HCV ➢ ផ្នែកទី១ - ការរកឃើញរោគវិនិច្ឆ័យថ្មីៗ

តើអ្វីទៅជាជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទC ?

ពាក្យថា "ជំងឺរលាកថ្លើម" គឺ មានន័យថាការរលាកថ្លើម ។ការសេពសុរាច្រើនហួសកំរិត ការប្រើគ្រឿងញៀន ជាតិគីមី និងប្រភេទមេរោគខ្លះៗ អាចបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺរលាកថ្លើម ។ មេរោគចំបងដែលបង្កឱ្យមាន ជំងឺរលាកថ្លើមគឺ មេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ A មេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B ឬមេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ C ។ មេរោគទាំងនេះខុសៗ ចំណុចតែមួយដែលរួមគ្នាគឺវាជះឥទ្ធិពលយ៉ាងណាដល់ថ្លើម ។

មេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទC និងប្រភេទ B អាចបង្កឱ្យទៅជាជំងឺរលាកថ្លើមរ៉ាំរ៉ៃ ដែលអាចមានរយៈពេលយូរជាង៦ខែ ។ មានថ្នាំចាក់ការពារ មេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទAនិងប្រភេទB តែ**គ្មាន**ថ្នាំចាក់ការពារប្រភេទCទេ ។ កូនសៀវភៅនេះ ភាគច្រើនផ្តល់ពតិមានពី មេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ C និងកត្តាដែលបង្ក ឱ្យមានជំងឺរនេះ ។

តើជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ ជ ជះឥទ្ធិពលយ៉ាងណាដល់ថ្លើម?

ថ្លើមជាសរីរាង្គដ៏សំខាន់បំផុត ដល់សុខភាពមនុស្ស ព្រោះវាមានមុខងារជាច្រើន ក្នុងការទ្រទ្រង់ សុខភាព យើង ។ ថ្លើមមានមុខងារ:

- សំអាតឈាមដែលមានជាតិកាកសំណល់ ជាតិអរម៉ូន (hormones) ជាតិថ្នាំញៀន និងជាតិពុលផ្សេងៗ
- បង្កបង្កើត រក្សាទុក និងបញ្ចេញចែកចាយជាតិស្ករ ជាតិខ្លាញ់ និងប្រូតេអ៊ីន
- ជួយក្នុងការរំលាយអាហារ និង
- រក្សាទុកជាតិវីតាមីន ជាតិរ៉ែ ជាតិដែក ។

មេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទCអាចបណ្តាលឱ្យមានភាពរ៉ាំរ៉ៃ និងធ្វើឱ្យថ្លើមខូចខាត រយៈពេលយូរអង្វែង ។យូរៗទៅកោសិកាថ្លើមជាច្រើន ត្រូវបានខូចខាតនិងបំផ្លាញ ធ្វើឱ្យថ្លើមមានស្លាកស្នាម ។នេះហៅថា

ហ្វាយប្រុស៊ីស **Fibrosis** ។ភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃ ហ្វាយប្រុស៊ីស នេះអាចបង្ក ឱ្យថ្លើមទៅជារឹង ក្រិន ហើយ មិនអាចធ្វើការបានល្អ ។ ករណីភាគតិច ការខូចខាតថ្លើមយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរនោះ អាចបណ្តាលឱ្យថ្លើមឈប់ធ្វើការ និង ទៅជាមហារីកថ្លើម ។

ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទC ធ្វើទុក្ខយើងរបៀបផ្សេងៗគ្នា ។ អ្នកខ្លះមិនធ្វើទុក្ខទេ ឯអ្នកខ្លះទៀតត្រូវធ្វើទុក្ខយ៉ាងខ្លាំង ។តាមការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញថា ប្រហែល ២៥%នៃអ្នកកើតជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទC នោះអាចកំចាត់មេរោគនេះបានក្នុងរយៈពេល១២ខែ ។ ដូច្នេះហើយបានជាមេរោគនេះអស់ប្រសិទ្ធិភាពហើយមិនអាចចំលងមេរោគទៅអ្នកដទៃទៀតឡើយ ។ ចំពោះអ្នកដែលនៅមានមេរោគក្នុងខ្លួននោះវាអាចបណ្តាលអោយថ្លើមខូច បន្ទាប់ពីច្រើនឆ្នាំកន្លងទៅ ។

