



ការអប់រំសុខភាពស្តីអំពីជំងឺរបេង សំរាប់បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព



អង្គការសុខាភិបាលកម្ពុជា និងហ្វឹមអិ



អង្គការសុខភាពគ្រួសារអន្តរជាតិ



មាតិកា



ភាគ ១: ការអប់រំសុខភាពចំពោះអ្នកជំងឺរបេង និង ការផ្តល់ប្រឹក្សាដល់អ្នកជំងឺរបេង និង គ្រួសារគាត់

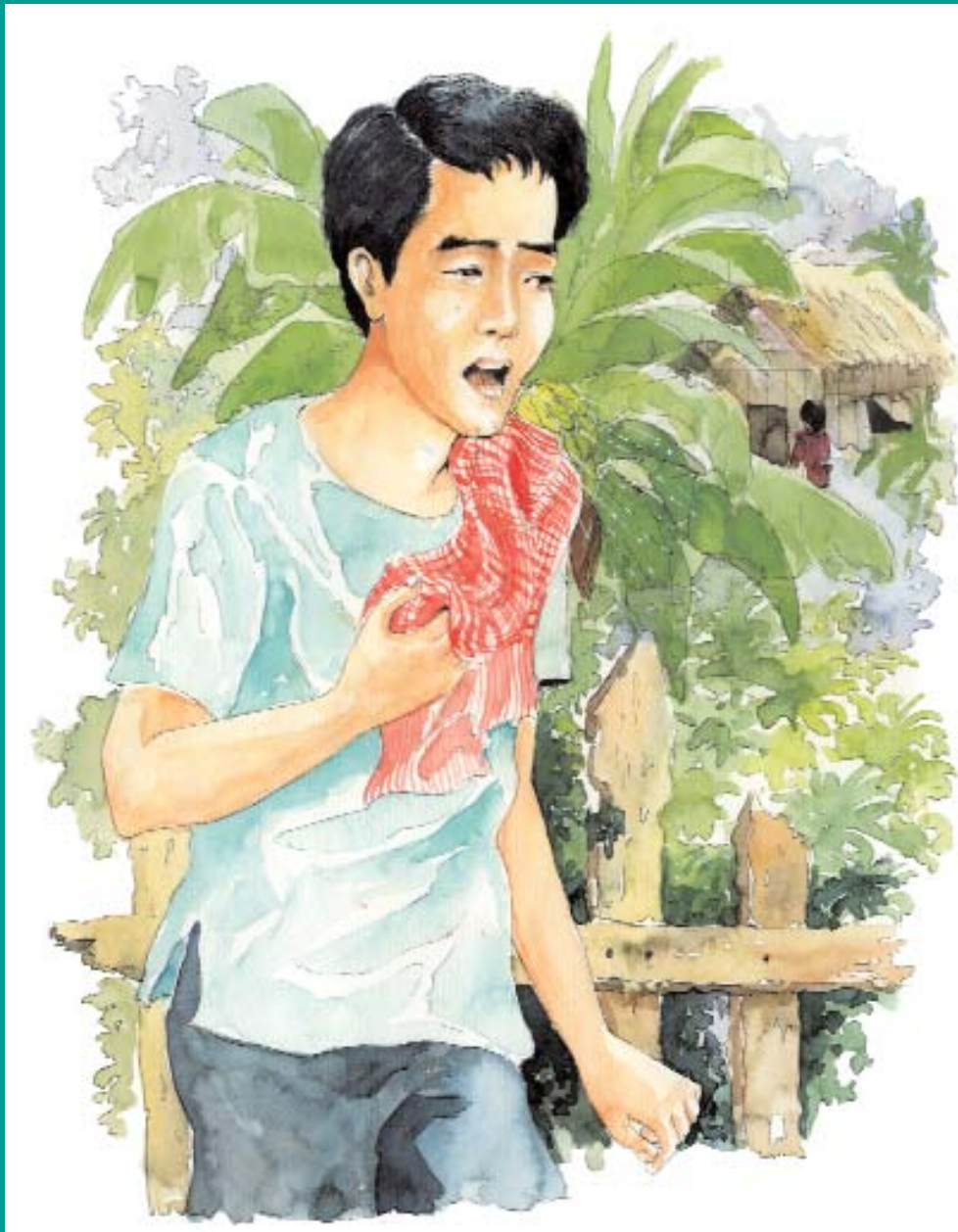
	ទំព័រ
១- ជំងឺរបេងគឺជាអ្វី ?	៤
២- ធ្វើដូចម្តេចទើបដឹងថាខ្ញុំកើតជំងឺរបេង ?	៦
៣- ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំកើតជំងឺរបេង ?	៨
៤- តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីបញ្ជាក់ថា មានបុគ្គលជំងឺរបេងស្នាក់?	១០
៥- តើខ្ញុំអាចជាសះស្បើយ ឬទេ ?	១២
៦- ការថែទាំសុខភាពនៅផ្ទះ	១៤
៧- ការហាត់ប្រាណ (ជួយបន្ថយផលវិបាកនៃជំងឺរបេង)	១៦
៨- ការពារក្រុមគ្រួសារអ្នក	១៨
៩- មតិក៏ន្តប្រឡូ	២០
១០- ពេលណាត្រូវទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល	២២
១១- ចូរធ្វើ	២៣
១២- កុំធ្វើ	២៣



