រោគគ្រុនផ្តាសាយធំ
Influenza
WUML
11/26/06

រោគគ្រុនផ្តាសាយធំជារោគឆ្លងមួយដែលបណ្តាលមកពីមេរោគវីរើស Influenza ឬ Influenza Virus។ រោគនេះអាចកើតពីឈឺល្មមៗទៅជាឈឺធ្ងន់ ហើយជួនកាលអាចបណ្តាលឲ្យស្លាប់បាន។ មធ្យោបាយតែមួយ ដែលប្រសើរបំផុត ក្នុងការការពាររោគនេះ គឺការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ នៅរាល់ពេលរដូវស្លឹកឈើជ្រុះ។

នៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក ក្នុងមួយឆ្នាំៗ មានប្រជាជនប្រហែលជាមធ្យម ពី 5% ទៅ 20% ធ្លាក់ខ្លួនឈឺដោយសាររោគគ្រុនផ្តាសាយធំ។ ចំនួនជាង 20 ម៉ឺននាក់ បានត្រូវចូលសំរាន្តក្នុងមន្ទីរពេទ្យដោយសារជម្ងឺផ្សេងៗដែលបណ្តាលមកពីគ្រុនផ្តាសាយធំនេះ។ ហើយ 3 ម៉ឺន 6 ពាន់នាក់បានត្រូវស្លាប់។

អ្នកដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដោយសាររោគគ្រុនផ្តាសាយធំច្រើនជាងគេ គឺអស់លោកចាស់ទុំ, ក្មេងតូចៗ និងអ្នកដែលមានជម្ងឺប្រចាំកាយផ្សេងៗ។

អាការៈរោគដែលគួរឲ្យកត់សំគាល់ មានដូចជា៖

- គ្រុនក្តៅ (ភាគច្រើនគឺក្តៅខ្លាំង)
- ឈឺក្បាល
- ទន់ខ្សោយ និងអស់កម្លាំងល្ហិតល្ហៃ
- ក្អកស្ងួត
- ឈឺបំពង់ក
- ហៀរសំបោរ ឬតឹងច្រមុះ
- ឈឺរួមរិតរាងកាយ ៦

ជម្ងឺដែលអាចបណ្តាលមកពីរោគគ្រុនផ្តាសាយធំមានដូចជា រោគហើមស្ងួតដោយសារ មេរោគបាក់តេរី, ការអស់ជាតិទឹកពីក្នុងខ្លួន, និងការធ្វើឲ្យជម្ងឺប្រចាំកាយកាន់តែមានលក្ខណៈ ដុនដាបថែមទៀត។ ជម្ងឺទាំងនេះ មានដូចជា៖ ជម្ងឺបេះដូង, ជម្ងឺហឺត, ឬជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមជាដើម។ ម្យ៉ាងទៀត ក្មេងៗអាចធ្វើឲ្យកើតចជម្ងឺ sinus និងឈឺត្រចៀក។

រោគគ្រុនផ្តាសាយធំឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតដោយសារការក្អកឬកណ្តាស់។ ភាគច្រើន គឺដោយសារការប៉ះមនុស្សម្នាក់ទៀតដែលមានមេរោគវៃរើស ហើយយកដៃទៅប៉ះច្រមុះ ឬមាត់ខ្លួនឯង។ មនុស្សពេលវ័យអាចចម្លងមេរោគទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត ក្នុងរយៈពេលមួយថ្ងៃ មុនពេលដែលខ្លួនចាប់ផ្តើមឈឺ និងក្នុងរយៈពេល 7 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីធ្លាក់ខ្លួនឈឺ។ នេះគឺបានន័យថា លោកអ្នកអាចម្លងមេរោគទៅអ្នកដទៃបាន ទាំងមុនពេលដែលលោកអ្នកដឹងថាខ្លួនកើតរោគគ្រុនផ្តាសាយធំនិងពេលកំពុងឈឺ។

ប្រសិនបើ លោកអ្នកដឹងថា ខ្លួនកើតរោគគ្រុនផ្តាសាយធំ លោកអ្នកគួរៈ

- សំរាន្តនៅលើគ្រែ
- ទទួលទានទឹកឲ្យបានច្រើន
- លេបថ្នាំដែលពុំមានជាតិអាស្ពីរីន ដូចជា Tylenol, Advil, ឬ Motrin។
- គួរនៅផ្ទះកុំអញ្ជើញទៅកន្លែងសាធារណៈផ្សេងៗ រហូតដល់អាការៈរោគនេះបានធូរស្បើយ ភាគច្រើនពី 5–7 ថ្ងៃ។
- ពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នក បើសិនជាចង់ប្រើថ្នាំផ្សេងៗ ពីព្រោះថ្នាំខ្លះអាចធ្វើមានផលវិបាកបាន។

លោកអ្នកគួរអញ្ជើញទៅឲ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យមើល ឬអញ្ជើញទៅមន្ទីរព្យាបាលជាអាសន្នភ្លាម បើសិនជាលោកអ្នកមានអាការៈ ដូចជា៖

- ឈឺខ្លាំង ដុនដាប ហើយមានរយៈពេលយូរ
- ដកដង្ហើមពិបាក ឬញាប់, ឬមានជាំស្បែក
- ដកដង្ហើមមកឈឺ
- ធ្លាក់ខ្លួនគ្រុនក្តៅ, ឈឺ, ឬក្អកម្តងទៀត បន្ទាប់ពីជាគ្រុនផ្តាសាយធំហើយ
- ក្អកមានធ្លាក់កំហាក ឬស្លេះពីលឿង

រយៈពេលដែលគួរចាក់ថ្នាំបង្ការោគគ្រុនផ្តាសាយធំល្អជាងគេ គឺក្នុងរយៈពេលពីខែ តុលា (ខែ10) និងខែវិច្ឆិកា (ខែ11)។ ប៉ុន្តែលោកអ្នកក៏នៅអាចចាក់បានរហូតដល់ខែធ្នូ ឬយឺតជាងនេះក៏បាន ។ រដូវគ្រុនផ្តាសាយធំ អាចចាប់ផ្តើមពីខែតុលា (ខែ10) ហើយមានរហូតដល់ ខែឧសភា (ខែ5)។

ចំពោះពត៌មានបន្ថែម ស្តីអំពីស្ថានភាពនៃថ្នាំបង្ការរោគគ្រុនផ្តាសាយធំ ឬវិធីផ្សេងៗសំរាប់ការពាររោគនេះ សូមមេត្តាអាន វិបសៃរបស់ក្រសួងសាធារណៈសុខាភិបាលនៃរដ្ឋម៉ាស្សាឈូសេត www.mass.gov/dph/flu ។