សុខភាពសាធារណៈ សន្លឹកព័ត៌មាន

ផ្តាសាយជ្រូក

ក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈនៃរដ្ឋម៉ាសាជូសេត, 250 Washington Street, Boston, MA 02108

អ្វីជាជំងឺផ្តាសាយជ្រូក?

ជំងឺផ្តាសាយជ្រូក (Swine flu) គឺជាជំងឺផ្លូវដង្ហើមនៃសត្វជ្រូកដែលបង្កឡើងដោយមេរោគផ្តាសាយមួយប្រភេទ។ ការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺផ្តាសាយជ្រូកកើតឡើងជាធម្មតាចំពោះសត្វជ្រូក។ ជាធម្មតា មនុស្សមិនទទួលរងជំងឺផ្តាសាយជ្រូកទេ ប៉ុន្តែជំងឺនេះអាចឆ្លងដល់មនុស្ស និង ពិតជាកើតមានហើយ។ ថ្មីៗនេះ ករណីនៃជំងឺផ្តាសាយជ្រូកលើមនុស្សកើតឡើងចំពោះមនុស្សដែលនៅជុំវិញជ្រូក ប៉ុន្តែវាអាចធ្វើឲ្យមេរោគផ្តាសាយជ្រូកឆ្លងរាលដាលពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។ ក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក ធ្លាប់មាន ១២ ករណីនៃការកើតជំងឺផ្តាសាយជ្រូកលើមនុស្សពីឆ្នាំ ២០០៦ ដល់ ២០០៨។ ក្នុងខែមីនា និង មេសា ២០០៩ មានករណីជាច្រើនជាងធម្មតានៃការឆ្លងជំងឺផ្តាសាយជ្រូកនៅប្រទេសម៉ិចស៊ីកូ និង សហរដ្ឋអាមេរិក ហើយការឆ្លងរោគនេះបានឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។

តើអ្វីជារោគសញ្ញានៃជំងឺផ្តាសាយជ្រូកលើមនុស្ស?

ជំងឺផ្តាសាយជ្រូកបង្ករោគសញ្ញាស្រដៀងគ្នាណាស់នឹងជំងឺផ្តាសាយតាមរដូវ (ឬ មនុស្ស)។ រោគសញ្ញាទូទៅបំផុតនៃជំងឺផ្តាសាយជ្រូក ដូចជំងឺផ្តាសាយតាមរដូវ គឺ គ្រុន, ក្អក និង ឈឺក ហើយអាចមានការឈឺខ្លួន, ឈឺក្បាល, រងារញាក់ និង អស់កម្លាំង។ មនុស្សមួយចំនួនមានជំងឺរាគ និង ក្អួត។ មានមនុស្សខ្លះដែលមានជំងឺផ្តាសាយជ្រូកមានសភាពឈឺខ្លាំងជាងនេះ និង ថែមទាំងបណ្តាលឲ្យស្លាប់ទៀតផង។

តើជំងឺផ្តាសាយជ្រូកអាចព្យាបាលបានទេចំពោះមនុស្ស?

មនុស្សដែលឈឺដោយសារជំងឺផ្តាសាយប្រភេទណាមួយត្រូវប្រាកដថាពិសារវត្ថុរាវឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់, សម្រាកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់, បរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អ, លាងដៃឲ្យបានញឹកញាប់ និង ស្នាក់នៅផ្ទះដើម្បីជៀសវាងការឆ្លងជំងឺផ្តាសាយទៅមនុស្សដទៃ។ ប្រភេទថ្នាំជាច្រើនដែលបានប្រើដើម្បីព្យាបាលជំងឺផ្តាសាយតាមរដូវ គេហៅថា ថ្នាំប្រឆាំងមេរោគ (Antivirals) ក៏អាចប្រើដើម្បីព្យាបាលជំងឺផ្តាសាយជ្រូកផងដែរ។ មានមេរោគផ្តាសាយពីរបី រួមទាំងជំងឺផ្តាសាយជ្រូកថ្មីៗនេះ ធន់នឹងថ្នាំទាំងនេះខ្លះ ប៉ុន្តែមិនទាំងអស់ទេ។ ឧបដ្ឋាកថែទាំសុខភាពអាចផ្តល់អនុសាសន៍ឲ្យមនុស្សដែលឈឺ ឬ ស្រាប់តែឈឺដោយមានជំងឺផ្តាសាយជ្រូកទទួលនូវការប្រើថ្នាំ Antiviral។

តើខ្ញុំនឹងដឹងថាខ្ញុំមានជំងឺផ្តាសាយជ្រូកដូចម្តេច?

