

ការព្យាបាលជំងឺរាតត្បាតគ្រុនផ្តាសាយធំ

ព័ត៌មានសហគមន៍

សន្លឹកព័ត៌មាននេះផ្តល់ជូនព័ត៌មានអំពី ការព្យាបាលជំងឺរាតត្បាតគ្រុនផ្តាសាយធំ។

តើខ្ញុំមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំឬទេ ?

លក្ខណៈសម្គាល់ដែលលេចធ្លោបំផុតនៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំគឺ ការលេចចេញនូវគ្រុនក្តៅខ្លាំងក្លាមៗ (៣៨អង្សាសេឡើងទៅ) ក្អកស្លុត និងឈឺខ្លួនប្រាណ ជាពិសេសឈឺក្បាល ខ្នងផ្នែកខាងក្រោម និងជើង។ តាមធម្មតា អ្នកនឹងមានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង និងខ្សោយខ្លាំងមែនទែន ហើយនឹងមិនចង់ក្រោកចេញពីគ្រែទេ។

រោគសញ្ញាផ្សេងទៀតអាចមានដូចជា ងារញាក់ ឈឺខាងក្រោយភ្នែក មិនឃ្លានចំណីអាហារ ឈឺបំពង់ក និងហៀរសំបោរ ឬតឹងច្រមុះ។ ការមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំអាចទំនងជាមកពីអ្នកបានប៉ះពាល់នរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺនេះរួចហើយ ឬដោយសារការទទួលបានតាមបែបផ្សេងដូចជា ការធ្វើដំណើរទៅក្រៅប្រទេស ទៅកន្លែងដែលផ្ទះរាលដាលនៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ។

ការរំពឹងទុកចំពោះជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ

- ថ្ងៃទី១-៣៖ ការលេចចេញនូវគ្រុនក្តៅខ្លាំង ឈឺក្បាល ឈឺសាច់ដុំ និងអស់កម្លាំង ក្អកស្លុត ឈឺបំពង់ក ហើយជួនកាលតឹងច្រមុះ។
- ថ្ងៃទី៤៖ គ្រុនក្តៅ និងឈឺសាច់ដុំថយចុះ។ សម្លេងស្តុក រឺ ស្លុត ឬឈឺបំពង់ក ក្អក ហើយអាចមិនស្រួលក្នុងទ្រូងតិចតួចកើតមានគួរឲ្យកត់សម្គាល់។ អ្នកអាចនឹងមានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង ឬហៅហត់។
- ថ្ងៃទី៨៖ រោគសញ្ញាទាំងឡាយថយចុះ។ ក្អក និងភាពអស់កម្លាំងអាចនឹងបន្តនៅមួយ ទៅពីរសប្តាហ៍ ឬយូរជាងនេះ។

ក្នុងករណីនៃការរាតត្បាត រោគសញ្ញាគ្រុនផ្តាសាយធំអាចទៅជាធ្ងន់ធ្ងរជាងធម្មតា ហើយភាពស្មុគស្មាញដែលពុំអាចរំពឹងទុក អាចកើតមានឡើង។ វាប្រហែលជាចាំបាច់ត្រូវស្វែងរកឱវាទផ្នែកពេទ្យ ក្នុងអំឡុងពេលមានជំងឺរាតត្បាត។

តើខ្ញុំគប្បីប្រើថ្នាំអ្វីខ្លះ ?

អាចនឹងមានការផ្គត់ផ្គង់ថ្នាំប្រឆាំងវាយុសគ្រុនផ្តាសាយធំក្នុងកម្រិតកំណត់មួយ ក្នុងអំឡុងពេលមានជំងឺរាតត្បាត។ រដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលីនឹងផ្តល់ព័ត៌មានអំពីភាពមានផ្តល់នៃថ្នាំទាំងនេះក្នុងអំឡុងពេលមានជំងឺរាតត្បាត ហើយនឹងធានាថាអ្នកដែលត្រូវការថ្នាំទាំងនេះជាងគេ នឹងមានលទ្ធភាពទទួលបានថ្នាំព្យាបាល។ ថ្នាំទាំងនេះមានប្រសិទ្ធភាពតែក្នុងករណីអ្នកចាប់ផ្តើមប្រើប្រាស់វាភ្លាមៗក្នុងរយៈពេល២៤ ទៅ៤៨ម៉ោងដំបូងនៃការកើតមានជំងឺប៉ុណ្ណោះ។ វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវស្វែងរកការព្យាបាលឲ្យបានឆាប់ ដើម្បីឲ្យអាចចាប់ផ្តើមប្រើប្រាស់ថ្នាំប្រឆាំងវាយុសបានភ្លាមៗ នៅពេលត្រូវបានណែនាំ។

