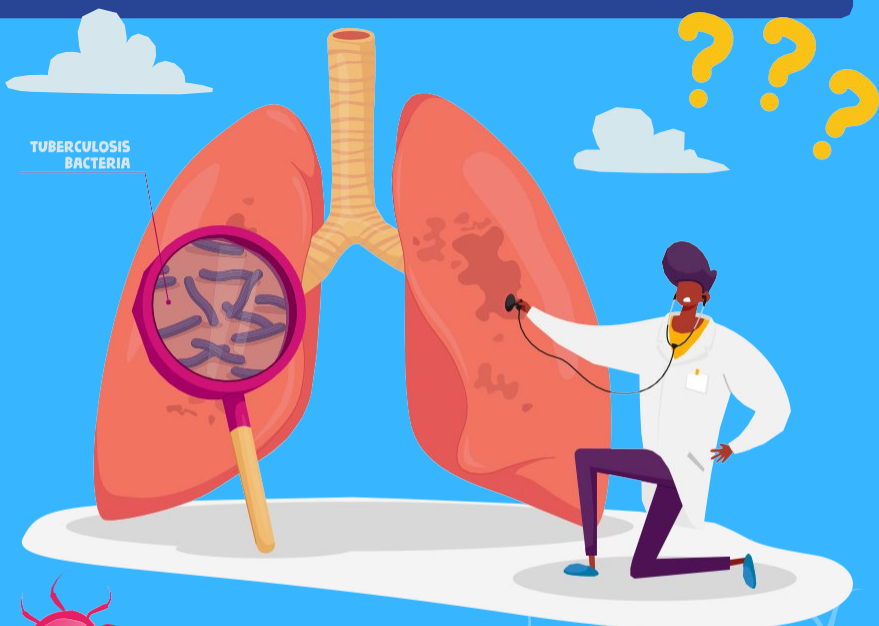


តើអ្វីទៅជាការឆ្លងមេរោគ របេង សំងំ (LTBI)?

ស្បៀងកោរណែនាំសម្រាប់អ្នកជំងឺ



TUBERCULOSIS
BACTERIA



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

មាតិកា

1. តើអ្វីទៅជាការឆ្លងមេរោគរបេងសំង់ (LTBI)?	5
2. តើអ្វីជាភាពខុសគ្នារវាងការឆ្លងមេរោគរបេងសំង់ និងជំងឺរបេង?	5
3. តើមេរោគរបេងចូលក្នុងរាងកាយដោយរបៀបណា?	6
4. តើអ្នកណាមានលទ្ធភាពខ្ពស់ក្នុងការឆ្លងមេរោគរបេងសំង់?	6
5. របៀបដែលការឆ្លងមេរោគរបេងសំង់ត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ។	7
6. ការព្យាបាលការឆ្លងមេរោគរបេងសំង់	8
7. តើខ្ញុំត្រូវលេបថ្នាំព្យាបាលមេរោគរបេងសំង់រយៈពេលប៉ុន្មាន?	9-11
8. សារៈសំខាន់នៃការព្យាបាលមេរោគរបេងសំង់ ដើម្បីបង្ការពិជំងឺរបេងសកម្ម	12
9. ហេតុអ្វីបានជាការបំពេញថ្នាំព្យាបាលមេរោគរបេងសំង់របស់អ្នកទាំងអស់គឺសំខាន់	12
10. អាហារត្រូវទទួលទានស្របពេលកំពុងប្រើថ្នាំព្យាបាលមេរោគរបេងសំង់	13
11. ការថែរក្សាខ្លួនអ្នក៖ លំហាត់ប្រាណ ការដកដង្ហើម និងការថែទាំខ្លួន	14
12. សក្ខីកម្មអ្នកជំងឺ	15
13. យើងជាអ្នកជំងឺរបេង៖ អ្នករស់រានមានជីវិតពិជំងឺរបេង និងអ្នកគាំពារ	15
សំណួរដែលសួរញឹកញាប់	16
ព័ត៌មានគ្លីនិកជំងឺរបេងសុខភាពសាធារណៈ	17

