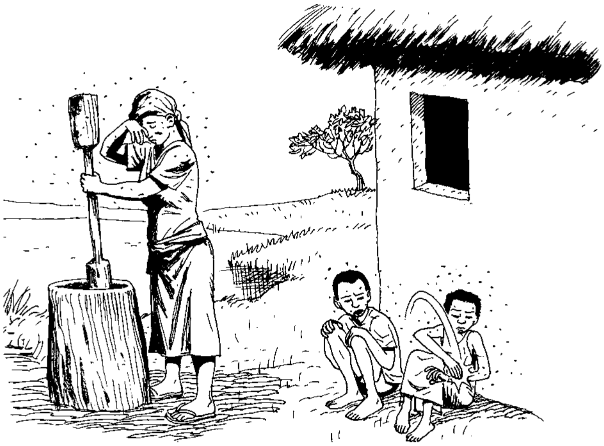
ជំងឺគ្រុនចាញ់ ជំងឺគ្រុនឈាម និងជំងឺផ្សេងទៀតដែលកើតពីសត្វមូស

សត្វមូសផ្ទុកនូវជំងឺជាច្រើន ហើយចម្លងជំងឺទៅកាន់មនុស្សតាមរយៈការខាំរបស់វា។ ការប្រែប្រួលបរិយាកាស កំពុងធ្វើឱ្យអាកាសធាតុកាន់តែមានកម្តៅនិងសើម ដែលជាលក្ខខណ្ឌធ្វើឲ្យមូសរស់នៅយ៉ាងស្រួល។



មូសមានច្រើនប្រភេទខុសៗគ្នា - ខ្លះបង្កកំណើតនៅក្នុងទឹកវាលភក់ ខ្លះទៀតបង្កកំណើតនៅក្នុងទឹកភ្លៀង និងទឹកដែលរក្សាទុក។ មូសខ្លះខាំនៅពេលយប់ និងខ្លះទៀតខាំនៅពេលថ្ងៃ។ មូសខ្លះធ្វើឲ្យមនុស្សមានជំងឺតែឯង រីឯមូសខ្លះទៀតក៏អាចធ្វើឲ្យសត្វឈឺបានដែរ។

សត្វមូសចម្លងជំងឺនៅពេលវាខាំ

មេរោគមកពីសត្វមូស។ ជំងឺជាច្រើនដែលសត្វមូសខាំហើយឆ្លងទៅមនុស្ស គឺបណ្តាលមកពីមេរោគ។ ដូចមេរោគភាគច្រើនដែរ នៅពេលដែលអ្នកជំងឺបានជាសះស្បើយឡើងវិញ នោះគាត់នឹងមានភាពស៊ាំ រួចនឹងមិនទទួលមេរោគដដែលនោះទៀតទេ។ ប៉ុន្តែមេរោគមួយចំនួន ដូចជាមេរោគគ្រុនឈាម ជាដើម មានជំនាន់ខុសៗគ្នាបន្តិច (ហៅថា serotype) ដូច្នេះមនុស្សម្នាក់អាចឆ្លងជំងឺគ្រុនឈាមច្រើនដង។ ការកើតជំងឺគ្រុនឈាមជាលើកទីពីរ អាចធ្វើឱ្យជំងឺកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។

បន្ទាប់ពីមនុស្សជាច្រើននៅក្នុងសហគមន៍ មានមេរោគមួយរួចទៅហើយ នោះពួកគេក៏មានភាពស៊ាំដែរ។ មនុស្សកាន់តែតិច ដែលអាចមានជំងឺ ហើយជំងឺក៏ហាក់ដូចជារលុបបាត់ទៅ។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលមនុស្សថ្មី ដែលមិនធ្លាប់មានជំងឺនោះ មកដល់ក្នុងសហគមន៍ នោះមេរោគអាចប៉ះពាល់ដល់សហគមន៍ឡើងវិញ។ ហេតុដូច្នេះហើយទើបមានឆ្នាំខ្លះមានការផ្ទុះជំងឺ ហើយឆ្នាំខ្លះទៀតមានកើតជំងឺតិចតួច។ នេះក៏ជាមូលហេតុដែលមនុស្សជាច្រើនឈឺភ្លាមៗ ប្រសិនជាមានមេរោគថ្មីមកដល់តំបន់មួយដែលគ្មាននរណាម្នាក់ធ្លាប់មានមេរោគនោះនៅឡើយ។

ប៉ារ៉ាស៊ីតមកពីសត្វមូស។ ជំងឺគ្រុនចាញ់បង្កឡើងដោយប៉ារ៉ាស៊ីតតូចល្អិតខ្លាំងដែលចូលទៅក្នុងនិងរស់នៅក្នុងកោសិកាឈាមរបស់យើង។ ប៉ារ៉ាស៊ីតចូលក្នុងឈាមរបស់យើងតាមរយៈការខាំរបស់មូសដែលបានឆ្លងប៉ារ៉ាស៊ីត។ នៅពេលដែលមូសបានចម្លងប៉ារ៉ាស៊ីតគ្រុនចាញ់ទៅក្នុងរាងកាយរបស់មនុស្ស វាបណ្តាលឱ្យមានជំងឺ ឈឺជាៗជាច្រើនឆ្នាំ លុះត្រាតែអ្នកជំងឺលេបថ្នាំពេទ្យដែលសម្លាប់ប៉ារ៉ាស៊ីត។ បន្ទាប់ពីបានរស់នៅជាច្រើនឆ្នាំនៅតំបន់ដែលកើតមានជំងឺគ្រុនចាញ់ជាញឹកញាប់ មនុស្សម្នាក់នឹងលែងសូវមានជំងឺនេះ ព្រោះរាងកាយរបស់គាត់បានអភិវឌ្ឍសមត្ថភាពប្រយុទ្ធនឹងប៉ារ៉ាស៊ីតនោះ។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ទារក និងកុមារតូចៗត្រូវការការការពារ ព្រោះពួកគេអាចកើតជំងឺគ្រុនចាញ់បានយ៉ាងងាយ ហើយវាកាន់តែមានគ្រោះថ្នាក់សម្រាប់ពួកគេ បើវាបណ្តាលឱ្យមានគ្រុនក្តៅ ភាពស្លេកស្លាំង និងខ្វះជាតិទឹក។

របៀបដែលជំងឺឆ្លងរាលដាល។ ជំងឺដែលចម្លងពីសត្វមូសមិនឆ្លងរាលដាលដោយផ្ទាល់រវាងមនុស្សដែលរស់នៅជាមួយគ្នា ឬដោយការប៉ះពាល់គ្នានោះទេ។ ប៉ុន្តែមូសអាចទទួលមេរោគឬប៉ារ៉ាស៊ីតតាមរយៈការខាំមនុស្សដែលមានប៉ារ៉ាស៊ីតឬមេរោគនៅក្នុងឈាមរបស់គាត់ រួចចម្លងរោគដោយការខាំមនុស្សម្នាក់ទៀត, ដូច្នេះហើយទើបសមាជិកគ្រួសារនិងអ្នកជិតខាង ច្រើនតែឈឺបន្តគ្នា។ ការយល់ដឹងពី របៀបដែលសត្វមូសចម្លងជំងឺ (ទំព័រ 19) នឹងជួយឲ្យសមាជិកក្នុងសហគមន៍យល់ដឹងពីរបៀបការពារខ្លួនពីជំងឺដែលចម្លងដោយសត្វមូស។

ទោះបីជាមេរោគហ្ស៊ីកា (Zika) ភាគច្រើនត្រូវបានចម្លងដោយមូសខាំក៏ដោយ វាក៏អាចឆ្លងតាមរយៈការរួមភេទផងដែរ។ ជារឿយៗ ហ្ស៊ីកាគឺជាជំងឺស្រាល ប៉ុន្តែប្រសិនបើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះឆ្លងមេរោគហ្ស៊ីកា នោះវាអាចប៉ះពាល់យ៉ាងខ្លាំងដល់ទារកក្នុងផ្ទៃ។ ការពារស្ត្រីពីជំងឺហ្ស៊ីកា តាមរយៈ ការបង្ការមូសខាំ និងប្រើស្រោមអនាម័យ (ទំព័រ 13 ដល់ 14)។

សញ្ញានៃជំងឺទូទៅដែលចម្លងដោយសត្វមូស

ក្នុងចំណោមជំងឺដែលឆ្លងរាលដាលដោយសត្វមូស មានជំងឺគ្រុនចាញ់, គ្រុនឈាម, ហ្ស៊ីកា, chikungunya, មេរោគ West Nile, ជំងឺរលាកខួរក្បាល ជេអ៊ី។ ជំងឺទាំងនេះមានទម្រង់ស្រាលនិងធ្ងន់ធ្ងរ។ ជំងឺទាំងនេះជាញឹកញាប់បណ្តាលឱ្យមានគ្រុនក្តៅ កន្ទួល និងឈឺចាប់។ ក្នុងពេលតែមួយ មនុស្សម្នាក់អាចឆ្លងមេរោគច្រើនជាងមួយ។ រោគសញ្ញាអាចបញ្ជាក់ថាជាជំងឺណាមួយ ប៉ុន្តែជាញឹកញាប់ គឺពិបាកក្នុងការញែកឲ្យដាច់ពីគ្នា។ ជាធម្មតា បុគ្គលិកសុខាភិបាល ដឹងថាតើជំងឺណាខ្លះ(ពីមូស)ដែលមានវត្តមាននៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

តើវាជាជំងឺ(ពីមូស)មួយណា?

?	តើមានគ្រុនក្តៅឬទេ?	➡ ដំបូងគ្រុនក្តៅ បន្ទាប់មកមានញាក់ បន្ទាប់មកគ្រុនក្តៅឡើងវិញ។ វាជាអាការញឹកញាប់ក្នុងជំងឺគ្រុនចាញ់។ ជំងឺគ្រុនឈាម និងគ្រុនលឿង អាចបណ្តាលឱ្យមានញាក់បន្ថែមពីលើគ្រុនក្តៅ។ ➡ កើតមានគ្រុនក្តៅយ៉ាងឆាប់រហ័ស, ឈឺក្បាលនិងឈឺខ្លួន។ ជាញឹកញាប់ ជំងឺគ្រុនលឿង គ្រុនឈាម និង chikungunya ចាប់ផ្តើមដោយអាការបែបនេះ។ ជំងឺរលាកខួរក្បាល ជេអ៊ី ក៏អាចចាប់ផ្តើមដោយគ្រុនក្តៅភ្លាមៗផងដែរ។ ➡ ជាធម្មតា គ្រុនក្តៅដោយសារគ្រុនឈាមនិង chikungunya គឺមានកម្រិតខ្ពស់ ៣៨,៥ អង្សាសេ ឬ ១០១អង្សាហ្វារិនហៃ ឬខ្ពស់ជាងនេះ។ ជាធម្មតា គ្រុនក្តៅដោយសារជំងឺហ្ស៊ីកា មានកម្រិតទាប, ក្រោម ៣៨,៥ អង្សាសេ (១០១ អង្សាហ្វារិនហៃ) ។ ➡ គ្រុនក្តៅកើតឡើងជាញឹកញាប់ក្នុងជំងឺជាច្រើន។ សូមមើលជំពូក ការពិនិត្យមនុស្សដែលឈឺ (កំពុងសរសេរ) ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម អំពីគ្រុនក្តៅ និងមើលជំពូក ការថែទាំសម្រាប់កុមារ ដើម្បីស្វែងយល់ពីព័ត៌មានអំពី ជំងឺរបស់កុមារដែលបណ្តាលឱ្យមានគ្រុនក្តៅ។
?	តើមានកន្ទួលឬទេ?	➡ ស្នាមកន្ទួលទំនងបំផុត គឺជំងឺហ្ស៊ីកា ហើយវាកើតមានញឹកញាប់ដែរចំពោះជំងឺ chikungunya, គ្រុនឈាម, និងជំងឺគ្រុន West Nile ។ ស្នាមកន្ទួលមិនទំនងជាកើតឡើងចំពោះជំងឺគ្រុនចាញ់ គ្រុនលឿង ឬរលាកខួរក្បាលជេអ៊ី នោះទេ។ ➡ ស្នាមកន្ទួលក៏អាចជាសញ្ញានៃជំងឺកញ្ជ្រឹល ឬជំងឺញឹកញាប់ដទៃទៀតផងដែរ ដែលមិនមែនដោយសារមូសទេ។
?	តើមានការឈឺចាប់នៅក្នុងឆ្អឹងនិងសន្លាក់ឬទេ?	➡ ការឈឺចាប់នៅក្នុងខ្លួន គឺជាអាការញឹកញាប់ចំពោះជំងឺគ្រុនឈាម គ្រុន chikungunya និងគ្រុនហ្ស៊ីកា។ ការឈឺចាប់គឺមិនសូវទំនងជាកើតមានចំពោះជំងឺគ្រុនចាញ់ទេ។ ការឈឺចាប់នៅក្នុងឆ្អឹងឬសាច់ដុំ ទំនងជាជំងឺគ្រុនឈាម រីឯការឈឺឬហើមសន្លាក់ ទំនងជាគ្រុន chikungunya។ ➡ ការឈឺចាប់ក្នុងសន្លាក់ ក៏អាចជាសញ្ញានៃបញ្ហាផ្សេងទៀតដែរដែលមិនមែនមកពីសត្វមូសទេ រួមទាំងមេរោគដែលចម្លងដោយចៃសត្វ។
?	តើភ្នែកឡើងក្រហម និងរមាស់ដែរឬទេ?	➡ ភ្នែករមាស់ គឺជាសញ្ញាញឹកញាប់នៃជំងឺគ្រុនហ្ស៊ីកា ហើយជួនកាលកើតឡើងចំពោះជំងឺគ្រុន chikungunya និងគ្រុនលឿងផងដែរ។

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺមកពីសត្វមូស ដែលត្រូវការជំនួយបន្ទាន់

- ការប្រកាច់ និងសន្លប់ អាចបណ្តាលមកពីជំងឺគ្រុនចាញ់ធ្ងន់ធ្ងរ, មេរោគ West Nile ធ្ងន់ធ្ងរ, ឬរលាកខួរក្បាលជេអ៊ី ធ្ងន់ធ្ងរ។

- ការហូរឈាមនៅខាងក្នុងរាងកាយ ឬតាមមាត់ អញ្ចាញធ្មេញ ច្រមុះ ភ្នែក ឬស្បែក អាចបណ្តាលមកពីជំងឺគ្រុនលឿងធ្ងន់ធ្ងរ ឬពីជំងឺគ្រុនឈាមធ្ងន់ធ្ងរ។ សូមតាមដានមើល សញ្ញានៃស្លក: ស្បែកប្រែទៅជាត្រជាក់ សម្ពាធឈាមចុះទាប ហើយជីពចរចាប់ផ្តើមដើរលឿន (សូមមើលជំពូក ជំនួយបឋម ទំព័រ 11) ។ ការហើមពោះក៏អាចជាសញ្ញានៃការហូរឈាមនៅខាងក្នុងផងដែរ។

ប្រសិនបើគ្រុនក្តៅឡើងជិតដល់ ៤០° (១០៤ °F) សូមជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាលឱ្យបានឆាប់។ បើវាខ្ពស់ជាងនេះទៀត វាគឺជាស្ថានភាពអាសន្ន។

ត្រូវប្រាកដថាទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញានៃជំងឺគ្រុនចាញ់ ហើយមានផ្ទៃពោះ, បើអ្នកសង្ស័យថាទារកមានជំងឺបណ្តាលពីមូស, ឬមានជំងឺលើមនុស្សវ័យចំណាស់ ឬមនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ។ បើការឈឺចាប់មានរយៈពេលយូរជាង ២សប្តាហ៍ ឬមានភាពខ្សោយធ្ងន់ធ្ងរ, ឈឺផៀបៗ, ឬមិនមានអារម្មណ៍នៅជើង ដៃ ឬមុខ, សូមជួបជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល។ ទាំងនេះអាចជាសញ្ញានៃជំងឺ Guillain-Barre ដែលជាស្ថានភាពធ្ងន់ធ្ងរ កើតឡើងបន្ទាប់ពីមានជំងឺបណ្តាលពីសត្វមូស។ ល្អបំផុតគួរព្យាបាលជំងឺនេះនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ។

តើជំងឺ(បណ្តាលពីមូស)ណាមួយដែលអ្នកមាន ហើយតើអ្នកគួរធ្វើអ្វី?

