PHILADELPHIA
Department of Public Health

ក្រសួងសុខភាពសាធារណៈក្រុងហ្វីឡាដិលហ្វីយ៉ា

ព្រឹត្តិប័ត្រសុខភាព

រដូវស្លឹកឈើលាស់
2010

ខែឧសភាគឺជាខែសំរាប់ទាញចំណាប់អារម្មណ៍ពីជម្ងឺរលាកថ្លើមទូទាំងប្រទេស

តើជម្ងឺរលាកថ្លើមជាអ្វី ?

ពាក្យ ***រលាកថ្លើម (hepatitis)*** មានន័យថាជម្ងឺរលាកថ្លើម។ ជាតិពុល, ឱសថ/ថ្នាំ, ជម្ងឺខ្លះ, ទទួលទានស្រាច្រើនហួសកំណត់, និងការឆ្លងតាមមេរោគល្អិតៗ និងមេរោគសរីរៈទាំងអស់នេះអាចបណ្តាល ឲ្យកើតជម្ងឺរលាកថ្លើម។ ***ជម្ងឺរលាកថ្លើមតាមមេរោគសរីរៈ (Viral hepatitis)*** យោងទៅលើមេរោគមួយក្រុមដែលធ្វើឲ្យរបួសថ្លើម។ មេរោគនៃជម្ងឺរលាកថ្លើម ជាមូលហេតុចំបងដែលបណ្តាលឲ្យកើតមហារីកថ្លើម ហើយជាមូលហេតុទូទៅភាគច្រើននាំអោយមានការផ្ទុំថ្លើមថ្មី។ មនុស្សជាច្រើនកំពុងរស់នៅដោយមានជម្ងឺរលាកថ្លើមតាមមេរោគសរីរៈ តែមិនដឹងថាពួកគេមានកើតជម្ងឺទេ។ ប្រភេទទូទៅនៃរោគរលាកថ្លើមភាគច្រើនមាន **ជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A ជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B និងជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C**។

នៅខាងក្នុងព្រឹត្តិប័ត្រសុខភាពនេះ:

- *ការទាញចំណាប់អារម្មណ៍ពីជម្ងឺរលាកថ្លើម*
- *អ្វីដែលប្រទាញឲ្យមានជម្ងឺហ៊ីត*
- *សុវត្ថិភាពក្នុងរដូវស្លឹកឈើលាស់*
- *តំបន្ទានខ្លះនាំអោយមានបេះដូងល្អ*

រោគសញ្ញានៃជម្ងឺរលាកថ្លើម

- ក្តៅខ្លួន
- ហត់ហេវ
- ឈឺសន្លាក់ដៃជើង
- មិនឃ្លានអាហារ
- ធើងធោងចង់ក្អួត
- ការក្អួត
- ឈឺសំបារពោះ
- ទឹកនោមក្រម៉ៅ
- លាមកពណ៌ប្រផេះ
- ជម្ងឺខាន់លឿង (ស្បែកឬភ្នែកពណ៌លឿង)

តើអ្នកអាចឆ្លងជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A របៀបណា:

- ប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ជាមួយអាចម៍ (លាមក) នៃជនដែលមានកើតជម្ងឺ
- ដាក់អ្វីក្នុងមាត់ដែលបានប៉ះពាល់ដោយជនដែលមានកើតជម្ងឺ ដែលមិនបានលាងដៃ របស់គេ ក្រោយពេលប្រើបង្គន់រួច ឬប្តូរកន្ទបលាមក
- រួមភេទជាមួយនឹងជនដែលមានកើតជម្ងឺ ដែលមានការប៉ះពាល់នឹងផ្លូវបន្ទោរបង់លាមក ឬមាត់

តើអ្នកអាចកើតជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B និង C របៀបណា:

- មកពីការប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ជាមួយនឹងឈាមនៃជនដែលមានកើតជម្ងឺ
- មានការរួមភេទដោយគ្មានការការពារជាមួយនឹងជនដែលមានកើតជម្ងឺ
- កើតមកពីមាតាដែលមានកើតជម្ងឺ
- ប្រើម្ជុល និងសម្ភារៈចូលគ្នាដើម្បីចាក់បញ្ចូលថ្នាំញៀន
- ប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ជាមួយនឹងមុខបួស ឬបង់រុំដំបៅដែលមនុស្សកើតជម្ងឺប្រើហើយ
- មុតម្ជុលដោយចៃដន្យ
- សាក់ស្បែក/ចោះពាក់ក្រវិលដោយប្រើឧបករណ៍មិនស្អាត
- ប្រើប្រាស់របស់របរផ្ទាល់ខ្លួនរួមគ្នា ដូចជាកាំបិតកោរ និងច្រាសដុសធ្មេញជាមួយនឹងជនដែលកើតជម្ងឺ

