ជំពូកទី ១៣

អំពីជំងឺមួយចំនួនដែលកើតជាញឹកញាប់

ការខ្សោះជាតិទឹក

កុមារជាច្រើនដែលស្លាប់ដោយសារជំងឺរាក គឺស្លាប់ដោយសារពួកគេគ្មានជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់នៅសល់នៅក្នុងខ្លួនរបស់គេ។ ការខ្វះជាតិទឹកនេះ ត្រូវបានហៅថាការខ្សោះជាតិទឹក។

ការខ្សោះជាតិទឹកកើតឡើងនៅពេលដែលមានការបាត់បង់ទឹកពីក្នុងខ្លួន ច្រើនជាងចំណុះទឹកដែលបានបញ្ចូល។ បញ្ហានេះកើតឡើងនៅពេលមានការរាកធ្ងន់ធ្ងរ ជាពិសេសនៅពេលដែលមានក្អួតថែមទៀត។ វាក៏អាចកើតឡើងលើអ្នកមានជំងឺធ្ងន់ ដែលមិនអាចបរិភោគអាហារ ឬមិនអាចផឹកទឹកបានគ្រប់គ្រាន់។

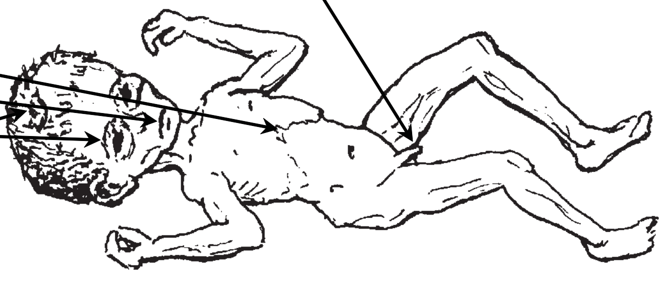
មនុស្សគ្រប់វ័យទាំងអស់សុទ្ធតែអាចមានការខ្សោះជាតិ **ប៉ុន្តែការខ្សោះជាតិទឹកកើតឡើងយ៉ាងលឿន និងមានគ្រោះថ្នាក់ជាទីបំផុត ចំពោះកុមារតូចៗ ។**

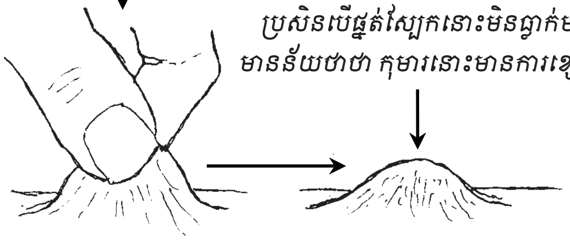
កុមារដែលមានរាកសុទ្ធតែទឹកនឹងមានគ្រោះថ្នាក់ដោយសារការខ្សោះជាតិទឹក។

វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលមនុស្សគ្រប់រូប ជាពិសេសចំពោះម្តាយ បានស្គាល់អំពីរោគសញ្ញានៃការខ្សោះជាតិទឹក និងដឹងពីវិធីការពារ និងព្យាបាលវា។

រោគសញ្ញានៃការខ្សោះជាតិទឹក ៖

- ការស្រេកទឹក តែងតែជារោគសញ្ញាដំបូងនៃការខ្សោះជាតិទឹក
- មានទឹកនោមបន្តិចបន្តួច ឬគ្មានទឹកនោម ឬ ទឹកនោមមានពណ៌លឿងចាស់
- ការចុះទម្ងន់ភ្លាមៗ
- បបូរមាត់ស្ងួត
- ភ្នែករូងខូង និងស្ងួត
- បង្ហើយផត ចំពោះទារក
- ស្បែកបាត់បង់ភាពយឺត





ការខ្សោះជាតិទឹកធ្ងន់ធ្ងរ អាចបណ្តាលឲ្យជីពចរដើរញាប់ តែខ្សោយ(មើលស្តុកទំ.៧៧) ដកដង្ហើមញាប់ហើយជ្រៅៗ មានគ្រុនក្តៅ ឬប្រកាច់ (សម្រាប់ការប្រកាច់ សូមមើលទំ.១៧៨)។

ប្រសិនបើអ្នកជំងឺមានរាកធ្ងន់ធ្ងរ ឬមានរាកនិងក្អួតផង មិនត្រូវរង់ចាំមើលរោគសញ្ញាការខ្សោះជាតិទឹកទេ។ **ចាត់វិធានការជាបន្ទាន់** មើលទំព័របន្ទាប់។

ដើម្បីការពារនិងព្យាបាលការខ្សោះជាតិទឹក ៖ នៅពេលមាននរណាម្នាក់មានរាកដូចទឹក ធ្វើដូចខាងក្រោមជាប្រញាប់ ៖

- **ឲ្យអ្នកជំងឺផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន ៖** ទឹកអូរ៉ាលីតគឺជាការប្រសើរបំផុត ឬឲ្យទឹកបបរ ទឹកតែ ទឹកស៊ុប ឬទឹកសុទ្ធ។ល។ ប៉ុន្តែមិនត្រូវរង់ចាំដល់ពេលកើតមានការខ្សោះជាតិទឹកទើបចាប់ផ្តើមឲ្យផឹកទឹកនោះទេ។
- **ត្រូវបន្តផ្តល់អាហារ ៖** នៅពេលដែលកុមារ ឬមនុស្សធំដែលមានជំងឺនោះ អាចបរិភោគបានភ្លាម ចាប់ផ្តើមផ្តល់អាហារដែលគាត់អាចបរិភោគបាន ឲ្យបានញឹកញាប់។
- ចំពោះទារក បន្ត**បំបៅដោះម្តាយ**ឲ្យបានញឹកញាប់ និងមុនពេលផឹកទឹកផ្សេងៗទៀត។

ទឹកអូរ៉ាលីត អាចជួយការពារ ឬព្យាបាលការខ្សោះជាតិទឹកបាន ជាពិសេសនៅក្នុងករណីរាកសុទ្ធតែទឹកយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។

<table>
<tr><th colspan="2">វិធីពីរយ៉ាងក្នុងការធ្វើទឹកអូរ៉ាលីត នៅតាមផ្ទះ</th></tr>
<tr>
<td>១. ការផ្សំជាមួយស្ករនិងអំបិល (ស្ករត្នោត ឬស្ករអំពៅ អាចប្រើជំនួសស្ករសបាន)

ក្នុងទឹកស្អាត១លីត្រ ដាក់ អំបិលកន្លះស្លាបព្រា និងស្ករ៨ស្លាបព្រា

ការប្រុងប្រយត្ន័ ៖ មុនដាក់ស្ករ ភ្លក់ទឹកមើលសិនហើយប្រាកដថាវាមានជាតិប្រៃ តិចជាងទឹកភ្នែក។

ភេសជ្ជៈណាមួយក៏បាន អាចបន្ថែមទឹកផ្លែឈើកន្លះកែវ ដូចជាទឹកដូង ឬកិនចេកទុំឲ្យហ្មត់ ប្រសិនបើអាចរកបាន។ ការបន្ថែមនេះផ្តល់ជាតិប៉ូតាស្យូម ដែលអាចជួយ ឲ្យកុមារបានទទួលអាហារនិងទឹកផង។</td>
<td>២. ការផ្សំជាមួយម្សៅធញ្ញជាតិ និងអំបិល (ម្សៅអង្ករពិតជាប្រសើរ ឬប្រើម្សៅអង្ករសាលី ម្សៅពោត ឬម្សៅដំឡូង)

ទឹកមួយលីត្រ ដាក់ អំបិលកន្លះស្លាបព្រា និងដាក់ ម្សៅធញ្ញជាតិចំនួន៨ស្លាបព្រា

ចំអិន៥ទៅ៧នាទី ឲ្យក្លាយទៅជាបបររាវៗ ទុកទឹកនោះឲ្យត្រជាក់ ឲ្យបានលឿន ហើយចាប់ផ្តើមឲ្យកុមារផឹក។

ការប្រុងប្រយត្ន័ ៖ ភ្លក់ទឹកនោះគ្រប់ពេល មុនពេលឲ្យកុមារផឹក ដោយប្រាកដថាវាមិនផ្អូម។ ទឹកផ្សំពីគ្រាប់ធញ្ញជាតិនេះអាចផ្អូមខូចក្នុងអំឡុងពេល២ឬ៣ម៉ោង នៅពេលមានអាកាសធាតុក្តៅ។</td>
</tr>
<tr><td colspan="2">សារសំខាន់ ៖ តម្រូវការធ្វើភេសជ្ជៈនេះទៅតាមតំបន់របស់អ្នក។ ប្រសិនបើនៅតាមគ្រួសារភាគច្រើន គ្មានរង្វាស់ជាលីត្រ ឬស្លាបព្រាកាហ្វេទេ ប្រើទម្រង់ផ្សេងៗនៃរង្វាស់នៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក ដើម្បីវាស់បរិមាណនៃជាតុផ្សំទាំងនេះ។ ស្វែងរកមធ្យោបាយដែលងាយស្រួល និងសាមញ្ញ។</td></tr>
</table>

ឲ្យអ្នកខ្សោះជាតិទឹកព្យាយាមផឹកទឹកនេះបន្តិចម្តងៗរៀងរាល់ប្រាំនាទី ទាំងពេលថ្ងៃនិងពេលយប់ រហូតដល់អ្នកជំងឺចាប់ផ្តើមមានទឹកនោមដូចធម្មតា។ មនុស្សធំត្រូវការទឹកចំនួនបីលីត្រ ឬច្រើនជាងនេះ ក្នុងមួយថ្ងៃ។ ចំពោះកុមារតូចៗជាទូទៅត្រូវការទឹកយ៉ាងតិចមួយលីត្រក្នុងមួយថ្ងៃ ឬមួយកែវនៅរាល់ពេលមានការរាកម្តងៗ។ បន្តផ្តល់ទឹកម្តងបន្តិចៗឲ្យបាន**ញឹកញាប់ ទោះបីអ្នកនោះមានក្អួតក៏ដោយ**។ មិនមែនទឹកទាំងអស់ដែលបានផឹក សុទ្ធតែត្រូវបានក្អួតចេញមកវិញនោះទេ។

បំរាម ៖ **បើការខ្សោះជាតិទឹកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ឬមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងទៀតកើតឡើង ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់**(មើលទំ.១៥៩)។ អ្នកជំងឺអាចត្រូវការការចាក់បញ្ចូលសេរ៉ូមតាមសរសៃឈាមជាចាំបាច់។

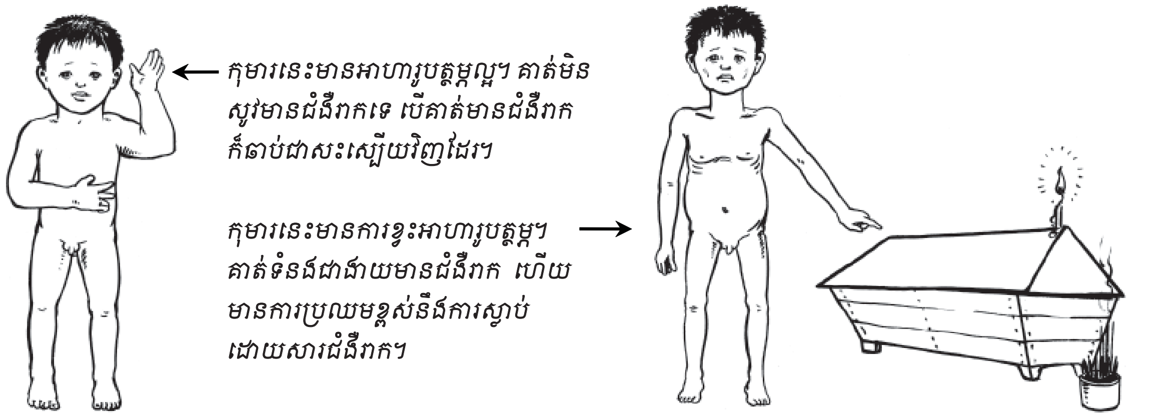
កំណត់ចំណាំ ៖ នៅក្នុងប្រទេសមួយចំនួន គេអាចរកបាននូវកញ្ចប់ម្សៅអូរ៉ាលីត (ORS) សម្រាប់លាយជាមួយទឹក។ កញ្ចប់ទាំងនេះមានស្ករ អំបិល សូដា និងប៉ូតាស្យូម(ទំ.៣៨២)។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏ការធ្វើភេសជ្ជៈបង្គ្រប់ជាតិទឹកនេះនៅតាមផ្ទះ ជាពិសេសការធ្វើពីម្សៅធញ្ញជាតិ បើធ្វើបានត្រឹមត្រូវ ភាគច្រើនវាមានតម្លៃថោកជាង មានសុវត្ថិភាពជាង ហើយមានប្រសិទ្ធិភាពជាងម្សៅអូរ៉ាលីត(ORS) ទៅទៀត។

ជំងឺរាគ និងរាគមួល

នៅពេលមនុស្សម្នាក់មានលាមកខាប់ៗ ឬរាវ នោះគាត់មានជំងឺរាគ ។ បើគាត់មានលាមកលាយសំបោរ និងឈាម នោះបញ្ជាក់ថាគាត់មានជំងឺរាគមួល។

ជំងឺរាគអាចមានកម្រិតស្រាល ឬកម្រិតធ្ងន់។ វាអាចមានលក្ខណៈស្រួចស្រាល់(រាគភ្លាមៗនិងធ្ងន់ធ្ងរ) ឬមានលក្ខណៈរ៉ាំរ៉ៃ (រាគជាច្រើនថ្ងៃ)។

ជំងឺរាគ កើតមានជាញឹកញាប់ និងមានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំងចំពោះកុមារ ពិសេសចំពោះកុមារដែលមានការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។



ជំងឺរាគមានមូលហេតុជាច្រើនយ៉ាង។ **ធម្មតាគេមិនត្រូវការថ្នាំពេទ្យទេ** ហើយកុមារនឹងមានការធូរ ស្បើយក្នុងរយៈពេល ពីរបីថ្ងៃ បើអ្នកផ្តល់ជាតិទឹកនិងអាហារគ្រប់គ្រាន់ដល់គេ (ប្រសិនបើកុមារនោះមិនសូវបរិភោគច្រើន ឲ្យគាត់បរិភោគតិចៗ ហើយច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ)។ ជួនកាល អ្នកជំងឺនេះអាចត្រូវការការព្យាបាលពិសេស។ ប៉ុន្តែ **ជំងឺរាគភាគច្រើនអាចព្យាបាលដោយជោគជ័យនៅតាមផ្ទះ** ទោះបីជាអ្នកមិនដឹងអំពីមូលហេតុពិតប្រាកដរបស់វាក៏ដោយ។

មូលហេតុសំខាន់នៃជំងឺរាគ	
កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ (ទំ.១៥៤)។ បញ្ហានេះធ្វើឲ្យកុមារខ្សោយ ហើយធ្វើឲ្យកុមារមានជំងឺរាគ ដោយសារមូលហេតុផ្សេងៗ ជាញឹកញាប់ និងមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ។ ការខ្វះទឹក និងអនាម័យ(គ្មានបង្គន់) ធ្វើឲ្យមានការឆ្លងរាលដាលនៃ មេរោគដែលបណ្តាលឲ្យកើតជំងឺរាគ។ ការបង្ករោគដោយមេរោគវីរុស ការបង្ករោគនៅពោះវៀន ដែលបណ្តាលមកពីបាក់តេរី (ទំ.១៣១) អាមីប(ទំ.១៤៤) ឬហ្សាឌីយ៉ា(ទំ.១៤៥)។ ការបង្ករោគដោយព្រូន(ទំ.១៤០ទៅ១៤៤)(ជំងឺព្រូនជាច្រើន មិនបណ្តាលឲ្យកើត ជងឺរាគទេ)។ ការបង្ករោគនៅក្រៅពោះវៀន(ការបង្ករោគនៅត្រចៀក ទំ.៣០៩ ការរលាកបំពង់ក ទំ.៣០៩ ជំងឺកញ្រ្ជឹល ទំ.៣១១ ការបង្ករោគនៅផ្លូវទឹកនោម(ទំ.២៣៤)។ ជំងឺគ្រុនចាញ់(ហ្វាស៊ីប៉ារ៉ូម - នៅប៉ែកខាងអាហ្វ្រិក អាស៊ី និងប៉ាស៊ីហ្វិក ទំ.១៨៦)។ ការពុលអាហារ(អាហារផ្អូម ទំ.១៣៥)	ជំងឺអេដស៍(ការរាគរយៈពេលយូរ អាចជារោគសញ្ញាដំបូង ទំ.៣៩៩)។ ការមិនរំលាយអាហារ (ជាពិសេស ចំពោះកុមារ ដែលមានកង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ និងមនុស្សធំខ្លះ)។ ទារកដែលមានការពិបាក ក្នុងការរំលាយអាហារដែលថ្មីចំពោះពួកគេ(ទំ.១៥៤)។ ការមានប្រតិកម្មទំនាស់ជាមួយអាហារខ្លះ (ដូចជាអាហារសមុទ្ទ ។ល។ ទំ.១៦៦) ជួនកាលជាមួយទឹកដោះគោ ឬទឹកដោះផ្សេងៗទៀត។ ផលរំខានរបស់ថ្នាំពេទ្យខ្លះ ដូចជា អំពីស៊ីលីន ឬតេត្រាស៊ីលីន(ទំ.៥៨)។ ថ្នាំបញ្ចុះ ឬរុក្ខជាតិពុលនិងគ្រឿងពុលផ្សេងទៀត។ ការបរិភោគផ្លែឈើខ្ចីច្រើន ឬអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ច្រើនពេក។

ការបង្ការជំងឺរាក

ទោះបីជាជំងឺរាកមានមូលហេតុជាច្រើនយ៉ាងក៏ដោយ មូលហេតុដែលញឹកញាប់ជាងគេបំផុតគឺ**ការបង្ករោគ** និង**ការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ ជាមួយនឹងការមានអនាម័យល្អ និងមានចំណីអាហារល្អជំងឺរាកភាគច្រើនអាចបង្ការបាន។** ហើយបើមានការព្យាបាលត្រឹមត្រូវដោយឲ្យ**ផឹកទឹកនិងបរិភោគអាហារឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់** នោះនឹងមិនសូវមានកុមារស្លាប់ដោយសារជំងឺរាកទេ។

វដ្តនៃការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងជំងឺរាក បានសម្លាប់កុមារជាច្រើន។

កុមារដែលមានកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ តែងតែមានជំងឺរាក ហើយស្លាប់ច្រើនជាងកុមារដែលមានអាហារូបត្ថម្ភល្អ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ ជំងឺរាកអាចជាផ្នែកមួយនៃមូលហេតុនៃការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ ហើយបើកំពុងតែមានការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភស្រាប់ នោះជំងឺរាកនឹងធ្វើឲ្យបញ្ហានេះមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើងថែមទៀត។

ការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភបណ្ដាលឲ្យកើតជំងឺរាក ។ ជំងឺរាកបណ្ដាលឲ្យមានការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។

បញ្ហានេះបង្កើតបានជាវដ្តមួយ ដែលក្នុងនោះ បញ្ហាមួយបានធ្វើឲ្យបញ្ហាមួយទៀតមានសភាព កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើងថែមទៀត។ ដោយហេតុនេះហើយ អាហារូបត្ថម្ភល្អ មានសារសំខាន់ទាំងក្នុងការបង្ការ និងក្នុងការព្យាបាលជំងឺរាក។

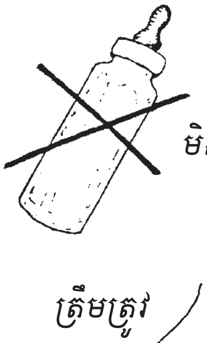
បង្ការជំងឺរាកដោយបង្ការការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ បង្ការការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភដោយបង្ការជំងឺរាក។

ដើម្បីសិក្សាអំពីប្រភេទអាហារដែលជួយរាងកាយទប់ទល់ ឬប្រឆាំងនឹងជំងឺផ្សេងៗ ដូចជំងឺរាក អានជំពូកទី១១។