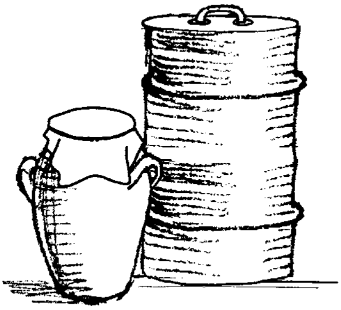
ដោយសារតែជំងឺទាំងនេះមានរោគសញ្ញាស្រដៀងគ្នា ដូច្នេះវាជាការលំបាកក្នុងការសន្និដ្ឋានថាមនុស្សម្នាក់មានជំងឺមួយណា។ បើវាប្រហែលជាជំងឺគ្រុនចាញ់ ការធ្វើតេស្តជំងឺគ្រុនចាញ់ដោយមិនពន្យារពេល អនុញ្ញាតឱ្យអ្នកជំងឺចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រុនចាញ់បានឆាប់ ហើយវាសំខាន់ជាពិសេសចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ក្មេងខ្លាំងឬចាស់ ឬមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍។ ស្ត្រីដែលប្រហែលជាមានមេរោគហ្ស៊ីកា អាចពន្យារពេលក្នុងការមានផ្ទៃពោះ រហូតដល់គាត់បានប្រសើរឡើង។ ជំងឺហ្ស៊ីកាក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ អាចមានគ្រោះថ្នាក់ (មើលទំព័រ 13) ។

នៅពេលដែលជំងឺមានសភាពស្រាល សូមព្យាបាលបំពេញជាតិទឹក សម្រាក និងប្រើថ្នាំប៉ារ៉ាតាម៉ុល (acetaminophen) បើទោះជា អ្នកមិនប្រាកដថាវាជាជំងឺណាមួយក៏ដោយ (មើលទំព័រ 10)។ បើអ្នកជំងឺកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ឬមិនធូរស្រាល ត្រូវជួបជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល។

ការជូនដំណឹងដល់បុគ្គលិកសុខាភិបាលក្នុងតំបន់ អំពីអ្នកជំងឺនិងប៉ុន្មាននាក់ដែលឈឺ អាចជួយឲ្យពួកគាត់ដឹងថាពេលណាត្រូវចាត់ វិធានការទូទាំងសហគមន៍ដើម្បីបញ្ឈប់សត្វមូស (សូមមើលផ្នែកដែលចាប់ផ្តើមពីទំព័រ 18)។

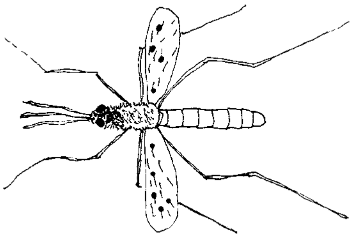
ការបង្ការជំងឺដែលបណ្តាលមកពីមូស

នៅក្នុងតំបន់ដែលមាន ជំងឺគ្រុនលឿង (មើលទំព័រ 12) ឬ ជំងឺរលាកខួរក្បាលជេអ៊ី (មើលទំព័រ 17), ការផ្តល់វ៉ាក់សាំងឲ្យកុមារនិងមនុស្សពេញវ័យ អាចបង្ការជំងឺទាំងនេះបាន។ នៅកន្លែងដែលថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតត្រូវបានប្រើដើម្បីសម្លាប់មូស សូមប្រុងប្រយ័ត្នអំពីរបៀបប្រើប្រាស់វា ព្រោះ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់មនុស្សនិងបរិស្ថាន (សូមមើលទំព័រ 21 ដល់ 22)។ វាប្រហែលជាមានសុវត្ថិភាពនិងប្រសិទ្ធភាពជាងក្នុងការ បង្ការមូសខាំ (ទំព័រ 19 និង 20) និង និងបញ្ឈប់មូសពីការបង្កាត់ពូជ ដោយប្រើវិធីផ្សេងៗទៀត (ទំព័រ 23)។



ដើម្បីជួយបង្ការជំងឺ ចូរលុបបំបាត់កន្លែងដែលមូសអាចបង្កាត់ពូជ ហើយបិទគម្រប ពាងឲ្យជិតល្អ។

ជំងឺគ្រុនចាញ់


មូសជំងឺគ្រុនចាញ់អាចមានស្លាបពណ៌អុចៗ

ជំងឺគ្រុនចាញ់បង្កឡើងដោយប៉ារាស៊ីត (ហៅថា Plasmodium) ចម្លងទៅកាន់មនុស្សតាមរយៈសត្វមូស (ហៅថា Anopheles) ដែលភាគច្រើនខាំនៅពេលយប់។ ចំពោះករណីភាគច្រើននៃជំងឺគ្រុនចាញ់ទូទៅ (ហៅថា ជំងឺគ្រុនចាញ់មិនស្មុគស្មាញ), វដ្តនៃគ្រុនក្តៅនិងគ្រុនញាក់ គឺលំបាក ប៉ុន្តែវាបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេលពីរបីថ្ងៃដោយមានការព្យាបាល។ ប៉ុន្តែ បើមិនព្យាបាលទេ ជំងឺគ្រុនចាញ់អាចក្លាយជាគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងឆាប់រហ័ស។ នេះហៅថា ជំងឺគ្រុនចាញ់ធ្ងន់ធ្ងរ។ ក្នុងតំបន់ដែលមានជំងឺគ្រុនចាញ់ អ្នកដែលកើតគ្រុនក្តៅដោយគ្មានមូលហេតុ គួរទៅពិនិត្យឈាមនៅមណ្ឌលសុខភាព។ ប្រសិនបើលទ្ធផលតេស្តបង្ហាញថាជាជំងឺគ្រុនចាញ់, ឬបើមិនអាចរកការធ្វើតេស្តបាន ប៉ុន្តែបុគ្គលិកសុខាភិបាលគិតថាវាជាជំងឺគ្រុនចាញ់, សូមចាប់ផ្តើមការព្យាបាលដោយថ្នាំពេទ្យភ្លាម។

ប៉ារាស៊ីតខុសៗគ្នាបណ្តាលឲ្យកើតប្រភេទគ្រុនចាញ់ faliciparum, vivax, និងជំងឺគ្រុនចាញ់ប្រភេទផ្សេងៗ។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលដឹងថាគ្រុនចាញ់ប្រភេទណា មានវត្តមាននៅក្នុងតំបន់ដែលអ្នករស់នៅ ហើយ ថ្នាំណាខ្លះដែលមានប្រសិទ្ធភាពល្អ។ បើគ្មានថ្នាំពេទ្យទេ ជំងឺគ្រុនចាញ់អាចត្រឡប់មកវិញជាច្រើនសារ ពីព្រោះប៉ារាស៊ីតរស់នៅក្នុងថ្លើមរបស់អ្នកជំងឺ។ ថ្នាំពេទ្យជួយឲ្យអ្នកជំងឺបានធូរស្រាលតាមរយៈការសម្លាប់ប៉ារាស៊ីត។

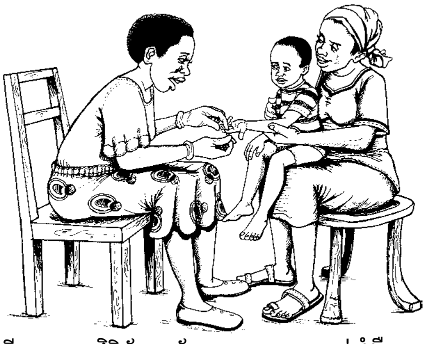
ជំងឺគ្រុនចាញ់មានគ្រោះថ្នាក់ជាខ្លាំងចំពោះទារក កុមារអាយុក្រោម ៥ឆ្នាំ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍។ នៅពេលដែលផ្ទៃពោះ ឬមេរោគអេដស៍ ឬជំងឺផ្សេងទៀត ធ្វើឲ្យរាងកាយរបស់មនុស្សម្នាក់ពិបាកប្រយុទ្ធនឹងមេរោគ នោះគាត់ងាយនឹងទទួលជំងឺគ្រុនចាញ់ ឬទៅជាជំងឺគ្រុនចាញ់ធ្ងន់ធ្ងរ។

ជំងឺគ្រុនចាញ់មិនស្មុគស្មាញ

រោគសញ្ញាញឹកញាប់នៃជំងឺគ្រុនចាញ់គឺគ្រុនក្តៅដែលកើតឡើងរួចបាត់ទៅវិញ បន្ទាប់មកតែងតែមានគ្រុនញាក់។ ជួនកាលអ្នកជំងឺបែកញើសនៅពេលគ្រុនក្តៅថយចុះ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី មានករណីជាច្រើននៃជំងឺគ្រុនចាញ់ ដែលមិនមានលំនាំបែបនេះទេ។ រោគសញ្ញាដទៃទៀត កើតមានជាញឹកញាប់ ប៉ុន្តែមិនប៉ះពាល់ដល់មនុស្សគ្រប់គ្នាទេ ហើយក៏ជារោគសញ្ញារបស់ជំងឺដទៃទៀតផងដែរ។

<u>រោគសញ្ញានៃជំងឺគ្រុនចាញ់មិនស្មុគស្មាញ</u>

- គ្រុនក្តៅអាចមានសភាពស្រាល ប៉ុន្តែជាញឹកញាប់ឡើងខ្ពស់, ៣៩° (១០២°F) ឬខ្ពស់ជាងនេះ
- គ្រុនញាក់ និងបែកញើស
- ឈឺក្បាល និងឈឺខ្លួន
- ចង្អោរ ក្អួត មិនឃ្លានអាហារ
- ស្លេកស្លាំង និងខ្សោយ
- មានខាន់លឿងកម្រិតស្រាល (ឡើងលឿងនៅផ្នែកពណ៌សនៃភ្នែក ឬលើស្បែករបស់មនុស្សដែលមានស្បែកពណ៌ស្រាល)
- អណ្តើករីក (បុគ្គលិកសុខាភិបាលស្ទាបមើលដោយពិនិត្យមើលលើពោះ)



ការធ្វើតេស្តរោគវិនិច្ឆ័យរហ័ស (RTD) សម្រាប់ជំងឺគ្រុនចាញ់ ដោយប្រើឈាមមួយតំណក់។ ប្រសិនជាគាត់កំពុងប្រើថ្នាំគ្រុនចាញ់រួចហើយ នោះតេស្តអាចនឹងមិនផ្តល់លទ្ធផលត្រឹមត្រូវទេ។

ការធ្វើតេស្តឈាម បញ្ជាក់ថាតើមនុស្សម្នាក់មានជំងឺគ្រុនចាញ់ដែរឬទេ។ ការធ្វើតេស្តជំងឺគ្រុនចាញ់ខ្លះ ត្រូវការប្រើមីក្រូទស្សន៍ ប៉ុន្តែបុគ្គលិកសុខាភិបាលជាច្រើនប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ធ្វើតេស្តរហ័ស ដែលប្រើតែឈាមមួយតំណក់ប៉ុណ្ណោះ។ ដោយសារតែគ្រុនចាញ់មិនបានព្យាបាល អាចបណ្តាលឱ្យមានគ្រុនក្តៅនិងគ្រុនញាក់ជាច្រើនដងក្នុងរយៈពេលពីរបីឆ្នាំ, ដូច្នេះសូមសួរគាត់ថាតើមានសញ្ញាដូចគ្នានៅប៉ុន្មានខែថ្មីៗនេះដែរឬទេ។

ការព្យាបាលជំងឺគ្រុនចាញ់មិនស្មុគស្មាញ

ចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំជំងឺគ្រុនចាញ់ ឲ្យបានឆាប់បន្ទាប់ពីការធ្វើតេស្តឈាមវិជ្ជមាន ឬបើអ្នកមានមូលហេតុត្រឹមត្រូវក្នុងការសង្ស័យថាជាជំងឺគ្រុនចាញ់ ហើយមិនអាចធ្វើតេស្តបាន។ នៅតំបន់ដែលមានជំងឺគ្រុនចាញ់ P. falciparum វាជាការសំខាន់ខ្លាំងណាស់ដែលត្រូវចាប់ផ្តើមការព្យាបាលជាបន្ទាន់។ ដោយសារមូសចម្លងជំងឺពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត ដូច្នេះការព្យាបាលអ្នកជំងឺម្នាក់ នឹងការពារអ្នកដទៃទៀតពីការឆ្លងជំងឺនេះ។

សូមស្វែងយល់ថាតើថ្នាំអ្វីខ្លះសម្រាប់ជំងឺគ្រុនចាញ់ ដែលអាជ្ញាធរសុខាភិបាលក្នុងប្រទេសរបស់អ្នក បានណែនាំ។ នៅតំបន់ជាច្រើន ជំងឺគ្រុនចាញ់បានអភិវឌ្ឍភាពស៊ាំរបស់វាជាមួយនឹងថ្នាំចាស់ៗមួយចំនួន។ នេះមានន័យថា ថ្នាំដែលធ្លាប់តែមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការបង្ការឬព្យាបាលជំងឺគ្រុនចាញ់ មិនមានប្រសិទ្ធភាពទៀតទេ។ ថ្នាំដែលអាចព្យាបាលជំងឺគ្រុនចាញ់នៅក្នុងតំបន់មួយ ប្រហែលជាមិនអាចព្យាបាលជំងឺគ្រុនចាញ់នៅតំបន់ផ្សេងទៀតនោះទេ។

មនុស្សដែលមានជំងឺគ្រុនចាញ់ ត្រូវការសម្រាក និងផឹកទឹកស្អាត, ហូបទឹកស៊ុប និងភេសជ្ជៈបង្គ្រប់ជាតិទឹកផងដែរ បើមានគ្រុនក្តៅ ក្អួត ឬរាក។

សំខាន់! ត្រូវលេបថ្នាំទាំងអស់ឲ្យគ្រប់ថ្ងៃដែលបានណែនាំ បើទោះជាអ្នកមានអារម្មណ៍ធូរស្រាលក៏ដោយ។ បើអ្នកឈប់លេបថ្នាំ នោះជំងឺគ្រុនចាញ់អាចវិលត្រលប់មកវិញ ហើយថ្នាំពេទ្យអាចនឹងលែងមានប្រសិទ្ធភាពទៀតហើយ។

ស្ត្រីដែលបានលេបថ្នាំទាំងអស់ បានប្រសើរឡើង។

ស្ត្រីដែលមិនបានលេបថ្នាំទាំងអស់ នៅតែឈឺនៅលើគ្រែនៅឡើយ។

ភាពស្លេកស្លាំងពីជំងឺគ្រុនចាញ់ ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងលើកុមារ

នៅពេលជំងឺគ្រុនចាញ់មិនត្រូវបានព្យាបាលទេ វាបណ្តាលឲ្យមានភាពស្លេកស្លាំង (ជាតិដែកទាបនៅក្នុងឈាម)។ ភាពអស់កម្លាំង ខ្សោយ និងដង្ហើមខ្លី គឺជារោគសញ្ញា។ ភាពស្លេកសាំង មានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំងក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងពេលកើតលើកុមារតូចៗ។ ភាពស្លេកស្លាំងដែលកើតជាមួយនឹងជំងឺគ្រុនចាញ់ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ អាចធ្វើឲ្យទារកឆាប់កើតមកពេក, រូបរាងតូចពេក, ហើយអាចធ្វើឲ្យការធ្លាក់ឈាមពេលសម្រាល កាន់តែមានគ្រោះថ្នាក់។

