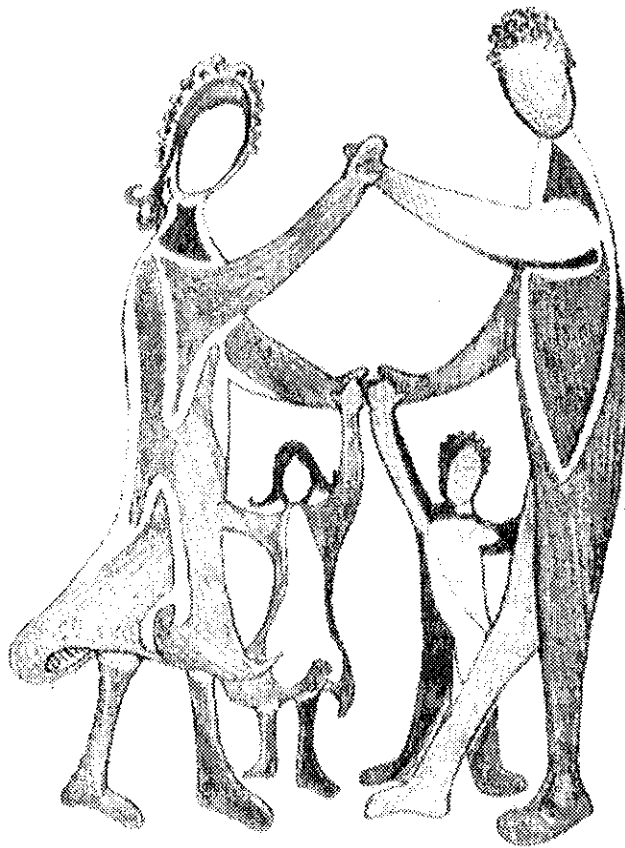


**How to Treat your Child's Vomiting and Diarrhea at Home**

ត្រូវព្យាបាលរោគក្អក និងរាគរបស់កូន  
លោកអ្នកនៅផ្ទះបែបណា



**អ្វីដែលបណ្តាលឱ្យក្អក និងរាត?**

ក្អក និងរាតដែលកើតឡើងនៅលើកូនក្មេងគឺធម្មតាឆ្លងទៅជនដទៃទៀតដោយការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ ជាមួយលាមក ឬដោយអាហារដែលមានប្រឡាក់ដោយលាមក។ ជម្ងឺប្រភេទនេះតែងតែជាស្បើយឡើងដោយ មិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំ ព្យាបាលអ្វីឡើយ។ ឪពុកម្តាយគ្រាន់តែត្រូវការប្រុងប្រយ័ត្នថាជម្ងឺកូនរបស់គេមិនក្លាយទៅជាជម្ងឺកង្វះជាតិទឹក។

ក្អក និងរាតនៅសហរដ្ឋអាមេរិកមានសភាពស្រាលជាង ហើយគ្រោះថ្នាក់ក៏ទាបជាងនៅប្រទេសដែលចំណី អាហារ និងទឹកមិនសូវស្អាត។ នៅប្រទេសផ្សេងទៀត ជម្ងឺដូចជារាតអាសន្នរោគគឺមានជាទូទៅ ហើយអាច ជាគ្រោះថ្នាក់ផង។ ជម្ងឺរាតអាសន្នរោគក្រមមានណាស់នៅសហរដ្ឋអាមេរិក។

វាកាន់តែកម្រទៅទៀត ជម្ងឺក្អក និងរាតអាចបណ្តាលមកពីមានការស្ទះប្រភេទប្រភេទខ្លះនៅក្នុងពោះវៀន ដូចជា ពោះវៀនដុះខ្លាំង។ ក្មេងដែលមានជម្ងឺប្រភេទនេះមានការឈឺចាប់នៅក្នុងពោះជាបន្ត។ ឬកាន់តែយ៉ាប់ យ៉ូនទៅ។ ហើយក៏អ្នករបស់គេធម្មតាប្រែទៅជាពំណិខៀវ។ ក្មេងដែលមានជម្ងឺប្រភេទនេះមានការយ៉ាប់យ៉ូន ទៅជាជាងមានភាពប្រសើរ។ បើសិនជាករណីនេះកើតឡើង ទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកជាបន្ទាន់។

