



គ្លីនិក លី ស្រីវិណា  
LY SREY VYNA  
CLINIC

# Infertility

# ជំងឺអត់កូន

រៀបចំដោយវេជ្ជបណ្ឌិត លី ស្រីវិណា

# Infertility

## ជំងឺអត់កូន

Infertility (*noun*): Inability to get pregnant after one year of trying to conceive.

ជំងឺអត់កូន ឬភាពគ្មានកូន (នាម):  
អសមត្ថភាពក្នុងការមានកូនក្រោយ  
ពេលព្យាយាម ក្នុងអំឡុងពេលមួយឆ្នាំ។



The main causes of infertility are endocrine disruption (hormonal imbalance), damage to the reproductive system, and impaired fetal viability, brought forth by many different factors (see page 3).

មូលហេតុជាច្រើនដែលអាចធ្វើអោយកើតភាពអត់មានកូនគឺ ការរំខានដល់ប្រព័ន្ធអរម៉ូន ការខូចខាតដល់សរីរាង្គបន្តពូជ និងភាពចុះខ្សោយរបស់ទារក ដែលមូលហេតុទាំងនោះជំរុញដោយកត្តាមួយចំនួន។

### Infertility in men:

- Low testosterone level
- Abnormal sperm production
- Abnormal sperm function
- Problems with sperm delivery
- Infections
- Environmental toxins and brotoxins

### ភាពគ្មានកូនក្នុងបុរស:

- ធ្លាក់អរម៉ូនភេទបុរស
- ភាពខុសប្រក្រតីក្នុងការផលិតមេជីវិត
- មេជីវិតមិនអាចបំពេញតួនាទីរបស់វា
- មានបញ្ហាក្នុងដំណើររបស់មេជីវិត

### Infertility in women:

- Ovulation disorders
- Uterine or cervical abnormalities
- Fallopian tube damage or obstruction
- Endometriosis
- Infections
- Environmental toxins and brotoxins

### ភាពគ្មានកូនក្នុងស្ត្រី:

- ភាពមិនប្រក្រតីនៃការបញ្ចេញពងអូវុល។
- ភាពមិនប្រក្រតីនៃស្បូនឬមាត់ស្បូន
- ការខូចខាតឬស្មោះដៃស្បូន
- គ្មានស្បូនកប់នៅខុសកន្លែង





# Signs and Symptoms

## រោគសញ្ញានៃជំងឺអត់កូន

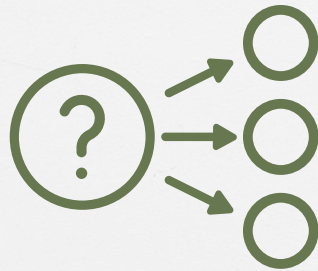
- ① Inability to conceive  
មិនអាចពរពោះ
- ② Irregular period or amenorrhea  
រដូវមិនទៀង (មកតិចជាង៩ដងក្នុង១ឆ្នាំ) រដូវមកតិចៗពេក ឬអត់រដូវ
- ③ Metabolic syndrome and Diabetes:
  - Ⓐ Hyperglycemia  
ឡើងស្ករក្នុងឈាម
  - Ⓑ Hypertension  
ឡើងសំពាធឈាម
  - Ⓒ Excessive weight gain  
ឡើងគីឡូ
- ④ Malaise  
អស់កម្លាំង
- ⑤ Acne growth on face, chest and back  
កើតមុនលើមុខ ទ្រូង និងខ្នង
- ⑥ High level of stress  
ស្ត្រេសច្រើន
- ⑦ Mood swings and highly irritable, easily agitated  
អារម្មណ៍មួម៉ៅ ឆាប់ខឹង





# Factors of Infertility

## កត្តាដែលអាចបង្កជំងឺអត់មានកូន



- Environmental toxins and pollutants:

### ជាតិពុលក្នុងបរិស្ថាន

- Everyday toxic chemicals  
គីមីនិងជាតិពុលប្រចាំថ្ងៃ (សូមមើលទំព័របន្ទាប់)
- Organochlorine and organophosphate compounds (pesticides, herbicides, chlorinated water)  
សមាសធាតុក្លរីន និងសមាសធាតុផូស្វ័រ ដែលនៅក្នុងថ្នាំសំលាប់សត្វល្អិត ថ្នាំសំលាប់ស្មៅ និងទឹកបន្សុតដោយក្លរ

