hepatitis australia

សៀវភៅមគ្គុទេសក៍សម្រាប់ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B៖ ការធ្វើតេស្ត ការព្យាបាល និងការរក្សាសុខភាពឱ្យបានល្អ

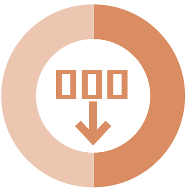
សៀវភៅមគ្គុទេសក៍នេះគឺសម្រាប់អ្នក ប្រសិនបើអ្នក៖

- មានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B
- កាន់តែទំនងជាមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B

សៀវភៅមគ្គុទេសក៍នេះនឹងជួយអ្នកក្នុងការធ្វើតេស្តរកជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ផងដែរ។ វាក៏នឹងជួយអ្នកឱ្យរស់នៅបានល្អជាមួយនឹងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B រ៉ាំរ៉ៃ (ពេញមួយជីវិត) ផងដែរ។

មនុស្ស 1 នាក់ ក្នុងចំណោមមនុស្ស 3 នាក់ ដែលមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B រ៉ាំរ៉ៃ មិនដឹងថាពួកគេមានជំងឺនេះទេ

បើគ្មានថ្នាំ ឬទៅពិនិត្យមើលទេ មនុស្ស 1 នាក់ក្នុងចំណោមមនុស្ស 4 នាក់ ដែលមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B រ៉ាំរ៉ៃនឹងស្លាប់។ នេះអាចមកពីមហារីកថ្លើម ឬការខ្សោយថ្លើម



ការស្រាវជ្រាវបង្ហាញថា ការពិសាថ្នាំសម្រាប់ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B រ៉ាំរ៉ៃអាចធ្វើឲ្យអ្នកទំនងជាកើតជំងឺមហារីកថ្លើមតិចជាង 50%

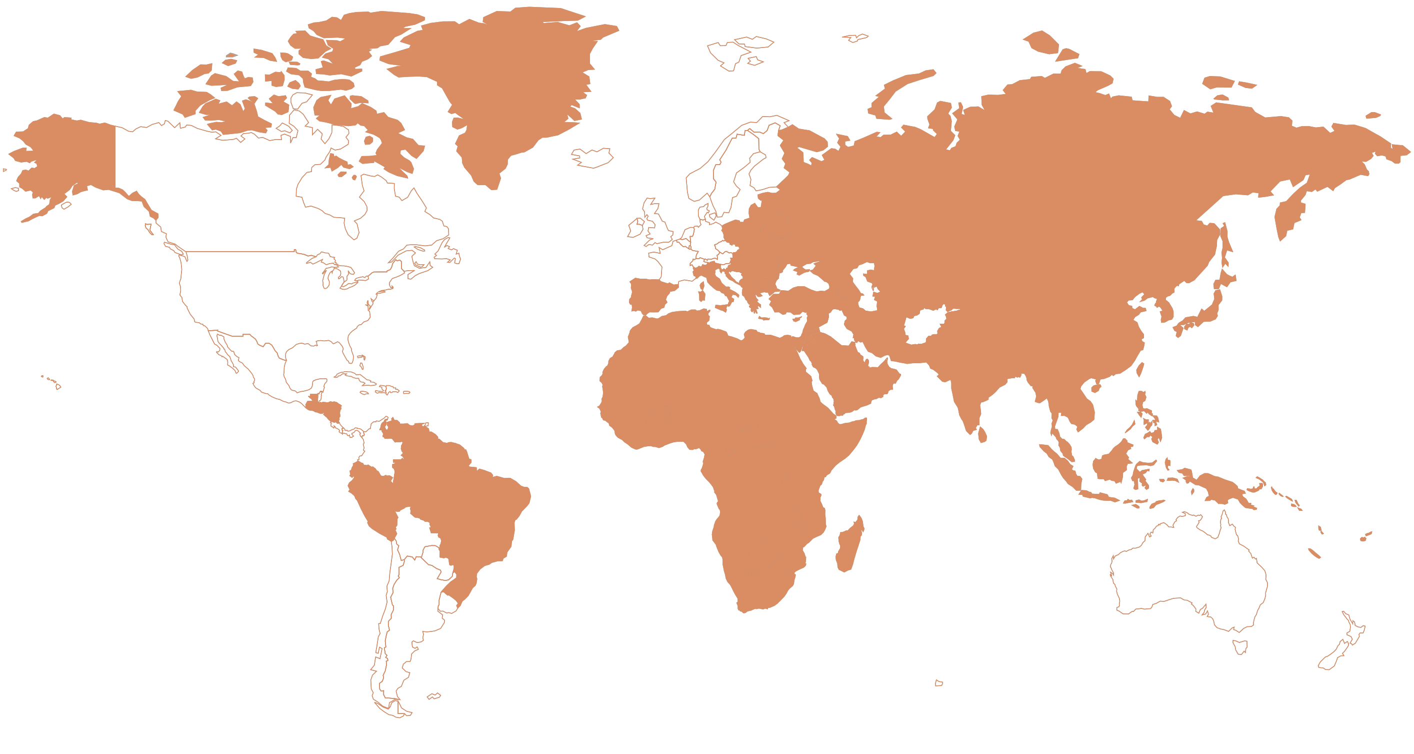
អ្នកអាចការពារខ្លួនអ្នកប្រឆាំងនឹងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ដោយការចាក់វ៉ាក់សាំង

