ជំពូកទី ១០

ជំនួយបឋម

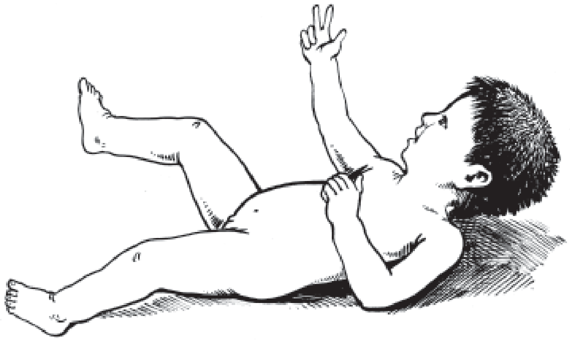
គ្រុនក្តៅ

នៅពេលរាងកាយរបស់មនុស្សម្នាក់មានសីតុណ្ហភាពក្តៅខ្លាំង គេនិយាយថាគាត់មានគ្រុនក្តៅ។ គ្រុនក្តៅមិនមែនជាជំងឺទេ ប៉ុន្តែវាអាចជារោគសញ្ញានៃជំងឺផ្សេងៗជាច្រើន។ **ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ គ្រុនក្តៅខ្លាំងអាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់បាន ពិសេសចំពោះកុមារតូចៗ។**

នៅពេលមនុស្សម្នាក់មានគ្រុនក្តៅ

១. កុំដណ្តប់អ្វីឲ្យគាត់។

ចំពោះកុមារតូចៗ គួរដោះសំលៀកបំពាក់ចេញ ហើយទុកខ្លួនឲ្យនៅទទេ រហូតដល់គ្រុនក្តៅថយចុះទៅវិញ។



ការធ្វើរបៀបនេះ ជួយឲ្យគ្រុនក្តៅថយចុះ

ការធ្វើរបៀបនេះ បណ្តាលឲ្យគ្រុនក្តៅកើនឡើង

មិនត្រូវដណ្តប់កុមារដោយសំលៀកបំពាក់ឬភួយទេ។

ការដណ្តប់កុមារនៅពេលមានគ្រុនក្តៅ នាំឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់។

ខ្យល់បរិសុទ្ធ ឬខ្យល់ត្រជាក់ នឹងមិនធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នកដែលមានគ្រុនក្តៅទេ។ ផ្ទុយទៅវិញ ខ្យល់ត្រជាក់បរិសុទ្ធអាចជួយឲ្យគ្រុនក្តៅចុះថយ។

២. ការលេបថ្នាំអាស្ពីរីនក៏អាចបន្ថយគ្រុនក្តៅដែរ។ ចំពោះកុមារតូចៗ វានឹងមានសុវត្ថិភាពជាង បើគេអាចឲ្យលេបថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វែន(Acetaminophen) (ប៉ារ៉ាសេតាមុល ទំ.៣៨០)។ ប៉ុន្តែសូមប្រយ័ត្ន កុំឲ្យច្រើនពេក។

៣. អ្នកណាដែលមានគ្រុនក្តៅគួរ**ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន** ទឹកផ្លែឈើ ឬទឹកផ្សេងៗទៀត។ ចំពោះកុមារតូចៗ ជាពិសេសទារក គួរឲ្យផឹកទឹកដែលដាំឆ្អិន ហើយទុកឲ្យត្រជាក់។ ត្រូវប្រាកដថា កុមារមានបត់ជើងតូចយ៉ាងទៀងទាត់។ ប្រសិនបើកុមារមិនបត់ជើងតូចបានច្រើនទេ ឬទឹកនោមមានពណ៌ចាស់ ផ្តល់ទឹកឲ្យបានច្រើនថែមទៀត។

៤. បើអាចធ្វើបាន ស្វែងរកនិងព្យាបាលមូលហេតុដែលបណ្តាលឲ្យមានគ្រុនក្តៅនេះ។

គ្រុនក្ដៅខ្លាំង

ការមានគ្រុនក្ដៅខ្លាំងអាចបណ្ដាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ប្រសិនបើវាមិនថយចុះវិញឆាប់ៗទេ។ វាអាចបណ្ដាលឲ្យប្រកាច់ ឬធ្វើឲ្យខូចខួរក្បាលរហូត(ខ្វិន ប្រាជ្ញាអន់ថយ ឆ្កួតជ្រូក។ល។)។ គ្រុនក្ដៅខ្លាំងមានគ្រោះថ្នាក់បំផុតចំពោះកុមារតូចៗ។

នៅពេលដែលគ្រុនក្ដៅកើនឡើង (លើសពី៤០ អង្សា) គេត្រូវបញ្ចុះកម្ដៅនោះជាបន្ទាន់ ៖

១. ដាក់អ្នកជំងឺនៅកន្លែងដែលត្រជាក់។

២. ដោះសំលៀកបំពាក់គាត់ចេញទាំងអស់។

៣. បក់ឲ្យគាត់។

៤. ប្រោះទឹកត្រជាក់ល្មមលើខ្លួនគាត់ ឬយកក្រណាត់ជ្រលក់ទឹកត្រជាក់ល្មមហើយដាក់លើទ្រូងនិងថ្ងាសរបស់គាត់ ។ ត្រូវបក់ក្រណាត់នេះ និងប្ដូរវាឲ្យបានញឹកញាប់ ដើម្បីរក្សាវាឲ្យនៅត្រជាក់ល្មមដដែល។ ត្រូវបន្តធ្វើរបៀបនេះ រហូតដល់កម្ដៅចុះថយ (ក្រោម៣៨អង្សា)។

៥. ឲ្យគាត់ផឹកទឹកត្រជាក់ល្មមឲ្យបានច្រើន។

៦. ឲ្យថ្នាំបញ្ចុះកម្ដៅដល់គាត់ ។ អាស្ពីរីន ឬអាសេតាមីណូហ្វែន មានប្រសិទ្ធភាពល្អ។

កម្រិតប្រើ ៖ អាស្ពីរីន ឬអាសេតាមីណូហ្វែន(ប៉ារ៉ាសេតាមុល) (ដោយប្រើគ្រាប់ ៣០០មក្រ របស់មនុស្សធំ)

- មនុស្សដែលមានអាយុលើសពី១២ឆ្នាំ ៖ ប្រើ ២គ្រាប់ រៀងរាល់៤ម៉ោងម្ដង
- កុមារអាយុ ៦ទៅ១២ឆ្នាំ ៖ ប្រើ ១គ្រាប់ រៀងរាល់៤ម៉ោងម្ដង
- កុមារអាយុ ៣ទៅ៦ឆ្នាំ ៖ ប្រើកន្លះគ្រាប់ រៀងរាល់៤ម៉ោងម្ដង
- កុមារអាយុក្រោម ៣ឆ្នាំ ៖ ប្រើមួយភាគបួននៃគ្រាប់ រៀងរាល់៤ម៉ោងម្ដង

ចំណាំ ៖ ប៉ារ៉ាសេតាមុល មានសុវត្ថិភាពជាងអាស្ពីរីន សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម ១២ឆ្នាំ ដែលមានជំងឺផ្ដាសាយ ហៀសំបោរ និងជំងឺអុតស្វាយ(ទំ.៣៧៩)។

ប្រសិនបើអ្នកជំងឺគ្រុនក្ដៅម្នាក់មិនអាចលេបថ្នាំគ្រាប់បាន កិនវា ហើយលាយវាជាមួយទឹក រួចបាញ់បញ្ចូលតាមរន្ធគូថ ដូចលាងពោះវៀនដែរ ឬដោយប្រើសឺរ៉ាំងដែលគ្មានម្ជុល។ វេជ្ជបណ្ឌិតខ្លះយល់ថា ថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វែន ឬប៉ារ៉ាសេតាមុល ពុំមានគ្រោះថ្នាក់ដូចអាស្ពីរីនទេ ចំពោះកុមារតូចៗ។

ប្រសិនបើគ្រុនក្ដៅមិនថយចុះយ៉ាងឆាប់ទេ ឬប្រសិនបើអ្នកជំងឺសន្លប់បាត់ស្មារតី ឬប្រសិនបើការប្រកាច់បានចាប់ផ្ដើមឡើង បន្តបញ្ចុះកម្ដៅដោយប្រើទឹក ហើយស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

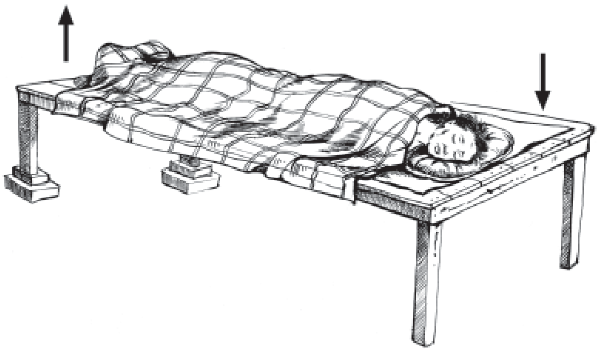
ស្ទុក

ស្ទុកគឺជាស្ថានភាពមួយដែលគំរាមកំហែងដល់ជីវិត ដែលអាចបណ្តាលមកពីការរលាកយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ការបាត់បង់ឈាមជាច្រើន ការមានជំងឺធ្ងន់ ការខ្សោះជាតិទឹក ឬប្រតិកម្មអាល់ឡែស៊ីធ្ងន់ធ្ងរ។ ការហូរឈាមធ្ងន់ធ្ងរនៅខាងក្នុងរាងកាយ ទោះជាមើលមិនឃើញក៏ដោយ ក៏អាចបណ្តាលឲ្យមានស្ទុកបានដែរ។

រោគសញ្ញាស្ទុក ៖

- ជីពចរខ្សោយ ហើយញាប់(លើសពី១០០ក្នុងមួយនាទី)
- បែកញើសត្រជាក់ ស្លេកស្លាំង ខ្លួនត្រជាក់ ស្បែកសើម
- សម្ពាធឈាមធ្លាក់ចុះទាបគួរឲ្យគ្រោះថ្នាក់
- វង្វេងវង្វាយ ខ្សោយ បាត់បង់ស្មារតី

តើត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីបង្ការ ឬព្យាបាលស្ទុក ៖



នៅចំពោះមុខរោគសញ្ញាដំបូងនៃស្ទុក ឬក្នុងករណីដែលអាចមានស្ទុក....

- ដាក់អ្នកជំងឺឲ្យដេក ក្នុងស្ថានភាពជើងខ្ពស់ជាងក្បាលបន្តិច ដូចក្នុងរូបភាពនេះ ។ ប៉ុន្តែ បើគាត់មានរបួសក្បាលធ្ងន់ធ្ងរ ដាក់គាត់ឲ្យដេកក្នុងស្ថានភាពពាក់កណ្តាលអង្គុយ(ទំ.៩១)
- បញ្ឈប់រាល់ការហូរឈាម។ ប្រើស្រោមដៃឬថង់ប្លាស្ទិកដើម្បីកុំឲ្យឈាមប្រឡាក់ដៃរបស់អ្នក។
- ប្រសិនបើអ្នកជំងឺមានអារម្មណ៍រងារ ដណ្តប់ភួយឲ្យគាត់។
- ប្រសិនបើគាត់នៅមានស្មារតីធម្មតា និងអាចផឹកទឹកបាន ត្រូវឲ្យគាត់ផឹកទឹកឬភេសជ្ជៈផ្សេងទៀត បន្តិចម្តងៗ។ បើគាត់ហាក់ដូចជាខ្សោះជាតិទឹក ផ្តល់ជាតិទឹកឲ្យច្រើន និងឲ្យទឹកអូរ៉ាលីត(ទំ.១៥២)។ ប្រសិនបើគ្មានការធូរស្រាលឆាប់ៗទេ ដាក់សេរ៉ូមឲ្យគាត់ ប្រសិនបើអ្នកចេះធ្វើ។
- ព្យាបាលរបួសរបស់គាត់ ប្រសិនជាមាន ។
- ប្រសិនបើគាត់មានការឈឺចាប់ ឲ្យថ្នាំអាស្ពីរីន ឬថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ផ្សេងទៀត។ ប៉ុន្តែមិនត្រូវឲ្យថ្នាំដែលមានសារធាតុដែលធ្វើឲ្យងងុយដេក ដូចជា កូដេអ៊ីន នោះទេ។
- រក្សាភាពស្ងៀមស្ងាត់ និងធ្វើឲ្យអ្នកជំងឺមានទំនុកចិត្ត ហើយរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

បើអ្នកជំងឺសន្លប់បាត់ស្មារតី ៖

- ដាក់ឲ្យគាត់ដេកផ្អៀងខ្លួន ដោយដាក់ក្បាលឲ្យទាប។ ប្រសិនបើគាត់ហាក់ដូចជាឈ្លក់ ត្រូវយកម្រាមដៃទាញអណ្តាតគាត់មកខាងមុខ។
- ប្រសិនបើគាត់ក្អួត ត្រូវសម្អាតមាត់គាត់ជាបន្ទាន់។ ត្រូវប្រាកដថាក្បាលរបស់គាត់នៅទាប ហើយងើយទៅក្រោយ និងបែរទៅម្ខាង(មើលរូបខាងលើ) ដើម្បីកុំឲ្យគាត់ដកដង្ហើមស្រូបកំអួតចូលទៅក្នុងសួត។ ប្រសិនបើគាត់មានរបួសកឬឆ្អឹងខ្នង កុំងើយក្បាល ឬរំកិលខ្លួនរបស់គាត់។
- មិនត្រូវផ្តល់អាហារតាមមាត់ទេ រហូតដល់ពេលដែលគាត់បានដឹងខ្លួនឡើងវិញ។
- បើអ្នក ឬអ្នកផ្សេងទៀតដែលនៅក្បែរនោះចេះ សូមបញ្ចូលសេរ៉ូម(ប្រៃធម្មតា)ដល់គាត់ ដោយបង្ហូរឲ្យលឿន។
- រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

ការបាត់ស្មារតី

មូលហេតុជាញឹកញាប់នៃការបាត់បង់ស្មារតី គឺ ៖

- ការស្រវឹងស្រា
- ការប៉ះទង្គិចក្បាល
- ស្ពុក (ទំ.៧៧)
- ការពុល (ទំ.១០៣)
- គាំងបេះដូង(ទំ.៣២៥)
- ការងងឹតមុខ (ដោយការភ័យ ការអស់កម្លាំង)។ល។
- កម្តៅក្តៅខ្លាំង (ទំ.៨១)
- ដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល(ស្ពូក)(ទំ.៣២៧)
- ប្រកាច់(ទំ.១៧៨)

បើនរណាម្នាក់មានការបាត់បង់ស្មារតី ហើយអ្នកមិនដឹងថាមកពីមូលហេតុអ្វី **ត្រូវពិនិត្យមើលភ្លាមៗនូវចំនុចនីមួយៗ ដូចខាងក្រោម ៖**

១. តើគាត់**ដកដង្ហើម**បានស្រួលទេ? បើមិនស្រួលទេ ត្រូវផ្ងើយក្បាលគាត់ទៅក្រោយហើយទាញថ្គាមនិងអណ្តាតគាត់មកខាងមុខ។ បើមានអ្វីជាប់បំពង់ក ត្រូវទាញវាចេញ ។ បើគាត់មិនដកដង្ហើម ត្រូវអនុវត្តការផ្លុំដង្ហើមតាមមាត់ទល់នឹងមាត់ជាបន្ទាន់ ។ (ទំ.៨០)

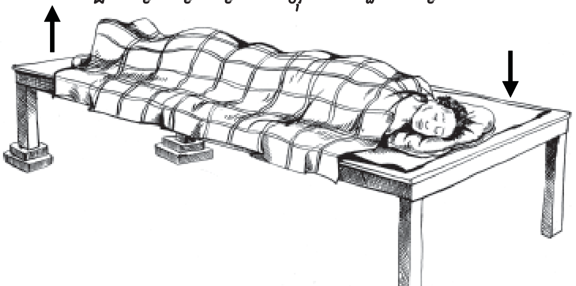
២. តើគាត់មានហូរ**ឈាមច្រើនឬ**? ប្រសិនបើមាន ត្រូវបញ្ឈប់ការហូរឈាមនោះ។ (ទំ.៨២)

៣. តើគាត់ស្ថិតក្នុងសភាព**ស្ពុក**ឬ? (ខ្លួនត្រជាក់ ស្បែកស្លេកស្លាំង ជីពចរខ្សោយ ហើយញាប់)។ បើមាន ត្រូវដាក់គាត់ឲ្យដេកក្នុងស្ថានភាពក្បាលទាបជាងជើង ហើយបន្ធូរសំលៀកបំពាក់របស់គាត់(ទំ.៧៧)។

៤. តើមាន**ក្តៅសន្ទុំ**(មិនបែកញើស គ្រុនក្តៅខ្លាំង ស្បែកក្តៅនិងក្រហម?) ឬទេ? បើមាន យកគាត់ដាក់ក្នុងម្លប់ឲ្យផុតពីកម្តៅថ្ងៃ ដោយដាក់ក្បាលគាត់ឲ្យខ្ពស់ជាងជើង ហើយយកទឹកត្រជាក់មកលាបលើ ខ្លួនរបស់គាត់ (ទឹកកក បើមាន) ព្រមទាំងបក់ឲ្យគាត់ទៀត។

ស្ថានភាពដេករបស់មនុស្សដែលបាត់បង់ស្មារតី

ស្បែកស្លេកស្លាំងខ្លាំង (ស្ពុក ការដួលសន្លប់។ល។)



ស្បែកក្រហមឬធម្មតា (ក្តៅសន្ទុំ ស្ពូក ជំងឺបេះដូង របួសក្បាល)

ប្រសិនបើមានប្រការចៃដន្យណាមួយដែលអ្នកសន្លប់នោះមានរបួសជាទម្ងន់

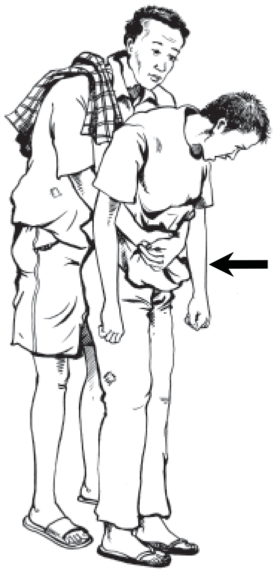
ជាការប្រសើរបំផុត មិនត្រូវលើកគាត់ចុះឡើងទេ រហូតដល់គាត់ដឹងខ្លួនឡើងវិញ។ បើអ្នកត្រូវតែលើកគាត់ សូមធ្វើដោយប្រុងប្រយ័ត្នបំផុត ព្រោះបើ កឬឆ្អឹងខ្នងគាត់បាក់ នោះការផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពរបស់គាត់អាចធ្វើឲ្យមានរបួសកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត(ទំ.១០០)។

ពិនិត្យរកកន្លែងរបួស ឬឆ្អឹងដែលបាក់ ប៉ុន្តែធ្វើចលនាគាត់តិចតួចបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។ មិនត្រូវបត់ខ្នង ឬ ក របស់គាត់ទេ។

មិនត្រូវផ្តល់អាហារតាមមាត់ ដល់អ្នកដែលបាត់បង់ស្មារតីទេ!!

