ជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ ខ

HEPATITIS B

អ្វីទៅដែលហៅថាជម្ងឺរលាកថ្លើម?

What is hepatitis?

ពាក្យថាជម្ងឺរលាកថ្លើម គឺសំដៅទៅលើការរលាកថ្លើមតែម្តង ។ ការរលាកនេះអាចបណ្តាលមកពី វត្ថុមួយចំនួន រួមបញ្ចូលទាំងជាតិសុរា, ជាតិគីមី, ថ្នាំពេទ្យ ហើយនិងការរាតត្បាតដោយ មេរោគវីរុស

តើអ្វីទៅដែលហៅថាមេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ ខ

What is hepatitis B?

មេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ ខ គឺជាវីរុសមួយក្នុងចំណោមវីរុសទាំងឡាយ ដែលបណ្តាលឲ្យបង្ករជម្ងឺ នៅក្នុងថ្លើម ។

មនុស្សភាគច្រើនដែលឆ្លងមេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ ខ នេះអាចពុំមានជម្ងឺអ្វីទាំងអស់ ឬក៏បានជាសះស្បើយឡើងវិញទាំងស្រុង ហើយមេរោគវីរុសក៏រលាយសាបសូន្យពីក្នុងឈាមតែម្តងក៏មាន ។

តែទោះជាយ៉ាងណា មនុស្សរវាងពី ៥ ទៅ ១០ភាគរយដែលត្រូវឆ្លងមេរោគនេះ អាចរក្សាទុកវីរុសនេះនៅក្នុងខ្លួនជាច្រើនឆ្នាំ ហើយថែមទាំងអាចចម្លងទៅអ្នកដទៃទៀតផង ។

មនុស្សទាំងអស់នេះគេហៅថា អ្នកចម្លងរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ ខ hepatitis B carriers ។

បើសិនរូបអ្នកជាអ្នកចម្លងរោគនេះ ជាការសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកត្រូវ ៖

- ប្រាប់អ្នកធ្វើការផ្នែកសុខាភិបាល (រួមបញ្ចូលទាំងវេជ្ជបណ្ឌិត និងទន្តពេទ្យ)ឲ្យបានដឹងថា រូបអ្នកជាអ្នកចម្លងរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ ខ
- ត្រូវធ្វើតាមការណែនាំរបស់ពេទ្យឲ្យបានហ្មត់ចត់
- តមសុរា

តើមេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ ខ ឆ្លងចូលមកក្នុងខ្លួនអ្នកតាមរបៀបណា?

How do you catch hepatitis B?

មេរោគជម្ងឺថ្លើមប្រភេទ ខ អាចឆ្លងចូលក្នុងខ្លួនអ្នកដោយសារ ៖

- ការប៉ះពាល់ឈាមរបស់ជនដែលមានមេរោគនេះ
- ការប្រើស៊ីរាំង និង ម្ជុលចាក់ថ្នាំចូលគ្នាជាមួយជនដែលមានជម្ងឺនេះ
- ការរួមភេទជាមួយជនដែលមានជម្ងឺនេះ
- ទារកដែលទើបនឹងកើត (ឆ្លងពីម្តាយពេលឆ្លងទន្លេ) ។

មេរោគរលាកថ្លើម ខ មិនអាចឆ្លង ៖

- តាមសកម្មភាពធម្មតា ដូចជាការរលាក់ដៃ, ការឱបថើប ជាដើម (ទោះបីជាមួយជនដែលមានមេរោគក៏ដោយ)
- តាមការរៀបចំម្ហូបអាហារ
- នៅក្នុងអាងហែលទឹកនានា
- ធ្វើការនៅក្នុងការិយាល័យរួមជាមួយអ្នកដែលមានរោគនេះនោះទេ។

តើអ្នកត្រូវធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីបញ្ឈប់កុំឲ្យចម្លងមេរោគនេះទៅអ្នកដទៃទៀត?

What can you do to stop passing the virus to others?

- មិនត្រូវប្រើរបស់ប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ខ្លួន ដូចជា ច្រាស់ដុសធ្មេញ ឬ កាំបិតកោរពុកមាត់ជាមួយជនដទៃឡើយ ។ គ្រាន់តែឈាមមួយដំណក់តូចដែលប្រឡាក់ទៅលើស្បែកដែលដាច់ អាចនាំឲ្យចម្លងមេរោគនេះបាន ។
- មិនត្រូវប្រើស៊ីរាំង និង ម្ជុលចាក់ថ្នាំជាមួយជនដទៃឡើយ ។ បើសិនជាត្រូវការប្រើខានមិនបាន ត្រូវតែកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ ដោយលាងសំអាតវាជាមុនសិន ។

ត្រូវបាញ់លាងម្ជុលចាក់ថ្នាំ និង ស៊ីរាំងជាមួយទឹកត្រជាក់ឲ្យបានពីរដង បន្ទាប់មកបាញ់លាងជាមួយ ថ្នាំលាងខោអាវឲ្យស (bleach) ចំនួនពីរដង ហើយបាញ់លាងជាមួយទឹកត្រជាក់ពីរដងទៀតជាបញ្ចប់ ។

- លាងសំអាតរបួសឲ្យស្អាត បើសិនជាមានមុត ឬ ដាច់ស្បែក ។ បើអាចធ្វើបានត្រូវរុំឲ្យជិត រហូតដល់ពេលជាសះ ។

