ការណែនាំអំពីការលេបថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក

ព័ត៌មានសម្រាប់អ្នកជំងឺ ក្រុមគ្រួសារ និងអ្នកថែទាំ

ហេតុអ្វីបានជាជាតិដែកមានសារសំខាន់?

រាងកាយរបស់យើងត្រូវការជាតិដែក។ ជាតិដែកត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីបង្កើតអេម៉ូក្លូប៊ីន - ជាផ្នែកមួយនៃកោសិកាឈាមក្រហមរបស់អ្នក ដែលដឹកនាំអុកស៊ីសែននៅជុំវិញរាងកាយរបស់អ្នក។ វាក៏មានសារសំខាន់ផងដែរសម្រាប់ក្សាភាពរឹងមាំនៃសាច់ដុំ ថាមពល និងមុខងារផ្លូវចិត្តឱ្យបានល្អ។ ប្រសិនបើអ្នកមានកម្រិតជាតិដែកទាប វាអាចធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង និងមិនអាចបំពេញការងារប្រចាំថ្ងៃដូចធម្មតា។ កាលណាបរិមាណជាតិដែកក្នុងរាងកាយធ្លាក់ចុះកាន់តែទាប នោះកម្រិតអេម៉ូក្លូប៊ីនក៏ធ្លាក់ចុះទាបក្រោមកម្រិតធម្មតាដែរ។ នេះត្រូវបានគេស្គាល់ថាពោគស្លេកស្លាំងដោយសារកង្វះជាតិដែក។

ហេតុអ្វីបានជាគេអាចចេញថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក ឬថ្នាំទឹកជាតិដែកឲ្យខ្ញុំ?

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនឹងចេញថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក ឬថ្នាំទឹកជាតិដែកនៅពេលលទ្ធផលតេស្តឈាមបង្ហាញថាអ្នកត្រូវការជាតិដែកបន្ថែម។ ពេលណាមានជាតិដែកក្នុងកម្រិតទាប វាជាការលំបាកក្នុងការទទួលបានជាតិដែកគ្រប់គ្រាន់មកវិញ ទៅក្នុងរាងកាយរបស់អ្នកដោយគ្រាន់តែផ្លាស់ប្តូររបបអាហាររបស់អ្នក។ ថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក និងថ្នាំទឹកជាតិដែកមានផ្ទុកជាតិដែកកម្រិតខ្ពស់ជាងអាហារ។ វាជួយបំពេញជាតិដែកកាន់តែច្រើនយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ អ្នកគួរលេបថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក ពេលណាវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកបានណែនាំឱ្យធ្វើដូច្នោះ។

តើថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក ឬថ្នាំទឹកជាតិដែកសុទ្ធតែដូចគ្នាទាំងអស់ឬ?

ទេ។ បរិមាណនៃជាតិដែកក្នុងថ្នាំគ្រាប់ ឬថ្នាំទឹកជាតិដែកផ្សេងៗគ្នា ប្រែប្រួលយ៉ាងខ្លាំង។ ថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក និងថ្នាំប៉ូវផ្សេងៗគ្នាជាច្រើនអាចរកទិញបានដោយគ្មានសំបុត្រពេទ្យ (ដោយគ្មានវេជ្ជបញ្ជា) ប៉ុន្តែមិនមែនថ្នាំទាំងអស់នោះមានផ្ទុកជាតិដែកគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីធ្វើឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរនោះទេ។ ជាការសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវលេបថ្នាំ តាមការណែនាំដោយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។

តើខ្ញុំលេបថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែកដោយរបៀបណា?

> អនុវត្តតាមការណែនាំដោយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ពីចំនួនគ្រាប់ថ្នាំ និងពេលណាដែលអ្នកគួរតែលេប

> លេបថ្នាំគ្រាប់ទាំងមូល មិនត្រូវកិន ឬទំពារ

> ជាតិដែកស្រូបយកបានល្អបំផុតនៅពេលក្រពះទទេ (មួយម៉ោងមុន ឬពីរម៉ោងបន្ទាប់ពីទទួលទានអាហារ) ជាមួយទឹក ឬទឹកផ្លែឈើមួយកែវ។ វីតាមីន C នៅក្នុងទឹកផ្លែឈើ អាចជួយឲ្យជាតិដែកស្រូបចូលទៅក្នុងរាងកាយ ប៉ុន្តែមិនមានសារៈសំខាន់ទេ - ទឹកគឺល្អជាង

> កុំលេបថ្នាំគ្រាប់ ឬថ្នាំទឹកជាតិដែកជាមួយទឹកតែ កាហ្វេ ទឹកដោះគោ សូកូឡា និងកូកា ឬស្រាទំពាំងបាយជូរ ពីព្រោះភេសជ្ជៈទាំងនេះកាត់បន្ថយចំនួនជាតិដែកដែលស្រូបយកដោយរាងកាយ

> កុំលេបថ្នាំដូចតទៅនេះក្នុងពេលជាមួយគ្នានឹងការលេបថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក ឬថ្នាំទឹកជាតិដែក - ថ្នាំជាតិកាល់ស្យូម ថ្នាំបន្សាបអាស៊ីត (ឧ. Mylanta និង Gaviscon) ថ្នាំមួយចំនួនសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺពុកឆ្អឹង ក្រពេញខានស្លាក់ Parkinson និងថ្នាំផ្សះមួយចំនួន។ សូមពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬឱសថការីរបស់អ្នក អំពីចំនួនម៉ោងដែលត្រូវលេបថ្នាំដាច់ដោយឡែកពីគ្នា។

ទុកឲ្យឆ្ងាយផុតពីដៃក្មេង

> ថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក ក៏ដូចជាថ្នាំទាំងអស់ដែរ គួរតែរក្សាទុកនៅក្នុងទូចាក់សោឲ្យឆ្ងាយផុតពីដៃក្មេង។

> ជាតិដែកក្នុងបរិមាណតិចតួចអាចមានជាតិពុល ថែមទាំងបណ្តាលឲ្យទារក និងកុមារតូចៗស្លាប់ផងដែរ។

> កុំឲ្យថ្នាំសម្រាប់មនុស្សធំ ទៅឲ្យកុមារលេប។

> ប្រសិនបើកុមារលេបថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែកដោយចៃដន្យ សូមទូរស័ព្ទទៅមជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ព័ត៌មានអំពីថ្នាំពុលភ្លាមៗ លេខ 131126 ។

Government of South Australia

SA Health

© Department for Health and Wellbeing, Government of South Australia. All rights reserved. *BloodSafe TP-L3-813 v1.2 October 2023*

ការណែនាំអំពីការលេបថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក (ត)

តើខ្ញុំអាចទទួលផលវិបាករាយរងអ្វីខ្លះ? តើខ្ញុំអាចកាត់បន្ថយដោយរបៀបណា?

មិនមែនមនុស្សគ្រប់រូបទទួលផលវិបាកយរងពីថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក ឬថ្នាំទឹកជាតិដែកទេ។ ប្រសិនបើអ្នកទទួលផលវិបាករាយរង ជាញឹកញាប់ វានឹងកាន់តែគ្រាប់បើឡើង ខណៈពេលដែលរាងកាយរបស់អ្នកស៊ាំនឹងវា។ ផលវិបាករាយរងរួមមាន៖

> ទល់លាមក និងរាគរូស។ ការមានសារជាតុរាវ និងជាតិសរសៃច្រើនក្នុងរបបអាហាររបស់អ្នក អាចជួយកាត់បន្ថយអាការៈទល់លាមក។ បើចាំបាច់ សូមសុំយោបល់ពីវេជ្ជបណ្ឌិត ឬឱសថការីរបស់អ្នកអំពីថ្នាំបញ្ចុះកម្រិតខ្សោយ ។

> មិនស្រួលពោះ អាការៈចង់ចង្អោរ (មានអារម្មណ៍ឈឺ) ឬឈឺពោះ (ឈឺចុកចាប់) ។ ការទទួលទានជាតិដែកជាមួយនឹងអាហារ ឬនៅពេលយប់អាចជួយអ្នកបាន។ រោគសញ្ញាទាំងនេះអាចជួយសម្រាល ដោយទទួលទានជាតិដែកក្នុងបរិមាណតិចតួច (ឧទាហរណ៍ លេបថ្នាំមួយគ្រាប់ ពីរ ឬបីដងក្នុងមួយសប្តាហ៍) ឬទទួលទានជាតិដែកក្នុងកម្រិតថ្នាំទាបជារៀងរាល់ថ្ងៃ (ឧទាហរណ៍ ប្រើប្រាស់ថ្នាំទឹកជាតិដែក) និងបង្កើនចំនួនថ្នាំជាសន្សឹមៗ - ការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះគួរតែធ្វើឡើង បន្ទាប់ពីបានពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។

> ជារឿងធម្មតាទេសម្រាប់ថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែកធ្វើឲ្យលាមករបស់អ្នក ប្រែក្លាយទៅជាពណ៌ខ្មៅ។

មានមនុស្សមួយចំនួនមិនអាចទទួលយកថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក ឬថ្នាំទឹកជាតិដែក។ ប្រសិនបើការនេះកើតឡើងចំពោះអ្នក សូមកុំបារម្ភ ដ្បិតអីជាតិដែកអាចចាក់ចូលទៅក្នុងសរសៃឈាមតូចរបស់អ្នកបាន។ សូមស្នើសុំកូនសៀវភៅ ការចាក់ជាតិដែកតាមសរសៃឈាម ប្រសិនបើករណីនេះអនុវត្តចំពោះអ្នក។

កិច្ចការខ្លះៗដែលត្រូវប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬឱសថការីរបស់អ្នក

- ☐ ប្រសិនបើបច្ចុប្បន្ននេះ អ្នកកំពុងប្រើថ្នាំណាមួយផ្សេងទៀតរួមបញ្ចូលទាំងថ្នាំគ្មានវេជ្ជបញ្ជា
- ☐ ប្រសិនបើអ្នកទិញថ្នាំបន្ថែមណាមួយដែលគ្មានវេជ្ជបញ្ជា សូមពិគ្រោះជាមួយឱសថការី ដើម្បីឲ្យបានច្បាស់ប្រាកដថាតើអ្នកអាចលេបថ្នាំទាំងនេះជាមួយថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក ឬថ្នាំទឹកជាតិដែករបស់អ្នកបានឬអត់
- ☐ ប្រសិនបើលាមករបស់អ្នកមើលទៅពណ៌ខ្មៅ ឬក្រហម
- ☐ ប្រសិនបើអ្នកមានការឈឺចុកចាប់ ឬឈឺពោះ
- ☐ បើផលវិបាករាយរងណាមួយកំពុងធ្វើឲ្យអ្នកបារម្ភ

តើខ្ញុំនឹងត្រូវការលេបថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែកយូរប៉ុណ្ណា?

ការនេះអាស្រ័យលើមូលហេតុដែលអ្នកខ្វះជាតិដែក និងរបៀបដែលអ្នកឆ្លើយតបទៅនឹងការព្យាបាល។ រយៈពេលនៃការព្យាបាលជាធម្មតាយ៉ាងហោចណាស់ត្រូវការពេលពីរបីខែ។ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនឹងរៀបចំធ្វើតេស្តឈាមបន្ថែមទៀត ដើម្បីពិនិត្យមើលថាតើថ្នាំទាំងនោះមានប្រសិទ្ធភាពឬអត់ និងរៀបចំគំរោងការព្យាបាលដល់អ្នកបន្ថែមទៀត។ សូមឲ្យបានច្បាស់ប្រាកដថា អ្នកសួរថាតើពេលណាដែលត្រូវលេប។

ក៏អាចមានពេលខ្លះដែលអ្នកត្រូវការឈប់លេបថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែកភ្លាមផងដែរ (ឧ. មុនពេលធ្វើការឆ្លុះពោះវៀន ឬបន្ទាប់ពីការវះកាត់)។ ប្រសិនបើត្រូវឈប់លេបថ្នាំ ត្រូវឲ្យបានច្បាស់ប្រាកដថា អ្នកដឹងនៅពេលណាដែលអ្នកត្រូវចាប់ផ្តើមលេបម្តងទៀត។

ផែនការលេបថ្នាំជាតិដែករបស់ខ្ញុំ៖ ឈ្មោះថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែកដែលណែនាំឲ្យប្រើប្រាស់៖ ....

ឬថ្នាំទាំងនេះណាមួយដែលបានគូសក្នុងរង្វង់មូល៖

Ferro-tab, Ferro-f-tab, FGF, Fefol, Ferrogradumet, Ferrograd C, Maltofer

កម្រិតថ្នាំ/ភាពញឹកញាប់ដែលត្រូវលេប៖..

ថ្ងៃខែចាប់ផ្តើម៖ .... ថ្ងៃខែនៃការធ្វើតេស្តជាបន្ត៖ ....

កំណត់ចំណាំផ្សេងទៀត៖ ....

....

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម៖

សូមនិយាយទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក គិលានុប្បដ្ឋាក ឱសថការី សម្ភារៈសម្រាប់អ្នកជំងឺ អាចទទួលយកបានពីវិបសាយ៖

www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue

© Department for Health and Wellbeing, Government of South Australia. All rights reserved.
BloodSafe TP-L3-813 v1.2 October 2023

The English language version of this document has been reviewed and endorsed by CAG* for consumers and the community – October 2023

*SA Health Community Advisory Group

BloodSafe

Government of South Australia

SA Health