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាផ្តាសាយដូចដែលបានពិពណ៌នាខាងលើ ហើយជាពិសេស ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើដំណើរក្នុងពេលថ្មីៗនេះទៅតំបន់ដែលធ្លាប់មានករណីមនុស្សឆ្លងជំងឺផ្តាសាយជ្រូក សូមទាក់ទងឧបដ្ឋាកថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកដែលនឹងសម្រេចថាតើប្រភេទនៃការធ្វើតេស្ត៍ និង ការព្យាបាលអ្វីដែលត្រឹមត្រូវចំពោះអ្នក។ ដើម្បីធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យលើ

ប្រភេទនៃមេរោគផ្តាសាយណាមួយ ការជូតយកផ្នែកខាងក្នុងនៃច្រមុះរបស់អ្នកនឹងត្រូវធ្វើឡើងដោយវេជ្ជបណ្ឌិត។ អត្តសញ្ញាណនៃមេរោគផ្តាសាយជ្រូកត្រូវការនូវការធ្វើតេស្តិ៍នៅមន្ទីរពិសោធន៍ពិសេស។

ប្រសិនបើអ្នកគិតថាអ្នកអាចមានជំងឺផ្តាសាយជ្រូក ហើយអ្នកត្រូវទៅជួបឧបដ្ឋាកថៃទាំសុខភាពរបស់អ្នក អ្នកគួរតែហៅទូរស័ព្ទជាមុន និង ឲ្យពួកគេដឹងថាអ្នកអាចមានជំងឺផ្តាសាយ។ តាមមធ្យោបាយនេះ ការប្រុងប្រយ័ត្នជាមុនអាចធ្វើឡើងដើម្បីជៀសវាងការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺផ្តាសាយទៅអ្នកដទៃ។

ចុះប្រសិនបើបើថ្មីៗនេះ ខ្ញុំបានធ្វើដំណើរទៅតំបន់រកឃើញថាមានមនុស្សឆ្លងជំងឺផ្តាសាយជ្រូក?

ប្រសិនបើថ្មីៗនេះអ្នកបានធ្វើដំណើរទៅតំបន់ដែលទទួលរងដោយជំងឺផ្តាសាយជ្រូក អ្នកត្រូវឃ្លាំមើលរោគសញ្ញាដូចជំងឺផ្តាសាយទាំងឡាយ។ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ សូមស្នាក់នៅផ្ទះដើម្បីជៀសវាងការចម្លងទៅអ្នកដទៃ និង ទាក់ទងឧបដ្ឋាកថៃទាំសុខភាពរបស់អ្នក នោះឧបដ្ឋាកថៃទាំសុខភាពរបស់អ្នកនឹងសម្រេចថាតើប្រភេទនៃការធ្វើតេស្តិ៍ និង ការព្យាបាលអ្វីដែលត្រឹមត្រូវចំពោះអ្នក។ ដើម្បីធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យលើប្រភេទនៃមេរោគផ្តាសាយណាមួយ ការជូតយកផ្នែកខាងក្នុងនៃច្រមុះរបស់អ្នកនឹងត្រូវធ្វើឡើងដោយវេជ្ជបណ្ឌិត។ អត្តសញ្ញាណនៃមេរោគផ្តាសាយជ្រូកត្រូវការនូវការធ្វើតេស្តិ៍នៅមន្ទីរពិសោធន៍ពិសេស។

តើខ្ញុំអាចការពារខ្លួនខ្ញុំ និង អ្នកដទៃពីជំងឺផ្តាសាយជ្រូកដូចម្តេច?

