យល់ដឹងអំពីមេរោគកូរ៉ូណាដើម្បីប្រយុទ្ធនឹងមេរោគនេះ

អ្វីៗដែលលោកអ្នកត្រូវដឹងអំពីមេរោគកូរ៉ូណា

*វេជ្ជបណ្ឌិត **Sanjeev Gulati,** MBBS, MD, DNB, DM (ឯកទេសជំងឺកុមារ និងតម្រងនោម)*

នាយកផ្នែកជំងឺតម្រងនោម និងប្តូរតម្រងនោម, ក្រុមមន្ទីរពេទ្យ ហ្វ័រទី, ទីក្រុង ដែលលី

សេចក្តីផ្តើម៖ មេរោគកូរ៉ូណាជាអ្វី?

មេរោគកូរ៉ូណា (CoV) គឺជាមេរោគមួយប្រភេទក្នុងចំណោមមេរោគទើបកើតឡើងថ្មីៗមួយចំនួនដែលឆ្លងក្នុងចំណោមសត្វ និងឆ្លងពីសត្វមកមនុស្ស។ ពីមុន មេរោគនេះបង្កពីជំងឺផ្តាសាយធម្មតារហូតដល់ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដូចជាជំងឺផ្លូវដង្ហើមមជ្ឈិមបូព៌ា ឬមើរស៍ (MERS-CoV) និងជំងឺផ្លូវដង្ហើមស្រួចស្រាល់ ឬសារស៍ (SARS-CoV) (២) ។ ជំងឺសារស៍ (SARS) ឆ្លងពីសត្វសំពោចទៅមនុស្ស រីឯជំងឺមើរស៍ (MERS) គឺឆ្លងពីសត្វអូដ្ឋទៅមនុស្ស។

មេរោគកូវីដ១៩គឺជាប្រភេទវីរុសកូរ៉ូណាថ្មី (CoV) ដែលត្រូវបានរកឃើញដំបូងនៅក្នុងឆ្នាំ ២០១៩ ដែលពីមុនមកពុំធ្លាប់មានការរាយការណ៍ថាមានការឆ្លងទៅមនុស្សឡើយ។ មេរោគកូរ៉ូណានេះ ត្រូវបានគេដាក់ឈ្មោះឲ្យថ្មីជាច្រើនលើកច្រើនសារបន្ទាប់ពីគេរកឃើញ នៅពេលរកឃើញដំបូងគេដាក់ឈ្មោះថាជាមេរោគ ប៊ែតាកូរ៉ូណា នៅទីក្រុង វូហាន នៅក្នុងខែធ្នូឆ្នាំ ២០១៩។ នៅថ្ងៃទី ១២ ខែ មករា ឆ្នាំ ២០២០ អង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) បានឲ្យឈ្មោះមេរោគនេះថាជា មេរោគកូរ៉ូណាថ្មី ២០១៩ (2019-nCoV) ហើយបានប្តូរឈ្មោះម្តងទៀតនៅថ្ងៃទី ១១ ខែ កុម្ភៈ ឆ្នាំ ២០២០ ថាជាជំងឺមេរោគកូរ៉ូណា ២០១៩ (ឬហៅកាត់ថា កូវីដ១៩៖ COVID-19) ។ នៅថ្ងៃដដែលនោះ ក្រុមអ្នកសិក្សាស្រាវជ្រាវអំពីមេរោគកូរ៉ូណានៃគណៈកម្មាធិការអន្តរជាតិស្តីពីវគ្គីករសាស្រ្តនៃមេរោគរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោកបានស្នើឲ្យដាក់ឈ្មោះជា មេរោគសារស៍ កូរ៉ូណា ២ (SARS-CoV-2) វិញសម្រាប់មេរោគនេះ។

Fight against Coronavirus as well as Kidney Disease
Know about Coronavirus and Kidney disease in 30+ languages Free!!!
Visit: www.KidneyEducation.com

យល់ដឹងអំពីមេរោគកូរ៉ូណាដើម្បីប្រយុទ្ធនឹងមេរោគនេះ

អង្គការសុខភាពពិភពលោកបានប្រកាសមេរោគនេះថាជាជំងឺរាតត្បាតជាសាកល ហើយអ្នកជំងឺឆ្លងមេរោគនេះបានកើនឡើងជាលំដាប់ពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ។

មេរោគកូវីដ១៩ ទំនងជាមានអត្រាឆ្លងខ្លាំងជាងមេរោគ SARS និង MERS ដោយបានឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅម្នាក់តាមរយៈតំណក់ទឹកល្អិតៗ ឬតាមការប៉ះពាល់គ្នាដោយផ្ទាល់ពីម្នាក់ទៅម្នាក់។ រយៈពេលដែលមេរោគសម្ងំក្នុងខ្លួនមនុស្សអាចពី ២ ថ្ងៃ ទៅ ២ សប្តាហ៍ (ជាធម្មតាពី ៣ ទៅ ៧ ថ្ងៃ) មុនចេញរោគសញ្ញា។

