ជំងឺធ្ងន់ៗដែលត្រូវការការព្យាបាលពិសេស

ជំពូកទី ១៤

ជំងឺដែលមាននៅក្នុងជំពូកនេះ ច្រើនតែជាជំងឺដែលពិបាកព្យាបាល ឬមិនអាចព្យាបាលឲ្យជា ដោយគ្មានជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ មានជំងឺជាច្រើនត្រូវការថ្នាំពិសេសដែលពិបាករកនៅតាមតំបន់ជនបទ។ ឱសថបុរាណមិនអាចព្យាបាលជំងឺទាំងនោះឲ្យជាបានទេ។ ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់មានជំងឺណាមួយក្នុងចំណោមជំងឺទាំងនេះ *ការដែលគាត់កាន់តែឆាប់ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ ឱកាសនៃជាសះស្បើយរបស់គាត់កាន់តែខ្ពស់។*

ប្រយ័ត្ន ៖ ជំងឺជាច្រើននៅក្នុងជំពូកផ្សេងទៀត ក៏អាចជាជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ និងត្រូវការជំនួយពីគ្រូពេទ្យដែរ។ សូមមើលរោគសញ្ញានៃជំងឺដែលមានគ្រោះថ្នាក់ (ទំ.៤២)។

ជំងឺរបេង

ជំងឺរបេងសួតគឺជាជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ និង***ជាជំងឺឆ្លង*** (ងាយនឹងឆ្លង) ដែលមនុស្សគ្រប់រូបអាចឆ្លងបាន។ ប៉ុន្តែ ជំងឺនេះ ច្រើនកើតលើមនុស្សដែលមានអាយុពី១៥ទៅ៣៥ឆ្នាំ ជាពិសេសចំពោះអ្នកដែលមានជំងឺអេដស៍(ទំ.៣៩៩) ឬអ្នកដែលខ្សោយ អ្នកដែលខ្វះអាហាររូបត្ថម្ភ ឬអ្នកដែលរស់នៅជាមួយអ្នកមានជំងឺរបេង។

ជំងឺរបេងគឺជាជំងឺដែលអាចព្យាបាលជាជាស្ថាពរ។ ប៉ុន្តែ នៅមានមនុស្សរាប់ពាន់នាក់ស្លាប់ដោយសារ ជំងឺនេះជារៀងរាល់ឆ្នាំ។ ដើម្បីបង្ការនិងព្យាបាលជំងឺរបេងឲ្យជា **ការឆាប់ព្យាបាលឲ្យបានទាន់ពេលគឺជាការសំខាន់ណាស់។ ត្រូវសង្កេតមើលរោគសញ្ញានៃជំងឺរបេង**។ អ្នកជំងឺម្នាក់អាចមានរោគសញ្ញាខ្លះ ឬមានរោគសញ្ញាទាំងអស់នៃជំងឺរបេង។

រោគសញ្ញាទូទៅនៃជំងឺរបេងគឺ ៖

- ការក្អករ៉ាំរ៉ៃ លើសពីបីអាទិត្យ ដែលភាគច្រើនក្អកខ្លាំងបន្ទាប់ពីភ្ញាក់ពីដំណេកភ្លាម។
- មានគ្រុនក្តៅបន្តិចបន្តួចនៅពេលល្ងាច និងមានបែកញើសនៅពេលយប់។
- អាចមានការឈឺចាប់ក្នុងទ្រូង ឬខ្នងផ្នែកខាងលើ។
- ស្រកទម្ងន់ជាបន្តបន្ទាប់ និងកាន់តែខ្សោយទៅៗ។

ករណីធ្ងន់ធ្ងរ ៖

- មានក្អកធ្លាក់ឈាម (ជាទូទៅ មានបន្តិចបន្តួច ក្នុងករណីខ្លះមានធ្លាក់ឈាមច្រើន)។
- មានស្បែកស្លេកស្លាំង។ ស្បែកលឿងដូចជាក្រមួនឃ្មុំ។ ចំពោះអ្នកដែលមានស្បែកពណ៌ខ្មៅប្រែទៅជាសជាងធម្មតា ជាពិសេសនៅលើផ្ទៃមុខ។
- មានសំឡេងស្អក (ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរខ្លាំង)។

ចំពោះកុមារ ៖ ការក្អកអាចកើតមាននៅពេលក្រោយបន្តិច។ ជំនួសឲ្យការក្អក រកមើល ៖

- មានការស្រកទម្ងន់ជាបន្តបន្ទាប់។
- មានគ្រុនក្តៅជាញឹកញាប់។
- ស្បែកស្លេកស្លាំង។
- មានហើមនៅកញ្ចឹងក (កូនកណ្តុរ) ឬនៅពោះ (ទំ.២០)។

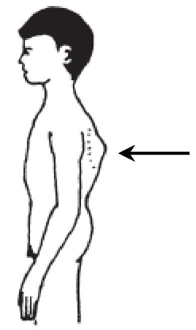
តាមធម្មតា ជំងឺរបេងមានតែនៅក្នុងសួតទេ។ ប៉ុន្តែជំងឺនេះអាចប៉ះពាល់ដល់គ្រប់សរីរាង្គនៃរាងកាយ។ ចំពោះកុមារ វាអាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺរលាកស្រោមខួរ(ទំ.១៨៥)។ ចំពោះរោគសើស្បែកដែលបណ្តាលពីជំងឺរបេង(មើលទំ.២១២)។

បើអ្នកសង្ស័យថាអ្នកមានជំងឺរបេង ៖ ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ បើមានរោគសញ្ញាដំបូងនៃជំងឺរបេង ទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាព ដែលជាទីកន្លែងដែលបុគ្គលិកពេទ្យអាចពិនិត្យជំងឺរបស់អ្នក និងពិនិត្យកំហាកដើម្បីរកមើលថាតើអ្នកមានជំងឺរបេងឬអត់។ រដ្ឋាភិបាលនៃប្រទេសជាច្រើនផ្តល់ថ្នាំរបេងដោយឥតគិតថ្លៃ។ សួរនៅមណ្ឌលសុខភាពដែលនៅជិតអ្នក។ អ្នកនឹងបានទទួលថ្នាំខ្លះ ដូចខាងក្រោម ៖

- ថ្នាំគ្រាប់អ៊ីសូនីញ៉ាស៊ីត (Isoniazid ឬ INH) (ទំ.៣៦១)
- ថ្នាំគ្រាប់រីហ្វាំពីស៊ីន (Rifampin) (ទំ.៣៦២)
- ថ្នាំគ្រាប់ពីរ៉ាហ្ស៊ីណាមីដ (Pyrazinamide) (ទំ.៣៦២)
- ថ្នាំគ្រាប់អេតំប៊ុយតុល (Ethambutol) (ទំ.៣៦២)
- ថ្នាំចាក់ស្រ្តិបតូមីស៊ីន (Streptomycin) (ទំ.៣៦៣)
- ថ្នាំគ្រាប់ធីយ៉ាសេតាហ្សូន (Thiacetazone) (ទំ.៣៦៣)

ការលេបថ្នាំតាមការណែនាំគឺជាការសំខាន់ណាស់។ ការព្យាបាលអាចមានភាពខុសគ្នា ទៅតាមប្រទេសនីមួយៗ ប៉ុន្តែជាទូទៅ ការព្យាបាលមានពីរផ្នែក។ អ្នកនឹងត្រូវលេបថ្នាំ៣ទៅ៤មុខ ក្នុងរយៈពេល២ខែ បន្ទាប់មក ត្រូវពិនិត្យមើលកំហាកសិន។ ប្រសិនបើអ្នកបានធូរស្រាល អ្នកនឹងត្រូវលេបថ្នាំពីរមុខ សម្រាប់រយៈពេល៤ទៅ៦ខែទៀត។ បន្ទាប់មកអ្នកនឹងត្រូវបានពិនិត្យឡើងវិញម្តងទៀត ដើម្បីបញ្ជាក់ថាអ្នកបានជាសះស្បើយ។ **មិនត្រូវឈប់លេបថ្នាំ ទោះបីជាអ្នកបានធូរស្បើយក៏ដោយ។** នេះអាចនឹងអាចធ្វើឲ្យជំងឺលាប់ឡើងវិញ ឆ្លងទៅអ្នកដទៃទៀត និងអាចធ្វើឲ្យមានភាពស៊ាំនឹងថ្នាំ។ **ដើម្បីព្យាបាលជំងឺរបេងឲ្យជាជាស្ថាពរ អាចត្រូវប្រើពេលវេលាពី៦ខែទៅលើសពីមួយឆ្នាំ។**

បរិភោគអាហារឲ្យបានត្រឹមត្រូវតាមតែអាចធ្វើបាន ៖ បរិភោគអាហារថាមពលឲ្យបានច្រើន និងអាហារសម្បូរជាតិប្រូតេអ៊ីន និងវីតាមីន (ទំ.១១០និង១១១)។ ការសម្រាកគឺជាការសំខាន់។ ប្រសិនបើអាច អ្នកត្រូវឈប់ធ្វើការរហូតដល់អ្នកបានធូរស្បើយ។ បន្ទាប់មក អ្នកមិនគួរធ្វើការធ្ងន់ពេក ដែលអាចធ្វើឲ្យអ្នកហត់ខ្លាំង ឬពិបាកដកដង្ហើមឡើយ (ដកដង្ហើមតឹង)។ ព្យាយាមសម្រាក និងដេកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។



ជំងឺរបេងដែលកើតលើសរីរាង្គផ្សេងទៀតក្នុងរាងកាយ ត្រូវបានព្យាបាលដូចជំងឺរបេងសួតដែរ។ នេះរាប់បញ្ចូលទាំងរបេងកូនកណ្តុរ របេងពោះវៀន (មើលរូបភាពទំ.២០) របេងស្បែក (ទំ.២១២) និងរបេងសន្លាក់ឆ្អឹង (ដូចជាជង្គង់)។ កុមារដែលមានជំងឺរបេងឆ្អឹងខ្នងធ្ងន់ធ្ងរ អាចត្រូវការការវះកាត់ដើម្បីបង្ការពិការភាព។

របេងជាជំងឺឆ្លងយ៉ាងខ្លាំង ៖ មនុស្សដែលរស់នៅជាមួយអ្នកជំងឺរបេង (ជាពិសេសចំពោះកុមារ) មានការប្រឈមខ្ពស់នឹងការឆ្លងជំងឺនេះ ៖

បើមានអ្នកណាម្នាក់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកមានជំងឺរបេង ៖

- បើធ្វើបាន សមាជិកទាំងអស់ត្រូវទទួលការពិនិត្យរកជំងឺរបេង។
- ចាក់វ៉ាក់សាំងប្រឆាំងនឹងជំងឺរបេងដល់កុមារ។
- មនុស្សគ្រប់រូប ជាពិសេសចំពោះកុមារ ត្រូវបរិភោគអាហារឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។
- អ្នកដែលមានជំងឺរបេងគួរបរិភោគ និងដេកនៅដាច់ដោយឡែកពីកុមារ បើអាច គឺនៅក្នុងបន្ទប់ផ្សេងមួយ ដរាបណាគាត់នៅតែមានក្អក។
- ម្យ៉ាងទៀត ប្រាប់ជំងឺរបេងឲ្យខ្ទប់មាត់របស់គាត់ នៅពេលក្អក និងមិនត្រូវខាកស្តោះលើក្តារឬកម្រាលទេ។
- សង្កេតមើលការស្រកទម្ងន់ និងរកមើលរោគសញ្ញានៃជំងឺរបេងក្នុងចំណោមសមាជិកគ្រួសារ។ បើអាចធ្វើបាន ថ្លឹងទម្ងន់មនុស្សម្នាក់ៗ ជាពិសេសចំពោះកុមារ ត្រូវថ្លឹងមួយខែម្តង រហូតដល់ពេលផុតគ្រោះថ្នាក់។
- ព្យាបាលជំងឺរបេងជាបន្ទាន់។ អ្នកជំងឺរបេងដែលបានព្យាបាលជាជាស្ថាពរហើយ មិនអាចចម្លងទៅអ្នកដទៃទៀតទេ។

ជំងឺរបេងក្នុងសមាជិកគ្រួសារច្រើនតែចាប់ផ្តើមឡើងដោយយឺតៗនិងយ៉ាងស្ងៀមស្ងាត់។ ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសារមានជំងឺរបេង បន្ទាប់ពីបានពិនិត្យរួចហើយ ចាប់ផ្តើម**ព្យាបាលជាបន្ទាន់**។

ការព្យាបាលជំងឺរបេងឲ្យបានទាន់ពេល និងពេញលេញ គឺជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់នៃការបង្ការ

ជំងឺឆ្កែឆ្កួត

ជំងឺឆ្កែឆ្កួត កើតមកពីការខាំរបស់សត្វដែលឆ្កួត ដូចជាឆ្កែ ឆ្មា កញ្ជ្រោង ចចក ស្វា និងសត្វឯទៀត ដែលអាចចម្លងជំងឺឆ្កែឆ្កួតបាន។

រោគសញ្ញា ៖

ចំពោះសត្វ ៖

- កាយវិការចម្លែក ជួនកាលក្រៀមក្រំ នៅមិនស្ងៀម ឬឆាប់ខឹង។
- បែកពពុះមាត់ មិនអាចស៊ី ឬផឹកបាន។
- ជួនកាលសត្វនោះទៅជាឆ្កួតហើយអាចខាំមនុស្ស និងខាំអ្វីផ្សេងៗដែលនៅជុំវិញវា
- សត្វនេះនឹងងាប់ក្នុងរយៈពេល៥ទៅ៧ថ្ងៃ។

រោគសញ្ញាចំពោះមនុស្ស ៖

- មានការឈឺចាប់ និងរោយស្រពន់នៅកន្លែងមុខរបួសខាំ។
- ចង្វាក់ដង្ហើមមិនទៀងទាត់ ដូចជាមនុស្សដែលទើបតែយំរួច។
- មានការឈឺចាប់ និងពិបាកលេប។ មានទឹកមាត់ស្អិត និងច្រើន។
- អ្នកជំងឺមានស្មារតីធម្មតា តែមានអារម្មណ៍ឆេវឆាវ ឬឆាប់ខឹង។ អាចមានការខឹងច្រឡោត។
- នៅពេលជិតស្លាប់ អាចមានការប្រកាច់ និងទន់គ្រប់អវៈយវៈទាំងអស់។

បើអ្នកយល់ថាសត្វដែលបានខាំនរណាម្នាក់នោះមានជំងឺឆ្កែឆ្កួត ៖

- ♦ ត្រូវចងឬដាក់ទ្រុងសត្វនោះចំនួនមួយអាទិត្យ។
- ♦ ត្រូវលាងសម្អាតមុខរបួសខាំជាមួយទឹក សាប៊ូនិងទឹកអ៊ីដ្រូហ្សែនពែរអុកស៊ីត។ មិនត្រូវរុំរបួសឲ្យជិតទេ ត្រូវទុកចំហរ។
- ♦ បើសត្វនោះងាប់ក្នុងរយៈពេលមួយអាទិត្យ (បើត្រូវគេវាយងាប់ឬមិនអាចចាប់បាន) ត្រូវយកអ្នករបួសទៅមណ្ឌលសុខភាពភ្លាម ដើម្បីទទួលការចាក់ថ្នាំប្រឆាំងជំងឺឆ្កែឆ្កួតនោះ។

រោគសញ្ញាដំបូងនៃជំងឺឆ្កែឆ្កួត កើតមានពី១០ថ្ងៃទៅ២ឆ្នាំក្រោយពីសត្វខាំ (ជាទូទៅ ពី៣ទៅ៧អាទិត្យ)។ ការព្យាបាលត្រូវចាប់ផ្ដើមមុនពេលរោគសញ្ញាដំបូងនៃជំងឺនេះកើតឡើង។ នៅពេលដែលជំងឺនេះចាប់ផ្ដើមហើយ នោះនឹងគ្មានវិធីព្យាបាលក្នុងក្បួនវេជ្ជសាស្ត្រអាចជួយសង្គ្រោះជីវិតអ្នកជំងឺបានឡើយ។

ការបង្ការ ៖

- ♦ សម្លាប់ និងកប់សត្វ(ឬដាក់ក្នុងទ្រុងរយៈពេលមួយអាទិត្យ)ដែលសង្ស័យថាមានជំងឺឆ្កែឆ្កួត។
- ♦ សហការជាមួយកម្មវិធីចាក់ថ្នាំបង្ការដល់សត្វឆ្កែ។
- ♦ ឲ្យកុមារនៅឲ្យឆ្ងាយពីសត្វដែលមើលទៅដូចជាមានជំងឺ ឬមានកាយវិការចម្លែកៗ។

ត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្នបំផុតចំពោះសត្វដែលមើលទៅដូចជាមានជំងឺ ឬមានសកម្មភាពចម្លែក។ ទោះបីសត្វនោះមិនខាំក្ដីមនុស្សណាម្នាក់ក៏ដោយ ទឹកមាត់វាអាចបណ្ដាលឲ្យមានជំងឺឆ្កែឆ្កួតបាន ប្រសិនបើវាចូលទៅក្នុងរបួស និងស្នាមដាច់រលាត់។

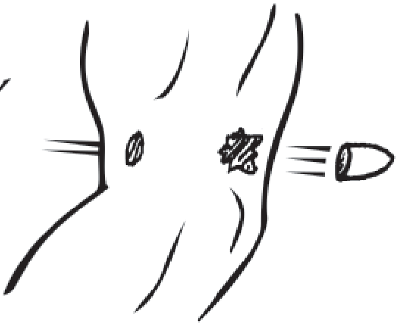
ជំងឺតេតាណូស (រឹងថ្គាម)

ជំងឺតេតាណូសកើតឡើងនៅពេលមានមេរោគដែលរស់នៅក្នុងលាមកមនុស្ស ឬសត្វ ចូលទៅក្នុងខ្លួនមនុស្សតាមរបួស។ ជាពិសេស របួសជ្រៅ ឬរបួសកខ្វក់ អាចមានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង។

របួសដែលទំនងជាធ្វើឲ្យមានជំងឺតេតាណូស

សត្វខាំ ជាពិសេសឆ្កែនិងជ្រូក

របួសដោយគ្រាប់កាំភ្លើង ឬដោយកាំបិត



មុខរបួសនៃការចោះរន្ធត្រចៀក ដោយម្ជុលមិនស្អាត

របួសដោយការមុតបន្លាលួស

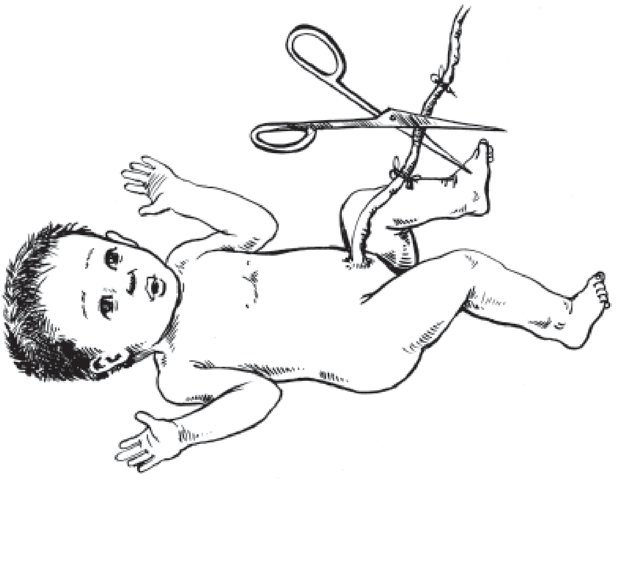
របួសដោយការមុតបន្លា ឬអំបែង ឬដែកគោល

មូលហេតុនៃជំងឺតេតាណូសលើទារក

មេរោគតេតាណូសចូល**តាមផ្ចិត** របស់ទារក ដោយសារការខ្វះអនាម័យ ឬមិនបានអនុវត្តវិធានការប្រុងប្រយ័ត្នទូទៅផ្សេងៗ។ ឱកាសនៃការកើតជំងឺតេតាណូសនឹងកើនឡើង ៖

- បើទងផ្ចិតរបស់ទារកត្រូវបានកាត់ដោយឧបករណ៍ដែលមិនបានស្ងោរ និងមិនបានទុកដាក់ឲ្យបានស្អាតទាំងស្រុង។
- បើទងផ្ចិតមិនត្រូវបានកាត់ឲ្យ**ខ្លី**ជិតខ្លួនរបស់ទារក (ទំ.២៦២)។
- បើទងផ្ចិតដែលកាត់ថ្មីៗត្រូវបានរុំតឹងពេក ឬមិនបានរក្សាឲ្យស្ងួត។

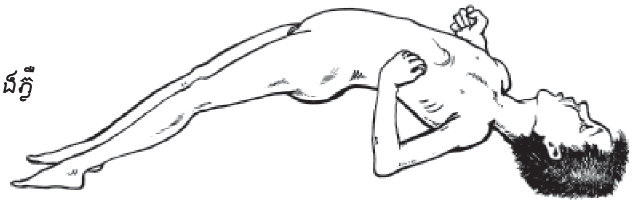
នៅពេលដែលទងផ្ចិតត្រូវបានកាត់ដោយទុកឲ្យសល់វែងពីពោះយ៉ាងនេះ នោះលទ្ធភាពនៃការកើតតេតាណូសនឹងកាន់តែមានច្រើន។



