ការពារការឆ្លងរាលដាលនៃរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B

ដូចគ្នានឹងជម្ងឺឆ្លងភាគច្រើនដែរ គេអាចការពាររោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B បាន។ របៀបការពារការឆ្លងរាលដាលនៃរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B មួយចំនួនមានរួមទាំង:

- ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B ដល់អ្នកដែលងាយឆ្លងរោគទាំងអស់
- ធ្វើឲ្យប្រាកដថា មនុស្សដែលមានការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយបុគ្គលផ្ទាល់ខ្លួនដែលមានរោគ ត្រូវបានចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ
- ជៀសវាងការប៉ះពាល់ឈាមរបស់អ្នកដទៃ
- កុំរួមចំណែកគ្រឿងបរិក្ខាសំរាប់ចាក់ថ្នាំណាមួយឲ្យសោះ (ចំពោះអ្នកដែលចាក់ថ្នាំញៀន)
- កុំរួមចំណែកវត្ថុសំអិតសំអាងខ្លួន ដូចជាច្រាស់ដុសធ្មេញ កាំបិតកោរ ឬកន្រ្តៃកាត់ក្រចកជាដើម
- ប្រសិនបើមានរោគ ចូរកុំបរិច្ចាគឈាម ឬទឹកកាមឲ្យសោះ
- អនុវត្តន៍ការរួមភេទដែលមានសុវត្ថិភាព (ដោយប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ)
- ទទួលយកឱវាទអំពីគ្រូពេទ្យព្យាបាលរោគទូទៅ (GP) របស់លោកអ្នក ប្រសិនបើការងាររបស់លោកអ្នកទាក់ទិននឹងការរងប៉ះពាល់ឈាមដ៏មានសក្តានុពលដល់អ្នកឯទៀត។

ការព្យាបាល និងការគ្រប់គ្រង

ការធ្វើតេស្តឈាមជាច្រើនអាចមានសំរាប់ធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងត្រួតពិនិត្យការលូតលាស់នៃការឆ្លងរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B។ សូមពិភាក្សាអំពីតេស្តទាំងនេះជាមួយ GP របស់លោកអ្នក ឬអ្នកឯកទេសខាងថ្លើម។

មានការណែនាំឲ្យមនុស្សដែលបានឆ្លងរោគរលាកថ្លើម B ស្វែងរកឱវាទអំពី GP ចំពោះជំរើសការព្យាបាល។ GP របស់លោកអ្នកនឹងកំណត់ជំហានដែលត្រូវប្រកាន់យក ដោយអាស្រ័យទៅលើរោគសញ្ញា និងដំណាក់កាលនៃការឆ្លងរោគរបស់លោកអ្នក។ ការនេះអាចរាប់មានរួមទាំងការធ្វើតេស្ត និង/ឬការប្រើថ្នាំពេទ្យប្រឆាំងមេរោគឲ្យបានទៀងទាត់។

ឱវាទអំពីរបៀបរស់នៅ

- បរិភោគរបបអាហារដែលល្អសំរាប់សុខភាព និងមានតុល្យភាពល្អ
- កំណត់ទៅលើការពិសាស្រា
- កាត់បន្ថយ ឬយកល្អត្រូវបញ្ឈប់ការជក់បារី
- មុននឹងប្រើប្រាស់ថ្នាំព្យាបាលដទៃទៀត ត្រូវពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យឯកទេស ឬ GP របស់លោកអ្នកជានិច្ច ពីព្រោះថ្នាំព្យាបាលមួយចំនួនអាចធ្វើឲ្យអន្តរាយដល់ថ្លើមរបស់លោកអ្នក។

លោកអ្នកប្រហែលជាចង់យកសន្លឹកពត៌មាននេះទៅជាមួយលោកអ្នក ដើម្បីពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក។

ចំពោះពត៌មានបន្ថែម:

- Hepatitis Australia (រោគរលាកថ្លើម ប្រទេសអូស្ត្រាលី) ទូរស័ព្ទ: 1300 437222 (ទូរស័ព្ទពត៌មានទូទាំងប្រទេសដែលបង្វែរចូលទៅក្នុងតំបន់របស់រដ្ឋ/ដែនដី) www.hepatitisaustralia.com
- ទូរស័ព្ទជំនួយក្រុមប្រឹក្សាផ្នែកជម្ងឺមហារីក 13 11 20 ឬបើកមើលវិបសាយ http://www.cancer.org.au/Home.htm
- Australian Society for HIV Medicine (សង្គមអូស្ត្រាលីសំរាប់ថ្នាំព្យាបាលរោគ HIV) www.ashm.org.au
- Gastroenterological Society of Australia (សង្គមជម្ងឺរលាកក្រពះ និងពោះវៀននៃប្រទេសអូស្ត្រាលី) www.gesa.org.au/leaflets.cfm
- National Hepatitis B Alliance (សម្ព័ន្ធនៃរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B ក្នុងប្រទេស) សូមមើល 'Resources-Patients' (ពត៌មាន-អ្នកជម្ងឺ) នៅត្រង់វិបសាយ http://alliance.hepatitis.org.au

បង្កើតឡើងដោយសង្គមអូស្ត្រាលីសំរាប់ថ្នាំព្យាបាលរោគ HIV និងក្រុមប្រឹក្សាផ្នែកជម្ងឺមហារីកនៃរដ្ឋ NSW។

ផ្តល់ប្រាក់ឧបត្ថម្ភដោយរដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី ក្រសួងសុខាភិបាល និងមនុស្សចាស់។

ashm
Australasian Society for HIV Medicine

Australiasian Society for HIV Medicine
Locked Mail Bag 5057 Darlinghurst NSW 1300

ទូរស័ព្ទ: 02 8204 0700
ទូរសារ: 02 9212 2671
អ៊ីម៉េល: ashm@ashm.org.au

ISBN: 978-1-920773-83-0

© Australasian Society for HIV Medicine 2010
ABN: 48 264 545 457

បោះពុម្ពនៅខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០១០
បោះពុម្ពឡើងវិញនៅខែមិថុនា ឆ្នាំ២០១០

បោះពុម្ព ឬស្នើសុំច្បាប់ចម្លងនៃសន្លឹកពត៌មាននេះពី:
www.ashm.org.au/publications

Khmer

Hepatitis B Fact Sheet

For people newly diagnosed

រោគរលាកថ្លើមប្រភេទ

សន្លឹកពត៌មាន

សំរាប់អ្នកដែលទើបបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យនៅពេលថ្មីៗ

Positive

Cancer Council

ashm
Australasian Society for HIV Medicine

តើរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B ជាអ្វី?

រោគរលាកថ្លើមមានន័យថា ការរលាកថ្លើម។ ជាញឹកញាប់ រោគនេះបណ្តាលមកពីមេរោគដែលមានវ៉ាយរ៉ីស ដូចជាមេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B ជាដើម។ នៅពេលមេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B ចូលទៅក្នុងរាងកាយ វាធ្វើដំណើរឆ្ពោះទៅកាន់ថ្លើម ជាកន្លែងដែលវារស់នៅ ហើយបង្កបង្កើតជាមេរោគកាន់តែច្រើនឡើងថែមទៀត។ ជាអកុសល គឺការប៉ុនប៉ងរបស់រាងកាយដើម្បីសម្លាប់មេរោគ ដែលភាគច្រើនបណ្តាលឲ្យមានការរលាក និងខូចខាតដល់ថ្លើម។

ឥទ្ធិពលនៃការឆ្លងរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B គឺអាស្រ័យទៅលើអាយុរបស់មនុស្សនៅពេលគេឆ្លងរោគនេះ។ ទារកដែលឆ្លងរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B ស្ទើរតែទាំងអស់ តែងតែកើតរោគឆ្លងរយៈពេលយូរអង្វែង(ជម្ងឺរ៉ាំរ៉ៃ) អ្នកឆ្លងរោគដែលជាមនុស្សពេញវ័យ មានឱកាស៩៥ភាគរយក្នុងការជំរះសំអាតមេរោគចេញពីរាងកាយរបស់គេ។

