រួមទាំងឈ្មោះថ្នាំដែលត្រូវប្រើដែរឬទេ ? តើមានសម្ភារៈ Asthma First Aid Kit និងថ្នាំសំរាប់ពេលមានជម្ងឺហឺតក្នុងពេលអាសន្នឬទេ ? ត្រូវចងចាំថា ត្រូវប្រាប់សាលារៀនឲ្យដឹង ពីលក្ខណៈជម្ងឺហឺតរបស់កូនអ្នក។

ត្រូវចាំថាផ្សែងបារីក៏មានឥទ្ធិពលអាក្រក់ទៅលើជម្ងឺហឺតដែរ។ មាតាបិតាដែលពិសារបារី ត្រូវជក់បារីឆ្ងាយពីទារកនិងកូនក្មេង។ ហើយមិនត្រូវឲ្យអ្នកឯទៀតទៅជក់បារីជិតក្មេងដែរ។ ក្រៅពីនេះផ្សែងបារីធ្វើឲ្យជម្ងឺហឺតធ្វើទុក្ខខ្លាំងចំពោះកូនក្មេងខ្លះ ហើយផ្សែងបារីក៏អាចធ្វើឲ្យកូនក្មេងខ្លះករកើតជម្ងឺហឺតទៀតផង។

ចំពោះពត៌មានបន្ថែមទៀតស្តីពីជម្ងឺហឺត សូមទាក់ទៅអង្គការជម្ងឺហឺតនៅរដ្ឋញូសៅវែល្ស (Asthma NSW) ទូរស័ព្ទ **(02) 9906 3233** ឬទូរស័ព្ទដោយគ្មានគិតតម្លៃចំពោះអ្នកនៅឆ្ងាយពីទីក្រុង **1800 645 130** (Toll free)។

បើអ្នកមានការពិបាកក្នុងការទូរស័ព្ទជាភាសាអង់គ្លេស សុំអ្នកទាក់ទងទៅផ្នែកផ្តល់អ្នកបកប្រែ Translating and Interpreting Service (អក្សរកាត់ TIS) លេខ 131 450។

អ្នកអាចយកពត៌មានផ្នែកសុខភាពបន្ថែមទៀតជាភាសាខ្មែរ ពីកំព្យូទ័រតាមរយៈ
Multicultural Communication website at http://mhcs.health.nsw.gov.au

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះត្រឹមត្រូវនៅពេលបោះពុម្ភ ក៏ប៉ុន្តែអាចមិនបានកែតម្រូវតាមការលះទេសៈ។ លោក-អ្នក ប្រហែ អាចត្រូវមើលបញ្ជាក់លេខនៅក្នុង“សៀវភៅទូរស័ព្ទ” (Telephone Directory)។

NSW Multicultural Health Communication Service
website: http://mhcs.health.nsw.gov.au
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

multicultural communication

KHMER
4th October 1999

ជម្ងឺហឺតនិងកូនក្មេង៖ សេចក្តីណែនាំពីរបៀបដោះស្រាយមួយ

Asthma and children: a guide to coping

NSW HEALTH DEPARTMENT

ជម្ងឺហឺតនិងកូនក្មេង៖ សេចក្ដីណែនាំពីរបៀបដោះស្រាយមួយ

Asthma and children: a guide to coping

ដូចនៅប្រទេសបស្ចឹមឯទៀតៗដែរ ចំនួនកូនក្មេងដែលកើតជម្ងឺហឺតក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលីបានកើនឡើង។ ក្នុងចំណោមកូនក្មេង៨នាក់មានម្នាក់ និងក្នុងចំណោមក្មេងជំទង់៧នាក់មានម្នាក់ ដែលបិតក្នុងលក្ខណៈមានជម្ងឺហឺត ហើយដែលមាតាបិតាជាច្រើនត្រូវលៃលកដោះស្រាយបញ្ហាកូនដែលមានជម្ងឺហឺតនេះ។

អ្នកអាចមានការតានតឹងក្នុងចិត្តជាច្រើន នៅពេលដែលគេបានពិនិត្យដឹងថាកូនមានជម្ងឺហឺត ព្រោះម៉្យាងព្រួយបារម្ភណ៍ខ្លាចកូនមិនអាចមានជីវភាពរស់នៅដូចធម្មតា ហើយម៉្យាងទៀតព្រួយបារម្ភណ៍ មិនដឹងត្រូវធ្វើដូចម្ដេចនៅពេលជម្ងឺហឺតធ្វើទុកខ្លាំង។

យោងទៅតាមអង្គការជម្ងឺហឺតក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី (Asthma NSW) ការពិនិត្យដឹងថាកូនមានជម្ងឺហឺត អាចធ្វើឲ្យមាតាបិតាមានការទុក្ខព្រួយខ្លាំង - តែអង្គការនេះអាចជួយអប់រំនិងគាំទ្រជនដែលមានជម្ងឺហឺតនឹងគ្រួសារ ឲ្យបានយល់ច្បាស់ពីជម្ងឺនេះ ព្រមទាំងវិធីទប់ទល់។ ខាងក្រោមនេះជាឪវាទខ្លះពីអង្គការ(Asthma NSW) ស្ដីពីរបៀបសំគាល់រោគសញ្ញាជម្ងឺហឺត និងពីរបៀបលៃលកដោះស្រាយកាលណាគេបានពិនិត្យដឹងថាកូនក្មេងមានកើតជម្ងឺហឺត។