ពេលដែលមានវត្ថុអ្វីមួយមកជាប់ក្នុងបំពង់ក

កំពុងស្ទះខ្យល់



កាលណាមានចំណីអាហារ ឬវត្ថុអ្វីផ្សេងទៀតជាប់ក្នុងបំពង់ក របស់នរណាម្នាក់ ហើយគាត់មិនអាចដកដង្ហើមបាន ត្រូវ**ប្រញាប់**ធ្វើដូចខាងក្រោមនេះ ៖

- ឈរពីក្រោយគាត់ហើយយកដៃមកអោបជុំវិញចង្កេះគាត់
- ដាក់កណ្ដាប់ដៃអ្នកទល់ពោះ នៅខាងលើផ្ចិត តែនៅក្រោមឆ្អឹងជំនីររបស់គាត់
- រួចសង្កត់លើពោះដោយកន្ត្រាក់ឡើងលើ**ឲ្យបានរហ័ស**ហើយខ្លាំងៗ ។ កម្លាំងនេះអាចធ្វើឲ្យខ្យល់ធាក់ចេញពីក្នុងសួត ហើយអាចរុញចំណីអាហារ ឬវត្ថុអ្វីផ្សេងទៀតចេញពីបំពង់ករបស់គាត់បាន។ ធ្វើរបៀបនេះជាច្រើនដង បើចាំបាច់។ បើមនុស្សនេះមានមាឌធំជាងអ្នក ឬសន្លប់បាត់ស្មារតី **ប្រញាប់**ធ្វើដូចខាងក្រោមនេះ ៖
- ដាក់គាត់ឲ្យដេកផ្ងារ។

- ផ្អៀងក្បាលគាត់ទៅចំហៀង។
- អង្គុយលើគាត់ដូចក្នុងរូបភាពនេះ ហើយសង្កត់កែងបាតដៃរបស់អ្នក លើពោះ ចន្លោះផ្ចិតនិងឆ្អឹងជំនីររបស់គាត់។ (ចំពោះមនុស្សធាត់ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ជនដែលអង្គុយលើរទេះរុញ ឬកុមារតូចៗ ត្រូវសង្កត់ដៃលើទ្រូងវិញ មិនមែនពោះទេ)។
- រុញឡើងលើឲ្យខ្លាំង យ៉ាងរហ័ស។
- ធ្វើរបៀបនេះជាច្រើនដង បើចាំបាច់។
- បើគាត់នៅតែមិនអាចដកដង្ហើមបាន សាកល្បង**ការផ្លុំដង្ហើមតាមមាត់ទល់មាត់**(មើលទំព័របន្ទាប់)។

ការលង់ទឹក

មនុស្សដែលឈប់ដកដង្ហើម អាចរស់បានតែ៤នាទីប៉ុណ្ណោះ!! ។ **អ្នកត្រូវតែជួយឲ្យបានឆាប់រហ័សបំផុត!!**

ចាប់ផ្តើមការផ្លុំដង្ហើមតាមមាត់ទល់មាត់ភ្លាម(មើលទំព័របន្ទាប់) បើអាចធ្វើបាន ត្រូវធ្វើមុនពេលស្រង់អ្នកលង់ទឹកចេញពីទឹក នៅពេលមានកន្លែងទឹករាក់ល្មមដែលអាចឈរបាន។

បើអ្នកពុំអាចផ្លុំខ្យល់ចូលក្នុងសួតគាត់បានទេ នោះនៅពេលមកដល់ច្រាំង ត្រូវប្រញាប់ដាក់គាត់ដេកក្បាលទាបជាងជើង ហើយសង្កត់ទៅលើពោះ ដូចរៀបរាប់ខាងលើ។ បន្ទាប់មកត្រូវបន្តផ្លុំដង្ហើមតាមមាត់ទល់មាត់ភ្លាម។

ត្រូវចាប់ផ្តើមការផ្លុំដង្ហើមតាមមាត់ទល់មាត់ភ្លាមៗ
មុនពេលព្យាយាមធ្វើឲ្យទឹកចេញពីទ្រូងរបស់អ្នកលង់ទឹក។

តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចនៅពេលគ្មានការដកដង្ហើម ៖ ការផ្លុំដង្ហើមតាមមាត់ទល់មាត់

មូលហេតុជាញឹកញាប់នៃការឈប់ដកដង្ហើម មានដូចជា ៖

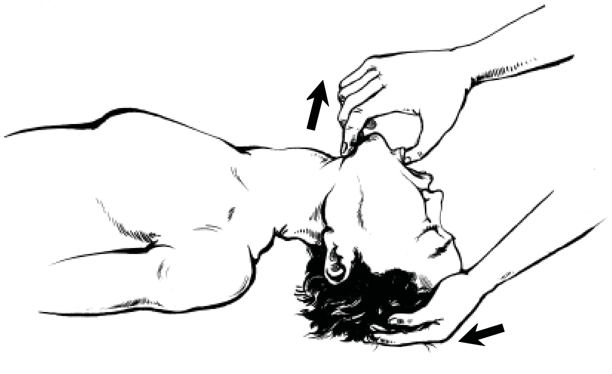
- មានវត្ថុអ្វីមួយជាប់ក្នុងបំពង់ក
- អណ្តាតឬស្លេសខាប់ធ្វើឲ្យស្ទះបំពង់ក នៃមនុស្សដែលសន្លប់បាត់ស្មារតី
- ការលង់ទឹក ការឈ្លក់ផ្សែង ឬការពុល
- ការប៉ះទង្គិចក្បាល ឬទ្រូងយ៉ាងខ្លាំង
- ការគាំងបេះដូង

មនុស្សយើងអាចស្លាប់ក្នុងរយៈពេល៤នាទី ប្រសិនបើគាត់មិនអាចដកដង្ហើមបាន។

ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ឈប់ដកដង្ហើម នោះត្រូវចាប់ផ្តើមផ្លុំដង្ហើមតាមមាត់ជាប្រញាប់ ។

ធ្វើដូចខាងក្រោមនេះឲ្យរហ័សតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ៖

ជំហានទី១. ប្រើម្រាមដៃដើម្បីយកអ្វីដែលជាប់នៅក្នុងមាត់ឬក្នុងបំពង់កចេញជាបន្ទាន់។ ទាញអណ្តាតមកខាងមុខ។ បើមានស្លេសនៅក្នុងបំពង់ក ព្យាយាមសម្អាតវាចេញភ្លាម។



ជំហានទី២. ផ្ងារមុខអ្នកជំងឺឡើងលើដោយថ្នមៗ និងយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ ផ្ងើយក្បាលគាត់ទៅក្រោយថ្នមៗ ហើយទាញថ្គាមមកមុខ។

ជំហានទី៣. យកម្រាមដៃច្របាច់ច្រមុះគាត់ ដោយបើកមាត់គាត់ឲ្យធំ ហើយដាក់មាត់របស់អ្នកពីលើមាត់របស់គាត់ ហើយផ្លុំខ្យល់ឲ្យខ្លាំងចូលទៅក្នុងសួតរបស់គាត់ ធ្វើដូច្នេះ ទ្រូងរបស់គាត់នឹងរីកប៉ោងឡើង។ បន្ទាប់មកត្រូវឈប់មួយភ្លែតសិន ដើម្បីទុកឲ្យខ្យល់ចេញមកវិញ ហើយផ្លុំខ្យល់ចូលម្តងទៀត។ ធ្វើដូចនេះរៀងរាល់ ៥វិនាទីម្តង។ ចំពោះទារកនិងកុមារ ត្រូវច្របាច់ច្រមុះរបស់វា ហើយប្រើវិធីផ្លុំមាត់ទល់មាត់ដោយ**ថ្នមៗ**បំផុតប្រហែល ៣វិនាទីម្តង។

បន្ត**ការផ្លុំដង្ហើមតាមមាត់ទល់មាត់** រហូតដល់អ្នកជំងឺអាចដកដង្ហើមដោយខ្លួនឯងបាន ឬត្រូវបន្តធ្វើរហូតដល់គ្មានការសង្ស័យថា គាត់បានស្លាប់ហើយ។ ជួនកាលអ្នកត្រូវបន្តព្យាយាមធ្វើបៀបនេះរហូតដល់១ម៉ោងឬលើសពីនេះ។

ករណីបន្ទាន់ដែលបណ្ដាលមកពីកម្ដៅ

ការចុករមួលដោយសារកម្ដៅ

នៅក្នុងអាកាសធាតុក្ដៅ អ្នកដែលប្រឹងប្រែងធ្វើការខ្លាំងហើយបែកញើសច្រើន ជួនកាលធ្វើឲ្យពួកគេ មានការឈឺចុកចាប់ជើង ដៃឬក្រពះ។ បញ្ហានេះកើតឡើងដោយសាររាងកាយខ្វះជាតិអំបិល។

ការព្យាបាល ៖ ដាក់អំបិលមួយស្លាបព្រាកាហ្វេចូលទៅក្នុងទឹកដាំឆ្អិន១លីត្រ ហើយផឹកទឹកនោះ។ ត្រូវផឹកទឹកអំបិលនោះរៀងរាល់មួយម៉ោងម្ដង រហូតដល់ការចុករមួលនោះបានធូរស្រាល។ ឲ្យអ្នកនោះអង្គុយ ឬសម្រាកនៅកន្លែងត្រជាក់ល្មម ហើយម៉ាសាកន្លែងដែលចុករមួលនោះដោយថ្នមៗ។

ការខ្សោះកម្លាំងដោយសារកម្ដៅ

រោគសញ្ញា ៖ អ្នកដែលធ្វើការងារក្រោមកម្ដៅថ្ងៃ ហើយមានបែកញើសយ៉ាងច្រើន អាចមានភាពស្លេកស្លាំង ខ្សោយ និងចង់ក្អួត ហើយអាចដួលសន្លប់ទៀតផង។ ស្បែកត្រជាក់ ហើយសើម។ ជីពចរដើរញាប់ ហើយខ្សោយ។ ជាទូទៅសីតុណ្ហភាពរាងកាយមានសភាពធម្មតា(ទំ.៣១)។

ការព្យាបាល ៖ ដាក់អ្នកនោះឲ្យដេកនៅកន្លែងត្រជាក់ ដោយលើកជើងគាត់ឡើងលើ ហើយច្របាច់ជើងរបស់គាត់។ ឲ្យគាត់ផឹកទឹកដែលមានអំបិលមួយស្លាបព្រាកាហ្វេលាយជាមួយនឹងទឹកមួយលីត្រ។ (មិនត្រូវឲ្យអ្វីដល់អ្នកជំងឺតាមមាត់ នៅពេលដែលអ្នកនោះសន្លប់បាត់ស្មារតីទេ។)

ក្ដៅសន្ធំ

ក្ដៅសន្ធំគឺជាជំងឺដែលមិនសូវកើតមានទេ តែវាជាជំងឺដែលមានគ្រោះថ្នាក់ណាស់។ វាតែងកើតឡើងជាពិសេសចំពោះមនុស្សចាស់ និងអ្នកដែលផឹកស្រាច្រើន ក្នុងពេលអាកាសធាតុក្ដៅ។

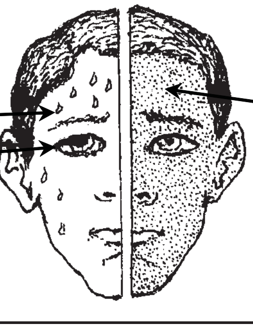
រោគសញ្ញា ៖ ស្បែកឡើងក្រហម ក្ដៅខ្លាំង និងស្ងួត។ សូម្បីតែក្លៀកក៏មិនមានសំណើមដែរ។ អ្នកជំងឺប្រភេទនេះមានគ្រុនក្ដៅខ្លាំង ជួនកាលមានសីតុណ្ហភាពឡើងដល់ ៤២អង្សា។ ជាទូទៅគាត់តែងសន្លប់បាត់ស្មារតីនៅពេលនោះ។

ការព្យាបាល ៖ **គេត្រូវតែបញ្ចុះសីតុណ្ហភាពជាបន្ទាន់។** ត្រូវដាក់អ្នកជំងឺនៅកន្លែងដែលមានម្លប់។ ជូតខ្លួនជាមួយទឹកត្រជាក់(ទឹកកកក៏បាន បើអាច) ហើយបក់ឲ្យគាត់រហូតដល់គ្រុនក្ដៅបានថយចុះ។ បន្ទាប់មកស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ សម្រាប់ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ ចំពោះបញ្ហាដែលបណ្ដាលមកពីការត្រជាក់ សូមមើលទំព័រ៤០៨ និង៤០៩។

ភាពខុសគ្នារវាងការខ្សោះកម្លាំងដោយសារកម្ដៅ និងក្ដៅសន្ធំ

ការខ្សោះកម្លាំងដោយសារកម្ដៅ

- បែកញើស ស្លេកស្លាំង ស្បែកត្រជាក់
- កូនក្រមុំភ្នែករីកធំ
- គ្មានគ្រុនក្ដៅ
- ខ្សោយកម្លាំង



ក្ដៅសន្ធំ

- ស្បែកស្ងួត ក្រហម និងក្ដៅ
- គ្រុនក្ដៅខ្លាំង
- អ្នកជំងឺឈឺធ្ងន់ ឬបាត់ស្មារតី

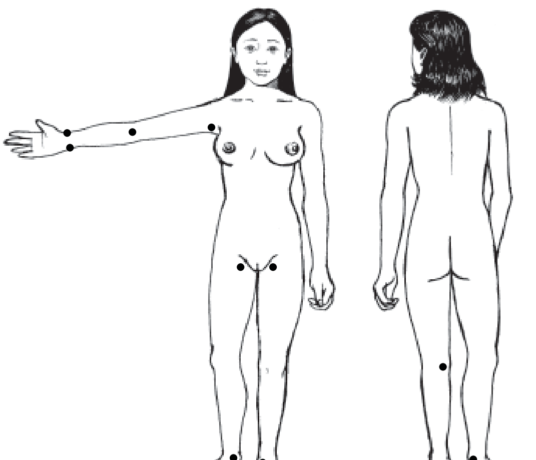
វិធីឃាត់ឈាមដែលហូរពីរបួស

១. លើកកន្លែងដែលមានរបួសឡើង ។

២. យកក្រណាត់ដែលក្រាសហើយស្អាត (ឬប្រើដៃរបស់អ្នកផ្ទាល់ បើគ្មានក្រណាត់) សង្កត់ដោយផ្ទាល់លើមុខរបួស ហើយបន្តសង្កត់រហូតដល់ឈាមឈប់ហូរ។ គេអាចធ្វើដូច្នេះក្នុងរយៈពេល២០នាទី និងពេលខ្លះអាចប្រើរយៈពេលដល់មួយម៉ោងឬច្រើនជាងនេះ។ វិធីសង្កត់បែបនេះនឹងអាចឃាត់ឈាមដែលហូរពីស្ទើរតែគ្រប់មុខរបួសទាំងអស់។ ពោលគឺ ជួនកាលក៏អាចឃាត់ឈាមបានដែរ នៅពេលដែលផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយត្រូវបានដាច់ចេញផង។

ជួនកាល ការសង្កត់ដោយផ្ទាល់នេះនឹងមិនអាចជួយឃាត់ឈាមបានទេ ជាពិសេសនៅពេលដែលមានមុខរបួសធំពេក ឬនៅពេលដែលដៃឬជើងរបស់គេត្រូវបានដាច់ចេញ។ ប្រសិនបើបញ្ហានេះកើតឡើង ហើយអ្នករងរបួសនោះស្ថិតក្នុងសភាពគ្រោះថ្នាក់នៃការហូរឈាមរហូតដល់ស្លាប់ នោះសូមធ្វើតាមវិធីដូចខាងក្រោម ៖

ចំណុចសង្កត់



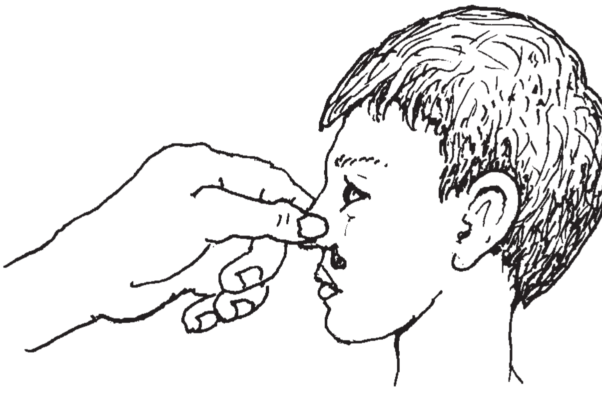
- ត្រូវបន្តសង្កត់លើមុខរបួស។
- លើកអវយវៈដែលមានរបួសឲ្យបានខ្ពស់តាមដែលអាចធ្វើបាន។
- អ្នកអាចរក្សាការសង្កត់ដោយការរុំមុខរបួសនោះយ៉ាងតឹងជាមួយបង់រុំ ឬជាមួយក្រណាត់ស្អាត។
- ច្របាច់ត្រង់ចំណុចសង្កត់លើសរសៃអាទែដែលនាំឈាមទៅកាន់ផ្នែកនៃរាងកាយដែលមានរបួសនោះ។ ចំណុចសង្កត់គឺជាកន្លែងដែលអ្នកអាចសង្កត់សរសៃអាទែផ្ទប់ទៅលើឆ្អឹង ដោយប្រើផ្នែកដែលរាបស្មើនៃម្រាមដៃអ្នក ដើម្បីបិទ ឬបន្ថយការហូរឈាម។

- បន្តការសង្កត់រយៈពេល២០នាទី មុននឹងពិនិត្យមើលថាតើឈាមឈប់ហូរឬនៅ។ ដៃម្ខាងទៀតបន្តសង្កត់លើមុខរបួសដដែល។

ការប្រុងប្រយ័ត្ន ៖

- មិនត្រូវប្រើប្រដាប់កៀបសរសៃឈាម ខ្សែ ឬលួស ដើម្បីបញ្ឈប់ការហូរឈាមនោះទេ។ ការធ្វើរបៀបនេះភាគច្រើនបណ្ដាលឲ្យខូចដៃឬជើងនោះទាំងស្រុងតែម្ដង។
- **មិនត្រូវ**ប្រើសំរាម ប្រេងកាត កំបោរ ឬកាហ្វេ ដើម្បីឃាត់ឈាមឡើយ។
- នៅពេលដែលការហូរឈាម ឬមុខរបួសមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ លើកជើងឡើងលើ ហើយដាក់ក្បាលឲ្យទាប ដើម្បីបង្ការស្ហុក(ទំ.៧៧)។
- មិនត្រូវឲ្យមានឈាមរបស់ជនរងគ្រោះចូលក្នុងមុខរបួស ឬដំបៅរបស់អ្នកទេ។

របៀបឃាត់ឈាមច្រមុះ



១. អង្គុយឲ្យស្ងៀម។

២. ដកដង្ហើមធំដោយថ្នមៗដើម្បីបញ្ចេញសំបោរនិងឈាមពីច្រមុះ។

៣. ច្របាច់ច្រមុះឲ្យណែនរយៈពេល ១០នាទី ឬរហូតដល់ឈាមឈប់ហូរ។

បើការធ្វើដូចនេះ មិនអាចឃាត់ឈាមបាន.....

