សុខភាពសាធារណៈ

ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 (ផ្តាសាយជ្រូក)

Massachusetts Department of Public Health

តើអ្វីគឺជាជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1?

ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ (Flu) គឺជាជំងឺប្រព័ន្ធដង្ហើមរបស់រាងកាយ រួមមាន ច្រមុះ, បំពង់ក និង សួត។ Flu គឺជាពាក្យកាត់នៃ "Influenza"។ ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 បង្កឡើងដោយមេរោគថ្មីមួយដែលបានស្គាល់ដំបូងក្នុងខែមេសា ២០០៩ និង ត្រូវបានហៅថា "ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយជ្រូក"។ ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 ឆ្លងរាលដាលយ៉ាងលឿនទៅតំបន់ជាច្រើននៃពិភពលោក ហើយឥឡូវគឺជា "ជំងឺឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីប" ឬ ជំងឺឆ្លងរាលដាលទូទាំងពិភពលោក។ ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 មិនដូចគ្នានឹងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយជ្រូក ដែលជាមេរោគមួយដែលសត្វជ្រូកអាចទទួលឡើយ។ វាក៏មិនដូចនឹងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ "តាមរដូវ" ដែលកើតឡើងរៀងរាល់ឆ្នាំ ក្នុងអំឡុងសិសិររដូវ និង ដើមនិទាឃរដូវនោះដែរ។ ប៉ុន្តែ ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 បង្ករោគសញ្ញាដែលស្រដៀងនឹងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវ, ឆ្លងរាលដាលដូចនឹងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវ និង អាចបង្ការបានដូចជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវដែរ។

តើអ្វីគឺជារោគសញ្ញានៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1?

រោគសញ្ញានៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 ស្រដៀងគ្នាណាស់នឹងរោគសញ្ញានៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវ។ រោគសញ្ញាទូទៅបំផុតមាន គ្រុនក្តៅ, ក្អក និង ឈឺក។ រោគសញ្ញាក៏អាចរួមមានការឈឺខ្លួន, ឈឺក្បាល, រងារញាក់, ហៀរសំបោរ និង មានអារម្មណ៍អស់កម្លាំងដែរ។ មនុស្សមួយចំនួនក៏មានជំងឺរាគ និង ក្អួតផងដែរ។ រោគសញ្ញាទាំងនេះអូសបន្លាយពីពីរបីថ្ងៃដល់ទៅមួយសប្តាហ៍ ឬ ច្រើនជាងនេះ។

តើជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 ធ្ងន់ធ្ងរដែរឬទេ?

ការឈឺដោយជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 អាចមធ្យមទៅធ្ងន់ធ្ងរ។ ខណៈដែលមនុស្សភាគច្រើនឈឺដោយសារជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 ធូរស្បើយដោយមិនត្រូវការការព្យាបាលបែបវេជ្ជសាស្ត្រ មនុស្សមួយចំនួនមានជំងឺនេះធ្ងន់ធ្ងរ និង បានទទួលមរណភាព។ ដូចនឹងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវដែរ មនុស្សមួយចំនួនមានហានិភ័យខ្ពស់ចំពោះបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ នៅពេលពួកគេឆ្លងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1។ អ្នកទាំងនោះរួមមានស្រ្តីមានគភ៌, ទារក និង មនុស្សដែលមានស្ថានភាពសុខភាពដូចជាជំងឺហឺត, ទឹកនោមផ្អែម, ជំងឺបេះដូង, ជំងឺតម្រងនោម, ស្ថានភាពសាច់ដុំ និង សរសៃប្រសាទដែលប៉ះពាល់ដល់ផ្លូវដង្ហើមរបស់ពួកគេ និង ប្រព័ន្ធស៊ាំនឹងជំងឺដែលទន់ខ្សោយ។

តើជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 ឆ្លងរាលដាលដូចម្តេច?

