ជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C – ហេតុការណ៍ពិត

(Hepatitis C - the facts)

ខែកក្កដា ឆ្នាំ 2003

Cambodian

តើជម្ងឺរលាកថ្លើម គឺជាអ្វីទៅ?

ជម្ងឺរលាកថ្លើមមានន័យថា ការរលាកថ្លើម។ បើថ្លើមមិនបំពេញមុខងារពេញលេញទេ វាអាចបណ្ដាលឲ្យមានជម្ងឺធ្ងន់ធ្ងរ ឬ ថែមទាំងស្លាប់ទៀតផង។

ការផឹកស្រាឬប្រើគ្រឿងញៀន អាចបណ្ដាលឲ្យមានជម្ងឺរលាកថ្លើម។ ជម្ងឺនេះក៏អាចបណ្ដាលដោយមេរោគវីរុសផងដែរ។ ជម្ងឺរលាកថ្លើមដោយសារវីរុស មានច្រើនប្រភេទ ដោយមានរួមទាំង A, B, C, D និង E ។ វីរុសទាំងអស់នេះ បណ្ដាលឲ្យមានបញ្ហាស្រដៀងគ្នា ប៉ុន្តែរាលដាលតាមវិធីផ្សេងៗគ្នា។ ដូច្នេះ វិធីបង្ការកុំឲ្យមនុស្សយើងកើតមានវីរុសនេះ ក៏មានលក្ខណៈខុសគ្នាផងដែរ។ ប័ណ្ណព័ត៌មាននេះគឺអំពីជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C តែប៉ុណ្ណោះ។

តើជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C មានរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះទៅ?

នៅក្នុងករណីជាច្រើន អ្នកដែលមានជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C អាចគ្មានអារម្មណ៍ថាខ្លួនឈឺទេ។ អ្នកខ្លះទៀតអាចមានជម្ងឺ "ដូចគ្រុនផ្ដាសាយ "តិចតួច" ដែលមិនត្រូវការការព្យាបាលទេឡើយ។ នៅពេលកើតមានវីរុសនៃជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ជាលើកដំបូង អ្នកខ្លះអាចដឹងថា ទឹកនោមរបស់ខ្លួនមានពណ៌ស្រគាំ ហើយភ្នែកនិងស្បែករបស់ខ្លួនអាចទៅជាមានពណ៌លឿង។ រោគសញ្ញាទាំងនេះអាចបាត់ទៅវិញក្នុងរង្វង់ពេលពីរបីអាទិត្យ ប៉ុន្តែនេះមិនចាំបាច់មានន័យថា ជម្ងឺរលាកនេះក៏បានបាត់ទៅវិញផងដែរនោះឡើយ។ បើលោកអ្នកមានរោគសញ្ញានៃជម្ងឺរលាកថ្លើម ឬ គិតថា លោកអ្នកអាចកើតមានជម្ងឺនេះ លោកអ្នកគួរពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតលោកអ្នក។ តេស្តឈាមអាចកំណត់ថា តើលោកអ្នកមានជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ដែរឬទេ។ នៅពេលដែលជម្ងឺរលាកថ្លើមមានរយៈពេលច្រើនជាង 6 ខែ គេហៅជម្ងឺនេះថា ជម្ងឺរលាកថ្លើមរ៉ាំរ៉ៃប្រភេទ C ។ រោគសញ្ញានៃជម្ងឺរលាកថ្លើមរ៉ាំរ៉ៃប្រភេទ C អាចជា :

- ភាពនឿយហត់បន្តិចបន្តួចរហូតដល់ធ្ងន់ធ្ងរ
- បាត់បង់ចំណង់ឃ្លានអាហារ
- ចង្អោរ និង ក្អួត
- ឈឺនៅនឹងផ្នែកជំរៅខាងក្រោមឆ្អឹងជំនីរ
- គ្រុនក្ដៅ ឬ
- ឈឺសន្លាក់។

តើជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C មានគ្រោះថ្នាក់ឬទេ?