ជំងឺរោងគឺជាអ្វី ?

- រោងគឺជាជំងឺធ្ងន់មួយ ដែលបង្កដោយមេរោគរោង ឈ្មោះ បាស៊ីដីកុក (Bacille de Koch) ឬ បេកា (BK) ។
- រោងជាជំងឺកាចសាហាវ បណ្តាលអោយស្លាប់ និងងាយធ្ងន់បំផុត ប្រសិនបើអ្នកពុំបានព្យាបាល ឬ ព្យាបាលពុំបានត្រឹមត្រូវទេនោះ។
- មេរោគនេះនឹងចូលមកក្នុងសួតអ្នក នៅពេលអ្នកដកដង្ហើមជិតអ្នកមានជំងឺរោង។
- នៅពេលមេរោគនេះនៅក្នុងខ្លួនអ្នក វាបង្កជំងឺនៅសួត ហៅថារោងសួត ឬ ផ្នែកដទៃទៀតនៃខ្លួនអ្នក ក្រៅពីសួតហៅថា

រោងក្រៅសួត ដូចជាកូនកណ្តុរ ថ្លឹង ពោះរៀន តំរង់នោម ស្រោមខ្នុរក្បាល ។ល។



ធ្វើដូចម្តេចបានដឹងថា ខ្ញុំកើតជំងឺរបេង ?

ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថាមានជំងឺរបេង រោគសញ្ញាសំខាន់ៗដែលអ្នកនឹងមាននោះគឺ :

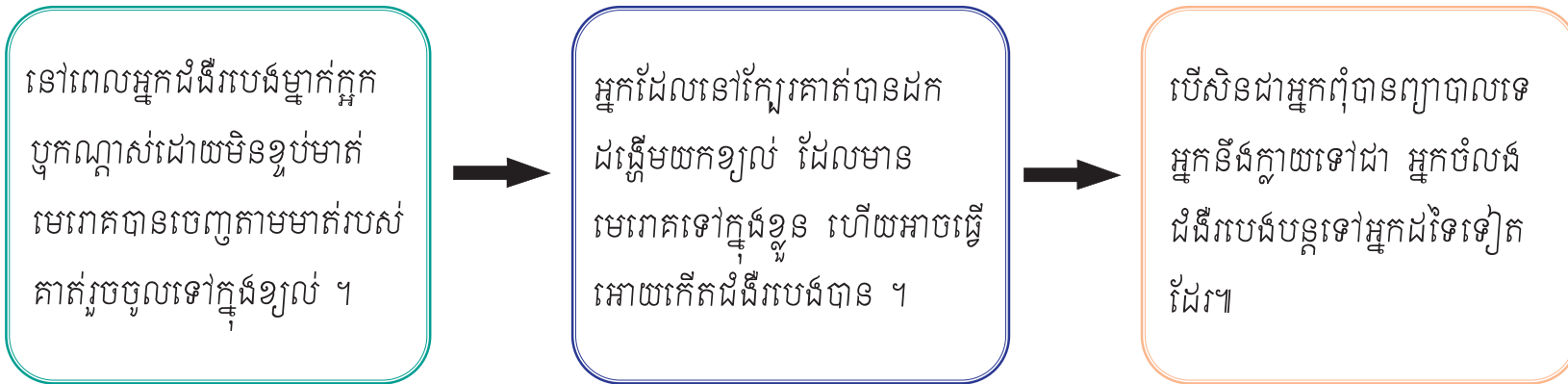
- ក្អកជាច្រើនថ្ងៃ ក្អកមានកំហាក ជួនកាលមានឈាម
- ក្អកដែលមិនផ្លាស់ប្តូរ
- ក្អកមានរយៈពេលយូរ(៣សប្តាហ៍)

