

柬埔寨文

នៅពេលមានជំងឺអាចថែរក្សាសុខភាពខ្លួនយ៉ាងដូចម្តេច

មានជំងឺហើយធ្វើដូចម្តេច? ភាគច្រើនទៅមើលគ្រូពេទ្យ ។ ប៉ុន្តែមានជំងឺតូចៗខ្លះ អាចទៅទិញថ្នាំតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យថ្នាំបាននៅឧសដ្ឋានជិតផ្ទះថែរក្សាខ្លួន អ្នក ។

ជំងឺផ្តាសាយ (感冒)

ជាជំងឺបណ្តាលមកពីមេរោគ ប៉ះពាល់ដល់សុខភាពសំខាន់នៅលើប្រព័ន្ធដង្ហើម អាការៈមានដូចជាស្រពេ តឹងច្រមុះនិងឈឺក ក្អកឬក្អកខ្លួន ។ល ។ នៅពេលនេះត្រូវទទួលទានទឹកអោយបានច្រើន ត្រូវសំរាកអោយបានគ្រប់គ្រាន់ ក៏អាចទិញថ្នាំផ្តាសាយមកប្រើប្រាស់បាននៅឧសដ្ឋានជិតផ្ទះ ។

ផ្តាសាយគ្មានថ្នាំពិសេសទេ ថ្នាំផ្តាសាយទូទៅសុទ្ធតែជាថ្នាំមានការណែនាំលើប្រអប់ថ្នាំ មានគ្រូពេទ្យថ្នាំណែនាំក៏អាចប្រើប្រាស់បានដែរ ។

ប្រសិនបើមានអាការៈពេញខ្លួន ប្រហែលជាផ្តាសាយឆ្លងឬតាមរដូវ ត្រូវទៅរកគ្រូពេទ្យធ្វើការព្យាបាល ត្រួតពិនិត្យ ប្រើប្រាស់ថ្នាំ ។

ឈឺចាប់(疼痛)

មនុស្សម្នាក់ៗសុទ្ធតែមានការឈឺចាប់ច្រើនឬតិច មានដូចជាឈឺក្បាលឈឺធ្មេញ ឈឺពោះ ឈឺក្រពះ ឈឺនៅពេលមករដូវ ឈឺសាច់ ។ល ។

中文對照說明

生病時如何自我健康照護

生病了該怎麼辦呢? 很多人都會看醫師。但有些常見小病，可以先到社區藥局購買藥師指示藥，照顧您自己。

感冒

主要是由病毒造成的疾病，對身體的主要影響於呼吸系統，出現的症狀，如鼻涕、鼻塞和喉嚨痛、咳嗽甚至會發燒等，這時應該多喝水、多休息，也可以就近於社區藥局向藥師購買感冒藥使用。

感冒無特效藥，大部分的感冒藥都是指示藥，只要藥師指示就可以服用。

若有全身性的症狀，可能是流行性感冒或季節性流行感冒，就必須去找醫師診療、檢查、用藥。

疼痛

疼痛是人一生或多或少會經歷的，有頭痛、牙痛、肚子痛、胃痛、生理痛、肌肉疼痛等。

ការឈឺចាប់ដោយសារខ្លួនប្រាណទទួលរងគ្រោះបណ្តាលអោយមាន១ការឈឺចាប់ជាបន្ទាន់ៗ អោយតែព្យាបាលរហូតដល់បណ្តាលអោយឈឺនោះ នឹងមិនឈឺទៀតហើយ ។

នៅពេលដែលអ្នកឈឺក្បាល ឈឺនៅពេលមកដូវ ឈឺធ្មេញ អាចទៅទិញថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ដែលណែនាំដោយគ្រូពេទ្យថ្នាំនៅខុសដ្ឋាន នឹងអាចកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ ។ ក្រោយពេលទទួលបានថ្នាំមិនមានការធ្លាក់ស្រាល ត្រូវរកគ្រូពេទ្យព្យាបាល ត្រួតពិនិត្យនិងប្រើប្រាស់ថ្នាំ ។

ការឈឺចាប់ញឹកញាប់ មានដូចជាឈឺទ្រូងធ្ងន់ធ្ងរ ឈឺក្បាល ឈឺក្រពះ ។ល។ ត្រូវរកគ្រូពេទ្យព្យាបាល ត្រួតពិនិត្យ ប្រើប្រាស់ថ្នាំ ។ ត្រួតពិនិត្យនិងប្រើប្រាស់ថ្នាំ ។

ក្តៅខ្លួន (發燒)

នៅពេលដែលកំដៅខ្លួនខ្ពស់ជាង38°C អាចហៅថាក្តៅខ្លួន ។ ក្តៅខ្លួនដោយសារខ្លួនប្រាណកំពុងប្រឆាំងមេរោគក្នុងខ្លួន ជាតិពុលនិងជាការសាសស្សាយរហូតនោះ ។

