



ជួយគ្រួសារអ្នកឱ្យមាន សុខភាពល្អ



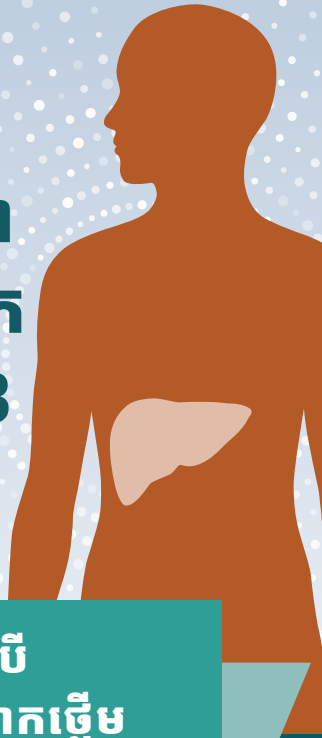
ត្រូវប្រាកដថាដៃគូរបស់អ្នក និងអ្នកដែល
រស់នៅជាមួយអ្នកបានធ្វើតេស្ត និងចាក់
វ៉ាក់សាំងការពាររោគរលាកថ្លើមប្រភេទ
B។ វ៉ាក់សាំងមានសុវត្ថិភាព និងការពារ
មនុស្សដែល មិនធ្លាប់មានផ្ទុករោគរលាក
ថ្លើមប្រភេទ B កុំឱ្យឆ្គង។



DOH 420-444 November 2022 Khmer
ដើម្បីស្នើសុំឯកសារនេះជាមេរៀនផ្សេងទៀត សូមហៅទូរសព្ទមកលេខ
1-800-525-0127។ អតិថិជនដែលពិការត្រចៀកឬស្តាប់មិនសូវឮ
សូមទូរសព្ទទៅលេខ 711 (Washington Relay) ឬផ្ញើអ៊ីមែលទៅ
civil.rights@doh.wa.gov។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម៖
Hepatitis B Foundation, www.hepb.org
Centers for Disease Control and Prevention
(CDC, មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងនិងបង្ការជំងឺ)
www.cdc.gov/hepatitis/hbv/

ការរស់នៅ ដោយមាន សុខភាពល្អជា មួយរោគរលាក ថ្លើមប្រភេទ B



អ្វីដែលអ្នកត្រូវដឹង បើ អ្នកមានផ្ទុករោគរលាកថ្លើម ភ្នំវ៉ៃប្រភេទ B

រោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B អាចបង្កឱ្យមានបញ្ហា
សុខភាពធ្ងន់ធ្ងររយៈពេលវែង រួមទាំងមហារីក
ថ្លើម ឬថ្លើមមិនដំណើរការផងដែរ។



មិនមានថ្នាំព្យាបាលឱ្យជាដាច់ទេប៉ុន្តែអាចព្យាបាល
ឱ្យត្រូវស្បើយបាន ហើយអ្នកអាចធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ
បន្តិចបន្តួច ដើម្បីឱ្យជីវិតមាន
សុខភាពល្អ។

រោគរលាកធ្វើមប្រភេទ B ប៉ះពាល់ដល់ធ្វើម។ ធ្វើមទទួលខុសត្រូវលើមុខងាររាងកាយសំខាន់ៗជាច្រើន ប៉ុន្តែភ្នែកនាទីសំខាន់មួយគឺធ្វើជា "តម្រងច្រោះ" សម្រាប់រាងកាយរបស់អ្នក។ ធ្វើមច្រោះ (ចាប់ចេញ) សារធាតុគីមីក្នុងអាហារ គ្រឿងស្រវឹង និងឱសថដែលរាងកាយអ្នកមិនត្រូវការ។ ប្រការសំខាន់គឺត្រូវថែទាំធ្វើមអ្នកបើអ្នកមានផ្ទុករោគរលាកធ្វើមប្រភេទ B។

តើអ្នកគួរធ្វើអ្វីដើម្បីថែទាំធ្វើមអ្នក?



ទៅជួបគ្រូពេទ្យជាប្រចាំ

អ្នកគួរតែស្ថិតក្រោមការថែទាំរបស់គ្រូពេទ្យដែលមានបទពិសោធន៍ថែទាំមនុស្សមានផ្ទុករោគរលាកធ្វើមប្រភេទ B។ គ្រូពេទ្យអាចតាមដានសញ្ញាផ្សេងៗរបស់ជំងឺធ្វើម ហើយចេញវេជ្ជបញ្ជាឱ្យប្រើថ្នាំតាមការចាំបាច់។ មនុស្សមានផ្ទុករោគរលាកធ្វើមប្រភេទ B គួរទៅជួបគ្រូពេទ្យម្តងប្តីរដងក្នុងមួយឆ្នាំដើម្បីពិនិត្យសុខភាពធ្មេញស្តុយណាម និងធ្មេញតេស្តធ្វើម។



ពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យមុនពេលលេបថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជា ឱសថតាមហាង អាហារបំប៉នផ្សំពីរុក្ខជាតិ ឬវិធានផ្សេងៗ

