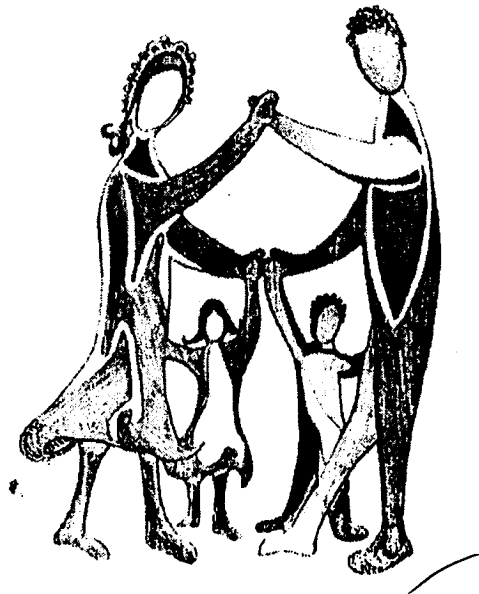


**HARBORVIEW MEDICAL CENTER  
CHILDREN'S CLINIC PHARMACY  
PHONE 731-2282**

**មន្ទីរពេទ្យហាប៊ែរវិយូ  
ហាម៉ាស៊ីស ប្រាប់គ្លីនិកកូនក្មេង  
ទូរស័ព្ទ ៧៣១-២២៨២**

**How to Treat your Child's Vomiting  
and Diarrhea at Home**

**ត្រូវព្យាបាលរោគក្អួត និងរាត  
របស់កូនលោកអ្នកនៅផ្ទះបែបណា**



ត្រូវទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកនៅពេលណា?

- កូនរបស់លោកអ្នកគ្មានទឹកនោមក្នុងកម្រិតម៉ែត្រ ឬតិចជាង៣ដងក្នុង២៤ម៉ោង។
- កូនរបស់លោកអ្នកស្លុតមាត់និងបបូរមាត់ ឬគ្មានទឹកភ្នែកនៅពេលដែលយំ។
- កូនរបស់លោកអ្នកពិបាកនឹងដាស់ឲ្យភ្ញាក់ពីគេង។
- កូនរបស់លោកអ្នកប្រឆាំងជាថ្ងៃណាត់ មិនព្រមទទួលជាតិទឹក។
- កូនរបស់លោកអ្នកចាប់ផ្តើមក្តៅខ្លួន ដោយមានកម្ដៅច្រើនជាង១០២ដឺក្រេសេ (៣៨.៩ដឺក្រេសេ) ព្រមទាំងក្អកនិងរាត។
- កូនរបស់លោកអ្នកក្អកច្រើនជាង២៤ម៉ោង ឬក្អកលើសពី៣ដងក្នុងរយៈពេល៨ម៉ោង។
- កម្មតរបស់កូនលោកអ្នកដូរពណ៌ទៅជាបៃតង, ហើយមានឈាម, ឬមើលទៅហាក់បីដូចជាមានឈាមកញ្ចក់។
- ប្រហែលជាកូនរបស់លោកអ្នកញ្ចាំឬលេបអ្វីដោយចៃដន្យ ដែលមានជាតិពុលរួមទាំងថ្នាំ។
- កូនរបស់លោកអ្នកមានគ្រោះថ្នាក់ទង្គិចត្រូវក្បាលឬពោះនៅពេលឡើង
- កូនរបស់លោកអ្នកអាយុតិចជាង២ឆ្នាំ ហើយរាតលើសពី២៤ម៉ោង។
- កូនរបស់លោកអ្នកអាយុលើសពី២ឆ្នាំ ហើយរាតលើសពី៤៨ម៉ោង។
- កូនរបស់លោកអ្នកបត់ជើង៦ដងក្នុងរយៈពេល៨ម៉ោង។
- កូនរបស់លោកអ្នកមានឈាមឬសំបោរនៅក្នុងឈាមក។
- កូនរបស់លោកអ្នកឈឺពោះមិនបាត់លើសពី២ម៉ោង។
- កូនរបស់លោកអ្នកញ្ចាំថ្នាំ អែនទីប៊ីយោទឹក។
- កូនរបស់លោកអ្នកមើលទៅដូចជាឈឺកាន់តែខ្លាំង លោកអ្នកមានការព្រួយបារម្ភ។

**Cambodian**

**ការព្យាបាលនៅផ្ទះ-ក្នុង**

**សម្រាប់កូនតូចអាយុ៦ខែទៅ២ឆ្នាំ**

- បើសិនជាកូនតូចរបស់លោកអ្នកប្រឈាំង បន្តបំបៅកូននោះចុះ បើសិនជាកូននោះប្រើមិនសូវបាន ឬ ក៏ហាក់បីដូចជាខ្លះជាតិទឹកនៅក្នុងខ្លួន អ្នកអាចជួយបន្ថែម ដោយឲ្យទឹក Oral Rehydrate Solution (ពិហ្វាម៉ាស៊ី, ទឹកមាននៅផ្ទះ ឬទិញនៅផ្សារ ដូចជាពីឌីយ៉ាណែត Pedialyte®) ។
- បើសិនជាកូនរបស់លោកអ្នកប្រឈាំង ប្តូរទៅទឹក Oral Rehydrate Solution បើសិនជាការ ក្អកនោះបានគ្រាន់បើ លោកអ្នកអាចនឹងប្តូរទៅទឹកដោះគោ ដោយលាយពាក់កណ្តាលជាមួយទឹកឬ ពីឌីយ៉ាណែតសម្រាប់១២ម៉ោង រួចបន្តបំបៅក្រឡប់ឲ្យទឹកដោះគោពេញធម្មតាវិញ។
- កុំឲ្យបន្ថយជាតិទឹកនោះបីជា កូនរបស់លោកអ្នកនៅតែក្អកដោយ ចេះតែឲ្យញ៉ាំទឹក ទឹកខ្លះៗនឹង ជ្រៀមចូលទៅក្នុងខ្លួនកូនរបស់លោកអ្នក។ សាកល្បងការបន្តបំបៅនេះ៖
  - ១ស្លាបប្រាបាយ (ស្លាបប្រាជ) រាល់១៥នាទីម្តងក្នុងកម្រិតមួយម៉ោង បន្តបំបៅ
  - ២ស្លាបប្រាបាយរាល់១៥នាទីម្តងក្នុងកម្រិតមួយម៉ោង បើសិនជាមិនក្អកទៀតក្នុងកម្រិតពេល នេះ លោកអ្នកអាចនឹងសាកល្បងឲ្យច្រើនថែមទៀត។
- ហាមឲ្យទឹកសម្រាប់ពួកកីឡា, សូដា, ឬទឹកផ្លែឈើសម្រាប់កូនក្មេង ទឹកទាំងនេះមានជាតិស្ករច្រើន ណាស់ ហើយមានជាតិអំបិលមិនគ្រប់គ្រាន់ទេ!

**សម្រាប់កូនក្មេងទាំងអស់**

- សម្រាប់កូនក្មេងទាំងអស់ រង់ចាំ១៥ទៅ៣០នាទីបន្ទាប់ពីក្អក មុនដែលសាកល្បងឲ្យប្រើ នៅពេល ដែលឲ្យទឹកដែលសម្រាប់ជួយការខ្វះជាតិទឹក ឲ្យបន្តិចម្តងតែញឹកញាប់។ បើសិនជាលោកអ្នកអនុញ្ញាតិ ឲ្យញ៉ាំម្តងច្រើន វាអាចនឹងក្អកបាន។
- កុំឲ្យកូនរបស់លោកអ្នកញ៉ាំទឹកធម្មតា កូនក្មេងដែលក្អកត្រូវការជាតិស្ករនិងអំបិលដូចជាត្រូវការ ទឹកដែរ។
- នៅពេលដែលកូនរបស់លោកអ្នក ឈប់ក្អកយ៉ាងហោចណាស់ពីរទៅបីម៉ោង លោកអ្នកអាចនឹង ចាប់ផ្តើមទឹកដទៃទៀតនិងដែលមិនមែនជាជាតិទឹក។
- កុំឲ្យប្រើទឹកដែលសម្រាប់ជួយការខ្វះជាតិទឹកលើសពី២៥ម៉ោង ឲ្យញ៉ាំម្តងៗនិងទឹកដទៃទៀតផង។

**Cambodian**

**ការព្យាបាលនៅផ្ទះ-រាជ**

- បើសិនជាកូនរបស់លោកអ្នកក្អកក្អាយ រោគសញ្ញាដែលធ្វើតាមការណែនាំនៅទំព័រមុន។
- បើសិនជាកូនរបស់លោកអ្នករាតតែប៉ុណ្ណោះ កុំផ្អាកម្ហូបអាហាររឹង, ទឹកដោះគោប្រប់ប្រាស់ដោះ ម្ហូបខ្លះជួយឱ្យលាមក នោះរឹងបន្តិច។ ម្ហូបទាំងនេះជាញឹកញាប់ហៅថាម្ហូបប្រាត BRAT: គឺ ប្រេង, បាយ, ប៊ែរតិសដូចបាយ និង ទំបៀងអាំង។ ម្ហូប ខ្លះទៀតអាចនឹងធ្វើឱ្យរាតតែខ្លាំង: ម្ហូបទាំងនោះគឺ ផ្លែឈើនិងបន្លែនៅ, សណ្តែកនិងគ្រឿងខ្លះទៀត។
- បើសិនជាកូនរបស់លោកអ្នកមានលាមកញឹកញាប់ លោកអ្នកគួរតែតម្កើងចំនួនទឹកដែលកូនលោកអ្នកញ៉ាំ។
- សម្រាប់កូនក្មេងដែលតិចជាង២ឆ្នាំ អាចធ្វើទៅបានដោយឱ្យទឹកដែលសម្រាប់ជួយការខ្វះជាតិទឹក ឬលាយទឹកដោះគោជាមួយនឹងទឹក ឬទឹក Oral Rehydrate Solution។
- សម្រាប់កូនក្មេងដែលមានអាយុច្រើនជាង២ឆ្នាំ ទឹកបន្ថែមអាចប្រើទឹកដែលសម្រាប់ជួយការខ្វះជាតិទឹក, ទឹកក្រូច ស្នាដៃដែលគ្មានពុះ (កូរមុនដែលឱ្យទៅកូនរបស់លោកអ្នក ដើម្បីឱ្យពុះនោះបាត់អស់សិន) ឬក៏ទឹកសម្រាប់ពួកកីឡា ដូចជា កេតីដេដ Gatorade។
- សម្រាប់កូនក្មេងដែលនៅស្បែកក្រហម ជួយការពារស្បែកវាដោយប្រើក្រមួន ដូចជាក្រមួនវីតាមីនអេ&ឌី។

**Oral Rehydrate Solution**

ទឹក Oral Rehydrate Solution អាចនឹងទិញបានពីហ្វារម៉ាស៊ី នៅមន្ទីរពេទ្យហាមប៊ែរយូត្តិភីកកូនក្មេង អាចនឹង ទិញបានពីហ្វារម៉ាស៊ីណាក់បានឬនៅផ្សារ (ឈ្មោះទូទៅគឺ អ៊ិនហ្វាណែត និង ពីឌីយ៉ាណែត) ឬក៏ធ្វើនៅផ្ទះ។ របៀបធ្វើទឹកដែលសម្រាប់ជួយការខ្វះជាតិទឹក:

- ទឹកស្អាត ១ខួរ (៣២អោន) ឬ១លីត្រ
- អំបិល ១/២ ស្លាបព្រាកាហ្វេ (ស្លាបព្រាកូច)
- ស្ករ ២ស្លាបព្រាកាហ្វេ (ស្លាបព្រាធំ)
- លាយឱ្យបានល្អ ហាមកម្ដៅឬអាំង:

ក្មេងជាច្រើននឹងញ៉ាំទឹកនេះដោយគ្មានរសជាតិ បើសិនជាកូនរបស់លោកអ្នកមិនព្រមញ៉ាំទឹកនេះ លោកអ្នក អាចនឹងសាកល្បងដោយដាក់ នូត្រាស្វីត NutraSweet® មួយក្រីញ ឬម្សៅម្យ៉ាងដែលគ្មានជាតិស្ករ sugar-free (ម៉ាក ណាក់បាន) ឬក៏ម្សៅចាហ្វេគ្មានជាតិស្ករ sugar-free Jello®។ ត្រូវឱ្យប្រាកដថាទឹកដែលលាយនោះគ្មានជាតិស្ករ sugar-free។

**Cambodian**