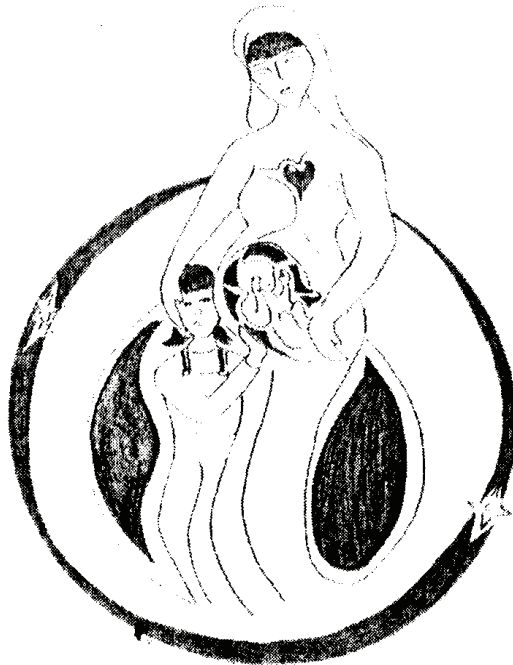


HARBORVIEW MEDICAL CENTER  
CHILDREN AND TEENS CLINIC  
Clinic (206) 744-3335

មន្ទីរពេទ្យហាប៊ែរវិយូ  
គ្លីនិកសម្រាប់កូនក្មេង និងក្មេងជំទង់  
គ្លីនិក (២០៦) ៧៤៤-៣៣៣៥

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

ត្រូវព្យាបាលរោគក្អក ឬផ្តាសាយរបស់កូន  
លោកអ្នកនៅផ្ទះបែបណា



ត្រូវបដោយ *Kathryn Osterman*

## អ្វីទៅគ្រុនផ្តាសាយ?

គ្រុនផ្តាសាយជាធម្មតាវាឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត ដោយសារប៉ះពាល់មនុស្សដែលមានផ្តាសាយ ឬក៏ប៉ះពាល់នូវអ្វីដែលមនុស្សមានជំងឺបានកាន់ (ដូចជាទ្វារ)-- ហើយបន្ទាប់មកយកមកប៉ះមាត់ ឬភ្នែករបស់លោកអ្នក។

គ្រុនផ្តាសាយអាចនឹងកើតឡើងនៅពេលណាក៏បាននៅក្នុងឆ្នាំ ប៉ុន្តែជាញឹកញាប់ច្រើនកើតនៅខែរងារ។ ជាទូទៅកូនក្មេងគ្រុនផ្តាសាយខ្លះក្នុងមួយឆ្នាំ ទោះបីយ៉ាងនោះក៏ដោយក្មេងដែលនៅកន្លែងមើលកូនក្មេងពេលថ្ងៃ ឬកូនក្មេងដែលនៅក្នុងថ្នាក់មត្តេយ្យអាចនឹងកើតគ្រុនផ្តាសាយនេះច្រើនជាង។

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

ការសំខាន់របស់ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយគឺ **ការការពារ** លាងដៃរបស់លោកអ្នកបន្ទាប់ពីត្រឡប់មកពីក្រៅ ផ្ទះ ហើយប្រាប់ឲ្យកូនរបស់លោកអ្នកធ្វើយ៉ាងដូច្នោះដែរ។ ត្រូវមើលកូនក្មេងគេឲ្យបានស្តាប់ហើយញាំឲ្យបាន ឆ្អែតត្រឹមត្រូវ ការនេះអាចជួយការពារជំងឺផ្តាសាយ។ សម្រាប់កូនងាយ (អាយុតិចជាងពីរខែ) ជៀសវាងទាក់ ទងជាមួយនឹងអ្នកដែលមានជំងឺផ្តាសាយ ហើយជៀសវាងទីប្រជុំជំនុំកន្លែងដែលប្រហែលជាមានអ្នកដែលមាន ជំងឺផ្តាសាយ។

