Ottawa County Health Department

ຄວາມຈິງຕໍ່ມວນຊົນ

ຊິງແກໂລສີສ (SHINGELLOSIS)

ຊິງແກໂລສີສ ຄືຫຍັງ?

ຊິງແກໂລສີສ ເປັນເຊື້ອໂຣກຢູ່ລຳໄສ້ເກີດຈາກແບັກແທເລັຍ ເອີ້ນວ່າ "ຊິງແກລາ" ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ຄົນລົງທ້ອງ, ປວດທ້ອງ ແລະ ຄີງຮ້ອນ. ບາງຄົນທີ່ຕິດແທດເຊື້ອໂຣກນີ້ອາດຈະບໍ່ມີອາການໃດ ທັງໝົດ, ແຕ່ເຊື້ອໂຣກນີ້ອາດຈະຕິດຄົນອື່ນໄດ້.

ຊິງແກໂລສີສ ແຜ່ລາມແນວໃດ?

ຊິງແກລາ ອາດຈະແຜ່ລາມດ້ວຍວິທີດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

ໂດຍແບັກແທເລັຍຈາກນີ້ວມືຂອງຄົນໜຶ່ງທີ່ມີເຊື້ອໂຣກ ຫລື ເປິເປື້ອນ ແລ້ວ ເຂົ້າາປາກຂອງອີກຄົນໜຶ່ງ:

- ໂດຍການລ້າງມືບໍ່ສະອາດດີຫລັງຈາກປ່ຽນຜ້າອ້ອມຂອງ ທາຣົກທີ່ມີເຊື້ອໂຣກ
- ໂດຍຄົນທີ່ມີເຊື້ອໂຣກລ້າງມືຢ່າງບໍ່ສະອາດດີຫລັງຈາກຖ່າຍ ແລ້ວ

ໂດຍການກິນອາຫານທີ່ມີເຊື້ອໂຣກປົນຢູ່ນຳ:

- ຊີ້ນດິບ ແລະ ເຮັດບໍ່ສຸກດີ
- ບໍ່ລ້າງຜັກທີ່ມາຈາກສວນປູກຜັກທີ່ໃຊ້ນ້ຳເນົ່າຫົດ.

ໂດຍດື່ມນ້ຳ ຫລື ລອຍນ້ຳໃນນ້ຳທີ່ມີເຊື້ອໂຣກປົນຢູ່ນຳ

ຈາກແມງວັນທີ່ຕອມອາຈົມທີ່ມີເຊື້ອໂຣກແລ້ວມາຕອມອາຫານ

ອາການບາງຢ່າງທີ່ອາດເກີດຂຶ້ນມີຫຍັງແດ່?

ຕາມທຳມະດາແລ້ວອາການຈະປະກົດຂຶ້ນພາຍໃນ 1-3 ມື້ຫລັງ ຈາກທີ່ໄດ້ຕິດແທດ.

ອາການທົ່ວໄປອາດຈະຮວມຖືງ:

- ລົງທ້ອງ (ອາດຈະມີເລືອດ ແລະ ນ້ຳເມືອກ)
- ຄີງຮ້ອນ
- ໜາວເຢືອກ
- ປວດທ້ອງ
- ປຸ້ນທອ້ງປວດຣາກ / ຣາກ

ຈຳນວນຄົນສ່ວນນ້ອຍທີ່ຕິດພະຍາດ ຊິງແກໂລສີສ ຈະມີຄວາມເຈັບປວດ ຢູ່ຂໍ້ຕໍ່ກະດູກ, ຄັນຕາ, ແລະ ຕອນຍ່ຽວຈະເຈັບ, ເຊິ່ງເອີ້ນວ່າ "ຣິດເທີສ ສິນໂດຣມ". ຄວາມເຈັບປວດນີ້ອາດຈະນານເຖິງຫລາຍເດືອນ ຫາ ຫລາຍປີ, ແລະ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເປັນພະຍາດຂໍ້ອັກເສບທີ່ບໍ່ເຊົາງາຍໄດ້.