ថ្នាំភាគច្រើនប៉ះពាល់ដល់ធ្វើម។ ថ្នាំមួយចំនួន ដូចជាថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ខ្លះអាចធ្វើឱ្យខូចធ្វើម។



ពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យថាអ្នកគួរតែចាក់វ៉ាក់សាំងការពាររោគរលាកធ្វើមប្រភេទ A និងធ្មេញតេស្តរកមើលរោគរលាកធ្វើមប្រភេទ C ឬអត់រឹសទាំងនេះក៏វាយប្រហារធ្វើមផងដែរ។



ពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យអំពីជំងឺរ៉ាំរ៉ៃផ្សេងទៀត

ការបង្ការជំងឺរ៉ាំរ៉ៃផ្សេងទៀតដូចជា ជំងឺឆាត់ជ្រុល ទឹកនោមផ្អែម ឬកូលេស្តេរ៉ូលខ្ពស់អាចជួយដល់ធ្វើមរបស់អ្នក។



ញ៉ាំអាហារជំនួយសុខភាព

- ✓ ជៀសវាងផឹកគ្រឿងស្រវឹង ព្រោះអាចធ្វើឱ្យខូចធ្វើមកាន់តែខ្លាំង។
- ✓ ញ៉ាំផ្លែឈើ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ ត្រី សាច់គ្មានខ្លាញ់ និងបន្លែឱ្យបានច្រើន ជាពិសេសស្ពៃក្តោប ប្រូខូលី និងផ្កាខាត់ណា។
- ✓ កាត់បន្ថយជាតិស្ករ និងខ្លាញ់។ កាត់បន្ថយអាហារនិងភេសជ្ជៈ ដែលមានជាតិស្ករច្រើន (ដូចជាស្ករជាទឹកផ្លែឈើ និង អាហារសម្រន់កញ្ចប់) ឬខ្លាញ់ឆ្អែត (ដូចជាសាច់ជាប់ខ្លាញ់ និងអាហារចៀនឆាប្តប់ពង)។ ការធ្វើបែបនេះជួយកុំឱ្យមានខ្លាញ់កក លើធ្វើម។
- ✓ ចម្អិនគ្រឿងសមុទ្រ។ ជៀសវាងញ៉ាំគ្រឿងសមុទ្រមានសំបកនៅឬមិនទាន់ឆ្អិន (ដូចជាលៀស ត្រី អយស្ទ័រ និងងារ) ដែលអាចមានបាក់តេរីមិនល្អ។
- ✓ មើលគ្រាប់រឹងនិងគ្រាប់ធញ្ញជាតិក្រែងមានដុះផ្សិតជាពិសេសបើមានសំណើមនិងបិទមិនជិត។ ការប៉ះពាល់ផ្សិតរយៈពេលវែងអាចបង្កើនហានិភ័យនៃការកើតមហារីកធ្វើម។



មានភាពសកម្ម

មនុស្សពេញវ័យត្រូវធ្វើសកម្មភាពរាងកាយកម្រិតមធ្យម និងសកម្មភាពពង្រឹងសាច់ដុំបន្ថែម 150 នាទីក្នុងមួយសប្តាហ៍។ ចំណុចនេះអាចរាប់បញ្ចូលការដើរលឿន ហែលទឹកជាដុំ ជិះកង់ ឬសូម្បីរុញម៉ាស៊ីនកាត់ស្មៅ។



ដកដង្ហើមប្រសើរជាងមុន

- ✓ ពិចារណាលប់ជក់បារី និងជៀសវាងហិតផ្សែងបារីរបស់អ្នកដទៃ។
- ✓ ជៀសវាងចំហាយពីថ្នាំពណ៌ ទឹកលាយថ្នាំពណ៌ ការ ផលិតផលសម្អាត ទឹកលាងថ្នាំលាបក្រចកនិងសារធាតុគីមីដែលអាចពុលផ្សេងទៀត។



សម្រាកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់

មនុស្សពេញវ័យត្រូវការគេង 7 ម៉ោងឡើងទៅក្នុងមួយយប់។



អធ្យាស្រ័យឱ្យខ្លួនអ្នក

កែប្រែមួយចំណុចម្តងៗ។ អបអរភាពជោគជ័យ។

តើគេព្យាបាលរោគរលាកធ្វើមរ៉ាំរ៉ៃប្រភេទ B តាមរបៀបណា? មិនមែនគ្រប់គ្នាដែលមានផ្ទុករោគរលាកធ្វើមរ៉ាំរ៉ៃប្រភេទ B សុទ្ធតែត្រូវការព្យាបាលទេ។ បើអ្នកត្រូវការព្យាបាល មានថ្នាំច្រើនប្រភេទដែលអាចជួយបង្ការកុំឱ្យខូចធ្វើមធ្ងន់ធ្ងរបាន។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវលេបថ្នាំពេញមួយជីវិត ឬរហូតដល់មានថ្នាំព្យាបាលឱ្យជាដាច់។ ពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យអំពីជម្រើសព្យាបាល។