ផលិតចងក្រងដោយ NSW HEALTH DEPARTMENT
multicultural communication
Khmer
June 2003
[DOH-7130]

ជម្ងឺអុតក្តាម
Hand, Foot and Mouth Disease

តើជំងឺអុតក្តាមជាអ្វី?

ជាទូទៅ ជម្ងឺអុតក្តាម ជាជម្ងឺស្រាលមួយដែលបណ្តាលមកពីវីរុសម្យ៉ាងហៅថាកុកសាគីវីរុស (coxsackievirus) ឬអង់តេរ៉ូវីរុស (enterovirus) ។ វាមិនមែនជាជម្ងឺធ្ងន់ធ្ងរ ហើយមិនទាក់ទងជាមួយជម្ងឺរបស់សត្វពាហនៈ ដែលហៅថា ជម្ងឺអុតក្តាមសត្វនោះទេ។ ជម្ងឺនេះកើតឡើងញឹកញាប់លើកូនក្មេងអាយុក្រោម ១០ ឆ្នាំ ប៉ុន្តែ ជម្ងឺនេះក៏អាចកើតនៅលើក្មេងអាយុច្រើនជាងនេះនិងមនុស្សពេញវ័យផងដែរ ។

តើវាអាចប៉ះពាល់ដល់អ្នកយ៉ាងដូចម្តេច?

ការចំលងរបស់ coxsackievirus ឬ enterovirus អាចកើតឡើងដោយគ្មានរោគសញ្ញាសោះ ឬ មានសញ្ញាតិចតួចប៉ុណ្ណោះ ។ នៅពេលដែលមានរោគសញ្ញាកើតឡើង រោគសញ្ញាទាំងនោះ រួមមានពងលើស្បែក ដែលចាប់ផ្តើមដោយចំនុចតូចក្រហម ហើយក្រោយមកក្លាយជាដំបៅ ។ ពងបែកនេះលេចឡើងនៅផ្នែកខាងក្នុងថ្ពាល់, អញ្ចាញធ្មេញ និងនៅលើចំហៀងអណ្តាត ក៏ដូចជានៅលើដៃនិងជើងផងដែរ។ ចំពោះទារក ជួនកាលពងបែកអាចមើលឃើញនៅក្នុងកន្លែងស្លៀកកន្ទប ។ ជា ទូទៅពងបែកនឹងបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេល ៧-១០ ថ្ងៃ ។ ជួនកាលក្មេងអាចមានក្តៅខ្លួនតិចតួច ឈឺបំពង់ក, អស់ កំលាំង, ស្លេកស្លាំង និង អាចមិនឃ្លានបាយរយៈពេលមួយ ឬពីរថ្ងៃ ។ ជារឿងកំរដែលមេរោគ coxsackievirus អាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺផ្សេងៗទៀត ដែលអាចប៉ះពាល់ដល់បេះដូង ខួរក្បាល ឬ ស្រោមខួរក្បាល (រលាកស្រោមខួរ) សួត ឬ ភ្នែក ។

តើជម្ងឺនេះមានលក្ខណៈទូទៅយ៉ាងដូចម្តេច?

ជម្ងឺអុតក្តាម ជាជម្ងឺមួយដែលកើតឡើងជាធម្មតានិងការរាតត្បាតអាចកើតឡើងចំពោះក្រុមកូនក្មេង, ជាឧទាហរណ៍នៅក្នុងមណ្ឌលថែរក្សាកូនក្មេង ។

តើជម្ងឺនេះឆ្លងរាលដាលយ៉ាងដូចម្តេច?

ជាទូទៅ ជម្ងឺអុតក្តាមនេះឆ្លងរាលដាលពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត តាមរយៈការប៉ះពាល់គ្នា។ វីរុសឆ្លងចូលទៅក្នុងមាត់នៃជនណាម្នាក់ តាមរយៈដៃដែលប្រឡាក់លាមកជនដែលមានផ្ទុកមេរោគ។ ជម្ងឺនេះក៏ឆ្លងតាមរយៈទឹកមាត់និងទឹកចំហាយចេញពីប្រព័ន្ធផ្លូវដង្ហើម និងតាមរយៈការប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ជាមួយទឹករងៃនៃ ពងបែកនោះ។ ជាទូទៅជម្ងឺនេះត្រូវការពេលរវាង ៣-៥ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកផ្ទុកមេរោគ មុនពេលពងបែកនោលេចចេញឡើង ។ កាលណានៅមានទឹករងៃក្នុងពងបែកនោះ ពងបែកទាំងនោះនៅតែមានមេរោគ ដែលអាចចំលងទៅអ្នកដទៃទៀតបាន។ វីរុសនៅតែអាចមានក្នុងលាមករហូតដល់ពេលច្រើនអាទិត្យ ។

តើគេព្យាបាលជម្ងឺនេះយ៉ាងដូចម្តេច?