មេរោគគ្រុនផ្តាសាយស្ថិតនៅក្នុងជាតិទឹករសើម (ដំណក់ទឹកមាត់ និង សំបោរ ឬ ស្លេស្ម) ដែលចេញពីច្រមុះ និង មាត់របស់នរណាម្នាក់ដែលក្អក ឬ កណ្តាស់។ ប្រសិនបើអ្នកនៅជិតល្មមនឹងមនុស្សដែលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ (៣ - ៦ ហ្វីត) នៅពេលពួកគេក្អក ឬ កណ្តាស់ អ្នកអាចដកដង្ហើមចូលមេរោគនោះ និង អាចឈឺ។ រោគសញ្ញាគ្រុនផ្តាសាយចាប់ផ្តើម ១ - ៤ ថ្ងៃ (ជាធម្មតា ២ ថ្ងៃ) បន្ទាប់ពីមនុស្សនោះដកដង្ហើមចូលមេរោគនោះ។

ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាល<u>យ៉ាងងាយស្រួល</u>ពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។ មេរោគនោះក៏អាចរស់នៅក្នុងរយៈពេលខ្លីលើរបស់ដែលអ្នកប៉ះ ដូចជាដៃទ្វារ, ទូរស័ព្ទ និង ប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេងផងដែរ។ បន្ទាប់ពីអ្នកប៉ះវត្ថុទាំងនេះ អ្នកអាចឆ្លងមេរោគនោះ នៅពេលអ្នកប៉ះមាត់, ច្រមុះ ឬ ភ្នែករបស់អ្នក។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី នៅពេលដំណក់ទឹករសើមលើប្រភេទនៃវត្ថុទាំងនេះស្ងួត មេរោគនោះមិនអាចបង្កការឆ្លងឡើយ។ មនុស្សពេញវ័យដែលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 អាចចម្លងវាពីប្រហែលមួយថ្ងៃមុនរោគសញ្ញានោះលេចឡើង ទៅប្រហែល ១ សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីនោះ។ ក្មេងអាចចម្លងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយយូរជាងនេះបន្ទាប់ពីពួកគេឈឺ។

តើជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 អាចព្យាបាលបានដែរឬទេ?

មានថ្នាំដែលវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចចេញវេជ្ជបញ្ជាឲ្យអ្នកដើម្បីព្យាបាលជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1។ ថ្នាំទាំងនោះមានប្រសិទ្ធិភាពខ្ពស់ ប្រសិនបើបានប្រើភ្លាមៗបន្ទាប់ពីរោគសញ្ញាចាប់ផ្តើមកើតឡើង។ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចសម្រេចថាតើអ្នកត្រូវការការព្យាបាលដែរឬទេ។

មនុស្សដែលឈឺដោយសារប្រភេទណាមួយនៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយត្រូវប្រាកដថាពិសារវត្ថុរាវឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់, សម្រាកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់, បរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អ, លាងសម្អាតដៃរបស់ពួកគេជាប្រចាំ និង ស្នាក់នៅផ្ទះដើម្បីជៀសវាងការចម្លងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយទៅមនុស្សដទៃ។ ថ្នាំបន្ធូរការឈឺចាប់ដែលមានលក់នៅតាមហាងអាចជួយមនុស្សដែលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឲ្យមានអារម្មណ៍សុខស្រួលច្រើន។ កូនក្មេង និង ក្មេងជំទង់ដែលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ<u>មិនត្រូវ</u>ប្រើថ្នាំ Aspirin ឡើយ ពីព្រោះជំងឺកម្រ ប៉ុន្តែធ្ងន់ធ្ងរមួយហៅថា Reye syndrome អាចកើតឡើង។

តើមានថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 ដែរឬទេ?

បាទ/ចាស។ ថ្នាំបង្ការជួយឲ្យរាងកាយរបស់អ្នកការពារខ្លួនឯងប្រឆាំងនឹងជំងឺ។ ថ្នាំបង្ការ H1N1 មានពីរប្រភេទដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1។ ប្រភេទមួយគឺ "ថ្នាំចាក់" តាមម្ជុល ជាធម្មតាចាក់តាមដៃ។ ប្រភេទមួយទៀតគឺ "បាញ់តាមច្រមុះ" (ថ្នាំដែលបាញ់ចូលតាមច្រមុះ)។ មនុស្សដែលមានអាយុ ១០ ឆ្នាំ និង លើសពីនេះ នឹងត្រូវការថ្នាំបង្ការមួយដុស។ ក្មេងភាគច្រើនដែលមានអាយុក្រោម ១០ ឆ្នាំ នឹងត្រូវការថ្នាំបង្ការ H1N1 ពីរដុសដាច់ពីគ្នា ៣-៤ សប្តាហ៍។ ការទទួលថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយនឹងមិនធ្វើឲ្យអ្នកកើតជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ ឬ ប្រភេទនៃជំងឺដទៃទៀតឡើយ។ សូមសួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកថាថ្នាំបង្ការ H1N1 ប្រភេទណាមួយដែលល្អបំផុតសម្រាប់អ្នក និង គ្រួសាររបស់អ្នក។

តើនរណាគួរទទួលថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1?

ក្រុមជាកលាក់មួយចំនួនគួរទទួលថ្នាំបង្ការ H1N1 នៅពេលមានវាៈ ស្ត្រីមានគភ៌; មនុស្សដែលរស់នៅជាមួយ ឬ ផ្តល់ការថែទាំទារកអាយុក្រោម ៦ ខែ (ឧទា. ឪពុកម្តាយ, បងប្អូនបង្កើត និង ឧបដ្ឋាកថែទាំពេលថ្ងៃ); បុគ្គលិកថែទាំសុខភាព និង ផ្តល់សេវាសុខភាពសង្គ្រោះបន្ទាន់; មនុស្សមានអាយុ ៦ ខែ ដល់ ២៤ ឆ្នាំ; និង មនុស្សមានអាយុ ២៥ ទៅ ៦៤ ឆ្នាំដែលមានស្ថានភាពសុខភាពអាចធ្វើឲ្យពួកគេមានហានិភ័យខ្ពស់ចំពោះភាពលំបាកដែលទាក់ទងនឹងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។ បន្ទាប់ពីក្រុមទាំងនេះ វាត្រូវបានរំពឹងថានឹងមានថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 គ្រប់គ្រាន់សម្រាប់នរណាម្នាក់ដែលជ្រើសរើសទទួលថ្នាំបង្ការ។ សូមកត់សម្គាល់ថាក្រុមដែលបានរាយខាងលើអាចផ្លាស់ប្តូរអាស្រ័យលើភាពមាននៃថ្នាំបង្ការ។ *សម្គាល់៖ ការសិក្សាថ្មីៗបង្ហាញថាហានិភ័យចំពោះការឆ្លងមេរោគក្នុងចំណោមមនុស្សអាយុលើស ៦៥ ឆ្នាំ មានតិចជាងក្រុមមនុស្សវ័យក្មេង។*

តើខ្ញុំដឹងដូចម្តេចថាតើខ្ញុំមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 ដែរឬទេ?

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ វាអាចជាជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវ ឬ H1N1។ ប្រសិនបើអ្នកគិតថាអ្នកមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ សូមស្នាក់នៅផ្ទះកុំទៅធ្វើការ ឬ ទៅសាលា និង ជៀសវាងទាក់ទងជាមួយអ្នកដទៃ ដូច្នេះអ្នកនឹងមិនចម្លងមេរោគនេះឡើយ។ ប្រសិនបើអ្នកគិតថាអ្នកអាចមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ ហើយអ្នកត្រូវការទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត សូមហៅទូរស័ព្ទជាមុន ហើយឲ្យពួកគេដឹងថាអ្នកអាចមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។ តាមវិធីនេះ ការិយាល័យវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចអនុវត្តជំហានដែលអាចជៀសវាងការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយដល់អ្នកដទៃ។ វេជ្ជបណ្ឌិតអាចឲ្យយោបល់អ្នកធ្វើតេស្តរកជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។

តើខ្ញុំការពារខ្លួនខ្ញុំពីការឈឺជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 ដូចម្តេច?