ក៏ប៉ុន្តែមិនត្រូវបណ្តោយឲ្យឈាមរបស់អ្នកស្រក់ប្រឡាក់ជនដទៃទៀត ដែលមានមុខរបួសចំហរ ឬ មានដាច់ស្បែកនោះទេ ។

- ត្រូវដាក់របស់ដែលប្រឡាក់ឈាមទៅក្នុងថង់ប្លាស្ទិកសិន មុននឹងបោះចោលទៅក្នុងធុងសំរាម ។
- ត្រូវលាងសំអាតឈាមដែលស្រក់ប្រឡាក់កំរាលក្តារ ឬតុទូជាប្រញាប់។ លាងកន្លែងដែលប្រឡាក់នោះជាមួយនឹងម្សៅសាប៊ូ ។

អ្នកអាចការពារគ្រួសារអ្នកបានដោយ ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគរលាកថ្លើម ខ (hepatitis B immunisation)

ដៃគូដែលនៅរួមរស់ជាមួយគ្នា អាចការពារបានដោយចាក់ថ្នាំបង្ការរោគរលាកថ្លើម ខ នេះបានដែរ ។ បើអ្នកចង់រួមសង្វាសជាមួយអ្នកម្នាក់ទៀតដែលពុំទាន់បានចាក់ថ្នាំការពារ អ្នកគួរប្រាប់គេឲ្យបានដឹងជាមុន ថាខ្លួនអ្នកជាអ្នកចម្លងមេរោគ hepatitis B carrierត្រូវប្រើស្រោមលិង្គ ដើម្បីបន្ថយគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការចម្លងមេរោគនេះទៅអ្នកដទៃ ។

ក្រុមជនដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់ជាងគេ

High risk groups

មានក្រុមជនខ្លះនៅក្នុងសហគមន៍អូស្ត្រាលី ដែលអាចមានចំនួនជនចម្លងរោគថ្លើមប្រភេទ ខ នេះច្រើនជាងគេ ។ អ្នកណាដែលរស់នៅក្នុងក្រុមជនទាំងនោះ អាចនឹងទទួលការឆ្លងដោយ មេរោគនេះច្រើនជាងធម្មតា ។

ក្រុមទាំងនោះរួមបញ្ចូលទាំង ៖

- ជនដែលចាក់ថ្នាំញៀន
- ជនដែលមានគូរួមសង្វាសច្រើនជាងម្នាក់
- ជនដែលចេញមកពីក្រុមជាតិពន្ធ ដែលមានជនចម្លងរោគ hepatitis B ច្រើនជាងគេ ។
- អ្នកធ្វើការផ្នែកសុខាភិបាល ដូចជា គិលានុបដ្ឋាយិការ, វេជ្ជបណ្ឌិត និង ទន្តពេទ្យ ជាដើម ។

  វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬ មណ្ឌលសុខាភិបាលប្រចាំសហគមន៍ (Community Health Centre) អាចនឹងប្រាប់អ្នកឲ្យដឹងថាតើអ្នកនៅក្នុងចំណោមក្រុមដែលអាចមានគ្រោះនោះឬទេ?

ថ្នាំចាក់បង្ការរោគរលាកថ្លើម ខ អាចចាក់ជូនដោយឥតគិតថ្លៃដល់៖

- ទារកដែលកើតមកពីមាតាដែលជាអ្នកចម្លងមេរោគរលាកថ្លើម ខ
- បងប្អូនប្រុស-ស្រី ដែលមានអាយុតិចជាងប្រាំឆ្នាំ
- ទារកដែលទើបនឹងកើត ពីឪពុកម្ដាយដែលនៅក្នុងចំណោមជនដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់
- ជនដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះជាមួយជនដែលចម្លងមេរោគជម្ងឺរលាកថ្លើម ខ

[redacted]

ចំពោះពត៌មានបន្ថែមទៀត សូមទាក់ទងជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក, មណ្ឌលសុខភាពប្រចាំសហគមន៍ ឬ ក្រុមសុខាភិបាលសាធារណៈដែលនៅក្បែរអ្នក (Public Health Unit) ។

សូមសាកសួរមើល ក្រែងមានពត៌មានផ្សេងៗទៀតស្ដីអំពីជម្ងឺរលាកថ្លើម ខ នេះ ជាភាសារបស់អ្នក ។

បើអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែភាសា សូមសាកសួរមើលក្រែងគេអាចរកឲ្យអ្នកបាន ។

ផ្នែកអ្នកបកប្រែភាសាខាងផ្នែកសុខាភិបាល (Health Care Interpreter Service) បំរើការដោយឥតយកថ្លៃ ហើយរក្សាការសម្ងាត់ទៀតផង ។

ក្រុមសុខាភិបាលសាធារណៈនៅក្នុងរដ្ឋញូវសោធវែល

Public Health Units in NSW

Central Coast Area	(043) 20 2404
Central Sydney Area	(02) 556 9322
Central Western Region	(063) 32 8500
Eastern Sydney Area	(02) 398 9100
Hunter Area	(049) 29 1292
Illawarra Area	(042) 26 4677
New England Region	(067) 66 2288
North Coast Region	(066) 21 7231
Northern Sydney Area	(02) 477 9400
Orana and Far West Region	(068) 81 2235
Southern Sydney	(02) 556 9322
South Eastern Region	(048) 27 3428
South West Region	(060) 23 0350
South Western Sydney Area	(02) 827 8022
Western Sydney and Wentworth Areas	(02) 840 3591

Translated by the Health Translation Service 1993
NSW HEALTH
FOR A STATE OF BETTER HEALTH
State Health Publication Nº (HTS) 92-139