តើខ្ញុំអាចចងចាំលេបថ្នាំរបេងដោយរបៀបណា?

វាសំខាន់ណាស់ដើម្បីលេបថ្នាំ ឱ្យបានទៀងទាត់។ ប្រសិនបើអ្នកខកខាន ជាច្រើនថ្ងៃ ថ្នាំនឹងអស់ប្រសិទ្ធិភាព។ លេបវារហូតពេលដែលវេជ្ជបណ្ឌិត ឈប់ឱ្យលេប។

មធ្យោបាយខ្លះដើម្បីជួយអ្នកឱ្យចងចាំបានល្អ:

- រក្សាថ្នាំរបស់អ្នកនៅកន្លែងដែរអ្នកអាចមើលឃើញវាជារៀងរាល់ថ្ងៃ:
- សួរសមាជិកគ្រួសារ ឬ មិត្តភក្ត្រ ដើម្បីឱ្យគេរំលឹកអ្នក ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- ធ្វើសញ្ញាសំគាល់ក្នុងប្រតិទិនជារៀងរាល់ថ្ងៃ ក្រោយពីអ្នកបាន លេបថ្នាំ។
- ចូរប្រើប្រអប់រំលឹកថ្នាំ
- លេបថ្នាំរបស់អ្នកនៅម៉ោងដដែរ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ឧទាហរណ៍ បន្ទាប់ពីសំអាតធ្មេញ ញ៉ាំអាហារពេលព្រឹក ឬ មុនចូលគេង។

ប្រសិនបើអ្នកខកខានលេបថ្នាំថ្ងៃណាមួយ ចូរកត់ទុក ដើម្បីអ្នកអាចប្រាប់អ្នកថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ឬគិលានុបដ្ឋាយិកា ដើម្បីត្រួតពិនិត្យពេលលើកក្រោយទៀត។

គិលានុបដ្ឋផ្នែកសុខភាពសាធារណៈរបស់អ្នក:

ការឆ្លងជំងឺរបេងមិនទាន់លេចឡើង

អ្នកមានអារម្មណ៍ជាសះ

អ្នកមិនអាចចំលងជំងឺរបេងទៅ

អ្នកផ្សេងទៀតបានទេ

ការលេបថ្នាំអាចបង្ការអ្នកពីការឈឺបាន

ការឆ្លងរបេង ដែលឃើញ

អ្នកមានអារម្មណ៍ជាសះ

អ្នកអាចចំលងជំងឺរបេងទៅអ្នកផ្សេង ទៀតបាន

ការលេបថ្នាំធ្វើឱ្យអ្នកមានភាពកាន់តែប្រសើរឡើង

តើខ្ញុំត្រូវទាក់ទងនរណាប្រសិនបើខ្ញុំត្រូវការជំនួយ?

កម្មវិធីពិនិត្យរោគរបេង នៅ រដ្ឋមែន

ទូរសព្ទ័លេខ ២០៧-២៨៧-៨១៥៧

កម្មវិធីថែរក្សាសុខភាពសាធារណ: នៅរដ្ឋ មែន
11 State House Station
Augusta ME 04333-0011
ទូរស័ព្ទ: 287-3259 or 1-800-698-3624 (សំរាប់តែ រដ្ឋមែន)
Voice 287-3259 or 1-800-698-3624
TTY 1-800-606-0215
Toll Free number for Calls within Maine Only

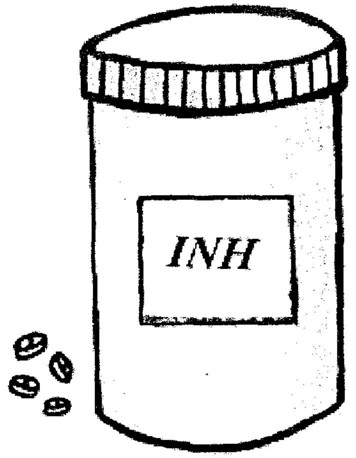
សូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅចំពោះ នាយកដ្ឋានសុខភាពរដ្ឋមីណេសូតា ដែលបានអនុញ្ញាតឱ្យពួកយើង ប្រើប្រាស់អត្ថបទ និងក្រាភិក ដើម្បីបង្កើតនូវខិតប័ណ្ណនេះ