វិធីបង្ការជំងឺរាក គឺពឹងផ្អែកលើ ទាំង**ការបរិភោគអាហារត្រឹមត្រូវ** និងទាំងការមានអនាម័យល្អ។ សំណូមពរជាច្រើនអំពី**អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន** និងអនាម័យសាធារណៈ មានរៀបរាប់នៅក្នុងជំពូកទី១២។ នៅក្នុងនោះ រួមមានទាំងការប្រើប្រាស់បង្គន់ សារសំខាន់នៃ**ទឹកស្អាត** និងការ**ការពារអាហារ** ពីភាពកខ្វក់ និងពីសត្វរុយ។

ខាងក្រោមគឺជាសំណូមពរសំខាន់ៗផ្សេងទៀតមួយចំនួន សម្រាប់ការពារទារកពីជំងឺរាក ៖

- **បំបៅកុមារដោយទឹកដោះម្ដាយ ជាជាងដោយទឹកដោះគោ។** ឲ្យទារកបៅដោះម្ដាយតែមួយមុខគត់ក្នុងរយៈពេល៦ខែដំបូង។ ទឹកដោះម្ដាយជួយទារកប្រឆាំងនឹងការបង្ករោគផ្សេងៗ ដែលបណ្ដាលឲ្យមានជំងឺរាក។ បើមិនអាចបំបៅទារកដោយទឹកដោះម្ដាយបាន បញ្ចុកទឹកដោះម្ដាយដល់ទារកដោយប្រើពែងនិងស្លាបព្រា។ **មិនត្រូវប្រើដបដើម្បីបំបៅទារកទេ** ព្រោះវាមានការពិបាកក្នុងការរក្សាភាពស្អាត ហើយវាងាយបណ្ដាលឲ្យមានការបង្ករោគផ្សេងៗ។



- នៅពេលអ្នកចាប់ផ្ដើមផ្ដល់អាហារថ្មី ឬអាហាររឹងដល់ទារក ចាប់ផ្ដើមផ្ដល់តែបន្តិចបន្តួចសិន ដោយកិនឲ្យហ្មត់ ហើយលាយវាជាមួយទឹកដោះម្ដាយបន្តិច។ ទារកត្រូវការរៀនរំលាយអាហារថ្មីៗ។ បើទារកចាប់ផ្ដើមទទួលអាហារថ្មី ច្រើនក្នុងពេលតែម្ដង នោះទារកអាចកើតមានជំងឺរាក។ **មិនត្រូវបញ្ឈប់ការបំបៅដោះកូនភ្លាមៗនោះឡើយ។ ចាប់ផ្ដើមឲ្យអាហារផ្សេងទៀត នៅពេលដែលទារកនៅបន្តបៅដោះម្ដាយ។**
- រក្សាអនាម័យដល់ទារក និងដាក់ទារកនៅកន្លែងដែលស្អាត។ ការពារមិនឲ្យទារកដាក់វត្ថុកខ្វក់ចូលក្នុងមាត់របស់វា។
- មិនត្រូវផ្ដល់ថ្នាំផ្សេងៗ ដែលមិនចាំបាច់ ដល់ទារក។

ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ អាចបង្ការ ជំងឺរាក

ការព្យាបាលជំងឺរាក ៖

ចំពោះករណីជាច្រើននៃជំងឺរាក គេពុំចាំបាច់ប្រើថ្នាំទេ។ បើរាកធ្ងន់ធ្ងរ គ្រោះថ្នាក់ដែលធំបំផុតគឺ**ការខ្សោះជាតិទឹក**។ បើរាកយូរថ្ងៃ គ្រោះថ្នាក់ធំបំផុត គឺការ**ខ្វះអាហាររូបត្ថម្ភ**។ ដូច្នេះ ផ្នែកដែលសំខាន់ជាងគេបំផុតនៃការព្យាបាល គឺ**ការផ្តល់ជាតិទឹក និងអាហារឲ្យគ្រប់គ្រាន់**។ ចំពោះជំងឺរាក ទោះបីជាបណ្តាលមកពីមូលហេតុអ្វីក៏ដោយ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ដូចខាងក្រោម ៖

១. បង្ការ ឬគ្រប់គ្រងការខ្សោះជាតិទឹក ៖ អ្នកដែលមានជំងឺរាក ត្រូវផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន។ បើរាកខ្លាំង ឬមានរោគសញ្ញានៃការខ្សោះជាតិទឹក ឲ្យគាត់ផឹកទឹកអូរ៉ាលីត(ទំ.១៥២) បើទោះជាគាត់មិនចង់ផឹកក៏ដោយ ជំរុញគាត់ឲ្យផឹកទឹកនេះឲ្យបានច្រើន។ ឲ្យគាត់ខំលេបទឹកឲ្យបានច្រើនដងនៅរៀងរាល់ ២ឬ៣នាទីម្តង។

២. បំពេញតម្រូវការអាហាររូបត្ថម្ភរបស់គាត់ ៖ **អ្នកដែលមានជំងឺរាកត្រូវការចំណីអាហារតាមដែលគេអាច ទទួលទានបាន។** នេះជាការសំខាន់ណាស់ ជាពិសេសចំពោះកុមារតូចៗ ឬមនុស្សណាដែលកំពុងមានកង្វះអាហាររូបត្ថម្ភស្រាប់។ ម៉្យាងទៀត នៅពេលដែលមានជំងឺរាក ចំណីអាហារឆ្លងកាត់ក្នុងពោះវៀនយ៉ាងលឿន ហើយមិនបានប្រើប្រាស់ទេ។ **ដូច្នេះ ឲ្យអ្នកជំងឺរាកបរិភោគឲ្យបានច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ** ជាពិសេសបើគាត់បរិភោគម្តងៗ បានតែបន្តិចបន្តួច។

- ទារកដែលមានរាក ត្រូវតែ**បន្តការបំបៅដោះ**។
- កុមារដែលស្គម ត្រូវតែបរិភោគឲ្យបានច្រើននូវអាហារថាមពល និងអាហារសាងសង់(ប្រូតេអ៊ីន) នៅពេលដែលកុមារនោះមានជំងឺរាក ហើយត្រូវទទួលអាហារបន្ថែមនៅពេលដែលគេបានធូរស្បើយ។ ប្រសិនបើកុមារនោះឈប់បរិភោគ ដោយសារមានជំងឺធ្ងន់ ឬក្អួត គាត់គួរចាប់ផ្តើមបរិភោគអាហារភ្លាមនៅពេលដែលគាត់អាចបរិភោគបាន។ **ការឲ្យទឹកអូរ៉ាលីត ក៏ជួយឲ្យកុមារអាចបរិភោគអាហារបានដែរ។** បើទោះជាការផ្តល់អាហារអាចបណ្តាលឲ្យកុមារជុះកាន់តែញឹកញាប់ នៅគ្រាដំបូងក៏ដោយ ក៏វាអាចជួយសង្គ្រោះជីវិតកុមារ នោះដែរ។
- បើកុមារដែលស្គមមានជំងឺរាកជាច្រើនថ្ងៃ ឬនៅតែបន្តរាកតទៅទៀត ផ្តល់អាហារដល់កុមារនោះឲ្យបានកាន់តែញឹកញាប់ យ៉ាងតិច៥ទៅ៦ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ភាគច្រើន គេមិនចាំបាច់ព្យាបាលតាមវិធីផ្សេងទៀតទេ។

អាហារសម្រាប់អ្នកជំងឺរាក		
បើអ្នកជំងឺរាក កំពុងមានក្អួត ឬមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរដែលមិនអាចបរិភោគបាន គាត់គួរផឹក ៖	នៅពេលដែលអ្នកជំងឺនោះអាចបរិភោគបានភ្លាម ជាការបន្ថែមទៅលើជាតិទឹកដែលបានរៀបរាប់នៅខាងឆ្វេងនេះ គេគួរជ្រើសរើសអាហារមួយឬអាហារដែលស្រដៀងគ្នាដូចខាងក្រោម៖	
	អាហារថាមពល	**អាហារស្ថាបនារាងកាយ**
ទឹកតែ ទឹកបបរ ទឹកបបរដំឡូង ទឹកបបរពោត ទឹកស៊ុបមាន់ សាច់ជ្រូកឬទឹកសណ្តែក	ចេកទុំនៅ ឬឆ្អិន បាយ	សាច់មាន់(ស្ងោរ ឬអាំង) ស៊ុត(ស្ងោរ)
ទឹកអូរ៉ាលីត	គ្រាប់ធញ្ញជាតិចំអិនយ៉ាងល្អ	សាច់(ចំអិនឲ្យឆ្អិនល្អ និងមិនសូវមានខ្លាញ់)
ទឹកដោះម្តាយ	ពោតឆ្អិនដែលកិនយ៉ាងម៉ត់ ដំឡូងល្ហុងទុំ	សណ្តែក សណ្តែកបារាំង(ចំអិនឲ្យល្អ ហើយកិនឲ្យហ្មត់)
	(បើបន្ថែមស្ករ ឬប្រេងបន្លែ ទៅក្នុងអាហារធញ្ញជាតិទាំងនេះ កាន់តែប្រសើរ)	ត្រី(ចំអិនឲ្យល្អ)
		ទឹកដោះគោ(ជួនកាលទឹកដោះគោអាចធ្វើឲ្យមានបញ្ហាផ្សេងៗ មើលទំព័របន្ទាប់)
មិនត្រូវបរិភោគ ឬផឹក		
អាហារដែលមានខ្លាញ់ច្រើន ផ្លែឈើនៅមួយចំនួន	ថ្នាំបញ្ចុះគ្រប់ប្រភេទ	អាហារដែលមានជាតិគ្រឿងច្រើនមុខ ស្រា

ជំងឺរាក និងទឹកដោះ

ទឹកដោះម្ដាយ គឺជាអាហារដ៏ប្រសើរបំផុតសម្រាប់ទារក។ វាជួយការពារនិងប្រឆាំងជំងឺរាក។ **បន្តបំបៅទឹកដោះម្ដាយនៅពេលទារកមានរាក។** វាមិនបណ្ដាលឲ្យទារករាកទេ តែវាជួយទារកឲ្យឆាប់ជាសះស្បើយ។

ទឹកដោះគោ ម្សៅទឹកដោះ ឬទឹកដោះគោកំប៉ុង អាចជាប្រភពដ៏ល្អនៃថាមពល និងប្រូតេអ៊ីន។ បន្តផ្ដល់វាដល់កុមារដែលមានរាក។ ចំពោះកុមារមួយចំនួនតូច ទឹកដោះគោទាំងនេះអាចបណ្ដាលរាកកាន់តែខ្លាំង។ បើមានបញ្ហានេះកើតឡើង សាកល្បងបន្ថយទឹកដោះគោនេះ និងលាយវាជាមួយអាហារដ៏ទៃទៀត។ ប៉ុន្តែ គួរចងចាំថា ៖ **កុមារដែលខ្វះអាហាររូបត្ថម្ភ ហើយមានជំងឺរាក ត្រូវការអាហារថាមពល និងអាហារដែលមានប្រូតេអ៊ីនគ្រប់គ្រាន់។** ប្រសិនបើបន្ថយទឹកដោះគោ គួរបន្ថែមអាហារឆ្អិន ដែលកិនឲ្យម៉ត់ ដូចជា សាច់មាន់ ស៊ុត(ក្រហម) សាច់ ត្រីនិងសណ្ដែក។ សណ្ដែកជាអាហារដែលងាយរំលាយ បើគេបកសំបកហើយស្ងោរឲ្យឆ្អិន និងកិនឲ្យម៉ត់។

តាមធម្មតា នៅពេលកុមារបានធូរស្រាលហើយ គាត់នឹងអាចឲ្យផឹកទឹកដោះគោបានច្រើនដោយមិនធ្វើឲ្យរាកទេ។

ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺរាក

ចំពោះករណីភាគច្រើននៃជំងឺរាក គេមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំទេ។ ប៉ុន្តែចំពោះករណីខ្លះ ការប្រើថ្នាំដែលត្រឹមត្រូវអាចមានសារសំខាន់។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏មានថ្នាំជាច្រើនដែលគេប្រើជាញឹកញាប់សម្រាប់ព្យាបាលជំងឺរាកអាចមានប្រសិទ្ធភាពបន្តិចបន្តួច ឬគ្មានប្រសិទ្ធភាព។ ថ្នាំខ្លះក្នុងចំណោមថ្នាំទាំងនោះ អាចធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ៖

ជាទូទៅ ដើម្បីជាការល្អប្រសើរ គួរកុំប្រើថ្នាំដូចខាងក្រោមនេះសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺរាក ៖

"ថ្នាំបំបាត់រាក" ដូចជាថ្នាំដែលមានកៅឡាំង និងប៉ិចទីន(Kaolin & Pectin) (កៅប៉ិចតាតKaopectate ទំ.៣៨៤) ធ្វើឲ្យលាមកខាប់ និងរង្វើល។ ប៉ុន្តែ ថ្នាំនេះមិនអាចបំបាត់ការខ្សោះជាតិទឹក ឬមិនអាចព្យាបាលការបង្ករោគទេ។ ថ្នាំបំបាត់រាកមួយចំនួនដូចជា ឡូប៉េរ៉ាមីត(loperamide) (អ៊ីម៉ូយ៉ូម Imodium) ឬ ឌីហ្វេណុកស៊ីឡាត(diphenoxylate) (ឡូម៉ូទីល lomotil) អាចធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ឬធ្វើឲ្យការបង្ករោគអូសបន្លាយកាន់តែយូរ។

"ថ្នាំបំបាត់រាក" ធ្វើសកម្មភាពដូចជាឆ្នុក។ វាទប់សារធាតុបង្ករោគដែលត្រូវបញ្ចេញមកក្រៅ។

ថ្នាំបំបាត់រាក ដែលផ្សំជាមួយ ណេអូមីស៊ីន(neomycin) **ឬស្រ្តិបតូមីស៊ីន**(streptomycin) មិនគួរប្រើទេ។ វាអាចធ្វើឲ្យក្រហាយដល់ពោះវៀន ហើយតែងតែធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ច្រើនជាងមានប្រយោជន៍។

ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ដូចជា អំពីស៊ីលីន និងតេត្រាស៊ីគ្លីន មានប្រយោជន៍តែក្នុងករណីជំងឺរាក**មួយចំនួនប៉ុណ្ណោះ** (មើលទំ.១៥៨)។ ប៉ុន្តែ ជួនកាល ថ្នាំទាំងនេះ អាចបណ្ដាលឲ្យរាកបាន ជាពិសេសចំពោះកុមារតូចៗ។ ប្រសិនបើ បន្ទាប់ពីបានប្រើអង់ទីប៊ីយ៉ូទិករយៈពេលពីរបីថ្ងៃ ហើយរាកកាន់តែខ្លាំងឡើង ឈប់ប្រើវា ព្រោះថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកនោះអាចជាមូលហេតុដែលនាំឲ្យរាក។

ខ្លរ៉ាំហ្វេនីកុល(chloramphenicol) មានគ្រោះថ្នាក់ខ្លះ ក្នុងការប្រើប្រាស់វា (មើលទំ.៣៥៧) ហើយមិនគួរប្រើវាសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺរាកកម្រិតស្រាល ឬប្រើទៅលើទារកដែលមានអាយុតិចជាងមួយខែ។

ថ្នាំបញ្ចុះ គេមិនត្រូវប្រើថ្នាំបញ្ចុះចំពោះមនុស្សកំពុងរាកទេ។ វានឹងធ្វើឲ្យរាកកាន់តែខ្លាំង ហើយអាចបង្កើនគ្រោះថ្នាក់នៃការខ្សោះជាតិទឹកទៀតផង។

វិធីព្យាបាលពិសេសចំពោះករណីជំងឺរាកផ្សេងៗ

ខណៈពេលដែលមានករណីជំងឺរាកជាច្រើនត្រូវបានព្យាបាលយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព ដោយការផ្តល់**ជាតិទឹក** និង**អាហារ**ឲ្យបានច្រើន និង**មិនបាច់ប្រើថ្នាំពេទ្យ**ក៏ពិតមែន ក៏មានពេលខ្លះ គេក៏ត្រូវការការព្យាបាលពិសេសដែរ។

ក្នុងការពិចារណាអំពីការព្យាបាលនេះ គួរចងចាំថា មានករណីនៃជំងឺរាកមួយចំនួន ជាពិសេសចំពោះកុមារតូចៗ បណ្តាលមកពីមានការបង្ករោគ**នៅខាងក្រៅពោះវៀន**។ គួរពិនិត្យរកការបង្ករោគ**នៅត្រចៀក បំពង់ក** និង**ប្រពន្ធ័ទឹកនោម**ជានិច្ច។ បើរកឃើញថាមាន គួរព្យាបាលការបង្ករោគទាំងនេះ។ ម្យ៉ាងទៀត ក៏គួរពិនិត្យរកមើលរោគសញ្ញានៃជំងឺ**កញ្ជ្រឹល**ផងដែរ។

បើកុមារមានរាកកម្រិតស្រាលរួមជាមួយនឹងមានរោគសញ្ញាផ្តាសាយ ជំងឺរាកនោះអាចបណ្តាលមកពីវីរុស នោះគេមិនត្រូវការការព្យាបាលពិសេសទេ។ ឲ្យផឹកទឹកឲ្យបានច្រើននិងផ្តល់អាហារដែលកុមារនោះអាចបរិភោគបាន។

ចំពោះករណីពិបាកមួយចំនួននៃជំងឺរាក ការវិភាគពិនិត្យលាមក ឬការធ្វើតេស្តផ្សេងៗអាចជាការចាំបាច់ ដើម្បីដឹងពីវិធីព្យាបាល វាឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ប៉ុន្តែតាមធម្មតាគេអាចដឹងបានតាមរយៈការសាកសួរសំនួរជាក់លាក់មួយចំនួន ការមើលលាមក និងការរកមើលរោគសញ្ញាសំខាន់ៗខ្លះ។ ខាងក្រោមគឺជាសេចក្តីណែនាំខ្លះៗសម្រាប់ការព្យាបាលទៅតាមរោគសញ្ញាផ្សេងៗ។

១. **រាកកម្រិតស្រាល ដែលកើតឡើងភ្លាមៗ ដោយគ្មានគ្រុនក្តៅ** (ឈឺក្រពះ ? វីរុស ?)

- ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន។ តាមធម្មតា គេមិនត្រូវការការព្យាបាលពិសេសទេ។ ជាទូទៅ គេមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំផ្អកបំបាត់រាកទេ ដូចជា កៅឡាំងជាមួយនឹងប៉ិចទីន (កៅប៉ិចតាតKaopectate ទំ.៣៨៤) ឬឌីហ្វេណុកស៊ីឡាត (Diphenoxylate ឡូម៉ូទីល lomotil)នោះឡើយ។ ជាទូទៅ ថ្នាំទាំងនេះតែងតែមិនចាំបាច់ និងមិនអាចជួយកែតម្រូវការខ្សោះជាតិទឹក ឬសម្លាប់មេរោគបានឡើយ ដូច្នេះគេមិនចាំបាច់ចំណាយលុយដើម្បីទិញវានោះទេ។ គេមិនត្រូវឲ្យថ្នាំទាំងនោះដល់អ្នកជំងឺធ្ងន់ៗ ឬកុមារតូចៗទេ។

២. **រាករួមជាមួយក្អួត** (មានមូលហេតុច្រើនយ៉ាង)

- បើកុមារដែលរាកមានក្អួតផងនោះ គ្រោះថ្នាក់នៃការខ្សោះជាតិទឹកមានកាន់តែខ្លាំង ជាពិសេសចំពោះកុមារតូចៗ។ ជាការសំខាន់ណាស់ គឺត្រូវឲ្យកុមារផឹកទឹកអូរ៉ាលីត (ទំ.១៥២) ទឹកតែ ទឹកស៊ុប ឬទឹកផ្សេងៗទៀតដែលគេផឹកបាន។ **បន្តឲ្យទឹកទាំងនេះជានិច្ច ទោះបីជាគេក្អួតចេញមកវិញក៏ដោយ។** ទឹកមួយចំនួននឹងនៅសល់ក្នុងខ្លួន។ ឲ្យគេផឹកនៅរៀងរាល់ ៥ទៅ១០នាទីម្តង។
- បើអ្នកមិនអាចគ្រប់គ្រងការក្អួតបាន ឬប្រសិនបើការខ្សោះជាតិទឹកកាន់តែខ្លាំងឡើង ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

៣. **រាកមានលាយសំបោរនិងឈាម។ ច្រើនតែរ៉ាំរ៉ៃ។ គ្មានគ្រុនក្តៅ មានថ្ងៃខ្លះមានរាក និងថ្ងៃខ្លះទៀត មានទល់លាមក។** (នោះអាចជាជំងឺរាកមួលដែលបង្កឡើងដោយពពួកអាមីប។ សម្រាប់ព័ត៌មានលំអិតមើលទំ.១៤៤)

- ប្រើថ្នាំមីត្រូនីដាហ្សូល(Metronidazole ទំ.៣៦៩)។ ប្រើថ្នាំនេះទៅតាមកម្រិតវេជ្ជបញ្ជារបស់គ្រូពេទ្យ។ ប្រសិនបើជំងឺរាកនៅតែមានបន្ទាប់ពីទទួលការព្យាបាល ពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យ។

៤. **រាកធ្ងន់ធ្ងរមានលាយឈាម និងគ្រុនក្តៅ** (រាកមួលដែលបង្កដោយបាក់តេរីស៊ីហ្សែលឡា)

- ឲ្យថ្នាំស៊ីប្រូហ្លកសាស៊ីន(Ciprofloxacin)ទៅមនុស្សធំ តែមួយដូស : ១ក្រ. លេបតាមមាត់។ ប៉ុន្តែ មិនគួរប្រើថ្នាំនេះជាមួយស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងកុមារអាយុក្រោម១៨ឆ្នាំទេ។ (ចំពោះកុមារដែលមានអាយុក្រោម៨សប្តាហ៍ ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ)។ ជាញឹកញាប់ មេរោគស៊ីហ្សែលឡាមានភាពស៊ាំជាមួយនឹងអំពីស៊ីលីន(Ampicillin ទំ.៣៥៣) និងកូទ្រីម៉ុកសាសូល(Cotrimoxazole ទំ.៣៥៨) ប៉ុន្តែថ្នាំទាំងនេះនៅតែត្រូវបានប្រើនៅឡើយ។ ប្រសិនបើថ្នាំទីមួយដែលអ្នកបានប្រើ មិនបានធ្វើឲ្យមានការធូរស្រាលក្នុងរយៈពេលពីរថ្ងៃ សាកល្បងប្រើថ្នាំមួយទៀត ឬស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ៦ខែ មិនគួរប្រើថ្នាំកូទ្រីម៉ុកសាសូលទេ(ទំ.៣៥៩)។ ថ្នាំអាស៊ីត្រូមេស៊ីន(Azithromycin)ក៏មានប្រសិទ្ធិភាពដែរ ហើយមានសុវត្ថិភាពចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងកុមារ។ សម្រាប់មនុស្សធំ ឲ្យថ្នាំលេបតាមមាត់៥០០ម.ក្រនៅថ្ងៃទី១ និង២៥០ម.ក្រមួយថ្ងៃម្តង រយៈពេល៤ថ្ងៃ។ ចំពោះកម្រិតប្រើសម្រាប់កុមារ ពិភាក្សាជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល។

៥. **រាកធ្ងន់ធ្ងរមានគ្រុនក្តៅ ដែលជាទូទៅគ្មានលាយឈាម**

- គ្រុនក្តៅអាចបណ្តាលមកពីការខ្សោះជាតិទឹក។ ឲ្យផឹកទឹកអ៊ូរ៉ាលីតឲ្យបានច្រើន(ទំ.១៥២)។ ប្រសិនបើអ្នកជំងឺមិនបានធូរស្រាលក្នុងរវាង៦ម៉ោងបន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមព្យាបាលដោយទឹកអ៊ូរ៉ាលីត ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។
- ពិនិត្យរកមើលរោគសញ្ញានៃជំងឺគ្រុនពោះវៀន។ បើមាន ចាប់ផ្តើមព្យាបាលជំងឺគ្រុនពោះវៀន(មើលទំ.១៨៨)។
- នៅតំបន់ដែលច្រើនមានជំងឺគ្រុនចាញ់ដោយ***ហ្វាល់ស៊ីប៉ារ៉ូម*** ព្យាបាលរាល និងគ្រុនក្តៅនៃជំងឺគ្រុនចាញ់ (មើលទំ. ១៨៧) ជាពិសេសបើគេមានអណ្តើករីកធំ។

៦. **រាកដែលមានលាមកពណ៌លឿង ក្លិនអាក្រក់ មានពពុះៗ គ្មានលាយឈាមឬសំបោរ**

- ជាញឹកញាប់អ្នកជំងឺនោះមានខ្យល់ជាច្រើននៅក្នុងពោះ ហើយភើចេញមកមានក្លិនអាក្រក់ ដូចជាស្ពាន់ធ័រ។
- នេះអាចបង្កឡើងដោយពពួកមេរោគប៉ារ៉ាស៊ីតតូចៗ ឈ្មោះថាហ្សាឌីយ៉ា(មើលទំ.១៤៥) ឬអាចបណ្តាលមកពីការខ្វះអាហាររូបត្ថម្ភ។ ក្នុងករណីណាមួយក៏ដោយ ការផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន ការបរិភោគអាហារបំប៉នឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងសម្រាក គឺជាការព្យាបាលតែមួយគត់ដែលចាំបាច់។ ការបង្ករោគធ្ងន់ធ្ងរដោយហ្សាឌីយ៉ា អាចព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំមីត្រូនីដាហ្សូល(Metronidazole ទំ.៣៦៩)។ ថ្នាំគីណាគ្រីន(Quinacrine ***អាតាប្រីន Atabrine***) មានតម្លៃថោកជាង តែវាមានផលរំខានធ្ងន់ធ្ងរជាង(ទំ.៣៧០)។

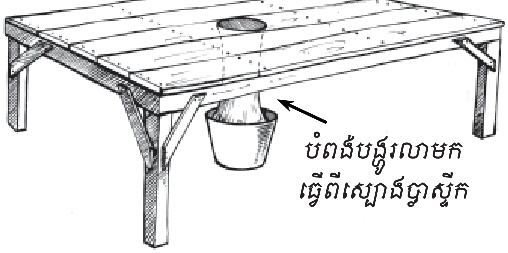
៧. **រាករុំរ៉ៃ (រាករយៈពេលយូរ ឬរាកដែលបន្តកើតឡើងវិញ)**

- នេះអាចបណ្តាលមកពីការខ្វះអាហាររូបត្ថម្ភ ឬដោយសារមានការបង្ករោគរុំរ៉ៃ ដូចជាការបង្ករោគដោយអាមីប ឬហ្សាឌីយ៉ា។ ឲ្យកុមារបរិភោគអាហារបំប៉នឲ្យបានច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ(ទំ.១១០)។ ប្រសិនបើជំងឺរាកនៅតែបន្ត ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

៨. **រាកដូចទឹកអង្ករ (អាសន្នរោគ)**

- ការរាកមានលាមកដូចទឹកអង្ករ ក្នុងបរិមាណច្រើន អាចជារោគសញ្ញានៃជំងឺអាសន្នរោគ។ នៅក្នុងប្រទេសដែលមានជំងឺប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់កើតឡើង ជំងឺអាសន្នរោគតែងតែមានការឆ្លងរាតត្បាត ហើយជាធម្មតាវា ច្រើនតែមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរចំពោះក្មេងជំទង់ និងមនុស្សចាស់។ ការខ្សោះជាតិទឹកធ្ងន់ធ្ងរអាចកើតមានយ៉ាងលឿន ជាពិសេសបើមានក្អួតផងនោះ។ ព្យាបាលការខ្សោះជាតិទឹកឲ្យបានជាប់(មើលទំ.១៥២) ហើយឲ្យថ្នាំដុកស៊ីស៊ីគ្លីន (Doxycycline) ឬតេត្រាស៊ីគ្លីន(Tetracycline ទំ.៣៥៦) ឬអេរីត្រូមីស៊ីន(Erythromycin) ដល់កុមារ (ទំ.៣៥៣)តែក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរប៉ុណ្ណោះ។ បើមានជំងឺអាសន្នរោគ ត្រូវរាយការណ៍ដល់អជ្ញាធរសុខាភិបាល ហើយត្រូវស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

គេអាចធ្វើគ្រែរបៀបនេះសម្រាប់ដាក់អ្នកជំងឺអាសន្នរោគដែលមានរាក ធ្ងន់ធ្ងរ។ ពិនិត្យមើលចំណុះទឹកដែលអ្នកជំងឺបាត់បង់ ហើយត្រូវ ប្រាកដថាត្រូវឲ្យគាត់ផឹកទឹកអ៊ូរ៉ាលីតឲ្យបានច្រើន។ ត្រូវឲ្យ គាត់ផឹក ទឹកនេះជាបន្តរហូតហើយឲ្យគាត់ផឹកតាមដែលគាត់អាចផឹកបាន។



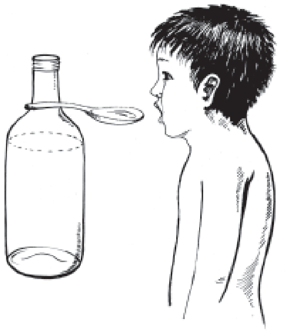
ការថែទាំទារកដែលមានជំងឺរាក

ជំងឺរាកតែងតែមានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំងចំពោះទារក និងកុមារតូចៗ។ ជាទូទៅ គេមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំពេទ្យទេ ប៉ុន្តែគេត្រូវផ្តល់ការថែទាំពិសេស ព្រោះទារកអាចស្លាប់យ៉ាងលឿន ដោយសារការខ្សោះជាតិទឹក។

បំបៅទារកដោយទឹកដោះម្តាយ

- **បន្តបំបៅដោះម្តាយ**និង**ឲ្យទឹកអូ៉រ៉ាលីត**បន្តិចម្តងៗ។
- ប្រសិនបើការក្អួតចោទជាបញ្ហា ឲ្យបៅដោះឲ្យបានញឹកញាប់ ប៉ុន្តែម្តងបន្តិចៗ ប៉ុណ្ណោះ។ ឲ្យផឹកទឹកអូ៉រ៉ាលីតម្តងបន្តិចៗ រៀងរាល់ ៥ទៅ១០នាទីម្តង ផងដែរ (មើលការក្អួតទំ.១៦១)។
- បើគ្មានទឹកដោះម្តាយទេ ព្យាយាមបញ្ចុកទឹកដោះផ្សេងៗទៀតឲ្យបានញឹកញាប់ ឬទឹកដោះជំនួស (ទឹកសណ្តែកសៀង) **លាយជាមួយទឹកឆ្អិនពីរភាគ**។ បើទឹកដោះហាក់ដូចជាធ្វើឲ្យរាកកាន់តែខ្លាំង ឲ្យជាតិប្រូតេអ៊ីនផ្សេងទៀតខ្លះ (ដូចជា សាច់មាន់កិនឲ្យហ្មត់ ស៊ុត សាច់គ្មានខ្លាញ់ ឬសណ្តែកដែលគ្មានសំបកកិនលាយជាមួយស្ករ ឬបាយដែលឆ្អិនល្អ ឬអាហារផ្សេងទៀតដែលមានជាតិផ្អែម និងទឹកឆ្អិន)។

ហើយ ឲ្យគេសជ្ជៈបង្គ្រប់ជាតិទឹកផងដែរ



- បើកុមារមានអាយុតិចជាងមួយខែ ព្យាយាមស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យសិនមុនពេលធ្វើការផ្តល់ថ្នាំពេទ្យអ្វីមួយដល់កុមារនោះ។ ប្រសិនបើគ្មានភ្នាក់ងារសុខាភិបាលទេ ហើយកុមារនោះឈឺធ្ងន់ ឲ្យថ្នាំទឹកស៊ីរ៉ូសម្រាប់កុមារ ដែលមានថ្នាំអំពីស៊ីលីន កន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ ៤ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ(មើលទំ.៣៥៣)។ ដើម្បីជាការប្រសើរ មិនត្រូវប្រើអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកផ្សេងទៀតទេ។

ពេលដែលត្រូវស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ ក្នុងករណីជំងឺរាក

ជំងឺរាក និងរាកមួលអាចមានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង ជាពិសេសចំពោះកុមារតូចៗ។ **ក្នុងស្ថានភាពដូចខាងក្រោម អ្នកគួរស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ ៖**

- បើការរាកលើសពី៤ថ្ងៃ ហើយនៅតែគ្មានការធូរស្រាល ឬលើសពីមួយថ្ងៃចំពោះកុមារតូចៗដែលរាកខ្លាំង។
- ប្រសិនបើអ្នកជំងឺមានរោគសញ្ញាខ្សោះជាតិទឹក ហើយកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទៅៗ។
- បើកុមារក្អួតចេញមកវិញអស់នូវអ្វីដែលគេបានផឹកចូល ឬមិនអាចផឹកអ្វីសោះ ឬប្រសិនបើមានក្អួតជាបន្តបន្ទាប់រយៈពេលជាងបីម៉ោង បន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមផឹកទឹកអូ៉រ៉ាលីត។
- ប្រសិនបើកុមារចាប់ផ្តើមប្រកាច់ ឬប្រសិនបើជើងនិងមុខរបស់វាឡើងហើម។
- ប្រសិនបើអ្នកជំងឺនោះមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ខ្សោយខ្លាំង ឬមានខ្វះអាហាររូបត្ថម្ភ មុនពេលកើតមានជំងឺរាក (ជាពិសេសចំពោះកុមារតូចៗ និងមនុស្សចាស់)។
- ប្រសិនបើមានឈាមច្រើននៅក្នុងលាមក។ នេះអាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ បើទោះជាមានរាកតែបន្តិចបន្តួចក៏ដោយ(មើលអំពីការស្ទះពោះវៀន ទំ.៩៤)។

ការថែរក្សាអ្នកជំងឺរាកស្រួចស្រាល់

ជំងឺរាក

តើមានរោគសញ្ញាខ្សោះជាតិទឹកឬទេ? (ទឹកនោមតិចឬគ្មានទឹកនោម ភ្នែករូង បបូរមាត់ស្ងួត)។

- ទេ → បង្ការការខ្សោះជាតិទឹក ៖ ផឹកទឹកឲ្យច្រើន
- បាទ → ព្យាបាលការខ្សោះជាតិទឹក ៖ ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន និងផឹកទឹកអូរ៉ាលីត (ទំ.១៥២)។

→ បង្ការនិងព្យាបាលការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ
ផ្តល់អាហារឲ្យបានឆាប់តាមដែលគាត់អាចបរិភោគបាន។ អាហារកិនឲ្យម៉ត់ គឺជាអាហារប្រសើរបំផុត ពោលគឺផ្តល់អាហារថាមពលរួមជាមួយអាហារទ្រទ្រង់រាងកាយ។ បន្តការបំបៅទឹកដោះម្តាយ។

តើមានគ្រុនក្តៅដែលមានរយៈពេលលើសពី ៦ម៉ោង បន្ទាប់ពីបានព្យាបាលការខ្សោះជាតិទឹកឬទេ?

- ទេ → រាកមានឈាម និងមានសំបោរ
  - បាទ → ឲ្យមីត្រូនីដាហ្សូល (metronidazole) សម្រាប់អាមីប (ទំ. ៣៦៩)
    - ជា
    - មិនជា → រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ
  - ទេ → រាកពណ៌លឿង និងមានពពុះ?
    - បាទ → ឲ្យថ្នាំមីត្រូនីដាហ្សូល ឬ គីណាគ្រីន សម្រាប់ចាឌីយ៉ា (ទំ. ៣៦៩)
      - ជា
      - មិនជា → រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ
    - ទេ → មិនឲ្យថ្នាំ ៖ បន្តផ្តល់ទឹកអូរ៉ាលីត ទឹក និងអាហារ។
      - ជា
      - មិនជា → រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ
- បាទ → ឲ្យអំពីស៊ីលីន (ampicillin ទំ. ៣៥៣) ឬ កូទ្រីម៉ុកសាសូល (cotrimoxazole ទំ. ៣៥៨)
  - ជា
  - មិនជា ក្នុងរយៈពេល៣ថ្ងៃ → តើមានរោគសញ្ញាគ្រុនពោះវៀនឬទេ? (កម្តៅឡើងរាល់ថ្ងៃ ជីពចរដើរយឺត ឈឺធ្ងន់ ទំ. ១៨៨)
    - ទេ → រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ
    - បាទ → បន្តឲ្យកូទ្រីម៉ុកសាសូល (cotrimoxazole) អំពីស៊ីលីន (ampicillin) ខ្លូរ៉ាំហ្វេនីកុល (chloramphenicol) ចំនួន ២សប្តាហ៍ ។
      - ជា
      - មិនជា → រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ

រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ

ការក្អួត

មនុស្សជាច្រើនជាពិសេសកុមារ ជួនកាលមានការឈឺក្រពះនិងមានក្អួត។ ជាញឹកញាប់គេមិនអាចរកឃើញមូលហេតុរបស់វាទេ។ វាអាចមានការឈឺចាប់បន្តិចបន្តួចក្នុងក្រពះ ឬពោះវៀន ឬមានគ្រុនក្តៅ។ ជាទូទៅ ការក្អួតបែបនេះមិនធ្ងន់ធ្ងរទេ ហើយវានឹងបាត់ទៅវិញដោយខ្លួនឯង។

ការក្អួតគឺជារោគសញ្ញាមួយក្នុងចំណោមសញ្ញាទាំងឡាយនៃបញ្ហាផ្សេងៗជាច្រើន ដែលខ្លះមានសភាពស្រាល និងខ្លះទៀតធ្ងន់ធ្ងរ។ ដូច្នេះគេចាំបាច់ត្រូវធ្វើការពិនិត្យ អ្នកជំងឺនោះដោយយកចិត្តទុកដាក់បំផុត។ ជាញឹកញាប់ ការក្អួតតែងបណ្តាលមកពីបញ្ហាក្រពះ ឬពោះវៀន ដូចជា៖ ការបង្ករោគអ្វីមួយ(អានអំពីជំងឺរាកក្នុងទំ.១៥៣) ការពុលបណ្តាលមកពីអាហារផ្អូម(ទំ.១៣៥) ឬការឈឺពោះស្រួចស្រាល់ ឧទាហរណ៍ ជំងឺរលាកខ្នែងពោះវៀន ឬមានអ្វីស្ទះនៅក្នុងពោះវៀន (ទំ.៩៤)។ ដូចគ្នានេះដែរ ស្ទើរតែគ្រប់ជំងឺទាំងអស់ដែលមានគ្រុនក្តៅឬមានការឈឺចាប់ខ្លាំង អាចបណ្តាលឲ្យក្អួត ជាពិសេស ជំងឺគ្រុនចាញ់(ទំ.១៨៦) ជំងឺរលាកថ្លើម (ទំ.១៧២) ការរលាកសាច់បំពង់ក(ទំ.៣០៩) ការឈឺត្រចៀក (ទំ.៣០៩) ជំងឺរលាកស្រោមខួរក្បាល(ទំ.១៨៥) ការបង្ករោគនៅផ្លូវទឹកនោម(ទំ.២៣៤) ជំងឺថង់ទឹកប្រមាត់(ទំ.៣២៩) ឬជំងឺឈឺក្បាលប្រកាំង(ទំ.១៦២)។

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃការក្អួត ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់!!

