



ជំងឺគ្រុនឈាម

គ្រុនឈាម (Dengue) [ដេង ហ្គី] គឺជាជំងឺមួយប្រភេទដែលបង្កឡើងដោយមេរោគជំងឺ (virus) ហើយដែលរីករាលដាលដល់មនុស្សតាមរយៈការខាំដោយសត្វមូសដែលមានផ្ទុកមេរោគ។ ជំងឺនេះក៏កើតមានជាទូទៅក្នុងតំបន់មានអាកាសធាតុត្រូពិច និងតំបន់ជិតអាកាសធាតុត្រូពិច (រួមមានដែនដីព័រតូរិកូ ផងដែរ) តំបន់អាមេរិកកណ្តាល និងអាមេរិកខាងត្បូង តំបន់អាស៊ីអាគ្នេយ៍ ហើយនិងតំបន់កោះនៅក្នុងមហាសមុទ្រប៉ាស៊ីហ្វិក។ អ្នកគឺទំនងបំផុតក្នុងការឆ្លងជំងឺនេះ ខណៈពេលទៅកាន់តំបន់ទាំងនេះ។ ការចម្លងជំងឺនៅក្នុងតំបន់គឺអាចកើតមានបាន ពីព្រោះប្រភេទសត្វមូសដែលសាយភាយជំងឺគ្រុនឈាមគឺមានជាទូទៅនៅទូទាំងតំបន់ជាច្រើននៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក។ ការផ្ទុះឡើងនៃជំងឺនេះភាគច្រើននៅក្នុងដែនទ្វីបនៃសហរដ្ឋអាមេរិក (រដ្ឋចំនួន 50 ដោយមិនរាប់ដែនដីកោះផ្សេងៗ) ក៏មានក្នុងកម្រិតកិច្ច និងមានកំណត់។

តើជំងឺនេះរីករាលដាលដោយវិធីណាខ្លះ?

មេរោគទាំងឡាយនៃជំងឺគ្រុនឈាមរីករាលដាលដល់មនុស្សតាមរយៈការខាំដោយសត្វមូសប្រភេទ *Aedes aegypti* ឬប្រភេទ *Aedes albopictus* ដែលមានផ្ទុកមេរោគ។ ជាធម្មតាសត្វមូសប្រភេទទាំងនេះបង្កើតពងនៅក្នុងទីកន្លែងដែលមានទឹកធម្មតា កំប៉ុង ឬដបតូចៗ។ សត្វមូសទាំងនេះចូលចិត្តខាំមនុស្សជាងខាំសត្វផ្សេងទៀត ហើយរស់នៅជិតមនុស្សទាំងនៅខាងក្នុង និងនៅខាងក្រៅផ្ទះ។ សត្វមូសទាំងនេះខាំនៅគ្រប់ពេលវេលាទាំងពេលយប់ និងពេលថ្ងៃ។ មេរោគគ្រុនឈាមមិនរីករាលដាលពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ដោយផ្ទាល់ (ដូចជាជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ) នោះទេ។

តើរោគសញ្ញានានាមានអ្វីខ្លះ?

មនុស្សចំនួនប្រហែលជាម្នាក់ក្នុងចំណោមបួននាក់ដែលមានជំងឺគ្រុនឈាមនឹងកើតមានរោគសញ្ញា ហើយជាទូទៅ រោគសញ្ញានានាលេចចេញក្នុងអំឡុងពេលចាប់ពី 5 ទៅ 7 ថ្ងៃ។ រោគសញ្ញាដែលកើតមានជាទូទៅបំផុតគឺគ្រុនក្តៅ ហើយនិងចំណុចមួយឬច្រើនក្នុងចំណោមចំណុចទាំងនេះ៖ ឈឺក្បាល ចង្កោរចង់ក្អក និងក្អក កន្ទួលរមាស់ ការឈឺចាប់សាច់ដុំ សន្លាក់ ឬឆ្អឹង ហើយនិងការឈឺចាប់ភ្នែក (ជាទូទៅគឺនៅផ្នែកខាងក្រោយនៃភ្នែក)។ ជាធម្មតា រោគសញ្ញានានានៃជំងឺគ្រុនឈាមក៏កើតមានចាប់ពី 2 ទៅ 7 ថ្ងៃ។ មនុស្សភាគច្រើននឹងជាសះស្បើយឡើងវិញក្នុងរយៈពេលមួយសប្តាហ៍ក្រោយមក។ មនុស្សចំនួនប្រហែលជាម្នាក់ក្នុងចំណោម 20 នាក់ដែលមានជំងឺគ្រុនឈាមអាចកើតមានជំងឺកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ ហើយដែលអាចជាការគំរាមកំហែងដល់ជីវិត ផងដែរ។