ចុករន្ធច្រមុះដោយដុំសំឡី ដោយទុកឲ្យសល់សំឡីខ្លះនៅខាងក្រៅច្រមុះ។ ប្រសិនបើអាច ត្រូវជ្រលក់សំឡីនោះជាមួយ**វ៉ាស៊ីលីន** ឬលីដូកាអ៊ីន ដែលមានអេពីណេហ្វ្រីន(Epinephrine) (ទំ.៣៨១)ជាមុនសិន។

បន្ទាប់មក ច្របាច់ច្រមុះឲ្យណែនម្តងទៀត។ មិនត្រូវលែងវិញក្នុងរយៈពេល ១០នាទី ឬលើសពីនេះ។ មិនត្រូវទះក្បាលទៅក្រោយទេ។

ទុកដុំសំឡីនៅក្នុងច្រមុះរយៈពីរបីម៉ោង បន្ទាប់ពីឈាមឈប់ហូរ។ បន្ទាប់មកយកវាចេញដោយប្រុងប្រយ័ត្នបំផុត។

ចំពោះមនុស្សចាស់ ជាពិសេស ឈាមអាចហូរពីផ្នែកខាងក្រោយនៃច្រមុះ ហើយមិនអាចឃាត់បានដោយការច្របាច់ច្រមុះនោះទេ។ ក្នុងករណីនេះ ឲ្យគាត់ខាំឆ្នុកដប ស្នូលពោត ឬវត្ថុអ្វីដែលស្រដៀងគ្នានេះនៅចន្លោះធ្មេញរបស់គាត់ ហើយអោនទៅមុខបន្តិច អង្គុយឲ្យស្ងៀមហើយព្យាយាមកុំឲ្យលេប រហូតដល់ឈាមឈប់ហូរ។ (ឆ្នុកដបអាចជួយមិនឲ្យគាត់លេប ហើយទុកឱកាសឲ្យឈាមកក។)

វិធីបង្ការ ៖

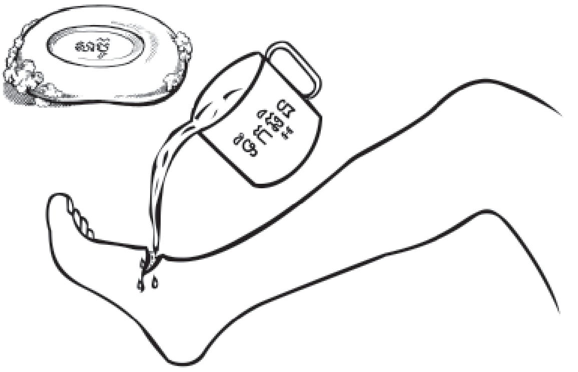
ប្រសិនបើនរណាម្នាក់មានការហូរឈាមច្រមុះជាញឹកញាប់ ឲ្យគាត់លាបវ៉ាស៊ីលីនបន្តិចនៅខាងក្នុងរន្ធច្រមុះពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ ឬហឺតទឹកមានជាតិអំបិលបន្តិច(ទំ.១៦៤)។

ការបរិភោគផ្លែក្រូច ប៉េងប៉ោះ និងផ្លែឈើដទៃទៀត អាច**ជួយពង្រឹងសរសៃវ៉ែន ហើយធ្វើឲ្យមិនសូវមានការហូរឈាមតាមច្រមុះ។**

ការមុត ការរលាត់ និងរបួសតូចៗ

អនាម័យគឺជាការសំខាន់បំផុតក្នុងការបង្ការការបង្ករោគ និងជួយធ្វើឲ្យរបួសឆាប់ជាសះ។

ដើម្បីព្យាបាលរបួស....



ដំបូង លាងដៃរបស់អ្នកឲ្យបានស្អាតជាមួយសាប៊ូ និងទឹក។

បន្ទាប់មក លាងស្បែកដែលនៅជុំវិញមុខរបួស ដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹកឆ្អិន។

ឥឡូវនេះ លាងសម្អាតមុខរបួស ជាមួយទឹកឆ្អិន(និងសាប៊ូ បើរបួសនោះមានជាប់សំរាម។ សាប៊ូជួយសម្អាត ប៉ុន្តែវាអាចធ្វើឲ្យខូចសាច់ដុំ)។

នៅពេលលាងសម្អាតមុខរបួស ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់សម្អាតឲ្យអស់ភាពកខ្វក់ដែលមាននៅរបួសនោះ។ បើកមុខរបួស ហើយ លាងសម្អាតនៅខាងក្នុងមុខរបួស។ អ្នកអាចប្រើដង្កៀបដែលស្អាត ឬក្រណាត់ស្អាត ឬកុំប្រេស ដើម្បីយកភាពកខ្វក់ចេញ ប៉ុន្តែត្រូវស្ងោរសម្ភារៈទាំងនោះជាមុនសិន ដើម្បីធានាថាវាស្ទេរីល។

បើអាចធ្វើបាន បង្ហើបមុខរបួស ហើយបាញ់ទឹកឆ្អិនដោយសឺរ៉ាំង ឬប្រដាប់បូម។

រាល់ភាពកខ្វក់ដែលនៅសល់ក្នុងរបួស អាចធ្វើឲ្យមានការបង្ករោគបាន។

បន្ទាប់ពីបានលាងមុខរបួសហើយ ដាក់កុំប្រេសឬក្រណាត់ស្អាតនៅលើមុខរបួសនោះ។ កុំប្រេសឬក្រណាត់ស្អាតនោះ គួរស្តើងល្មមដែលអាចឲ្យខ្យល់អាចចូលដល់មុខរបួសបាន និងជួយឲ្យរបួសឆាប់ផ្សះ។ ផ្លាស់ប្តូរកុំប្រេសឬក្រណាត់រុំនោះជារៀងរាល់ថ្ងៃ ហើយរកមើលរោគសញ្ញានៃការបង្ករោគផង(ទំ.៨៨)។

មិនត្រូវដាក់លាមកមនុស្សឬលាមកសត្វ ឬភក់នៅលើមុខរបួសទេ។ វត្ថុទាំងនេះអាចបណ្តាលឲ្យមានការបង្ករោគដ៏គ្រោះថ្នាក់បាន ដូចជាតេតាណូសជាដើម។

មិនត្រូវដាក់អាល់កុល ឬទឹកថ្នាំអ៊ីយ៉ូដ ឬមេធ្យូឡាត ដោយផ្ទាល់ទៅលើរបួសនោះឡើយ។ ការធ្វើដូច្នេះ នឹងធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់សាច់ និងធ្វើឲ្យមុខរបួសផ្សះយឺត។

របួសធំ ៖ របៀបបិទមុខរបួស

របួសថ្មីៗ ដែលស្អាត នឹងអាចជាសះយ៉ាងឆាប់រហ័ស បើគេអាចផ្គុំគែមមុខរបួសនោះចូលគ្នាបាន។ ការធ្វើដូចនេះ ធ្វើឲ្យមុខរបួសបិទជិត។

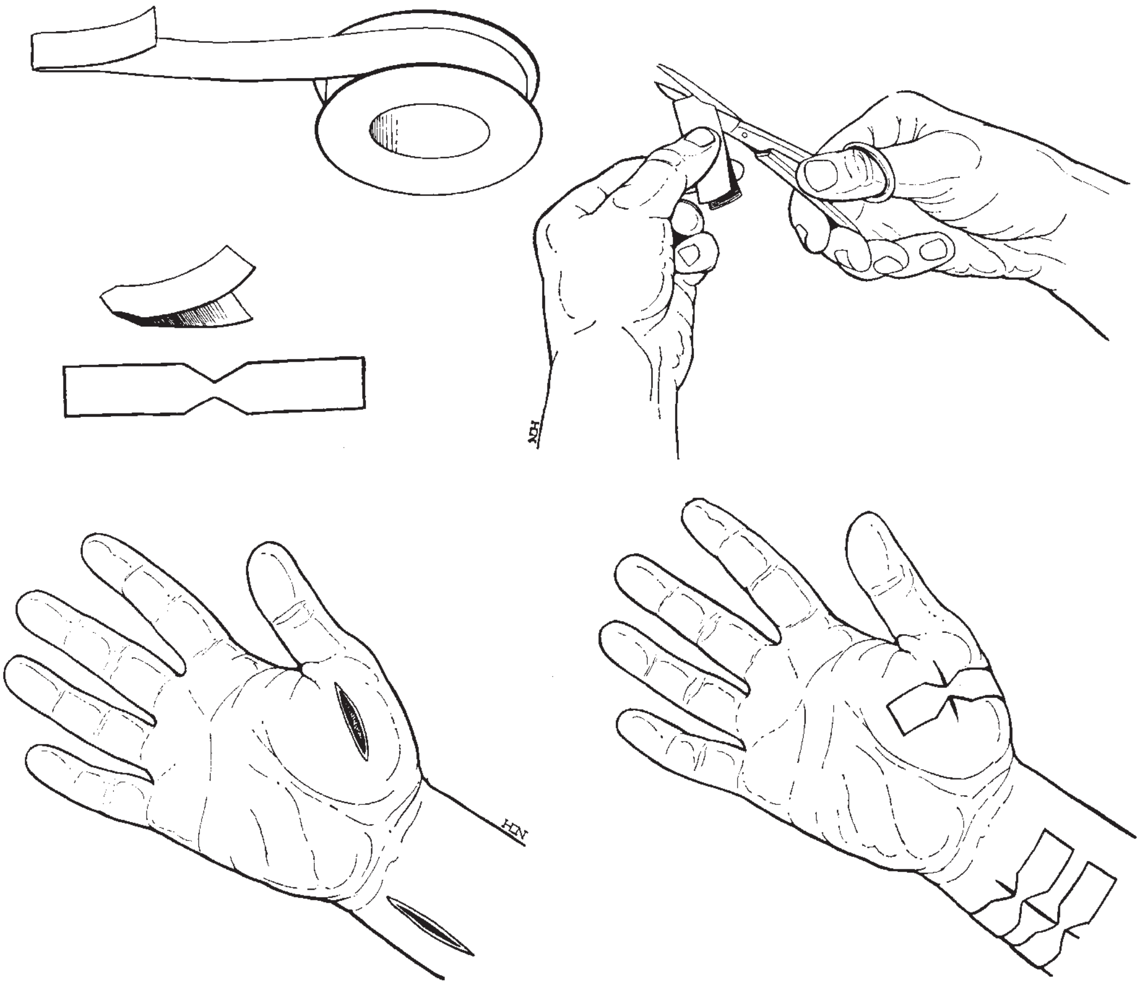
ការភ្ជិតមុខរបួសដែលជ្រៅ អាចធ្វើទៅបាន តែក្នុងករណីដូចខាងក្រោមនេះ ៖

- របួសមានរយៈពេលតិចជាង១២ម៉ោង
- របួសមានសភាពស្អាត និង
- មិនអាចរកបុគ្គលិកសុខាភិបាល ដើម្បីភ្ជិតមុខរបួសក្នុងថ្ងៃនោះ។

មុនភ្ជិតមុខរបួស ត្រូវលាងវាឲ្យស្អាតជាមួយទឹកឆ្អិនត្រជាក់ (និងសាប៊ូ ប្រសិនបើរបួសនោះកខ្វក់)។ បើអាចធ្វើបាន ត្រូវបង្ហើបមុខរបួស ហើយបាញ់ទឹកលាងដោយប្រើសឺរ៉ាំង។ ត្រូវប្រាកដថា គ្មានកំទេចធូលី ឬសាប៊ូនៅសល់ក្នុងរបួសនោះឡើយ។

មានរបៀបពីរយ៉ាងដើម្បីបិទមុខរបួស ៖

បង់ស្អិតមានរាងដូចមេអំបៅ

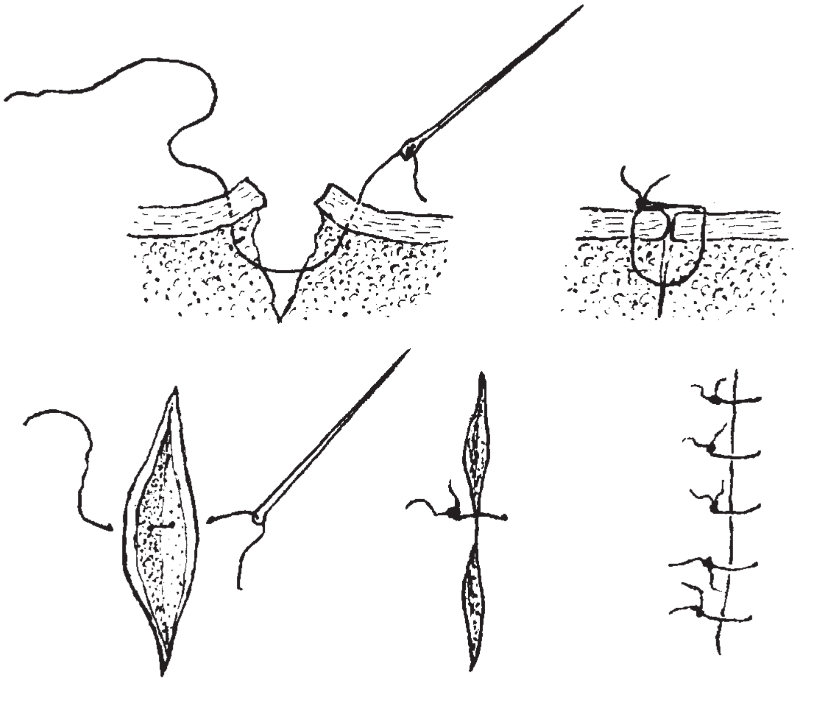


ការដេរបិទមុខរបួសដោយប្រើអំបោះ

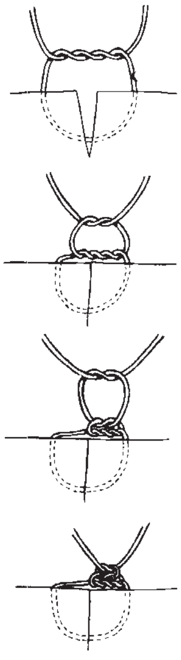
ដើម្បីឲ្យដឹងថាតើមុខរបួសត្រូវការដេរឬទេ គេត្រូវមើលសិន ថាតើគែមស្បែកនៃមុខរបួសនោះបិទជាប់គ្នាដោយឯកឯងឬទេ។ ជាទូទៅ ប្រសិនបើគែមស្បែកនៃមុខរបួសនោះបិទជាប់គ្នាដោយឯកឯង គេមិនចាំបាច់ដេរវាទេ។

ដើម្បីដេរមុខរបួស ៖

- ស្ងោរម្ជុលដេរ និងអំបោះឆ្មារ (នីឡុង ឬសរសៃសូត្រ គឺជាការប្រសើរ) រយៈពេល២០នាទី។
- លាងមុខរបួសជាមួយទឹកឆ្អិនដែលត្រជាក់ល្មម ដូចបានរៀបរាប់ខាងលើ។
- លាងដៃរបស់អ្នកឲ្យស្អាតដោយប្រើទឹកឆ្អិននិងសាប៊ូ។
- ដេរមុខរបួសដូចខាងក្រោមនេះ ៖



របៀបចងចំណងដែលល្អ



ដេរថ្នេរទីមួយនៅចំពាក់កណ្ដាលមុខរបួស រួចចងឲ្យជិតមុខ។ (រូបភាព១និង២។)

ប្រសិនបើស្បែកស្វិត ប្រើដង្កៀបដែលបានស្ងោរហើយ ដើម្បីគៀបម្ជុល។

ដេរថ្នេរបន្តទៀត តាមដែលត្រូវការដើម្បីភ្ជិតមុខរបួសទាំងមូល។ (រូបភាពទី៣។)

ទុកថ្នេរទាំងអស់ឲ្យបាន៥ថ្ងៃទៅ ១៤ថ្ងៃ។ (របួសនៅមុខ ទុក៥ថ្ងៃ របួសនៅលើខ្លួនប្រាណ១០ថ្ងៃ និងនៅលើដៃ ឬជើង ១៤ថ្ងៃ)។ បន្ទាប់មក កាត់ថ្នេរចេញ ៖ កាត់អំបោះនៅផ្នែកម្ខាងនៃចំណង ហើយទាញហូតអំបោះតាមចំណង រហូតដល់អំបោះចេញអស់ពីមុខរបួស។

ការប្រុងប្រយ័ត្ន ៖ ដេរបិទតែមុខរបួសណាដែលស្អាតបំផុត ហើយស្ថិតក្នុងរយៈពេលតិចជាង១២ម៉ោង។ របួសចាស់កខ្វក់ ឬរបួសដែលមានការបង្ករោគ ត្រូវទុកឲ្យនៅចំហ។ របួសដោយមនុស្សខាំ ឆ្កែខាំ ជ្រូកខាំ ឬសត្វដ៏ទៃទៀតខាំ ក៏ត្រូវទុកឲ្យនៅចំហដែរ។ ការដេរបិទរបួសទាំងនេះ អាចបណ្ដាលឲ្យមានការបង្ករោគដ៏គ្រោះថ្នាក់។

បើរបួសដែលបានដេរបិទហើយនោះ បង្ហាញរោគសញ្ញានៃការបង្ករោគ ត្រូវប្រញាប់កាត់ថ្នេរចេញភ្លាមៗ ហើយទុកមុខរបួសនោះឲ្យនៅចំហ(ទំ.៨៨)។

បង់រុំរបួស

បង់រុំរបួស ត្រូវបានប្រើដើម្បីជួយរក្សារបួសឲ្យនៅស្អាត។ សម្រាប់មូលហេតុនេះ បង់រុំរបួសឬក្រណាត់ដែលត្រូវបានប្រើ ដើម្បីរុំរបួសក៏ត្រូវតែស្អាតជានិច្ចដែរ។ ក្រណាត់ដែលប្រើសម្រាប់រុំរបួស ត្រូវបោកសម្អាត ហើយទុកឲ្យស្ងួត ដោយការអ៊ុត ឬដាក់ហាលថ្ងៃ នៅកន្លែងដែលស្អាត គ្មានធូលីដី។

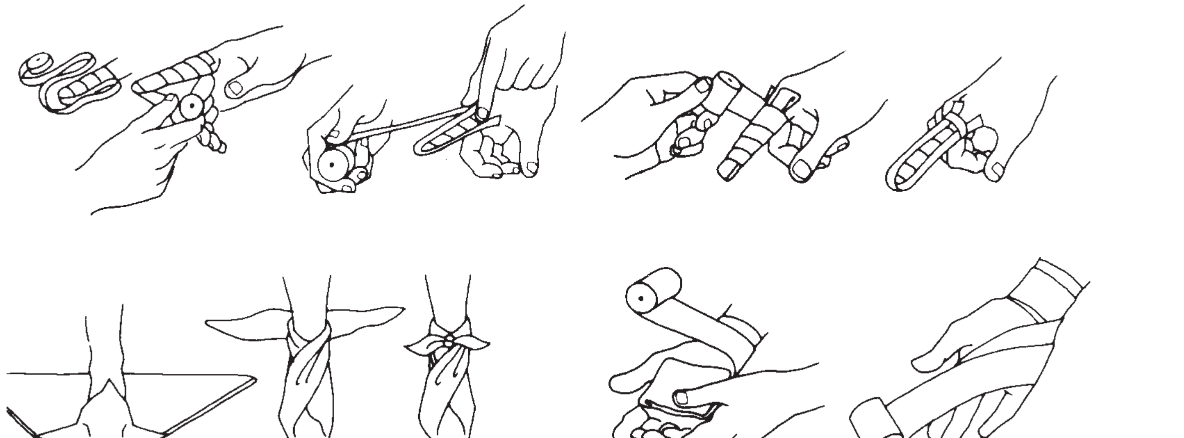
ត្រូវប្រាកដថា មុខរបួសត្រូវបានលាងសម្អាតជាមុន ដូចបានបង្ហាញនៅ ទំ.៨៤។ បើអាចធ្វើបាន គ្របមុខរបួស ដោយដុំកុំប្រេសស្តេរីលសិន មុននឹងរុំបង់រុំរបួស។ ដុំកុំប្រេសនេះតែងមានលក់ជាកញ្ចប់ដែលបិទជិតនៅតាមឱសថស្ថាននានា។

