ជំងឺសើស្បែក

ជំពូកទី ១៥

ជំងឺសើស្បែកមួយចំនួនកើតឡើងដោយសារជំងឺ ឬការរោលផ្សេងៗដែលប៉ះពាល់តែទៅលើស្បែក ដូចជាស្រែងការឡើងកន្ទួលក្រហមរមាស់ដោយសារការរោលដោយកន្ទបទ្រាប់ទឹកនោម ឬការកើតឫស ជាដើម។ ជំងឺសើស្បែកដទៃទៀត គឺជារោគសញ្ញានៃជំងឺដែលប៉ះពាល់ដល់ខ្លួនប្រាណទាំងមូល ដូចជា ការមានស្នាមអុចៗក្រហមក្នុងជំងឺកញ្ជ្រឹល ឬការមានដំបៅ ការមានស្នាមកន្ទួលក្រហមស្ងួតនៅលើស្បែក ក្នុងជំងឺខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ (កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ)។ ការមានដំបៅឬបញ្ហាស្បែកខ្លះ អាចជារោគសញ្ញានៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជា ជំងឺរបេង ស្វាយ ឬឃ្លង់។

ជំពូកនេះនឹងពិភាក្សាអំពីជំងឺសើស្បែកដែលកើតឡើងញឹកញាប់នៅតាមជនបទតែប៉ុណ្ណោះ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ មានជំងឺសើស្បែកជាច្រើនប្រភេទ។ ជំងឺសើស្បែកខ្លះ មើលទៅមានលក្ខណៈដូចគ្នាយ៉ាងខ្លាំង ដែលធ្វើឲ្យពិបាកនឹងញែកឲ្យដាច់ពីគ្នាណាស់ ប៉ុន្តែវាអាចមានមូលហេតុផ្សេងគ្នា និងត្រូវការការព្យាបាលជាក់លាក់ខុសៗគ្នា។

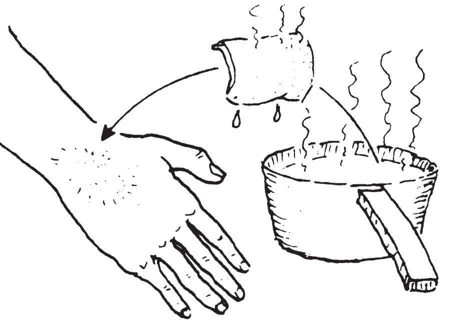
ប្រសិនបើជំងឺសើស្បែកមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ឬកាន់តែមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ទោះបីជាបានទទួលការព្យាបាលក៏ដោយនោះ ត្រូវស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

ក្បួនទូទៅសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺសើស្បែក

ថ្វីបើជំងឺសើស្បែកមួយចំនួន ត្រូវការការព្យាបាលជាក់លាក់ក្តី ក៏នៅមានមធ្យោបាយទូទៅខ្លះដែរ ដែលអាចជួយបាន ៖

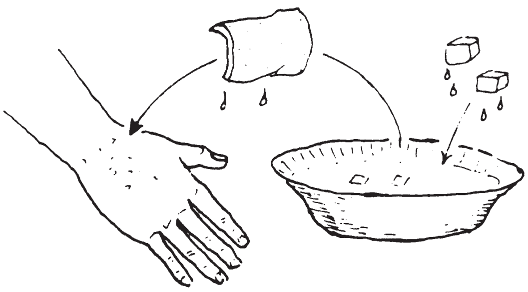
ក្បួនទី ១

បើកន្លែងស្បែកដែលមានបញ្ហានោះ **ក្តៅ** និងមានការឈឺចាប់ ឬមានជ្រាបខ្ទុះ ព្យាបាលវាដោយប្រើ**កម្តៅ**។ ស្អំវាដោយក្រណាត់ជ្រលក់ទឹកក្តៅ។



ក្បួនទី ២

បើកន្លែងស្បែកដែលមានបញ្ហានោះ រមាស់ចាក់ឆៀបៗ ឬមានជ្រាបទឹកថ្លាៗ ស្អំវាដោយក្រណាត់ជ្រលក់ទឹកត្រជាក់។

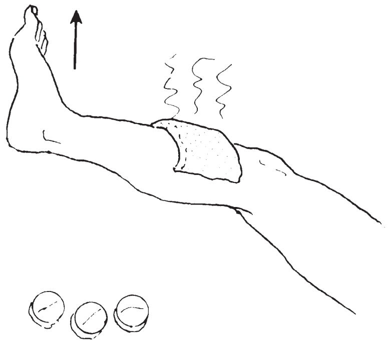


ក្បួនទី១ (ការពន្យល់លម្អិត)

បើស្បែកបង្ហាញរោគសញ្ញានៃការបង្ករោគធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជា ៖

- សញ្ញានៃការរលាក(ការឡើងក្រហមនៅស្បែកដែលនៅជុំវិញកន្លែងដែលមានបញ្ហានោះ)។
- ការហើម
- ការឈឺចាប់
- ការមានកម្តៅ (មានអារម្មណ៍ថាក្តៅ)
- មានខ្ទុះ

ត្រូវធ្វើដូចខាងក្រោមនេះ ៖

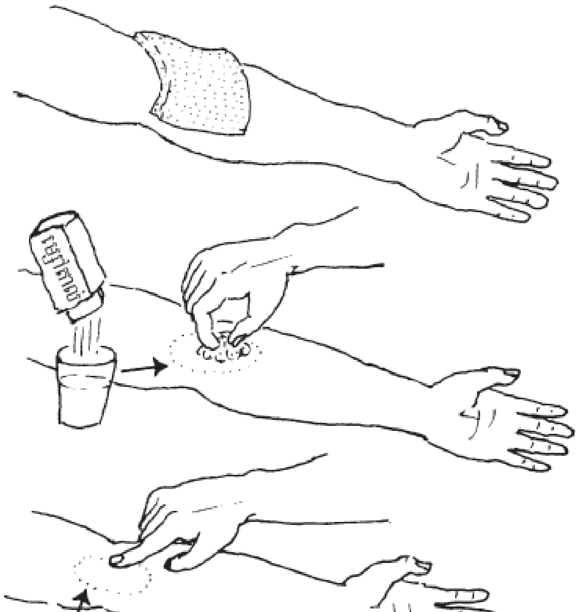


- ♦ ដាក់ផ្នែកដែលមានបញ្ហានោះឲ្យនៅស្ងៀម និងលើកវាឲ្យខ្ពស់បន្តិច (ដាក់ឲ្យខ្ពស់ជាងផ្នែកដទៃទៀតនៃខ្លួនប្រាណ)
- ♦ ស្អំដោយក្រណាត់ជ្រលក់ទឹកក្តៅ
- ♦ បើការបង្ករោគមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ឬអ្នកជំងឺមានគ្រុនក្តៅ ឲ្យថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក (ប៉េនីស៊ីលីន ឬស៊ុលហ្វូណាមីដ ឬអេរីត្រូមីស៊ីន)។

រោគសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់រួមមាន ៖ ការហើមកូនកណ្តុរ ការមានស្នាមខ្សែក្រហមឬខ្មៅនៅលើកន្លែងដែលមានការបង្ករោគនោះ ឬការមានក្លិនអាក្រក់។ បើបញ្ហានេះមិនធូរស្រាល ដោយការព្យាបាល ប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ហើយរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

វិធីទី២ (ការពន្យល់លម្អិត)

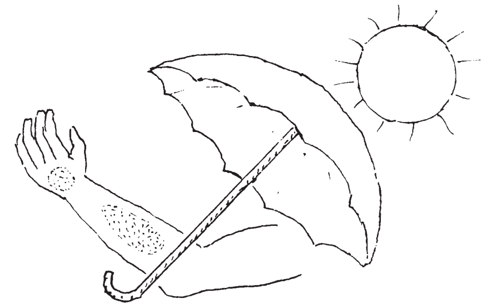
បើស្បែកដែលមានបញ្ហានោះ កើតមានពងទឹក ឬមានក្រមរ មាន ជ្រាបទឹកថ្លាៗ រមាស់ចាប់ឆៀបៗ ឬក្រហាយ ធ្វើដូចតទៅនេះ៖



- ♦ ស្អំដោយក្រណាត់ត្រាំទឹកត្រជាក់ លាយជាមួយនឹងទឹក ខ្មេះស (ទឹកខ្មេះ២ស្លាបព្រាបាយ និងទឹកឆ្អិន ១កា)។
- ♦ នៅពេលស្បែកដែលមានបញ្ហានោះមានការធូរស្រាលហើយលែងមានជ្រាបទឹកថ្លាៗ ហើយមានការដុះស្បែក ថ្មីឡើងវិញ លាបសើៗដោយម្សៅលាយជាមួយទឹក (ទឹក១ភាគ ម្សៅ១ភាគ)។
- ♦ នៅពេលកំពុងមានការជាសះស្បើយ ហើយស្បែកថ្មីក៏ចាប់ក្រាស់ឡើងៗ ឬរបក រឹតជាមួយនឹងប្រេងរុក្ខជាតិ ឬប្រេងលាបខ្លួនដើម្បីឲ្យវាទន់។

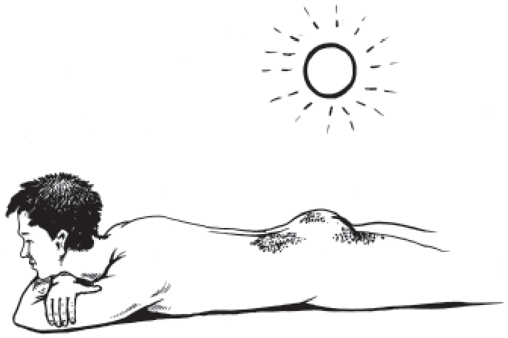
ក្បួនទី ៣

បើកន្លែងស្បែកដែលមានបញ្ហានោះ ស្ថិតនៅលើផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយ ដែលតែងតែត្រូវកម្ដៅថ្ងៃជាញឹកញាប់ ការពារកន្លែងនោះពីកម្ដៅថ្ងៃ។

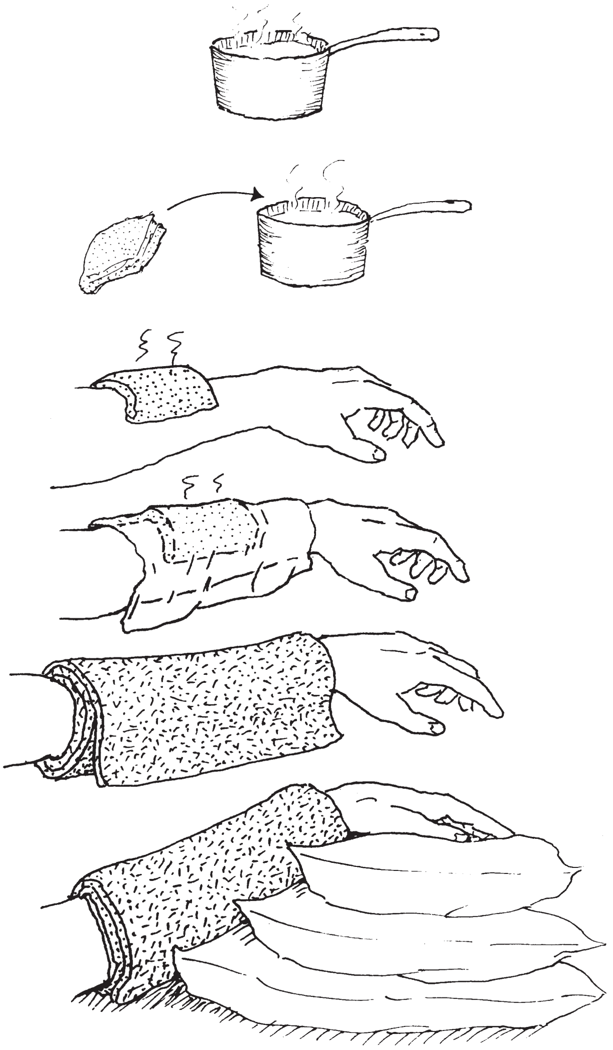


ក្បួនទី ៤

បើកន្លែងដែលមានបញ្ហានោះ តែងតែត្រូវបានគ្របដណ្ដប់ដោយសំលៀកបំពាក់ ដាក់វាឲ្យត្រូវពន្លឺថ្ងៃដោយផ្ទាល់រយៈពេល១០ទៅ២០នាទី ២ឬ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ។



សេចក្ដីណែនាំអំពីការស្អំដោយក្រណាត់ក្ដៅ



១. ដាំទឹកឲ្យពុះ ហើយទុកឲ្យត្រជាក់រហូតដល់ អ្នកអាចដាក់ដៃក្នុងទឹកនោះបាន។

២. បត់ក្រណាត់ស្អាតមួយដុំឲ្យមានទំហំធំជាងទំហំផ្ទៃស្បែកដែលអ្នកចង់ព្យាបាលនោះបន្តិច ហើយជ្រលក់ក្រណាត់នោះក្នុងទឹកក្ដៅ រួចពូតទឹកចេញ។

៣. ដាក់ក្រណាត់នោះស្អំលើស្បែកដែលមានបញ្ហានោះ។

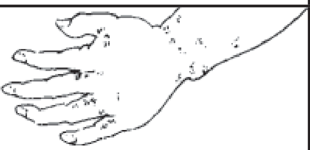
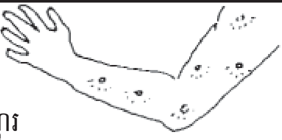
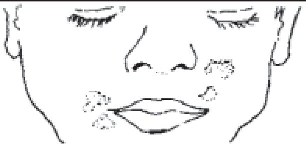
៤. គ្របក្រណាត់នោះដោយផ្ទាំងប្លាស្ទិកស្ដើងមួយសន្លឹក ឬដោយក្រដាស់ស្ដើងភ្លឺៗ។

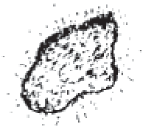
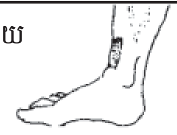
៥. រុំវាដោយកន្សែងមួយ ដើម្បីឲ្យក្ដៅបានយូរ។

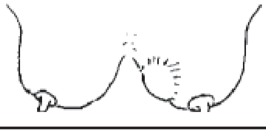
៦. ដាក់កន្លែងដែលមានបញ្ហានោះឲ្យឡើងខ្ពស់បន្តិច។