អ្នកក៏អាចមានរោគសញ្ញាដទៃទៀតដូចជា :

- គ្រុនក្តៅស្ទើរព្យា
- ឈឺទ្រូង
- ពិបាកដកដង្ហើម ហត់
- បែកញើសពេលយប់
- មិនឃ្នានអាហារ ស្រកទំងន់

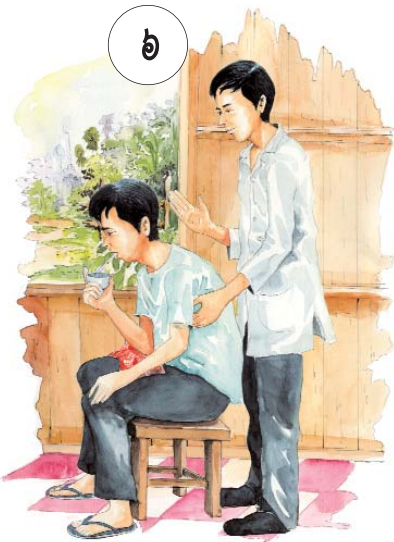
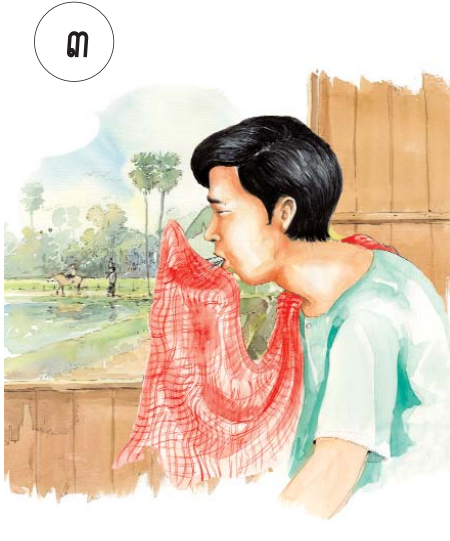
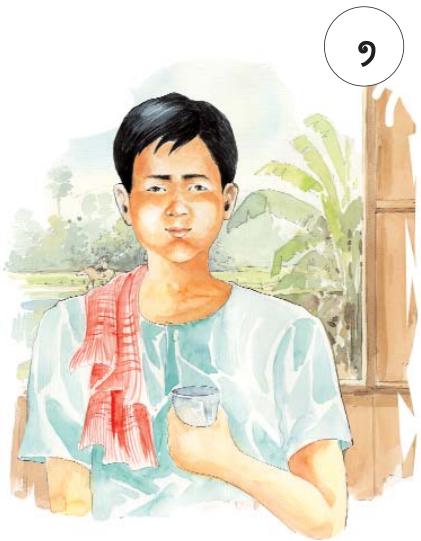


ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំកើតជំងឺរបេង ?



ចំណាំ :

- ជំងឺរបេងងាយឆ្លងបំផុត
- ដើម្បីទប់ស្កាត់ការឆ្លងជំងឺរបេង សូមយកកន្សែង ឬ ក្រមាខ្ជាប់មាត់នៅពេលដែលអ្នកក្អក ឬ កណ្តាស់ ។



តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីបញ្ជាក់ថា មានបុគ្គលជំងឺរបេងស្លូត ?