មេរោគ៖ ការពិតមួយចំនួនដែលគេពុំសូវដឹង

- មេរោគ ឬវីរូសមិនមែនជាសភាវរស់ទេ ប៉ុន្តែវាគឺជាម៉ូលេគុលប្រូតេអ៊ីន (RNA) ដែលការពារដោយស្រទាប់លីពីត (ខ្លាញ់) ពីខាងក្រៅ ហើយដែលកោសិកាភ្នែក, ច្រមុះ ឬកោសិកានៅបំពង់កស្រូបចូលទៅហើយផ្លាស់ប្តូរទម្រង់ហ្សែនរបស់មេរោគនេះបំលែងវាឲ្យទៅជាកោសិកាកាច និងបំបែកខ្លួនបានជាច្រើន។

- ដោយសារមេរោគមិនមែនជាសភាវរស់ គ្រាន់តែជាម៉ូលេគុលប្រូតេអ៊ីន មិនមានអ្វីសម្លាប់វាបានទេ តែវាគ្រាន់តែវិចរិលដោយខ្លួនឯង។ រយៈពេលដែលវាអាចវិចរិលរលាយបាត់ អាស្រ័យទៅតាមសីតុណ្ហភាព, សំណើម, និងប្រភេទនៃបរិយាកាសដែលវារស់នៅ។

- មេរោគគឺងាយនឹងងាប់ណាស់។ ស្រទាប់ដែលការពារវាពីខាងក្រៅគ្រាន់តែជាស្រទាប់ខ្លាញ់ស្តើងៗប៉ុណ្ណោះ។ ដូច្នេះហើយបានជាការប្រើប្រាស់សាប៊ូគឺជាមធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុតក្នុងការសម្លាប់មេរោគ ពីព្រោះពពុះនៃសាប៊ូកម្ទេចស្រទាប់ខ្លាញ់ខាងក្រៅរបស់មេរោគ (ដូច្នេះហើយបានជាលោកអ្នកត្រូវដុសសាប៊ូឲ្យបានយ៉ាងតិច ២០ វិនាទី ដើម្បីឲ្យសាប៊ូឡើងពពុះច្រើន) ។ តាមរយៈការរំលាយតាមស្រទាប់ខ្លាញ់ខាងក្រៅនេះ ម៉ូលេគុលប្រូតេអ៊ីននឹងបែកខ្ញែក និងខូចដោយខ្លួនឯង។

យល់ដឹងអំពីមេរោគកូរ៉ូណាដើម្បីប្រយុទ្ធនឹងមេរោគនេះ

- កម្តៅអាចរំលាយខ្លាញ់។ ដូច្នេះហើយបានជាគេប្រើប្រាស់ទឹកដែលមានសីតុណ្ហភាពលើសពី ២៥ អង្សាសេ សម្រាប់លាងដៃ បោកសំលៀកបំពាក់ និងដុសសម្អាតវត្ថុផ្សេងៗ។ លើសពីនេះ ទឹកក្តៅធ្វើឲ្យសាប៊ូមានពពុះកាន់តែច្រើន ហើយវាអាចសម្លាប់មេរោគកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាព។

- អាល់កុល ឬល្បាយអាល់កុលដែលមានកម្រិតជាតិអាល់កុលលើសពី ៦៥% អាចរំលាយសារធាតុខ្លាញ់បាន ជាពិសេសស្រទាប់លីពីតដែលការពារមេរោគ។

- ការប្រើប្រាស់ទឹកអ្វូសាវ៉ែល ១/៥ លាយជាមួយទឹក ៤/៥ អាចរំលាយប្រូតេអ៊ីនបានគឺវាបំបែកប្រូតេអ៊ីនក្នុងស្រទាប់លីពីតតែម្តង។

- ទឹកអុកស៊ីហ្សែនក៏អាចជួយបានក្រៅអំពីការប្រើប្រាស់សាប៊ូ អាល់កុល និងក្លរ ពីព្រោះសារធាតុប៉េរ៉ុកស៊ីតអាចរំលាយប្រូតេអ៊ីនរបស់មេរោគបាន ប៉ុន្តែលោកអ្នកត្រូវប្រើប៉េរ៉ុកស៊ីតសុទ្ធ ហើយដែលសារធាតុនេះមានប្រតិកម្មជាមួយនឹងស្បែកយើង។