មនុស្សជាង 70% ដែលកើតជម្ងឺនេះ អាចផ្ទុកវីរុសនេះនៅក្នុងឈាមរបស់ខ្លួន ហើយក្លាយជាអ្នកផ្ទុកមេរោគរយៈពេលយូរ ឬ រ៉ាំរ៉ៃ។ គេជឿថាមនុស្សរហូតដល់ 15 ទៅ 20% ដែលជាអ្នកផ្ទុកមេរោគរ៉ាំរ៉ៃ នឹងកើតមានជម្ងឺថ្លើមក្រិន ដែលធ្វើឲ្យថ្លើមមានស្លាកស្នាម។ ជម្ងឺនេះអាចត្រូវការពេល 20 ឆ្នាំដើម្បីកើតមានឡើង។ ក្រោយពីពេលជាច្រើនឆ្នាំមក មនុស្សមួយចំនួនតូចដែលមានជម្ងឺថ្លើមក្រិន អាចកើតមានជម្ងឺមហារីកថ្លើម។ អ្នកផ្ទុកជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C នៅក្នុងខ្លួន នៅតែកើតមានជម្ងឺនេះនៅក្នុងជីវិតរបស់ខ្លួន ហើយអាចចម្លងវីរុសនេះទៅកាន់អ្នកដទៃ បើមិនប្រុងប្រយ័ត្នទេនោះ។

តើជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ឆ្លងរាលដាលតាមរបៀបណា?

ឈាម

វីរុសនៃជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ស្ថិតនៅក្នុងឈាមនៃអ្នកកើតរោគ។ បើឈាមមានវីរុសនេះចូលទៅក្នុងចរន្តឈាមរត់នៃជនម្នាក់ទៀត ជននេះអាចឆ្លងយកវីរុសនោះ។ វិធីជាទូទៅបំផុតដែលបណ្ដាជនអាចកើតជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C នៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី គឺតាមរយៈការប្រើគ្រឿងបរិក្ខារចាក់គ្រឿងញៀនរួមគ្នា ដូចជាម្ជុលសឺរ៉ាំង និង ស្លាបព្រា។

អ្នកខ្លះ ដែលទីកន្លែងកំណើតមិនស្ថិតនៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី ហើយដែលកើតមានជម្ងឺនេះនៅក្នុងប្រទេសកំណើតរបស់ខ្លួន ប្រហែលជាឆ្លងតាមរយៈការប្រើគ្រឿងបរិក្ខារចាក់ដែលមិនរម្ងាប់មេរោគ នៅក្នុងយុទ្ធនាការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ ឬ ទីកន្លែងព្យាបាលរោគ។ ជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ក៏អាចរាលដាលតាមរយៈ :

- ការប្រើគ្រឿងបរិក្ខារសាក់ និង ចាក់ទម្លុះរាងកាយ ដែលមិនបានសម្អាត ឬ រម្ងាប់មេរោគឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។
- ការប្រើច្រាសដុសធ្មេញ ផ្លែកាំបិតកោរ ឬ វត្ថុផ្ទាល់ខ្លួនណាមួយដែលអាចធ្វើឲ្យចេញឈាម ហើយដែលត្រូវបានប្រើកាលពីគ្រាមុនដោយអ្នកផ្ទុកមេរោគក្នុងខ្លួន។
- ឈាមរបស់ជនម្នាក់ ដែលប៉ះនឹងកន្លែងមុតបើកមុខរបស់ជនម្នាក់ទៀត។

អ្នកដែលទទួលការបញ្ចូលឈាមនៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី មានលទ្ធភាពគ្រោះថ្នាក់តិចតួចណាស់ក្នុងការកើត ជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ដោយសារតែអំណោយឈាម ត្រូវបានធ្វើតេស្តរកមើលវីរុសនេះតាំងពីខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ 1990 ។

ការរួមរ័ក

លទ្ធភាពគ្រោះថ្នាក់ឆ្លងជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ក្នុងអំឡុងពេលរួមភេទ មានកំរិតតិចតួចណាស់។ ទោះដូច្នេះក្ដី ក៏លទ្ធភាពនេះអាចមានច្រើនឡើងដែរ បើមានការចេញឈាម ឧទាហរណ៍: ក្នុងអំឡុងពេលមានរដូវ។

ម្ដាយទៅកាន់កូន

នៅពេលម្ដងម្កាលដ៏កំរនោះ ម្ដាយដែលជាអ្នកផ្ទុកមេរោគក្នុងខ្លួន អាចចម្លងជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ទៅកាន់ទារករបស់ខ្លួន ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ឬ នៅពេលសំរាលកូន។ លទ្ធភាពដែលទារកឆ្លងវីរុសនេះតាមទឹកដោះម្ដាយ គឺមានតិចតួចណាស់។

តើខ្ញុំអាចចៀសវាងការឆ្លងជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C តាមវិធីណាដែរ?

