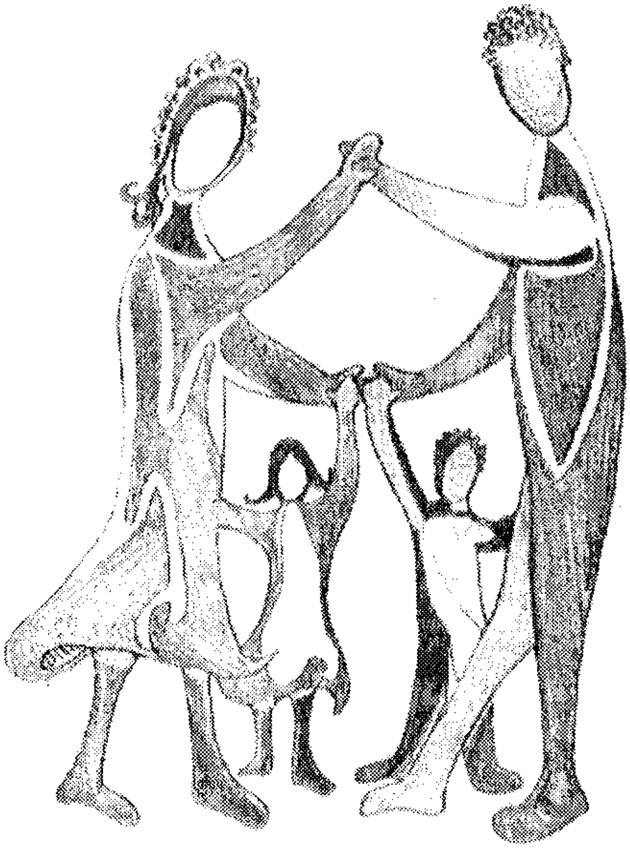
**Harborview Medical Center**
**Children and Teens Clinic**
**Phone: (206) 744-3335**

មន្ទីរពេទ្យហាប៊ើវីយូ
គ្លីនិកសម្រាប់កូនក្មេង និងយុវជន
គ្លីនិក (២០៦) ៧៤៤-៣៣៣៥

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

# ត្រូវព្យាបាលរោគក្អួត និងរាគរបស់កូនលោកអ្នកនៅផ្ទះបែបណា



## អ្វីដែលបណ្តាលឲ្យក្អួត និងរាគ?

ក្អួត និងរាគដែលកើតឡើងនៅលើកូនក្មេងគឺធម្មតាឆ្លងទៅជនដ៏ទៃទៀតដោយការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ ជាមួយលាមក ឬដោយអាហារដែលមានប្រឡាក់ដោយលាមក។ ជម្ងឺប្រភេទនេះតែងតែជាស្បើយឡើងដោយ មិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំព្យាបាលអ្វីឡើយ។ ឪពុកម្តាយគ្រាន់តែត្រូវការប្រុងប្រយ័ត្នថាជម្ងឺកូនរបស់គេមិនក្លាយទៅជាជម្ងឺកង្វះជាតិទឹក។

ក្អួត និងរាគនៅសហរដ្ឋធម្មតាគឺមានសភាពស្រាលជាង ហើយគ្រោះថ្នាក់ក៏ទាបជាងនៅប្រទេសដែលចំណីអាហារ និងទឹកមិនស្វរស្អាត។ នៅប្រទេសផ្សេងទៀត ជម្ងឺដូចជារាគអាសន្នរោគគឺមានជាទូទៅ ហើយអាចជាគ្រោះថ្នាក់ផង។ ជម្ងឺរាគអាសន្នរោគកម្រមានណាស់នៅសហរដ្ឋអាមេរិក។

វាកាន់តែកម្រទៅទៀត ជម្ងឺក្អួត និងរាគអាចបណ្តាលមកពីមានការស្ទះប្រភេទប្រភេទខ្លះនៅក្នុងពោះវៀន ដូចជាពោះវៀនជុះខ្នែង។ ក្មេងដែលមានជម្ងឺប្រភេទនេះមានការឈឺចាប់នៅក្នុងពោះជាបន្តៗ ឬកាន់តែយ៉ាប់ យ៉ឺនទៅៗ ហើយកំអួតរបស់គេធម្មតាប្រែទៅជាព័ណ៌ខៀវ។ ក្មេងដែលមានជម្ងឺប្រភេទនេះមានការយ៉ាប់យ៉ឺនទៅៗជាជាងមានភាពប្រសើរ។ បើសិនជាករណីនេះកើតឡើង ទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកជាបន្ទាន់។