សេចក្តីប្រកាស ស្តីពីការមិនរើសអើង

នាយកដ្ឋានសុខភាព និង សេវាកម្មមនុស្ស The Department of Health and Human Services (DHHS) មិនរើសអើងចំពោះជនពិការ ជាតិសាសន៍ ពណ៌សម្បុរ សាសនា ភេទ ចំណង់ផ្លូវភេទ អាយុ ជាតិកំណើត ការអនុញ្ញាតឱ្យចូល និការប្រព្រឹត្តការ សេវាកម្មពីរបស់ខ្លួន ឬ សកម្មភាព ឬ ការជួលធ្វើការ ឬ ការអនុវត្តការងារ សេចក្តីប្រកាសនេះត្រូវបានផ្តល់ជូន តំរូវទៅតាមមាត្រា២ នៃច្បាប់ជនពិការជនជាតិអាមេរិកាំង នៅឆ្នាំ ១៩៩០ និង ស្របតាមសិទ្ធ ប្រជាពលរដ្ឋ នៅឆ្នាំ ១៩៧៣ ដែលបានធ្វើសោធនកម្ម ការមិនប្រកាន់លើ អាយុ មានឆ្នាំ ១៩៧៥ មាត្រា ៤ នៃការកែប្រែស័យអប់រំ នៅឆ្នាំ ១៩៧២ សិទ្ធិមនុស្សនៅរដ្ឋមែន និងបទបញ្ជារដ្ឋ ទាក់ទងនឹងកិច្ចសន្យារបស់រដ្ឋមែន ដើម្បីសេវាកម្ម។ សំនួរ ការព្រួយបារម្ភ ការតូចចិត្តឬសំណូមពរ ដើម្បីទទួលបាន ពត៌មានថ្មីៗពាក់ពន្ធ័នឹង ADA អាចមកទាក់ទងអ្នកសំរបសំរួល DHHS ADA Compliance/EEO Coordinators តាមអាស័យដ្ឋាន ផ្ទះលេខ ១១ ផ្លូវ ស្តេតហោស ស្តេស៊ិន អូហ្គូស្តា រដ្ឋមែន ០៤៣៣៣ ២០៧-២០៧-២៨៧-៤២៨៩(វ) ឬ ២៨៧-៣៤៨៨(វ)១-៨៨៨-៥៧៧-៦៦៩០ (ធីធីវាយ)។ ចំពោះបុគ្គលដែលត្រូវការជំនួយពិសេស ក្នុងការទំនាក់ទំនងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពក្នុងកម្មវិធី និង សេវាកម្ម DHHS ដែលត្រូវគេបានអញ្ជើញមក ដើម្បីបំពេញតំរូវការ និងការពេញចិត្ត ដែលបានខ្ញុំបានស្គាល់ ដោយ អ្នកសំរបសំរួល ADA។ សេចក្តីប្រកាសនេះ អាចប្រើសរសេរជា ទំរង់ផ្សេងតាមការស្នើសុំ។

Maine Center for Disease Control and Prevention
An Office of the Department of Health and Human Services
John E. Baldacci, Governor
Brenda M. Harvey, Commissioner
08/2008

ការព្យាបាល
សំរាប់អ្នកឆ្លងជំងឺរបែងដែលមិនទាន់លេចឡើង



ជំងឺរបេង អាចត្រូវបានគេបង្កា
អាចត្រូវបានគេព្យាបាល
អាចត្រូវបានគេព្យាបាល

***Tuberculosis is also called TB**

តើជំងឺរបេងតែងតែធ្វើឱ្យខ្ញុំឈឺឬ?

ជំងឺរបេងអាចនៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក ដោយមិនធ្វើឱ្យអ្នកឈឺទេ។ ខ្លួនប្រាណរបស់អ្នកមានអង្គទីគរការពារជំងឺរបេងនេះ ដែលទប់ទល់មិនឱ្យវាបំផ្លាញអ្នកបាន។ នេះហៅថា**ការឆ្លងជំងឺរបេងដែលមានលក្ខណៈសំងំ (LTBI)**. ជំងឺរបេងមិនបង្ករឱ្យអ្នករងរបួសឥឡូវនេះទេ។ ពួកវានៅសំងំនៅស្ងៀម តែវានៅមានជីវិត។ ជំងឺរបេងសំងំនៅយូរ រហូតដល់ពេលដែលខ្លួនរបស់អ្នកអាចកំចាត់ចេញបាន។ ពេលដែលអ្នកមាន LTBI អ្នកមិនអាចចំលង ជំងឺនេះដល់អ្នកផ្សេងបានទេ។ ប្រសិនបើខ្លួនរបស់អ្នកឈប់ប្រឆាំងជំងឺនេះ ពួកវានឹងភ្ញាក់ឡើង ហើយចាប់ផ្តើមលូតលាស់។ **ជំងឺនេះអាចកើតឡើងចំពោះអ្នកគ្រប់គ្នា ជាមួយនឹង LTBI គ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់**។ ពេលជំងឺលូតលាស់ ហើយរាលដាល គេហៅវាថា "ជំងឺសកម្ម"។ មនុស្សដែលមានជំងឺប្រភេទនេះ អាចឈឺខ្លាំង ហើយអាចឆ្លង ទៅអ្នកដទៃបាន។

តើខ្ញុំអាចការពារជំងឺនេះបានដោយរបៀបណា?

