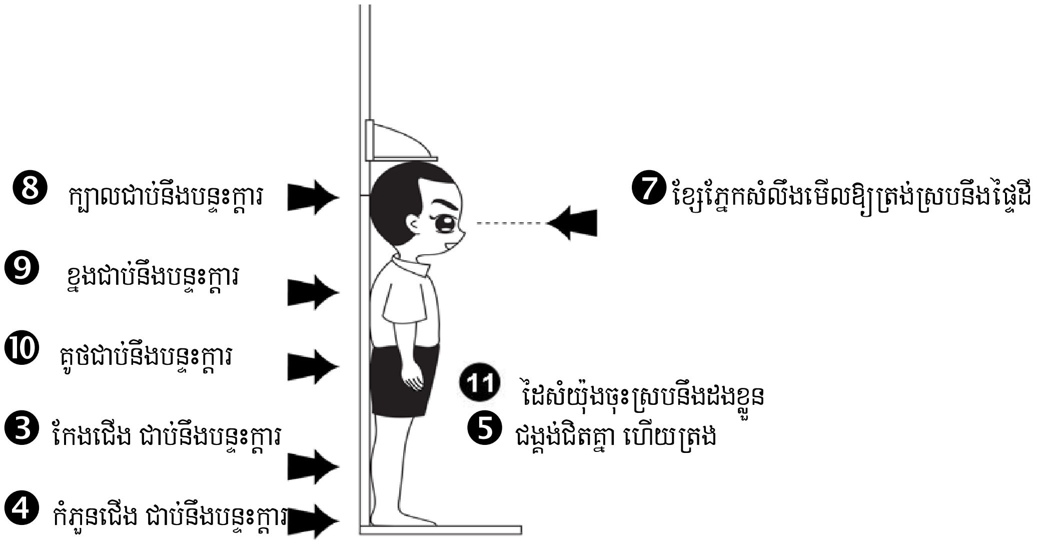
សរសៃសក់ (ចំនុច ១២)

៣.៦ មើលតួលេខកំពស់ត្រឹមកំរិតខ្សែភ្នែកឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ដោយយកដល់ចំនុច 0.១ សង់ទីម៉ែត្រ ។ កត់តួលេខចូលក្នុងក្រដាសកត់ត្រាឱ្យរួចសិនទើបឱ្យក្មេងចេញពីម៉ែត្រវាស់បាន ។



៣.៧ ពេលប្រើរួចគួរយកកន្សែងស្ងួតជូតសំអាតបន្ទះក្តារនោះនិងយកឈើវាស់ត្រង់កំរិតក្បាលព្យួរទុកជាមួយនឹងទំពក់ដែលថ្គក់ជាប់នៅលើបន្ទះក្តារវាស់ ទុកដូចដើម ។

