

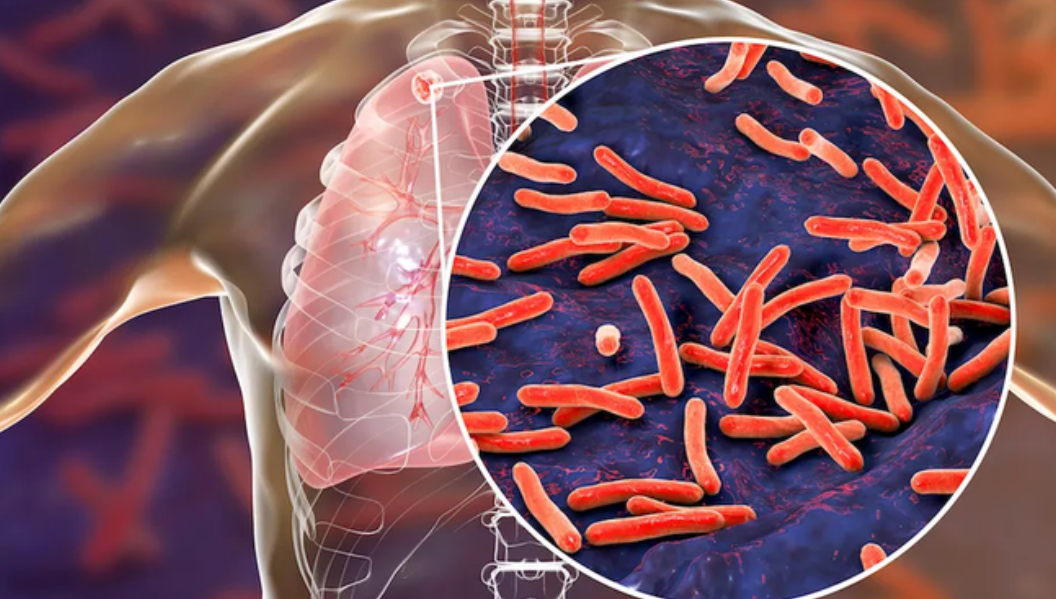
តើជំងឺរងសកម (TB) ជាអ្វី?

សៀវភៅណែនាំសម្រាប់អ្នកជំងឺ



មាតិកា

1. តើជំងឺរបេងសកម្ម (TB) ជាអ្វី?	3
2. តើជំងឺរបេងសកម្មជាអ្វី?	3
3. តើជំងឺរបេងសកម្មចូលក្នុងរាងកាយដោយរបៀបណា?	4
4. តើអ្នកណាមានលទ្ធភាពខ្ពស់ក្នុងការកើតជំងឺរបេងសកម្ម?	4
5. ហេតុអ្វីជំងឺរបេងសកម្ម	5
6. សារៈសំខាន់នៃការប្រើថ្នាំជំងឺរបេងសកម្ម	5
7. អាហារត្រូវទទួលទាន និងអាហារត្រូវចៀសវាងអំឡុងពេលកំពុងប្រើប្រាស់ឱសថរបេងសកម្ម	6
8. ផលវិបាកដែលអាចកើតមាននៃថ្នាំជំងឺរបេង	7
9. ជំងឺរបេងសកម្ម និងការដាក់នៅដាច់ដោយឡែក	8
10. សំណួរទូទៅនៅពេលចាប់ផ្តើមការព្យាបាលជំងឺរបេង	9
11. តើខ្ញុំត្រូវលេបថ្នាំជំងឺរបេងរយៈពេលប៉ុន្មាន?	11
12. ការថែរក្សាខ្លួនអ្នក៖ លំហាត់ប្រាណ ការដកដង្ហើម និងការថែទាំខ្លួន	11
13. ខ្ញុំបានបញ្ចប់ការព្យាបាលជំងឺរបេងសកម្ម ឥឡូវនេះ តើមានអ្វីទៀត?	13
14. តើការសិក្សាបុគ្គលមានការប៉ះពាល់ជាមួយជំងឺរបេងគឺជាអ្វី?	14
15. រឿងរ៉ាវផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកជំងឺ	14
16. យើងជាអ្នកជំងឺរបេង៖ អ្នករស់រានមានជីវិតពីជំងឺរបេង និងអ្នកគាំពារ	15
សំណួរដែលសួរញឹកញាប់	16
ព័ត៌មានគ្លីនិកជំងឺរបេងសុខភាពសាធារណៈ	17



1. តើជំងឺរបេងសកម្មជាអ្វី? (TB)

ជំងឺរបេង (TB) គឺជាមេរោគ (បាក់តេរី) ដែលអាចព្យាបាលបានដោយប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយោទិច ពិសេស។ មេរោគរបេងគឺមិនងាយស្រួលព្យាបាលឡើយ! ពួកវាអាចលាក់ខ្លួននៅក្នុងរាងកាយរបស់អ្នកហើយបន្ត "សំងំ" ដូច្នេះអ្នកមិនមានអារម្មណ៍ថាឈឺឬរីករាលដល់អ្នកដទៃឡើយ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើរាងកាយរបស់អ្នកចុះខ្សោយមេរោគ "ភ្ញាក់ឡើង" ក្លាយជាសកម្ម និងធ្វើឱ្យអ្នកឈឺ។ បុគ្គលគ្រប់រូបអាចកើតមានជំងឺរបេង។

ជំងឺរបេងប៉ះពាល់យ៉ាងខ្លាំងទៅលើសួតប៉ុន្តែក៏អាចរាលដាលដល់រាងកាយទាំងមូលផងដែររួមមានខួរក្បាល ក្រពះ ពោះវៀន តម្រងនោម ប្លោកនោម និងឆ្អឹងខ្នង។

