multicultural health communication

NSW GOVERNMENT | Health

Khmer
[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 មានសញ្ញា តិចតួចប៉ុណ្ណោះ ។ នៅពេលដែលមានរោគសញ្ញាកើតឡើង រោគសញ្ញាទាំងនោះ រួមមានពងលើស្បែក ដែល ចាប់ផ្តើមដោយចំនុចតូចក្រហម ហើយក្រោយមកក្លាយជាដំបៅ ។ ពងបែកនេះលេចឡើងនៅផ្នែកខាងក្នុងថ្ពាល់, អញ្ចាញធ្មេញ និងនៅលើចំហៀងអណ្តាត ក៏ដូចជានៅលើដៃនិងជើងផងដែរ។ ចំពោះទារក ជួនកាលពងបែក អាចមើលឃើញនៅក្នុងកន្លែងស្លៀកកន្ទប ។ ជា ទូទៅពងបែកនឹងបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេល ៧-១០ ថ្ងៃ ។ ជួនកាលក្មេងអាចមានក្តៅខ្លួនតិចតួច ឈឺបំពង់ក, អស់ កំលាំង, ស្លេកស្លាំង និង អាចមិនហូបរយៈពេលមួយ ឬ ពីរថ្ងៃ ។ ជារឿងកំរដែលមេរោគ coxsackievirus អាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺផ្សេងៗទៀត ដែលអាចប៉ះពាល់ដល់ បេះដូង ខួរក្បាល ឬ ស្រោមខួរក្បាល (រលាកស្រោមខួរ) សួត ឬ ភ្នែក ។

តើជម្ងឺនេះមានលក្ខណៈទូទៅយ៉ាងដូចម្តេច?

ជម្ងឺអុតក្តាម ជាជម្ងឺមួយដែលកើតឡើងជាធម្មតានិងការរាតត្បាតអាចកើតឡើងចំពោះក្រុមកូនក្មេង, ជា ឧទាហរណ៍នៅក្នុងមណ្ឌលថែរក្សាកូនក្មេង ។

តើជម្ងឺនេះឆ្លងរាលដាលយ៉ាងដូចម្តេច?

ជាទូទៅ ជម្ងឺអុតក្តាមនេះឆ្លងរាលដាលពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត តាមរយៈការប៉ះពាល់គ្នា។ វីរុសឆ្លងចូល ទៅក្នុងមាត់នៃជនណាម្នាក់ តាមរយៈដៃដែលប្រឡាក់លាមកជនដែលមានផ្ទុកមេរោគ។ ជម្ងឺនេះក៏ឆ្លងតាមរយៈ ទឹកមាត់និងទឹកចំហាយចេញពីប្រព័ន្ធផ្លូវដង្ហើម និងតាមរយៈការប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ជាមួយទឹករងៃនៃ ពងបែក នោះ។ ជាទូទៅជម្ងឺនេះត្រូវការពេលរវាង ៣-៥ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកផ្ទុកមេរោគ មុនពេលពងបែក នោលេចចេញឡើង ។ កាលណានៅមានទឹករងៃក្នុងពងបែកនោះ ពងបែកទាំងនោះនៅតែមានមេរោគ ដែលអាច ចំលងទៅអ្នកដទៃទៀតបាន។ វីរុសនៅតែអាចមានក្នុងលាមករហូតដល់ពេលច្រើនអាទិត្យ ។

តើគេព្យាបាលជម្ងឺនេះយ៉ាងដូចម្ដេច?

ជាធម្មតាគេពុំចាំបាច់ព្យាបាលជម្ងឺនេះទេ ។ ថ្នាំ Paracetamol នឹងបន្ថយការក្ដៅខ្លួននិងភាពមិនស្រួលខ្លួន។ មិនត្រូវឲ្យកុមារ លេបថ្នាំអាស្ពីរីនទេ ។ បើសិនជាឈឺក្បាលខ្លាំង ឬ នៅតែក្ដៅខ្លួន សូមទៅពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យ។

តើគេបង្ការយ៉ាងដូចម្ដេច?

- អនាម័យល្អគឺជាការការពារដ៏ប្រសើរបំផុត : លាងដៃដោយទឹកនិងសាប៊ូក្រោយចេញពីបង្គន់, មុនបរិភោគ, បន្ទាប់ពីជូតសំបោរ និងក្រោយពីផ្លាស់ប្ដូរកន្ទប ឬសំលៀកបំពាក់កខ្វក់ ។
- ជៀសវាងការប្រើចូលឡូកឡំគ្នានូវពែង, សំភារៈសំរាប់ហូបចុក, សំភារៈអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនផ្សេងៗ (ឧទាហរណ៍ កន្សែងពោះគោ, កន្សែងជូតមុខ និងច្រាស់ដុសធ្មេញ) និង សំលៀកបំពាក់ (ជាពិសេសស្បែកជើងនិងស្រោមជើង)។
- ត្រូវបោកគក់សំលៀកបំពាក់កខ្វក់ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។
- ត្រូវគ្របមាត់និងច្រមុះនៅពេលក្អក និង កណ្ដាស់ ។ ជូតសំបោរនិងជូតមាត់ដោយក្រដាស អនាម័យ, បោះចោលក្រដាសអនាម័យដែលប្រើរួចហើយបន្ទាប់មកត្រូវលាងដៃរបស់អ្នក ។

តើគេគ្រប់គ្រងទប់ស្កាត់ការឆ្លងរាលដាលនៃជម្ងឺនេះយ៉ាងដូចម្ដេច?

កូនក្មេងដែលមានជម្ងឺអុតក្ដាម មិនគួរចូលសាលា ឬ មណ្ឌលថែរក្សាក្មេង រហូតដល់ពងបែករបស់កុមារបានស្ងួតក្រៀម ។

គប្បីរាយការណ៍អំពីជម្ងឺនេះ ទៅឲ្យនាយកមជ្ឈមណ្ឌលថែរក្សាក្មេង ឬ នាយកសាលារៀនបានដឹង។

ព័ត៌មានបន្ថែម – ផ្នែកសុខភាពសាធារណ: (Public Health) នៅក្នុងរដ្ឋ NSW

1300 066 055

www.health.nsw.gov.au