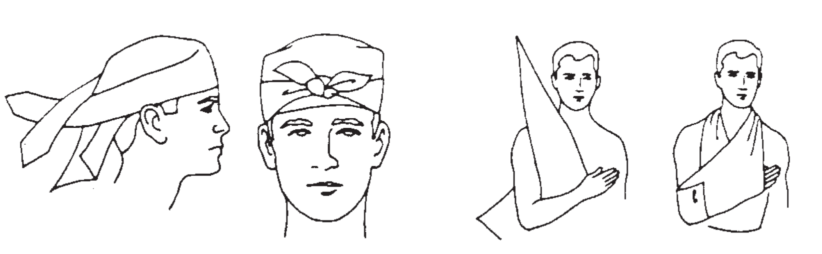
ឬអ្នកអាចរៀបចំកុំប្រេសស្តេរីល ឬក្រណាត់នោះដោយខ្លួនឯង។ ខ្ចប់កុំប្រេស ឬក្រណាស់នៅក្នុងក្រដាស់ក្រាស់រួចបិទឲ្យជិត ដោយបង់ស្អិត ហើយចំហុយវាក្នុងរយៈពេល២០នាទីក្នុងឆ្នាំងចំហុយ។ ការដាក់ទឹកមួយចានដែកទៅក្នុងឆ្នាំងចំហុយ កុំឲ្យដល់កញ្ចប់កុំប្រេស នឹងជួយការពារកុំឲ្យឆេះកញ្ចប់នោះ។

ការមិនប្រើបង់រុំទាល់តែសោះប្រសើរជាងការប្រើបង់រុំដែលកខ្វក់ ឬសើម។

ប្រសិនបើបង់រុំរបួសនោះសើម ឬកខ្វក់ ដោះវាចេញ ហើយលាងមុខរបួសនោះម្តងទៀត បន្ទាប់មករុំបង់រុំដែលស្អាត។ ផ្លាស់ប្តូរបង់រុំជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

នេះជាឧទាហរណ៍នៃការរុំរបួស ៖





កំណត់សំគាល់ ៖ ចំពោះកុមារ វាជាការប្រសើរក្នុងការរុំដៃ ឬជើងទាំងមូល ជំនួសឲ្យការរុំតែម្រាមដៃ ឬម្រាមជើង ដើម្បីកុំឲ្យវារបូតចេញដោយងាយៗ។

ការប្រុងប្រយ័ត្ន ៖

ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការរុំព័ទ្ធជុំវិញអវយវៈ។ មិនត្រូវរុំតឹងពេក រហូតដល់វាអាចកាត់ផ្តាច់ការហូរនៃឈាមទេ។

មានការរលាត់ និងការមុតតូចៗជាច្រើនមិនត្រូវការការរុំទេ។ របួសទាំងនោះអាចជាសះស្បើយបាន ប្រសិនជាគេលាងវាជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ហើយទុកវាចំហឲ្យត្រូវខ្យល់។ អ្វីដែលសំខាន់បំផុត គឺត្រូវ**រក្សាវាឲ្យស្អាត**ជានិច្ច។

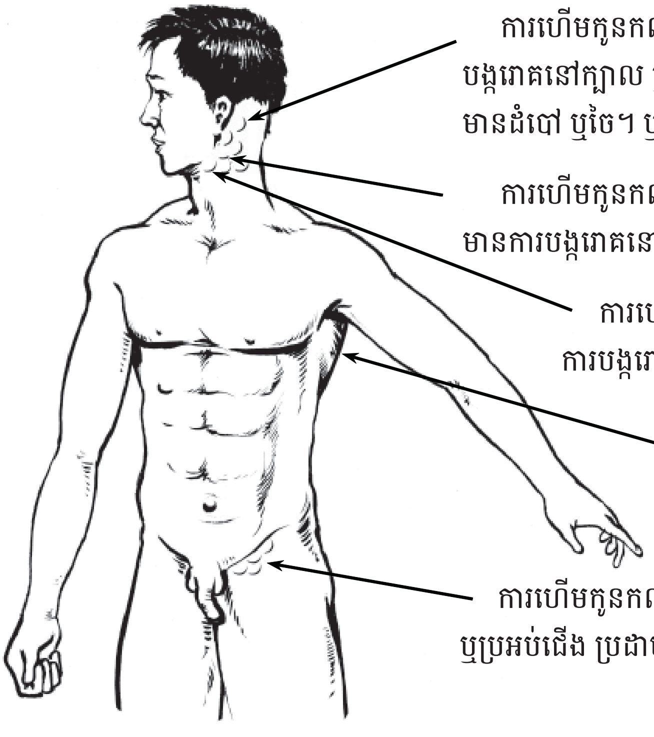
ដំបៅក្លាយ ៖
វិធីសំគាល់ និងព្យាបាល

ដំបៅមួយជាដំបៅក្លាយ (មានការបង្ករោគ) ប្រសិនបើ

- វាឡើង**ក្រហម ហើម ក្តៅ** និង**ឈឺចាប់**
- វាមានខ្ទុះ
- ឬបើវាចាប់ផ្តើមមាន**ក្លិនស្អុយ**

ការបង្ករោគនេះនឹងឆ្លងរាលដាលដល់កន្លែងផ្សេងទៀតនៃរាងកាយ ប្រសិនបើ

- វាធ្វើឲ្យមាន**គ្រុនក្តៅ**
- មានឡើង**ឆ្នូតក្រហមនៅខាងលើមុខរបួស**
- ឬបើមាន**ហើមកូនកណ្តុរហើយឈឺ។** កូនកណ្តុរ ជាញឹកញាប់ត្រូវបានគេហៅថា ក្រពេញ - គឺជាអន្ទាក់តូចៗ សម្រាប់ដាក់មេរោគ ដែលបង្កើតបានជាដុំតូចៗនៅខាងក្រោមស្បែក នៅពេលដែលវាមានបង្ករោគ។



ការហើមកូនកណ្តុរនៅខាងក្រោយត្រចៀក គឺជារោគសញ្ញានៃការបង្ករោគនៅក្បាល ឬនៅលលាដ៏ក្បាល ដែលជាញឹកញាប់បណ្តាលមកពីមានដំបៅ ឬចៃ។ ឬអាចជាមូលហេតុនៃការចេញកញ្ជ្រឹលអាល្លឺម៉ង់។

ការហើមកូនកណ្តុរនៅខាងក្រោមត្រចៀក និងនៅកញ្ចឹងក បញ្ជាក់ថាមានការបង្ករោគនៅត្រចៀក មុខ ឬនៅក្បាល (ឬជាជំងឺរបេង)។

ការហើមកូនកណ្តុរនៅខាងក្រោមថ្គាម បញ្ជាក់ថាមានការបង្ករោគនៅធ្មេញ ឬនៅបំពង់ក។

ការហើមកូនកណ្តុរនៅក្លៀក បញ្ជាក់ថាមានការបង្ករោគនៅដៃ ក្បាល ឬនៅដោះ (ជួនកាល មហារីកដោះ)។

ការហើមកូនកណ្តុរនៅក្រលៀន បញ្ជាក់ថាមានការបង្ករោគនៅជើង ឬប្រអប់ជើង ប្រដាប់បន្តពូជ ឬរន្ធគូទ។

វិធីព្យាបាលដំបៅក្លាយ ៖

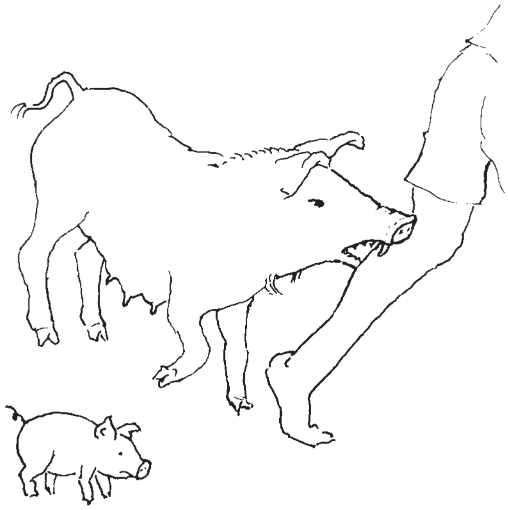
- ដាក់កុំប្រេសក្តៅឧណ្ហៗរយៈពេល២០នាទី ៤ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ត្រាំដៃ ឬជើងដែលមានការបង្ករោគនៅក្នុងធុងទឹកក្តៅឧណ្ហៗ។
- ដាក់ផ្នែកនៃរាងកាយដែលមានបង្ករោគឲ្យសម្រាក និងលើកឲ្យខ្ពស់(លើកឲ្យខ្ពស់ជាងកម្រិតកម្ពស់របស់បេះដូង)។
- ប្រសិនបើការបង្ករោគនោះធ្ងន់ធ្ងរ ឬប្រសិនបើអ្នកជំងឺមិនដែលបានទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសទេ ប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ដូចជាថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន(ទំ.៣៥១ និង៣៥២) និងមេត្រូនីដាហ្សូល(ទំ.៣៦៩) ផងដែរ។

ការប្រុងប្រយ័ត្ន ៖ ប្រសិនបើដំបៅមានក្លិនស្អុយ មានខ្ទុះពណ៌ត្នោត ឬពណ៌ប្រផេះហូរចេញមកក្រៅ ឬស្បែកជុំវិញរបួសឡើងពណ៌ខ្មៅ ហើយមានពពុះឬមានពងបែក នោះវាអាចជាហ្គង់ហ្គ្រែន(ដំបៅរលួយ)។ ត្រូវស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។ ក្នុងពេលជាមួយគ្នានោះដែរ ធ្វើតាមការណែនាំអំពីដំបៅរលួយ នៅទំ.២១៣។

របួសដែលទំនងជាងាយមានការបង្ករោគដ៏គ្រោះថ្នាក់

របួសដែលទំនងជាងាយក្លាយជាមានការបង្ករោគដ៏មានគ្រោះថ្នាក់ទាំងនេះមាន

- របួសកខ្វក់ ឬរបួសដែលបង្កដោយវត្ថុកខ្វក់
- របួសរាក់និងរបួសជ្រៅដែលមិនសូវហូរឈាមច្រើន
- របួសដែលកើតឡើងនៅកន្លែងចិញ្ចឹមសត្វ ៖ ដូចជានៅក្រោល ឬទ្រុងជ្រូក ជាដើម
- របួសធំៗដែលមានការខ្ទេចខ្ទាំ ឬមានជាំធ្ងន់ធ្ងរ
- របួសដោយការខាំ ជាពិសេសជ្រូក ឆ្កែ ឬមនុស្សខាំ
- របួសដោយគ្រាប់កាំភ្លើង



ការថែទាំពិសេសសម្រាប់ប្រភេទរបួសដែលប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់នេះគឺ

១. លាងរបួសឲ្យស្អាតជាមួយទឹកឆ្អិននិងសាប៊ូ។ **យកចេញឲ្យអស់នូវកំទេចសំរាម ដុំកំណកឈាម និងសាច់ដែលងាប់ ឬស្បែកដែលខ្ទេចខ្ទាំខ្លាំង។** បាញ់ទឹកលាងចេញឲ្យអស់នូវអ្វីដែលកខ្វក់ ដោយប្រើសឺរ៉ាំងឬប្រដាប់បូម។

២. ប្រសិនបើជាមុខរបួសជ្រៅ ជារបួសដោយការខាំ ឬបើសង្ស័យថានៅមានភាពកខ្វក់នៅក្នុងរបួសទៀត ឲ្យថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ដូចជាសែហ្វទ្រីយ៉ាហ្សូន(Ceftriaxone) ឬថ្នាំសេហ្វាឡូស្ពូរីន (Cephalosporin) ផ្សេងទៀតដូចជារយៈពេល ៣ទៅ៧ថ្ងៃ(ទំ.៣៥៩)។ ប្រសិនបើអ្នកគ្មានថ្នាំប្រភេទនេះទេ អាចឲ្យថ្នាំ អេរីត្រូមីស៊ីន (Erythromycin) (ទំ.៣៥៥) និងថ្នាំសុលហ្វាមេតុកសាសូល រួមជាមួយ ទ្រីមេតូព្រីម (កូទ្រីម Cotrim ទំ.៣៥៨) ឬថ្នាំសុលហ្វា(Sulfa ទំ.៣៥៨)។

៣. **មិនត្រូវ**បិទមុខរបួសប្រភេទនេះដោយការដេរ ឬដោយប្រើបង់រុំរាងដូចមេអំបៅនោះទេ។ ទុកមុខរបួសឲ្យនៅចំហ។ ប្រសិនបើមុខរបួសធំពេក បុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលមានជំនាញ ឬវេជ្ជបណ្ឌិតអាចដេរភ្ជិតវានៅពេលតក្រោយបាន។

គ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺតេតាណូស គឺធ្ងន់ធ្ងរណាស់ចំពោះមនុស្សដែលមិនបានទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺដ៏សាហាវនេះ។ ដើម្បីកាត់បន្ថយការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ អ្នករបួសដែលមិនបានទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូស ត្រូវប្រើថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន ឬអំពីស៊ីលីនភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីមានរបួសប្រភេទនេះ ទោះបីជារបួសនោះតូចក៏ដោយ។

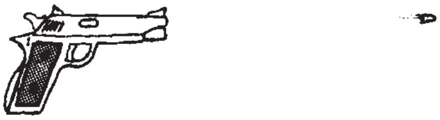
បើរបួសប្រភេទនេះមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ អ្នកដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូស ត្រូវប្រើថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន ឬអំពីស៊ីលីន ក្នុងកម្រិតខ្ពស់ រយៈពេលមួយអាទិត្យឬលើសពីនេះ។ អ្នកក៏អាចពិចារណាអំពីការប្រើថ្នាំអង់ទីតុកស៊ីន(anti toxin) សម្រាប់ តេតាណូស ដែរ ប៉ុន្តែត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្ន(ទំ.៧០) ប្រសិនបើប្រើថ្នាំអង់ទីតុកស៊ីនដែលផលិតពីសេរ៉ូមសេះ។

របួសដោយគ្រាប់កាំភ្លើង កាំបិត និងរបួសធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងទៀត

គ្រោះថ្នាក់នៃការបង្ករោគ ៖ របួសជ្រៅដោយគ្រាប់កាំភ្លើង ឬកាំបិត អាចធ្វើឲ្យមានការប្រឈមខ្ពស់ទៅនឹងការបង្ករោគដ៏គ្រោះថ្នាក់បាន។ ដោយសារមូលហេតុនេះ គេគួរប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដូចជា ប៉េនីស៊ីលីន(ទំ.៣៥១) ឬអំពីស៊ីលីន (ទំ.៣៥៣) ជាបន្ទាន់។

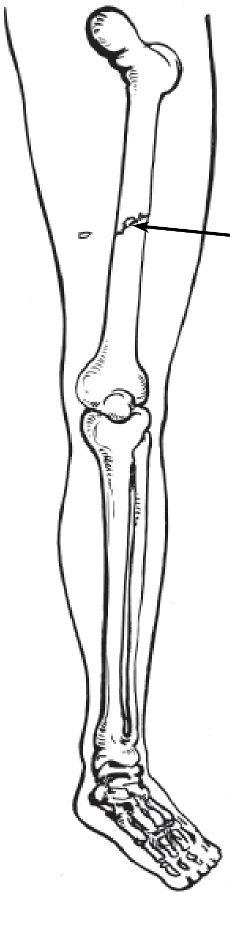
ចំពោះអ្នកដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូស បើអាចធ្វើទៅបាន គេគួរចាក់ថ្នាំអង់ទីតុកស៊ីនតេតាណូស (ទំ.៣៨៩) ហើយក៏ត្រូវចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសផងដែរ។

បើអាចធ្វើបាន ត្រូវស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ!!