ជួនកាលជំងឺគ្រុនចាញ់មិនបណ្តាលឱ្យមានគ្រុនក្តៅ ញាក់ ឬសញ្ញាផ្សេងទៀតដែលបញ្ជាក់ថាមនុស្សម្នាក់មានជំងឺនោះទេ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើកុមារឬស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ មានភាពស្លេកស្លាំង ហើយមានជំងឺគ្រុនចាញ់នៅក្នុងតំបន់ នោះត្រូវធ្វើតេស្តជំងឺគ្រុនចាញ់ផងដែរ។ នៅពេលដែលភាពស្លេកសាំងកើតឡើងដោយសារការមិនបរិភោគអាហារជាតិដែកគ្រប់គ្រាន់ទេ នោះការបរិភោគអាហារទាំងនេះនឹងជួយព្យាបាលភាពស្លេកស្លាំងដែរ។ ប្រសិនបើមូលហេតុរបស់វាគឺជាជំងឺគ្រុនចាញ់ ជាការសំខាន់គឺត្រូវព្យាបាលជំងឺគ្រុនចាញ់ដោយប្រើថ្នាំពេទ្យ ឱ្យបានឆាប់បំផុត ដើម្បីកុំឲ្យភាពស្លេកស្លាំងកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ រួចបង្កគ្រោះថ្នាក់កាន់តែខ្លាំងឡើង។

នៅតំបន់ដែលមានករណីជំងឺគ្រុនចាញ់ច្រើន ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះអាចលេបថ្នាំ sulfadoxine + pyrimethamine ដើម្បីបង្ការជំងឺគ្រុនចាញ់។ ជារឿយៗវាត្រូវបានផ្តល់ឱ្យក្នុងពេលពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំ ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ មិនត្រូវប្រើថ្នាំនេះក្នុងអំឡុង ៣ខែដំបូងនៃផ្ទៃពោះនោះទេ ប៉ុន្តែបន្ទាប់ពីនេះមក សូមផ្តល់ឲ្យយ៉ាងតិច ៣ដងក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។

សញ្ញានៃភាពស្លេកស្លាំង

- អញ្ចាញធ្មេញនិងត្របកភ្នែកខាងក្នុង ស្លេក
- ខ្សោយ
- អស់កម្លាំង
- វិលមុខ
- បញ្ហាក្នុងការដកដង្ហើម
- ចង្វាក់បេះដូងញាប់

តេស្តឈាមត្រូវបានប្រើដើម្បីពិនិត្យរកភាពស្លេកស្លាំង។

ជំងឺគ្រុនចាញ់ធ្ងន់ធ្ងរ

ជំងឺគ្រុនចាញ់ធ្ងន់ធ្ងរ អាចវិវដ្តបាន នៅពេលដែលជំងឺគ្រុនចាញ់មិនស្មុគស្មាញ មិនត្រូវបានព្យាបាល ឬព្យាបាលមិនបានឆាប់។ ជំងឺគ្រុនចាញ់ធ្ងន់ធ្ងរ កាន់តែងាយកើតឡើងនៅពេលដែលវាបង្កឡើងដោយប៉ារ៉ាស៊ីត "Plasmodium falciparum" (P. falciparum) ។ អ្នកដែលមានជំងឺគ្រុនចាញ់ធ្ងន់ធ្ងរ ត្រូវការការថែទាំកម្រិតខ្ពស់នៅមន្ទីរពេទ្យឬគ្លីនិក។ ជំងឺគ្រុនចាញ់ធ្ងន់ធ្ងរអាចបណ្ដាលឱ្យស្លាប់ក្នុងរយៈពេល ១ ឬ ២ថ្ងៃ ជាពិសេសប្រសិនបើវារាលដាលទៅដល់ខួរក្បាល ដែលហៅថា "ជំងឺគ្រុនចាញ់ប៉ះពាល់ដល់ខួរក្បាល" ។

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺគ្រុនចាញ់ធ្ងន់ធ្ងរ

- ខ្សោយពេកដែលមិនអាចអង្គុយឬឈរ មិនអាចនៅភ្ញាក់ដឹងខ្លួន
- វង្វេង ប្រកាច់ ឬសន្លប់
- ក្អួតជាច្រើនដង មិនអាចផឹកទឹកឬបៅដោះ
- ដកដង្ហើមលឿន ឬពិបាកដកដង្ហើម
- សម្ពាធឈាមទាប ឬ សញ្ញាផ្សេងទៀតនៃស្លុក (មើលទំព័រ 11 នៃជំពូក ជំនួយបឋម)។
- ទឹកនោមពណ៌ចាស់ និងមានទឹកនោមតិច ព្រោះតម្រងនោមចាប់ផ្តើមខូច

បុគ្គលិកសុខាភិបាលនឹងធ្វើតេស្តឈាមនិងទឹកនោមផងដែរ រកមើល៖

- ភាពស្លេកស្លាំង (ជាតិដែកក្នុងឈាមទាប)
- អេម៉ូក្លូប៊ីនក្នុងទឹកនោម
- ជាតិស្ករក្នុងឈាមទាប (គ្លុយកូស)

ការព្យាបាលជំងឺគ្រុនចាញ់ធ្ងន់ធ្ងរ

មនុស្សពេញវ័យនិងកុមារដែលមានជំងឺគ្រុនចាញ់ធ្ងន់ធ្ងរ ត្រូវការបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលមានការហ្វឹកហ្វឺនកម្រិតខ្ពស់ដើម្បីផ្តល់ថ្នាំ artesunate ក្នុងសរសៃឈាមវ៉ែន ឬចាក់ក្នុងសាច់ដុំ រយៈពេល ២៤ម៉ោងឬយូរជាងនេះ។ ប្រសិនបើមន្ទីរពេទ្យឬគ្រូពេទ្យដែលអាចផ្តល់ការព្យាបាលបែបនេះ មិនស្ថិតនៅជិតទេ នោះបុគ្គលិកសុខាភិបាលក្នុងមូលដ្ឋាន អាចមានការហ្វឹកហ្វឺនក្នុងការចាក់ថ្នាំ artesunate ឬ quinine ដើម្បីជួយក្នុងពេលអ្នកធ្វើដំណើរទៅមន្ទីរពេទ្យ។ គ្រាប់ថ្នាំ Artesunate ប្រើក្នុងរន្ធគូថ ត្រូវបានប្រើចំពោះកុមារអាយុក្រោម ៦ឆ្នាំ នៅពេលដែលគ្មានថ្នាំចាក់ artesunate ។ ការព្យាបាលបន្ទាន់ មិនអាចព្យាបាលជំងឺគ្រុនចាញ់ឲ្យជាសះស្បើយទេ, អ្នកក៏នឹងត្រូវការលេបថ្នាំបន្ថែមរយៈពេល ៣ថ្ងៃ ឬយូរជាងនេះផងដែរ។

ការបង្ការជំងឺគ្រុនចាញ់

គ្មានវ៉ាក់សាំងសម្រាប់បង្ការជំងឺគ្រុនចាញ់ទេ។ ថ្នាំដែលព្យាបាលជំងឺគ្រុនចាញ់ ពេលខ្លះត្រូវបានប្រើដើម្បីបង្ការវា ជាពិសេសនៅពេលមនុស្សម្នាក់ធ្វើដំណើរពីតំបន់មួយទៅតំបន់មួយទៀត។ កម្រិតដូសសម្រាប់បង្ការ អាចប្រើប្រចាំថ្ងៃ សប្តាហ៍ ឬប្រចាំខែ។ នៅប្រទេសមួយចំនួន វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវប្រើថ្នាំដើម្បីបង្ការជំងឺគ្រុនចាញ់ក្នុងអំឡុងពេល ៦ខែចុងក្រោយនៃផ្ទៃពោះ ល ។ នៅប្រទេសដែលជំងឺគ្រុនចាញ់កើតឡើងតែនៅរដូវវស្សា កម្មវិធីផ្តល់ថ្នាំបង្ការ អាចនឹងផ្តល់ថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនចាញ់ដល់កុមាររយៈពេលពីរបីខែជារៀងរាល់ឆ្នាំ។

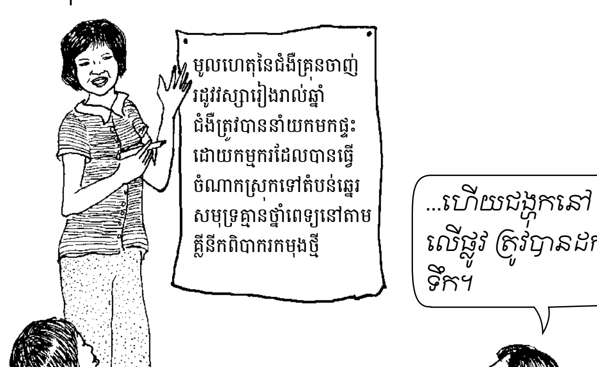
មូសជំងឺគ្រុនចាញ់ ខាំនៅពេលយប់។ ដើម្បីបង្ការជំងឺគ្រុនចាញ់ ចូរដេកក្នុងមុងដែលបានជ្រលក់ថ្នាំ។ គ្របមុងលើអង្រឹងទារកផងដែរ។

នៅប្រទេសដែលជំងឺគ្រុនចាញ់កើតឡើងតែនៅរដូវវស្សា កម្មវិធីផ្តល់ថ្នាំបង្ការ អាចនឹងផ្តល់ថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនចាញ់ដល់កុមាររយៈពេលពីរបីខែជារៀងរាល់ឆ្នាំ។

ការដេកក្នុងមុងជ្រលក់ថ្នាំ គឺជាមធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុតមួយដើម្បីបង្ការជំងឺគ្រុនចាញ់។ មុងទាំងនេះត្រូវបានជ្រលក់នឹងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតមួយឬច្រើនមុខ ដែលវាមានសុវត្ថិភាពសមរម្យ ជាពិសេសបើធៀបទៅនឹងការកើតជំងឺគ្រុនចាញ់នោះ។ សូមស្វែងយល់បន្ថែមអំពីរបៀបដែល មុងបង្ការជំងឺគ្រុនចាញ់ និងជំងឺផ្សេងៗទៀតពីសត្វមូស (ទំព័រ 20)។

យុទ្ធនាការ ចែកមុងជ្រលក់ថ្នាំដោយឥតគិតថ្លៃ និងប្រើបុគ្គលិកដែលឆ្លងកាត់ការបណ្តុះបណ្តាល ដើម្បីបាញ់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនៅក្នុងផ្ទះ (ទំព័រ 22) អាចបញ្ឈប់ជំងឺគ្រុនចាញ់បាន នៅពេលដែលមានក្រុមគ្រួសារគ្រប់គ្រាន់ ចូលរួមជាមួយគ្នា។ អ្នកអាច បង្ការកុំឲ្យមូសគ្រុនចាញ់ បង្កាត់ពូជបាន (ទំព័រ 23) ឬកុំឲ្យពងរបស់វា ញាស់។ ការជៀសវាងកុំឲ្យមូសខាំ នឹងជួយបង្ការជំងឺដែលមូសចម្លងរាលដាល (ទំព័រ 19 និង 20)។

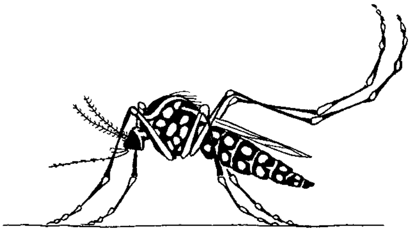
ជំងឺគ្រុនចាញ់កើតឡើងញឹកញាប់បំផុតនៅកន្លែងដែលប្រជាជនគ្មានលទ្ធភាពធ្វើតេស្តឈាម និងទិញថ្នាំពេទ្យ និងខ្វះលទ្ធភាពទទួលបានសេវាសុខភាព។ ដរាបណាមនុស្សម្នាក់នៅតែមានជំងឺគ្រុនចាញ់, មេរោគនៅតែអាចឆ្លងទៅអ្នកដទៃតាមរយៈមូសនៅក្បែរៗនោះ។ ដើម្បីឱ្យយុទ្ធនាការទប់ស្កាត់ទទួលបានជោគជ័យ ពួកគេត្រូវតែលើកឡើងនូវមូលហេតុឫសគល់នៃភាពក្រីក្រ ហើយធ្វើឱ្យមានការព្យាបាលសម្រាប់ប្រជាជននៅគ្រប់ទីកន្លែង។



ជំងឺគ្រុនឈាម ជំងឺគ្រុនលឿង ជំងឺគ្រុនហ្ស៊ីកា និងជំងឺ Chikungunya

ជំងឺគ្រុនឈាម ជំងឺគ្រុនលឿង ជំងឺគ្រុនហ្ស៊ីកា និងជំងឺ chikungunya គឺជាជំងឺខុសៗគ្នា ដែលជំងឺនីមួយៗបណ្ដាលមកពីមេរោគផ្សេងៗគ្នា។ ពួកវាត្រូវបានចម្លងរាលដាលដោយមូសពណ៌ខ្មៅដែលមានឆ្នូតអុចៗពណ៌សឬពណ៌ប្រាក់ និងមានជើងឆ្នូតៗ។ មូសពីរក្នុងចំណោមមូសទាំងនេះ មានមូសគ្រុនលឿង (Aedes aegypti) និងមូសខ្លាអាស៊ី (Aedes albopictus) ។ ពួកវាខាំក្នុងពេលថ្ងៃ ជាពិសេសនៅពេលព្រឹកព្រលឹម និងពេលព្រលប់ ហើយបង្កាត់ពូជនៅកន្លែងណាដែលមនុស្សរក្សាទឹកទុក និងកន្លែងដែលមានទឹកដក់។ មូសទាំងនេះរស់នៅក្នុងនិងក្បែរផ្ទះ ហើយជាទូទៅវាសំងំនៅកន្លែងងងឹត ដូចជានៅក្រោមតុឬគ្រែ ឬនៅតាមជ្រុងងងឹតៗ។ វាអាចជាការលំបាកក្នុងការបញ្ជាក់ថាអ្នកជំងឺមានមេរោគមួយណា ប្រសិនបើក្នុងតំបន់នោះមានទាំងមេរោគហ្ស៊ីកា មេរោគគ្រុនឈាម និងមេរោគ chikungunya រួមគ្នាទាំងអស់។

ស្វែងយល់អំពីរោគសញ្ញាញឹកញាប់បំផុតនៃ ជំងឺគ្រុនឈាម (ទំព័រ 11), ជំងឺគ្រុនលឿង (ទំព័រ 12), ជំងឺគ្រុនហ្ស៊ីកា (ទំព័រ 13), and ជំងឺ chikungunya (ទំព័រ 15)។ ជំងឺទាំងអស់នេះសុទ្ធតែអាចធ្វើឱ្យមានគ្រុនក្ដៅនិងឈឺខ្លួន។ ប៉ុន្តែអ្នកខ្លះមិនមានរោគសញ្ញាអ្វីទាំងអស់។ បើពួកគេមិនបានធ្វើតេស្តឈាមបង្ហាញថាមានជំងឺទេ ពួកគេប្រហែលជាមិនដឹងខ្លួនថាមានជំងឺដែរ។ ហើយបើទោះជាអ្នកមិនមានរោគសញ្ញាក៏ដោយ បើមូសខាំអ្នក វានឹងចម្លងរោគទៅអ្នកដទៃនៅពេលដែលមូសនោះទៅខាំអ្នកផ្សេង។