អ្នកអាចការពារខ្លួនអ្នក និង អ្នកដទៃពីជំងឺផ្តាសាយជ្រូកតាមមធ្យោបាយដូចគ្នានឹងអ្វីដែលអ្នកអាចការពារខ្លួនអ្នកពីជំងឺផ្តាសាយតាមរដូវដែរ។ ជៀសវាងការកាន់, ការឱប, ការថើប ឬ ការចាប់ដៃរលាក់ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺផ្តាសាយ ឬ មេរោគផ្តាសាយ។ លាងដៃរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និង ទឹកក្តៅ ឬ ប្រើទឹកអនាម័យសម្អាតដៃមានជាតិអាកុល។ ជៀសវាងប៉ះច្រមុះ, មាត់ ឬ ភ្នែករបស់អ្នក។ សម្អាតវត្ថុដែលប៉ះញឹកញាប់ដូចជាដៃទ្វារ ទូរស័ព្ទ។ល។ ប្រសិនបើអ្នកឈឺដោយសារជំងឺដូចផ្តាសាយ សូមស្នាក់នៅផ្ទះដោយមិនទៅធ្វើការ ឬ ទៅសាលារៀន និង ជៀសវាងទាក់ទងជាមួយអ្នកដទៃ ដូច្នេះមេរោគមិនអាចឆ្លងរាលដាលបានឡើយ។

មនុស្សទាំងអស់ដែលមានជំងឺផ្តាសាយជ្រូកមិនត្រូវបានឲ្យស្នាក់នៅមន្ទីរពេទ្យឡើយ ហើយគ្រួសាររបស់ពួកគេ និង មនុស្សជិតស្និតផ្សេងទៀតនឹងត្រូវស្នាក់នៅផ្ទះដើម្បីបង្ការការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺនេះដល់មនុស្សដទៃ។

ប្រសិនបើខ្ញុំមានជំងឺផ្តាសាយជ្រូក តើខ្ញុំអាចស្នាក់នៅផ្ទះបានដែរឬទេ?

មនុស្សដែលមានជំងឺមិនសូវខ្លាំង ឬ មធ្យមអាច និង ទទួលការថៃទាំនៅផ្ទះដើម្បីបង្ការការឆ្លងរាលដាល។ អ្វីដែលមនុស្សមានជំងឺផ្តាសាយជ្រូកទទួលការថៃទាំនៅផ្ទះគួរធ្វើរួមបញ្ចូលៈ

- ប្រឹក្សាជាមួយឧបដ្ឋាកថៃទាំសុខភាពរបស់ពួកគេអំពីការថៃទាំពិសេសដែលពួកគេអាចត្រូវការប្រសិនបើពួកគេមានគភ៌ ឬ មានស្ថានភាពសុខភាពដូចជាជំងឺទឹកនោមផ្អែម, ជំងឺបេះដូង, ជំងឺហឺត ឬ ជំងឺសួត
- ប្រឹក្សាជាមួយឧបដ្ឋាកថៃទាំសុខភាពរបស់ពួកគេថាតើពួកគេគួរប្រើថ្នាំ Antiviral ដែរឬទេ
- ស្នាក់នៅផ្ទះយ៉ាងតិច ៧ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីព្យាបាលជំងឺ ឬ រហូតទាល់តែលែងមានរោគសញ្ញា (រួមបញ្ចូលទាំងជំងឺគ្រុន) ក្នុងរយៈពេល ២៤ ម៉ោង គឺមួយណាដែលវែងជាង
- សម្រាកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់

- ពិសារវត្ថុរាវថ្លា (ដូចជាទឹក, ស៊ុបសាច់រំងាស់, ភេសជ្ជៈកីឡា, ភេសជ្ជៈអេឡិចត្រូលីត្រសម្រាប់ទារក) ដើម្បីរក្សាពីការស្ងួត
- ខ្ទប់ក្អក និង ក្រដាស។ សម្អាតដៃដោយប្រើសាប៊ូ និង ទឹក ឬ ទឹកជូតដៃដែលមានជាតិអាកុលឲ្យបានញឹកញាប់ និងជាពិសេសបន្ទាប់ពីការប្រើក្រដាសជូត និង បន្ទាប់ពីការក្អក ឬ ការក្រដាសទៅក្នុងដៃ។
- មិនត្រូវក្អកដាក់នរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតទេ
- ជៀសវាងទាក់ទងជិតដិតជាមួយអ្នកដទៃ – ចូរកុំទៅធ្វើការ ឬ ទៅសាលារៀននៅពេលឈឺ
- ត្រូវឃ្លាំមើលប្រសិនបើមានសញ្ញាអាសន្នត្រូវការសង្គ្រោះបន្ទាន់ (សូមមើលខាងក្រោម) ដែលអាចបង្ហាញថាអ្នកត្រូវការស្វែងរកការយកចិត្តទុកដាក់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ

ទទួលការថែទាំសុខភាពភ្លាមៗ ប្រសិនបើមានមនុស្សឈឺនៅផ្ទះៈ

- មានភាពពិបាកដកដង្ហើម ឬ ឈឺទ្រូង
- មានបបូរមាត់ប្រែពណ៌ស្វាយ ឬ ខៀវ
- កំពុងក្អួត និង មិនអាចលេបវត្ថុរាវ
- មានសញ្ញានៃការស្ងួតដូចជា ការវិលមុខពេលឈរ, ការមិនជុះនោម ឬ ប្រសិនបើទារក គឺខ្វះទឹកភ្នែកនៅពេលពួកគេយំ
- មានការប្រកាច់ (ឧទាហរណ៍ ការញាក់កន្ត្រាក់ដែលមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន) គឺមិនស្វរតបតតាមធម្មតា ឬ ជ្រួលច្របល់

តើមានថ្នាំបង្ការជំងឺផ្តាសាយជ្រូកដែរឬទេ?

ទេ។ បច្ចុប្បន្ននេះ គ្មានថ្នាំបង្ការសម្រាប់ជំងឺផ្តាសាយជ្រូកទេ។ យោងតាម CDC វាមិនទំនងថាថ្នាំបង្ការសម្រាប់ជំងឺផ្តាសាយតាមរដូវនឹងបង្ការជំងឺផ្តាសាយជ្រូកបានឡើយ។

តើវាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការចម្អិន និង បរិភោគសាច់ជ្រូក និង ផលិតផលសាច់ជ្រូកដែរឬទេ?

បាទ/ចាស។ វាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការបរិភោគសាច់ជ្រូក និង ផលិតផលសាច់ជ្រូកដែលបានទុកដាក់ និង ចម្អិនបានល្អ។ មេរោគផ្តាសាយជ្រូកមិនឆ្លងរាលដាលតាមចំណីអាហារឡើយ។ អ្នកមិនអាចទទួលជំងឺផ្តាសាយជ្រូកពីការបរិភោគសាច់ជ្រូក ឬ ផលិតផលសាច់ជ្រូកទេ។

ហេតុអ្វីបានជាជំងឺផ្តាសាយជ្រូកសំខាន់?

ប្រហែលជារៀងរាល់ 20-40 ឆ្នាំ ស្រឡាយថ្មីនៃមេរោគផ្តាសាយកើតឡើងខុសពីមេរោគផ្តាសាយតាមរដូវធម្មតា។ នៅពេលការណ៍នេះកើតឡើង មនុស្សភាគច្រើនមិនមានភាពស៊ាំនឹងស្រឡាយថ្មីនៃមេរោគផ្តាសាយនេះទេ ហើយវាអាចឆ្លងរាលដាលទៅមនុស្សជាច្រើនជុំវិញពិភពលោក ក្នុងរយៈពេលយ៉ាងខ្លី។ នេះគេហៅថាជំងឺផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីប។ មនុស្សខ្លះគិតថាមេរោគផ្តាសាយជ្រូកអាចដើរតួរយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការចាប់ផ្តើមជំងឺផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីប។

ដើម្បីទទួលព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជំងឺផ្តាសាយតាមរដូវ, ជំងឺផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីប និង ជំងឺផ្តាសាយជ្រូក សូមមើលវិបសៃដែលបានរាយខាងក្រោម ឬ ទាក់ទងក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈនៃរដ្ឋម៉ាសាជូសេត, ផ្នែកសិក្សាពីរោគរាតត្បាត និង ការធ្វើឲ្យមានភាពស៊ាំនឹងជំងឺ តាមទូរស័ព្ទលេខ 617-983-6800។

- វិបសៃក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈនៃរដ្ឋម៉ាសាជូសេតអំពីជំងឺផ្តាសាយ
  http://www.mass.gov/dph/flu
- វិបសៃមជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងជំងឺ (CDC) អំពីជំងឺផ្តាសាយ
  http://www.cdc.gov/swineflu/