នៅគ្រាសព្វថ្ងៃនេះ គេគ្មានថ្នាំបង្ការរោគដើម្បីកុំឲ្យនរណាមួយឆ្លងជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ឡើយ។

- កុំប្រើរួមគ្នានូវច្រាសដុសធ្មេញ កាំបិតកោរ ប្រដាប់ខាត់ក្រចក ឬ កន្ត្រៃកាត់ក្រចក ដោយ សារតែវត្ថុទាំងនេះអាចទម្លុះស្បែក ហើយចម្លង មេរោគ។
- បើលោកអ្នកជាប់ទាក់ទងក្នុងការចាក់ទម្លុះរាងកាយ សាក់ electrolysis (ការដក

រោមដោយអគ្គិសនី) ឬ ចាក់ម្ជុលវិទ្យាសាស្ត្រ ត្រូវធ្វើឲ្យប្រាកដជានិច្ចថា សម្ភារៈណាមួយដែលចាក់ទម្លុះស្បែក ត្រូវតែស្អាត និងរម្ងាប់មេរោគនៅពេលប្រើប្រាស់។

- បុគ្គលិកថែទាំសុខភាព គួរធ្វើតាមគោលការណ៍ណែនាំគ្រប់គ្រងទប់ទល់រោគទៅតាមបទដ្ឋានត្រឹមត្រូវ។
- នៅពេលមានលទ្ធភាព ចូរពាក់ស្រោមដៃប្រើហើយបោះចោល បើលោកអ្នកផ្តល់ first aid (ជំនួយព្យាបាលគ្រាដំបូង) ឬ ការសម្អាតឈាម ឬអង្គធាតុទឹកនៃរាងកាយទៅឲ្យនរណាម្នាក់។
- ប្រើស្រោមអនាម័យនៅរាល់ពេលដែលលោកអ្នករួមភេទតាមរន្ធគូថ មាត់ ឬ ទ្វារមាស។ អ្នកដែលមានជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ហើយដែលមានចំណងមេត្រីភាពរួមរ័កជាប់លាប់រយៈពេលយូរ ត្រូវពិចារណានិងពិភាក្សានូវការប្រើស្រោមអនាម័យ ជាមួយនឹងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ខ្លួន។

អ្នកដែលចាក់គ្រឿងញៀនៈ

- លាងដៃលោកអ្នកនៅមុនពេល និងក្រោយពេលចាក់ជានិច្ច។
- កុំប្រើរួមគ្នានូវម្ជុលនិងសឺរ៉ាំង ស្លាបព្រាប្រដាប់ជូត តម្រង ខ្សែចងរឹត និង ទឹក។ វត្ថុទាំងនេះមានលក់នៅតាមឱសថស្ថានខ្លះ និងនៅតាមកន្លែងកម្មវិធីម្ជុលនិងសឺរ៉ាំង។ ដើម្បីទទួលពត៌មានបន្ថែមអំពីទីកន្លែងទទួលម្ជុលនិងសឺរ៉ាំងថ្មី ឬបើចាំបាច់ របៀបសម្អាតវត្ថុទាំងនេះ សូមទាក់ទង DIRECTLINE តាមលេខ 1800 888 236 ។

ការសម្អាតនិងយកចេញនូវឈាមហៀរកំពប់ៈ

- ពាក់ស្រោមដៃប្រើហើយបោះចោល និងប្រើក្រដាសជូត ដើម្បីជូតសម្អាតឈាមកំពប់ ហើយបោះចោល ក្រដាសជូតដែលប្រើហើយនៅក្នុងថង់ប្លាស្ទិក។
- ដុសលាងកន្លែងកំពប់ដោយប្រើទឹកក្តៅឧណ្ហៗ និងសាប៊ូ លាងសម្អាត និង ជូតសម្ងួត។
- ដាក់ស្រោមដៃប្រើហើយទៅក្នុងថង់ប្លាស្ទិកចងបិទជិត ហើយបោះវាចោលទៅក្នុងធុងសម្រាម។
- ដុសលាងដៃនៅក្នុងទឹកសាប៊ូក្តៅឧណ្ហៗ ហើយជូតសម្ងួតឲ្យបានពេញលេញ។

តើមានតេស្តរកមើលជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ឬទេ?