- ការខ្សោះជាតិទឹកដែលចេះតែខ្លាំងឡើងៗ ហើយដែលអ្នកមិនអាចព្យាបាលបាន (ទំ.១៥២)
- ការក្អួតធ្ងន់ធ្ងរដែលអូសបន្លាយលើសពី២៤ម៉ោង
- ការក្អួតយ៉ាងគំហុក ជាពិសេសបើកំអួតមានពណ៌បៃតងចាស់ ពណ៌ត្នោត ឬមានក្លិនស្អុយដូចលាមក (រោគសញ្ញានៃការស្ទះពោះវៀន ទំ.៩៤)។
- មានការឈឺចាប់ជាប់នៅក្នុងពោះវៀន ជាពិសេសបើអ្នកជំងឺមិនអាចបត់ជើងធំ ឬបើអ្នកមិនអាចស្តាប់ឮសំឡេងកូរពោះនៅពេលដែលអ្នកយកត្រចៀកដាក់នៅពោះ (អានអំពីការឈឺពោះស្រួចស្រាល់ ៖ ការស្ទះពោះវៀន ការរលាកខ្នែងពោះវៀន ទំ.៩៤)
- ការក្អួតឈាម (ដំបៅក្រពះ ទំ.១២៨ជំងឺក្រិនថ្លើម ទំ.៣២៨)

ដើម្បីជួយបំបាត់ការក្អួតធម្មតា ៖

- ♦ កុំបរិភោគអ្វីនៅពេលដែលក្អួតខ្លាំង
- ♦ ក្រេបភេសជ្ជៈកូកា ឬទឹកខ្ញី។ ទឹកតែមួយចំនួនក៏អាចជួយបានដែរ។
- ♦ ចំពោះការខ្សោះជាតិទឹក គេអាចឲ្យក្រេបទឹកកូកា ទឹកតែ ឬទឹកអូ៉រ៉ាលីត(ទំ.១៥២)
- ♦ បើក្អួតមិនបាត់ក្នុងពេលភ្លាមៗទេ ប្រើថ្នាំបញ្ឈប់ក្អួតដូចជា ប្រូមេតាស៊ីន(Promethazine ទំ.៣៨៦) ឬឌីហ្វេនីត្រាមីន(Diphenhydramine ទំ.៣៨៧)។

ភាគច្រើននៃថ្នាំទាំងនេះមានជាថ្នាំគ្រាប់ ស៊ីរ៉ូ ថ្នាំចាក់ និងថ្នាំស៊ុលតាមគូថ។ ថ្នាំគ្រាប់ ឬថ្នាំស៊ីរ៉ូក៏អាចស៊ុលទៅតាមគូថបានដែរ។ កិនគ្រាប់ថ្នាំឲ្យហ្មត់ លាយជាមួយទឹកបន្តិច ហើយដាក់វាចូលទៅក្នុងគូថដោយប្រើស៊ីរ៉ាំងដោយមិនបាច់ប្រើម្ជុល។

នៅពេលលេបថ្នាំតាមមាត់ គួរលេបដោយប្រើទឹកតិចតួចបំផុត ហើយមិនត្រូវលេបអ្វីទៀតក្នុងរយៈពេល៥នាទី។កុំឲ្យលេបលើសកម្រិតណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ។ មិនត្រូវឲ្យលេបថ្នាំជាលើកទីពីរទៀត រហូតពេលដែលការខ្សោះជាតិទឹកត្រូវបានកែតម្រូវ ហើយអ្នកជំងឺ ចាប់ផ្តើមនោម។ បើមានក្អួត និងរាកយ៉ាងខ្លាំងដែលមិនអាចឲ្យអ្នកជំងឺលេបថ្នាំតាមមាត់ ឬបាញ់បញ្ចូលតាមគូថបាន ចាក់ថ្នាំបំបាត់ក្អួតមួយម្ជុល។ ថ្នាំប្រូមេតាស៊ីន អាចមានប្រសិទ្ធភាពយ៉ាងល្អ។ ប្រយត្ន័ មិនត្រូវប្រើថ្នាំច្រើនពេក។

ការឈឺក្បាល និងជំងឺប្រកាំង

ការឈឺក្បាលធម្មតា អាចធូរស្រាលដោយការសម្រាក និងថ្នាំអាស្ពីរីន(Aspirin)។ ការយកក្រណាត់ជ្រលក់ទឹកក្តៅ ស្អំលើកញ្ចឹងក និងការច្របាច់កញ្ចឹងក និងស្មាថ្នមៗក៏អាចជួយបានខ្លះដែរ។ ការព្យាបាលតាមបៀបបុរាណក៏អាចជួយបានដែរ។

ចំពោះការឈឺក្បាលធម្មតា ជួនកាល ការព្យាបាលតាមបៀបបុរាណក៏អាចមានប្រសិទ្ធភាពដូចថ្នាំពេទ្យដែរ។

ការឈឺក្បាលកើតមានជាញឹកញាប់ក្នុងជំងឺដែលបណ្តាលឲ្យមានគ្រុនក្តៅ។ បើការឈឺក្បាលមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ពិនិត្យរកមើលរោគសញ្ញាជំងឺរលាកស្រោមខួរក្បាល (ទំ.១៨៥)។

ការឈឺក្បាលដែលកើតឡើងជាបន្តបន្ទាប់ អាចជារោគសញ្ញានៃជំងឺរ៉ាំរ៉ៃអ្វីមួយ ឬការខ្វះអាហាររូបត្ថម្ភ។ ការបរិភោគអាហារឲ្យបានត្រឹមត្រូវ និងសម្រាកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់គឺជាការសំខាន់។ បើការឈឺក្បាលនៅតែបន្ត ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

ជំងឺឈឺក្បាលប្រកាំង ៖ គឺជាការឈឺក្បាលពើតៗយ៉ាងខ្លាំងដែលភាគច្រើនឈឺតែមួយចំហៀងក្បាល។ ជំងឺឈឺក្បាលប្រកាំងអាចកើតឡើងជាញឹកញាប់ ឬកើតឡើងដោយមានចន្លោះជាច្រើនខែ ឬច្រើនឆ្នាំ។

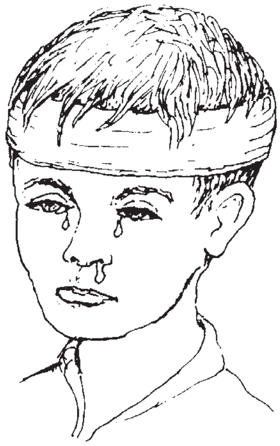
ជំងឺប្រកាំងដែលឧស្សាហ៍កើតមាន ចាប់ផ្តើមដោយការស្រវាំងភ្នែក ការមើលឃើញចំនុចពន្លឺចម្លែកៗ ឬការស្ពឹកដៃម្ខាង ឬជើងម្ខាង។ រោគសញ្ញានេះកើតមានបន្ទាប់ពីមានការឈឺក្បាលធ្ងន់ធ្ងរដែលអូសបន្លាយជាច្រើនម៉ោងឬច្រើនថ្ងៃ ហើយភាគច្រើន តែងតែមានក្អួតទៀតផង។ ការឈឺក្បាលប្រកាំង មានការឈឺចាប់ខ្លាំងណាស់ ប៉ុន្តែវាពុំមានគ្រោះថ្នាក់ទេ។

ដើម្បីបញ្ឈប់ការឈឺក្បាលប្រកាំង ព្យាយាមធ្វើដូចខាងក្រោមនេះ នៅពេលមានរោគសញ្ញាដំបូង ៖

- លេបអាស្ពីរីន២គ្រាប់(Aspirin)ជាមួយកាហ្វេខ្មៅ ឬទឹកតែចត់មួយពែង។
- សម្រាកនៅកន្លែងងងឹត និងស្ងាត់។ ព្យាយាមបន្ធូរអារម្មណ៍។ ព្យាយាមឈប់គិតពីបញ្ហាទាំងឡាយរបស់ខ្លួន។
- ចំពោះជំងឺប្រកាំងធ្ងន់ធ្ងរ លេបថ្នាំអាស្ពីរីន ហើយបើអាច ប្រើជាមួយកូដេអ៊ីន(Codeine) ឬប្រើជាមួយថ្នាំងងុយដេកផ្សេងទៀត។ ឬថ្នាំអ៊ែហ្គូតាមីន(Ergotamine) ជាមួយកាហ្វេអ៊ីន(Caffeine) (Cafergotទំ.៣៨០)។ លេបដំបូងពីរគ្រាប់ ហើយលេបមួយគ្រាប់នៅរៀងរាល់ ៣០នាទីម្តង រហូតដល់បាត់ឈឺ។ កុំលេបឲ្យលើសពី៦គ្រាប់ក្នុងមួយថ្ងៃ។

បំរាម ៖ មិនត្រូវប្រើថ្នាំCafergot នៅពេលមានផ្ទៃពោះទេ។

គ្រុនផ្ដាសាយ និងផ្ដាសាយធំ



គ្រុនផ្ដាសាយ និងផ្ដាសាយធំគឺជាការបង្ករោគដែលកើតមានជាញឹកញាប់ ដោយសារមេរោគវីរុស ដែលអាចបណ្ដាលឲ្យមានហៀរសំបោរ ក្អក ឈឺបំពង់ក ហើយជួនកាលមានគ្រុនក្ដៅ ឬឈឺសន្លាក់។ វាអាចធ្វើឲ្យមានរាកបន្តិចបន្តួច ជាពិសេសចំពោះកុមារ។

គ្រុនផ្ដាសាយនិងផ្ដាសាយធំតែងតែបាត់ទៅវិញដោយមិនបាច់ប្រើថ្នាំ។ **កុំប្រើថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន(Penicillin) និងតេត្រាស៊ីគ្លីន(Tetracyline) ឬពពួកអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដទៃទៀត** ព្រោះវាមិនអាចជួយអ្វីទាំងអស់ ហើយអាចបណ្ដាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ទៀតផង។

- ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន និងសម្រាកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។
- ថ្នាំអាស្ពីរីន(Aspirin ទំ.៣៧៩)ឬថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វែន(Acetaminophen ទំ.៣៨០) អាចជួយបន្ថយគ្រុនក្ដៅ និងការឈឺចាប់ខ្លួនប្រាណនិងឈឺក្បាល។ ថ្នាំគ្រុនផ្ដាសាយជាច្រើនដែលមានតម្លៃថ្លៃ ក៏គ្មានប្រសិទ្ធភាពល្អជាង ថ្នាំអាស្ពីរីនទេ។ ដូច្នេះ មិនត្រូវចំណាយលុយដោយឥតប្រយោជន៍ទៅលើវានោះឡើយ។
- គេមិនត្រូវការអាហារពិសេសទេ។ ប៉ុន្តែ ទឹកផ្លែឈើ ជាពិសេសទឹកក្រូចពោធិសាត់ ឬ ទឹកក្រូចឆ្មាអាចជួយបានយ៉ាងប្រសើរ។

សម្រាប់ការព្យាបាលការក្អក និងតឹងច្រមុះដែលបណ្ដាលមកពីផ្ដាសាយ មើលទំព័របន្ទាប់។

បំរាម ៖ មិនត្រូវឲ្យអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកណាមួយ ឬថ្នាំចាក់ផ្សេងៗដល់កុមារដែលកើតជំងឺផ្ដាសាយធម្មតាឡើយ។ វានឹងមិនជួយអ្វីទេ ហើយវាអាចបណ្ដាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ទៀតផង។ ជួនកាលរោគសញ្ញាគ្រុនផ្ដាសាយ បណ្ដាលមកពីវីរុសជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង ហើយការចាក់ថ្នាំឲ្យកុមារអាចនាំឲ្យមានការស្វិតដៃជើងដោយសារជំងឺស្វិតដៃជើងនេះ (មើលទំ. ៣១៤)។

ប្រសិនបើគ្រុនផ្ដាសាយនោះមានរយៈពេលលើសពីមួយអាទិត្យ ឬបើមានគ្រុនក្ដៅ ក្អកមានស្លេសច្រើន (ស្លេសមានខ្ទុះ) ដកដង្ហើមសើៗញាប់ ឬឈឺទ្រូង គេអាចកំពុងកើតជំងឺរលាកទងសួត ឬជំងឺរលាកសួត (ទំ.១៧០និង១៧១)។ ពេលនោះ គេអាចប្រើអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដើម្បីព្យាបាលវា។ គ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយធំដែលឈានទៅរកជំងឺរលាកសួតកើតមានភាគច្រើន ចំពោះមនុស្សចាស់ និងចំពោះអ្នកដែលមានជំងឺសួត ដូចជាជំងឺរលាកទងសួតរ៉ាំរ៉ៃ និងចំពោះមនុស្សដែលមិនអាចធ្វើចលនាបានច្រើន។

ជាទូទៅ ការឈឺបំពង់កគឺជាផ្នែកមួយនៃជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយ។ វាមិនត្រូវការការព្យាបាលពិសេសទេ ប៉ុន្តែការខ្ពុរមាត់ជាមួយទឹកក្ដៅឧណ្ឌៗឲ្យបានញឹកញាប់ ក៏អាចជួយបានដែរ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ បើការឈឺបំពង់កចាប់ផ្ដើមឡើងភ្លាមៗ ជាមួយនឹងការមានគ្រុនក្ដៅខ្លាំង វាអាចបណ្ដាលមកពីជំងឺរលាកបំពង់ក។ ក្នុងករណីនេះ គេត្រូវការការព្យាបាលពិសេស (ទំ.៣០៩)។

ការបង្ការជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយ ៖

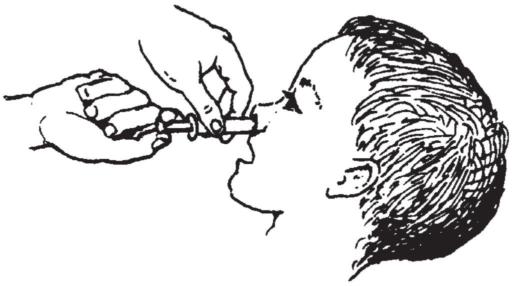
- ការដេកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងបរិភោគអាហារឲ្យបានត្រឹមត្រូវ នឹងអាចជួយបង្ការជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយ។ ការបរិភោគក្រូច ប៉េងប៉ោះ និងផ្លែឈើផ្សេងៗដែលមានជាតិវីតាមីនសេក៏អាចជួយបានដែរ។
- ផ្ទុយពីជំនឿរបស់ប្រជាជនមួយចំនួន ជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយមិនមែនបណ្ដាលមកពីភាពត្រជាក់ឬសើមទេ(ទោះបីជាភាពត្រជាក់ សើម ឬការអស់កម្លាំង អាចធ្វើឲ្យជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើង)។ ជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយគឺឆ្លងពីមនុស្សផ្សេងទៀតដែលមានជំងឺនេះ និងការកណ្ដាស់បញ្ចេញមេរោគវីរុសទៅក្នុងខ្យល់។
- ដើម្បីកុំឲ្យជំងឺគ្រុនឆ្លងផ្ដាសាយឆ្លងទៅមនុស្សដទៃទៀត អ្នកជំងឺគួរបរិភោគអាហារនិងដេកដោយឡែកពីគេ ជាពិសេសគួរកុំនៅជិតទារក។ អ្នកជំងឺគួរខ្ទប់ច្រមុះនិងមាត់របស់ខ្លួននៅពេលក្អកឬកណ្ដាស់ម្ដងៗ។
- ដើម្បីបង្ការកុំឲ្យជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយប៉ះពាល់ដល់ត្រចៀក (ទំ.៣០៩) **កុំញើសសំបោរ គ្រាន់តែជូតវាបានហើយ។** បង្រៀនកុមារឲ្យធ្វើដូចនេះ។

ការតឹងច្រមុះ និងហៀរសំបោរ

ការតឹងច្រមុះ ឬហៀរសំបោរអាចបណ្ដាលមកពីជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយ ឬអាល់ឡែហ្ស៊ី(មើលទំព័របន្ទាប់)។ ការមានសំបោរជាច្រើននៅក្នុងច្រមុះ អាចបណ្ដាលឲ្យមានការបង្ករោគនៅក្នុងត្រចៀក ចំពោះកុមារ ឬការរលាកនៅក្នុងច្រមុះ ចំពោះមនុស្សចាស់។

ដើម្បីជួយបំបាត់ការតឹងច្រមុះ ធ្វើដូចខាងក្រោមនេះ ៖

១. ចំពោះកុមារតូចៗ បូមយកសំបោរចេញដោយប្រដាប់បូមសំបោរ ឬស៊ីរ៉ាំងដែល**គ្មានម្ជុល** ដូចរូបនេះ



២. មនុស្សជំទង់និងមនុស្សចាស់អាចដាក់ទឹកអំបិលបន្តិចនៅក្នុងដៃ ហើយហឺតស្រូបវាឲ្យចូលក្នុងច្រមុះ។ ការធ្វើរបៀបនេះនឹងអាចជួយពង្រាវសំបោរ។ (អំបិលមួយស្លាបព្រាកាហ្វេក្នុងទឹកឆ្អិនកន្លះលីត្រ)

៣. ឆ្អង់ទឹកក្ដៅ ដូចមានពន្យល់នៅទំ.១៨៨ អាចជួយបន្ធូរច្រមុះ។

៤. ជូតសំបោរចេញ តែ**មិនត្រូវញើស**បញ្ចេញឡើយ។ ការញើសសំបោរអាចនាំឲ្យឈឺត្រចៀក និងមានការបង្ករោគនៅក្នុងច្រមុះ។

៥. ចំពោះអ្នកដែលមានឈឺត្រចៀក ឬរលាកច្រមុះជាញឹកញាប់បន្ទាប់ពីមានជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយ គេអាចជួយបង្ការបញ្ហាទាំងនេះបានដោយប្រើថ្នាំបន្តក់ច្រមុះបំបាត់ការតឹងច្រមុះ ដូចជា ហ្វេនីលអេហ្វ្រីន(Phenylephrine ទំ.៣៨៥)។ ឬធ្វើថ្នាំបន្តក់ច្រមុះពីថ្នាំគ្រាប់ អេហ្វេទ្រីន(Ephedrine ទំ.៣៨៥)។ បន្ទាប់ពីហឺតស្រូបទឹកអំបិលរួច បន្តក់ទឹកថ្នាំនេះចូលក្នុងច្រមុះដូចរូបនេះ ៖

ដោយផ្អៀងក្បាលទៅម្ខាងចំហៀង បន្តក់ពីរឬបីដំណក់ក្នុងរន្ធច្រមុះ។ រង់ចាំបន្តិច ហើយបន្ទាប់មក បន្តក់រន្ធច្រមុះម្ខាងទៀត។

ប្រយ័ត្ន ៖ **កុំប្រើថ្នាំដំណក់បំបាត់ការតឹងច្រមុះឲ្យលើសពីបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ និងមិនត្រូវប្រើឲ្យលើសពីបីថ្ងៃទេ។**

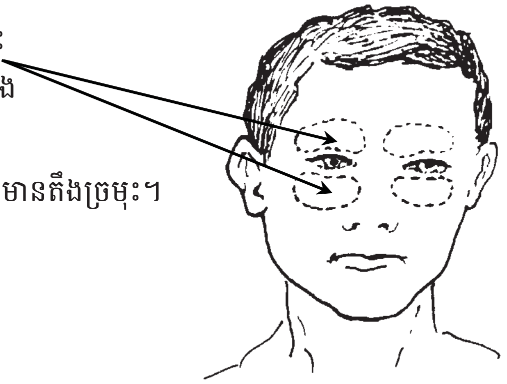
ថ្នាំទឹកស៊ីរ៉ូបំបាត់ការតឹងច្រមុះ(ដោយមាន ហ្វេនីលអេហ្វ្រីន(Phenylephrine) ឬថ្នាំដែលស្រដៀងគ្នានេះ) ក៏អាចជួយបានដែរ។

ការបង្ការការបង្ករោគនៅក្នុងត្រចៀក និងនៅក្នុងច្រមុះ ដោយជូតសំបោរចេញ ប៉ុន្តែកុំញើសសំបោរ។

ជំងឺរលាកច្រមុះ

ការរលាកច្រមុះ គឺជាការរលាករន្ធ ឬប្រហោងឆ្អឹងនៅក្នុងច្រមុះ ស្រួចស្រាល់ ឬរ៉ាំរ៉ៃ(មានរយៈពេលយូរ)។ ជាទូទៅវាកើតឡើងបន្ទាប់ពីមនុស្សម្នាក់មានការបង្ករោគនៅក្នុងត្រចៀក ឬបំពង់ក ឬបន្ទាប់ពីមានជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយធ្ងន់ធ្ងរ។