របួសនៅដៃឬជើង ដោយគ្រាប់កាំភ្លើង

- ប្រសិនបើរបួសមានការហូរឈាមច្រើន ឃាត់ឈាម ដូចបានបង្ហាញនៅទំព័រ៨២។
- ប្រសិនបើការហូរឈាមមិនធ្ងន់ធ្ងរ ទុកឲ្យឈាមហូរមួយរយៈខ្លីចុះ។ ការធ្វើយ៉ាងនេះអាចជួយសម្អាតរបួសបាន។
- លាងសម្អាតរបួសនេះជាមួយទឹកឆ្អិនត្រជាក់ល្មម ហើយរុំបង់ដែលស្អាត។ ក្នុងករណីមានរបួសដោយគ្រាប់កាំភ្លើង លាងតែផ្ទៃមុខរបួស(ខាងក្រៅ)បានហើយ។ ជាការល្អប្រសើរ មិនត្រូវញាត់អ្វីចូល ទៅក្នុងរន្ធរបួសនោះឡើយ។
- ឲ្យថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក។
- បញ្ជូនអ្នករបួសទៅមន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិតបំផុត ដោយរាយការណ៍ឲ្យបានក្បោះក្បាយនូវអ្វីដែលអ្នកបានធ្វើហើយ។

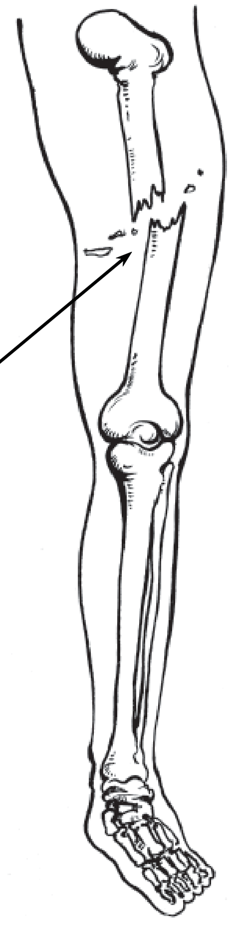


ការប្រុងប្រយ័ត្ន ៖

ប្រសិនបើគ្រាប់កាំភ្លើងចូលដល់ឆ្អឹង នោះឆ្អឹងនឹងអាចបាក់បាន។

ការប្រើ ឬដាក់ទម្ងន់ទៅលើអវយវៈ ដែលរបួសនោះ (ឧទាហរណ៍ ដូចជាឈរ) អាចបណ្តាលឲ្យបាក់កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត ដូចក្នុងរូបភាពនេះ។

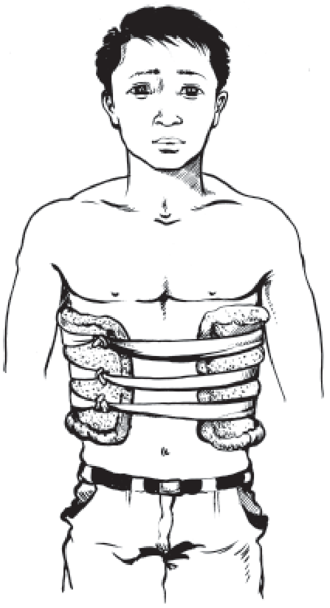
បើសង្ស័យថាមានការបាក់ឆ្អឹង ជាការល្អបំផុតត្រូវអបអវយវៈនោះ ហើយកុំប្រើអវយវៈនោះជាច្រើនអាទិត្យ។



នៅពេលមានរបួសធ្ងន់ធ្ងរ លើកផ្នែកដែលមានរបួសឲ្យខ្ពស់ជាងកម្រិតបេះដូង ហើយដាក់អ្នករបួសនោះឲ្យនៅស្ងៀមមួយកន្លែង។

របួសជ្រៅនៅទ្រូង

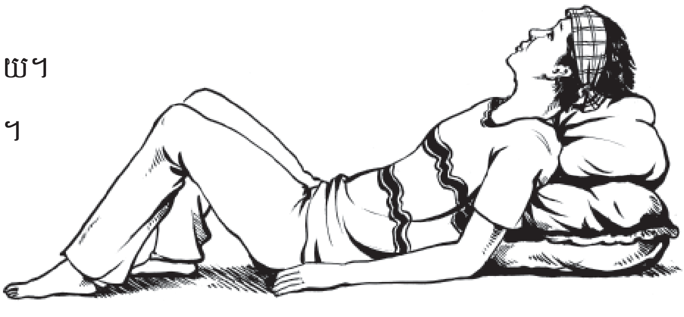
របួសទ្រូងអាចបណ្ដាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរបាន។ ត្រូវស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។



- បើរបួសនោះចូលដល់សួត ខ្យល់អាចត្រូវបានបឺតចូលតាមប្រហោងនោះនៅពេលដកដង្ហើម ដូច្នេះ បិទមុខរបួសនោះភ្លាម ដើម្បីកុំឲ្យមានខ្យល់ចូលថែមទៀត។ លាបប្រេងវ៉ាស៊ីលីន ឬប្រេងបន្លែលើដុំកុំប្រេស ឬបង់រុំដែលស្អាត ហើយរុំពីលើប្រហោងនោះឲ្យតឹង ដូចរូបនេះ (ការប្រុងប្រយ័ត្ន ៖ ប្រសិនបើការរុំបង់ដែលតឹងនេះ ធ្វើឲ្យពិបាកដកដង្ហើម នោះត្រូវបន្ធូរវា ឬដោះវាចេញ)។
- ដាក់អ្នករបួសឲ្យស្ថិតក្នុងស្ថានភាពមួយដែលគាត់មានអារម្មណ៍សុខស្រួលបំផុត។
- បើមានរោគសញ្ញាស្ទុក ផ្ដល់ការព្យាបាលដ៏សមស្រប(មើលទំព័រ៧៧)។
- ឲ្យថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក និងថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់។

របួសក្បាលដោយគ្រាប់កាំភ្លើង

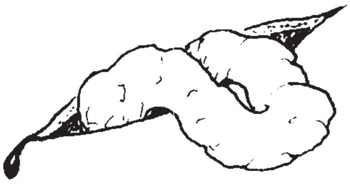
- ដាក់អ្នករបួសក្នុងស្ថានភាពពាក់កណ្ដាលអង្គុយ។
- គ្របមុខរបួសដោយប្រើបង់រុំរបួសដែលស្អាត។
- ឲ្យថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ប៉េនីស៊ីលីន។
- ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។



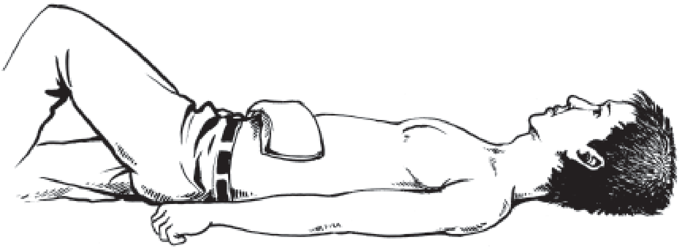
របួសជ្រៅដែលចូលដល់ក្នុងពោះ

គ្រប់របួសដែលចូលដល់ក្នុងពោះឬពោះវៀន គឺជារបួសដែលមានគ្រោះថ្នាក់។ **ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។** ប៉ុន្តែក្នុងពេលជាមួយគ្នានោះ ៖

បិទមុខរបួសដោយប្រើបង់រុំដែលស្អាត។

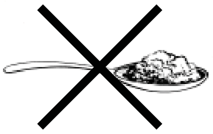


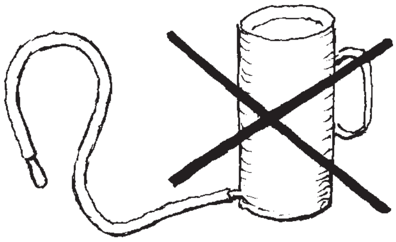
ប្រសិនបើពោះវៀនចេញមកខាងក្រៅមុខរបួស គ្របវាដោយប្រើក្រណាត់ស្អាត ដែលផ្សើមដោយទឹកឆ្អិនត្រជាក់ល្មមដែលមានជាតិប្រៃបន្តិច។ មិនត្រូវព្យាយាមរុញពោះវៀននោះចូលទៅក្នុងពោះវិញទេ។ ត្រូវប្រាកដថា ក្រណាត់នោះនៅសើមជានិច្ច។



ប្រសិនបើអ្នករបួសស្ថិតក្នុងសភាពស្លុក លើកជើងគាត់ឲ្យខ្ពស់ជាងក្បាល។

មិនត្រូវឲ្យអ្នកជំងឺបរិភោគអ្វីតាមមាត់ទេ ៖ មិនត្រូវឲ្យអាហារ ភេសជ្ជៈ និងសូម្បីតែទឹក - លើកលែងតែក្នុងករណីដែលត្រូវប្រើពេលវេលាលើសពីពីរថ្ងៃក្នុងការបញ្ជូនអ្នករបួសទៅដល់មន្ទីរពេទ្យ។ ក្នុងករណីនេះ សូមបន្តក់ទឹកឲ្យគាត់បន្តិចបន្តួច។

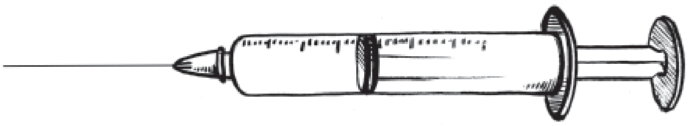




ប្រសិនបើអ្នករបួសកដឹងខ្លួនហើយស្រេកទឹក សូមឲ្យគាត់បឺតក្រណាត់ដែលបានជ្រលក់ក្នុងទឹក។

មិនត្រូវឲ្យថ្នាំបញ្ចុះលាមកទេ ៖ ទោះបីជាមានពោះប៉ោងក៏ដោយ ឬអ្នករបួសនោះទល់លាមកជាច្រើនថ្ងៃហើយក៏ដោយ។ បើពោះវៀននោះធ្លាយថ្នាំបញ្ចុះលាមក ឬការលាងពោះវៀន អាចសម្លាប់គាត់បាន។

ចាក់ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក (សូមអានការណែនាំនៅទំព័រខាងក្រោម)។



កុំរង់ចាំបុគ្គលិកសុខាភិបាល ។ បញ្ជូនអ្នករបួសទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិតបំផុត ជាបន្ទាន់។ គាត់អាចត្រូវការការការវះកាត់។

ថ្នាំសម្រាប់របួសដែលចូលដល់ពោះវៀន

(ថ្នាំនេះក៏សម្រាប់ជំងឺរលាកខ្នែងពោះវៀន ឬជំងឺរលាកស្រោមពោះ ដែរ)

មុនពេលបានទទួលជំនួយពីគ្រូពេទ្យ ធ្វើដូចខាងក្រោម

ចាក់ថ្នាំអំពីស៊ីលីន (ទំ.៣៥៣) ២ក្រាម (៨អំពូល ២៥០មក្រ) រៀងរាល់ ៤ម៉ោងម្តង។

និងឲ្យថ្នាំមេត្រូនីដាហ្សុល ៥០០មក្រ (ទំ.៣៦៩) រៀងរាល់៦ម៉ោងម្តង។

បើគ្មានថ្នាំអំពីស៊ីលីន

ចាក់ប៉េនីស៊ីលីន(គ្រីស្តាលីន ប្រសិនបើអាចរកបាន ទំ.៣៥៣) ៥លានអ៊ុយនីតេភ្លាមៗ បន្ទាប់មក ចាក់ ១លានអ៊ុយនីតេ រៀងរាល់៤ម៉ោងម្តង។ និងឲ្យថ្នាំមេត្រូនីដាហ្សុលថែមទៀត។

ឬឲ្យថ្នាំស៊ីប្រូហ្លុកសាស៊ីន ៥០០មក្រ រៀងរាល់៤ម៉ោងម្តង។ និងឲ្យថ្នាំមេត្រូនីដាហ្សុលថែមទៀត។

បើអ្នកគ្មានថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិចចាក់ទាំងនេះទេ ឲ្យអំពីស៊ីលីន ឬប៉េនីស៊ីលីន ឬស៊ីប្រូហ្លុកសាស៊ីន តាមមាត់ រួមជាមួយមេត្រូនីដាហ្សុល លេបជាមួយនឹងទឹកបន្តិចបន្តួច។

ករណីបន្ទាន់នៃបញ្ហាពោះវៀន (ជំងឺពោះស្រួចស្រាល់)

ជំងឺពោះស្រួចស្រាល់ គឺជាឈ្មោះជំងឺមួយដែលបានដាក់សម្រាប់បញ្ហាមួយចំនួនរបស់ពោះវៀន ដែលកើតឡើងភ្លាមៗ និងមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ហើយអាចត្រូវការការវះកាត់ជាបន្ទាន់ដើម្បីសង្គ្រោះជីវិតរបស់អ្នកជំងឺ។ ឧទាហរណ៍នៃជំងឺនេះ មានដូចជា ជំងឺរលាកខ្នែងពោះវៀន ជំងឺរលាកស្រោមពោះ និងជំងឺស្ទះពោះវៀន (សូមមើលទំព័របន្ទាប់)។ ចំពោះស្ត្រី ជំងឺរលាកអាងត្រគាក (ជាញឹកញាប់ មានធ្លាក់ទឹករំអិលតាមទ្វារមាស មើលទំ.២៤៣) ឬការមានគភ៌ក្រៅស្បូន(នៅក្នុងដៃស្បូន) ក៏អាចបណ្តាលឲ្យជំងឺពោះស្រួចស្រាល់នេះដែរ។ មូលហេតុពិតប្រាកដនៃជំងឺពោះស្រួចស្រាល់អាចមានភាពច្បាស់លាស់ រហូតដល់ពេលគ្រូពេទ្យវះកាត់បានធ្វើការវះបើកពោះ ហើយពិនិត្យមើលនៅខាងក្នុងពោះ។

ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់មានការឈឺចាប់នៅពោះវៀនយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ និងបន្តជាប់ ហើយមានក្អួត ប៉ុន្តែគ្មានរាក នោះត្រូវគិតដល់ជំងឺពោះស្រួចស្រាល់។

ជំងឺពោះស្រួចស្រាល់

នាំអ្នកជំងឺទៅមន្ទីរពេទ្យ ព្រោះគេអាចត្រូវការការវះកាត់

- ឈឺចាប់ខ្លាំង ជាប់រហូត ហើយកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើង
- ទល់លាមក និងក្អួត
- ពោះហើម និងរឹង ហើយអ្នកជំងឺមិនចង់ឲ្យគេប៉ះ
- មានសភាពឈឺធ្ងន់ធ្ងរ

ជំងឺមិនសូវធ្ងន់ធ្ងរ

ប្រហែលអាចព្យាបាលនៅតាមផ្ទះ ឬនៅមណ្ឌលសុខភាព

- ឈឺបាត់ៗ (ឈឺចុក)
- រាកល្មម ឬរាកធ្ងន់ធ្ងរ
- ជួនកាល មានរោគសញ្ញានៃការបង្ករោគអ្វីមួយ ដែលអាចជាជំងឺផ្តាសាយ ឬការឈឺបំពង់ក
- គាត់ធ្លាប់ឈឺបែបនេះពីមុន
- មានសភាពឈឺល្មមៗ

ប្រសិនបើអ្នកជំងឺមានរោគសញ្ញានៃជំងឺពោះស្រួចស្រាល់ នាំគាត់ទៅមន្ទីរពេទ្យ ឲ្យបានឆាប់តាមតែអាចធ្វើបាន។

ការស្ទះពោះវៀន

ជំងឺពោះស្រួចស្រាល់ អាចបណ្ដាលមកពីមានអ្វីស្ទះនៅផ្នែកណាមួយក្នុងពោះវៀន ដូច្នេះអាហារ និងលាមក មិនអាចឆ្លងកាត់ទៅមុខបានឡើយ។ មូលហេតុជាញឹកញាប់ គឺ ៖

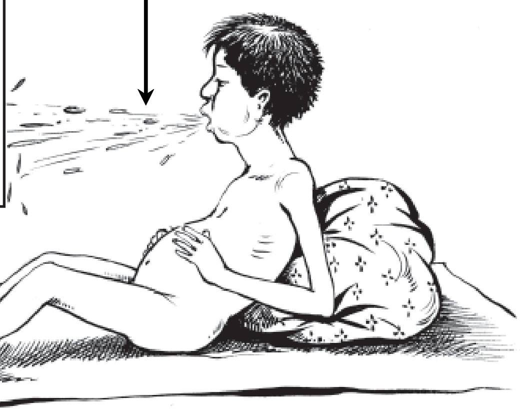
- ការប្រមូលផ្ដុំនៃពពួលព្រូនមូលជាច្រើន (អាស្ការីស ទំ.១៤០)
- ក្មេនពោះវៀនរមួលចូលគ្នានៅក្នុងខ្លួនលូន(ទំ.១៧៧)
- ផ្នែកមួយនៃពោះវៀនរអិលចូលទៅក្នុងពោះវៀនផ្នែកខាងក្រោមវា។

ស្ទើរតែគ្រប់ប្រភេទនៃជំងឺពោះស្រួចស្រាល់ អាចបង្ហាញនូវរោគសញ្ញាខ្លះនៃការស្ទះពោះវៀន។ ព្រោះវាធ្វើឲ្យពោះវៀនដែលខូចមិនអាចធ្វើចលនាបាន។ វាក៏ឈប់ធ្វើចលនា។

រោគសញ្ញានៃការស្ទះពោះវៀន ៖

ក្អួតយ៉ាងខ្លាំង ភ្លាមៗ។ កំអួតអាចព្រួសដល់មួយម៉ែត្រ ឬឆ្ងាយជាងនេះ។ វាអាចមានលាយទឹកប្រមាត់ឬមានក្លិន និងមានលក្ខណៈដូចលាមក។

ឈឺយ៉ាងខ្លាំងជាប់រហូតក្នុងពោះ។ ពោះរបស់កុមារនេះ ឡើងប៉ោង រឹង ហើយឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង។ វាឈឺកាន់តែខ្លាំងនៅពេលអ្នកប៉ះវា។ កុមារនោះនិងព្យាយាមការពារពោះ និងបត់ជង្គង់របស់វាឡើងលើ។ ពោះរបស់វាគ្មានសំលេងអ្វីទាំងអស់ (បើគេដាក់ត្រចៀកស្ដាប់ជិត គេពុំលឺសូរសំឡេងកូរធម្មតាទេ)។



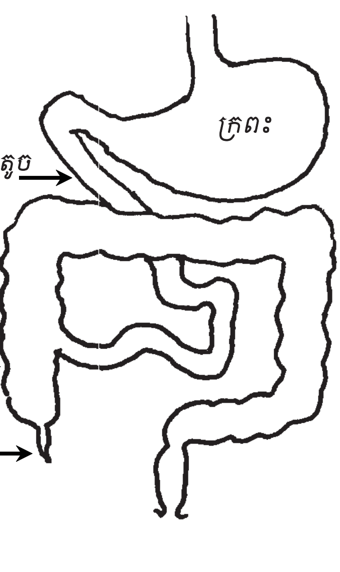
កុមារតែងតែទល់លាមក (ចលនាពោះវៀនមានតិចតួច ឬគ្មាន)។ បើមានរាក ក៏មានតែតិចតួចប៉ុណ្ណោះ។ ជួនកាលចេញមកតែសំបោរលាយឈាម។

នាំអ្នកជំងឺទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់ តាមដែលអាចធ្វើបាន។ ព្រោះជីវិតរបស់គាត់កំពុងស្ថិតក្នុងសភាពគ្រោះថ្នាក់ ហើយគាត់អាចត្រូវការការវះកាត់ទៀតផង។

ជំងឺរលាកខ្នែងពោះវៀន និងរលាកស្រោមពោះ

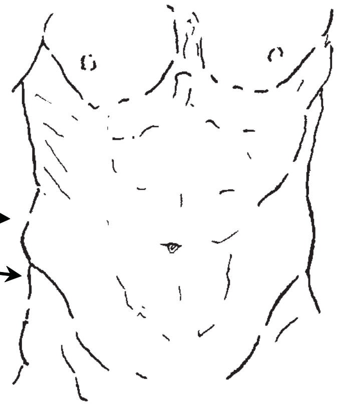
ជាទូទៅ ជំងឺដ៏គ្រោះថ្នាក់ទាំងនេះតែងតែត្រូវការការវះកាត់។ ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យឲ្យបានលឿនបំផុត។

ជំងឺរលាកខ្នែងពោះវៀនគឺជាការបង្ករោគនៅខ្នែងពោះវៀន ដែលជាថង់ដូចម្រាមដៃ ជាប់នឹងគល់ពោះវៀនធំ ដែលស្ថិត ផ្នែកខាងក្រោម និងខាងស្ដាំនៃពោះ។ ជួនកាល ខ្នែងពោះវៀនដែលមានការបង្ករោគនោះ អាចបែកធ្លាយ បណ្ដាលឲ្យមានការរលាកស្រោមពោះ។



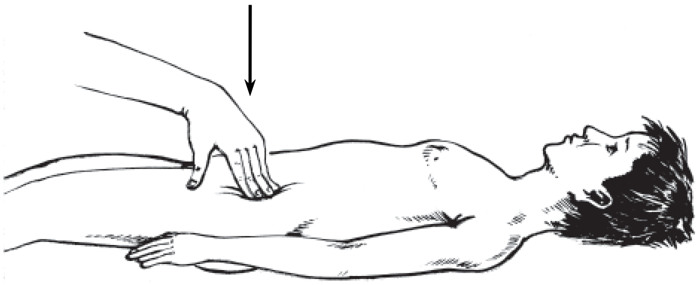
ជំងឺរលាកស្រោមពោះ គឺជាការបង្ករោគស្រួចស្រាល់ និងធ្ងន់ធ្ងរនៃស្រទាប់ស្រោមពោះ ឬថង់ដែលផ្ទុកពោះវៀន។ វាកើតឡើងនៅពេលដែលខ្នែងពោះវៀន ឬផ្នែកផ្សេងទៀតនៃពោះវៀនធ្លាយ ឬរហែក។