- សូមកុំប្រើថ្នាំ ឬសារធាតុសម្លាប់បាក់តេរី។ មេរោគមិនដូចបាក់តេរីដែលមានជីវិតនោះទេ។ ដូច្នេះថ្នាំសម្លាប់បាក់តេរីដូចអង់ទីប៊ីយ៉ូតិក មិនអាចសម្លាប់មេរោគបានឡើយ ផ្ទុយទៅវិញថ្នាំនេះធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់កោសិកានានាដែលមានជីវិតវិញទេ។

- ម៉ូលេគុលមេរោគនឹងរស់នៅយ៉ាងងាយក្នុងបរិយាកាសខាងក្រៅដែលត្រជាក់ ដូចជាខ្យល់ម៉ាស៊ីនត្រជាក់ក្នុងផ្ទះ និងក្នុងរថយន្ត។ វាក៏ត្រូវការសំណើមជាពិសេសភាពងងឹតដើម្បីរស់ដែរ។ ដូច្នេះបរិយាកាសស្ងួត ក្តៅ និងមានពន្លឺធ្វើឲ្យមេរោគនេះរិចរិល។

- កាំរស្មីពណ៌ស្វាយទោះចេញពីវត្ថុអ្វីក៏ដោយអាចបំផ្លាញប្រូតេអ៊ីនរបស់មេរោគបាន។ ឧទាហរណ៍៖ គេប្រើកាំរស្មីពណ៌ស្វាយសម្លាប់មេរោគនៅលើម៉ាស់ ដើម្បីយកម៉ាស់នោះមកប្រើប្រាស់ម្តងទៀត។ ប៉ុន្តែសូមប្រុងប្រយ័ត្នកាំរស្មីពណ៌ស្វាយ (UV) នេះ ក៏អាចបំផ្លាញសារធាតុកូឡាហ្សែន (ដែលជាប្រូតេអ៊ីនស្បែក)

នៅលើស្បែកបានផងដែរ ដែលបង្កឲ្យស្បែកជ្រាវជ្រួញ និងមហារីកស្បែក។

- មេរោគនេះមិនអាចជ្រាបចូលក្នុងខ្លួនមនុស្សតាមរយៈស្បែកដែលមានសុខភាពល្អទេ។
- ទឹកខ្មេះមិនមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការកម្ទេចស្រទាប់ខ្លាញ់ការពារមេរោគឡើយ។
- គ្រឿងស្រវឹងមិនអាចសម្លាប់មេរោគនេះបានទេ។ ទោះបីជាស្រាវ៉ត់កាខ្លាំងជាងគេ ក៏មានជាតិអាល់កុលត្រឹមតែ ៤០% តែប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែកម្រិតជាតិអាល់កុលដែលអាចសម្លាប់មេរោគបានគឺ ៦៥%។
- ការប្រើប្រាស់ដែលសម្លាប់មេរោគត្រូវមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច ៦០%។
- កន្លែងកាន់តែតូច ទីនោះកំហាប់មេរោគកាន់តែច្រើន។
- កន្លែងបើកចំហ ឬមានខ្យល់ធម្មជាតិច្រើន មេរោគកាន់តែតិច។

មេរោគកូរ៉ូណា និងការខូចខាតតម្រងនោម

ការខូចតម្រងនោមគឺជាកត្តាមួយដែលនាំឲ្យមានមរណៈភាពក្នុងអំឡុងពេលនៃការរាតត្បាតមេរោគ SARS និង MERS ដូច្នេះយើងត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសលើការថែទាំតម្រងនោមក្នុងពេលមានការរាតត្បាតមេរោគកូវីដ១៩ នេះផងដែរ។

បទពិសោធន៍ពីប្រទេសចិន និងកូរ៉េខាងត្បូងបានបង្ហាញថាមេរោគនេះអាចបង្កឲ្យមានការលេចធ្លាយប្រូតេអ៊ីននៅក្នុងទឹកនោមរបស់អ្នកជំងឺប្រមាណពី ៣០ ទៅ ៦០ ភាគរយ និងធ្វើឲ្យរបួសតម្រងនោមស្រួចស្រាល់ (AKI) ប្រមាណ ១៥ ទៅ ២០ ភាគរយនៃអ្នកជំងឺផងដែរ។ របួសតម្រងនោមស្រួចស្រាល់បង្កមកពីកត្តាជាច្រើនដូចជា កង្វះជាតិទឹក, ដំបៅក្លាយ (Sepsis), ក៏ដូចជាការប្រើប្រាស់ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ច្រើនលើសលុបពេក ជាពិសេសអ៊ីប៊ុយប្រូហ្វែន (ibuprofen)

