ເຈັ້ຍຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບພະຍາດຕິດຕໍ່

ໂຣກຖອກທ້ອງແມ່ນພະຍາດທີ່ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນເຊື້ອແບັກທີເຣັຍຊະນິດນຶ່ງຊຶ່ງເອີ້ນວ່າ ***Shigella****. ພະຍາດນີ້ກໍ່ໃຫ້ເກີດອາການ ຖອກທ້ອງແລະສາມາດແຜ່ຜາຍໃຫ້ກັນ ໄດ້ໂດຍງ່າຍດາຍ. ການມີອະນາໄມທີ່ດີ ເປັນສິ່ງສຳຄັນສຳລັບການປ້ອງກັນ.*

ໂຣກຖອກທ້ອງ

ໂຣກຖອກທ້ອງແມ່ນຫຍັງ?

ໂຣກຖອກທ້ອງແມ່ນພະຍາດທີ່ເຮັດໃຫ້ຖ່າຍເປັນນ້ຳຊຶ່ງເກີດຈາກເຊື້ອແບັກທີເຣັຍຊຶ່ງເອີ້ນວ່າ *Shigella*.

ໂຣກນີ້ມີອາການຫຍັງແດ່?

ການຕິດເຊື້ອຈາກ *Shigella* ຕາມປົກກະຕິຈະເຮັດໃຫ້ຖອກທ້ອງ, ເປັນໄຂ້, ປຸ້ນທ້ອງ ແລະ ເຈັບຈຸກໃນທ້ອງ. ສ່ວນຫຼາຍ ໃນອາຈົມຈະມີເລືອດຫຼືມູກປົນຢູ່. ອາການຈະເລີ້ມພາຍໃນ 1-7 ມື້ (ປົກກະຕິແມ່ນ 1-3 ມື້) ຫຼັງຈາກໄດ້ຮັບເຊື້ອແລ້ວ. ຕາມປົກກະຕິ ອາການຕ່າງໆຈະເປັນຢູ່ ລະຫວ່າງ 4-7 ມື້ແຕ່ວ່າບາງທີກໍເປັນ ດົນ ກວ່ານັ້ນ.

ໂຣກນີ້ແຜ່ຜາຍຢ່າງໃດ?

ໂຣກຖອກທ້ອງນີ້ຈະແຜ່ຜາຍໃຫ້ກັນຈາກຄົນຕໍ່ຄົນ ໂດຍທາງອາຈົມ-ມາເຖິງປາກ, ໂດຍການຕ້ອງຊູນກັບວັດຖຸທີ່ເປື້ອນອາຈົມໂດຍຕົງຫຼືຜ່ານທາງອື່ນ. ສ່ວນຫຼາຍ ພາວະດັ່ງກ່າວເກີດຂຶ້ນຍ້ອນບໍ່ໄດ້ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດດີ, ໂດຍສະເພາະຫຼັງຈາກເຂົ້າຫ້ອງນ້ຳຫຼືປ່ຽນຜ້າອ້ອມ, ແລະ ຈາກການຮ່ວມເພດ. ເຊື້ອ *Shigella* ອາດຈະຕິດ ຈາກການກິນອາຫານທີ່ມີເຊື້ອໂຣກ. ແມງວັນກໍສາມາດນຳ ເຊື້ອແບັກທີເຣັຍມາໃສ່ອາຫານ ໄດ້ແລະເຮັດໃຫ້ ອາຫານເປື່ອ.

ຄົນຜູ້ນຶ່ງສາມາດມີເຊື້ອແບັກທີເຣັຍ *Shigella* ຢູ່ໃນອາຈົມເປັນເວລາຫຼາຍອາທິດ ແລະ ບໍ່ສໍ່ສະແດງອາການຫຍັງເລີຍ, ແຕ່ວ່າກໍສາມາດແຜ່ຜາຍເຊື້ອໂຣກໃຫ້ຄົນອື່ນໄດ້.

ຈະປ້ອງກັນໂຣກນີ້ໄດ້ຢ່າງໃດ?

ການປ້ອງກັນໂຣກຖອກທ້ອງຄວນປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

- ລ້າງຜັກແລະໝາກໄມ້ທີ່ຈະກິນດິບ ໃຫ້ສະອາດ
- ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດດີດ້ວຍສະບູແລະນ້ຳຢ່າງນ້ອຍ 10 ວິນາທີ
    - ຫຼັງຈາກເຂົ້າຫ້ອງນ້ຳ
    - ຫຼັງຈາກປ່ຽນຜ້າອ້ອມ
    - ຫຼັງຈາກໄດ້ແຕະຕ້ອງວັດຖຸທີ່ເປື້ອນອາຈົມ
    - ກ່ອນຈັບບາຍອາຫານຫຼືດູແລຄົນອື່ນ.

