មេរោគ សាម៉ូនិលឡា
Salmonella

មេរោគ Salmonella ជាមេរោគបាក់តេរីម្យ៉ាង ដែលឆ្លងតាមពោះវៀនរបស់មនុស្សយើងនិងសត្វ។ ទោះបីជាមេរោគនេះ គ្រាន់តែមាននៅក្នុងពោះវៀន ហើយពុំធ្វើទុក្ខខ្លាំងដល់មនុស្សដែលមានឆ្លងរោគនេះយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏វាអាចឆ្លងទៅប្រពន្ឋ័ផ្សេងៗក្នុងរាងកាយ ដូចជាឈាមនិងឆ្អឹងរបស់យើងបានដែរ។ ជាពិសេស មេរោគនេះ អាចធ្វើទុក្ខយ៉ាងខ្លាំង ដល់ក្មេងតូចៗនិងអស់លោកចាស់ទុំ ដែលពុំមានប្រព័ន្ធការពាររោគឲ្យបានមាំទាំ។

អាការៈរោគជាច្រើនដែលបណ្ដាលមកពីមេរោគ Salmonella មានដូចជា ការចុកពោះ, រាគរុះ, គ្រុនក្ដៅ, ចង្អោ, និងជួនកាលក្អួតតែម្ដង។ អាការៈនេះ អាចមានក្នុងកំឡុងពេលពីរឬបីថ្ងៃ តែភាគច្រើនវាអាចចាប់ផ្ដើមធ្វើទុក្ខក្នុងរយៈពេលពី 12 ម៉ោងទៅ 36 ម៉ោង បន្ទាប់ពីមានមេរោគនេះចូលក្នុងពោះ (គឺបានន័យថា ពីកន្លះថ្ងៃ ទៅមួយថ្ងៃកន្លះ)។ លក្ខណៈនេះ ច្រើនមានអស់រយៈពេលជាច្រើនថ្ងៃ ហើយអ្នកខ្លះទៀត អាចធ្លាក់ខ្លួនឈឺ រហូតដល់ទៅចូលសំរាន្តក្នុងមន្ទីរពេទ្យ។

ដើម្បីឲ្យកើតរោគនះ មនុស្សយើងទាល់តែមានលេបមេរោគ Salmonella នេះចូលក្នុងពោះ។ ភាគច្រើនគឺ នៅពេលទទួលទានអាហារ ដែលធ្វើឡើងដោយពុំមានអនាម័យនិងចំអិនឲ្យបានឆ្អិនត្រឹមត្រូវ ហើយមានប្រឡាក់មេរោគនេះ។ ម្យ៉ាងទៀត មេរោគនេះអាចឆ្លង នៅពេល យើងពុំបានលាងដៃ ជាមួយសាប៊ូ ឲ្យបានស្អាត បន្ទាប់ពីប្រើបន្ទប់ទឹក, ប្ដូរកន្ទបកូន, ឬប៉ះពាល់សត្វ។ បន្ទាប់មក អ្នកនោះចាប់អាហារទទួលទាន, កាន់បារីជក់, ឬយកដៃទៅប៉ះមាត់ខ្លួនឯង។ អ្នកនោះអាចធ្វើឲ្យឆ្លងទៅអ្នកដទៃទៀតបាន ដោយយកដៃរបស់ខ្លួនទៅប៉ះអ្នកទាំងនោះ, ឬប៉ះសាច់ឯទៀត។ មេរោគ Salmonella អាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត នៅតាម Day Care និងនៅកន្លែង ដែលពុំសូវមានអនាម័យត្រឹមត្រូវ។

មេរោគ Salmonella ច្រើនមាននៅក្នុងសាច់ដែលពុំឆ្អិនល្អ ដូចជាពងមាន់, អាហារដែលធ្វើពីពងមាន់, សាច់, អាហារដែលធ្វើពីសាច់, សាច់មាន់, ទឹកដោះគោឆៅ, និងអាហារដែលធ្វើពីទឹកដោះគោឆៅ។ ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើអាហារទាំងនេះ ចំអិនឲ្យបានត្រឹមត្រូវ វាអាចសម្លាប់មេរោគនេះបាន។ មេរោគ Salmonella អាចឆ្លង ទៅអាហារឯទៀត ប្រសិនបើមានអ្នកប្រឡាក់មេរោគនេះ ពុំបានលាងដៃឲ្យបានស្អាតមុន មុនពេលរៀបចំធ្វើម្ហូបអាហារ។

