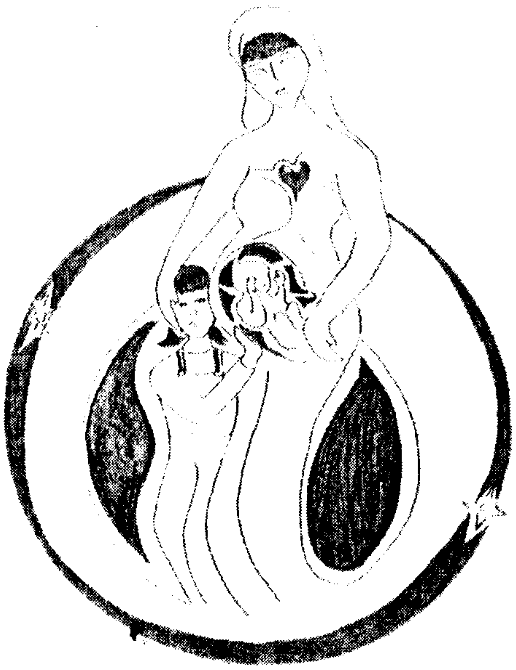
How to Treat your Child's Cough or Cold at Home

ត្រូវព្យាបាលរោគក្អក ឬផ្តាសាយរបស់កូន
លោកអ្នកនៅផ្ទះបែបណា



គូររូបដោយ Kathyrn Osterman

អ្វីទៅគ្រុនផ្តាសាយ?

គ្រុនផ្តាសាយជាធម្មតាវាឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត ដោយសារប៉ះពាល់មនុស្សដែលមានផ្តាសាយ ឬក៏ប៉ះពាល់នូវអ្វីដែលមនុស្សមានជំងឺបានកាន់ (ដូចជាទ្វារ)-- ហើយបន្ទាប់មកយកមកប៉ះមាត់ ឬភ្នែករបស់លោកអ្នក។

គ្រុនផ្តាសាយអាចនឹងកើតឡើងនៅពេលណាក៏បាននៅក្នុងឆ្នាំ ប៉ុន្តែជាញឹកញាប់ច្រើនកើតនៅខែរងារ។ ជាទូទៅកូនក្មេងគ្រុនផ្តាសាយ៦ដងក្នុងមួយឆ្នាំ ទោះបីជាយ៉ាងនោះក៏ដោយក្មេងដែលនៅកន្លែងមើលកូនក្មេងពេលថ្ងៃ ឬកូនក្មេងដែលនៅក្នុងថ្នាក់មត្តេយ្យអាចនឹងកើតគ្រុនផ្តាសាយនេះច្រើនជាង។

លក្ខណៈសម្គាល់គ្រុនផ្តាសាយជាធម្មតា គឺហៀរសំបោរ, កណ្តាស់, ឈឺបំពង់កតិចៗ, ក្អកនឹងក្តៅខ្លួនបន្តិច។ គ្រុនផ្តាសាយភាគច្រើនមានរយៈពេលមួយទៅពីរសប្តាហ៏ទើបជា ហើយបន្តទៅមុខហៀរ សំបោរថ្លា និងប្រហែលជាឈឺបំពង់កបន្តិច កំហាករាងខាប់នឹងតឹងច្រមុះ ហើយក្អកផង។

ការសំខាន់របស់ជម្ងឺគ្រុនផ្តាសាយគឺ **ការការពារ** លាងដៃរបស់លោកអ្នកបន្ទាប់ពីត្រឡប់មកពីក្រៅ ផ្ទះ ហើយប្រាប់ឲ្យកូនរបស់លោកអ្នកធ្វើយ៉ាងដូច្នេះដែរ។ ត្រូវមើលកូនក្មេងគេងឲ្យបានស្កប់ហើយញ៉ាំឲ្យបាន ឆ្អែតត្រឹមត្រូវ ការនេះអាចជួយការពារជម្ងឺផ្តាសាយ។ សម្រាប់កូនង៉ា (អាយុតិចជាងពីរខែ) ជៀសវាងទាក់ ទងជាមួយនឹងអ្នកដែលមានជម្ងឺផ្តាសាយ ហើយជៀសវាងទីប្រជុំជននឹងកន្លែងដែលប្រហែលជាមានអ្នកដែលមាន ជម្ងឺផ្តាសាយ។