រោគសញ្ញានៃជំងឺតេតាណូស ៖

- មុខរបួសមានការបង្ករោគ (ជួនកាល រកមុខរបួសមិនឃើញ) ។
- មានអាការៈមិនស្រួលក្នុងខ្លួន និងពិបាកលេប។
- ថ្គាមរឹង បន្ទាប់មករឹងដល់សាច់ដុំកញ្ចឹងក និងផ្នែកផ្សេងៗទៀតនៃរាងកាយ។ អ្នកជំងឺមានការពិបាកក្នុងការដើរ។
- មានការ**ប្រកាច់កន្ត្រាក់**និងមានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង (រឹងថ្គាមភ្លាមៗ) ហើយនៅទីបញ្ចប់កន្ត្រាក់រឹងទូទាំងរាងកាយ។ ការធ្វើចលនា អ្នកជំងឺ ឬការប៉ះពាល់អ្នកជំងឺ អាចធ្វើឲ្យរាងកាយរបស់គាត់ប្រកាច់រឹងកាន់តែខ្លាំងភ្លាមៗដូចរូបនេះ។

ការមានសំឡេងខ្លាំងភ្លាមៗ ឬមានពន្លឺយ៉ាងភ្លឺ ក៏អាចធ្វើឲ្យកន្ត្រាក់ដូចនេះដែរ ។



ចំពោះទារក ៖ ជាទូទៅ រោគសញ្ញានៃជំងឺតេតាណូសកើតមានពី៣ទៅ១០ថ្ងៃក្រោយសម្រាល។ ទារកចាប់ផ្តើមយំរហូត ហើយ**មិនអាចបៅដោះម្តាយបាន**។ ភាគច្រើន ទងផ្ចិតមានភាពកខ្វក់ ឬមានការបង្ករោគ។ បន្ទាប់ពីរយៈពេលជាច្រើនម៉ោង ឬច្រើនថ្ងៃ ការរឹងថ្គាម និងរោគសញ្ញាផ្សេងទៀតក៏ចាប់ផ្តើមមានឡើង។

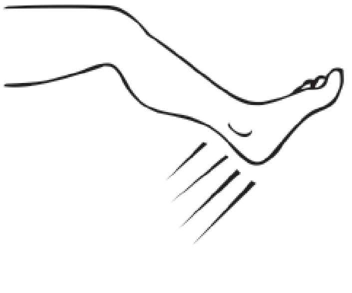
ជាការសំខាន់ គេត្រូវចាប់ផ្តើមព្យាបាលជំងឺតេតាណូសនៅពេលមានរោគសញ្ញាដំបូង។ បើអ្នកសង្ស័យថាមានជំងឺតេតាណូស(ឬបើមានទារកយំមិនឈប់ ឬមិនបៅ) ធ្វើការពិនិត្យដូចខាងក្រោមនេះ ៖

ការពិនិត្យមើលការកន្ត្រាក់ជង្គង់

អង្គុយដាក់ជើងសំយុងចុះក្រោម គោះនៅជង្គង់ នៅខាងក្រោមអង្គញ។

បើជើងមានការកន្ត្រាក់តែបន្តិច នោះគឺជាប្រតិកម្មធម្មតា។

បើជើងមានការកន្ត្រាក់ឡើងខ្ពស់ វាបង្ហាញពីជំងឺធ្ងន់ធ្ងរអ្វីមួយ ដូចជា តេតាណូស(ឬអាចជាជំងឺរលាកស្រោមខួរ ឬ ការពុលដោយថ្នាំអ្វីម្យ៉ាង ឬថ្នាំបំពុលកណ្តុរ)។



ការពិនិត្យនេះមានសារសំខាន់ណាស់ បើអ្នកសង្ស័យថាទារកម្នាក់មានជំងឺតេតាណូស។

តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចនៅពេលមានរោគសញ្ញានៃជំងឺតេតាណូស ៖

តេតាណូសគឺជាជំងឺម៉្យាងដែលសាហាវនិងមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត។ ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់ នៅពេលឃើញមានរោគសញ្ញាដំបូងរបស់វា។ បើមិនទាន់អាចទទួលជំនួយពីគ្រូពេទ្យ ធ្វើដូចខាងក្រោម ៖

- ពិនិត្យទូទាំងរាងកាយរករបួស ឬដំបៅក្លាយ។ ភាគច្រើន មុខរបួសតែងតែមានខ្ទុះ។ បើកមុខរបួស លាងជាមួយសាប៊ូ និងទឹកដាំឆ្អិន។ សម្អាតឲ្យអស់នូវធូលី ខ្ទុះ បន្លា អំបែងផ្សេងៗ...។ លាងជម្រះមុខរបួសដោយទឹកអ៊ីដ្រូហ្សែន ប៉េរុកស៊ីត បើមាន។

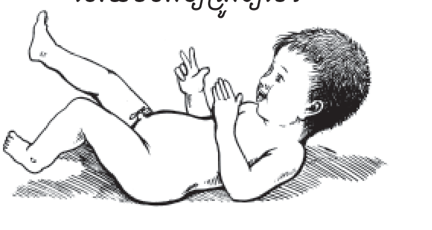
- ចាក់ថ្នាំប្រូកាអ៊ីនប៉េនីស៊ីលីនមួយលានអ៊ុយនីតេភ្លាមៗ និងចាក់ម្តងទៀតនៅរៀងរាល់ ១២ម៉ោងម្តង (ទំ.៣៥៣) (ចំពោះទារក ចាក់គ្រីស្តាលីនប៉េនីស៊ីលីនប្រសើរជាង)។ បើគ្មានប៉េនីស៊ីលីន ប្រើអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកផ្សេងទៀតដូចជា តេត្រាស៊ីគ្លីន។
- បើអ្នកអាចរកបាន ចាក់Human Immune Globulin ៥,០០០អ៊ុយនីតេ ឬចាក់ថ្នាំប្រឆាំងតេតាណូស (អង់ទីតុកស៊ីនតេតាណូស) ពី៤០,០០០ ទៅ៥០,០០០អ៊ុយនីតេ។ ត្រូវគោរពតាមរាល់វិធានការប្រុងប្រយ័ត្ន (ទំ.៧០ និង៣៨៩)។ Human Immune Globulin មិនសូវមានប្រតិកម្មអាល់ឡែហ្ស៊ី ប៉ុន្តែមានតម្លៃខ្ពស់និងពិបាករក។
- បើអ្នកជំងឺអាចលេបបាន ឲ្យជាតិទឹកដែលមានអាហារូបត្ថម្ភ ឲ្យបានញឹកញាប់ ម្តងបន្តិចៗ។
- ដើម្បីទប់ទល់ការប្រកាច់ ឲ្យថ្នាំឌីយ៉ាហ្សេប៉ាម (វ៉ាល្យូម) ដោយលេបតាមមាត់ ឬសុលតាមគូថ (សម្រាប់កម្រិតប្រើថ្នាំ មើលទំ.៣៩០)។
- មិនត្រូវប៉ះពាល់ និងលើកអ្នកជំងឺទេ បើគ្មានការចាំបាច់។ ចៀសវាងការមានពន្លឺ និងសំឡេងខ្លាំង។
- បើចាំបាច់ ប្រើបំពង់កៅស៊ូ និងសឺរ៉ាំងដើម្បីបូមយកស្លេស ចេញពីច្រមុះនិងបំពង់ក។ នេះអាចជួយឲ្យស្រឡះផ្លូវដង្ហើម។
- ចំពោះទារកដែលមានជំងឺតេតាណូស បើអាច ឲ្យបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬគ្រូពេទ្យដាក់បំពង់តាមច្រមុះទៅក្រពះ ហើយបាញ់ទឹកដោះម្តាយចូលទៅក្នុងក្រពះរបស់ទារក។ ការធ្វើយ៉ាងនេះនឹងផ្តល់អាហាររូបត្ថម្ភដល់ទារក និងជួយប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងការបង្ករោគផ្សេងៗ។

វិធីបង្ការជំងឺតេតាណូស ៖

ទោះបីជានៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យដ៏ល្អក៏ដោយ ក៏ពាក់កណ្តាលនៃចំនួនអ្នកជំងឺតេតាណូស ត្រូវបានស្លាប់។ ប៉ុន្តែ ការបង្ការជំងឺនេះ តែងតែងាយជាងការព្យាបាលវា។

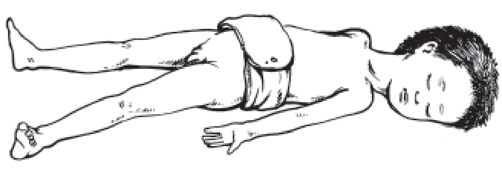
- **ការចាក់វ៉ាក់សាំង** ៖ ការចាក់វ៉ាក់សាំងនេះ គឺជាវិធីបង្ការដ៏ប្រាកដមួយក្នុងការប្រឆាំងនឹងជំងឺតេតាណូស។ ទាំងកុមារ និងមនុស្សធំត្រូវតែទទួលថ្នាំបង្ការនេះ។ ចាក់ថ្នាំបង្ការដល់ក្រុមគ្រួសារទាំងមូលរបស់អ្នកនៅមណ្ឌលសុខភាពដែលនៅជិតអ្នក(ទំ.១៤៧)។ ដើម្បីឲ្យមានការការពារពេញលេញ ត្រូវចាក់ថ្នាំបង្ការនេះឡើងវិញរៀងរាល់១០ឆ្នាំម្តង។ **ការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូសដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ នឹងបង្ការជំងឺតេតាណូសដល់ទារក**(ទំ.២៥០)។
- បើអ្នកមានរបួស ជាពិសេសរបួសដែលកខ្វក់ ឬរបួសជ្រៅៗ ត្រូវសម្អាតនិងថែទាំវាតាមរបៀបដែលរៀបរាប់នៅទំ.៨៩។
- បើរបួសមានមុខធំ ជ្រៅ ឬកខ្វក់ ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ បើអ្នកមិនដែលបានចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូស ប្រើថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន។ ហើយត្រូវគិតពីការចាក់ថ្នាំប្រឆាំងជំងឺតេតាណូសផងដែរ(មើលទំ.៣៨៩)។
- ចំពោះទារក ភាពស្អាតមានសារសំខាន់យ៉ាងខ្លាំងក្នុងការបង្ការជំងឺតេតាណូស។ សម្ភារៈដែលប្រើសម្រាប់កាត់ទងផ្ចិតត្រូវតែត្រូវបានរម្ងាប់មេរោគ(ទំ.២៦២) ទងផ្ចិតគួរតែកាត់ឲ្យខ្លី ហើយទងផ្ចិតត្រូវតែស្អាតនិងស្ងួតជានិច្ច។

