អ្នកអាចធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីការពារការឆ្លងរោគ និងមានសុខភាពល្អជាដរាប នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ

មេរោគមាននៅគ្រប់ទិសទី ។ សឹងតែគ្រប់ពេលវេលា វាមិនធ្វើឲ្យយើងឈឺថ្កាត់ទេ ពីព្រោះតែខ្លួន ប្រាណរបស់យើងមានប្រព័ន្ធការពារដ៏ខ្លាំង— ដូចជាស្បែក និងប្រព័ន្ធស៊ាំរោគរបស់យើង—ដែលរក្សាយើងឲ្យមានសុខភាពល្អ ។ ក៏ប៉ុន្តែនៅពេលអ្នកនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ អ្នកអាចមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំង នៃការឆ្លងរោគ ពីព្រោះប្រព័ន្ធស៊ាំរោគរបស់អ្នកអាចបានខ្សោយ ហើយស្បែករបស់អ្នកប្រហែលជា មានដំបៅ ចេញពីការវះកាត់ ឬបំពង់ ។ មន្ទីរពេទ្យក៏ជាកន្លែងមានមេរោគ និងធ្វើឲ្យមនុស្សមាន គ្រោះថ្នាក់សំរាប់ការឆ្លងរោគ មកជាមួយគ្នាដែរ ។ ម្ល៉ោះហើយវាឲ្យឱកាសទៅមេរោគ ដើម្បីឆ្លងរាលដាលចេញពីមនុស្សម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀត ។

ដោយយោងទៅលើស្ថិតិរបស់ មណ្ឌលសំរាប់ទប់ស្កាត់និងបង្ការជំងឺ (CDC) សហរដ្ឋ ជារៀងរាល់ឆ្នាំ មានប្រជាជនជាង 1.7 លាននាក់ បានឆ្លងរោគក្នុងកាលដែលគេនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ។ សំណាងល្អដែលមានក្រុមថៃទាំសុខភាពរបស់អ្នក—គ្រូពេទ្យ ឬពួកពេទ្យរបស់អ្នក និងអ្នកជំនួយពេទ្យ ព្រមទាំងអ្នកផ្សេងៗទៀត—អាចធ្វើបាន ដើម្បីការពារការឆ្លងរោគ ។

រូបអ្នក—ជាផ្នែកនៃក្រុមនោះ—អាចធ្វើការសំខាន់ៗខ្លះដែលជាការដ៏សាមញ្ញ ដើម្បីការពារ ការឆ្លងរោគ ។

មនុស្សគ្រប់ៗគ្នា ត្រូវលាងដៃរបស់គេ

ការដ៏មានអំណាចខ្លាំងបំផុត ដែលរូបអ្នក ឬក្រុមថៃទាំសុខភាពរបស់អ្នក និងអ្នកមកសួរសុខទុក្ខអ្នកអាចធ្វើ ដើម្បីការពារការឆ្លងរោគ ក៏ជាសាមញ្ញបំផុតផងដែរ ។ មនុស្សគ្រប់ៗរូបត្រូវលាងដៃរបស់គេ ។

- *ត្រូវលាងដៃរបស់អ្នក ។* អ្នកត្រូវធ្វើឲ្យប្រាកដ ថាដៃរបស់អ្នកបានជ្រះស្អាត ។ ត្រូវលាងដៃរបស់អ្នកយ៉ាងទៀងទាត់ ជាមួយនឹងសាប៊ូនិងទឹក ឬទឹកអនាម័យដែមានជាតិអាកុល ។
- *ត្រូវដឹងថាបុគ្គលិកថែទាំសុខភាពទាំងអស់ គួរតែលាងដៃរបស់គេ នៅមុនពេល និងបន្ទាប់ពីគេប៉ះនឹងអ្នក ។* គ្រូពេទ្យ និងពួកពេទ្យ នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យជាច្រើន កំពុងតែជំរុញទឹកចិត្តអ្នកជំងឺ ឲ្យសួរថាតើគេបានលាងដៃរបស់គេឬទេ ។ ដូច្នេះហើយ ចូរកុំខ្លាចនឹងរំលឹកមនុស្សគ្រប់ៗរូប នៅក្នុងក្រុមថៃទាំរោគារបស់អ្នក ចាប់តាំងពីគ្រូពេទ្យ រហូតដល់ទៅអ្នកជំនួយ ដែលជួយអ្នក ឲ្យលាងដៃរបស់គេ នៅមុនពេល និងបន្ទាប់ពីគេប៉ះអ្នក ។
- *ត្រូវរំលឹកអ្នកមកសួរសុខទុក្ខអ្នក ឲ្យលាងដៃរបស់គេ ។* នៅពេលមនុស្សជាទីស្រឡាញ់មកមើលអ្នក ត្រូវសូមឲ្យគេលាងដៃរបស់គេ នៅមុនពេល និងបន្ទាប់ពីការសួរសុខទុក្ខអ្នក ។ ពន្យល់ហេតុដ៏សំខានសំរាប់ គេនិងអ្នកអំពីការលាងដៃ ។