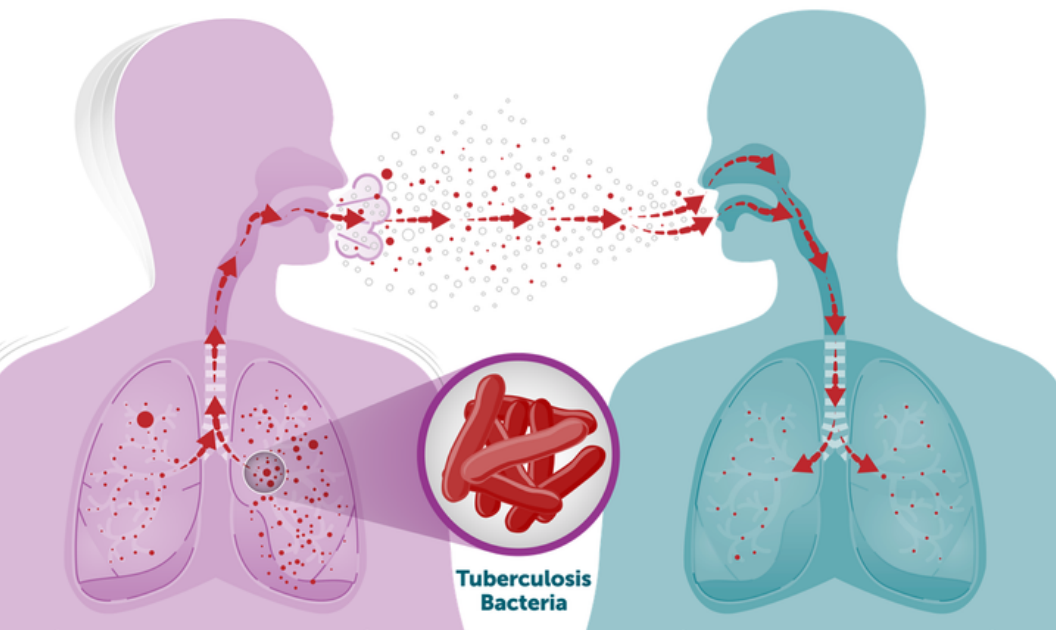
2. តើជំងឺរបេងសកម្មជាអ្វី?

- ជំងឺរបេង (TB) គឺជាជំងឺម្យ៉ាង។ នៅពេលមេរោគរបេង "ភ្ញាក់ឡើង" ក្លាយជាសកម្ម និងលូតលាស់នៅក្នុងរាងកាយដោយសារតែប្រព័ន្ធភាពស៊ាំមិនអាចប្រឆាំងនឹងពួកវាបាន។
- មនុស្សភាគច្រើនដែលមានជំងឺរបេងសកម្មនឹងមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួនហើយអាចចម្លងមេរោគទៅអ្នកដទៃ។
- ដំណឹងល្អគឺថា ជំងឺរបេងសកម្មអាចព្យាបាល និងជាសះស្បើយបានដោយប្រើថ្នាំ។ ប៉ុន្តែបើអ្នកណាមិនទទួលការព្យាបាលទេ វាអាចមានគ្រោះថ្នាក់។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម៖

<https://www.cdc.gov/tb/>

https://www.cdc.gov/tb/media/Question_Answers_About_TB_English.pdf



3. តើជំងឺរបេងសកម្មចូលក្នុងរាងកាយដោយរបៀបណា?

មេរោគរបេងអាចអណ្តែតនៅក្នុងបរិយាកាសនៅក្នុងបន្ទប់ដែលមានខ្យល់ចេញចូលមិនល្អ នៅពេលដែលអ្នកជំងឺដែលមានជំងឺរបេងសកម្មក្អក កណ្តាស់ សើច និយាយ ឬច្រៀង។

ប្រសិនបើអ្នកជកដង្ហើមក្នុងបរិយាកាសមានផ្ទុកមេរោគនោះ មេរោគអាចចូលក្នុងរាងកាយអ្នកបាន។

4. តើអ្នកណាមានលទ្ធភាពខ្ពស់ក្នុងការកើតជំងឺរបេង?

1. អ្នកដែលមានប្រព័ន្ធការពារខ្សោយដូចជាអ្នកមានមេរោគអេដស៍ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ឬ មហារីក។
2. សមាជិកគ្រួសារដែលនៅក្បែរអ្នកជំងឺរបេងសកម្ម។
3. បុគ្គលរស់នៅក្នុងទីកន្លែងមានមនុស្សច្រើនដូចជាទីជម្រក ឬពន្ធនាគារជាដើម។
4. មនុស្សចាស់ដែលរាងកាយមិនប្រឆាំងនឹងមេរោគផងដែរ។
5. អ្នកជក់បារីឬមានបញ្ហាសួតដូចជា COPD។
6. បុគ្គលមកពីកន្លែងដែលជំងឺរបេងកើតមានជាទូទៅច្រើន ដូចជាផ្នែកនៃទ្វីបអាហ្វ្រិកអាមេរិក ខាងត្បូង ឬអាស៊ី។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម៖

https://www.cdc.gov/tb/media/Question_Answers_About_TB_English.pdf

5. រោគសញ្ញាជំងឺរបេងសកម្ម



6. សារៈសំខាន់នៃការប្រើថ្នាំជំងឺរបេងសកម្ម

ការព្យាបាលសម្រាប់ជំងឺរបេងសកម្មអាចចំណាយពេល 4, 6, ឬ 9 ខែ អាស្រ័យលើផែនការព្យាបាល។

ផែនការព្យាបាលសម្រាប់ជំងឺរបេងសកម្ម ប្រើការផ្សំថ្នាំព្យាបាលផ្សេងៗ អាចរួមមាន៖

- Rifampin
 - Ethambutol
 - Pyrazinamide
- Isoniazid
 - Vitamin B6
 - ហើយក្នុងករណីកម្រអាចប្រើឱសថខ្លាំងជាងនេះផ្សេងទៀត



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម៖
<https://www.cdc.gov/tb/treatment/active-tuberculosis-disease.html>

6. សារៈសំខាន់នៃការប្រើថ្នាំជំងឺរបេងសកម្ម (ត)

កុំខកខានដូសណាមួយ ហើយកុំឈប់លេបថ្នាំរបស់អ្នកមុនពេលវេលា!
ការឈប់លឿនពេកអាចបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់!