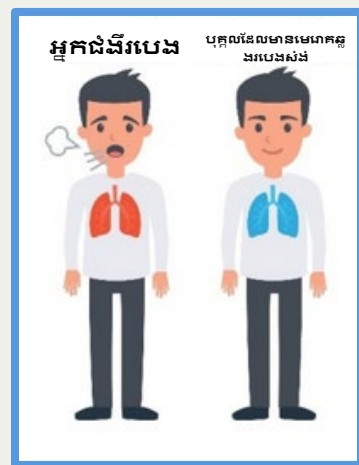


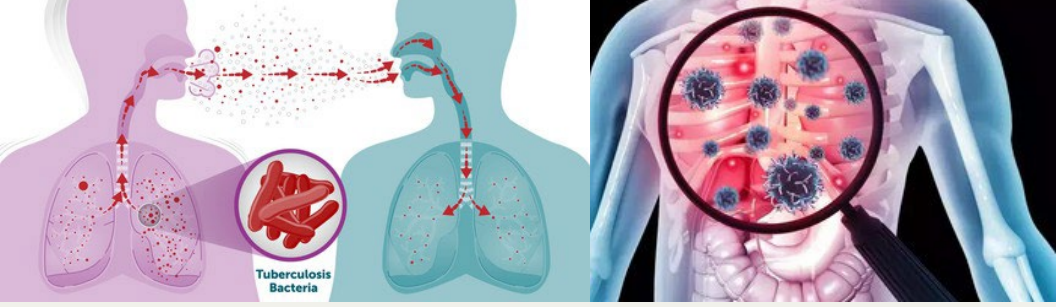
1. តើអ្វីទៅជាការឆ្លងមេរោគរបេសសំង់ (LTBI)?

- បុគ្គលមានមេរោគជំងឺរបេស មានមេរោគរបេស ប៉ុន្តែពួកគេមិនមានជំងឺរបេសទេ។ "សំង់" គឺជាពាក្យប្រើមួយទៀតសម្រាប់មេរោគរបេស "មិនសកម្ម" ។
- មេរោគអាចលាក់ខ្លួននៅក្នុងរាងកាយរបស់អ្នក ហើយបន្ត "ដេក" ដូច្នេះអ្នកមិនមានអារម្មណ៍ថាឈឺ ឬឆ្លងដល់អ្នកដទៃឡើយ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើរាងកាយរបស់អ្នកចុះខ្សោយ មេរោគ "ភ្ញាក់ឡើង" ក្លាយជាសកម្ម និងធ្វើឱ្យអ្នកឈឺ។ នេះគឺជាជំងឺរបេស។ គ្រប់គ្នាអាចមានមេរោគរបេសអសកម្ម។
- ការព្យាបាលបុគ្គលមានជំងឺរបេសអសកម្មសំង់ ជួយការពារពួកគេពីការកើតជំងឺរបេសនៅពេលក្រោយ។

2. តើអ្វីជាភាពខុសគ្នារវាងការឆ្លងមេរោគរបេសសំង់ និងជំងឺរបេស?

តើមេរោគឆ្លងរបេសសំង់ (TB) ខុសពីជំងឺរបេសយ៉ាងម្តេច?	
បុគ្គលដែលមានមេរោគឆ្លងរបេសសំង់:	អ្នកជំងឺរបេស:
មិនមានរោគសញ្ញា	មានរោគសញ្ញា
មិនមានអារម្មណ៍ឈឺ	មានអារម្មណ៍ឈឺ
មិនអាចចម្លងមេរោគទៅអ្នកដទៃបាន	អាចចម្លងមេរោគទៅអ្នកដទៃបាន
ការព្យាបាលអាចបញ្ឈប់ជំងឺរបេសមិនឱ្យកើតមាន	ការព្យាបាលអាចបញ្ឈប់ជំងឺរបេស





3. តើមេរោគរបេងចូលក្នុងរាងកាយដោយរបៀបណា?

មេរោគរបេងអាចឆ្លងតាមខ្យល់ នៅពេលអ្នកជំងឺក្អក កណ្តាស់ និយាយ ឬច្រៀងនៅក្នុងបន្ទប់ដែលគ្មានខ្យល់ចេញចូល។

ប្រសិនបើអ្នកដកដង្ហើមក្នុងបរិយាកាសមានផ្ទុកមេរោគនោះ មេរោគអាចចូលក្នុងរាងកាយអ្នកបាន។

ដំបូង មេរោគរបេងអាចសំងំនៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក។ នេះត្រូវបានហៅថា "ការឆ្លងមេរោគសំងំ" ហើយវាមិនធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ឈឺ ឬរាលដាលដល់អ្នកដទៃឡើយ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើរាងកាយរបស់អ្នកចុះខ្សោយ និងមិនអាចប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងមេរោគបានល្អឡើយ មេរោគរបេងអាច "ភ្ញាក់ឡើង" និងធ្វើឱ្យអ្នកឈឺ។ នេះត្រូវបានហៅថាជំងឺរបេងសកម្ម។

4. តើអ្នកណាមានលទ្ធភាពខ្ពស់ក្នុងការឆ្លងមេរោគរបេងសំងំ (LTBI)?

គ្រប់គ្នាអាចមានមេរោគរបេងអសកម្ម។ អ្នកអាចកើតមានជំងឺប្រសិនបើអ្នកមានកត្តាហានិភ័យខាងក្រោម៖



បង្កើតកូន ការធ្វើដំណើរ ឬស្នាក់នៅ (ច្រើនជាង 1 ខែ) ក្នុងប្រទេសដែលមានអត្រាជំងឺរបេងខ្ពស់



អ្នកកំពុងត្រៀមខ្លួនជាស្រេចដើម្បីចាប់ផ្តើម ឬបានកំពុងលេបថ្នាំដែលកាត់បន្ថយការការពារប្រឆាំងនឹងការឆ្លងមេរោគដូចជាការព្យាបាលជំងឺមហារីក