1. គិតគូរមើលប្រសិនបើអ្នកគួរតែធ្វើតេស្តជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B

ក្រុមមនុស្សទាំងនេះគួរតែធ្វើតេស្តរកមើលជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B៖

- គ្រួសារ ដៃគូ និងមនុស្សដែលរស់នៅជាមួយអ្នកណាម្នាក់ដែលមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B
- មនុស្សដែលកើតនៅក្នុងតំបន់មួយក្នុងចំណោមតំបន់នានាដែលមានពណ៌ទឹកក្រូចនៅក្នុងផែនទីខាងក្រោម
- ជនជាតិដើម Aboriginal ឬអ្នកកោះ Torres Strait
- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ
- ទារក និងកុមារដែលមានអាយុលើសពីប្រាំបួនខែកើតពីម្ដាយដែលមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B
- មនុស្សដែលត្រៀមនឹងពិសាថ្នាំសម្រាប់ជំងឺមហារីក ថ្នាំសម្រាប់ការពារភាពស៊ាំ ឬការលាងឈាម
- អ្នកជំនាញសុខភាពដែលអនុវត្តប្រតិបត្តិការផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រដែលងាយរងប៉ះពាល់
- សមាជិកនៃកងកម្លាំងប្រដាប់អាវុធ
- អ្នកដែលមានផ្ទុកមេរោគហ៊ីវ (HIV) ឬជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C
- អ្នកដែលមានដៃគូរួមភេទច្រើន ដែលមិនទាន់បានចាក់វ៉ាក់សាំង
- អ្នកដែលធ្លាប់ប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនដោយចាក់នឹងម្ជុល
- មនុស្សដែលធ្លាប់ជាប់ក្នុងពន្ធនាគារ
- បុរសដែលរួមភេទជាមួយបុរស
- អ្នករកស៊ីផ្លូវភេទ
- មនុស្សមួយចំនួនដែលមានសញ្ញានៃការខូចថ្លើម
- អ្នកដែលមានប្រវត្តិគ្រួសារកើតជំងឺថ្លើម ឬប្រភេទនៃជំងឺមហារីកថ្លើម

តំបន់នានាដែលមានអត្រាប្រេវ៉ាឡង់ពីកម្រិតមធ្យម ទៅកម្រិតខ្ពស់នៃជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B



មនុស្សដែលបានកើតនៅក្នុងប្រទេសមានស្រមោលពណ៌ទឹកក្រូច គួរតែធ្វើតេស្តរកមើលជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B

2. ស្នើសុំវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកដើម្បីធ្វើតេស្តរកមើលជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B

ការធ្វើតេស្តរកមើលជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B មិនមែនជាផ្នែកនៃការធ្វើតេស្តឈាមធម្មតាទេ អ្នកត្រូវតែស្នើសុំ។ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចប្រាប់អ្នកថាតើអ្នកធ្លាប់ធ្វើតេស្តរកមើលជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ពីមុនដែរឬអត់។ គ្រូពេទ្យព្យាបាលជំងឺទូទៅរបស់អ្នកនឹងធ្វើតេស្តឈាម។ ការធ្វើតេស្តនេះនឹងប្រាប់ពួកគេថាតើអ្នកមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ឬអត់។ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានទេ ការធ្វើតេស្តក៏នឹងប្រាប់ពួកគេថាតើអ្នកមានភាពស៊ាំដែរឬអត់ផងដែរ។

មានការធ្វើតេស្តជាច្រើនប្រភេទសម្រាប់ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B។ អ្នកអាចប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីឧបករណ៍នេះ ដើម្បីជួយពួកគេស្វែងរកការធ្វើតេស្តដែលត្រឹមត្រូវសម្រាប់អ្នក៖ https://ashm.org.au/products/product/1976963402