មូសទាំងនេះបង្កឱ្យមានជំងឺជាច្រើន។ ជើងរបស់ពួកវាមានឆ្នូតខ្មៅលាយស។

ការព្យាបាលគឺស្រដៀងគ្នាចំពោះជំងឺគ្រុនឈាម គ្រុនលឿង គ្រុនហ្ស៊ីកា និង chikungunya

ជាញឹកញាប់បំផុត ជំងឺពីមេរោគទាំង ៤នេះ ត្រូវបានព្យាបាលនៅផ្ទះ ប៉ុន្តែសម្រាប់ទារក មនុស្សចាស់ អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ឬសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ណាមួយ រួមទាំងគ្រុនក្តៅលើសពី ៤០° (១០៤ °F) សូមទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល។

មិនមានថ្នាំដែលអាចព្យាបាលជំងឺគ្រុនឈាម គ្រុនលឿង គ្រុនហ្ស៊ីកា ឬ chikungunya ឲ្យជាសះស្បើយនោះទេ។ ពួកគេត្រូវបានព្យាបាលដោយការសម្រាកលើគ្រែ ផឹកទឹកនិងវត្ថុរាវផ្សេងទៀតឱ្យបានច្រើន និងប្រើថ្នាំប៉ារ៉ាសេតាម៉ុល (acetaminophen) ដើម្បីបន្ថយការឈឺចាប់និងគ្រុនក្ដៅ (មើលទំព័រ 29)។ ថ្នាំប៉ារ៉ាសេតាម៉ុលមានសុវត្ថិភាពជាងថ្នាំអាស្ពីរីន ឬ ibuprofen ព្រោះវាអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ប្រសិនបើជំងឺវិវត្តទៅជា ជំងឺគ្រុនឈាមធ្ងន់ធ្ងរ (មើលទំព័រ 11)។ បើស្ត្រីម្នាក់ប្រហែលជាមានផ្ទៃពោះ នោះថ្នាំអាស្ពីរីន និង ibuprofen អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃ ប៉ុន្តែប៉ារ៉ាសេតាម៉ុល មានសុវត្ថិភាព។

ការបង្ការគឺដូចគ្នាសម្រាប់ជំងឺគ្រុនឈាម គ្រុនលឿង គ្រុនហ្ស៊ីកា និង chikungunya

ដើម្បីបង្ការជំងឺទាំងនេះ ចៀសវាងកុំឲ្យមូសខាំ (មើលទំព័រ 19) និង បង្ការកុំឲ្យមូសបង្កាត់ពូជបាន (មើលទំព័រ 23)។ មានវ៉ាក់សាំងសម្រាប់ការពារពីជំងឺគ្រុនលឿង។

ជំងឺគ្រុនឈាម (គ្រុនបាក់ឆ្អឹង)

ជាទូទៅ ជំងឺគ្រុនឈាមកើតឡើងក្នុងរដូវក្តៅ និងរដូវវស្សា។ ជាញឹកញាប់ វាកើតឡើងនៅតាមទីក្រុងនិងទីកន្លែងដែលមនុស្សរស់នៅជិតៗគ្នា។ មូសបង្កាត់ពូជនៅកន្លែងដែលមនុស្សរក្សាទឹកទុក និងគ្រប់កន្លែងដែលដក់ទឹក ជាញឹកញាប់នៅក្នុងពាង និងទឹកដក់លើដីដែលហូរចេញពីលូ។

នៅពេលមនុស្សម្នាក់កើតជំងឺគ្រុនឈាមជាលើកដំបូង គាត់អាចជាសះស្បើយឡើងវិញដោយការសម្រាក និងផឹកទឹកយ៉ាងច្រើន។ នៅពេលគាត់កើតជំងឺគ្រុនឈាមជាលើកទីពីរ ឬពេលណាមួយបន្ទាប់ពីនោះ វាកាន់តែមានគ្រោះថ្នាក់។

ជារឿយៗជំងឺនេះចាប់ផ្តើមឡើងដោយមានគ្រុនក្តៅភ្លាមៗ រួមជាមួយការឈឺខ្លួន។ បន្ទាប់ពី ៤ ទៅ ៥ថ្ងៃ អ្នកជំងឺអាចចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ប្រសើរឡើង ប៉ុន្តែកន្ទួលចាប់ផ្តើមចេញនៅលើប្រអប់ដៃនិងកជើង។ កន្ទួលរាលទៅដៃ ជើង និងដងខ្លួន (ប៉ុន្តែជាទូទៅមិនកើតលើមុខទេ) ។ ជំងឺគ្រុនឈាមអាចមានលំនាំផ្សេងៗទៀត ប៉ុន្តែមនុស្សភាគច្រើនមានគ្រុនក្តៅខ្លាំង និងមានរោគសញ្ញាពីរឬច្រើនទៀត។

រោគសញ្ញាជំងឺគ្រុនឈាម

- មានគ្រុនក្តៅខ្លាំងភ្លាមៗ ៣៩° (១០២ °F) ឬខ្ពស់ជាងនេះ
- ឈឺខ្លួនជាខ្លាំងនៅក្នុងសាច់ដុំ និងសន្លាក់ (នេះជាមូលហេតុដែលជួនកាលគេហៅគ្រុនឈាមថា គ្រុនបាក់ឆ្អឹង)
- ឈឺក្បាល ឈឺចាប់នៅពីក្រោយភ្នែក
- ចេញកន្ទួល
- ឈឺក
- ចង្អោរឬក្អួត
- ញាក់
- អស់កម្លាំងជាខ្លាំង

ការព្យាបាល (មើលទំព័រ 10) អាចជួយឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ប្រសើរឡើង។ ប៉ុន្តែត្រូវសង្កេតមើលសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺគ្រុនឈាមធ្ងន់ធ្ងរ។ ប្រសិនបើមិនព្យាបាលភ្លាមៗទេ វាអាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់។

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺគ្រុនឈាមធ្ងន់ធ្ងរ

- ស្នាមអុចឈាមតូចៗនៅលើស្បែក ឬចេញពីច្រមុះ ត្រចៀក ឬមាត់
- ហើមពោះ ឬមានឈាមក្នុងក្អួតឬលាមក (ដោយការហូរឈាមក្នុងក្រពះ)
- មិនអាចបរិភោគឬផឹក
- វង្វេង ជីពចរញាប់ ស្បែកត្រជាក់ ឬសញ្ញាផ្សេងទៀតនៃស្ហុក។ នៅកន្លែងដែលមានការធ្វើតេស្តឈាម, អេម៉ាតូគ្រីតខ្ពស់ ឬប្លាកែតទាប គឺជាសញ្ញាប្រាប់ថាមានអ្វីមិនល្អ។

គេអាចព្យាបាលជំងឺគ្រុនឈាមធ្ងន់ធ្ងរ តែតាមរយៈការបញ្ចូលសេរ៉ូមតាមសរសៃយ៉ាងឆាប់រហ័ស និងព្យាបាលការបាត់បង់ឈាម ប៉ុណ្ណោះ។ សូមទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់ ប្រសិនបើមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់។

ការបង្ការ

ចៀសវាងកុំឲ្យមូសខាំ (ទំព័រ 19) និង បង្ការកុំឲ្យមូសបង្កាត់ពូជបាន (ទំព័រ 23)។

ជំងឺគ្រុនលឿង

ជំងឺគ្រុនលឿង កើតឡើងញឹកញាប់បំផុតនៅក្នុងបណ្តាប្រទេសអាហ្វ្រិក និងអាមេរិកខាងត្បូង។ ប្រជាជននៅក្នុងតំបន់ព្រៃត្រៀងត្រូពិក អាចកើតជំងឺគ្រុនលឿងព្រៃ ប៉ុន្តែប្រភេទដែលឃើញញឹកញាប់បំផុត ហៅថា ជំងឺគ្រុនលឿងទីក្រុង។

មនុស្សភាគច្រើនជាសះស្បើយទាំងស្រុងពីជំងឺគ្រុនលឿង រួចបង្កើតភាពស៊ាំ ដែលមានន័យថាពួកគេនឹងមិនកើតជំងឺគ្រុនលឿងទៀតទេ។ មនុស្សមួយចំនួនតូច កើតជំងឺគ្រុនលឿងធ្ងន់ធ្ងរ ប៉ុន្តែតាមធម្មតាប្រសិនបើព្យាបាល ពួកគេក៏ជាសះស្បើយផងដែរ។

រោគសញ្ញានៃជំងឺគ្រុនលឿង

- គ្រុនក្តៅ
- ញាក់
- ឈឺសាច់ដុំ (ជាពិសេសឈឺឆ្អឹងខ្នង)
- ឈឺក្បាល
- មិនឃ្លានអាហារ
- ចង្អោរនិងក្អួត
- ជីពចរយឺត
- ភ្នែកឈឺពេលប៉ះពន្លឺ
- ក្រហមស្បែក ភ្នែក និងអណ្តាត

សម្រាប់មនុស្សភាគច្រើន ជំងឺនេះនឹងបាត់ទៅវិញបន្ទាប់ពី ៣ ឬ ៤ថ្ងៃ។

ការព្យាបាល (មើលទំព័រ 10) អាចជួយឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ប្រសើរឡើង។ ប៉ុន្តែត្រូវសង្កេតរកមើលសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់។

រោគសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺគ្រុនលឿងធ្ងន់ធ្ងរ

ចំពោះជំងឺគ្រុនលឿងធ្ងន់ធ្ងរ, ពីរបីម៉ោង ឬមួយថ្ងៃដំបូងបន្ទាប់ពីមានអារម្មណ៍ប្រសើរ គ្រុនក្តៅខ្ពស់ត្រឡប់មកវិញ ជាមួយនឹងរោគសញ្ញាទាំងនេះមួយចំនួន៖

- ខាន់លឿង (ផ្នែកពណ៌សនៃភ្នែក ឬស្បែកពណ៌ស្រាល ទៅជាពណ៌លឿង)
- ឈឺពោះ
- ហូរឈាមចេញពីមាត់ ច្រមុះ ឬភ្នែក
- ក្អួត
- ឈាមក្នុងក្អួតឬលាមក (មកពីការហូរឈាមនៅក្នុងក្រពះ)

ប្រសិនបើមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ទាំងនេះណាមួយកើតឡើង ត្រូវទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់។

ការបង្ការ

ការផ្តល់វ៉ាក់សាំង អាចបង្ការជំងឺគ្រុនលឿង (មើល ជំពូកវ៉ាក់សាំង, ទំព័រ11។ មើលពីការ ចៀសវាងកុំឲ្យមូសខាំ (ទំព័រ 19) និង បង្ការកុំឲ្យមូសបង្កាត់ពូជ(ទំព័រ 23)។

ជំងឺគ្រុនហ្ស៊ីកា

មេរោគហ្ស៊ីកាអាចបណ្តាលឱ្យមានគ្រុនក្តៅស្រាល កន្ទួល ភ្នែករលាក និងការឈឺខ្លួន, ជាធម្មតាតែពីរបីថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី មនុស្សភាគច្រើនដែលកើតជំងឺគ្រុនហ្ស៊ីកា គ្មានរោគសញ្ញាអ្វីទេ។

សញ្ញានៃជំងឺគ្រុនហ្ស៊ីកា

- គ្រុនក្តៅទាបរយៈពេល ១ ឬ ២ថ្ងៃ, ជាធម្មតាមិនលើសពី ៣៨° (១០១ °F)
- កន្ទួល
- ភ្នែករលាកឬក្រហម
- ឈឺសន្លាក់
- រមាស់ស្បែក
- ឈឺសាច់ដុំនិងឈឺក្បាល

ជាធម្មតា ជំងឺគ្រុនហ្ស៊ីកាមានសភាពស្រាល និងមានរយៈពេលតែពីរបីថ្ងៃ ឬរហូតដល់ ១សប្តាហ៍។ ជាទូទៅ អ្នកដែលមានមេរោគហ្ស៊ីកាមិនមានអាការឈឺដល់ថ្នាក់ទៅមន្ទីរពេទ្យនោះទេ។

ការព្យាបាល (មើលទំព័រ 10) អាចជួយឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ប្រសើរឡើង.

ការបង្ការ

ដើម្បីបង្ការជំងឺគ្រុនហ្ស៊ីកា ត្រូវ ជៀសវាងកុំឲ្យមូសខាំ (មើលទំព័រ 19) និង អនុវត្តការគ្រប់គ្រងមូសក្នុងសហគមន៍ (មើលទំព័រ 23)។ ខណៈដែលជំងឺគ្រុនហ្ស៊ីកាភាគច្រើនបណ្តាលមកពីមូសខាំ វាអាចកើតឡើងផងដែរចំពោះករណីបុរសម្នាក់ដែលបានឆ្លងមេរោគហ្ស៊ីកា ចម្លងទៅឱ្យស្ត្រីម្នាក់ទៀតតាមរយៈការរួមភេទ។ ដូច្នេះនៅក្នុងតំបន់ដែលមានជំងឺគ្រុនហ្ស៊ីកា ការប្រើស្រោមអនាម័យអំឡុងពេលរួមភេទ នឹងជួយបង្ការកុំឲ្យវាឆ្លងរាលដាល។

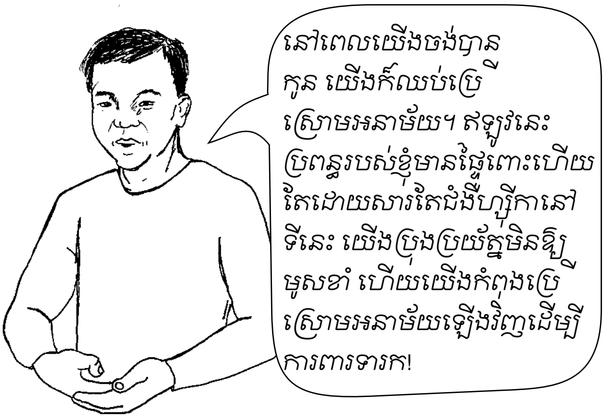
មេរោគហ្ស៊ីកា និងផ្ទៃពោះ

មេរោគហ្ស៊ីកាអាចមានគ្រោះថ្នាក់ជាខ្លាំងដល់ទារកដែលកំពុងលូតលាស់នៅក្នុងស្បូន។ មេរោគហ្ស៊ីកាអាចធ្វើឱ្យទារកកើតមកដោយមានស្ថានភាពធ្ងន់ធ្ងរមួយគឺ ក្បាលតូចខុសធម្មតា (microcephaly) ។ ទារកកើតលើស្ត្រីដែលមានមេរោគហ្ស៊ីកាក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ អាចនឹងស្លាប់នៅពេលកើត ឬអាចមានបញ្ហាក្នុងការលូតលាស់រូបកាយនិងបញ្ញា ។ ជាសំណាងល្អ ទារកទាំងនេះភាគច្រើននឹងមិនមានបញ្ហាទេ។ ប៉ុន្តែស្ត្រីទាំងអស់ ជាពិសេសស្ត្រីដែលប្រហែលជាមានផ្ទៃពោះ គួរតែ បង្ការកុំឲ្យមូសខាំ ដោយការស្លៀកពាក់ជិតៗ ប្រើថ្នាំបាញ់មូស និងការពារមូសចូលដោយប្រើសំណាញ់និងមុងក្នុងផ្ទះ (ទំព័រ 19 ទៅ 20) ។

