

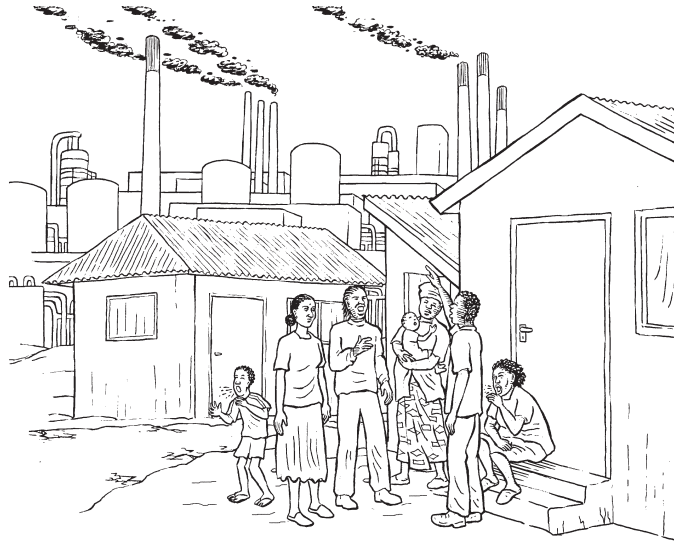
16 ອັນຕະລາຍຈາກສານພິດເຄມີ

ໃນພາກນີ້ແມ່ນເວົ້າກ່ຽວກັບ:

ໜ້າທີ

ເລື່ອງ: ສານພິດເຄມີທີ່ເລີບແຄນໂນລ (Love Canal)	390
ສານພິດເຄມີເປັນອັນຕະລາຍກັບພວກເຮົາໄດ້ແນວໃດ	391
ສານເຄມີເປັນອັນຕະລາຍກັບເດັກນ້ອຍແນວໃດ	392
ບັນຫາສຸຂະພາບການຈະເລີນພັນ	396
ມະເຮັງ	399
ບັນຫາປອດ (ການຫາຍໃຈ)	403
ຫຼອດລົມອັກເສບຊຳເຮື້ອ	404
ໂລກຫອບຫຼິດ	404
ໂລກອາເບັດສໂຕຊິດ (Asbestosis)	405
ບັນຫາລະບົບປະສາດ	406
ບັນຫາຜິວໜັງ	406
ໂລກ Multiple Chemical Sensitivity (MCS)	407
ສານເຄມີສະສົມໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ	408
ສານພິດເຄມີປະສົມ	408
ສານພິດເຄື່ອນຍ້າຍໄປຕາມສະພາບແວດລ້ອມໄດ້ແນວໃດ	409
ກົດຈະກຳ: ການເຊື່ອມຕໍ່ທີ່ອັນຕະລາຍເຖິງຊີວິດ:	
ສານພິດເຄມີຈາກສັດສູ່ຄົນ	410
ທາດໂລຫະໜັກ	412
ພິດຈາກທາດບາຫຼອດ	413
POPs ຫຼື ສານມົນລະພິດອິນຊີຕິກຄ້າງຍາວນານ	416
ລັງສີ	417
ເລື່ອງ: ການຈັດຕັ້ງຕໍ່ສູ້ຕ້ານກຳມັນຕະພາບລັງສີ	421
ການຮັກສາການບາດເຈັບຈາກສານພິດເຄມີ	421
ຊຳບານາຄຼີນິກ (Sambhavna Clinic)	421

ອັນຕະລາຍຈາກສານພິດເຄມີ



ໃນໄລຍະສະຕະວັດທີ່ຜ່ານມາ, ຄຽງຄູ່ກັບການເຕີບໃຫຍ່ຂະຫຍາຍຕົວທາງດ້ານອຸດສະຫະກຳ ແລະ ອຸດສະຫະກຳການກະສິກຳ, ສານພິດເຄມີກໍໄດ້ກາຍມາເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງຊີວິດຄົນເຮົາ. ສານເຄມີສ່ວນຫຼວງຫຼາຍແມ່ນຖືກນຳມາໃຊ້ໂດຍທີ່ມີຄວາມເຂົ້າໃຈພຽງເລັກນ້ອຍ ກ່ຽວກັບຜົນຮ້າຍທີ່ມັນພາໃຫ້ເກີດຂຶ້ນກັບຄົນເຮົາ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມ.

ພວກເຮົາອາດຈະຮັບຮູ້ເຖິງສານເຄມີເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ ເພາະວ່າພວກເຮົາເຮັດວຽກຢູ່ກັບພວກມັນ, ຫຼື ຍ້ອນວ່າພວກເຮົາເຫັນ ແລະ ໄດ້ກິນມົນລະພິດທີ່ສານເຄມີເຫຼົ່ານັ້ນເປັນຕົ້ນເຫດພາໃຫ້ເກີດຂຶ້ນຢູ່ອ້ອມໆຕົວພວກເຮົາ. ບັນດາໂຮງຈັກໂຮງງານ, ໂຮງກັ່ນນໍ້າມັນ, ບໍ່ແຮ່ ແລະ ລົດລາພາຫະນະຕ່າງໆໄດ້ກໍ່ໃຫ້ເກີດຝຸ່ນຄວັນທີ່ພາໃຫ້ຜູ້ຄົນເປັນໄອ ແລະ ຫາຍໃຈຝືດ. ແມ່ນໍ້າ, ຫ້ວຍຮ່ອງຕ່າງໆທີ່ຢູ່ໃກ້ກັບພື້ນທີ່ອຸດສະຫະກຳ ແລະ ຟາມຂະໜາດໃຫຍ່ແມ່ນມັກມີຂີ້ເຫຍື້ອເນົາເພັ້ນຟູເຕັມຢູ່. ການຜະລິດນໍ້າມັນ, ສານເຄມີຮົ່ວໄຫຼ ແລະ ສະຖານທີ່ຖິ້ມກຳຈັດຂີ້ເຫຍື້ອລ້ວນແຕ່ພາໃຫ້ເກີດການປົນເປື້ອນໃນນໍ້າ, ດິນ ແລະ ອາກາດ ເຊິ່ງການປົນເປື້ອນສ່ວນໃຫຍ່ພວກເຮົາສາມາດສຳພັດໄດ້ດ້ວຍຕາ (ເຫັນ) ແລະ ດັງ (ກິນ).

ເມື່ອເວລາອື່ນອີກ ມົນລະພິດແມ່ນບໍ່ມີກິ່ນ ແລະ ບໍ່ສາມາດເຫັນໄດ້. ສານເຄມີບາງຊະນິດມາໄກຈາກບ່ອນທີ່ມັນຖືກນຳໃຊ້, ພວກມັນມານຳອາກາດ ແລະ ນໍ້າ, ມາໃນອາຫານທີ່ພວກເຮົາກິນ, ໃນຮ່າງກາຍຄົນ, ຮ່າງກາຍສັດ ແລະ ປາ. ມີສານເຄມີຫຼາຍຊະນິດທີ່ໃຊ້ໃນຜະລິດຕະພັນເຄື່ອງໃຊ້ທົ່ວໄປ ເຊັ່ນ: ຂວດຢາງ ແລະ ລົດລາພາຫະນະ ຕ່າງໆ, ເຊິ່ງພວກມັນໄດ້ກາຍເປັນສ່ວນໜຶ່ງໃນຊີວິດປະຈຳວັນ ເຊິ່ງຢູ່ໃກ້ຕົວຈິນຄົນເຮົາອາດຈະລືມຄິດໄປວ່າມັນພວກມັນມີອັນຕະລາຍຫຼາຍພຽງໃດ.

ສານພິດເຄມີທີ່ເລີບແຄນໂນລ (Love Canal)

ເລີບແຄນໂນລແມ່ນພື້ນທີ່ບໍລິເວນໃກ້ຄຽງກັບຕົວເມືອງໄນກາຣາ, ນະຄອນນິວຢອກ, ປະເທດອາເມລິກາ. ເລີບແຄນໂນລແມ່ນເປັນຊື່ທີ່ຕັ້ງຕາມ ທ່ານ ວິນລຽມ ເລີບ (William Love), ບຸກຄົນທີ່ນຳພາຊຸດຄອງເລີບເພື່ອເຊື່ອມຕໍ່ແມ່ນ້ຳໄນກາຣາກັບທະເລສາບອນຕາຣີໂອ ໃນໄລຍະຊຸມປີ 1890 ແຕ່ການຊຸດຮ່ອງດັ່ງກ່າວກໍຢຸດສະຖານຫຼັງຊຸດໄປໄດ້ໄລຍະໜຶ່ງ ແລະ ກໍບໍ່ມີການສືບຕໍ່ຊຸດຮ່ອງນັ້ນເລີຍ. ຕໍ່ມາບໍລິສັດເຄມີແຫ່ງໜຶ່ງໄດ້ນຳໃຊ້ຄອງທີ່ຊຸດບໍ່ແລ້ວນັ້ນເປັນຊຸມຖິ້ມກາກເຄມີເປັນພິດທີ່ມີຈຳນວນເຖິງ 21 000 ໂຕນ, ເມື່ອຄອງເຕັມແລ້ວທາງບໍລິສັດກໍໄດ້ເອົາດິນຖິ້ມກາກເຄມີເຫຼົ່ານັ້ນໄວ້ແລ້ວຂາຍພື້ນທີ່ດັ່ງກ່າວໃຫ້ແກ່ເມືອງໄນລາຄາ 1 ໂດລາ ໂດຍມີເງື່ອນໄຂວ່າທາງບໍລິສັດຈະບໍ່ມີສ່ວນຮັບຜິດຊອບຕໍ່ກັບບັນຫາສຸຂະພາບໃດໆທີ່ອາດເກີດຂຶ້ນໃນອະນາຄົດ.

ເມື່ອເວລາຜ່ານໄປຫຼາຍປີ ກໍໄດ້ມີການສ້າງບ້ານເຮືອນ ແລະ ໂຮງຮຽນໃກ້ກັບບໍລິເວນທີ່ຖິ້ມສານເຄມີນັ້ນ. ປະຊາຊົນທີ່ຍ້າຍມາອາໄສຢູ່ທີ່ນັ້ນໄດ້ບໍ່ດົນ ພວກເຂົາເຈົ້າກໍເລີ່ມມີບັນຫາສຸຂະພາບຮຸນແຮງເກີດຂຶ້ນ. ນາງລອຍກິບ ໜຶ່ງໃນຈຳນວນຜູ້ຢູ່ອາໄສຮູ້ວ່າມັນມີສິ່ງທີ່ຜິດປົກກະຕິ. ນາງເລົ່າວ່າ: “ພວກເຮົາຮູ້ສຶກວ່າໄດ້ມີຫຼາຍໆຄົນເກີນໄປທີ່ຫຼຸລູກ, ເກີດມາພິການ, ມີບັນຫາກ່ຽວກັບລະບົບປະສາດ, ມີຄົນເປັນໂລກຫອບຫິດ ແລະ ມີບັນຫາກ່ຽວກັບທາງເດີນຫາຍໃຈຫຼາຍເກີນໄປ”.

ນາງລອຍກິບໄດ້ເປັນຜູ້ນຳພາຄົນໃນຊຸມຊົນໄປຮຽກຮ້ອງໃຫ້ລັດເຂົ້າມາສືບສວນເບິ່ງບັນຫາດັ່ງກ່າວ. ເມື່ອລັດຖະບານພົບວ່າໄດ້ມີສານພິດເຄມີຮົ່ວຊຶມລົງໄປໃນດິນບໍລິເວນໃກ້ໆກັບບ້ານເຮືອນຂອງປະຊາຊົນ, ທາງຊຸມຊົນດັ່ງກ່າວກໍໄດ້ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ລັດຖະບານຈ່າຍເງິນຄ່າຍົກຍ້າຍໄປຕັ້ງຖິ່ນຖານໃໝ່ໃຫ້ແກ່ທຸກຄົນ. ປະຊາຊົນທຸກຄົນທີ່ອາໄສຢູ່ທີ່ເລີບແຄນໂນລໄດ້ຍົກຍ້າຍໄປຕັ້ງຖິ່ນຖານຢູ່ບ່ອນໃໝ່, ແຕ່ກ່ອນຈະໄດ້ຍົກຍ້າຍກໍເມື່ອປະຊາຊົນຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍໄດ້ຮັບຄວາມທຸກທໍລະມານຈາກບັນຫາສຸຂະພາບຢ່າງແສນສາຫັດ. ໃນປະຈຸບັນພື້ນທີ່ປະຮາງດັ່ງກ່າວ ແລະ ຜູ້ຄົນເປັນຈຳນວນຫຼາຍທຶນທຸກທໍລະມານກັບຄວາມເຈັບປ່ວຍເຊິ່ງເປັນຜົນມາຈາກສານພິດເຄມີດັ່ງກ່າວນັ້ນເປັນສິ່ງເຕືອນໃຈເຖິງໄພອັນຕະລາຍຈາກສານພິດເຄມີຢູ່ທີ່ເລີບແຄນໂນລ.

ນາງລອຍກິບ ກໍຍັງສືບຕໍ່ໆສູ່ຕຳນັກໄພອັນຕະລາຍຈາກມົນລະພິດຈາກສານພິດເຄມີຢູ່ບ່ອນອື່ນໆອີກ. ການຕໍ່ສູ້ຂອງນາງຊ່ວຍຢູ່ດັ່ງນີ້ໃຫ້ລັດຖະບານອາເມລິກາອອກກົດໝາຍມາບັງຄັບໃຊ້ໃຫ້ບັນດາບໍລິສັດຕ່າງໆຕ້ອງໄດ້ທຳການກຳຈັດກາກສານພິດເຄມີຕ່າງໆຢ່າງປອດໄພ. ສິ່ງທີ່ສຳຄັນໄປກວ່ານັ້ນກໍຄື ນາງລອຍກິບ ໄດ້ເຮັດໃຫ້ປະຊາຊົນທັງຫຼາຍຮູ້ວ່າພວກຕົນມີພະລັງທີ່ສາມາດຕໍ່ສູ້ກັບອຸດສະຫະກຳເຄມີໄດ້ ແລະ ສາມາດຮຽກຮ້ອງເອົາສະພາບແວດລ້ອມທີ່ດີກັບມາ ແລະ ໃນທີ່ສຸດກໍມີໄຊ! ຕອນໜຶ່ງໃນປີມີ Dying from Dioxin (ການຕາຍຈາກສານໄດອິກຊິນ) ນາງລອຍກິບໄດ້ຂຽນໄວ້ວ່າ:

ພວກເຮົາສາມາດທີ່ຈະຕິດຮູ້ໜ້າທີ່ປະສົບເຄາະຮ້າຍ ແລ້ວໃຫ້ໝົດ ທຸກຄົນເຂົາຕື່ມນົມ, ບໍ່ກິນປາ ແລະ ຊີ້ນ, ພ້ອມນີ້ກໍບໍ່ໃຫ້ລ້ຽງລູກ ດ້ວຍນົມແມ່ອີກ. ຫຼື ວ່າພວກເຮົາຊື່ພາກັນມາເບິ່ງຄືນອີກວ່າປະຊາ ຊົນຄົນທຳມະດາຄືພວກເຮົາກາຍເປັນຜູ້ທີ່ປາດສະຈາກພະລັງ ອຳນາດໄດ້ແນວໃດ ໃນຂະນະທີ່ບັນດາບໍລິສັດ ຂ້າມຊາດໃຫຍ່ໆ ທັງຫຼາຍກັບມີອຳນາດຫຼາຍຂຶ້ນເລື້ອຍໆ. ພວກເຮົາຕ້ອງໄດ້ມາລົມ ກັນເບິ່ງວ່າ ຍ້ອນຫຍັງລັດຖະບານຂອງພວກເຮົາຈຶ່ງປົກປ້ອງສິດທິ ທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດມົນລະພິດ ຫຼາຍກວ່າທີ່ຈະມາປົກປ້ອງ ສຸຂະພາບຂອງພວກເຮົາ.



ສານພິດເຄມີເປັນອັນຕະລາຍກັບພວກເຮົາໄດ້ແນວໃດ

ການທີ່ຄົນເຮົາຜູ້ໜຶ່ງຈະໄດ້ຮັບອັນຕະລາຍຈາກສານພິດເຄມີ ຫຼື ອັນຕະລາຍຈາກບັນຫາສຸ ຂະພາບ ຫຼື ບໍ່ມັນແມ່ນມັນຂຶ້ນກັບຫຼາຍອັນ ເຊັ່ນ:

- ມັນເປັນສານເຄມີຂະໜິດໃດ ແລະ ປະລິມານທີ່ໄດ້ຮັບເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍ
- ຈຳນວນເວລາທີ່ໄດ້ສຳຜັດ ຫຼື ເຮັດວຽກກັບສານພິດເຄມີມາ
- ອາຍຸ, ນ້ຳໜັກ, ລວງສູງຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ເພດ
- ສະພາບຂອງສຸຂະພາບຮ່າງກາຍໂດຍທົ່ວໄປໃນເວລາ ທີ່ໄດ້ສຳຜັດກັບສານພິດນັ້ນ

ອັນຕະລາຍຈາກສານພິດເຄມີແມ່ນມີຫຼາຍທີ່ສຸດໃນເວລາທີ່ ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາກຳລັງເຕີບໃຫຍ່ ຫຼື ກຳລັງມີການປ່ຽນ ແປງຢ່າງໄວວາ ເຊັ່ນ:

- ເວລາທີ່ລູກກຳລັງເປັນຕົວອ່ອນໃນທ້ອງແມ່
- ໃນເວລາທີ່ເດັກນ້ອຍກຳລັງເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນ
- ໃນເວລາທີ່ຮ່າງກາຍຂອງໄວໜຸ່ມສາວເກີດການປ່ຽນແປງ ຢ່າງໄວວາ
- ເມື່ອຮ່າງກາຍຜູ້ສູງອາຍຸເລີ່ມພັດທະນາຕົວຊ້າລົງ ແລະ ຄວາມສາມາດກັນຕ້ອງເອົາສານພິດອອກຈາກຮ່າງກາຍ ກໍບໍ່ໄດ້ດີປານໃດ



ສະມາຊິກທຸກຄົນໃນຄອບຄົວນີ້ ແມ່ນ ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກໂຮງງານເຄມີທີ່ ຕັ້ງຢູ່ໃນເມືອງຂອງພວກເຂົາ - ບາງ ຄົນກໍ່ຖືກກະທົບຫຼາຍ ບາງຄົນກໍ່ໄດ້ ຮັບຜົນກະທົບໜ້ອຍ.

ຜົນກະທົບຂອງສານພິດເຄມີທີ່ມີຕໍ່ຄົນຜູ້ໜຶ່ງອາດຈະຮຸນແຮງ ເຊັ່ນ: ເກີດມາຮ່າງກາຍພິການຫຼາຍ ຫຼື ເປັນໂລກມະເຮັງ. ສ່ວນ ຜົນກະທົບອື່ນໆນັ້ນແມ່ນຍາກຫຼາຍທີ່ຈະເຫັນໄດ້ ເຊັ່ນ: ເດັກມີການຮຽນຮູ້ຊ້າ, ຮ່າງກາຍເຕີບ ໂຕຊ້າ, ເກີດເປັນໂລກພູມແພ້, ມີລູກຍາກ, ແລະ ເຈັບເປັນເລື້ອຍໆ.