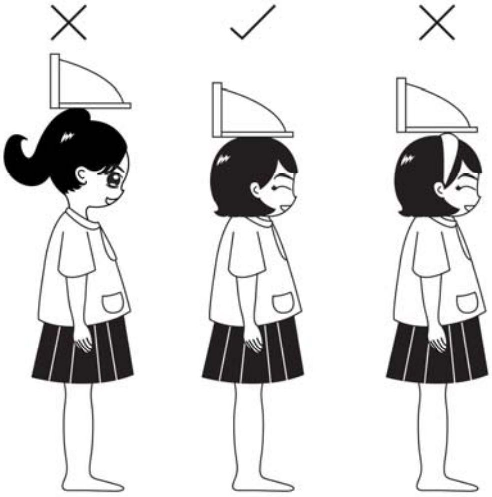




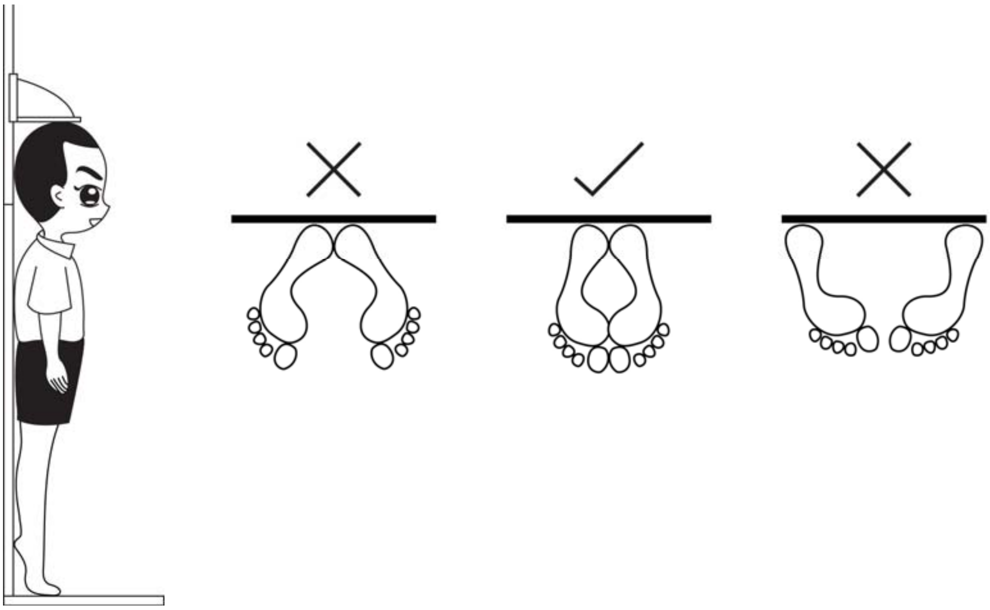
ចំនុចគួរប្រយ័ត្ន

ភាពលំអៀងផ្សេងៗ ដែលអាចកើតឡើងក្នុងការវាស់ មានដូចជាៈ

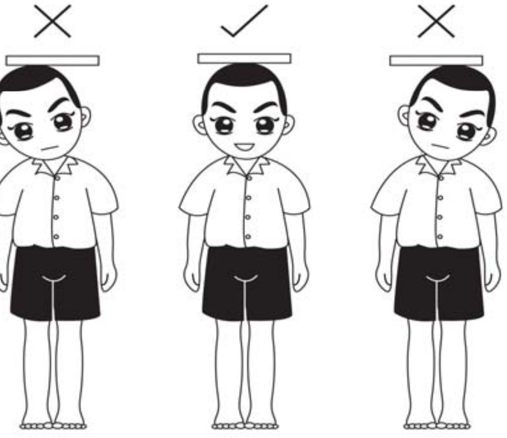
- ការថ្លឹងទម្ងន់
    - -មិនបានត្រួតពិនិត្យមើលភាពត្រឹមត្រូវរបស់ជញ្ជីង ។
    - -មិនបានដោះស្បែកជើង ឬស្បៀកពាក់ខោអាវក្រាស់ៗ ពេក ។
    - - មិនបានយកចេញនូវរបស់លេង កាបូបយួរ បន្ដោងសោរ...។
    - - ក្មេងធ្វើចលនាវិវរហូត មិនព្រមនៅស្ងៀម ។
- ការវាស់កំពស់
    - -ពាក់ស្បែកជើង ឬមួក ឬធ្វើម៉ូដសក់ខ្ពស់ៗ ឬពាក់បូរ ឬចងសក់ដោយមិនបានដោះចេញ ។



- ប្រអប់ជើងមិនបានឈរលើផ្ទៃរាប ឈរជំទែង និងដាក់ជើងមិនជិតគ្នា ។



- ក្បាលមិនបានស្ថិតនៅចំកន្លែងដែលចង់បាន ។



- ក្តារវាស់មិនបានប៉ះចំលើក្បាលដោយត្រឹមត្រូវ ។

-ការមើលលទ្ធផលមិនត្រឹមត្រូវ មើលពីចំហៀង ឬមើលពេលក្មេងចុះពីលើម៉ែត្រវាស់ ។

-ការកត់ត្រាលទ្ធផលមានកំហុសឆ្គង ។

ដើម្បីការពារកុំឱ្យមានកំហុសឆ្គង ដែលអាចកើតមានឡើងពីការសរសេរតួលេខទើបណែនាំក្នុងការកត់ត្រាតួលេខ ដូចខាងក្រោម ៖

1 2 3 4 5 6 7 8 9 Ø

ឯកសារពិគ្រោះ

1. Cogill B. **Anthropometric Indicators Measurement Guide**. 2003 Revision. Food and Nutrition Technical Assistance Project. Washington D.C. Website: www.fantaproject.org

2.នាយកដ្ឋានអនាម័យ ក្រសួងសុខាភិបាល. **សៀវភៅមាតិកានៃការប្រើគោលការណ៍ពិគ្រោះពីទម្ងន់ និងកំពស់.** ២000.