ប្រសិនជាមានការផ្ទុះជំងឺហ្ស៊ីកាក្នុងតំបន់ដែលអ្នករស់នៅ ហើយអ្នកចង់មានផ្ទៃពោះ អ្នកអាចពិចារណារង់ចាំរហូតដល់ការផ្ទុះបានបញ្ចប់។ សហគមន៍អាចធានាថាស្ត្រីទាំងអស់អាចទទួលបានសេវាពន្យារកំណើតគ្រប់ៗគ្នាដើម្បីកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ពីមេរោគហ្ស៊ីកា (មើលជំពូក ផែនការគ្រួសារ និងសៀវភៅសកម្មភាពដើម្បីសុខភាពស្ត្រី) ។

ដោយសារតែមេរោគហ្ស៊ីកាអាចឆ្លងរវាងបុរសនិងស្ត្រីក្នុងពេលរួមភេទ (ក្នុងតំបន់ដែលមានជំងឺហ្ស៊ីកា) សូមប្រើស្រោមអនាម័យដើម្បីបង្ការការឆ្លងមេរោគហ្ស៊ីកា។ ប្រសិនបើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះរួចទៅហើយ ជាការសំខាន់ខ្លាំងណាស់ដែលគាត់គួរចៀសវាងការរួមភេទ ឬរួមភេទដោយឲ្យប្ដីរបស់គាត់ប្រើស្រោមអនាម័យដើម្បីបង្ការកុំឲ្យឆ្លងមេរោគហ្ស៊ីការក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ។

នៅក្នុងតំបន់ដែលគ្មានមេរោគហ្ស៊ីកាពីសត្វមូសក៏ដោយ ស្ត្រីក៏នៅតែអាចឆ្លងមេរោគហ្ស៊ីកាពីការរួមភេទបានដែរ ប្រសិនជាប្ដីរបស់គាត់បានធ្វើដំណើរទៅតំបន់មួយដែលមានជំងឺហ្ស៊ីកា។ គាត់គួរប្រើស្រោមអនាម័យយ៉ាងតិច ៦ខែ បន្ទាប់ពីត្រឡប់មកផ្ទះវិញ ដើម្បីបង្ការការឆ្លងមេរោគហ្ស៊ីកាតាមរយៈការរួមភេទ។



គ្មានទារកណាឆ្លងមេរោគហ្ស៊ីកាពីទឹកដោះម្ដាយនោះទេ។ បើទោះជាអ្នកមានមេរោគហ្ស៊ីកាក៏ដោយ ក៏ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយគឺជាវិធីល្អបំផុតក្នុងការចិញ្ចឹមនិងការពារសុខភាពកូនរបស់អ្នក។

នៅពេលទារកមានពិការភាពពីកំណើតដោយសារមេរោគហ្ស៊ីកា

ទារកដែលកើតមកមានបញ្ហាពីមេរោគហ្ស៊ីកាក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ អាចមានក្បាលតូច និងខួរក្បាលតូច។ គាត់អាចនឹងមានបញ្ហាគំហើញ, ការស្ដាប់, ឬបញ្ហារាងកាយផ្សេងៗទៀត ហើយអាចនឹងមានបញ្ញាយឺត។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលពិនិត្យភ្នែកនិងគំហើញរបស់ទារកនៅអាយុ ៣ខែ ហើយអាចរកមើលបញ្ហាផ្សេងទៀតដោយធ្វើការប្រៀបធៀបសមត្ថភាពនិងសកម្មភាពរបស់កុមារដទៃ ដោយប្រើប្រាស់តារាងអភិវឌ្ឍន៍របស់កុមារ (មើល ឧបសម្ព័ន្ធទី ក នៅក្នុងជំពូក ការថែទាំសម្រាប់កុមារ)។ ផ្ដល់ឲ្យកុមារនូវវ៉ាក់សាំងគ្រប់មុខរបស់គាត់ និងការថែទាំជាប្រចាំ។ ប្រសិនបើទារកកើតមកមានក្បាលតូច ឬនៅពេលដែលសង្កេតឃើញមានបញ្ហាភ្នែកឬបញ្ហាផ្សេងទៀត សូមជួយដល់ក្រុមគ្រួសារដើម្បីស្វែងរកកម្មវិធីរបស់រដ្ឋដែលផ្ដល់ការព្យាបាល ឬធនធានផ្សេងៗដែលពួកគាត់ត្រូវការក្នុងការជួយកូនរបស់គាត់។ កុមារដែលមានការអភិវឌ្ឍយឺតយ៉ាវ ត្រូវការការរំញោចពីឪពុកម្ដាយ ដូចគ្នានឹងកុមារផ្សេងទៀតដែរ ដូចជាការនិយាយលេងជាមួយ លេងល្បែងកំសាន្ត ស្ដាប់តន្ត្រី និងការបង្ហាញពីក្ដីស្រឡាញ់។ ប៉ុន្តែកុមារទាំងនេះត្រូវការច្រើនជាងនេះទៅទៀត។ ពួកគេត្រូវការជំនួយបន្ថែម និងសកម្មភាពម្ដងហើយម្ដងទៀតដើម្បីរៀនប្រើនូវការគិតនិងប្រើរាងកាយរបស់ខ្លួន។ (សៀវភៅ Disabled Village Children (chapter 34) និង Helping Children Who Are Blind របស់អង្គការ Hesperian មានផ្ដល់ព័ត៌មានអំពីការជួយកុមារដែលមានភាពលំបាកទាំងនេះ។

មេរោគ Chikungunya

ទោះបីជាធម្មតាវាមិនមែនជាជំងឺគ្រោះថ្នាក់ក៏ដោយ, ជំងឺ chikungunya អាចធ្វើឲ្យមិនស្រួលក្នុងខ្លួនជាខ្លាំង ដោយសារតែការឈឺសន្លាក់ខ្លាំងដែលអាចប៉ះពាល់ដល់ដៃ ជើង ជង្គង់ និងខ្នង។ វាអាចមានការឈឺចាប់ខ្លាំងណាស់ រហូតអ្នកខ្លះចំកោងខ្នង និងមិនអាចដើរបាន។ មនុស្សភាគច្រើនមានអារម្មណ៍ប្រសើរក្នុងរយៈពេល ១សប្តាហ៍ ប៉ុន្តែបន្ទាប់ពីគ្រុនក្តៅបាត់ទៅ ការឈឺសន្លាក់អាចនៅតែកើតឡើងរយៈពេលជាច្រើនសប្តាហ៍ឬច្រើនខែ។ ការឈឺចាប់អាចនឹងត្រលប់មកវិញនៅពេលក្រោយ សូម្បីតែក្រោយពេលមួយឆ្នាំឬយូរជាងនេះ។ ជំងឺ Chikungunya អាចមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងចំពោះទារក។ ត្រូវស្វែងរកបុគ្គលិកសុខាភិបាល ប្រសិនបើទារកមានគ្រុនក្តៅខ្លាំង ប្រកាច់ ក្អួត ឬរាក។

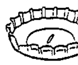
រោគសញ្ញានៃជំងឺ chikungunya

- គ្រុនក្តៅកើតឡើងភ្លាមៗ ហើយអាចមានកម្រិតស្រាលឬខ្ពស់ ជួនកាល ៣៨,៥° (១០១,៥°F) ឬខ្ពស់ជាងនេះ
- ឈឺខ្លួនខ្លាំង ឈឺក្បាល ឈឺក និងឈឺពោះ
- ចង្អោរ
- ឡើងកន្ទួល
- ការឈឺសន្លាក់អាចបន្តរហូតដល់ច្រើនសប្តាហ៍ឬច្រើនខែ

ការព្យាបាល (មើលទំព័រ 10) អាចជួយឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ប្រសើរឡើង។

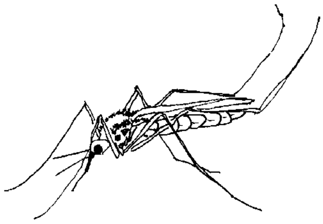
ការបង្ការ

ដើម្បីបង្ការជំងឺ chikungunya, ត្រូវ ជៀសវាងកុំឲ្យមូសខាំ (ទំព័រ 19) និង បង្ការកុំឲ្យមូសបង្កាត់ពូជ (ទំព័រ 23)។



មូសដែលចម្លងជំងឺគ្រុនឈាម គ្រុនលឿង ហ្ស៊ីកា និង chikungunya មិនត្រូវការទឹកច្រើនទេដើម្បីពង។ គម្របដបដែលមានទឹកពេញ គឺធំល្មមសម្រាប់ពួកវាទៅហើយ!

មេរោគ West Nile



មូសនេះបង្កាត់ពូជក្នុងវាលភក់ ទឹកដក់ ឬទឹកកខ្វក់។

មេរោគ West Nile ត្រូវបានចម្លងរាលដាលដោយមូស Culex ។ មូសទាំងនេះមានទំហំមធ្យម ពណ៌ត្នោត និងមានគំនូសសៗនៅលើពោះ។ នៅពេលថ្ងៃ ពួកវាសំងំនៅក្នុងនិងជុំវិញផ្ទះ និងសំណង់ផ្សេងៗ និងនៅក្បែររុក្ខជាតិនិងបន្លែ។ ក្អែក សត្វស្លាបផ្សេងទៀត និងសេះ ជាអ្នកផ្ទុកមេរោគ West Nile ។ សត្វមូស ខាំសត្វដែលបានឆ្លងមេរោគ បន្ទាប់មកខាំមនុស្ស ដែលធ្វើឲ្យឆ្លងមេរោគនិងជំងឺ។

រោគសញ្ញានៃមេរោគ West Nile

មនុស្សភាគច្រើនដែលបានឆ្លងមេរោគ West Nile មិនមានរោគសញ្ញាទេ ហើយប្រហែលជាមិនដឹងខ្លួនថាមានជំងឺនេះដែរ។ ប៉ុន្តែប្រហែល ១ ក្នុងចំណោម ៥នាក់ដែលបានឆ្លងមេរោគ នឹងមានអារម្មណ៍ថាឈឺ ហើយអាចមានសញ្ញាទាំងនេះមួយចំនួន ៖

- គ្រុនក្តៅ
- ឈឺក្បាល
- មានអារម្មណ៍នឿយហត់គ្រប់ពេល (អស់កម្លាំងខ្លាំង)
- ឈឺខ្លួន
- ក្អួត
- កន្ទួលលើរាងកាយ
- ហើមកូនកណ្តុរ

ការព្យាបាល (មើលទំព័រ 10)អាចជួយឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ប្រសើរឡើង។ឝ

មេរោគ West Nile អាចក្លាយទៅជាធ្ងន់ធ្ងរ ទោះបីជាវាមិនមានញឹកញាប់ក៏ដោយ។ ទម្រង់ធ្ងន់ធ្ងរនៃមេរោគនេះ ប៉ះពាល់ដល់ខួរក្បាល។ មនុស្សវ័យចំណាស់ទំនងជាមានការវិវត្តទៅជាមេរោគ West Nile ធ្ងន់ធ្ងរ ជាងមនុស្សវ័យក្មេង។ ត្រូវស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យយ៉ាងឆាប់រហ័សចំពោះរោគសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ណាមួយ។

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃមេរោគ West Nile ធ្ងន់ធ្ងរ

- រឹងក
- ញ័រ
- ខ្វិន (មិនអាចធ្វើចលនា)
- បាត់បង់ស្មារតី

ការបង្ការ

សត្វស្លាបដែលស្លាប់ និងសេះដែលឈឺ នៅក្នុងតំបន់មួយដែលមានវត្តមានមេរោគ West Nile គឺជាការព្រមានមួយដែលថាជំងឺប្រហែលជាចាប់ផ្តើមនៅលើមនុស្ស។ មានវ៉ាក់សាំងមួយសម្រាប់សេះ ដែលបង្ការពីមេរោគ West Nile ។ ដូច្នេះការចាក់វ៉ាក់សាំងឲ្យសេះ ក៏ការពារមនុស្សផងដែរ។ ជំងឺក្នុងទម្រង់នេះ ប៉ះពាល់ដល់ខួរក្បាល។ ម្យ៉ាងទៀត ត្រូវជៀសវាងកុំឲ្យមូសខាំ (មើលទំព័រ 19) និង បង្ការកុំឲ្យមូសបង្កាត់ពូជ (មើលទំព័រ 23)។

ជំងឺរលាកខួរក្បាល ជេអ៊ី

ជំងឺរលាកខួរក្បាល ជេអ៊ី ត្រូវបានចម្លងរាលដាលដោយមូស Culex ។ មូសទាំងនេះមានទំហំមធ្យម ពណ៌ត្នោត និងមានគំនូសពណ៌សៗនៅលើពោះ។ ជាធម្មតា វាខាំនៅពេលព្រលប់ និងក្រោយពេលងងឹត។។ នៅពេលថ្ងៃ ពួកវាសំងំនៅក្នុងនិងជុំវិញផ្ទះ និងសំណង់ផ្សេងៗ និងនៅក្បែររុក្ខជាតិនិងបន្លែ។ ជំងឺរលាកខួរក្បាល ជេអ៊ី ភាគច្រើនប៉ះពាល់ដល់មនុស្សក្នុងទ្វីបអាស៊ី និងតំបន់ប៉ាស៊ីហ្វិកភាគខាងលិច។ មនុស្សភាគច្រើនមិនក្លាយជាឈឺធ្ងន់ធ្ងរនោះទេ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ ករណីធ្ងន់ធ្ងរនៃជំងឺរលាកខួរក្បាល ជេអ៊ី អាចបំផ្លាញខួរក្បាល ហើយថែមទាំងបណ្ដាលឱ្យស្លាប់ទៀតផង។

រោគសញ្ញានៃជំងឺរលាកខួរក្បាល ជេអ៊ី

អ្នកមានជំងឺរលាកខួរក្បាល ជេអ៊ី អាចនឹងមិនមានរោគសញ្ញាណាមួយទេ ឬអាចមានតែរោគសញ្ញាដូចជំងឺផ្សេងៗទៀតប៉ុណ្ណោះ ដូចជាគ្រុនក្ដៅ រាក ក្អួត ឈឺក្បាល ឬខ្សោយ។

ការព្យាបាល (មើលទំព័រ 10) អាចជួយឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ប្រសើរឡើង។ ប៉ុន្តែសូមនាំនរណាដែលមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ណាមួយទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់។

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺរលាកខួរក្បាល ជេអ៊ី

- ប្រកាច់
- ខ្វិន (មិនអាចធ្វើចលនា)
- បាត់បង់ស្មារតី

ការបង្ការ

ការផ្ដល់វ៉ាក់សាំង អាចបង្ការជំងឺរលាកខួរក្បាល ជេអ៊ី។ ម្យ៉ាងទៀត សូមជៀសវាងកុំឲ្យមូសខាំ (មើលទំព័រ 19) និង បង្ការកុំឲ្យមូសបង្កាត់ពូជ (មើលទំព័រ 23)។

ការហើមរឹងអវយវៈ

ការហើមរឹងអវយវៈ គឺបណ្ដាលមកពីព្រូនតូចៗល្អិត (ហៅថា "filariasis") ដែលចម្លងរាលដាលដោយសត្វមូស។ តាមធម្មតាមិនមានរោគសញ្ញាអ្វីទេ រហូតដល់ច្រើនឆ្នាំបន្ទាប់ពីបានឆ្លងមេរោគ។ នៅតំបន់ដែលមានបញ្ហាហើមរឹងអវយវៈ មធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុតក្នុងការបង្ការការឆ្លងរាលដាល គឺការផ្ដល់ថ្នាំដើម្បីព្យាបាលអ្នកដែលមានមេរោគរួចទៅហើយ។ ថ្នាំពេទ្យសម្លាប់ប៉ារ៉ាស៊ីតនៅក្នុងខ្លួនមនុស្ស ដូច្នេះមូសមិនអាចចម្លងវាទៅអ្នកដទៃបានទៀតទេ។ ការបង្ការមិនឲ្យមូស ខាំ (មើលទំព័រ 19) និង បង្កាត់ពូជ (មើលទំព័រ 23) អាចជួយបណ្ដេញជំងឺទៅឲ្យឆ្ងាយ។