- Heavy metals

### លោហធាតុធ្ងន់

- Air pollutants

### សារធាតុពលក្នុងខ្យល់

- Alcohol and recreational drugs

### ស្រា និងគ្រឿងញៀន

- Mycotoxins (secondary metabolites of mold)

### ជាតិពុលផលិតដោយផ្សិត

- Sexually transmitted diseases, such as chlamydia and gonorrhea (see following pages)

### ជំងឺកាមរោគ ដូចជាប្រមេរទឹកថ្លា និងប្រមេរទឹកបាយ ជាដើម

- Periodontitis and oral health

### ការរលាកអញ្ចាញធ្មេញ និងសុខភាពមាត់ធ្មេញទូទៅ

- Genetically modified foods and genetically modified organisms (GMFs and GMOs)

### ម្ហូបអាហារ និងសារពាង្គកាយដែលបានកែប្រែហ្សែន

- Gluten and Celiac disease

### គ្លូទែន (សារធាតុដែលមានក្នុងអាហារធ្វើពីម្សៅស្រូវសាឡី) និងជំងឺសឹកភ្នាសពោះវៀនដែលកើតឡើងពីការបរិភោគគ្លូទែន

- Cancer treatment (radiation)

### ការព្យាបាលមហារីក ដូចជាការព្យាបាលដោយកាំរស្មី ឬគីមី





# Environmental Toxins

## ជាតិពុលក្នុងបរិស្ថាន



### ① Everyday Toxic Chemicals

គឺមីនិងជាតិពុលប្រចាំថ្ងៃ



How do everyday toxic chemicals cause infertility?

របៀបដែលជាតិពុលប្រចាំថ្ងៃប៉ះពាល់សុខភាពរបស់យើង

There are toxic chemicals all around us and we are exposed to them daily. They directly affect fertility by messing with our hormones, causing endocrine disruption. Some of these chemicals mimic our natural hormones. This tricks the body to block real hormones such as estrogen, which has a vital role in conception and pregnancy (Millionmarker, 2021).

ជុំវិញខ្លួនយើងសំបូរទៅដោយជាតិពុលដែលយើងជួបប្រទះជារៀងរាល់ថ្ងៃដោយយើងមិនដឹងខ្លួន។ វាមានការប៉ះពាល់ដល់ការមានកូនដោយរំខានប្រព័ន្ធអរម៉ូនរបស់យើង។ គឺមីខ្លះអាចបង្កខ្លួនធ្វើជាអរម៉ូនធម្មជាតិរបស់យើង ធ្វើអោយរាងកាយរបស់យើងឈប់ផលិតអរម៉ូនដែលយើងត្រូវការសំរាប់មានកូន។

The two most studied endocrine disrupting chemicals are Bisphenol A (BPA) and phthalates.

គឺមីដែលគេបានស្រាវជ្រាវលំអិតជាងគេគឺ **ប៊ីស្វេណុល A** និង **ជាតិផ្កាឡេត** ដែលសំបូរក្នុងសំភារៈជ័រនិងប្លាស្ទិក។

- Food and food packaging ម្ហូបអាហារមួយចំនួន ប្រអប់ជ័រ កញ្ចប់ជ័រ និងសំភារៈខ្ទប់អាហារផ្សេងៗទៀត។
- Canned drinks គ្រឿងកំប៉ុង
- Cosmetics គ្រឿងសំអាងដូចជា ឡេ គ្រឿងតុបតែង ក្រែមលាបមាត់។ល។
- Perfumes, fragrances, and air fresheners ទឹកអប់ និងគ្រឿងក្រអូបមួយចំនួន
- Some hard and soft plastics សំភារៈប្លាស្ទិកនិងជ័រ
- Cash register receipts ក្រដាសរឹក្កយបត្រ

Women who undergo IVF with a high level of BPA were much more likely to have implantation failure.

ស្ត្រីដែលកំពុងមាន **BPA** កំរិតខ្ពស់ក្នុងឈាម មានហានិភ័យនឹងបរាជ័យក្នុងការមានកូនតាមវិធី **IVF** ។





## ② Organochlorine and Organophosphate Compounds សមាសធាតុក្លរីន និងសមាសធាតុផូស្វ័រ



A study conducted by Joseph Pizzorno (ND) in 2018 shows that as the blood levels of hexachlorocyclohexane, polychlorinated biphenyls (PCBs), and dichlorodiphenyltrichloroethane (DDT) increase, their fertility goes down. When Infertile couples seek IVF, those with a higher level of PCB were much less likely to succeed.