- មធ្យោបាយតែមួយគត់សំរាប់ធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យជំងឺរបេងស្លូតគឺ ការពិនិត្យកំហាក
- អ្នកត្រូវអនុវត្តតាមដំណាក់កាលខាងក្រោមនេះ ដើម្បីស្រង់យកកំហាកមកពិនិត្យ:

ចំពោះអ្នកជំងឺអាចខាក កំហាកបាន ត្រូវអនុវត្តតាម

វិធីមួយៗតាមលំដាប់លំដោយដូចជា

- ខ្ពស់អាតមាត់នឹងទឹកអោយហ្មត់ចត់ (រូបភាពទី១)
- ដកដង្ហើមវែងៗអោយបាន៣ដង (រូបភាពទី២)
- ក្អកអោយខ្លាំងបន្ទាប់ពីដកដង្ហើមវែង លើកទី៣ ហើយព្យាយាម
ខាកកំហាកចេញមកពីស្លូត (រូបភាពទី៣)
- ខាកកំហាកទៅក្នុងកំប៉ុងកំហាក រួចបិទតំបន់អោយជិត
(រូបភាពទី៤)

ចំពោះអ្នកជំងឺខាក កំហាកមិនបាន ត្រូវអនុវត្តតាម

វិធីណាមួយខាងក្រោមមុនពេលស្រង់យកកំហាក

- ដកដង្ហើមវែងៗអោយបាន៣ដង (រូបភាពទី២)
- ហូបទឹកក្តៅឡឡា (រូបភាពទី៥)
- អង្គុយអោយបន្តិចហើយអោយគេគក់ ខ្នងស្រាលៗ
(រូបភាពទី៦)
- ខំប្រឹងក្អកខ្លាំងៗ (រូបភាពទី៣)

ចំណាំ : - វិធីទី១ (រូបភាពទី៣ និងទី៦) មិនអោយអ្នកជំងឺអនុវត្តទេ នៅពេលដែលអ្នកជំងឺក្អកធ្លាក់ឈាមព្រោះវាអាចបង្កអោយអ្នកជំងឺក្អក
ធ្លាក់ឈាមកាន់តែខ្លាំងៗ

- ការស្រង់យកកំហាកមកស្រាវជ្រាវរករោគរបេងស្លូតគឺធ្វើឡើងនៅពេលព្រឹកមានរយៈពេលពីរថ្ងៃ ចំនួន៣ដង (៣កំប៉ុង)



តើខ្ញុំអាចជាសះស្បើយឬទេ ?

មែន ! អ្នកអាចជា ។ របេងគឺជាជំងឺដ៏គ្រោះថ្នាក់ ប៉ុន្តែព្យាបាលជា ។ អ្នកត្រូវលេបថ្នាំរាល់ព្រឹករហូតដល់ជា ។ នៅពេលចាប់ផ្តើមព្យាបាលដំបូង អ្នកត្រូវមកលេបថ្នាំនៅមណ្ឌលសុខភាពរៀងរាល់ព្រឹក ។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលនឹងផ្តល់ថ្នាំព្យាបាលដល់អ្នក និងពិនិត្យសុខភាពអ្នក ព្រមទាំងជួយអ្នក ប្រសិនបើថ្នាំធ្វើទុក្ខ ។ អ្នកមកបើកថ្នាំពីបុគ្គលិកសុខាភិបាលរៀងរាល់ថ្ងៃ ការស្រាវជ្រាវ នឹងព្យាបាលជំងឺរបេងគឺឥតបង់ថ្លៃ ។

ពេលដែលខ្ញុំទទួលការព្យាបាលរបេង តើមានផលវិបាកអ្វីខ្លះ ?