រោគសញ្ញានៃជំងឺរលាកខ្នែងពោះវៀន



- រោគសញ្ញាសំខាន់ជាងគេគឺ ការឈឺចាប់ជាប់ នៅក្នុងពោះ ហើយកាន់តែឈឺខ្លាំងឡើងៗ។
- វាច្រើនចាប់ផ្តើមឈឺនៅជុំវិញផ្ចិត ប៉ុន្តែវារាលដាលយ៉ាងរហ័សទៅផ្នែកខាងក្រោម និងខាងស្តាំ។
- អ្នកជំងឺមិនឃ្លានអាហារ ក្អួត ទល់លាមក និងមានគ្រុនក្តៅបន្តិចបន្តួច។

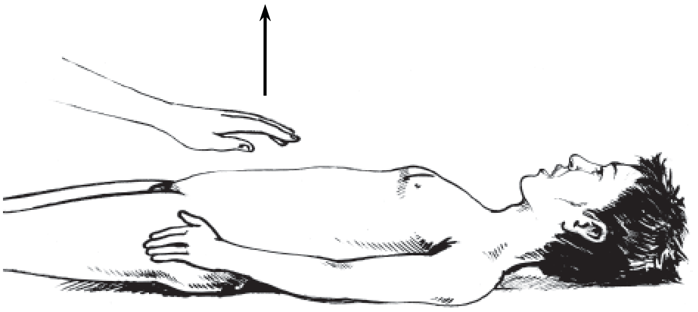
ការពិនិត្យរកមើលជំងឺរលាកខ្នែងពោះវៀន និងជំងឺរលាកស្រោមពោះ



ឲ្យអ្នកជំងឺក្អក ហើយមើលថាតើ ការក្អកនេះធ្វើឲ្យគាត់មានការឈឺចាប់កាន់តែខ្លាំង នៅក្នុងពោះ ឬទេ ។

ឬសង្កត់យឺតៗ ប៉ុន្តែខ្លាំង នៅពោះផ្នែកខាងលើបន្តិចនៃក្រលៀនខាងឆ្វេង យឺតៗ រហូតដល់មានការឈឺចាប់បន្តិចបន្តួច។

បន្ទាប់មក ដកដៃចេញវិញយ៉ាងលឿន។



បើមានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង កើតឡើងនៅពេលដែលដកដៃចេញ នោះប្រហែលជាជំងឺរលាកខ្នែងពោះវៀន ឬជាជំងឺរលាកស្រោមពោះហើយ។

បើគ្មានការឈឺចាប់នៅខាងលើក្រលៀនខាងឆ្វេងទេ សាកល្បងធ្វើរបៀបនេះនៅខាងលើក្រលៀនខាងស្តាំម្តង។

ក្នុងករណីដែលអ្នកគិតថា អ្នកជំងឺអាចមានជំងឺរលាកខ្នែងពោះវៀនឬរលាកស្រោមពោះ

- **ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់** ៖ បើអាច នាំអ្នកជំងឺទៅកន្លែងដែលមានការវះកាត់។
- **មិនត្រូវឲ្យអ្វីដល់អ្នកជំងឺតាមមាត់ទេ** ៖ មិនត្រូវឲ្យទឹកបញ្ចុះលាងពោះវៀនទេ។ លើកលែងតែករណីដែលអ្នកជំងឺចាប់ផ្តើមបង្ហាញរោគសញ្ញាខ្សោះជាតិទឹក ឲ្យគាត់ក្រេបទឹក ឬទឹក (ទំ.១៥២) ដែលមានអំបិល និងស្ករ ដោយមិនត្រូវបន្ថែមអ្វីទៀតឡើយ។

- អ្នកជំងឺគួរសម្រាកយ៉ាងស្ងៀមស្ងាត់ក្នុងស្ថានភាពពាក់កណ្តាលអង្គុយ។

ចំណាំ ៖ នៅពេលដែលជំងឺរលាកស្រោមពោះវៀនមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ពោះឡើងរឹងដូចបន្ទះក្តារ ហើយអ្នកជំងឺមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំងនៅពេលប៉ះពោះរបស់គាត់ ទោះបីជាប៉ះយ៉ាងស្រាលក៏ដោយ។ ជីវិតគាត់ស្ថិតក្នុងសភាពគ្រោះថ្នាក់ ដូច្នេះនាំគាត់ទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់។ ហើយនៅតាមផ្លូវ ឲ្យថ្នាំដូចដែលបានរៀបរាប់នៅទំ.៩៣។

រលាក

ការបង្ការ

ការរលាកជាច្រើន អាចបង្ការបាន។ យកចិត្តទុកដាក់ពិសេសចំពោះកុមារ ៖

- កុំឲ្យកុមារនៅក្បែរភ្លើង។
- ទុកចង្កៀង ឬឈើគូសឲ្យឆ្ងាយពីដៃរបស់វា។
- បង្វិលដៃឆ្នាំងនៅលើចង្ក្រានកុំឲ្យវាលូកដល់។

ការរលាកស្រាលដែលគ្មានពងទឹក (កម្រិតទី១)

ដើម្បីជួយសម្រាលការឈឺចាប់និងបន្ថយការខូចខាតដែលបណ្តាលមកពីការរលាកស្រាល ត្រាំផ្ទៃរលាកទៅក្នុងទឹកត្រជាក់ **ភ្លាម**។ គេមិនត្រូវការការព្យាបាលផ្សេងទៀតទេ។ គេអាចលេបអាស្ពីរីនដើម្បីបន្ថយការឈឺចាប់។

ការរលាកដែលមានពងទឹក (កម្រិតទី២)

កុំបំបែកពងទឹកនោះឲ្យសោះ។ បើពងទឹកនោះបែក លាងវាដោយថ្នមៗជាមួយសាប៊ូ និងទឹកឆ្អិនដែលត្រជាក់។ យកវ៉ាស៊ីលីនបន្តិចទៅរម្ងាប់មេរោគដោយកម្តៅវារហូតដល់វាពុះ រួចប៉ាតលើកុំប្រេសស្តេរីល។ បន្ទាប់មក ដាក់កុំប្រេសនោះទៅដាក់លើផ្ទៃរលាក។ បើគ្មានវ៉ាស៊ីលីនទេ ទុកកន្លែងរលាកឲ្យចំហរ។ កុំលាបខ្លាញ់ ឬប៊ឺឲ្យសោះ។

ការសំខាន់គឺត្រូវរក្សាកន្លែងរលាកឲ្យបានស្អាត។ ការពារវាពីភាពកខ្វក់ ធូលី និងសត្វរុយ។

បើមានរោគសញ្ញានៃការបង្ករោគ ដូចជាមានខ្ទុះ ក្លិនស្អុយ គ្រុនក្តៅ ឬហើមកូនកណ្តុរ បិទរបួសនោះដោយកុំប្រេសដែលជ្រមើមដោយទឹកអំបិលក្តៅឧណ្ហៗ(អំបិលមួយស្លាបព្រាកាហ្វេលាយទឹកមួយលីត្រ) ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ត្រូវដាំទឹកនិងស្ងោរកុំប្រេស មុននឹងប្រើប្រាស់វា។ យកស្បែកនិងសាច់ដែលងាប់ចេញដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។ អ្នកអាចលាបក្រមួនថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិច ដូចជា ណេអូស្ពរីន (Neosporin ទំ.៣៧១)។ ក្នុងករណីធ្ងន់ គិតទៅដល់ការប្រើប៉េនីស៊ីលីន ឬអំពីស៊ីលីន។

រលាកជ្រៅ (កម្រិតទី៣)

ដែលបំផ្លាញស្បែកនិងរលាកជ្រៅដល់សាច់ដុំ ឬខ្លោចសាច់ គឺជាការរលាកធ្ងន់ធ្ងរ ដូចការរលាកយ៉ាងធំនៅលើរាងកាយដែរ។ នាំអ្នកជំងឺទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់។ ក្នុងពេលជាមួយគ្នានោះ គ្របកន្លែង ដែលរលាកដោយក្រណាត់ ឬកន្សែងដែលស្អាត។

បើមិនអាចស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យបាន ព្យាបាលដូចបានរៀបរាប់ខាងលើ។ បើអ្នកគ្មានវ៉ាស៊ីលីនទេ ទុកកន្លែងរលាកឲ្យនៅចំហ ដោយរុំវាធូរៗជាមួយក្រណាត់ទុនៗ ដើម្បីការពារកុំឲ្យធូលីចូល ឬមានរុយរោម។ ក្រណាត់នោះត្រូវតែស្អាតជាទីបំផុត ហើយផ្លាស់ប្តូរវានៅរាល់ពេលដែលវាមានប្រឡាក់ទឹកឬឈាម ដែលចេញពីរបួសរលាកនោះ។ ឲ្យថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន។

មិនត្រូវលាបប្រេង ស្បែក កាហ្វេ ស្មៅ ឬលាមក នៅផ្ទៃរលាកនោះទេ។

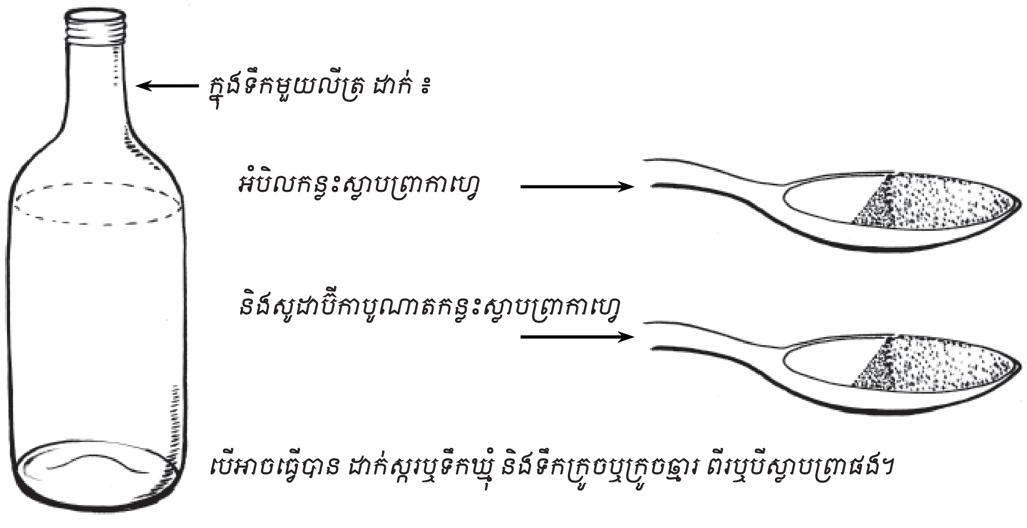
ការ**លាបទឹកឃ្មុំ** នៅមុខរបួសរលាក អាចជួយបង្ការនិងគ្រប់គ្រងការបង្ករោគ និងជំរុញឲ្យឆាប់ជាសះស្បើយ។ លាងសម្អាតទឹកឃ្មុំចាស់ចេញដោយថ្នម ហើយលាបទឹកឃ្មុំថ្មីទៀត យ៉ាងហោចពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ។

ការប្រុងប្រយ័ត្នពិសេសចំពោះការរលាកធ្ងន់ធ្ងរ

អ្នកដែលមានការរលាកយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ អាចធ្លាក់ក្នុងសភាពស្ពុកបានយ៉ាងងាយ (ទំ.៧៧) ដោយសារការឈឺចាប់ ការភ័យខ្លាច និងការបាត់បង់ជាតិទឹកក្នុងខ្លួន ដែលបណ្តាលមកពីការជ្រាបទឹកចេញពីមុខរបួសរលាក។

ត្រូវធ្វើឲ្យអ្នករលាកមានផាសុខភាពនិងមានការទុកចិត្ត។ ឲ្យអាស្ពីរីន ដើម្បីបំបាត់ការឈឺចាប់ និងកូដេអ៊ីន (codeine) បើអាចរកបាន។ ការលាងកន្លែងរលាកដោយប្រើទឹកអំបិលប្រៃល្មម ក៏អាចជួយបំបាត់ការឈឺចាប់ដែរ។ ដាក់អំបិលមួយស្លាបព្រាកាហ្វេក្នុងទឹកឆ្អិនមួយលីត្រ។

ឲ្យអ្នករលាកពិសារទឹកឲ្យបានច្រើន។ បើកន្លែងរលាកមានផ្ទៃធំ(ធំជាងទំហំដៃពីរដង) លាយទឹកដូចខាងក្រោមនេះ

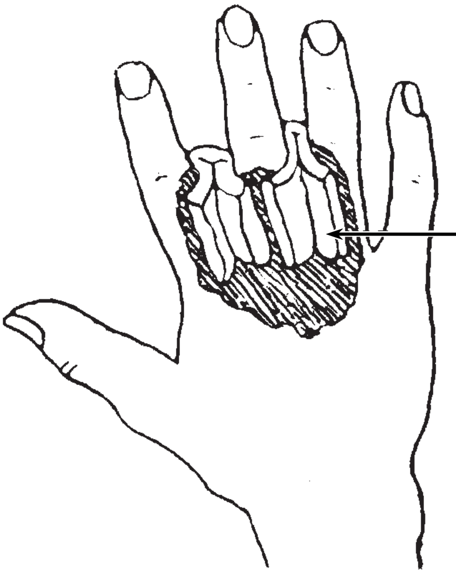


អ្នករលាកត្រូវផឹកទឹកនេះឲ្យបានញឹកញាប់តាមដែលអាចធ្វើបាន ជាពិសេសត្រូវផឹករហូតដល់គាត់នោមជាច្រើនដង។ គាត់ត្រូវព្យាយាមផឹកទឹកឲ្យបាន៤លីត្រក្នុងមួយថ្ងៃ ជារៀងរាល់ថ្ងៃសម្រាប់ការរលាកធំ និង១២លីត្រក្នុងមួយថ្ងៃសម្រាប់ការរលាកធំយ៉ាងខ្លាំង។

វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកដែលមានការរលាកយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ត្រូវបរិភោគអាហារដែលសំបូរជាតិប្រូតេអ៊ីន (ទំ.១១០)។ មិនត្រូវតមអាហារទេ។

ការរលាកនៅជុំវិញសន្លាក់

កាលណាមាននណារម្នាក់មានការរលាកធ្ងន់ធ្ងរ នៅចន្លោះម្រាមដៃ ក្លៀក ឬនៅសន្លាក់ផ្សេងទៀត យកកុំប្រេសលាប វ៉ាស៊ីលីនដាក់នៅចន្លោះផ្ទៃរលាក ដើម្បីការពារកុំឲ្យដុះសាច់ជាប់គ្នា នៅពេលដែលផ្សះ។ ម្យ៉ាងទៀត ម្រាមដៃ ដៃ និងជើង ដែលមានការរលាក ត្រូវពន្លារឲ្យត្រង់ទាំងស្រុង ជាច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃនៅពេលដែលវាកំពុងមានការជាផ្សះ។ ការធ្វើរបៀបនេះអាចមានការឈឺ តែអាចជួយបង្ការការរឹងសន្លាក់។ នៅពេលដៃដែលរលាកកំពុងមានការជាសះគួរដាក់ម្រាមដៃក្នុងស្ថានភាពបត់បន្តិច។



ការបាក់ឆ្អឹង

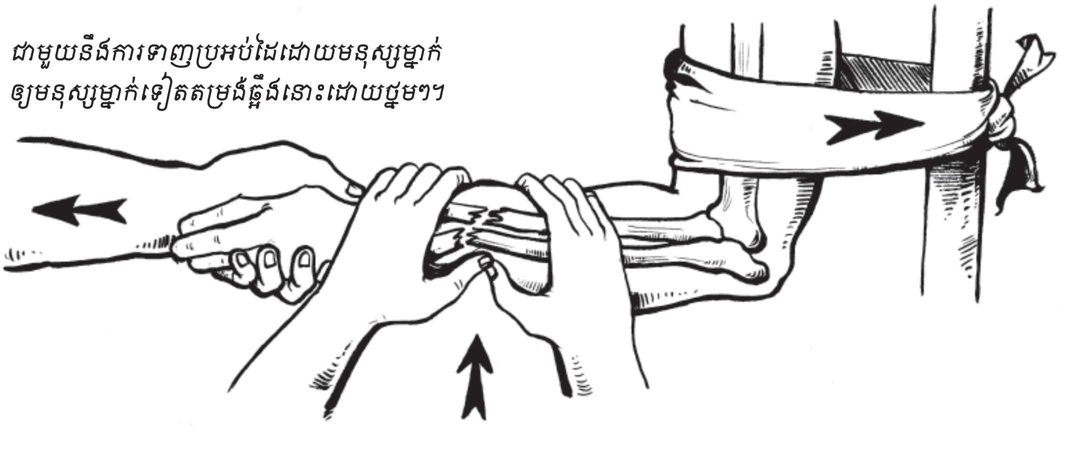
នៅពេលដែលមានការឆ្អឹងបាក់ ការសំខាន់បំផុតដែលត្រូវធ្វើគឺ **រក្សាឆ្អឹងនោះឲ្យស្ថិតក្នុងស្ថានភាពដែលមានលំនឹង។** ការធ្វើរបៀបនេះ អាចជួយបង្ការការខូចខាតបន្ថែមទៀត និងជួយឲ្យមានការជាសះស្បើយឡើងវិញ។

មុននឹងព្យាយាមរំកិល ឬលើកអ្នកបាក់ឆ្អឹង ទប់ឆ្អឹងនោះកុំឲ្យមានចលនាដោយប្រើរណប បន្ទះឈើ ឬក្រដាសក្រាស់រឹង។ ក្រោយមក គេអាចរុំប្លាតនៅលើអវយវៈនោះ នៅមណ្ឌលសុខភាព ឬ អ្នកអាចរណបតាមទំនៀមទម្លាប់នៅក្នុងស្រុករបស់អ្នក(ចូរអានទំ.១៤)។

ការទាញតម្រង់ឆ្អឹងដែលបាក់ ៖ បើឆ្អឹងដែលបាក់នោះហាក់ដូចជាស្ថិតនៅត្រូវកន្លែងល្អ ឬខុសបន្តិចបន្តួច នោះគេមិនគួរប៉ះពាល់វាទេ ព្រោះវាអាចធ្វើឲ្យមានផលអាក្រក់ច្រើនជាងផលល្អ។

បើចុងឆ្អឹងបាក់នោះស្ថិតនៅឆ្ងាយពីគ្នា ហើយវាគឺជាការបាក់ថ្មីៗ នោះអ្នកអាចសាកល្បងតម្រង់វាមុនពេលរុំប្លាត។ ការទាញតម្រង់ឆ្អឹងនេះ បើកាន់តែឆាប់ធ្វើ កាន់តែងាយធ្វើ។ មុនពេលទាញតម្រង់ឆ្អឹងនេះ ប្រសិនបើអាច ចាក់ថ្នាំឬ ឲ្យថ្នាំឌីយ៉ាសេប៉ាម(Diazepam) ដើម្បីធ្វើឲ្យសាច់ដុំរលា និងជួយបំបាត់ការឈឺចាប់ផង(ទំ.៣៩០)។ ឬឲ្យកូដេអ៊ីន (Codeine ទំ.៣៨៤)។

របៀបទាញតម្រង់ឆ្អឹងកដៃដែលបាក់



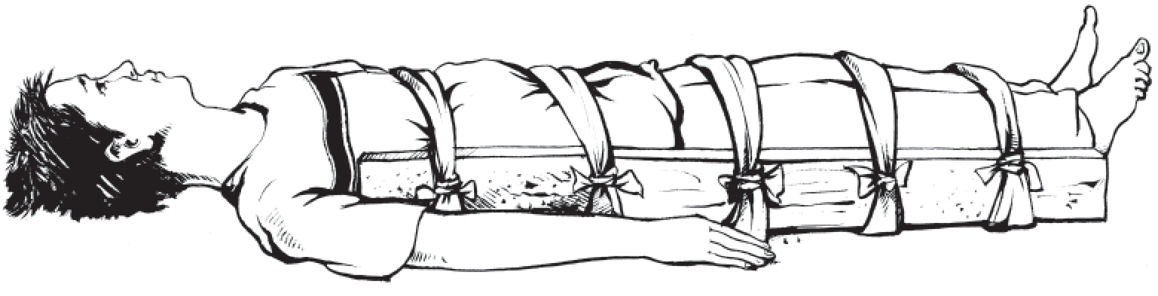
ការប្រយ័ត្ន **៖ ការព្យាយាមទាញតម្រង់ឆ្អឹងនេះ អាចធ្វើឲ្យមានការខូចខាតជាច្រើន។ ជាការល្អ ការទាញតម្រង់ឆ្អឹង គួរធ្វើឡើងដោយមានការជួយពីអ្នកដែលមានបទពិសោធន៍។ មិនត្រូវទាញកន្ត្រាក់ ឬទាញបង្ខំទេ។**

តើឆ្អឹងបាក់អាចជាសះស្បើយក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មាន ?

