# ជំងឺហឺតព្យុះផ្គររន្ទះ

សន្លឹកព័ត៌មានសហគមន៍

## តើជំងឺហឺតព្យុះផ្គររន្ទះជាអ្វី?

ជំងឺហឺតព្យុះផ្គររន្ទះភាគច្រើន ត្រូវបានបង្កឡើងដោយព្យុះផ្គររន្ទះខុសពីធម្មតា ដែលធ្វើឲ្យគ្រាប់លំអងស្មៅបក់ហោះឡើងចូលទៅក្នុងពពក ខណៈពេលព្យុះកកើតឡើងក្នុងអំឡុងរដូវលំអងស្មៅ។ នៅពេលដែលវាស្រូបយកសំណើម គ្រាប់លំអងក៏ផ្ទុះបែក ហើយបញ្ចេញបរិមាណដ៏ច្រើននៃសារធាតុល្អិតតូចៗដែលធ្វើឲ្យមានប្រតិកម្ម(ទាស់)។

សារធាតុល្អិតតូចៗទាំងនេះមានលក្ខណៈតូចណាស់ ដែលអាចស្រូបចូលយ៉ាងជ្រៅទៅក្នុងសួតតាមផ្លូវដង្ហើម។ ក្នុងខ្លួនមនុស្សមួយចំនួន សារធាតុល្អិតតូចៗនេះធ្វើឱ្យសួតរលាក។ ការរលាកអាចបង្កឱ្យហើម ធ្វើឲ្យរួមតូចចង្អៀត ហើយផលិតទឹករំអិលច្រើនបន្ថែមក្នុងផ្លូវដង្ហើមតូចនៅក្នុងសួត។ ការនេះធ្វើឱ្យពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម ហើយអាចបណ្ដាលឲ្យមានរោគសញ្ញានៃជំងឺហឺតមួយចំនួន ដូចជាការពិបាកដង្ហើម តឹងទ្រូង និងក្អក។ រោគសញ្ញានៃជំងឺហឺតទាំងនេះ អាចក្លាយទៅជាធ្ងន់ធ្ងរយ៉ាងឆាប់រហ័ស។

មិនមែនព្យុះផ្គររន្ទះទាំងអស់ក្នុងរដូវលំអង បណ្ដាលឲ្យមានជំងឺហឺតព្យុះផ្គររន្ទះនោះទេ។

## តើអ្នកណាខ្លះកំពុងប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺហឺតព្យុះផ្គររន្ទះ?

ជំងឺហឺតព្យុះផ្គររន្ទះ អាចប៉ះពាល់ដល់ប្រជាជនដែលរស់នៅក្នុងតំបន់ជុំវិញក្រុង តំបន់ ឬទីជនបទ។ វាអាចប៉ះពាល់ដល់មនុស្សដែលមិនធ្លាប់បានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យរកជំងឺហឺត។

អ្នកដែលប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងនៃជំងឺហឺតព្យុះផ្គររន្ទះ រួមមានអ្នកដែលមានប្រវត្តិជំងឺហឺត អ្នកដែលមានជំងឺហឺតដោយមិនបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ( សូមមើលខាងក្រោម ) និងអ្នកដែលមានរោគផ្ដាសាយតឹងច្រមុះ( ជាពិសេសរោគផ្ដាសាយតឹងច្រមុះតាមរដូវ ) ឬប្រតិកម្មទាស់នឹងលំអងស្មៅ។

## តើខ្ញុំអាចមានជំងឺហឺតដោយមិនបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យដែរឬ?

**រោគសញ្ញាទូទៅបំផុតនៃជំងឺហឺតគឺ៖**

- ការពិបាកដកដង្ហើម - ដកសំឡេងខ្លាំងវែងជាបន្តបន្ទាប់ចេញពីទ្រូងខណៈពេលដែលអ្នកកំពុងដកដង្ហើម
- អាការៈបាត់ដង្ហើមរយៈពេលខ្លី - អារម្មណ៍មិនអាចដកដង្ហើមគ្រប់គ្រាន់
- អារម្មណ៍តឹងទ្រូង
- ក្អក – រួមជាមួយរោគសញ្ញាផ្សេងទៀត។

អ្នកមិនចាំមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ ដើម្បីធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យជំងឺហឺតឡើយ ដោយហេតុថារោគសញ្ញាទាំងនេះអាចកើតមានឡើយ និងបាត់ទៅវិញ។

ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថា អ្នកអាចកើតមានជំងឺហឺត វាជាការសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ដើម្បីធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យដោយអ្នកជំនាញជីវៈ។ សូមកុំធ្វេសប្រហែសឲ្យសោះ - ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺហឺត កាលណាអ្នកទៅពិនិត្យបានកាន់តែឆាប់ សួតរបស់អ្នកនឹងជាកាន់តែឆាប់ អ្នកនឹងមាន អារម្មណ៍កាន់តែធូរស្រាល ហើយអ្នកកាន់តែមានការត្រៀមខ្លួនចំពោះព្រឹត្តិការណ៍នៃជំងឺហឺតព្យុះផ្គររន្ទះណាមួយ។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមអំពីរោគសញ្ញា និងបុព្វហេតុនៃជំងឺហឺត សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ៖ https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/asthma

## តើខ្ញុំអាចត្រៀមខ្លួនបង្ការជំងឺហឺតព្យុះផ្គររន្ទះដោយរបៀបណា?

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យរកឃើញថាមានជំងឺហឺត មានរោគសញ្ញានៃជំងឺហឺត ឬធ្លាប់មានរោគផ្ដាសាយតឹងច្រមុះតាមរដូវ អ្នកត្រូវតែមានការប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមាននៃជំងឺហឺតព្យុះផ្គររន្ទះ។

ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលមានការព្យាករណ៍ថាមានព្យុះផ្គររន្ទះ ជាពិសេសនៅថ្ងៃមានលំអងច្រើន ឬច្រើនលើសលុប។

### ដើម្បីត្រៀមខ្លួន៖

- ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺហឺត វាជាការសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវមានផែនការព្យាបាលជំងឺហឺតបច្ចុប្បន្ន ហើយថាអ្នកត្រូវប្រើថ្នាំបង្ការឱ្យបានទៀងទាត់។
- ពិភាក្សាអំពីករណីអាចកើតមានជំងឺហឺតព្យុះផ្គររន្ទះ ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក និងដាក់បញ្ចូលវាទៅក្នុងផែនការព្យាបាលជំងឺហឺតរបស់អ្នក។

VICTORIA State Government | Health and Human Services

- ប្រសិនបើអ្នកមិនប្រើថ្នាំបង្ការ អ្នកត្រូវទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ដើម្បីពិភាក្សាថាតើអ្នកនឹងទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ឬអត់ ពីការព្យាបាលដោយថ្នាំបង្ការ ។
- ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន ត្រូវជៀសវាងពីសារធាតុមានប្រតិកម្មធ្ងន់ធ្ងរដែលបក់ហើរតាមខ្យល់ជាមួយព្យុះផ្គររន្ទះ ដែលខិតជិតមកដល់ដោយត្រូវស្នាក់ក្នុងផ្ទះបិទទ្វារ និងបង្អួចជិត រហូតទាល់តែខ្យល់ព្យុះបានកន្លងផុត។ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នជានិច្ចចំពោះរោគសញ្ញាណាមួយនៃជំងឺហឺត ។
- សូមចងចាំថាការត្រួតពិនិត្យ និងការគ្រប់គ្រងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតឹងច្រមុះរបស់អ្នកបានល្អប្រសើរ ក៏អាចជួយពង្រឹងការគ្រប់គ្រងបង្ការជំងឺហឺតរបស់អ្នកបានផងដែរ។ សូមពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬឱសថការី របស់អ្នក អំពីការព្យាបាលជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតឹងច្រមុះ។

