NSW HEALTH

បណ្ណព័ត៌មានអំពីជំងឺឆ្លង

ជំងឺរលាកក្រពះនិងពោះវៀនបង្កដោយវីរុស

ជាទូទៅជំងឺរលាកក្រពះនិងពោះវៀនកើតមានឡើងដោយការឆ្លងវីរុស ដែលបណ្តាលឲ្យក្អួតនិងរាករូស។ វីរុសទាំងនេះឆ្លងយ៉ាងងាយពីមនុស្សម្នាក់ទៅកាន់ម្នាក់ទៀត។ ការលាងសម្អាតដៃឲ្យម៉ត់ចត់ជាមួយនឹងសាប៊ូនិងទឹកហូរចេញពីក្បាលម៉ាស៊ីន មានសារសំខាន់ក្រៃលែងដើម្បីបង្ការកុំឲ្យវាឆ្លងរាលដាល។

កែតំរូវចុងក្រោយ៖ ថ្ងៃទី 29 ខែវិច្ឆិកា 2007

តើជំងឺរលាកក្រពះនិងពោះវៀនបង្កដោយវីរុសគឺជាអ្វី?

ជំងឺរលាកក្រពះនិងពោះវៀនបង្កដោយវីរុសគឺជាជំងឺឆ្លងទូទៅមួយដែលកើតមាននៅក្នុងក្រពះនិងពោះវៀន ហើយដែលបណ្តាលឲ្យក្អួតនិងរាករូស។ ជំងឺនេះអាចបណ្តាលដោយវីរុសមួយចំនួនផ្សេងៗគ្នា ដូចជា Rotavirus និង Norovirus (ដែលស្គាល់កាលគ្រាមុនថាជាវីរុសដូច Norwalk)។ ជំងឺរលាកក្រពះនិងពោះវៀនមានមូលហេតុច្រើនផ្សេងទៀត ដោយមានរួមទាំងបាក់តេរី សារធាតុពុល ប៉ារ៉ាស៊ីត និងជំងឺមិនឆ្លងខ្លះទៀត។

តើជំងឺនេះមានរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះ?

រោគសញ្ញាចំបងទាំងឡាយនៃជំងឺរលាកក្រពះនិងពោះវៀនបង្កដោយវីរុសគឺក្អួត និងរាកមានលាមករាវដូចទឹក។ រោគសញ្ញាផ្សេងទៀតអាចមានរួមទាំងចង្អោរ គ្រុនក្តៅ ឈឺពោះ ឈឺក្បាល និងឈឺចាប់សាច់ដុំ។ កង្វះជាតិទឹកក្នុងខ្លួនអាចកើតមាននៅគ្រាបន្ទាប់មកទៀត។ រោគសញ្ញាទាំងឡាយអាចត្រូវការពេលពីមួយថ្ងៃទៅបីថ្ងៃដើម្បីចេញជារូបរាងឡើង ហើយជាធម្មតាមានរយៈពេលពីមួយថ្ងៃទៅពីរថ្ងៃ ជួនកាលក៏យូរជាងនេះ។

តើជំងឺនេះឆ្លងតាមរបៀបណា?

ជំងឺរលាកក្រពះនិងពោះវៀនបង្កដោយវីរុសគឺជាជំងឺឆ្លងខ្លាំងណាស់ ហើយវាឆ្លងតាមរយៈកម្អួតឬលាមករបស់អ្នកកើតជំងឺនេះតាមរយៈ៖

- ការប៉ះពាល់ពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត ឧទាហរណ៍៖ ការចាប់ដៃរលាក់ជាមួយអ្នកកើតជំងឺដែលមានវីរុសនេះនៅលើដៃរបស់ខ្លួន
- វត្ថុដែលប្រឡាក់កម្អួតឬលាមកអ្នកជំងឺ
- ចំណីអាហារឬភេសជ្ជៈដែលមានជាតិកម្អួតឬលាមករបស់អ្នកជំងឺ

ការឆ្លងក៏អាចកើតមានផងដែរតាមរយៈចំហាយនៃកម្អួតរបស់អ្នកជំងឺ។ នៅក្នុងករណីភាគច្រើន ការឆ្លងកើតមានឡើងពីមនុស្សម្នាក់ដែលមានរោគសញ្ញា។ អ្នកខ្លះអាចចម្លងមេរោគនេះដោយគ្មានរោគសញ្ញា ជាពិសេសនៅក្នុងពេល 48 ម៉ោងដំបូងក្រោយពីជាសះស្បើយមកវិញ។

តើអ្នកណាខ្លះដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់កើតជំងឺនេះ?

មនុស្សគ្រប់អាយុទាំងអស់អាចកើតមានជំងឺរលាកក្រពះនិងពោះវៀនបង្កដោយវីរុស។

តើវិធីបង្ការជំងឺនេះធ្វើឡើងដោយរបៀបណា?