គេបានស្រាវជ្រាវឃើញថាពេលកំរិតសមាសធាតុក្លរីនក្នុងឈាមកើនឡើងខ្ពស់ អត្រាមានកូនក៏ធ្លាក់ចុះដែរ។ នៅពេលដែលគូស្វាមីភរិយាគ្មានកូនរកបង្កកំណើតតាម **IVF** អ្នកដែលមានកំរិតគីមី **PCB** ខ្ពស់ មិនសូវជោគជ័យទេ។

A conducted study in Ontario shows that women farmers experience fertility-decrease in proportion to pesticide and herbicide use.

នៅប្រទេសកាណាដា គេបានស្រាវជ្រាវឃើញថាកសិករដែលប្រើថ្នាំសំលាប់សត្វល្អិតនិងស្មៅ អត្រាមានកូនធ្លាក់ចុះ។

Men who frequently consume fruits and vegetables contaminated with pesticide have a significantly lower sperm count and lower percentage of morphologically normal sperm.

បុរសដែលពិសារផ្លែឈើឬបន្លែដែលមានជាប់ថ្នាំគីមីជាញឹកញាប់ មានចំនួនមេជីវិតតិចជាងធម្មតា និងមានមេជីវិតដែលខុសប្រក្រតីច្រើនលើសធម្មតា។

Chlorination of water was seen as a public success but there were many unexpected problems that came with it. This method of disinfecting water typically produces four trihalomethane (THM) compounds: chloroform, bromodichloromethane, chlorodibromomethane, and bromoform.

Women who drink chlorinated water have an increased risk in stillbirth and are far more likely to deliver a child with smaller body length and head circumference.

ក្លរីនដែលគេប្រើសំរាប់បន្សុទ្ធជីកអាចបំបែកចេញជាសមាសធាតុយ៉ាងដែលមានការប៉ះពាល់ដល់សុខភាព។ ស្ត្រីដែលបរិភោគទឹកអត់ចម្រោះអាចប្រឈមនឹងការរលូតកូន និងអត្រាមានកូនដែលមានខ្លួននិងទំហំក្បាលតូចជាងធម្មតាកើនឡើងខ្ពស់។





③ Heavy Metals  
លោហធាតុធ្ងន់



A study conducted in Hong Kong found that infertile couples have significantly higher mercury levels in their blood than fertile couples. This suggests that infertility is linked with heavy metal toxicity. Mercury is present in seafood and since Asians consume more seafood, their mercury levels are higher than the general population. Mercury is not the only problematic metal.

នៅទីក្រុងហុងកុង គេបានរកឃើញថាគូស្វាមីភរិយាដែលមិនអាចមានកូនមានបារតក្នុងឈាមកំរិតខ្ពស់។ បារតសំបូរក្នុងគ្រឿងសមុទ្រ ហើយកំរិតបារតក្នុងឈាមតែងតែខ្ពស់ក្នុងជនជាតិអាស៊ីពីព្រោះអាស៊ីបរិភោគគ្រឿងសមុទ្រញឹកជាងអ្នកដទៃ។ មានលោហធាតុធ្ងន់ មួយចំនួនទៀតក៏អាចបង្កបញ្ហាដូចគ្នា។

④ Air Pollutants  
សារធាតុបំពុលខ្យល់



Tobacco smoke contains toxic metals and chemicals.

ថ្នាំជក់មានលោហធាតុធ្ងន់ និងជាតិពុលផ្សេងទៀតមួយចំនួន។

In women, smoking increases the rate of ectopic pregnancies and spontaneous abortions, stillbirths, and infant mortality. In men, it may decrease sperm density, total sperm count, and the number of motile sperm.

ស្ត្រីដែលជក់បារីអាចប្រឈមនឹងមានកូនក្រៅស្បូន និងការរលូតកូន។ បុរសអាចធ្លាក់គុណភាពមេជីវិត និងធ្វើអោយចំនួនមេជីវិត ធ្លាក់ចុះ។

Secondhand smoking and smoke from vehicular exhausts also affect fertility. Men and women who live near a highway or in industrial areas have reduced fertility.

គ្រាន់តែហិតផ្សែងបារីពេលនៅក្បែរអ្នកជក់ ឬហិតផ្សែងឡានម៉ូតូ ក៏អាចមានការប៉ះពាល់ដល់ការមានកូនដែរ។ អ្នកដែលរស់នៅ ជិតផ្លូវធំៗ ឬតំបន់ដែលមានឧស្សាហកម្មច្រើនអាចមានបញ្ហាក្នុងការមានកូន។

The air pollutants with the biggest impact are sulfur dioxide, carbon monoxide, and nitrogen oxides.

