HBV ➢ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B វាជាធុរៈរបស់គ្រួសារ

តើអ្វីទៅជាជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B?

ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B កើតឡើងដោយមេរោគរលាកថ្លើមB ឆ្លងចូលទៅក្នុងថ្លើម ។ វាអាចធ្វើឱ្យថ្លើមខូចខាត និងក្លាយទៅជាជំងឺ មហារីកថ្លើម ។ មនុស្សជាច្រើនដែលមានមេរោគរលាកថ្លើមមិនដឹងថាខ្លួនឯងឆ្លងមេរោគនេះទេ ។ នៅប្រទេសជាច្រើនការចម្លងជំងឺ រលាកថ្លើមប្រភេទ B ច្រើនឆ្លងពីម្តាយទៅទារកនៅពេលកើត ។

ចំនុចសំខាន់នៃជំងឺរលាកថ្លើមៈ

ពាក្យថា "ជំងឺរលាកថ្លើម" គឺមានន័យថារលាកថ្លើម ។ ថ្លើមគឺមានសារៈសំខាន់ណាស់សំរាប់សុខភាពល្អ ។ នៅពេលដែលថ្លើមរលាក ឬមានការខូចខាតវានឹងអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នក ។

រលាកថ្លើមអាចបណ្តាលមកពីសុរា គ្រឿងញៀន ឬមេរោគផ្សេងៗ ។
នៅប្រទេសអូស្ត្រាលីជាទូទៅមេរោគដែលធ្វើឱ្យរលាកថ្លើមមាន មេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ A មេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B និងមេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ C ។ មេរោគរលាកថ្លើមនីមួយៗគឺខុសគ្នា ប៉ុន្តែចំនុចរួមនៃមេរោគទាំងនោះគឺវាប៉ះពាល់ដល់ថ្លើម ។

ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A ចម្លងតាមរយៈចំណីអាហារនិងទឹកមិនស្អាត ។ ខ្លួនរបស់យើងនឹងកំចាត់មេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ A ដោយខ្លួន ឯងនៅក្នុងរយៈពេលខ្លីមួយ ។ មានវ៉ាក់សាំងការពារជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A ។

ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ឆ្លងនៅពេលឈាមអ្នកដែលមានមេរោគចូលទៅក្នុងប្រពន្ធ័ឈាមមនុស្សម្នាក់ទៀតហើយអាចបណ្តាលឱ្យថ្លើមខូចខាតឬទៅជាមហារីកថ្លើម ។ មានវិធីអាចព្យាបាលជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ប៉ុន្តែវាគ្មានវ៉ាក់សាំងសំរាប់ការពារកុំឱ្យចម្លងមេរោគនេះបានទេ ។

ពតិមានទាក់ទងនិងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B គឺមាននៅក្នុងកូនសៀវភៅនេះ ។ ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B គឺអាចការពារបាន ដោយការចាក់វ៉ាក់សាំង ចំណែកឯអ្នកដែលមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B គឺមានថ្នាំសំរាប់ព្យាបាល ។

តើអ្វីនឹងកើតឡើងនៅពេលអ្នកឆ្លងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B?

មេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B អាចបង្កឱ្យទៅជាជំងឺរលាកថ្លើមរ៉ាំរ៉ៃនិងធ្ងន់ធ្ងរ ។ មនុស្សធំពេញវ័យភាគច្រើនដែលឆ្លងមេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B រាងកាយគេនឹងកំចាត់មេរោគនោះចេញដោយខ្លួនឯងក្នុងកំឡុងពេល៦ខែ រួចបង្កើតជាអង្គទិគ័រការពារមេរោគនេះ ។ នៅពេល ដែលរាងកាយកំចាត់ចោលមេរោគនេះហើយគឺអ្នកនឹងមិនអាចឆ្លងមេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B នេះម្តងទៀតទេ ឬចម្លងមេរោគនេះទៅអ្នកដទៃទេ ។ នេះគេហៅថាជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ធ្ងន់ធ្ងរតែមិនមែនរ៉ាំរ៉ៃ ។