ມັນເປັນເລື່ອງຍາກຫຼາຍທີ່ຈະສາມາດຮູ້ໄດ້ວ່າບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເກີດຂຶ້ນນັ້ນ ແມ່ນເປັນຍ້ອນສານພິດເຄມີ. ເຖິງຈະໄດ້ມີການພິສູດແລ້ວວ່າສານພິດເຄມີຕ່າງໆເປັນສາເຫດໃຫ້ເກີດໂລກໄພໄຂ້ເຈັບຕ່າງໆ ແຕ່ການທີ່ຈະສາມາດພິສູດໄດ້ວ່າໂລກໄພໄຂ້ເຈັບນັ້ນ ເກີດມາຍ້ອນສານເຄມີໃດໜຶ່ງສະເພາະນັ້ນແມ່ນຍາກ ເພາະວ່າຄົນເຮົາໄດ້ໄປສຳຜັດ ຫຼືຮັບ ສານພິດເຄມີມາຫຼາກຫຼາຍຊະນິດ ໃນໄລຍະເວລາທີ່ແຕກຕ່າງກັນໄປ. ແຕ່ມັນກໍ່ມີຫຼາຍໂລກ ໄພໄຂ້ເຈັບທີ່ເກີດທົ່ວໄປໃນພື້ນທີ່ໆປະຊາຊົນໄດ້ຮັບ ຫຼື ສຳຜັດກັບສານພິດເຄມີເປັນປະ ຈຳນັນ ສະນັ້ນ ມັນຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ການພິສູດຫາວ່າສານເຄມີຊະນິດໃດແທ້ທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດໂລກນັ້ນ ກໍ່ຍາກຍິ່ງຂຶ້ນໄປອີກ.

ແມ່ນແຕ່ໃນປະລິມານເລັກນ້ອຍກໍ່ສາມາດເປັນອັນຕະລາຍໄດ້

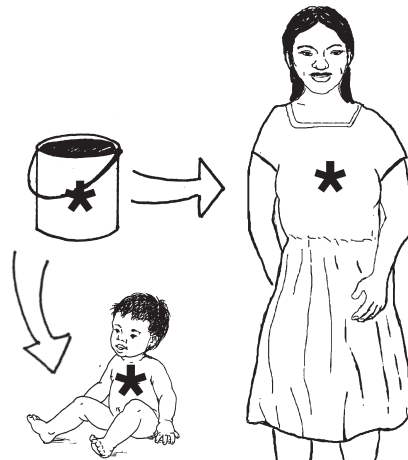
ຕາມຮີດຄອງແລ້ວ ບັນດາທ່ານໝໍ ແລະ ນັກວິທະຍາສາດແມ່ນຖືປະຕິບັດຕາມຫຼັກການທີ່ ວ່າ: “ຂະໜາດພາໃຫ້ເກີດພິດ”. ນີ້ໝາຍຄວາມວ່າ ສານເຄມີໃນປະລິມານຫຼາຍກໍ່ມີລິດແຮງ ຫຼາຍຂຶ້ນ, ແລະ ໃນປະລິມານໜ້ອຍກໍ່ມີລິດອ່ອນ. ຍົກຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ສານພິດ ເຊັ່ນສານໝູ ຫຼື ສານໄຊຍາໄນ (cyanide) ຈະເປັນພິດກໍ່ຕໍ່ເມື່ອຄົນເຮົາກິນມັນໃນປະລິມານຫຼາຍ. ແມ່ນ ແຕ່ພວກຢາຮັກສາພະຍາດຕ່າງໆ ເຊັ່ນ ຢາແອັດສະໄພຣິນ ແມ່ນມີປະໂຫຍດຫາກກິນໃນ ປະລິມານທີ່ພໍດີ, ແຕ່ມັນສາມາດເປັນອັນຕະລາຍໄດ້ຫາກກິນໃນປະລິມານຫຼາຍ.

ແຕ່ຖ້າເປັນສານພິດເຄມີແລ້ວ ແມ່ນແຕ່ໃນປະລິມານໜ້ອຍດຽວກໍ່ແມ່ນເປັນອັນ ຕະລາຍ. ສານເຄມີບາງປະເພດເຊັ່ນ: ສານມົນລະພິດອິນຊີຕິກຄ້າງຍາວນານ (POPs) ແລະ ສານພິຊີບີ (PCBs)

ສານເຄມີເປັນອັນຕະລາຍກັບເດັກນ້ອຍແນວໃດ

ເດັກນ້ອຍ, ໂດຍສະເພາະແອນ້ອຍເກີດໃໝ່, ແມ່ນມັກຈະໄດ້ຮັບສານພິດງ່າຍດາຍ ແລະ ເປັນ ອັນຕະລາຍຮຸນແຮງຫຼາຍກວ່າຜູ້ໃຫຍ່.

- ເດັກນ້ອຍແມ່ນມັກຫຼິ້ນຢູ່ກັບພື້ນເປັນສ່ວນໃຫຍ່ ແລະ ມີໂອກາດທີ່ຈະກິນ, ຫາຍໃຈ ເອົາ ຫຼື ຈັບບາຍສານເຄມີທີ່ລອ່ງລອຍໄປມາໃກ້ໆໜ້າດິນ ຫຼື ຢູ່ຕາມໜ້າດິນ.
- ເດັກນ້ອຍແມ່ນມີອັດຕາການຫາຍໃຈໄວຫຼາຍກວ່າຜູ້ໃຫຍ່ ສະນັ້ນເດັກນ້ອຍຈຶ່ງສາ ມາດເຈັບໄຂ້ໄດ້ປ່ວຍໄດ້ງ່າຍຈາກອາກາດທີ່ເປັນພິດ.
- ເດັກນ້ອຍມັກເອົາມື, ຂອງຫຼິ້ນ ແລະ ສິ່ງຂອງອື່ນໆຍັດໃສ່ປາກ ສະນັ້ນ ເດັກນ້ອຍຈຶ່ງ ມີໂອກາດທີ່ຈະກິນກິນສິ່ງທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ເຂົາລົງໄປໄດ້.
- ອະໄວຍະວະບາງສ່ວນທີ່ເຮັດໜ້າທີ່ປົກປ້ອງຜູ້ໃຫຍ່ ແມ່ນຍັງບໍ່ທັນໄດ້ພັດທະນາດີ ປານໃດໃນແອນ້ອຍ ແລະ ເດັກນ້ອຍ.
- ໃນເວລາທີ່ອະໄວຍະວະຕ່າງໆຂອງແອນ້ອຍກຳລັງພັດທະນາ ພວກມັນແມ່ນບອບ ບາງຕໍ່ການຖືກທຳລາຍຈາກສານເຄມີ.



ຍ້ອນວ່າຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍແມ່ນນ້ອຍກວ່າ ສະນັ້ນສານພິດເຄມີໃນປະລິມານທີ່ບໍ່ອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຜູ້ໃຫຍ່ ແມ່ນສາມາດເປັນອັນຕະລາຍຮ້າຍແຮງກັບເດັກນ້ອຍໄດ້.

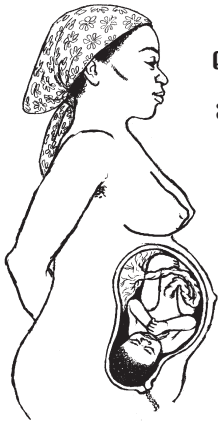
ຜົນກະທົບຂອງສານພິດເຄມີໃນແຕ່ລະໄລຍະເຕີບໃຫຍ່ຂອງຮ່າງກາຍເດັກ

ໃນໄລຍະທີ່ຮ່າງກາຍມີການເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ປ່ຽນແປງຢ່າງໄວວາ ຄື: ໃນເວລາເປັນແອນ້ອຍຢູ່, ໄວເດັກ ແລະ ໃນໄລຍະໄວໜຸ່ມສາວ - ແມ່ນແຕ່ສານພິດເຄມີໃນປະລິມານໜ້ອຍດຽວກໍສາມາດພາໃຫ້ເກີດການປ່ຽນແປງທີ່ອັນຕະລາຍກັບຮ່າງກາຍຂອງບັນດາເດັກນ້ອຍ ແລະ ເປັນການປ່ຽນແປງທີ່ເປັນໄປຕະຫຼອດຊີວິດຂອງພວກເຂົາ.



ກ່ອນການຕັ້ງທ້ອງ

ຖ້າຫາກລະບົບສືບພັນ ຫຼື ຍີນ (genes) ຂອງແມ່ ຫຼື ພໍ່ ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກສານພິດເຄມີ (ເຖິງແມ່ນວ່າໄດ້ຮັບສານພິດເຄມີກ່ອນທີ່ຈະຕັ້ງທ້ອງກໍຕາມ), ແອນ້ອຍກໍຈະໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກສານພິດເຄມີນັ້ນ.



ເວລາເດັກຍັງຢູ່ໃນທ້ອງແມ່

ສານພິດເຄມີທີ່ຢູ່ໃນຮ່າງກາຍແມ່ແມ່ນສາມາດຜ່ານໄປຫາລູກໃນທ້ອງແມ່ໃນເວລາຖືພາໄດ້. ຍົກຕົວຢ່າງ ມີແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງໄດ້ຮັບສານກົວເຂົ້າໄປຢູ່ໃນກະດູກໃນເວລາຕອນທີ່ລາວຍັງເປັນເດັກນ້ອຍຢູ່. ເມື່ອລາວຖືພາລູກນ້ອຍທີ່ຢູ່ໃນທ້ອງກໍຈະໄດ້ຮັບສານກົວຈາກແມ່ເຊັ່ນກັນ.

ສານພິດເຄມີຫຼາຍໆຊະນິດທີ່ແມ່ມານອາດຈະໄດ້ຮັບເຂົ້າໄປ ເຊັ່ນ: ສານພິຊີບີ (PCBs), ສານກົວ, ສານບາຫຼອດ ແລະຢາຂ້າແມງໄມ້. ແມ່ນສາມາດຜ່ານໄປຫາເດັກທາລຶກທີ່ກຳລັງເຕີບໂຕໃນຄັນໂດຍຜ່ານທາງສາຍແທ້ ແລະ ພາໃຫ້ເກີດອັນຕະລາຍກັບເດັກໃນທ້ອງ.

ຢາສູບ, ຢາເສບຕິດ ແລະ ເຫຼົ້າກໍ່ເປັນອັນຕະລາຍກັບເດັກໃນທ້ອງໄດ້ເຊັ່ນກັນ, ສະນັ້ນ ຈຶ່ງຄວນໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນໃນເວລາຖືພາ.

ຫຼັງເກີດອາຍຸ 2 ປີ

ລະບົບຍ່ອຍອາຫານ ແລະ ຜິວໜັງຂອງເດັກໃນໄລຍະເວລານີ້ແມ່ນປ່ອຍໃຫ້ສານພິດເຄມີເຂົ້າມາໃນຮ່າງກາຍຂອງເດັກຫຼາຍຂຶ້ນ. ສານພິດເຄມີບາງຊະນິດທີ່ມີໃນຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ເປັນແມ່ ແມ່ນຈະມາໂຮມຢູ່ໃນນ້ຳນົມແມ່ ແລ້ວຜ່ານໄປຫາລູກນ້ອຍໃນເວລາທີ່ແມ່ໃຫ້ລູກກິນນົມ. ເດັກນ້ອຍກໍ່ສາມາດຮັບສານພິດເຄມີເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍໄດ້ໂດຍຜ່ານການກິນນົມຜິງ ແລະ ອາຫານເສີມສຳລັບເດັກທີ່ໃຊ້ນ້ຳທີ່ມີສານພິດເຄມີປົນເປື້ອນຢູ່ມາປະສົມ. ແຕ່ເຖິງຈັ່ງໃດນົມແມ່ກໍ່ຍັງເປັນອາຫານທີ່ດີທີ່ສຸດສຳລັບລູກນ້ອຍ. ແຕ່ແທນການຈະຫຼີກເວັ້ນການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ເພື່ອປ້ອງກັນລູກນ້ອຍຈາກສານພິດເຄມີນັ້ນ, ແມ່ຍິງໄດ້ຈັດຕັ້ງກັນມາເພື່ອຫາວິທີປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມີສານພິດເຄມີຢູ່ໃນນົມແມ່.



ນ້ຳນົມແມ່ແມ່ນດີທີ່ສຸດ!

ແອນ້ອຍ ແລະ ເດັກນ້ອຍທີ່ຫາກໍ່ເລີ່ມຮຽນຢ່າງ ແມ່ນຈະປ່ອນທຸກຢ່າງໃນມືເຂົ້າປາກຕົນເອງ ເຊິ່ງມັນເປັນການງ່າຍທີ່ເດັກຈະກິນສານພິດທີ່ເປັນອັນຕະລາຍລົງທ້ອງໄດ້.

ອາຍຸ 2 ຫາ 12 ປີ

ເມື່ອເດັກເລີ່ມໄປໂຮງຮຽນລ້ຽງເດັກ ຫຼື ໂຮງຮຽນປະຖົມ, ພວກເຂົາອາດຈະໄດ້ຮັບສານພິດເຄມີຊະນິດໃໝ່ໆຫຼາຍຊະນິດເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍ ເຊັ່ນ: ຫາກເດີ່ນຫຍ້າຂອງໂຮງຮຽນພວກເຂົາສິດຢາຂ້າສັດຕູພິດຊະນິດຕ່າງໆ ເດັກກໍ່ມີໂອກາດທີ່ຈະໄດ້ຮັບສານພິດໄດ້. ເດັກນ້ອຍທີ່ເຮັດວຽກຜັດເກີບ, ເກັບຂີ້ເຫຍື້ອໄປຂາຍ ຫຼື ເຮັດວຽກຫາເງິນອື່ນໆກໍ່ລ້ວນແລ້ວແຕ່ມັກຈະໄດ້ຮັບສານພິດເຄມີໄດ້. ນອກຈາກຈະພາໃຫ້ເກີດໂລກໄພໄຂ້ເຈັບແລ້ວ, ສານພິດເຄມີຕ່າງໆຍັງເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຄວາມສາມາດໃນການຮຽນຮູ້ຂອງເດັກອີກດ້ວຍ.

ອາຍຸ 12 ຫາ 18 ປີ

ໄວຮຸ່ນ (ໄວໜຸ່ມສາວເປັນໄລຍະເວລາທີ່ຮ່າງກາຍມີການເຕີບໃຫຍ່ຂະຫຍາຍຕົວ ແລະ ປ່ຽນແປງ ຢ່າງວ່ອງໄວຍ້ອນຮໍໂມນ (ເບິ່ງໜ້າ 397). ການໄດ້ຮັບສານພິດເຄມີໃນໄລຍະເວລານີ້ແມ່ນເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຄວາມສາມາດໃນການມີລູກທີ່ແຂງແຮງໃນພາຍຫຼັງ.



ເດັກນ້ອຍທີ່ໄດ້ຮັບສານພິດເຄມີໃນຮ່າງກາຍອາດຈະຮຽນຮູ້ໄດ້ຊ້າ, ຂໍ້ທຸດທົດ ແລະ ກະວົນກະວາຍໃຈ, ຫຼືມີສັນຍານການພັດທະນາການຊ້າອື່ນໆ.

ເດັກເກີດມາຮ່າງກາຍບໍ່ສົມບູນ (ພິການ)

ເກີດມາຮ່າງກາຍພິການແມ່ນມີສາເຫດມາຈາກຢືນຂອງບຸກຄົນນັ້ນຖືກທຳລາຍ. ເນື່ອງຈາກວ່າຢືນນັ້ນຖ່າຍທອດຈາກພໍ່ແມ່ຫຼາກ, ສະນັ້ນ ອັນຕະລາຍຈາກສານພິດເຄມີແມ່ນບໍ່ພຽງແຕ່ຈະມີຜົນກະທົບຕໍ່ກັບຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບສານພິດເທົ່ານັ້ນ ແຕ່ມັນຍັງມີຜົນກະທົບຕໍ່ກັບລູກ ແລະ ລູກຂອງລູກ (ຫຼານໆ) ນຳອີກ. ບໍ່ແມ່ນວ່າການເກີດມາຮ່າງກາຍພິການທຸກກໍລະນີແມ່ນເປັນຍ້ອນສານພິດເຄມີ, ແຕ່ວ່າການເກີດມາມີຮ່າງກາຍພິການແມ່ນມັກມີທົ່ວໄປໃນພື້ນທີ່ທີ່ໂຮງງານໃຊ້ ຫຼື ຜະລິດສານພິດເຄມີຫຼືກາກ (ຂີ້ເຫຍື້ອ) ເຄມີ. ການເກີດມາຮ່າງກາຍພິການນັ້ນແມ່ນມີຫຼາຍຮູບແບບ ບາງແບບແມ່ນບໍ່ຮຸນແຮງຫຼາຍ (ເຊັ່ນ: ເປັນໄຟ) ແລະ ບາງແບບແມ່ນຮຸນແຮງຫຼາຍ (ເຊັ່ນ: ສະໝອງບໍ່ຂະຫຍາຍໂຕ).

ທັງພາຍໃນ ແລະ ພາຍນອກຊຸມຊົນຂອງທ່ານ, ກໍ່ຍັງມີຜູ້ຄົນ ແລະ ຊັບພະຍາກອນຕ່າງໆ ຄອຍຊ່ວຍເຫຼືອເຈົ້າຢູ່.



ຖ້າຫາກລູກທ່ານເກີດມາພິການ

ຖ້າຫາກລູກທ່ານເກີດມາພິການ, ທ່ານອາດຈະຮູ້ສຶກທັກໃຈ ແລະ ບໍ່ແນ່ໃຈວ່າຈະດູແລເຂົາແນວໃດດີ. ຈົ່ງຢາລືມວ່າທ່ານບໍ່ໄດ້ຢູ່ຜູ້ດຽວ!

ຕິດຕາມສະພາບອາລົມຈິດຂອງຕົນເອງ.

ເມື່ອລູກເກີດມາພິການ ຜູ້ເປັນພໍ່ແມ່ແມ່ນຮູ້ສຶກຊ້ອກ, ຍັງຮັບບໍ່ໄດ້, ໂສກເສົ້າທົດຫຼໍ່ໃຈ ແລະ ກໍ່ຢາກຮ້າຍ. ຈົ່ງປ່ອຍໃຫ້ຕົນເອງໂສກເສົ້າເສຍໃຈໄປກັບຄວາມຜິດຫວັງທີ່ບໍ່ໄດ້ລູກທີ່ມີຮ່າງກາຍສົມບູນດີດັ່ງທີ່ຄິດ. ເວົ້າລົມແບ່ງປັນຄວາມຮູ້ສຶກກັບຜູ້ທີ່ເຂົ້າໃຈ ແລະ ໃຫ້ການປອບໂຍນທ່ານ.

ຂໍ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຊຸມຊົນ. ສອບຖາມນຳ ອສບ (ແພດອາສາສະໝັກປະຈຳບ້ານ) ຫຼື ນັກພັດທະນາຊຸມຊົນ ເບິ່ງວ່າພວກເຂົາເຈົ້າຮູ້ຈັກໃຜບໍ່ທີ່ມີບັນຫາດຽວກັນກັບທ່ານ. ຈາກນັ້ນ ກໍ່ເຂົ້າຮ່ວມ ຫຼື ເລີ່ມຈັດຕັ້ງກຸ່ມພໍ່ແມ່ເດັກຄົນອື່ນໆເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ. ທ່ານ ແລະ ລູກອາດຈະພົບວ່າມີຊຸມຊົນໃຫຍ່ທີ່ຄອຍໃຫ້ຄວາມເອົາໃຈໃສ່ຫ່ວງໃຍຢູ່.

ຊື່ນຊົມລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ. ຈົ່ງຢາລືມປ່ອຍໃຫ້ຕົນເອງໄດ້ມ່ວນຊື່ນຫຼືນັ້ນກັບລູກຂອງຕົນຄືກັນ ກັບພໍ່ແມ່ທົ່ວໄປ- ໂດຍການກອດ, ຫຼິ້ນ ແລະ ເຝົ້າເບິ່ງລູກເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ມີພັດທະນາການ ຂຶ້ນມາຕາມວິທີທາງຂອງລາວ. ແບ່ງປັນຄວາມມ່ວນຊື່ນນັ້ນກັບທຸກຄົນໃນຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນຄົນອື່ນໆນຳ.