ជាទូទៅពេលលេបថ្នាំជួនកាល ខ្លួនយើងអាចមានផលវិបាកខ្លះៗ ។ វាក៏ដូចគ្នាដែរ នៅពេលដែលអ្នកលេបថ្នាំសំរាប់ ព្យាបាលជំងឺរបេង អ្នកអាច:

- ឈឺសន្លាក់
- ចង់ក្អក
- មានចេញកន្ទួលនៅលើស្បែក ឬរមាស់
- ហើយទឹកនោមប្រែពណ៌លឿង ឬ ក្រហម

អ្នកត្រូវប្រាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាល បើសិនជាអ្នកមានរោគសញ្ញាណាមួយនៃរោគសញ្ញាទាំងនេះ ។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចជួយអ្នកនៅពេល អ្នកមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ ។ ដូច្នេះហើយបានជាវាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការដែលអ្នកមកទទួលយកថ្នាំពីបុគ្គលិកសុខាភិបាលរៀង រាល់ថ្ងៃតាមការណែនាំរបស់បុគ្គលិកសុខាភិបាល ។

ផ្លែឈើ



សាច់



បន្លែ



ការកែច្នៃទំនាក់ទំនងភាពនៅផ្ទះ

អាហាររូបត្ថម្ភ : ចំណីអាហារ ទឹក អាចជួយអ្នកជំងឺអោយបានធូរស្រាលចាប់រហ័ស ។ អ្នកជំងឺរបេងខ្លះពុំសូវឃ្លានអាហារឡើយ ។
ការព្យាបាលជំងឺរបេងពុំតម្រូវអោយតមចំណីអាហារអ្វីទេ (លើកលែងស្រា បារី)

ព្យាបាមហូបចំណីអាហារផ្សេងៗដូចជា :

- ត្រី
- សាច់ជ្រូក
- សាច់គោ
- មាន់
- ទា
- ពងមាន់ ពងទា
- និងបន្លែផ្លែឈើផ្សេងៗ



၁



၂



၃



၄



၅



၆

ការហាត់ប្រាណ (ជួយបន្ថយផលវិបាក)

ការហាត់ប្រាណជួយបន្ថយការឈឺចាប់ ឈឺសន្លាក់ ជួយអោយកំហាកចេញអស់ពីសួត ។ នៅពេលកំហាកត្រូវបានបញ្ចេញមកក្រៅ អ្នកនឹងដកដង្ហើមបានស្រួលជាងមុន ។សាកល្បង និងព្យាយាមធ្វើលំហាត់ប្រាណតាមការណែនាំ និងរូបភាព :

ចំពោះអ្នកជំងឺនៅដំណាក់កាលព្យាបាលដំបូង(រូបភាពទី១_២_៣_៤):

ចំពោះអ្នកជំងឺនៅដំណាក់កាលបន្ត(រូបភាពទី៥_៦):

រូបភាពទី ១:
ស្ថិតជាស្ថានភាពដេក ដកដង្ហើម
ចូលតាមច្រមុះអោយពោះឡើងប៉ោងតឹង
រួចបញ្ចេញខ្យល់តាមមាត់អោយ
អស់ពីពោះ ។

រូបភាពទី ៣:
ស្ថិតជាស្ថានភាពអង្គុយ
ដាក់ដៃទាំងពីរ លើក្បាលជង្គង់
ដកដង្ហើមចូលដោយដងខ្លួនត្រង់ ។

រូបភាពទី ៥:
ឈរកន្លែកជើងបន្តិច រួចដកដង្ហើម
ចូលឲ្យប៉ោងពោះស្របគ្នា ជាមួយ
ការលើកដៃឡើងលើឲ្យត្រង់ និងដ្ឋីខ្យល់ចេញ
តាមមាត់ស្របគ្នា និង ការដាក់ដៃចុះមក
វិញស្របដងខ្លួនរួចបន្ត ម្តងច្រើន
ម្តងស្តាំជ្រាសប្តូរគ្នា ។

រូបភាពទី ២:
ស្ថិតជាស្ថានភាពដេកផ្អៀងច្រើន
និងស្តាំ ដកដង្ហើមចូលតាមច្រមុះឲ្យពោះ
ឡើងប៉ោង តឹង រួចបញ្ចេញខ្យល់តាមមាត់
ឲ្យអស់ពីពោះ។

រូបភាពទី ៤:
ស្ថិតជាស្ថានភាពអង្គុយ
ដាក់ដៃទាំងពីរលើក្បាលជង្គង់
ដកដង្ហើមចេញដោយអោន
ក្បាលដល់ជង្គង់ ។

