NSW HEALTH

ប័ណ្ណព័ត៌មានអំពីជំងឺឆ្លង

ជំងឺពុលអាហារសាលម៉ូនេឡា

ជំងឺពុលអាហារសាលម៉ូនេឡាគឺបណ្តាលដោយការឆ្លងបាក់តេរីសាលម៉ូនេឡា។ នៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី ការឆ្លងសាលម៉ូនេឡាភាគច្រើនកើតមានក្រោយពីការបរិភោគអាហារមានមេរោគនេះ ឬជួនកាលនៅក្រោយពីមានការប៉ះពាល់ជាមួយជនម្នាក់ទៀតដែលកើតជំងឺនេះ។

កែតំរូវចុងក្រោយ៖ ថ្ងៃទី 14 ខែមករា ឆ្នាំ 2008

តើជំងឺពុលអាហារសាលម៉ូនេឡាគឺជាអ្វី?

ជំងឺពុលអាហារសាលម៉ូនេឡាគឺបង្កដោយការឆ្លងបាក់តេរីម្យ៉ាងហៅថា *សាលម៉ូនេឡា*។ នៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី ការឆ្លង *សាលម៉ូនេឡា*ភាគច្រើនបំផុតកើតមានឡើងនៅក្រោយពីបរិភោគអាហារមានមេរោគនេះ ឬជួនកាលក្រោយពីការប៉ះពាល់អ្នកដែលមានមេរោគនេះ។

តើជំងឺនេះមានរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះ?

អ្នកមាន*សាលម៉ូនេឡា* ជាធម្មតាកើតមានការឈឺក្បាល គ្រុនក្តៅ ចុករមួលក្នុងពោះ រាករូស ចង្អោរ និងក្អួត។ ជាពើកញយរោគសញ្ញាទាំងឡាយចាប់ផ្តើមនៅពេល 6-72 ម៉ោងក្រោយពីឆ្លងមេរោគនេះ។ ជាធម្មតារោគសញ្ញាទាំងឡាយមានរយៈពេល 4-7 ថ្ងៃ ជួនកាលទៅក៏យូរជាងនេះ។

តើជំងឺនេះឆ្លងតាមរបៀបណា?

*សាលម៉ូនេឡា*ឆ្លងជាចំបងទៅកាន់មនុស្សយើងនៅពេលដែលយើងបរិភោគអាហារធ្វើពីសាច់សត្វមានរោគដែលចំអិនមិនបានល្អ (ពោលគឺសាច់ បសុបក្សី ស៊ុត និងអនុផលនៃសត្វទាំងនោះ)។

ការឆ្លងដោយ“ការប្រឡាក់ឆ្លងគ្នា”កើតមានឡើងនៅពេលដែល*សាលម៉ូនេឡា*ឆ្លងទៅអាហារដែលរៀបចំជាស្រេចសំរាប់បរិភោគ៖ ដូចជានៅពេលដែលប្រើកាំបិតមានមេរោគនេះដើម្បីកាត់អាហារមិនត្រូវការចំអិនតទៅទៀត ឬតាមរយៈដៃមានមេរោគជំងឺនេះរបស់អ្នករៀបចំអាហារ។

*សាលម៉ូនេឡា*អាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀតតាមរយៈដៃរបស់អ្នកកើតជំងឺនេះ។ វាក៏អាចឆ្លងពីសត្វទៅមនុស្សផងដែរ។

តើអ្នកណាខ្លះដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់កើតជំងឺនេះ?

ជនរាល់រូបអាចកើតជំងឺពុលអាហារសាលម៉ូនេឡា។ កូនក្មេង មនុស្សចាស់ និងអ្នកមានប្រព័ន្ធការពារទប់ទល់រោគទន់ខ្សោយទំនងជាមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។

តើវិធីបង្ការជំងឺនេះធ្វើឡើងដោយរបៀបណា?

ការចំអិនអាហារ

ការចំអិនអាហារឲ្យបានម៉ត់ចត់គឺជាវិធីសម្លាប់មេរោគ*សាលម៉ូនេឡា*។ ចៀសវាងការបរិភោគសាច់ បសុបក្សី ឬស៊ុតដែលនៅឆៅឬមិនទាន់ឆ្អិនបានល្អ។ មិនគួរបរិភោគបសុបក្សីនិងសាច់ ដូចជានំ hamburger សាច់ក្រក និងសាច់អាំងខ្វៃ បើសាច់នោះមានពណ៌ផ្កាឈូកនៅនឹងកណ្ដាល។