ក្រោយពីទៅបង្គន់ ផ្លាស់ក្រណាត់កន្ទបកូនក្មេង និងមុនពេលបរិភោគឬធ្វើម្ហូបអាហារ សូមលាងសម្អាតដៃលោកអ្នកឲ្យបានម៉ត់ចត់ជាមួយនឹងសាប៊ូនិងទឹកហូរចេញពីក្បាលម៉ាស៊ីន រយៈពេលយ៉ាងតិច 10 វិនាទី ហើយជូតសម្ងួតដៃដោយប្រើកន្សែងពោះគោស្អាត។

តើការវិនិច្ឆ័យរោគធ្វើទៅតាមរបៀបណា?

ជាធម្មតា រោគវិនិច្ឆ័យនៃជំងឺរលាកក្រពះនិងពោះវៀនបង្កដោយវីរុសគឺផ្អែកលើរោគសញ្ញារបស់អ្នកកើតជំងឺតែម្តង។ ការបញ្ជាក់ដោយមន្ទីរពិសោធន៍មានសារសំខាន់នៅក្នុងអំឡុងពេលកើតមានជំងឺ ហើយតម្រូវឲ្យធ្វើតេស្តសំណាកលាមក។

តើវិធីព្យាបាលជំងឺធ្វើឡើងដោយរបៀបណា?

ពុំមានការព្យាបាលជាក់លាក់សំរាប់ជំងឺរលាកក្រពះនិងពោះវៀនបង្កដោយវីរុសទេ ក្រៅអំពីការសំរាកនិងទទួលទានជាតិទឹកឲ្យបានច្រើន។ មនុស្សភាគច្រើននឹងជាសះស្បើយមកវិញដោយគ្មានផលវិបាកអ្វីទេ។ យ៉ាងណាមិញ ជំងឺរលាកក្រពះនិងពោះវៀនបង្កដោយវីរុស អាចមានភាពធ្ងន់ធ្ងរចំពោះអ្នកដែលប្រហែលជាលំបាកក្នុងការបំពេញមកវិញនូវជាតិទឹកនិងជាតិអំបិលដែលបាត់បង់តាមរយៈការក្អួត និងរាករូស។

អ្នកដែលក្អួតឬរាករូសគួរតែ៖

- ឈប់សំរាកនៅផ្ទះនិងកុំទៅធ្វើការឬទៅសាលារៀនឬមណ្ឌលថែទាំកុមារឡើយ នៅក្នុងពេលកំពុងមានជំងឺ
- កុំធ្វើម្ហូបអាហារឲ្យអ្នកដទៃឬថែទាំអ្នកជំងឺ កុមារ ឬមនុស្សចាស់ឡើយ។ ការប្រុងប្រយ័ត្នជាមុនទាំងនេះគួរអនុវត្តរហូតដល់ទៅ 48 ម៉ោង ក្រោយពីរាករូសឬការក្អួតឈប់កើតមានតទៅទៀត។ ការប្រុងប្រយ័ត្នជាមុនទាំងនេះរួមមានទាំងសំរាប់អ្នកដែលធ្វើម្ហូបអាហារនៅផ្ទះ ឬធ្វើការនៅក្នុងអាជីវកម្មផលិតចំណីអាហារ។
- លាងសម្អាតដៃឲ្យបានម៉ត់ចត់ជាមួយនឹងសាប៊ូនិងទឹកចេញពីក្បាលម៉ាស៊ីនរយៈពេល 10 វិនាទី ក្រោយពីទៅបង្គន់។
- ទទួលទានភេសជ្ជៈរាវថ្លាឲ្យបានច្រើន ឧទាហរណ៍៖ ទឹកផ្លែឈើ ឬភេសជ្ជៈទឹកក្រូច ដោយលាយភេសជ្ជៈនោះចំណុះ 1 ផ្នែកកូរលាយជាមួយទឹកចំណុះ 4 ផ្នែក ដើម្បីបង្ការកុំឲ្យខ្វះជាតិទឹក។ សូមចៀសវាងទឹកផ្លែឈើនិងភេសជ្ជៈទឹកក្រូចសុទ្ធ ដោយសារតែវាអាចបង្កើនភាពខ្វះជាតិទឹក និងរាករូស។ ឱសថស្ថានមានលក់ភេសជ្ជៈសំរាប់បំពេញជាតិទឹកនិងអំបិលដែលបានបាត់បង់មកវិញ។ ការបន្តក់សេរ៉ូមតាមសរសៃឈាមអាចជាការចាំបាច់នៅក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរនៃការខ្វះជាតិទឹក។