ຮຽນຮູ້ຈາກລູກຂອງເຈົ້າ. ການຊອກຫາຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຄວາມພິການທີ່ລູກທ່ານເປັນຢູ່ນັ້ນຈະ ຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານສາມາດດູແລລູກໄດ້ດີຂຶ້ນ ໃນເວລາທີ່ລູກຕ້ອງໄດ້ເຕີບໃຫຍ່ໂດຍປະສົບກັບ ການປ່ຽນແປງຕ່າງໆ.

ການອອກກຳລັງກາຍອາດຊ່ວຍໄດ້. ຄວາມພິການຕ່າງໆຫຼາຍຢ່າງແມ່ນສາມາດພັດທະນາ ໃຫ້ດີຂຶ້ນໄດ້ດ້ວຍການອອກກຳລັງກາຍໃນແບບຕ່າງໆ ຫຼື ໃຊ້ວິທີປິ່ນປົວອື່ນໆ. (ສຳລັບວິທີ ການອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ວິທີການຕ່າງໆໃນການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກເກີດມາພິການ ແລະ ຄວາມ ພິການອື່ນໆ, ເບິ່ງໃນປຶ້ມຂອງອົງການເຮັດສະພິຣຽນ (Hesperian) ເດັກພິການຕາມບ້ານ (Disabled Village Children), ການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກຕາບອດ (Helping Children Who Are Blind) ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກຫູໜວກ (Helping Children Who Are Deaf).

ບັນຫາສຸຂະພາບການຈະເລີນພັນ

ສານພິດເຄມີສາມາດທີ່ຈະທຳລາຍຄວາມສາມາດໃນການມີລູກແຂງແຮງໄດ້. ບັນຫາສຸຂະ ພາບການສືບພັນແມ່ນກະທົບຕໍ່ກັບແມ່ຍິງໃນໄວຈະເລີນພັນຫຼາຍທີ່ສຸດ ແລະ ນອກນັ້ນ ກໍ່ ຍັງມີຜົນກະທົບຕໍ່ທັງຍິງ ແລະ ຊາຍໃນທຸກໄລຍະອາຍຸໃດໜຶ່ງໄດ້. ສານພິດເຄມີຈຳນວນໜຶ່ງ ແມ່ນສາມາດເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຫຼຸດລູກແລະຍັງສາມາດເຮັດໃຫ້ຍິງຫຼືຊາຍ ເປັນໝັນໄດ້. ຊຶ່ງສານພິດເຄມີເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ເຂົ້າໄປລົບກວນການເຮັດ ວຽກຂອງຮໍໂມນຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ. ຮໍໂມນເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນເປັນສານເຄມີທຳມະຊາດທີ່ຮ່າງກາຍຄົນເຮົາສ້າງຂຶ້ນ ມາເພື່ອຄວບຄຸມການເຕີບໂຕ ແລະ ຂະບວນການທຳງານ ຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ ເຊັ່ນ: ການມີປະຈຳເດືອນ ແລະ ການ ມີລູກຂອງແມ່ຍິງ ຫຼືການຜະລິດອະສຸຈີຂອງຜູ້ຊາຍ. ສ່ວນ ສານພິດເຄມີເມື່ອເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍແລ້ວແມ່ນເຮັດ ຄືກັນກັບຮໍໂມນ ເຊິ່ງພວກມັນໄດ້ປ່ອຍສັນຍານຕ່າງໆ ອອກມາເຮັດໃຫ້ຮໍໂມນທີ່ຢູ່ໃນຮ່າງກາຍເກີດເຮັດວຽກສັບ ສົນ. ຍ້ອນເຫດນີ້ຈຶ່ງເອີ້ນສານເຄມີເຫຼົ່ານີ້ວ່າ: ຕົວລົບກວນຮໍໂມນ.



ການເຮັດວຽກຂອງຮໍໂມນຈະເລີນພັນ

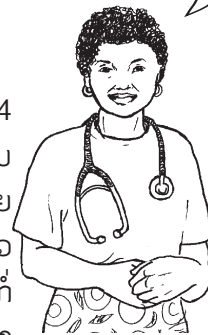
ຮໍໂມນຂອງແມ່ຍິງທີ່ເອີ້ນວ່າ: ເອັດສໂຕຣເຈັນ (estrogen) ແລະ ໂປຼເຈັດສະເຕີໂຣນ (progesterone) ພາໃຫ້ຮ່າງກາຍແມ່ຍິງເກີດມີການປ່ຽນແປງທີ່ເອີ້ນວ່າ: ໄລຍະໄວຈະເລີນພັນ. ຮໍໂມນທັງສອງນີ້ພາໃຫ້ຮວຍໄຂ່ປ່ອຍໄຂ່ສຸກອອກມາທຸກໆເດືອນ, ພວກມັນເຮັດໃຫ້ບໍ່ມີປະຈຳເດືອນໃນໄລຍະຖືພາ, ແລະ ຫຼັງຈາກເກີດລູກແລ້ວພວກມັນກໍ່ເຮັດໃຫ້ນົມແມ່ຜະລິດນ້ຳນົມ. ນອກນີ້ຮໍໂມນກໍ່ຍັງກຳນົດການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງແອນໂອຍໃນທ້ອງນຳອີກ.

ສານພິດເຄມີລົບກວນການເຮັດວຽກຂອງຮໍໂມນຕ່າງໆ

ບັນດາສານພິດເຄມີທີ່ເປັນຕົວລົບກວນຮໍໂມນຕ່າງໆສາມາດພາໃຫ້ແມ່ຍິງມີປະຈຳເດືອນໄວກວ່າປົກກະຕິ, ມີການຕົກເລືອດທີ່ຜິດປົກກະຕິ, ຫຼື ປະຈຳເດືອນບໍ່ມາເລີຍ. ການລົບກວນການເຮັດວຽກຕາມປົກກະຕິຂອງຮໍໂມນຮ່າງກາຍຍັງສາມາດພາໃຫ້ແມ່ຍິງເລີ່ມຖືພານອກພິກໄດ້ ເຊິ່ງເປັນບັນຫາທີ່ອັນຕະລາຍເຖິງຊີວິດໄດ້.

ສຳລັບສານເຄມີບາງໆຊະນິດເຊັ່ນ: ສານພິຊີບີ (PCBs), ສານໄດອິກຊິນ ແລະ ສານຈາກປາດສຕິກຈຳນວນໜຶ່ງ (ເບິ່ງໜ້າ 394 ແລະ 416), ແມ່ນແຕ່ໃນປະລິມານໜ້ອຍດຽວກໍ່ສາມາດສ້າງຄວາມເສຍຫາຍໃຫ້ແກ່ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນໄດ້. ສານພິດເຄມີພວກນີ້ຫຼາຍຊະນິດແມ່ນບໍ່ມີສີ ແລະ ກິ່ນ. ພວກມັນອາດຈະບໍ່ກໍ່ບັນຫາທັນທີໃນເວລາທີ່ໄດ້ສຳຜັດ ຫຼື ໄດ້ຮັບມັນເຂົ້າມາໃນຮ່າງກາຍ, ແຕ່ພວກມັນຈະກໍ່ໃຫ້ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ຮ້າຍແຮງໃນຫຼາຍປີພາຍຫຼັງ ຫຼື ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບກັບຄືນຮຸ່ນຕໍ່ໄປ.

ສຸຂະພາບຂອງຄົນຮຸ່ນ
ຫຼັງແມ່ນຂຶ້ນຢູ່ກັບການ
ປ້ອງກັນຮັກສາສຸຂະ
ພາບຂອງພວກເຮົາ
ໃນມື້ນີ້.



ເນື້ອເຫຍື່ອຜະໜັງຜິງມົດລູກງອກອອກຜິດບ່ອນ (endometriosis)

ເນື້ອເຫຍື່ອຜະໜັງຜິງມົດລູກງອກອອກຜິດບ່ອນ ຫຼື ເອັນໂດເມຕຼີໂອຊິດ (endometriosis) ເປັນການເຈັບເປັນທີ່ຮ້າຍແຮງທີ່ເນື້ອເຫຍື່ອຜະໜັງຜິງມົດລູກເກີດງອກອອກມາຢູ່ນອກມົດລູກ. ຍັງບໍ່ມີໃຜຮູ້ເຖິງສາເຫດໄດ້ຢ່າງຊັດເຈນເທື່ອວ່າມັນເກີດຂຶ້ນມາຍ້ອນຫຍັງ. ແຕ່ມັນມັກເກີດເປັນກັນທົ່ວໄປໃນພື້ນທີ່ອຸດສະຫະກຳ ແລະ ບ່ອນທີ່ມີມົນລະພິດຫຼາຍ, ສາເຫດໜຶ່ງຂອງມັນກໍ່ອາດຈະແມ່ນຍ້ອນມົນລະພິດຈາກອຸດສະຫະກຳ. ເອັນໂດເມຕຼີໂອຊິດ (endometriosis) ແມ່ນຈະເຈັບປວດຮຸນແຮງຫຼາຍ ແລະ ມັນກໍ່ເຮັດໃຫ້ເປັນການຍາກໃນການຖືພາ.

ອາການ

ບັນດາອາການຫຼັກໆຂອງເອັນໂດເມຕຼີໂອຊິດ (endometriosis) ແມ່ນມີອາການເຈັບທ້ອງ ແລະ ຫຼັງສ່ວນລຸ່ມ ແລະ ເຈັບໃນໄລຍະທີ່ປະຈຳເດືອນມາ. ອາການອື່ນໆຂອງມັນມີຄື:

- ປະຈຳເດືອນມີເລືອດອອກຫຼາຍ ຫຼື ເລືອດອອກຈາກຊ່ອງຄອດໃນເວລາອື່ນອີກ
- ເຈັບໃນເວລາມີເພດສຳພັນ
- ເຈັບທ້ອງປວດຖ່າຍໜ້າຢ່າງຮຸນແຮງ, ເຊິ່ງມັກເປັນກັບອາການຖອກທ້ອງ ຫຼື ເຈັບເວລາຍິ່ງທ້ອງ (ທ້ອງຜູກ)
- ທ້ອງບັງ (ຫຼື ບວມ) ຂຶ້ນ, ຮາກ, ວິນວຽນ, ເຈັບຫຼັງຂ້າງລຸ່ມ ແລະ ເມື່ອຍ

ອາການທີ່ກ່າວມາຂ້າງເທິງນີ້ກໍ່ອາດຈະເປັນອາການຂອງບັນຫາສຸຂະພາບອື່ນໆກໍ່ເປັນໄດ້. ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າມັນເປັນອາການຂອງ ເອັນໂດເມຕຣີໂອຊິດ (endometriosis) ຫຼືວ່າ ເປັນອາການຂອງບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ຮ້າຍແຮງອື່ນໆ ແມ່ນໃຫ້ໄປພົບແພດຜູ້ທີ່ມີຄວາມຊຳນານໃນດ້ານນີ້ທັນທີ ເພື່ອວິນິໄສເບິ່ງໃຫ້ຄັກແນ່.

ແຕ່ວ່າມັນກໍ່ມີ ແພດໝໍຫຼາຍຄົນທີ່ບໍ່ຮູ້ດີກ່ຽວກັບເອັນໂດເມຕຣີໂອຊິດ (endometriosis), ຖ້າຫາກເຂົາເຈົ້າບອກທ່ານວ່າທ່ານບໍ່ໄດ້ເປັນເອັນໂດເມຕຣີໂອຊິດ (endometriosis) ທັງໆທີ່ທ່ານມີອາການຕ່າງໆຂອງມັນຫຼາຍຢ່າງ, ແມ່ນໃຫ້ທ່ານໄປຫາໝໍຜູ້ໃໝ່ເພື່ອໃຫ້ລາວກວດເບິ່ງອີກ.

ການປ້ອງກັນ ແລະ ຮັກສາເອັນໂດເມຕຣີໂອຊິດ (endometriosis)

ທ່ານອາດຈະກິນຢາເມັດຄຸມກຳເນີດກໍ່ໄດ້ເພື່ອບັນເທົາອາການເຈັບ ແລະ ອາການຕົກເລືອດທີ່ຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ຮຸນແຮງ. ໄປປຶກສານຳ ອສບ ຫຼື ແພດ. ທ່ານສາມາດບັນເທົາອາການປວດໄດ້ໂດຍການກິນຢາ ເຊັ່ນ: ຢາອີບູໂປຼເຟນ. ຊອກເບິ່ງວິທີການປິ່ນປົວອາການປວດໄດ້ໃນປຶ້ມ ແມ່ຍິງໄກແພດ (Where Women Have No Doctor).

ສຳລັບແມ່ຍິງບາງຄົນ ການປ່ຽນອາຫານການກິນກໍ່ຄືວ່າສາມາດຊ່ວຍບັນເທົາຄວາມເຈັບປວດ ແລະ ອາການຕ່າງໆຂອງໂລກນີ້ໄດ້. ເນື່ອງຈາກມີບັນຫາຮໍໂມນເອັດສໂຕເຈັນຈຶ່ງພາໃຫ້ເກີດໂລກເອັນໂດເມຕຣີໂອຊິດ (endometriosis), ສະນັ້ນ ຈຶ່ງໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນອາຫານທີ່ມີເອັດສໂຕເຈັນ ຫຼື ອາຫານທີ່ມີທາດທີ່ຄືກັບເອັດສໂຕເຈັນ ເຊັ່ນ:

- ຊີ້ນ ແລະ ຜະລິດຕະພັນນົມຈາກສັດທີ່ໃຫ້ຮໍໂມນ ຫຼື ສັດທີ່ລ້ຽງເກືອດ້ວຍເຂົ້າສາລີທີ່ມີຢາຂ້າສັດຕູພືດຕົກຄ້າງຢູ່.
- ຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ທີ່ສົດພົ້ນຢາຂ້າສັດຕູພືດ.
- ຖົ່ວເຫຼືອງ ແລະ ອາຫານຕ່າງໆທີ່ເຮັດມາຈາກຖົ່ວເຫຼືອງ, ຖົ່ວດິນ ແລະ ໝາກຖົ່ວອື່ນໆ.

ມັນອາດຈະຊ່ວຍໄດ້ຫາກຫຼີກເວັ້ນອາຫານທີ່ເຮັດໃຫ້ມີການຜະລິດຮໍໂມນເອັດສໂຕເຈັນ ຫຼື ສານທີ່ມີຜົນຄ້າຍຄືເອັດສໂຕເຈັນຫຼາຍຂຶ້ນ ເຊັ່ນ: ອາຫານ (ທີ່ມີສ່ວນປະສົມຂອງ: ໝາກເຂືອ, ມັນຝັງ, ໝາກເລັ່ນ, ໝາກເຜັດ), ກາເຟ, ຊີອກໂກແລັດ, ຊາ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມໂຄລາ.

ອາຫານບາງປະເພດຊ່ວຍຮ່າງກາຍຕ້ານກັບເອັນໂດເມຕຣີໂອຊິດ (endometriosis) ເຊັ່ນ:

- ອາຫານທີ່ມີໄຍອາຫານ ເຊັ່ນ: ແກ່ນພືດ, ຖົ່ວຕ່າງໆ ແລະ ເຂົ້າຕິດຮຳອ່ອນ.
- ອາຫານທີ່ມີກິດໄຂມັນໂອເມກາ 3 ເຊັ່ນ: ໝາກວອນນັດ (walnuts), ແກ່ນໝາກອຶ, ປາແຊວມອນ ແລະ ນ້ຳມັນປາອື່ນໆ.
- ຜັກຂຽວຕ່າງໆ, ກະຫຼ່ຳປີ, ກະຫຼ່ຳດອກ, ງາ, ໝາກເດື່ອ ແລະ ໝາກແອວມອນ.

ໂລກມະເຮັງ

ໂລກມະເຮັງເປັນໂລກທີ່ຮ້າຍແຮງທີ່ສາມາດກະທົບກັບຫຼາຍພາກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍ. ມັນເລີ່ມເກີດຂຶ້ນເມື່ອມີແຊລ ຫຼື ຈຸລັງຈຳນວນໜຶ່ງມີການເຕີບໃຫຍ່ຢ່າງໄວວາ ແລະ ຜິດປົກກະຕິ ເຊິ່ງພາໃຫ້ເກີດເປັນກ້ອນເບົ້າ. ບາງຄັ້ງກ້ອນເບົ້ານັ້ນກໍ່ຫາຍໄປເອງໂດຍບໍ່ໄດ້ປົ່ນປົວຫຍັງ; ແຕ່ກ້ອນເບົ້າຫຼາຍຊະນິດແມ່ນໃຫຍ່ຂຶ້ນ ແລະ ແຜ່ລາມອອກໄປເລື້ອຍໆ, ເຊິ່ງມັນພາໃຫ້ເກີດມີບັນຫາສຸຂະພາບກັບສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ. ອັນນີ້ແມ່ນເປັນໂລກມະເຮັງ. ກ້ອນເບົ້າສ່ວນໃຫຍ່ບໍ່ແມ່ນມະເຮັງ, ແຕ່ບາງຊະນິດແມ່ນ. ໃນອະດີດໂລກມະເຮັງແມ່ນບໍ່ຄ່ອຍມີຄົນເປັນ ແຕ່ໃນທຸກມື້ນີ້ແມ່ນເຫັນໄດ້ທົ່ວໄປ.

ແມ່ນຫຍັງພາໃຫ້ເກີດໂລກມະເຮັງ?

ສາເຫດໜຶ່ງທີ່ພາໃຫ້ໂລກມະເຮັງແຜ່ຫຼາຍໃນທົ່ວໂລກກໍ່ຍ້ອນມົນລະພິດອຸດສະຫະກຳ ແລະ ສານພິດເຄມີທີ່ຢູ່ໃນສະພາບແວດລ້ອມ ແລະ ຮ່າງກາຍຄົນເຮົາເພີ່ມຫຼາຍຂຶ້ນທຸກມື້. ການເພີ່ມຂຶ້ນຈຳນວນຜູ້ເປັນໂລກມະເຮັງໃນກຸ່ມປະຊາຊົນທີ່ອາໄສຢູ່ໃນ ຫຼື ຢູ່ບໍລິເວນອ້ອມແອ້ມພື້ນທີ່ໆມີມົນລະພິດສູງຫຼາຍນັ້ນ ເປັນບັນຫາອັນຮີບດ່ວນທີ່ພາກລັດຖະບານຄວນໄດ້ມີມາດຕະການເຂົ້າມາແກ້ໄຂທັນທີ ເພື່ອປົກປ້ອງສຸຂະພາບຂອງປະຊາຊົນ. ໂລກມະເຮັງແມ່ນສາມາດປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ປະຊາຊົນເປັນເພີ່ມຂຶ້ນໄດ້ໂດຍການມີກິດລະບຽບທີ່ດີກວ່າ ໃນການຄວບຄຸມວ່າ ສານເຄມີອຸດສະຫະກຳຊະນິດໃດ ແລະ ໃນປະລິມານເທົ່າໃດທີ່ອະນຸຍາດໃຫ້ໃຊ້ໄດ້, ໃຊ້ແບບໃດ ແລະ ມີວິທີການກຳຈັດສານເຄມີເຫຼົ່ານັ້ນແນວໃດ.