នៅពេលដែលអ្នកឆ្លងមេរោគនេះលើសពី៦ខែនោះ គឺវាបង្កទៅជាជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B រ៉ាំរ៉ៃ ។ ៩0% នៃទារកដែលឆ្លងមេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B នឹងបង្កទៅជាជំងឺរ៉ាំរ៉ៃដែលអាចនាំឱ្យខូចថ្លើម ថ្លើមមានដំណើរការអន់ថយ (នៅពេលថ្លើមមិនមានដំណើរការជាប្រក្រតី) និងជួនកាលអាចក្លាយទៅជាមហារីកថ្លើមនៅពេលធំពេញវ័យ ។

អាយុនៅពេលឆ្លង	ប្រមាណចំនួនមនុស្សដែលបង្កទៅជាជំងឺរលាកថ្លើម រ៉ាំរ៉ៃ
០ - ១ ឆ្នាំ	៩០ ក្នុងចំណោម ១០០ នាក់
១ - ៥ ឆ្នាំ	៦០ ក្នុងចំណោម ១០០ នាក់
មនុស្សពេញវ័យ	៥ ក្នុងចំណោម ១០០ នាក់

ការខូចថ្លើមឬកើតជំងឺមហារីកថ្លើមកាន់តែខ្ពស់ប្រសិនបើឆ្លងមេរោគរលាកថ្លើមនៅ ពេលវ័យកាន់តែក្មេង។ នៅប្រទេសអូស្ត្រាលីមនុស្ស ភាគច្រើនដែលកើតជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B រ៉ាំរ៉ៃគឺកើតនៅបរទេស ហើយអ្នកទាំងនោះឆ្លងមេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B តាំងពីពួកគេនៅជាទារកឬកុមារ។

ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B រ៉ាំរ៉ៃនិងសុខភាពរបស់អ្នក

ប្រសិនបើអ្នកកើតជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B រ៉ាំរ៉ៃអ្នកត្រូវទៅជួបពិគ្រោះ ជំងឺជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកយ៉ាងតិចមួយដងក្នុងមួយឆ្នាំ ពីព្រោះថ្លើមរបស់អ្នកអាចខូចគ្រប់ពេលវេលា។

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនឹងផ្តល់ការណែនាំដ៏ល្អបំផុតអំពីរបៀបថែរក្សាសុខភាពនិងថ្លើម របស់អ្នក។ វេជ្ជបណ្ឌិតក៏នឹងប្រាប់អ្នកថាតើអ្នកត្រូវការលេបថ្នាំឬទេ និងបន្ទាប់មកបញ្ជូនអ្នកទៅជួបអ្នកឯកទេសខាងជំងឺរលាកថ្លើម។ មនុស្សភាគច្រើនដែលកើតជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B រ៉ាំរ៉ៃជាទូទៅរស់នៅមានសុខ ភាពល្អ និង មិនចាំបាច់លេបថ្នាំដើម្បីព្យាបាលជំងឺនេះទេ។

ដើម្បីជួយដល់ថ្លើមអ្នកត្រូវ៖

- ជៀសវាងឬបន្ថយនូវគ្រឿងស្រវឹងគ្រប់ប្រភេទ
- ញ៉ាំចំណីអាហារណាដែលធ្វើឱ្យសុខភាពល្អ ជៀសវាងញ៉ាំចំណីអាហារណាដែលមានខ្លាញ់ច្រើនពេក
- រក្សាទម្ងន់អោយមានតុល្យភាពល្អ
- ឈប់ ឬបន្ថយការជក់បារី
- ហាត់ប្រាណឱ្យទៀងទាត់ជាប្រចាំ
- គ្រប់គ្រងបន្ថយភាពតានតឹង ទទួលយកការគាំទ្រ និងឈប់សំរាកតាមដែលអ្នកត្រូវការ
- ចាក់វ៉ាក់សាំងការពារមេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ A ដើម្បីការពារកុំឱ្យឆ្លងមេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទផ្សេងទៀតដែលអាចបណ្តាលឱ្យជំងឺរលាកថ្លើមកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។

