



ក្រសួងសុខាភិបាល

សន្និកថ្លាត់

សមាហរណកម្មសម្ភារអប់រំសុខភាព ស្តីពី ការប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លង របេង អេដស៍ និង គ្រុនចាញ់



នាយកដ្ឋានប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លង
Communicable Disease Control Department



មាតិកា

ខ្លឹមសារ

ទំព័រ

ពណ៌

- I. ជំងឺហ្សិកា (Zika) ១ក ដល់ ៤ខ
- II. ការស្វែងយល់អំពីជំងឺកុមារ ៖ ៥ក ដល់ ១៣ខ
- III. ជំងឺរបេង ១៤ក ដល់ ១៨ខ
- IV. ជំងឺអេដស៍ ១៩ក ដល់ ២២ខ
- V. ជំងឺគ្រុនចាញ់ ២៣ក ដល់ ៣២ខ



I. ជំងឺហ្ស៊ីកា



លំដាប់នៃភាពមិនប្រក្រតីនៃក្បាលរបស់ទារកដែលកើតជំងឺ **ហ្ស៊ីកា**



ធម្មតា



ក្បាលតូច



សភាពតូចធ្ងន់ធ្ងរ

I. ជំងឺហឺកា

១-ហឺកាចម្ដងមកមនុស្សតាមរបៀបណា?

ហឺកាចម្ដងមកមនុស្សតាមរយៈមូសខ្លាញ់ខាំនៅពេលថ្ងៃ។

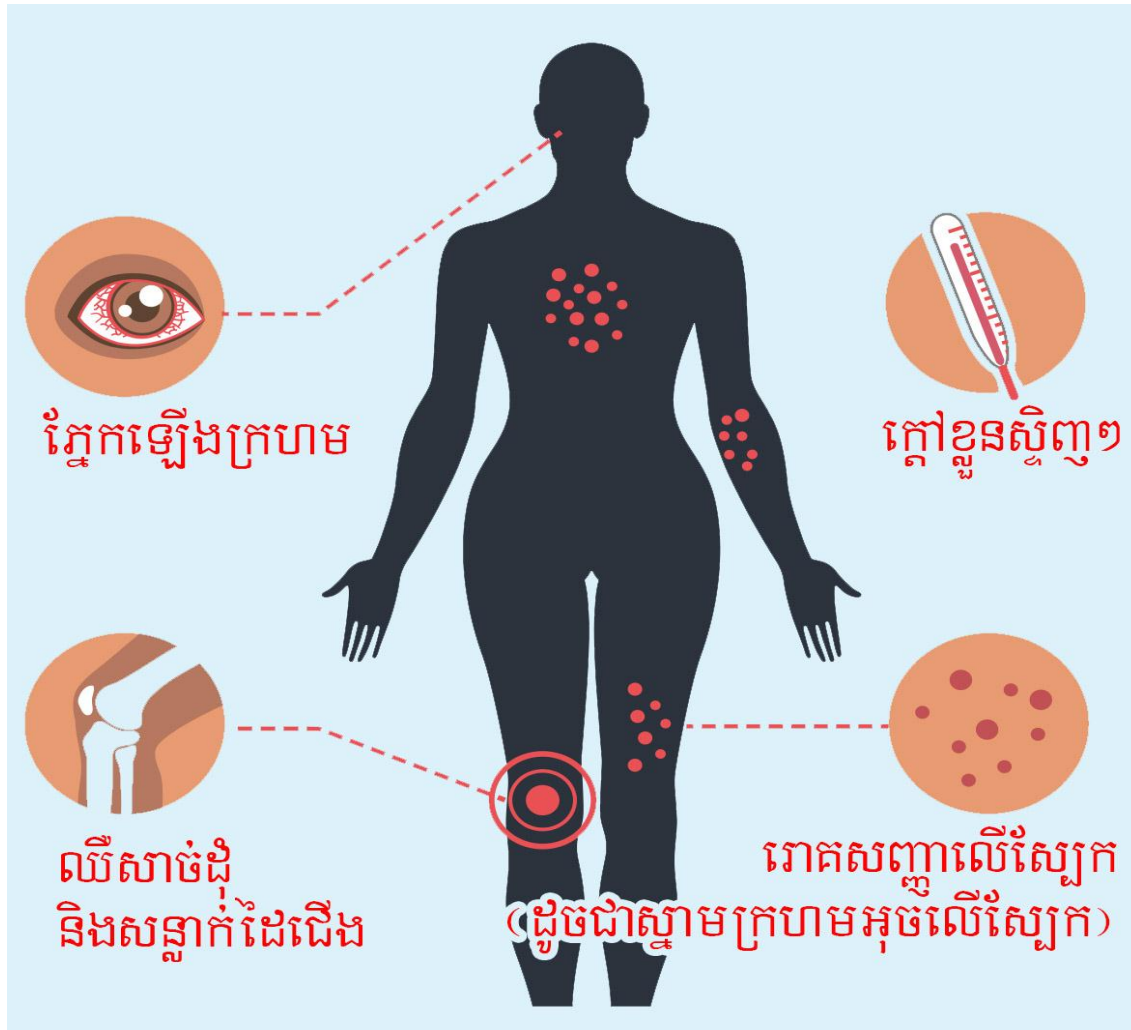
២-ស្រ្តីមានផ្ទៃពោះគួរយល់ដឹង

ម្ដាយមានផ្ទុកវីរុសហឺកាចម្ដងទៅទារកក្នុងផ្ទៃ

ការឆ្លងនេះ ធ្វើឲ្យការលូតលាស់របស់ទារកមានភាពមិនប្រក្រតីដូចជា៖

- ទារកមានក្បាលតូច ខួរក្បាល និងខួរព្រំនៃសរសៃប្រសាទ។
- ជំងឺហឺកាអាចឆ្លងតាមការរួមភេទជាមួយអ្នកដែលមានផ្ទុកវីរុសហឺកា។
- វីរុសនេះមាននៅក្នុង ទឹកកាម ឈាម ទឹកភ្លោះ ទឹកមាត់ ព្រមទាំងសារធាតុរាវនៃរាងកាយនៅក្នុងខួរក្បាល និងខួរឆ្អឹងខ្នង។

៣-រោគសញ្ញាដំបូង

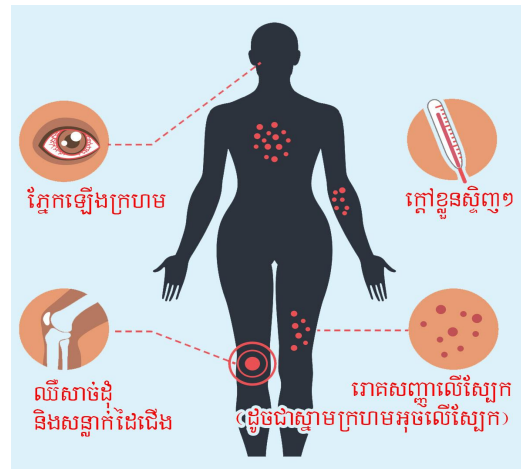


៣-រោគសញ្ញាជំងឺហ្សែកា

ភាគច្រើននៃអ្នកកើតជំងឺនេះប្រហែល ៧០% ទៅ ៨០% ពុំមានស្តែងចេញ ជា រោគសញ្ញាអ្វីទាំងអស់។

រោគសញ្ញា ៖

- ក្តៅខ្លួនស្តិចៗ
- ស្នាមក្រហមអុចៗលើស្បែក
- ឈឺសាច់ដុំ និងសន្លាក់ដៃជើង
- ភ្នែកឡើងក្រហម (រលាកជាលិកាសន្ធានភ្នែក)។



រោគសញ្ញាបន្ទាប់បន្សំ ៖

- អស់កម្លាំង
- ឈឺក្បាល
- វិបត្តិផ្លូវរំលាយអាហារ (រាក ក្អួត)។

៤-ការព្យាបាល និងការស្វែងរកព័ត៌មានបន្ថែមពីជំងឺហ្ស៊ីកា



៤-ការព្យាបាល និងការស្វែងរកព័ត៌មានបន្ថែមពីជំងឺហ្ស៊ីកា

ក) ការព្យាបាល ៖

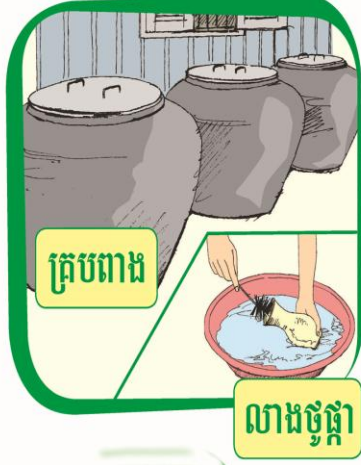
- ❖ មកដល់បច្ចុប្បន្ននេះ មិនទាន់មានវ៉ាក់សាំងសម្រាប់ការពារ និងមិនតម្រូវឲ្យមានការព្យាបាលជាក់លាក់សម្រាប់ជំងឺហ្ស៊ីកានេះទេ ភាគច្រើនអ្នកជំងឺជាសះស្បើយក្នុងរយៈពេល ២ ទៅ ៧ថ្ងៃ
- ❖ ការព្យាបាលដោយប្រើឱសថបំបាត់ការឈឺចាប់ និងឱសថបញ្ចុះកំដៅ។ ហាមប្រើប្រាស់ថ្នាំអាស្បៀរីន (Aspirin)
- ❖ អ្នកជំងឺត្រូវសម្រាក និងហូបទឹកឲ្យបានច្រើន។