ໂລກມະເຮັງຫຼາຍຊະນິດແມ່ນມີສາເຫດມາຈາກສານພິດເຄມີ ເຊັ່ນ: ມະເຮັງປອດ, ມະເຮັງພິກຍຸງ, ມະເຮັງຕັບ, ມະເຮັງເຕົ້ານົມ, ມະເຮັງສະໝອງ, ມະເຮັງເມັດເລືອດ (ໂລກລູກິເມຍ), ມະເຮັງໄຂກະດູກ, ມະເຮັງຕ່ອມນ້ຳເຫຼືອງ.

ຜູ້ຄົນທີ່ຢູ່ ຫຼື ສຳຜັດກັບສານພິດເຄມີເປັນເວລາດົນ



ມົນລະພິດອຸດສະຫະກຳບໍ່ໄດ້ເປັນສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ເກີດມະເຮັງພຶດທຸກຊະນິດ, ແຕ່ວ່າຢູ່ບ່ອນທີ່ມີມົນລະພິດອຸດສະຫະກຳ ແມ່ນເກີດມີໂລກມະເຮັງ.

ນານແມ່ນມີຄວາມສູງສູງທີ່ຈະເກີດເປັນໂລກມະເຮັງໄດ້ຫຼາຍກວ່າຜູ້ທີ່ໄດ້ຢູ່ ຫຼື ສຳຜັດກັບ ສານພິດເຄມີໜ້ອຍ ຫຼື ບໍ່ໄດ້ຮັບສານພິດເຄມີເລີຍ. ການທີ່ຮຸ່ງກັບຄວາມສູງທີ່ມີ ມັນອາດ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ຄົນເຫຼົ່ານັ້ນໄປຮັກສາໄດ້ແຕ່ຫົວທີ.



ຫາກມີສັນຍານເຕືອນ ຫຼື ຜົນກວດອອກ ມາພົບວ່າອາດມີສິ່ງຕິດປົກກະຕິ ແມ່ນຢ່າ ໄດ້ຖືເປົ້າຫຼື ເມີນເສີຍ. ໃຫ້ໄປຫາ ອສບ ຫຼື ແພດເພື່ອຂໍຄຳແນະນຳ ແລະ ປິ່ນປົວ ທັນທີ.

ການກວດຫາ ແລະ ຮັກສາມະເຮັງແຕ່ຫົວທີ

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວການກວດພົບໂລກມະເຮັງແຕ່ຫົວທີ ມັກສາມາດຮັກສາຊີວິດຜູ້ທີ່ເປັນນັ້ນໄວ້ໄດ້, ເພາະວ່າ ລາວສາມາດໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວກ່ອນທີ່ມະເຮັງຈະແຜ່ ຂະຫຍາຍອອກໄປ. ອາການເຕືອນລ່ວງໜ້າບາງຢ່າງ ຂອງໂລກມະເຮັງມີຄື: ເມື່ອຍ, ນ້ຳໜັກຫຼຸດລົງຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ, ມີກ້ອນນູນອອກມາ ແລະ ເຈັບປວດຕາມຮ່າງກາຍ. ແຕ່ ອາການເຫຼົ່ານີ້ກໍ່ອາດຈະເປັນອາການຂອງໂລກອື່ນໆ ກໍ່ໄດ້. ວິທີການໜຶ່ງທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮູ້ໄດ້ວ່າຄົນເຈັບເປັນ ມະເຮັງຫຼືບໍ່ນັ້ນ ແມ່ນໂດຍການເອົາຈຸລັງຈາກສ່ວນທີ່ ເປັນນັ້ນໄປກວດວິເຄາະເບິ່ງໂດຍໃຊ້ກ້ອງຈຸລະທັດ ໂດຍ ໝໍຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກ ແລະ ມີຄວາມຊຳນານໃນການ ກວດຫາມະເຮັງ.

ການປິ່ນປົວໂລກມະເຮັງແບບພື້ນເມືອງ ແລະ ແບບໃໝ່

ໂລກມະເຮັງແມ່ນກະທົບຜູ້ຄົນໃນຮູບແບບທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ແລະ ມັນກໍ່ບໍ່ແມ່ນມີແຕ່ວິທີການ ຮັກສາດຽວທີ່ຈະໄດ້ຜົນກັບທຸກໆຄົນ. ວິທີການຮັກສາທາງການແພດແບບພື້ນເມືອງຂອງ ຊາວຢູໂຣບ, ຈີນ, ອິນເດຍ ແລະ ວິທີການປິ່ນປົວແບບພື້ນເມືອງຂອງປະເທດຕ່າງໆໃນທົ່ວ ໂລກລວມແລ້ວແຕ່ເປັນວິທີການປິ່ນປົວ ແລະ ວິທີການເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບຂອງຄົນເຈັບໂລກ ມະເຮັງດີຂຶ້ນ. ແຕ່ມັນກໍ່ເປັນໜ້າຜິດຫວັງຢູ່ທີ່ບໍ່ມີວິທີການປິ່ນປົວໃດເລີຍໃນທີ່ກ່າວມານັ້ນ ຈະໄດ້ຜົນທຸກໆຄັ້ງເມື່ອນຳມາໃຊ້.

ວິທີການປິ່ນປົວໂລກມະເຮັງທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນຈະສົ່ງເສີມໃຫ້ຄົນເຈັບມີສຸຂະພາບດີ ຂຶ້ນ, ມີຄວາມສຸກກາຍສະບາຍໃຈ ແລະ ໃຫ້ຄົນເຈັບມີສ່ວນຮ່ວມໃນການປິ່ນປົວຕົນເອງ. ເວລາຈະໄປປິ່ນປົວມະເຮັງແມ່ນໃຫ້ໄປຫາທ່ານໝໍ ຫຼື ຜູ້ໃຫ້ການປິ່ນປົວທີ່ທ່ານຮູ້ຈັກ ແລະ ໄວ້ວາງໃຈໄດ້.

ຜູ້ທີ່ເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບໂລກມະເຮັງໄດ້ດີທີ່ສຸດນັ້ນ ແມ່ນຜູ້ທີ່ເຄີຍລອດຊີວິດມາຈາກ ໂລກມະເຮັງນັ້ນເອງ. ຜູ້ທີ່ລອດຊີວິດຈາກໂລກມະເຮັງແຕ່ລະຄົນແມ່ນຈະຮູ້ເລື່ອງລາວສະ

ເພາະວ່າອັນໃດແດ່ທີ່ສາມາດຊ່ວຍ ແລະ ອັນໃດທີ່ບໍ່ເປັນປະໂຫຍດສຳລັບເຂົາເຈົ້າເລີຍໃນເວລາປ່ວຍຢູ່ນັ້ນ.

ຄົນເຈັບໂລກມະເຮັງບາງຄັ້ງ ຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວໂດຍໃຊ້ຢາແຮງຕ່າງໆ ເຊິ່ງມັນເປັນການຍາກທີ່ຈະທົນກັບຜົນຂ້າງຄຽງຂອງພວກມັນໄດ້. ມະເຮັງແມ່ນເປັນໂລກທີ່ຍາກທີ່ຈະດີຂຶ້ນຈາກການປິ່ນປົວໂດຍໃຊ້ພຽງວິທີດຽວ ບໍ່ວ່າຈະເປັນການໃຊ້ຢາ, ຢາພື້ນເມືອງ, ຄວບຄຸມອາຫານການກິນ ຫຼື ໃຊ້ວິທີການປິ່ນປົວອື່ນໆ. ວິທີການປິ່ນປົວໂລກມະເຮັງທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນວິທີການປິ່ນປົວທີ່ປະສົມປະສານ ວິທີການປິ່ນປົວທາງກາຍ (ການໃຊ້ຢາປິ່ນປົວມະເຮັງ ຫຼື ການຝັງເຂັມ) ກັບການສົ່ງເສີມໃຫ້ມີຄວາມສຸກກາຍໂດຍການໃຫ້ກິນອາຫານທີ່ດີມີປະໂຫຍດ. ການສົ່ງເສີມທາງດ້ານຈິດໃຈກໍ່ມີຄວາມສຳຄັນເຊັ່ນກັນ ເຊິ່ງສາມາດເຮັດໄດ້ໂດຍຜ່ານທາງກຸ່ມຜູ້ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອຄົນເຈັບໂລກມະເຮັງ, ການໃຫ້ຄຳປຶກສາແນະນຳ, ການພາວັນນາ ຫຼື ນັ່ງສະມາທິ.

ເມື່ອໂລກມະເຮັງບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້

ໂລກມະເຮັງບາງຢ່າງແມ່ນສາມາດປົວໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້ ໃນຂະນະທີ່ໂລກມະເຮັງອີກບາງແນວແມ່ນບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້, ໂດຍສະເພາະຖ້າຫາກໂລກມະເຮັງແຜ່ຂະຫຍາຍໄປຫາພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍແລ້ວ.

ຕາມທຳມະດາແລ້ວ ເມື່ອພົບມະເຮັງຊ້າເກີນໄປ ມັນກໍ່ບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້. ເມື່ອເຖິງຕອນນີ້ແລ້ວແມ່ນໃຫ້ຢູ່ບ້ານພາຍໃຕ້ການດູແລເບິ່ງແຍງຈາກຄົນໃນຄອບຄົວແມ່ນຈະເປັນການດີທີ່ສຸດ. ໃນໄລຍະເວລານີ້ເປັນໄລຍະທີ່ຍາກຫຼາຍສຳລັບຄົນເຈັບ, ຄົນເຈັບຄວນກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້ ແລະ ພັກຜ່ອນໃຫ້ຫຼາຍໆ. ການໃຊ້ຢາແກ້ປວດ, ຢາລະງັບປະສາດ ແລະ ຢາປວດປັບແມ່ນສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເຈັບຮູ້ສຶກສະບາຍຂຶ້ນໄດ້. ການໄດ້ໂອ້ລົມກັບຄົນໃກ້ຊິດກໍ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເຈັບທຳໃຈຮັບວັນສຸດທ້າຍທີ່ຫຍັບໃກ້ເຂົ້າມາໄດ້ ແລະ ກໍ່ຊ່ວຍໃຫ້ລາວຄິດວາງແຜນອະນາຄົດສຳລັບຄອບຄົວໄວ້. ບາງຄັ້ງຜູ້ດູແລເບິ່ງແຍງຄົນເຈັບໂລກມະເຮັງອາດສາມາດຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກອົງກອນທີ່ໃຫ້ການດູແລຊ່ວຍເຫຼືອຄົນເຈັບໃນວາລະສຸດທ້າຍຂອງຊີວິດໃຫ້ມາຊ່ວຍໄດ້.

ສູນສຸຂະພາບຊຸມຊົນ
ກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອຄົນເຈັບໂລກມະເຮັງໃນປະຈຸບັນ



ຖ້າຫາກທ່ານເປັນໂລກມະເຮັງ ມັນຈະເປັນຜົນດີຫຼາຍ ຫາກທ່ານໄດ້ເປັນໝູ່ເພື່ອນກັບຜູ້ທີ່ເປັນໂລກມະເຮັງ ຫຼື ຜູ້ທີ່ລອດຊີວິດຈາກໂລກມະເຮັງ ແລະ ຂໍຄຳແນະນຳປຶກສາຈາກເຂົາເຈົ້າ.

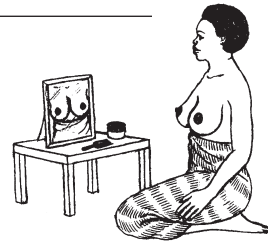
ມະເຮັງເຕົ້ານົມ

ໂລກມະເຮັງເຕົ້ານົມແມ່ນເກີດມາຈາກຫຼາຍສາເຫດ ເຊັ່ນ: ການໄດ້ຮັບສານພິດເຄມີຈາກ ຢາຂ້າສັດຕູພືດ, ນໍ້າມັນ, ຜະລິດຕະພັນທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ມົນລະພິດທາງອາກາດ. ຖ້າຫາກແມ່ ຫຼື ເອື້ອຍ ຫຼື ນ້ອງສາວຂອງແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງ ເປັນມະເຮັງເຕົ້ານົມ, ລາວເອງກໍ່ມີ ໂອກາດສູງທີ່ຈະເປັນໂລກມະເຮັງເຊັ່ນກັນ. ໂລກມະເຮັງເຕົ້ານົມແມ່ນມັກເກີດກັບແມ່ຍິງທີ່ ມີອາຍຸ 50 ປີຂຶ້ນເມື່ອ.

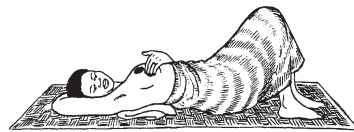
ປົກກະຕິແລ້ວ ໂລກມະເຮັງເຕົ້ານົມເຕີບໂຕຂຶ້ນຢ່າງຊ້າໆ ແລະ ບາງເທື່ອມັນກໍ່ສາ ມາດປົ່ນປົວໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້ຖ້າກວດພົບແຕ່ຫົວທີ. ແມ່ຍິງສາມາດຈະຕິດຕາມເບິ່ງສັນຍານ (ອາການ) ແລະ ກວດຫາມະເຮັງເຕົ້ານົມໄດ້ດ້ວຍຕົນເອງ. ກວດຄຳຫາກ້ອນເບົ້າໃນເຕົ້ານົມ ຫຼື ຂອງແຫຼວທີ່ຜິດປົກກະຕິໄຫຼອອກຈາກຫົວນົມ. ຖ້າແມ່ຍິງກວດແບບນີ້ໄປເດືອນລະຄັ້ງ, ລາວກໍ່ຈະຮູ້ສະພາບປົກກະຕິຂອງເຕົ້ານົມຕົນເອງ ແລະ ກໍ່ຈະຮູ້ທັນທີເມື່ອເກີດມີການປ່ຽນ ແປງຂຶ້ນ.

ວິທີກວດຫາມະເຮັງເຕົ້ານົມ

- 1 ໃຫ້ເບິ່ງເຕົ້ານົມທັງຄູ່ຂອງຕົນໃນແວ່ນ, ຍົກແຂນທັງສອງເບື້ອງ ຂຶ້ນເໜືອຫົວ ແລ້ວສັງເກດເບິ່ງວ່າເຕົ້ານົມທັງສອງຂ້າງມີຮູບ ຮ່າງຜິດປົກກະຕິ ຫຼືບໍ່, ຫຼື ມີບ່ອນບວມໃຄ່ຂຶ້ນມາບໍ່ ຫຼື ມີຜິວໜັງ ຫຼື ຫົວນົມແຕກຕ່າງໄປຈາກເດີມ. ຈາກນັ້ນກໍ່ເອົາແຂນລົງມາ ແນບໄວ້ຂ້າງໂຕ ແລ້ວກວດເຕົ້ານົມຂອງທ່ານຄົນອີກ.



- 2 ນອນຫງ່າຍລົງກັບພື້ນ. ແລ້ວໃຊ້ສ່ວນຝາມືກົດລົງຕາມ ເຕົ້ານົມເພື່ອຄຳຫາກ້ອນເບົ້າ.



- 3 ໃຫ້ຄຳໄປໃຫ້ທົ່ວທຸກພາກສ່ວນຂອງເຕົ້ານົມ. ທຸກຄັ້ງທີ່ ກວດເຕົ້ານົມແມ່ນໃຫ້ກວດຄຳຕາມຮູບແບບເດີມ ຕົວ ຢ່າງເຊັ່ນ: ຄຳເປັນຮູບມົນກຽວເຂົ້າຄືກັນຫອຍ ຫຼື ຈະຄຳ ເປັນແຖວຊື່ກໍ່ໄດ້.



ຈະເຮັດແນວໃດຖ້າຄຳພົບກ້ອນເບົ້າ

ຖ້າກ້ອນເບົ້າມີນ້ຳລຽບ ຫຼື ມີລັກສະນະຄ້າຍລູກຢາງ ແລະ ເຄື່ອນໄປມາຢູ່ໃຕ້ຜິວໜັງ ເມື່ອເອົານ້ຳມືຢູ່ມັນ ແມ່ນບໍ່ ຕ້ອງເປັນຫວັງຫຼືກ້າງວົນຫຍັງ. ແຕ່ຖ້າພົບວ່າມັນເປັນກ້ອນ

ແຂງ ແລະ ມີຮູບຮ່າງທີ່ບໍ່ສະເໝີ ແລະ ບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບ ແມ່ນໃຫ້ຄອຍເຝົ້າຕິດຕາມເບິ່ງ, ໂດຍສະ ເພາະກ້ອນເບົ້າທີ່ເກີດຂຶ້ນຢູ່ເຕົ້ານົມຂ້າງໃດຂ້າງໜຶ່ງ ແລະ ບໍ່ມີການເຄື່ອນຍ້າຍໃດໆ ເຖິງທ່ານຈະ ໃຊ້ນ້ຳມືຢູ່ມັນກໍ່ຕາມ. ຖ້າກ້ອນເບົ້ານັ້ນຍັງຢູ່ຫຼັງຈາກປະຈຳເດືອນຄັ້ງຕໍ່ໄປ ແມ່ນໃຫ້ໄປຫາແພດ ຫຼື ອສບ, ເພາະນີ້ອາດຈະເປັນສັນຍານໜຶ່ງຂອງໂລກມະເຮັງ. ຖ້າວ່າມີຂອງແຫຼວທີ່ຄ້າຍຄືໜອງ ຫຼື ເລືອດໄຫຼອອກຈາກຫົວນົມແມ່ນໃຫ້ໄປພົບແພດ ຫຼື ອສບເຊັ່ນກັນ.

ບັນຫາປອດ (ການຫາຍໃຈ)

ມົນລະພິດທາງອາກາດທີ່ເກີດຈາກການເຜົາໄໝ້ນໍ້າມັນເຊື້ອໄຟຕ່າງໆ (ຖ່ານຫີນ, ນໍ້າມັນ ແລະ ອາຍແກັດທໍາມະຊາດ) ລ້ວນແລ້ວແຕ່ເປັນການເພີ່ມສານພິດເຄມີ ແລະ ອະນຸມູນ ທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ ເຊັ່ນ: ຄວັນດໍາ ແລະ ຄວັນ ເຂົ້າໃນອາກາດທີ່ພວກເຮົາຫາຍໃຈ. ມົນລະ ພິດອາກາດພາໃຫ້ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ຮ້າຍແຮງ. ອີງຕາມຂໍ້ມູນຂອງອົງການອະນາໄມ ໂລກສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າມີຄົນເຖິງ 3 ລ້ານຄົນເສຍຊີວິດໃນແຕ່ລະປີຍ້ອນມົນລະພິດໃນອາ ກາດ.