3. ឌុរ៉ែផន ចិត្តចែង. **សៀវភៅមាតិកាការវាយតំលៃ និង ការប្រើទិន្នន័យ អំពីស្ថានភាពរបបចំណីអាហារក្នុង គំរោងកុមារហូបឆ្អែតយើងញញឹមបាន**. វិទ្យាស្ថានស្រាវជ្រាវរបបចំណីអាហារសកលវិទ្យាល័យមហិតល.

ឧបសម្ព័ន្ធ

ការនាំយកទិន្នន័យរបស់ទម្ងន់ និងកំពស់ទៅប្រើ

ភាពត្រឹមត្រូវរបស់ទិន្នន័យដែលបានយកទៅប្រើជាប្រយោជន៍ គឺ អាស្រ័យទៅលើកត្តានៃការយកឧបករណ៍វាស់ដែលមានភាពត្រឹមត្រូវ ឬ មានវិធីការវាស់ដែលត្រឹមត្រូវច្បាស់លាស់ ហើយថែមទាំងអាស្រ័យលើកត្តាសំខាន់មួយចំនួនទៀតដូចជា

- ត្រូវដឹពីអាយុពិតប្រាកដ ពិសេសអាយុរបស់ក្មេង ។
- ជ្រើសរើសប្រើខ្នាតរង្វាស់ដែលសមស្របជាមួយវត្ថុបំណងរបស់គំរោង ។
- ជ្រើសរើសប្រើទិន្នន័យពិគ្រោះផ្សេងៗ (Reference Data) ឱ្យសមស្របជាមួយក្រុមអាយុរបស់ក្រុមមនុស្ស ដែលត្រូវធ្វើការវាយតំលៃ ។
- ជ្រើសរើសប្រើគោលការណ៍សំរេចចិត្ត (Cut off Point) ដែលសមស្របក្នុងការប្រៀបធៀបទិន្នន័យដើម្បីសំរេចចិត្តថា ក្រុមមនុស្សដែលត្រូវធ្វើការវាយតំលៃ មានរបបចំណីអាហារនៅក្នុងកំរិតប្រក្រតី ឬទេ ?

ការប្រើទម្ងន់ និងកំពស់ដើម្បីវាយតំលៃស្ថានភាពរបបចំណីអាហារចាំបាច់ត្រូវនាំយកផលិតផល ដែលបានយកមកប្រៀបធៀបជាមួយតំលៃស្តង់ដារបស់ក្មេងដែលមានការលូតលាស់ប្រក្រតី ហើយស្ថិតនៅក្នុងក្រុមអាយុដូចគ្នា ។ គោលការណ៍សកលដែលត្រូវប្រើមានដូចជា:

- គោលការណ៍អះអាងរបស់ WHO : NCHS Reference (National Center for Health statistic, NCHS Growth Standard 1976)
- គោលការណ៍អះអាងពីទម្ងន់ និងកំពស់ ដើម្បីធ្វើការវាយតំលៃស្ថានភាពនៃការលូតលាស់រាងកាយរបស់កុមារថៃ ព.ស ២៥៣៨ ឬ គ.ស ១៩៩៥ របស់ក្រសួងសុខាភិបាល ព្រះរាជាណាចក្រថៃ ។

ខ្នាតរង្វាស់ដែលប្រាប់ឱ្យដឹងពីស្ថានភាពរបបចំណីអាហាររបស់ក្មេងមាន ៣ យ៉ាងដូចខាងក្រោម:

- **ទម្ងន់តាមកំរិតអាយុ (Weight For Age)**

  បើតំលៃដែលវាស់បានតិចជាង -2 SD មានន័យថា ទម្ងន់ទាបជាងស្តង់ដា ។

- **កំពស់តាមកំរិតអាយុ (Weight For Height)**

  បើតំលៃដែលវាស់បានទាបជាង -2 SD មានន័យថា ទាប ។

- **ទម្ងន់តាមកំរិតកំពស់ (Height For Age)**

  បើតំលៃដែលវាស់បានតិចជាង - 2 SD មានន័យថា ស្គម ។

បើតំលៃដែលវាស់បានច្រើនជាង +2 SD មានន័យថា ចាប់ផ្តើមធាត់ ។

បើតំលៃដែលវាស់បានច្រើនជាង +3 SD មានន័យថា ធាត់ ។

ក្នុងការប្រើទម្ងន់តាមកំរិតអាយុ (Weight For Age) និងកំពស់តាមកំរិតអាយុ (Height For Age) **ត្រូវគណនាអាយុរបស់ក្មេង** ឱ្យបានជា ឆ្នាំ និងខែ នៅត្រឹមថ្ងៃដែលធ្វើការថ្លឹងទម្ងន់ និងវាស់កំពស់នោះ ។