ទងផ្ចិតរបស់ទារកនេះត្រូវបានកាត់ខ្លី រក្សាឲ្យស្ងួត ហើយចំហរឲ្យត្រូវខ្យល់។



ទារកនេះមានសុខភាពល្អ។

ទងផ្ចិតរបស់ទារកនេះត្រូវបានកាត់យ៉ាងវែង និងរុំយ៉ាងតឹង ហើយមិនបានរក្សាឲ្យស្ងួតទេ។



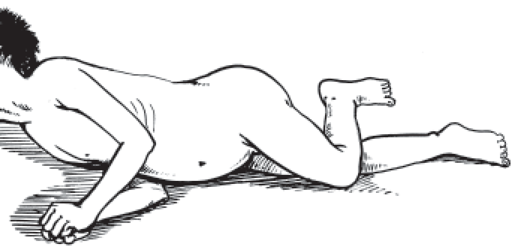
ទារកនេះបានស្លាប់ដោយសារជំងឺតេតាណូស។

ជំងឺរលាកស្រោមខួរ

ជំងឺនេះគឺជាការបង្ករោគយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរមួយរបស់ខួរក្បាល ដែលច្រើនកើតមានលើកុមារ។ ការចាប់ផ្ដើមនៃជំងឺនេះអាចមានលក្ខណៈដូចជា**ផលវិបាកនៃ**ជំងឺដទៃទៀត ដូចជា ជំងឺកញ្ជ្រឹល ស្រឡទែន ក្អកមាន់ ឬការបង្ករោគនៅក្នុងត្រចៀក។ ជួនកាល កុមារដែលម្ដាយមានជំងឺរបេង អាចកើតជំងឺរលាកស្រោមខួរដោយមេរោគរបេង ក្នុងរយៈពេលពីរបីខែដំបូងនៃជីវិតរបស់វា។

រោគសញ្ញា ៖

- គ្រុនក្ដៅ
- ឈឺក្បាលខ្លាំង
- ករឹងៗ មើលទៅកុមារហាក់ដូចជាមានជំងឺធ្ងន់ ហើយដេកដោយងើយក្បាលនិងកទៅក្រោយ ដូចរូបនេះ



- ឆ្អឹងខ្នងរឹងយ៉ាងខ្លាំងរហូតដល់មិនអាចបត់ក្បាលឱនទៅចន្លោះជង្គង់ទាំងពីរបាន
- ចំពោះកុមារដែលមានអាយុតិចជាងមួយឆ្នាំ បង្ហើយឡើងប៉ោង
- ភាគច្រើនមានក្អួត
- ចំពោះទារកនិងកុមារ ជំងឺរលាកស្រោមខួរក្នុងដំណាក់កាលដំបូង អាចមានការពិបាកក្នុងការសំគាល់។ កុមារអាចយំក្នុងសភាពប្លែកៗ ទោះជាម្ដាយបានឲ្យកូនបៅដោះក៏ដោយ ឬកុមារចេះតែងងុយដេក។
- ជួនកាលមានប្រកាច់(បាត់បង់ស្មារតី) ឬមានកាយវិការប្លែកៗ
- ជាញឹកញាប់ កុមារមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទៅៗ ហើយវានឹងនៅស្ងៀមនៅពេលដែលវាបាត់បង់ស្មារតីទាំងស្រុង។
- ជំងឺរលាកស្រោមខួរក្បាលដោយមេរោគរបេង កើតឡើងយឺតៗ ក្នុងរយៈពេលជាច្រើនថ្ងៃ ឬច្រើនអាទិត្យ។ ទម្រង់ដទៃទៀតនៃជំងឺរលាកស្រោមខួរ កើតឡើងយ៉ាងលឿនក្នុងរយៈពេលតែប៉ុន្មានម៉ោង ឬប៉ុន្មានថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ។

ការព្យាបាល ៖

រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់!! បើអាចធ្វើទៅបាន ត្រូវនាំអ្នកជំងឺទៅមន្ទីរពេទ្យ។ ក្នុងពេលជាមួយគ្នានេះ ៖

- ចាក់ថ្នាំ អំពីស៊ីលីន(Ampicillin)៥០០មីលីក្រាមរៀងរាល់៤ម៉ោងម្ដង(ទំ.៣៥៣)។ ឬចាក់ថ្នាំគ្រីស្តាលីនប៉េនីស៊ីលីន(Crystallin penicillin)១,០០០,០០០អ៊ុយនីតេ រៀងរាល់បួនម៉ោងម្ដង(ទំ.៣៥៣)។ ឬបើអាចឲ្យខ្លរ៉ាំហ្វេនីកុល (Chloramphenicol)ផងដែរ(ទំ.៣៥៧)។
- បើអ្នកជំងឺមានគ្រុនក្ដៅខ្លាំង (កម្ដៅលើស៤០អង្សារ) ត្រូវបន្ថយកម្ដៅនេះដោយប្រើក្រណាត់សើមជូតខ្លួនរបស់អ្នកជំងឺ និងឲ្យលេបថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វែន(Acetaminophenឬ paracetamol)ឬអាស្ពីរីន(Aspirin) (ទំ.៣៧៩ និង៣៨០)។
- បើម្ដាយកើតជំងឺរបេង ឬអ្នកសង្ស័យថាកុមារនោះកើតជំងឺរលាកស្រោមខួរបណ្ដាលមកពីមេរោគរបេង ត្រូវចាក់ថ្នាំស្ត្រិបតូមីស៊ីន(Streptomycin)ចំនួន០,២មីលីលីត្រក្នុងប្រាំគីឡូក្រាមទម្ងន់របស់គេ ហើយស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។ ម្យ៉ាងទៀតត្រូវឲ្យអំពីស៊ីលីន(Ampicillin) ឬប៉េនីស៊ីលីន(Penicillin)ក្នុងករណីជំងឺរលាកស្រោមខួរក្បាល មិនមែនបណ្ដាលមកពីជំងឺរបេង។

វិធីបង្ការ ៖

ចំពោះការបង្ការជំងឺរលាកស្រោមខួរដោយជំងឺរបេង ទារកដែលសម្រាលពីម្ដាយដែលមានជំងឺរបេង ត្រូវចាក់វ៉ាក់សាំង បេ សេ ហ្សេ នៅពេលសម្រាល។ កម្រិតថ្នាំសម្រាប់ទារកគឺ ០,០៥មីលីលីត្រ (ពាក់កណ្ដាល កម្រិតធម្មតា ០,១មីលីក្រាម)។ ចំពោះវិធីផ្សេងៗទៀតដែលទាក់ទងនឹងការការពារជំងឺរបេង មើល ទំព័រ១៧៩ ទៅ១៨០។

ជំងឺគ្រុនចាញ់

ជំងឺគ្រុនចាញ់គឺជាការបង្ករោគនៅក្នុងឈាមដែលបណ្តាលឲ្យមានការញាក់ និងក្តៅខ្លួនយ៉ាងខ្លាំង។ ជំងឺគ្រុនចាញ់ឆ្លងដោយសារមូសដែកគោល។ មូសខាំបឺតយកប៉ារ៉ាស៊ីតគ្រុនចាញ់ពីក្នុងឈាមមនុស្សដែលកើតជំងឺនេះ ហើយក៏បន្តបញ្ចូលមេរោគទាំងនោះទៅមនុស្សម្នាក់ផ្សេងទៀតដែលវាខាំ។

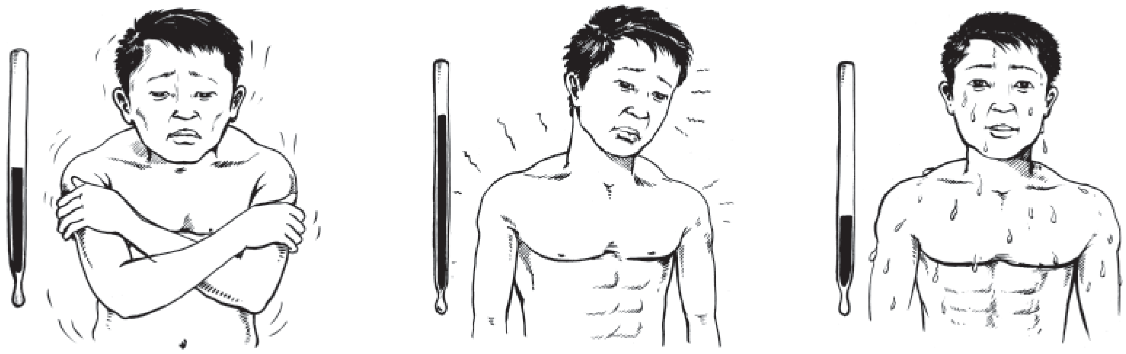
រោគសញ្ញា ៖

- រោគសញ្ញាជាក់លាក់នៃការធ្វើទុក្ខមានបីដំណាក់កាល ៖

១. វាចាប់ផ្តើមឡើងដោយការរងារញាក់ និងឈឺក្បាល។ អ្នកជំងឺញាក់រយៈពេល ពី១៥នាទី ទៅមួយម៉ោង។

២. ការរងារញាក់នេះបន្តដោយគ្រុនក្តៅ ដែលជាញឹកញាប់ គឺមានកម្តៅ ៤០អង្សារ ឬលើសពីនេះ។ អ្នកជំងឺខ្សោយ ស្បែកឡើងក្រហម ហើយពេលខ្លះវង្វេងវាយ។ គ្រុនក្តៅមានរយៈពេល ជាច្រើនម៉ោង ឬច្រើនថ្ងៃ។

៣. ចុងក្រោយ អ្នកជំងឺចាប់ផ្តើមបែកញើស ហើយកម្តៅក្នុងខ្លួនថយចុះ។ ក្រោយពីការធ្វើទុក្ខ អ្នកមានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង តែក៏មានការធូរស្រាលដែរ។