ខ) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ៖

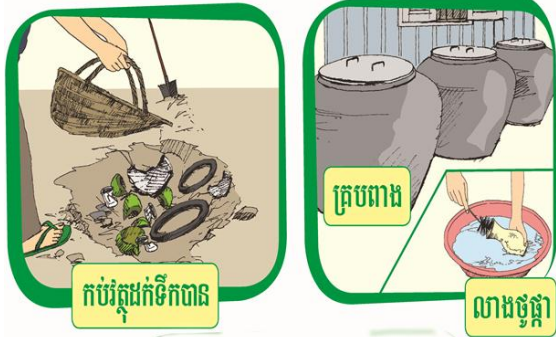
- ❖ ត្រូវធ្វើការពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យជំនាញនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ
- ❖ សាកសួរតាមទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍របស់ក្រសួងសុខាភិបាលលេខ **១១៥**។

៥-វិធីការពារ និងបង្ការខ្លួនអ្នកពីជំងឺហ្សូកា



៥-វិធីការពារ និងបង្ការខ្លួនអ្នកពីជំងឺហ្ស៊ីកា

- ❖ លុបបំបាត់ជម្រកមូស ដូចជា ដាក់អាបែត លាងពាង ឬអាងទឹក លុបថ្នកទឹកដក់ សម្អាតលំនៅដ្ឋាន។
- ❖ ការពារពីមូសខាំ (ពីព្រឹក ដល់ល្ងាច) ៖
 - គេងក្នុងមុង (ទាំងថ្ងៃ ទាំងយប់)
 - ស្លៀកសំលៀកបំពាក់ជិតៗ (មានពណ៌ស្រស់ចាំង)
 - ចៀសវាងនៅក្នុងទីងងឹត
 - ប្រើថ្នាំលាបកុំឲ្យមូសខ្លាមកជិត
- ❖ ប្រសិនបើធ្វើដំណើរទៅកាន់ប្រទេស ដែលកំពុងមានការរាតត្បាតជំងឺហ្ស៊ីកា ត្រូវអនុវត្តឲ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួននូវវិធីការពារខ្លួនដូចបានរៀបរាប់ខាងលើនេះ។
- ❖ ស្រ្តីមានផ្ទៃពោះ គួរជៀសវាងការធ្វើដំណើរទៅតំបន់ទាំងនោះ បើមិនចាំបាច់
- ❖ ការរួមភេទជាមួយដៃគូ ដោយប្រើស្រោមអនាម័យ អាចបង្ការមិនឲ្យឆ្លងជំងឺហ្ស៊ីកា។



១១ - ជំងឺកុមារ

១) ការថែទាំកុមារឈឺនៅតាមផ្ទះ



ការថែទាំកុមារឈឺ គ្រុនក្តៅ ក្អក ផ្តាសាយ នៅតាមផ្ទះ

រាល់ទារក ឬកុមារឈឺត្រូវអនុវត្តវិធានការណ៍យ៉ាងសម្រាប់ការថែទាំនៅផ្ទះ

- ១. បន្តផ្តល់អាហារ
- ២. បង្កើនការផ្តល់ជាតិទឹក
- ៣. សញ្ញាដែលកុមារមានរាក ឬគ្រុនក្តៅ ឬក្អកផ្តាសាយ តម្រូវឲ្យមានការថែទាំនៅមណ្ឌលសុខភាព។



ការប្រុងប្រយ័ត្ន ៖

- ❖ បើកុមារអាយុក្រោម ២ខែ ឬកុមារណាដែលធ្លាប់កើតកញ្ជ្រើលក្នុង៣ខែមុន ឬកំពុងកើតកញ្ជ្រើល ឬចាប់មានគ្រុនក្តៅ ឬមានឈាមក្នុងលាមក ត្រូវយកទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ ដែលនៅជិតជាងគេជាបន្ទាន់
- ❖ សូមកុំប្រើថ្នាំផ្សេងៗនៅពេលមានគ្រុនក្តៅ ឬផ្តាសាយ។

ចូរចងចាំ!

ចំពោះជំងឺគ្រុនក្តៅ
ឬ ផ្តាសាយ



 antibioticawareness.com.kh

  World Health Organization

សូមកុំទិញថ្នាំផ្សេងៗដោយ
គ្មានវេជ្ជបញ្ជា






 antibioticawareness.com.kh

  World Health Organization

ចូរចងចាំ!

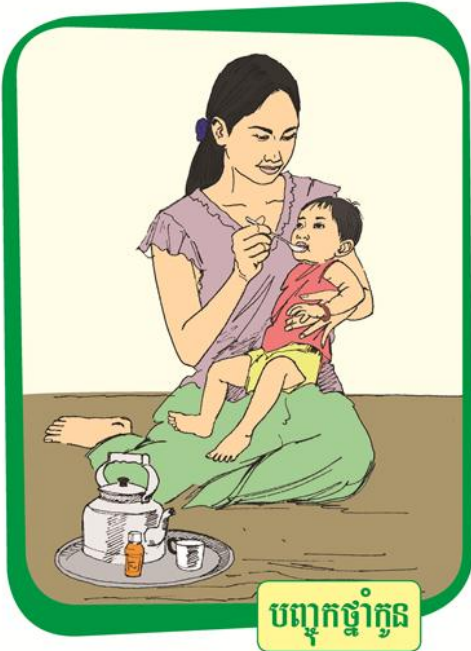
ត្រូវចងចាំ

-  សូមកុំទិញថ្នាំផ្សះដោយគ្មានវេជ្ជបញ្ជា
-  សូមកុំប្រើថ្នាំផ្សះតាមវេជ្ជបញ្ជាពីមុន
-  សូមកុំប្រើថ្នាំផ្សះសម្រាប់ជំងឺគ្រុនក្តៅ ផ្តាសាយ
-  មានតែគ្រូពេទ្យ ឬវេជ្ជបណ្ឌិតប៉ុណ្ណោះ ដែលចេញវេជ្ជបញ្ជាអោយប្រើថ្នាំផ្សះ

- ❖ ការប្រើថ្នាំផ្សះចំពោះជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ គឺវាមិនអាចជួយអ្នកឲ្យជាសះស្បើយបានទេ ហើយថែមទាំងធ្វើឲ្យអ្នកឈឺកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ
- ❖ ប្រសិនអ្នកប្រើថ្នាំផ្សះ ក្នុងករណីមិនចាំបាច់ បាក់តេរីអាចស្តាំនឹងថ្នាំផ្សះ
- ❖ បាក់តេរីស្តាំនឹងថ្នាំផ្សះអាចបន្តលូតលាស់ និងធ្វើឲ្យអ្នកឈឺកាន់តែឈឺយូរ ឬអាចស្លាប់បាន។



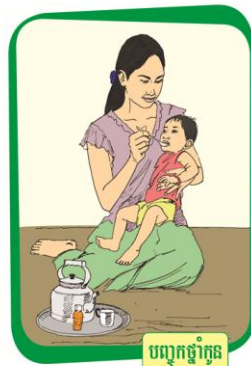
ការថែទាំកុមារឈឺ គ្រុនក្លោវ ក្អក ផ្លាសាយ នៅតាមផ្ទះ



ការថែទាំកុមារឈឺ គ្រុនក្តៅ ក្អក ឆ្កាសាយ នៅតាមផ្ទះ

គ្រប់ពេល បើកុមារមានគ្រុនក្តៅ៖

- ❖ ត្រូវបញ្ចុះកំដៅដោយថ្នាំបញ្ចុះកំដៅ (ប៉ារ៉ាសេតាម៉ុល) ឬ ជួតខ្លួនកុមារ ដោយកន្សែង ឬក្រម៉ាសើម (ជ្រលក់ទឹក ដែលមានសីតុណ្ហភាពធម្មតា)
- ❖ បើកុមារមានគ្រុនក្តៅលើសពី ១ថ្ងៃ ត្រូវយកទៅមណ្ឌលសុខភាព។



