វិធីចាក់ថ្នាំបង្ការរោគសំរាប់មនុស្សពេញវ័យ
Adult Immunization

រោគជាច្រើនដែលអាចការពារបានដោយការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ អាចធ្វើទុក្ខខ្លាំងដល់មនុស្សធំពេញវ័យ ជាងក្មេងតូចៗ។ មនុស្សធំពេញវ័យជាច្រើន យល់ថា ខ្លួនមានអាយុច្រើនហើយហើយ ពុំត្រូវការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគអ្វីទៀតនោះឡើយ ការយល់យ៉ាងដូច្នេះពិតប្រាកដឡើយ។ អ្នកទាំងនោះ គួរពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតនិងគ្រូពេទ្យរបស់ខ្លួនផ្ទាល់ អំពីថ្នាំបង្ការ រោគផ្សេងៗ ដូចជា ថ្នាំចាក់បង្ការរោគតេតាណូសនិងខាន់ស្លាក់, ថ្នាំចាក់ការពាររោគស្ទួត-ឈាម និងខួរក្បាល (Pneumococcal Disease) , និងថ្នាំចាក់បង្ការរោគគ្រុនផ្តាស់សាយធំដែលត្រូវចាក់រៀង រាល់ឆ្នាំ។ ម្យ៉ាងទៀត អ្នកខ្លះត្រូវការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគដទៃ ថែមទៀត ទៅតាមកន្លែងធ្វើការដែលតម្រូវឲ្យចាក់។

រោគតេតាណូសអាចធ្វើឲ្យមនុស្សម្នាក់ស្លាប់ក្នុងចំណោមមនុស្សបីនាក់ដែលកើតរោគនេះ។ មេរោគតេតាណូស ធ្វើទុក្ខដល់មនុស្សយើងនៅពេលដែលវាចូលក្នុងខ្លួនមនុស្ស ភាគច្រើនគឺដោយសារការមានរបួស។ របួសទាំងនោះ ពុំចាំបាច់មានទំហំធំ ឬហើមក្លាយនោះឡើយ។

រោគខាន់ស្លាក់អាចធ្វើឲ្យមនុស្សម្នាក់ស្លាប់ក្នុងចំណោមអ្នកដែលកើតរោគចំនួន 10 នាក់។ អាការៈនៃរោគខ្លាក់ស្លាក់ មានដូចជា គ្រុនក្តៅ, ឈឺបំពង់កហើយហើម ដែលជាហេតុធ្វើឲ្យមានការពិបាកនឹងលេបចំណី ធ្វើឲ្យស្ទះដង្ហើម។ នៅក្នុងសហរដ្ឋ ពុំសូវមានអ្នកកើតរោគទេ ពីព្រោះមានថ្នាំសំរាប់ចាក់ការពារ តែវាមាននៅក្នុងប្រទេសដទៃទៀត។

ថ្នាំចាក់បង្ការរោគតេតាណូសនិងខាន់ស្លាក់ (Tetanus-Diphtheria ឬ Td) ច្រើនចាក់មួយម្ជុលជាមួយគ្នាហៅថា Td shot។ ចំពោះអ្នកដែលពុំទាន់បានចាក់ TD នេះនៅឡើយ គួរចាប់ផ្តើមចាក់បីម្ជុល បន្តរបន្ទាប់គ្នា ហើយត្រូវចាក់ទៀត ក្នុងរយៈពេល10 ឆ្នាំម្តង។ ថ្នាំបង្ការរោគតេតាណូសនិងខាន់ស្លាក់ អាចជួយកុំឲ្យមនុស្សយើង កើតរោគនេះបាននៅពេលមានរបួស ឬមុតអ្វីមួយ។