## ការព្យាបាលនៅផ្ទះ - ក្អួត

### សម្រាប់កូនតូចអាយុ៦ខែទៅ២ឆ្នាំ

- បើសិនជាកូនតូចរបស់លោកអ្នកបៅដោះម្តាយ បន្តបំបៅកូននោះចុះ បើសិនជាកូននោះបៅទឹកដោះលាយស្រេចហ្វ័រមូឡា បន្តបំបៅទឹកដោះលាយស្រេចហ្វ័រមូឡានោះចុះ។ បើសិនជាកូននោះបៅមិនស្វរបាន ឬក៏ហាក់បីដូចជាខ្វះជាតិទឹកនៅក្នុងខ្លួន អ្នកអាចបន្ថែមការបំបៅដោយឲ្យទឹក Oral Rehydration Solution □ពីហ្វាម៉ាស៊ី, ទឹកធ្វើនៅផ្ទះខ្លួនឯង □រូបមន្តលាយខាងក្រោម□, ឬទិញនៅផ្សារ□ ដូចជាទឹកពីឪយ៉ាលៃត Pedialyte® សម្រាប់១២ម៉ោង។ រួចបន្ទាប់មកត្រឡប់ឲ្យបៅទឹកដោះម្តាយវិញ ឬទឹកដោះលាយស្រេចពេញកម្លាំងធម្មតាវិញ។
- កុំឲ្យបន្ថយជាតិទឹកទោះបីជាកូនរបស់លោកអ្នកនៅតែក្អួតក៏ដោយ ចេះតែឲ្យញ៉ាំទឹក ទឹកខ្លះវានឹងជ្រៀបចូលទៅក្នុងខ្លួនកូនរបស់លោកអ្នក។ សាកល្បងការបន្ទាប់ទៅនេះ៖

  ១ស្លាបព្រាបាយ (ស្លាព្រាធំ) រាល់១៥នាទីម្តងក្នុងកម្លុងមួយម៉ោង បន្ទាប់មក ២ស្លាបព្រាបាយ រាល់ ១៥នាទីម្តងក្នុងកម្លុងមួយម៉ោង បើសិនជាមិនក្អួតទៀតក្នុងកម្លុងពេលនេះ លោកអ្នកអាច នឹងសាក ល្បងឲ្យច្រើនថែមទៀត។
- ហាមឲ្យទឹកសំរាប់ពួកកីឡា, សូដា, ឬទឹកផ្លែឈើសម្រាប់កូនក្មេងទឹកទាំងនេះមានជាតិស្ករច្រើនណាស់ ហើយមាន ជាតិអំបិលមិនគ្រប់គ្រាន់តែ!

### សម្រាប់កូនក្មេងទាំងអស់

- សម្រាប់កូនក្មេងទាំងអស់ រង់ចាំ ១៥នាទីទៅ៣០នាទីបន្ទាប់ពីក្អួត មុនដែលសាកល្បងឲ្យបៅនៅពេល ឲ្យទឹកដែលសម្រាប់ជួយការខ្វះជាតិទឹក ឲ្យបន្តិចម្តងតែញឹកញាប់។ បើសិនជាលោកអ្នកអនុញ្ញាតឲ្យវាញ៉ាំម្តង ច្រើនវាអាចនឹងក្អួតបាន។
- កុំឲ្យកូនលោកអ្នកញ៉ាំទឹកធម្មតា កូនក្មេងដែលក្អួតត្រូវការជាតិស្ករ និងអំបិលដូចជាត្រូវការទឹកដែរ។
- នៅពេលដែលកូនរបស់លោកអ្នកឈប់ក្អួតយ៉ាងហោចណាស់ពីរទៅបីម៉ោង លោកអ្នកអាចនឹងចាប់ផ្តើមទឹកដទៃទៀត ហើយដែលមិនមែនជាជាតិទឹក។
- កុំឲ្យប្រើទឹកដែលសម្រាប់ជួយការខ្វះជាតិទឹកលើសពី២៤ម៉ោងឲ្យញ៉ាំម្ហូបរឹងនិងទឹកដទៃទៀតផង។

## ការព្យាបាលនៅផ្ទះ - រាគ

- បើសិនជាកូនលោកអ្នកក្អួតដែរនោះគួរតែធ្វើតាមការណែនាំនៅទំព័រមុន។

- បើសិនជាកូនលោកអ្នករាគតែប៉ុណ្ណោះ កុំផ្អាកម្ហូបអាហាររឹង, ទឹកដោះគោ, ឬបំបៅដោះ ម្ហូបខ្លះជួយឲ្យលាមកនោះរឹងបន្តិច។ ម្ហូបទាំងនេះជាញឹកញាប់ហៅថាម្ហូបប្រាត BRAT: គឺ ចេក, បាយ, ប៉មកិនដូចបបរ, និងនំប៉ុងអាំង។ ម្ហូបខ្លះទៀតអាចនឹងធ្វើឲ្យរាគកាន់តែខ្លាំង៖ ម្ហូបទាំងនោះគឺមាន ផ្លែឈើ និងបន្លែឆៅ, សណ្តែកនឹងគ្រឿងខ្លះទៀត។

- បើសិនជាកូនលោកអ្នកមានលាមកញឹកញាប់ លោកអ្នកគួរតែតម្លើងចំនួនទឹកដែលកូនលោកអ្នកញាំ។

  - សម្រាប់កូនក្មេងដែលតិចជាង២ឆ្នាំ អាចធ្វើទៅបានដោយឲ្យទឹកដែលសម្រាប់ជួយការខ្វះជាតិទឹក ឬលាយទឹកដោះគេជាមួយនឹងទឹក ឬទឹក Oral Rehydration Solution។

