ຄວາມຈິງຕໍ່ມວນຊົນ

Ottawa County Health Department

ຊິງແກໂລສິສ (SHINGELLOSIS)

ຊິງແກໂລສິສ ຄືຫຍັງ?

ຊິງແກໂລສິສ ເປັນເຊື້ອໂຣກຢູ່ລໍາໄສ້ເກີດຈາກແບັກແທເລັຍ ເອີ້ນວ່າ "ຊິງແກລາ" ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ຄົນລົງທ້ອງ, ປວດທ້ອງ ແລະ ຄີງຮ້ອນ. ບາງຄົນທີ່ຕິດແທດເຊື້ອໂຣກນີ້ອາດຈະບໍ່ມີອາການໃດທັງໝົດ, ແຕ່ເຊື້ອໂຣກນີ້ອາດຈະຕິດຄົນອື່ນໄດ້.

ຊິງແກໂລສິສ ແຜ່ລາມແນວໃດ?

ຊິງແກລາ ອາດຈະແຜ່ລາມດ້ວຍວິທີດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

ໂດຍແບັກແທເລັຍຈາກນີ້ວມືຂອງຄົນໜຶ່ງທີ່ມີເຊື້ອໂຣກ ຫລື ເປິເປື້ອນແລ້ວ ເຂົ້າາປາກຂອງອີກຄົນໜຶ່ງ:

- ໂດຍການລ້າງມືບໍ່ສະອາດດີຫລັງຈາກປ່ຽນຜ້າອ້ອມຂອງທາຣົກທີ່ມີເຊື້ອໂຣກ
- ໂດຍຄົນທີ່ມີເຊື້ອໂຣກລ້າງມືຢ່າງບໍ່ສະອາດດີຫລັງຈາກຖ່າຍແລ້ວ

ໂດຍການກິນອາຫານທີ່ມີເຊື້ອໂຣກປົນຢູ່ນໍາ:

- ຊີ້ນດິບ ແລະ ເຮັດບໍ່ສຸກດີ
- ບໍ່ລ້າງຜັກທີ່ມາຈາກສວນປູກຜັກທີ່ໃຊ້ນໍ້າເນົ່າໜົດ.

ໂດຍດື່ມນໍ້າ ຫລື ລອຍນໍ້າໃນນໍ້າທີ່ມີເຊື້ອໂຣກປົນຢູ່ນໍາ

ຈາກແມງວັນທີ່ຕອມອາຈົມທີ່ມີເຊື້ອໂຣກແລ້ວມາຕອມອາຫານ

ອາການບາງຢ່າງທີ່ອາດເກີດຂຶ້ນມີຫຍັງແດ່?

ຕາມທໍາມະດາແລ້ວອາການຈະປະກົດຂຶ້ນພາຍໃນ 1-3 ມື້ຫລັງຈາກທີ່ໄດ້ຕິດແທດ.

ອາການທົ່ວໄປອາດຈະຮວມຖືງ:

- ລົງທ້ອງ (ອາດຈະມີເລືອດ ແລະ ນໍ້າເມືອກ)
- ຄີງຮ້ອນ
- ໝາວເຢືອກ
- ປວດທ້ອງ
- ປຸ້ນທອ້ງປວດຮາກ / ຮາກ

ຈໍານວນຄົນສ່ວນນ້ອຍທີ່ຕິດພະຍາດ ຊິງແກໂລສິສ ຈະມີຄວາມເຈັບປວດຢູ່ຂໍ້ຕໍ່ກະດູກ, ຄັນຕາ, ແລະ ຕອນຍ່ຽວຈະເຈັບ, ເຊິ່ງເອີ້ນວ່າ "ຣິດເທີສ ສິນໂດຣມ". ຄວາມເຈັບປວດນີ້ອາດຈະນານເຖີງຫລາຍເດືອນ ຫາ ຫລາຍປີ, ແລະ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເປັນພະຍາດຂໍ້ອັກເສບທີ່ບໍ່ເຊົາງາຍໄດ້.

ຈະກວດພົບ ຊິງແກໂລສິສ ໄດ້ແນວໃດ?

ຈະກວດພົບ ຊິງແກໂລສິສ ໄດ້ໂດຍທາງກວດອາຈົມ. ຫລັງຈາກນັ້ນຈະກວດອາຈົມອີກຫລາຍຄັ້ງເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຄົນໄຂ້ບໍ່ມີເຊື້ອໂຣກຢູ່ໃນຮ່າງກາຍແລ້ວ.

ຈະຮັກສາ ຊິງແກໂລສິສ ໄດ້ດ້ວຍວິທີໃດ?

ສ່ວນຫລາຍແລ້ວ ຊິງແກໂລສິສ ຈະຮັກສາດ້ວຍຢາຂ້າເຊື້ອໂຣກ, ແຕ່ຜູ້ທີ່ບໍ່ເປັນໜັກອາດຈະດີເປັນປົກກະຕິໂດຍບໍ່ຕ້ອງກິນຢາ. ຄວນຈະຫລີກລ້ຽງຢາແກ້ລົງທ້ອງດັ່ງເຊັ່ນ "ອີໂມດຽມ" (*Imodium*) ຫລື "ໂລໂມທິລ" (*Lomotil*) ເພາະວ່າຢາແບບນີ້ຈະເຮັດໃກ້ການເຈັບປ່ວຍໜັກຂຶ້ນ.

ດັ່ງໃນທຸກໆກໍລະນີຂອງການຮາກ ຫລື ລົງທ້ອງມັນສໍາຄັນຫລາຍທີ່ຈະບໍ່ໃຫ້ຮ່າງກາຍຂາດນໍ້າໂດຍຕ້ອງດື່ມນໍ້າຫລາຍໆ.

ຈະປ້ອງກັນຈາກ ຊິງແກໂລສິສ ດ້ວຍວິທີໃດ?

- ຮັກສາຄວາມສະອາດຢ່າງດີ
- ລ້າງມືຂອງທ່ານດ້ວຍສະບູເລື້ອຍໆ, ໂດຍສະເພາະແລ້ວຫລັງຈາກໃຊ້ຫ້ອງນໍ້າ, ປ່ຽນຜ້າອ້ອມ, ແລະ ກ່ອນທີ່ຈະຕຽມອາຫານ ແລະ ດື່ມນໍ້າ
- ຖີ້ມຜ້າອ້ອມທີ່ເປື້ອນຢ່າງດີ, ແລະ ຂ້າເຊື້ອໂຣກບ່ອນປ່ຽນຜ້າອ້ອມດ້ວຍ ນໍ້າຢາເຮັດໃຫ້ຂາວ, ໄລຊອລ, ຫລື ເຈັຍເຊັດທີ່ຂ້າແບັກແທເລັຍ
- ເບິ່ງເດັກເມື່ອເຂົາລ້າງມື
- ຫລີກລ້ຽງການດື່ມນໍ້າຈາກສະລອຍນໍ້າ
- ຖ້າທ່ານມີເຊື້ອໂຣກ ຢ່າເຮັດອາຫານໃຫ້ຄົນອື່ນກິນ

ຄົນທີ່ມີເຊື້ອໂຣກບໍ່ຄວນຈະຖືກຈ້າງເຮັດວຽກກ່ຽວກັບອາຫານ ຫລື ເບິ່ງແຍງເດັກນ້ອຍຈົນວ່າມີການກວດອາຈົມສອງຄັ້ງ ແລະ ບໍ່ມີ ຊິງແກລາ ເຈື່ອປົນຢູ່ນໍາ.

ສໍາລັບລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບ ຊິງແກໂລສິສ ໃຫ້ຕິດຕໍ່:

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