ສອງສ່ວນປະກອບຫຼັກຂອງມົນລະພິດໃນອາກາດມີຄື: ແກັດພິດທີ່ເອີ້ນວ່າ ໂອໂຊນ, ແລະ ຝຸ່ນລະອອງ. ຝຸ່ນລະອອງແມ່ນລະອອງນ້ອຍໆຂອງຝຸ່ນຄວັນດໍາ, ຄວັນ, ໂລຫະຕ່າງໆ, ສານເຄມີ, ຂີ້ຝຸ່ນ, ນໍ້າ ແລະ ຢາງຈາກຕົນລົດ. ອະນຸມູນທີ່ນ້ອຍທີ່ສຸດແມ່ນເປັນອັນຕະລາຍ ທີ່ສຸດ ເພາະວ່າພວກມັນສາມາດເຂົ້າໄປໃນປອດໄດ້ເລິກທີ່ສຸດ. ການທີ່ຫາຍໃຈເອົາຝຸ່ນລະ ອອງເຂົ້າໄປນັ້ນສາມາດພາໃຫ້ໂລກຫອບຫຼົດ ຫຼື ຫຼອດລົມອັກເສບກໍາເລີບຂຶ້ນໄດ້, ເຮັດ ໃຫ້ເປັນຫວັດ, ໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ແລະ ໂລກຕິດເຊື້ອທາງເດີນຫາຍໃຈອື່ນໆ. ແກັດໂອໂຊນແມ່ນ ເຮັດໃຫ້ເກີດການລະຄາຍເຄື່ອງທາງເດີນຫາຍໃຈຢ່າງຮຸນແຮງ, ມັນພາໃຫ້ຫຼອດລົມຕີບເຂົ້າ ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ປອດເຮັດວຽກໜັກຂຶ້ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ປອດທີ່ມີບັນຫາຢູ່ແລ້ວມີອາການໜັກຂຶ້ນ ຕື່ມ. ນອກນີ້ມັນຍັງພາໃຫ້ເຈັບຫົວ, ຫາຍໃຈມີສຽງດັງວິດໆ, ເຈັບໜ້າເອິກ, ບຸ້ນທ້ອງປວດ ຮາກ, ອ່ອນເພຍ ແລະ ເຮັດໃຫ້ປອດຄົນເຈັບຕິດເຊື້ອໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ ເຊັ່ນ: ວັນນະໂລກ ແລະ ໂລກປອດອັກເສບ.

ເກືອບທັນທີທີ່ຖືກ ຄວັນ ຫຼື ອາກາດເບື້ອນຈະພາໃຫ້ນ້ຳຕາຍ້ອຍອອກ, ຄໍແຫ້ງ, ໄອ, ຫຼື ຫາຍໃຈມີສຽງຫວີດ. ຫາກລະດັບມົນລະພິດໃນອາກາດສູງຫຼາຍສາມາດພາໃຫ້ປອດເກີດ ຄວາມເສຍຫາຍໄດ້. ມົນລະພິດໃນອາກາດສາມາດເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບທີ່ມີພະຍາດປອດ ແລະ ບັນຫາຫົວໃຈຢູ່ແລ້ວມີອາການໜັກຂຶ້ນໄປອີກ, ພ້ອມນີ້ມັນຍັງເຮັດໃຫ້ປອດ ແລະ ຫົວໃຈ ເຮັດວຽກໜັກຂຶ້ນຕື່ມອີກ ເພື່ອສະໜອງອົກຊີແຊນໃຫ້ແກ່ຮ່າງກາຍ, ພາໃຫ້ຫາຍໃຈຝືດ, ເມື່ອຍ ແລະ ເຈັບໜ້າເອິກ.

ການໄດ້ສຳຜັດ ຫຼື ຢູ່ໃນສະພາບແວດລ້ອມທີ່ອາກາດມີມົນລະພິດເປັນເວລາດົນ ນານຈະພາໃຫ້:

- ປອດຊຸດໂຊມລົງໄວກວ່າປົກກະຕິ.
- ເກີດເປັນພະຍາດປອດ ເຊັ່ນ: ໂລກຫອບຫຼົດ, ຫຼອດລົມອັກເສບຊຳເຮື້ອ, ຖົງລົມ ໂປ່ງພອງ ແລະ ເປັນໂລກມະເຮັງປອດ.
- ເສຍຊີວິດໄວຂຶ້ນ, ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຕາຍຍ້ອນຫົວໃຈວາຍ ຫຼື ເສັ້ນເລືອດສະໝອງ ອຸດຕັນ.

ມົນລະພິດທາງອາກາດແມ່ນອັນຕະລາຍທີ່ສຸດສຳລັບຄົນທີ່ເປັນພະຍາດກ່ຽວກັບຫົວໃຈ ແລະ ພະຍາດປອດ, ແມ່ມານ, ເດັກນ້ອຍອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 14 ປີ ເຊິ່ງປອດຂອງພວກເຂົາກຳລັງ

ພັດທະນາ ແລະ ຜູ້ຄົນທີ່ເຮັດວຽກ ຫຼື ອອກກຳລັງກາຍຢູ່ກາງແຈ້ງຢ່າງຂະຫຍັນຂັ້ນແຂງ.

ການປ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວ

- ຢຸດເຊົາການສູບຢາ.
- ຫຼີກເວັ້ນ ຫຼື ຫຼຸດຜ່ອນການປະເຊີນກັບຄວັນໄຟຈາກການແຕ່ງກິນ, ຄວັນລົດ, ແລະ ຄວັນສານເຄມີອື່ນໆ.
- ປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອປອດໂດຍການລ້າງມື ແລະ ສັກຢາວັກຊີນ.
- ໃຊ້ຢາທີ່ອອກລົດໄວຊ່ວຍໃຫ້ຫາຍໃຈສະດວກຂຶ້ນ (ເບິ່ງ ວິທີການປິ່ນປົວໂລກຫອບຫິດ) ແລະ ໃຊ້ຢາມ້າ ເຊື່ອມແກ້ໄຂ (ເບິ່ງໜ້າ 586) ກໍອາດຈະຊ່ວຍໄດ້.

ບັນຫາສຸຂະພາບບາງຢ່າງທີ່ມີສາເຫດມາຈາກມົນລະພິດທາງອາກາດແມ່ນປິ່ນປົວບໍ່ໄດ້ ເຊັ່ນ: ໂລກມະເຮັງ, ຖົງລົມໂປ່ງພອງ ແລະ ໂລກຫອບຫິດ, ເຖິງວ່າຄົນເຈັບໂລກເຫຼົ່ານີ້ຈະສາມາດຢູ່ໄປໄດ້ດົນກໍຕາມ. ການອອກຈາກສະພາບແວດລ້ອມທີ່ມີມົນລະພິດທາງອາກາດ ແມ່ນສາມາດຊະລໍຂະບວນການພັດທະນາຂອງໂລກພະຍາດປອດຫຼາຍໆຊະນິດໄດ້, ແຕ່ການອອກໄປຈາກສະພາບດັ່ງກ່າວນັ້ນມັນກໍເປັນເລື່ອງທີ່ເປັນໄປບໍ່ໄດ້ສຳລັບຫຼາຍໆຄົນ.

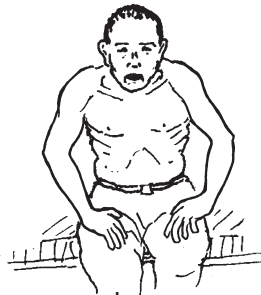
ຫຼອດລົມອັກເສບຊຳເຮື້ອ

ຫຼອດລົມອັກເສບຊຳເຮື້ອແມ່ນອາການຫຼອດລົມປອດບວມໃຄ້ຂຶ້ນ. ສາເຫດຫຼັກໆຂອງຫຼອດລົມອັກເສບຊຳເຮື້ອແມ່ນຍ້ອນຄວັນ ຫຼື ຄວັນຢາສູບຂອງຜູ້ອື່ນອີກ (ເບິ່ງໜ້າ 433), ມົນລະພິດໃນອາກາດ, ຝຸ່ນຄວັນສານເຄມີ ແລະ ຝຸ່ນ.

ເມື່ອຫຼອດລົມ (ຫຼື ທາງເດີນຫາຍໃຈ) ເກີດມີການລະຄາຍເຄື່ອງ, ກໍຈະມີນ້ຳເມືອກໜຽວອອກມາອຸດຕັນຫຼອດລົມ ແລະ ເຮັດໃຫ້ການຫາຍຍາກລຳບາກຂຶ້ນ. ອາການຂອງຫຼອດລົມອັກເສບຊຳເຮື້ອແມ່ນມີ: ການໄອທີ່ມີຂີ້ກະເທີເຫຼືອງຂຽວ, ຫາຍໃຈຍາກ, ແໜ້ນໜ້າເອິກ, ຫາຍໃຈມີສຽງຫວີດ, ເມື່ອຍອ່ອນເພຍ, ປວດຫົວ ແລະ ມີອາການບວມຕາມສອກ, ຕີນ ແລະ ຂ້າ.

ໂລກຫອບຫິດ

ຫອບຫິດເປັນໂລກທາງເດີນຫາຍໃຈຊຳເຮື້ອທີ່ມັກເກີດກັບທັງເດັກ ແລະ ຜູ້ໃຫຍ່. ອາການຕ່າງໆຂອງມັນມີຄື: ຫາຍໃຈມີສຽງຫວີດໆ, ໄອ, ຫາຍໃຈບໍ່ອອກ ແລະ ແໜ້ນໜ້າເອິກ. ເຊິ່ງບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ເກີດຂຶ້ນເມື່ອຫຼອດລົມໃນປອດ ແລະ ປອດຖືກອຸດຕັນ ດ້ວຍນ້ຳເມືອກໜຽວ. ມົນລະພິດ ແລະ ສານພິດເຄມີຈາກໂຮງງານອຸດສະຫະກຳມັກເປັນສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ເກີດຫອບຫິດ, ແຕ່ການທີ່ອາການຂອງໂລກຫອບຫິດເປັນຮຸນແຮງຂຶ້ນນັ້ນແມ່ນມາຈາກຫຼາຍສາເຫດ.



ໃນຂະນະທີ່ໂລກຫອບຫິດກຳເລີບຂຶ້ນນັ້ນ ໃຫ້ຄົນເຈັບນັ່ງໄມ້ໂຕມາທາງໜ້າ, ເຮັດຫຼັງກິ່ງ, ວາງມືທັງສອງຂ້າງໄວ້ຫົວເຂົ້າ, ໃຫ້ໜ້າເອິກກວ້າງອອກ ແລະ ພະຍາຍາມຜ່ອນຄາຍ.

ການປິ່ນປົວ

ເພື່ອບັນເທົາຫອບຫິດທີ່ເປັນຮຸນແຮງຂຶ້ນແມ່ນໃຫ້ສູດດີມຢາຂະຫຍາຍຫຼອດລົມ. ຖ້າບໍ່ມີຢາຂະຫຍາຍຫຼອດລົມທີ່ອອກລິດໄວ, ໃຫ້ກິນກາເຟປຸກງ ຫຼື ຊາດຳ, ຕົ້ນເອເຟດຣາ (ephedra) ຫຼື ຢາໂຊໂດເອເຟດຣິນ (pseudoephedrine). ຢາຂະຫຍາຍຫຼອດລົມທີ່ອອກລິດໄວຄວບຄຸມອາການກຳເລີບຂອງໂລກຫອບຫິດ - ແຕ່ພວກມັນບໍ່ມີຜົນໃນການປ້ອງກັນການກຳເລີບຂອງໂລກຫອບຫິດ. ສຳລັບການປິ່ນປົວ ແມ່ນໃຫ້ໄປພົບແພດ ຫຼື ອສບ.

ການປ້ອງກັນ

ການປິ່ນປົວໄລຍະຍາວດ້ວຍຢາແມ່ນສາມາດປ້ອງກັນການກຳເລີບຂອງໂລກຫອບຫິດໄດ້, ເຮັດໃຫ້ມັນເປົາລົງ ແລະ ບໍ່ກຳເລີບເລື້ອຍ. ຖ້າບໍ່ມີຢາສຳລັບປິ່ນປົວໄລຍະຍາວ, ແມ່ນໃຫ້ໃຊ້ແກ່ນພືດສະໝຸນໄພໄນເຈລາສະຕີວາ ((Nigella Stiva) ຫຼື ເມັດດຳ) ກໍ່ສາມາດປ້ອງກັນການກຳເລີບຂອງຫອບຫິດໄດ້. ເມັດດຳ 2 ບ່ວງກາເຟ ກິນກັບນ້ຳເຜິ້ງ ຫຼື ນົມລົມມື້ລະເທື່ອຈະເຮັດໃຫ້ປອດ ແລະ ລະບົບພູມຕ້ານທານແຂງແຮງ.

ເພື່ອປ້ອງກັນໂລກຫອບຫິດກຳເລີບ ແມ່ນໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນ ຫຼື ຫຼຸດການສຳຜັດກັບສິ່ງທີ່ຈະພາໃຫ້ມັນກຳເລີບຂຶ້ນ ເຊັ່ນ:

- ຄວັນໄຟຈາກການແຕ່ງກິນ, ເຕົາຝັງ ແລະ ຄວັນຢາສູບ.
- ມົນລະພິດໃນອາກາດນອກບ້ານທີ່ມາຈາກໂຮງຈັກໂຮງງານ ແລະ ລົດ. ເມື່ອອາກາດມີມົນລະພິດຫຼາຍໃຫ້ຄົນເຈັບໂລກຫອບຫິດຈົ່ງຢູ່ແຕ່ໃນເຮືອນ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ເຮັດວຽກໜັກ.
- ສານເຄມີໃນ ນ້ຳສີ, ໃນສານລະລາຍ, ຢາຂ້າສັດຕູພືດ, ນ້ຳຫອມ ແລະ ຜະລິດຕະພັນທຳຄວາມສະອາດອື່ນໆ.
- ໂຕໄຮຝຸ່ນ. ໃຫ້ເອົາຂອງຫຼິ້ນປະເພດທີ່ຍັດໄສ້ ແລະ ຜ້າພິມອອກຈາກບໍລິເວນບ່ອນນອນ (ເບິ່ງໜ້າ 436).
- ຂົນສັດ ແລະ ຂົນນົກ, ລວມທັງຂົນທີ່ມາຈາກສັດລ້ຽງໃນເຮືອນນຳ.
- ແມງສາບ ແລະ ແມງໄມ້ສັດຕູພືດອື່ນໆ (ເບິ່ງໜ້າ 448 ຫາ 449).
- ຕົກໂໝກ (ເບິ່ງໜ້າ 438).
- ຄວາມກົດດັນທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈທີ່ມັກຈະມາພ້ອມກັບຄວາມປ່ຽນແປງຄັ້ງໃຫຍ່ໃນຊີວິດ, ມາຈາກການເຮັດວຽກຫຼາຍເກີນໄປ ແລະ ການອອກກຳລັງກາຍໜັກເກີນໄປ.

ໂລກອາເບັດສໂຕຊິດ (Asbestosis)

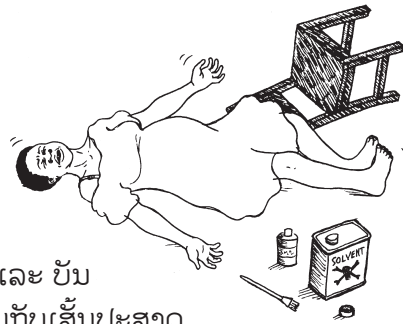
ອາເບັດສໂຕສ (Asbestos) ເປັນແຮ່ທາດທີ່ເຄີຍນຳມາໃຊ້ກັນໄຟໃນອາຄານບ້ານເຮືອນ ແລະ ເຄື່ອງໃຊ້ໄຟຟ້າບາງປະເພດ. ອາເບັດສໂຕສປະກອບດ້ວຍເສັ້ນໄຍນ້ອຍໆທີ່ສາມາດ

ລ່ອງລອຍຢູ່ໃນອາກາດໄດ້; ເມື່ອມັນເຂົ້າໄປໃນປອດໂດຍຜ່ານທາງລົມຫາຍໃຈ ມັນກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ປອດເສຍຫາຍຖາວອນ. ອາເບັດສໂຕແມ່ນເປັນແຮ່ທາດທີ່ອັນຕະລາຍຫຼາຍ ແລະ ລັດຖະບານຂອງຫຼາຍໆປະເທດກໍ່ໄດ້ປະກາດໃຫ້ມີການຢຸດເຊົາໃຊ້ອາເບັດສໂຕ.

ການທີ່ໄດ້ຫາຍໃຈເອົາ ຫຼື ຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ມີອາເບັດສໂຕຫຼາຍໃນອາກາດ ກໍ່ຈະພາໃຫ້ເປັນໂລກອາເບັດສໂຕສຸຂິດ ແລະ ມະເຮັງປອດ. ອາການຂ້າງຕົ້ນຂອງໂລກນີ້ແມ່ນ: ໄອ, ຫາຍໃຈບໍ່ອອກ ຫຼື ຫາຍໃຈຝືດ, ເຈັບໜ້າເອິກ, ນ້ຳໜັກລົດລົງ ແລະ ເມື່ອຍ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບອາເບັດສໂຕ ເບິ່ງໜ້າ 454).

ບັນຫາລະບົບປະສາດ

ສານພິດເຄມີຫຼາຍປະເພດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ກັບລະບົບປະສາດຂອງຄົນເຮົາ. ຄວາມເສຍຫາຍທີ່ເກີດກັບລະບົບປະສາດນັ້ນພາໃຫ້ເກີດອາການສັບສົນ, ສູນເສຍຄວາມຈຳ, ມີອາການຊັກ ແລະ ບັນຫາອື່ນໆຂອງສະໝອງ. ຄວາມເສຍຫາຍທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບເສັ້ນປະສາດຈະພາໃຫ້ເສຍປະສາດຊຶມລົດ ແລະ ປະສາດດົມກິ່ນ, ບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກໃນຮ່າງກາຍ, ແລະ ຍາກໃນການເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍສົມດຸນ ແລະ ຍ່າງທຸ່ງ. ສານເຄມີບາງຊະນິດສາມາດພາໃຫ້ເກີດເປັນອຳມະພາດ ຫຼື ເສຍຊີວິດໄດ້. ສານລະລາຍຕ່າງໆປົກກະຕິແລ້ວແມ່ນໃຊ້ເພື່ອລະລາຍຄາບນ້ຳມັນ ເຊັ່ນ: ອະເຊໂຕນ (acetone), ເບັນຊິນ (benzene), ນ້ຳມັນສົນ ແລະ ນ້ຳມັນແອັດຊັງ ແມ່ນເປັນພິດຕໍ່ກັບລະບົບປະສາດ.



ການປ້ອງກັນ

ວິທີການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມເສຍຫາຍກັບລະບົບປະສາດຈາກສານພິດເຄມີ ແມ່ນໃຫ້ຫຼຸດຜ່ອນການໃຊ້ສານພິດເຫຼົ່ານັ້ນໃນບ່ອນເຮັດວຽກ ແລະ ຕາມບ້ານເຮືອນ. ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ພວກມັນ, ທ່ານຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າໃຊ້ຢູ່ບ່ອນທີ່ມີອາກາດຖ່າຍເທົ່າໄດ້ສະດວກ, ໃສ່ຖົງມື ແລະ ໜ້າກາກປ້ອງກັນ (ເບິ່ງພາກເພີ່ມເຕີມ A).



ບັນຫາຜິວໜັງ

ສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ເກີດບັນຫາຜິວໜັງ ແລະ ເປັນໂລກຜິວໜັງຫຼາຍທີ່ສຸດແມ່ນສານພິດເຄມີໃນບ່ອນເຮັດວຽກ. ຜູ້ຄົນເປັນຜົນແດງ, ຕຸ່ມ ແລະ ຖືກສານເຄມີໄໝ້ ຫຼື ລວກຢ່າງຮຸນແຮງ ເນື່ອງຈາກປະເຊີນກັບສານພິດໃນອາກາດ ຫຼື ໃນນ້ຳ ມີນລະພິດທີ່ມາຈາກໂຮງງານອຸດສະຫະກຳ ຫຼື ສານເຄມີທີ່ໃຊ້ໃນການກະເສດ ແລະ ຂີ້ເຫຍື້ອຕ່າງໆ.