អ្នកថែទាំអ្នកជំងឺរលាកក្រពះនិងពោះវៀន គួរលាងសម្អាតដៃឲ្យបានម៉ត់ចត់ជាមួយនឹងសាប៊ូនិងទឹកហូរចេញពីក្បាលម៉ាស៊ីន បន្ទាប់ពីប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកជំងឺ។ ការសម្អាតផ្ទៃលើនិងសំលៀកបំពាក់ដែលប្រឡាក់ កាត់បន្ថយការឆ្លងរាលដាលនៃវីរុសជំងឺនេះ។

នៅពេលជូតសម្អាតកម្អួតឬលាមក៖

- សូមពាក់ស្រោមដៃ
- សូមលាងសម្អាតដៃជាមួយនឹងសាប៊ូនិងទឹកហូរចេញពីក្បាលម៉ាស៊ីនរយៈពេល 10 វិនាទីក្រោយពីដោះស្រោមដៃចេញ និងបោះវាចោល
- ប្រើកន្សែងក្រដាសឬកំទេចក្រណាត់ដែលបោះចោលក្រោយប្រើរួច ដើម្បីចាប់យកចេញនូវសារធាតុរឹងណាមួយ ហើយដាក់វាទៅក្នុងស្បោងផ្លាស្ទិកនិងបិតស្បោងឲ្យជិត មុនពេលដាក់វាទៅក្នុងធុងសំរាម
- ជូតសម្អាតវត្ថុឬផ្ទៃដែលប្រឡាក់ទាំងអស់ជាមួយនឹងទឹកក្តៅនិងសាប៊ូ ហើយទុកឲ្យវត្ថុឬផ្ទៃនោះស្ងួតពេញលេញ
- អ្នកខ្លះក៏សុំឲ្យពាក់ក្រណាត់គ្របច្រមុះមាត់ផងដែរ។

តើផ្នែកសុខភាពសាធារណៈមានវិធានការឆ្លើយតបអ្វីខ្លះ?

ការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺរលាកក្រពះនិងពោះវៀនបង្កដោយវីរុស មានកំណើននៅរដូវរងា និងកើតមានជាទូទៅក្នុងរង្វង់គ្រួសារ និងទីកន្លែងស្នាក់នៅជាក្រុម ដោយមានរួមទាំងទីលំនៅថែទាំមនុស្សចាស់ មន្ទីរពេទ្យ មណ្ឌលថែទាំកុមារ និងសាលារៀន។ វេជ្ជបណ្ឌិតនិងមន្ទីរពេទ្យត្រូវប្រាប់ផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ នៅពេលដែលមានករណីទំនាក់ទំនងនឹងគ្នាចំនួនយ៉ាងតិចពីរករណីក្នុងការកើតមានជំងឺរលាកក្រពះនិងពោះវៀន។

ផ្នែកសុខភាពសាធារណៈអាច៖

- ប្រាប់នូវរបៀបរកមើលដឹងការឆ្លងរាលដាល
- ប្រាប់នូវរបៀបគ្រប់គ្រងការឆ្លងរាលដាល
- ជួយអង្កេតការឆ្លងរាលដាលដើម្បីកំណត់ឲ្យដឹងនូវប្រភពនិងវិធីឆ្លងរាលដាល
- ផ្ដល់ឱវាទអំពីការហាមឃាត់កុំឲ្យអ្នកមានជំងឺរលាកក្រពះនិងពោះវៀនទៅធ្វើការ សាលារៀន ឬការជួបជុំសាធារណៈផ្សេងទៀត។

ព័ត៌មានបន្ថែម – ផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ (Public Health) នៅក្នុងរដ្ឋ NSW

ដើម្បីទទួលព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងវេជ្ជបណ្ឌិត ផ្នែកសុខភាពសាធារណៈក្នុងតំបន់ ឬមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍របស់លោកអ្នក។ សូមរកមើលនៅក្រោមពាក្យ *NSW Government* នៅផ្នែកខាងមុខនៃសៀវភៅទូរស័ព្ទ White Pages ។

តំបន់ទីក្រុង	ទីតាំង	លេខទូរស័ព្ទ	តំបន់ជនបទ	ទីតាំង	លេខទូរស័ព្ទ
Northern Sydney/Central Coast	Hornsby	02 9477 9400	**Greater Southern**	Goulburn	02 4824 1837
	Gosford	02 4349 4845		Albury	02 6080 8900
South Eastern Sydney/Illawarra	Randwick	02 9382 8333	**Greater Western**	Broken Hill	08 8080 1499
	Wollongong	02 4221 6700		Dubbo	02 6841 5569
Sydney South West	Camperdown	02 9515 9420		Bathurst	02 6339 5601
Sydney West	Penrith	02 4734 2022	**Hunter/New England**	Newcastle	02 4924 6477
	Parramatta	02 9840 3603		Tamworth	02 6767 8630
Justice Health Service	Matraville	02 9311 2707	**North Coast**	Port Macquarie	02 6588 2750
NSW Department of Health	Nth Sydney	02 9391 9000		Lismore	02 6620 7500
NSW Health: www.health.nsw.gov.au					