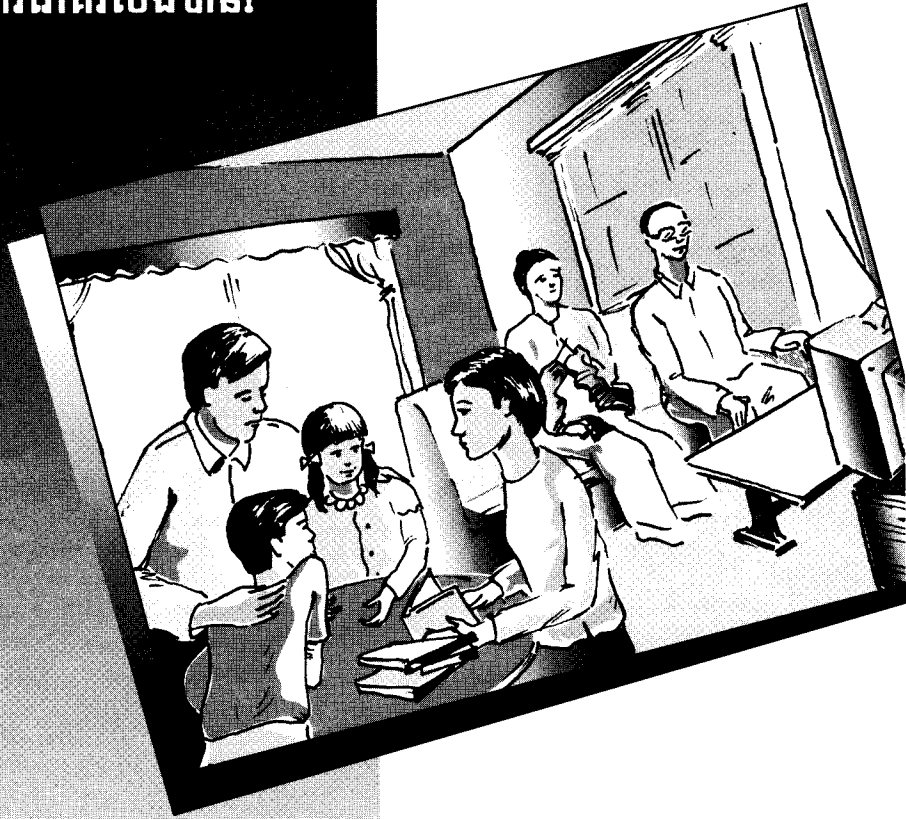


# ថ្នាំការពាររោគរបេង

សំរាប់លោកអ្នក  
និងគ្រួសារ...  
ការញ៉ាំថ្នាំអាចការ  
ពាររោគរបេងបាន!



AAPCHO

Association of Asian Pacific  
Community Health Organizations

**Pills to Prevent TB**  
For you and your family!

CAMBODIAN



# PILLS TO PREVENT TB

# ថ្នាំការពាររោគរបេង

Your doctor has given you pills to protect you from TB. Your pills are probably isoniazid (INH). It is the same medicine that people with TB take to cure the disease. For you, it will help prevent TB. The pills are very safe!!

Even if you do not feel sick, you need to take these pills. **It is very important that you take them exactly as the doctor tells you and for as long as the doctor says.** Usually, this is between 6 and 12 months. If you stop taking your pills too soon, the pills may not work. So tell your doctor right away if you stop taking the pills.

លោកវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកបានផ្តល់ថ្នាំពេទ្យដល់លោកអ្នកជាដើម្បីការពាររោគរបេង។ ថ្នាំនោះប្រហែលជាឈ្មោះអាយសូនាស៊ីដ (isoniazid (INH)). ថ្នាំនោះគឺដូចគ្នានឹងថ្នាំដែលមនុស្សកើតរោគរបេងធ្លាប់ដើម្បីព្យាបាលរោគដែរ។ សំរាប់លោកអ្នក ថ្នាំនោះនឹងជួយការពាររោគរបេង។ ថ្នាំនោះគ្មានបណ្តាលអោយមានគ្រោះថ្នាក់ទេ។ ទោះបីមិនឈឺក៏ដោយលោកអ្នកត្រូវតែប្រើថ្នាំនេះ។ **ជាការសំខាន់លោកអ្នកត្រូវតែប្រើថ្នាំនោះអោយបានរៀងទាត់ដូចលោកវេជ្ជបណ្ឌិតបញ្ជាហើយអោយបានចប់តាមពេលកំណត់ផងដែរ។** ជាធម្មតាការប្រើថ្នាំនេះត្រូវចំណាយពេលវេលាចំនួន៦-១២ខែ។ បើលោកអ្នកឈប់ប្រើថ្នាំមុនពេលកំណត់ ថ្នាំនោះមិនមានប្រសិទ្ធិភាពឡើយចំពោះលោកអ្នក។ ដូច្នេះចូរប្រាប់លោកវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកជាបន្ទាន់បើលោកអ្នកឈប់ប្រើថ្នាំនេះ។