មេរោគរបេងត្រូវចំណាយពេលយូរដើម្បីសម្លាប់។ អ្នកប្រហែលជាចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ប្រសើរឡើង បន្ទាប់ពីប៉ុន្មានសប្តាហ៍ ប៉ុន្តែសូមប្រុងប្រយ័ត្ន! មេរោគរបេងសកម្មអាចបន្តរស់នៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកបានច្រើនថ្ងៃ ឬយូរជាងនេះ បើទោះបីជាអ្នកមិនមានអារម្មណ៍ឈឺទៀតក៏ដោយ។

អ្នកត្រូវបន្តលេបថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជាដោយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរហូតដល់អស់មេរោគរបេង។ ទោះបីជាអ្នកមានអារម្មណ៍ប្រសើរឡើងក៏ដោយ អ្នកត្រូវបន្តលេបថ្នាំរបស់អ្នកឱ្យអស់ដើម្បីប្រាកដថាមេរោគរបេងបានអស់ហើយ!

7. អាហារត្រូវទទួលបានខណៈពេលថ្នាំជំងឺរបេងសកម្ម៖

ត្រូវការអាហារសំបូរប្រភេទ៖

- ស៊ីត
- ពពួកសណ្តែក
- និងពពួកគ្រាប់ធញ្ញជាតិ

អាហារសម្បូរសារធាតុចិញ្ចឹម៖

- ផ្លែប៊ឺរី
- ផ្លែក្រូចឆ្មារ
- បៃតងងងឹត
- បន្លែស្លឹក

អាហារមានកាឡូរីខ្ពស់៖

- ផ្លែប៊ឺរី ឈើស
- ផ្លែឈើស្លឹក
- នំប្រុកអ៊ីន
- ស្ករកូឡាខ្មៅ
- ទឹកដោះ និងទឹកដោះគោជូរ

- ទទួលទឹកឱ្យបានច្រើន ដូចជា ទឹក និងទឹកដូង រត្នធាតុរាវដូចជាទឹក និងទឹកដូង



អាហារត្រូវចៀសវាងអំឡុងពេលកំពុងប្រើថ្នាំរបេងសកម្ម៖

ប្រសិនបើអ្នកកំពុងធ្វើការព្យាបាលជំងឺរបេង មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងបង្ការជំងឺ (CDC) សូមណែនាំអ្នកកុំទទួលបានអាហារ និងភេសជ្ជៈទាំងនេះ ដែលអាចកាត់បន្ថយប្រសិទ្ធភាពនៃការព្យាបាលរបស់អ្នក៖

- **គ្រឿងស្រវឹង៖** ស្រាឬគ្រឿងស្រវឹងអំឡុងពេលកំពុងលេបថ្នាំរបេង ព្រោះវាអាចប៉ះពាល់ដល់ធ្វើមរបស់អ្នក។
- **ភេសជ្ជៈមានជាតិកាហ្វេអ៊ីន៖** រក្សាកម្រិតកាហ្វេ និងភេសជ្ជៈផ្សេងទៀតដែលមានជាតិកាហ្វេអ៊ីនឱ្យតិចបំផុត។
- **អាហារកែច្នៃ៖** អាហារកែច្នៃ និងអាហារបំពង។
- **ផលិតផលចម្រាញ់៖** ស្ករ និងម្សៅ។
- **អាហារនៅ ឬមិនឆ្អិន៖** ស៊ីតនៅ ឬអាហារមានស៊ីតនៅ សាច់មាន់នៅ ឬមិនទាន់ឆ្អិន សាច់និងអាហារសមុទ្រព្រមទាំងទឹកដោះគោដែលមិនទាន់កែច្នៃ។

8. ផលរំខានដែលអាចកើតមាននៃថ្នាំជំងឺរបង។

អ្នកជំងឺដែលកំពុងទទួលការព្យាបាលជំងឺរបងគួរតែដឹងពីផលរំខានដែលអាចកើតមានពីថ្នាំរបស់ពួកគេ។

ប្រសិនបើអ្នកគិតថាអ្នកកំពុងមានផលរំខានពីថ្នាំសូមទាក់ទងវេជ្ជបណ្ឌិតឬគិលានុបដ្ឋាយិការបស់អ្នកភ្លាមៗ។ ពួកគេអាចស្នើសុំឱ្យអ្នកឈប់លេបថ្នាំឬត្រលប់មកគ្លីនិកវិញដើម្បីធ្វើតេស្ត។

ផលរំខានមួយចំនួនគឺស្រាល ដូចជាឡើងកន្ទួលលើស្បែក ឈឺពោះ ឬក្អកចង្ហោរ។

ផលរំខានដែលមិនបង្កគ្រោះថ្នាក់នៃថ្នាំ rifampin គឺថាវាអាចធ្វើឱ្យទឹកភ្នែក ញើស និងទឹកនោមរបស់អ្នកទៅជាពណ៌ទឹកក្រូចទៅក្រហម។ ផលរំខាននេះគឺធម្មតា ហើយនឹងថយចុះបន្ទាប់ពីអ្នកឈប់ព្យាបាល។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយវាអាចប្រឡាក់លែនជាអចិន្ត្រៃយ៍ ដូច្នេះអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអាចណែនាំអ្នកមិនគួរពាក់វាអំឡុងពេលព្យាបាល។

ប្រសិនបើអ្នកមានការផ្លាស់ប្តូរពណ៌ទាំងនេះ អ្នកអាចបន្តប្រើថ្នាំរបស់អ្នក។

ផលរំខានផ្សេងទៀតគឺលក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរជាងនេះ។ ផលរំខានធ្ងន់ធ្ងរមាន៖

- ការប៉ះពាល់ថ្លើម
- ឈឺពោះ
- បាត់បង់ចំណង់អាហារ
- រោគសញ្ញាដូចជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ
- ចង្ហោរ និងក្អក
- វិលមុខ ឬឈឺក្បាលស្រាល
- ឈឺធ្មេញ ឬស្លឹកដៃឬជើង
- ស្បែកនិងភ្នែកប្រែពណ៌លឿង (ហៅម្យ៉ាងទៀតថា ខាន់លឿង)

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម៖

<https://www.cdc.gov/tb/webcourses/TB101/page16443.html>

9. ជំងឺរបេងសកម្ម និងការដាក់នៅដាច់ដោយឡែក

ហេតុអ្វីបានជាការដាក់នៅដាច់ដោយឡែកមានសារៈសំខាន់?

មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងបង្ការជំងឺ (CDC) និយាយថា អ្នកមានជំងឺរបេងសកម្ម គួរនៅឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកដទៃមួយរយៈ ដើម្បីកុំឱ្យមានការឆ្លងមេរោគ។ ជំងឺរបេងអាចឆ្លងក្នុងបរិយាកាសនៅពេលអ្នកជំងឺរបេង ក្អក កណ្តាស់ និយាយ ឬច្រៀង។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ និងមិនត្រូវធ្វើ នៅពេលការដាក់នៅដាច់ដោយឡែក៖



- ត្រូវប្រាកដថាបន្ទប់របស់អ្នកមានចរន្តខ្យល់ចេញចូលល្អ។ បើកបង្អួចដើម្បីឱ្យមានខ្យល់អាកាសបរិសុទ្ធចូល។ នេះជួយរក្សាខ្យល់ស្អាត ហើយអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អ!
- អនុវត្តតាមអនាម័យផ្លូវដង្ហើម/សីលធម៌នៃការក្អក៖
 - ខ្ទប់មាត់ និងច្រមុះរបស់អ្នកនៅពេលក្អក ឬកណ្តាស់ ជាធម្មតាដោយប្រើក្រដាសជូតមាត់ ហើយលាងដៃរបស់អ្នកនៅពេលក្រោយ
- ពាក់ម៉ាស់ពេលនៅក្បែរអ្នកដទៃ។



- មានអ្នកសួរសុខទុក្ខថ្មីមកផ្ទះរបស់អ្នក
- ធ្វើសកម្មភាពរាងកាយច្រើនលើសលប់ ដូចជាការធ្វើការលើសកម្លាំង អស់កម្លាំង ស្រេស ការជក់បារី និងការចូលដេកយប់ជ្រៅ
- ចូលទៅកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើន ឬនៅក្បែរមនុស្សដែលងាយឈឺដូចជាកូនក្មេង ឬអ្នកដែលរាងកាយមិនរឹងមាំក្នុងការប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងមេរោគ។

តើការដាក់នៅដាច់ដោយឡែកមានរយៈពេលប៉ុន្មានសម្រាប់អ្នកមានជំងឺរបេងសកម្ម?

អ្នកមានជំងឺរបេងសកម្មគួរនៅឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកដទៃក្នុងរយៈពេល 2 ទៅ 4 សប្តាហ៍ដំបូងនៃការព្យាបាល។ ពួកគេអាចនៅក្បែរអ្នកដទៃទៀតបន្ទាប់ពីពួកគេមានអារម្មណ៍ធូរស្រាល ហើយមានលទ្ធផលតេស្តកំហក់ឬស្បែកអវិជ្ជមានចំនួនបីសម្រាប់ជំងឺរបេង។ អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ឬគិលានុបដ្ឋាយិការរបស់អ្នកនឹងប្រាប់អ្នកនៅពេលដែលការដាក់នៅដាច់ដោយឡែករបស់អ្នកបានបញ្ចប់។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម៖
<http://publichealth.lacounty.gov/tb/cdctbfacts/tbprevention.htm>

10. សំណួរទូទៅនៅពេលចាប់ផ្តើមការព្យាបាលជំងឺរបេង

នៅពេលអ្នកចាប់ផ្តើមការព្យាបាលជំងឺរបេងសកម្ម អ្នកប្រហែលជាមានសំណួរជាច្រើន។

នេះគឺជាសំណួរទូទៅមួយចំនួនដែលអ្នកជំងឺសួរ៖

1. តើខ្ញុំនឹងលេបថ្នាំប្រភេទណា?

- គីលានុបដ្ឋាយិកា ឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកនឹងជ្រើសរើសឱសថល្អបំផុតសម្រាប់អ្នកដោយផ្អែកលើប្រភេទជំងឺរបេងដែលអ្នកមាននិងប្រវត្តិសុខភាពរបស់អ្នក។ ថ្នាំរបេងជួយសម្លាប់មេរោគ និងបញ្ឈប់មេរោគមិនឱ្យរាលដាលក្នុងរាងកាយអ្នក។

2. តើថ្នាំទាំងនេះមានផលរំខានទេ?

- រាងកាយរបស់មនុស្សគ្រប់រូបគឺខុសៗគ្នា។ បុគ្គលមួយចំនួនមានផលរំខាន ហើយខ្លះទៀតមិនមាន។ គីលានុបដ្ឋាយិកា ឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកនឹងដឹងដែកជាមួយអ្នកអំពីផលរំខានដែលថ្នាំនីមួយៗអាចមាន។

3. តើខ្ញុំអាចចម្លងជំងឺរបេងទៅអ្នកដទៃក្នុងពេលប្រើប្រាស់ថ្នាំបានទេ?

- បាទ/ចាស នៅពេលអ្នកចាប់ផ្តើមព្យាបាលជំងឺបង្កអ្នកអាចចម្លងមេរោគរបេងទៅបុគ្គលផ្សេងទៀតបាន។ ប៉ុន្តែបន្ទាប់ពីពីរបីសប្តាហ៍នៃការលេបថ្នាំរបស់អ្នកអ្នកនឹងមិនងាយចម្លងមេរោគទៅអ្នកគួរនៅឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកដទៃរហូតដល់គីលានុបដ្ឋាយិកាឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកនិយាយថាវាមានសុវត្ថិភាព។

4. ចុះបើខ្ញុំភ្លេចលេបថ្នាំ?

- វាចាំបាច់ក្នុងការលេបថ្នាំរបស់អ្នកក្នុងពេលវេលាដែលជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ប្រសិនបើអ្នកភ្លេចសូមប្រាប់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។ ការខកខានលេបថ្នាំអាចធ្វើឱ្យប្រសិទ្ធភាពថ្នាំទទួលបានថយចុះ ហើយអាចនឹងធ្វើឱ្យអ្នកលេបវាក្នុងរយៈពេលយូរជាងមុន។

5. តើខ្ញុំត្រូវផ្លាស់ប្តូរអ្វីអំពីជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្ញុំទេ?