សេវាកម្មអ្នកបកប្រែភាសាផ្ទាល់មាត់

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការនិយាយជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក នោះអ្នកអាចឱ្យអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់មកជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកបាន។ ពួកគេក៏អាចបកប្រែតាមទូរសព្ទបានផងដែរ។ នេះគឺជាសេវាឥតគិតថ្លៃតាមរយៈ TIS National (សេវាកម្មបកប្រែភាសាសរសេរ និងបកប្រែផ្ទាល់មាត់)។ អ្នកគួរតែប្រាប់គ្លីនិករបស់វេជ្ជបណ្ឌិតថាអ្នកនឹងត្រូវការអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់នៅពេលអ្នកធ្វើការកក់ជួបរបស់អ្នក។

គ្រួសារ និងមិត្តភក្តិអាចជាការល្អសម្រាប់ការគាំទ្រ នៅពេលអ្នកទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត។ ប៉ុន្តែវាជាគំនិតល្អក្នុងការទទួលបានអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ដែលមានជំនាញ។ ការធ្វើជម្រើសអំពីសុខភាពរបស់អ្នកអាចជារឿងពិបាក។ ដូច្នេះវាជាការសំខាន់ដែលអ្នកអាចយល់ដឹងពីអ្វីៗគ្រប់យ៉ាង។ ការនេះអាចជួយបង្កើតជម្រើសដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់អ្នក។ អ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់របស់ TIS National គឺជាអ្នកជំនាញ និងមានបទពិសោធន៍ច្រើនជាមួយនឹងព័ត៌មានស្មុគស្មាញ។

គេហទំព័រ៖ www.tisnational.gov.au

ហៅទូរសព្ទលេខ 131 450 ដើម្បីទទួលបានអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់តាមទូរសព្ទសម្រាប់តម្លៃការហៅទូរសព្ទដូចក្នុងតំបន់។

3. ទទួលបានលទ្ធផលតេស្តរបស់អ្នក។

ការធ្វើតេស្តជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B អាចបង្ហាញលទ្ធផលមួយក្នុងចំណោមលទ្ធផលទាំងបួន។

លទ្ធផលតេស្ត

− **អវិជ្ជមាន** ភាពស៊ាំ

អ្នកមានភាពស៊ាំនឹងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ហើយ **អ្នកមិនអាចឆ្លងវាបានទេ។**

− **អវិជ្ជមាន** មិនមានភាពស៊ាំ

អ្នកមិនធ្លាប់មានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B និងមិនដែលចាក់វ៉ាក់សាំងទេ។ **អ្នកអាចសួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីការចាក់វ៉ាក់សាំង។** វានឹងការពារអ្នកពីការឆ្លងជំងឺរលាកថ្លើមនាពេលអនាគត។

− **ជម្រះ** ដោយភាពស៊ាំ

អ្នកធ្លាប់មានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ពីមុនមក ប៉ុន្តែរាងកាយរបស់អ្នកបានកម្ចាត់វាចោល។ **អ្នកគួរតែគិតអំពីការប្រាប់គ្រួសារ ដៃគូរបស់អ្នក និងមនុស្សដែលអ្នករស់នៅជាមួយ ដើម្បីឱ្យពួកគេអាចធ្វើតេស្ត។** ប្រសិនបើអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីការប្រាប់ពួកគេ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចប្រាប់ពួកគេអំពីរឿងនេះបាន។ ឬអ្នកអាចប្រើធនធាននៅឯ letthemknow.org.au/

ជួនកាលមនុស្សដែលពីដើមមានធ្លាប់មានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B អាចឈឺម្តងទៀត។ យើងហៅវាថាការកញ្ជ្រោលឡើង។ ការនេះអាចកើតឡើងប្រសិនបើអ្នកពិសាឱសថសម្រាប់ជំងឺមហារីក ឬឱសថដទៃទៀតដែលធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នកចុះខ្សោយ។

+ **វិជ្ជមាន**

ការធ្វើតេស្តឈាមអាចជួយឱ្យវេជ្ជបណ្ឌិតសម្រេចចិត្តថាតើអ្នកមានជំងឺរលាកថ្លើមស្រួចស្រាវ ឬរ៉ាំរ៉ៃឬអត់។ រ៉ាំរ៉ៃមានន័យថាអ្នកនឹងមានវាពេញមួយជីវិត។ ប៉ុន្តែមានកិច្ចការមួយចំនួនដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីជួយរក្សាអ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អ។

ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B អាចបណ្តាលឱ្យមាន

- ជំងឺក្រិនថ្លើម (ស្លាកស្នាមថ្លើមធ្ងន់ធ្ងរ)
- ជំងឺថ្លើម
- ជំងឺមហារីកថ្លើម

មិនមានការព្យាបាលឱ្យជាដាច់សម្រាប់ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B រ៉ាំរ៉ៃនោះទេ ប៉ុន្តែអ្នកអាចពិសាថ្នាំដើម្បីបន្ថយល្បឿន ឬសូម្បីតែបញ្ឈប់ការខូចថ្លើម។ ការពិសាថ្នាំក៏អាចមិនសូវឱ្យអ្នកកើតជំងឺថ្លើមផងដែរ។

ប្រសិនបើអ្នកបានប៉ះពាល់នឹងវីរុសនេះមិនយូរប៉ុន្មានទេ អ្នកនឹងត្រូវការធ្វើតេស្តម្តងទៀតក្នុងរយៈពេលប្រាំមួយខែ។ ការធ្វើដូចនេះនឹងបង្ហាញថាតើជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B របស់អ្នកបានក្លាយទៅជារ៉ាំរ៉ៃដែរឬទេ។

ធ្វើតេស្តគ្រួសារ ដៃគូ និងមនុស្សដែលអ្នករស់នៅជាមួយ

បរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អ ហាត់ប្រាណ និងកាត់បន្ថយការទទួលទានគ្រឿងស្រវឹង និងបារី

ធ្វើតេស្តថ្លើម

ទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកទៀងទាត់ 6 ទៅ 12 ខែម្តង

ទទួលការព្យាបាលប្រសិនបើចាំបាច់

ប្រសិនបើអ្នកបានប៉ះពាល់នឹងវីរុស ហើយមិនមានភាពស៊ាំទេ អ្នកអាចទទួលការចាក់បញ្ចូលអង្គបដិប្រាណនៅក្នុងឈាមដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B។ នេះជាឱសថដែលធ្វើឱ្យអ្នកទំនងជាឆ្លងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B តិចជាង។ អ្នកនឹងត្រូវការប្រើប្រាស់ថ្នាំនេះក្នុងរយៈពេល 72 ម៉ោងបន្ទាប់ពីមានការប៉ះពាល់មេរោគ។ អ្នកអាចទទួលបានឱសថនេះពី៖

វេជ្ជបណ្ឌិតនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក

គ្លីនិកផែនការគ្រួសារ

គ្លីនិកសុខភាពផ្លូវភេទ

មន្ទីរពេទ្យសាធារណៈនៅតាមតំបន់

អ្នកក៏អាចសួរវេជ្ជបណ្ឌិតអំពីវ៉ាក់សាំងការពារជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ក្នុងអំឡុងពេលនៃការទៅជួបនេះផងដែរ។

4. ធ្វើតេស្តថ្លើម

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនឹងត្រូវការធ្វើតេស្តមួយចំនួន ដើម្បីពិនិត្យមើលថាតើថ្លើមរបស់អ្នកដំណើរការបានល្អប៉ុណ្ណា។

ពួកគេក៏នឹងពិនិត្យរកមើលជំងឺមហារីកថ្លើមផងដែរ។ នេះមានន័យថាអ្នកនឹងត្រូវធ្វើតេស្តឈាម។ អ្នកក៏អាចធ្វើអ៊ុលត្រាសោន ឬការស្កេន Fibroscan ផងដែរ។ អ៊ុលត្រាសោន និងការស្កេន Fibroscan មិនឈឺចាប់ទេ។ អ៊ុលត្រាសោនអនុញ្ញាតឱ្យវេជ្ជបណ្ឌិតរកមើលការខូចនៅក្នុងថ្លើម។ ការស្កេន Fibroscan ប្រើរំញ័រដើម្បីមើលថាតើថ្លើមតឹងណែនប៉ុណ្ណា។

ការធ្វើតេស្តនេះនឹងជួយដល់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក សម្រេចចិត្តថាតើអ្នកត្រូវការចាប់ផ្តើមពិសាឱសថដែរឬទេ។