ຄົນທີ່ເປັນໂຣກຖອກທ້ອງຄວນຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໄປເຮັດວຽກແລະຕ້ອງບໍ່ປຸງແຕ່ງອາຫານຫຼືດູແລຄົນອື່ນໃນລະຫວ່າງທີ່ຕົນຍັງເຈັບປ່ວຍຢູ່. ເດັກນ້ອຍທີ່ຖອກທ້ອງ, ໂດຍສະເພາະພວກທີ່ຍັງໃສ່ຜ້າອ້ອມຢູ່, ຄວນຢູ່ເຮືອນບໍ່ໃຫ້ໄປ ສູນ ດູແລເດັກເປັນເວລາ 24 ຊົ່ວໂມງຫຼັງຈາກອາການຖອກທ້ອງຢຸດແລ້ວ. ເດັກນ້ອຍແລະຜູ້ໃຫຍ່ຄວນ ຫຼີກເວັ້ນ ບໍ່ໄປລອຍນ້ຳຈົນກວ່າອາການຖອກທ້ອງຢຸດເສັຍກ່ອນ.

ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກທີ່ຕ້ອງໄດ້ຈັບບາຍອາຫານຫຼືດູແລເດັກນ້ອຍຫຼືຜູ້ສູງອາຍຸ ບໍ່ຄວນກັບໄປເຮັດວຽກເປັນເວລາ 48 ຊົ່ວໂມງຫຼັງຈາກການຖອກທ້ອງຢຸດລົງ.

ຖ້າຕ້ອງການລາຍລະອຽດເພີ້ມເຕີມ ກະຣຸນາຕິດຕໍ່ຜແນກສາທາຣະນະສຸກໃນເຂດທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ, ສູນອະນາມັຍຊຸມຊົນ ຫຼື ທ່ານໝໍ.

ແມ່ນໃຜແດ່ທີ່ສ່ຽງຕໍ່ໂຣກນີ້?

ໂຣກຖອກທ້ອງແມ່ນເປັນໄດ້ກັບທຸກໆຄົນ; ຢ່າງໃດກໍດີ, ເດັກນ້ອຍ, ຄົນທີ່ມີລະບົບຕ້ານທານຕ່ຳ, ແລະຜູ້ສູງອາຍຸແມ່ນພວກທີ່ມີຄວາມສ່ຽງຫຼາຍທີ່ສຸດ.

ຈະກວດຫາໂຣກນີ້ໄດ້ຢ່າງໃດ?

ການກວດຫາພະຍາດຖອກທ້ອງນີ້ຕ້ອງໄດ້ວິຈັຍໂດຍການກວດຫາເບິ່ງເຊື້ອແບັກທີເຣັຍ *Shigella* ຈາກຕົວຢ່າງອາຈົມ. ທ່ານໝໍຂອງທ່ານສາມາດສັ່ງໃຫ້ເຮັດການກວດນີ້ໄດ້ ຖ້າທ່ານມີອາການ.

ຈະປິ່ນປົວໂຣກນີ້ໄດ້ຢ່າງໃດ?

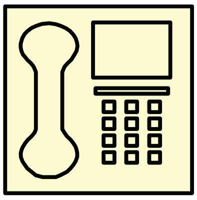
ຄົນທີ່ເປັນໂຣກນີ້ແບບບໍ່ແຮງຕາມປົກກະຕິກໍຈະເຊົາໄປເອງ. ການດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆເປັນສິ່ງສຳຄັນເພື່ອຫຼີກເວັ້ນອາການຮ່າງກາຍຂາດນ້ຳ. ເດັກນ້ອຍ (ໂດຍສະເພາະພວກອາຍຸຍັງນ້ອຍ) ມັກມີອາການຮ່າງກາຍຂາດນ້ຳໄດ້ງ່າຍຈາກການຖ່າຍທ້ອງ, ເພາະສະນັ້ນ ພໍ່ແມ່ຄວນພາລູກໄປຫາໝໍ.

ຢາປະຕິຊີວະນະ (Antibiotics) ສາມາດນຳມາໃຊ້ປິ່ນປົວການຕິດເຊື້ອ *Shigella* ທີ່ເປັນຮຸນແຮງໄດ້, ຢ່າງໃດກໍດີ, ເຊື້ອໂຣກ *Shigella* ບາງຢ່າງກໍລື້ງຢາປະຕິຊີວະນະແລ້ວ.

ຜແນກສາທາຣະນະສຸກມີທ່າທີຢ່າງໃດຕໍ່ໂຣກນີ້?

ທາງຫ້ອງທົດລອງຕ້ອງໄດ້ລາຍງານກໍຣະນີຂອງການຕິດເຊື້ອ Shigella ໃຫ້ຜແນກສາທາຣະນະສຸກທ້ອງຖິ່ນຊາບ. ຖ້າວ່າເປັນກ້ອນເປັນກຸ່ມ, ພະນັກງານຂອງຜແນກສາທາຣະນະສຸກຈະສຳພາດຄົນເຈັບຫຼືຜູ້ດູແລເພື່ອຈະໄດ້ຄົ້ນຫາແລະຄວບຄຸມແຫຼ່ງຂອງເຊື້ອໂຣກ.

ຣາຍລະອຽດເພີ້ມເຕີມ - ຜແນກສາທາຣະນະສຸກແຫ່ງຣັດ NSW



1300 066 055

www.health.nsw.gov.au