- អ្នកប្រហែលជាត្រូវការការសម្រាកបន្ថែមក្នុងអំឡុងពេល 2 សប្តាហ៍ដំបូងនៃការព្យាបាល។ អ្នកគួរទទួលទានអាហារសុខភាពល្អ និងចៀសវាងគ្រឿងស្រវឹង។

6. តើខ្ញុំអាចដឹងថាថ្នាំមានប្រសិទ្ធភាពយ៉ាងដូចម្តេច?

- អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកនឹងពិនិត្យអ្នកដោយប្រើការធ្វើតេស្តដូចជាកាំរស្មីអ៊ីច និងការធ្វើពិសោធន៍។ អ្នកអាចចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ប្រសើរឡើងបន្ទាប់ពីពីរបីសប្តាហ៍ប៉ុន្តែអ្នកនៅតែត្រូវលេបថ្នាំរបស់អ្នកទាំងអស់ ដើម្បីប្រាកដថាមេរោគរបេងបានបាត់ហើយអ្នកមិនឈឺឡើងវិញ។

7. តើខ្ញុំអាចធ្វើដំណើរអំឡុងពេលកំពុងប្រើថ្នាំរបេងបានទេ?

- ប្រសិនបើអ្នកមានគម្រោងធ្វើដំណើរ សូមប្រាប់គ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។ ពួកគេនឹងជួយអ្នកឱ្យដឹងថាតើមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់អ្នកក្នុងការធ្វើដំណើរដែរឬទេ។

8. ចុះបើខ្ញុំមានអារម្មណ៍ប្រសើរឡើងមុននឹងលេបថ្នាំរបស់ខ្ញុំអស់?

- ទោះបីជាអ្នកមានអារម្មណ៍ធូរស្រាលក៏ដោយ អ្នកត្រូវលេបថ្នាំទាំងអស់របស់អ្នក ដើម្បីប្រាកដថាមេរោគរបេងបានបាត់។ ប្រសិនបើអ្នកបញ្ឈប់ការលេបលៀនពេក អ្នកអាចឈឺឡើងវិញ ហើយចម្លងមេរោគទៅអ្នកដទៃ។

9. ចុះបើថ្នាំមិនមានប្រសិទ្ធភាព?

- នៅពេលអ្នកលេបថ្នាំរបស់អ្នកតាមរបៀបត្រឹមត្រូវ ជាធម្មតាថ្នាំទាំងនេះមានប្រសិទ្ធភាព។ ប៉ុន្តែពេលខ្លះ អ្នកជំងឺត្រូវការថ្នាំខុសៗគ្នា។ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនឹងធ្វើការដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថាការព្យាបាលកំពុងមានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់អ្នក។

10. តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វីខ្លះនៅផ្ទះ?

- ព្យាយាមបើកបង្អួចដើម្បីទទួលបានខ្យល់អាកាសបរិសុទ្ធ ហើយពាក់ម៉ាស់ពេលអ្នកនៅក្បែរបុគ្គលដទៃទៀត។

11. ចុះបើខ្ញុំនៅក្បែរអ្នកដទៃក្នុងអំឡុងពេលព្យាបាល?

- ប្រុងប្រយ័ត្នពេលនៅជុំវិញមនុស្សដូចជា ទារក មនុស្សចាស់ ឬអ្នកដែលឈឺ។ ពួកគេអាចឆ្លងជំងឺរបេងបានយ៉ាងងាយ។

12. តើជំងឺរបេងអាចកើតឡើងវិញក្រោយការព្យាបាលឬទេ?

- ប្រសិនបើអ្នកមិនបានបញ្ចប់ការព្យាបាលរបស់អ្នកទេ មេរោគរបេងអាចកើតមានឡើងវិញ។ នោះហើយជាមូលហេតុសំខាន់ក្នុងការលេបថ្នាំទាំងអស់របស់អ្នករហូតដល់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនិយាយថា អ្នកបានចប់រួចរាល់។

13. តើខ្ញុំនៅតែអាចរស់នៅក្នុងជីវិតធម្មតាអំឡុងពេលលេបថ្នាំបានទេ?

- នៅពេលដែលអ្នកលែងចម្លងមេរោគរបេងទៅអ្នកដទៃបានទៀតទេ អ្នកអាចបន្តសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃស្ទើរតែទាំងអស់របស់អ្នក ដូចជាទៅសាលារៀន ធ្វើការ និងដើរលេងជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ ខណៈពេលបន្តលេបថ្នាំរបស់អ្នក។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម៖

<https://www.cdc.gov/tb/communication-resources/tb-questions-and-answers>

11. តើខ្ញុំត្រូវលេបថ្នាំជំងឺរបេងរយៈពេលប៉ុន្មាន?

- អ្នកត្រូវលេបថ្នាំរយៈពេល 6 ទៅ 9 ខែ។ វាជារឿងសំខាន់ក្នុងការលេបថ្នាំទាំងអស់ ទោះបីជាអ្នកចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ធូរស្រាលក៏ដោយ។ វិធីនេះ មេរោគដែលបង្កឱ្យមានជំងឺនឹងបាត់ទៅវិញ។
- លេបថ្នាំជំងឺរបេងរបស់អ្នកទាំងអស់យ៉ាងពិតប្រាកដតាមវិធីដែលវេជ្ជបណ្ឌិតឬគិលានុបដ្ឋាយិកាប្រាប់អ្នកប្រាប់។
- កុំខកខានកម្រិតថ្នាំ ឬបញ្ឈប់ការប្រើថ្នាំរបស់អ្នកមុនឱ្យសោះ។ វាអាចមានគ្រោះថ្នាក់ប្រសិនបើអ្នកមិនលេបថ្នាំត្រូវពេលវេលា។
- ប្រាប់គិលានុបដ្ឋាយិកា ឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាក្នុងការលេបថ្នាំរបស់អ្នក។