**ការព្យាបាលនៅផ្ទះ - ក្អក**

**សម្រាប់កូនតូចអាយុ៦ខែទៅ២ឆ្នាំ**

- បើសិនជាកូនតូចរបស់លោកអ្នកបោកដោះម្តាយ បន្តបំបៅកូននោះចុះ បើសិនជាកូននោះបោកដោះ ដោះលាយស្រេចហ្វូរមូឡា បន្តបំបៅទឹកដោះលាយស្រេចហ្វូរមូឡានោះចុះ។ បើសិនជាកូននោះបោក មិនសូវបាន ឬក៏ហាក់បីដូចជាខ្លះជាតិទឹកនៅក្នុងខ្លួន អ្នកអាចបន្ថែមការបំបៅដោយឱ្យទឹក Oral Rehydration Solution ពីហ្វាម៉ាស៊ី, ទឹកធ្វើនៅផ្ទះខ្លួនឯង រួមបន្ថែមលាយខាងក្រោម, ឬទិញនៅ ផ្សារ ដូចជាទឹកពីឌីយ៉ាលីត Pedialyte® សម្រាប់១២ម៉ោង។ រួចបន្ទាប់មកត្រឡប់ឱ្យបោកដោះ ម្តាយវិញ ឬទឹកដោះលាយស្រេចពេញកម្លាំងធម្មតាវិញ។
- កុំឱ្យបន្ថយជាតិទឹកទោះបីជាកូនរបស់លោកអ្នកនៅតែក្អកក៏ដោយ ចេះតែឱ្យញ៉ាំទឹក ទឹកខ្លះៗនឹងជ្រៀប ចូលទៅក្នុងខ្លួនកូនរបស់លោកអ្នក។ សាកល្បងការបន្ទាប់ទៅនេះ៖  
 ១ស្លាបព្រាបាយ (ស្លាព្រាធំ) រាល់១៥នាទីម្តងក្នុងកម្រងមួយម៉ោង បន្ទាប់មក ២ស្លាបព្រាបាយ រាល់ ១៥នាទីម្តងក្នុងកម្រងមួយម៉ោង បើសិនជាមិនក្អកទៀតក្នុងកម្រងពេលនេះ លោកអ្នកអាច នឹង សាក ល្បងឱ្យច្រើនថែមទៀត។
- ហាមឱ្យទឹកសំរាប់ពួកកីឡា, ស្នូដា, ឬទឹកផ្លែឈើសម្រាប់កូនក្មេងទាំងនេះមានជាតិស្ករច្រើនណាស់ ហើយ មាន ជាតិអំបិលមិនគ្រប់គ្រាន់តែ!

**សម្រាប់កូនក្មេងទាំងអស់**

- សម្រាប់កូនក្មេងទាំងអស់ រង់ចាំ ១៥នាទីទៅ៣០នាទីបន្ទាប់ពីក្អក មុនដែលសាកល្បងឱ្យបោកនៅពេល ឱ្យទឹក ដែលសម្រាប់ជួយការខ្វះជាតិទឹក ឱ្យបន្តិចម្តងតែឃ្លឹកញាប់។ បើសិនជាលោកអ្នកអនុញ្ញាតឱ្យញ៉ាំម្តង ច្រើន វាអាចនឹងក្អកបាន។
- កុំឱ្យកូនលោកអ្នកញ៉ាំទឹកធម្មតា កូនក្មេងដែលក្អកត្រូវការជាតិស្ករ និងអំបិលដូចជាត្រូវការទឹកដែរ។
- នៅពេលដែលកូនរបស់លោកអ្នកឈប់ក្អកយ៉ាងហោចណាស់ពីរទៅបីម៉ោង លោកអ្នកអាចនឹងចាប់ផ្តើម ទឹកដទៃទៀត ហើយដែលមិនមែនជាជាតិទឹក។
- កុំឱ្យប្រើទឹកដែលសម្រាប់ជួយការខ្វះជាតិទឹកលើសពី២៤ម៉ោង ឱ្យញ៉ាំម្ហូបរឹងនិងទឹកដទៃទៀតផង។

**ការព្យាបាលនៅផ្ទះ - រាគ**

- បើសិនជាកូនលោកអ្នកក្អកក្អាយនោះគួរតែធ្វើតាមការណែនាំនៅទំព័រមុន។
- បើសិនជាកូនលោកអ្នករាគតែប៉ុណ្ណោះ កុំផ្អាកម្ហូបអាហាររឹង, ទឹកដោះគោ, ឬបំបៅដោះ ម្ហូបខ្លះជួយឱ្យលាមកនោះរឹងបន្តិច។ ម្ហូបទាំងនេះជាញឹកញាប់ហៅថាម្ហូបប្រាត BRAT: គឺ ប្រេក, បាយ, ប៊ូមកិន ដូចបបរ, និងនំប៉័ងអាំង។ ម្ហូបខ្លះទៀតអាចនឹងធ្វើឱ្យរាគកាន់តែខ្លាំង៖ ម្ហូបទាំងនោះគឺមាន ផ្លែឈើ និងបន្លែដៅ, សណ្តែកនឹងគ្រឿងខ្លះទៀត។
- បើសិនជាកូនលោកអ្នកមានលាមកញឹកញាប់ លោកអ្នកគួរតែតម្លើងចំនួនទឹកដែលកូនលោកអ្នកញ៉ាំ។
  - សម្រាប់កូនក្មេងដែលតិចជាង២ឆ្នាំ អាចធ្វើទៅបានដោយឱ្យទឹកដែលសម្រាប់ជួយការខ្វះជាតិទឹក ឬលាយទឹកដោះគោជាមួយនឹងទឹកឬទឹក Oral Rehydration Solution ។
  - សម្រាប់កូនក្មេងដែលមានអាយុច្រើនជាង២ឆ្នាំ ទឹកបន្ថែមអាចប្រើទឹកដែលសម្រាប់ជួយការខ្វះជាតិទឹកទឹកក្រូចសូដាដែលគ្មានពុះ (កូរសិនមុន ឱ្យទៅកូនរបស់អ្នក ដើម្បីឱ្យពុះនោះបាត់អស់សិន) ឬក៏ទឹកសម្រាប់ពួកកីឡាដូចជាកេតីវែដ Gatorade ។
  - សម្រាប់កូនក្មេងដែលនៅស្លៀកកន្ទបជួយការពារស្បែកវាដោយប្រើក្រូមូនដូចជាក្រូមូនវីតាមីនអេ & ឌី។