ជាធម្មតាគេពុំចាំបាច់ព្យាបាលជម្ងឺនេះទេ ។ ថ្នាំ Paracetamol នឹងបន្ថយការក្តៅខ្លួននិងភាពមិនស្រួលខ្លួន។ មិនត្រូវឲ្យកុមារ លេបថ្នាំអាស្ពីរីនទេ ។ បើសិនជាឈឺក្បាលខ្លាំង ឬ នៅតែក្តៅខ្លួន សូមទៅពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យ។

តើគេបង្ការយ៉ាងដូចម្តេច?

- អនាម័យល្អគឺជាការការពារដ៏ប្រសើរបំផុត : លាងដៃដោយទឹកនិងសាប៊ូក្រោយចេញពីបង្គន់, មុនបរិភោគ, បន្ទាប់ពីជូតសំបោរ និងក្រោយពីផ្លាស់ប្តូរកន្ទប ឬសំលៀកបំពាក់កខ្វក់ ។
- ជៀសវាងការប្រើចូលទ្បុកទ្បុំគ្នានូវពែង, សំភារៈសំរាប់ហូបចុក, សំភារៈអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនផ្សេងៗ (ឧទាហរណ៏ កន្សែងពោះគោ, កន្សែងជូតមុខ និងច្រាស់ដុសធ្មេញ) និង សំលៀកបំពាក់ (ជាពិសេសស្បែកជើងនិងស្រោមជើង)។
- ត្រូវបោកគក់សំលៀកបំពាក់កខ្វក់ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។
- ត្រូវគ្របមាត់និងច្រមុះនៅពេលក្អក និង កណ្តាស់ ។ ជូតសំបោរនិងជូតមាត់ដោយក្រដាស អនាម័យ, បោះចោលក្រដាសអនាម័យដែលប្រើរួចហើយបន្ទាប់មកត្រូវលាងដៃរបស់អ្នក ។

តើគេគ្រប់គ្រងទប់ស្កាត់ការឆ្លងរាលដាលនៃជម្ងឺនេះយ៉ាងដូចម្តេច?

កូនក្មេងដែលមានជម្ងឺអុតក្តាម មិនគួរចូលសាលា ឬ មណ្ឌលថែរក្សាក្មេង រហូតដល់ពងបែករបស់កុមារបានស្ងួតក្រៀម ។

គប្បីរាយការណ៏អំពីជម្ងឺនេះ ទៅឲ្យនាយកមជ្ឈមណ្ឌលថែរក្សាក្មេង ឬ នាយកសាលារៀនបានដឹង។

ព័ត៌មានបន្ថែម- **Public Health Units in NSW**

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងវេជ្ជបណ្ឌិត មន្ទីរសុខភាពសាធារណ:តាមតំបន់ ឬមណ្ឌលសុខភាពក្នុងសហគមន៏របស់លោកអ្នក។ សូមមើល នៅត្រង់កន្លែង ‘NSW Government’ នៅផ្នែកខាងមុខនៃសៀវភៅ White Pages។

Metropolitan Areas	
Central Sydney	9515 3180
South Eastern Sydney	9382 8333
Northern Sydney	9477 9400
South Western Sydney	9828 5944
Western Sydney	9840 3603
Wentworth	4734 2022
Rural Areas	
Central Coast	4349 4845
Mid North Coast	6588 2750
Mid Western	6339 5548
Hunter	4924 6477
Illawarra	4255 2200
New England	6766 2288
Northern Rivers	6620 7500

Macquarie	6841 2216
Southern	4827 3428
Greater Murray	6021 4799
Far West	(08) 8080 1499

NSW Department of Health
73 Miller Street
North Sydney NSW 2059
Tel. (02) 9391 9000
Fax. (02) 9391 9101
TTY. (02) 9391 9900

NSW Health website
www.health.nsw.gov.au