



# ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C > ១ អ្វីដែលអ្នកត្រូវតែដឹង

- ១.១ តើជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ជាអ្វី?
- ១.២ តើជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ដូចគ្នានឹងជំងឺរលាកថ្លើម ប្រភេទ A និង ប្រភេទ B ដែរទេ?
- ១.៣ តើអ្នកឆ្លងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ដោយរបៀបណា?
- ១.៤ តើជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ធ្វើឱ្យយើងឈឺអ្វីខ្លះ?
- ១.៥ ការធ្វើតេស្តពិនិត្យរកជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C
- ១.៦ ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C និងសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួន
- ១.៧ ការព្យាបាលជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C
- ១.៨ ការការពារជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C នៅក្នុងសហគមន៍
- ១.៩ ការគាំទ្រនិងការយល់ដឹង
- ១.១០ សំរាប់ពិតមានបន្ថែម

## ១.១ តើជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ជាអ្វី?

ពាក្យថា “ជំងឺរលាកថ្លើម” គឺមានន័យថាការរលាកថ្លើម។ ការរលាកថ្លើមនេះអាចបណ្តាលមកពីជាតិគីមី ថ្នាំពេទ្យ គ្រឿងញៀន ការសេពសុរាច្រើនហួសកំរិត និង មេរោគផ្សេងៗ។ ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C គឺបណ្តាល មកពីមេរោគ រលាកថ្លើមប្រភេទ C ។

## ១.២ តើជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ដូចគ្នានឹងជំងឺរលាកថ្លើម ប្រភេទ A និង ប្រភេទ B ដែរទេ?

ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A ប្រភេទ B និងប្រភេទ C គឺខុសគ្នាទាំងអស់ហើយមេរោគដែលធ្វើឱ្យរលាកថ្លើមក៏ ខុសគ្នា ដែរ។ ឯការចំលងនៃមេរោគទាំងនេះក៏ខុសគ្នាដែរ។ អ្នកអាចទទួលបានការចាក់ថ្នាំការពារ ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A និង

ប្រភេទ B ប៉ុន្តែគ្មានថ្នាំចាក់ការពារប្រឆាំងនឹង ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ទេ។ អ្នកក៏អាចឆ្លងមេរោគរលាកថ្លើមច្រើន ប្រភេទនៅពេលជាមួយគ្នាដែរ។

មានមនុស្សប្រហែល១នាក់ក្នុងចំណោម១០០នាក់នៅអូស្ត្រាលី និង នៅជុំវិញពិភពលោកកើតជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ហើយភាគច្រើនអ្នកទាំងនោះ មិនដឹងថាគេមានជំងឺនេះទេ។ អ្នកអាចកើតជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ដោយមិនដឹង ខ្លួនពីព្រោះ វាត្រូវការរយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំទើបដឹងនេះ អាចចេញជាភាគសព្វ។

### ១.៣ តើអ្នកឆ្លងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ដោយរបៀបណា?

ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ចំលងនៅពេលឈាមនៃមនុស្សដែលមានមេរោគនេះ ហើយបានឆ្លងចូលទៅក្នុងប្រព័ន្ធ ចរន្តឈាមរបស់មនុស្សម្នាក់ទៀត។ នេះគេហៅថា ការឆ្លងពីឈាមទៅឈាម។ ទោះបីមានឈាមតិចតួច ដែលមិន អាចមើលឃើញយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏អាចចំលងមេរោគនេះបានដែរ។ មានរឿងមិនពិត ជាច្រើនអំពីការចំលងមេ រោគរលាកថ្លើមប្រភេទ C នេះដូច្នោះការសំខាន់អ្នកត្រូវចងចាំថា៖