៧. នៅពេលក្រណាត់ចាប់ផ្ដើមត្រជាក់ ជ្រលក់វាក្នុងទឹកក្ដៅវិញ រួចធ្វើដូចមុនឡើងវិញ។

ជំងឺសើស្បែក (ការណែនាំអំពីរបៀបសំគាល់ជំងឺ)

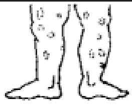
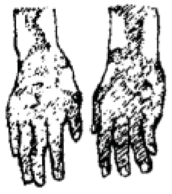
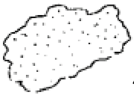
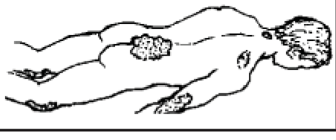
បើស្បែកមាន	និងមើលទៅដូចជា	អ្នកប្រហែលជាមានជំងឺ	មើលទំព័រ
ដំបៅតូចៗ ដូចមុន	ពងទឹកល្អិតៗ ឬដំបៅដែលរមាស់ យ៉ាងខ្លាំង ដំបូងនៅចន្លោះម្រាមដៃ កដៃ ឬចង្កេះ 	កមរមាស់	១៩៩
	មុនឬដំបៅមានខ្ទុះ ឬរលាក ដែលច្រើន បណ្ដាលមកពីការអេះពេលសត្វល្អិត ខាំ។ អាចបណ្ដាលឲ្យមានហើមកូនកណ្ដុរ 	ការបង្ករោគដោយ បាក់តេរី	២០១
	ដំបៅដែលមាននៅជាច្រើន កន្លែង ដែលមានក្រមរពណ៌ លឿង រលោង 	ពងបែក (ការបង្ករោគ ដោយបាក់តេរី)	២០២
	មុននៅលើមុខមនុស្សជំទង់ ជួនកាល នៅលើទ្រូងនិងខ្នង ភាគច្រើន មានដុំខ្ទុះតូចៗ	មុន	២១១
	ដំបៅនៅលើប្រដាប់ភេទ គ្មានរមាស់ ឬការឈឺចាប់	ស្វាយ ជំងឺកាមរោគ	២៣៧ ២៣៨
	មានការឈឺចាប់ និងខ្ទុះ	ដំបៅទាមឡា	៤០៣

ដំបៅធំៗ ឬ ដំបៅស្បែក 	ដំបៅធំរ៉ាំរ៉ៃ(មិនជាសះ)រុំពទ្ធ័ដោយស្បែកពណ៌ស្វាយ នៅលើឬនៅក្បែរកជើងមនុស្សចាស់ដែលមាន សរសៃវ៉ែនរីក 	ដំបៅដែលបណ្ដាលមក ពីឈាមរត់មិនល្អ(អាច ជាជំងឺទឹកនោមផ្អែម)	២១៣ ១២៧
	ដំបៅនៅលើឆ្អឹងឬសន្លាក់នៃមនុស្ស ឈឺធ្ងន់ដែលក្រោកពីគ្រែមិនរួច	ដំបៅគ្រែ	២១៤
	ដំបៅដែលមានការបាត់បង់ញាណដឹងនៅ ជើង ឬដៃ(សូម្បីចាក់និងម្ជុលក៏មិនឈឺដែរ)	ជំងឺឃ្លង់	១៩១
	មានដុំពក បន្ទាប់មកក្លាយជាដំបៅដែលមិន ជាសះ ដែលមាននៅលើរាងកាយ ឬផ្ទៃមុខ	ឡេអ៊ីសម៉ានីយ៉ាស៊ីស	៤០៦

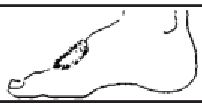
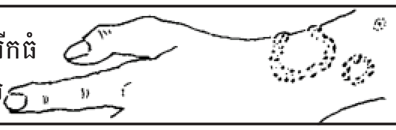
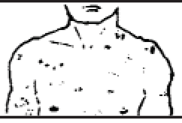
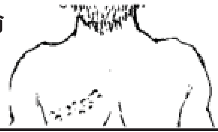
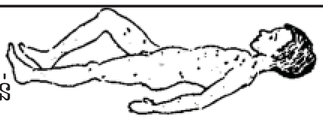
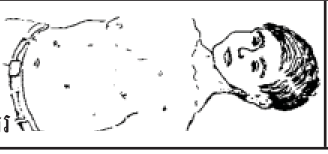
ដុំពកនៅ ក្រោមស្បែក	ការហើម និងមានការ ឈឺចាប់ និងក្ដៅ ដែលអាចធ្លាយហើយហូរខ្ទុះ	អាប់សែ ឬបូស	២០២
	ដុំពកដែលមានការឈឺចាប់និងក្ដៅ នៅដោះរបស់ស្ត្រីដែលបំបៅដោះកូន	រលាកដោះ(ការបង្ក រោគដោយបាក់តេរី) អាចជាមហារីក	២៧៨ ២៧៩
	ដុំពកដែលចេះតែធំឡើងៗ តាមធម្មតា មិនឈឺទេនៅពេលដំបូង 	មហារីកដោះ (មើលកូនកណ្ដុរផង)	២៧៩ ៨៨
	ដុំពកមួយឬច្រើននៅលើក្បាល ក ឬនៅខ្លួន ផ្នែកខាងលើ (ឬនៅផ្នែកកណ្ដាលដងខ្លួន និងភ្លៅ)	ជំងឺអុងកូសែកូស៊ីស (មើលកូនកណ្ដុរផង)	២២៧ ៨៨

ការណែនាំអំពីរបៀបសំគាល់ជំងឺ

បើស្បែកមាន	និងមើលទៅដូចជា		អ្នកប្រហែលជាមានជំងឺ	មើលទំព័រ
ហើមកូនកណ្ដុរ	មានកូនកណ្ដុរនៅចំហៀងកញ្ចឹងក ដែលបែកជាបន្តបន្ទាប់ ហើយមានដំបៅ		ស្រែញ (ប្រភេទមួយនៃជំងឺរបេង)	២១២
	មានកូនកណ្ដុរនៅក្រលៀន ដែលបែកជាបន្តបន្ទាប់ ហើយមានដំបៅ		ទាមឡា	២៣៨ ៤០៣

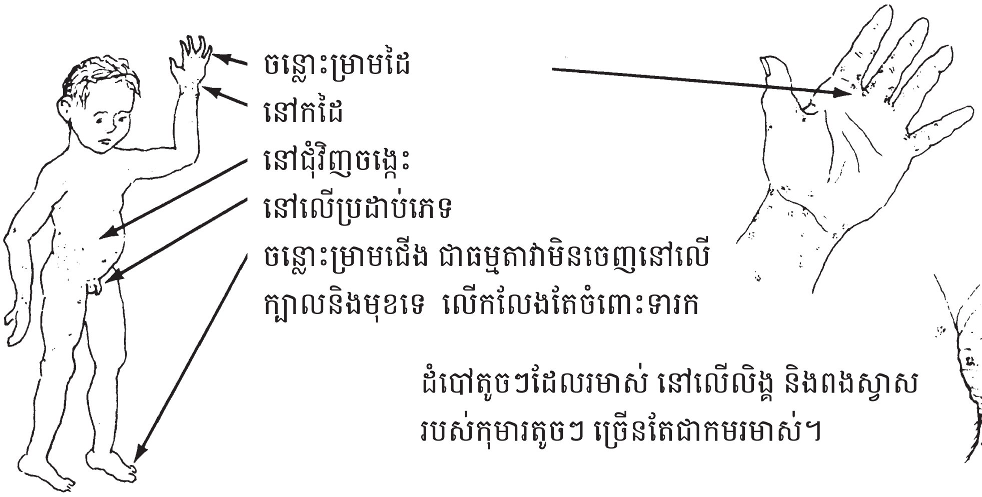
ស្នាមកន្ទួលធំៗ ពណ៌ខ្មៅ	មានស្នាមកន្ទួលពណ៌ខ្មៅនៅថ្ងាស់ និងថ្ពាល់នៃស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ		ជាំមុខ នៃស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ	២០៧
	មានរបកស្បែកដូចជាមានការរលាកដោយកម្ដៅថ្ងៃ នៅលើដៃ ជើង ក ឬផ្ទៃមុខ		ប្រេះបែកស្រការ (កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ)	២០៨ ២០៩
	ចំណុចពណ៌ខ្មៅនៅលើស្បែក ឬក្នុងមាត់ ដែលដំបូងតូចៗ បន្ទាប់មកធំទៅៗ។ ពុំមានការឈឺចាប់ទេ		មហារីកស្បែក (មហារីកទាក់ទងនឹងជំងឺអេដស៍)	៣០៩- ៤០១
	មានចំណុចពណ៌ស្វាយ ឬដំបៅរបកស្បែកលើកុមារដែលមានហើមជើង		កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ	២០៨ ២០៩
ពណ៌ស	ផ្ទាំងមូល ឬមានរាងមិនទៀងទាត់ នៅលើខ្លួន ឬមុខ ជាពិសេសចំពោះកុមារ		កើតត្លី	២០៦
	ផ្ទាំងពណ៌ស ពិសេសនៅលើ ដៃ ជើង ឬ បបូរមាត់ 	ដែលចាប់ផ្ដើមដោយចំណុចពណ៌ក្រហម ឬពណ៌ខៀវ	ពពាល (ការបង្ករោគ)	២០៧
		ដែលចាប់ផ្ដើមដោយគ្មានសញ្ញាដទៃទៀត	ឃ្លង់ល្មៅ (ការបាត់បង់ពណ៌ស្បែក)	២០៧
 ពណ៌ក្រហម	ផ្ទាំងពណ៌ក្រហម ឬផ្ទាំងពងទឹកតូចៗនៅលើថ្ពាល់ ឬខាងក្រោយជង្គង់និងកែងដៃនៃកុមារតូចៗ		តាអក	២១៦
	ផ្ទាំងក្រហមក្ដៅនិងឈឺចាប់ ដែលរាលដាលយ៉ាងឆាប់រហ័ស		ពងបែក(រលាកស្បែក ឬការបង្ករោគធ្ងន់ធ្ងរដោយបាក់តេរី)	២១២
	ផ្ទៃពណ៌ក្រហម នៅចន្លោះគល់ភ្លៅរបស់ទារក		រលាកដោយសារការពេលដោយកន្ទបនោម ឬដោយកម្ដៅ	២១៥
	ផ្ទាំងពណ៌ក្រហម លាយសនៅតាមផ្នត់ស្បែក		ការបង្ករោគនៅស្បែកដោយមេរោគផ្សិត (ម៉ូនីលីយ៉ាសីស)	២៤២
ពណ៌ក្រហម ឬប្រផេះ	ផ្ទាំងពណ៌ក្រហមឬប្រផេះ ជាពិសេសលើកែងដៃនិងជង្គង់ មានសភាពក្រាំរ៉ែ		សូរីយ៉ាស៊ីស (ឬ ជួនកាលរបេង)	២១៦ ២១២

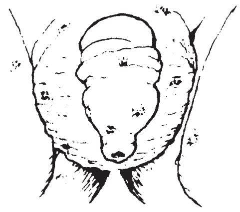
ការណែនាំអំពីរបៀបសំគាល់ជំងឺ

បើស្បែកមាន	និងមើលទៅដូចជា	អ្នកប្រហែលជាមានជំងឺ	មើលទំព័រ
ឬស	ឬសធម្មតា មិនធំពេក	ឬសធម្មតា (ការបង្ក រោគដោយវីរុស)	២១០
	ដុំដូចឬសនៅលើប្រដាប់ភេទបុរសស្ត្រី ឬជុំវិញរន្ធគូថ	សិរមាន់	៤០២
	ដុំដូចឬស នៅលើផ្នែកផ្សេងទៀតនៃរាងកាយ	យ៉ស៍	២០២
	ឬសធំ (ធំជាង១ស.ម) ភាគច្រើននៅលើ ដៃឬជើង 	ប្រភេទម្យ៉ាងនៃជំងឺ របេងស្បែក	២១២
	ផ្ទាំងមូលតូចៗ ដែលបន្តរីកធំ ឬរាលដាល ហើយរមាស់ 	ស្រែង (ការបង្ករោគ ដោយមេរោគផ្សិត)	២០៥
ស្រែង	ផ្ទាំងមូលធំៗ មានគែមក្រាស់មិនរមាស់	ជំងឺស្វាយក្នុងដំណាក់ កាលធ្ងន់ធ្ងរ	២៣៧
	ផ្ទាំងមូលធំៗពណ៌សឬពណ៌ស្រាល ហើយក្លាយជាស្ពឹកនៅកណ្តាល (ការចាក់ដោយម្ជុលក៏មិនឈឺដែរ)	ឃ្លង់	១៩១
	ផ្ទាំងមូលតូចៗ ជួនកាលមាន រន្ធតូច មួយនៅកណ្តាល ឃើញ មាននៅសៀតផ្កា ច្រមុះ ឬក	មហារីកស្បែក	២១១
កន្ទាលត្រអាក	ផ្ទាំងកន្ទួលរមាស់ខ្លាំង (វាអាចចេញ ហើយបាត់វិញយ៉ាងរហ័ស) 	ប្រតិកម្មទំនាស់	២០៣
	ពងទឹក រមាស់ខ្លាំង និងហូរទឹករងៃ	រលាកស្បែក (ដូចជា ការពុលដោយថ្នាំពុល)	២០៤
ពងទឹក	ពងទឹកតូចៗពេញខ្លួនប្រាណ ដោយមានគ្រុនក្តៅ	អុតស្វាយ	៣១១
	ផ្ទាំងពងទឹកដែលមានការឈឺចាប់ ដែល ចេញនៅតែផ្នែកម្ខាងនៃរាងកាយ ភាគច្រើនចេញជាខ្សែៗ ឬជាចង្កោម 	រើមធំ	២០៤
	ដំបៅក្លិនអាក្រក់ ពណ៌ប្រផេះ ឬពណ៌ខ្មៅ ដោយមានពងទឹក និងពពុះខ្យល់ដែលបន្តរាលដាល	ដំបៅរលួយ (ការបង្ក រោគយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដោយ បាក់តេរី)	២១៣
ចំណុចក្រហមតូចៗ ឬកន្ទួលពេញខ្លួន និងមានគ្រុនក្តៅ	កន្ទួលក្រហមៗ ពេញខ្លួនទាំងមូល ដែលកើតលើកុមារដែលមានជំងឺធ្ងន់ 	កញ្ជ្រឹល	៣១១
	បន្ទាប់ពីគ្រុនក្តៅពីរបីថ្ងៃ ចំណុច តូចៗពណ៌ផ្កាឈូក ចេញនៅលើ ខ្លួន ហើយអ្នកជំងឺមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ 	គ្រុនពោះវៀន	១៨៨