ການປ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວ

ປ້ອງກັນຕົວເຈົ້າເອງຈາກສານພິດເຄມີຕ່າງໆໂດຍການລົດການສຳຜັດຈັບບາຍ ຫຼື ການໃຊ້, ໃຫ້ນຸ່ງ ແລະ ໃສ່ເຄື່ອງປ້ອງກັນສານພິດເຄມີເຫຼົ່ານັ້ນ (ເບິ່ງພາກເພີ່ມເຕີມ A). ຫາກສານພິດເຄມີຖືກຜິວໜັງໃຫ້ລ້າງອອກທັນທີໂດຍໃຊ້ນ້ຳເຢັນ ແລະ ສະບູ. ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ນ້ຳອຸ່ນລ້າງ ເພາະວ່າມັນຈະເຮັດໃຫ້ຮູຊຸມຂົນເປີດອອກ. ຖ້າຫາກຜິວໜັງຂອງທ່ານເສຍຫາຍ ຫຼື ແສບຮ້ອນຈາກການຖືກສານເຄມີນັ້ນ ແມ່ນໃຫ້ຫຼີກລ້ຽງຈາກແສງແດດ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງອອກຕາກແດດ ແມ່ນໃຫ້ໃສ່ໝວກ ແລະ ນຸ່ງເຄື່ອງປົກປິດຕີນໂຕບໍ່ໃຫ້ຜິວຖືກແດດໄດ້.

ຄຼີມທາຜິວບາງຊະນິດແມ່ນສາມາດຫຼຸດອາການເຈັບປວດໄດ້, ແຕ່ວິທີດຽວທີ່ຈະຢຸດບັນຫານີ້ໄດ້ກໍ່ຄືການລົດການສຳຜັດ ຫຼື ການໃຊ້ສານພິດເຄມີພວກນັ້ນ.

ໂລກ Multiple Chemical Sensitivity (MCS) (ຫຼື ໂລກທີ່ອະໄວຍະວະຕ່າງໆຂອງຄົນມີປະຕິກິລິຍາໂຕ້ຕອບພ້ອມໆກັນຕໍ່ສານເຄມີ ຫຼື ສິ່ງແວດລ້ອມຕ່າງໆ)

ເນື່ອງຈາກຜົນກະທົບຂອງສານເຄມີຫຼາຍຊະນິດ ຫຼື ແມ່ນແຕ່ສານເຄມີຊະນິດດຽວທີ່ໄດ້ສຳຜັດໃນປະລິມານຫຼາຍກ່ອນໜ້າໃຫ້ເກີດໂລກທີ່ເອີ້ນວ່າ: ໂລກ Multiple Chemical Sensitivity (MCS) ຫຼື ໂລກສິ່ງແວດລ້ອມ. ຜູ້ປ່ວຍໂລກ MCS ແມ່ນມີປະຕິກິລິຍາຕອບໂຕ້ແຮງຕໍ່ສານພິດເຄມີທີ່ມີໃນນ້ຳສີ, ນ້ຳຫອມ, ລົດຍົນ ແລະ ວັດສະດຸທີ່ມາສ້າງຕົກອາຄານບ້ານເຮືອນຕ່າງໆ.

ອາການຂອງໂລກ MCS ອາດຈະລວມມີຂີ້ມູກຍ້ອຍ, ຄັນຕາ, ເຈັບຫົວ, ຄໍແຫບ, ເຈັບຫູ, ຈິດໃຈສັບສົນ ຫຼື ງ່ວງນອນ, ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວ, ປວດທ້ອງ, ບຸ້ນທ້ອງປວດຮາກ, ທ້ອງບິດສຽບເຂົ້າ, ຖອກທ້ອງ ແລະ ເຈັບຕາມຂໍ້ຕ່າງໆ.

ເນື່ອງຈາກວ່າບັນດາຄົນເຈັບຕ່າງກໍ່ສະແດງອາການຂອງໂລກ MCS ທີ່ແຕກຕ່າງກັນອອກມາ, ສະນັ້ນ ອສບ ຫຼາຍຄົນຈຶ່ງບໍ່ເຊື່ອວ່າມັນເປັນໂລກພະຍາດແທ້ຈິງທີ່ເກີດຈາກສານພິດເຄມີ ແລະ ພວກເຂົາກໍ່ຄິດວ່າມັນເປັນໂລກທີ່ສາເຫດມາຈາກຄວາມທຸກທາງອາລົມ. ນອກນີ້ກໍ່ຍັງເຂົ້າໃຈຜິດວ່າໂລກ MCS ເປັນໂລກພູມແພ້ທຳມະດາ (ເບິ່ງໜ້າ 436), ແຕ່ຄວາມຈິງແລ້ວມັນຕ່າງຈາກໂລກພູມແພ້ຍ້ອນເຫດຜົນຕໍ່ໄປນີ້:

- ອາການຈະປະກົດຂຶ້ນທຸກຄັ້ງທີ່ສຳຜັດກັບສານພິດເຄມີຕ່າງໆ.
- ຜົນກະທົບແມ່ນມີຕະຫຼອດໄປ (ຊຳເຮື້ອ), ບໍ່ແມ່ນເປັນຕາມລະດູການ.
- ອາການຈະປະກົດຂຶ້ນເຖິງແມ່ນຈະສຳຜັດກັບສານພິດເຄມີໜ້ອຍໆໜຶ່ງກໍ່ຕາມ.
- ອາການຂອງໂລກກໍ່ຈະຫາຍໄປຫາກບໍ່ມີສານເຄມີທີ່ກະຕຸ້ນຢູ່.
- ອາການຂອງໂລກປະກົດຂຶ້ນ ເມື່ອສຳຜັດກັບສານທີ່ແຕກຕ່າງກັນອອກໄປ ຫຼື ສານທີ່ບໍ່ກ່ຽວຂ້ອງກັນ (ເຊັ່ນ: ນ້ຳສີ ແລະ ນ້ຳຫອມ, ຫຼື ຄວັນທີ່ເກີດຈາກການຈູດຢາງ ແລະ ຄວັນຢາສູບ).

ການປ້ອງກັນ ແລະ ການປິ່ນປົວ

ວິທີການປ້ອງກັນໂລກ MCS ທີ່ດີທີ່ສຸດກໍ່ຄືການຢູ່ໃຫ້ໄກຈາກສານເຄມີທີ່ອາດຈະພາໃຫ້ໂລກນີ້ກຳເລີບຂຶ້ນ. ເຖິງແມ່ນວ່າອາການຂອງຄົນເຈັບຈະດີຂຶ້ນເມື່ອເອົາສານພິດເຄມີອອກໄປໃຫ້ໄກຈາກສະພາບແວດລ້ອມທີ່ຄົນເຈັບຢູ່ກໍ່ຕາມ; ແຕ່ຍ້ອນວ່າຄົນເຈັບແຕ່ລະຄົນແມ່ນມີອາການຂອງໂລກທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ສະນັ້ນການຮັກສາໂລກ MCS ຈຶ່ງຂຶ້ນກັບອາການຂອງຄົນເຈັບແຕ່ລະຄົນນັ້ນ.

ສານເຄມີສະສົມໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ

ສານເຄມີບາງຊະນິດອອກຈາກຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາຢ່າງໄວວາຫຼັງຈາກການສຳຜັດ. ສານເຄມີບາງຊະນິດອາດຈະຕົກຄ້າງຢູ່ຕາມໄຂມັນ, ເລືອດ, ຫຼື ກະດູກ ໄປເປັນເວລາດົນນານ. ຍົກຕົວຢ່າງ: ສານໝູ່ແມ່ນຈະຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຄົນເຮົາພຽງແຕ່ 3 ມື້ເທົ່ານັ້ນ ຫຼັງຈາກສຳຜັດກັບມັນ 1 ຄັ້ງ. ສ່ວນສານເຄມີຊະນິດອື່ນໆ ເຊັ່ນ: ຢາເດເດເຕ (DDT) (ເບິ່ງໜ້າ 181), ແມ່ນສາມາດຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຄົນເຮົາເຖິງ 50 ປີ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ. ສານເຄມີສະສົມໃນຮ່າງກາຍແມ່ນປະລິມານສານພິດເຄມີທີ່ຕົກຄ້າງຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາໃນໄລຍະເວລາໃດໜຶ່ງ.

ການທີ່ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາມີສານພິດເຄມີສະສົມຢູ່ນັ້ນບໍ່ໄດ້ໝາຍວ່າທຸກຄົນຈະເຈັບເປັນ. ຜູ້ຄົນຈຳນວນໜຶ່ງອາດຈະເຈັບເປັນເຖິງແມ່ນວ່າຈະມີສານເຄມີສະສົມຢູ່ໜ້ອຍກໍ່ຕາມ. ບາງຄົນທີ່ມີສານເຄມີສະສົມຢູ່ຫຼາຍກໍ່ອາດຈະບໍ່ເປັນຫຍັງ (ເບິ່ງໜ້າ 391).

ເດັກນ້ອຍມັກຈະມີສານເຄມີສະສົມຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຫຼາຍກວ່າຜູ້ໃຫຍ່. ເຖິງວ່າພວກເຂົາເຈົ້າຈະມີໄລຍະເວລາໃນການສຳຜັດກັບສານເຄມີໜ້ອຍກວ່າກໍ່ຕາມ, ແຕ່ຍ້ອນວ່າອາຍຸອ່ອນ, ຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາຍັງບໍ່ທັນພັດທະນາເຖິງຂັ້ນທີ່ຈະສາມາດປົກປ້ອງຕົນເອງ ຫຼື ສາມາດກຳຈັດສານພິດເຄມີອອກຈາກຮ່າງກາຍໄດ້ເທື່ອ.

ສານພິດເຄມີປະສົມ

ມີສານເຄມີຢ່າງຫຼວງຫຼາຍໃນສະພາບແວດລ້ອມຂອງພວກເຮົາ ແລະ ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວພວກເຮົາກໍ່ຍັງບໍ່ຮູ້ຊື່ວ່າສານພິດເຄມີຊະນິດໃດທີ່ພວກເຮົາສຳຜັດກັບມັນຢູ່ ຫຼື ສານເຄມີເຫຼົ່ານັ້ນເມື່ອປະສົມກັນເຂົ້າຈະໃຫ້ຜົນກະທົບກັບພວກເຮົາແນວໃດ. ສານພິດເຄມີທີ່ປະສົມກັນນັ້ນເຮັດໃຫ້ການຕິດຕາມບັນຫາສຸຂະພາບຂອງຄົນເຈັບທີ່ສຳຜັດກັບສານເຄມີນັ້ນຍາກຂຶ້ນເປັນພິເສດ. ໃນເກືອບທຸກກໍລະນີ ສານເຄມີປະສົມນັ້ນແມ່ນເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍກວ່າສານເຄມີດຽວ.

ບັນດານັກວິທະຍາສາດໄດ້ສຶກສາອັນຕະລາຍຈາກສານເຄມີແຕ່ລະຊະນິດທີ່ມີຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງຄົນເຮົາ. ແຕ່ວ່າຜະລິດຕະພັນເຄມີຫຼາຍໆຊະນິດ (ເຊັ່ນ: ນ້ຳຢາທຳຄວາມສະອາດ, ນ້ຳຢາຍ້ອມ, ປູດສຕິກ, ນ້ຳສີ ແລະ ກາວ) ລ້ວນແລ້ວແຕ່ແມ່ນຜະລິດຕະພັນທີ່ມີສານເຄມີປະສົມກັນຫຼາຍຊະນິດ. ຍົກຕົວຢ່າງ, ນ້ຳສີແມ່ນປະກອບມີສານລະລາຍ, ແມັດສີ

ແລະ ວັດສະດຸອື່ນໆອີກ. ສານລະລາຍພາໃຫ້ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບຢ່າງໜຶ່ງ ແລະ ເມັດສີ ກໍ່ພາໃຫ້ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບອີກຢ່າງໜຶ່ງ. ເມື່ອພວກມັນປະສົມກັນກໍ່ພາໃຫ້ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບຢ່າງທີ່ສາມທີ່ລວມມີທັງບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ບໍ່ໄດ້ມີສາເຫດມາຈາກສານເຄມີແຕ່ລະ ອັນ. ຂໍ້ເທຍ້ອຈາກອຸດສະຫະກຳເກືອບທຸກຢ່າງ ເຊັ່ນ: ຄວັນທີ່ອອກຈາກ ປ່ອງຄວັນໂຮງງານ ຫຼື ກາກສານເຄມີທີ່ຖິ້ມລົງໃສ່ຕະຄອງຮອງນ້ຳຕ່າງໆ ກໍ່ແມ່ນສານເຄມີຫຼາກຫຼາຍຊະນິດປະ ສົມກັນ.



ສານພິດເຄື່ອນຍ້າຍໄປຕາມສະພາບແວດລ້ອມໄດ້ແນວໃດ

ມີສານພິດເຄມີຫຼາຍຊະນິດໄປໄກຈາກແຫຼ່ງຂອງມັນໂດຍທາງອາກາດ, ນ້ຳ, ອາຫານ ແລະ ຢູ່ໃນຜະລິດຕະພັນທີ່ພວກເຮົາໃຊ້ປະຈຳວັນເຊັ່ນ: ຢາງ, ນ້ຳຢາທຳຄວາມສະອາດແລະຢາຂ້າສັດຕູພືດ. ບາງສ່ວນຂອງສານເຄມີເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຍັງຕົກຄ້າງຢູ່ໃນສະພາບແວດລ້ອມໄປເປັນເວລາດົນນານ. ທຸກຄົນໃນໂລກນີ້ລ້ວນມີສານພິດເຄມີໃນຮ່າງກາຍທັງນັ້ນ.

ສານພິດເຄມີສະສົມຢູ່ໃນໄຂມັນຂອງຄົນ ແລະ ສັດ, ແລະ ຢູ່ນຳພືດພັນບາງຊະນິດ. ເມື່ອຄົນ ຫຼື ສັດ (ເຊັ່ນ: ໝີ, ນົກເຄົ້າ, ແຫຼວ, ຫຼື ປາໃຫຍ່) ກິນສັດທີ່ນ້ອຍກວ່າ, ປາ ແລະ

ພິດເຂົ້າໄປ ສານພິດທີ່ຢູ່ໃນສັດ ຫຼື ພືດນັ້ນກໍ່ຈະຖືກສົ່ງຕໍ່ໄປ ໂດຍຜ່ານຕ່ອງໂສ້ອາຫານ ຫຼື ສາຍໄຍອາຫານ ຊຶ່ງຈະມາສະ ສົມຕໍ່ຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ທີ່ກິນພວກມັນເຂົ້າໄປ.

ສານພິດເຄມີປ່ຽນສາຍ ໄຍແຫ່ງຊີວິດໄປເປັນສາຍ ໄຍແຫ່ງຄວາມຕາຍ.



ການເຊື່ອມຕໍ່ທີ່ອັນຕະລາຍເຖິງຊີວິດ: ສານພິດເຄມີຈາກສັດສູ່ຄົນ

ໃນກິດຈະກຳນີ້, ປະຊາຊົນພາກັນສະແດງເປັນສັດຕ່າງໆ ເພື່ອສະແດງໃຫ້ ເຫັນວ່າສານພິດເຄມີຜ່ານຈາກສັດໜຶ່ງໄປຫາອີກຊະນິດໜຶ່ງໄດ້ແນວໃດ. ຢ່າງໜ້ອຍຕ້ອງມີ 7 ຄົນຈຶ່ງສາມາດຫຼິ້ນເກມນີ້ໄດ້, ຖ້າມີຜູ້ຫຼິ້ນຫຼາຍກວ່ານັ້ນ ຍັງເປັນການດີ.

ເວລາ: 30 ນາທີ ຫາ 1 ຊົ່ວໂມງ

ອຸປະກອນ: ສ້ອຍຄໍ 20 ຫຼື 30 ເສັ້ນທີ່ເຮັດຈາກລູກປັດສີຕ່າງໆ. ເຊິ່ງປະມານເຄິ່ງໜຶ່ງຂອງລູກປັດ ແມ່ນມີສີດຽວກັນເຊັ່ນ: ສີເຫຼືອງ ແລະ ອີກເຄິ່ງໜຶ່ງແມ່ນລູກປັດທີ່ມີສອງສີ ຄື: ສີເຫຼືອງ ແລະ ສີ ແດງ.



- 1 ໃຫ້ແຕ່ລະຄົນສະແດງເປັນສັດຊະນິດໜຶ່ງໃນສັດທີ່ຈະໃຊ້ໃນການສະແດງເຊັ່ນ: ແຫຼວ, ຫູ ແລະ ຕັກແຕນ, ແຕ່ທ່ານອາດຈະໃຊ້ສັດອື່ນທີ່ທ່ານຮູ້ດີກໍໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ສຳລັບຜູ້ທີ່ຈະສະແດງເປັນແຫຼວ ໃຫ້ມີຈຳນວນໜ້ອຍ (1 ຫາ 2 ຄົນ), ຫຼາຍຄົນສະແດງເປັນຫູ (4 ຫາ 10 ຄົນ) ແລະ ຄົນທີ່ເຫຼືອ ແມ່ນສະແດງເປັນຕັກແຕນ. ໃຫ້ໃຊ້ປອກແຂນ, ປ້າຍ ຫຼື ເຄື່ອງໝາຍອື່ນໆເພື່ອລະບຸວ່າເປັນສັດ ສັດຊະນິດທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ຜູ້ຊ່ວຍໃນການເຮັດກິດຈະກຳຈະນຳເອົາສາຍຄໍໄປຫຼອຍໄວ້ຕາມ ຈຸດຕ່າງໆຂອງສະຖານທີ່ໆຈະຫຼິ້ນເກມນັ້ນ.
- 2 ຜູ້ຊ່ວຍເຮັດກິດຈະກຳກໍ່ແຈ້ງໃຫ້ທຸກຄົນຮູ້ວ່າສາຍຄໍສີນັ້ນເປັນອາຫານສຳລັບຕັກແຕນ. ແຕ່ສິ່ງ ທີ່ລາວບໍ່ໄດ້ບອກກໍ່ຄືວ່າລູກປັດສີແດງນັ້ນແມ່ນເປັນສານພິດເຄມີທີ່ປົນຢູ່ໃນອາຫານນັ້ນ. ຕັກ ແຕນແຕ່ລະຕົວຕ້ອງໄດ້ເກັບອາຫານໂດຍການເກັບເອົາສາຍຄໍມາຄ້ອງໃສ່ຄໍຂອງຕົນເອງໄວ້ ໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້ ແລະ ໃຫ້ທັງຕັກແຕນ ແລະ ຫູຈື່ວ່າຕົນເອງເກັບສາຍຄໍທັງໝົດໄດ້ ຈັກເສັ້ນ.
- 3 ຕໍ່ຈາກນັ້ນ ກໍ່ໃຫ້ປ່ອຍຫູລົງໄປໃນບ່ອນຫຼິ້ນເກມເພື່ອໄປລ່າຕັກແຕນ. ເມື່ອຫູຈັບຕັກແຕນໄດ້ ແລ້ວກໍ່ເອົາສາຍຄໍທັງໝົດຈາກຕັກແຕນແຕ່ລະຕົວທີ່ຈັບໄດ້ນັ້ນມາຫຼອຍໃສ່ຄໍຂອງຕົນເອງ ໄວ້ ແລ້ວຕັກແຕນກໍ່ອອກໄປນັ່ງລໍຖ້າຢູ່ນອກເດີນຫຼິ້ນເກມ. ຫູແຕ່ລະຕົວຄວນມີເວລາພຽງພໍໃນ ການຈັບຕັກແຕນໃຫ້ໄດ້ໜຶ່ງໂຕ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ ແລ້ວເອົາສາຍຄໍຈາກຕັກແຕນນັ້ນມາຫຼອຍຄໍ ຕົນໄວ້.
- 4 ຈາກນັ້ນກໍ່ປ່ອຍແຫຼວລົງເດີນເພື່ອລ່າຫູ ໃນຂະນະທີ່ຫູກຳລັງລ່າຕັກແຕນຢູ່. ຫູທີ່ຖືກແຫຼວຈັບ ໄດ້ກໍ່ມອບສາຍຄໍທັງໝົດໃຫ້ກັບແຫຼວ ແລະ ອອກໄປນັ່ງຢູ່ຂອບເດີນ.
- 5 ພາຍຫຼັງທີ່ແຫຼວໄດ້ສາຍຄໍມາໝົດທຸກເສັ້ນແລ້ວ ທຸກຄົນກໍ່ມານັ່ງອ້ອມລົງກັນ. ຖາມຄືນເບິ່ງວ່າ ທັງຕັກແຕນ ແລະ ຫູສາມາດເກັບສະສົມສາຍຄໍໄດ້ຈັກເສັ້ນກ່ອນທີ່ຈະຖືກກິນ ແລະ ໃນຈຳນວນ ສາຍຄໍທີ່ຫາມາໄດ້ນັ້ນມີສີແດງຈັກເສັ້ນ. ຕໍ່ຈາກນັ້ນກໍ່ ໃຫ້ຜູ້ທີ່ສະແດງເປັນແຫຼວນັ້ນເອົາສາຍຄໍ ທີ່ໄດ້ມາ ອອກມາໃຫ້ເບິ່ງ.
- 6 ແລ້ວກໍ່ເລີ່ມສົນທະນາກັນ ແລະ ບອກທຸກຄົນໃນວ່າລູກປັດສີແດງນັ້ນໝາຍເຖິງສານພິດເຄມີ ໃນອາຫານ. ໃຫ້ອະທິບາຍວ່າແຫຼວທີ່ມີສີແດງຫຼາຍກວ່າໝູ່ຈະຕາຍຍ້ອນວ່າມີສານພິດເຄມີສະ ສົມໃນຮ່າງກາຍຫຼາຍກວ່າໝູ່ໝົດ. ສ່ວນແຫຼວຕົວອື່ນອາດຈະລອດ ແຕ່ກໍ່ຈະວາງໄຂທີ່ມີເບືອກ ບາງ ແລະ ລູກທີ່ແຕກອອກມາກໍ່ບໍ່ແຂງແຮງ. ໃຫ້ທຸກຄົນໃນກຸ່ມສົນທະນາກັນວ່າສານພິດເຄ ມີມາຢູ່ໃນນ້ຳ ແລະ ອາຫານໄດ້ແນວໃດ. ອາຫານຂອງຄົນຊະນິດໃດທີ່ອາດຈະມີສານພິດເຄ ມີຢູ່? ດ້ວຍວິທີການໃດທີ່ຈະສາມາດປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ສານພິດເຄມີເຂົ້າມາສະສົມຢູ່ໃນຮ່າງກາຍ ຄົນເຮົາໄດ້? ຈະເຮັດແນວໃດຈຶ່ງຈະບໍ່ມີສານພິດເຄມີຢູ່ໃນສະພາບແວດລ້ອມຂອງພວກເຮົາ?