គន្លឹះសំខាន់ៗអំពីការទិញថ្នាំព្យាបាលដែលគ្មានវេជ្ជបញ្ជា៖

- វាជាការល្អជាងក្នុងការទិញថ្នាំដែលព្យាបាលតែរោគសញ្ញាមួយប៉ុណ្ណោះ ធ្វើបែបនេះអ្នកនឹងមិនពិសាសារធាតុថ្នាំដែលអ្នកមិនត្រូវការ ឬដែលអាចនឹងបង្កឲ្យមានប្រតិកម្មមិនល្អ។
- ចូរអានស្លាកថ្នាំដើម្បីប្រាកដថា ថ្នាំមានធាតុផ្សំដែលព្យាបាលរោគសញ្ញារបស់អ្នក។
- ថ្នាំដែលមានសកម្មភាពយូរ ទំនងជាមានផលប៉ះពាល់បន្ទាប់បន្សំច្រើនជាងថ្នាំដែលមានសកម្មភាពខ្លី។
- ចូរអានស្លាកថ្នាំ ហើយកត់សម្គាល់ផលប៉ះពាល់បន្ទាប់បន្សំដែលអាចមាន ឬអន្តរប្រតិកម្មជាមួយថ្នាំផ្សេងទៀត ឬស្ថានភាពសុខភាពដទៃទៀត។
- ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ហើយកំពុងប្រើថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជា សូមសួរឱសថការី ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកឲ្យណែនាំប្រើថ្នាំណាដែលនឹងមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់អ្នកប្រើ។
- មនុស្សមានវ័យកាន់តែចាស់ ជាទូទៅកាន់តែងាយទទួលបានឥទ្ធិពលពីថ្នាំ ហើយអាចនឹងរងផលប៉ះពាល់បន្ទាប់បន្សំច្រើន ជាពិសេសចំពោះប្រព័ន្ធប្រសាទ ដូចជាការរង្វេងស្មារតីជាដើម។
- ប្រសិនបើអ្នកមានចម្ងល់អ្វីមួយអំពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំ ចូរនិយាយទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬឱសថការី។

តើកិច្ចការល្អបំផុតអ្វីខ្លះដែលខ្ញុំអាចធ្វើបានដើម្បីថែទាំខ្លួនខ្ញុំ?

- សម្រាក - អ្នកប្រហែលជានឹងមានអារម្មណ៍ថាអស់កម្លាំង និងខ្សោយណាស់ រហូតទាល់តែសីតុណ្ហភាពខ្លួនរបស់អ្នកត្រឡប់ជាធម្មតារវិញ (ប្រមាណបីថ្ងៃ) ហើយការសម្រាកនឹងផ្តល់ភាពសុខស្រួល និងអនុញ្ញាតឲ្យខ្លួនប្រាណរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ថាមពលរបស់ខ្លួនប្រឆាំងនឹងជំងឺ។
- ស្នាក់នៅផ្ទះ - អ្នកគប្បីនៅឲ្យឆ្ងាយពីកន្លែងធ្វើការ/សាលារៀន ហើយចៀសវាងការប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដទៃឲ្យបានច្រើនបំផុតនៅពេលជំងឺឆ្លងរាលដាល។ អំឡុងពេលដែលមនុស្សអាយុលើសពី១២ឆ្នាំអាចចម្លងជំងឺបាន គឺខ្លាំងប្រាំពីរថ្ងៃ គិតចាប់ពីពេលលេចចេញរោគសញ្ញាលើកដំបូងមក។
- ពិសាទឹកឲ្យបានច្រើន - បរិមាណទឹកបន្ថែមគឺត្រូវការដើម្បីជំនួសទឹកដែលបាត់បង់ដោយសារគ្រុនក្តៅ (តាមរយៈការបែកញើស)។ ប្រសិនបើទឹកនោមរបស់អ្នកឡើងពណ៌ស្រអាប់ អ្នកត្រូវពិសាទឹកឲ្យបានកាន់តែច្រើន។ ចូរព្យាយាមពិសាទឹកឲ្យបានមួយកែវ ដូចជាទឹកសាបជាដើម រៀងរាល់ម៉ោងនៅពេលអ្នកមិនទាន់ដេក។

គន្លឹះសំខាន់ៗឯទៀតដែលមានប្រយោជន៍ ដើម្បីជួយអ្នកឲ្យបានជាសះស្បើយពីជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ៖

- ពិសាថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ដូចជា ប៉ារ៉ាសេតាម៉ុល ឬ ibuprofen តាមការណែនាំនៅលើសំបកថ្នាំ ដើម្បីបន្ថយការឈឺចាប់សាច់ដុំ និងបញ្ចុះកម្ដៅ (លើកលែងតែវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកប្រាប់ផ្សេងពីនេះ)។
- កុមារអាយុក្រោម១៨ឆ្នាំ មិនគប្បីផឹកថ្នាំទាំងឡាយណាដែលមានជាតិអាស៊ីតនឿយ។ ការរួមផ្សំរវាងគ្រុនផ្តាសាយធំ និងថ្នាំអាស៊ីតក្នុងខ្លួនកុមារត្រូវបានគេដឹងថាបង្កប្រជុំរោគសញ្ញា Reye ដែលជាសភាពជំងឺធ្ងន់ធ្ងរខ្លាំងមួយប៉ះពាល់ដល់ប្រព័ន្ធប្រសាទ និងថ្លើម។
- ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិច (ថ្នាំផ្សះ) គ្មានប្រសិទ្ធភាពប្រឆាំងនឹងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំទេ ដោយហេតុថាជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំគឺជាវាយុស រីឯថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិចវិញ (ថ្នាំផ្សះ) គឺជាថ្នាំប្រឆាំងនឹងបាក់តេរី។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចនឹងចេញវេជ្ជបញ្ជាឲ្យប្រើថ្នាំនេះ (ថ្នាំផ្សះ) ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺបណ្តាលមកពីបាក់តេរី បន្ថែមពីលើជំងឺគ្រុនផ្តាសាយនោះ។
- ខ្ពុរមាត់ជាមួយទឹកក្តៅ១ឯងមួយកែវ ដើម្បីបន្ថយការឈឺចាប់ក្នុងក្បាល។ ថ្នាំបៀមគ្មានជាតិស្ករក៏អាចជួយបានដែរ។
- ទឹកក្តៅក្នុងបំពង់ ឬដប ឬប្រដាប់ស្តុំ ក៏អាចជួយបំបាត់ការឈឺចាប់សាច់ដុំដែរ។ ការងូតទឹកក្តៅ១ឯងអាចធ្វើឲ្យស្បើយពីការឈឺចាប់។
- បាញ់ ឬបន្តក់ទឹកស្រព័រឬប្រដាប់ដើម្បីបន្ថយ ឬសម្អាតច្រមុះដែលតឹង។ ថ្នាំបំបាត់ការតឹងច្រមុះ ជួយបង្ហូរសរសៃឈាមដែលហើមក្នុងច្រមុះ។ សួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬឱសថការីអំពីថ្នាំល្អបំផុតសម្រាប់អ្នក។
- កុំជក់បារី - ដោយហេតុថាវាជំងឺធ្វើឲ្យរលាកផ្លូវដង្ហើមដែលបានខូចនោះ។
- ក្អកអាចមានប្រយោជន៍ ប្រសិនបើវាធ្វើឲ្យចេញស្នេសអស់។
- ព្យាយាមឆ្លងខ្យល់សើមក្តៅ១ឯង។ ដាំទឹកពុះមួយកំសៀវ រួចចាក់ទឹកក្នុងបានតាមមួយដាក់លើតុ។ ឱនក្បាលរបស់អ្នកពីលើបាន គ្របកន្សែងលើក្បាលរបស់អ្នក ហើយឆ្លងខ្យល់ក្តៅ១ឯងរយៈពេលរហូតដល់ទៅ២០នាទី។ កុំដាក់អ្វីផ្សេងទៀតទៅក្នុងទឹក។
- ស្វែងរកជំនួយប្រសិនបើអ្នករស់នៅម្នាក់ឯង ឬជាឪពុក/ម្តាយដែលពោះម៉ាយ/មេម៉ាយ ឬជាអ្នកទទួលខុសត្រូវថែទាំនរណាម្នាក់ដែលទន់ខ្សោយ ឬពិការ។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវការហៅនរណាម្នាក់ឲ្យជួយអ្នក រហូតទាល់តែអ្នកមានអារម្មណ៍ប្រសើរឡើងវិញ។
- ចូរចងចាំ ប្រសិនបើអ្នកទិញថ្នាំនៅឱសថស្ថានដើម្បីព្យាបាលរោគសញ្ញារបស់អ្នក (ថ្នាំដែលគ្មានវេជ្ជបញ្ជា) សូមចែកមើលជាមួយឱសថការីដើម្បីឲ្យដឹងថាតើថ្នាំនោះវាល្អបំផុតសម្រាប់អ្នកឬទេ។ ចូររៀបរាប់ប្រាប់ ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ឬកំពុងប្រើថ្នាំផ្សេងទៀត។

ព័ត៌មានបន្ថែម

Better Health Channel

www.betterhealth.vic.gov.au

Department of Health and Human Services:

www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza

ទូរស័ព្ទ៖ 1300 651 160

អនុញ្ញាត និងបោះពុម្ពផ្សាយដោយរដ្ឋាភិបាលវិចតូរីយ៉ា 1 Treasury Place, Melbourne។

© រដ្ឋវិចតូរីយ៉ា Department of Health and Human Services ខែមិថុនា ឆ្នាំ២០១៦។