ជាតិពុលសាហាវជាងគេក្នុងខ្យល់គឺ ស៊ុលហ្វួឌីអុកស៊ីត កាបូនម៉ូណូអុកស៊ីត និងអាសូតអុកស៊ីត។

\*ស៊ុលហ្វួឌីអុកស៊ីតបានមកពីប្រភពបីធំៗ៖ រោងចក្រផលិតថាមពលអគ្គិសនី រោងចក្រចំរាញ់និងស្លដែក និងផ្សែងឡានម៉ូតូ។





⑤ Alcohol and Recreational Drugs  
ស្រា និងគ្រឿងញៀន



Alcohol is known to cause disturbances in the feedback mechanisms of the hypothalamus-pituitary-gonad (HPG) axis, resulting in endocrine disruption that directly affects fertility.

ជាតិអាល់កុលមានការប៉ះពាល់លើមតិយន្តការអ៊ីប៉ូតាលាម៉ូស-ភីតូរីស-ហ្គោណាដ ធ្វើអោយមានការរំខានដល់ប្រព័ន្ធអរម៉ូនរបស់យើង។

Scientific studies show that women who smoke marijuana and use other recreational drugs have an elevated risk of infertility due to ovulation abnormalities and disorders.

ការសិក្សាវិទ្យាសាស្ត្របង្ហាញថាស្ត្រីដែលជក់កញ្ឆា ឬប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនជាប្រចាំ មានការប្រឈមនឹងបញ្ហាបញ្ចេញពងអូវុល។

Risk of infertility from a tubal abnormality greatly increases with cocaine use (Mueller et al, 1990).

ការប្រើប្រាស់កូកាអ៊ីនអាចកើនហានិភ័យកើតជំងឺអត់កូន បណ្តាលមកពីបញ្ហាដៃស្បូន។

⑥ Mycotoxins

ជាតិពុលផលិតដោយផ្សិត



There is growing evidence that mycotoxins negatively affect human fertility.

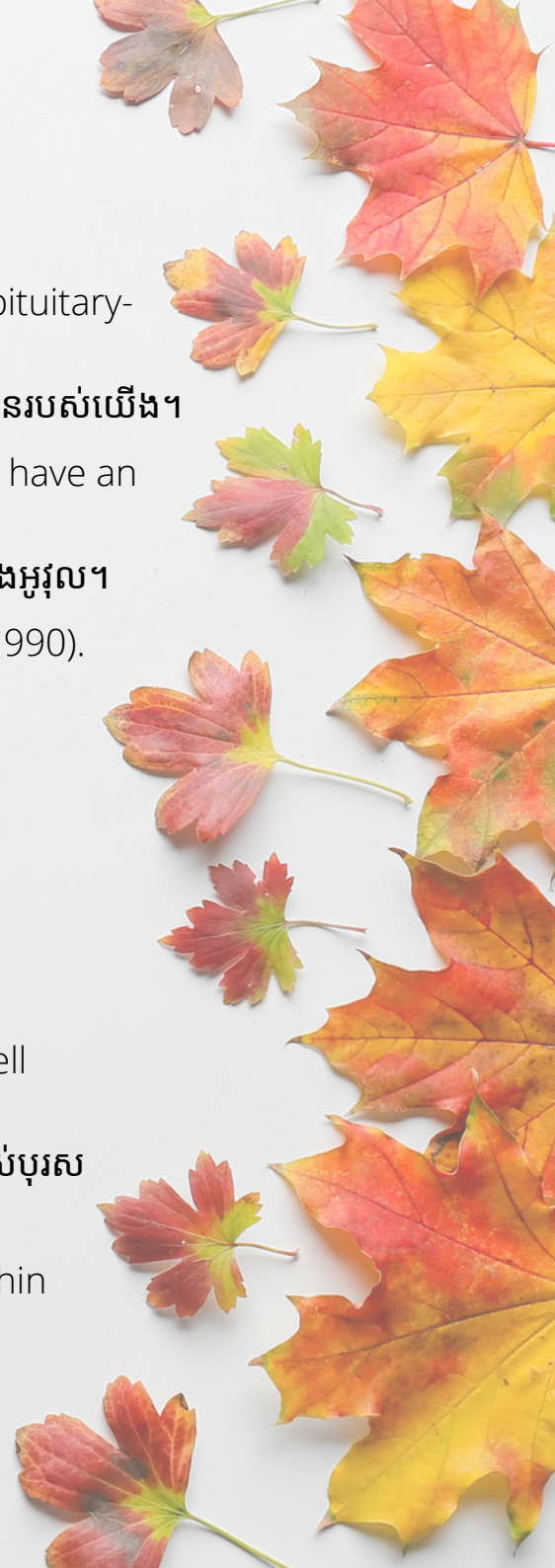
សព្វថ្ងៃនេះមានភស្តុតាងបង្ហាញថាជាតិពុលផលិតដោយផ្សិតអាចបង្កជំងឺអត់កូនបាន។