ប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយបុគ្គលមានមេរោគឆ្លងជំងឺរបេងក្នុងអំឡុងពេលជួយ



ភាពគ្មានផ្ទះសម្បែងឬការជាប់ឃុំឃាំងថ្មីៗ ឬពីមុន

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម៖

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

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/TB-Risk-Assessment.aspx>

5. របៀបដែលការឆ្លងមេរោគរបេងសំងំត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ

ការធ្វើតេស្តរកមេរោគរបេងសំងំ ជួយមនុស្សឱ្យរក្សាសុខភាពល្អ ជាពិសេសប្រសិនបើពួកគេកំពុងនៅ ឬធ្លាប់នៅក្បែរអ្នកដែលមានជំងឺរបេងសកម្ម។ មនុស្សមួយចំនួនត្រូវការការធ្វើតេស្តមួយដងប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែបុគ្គលផ្សេងទៀតអាចត្រូវការការធ្វើតេស្តជារៀងរាល់ឆ្នាំ ប្រសិនបើពួកគេធ្វើការក្នុងស្ថានភាពដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ មានលក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រ រោគសញ្ញា ឬការប៉ះពាល់ជាមួយមនុស្សដែលមានជំងឺរបេងសកម្ម។

ការធ្វើតេស្តពីរប្រភេទអាចកំណត់ថា តើបុគ្គលម្នាក់ បានឆ្លងមេរោគរបេងឬយ៉ាងណា៖



តេស្តឈាមរកជំងឺរបេង



ការធ្វើតេស្តស្បែករកជំងឺរបេង

6. ការព្យាបាលការឆ្លងមេរោគរបេងសំងំ

ហេតុអ្វីខ្ញុំគួរទទួលការព្យាបាល?

នៅពេលបាក់តេរីរបេងចូលទៅក្នុងរាងកាយរបស់អ្នកជាលើកដំបូង បាក់តេរី (មេរោគ) អាចនៅបន្តអស់កម្ម ដែលត្រូវបានថាការឆ្លងមេរោគរបេងសំងំ។ ក្នុងដំណាក់កាលនេះ អ្នកមិនមានអារម្មណ៍ថាឈឺ មានបង្ហាញរោគសញ្ញា ឬរាលដាលដល់អ្នកដទៃនោះទេ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នកចុះខ្សោយ បាក់តេរីអាចក្លាយទៅជាសកម្មដែលបណ្តាលឱ្យកើតជាជំងឺរបេងដែលធ្វើឱ្យអ្នកឈឺ។

ការលេបថ្នាំសម្រាប់ការឆ្លងមេរោគរបេងសំងំ ជួយសម្លាប់មេរោគរបេងដូច្នេះពួកវាមិន "ភ្ញាក់ឡើង" និងធ្វើឱ្យអ្នកឈឺនោះទេ។ ថ្នាំជួយឱ្យអ្នកមានសុខភាពល្អ និងជួយការពារក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់អ្នកផងដែរ។



7. តើខ្ញុំត្រូវលេបថ្នាំព្យាបាលមេរោគរបេងសំងំ រយៈពេលប៉ុន្មាន?

ប្រសិនបើនរណាម្នាក់មានការឆ្លងមេរោគរបេងសំងំ ពួកគេគេលេបថ្នាំដើម្បីជួយរក្សារាងកាយរបស់ពួកគេឱ្យមានសុខភាពល្អ។ មនុស្សភាគច្រើនត្រូវលេបថ្នាំរយៈពេល 3 ទៅ 4 ខែ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ ពេលខ្លះពួកគេលេបថ្នាំរយៈពេលពី 3 ទៅ 9 ខែ អាស្រ័យលើប្រភេទនៃការប៉ះពាល់នឹងជំងឺរបេងសកម្ម ស្ថានភាពសុខភាពរបស់អ្នក និងការណែនាំរបស់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។ ឧទាហរណ៍មួយចំនួននៃការព្យាបាលការឆ្លងមេរោគរបេងសំងំគឺ៖