គ្មានការ “ព្យាបាល ” សម្រាប់គ្រុនផ្តាសាយឡើយ ខ្លួនរបស់យើងតតាំងជាមួយនឹងជម្ងឺផ្តាសាយ ដោយមិនត្រូវការប្រើថ្នាំឡើយហើយយើងក៏មិនអាចនឹងធ្វើឲ្យជាសះស្បើយរហ័សដោយប្រើថ្នាំដែរ។ ថ្នាំអែនទីបីយោទិក (ដូចជា អាម៉ូស៊ីស៊ីលិន) មិនអាចជួយគ្រុនផ្តាសាយបានឡើយ។ ផ្ទុយតែមួយប៉ុណ្ណោះដែលយើង អាចធ្វើបានសម្រាប់កូនក្មេង គឺជួយឲ្យបានស្រួលតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ហើយរង់ចាំរោគនេះជាដោយខ្លួនឯង។

ការព្យាបាលនៅផ្ទះ

ទោះបីមានមនុស្សជាច្រើនប្រើថ្នាំដើម្បីធ្វើឲ្យកូនរបស់គេបានគ្រាន់បើនៅពេលវាគ្រុនមានផ្លូវដង្ហើម ច្រើន លោកអ្នកអាចធ្វើបាន សម្រាប់កូនរបស់លោកអ្នកនៅផ្ទះដែលប្រហែលជាគ្រាន់បើជាងឲ្យថ្នាំ៖

១) ឲ្យកូនរបស់លោកអ្នកញាំជាតិទឹកឲ្យបានច្រើនក្មេងជាច្រើនញាំបាយមិនសូវបានទេនៅពេលដែលវាគ្រុន ហើយប្រហែលជាញាំជាតិទឹកតិចដែរ។ ដោយលើកទឹកចិត្តវាឲ្យញាំជាតិទឹក លោកអ្នកនឹងជួយធ្វើឲ្យជាតិសំបោរនោះថ្លា ហើយធ្វើឲ្យវាស្រួលខ្លួនផង។

២) ប្រើទឹកថ្នាំដែលមានជាតិអំបិលសម្រាប់បន្តក់ នឹងសារាំងសម្រាប់បូម ឬក៏ថ្នាំដែលមានជាតិអំបិលសម្រាប់បាញ់ដើម្បីបំបាត់សំបោរ។ សូមអានលិខិតណែនាំដែលមាននៅក្នុងហ្វាម៉ាស៊ីដើម្បីឲ្យដឹងថាត្រូវរៀបចំថ្នាំមានជាតិអំបិល ហើយនិងរបៀបប្រើសារាំងសម្រាប់បូមយ៉ាងណា។

៣) បើសិនជាលោកអ្នកមានម៉ាស៊ីនផ្សើម Humidifier ម៉ាស៊ីននោះនឹងជួយផ្សើមច្រមុះ, មាត់, និងបំពង់ក ធ្វើឲ្យកូនរបស់លោកអ្នកៈនស្រួលខ្លួន។

៤) សូមប្រើវ៉ាស្លីន (ក្រមួន) នៅក្បែរច្រមុះរបស់កូនលោកអ្នកដើម្បីជួយកុំឲ្យឈឺ។

៥) ត្រូវឲ្យកូនរបស់លោកអ្នកសម្រាកបានច្រើន មិនជាការចាំបាច់នឹងហាមឃាត់មិនឲ្យវាលេង ឬក៏ឃាត់មិនឲ្យវាទៅសាលារៀន ឬកន្លែងមើលកូនក្មេងពេលថ្ងៃទេ ប៉ុន្តែបន្ថយសកម្មភាពវាបន្តិចប្រហែលជាអាចនឹងជួយវាឲ្យស្រួលខ្លួន។

៦) សូមចងចាំថាគ្រុនក្តៅមិនមែនសុទ្ធខែអាក្រក់ទេ គ្រុនផ្តាសាយប្រហែលជាអាចជួយប្រឆាំងនឹងការផ្តាសាយ។

តើថ្នាំមុខណាដែលខ្ញុំអាចឲ្យកូនខ្ញុំបាន?