រោគសញ្ញានៃការហើមរឹងអវយវៈ កើតឡើងបន្ទាប់ពីមនុស្សបានឆ្លងជំងឺជាយូរមកហើយ។ រោគសញ្ញារួមមានហើមជើងនិងដៃ ហើយចំពោះបុរសគឺហើមពងស្វាស។ មានការធ្វើទុក្ខដោយគ្រុនក្ដៅនិងឈឺចាប់ខ្លាំង។

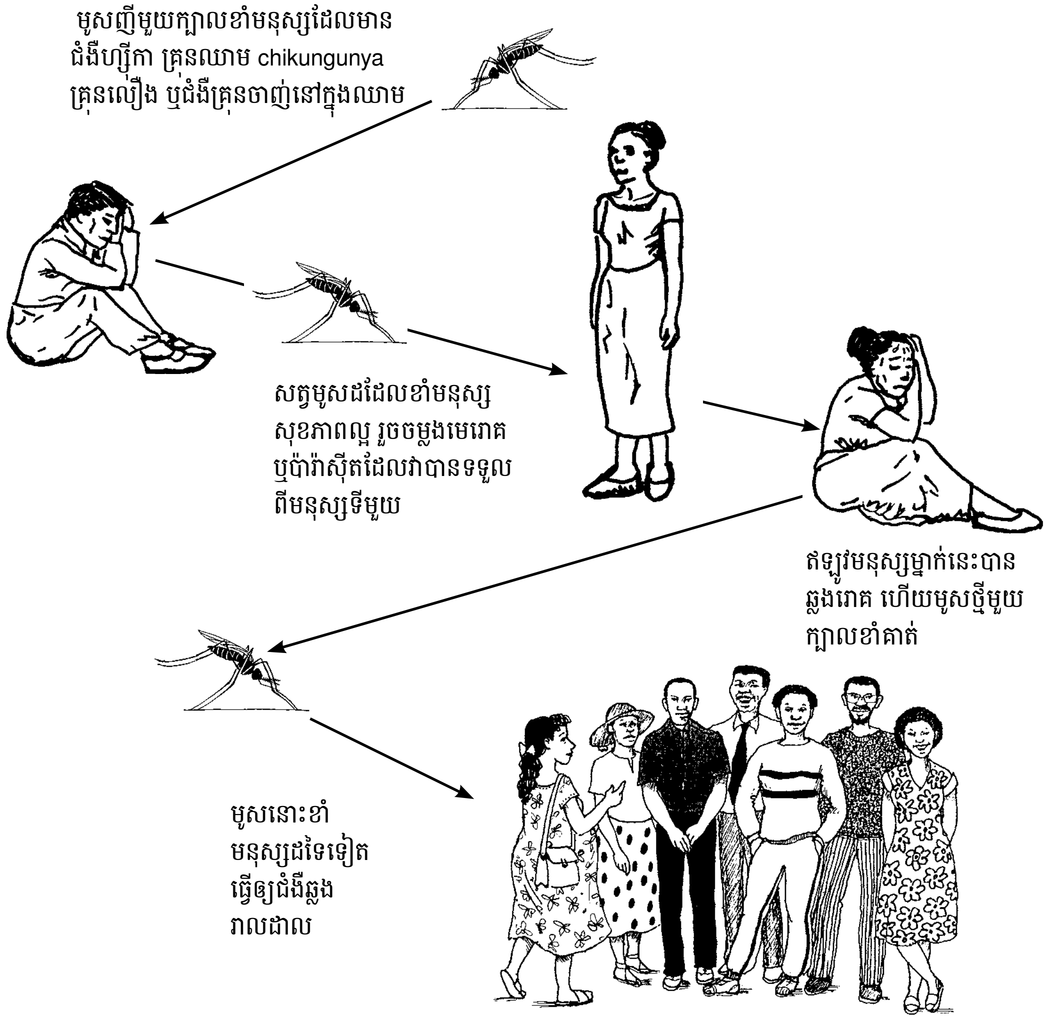
ការព្យាបាលរួមមានថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក និងថ្នាំប្រឆាំងប៉ារ៉ាស៊ីត ដើម្បីសម្លាប់ប៉ារ៉ាស៊ីត និងបញ្ឈប់ជំងឺមិនឱ្យធ្ងន់ធ្ងរ។ ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ ជួយបន្ថយការឈឺចាប់និងគ្រុនក្ដៅ។ ជួនកាល អវយវៈដែលហើម អាចត្រូវបានព្យាបាលដោយការវះកាត់។ សូមពិភាក្សាជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលដើម្បីទទួលបាននូវថ្នាំដែលអ្នកត្រូវការ និងរៀនធ្វើលំហាត់ប្រាណនិងវិធីផ្សេងៗដើម្បីជួយដល់ជើងដែលហើមនិងបញ្ហាផ្សេងៗទៀត។

បង្ការជំងឺតាមរយៈការបញ្ឈប់មូស

អ្នកអាចបញ្ឈប់ជំងឺដែលត្រូវបានចម្លងដោយមូស តាមរយៈការបង្ការមិនឲ្យមូសខាំ និងបង្ការកុំឲ្យមូសបង្កាត់ពូជនៅក្នុងផ្ទះ និង ក្នុងសហគមន៍។

ដើម្បីធ្វើរឿងនេះ អ្នកត្រូវដឹងពីទីកន្លែងដែលមូសប្រភេទផ្សេងៗចូលចិត្តបង្កាត់ពូជ, កន្លែងដែលពួកវាចូលចិត្តសំងំ, និងពេលវេលាដែលពួកវាខាំ។ ឧទាហរណ៍ មូសជំងឺគ្រុនចាញ់មានឃើញញឹកញាប់បំផុតនៅតាមជនបទ ហើយជារឿយៗបង្កាត់ពូជនៅក្នុងវាលភក់ និងកន្លែងមានទឹកដក់ផ្សេងៗទៀត។ មូសជំងឺគ្រុនឈាម និងមូសជំងឺគ្រុនលឿង សំងំនៅក្នុងឬនៅជិតផ្ទះដែលមានរក្សាទឹកទុក ទាំងនៅជនបទនិងទីក្រុង។ នៅក្នុងផ្ទះ មូសភាគច្រើនសំងំនៅទីម្លប់ឬងងឹត ដូចជានៅក្រោមតុឬគ្រែ ឬនៅតាមកាច់ជ្រុង។ នៅខាងក្រៅផ្ទះ ពួកវាស្វែងរកទីម្លប់។

របៀបដែលមូសចម្លងជំងឺ



ជៀសវាងកុំឱ្យមូសខាំ

- ស្លៀកពាក់ដែលគ្របលើដៃ ជើង ក និងក្បាល បិទបាំងឱ្យបានជិតបំផុត (អាវដៃវែង និងខោវែង ឬសំពត់វែង ក្រណាត់គ្របក្បាល និងស្បែកជើងឃ្លុប ឬស្រោមជើងជាមួយស្បែកជើងផ្ទាត់) ។
- បាំងសំណាញ់លួសនៅលើបង្អួច ទ្វារ និងរន្ធទាំងឡាយ។ ញាត់តាមចន្លោះនៅជុំវិញបង្អួច និងជួសជុលសំណាញ់ដែលរហែក។
- បើគ្មានសំណាញ់ទេ ត្រូវបិទទ្វារបង្អួចក្នុងពេលមូសនៅខាងក្រៅ។
- ខ្យល់កង្ហារ អាចដេញមូសចេញឆ្ងាយ។
- ចងមុងនៅពេលយប់ ហើយបើសម្រាកពេលថ្ងៃ ក៏ត្រូវចងផងដែរ។
- ប្រើសំណាញ់មុងដើម្បីការពារអ្នកពីសត្វមូស នៅពេលដែលដេកនៅខាងក្រៅ។

មុងជួយបញ្ឈប់មូសខាំ

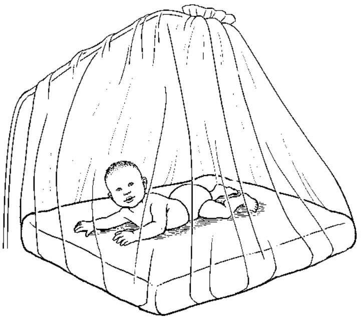
មុងបង្ការជំងឺដែលកើតឡើងដោយសារមូស តាម ២របៀប។ មុងដែលគ្មានរហែកធ្លាយ ឬមិនបើកចំហរ ជួយរារាំងមិនឱ្យមូសទៅខាំមនុស្សនៅក្នុងមុងបាន។ ហើយមុងដែលបានជ្រលក់ថ្នាំ សម្លាប់មូសដែលទំនៅលើនោះ។ ដើម្បីកាត់បន្ថយចំនួនមូសដែលនាំឱ្យមានជំងឺដល់សហគមន៍ ត្រូវចងមុងនៅគ្រប់គ្រែទាំងអស់ និងនៅគ្រប់ៗផ្ទះ។ កម្មវិធីប្រឆាំងជំងឺ ចែកមុងជ្រលក់ថ្នាំឲ្យប្រជាជន ព្រោះនៅពេលមនុស្សគ្រប់គ្នាដេកចងមុង នោះមូសនឹងមានចំនួនកាន់តែតិច ហើយជំងឺគ្រុនចាញ់ក៏មានតិចដែរ។

ដើម្បីកុំឲ្យមូសខាំ ត្រូវសាប់ជើងមុងទៅក្រោមកន្ទេលឬពូក ដើម្បីកុំឲ្យមានកន្លែងចំហរ។ មុងមានប្រសិទ្ធភាពលុះត្រាតែយើងដេរប៉ះកន្លែងដែលរហែកធ្លុះធ្លាយ ឲ្យបានឆាប់ប៉ុណ្ណោះ។

មុងដែលបានជ្រលក់ថ្នាំ ត្រូវបានរំពឹងថាអាចប្រើបានយូរអង្វែង មានន័យថាថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតមានប្រសិទ្ធភាពល្អរយៈពេលមួយឆ្នាំ ឬពីរបីឆ្នាំទៀតផង។ ប្រសិនបើអ្នកទិញមុង ឬគេផ្តល់មុងឲ្យ សូមស្វែងយល់ថាតើថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតមានប្រសិទ្ធភាពយូរប៉ុណ្ណា និងថាតើការបោកគក់ច្រើនសារពេក ធ្វើឱ្យវាថយចុះប្រសិទ្ធភាពដែរឬទេ។

ចំពោះមុងចាស់ៗ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនឹងបាត់ប្រសិទ្ធភាពនៅពេលណាមួយ។; ប្រសិនបើមុងនៅល្អ អ្នកអាចលាយនិងជ្រលក់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតសារជាថ្មី; ប៉ុន្តែប្រសិនបើមុងមានធ្លាយរហែកច្រើនកន្លែង ដើម្បីសុវត្ថិភាព គួរតែប្តូរមុងថ្មី។ នៅពេលជ្រលក់ថ្នាំសម្លាប់សារជាថ្មី ត្រូវពាក់ស្រោមដៃ ហើយប្រយ័ត្នប្រយែងចំពោះទិសនៃខ្យល់ ដើម្បីកុំឲ្យសារធាតុគីមីសាយមកលើខ្លួនរបស់អ្នក។

ចំពោះមុងទាំងឡាយដែលបានជ្រលក់ថ្នាំ មិនត្រូវអនុញ្ញាតឱ្យកុមារបៀមឬទំពារលេងឡើយ និងមិនត្រូវបោកគក់មុងនៅក្នុងទន្លេ ឬនៅក្នុងទឹកណាដែលថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែលអាចប៉ះពាល់ដល់ត្រី សត្វល្អិត សត្វពាហនៈ និងប្រជាជននៅក្រោមខ្សែទឹក។



មូសជំងឺគ្រុនចាញ់ ភាគច្រើនខាំនៅពេលយប់ ដូច្នេះការដាក់មុងមានប្រយោជន៍ជាពិសេសក្នុងការបង្ការជំងឺគ្រុនចាញ់ និងជំងឺផ្សេងៗទៀតដែលបង្កឡើងដោយសត្វមូសដូចគ្នា។ សត្វមូសដែលផ្ទុកជំងឺគ្រុនឈាម ជំងឺគ្រុនលឿង ហ្ស៊ីកា និង Chikungunya ខាំក្នុងពេលថ្ងៃ។ ចំពោះកុមារតូចៗ ឬអ្នកផ្សេងទៀតដែលដេកឬសម្រាកក្នុងពេលថ្ងៃ មុងនឹងជួយបង្ការជំងឺទាំងនេះផងដែរ។ ម្យ៉ាងទៀត មុងនឹងបង្ខាំងមនុស្សដែលកំពុងមានជំងឺ មិនឲ្យមូសខាំគាត់ ដែលវានឹងអាចចម្លងជំងឺទៅអ្នកដទៃទៀតបាន។

ថ្នាំបាញ់មូស និងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត បញ្ឈប់មូសខាំ

ថ្នាំបាញ់មូស គឺជាសារធាតុគីមីដែលមូសមិនចូលចិត្ត ដូច្នេះពួកវាហើរទៅឆ្ងាយ។ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតគឺជាសារធាតុគីមីដែលសម្លាប់សត្វមូសនៅពេលពួកវាទំលើផ្ទៃដែលបានជ្រលក់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ដូចជាជញ្ជាំងឬមុង។

- ដើម្បីស្បែករបស់អ្នក គួរប្រើថ្នាំបាញ់មូសធម្មជាតិ ដូចជាស្លឹកគ្រៃគ្រែង ប្រេងស្តៅ ប្រេងចម្រាញ់ពីស្លឹកគ្រៃ ឬជីរនាងវង ។ ម្យ៉ាងទៀត គួរប្រើថ្នាំបាញ់មូសគីមីដែលមានគ្រឿងផ្សំមួយណាមួយក្នុងចំណោមសារធាតុទាំងនេះ ៖ DEET, Picardin (KBR 3023, icaridin), IR3535, ឬ PMD និងប្រេងផ្សេងទៀតនៃ lemon eucalyptus ។ ថ្នាំបាញ់មូសអាចមានប្រយោជន៍ជាពិសេសសម្រាប់ការពារកុមារ ប៉ុន្តែសូមអានស្លាកសញ្ញាដោយប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីប្រាកដថាវាមានសុវត្ថិភាពចំពោះកុមារ។ ស្លាកសញ្ញានេះក៏នឹងប្រាប់ផងដែរថាតើអាចប្រើញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា ដែលជាធម្មតា ពីរបីម៉ោងម្តង។
- នៅកន្លែងដែលមានជំងឺហ្សីកា អាជ្ញាធរសុខាភិបាលអាចនឹងផ្តល់ថ្នាំបាញ់មូសដល់ស្ត្រី ពីព្រោះ ជំងឺហ្ស៊ីកាអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ផ្ទៃពោះរបស់ស្ត្រី (មើលទំព័រ 13)។
- Permethrin គឺជាសារធាតុគីមីមួយដែលមិនគួរលាបលើស្បែកនោះទេ ប៉ុន្តែអាចបាញ់ទៅលើមុង សម្លៀកបំពាក់ ឬស្បែកជើង ដើម្បីដេញមូសឱ្យទៅឆ្ងាយ។ ដើម្បីកុំឱ្យសារធាតុគីមីប៉ះស្បែករបស់អ្នក ត្រូវបាញ់ទៅលើសំលៀកបំពាក់ រួចទុកឱ្យវាស្ងួតមុននឹងស្លៀកពាក់វា។ សូមអនុវត្តតាមការណែនាំនៅលើស្លាកសញ្ញា។
- ត្រូវប្រើធូបមូសតែនៅពេលដែលអ្នករកថ្នាំបាញ់មូសមិនបានបាន។ ផ្សែងពីធូបមូស និងអ្វីផ្សេងទៀតដែលបង្កើតជាផ្សែងដេញមូស អាចប៉ះពាល់ដល់ការដកដង្ហើមរបស់អ្នក។