រោគគ្រុនផ្តាសាយធំ ដែលយើងហៅថា Flu ជារោគឆ្លងយ៉ាងខ្លាំងដែលបណ្តាលមកពីមេរោគវៃរើស។ អាការៈនៃរោគនេះ មានដូចជា គ្រុនក្តៅយ៉ាងខ្លាំង, រមរីតរាងកាយ, ឈឺបំពង់ក ហើយក្អក។ មនុស្សភាគច្រើន ដែលកើតរោគនេះ អាចជាវិញបានក្នុងរយៈពេលមួយអាទិត្យ ប៉ុន្តែជួនកាលវាអាចបណ្តាលឲ្យកើតរោគហើមស្ទួត ដែលជារោគអាចឲ្យអ្នកជម្ងឺស្លាប់បាត់បង់ជីវិតបាន។ អ្នកដែលមានសុខភាពពុំបរិបូណ៍ គួរចាក់ថ្នាំបង្ការរោគគ្រុនផ្តាសាយធំនេះ ឲ្យបានរាល់

ឆ្នាំ។ អ្នកទាំងនេះ គឺមានរួមទាំងអស់លោកចាស់ទុំដែលមានអាយុ 50 ឆ្នាំឡើងទៅ, អ្នករស់នៅក្នុងមន្ទីរសំរាប់ព្យាបាលយូរអង្វែង (long-term care facilities), អ្នកដែលមានជម្ងឺរ៉ាំរ៉ៃច្រើន ដូចជាជម្ងឺបេះដូង, ជម្ងឺសួត, ជម្ងឺហឺត, និងជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមជាដើម, ស្រ្តីមានផ្ទៃពោះ, និងអ្នកដែលពុំមានសុខភាពបរិបូរណ៍សំរាប់ទប់ទល់នឹងមេរោគខាងក្រៅបាន ដូចជាអ្នកមានជម្ងឺអេសដ៍។ ម្យ៉ាងទៀត អ្នកថែរក្សាអ្នកជម្ងឺ គួរចាក់ថ្នាំបង្ការរោគគ្រុនផ្តាសាយធំ ដើម្បីការពារកុំឲ្យខ្លួនកើតរោគនេះ។ ពេលដែលល្អ គួរចាក់ថ្នាំនេះ គឺនៅរដូងស្លឹកឈើជ្រុះ ឬរដូវ Fall តែវាក៏ពុំទាន់យឺតពេលដែរ ប្រសិនបើលោកអ្នកទំរាំបានចាក់ដល់ខែធ្នូ ឬយឺតជាងនេះ ទៅទៀតនោះ។ ថ្នាំបង្ការរោគគ្រុនផ្តាសាយធំ មានពីរយ៉ាងគឺ ថ្នាំសំរាប់ចាក់និងថ្នាំសំរាប់បាញ់ចូល តាមច្រមុះ។ សូមមេត្តាពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នកថា តើថ្នាំប្រភេទណាមួយដែលល្អសំរាប់លោកអ្នក។

រោគសួត-ឈាមនិងខួរក្បាល (Pneumococcal Disease) ជារោគម្យ៉ាងដែលបណ្តាល មកពីមេរោគបាក់តេរី ដែលធ្វើឲ្យរលាកសួត (Pneumonia), ឈាម (bacteremia), និងស្រោមខួរក្បាល (meningistis)។ អស់លោកចាស់ទុំដែលមានអាយុពី 65 ឆ្នាំ ឡើងទៅ និងអ្នកដែលមានបញ្ហាសុខភាព, និងអ្នកមានសុខភាពទន់ខ្សោយពុំអាចទប់ទល់នឹងមេរោគខាងក្រៅបាន គួរចាក់ថ្នាំបង្ការោគ Pneumococal។ មនុស្សភាគច្រើន ត្រូវការចាក់ថ្នាំនេះ តែមួយដងប៉ុណ្ណោះ ហើយអាចចាក់បាន នៅពេលចាក់ថ្នាំបង្ការោគគ្រុនផ្តាសាយធំដែរ។ ឯអ្នកខ្លះត្រូវការចាក់ថ្នាំ Pneumoccoal នេះថែមម្តងទៀត ដែលហៅថា Booster shot។ ដូច្នេះ គួរពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យក្រែងលោ លោកអ្នកត្រូវចាក់ថ្នាំប្រភេទនេះបន្ថែមទៀត។