វាគ្មានអ្នកចំលងជំងឺដែលមានសុខភាពល្អទេ

ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B រ៉ាំរ៉ៃគឺជាជំងឺសាំញ៉ាំមួយដែលប្រែប្រួលច្រើនមានរយៈពេលខ្លះថ្លើមមិនមានខូចខាតទេ។ កាលពីមុនអ្នកជំងឺដែល ឆ្លងកាត់រយៈពេលនេះត្រូវបានគេហៅថា "អ្នកមានជំងឺដែលមានសុខភាពល្អ"។ ក៏ប៉ុន្តែមេរោគនេះអាចប្រែប្រួលដោយអ្នកមិនដឹង និងអាចនាំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដូចជាការខូចថ្លើម និងក្រិនឬស្លាកស្នាមនៅក្នុងថ្លើម។

សព្វថ្ងៃនេះយើងដឹងថាវាគ្មាន"អ្នកមានជំងឺដែលមានសុខភាពល្អ" នោះទេ។ វិធីតែមួយដើម្បីឱ្យដឹងថាតើជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B វាំរ៉ៃប៉ះពាល់អ្វីខ្លះទៅលើថ្លើមរបស់អ្នក គឺតាមរយៈការពិនិត្យថ្លើមជា ទៀងទាត់។ ទោះបីជាអ្នកធ្លាប់ត្រូវបានគេប្រាប់ពីមុនថា "ជាអ្នកមានជំងឺដែលមានសុខភាពល្អ"ក៏ដោយ ក៏អ្នកត្រូវទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ អ្នកដើម្បីឱ្យគេពិនិត្យយ៉ាងតិចមួយដង ក្នុងមួយឆ្នាំ។

តើអ្នកឆ្លងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B យ៉ាងដូចម្តេច ?

មេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B មាននៅក្នុងឈាម ទឹកកាម និងទឹករំអិលទ្វារមាសនៃអ្នកកើតជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ។ មេរោគរលាក ថ្លើមប្រភេទ B អាចឆ្លងនៅពេលទឹករំអិល ឬក៏ឈាមរបស់អ្នកមានមេរោគនេះចូលទៅក្នុងរាងកាយរបស់មនុស្សម្នាក់ទៀត។ ទោះបីជា ទឹករំអិល ឬក៏ឈាមនោះមានចំនួនតិចមិនអាចមើលឃើញដោយភ្នែក ទទេរបានក៏ដោយក៏វាអាចចម្លងមេរោគនេះដែរ។

នៅពេលអ្នកឆ្លងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B នេះកាន់តែក្មេងគ្រោះថ្នាក់នៃការកើតជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B រ៉ាំរ៉ៃនៅពេលធំពេញវ័យក៏កាន់តែខ្ពស់។ ជាទូទៅករណីនេះអាចកើតឡើងដោយ:

- *ទារកឆ្លងពីម្តាយដែលមានមេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B នៅពេលសម្រាលកូន ជាពិសេសនៅប្រទេសកំពុងអភិវឌ្ឍន៍*
- *ឆ្លងពីម្នាក់ទៅម្នាក់តាមរយៈស្នាមរបួស ឬរលាត់ដែលមិនបានបិតបាំងកាលនៅជាកុមារ*

មនុស្សពេញវ័យភាគច្រើនដែលឆ្លងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ជាសះស្បើយទៅវិញដោយខ្លួនឯង។ មនុស្សពេញវ័យភាគច្រើនឆ្លងមេរោគនេះតាមរយ:

- *រួមភេទជាមួយនិងអ្នកមានផ្ទុកមេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B ដោយមិនប្រើស្រោមអនាម័យ*
- *ការប្រើម្ជុលសារាងជាមួយអ្នកដទៃ*

ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ក៏អាចឆ្លងតាមរយ:

- ការប្រើប្រដាប់កោរពុកមាត់ ច្រាស់ដុសធ្មេញ ឬវត្ថុផ្សេងៗដែលមានឈាមរួមគ្នា
- ការចាក់ថ្នាំ ការធ្វើធ្មេញ និងវះកាត់ទូទៅនៅប្រទេសដែលឧបករណ៍ទាំងនោះមិនបានលាងសំអាត ឬសំលាប់មេរោគឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ នៅប្រទេសអូស្ត្រាលីករណីទាំងនេះមិនមានកើតឡើងទេ។
- ការបញ្ចូលឈាមដែលមិនបានពិនិត្យរកមេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទB ។ នៅប្រទេសអូស្ត្រាលី ករណីនេះមិនមានកើតឡើងទេ។
- តាមរយៈការព្យាបាលដោយវិជ្ជសាស្ត្របុរាណដែលទាក់ទងនិងឈាម ឧទាហរណ៏ដូចជាការចាក់ម្ជុលវិជ្ជាសាស្ត្រ
- ការប្រើប្រដាប់សាក់លើខ្លួនដែលមិនបានសំលាប់មេរោគត្រឹមត្រូវ។ វារួមបញ្ចូលទាំងការសាក់កែសម្ផស្សផងដែរ។

អ្នកមិនអាចឆ្លងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ដោយ:

- ក្អក
- អោបគ្នា
- សត្វល្អិតខាំ
- ប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹក និងបង្គន់រួមគ្នាជាមួយអ្នកដទៃ
- ប្រើប្រាស់ឧបរកណ៍ធ្វើម្ហូប និងញ៉ាំបាយរួមគ្នា

- ហៀលទឹកក្នុងអាងហែលទឹក

ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះគឺមានសុវត្ថិភាពជាពិសេសបើទារកនោះបានចាក់ថ្នាំ ការពារមេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B ។

តើជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B មានជាទូទៅយ៉ាងណាជុំវិញពិភពលោក ?

អ្នកដែលមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B រ៉ាំរ៉ៃមានចំនួនជាង ៣៥០លាននាក់ជុំវិញពិភពលោកបណ្តាល ឱ្យមានអ្នកស្លាប់ជាង ១លាននាក់ ក្នុង១ឆ្នាំ ។ នៅក្នុងសហគមន៍ជាច្រើនជាធម្មតាជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ជាទូទៅឆ្លងពីម្តាយទៅ ទារកនៅពេលកើត ។

អត្រាចំលងនៃមេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B ជុំវិញពិភពលោក

ប្រភពមកពី: អង្គការសុខភាពពិភពលោក ២០០១

នៅប្រទេសអូស្ត្រាលីមនុស្សភាគច្រើនដែលមានជំងឺរលាមកថ្លើមប្រភេទ B រ៉ាំរ៉ៃ គឺមានកំណើតនៅប្រទេសដែល មានជំងឺរលាក ថ្លើមប្រភេទ B រាលដាលខ្លាំង ។

តើរោគសញ្ញានៃជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B មានអ្វីខ្លះ ?