ការរៀបចំទុកដាក់អាហារ

ដោយសារតែដៃមនុស្សយើងអាចពាំនាំ*សាលម៉ូនេឡា*បាន ជាការសំខាន់ណាស់ក្នុងការលាងសំអាតដៃឲ្យបានម៉ត់ចត់ក្រោយពីចូលបង្គន់ និងមុនពេលរៀបចំអាហារ។ គួរលាងសំអាតដៃជាមួយនឹងសាប៊ូនិងទឹករយៈពេលយ៉ាងតិច 10 វិនាទី បន្ទាប់មកលាងជំរះដោយទឹក និងជូតសម្ងួតដៃឲ្យបានស្អាតល្អ។ គួរផ្ដល់ការយកចិត្តទុកដាក់ជាក់លាក់ចំពោះកន្លែងនៅក្រោមក្រចកដៃនិងចន្លោះម្រាមដៃ។

អ្នករៀបចំទុកដាក់អាហារដែលកើតជំងឺនេះអាចជំរុះចម្លងមេរោគ*សាលម៉ូនេឡា*មួយចំនួនធំ។ អ្នកទាំងនេះមិនគួររៀបចំទុកដាក់ឬបំរើអាហារឡើយរហូតទាល់តែលែងរាករូសតទៅទៀត ហើយតេស្តលាមករបស់អ្នកទាំងនោះបានបញ្ជាក់ថាគ្មាន*សាលម៉ូនេឡា*ទៀតទេ។

ការគ្រប់គ្រងសីតុណ្ហភាព

ការផ្ទុកអាហារមិនបានល្អអាចធ្វើឲ្យ*សាលម៉ូនេឡា*រីកលូតលាស់។ គួររក្សាទុកអាហារដែលដាក់ក្នុងទូទឹកកក ឲ្យនៅក្រោមប្រាំអង្សាសេ។ គួរទុកអាហារក្ដៅឲ្យក្ដៅលើសពីកំរិត 60 អង្សាសេ។ គួរកំដៅឡើងវិញយ៉ាងរហ័សនូវអាហារដែលត្រូវកម្តៅឡើងវិញ រហូតទាល់តែគ្រប់ផ្នែកទាំងអស់នៃអាហារនេះឡើងក្ដៅចេញផ្សែងហុយៗ។

ការធ្វើឲ្យអាហារកករលាយគួរធ្វើទៅនៅក្នុងទូទឹកកកឬ microwave ។ បើលោកអ្នកទុកអាហារនៅនឹងសីតុណ្ហភាពក្នុងបន្ទប់រឹតតែយូរពេល មេរោគ*សាលម៉ូនេឡា*ក៏អាចកើតមានរឹតតែច្រើនឡើងផងដែរ។

ការប្រឡាក់លាយឡំអាហារ

ដើម្បីបង្ការការប្រឡាក់លាយឡំអាហារៈ

- ទុកអាហារឆៅ(ដូចជាសាច់)នៅក្នុងប្រអប់បិតជិត នៅផ្នែកខាងក្រោមនៃទូទឹកកកឬកន្លែងទុកឲ្យកក ដើម្បីបង្ការទឹកនៃអាហារឆៅនោះមិនឲ្យស្រក់ឬកំពប់ចូលទៅក្នុងអាហារដែលរៀបចំជាស្រេចដើម្បីបរិភោគឡើយ។ គ្របអាហារទាំងអស់នៅក្នុងទូទឹកកកនិងកន្លែងទុកឲ្យកក ដើម្បីការពារអាហារទាំងនេះកុំឲ្យប្រឡាក់លាយឡំ
- លាងសំអាតដៃភ្លាមក្រោយពីចូលបង្គន់ឬក្រោយពីកាន់ទុកដាក់អាហារឆៅ និងនៅមុនពេលកាន់ទុកដាក់អាហារឆ្អិនហើយឬអាហាររៀបចំជាស្រេចដើម្បីបរិភោគ
- ប្រើជ្រុញ ថាស ប្រដាប់ប្រដារចំអិនអាហារ និងចានផ្សេងៗគ្នា នៅពេលរៀបចំអាហារឆៅ និងអាហាររៀបចំជាស្រេចដើម្បីបរិភោគ។ បើលោកអ្នកមានជ្រុញតែមួយ សូមលាងសំអាតជ្រុញនេះឲ្យបានល្អនៅក្នុងទឹកក្ដៅលាយសាប៊ូ មុនពេលប្រើឡើងវិញ
- លាងសំអាតដីចេញពីបន្លែនិងផ្លែឈើឲ្យបានម៉ត់ចត់ មុនពេលរៀបចំធ្វើអាហារនិងបរិភោគបន្លែផ្លែឈើទាំងនោះ
- ជូតសម្ងួតចានជាមួយនឹងក្រណាត់ផ្សេងពីក្រណាត់ដែលបានប្រើសំរាប់ជូតដៃឬកំរាលតុចង្ក្រាន។ សូមបោកក្រណាត់ជូតចានឲ្យទៀងទាត់។

តើការវិនិច្ឆ័យរោគធ្វើទៅតាមរបៀបណា?