រោគរលាកថ្លើមជំពូក B ជារោគដែលបណ្តាលមកពីមេរោគវីរើសដែលធ្វើទុកដល់ថ្លើម។ អាការៈរោគ មានដូចជា៖ ធ្លាក់ខ្លួនឈឺដូចគ្រុនផ្តាសាយ, អស់កម្លាំងយ៉ាងខ្លាំង, និងមានកើតលឿង។ ប៉ុន្តែរោគនេះ ជួនកាលពុំធ្វើឲ្យឃើញមានសញ្ញារោគអ្វីឡើយ។ មេរោគវីរើសធ្វើឲ្យរលាកថ្លើម និងអាចឲ្យអ្នកជម្ងឺស្លាប់បាត់បង់ជីវិតបាន។ បុគ្គលិកធ្វើការក្នុងមន្ទីរពេទ្យ, អ្នករួមដំណេកជាមួយគូរដៃច្រើន, អ្នកប្រើចាក់ថ្នាំគ្រឿងញៀន, អ្នករស់នៅជាមួយអ្នកជម្ងឺកើតរោគរលាកថ្លើមជំពូកB, និងអ្នកដែលអាចមានប៉ះពាល់ឈាម គួរអញ្ជើញទៅចាក់ថ្នាំការពារ រោគប្រភេទនេះ។ ម្យ៉ាងទៀតអ្នកត្រូវការធ្វើដំណើរទៅប្រទេសដែលមានមនុស្សកើតរោគនេះច្រើន ក៏គួរចាក់ថ្នាំបង្ការរោគរលាកថ្លើមជំពូក B នេះ ដែរ។ ថ្នាំនេះត្រូវចាក់ចំនួន 3 ម្ជុល។

រោគកញ្រ្ជឹលបណ្តាលមកពីមេរោគវីរើសម្យ៉ាង។ ឯអាការៈ មានដូចជា ចេញកន្ទួល, គ្រុនក្តៅ, ឈឺបំពង់ករ, ក្អកស្ងួត, និងហៀរសំបោរ។ រោគនេះអាចបណ្តាលឲ្យអ្នកជម្ងឺឈឺត្រចៀក, រលាក

ស្មួត, ហើមខួរក្បាល, និងស្លាប់បាត់បង់ជីវិតបាន។ អ្នកដែលមានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់បំផុត គឺក្មេងតូចៗ និងមនុស្សធំពេញវ័យ។ អ្នកដែលកើតបន្ទាប់ពីឆ្នាំ 1956 ពុំដែលកើតកញ្ជ្រឹលទេ (តែគេអាចយល់ច្រឡំថា ធ្លាប់កើតដែរ) ហើយពុំទាន់បានចាក់ថ្នាំការពាររោគនេះនៅឡើយ។

រោគស្រឡាតែន ក៏បណ្តាលមកពីមេរោគវីរើសម្យ៉ាងទៀតដែរ ហើយអាការរោគមានរួមជាមួយការហើមក្រពេញបញ្ចេញទឹកមាត់។ រោគនេះ ភាគច្រើន ច្រើនកើតនៅលើក្មេងជាងមនុស្ស ពេញវ័យ តែប្រសិនបើកើតលើមនុស្សធំពេញវ័យវិញ វាច្រើនមានលក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរជាទីបំផុត។ បញ្ហាទាំងនេះ មានដូចជា៖ ធ្វើឲ្យខូចពងស្វាស់, ទងស្បូន, លំពែង, សៃរយ, តម្រងនោម, បេះដូង, សន្លាក់ដៃជើង, ឬខូចស្រោមស្រោបខួរក្បាលឬឆ្អឹងខ្នង។

រោគស្អូច បណ្តាលមកពីវីរើសដែលធ្វើឲ្យគ្រុនក្តៅ, ឈឺសន្លាក់ដៃសន្លាក់ជើង, និងចេញកន្ទួលលើមនុស្សមួយចំនួន។ រោគនេះច្រើនពុំសូវជាធ្ងន់ធ្ងរប៉ុន្មានទេ ប៉ុន្តែវាអាចបណ្តាលឲ្យស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះ កើតកូនពុំគ្រប់លក្ខណ ឬរលូតកូនបាន ប្រសិនបើស្ត្រីមានកើតរោគស្អូចនេះ។