  - សម្រាប់កូនក្មេងដែលមានអាយុច្រើនជាង២ឆ្នាំ ទឹកបន្ថែមអាចប្រើទឹកដែលសម្រាប់ជួយការខ្វះជាតិទឹកទឹកក្រូចសូដាដែលគ្មានពពុះ (ក្វរសិនមុនឲ្យទៅកូនរបស់អ្នក ដើម្បីឲ្យពពុះនោះបាត់អស់សិន) ឬក៏ទឹកសម្រាប់ពួកកីឡាដូចជាកេតឺរ៉េដ Gatorade។

  - សម្រាប់កូនក្មេងដែលនៅស្លៀកកន្ទបជួយការពារស្បែកវាដោយប្រើក្រមួនដូចជាក្រមួន**វីតាមីនអេ & ឌី**។

## ORAL REHYDRATION SOLUTION

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

**<u>របៀបធ្វើទឹកដែលសម្រាប់ជួយការខ្វះជាតិទឹក៖</u>**

ទឹកស្អាត ១ក្វាត (៣២អោនស៍) ឬ ១លីត្រ

អំបិល ១/២ ស្លាបព្រាកាហ្វេ (ស្លាព្រាតូច)

ស្ករ ២ស្លាព្រាបាយ (ស្លាព្រាធំ)

លាយឲ្យបានល្អ **ហាមកម្តៅ ឬដាំពុះ**

ក្មេងជាច្រើននឹងញ៉ាំទឹកនេះដោយគ្មានរសជាតិ បើសិនជាកូនរបស់លោកអ្នកមិនព្រមញ៉ាំទឹកនេះ លោកអ្នកអាចនឹងសាកល្បងដោយដាក់ទូត្រាស្វ៊ីត NutraSweet® មួយភីញ ឬម្សៅម៉្យាងដែលគ្មានជាតិស្ករ sugar-free (ម៉ាកណាក៏បាន) ឬក៏ម្សៅចាហួយគ្មានជាតិស្ករ sugar-free Jello®។ ត្រូវឲ្យប្រាកដថាទឹកដែលលាយនោះគ្មានជាតិស្ករ sugar-free។

## ត្រូវទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកនៅពេលណា?

- កូនរបស់លោកអ្នកគ្មានទឹកនោម ក្នុងកម្លុង ៨ម៉ោង ឬតិចជាង ៣ដង ក្នុង២៤ម៉ោង។
- កូនរបស់លោកអ្នកស្ងួតមាត់ និងបបូរមាត់ ឬគ្មានទឹកភ្នែកនៅពេលដែលយំ។
- កូនរបស់លោកអ្នកពិបាកនឹងដាស់ឲ្យភ្ញាក់ពីគេង។
- កូនរបស់លោកអ្នកប្រឆាំងដាច់ណាត់មិនព្រមទទួលជាតិទឹក។
- កូនរបស់លោកអ្នកចាប់ផ្តើមក្តៅខ្លួនដោយមានកម្តៅច្រើនជាង 102º អែហ្វ (38.9º C) ព្រមទាំងក្អួត និងរាគ។
- កូនរបស់លោកអ្នកក្អួតច្រើនជាង២៤ម៉ោង ឬក្អួតលើសពី៣ដងក្នុងរយៈពេល៨ម៉ោង។
- កម្អួតរបស់កូនលោកអ្នកដូរព័ណ៌ទៅជាបៃតង មានឈាម ឬមើលទៅហាក់បីដូចជាកាហ្វេកិន។
- ប្រហែលជាកូនរបស់លោកអ្នកញ៉ាំ ឬលេបអ្វីដោយចៃដន្យ ដែលមានជាតិពុលរួមទាំងថ្នាំ។
- កូនរបស់លោកអ្នកមានគ្រោះថ្នាក់ទង្គិចត្រូវក្បាល ឬពោះនៅពេលថ្មីៗ។
- កូនរបស់លោកអ្នកអាយុតិចជាងពី២ឆ្នាំ ហើយរាគលើសពី ២៤ម៉ោង។
- កូនរបស់លោកអ្នកអាយុលើសពី២ឆ្នាំ ហើយរាគលើសពី ៤៨ម៉ោង។
- កូនរបស់លោកអ្នកបត់ជើងលើសពី ៦ដងក្នុងរយៈពេល ៨ម៉ោង។
- កូនរបស់លោកអ្នកមានឈាម ឬសំបោរនៅក្នុងលាមក។
- កូនរបស់លោកអ្នកឈឺពោះមិនបាត់លើសពី ២ម៉ោង។
- កូនរបស់លោកអ្នកញ៉ាំថ្នាំអែនទីប៉ីយោទីក។
- កូនរបស់លោកអ្នកមើលទៅហាក់បីដូចជាឈឺកាន់តែខ្លាំង ឬលោកអ្នកមានការព្រួយបារម្ភ។