Exposure to mycotoxins can promote adverse effects on spermatozoa, Sertoli and Leydig cell function, oocyte maturation, and uterine and ovarian development. (Eze et al. 2015)

ការប៉ះពាល់ជាតិពុលផ្សិតអាចបង្កភាពខុសប្រក្រតីក្នុង មេជីវិតឈ្មោល និងកោសិកាដែលមាននៅក្នុងសរីរាង្គបន្តពូជរបស់បុរស ការលូតលាស់របស់កោសិកាពងស្ត្រី និងការលូតលាស់ស្បូន។

Mycotoxins may act as endocrine disruptors, altering the hormonal or chemical balance within the body, and consequently leading to subfertility or infertility. (Eze et al. 2015)

ជាតិពុលផ្សិតអាចរំខានប្រព័ន្ធអរម៉ូន បណ្តាលអោយមានភាពខុសប្រក្រតីក្នុងខ្លួនដែលអាចធ្វើអោយអត់កូន។





# Sexually Transmitted Diseases

## ជំងឺកាមរោគពាក់ព័ន្ធនឹងជំងឺអត់កូន



"Pelvic inflammatory disease, due to sexually transmitted infection, probably accounts for half of all female infertility in many regions of the world. Low sperm count, often the result of infection, is the most important preventable male factor." (Kates and Mckenna, 1984).

**ជំងឺរលាកល្អាងត្រគាកបង្កដោយជំងឺកាមរោគមួយចំនួន អាចជាមូលហេតុនៃពាក់កណ្តាលនៃករណីគ្មានកូនសំរាប់ស្ត្រីទូទាំងពិភពលោក។**

Untreated sexually transmitted diseases are capable of causing tubal inflammation, damage, and scarring, resulting in tubal factor infertility.

**ជំងឺកាមរោគដែលទុកចោលមិនព្យាបាលអាចបង្កអោយរលាកនិងខូចខាតដៃស្បូន ដែលបណ្តាលអោយអត់មានកូន។**

There is consistent evidence that *Chlamydia trachomatis* and *Neisseria gonorrhoeae* are involved reproductive tract morbidities, including tubal infertility and pelvic inflammatory disease.

**គេបានរកឃើញថា ជំងឺប្រមេរទឹកថ្លានិងជំងឺប្រមេរទឹកបាយជាប់ពាក់ព័ន្ធនឹងជំងឺសរីរាង្គបន្តពូជ និងការរលាកល្អាងត្រគាក។**

investigation into the vaginal microbiome and other potential pathogens is necessary to identify preventable causes of tubal factor infertility (Tsevat et al, 2017).

**ការពិនិត្យមីក្រូជីវទ្វារមាសរុករកមេរោគបង្កជំងឺ មានសារៈសំខាន់ក្នុងការបង្ការជំងឺអត់កូនតាមរយៈវិបត្តិដៃស្បូន។**





# Periodontitis and Oral Health

## ជំងឺអញ្ចាញធ្មេញនិងសុខភាពមាត់ធ្មេញ



Periodontitis (*noun*): A gum infection that damages the soft tissue and, without treatment, can destroy the bone that supports your teeth.