មានថ្នាំជាច្រើនដែលលោកអ្នកអាចនឹងទិញបាននៅផ្សារសម្រាប់ក្អក និងផ្តាសាយ មិនមានព័ត៌មានច្បាស់ថាថ្នាំទាំងនេះអាចនឹងជួយកូនក្មេងបានប៉ុណ្ណាទេ។ វេជ្ជបណ្ឌិតមិនណែនាំឲ្យអ្នកប្រើថ្នាំព្យាបាលអ្វីសំរាប់ព្យាបាលសំរាប់ក្មេងៗ និងក្មេងតូចពីព្រោះថ្នាំទាំងនោះមិនទាន់មានបង្ហាញថាជួយបាន ហើយប្រហែលជាមានផលប៉ះពាល់គ្រោះថ្នាក់ផងដែរ។ ការព្យាបាលសំរាប់ជម្ងឺគ្រុនជាមួយថ្នាំអាស៊ីតាមីណូហ្វីនអាចជួយបើកូនអ្នកមានគ្រុនព្រមទាំងក្អក និងគ្រុនផ្តាសាយ។ គឺជាការល្អ ដែលដែលត្រូវចាំថា កូនរបស់លោកអ្នកនឹងជាពីការផ្តាសាយក្នុងរយះពេលមួយទៅពីរសប្តាហ៏ដោយមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំ។

ថ្នាំសម្រាប់ក្តៅខ្លួន

- ថៃឡីណុល TYLENOL® (ដូចគ្នានឹងអាស៊ីតាមីណូហ្វីន)

ថ្នាំនេះជួយសម្រាប់ក្តៅខ្លួន ទោជាយ៉ាងណាក៏ដោយមិនអាចជួយជម្ងឺដែលឈឺធ្ងន់ពេលនោះទេ។

ត្រូវទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកនៅពេលណា?

- កូនរបស់លោកអ្នកមានបញ្ហាក្នុងការដកដង្ហើម ឬដកដង្ហើមកាន់តែញាប់។
- កូនរបស់លោកអ្នកមានជម្ងឺគ្រុនក្តៅលើសពីបីថ្ងៃ។
- កូនរបស់លោកអ្នកមានការហៀរសំបោរលើសពី ១៤ថ្ងៃ។
- កូនរបស់លោកអ្នកមានចាប់ឈឺត្រចៀក។
- កូនរបស់លោកអ្នកមានជម្ងឺគ្រុនញាក់ ឬពិបាកក្នុងខ្លួន។
- កូនរបស់លោកអ្នកមានចេះតែហៀរទឹកភ្នែក។
- ការក្អករបស់កូនលោកអ្នកកាន់តែខ្លាំងឡើង ឬដូចព្រុស។
- កូនរបស់លោកអ្នកមានក្អកជាប់ជាង២សប្តាហ៏។
- កូនរបស់លោកអ្នកមានការឈឺក្បាល ឬរោយក។
- កូនរបស់លោកអ្នកឈឺបំពង់ក ដែលអស់រយះពេលជាង ៤៨ម៉ោង។
- កូនរបស់លោកអ្នកមានអាយុតិចជាង ២ខែ ហើយមានកម្តៅខុសពីធម្មតា។
- កូនរបស់លោកអ្នកមានអាយុតិចជាង ២ឆ្នាំ ហើយមិនព្រមញ៉ាំជាតិទឹក។
- កូនរបស់លោកអ្នកហាក់បីដូចជាឈឺខ្លាំងជាងដែលមានជម្ងឺផ្តាសាយ ឬក៏លោកអ្នកមានការព្រួយបារម្ភ។