អ្នកអាចឆ្លងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C បានដោយ៖

ករណីដែលមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំង

- ការរះកាត់ទូទៅ ការធ្វើឆ្កែញដោយគ្មាន អនាម័យនិងការព្យាបាលតាម របៀបវេជ្ជសាស្ត្របុរាណដែលបណ្តាល ឱ្យមានមុតចោះស្បែក។ នេះជាការចំលងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ដែលតែងកើតមាននៅក្នុងប្រទេសជាច្រើន។ ការបញ្ចូលឈាម ការចាក់ថ្នាំការពារជំងឺ និង របៀបរះកាត់ផ្នែកពេទ្យទូទៅនៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី មានសុវត្ថិ ភាពគឺមិនចំលងមេរោគរលាកថ្លើមនោះទេ។
- ការប្រើប្រដាប់ចាក់គ្រឿងញៀនដែលគេបានប្រើរួចហើយរួមទាំងការចាក់ ថ្នាំស្តែរយថងដែរ គឺជាការចម្លងមេ រោគរលាកថ្លើមប្រភេទ C នៅប្រទេសអូស្ត្រាលីភាគច្រើន។
- ប្រើប្រដាប់សាក់ចោះរន្ធនៅលើខ្លួនដោយមិនបានសំអាតនិងរម្ងាប់ មេរោគឱ្យបានហ្មត់ចត់។

ករណីដែលមិនសូវមានគ្រោះថ្នាក់

- បុគ្គលិកពេទ្យដែលរួមសេវាដោយមុតម្តងចាក់ថ្នាំ
- ពីម្តាយទៅទារក នៅអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ឬពេលសម្រាលកូន បើម្តាយមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C
- ការចាក់បញ្ចូលឈាមនិងផលិតផលឈាមនៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី មុនឆ្នាំ១៩៧០

- ការប្រើប្រាស់ដាច់ការពាររោម និងប្រាសដុំសឆ្កែញរបស់អ្នកដទៃដែល មានប្រឡាក់ឈាម
- ពេលរួមភេទដោយមានប៉ះពាល់ឈាមដោយផ្ទាល់
- របួសមុតម្តងដែលគេចោលនៅទីកន្លែងសាធារណៈ។

ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C កើតមាននៅគ្រប់ប្រទេសទាំងអស់នៅលើ ពិភពលោក។ គ្រោះថ្នាក់នៃការឆ្លងជំងឺនេះ ក៏មាននៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី នៅក្នុងប្រទេសកំណើតអ្នក និងនៅប្រទេសទាំងអស់ផ្សេងៗទៀតដែរ។

អ្នក**មិនអាច**ឆ្លងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C តាមរយៈ:

- ការប្រើបង្គន់រួមគ្នា
- ការប្រើធានកែវ ញ៉ាំម្ហូបអាហារ ញ៉ាំទឹកជាមួយគ្នា
- ការអោប ថើប ក្អក កណ្តាស់
- ការប្រើអាងហែលទឹករួមគ្នា
- មូសរឹសតូចៗផ្សេងៗទៀតទឹកខ្លីខ្លាំង

**១.៤ តើជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ធ្វើឱ្យយើងឈឺអ្វីខ្លះ?**

- ក្នុងចំណោម ១០០នាក់នៃអ្នកដែលមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C
  - ១នាក់ ក្នុងចំណោម៤នាក់នឹងអាចជាសះស្បើយ ដោយខ្លួនឯង ក្នុងកំឡុងពេល១២ខែដំបូង
  - ៧៥%ដែលនៅសល់គឺមានមេរោគក្នុងខ្លួនតែមិនមានចេញជាមេរោគសញ្ញាអ្វីឡើយ
  - ដោយមិនបានព្យាបាល ៣០ នាក់នឹងចេញមេរោគសញ្ញាដែលអាចកត់ សំគាល់ពី ១០ ទៅ ១៥ ឆ្នាំក្រោយពីឆ្លងមេរោគ
  - ១០នាក់ នឹងក្លាយទៅជាជំងឺរលាកថ្លើមដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ ២០ឆ្នាំក្រោយពីការឆ្លងជំងឺ រលាកថ្លើមដោយមិនបានធ្វើការព្យាបាល។ ៥នាក់ក្នុងចំណោមនោះនឹងក្លាយទៅជាថ្លើមលែង ដំណើរការ ឬក្លាយជាមហារីកថ្លើម ។