ដើម្បីវិនិច្ឆ័យរោគនេះ វេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាលជំងឺទូទៅឬមន្ទីរពេទ្យក្នុងតំបន់លោកអ្នកនឹងបញ្ជូនសំណាកលាមកទៅកាន់មន្ទីរពិសោធន៍ ដើម្បីធ្វើតេស្តរកមើលមេរោគសាលម៉ូនេឡា។

តើវិធីព្យាបាលជំងឺនេះធ្វើឡើងដោយរបៀបណា?

អ្នកជំងឺភាគច្រើនជាសះស្បើយមកវិញតាមរយៈការសំរាកនិងទទួលទានជាតិទឹកឲ្យបានច្រើន។ អ្នកខ្លះអាចត្រូវការចូលព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ។ ជួនកាល អ្នកជំងឺត្រូវប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយោទិកនៅក្នុងករណីស្មុគស្មាញ។

តើផ្នែកសុខភាពសាធារណៈមានវិធានការឆ្លើយតបអ្វីខ្លះ?

មន្ទីរពិសោធន៍ត្រូវរាយការណ៍នូវករណីនៃការកើតមានជំងឺ*សាលម៉ូនេឡា*ប្រាប់ផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ (Public Health Unit) ក្នុងតំបន់។ ផ្នែកនេះធ្វើការស៊ើបអង្កេតក្រុមករណីទាំងឡាយដើម្បីខិតខំរកមើលឲ្យដឹងទំនាក់ទំនងទូទៅ។ ទោះជាបញ្ហាអាហារគឺជាមូលហេតុទូទៅនៃការកើតមានជំងឺនេះក្តី ក៏អាជ្ញាធរស្បៀងអាហាររដ្ឋ NSW (NSW Food Authority) នឹងធ្វើការស៊ើបអង្កេតលើបរិស្ថានបន្ថែមទៀត និងបង្កើតវិធានការគ្រប់គ្រងផងដែរ។ ស្ថិតិអំពីករណីទាំងឡាយនឹងត្រូវប្រើដើម្បីជួយបង្កើតវិធីសាស្ត្របង្ការ។

អាជ្ញាធរស្បៀងអាហាររដ្ឋ NSW ទទួលខុសត្រូវចំពោះវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗគ្នាអំពីសុវត្ថិភាពអាហារ ដើម្បីបង្ការជំងឺពុលអាហារសាលម៉ូនេឡា និងជំងឺផ្សេងទៀតដែលឆ្លងតាមអាហារ។

ព័ត៌មានបន្ថែម – ផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ (Public Health) នៅក្នុងរដ្ឋ NSW

ដើម្បីទទួលព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងវេជ្ជបណ្ឌិត ផ្នែកសុខភាពសាធារណៈក្នុងតំបន់ ឬមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍របស់លោកអ្នក។ សូមរកមើលនៅក្រោមពាក្យ *NSW Government* នៅផ្នែកខាងមុខនៃសៀវភៅទូរស័ព្ទ White Pages ។

តំបន់ទីក្រុង	ទីតាំង	លេខទូរស័ព្ទ	តំបន់ជនបទ	ទីតាំង	លេខទូរស័ព្ទ
Northern Sydney/Central Coast	Hornsby	02 9477 9400	**Greater Southern**	Goulburn	02 4824 1837
	Gosford	02 4349 4845		Albury	02 6080 8900
South Eastern Sydney/Illawarra	Randwick	02 9382 8333	**Greater Western**	Broken Hill	08 8080 1499
	Wollongong	02 4221 6700		Dubbo	02 6841 5569
Sydney South West	Camperdown	02 9515 9420		Bathurst	02 6339 5601
Sydney West	Penrith	02 4734 2022	**Hunter/New England**	Newcastle	02 4924 6477
	Parramatta	02 9840 3603		Tamworth	02 6767 8630
Justice Health Service	Matraville	02 9311 2707	**North Coast**	Port Macquarie	02 6588 2750
NSW Department of Health	Nth Sydney	02 9391 9000		Lismore	02 6620 7500
NSW Health: www.health.nsw.gov.au					