ការថែទាំកុមារមានជំងឺ រាគ នៅតាមផ្ទះ



បំបៅកូនដោយទឹកដោះ



ផ្តល់ទឹកអូរ៉ាលីតក្រោយពេលកូនរាក

ការថែទាំកុមារមានជំងឺ រាក នៅតាមផ្ទះ

រាកបណ្តាលឲ្យទារកស្លាប់បានដោយសារការខ្សោះជាតិទឹកក្នុងខ្លួន។
ដូចនេះពេលទារកមានរាក អ្នកត្រូវផ្តល់ជាតិទឹកដល់ទារក
ដើម្បីបង្កប់បរិមាណជាតិទឹកដែលបាត់បង់នោះ។



បំពេញដោយទឹកដោះ



ផ្តល់ទឹកអ្វីដែលក្រោយពេលទូទាត់

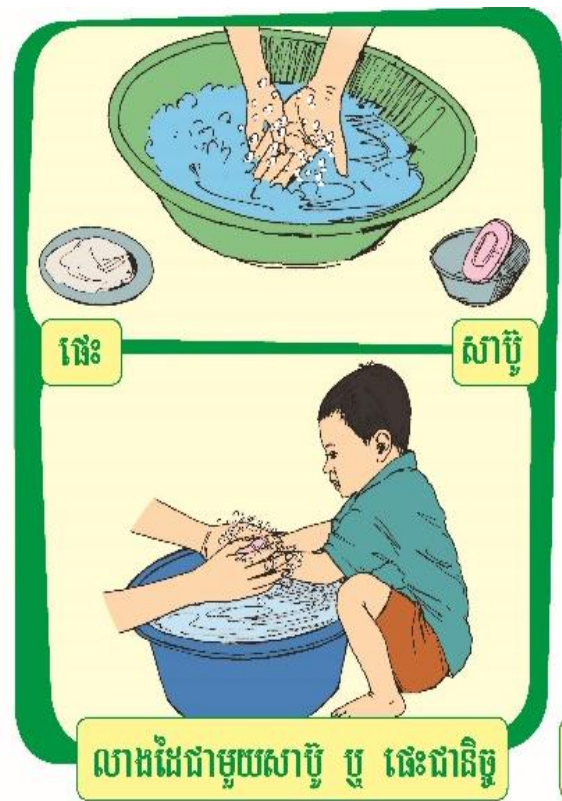
សម្រាប់ទារកអាយុក្រោម ៦ខែ

- ផ្តល់ជាតិទឹកគឺ ទឹកដោះម្តាយ និងទឹកអ្វីរ៉ាលីត
- ត្រូវបន្តបំបៅដោះកូនឲ្យបានញឹកញាប់ និងឲ្យបានយូរ។
- ផ្តល់ទឹកអ្វីរ៉ាលីត ក្រោយពេលរាកម្តងៗ
- ផ្តល់ថ្នាំគ្រាប់ជាតិសង្ក័សី កន្លះគ្រាប់ក្នុងមួយថ្ងៃ រហូត ១០ថ្ងៃ ទោះជាទារកបាត់រាកក៏ដោយ។

សម្រាប់កុមារមានអាយុចាប់ពី ៦ខែឡើងទៅ

- ផ្តល់ជាតិទឹកគឺ ទឹកដោះម្តាយ ទឹកអ្វីរ៉ាលីត ទឹកដូង ទឹកបបរ ទឹកសម្ល។ល។
- ផ្តល់ទឹកអ្វីរ៉ាលីត ៥០មល-១០០មល ឬមួយកែវតែ ឬកែវកាហ្វេ ក្រោយរាកម្តងៗ រហូតដល់បាត់រាក។
- ផ្តល់ថ្នាំគ្រាប់ជាតិសង្ក័សី ១គ្រាប់ក្នុងមួយថ្ងៃ រហូត ១០ថ្ងៃ ទោះជាកុមារបាត់រាកក៏ដោយ។

ដើម្បីបង្ការជំងឺ ពក និង ផ្លាសាយ



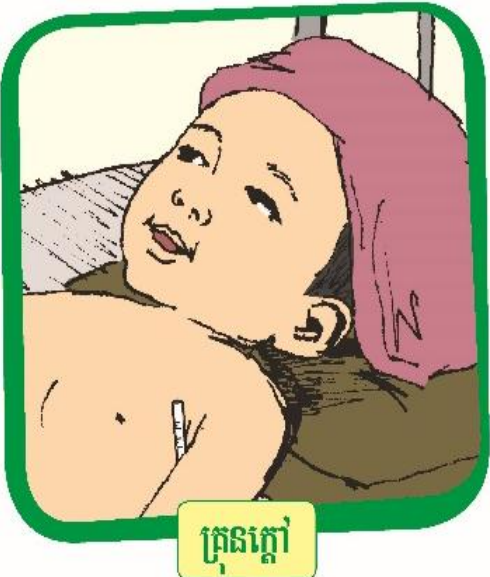
ដើម្បីបន្តរដ្ឋាភិបាល ពាក និង ផ្កាសាយ

ជំងឺពាក និង ផ្កាសាយបណ្តាលមកពីកង្វះអនាម័យ ដូចជា ដៃមិនស្អាត

- ត្រូវលាងដៃជាមួយនឹងសាប៊ូ ឬ ផេះ មុននឹងចំអិនអាហារ មុននឹងបរិភោគអាហារ មុននឹងផ្តល់អាហារដល់កុមារ និងបន្ទាប់ពីបន្ទោបង់រួច។
- លាងដៃបន្ទាប់ពីពួកគេលេងវត្ថុមិនស្អាត ប៉ះពាល់ជាមួយ មាន់ ទា សត្វពាហនៈ។
- ត្រូវបន្ទោបង់ក្នុងបង្គន់អនាម័យ ឬ ជីកកប់។



សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ដែលតម្រូវឱ្យមានការថែទាំនៅសេវាសុខភាព



សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ដែលតម្រូវឱ្យមានការថែទាំនៅសេវាសុខភាព

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃកុមាររោគ ៖

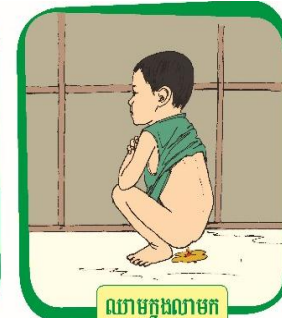
- មិនសូវបៅ ឬមិនអាចបៅ ឬមិនអាចដឹកបាន
- ឈឺរឹតតែធ្ងន់ធ្ងរទៅ
- ចាប់មានគ្រុនក្តៅ
- មានឈាមនៅក្នុងលាមក
- រាករូសចាប់ពី ៣ថ្ងៃ
- សន្លឹម ឬ ដោកងុយ
- ក្អកកញ្ជកញ្ជាប់ - ភ្នែកខ្វែង។



មិនបៅដោះ



គ្រុនក្តៅ



ឈាមក្នុងលាមក

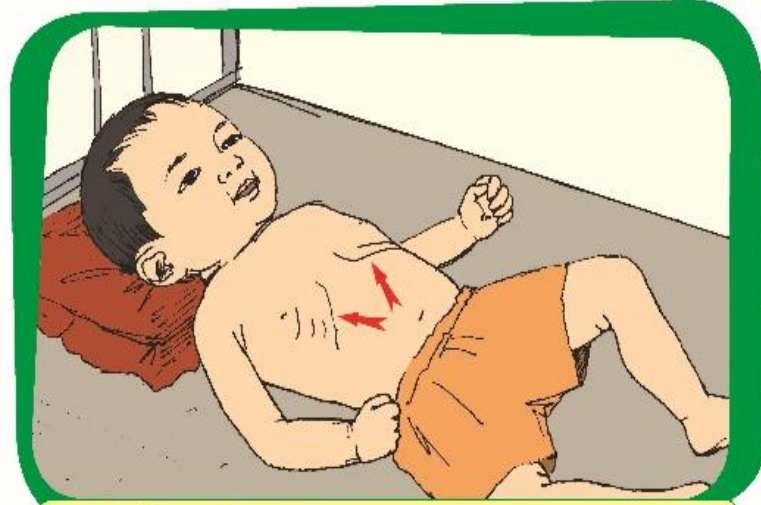


ក្អក

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ដែលតម្រូវឱ្យមានការថែទាំនៅសេវាសុខភាព



