ເຈັ້ຍຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບພະຍາດຕິດຕໍ່

ໂຣກກະເພາະແລະ ສຳໄສ້ອັກເສບ ຍ້ອນເຊື້ອໄວຣັສ

ໂຣກກະເພາະແລະລຳໃສ້ອັກເສບ ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນເກີດຂຶ້ນຍ້ອນການ ຕິດເຊື້ອໄວຣັສ ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ຮາກແລະ ຖອກທ້ອງ. ເຊື້ອໄວຣັສເຫຼົ່ານີ້ສາມາດ ແຜ່ຜາຍຈາກຄົນຕໍ່ຄົນໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ. ການລ້າງມືໃຫ້ສະອາດດີດ້ວຍສະບູ ແລະນ້ຳກອັກນັ້ນເປັນສິ່ງສຳຄັນຢ່າງຍິ່ງ ເພື່ອປ້ອງກັນການແຜ່ຜາຍ.

ສະບັບປັບປຸງແກ້ໄຂ: 29 ພຶສຈິກາ 2007

ໂຣກກະເພາະແລະລຳໃສ້ອັກເສບຍ້ອນໄວຣັສແມ່ນຫຍັງ?

ໂຣກກະເພາະແລະລຳໃສ້ອັກເສບຍ້ອນໄວຣັສ (Viral gastroenteritis) ແມ່ນການຕິດເຊື້ອໃນທ້ອງແລະ ໃສ້ທີ່ເປັນກັນຫຼາຍ ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ຮາກແລະຖອກທ້ອງ. ໂຣກນີ້ສາມາດເກີດຂຶ້ນຍ້ອນເຊື້ອໄວຣັສຫຼາຍຊນິດທີ່ ແຕກຕ່າງກັນໄປ, ເຊັ່ນ Rotavirus ແລະ Norovirus (ຊຶ່ງແຕ່ກ່ອນເອີ້ນກັນວ່າໄວຣັສຄ້າຍຄື Norwalk). ນອກນີ້ ຍັງມີສາເຫດຢ່າງອື່ນອີກຫຼາຍຢ່າງທີ່ເຮັດໃຫ້ເປັນ gastroenteritis ຮວມມີ ເຊື້ອແບັກທີເຣັຍ, ຢາເບື່ອ, ແມ່ທ້ອງ, ແລະພະຍາດທີ່ບໍ່ຕິດແປດບາງຢ່າງ.

ໂຣກນີ້ມີອາການຫຍັງແດ່?

ອາການໃຫຍ່ຂອງໂຣກ viral gastroenteritis ແມ່ນ ຮາກແລະຖ່າຍເປັນນ້ຳ. ອາການຢ່າງອື່ນກໍຮວມມີ ການປັ່ນທ້ອງ, ເປັນໄຂ້, ເຈັບໃນຊ່ອງທ້ອງ, ເຈັບຫົວ, ແລະເຈັບຕາມກ້າມເນື້ອ. ຈາກນັ້ນ ກໍອາດມີອາການ ຮ່າງກາຍຂາດນ້ຳຕາມມາ. ອາດຈະໃຊ້ເວລາ ປະມານນຶ່ງຫາສາມມື້ກ່ອນສໍ່ສະແດງອາການແລະ ຕາມປົກກະຕິຈະເປັນຢູ່ປະມານນຶ່ງຫາສອງມື້, ບາງເທື່ອອາດເປັນດົນກວ່ານັ້ນ.

ໂຣກນີ້ແຜ່ຜາຍຢ່າງໃດ?

Viral gastroenteritis ແມ່ນໂຣກທີ່ແຜ່ຜາຍຢ່າງງ່າຍໂດຍທາງຮາກຫຼືອາຈົມຂອງຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ ໂດຍຜ່ານ:

- ໂດຍຜ່ານຄົນຕໍ່ຄົນ, ຕົວຢ່າງ ການຈັບມືກັບຄົນທີ່ເຈັບຢູ່ແລະທີ່ມີເຊື້ອໄວຣັສຕິດຢູ່ມືຂອງຄົນນັ້ນ
- ວັດຖຸທີ່ມີເຊື້ອໂຣກຕິດຢູ່
- ອາຫານແລະນ້ຳທີ່ມີເຊື້ອໂຣກຕິດຢູ່

ນອກນີ້ ເຊື້ອໂຣກຍັງອາດແຜ່ພາຍຈາກສ່ວນທີ່ປົວໃນອາກາດເມື່ອຄົນຮາກ. ໃນກໍຣະນີ້ສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວ, ການແຜ່ເຊື້ອຈະເກີດຈາກຄົນທີ່ສໍ່ສະແດງອາການອອກມາໃຫ້ເຫັນແລ້ວ. ຄົນບາງຄົນກໍສາມາດ ແຜ່ພາຍໂຣກໃຫ້ຄົນອື່ນໄດ້ໂດຍບໍ່ສໍ່ສະແດງອາການ, ໂດຍສະເພາະໃນລະຫວ່າງ 48 ຊົ່ວໂມງຫຼັງຈາກເຊົາແລ້ວ.