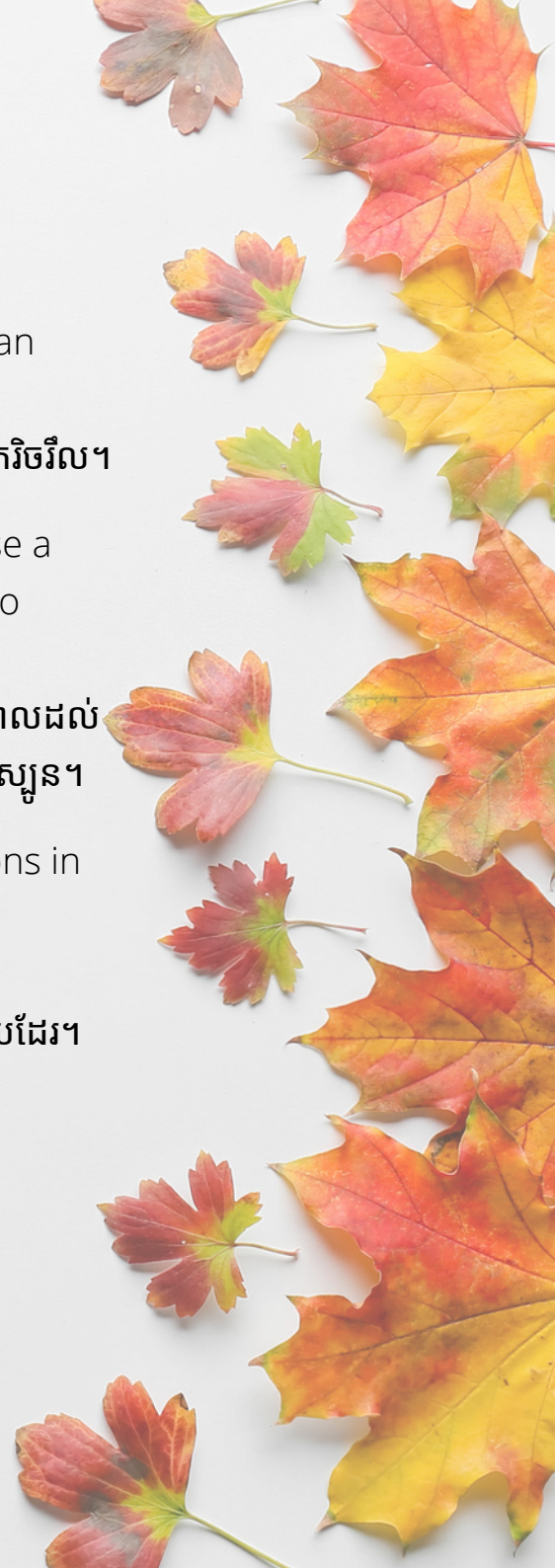
**ការរលាកអញ្ចាញធ្មេញដែលធ្វើអោយមានការខូចខាតដល់ជាលិកាជុំវិញធ្មេញ ដែលបណ្តាលអោយឆ្អឹងទ្រទ្រង់ធ្មេញសឹកវិចរីល។**

Infertility may be associated with periodontitis. The biological explanation is that it may cause a systemic inflammation, which could prevent ovulation or prevent implantation of the embryo (Fogacci et al, 2016).

**ជំងឺឬភាពអត់កូនមានការពាក់ព័ន្ធនឹងជំងឺរលាកអញ្ចាញធ្មេញ។ មូលហេតុគឺមកពីការរលាកអញ្ចាញធ្មេញអាចរាលដាលដល់ប្រព័ន្ធរាងកាយផ្សេងៗ ដូចជាប្រព័ន្ធបន្តពូជ ដែលអាចបណ្តាលអោយស្ត្រីអត់ពង ឬពងស្អុយ ឬរំខានការកាច់សំបុកក្នុងស្បូន។**

"The chronic inflammatory environment caused by periodontitis and advanced carious lesions in women with unexplained infertility should be of great concern as it may have a role in the etiology of infertility." (Telatar et al, 2020)

**យើងមិនអាចមើលរំលងការរលាកអញ្ចាញធ្មេញរ៉ាំរ៉ៃ និងការពុកធ្មេញបានទេ ព្រោះវាអាចជាមូលហេតុបង្កជំងឺអត់កូនមួយដែរ។**





# GMOs and GMFs

## ម្ហូបអាហារនិងសារពាង្គកាយដែលបានកែប្រែហ្សែន



Some crops are genetically modified to produce its own natural insecticide. Scientists were able to extract, from *Bacillus thuringiensis* bacteria, the gene that produces Bt-toxin and insert it into the DNA of crops. When insects eat these crops, the toxin from the plants splits open their stomachs and kills them.

ដំណាំខ្លះត្រូវបានកែប្រែហ្សែនដើម្បីអោយវាផលិតសារធាតុសំលាប់សត្វល្អិតខ្លួនឯងដោយមិនចាំបាច់បាញ់ថ្នាំ។ អ្នកវិទ្យាសាស្ត្របានយកហ្សែនក្នុងបាក់តេរីដែលផលិតជាតិពុល **Bt** ហើយរួមបញ្ចូលវាទៅក្នុង **DNA** របស់ដំណាំ ធ្វើអោយដំណាំនោះមានសមត្ថភាពការពារខ្លួនពីសត្វល្អិត។

Organic farmers have been known to use a spray or solution form of Bt-toxin on their crops, which they claim is harmless to humans.