**ORAL REHYDRATION SOLUTION**

ទឹក Oral rehydration solution អាចនឹងទិញបានពីហ្វាម៉ាស៊ី ឬនៅទីផ្សារ [(ឈ្មោះទូទៅគឺ អ៊ិនហ្វាលីត (Infalyte®) និងពីឌីយ៉ាលីត (Pedialyte®)] ឬក៏ធ្វើនៅផ្ទះ។

**របៀបធ្វើទឹកដែលសម្រាប់ជួយការខ្វះជាតិទឹក៖**

- ទឹកស្អាត ១ក្បាត (៣២អោន) ឬ ១លីត្រ
- អំបិល ១/២ ស្លាបព្រាកាហ្វេ (ស្លាបព្រាតូច)
- ស្ករ ២ស្លាបព្រាបាយ (ស្លាបព្រាធំ)
- លាយឱ្យបានល្អ ហាមកម្ដៅ ឬដាំពុះ

ក្មេងជាច្រើននឹងញាំទឹកនេះដោយគ្មានរសជាតិ បើសិនជាគ្មានរបស់លោកអ្នកមិនព្រមញាំទឹកនេះ លោកអ្នកអាចនឹងសាកល្បងដោយដាក់នូត្រាស្វីត NutraSweet® មួយភីញ ឬម្សៅម្យ៉ាងដែលគ្មានជាតិស្ករ sugar-free (ម៉ាកណាក៏បាន) ឬក៏ម្សៅចាហូយគ្មានជាតិស្ករ sugar-free Jello® ។ ត្រូវឱ្យប្រាកដថាទឹកដែលលាយនោះគ្មានជាតិស្ករ sugar-free ។

**ត្រូវទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកនៅពេលណា?**

- គ្មានរបស់លោកអ្នកគ្មានទឹកនោម ក្នុងកម្រង ៨ម៉ោង ឬតិចជាង ៣ដង ក្នុង២៤ម៉ោង។
- គ្មានរបស់លោកអ្នកស្ងួតមាត់ និងបបូរមាត់ ឬគ្មានទឹកភ្នែកនៅពេលដែលយំ។
- គ្មានរបស់លោកអ្នកពិបាកនឹងដាស់ឱ្យភ្ញាក់ពីគេង។
- គ្មានរបស់លោកអ្នកប្រឆាំងដាច់ណាត់មិនព្រមទទួលជាតិទឹក។
- គ្មានរបស់លោកអ្នកចាប់ផ្តើមក្តៅខ្លួនដោយមានកម្តៅច្រើនជាង 102° អែហ្វ (38.9° C) ព្រមទាំងក្អក និងរាត។
- គ្មានរបស់លោកអ្នកក្អកច្រើនជាង២៤ម៉ោង ឬក្អកលើសពី៣ដងក្នុងរយៈពេល៨ម៉ោង។
- កម្មវិធីរបស់គ្មានលោកអ្នកជូរពំណីទៅជាបែក មានឈាម ឬមើលទៅហាក់បីដូចជាការហ្វេកិន។
- ប្រហែលជាគ្មានរបស់លោកអ្នកញាំ ឬលេបអ្វីដោយចៃដន្យ ដែលមានជាតិពុលរួមទាំងថ្នាំ។
- គ្មានរបស់លោកអ្នកមានគ្រោះថ្នាក់ទង្គិចត្រូវរក្សាល ឬពោះនៅពេលថ្មីៗ។
- គ្មានរបស់លោកអ្នកអាយុតិចជាងពី២ឆ្នាំ ហើយរាគលើសពី ២៤ម៉ោង។
- គ្មានរបស់លោកអ្នកអាយុលើសពី២ឆ្នាំ ហើយរាគលើសពី ៤៨ម៉ោង។
- គ្មានរបស់លោកអ្នកបត់ជើងលើសពី ៦ដងក្នុងរយៈពេល ៨ម៉ោង។
- គ្មានរបស់លោកអ្នកមានឈាម ឬសំបោរនៅក្នុងលាមក។
- គ្មានរបស់លោកអ្នកឈឺពោះមិនបាត់លើសពី ២ម៉ោង។
- គ្មានរបស់លោកអ្នកញាំថ្នាំអែនទីប៊ីយោទឹក។
- គ្មានរបស់លោកអ្នកមើលទៅហាក់បីដូចជាឈឺកាន់តែខ្លាំង ឬលោកអ្នកមានការព្រួយបារម្ភ។