5. ធ្វើតេស្តគ្រួសារ ដៃគូ និងមនុស្សដែលអ្នករស់នៅជាមួយ

វិធីទូទៅបំផុតនៃការឆ្លងសាយភាយនៃជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B គឺឆ្លងពីម្តាយ ទៅទារក។ វាក៏ឆ្លងសាយភាយតាមរយៈការប៉ះពាល់ពីឈាមទៅឈាម ឬការរួមភេទដោយមិនប្រើស្រោមអនាម័យ។ អ្នកគួរតែគិតអំពីការប្រាប់គ្រួសារ ដៃគូរបស់អ្នក និងមនុស្សដែលអ្នករស់នៅជាមួយថាអ្នកមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B។ នេះគឺដើម្បីឱ្យពួកគេអាចធ្វើតេស្ត និងការពារខ្លួនពួកគេដោយការចាក់វ៉ាក់សាំង។

ការមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B មិនមានន័យថាអ្នកមិនអាចមានកូននោះទេ។ អ្នកនៅតែអាចធ្វើអ្វីៗបានដូចជាការចែករំលែកអាហារជាមួយក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់អ្នក។ វិធីដ៏ល្អបំផុតដែលក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់អ្នកអាចការពារខ្លួនពួកគេបាន គឺតាមរយៈការចាក់វ៉ាក់សាំង។

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចប្រាប់ពួកគេ ប្រសិនបើអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីការប្រាប់ពួកគេ។ ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការប្រាប់មនុស្សថាអ្នកមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B។

អ្នក**មិនអាច** ឆ្លងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B តាមរយៈ៖

- ឱប ឬថើប
- ចែករំលែកអាហារ និងប្រដាប់ប្រដារសម្រាប់ដួសបរិភោគ
- បរិភោគអាហារដែលបានរៀបចំធ្វើដោយអ្នកណាម្នាក់ដែលមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B
- សត្វល្អិត ឬសត្វខាំរួមទាំងមូស
- ចែករំលែកបន្ទប់ទឹក ទឹកផ្កាឈូក ឬបង្គន់
- ក្អក ឬកណ្តាស់

មានវិធីមួយចំនួនដើម្បីបញ្ឈប់ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ពីការឆ្លងពីម្តាយទៅកូន។ នៅពេលទារកកើតមក ពួកគេគួរតែទទួលការចាក់ថ្នាំពីរម្ជុល។ ទារករបស់អ្នកមានសារធាតុថ្នាំទាំងនេះនៅក្នុងរយៈពេល 12 ម៉ោងដំបូង។ ការចាក់ថ្នាំមួយម្ជុលមានអង្គបដិប្រាណនៅក្នុងឈាមដើម្បីការពារប្រឆាំងមេរោគ។ ទាំងនេះគឺជាអង្គបដិប្រាណដែលជួយរាងកាយក្នុងការប្រឆាំងនឹងវីរុស។ ការចាក់ថ្នាំមួយម្ជុលទៀតគឺជាវ៉ាក់សាំងការពារជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B លើកដំបូងរបស់ទារក។ ទារកទាំងអស់ទទួលបានវ៉ាក់សាំងនេះ ទោះបីជាម្តាយរបស់ពួកគេមិនមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ក៏ដោយ។ ពួកគេក៏នឹងទទួលបានវ៉ាក់សាំងការពារជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ក្នុងរយៈពេល 6 ខែបន្ទាប់ទៀត។ ការចាក់រួមជាមួយគ្នានេះអាចការពារទារកប្រឆាំងនឹងវីរុសនេះបាន។

ការព្យាបាលជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ក៏កាត់បន្ថយឱកាសដែលទាររបស់អ្នកនឹងកើតជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B។ ការនេះគឺមានសុវត្ថិភាព នៅពេលអ្នកមានផ្ទៃពោះ។

6. បរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អ ហាត់ប្រាណ ពិសាគ្រឿងស្រវឹងតិច និងឈប់ជក់បារី

វាជាការល្អក្នុងការថែរក្សារាងកាយរបស់អ្នកដោយ៖

បរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អ	**ហាត់ប្រាណ**	**ផឹកគ្រឿងស្រវឹងតិច (គ្មានគ្រឿងស្រវឹងគឺជាការល្អបំផុត)**	**មិនជក់បារី**

គ្រឿងស្រវឹង បារី និងការលើសទម្ងន់អាចបំផ្លាញថ្លើមរបស់អ្នក។ នេះអាចអាក្រក់ពីព្រោះជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ក៏អាចបំផ្លាញថ្លើមរបស់អ្នកផងដែរ។ សូមនិយាយជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការធ្វើការផ្លាស់ប្តូរប្រកបដោយសុខភាពល្អ។ អ្នកក៏អាចប្រើសេវាជំនួយមួយក្នុងចំណោមសេវាជំនួយទាំងនេះបានផងដែរ៖