ចាក់ថ្នាំការពារ និងព្យាបាលសំរាប់ជម្ងឺរលាកថ្លើម

	ជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A	ជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B	ជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C
ចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ?	ចាក់	ចាក់	ទេ
ព្យាបាល?	គ្មានការព្យាបាល ជាក់ច្បាស់ (ជម្ងឺជាធម្មតា ត្រូវជាដោយខ្លួនវា)	ចាក់	ចាក់

ការឆ្លងជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B និងជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C អាចទៅជាជម្ងឺរ៉ាំរ៉ៃ ឬជួនកាល ទទួលមរណៈភាព បើពុំបានព្យាបាល។

និយាយជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតអ្នកដើម្បីឲ្យដឹងថា តើអ្នកស្ថិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់នឹងជម្ងឺរលាកថ្លើមឬទេ។

ចូររក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងព្រឹត្តិប័ត្រសុខភាព

អ្នកអាចរកឃើញព្រឹត្តិប័ត្រសុខភាពក្នុងភាសាជាច្រើននៅ
http://www.phila.gov/Health/units/ddc/Health_Bulletin/The_Health_Bulletin.html.
តើមានប្រធានបទផ្នែកសុខភាពណាថែមទៀតឬទេ ដែលអ្នកចង់ដឹង ? សូមឲ្យយើងដឹង។
ដើម្បីព័ត៌មានបន្ថែមអំពីព្រឹត្តិប័ត្រសុខភាព សូមទាក់ទង Marialisa Ramirez តាមលេខ
215-685-6861 ឬអ៊ីមែល Healthbulletin@phila.gov។

អ្វីដែលប្រទាញឲ្យមានជម្ងឺហឺត

ហឺត ជាជម្ងឺមួយដែលមានការប៉ះពាល់ដល់សួតរបស់អ្នក។ វាអាចបណ្តាលឲ្យដកដង្ហើមក្រេតក្រតៗ, ដកដង្ហើមផុតៗ, តឹងដើមទ្រូងនិងក្អក។ ជម្ងឺហឺតអាចទប់ទល់ដោយទទួលទានថ្នាំហឺតនិង ជៀសវាង***អ្វីដែលប្រទាញវា*** (អ្វីដែលអាចនាំឲ្យមានការវាយប្រហារ)។ អ្នកត្រូវបំបាត់ចេញពីផ្ទះរបស់អ្នកនូវ**អ្វីៗដែលអាចប្រទាញ**ឲ្យជម្ងឺហឺតកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើង។

អ្វីដែលប្រទាញជម្ងឺហឺត

- ការឆ្លងជម្ងឺផ្លូវដកដង្ហើម
- ការហឺតផ្សែងរបស់អ្នកជក់បារី
- ខ្យល់ក្រខ្វក់នៅខាងក្រៅ
- ប្រតិកម្មនឹងសត្វក្រឡាត
- ស្មៅនិងលំអងផ្ការ
- សត្វចៃ
- សត្វធាតុក្នុងផ្ទះ
- ស្លែជញ្ជាំង

*បើអ្នកមានជម្ងឺហឺត ចូរចាំជានិច្ចត្រូវទទួលទានថ្នាំឲ្យត្រឹមត្រូវតាមវេជ្ជបណ្ឌិតអ្នកប្រាប់។ ជៀសវាង **អ្វីៗដែលនាំប្រទាញជម្ងឺហឺត** ដែលអាចបណ្តាលឲ្យមានការវាយប្រហារ។ បើអ្នកប្រើបំពង់ហឺត ត្រូវយកជាប់ខ្លួនជានិច្ច។ ប្រើបំពង់ហឺតរបស់អ្នកច្រើនជាងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកបានប្រាប់ អាចធ្វើឲ្យជម្ងឺហឺតរបស់អ្នកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើង!*