មនុស្សភាគច្រើនដែលមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B រ៉ាំរ៉ៃ គឺមិនមានរោគសញ្ញាអ្វីទាំងអស់និង ភាគច្រើនមិនដឹងថាខ្លួនឯងមាន មេរោគនេះទេ ។ យ៉ាងណាក៏ដោយទោះបីជាគ្មានរោគសញ្ញាក្តីមេរោគនេះក៏អាចនឹងកំពុងបំផ្លាញថ្លើមរបស់អ្នក ។

រោគសញ្ញាអាចលេចចេញនិងបាត់ទៅវិញដោយខ្លួនឯង និងអាចមានរោគសញ្ញាប្រហាក់ប្រហែលនិងជំងឺដទៃទៀត ។ រោគសញ្ញានៃជំងឺ រលាកថ្លើមប្រភេទ B រ៉ាំរ៉ៃអាចមានដូចជា:

- ឈឺសន្លាក់ដៃជើង
- មិនឃ្លានអាហារ
- វិលមុខ (មានអារម្មណ៍ចង់ក្អួត)

- ឈឺនៅក្នុងថ្លើម (ផ្នែកខាងស្តាំលើនៃពោះ)
- លិ្ងតល្វៃ គ្រៀមក្រំចិត្ត និងឆាប់ខឹង
- ក្អួតចង្អោរ

វិធីតែមួយគត់ដើម្បីឱ្យដឹងថាតើអ្នកមានមេរោគជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B រ៉ាំរ៉ៃនេះគឺត្រូវធ្វើតេស្តឈាមពិសេស ម្យ៉ាងដើម្បីស្វែងរកមេរោគនេះ។

ការធ្វើតេស្តរកមេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B

មិនមែនគ្រប់តេស្តឈាមនឹងរកឃើញថាតើអ្នកមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ឬក៏អត់នោះទេ។ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកត្រូវធ្វើតេស្តឈាម ជាក់លាក់មួយដើម្បីរកមេរោគនេះ។ តេស្តឈាមនេះនឹងបង្ហាញឱ្យឃើញថាតើអ្នកមាន ជំងឺរលាកថ្លើមរ៉ាំរ៉ៃប្រភេទ B ឬក៏អ្នកមានអង្គទិគ័រ ការពារប្រឆាំងមេរោគថ្លើមប្រភេទ B។

ចូរអ្នកសួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកថាតើតេស្តឈាម អ្វីខ្លះដែលអ្នកត្រូវធ្វើដើម្បីឱ្យឃើញថាតើអ្នកមាន ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ឬអត់។ ការធ្វើតេស្តសុខភាពនៅពេលដែលអ្នកដាក់ពាក្យសុំមករស់នៅប្រទេសអូស្ត្រាលី ជាទូទៅមិនមានរួមបញ្ចូលនូវការធ្វើតេស្តរកជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ទេ។

ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B រ៉ាំរ៉ៃ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចនឹងធ្វើតេស្តច្រើនទៀតដើម្បីឱ្យដឹងថាតើថ្លើមរបស់អ្នកមាន ភាពខូចខាតនិងថាតើអ្នកត្រូវលេបថ្នាំដែរឬទេ។ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចផ្តល់ពតិមាន លំអិតអំពីតេស្តនិមួយៗនិងសារៈសំខាន់របស់វា។

អ្នកគួតែធ្វើតេស្តរកមេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B ប្រសិនបើៈ

- អ្នកកើតឬធ្លាប់រស់នៅប្រទេសដែលមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B រាលដាលខ្លាំង ឬនៅប្រទេសណាដែលទារកនិងកុមារមិនបានទទួលវ៉ាក់សាំងការពារមេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B ដោយឥតគិតថ្លៃ។
- មានឳពុកម្តាយ ឬក្រុមគ្រួសារដែលមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ជម្ងឺថ្លើម ឬមហារីកថ្លើម។
- ធ្លាប់មានដៃគូរួមភេទដែលមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ឬធ្លាប់រស់នៅជាមួយអ្នកដែលមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B រ៉ាំរ៉ៃ។
- ធ្លាប់បញ្ចូលឈាម វះកាត់ទូទៅ ឬធ្វើធ្មេញនៅប្រទេសកំពុងអភិវឌ្ឍន៍។
- ធ្លាប់ចូលរួមក្នុងការអនុវត្តន៍តាមទំនាមទំលាប់ផ្សេងៗដែលមានឈាមលាយឡំដូចជាការសាក់ជាដើម។

ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B មិនអាចព្យាបាលឱ្យជាសះទេ តែមានថ្នាំដែលអាចទប់ទល់នឹងមេរោគនេះ។ ថ្នាំនេះអាចជួយបន្ថយការខូចខាត ដល់ថ្លើមនិងបន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃមហារីកថ្លើម។ វាក៏អាចជួយថ្លើមឱ្យជួសជុលខ្លួនវា។ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនឹងផ្តល់ពតិមានដល់អ្នកថាតើ ត្រូវលេបថ្នាំឬទេ។ ដូច្នេះហើយវាចាំបាច់ណាស់ដែលអ្នកត្រូវទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតជាទៀងទាត់។

តើមានប្រភេទថ្នាំអ្វីខ្លះ ដែលអាចជួយអ្នកបាន ?

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវលេបថ្នាំ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនឹងបញ្ជូនអ្នកឱ្យទៅជួបអ្នកឯកទេសខាងថ្លើម។ អ្នកឯកទេសនឹងបកស្រាយប្រាប់អ្នកថាតើ មានថ្នាំប្រភេទណាខ្លះ និងមួយណាល្អបំផុតសំរាប់អ្នក។ អ្នកត្រូវទៅជួបអ្នកឯកទេសរបស់ អ្នកជាទៀងទាត់ប្រសិនបើអ្នកចាប់ផ្តើមលេបថ្នាំ។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកត្រូវលេបថ្នាំនោះឱ្យទៀងទាត់ប្រសិនបើអ្នកសំរេចចិត្ត

ចាប់ផ្តើមព្យាបាល។ ប្រសិនបើអ្នកមាន ប្រតិកម្មអ្វីជាមួយថ្នាំនោះអ្នកមិនត្រូវឈប់លេប វាទេអ្នកត្រូវពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតសិន។

ប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិតនិងអ្នកឯកទេសរបស់អ្នកប្រសិនជាអ្នកមាន ប្រើថ្នាំ ធម្មជាតិដូចជាថ្នាំ ធ្វើពីរុក្ខជាតិឬឱសថបុរាណពីព្រោះវាអាចប៉ះពាល់ដល់ ថ្លើមរបស់អ្នក ឬធ្វើឱ្យថ្នាំពេទ្យរបស់អ្នកគ្មានប្រសិទ្ធិភាព។ ពួកគេអាចឱ្យយោបល់ថាតើថ្នាំធ្វើពីរុក្ខជាតិឬឱសថបុរាណណាមួយគួរជៀសវាង។

តើយើងអាចបញ្ឈប់ការរាលដាលនៃជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B យ៉ាងដូចម្តេច?

នៅប្រទេសអូស្ត្រាលីទារកទាំងអស់អាចទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំងការពារដោយឥតគិត ថ្លៃនៅពេលពួកគេទើបនឹងកើត។ ដើម្បីឱ្យការពារបាន ១00% ទារកត្រូវការវ៉ាក់សាំងមួយម្ជុលទៀតនៅកំឡុងរយៈពេល ១២ ខែដំបូង។ វ៉ាក់សាំងនេះមានសុវត្ថិភាព និងប្រសិទ្ធិភាព។

កុមារនិងមនុស្សពេញវ័យជំទង់ក៏អាចចាក់វ៉ាក់សាំងនេះដោយឥតគិតថ្លៃ រួមបញ្ចូលទាំងក្រុមគ្រួសារនិងមនុស្សដែលនៅជិតនិងអ្នកដែលមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B។ ចូរអ្នកសួរទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកសំរាប់ពត៌មានលំអិត។

មានវិធីផ្សេងជាច្រើនទៀតដែលយើងអាចធ្វើបានដើម្បីបញ្ឈប់ការរាលដាលនៃជំងឺ រលាកថ្លើមប្រភេទ B មានដូចជាៈ