ការព្យាបាលការឆ្លងមេរោគរបេងសំងំ

	ថ្នាំ	រយៈពេល	ប្រភេទ	ជំនួសថ្នាំ	បេសិក និងគ្រូបង្ការ
អន្តរាគមន៍	ISONIAZID ¹ និង RIFAPENTINE ¹¹ (3HP)	3 ខែ	មួយដងក្នុងមួយសប្តាហ៍	12	មនុស្សពេញវ័យ និងកុមារដែលមានអាយុ ≥12 ឆ្នាំ INH: 15 មីលីក្រាម/គីឡូក្រាម បង្កក់ឡើងទៅជាមីលីក្រាម 50 ឬ 100 មីក្រាប៉ុន្មាន; RPT: 10-14.0 គីឡូក្រាម: 300 មីលីក្រាម 14.1-25.0 គីឡូក្រាម: 450 មីលីក្រាម 25.1-32.0 គីឡូក្រាម: 600 មីលីក្រាម 32.1-49.9 គីឡូក្រាម: 750 មីលីក្រាម ≥50.0 គីឡូក្រាម: អតិបរមា 900 មីលីក្រាម កុមារដែលមានអាយុ 2-11 ឆ្នាំ INH: 25 មីលីក្រាម/គីឡូក្រាម, អតិបរមា 900 មីលីក្រាម
	RIFAMPIN ¹ (4R)	4 ខែ	ប្រចាំថ្ងៃ	120	មនុស្សពេញវ័យ: 10 មីលីក្រាម/គីឡូក្រាម, អតិបរមា 600 មីលីក្រាម កុមារ: 15-20 មីលីក្រាម/គីឡូក្រាម, អតិបរមា 600 មីលីក្រាម
	ISONIAZID ¹ និង RIFAMPIN ¹ (3HR)	3 ខែ	ប្រចាំថ្ងៃ	90	មនុស្សពេញវ័យ INH: 5 មីលីក្រាម/គីឡូក្រាម; អតិបរមា 300 មីលីក្រាម RIF: 10 មីលីក្រាម/គីឡូក្រាម; អតិបរមា 600 មីលីក្រាម កុមារ INH: 10-20 មីលីក្រាម/គីឡូក្រាម; អតិបរមា 300 មីលីក្រាម RIF: 15-20 មីលីក្រាម/គីឡូក្រាម; អតិបរមា 600 មីលីក្រាម
ព្យាបាលបន្ត	ISONIAZID ¹ (6H / 9 H)	6 ខែ	ប្រចាំថ្ងៃ	180	មនុស្សពេញវ័យ ប្រចាំថ្ងៃ: 5 មីលីក្រាម/គីឡូក្រាម, អតិបរមា 300 មីលីក្រាម កំរិតដងក្នុងមួយសប្តាហ៍: 15 មីលីក្រាម/គីឡូក្រាម; អតិបរមា 900 មីលីក្រាម កុមារ ប្រចាំថ្ងៃ: 10-20 មីលីក្រាម/គីឡូក្រាម, អតិបរមា 300 មីលីក្រាម កំរិតដងក្នុងមួយសប្តាហ៍: 20-40 មីលីក្រាម/គីឡូក្រាម; អតិបរមា 900 មីលីក្រាម
		9 ខែ	ប្រចាំថ្ងៃ	270	
			កំរិតដងក្នុងមួយសប្តាហ៍	76	

វិភាមិន B6 ត្រូវបានផ្តល់ជូនជាទូទៅ ហើយក្នុងករណីកម្រ អាចមានថ្នាំដែលខ្លាំងជាងផ្សេងទៀត។

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



តើថ្នាំដែលប្រើដើម្បីព្យាបាលការឆ្លងមេរោគរបេងសំងំមានមាន ផលរំខានអ្វីខ្លះ?

ថ្នាំទាំងអស់ សូម្បីតែវីតាមីន ជួនកាលអាចបណ្តាលឱ្យមានផលរំខាន ទោះបីជាមនុស្សភាគច្រើនប្រើវាដោយគ្មានបញ្ហាក៏ដោយ។ ផលរំខានដែលមិនបង្កគ្រោះថ្នាក់នៃថ្នាំ rifampin គឺថាវាអាចធ្វើឱ្យទឹកភ្នែក ញើស និងទឹកនោមរបស់អ្នកទៅជាពណ៌ទឹកក្រូចទៅក្រហម។ ផលរំខាននេះគឺធម្មតា ហើយនឹងថយចុះបន្ទាប់ពីអ្នកឈប់ព្យាបាល។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ វាអាចប្រឡាក់លែនជាអចិន្ត្រៃយ៍ ដូច្នេះអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអាចណែនាំអ្នកមិនគួរពាក់វ៉ាន់ឡុង ពេលព្យាបាល។

ប្រសិនបើអ្នកគិតថាអ្នកកំពុងមានផលរំខាន សូមទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ឬគិលានុបដ្ឋាយិការបស់អ្នកភ្លាមៗ។ ពួកគេអាចនឹងស្នើសុំឱ្យអ្នកបញ្ឈប់ការប្រើថ្នាំរបេងសំងំរបស់អ្នក ឬអញ្ជើញអ្នកមកដើម្បីធ្វើតេស្តតាមដាន។

ផលរំខានទូទៅអាចរួមមាន៖

- ឡើងកន្ទួល
- ចង្កោរ
- ក្អក
- រាគ
- អស់កម្លាំង
- រោគសញ្ញាដូចជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ
- វិលមុខ ឬឈឺក្បាល

មុនពេលចាប់ផ្តើមការព្យាបាល៖

- ត្រូវប្រាកដថាប្រាប់គិលានុបដ្ឋាយិកា ឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអំពីថ្នាំទាំងអស់ដែលអ្នកកំពុងប្រើ។ ថ្នាំមួយចំនួនអាចរំខានដល់ការព្យាបាលជំងឺរបេងសំងំ ហើយអាចបណ្តាលឱ្យមានផលប៉ះពាល់ ដូចជាការចង្អោរជាដើម។ ការចែករំលែកព័ត៌មាននេះជួយបង្ការបញ្ហា និងធានាថាការព្យាបាលរបស់អ្នកមានសុវត្ថិភាព និងមានប្រសិទ្ធភាព។