ដែលគេប្រើប្រាស់សម្រាប់បន្ថយកម្តៅ។

គេអង្កេតឃើញថាមានការខូចខាតតម្រងនោមនៅដំណាក់កាលធ្ងន់ធ្ងរនៅពេលដែលអ្នកជំងឺមានបញ្ហាខូចខាតអវយវៈខាងក្នុងច្រើនមុខ។ នៅដំណាក់កាលនោះ ការព្យាបាលជាធម្មតា យើងធ្វើការលាងឈាម ហើយប្រសិនបើអាការៈទូទៅមានភាពប្រសើរឡើង នោះមុខងារតម្រងនោមរបស់អ្នកជំងឺនឹងវិលត្រឡប់មកប្រសើរឡើងវិញ។ គេនៅមិនទាន់ដឹងថាតើមានអ្នកជំងឺប៉ុន្មាននាក់ដែលវិវត្តទៅជាជំងឺខូចតម្រងនោមរ៉ាំរ៉ៃដែលមិនអាចព្យាបាលបាន (CKD) នោះឡើយ។

អ្នកជំងឺតម្រងនោម និងហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគកូរ៉ូណា

ជំងឺតម្រងនោមគឺជាជំងឺមិនឆ្លង ហើយដែលបច្ចុប្បន្នមានប្រជាជនប្រមាណ ៨៥០ លាននាក់នៅលើសកលលោកកំពុងរងគ្រោះពីជំងឺនេះ។ មនុស្សពេញវ័យម្នាក់ក្នុងចំណោម ១០ នាក់ មានបញ្ហាខូចតម្រងនោមរ៉ាំរ៉ៃ (CKD) ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ កង្វល់ដ៏ធំមួយគឺថាអ្នកជំងឺខូចតម្រងនោមរ៉ាំរ៉ៃទាំងនេះ ងាយនឹងឆ្លងមេរោគកូរ៉ូណា ហើយធ្វើឲ្យតម្រងនោមវិវត្តទៅកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ពីព្រោះពួកគាត់មានប្រព័ន្ធការពារខ្លួនខ្សោយ។ ប្រការនេះក៏កើតឡើងផងដែរចំពោះអ្នកជំងឺប្តូរតម្រងនោម ក៏ដូចជាអ្នកជំងឺដែលមានប្រព័ន្ធការពារខ្លួនចុះខ្សោយដោយសារបញ្ហាតម្រងនោម និងឈាមសស៊ីឈាមក្រហម។ ខណៈដែលយើងមិនទាន់មានទិន្នន័យច្បាស់លាស់ក្នុងការកំណត់យ៉ាងណា តាមរយៈបទពិសោធន៍ពីការរាតត្បាតនៃជំងឺផ្តាសាយបានបង្ហាញថា អ្នកជំងឺប្រភេទនេះងាយនឹងបង្កទៅជាជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។ អ្នកជំងឺតម្រងនោមទាំងឡាយគួរអនុវត្តសេចក្តីណែនាំចំនួន ១០ ខាងក្រោមដើម្បីការពារខ្លួន និងកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគកូវីដ១៩៖

១. លាងអនាម័យដៃឲ្យបានញឹកញាប់ ឬប្រើជែលដែលធ្វើពីអាល់កុល។
   នេះគឺជាជំហានដ៏សំខាន់បំផុតក្នុងការការពារខ្លួនអ្នកពីកូវីដ១៩ ដែលជារឿយៗឆ្លងតាមរយៈតំណក់ទឹកតូចៗ។

យល់ដឹងអំពីមេរោគកូរ៉ូណាដើម្បីប្រយុទ្ធនឹងមេរោគនេះ

២. ឈប់ជក់បារី និងចៀសវាងទទួលទានគ្រឿងស្រវឹង ពីព្រោះបារី និងគ្រឿងស្រវឹងធ្វើឲ្យប្រព័ន្ធការពារចុះទន់ខ្សោយ និងបង្កើនឱកាសឆ្លងមេរោគកូវីដ១៩។

៣. ត្រួតពិនិត្យកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមឲ្យបានទៀងទាត់ ពីព្រោះជាតិស្ករក្នុងឈាមច្រើនពេក ធ្វើឲ្យលោកអ្នកមានឱកាសខ្ពស់ក្នុងការឆ្លងមេរោគដោយសារតែប្រព័ន្ធការពារខ្លួនខ្សោយ។

៤. អនុវត្តគម្លាតសង្គម ឬគម្លាតសុវត្ថិភាព៖ ចៀសវាងការជួបជុំមនុស្សអ៊ូអរ ប្រសិនជាចាំបាច់ការជួបជុំគួរតែមានរយៈពេលខ្លី និងរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពពីគ្នាយ៉ាងតិចមួយម៉ែត្រ។

៥. ធ្វើឲ្យរាងកាយមានសកម្មភាព និងហាត់ប្រាណឲ្យបានទៀងទាត់នៅផ្ទះ ឬនៅក្នុងសួនធំទូលាយ ចេញផុតពីហ្វូងមនុស្ស។ សកម្មភាពផ្នែករាងកាយជួយលើកកម្ពស់ប្រព័ន្ធការពារខ្លួនរបស់លោកអ្នក។ ធ្វើលំហាត់ដង្ហើមឲ្យបានទៀងទាត់ ឬហាត់យ៉ូហ្គា ដើម្បីឲ្យកោសិកាសួតរឹងមាំ។