12. ការថែរក្សាខ្លួនអ្នក៖ លំហាត់ប្រាណ ការដកដង្ហើម និងការថែទាំខ្លួន

នេះជាការវិភាគលម្អិតបន្ថែមទៀតនៃគន្លឹះណែនាំអំពីការថែទាំខ្លួន អំឡុងពេលកំពុងប្រើថ្នាំរបេងសកម្ម៖

កាលវិភាគថ្នាំ

អនុវត្តតាមការណែនាំរបស់គិលានុបដ្ឋាយិកា និងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។ លេបថ្នាំដូចដែលពួកគេប្រាប់អ្នក រួមទាំងចំនួនដែលត្រូវលេប និងពេលវេលាត្រូវលេប។

ទទួលក្រោយអាហាររួច៖

ប្រសិនបើក្រពះរបស់អ្នកឈឺស្មើស្មាមពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។ ពួកគេអាចប្រាប់អ្នកឱ្យលេបថ្នាំរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីអាហាររួច។

កំណត់ម៉ោងរំលឹក៖

ប្រើម៉ោងរោទិ៍ ប្រអប់ដាក់ថ្នាំ ឬកំណត់ចំណាំ ដើម្បីជួយអ្នកចងចាំលេបថ្នាំរបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់។

រក្សាទុកបញ្ជីថ្នាំ៖

ដឹងថាតើថ្នាំអ្វីដែលអ្នកកំពុងលេបនិងមូលហេតុ។

ផលរំខាន៖

សូមប្រាប់គិលានុបដ្ឋាយិកាឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកឱ្យដឹងប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានផលរំខានឬមានសំណួរអំពីការព្យាបាលរបស់អ្នក។

លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នក៖

លាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ជាពិសេសបន្ទាប់ពីអ្នកក្អកកណ្តាស់ ឬប្រើបន្ទប់ទឹក។

ជៀសវាងមធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនសាធារណៈ ប្រសិនបើមានការណែនាំពីគិលានុបដ្ឋាយិកា ឬ គ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។

សម្រាកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់៖

ការគេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ជួយឱ្យរាងកាយរបស់អ្នកជាសះស្បើយ និងរឹងមាំ។

គ្រប់គ្រងភាពតានតឹង៖

អនុវត្តសកម្មភាពបន្តិចបន្តួចជាអារម្មណ៍ដូចជាការដកដង្ហើមជ្រៅ សមាធិ ឬយូហ្គា។

ចូលរួមក្នុងលំហាត់ប្រាណងាយៗ៖

នៅពេលរោគសញ្ញានៃជំងឺរបេងសកម្មបានបាត់ទៅហើយ សូមធ្វើលំហាត់ប្រាណជាទៀងទាត់ពីកម្រិតស្រាលទៅមធ្យម ដើម្បីបង្កើនសុខភាព និងសុខុមាលភាពទូទៅ។

ស្វែងរកការគាំទ្រ៖

និយាយជាមួយក្រុមគ្រួសារមិត្តភក្តិ ឬក្រុមបុគ្គលគាំទ្ររបស់អ្នកប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ សោកសៅឬត្រូវការជំនួយ អំឡុងពេលអ្នកជាសះស្បើយ។

គោរពតាមការណាត់ជួប៖

ត្រូវប្រាកដថាទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នករាល់លើក ដើម្បីឱ្យពួកគេអាចដឹងពីស្ថានភាពសុខភាព របស់អ្នក និងជួយអ្នកឱ្យអ្នកប្រសើរឡើងបំផុត។

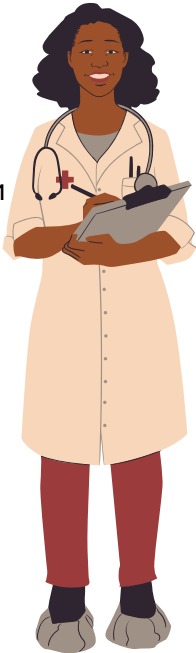
ជៀសវាងការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ៖

ប្រសិនបើអ្នកមិនស្រួលខ្លួន សម្រាកនៅផ្ទះ និងនៅឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ។ នេះជួយរក្សាសុវត្ថិភាព គ្រប់គ្នា ជាពិសេសអ្នកដែលងាយនឹងឆ្លងជំងឺ។ សូមរង់ចាំរហូតដល់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក និយាយថាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការនៅក្បែរអ្នកដទៃម្តងទៀត។



13. ខ្ញុំបានបញ្ចប់ការព្យាបាលជំងឺរបេងសកម្ម ឥឡូវនេះតើមានអ្វីទៀត?

- សាកសួរគិលានុបដ្ឋាយិកាឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកសម្រាប់ឯកសារដែលបង្ហាញថាអ្នកបានបញ្ចប់ការព្យាបាលរបស់អ្នកសម្រាប់ជំងឺរបេងសកម្ម។ផ្តល់ច្បាប់ចម្លងមួយច្បាប់ទៅវេជ្ជបណ្ឌិតថែទាំបឋមរបស់អ្នកហើយរក្សាទុកមួយសម្រាប់ខ្លួនអ្នក។
- អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអាចស្នើសុំឱ្យអ្នកថតកាំរស្មីអ៊ីចបន្ថែមទៀតនៅពេលក្រោយដើម្បីប្រាកដថាមេរោគរបេងបានបាត់ទៅហើយ។
- នៅពេលមេរោគរបេងចូលទៅក្នុងរាងកាយរបស់អ្នក ការធ្វើតេស្តឈាមសម្រាប់ជំងឺរបេងរបស់អ្នកនឹងតែងតែមានលទ្ធផលវិជ្ជមាន ទោះបីជាអ្នកបានជាសះស្បើយពីជំងឺរបេងក៏ដោយ។
- បុគ្គលមានសុខភាពល្អជាទូទៅនឹងមិនត្រូវការការព្យាបាលសម្រាប់ជំងឺរបេងសកម្មម្តងទៀតទេ។
- ការព្យាបាលដែលអ្នកបានបញ្ចប់គ្រាន់តែសម្លាប់មេរោគរបេងដែលអ្នកមាននៅពេលនោះ។ ប្រសិនបើអ្នកនៅក្បែរអ្នកដែលមានជំងឺរបេងសកម្មម្តងទៀត អ្នកអាចទទួលបានមេរោគរបេងថ្មី ហើយឈឺម្តងទៀត។



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម៖
<https://www.cdc.gov/tb/treatment/index.html>

14. តើការសិក្សាបុគ្គលមានការប៉ះពាល់ជាមួយជំងឺរបេងគឺជាអ្វី?