**"The Bt-toxin spray is dangerous, the GM version is worse."** (Smith, 2019)

កសិករខ្លះដែលដាំដំណាំតាមធម្មជាតិប្រើថ្នាំមានជាតិពុល **Bt** ពីព្រោះគាត់គិតថាវាមិនមានផលវិបាកដល់សុខភាពទេ។ ថ្នាំបាញ់ **Bt** គ្រោះថ្នាក់ ប៉ុន្តែការកែប្រែហ្សែនកាន់តែគ្រោះថ្នាក់ជាងនឹងទៀត។

A study was conducted on mice by Austrian scientists to assess the impact of Bt on the reproductive system. The longer mice were fed GM corn, the fewer babies they had. Their offspring were smaller and less healthy.

អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រពីប្រទេសអូទ្រីសបានរកឃើញថាកណ្តុរដែលស៊ីពោត **Bt** យូរៗទៅពុំសូវមានកូន ហើយកូនកើតមកតូចជាងធម្មតា និងមានវិបត្តិសុខភាពច្រើន។



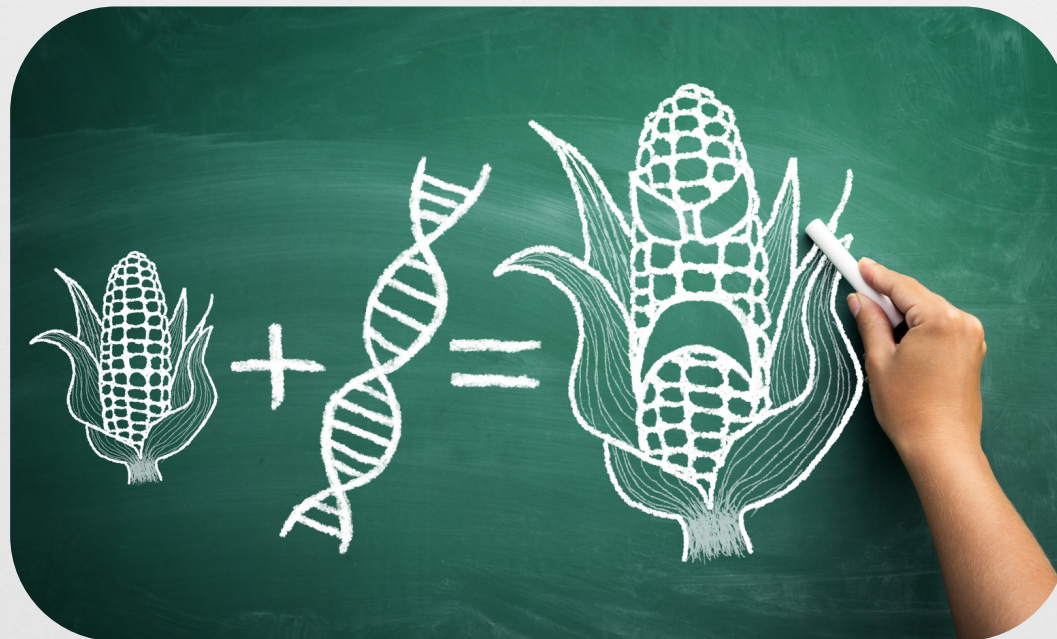


Many farmers in the United States reported that pigs that were fed GM corn became sterile, had false pregnancies, or gave birth to bags of water. Cows and bulls also became sterile and some farmers even blamed Bt for the death of their livestock.

កសិករពីប្រទេសអាមេរិចបានរាយការណ៍ថាជ្រូកនិងគោដែលស៊ីពោត **Bt** មិនអាចមានកូន រលូតកូនអស់ ឬកើតកូនមកជាថង់ទឹក។ ក្នុងករណីខ្លះមានសត្វពាហនៈស្លាប់។

"If Bt genes from corn chips also transfers, it might convert our intestinal flora into living pesticide factories—continually producing Bt-toxin inside of us." (Smith, 2009)

បើហ្សែន **Bt** ក្នុងអាហាររួមបញ្ចូលទៅក្នុងហ្សែនរបស់មីក្រូជីវក្នុងក្រពះពោះវៀនរបស់យើង មីក្រូបយើងនឹងក្លាយទៅជារោងចក្រផលិតជាតិពុល។





# Gluten and Celiac Disease

## គ្លូតែននិងជំងឺសឹកភ្នាសពោះវៀនតូច



Celiac disease may be an underlying cause of unexplained infertility. Therefore, testing for celiac disease in infertile couples should be considered.