មេរោគ Salmonella អាចមាននៅក្នុងលាមកសត្វដែលមានរោគនេះ ឬពុំមាន។ សត្វភាគច្រើន គឺសត្វចញ្ចឹមក្នុងសួន/ក្នុងស្រុកស្រែ រួមទាំង មាន់ទា, ក្ងាន, គោក្របី, ជ្រូក, ឆ្កែ,ឆ្មា, និងអណ្តើកឬប្រគួយ។ សត្វព្រៃក៏អាចមានមេរោគ Salmonella នេះបានដែរ។ ដូច្នេះ ជាការមួយចាំបាច់ គួរតែលាងដៃឲ្យបានស្អាតដោយប្រើសាប៊ូនិងទឹកបន្ទាប់ពីបានប៉ះពាល់សត្វទាំងនោះ។

ដើម្បីឲ្យដឹងថា លោកអ្នកមានមេរោគ Salmonella ឬពុំមាន គ្រូពេទ្យត្រូវយកលាមករបស់លោកអ្នកទៅពិនិត្យ ឲ្យបានដឹងច្បាស់លោះ។ មន្ទីរពិសោធ ត្រូវប្រើពេលចំនួនប្រហែលជាពីរបីថ្ងៃ ដើម្បីធ្វើតែស៍មើល។

ចំពោះអ្នកដែលមានសុខភាពមាំមួន ជួនកាល មេរោគនេះអាចបាត់ទៅវិញដោយខ្លួនឯង ដោយពុំបាច់មានការព្យាបាល។ ឯ ថ្នាំអង់ទិប្យូទិក គឺសំរាប់ប្រើតែចំពោះអ្នកជម្ងឺណាដែលពុំអាចប្រឆាំងទប់ទល់នឹងមេរោគ Salmonella ដោយខ្លួនឯងបានតែប៉ុណ្ណោះ ដូចជាក្មេងតូចៗ និងអស់លោកចាស់ទុំ។ ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើ អ្នកមានសុខភាពមាំមួន ហើយប្រើ អង់ទិប្យូទិកវិញ មេរោគនេះ អាចស្ថិតនៅក្នុងខ្លួនអ្នកនោះកាន់តែយូរទៅទៀត ដូចអ្នកដែលពុំមានសុខភាពបរិបូរណ៍យ៉ាងដូច្នោះដែរ។ ដូច្នេះ ប្រសិនបើ លោកអ្នកសង្ស័យថាខ្លួនមានជម្ងឺនេះ សូមអញ្ជើញទៅឲ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យមើល ឲ្យបានច្បាស់លាស់សិន។ អ្នកដែលមានការក្អួតចង្អោរឬរាគរុះ គួរទទួលទានទឹកឲ្យច្រើន ដើម្បីកុំឲ្យអស់ជាតិទឹកពីក្នុងខ្លួន។

សូមមេត្តាជ្រាបថា មេរោគអាចធ្វើឲ្យលោកអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺ តែនៅពេលណាដែលវាចូលក្នុងខ្លួនលោកអ្នកតែប៉ុណ្ណោះ ហើយមេរោគទាំងនេះ អាចស្លាប់បាន ដោយសារការលាងដៃសាប៊ូនិងទឹកឲ្យបានស្អាត និងដោយសារការចំអិនអាហារឲ្យបានឆ្អិនល្អ។ សូមមេត្តាប្រយ័ត្ន ឲ្យមែនទែន នៅពេលចំអិនអាហារណា ដែលធ្វើពីសាច់សត្វ ដូចជា ពងមាន់, សាច់មាន់, សាច់គោ, សាច់ជ្រូក, និងអាហារធ្វើអំពីទឹកដោះគោឆៅ។

លំដាប់តទៅនេះ ជាទម្លាប់ខ្លះៗ ដែលលោកអ្នកគួរ យកទៅអនុវត្ត ដើម្បីការពារកុំឲ្យមេរោគ Salmonella ឬមេរោគដទៃទៀត ចូលជ្រៀតជ្រែកក្នុងរាងកាយរបស់លោកអ្នកបាន៖

- សូមឧស្សាហ៍លាងដៃឲ្យបានស្អាតជានិច្ច ដោយប្រើសាប៊ូនងិទឹក មុនពេលយកដៃទៅកាន់ចាប់ចំណីអាហារ, បន្ទាប់ពីប្តូរកន្ទបកូន, និងបន្ទាប់ពីពេលចាប់សត្វលេង។
- សូមចំអិនអាហារដែលធ្វើពីសាច់សត្វឲ្យបានឆ្អិនល្អ។ កុំទទួលទានសាច់ឆៅឬពងមាន់ដែលមានបែកសំបក, ទឹកដោះគោឆៅ ឬអាហារដែលធ្វើអំពីតឹកដោះគោឆៅ។