ចំណុចសំខាន់ៗ

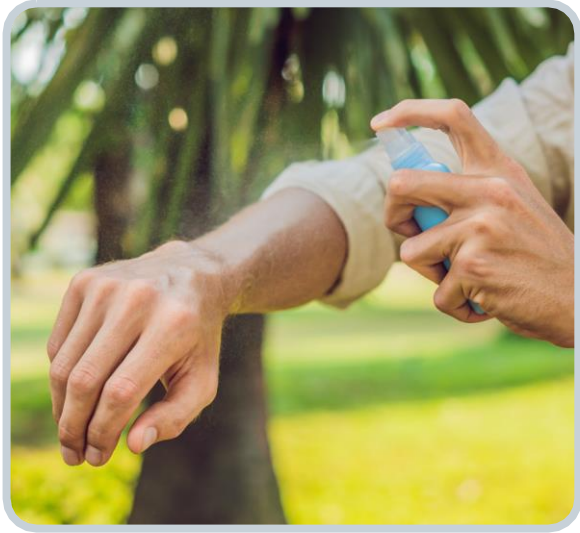
- គ្រុនឈាមគឺជាជំងឺមួយប្រភេទដែលរីករាលដាលដល់មនុស្សតាមរយៈការខាំដោយសត្វមូសដែលមានផ្ទុកមេរោគ។
- ជំងឺនេះគឺមិនមានថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាលនោះទេ។
- វិធីល្អបំផុតដើម្បីទប់ស្កាត់ការកើតជំងឺគ្រុនឈាមគឺជាការជៀសវាងមិនឱ្យសត្វមូសខាំ ជាពិសេសនៅពេលទៅកាន់ទីកន្លែងនានាដែលស្គាល់ថាមានជំងឺនេះ។
- សត្វមូសទាំងនេះខាំទាំងក្នុងអំឡុងពេលថ្ងៃ និងពេលយប់ ហើយរស់នៅទាំងនៅខាងក្នុង និងនៅខាងក្រៅផ្ទះ។
- ចូរប្រើប្រាស់ថ្នាំដេញសត្វល្អិត ពាក់អាវដៃ វ៉ែននិងស្លៀកខោជើងវ៉ែន ហើយនិងចាត់វិធានការណ៍ផ្សេងៗ ដើម្បីគ្រប់គ្រងចំនួនសត្វមូសទាំងនៅខាងក្នុង និងនៅខាងក្រៅផ្ទះ។

សំណួរដែលបានសួរជាញឹកញាប់ (FAQ)

ជំងឺគ្រុនឈាម

តើមានការព្យាបាលជំងឺនេះដោយវិធីណាខ្លះ?

មិនមានថ្នាំពេទ្យជាក់លាក់ណាដើម្បីព្យាបាលជំងឺនេះឡើយ ប៉ុន្តែ មានថ្នាំពេទ្យផ្សេងៗសម្រាប់ជួយបំបាត់គ្រុនក្តៅ និងការឈឺចាប់។ ថ្នាំបង្ការសម្រាប់ជំងឺគ្រុនឈាមគឺអាចរកបាន ប៉ុន្តែថ្នាំបង្ការនេះគឺ មិនទទួលបានការអនុម័តសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ចំពោះអ្នកធ្វើ ដំណើរជនជាតិអាមេរិកដែលគ្រាន់តែទៅកាន់កំប៉ង់មួយមានជំងឺ គ្រុនឈាមកើតឡើងជាទូទៅ ហើយមិនមែនរស់នៅក្នុងកំប៉ង់នោះ ឡើយ។



តើអ្នកអាចទប់ស្កាត់មិនឱ្យឆ្លងជំងឺនេះ បានដោយវិធីណាខ្លះ?

វិធីល្អបំផុតក្នុងការទប់ស្កាត់មិនឱ្យឆ្លងជំងឺគ្រុនឈាមគឺជាការ ជៀសវាងមិនឱ្យសត្វមូសខាំ ជាពិសេសខណៈពេលកំពុងទៅកាន់ ទឹកនៃធនាគារដែលស្គាល់ថាមានជំងឺនេះ។ ចូរប្រើប្រាស់ថ្នាំដេញ សត្វល្អិតដែលបានចុះឈ្មោះនៅក្នុងបញ្ជីរបស់ទីភ្នាក់ងារការពារ បរិស្ថាន (EPA-registered) ហើយពាក់អាវដៃវែង និងស្លៀកខោ ជើងវែង ឬក៏សម្លៀកបំពាក់ដែលបានបញ្ចប់ដោយជាពិសេស ដើម្បីជៀសវាងសត្វមូសខាំ។ គ្រប់គ្រងចំនួនសត្វមូសនៅខាង ក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកតាមរយៈការដាក់ប្រើប្រាស់សំណាញ់នៅនឹង បង្អួច និងទ្វារ។ សត្វមូសបង្កើតពងនៅក្នុងទឹក។ ចូរក្រប ឬបោះ ចោលប្រដាប់ប្រដាដែលអាចដកទឹកបានដូចជាធុងទឹក ផ្លែដា រុក្ខជាតិ អាងហែលទឹក ឬធុងសំរាមផ្សេងៗ ជាដើម។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម៖

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈនៃខោនធី **Los Angeles (Los Angeles County Department of Public Health)** publichealth.lacounty.gov/acd/VectorDengue.htm

មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង (Centers for Disease Control and Prevention/CDC) cdc.gov/dengue/

ចំពោះសំណួរផ្សេងៗ ឬក៏ដើម្បីស្វែងរកគ្លីនិក ឬគ្រូពេទ្យដែលនៅជិតអ្នក សូមទាក់ទងទៅកាន់បណ្តាញទូរស័ព្ទសម្រាប់ផ្តល់ ព័ត៌មានពីនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ (Public Health InfoLine) តាមរយៈលេខ 833-540-0473។ បណ្តាញទូរស័ព្ទនេះបម្រើ ការជូនជារៀងរាល់ថ្ងៃ ចាប់ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 8 យប់។