បាញ់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដើម្បីសម្លាប់មូស

រដ្ឋាភិបាលឬអង្គការពាក់ព័ន្ធ អាចនឹងអនុវត្តកម្មវិធីផ្សេងៗដើម្បីសម្លាប់មូស ដោយការបាញ់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនៅតាមជញ្ជាំងនានា នៅពេលដែលមានមូសច្រើន។ នេះហៅថាការបាញ់ថ្នាំបែប IRS ។ អ្នកដែលបាញ់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ត្រូវស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ការពារ ដើម្បីបង្ការកុំឲ្យថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ចូលក្នុងខ្លួនតាមរយៈការដកដង្ហើម ឬប៉ះពាល់នឹងស្បែក។ ដើម្បីបញ្ឈប់ជំងឺគ្រុនចាញ់ ការបាញ់ថ្នាំរបៀបនេះ មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតនៅពេលដែលផ្ទះទាំងអស់នៅក្នុងតំបន់តែមួយ ត្រូវបានបាញ់យ៉ាងសព្វ។ ក៏ដូចជាសារធាតុគីមីទាំងឡាយ រួមទាំងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតផងដែរ មិនត្រូវឲ្យសារធាតុគីមីនេះ ប៉ះពាល់ដល់មាត់ឬរាងកាយរបស់កុមារឡើយ។

ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត សម្លាប់មូស ប៉ុន្តែអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់មនុស្ស

ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត គឺជាថ្នាំពុល ហេតុដូច្នេះហើយទើបវាអាចសម្លាប់មូសបាន។ ស្ទើរតែគ្រប់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតទាំងអស់ សុទ្ធតែបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់មនុស្ស។ ហេតុដូច្នេះហើយ មធ្យោបាយដែលល្អបំផុតក្នុងការគ្រប់គ្រងមូស គឺការប្រឹងប្រែងរបស់សហគមន៍ដើម្បីបំបាត់កន្លែងទាំងឡាយដែលមូសអាចបង្កាត់ពូជបាន។ ប្រសិនបើការប្រឹងប្រែង មិនគ្រប់គ្រាន់ទេ ហើយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតត្រូវបានប្រើដើម្បីសម្លាប់មូស នោះនៅតែមានមធ្យោបាយដើម្បីកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ចំពោះមនុស្សដដែល៖

- ត្រូវប្រាកដថាថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែលអ្នកប្រើ គឺជាថ្នាំដែលនឹងសម្លាប់មូសនៅក្នុងភូមិរបស់អ្នក។ មានកន្លែងខ្លះមូសបានស៊ាំនឹងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតមួយចំនួនទៅហើយ។ នេះមានន័យថា ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត មិនអាចសម្លាប់មូសបានទៀតនោះទេ។
- ប្រើថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែលមានគ្រោះថ្នាក់តិចបំផុត ហើយប្រើក្នុងបរិមាណតិចបំផុតតាមដែលអាច។ អានការណែនាំអំពីរបៀបលាយនិងបាញ់ថ្នាំ។
- ការបាញ់ថ្នាំពីលើអាកាស ឬការបាញ់ថ្នាំពីឡានធំ គឺជាមធ្យោបាយដ៏គ្រោះថ្នាក់បំផុតក្នុងការបាញ់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ព្រោះវាបាចសាចលើអ្វីៗទាំងអស់ដែលមិនចាំបាច់ ធ្វើឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះមនុស្ស ខ្លាំងជាងមូសទៅទៀត។
- នៅពេលដែលមាន ចូរប្រើថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដើម្បីសម្លាប់ដង្កូវទឹកឲ្យបានមុននឹងវាក្លាយទៅជាមូស។ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតប្រភេទនេះហៅថា ថ្នាំសម្លាប់ដង្កូវទឹក ហើយស្ទើរតែគ្រប់ពេលគឺវាមានសុវត្ថិភាពជាងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែលសម្លាប់សត្វមូសធំៗ។ ប៉ុន្តែមិនត្រូវប្រើថ្នាំសម្លាប់ដង្កូវទឹកនៅក្នុងទឹកផឹកឡើយ។
- នៅពេលប្រើថ្នាំគីមី ត្រូវប្រើស្រោមដៃ វ៉ែនតាការពារ និងសំលៀកបំពាក់ដែលគ្របដណ្តប់ខ្លួនទាំងស្រុង។ ពាក់ម៉ាស់ការពារមាត់និងច្រមុះរបស់អ្នក។ នៅពេលរួចរាល់ ចូរលាងសម្អាតខ្លួននិងសម្លៀកបំពាក់របស់អ្នក។ លាងដៃរបស់អ្នកយ៉ាងហ្មត់ចត់ ជាពិសេសនៅមុនពេលបរិភោគ ផឹកទឹក ឬប៉ះមុខរបស់អ្នក។

ត្រូវប្រាកដថាកុមារត្រូវបានការពារពីថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។ ប្រៀបធៀបនឹងមនុស្សពេញវ័យ រាងកាយតូចនិងកំពុងតែលូតលាស់របស់កុមារ ងាយនឹងរងគ្រោះដោយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតណាស់។

ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតមួយចំនួន ដូចជា DDT ជាដើម មានគ្រោះថ្នាក់ជាខ្លាំងចំពោះមនុស្សនិងបរិស្ថាន ហើយមិនគួរប្រើវាតែម្តង។

បង្ការកុំឱ្យមូសបង្កាត់ពូជ

ប្រភេទមូសផ្សេងៗគ្នា បង្កាត់ពូជក្នុងទឹកខុសៗគ្នាដែរ។ ការសម្លាប់មូសធំៗ បញ្ឈប់ទាំងការខាំ និងការបង្កាត់ពូជរបស់វា ប៉ុន្តែការសម្លាប់ពងមូសឬដង្កូវទឹកដែលញាស់នៅក្នុងទឹក ឬការលុបបំបាត់កន្លែងដក់ទឹក គឺមានប្រសិទ្ធភាពបំផុត។

មូសដែលចម្លងជំងឺគ្រុនឈាម គ្រុនលឿង ហ្ស៊ីកា និង chikungunya បង្កាត់ពូជនៅក្នុងទឹកស្អាតដែលនៅនឹង(មិនហូរ)។ បើមូសរកទឹកនោះឃើញ វាក៏ពង។ ២ថ្ងៃបន្ទាប់មក ពងរបស់វាញាស់ទៅជាដង្កូវទឹកដែលរស់នៅក្រោមផ្ទៃទឹក។ ប្រហែល ៤ថ្ងៃបន្ទាប់មក ដង្កូវទឹកចាប់ផ្តើមប្រែក្លាយទៅជាកូនមូសដែលមានស្លាប។ ២ថ្ងៃបន្ទាប់មកទៀត វាអាចហោះចេញបាន។ តាមរយៈការលុបបំបាត់កន្លែងដក់ទឹក មួយសប្តាហ៍ម្តង ការបង្កាត់ពូជរបស់មូស ត្រូវបានកាត់ផ្តាច់ ព្រោះពងរបស់វាមិនទាន់បានញាស់នោះទេ។

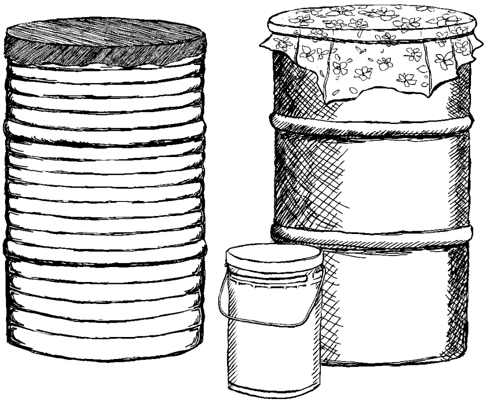
មូសដែលចម្លងជំងឺគ្រុនចាញ់ ក៏ពងនៅក្នុងទឹកផងដែរ ជួនកាលនៅក្នុងទឹកតូចៗនៅក្នុងឬនៅជិតផ្ទះ ដូចមូសជំងឺគ្រុនឈាមដែរ ប៉ុន្តែវាក៏អាចពងនៅក្នុងទឹកធំៗដែលស្អាតឬល្អុបមិនអស់ បានផងដែរ។ ប្រសិនបើមានមូសប្រភេទណាមួយនៅក្នុងឬនៅក្បែរផ្ទះរបស់អ្នក វាជាគំនិតល្អដែលគួរផ្កាប់វត្ថុផ្សេងៗកុំឲ្យដក់ទឹក ឬគ្របពាងទឹកឲ្យជិត។

លុបបំបាត់ទីតាំងនានានៅជុំវិញផ្ទះនិងក្នុងសហគមន៍ ដែលមូសអាចបង្កាត់ពូជបាន

នៅខាងក្រៅផ្ទះ ៖ លុបបំបាត់កន្លែងដក់ទឹក ដូចជាសំបកកង់ឡានចាស់ៗ ផើងផ្កា ធុងប្រេង ធុងជ័រតូចៗ ឬប្រដាប់ក្មេងលេង និងសូម្បីតែគំរបដប។ ធ្វើបែបនេះយ៉ាងតិចមួយសប្ដាហ៍ម្ដង។ ដំបូលជម្រាលនិងប្រព័ន្ធផ្សេងៗ ដែលត្រងទឹកចូលពាង ជួយបញ្ឈប់ការបង្កាត់ពូជមូស។ បំពេញរន្ធនៅក្នុងដើមឈើដែលជាកន្លែងអាចដក់ទឹក និងបំពេញរន្ធនៅរបងផ្ទះ ជាពិសេសរបងឫស្សី។ សហគមន៍ប្រើប្រាស់សម្ភារផ្សេងៗជាច្រើនដើម្បីធ្វើអន្ទាក់មូស ដែលវាទាក់ទាញមូសចូល រួចសម្លាប់មូសនិងពងរបស់វា។ អន្ទាក់មួយប្រភេទ ប្រើបំណែកនៃសំបកកង់ចាស់ ហើយវាត្រូវការប្រមូលចោលដែរ។

នៅខាងក្នុងផ្ទះ ៖ ប្ដូរទឹកនៅក្នុងចានទឹកសម្រាប់សត្វ និងក្នុងថូផ្កាយ៉ាងហោចណាស់មួយសប្ដាហ៍ម្ដង។ បើធុងមិនត្រូវបានដុសសម្អាតទេ ពងមូសវានៅស្អិតជាប់តាមគែមៗ ដែលវាអាចរស់នៅបានជាច្រើនខែរហូតដល់មានទឹកដើម្បីឱ្យវាញាស់។

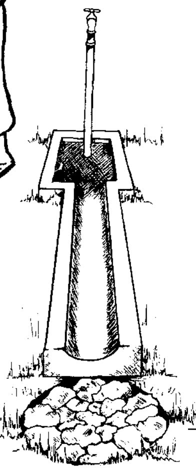
នៅខាងក្រៅនិងខាងក្នុងផ្ទះ ៖ ត្រូវគ្របពាងទឹកឲ្យជិតជានិច្ច ដើម្បីកុំឱ្យមូសចូលទៅពងខាងក្នុងបាន។ ប្រសិនបើវាបានពងខ្លះ នោះគម្របពាងនឹងបង្ខាំងមិនឲ្យមូសដែលបានញាស់ ហើរចេញទៅក្រៅទេ។ បើមានរន្ធធ្លុះធ្លាយ នោះគម្របពាងគ្មានប្រយោជន៍ទេ។ សម្រាប់ពាងទឹក ធុងទឹក ឬអាងទឹកដែលគ្មានគម្រប សូមបាំងសំណាញ់ដែលមានរន្ធៗមិនឲ្យមូសចូលបាន ឬគ្របនឹងក្រណាត់ដែលទឹកអាចហូរជ្រោះទៅបាន រួចចងក្រណាស់ឲ្យជាប់ល្អ។ ឬមួយប្រើគម្របជ័រដែលបិទជិតណែនល្អ។ ត្រូវប្រាកដថាទឹកភ្លៀងមិនដក់នៅលើគម្របពាងឡើយ បើមិនដូច្នេះទេមូសនឹងពងនៅទីនោះ!



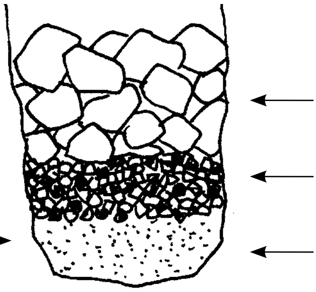
គ្រប់គ្រងផ្លូវទឹក និងបង្ហូរទឹកសំណល់ពីអណ្តូងនិងក្បាលរ៉ូប៊ីណេ

នៅតំបន់ដែលមានជំងឺគ្រុនចាញ់ ផ្លូវថ្នល់និងកន្លែងផ្សេងៗដែលដក់ទឹក ត្រូវការការយកចិត្តទុកដាក់ដើម្បីបញ្ឈប់មូសពីការបង្កាត់ពូជ។ ការរក្សាផ្លូវទឹកធម្មជាតិ និងទឹកភ្លៀងឲ្យហូរ នឹងមិនធ្វើឲ្យមានទឹកដក់ទេ។ គ្រប់គ្រងដីយ៉ាងណាឲ្យទឹកជ្រាបចូលទៅក្នុងដី ឬហូរចូលទៅក្នុងស្ទឹងទន្លេ។ កាយសម្អាតលូដែលបានស្ទះដោយសារដី ស្លឹកឈើ ឬកំទេចកំទីផ្សេងៗទៀត។ សៀវភៅ មគ្គុទ្ទេសក៍សហគមន៍ស្តីពីសុខភាពបរិស្ថាន របស់អង្គការ Hesperian មានព័ត៌មានបន្ថែមអំពីរបៀបគ្រប់គ្រងទឹក និងជ្រើសរើសបង្គន់ដែលជៀសវាងពីទឹកសំណល់មួយរណ្តៅ។

នៅទីណាក៏ដោយដែលមនុស្សដងទឹក ទឹកនឹងកំពប់។ នៅពេលទឹកដក់នៅក្នុងថ្លុកនានា វាក្លាយជាទីបង្កាត់ពូជសម្រាប់មូសដែលចម្លងជំងឺគ្រុនចាញ់ និងជំងឺដទៃទៀត។ អណ្តូងទឹក ក្បាលរ៉ូប៊ីណេ បំពង់បង្ហូររបស់អាងស្តុកទឹក និងកន្លែងត្រងឬដងទឹកផ្សេងទៀត ត្រូវការចង្ហូរទឹកត្រឹមត្រូវដើម្បីឱ្យទឹកដែលកំពប់ ហូរទៅឆ្ងាយ ឬហូរចូលទៅក្នុងដី។



រ៉ូប៊ីណេទឹកក្នុងសហគមន៍ ដោយមានចង្ហូរទឹក



រណ្តៅជម្រាបទឹក

ដើម្បីទាញយកប្រយោជន៍ពីទឹកដែលហូរចោល សូមដាំដើមឈើ ឬសួនបន្លែនៅកន្លែងដែលទឹកហូរ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចដាំដើមឈើឬសួនច្បារបានទេ ចូរជីករណ្តៅមួយរួចដាក់ដុំថ្ម គ្រួស និងខ្សាច់ដើម្បីឱ្យទឹកជ្រាបចូលទៅ។ នេះហៅថា "រណ្តៅជម្រាប" ។ វានឹងជួយបង្ការមិនឲ្យមូសបង្កាត់ពូជបាន។