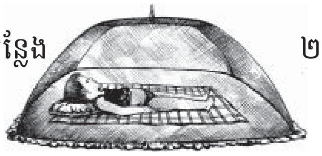
- ជាធម្មតាជំងឺគ្រុនចាញ់បណ្តាលឲ្យក្តៅខ្លួនរៀងរាល់ពីរឬបីថ្ងៃម្តង (អាស្រ័យតាមប្រភេទនៃជំងឺគ្រុនចាញ់)។ ប៉ុន្តែនៅពេលដំបូង វាអាចធ្វើឲ្យមានគ្រុនក្តៅជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ម្យ៉ាងទៀត លក្ខណៈនៃគ្រុនក្តៅនេះអាចគ្មានភាពទៀងទាត់ឬជាក់លាក់ទេ។ ដោយហេតុនេះហើយ មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានគ្រុនក្តៅដោយគ្មានមូលហេតុ គួរត្រូវបានពិនិត្យឈាមរកមើលជំងឺគ្រុនចាញ់។
- ជំងឺគ្រុនចាញ់រ៉ាំរ៉ៃច្រើនបណ្តាលឲ្យ**អណ្តើករីកធំ** (ធ្លាក់អណ្តើក)និងមានភាពស្លេកស្លាំង។
- ចំពោះកុមារតូចៗ ភាពស្លេកស្លាំង អាចចាប់ផ្តើមក្នុងរយៈពេលមួយ ឬពីរថ្ងៃ។ កុមារដែលកើត ជំងឺគ្រុនចាញ់ដែលប៉ះពាល់ដល់ខួរក្បាល ការប្រកាច់អាចកើតមានបន្ទាប់ពីមានការសន្លប់បាត់ស្មារតី។ ម្យ៉ាងទៀត បាតដៃអាចមានពណ៌ប្រផេះ ហើយចង្វាក់ដង្ហើមអាចញាប់ និងជ្រៅៗ។ (***ចំណាំ*** ៖ ទារកដែលមិនបានទទួលការបំបៅទឹកដោះម្តាយ គឺងាយនឹងទទួលជំងឺគ្រុនចាញ់) ។

ការវិភាគ និងការព្យាបាល ៖

- ♦ បើអ្នកសង្ស័យថាមានជំងឺគ្រុនចាញ់ ឬមានគ្រុនក្តៅជាញឹកញាប់ បើអាច ទៅមណ្ឌលសុខភាពដើម្បីពិនិត្យឈាម។ នៅក្នុងតំបន់ដែលមានប្រភេទជំងឺគ្រុនចាញ់ដែលគ្រោះថ្នាក់ កើតឡើងជាញឹកញាប់ ជាពិសេស ប្រភេទជំងឺគ្រុនចាញ់ដែលគេហៅថា ***ហ្វាល់ស៊ីប៉ារ៉ូម*** នោះត្រូវស្វែងរកការព្យាបាលជាបន្ទាន់។
- ♦ នៅក្នុងតំបន់ដែលសម្បូរជំងឺគ្រុនចាញ់ ព្យាបាលរាល់ការគ្រុនក្តៅដែលគ្មានមូលហេតុ ដូចជំងឺគ្រុនចាញ់ដែរ។ ប្រើថ្នាំគ្រុនចាញ់ដែលអ្នកដឹងថាមានប្រសិទ្ធភាពនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក (មើលទំ.៣៦៥ទៅ៣៦៨ ដើម្បីដឹងពីកម្រិតប្រើថ្នាំ និងព័ត៌មានផ្សេងៗទៀតពីការប្រើថ្នាំគ្រុនចាញ់)។
- ♦ បើអ្នកបានធូរស្រាលដោយការប្រើថ្នាំ ប៉ុន្តែជាច្រើនថ្ងៃក្រោយមក គ្រុនក្តៅកើតឡើងវិញ អ្នកប្រហែលជាត្រូវប្រើថ្នាំផ្សេងវិញ។ ស្វែងរកដំបូន្មានពីមណ្ឌលសុខភាពដែលនៅជិតអ្នក។
- ♦ បើមនុស្សណាម្នាក់ ដែលប្រហែលជាមានជំងឺគ្រុនចាញ់ ចាប់ផ្តើមប្រកាច់ឬមានរោគសញ្ញាផ្សេងៗទៀតនៃជំងឺរលាកស្រោមខួរ (មើលទំ.១៨៥) អ្នកនោះអាចមានជំងឺគ្រុនចាញ់ដែល**ប៉ះពាល់ដល់ខួរក្បាល**។ បើអាច ចាក់ថ្នាំគ្រុនចាញ់ភ្លាម (ទំ.៣៦៧)។

វិធីជៀសវាងជំងឺគ្រុនចាញ់ (និងគ្រុនឈាម)

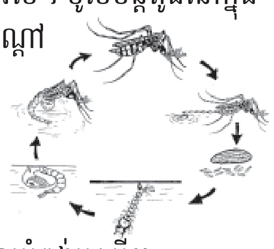
ជំងឺគ្រុនចាញ់កើតមានជាញឹកញាប់នៅក្នុងរដូវភ្លៀង ហើយក្តៅ។ បើមនុស្សគ្រប់រូបសហការណ៍គ្នា ជំងឺនេះនឹងត្រូវបានទប់ស្កាត់។ វិធានការទប់ស្កាត់នេះគួរត្រូវបានអនុវត្តន៍ជាបន្ទាន់។



១. ជៀសវាងមូសខាំ។ ដេកនៅកន្លែងដែលគ្មានមូស ឬដេកក្នុងមុងដែលមានជាតិថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។ គ្របអង្រឹងដែលទារកដេកដោយមុងឬក្រណាត់ស្តើងដែលមានជាតិថ្នាំ។

២. សហការជាមួយភ្នាក់ងារប្រយុទ្ធជំងឺគ្រុនចាញ់ ពេលដែលគេមកក្នុងភូមិរបស់អ្នក។ ប្រាប់ពួកគេបើ មានអ្នកណាម្នាក់ក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកមានគ្រុនក្តៅ ហើយឲ្យ គេពិនិត្យឈាម។

៣. បើអ្នកសង្ស័យថាកើតជំងឺគ្រុនចាញ់ ព្យាបាលជាបន្ទាន់។ បន្ទាប់ពីបានទទួលការព្យាបាល ហើយ មូសដែលខាំអ្នកនឹងមិនអាចចម្លងជំងឺគ្រុនចាញ់ទៅអ្នកផ្សេងៗទៀតទេ។



៤. បំផ្លាញមូសនិងកូនរបស់វាឲ្យអស់។ មូសបន្តពូជនៅក្នុងទឹកដែលមិនហូរ។ លុបថ្លុក រណ្តៅ និងបំបាត់សំបកកំប៉ុងចាស់ៗ ឬឆ្នាំងបាក់បែកទាំងអស់ដែលអាចដក់ទឹក។ ចិញ្ចឹមត្រីក្នុងពាងទឹកដើម្បីឲ្យស៊ីដង្កូវទឹក។ ចាក់ដីខ្សាច់លុបនៅចុងបង្ហោលបំពង់ឬស្សី។

៥. ជំងឺគ្រុនចាញ់អាចបង្ការបាន ឬឥទ្ធិពលរបស់វាអាចកាត់បន្ថយបាន តាមរយៈការប្រើថ្នាំប្រឆាំងគ្រុនចាញ់ ឲ្យទៀងទាត់តាមពេលកំណត់របស់វា (មើលទំ.៣៦៥ដល់៣៦៨)។

ជំងឺគ្រុនឈាម

ជំងឺនេះជួនកាលមានការភាន់ច្រឡំជាមួយជំងឺគ្រុនចាញ់។ ជំងឺនេះបណ្តាលមកពីវីរុសដែលចម្លងតាមរយៈមូសខាំ។ ក្នុងឆ្នាំថ្មីៗនេះ ជំងឺនេះបានកើតមានយ៉ាងច្រើនក្នុងបណ្តាប្រទេសជាច្រើននៅក្នុងពិភពលោក។ ជាញឹកញាប់ ជំងឺនេះបានឆ្លងរាតត្បាត ដល់មនុស្សជាច្រើនក្នុងពេលជំណាលគ្នា នៅរដូវភ្លៀង ហើយក្តៅ។ មនុស្សម្នាក់អាចកើតជំងឺគ្រុនឈាមលើសពីមួយដង។ ជំងឺដែលកើតឡើងម្តងហើយម្តងទៀតច្រើនតែមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ។ **ដើម្បីការពារជំងឺគ្រុនឈាម** ត្រូវតែបំបាត់មូស និងការពារកុំឲ្យមូសខាំ ដូចបានរៀបរាប់ខាងលើ។

រោគសញ្ញា ៖

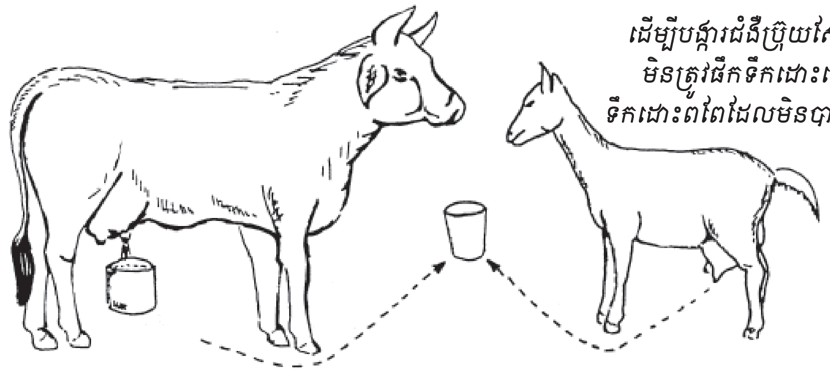
- គ្រុនក្តៅខ្លាំង ភ្លាមៗ និងមានញាក់។
- ឈឺចាប់ខ្លួនប្រាណយ៉ាងខ្លាំង ឈឺក្បាល និងឈឺបំពង់ក។
- អ្នកជំងឺមានអារម្មណ៍មានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ខ្សោយ ពិបាកទ្រាំ។
- បន្ទាប់ពីរយៈពេលបីបួនថ្ងៃ អ្នកជំងឺមានអាការធូរស្រាលរយៈពេល ពីរបីម៉ោងទៅពីរថ្ងៃ។
- បន្ទាប់មក សភាពជំងឺក៏ត្រលប់មកវិញ រយៈពេលមួយ ឬពីរថ្ងៃ ដែលភាគច្រើនចាប់មានចេញកន្ទួលក្រហមនៅប្រអប់ដៃ និងប្រអប់ជើង។
- បន្ទាប់មក កន្ទួលនោះរាលដាលទៅដល់ដៃ ជើង ហើយនៅទីបំផុត រាលដាលដល់ពេញរាងកាយទាំងមូល (តែជាធម្មតាគ្មាននៅលើមុខទេ)។
- ទម្រង់ធ្ងន់ធ្ងរនៃជំងឺគ្រុនឈាម បណ្តាលឲ្យមានការហូរឈាមតាមស្បែក (ចំណុចខ្មៅជាំតូចៗ) ឬការហូរឈាមយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរនៅក្នុងរាងកាយ។