មនុស្សជាច្រើនពុំមានរោគសញ្ញានៃជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C នេះទេ។ ចំពោះអ្នកដែលមានរោគសញ្ញា គេតែងតែកើតមានការអស់កំលាំងល្អិតល្អៃ ចង្អោរ និងឈឺពោះ។

## ១.៥ ការធ្វើតេស្តពិនិត្យរកជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C

អ្នកគួរតែគិតពីការធ្វើតេស្តពិនិត្យរកជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ប្រសិនបើ៖

- អ្នកធ្លាប់ទទួលបានការបញ្ចូលឈាម, ចាក់ថ្នាំការពារ, ឬធ្វើការរះកាត់ នៅក្នុងប្រទេសដទៃទៀតដោយមិនដឹងច្បាស់ថា គេប្រើប្រដាប់រះកាត់ ដោយមានអនាម័យត្រឹមត្រូវ ឬអត់នោះ។
- អ្នកធ្លាប់ឱ្យគេសាក់ស្បែក ចោះរន្ធលើខ្លួន និង ត្រូវបានព្យាបាលតាមរបៀប វេជ្ជសាស្ត្របុរាណដោយមិន ដឹងច្បាស់ថារបៀបធ្វើនោះមានអនាម័យ ត្រឹមត្រូវ ឬអត់នោះ។
- អ្នកធ្លាប់ចាក់គ្រឿងញៀន ឬប្រើប្រដាប់ចាក់ថ្នាំរួមគ្នា ឬបានជួយអ្នកណា ម្នាក់ក្នុងការចាក់គ្រឿងញៀន រួមទាំងស្តែងយងផង។
- អ្នកធ្លាប់ជាប់គុក ហើយបានចាក់គ្រឿងញៀន រួមទាំងស្តែងយងផង ធ្លាប់ប្រើប្រដាប់ចាក់ សាក់ស្បែក ចោះរន្ធលើខ្លួន ប្រើឡាមកោរពុកមាត់ និង ច្រាស់ដុលធូញរួមគ្នា។
- អ្នកមិនដឹងច្បាស់ថា គេបានប្រើប្រដាប់សាក់ស្បែក ចោះរន្ធលើខ្លួនដែល មានអនាម័យត្រឹមត្រូវ។
- ទទួលបានការចាក់បញ្ចូលឈាម និងផលិតផលធ្វើពីឈាមនៅក្នុងប្រទេស អូស្ត្រាលីនៅមុនខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ១៩៨០។

មានវិធីតែម្យ៉ាងដែលដឹងថាអ្នកបានឆ្លងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ឬអត់នោះ គឺដោយការធ្វើតេស្តឈាម។ អ្នកអាចសុំវេជ្ជបណ្ឌិតឱ្យធ្វើតេស្តជូនអ្នកបាន។

អ្នកក៏អាចសួរ វេជ្ជបណ្ឌិតអំពីជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C និងពីរឿងផ្សេងៗទៀត ដែលទាក់ទងពីការធ្វើតេស្តនេះ។

អ្នកអាចស្នើសុំយកអ្នកបកប្រែភាសា ដែលគេគោរពសិទ្ធិ និងរឿងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។

មន្ទីរព្យាបាលសុខភាពផ្លូវភេទខ្លះមានផ្តល់នូវការធ្វើតេស្តរកជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ដោយមិនគិតថ្លៃនិងរក្សាភាពសំងាត់ដល់អ្នក។ អ្នកមិនចាំបាច់មានប័ណ្ណមីឌីយេទេដើម្បីទទួលបានសេវាសុខភាពពីមន្ទីរព្យាបាលសុខភាពផ្លូវភេទ។