ທາດໂລຫະໜັກ

ທາດໂລຫະໜັກເຊັ່ນ: ກົວ, ບາຫຼອດ, ແຄດມຽມ (cadmium) ແລະ ໂຄຣມຽມ (chromium) ແມ່ນມີອັນຕະລາຍຕໍ່ຄົນ, ສັດ ແລະ ພືດ, ເຖິງຈະໄດ້ຮັບໃນປະລິມານໜ້ອຍໆດຽວກໍຕາມ. ບັນດາທາດໂລຫະໜັກຕ່າງໆ ໄດ້ຖືກປ່ອຍອອກສູ່ສະພາບແວດລ້ອມ ໂດຍບັນດາອຸດສະຫະກຳຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ອຸດສະຫະກຳຂຸດເຈາະ ແລະ ກັນນ້ຳມັນ, ຂຸດຄົ້ນບໍ່ແຮ່ຕ່າງໆ, ອຸດສະຫະກຳຫຼອມໂລຫະ, ອຸດສະຫະກຳຟອກໜັງສັດ, ແລະ ການຈູດເຜົາກຳຈັດຂີ້ເຫຍື້ອ.

ທາດໂລຫະໜັກເປັນພິດໄພອັນຕະລາຍເມື່ອຄົນເຮົາຫາຍໃຈ ຫຼື ກິນເອົາຜຸ່ນ ຫຼື ຄວັນເຂົ້າໄປ, ຫຼືຜຸ່ນມັນຖືກຜົວໜັງ, ເຂົ້າຕາ ຫຼື ຊົມເຂົ້າໄປໃນເລືອດ. ທາດໂລຫະໜັກອາດຈະສະສົມຢູ່ໃນພືດ ແລະ ສັດຕ່າງໆ ແລະ ກໍ່ພາໃຫ້ເກີດອັນຕະລາຍເມື່ອຄົນເຮົາກິນພວກມັນເຂົ້າໄປ.

ອາການເປັນພິດຂອງທາດໂລຫະໜັກ

ອາການເປັນພິດຂອງທາດໂລຫະໜັກຈະບໍ່ເກີດຂຶ້ນຈາກການສຳຜັດກັບທາດໂລຫະໜັກໃນປະລິມານຫຼາຍບາດດຽວ, ແຕ່ມັນຈະເກີດຈາກການໄດ້ສຳຜັດກັບທາດໂລຫະໜັກເທື່ອລະໜ້ອຍເທື່ອລະໜ້ອຍເປັນເວລາດົນ. ອາການເບື້ອງຕົ້ນລວມມີອາການສັ່ນ, ລະຄາຍເຄືອງ, ບໍ່ມີສະມາທິ, ເມື່ອຍ ແລະ ຕົນມືບໍ່ມີແຮງ. ສ່ວນອາການອື່ນໆແມ່ນ:



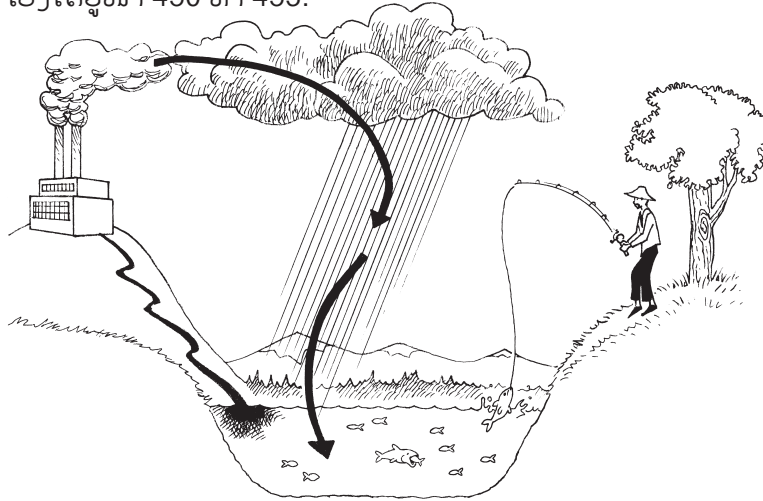
- ▶ ເຈັບຫົວ, ວິນວຽນ, ນອນບໍ່ໄດ້, ສູນເສຍຄວາມຈຳ (ໂດຍສະເພາະໄດ້ຮັບພິດຈາກສານບາຫຼອດ), ຄິດອອກຍາກ.
- ▶ ຜົວໜັງມີຜິ່ນແດງ, ລະຄາຍເຄືອງ (ຄັນ) ຕາ ແລະ ດັງ.
- ▶ ເລືອດອອກຕາມເຫືອກ, ມີຕຸ່ມໂພງໃນປາກ, ເຈັບແຂ້ວ, ເຈັບຄາງກະໄຕ, ມີລົດຊາດທາດໂລຫະໃນປາກ.
- ▶ ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວ, ກ້າວວິນໃຈ ແລະ ຊີບພະຈອນເຕັ້ນຄ່ອຍ ຫຼື ແຮງຫຼາຍ.
- ▶ ປວດທ້ອງ, ຍິ່ງທ້ອງ, ຖອກທ້ອງ ຫຼື ທ້ອງຜູກ (ຖ່າຍຍາກ), ມັກຍຸ່ງວເລື້ອຍໆ.
- ▶ ກ້າມຊີ້ນກະຕຸກ, ມີອາການເຄັ່ງ ແລະ ປວດຕາມຂໍ້ ແລະ ກ້າມຊີ້ນ, ຕົນມືເຢັນ.

ພິດທາດໂລຫະໜັກສາມາດເຮັດໃຫ້ໝາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະ ລະບົບສືບພັນເສຍຫາຍ, ມັນຍັງເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບຮຸນແຮງອື່ນໆໃນໄລຍະຍາວອີກ.

ສິ່ງຄວນເອົາໃຈໃສ່: ຖ້າທ່ານລົງໄລ່ວ່າມີອາການຈາກພິດທາດໂລຫະໜັກ ແມ່ນໃຫ້ໄປຫາແພດຫຼືອສບເພື່ອກວດໃຫ້ແນ່ໃຈທັນທີ. ຖ້າທ່ານສຳຜັດຫຼືຢູ່ກັບທາດໂລຫະໜັກໃນແຕ່ລະມື້, ຢາກໍ່ບໍ່ສາມາດຢຸດພິດຂອງມັນໄດ້. ວິທີດຽວທີ່ຈະສາມາດຢຸດພິດຂອງທາດໂລຫະໜັກໄດ້ແມ່ນໃຫ້ຢຸດການໄປສຳຜັດກັບທາດໂລຫະໜັກນັ້ນ. ຖ້າທ່ານມີອາການຈາກພິດຂອງທາດ

ໂລຫະໜັກ ຄົນອື່ນໃນຊຸມຊົນ ຫຼື ບ້ານຂອງທ່ານກໍ່ມີແນວໂນ້ມທີ່ຈະໄດ້ຮັບພິດນັ້ນຄືກັນ.

ໃນສອງສາມໜ້າຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນເວົ້າກ່ຽວກັບບັນຫາຂອງສານບາຫຼອດ. ທາດໂລຫະໜັກອື່ນໆກໍ່ພາໃຫ້ມີບັນຫາຄ້າຍໆກັນກັບບັນຫາຂອງສານບາຫຼອດນີ້. ບັນຫາຕ່າງໆຈາກສານກົວ ເບິ່ງໄດ້ຢູ່ໜ້າ 450 ຫາ 453.



ທາດໂລຫະໜັກຕ່າງໆໄປຕາມອາກາດ, ນ້ຳ, ສະລິມໃນປາ, ໃນດິນ
ແລະ ພືດພັນຕ່າງໆ ແລະ ເຂົ້າສູ່ຮ່າງກາຍຄົນເຮົາ.

ພິດຈາກທາດບາຫຼອດ

ບາຫຼອດເປັນທາດໂລຫະໜັກທີ່ສາມາດພາໃຫ້ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ຮ້າຍແຮງຕ່າງໆ ເມື່ອມັນຖືກປ່ອຍອອກສູ່ສະພາບແວດລ້ອມຈາກການຂຸດຄົ້ນບໍ່ແຮ່, ໂດຍສະເພາະແມ່ນບໍ່ຄຳ, ການເຜົາຖ່ານຫີນ, ການກໍ່ສ້າງເຂື່ອນຕ່າງໆ ຫຼື ຜະລິດຕະພັນທີ່ມີສ່ວນປະກອບທີ່ເປັນທາດບາຫຼອດກາຍເປັນຂີ້ເຫຍື້ອ. ບາຫຼອດເປັນທາດທີ່ມີພິດແຮງ.

ເມື່ອທາດບາຫຼອດສະລົມຢູ່ໃນແມ່ນ້ຳ, ທະເລສາບ ແລະ ຫ້ວຍຮ່ອງຕ່າງໆ ແລ້ວໄປປະສົມເຂົ້າກັບພືດພັນທີ່ເນົາເປື້ອນ ກໍ່ຈະກາຍເປັນທາດພິດທີ່ຮ້າຍແຮງຂຶ້ນກວ່າເກົ່າທີ່ເອີ້ນວ່າ: ເມທິລບາຫຼອດ(methylmercury). ແມ່ນແຕ່ທາດບາຫຼອດໃນປະລິມານພຽງແຕ່ໜ້ອຍດຽວກໍ່ສາມາດທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ປາທັງແມ່ນ້ຳ ຫຼື ທັງໝອງເປັນພິດໄດ້. ເມື່ອເມທິລບາຫຼອດໄປຢູ່ໃນສະພາບແວດລ້ອມມັນກໍ່ຈະເປັນພິດໄປເປັນເວລາຫຼາຍໆຮ້ອຍປີ.

ບັນຫາສຸຂະພາບຈາກທາດບາຫຼອດ

ທາດບາຫຼອດພຽງແຕ່ໃນປະລິມານໜ້ອຍໆດຽວທີ່ຖືກຫາຍໃຈເອົາເຂົ້າໄປຫຼືຊົມຜ່ານຜິວໜັງເຂົ້າໄປກໍ່ສາມາດສ້າງຄວາມເສຍຫາຍໃຫ້ກັບປະສາດ, ໝາກໄຂ່ຫຼັງ, ປອດ, ສະໝອງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ລູກເກີດມາບໍ່ສົມບູນໄດ້. ບັນຫາສຸຂະພາບຈາກທາດບາຫຼອດນີ້ແມ່ນໃຊ້ເວລາຫຼາຍໆປີຈຶ່ງຈະສະແດງອອກມາໃຫ້ເຫັນ.

ພິດທາດບາຫຼອດທີ່ບໍ່ຮຸນແຮງຈະພາໃຫ້ເກີດອາການມືນສົບ, ລັ້ນ, ນິ້ວມື ແລະ ນິ້ວຕີນ, ແລະພາໃຫ້ສັ່ນຕາມຕີນ ແລະ ມື. ໃນບາງກໍລະນີ ອາການເຫຼົ່ານີ້ຈະບໍ່ປະກົດໃຫ້ເຫັນຈົນກວ່າເວລາຈະຜ່ານໄປດົນແລ້ວຫຼັງການໄດ້ສຳຜັດກັບພິດດັ່ງກ່າວ.

ພິດທາດບາຫຼອດທີ່ຮຸນແຮງພາໃຫ້ເຈັບຫົວ, ສູນເສຍຄວາມຈຳ, ການເຄື່ອນເທັງ ແລະ ການເບິ່ງເຫັນບໍ່ປະສານງານກັນໄດ້ດີ, ວິນວຽນ, ປາກມີລິດຊາດໂລຫະ, ກ້າມຊີ້ນກະຕຸກ, ຂໍ້ ແລະ ກ້າມຊີ້ນມີອາການເຄັ່ງ ແລະ ປວດ, ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວ, ແລະ ຊີບພະຈອນເຕັ້ນຄ່ອຍຫຼື ແຮງຫຼາຍ.

ຜູ້ຊາຍໄດ້ຮັບພິດຂອງທາດບາຫຼອດພາໃຫ້ສູນເສຍຄວາມສາມາດໃນການມີເພດສຳພັນ ແລະ ເປັນໝັນ.

ຜູ້ຍິງໄດ້ຮັບພິດຂອງທາດບາຫຼອດພາໃຫ້ປະຈຳເດືອນບໍ່ມາ ແລະ ມີບັນຫາໃນການມີລູກ.

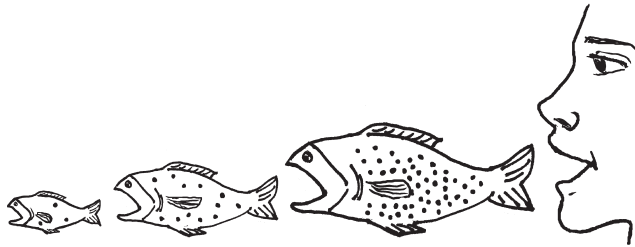
ສຳລັບກັບແມ່ຍິງຖືພາແລ້ວ ແມ່ນແຕ່ທາດບາຫຼອດໃນປະລິມານໜ້ອຍດຽວກໍ່ສາມາດພາໃຫ້ລູກໃນທ້ອງມີບັນຫາໃນເລື່ອງພັດທະນາການ (ເບິ່ງໜ້າ 393 ຫາ 395).

ທາດບາຫຼອດໃນປາ

ສານເມທິລບາຫຼອດ (methyl mercury) ສະສົມ ຫຼື ຕົກຄ້າງໃນຮ່າງກາຍປາ, ສັດ ແລະ ຄົນ. ປາທີ່ອາໄສຢູ່ໃນນ້ຳທີ່ມີມົນລະພິດແມ່ນອັນຕະລາຍຖ້ານຳມາກິນ, ເຖິງແມ່ນວ່ານ້ຳນັ້ນອາດຈະບໍ່ມີພິດໄພຫຍັງໃນການລົງອາບ ຫຼື ລອຍກໍ່ຕາມ.

ສານບາຫຼອດໃນປະລິມານໜ້ອຍ ຮ່າງກາຍຄົນເຮົາສາມາດກຳຈັດອອກໄປໄດ້ໂດຍບໍ່ເກີດພິດໄພໃດໆ. ຖ້າພວກເຮົາເຊົາກິນອາຫານທີ່ມີທາດບາຫຼອດສະສົມຢູ່, ຮ່າງກາຍຄົນເຮົາກໍ່ຈະເລີ່ມກຳຈັດສານບາຫຼອດທີ່ຄ້າງໃນຮ່າງກາຍຂອງເຮົາອອກໄປ. ແຕ່ເມື່ອເຮົາຫາກກິນອາຫານທີ່ມີສານບາຫຼອດເຂົ້າໄປຫຼາຍເກີນກວ່າຮ່າງກາຍຂອງເຮົາຈະສາມາດກຳຈັດອອກໄປໄດ້, ເມື່ອນັ້ນສານບາຫຼອດກໍ່ຈະພາໃຫ້ເກີດບັນຫາສູ່ຂະໜາບອັນຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ.

ປາເປັນອາຫານທີ່ດີ ມີທາດໂປຼຕິນຫຼວງຫຼາຍ. ບາງຄັ້ງຄົນເຮົາເອີ້ນມັນວ່າ “ອາຫານສະໝອງ” ເພາະວ່າພວກມັນມີທາດໄຂມັນທີ່ດີຕໍ່ສະໝອງ. ສຳລັບຫຼາຍໆຄົນແລ້ວ ປາ



ປາ ແລະ ສັດທີ່ມີຂະໜາດໃຫຍ່ກວ່າແມ່ນກິນໂຕທີ່ນ້ອຍກວ່າເປັນຈຳນວນຫຼາຍເປັນອາຫານ ສະນັ້ນໃນຮ່າງກາຍພວກມັນຈຶ່ງມີທາດບາຫຼອດສະສົມຢູ່ຫຼາຍ.

ເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງອາຫານທີ່ຢູ່ຄູ່ຄູງພາເຂົ້າມາແຕ່ໃດໆ. ແຕ່ຖ້າວ່າປາທີ່ຈັບມາເປັນອາຫານນັ້ນທາກມາຈາກນ້ຳທີ່ເຂົ້າປ່ອຍນ້ຳເປື້ອນຈາກເໝືອງແຮ່ລົງ ຫຼື ນ້ຳທີ່ເຂົ້າເອົາກາກທາດບາຫຼອດມາຖິ້ມ, ປາເຫຼົ່ານັ້ນກໍ່ອາດຈະມີທາດບາຫຼອດໃນປະລິມານທີ່ບໍ່ປອດໄພໃນການທີ່ຈະນຳມາກິນ.