មានថ្នាំជាច្រើន ដែលអ្នកអាចលេបដើម្បីបង្ការអ្នកពីការឆ្លងជំងឺរបេងសកម្មនេះ។ Isoniazid (INH) គឺជាថ្នាំធម្មតាធ្លាប់ប្រើដើម្បីព្យាលបាល LTBI។ INH អាចសំលាប់ជំងឺរបេងឱ្យនៅមួយកន្លែង **មុននឹង**ជំងឺនេះមានឱកាសបង្ករឱ្យអ្នកឈឺ។ ដោយសារជំងឺនេះវាខ្លាំង វាតម្រូវឱ្យយើងលេបថ្នាំជាច្រើនខែដើម្បី សំលាប់វា។

តើខ្ញុំលេប INH ញឹកញាប់ទេ?

វានឹងមានប្រសិទ្ធិភាពណាស់ប្រសិនបើអ្នកលេបវាជារៀងរាល់ថ្ងៃ ហើយទៀងទាត់ពេលវេលា រហូតដល់អ្នកដែលថែសុខភាពរបស់អ្នកនិយាយថា បានហើយ។ ចូរលេប INH ដោយមិនញ៉ាំអាហារ តែប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាក្រពះ អ្នកអាចលេបវា ដោយញ៉ាំអាហារបន្តិចបន្តួចបានហើយ។

ហេតុអ្វីខ្ញុំគួរតែលេបថ្នាំប្រសិនបើខ្ញុំគ្មានអារម្មណ៍ឈឺផង?

សំលាប់ជំងឺរបេងក្នុងខ្លួនប្រាណរបស់អ្នក មុនជំងឺនេះមានឱកាសភ្ញាក់ឡើង ហើយបង្ករឱ្យអ្នកឈឺ។ ចូរចងចាំថាជំងឺរបេងគឺងាយស្រួលសំលាប់ណាស់នៅពេលពួកវាកំពុងតែសំងំ។

តើខ្ញុំគួរដឹងអំពីអ្វីទៀតពីថ្នាំ LTBI?

មនុស្សជាច្រើនលេបវាជារៀងរាល់ថ្ងៃដោយគ្មានបញ្ហា**តែមានរឿងខ្លះដែលអ្នកគួពិនិត្យមើលៈប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាទាំងនេះសូមទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់ការ ថែរក្សាសុខភាពឥឡូវ កុំរងចាំរហូតដល់ពេលដែលណាត់ជួបនោះ។**

- ក្តៅខ្លួនច្រើនជាងបីថ្ងៃ
- មិនសូវឃ្លានស្រកទំងន់ឬមានអារម្មណ៍ថានឿយហត់ដោយគ្មានហេតុផល។
- ឆ្អែមខ្ចើម ក្អួត ឬ រាគរូស

មនុស្សខ្លះទៀតមានឆ្អែមអាហារតិចតួច ពេលដែលពួកគេ**ចាប់ផ្តើម**លេបថ្នាំ ។ ប្រសិនបើបញ្ហាទាំងនេះកើតឡើងចំពោះរូបអ្នកសូមព្យាយាមញ៉ាំអាហារតិចតួចលាយជាមួយថ្នាំឬលេបវានៅពេលចូលគេង។**ប្រសិនបើអ្នកនៅតែឆ្អែមខ្ចើមបន្ទាប់ពីរយៈពេលបីថ្ងៃសូមទាក់ទងទៅអ្នកថែរក្សាសុខភាពឥឡូវភ្លាម។**

- ឈឺចាប់ក្នុងក្រពះ ឬ ក្បាលពោះ
- ទឹកនោមពណ៌ងងឹត (ពណ៌ទឹកតែ ឬ កាហ្វេ)
- ស្បែក ឬភ្នែកពណ៌លឿង ស្រវាំងភ្នែក
- ស្បែកឡើងកន្ទួល ឬរមាស់
- ចាក់ស្ពឹបគ្រប់ពេល នៅដៃ ជើង ឬនៅជុំវិញមាត់
- ល្ងីល្ងើ រសាប់រសល់ មិននៅស្ងៀម