- Your pills will help prevent TB
- The pills will work only if you follow the doctor's directions

- ថ្នាំរបស់លោកអ្នកនឹងអាចជួយការពាររោគរបេង
- ថ្នាំនោះនឹងមានប្រសិទ្ធិភាពបើលោកអ្នកអនុវត្តតាមបញ្ជារបស់លោកវេជ្ជបណ្ឌិត។





# WHY DO YOU NEED PILLS?

If someone close to you has TB disease, you may also have TB germs in your body—even though you are not sick. The germs can hide in your body in a sleeping state. A TB skin test checks for this. Sometimes the germs can wake up and make you sick. Taking TB pills will help prevent this from happening.

If the TB skin test reveals that you have TB germs in your body, the doctor has given you the pills because:

- you got the TB germs recently
- you are younger than 35 years old
- you had TB once and were not treated completely with TB medicines
- your chest x-ray shows you are at a higher risk for getting sick from TB, OR,
- you have a medical condition that makes you more likely to get sick from TB.

• Taking preventive pills will help make sure you stay healthy!

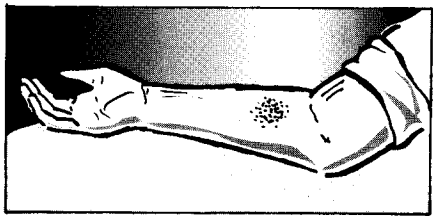
# ហេតុយ៉ាងដូចម្តេចបានជាលោកអ្នកត្រូវការញាំថ្នាំ?

បើនរណាម្នាក់នៅក្បែរលោកអ្នកមានជម្ងឺរមេងលោកអ្នកប្រហែលជានឹងមានមេរោគរមេងនៅក្នុងរាងកាយរបស់លោកអ្នកដែរ... ទោះបីជាលោកអ្នកមិនមានជម្ងឺរមេងក៏ដោយ។ មេរោគទាំងនោះអាចសម្ងំខ្លួននៅក្នុងខ្លួនប្រាណរបស់លោកអ្នកបាន។ ការពិនិត្យពិសោធន៍ចាក់ថ្នាំលើស្បែកអាចដឹងបាន (TB skin test) ។ ជួនកាលមេរោគរមេងអាចនឹងឡើងវិញបានហើយថែមទាំងធ្វើអោយលោកអ្នកមានជម្ងឺផងដែរ។ ការញាំថ្នាំនេះអាចជួយការពារលោកអ្នកមិនអោយកើតមានជម្ងឺរមេងបាន។

ប្រសិនបើការពិនិត្យពិសោធន៍នេះអាចអោយឃើញថាលោកអ្នកមានមេរោគរមេងនៅក្នុងខ្លួនរបស់លោកអ្នក លោកវេជ្ជបណ្ឌិតនឹងផ្តល់ថ្នាំគ្រាប់អោយលោកអ្នកញាំពិប្រោះ :

- លោកអ្នកមានមេរោគរមេងនៅក្នុងខ្លួនក្នុងពេលថ្មីៗនេះ
- លោកអ្នកមានអាយុតិចជាង៣៥ឆ្នាំ
- លោកអ្នកធ្លាប់មានមេរោគរមេងពីមុនមកប៉ុន្តែលោកអ្នកមិនបានធ្វើការព្យាបាលអោយជាដាច់ដោយញាំថ្នាំរមេង
- ការថតលើដើមទ្រូង (chest x-ray) អាចបង្ហាញអោយឃើញថាលោកអ្នកអាចមានជម្ងឺបណ្តាលមកពីរោគរមេង ឬ
- លោកអ្នកមានបញ្ហាខាងផ្នែកសុខភាពដែលធ្វើអោយលោកអ្នកឈឺបណ្តាលមកពីរោគរមេង។

• ការញាំថ្នាំការពាររមេងនេះ នឹងជួយអោយលោកអ្នកមានសុខភាពល្អ!





# THINGS TO WATCH

The TB pills (INH) are very safe. Millions of people take them without problems. In some people, however, they cause side effects. Side effects are more common in older people.

If any of these symptoms happen to you, stop taking the pills and tell your nurse or doctor right away:

- loss of appetite, don't feel hungry
- weakness, dizziness
- new rash or itching
- fever when you don't have a cold
- nausea, vomiting
- yellow skin or eyeballs
- tea-colored urine
- numbness or tingling in the hands or feet.

- Your pills are very safe.
- If you feel side effects tell your doctor right away!