ប្រសិនបើអ្នកប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត សូមពិភាក្សាជាមួយគិលានុបដ្ឋាយិកា ឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក មុនពេលចាប់ផ្តើមថ្នាំថ្មីណាមួយ។ ថ្នាំមួយចំនួនអាចប៉ះពាល់ដល់របៀបដែលការគ្រប់គ្រងកំណើតដំណើរការបានល្អ។



ប្រាប់គិលានុបដ្ឋាយិកា ឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមានផ្ទៃពោះ គិតថាអ្នកប្រហែលជា ឬប្រសិនបើអ្នកកំពុងបំបៅកូនដោយទឹកដោះ។ នេះជួយឱ្យអ្នក និងកូនរបស់អ្នកមានសុវត្ថិភាព។



8. សារៈសំខាន់នៃការព្យាបាលមេរោគរបេងសំងំ ដើម្បីបង្ការពិជំងឺរបេងសកម្ម

ការព្យាបាលជំងឺរបេងសំងំបង្ការជំងឺរបេងដោយសារៈ

- ប្រសិនបើមិនបានព្យាបាលទេ មនុស្ស 1 នាក់ក្នុងចំណោម 10 នាក់ដែលមានជំងឺរបេងសំងំ នឹងឈឺដោយសារជំងឺរបេងសកម្ម។ ជំងឺរបេងសកម្មអាចរីករាលដាលដល់អ្នកដទៃ និងអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត។
- បុគ្គលមានប្រព័ន្ធភាពសុខ្សោយ ឬអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម មហារីក ឬមេរោគអេដស៍ អាចកាន់តែប្រឈមនឹងជំងឺរបេងកាន់តែងាយស្រួល។ រាងកាយរបស់ពួកគេមានការលំបាកកាន់តែខ្លាំងក្នុងការប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងមេរោគដែលបង្កឱ្យមានជំងឺរបេង។
- បុគ្គលភាគច្រើនដែលឈឺដោយសារជំងឺរបេងសកម្ម មិនបានលេបថ្នាំសម្រាប់ជំងឺរបេងសំងំនៅឡើយ។ ការប្រើថ្នាំបានរហ័សជួយឱ្យអ្នកមានសុខភាពល្អនៅពេលក្រោយ។

9. ហេតុអ្វីបានជាការលេបថ្នាំអស់ថ្នាំ ព្យាបាលជំងឺរបេងមានសារៈសំខាន់

- ការឆ្លងមេរោគរបេងសំងំមានន័យថាអ្នកមានមេរោគរបេងនៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក ប៉ុន្តែអ្នកមិនមានអារម្មណ៍ឈឺនៅឡើយទេ។ ប្រសិនបើប្រព័ន្ធភាពសុខ្សោរបស់អ្នកចុះខ្សោយ មេរោគអាចភ្ញាក់ឡើង និងធ្វើឱ្យអ្នកឈឺ។ ការលេបថ្នាំរបស់អ្នកទាំងអស់អាចជួយបញ្ឈប់បញ្ហានេះបាន។
- ដើម្បីកម្ចាត់មេរោគរបេងនៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក សូមលេបថ្នាំទាំងអស់របស់អ្នកសម្រាប់ជំងឺរបេងសំងំ។
- ការព្យាបាលជំងឺរបេងសំងំ ជួយបញ្ឈប់វាមិនឱ្យក្លាយជាជំងឺរបេងសកម្ម។ នេះមានន័យថា វានឹងមិនឆ្លងទៅបុគ្គលផ្សេងទៀតទេ។
- ប្រសិនបើអ្នកមិនបានបញ្ចប់ថ្នាំរបេងរបស់អ្នកទាំងអស់ទេ មេរោគរបេងអាចកាន់តែរឹងមាំ និងពិបាកក្នុងការសម្លាប់។ នេះត្រូវបានហៅថា ភាពធន់នឹងថ្នាំជំងឺរបេង ហើយវាកាន់តែពិបាកព្យាបាល។



Preventing Tuberculosis
Take steps to prevent tuberculosis (TB).
Tuberculosis (TB) / Apr 17



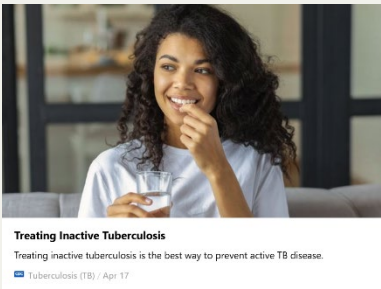
កុំរំលងថ្នាំណាមួយឡើយ។ កុំឈប់លេបថ្នាំមុនពេល!