មាន។ ការធ្វើតេស្តអង្គបដិបក្ខ ប្រាប់លោកអ្នកថា តើលោកអ្នកមានឆ្លងរោគនេះឬទេ។ វាអាចត្រូវការពេលពីរឬបីខែ (ជួនកាលទៅយូរជាងនេះ) ចាប់ពីពេលឆ្លងរោគ មុនពេលតេស្តឈាមអាចតាមរកមើលដឹងអង្គបដិបក្ខទៅនឹងជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ។ បើលោកអ្នកវិជ្ជមានទៅនឹងតេស្តអង្គបដិបក្ខនៃជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C មន្ទីរពិសោធន៍ឯកទេសអាចធ្វើតេស្តបន្ថែមមួយដែលហៅថាតេស្ត PCR ជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ដើម្បីកំណត់ថា តើវីរុសនេះ នៅតែស្ថិតនៅក្នុងឈាមឬថ្លើមលោកអ្នកដែរឬទេ។

តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វីទៅ បើខ្ញុំមានជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C រួចទៅហើយ?

លោកអ្នកអាចកាត់បន្ថយការផឹកស្រា រក្សាការបរិភោគអាហារត្រឹមត្រូវ ហើយថែទាំសុខភាពទូទៅរបស់លោកអ្នក។ លោកអ្នកក៏អាចៈ

- ពិគ្រោះយោបល់ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតលោកអ្នក ដែលនឹងតាមពិនិត្យមើលស្ថានភាពលោកអ្នក ហើយបើចាំបាច់ នឹងបញ្ជូនលោកអ្នកឲ្យទៅជួបអ្នកឯកទេស។
- ចាក់ថ្នាំបង្ការវីរុសនៃជម្ងឺរលាកថ្លើមឯទៀត (ពោលគឺជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A និងប្រភេទ B)។
- ពិភាក្សាស្ថានភាពលោកអ្នកជាមួយអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពលោកអ្នក នៅពេលធ្វើទម្រង់ការព្យាបាលរាងកាយឬធ្មេញ ទោះជាគ្មានកាតព្វកិច្ចផ្លូវច្បាប់ដើម្បីធ្វើយ៉ាងនេះក្តី។
- ប្រើក្រណាត់រុំដំបៅមិនជ្រាបទឹកដើម្បីគ្របកន្លែងមុត ឬ របួសឲ្យបានពេញលេញ។
- អនុវត្តការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព។

បើលោកអ្នកមានជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C លោកអ្នកមិនគួរៈ

- ធ្វើអំណោយឈាម ឬ សរីរាង្គរាងកាយ។
- ប្រើគ្រឿងបរិក្ខារចាក់រួមគ្នា។
- ប្រើរួមគ្នានូវវត្ថុផ្ទាល់ខ្លួនទាំងពួង ដូចជាច្រាសដុសធ្មេញ ឬ កាំបិតកោរ។

តើមានវិធីព្យាបាលជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ឬទេ?

ការព្យាបាលគួបផ្សំថ្មីដោយប្រើថ្នាំ interferon និង ribavirin បានផ្តល់លទ្ធផលកាន់តែល្អឡើងសំរាប់អ្នកជម្ងឺរលាកថ្លើម ប្រភេទ C ។ ការព្យាបាលដោយថ្នាំទាំងពីរនេះ អាចជួយកាត់បន្ថយដំបៅរលាកនៅក្នុងថ្លើម ហើយអាចបំបាត់វីរុស ដល់អ្នកជម្ងឺពី 30 ទៅ 65%។ វាជាការសំខាន់ណាស់ក្នុងការពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតលោកអ្នក។

ការប្រកាន់រើសអើង

ការប្រកាន់រើសអើងមិនត្រូវកើតមានចំពោះអ្នកដែលមានជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ឡើយ។ បើលោកអ្នកជឿថា មានការប្រកាន់រើសអើងប្រឆាំងនឹងលោកអ្នក សូមទាក់ទង Equal Opportunity Commission ។

ពត៌មានបន្ថែមៈ

Hepatitis C Helpline
ទូរស័ព្ទ 9349 1111
តំបន់ជនបទ 1800 800 241
ទូរស័ព្ទពត៌មានជាភាសាវៀតណាម
1800 456 007

Hepatitis C Council of Victoria
ទូរស័ព្ទ 9380 4644
តំបន់ជនបទ 1800 703 003

ឯកសារជាភាសាផ្សេងៗ
www.dhs.vic.gov.au/phd/hepc