## ១.៦ ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C និងសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួន

ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ជាការសំខាន់គឺអ្នកត្រូវទៅឱ្យ វេជ្ជបណ្ឌិតពិនិត្យអោយបានទៀងទាត់ ហើយខំព្យាយាម ធ្វើយ៉ាងណាថែខ្លួនឱ្យមានសុខភាពល្អ។

ក្រុមប្រឹក្សានៃជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ប្រចាំរដ្ឋនិងដែនដីរបស់អ្នកអាចផ្តល់ការគាំទ្រ និងព័ត៌មាន អំពីការរស់នៅ ដល់អ្នកដែលមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C។

## ១.៧ ការព្យាបាលជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C

មានវិធីវិធានព្យាបាលប្រភេទថ្មីៗសំរាប់ប្រើប្រាស់ព្យាបាលជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ។ វាមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ ងាយស្រួលលេប និងមានផលប៉ះពាល់តិចជាងមុន ។

វិធីវិធានព្យាបាលប្រភេទថ្មីៗទាំងនេះមិនត្រឹមតែមានឱកាសអាចព្យាបាលអោយជាសះស្បើយពី ៩០% ដល់ ៩៥% នោះទេ រយៈពេលនៃការព្យាបាលក៏ខ្លីជាងមុនយ៉ាងច្រើន ។

វេជ្ជបណ្ឌិត (GP) ព្រមទាំងគ្រូពេទ្យឯកទេស អាចចេញវេជ្ជបញ្ជា ដែលធ្វើអោយងាយស្រួលសំរាប់អ្នកជំងឺ ។

វិធីវិធានព្យាបាលប្រភេទថ្មីៗនេះមានឈ្មោះថា Direct-Acting Antiviral រឺ DAAs ដែលមានរូបភាពជាថ្នាំគ្រាប់ ។ ហើយក្នុងករណីខ្លះ ប្រភេទថ្នាំផ្សេងទៀតដែលមានឈ្មោះថា Ribavirin និង Pegylated Interferon អាចនឹងរួមបញ្ចូលក្នុងវិធីព្យាបាល ។ Pegylated Interferon ជាប្រភេទថ្នាំចាក់ ។

ការព្យាបាលទាំងមូលអាចនឹងចំណាយរយៈពេលពី ៨ ទៅ ២៨ សប្តាហ៍ ហើយអ្នកមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ទាំងអស់គឺត្រូវបានគេជំរុញណែនាំអោយទទួលការព្យាបាល ។

## ១.៨ ការការពារជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C នៅក្នុងសហគមន៍

នៅជុំវិញពិភពលោក ការចម្លងមេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ C ត្រូវបានគេការពារកុំឱ្យឆ្លងតាមរយៈ៖

- ការពិនិត្យអំណោយឈាម
- ការផ្តល់មូល រឺស៊ីរ៉ាំងនិងប្រដាប់ចាក់ដែលមានអនាម័យនិងផ្តល់ការអប់រំដល់អ្នក ដែលចាក់គ្រឿងញៀន (ការកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់)។
- ការរំដាប់មេរោគនិងឱ្យមានអនាម័យចំពោះរាល់ការអនុវត្តផ្នែកពេទ្យបុរាណ
- ការប្រើប្រដាប់សាក់ស្បែក ចោះរន្ធលើខ្នង ដោយមានអនាម័យត្រឹមត្រូវ។

កម្មវិធីមូលនិងស៊ីរ៉ាំង (NSP) ជួយកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ ដែលបណ្តាលមកពីការ ចាក់គ្រឿងញៀននៅក្នុងប្រទេសរុស្ស៊ី ស្រ្តាលី និងនៅទូទាំងពិភពលោក។