10. អាហារត្រូវទទួលបានស្របពេលកំពុងប្រើថ្នាំព្យាបាលមេរោគរបេងសំងំ:

ទទួលបានអាហារដែលមានសុខភាពល្អ ខណៈពេលកំពុងប្រើប្រាស់ថ្នាំជំងឺរបេងសំងំរបស់អ្នក។ របបអាហារល្អជួយឱ្យ រាងកាយអ្នកឆាប់ជាសះស្បើយ និងធ្វើឱ្យថ្នាំមានប្រសិទ្ធភាពកាន់តែប្រសើរ។



- ត្រូវការអាហារសំបូរប្រភេទអ៊ីនៈ
 - ស៊ីត
 - ពពួកក្រុមសណ្តែក
 - ពពួកគ្រាប់ធញ្ញជាតិ
 - សាច់សុទ្ធ
- អាហារសម្បូរសារធាតុចិញ្ចឹមៈ
 - ក្រុមផ្លែប៊ឺរី
 - ក្រុមផ្លែក្រូច
 - ក្រុមបន្លែស្លឹកបៃតងចាស់
- អាហារមានកាឡូរីខ្ពស់ៈ
 - ផ្លែប៊ឺរី
 - ឈើស
 - ទឹកដោះគោ និងទឹកដោះគោជូរ
 - ផ្លែឈើក្រៀម
 - ស្លកូឡាខ្មៅ
 - នំប្រៀនល្អាឡា



បង្កើនការទទួលបានសារធាតុរាវដូចជា ទឹក និងទឹកដូង

មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងបង្ការជំងឺ (CDC) ផ្តល់ដំបូន្មានឱ្យជៀសវាងភេសជ្ជៈមានជាតិអាល់កុលដូចជាស្រា ស្រាបៀរ និងគ្រឿងស្រវឹងផ្សេងៗ ខណៈពេលដែលកំពុងប្រើថ្នាំសម្រាប់ការឆ្លងមេរោគរបេងសំងំ។

ពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអំពីសារធាតុ ឬសកម្មភាពផ្សេងទៀតដែលអ្នកគួរជៀសវាងអំឡុងពេលព្យាបាល។

11. ការថែរក្សាខ្លួនអ្នក៖ លំហាត់ប្រាណ ការដកដង្ហើម និងការថែទាំខ្លួន

នេះជាគន្លឹះក្នុងការថែទាំខ្លួនឯងមួយចំនួនខណៈពេលកំពុងលេបថ្នាំរបេងសំង៉ុះ

កាលវិភាគថ្នាំ

អនុវត្តតាមការណែនាំរបស់គិលានុបដ្ឋាយិកា
ឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។
លេបថ្នាំរបស់អ្នកឱ្យបានជាក់លាក់តាមវេជ្ជបញ្ជាក្នុងកម្រិតត្រឹមត្រូវ
និងតាមពេលវេលាត្រឹមត្រូវ។

ទទួលក្រោយអាហាររួច៖

ប្រសិនបើក្រពះរបស់អ្នកឈឺ
សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។
ពួកគេអាចប្រាប់អ្នកឱ្យលេបថ្នាំរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីអាហាររួច។

កំណត់ម៉ោងរំលឹក៖

ប្រើម៉ោងរោទិ៍ ប្រអប់ដាក់ថ្នាំ ឬកំណត់ចំណាំ
ដើម្បីជួយអ្នកចងចាំលេបថ្នាំរបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់។

រក្សាទុកបញ្ជីថ្នាំ៖

ដឹងថាតើថ្នាំអ្វីដែលអ្នកកំពុងលេប និងមូលហេតុ។

ផលរំខាន៖

សូមប្រាប់គិលានុបដ្ឋាយិកា ឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកឱ្យដឹង
ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានផលរំខាន
ឬមានសំណួរអំពីការព្យាបាលរបស់អ្នក។

លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នក៖

លាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ជាពិសេសបន្ទាប់ពីអ្នកក្អក កណ្តាស់
ឬប្រើបន្ទប់ទឹក។

សម្រាកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់៖

ការគេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ជួយឱ្យរាងកាយរបស់អ្នកជាសះស្បើយ និងរឹងមាំ។

គ្រប់គ្រងភាពតានតឹង៖

អនុវត្តសកម្មភាពបន្ធូរអារម្មណ៍ដូចជាការដកដង្ហើមជ្រៅ សមាធិ ឬយូហ្កា។

គោរពតាមការណាត់ជួប៖

ត្រូវប្រាកដថាទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នករាល់លើក
ដើម្បីឱ្យពួកគេអាចដឹងពីស្ថានភាពសុខភាពរបស់អ្នក
និងជួយអ្នកឱ្យអ្នកប្រសើរឡើងបំផុត។