កមរមាស់

ជំងឺនេះកើតជាញឹកញាប់លើកុមារ។ វាបណ្តាលឲ្យដុំពកតូចៗដែលរមាស់យ៉ាងខ្លាំង ហើយអាចចេញពេញខ្លួន ប៉ុន្តែភាគច្រើនចេញនៅ ៖





ដំបៅតូចៗដែលរមាស់ នៅលើលិង្គ និងពងស្វាស របស់កុមារតូចៗ ច្រើនតែជាកមរមាស់។

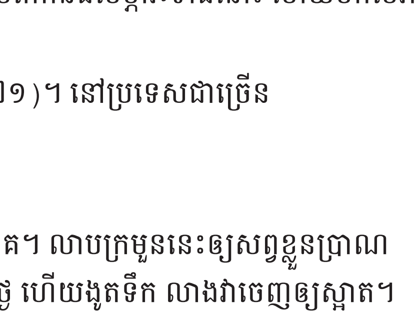
កមរមាស់បណ្តាលមកពីសត្វល្អិតស្រដៀងនឹងសត្វចៃដែលធ្វើរូងនៅក្រោមស្បែក។ វាឆ្លងរាលដាលតាមរយៈការប៉ះពាល់កន្លែងដែលកើតកមរមាស់នេះ ឬតាមសំលៀកបំពាក់ និងសម្ភារៈគ្រែគេង។ ការអេះអាចបណ្តាលឲ្យមានការបង្ករោគ ហើយបង្កើតបានជាដំបៅដែលមានខ្ទុះ ហើយជួនកាលមានហើមកូនកណ្តុរ ឬមានគ្រុនក្តៅ។

វិធីព្យាបាល

- ប្រសិនបើនរណាម្នាក់កើតកមរមាស់ នោះសមាជិកទាំងអស់ក្នុងគ្រួសារ គួរទទួលការព្យាបាល។
- អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន មានសារសំខាន់ណាស់។ ងូតទឹក និងផ្លាស់ខោអាវជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- កាត់ក្រចកដៃឲ្យខ្លី ដើម្បីកាត់បន្ថយការឆ្លងរាលដាល និងការបង្ករោគ។
- បោកខោអាវនិងសម្ភារៈគ្រែគេងទាំងអស់ ឬកាន់តែល្អ គឺស្ងោរសំលៀកបំពាក់និងសម្ភារៈទាំងនោះ ហើយហាលវាឲ្យត្រូវពន្លឺថ្ងៃ។
- ធ្វើក្រមួនឬប្រេងលាបខ្លួនពីឡាំងដាន(ទំ.៣៧៣) និងវ៉ាស៊ីលីន(ទំ.៣៧១)។ នៅប្រទេសជាច្រើន ឡាំងដានត្រូវបានគេលក់។

  លាងសម្អាតខ្លួនប្រាណឲ្យស្អាតដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹកក្តៅ។

  កម្តៅវ៉ាស៊ីលីន(ឬប្រេងលាបខ្លួន)១៥ភាគ លាយជាមួយឡាំងដាន១ភាគ។ លាបក្រមួននេះឲ្យសព្វខ្លួនប្រាណ (កុំលាបមុខ តែបើមុខមានកមរមាស់ដែរ ត្រូវលាបវាផង)។ ទុកវាមួយថ្ងៃ ហើយងូតទឹក លាងវាចេញឲ្យស្អាត។ បន្ទាប់ពីព្យាបាលរួច ស្លៀកសំលៀកបំពាក់ស្អាត និងប្រើប្រាស់សម្ភារៈគ្រែគេងដែលស្អាតដែរ។ មួយអាទិត្យក្រោយមក ព្យាបាលរបៀបនេះម្តងទៀត។
- ជំនួសឲ្យក្រមួនឬប្រេងលាបខ្លួននេះ អ្នកអាចបន្តក់ឡាំងដាន៤ដំណក់ លើផ្លែក្រូចឆ្មា១ចំហៀងក៏បាន។ ទុកវារយៈពេល៥នាទី បន្ទាប់មក យកក្រូចឆ្មានោះជូតខ្លួនទាំងមូល លើកលែងតែមុខ ដោយចាប់ផ្តើមពីកន្លែងដែលមានរមាស់។

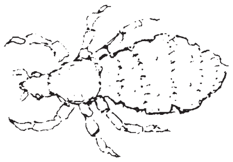


ចំណាំ ៖ ក្រមួនឬទឹកថ្នាំដែលមានដាក់លក់ដូចជា ហ្គាម៉ាបង់សែន អិចស្ពាខ្លរីដ ឬបង់ហ្ស៊ីល បង់ហ្សូអាត អាចសម្លាប់ចៃបានដែរ តែវាមានតម្លៃថ្លៃពេក។

ប្រយ័ត្ន ៖ ឡាំងដានអាចបណ្តាលឲ្យពុលបើប្រើញឹកញាប់ពេក។ កុំលាបលើសពី១ដងក្នុង១អាទិត្យ ហើយងូតទឹកសម្អាតឲ្យបានល្អនៅថ្ងៃបន្ទាប់។ មិនត្រូវប្រើថ្នាំឡាំងដានចំពោះទារកអាយុក្រោម១ឆ្នាំទេ។

- ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចរកឡាំងដាន ឬថ្នាំទាំងនេះបាន លាយស្ពាន់ធរ័ និងខ្លាញ់ និងប្រេងលាបខ្លួន ហើយលាបលើស្បែក។ ប្រើស្ពាន់ធរ័១ភាគ និងប្រេង១០ភាគ។

ចៃ



មានបីប្រភេទ ៖ ចៃក្បាល ចៃខ្លួន និងចៃនៅរោមថ្វាសប្រដាប់ភេទ។ ចៃធ្វើឲ្យរមាស់ ហើយជួនកាលវាធ្វើឲ្យមានការបង្ករោគនៅស្បែក និងហើមកូនកណ្តុរ។ ដើម្បីកុំឲ្យមានចៃ រក្សាអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន។ បោកគក់សំលៀកបំពាក់និងសម្ភារៈគ្រែគេងឲ្យបានញឹកញាប់ ហើយហាលឲ្យត្រូវកម្តៅថ្ងៃ។ ងូតទឹកនិងកក់សក់ឲ្យបានញឹកញាប់។ ពិនិត្យសក់ក្បាលរបស់កុមារ។ ប្រសិនបើមានចៃ ព្យាបាលភ្លាម។ កុំឲ្យកុមារដែលមានចៃ ដេកជាមួយអ្នកឯទៀត។

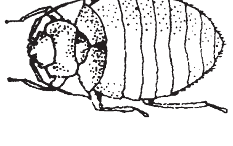
វិធីព្យាបាល

ចំពោះចៃក្បាល និងចៃនៅតាមរោមថ្វាសប្រដាប់ភេទ ៖ ភាគច្រើនអ្នកអាចបំបាត់ចៃបានដោយមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំអ្វីទេ ដោយគ្រាន់តែកក់សក់ឲ្យស្អាតជាមួយសាប៊ូធម្មតា រយៈពេលដប់នាទី។ លាងសក់ឲ្យស្អាត ហើយសិតវាដោយក្រាសដែលមានធ្មេញញឹក។ បន្តធ្វើយ៉ាងនេះ រយៈពេល១០ថ្ងៃ។

- បើចាំបាច់ ធ្វើសាប៊ូកក់សក់ពីឡាំងដាន(ទំ.៣៧៣) ទឹក និងសាប៊ូ (ឡាំងដាន១ភាគ ជាមួយទឹក១០ភាគ)។ ប្រយ័ត្ន ៖ ឡាំងដានជាថ្នាំពុល! កក់សក់ដោយប្រយត្ន័កុំឲ្យឡាំងដានចូលភ្នែកឬមាត់។ ទុកវារយៈពេល១០នាទី រួចលាងជម្រះវាឲ្យស្អាត។ មួយអាទិត្យក្រោយមកធ្វើដូចនេះម្តងទៀត។
- ដើម្បីកម្ចាត់ពងចៃ ត្រាំសក់ជាមួយទឹកខ្មេះលាយទឹកក្តៅ (ទឹកខ្មេះ១ភាគ ទឹក១ភាគ) រយៈពេលប្រហែលកន្លះម៉ោង បន្ទាប់មកសិតសក់ឲ្យបានល្អដោយក្រាសដែលមានធ្មេញញឹក។

ចំពោះចៃខ្លួន ៖ ត្រាំខ្លួនទាំងមូលក្នុងទឹកក្តៅជារៀងរាល់ថ្ងៃ រយៈពេល១០ថ្ងៃ។ ក្រោយពេលងូតទឹកម្តងៗ លាងសម្អាតរាងកាយឲ្យសព្វ ជាមួយសាប៊ូ បន្ទាប់មកលាងជម្រះឲ្យបានល្អ។ ប្រើក្រាសដែលមានធ្មេញញឹកសិតនៅកន្លែងដែលមានរោម។ បើចាំបាច់ ព្យាបាលដូចកមររមាស់ដែរ។ រក្សាអនាម័យសំលៀកបំពាក់ និងសម្ភារៈគ្រែគេង។

សង្កើច



សង្កើចគឺជាពពួកសត្វល្អិតតូចៗដែលវារ និងលាក់ខ្លួននៅក្នុងពូក សម្ភារៈគ្រែគេង គ្រឿងសង្ហារឹម និងជញ្ជាំង។ ជាធម្មតា ពួកវាចេញមកខាំនៅពេលយប់។ ស្នាមខាំច្រើនឃើញជាជួរ ឬជាក្រុម។

ដើម្បីកម្ចាត់សង្កើច បោកគក់សម្ភារៈគ្រែគេង និងចាក់ទឹកក្តៅនៅលើគ្រែ និងតាមគែមគ្រែ។ ចាក់រាយស្ពាន់ធ័រនៅលើពូក ទូដាក់ខោអាវ និងនៅតាមកម្រាលផ្សេងៗ តែមិនត្រូវប្រើវត្ថុឬសម្ភារៈដែលចាក់ស្ពាន់ធ័រពីលើនេះរយៈពេល៣អាទិត្យ។ ត្រូវប្រាកដថាបានលាងសម្អាតឲ្យបានល្អនូវម្សៅស្ពាន់ធ័រទាំងនោះ មុននឹងយកមកប្រើវិញ។

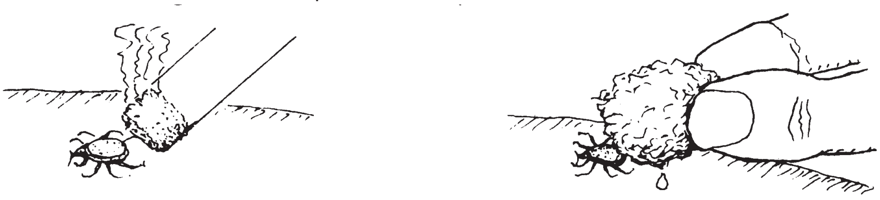
ដើម្បីបង្ការសង្កើច ដាក់សម្ភារៈគ្រែគេង ពូក កន្ទេល និងគ្រែ ហាលថ្ងៃឲ្យបានញឹកញាប់។

តឹកកែ(សត្វល្អិត)ខាំ

ការបង្ករោគដ៏គ្រោះថ្នាក់មួយចំនួន ឬពិការភាព ត្រូវបានចម្លងដោយសារតឹកកែខាំ។ ប៉ុន្តែ ការចាប់វាចេញដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ក្នុងរយៈពេលពីរបីម៉ោង តែងតែអាចបង្ការបញ្ហាទាំងនេះបាន។ ដូចនេះ ត្រូវពិនិត្យមើលរាងកាយទាំងមូលឲ្យបានហ្មត់ចត់ បន្ទាប់ពីមានការដើរនៅក្នុងតំបន់ដែលសំបូរតឹកកែ។

នៅពេលចាប់តឹកកែណាមួយដែលខាំជាប់យ៉ាងមាំ ចេញពីខ្លួន ប្រយត្ន័កុំឲ្យក្បាលរបស់វានៅជាប់ក្នុងស្បែក ព្រោះវាអាចបណ្ដាលឲ្យមានការបង្ករោគ។ មិនត្រូវចាប់ទាញខ្លួនតឹកកែទេ។ ដើម្បីចាប់វាចេញ ៖

- ត្រូវប្រើដង្កៀបចាប់តឹកកែឲ្យបានជិតដល់មាត់វាបំផុត គឺត្រង់កន្លែងដែលជាប់នឹងស្បែក។ (កុំព្យាយាមច្របាច់ពោះដែលកំពុងប៉ោងរបស់វា)។ ទាញថៃតឹកកែចេញដោយថ្នមៗ ប៉ុន្តែត្រូវកាន់ឲ្យជាប់។ មិនត្រូវប៉ះពាល់តឹកកែដែលបានទាញចេញនោះទេ។ ដុតវាចោល។
- ឬ យកភ្លើងបារីដាក់ជិតវា។ ឬដាក់អាល់កុលលើវា។



ដើម្បីចាប់តឹកកែតូចៗចេញ ប្រើថ្នាំណាមួយក្នុងចំណោមថ្នាំទាំងឡាយដែលបានណែនាំសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺកមរមាស់(មើលទំ.១៩៩)។ ដើម្បីបន្ថយការឈឺចាប់ឬការរមាស់ដែលបណ្ដាលមកពីតឹកកែខាំ លេបថ្នាំអាស្ពីរីន ហើយធ្វើតាមការណែនាំសម្រាប់ព្យាបាលរមាស់ នៅទំ.២០៣។

ដើម្បីជួយបង្ការតឹកកែកុំឲ្យខាំអ្នក លាបម្សៅស្ពាន់ធ័រលើខ្លួនប្រាណអ្នកមុននឹងទៅស្រែចំការ ឬចូលក្នុងព្រៃ។ ជាពិសេសលាបកជើង កដៃ ចង្កេះ និងក្រោមក្លៀក។