ແມ່ນໃຜແດ່ສ່ຽງຕໍ່ການເປັນໂຣກນີ້?

Viral gastroenteritis ສາມາດເປັນໄດ້ກັບຄົນທຸກວັຍ.

ຈະປ້ອງກັນໂຣກນີ້ໄດ້ຢ່າງໃດ?

ຫຼັງຈາກເຂົ້າຫ້ອງນ້ຳ, ປ່ຽນຜ້າອ້ອມ, ແລະກ່ອນກິນຫຼືປຸງແຕ່ງອາຫານ, ໃຫ້ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດດີດ້ວຍສະບູແລະນ້ຳກອັກ ຢ່າງນ້ອຍເປັນເວລາ 10 ວິນາທີ ແລະ ເຊັດມືໃຫ້ແຫ້ງດ້ວຍຜ້າຂົນໜູທີ່ສະອາດ.

ຈະກວດຫາໂຣກນີ້ໄດ້ຢ່າງໃດ?

ການກວດຫາໂຣກ viral gastroenteritis ຕາມປົກກະຕິແມ່ນອີງໃສ່ອາການຂອງຄົນເຈັບ. ການຢັ້ງຢືນຈາກຫ້ອງທົດລອງຖືວ່າສຳຄັນໃນລະຫວ່າງທີ່ໂຣກລະບາດ, ຊຶ່ງຕ້ອງໄດ້ມີການວິຈັຍຕໍ່ຢ່າງອາຈິມ.

ຈະຮັກສາໂຣກນີ້ໄດ້ຢ່າງໃດ?

ບໍ່ມີການຮັກສາຈຳເພາະສຳລັບໂຣກ viral gastroenteritis ນອກຈາກວ່າຕ້ອງພັກຜ່ອນແລະດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ. ຄົນສ່ວນຫຼາຍຈະເຊົາເອງໂດຍບໍ່ມີອາການແຊກຊ້ອນຫຍັງ. ຢ່າງໃດກໍດີ, viral gastroenteritis ອາດຮ້າຍແຮງໄດ້ສຳລັບຜູ້ທີ່ຮ່າງກາຍມີບັນຫາໃນການຮັບການທົດແທນນ້ຳ ແລະທາດເກືອຍ້ອນການຮາກແລະຖອກທ້ອງ.

ຜູ້ທີ່ຮາກແລະຖອກທ້ອງຄວນຈະ:

- ຢູ່ເຮືອນແລະບໍ່ໄປເຮັດວຽກຫຼືໄປໂຮງຮຽນຫຼືສູນດູແລເດັກໃນລະຫວ່າງທີ່ຍັງເຈັບຢູ່
- ບໍ່ປຸງແຕ່ງອາຫານໃຫ້ຄົນອື່ນຫຼືດູແລຄົນເຈັບ, ເດັກນ້ອຍ, ຫຼື ຜູ້ສູງອາຍຸ. ການຣະມັດຣະວັງໃນເຣື່ອງດັ່ງກ່າວຄວນເຮັດຕໍ່ເນື່ອງຈົນກວ່າອາການຮາກແລະຖອກທ້ອງຈະຢຸດ. ການກະທຳດັ່ງນີ້ແມ່ນຄວນເຮັດໂດຍຜູ້ທີ່ປຸງແຕ່ງອາຫານຢູ່ໃນເຮືອນຕົນເອງຫຼືເຮັດວຽກຢູ່ໃນໂຮງງານຜລິດອາຫານ.
- ໃຫ້ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດດີດ້ວຍສະບູແລະນ້ຳກອັກເປັນເວລາ 10 ວິນາທີຫຼັງຈາກເຂົ້າຫ້ອງນ້ຳ.
- ໃຫ້ດື່ມນ້ຳແບບໃສໆຫຼາຍໆ, ຕົວຢ່າງນ້ຳໝາກໄມ້ຫຼືນ້ຳອັດລົມ ປະສົມ 1 ສ່ວນຕໍ່ນ້ຳລ້າ 4 ສ່ວນ, ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນອາການຮ່າງກາຍ ຂາດນ້ຳ. ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນນ້ຳໝາກໄມ້ຫຼືນ້ຳອັດລົມທີ່ບໍ່ໄດ້ປົນນ້ຳເພາະວ່າມັນຈະເຮັດໃຫ້ເພີ້ມອາການຂາດ ນ້ຳແລະຖອກທ້ອງ ຫຼາຍ ຂຶ້ນຕື່ມ. ນ້ຳແຮ່ທີ່ໃຊ້ດື່ມເພື່ອທົດແທນນ້ຳແລະທາດເກືອທີ່ສູນເສັຍໄປນັ້ນມີຂາຍຕາມຮ້ານຂາຍຢາທົ່ວໆໄປ. ໃນ ກໍຣະນີ ທີ່ຮ່າງກາຍຂາດນ້ຳຢ່າງຮຸນແຮງອາດຕ້ອງໄດ້ໃສ່ນ້ຳທະເລ.