រូបភាពទី ៦:
ឈរដដែល តែលើកដៃទាំងពីរ
ធ្វើចលនាស្របគ្នារួមជាមួយការ
ដកដង្ហើមដូចវិធីមុន ។



ការពារក្រុមគ្រួសារអ្នក :

របេងឆ្លងពីម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀតនៅពេលអ្នកជំងឺក្អក ឬកណ្តាស់ពុំបានខ្ទប់មាត់ ។ មេរោគបានចេញក្រៅតាមមាត់របស់អ្នកជំងឺរួចចូលទៅក្នុងខ្យល់ បន្ទាប់មកខ្យល់ដែលមានមេរោគនេះត្រូវបានស្រូបដោយអ្នកនៅក្បែរគាត់ ហើយអ្នកនោះក៏ទៅជាឈឺដែរ ។ អ្នកអាចការពារក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកពីជំងឺ របេងបានដោយខ្ទប់មាត់នៅពេលក្អក ឬកណ្តាស់ (ជាការប្រសើរដែរ បើអ្នកអាចពាក់ម៉ាស់)។

ការផ្តល់ការគាំទ្រពីគ្រួសារ :

ជំងឺរបេងព្យាបាលជា ហើយក្រុមគ្រួសារអាចជួយអោយអ្នកជំងឺរបេងកាន់តែបានធូរស្រាលចាប់រហ័សថែមទៀត ។

ខាងក្រោមនេះគឺជា របៀបដែលអ្នកអាចជួយបាន :

- រៀបចំផ្ទះសំបែងអោយបានស្អាតបាត ។
- បើកបង្អួចអោយធំៗ ពន្លឺថ្ងៃអាចសំលាប់មេរោគរបេងបាន ឯខ្យល់អាកាសបរិសុទ្ធជួយអោយអ្នកជំងឺបានធូរស្រាលចាប់ដែរ ។
- ជួយរំលឹកអ្នកជំងឺលេបថ្នាំអោយបានទៀងទាត់រៀងរាល់ថ្ងៃ ។
- លើកទឹកចិត្តអ្នកជំងឺលេបថ្នាំរហូតដល់ជាសះស្បើយ ។
- អ្នកជំងឺត្រូវការទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល ដើម្បីទទួលការព្យាបាល ត្រូវលើកទឹកចិត្តគាត់អោយទៅ ។
- ជួនកាលពេលដែលអ្នកជំងឺខ្សោយពេក ពុំអាចទៅមណ្ឌលសុខភាពតែម្នាក់ឯងបាន ត្រូវជូនគាត់ទៅ។
- ដើម្បីជួយអ្នកជំងឺអោយជាសះស្បើយ ត្រូវរៀបចំចំណីអាហារដែលមានគុណភាពល្អ និងទឹកស្អាត ព្រមទាំងជួយជំរុញគាត់អោយខិតខំហូប។
- ជាញឹកញាប់អ្នកជំងឺរបេងឈឺនៅតាមសន្លាក់ និងពិបាកដកដង្ហើម ។ អ្នកអាចជួយគាត់កំចាត់រោគសញ្ញាទាំងនេះ បានដោយជំរុញគាត់ធ្វើលំហាត់ប្រាណ។
- រារាំងអ្នកជំងឺពីការដក់បារី និងជឹកស្រា ។



មតិក៏ន្តប្រឡំ :

របងមិនមែនជាជំងឺស្លូតដទៃ អ្នកមិនអាចចំលងជំងឺរបងអោយអ្នកដទៃទៀតតាមរយៈ

- ហូបបាយជាមួយគ្នា និងការប្រើប្រាស់សំភារៈរួមគ្នាដូចជា ចាន ស្លាបព្រា កែវទឹក
- ដេកនៅក្នុងមុងជាមួយគ្នា
- ប្រើប្រាស់បង្គន់រួម
- ការរួមភេទ
- ចំណីអាហារដែលចម្អិនដោយអ្នកមានជំងឺរបង

របងមិនបណ្តាលមកពី:

- ការដកដង្ហើមស្រូបយកខ្យល់ដែលមានផ្ទុកជំងឺ ។
- ការធ្វើការងារធ្ងន់ ឬ ក៏ចាស់ជរា ។
- ការឆ្លងទន្លេ ។



ពេលណាត្រូវទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល ?