មានភស្តុតាងបង្ហាញថាកម្មវិធីមូលនិងស៊ីរ៉ាំងនៅរុស្ស៊ី បានទទួលជោគជ័យក្នុងការការពារ ការឆ្លងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C នេះ។ កម្មវិធីនេះជួយកាត់បន្ថយ ផលវិបាកដែលបណ្តាលមកពីជំងឺនេះ ដល់បុគ្គល ដល់គ្រួសារអ្នកជំងឺ ដល់សហគមន៍ ហើយជួយសន្សំប្រាក់ដល់សហគមន៍ ដល់ទៅរាប់កោដិដុល្លារទៀត។

## ១.៩ ការគាំទ្រនិងការយល់ដឹង

ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C អាចនាំឱ្យមានមាក់ងាយ និងការយល់ច្រឡំ។ ទាំងនេះហើយដែលអាចធ្វើឱ្យមនុស្ស យើង មានអារម្មណ៍ខ្ពស់គេនិងឯកភាព។ ការគាំទ្រនិងការយល់ដឹងពីជំងឺនេះ អាចជួយសំរួលដល់គ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងសហគមន៍យើង។

បញ្ហាមួយដែលពិបាកខ្លាំងចំពោះអ្នកដែលមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C នោះគឺថា តើគេនឹងត្រូវនិយាយប្រាប់អ្នកណាខ្លះ។ ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់ និយាយ ប្រាប់អ្នក ថាគេមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C គឺអ្នកមិនត្រូវនិយាយរឿងនេះប្រាប់អ្នកដទៃទៀតឡើយ លើកលែងតែគេអនុញ្ញាតដល់អ្នក។ ការដែលធ្វើឱ្យអ្នកណាម្នាក់អស់ការជឿទុកចិត្តនោះ អាចធ្វើឱ្យគេពិបាកចិត្តជាខ្លាំង។

នៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលីគឺជាការខុសច្បាប់ ចំពោះការប្រកាន់រើសអើងដល់ អ្នកដែលមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ដោយរួមទាំងការធ្វើការងារផងដែរ។ ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C អ្នកមិន ចាំបាច់និយាយប្រាប់ដល់អ្នកដទៃទេ លើកលែងតែ ករណីអ្នកដាក់ពាក្យសុំធានារ៉ាប់រងជីវិត ឬធ្វើអំណោយ ឈាម។ បុគ្គលិកពេទ្យមិនអាច និយាយរឿងរបស់អ្នក ប្រាប់ទៅអ្នកដទៃដោយគ្មាន ការអនុញ្ញាតពីអ្នកឡើយ។

ក្រុមប្រឹក្សានៃជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C នៅតាមរដ្ឋ ឬជនដីអាចផ្តល់ព័ត៌មាន ដល់អ្នកអំពីច្បាប់រក្សាការសំងាត់ ការគាំទ្រពេលដែលអ្នកនិយាយពីជំងឺនេះ ច្បាប់នៃការប្រកាន់រើសអើង និងច្បាប់ការងារ។

## ១.១០ សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

ប្រសិនបើអ្នកចង់និយាយជាមួយកិច្ចបំរើណាមួយជាភាសាខ្មែរនោះ អ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅ កិច្ចបំរើផ្នែកបកប្រែភាសា **Translating and Interpreting Service (TIS)** តាមរយៈលេខទូរស័ព្ទលេខ ១៣១ ៤៥០ ដោយគិតថ្លៃដូចទូរស័ព្ទក្នុងតំបន់ដែរ។ ចូរសួររកអ្នកបកប្រែភាសា ហើយនៅពេលដែលអ្នកបកប្រែបានត្រូវភ្ជាប់មកអ្នក អ្នកអាចសុំឱ្យគេទូរស័ព្ទមកលេខ ទូរស័ព្ទណាមួយ ដែលអ្នកចង់ ឱ្យគេទូរស័ព្ទមក។ ដូច្នេះអ្នកអាចនិយាយជាមួយបុគ្គលិកកិច្ច បំរើដែលអ្នកត្រូវការ តាមរយៈអ្នក បកប្រែភាសាតាមទូរស័ព្ទ។