គ្រុនក្តៅ



ហត់-ឆ្នាំងទ្រូងផ្នែកខាងក្រោមឥតចូលពេលដកដង្ហើមចូល



បំបៅដោះកូន

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ដែលតម្រូវឱ្យមានការថែទាំនៅសេវាសុខភាព

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់សំខាន់នៃកុមារមាន ក្អក ផ្តាសាយ ៖

- មិនសូវបៅ ឬញ៉ាំ ឬមិនអាចបៅបាន ឬមិនអាចផឹកបាន
- ឈឺរឹតតែធ្ងន់ធ្ងរទៅ
- ចាប់មានគ្រុនក្តៅ
- ដកដង្ហើមហត់ ឬញាប់ជាងធម្មតា
- ទ្រូងផ្ទុកខាងក្រោមផតចូលពេលដកដង្ហើមចូល។



បំបៅដោះកូន



គ្រុនក្តៅ



ហត់- ផ្តាសាយទ្រូងខាងក្រោមផតចូលពេលដកដង្ហើមចូល

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ដែលតម្រូវឱ្យមានការថែទាំនៅសេវាសុខភាព



សន្តិម

ឈាមច្រមុះ



ប៉ះឈាម

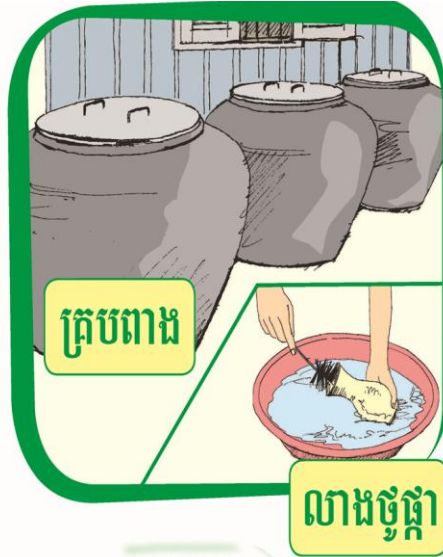
សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ដែលតម្រូវឱ្យមានការថែទាំនៅសេវាសុខភាព

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់សំខាន់នៃកុមារមានគ្រុនក្តៅ ៖

- មិនសូវបៅ ឬញ៉ាំ ឬមិនអាចបៅបាន ឬមិនអាចផឹកបាន
- ឈឺរឹតតែធ្ងន់ធ្ងរទៅ
- ឡេះឡះ ឬសន្លឹម ឬងោកងុយខុសធម្មតា
- ប្រកាច់ ឬរីងកញ្ជឹងក
- មានក្អក
- មានសញ្ញានៃការចេញឈាមណាមួយ៖
 - ស្នាមកន្ទួលក្រហមក្រោមស្បែក
 - ឈាមច្រមុះ ឬឈាមអញ្ចាញធ្មេញ
 - មានឈាមក្នុងកម្អិត ឬក្នុងលាមក។



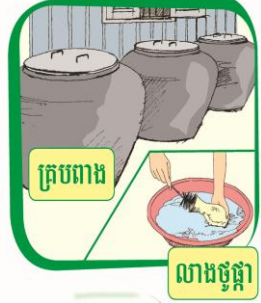
វិធានការបង្ការជំងឺ គ្រុនឈាម



វិធានការបង្ការជំងឺគ្រុនឈាម

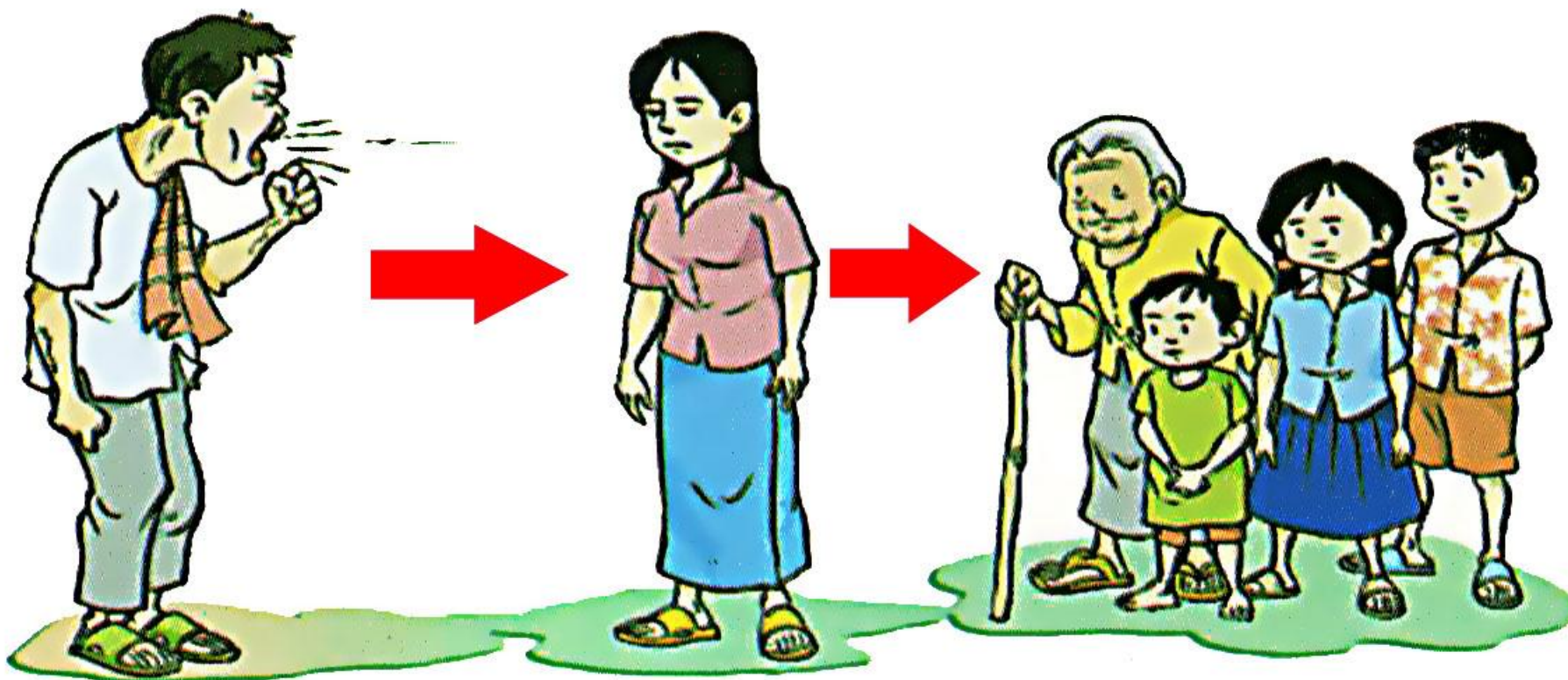
វិធានការបង្ការជំងឺគ្រុនឈាម ៖

- ត្រូវបំបាត់ជម្រកមូសខ្លា
- ត្រូវគ្របពាងទឹក និង អាងទឹកឲ្យជិត
- ត្រូវដាក់ថ្នាំអាបែតក្នុងពាង អាងទឹក និងធុងដាក់ទឹក
- ត្រូវសម្លាប់ដង្កូវទឹកដែលមាននៅក្នុងទឹកដក់ថ្លា ដូចជា ចូដ្តា ចានបែកបាក់ សំបកកង់-ម៉ូតូ និងកង់ ឡានចាស់ៗ
- ត្រូវដាក់អំបិលទៅក្នុងចានទ្រ តុ ទូរ និងសម្ភារៈផ្សេងៗទៀតដែលអាចដក់ទឹកបាន
- ផ្ទះត្រូវបើកទ្វារ បង្អួច ឲ្យមានពន្លឺថ្ងៃចេញចូល និងខោអាវត្រូវបត់ទុកដាក់ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ
- កាប់ឆ្ការព្រៃស៊ុបទ្រុបនៅជុំវិញផ្ទះ
- ត្រូវស្លៀកពាក់ខោអាវឲ្យបានជិតល្អ ហើយឲ្យក្មេងលេងនៅកន្លែងដែលមានពន្លឺថ្ងៃចេញចូល និងដេកក្នុងមុងនៅពេលថ្ងៃ។



