ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A

1. តើជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A គឺជាអ្វី?

ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A គឺជាជម្ងឺថ្លើមដែលឆ្លងរាលដាលយ៉ាងខ្លាំង (ឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់) ដែលបណ្តាលមកពីវីរុសថ្លើមប្រភេទ A (មេរោគ)។ ករណីស្រាលអាចមានរយៈពេលពីរបីសប្តាហ៍ ខណៈពេលដែលករណីធ្ងន់ធ្ងរអាចមានរយៈពេលច្រើនខែ។

2. តើជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A រាលដាលយ៉ាងដូចម្តេច?

ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A រាលដាលតាមរយៈការដាក់អ្វីមួយនៅក្នុងមាត់របស់អ្នក (វត្ថុ ម្ហូបអាហារ ឬភេសជ្ជៈ) ដែលបានមានទំនាក់ទំនងជាមួយលាមក (ជុះ) របស់មនុស្សដែលមានជំងឺ។ ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A អាចឆ្លងតាមរយៈ៖

- ភ្លេចលាងដៃរបស់អ្នក ក្រោយពីប្រើបន្ទប់ទឹក ឬផ្លាស់ប្តូរកន្ទបទារក
- មានទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទជាមួយដៃគូដែលមានជម្ងឺ
- ការបរិភោគអាហារ ឬភេសជ្ជៈដែលត្រូវបានឆ្លងដោយវីរុស

3. តើនរណាដែលប្រឈមនឹងជំងឺថ្លើមប្រភេទ A?

អ្នកដែលគ្មានទីជម្រកមានហានិភ័យខ្ពស់បំផុតក្នុងការឆ្លងជំងឺថ្លើមប្រភេទ A។ មនុស្សគ្រប់គ្នាអាចឆ្លងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A ប៉ុន្តែអ្នកមានហានិភ័យកាន់តែខ្ពស់ ប្រសិនបើអ្នក៖

- ធ្វើដំណើរ ឬរស់នៅក្នុងប្រទេសដែលជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A គឺជារឿងធម្មតា
- រស់នៅជាមួយអ្នកដែលមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A
- ប្រើគ្រឿងញៀនជាការកំសាន្ត
- ជាបុរសដែលរួមភេទជាមួយបុរស
- មានការទាក់ទងផ្លូវភេទជាមួយអ្នកដែលមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A
- គ្មានផ្ទះសំបែង

4. តើរោគសញ្ញានៃជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A មានអ្វីខ្លះ?

មិនមែនគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែបង្ហាញរោគសញ្ញាទេ។ ប្រសិនបើរោគសញ្ញាវិការរាលដាល ជាធម្មតា វាលេចឡើងពី 2 ទៅ 6 សប្តាហ៍ក្រោយពេលឆ្លងមេរោគ។ រោគសញ្ញាអាចរួមមាន៖

- គ្រុនក្តៅ
- មានអារម្មណ៍ថាអស់កម្លាំង
- ការបាត់បង់ចំណង់អាហារ
- ការរកកលចង់ក្អួតចង្អោរ
- ក្អួតចង្អោរ
- ឈឺក្រពះ
- ទឹកនោមស្រអាប់ (នោម)
- លាមកពណ៌ប្រផេះ
- ឈឺសន្លាក់
- ស្បែក និងភ្នែកពណ៌លឿង

5. តើជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A ត្រូវបានព្យាបាលដោយរបៀបណា?

ការព្យាបាលរួមមានការសម្រាក អាហារជីវជាតិល្អ វត្ថុរាវ និងការត្រួតពិនិត្យសុខភាព។ មនុស្សខ្លះប្រហែលជាត្រូវសម្រាកនៅមន្ទីរពេទ្យ។ មនុស្សភាគច្រើនដែលមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A ជាសះស្បើយ ហើយមិនមានការខូចខាត ថ្លើមយូរអង្វែង ទេ។ វាសំខាន់ក្នុងការទៅជួបគ្រូពេទ្យ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A។

តើនរណាគួរតែទទួលថ្នាំបង្ការ?

- កុមារទាំងអស់អាយុ 1 ឆ្នាំ
- ធ្វើដំណើរទៅប្រទេសដែលជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A គឺជារឿងធម្មតា
- ក្រុមគ្រួសារ និងអ្នកថែទាំកូនចិញ្ចឹមពីប្រទេសដែលជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A គឺជារឿងធម្មតា
- បុរសដែលរួមភេទជាមួយបុរស
- ប្រើគ្រឿងញៀនជាការកំសាន្ត
- អ្នកដែលមានជំងឺថ្លើមរ៉ាំរ៉ៃ ឬជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ឬ C
- មនុស្សដែលមានកត្តាកកឈាម
- មនុស្សគ្មានផ្ទះសម្បែង

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម៖

ខោនធី Los Angeles, នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ (Department of Public Health)
http://www.publichealth.lacounty.gov/acd/Diseases/HepA.htm

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា (California Department of Public Health)
https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/OVHP.aspx

មជ្ឈមណ្ឌលត្រួតពិនិត្យ និងបង្ការជំងឺ (Centers for Disease Control and

6. តើអាចបង្ការជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A យ៉ាងដូចម្តេច?

វិធីល្អបំផុតដើម្បីបង្ការជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A គឺដោយការចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំង។ ថ្នាំបង្ការនេះមានសុវត្ថិភាព និងមានប្រសិទ្ធភាព។ ទៅជួបនៅការិយាល័យគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ឬហៅទូរស័ព្ទទៅ 2-1-1 ដើម្បីរកគ្លីនិក ឬគ្រូពេទ្យក្នុងតំបន់។ អ្នកក៏អាចបង្ការការរីករាលដាលនៃជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A តាមរយៈការលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកក្តៅឧណ្ហៗ៖

- មុនពេលញុំា ឬរៀបចំម្ហូប
- បន្ទាប់ពីប្រើបន្ទប់ទឹកឬផ្លាស់ ប្តូរកន្ទបទារក

Prevention, CDC)
https://www.cdc.gov/hepatitis/hav/index.htm