ສຳລັບຜູ້ທີ່ດູແລຄົນເຈັບດ້ວຍໂຣກ gastroenteritis ຄວນລ້າງມືໃຫ້ສະອາດດີດ້ວຍສະບູແລະ ນ້ຳກອັກຫຼັງຈາກທີ່ຈັບບາຍຄົນເຈັບ. ການລ້າງພື້ນແລະຊັກເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ເປື້ອນຈະຊ່ວຍລົດຜ່ອນການ ແຜ່ພາຍຂອງເຊື້ອໄວຣັສນີ້ໄດ້.

ເວລາທຳຄວາມສະອາດຮາກຫຼືອາຈົມ:

- ໃຫ້ໃສ່ຖົງມື
- ໃຫ້ລ້າງມືດ້ວຍສະບູແລະນ້ຳກອັກເປັນເວລາ 10 ວິນາທີຫຼັງຈາກດຶງຖົງມືຖິ້ມແລ້ວ
- ໃຫ້ໃຊ້ເຈັ້ຍທີ່ໃຊ້ແລ້ວຖິ້ມໂລດຫຼືຜ້າເສດຈັບເອົາວັດຖຸໃດໆທີ່ເປື້ອນແລະຫໍ່ມັນໄວ້ໃນຖົງຢາງກ່ອນນຳເອົາ ໄປຖິ້ມໃສ່ໃນຖັງ ຂີ້ເຫຍື້ອ.
- ໃຫ້ທຳຄວາມສະອາດວັດຖຸຫຼືພື້ນດ້ວຍນ້ຳຮ້ອນແລະນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອແລະປ່ອຍໃຫ້ ແຫ້ງຢ່າງທົ່ວເຖິງ.
- ບາງຄົນກໍແນະນຳໃຫ້ໃສ່ຜ້າອັດດັງ.

ທາງການສາທາຣະນະສຸກມີທ່າທີຢ່າງໃດກ່ຽວກັບໂຣກນີ້?

ການລະບາດຂອງໂຣກ viral gastroenteritis ຈະມີເພີ້ມຂື້ນໃນຊ່ວງຣະດູໜາວ ແລະ ມັກເປັນພາຍໃນຄອບຄົວຫຼືບ່ອນທີ່ໂຮມກັນ ຊຶ່ງຮວມມີ ບ້ານພັກຄົນຊະຣາ, ໂຮງໝໍ, ສູນຝາກເດັກ, ແລະໂຮງຮຽນ. ທ່ານໝໍແລະໂຮງໝໍຕ້ອງ ໄດ້ລາຍງານໃຫ້ທາງຜແນກ ສາທາຣະນະສຸກ ໃນເຂດທ້ອງຖິ່ນໃຫ້ຮູ້ ເມື່ອໃດທີ່ມີຢ່າງນ້ອຍສອງກໍຣະນີຂອງໂຣກ gastroenteritis ຊຶ່ງກ່ຽວຂ້ອງກັນ.

ທາງຜແນກສາທາຣະນະສຸກສາມາດ:

- ແນະນຳວ່າຈະຮູ້ໄດ້ຢ່າງໃດວ່າມີການລະບາດຂອງໂຣກນີ້
- ແນະນຳວ່າຈະຄວບຄຸມໂຣກນີ້ໄດ້ຢ່າງໃດ
- ຊ່ວຍຕິດຕາມເບິ່ງການລະບາດເພື່ອໃຫ້ຮູ້ແຫຼ່ງທີ່ມາແລະຮູບແບບການແຜ່ພາຍໃຫ້ກັນ
- ແນະນຳໃນການແຍກຄົນທີ່ເປັນໂຣກ viral gastroenteritis ອອກຈາກບ່ອນເຮັດວຽກ, ໂຮງຮຽນຫຼືແຫຼ່ງຊຸມນຸມອື່ນໆ.

ຣາຍລະອຽດເພີ້ມເຕີມ - ພແນກສາທາຣະນະສຸກແຫ່ງຣັດ NSW

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຣາຍລະອຽດເພີ້ມເຕີມ ກະຣຸນາຕິດຕໍ່ທ່ານໝໍຂອງທ່ານ, ພແນກສາທາຣະນະສຸກທ້ອງຖິ່ນ ຫຼື ສູນອະນາໄມຊຸມຊົນ - ໃຫ້ເບິ່ງພາຍໃຕ້ຫົວຂໍ້ຣັຖບານປະຈຳຣັດ *NSW Government* ທາງໜ້າຂອງສມຸດ ໂທຣະສັບ (White Pages).

ເຂດໃນຕົວເມືອງ	ສະຖານທີ່	ເລກໂທຣະສັບ	ເຂດຊົນນະບົດ	ສະຖານທີ່	ເລກໂທຣະສັບ
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					