ຈະກວດພົບ ຊິງແກໂລສີສ ໄດ້ແນວໃດ?

ຈະກວດພົບ ຊິງແກໂລສີສ ໄດ້ໂດຍທາງກວດອາຈົມ. ຫລັງຈາກ ນັ້ນຈະກວດອາຈົມອີກຫລາຍຄັ້ງເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຄົນໄຂ້ບໍ່ມີເຊື້ອ ໂຣກຢູ່ໃນຮ່າງກາຍແລ້ວ.

ຈະຮັກສາ ຊິງແກໂລສີສ ໄດ້ດ້ວຍວິທີໃດ?

ສ່ວນຫລາຍແລ້ວ ຊິງແກໂລສີສ ຈະຮັກສາດ້ວຍຢາຂ້າເຊື້ອໂຣກ, ແຕ່ຜູ້ທີ່ບໍ່ເປັນໜັກອາດຈະດີເປັນປົກກະຕິໂດຍບໍ່ຕ້ອງກິນຢາ. ຄວນຈະຫລີກລ້ຽງຢາແກ້ລົງທ້ອງດັ່ງເຊັ່ນ "ອີໂມດຽມ" (*Imodium*) ຫລື "ໂລໂມທິລ" (*Lomotil*) ເພາະວ່າຢາແບບນີ້ຈະ ເຮັດໃກ້ການເຈັບປ່ວຍໜັກຂຶ້ນ.

ດັ່ງໃນທຸກໆກໍລະນີຂອງການຮາກ ຫລື ລົງທ້ອງມັນສຳຄັນຫລາຍທີ່ ຈະບໍ່ໃຫ້ຮ່າງກາຍຂາດນ້ຳໂດຍຕ້ອງດື່ມນ້ຳຫລາຍໆ.

ຈະປ້ອງກັນຈາກ ຊິງແກໂລສີສ ດ້ວຍວິທີໃດ?

- ຮັກສາຄວາມສະອາດຢ່າງດີ
- ລ້າງມືຂອງທ່ານດ້ວຍສະບູເລື້ອຍໆ, ໂດຍສະເພາະແລ້ວ ຫລັງຈາກໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ, ປ່ຽນຜ້າອ້ອມ, ແລະ ກ່ອນທີ່ຈະ ຕຽມອາຫານ ແລະ ດື່ມນ້ຳ
- ຖິ້ມຜ້າອ້ອມທີ່ເປື້ອນຢ່າງດີ, ແລະ ຂ້າເຊື້ອໂຣກບ່ອນ ປ່ຽນຜ້າອ້ອມດ້ວຍ ນ້ຳຢາເຮັດໃຫ້ຂາວ, ໄລຊອລ, ຫລື ເຈັຍເຊັດທີ່ຂ້າແບັກແທເລັຍ
- ເບິ່ງເດັກເມື່ອເຂົາລ້າງມື
- ຫລີກລ້ຽງການດື່ມນ້ຳຈາກສະລອຍນ້ຳ
- ຖ້າທ່ານມີເຊື້ອໂຣກ ຢ່າເຮັດອາຫານໃຫ້ຄົນອື່ນກິນ

ຄົນທີ່ມີເຊື້ອໂຣກບໍ່ຄວນຈະຖືກຈ້າງເຮັດວຽກກ່ຽວກັບອາຫານ ຫລື ເບິ່ງແຍງເດັກນ້ອຍຈົນວ່າມີການກວດອາຈົມສອງຄັ້ງ ແລະ ບໍ່ມີ ຊິງ ແກລາ ເຈື່ອປົນຢູ່ນຳ.

ສຳລັບລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບ ຊິງແກໂລສີສ ໃຫ້ຕິດຕໍ່:

Ottawa County Health Department
www.miOttawa.org
Center for Disease Control and Prevention
http://www.bt.cdc.gov/
ໂທຣະສັບ: (888) 246-2675