**ជំងឺសឹកភ្នាសពោះវៀនតូចអាចជាមូលហេតុមួយដែលបង្កជំងឺអត់កូន។ ហេតុនេះហើយ យើងគួរតែធ្វើតេស្តរកជំងឺនេះក្នុងករណីមានជំងឺអត់កូនដែលមិនដឹងមូលហេតុ។**

If you have celiac disease, you are more likely to be deficient in folic acid, iron, zinc and selenium. This is because you are not absorbing these nutrients from food due to the damage to the lining of your gut. These nutrients are all essential for a healthy reproductive life and fertility.

**អ្នកដែលមានជំងឺសឹកភ្នាសពោះវៀនតូចអាចមានការខ្វះជាតិវីតាមីនសំខាន់ៗមួយចំនួន។ មូលហេតុគឺមកពីគាត់មានវិបត្តិពោះវៀនតូចមិនអាចស្រូបជីវជាតិបានគ្រប់គ្រាន់។**

A study was conducted by the Department of Medicine in the United Kingdom on female patients with celiac disease and unexplained infertility. They were put on a gluten-free diet and each of the patients was able to become pregnant. This suggests that the treatment of celiac disease by a gluten-free diet may improve fertility. (Morris and Adjuikiewicz, 1970)

**នាយកដ្ឋានសុខាភិបាលនៅប្រទេសអង់គ្លេសបានពិសោធន៍ឃើញថាស្ត្រីដែលមានជំងឺអត់កូន និងជំងឺសឹកភ្នាសពោះវៀនតូចអាចមានកូនពេលដែលគាត់ប្តូររបបអាហារដកគ្លូតែនចេញ។ នេះបង្ហាញថាការដកគ្លូតែនចេញពីរបបអាហារអាចជួយក្នុងការព្យាបាលជំងឺអត់កូន។**





# Prevention

## វិធីបង្ការ



Avoid the following ជៀសវាង៖

- Processed foods and packaged food  
អាហារកែច្នៃ និងអាហារវេចខ្ចប់
- Genetically modified food  
អាហារនិងសារពាង្គកាយកែប្រែហ្សែន
- Gluten, if you are gluten sensitive/intolerant or are suffering from Celiac disease  
គ្លុំទែន បើរាងកាយរបស់អ្នកទទួលរាមិនបាន
- Plastic, especially with food and drink  
ជីវប្បធានស្និត ជាពិសេសប្រអប់ជីវខ្ចប់អាហារ
- Cash register receipts  
វិក្កយបត្រក្រដាស
- The ingredients "fragrance" or "parfum"  
ទឹកអប់និងគ្រឿងក្រអូប
- Unsafe cosmetic products  
គ្រឿងតុបតែងខ្លួនដែលមិនមានសុវត្ថិភាព
- Chlorinated water  
ទឹកមិនចម្រោះដែលមានក្លរីន





- Pesticides and herbicides, especially if you are a farmer  
 ថ្នាំសំលាប់សត្វល្អិតនិងស្មៅ
- Having unsafe sex  
 ការរួមភេទដែលអត់សុវត្ថិភាព
- Eating seafood excessively  
 ពិសារគ្រឿងសមុទ្រច្រើនពេក
- Smoking  
 ការជក់បារី
- Using recreational drugs and drinking too much alcohol  
 ការប្រើគ្រឿញ្ជាន ឬពិសារស្រាច្រើនពេក





# Treatment

## ការព្យាបាល



Treatment plan depends on the underlying cause of the condition.  
វិធីព្យាបាលអាស្រ័យទៅលើមូលហេតុបង្កជំងឺ។

It is important to investigate into the root cause.  
There could be multiple causes to infertility.  
ការរុករកប្រភពបង្កជំងឺសំខាន់ណាស់។ ជំងឺអត់កូនអាចបង្កដោយកត្តាច្រើនបូកចូលគ្នា ដូច្នេះត្រូវព្យាបាលទាំងអស់។

The best treatment is prevention.  
ការបង្ការគឺជាវិធីព្យាបាលដែលមានប្រសិទ្ធភាពជាងគេ។