ការសិក្សាអំពីការប៉ះពាល់នឹងជំងឺរបេង គឺជាដំណើរការមួយដើម្បី៖

- 1. ស្វែងយល់ថាតើបុគ្គលណាដែលចំណាយពេលនៅជុំវិញអ្នកជំងឺរបេងសកម្ម។
 - a. បុគ្គលនេះត្រូវបានហៅថា **មានការប៉ះពាល់។**
 - b. អ្នកដែលមានជំងឺរបេងសកម្មត្រូវបានហៅថា **ករណី។**
- 2. ពិនិត្យមើលថាតើបុគ្គលដែលប៉ះពាល់នឹងជំងឺរបេងមានជំងឺរបេងសកម្មដែរឬទេ។
- 3. ផ្តល់ការព្យាបាលត្រឹមត្រូវសម្រាប់ការប៉ះពាល់ជាមួយជំងឺរបេងសកម្ម។

តើនរណាជាអ្នកប៉ះពាល់នឹងជំងឺរបេង?

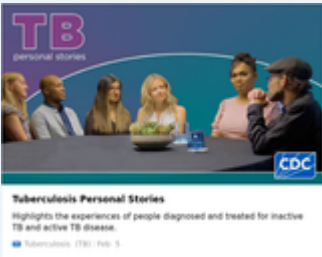
ការប៉ះពាល់ គឺបុគ្គលដែលនៅក្នុងបរិយាកាសជាមួយមនុស្សដែលមានមេរោគជំងឺរបេងសកម្ម។

ហេតុអ្វីបានជាវាមានសារៈសំខាន់ដើម្បីស្វែងរក និងពិនិត្យការប៉ះពាល់នឹងជំងឺរបេង?

- យើងត្រូវកំណត់អត្តសញ្ញាណ និងវាយតម្លៃបុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកជំងឺរបេង ដើម្បីជួយការពារសុខភាពរបស់ពួកគេ។
- ប្រហែល 1 ក្នុងចំណោម 100 នាក់ មានការប៉ះពាល់នឹងជំងឺរបេងសកម្មរួចហើយ ហើយត្រូវការការព្យាបាល។

15. រឿងរ៉ាវផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកជំងឺ

ជំងឺរបេងនៅតែជាបញ្ហាសុខភាពដ៏សំខាន់មួយនៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិកវាអាចកើតឡើងចំពោះនរណាម្នាក់មិនថាពួកគេមកពីណាក៏ដោយ។ រឿងទាំងនេះប្រាប់ពីអ្វីដែលវាមានជំងឺរបេងសកម្ម និងរបៀបដែលបុគ្គលិកសុខាភិបាលព្យាយាមបំបាត់វា។



<https://www.cdc.gov/tb/stories/index.html>



ស្កេននៅទីនេះសម្រាប់រឿងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ជំងឺរបេង

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម៖

https://www.cdc.gov/tb/media/pdfs/Self_Study_Module_8_Contact_Investigations_for_Tuberculosis.pdf

16. យើងជាអ្នកជំងឺរបេង៖ អ្នករស់រានមានជីវិតពីជំងឺរបេង និងអ្នកគាំពារ

យើងជាអ្នកជំងឺរបេង គឺជាបណ្តាញគាំទ្រ និងគាំពារថ្នាក់ជាតិ ដែលដឹកនាំដោយបុគ្គលដែលមានបទពិសោធន៍អំពីជំងឺរបេងផ្ទាល់។ បេសកកម្មរបស់ពួកគេគឺលើកកម្ពស់ ការអប់រំ និងការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងបុគ្គលដែលរងផលប៉ះពាល់ដោយជំងឺរបេង ស្របពេលសហការជាមួយគ្លីនិក និងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ដើម្បីកែលម្អការថែទាំ ការគាំទ្រ និងលទ្ធផលសម្រាប់ទាំងអស់គ្នា។ ពួកគេជួយអ្នកជំងឺ និងវេជ្ជបណ្ឌិតដោយការចែករំលែករឿងរ៉ាវរបស់អ្នកជំងឺ ដើម្បីជួយអ្នកដទៃឱ្យយល់អំពីជំងឺរបេង និងមានអារម្មណ៍ឯកោតិចជាងមុន។



<https://www.wearerb.com>



ស្តេននៅទីនេះសម្រាប់យើងជាអ្នកជំងឺរបេង



បេសកកម្ម TCA

"ដើម្បីការពារសុខភាពសាធារណៈដោយការជំរុញការលូប បំបាត់ជំងឺរបេងនៅសហរដ្ឋអាមេរិក តាមរយៈសកម្មភាពរួមគ្នានៃកម្មវិធីរដ្ឋមូលដ្ឋាន និងសហគមន៍ក្នុងតំបន់"។



ស្តេននៅទីនេះសម្រាប់ NTCA

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម៖

<https://tbcontrollers.org/community/tb-survivors-we-are-tb/>

សំណួរដែលសួរញឹកញាប់៖

1. តើមានវ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺរបេងសកម្មទេ?