- **ពិសាគ្រឿងស្រឹងតិច៖** adf.org.au/help-support/
- **ការផ្តាច់បារី (ខ្សែទូរសព្ទការផ្តាច់បារី)៖ 13 78 48**

7. ទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកជារៀងរាល់ដប់ពីរខែម្តង

វាជាការល្អក្នុងការទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក យ៉ាងហោចណាស់រៀងរាល់ដប់ពីរខែម្តង។ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកក៏អាចស្នើសុំឱ្យអ្នកទៅជួបញឹកញាប់ជាងនេះផងដែរ។

មនុស្សដែលមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ជារឿយៗ មានអារម្មណ៍ល្អ។ ប្រសិនបើអ្នករង់ចាំរហូតដល់អ្នកមានអារម្មណ៍ថាឈឺ នោះអ្នកអាចនឹងមានការខូចថ្លើមរួចទៅហើយ។ ការនេះប្រហែលជាមិនជាស្រឡះទេ។ វិធីតែមួយគត់ដើម្បីដឹង គឺត្រូវបន្តពិនិត្យថ្លើមរបស់អ្នក។

ប្រសិនបើវីរុសចាប់ផ្តើមធ្វើឱ្យខូចថ្លើមរបស់អ្នក មានថ្នាំមួយចំនួនដែលអ្នកអាចពិសាដើម្បីគ្រប់គ្រងសុខភាពរបស់អ្នក។ ការនេះអាចពន្យឺតការខូចថ្លើម និងធ្វើឱ្យអ្នកមិនទំនងជាកើតជំងឺថ្លើមបាន។

អ្នកប្រហែលជាត្រូវការទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតជាញឹកញាប់ជាងនេះ នៅពេលអ្នកចាប់ផ្តើមពិសាឱសថ។

តើអ្នកបានដឹងទេ?

ថ្លើមមិនមានសរសៃប្រសាទណាមួយដែលមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ទេ។ ប៉ុន្តែអ្នកអាចមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់នៅពេលដែលថ្លើមលាតសន្ធឹង។ នេះគឺដោយសារតែមានថង់ជាលិកានៅជុំវិញថ្លើមដែលអាចមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់។ នេះជាផ្នែកមួយដែលអ្នកប្រហែលជាមិនមានអារម្មណ៍ឈឺទេ រហូតដល់អ្នកមានថ្លើមខូចធ្ងន់ធ្ងរ។

8. ពិសាឱសថ ប្រសិនបើចាំបាច់

មិនមែនរាល់មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ត្រូវពិសាឱសថនោះទេ។ នេះគឺដោយសារតែវីរុសឆ្លងកាត់ដំណាក់កាលខុសៗគ្នា។

ក្នុងដំណាក់កាលខ្លះ វីរុសអាចមានសកម្មភាពខ្លាំង ហើយបំផ្លាញថ្លើមរបស់អ្នក។ នៅពេលអ្នកទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកដើម្បីពិនិត្យថ្លើម ពួកគេនឹងធ្វើតេស្តឈាម។ ការធ្វើតេស្តនឹងប្រាប់ពួកគេថាតើវីរុសនោះវាសកម្មប៉ុណ្ណា។ ការនេះនឹងជួយឱ្យពួកគេសម្រេចចិត្តថាតើអ្នកត្រូវការពិសាឱសថឬអត់។ វាអាចមានប្រយោជន៍ក្នុងការកត់សម្គាល់ថាដំណាក់កាលនៃជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B តែងតែមិនដំណើរការតាមលំដាប់លំដោយនោះទេ។

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចប្រើប្រាស់ពាក្យពេចន៍ខុសៗគ្នាដើម្បីយោងទៅដំណាក់កាលនានា។