ការឆ្លងមេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ C

ក្នុងចំណោមអ្នកកើតជំងឺរលាកថ្លើម ប្រភេទ C ១០០នាក់

→ ២៥ នាក់នឹងអាចជាសះស្បើយ ដោយឯកឯង ក្នុងកំឡុង១២ខែដំបូង

↓

៧៥ នាក់នឹងមានមេរោគក្នុងខ្លួនតែមិនមានចេញជារោគសញ្ញាអ្វីឡើយ

↓

ដោយមិនបានព្យាបាល ៣០ នាក់នឹងចេញរោគសញ្ញាដែលអាចកត់សំគាល់ពី១០ ទៅ ១៥ ឆ្នាំ

↓

២០ឆ្នាំក្រោយពីការឆ្លងជំងឺរលាកថ្លើមមក ១០នាក់ នឹងវិវត្តន៍ទៅជាជំងឺរលាកថ្លើមដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ ដោយមិនបានធ្វើការព្យាបាល

↓

៥នាក់ នឹងវិវត្តន៍ទៅជាថ្លើមលែងដំណើរការ រឺក្លាយជាមារីកថ្លើម និងអាចដល់ស្លាប់

តើយើងអាចឆ្លងមេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ C ដោយរបៀបណា?

មេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ C អាចឆ្លងនៅពេលឈាមរបស់ អ្នកមានមេរោគនេះ ចូលទៅក្នុងប្រព័ន្ធ ឈាមរបស់មនុស្សម្នាក់ទៀត ។ ភាគច្រើននៃអ្នកកើតជំងឺនេះ នៅអូស្ត្រាលីឆ្លងតាម ការប្រើម្ជុល សារ៉ាំង និងប្រដាប់ចាក់ថ្នាំរួមគ្នា ។ ឧទាហរណ៍ ចាក់ថ្នាំហេរ៉ូអ៊ីន (heroin) ស្ពីដ (speed) រឺ ស្ទេរ៉យ (steroids) ។ អ្នកខ្លះត្រូវបានឆ្លងតាមរយៈ

ការបញ្ចូលឈាមមុនឆ្នាំ១៩៩០ ។អ្នកដែលកើតនៅប្រទេសក្រៅជាច្រើន បានឆ្លងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C តាមការធ្វើធ្មេញ ការកែសម្ផស្ស រឺ ការចាក់ថ្នាំការពារផ្សេងៗពីអតីតកាល ដោយមិនបានសំអាត ឧបករណ៍ពេទ្យឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ដូចជារំងាប់មេរោគ ឱ្យបានហ្មត់ចត់ ។ សូម្បីតែសព្វថ្ងៃនេះ នៅប្រទេសខ្លះ មេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ C នៅតែឆ្លងតាមរបៀបខាងលើនេះ ។

មេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ C ក៏អាចឆ្លងតាម:

ការប្រើម្ជុលសារ៉ាំង និងប្រដាប់ចាក់ថ្នាំញៀនដែលគេធ្លាប់ប្រើរួចហើយ រឺប្រើរួមគ្នា	ករណីអាចមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំង
ដោយគ្មានអនាម័យត្រឹមត្រូវ រំងាប់មេរោគឱ្យបានហ្មត់ចត់ ចំពោះការវះកាត់ទូទៅ ការធ្វើធ្មេញ ការកែសម្ផស្ស រឺការចាក់ថ្នាំការពារផ្សេងៗនៅប្រទេសក្រៅ	ករណីអាចមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំង
ការប្រើប្រដាប់សាក់ ឬ ចោះរន្ធលើខ្លួន ដែលគេមិនបានសំអាតរឺ រំងាប់មេរោគឱ្យបានហ្មត់ចត់	ករណីអាចមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំង
ការរបួសដោយមុតម្ជុល សារ៉ាំងដោយចៃដន្យ	ករណីអាចមានគ្រោះថ្នាក់មធ្យមរឺទាប
ពីម្តាយទៅទារក នៅពេលមានផ្ទៃពោះ ឬពេលសំរាលកូន ប្រសិនបើម្តាយមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C	ករណីអាចមានគ្រោះថ្នាក់មធ្យមរឺទាប
ប្រើប្រដាប់កោរពុកមាត់ រឺ ច្រាស់ដុះធ្មេញរួមគ្នា	ករណីអាចមានគ្រោះថ្នាក់ទាប
ការចាក់បញ្ចូលឈាម នៅប្រទេសអូស្ត្រាលី មុនឆ្នាំ ១៩៩០	ករណីអាចមានគ្រោះថ្នាក់ទាប
ការចាក់បញ្ចូលឈាម នៅប្រទេសអូស្ត្រាលី ក្រោយខែកុម្ភៈឆ្នាំ ១៩៩០	ករណីអាចមានគ្រោះថ្នាក់ទាបបំផុត
ពេលរួមភេទ ដោយមានប៉ះពាល់រវាង ឈាមនិងឈាម	ករណីអាចមានគ្រោះថ្នាក់ទាបបំផុត