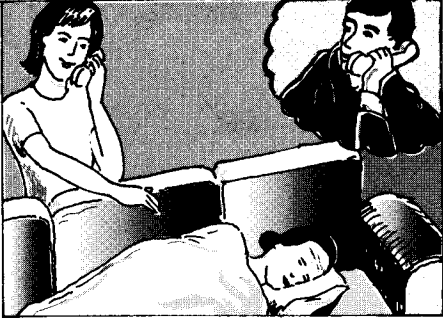
# បញ្ហាដែលត្រូវអោយកត់សម្គាល់

ថ្នាំរបេងគឺគ្មានបណ្តាលអោយមានគ្រោះថ្នាក់ទេ។ មនុស្សរាប់លាននាក់ញាំថ្នាំរបេងនេះទៅក៏មិនអាចមានបញ្ហាអ្វីកើតមានឡើយ។ មានមនុស្សខ្លះៗពេលញាំថ្នាំនេះទៅប្រហែលបណ្តាលអោយធ្វើទុក្ខ។ ការធ្វើទុក្ខនេះភាគច្រើនកើតមានឡើងចំពោះមនុស្សចាស់ធុរ។

បើលោកអ្នកញាំថ្នាំនេះទៅមានការធ្វើទុក្ខក្នុងខ្លួនលោកអ្នកត្រូវតែឈប់ញាំថ្នាំនេះ ហើយរាយការណ៍ទៅប្រាប់គ្រូពេទ្យ ឬលោកវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកជាបន្ទាន់ :

- បរិភោគអាហារមិនបាន មិនស្រេកឃ្លាន
- ភាពទន់ខ្សោយ ភាពវិលមុខ
- ឡើងកន្ទួលលើស្បែក : រមាស់
- គ្រុន ដោយគ្មានគ្រុនផ្តាសាយ
- រមួលធ្វើម ក្អួត
- ស្បែកមានពណ៌លឿង ឬគ្រាប់ភ្នែកមានពណ៌លឿង
- ទឹកនោមមានសម្បុរពណ៌ទឹកតែ
- ជ្រួត ស្រៀវស្រាញនៅលើដៃ ឬជើង

- ថ្នាំដែលលោកអ្នកញាំនេះ គឺគ្មានបណ្តាលអោយមានគ្រោះថ្នាក់ទេ
- បើថ្នាំនេះធ្វើទុក្ខលោកអ្នក ចូររាយការណ៍ទៅប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិតលោកអ្នកជាបន្ទាន់!





# WAYS TO REMEMBER

There are lots of ways to remember your pills. You will need to work out a system that works for you. Here are a few suggestions:

- Take the medicine at the same time every day, such as at night before you go to sleep.
- Mark off on a calendar every time you take your pills. Your doctor or clinic may have special calendars that have the pills attached.
- Each night, put out the pills for the next day.
- Use a box that has 7 small compartments (one for each day of the week), so you know if you have taken the pills for the day.
- Keep the pills in a place where you can't miss them— some place in the bathroom or kitchen is good, but be sure they are out of the reach of children.

**PROTECT YOURSELF FROM TB! TAKE YOUR PILLS AS YOUR DOCTOR DIRECTS!**

# របៀបចងចាំ

មានមធ្យោបាយជាច្រើន ដែលធ្វើអោយលោកអ្នកចងចាំនូវការញាំថ្នាំ។ លោកអ្នកត្រូវតែធ្វើការអនុវត្តន៍នូវរបៀបអ្វីមួយដែលធ្វើអោយ លោកអ្នកចងចាំបាន។ នេះជារបៀបខ្លះៗ ដូចជា :

- ញាំថ្នាំនៅពេលតែមួយអោយបានរាល់ថ្ងៃដូចជា ញាំនៅពេលយប់មុនចូលគេង
- គូសចំណាំនៅលើប្រក្រតិទិនរៀងរាល់ពេលលោកអ្នកញាំថ្នាំ។ លោកអ្នកដូចបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក អាចមានប្រក្រតិទិនពិសេស ដែលមានថ្នាំភ្ជាប់ជាមួយរៀងរាល់យប់
- ចូរយកថ្នាំចេញសំរាប់ញាំនៅថ្ងៃស្អែក។
- ចូរប្រើប្រអប់ដែលមានថតទុកដាក់ថ្នាំសំរាប់ញាំអោយបានត្រឹមត្រូវថ្ងៃៗ (ថតនីមួយៗសំរាប់មួយថ្ងៃ) ធ្វើដូច្នោះអាចអោយលោកអ្នកចំណាំថាលោកអ្នកបានញាំថ្នាំរួចហើយឬនៅ
- ចូរទុកដាក់ថ្នាំនៅទីកន្លែងដែលលោកអ្នកអាចងាយស្រួលចងចាំ ដូចជាបន្ទប់ទឹក បន្ទប់ចម្រ្កានបាយ ជាកន្លែងល្អប្រសើរក្នុងការចងចាំ ប៉ុន្តែមិនត្រូវទុកដាក់ថ្នាំនោះអោយក្មេងងាយយកលេងបានឡើយ។

ការពារសុខភាពលោកអ្នកពីរោគរបេង!  
ចូរញាំថ្នាំតាមបញ្ជារលោកអ្នកដូចបណ្ឌិតរបស់អ្នក!