ដំបៅតូចៗដែលមានខ្ទុះ

ការបង្ករោគលើស្បែកដែលមានទម្រង់ជាដំបៅតូចៗហើយមានខ្ទុះ ជាញឹកញាប់បណ្ដាលមកពីការអេះដោយសារសត្វល្អិតទិចឬខាំ កមរមាស់ ឬការរលាត់ដោយក្រចកដៃកខ្វក់។

វិធីព្យាបាល និងវិធីបង្ការ ៖

- លាងដំបៅឲ្យបានស្អាតជាមួយសាប៊ូនិងទឹកឆ្អិនត្រជាក់ ដើម្បីឲ្យរបកក្រមរ។ ធ្វើដូចនេះរាល់ថ្ងៃ រហូតទាល់តែអស់ខ្ទុះ។
- ទុកដំបៅតូចៗទាំងនោះឲ្យត្រូវខ្យល់។ រុំដំបៅធំៗ ហើយផ្លាស់ស្បៃរុំឲ្យបានញឹកញាប់។
- បើស្បែកនៅជុំវិញដំបៅឡើងក្រហមនិងក្ដៅ ឬបើអ្នកជំងឺមានគ្រុនក្ដៅ មានស្នាមក្រហមចេញពីដំបៅ ឬមានហើមកូនកណ្ដុរ ប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ដូចជាប៉េនីស៊ីលីនគ្រាប់(ទំ.៣៥៥) ឬថ្នាំស៊ុលហ្វាគ្រាប់(ទំ៣៦២)។
- កុំអេះដំបៅ។ ការអេះដំបៅធ្វើឲ្យដំបៅកាន់តែរីកធំ ហើយអាចឆ្លងរាលដាលទៅផ្នែកដទៃទៀតនៃខ្លួនប្រាណ។ កាត់ក្រចកដៃរបស់កុមារតូចៗឲ្យខ្លីបំផុត។ ឬពាក់ស្រោមដៃឲ្យពួកគេ ដើម្បីកុំឲ្យអេះបាន។
- កុំឲ្យកុមារដែលមានដំបៅ ឬមានការបង្ករោគលើស្បែកផ្សេងៗ លេងឬដេកជាមួយកុមារដទៃទៀត។ ការបង្ករោគទាំងនេះ ងាយឆ្លងរាលដាលណាស់។

ពងបែក

នេះគឺជាការបង្ករោគដោយបាក់តេរីដែលធ្វើឲ្យមានដំបៅពណ៌លឿងរលោង ហើយឆ្លងរាលដាលយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ វាច្រើនកើតនៅលើមុខរបស់កុមារ ជាពិសេសនៅជុំវិញមាត់។ ពងបែកអាចឆ្លងយ៉ាងងាយទៅមនុស្សផ្សេងទៀត តាមរយៈដំបៅ ឬម្រាមដៃកខ្វក់។

វិធីព្យាបាល

- លាងសម្អាតដំបៅជាមួយសាប៊ូនិងទឹកឆ្អិនត្រជាក់ ៣ទៅ៤ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ដើម្បីយកក្រមរចេញដោយថ្នមៗ។
- រាល់ពេល បន្ទាប់ពីលាងសម្អាតដំបៅរួច លាបដំបៅនឹងថ្នាំហ្សង់ទីយ៉ានវីយូឡេ(ទំ.៣៧១) ឬលាបក្រមួនថ្នាំអង់ទីប៊ីយូទិក ដែលមានជាតិបាក់ស៊ីត្រាស៊ីន ដូចជាប៉ូលីស្ពូរីន(ទំ.៣៧១)។
- បើការបង្ករោគរាលដាលកាន់តែធំទៅៗ ឬធ្វើឲ្យមានគ្រុនក្តៅ ឲ្យថ្នាំគ្រាប់ប៉េនីស៊ីលីន(ទំ.៣៥៥)។ បើអ្នកជំងឺមានប្រតិកម្មជាមួយថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន ឬថ្នាំនេះហាក់ដូចជាមិនអាចជួយបាន ឲ្យថ្នាំអេរីត្រូមីស៊ីន(ទំ.៣៥៨) ឬកូទ្រីមម៉ុកសាសូល(ទំ.៣៥៨)ជំនួសវិញ។

ការបង្ការ

- ធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំអំពីការរក្សាអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន(ទំ.១៣៣)។ ងូតទឹកឲ្យកុមាររៀងរាល់ថ្ងៃ និងការពារពួកគេពីសង្កើច ឬសត្វល្អិតខាំ។ បើកុមារកើតកមរមាស់ ព្យាបាលពួកគេឲ្យបានរហ័សបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។
- កុំឲ្យកុមារដែលកើតដំបៅពងបែក ដេកឬលេងជាមួយកុមារដទៃ។ ចាប់ផ្តើមព្យាបាលនៅពេលមានរោគសញ្ញាដំបូង។

ជំងឺយ៉ស៍ (Yaws)

យ៉ស៍ គឺជាការបង្ករោគមួយដោយបាក់តេរី ដែលអ្នកសង្កេតឃើញដំបូងដោយមានការចេញដុំពកដែលមិនឈឺចាប់ និងបន្តរីកធំទៅៗ ហើយអាចឆ្លងរាលដាលបន្តិចបន្តួច។ បន្ទាប់ពីបានប្រហែល៦ខែ ដុំពកនោះក៏បាត់ទៅវិញ។ ជាច្រើនខែឬច្រើនឆ្នាំក្រោយមក វាក៏កើតឡើងវិញ រាលដាលខ្លាំងជាងមុន និងអាចមានហូរខ្ទុះ។ នេះគឺជាពេលដែលវាអាចឆ្លងទៅអ្នកដទៃទៀតបាន។ រោគសញ្ញាទាំងនេះក៏អាចនឹងបាត់ទៅវិញទៀតដែរ។ ប៉ុន្តែបើគ្មានការព្យាបាលទេ ៥ឬ១០ឆ្នាំក្រោយការបង្ករោគយ៉ស៍ អាចរាលដាលពេញខ្លួន ធ្វើឲ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់ឆ្អឹង សន្លាក់ និងបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាផ្សេងៗទៀត។

ការព្យាបាល

- ទោះបីជាបាក់តេរីដែលបង្កជំងឺយ៉ស៍មានទំនាក់ទំនងជាមួយជំងឺស្វាយក៏ដោយ វាឆ្លងតាមការប៉ះពាល់ មិនមែនតាមការរួមភេទទេ។ ជំងឺយ៉ស៍ត្រូវបានធ្វើតេស្ត៍និងព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំនិងកម្រិតប្រើប្រាស់ដូចគ្នានឹងជំងឺស្វាយដែរ (មើលទំ.២៣៧ ទៅ២៣៨)។

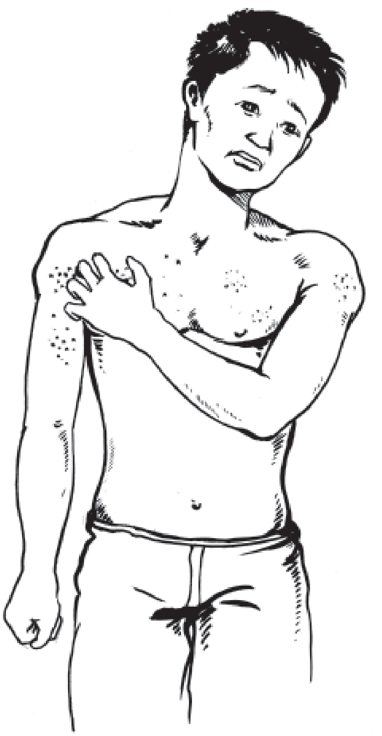
បូស និងអាប់សែ

បូស ឬអាប់សែ គឺជាការបង្ករោគមួយ ដែលបង្កជាថង់ខ្ទុះមួយនៅក្រោមស្បែក។ វាអាចកើតឡើងនៅពេលដែលឬសនៃរោមមានការបង្ករោគ។ ឬវាអាចបណ្តាលមកពីមានរបួស ឬមានការបង្ករោគពីការចាក់ថ្នាំដោយប្រើម្ជុលកខ្វក់។ បូសធ្វើឲ្យមានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង ហើយស្បែកនៅជុំវិញវាឡើងក្រហមនិងក្តៅ។ វាអាចធ្វើឲ្យហើមកូនកណ្តុរ និងមានគ្រុនក្តៅ។

ការព្យាបាល

- ស្អំនៅលើបូសដោយក្រណាត់ជ្រលក់ទឹកក្តៅ ជាបានច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ(មើលទំ.១៩៥)។
- ទុកឲ្យបូសធ្លាយដោយខ្លួនវា។ បន្ទាប់ពីធ្លាយហើយ បន្តស្អំដោយក្រណាត់ក្តៅ។ ទុកឲ្យខ្ទុះហូរចេញ កុំច្របាច់ឬសង្កត់វា ព្រោះវាអាចធ្វើឲ្យការបង្ករោគឆ្លងរាលដាលទៅផ្នែកដទៃទៀតនៃខ្លួនប្រាណ។
- បើអាប់សែមានការឈឺចាប់ខ្លាំង ហើយមិនធ្លាយចេញបន្ទាប់ពីត្រាំទឹកក្តៅ២ឬ៣ថ្ងៃទេ គេអាចត្រូវការបើកមុខវា ដើម្បីឲ្យខ្ទុះហូរចេញមកក្រៅ។ ការធ្វើរបៀបនេះអាចបន្ថយការឈឺចាប់យ៉ាងឆាប់រហ័ស។ បើអាច រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។
- បើបូសធ្វើឲ្យហើមកូនកណ្តុរឬមានគ្រុនក្តៅ លេបថ្នាំប៉េនីស៊ីលីនគ្រាប់(ទំ.៣៥១) ឬអេរីត្រូមីស៊ីន(ទំ.៣៥៥)។

កន្ទួលក្រហម រមាស់ ឬកន្ទាលត្រអាក (ប្រតិកម្មទំនាស់លើស្បែក)



ការប៉ះពាល់ ការបរិភោគ ការចាក់ថ្នាំ ឬការដកដង្ហើមចូលសារធាតុមួយចំនួន អាចបណ្តាលឲ្យកើតកន្ទួលក្រហមរមាស់ ឬកន្ទាលត្រអាក ចំពោះអ្នកដែលមានប្រតិកម្មទំនាស់។ សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិត មើលប្រតិកម្មទំនាស់ នៅទំ.១៦៦។

កន្ទាលត្រអាកគឺជាការឡើងកន្ទួលក្រាស់ៗ ពណ៌ក្រហម ដែលមើលទៅដូចជាស្នាមឃ្មុំទិច ហើយរមាស់យ៉ាងខ្លាំង។ វាអាចកើតឡើងហើយបាត់ទៅវិញយ៉ាងរហ័ស ឬផ្លាស់ប្តូរពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយទៀត។

ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះប្រតិកម្មដែលបណ្តាលមកពីថ្នាំមួយចំនួន ជាពិសេសការចាក់ថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន និងថ្នាំប្រឆាំងពិស ឬថ្នាំអង់ទីតូស៊ីន ដែលធ្វើពីសេរ៉ូមសេះ។ កន្ទួលក្រហមរមាស់ ឬកន្ទាលត្រអាក អាចចេញក្នុងរយៈពេលពីរបីនាទី រហូតដល់ ១០ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីការចាក់ថ្នាំរួច។

បើអ្នកមានកន្ទួលក្រហមរមាស់ កន្ទាលត្រអាក ឬប្រតិកម្មផ្សេងៗ បន្ទាប់ពីបានលេប ឬចាក់ថ្នាំអ្វីមួយ ឈប់ប្រើថ្នាំនោះភ្លាម ហើយមិនត្រូវប្រើថ្នាំនោះតទៅទៀតក្នុងមួយជីវិតរបស់អ្នក! ការធ្វើរបៀបនេះមានសារសំខាន់ណាស់ដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់នៃស្អុកអាល់ឡេស៊ី(ទំ.៧០)។

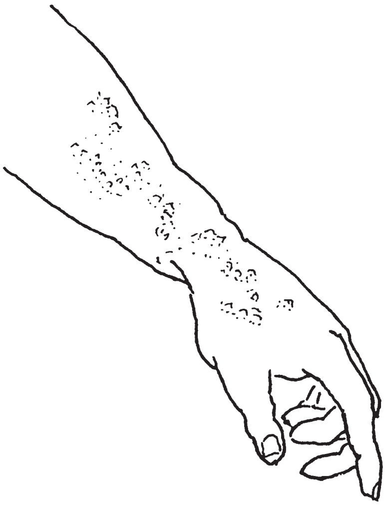
វិធីព្យាបាលរមាស់

- ងូតទឹកត្រជាក់ ឬស្អំដោយក្រណាត់ជ្រលក់ទឹកត្រជាក់ឬទឹកកក។
- ការស្អំដោយទឹកអង្ករត្រជាក់ ក៏អាចបន្ថយការរមាស់បានដែរ។ ស្ងោរអង្ករក្នុងទឹក ចាក់យកទឹករបស់វា ហើយទឹកនោះ ពេលវាត្រជាក់។
- បើរមាស់ខ្លាំងពេក ប្រើថ្នាំប្រឆាំងអ៊ីស្តាមីន ដូចជាខ្លរហ្វេនីរ៉ាមីន(ទំ.៣៨៥)។

- ដើម្បីការពារទារកកុំឲ្យអេះខ្លួនវា កាត់ក្រចកដៃវាឲ្យខ្លី ឬពាក់ស្រោមដៃឲ្យវា។

រុក្ខជាតិនិងវត្ថុមួយចំនួនដែលធ្វើឲ្យរមាស់ឬក្រហាយស្បែក

ខ្នុរ ដើមកន្ទិចអាល រុក្ខជាតិមានរោម និងរុក្ខជាតិជាច្រើនទៀត អាចធ្វើឲ្យកើតពងទឹក ក្រហាយ ឬមានកន្ទួលរមាស់ ពេលវាប៉ះជាមួយស្បែកមនុស្ស។ ទឹកមាត់ឬរោមរបស់មេអំបៅ និងសត្វល្អិតប្រភេទខ្លះធ្វើឲ្យមានប្រតិកម្មប្រហែលគ្នានេះដែរ។



