



រៀងរាល់នាទី

វាមិនសមនឹងទទួលបានហានិភ័យទេ!

- ការខកខាន ឬការបង្រួមព្យាបាលការលាងឈាមឱ្យខ្លីអាចនាំឱ្យ៖
 - មានបញ្ហាបេះដូង—ការគាំងបេះដូង ឬការស្លាប់អាចកើតឡើងដោយសារតែកម្រិតប៉ូតាស្យូមខ្ពស់
 - ការកើនឡើងហានិភ័យនៃជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល
 - ផ្លូវការធាតុរាវលើសចំណុះ—បង្កើនហានិភ័យនៃជំងឺខ្សោយបេះដូង ស្លុតពោរពេញដោយសារធាតុរាវអស់កម្លាំង/ល្អិតល្អៃ ឬសូម្បីតែស្លាប់
 - រោគខ្វះឈាមក្រហម និងជំងឺឆ្អឹងមកពីការខកខានប្រើថ្នាំដែលបានផ្តល់ឱ្យនៅក្នុងអំឡុងពេលលាងឈាម
 - សម្ពាធឈាមទាប និងការរមួលក្រពើដោយសារតែការយកជាតិទឹកចេញ

តាមចំនួន

- ការបាត់បង់រយៈពេល 15 នាទីក្នុងមួយការព្យាបាលគឺដូចគ្នានឹងការបាត់បង់រយៈពេល 39 ម៉ោងក្នុងមួយឆ្នាំ!
- ការខកខានការព្យាបាល 1 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ គឺដូចគ្នានឹងការបាត់បង់ការព្យាបាលចំនួន 52 ក្នុងមួយឆ្នាំ—នេះគឺដូចគ្នានឹងការបាត់ការព្យាបាលរយៈពេល 4 ខែដែរ!

អ្នកត្រូវការការលាងឈាមនៅរៀងរាល់នាទី

- រៀបចំការព្យាបាលកែសម្រួលជាមួយនឹងអង្គការពលាងឈាមរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកត្រូវខកខានលាងឈាម
- ពិភាក្សាជាមួយក្រុមថែទាំរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាក្នុងការមកលាងឈាម ដូចជាមធ្យោបាយធ្វើដំណើរបញ្ជាក់កាលវិភាគជាដើម។

ពេលវេលាបាត់បង់សម្រាប់ការព្យាបាលរយៈពេល 4 ម៉ោងនីមួយៗ។

នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ	នាទីក្នុងមួយសប្តាហ៍	នាទីក្នុងមួយខែ	នាទីក្នុងមួយឆ្នាំ
5	15	65	780 (13 ម៉ោង)
15	45	195	2340 (39 ម៉ោង)
30	90	390	4680 (78 ម៉ោង)

រាប់គ្រប់នាទីទាំងអស់...អ្នកសមនឹងទទួលបានអ្វីដែលល្អ!