ស្ងាត់ស្ងៀម	ដំណាក់កាល 1	**ការមិនឆ្លើយតបនៃភាពស៊ាំ**	វីរុសជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B កំពុងតែកើនឡើងខ្លាំង ប៉ុន្តែជាធម្មតាមិនមានការខូចថ្លើមជាសកម្មនោះទេ។ មនុស្សដែលមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ស្ថិតក្នុងដំណាក់កាលនេះ គួរទៅពិនិត្យជារៀងរាល់ 6 ខែ ទៅ 12 ខែម្តង។ ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតក្នុងដំណាក់កាលនេះ អ្នកទំនងខ្លាំងក្នុងការឆ្លងសាយភាយវាទៅអ្នកដទៃបាន។
ការខូច	ដំណាក់កាល 2	**ការជម្រះវីរុសដោយភាពស៊ាំ**	វីរុសជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B កំពុងវាយលុកប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ ហើយវាកំពុងវាយបកវិញ។ ថ្លើមកំពុងខូច។ ឱកាសកាន់តែច្រើននៃការកើតមានស្លាកស្នាម ក្រិនថ្លើម និងជំងឺមហារីកថ្លើម។ អ្នកគួរតែទៅជួបគ្រូពេទ្យឯកទេស ពីព្រោះអ្នកប្រហែលជាត្រូវការឱសថព្យាបាល។
គ្រប់គ្រង	ដំណាក់កាល 3	**ការគ្រប់គ្រងដោយភាពស៊ាំ**	ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំមានវីរុសស្ថិតក្រោមការគ្រប់គ្រង ហើយមិនមានការខូចថ្លើមថែមទៀតទេ។ មនុស្សដែលមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ស្ថិតក្នុងដំណាក់កាលនេះ គួរតែទៅពិនិត្យរៀងរាល់ 6 ទៅ 12 ខែម្តង។
អសមត្ថភាពឆ្លើយតប និងភ្ញាក់ងារចម្លងរោគ	ដំណាក់កាល 4	**ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំអសមត្ថភាពឆ្លើយតប និងភ្ញាក់ងារចម្លងរោគ**	វីរុសមានសកម្មភាពម្តងទៀត និងបង្កឱ្យខូចថ្លើម។ ឱកាសកាន់តែច្រើននៃការកើតមានស្លាកស្នាម ក្រិនថ្លើម និងជំងឺមហារីកថ្លើម។ អ្នកគួរតែទៅជួបគ្រូពេទ្យឯកទេស ពីព្រោះអ្នកប្រហែលជាត្រូវការឱសថព្យាបាល។

ថ្នាំទូទៅបំផុតសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B គឺថ្នាំគ្រាប់ប្រឆាំងនឹងវីរុស។ អ្នកពិសាឱសថទាំងនេះជារៀងរាល់ថ្ងៃក្នុងរយៈពេលវែង ដូចដែលវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកបានប្រាប់។

ពេលខ្លះអ្នកប្រហែលជាអាចទទួលបានឱសថព្យាបាលជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ពីវេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាលជំងឺទូទៅរបស់អ្នក។ ប៉ុន្តែពេលខ្លះ អ្នកប្រហែលជាត្រូវការទៅជួបគ្រូពេទ្យឯកទេសខាងថ្លើម។

សេវាកម្មនានាដែលមានប្រយោជន៍ក្នុងការទាក់ទង

ខ្សែទូរសព្ទព័ត៌មានអំពីជំងឺរលាកថ្លើមថ្នាក់ជាតិ៖ 1800 437 222

ខ្សែទូរសព្ទព័ត៌មានអំពីជំងឺរលាកថ្លើមថ្នាក់ជាតិ ណែនាំអ្នកទៅកាន់អង្គការជំងឺរលាកថ្លើមនៅតាមមូលដ្ឋានសហគមន៍នៅក្នុងរដ្ឋ ឬដែនដីរបស់អ្នក។ មនុស្សដែលទទួលយកការហៅទូរសព្ទរបស់អ្នក គឺមកពីអង្គការនានាដែលជាសមាជិកនៃ Hepatitis Australia (ជំងឺរលាកថ្លើមអូស្ត្រាលី)។ ពួកគេផ្តល់ការគាំទ្រនៅក្នុងសហគមន៍នៅតាមតំបន់ និងផ្តល់ជំនួយប្រកបដោយភាពរាក់ទាក់ និងឯកជន។ អ្នកអាចស្វែងរកព័ត៌មានទំនាក់ទំនងលម្អិតសម្រាប់អង្គការជំងឺរលាកថ្លើមនៅឯ www.hepatitisaustralia.com/local-hepatitis-organisations

សេវាកម្មបកប្រែភាសាសរសេរ និងបកប្រែផ្ទាល់មាត់ (TIS) National៖ 13 14 50

ប្រសិនបើអ្នកពិបាកយល់ភាសាអង់គ្លេស អ្នកអាចទាក់ទង TIS National។ ពួកគេអាចផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវព័ត៌មានជាភាសារបស់អ្នក។ វាឥតគិតថ្លៃសម្រាប់មនុស្សភាគច្រើនដែលមិននិយាយភាសាអង់គ្លេសបានល្អ។