ចំពោះអ្នកដែលមានប្រតិកម្មទំនាស់ ការឡើងកន្ទួល ឬផ្ទាំងដំបៅចេញទឹករងៃ អាចបណ្តាលមកពីមានវត្ថុខ្លះប៉ះជាមួយស្បែក។ ស្បែកជើងកៅស៊ូ ខ្សែនាឡិកា ថ្នាំដាក់ត្រចៀក និងថ្នាំពេទ្យខ្លះទៀត ក្រែមលាបមុខ ទឹកអប់ ឬសាប៊ូ ក៏អាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាទាំងអស់នេះដែរ។

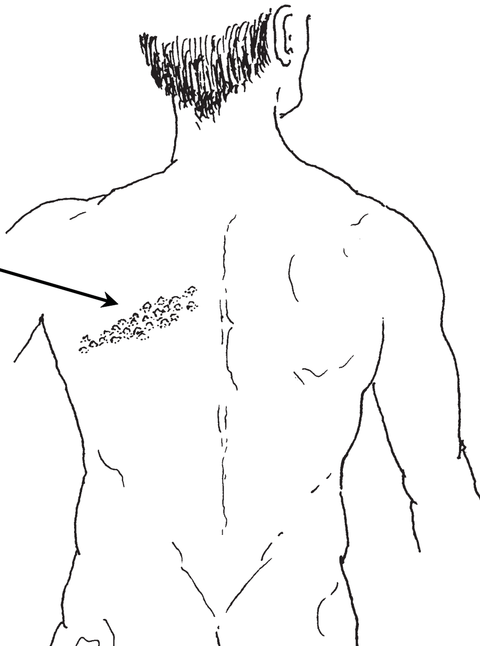
វិធីព្យាបាល

ការរោលក្រហាយទាំងនេះនឹងបាត់ទៅវិញដោយខ្លួនឯង នៅពេលឈប់មានការប៉ះពាល់ជាមួយវត្ថុដែលនាំឲ្យមានបញ្ហាទាំងនោះទៀត។ ម្សៅអង្ករ និងទឹកត្រជាក់អាចបន្ថយការរមាស់បាន។ ថ្នាំអាស្ពីរីន ឬថ្នាំប្រឆាំងអ៊ីស្តាមីន(ទំ.៣៨៦) ក៏អាចជួយបានដែរ។ ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ អ្នកអាចប្រើក្រមួនដែលមានជាតិគ័រទីសូន ឬគ័រទីគូស្តេរ៉ូអ៊ីដ(មើលទំ.៣៧១)។ ដើម្បីបង្ការការបង្ករោគ សម្អាតផ្ទៃដែលមានការរោលក្រហាយនេះ។

រើមធំ

រោគសញ្ញា

ផ្ទាំងពងទឹកដែលមានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង ដែលកើតឡើងភ្លាមៗ នៅចំហៀងណាមួយនៃរាងកាយ អាចជារើមធំ។ កន្លែងដែលវាច្រើនកើតបំផុតគឺ នៅលើខ្នង ទ្រូង ក ឬមុខ។ ជាទូទៅពងទឹកកើតឡើងក្នុងរយៈពេល២ឬ៣អាទិត្យ ហើយបាត់ទៅវិញដោយខ្លួនឯង។ ជួនកាលការឈឺចាប់នៅតែបន្ត ឬមានការឈឺចាប់ឡើងវិញ បន្ទាប់ពីពងទឹកបានបាត់ទៅវិញរយៈពេលយ៉ាងយូរ។



រើមធំបណ្តាលមកពីវីរុសដែលធ្វើឲ្យកើតជំងឺអុតស្វាយ ហើយជាធម្មតាកើតលើមនុស្សដែលធ្លាប់កើតអុតស្វាយពីមុនមក។ វាមិនបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ទេ។ (ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ ជួនកាលវាក៏អាចជាសញ្ញាព្រមានអំពីបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរដទៃទៀត អាចជាជំងឺមហារីក ឬជំងឺអេដស៍ ទំ.៣៩៩)។

វិធីព្យាបាល

- ដាក់ក្រណាត់ស្តើងគ្របលើពងទឹក ដើម្បីកុំឲ្យវាកកិតជាមួយនឹងអាវ។
- លេបថ្នាំអាស្ពីរីនដើម្បីបន្ថយការឈឺចាប់ (ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកមិនមានប្រយោជន៍ទេ)។

ស្រែង (ការបង្ករោគដោយមេរោគផ្សិត)

ការបង្ករោគដោយមេរោគផ្សិត អាចកើតឡើងនៅគ្រប់ផ្នែកនៃរាងកាយ ប៉ុន្តែគេច្រើនឃើញមាននៅ ៖

លលាដ៍ក្បាល (ភ្លឺ) *កន្លែងដែលគ្មានរោម (ស្រែង)* *ចន្លោះម្រាមជើងឬម្រាមជើង* *ចន្លោះភ្លៅ*

ការបង្ករោគដោយមេរោគផ្សិតភាគច្រើន កើតឡើងជារាងរង្វង់មូល។ វាច្រើនតែមានការរមាស់យ៉ាងខ្លាំង។ ស្រែងនៅលើក្បាលអាចបង្កើតជាផ្ទាំងមូលៗដែលមានរបកក្រមរនិងជ្រុះសក់។ ក្រចកដៃក្រចកជើងដែលមានការបង្ករោគដោយមេរោគផ្សិតលក្លាយទៅជាគ្រើមនិងក្រាស់។

វិធីព្យាបាល

- សាប៊ូនិងទឹក។ ការលាងសម្អាតត្រង់កន្លែងដែលមានការបង្ករោគជាមួយសាប៊ូនិងទឹក ជារៀងរាល់ថ្ងៃ អាចជាអ្វីដែលត្រូវការ។ បើធ្វើបាន ប្រើសាប៊ូជាមួយអ៊ិចសាខ្លរ៉ូហ្វែន(ទំ.៣៧០)។
- ព្យាយាមធ្វើឲ្យកន្លែងដែលមានបញ្ហានោះស្ងួតជានិច្ច ហើយឲ្យត្រូវខ្យល់ ឬពន្លឺថ្ងៃ។ ផ្លាស់ប្តូរខោអាវទ្រនាប់ ឬស្រោមជើងឲ្យបានញឹកញាប់ ជាពិសេសនៅពេលមានការបែកញើស។
- ប្រើក្រមួនស្ពាន់ធ័រ និងខ្លាញ់(ស្ពាន់ធ័រ១ភាគ ខ្លាញ់១០ភាគ)។
- ក្រមួននិងម្សៅលាយជាមួយសាលីស៊ីលិក ឬអង់ឌីស៊ីឡេនិកអាស៊ីត(undecylenic acid) ឬតុលណាហ្វតាត (ទីណាក់ទីន Tinactin ទំ.៣៧២) អាចជួយព្យាបាលរោគផ្សិតនៅចន្លោះម្រាមដៃ ម្រាមជើង និងចន្លោះភ្លៅបាន។
- ចំពោះស្រែងនៅក្បាលធ្ងន់ធ្ងរ ឬការបង្ករោគដោយមេរោគផ្សិតដែលឆ្លងរាលដាលយ៉ាងខ្លាំង ឬដែលគ្មានការធូរស្រាលបន្ទាប់ពីបានព្យាបាលតាមរបៀបខាងលើនេះ ប្រើថ្នាំគ្រីហ្សេអូហ្វុលវីន ១ក្រាមក្នុង១ថ្ងៃ ចំពោះមនុស្សធំ និងកន្លះក្រាមចំពោះកុមារ(ទំ.៣៧២)។ បើចាំបាច់ត្រូវលេបថ្នាំនេះជាច្រើនអាទិត្យ ឬច្រើនខែ ដើម្បីបំបាត់ការបង្ករោគនេះជាស្ថាពរ។

- ស្រែងនៅលើក្បាលជាច្រើន អាចបាត់ទៅវិញនៅពេលកុមារធំពេញវ័យ (អាយុ១១ទៅ១៤ឆ្នាំ)។ ការបង្ករោគធ្ងន់ធ្ងរដែលបង្កើតជាផ្ទាំងហើមធំៗ ដោយមានខ្ទុះ គួរតែព្យាបាលដោយការស្អំជាមួយក្រណាត់ជ្រលក់ទឹកក្តៅ(ទំ.១៩៥)។ វាជាការសំខាន់ណាស់ក្នុងការកោរសក់នៅត្រង់កន្លែងកើតស្រែងនោះឲ្យអស់។ ប្រើគ្រីហ្សេអូហ្វុលវីន បើអាចធ្វើបាន។

របៀបបង្ការការបង្ករោគដោយមេរោគផ្សិត ៖

ស្រែងនិងការបង្ករោគដោយមេរោគផ្សិតផ្សេងទៀត មានការឆ្លងរាលដាលយ៉ាងខ្លាំង។ ដើម្បីបង្ការការឆ្លងរាលដាលពីកុមារម្នាក់ទៅកុមារដទៃទៀត ៖

- កុំឲ្យកុមារដែលមានការបង្ករោគដោយមេរោគផ្សិត ដេកជាមួយកុមារផ្សេងទៀត។
- កុំឲ្យកុមារប្រើក្រាស់រួមគ្នា ឬប្រើខោអាវ កន្សែងរួមគ្នា លើកលែងតែបានបោកគក់ ឬសម្អាតត្រឹមត្រូវជាមុនសិន។
- ព្យាបាលកុមារដែលមានការបង្ករោគនេះភ្លាមៗ។

ចំណុចៗពណ៌សនៅលើមុខនិងខ្លួនប្រាណ

ភ្លី គឺជាការបង្ករោគដោយមេរោគផ្សិតដែលមានសភាពស្រាល ដែលបណ្តាលឲ្យកើតមានចំណុចតូចៗ ពណ៌ចាស់ឬខ្ចី ហើយមានរាងខុសៗគ្នា ដែលភាគច្រើនឃើញកើតនៅលើទ្រូង ក និងខ្នង។ ចំណុចទាំងនេះ អាចមានក្រមរហុយៗបន្តិចបន្តួច ប៉ុន្តែមិនរមាស់ទេ។ រោគនេះមិនបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ទេ។

វិធីព្យាបាល

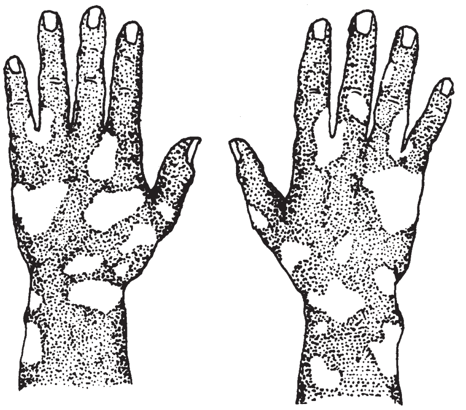
- ធ្វើក្រមួនដោយលាយស្ពាន់ធ័រជាមួយខ្លាញ់(ស្ពាន់ធ័រ១ភាគ និងខ្លាញ់១០ភាគ) ហើយលាបខ្លួនទាំងមូល រាល់ថ្ងៃ រហូតជា។ ឬអាចប្រើក្រមួនប្រឆាំងមេរោគផ្សិត (ទំ.៣៧២)។
- សូដ្យូម ធ្យូស៊ុលហ្វាត មានប្រសិទ្ធភាពល្អជាង។ នេះគឺជាថ្នាំដែលអ្នកថតរូបប្រើសម្រាប់លាងហ្វីល។ លាយថ្នាំនេះមួយស្លាបព្រាបាយក្នុងទឹកមួយកែវ រួចលាបលើខ្លួនមួយកំណាត់លើឲ្យសព្វ។ បន្ទាប់មកជូតស្បែកចេញដោយប្រើសំឡីជ្រលក់ទឹកខ្មេះ។
- ដើម្បីបង្ការការកើតឡើងវិញ គេចាំបាច់ត្រូវធ្វើការព្យាបាលតាមរបៀបនេះឡើងវិញ រៀងរាល់ពីរអាទិត្យម្តង។
- សេឡេន្យូម ស៊ុលហ្វីត (ទំ ៣៧២) ឬ Whitfield's ointment ក៏អាចជួយដែរ។

មានចំណុចតូចៗពណ៌សម៉្យាងទៀតដែលច្រើនកើតនៅលើថ្ពាល់កុមារស្បែកខ្មៅដែលនៅហាលក្តៅយូរ។ វាមិនគែមច្បាស់ដូចរោគភ្លីទេ។ ចំណុចទាំងអស់នេះមិនមែនជាការបង្ករោគ និងគ្មានគ្រោះថ្នាក់អ្វីទេ។ តាមធម្មតាវាបាត់ទៅវិញនៅពេលដែលកុមារនោះធំឡើង។ មិនត្រូវប្រើសាប៊ូច្រើនទេ ។ លាបប្រេង។ មិនត្រូវការការព្យាបាលផ្សេងទៀតទេ។

ផ្ទុយពីគំនិតភាគច្រើន ចំណុចពណ៌សៗទាំងអស់នេះមិនមែនជារោគសញ្ញានៃភាពស្លេកស្លាំងនោះទេ។ វានឹងមិនបាត់ដោយការប្រើថ្នាំកម្លាំង ឬថ្នាំវីតាមីនឡើយ។ ចំណុចដែលចេញតែនៅលើថ្ពាល់ មិនត្រូវការព្យាបាលអ្វីទាំងអស់។

ប្រយ័ត្ន ៖ ជួនកាល ស្នាមអុចៗដែលមានពណ៌ស្លេកស្លាំងអាចជារោគសញ្ញាដំបូងនៃ**ជំងឺឃ្លង់**(ទំ.១៩១)។ ស្នាមអុចៗរបស់ជំងឺឃ្លង់មិនសុទ្ធតែមានពណ៌សទេ ហើយអាចមិនសូវមានញាណដឹងនៅពេលគេចាក់ដោយម្ជុល។ បើជំងឺឃ្លង់កើតឡើងញឹកញាប់ក្នុងតំបន់របស់អ្នក យកកុមារទៅទទួលការពិនិត្យ។