ការពីការយនិងសុវត្ថិភាពពេលរដូវស្លឹកឈើលាស់

រដូវផ្តាស្លឹកឈើលាស់គឺជាពេលដ៏ល្អបំផុតដើម្បីធ្វើការហាត់ប្រាណ និងធ្វើឲ្យកូនរបស់អ្នក និងសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នកលេងនៅខាងក្រៅ។ ជួយកូនរបស់អ្នកឲ្យនៅមានសុខភាពល្អនិងមានសុវត្ថិភាពនៅក្នុងកំឡុងខែទាំងអស់នេះ។ នេះជាដំបូន្មានដ៏ល្អខ្លះៗសំរាប់មនុស្សធំ និងកុមារទាំងឡាយ:

- ត្រូវពាក់មួកការពារជានិច្ចនៅពេលអ្នកជិះកង់របស់អ្នកដើម្បីការពារក្បាលកុំឲ្យមានរបួស
- កុំលេងជាមួយឆ្កែដែលអ្នកមិនដែលស្គាល់ (ពួកវាអាចខាំ!)
- និយាយប្រាប់អ្នកណាម្នាក់ជាបន្ទាន់ បើអ្នកត្រូវឆ្កែខាំ
- **ចូរទូរស័ព្ទទៅក្រសួងសុខាភិបាលតាមលេខ (215) 685-6748 បើអ្នក ឬអ្នកណាម្នាក់ ត្រូវឆ្កែខាំ ឬសត្វធាតុផ្សេងទៀតខាំ។** ពួកគេអាចនិយាយប្រាប់អ្នកពីអ្វីដែល អ្នកគួរធ្វើ។

តំបូន្មាននានាសំរាប់បេះដូងសុខភាពល្អ

ជម្ងឺបេះដូងជាមូលហេតុចំបងនាំឲ្យមានស្លាប់ នៅសហរដ្ឋអាមេរិក។ ពលរដ្ឋគ្រប់អាយុទាំងអស់អាចទទួលរងគ្រោះមកពីជម្ងឺបេះដូង។ អ្នកអាចជួយការពារជម្ងឺបេះដូងដោយធ្វើតាម ជំរើសសុខភាពដូចខាងក្រោមនេះ:

- **ទទួលទានអាហារមានសុខភាពល្អ។** សូមឲ្យប្រាកដ ទទួលទានផ្លែឈើស្រស់និងបន្លែឲ្យច្រើន។
- **រក្សាទម្ងន់ឲ្យមានសុខភាពល្អ។** ធាត់លើសទម្ងន់អាចបង្កើនគ្រោះថ្នាក់ដល់ជម្ងឺបេះដូង។
- **ហាត់ប្រាណជាញឹកញាប់។** ហាត់ប្រាណអាចជួយអ្នករក្សាទម្ងន់មានសុខភាពល្អ និងមានជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាមតិច និងសម្ពាធឈាមទាប។
- **កុំពិសារបារី។** ជក់បារីនឹងបង្កើនគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំងដល់ជម្ងឺបេះដូងរបស់អ្នក។
- **ក្រិតការពិសារស្រារបស់អ្នក។** ពិសារស្រាច្រើនហួសកំណត់នាំឲ្យមានសម្ពាធឈាមខ្ពស់។
- **ពិនិត្យជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក។** ឈាមដែលមានកំរិតជាតិស្ករច្រើនអាចបង្កើន គ្រោះថ្នាក់នៃជម្ងឺបេះដូង។

បើអ្នកមានជម្ងឺគាំងបេះដូង ភាគច្រើនអ្នកប្រហែលអាចនៅរស់ បើអ្នកដឹងពីសញ្ញា និងរោគសញ្ញា

ចូរទូរស័ព្ទ 9-1-1 ជាបន្ទាន់ ហើយអញ្ជើញទៅមន្ទីរពេទ្យយ៉ាងរហ័ស។

រោគសញ្ញានៃជម្ងឺគាំងបេះដូង មានរួម:

- ឈឺថ្គាម, កនិងខ្នង
- មានអារម្មណ៍ថាខ្សោយ, ស្រាលក្បាល, ឬងងិតមុខ។
- ឈឺដើមទ្រូង
- ឈឺដៃឬស្មា
- ដកដង្ហើមចង់ផុត