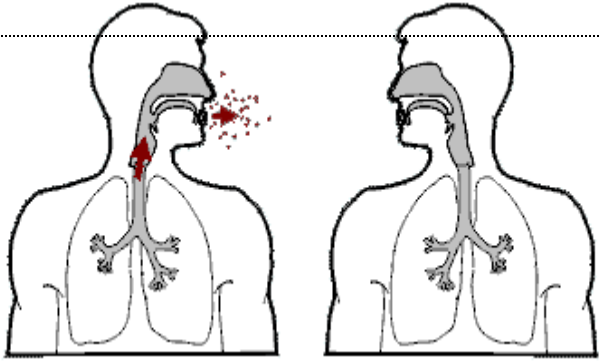
III- ជំងឺរមេច

១- ជំងឺរមេច និងរបៀបចម្លង



១-ជំងឺរមេង

- ជាជំងឺឆ្លង កាចសាហាវបំផុត វាពុំមែនជាជំងឺសួរពូជទេ។ មេរោគរមេងមានឈ្មោះថា បាស៊ីដីកុក ហៅកាត់ថា **បេកា** ។
- ជំងឺរមេងភាគច្រើនកើតនៅសួត ប៉ុន្តែសរីរាង្គផ្សេងទៀតក៏អាចកើតជំងឺរមេងផងដែរ ៖ រមេងឆ្អឹង រមេងស្រោមខួរក្បាល រមេងកូនកណ្តុរ ឬ ម្រេញ រមេងស្រោមសួត រមេងតំរង់នោម ។ ល ។

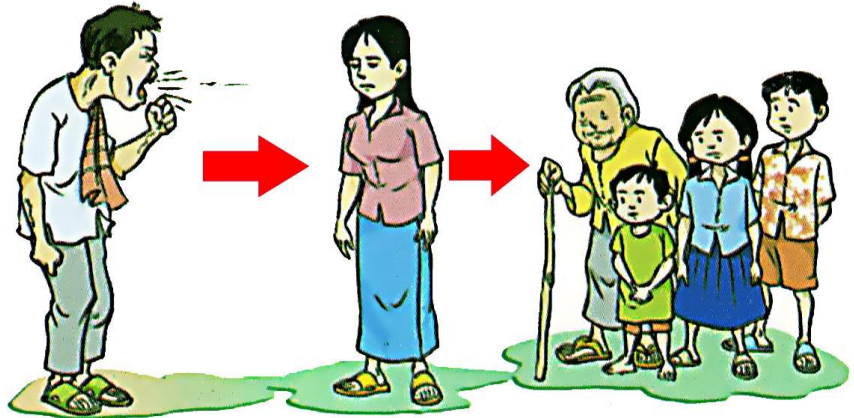


អ្នកជំងឺ

អ្នកជិតខាង

២-របៀបចម្លងជំងឺរមេង

- មានតែជំងឺរមេងសួតតែមួយគត់ដែលចម្លងមេរោគរមេងពីអ្នកជំងឺទៅអ្នកជា តាមរយៈខ្យល់ដង្ហើម ដោយសារ ការក្អក ឬ កណ្តាស់ ឬ ការនិយាយស្តីទល់មុខគ្នា។



ជំងឺរមេងក្រៅស្នូល



រមេងកូនកណ្តុរ



រមេងឆ្អឹងខ្នង



រមេងស្បែក



រមេងស្បែក

ចំណែកដំបូងរបេងក្រៅស្ងួតមិនឆ្លងទៅអ្នកដទៃតាមរយៈខ្យល់ដកដង្ហើម
ដោយសារការក្អក ឬ កណ្តាស់ ឬ ការនិយាយស្តីទល់មុខគ្នានោះទេ។

❖ **កំណត់ចំណាំ** ៖ លើកលែងតែចំពោះរបេងក្រៅស្ងួតដែលមានរួមផ្សំជាមួយ
របេងស្ងួតប៉ុណ្ណោះដែលអាចឆ្លងបាន។



របេងកូនកណ្តុរ



របេងឆ្អឹងខ្នង



របេងស្បែក



របេងស្បែក

៣-រោគសញ្ញានៃជំងឺរបេងស្នូត



គ្រុនក្តៅស្រូវស្រាញ់នៅពេលល្ងាច



បែកញើសនៅពេលយប់



ឈាមមិនឆ្ងាញ់



ឈឺទ្រូង



អស់កម្លាំង



ស្រែកទម្ងន់



ហត់



ក្អកផ្ទះឈាម

ប្រសិនបើលោកអ្នក

ក្អក ក្តៅខ្លួន ស្រែកទម្ងន់ បែកញើសពេលយប់

លើស ២ អតិថេយ្យ

→ ចូរមកស្រាវជ្រាវជំងឺរបេងនៅ មណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ ដែលនៅជិតផ្ទះលោកអ្នក!

ការប្រុងប្រយ័ត្នការចម្លងរោគរបេង

ស្រង់កំហែក ដោយគុណភាព

ពិនិត្យការបោក របប

ស្តារបាលស្រាប បើកបរយាន ជានិច្ច ជានិច្ច ជានិច្ច

ពេលភ្នក កណ្តាល ឬ ឱបាយ ចូរចាក់ម៉ាស់ ឬ យកក្រដាសម៉ាស់ និងប្រមូល ដើម្បីការពារការសាយភាយនៃរោគ។

ព្រមទាំង ប្រើម៉ាស់ បើកបរយាន ជានិច្ច ជានិច្ច ជានិច្ច

ធានាមានរោគវិនិច្ឆ័យ និងព្យាបាល ជំងឺរបេងជាស្រះស្បើយ សំរាប់ជនគ្រប់រូប

៣-រោគសញ្ញាជំងឺរបេងស្លូត

- រោគសញ្ញាចំបង ៖ ក្អកលើសពី ២អាទិត្យ (មាន ឬ គ្មាន កំហាក) និងអាចរួមផ្សំដោយក្តៅខ្លួនស្រាវស្រាញពេល ល្ងាច បែកញើសពេលយប់ បាយមិនឆ្ងាញ់ អស់កម្លាំង ស្រកទំងន់ ចុះស្គម ឬ ឈឺទ្រូង ។ ល ។
- បើលោកអ្នកសង្ស័យមានរោគសញ្ញាដូចខាងលើនេះ ត្រូវ ទៅពិនិត្យកំហាករកមេរោគរបេងនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬ មន្ទីរពេទ្យបង្អែក ។
- ការពិនិត្យកំហាក និងព្យាបាលដោយឱសថរបេងគឺអត់បង់ ថ្លៃសម្រាប់ជនគ្រប់រូប។

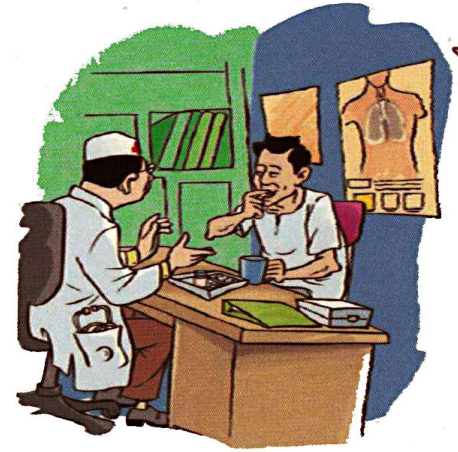


៤-ការព្យាបាលដំបូងមេច



៤-ការព្យាបាលជំងឺរមេង

- ត្រូវព្យាបាលរយៈពេល ៦ខែ តាមវិធីសាស្ត្រដូចតទៅ ៖
 - ១- លេបថ្នាំរៀងរាល់ព្រឹក
 - ២- ទៀងទាត់ និង គ្រប់ចំនួន
 - ៣- ក្រោមការត្រួតពិនិត្យផ្ទាល់ពីបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬ អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល។
- ការព្យាបាលជំងឺរមេងទាន់ពេលវេលា និងលេបថ្នាំរៀងទាត់ចប់សព្វគ្រប់តាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ ជំងឺរមេងនឹងជាសះស្បើយ។



កំណត់ចំណាំ៖

ការព្យាបាលជំងឺរមេងបានជាសះស្បើយគឺត្រូវត្រឡប់មកមណ្ឌលសុខភាពតាមកាលកំណត់របស់គ្រូពេទ្យ។

៥-វិធីការពារ



៥- វិធីការពារ

- រាល់ពេលក្អក ឬ កណ្តាស់ ឬ និយាយស្តី ត្រូវយកកន្លែងខ្ទប់មាត់។
- មិនត្រូវខាកស្តោះពាសវាលពាសកាលឡើយ។
- អ្នកជំងឺរបេង ត្រូវខិតខំព្យាបាលឲ្យជាសះស្បើយ។
- ត្រូវចាក់វ៉ាក់សាំង បេ សេ ហ្សូ (BCG) ការពារជំងឺរបេងដល់ទារកដែលទើបនឹងកើត។
- ក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិចូលរួមក្នុងការស្រាវជ្រាវជំងឺរបេង ជម្រុញអ្នកដែលមានរោគសញ្ញាសង្ស័យថា កើតរបេង ឲ្យទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែក ដើម្បីពិនិត្យកំហាករកមេរោគរបេង និងតាមដានក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំរបេងស្របតាមកម្មវិធីដ្ឋតស៍។