ឃ្លង់ល្ពៅ



ចំពោះមនុស្សមួយចំនួន កន្លែងខ្លះនៃស្បែករបស់គេមានការបាត់បង់ ពណ៌ពីធម្មជាតិរបស់វា។ បន្ទាប់មក ក៏មានផ្ទៃងពណ៌សលេចឡើង។ បញ្ហាទាំងនេះកើតមានជាញឹកញាប់បំផុតនៅលើដៃជើង មុខ និងផ្នែកខាងលើនៃដងខ្លួន។ ការបាត់បង់ពណ៌ពីធម្មជាតិរបស់ស្បែកនេះ ដែលគេហៅថា "ឃ្លង់ល្ពៅ"នោះ មិនមែនជាជំងឺទេ។ យើងអាចប្រៀបធៀបវាទៅនឹងសក់ស្កូវរបស់មនុស្សចាស់ដែរ។ គ្មានការព្យាបាលណាអាចជួយបានទេ ហើយក៏មិនត្រូវការការព្យាបាលដែរ ប៉ុន្តែកន្លែងស្បែកដែលមានពណ៌សនោះ គួរត្រូវបានការពារពីពន្លឺព្រះអាទិត្យ ដោយការពាក់អាវដៃវែង ឬលាបក្រមួនអុកស៊ីតដីហ្សាំង។ ម៉្យាងទៀត ក្រមួនពណ៌ពិសេសម៉្យាងអាចជួយធ្វើឲ្យចំណុចទាំងនោះមិនសូវមើលឃើញច្បាស់។

មូលហេតុផ្សេងទៀតនៃផ្ទាំងស្បែកពណ៌ស

មានជំងឺខ្លះអាចធ្វើឲ្យមានផ្ទាំងពណ៌សលើស្បែក ដែលមើលទៅដូចឃ្លង់ល្ពៅដែរ។ ផ្ទាំងស្បែកពណ៌សដែលគេចាក់នឹងម្ជុល ហើយគ្មានការឈឺចាប់នោះ គឺប្រហែលជាជំងឺឃ្លង់(ទំ.១៩៣)។

ការបង្ករោគមួយចំនួនដោយមេរោគផ្សិតក៏អាចបណ្តាលឲ្យមានផ្ទាំងពណ៌សលើស្បែកដែរ (មើលភ្លឺ)។

កុមារដែលមានការបាត់បង់ពណ៌ស្បែក និងពណ៌សក់ អាចបណ្តាលមកពីការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ (ខ្វាស្យគ័រ ទំ.១១២-១១៣)។

ជាំមុខពេលមានផ្ទៃពោះ

ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីជាច្រើនមានផ្ទាំងពណ៌ចាស់រាងពងក្រពើ នៅលើស្បែកមុខ ដោះ និងផ្នែកខាងក្រោមនៃពោះ។ ជួនកាលវាបាត់ ទៅវិញ បន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច ជួនកាលទៀតវាមិនបាត់ទេ។ ជួនកាល ស្នាមទាំង នេះក៏អាចកើតលើស្ត្រីដែលអំឡុងពេលប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតដែរ។

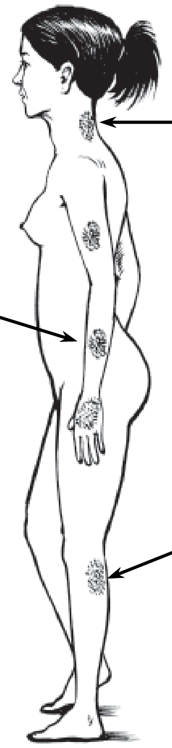
ស្នាមទាំអស់នេះ គឺជាការធម្មតា ហើយវាមិនមែនជាសញ្ញានៃភាពខ្សោយ ឬជំងឺទេ។ គេមិនត្រូវការការព្យាបាលអ្វីទេ។

ការប្រេះបែកស្រកា និងជំងឺសើស្បែកផ្សេងៗទៀត ដែលបណ្ដាលមកពីកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ

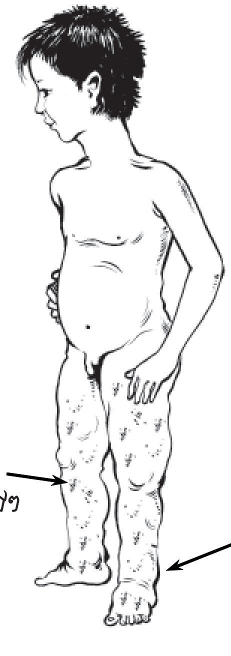
បញ្ហាប្រេះបែកស្រកា គឺជាទម្រង់មួយនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ដែលប៉ះពាល់ដល់ស្បែក និងជួនកាលប៉ះពាល់ដល់ប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ និងប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ។ បញ្ហានេះកើតឡើងជាញឹកញាប់នៅតំបន់ដែលប្រជាជនបរិភោគពោត ឬអាហារជាតិម្សៅយ៉ាងច្រើន ហើយមិនបានបរិភោគគ្រប់គ្រាន់នូវសណ្ដែក សាច់ ត្រី ស៊ុត បន្លែ និងអាហារស្ថាបនានិងការពាររាងកាយដទៃទៀត (មើលទំ.១១០)។

រោគសញ្ញានៅលើស្បែកក្នុងបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ៖

ចំពោះមនុស្សធំដែលមានស្បែកប្រេះបែកស្រកា ស្បែករបស់គេទៅជាស្ងួត និងប្រេះ។ ស្បែកនោះរបកដូចជាស្បែកដែលបានរលាកដោយកម្ដៅថ្ងៃនៅកន្លែងស្បែកដែលត្រូវពន្លឺថ្ងៃ ជាពិសេសនៅ ៖



ចំពោះកុមារដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ ស្បែកនៅជើង (និងជួនកាល ស្បែកនៅដៃ) អាចមានចំណុចខ្មៅៗ ដូចជាមានការខ្លាំ ឬមានដំបៅរបក។ កជើង និងជើង អាចឡើងហើម(មើលទំ.១១៣)។



នៅពេលមានបញ្ហាទាំងអស់នេះកើតឡើង ជាញឹកញាប់ វាក៏មានរោគសញ្ញាផ្សេងៗទៀតនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ដូចជាហើមពោះ ដំបៅនៅគែមមាត់ អណ្ដាតពណ៌ក្រហមនិងមានដំបៅ ខ្សោយ មិនឃ្លានអាហារ មិនឡើងទម្ងន់។ល។ (មើលជំពូក១១ ទំ.១១២ និងទំ.១១៣)។

វិធីព្យាបាល

- ការបរិភោគអាហារប៉ប៉នរាងកាយ អាចព្យាបាលបញ្ហាប្រេះបែកស្រកានេះ។ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ អ្នកជំងឺគួរព្យាយាមបរិភោគសណ្ដែក ឬសាច់មាន់ ស៊ុត សាច់ សាច់ត្រី។ បើមានជំរើស គួរប្រើអង្ករជំនួសពោតវិញ។
- ចំពោះករណីប្រេះស្រកាធ្ងន់ធ្ងរ និងទម្រង់ដទៃទៀតនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ការប្រើវីតាមីនអាចជួយបាន ប៉ុន្តែ **អាហារល្អ មានសារសំខាន់ជាង**។ ត្រូវប្រាកដថា ថ្នាំវីតាមីនដែលអ្នកប្រើនោះ គួរសំបូរវីតាមីនបេ ជាពិសេស នីយ៉ាស៊ីន។ គ្រប់ប៉ែគឺជាប្រភពដ៏ល្អនៃវីតាមីនបេ។

មុនពេលបរិភោគត្រឹមត្រូវ

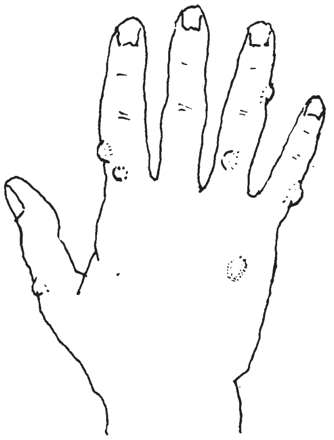
ការហើម និងចំណុចខ្មៅៗនៅលើប្រអប់ជើង និងជើងរបស់បុរសម្នាក់នេះ គឺជាលទ្ធផលនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ បុរសម្នាក់នេះភាគច្រើនមិនបានបរិភោគអាហារដែលសំបូរជាតិប្រូតេអ៊ីន និងវីតាមីនផ្សេងៗទេ។ *(រូបភាពពី Weinsier, R.L. Fundamentals of Clinical Nutrition. New York: Mosby Year Books; 1993.)*

បន្ទាប់ពីបានបរិភោគត្រឹមត្រូវ

បន្ទាប់ពីគាត់បានទទួលវីតាមីនត្រឹមត្រូវ ការហើម បានបាត់ទៅវិញ ហើយចំណុចខ្មៅៗក៏ស្ទើរតែបាត់អស់ដែរ។ *(រូបភាពពី Weinsier, R.L. Fundamentals of Clinical Nutrition. New York: Mosby Year Books; 1993.)*

ឬស

ឫសភាគច្រើន ជាពិសេសឫសដែលកើតលើកុមារ ក្នុងរយៈពេលពី៣ទៅ៥ឆ្នាំ ហើយនឹងបាត់ទៅវិញដោយឯកឯង។ ចំណុចរាបស្មើដែលដូចឫស ហើយមានការឈឺចាប់ ដែលចេញនៅបាតជើង ភាគច្រើនគឺជា "ឫសបាតចើង"។ (ឬវាអាចជាការក្រស់។ មើលខាងក្រោមនេះ)។



វិធីព្យាបាល

- ការព្យាបាលដោយវេទមន្ត ឬការព្យាបាលតាមផ្ទះ ភាគច្រើនអាចព្យាបាលឫសបានដែរ។ ប៉ុន្តែដើម្បីសុវត្ថិភាព គេគប្បីកុំប្រើអាស៊ីដ ឬរុក្ខជាតិពុលខ្លាំងពេក ព្រោះវាអាចបណ្ដាលឲ្យមានការរលាក មានដំបៅ ដែលអាចជាបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរជាងឫសទៅទៀត។
- ជួនកាលបុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចបំបាត់ឫសបាតជើងបាន។
- សម្រាប់ឫសដែលដុះនៅលើប្រដាប់បន្តពូជបុរសឬស្ត្រី មើលទំ.៤០២។

ក្រស់

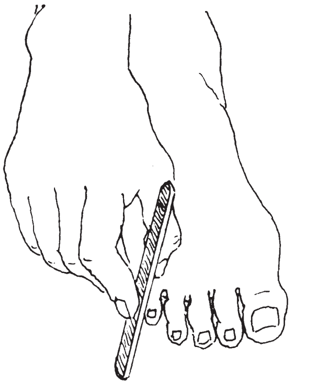
ក្រស់គឺជាផ្នែកក្រាស់រឹងនៃស្បែក។ វាកើតឡើងនៅកន្លែងដែលស្បែកជើងប៉ះកកិតជាមួយស្បែក ឬម្រាមជើងមួយសង្កត់ទៅលើម្រាមមួយទៀត។ ក្រស់អាចមានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង។

វិធីព្យាបាល

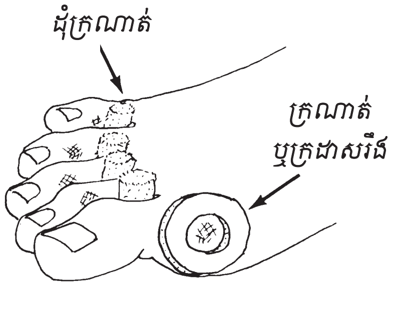
- ពាក់ស្បែកជើងណាដែលមិនសង្កត់ទៅលើកន្លែងដែលក្រស់។
- ដើម្បីបន្ថយការឈឺចាប់របស់ការក្រស់ ធ្វើដូច្នេះ ៖

១. ត្រាំជើងក្នុងទឹកក្ដៅឧណ្ហៗរយៈពេល១៥នាទី។

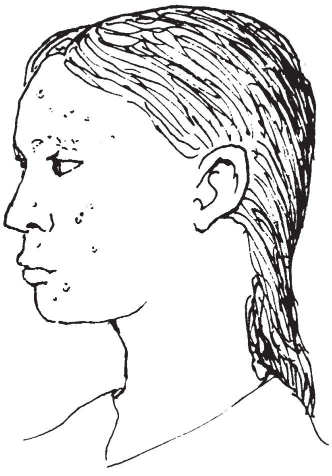
២. ប្រើប្រដាប់ខាត់ មកខាត់កន្លែងក្រស់រហូតដល់ស្ដើងវិញ។



៣. ទ្រាប់ជើង ជុំវិញកន្លែងដែលក្រស់ ដើម្បីកុំឲ្យវាសង្កត់កកិតទៅលើស្បែកជើង ឬម្រាមជើង។ រុំជើងឬម្រាមជើងដោយក្រណាត់ទន់ៗ រួចចោះរន្ធជុំវិញកន្លែងក្រស់។



មុន និងអាចម៍រុយ



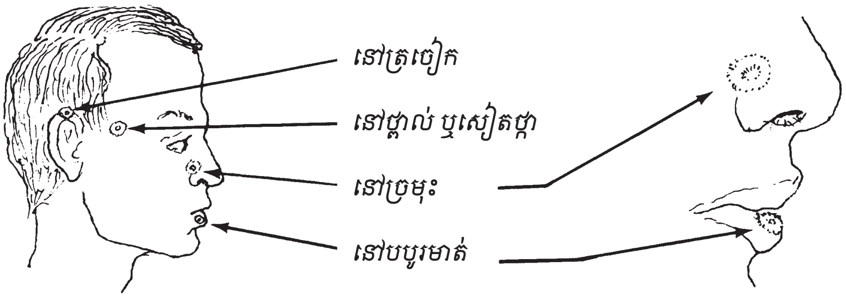
មនុស្សវ័យក្មេង ជួនកាលមានមុននៅលើមុខ ទ្រូង ឬខ្នង ជាពិសេសប្រសិនបើស្បែករបស់ពួកគេមានជាតិប្រេងច្រើនពេក។ មុនគឺជាពងតូចៗដែលបង្កើតបានជាដុំខ្ទុះ ឬដុំពណ៌ខ្មៅៗ។ ជួនកាលវាអាចក្លាយជាដំបៅយ៉ាងធំ។