រោគសញ្ញា ៖



- ឈឺចាប់នៅផ្ទៃកខាងលើ និងខាងក្រោមភ្នែក ដូចក្នុងរូបភាពនេះ (វាធ្វើឲ្យឈឺយ៉ាងខ្លាំងនៅពេលអ្នកគ្រាន់តែគោះថ្នមៗចំពីលើឆ្អឹង ឬនៅពេលគេអោនចុះ)។
- សំបោរខាប់ ឬមានខ្ទុះក្នុងច្រមុះនិងអាចមានក្លិនស្អុយ។ តែងតែមានតឹងច្រមុះ។
- មានគ្រុនក្ដៅ(ជួនកាល)។
- មានការឈឺនៅធ្មេញខ្លះ។

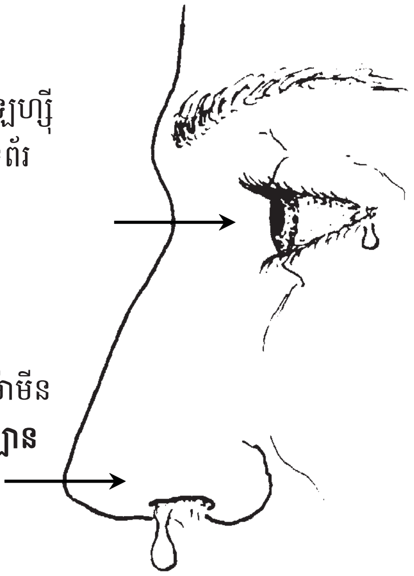
ការព្យាបាល ៖

- ផឹកទឹកឲ្យច្រើន។
- ហឺតទឹកអំបិលបន្តិចចូលទៅក្នុងច្រមុះ(ទំ.១៦៤) ឬហឺតយកចំហាយទឹកក្ដៅដើម្បីជួយបន្ធូរច្រមុះ (មើលទំ.១៦៨)។
- ដាក់ស្បៃជ្រលក់ទឹកក្ដៅស្អំលើមុខ។
- ប្រើថ្នាំបន្តក់ច្រមុះបំបាត់ការតឹងច្រមុះ ដូចជា ហ្វេនីលអេហ្វ្រីន(Phenylephrine ណេអូស៊ីណេហ្វ្រីន Neo-synephrine ទំ.៣៨៤)។
- ប្រើអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដូចជា តេត្រាស៊ីគ្លីន(ទំ.៣៥៦) អំពីស៊ីលីន(ទំ.៣៥៣) ឬប៉េនីស៊ីលីន(ទំ.៣៥១)។
- បើគ្មានការធូរស្រាលទេ រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

ការបង្ការ ៖

បើអ្នកកើតជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយ ឬមានតឹងច្រមុះ ព្យាយាមបន្ធូរច្រមុះ ដោយធ្វើតាមការពន្យល់នៅទំព័រ១៦៤។

ការរលាកច្រមុះដោយសារការអាល់ឡែហ្ស៊ី



ការហៀរសំបោរ និងរមាស់ភ្នែកអាចបណ្ដាលមកពីការមាន ប្រតិកម្មអាល់ឡែហ្ស៊ី ជាមួយអ្វីម៉្យាងនៅក្នុងខ្យល់ ដែលមនុស្សយើងបានដកដង្ហើម ស្រូបចូល(អានទំព័របន្ទាប់)។ បញ្ហានេះតែងតែមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរទៅតាមរដូវកាលណាមួយនៃឆ្នាំ។

ការព្យាបាល ៖

ប្រើថ្នាំអង់ទីអ៊ីស្តាមីន(antihistamine) ដូចជាខ្លរ័ហ្វេនីរ៉ាមីន (Chlorpheniramine ទំ.៣៨៧)។ ឌីមែននីឌ្រីណាត(Dimenhydrinate ដ្រាម៉ាមីន Dramamine ទំ.៣៨៧) **ដែលតែងតែត្រូវបានគេលក់សម្រាប់ បំបាត់ការពុលឡាន ក៏មានប្រសិទ្ធភាពដែរ។**

ការបង្ការ ៖

រកឲ្យឃើញវត្ថុដែលបណ្ដាលឲ្យមានប្រតិកម្មអាល់ឡែហ្ស៊ីនេះ។ ឧទាហរណ៍ ៖ ធូលីដី រោមមាន់ **លំអងផ្កា** ផ្សិត) ហើយខំជៀសឲ្យឆ្ងាយពីរបស់ទាំងនេះ។

ប្រតិកម្មអាល់ឡែហ្ស៊ី

អាល់ឡែហ្ស៊ីគឺជាការរំខាន ឬជាប្រតិកម្មមួយ ដែលកើតតែលើមនុស្សដែលងាយឆ្លើយតប ឬងាយអាល់ឡែហ្ស៊ីជាមួយនឹងវត្ថុផ្សេងៗ នៅពេលដែលវត្ថុនោះត្រូវបាន ៖

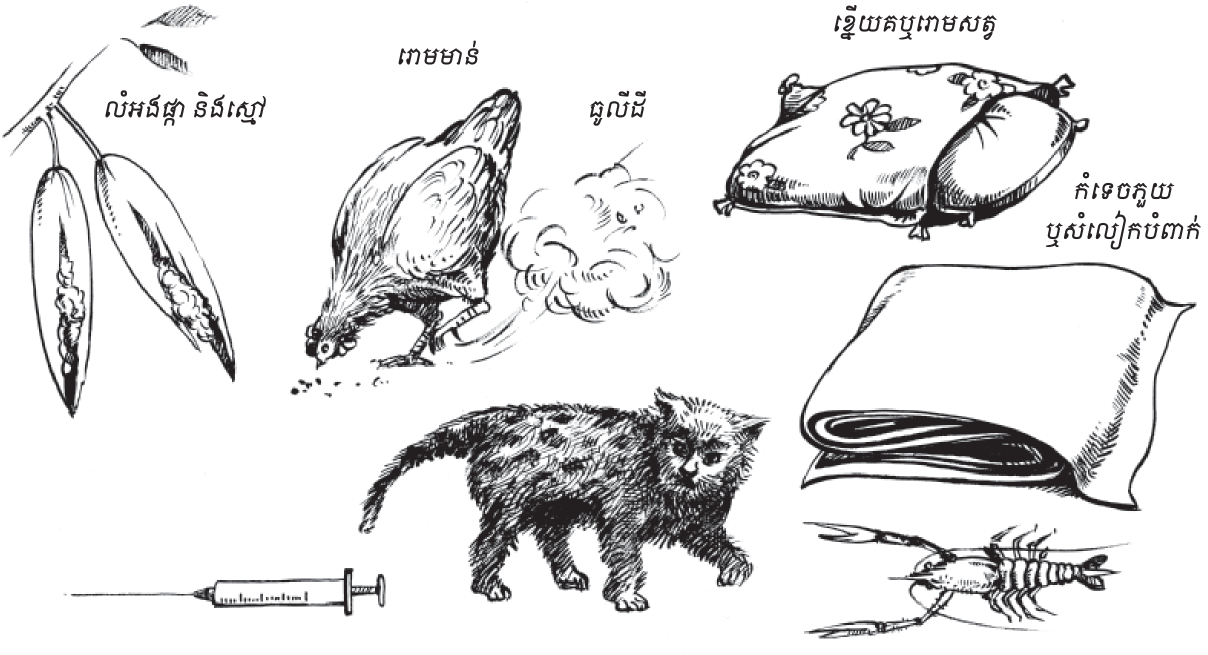
- ដកដង្ហើមចូល
- បរិភោគ
- ចាក់បញ្ចូលទៅក្នុងខ្លួន
- ឬប៉ះជាមួយស្បែក។

ប្រតិកម្មអាល់ឡែហ្ស៊ី ដែលអាចមានកម្រិតស្រាល ឬកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ រួមមាន ៖

- មានកន្ទួលរមាស់ មានពកដុំៗ ឬ មានកន្ទាលត្រអាក (ទំ.២០៣)។
- ហៀរសំបោរ រមាស់ និងផ្សាភ្នែក(ទំ.១៦៥)។
- ក្រហាយបំពង់ក ពិបាកដកដង្ហើម ឬមានហឺត (អានទំព័របន្ទាប់)។
- ស្ពឹក (ទំ.៧០)
- រាក (ចំពោះកុមារដែលមានអាល់ឡែហ្ស៊ីជាមួយទឹកដោះគោ ជាមូលហេតុកម្រនៃការរាក ទំ.១៥៦)។

អាល់ឡែហ្ស៊ីមិនមែនជាជំងឺទេ ហើយក៏មិនអាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតបានដែរ។ ប៉ុន្តែកុមារដែលមានឪពុកម្តាយមានអាល់ឡែហ្ស៊ី ក៏ទំនងជានឹងមានអាល់ឡែហ្ស៊ីដែរ។

ជាទូទៅ អ្នកដែលមានអាល់ឡែហ្ស៊ីតែងតែមានបញ្ហានេះទៅតាមរដូវកាលណាមួយ ឬនៅពេលដែលពួកគេបានប៉ះពាល់នឹងសារធាតុដែលអាចរំខានដល់ពួកគេ។ មូលហេតុញឹកញាប់នៃប្រតិកម្មអាល់ឡែហ្ស៊ី គឺ ៖



ថ្នាំមួយចំនួន ជាពិសេស ការចាក់ថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន ឬស៊ីរ៉ូមសេះ (ទំ.៧០)

រោមឆ្មានិងរោមសត្វឯទៀត

អាហារពិសេសមួយចំនួន ដូចជា ត្រី បង្កងសមុទ្រ ក្តាម លៀស ខ្យង ស្រាបៀរៗល។

ជំងឺហឺត

អ្នកជំងឺហឺតអាចមានការប្រកាច់ និងមានការពិបាកដកដង្ហើម។ ស្តាប់រកសំឡេងដង្ហើមឆ្មា សំឡេងងឺតៗហើយវែង ជាពិសេសនៅពេលដកដង្ហើមចេញ។ នៅពេលដែលគេដកដង្ហើមចូល ស្បែកដែលនៅខាងលើឆ្អឹងដងកាំបិត និងចន្លោះឆ្អឹងជំនីរបស់គេអាចផតចូល ដោយសារគេប្រឹងស្រូបយកខ្យល់។ បើគេមិនអាចស្រូបខ្យល់ឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ទេ នោះក្រចកនិងបបូរមាត់របស់គេនឹងឡើងខៀវ ហើយសរសៃឈាមវ៉ែននៅករបស់គេអាចប៉ោង។ ធម្មតា គ្មានគ្រុនក្តៅទេ។

ជាទូទៅ ជំងឺហឺតចាប់ផ្តើមកើតក្នុងវ័យកុមារភាព ហើយអាចជាបញ្ហាអស់មួយជីវិត។ វាមិនមែនជា***ជំងឺឆ្លង***ទេ ប៉ុន្តែវាច្រើនកើតលើកុមារដែលមានសាច់ញាតិមានជំងឺហឺតនេះ។ ជាទូទៅ វាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរក្នុងខែខ្លះ ក្នុងមួយឆ្នាំៗ ឬនៅពេលយប់។ មនុស្សដែលមានជំងឺហឺតជាយូរឆ្នាំ អាចកើតមានការស្ទះខ្យល់ក្នុងសួត(emphysema) (មើលទំ.១៧០)។

ការធ្វើទុក្ខនៃជំងឺហឺត អាចបង្កឡើងដោយការបរិភោគអាហារប្រភេទខ្លះ ឬការដកដង្ហើមចូលនូវវត្ថុ ដែលមនុស្សនោះមានអាល់ឡែហ្ស៊ីជាមួយ(មើលទំ.១៦៦)។ ចំពោះកុមារតូចៗ ជំងឺហឺតចាប់ផ្តើមធ្វើទុក្ខដោយសារមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។ ចំពោះមនុស្សខ្លះ ជំងឺហឺតធ្វើទុក្ខនៅពេលមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ឬការព្រួយបារម្ភខ្លាំង។ ជំងឺហឺតក៏អាចបណ្តាលមកពីខ្យល់អាកាសមិនស្អាត(ផ្សែងពុល) ដូចជាផ្សែងបារី ផ្សែងដុតសំរាម ឬផ្សែងពីចង្ក្រាន និងផ្សែងពីការដុតនៅតាមវាលស្រែ ឬផ្សែងឡាន និងផ្សែងតាមរោងចក្រឧស្សាហកម្មផ្សេងៗ។

ការព្យាបាល ៖

- បើជំងឺហឺតមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរនៅពេលស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះ គេគួរចេញទៅខាងក្រៅផ្ទះ ទៅកន្លែងដែលមានខ្យល់អាកាសល្អបំផុត។ រក្សាការស្ងៀមស្ងាត់ សុភាពជាមួយអ្នកជំងឺហឺត។ ត្រូវជួយពួកគេ។
- ផ្តល់ទឹកឲ្យបានច្រើន។ ការធ្វើរបៀបនេះជួយពង្រាវស្លេស និងធ្វើឲ្យងាយដកដង្ហើម។ ការហឺតចំហាយទឹកក្តៅក៏អាចជួយឲ្យបានធូរស្រាលខ្លះដែរ(មើលទំ.១៦៨)។
- ចំពោះពេលធ្វើទុក្ខ ព្យាបាលដោយប្រើប្រដាប់ហឺតថ្នាំសាល់ប៊ុយតាម៉ុល(Salbutamol មើលទំ.៣៨៥) ឲ្យបានញឹកញាប់តាមត្រូវការ។ ថ្នាំនេះគឺជាថ្នាំបាញ់ដែលអ្នកត្រូវហឺតចូលយ៉ាងវែងតាមដែលអាចធ្វើបាន។

មើលទំ.៣៨៩ដើម្បីរៀនពីវិធីធ្វើបំពង់ សម្រាប់ប្រដាប់ហឺតរបស់អ្នក

- ចំពោះការធ្វើទុក្ខញឹកញាប់ ឬជំងឺហឺតដែលធ្វើឲ្យអ្នកដង្ហក់រកដង្ហើមពេលដើរឬពេលហាត់ប្រាណតិចតួច ប្រើប្រដាប់ហឺតថ្នាំ (beclomethasone មើលទំ.៣៨៥)។ ការប្រើប្រដាប់ហឺតថ្នាំនេះ អាចបង្ការការធ្វើទុក្ខ សន្សំសំចៃប្រាក់ និងធ្វើឲ្យអ្នកមានការធូរស្រាល ជាងការឆ្លើយតបរបស់ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកជំងឺហឺត។ ការប្រើបំពង់មួយជាមួយនឹងប្រដាប់ហឺតរបស់អ្នក ធ្វើឲ្យថ្នាំចូលទៅក្នុងសួតរបស់អ្នកបានកាន់តែច្រើន។
- ក្នុងពេលបន្ទាន់ ដែលអ្នកគ្មានថ្នាំសាល់ប៊ុយតាម៉ុល អ្នកអាចចាក់ថ្នាំអេពីណេហ្វ្រីន(អាដ្រេណាលីនAdrenalin មើលទំ.៣៨៦) នៅក្រោមស្បែក។
- ប្រសិនបើអ្នកនោះមានគ្រុនក្តៅទៀត ឬប្រសិនបើហឺតធ្វើទុក្ខលើសពី៣ថ្ងៃ ឲ្យថ្នាំអាម៉ុកស៊ីស៊ីលីន(ទំ.៣៥៤) ឬថ្នាំអេរីត្រូមីស៊ីន(Erythromycin ទំ.៣៥៥)។
- ក្នុងករណីកម្រ ព្រូនអាចបណ្តាលឲ្យកើតហឺតបានដែរ។ សាកល្បងឲ្យថ្នាំមេបង់ដាហ្សូល(ទំ.៣៧៤) ទៅកុមារដែលចាប់ផ្តើមមានជំងឺហឺត បើអ្នកគិតថាគេមានព្រូន។
- **បើអ្នកជំងឺនៅតែមិនធូរស្រាលទេ សូមស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។**

ការបង្ការ ៖

មនុស្សដែលមានជំងឺហឺតគួរតែជៀសវាងការបរិភោគអាហារ ឬការដកដង្ហើមចូលនូវវត្ថុណាដែលបណ្តាលឲ្យជំងឺហឺតធ្វើទុក្ខ។ ផ្ទះ ឬកន្លែងធ្វើការត្រូវរក្សាឲ្យបានស្អាតជានិច្ច។ កុំឲ្យមានមាន់ ឬសត្វដទៃទៀតចូលក្នុងផ្ទះ។ ដាក់កំរាលពូកហាលថ្ងៃ។ ជួនកាល ការដេកនៅខាងក្រៅផ្ទះ នៅកណ្តាលវាល ក៏អាចជួយដែរ។ ផឹកទឹកយ៉ាងតិច៨កែវ ក្នុងមួយថ្ងៃ ដើម្បីឲ្យស្លេសរាវ។ អ្នកជំងឺហឺតអាចបានធូរស្រាល បើគេស្ថិតនៅកន្លែងដែលមានខ្យល់អាកាសល្អ។

បើអ្នកមានជំងឺហឺត កុំជក់បារី ព្រោះការជក់បារីធ្វើឲ្យសួតអ្នកខូចកាន់តែខ្លាំង។

ការក្អក

ក្អកមិនមែនជាជំងឺទេ ប៉ុន្តែវាជាសញ្ញានៃជំងឺផ្សេងៗដែលទាក់ទងនឹងបំពង់ក សួត ឬទងសួត (បំពង់ខ្យល់សម្រាប់នាំខ្យល់ចូលក្នុងសួត)។ ខាងក្រោមគឺជាបញ្ហាមួយចំនួនដែលបណ្តាលឲ្យក្អក ៖

ក្អកស្ងួតមានស្លេសបន្តិចបន្តួច ឬគ្មានស្លេស	ក្អកមានស្លេសបន្តិចបន្តួច ឬច្រើន	ក្អកមានសំឡេងង៉ឺតៗ ឬសំឡេងដូចក្អកមាន់ហើយពិបាកដកដង្ហើម
. គ្រុនផ្តាសាយ (ទំ.១៦៣)	. រលាកទងសួត (ទំ.១៧០)	. ជំងឺហឺត (ទំ.១៦៧)
. ព្រូនពេលដែលវាចូលទៅក្នុងសួត (ទំ.១៤០)	. រលាកសួត (ទំ.១៧១)	. ក្អកមាន់ (ទំ.៣១៣)
. កញ្ជ្រឹល (ទំ.៣១១)	. ជំងឺហឺត (ទំ.១៦៧)	. ខាន់ស្លាក់ (ទំ.៣១៣)
. ក្អកជក់បារី (ទំ.១៤៩)	. ក្អកជក់បារី ជាពិសេសនៅពេលក្រោកពីដំណេកនៅពេលព្រលឹម (ទំ.១៤៩)	. ជំងឺបេះដូង (ទំ.៣២៥)
		. មានអ្វីជាប់ក្នុងបំពង់ក (ទំ.៧៩)

ក្អករ៉ាំរ៉ៃ ឬក្អកមិនឈប់	ក្អកមានឈាម
. របេង (ទំ.១៧៩)	. របេង (ទំ.១៧៩)
. ក្អករបៀបអ្នកជក់បារីឬរបៀបអ្នកជីកអណ្តូងរ៉ែ (ទំ.១៤៩)	. រលាកសួត (ស្លេសមានពណ៌លឿង បៃតង ឬស្លេសមានឈាមអន្លាយ ទំ.១៧១)
. ហឺត (ធ្វើទុក្ខម្តងហើយម្តងទៀតទំ.១៦៧)	. មានព្រូនច្រើន (ទំ.១៤០)
. រលាកទងសួតរ៉ាំរ៉ៃ (ទំ.១៧០)	. មហារីកសួត ឬមហារីកបំពង់ក (ទំ.១៤៩)
. ការស្ទះខ្យល់ក្នុងសួត (ទំ.១៧០)	