អ្នកអាចចូលទៅកាន់គេហទំព័រ TIS National សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម៖ www.tisnational.gov.au

មូលនិធិគ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀន (Alcohol and Drug Foundation)

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការកាត់បន្ថយ ឬឈប់ប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀនដទៃទៀត មូលនិធិគ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀន (Alcohol and Drug Foundation) មានបញ្ជីសេវាកម្មគាំទ្រនានានៅលើគេហទំព័ររបស់ពួកគេ៖ adf.org.au/help-support/

Quitline (ខ្សែទូរសព្ទការផ្តាច់បារី) 13 78 48

Quitline (ខ្សែទូរសព្ទការផ្តាច់បារី) គឺជាសេវាផ្តល់ដំបូន្មានតាមទូរសព្ទ និងសេវាព័ត៌មានដែលមានលក្ខណៈឯកជន។ វាជួយមនុស្សឱ្យផ្តាច់បារី។ អ្នកក៏អាចចូលមើលគេហទំព័រ https://www.quit.org.au/ ផងដែរ។

អង្គការ Beyond Blue 1300 224 636

ការត្រូវបានគេប្រាប់ថាអ្នកមានបញ្ហាសុខភាពអាចជាភាពតានតឹង និងអាចនាំឱ្យមានការថប់អារម្មណ៍ និងបាក់ទឹកចិត្ត។ អង្គការ Beyond Blue អាចផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវព័ត៌មាន និងការគាំទ្រសម្រាប់សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក។ ពួកគេក៏មានសេវាកម្មជជែកនៅលើគេហទំព័ររបស់ពួកគេផងដែរ៖ beyondblue.org.au

HepBcommunity.org

HepBcommunity.org គឺជាផ្នែកពិភាក្សាតាមអនឡាញមួយសម្រាប់មនុស្សដែលមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B។ វាភ្ជាប់មនុស្សដែលកំពុងរស់នៅមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ជាមួយអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រ និងវេជ្ជបណ្ឌិតនានា។

Hep Forums (វេទិកា ជំងឺរលាកថ្លើម)

Hep Forums គឺជាផ្នែកពិភាក្សាតាមអនឡាញសម្រាប់មនុស្សដែលមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B, C ឬមនុស្សដែលឆ្លងមេរោគរួមគ្នា។ វាក៏សម្រាប់មិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេ និងអ្នកផ្សេងទៀតផងដែរដែលមានសំណួរអំពីជំងឺរលាកថ្លើម និងសុខភាពថ្លើម។ ដើម្បីស្វែងរកវេទិកា សូមចូលមើល៖ https://forums.hepmag.com/

NATIONAL HEPATITIS INFOLINE
1800 437 222

ព័ត៌មានបន្ថែម

អ្នកអាចស្វែងរកព័ត៌មានបន្ថែមនៅឯ
www.hepatitisaustralia.com/rights-and-responsibilities

ឯកសារយោង

ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B និងអ្នកផ្តល់សេវាកម្មថែទាំបឋម, ASHM
ការចង្អុលបង្ហាញសម្រាប់ការធ្វើតេស្ត HBV, ASHM
ការធ្វើតេស្តជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B, Hepatitis NSW (ជំងឺរលាកថ្លើម រដ្ឋ NSW)
TIS National, Department of Home Affairs (ក្រសួងមហាផ្ទៃក្នុង)
តើជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ជាអ្វី? ល្អទាំងអស់
ការរស់នៅជាមួយជំងឺរលាកថ្លើម, Hepatitis Qld (ជំងឺរលាកថ្លើម រដ្ឋ Qld)
ឱសថធម្មជាតិ និងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B, hepmag
និយមន័យផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រនៃការឈឺចាប់ថ្លើម, MedicineNet
ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ HBV ថ្មី - ឥឡូវនេះយ៉ាងម៉េចហើយ? Hep B Help (ជំនួយជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B)

ធនធាននេះត្រូវបានផ្តល់សម្រាប់តែជាព័ត៌មានទូទៅប៉ុណ្ណោះ ហើយមិនមានបំណងជំនួសដំបូន្មានផ្នែកច្បាប់ ឬដំបូន្មានផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រទេ។ យើងលើកទឹកចិត្តអ្នកឱ្យស្វែងរកដំបូន្មានឯករាជ្យ មុនពេលធ្វើការសម្រេចចិត្តណាមួយដោយផ្អែកលើព័ត៌មានដែលបានផ្តល់នៅទីនេះ។

hepatitis australia