៦. ទទួលទានរបបអាហារសុខភាពល្អសំបូរដោយអង់ទីអុកស៊ីតកម្ម (គួរពិគ្រោះជាមួយអ្នកឯកទេសខាងតម្រងនោម និងអាហារូបត្ថម្ភ) ។ យើងគួរទទួលទានអាហារធម្មជាតិដែលសំបូរដោយបាក់តេរីល្អៗ និងអង់ទីអុកស៊ីតកម្មដូចជា ទឹកដោះគោជូរ ខ្ញី ខ្ទាយ និងស្ពៃក្ដោប។

៧. ទទួលទានទឹកឲ្យបានច្រើន ជាពិសេសទឹកក្ដៅឧណ្ហៗ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកទទួលទានទឹក មេរោគនឹងហូរតាមទឹកចូលក្នុងពោះ វានឹងងាប់ ហើយលោកអ្នកនឹងចៀសផុតពីការឲ្យមេរោគនោះទៅបង្ករោគនៅក្នុងសួត។

៨. ធានាថាលោកអ្នកមានការចាក់ថ្នាំបង្ការប្រឆាំងនឹងជំងឺរលាកទងសួត ដើម្បីកាត់បន្ថយឱកាសបង្ករោគលើកទីពីរនៅផ្លូវដង្ហើម។

៩. សូមកុំខកខានក្នុងការព្យាបាលលាងឈាមរបស់លោកអ្នកដោយសារតែភាពភ័យខ្លាចពីមេរោគកូរ៉ូណា។ ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវមកមន្ទីរពេទ្យដើម្បីពិគ្រោះយោបល់ ឬមកលាងឈាម សូមមេត្តាពាក់ម៉ាស់ និងវ៉ែនតាការពារភ្នែក។ មានសេចក្តីណែនាំឲ្យមនុស្សគ្រប់រូបពាក់ម៉ាស់ការពារគ្រប់ពេលវេលា។ លោកអ្នកអាចសាកសួរគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នកថាអាចមានការពិគ្រោះយោបល់ពីចម្ងាយដែរឬទេ ដើម្បីបញ្ចៀស ឬកាត់បន្ថយការធ្វើដំណើរមកមន្ទីរពេទ្យ។

១០. រក្សាការផ្គត់ផ្គង់បម្រុងបន្ថែមទៀតដូចជាឱសថក្នុងអំឡុងពេលនៃរោគរាតត្បាតនេះ។ ប្រសិនបើឱសថម៉ាកមួយណាមិនមានលក់ គួរទិញឱសថប្រភេទដដែលដោយប្រើម៉ាកផ្សេងវិញ ជាជាងការឈប់ទទួលទានថ្នាំ។ សង្ឃឹមថាលោកអ្នកទាំងអស់អនុវត្តនូវសេចក្តីណែនាំខាងលើនេះ ដើម្បីរក្សាខ្លួនឲ្យមានសុវត្ថិភាព និងសុខភាពល្អជានិច្ច។

តើអ្វីជាការប្រុងប្រយ័ត្នពិសេសសម្រាប់អ្នកជំងឺ និងក្រុមគ្រួសារ?

យើងខ្ញុំសូមផ្តល់យោបល់ថាចំពោះអ្នកជំងឺកូវីដ១៩ និងសមាជិកក្រុមគ្រួសារ ត្រូវអនុវត្តនូវការប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីបង្ការ ឬពន្យាការរាតត្បាតមេរោគកូរ៉ូណាបន្តទៀត៖

- **លាងដៃរបស់លោកអ្នកឲ្យបានញឹកញាប់**
  - ✓ លាងដៃរបស់លោកអ្នកឲ្យបានទៀងទាត់ និងសព្វល្អជាមួយនឹងសាប៊ូ និងទឹករយៈពេលយ៉ាងតិច ២០ វិនាទី ជាពិសេសលាងនៅក្រោយពេលប្រើប្រាស់បង្គន់, ញើសសំបោរ, ក្អក, កណ្តាស់, ឬបន្ទាប់ពីត្រលប់មកពីខាងក្រៅ។
  - ✓ ប្រសិនបើមិនមានសាប៊ូ និងទឹកទេ សូមប្រើជែលលាងដៃដែលមានកម្រិតជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច ៦០%។
  - ✓ ហេតុអ្វី? មេរោគអាចឆ្លងតាមរយៈទឹករងៃ រួមទាំងទឹកមាត់ និងលាមក។ ការលាងសម្អាតដៃជាមួយនឹងសាប៊ូ