បុគ្គលិកសុខាភិបាលនឹងប្រាប់អ្នកថា ពេលណាអ្នកគួរមកមណ្ឌលសុខភាព ។

វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែល :

- អ្នកមកជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាលរាល់ថ្ងៃដើម្បីទទួលការព្យាបាល
- អ្នកមកជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាលបើមានផលរំខាននៃថ្នាំ
- អ្នកមកជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាលដើម្បីពិនិត្យកំហាក (បុគ្គលិកសុខាភិបាលនឹងប្រាប់អ្នកថាពេលណាត្រូវមកពិនិត្យកំហាកសារឡើងវិញ)
- អ្នកមកជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាលពេលមិនបាត់រោគសញ្ញា ឬ ពេលត្រូវការសាកសួរពីបញ្ហាផ្សេងៗ

ចូរធ្វើ :

- បញ្ចប់ការព្យាបាលរបងដោយថ្នាំដែលផ្តល់ដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាលអោយបានចប់សព្វគ្រប់
- ប្រាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាល បើអ្នកមិនស្រួលខ្លួននៅពេលទទួលការព្យាបាល
- ប្រាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាល បើមានរោគសញ្ញាដូចជា ឈឺសន្លាក់ ពិបាកដកដង្ហើម
- បើអ្នកផ្លាស់ប្តូរទីលំនៅ អ្នកត្រូវជំរាបបុគ្គលិកសុខាភិបាលអោយបានដឹង ហើយចាំបាច់ត្រូវបន្តការព្យាបាល

កុំធ្វើ :

- របងជាជំងឺដែលបង្ករោគនៅស្មុតរបស់អ្នក ។ ពេលអ្នកដក់បារី វាធ្វើអោយអ្នកដកដង្ហើមកាន់តែពិបាក និងទាមទារពេលវេលាយូរ ដើម្បីព្យាបាលអោយជា ។ សូមកុំដក់បារី និងជឹកស្រា ។
- កុំទិញថ្នាំរបងនៅតាមឱសថស្ថានលេប ថ្នាំនេះមានតំលៃថ្លៃ និងពុំអាចជួយព្យាបាលជំងឺអ្នកអោយជាបានទេ ។
- កុំចែកថ្នាំរបងអោយអ្នកដទៃលេប ។ បើមានចែក អ្នកនិងគាត់មិនអាចជាសះស្បើយទេ ។
- បើនរណាម្នាក់ក្នុងគ្រួសារមានរោគសញ្ញាជំងឺរបង ជំរុញគាត់អោយទៅមណ្ឌលសុខភាព ។

ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទំនាក់ទំនង :

- មជ្ឈមណ្ឌលជាតិកំចាត់រោគរបេងនិងហង់សិន
- ការិយាល័យបច្ចេកទេសផ្នែកស្ថិតិផែនការនិងព័ត៌មានផ្សព្វផ្សាយ
- អាសយដ្ឋាន : ផ្លូវ ២៧៨ កែង ៩៩ សង្កាត់បឹងកេងកង II ខ័ណ្ឌ បឹងកេងកង ភ្នំពេញ
- លេខទូរស័ព្ទ : +(855) 023 219 274
- ហ្វាក៖ : +(855) 023 218 090
- អ៊ីមែល : mao@bigpond.com.kh
tsivanna@camnet.com.kh
tb.cam.cenat@bigpond.com.kh



ពាក្យស្លោកនៃទិវារបងពិភពលោក ២៤មីនា ឆ្នាំ២០០៣

- វិធីសាស្ត្រព្យាបាលដោយ “ដូតស៍” ជួយអោយជា
ពីជំងឺរាបសាច់ អ្នកក៏នឹងជាដែរ ។
- ខ្ញុំឈ្នះជំងឺរាបសាច់ អ្នកក៏ឈ្នះដែរ ។
- ចូលរួមកំចាត់ជំងឺរាបសាច់ គឺចូលរួមកាត់
បន្ថយភាពក្រីក្រ ។



ទិវារបងពិភពលោក ២៤ មីនា ឆ្នាំ២០០៣