ក្អកគឺជាវិធីមួយរបស់រាងកាយក្នុងការសំអាតផ្លូវដង្ហើមនិងបញ្ចេញស្លេស(សំបោរដែលមានខ្ទុះ)និងមេរោគពីក្នុងបំពង់កនិងសួត។ ដូច្នេះនៅពេលដែលក្អកមានស្លេស **កុំប្រើថ្នាំដើម្បីបំបាត់ក្អក ប៉ុន្តែគប្បីធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីជួយឲ្យស្លេសរាវ និងបញ្ចេញវាមកក្រៅ។**

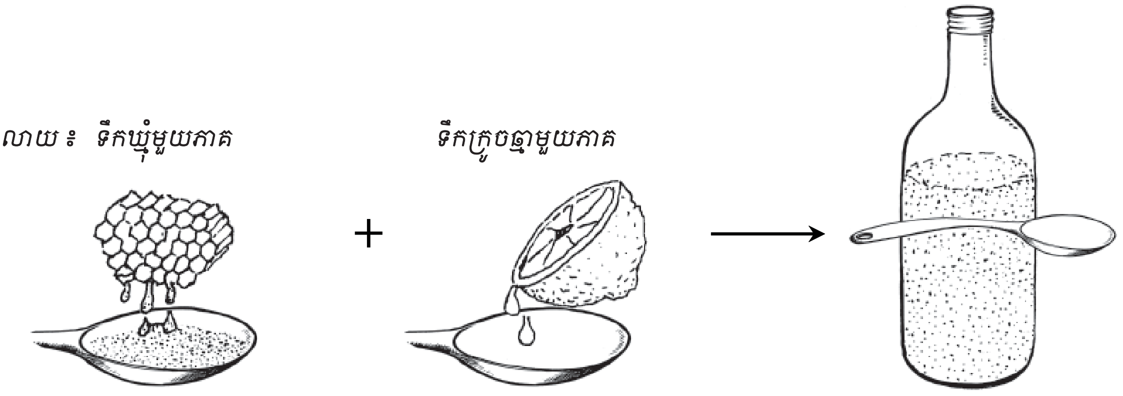
ការព្យាបាលក្អក ៖

១. **ដើម្បីធ្វើឲ្យស្លេសរាវ** និងបន្ធូរការក្អក **ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន**។ មធ្យោបាយបែបនេះប្រសើរជាងការប្រើថ្នាំ។

ជាមួយគ្នានេះដែរ **ហឺតចំហាយទឹកក្តៅផងដែរ**។ អង្គុយលើកៅអីដែលមានធុងទឹកក្តៅក្បែរជើង ហើយគ្របភួយពីលើក្បាល និងធុងទឹកក្តៅដើម្បីស្រូបយកចំហាយចូល រយៈពេល១៥នាទី។ ធ្វើដូច្នេះជាច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ មនុស្សខ្លះចូលចិត្ត ស្លឹកជីរឬជាតិប្រេងខ្យល់ ប៉ុន្តែទឹកក្តៅទទេក៏អាចមានប្រសិទ្ធភាពដែរ។

ការប្រុងប្រយត្ន័ ៖ មិនត្រូវប្រើប្រេងខ្យល់ឬស្លឹកជីរ ប្រសិនបើអ្នកនោះកើតជំងឺហឺត ព្រោះវាអាចធ្វើឲ្យជំងឺកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។

២. **ចំពោះការក្អកគ្រប់ប្រភេទ** ជាពិសេសក្អកស្ងួត អ្នកអាចប្រើថ្នាំក្អកស៊ីរ៉ូដូចខាងក្រោមនេះ ៖



ផឹកមួយស្លាបព្រាកាហ្វេរៀងរាល់ ពីរឬបីម៉ោងម្តង។

ប្រយ័ត្ន ៖ មិនត្រូវឲ្យទឹកឃ្មុំទៅទារកដែលមានអាយុក្រោមមួយឆ្នាំ។ ជាការល្អ ធ្វើស៊ីរ៉ូជាមួយនឹងស្ករជំនួសទឹកឃ្មុំវិញ។

៣. **ចំពោះការក្អកស្ងួតធ្ងន់ធ្ងរ ដែលធ្វើឲ្យអ្នកមិនអាចដេកបាន** អ្នកអាចផឹកថ្នាំទឹកស៊ីរ៉ូមានជាតិកូដេអ៊ីន (codeine ទំ.៣៨៤) ។ ថ្នាំគ្រាប់អាស្ពីរីនមានជាតិកូដេអ៊ីន (ឬអាស្ពីរីនទទេក៏បាន)ក៏អាចជួយបានដែរ។ បើមានស្លេសច្រើន ឬមានសំឡេងងីតៗ កុំប្រើថ្នាំកូដេអ៊ីន។

៤. **ចំពោះការក្អកមានសំឡេងងីតៗ** (ពិបាកដកដង្ហើម និងដកដង្ហើមឮសូរ) អានអំពីជំងឺហឺត (ទំ.១៦៧) ជំងឺរលាកទងសួតរ៉ាំរ៉ៃ (ទំ.១៧០) និងជំងឺបេះដូង (ទំ.៣២៥)។

៥. **ព្យាយាមស្វែងយល់អំពីជំងឺដែលបណ្តាលឲ្យក្អក ហើយព្យាបាលវា**។ បើក្អកយូរថ្ងៃហើយមានឈាម ខ្ទុះ ឬកំហាកមានក្លិនស្អុយ ឬបើអ្នកជំងឺស្រកទម្ងន់ ហើយនៅតែពិបាកដកដង្ហើម សូមទៅជួបគ្រូពេទ្យ។

៦. **បើមានជំងឺក្អកប្រភេទណាមួយ កុំជក់បារី។** ការជក់បារីនាំឲ្យខូចសួត។

ដើម្បីបង្ការក្អក កុំជក់បារី ។

ដើម្បីព្យាបាលក្អក ព្យាបាលជំងឺដែលបណ្តាលឲ្យក្អក ហើយកុំជក់បារី ។

ដើម្បីសម្រាលការក្អកនិងធ្វើឲ្យស្លេសរាវ ផឹកទឹកឲ្យច្រើន និងកុំជក់បារី ។

របៀបធ្វើឲ្យស្លេសចេញពីសួត ៖

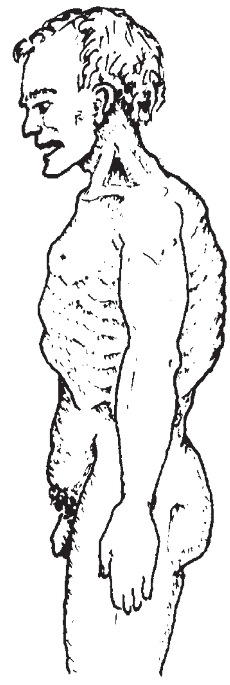
ពេលដែលអ្នកជំងឺក្អកខ្លាំង ហើយជាមនុស្សចាស់ ឬក៏ខ្សោយ ហើយមិនអាចបញ្ចេញស្លេសខាប់ស្អិតពីក្នុងទ្រូងបាន ការផឹកទឹកឲ្យបានច្រើននឹងអាចជួយបាន។ ប៉ុន្តែក៏ត្រូវអនុវត្តដូចខាងក្រោមនេះដែរ។

- ដំបូង ឲ្យស្រូបចំហាយទឹកក្តៅដើម្បីឲ្យស្លេសរាវ។
- គោះខ្នងគាត់ស្រាលៗ ដោយក្បង់ដៃ។ ការធ្វើដូចនេះនឹងអាចឲ្យស្លេសចេញមកក្រៅបាន។

ជំងឺរលាកទងសួត

ជំងឺរលាកទងសួតគឺជាការបង្ករោគនៅទងសួត ឬបំពង់ដែលនាំខ្យល់ចូលក្នុងសួត។ វាធ្វើឲ្យក្អកឮខ្លាំងៗ ហើយច្រើនមានស្លេស។ ជំងឺរលាកទងសួតតែងបណ្តាលមកពីវីរុស ដូច្នេះថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកមិនអាចជួយបានទេ។ **ប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក តែចំពោះជំងឺរលាកទងសួតដែលមានរយៈពេលលើសពីមួយអាទិត្យ** ហើយមិនធូរស្រាល បើអ្នកជំងឺបង្ហាញសញ្ញានៃជំងឺ**រលាកសួត** (មើលទំព័របន្ទាប់) ឬបើគាត់មាន**ជំងឺសួតរ៉ាំរ៉ៃ**។

ជំងឺរលាកទងសួតរ៉ាំរ៉ៃ



ការស្ទះខ្យល់ក្នុងសួត បណ្តាលមកពីជំងឺហឺតរ៉ាំរ៉ៃ រលាកទងសួតរ៉ាំរ៉ៃ ឬការជក់បារី

រោគសញ្ញា ៖

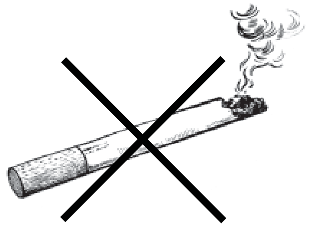
- ក្អកមានស្លេស រយៈពេលជាច្រើនខែ ឬច្រើនឆ្នាំ។ ជួនកាល ការក្អកមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ហើយអាចមានគ្រុនក្តៅទៀតផង។ អ្នកដែលមានក្អករបៀបនេះ ប៉ុន្តែពុំមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃផ្សេងទៀត ដូចជា ជំងឺរបេង ឬជំងឺហឺត នោះគាត់ប្រហែលជាមានជំងឺរលាកទងសួតរ៉ាំរ៉ៃ។
- វាច្រើនកើតលើមនុស្សវ័យចំណាស់ដែលបានជក់បារីច្រើន។
- វាអាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺស្ទះខ្យល់ក្នុងសួត (emphysema)ដែលជាជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ និងមិនអាចព្យាបាលជា ដែលក្នុងជំងឺនេះ កូនថង់សួតនៅក្នុងសួតត្រូវបានធ្លុះធ្លាយ។ អ្នកមានជំងឺស្ទះខ្យល់ក្នុងសួត ក្នុងពេលដកដង្ហើមម្តងៗ មានការពិបាកយ៉ាងខ្លាំង ជាពិសេសពេលហាត់ប្រាណ ហើយដើមទ្រូងរបស់គាត់ឡើងប៉ោងដូចពាង។

ការព្យាបាល ៖

- ♦ ឈប់ជក់បារី
- ♦ ប្រើថ្នាំប្រឆាំងជំងឺហឺត ដែលមាន អេហ្វេទ្រីន(Ephedrine) ឬតេអូហ្វីលីន(Theophylline ទំ.៣៨៥)
- ♦ អ្នកជំងឺរលាកសួតរ៉ាំរ៉ៃគួរប្រើថ្នាំ អំពីស៊ីលីន ឬតេត្រាស៊ីគ្លីន រាល់ពេលមានគ្រុនផ្តាសាយ ដែលមានគ្រុនក្តៅ។
- ♦ បើអ្នកជំងឺមានការពិបាកក្អកបញ្ចេញស្លេសខាប់ៗ ហឺតចំហាយទឹកក្តៅ (ទំ.១៦៨) រួចយកដៃទះខ្នងឲ្យធ្លាក់ស្លេស (ទំ.១៦៩)។

បើអ្នកមានក្អករ៉ាំរ៉ៃ ឬចង់បង្ការការក្អក

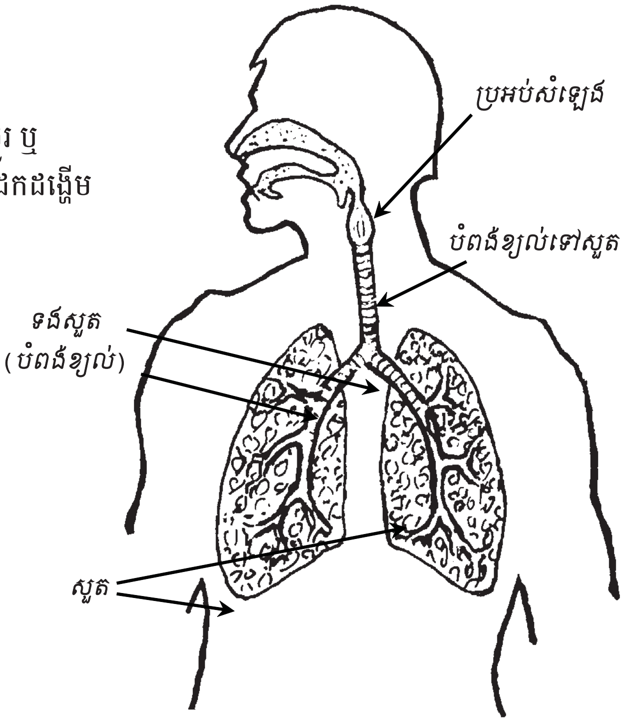
កុំជក់បារី!!!!



ជំងឺរលាកសួត

ជំងឺរលាកសួតគឺជាការបង្ករោគ**ស្រួចស្រាល់**ម្យ៉ាងនៃសួត។ វាច្រើនកើតមានបន្ទាប់ពីមានជំងឺផ្សេងៗទៀតនៃផ្លូវដង្ហើម ដូចជា កញ្ជ្រឹល ក្អកមាន់ ផ្តាសាយ រលាកទងសួត ហឺត ឬជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដទៃទៀត ជាពិសេសចំពោះទារក និងមនុស្សចាស់។ ដូចគ្នានេះដែរ អ្នកកើតជំងឺអេដស៍ក៏អាចបណ្តាលឲ្យកើតជំងឺរលាកសួតដែរ។

រោគសញ្ញា ៖



- ញាក់ភ្លាមៗ និងមានគ្រុនក្តៅខ្លាំង ។
- ដកដង្ហើមញាប់ ហើយជ្រៅៗ ជួនកាលឮសំឡេងថ្ងូរ ឬ សំឡេងតឿៗផឹតៗ។ រន្ធច្រមុះអាចរីកប៉ោងពេលដកដង្ហើមម្តងៗ។
- គ្រុនក្តៅ(ជួនកាលទារក ឬមនុស្សចាស់ ឬមនុស្សដែលខ្សោយខ្លាំង ដែលមានជំងឺរលាកសួតធ្ងន់ធ្ងរ អាចមានគ្រុនក្តៅបន្តិចបន្តួច ឬគ្មាន)។
- ក្អក(ច្រើនមានស្លេសពណ៌លឿង ពណ៌បៃតង ពណ៌ក្រហម ឬមានឈាមលាយរំអឹលបន្តិចៗ)។
- ពេលខ្លះឈឺទ្រូង។
- អ្នកជំងឺមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ។
- មានជំពៅនៅលើមុខឬបបូរមាត់ (ទំ.២៣២)។

កុមារដែលមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ដែលដកដង្ហើមលើសពី**៥០ដង**ក្នុងមួយនាទីអាចមានជំងឺរលាកសួត។

(បើមានការដកដង្ហើមញាប់ហើយជ្រៅៗ សូមពិនិត្យមើលការខ្សោះជាតិទឹក(ទំ.១៥១)។

ការព្យាបាល

- ចំពោះជំងឺរលាកសួត ការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក អាចធ្វើឲ្យជៀសផុតពីការស្លាប់បាន។ ឲ្យថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន (penicillin)(ទំ.៣៥១) ថ្នាំកូទ្រីមម៉ុកសាសូល(Cotrimoxazole ទំ.៣៥៨) ឬថ្នាំអេរីត្រូមីស៊ីន (Erythromycin ទំ.៣៥៥)។ ចំពោះករណីធ្ងន់ធ្ងរ ចាក់ប្រូកាអ៊ីនប៉េនីស៊ីលីន(Procaine Penicillin ទំ.៣៥៣) មនុស្សធំ ៖ ៤០០,០០០ឯកតា(២៥០ម.ក្រ) ២ឬ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ឬឲ្យថ្នាំអាម៉ុកស៊ីស៊ីលីនតាមមាត់(ទំ.៣៥៣ ទៅ៣៥៤) ៥០០ម.ក្រ ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ឲ្យកុមារតូចៗ ១/៤ ឬ ១/២នៃកម្រិតប្រើរបស់មនុស្សធំ។ សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម៦ឆ្នាំ ល្អបំផុតត្រូវប្រើថ្នាំអាម៉ុកស៊ីស៊ីលីន។
- ឲ្យអាស្ពីរីន(ទំ.៣៧៩)ឬអាសេតាមីណូហ្វេន(ទំ.៣៨០)ដើម្បីបញ្ចុះកម្តៅ និងបន្ថយការឈឺចាប់ ។
- ផ្តល់ទឹកឲ្យបានច្រើន បើអ្នកជំងឺបរិភោគមិនបាន ឲ្យបរិភោគអាហាររាវ ឬទឹកអ៊្វាលីត (ទំ.១៥២)។
- សម្រាលការក្អក ឬធ្វើឲ្យស្លេសរាវ តាមរយៈការឲ្យអ្នកជំងឺផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន ហើយឲ្យគាត់ឆ្អុងទឹកក្តៅ (ទំ.១៦៨) ។ វិធីបញ្ចេញស្លេសក៏អាចជួយដែរ (ទំ.១៦៩)។
- បើគេដកដង្ហើមមានសំឡេងតឿៗ ការប្រើថ្នាំប្រឆាំងជំងឺហឺត ដែលមានថ្នាំតេអូហ្វេលីន(Theophylline) ឬ អេហ្វេទ្រីន(Ephedrine) ក៏អាចជួយឲ្យធូរស្បើយបានដែរ។

ជំងឺរលាកថ្លើម

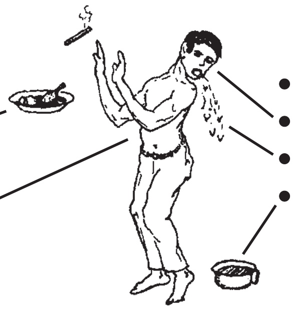
ជំងឺរលាកថ្លើម គឺជាឈ្មោះការបង្ករោគជាច្រើនដោយវីរុស (ដូចជា ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទអា ប្រភេទបេ ប្រភេទសេ) ដែលធ្វើឲ្យខូចថ្លើម។ ទោះបីជានៅតាមតំបន់ខ្លះគេហៅវាថាជាជំងឺគ្រុនក្តៅក៏ដោយ (ទំ.២៦) ជាញឹកញាប់ជំងឺរលាកថ្លើម បណ្តាលឲ្យមានគ្រុនក្តៅបន្តិចបន្តួច ឬគ្មាន។

អ្នកដែលមានជំងឺរលាកជំងឺថ្លើមប្រភេទអា ឬប្រភេទបេ តែងតែមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរក្នុងរយៈពេល២ទៅ៣អាទិត្យ ហើយក្រោយមកចេះតែខ្សោយទៅៗពី ១ខែទៅ៤ខែ បន្ទាប់មកក៏ចាប់ផ្តើមធូរស្រាលវិញ។ ជំងឺរលាកថ្លើមអាចឆ្លងយ៉ាងងាយពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត បើទោះជារោគសញ្ញានៃជំងឺនេះបានបាត់ទៅវិញក៏ដោយ។

ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទអា ច្រើនតែមានសភាពស្រាលចំពោះកុមារ និងធ្ងន់ធ្ងរចំពោះមនុស្សចាស់ និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។ ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ មានសភាពធ្ងន់ធ្ងរជាង ហើយអាចបណ្តាលឲ្យមានសម្លាកនៅថ្លើមរហូត(ក្រិនថ្លើម) មហារីកថ្លើម និងស្លាប់។ ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទសេ ក៏មានគ្រោះថ្នាក់ណាស់ដែរ ហើយវាអាចធ្វើឲ្យមានការបង្ករោគជាអចិន្ត្រៃយ៍នៅថ្លើម។ ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទសេ ជាមូលហេតុចំបងនៃការស្លាប់ ចំពោះអ្នកដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍។