បើអ្នកទៅសួរសុខទុក្ខអ្នកជំងឺ ត្រូវធ្វើឲ្យប្រាកដថាអ្នកបានលាងដៃរបស់អ្នក មុនពេលចូលទៅបន្ទប់របស់គេ ។ វាគឺជាការល្អប្រពៃសំរាប់សុខភាពរបស់អ្នក និងរបស់គេដែរ ។

ត្រូវការពារស្បែករបស់អ្នក

ស្បែករបស់អ្នក គឺជាគ្រឿងការពារជាធម្មជាតិ ប្រឆាំងនឹងការឆ្លងរោគ ពីព្រោះវារក្សាមេរោគកុំឲ្យចូលមកបាន ។ ដើម្បីការពារការឆ្លងរោគ ត្រូវធ្វើឲ្យប្រាកដថាដំបៅ និងស្នាមមុតទាំងអស់បានគ្របជិត ហើយស្បែររុំរបួសបានជូរទៀងទាត់ ។ ធ្វើយ៉ាងនេះនឹងរក្សាវាឲ្យបានស្អាត និងបានការពារអំពីការឆ្លងរោគ ប្រយោជន៍ឲ្យវាអាចជាបាន ។

បើអ្នកមានការវះកាត់

- *មុនពេលការវះកាត់អ្នក ។* បើអ្នកបំរុងនឹងមានការវះកាត់ អ្នកនឹងទទួលសេចក្តីណែនាំស្តីអំពីត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ នៅមុនពេលអ្នកអញ្ជើញមកមន្ទីរពេទ្យ ។ សេចក្តីណែនាំនេះអាចរួមមាន របៀបប្រុងប្រៀបស្បែករបស់អ្នក ថ្នាំពេទ្យដែលអ្នកគួរតែលេប ឬមិនគួរលេប និងសេចក្តីណែនាំផ្សេងៗទៀត អាស្រ័យទៅលើប្រភេទនៃការវះកាត់ ។ ការធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំទាំងនេះដោយប្រិតប្រៀង អាចជួយការពារការឆ្លងរោគ និងបញ្ហាផ្សេងៗទៀតបាន ។
- *បន្ទាប់ពីការវះកាត់អ្នក ។* អ្នកអាចនឹងបានផ្តល់សេចក្តីណែនាំ អំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ បន្ទាប់ពីអ្នកចេញពីមន្ទីរពេទ្យ ។ សេចក្តីណែនាំនេះអាចនឹងរួមមានអំពីថ្នាំពេទ្យ របៀបថែទាំកន្លែងវះកាត់របស់អ្នក និងសកម្មភាពត្រូវជៀសវាង ។ ត្រូវកុំភ្លេចធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំទាំងនេះដោយប្រិតប្រៀង រួមទាំងពេលវេលា និងទូរស័ព្ទទៅអ្នកណា បើអ្នកគិតថាអ្នកកំពុងតែមានបញ្ហា ។ ធ្វើយ៉ាងនេះនឹងជួយបន្ថយភាពគ្រោះថ្នាក់នៃការឆ្លងរោគ ហើយបើអ្នកបានឆ្លងរោគ ត្រូវឲ្យបានទទួលការព្យាបាលយ៉ាងរួសរាន់ ។
- *ត្រូវលេបថ្នាំផ្សះ ដូចបានបង្គាប់ ។* បើថ្នាំផ្សះត្រូវបានចេញវេជ្ជបញ្ជាសំរាប់អ្នក នៅមុនពេល និងបន្ទាប់ពីពេលការវះកាត់អ្នក ត្រូវធ្វើឲ្យប្រាកដថាអ្នកលេបវាដូចបានបង្គាប់ ហើយលេបឲ្យអស់ដូចបានបញ្ជា ។ ធ្វើយ៉ាងនេះនឹងផ្សះដំបៅបានល្អប្រសើរ ព្រមទាំងនឹងបន្ថយភាពគ្រោះថ្នាក់របស់អ្នកនៃការឆ្លងរោគ ដែលឲ្យកាន់តែពិបាកព្យាបាលជា ។