ការបំបៅកូន ដោយទឹកដោះ	ករណីអាចមានគ្រោះថ្នាក់ទាបបំផុត

Sources:
www.ntahc.org.au *“Hep C – Am I at Risk?”*
www.hepatitisaustralia.com “Hepatitis C: how people get it” factsheet
www.health.gov.au “National Hepatitis C Resource Manual 2nd Edition

ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C មិនអាចឆ្លងតាមការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នា ខាងក្រៅនោះទេ ។ ក៏មិនអាចឆ្លងតាមមុស ឬសត្វល្អិតខាំ ការអោបថើប ការក្រដាស់ ក្អកដាក់គ្នា ការបរិភោគ អាហារ ប្រើចានស្លាព្រារួមគ្នា រឺ បោកគក់ខោអាវ រឺ ការប្រើបង្គន់រួមគ្នានោះទេ ។

តើរោគសញ្ញានៃជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C មានដូចម្តេចខ្លះ?

មនុស្សខ្លះពុំមានរោគសញ្ញាអ្វីទេ ក្នុងរយៈពេលច្រើនឆ្នាំ ។ ចំពោះអ្នកមានរោគសញ្ញា គឺ ដូចជាផ្តាសាយ ឬ ក្អួតចង្អោរ អស់កំលាំង ល្វិតល្វៃ ឬឈឺចាប់ រសាប់រសល់មុំផ្នែកជុំវិញថ្លើម ។ មានវិធីតែមួយគត់ ដើម្បី ឱ្យដឹងថាមានមេរោគនេះ គឺសូមធ្វើតេស្តឈាម ពីវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់យើង ។

ខ្ញុំមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ៈតើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីការពារវា កុំឱ្យឆ្លងទៅអ្នកដទៃ?

ក្នុងផ្ទះ

- កុំប្រើប្រដាប់កោរ ច្រាស់ដុះធ្មេញ ឬកន្ត្រៃកាត់ក្រចករួមគ្នា
- លាងសំអាតឈាម ដែលប្រឡាក់យ៉ងប្រុងប្រយ័ត្ន ដោយប្រើស្រោមដៃជាតិកៅស៊ូ សាប៊ូ ទឹកក្តៅនិង ទឹកប្លិច (bleach)
- ដាក់របស់ដែលប្រឡាក់ឈាម ដូចជា បង់បិតដំបៅ ស្បៃរុំរបួស សំឡីអនាម័យ ក្នុងថង់ប្លាស្ទិច មុននឹងដាក់ចូលក្នុងថធុងសំរាម ។
- ចៀសវាងការរួមភេទ ដែលប៉ះពាល់រវាង ឈាមនិងឈាមដូចជា រួមភេទពេលមានរដូវ តែងតែពាក់ស្រោមអនាម័យ ។

ប្រសិនបើលោកអ្នកចាក់គ្រឿងញៀនៈ

ប្រសិនបើលោកអ្នកចាក់ថ្នាំគ្រឿងញៀន តោង ប្រើប្រដាប់ប្រដាម្ជុលសារ៉ាំងថ្មី ផ្ទាល់ខ្លួន ។ ការប្រើរបស់ទាំងនេះរួមគ្នា អាចបណ្តាល ឱ្យឆ្លងមេរោគរលាក ថ្លើមប្រភេទ C មេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B មេរោគហេច្ចអាយវី ដែលអាចបណ្តាល ឱ្យទៅជាជំងឺអេដស៍ ។ លោកអ្នក តោងបោះចោល ប្រដាប់ប្រដាម្ជុលសារ៉ាំង ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ដើម្បីកុំឱ្យអ្នកដទៃ រើសមកប្រើទៀត ។

ពេលលោកអ្នកធ្វើដំណើរទៅប្រទេសក្រៅៈ

ចំណុចសំខាន់ត្រូវ "យល់ដឹងអំពីឈាម" (គឺមានន័យថាយើងត្រូវប្រយ័ត្នឈាម ដែលនឹងអាចកើតឡើង ឬឈាមដែលមាននៅចំពោះមុខ គ្រប់ស្ថានភាព ឬបរិយាកាស) គ្រប់ពេលវេលា និងត្រូវកាត់បន្ថយ នូវអ្វីដែលទាក់ទងនឹងឈាម ជាពិសេសពេលលោកអ្នក ធ្វើដំណើរទៅ

ប្រទេសក្រៅ ។ គួរចៀសវាងការ សាក់និងការចាក់ថ្នាំដោយប្រើឧបករណ៍ខ្វះអនាម័យត្រឹមត្រូវ ។ នៅប្រទេសខ្លះ ការធ្វើធ្មេញ និងការវះកាត់ក៏អាចប្រថុយនឹងគ្រោះថ្នាក់នូវការចំលងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ដែរ ។

តើខ្ញុំអាចរួមភេទទេ?