រោគសញ្ញា ៖

- *មានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង។ មិនចង់បរិភោគ ឬជក់បារី។ ជួនកាល មិនបរិភោគជាច្រើនថ្ងៃ។*
- *ជួនកាលមានការឈឺចាប់នៅផ្នែកខាងស្តាំជិតថ្លើម ហើយជួនកាលមានការឈឺចាប់តាមសន្លាក់និងសាច់ដុំ។*



- *អាចមានគ្រុនក្តៅ*
- *ពីរបីថ្ងៃក្រោយ ភ្នែកចាប់ផ្តើមឡើងលឿង។*
- *ការឃើញឬធុំក្លិនអាហារអាចធ្វើឲ្យចង់ក្អួត*
- *ទឹកនោមមានពណ៌ចាស់ដូចជា ទឹកកូកាកូឡា ហើយលាមកប្រែជា ពណ៌ស ឬអាចមានរាក។*

ការព្យាបាល ៖

- ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកគ្មានប្រសិទ្ធភាពប្រឆាំងជំងឺរលាកថ្លើមទេ។ តាមពិត ថ្នាំខ្លះអាចធ្វើឲ្យថ្លើមដែលកំពុងមានជំងឺមានការខូចខាតកាន់តែខ្លាំងឡើង។ **កុំប្រើថ្នាំ**។
- អ្នកជំងឺគួរសម្រាកហើយផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន។ បើគេមិនព្រមបរិភោគអាហារ ឲ្យផឹកទឹកក្រូច ផ្លែល្ហុង និងផ្លែឈើដទៃទៀត បន្ថែមលើទឹកស៊ុបសាច់និងអាហារផ្សេងៗដែលមានជាតិប្រូតេអ៊ីន។ ការប្រើថ្នាំវីតាមីន ក៏អាចជួយដែរ។ ដើម្បីបំបាត់ការក្អួត មើលទំ.១៦១។
- នៅពេលដែលអ្នកជំងឺអាចបរិភោគបាន ផ្តល់អាហារចំរុះ។ បន្លែនិងផ្លែឈើគឺជាអាហារល្អ ហើយមានជាតិប្រូតេអ៊ីនខ្លះ(ទំ.១១០ទៅ១១១)។ ប៉ុន្តែ មិនត្រូវឲ្យប្រូតេអ៊ីនច្រើនពេកទេ (សាច់ ស៊ុត ត្រី ជាដើម) ព្រោះវាធ្វើឲ្យថ្លើមដែលមានជំងឺពិបាកធ្វើការ។ ជៀសវាងអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់។ **មិនត្រូវផឹកភេសជ្ជៈជាតិអាល់កុល គ្រឿងស្រវឹង**ផ្សេងៗ យ៉ាងតិចរយៈពេល៦ខែ។

ការបង្ការ ៖

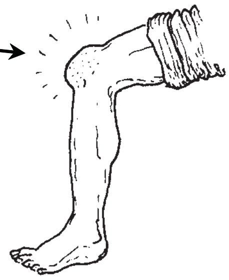
- ជាញឹកញាប់កុមារតូចៗដែលមានជំងឺរលាកថ្លើមមិនមានចេញរោគសញ្ញានៃជំងឺទេ ប៉ុន្តែវាអាចឆ្លងជំងឺនេះទៅអ្នកដទៃទៀតបាន។ វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាក្នុងគ្រួសារធ្វើតាមការណែនាំនៃក្បួនអនាម័យដោយប្រុងប្រយត្ន័បំផុត(មើលទំ.១៣៣ទៅ១៣៩)។
- វីរុសជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទអា ឆ្លងពីលាមករបស់មនុស្សម្នាក់ទៅដល់មាត់របស់មនុស្សម្នាក់ទៀត តាមរយៈទឹក ឬអាហារកខ្វក់។ ដើម្បីការពារអ្នកដទៃកុំឲ្យឆ្លងជំងឺនេះ កប់លាមកអ្នកដែលមានជំងឺនោះ។ អ្នកជំងឺ គ្រួសាររបស់អ្នកជំងឺ និងអ្នកថែទាំ ត្រូវតែមានអនាម័យជានិច្ចដោយលាងដៃឲ្យបានញឹកញាប់។
- វីរុសជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ និងប្រភេទសេ អាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀតតាមរយៈការរួមភេទ ការចាក់ថ្នាំដោយប្រើម្ជុលមិនស្អាត ការចាក់បញ្ចូលឈាមដែលមានមេរោគ និងការឆ្លងពីម្តាយទៅទារកក្នុងពេលសម្រាល។ ជំហាននៃការបង្ការការឆ្លងជំងឺរលាកថ្លើមទៅអ្នកដទៃគឺ ៖ ប្រើស្រោមអនាម័យនៅពេលរួមភេទ(ទំ.២៩០) ធ្វើតាមការណែនាំអំពីវិធីបង្ការជំងឺអេដស៍ ទំ.៤០១ ហើយត្រូវតែស្ងោរស៊ីរ៉ាំងនិងម្ជុលជានិច្ចមុនពេលប្រើ (ទំ.៧៤)។
- នាពេលបច្ចុប្បន្នគេមានថ្នាំចាក់បង្ការជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទអា និងប្រភេទបេ តែវាអាចមានតម្លៃថ្លៃ ហើយមិនអាចរកបាននៅគ្រប់កន្លែងទេ។ ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ មានគ្រោះថ្នាក់ ហើយគ្មានការព្យាបាលឲ្យជាទេ ដូច្នេះបើមានថ្នាំបង្ការ ចូលទៅដល់កន្លែងរបស់អ្នក កុមារទាំងអស់គួរទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការនេះ។

បំរាម ៖ ជំងឺរលាកថ្លើមក៏អាចឆ្លងបានតាមរយៈការចាក់ថ្នាំដោយប្រើម្ជុលដែលមិនបានរំងាប់មេរោគ។ **ត្រូវតែស្ងោរម្ជុល និងស៊ីរ៉ាំងជានិច្ច មុនប្រើប្រាស់**(ទំ.៧៤)។

ជំងឺរលាកសន្លាក់

ជំងឺរលាកសន្លាក់រ៉ាំរ៉ៃភាគច្រើនដែលកើតលើមនុស្សចាស់ មិនអាចព្យាបាលឲ្យជាជាស្ថាពរទេ។ ប៉ុន្តែ វិធីខាងក្រោម អាចជួយសម្រាលបានខ្លះ ៖

- **សម្រាក** បើអាចធ្វើបាន ជៀសវាងធ្វើការធ្ងន់ និងការហាត់ប្រាណធ្ងន់ ដែលរំខានដល់សន្លាក់ដែលកំពុងមានការឈឺចាប់នោះ។ បើជំងឺរលាកសន្លាក់បណ្តាលឲ្យមានគ្រុនក្តៅ នោះការសម្រាកពេលថ្ងៃអាចជួយបាន។
- **ដាក់ក្រណាត់ដែលជ្រលក់ទឹកក្តៅ ស្អំលើ**កន្លែងសន្លាក់ឆ្អឹងដែលឈឺ(អានទំ.១៩៥)។
- **អាស្ពីរីន** អាចជួយបន្ថយការឈឺចាប់។ កម្រិតប្រើថ្នាំនេះ សម្រាប់ជំងឺរលាកសន្លាក់ គឺខ្ពស់ជាងការប្រើសម្រាប់បំបាត់ការឈឺចាប់ផ្សេងទៀត។ មនុស្សធំត្រូវលេប ៣គ្រាប់ ៤ទៅ៦ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ បើត្រចៀករបស់អ្នកចាប់ផ្តើមហ៊ឹង ប្រើតិចជាងនេះ។ **ដើម្បីជៀសវាងការបញ្ហាក្រពះដែលបណ្តាលមកពីអាស្ពីរីន លេបវាជាមួយអាហារ ឬផឹកទឹកឲ្យច្រើន។** ប្រសិនបើការឈឺក្រពះនៅតែបន្ត លេបអាស្ពីរីនដោយមិនគ្រាន់តែជាមួយអាហារ និងទឹកប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែថែមទាំងប្រើជាមួយថ្នាំប្រឆាំងអាស៊ីត ដូចជា ម៉ាឡុក(Maalox) ឬ ថ្នាំហ្សេលុយស៊ីល(Gelusil) ចំនួនមួយស្លាបព្រាផងដែរ។
- **ការហាត់ប្រាណ**បន្តិចបន្តួចជាការសំខាន់ ក្នុងការរក្សាចលនារបស់សន្លាក់។



បើមានសន្លាក់តែមួយហើម ហើយក្តៅ នោះវាអាចមានការបង្ករោគហើយ ជាពិសេសប្រសិនបើមានគ្រុនក្តៅ។ ប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ដូចជាថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន (ទំ.៣៥១) ហើយបើអាចធ្វើបាន ទៅជួបភ្នាក់ងារសុខាភិបាល។

ការឈឺចាប់សន្លាក់ឆ្អឹងចំពោះមនុស្សជំទង់ និងកុមារ អាចជាសញ្ញានៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងទៀត ដូចជា ជំងឺរលាកសន្លាក់(ទំ.៣១០) ឬជំងឺរបេង (ទំ.១៧៩)។

ការឈឺឆ្អឹងខ្នង

ការឈឺឆ្អឹងខ្នងមានមូលហេតុជាច្រើនយ៉ាង។ នេះគឺជាមូលហេតុមួយចំនួន ៖

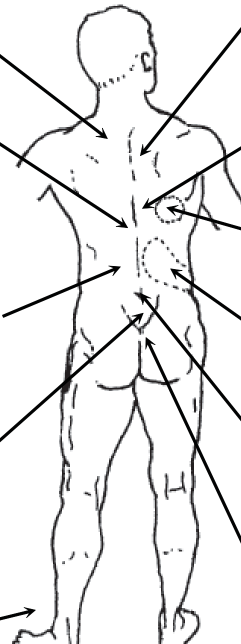
ការឈឺឆ្អឹងខ្នងផ្នែកខាងលើរ៉ាំរ៉ៃ ដោយមានក្អក និងស្រកទំងន់ អាចជាជំងឺរបេងសួត (ទំ.១៧៩)។

ការឈឺឆ្អឹងខ្នងផ្នែកកណ្តាល ចំពោះកុមារ អាចសន្និដ្ឋានថាជាជំងឺរបេងឆ្អឹងខ្នង។ ជាពិសេសបើឆ្អឹងខ្នង គម ឬមានពក។

ការឈឺឆ្អឹងខ្នងផ្នែកខាងក្រោម ដែលមានឈឺចាប់កាន់តែខ្លាំង បន្ទាប់ពីថ្ងៃដែលបានលើកឥវ៉ាន់ធ្ងន់ វាអាចបណ្តាល មកពីការថ្ងោះ។

ការឈឺឆ្អឹងខ្នងផ្នែកខាងក្រោមខ្លាំង ដែលទើបតែចាប់ផ្តើមភ្លាមៗនៅពេលលើកធ្ងន់ឬរមួល អាចបណ្តាលមកការភ្ញាត់កំណល់ឆ្អឹងខ្នង។

ជាពិសេសបើជើង ឬប្រអប់ជើងម្ខាងឈឺខ្លាំង ឬស្ពឹក ហើយខ្សោយ នេះអាចមកពីការគាបសរសៃប្រសាទ។



ការឈរ ឬអង្គុយខុសទំនង ដោយស្មារទាំងពីរធ្លាក់ គឺជាមូលហេតុញឹកញាប់នៃការឈឺឆ្អឹងខ្នង។

ចំពោះមនុស្សចាស់ ការឈឺឆ្អឹងខ្នងរ៉ាំរ៉ៃច្រើនតែជាជំងឺរលាកសន្លាក់ឆ្អឹង។

ការឈឺចាប់ឆ្អឹងខ្នងផ្នែកខាងលើ និងផ្នែកខាងស្តាំ អាចបណ្តាលមកពីបញ្ហាថង់ទឹកប្រមាត់(ទំ.៣២៩)។

ការឈឺចាប់ស្រួចស្រាល់ ឬរ៉ាំរ៉ៃនៅត្រង់នេះអាចបណ្តាលមកពីបញ្ហាផ្លូវទឹកនោម (ទំ.២៣២)

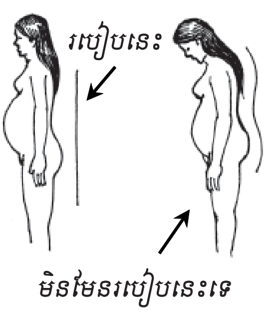
ការឈឺឆ្អឹងខ្នងផ្នែកខាងក្រោម ជាការធម្មតាចំពោះមនុស្សស្រីខ្លះ នៅពេលមាន រដូវនិងពេលមានផ្ទៃពោះ (ទំ.២៤៨)។

ការឈឺចាប់ឆ្អឹងខ្នងផ្នែកខាងក្រោម ជួនកាលអាចបណ្តាលមកពីបញ្ហាក្នុងស្បូន អូវ៉ែ ឬចុងពោះវៀនធំ។

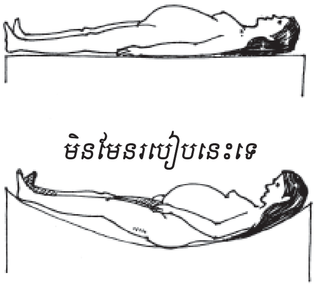
ការព្យាបាល និងការបង្ការការឈឺឆ្អឹងខ្នង ៖

- បើការឈឺឆ្អឹងខ្នងមានមូលហេតុដូចជា មានជំងឺរបេង ជំងឺផ្លូវទឹកនោម ឬជំងឺចង់ទឹកប្រមាត់ ព្យាបាលមូលហេតុទាំងនេះ។ ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថាជាជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។
- ការឈឺឆ្អឹងខ្នងធម្មតា ព្រមទាំងឈឺពេលមានផ្ទៃពោះ ជារឿយៗគេអាចការពារបានឬធ្វើឲ្យធូរស្រាលដោយ ៖

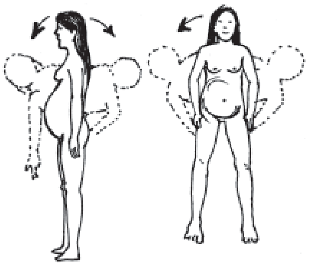
ឈរឲ្យត្រង់ខ្លួន ដូចរូបនេះ



ដេកលើគ្រែឬពូករឹងដូចនេះ

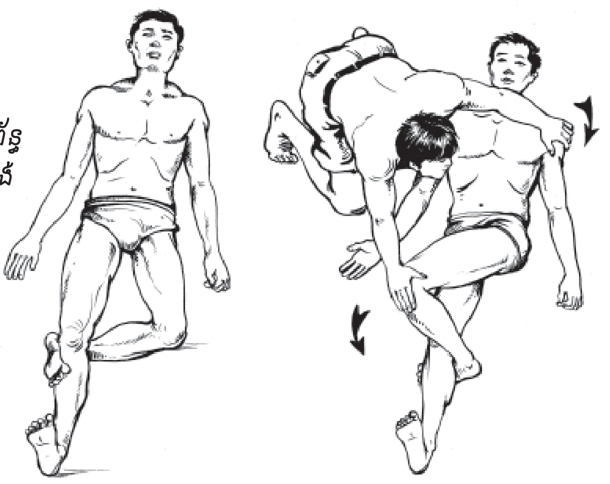


ហាត់ប្រាណ ដោយឱនងើបទាបៗយឺតៗ



- ការលេបអាស្ពីរីន (Aspirin) និងស្អំទឹកក្តៅ (ទំ.១៩៥) ជួយសម្រាលការឈឺចាប់ខ្នងសឹងតែគ្រប់ផ្នែក។
- ចំពោះការឈឺចាប់ឆ្អឹងខ្នងផ្នែកខាងក្រោមដែលបណ្តាលមកពីការរមួល ការលើកដាក់របស់ធ្ងន់ ការឱន ឬការចុករោយ គេអាចបន្ថយការឈឺចាប់យ៉ាងរហ័សដោយ ៖

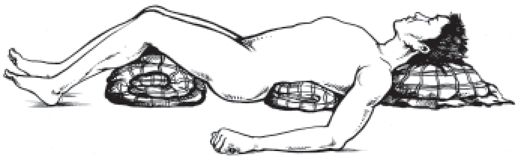
ដាក់ឲ្យដេកដោយព័ន្ធជើងម្ខាងក្រោមជង្គង់



បន្ទាប់មកសង្កត់ស្មារចុះ ថ្នមៗ ហើយរុញជង្គង់ឲ្យជាប់ ដើម្បីបង្វិល។ ដំបូងធ្វើម្ខាង រួចធ្វើម្ខាងទៀត។

ប្រុងប្រយត្ន័ ៖ កុំព្យាយាមធ្វើដូច្នេះបើសិនការឈឺឆ្អឹងខ្នងបណ្តាលមកពីដួលឬមានរបួស។

- បើការឈឺចាប់ឆ្អឹងខ្នងកើតឡើងភ្លាមៗដោយសារការលើករបស់ ឬការរមួល ហើយឈឺខ្លាំង ដូចជាកាំបិតចាក់នៅពេលដែលអោន ហើយប្រសិនបើការឈឺចាប់រាលដល់ជើង ឬបើប្រអប់ជើងទៅជាស្ពឹក ឬខ្សោយ នោះជាសភាពធ្ងន់ធ្ងរ។ សរសៃប្រសាទដែលមកពីឆ្អឹងខ្នងអាចគាបដោយកំណល់ចន្លោះឆ្អឹងកងខ្នង។ ការដេកសម្រាករយៈពេលពីរបីថ្ងៃគឺជាការល្អប្រសើរ។ វាអាចជួយផងដែរ បើគេដាក់របស់អ្វីមួយឲ្យមាំកល់ក្រោមជង្គង់ និងចំកណ្តាលខ្នង។

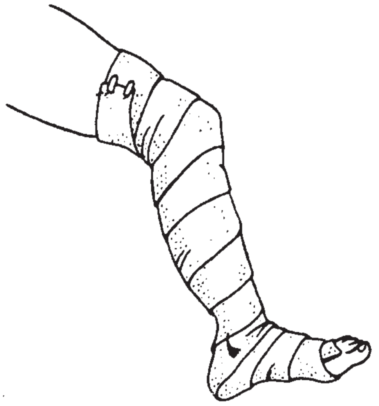


- លេបអាស្ពីរីននិងស្អំដោយក្រណាត់ជ្រលក់ទឹកក្តៅ។ បើការឈឺចាប់នៅតែមិនធូរស្រាលក្នុងអំឡុងពីរបីថ្ងៃ ទៅរកការពិគ្រោះយោបល់ពីគ្រូពេទ្យ។

ជំងឺប៉ោងសរសៃវ៉ែន

ជំងឺប៉ោងសរសៃវ៉ែន គឺសំដៅលើសរសៃវ៉ែនដែលហើម រមួល និងឈឺចាប់ជាញឹកញាប់។ គេច្រើនជួបប្រទះលើជើងមនុស្សចាស់ និងស្ត្រីមានគភ៌ ឬអ្នកដែលមានកូនច្រើន។

ការព្យាបាល ៖

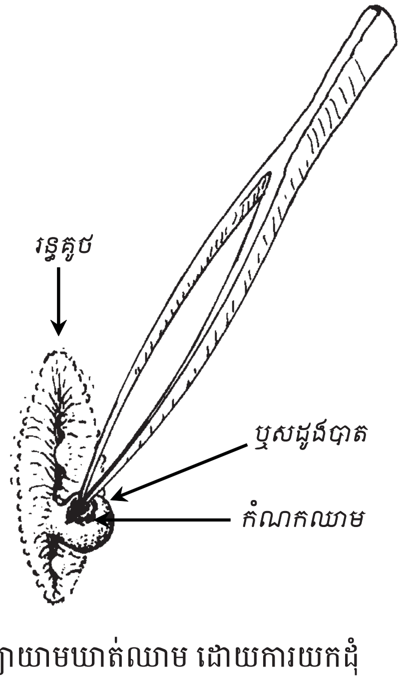


ពុំមានថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺប៉ោងសរសៃវ៉ែនទេ ប៉ុន្តែការអនុវត្តន៍ដូចខាងក្រោមនេះអាចជួយបាន ៖