- Bacille Calmette-Guérin (BCG) គឺជាវ៉ាក់សាំងសម្រាប់ជំងឺរបេងសកម្ម (TB) ដែលជារឿយៗផ្តល់ជូនដល់បុគ្គលជាច្រើននៅក្រៅសហរដ្ឋអាមេរិក។
- វ៉ាក់សាំងនេះមិនត្រូវបានប្រើប្រាស់ជាទូទៅនៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក ដោយសារតែ៖
 - ហានិភ័យទាបនៃការឆ្លងមេរោគជាមួយបាក់តេរីជំងឺរបេងនៅសហរដ្ឋអាមេរិក
 - វ៉ាក់សាំងនេះមានប្រសិទ្ធភាពខុសៗគ្នាប្រឆាំងនឹងជំងឺរបេងសម្រាប់ស្តុតមនុស្សពេញវ័យ
 - លទ្ធភាពរបស់វ៉ាក់សាំងអាចបង្កឱ្យមានប្រតិកម្មតេស្តស្បែកជំងឺរបេងវិជ្ជមានមិនត្រឹមត្រូវ
- ប្រាប់គិលានុបដ្ឋាយិកា ឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកទទួលបាន វ៉ាក់សាំងជំងឺរបេង។

2. តើវ៉ាក់សាំង Bacille Calmette-Guérin (BCG) ការពារខ្ញុំទាំងស្រុងពី ជំងឺរបេងសកម្ម ដែរឬទេ?

- វ៉ាក់សាំងជំងឺរបេង BCG មិនការពារមនុស្សពី ជំងឺរបេងសកម្មនៅក្នុងស្ថានភាព ដែលជាទម្រង់នៃ ជំងឺទូទៅ បំផុតនៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក។

វ៉ាក់សាំង BCG គឺជាការចាក់វ៉ាក់សាំងដែលជួយការពារមនុស្សពីជំងឺរបេង ប៉ុន្តែការចាក់វ៉ាក់សាំងនេះមិនតែងតែមានប្រសិទ្ធភាពខុសៗគ្នាសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នានោះទេ។ ពេលខ្លះវាមានប្រសិទ្ធភាពល្អ ហើយពេលខ្លះវាមិនសូវមានប្រសិទ្ធភាពឡើយ។ នោះមានន័យថា ទោះបីជាបុគ្គលម្នាក់បានទទួលវ៉ាក់សាំង BCG ក៏ដោយ ពួកគេនៅតែអាចកើតមានជំងឺរបេងនៅពេលក្រោយ។



<https://www.cdc.gov/tb/vaccines/index.html>

3. តើការព្យាបាលដោយការសង្កេតដោយផ្ទាល់ (DOT) គឺជាអ្វី?

នៅពេលដែលនរណាម្នាក់មានជំងឺរបេងសកម្ម ពួកគេអាចទទួលបានការព្យាបាលដោយការសង្កេតដោយផ្ទាល់ (DOT)។ មានន័យថាបុគ្គលិកថែទាំសុខភាពមើលអ្នកជំងឺលេបថ្នាំរបស់ពួកគេដើម្បីប្រាកដថាថ្នាំត្រូវបានលេបត្រឹមត្រូវ។

4. តើការព្យាបាលដោយលេបថ្នាំខ្លួនឯង (SAT) គឺជាអ្វី?

ក្នុងការព្យាបាលជំងឺរបេងសកម្ម ការព្យាបាលដោយលេបថ្នាំខ្លួនឯង (SAT) អនុញ្ញាតឱ្យអ្នកគ្រប់គ្រងការលេបថ្នាំដោយខ្លួនអ្នក។

ព័ត៌មានគ្លីនិកជំងឺរបេងសុខភាពសាធារណៈ

គិលានុបដ្ឋាយិកាសុខភាពសាធារណៈរបស់អ្នកគឺ៖ _____

គ្លីនិកជំងឺរបេងរបស់អ្នកគឺ៖ _____

លេខទូរស័ព្ទគ្លីនិកជំងឺរបេង៖ _____

DPH Public Health Centers
Nurse Only Clinic Registration Schedule

All schedules are subject to change and clinics are closed during COVID-19. The following schedule reflects Registration Hours and Clinics open 30 minutes after Registration Hours. Please call ahead to confirm wait times and the schedule at your appointment. Please arrive 15 minutes prior to your appointment.

Services available at the registration are available on the same day. Walk-in patients should arrive as early as possible to register the likelihood of being seen.

Nurse Only Clinic services:

- All childhood immunizations and TB testing
- Adult immunizations for those uninsured and underserved
- TB testing for those in congregate living, school volunteers as well as uninsured and underserved
- COVID-19 education and testing for all groups
- HIV testing
- Hepatitis testing

There is a \$25 vaccine administration fee per patient for each visit to our Nurse Only Clinic and \$100.00 for services of less than 10 minutes. The fee covers all services for that visit. If the visit has been scheduled prior, the visit is free if the patient can provide the HSA ID coverage card at the time of registration.

Antelope Valley Health Center	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
AM	8:00-11:00	8:00-11:00	8:00-11:00	8:00-11:00	8:00-11:00
PM	No Clinic	No Clinic	No Clinic	No Clinic	No Clinic

Address: 15000 Valley Blvd, Van Nuys, CA 91411 (Between Chasler Street and Van Nuys Avenue)

Rosemead Health Center	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
AM	No Clinic	No Clinic	No Clinic	No Clinic	No Clinic
PM	No Clinic	No Clinic	No Clinic	No Clinic	No Clinic

Address: 12000 Rosemead Blvd, Rosemead, CA 91770 (Between Chasler Street and Van Nuys Avenue)

San Gabriel Valley Health Center	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
AM	8:00-11:00	8:00-11:00	No Clinic	No Clinic	No Clinic
PM	No Clinic	No Clinic	No Clinic	No Clinic	No Clinic

Address: 10000 San Gabriel Blvd, San Gabriel, CA 91776 (Between Chasler Street and Van Nuys Avenue)

TB Nurse Clinic Schedule.pdf

ចុចលើតំណសម្រាប់

TB Nurse Clinic Schedule.pdf ថ្មី និងចុង

ក្រោយបំផុត៖

<http://ph.lacounty.gov/tb/docs/nurseclinic.pdf>

ឬ



ស្កេនកូដ QR នេះសម្រាប់ TB Nurse Clinic Schedule.pdf ថ្មី និងចុងក្រោយបំផុត



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម៖

<https://www.cdc.gov/tb/about/active-tuberculosis-disease.html>

<https://www.cdc.gov/tb/communication-resources/tb-questions-and-answers-booklet.html>