គ្មានការ “ព្យាបាល ” សម្រាប់គ្រុនផ្តាសាយឡើយ ខ្លួនរបស់យើងតាំងជាមួយនឹងជំងឺផ្តាសាយ ដោយមិនត្រូវការប្រើថ្នាំឡើយហើយយើងក៏មិនអាចនឹងធ្វើឲ្យជាសះស្បើយរហ័សដោយប្រើថ្នាំដែរ។ ថ្នាំអែនទីប៊ីយោទិក (ដូចជា អាម៉ូស៊ីស៊ីលិន) មិនអាចជួយគ្រុនផ្តាសាយបានឡើយ។ ផ្លូវតែមួយប៉ុណ្ណោះដែលយើង អាចធ្វើបានសម្រាប់កូនក្មេង គឺជួយឲ្យបានស្រួលតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ហើយរង់ចាំរោគនេះជាដោយខ្លួនឯង។

## ការព្យាបាលនៅផ្ទះ

ទោះបីមានមនុស្សជាច្រើនប្រើថ្នាំដើម្បីធ្វើឱ្យកូនរបស់គេបានគ្រាន់បើនៅពេលវាគ្រុនមានផ្លូវជា ច្រើន លោកអ្នកអាចធ្វើបាន សម្រាប់កូនរបស់លោកអ្នកនៅផ្ទះដែលប្រហែលជាគ្រាន់បើជាង ឱ្យផ្លូវ៖

- ១) ឱ្យកូនរបស់លោកអ្នកញ៉ាំជាតិទឹកឱ្យបានច្រើនក្មេងជាច្រើនញ៉ាំបាយមិនសូវបានទេនៅពេលដែលវាគ្រុន ហើយប្រហែលជាញ៉ាំជាតិទឹកតិចដែរ។ ដោយលើកទឹកចិត្តវាឱ្យញ៉ាំជាតិទឹក លោកអ្នកនឹងជួយធ្វើឱ្យជាតិ សំបោរនោះថ្លា ហើយធ្វើឱ្យវាស្រួលខ្លួនផង។
- ២) ប្រើទឹកថ្នាំដែលមានជាតិអំបិលសម្រាប់បន្តក់ និងសារាំងសម្រាប់បូម ឬក៏ថ្នាំដែលមានជាតិអំបិលសម្រាប់ បាញ់ដើម្បីបំបាត់សំបោរ។ សូមអានលិខិតណែនាំដែលមាននៅក្នុងហ្វូម៉ាស៊ីដើម្បីឱ្យដឹងថាត្រូវរៀបចំថ្នាំមានជាតិ អំបិល ហើយនិងរបៀបប្រើសារាំងសម្រាប់បូមយ៉ាងណា។
- ៣) បើសិនជាលោកអ្នកមានម៉ាស៊ីនជ្រើម Humidifier ម៉ាស៊ីននោះនឹងជួយជ្រើមច្រមុះ, មាត់, និងបំពង់ក ធ្វើឱ្យកូនរបស់លោកអ្នកនស្រួលខ្លួន។
- ៤) សូមប្រើវ៉ាសូលីន (ក្រមួន) នៅក្បែរច្រមុះរបស់កូនលោកអ្នកដើម្បីជួយកុំឱ្យឈឺ។
- ៥) ត្រូវឱ្យកូនរបស់លោកអ្នកសម្រាកបានច្រើន មិនជាការចាំបាច់នឹងហាមឃាត់មិនឱ្យវាលេង ឬក៏ឃាត់ មិនឱ្យវាទៅសាលារៀន ឬកន្លែងមើលកូនក្មេងពេលថ្ងៃទេ ប៉ុន្តែបន្ថយសកម្មភាពវាបន្តិចប្រហែលជាអាចនឹង ជួយវាឱ្យស្រួលខ្លួន។
- ៦) សូមចងចាំថាគ្រុនក្តៅមិនមែនសុទ្ធតែខ្លាំងទេ គ្រុនផ្តាសាយប្រហែលជាអាចជួយប្រឆាំងនឹងការផ្តាសាយ។