មូលហេតុក្តៅខ្លួនប្រហែលជាដោយសារផ្តាសាយ មេរោគ ឆ្លងរោគ ប៉ុន្តែក៏ប្រហែលជាហាត់ប្រាណ អាកាសធាតុក្តៅបណ្តាលអោយខ្លួនមានកំដៅក្តៅអ្នកខាងក្រោយអាចទទួលបានទឹកអោយច្រើន សំរាកអោយគ្រប់គ្រាន់នឹងសាសស្សាយវិញហើយ ។

ក្តៅខ្លួនដោយសារជំងឺ ត្រូវប្រើថ្នាំគ្រជាក់ នឹងសំរាកអោយបានគ្រប់គ្រាន់ ទទួលបានទឹកអោយបានគ្រប់គ្រាន់ អាចដាក់ខ្នើយគ្រជាក់ក្រោយក្បាល កុំពាក់សំលាកបំពាក់ច្រើនពេក ដើម្បីអោយរសាត់កំដៅ ។

ប្រសិនបើក្រោយពេលទទួលបានថ្នាំគ្រជាក់ 4-6 ម៉ោង ក្តៅខ្លួនទៀត បង្ហាញអោយឃើញថាមិនទាន់ជាសាស្សាយ ត្រូវរកគ្រូពេទ្យ គ្រូពេទ្យនឹងផ្តល់ការព្យាបាលទៅតាមជំងឺ ។

疼痛是由於身體受到傷害造成的「急性疼痛」，只要把引起疼痛的疾病或傷害處理好，疼痛就會消失。

當您發生頭痛、經痛、牙痛時，可以到社區藥局購買藥師指示的止痛藥服用，即可緩減疼痛。服藥後若未減緩，就要找醫師診療、檢查用藥。

疼痛的不適感，若發生頻率高，如嚴重胸痛、頭痛、胃痛等，就要找醫師診療、檢查、用藥。

發燒

當體溫超過 38°C 以上，就可稱為發燒。發燒是因為身體在消滅傷害身體的感染病菌、毒素，並同時修補那些傷害所產生的現象。

發燒的原因可能是感冒、細菌、病毒感染的疾病，但也可能因為運動、天氣熱造成的短暫體溫升高，後者可補充水分、稍作休息就會好。因為疾病造成的發燒，就須用退燒藥，並多休息、多補充水分，可將冰枕置於額頭或腦後、適度減少覆蓋的衣服，以讓體熱散去。

若服用退燒藥過後 4-6 小時，身體又發燒，表示疾病未排除，應該找醫師，讓醫師針對疾病治療。

រអើម ចង់ក្អក (噁心、嘔吐)

រអើម ក្អក ជាអាការៈដោយសារមិនស្រួលខ្លួន ។ ជាទូទៅមិនធ្ងន់ធ្ងរទេ អាចថែទាំខ្លួនបានដោយផ្ទាល់នៅក្នុងផ្ទះ គួរសំរាកអោយបានគ្រប់គ្រាន់ ជៀសវាង កុំអោយគ្មានទឹកក្នុងខ្លួន ។

ប្រសិនបើក្រពះមានជាតិជួរច្រើនពេកបណ្តាលអោយរអើម ក្អក អាចទទួលបានថ្នាំ ប៉ុន្តែជៀសវាងទទួលបានទឹកដោះគោ តែ កាហ្វេ ភេសជ្ជៈជាតិជួរ ។ល ។

ប្រសិនបើជិះឡាន ជិះទូកឬជិះយន្តហោះងាយស្រួលនឹងវិលមុខបណ្តាលអោយរអើម ក្អក អាចទទួលបានថ្នាំពេទ្យមុនពេលជិះឡានកន្លះម៉ោង ។

ប្រសិនបើមានផ្ទៃពោះបណ្តាលអោយរអើម ក្អក លុះត្រាប៉ះពាល់ដល់ជីវភាពជីវជាតិ និងការលូតលាស់របស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ទើបត្រូវការប្រើប្រាស់ថ្នាំតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ មិនអាចប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយខ្លួនឯងទេ ។

រោគទល់លាមក (便秘)

រោគទល់លាមកជាជំងឺមនុស្សសម័យនេះ ដោយសារការងារ ស្មារតី សម្ពាធជីវជាតិ ខ្វះការហាត់ប្រាណ ទទួលបានអាហារមានជីវជាតិមិនគ្រប់គ្រាន់ ក៏ប្រហែលជាបណ្តាលមកពីជំងឺឬថ្នាំ ។

ប្រសិនបើទំលាប់អាហារជីវភាព សម្ពាធចិត្តបណ្តាលអោយទល់លាមក កែប្រែទំលាប់អាហារជីវភាព ញ៉ាំបន្លែអោយបានច្រើន ទទួលបានទឹកអោយបានច្រើន និងមានទំលាប់ហាត់ប្រាណ ។ល ។ ដើម្បីអោយពោះវៀនធ្វើការរលាយអាហារ ។