### ខណៈពេលព្យុះផ្គររន្ទះខិតជិតមកដល់៖

- ត្រូវយកថ្នាំព្យាបាលជំងឺហឺតរបស់អ្នកតាមខ្លួនជានិច្ច។ នេះគឺជាថ្នាំជំនួយបឋមក្នុងការព្យាបាលជំងឺហឺតរបស់អ្នក ក្នុងគ្រាអាសន្ន។
- ត្រូវដឹងពីរោគសញ្ញានៃជំងឺហឺតធ្ងន់ធ្ងរ និង**វិធានការ** [ជំនួយបឋមក្នុងការព្យាបាលជំងឺជំងឺហឺត]។
- ប្រសិនបើអ្នកចាប់ផ្តើមចេញរោគសញ្ញានៃជំងឺហឺត ត្រូវអនុវត្តតាម **ផែនការ**[គ្រប់គ្រង/បង្ការជំងឺ]របស់អ្នក។
- ប្រសិនបើអ្នកមិនមានបំពង់ហឺតពណ៌ខៀវ ត្រូវព្យាយាមរកទិញមួយ (អ្នកអាចរកទិញបានពីឱសថស្ថានណាមួយ) ហើយអនុវត្តតាមជំហាននៃវិធានការជំនួយបឋមក្នុងការព្យាបាលជំងឺហឺត។
- ប្រសិនបើនៅដំណាក់កាលណាមួយ ដែលអ្នកព្រួយបារម្ភថាជំងឺហឺតរបស់អ្នកកំពុងតែធ្ងន់ធ្ងរឡើងយ៉ាងឆាប់រហ័ស សូមហៅទូរស័ព្ទលេខ 000 ហើយនិយាយថាអ្នកកំពុងមានជំងឺហឺត។ រោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរយ៉ាងឆាប់រហ័ស រួមមានអាការៈធូរស្រាលបន្តិច ឬគ្មានអាការៈធូរស្រាលដោយប្រើបំពង់ហឺត មិនអាចនិយាយដោយងាយស្រួល ឬបបូរមាត់របស់អ្នកជំងឺកំពុងប្រែក្លាយទៅជាពណ៌ខៀវ។

## តើខ្ញុំអាចទទួលបានដំណឹងដោយរបៀបណា?

- ការព្យាករណ៍លំអង Melbourne Pollen Count - www.melbournepollen.com.au/index.php/forecast
- Melbourne Pollen Count – កម្មវិធីឥតគិតថ្លៃប្រើតាមទូរស័ព្ទដៃ
- AusPollen – ការព្យាករណ៍លំអងសម្រាប់ទីក្រុងធំៗ http://www.pollenforecast.com.au/
- Deakin University (AirWatch) ការព្យាករណ៍លំអងស្មៅ https://airwatch.deakin.edu.au/
- ព័ត៌មានអំពីអាកាសធាតុ ផ្សាយទាន់បច្ចុប្បន្នភាពចេញពី BoM និងវិទ្យុ ហើយនិងទូរទស្សន៍ - http://www.bom.gov.au/vic/index.shtml
- កម្មវិធី Asthma Australia Asthma App - អាចទទួលយកបានពី iTunes
- វិបសាយ Asthma Foundation Victoria www.asthmaaustralia.org.au/vic/home
- 1800 Asthma (ទូរស័ព្ទ 1800 278 462) - និយាយទៅកាន់អ្នកអប់រំអំពីជំងឺហឺត

## កន្លែងទទួលបានជំនួយក្នុងគ្រាអាសន្ន

- ក្នុងគ្រាអាសន្ន សូមហៅទូរស័ព្ទលេខសូន្យបីដង (000) ជានិច្ច
- មន្ទីរព្យាបាលក្នុងគ្រាអាសន្ន នៃមន្ទីរពេទ្យដែលនៅក្បែរអ្នក
- វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក
- ឱសថស្ថានដែលនៅក្បែរអ្នក (សម្រាប់ថ្នាំពេទ្យ)
- NURSE-ON-CALL ទូរស័ព្ទ 1300 60 60 24 – សម្រាប់ព័ត៌មាន និងឱវាទផ្នែកសុខភាពពីអ្នកឯកទេស (ធ្វើការ២៤ម៉ោង ៧ថ្ងៃក្នុង១សប្តាហ៍)
- សេវាកម្មវេជ្ជបណ្ឌិតចុះទៅពិនិត្យជំងឺតាមផ្ទះ (National Home Doctor Service) ទូរស័ព្ទ 13 SICK (13 7425) សម្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិតចុះទៅពិនិត្យជំងឺតាមផ្ទះក្រោយម៉ោងធ្វើការ (ទូទាត់ប្រាក់ផ្ទាល់ពីមេឌីឃែរ) ។

ដើម្បីទទួលយកខិត្តប័ណ្ណនេះក្នុងទម្រង់ដែលអាចចូលយកបាន សូមទូរស័ព្ទលេខ 1300 761 874 ដោយប្រើប្រាស់ National Relay Service លេខ 13 36 77 ប្រសិនបើតម្រូវ ឬអ៊ីម៉េល environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au

អនុញ្ញាត និងបោះពុម្ពផ្សាយដោយ រដ្ឋាភិបាលវិចតូរីយ៉ា 1 Treasury Place, Melbourne។ © រដ្ឋវិចតូរីយ៉ា Department of Health and Human Services ខែមករា ឆ្នាំ២០១៧។