- រក្សារបស់ដែលត្រូវទទួលទានឆៅ ដូចជា បន្លែ កុំឲ្យមានប៉ះឬប្រឡាក់ជាមួយសាច់ឆៅ។ ជូតឬលាងប្រដាប់សំរាប់ប្រើប្រាស់ ដូចជា ដង្កៀប, សមស្លាបព្រាឲ្យបានស្អាតសិន មុនពេលយកវាទៅចាប់សាច់ឡាតឬបន្លែស្រស់។
- ជៀសវាងកុំឲ្យក្មេងតូចៗ លេងជាមួយសត្វចញ្ចឹម ដូចជាកូនអណ្តើកឬប្រក្មួយ។ តែប្រសិនបើ កូនបានជាប៉ះវារួចទៅហើយនោះ សូមលាងដៃកូនជាមួយសាប៊ូនិងទឹកឲ្យបានស្អាត។
- ប្រសិនបើ លោកអ្នកត្រូវការថែរក្សាអ្នកជម្ងឺដែលកំពុងរាគរុះ, សូមលាងដៃឲ្យបានស្អាតបន្ទាប់ពីជួយអ្នកនោះប្រើបន្ទប់ទឹក, លាងបន្ទប់ទឹក, ដូរកន្ទប, ផ្លាស់សំលៀកបំពាក់, ឬប្តូរកំរាលពូក។
- ប្រសិនបើ លោកអ្នកឬកូននៅតែរាគពុំបាត់ (ហើយមានគ្រូនផងនោះ) សូមមេត្តាទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នកជាបន្ទាន់។

ដោយសាររោគនេះ អាចឆ្លងយ៉ាងងាយបំផុតនោះ បុគ្គលិកពេទ្យបានត្រូវ តម្រូវឲ្យរាយការណ៍ទៅក្រសួងសុខាភិបាលប្រចាំតំបន់របស់ខ្លួន។ ដើម្បីការពារសាធារណៈជន បុគ្គលិកដែលធ្វើការនៅកន្លែងដែលមានមេរោគ Salmonella ត្រូវនៅផ្ទះ រហូតដល់ពេលណាដែលខ្លួនជាសះស្បើយ បាត់រាគរុះ ហើយរហូតដល់ធ្វើតែស៍មើលទៅឃើញថា ពុំមានមេរោនេះទៀត។ ច្បាប់នេះ គឺសំរាប់តម្រូវដល់បុគ្គលិកធ្វើការនៅសាលារៀន, មន្ទីររក្សាចាស់ទុំ, Day Care, និងមណ្ឌលសុខភាពដទៃទៀត ដែលត្រូវការបញ្ចុកចំណីអ្នកជម្ងឺ ផងដែរ។

ចំពោះពត៌មានបន្ថែម សូមមេត្តាទាក់ទងទៅគ្រូពេទ្យប្រចាំកាយរបស់លោកអ្នក, ក្រសួងសុខាភិបាលប្រចាំទីក្រុងឡូវែល ដែលមានលេខ (978) 970-4010 ឬក្រសួងសុខាភិបាលប្រចាំតំបន់លោកអ្នក ឬទូរស័ព្ទទៅក្រសួងសារធារណៈសុខាភិបាលនៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត្ស ផ្នែកខាងជម្ងឺ ឆ្លងនិងការបង្ការោគ ដែលមានទូស័ព្ទលេខ (617) 983-6800 ឬលេខដែលពុំបាច់ចេញថ្លៃគឺ 1-888-658-2850។ លោកអ្នកអាចអានវិបសៃរបស់ក្រសួងសាធារណៈសុខាភិបាលរដ្ឋ ម៉ាសាឈូសេត្ស តាមអស័យដ្ឋា www.mass.gov/dph ក៏បាន។

ពត៌មាននេះដកស្រង់នឹងបកប្រែចេញពីពត៌មាននៃក្រសួងសាធារណៈសុខាភិបាលប្រចាំ រដ្ឋម៉ាស្សាឈូសេត ដោយមណ្ឌលមេត្តាសុខភាពនៃមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ក្រុងឡូវែល។