ការឆ្លងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C តាមរយៈការរួមភេទ ស្ថិតក្នុងករណី អាចមានគ្រោះថ្នាក់ទាបបំផុត ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី យើងត្រូវប្រយ័ត្នពេលរួមភេទ ដែលប៉ះពាល់រវាង ឈាមនិងឈាម ដូចជាពេល មានរដូវ ។ ដូច្នេះទីណាមានឈាម
យើងត្រូវតែប្រើស្រោមអនាម័យពេលរួមដំណេក ។ ការប្រើ ស្រោមអនាម័យ ក៏ជួយការពារ ពីការឆ្លងជំងឺកាមរោគផ្សេងៗ ដូចជាមេរោគហេច្ចអាយវី និង ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ។

ចូរចង់ចាំថា អ្នកមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C អាចរស់នៅដោយមានសុខភាពល្អ មិនមានគ្រោះ ថ្នាក់ដល់ក្រុមគ្រួសារដល់អ្នករស់នៅជាមួយគ្នា ឬ អ្នកធ្វើការជាមួយនោះទេ ។

ការឆ្លងព្រមគ្នានៃមេរោគផ្សេងៗទៀត

ការឆ្លងព្រមគ្នានៃ មេរោគផ្សេងៗទៀត មានន័យថាយើងឆ្លង មេរោគប្រភេទផ្សេងៗច្រើនជាងមួយប្រភេទ ។ អ្នកមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ក៏អាចឆ្លងមេរោគ ហេច្ចអាយវី និង ឬមេរោគរលាក ថ្លើមប្រភេទ B ផងដែរ ជាទូទៅនេះព្រោះតែវិធីចំឡងនៃមេរោគទាំងនេះស្រដៀងគ្នាគឺ ឆ្លងពីឈាម ទៅឈាម ។ ការឆ្លងព្រមគ្នានៃមេរោគផ្សេងៗនេះ អាចបង្កើនល្បឿនចំពោះជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C និងបង្កើនកំរិតឆ្លងរហូត អាចទៅជា ជំងឺរលាកថ្លើម ឬមហារីក ។

តើសុរានិងគ្រឿងញៀន ជះឥទ្ធិពលយ៉ាងណាខ្លះ?

អាចមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងនិងអាចទៅជាជំងឺរលាកថ្លើម រួមទាំង cirrhosis ប្រសិនបើលោកអ្នកមាន អ្នកមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ហើយសេពសុរា ។ ការសេពសុរាក៏ប៉ះពាល់និងបន្ថយប្រសិទ្ធិភាពដល់ ការព្យាបាលជំងឺ រលាកថ្លើមប្រភេទ C ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C រ៉ាំរ៉ៃ តែមិនមែន cirrhosis គួរតែកុំសេពសុរាច្រើនជាង ៧ខ្នាតរង្វាស់រង្វាល់ ដែលគេកំណត់នោះក្នុងមួយសប្តាហ៍ ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកមាន cirrhosis គួរតែកុំសេពសុរាទាល់តែសោះ ។ ថ្នាំជក់ឬថ្នាំខុសច្បាប់ដូចជា ម៉ារីវ៉ាន់ណា (marijuana) អាចបង្កើនជំងឺរលាកថ្លើមឱ្យកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ និងអាចមាន គ្រោះថ្នាក់វិវត្តន៍ទៅជាជំងឺបេះដូងផងដែរ ។

ការរក្សាសុខភាពមាំមួន ការមើលថែទាំខ្លួន

ប្រសិនបើលោកអ្នក មានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C មានវិធីជាច្រើនក្នុងការ រក្សាសុខភាពមាំមួន ហើយអាច បន្ថយកំរិតគ្រោះថ្នាក់ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរនៃជំងឺរលាកថ្លើម ។ ចំណុចល្អៗទាំងនេះគឺ:

- រក្សាការបរិភោគ អាហារដែលមានជាតិ ខ្លាញ់ ស្ករ និងអំបិលក៏រិតទាប
- បន្ថយឬតមសុរា
- សំរាកអោយបានច្រើន
- ហាត់ប្រាណដែលងាយស្រួលទន់ភ្លន់ អោយបានទៀងទាត់
- ចៀសវាងការពិបាកចិត្ត ឬរៀនគ្រប់គ្រងចិត្តអោយបានល្អ
- បរិភោគទឹកអោយបានច្រើន
- ចៀសវាងលេបថ្នាំណា ដែលប៉ះពាល់ដល់ថ្លើម
- ពិគ្រោះយោបល់ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក ឬគិលានុបដ្ឋាយិកា ប្រសិនបើយើង ចង់លេប ថ្នាំ វីតាមិន ឬថ្នាំជំនួយផ្សេងៗដូចជាថ្នាំ រឹសឈើ ។