12. រឿងរ៉ាវផ្ទាល់ខ្លួនអ្នកជំងឺរូបេង

ជំងឺរូបេងនៅតែជាបញ្ហាសុខភាពដ៏សំខាន់មួយនៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក វាអាចកើតឡើងចំពោះនរណាម្នាក់ មិនថាពួកគេមកពីណាក៏ដោយ។ រឿងទាំងនេះប្រាប់ពីអ្វីដែលវាមានការឆ្លងមេរោគជំងឺរូបេងសំងំ ឬជំងឺរូបេងសកម្ម និងរបៀបដែលបុគ្គលិកសុខាភិបាលព្យាយាមបំបាត់វា។



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



ស្កេននៅទីនេះសម្រាប់រឿងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ជំងឺរូបេង

13. យើងជាអ្នកជំងឺរូបេង៖ អ្នករស់រានមានជីវិតពីជំងឺរូបេង និងអ្នកគាំពារ

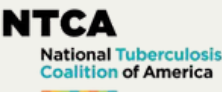
យើងជាអ្នកជំងឺរូបេង គឺជាបណ្តាញគាំទ្រ និងគាំពារថ្នាក់ជាតិ ដែលដឹកនាំដោយបុគ្គលដែលមានបទពិសោធន៍អំពីជំងឺរូបេងផ្ទាល់។ បេសកកម្មរបស់ពួកគេគឺលើកកម្ពស់ ការអប់រំ និងការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងបុគ្គលដែលរងផលប៉ះពាល់ដោយជំងឺរូបេង ស្របពេលសហការជាមួយគ្លីនិក និងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ដើម្បីកែលម្អការថែទាំ ការគាំទ្រ និងលទ្ធផលសម្រាប់ទាំងអស់គ្នា។ ពួកគេជួយអ្នកជំងឺ និងវេជ្ជបណ្ឌិតដោយការចែករំលែករឿងរ៉ាវរបស់អ្នកជំងឺ ដើម្បីជួយអ្នកដទៃឱ្យយល់អំពីជំងឺរូបេង និងមានអារម្មណ៍ឯកោតិចជាងមុន។



<https://www.wearetb.com>



ស្កេននៅទីនេះសម្រាប់គេហទំព័រយើងជាអ្នកជំងឺរូបេង



បេសកកម្ម NTCA

"ដើម្បីការពារសុខភាពសាធារណៈដោយការជំរុញការលុបបំបាត់ជំងឺរូបេងនៅសហរដ្ឋអាមេរិក តាមរយៈសកម្មភាពរួមគ្នានៃកម្មវិធីរដ្ឋ មូលដ្ឋាន និងសហគមន៍ក្នុងតំបន់។"

<https://www.tbcontrollers.org>



ស្កេននៅទីនេះសម្រាប់គេហទំព័រ NTCA

សំណួរដែលសួរញឹកញាប់

1. តើមានវ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺរបេងសកម្មទេ?

- Bacille Calmette-Guérin (BCG) គឺជាវ៉ាក់សាំងសម្រាប់ជំងឺរបេងសកម្ម (TB) ដែលជាវិញ្ញាបនបត្រដ៏ល្អបំផុតដល់បុគ្គលជាច្រើននៅក្រៅ សហរដ្ឋអាមេរិក។
- វ៉ាក់សាំងនេះមិនត្រូវបានប្រើប្រាស់ជាទូទៅនៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក ដោយសារតែ៖
 - ហានិភ័យទាបនៃការឆ្លងជាមួយមេរោគជំងឺរបេងនៅសហរដ្ឋអាមេរិក
 - វ៉ាក់សាំងនេះមានប្រសិទ្ធភាពខុសគ្នាគ្នាប្រឆាំងនឹងជំងឺរបេងសម្រាប់មនុស្ស ពេញវ័យមាន ជំងឺរបេងស្មុគស្មាញ អ្នកនៅតែអាចមានជំងឺរបេងអសកម្ម និងសកម្ម ទោះបីជាមានវ៉ាក់សាំង BCG ពីមុន និង
 - វ៉ាក់សាំងអាចធ្វើឱ្យការធ្វើតេស្តស្បែកសម្រាប់ជំងឺរបេងអាចមានភាពវិជ្ជមាន ទោះបីជាអ្នកមិនមានជំងឺរបេងក៏ដោយ។
- ប្រាប់គិលានុបដ្ឋាយិកា ឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកថាអ្នកទទួលបាន វ៉ាក់សាំងជំងឺរបេង។

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

- វ៉ាក់សាំងជំងឺរបេង BCG មិនការពារមនុស្សពី ជំងឺរបេងសកម្មនៅក្នុងស្តុក ដែលជាទម្រង់នៃ ជំងឺទូទៅ បំផុតនៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក។



វ៉ាក់សាំង BCG

គឺជាការចាក់វ៉ាក់សាំងដែលជួយការពារមនុស្សពីជំងឺ របេង

ប៉ុន្តែការចាក់វ៉ាក់សាំងនេះមិនតែងតែមានប្រសិទ្ធភាព ពន្យារស្មើគ្នាសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នានោះទេ។

ពេលខ្លះវាមានប្រសិទ្ធភាពល្អ

ហើយពេលខ្លះវាមិនសូវមានប្រសិទ្ធភាពឡើយ។

នោះមានន័យថា

ទោះបីជាបុគ្គលម្នាក់បានទទួលវ៉ាក់សាំង BCG ក៏ដោយ

ពួកគេនៅតែអាចកើតមានជំងឺរបេងនៅពេលក្រោយ

១



Tuberculosis Vaccine

Bacille Calmette-Guérin (BCG) is a vaccine for TB disease. It is not generally used in the U.S.