មនុស្សជាច្រើនដែលមានរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B ពុំបង្ហាញឲ្យឃើញរោគសញ្ញាឡើយ ដូច្នេះហើយគេមិនដឹងថាគេបានឆ្លងមេរោគឡើយ។ មនុស្សមួយចំនួនអាចមានការអស់កម្លាំង ឆ្អើមចង់ក្អួត (មានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន) និងកើតជម្ងឺខាន់លឿង (ធ្វើឲ្យភ្នែក និងស្បែក ឡើងពណ៌លឿង) ក៏ប៉ុន្តែចំពោះទារកវិញ គេកម្រឃើញមានរោគសញ្ញានៃការឆ្លងរោគណាស់។ ប្រហែលជា៥០ភាគរយនៃមនុស្សជំទង់ និងមនុស្សពេញវ័យកើតជម្ងឺខាន់លឿងនៅពេលគេឆ្លងរោគជាលើកដំបូង ដែលគេហៅថារោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B ធ្ងន់ធ្ងរ។

រោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B រ៉ាំរ៉ៃ

មនុស្សម្នាក់ដែលបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញមានរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B រ៉ាំរ៉ៃ គឺនៅពេលដែលគេឆ្លងមេរោគលើសពី៦ខែឡើងទៅ (បញ្ជាក់តាមរយៈការធ្វើតេស្តឈាម)។

រោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B រ៉ាំរ៉ៃកើតមានក្នុងប្រមាណ៥ភាគរយនៃមនុស្សពេញវ័យ កូនក្មេងមួយចំនួន និងទារកភាគច្រើនដែលបានឆ្លងរោគ។

មនុស្សដែលមានរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B រ៉ាំរ៉ៃ ទំនងជាមានរោគឆ្លងអស់មួយជីវិត ហើយថ្វីបើជាទូទៅគេនៅមានសុខភាពល្អក្តី ក៏គេទទួលនូវលទ្ធភាពគ្រោះថ្នាក់កើនឡើង ដោយបង្កើតឲ្យមានភាពស្មុគស្មាញធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាជម្ងឺក្រិនថ្លើម (ថ្លើមមានសំឡាក) និងជម្ងឺមហារីកថ្លើមជាដើម។

ការដែលសំខាន់គឺថាមនុស្សដែលកើតរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B មានសក្តានុពលក្នុងការឆ្លងរាលដាលរោគទៅអ្នកឯទៀតណាស់ លើកលែងតែគេធ្វើការប្រុងប្រយ័ត្នដ៏ងាយស្រួលមួយចំនួន។

តើរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B ឆ្លងរាលដាលតាមរបៀបណា?

រោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B ឆ្លងរាលដាលនៅពេលឈាម ឬអង្គធាតុរាវឯទៀតពីក្នុងខ្លួនអ្នកដែលមានរោគ (ដូចជាទឹកមាត់ ទឹកដោះ ទឹកកាម និងអង្គធាតុរាវចេញពីរន្ធយោនី) ចូលទៅក្នុងខ្លួនមនុស្សដែលងាយឆ្លងរោគ។ រោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B អាចឆ្លងរាលដាលដូចតទៅនេះ:

- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលឆ្លងរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B អាចចម្លងរោគទៅកូនរបស់ខ្លួន
- ការរួមភេទតាមរន្ធយោនី រន្ធគូទ ឬតាមមាត់ដោយពុំបានប្រើស្រោមអនាម័យ
- ការប្រើប្រាស់ឡើងវិញនូវម្ជុល ស៊ីរ៉ាំង និងគ្រឿងបរិក្ខាសំរាប់ចាក់ថ្នាំ ការសាក់ស្បែក ឬចោះរាងកាយ
- ការសាក់ស្បែក ឬចោះរាងកាយ
- ការប្រើប្រាស់ច្រាស់ដុសធ្មេញ កាំបិតកោរ ឬកន្ត្រៃកាត់ក្រចករួមជាមួយអ្នកដែលមានរោគ
- ការចាក់បញ្ចូលឈាម (កម្រកើតមាននៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលីណាស់)
- របួសដោយម្ជុលមុតម្ជុល ឬខ្ទាតឈាម ឬអង្គធាតុរាវនៃដងខ្លួនដែលមានរោគ
- ប៉ះពាល់ដោយការលេងកីឡា ប្រសិនបើមុខរបួសបណ្តាលឲ្យប៉ះពាល់ជាមួយឈាមដែលមានរោគ។