បើអ្នកមានបំពង់បូម

បំពង់បូម គឺជាបំពង់តូចមួយ ដែលអាចបានប្រើដើម្បីផ្តល់វត្ថុរាវ ថ្នាំពេទ្យ ឬអាហារជីវជាតិ ចូលទៅខ្លួនរបស់អ្នកតាមរយៈឈាមរបស់អ្នក ។ បំពង់បូមក៏អាចបានប្រើ ដើម្បីបង្ហូរធាតុរាវ ចេញពីមុខរបួស ឬយកទឹកនោមចេញពីប្លោកនោមរបស់អ្នកដែរ ។ បើអ្នកមានបំពង់បូម ឬបានស៊កបំពង់បង្ហូរ អ្នកអាចនឹងទៅផ្ទះបាន ដោយមានប្រដាប់នោះជាប់នៅ ។ ដូច្នេះហើយ វិធីការពារការឆ្លងរោគ មានបន្តជារហូតបន្ទាប់ពីអ្នកចាកចេញពីមន្ទីរពេទ្យ ។

- *សូមស្នើគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ឬសមាជិកក្រុមថែទាំសុខភាពម្នាក់ទៀត ឲ្យពន្យល់មូលហេតុដែលអ្នកត្រូវការបំពង់បូម ឬបំពង់បង្ហូរ និងអ្នកត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីជៀសវាងការឆ្លងរោគ ។* ត្រូវសាកសួរឲ្យដឹងថាអ្នកត្រូវមានបំពង់បូមយូរប៉ុណ្ណា និងរបៀបដែលអ្នកអាចធ្វើការជាមួយនឹងក្រុមថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ដើម្បីធ្វើឲ្យប្រាកដថាអ្នកគ្មានការឆ្លងរោគ ។
- *ត្រូវធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំ សំរាប់ការថែទាំបំពង់បូម ឬបំពង់បង្ហូរ ។* ត្រូវធ្វើឲ្យប្រាកដថាអ្នកយល់ដឹងសព្វបែបយ៉ាង ដែលរូបអ្នក និងអ្នកផ្តល់ការថែទាំអ្នកផ្សេងៗទៀតត្រូវធ្វើ ដើម្បីរក្សាបំពង់បូម ឬបំពង់បង្ហូរ ឲ្យមានដំណើរការតាមភាពគួរគប្បី និងឥតបានឆ្លងរោគ ។
- *ត្រូវពិនិត្យមើលបំពង់បូម ឬបំពង់បង្ហូរ ឲ្យបានញឹកញាប់ ។* បើស្បែររុំរបួសសើម ឬកខ្វក់ ឬបើបំពង់បូម ឬបំពង់បង្ហូររបូតចេញ ត្រូវប្រាប់គ្រូពេទ្យ ឬពេទ្យរបស់អ្នក ។

សូមនឹកចាំថា មនុស្សគ្រប់ៗគ្នាក្នុងក្រុមថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក កំពុងតែធ្វើការដើម្បីជួយអ្នកឲ្យមានសុខភាពល្អជាដរាប ក្នុងកាលដែលអ្នកនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ។ អ្នកអាចបញ្ចេញវាចាបានតាមចិត្ត ហើយសួរគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក និងអ្នកផ្សេងៗទៀតនៅក្នុងក្រុមរបស់អ្នក អំពីអ្វីៗដែលអ្នកអាចធ្វើ ដើម្បីការពារការឆ្លងរោគ និងឲ្យឆាប់បានជាសះស្បើយ ប្រសើរឡើង ។ សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ស្តីពីវិធីការពារការឆ្លងរោគ សូមមើល :

–www.mass.gov/dph/dhcq
–www.mass.gov/dph/betsylehman
–www.partnershipforhealthcare.org

THE PARTNERSHIP FOR HEALTHCARE EXCELLENCE

ព្រឹត្តិបត្រនេះ បាននិពន្ធដោយរួមសហប្រតិបត្តិការជាមួយនឹង ក្រសួងសុខភាពសាធារណៈនៃរដ្ឋម៉ាស្សាជូសេត្ត (Massachusetts Department of Public Health)។
JULY 2008 - KHMER