ការព្យាបាល ៖

- លាងសម្អាតមុខពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកក្ដៅឧណ្ហៗ។
- កក់សក់រៀងរាល់ពីរថ្ងៃម្ដង ប្រសិនបើអាច។
- ពន្លឺថ្ងៃអាចជួយបំបាត់មុនបានដែរ។ ដាក់កន្លែងដែលកើតមុននោះឲ្យត្រូវពន្លឺថ្ងៃ។
- បរិភោគឲ្យបានល្អ តាមដែលអាចធ្វើបាន ផឹកទឹកឲ្យច្រើន និងដេកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។
- កុំប្រើប្រេងលាបស្បែកឬប្រេងលាបសក់ ដែលមានជាតិក្រមួន ប្រេង ឬខ្លាញ់។
- មុនពេលចូលដេក លាយអាល់កុល១០ភាគ ជាមួយនឹងស្ពាន់ធ័រ១ភាគ យកមកលាបមុខ។
- ចំពោះករណីធ្ងន់ធ្ងរដែលមានដុំពងខ្ទុះ ប្រសិនបើមិនបានធូរស្រាលដោយការប្រើវិធីដែលបានរៀបរាប់ខាងលើនេះទេ ថ្នាំតេត្រាស៊ីក្លីនអាចជួយបាន។ លេបម្ដង១គ្រាប់ ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ រយៈពេល៣ថ្ងៃ បន្ទាប់មកលេប២គ្រាប់ក្នុង១ថ្ងៃរាល់ថ្ងៃ។ ជួនកាលគេចាំបាច់ត្រូវលេប១ឬ២គ្រាប់រាល់ថ្ងៃ រយៈពេលជាច្រើនខែ។

មហារីកស្បែក

មហារីកស្បែកច្រើនកើតចំពោះអ្នកដែលមានស្បែកស ដែលត្រូវពន្លឺថ្ងៃយូរ។ វាច្រើនកើតនៅកន្លែងដែលត្រូវពន្លឺថ្ងៃខ្លាំងជាងគេ ជាពិសេស ៖



មហារីកស្បែកអាចមានច្រើនសណ្ឋាន។ ជាទូទៅ វាចាប់ផ្ដើមឡើងដោយមានដុំមូលតូចមួយ មានពណ៌ដូចគុជខ្យង ហើយមានប្រហោងមួយនៅកណ្ដាល។ វារីកធំបន្តិចម្ដងៗ។

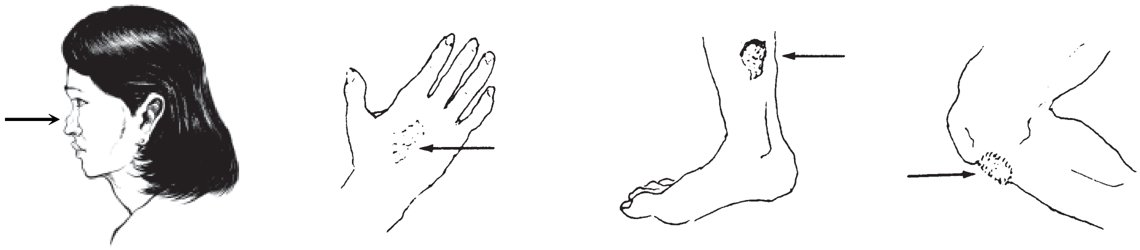
មហារីកស្បែកភាគច្រើនពុំមានគ្រោះថ្នាក់ទេ ប្រសិនបើព្យាបាលទាន់ពេល។ គេអាចត្រូវការការវះកាត់ដើម្បីយកវាចេញ។ ប្រសិនបើអ្នកមានដំបៅរ៉ាំរ៉ៃ ដែលអាចជាមហារីកស្បែក ជួបពិភាក្សាជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល។

ដើម្បីបង្ការជំងឺមហារីកស្បែក អ្នកដែលមានស្បែកស គួរការពារខ្លួនពីពន្លឺថ្ងៃ និងពាក់មួកជានិច្ច។ អ្នកមានជំងឺមហារីកស្បែក ហើយត្រូវធ្វើការនៅក្រោមកម្ដៅថ្ងៃ គួរតែទិញក្រែមពិសេសម្យ៉ាងសម្រាប់លាបការពារពួកគេ។ ក្រមួនអុកស៊ីដដីហ្សាំងមានតម្លៃថោក ហើយមានប្រសិទ្ធភាពទៀតផង។

របេងស្បែក ឬរបេងកូនកណ្ដុរ

មេរោគដែលបណ្ដាលឲ្យកើតជំងឺរបេងសួត ជួលកាលក៏អាចប៉ះពាល់ដល់ស្បែកដែរ ដោយមិនធ្វើឲ្យមានការឈឺចាប់ទេ។

ដុំពក ដែលធ្វើឲ្យខូចទ្រង់ទ្រាយ *ផ្ទាំងដំបៅរុំារ៉ៃ* *ដំបៅស្បែក* *ឬ* *ឫសដំៗ*



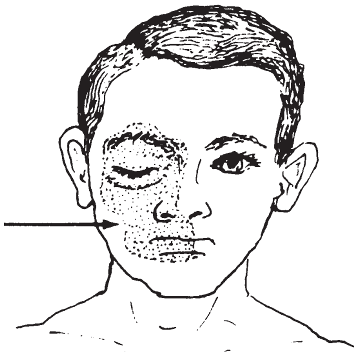
ជាទូទៅ ជំងឺរបេងស្បែកមានការលូតលាស់យឺតៗ រយៈពេលយ៉ាងយូរ ហើយតែងតែកើតឡើងវិញក្នុងរយៈពេលជាច្រើនខែ ឬច្រើនឆ្នាំ។

ម្យ៉ាងទៀត ជំងឺរបេងជួនកាលប៉ះពាល់ដល់កូនកណ្ដុរ ភាគច្រើននៅក ឬនៅខាងក្រោយឆ្អឹងដងកាំបិត ដែលនៅចន្លោះកនិងស្មា។ កូនកណ្ដុរក៏រីកធំធ្លាយ ហូរខ្ទុះ ហើយជិតមុខវិញមួយរយៈពេល បន្ទាប់មកក៏ធ្លាយនិងហូរខ្ទុះទៀត។ តាមធម្មតា**វាមិនឈឺចាប់ទេ**។

វិធីព្យាបាល ៖

ក្នុងករណីមានដំបៅរុំារ៉ៃ ឬហើមកូនកណ្ដុរ ជាការប្រសើរគួរតែរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ គេប្រហែលជាត្រូវធ្វើតេស្ដ៍ ដើម្បីរកមូលហេតុរបស់វា។ ជំងឺរបេងស្បែកត្រូវការការព្យាបាលដូចជំងឺរបេងសួតដែរ (មើលទំ.១៨០)។ ដើម្បីបង្ការការកើតឡើងវិញ គេត្រូវលេបថ្នាំជាច្រើនខែបន្ទាប់ពីស្បែកមើលទៅហាក់ដូចជាល្អវិញហើយក៏ដោយ។

អេរីស៊ីប៉ែល (Erysipelas) និងការរលាកកោសិកា



អេរីស៊ីប៉ែលគឺជាការបង្ករោគស្រួចស្រាល់នៅស្បែក ហើយមានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង។ វាបង្កើតបានជាផ្ទាំង ហើម ក្ដៅ ពណ៌ក្រហមភ្លឺ និងមានគែមច្បាស់ៗ។ ផ្ទាំងនេះរីករាលដាលយ៉ាងឆាប់រហ័សនៅលើស្បែក។ ភាគច្រើនវាចាប់ផ្ដើមនៅ លើមុខ នៅគែមស្លាបច្រមុះ។ បញ្ហានេះតែងតែបណ្ដាលឲ្យមានការហើមកូនកណ្ដុរ គ្រុនក្ដៅនឹងញាក់។

ការរលាកកោសិកា ក៏ជាការបង្ករោគស្រួចស្រាល់នៅស្បែក ដែលមានការឈឺចាប់ យ៉ាងខ្លាំង ដែលអាចកើតឡើងនៅគ្រប់កន្លែងទាំងអស់នៃរាងកាយ។ វាច្រើនតែ កើតឡើងបន្ទាប់ពីមានការដាច់រហែកស្បែក។ ការបង្ករោគនេះមានជម្រៅជ្រៅ និង មានគែមមិនសូវច្បាស់ដូចអេរីស៊ីប៉ែលទេ។

វិធីព្យាបាល ៖

ចំពោះអេរីស៊ីប៉ែល និងការរលាកកោសិកា ចាប់ផ្ដើមព្យាបាលឲ្យបានឆាប់ដែលអាចធ្វើបាន។ ប្រើអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ៖ ប៉េនីស៊ីលីនគ្រាប់ ៤០០.០០០អ៊ុយនីតេ ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ។ ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ ចាក់ប្រូកាអ៊ីនប៉េនីស៊ីលីន ៨០០.០០០ អ៊ុយនីតេ រាល់ថ្ងៃ(មើលទំ.៣៥៣)។ បន្តការព្យាបាលដោយអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក២ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីបាត់រោគសញ្ញានៃការបង្ករោគ។ លើសពីនេះទៀត ប្រើកុំប្រេសក្ដៅដើម្បីស្អំ និងប្រើថ្នាំអាស្ពីរីនសម្រាប់បន្ថយការឈឺចាប់ផងដែរ។

ដំបៅរលួយ

នេះគឺជាការបង្ករោគដ៏គ្រោះថ្នាក់នៃដំបៅ ដែលក្នុងនោះមានការបង្កើតបានជាខ្ទុះ ពណ៌ប្រផេះ ឬពណ៌ត្នោតដែលមានក្លិនស្អុយ។ ស្បែកដែលនៅជុំវិញដំបៅនោះ អាចមានពងទឹកពណ៌ខ្មៅ ហើយសាច់ដំបៅអាចមានពពុះខ្យល់។ ការបង្ករោគនេះចាប់ផ្តើមមានក្នុងរយៈពេលពី៦ម៉ោង ទៅ៣ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីមានរបួស។ វាក្លាយជាធ្ងន់ធ្ងរ និងរាលដាលយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ បើគ្មានការព្យាបាលទេ វាបណ្តាលឲ្យអ្នកជំងឺស្លាប់ក្នុងរយៈពេលពីរបីថ្ងៃ។

វិធីព្យាបាល ៖

- បើកមុខរបួសឲ្យធំតាមការចាំបាច់។ លាងសម្អាតវាជាមួយទឹកឆ្អិនត្រជាក់ និងសាប៊ូ។ យកសាច់ដុំដែលខូច និងដែលងាប់ចេញ។ បើអាចធ្វើបាន លាងជម្រះមុខរបួសដោយទឹកអ៊ីដ្រូហ្សែនពែរ៉ុកស៊ីត រៀងរាល់ពីរម៉ោងម្តង។
- ចាក់ថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន(គ្រីស្តាលីន បើអាច) ១.០០០.០០០អ៊ុយនីតេ រៀងរាល់បីម៉ោងម្តង។
- **ទុកកន្លែងមុខរបួសឲ្យនៅចំហរ ដើម្បីឲ្យវាត្រូវខ្យល់។ រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។**

ដំបៅស្បែកដែលបណ្តាលមកពីចលនាឈាមរត់មិនល្អ

ដំបៅស្បែក ឬដំបៅដែលមានមុខចំហរធំ មានមូលហេតុជាច្រើនយ៉ាង(មើលទំ.២០)។ ទោះជាយ៉ាងណាក្តី ដំបៅរ៉ាំរ៉ៃនៅភ្នែកជើងរបស់មនុស្សចាស់ ជាពិសេសចំពោះស្ត្រីដែលមានសរសៃវ៉ែនរីកធំ ជាទូទៅបណ្តាលមកពីចលនាឈាមរត់មិនល្អ។ ឈាមមិនត្រូវបានបញ្ជូនឲ្យបានលឿនគ្រប់គ្រាន់នៅជើង។ ដំបៅនេះអាចក្លាយជាមានទំហំយ៉ាងធំ។ ស្បែកដែលនៅជុំវិញដំបៅមានពណ៌ខៀវចាស់ ភ្លឺរលោង និងស្តើង។ ជាញឹកញាប់ ជើងហើម។

ការព្យាបាល ៖

- ដំបៅរបៀបនេះជាសះស្បើយយ៉ាងយឺត ហើយលុះត្រាតែមានការថែទាំយ៉ាងហ្មត់ចត់បំផុត។ សំខាន់បំផុតគឺ **ដាក់ជើងដែលមានដំបៅនោះឲ្យខ្ពស់** ឲ្យបានញឹកញាប់តាមដែលអាចធ្វើបាន។ ដេកដោយដាក់ជើងនោះលើខ្នើយ។ នៅពេលថ្ងៃ សម្រាកដោយលើកជើងនោះឲ្យខ្ពស់ រៀងរាល់១៥នាទីឬ ២០នាទីម្តង។ **ការដើរជួយសម្រាលដល់ចលនាឈាមរត់ ប៉ុន្តែការឈរនៅមួយកន្លែង និងការអង្គុយដាក់ជើងចុះក្រោម ធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់។**
- ស្អំនៅមុខដំបៅដោយកុំប្រេសក្តៅឧណ្ហៗលាយទឹកអំបិលតិចៗ (អំបិល ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ ជាមួយទឹកឆ្អិន១លីត្រ)។ គ្របធូរៗពីលើដំបៅ ដោយកុំប្រេសស្ទេរីល ឬក្រណាត់ស្អាត។ **រក្សាការស្អាតជានិច្ច។**

- ទប់កន្លែងដែលមានសរសៃវ៉ែនរីកធំ ដោយស្រោមជើងយឺត ឬបង់យឺត។ បន្តធ្វើដូច្នេះ និងលើកជើងឲ្យខ្ពស់ បន្ទាប់ពីដំបៅបានជាសះស្បើយ។ ប្រយ័ត្ន កុំអេះ ឬធ្វើឲ្យមានរបួសដល់សន្លាកដែលទើបជាសះស្បើយថ្មីៗនោះ។
- ការព្យាបាលដំបៅនេះដោយប្រើទឹកឃ្មុំឬស្ករ ក៏អាចជួយបានដែរ(មើលទំ.២១៤)។