- ជៀសវាងប៉ះពាល់និងឈាមអ្នកដទៃ មិនត្រូវប្រើប្រដាប់កោរពុកមាត់ ច្រាសដុសធ្មេញ និងវត្ថុផ្ទាល់ខ្លួនជាមួយអ្នកដទៃ។
- បិទបាំងមុខរបួសមិនឱ្យនៅចំហរនិងសំអាតឈាមដែលប្រឡាក់ដោយប្រើទឹកអូសាវែល។ កុំឱ្យអ្នកដទៃមកប៉ះពាល់មុខរបួសរបស់អ្នកលើកលែងគេមានពាក់ស្រោមដៃ។
- បោះចោលរបស់ប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ខ្លួនដូចជាក្រដាសជូតមាត់ សំឡីអនាម័យនិងបង់បិទដំបៅក្នុងថង់ប្លាស្ទិចបិទជិត។
- ប្រើស្រោមអនាម័យនិងប្រេងរំអិលនៅពេលរួមភេទ។
- កុំប្រើម្ជុលចាក់ថ្នាំ ឬឧបករណ៍ចាក់ថ្នាំជាមួយអ្នកដទៃ។

ការចាក់វ៉ាក់សាំងការពារគឺជាវិធីល្អបំផុតសំរាប់ការពារគ្រួសារនិងអ្នកនៅជុំវិញខ្លួនអ្នកពីជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B។

និយាយប្រាប់មនុស្សដែលយល់ចិត្តនិងជួយគាំទ្រអ្នកគឺមានប្រយោជន៍ល្អ។ អ្នកគួរតែចំណាយពេលដើម្បី ពិចារណាថាតើអ្នកណាខ្លះដែលអ្នកអាចទុកចិត្តបាន។

តើអ្នកណាខ្លះដែលអ្នកត្រូវប្រាប់ថាអ្នកមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B

នេះជាសំណួរមួយដែលត្រូវបានសួរជាញឹកញាប់ប៉ុន្តែវាពិបាកនឹងឆ្លើយ ពីព្រោះថាមនុស្សម្នាក់ៗមានតំរូវការនិងទំនាក់ទំនងខុសៗគ្នា។

អ្នកមិនចាំបាច់ប្រាប់អ្នកដទៃថាអ្នកមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ទេ ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវជៀសវាងចំលងវាទៅអ្នកផ្សេងទៀត ។ វាចាំបាច់ណាស់ ដែលអ្នកត្រូវប្រាប់អ្នកដែលនៅផ្ទះជាមួយគ្នានិងដៃគូរួមភេទរបស់អ្នកដើម្បីឱ្យពួកគេ អាចទៅធ្វើតេស្តរកមើលមេរោគនិងចាក់វ៉ាក់សាំង ការពារមេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B នេះ ក៏ប៉ុន្តែអ្នកមិនចាំបាច់ទៅប្រាប់អ្នកស្គាល់គ្នាគ្រប់គ្នាទេ ។

ការប្រាប់ទៅបុគ្គលិកសុខភាពដូចជាពេទ្យធ្មេញ ឬវេជ្ជបណ្ឌិតផ្សេងទៀតអាចឱ្យពួកគេផ្តល់នូវសេវាសុខភាពរឹតតែល្អដល់អ្នក ប៉ុន្តែនេះជា ជំរើសរបស់អ្នក ។ បុគ្គលិកសុខភាពដែលផ្តល់សេវាព្យាបាលដល់អ្នកមានការតព្វកិច្ចក្នុងការរក្សាភាពសំងាត់ និងពតិមានទាក់ទងនឹងអ្នក មិនអោយអ្នកដទៃដឹង ។ ពួកគេមិនអាចរើសអើងចំពោះអ្នកក្នុងករណីណាក៏ដោយ ។