ការព្យាបាល ៖

- គ្មានថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺនេះទេ ប៉ុន្តែជំងឺនេះអាចបាត់ទៅវិញដោយខ្លួនឯងក្នុងរយៈពេលពីរបីថ្ងៃ។
- សម្រាក ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន លេបថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វែន(Acetaminophen ឬ paracetamol) (ប៉ុន្តែ **មិនត្រូវ** លេបថ្នាំអាស្ពីរីនទេ) សម្រាប់បញ្ចុះកម្តៅ និងបំបាត់ការឈឺចាប់។
- ក្នុងករណីមានការហូរឈាមធ្ងន់ធ្ងរ ព្យាបាលស្តុក បើចាំបាច់(សូមមើលទំ.៧៧)។

ប្រ៊ុយសែឡូស៍

នេះគឺជាជំងឺមួយដែលបណ្តាលមកពីការផឹកទឹកដោះឆៅពីសត្វគោ ឬសត្វពពែដែលមានជំងឺនេះ។ វាអាចចម្លងចូលក្នុងខ្លួនមនុស្សតាមរយៈការដាច់រលាត់ ឬរបួសស្បែករបស់មនុស្សដែលធ្វើការជាមួយសត្វពាហនៈ ពពែ ឬជ្រូកដែលមានជំងឺ ឬតាមរយៈការដកដង្ហើមចូលទៅក្នុងសួត។



រោគសញ្ញា ៖

- ជំងឺប្រ៊ុយសែឡូស៍អាចចាប់ផ្តើមឡើងដោយមានគ្រុនក្តៅនិងញាក់ ប៉ុន្តែជាញឹកញាប់វាច្រើនកើតឡើងយឺតៗ ដោយចេះតែអស់កម្លាំងទៅៗ ខ្សោយ មិនឃ្លានអាហារ ឈឺក្បាល ចុកក្រពះ និងពេលខ្លះឈឺសន្លាក់ឆ្អឹង។
- អាចមានគ្រុនក្តៅបន្តិចបន្តួច ឬធ្ងន់ធ្ងរ។ ជាទូទៅ គ្រុនក្តៅចាប់ផ្តើមជាមួយការញាក់នៅពេលរសៀល និងបញ្ចប់ដោយមានបែកញើសនៅពេលព្រឹកព្រលឹម។ ចំពោះជំងឺប្រ៊ុយសែឡូស៍រ៉ាំរ៉ៃ គ្រុនក្តៅអាចបាត់រយៈពេលជាច្រើនថ្ងៃបន្ទាប់មកក៏មានវិញទៀត។ បើគ្មានការព្យាបាល ជំងឺនេះអាចស្ថិតនៅរាប់ឆ្នាំ។
- អាចមានការហើមកូនកណ្តុរនៅលើកញ្ចឹងក នៅក្លៀក និងក្រលៀន (ទំ.៨៨)។

ការព្យាបាល ៖

- បើអ្នកសង្ស័យថាមានជំងឺប្រ៊ុយសែឡូស៍ ត្រូវពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យ ពីព្រោះជំងឺនេះងាយនឹងច្រឡំជាមួយជំងឺដទៃទៀត ហើយការព្យាបាលមានរយៈពេលយូរ និងមានតម្លៃថ្លៃទៀតផង។
- ព្យាបាលដោយលេបថ្នាំតេត្រាស៊ីលីន(Tetracycline) មនុស្សធំលេប២៥០មីលីក្រាម ពីរគ្រាប់ បួនដងក្នុងមួយថ្ងៃ រយៈពេលបីអាទិត្យ។ ចំពោះការប្រុងប្រយត្ន័សូមមើល ទំ.៣៥៦។ ឬប្រើថ្នាំកូទ្រីមម៉ុកសាហ្សូល (Cotrimoxazole) (សម្រាប់កម្រិតការប្រើថ្នាំ និងការប្រុងប្រយត្ន័សូមមើល ទំ.៣៥៨)។

វិធីបង្ការ ៖

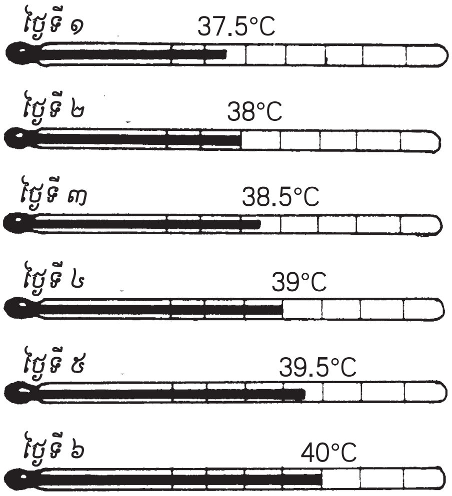
- **ផឹកតែទឹកដោះគោ ឬទឹកដោះពពែដែលបានចម្អិន ឬរម្ងាប់មេរោគរួច។** នៅក្នុងតំបន់ដែលមានជំងឺនេះកើតឡើង ដើម្បីឲ្យមានសុវត្ថិភាព កុំបរិភោគ ហ្វ្រូម៉ាដែលធ្វើពីទឹកដោះគោឆៅ។
- ប្រយត្ន័ពេលប៉ះពាល់គោ ក្របី ពពែ និងជ្រូក ជាពិសេសបើអ្នកមានស្បែករលាត់ឬរបួស។
- សហការជាមួយភ្នាក់ងារពិនិត្យសត្វពាហនៈ ដើម្បីប្រាកដថា សត្វទាំងអស់របស់អ្នកមានសុខភាពល្អ។

ជំងឺគ្រុនពោះវៀន

គ្រុនពោះវៀនគឺជាបង្ករោគនៅពោះវៀន ដែលធ្វើទុក្ខពេញទាំងខ្លួនប្រាណទាំងមូល។ មេរោគជំងឺនេះចម្លងពី**លាមកមកទៅមាត់**តាមរយៈម្ហូបអាហារ ឬទឹកដែលមិនស្អាត ហើយភាគច្រើនវាជាជំងឺដែលឆ្លង**រាតត្បាត** (នាំឲ្យមនុស្សជាច្រើនកើតជំងឺនេះក្នុងពេលតែមួយ)។ ក្នុងចំណោមជំងឺជាច្រើនទៀត ដែលជួនកាលគេហៅថា"គ្រុនក្តៅ"(មើលទំ.២៦) ជំងឺគ្រុនពោះវៀនគឺជាជំងឺមួយដែលមានគ្រោះថ្នាក់ជាងគេ។

រោគសញ្ញា ៖

អាទិត្យទីមួយ



- វាចាប់ផ្តើមដូចជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។
- ឈឺក្បាល និងឈឺបំពង់ក ហើយភាគច្រើនមានក្អកស្ងួត។
- គ្រុនក្តៅឡើងខ្ពស់ហើយចុះវិញ ប៉ុន្តែចេះតែកើនឡើងមួយថ្ងៃបន្តិចៗ រហូតដល់៤០អង្សាឬលើសពីនេះ។
- ជីពចរច្រើនដើរយឺត នៅពេលមានគ្រុនក្តៅ។ រាប់ជីបចរ និងវាស់សីតុណ្ហភាពរៀងរាល់កន្លះម៉ោងម្តង។
- បើជីពចរដើរយឺតនៅពេលកម្តៅកើនឡើង នោះគេអាចមានជំងឺគ្រុនពោះវៀនហើយ(មើលទំ.២៦)។
- ជួនកាលមានក្អួត រាកឬមានទល់លាមក។

អាទិត្យទីពីរ

- គ្រុនក្តៅខ្លាំង ជីពចរដើរយឺត
- មានស្នាមអុចៗពណ៌ផ្កាឈូកនៅលើដងខ្លួន
- មានញ័រ
- រវើរវាយញ័រ(អ្នកជំងឺគិតមិនសូវត្រឹមត្រូវឬបាត់បង់ស្មារតី)
- ខ្សោយ ចុះទម្ងន់ ខ្សោះជាតិទឹក

អាទិត្យទីបី

- បើគ្មានផលវិបាកទេ នោះគ្រុនក្តៅ និងរោគសញ្ញាផ្សេងទៀតនឹងបាត់ទៅវិញបន្តិចម្តងៗ។

វិធីព្យាបាល ៖

- ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។
- ក្នុងតំបន់ដែលមេរោគជំងឺគ្រុនពោះវៀនបានក្លាយជាស៊ាំជាមួយថ្នាំ ខ្លរ៉ាំហ្វេនីកុល (chloramphenicol) និងអំពីស៊ីលីន ឲ្យថ្នាំកូទ្រីម៉ុកសាហ្សូល(Cotrimoxazole)(ទំ.៣៥៨) រយៈពេលយ៉ាងតិចពីរសប្តាហ៍។
- ឬសាកល្បងឲ្យថ្នាំខ្លរ៉ាំហ្វេនីកុល(ទំ.៣៥៧) ដោយឲ្យមនុស្សធំ លេប៣គ្រាប់ ចំណុះ២៥០មីលីក្រាម ចំនួន៤ដងក្នុងមួយថ្ងៃ រយៈពេលយ៉ាងតិចពីរសប្តាហ៍។ បើគ្មានថ្នាំខ្លរ៉ាំហ្វេនីកុល ប្រើថ្នាំអំពីស៊ីលីន(ទំ.៣៥៣)ឬតេត្រាស៊ីគ្លីន(ទំ.៣៥៦)។
- ត្រូវបញ្ចុះកម្តៅដោយប្រើក្រណាត់សើមហើយត្រជាក់ (មើលទំ.៧៦)។
- ត្រូវផ្តល់ជាតិទឹកឲ្យបានច្រើន ដូចជា ៖ ស៊ុប ទឹកផ្លែឈើ និងទឹកអូ៉រ៉ាលីត ដើម្បីជៀសវាងការខ្សោះជាតិទឹក (មើលទំ.១៥២)។
- ឲ្យអាហារូបត្ថម្ភ ក្នុងទម្រង់ជាអាហាររាវ បើចាំបាច់។
- អ្នកជំងឺត្រូវសម្រាកនៅលើគ្រែរហូតដល់បាត់គ្រុនក្តៅ។
- បើអ្នកជំងឺបត់ជើងធំមានលាយឈាម ឬកើតមានរោគសញ្ញានៃជំងឺរលាកស្រោមពោះ (មើលទំ.៩៤) ឬជំងឺរលាកសួត(ទំ.១៧១) នាំគាត់ទៅមន្ទីរពេទ្យភ្លាម។

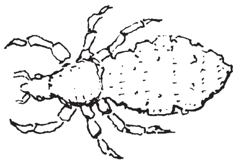
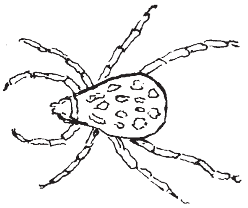
វិធីបង្ការ ៖

- ដើម្បីបង្ការជំងឺគ្រុនពោះវៀន ត្រូវប្រុងប្រយត្ន័កុំឲ្យលាមកមនុស្សប្រឡាក់ដល់ទឹកឬអាហារផ្សេងៗ។ អនុវត្តតាមក្បួនអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួននិងអនាម័យសាធារណៈក្នុងជំពូក១២។ សង់និងប្រើប្រាស់បង្គន់។ បង្គន់ត្រូវសង់ឲ្យឆ្ងាយពីកន្លែងដែលប្រជាជនយកទឹកទៅប្រើប្រាស់។
- ករណីជំងឺគ្រុនពោះវៀនច្រើនកើតឡើងក្រោយមានទឹកជំនន់ ឬគ្រោះមហន្តរាយផ្សេងៗ ហើយត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ពិសេសចំពោះអនាម័យជានិច្ច ក្នុងកាលៈទេសៈនេះ។ ត្រូវប្រាកដថា ទឹកដែលផឹកនោះ ស្អាត។ បើមានជំងឺគ្រុនពោះវៀននៅក្នុងភូមិរបស់អ្នក នោះរាល់ទឹកផឹកទាំងអស់ត្រូវដាំឲ្យពុះ។ ស្វែងរកមើលមូលហេតុនៃភាពកខ្វក់របស់ទឹកនិងចំណីអាហារ។

- ដើម្បីបង្ការការរាលដាលនៃជំងឺគ្រុនពោះវៀន មនុស្សដែលមានជំងឺនេះគួរតែស្នាក់នៅក្នុងបន្ទប់មួយដាច់តែឯង។ អ្នកឯទៀតមិនត្រូវប្រើចានឬកែវដែលអ្នកជំងឺប្រើប្រាស់ទេ។ លាមករបស់គាត់គួរដុត ឬកប់ក្នុងរណ្ដៅយ៉ាងជ្រៅ។ មនុស្សថែទាំអ្នកជំងឺ ត្រូវតែលាងសម្អាតដៃឲ្យបានស្អាតជានិច្ចបន្ទាប់ពីបានថែទាំអ្នកជំងឺហើយ។
- បន្ទាប់ពីបានធូរស្រាលពីគ្រុនពោះវៀនហើយ មនុស្សខ្លះនៅតែមានមេរោគ និងអាចចម្លងដល់អ្នកដទៃទៀត។ ដូច្នេះ មនុស្សដែលបានកើតជំងឺគ្រុនពោះវៀន គួរយកចិត្តទុកដាក់បន្ថែមលើអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន និងមិនគួរធ្វើការនៅក្នុងភោជនីដ្ឋាន ឬកន្លែងរៀបចំចម្អិនអាហារទេ។ ជួនកាលថ្នាំអំពីស៊ីលីន មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការព្យាបាលអ្នកផ្ទុកមេរោគជំងឺគ្រុនពោះវៀន។

ទីហ្វស (Typhus)

ទីហ្វសគឺជាជំងឺមួយដែលស្រដៀងនឹងជំងឺគ្រុនពោះវៀនដែរ ប៉ុន្តែវាខុសពីជំងឺគ្រុនពោះវៀន។ ជំងឺនេះត្រូវបានចម្លងតាមរយៈការខាំរបស់ ៖ ចៃ ចៃឆ្កែ ចៃកណ្ដុរ។

ចៃ  ចៃឆ្កែ  ចៃកណ្ដុរ

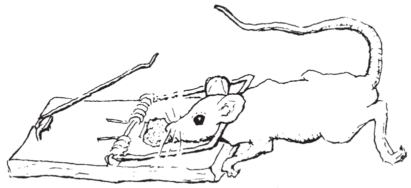
រោគសញ្ញា ៖

- ទីហ្វសចាប់ផ្ដើមឡើងដូចជាជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយធ្ងន់ធ្ងរ។ បន្ទាប់ពីរយៈពេលមួយអាទិត្យ ឬលើសពីនោះ គ្រុនក្ដៅចាប់ផ្ដើម ដោយមានគ្រុនញាក់ ឈឺក្បាល ព្រមទាំងមានការឈឺសាច់ដុំ និងឈឺទ្រូង។
- បន្ទាប់ពីមានគ្រុនក្ដៅរយៈពេលពីរបីថ្ងៃ មានចេញកន្ទួលក្រហមៗ ដែលដំបូងនៅក្លៀក បន្ទាប់មកនៅលើខ្លួន និងបន្ទាប់មកទៀតនៅដៃនិងជើង (ប៉ុន្តែគ្មាននៅលើមុខ បាតដៃនិងបាតជើងទេ)។ កន្ទួលទាំងនោះមើលទៅដូចជាស្នាមជាំតូចៗ។
- គ្រុនក្ដៅអាចមានរយៈពេលពីរអាទិត្យ ឬលើសពីនេះ។ ទីហ្វសជាទូទៅមិនសូវធ្ងន់ធ្ងរទេចំពោះកុមារ តែវាធ្ងន់ធ្ងរចំពោះ មនុស្សចាស់។ ទម្រង់រាតត្បាតនៃជំងឺទីហ្វសមានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង។
- ចំពោះទីហ្វសដែលឆ្លងដោយចៃ ច្រើនមានដំបៅយ៉ាងធំនិងមានការឈឺចាប់ នៅត្រង់កន្លែងដែលវាខាំ ហើយមានហើមកូនកណ្ដុរ នៅក្បែរកន្លែងនោះ ព្រមទាំងមានការឈឺចាប់ផង។

វិធីព្យាបាល ៖

- បើអ្នកគិតថានរណាម្នាក់កើតជំងឺទីហ្វស ត្រូវពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ។ ជាញឹកញាប់ គេត្រូវការការពិនិត្យពិសេស។
- ឲ្យថ្នាំតេត្រាស៊ីគ្លីន មនុស្សចាស់២គ្រាប់ ២៥០មីលីក្រាម ៤ដងក្នុងមួយថ្ងៃ រយៈពេល១សប្ដាហ៍(មើលទំ.៣៥៦)។ ថ្នាំខ្លូរំហ្វេនីកុល(Chloramphenicol) ក៏មានប្រសិទ្ធភាពដែរ តែអាចមានគ្រោះថ្នាក់ជាង (មើលទំ.៣៥៧)។

វិធីបង្ការ ៖



- រក្សាអនាម័យ។ ត្រូវកំចាត់សត្វចង្រៃក្នុងគ្រួសារឲ្យបានទៀតទាត់។
- ត្រូវសម្លាប់ចៃពីឆ្កែរបស់អ្នក ហើយកុំឲ្យឆ្កែចូលក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។
- ត្រូវសម្លាប់កណ្ដុរ។ ប្រើឆ្មា ឬអន្ទាក់ (កុំប្រើថ្នាំពុល ដែលអាចគ្រោះថ្នាក់ដល់សត្វផ្សេងៗទៀតនិងកុមារ។)
- ត្រូវសម្លាប់ចៃកណ្ដុរ។ មិនត្រូវប៉ះពាល់កណ្ដុរដែលងាប់ឡើយ។ ចៃរបស់វាអាចលោតមកទុំលើអ្នក។ ត្រាំកណ្ដុរក្នុងទឹក ហើយដុតសត្វកណ្ដុរនិងចៃរបស់វា។ ដាក់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតក្នុងរន្ធនិងសំបុករបស់វា។

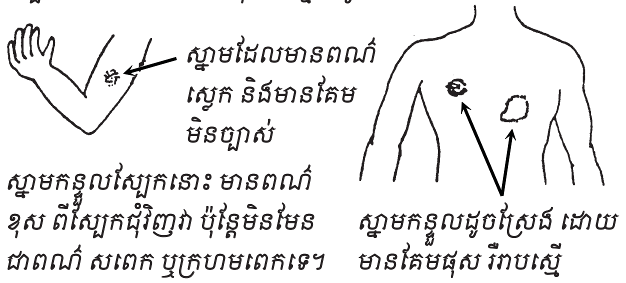
ជំងឺឃ្លង់ (ជំងឺហង់សិន)

ជំងឺឆ្លងកម្រិតស្រាលនេះកើតឡើងយឺតៗ រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ។ វាអាចឆ្លងពីអ្នកជំងឺឃ្លង់ដែលមិនបានទទួលការព្យាបាល ទៅមនុស្សដែលមានប្រព័ន្ធការពារខ្សោយប្រឆាំងនឹងជំងឺនេះ។ នៅតាមតំបន់ដែលសម្បូរជំងឺឃ្លង់ កុមារគួរតែទទួលការពិនិត្យរៀងរាល់៦ខែ ទៅ១២ខែ ជាពិសេសចំពោះកុមារដែលរស់នៅជាមួយអ្នកជំងឺឃ្លង់។

រោគសញ្ញា ៖ ជំងឺឆ្លង់អាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាផ្សេងៗជាច្រើនយ៉ាងនៅលើស្បែក ការបាត់បង់ញាណដឹង និងការពិការដៃនិងជើង។

ជាញឹកញាប់ **រោគសញ្ញាដំបូង**នៃជំងឺឃ្លង់ គឺការ**កើតឡើងយឺតៗនៃស្នាមកន្ទួលក្រហមនៅលើស្បែកដែលមិនរមាស់និងគ្មានការឈឺចាប់**។ នៅដំណាក់កាលដំបូង ស្នាមកន្ទួលក្រហមនោះហាក់ដូចជាមានញាណដឹងធម្មតា។ ដូច្នេះ ត្រូវពិនិត្យមើលវាជានិច្ច។ បើញាណដឹងនៅកន្លែងស្នាមកន្ទួលនោះ មានការថយចុះ ឬបាត់បង់(ទំ.៣៨) វាប្រហែលជាជំងឺឃ្លង់ហើយ។

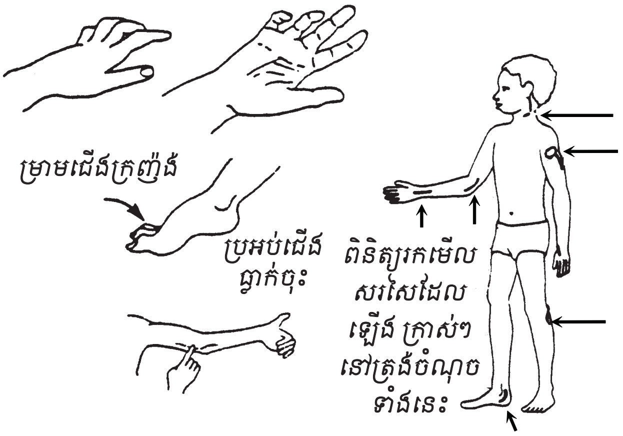
ពិនិត្យរាងកាយទាំងមូលរកមើលស្នាមកន្ទួលលើស្បែកជាពិសេសនៅលើ មុខ ដៃ ខ្នង គូថនិងជើង។