## តើថ្នាំមុខណាដែលខ្ញុំអាចឱ្យកូនខ្ញុំបាន?

មានថ្នាំជាច្រើនដែលលោកអ្នកអាចនឹងទិញបាននៅផ្សារសម្រាប់ក្មេក និងផ្កាសាយ មិនមានព័ត៌មានច្បាស់ថាថ្នាំទាំងនេះអាចនឹងជួយកូនក្មេងបានប៉ុណ្ណាទេ។ វេជ្ជបណ្ឌិតមិនណែនាំឱ្យអ្នកប្រើថ្នាំព្យាបាលអ្វីសំរាប់ព្យាបាលសំរាប់ក្មេង។ និងក្មេងតូចពីព្រោះថ្នាំទាំងនោះមិនទាន់មានបង្ហាញថាជួយបាន ហើយប្រហែលជាមានផលប៉ះពាល់គ្រោះថ្នាក់ផងដែរ។ ការព្យាបាលសំរាប់ជម្ងឺគ្រុនជាមួយថ្នាំអាស៊ីតាមីណូហ្វីនអាចជួយបើកូនអ្នកមានគ្រុនព្រមទាំងក្មេក និងគ្រុនផ្កាសាយ។ គឺជាការល្អ ដែលដែលត្រូវចាំថា កូនរបស់លោកអ្នកនឹងជាពីការផ្កាសាយក្នុងរយៈពេលមួយទៅពីរសប្តាហ៍ដោយមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំ។

## ថ្នាំសម្រាប់ក្មេងខ្លួន

- ថែឡីណុល TYLENOL® (ដូចគ្នានឹងអាស៊ីតាមីណូហ្វីន)
- ថ្នាំនេះជួយសម្រាប់ក្មេងខ្លួន ទៅជាយ៉ាងណាក៏ដោយមិនអាចជួយជម្ងឺដែលឈឺធ្ងន់ពេលនោះទេ។

## ត្រូវទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកនៅពេលណា?

- កូនរបស់លោកអ្នកមានបញ្ហាក្នុងការដកដង្ហើម ឬដកដង្ហើមកាន់តែញាប់។
- កូនរបស់លោកអ្នកមានជម្ងឺគ្រុនក្តៅលើសពីបីថ្ងៃ។
- កូនរបស់លោកអ្នកមានការហៀរសំពោរលើសពី ១៤ថ្ងៃ។
- កូនរបស់លោកអ្នកមានចាប់ឈឺត្រចៀក។
- កូនរបស់លោកអ្នកមានជម្ងឺគ្រុនញាក់ ឬពិបាកក្នុងខ្លួន។
- កូនរបស់លោកអ្នកមានចេះតែហៀរទឹកភ្នែក។
- ការក្អករបស់កូនលោកអ្នកកាន់តែខ្លាំងឡើង ឬដូចព្រុស។
- កូនរបស់លោកអ្នកមានក្អកជាប់ជាង២សប្តាហ៍។
- កូនរបស់លោកអ្នកមានការឈឺក្បាល ឬរោយក។
- កូនរបស់លោកអ្នកឈឺបំពង់ក ដែលអស់រយៈពេលជាង ៤៨ម៉ោង។
- កូនរបស់លោកអ្នកមានអាយុតិចជាង ២ខែ ហើយមានកម្តៅខ្ពស់ពីធម្មតា។
- កូនរបស់លោកអ្នកមានអាយុតិចជាង ២ឆ្នាំ ហើយមិនព្រមញ៉ាំជាតិទឹក។
- កូនរបស់លោកអ្នកហាក់បីដូចជាឈឺខ្លាំងជាងដែលមានជម្ងឺផ្កាសាយ ឬក៏លោកអ្នកមានការព្រួយបារម្ភ។