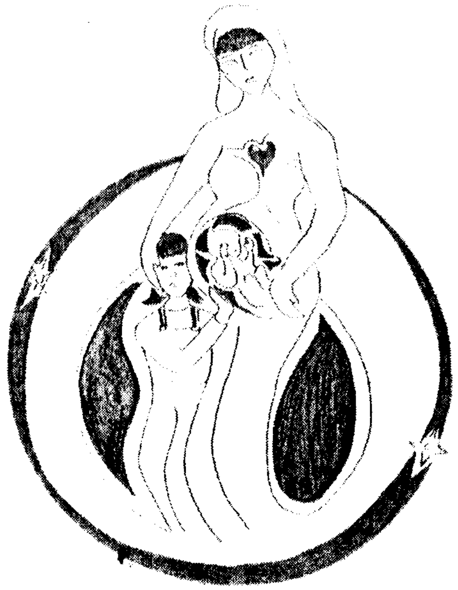
HARBORVIEW MEDICAL CENTER
CHILDREN'S CLINIC PHARMACY
PHONE 731-2282

មន្ទីរពេទ្យហាបើវីយូ
ហ្វាម៉ាស៊ីសម្រាប់គ្លីនិកកូនក្មេង
ទូរស័ព្ទ ៧៣១-២២៨២

How to Treat your Child's Cough or Cold at Home

ត្រូវព្យាបាលរោគក្អក ឬផ្តាសាយ របស់កូនលោកអ្នកនៅផ្ទះបែបណា



ត្រូវទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកនៅពេលណា?

- កូនរបស់លោកអ្នកមានបញ្ហាក្នុងការដកដង្ហើម ឬដកដង្ហើមកាន់តែញាប់។
- កូនរបស់លោកអ្នកមានជម្ងឺគ្រុនក្តៅលើសពីបីថ្ងៃ។
- កូនរបស់លោកអ្នកមានការហៀរសំបោរលើសពី១៤ថ្ងៃ។
- កូនរបស់លោកអ្នកចាប់ឈឺត្រចៀក។
- កូនរបស់លោកអ្នកមានជម្ងឺគ្រុនញាក់ឬពិបាកក្នុងខ្លួន។
- កូនរបស់លោកអ្នកចេះតែហៀរទឹកភ្នែក។
- ការក្អករបស់កូនលោកអ្នកកាន់តែខ្លាំងឡើងឬដូចព្រុស។
- កូនរបស់លោកអ្នកក្អកជាប់ជាង២សប្តាហ៍។
- កូនរបស់លោកអ្នកមានការឈឺក្បាលឬរោយក។
- កូនរបស់លោកអ្នកឈឺបំពង់ក ដែលអស់រយៈពេលជាង៤៨ម៉ោង។
- កូនរបស់លោកអ្នកមានអាយុតិចជាង២ខែ ហើយមានកម្តៅខុសពីធម្មតា។
- កូនរបស់លោកអ្នកអាយុតិចជាង២ឆ្នាំ ហើយមិនព្រមញាំជាតិទឹក។
- កូនរបស់លោកអ្នកហាក់បីដូចជាឈឺខ្លាំងជាងដែលមានជម្ងឺផ្តាសាយ ឬក៏លោកអ្នកមានការព្រួយបារម្ភ។

Cambodian

អ្វីទៅគ្រុនផ្តាសាយ?

គ្រុនផ្តាសាយជាធម្មតាវាឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត ដោយសារប៉ះពាល់មនុស្សដែលមានផ្តាសាយ ឬក៏ប៉ះពាល់នូវអ្វីដែលមនុស្សមានជម្ងឺបានកាន់ (ដូចជាទ្វារ)--ហើយបន្ទាប់មកយកមកប៉ះមាត់ឬភ្នែករបស់លោកអ្នក។

គ្រុនផ្តាសាយអាចនឹងកើតឡើងនៅពេលណាក៏បាននៅក្នុងឆ្នាំ ប៉ុន្តែជាញឹកញាប់ច្រើនកើតនៅខែរងា។ ជាទូទៅកូនក្មេងគ្រុនផ្តាសាយ៦ដងក្នុងមួយឆ្នាំ ទោះបីជាយ៉ាងនោះក៏ដោយក្មេងដែលនៅកន្លែងមើលកូនក្មេងពេលថ្ងៃ ឬកូនក្មេងដែលនៅក្នុងថ្នាក់មត្តេយ្យ អាចនឹងកើតគ្រុនផ្តាសាយនេះច្រើនជាង។