កាលណាឆ្អឹងបាក់កាន់តែខ្លាំង ឬចំពោះមនុស្សកាន់តែចាស់ រយៈពេលនៃការជាសះស្បើយរបស់ឆ្អឹងនឹងកាន់តែយូរ។ ឆ្អឹងក្មេងអាចតជាប់វិញបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ ការបាក់ឆ្អឹងរបស់មនុស្សចាស់ ជួនកាលមិនអាចជាប់វិញទេ។ ដៃដែលបាក់ ត្រូវដាក់ប្លាតអបក្នុងរយៈពេលប្រហែលមួយខែ ហើយមិនត្រូវដាក់ទម្ងន់ទៅលើដៃនោះក្នុងរយៈពេលមួយខែបន្ទាប់។ ឆ្អឹងជើងដែលបាក់ត្រូវដាក់ប្លាតអបរយៈពេលប្រហែលពីរខែ។

ការបាក់ឆ្អឹងភ្លៅ ឬឆ្អឹងត្រគាក

ជាទូទៅ ការបាក់ឆ្អឹងភ្លៅ ឬឆ្អឹងត្រគាក តែងតែត្រូវការការយកចិត្តទុកដាក់ពិសេស។ ជាការល្អបំផុត គឺត្រូវអបខ្លួនទាំងមូល ដូចក្នុងរូបភាពនេះ។



ហើយនាំអ្នករបួសទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់។

ការបាក់ឆ្អឹងក និងឆ្អឹងខ្នង

បើមាននរណាម្នាក់មានបាក់ឆ្អឹងខ្នង ឬឆ្អឹងក **ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នជាទីបំផុតនៅពេលលើកគាត់។** ត្រូវព្យាយាមកុំផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពរបស់គាត់។ បើអាចធ្វើបាន អញ្ជើញបុគ្គលិកសុខាភិបាលមក មុននឹងលើកគាត់។ បើអ្នកត្រូវលើកគាត់ជាចាំបាច់ ត្រូវធ្វើដោយគ្មានការបត់ខ្នង ឬករបស់គាត់។ សម្រាប់សេចក្តីណែនាំអំពីការលើកអ្នករបួស សូមអានទំព័របន្ទាប់។

ការបាក់ឆ្អឹងជំនីរ

ការបាក់ជំនីរបណ្តាលឲ្យមានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង ប៉ុន្តែភាគច្រើន វាតែងតែជាដោយខ្លួនឯង។ ជាការប្រសើរមិនបាច់ដាក់ប្លាតអបទ្រូងនោះទេ។ ការព្យាបាលដែលល្អបំផុត គឺការប្រើថ្នាំអាស្ពីរីន និងការសម្រាក។ ដើម្បីរក្សាសួតឲ្យមានសុខភាពល្អ ដកដង្ហើមវែងៗ ៤ទៅ ៥ដងជាប់ៗគ្នា រៀងរាល់ពីរម៉ោង។ ត្រូវធ្វើរបៀបនេះរាល់ថ្ងៃ រហូតដល់អាចដកដង្ហើមបានដូចធម្មតា។ នៅពេលដំបូង ការដកដង្ហើមនឹងធ្វើឲ្យមានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង។ វាអាចប្រើរយៈពេលជាច្រើនខែ មុននឹងការឈឺចាប់បាត់ទៅវិញទាំងស្រុង។

ជាញឹកញាប់ ឆ្អឹងជំនីរដែលបាក់មិនទំលុះដល់សួតទេ។ ប៉ុន្តែ បើឆ្អឹងជំនីរនោះបាក់ធ្លាយស្បែក ឬបើអ្នករបួសនោះក្អកមានឈាម ឬពិបាកដកដង្ហើម ប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក (ប៉េនីស៊ីលីន ឬអំពីស៊ីលីន)។ ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

ការបាក់ឆ្អឹងដែលមានធ្លាយស្បែក(ការបាក់ចំហ)

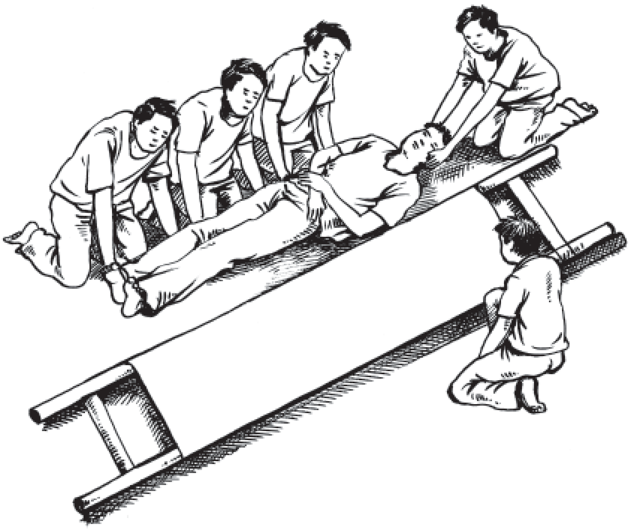
ដោយសារករណីបាក់ឆ្អឹងរបៀបនេះ មានគ្រោះថ្នាក់ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរនៃការបង្ករោគ ការស្វែងរកជំនួយពីបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬវេជ្ជបណ្ឌិតដើម្បីព្យាបាលរបួសនេះ គឺជាការប្រសើរបំផុត។ សម្អាតរបួស និងឆ្អឹងដែលលានចេញដោយថ្នមៗនិងដោយ ហ្មត់ចត់ ជាមួយទឹកឆ្អិន ហើយគ្របមុខរបួសដោយក្រណាត់ស្អាត។ **មិនត្រូវរុញឆ្អឹងចូលទៅក្នុងវិញ រហូតដល់ពេលរបួសនិងឆ្អឹងនោះស្អាតទាំងស្រុង។**

អបអវយវៈនោះដើម្បីបង្ការការមានរបួសបន្ថែមទៀត។

បើឆ្អឹងបានមុតធ្លាយស្បែក ប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកភ្លាមដើម្បីបង្ការការបង្ករោគ ៖ ប្រើថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន អំពីស៊ីលីន ឬតេត្រាស៊ីគ្លីន(ទំ.៣៥១ ៣៥៣ និង៣៥៥)។

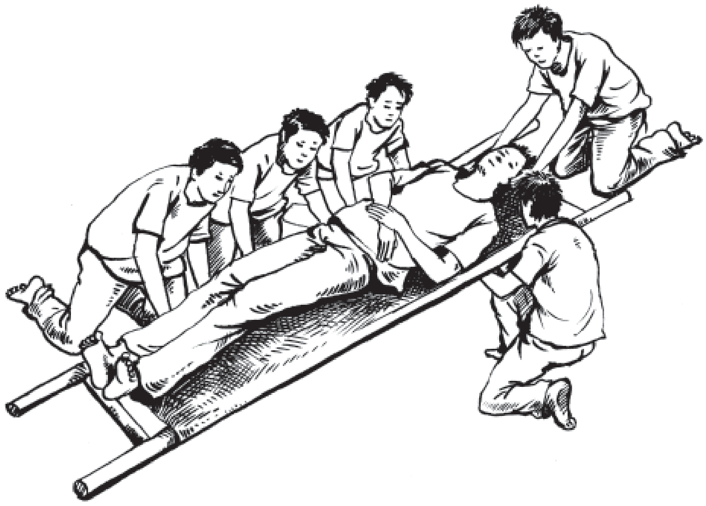
ការប្រុងប្រយ័ត្ន **៖ មិនត្រូវច្របាច់ ឬម៉ាសាអវយវៈដែលបាក់ ឬអវយវៈដែលសង្ស័យថាបាក់នោះទេ។**

របៀបលើក ដាក់អ្នកមានរបួសធ្ងន់ធ្ងរ



ត្រូវលើកអ្នករបួសដោយប្រុងប្រយ័ត្នបំផុត ដោយគ្មានការបត់ខ្លួនរបស់គាត់ទេ។ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ពិសេស ចំពោះក្បាលនិងក គឺមិនត្រូវធ្វើឲ្យបត់ឡើយ។

មានមនុស្សម្នាក់ទៀតដាក់ស្នែងឲ្យចំកន្លែង។



ដោយមានការជួយពីមនុស្សទាំងអស់គ្នា ដាក់អ្នករបួសនៅលើគ្រែស្នែង ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។

បើឆ្អឹងកមានរបួស ឬបាក់ ដាក់បាវដីខ្សាច់ ឬញាត់ក្រណាត់ឲ្យណែន ដាក់នៅសងខាងក្បាល ដើម្បីទប់កុំឲ្យងាកបាន។

នៅពេលសែងអ្នកជំងឺ ត្រូវធ្វើឲ្យជើងអ្នកជំងឺនៅខ្ពស់ជានិច្ច ទោះជាសែងឡើងទួលក៏ដោយ។

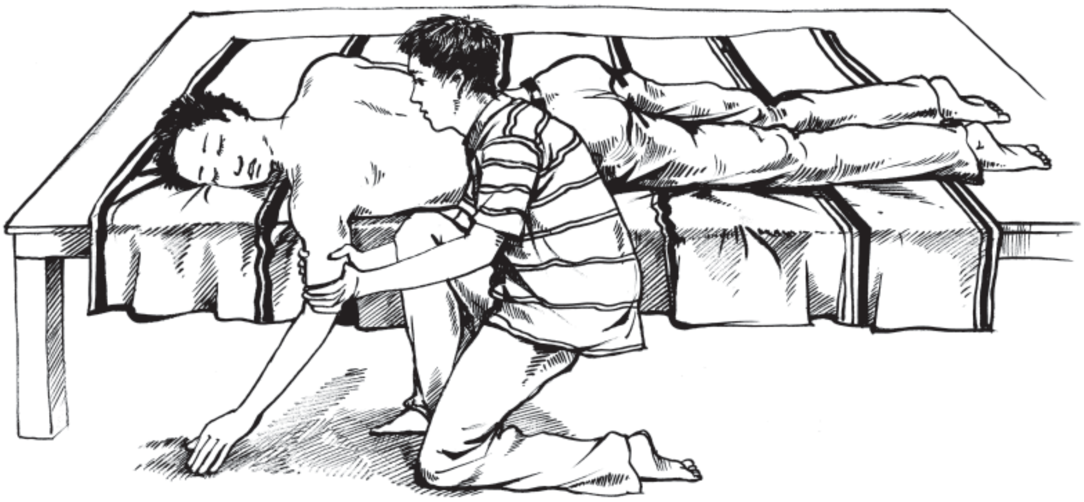
ការភ្លាត់ឆ្អឹង (សន្លាក់ឆ្អឹងភ្លាត់ចេញពីគ្នា)

ចំណុចសំខាន់ៗបីក្នុងការព្យាបាល ៖

- ព្យាយាមដាក់ឆ្អឹងឲ្យចូលកន្លែងដើមវិញ។ **កាន់តែឆាប់ធ្វើ កាន់តែប្រសើរ។**
- ត្រូវទប់ឲ្យនៅកន្លែងត្រឹមត្រូវរបស់វា ដោយរុំបង់យ៉ាងមាំ ដើម្បីកុំឲ្យវាភ្លាត់វិញទៀត(ប្រហែលជាមួយខែ)។
- ជៀសវាងការប្រើអវយវៈនោះខ្លាំង ក្នុងរយៈពេលយូរល្មមដែលអាចឲ្យសន្លាក់ឆ្អឹងនោះជាសះស្បើយទាំងស្រុង (រយៈពេល២ ឬ៣ខែ)។

របៀបទាញតម្រង់សន្លាក់ឆ្អឹងស្មាដែលភ្លាត់

ដាក់អ្នករបួសឲ្យដេកផ្កាប់មុខលើតុមួយ ឬលើផ្ទៃរឹងរាបស្មើផ្សេងទៀត ដោយឲ្យដាក់ដៃសំយុងចុះមកក្រោម។ ទាញដៃចុះមកក្រោម ដោយប្រើកម្លាំងខ្លាំងថេរ រយៈពេល១៥ ទៅ២០នាទី។ បន្ទាប់មក លែងវិញដោយថ្នមៗ។ ស្មានឹងត្រឡប់ទៅកន្លែងដើមវិញ។



ឬចងព្យួរវត្ថុអ្វីមួយនៅដៃ ដែលមានទម្ងន់ប្រហែល៥ទៅ១០គីឡូក្រាម (ចាប់ផ្តើមពី ៥គីឡូក្រាម តែមិនត្រូវលើស ពី១០គីឡូក្រាមទេ) ហើយព្យួរវារយៈពេល១៥ទៅ២០នាទី។

បន្ទាប់ពីស្មាបានចូលកន្លែងដើមវិញហើយ រុំដៃនោះឲ្យមាំ ជាប់ជាមួយនឹងខ្លួន។ ទុកបង់រុំនោះរយៈពេលពីមួយសប្តាហ៍ទៅមួយខែ។ ដើម្បីការពារសន្លាក់ស្មាកុំឲ្យជាប់គាំង ស្រាយបង់រុំនោះរយៈពេលពីរបីនាទី ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ ដោយទម្លាក់ដៃឲ្យស្របចំហៀងខ្លួន ហើយបង្វិលដៃចុះឡើងបន្តិចបន្តួចដោយថ្នមៗ។ មិនត្រូវប្រើដៃនោះលើករបស់ធ្ងន់ៗ រយៈពេលមួយខែ ដើម្បីកុំឲ្យសន្លាក់ស្មានោះភ្លាត់ឡើងវិញទៀត។

ក្នុងករណីដែលអ្នកពុំអាចទាញសន្លាក់អវយវៈភ្លាត់ឲ្យចូលកន្លែងដើមវិញបាន ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។ បើទុកកាន់តែយូរ កាន់តែពិបាកកែតម្រូវ។

ការរមួល និងការគ្រេច(ការខ្ទាំ ឬការរហែកត្រង់សន្លាក់ដែលរមួល)

ជាញឹកញាប់ គេមិនអាចដឹងថាតើដៃឬជើងមានខ្ទាំ គ្រេច ឬបាក់ទេ។ ការថតកាំរស្មីអ៊ិច អាចជួយយើងបាន។

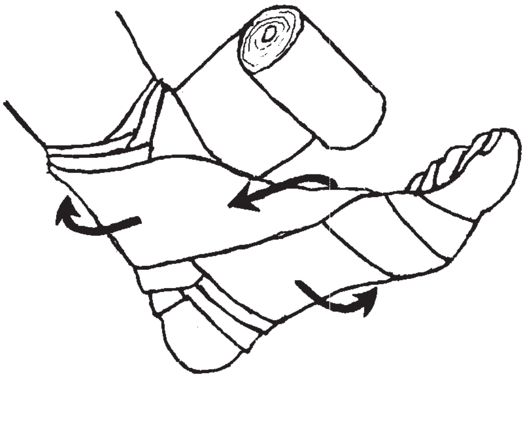
ប៉ុន្តែ ជាទូទៅការបាក់និងគ្រេចត្រូវបានព្យាបាលស្ទើរតែដូចគ្នា។ រក្សាសន្លាក់មិនឲ្យមានចលនា។ រុំវាដោយអ្វីដែលអាចទប់បានយ៉ាងមាំ។ ការគ្រេចធ្ងន់ធ្ងរ ត្រូវការរយៈពេលយ៉ាងហោច ពី៣ទៅ៤អាទិត្យទើបជា។ ការបាក់ឆ្អឹងត្រូវការរយៈពេលយូរជាងនេះ។

ដើម្បីសម្រាលការហើម និងការឈឺចាប់ លើកកន្លែងគ្រេចនោះឲ្យខ្ពស់។ ក្នុងកំឡុងពេលមួយឬពីរថ្ងៃដំបូង ស្អំទឹកកក ឬទឹកត្រជាក់ ដោយប្រើក្រណាត់សើម ឬប្រើថង់ខ្ចប់ទឹកកកដាក់លើសន្លាក់ដែលហើម ក្នុងរយៈពេលពី២០ទៅ៣០នាទី រៀងរាល់មួយម៉ោងម្តង។ ការធ្វើរបៀបនេះ អាចជួយបន្ធូរការហើម និងឈឺចាប់។ បន្ទាប់ពី២៤ទៅ៤៨ម៉ោង(នៅពេលដែលការហើមនោះលែងធ្ងន់ធ្ងរតទៅទៀត) ត្រាំកន្លែងគ្រេចនោះក្នុងទឹកក្តៅល្មម ជាច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ។

ថ្ងៃទីមួយ ត្រាំសន្លាក់ដែលគ្រេចក្នុងទឹកត្រជាក់

បន្ទាប់ពីមួយឬពីរថ្ងៃ ត្រាំក្នុងទឹកក្តៅឧណ្ហៗវិញ

អ្នកអាចទុកសន្លាក់ដែលរមួលឲ្យស្ថិតនៅក្នុងទីតាំងដែលត្រឹមត្រូវរបស់វា ដើម្បីឲ្យវាជាសះស្បើយ ដោយប្រើរណបដែលធ្វើនៅតាមផ្ទះ ឬដោយរុំបង់យឺត។



ការរុំប្រអប់ជើង និងកជើងដោយបង់យឺតក៏អាចជួយការពារ ឬកាត់បន្ថយការហើមដែរ។ ចាប់ផ្តើមរុំពីម្រាមជើងឡើងលើ ដូចមានបង្ហាញក្នុងរូប។ ប៉ុន្តែ ប្រយ័ត្ន មិនត្រូវរុំឲ្យតឹងពេកទេ ហើយលាវាចេញនៅរៀងរាល់មួយឬពីរម៉ោង។ ឲ្យថ្នាំអាស្ពីរីនផង។