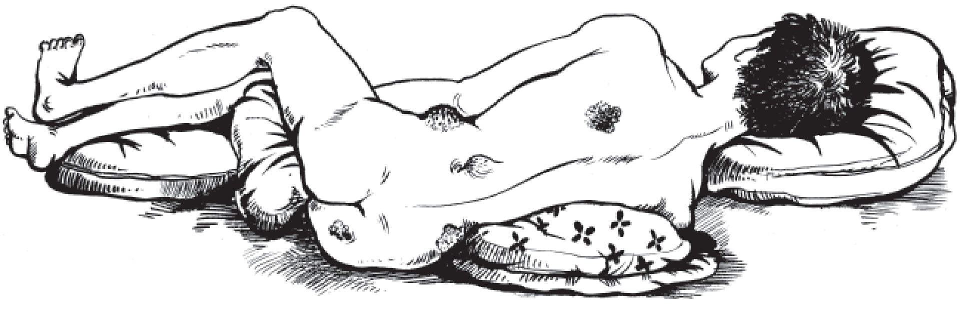
ដើម្បីបង្ការដំបៅលើស្បែក ត្រូវផ្តល់ការថែទាំដល់សរសៃវ៉ែនដែលរីកធំឲ្យបានទាន់ពេល (មើលទំ.១៧៥)។

ដំបៅគ្រែ

ដំបៅដ៏អាក្រក់ទាំងនេះ កើតឡើងលើមនុស្សដែលឈឺធ្ងន់ ដែលមិនអាចប្រែខ្លួននៅលើគ្រែបាន ជាពិសេសចំពោះមនុស្សចាស់ដែលមានជំងឺ ហើយមានរាងកាយស្គមស្គាំង និងខ្សោយល្វិតល្វៃ។ ដំបៅកើតឡើងនៅត្រង់កន្លែងដែលមានឆ្អឹងពកៗ ដែលស្បែកនៅកន្លែងនោះសង្កត់កកិតជាមួយគ្រែ។ ដំបៅនេះភាគច្រើនឃើញមាននៅកញ្ចុញគូថ ខ្នង ស្មា កែងដៃ ឬជើង។

វិធីបង្ការដំបៅគ្រែ ៖

- ប្រែខ្លួនអ្នកជំងឺរៀងរាល់១ម៉ោងម្តង ៖ ដោយឲ្យអ្នកជំងឺដេកផ្ងា ដេកផ្កាប់ និងដេកចំហៀង។
- ងូតទឹកឲ្យគាត់រៀងរាល់ថ្ងៃ ហើយលាបស្បែកជាមួយម្សៅទារក។
- ប្រើកម្រាលគ្រែ និងពូកទន់ៗ។ ប្តូរកម្រាលពូករាល់ថ្ងៃ និងរាល់ពេលដែលប្រឡាក់ដោយទឹកនោម លាមក និងកម្អួត។
- ដាក់ខ្នើយកល់ក្រោមខ្លួនអ្នកជំងឺ ដើម្បីកាត់បន្ថយការកកិតរបស់កន្លែងដែលមានឆ្អឹងពកៗ។



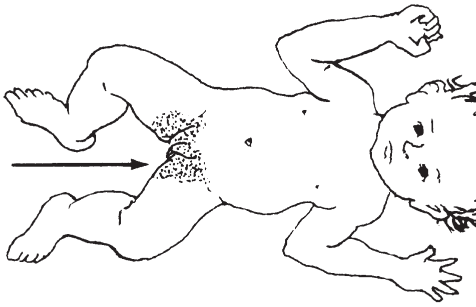
- ផ្តល់អាហារដល់អ្នកជំងឺឲ្យបានត្រឹមត្រូវតាមដែលអាចធ្វើបាន។ បើអ្នកជំងឺបរិភោគមិនសូវបាន ថ្នាំវីតាមីន ឬថ្នាំជាតិដែក អាចជួយបាន (មើលទំ.១១៨)។
- កុមារដែលមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរពុំរ៉ៃ គួរត្រូវបានលើកបីឲ្យបានញឹកញាប់។

វិធីព្យាបាល ៖

- ធ្វើតាមការរៀបរាប់ខាងលើ។
- លាងសម្អាតដំបៅដោយទឹកឆ្អិនត្រជាក់និងសាប៊ូ ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ។ យកស្បែកងាប់ចេញដោយថ្នមៗ។ លាងជម្រះដោយទឹកឆ្អិនត្រជាក់។
- ដើម្បីទប់ទល់ជាមួយការបង្ករោគ និងបន្ថែមល្បឿនការជាសះស្បើយ លាបដំបៅដោយទឹកឃ្មុំ ស្ករ ឬទឹកអំពៅ។ ការសំខាន់គឺត្រូវលាងសម្អាត និងលាបដំបៅ យ៉ាងតិច២ដងក្នុង១ថ្ងៃ។ ប្រសិនបើទឹកឃ្មុំឬស្ករ ក្លាយជារាវដោយសារទឹករងៃពីដំបៅ នោះវានឹងចិញ្ចឹមមេរោគទៅវិញទេ គឺមិនមែនសម្លាប់មេរោគឡើយ។

បញ្ហាស្បែករបស់ទារក

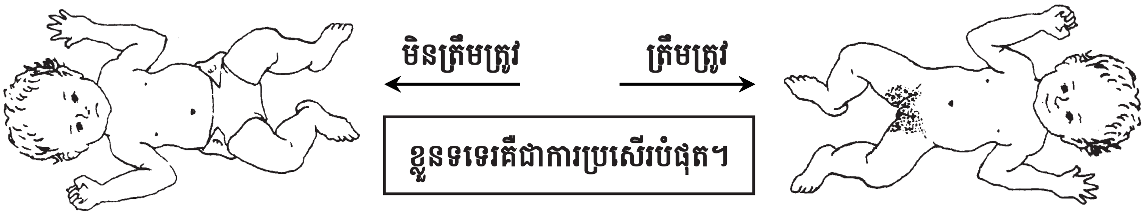
ការរលាកដោយកន្ទបទឹកនោម



ការមានកន្ទួលក្រហម ក្រហាយ នៅចន្លោះភ្លៅ ឬគូថរបស់ទារក អាចបណ្តាលមកពីការដក់ទឹកនោមនៅកន្ទប ឬក្រណាត់ក្រាលឲ្យទារកដេក។

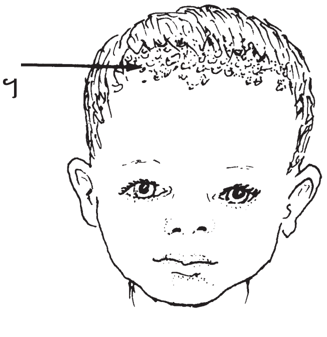
វិធីព្យាបាល ៖

- ងូតទឹកឲ្យទារក ជាមួយទឹកក្តៅឧណ្ហៗនិងសាប៊ូស្រាលៗ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ជូតខ្លួនទារកឲ្យស្ងួតដោយថ្នមៗ។
- **ដើម្បីបង្ការឬព្យាបាលកន្ទួលរលាកនេះ គួរដោះសំលៀកបំពាក់ចេញ ដោយមិនប្រើកន្ទប ហើយគួរដាក់ទារកឲ្យត្រូវពន្លឺថ្ងៃ។**



- បើប្រើខោទឹកនោម ផ្លាស់ប្តូរវាឲ្យបានញឹកញាប់។ ក្រោយពេលបោកគក់ខោទឹកនោមរួច លាងវាជាមួយទឹកលាយទឹកខ្មេះបន្តិច។
- ជាការល្អបំផុត មិនត្រូវប្រើម្សៅទេ ប៉ុន្តែបើប្រើ រង់ចាំរហូតដល់បាត់កន្ទួលរមាស់សិន។

អាចម៍ក្របីលើក្បាលកុមារ

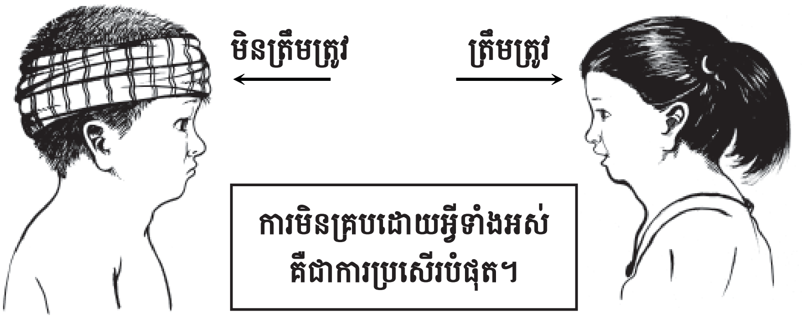


អាចម៍ក្របីគឺជាផ្ទាំងក្រមរជាតិប្រេង ពណ៌លឿង ដែលកើតនៅលើស្បែកក្បាលទារក។ ភាគច្រើនស្បែកក្បាលឡើងក្រហមនិងរោលៗ។ ជាធម្មតាអាចម៍ក្របីកើតដោយសារមិនបានលាងសម្អាតក្បាលរបស់ទារកឲ្យបានញឹកញាប់ ឬមកពីរុំគ្របក្បាលកុមារយូរពេក។

វិធីព្យាបាល ៖

- លាងសម្អាតក្បាលរាល់ថ្ងៃ។ ប្រសិនបើអាច ប្រើសាប៊ូដែលមានជាតិថ្នាំ (មើលទំ.៣៧១)។
- លាងសម្អាតអាចម៍ក្របីនិងក្រមរដោយថ្នមៗ។ ដើម្បីលាងសម្អាតក្រមរ ដំបូងត្រូវរុំក្បាលទារកដោយកន្សែងត្រាំទឹកក្តៅឧណ្ហៗសិន។
- ទុកក្បាលកុមារឲ្យ**នៅទទេរ** ឲ្យត្រូវខ្យល់ និងពន្លឺថ្ងៃ។

មិនត្រូវរុំក្បាលទារកដោយមួកឬក្រណាត់ឡើយ។ មិនត្រូវគ្របក្បាលទារកទេ។



- បើមានរោគសញ្ញានៃការបង្ករោគ ព្យាបាលដូចពងបែកដែរ(មើលទំ.២០២)។

ជំងឺត្រអក (ស្នាមក្រហមដែលមានពងទឹកតូចៗ)

រោគសញ្ញា ៖

- ចំពោះកុមារ ៖ ស្នាមក្រហមឬកន្ទួលកើតនៅលើថ្ពាល់ ឬជួនកាល នៅលើដៃនិងប្រអប់ដៃ។ កន្ទួលនេះ មានដំបៅតូចៗ ឬពងទឹកតូចៗ ដែលមាន ចេញទឹកតិចៗ។
- ចំពោះកុមារធំទង់និងមនុស្សធំ ៖ ធម្មតាជំងឺត្រអក មានភាពស្ងួតជាង ហើយភាគច្រើនចេញនៅគន្លាក់ដៃ និងគន្លាក់ជើង។
- វាមិនមែនចាប់ផ្ដើមដូចជាការបង្ករោគទេ ប៉ុន្តែវាដូចជា ប្រតិកម្មអាល់ឡែស៊ីជាង។

វិធីព្យាបាល ៖

♦ ស្អំដោយកុំប្រេសត្រជាក់លើកន្លែងដែលមានកន្ទួល។

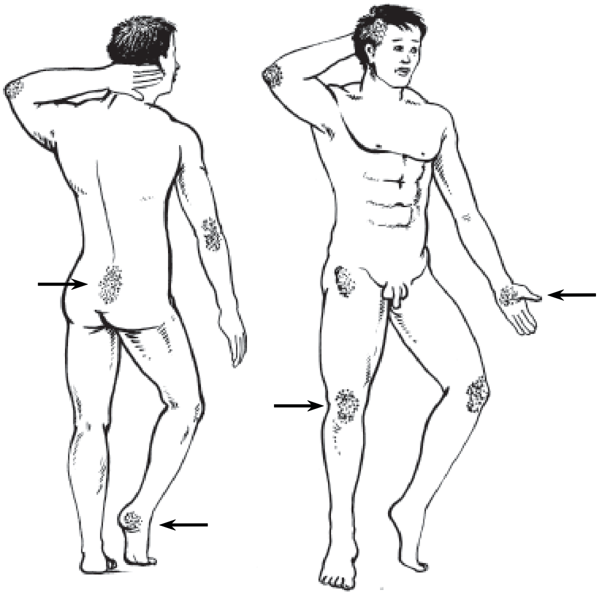
♦ បើមានរោគសញ្ញានៃការបង្ករោគ(ទំ.៨៨) ព្យាបាលដូច ជំងឺពងបែក ដែរ(ទំ.២០២)។

♦ ដាក់កន្លែងដែលមានស្នាមកន្ទួលនោះឲ្យត្រូវពន្លឺថ្ងៃ។

♦ ក្នុងករណីពិបាក ប្រើក្រែមលាបដែលមានជាតិគរ័ទីហ្សូន ឬគរ័ទីគូស្តេរ៉ូអ៊ីដ(មើលទំ.៣៧១)។ សូមស្វែងរក ដំបូន្មានពីគ្រូពេទ្យ។

ជំងឺPsoriasis

រោគសញ្ញា ៖



- ស្នាមគ្រើមក្រាស់ ពណ៌ក្រហមឬខៀវលើស្បែក គ្របដណ្ដប់ដោយផ្ទាំងពណ៌សឬពណ៌ទឹកប្រាក់។ ភាគច្រើនស្នាមនេះកើតឡើងត្រង់កន្លែងផ្សេងៗ ដូចបង្ហាញក្នុងរូបគំនូរនេះ។
- តាមធម្មតា ស្ថានភាពជំងឺមានរយៈពេលយូរ ឬ កើតឡើងវិញជានិច្ច។ វាមិនមែនជាការបង្ករោគទេ ហើយក៏មិនមានគ្រោះថ្នាក់ដែរ។

វិធីព្យាបាល ៖

♦ ជាញឹកញាប់ ការទុកកន្លែងដែលមានបញ្ហានេះនៅ ចំហរឲ្យ ត្រូវពន្លឺថ្ងៃ អាចជួយបាន។

♦ ជួនកាល ការងូតទឹកសមុទ្រក៏អាចជួយបានដែរ។

♦ រកដំបូន្មានពីគ្រូពេទ្យ។ ការព្យាបាលត្រូវប្រើរយៈពេលយូរ។

♦ ថ្នាំក្រមួនដែលមានជាតិគរ័ទីស្តេរ៉ូអ៊ីដ(ទំ.៣៧១) ឬជាតិធ្យូងក៏អាចជួយបានដែរ។