លក្ខណៈសម្គាល់គ្រុនផ្តាសាយជាធម្មតា គឺហៀរសំបោរ, កណ្តាស់, ឈឺបំពង់កតិចៗ, ក្អកនិងក្តៅខ្លួនបន្តិច។ គ្រុនផ្តាសាយភាគច្រើនមានរយៈពេលមួយទៅពីរសប្តាហ៍ទើបជា ហើយបន្តទៅមុខហៀរសំបោរថ្លា និងប្រហែលជាឈឺបំពង់កបន្តិច កំហាករាងខាប់និងតឹងច្រមុះហើយក្អកផង។

ការសំខាន់របស់ជម្ងឺគ្រុនផ្តាសាយគឺ **ការការពារ** លាងដៃរបស់លោកអ្នកបន្ទាប់ពីត្រឡប់មកពីក្រៅផ្ទះ ហើយប្រាប់ទៅកូនរបស់លោកអ្នកឲ្យធ្វើយ៉ាងដូច្នោះដែរ។ ត្រូវមើលឲ្យកូនក្មេងគេងឲ្យបានស្កប់និងញ៉ាំឲ្យបានឆ្អែតត្រឹមត្រូវ ការនេះអាចជួយការពារជម្ងឺផ្តាសាយ។ សម្រាប់កូនង៉ា (អាយុតិចជាងពីរខែ) ជៀសវាងទាក់ទងជាមួយនឹងអ្នកដែលមានជម្ងឺផ្តាសាយ ហើយជៀសវាងទីប្រជុំជននិងកន្លែងដែលប្រហែលជា មានអ្នកដែលមានជម្ងឺផ្តាសាយ។

គ្មានការ "ព្យាបាល" សម្រាប់គ្រុនផ្តាសាយឡើយ ខ្លួនរបស់យើងតតាំងជាមួយនឹងជម្ងឺផ្តាសាយ ដោយមិនត្រូវការប្រើថ្នាំឡើយ ហើយយើងក៏មិនអាចនឹងធ្វើឲ្យជាសះស្បើយរហ័សដោយប្រើថ្នាំដែរ។ ថ្នាំអែនទីប៊ីយោទីក (ដូចជា អាម៉ូស៊ីស៊ីលីន) មិនអាចជួយគ្រុនផ្តាសាយបានឡើយ។ ផ្លូវតែមួយប៉ុណ្ណោះ ដែលយើងអាចនឹងធ្វើបានសម្រាប់កូនក្មេង គឺជួយឲ្យបានស្រួលតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ហើយរង់ចាំរោគនោះជាដោយខ្លួនឯង។

Cambodian

<u>ការព្យាបាលនៅផ្ទះ</u>

ទោះបីមានមនុស្សជាច្រើនប្រើថ្នាំ ដើម្បីធ្វើឲ្យកូនរបស់គេបានគ្រាន់បើនៅពេលវាគ្រុន មានផ្លូវជាច្រើនលោកអ្នកអាចធ្វើបាន សម្រាប់កូនរបស់លោកអ្នកនៅផ្ទះ ដែលប្រហែលជាគ្រាន់បើជាងឲ្យថ្នាំ។

១) ឲ្យកូនរបស់លោកអ្នកញ៉ាំជាតិទឹកឲ្យបានច្រើន ក្មេងជាច្រើនញ៉ាំបាយមិនសូវបានទេនៅពេល ដែលវាគ្រុន ហើយប្រហែលជាញ៉ាំជាតិទឹកតិចដែរ។ ដោយលើកទឹកចិត្តវាឲ្យញ៉ាំជាតិទឹក លោកអ្នកនឹងជួយធ្វើឲ្យជាតិសំបោរនោះថ្លា ហើយធ្វើឲ្យវាស្រួលខ្លួនផង។

២) ប្រើទឹកថ្នាំដែលមានជាតិអំបិលសម្រាប់បន្តក់ និងសារាំងសម្រាប់បូម ឬក៏ថ្នាំដែលមានជាតិអំបិលសម្រាប់បាញ់ដើម្បីបំបាត់សំបោរ។ សូមអានលិខិតណែនាំ ដែលមាននៅក្នុងហ្វាម៉ាស៊ី ដើម្បីឲ្យដឹងថាត្រូវរៀបចំថ្នាំមានជាតិអំបិល ហើយនិងរបៀបប្រើសារាំងសម្រាប់បូមយ៉ាងណា។