IV- ជំងឺអេដស៍

ស្វែងយល់
និងបង្ការខ្លួនពីការឆ្លងមេរោគអេដស៍

ស្វែងយល់ពីសារសំខាន់នៃ
ការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ



IV - ជំងឺអេដស៍

ស្វែងយល់ និងបង្ការខ្លួនពីការឆ្លងមេរោគអេដស៍

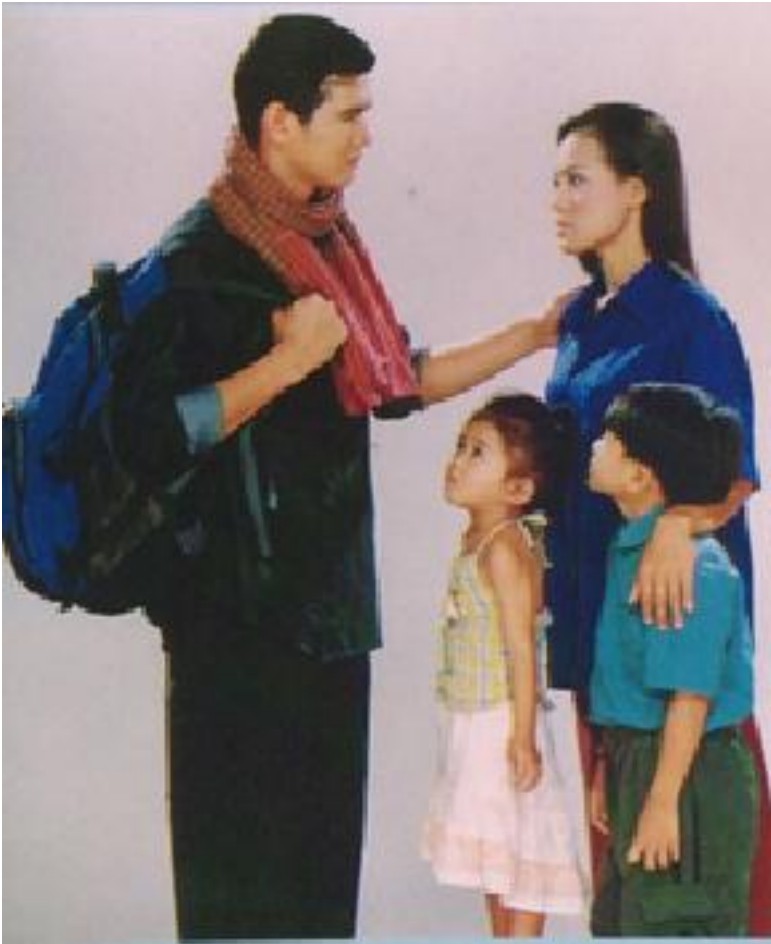
មានវិធីសាស្ត្រមួយចំនួនដែលមានប្រសិទ្ធភាព រួមមាន ៖

- ប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យឲ្យបានត្រឹមត្រូវរាល់ពេលរួមភេទ ជាមួយដៃគូខាងក្រៅ
- ស្មោះត្រង់មួយទល់នឹងមួយ។



របៀបប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យដែលត្រឹមត្រូវដើម្បីបង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍គឺ៖

- ពិនិត្យកាលបរិច្ឆេទ (មិនហួសកាលកំណត់ប្រើប្រាស់)
- ស្ថានភាពស្រោមអនាម័យនៅល្អត្រឹមត្រូវ
- របៀបពាក់ស្រោមអនាម័យត្រឹមត្រូវនៅរាល់ពេលរួមភេទ។

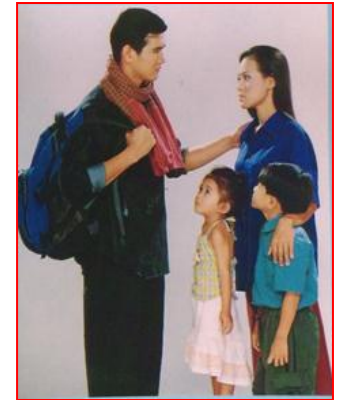


**ចាកចេញឆ្ងាយពីគ្រួសារ
គ្រូបង្ហាញនូវកំហុសឆ្គងចមរោគអេដស៍**

ចាកចេញឆ្ងាយពីគ្រួសារត្រូវបញ្ជូនខ្លួនកុំឱ្យឆ្លងមេរោគអេដស៍

អ្វីដែលពួកគាត់ត្រូវចងចាំរួមមាន៖

- ត្រូវខិតខំប្រឹងប្រែងរកប្រាក់ចូលផ្ទះ ដើម្បីចិញ្ចឹមគ្រួសារ ជាជាងការសប្បាយបំផ្លាញប្រាក់
- មិនត្រូវប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹង
- ត្រូវស្វែងយល់អំពីមេរោគអេដស៍ និងវិធីសាស្ត្រនានាដើម្បីបង្ការកុំឱ្យឆ្លងមេរោគអេដស៍។





នាម័ធើ្វតេស្តរយាម នាម័ព្យាបាល បញ្ឈប់ការបង្ហូងមេរោគអេដស៍

ឆាប់ធ្វើតេស្តឈាម

អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ភាគច្រើនមានសុខភាពធម្មតាដូចមនុស្សទូទៅដែរ។ ដូច្នេះការឆាប់ធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍ គឺមានសារៈសំខាន់ ជាពិសេសសម្រាប់ក្រុមប្រជាជនដែលមានការប្រព្រឹត្តិប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍។



ឆាប់ព្យាបាល

អ្នកដែលធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍ ហើយរកឃើញថាមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ត្រូវឆាប់ទៅទទួលការព្យាបាលដោយឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ ដោយមិនចាំបាច់ពិនិត្យឈាមរក ស៊ីឌីហ្វ័រ (CD4) ដែលអាចការពារពួកគាត់កុំឱ្យឈានទៅរកជំងឺឱកាសនិយម (ងាយកើតជំងឺផ្សេងៗទៀត)



បញ្ឈប់ការចម្លងមេរោគអេដស៍

អ្នកមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍មានតួនាទីសំខាន់ក្នុងការចូលរួមទប់ស្កាត់ការចម្លងមេរោគអេដស៍ ក្រោយពួកគាត់ដឹងខ្លួនថាមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ព្រោះថាពួកគាត់ស្ថិតក្នុងស្ថានភាពជាអ្នកអាចចម្លងទៅដៃគូរួមភេទរបស់ពួកគាត់បាន។





**អ្នកផ្គុំគមេរោគអេដស៍ អ្នកជំងឺអេដស៍ នៅតែត្រូវការ
ការគាំទ្រផ្លូវចិត្ត និង ស្មារតីពីមេធាវីគ្រប់គ្នា**

អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ និងអ្នកជំងឺអេដស៍នៅតែត្រូវការ ការគាំទ្រផ្លូវចិត្ត និងស្មារតីពីយើងគ្រប់គ្នា