និងទឹក ឬជាមួយនឹងអាល់កុលអាចសម្លាប់មេរោគនានាដែលមាននៅលើដៃរបស់លោកអ្នក។

- **ចៀសវាងការប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់**
  - ✓ ហេតុអ្វី? ពីព្រោះដៃរបស់យើងអាចប៉ះផ្ទៃផ្សេងៗ និងអាចជាប់មេរោគមកជាមួយ។ នៅពេលដែលដៃរបស់លោកអ្នកមានមេរោគហើយ ដៃអាចចម្លងមេរោគនោះចូលក្នុងខ្លួនរបស់លោកអ្នកតាមរយៈភ្នែក ច្រមុះ ឬមាត់។ បន្ទាប់មកមេរោគនឹងធ្វើឲ្យលោកអ្នកឈឺ។ ប្រសិនបើអាច លោកអ្នកណាដែលប្រើដៃស្តាំ សូមប្រើដៃឆ្វេងប៉ះមុខមាត់វិញដើម្បីការពារការឆ្លង។

- **រក្សាគម្លាតរវាងអ្នក និងអ្នកដទៃ**
  - ✓ រក្សាគម្លាតយ៉ាងតិចមួយម៉ែត្ររវាងខ្លួនអ្នក និងអ្នកដែលមានអាការៈក្អក ឬកណ្តាស់។
  - ✓ ហេតុអ្វី? ពីព្រោះនៅពេលនរណាម្នាក់ក្អក ឬកណ្តាស់ ពួកគាត់អាចបញ្ចេញនូវតំណក់ទឹកល្អិតៗពីច្រមុះ ឬមាត់របស់ពួកគាត់ដែលអាចនឹងមានមេរោគ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកនៅជិតពួកគាត់ពេក លោកអ្នកអាចស្រូបយកតំណក់ទឹកតូចៗនោះចូលទៅក្នុងខ្លួន ព្រមទាំងមេរោគកូវីដ ១៩ផង ប្រសិនបើអ្នកដែលក្អកនោះមានកូវីដ១៩។
  - ✓ សូមកុំរលាស់ក្រណាត់ដែលត្រូវបានប្រើរួច ឬមិនទាន់ប្រើក៏ដោយ។ ពីព្រោះមេរោគអាចរស់នៅលើផ្ទៃក្រណាត់បានប្រមាណ៣ម៉ោង លើផ្ទៃស្ពាន់ និងឈើបានប្រមាណ៤ម៉ោង ពីព្រោះផ្ទៃស្ពាន់ និងឈើនឹងឡើងស្ងួតធ្វើឲ្យមេរោគវាងាប់ នៅលើផ្ទៃក្រដាសឡាំងបាន២៤ម៉ោង នៅលើផ្ទៃលោហៈបាន៤២ម៉ោង និង៧២ម៉ោងនៅលើផ្ទៃផ្លាស្ទិក។ ប្រសិនបើលោកអ្នករលាស់ក្រណាត់ នោះម៉ូលេគុលមេរោគនឹងអណ្តែតរសាត់នៅក្នុងខ្យល់បាន រយៈពេល៣ម៉ោង ហើយអាចនឹងចូលទៅក្នុងច្រមុះរបស់លោកអ្នក។

- **ការអនុវត្តអនាម័យផ្លូវដង្ហើមល្អ**

យល់ដឹងអំពីមេរោគកូរ៉ូណាដើម្បីប្រយុទ្ធនឹងមេរោគនេះ

- ✓ ចូលផានាថាលោកអ្នកនឹងអ្នកនៅជុំវិញលោកអ្នកអនុវត្តអនាម័យផ្លូវដង្ហើមបានល្អ។ ប្រការនេះមានន័យថាលោកអ្នកត្រូវខ្ទប់មាត់ ឬច្រមុះដោយប្រើកន្ទាក់កែងដៃ ឬក្រដាសអនាម័យនៅពេលក្អក ឬកណ្តាស់ រួចបោះក្រដាសនោះចោលក្នុងធុងសំរាមភ្លាម។

- ✓ ហេតុអ្វី? ពីព្រោះតំណក់ទឹកចេញពីមាត់ និងច្រមុះអាចចម្លងមេរោគ។ ដោយការអនុវត្តអនាម័យផ្លូវដង្ហើមបានល្អ លោកអ្នកបានការពារមនុស្សជុំវិញខ្លួនលោកអ្នកចៀសផុតពីមេរោគនានាដូចជា ផ្តាសាយ និងកូវីដ១៩។