សញ្ញាដែលសំគាល់ឲ្យដឹងថាកូនក្មេងមានជម្ងឺហឺត៖ បំពង់ខ្យល់មនុស្សដែលមានជម្ងឺហឺត មានសភាពប្រណិតឆាប់ឈឺ (sensitive)។ កាលណាប៉ះនិង "ជាតិផ្សេងៗ" (triggers) ឧទាហរណ៍ ដូចជាគ្រុនផ្ដាសាយ, ការផ្លាស់ប្ដូរធាតុអាកាស, ការហាត់ប្រាណ, ផ្សែងបារី, លំអងធូលី ឬរោមសត្វ បំពង់ខ្យល់របស់អ្នកជម្ងឺនោះរួមតូចដែលធ្វើឲ្យវាពិបាកដកដង្ហើម។ ទោះបីមធ្យោបាយធំមួយដែលឆាប់ឲ្យគេដឹងថាមានជម្ងឺហឺត គឺការដកដង្ហើមឮសូរ" ឃ្យូរៗ" វាមានសញ្ញាផ្សេងទៀតដែលគេអាចសំគាល់ដឹង ដូចជាការក្អកដែលចេះតែក្អកច្រើនឡើងនៅពេលយប់ ឬក្រោយពេលហាត់ប្រាណ, ការតឹងក្នុងទ្រូង ឬការពិបាកដកដង្ហើម។ ប្រសិនបើកូនក្មេងក្អកនៅពេលយប់ជារឿយៗ ឬនៅពេលផ្ដាសាយអ្នកត្រូវយកកូនទៅឲ្យវេជ្ជបណ្ឌិតពិនិត្យមើល។

ការទប់ទល់នឹងជម្ងឺហឺតចំពោះវ័យក្មេង។ គេអាចទប់ទល់នឹងជម្ងឺហឺតបានល្អដោយប្រើថ្នាំ ហើយនិងជៀសវាងពីជាតិផ្សេងៗដែលធ្វើឲ្យជម្ងឺហឺតធ្វើទុក្ខ។ ថ្នាំមានដូចជាថ្នាំការពារសំរាប់ប្រើរៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីកុំឲ្យបំពង់ខ្យល់ឆាប់ប្រែប្រួល ហើយនិងថ្នាំម៉្យាងទៀតសំរាប់ជួយសំរាលឲ្យស្រួលដកដង្ហើម នៅពេលជម្ងឺហឺតធ្វើទុក្ខកូនក្មេង។ សំណើររបស់អង្គការជម្ងឺហឺតក្នុងរដ្ឋញ៉ូសៅវែល្ស គឺដើម្បីជួយរកវេជ្ជបណ្ឌិតណាដែលយកចិត្តទុកដាក់នឹងជម្ងឺហឺត - មិត្រភ័ក្រ្ត ឬបុគ្គលិកផ្នែកសុខភាពក្នុងតំបន់អ្នកដូចជាឪសថការី ឬបុគ្គលិកក្នុងមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍អាចស្គាល់វេជ្ជបណ្ឌិតណាមួយ។ ត្រូវសួរគេពីរបៀបដែលត្រូវរៀបចំយ៉ាងណានៅក្នុងផ្ទះសម្បែងដែលមានជម្ងឺហឺត ដោយរួមបញ្ចូលឲ្យមានថ្នាំសំរាប់ទប់ទល់នឹងជម្ងឺហឺត និងដឹងពីរបៀបសំគាល់ពេលដែលជម្ងឺហឺតមានភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ហើយនឹងដឹងពីមធ្យោបាយដែលត្រូវធ្វើកាលណាជម្ងឺហឺតធ្វើទុក្ខខ្លាំង(asthma attack) ។ ប្រសិនបើកូនអ្នកមានធ្វើហាត់ប្រាណដើម្បីជំរុញជម្ងឺហឺត សុំសួរវេជ្ជបណ្ឌិតពីរបៀបចាត់ចែងរឿងនេះ។ សុំកុំញញើតក្នុងការសួរសំនួរផ្សេងៗ (វាជាការងាយស្រួលដែលគួរកត់សំនួរទុកសួរជាមុន)។ ប្រសិនបើអ្នកមានសំនួរច្រើនត្រូវសួរ សុំធ្វើការណាត់ជួបសំរាប់ពេលយូរ។

ត្រូវបញ្ជាក់ថាសាលារៀននោះ ជាសាលារៀនដែលយល់ យកចិត្តទុកដាក់ក្នុងរឿងនេះផង។ មានសាលារៀនជាច្រើនដែលរៀបចំ លៃលកដោះស្រាយបញ្ហាចំពោះកូនក្មេងដែលមានជម្ងឺហឺត។ ក៏ប៉ុន្តែអ្នកក៏មិនត្រូវធ្វេសប្រហែសដែរ។ អ្នកត្រូវចេះសួរសំនួរថា ៖ តើបុគ្គលិកនោះចេះចាត់ចែងឬទេនៅពេលក្មេងមានជម្ងឺហឺតធ្វើទុកខ្លាំង ? តើសាលារៀននោះមានបញ្ជីចុះឈ្មោះក្មេងដែលមានជម្ងឺហឺតដែរឬទេ