ចំនុចសំខាន់ផ្សេងទៀតៈ

- **ការផឹកស្រា**ខណៈពេលដែលអ្នកលេបINH អាចធ្វើឱ្យថ្លើមរបស់អ្នកឈឺចាប់។ កុំផឹកស្រាបៀរ សុរា ឬ ស្រាចំរាញ់ រហូតទាល់តែអ្នកព្យាបាលរបេងជា។កុំឈប់លេបថ្នាំ ដោយមិនបានពិគ្រោះយោបល់ជាមួយ អ្នកថែរក្សាសុខភាព។

ត្រូវតែប្រាប់អ្នកថែរក្សាសុខភាពរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកលេបថ្នាំផ្សេងទៀត។ ប្រសិនបើអ្នកមានផ្ទៃពោះឈប់លេបថ្នាំហើយទាក់ទងជាមួយអ្នករក្សាសុខភាព របស់អ្នកភ្លាម។

- សូមរក្សាថ្នាំនេះ និង ថ្នាំទាំងអស់ឆ្ងាយពីដៃក្មេង និង សត្វចិញ្ចឹម។

តើមានអ្វីកើតឡើង ប្រសិនបើខ្ញុំមិនលេបថ្មីនេះ?

ប្រសិនបើអ្នកមិនលេប INH ឬ ឈប់លេបថ្នាំរបស់អ្នករហ័សពេក អ្នកនឹងអាចឈឺជំងឺរបេងសកម្មនេះភ្លាម។ ករណីនេះអាចកើតឡើងគ្រប់គ្នា **គ្រប់ពេលវេលា**ទាំងអស់ជាមួយនឹង LTBI។ កុំបណ្តោយឱ្យករណីនេះកើតឡើងចំពោះខ្លួនអ្នក និង គ្រួសាររបស់អ្នក។ សូមទាក់ទងជាមួយអ្នកថែរក្សាសុខភាព ប្រសិនបើអ្នកមានករណីដូចខាងក្រោមនេះ:

- ក្អក បីអាទិត្យ ឬ ច្រើនជាងនេះ
- បែកញើសនៅពេលយប់
- ក្អកចេញឈាម
- ក្តៅខ្លួន

តើខ្ញុំគួធ្វើយ៉ាងណា ប្រសិនបើបានចាក់ វ៉ាក់សាំង BCG រួចហើយ?

នៅក្នុងប្រទេសជាច្រើនដែលមានជំងឺរបេងជាលក្ខណៈធម្មតា មនុស្សជាច្រើនចាក់វ៉ាក់សាំង ដែលគេហៅថា BCG ។ BCG អាចការពារក្មេងៗ ពីជំងឺរបេងបាន តែវាអាចការពារបានត្រឹមតែ ២ ឬ បី ឆ្នាំតែប៉ុណ្ណោះ។

មនុស្សដែលមាន BCG អាចទទួលជំងឺរបេងសកម្មនេះបាន! ប្រសិនបើបានចាក់វ៉ាក់សាំង BCG រួចហើយ អ្នកអាចការពារខ្លួនរបស់អ្នកដោយលេបថ្នាំចំពោះតែ LTBI។

តើមានអ្វីកើតឡើងប្រសិនបើខ្ញុំពុំមានលទ្ធភាពចំណាយលើថ្នាំនោះ?

ចូរសួរវិជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬគិលានុបដ្ឋាយិកា អំពីការទទួលបានថ្នាំរបេង ដោយមិនចាំបាច់បង់ប្រាក់ ពីសុខភាពសារណៈរដ្ឋមេន កម្មវិធីគ្រប់គ្រងជំងឺរបេង។

តើមានអ្វីកើតឡើងប្រសិនបើខ្ញុំផ្លាស់ទីលំនៅ?

ប្រសិនបើអ្នកផ្លាស់ប្តូរលំនៅទៅរដ្ឋ ឬទីក្រុងផ្សេងទៀត ចូលប្រាប់អ្នកថែរក្សាសុខភាពរបស់អ្នក **មុនអ្នកផ្លាស់ប្តូរ**។ ពួកគេអាចជួយអ្នកបានដោយធានាថា អ្នកអាចទទួលបានថ្នាំរបេងបន្ទាប់ពីអ្នកប្តូរលំនៅ។

ការពារខ្លួនរបស់អ្នក ការពារគ្រួសាររបស់អ្នក ហើយមិត្តរបស់អ្នកពីជំងឺរបេង។

ចូរលេបថ្នាំរបស់អ្នកទាំងអស់