ប្រសិនបើបណ្តាលមកពីជំងឺឬថ្នាំ អាចទទួលបានថ្នាំបន្តញ្ចលាមកនៅឧសដ្ឋាន ។ ប៉ុន្តែកុំប្រើប្រាស់ថ្នាំបន្តញ្ចលាមកច្រើនពេក ជៀសវាងប៉ះពាល់ដល់គុណប្រយោជន៍ពោះវៀនក្រពះ ឬមិនដឹងពីមូលហេតុទល់លាមកបណ្តាលអោយខក ពេលព្យាបាល ។

噁心、嘔吐

噁心、嘔吐是很常發生的身體不適症狀。通常不會很嚴重，可居家自我用藥照顧，要多休息，避免脫水。

若是胃酸分泌過多造成的噁心、嘔吐，可服用制酸劑，但要避免服用牛奶、茶、咖啡、酸性飲料等刺激性飲料。

若是搭車、搭船或坐飛機容易頭暈造成噁心、嘔吐的，可在搭車前半小時先服用暈車藥。

若是因懷孕造成的噁心、嘔吐，除非影響到孕婦的生活作息、營養狀態及胎兒發育，才需要在醫師指示下用藥，不可自行用藥。

便秘

便秘是現代人常見的文明病，由於工作、精神、生活壓力大，缺乏運動、飲食不均衡所造成的，也可能是因疾病或用藥所造成的。

若是生活飲食習慣、心理壓力造成的便秘，以改變生活飲食習慣為主，如多吃蔬菜、增加飲水量、養成運動習慣等來刺激腸胃蠕動。

養成良好的排便習慣。

若因疾病或用藥所造成的，可到社區藥局購買軟便劑服用。但勿濫用及過度依賴軟便劑，避免影響腸胃蠕動功能、或忽略便秘的原因而延誤就醫。

រោគសញ្ញា (腹瀉)

មូលហេតុរោគសញ្ញាប្រហែលជាបណ្តាលមកពីមេរោគ រោគជំងឺ ថ្នាំ ពល់អាហារ មានពោះវាសក្រពះដែលមិនងាយក្នុងការរំលាយអាហារ ។

រោគសញ្ញាក៏អាចទៅទិញថ្នាំនៅឧស្សាហកម្មទទួលបាន ជីកទឹកអោយបានច្រើនដើម្បីជៀសវាងកុំស្លុតជាតិទឹកក្នុងខ្លួន ទទួលបានអាហារសាប ។

រោគសញ្ញាបន្តបន្ទាប់ ឬក្តៅខ្លួន ក្អកក្អាយ លាមកមានឈាម ត្រូវទទួលការព្យាបាលជាបន្ទាន់ តាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យរកមូលហេតុ និងទទួល ទានថ្នាំរោគសញ្ញានិងថ្នាំដទៃទៀត ។

ប្រសិនបើចង់អោយរោគសញ្ញាមានការធូស្រាលប៉ុន្តែត្រូវទទួលបានទឹកអោយបានច្រើនដើម្បីបន្ថែមជីវជាតិ ទទួលបានអាហាររាវ អោយក្រពះពោះវាសរំលាយ ។

ក្នុងជីវភាពមានជំងឺតិចតួចនិងមិនស្រួលខ្លួន អាការៈ អាការៈតិចតួចអាច ទៅទិញថ្នាំនៅឧស្សាហកម្មជិតផ្ទះ ។ប៉ុន្តែប្រសិនបើស្ថានភាពជំងឺមិនមានការធូរស្រាលក្រោយពេលទទួលទានថ្នាំឬមានអាការៈធ្ងន់ធ្ងរជាងមុន ត្រូវទទួលការ ព្យាបាលជាបន្ទាន់ ត្រួតពិនិត្យនិងប្រើប្រាស់ថ្នាំ ។

腹瀉

腹瀉的原因可能是細菌、病毒、藥物、食物中毒、腸胃吸收不良等引起。

輕微的腹瀉可自行到社區藥局購買止瀉劑或整腸劑服用，並多喝水以避免脫水，飲食要清淡。

持續性腹瀉、或伴有發燒、嚴重嘔吐、解血便，應立即就醫，在醫師指示下查明原因，並服用止瀉劑及其他藥物。

若腹瀉減輕，就可以停用止瀉劑，但仍須多喝水補充電解質，食用流質性食物，讓腸胃休息。

在生活中身體常見小病症及不適感，輕微而短暫的症狀可以到社區藥局找藥師購買指示藥或成藥自我照顧；但若病情並未因藥物而得到緩解時，甚至有更嚴重的症狀，應立即就醫，由醫師診斷及用藥。