- ទទួលថ្នាំបង្ការនៅពេលមាន ជាពិសេស ប្រសិនបើអ្នកមានស្ថានភាពសុខភាពដែលអាចបង្កភាពលំបាកផ្នែកសុខភាពដោយសារជំងឺគ្រុនផ្តាសាយកាន់តែច្រើន។
- លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និង ទឹក ឬ ប្រើជែលត្រដុសដៃមានជាតិអាល់កុល។
- ក្អក ឬ កណ្តាស់ទៅក្នុងក្រដាសជូត ឬ ទៅក្នុងកែងដៃរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមិនមានក្រដាសជូត។ សូមបោះក្រដាសជូតនោះទៅក្នុងធុងសំរាម និង លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នក។ តែងលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកជានិច្ច មុនពេលអ្នកប៉ះភ្នែក, ច្រមុះ ឬ មាត់របស់អ្នក។

- ប្រើប្រដាប់សម្អាតក្នុងគ្រួសារធម្មតាដើម្បីសម្អាតផ្ទៃដែលអាចមានមេរោគគ្រុនផ្តាសាយលើនោះដូចជាដៃទ្វា, ទូរស័ព្ទ, រ៉ូប៊ីណេ និង ប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេង។
- ស្នាក់នៅផ្ទះកុំទៅធ្វើការ និង ទៅសាលា ប្រសិនបើអ្នកឈឺដោយសារជំងឺដូចជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ និង ជៀសវាងទាក់ទងជាមួយមនុស្សដទៃ ដូច្នេះមេរោគនេះមិនអាចឆ្លងរាលដាលឡើយ។ សូមស្នាក់នៅផ្ទះរហូតដល់អ្នកលែងមានគ្រុនក្តៅ ក្នុងពេលយ៉ាងតិច ២៤ ម៉ោងបន្ទាប់ពីអ្នកប្រើថ្នាំបន្ថយគ្រុនក្តៅចុងក្រោយ (ដូចជា Tylenol, Advil ឬ Motrin)។ ចំពោះមនុស្សជាច្រើន ការណ៍នេះមានន័យថាត្រូវស្នាក់នៅផ្ទះក្នុងពេលប្រហែលបួនថ្ងៃ។

តើខ្ញុំអាចថែទាំអ្នកដែលឈឺជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 ដូចម្តេច?

ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ៖ អ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើ - ការថែទាំមនុស្សនៅផ្ទះ គឺជាកូនសៀវភៅមានជា ៩ ភាសា ដែលផ្តល់ជូនអ្នកនូវព័ត៌មានជាច្រើនដើម្បីជួយអ្នកថែទាំអ្នកមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយនៅផ្ទះរបស់ពួកគេ។ វីដេអូក៏មានជាភាសាអង់គ្លេស និង អេស្ប៉ាញផងដែរ។ ព័ត៌មាន *ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ៖ អ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើ* អាចរកបានតាម៖ www.mass.gov/flu។

តើខ្ញុំអាចទទួលព័ត៌មានបន្ថែមពីកន្លែងណា?

- Mass 2-1-1 ផ្តល់ព័ត៌មានអំពីជំងឺគ្រុនផ្តាសាយសម្រាប់សាធារណជនទូទៅ៖ ហៅទូរស័ព្ទទៅ 211 ឬ 1-877-211-MASS (6277)។ មានសេវាបកប្រែជាភាសាជាច្រើន។
- ហៅទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិត, គិលានុប្បដ្ឋាយិកា ឬ មន្ទីរព្យាបាល ឬ ក្រុមប្រឹក្សាសុខភាពក្នុងស្រុករបស់អ្នក
- ហៅទូរស័ព្ទទៅក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈនៃរដ្ឋម៉ាសាជូសេត ផ្នែកកម្មវិធីថ្នាំបង្ការ តាមលេខ៖ (617) 983-6800 ឬ លេខឥតបង់ប្រាក់តាម (888) 658-2850
- វិបសៃក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈនៃរដ្ឋម៉ាសាជូសេតតាម mass.gov/flu
- មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និង បង្ការជំងឺ (CDC) តាម៖ www.cdc.gov/flu

ចំពោះព័ត៌មានអំពីមន្ទីរព្យាបាលជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ សូមចូលមើលវិបសៃរកមន្ទីរព្យាបាលជំងឺគ្រុនផ្តាសាយសាធារណៈ MassPRO (MassPRO Public Flu Clinic Finder) តាម៖ http://flu.masspro.org/

បានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពថ្ងៃទី ៦ វិច្ឆិកា ២០០៩