៣) បើសិនជាលោកអ្នកមានម៉ាស៊ីនផ្សើម Humidefier ម៉ាស៊ីននោះនឹងជួយ ផ្សើមច្រមុះ, មាត់, និងបំពង់ក ធ្វើឲ្យកូនរបស់លោកអ្នកបានស្រួលខ្លួន។

៤) សូមប្រើវ៉ាស្លីន (ក្រមួន) នៅក្បែរច្រមុះរបស់កូនលោកអ្នក ដើម្បីជួយកុំឲ្យឈឺ។

៥) ត្រូវឲ្យកូនរបស់លោកអ្នកសម្រាកបានច្រើន មិនជាការចាំបាច់នឹងហាមឃាត់មិនឲ្យវាលេង ឬក៏ឃាត់មិនឲ្យវាទៅសាលារៀន ឬកន្លែងមើលកូនក្មេងពេលថ្ងៃទេ ប៉ុន្តែបន្ថយសកម្មភាពវាបន្តិចប្រហែលជាអាចនឹងជួយវាឲ្យស្រួលខ្លួន។

៦) សូមចងចាំថាគ្រុនក្តៅមិនមែនសុទ្ធតែអាក្រក់ទេ គ្រុនក្តៅប្រហែលជាអាច ជួយប្រឆាំងនឹងការផ្តាសាយ។

Cambodian

តើថ្នាំមុខណាដែលខ្ញុំអាចឲ្យកូនខ្ញុំបាន?

មានថ្នាំជាច្រើនដែលលោកអ្នកអាច នឹងទិញបាននៅផ្សារសម្រាប់ក្អកនិងផ្ដាសាយ មិនមានពត៌មានច្បាស់ថាថ្នាំទាំងនេះអាចនឹងជួយកូនក្មេងបានប៉ុណ្ណាទេ។ មានឪពុកម្ដាយខ្លះមានអារម្មណ៍ថា ថ្នាំផ្ដាសាយនោះអាចជួយឲ្យកូនខ្លួនបានគ្រាន់បើ មានឪពុកម្ដាយខ្លះទៀតមានអារម្មណ៍ថាថ្នាំនោះមិនជួយសោះ។ គឺជាការល្អដែលត្រូវចាំថា កូនរបស់លោកអ្នកនឹងជាពីការផ្ដាសាយ ក្នុងរយៈពេលមួយទៅពីរសប្ដាហ៍ដោយមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំ។ របៀបព្យាបាលការផ្ដាសាយខ្លះនៅក្នុងទំព័រមុននេះ ប្រហែលជាអាចជួយបានច្រើនជាងថ្នាំ។ ប៉ុន្តែបើសិនជាលោកអ្នកមានអារម្មណ៍ថា ថ្នាំអាចជួយកូនរបស់លោកអ្នក លោកអ្នកគួរតែប្រើវា។

ថ្នាំក្អក

•រ៉ូប៊ីថាស់សិន ROBITUSSIN® (ដូចគ្នានឹងខ្វៃហ្វីនីស៊ីន)

•រ៉ូប៊ីថាស់សិន ឌីអ៊ឹម (ដូចគ្នានឹងខ្វៃហ្វីនីស៊ីន និងដែក្សត្រូមេថូហ្វីន)

ថ្នាំផ្ដាសាយ

•ដៃមេថែប DIMETAPP®

ឈ្មោះសាមញ្ញសម្រាប់ថ្នាំផ្ដាសាយនេះ គឺជាថ្នាំដែលលាយគ្នាពីរមុខៈ ប្រូហ្វើនីរ៉ាមីន និងហ្វីនីលប្រូប៉ាណុលឡាមីន។

•ស៊ូដាហ្វែត SUDAFED® (ដូចគ្នានឹង ស៊ើដូអ៊ីហ្វីគ្រីន)

ថ្នាំសម្រាប់ក្ដៅខ្លួន

•ថៃឡាណុល TYLENOL® (ដូចគ្នានឹងអាស៊ីតាមីណូហ្វីន)

ថ្នាំនេះជួយសម្រាប់ក្ដៅខ្លួន ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយមិនអាចជួយជម្ងឺដែលឈឺធ្ងន់ពេកនោះទេ។

Cambodian