- **សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគផ្ទះរបស់លោកអ្នក**
  - ✓ អនុវត្តការលាងសម្អាតជាប្រចាំនៅកន្លែង ឬផ្ទៃដែលមានការប៉ះញឹកញាប់ (ឧទាហរណ៍៖ ផ្ទៃតុ ដៃទ្វារ កុងតាក់ភ្លើង បង្កាន់ដៃ បង្គន់ ក្បាលរ៉ូប៊ីណេ ឡាបូលាងដៃ និងផ្ទាំងមុខនិងក្រោយទូរសព្ទ) ដោយប្រើប្រាស់នូវការបាញ់ ឬជូតសម្អាត។

  - ✓ ហេតុអ្វី? ពីព្រោះភស្តុតាងថ្មីៗបានបង្ហាញថាមេរោគកូរ៉ូណាថ្មីអាចរស់បានរាប់ម៉ោងរហូតដល់រាប់ថ្ងៃនៅលើផ្ទៃនានា។ ការលាងសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគ គឺជាវិធានការអនុវត្តដ៏ល្អបំផុត ដើម្បីបង្ការការពារក្រុមគ្រួសារ និងសហគមន៍ពីមេរោគកូវីដ១៩ និងជំងឺផ្លូវដង្ហើមដទៃទៀត។

- **ចៀសវាងពីហ្វូងមនុស្ស, ធ្វើដំណើរតាមនាវា និងការធ្វើដំណើរតាមអាកាសដែលមិនចាំបាច់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន**
  - ✓ ហានិភ័យក្នុងការឆ្លងមេរោគផ្លូវដង្ហើមមានអត្រាខ្ពស់ ជាពិសេសនៅទីកន្លែងតូចចង្អៀតដែលមានមនុស្សច្រើន ហើយដែលមានជំងឺទៀត។

- **ក្នុងអំឡុងពេលនៃការរាតត្បាតមេរោគកូវីដ១៩**
  សូមនៅផ្ទះតាមដែលអាចធ្វើទៅបានដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យឆ្លងមេរោគនេះ

- **សូមកុំឈប់ទទួលទានថ្នាំដែលលោកអ្នកទទួលទានជាប្រចាំ។**

  ឱសថមួយចំនួនអាចមានអត្ថប្រយោជន៍ក្នុងការបង្ការការចម្លងរោគ។

- **ចូលលោកអ្នកស្តុកការផ្គត់ផ្គង់ឱសថបន្ថែម** ទើបលោកអ្នកមិនដាច់ស្តុកឱសថបាន។

តើលោកអ្នកគួរតែតាមដានសុខភាពជាប្រចាំដែរ ឬទេ?

ពិតណាស់ ប្រសិនបើលោកអ្នកចាំបាច់ត្រូវធ្វើការលាងឈាម ឬសម្លាប់មេរោគក្នុងឈាម លោកអ្នកគួរតែរក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយក្រុមគ្រូពេទ្យព្យាបាលរបស់លោកអ្នក។ ទោះជាយ៉ាងណា យើងសូមផ្តល់យោបល់ថា៖

- ប្រសិនបើអាច**ចៀសវាងការមកមន្ទីរពេទ្យ**ដោយប្រើប្រាស់ការទំនាក់ទំនងពីចម្ងាយជាមួយគ្រូពេទ្យឯកទេសតម្រងនោមវិញ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវទៅមន្ទីរពេទ្យ គួរធ្វើយ៉ាងណាកាត់បន្ថយការអង្គុយរង់ចាំក្នុងបន្ទប់ និងកាត់បន្ថយពេលវេលានៅមន្ទីរពេទ្យឲ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

តើមានឱសថណាខ្លះដែលត្រូវតមដែរ ឬទេ?

ពិតជាមាន តាមទិន្នន័យបឋមមួយចំនួនបានបង្ហាញថាអ្នកជំងឺទទួលទានឱសថប្រភេទ NSAIDS អាចនឹងពុំសូវមានប្រសិទ្ធភាពនៅពេលដែលពួកគាត់មានមេរោគកូវីដ១៩។ ដូច្នេះក្នុងករណីដែលពួកគាត់មានរោគសញ្ញាស្រដៀងគ្នានឹងជំងឺផ្តាសាយ គេណែនាំឲ្យគាត់ទទួលទានតែថ្នាំប៉ារ៉ាសេតាម៉ុលតែប៉ុណ្ណោះ។

យើងសូមណែនាំឲ្យអ្នកជំងឺគួរបន្តប្រើប្រាស់ឱសថគ្រប់គ្រងសំពាធឈាម (ACEI ឬ ARBS)។ ទោះបីជាមានសេចក្តីកង្វល់ពាក់ព័ន្ធជាមួយនឹងការប្រើប្រាស់ឱសថគ្រប់គ្រងសំពាធឈាម (ACEI ឬ ARBS) ក៏ដោយ ក៏គេជឿជាក់ថាបច្ចុប្បន្នមិនទាន់មានទិន្នន័យគ្រប់គ្រាន់បញ្ជាក់ថាអ្នកជំងឺគួរផ្អាកការប្រើប្រាស់ឱសថខាងលើនោះទេ អត្ថប្រយោជន៍ពីការប្រើប្រាស់ឱសថគ្រប់គ្រងសំពាធឈាមគឺលើសលុបហានិភ័យផ្សេងៗ។ ស្ថាប័ន និងសមាគមន៍នានា