ការគណនាអាយុរបស់ក្មេង

នាំយកថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំ ដែលបានបានធ្វើការថ្លឹង-វាស់កំពស់មកដកជាមួយថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំកំណើតរបស់ក្មេងនោះ និងកំនត់ថា បើសំនល់តិចជាង ១៥ ថ្ងៃ រឺ ១៥ ថ្ងៃពេញ ត្រូវកាត់ចោល តែលើសពី ១៥ ថ្ងៃទៅ ត្រូវចាត់ទុក ស្មើនឹងមួយខែ ។

ឧទាហរណ៍

ក្មេងប្រុស**កុប**កើតថ្ងៃទី ៩ ខែ តុលា ព.ស. ២៥៤១ គ.ស ១៩៩៨ ថ្លឹងទម្ងន់ និងវាស់កំពស់នៅថ្ងៃទី ៥ ខែ សីហា ព.ស ២៥៤៩ គ.ស ២០០៦ មានទំងន់ ២០គីឡូក្រាម មានកំពស់ ១១០ សង់ទីម៉ែត្រ

	ឆ្នាំ	ខែ	ថ្ងៃ
		12**	30*
ឆ្នាំ ខែ ថ្ងៃដែលថ្លឹងទម្ងន់-វាស់កំពស់	2549	08	05
ឆ្នាំ ខែ ថ្ងៃកំណើត	2541	10	09
អាយុរបស់កុមារ	7	9	26

កំនត់សំគាល់ : * **ប្រលោះថ្ងៃ** ដើម្បីដកបានត្រូវសុំខ្ចីខែមកមួយខែ គឺ ៣០ ថ្ងៃ សរុបស្មើនិង ៣៥ ថ្ងៃ ទើបអាចដក ៩ ថ្ងៃ នៅសល់ ២៦ ថ្ងៃ ។

** **ប្រលោះខែ** នៅពេលដែលត្រូវថ្ងៃខ្ចី ទៅមួយខែហើយ នៅសល់ ៧ ខែ ដើម្បីឱ្យដកបានទើបត្រូវខ្ចីឆ្នាំមក ១ ឆ្នាំគឺ ១២ ខែ រួមប្រលោះខែ គឺបន្ទាត់ទីមួយត្រូវជា ១៩ ខែ ដក ១០ ខែ ចេញនៅសល់ ៩ ខែ ។

ដូចនេះកុមារា**កុប**មានអាយុ ៧ ឆ្នាំ ១០ ខែ ។

នៅពេលដែលគណនាអាយុបានហើយ ទើបនាំទម្ងន់ និង កំពស់មក ប្រៀបធៀបជាមួយតំលៃតាមគោលការណ៏របស់ NHCS របស់កុមារដែលមានអាយុ ៧ ឆ្នាំ ១០ ខែ ឃើញថាកុមារនេះមានទំម្ងន់ ស្ទើរតែទាប នៅពេលដែលប្រើទម្ងន់តាមកំរិតអាយុ (Weight For Height) ជាអាំងឌីកាទ័រ ហើយទាបនៅពេលប្រើកំពស់តាមកំរិតអាយុ (Height For Age) ជាអាំងឌីកាទ័រ ។

រៀបរៀងធ្វើច្បាប់ដើមជាភាសាថៃ

ដោយ លោកស្រី វីរសេនីឯក **នន្ទផន ទីរះទឡ្ហន៍**

វិទ្យាល័យពេទ្យសាស្ត្រព្រះមុង្កុដក្លៅ

រូបភាពប្រកប

កញ្ញ មណាស្សាទី តាន់សាថៀន

ការិយាល័យគំរោងការព្រះអង្គម្ចាស់ក្សត្រីយ៍ មហាចក្រី **សិរិនធន**

អ្នកបកប្រែ

លោក **ប៊ិច សៀង**

លោក **អ៊ុំ សុខែម**

វិទ្យាល័យកំពង់ឈើទាល