ថ្នាំចាក់បង្ការរោគ កញ្ជ្រឹល, ស្រឡាទេន, និងស្អូច ច្រើនចាក់ជាមួយគ្នាតែមួយម្ជុល គ្រូពេទ្យហៅថា MMR ។ អ្នកដែលកើតបន្ទាប់ពីឆ្នាំ 1956 ត្រូវការចាក់ 2 ម្ជុល ជាពិសេសចំពោះអ្នកដែលធ្វើការនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ, ធ្វើដំណើរទៅប្រទេសក្រៅ, និសិត្សនៅមហាវិទ្យាល័យ, ឬអ្នកធ្វើរស់នៅក្នុងមន្ទីរណាមួយ ដូចជា Group Home ជាដើម។

រោគអុតស្វាយ ឬ Chickenpox ឬ Varicella បណ្តាលមកពីមេរោគវីរើស។ អាការរោគមានគ្រុនក្តៅ, ក្អក, និងមានកន្ទួលលើរាងកាយ ដែលក្លាយទៅជាពងបែកហើយមានក្រមរ។ មនុស្សធំពេញវ័យ, ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ, និងអ្នកដែលពុំសូវមានសុខភាពបរិបូរណ៍ច្រើនអាចធ្លាក់ខ្លួនឈឺខ្លាំង ទៅជាហើមសួត, ខួចខួរក្បាល, ខូចតម្រងនោម, និងថ្លើម។ មនុស្សធំពេញវ័យដែលពុំទាន់បានកើតរោគអុតស្វាយពីមុន ជាពិសេសអ្នកធ្វើការនៅក្នុងកន្លែងថែរក្សាក្មេងនិងក្នុងមន្ទីរពេទ្យ និងអ្នករស់នៅជាមួយអ្នកដែលពុំសូវមានសុខភាពបរិបូរណ៍ គួរចាក់ថ្នាំបង្ការរោគអុតស្វាយនេះ។ មនុស្សដែលមានអាយុពី 13 ឆ្នាំ ឡើងទៅ គួរចាក់ថ្នាំនេះចំនួន 2 ដង។

ចំពោះការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគនៅពេលធ្វើដំណើរ គឺមានថ្នាំសំរាប់ចាក់បង្ការោគ រលាកថ្លើមជំពូក A , ថ្នាំចាក់ការពាររោគគ្រុនពោះវៀន, , រោគគ្រុនលឿង (Yellow Fever), និងរោគ Japonese encephalitis។ ដើម្បីឲ្យដឹងថា តើថ្នាំអ្វីខ្លះដែលលោកអ្នកត្រូវការចាក់នៅពេលធ្វើដំណើរ សូមមេត្តាសាកសួរគ្រូពេទ្យប្រចាំកាយរបស់លោកអ្នក, ក្រសួងសុខាភិបាលប្រចាំតំបន់នីមួយៗ

(Board of Health), និង វិបសៃរបស់មជ្ឈមណ្ឌលការពារនិងបង្ក្រាបជម្ងឺ ដែលហៅថា Center for Disease Control and Prevention Travel Information Website អាស័យដ្ឋាន www.cdc.gov/travel ឲ្យបានយ៉ាងហោចណាស់ 6 អាទិត្យមុនពេលចេញដំណើរ។

ចំពោះពត៌មានបន្ថែម ស្តីអំពីការចាក់ថ្នាំបង្ការោគ សូមមេត្តាទាក់ទងទៅ៖

- គ្រូពេទ្យប្រចាំកាយ, ឬក្រសួងសុខាភិបាលប្រចាំតំបន់របស់លោកអ្នក ឬ
- ក្រសួងសាធារណៈសុខាភិបាលនៃរដ្ឋម៉ាស្សាឈូសេតផ្នែកកម្មវិធីចាក់ថ្នាំបង្ការោគ ដែលមានទូរស័ព្ទលេខ (617) 983-6800។ ឯវិបសៃរបស់ក្រសួងនេះ គឺ www.mass.gov/dph

អត្ថបទនេះដកស្រង់និងបកប្រែចេញពីពត៌មាននៃក្រសួងសាធារណៈសុខាភិបាលនៃរដ្ឋម៉ាស្សាឈូសេត ដោយមណ្ឌលមេត្តាសុខភាពនៃមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ក្រុងឡូវែល។