រួមទាំងសមាគមន៍ជំងឺបេះដូងនៅអ៊ឺរ៉ុប បានចេញសេចក្តីថ្លែងការបញ្ជាក់ថា មិនមានភស្តុតាងបង្ហាញថាជាតិថ្នាំគ្រប់គ្រងសំពាធឈាមពាក់ព័ន្ធនឹងមរណៈភាពរបស់អ្នកជំងឺមេរោគកូវីដ១៩ឡើយ។

យុទ្ធសាស្រ្តមួយចំនួនសម្រាប់សមាជិកគ្រួសារ និងអ្នកថែទាំអ្នកជំងឺដែលត្រូវលាងឈាម៖

i. សមាជិកគ្រួសារទាំងអស់ដែលរស់នៅជាមួយអ្នកជំងឺដែលត្រូវលាងឈាម ត្រូវតែអនុវត្តតាម សេចក្តីណែនាំ និងផ្តួបញ្ជាចំពោះអ្នកជំងឺដើម្បីបង្ការការចម្លងមេរោគកូវីដ១៩ពីម្នាក់ទៅម្នាក់ និងនៅក្នុងគ្រួសារ ក្នុងនោះរួមមាន ការរាស់សីតុណ្ហភាពរាងកាយ, អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនល្អ, ការលាងដៃ, និងការរាយការណ៍ឲ្យបានឆាប់រហ័សពីមនុស្សដែលសង្ស័យថាឈឺ។

ii. ត្រូវឲ្យសមាជិកគ្រួសារ ឬអ្នកថែទាំអ្នកជំងឺដែលត្រូវលាងឈាមនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ (ចត្តាឡីស័ក្តិ) រយៈពេល ១៤ថ្ងៃសិន មុននឹងមកថែទាំអ្នកជំងឺ។

iii. នៅពេលដែលសមាជិកគ្រួសារ ឬអ្នកថែទាំណាម្នាក់របស់អ្នកជំងឺលាងឈាមត្រូវបានបញ្ជាក់ថាពិតជាឆ្លងមេរោគកូវីដ១៩ នោះអ្នកជំងឺលាងឈាមនឹងត្រូវអនុវត្តការថែទាំ និងព្យាបាលផ្អែកទៅលើលក្ខខណ្ឌដែលបានចែងខាងលើ។

សេចក្តីសង្ខេប

ជាសរុប អាចមានផលប៉ះពាល់លើតម្រងនោមដែរពីការឆ្លងមេរោគកូវីដ១៩នេះ ហើយជំងឺខូចតម្រងនោមរ៉ាំរ៉ៃគឺជាសញ្ញាណដាច់ដោយឡែកមួយនៃមរណៈភាពរបស់អ្នកជំងឺ។ ពុំទាន់មានការសិក្សាច្បាស់លាស់ណាមួយអំពីផលប៉ះពាល់នៃមេរោគកូវីដ១៩លើអ្នកជំងឺតម្រងនោមរ៉ាំរ៉ៃឡើយ គ្រាន់តែយើងដឹងថាអ្នកជំងឺទាំងនេះប្រឈមខ្ពស់ទៅនឹងការឆ្លង និងមានផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរ។ ហានិភ័យគឺសមាមាត្រទៅនឹងកម្រិតនៃឱសថបន្ថយប្រព័ន្ធការពារខ្លួនដែលអ្នកជំងឺកំពុងលេប។

យល់ដឹងអំពីមេរោគកូរ៉ូណាដើម្បីប្រយុទ្ធនឹងមេរោគនេះ

ការគ្រប់គ្រងអ្នកជំងឺលាងឈាមដែលគេសង្ស័យថាបានឆ្លងមេរោគកូវីដ១៩ គឺត្រូវអនុវត្តពិធីសារ ឬវិធីព្យាបាលយ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួនដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគនេះទៅកាន់អ្នកជំងឺផ្សេងទៀត ឬមន្ត្រីសុខាភិបាលដែលកំពុងផ្តល់សេវាថែទាំអ្នកជំងឺទាំងនេះ។

មធ្យោបាយតែមួយគត់ និងល្អបំផុតក្នុងការជួយតម្រងនោមរបស់លោកអ្នកពីមេរោគកូវីដ១៩ គឺការបង្ការការពារខ្លួនលោកអ្នកកុំឲ្យឆ្លងមេរោគឲ្យបានទាល់តែសោះ!