រោគសញ្ញានៃការឆ្លងរោគ

មនុស្សជាច្រើនដែលឆ្លងរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B ពុំមានបង្ហាញឲ្យឃើញរោគសញ្ញាណាមួយឡើយ។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក្តី ការឆ្លងរោគដ៏ធ្ងន់ធ្ងរអាចធ្វើឲ្យមានរោគសញ្ញាដូចតទៅនេះ:

- បរិភោគពុំសូវបាន
- ឆ្អើម និងក្អួតចង្អោរ
- ការអស់កម្លាំង
- កើតជម្ងឺខាន់លឿង (ធ្វើឲ្យភ្នែក និងស្បែកឡើងពណ៌លឿង)
- ឈឺចាប់ក្នុងពោះ (កន្លែងក្រពះ)
- ឈឺចាប់សាច់ដុំ និងសន្លាក់ឆ្អឹង។

តើអ្នកណាខ្លះដែលគួរចាក់ថ្នាំបង្ការរោគប្រឆាំងនឹងរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B?

អ្នកទាំងនោះមានរួមទាំង:

- ទារក និងកូនក្មេងតូចៗទាំងអស់
- ជនអន្តោប្រវេសន៍ដែលកើតនៅក្នុងប្រទេសមានអត្រាកើតរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B ខ្ពស់ (ឧទាហរណ៍ អាស៊ីអាគ្នេយ៍ កោះប៉ាស៊ីហ្វិក អឺរ៉ុបខាងត្បូង ឬខាងកើត ឬអាហ្វ្រិក)
- យុវវ័យដែលមានអាយុពី១០-១៣ឆ្នាំ (ប្រសិនបើគេមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការរោគពីមុនមកទេ)
- ការប៉ះពាល់មនុស្សនៅក្នុងផ្ទះសម្បែងដែលមានឆ្លងរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B ធ្ងន់ធ្ងរ និងរ៉ាំរ៉ៃ
- ដៃគូរួមភេទយ៉ាងសកម្មជាមួយបុគ្គលផ្ទាល់ដែលមានរោគ
- អ្នកទទួលយកផលិតផលឈាម
- បុគ្គលិកមើលថែសុខភាព និងក្នុងគ្រាមានអាសន្ន
- បុរសដែលរួមភេទជាមួយបុរសដូចគ្នា (MSM)
- អ្នកប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនដោយចាក់តាមសរសៃ (IDU)។

តើខ្ញុំចាំបាច់ត្រូវប្រាប់អ្នកឯទៀតឲ្យបានដឹងឬទេ?

លទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្តរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B គឺជារឿងផ្ទាល់ខ្លួន។ លោកអ្នកពុំចាំបាច់ប្រាប់អ្នកណាម្នាក់ឲ្យដឹងភ្លាមៗឡើយ ទោះបីយ៉ាងណាក្តី លោកអ្នកតម្រូវឲ្យធ្វើការប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីការពារកុំឲ្យមានការឆ្លងរោគរាលដាល ដូចបានបញ្ជាក់នូវចំណុចសំខាន់ៗខាងក្រោមនេះ។

លោកអ្នកត្រូវបានទូន្មានឲ្យប្រាប់ដៃគូរួមភេទរបស់លោកអ្នក និងអ្នកជិតស្និទ្ធដែលបានប៉ះពាល់នៅក្នុងផ្ទះសម្បែង ដើម្បីគេអាចធ្វើតេស្ត និងចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ។

ប្រសិនបើលោកអ្នកជាបុគ្គលិកផ្នែកថែទាំសុខភាព លោកអ្នកមិនត្រូវចាត់ចែងទម្រង់ការ 'ដែលងាយនឹងដាក់ឲ្យប៉ះពាល់ត្រូវ' ឡើយ (ចំពោះពត៌មានបន្ថែម សូមយោងទៅកិច្ចបំរើជួយទ្រទ្រង់ដែលមានចុះនៅក្នុងសន្លឹកពត៌មាននេះ)។ ប្រសិនបើលោកអ្នកនៅក្នុងកងទ័ពអូស្ត្រាលី លោកអ្នកនឹងតម្រូវឲ្យបញ្ចេញប្រាប់ ប្រសិនបើលោកអ្នកមានរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B រ៉ាំរ៉ៃ។