បើការឈឺចាប់និងការហើមមិនទាន់ថយចុះទេបន្ទាប់ពី ៤៨ម៉ោង ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

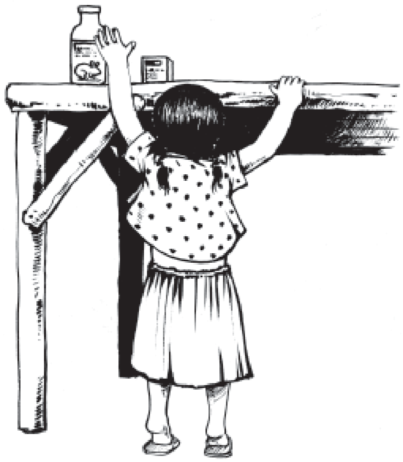
ការប្រុងប្រយ័ត្ន **៖ កុំច្របាច់ ឬម៉ាសាកន្លែងឆ្អឹងគ្រេចឬបាក់ឲ្យសោះ។ វាមិនបានផ្តល់ផលល្អអ្វីទេ ហើយអាចធ្វើឲ្យកាន់តែគ្រោះថ្នាក់ថែមទៀតផង។**

បើប្រអប់ជើងហាក់ដូចជាខ្សោយឬទុន ឬបើអ្នកជំងឺមានការពិបាកក្នុងការកម្រើកម្រាមជើង រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ អ្នកជំងឺនោះអាចត្រូវការការវះកាត់។

ការពុល

មានកុមារជាច្រើនស្លាប់ដោយការលេបវត្ថុដែលមានជាតិពុល។ ដើម្បីការពារកូនរបស់អ្នក អនុវត្តវិធានការប្រុងប្រយ័ត្ន ដូចខាងក្រោម ៖

ទុកវត្ថុដែលមានជាតិពុលទាំងអស់ឲ្យផុតពីដៃកុមារ



កុំទុកប្រេងកាត ប្រេងសាំង ឬសារធាតុពុលផ្សេងៗទៀត នៅក្នុងដបកូកាកូឡា ឬក្នុងដបភេសជ្ជៈ ព្រោះកុមារអាចផឹកវា។

សារធាតុពុលមួយចំនួនដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន

- ថ្នាំបំពុលកណ្តុរ
- ឡាំងដាន និងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដេដេតេ
- ថ្នាំពេទ្យ គ្រប់ប្រភេទ បើប្រើច្រើនពិសេសថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក។
- ទឹកថ្នាំអ៊ីយ៉ូត
- ទឹកលាងសម្អាត
- បារី
- ថ្នាំលាបឈើ
- ស្លឹក គ្រាប់ធញ្ញជាតិ ឬផ្សិតផ្សេងៗដែលពុល
- ឈើគូស
- ប្រេងកាត ប្រេងសាំង កំបោរ
- ទឹកក្បុង ឬជាតិអាស៊ីត
- អំបិល (បើគេឲ្យទៅទារក និងកុមារតូចៗច្រើនពេក)
- អាហារដែលខូច(ទំ.១៣៦)។

ការព្យាបាល

បើអ្នកសង្ស័យថាមានការពុល ធ្វើដូចខាងក្រោម **ជាបន្ទាន់** ៖

- ប្រសិនបើកុមារនៅដឹងខ្លួន ធ្វើឲ្យគាត់ក្អួតចេញមក ដោយលូកដៃរបស់អ្នកចូលក្នុងបំពង់កររបស់គាត់ ឬឲ្យគាត់ផឹកអ៊ីប៉េកា មួយស្លាព្រាកាហ្វេ(ទំ.៣៨៩) បន្ទាប់មកឲ្យគាត់ផឹកទឹកមួយកែវ។ ឬឲ្យគាត់ផឹកទឹកដែលមានជាតិសាប៊ូបន្តិចបន្តួច ឬអំបិល (អំបិល៦ស្លាបព្រាកាហ្វេជាមួយទឹកមួយកែវ)។
- ប្រសិនបើអ្នកមាន ឲ្យគាត់ផឹកទឹកថ្នាំកាបូន(ទំ.៣៨៩)មួយពែង ឬថ្នាំម្សៅកាបូនមួយស្លាព្រាបាយលាយជាមួយទឹកមួយពែង (សម្រាប់មនុស្សធំ ឲ្យពីរកែវ)។

ការប្រុងប្រយ័ត្ន ៖ មិនត្រូវធ្វើឲ្យអ្នកជំងឺក្អួតទេ ប្រសិនបើគាត់បានផឹកប្រេងកាត ប្រេងសាំង ឬអាស៊ីតខ្លាំង ឬវត្ថុដែលមានជាតិកាត់ "សាប៊ូ ទឹកក្បុង" ឬប្រសិនបើគាត់មិនដឹងខ្លួន។ បើគាត់នៅដឹងខ្លួន ឲ្យគាត់ផឹកទឹកឬទឹកដោះគោឲ្យបានច្រើន ដើម្បីពង្រាវជាតិពុល (សម្រាប់កុមារ ត្រូវឲ្យផឹក១កែវនៅរៀងរាល់១៥នាទី)។

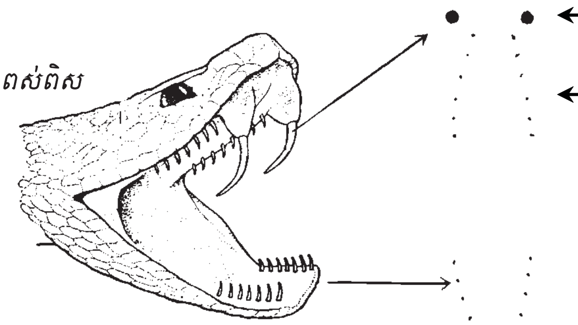
ដណ្តប់ភួយឲ្យអ្នកជំងឺប្រសិនបើគាត់មានអារម្មណ៍រងារ ប៉ុន្តែត្រូវចៀសវាងការក្តៅពេក។ **ប្រសិនបើពុលធ្ងន់ធ្ងរ ត្រូវស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។**

ពស់ចឹក

ស្ថិតក្នុងតំបន់អាស៊ីភាគអាគ្នេយ៍។ ពោរពេញដោយជាតិពិស និងអាចសម្លាប់អាយុជីវិតបានយ៉ាងងាយ។ ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រនៃពស់ពិសនេះគឺ ខាឡូសេឡាស្មា រ៉ូដូស្តូម៉ា (Calloselasma rhodostoma)។

នៅពេលដែលមាននរណាម្នាក់ត្រូវពស់ចឹក ត្រូវព្យាយាមស្វែងយល់ថា តើពស់នោះជាពស់ពិស ឬជាពស់គ្មានពិស? ស្នាមខាំរបស់វាមានសភាពខុសពីគ្នា ៖

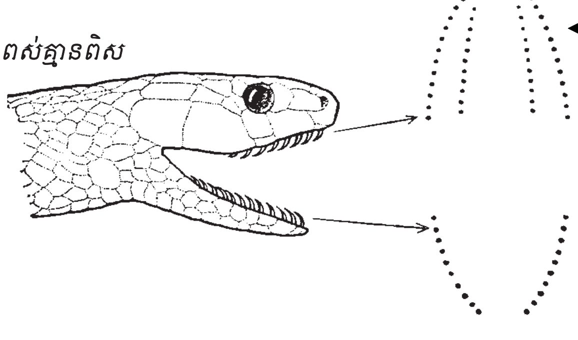
ពស់ពិស



ស្នាមចង្កូម

ការចឹករបស់ពស់ពិសភាគច្រើនបានបន្សល់ទុកស្នាមចង្កូមពីរ ហើយជួនកាលមានបន្សល់ស្នាមធ្មេញ តូចៗផ្សេងទៀត។

ពស់គ្មានពិស



ការចឹករបស់ពស់គ្មានពិសបន្សល់ទុកតែស្នាមធ្មេញពីរជួរ ប៉ុន្តែគ្មានស្នាមចង្កូមទេ។

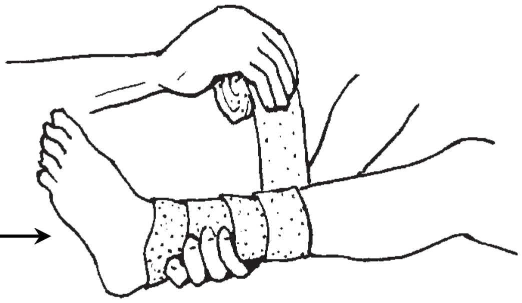
គេច្រើនតែជឿថា ពស់មួយចំនួនដែលមិនបង្កគ្រោះថ្នាក់ក៏មានពិសដែរ ។ ព្យាយាមស្វែងយល់ពីប្រភេទពស់ដែលមានពិសពិតប្រាកដ និងពស់ដែលគ្មានពិស នៅក្នុងតំបន់អ្នក។ ផ្ទុយពីមតិជាច្រើនដែលយល់ថាពស់ថ្លាន់គ្មានពិស។ សូមកុំសម្លាប់ពស់គ្មានពិស ពីព្រោះវាមិនផ្តល់គ្រោះថ្នាក់អ្វីឡើយ។ ផ្ទុយទៅវិញ វាសម្លាប់កណ្តុរ និងសត្វចង្រៃផ្សេងៗ ដែលធ្វើឲ្យមានការខូចខាតជាច្រើន។ ពស់ថ្លាន់ខ្លះថែមទាំងសម្លាប់ពស់មានពិសទៀតផង។

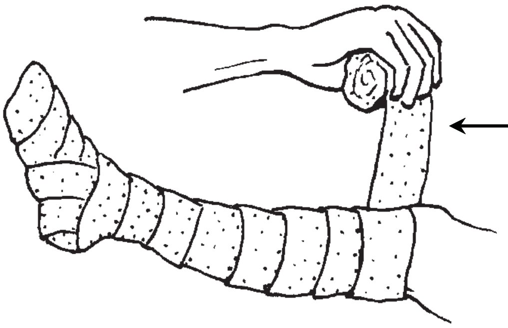
វិធីព្យាបាលសម្រាប់ពស់ពិសចឹក

១. **នៅឲ្យស្ងៀម ៖ មិនត្រូវធ្វើចលនាទៅលើផ្នែកដែលពស់ចឹកនោះទេ។** ការធ្វើចលនាកាន់តែច្រើន ពិសនឹងជ្រាបចូលក្នុងរាងកាយកាន់តែលឿន។ ប្រសិនបើពស់ចឹកនៅជើង អ្នករងគ្រោះមិនត្រូវដើរឡើយ។ **បញ្ជូនគេទៅរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។**

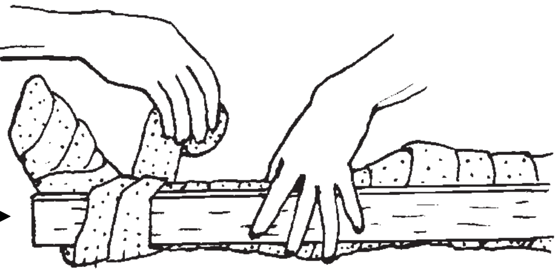
២. ដោះគ្រឿងអលង្ការចេញ ពីព្រោះការហើមអាចរាលដាលយ៉ាងឆាប់រហ័ស។

៣. រុំមុខរបួសដោយបង់យឺត ឬក្រណាត់ស្អាត ដើម្បីពន្យឺតការរាលដាលនៃជាតិពិស។ រក្សាដៃនិងជើងឲ្យស្ងៀម ហើយរុំបង់ឲ្យតឹង ប៉ុន្តែកុំឲ្យតឹងរហូតដល់នាំឲ្យបាត់ ជីពចរនៅកដៃនិងផ្នែកខាងលើនៃប្រអប់ជើង។ បើអ្នកចាប់ជីពចរមិនបានសូមបន្ធូរបង់រុំបន្តិច។





៤. រុំប្រអប់ដៃ ឬប្រអប់ជើង រហូតដល់ដៃឬជើងទាំងមូល។ ត្រូវប្រាកដថា អ្នកនៅអាចចាប់ជីពចរបាន។



៥. បន្ទាប់មក ដាក់បន្ទះឈើអបដើម្បីការពារកុំឲ្យអវៈយវៈមានចលនា។

៦. សែងអ្នកត្រូវរបួស ទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាពដែលនៅជិតបំផុត ដោយប្រើស្នែង បើមាន។ ប្រសិនបើអាច យកពស់នោះទៅជាមួយផង ព្រោះពស់ផ្សេងៗគ្នាអាចត្រូវប្រើថ្នាំប្រឆាំងជាតិពិសខុសៗគ្នាដែរ(អង់ទីតុកស៊ីន ទំ.៣៨៨)។ ប្រសិនបើត្រូវចាក់ថ្នាំប្រឆាំងជាតិពិសមែន ទុកបង់រុំនៅដដែលរហូតដល់បានចាក់ថ្នាំនេះរួចរាល់ និង បានអនុវត្តវិធានការប្រុងប្រយ័ត្នគ្រប់បែបយ៉ាង ចំពោះស្ទុករអាល់ឡែស៊ី(ទំ.៧០)។ ឲ្យថ្នាំអង់ទីតុកស៊ីនតែតាំណួសផង (ទំ.៣៨៩)។ ប្រសិនបើគ្មានថ្នាំប្រឆាំងជាតិពិសទេ ត្រូវស្រាយបង់រុំចេញ។

ត្រូវមានថ្នាំប្រឆាំងជាតិពិសរបស់ពស់ដែលមាននៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក ជាស្រេច ហើយត្រូវដឹងពីរបៀបប្រើប្រាស់វា មុនពេលមាននរណាម្នាក់ត្រូវបានពស់ចឹក។

ពស់ពិសចឹក មានគ្រោះថ្នាក់ណាស់។ ត្រូវបញ្ជូនទៅរកគ្រូពេទ្យ ប៉ុន្តែត្រូវធ្វើតាមការពន្យល់ខាងលើភ្លាមៗ។ ការព្យាបាលពស់ចឹកតាមក្បួនបុរាណ ជួយបានតិចតួចណាស់ បើវាអាចជួយ។ ការព្យាបាលខ្លះអាចបណ្ដាលឲ្យមានការបង្ករោគ ឬអាចធ្វើឲ្យឥទ្ធិពលរបស់ពិសកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើង។

ការដែលមិនត្រូវធ្វើ ៖

- មិនត្រូវកាត់ស្បែកឬសាច់នៅជុំវិញមុខរបួសចឹក
- មិនត្រូវចងយ៉ាងតឹងនៅជុំវិញមុខរបួស ឬដងខ្លួនរបស់អ្នករងគ្រោះ
- មិនត្រូវដាក់ទឹកកកនៅលើ ឬនៅជុំវិញមុខរបួស
- មិនត្រូវដាក់ចរន្តអគ្គីសនីឲ្យឆក់អ្នករងគ្រោះ
- មិនត្រូវព្យាយាមបឺតយកឈាម ឬពិសចេញពីមុខរបួស។
- មិនត្រូវផឹកស្រាបន្ទាប់ពីត្រូវបានពស់ចឹក។ វាធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។

ខ្យាដំរីទិច

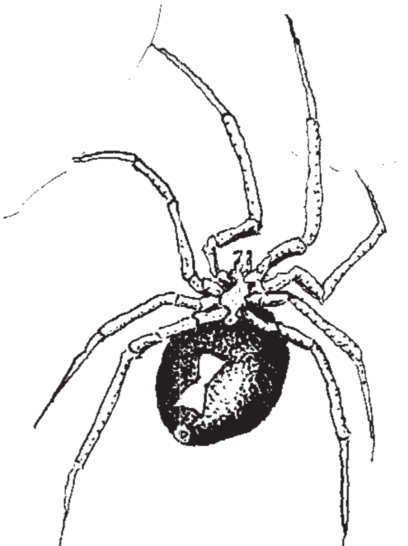
ខ្យាដំរីខ្លះមានពិសជាងខ្យាដំរីខ្លះទៀត។ ចំពោះមនុស្សចាស់ ខ្យាដំរីទិច កម្រមានគ្រោះថ្នាក់ណាស់។ លេបថ្នាំអាស្ពីរីន ឬប៉ារ៉ាសេតាមុល ហើយបើអាចរកបាន ដាក់ទឹកកកស្អំលើកន្លែងទិច ដើម្បីជួយបំបាត់ការឈឺចាប់។ ចំពោះការស្ពឹក និងឈឺចាប់ដែលជួនកាលមានរហូតដល់រាប់អាទិត្យ ឬរាប់ខែ ការស្អំ ទឹកក្តៅអាចជួយបាន(ទំ.១៩៣)។

ចំពោះកុមារអាយុតិចជាង៥ឆ្នាំ ខ្យាដំរីទិចអាចមានគ្រោះថ្នាក់ជាពិសេស បើវាទិចនៅក្បាលឬខ្លួន។ នៅប្រទេសខ្លះ មានថ្នាំប្រឆាំងពិសខ្យាដំរី(ទំ.៣៨៨)។ ជាការប្រសើរ ត្រូវចាក់ថ្នាំឲ្យកុមារក្នុងអំឡុងពេល២ម៉ោងបន្ទាប់ពីខ្យាដំរីទិចវា។ ឲ្យអាស្ពីរីន ឬអាសេតាមីណូហ្វែន (Paracetamol) សម្រាប់បំបាត់ការឈឺចាប់។ បើកុមារឈប់ដកដង្ហើម ផ្លុំខ្យល់តាមមាត់(មើលទំ.៨០)។ ឲ្យថ្នាំអង់ទីតុកស៊ីនតេតាណូសផង(មើលទំ.៣៨៩)។

បើកុមារដែលរងគ្រោះនោះតូចពេក ឬត្រូវបានទិចចំផ្នែកសំខាន់នៃដងខ្លួន ឬបើអ្នកដឹងថាខ្យាដំរីនោះជាប្រភេទខ្យាដំរីដែលមានគ្រោះថ្នាក់ ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

ពីងពាងខាំ

ភាគច្រើននៃការខាំរបស់ពីងពាង តែងតែធ្វើឲ្យមានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង ប៉ុន្តែគ្មានគ្រោះថ្នាក់ទេ។



ឲ្យថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វែន ឬអាស្ពីរីន ហើយស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ ថ្នាំដែលសំខាន់បំផុត គឺគ្មាននៅតាមភូមិទេ។ (ការចាក់ថ្នាំកាល់ស្យូមគ្លុយកូណាត ១០% ចំនួន១០មល តាមសរសៃវ៉ែន **យឺតៗ** ក្នុងរយៈពេល ១០នាទី ជួយកាត់បន្ថយការចុករឹងសាច់ដុំ។ ជាមួយគ្នានេះ ការឲ្យថ្នាំឌីយ៉ាសេប៉ាម(ទំ.៣៩០) ក៏អាចជួយជួយទៀតដែរ។ បើមានរោគសញ្ញាស្ពុក ព្យាបាលស្ពុកអាល់ឡែស៊ី(ទំ.៧០)។ ចំពោះកុមារអាចត្រូវការការចាក់ថ្នាំក័រទីសូន(cortisone)។) ឲ្យថ្នាំអង់ទីតុកស៊ីនតេតាណូសផង(មើលទំ.៣៨៩)។ មានថ្នាំប្រឆាំងពិសនេះ ប៉ុន្តែវាពិបាករកណាស់។