សូមរកមើលថាតើមានកម្មវិធីណាមួយនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក ដែលទទួលបានជោគជ័យក្នុងការប្រើប្រាស់ត្រីដើម្បីស៊ីដង្កូវទឹកនៅក្នុងស្រះនិងបឹង ដែរឬទេ។ ឬមួយស្វែងយល់ថា តើអាចរកបានបាក់តេរី ដែលហៅថា Bti ដែរឬទេ ព្រោះវាអាចត្រូវបានប្រើប្រាស់យ៉ាងជោគជ័យក្នុងការសម្លាប់មូសតូចៗ(មិនទាន់ធំ) មុននឹងវាបង្កាត់ពូជ ហើយដែលមិនប៉ះពាល់ដល់បរិស្ថាន។

សហគមន៍បង្ការជំងឺដែលកើតឡើងពីមូស

បុគ្គលិកសុខាភិបាលក្នុងសហគមន៍ ឬក្រុមការងារទាំងឡាយក្នុងសហគមន៍ អាចជួយឲ្យក្រុមគ្រួសារសម្អាតទីធ្លានិងផ្ទះរបស់ពួកគេ មិនឲ្យមានទឹកដក់ ដើម្បីបង្ការកុំឱ្យមូសបង្កាត់ពូជ និងចម្លងជំងឺដល់មនុស្សគ្រប់គ្នានៅក្នុងសហគមន៍។ តើមានមនុស្សចាស់ ជនពិការ ឬគ្រួសារដែលគ្មានប្រាក់គ្រប់គ្រាន់ ដែលត្រូវការជំនួយពីអ្នកដែរឬទេ? ក្រុមយុវជនឬក្រុមមនុស្សពេញវ័យ អាចជួយពិនិត្យមើលផ្ទះ ធ្វើឬជួសជុលសំណាញ់ និងគ្របពាងទឹកយ៉ាងជិតល្អ។ រួមបញ្ចូលសិស្សសាលា ជាផ្នែកមួយនៃការសិក្សាពីមេរៀនធម្មជាតិនិងវិទ្យាសាស្ត្ររបស់ពួកគេ។ កិច្ចប្រឹងប្រែងសម្អាតសហគមន៍ ផ្ដោតសំខាន់ទៅលើដីដែលមិនទាន់សាងសង់លំនៅដ្ឋាន ដើម្បីជួយកុំឲ្យមានសំរាម និងពាងឬធុងដែលដក់ទឹក។ ពួកគេអាចផ្កាប់ពាងឬធុងទឹក ឬគ្របឲ្យជិត ឬប្រមូលចោល។

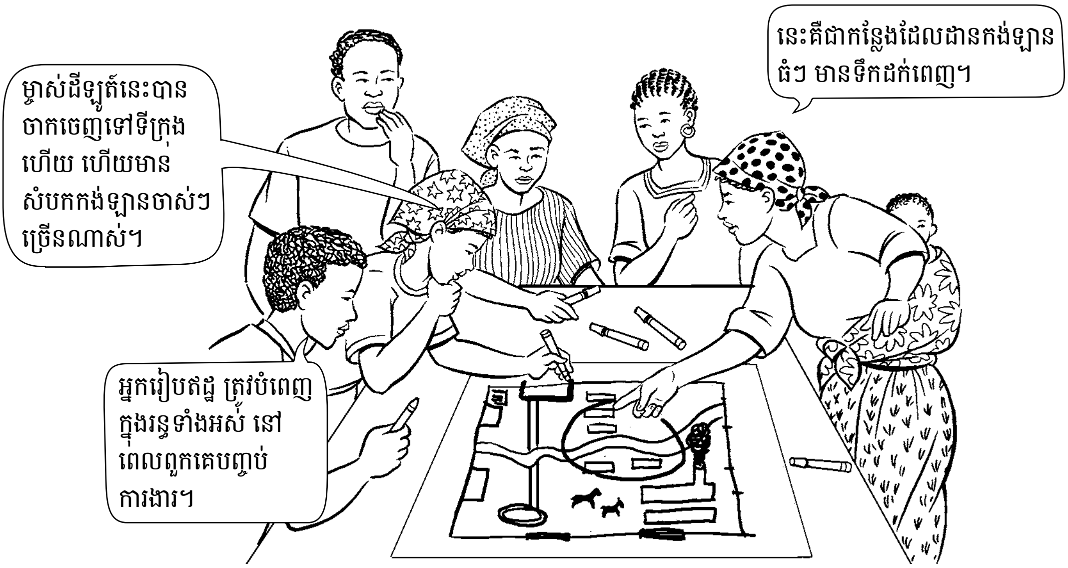
វិធីផ្សេងៗទៀតដែលអ្នកដឹកនាំសហគមន៍អាចជួយបាន៖

- កែលម្អរបៀបរស់នៅ ៖ សាងសង់ប្រព័ន្ធទឹកបំពង់ គ្រប់គ្រងសំរាមនិងទឹកសំណល់ រចនាជំបូលអគារដើម្បីបង្ការកុំឱ្យមានដក់ទឹក និងមើលថាតើបង្គន់ ឬប្រព័ន្ធអនាម័យ អាចកែលម្អបានដែរឬទេ។
- ធ្វើឱ្យការព្យាបាលជំងឺគ្រុនចាញ់ កាន់តែងាយរកបាន។
- ចែកមុង និងរៀបចំផ្ដល់ជូននូវការដេរប៉ះរន្ធរហែកធ្លាយ និងជ្រលក់មុងឡើងវិញ។
- សហការជាមួយអាជ្ញាធរសុខាភិបាលដើម្បីការគ្រប់គ្រងប្រកបដោយសុវត្ថិភាពលើកម្មវិធីបាញ់ថ្នាំមូសណាមួយ។

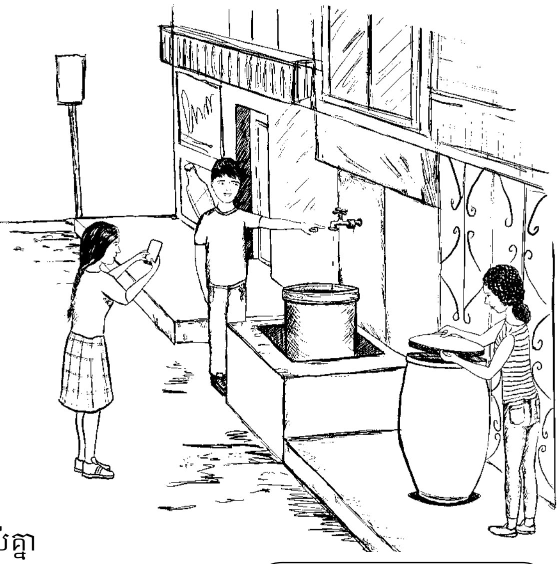
សំបកកង់ចាស់ៗ អាចក្លាយជាជើងដាំផ្កា ឬជាជណ្ដើរទៀតផង!

រួមបញ្ចូលមនុស្សគ្រប់គ្នាក្នុងការស្វែងយល់អំពីរបៀបដែលមូសចម្លងជំងឺ របៀបជៀសវាងការខាំ និងរបៀបបញ្ឈប់មូសមិនឲ្យបង្កាត់ពូជ។ តើសំបកកង់ឡានចាស់ៗ ត្រូវដាក់គរនៅឯណា? ពិភាក្សាថាតើនរណាខ្លះក្នុងសហគមន៍ ដែលរងការប៉ះពាល់ខ្លាំងបំផុតពីសត្វមូស និងថាតើត្រូវបង្ការការខាំនិងការបង្កាត់ពូជយ៉ាងដូចម្តេច។ តើនារី បុរស កុមារ និងទារកតូចៗ រងការប៉ះពាល់ខុសៗគ្នាដែរឬទេ? គិតមើលថាតើនរណាខ្លះដែលធ្វើការងារឬចំណាយពេលជាច្រើននៅកន្លែងដែលមានមូសច្រើន, ឧទាហរណ៍ ៖

- កន្លែងដែលមនុស្សដងទឹក ឬបោកគក់ ជាពិសេសប្រសិនបើប្រភពទឹកនោះនៅនឹង(មិនហូរ) ឬទឹកដែលកំពប់ កើតជាភក់ ឬដក់
- ដីចម្ការ ឬកន្លែងជីករ៉ែ ដែលមានប្រហោង រណ្តៅ ឬលេនដ្ឋានដែលទឹកហូរចូលពេញ
- នៅខាងក្នុងនិងនៅជុំវិញផ្ទះ ជាកន្លែងដែលស្ត្រីនិងក្មេងតូចៗចំណាយពេលជាច្រើន និងសត្វមូសពួនសំងំនៅលើជញ្ជាំង និងក្នុងទីងងឹត។
- បន្ទប់រៀនដែលគ្មានសំណាញ់ ហើយកុមារអង្គុយយ៉ាងស្ងៀមនៅក្នុងថ្នាក់



ការលុបបំបាត់មូស!



ដើម្បីប្រយុទ្ធនឹងជំងឺគ្រុនឈាមនិងជំងឺផ្សេងៗទៀត ក្រុមអ្នករស់នៅជិតគ្នា នៅបណ្តាប្រទេសអាមេរិចឡាទីន បានរៀបចំកងពលយុវជន និងកងពលសុខភាព ដើម្បីចុះពិនិត្យមើលតាមផ្ទះនីមួយៗ និងលុបបំបាត់ទីកន្លែងដែលមូសបង្កាត់ពូជ។ អ្នកចូលរួមទទួលបានពិន្ទុនៅពេលពួកគេថតរូបទីកន្លែងដែលពងមូសឬដង្កូវទឹកអាចលាក់ខ្លួនបាន ហើយពួកគេថតរូបមួយទៀតក្រោយពេលបានដោះស្រាយបញ្ហានោះ ដូចជាគ្របពាងទឹក ដើម្បីកុំឲ្យមូសចូលទៅក្នុង ឬមួយផ្កាប់ធុងដើម្បីកុំឲ្យដក់ទឹក។ តាមរយៈការដាក់រូបថតទៅលើវិបសាយ រួមជាមួយផែនទីសហគមន៍ អ្នកគ្រប់គ្នាអាចមើលឃើញនូវវឌ្ឍនភាពរបស់ពួកគេ និងកន្លែងណាផ្សេងទៀតដែលត្រូវចុះពិនិត្យបន្ត។ ពួកគេដាក់ឈ្មោះវិបសាយរបស់ខ្លួនថា "ការសន្ទនាអំពីជំងឺគ្រុនឈាម" (DengueChat) ហើយពួកគេប្រើប្រាស់ទូរស័ព្ទដៃដើម្បីបង្ហោះរូបភាព និងលើកទឹកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមកដោយមានសារអប់រំផ្សេងៗ។

សមាជិកកងពលសុខភាព យកសំណាកទឹក និងពិនិត្យរកមើលដង្កូវទឹក។ ពួកគេអាចបង្ហាញក្រុមគ្រួសារទាំងឡាយពីរបៀប ៖

- គ្របពាងទឹកគ្រប់ពេល ដើម្បីបង្ការកុំឲ្យមូសពង និងកុំឲ្យមូសដែលញាស់ក្នុងពាង ហើរចេញទៅខាំមនុស្ស។
- លាងពាងមួយសប្តាហ៍ម្តង ដើម្បីបង្ការកុំឱ្យពងមូសញាស់បាន។

សមាជិកនៃកងពលយុវជន បានក្លាយទៅជាអ្នកជំនាញលើរបៀបដែលមូសបង្កាត់ពូជ និងរបៀបបញ្ឈប់ពួកវា។

ជំងឺគ្រុនចាញ់ ជំងឺគ្រុនឈាម និងជំងឺផ្សេងទៀតពីសត្វមូស ៖ ថ្នាំពេទ្យ

ថ្នាំសម្រាប់ការឈឺចាប់ និងគ្រុនក្តៅ

Paracetamol, acetaminophen

Paracetamol គឺជាថ្នាំដែលល្អនិងមានតំលៃសមរម្យសម្រាប់គ្រុនក្តៅ និងការឈឺចាប់ដោយសារជំងឺជាច្រើនពីសត្វមូស។

សំខាន់ ⚠
មិនត្រូវលេបលើលបរិមាណដែលបានណែនាំនោះទេ។ ការលេបច្រើនពេក បណ្តាលឲ្យពុលដល់ថ្លើម និងអាចសម្លាប់ជីវិតបាន។ ទុកដាក់ថ្នាំឱ្យផុតពីដៃកុមារ ជាពិសេសបើអ្នកមានថ្នាំជាស៊ីរ៉ូផ្អែម។

ជារឿយៗ ថ្នាំផ្តាសាយមានផ្ទុកប៉ារ៉ាសេតាម៉ុល ដូច្នេះសូមកុំឱ្យថ្នាំនេះ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងឲ្យថ្នាំប៉ារ៉ាសេតាម៉ុលដែរ បើមិនដូច្នេះទេគឺអ្នកអាចនឹងឱ្យថ្នាំច្រើនជ្រុល។

របៀបប្រើ

- ផ្តល់ចំនួន ១០ ទៅ ១៥ mg ក្នុង ១ kg, រៀងរាល់ ៤ ទៅ ៦ម៉ោងម្តង។ មិនត្រូវផ្តល់ឲ្យលើស ៥ដង ក្នុង ២៤ម៉ោងទេ។ បើអ្នកមិនអាចថ្លឹងទម្ងន់គាត់បានទេ ចូរកំណត់ដូសទៅតាមអាយុ៖
  អាយុក្រោម ១ឆ្នាំ៖ ផ្តល់ចំនួន ៦២ mg (ពាក់កណ្តាលនៃ ¼ នៃថ្នាំគ្រាប់ ៥០០ mg), រៀងរាល់ ៤ ទៅ ៦ម៉ោងម្តង។
  អាយុ ១ ទៅ ២ឆ្នាំ៖ ផ្តល់ចំនួន ១២៥ mg (¼ នៃថ្នាំគ្រាប់ ៥០០ mg), រៀងរាល់ ៤ ទៅ ៦ម៉ោងម្តង។
  អាយុ ៣ ទៅ ៧ឆ្នាំ៖ ផ្តល់ចំនួន 250 mg (½ នៃថ្នាំគ្រាប់ ៥០០ mg), រៀងរាល់ ៤ ទៅ ៦ម៉ោងម្តង។
  អាយុ ៨ ទៅ ១២ឆ្នាំ៖ ផ្តល់ចំនួន 375 mg (¾ នៃថ្នាំគ្រាប់ ៥០០ mg), រៀងរាល់ ៤ ទៅ ៦ម៉ោងម្តង។
  អាយុលើ ១២ឆ្នាំ៖ ផ្តល់ចំនួន ៥០០ mg ទៅ ១០០០ mg, រៀងរាល់ ៤ ទៅ ៦ម៉ោងម្តង, ប៉ុន្តែមិនត្រូវផ្តល់ឲ្យលើស ៤០០០ mg ក្នុងមួយថ្ងៃនោះទេ។

ថ្នាំពេទ្យសម្រាប់ជំងឺគ្រុនចាញ់

ដោយសារតែមានភាពស៊ាំនឹងថ្នាំគ្រុនចាញ់ នៅក្នុងតំបន់ផ្សេងៗ ដូច្នេះសូមស្វែងរកព័ត៌មានអំពីថ្នាំពេទ្យសម្រាប់ជំងឺគ្រុនចាញ់ ពីគ្រូពេទ្យជំនាញ ឬពីមជ្ឈមណ្ឌលជាតិប្រយុទ្ធនឹងជំងឺគ្រុនចាញ់។