- កុំឈរ ឬអង្គុយសំយុងជើងយូរ ប៉ុន្តែបើគ្មានជំរើស ដោយត្រូវអង្គុយ ឬឈរយូរ ព្យាយាមទំរេតហើយលើកជើងឡើងបន្តិច (ឲ្យខ្ពស់ជាងបេះដូង) រយៈពេលពីរបីនាទី នៅរៀងរាល់កន្លះម៉ោងម្តង។ នៅពេលឈរ ព្យាយាមធ្វើចលនាដើរនៅមួយកន្លែង។ ឬលើកកែងជើងឲ្យផុតពីដី ហើយដាក់ចុះវិញ។ ម្យ៉ាងទៀត ត្រូវដេកដាក់ជើងឡើងលើផងដែរ(កល់ខ្នើយ)។
- ប្រើស្រោមជើងយឺត ឬក្រណាត់រុំយឺតៗ ដើម្បីជួយទប់សរសៃវ៉ែន។ ត្រូវសាយ្រវាចេញនៅពេលយប់។
- ការថែរក្សាសរសៃវ៉ែនរបស់អ្នកតាមរបៀបនេះ នឹងជួយការពារមិនឲ្យមានការឈឺចាប់រ៉ាំរ៉ៃ ឬមិនឲ្យមាន **ដំបៅនៅភ្នែកជើង** ដែលបណ្តាលមកពីការរីកសរសៃវ៉ែននេះ(ទំ.២១៣)។

ឫសដូងបាត

ឫសដូងបាតគឺជាការរីកប៉ោងសរសៃវ៉ែននៅគូថ ឬរន្ធគូថ ដែលមានរាងដូចជាដុំសាច់ឬគ្រាប់តូចៗ។ វាអាចមានការឈឺចាប់ខ្លាំង ប៉ុន្តែមិនមានគ្រោះថ្នាក់ទេ។ បញ្ហានេះច្រើនកើតនៅពេលមានគភ៌ ហើយបាត់ទៅវិញបន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច។



- ទឹករុក្ខជាតិខ្លះដែលមានជាតិល្វីងអាចយកទៅស្អំលើឫសដូងបាត អាចជួយឲ្យវារួមតូចវិញបាន។ គេក៏អាចព្យាបាលឫសដូងបាតដោយប្រើថ្នាំសុលតាមរន្ធគូថផងដែរ (ទំ.៣៩២)។
- ការអង្គុយត្រាំនៅក្នុងទឹកក្តៅឧណ្ណៗអាចជួយព្យាបាលឫសដូងបាតដែរ។
- ជំងឺឫសដូងបាតក៏អាចបណ្តាលមកពីការទល់លាមកដែរ។ ការតបរិភោគផ្លែឈើ ឬអាហារដែលមានជាតិសរសៃឲ្យបានច្រើន ដូចជាដំឡូងឈើ ក៏អាចជួយដែរ។
- ឫសដូងបាតដែលធំខ្លាំង អាចតម្រូវការការវះកាត់។ ត្រូវពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ។

ប្រសិនបើឫសដូងបាតចាប់ផ្តើមធ្លាក់ឈាម នោះដួនកាលការធ្លាក់ឈាមអាចគ្រប់គ្រងបានដោយការយកក្រណាត់ស្អាតមកសង្កត់ចំពីលើឫសដូងបាតនោះផ្ទាល់។ ប្រសិនបើឈាមនៅតែមិនឈប់ហូរ ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ ឬព្យាយាមឃាត់ឈាម ដោយការយកដុំឈាមកកនៅខាងក្នុងសរសៃឈាមប៉ោងនោះចេញ។ ដង្កៀបដូចនេះក៏អាចប្រើបានដែរ បន្ទាប់ពីបានរំងាប់មេរោគដោយការស្ងោររួច។

ការប្រុងប្រយត្ន័ ៖ **មិនត្រូវព្យាយាមកាត់ឫសដូងបាតចេញឡើយ។** អ្នកជំងឺអាចហូរឈាមរហូតដល់ស្លាប់។

ការហើមជើង និងផ្នែកផ្សេងទៀតនៃដងខ្លួន

ការហើមជើងអាចបណ្តាលមកពីបញ្ហាមួយចំនួនផ្សេងៗគ្នា ខ្លះមិនសូវមានគ្រោះថ្នាក់ ហើយខ្លះទៀតមានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ។ ប៉ុន្តែបើមុខ ឬផ្នែកដទៃទៀតនៃខ្លួនក៏ហើម នោះភាគច្រើនគឺជារោគសញ្ញានៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរហើយ។

ជួនកាលជើងស្ត្រីឡើងហើមក្នុងរយៈពេលបីខែចុងក្រោយនៃការមានផ្ទៃពោះ។ ជាទូទៅវាមិនមែនជាបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរទេ។ នេះ បណ្តាលមកពីទម្ងន់របស់ទារកដែលសង្កត់លើសរសៃឈាមវ៉ែននៃជើង ដែលបង្អាក់ចរន្តរត់របស់ឈាម។ បើដៃ និងមុខស្ត្រីមានហើម ហើយគាត់មានវិលមុខ ស្រវាំងភ្នែក ឬនោមតិច នោះគាត់អាចមានបញ្ហាព្រាយក្រឡាភ្លើង (ទំ.២៤៩)។ ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

មនុស្សចាស់ដែលអង្គុយយូរ ឬឈរយូរមួយកន្លែង ច្រើនហើមជើង ព្រោះដំណើរឈាមរត់មិនល្អ។ ប៉ុន្តែ ការហើមជើងចំពោះមនុស្សចាស់អាចបណ្តាលមកពីជំងឺបេះដូង (ទំ.៣២៥)ឬជំងឺតម្រងនោម (ទំ.២៣៤)តែជាបញ្ហាកំរ។

ការហើមជើងចំពោះកុមារ អាចបណ្តាលមកពីការមានភាពស្លេកស្លាំង (ទំ.១២៤) ឬកង្វះអាហាររូបត្ថម្ភ (ទំ.១០៧)។ ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ មុខនិងដៃអាចឡើងហើមដែរ(មើលជំងឺខ្វាស្ប៉ូគ័រ ទំ.១១៣)។

ការព្យាបាល ៖

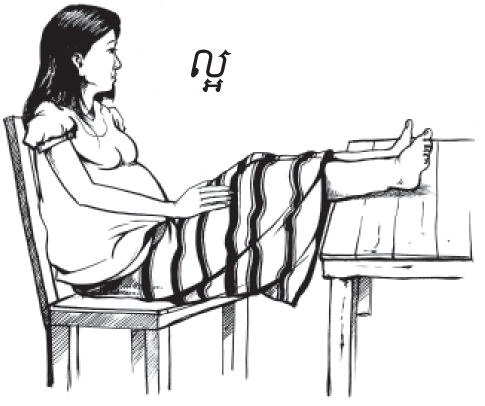
ដើម្បីបន្ថយការហើម ព្យាបាលជំងឺដែលបណ្តាលឲ្យហើមនេះ។ ប្រើអំបិលតិចតួច ឬកុំប្រើអំបិលនៅក្នុងអាហារ។ ទឹកតែរុក្ខជាតិដែលធ្វើឲ្យយើងនោមច្រើន (មើលសរសៃសក់ពោត ទំ.១២)ក៏អាចជួយដែរ។ ម្យ៉ាងទៀត ធ្វើដូចខាងក្រោម ៖

នៅពេលដែលជើងរបស់អ្នកឡើងហើម ៖ កុំសំយុងជើងចុះក្រោមដូចនេះ។ វាបណ្តាលឲ្យជើងកាន់តែហើមខ្លាំងឡើង។

ទេ

នៅពេលអ្នកអង្គុយ លើកជើងឲ្យខ្ពស់។ ការធ្វើបៀបនេះ ការហើមនឹងធូរស្រាល។ លើកជើងអ្នកឲ្យខ្ពស់ឲ្យបានច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ គួរលើកជើងរបស់អ្នកឲ្យខ្ពស់ជាងបេះដូង។

ល្អ

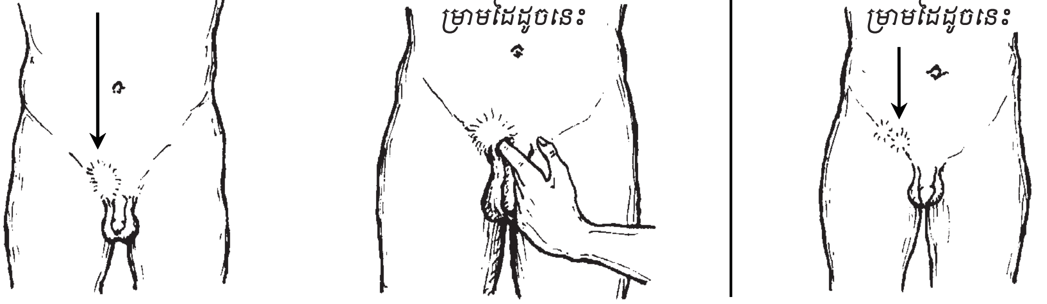


ម្យ៉ាងទៀត ដេកដោយលើកជើងរបៀបនេះ។

កាន់តែល្អ

ជំងឺក្លូនលូន

ជំងឺក្លូនលូនគឺជាការបើកចំហរ ឬការហែកសាច់ដុំដែលគ្របពោះ បណ្តាលឲ្យផ្នែកមួយនៃពោះវៀនលូនចេញ ហើយបង្កើតបានជាដុំមួយនៅក្រោមស្បែក។ ជាទូទៅ ក្លូនលូនបណ្តាលមកពីការលើករបស់ធ្ងន់ ឬការប្រឹងខ្លាំង (ដូចជា ពេលសម្រាលកូន)។ ទារកខ្លះកើតមកដោយក្លូនលូនពិកំណើត (មើលទំ.៣១៧)។ ចំពោះមនុស្សប្រុស ក្លូនច្រើនកើតមាននៅត្រង់ក្រលៀន។ ការឡើងហើមកូនកណ្តុរ (ទំ.៨៨)ក៏អាចបណ្តាលឲ្យមានដុំពកត្រង់ក្រលៀនដែរ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ...........

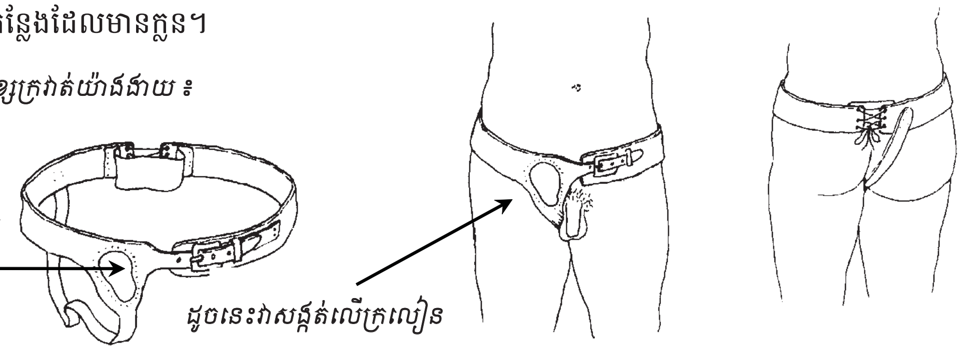


វិធីបង្ការជំងឺក្លូនលូន

អ្នកកើតក្លូនត្រូវធ្វើយ៉ាងណា ៖

- ចៀសវាងលើករបស់ធ្ងន់។
- ប្រើខ្សែក្រវាត់ទ្រកន្លែងដែលមានក្លូន។

គម្រោងសម្រាប់ធ្វើខ្សែក្រវាត់យ៉ាងងាយ ៖



ប្រយត្ន័ ៖ បើក្លូនលូនប៉ោងធំ ឬមានការឈឺចាប់ភ្លាមៗ ត្រូវសាកល្បងរុញវាបញ្ចូលទៅវិញ ដោយឲ្យអ្នកជំងឺដេកលើកជើងឲ្យខ្ពស់ជាងក្បាល ហើយសង្កត់ថ្នមៗទៅលើកន្លែងដែលប៉ោងនោះ។ បើរុញវាមិនចូលវិញទេ ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

បើក្លូនមានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង និងបណ្តាលឲ្យមានក្អួត និងអ្នកជំងឺគ្មានបត់ជើងធំទេ នោះអាចជាបញ្ហាគ្រោះថ្នាក់ណាស់។ គេអាចត្រូវការការវះកាត់ជាចាំបាច់។ ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។ ក្នុងពេលជាមួយគ្នានេះធ្វើការព្យាបាលដូចជំងឺរលាកខ្នែងពោះវៀនដែរ (ទំ.៩៥)។

ការប្រកាច់

យើងនិយាយថាមនុស្សម្នាក់មានការប្រកាច់ នៅពេលដែលអ្នកនោះបាត់បង់ស្មារតីភ្លាមៗ ហើយមានសកម្មភាពចម្លែកៗ និងចលនាញាក់ញ័រ។ ការប្រកាច់បណ្តាលមកពីការមានបញ្ហានៅក្នុងខួរក្បាល។ ជាទូទៅការប្រកាច់ចំពោះកុមារតូចៗ បណ្តាលមកពីមាន**គ្រុនក្តៅខ្លាំង** និង**ការខ្សោះជាតិទឹកធ្ងន់ធ្ងរ**។ ចំពោះអ្នកជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ មូលហេតុអាចបណ្តាលមកពីជំងឺ**រលាកស្រោមខួរក្បាល គ្រុនចាញ់ដែលប៉ះពាល់ដល់ខួរក្បាល** ឬ**ការពុលអ្វីផ្សេងៗ**។ អ្នកដែលមានការប្រកាច់ញឹកញាប់ អាចមាន**ជំងឺឆ្កួតជ្រូក**។

- ព្យាយាមរកមូលហេតុនៃការប្រកាច់ ហើយព្យាបាលវាបើអាចធ្វើបាន។
- បើកុមារមានគ្រុនក្តៅខ្លាំង ត្រូវបញ្ចុះកម្តៅដោយប្រើទឹកត្រជាក់ភ្លាមៗ (ទំ.៧៦)។
- បើកុមារមានការខ្សោះជាតិទឹក ឲ្យផឹកទឹកអូ៉រ៉ាលីត**បន្តិចម្តងៗ**។ រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ មិនត្រូវឲ្យអ្វីតាមមាត់ពេលដែលគេកំពុងប្រកាច់នោះឡើយ។
- បើមានរោគសញ្ញាជំងឺរលាកស្រោមខួរក្បាល (ទំ.១៨៥) ត្រូវចាប់ផ្តើមព្យាបាលភ្លាមៗ ហើយស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។
- បើអ្នកសង្ស័យថាមានជំងឺគ្រុនចាញ់ដែលប៉ះពាល់ដល់ខួរក្បាល ព្យាបាលជំងឺគ្រុនចាញ់ (ទំ.៣៦៧)។

ជំងឺឆ្កួតជ្រូក

ជំងឺឆ្កួតជ្រូកជាជំងឺដែលបណ្តាលឲ្យមានការប្រកាច់ មិនថាចំពោះអ្នកដែលមានសុខភាពល្អក៏ដោយ។ ការប្រកាច់អាចកើតឡើងចន្លោះពីគ្នាជាច្រើនម៉ោង ច្រើនថ្ងៃ ច្រើនអាទិត្យ ឬច្រើនខែ។ ចំពោះអ្នកខ្លះ វាអាចធ្វើឲ្យមានការបាត់បង់ស្មារតី និងមានចលនាយ៉ាងខ្លាំង។ ភ្នែកអ្នកជំងឺប្រភេទនេះច្រើនវិលក្រឡាប់ទៅក្រោយ។ ចំពោះជំងឺឆ្កួតជ្រូកកម្រិតស្រាល អ្នកជំងឺអាចមានការភាំងស្មារតីភ្លាមមួយរយៈ មានសកម្មភាពចម្លែកៗ ឬធ្វើអ្វីប្លែកៗ។ ជំងឺឆ្កួតជ្រូកច្រើនកើតមានតាមគ្រួសារខ្លះ(ជំងឺតំណពូជ) ឬវាអាចបណ្តាលមកពីមានការប៉ះពាល់ខួរក្បាលពីកំណើត មានគ្រុនក្តៅខ្លាំងក្នុងវ័យទារក ឬមានពងព្រូនសំប៉ែតនៅក្នុងខួរក្បាល(ទំ.១៤៣)។ ជំងឺឆ្កួតជ្រូកមិនមែនជាជំងឺដែលបណ្តាលមកពីមេរោគទេ ហើយវាក៏កម្រកើតដែរ។ ជាទូទៅ វាជាជំងឺរ៉ុំារ៉ៃក្នុងមួយជីវិត ប៉ុន្តែកុមារខ្លះជួនកាលអាចជាវិញដែរ។

ថ្នាំសម្រាប់បង្ការការប្រកាច់ដោយជំងឺឆ្កួតជ្រូក ៖

កំណត់សំគាល់ ៖ ថ្នាំទាំងនេះ មិនអាចព្យាបាលជំងឺឆ្កួតជ្រូកឲ្យជាជាស្ថាពរទេ វាគ្រាន់តែជួយបង្ការការប្រកាច់ប៉ុណ្ណោះ។ ជាទូទៅ គេត្រូវប្រើថ្នាំអស់មួយជីវិត។

- ជាទូទៅ ថ្នាំហ្វេណូបាប៊ីតាល់(Phenobarbital) អាចជួយក្នុងជំងឺឆ្កួតជ្រូកបាន ហើយវាមានតម្លៃថោកផង (ទំ.៣៨៩)។
- ថ្នាំហ្វេនីតូអ៊ីន(Phenytoin) អាចមានប្រសិទ្ធភាព បើហ្វេណូបាប៊ីតាល់(Phenobarbital)គ្មានប្រសិទ្ធភាព។ ប្រើកម្រិតទាបបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន ដើម្បីបង្ការការប្រកាច់(ទំ.៣៩០)។

នៅពេលមនុស្សម្នាក់កំពុងប្រកាច់ ៖

- ព្យាយាមការពារអ្នកជំងឺពីការបង្ករបួសផ្សេងៗដល់ខ្លួនគាត់។ យកសម្ភារៈ វត្ថុរឹង ឬមុតស្រួចចេញឲ្យឆ្ងាយ។
- មិនត្រូវដាក់អ្វីក្នុងមាត់អ្នកជំងឺពេលដែលគាត់កំពុងប្រកាច់ ដូចជាមិនត្រូវផ្តល់អាហារ ភេសជ្ជៈ ថ្នាំពេទ្យ ឬវត្ថុអ្វីផ្សេងទៀតដើម្បីបង្ការការខាំអណ្តាត។
- បន្ទាប់ពីប្រកាច់ អ្នកជំងឺអាចសំងំ និងងងុយដេក។ ឲ្យគាត់ដេក។
- ប្រសិនបើការប្រកាច់មានរយៈពេលលើសពី១៥នាទី ត្រូវចាក់បញ្ចូលទឹកថ្នាំឌីយ៉ាហ្សេប៉ាម(Diazepam)តាមរន្ធគូថដោយប្រើស៊ីរ៉ាំងប្លាស្ទិក **ដោយមិនប្រើម្ជុល**។ សម្រាប់កម្រិតនៃការប្រើប្រាស់ មើលទំព័រ ៣៩០។ មិនត្រូវចាក់ហ្វេណូបាប៊ីតាល់ (Phenobarbital) ឬហ្វេនីតូអ៊ីន(Phenytoin) ឬឌីយ៉ាហ្សេប៉ាម(Diazepam) តាមសាច់ដុំឡើយ។ ការចាក់ថ្នាំទាំងនេះ អាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ណាស់ ប្រសិនបើអ្នកគ្មានបទពិសោធន៍គ្រប់គ្រាន់។ មានតែអ្នកដែលមានបទពិសោធន៍ខាងចាក់ថ្នាំតាមសរសៃប៉ុណ្ណោះដែលអាចចាក់ថ្នាំទាំងនេះបាន។