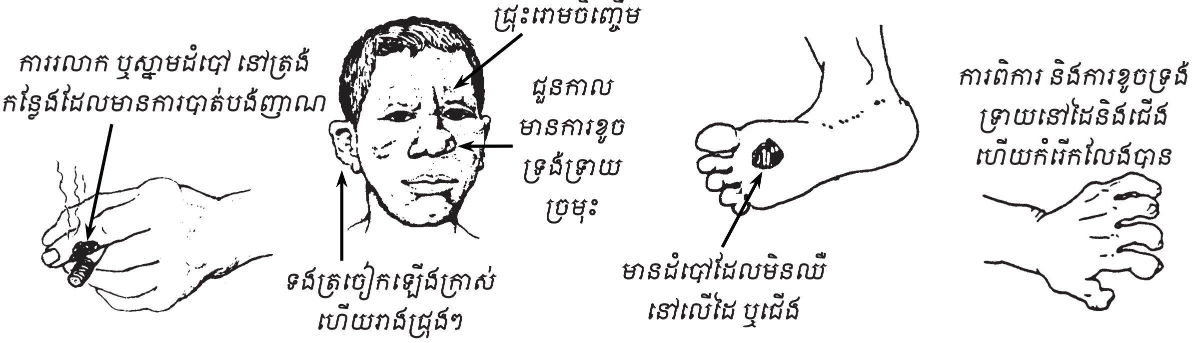
រោគសញ្ញាបន្ទាប់ប្រែប្រួលទៅតាមប្រព័ន្ធការពារធម្មជាតិរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ ប្រឆាំងនឹងជំងឺនេះ។

ពិនិត្យរកមើល ៖

- ការស្រពន់ ស្ពឹក ឬការបាត់បង់ញាណដឹងនៅដៃនិងជើង ឬការខូចទ្រង់ទ្រាយ ឬការបាត់បង់ញាណនៅកន្លែងស្បែកមានស្នាមកន្ទួលនោះ។
- ភាពខ្សោយបន្តិចបន្តួច ឬការខូចទ្រង់ទ្រាយប្រអប់ដៃនិងជើង
- ការហើមសរសៃប្រសាទដែលបង្កើតជាដុំពក នៅក្រោមស្បែក។ សរសៃប្រសាទអាចមាន ឬគ្មានការឈឺចាប់នៅពេលសង្កត់វា។



រោគសញ្ញាផ្សេងទៀតអាចមានដូចជា ៖



ការព្យាបាលជំងឺឃ្លង់ ៖ ជាទូទៅ ជំងឺឃ្លង់អាចព្យាបាលជាជាស្ថាពរ តែត្រូវប្រើថ្នាំជាប់ជាច្រើនឆ្នាំ។ ថ្នាំដែលល្អជាងគេ គឺ ដាបសូន (Dapsone) បើសិន ប្រើជាមួយថ្នាំរីហ្វាមពីន(Rifampin) និងខ្លូហ្វាហ្ស៊ីមីន (Clofazimine)(មើលទំ. ៣៦៤ទៅ៣៦៥)។ បើមាន "ប្រតិកម្មជំងឺឃ្លង់" (គ្រុន កន្ទួលរមាស់ ឈឺចាប់ ហើមដៃនិងជើង ឬខូចភ្នែក) កើតឡើង ឬមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរនៅពេលប្រើថ្នាំ បន្តការប្រើថ្នាំ ប៉ុន្តែត្រូវរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

ការបង្ការការខូចដៃ ជើង និងភ្នែក ៖ ដំបៅធំៗដែលច្រើនឃើញមាននៅលើដៃនិងជើង របស់អ្នកជំងឺឃ្លង់មិនមែនបណ្តាលមកពីជំងឺឃ្លង់ផ្ទាល់ទេ ហើយគេអាចបង្ការវាបាន។ បញ្ហានោះកើតឡើងដោយសារ អ្នកជំងឺមិនអាចការពារខ្លួនគាត់ពីការមានរបួសផ្សេងៗ បន្ទាប់ពីគាត់មានការបាត់បង់ញាណដឹង។

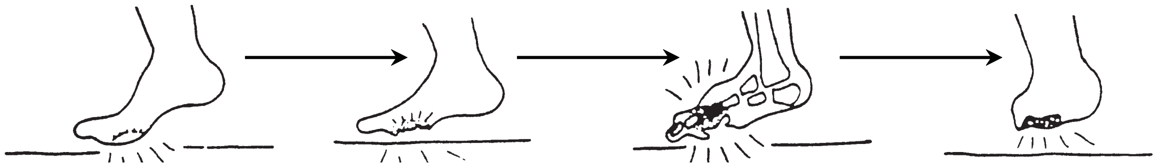
ឧទាហរណ៍ ៖ បើមនុស្សម្នាក់ដែលមានញាណដឹងធម្មតា បានដើរយ៉ាងយូរ ហើយមានពងទឹកនៅជើង នោះវានឹងបណ្តាលឲ្យឈឺចាប់ ដូច្នេះគាត់នឹងឈប់ដើរ ឬដើរចំអើតខ្ញើចៗ។

ប៉ុន្តែនៅពេលមនុស្សដែលមានជំងឺ ឃ្លង់ មានពងទឹកនៅជើង នោះវា នឹងមិនធ្វើឲ្យមានការឈឺចាប់ឡើយ។

ពេលនោះ គាត់នៅតែបន្តដើររហូតដល់ពងទឹកនោះបែក ហើយក្លាយជាមានការបង្ករោគ។

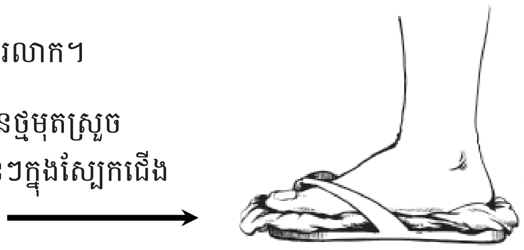
ដោយគ្មានការឈឺចាប់ ការបង្ករោគ កាន់តែជ្រៅ ហើយចូលដល់ឆ្អឹង ។

មួយរយៈពេលក្រោយមក ឆ្អឹងត្រូវបានបំផ្លាញ ហើយប្រអប់ជើងក្លាយជាខូចទ្រង់ទ្រាយខ្លាំងទៅៗ ។



១. ការពារដៃ និងជើងពីវត្ថុដែលអាចមុត ធ្វើឲ្យជាំ ពងទឹក ឬធ្វើឲ្យរលាក។

មិនត្រូវដើរដោយជើងទទេ ជាពិសេសមិនត្រូវទៅកន្លែងដែលមានថ្មមុតស្រួច ឬមានបន្លា។ ពាក់ស្បែកជើងឬស្បែកជើងសង្រែក។ ដាក់ទ្រនាប់ទន់ៗក្នុងស្បែកជើង និងក្រោមខ្សែស្បែកជើង ដែលអាចកកិតជើង។



នៅពេលធ្វើការ ឬចម្អិនអាហារ ពាក់ស្រោមដៃ។ មិនត្រូវកាន់វត្ថុដែលអាចក្តៅដោយមិនបានការពារដៃជាមុន ដោយស្រោមដៃ ឬក្រណាត់ក្រាស់ៗ។ បើអាចធ្វើបាន ជៀសវាងការងារដែលមានប៉ះពាល់របស់មុតស្រួច ឬក្តៅ។ កុំជក់បារី។

២. ជារៀងរាល់ថ្ងៃ នៅពេលល្ងាច (ឬជាញឹកញាប់ បើអ្នកធ្វើការធ្ងន់ ឬដើរឆ្ងាយ) ពិនិត្យដៃនិងជើងរបស់អ្នកយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្ន ឬឲ្យនរណាម្នាក់ពិនិត្យដៃជើងទាំងនោះ។ ពិនិត្យរកមើលការមុត ការជាំ ឬការមានជាប់បន្លា។ ម្យ៉ាងទៀត ពិនិត្យដៃនិងជើងរកមើលកន្លែងដែលឡើងក្រហម ក្តៅ ហើម ឬមានសញ្ញានៃការចាប់ផ្តើមនៃពងទឹក។ បើអ្នករកឃើញថាមានបញ្ហាទាំងនេះ ត្រូវដាក់ដៃជើងនោះឲ្យសម្រាករហូតដល់ស្បែករបស់វាក្លាយជាធម្មតាវិញទាំងស្រុង។ ការធ្វើដូច្នេះនឹងអាចជួយឲ្យស្បែកទៅជាក្រិន និងរឹងមាំឡើងវិញ។ គេអាចបង្ការការមានដំបៅបាន។

៣. បើអ្នកមានដំបៅ រក្សាអនាម័យនៅកន្លែងដែលមានដំបៅនោះ ហើយសម្រាករហូតដល់វាជាសះទាំងស្រុង។ ត្រូវប្រយ័ត្នកុំឲ្យមានរបួសដល់កន្លែងដដែលនោះទៀត។

៤. ការពារភ្នែករបស់អ្នក។ ការខូចភ្នែកជាច្រើនបណ្តាលមកពីការមិនធ្វើចលនាភ្នែក (ព្រិចភ្នែក) ឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ដោយសារការខ្សោយ ឬការបាត់បង់ញាណដឹង។ ព្រិចភ្នែករបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់ ដើម្បីជួយឲ្យភ្នែករបស់អ្នកមានសំណើមនិងមានភាពស្អាត។ បើអ្នកមិនអាចព្រិចភ្នែកបានល្អទេ បិទភ្នែករបស់អ្នកឲ្យណែន ឲ្យបានញឹកញាប់នៅពេលថ្ងៃ ជាពិសេសពេលដែលមានធូលីដីចូលភ្នែក។

ពាក់វ៉ែនតាដែលមានរបាំងការពារនៅខាងៗ និងពាក់មួកការពារកម្តៅថ្ងៃ។ រក្សាអនាម័យភ្នែក និងកុំឲ្យរុយទំ។ បើអ្នកធ្វើបែបនេះ និងចាប់ផ្តើមព្យាបាលទាន់ពេល នោះការខូចទ្រង់ទ្រាយភាគច្រើនដោយសារជំងឺឃ្លង់ នឹងអាចបង្ការបាន។