វាមានករណីខ្លះដែរនៅរដ្ឋញូវសោធន៏វែលដែលច្បាប់តំរូវឱ្យអ្នកប្រាប់អ្នកដទៃថាអ្នក មានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B រ៉ាំរ៉ៃ ។

ទាំងនោះរួមមានៈ

- ក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នកទាមទារនូវពតិមានទាក់ទងនឹងជំងឺនិងរោគឆ្លង ផ្សេងៗដែលអ្នកមាន
- អ្នកចង់ទៅបំរើការឬចូលរួមក្នុងក្រសួងការពារជាតិអូស្រ្តាលី
- អ្នកចង់ផ្តល់ឈាមឬទឹកកាម

សេវាពតិមាននិងការគាំទ្រ

ប្រសិនបើអ្នកមិនដឹងថាតើគួរប្រាប់ទៅអ្នកណាខ្លះ ឬប្រាប់ទៅគេតាមវិធីណា អ្នកអាចពិភាក្សាជាមួយនិងសេវាពតិមានដូចខាងក្រោម ។ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចឆ្លើយនឹងសំនួររបស់អ្នកទាក់ទងនឹងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ឬក៏អ្នកអាចទាក់ទងមកៈ

Hepatitis NSW
Hepatitis Helpline
ទូរសព្ទ័សំរាប់អ្នកនៅ Sydney: 02 9332 1599   ទូរសព្ទ័សំរាប់អ្នកនៅ NSW: 1800 803 990
គេហទំព័រ www.hep.org.au

Hepatitis Australia
ទូរសព្ទ័ផ្តល់ពតិមានស្តីអំពីជំងឺរលាកថ្លើមៈ 1300 437 222
គេហទំព័រ www.hepatitisaustralia.com

Cancer Council Help Line
ទូរសព្ទ័ផ្តល់ជំនួយរបស់ក្រុមប្រឹក្សាជំងឺមហារីកៈ 13 11 20
គេហទំព័រ **www.cancercouncil.com.au**

Multicultural HIV and Hepatitis Services
សំរាប់ពតិមានទាក់ទងនឹងជំងឺរលាកថ្លើមជាភាសាផ្សេងៗ
គេហទំព័រ **www.mhahs.org.au**

HALC

សំរាប់ចំងល់ទាក់ទងនិងភាពរើសអើងឬបញ្ហាច្បាប់ផ្សេងៗដែលទាក់ទងនឹងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B

ទូរស័ព្ទ: 02 9206 2060

ទូរស័ព្ទឥតបង់លុយ: 1800 063 060

គេហទំព័រ **www.halc.org.au**

សេវាបកប្រែ (TIS)

ទូរស័ព្ទ 131 450

ដើម្បីទូរស័ព្ទទៅសេវាផ្សេងៗដូចមានរាយនាមខាងលើ និងចង់និយាយជាភាសាខ្មែរសូមទូរស័ព្ទទៅសេវាបកប្រែ (TIS) ដោយចំណាយ តែអត្រាទូរស័ព្ទក្នុងតំបន់ ។ នៅពេលអ្នកត្រូវបានគេភ្ជាប់ទៅនិងអ្នកបកប្រែហើយសូមឱ្យគេទូរស័ព្ទបន្ត ទៅសេវាកម្មណាមួយដែលអ្នកចង់ ទទួលពតិមានបន្ថែម ។

អ្នកបកប្រែផ្នែកសុខភាព

ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B មានភាពស៉ាំញ៉ាំនិងពិបាកនឹងយល់ ។ មន្ទីរពេទ្យមានផ្តល់អ្នកបកប្រែផ្នែកសុខភាពដែលអាចបកប្រែអ្វីៗដែល វេជ្ជបណ្ឌិតនិយាយព្រមទាំងអ្នកអាចសួរនូវសំណួរដែលអ្នកមាន ។ នៅពេលដែលអ្នកណាត់ជួបវេជ្ជបណ្ឌិតអ្នកអាចប្រាប់ទៅគេថាអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែ ។