

Cambodian - Nappy Rash

ជម្ងឺរលាក



រលាកកន្ទួប

ចំណុចសំខាន់ៗ

- ត្រូវរក្សាកន្ទួបពាក់កន្ទួបឲ្យបានស្អាត ដែលអាចធ្វើទៅបាន
- ផ្លាស់ប្តូរកន្ទួបឲ្យបានញឹកញាប់
- ប្រសិនបើមិនពាក់កន្ទួប នោះស្បែករោលពណ៌ក្រហមមិនសូវខ្លាំង ជាញឹកញយអាចជាទៅវិញ
- មិនត្រូវដាក់កន្ទួបដែលឥតពាក់កន្ទួប ឲ្យដេកនៅក្នុងទឹកនៃឆ្នាំងមានទឹកនោម ឬលាមកឡើយ
- មិនត្រូវប្រើខោកៅស៊ូស្រោបពីលើទេ ប្រសិនបើមិនអាចផ្លាស់ប្តូរកន្ទួបឲ្យបានឡើយទាត់
- អាចលាងសំអាតកន្ទួបពាក់កន្ទួប ជាមួយទឹកក្តៅខ្សោយ ឬក្រុមការពារកុំឲ្យស្បែកស្ងួត ដូចជាក្រុម sorbolene ឬ aqueous។
- រៀបរាល់ពេលប្តូរកន្ទួបម្តងៗ ត្រូវប្រើក្រុមការពារកុំឲ្យស្បែកស្ងួតដែលមិនជ្រាបទឹក ដូចជា zinc និងក្រុម castor oil cream ឬ Vaseline ដែលអាចប្រើជារបៀបបំបាត់កុំឲ្យទឹកជ្រាបចូល
- ជៀសវាងការប្រើសាប៊ូលើស្បែក
- ដាក់បន្ថែមប្រេងត្រាំទឹកបន្តិចដែលឥតក្លិន ចូលទៅក្នុងអាងទឹក
- ជៀសវាងការដាក់បន្ថែមថ្នាំសម្លាប់មេរោគ និងថ្នាំជាតិគីមីដទៃទៀត ទៅនឹងការលាងជិះកន្ទួប

តើវាជាអ្វី?

រលាកកន្ទួបគឺជាជំងឺពាក់ព័ន្ធនឹងការរលាកស្បែក ដែលកើតមានឡើងនៅកន្ទួបពាក់កន្ទួប។ ស្បែកត្រូវបានបំបែកដោយកើតរលាកកន្ទួបនៅពេលណាមួយ កាលណាវាពាក់កន្ទួប។ វាអាចប្រែប្រួលពីការរលាកដែលមានពណ៌ក្រហមមិនសូវខ្លាំង ទៅដល់ការរលាកខ្លាំងដែលពេលខ្លះមានចេញទឹក និងក្រុម។ វាបណ្តាលមកពីកត្តារួមផ្សំមួយចំនួន ក៏ប៉ុន្តែកត្តាដែលសំខាន់ជាងគេគឺទាក់ទងនឹងការពាក់កន្ទួប ដូចដែលបានដាក់ឈ្មោះ។

តើវាកើតនៅកន្ទួបណា?

ជាការដាក់ច្បាស់ណាស់ ការរលាកកន្ទួបកើតមាននៅកន្ទួបពាក់កន្ទួប ពោលគឺនៅត្រចៀក លើកូប និងលើភ្នែក។ កន្ទួបកើតនៅកន្ទួបណាដែលកន្ទួបប៉ះស្បែកផ្ទាល់ប៉ុណ្ណោះ។

ជួនកាលកន្ទួបអាចកើតនៅឆ្ងាយពីកន្ទួបពាក់កន្ទួប។ ការនេះអាចចង្អុលបង្ហាញថាមានជម្ងឺដទៃទៀតដូចជាជម្ងឺត្រអក ជាផ្នែកនៃបញ្ហាមានពីក្រោមផ្ទៃដែលនាំឲ្យកន្ទួបមានទំនោរទៅរកការរលាកកន្ទួប។

តើវាបណ្តាលមកពីអ្វី?

មូលហេតុដ៏ធំគឺជាកត្តានៃកន្ទួបសើម ឬក្រខ្វក់ដែលប៉ះស្បែករបស់កន្ទួប។ ភាពសើម ឬក្រខ្វក់ជាមួយនឹងការរកកិតកន្ទួបប៉ះនឹងស្បែកបណ្តាលឲ្យក្រហម ហើយរលាក។ ការនេះតែងកើតមានប្រសិនបើកន្ទួប មានស្បែកដែលងាយមានការឈឺចាប់ ឧទាហរណ៍ វាមានទំនោរទៅរកជម្ងឺ ត្រអក។ កាលណាស្បែកខាងលើវាត្រូវបានប៉ះពាល់ ហើយជម្ងឺរលាកកន្ទួបបន្ទាប់បន្សំកើតមានជាមួយបាក់តេរី នោះជម្ងឺពងបែកក៏អាចមានចំណែកនៅក្នុងនោះដែរ។ ការប្រើគ្រឿងក្រហាយមាស់ដូចជាសាប៊ូ និងក្រដាសជូតដែលមានជាតិអាលុយមីញ៉ូម អាចធ្វើឲ្យវាចេះតែរលាកទៅទៀត ឬធ្វើឲ្យវាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើង។ កាលណាកន្ទួបសើមត្រូវបានទុកឲ្យនៅជាប់កាន់តែយូរពីលើស្បែក រវាងការប្តូរកន្ទួបនោះ ការកើតរលាកកន្ទួបក៏មានឱកាសកាន់តែច្រើនឡើងដែរ។

តើគេការពារវាដោយរបៀបណា?

ប្រសិនបើកន្ទួបមិនបានប៉ះស្បែកទេ ការរលាកក៏មិនកើតមានដែរ។ ការមិនពាក់កន្ទួបដែលអាចធ្វើទៅបាន នឹងជួយបំបាត់ការរលាកកន្ទួប។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក្តី វាមិនមែនជាការងាយស្រួលទេ ដែលត្រូវទុកកន្ទួបដោយមិនបានពាក់កន្ទួបឲ្យគ្រប់ពេលវេលា។ ហេតុដូច្នេះត្រូវតែប្តូរកន្ទួបឲ្យបានញឹកញាប់ ដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ប្រសិនបើកុមារត្រូវបានទុកឲ្យនៅដោយមិនបានពាក់កន្ទួប នោះមិនត្រូវទុកឲ្យវាដេកនៅពីលើទឹកនោម ឬលាមកឡើយ។ មិនត្រូវប្រើខោកៅស៊ូស្រោបពីលើទេ ប្រសិនបើមិនអាចផ្លាស់ប្តូរកន្ទួបឲ្យបានឡើយទាត់។

Cambodian - Nappy Rash

ការប្រើកន្ទុបដែលជប់ទឹក ហើយមានគុណភាពខ្ពស់ គឺជាការល្អប្រពៃណាស់។ ត្រូវបោកសំអាត ហើយលាងជំរះកន្ទុបក្រណាត់ឲ្យបានស្អាតត្រឹមត្រូវ។ ប្រសិនបើប្រើធាតុគីមី ដូចជាថ្នាំសម្រាប់មេរោគ និងទឹកសាប៊ូជីវសាស្ត្រ នោះត្រូវលាងជំរះឲ្យបានហ្មត់ចត់។ ត្រូវផ្សេងវាងការប្រើថ្នាំដាក់បង្កើនគុណភាពក្រណាត់ កាលណាបោកសំអាតកន្ទុប។

កាលណាប្តូរកន្ទុប ត្រូវលាងសំអាតស្បែកជាមួយទឹកក្តៅខ្លាំងៗ ឬក្រែមការពារកុំឲ្យស្បែកស្ងួត ដូចជាក្រែម sorbolene ឬ aqueous។ ត្រូវផ្សេងវាងប្រើសាប៊ូអ្វីគីមី អីវ៉ានីងធ្វើឲ្យរោលរលាកបន្ថែមទៀត ឬផ្លាស់ប្តូររបាំងស្បែក ដែលបង្កើតឲ្យមានទំនោរទៅរកការរលាកប្រសិនបើវាមិនទាន់បានកើតឡើង។ បន្ទាប់ពីបានលាងសំអាតកន្ទុបហើយ ត្រូវជូតសម្បត្តិស្បែកដោយថ្មី។ ជាជាងដុស រួចមកប្រើក្រែមការពារកុំឲ្យស្បែកស្ងួតដែលមិនជ្រាបទឹក ដូចជា zinc និងក្រែម castor oil cream ឬ Vaseline។

ប្រសិនបើការរលាកកន្ទុបមិនសូវខ្លាំងឥតបានធូរស្បើយ នៅពេលប្រើការព្យាបាលសាមញ្ញនោះ ឬប្រសិនបើវាត្រឡប់ទៅជាធ្ងន់ធ្ងរ ជាចាំបាច់ត្រូវស្វែងរកឱវាទពីអ្នកជំនាញដើម្បីឲ្យបានដឹងថាការប្រើក្រែម cortisone (ខ្សែប្រូន) ឬការព្យាបាលប្រឆាំងជំងឺធូលីបែកជាការចាំបាច់ឬទេ។ អ្នកជំនាញក៏អាចកំណត់បានដែរ ថាត្រែងលោមមានទំនោរមិនជាក់លាក់ទៅរកជំងឺត្រងក ដែលបណ្តាលឲ្យកូនក្មេងកើតរលាកកន្ទុប។ ត្រូវព្យាបាល និងចាត់វិធានការលើជំងឺត្រងកណាមួយ ដើម្បីការពារកុំឲ្យវាវិលត្រឡប់មកវិញក្នុងរយៈពេលយូរ។

ព័ត៌មានបន្ថែមទៀត

- គិលានុបដ្ឋាយិកាមើលថែទាំសុខភាពមាតា និងកុមារ
- ឱសថការីរបស់លោកអ្នក
- អង្គបណ្ឌិតប្រចាំគ្រួសាររបស់លោកអ្នក
- អង្គបណ្ឌិតឯកទេសជំងឺស្បែក