

# សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

ខ្សែទូរស័ព្ទផ្តល់ព័ត៌មាន Hepatitis Victoria

( ជំងឺរលាកថ្លើម រដ្ឋវិចតូរីយ៉ា )

ទូរស័ព្ទ៖ 1800 703 003 ពីថ្ងៃច័ន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ

ម៉ោង 9.00 ព្រឹក - ម៉ោង 5.00 ល្ងាច

វិបសាយប៊ីនៃ Hepatitis Victoria

( ជំងឺរលាកថ្លើម រដ្ឋវិចតូរីយ៉ា )

hepvic.org.au

Liverwell ( ថ្លើមល្អ )

liverwell.org.au

Better Health Channel ( បណ្តាញសុខភាពល្អប្រសើរ )

រដ្ឋាភិបាលវិចតូរីយ៉ា

betterhealth.vic.gov.au

## ស្វែងរកសេវាកម្ម

មន្ទីរព្យាបាលរោគថ្លើម

www.hepvic.org.au/LiverClinics

សម្រាប់សេវាកម្មពេញលេញរបស់យើង

www.hepvic.org.au/services

## មន្ទីរព្យាបាលរោគថ្លើមនៅតំបន់ខាងលិច

Western Health – Footscray

មន្ទីរព្យាបាលរោគថ្លើមនៅតំបន់ខាងលិច

03 8345 6856

សម្រាប់ការសាកសួរតាមទូរស័ព្ទ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ

03 8345 6490

cohealth – 78 Paisley Street, Footscray

សម្រាប់ការណាត់ជួប សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 03 8398 4100

cohealth – 12 Gower Street, Kensington

សម្រាប់ការណាត់ជួប សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 03 8378 1600

**HEPATITIS VICTORIA**

តំបន់ខាងលិចក្រុងម៉ែលប៊ែន

# ត្រូវយល់ដឹងអំពី

# HEP

## ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B

ធ្វើតេស្ត ចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ ឬ  
ស្ថិតនៅក្នុងការគ្រប់គ្រង



**HEPVIC.ORG.AU/BEHEPAWARE**

**HEPVIC.ORG.AU/BEHEPAWARE**

Khmer - ភាសាខ្មែរ

# តើនរណាប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ ?

## ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B អាចឆ្លងរាលដាល៖

- ពីម្តាយ ទៅទារក ក្នុងអំឡុងពេលសម្រាលកូន
- តាមរយៈការរួមភេទមិនមានសុវត្ថិភាព
- តាមរយៈការទាក់ទងឈាមនឹងឈាម។



ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B គឺជាជំងឺទូទៅ និងយូរអង្វែងដែលនាំមកនូវគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដល់សុខភាព។

មនុស្សភាគច្រើនមិនមានរោគសញ្ញាទេ រហូតដល់វាយឺតពេល ហើយថ្លើមរបស់ពួកគេត្រូវបានបំផ្លាញយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ដែលនាំឱ្យកើតជម្ងឺក្រិនថ្លើម ខូចថ្លើម ឬមហារីកថ្លើម។

អ្នកអាចបញ្ឈប់ការខូចខាតនៅក្នុងដំណើររបស់វា។

### ធ្វើតេស្ត ដើម្បីឱ្យដឹង

ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យដោយការធ្វើតេស្តឈាមដែលមិនគិតថ្លៃ ប្រសិនបើអ្នកមានប័ណ្ណ Medicare។ សូមសួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកថ្ងៃនេះ!

### ចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ ដើម្បីការពារ

ប្រសិនបើការធ្វើតេស្តបង្ហាញថា អ្នកមិនមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ទេ អ្នកអាចការពារវាក្នុងពេលអនាគត ជាមួយនឹងថ្នាំចាក់បង្ការដែលមានសុវត្ថិភាព និងប្រសិទ្ធភាព។

ទារកគ្រប់រូប ក៏ដូចជាអ្នកដែលប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់តាមរយៈការរួមភេទមិនមានសុវត្ថិភាព ឬការទាក់ទងឈាមនឹងឈាម គួរតែបានចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ។

### គ្រប់គ្រង និងព្យាបាលនៅពេលចាំបាច់

បច្ចុប្បន្ននេះ ពុំមានការព្យាបាលដាច់ស្រឡះសម្រាប់ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ទេ ប៉ុន្តែការខូចខាតថ្លើមអាចធ្វើឱ្យថយចុះ ឬបញ្ឈប់ ដោយការត្រួតពិនិត្យជាប្រចាំ ជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក (រៀងរាល់៦-១២ ខែ) ហើយក្នុងករណីខ្លះ ប្រើថ្នាំពេទ្យ។

## រក្សាឱ្យមានសុខភាពល្អ

- ស្វែងរកការប្រឹក្សាពីវេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាលរោគទូទៅ អំពីការព្យាបាល
- បរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អ
- ពិសាស្យាតិចតួច
- ទទួលជំនួយដើម្បីបញ្ឈប់ការជក់បារី
- កាត់បន្ថយភាពតានតឹងចិត្ត
- ហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់
- ជៀសវាងប្រើថ្នាំព្យាបាលជំនួស លុះត្រាតែត្រូវបានណែនាំដោយវេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាលរោគទូទៅ ឬគ្រូពេទ្យឯកទេសរបស់អ្នក ដោយហេតុថា ថ្នាំព្យាបាលមួយចំនួន អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ថ្លើមរបស់អ្នក។

## ការពារមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក និងខ្លួនអ្នក

- លើកទឹកចិត្តការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគសម្រាប់សមាជិកគ្រួសារ និងអ្នកដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ ជាមួយអស់អ្នកដែលមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B
- អនុវត្តការរួមភេទដែលមានសុវត្ថិភាព (ប្រើស្រោមអនាម័យ)
- ត្រូវយល់ដឹងអំពីឈាម - ជៀសវាងការប៉ះពាល់ជាមួយឈាមរបស់នរណាម្នាក់
- មិនត្រូវប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ចាក់រួមគ្នា
- មិនត្រូវប្រើប្រាស់ប្រាស់ដុសធ្មេញ កាំបិតកោ ឬកន្ត្រៃកាន់ក្រចករួមគ្នា
- ទទួលជំនួយពីវេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាលរោគទូទៅរបស់អ្នក ប្រសិនបើការងាររបស់អ្នក អាចនាំឱ្យអ្នកប៉ះពាល់នឹងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B។