[Tuberculosis \(TB\) / Feb 5](#)

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

3. តើខ្ញុំត្រូវដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកប្រសិនបើខ្ញុំមានការឆ្លងមេរោគជំងឺរបេងសំងំ?

ទេ បុគ្គលមានការឆ្លងមេរោគជំងឺរបេងសំងំ មិនត្រូវការនៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃទេ។ ពួកគេមិនគ្រោះថ្នាក់ និងមិនអាចចម្លងមេរោគរបេងបានទេ។ ពួកគេអាចទៅសាលារៀន ធ្វើការ និងធ្វើដំណើរដូចធម្មតា។

មានតែអ្នកជំងឺរបេងសកម្មប៉ុណ្ណោះដែលអាចចម្លងមេរោគទៅអ្នកដទៃបាន

១

ព័ត៌មានគ្លីនិកសុខភាពសាធារណៈ

គិលានុបដ្ឋាយិកាសុខភាពសាធារណៈរបស់អ្នកគឺ៖

គ្លីនិកជំងឺរបេងរបស់អ្នកគឺ៖

លេខទូរស័ព្ទគ្លីនិកជំងឺរបេង៖



DPH Public Health Centers
Nurse Only Clinic Registration Schedule



All schedules are subject to change and clinics are closed during all [public health emergencies](#). The following schedule reflects registration hours and clinic hours. Registration after registration begins. Please call ahead to confirm and hours and to schedule an appointment. Please arrive 15 minutes prior to your appointment.

General rules in appointments are available on the same day. Walk-in patients should arrive as early as possible to improve the likelihood of being seen.

Nurse Only Clinic services:

- All childhood immunizations and TB testing
- All immunizations for those unimmunized and underimmunized
- TB testing for those in congregate living, school children as well as unimmunized and underimmunized
- COVID-19 education and testing for all age groups
- Flu/Vaccines
- Other vaccines

There is a \$15 vaccine administration fee per patient for each visit to our Nurse Only Clinic and \$30.00 for families of two or more. The fee covers all vaccines for that visit. If this charge has been paid in the past, the cost is free if the patient can provide the Med-Cal coverage and at the time of registration.

San Bernardino Valley PHC 1	SCHEDULE	TU/TH/SA	MON/WE/FR	TU/TH/SA	MON/WE/FR
AM	No Clinic	7:30-11:00	7:30-11:00	8:00-1:00	7:30-11:00
PM	No Clinic	No Clinic	1:15-3:30	1:15-3:30	No Clinic

Address: 155-6500 Foothill Blvd
LANCASTER, CA 93535

Business Office: (818) 475-4800
(Between Christian Street, Griffith Avenue)

San Bernardino Valley PHC 2	SCHEDULE	TU/TH/SA	MON/WE/FR	TU/TH/SA	MON/WE/FR
AM	No Clinic	No Clinic	No Clinic	No Clinic	8:00-1:00
PM	No Clinic	No Clinic	No Clinic	No Clinic	No Clinic

Address: 15500 Civic Center Blvd
Pasadena, CA 91103

Hours: 10:00 AM to 5:00 PM, 10:00 AM to 5:00 PM, 10:00 AM to 5:00 PM, 10:00 AM to 5:00 PM, 10:00 AM to 5:00 PM

No clinic is only open on the first Friday of each month.

San Bernardino Valley PHC 3	SCHEDULE	TU/TH/SA	MON/WE/FR	TU/TH/SA	MON/WE/FR
AM	7:30-11:00	7:30-11:00	No Clinic	No Clinic	7:30-11:00
PM	No Clinic	No Clinic	No Clinic	No Clinic	No Clinic

Address: 15500 Civic Center Blvd
MONROVIA, CA 91016

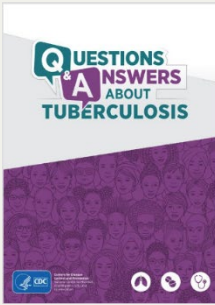
Business Office: (626) 255-1800

TB Nurse Clinic Schedule.pdf



សូមចូលទៅកាន់តំណភ្ជាប់ខាងក្រោម
ដើម្បីចូលមើល TB Nurse Clinic
Schedule.pdf ថ្មី និងទាន់សម័យបំផុត
ឬស្កេន QR Code

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



Questions and Answers About Tuberculosis Booklet

Questions and Answers About TB has information on inactive TB and TB disease.

[cdc.gov](https://www.cdc.gov)



Treating Tuberculosis

Both inactive tuberculosis (TB) and active TB disease can be treated.

 Tuberculosis (TB) / Apr 17

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



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health