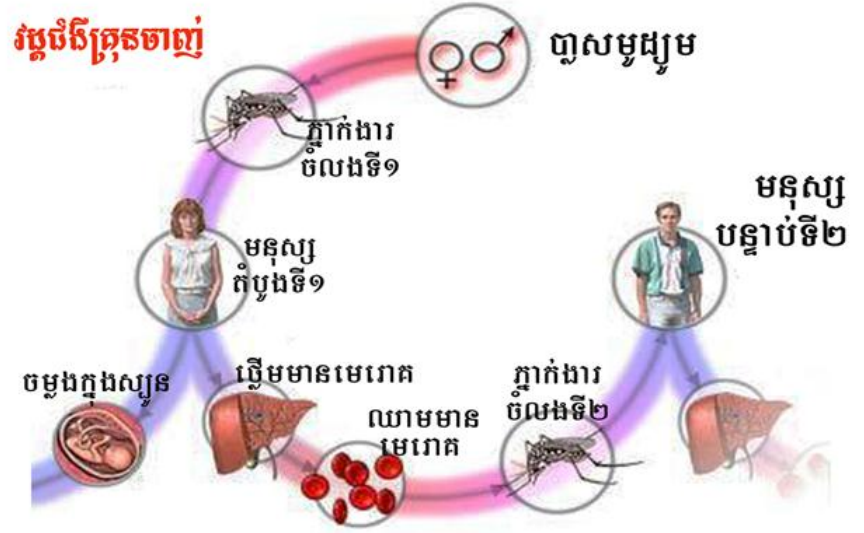
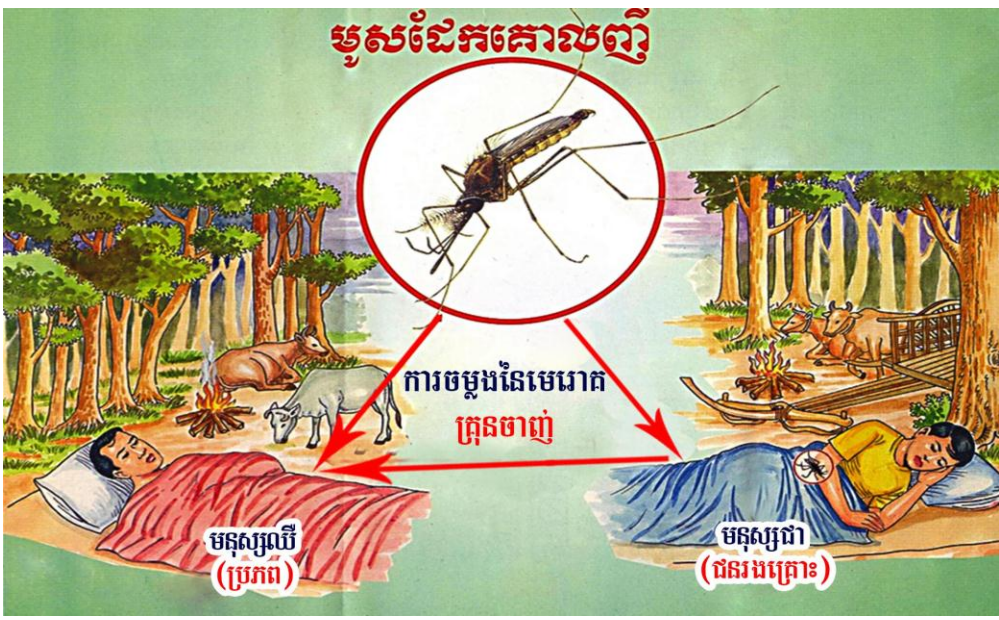
- អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ និងអ្នកជំងឺអេដស៍ ភាគច្រើនទទួលនូវការរើសអើងមាក់ងាយពីគ្រួសារ និងសហគមន៍
- អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ និងអ្នកជំងឺអេដស៍ច្រើនតែរស់នៅក្នុងស្ថានភាពលំបាក ទីទាល់ក្រ និងមិនសូវទទួលបាននូវការអប់រំថែទាំសុខភាពរបស់ពួកគាត់ទេ ។



ការគាំទ្រផ្នែកផ្លូវចិត្ត និងស្មារតីរួមមាន ៖ ការចុះសួរសុខទុក្ខ ការអប់រំ និងការថែទាំសុខភាពដល់ពួកគាត់ ជាពិសេសពីសំណាក់ក្រុមគ្រួសារ ក៏ដូចជាសហគមន៍ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ដើម្បីជួយពួកគាត់ឲ្យរស់នៅប្រកបដោយសេចក្តីសង្ឃឹមនៅក្នុងសង្គម។

V - ជំងឺគ្រុនចាញ់

មូលហេតុ និង វដ្ត នៃជំងឺគ្រុនចាញ់



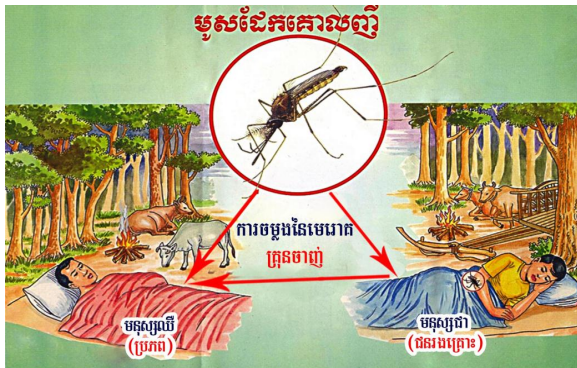
V - ជំងឺគ្រុនចាញ់

១-មូលហេតុនៃជំងឺគ្រុនចាញ់

ជំងឺគ្រុនចាញ់បណ្តាលមកពីមូសដៃកគោលញីខាំ វាខាំនៅពេលយប់(ពីព្រលប់ទល់ព្រលឹម) ។

២-វដ្តនៃជំងឺគ្រុនចាញ់

មូសដៃកគោលញីខាំ ពីអ្នកជំងឺដែលផ្ទុកមេរោគគ្រុនចាញ់ រួចទៅខាំអ្នកជា ដែលធ្វើអោយអ្នកជាកើតជំងឺគ្រុនចាញ់ដែរ។



៣-តើនរណាខ្លះដែលប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងជំងឺគ្រុនចាញ់?

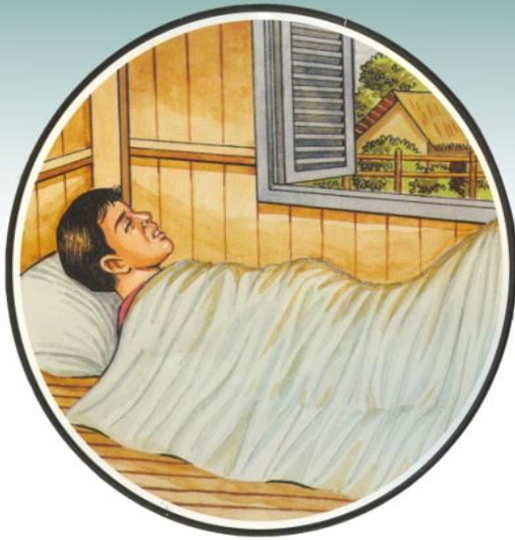


៣-តើនរណាខ្លះដែលប្រឈមមុខនឹងការធ្លាក់ចំងឹក្រុនចាញ់ ?

- អ្នកដែលប្រកបមុខរបររកស៊ីក្នុងព្រៃ ៖ កាប់ឈើ បរបាញ់សត្វ រកវល្លី ចាក់ជ័រ ។ ល ។
- អ្នកប្រឈមមុខនឹងជំងឺគ្រុនចាញ់ខ្ពស់មាន ៖ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ទារក និងកុមារអាយុក្រោម ៥ឆ្នាំ ។



៤- រោគសញ្ញាជំងឺគ្រុនចាញ់



ងងាញាក់



ក្តៅខ្លួនខ្លាំង



បែកញើសស្អិត

៤-រោគសញ្ញានៃជំងឺគ្រុនចាញ់

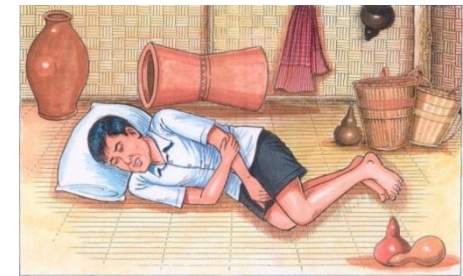
ក. ជំងឺគ្រុនចាញ់ទម្រង់ស្រាល ៖

- ងងឹតភ្នែក
- ក្តៅខ្លួនខ្លាំង កំដៅលើសពី ៣៩ អង្សាសេ
- បែកញើសស្អិត



រួមនឹងរោគសញ្ញាបន្ទាប់បន្សំផ្សេងទៀតដែលតែងជួបប្រទះគឺ ៖

- ឈឺក្បាល
- ឈឺសាច់ដុំ
- ឈឺសន្លាក់
- ស្លេកស្លាំង
- ស្បែកពណ៌លឿង
- ធ្លាក់អណ្តើក ឬ ធ្លាក់ជាល
- ថ្លើមរីកធំបន្តិច



រោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរដ៏គ្រុនចាញ់

- ស្រែកទឹកខ្លាំង
- រង្វើរវាយ
- ប្រកាច់
- សន្លប់
- ទឹកនោមមានពណ៌តែចាស់



រោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរ

រោគសញ្ញាគ្រុនចាញ់ស្រាល បូកនិងសញ្ញាណាមួយ ឬច្រើនក្នុងចំណោមសញ្ញាខាងក្រោម ៖

- ស្រេកទឹកខ្លាំង
- វិបត្តិស្មារតី ឬសន្លប់មិនដឹងខ្លួន
- ប្រកាច់ជាច្រើនដង - ច្រើនជាង២ដង ក្នុងអំឡុងពេល២៤ម៉ោង
- ទឹកនោមមានពណ៌តែចាស់ ពណ៌កាហ្វេ (នោមឈាម)
- ទឹកនោមតិច (តិចជាង៤០០មល) ឬគ្មានទឹកនោម
- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនៅត្រីមាសទី១ ដែលមានរោគសញ្ញាគ្រុនចាញ់ត្រូវបញ្ជូនទៅមណ្ឌលសុខភាព ដើម្បីពិនិត្យ និងព្យាបាល។
- បើមានរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរណាមួយ ត្រូវបញ្ជូនអ្នកជំងឺទៅព្យាបាលជាបន្ទាន់នៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិតបំផុត។

៥- ទៅមណ្ឌលសុខភាព ដែលនៅជិតផ្ទះលោកអ្នក



៥-តើអ្នកត្រូវធ្វើយ៉ាងណា នៅពេលសង្ស័យថាមានជំងឺគ្រុនចាញ់ ?

ទៅជួបជាមួយអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិព្យាបាល

ជំងឺគ្រុនចាញ់ដែលនៅតាមភូមិ

ឬទៅមណ្ឌលសុខភាពដែល

នៅជិតផ្ទះលោកអ្នក។



៦- ការធ្វើតេស្តឈាមកមេរោគគ្រុនចាញ់



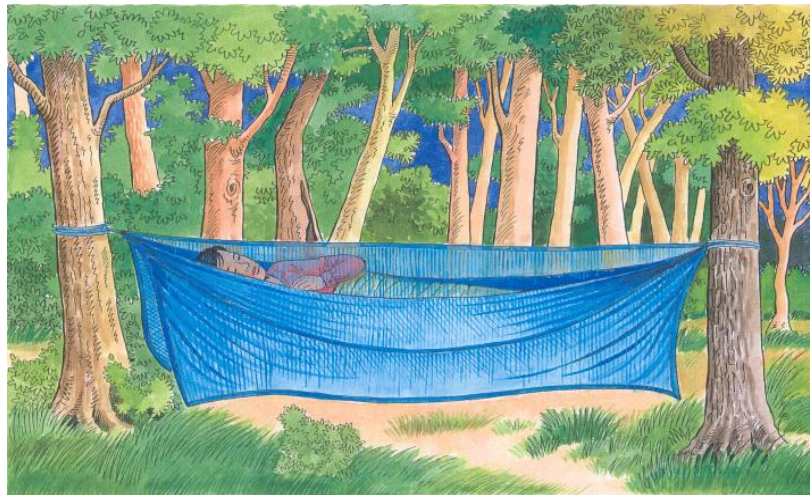
៦- ការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគគ្រុនចាញ់

- ការពិនិត្យឈាមតាមរយៈមីក្រូទស្សន៍ ឬក៏ការធ្វើតេស្តឈាមរហ័ស អាចរកឃើញមេរោគគ្រុនចាញ់។
- មានតែការធ្វើតេស្តឈាមទេទើបអាចដឹងថាមានជំងឺគ្រុនចាញ់ឬអត់ ទោះបីមានរោគសញ្ញាសង្ស័យក៏ដោយ។
- ដើម្បីទទួលបានការព្យាបាលសមស្រប អ្នកត្រូវតែធ្វើតេស្តឈាមឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។
- **មានតែលទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្តឈាមទេដែលអាចប្រាប់អ្នកថាអ្នកមានជំងឺគ្រុនចាញ់ឬអត់។**
- អ្នកនឹងទទួលបានការព្យាបាលបើ លទ្ធផលឈាមបង្ហាញថាអ្នកមានមេរោគគ្រុនចាញ់។



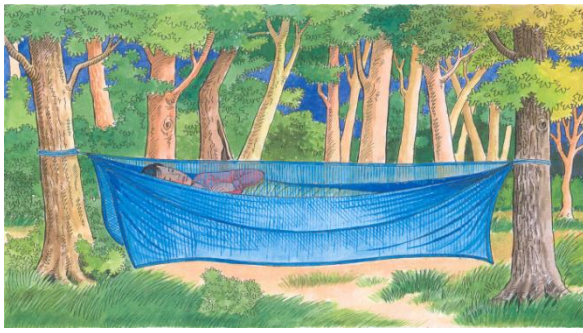
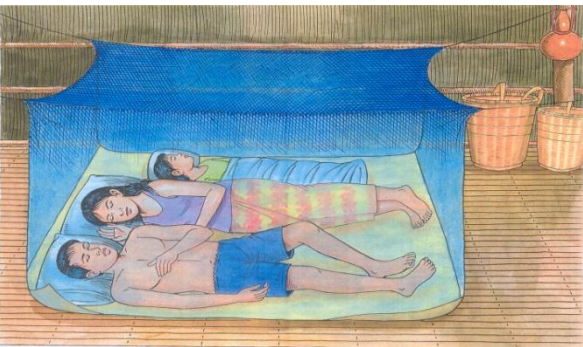
(ការព្យាបាលជំងឺគ្រុនចាញ់មិនមានការបង់ថ្លៃទេ)

៧- ការបង្ការជំងឺគ្រុនចាញ់



៧- ការបង្ការជំងឺគ្រុនចាញ់

- ត្រូវស្លៀកពាក់ខោអាវវែងៗ និងជិតៗ នៅពេលព្រលប់មិនទាន់ចូលដេកក្នុងមុង
- ដេកក្នុងមុងជ្រលក់ថ្នាំជាប្រចាំនៅពេលយប់
- ពេលប្រកបការងារនៅក្នុងព្រៃ ត្រូវដេកក្នុងមុងអង្រឹងជ្រលក់ថ្នាំជាប្រចាំ។



៨- វិធីប្រើប្រាស់ និងថែរក្សាមុខជ្រលក់ថ្នាំ



៨- វិធីប្រើប្រាស់ និងថែរក្សាមុងជ្រលក់ថ្នាំ

- មុងជ្រលក់ថ្នាំមានប្រសិទ្ធភាពបានយូរផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍២យ៉ាងគឺ ៖

១- ធ្វើឲ្យមូសខ្លាចមិនហ៊ានមកទំលើស្បែកមុង

២- អាចសម្លាប់មូសដែលទំលើស្បែកមុងបាន



- ក្រោយពេលសំរាកត្រូវបត់ទុកជាក់មុងឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។

៩- ផលប្រយោជន៍នៃការប្រើប្រាស់មុខជ្រលងក់ថ្នាំ



៩- ផលប្រយោជន៍នៃការប្រើប្រាស់មុងជ្រលក់ថ្នាំ

- មុងជ្រលក់ថ្នាំមានប្រសិទ្ធភាព ឬឥទ្ធិពល អាចសម្លាប់មូស បាននៅពេលវាទំលើមុង
- មុងជ្រលក់ថ្នាំវាមានប្រសិទ្ធភាពរហូតដល់ ៣ - ៥ឆ្នាំ (តាមអាយុកាលរបស់មុង)។



សារចងចាំ!

- សម្រាន្តក្នុងមុងជ្រលក់ថ្នាំជាប្រចាំក្នុងតំបន់គ្រុនចាញ់បង្ការអ្នក និងគ្រួសារអ្នកពីជំងឺគ្រុនចាញ់
- ការព្យាបាលជំងឺគ្រុនចាញ់ដោយក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ (អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិព្យាបាលជំងឺគ្រុនចាញ់) ឬ ទៅមណ្ឌលសុខភាពដែលនៅជិតបំផុត អ្នកនឹងឆាប់ជាសះស្បើយ សន្សំប្រាក់...
- ក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ (អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិព្យាបាលជំងឺគ្រុនចាញ់) ធ្វើតេស្តឈាម និងផ្តល់ការព្យាបាលជំងឺគ្រុនចាញ់ ដោយឥតគិតថ្លៃ។

១០- ប្រការត្រូវចៀសវាងក្នុងការប្រើប្រាស់មុខជ្រលង់ថ្នាំ



១០- ប្រការគ្រួសាងសាងក្នុងការប្រើប្រាស់មុខជ្រលក់ឆ្នាំ

- កុំយកមុងទៅអូសត្រី
- កុំប្រើមុងដែលមានទំហំតូចជាងកន្ទួល
- កុំប្រើមុងនៅពេលវាសើម ឬមិនទាន់ស្ងួតល្អ
- កុំប្រើមុងរហែក
- កុំបោកគក់មុងញឹកញាប់ពេក
- កុំចងមុងចោលក្រោយពេលភ្ញាក់ពីដំណេក
- កុំយកមុងដែលបោកគក់ហើយទៅហាលថ្ងៃ

