

បញ្ឈប់ការឆ្លងរាលដាលបេរោគ ដែលនាំឱ្យលោកអ្នក និងអ្នកដទៃទៀតឈឺ

លាងសំអាត ហើយសម្អាតដៃរបស់លោកអ្នកឱ្យបានឆ្លឹកឆ្លាយ

លាងសំអាតដៃរបស់លោកអ្នកឱ្យបានយ៉ាងតិចណាស់២០វិនាទី ហើយសម្អាតឱ្យបាន២០វិនាទី ឬប្រើវត្ថុរាលដាលសំអាតដៃដែលធ្វើពីជាតិអាកុល។



លាងសំអាតដៃរបស់លោកអ្នកមុននឹងរៀបចំម្ហូបអាហារ និងបរិភោគ ឬជក់បារី ហើយបន្ទាប់ពីការក្អក កណ្តាល ជួតច្រមុះកុមារ ទៅបង្គន់ ឬផ្លាស់ប្តូរកន្ទប។

បិទបាំងមាត់របស់លោកអ្នក ឬកណ្តាល

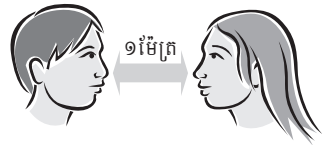
បិទបាំងមាត់របស់លោកអ្នក និងច្រមុះជាមួយក្រដាសជូតមាត់ពេលណាលោកអ្នកក្អក ឬកណ្តាល ហើយចោលក្រដាសជូតមាត់ដែលប្រើរួចហើយទៅក្នុងធុងសំរាម។ (ប្រសិនបើលោកអ្នកពុំមានក្រដាសជូតមាត់ទេ ត្រូវក្អក ឬកណ្តាលទៅក្នុងដើមដៃ - កុំក្អក ឬកណ្តាលទៅក្នុងដៃឱ្យសោះ)។



ប្រសិនបើលោកអ្នកឈឺ កុំទៅក្រុមអ្នកដទៃទៀត

ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនស្រួលខ្លួនទេ ត្រូវនៅឱ្យបានឆ្ងាយពីអ្នកដទៃទៀត។

ប្រសិនបើលោកអ្នកដូចជាកើតរោគគ្រុនផ្តាសាយធំ លោកអ្នកគួរតែរក្សានៅផ្ទះ ឬនៅទីស្នាក់អាស្រ័យផ្សេងទៀត រហូតទាល់តែលោកអ្នកបានជាត្រាន់បើ។



លោកអ្នកមិនគួរចេញទៅទីសាធារណៈឡើយ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវចេញទៅខាងក្រៅដោយព្រោះមូលហេតុណាមួយ សូមរក្សានៅឱ្យបានយ៉ាងតិចណាស់១ម៉ែត្រពីមនុស្សដទៃទៀត។ ត្រូវគ្របបាំងការក្អក ឬកណ្តាលរបស់លោកអ្នកឱ្យបានគ្រប់ពេលជាមួយក្រដាសជូតមាត់ ហើយត្រូវចៀសវាងការទាក់ទងប៉ះជាមួយមនុស្សដទៃទៀត (ឧទាហរណ៍ ការរលាក់ដៃ ថើប ឱប)។

រោគសញ្ញានៃគ្រុនផ្តាសាយ

រោគសញ្ញាទាំងឡាយមានដូចជា ក្តៅខ្លួន ក្អក ឈឺបំពង់ក ហៀរសំបោរ ឬតឹងច្រមុះ ឈឺខ្លួនព្រាណ ឈឺក្បាល គ្រុនរងាវ ហើយហាត់ ឬអស់កម្លាំងខ្លាំង។ មនុស្សខ្លះអាចជួបប្រទះនឹងការចុះរាត ក្អកចង្ហោរ។ ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរខ្លាំងជាង ឬមនុស្សដែលមានរោគជាមូលដ្ឋាន បញ្ហាស្តុកស្តាយទាំងឡាយដូចជារោគរលាកសួត អាចកើតមានឡើង។

ការមើលថែទាំនិរន្តរ៍ដែលរាយ

ចំពោះជនណាម្នាក់ដែលតាមធម្មតាមានសុខភាពល្អ កង្វល់សំខាន់ៗជាមួយនឹងរោគគ្រុនផ្តាសាយធំគឺការស្រកវត្ថុរាលដាលពីដងខ្លួន និងរោគគ្រុន។ រក្សាការពិសារវត្ថុរាលដាលឱ្យបានច្រើន - ឱ្យបានដល់ទៅ២លីត្រ ក្នុង១ថ្ងៃ។ ភេសជ្ជៈត្រជាក់គឺជាការល្អប្រសើរ ជាពិសេសភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករតិច។ ថ្នាំជាវាស៊ីតាម៉ុល (paracetamol) និងអ៊ីប្រូប្រូហ្វេន (ibuprofen) អាចជួយសម្រាលរោគគ្រុនបានល្អ ហើយកាត់បន្ថយការឈឺក្បាល និងការឈឺចុកចាប់។ ប្រសិនបើជនដែលឈឺនោះមានបញ្ហាសុខភាពដទៃទៀត សូមស្វែងរកឱវាទផ្នែកពេទ្យឱ្យបានឆាប់ ជាជាងទុកវានៅពេលក្រោយ។

ពេលណាត្រូវស្វែងរកឱវាទផ្នែកពេទ្យ

ប្រសិនបើរោគសញ្ញាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើង ត្រូវស្វែងរកឱវាទផ្នែកពេទ្យដោយទូរស័ព្ទលេខ **ខ្សែទូរស័ព្ទ 0800 611 116** ឬដោយហៅវេជ្ជបណ្ឌិតណាម្នាក់។ ប្រសិនបើជនដែលមិនស្រួលខ្លួននោះក្លាយទៅជាវង្វេងស្មារតី ឬមានបញ្ហាក្នុងការដកដង្ហើម លោកអ្នកគួរស្វែងរកឱវាទផ្នែកពេទ្យឱ្យបានឆាប់។ ក្នុងគ្រាមានអាសន្ន សូមទូរស័ព្ទ លេខ 111 ដើម្បីហៅឱ្យបានលឿន។

ខ្សែទូរស័ព្ទ Healthline 0800 611 116
នេះគឺជាលេខទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃ ធ្វើការ២៤ម៉ោងក្នុង១ថ្ងៃ ៧ថ្ងៃក្នុង១អាទិត្យ