ຄວາມປອດໄພຂອງປາ ແລະ ອາຫານ

ດ້ວຍຕາເປົ່າທ່ານບໍ່ສາມາດຈະບອກໄດ້ວ່າປານັ້ນມີສານບາຫຼອດ ຫຼື ບໍ່. ຍ້ອນວ່າສານບາຫຼອດເຂົ້າໄປຢູ່ໃນຊີ້ນປາ ເຊິ່ງມັນບໍ່ມີວິທາງພິເສດໃດໆທີ່ຈະສາມາດອະນາໄມປາ ຫຼື ປຸງແຕ່ງອາຫານໃຫ້ສະອາດປາດສະຈາກສານບາຫຼອດໄດ້. ປາບາງຊະນິດແມ່ນມີແນວໂນມທີ່ຈະມີສານບາຫຼອດໜ້ອຍ ອັນເນື່ອງຈາກພຶດຕິກຳການກິນອາຫານ ແລະ ປະຫວັດການດຳລົງຊີວິດ ແລະ ເປັນປາຊະນິດທີ່ປອດໄພທີ່ຈະເປັນອາຫານສຳລັບຄົນໄດ້. ຖ້າທ່ານຫາກອາໄສຢູ່ໃນພື້ນທີ່ໆມີການປ່ອຍນ້ຳເປື້ອນຈາກເໝືອງແຮ່ ຫຼື ບໍ່ແຮ່ອອກມາໃສ່ໜອງ ຫຼື ແມ່ນ້ຳ, ມັນອັນຕະລາຍຫຼາຍໃນການກິນສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ປາທີ່ມີຂະໜາດໃຫຍ່ກວ່າ ແລະ ອາຍຸຫຼາຍກວ່າໝູ່.
- ປາທີ່ທາກິນຕາມພື້ນໜອງ ຫຼື ພື້ນແມ່ນ້ຳ ເຊັ່ນ: ປາດູກ, ປາໃນເປັນຕົ້ນ.
- ກິນປາພຽງຢ່າງດຽວເປັນອາຫານຫຼັກ.
- ອະໄວຍະວະຕ່າງໆຂອງປາ, ໂດຍສະເພາະຕັບປາ.

ມັນປອດໄພກວ່າໃນການກິນສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ປາທີ່ມີຂະໜາດນ້ອຍກວ່າ ແລະ ອາຍຸອ່ອນກວ່າ ແລະ ເປັນປາ ທີ່ກິນແມງໄມ້ເປັນອາຫານ.
- ກິນປາໜ້ອຍລົງ. ອາຫານອື່ນເຊັ່ນ: ຊີ້ນ, ໄກ່, ເຂົ້າກັບຖົ່ວຕ່າງໆ, ໄຂ່, ນົມ ແລະ ເນີຍແຂງ ກໍ່ເປັນແຫຼ່ງສະໜອງທາດໂປຼຕິນໄດ້ດີ.
- ກິນປາປົນກັບອາຫານອື່ນໆ ເຊັ່ນ: ເຂົ້າ ຫຼື ມັນຝັງ. ການກິນແບບນີ້ບໍ່ໄດ້ຫຼຸດປະລິມານສານບາຫຼອດໃນປາລົງ ແຕ່ມັນຈະຊ່ວຍຫຼຸດປະລິມານປາທີ່ທ່ານກິນລົງ.

ການປິ່ນປົວພິດຈາກທາດໂລຫະໜັກ

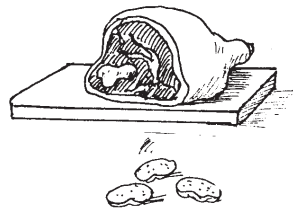
ການປິ່ນປົວພິດຈາກທາດໂລຫະໜັກນັ້ນແມ່ນຍາກຫຼາຍ. ວິທີການຮັກສາຫຼັກແມ່ນວິທີການປິ່ນປົວທີ່ເອີ້ນວ່າ “ຄີເລເຊິນ” (chelation); ເຊິ່ງເປັນການນຳສານພິດອອກຈາກຮ່າງກາຍໂດຍການໃຊ້ຢາ ແລະ ຢາສະໝຸນໄພ. ມັນເປັນວິທີການທີ່ໄດ້ຜົນດີກັບການປິ່ນປົວພິດທີ່ເກີດຈາກການສຳຜັດກັບສານພິດໂລຫະໃນປະລິມານຫຼາຍບາດດຽວ. ແຕ່ການໄດ້ຮັບພິດທາດໂລຫະໜັກສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນມາຈາກການໄດ້ສຳຜັດມັນໃນແຕ່ລະມື້ເປັນໄລຍະເວລາດົນ, ສະນັ້ນ ການປິ່ນປົວດ້ວຍວິທີນີ້ຈຶ່ງອາດຈະບໍ່ຄ່ອຍໄດ້ຜົນປານໃດ.

ອາຫານດີມີປະໂຫຍດສາມາດປົກປ້ອງຮ່າງກາຍໄດ້

ເມື່ອຮ່າງກາຍຄົນເຮົາບໍ່ໄດ້ຮັບວິຕາມິນຕ່າງໆ, ແຄນ ຊຽມ, ທາດເຫຼັກ, ຫຼື ທາດໂປຕາສ ຈາກອາຫານທີ່ກິນ ເຂົ້າໄປຢ່າງພຽງພໍ ມັນກໍ່ອາດຈະເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາໄດ້ຮັບ ຜົນກະທົບຈາກພິດທາດໂລຫະໜັກຢ່າງຮຸນແຮງຂຶ້ນ ຕື່ມ. ເພາະຮ່າງກາຍຄົນເຮົາຈະໃຊ້ທາດພິດໂລຫະໜັກ ນັ້ນໄປທົດແທນທາດບໍລິສຸດທີ່ຮ່າງກາຍຂາດຫາຍ ໄປ - ເຊິ່ງຈະພາໃຫ້ເກີດການເຈັບເປັນທີ່ຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ.



ອາຫານທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍສາມາດຕ້ານກັບ ສານພິດໂລຫະໜັກໄດ້ມີຄື: ຖົ່ວຕ່າງໆ, ເຂົ້າຕ່າງໆ, ຊີ້ນ ແລະ ໄຂ່, ນົມ, ບັນດາຜັກທີ່ມີສີແດງ, ເຫຼືອງ ແລະ ຂຽວ, ຜັກໃບຂຽວເຂັ້ມ, ຫອມປ້ອມ, ກະຫຼໍ່ປີ ແລະ ໝາກໄມ້ຕ່າງໆ.



ສິ່ງຄວນເອົາໃຈໃສ່: ສໍາລັບຜູ້ທີ່ເປັນຄໍໝຽງ ຫຼື ຜູ້ທີ່ອາດຈະມີອາການຊໍາເຮື້ອຈາກພິດໄຊຍາໄນນັ້ນຄວນຫຼີກເວັ້ນອາຫານທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ໂລກຄໍໝຽງນັ້ນໜັກຂຶ້ນ ເຊັ່ນ: ກະຫຼໍ່ປີ ແລະ ມັນຕົ້ນ.

ບໍ່ມີອາຫານໃດໆຈະປິ່ນປົວ ຫຼື ແກ້ພິດທີ່ຮຸນແຮງຂອງທາດໂລຫະໜັກ ຫຼື ສານພິດເຄມີອື່ນໆໄດ້. ແຕ່ວ່າການປັບປຸງໃນເລື່ອງອາຫານການກິນຊ່ວຍໃນການຮັກສາອາການເຈັບປ່ວຍສ່ວນໃຫຍ່, ໃນນັ້ນກໍ່ລວມທັງອາການເຈັບປ່ວຍຈາກທາດໂລຫະໜັກຕ່າງໆ. ໃນພື້ນທີ່ຕ່າງໆທີ່ປະຊາຊົນທຸກຍາກຫຼາຍ ແລະ ຕ້ອງຢູ່ໃນສະພາບແວດລ້ອມທີ່ມີທາດໂລຫະໜັກ ແລະ ສານພິດເຄມີອື່ນໆ, ເຊັ່ນໃນຊຸມຊົນເໝືອງແຮ່ຕ່າງໆ, ວິທີການທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ຈະຊ່ວຍໄດ້ກໍ່ອາດຈະເປັນໂຄງການອາຫານຊຸມຊົນ ເພື່ອຮັບປະກັນໃຫ້ທຸກຄົນໄດ້ກິນອາຫານທີ່ດີມີປະໂຫຍດ, ມີຮ່າງກາຍແຂງແຮງ ແລະ ສາມາດຕ້ານທານກັບໂລກໄພໄຂ້ເຈັບຕ່າງໆໄດ້. (ສໍາລັບເລື່ອງລາວກ່ຽວກັບໂຄງການອາຫານສໍາລັບຊຸມຊົນເໝືອງແຮ່ ແມ່ນໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 584).

POPs ຫຼື ສານມົນລະພິດອິນຊີຕິກຄ້າງຍາວນານ

ສານເຄມີກຸ່ມໜຶ່ງທີ່ເອີ້ນວ່າ ສານ POPs (ຫຼື ສານມົນລະພິດອິນຊີຕິກຄ້າງຍາວນານ) ຈະເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍຂຶ້ນ ເມື່ອສານເຄມີແຕ່ລະຊະນິດທີ່ມາຕາມອາກາດ ຫຼື ນໍ້າ ແລ້ວມາສະສົມຢູ່ໃນຮ່າງກາຍສັດ, ປາ ແລະ ຄົນ. POPs ແມ່ນຕົວຫຍໍ້ຂອງ Persistent Organic Pollutants. ເຊິ່ງ Persistent ໝາຍຄວາມວ່າສານເຄມີເຫຼົ່ານັ້ນສາມາດຢູ່ໃນສະພາບແວດລ້ອມ ແລະ ໃນຮ່າງກາຍຄົນເຮົາໄດ້ເປັນເວລາດົນນານ; Organic ໝາຍວ່າ ພວກມັນສາມາດເຂົ້າໄປ ແລະ ກະທົບສິ່ງທີ່ມີຊີວິດທຸກຢ່າງ; Pollutants ໝາຍວ່າພວກມັນເປັນສານທີ່ອັນຕະລາຍຕໍ່ສະພາບແວດລ້ອມ.

ສານ POPs ທີ່ມີພົບເຫັນຫຼາຍກວ່າໝູ່ພືດແມ່ນ ທາດໄດອີກຊິນ (ເຊິ່ງເປັນກາກເຄມີຈາກການຜະລິດໃນໂຮງຈັກໂຮງງານ ແລະ ການເຜົາໃນເຕົາເຜົາຕ່າງໆ), ສານພິຊີບິສ (PCBs) (ເຊິ່ງເປັນສານເຄມີແຫຼວທີ່ໃຊ້ໃນເຄື່ອງອີເລັກໂທຣນິກ ແລະ ຜະລິດຕະພັນເຄື່ອງໃຊ້ໃນເຮືອນຫຼາຍຊະນິດ) ແລະ ຢາຂ້າສັດຕູພືດຫຼາຍໆຊະນິດ (ລວມທັງຢາເດເດເຕ (DDT)).



ສານ POPs ໄປນຳອາກາດ, ນ້ຳ ແລະ ດິນ. ພວກມັນໄປສະສົມຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງສິ່ງມີຊີວິດ ແລະ ຈະສະສົມຂຶ້ນໄປເລື້ອຍໆເມື່ອຜ່ານຕ່ອງໂສ້ອາຫານໄປ (ເບິ່ງໜ້າ 410). ຍ້ອນແນວນີ້ຈຶ່ງມີສານ POPs ຢູ່ທົ່ວທຸກແຫ່ງທຶນໃນສະພາບແວດລອມຂອງພວກເຮົາ, ແມ່ນແຕ່ຢູ່ໄກຈາກບ່ອນທີ່ຜະລິດພວກມັນກໍຕາມ.

ທາດໄດອີກຊິນເປັນທາດຈຳນວນໜຶ່ງໃນ POPs ທີ່ເປັນພິດຮຸນແຮງທີ່ສຸດ. ທາດໄດອີກຊິນສ່ວນໃຫຍ່ຖືກປ່ອຍອອກມາ ເມື່ອເຜົາຢາງພິວີຊີ, ເຈ້ຍຟອກຂາວ, ຖານທຶນ, ນ້ຳ

ມັນກາຊວນ ແລະ ສິ່ງອື່ນໆທີ່ມີທາດຄູ່ຮິນຢູ່ນຳ. ການຫຼອມໂລຫະ, ການຜະລິດຊີມັງ, ຜະລິດເຈ້ຍ ແລະ ຜະລິດຢາຂ້າສັດຕູພືດ ກໍປ່ອຍທາດໄດອີດໄຊອອກມາເຊັ່ນກັນ. ທາດໄດອີກຊິນທີ່ຖືກປ່ອຍອອກມາສູ່ອາກາດ ແລະ ນ້ຳນັ້ນ ໃນບໍ່ຊ້າກໍຈະເຂົ້າສູ່ອາຫານ ແລະ ນ້ຳດື່ມຂອງຄົນເຮົາ. ທາດໄດອີກຊິນພາໃຫ້ເກີດໂລກມະເຮັງ.

ຢາງປາດສຕິກພິວີຊີທີ່ມັກນຳມາຜະລິດເປັນໝໍ້ນ້ຳ. ນອກນີ້ຢາງພິວີຊີກໍໃຊ້ເຮັດຂວດນົມເດັກນ້ອຍ, ເຄື່ອງຫຼິ້ນ, ກ່ອງໃສ່ອາຫານ, ແລະ ເຄື່ອງໃຊ້ໃນຊີວິດປະຈຳວັນຕ່າງໆ. ເມື່ອຜະລິດຕະພັນພິວີຊີເຫຼົ່ານັ້ນເກົ່າ ແລະ ເປ່ເພໄປພວກມັນກໍສາມາດປ່ອຍສານພິດອອກມາ ແລະ ພາໃຫ້ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ຮ້າຍແຮງ. ເມື່ອຈູດຢາງພິວີຊີກໍຈະປ່ອຍສານພິດ POPs ໄດອີກຊິນ ແລະ ທາດຟູຣັນ (furans) ອອກມາ.

ສານພິຊີບິ (PCBs ຫຼື Poly chlorinated biphenyls) ເປັນສານ POPs ອີກຊະນິດໜຶ່ງທີ່ໃນເມື່ອກ່ອນໃຊ້ໃນເຄື່ອງໃຊ້ໄຟຟ້າເຊັ່ນ: ໝໍ້ແປງໄຟ, ສະວິດໄຟ ແລະ ໃຊ້ໃນຜະລິດຕະພັນຕ່າງໆເຊັ່ນ: ເຈ້ຍຖ່າຍເອກະສານທີ່ມີທາດກາກບອນໜ້ອຍ ແລະ ສີຍ້ອມ. ຍ້ອນວ່າພວກມັນເປັນທີ່ຮັບຮູ້ວ່າເປັນທາດທີ່ມີພິດຮຸນແຮງຫຼາຍ ໃນປະຈຸບັນຈຶ່ງໄດ້ມີການຫ້າມໃຊ້

PCBs ໃນທົ່ວໂລກ ແລະ ໄດ້ເອົາທາດເຄມີທີ່ເອີ້ນວ່າ ທາດ PBDEs ມາໃຊ້ແທນໃນ ບາງກໍລະນີ. ແຕ່ PBDEs ກໍ່ສະສົມໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາໄດ້ດົນ ແລະ ກໍ່ພາໃຫ້ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບຮ້າຍແຮງເຊັ່ນ: ເຮັດໃຫ້ສະໝອງ ແລະ ເສັ້ນປະສາດເສຍຫາຍ.



ການເອົາທາດພິດເຄມີຊະນິດໜຶ່ງມາໃຊ້ແທນອີກຊະນິດໜຶ່ງນັ້ນບໍ່ແມ່ນທາງອອກຂອງບັນຫາ.

ພວກເຮົາສາມາດເລີ່ມດ້ວຍການຢຸດເຊົາສິ່ງທີ່ພວກເຮົາຮູ້ແລ້ວວ່າມັນບໍ່ດີເຊັ່ນ: ໄດອີກຊິນ ແລະ PCBs.



ບັນຫາສຸຂະພາບຈາກ POPs

ແມ່ນແຕ່ໄດ້ຮັບ POPs ໃນປະລິມານໜ້ອຍດຽວກໍ່ທຳໃຫ້ເກີດບັນຫາຫຼາຍຢ່າງ ເຊັ່ນ: ເປັນພັນ ແລະ ລູກເກີດມາບໍ່ສົມບູນ. ສານ POPs ບາງຊະນິດພາໃຫ້ຮ່າງກາຍຄົນເຮົາມີປະຕິກິລິຍາໂຕ້ຕອບໄວຕໍ່ກັບສານເຄມີອື່ນໆ (ເບິ່ງໜ້າ 407).

ການປົກປ້ອງຊຸມຊົນຂອງທ່ານຈາກ POPs

POPs ເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງຜະລິດຕະພັນທີ່ພວກເຮົາໃຊ້ກັນຢູ່ທຸກໆມື້. ວິທີທາງດຽວທີ່ຈະສາມາດປ້ອງກັນອັນຕະລາຍຈາກ POPs ໄດ້ກໍ່ຄື ບໍ່ຊື້, ບໍ່ໃຊ້ ແລະ ກໍ່ບໍ່ຜະລິດຜະລິດຕະພັນທີ່ມີສ່ວນປະສົມຂອງ POPs ນັ້ນ.

- ຈົ່ງຫຼີກເວັ້ນຜະລິດຕະພັນທີ່ເຮັດຈາກຢາງພິວີຊີ. ຜະລິດຕະພັນຈາກຢາງພິວີຊີມັກຈະມີກິ່ນແຮງເມື່ອເອົາມາໃຊ້ໃໝ່ ຫຼື ເມື່ອຖືກແສງແດດຮ້ອນ ແລະ ໃນພື້ນຂອງຜະລິດຕະພັນນັ້ນກໍ່ມັກມີເຄື່ອງໝາຍເລກ “3” ຫຼື ໂຕ “V” (ວີ). ຖ້າທ່ານຊື້ເຄື່ອງໃຊ້ປູດສຕິກມາ, ອັນທີ່ມີເຄື່ອງໝາຍ 2, 4, 5 ແລະ 1 ແມ່ນປອດໄພທີ່ສຸດ.



- ບໍ່ໃຊ້ຖົງຢາງ ແລະ ຜະລິດຕະພັນເຈ້ຍ (ໂດຍສະເພາະເຈ້ຍຟອກຂາວ) ທີ່ໃຊ້ແລ້ວຖິ້ມ (ເຊັ່ນ: ຈານ, ຈອກ ແລະ ອື່ນໆ). ໃຫ້ໃຊ້ຖົງແພ, ຖ້ວຍຈານ ແລະ ຈອກທີ່ສາມາດໃຊ້ຄືນໄດ້ອີກ.
- ຈົ່ງຫຼີກເວັ້ນການຈູດຂີ້ເຫຍື້ອ, ໂດຍສະເພາະຂີ້ເຫຍື້ອປູດສຕິກ (ເບິ່ງໜ້າ 503 ແລະ 519).

• ປູກ ແລະ ຊື້ອາຫານທີ່ປາສະຈາກຢາເຄມີຂ້າສັດຕູພືດ. ສົ່ງເສີມຊ່ວຍເຫຼືອຊາວນາຜູ້ທີ່ທຳການປູກຝັງໂດຍໃຊ້ວິທີການກະເສດຍືນຍົງທີ່ບໍ່ໃຊ້ສານເຄມີ (ເບິ່ງພາກທີ 14 ແລະ ພາກທີ 15).

• ບອກໃຫ້ ອສບ ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານໃຊ້ເຄື່ອງໄມ້ເຄື່ອງມືທາງການແພດທີ່ບໍ່ໄດ້ເຮັດມາຈາກຢາງພິວິຊີຖ້າຫາກຫາໄດ້.

• ສະໜັບສະໜູນກົດໝາຍທີ່ຫ້າມການຈູດຂີ້ເຫຍື້ອ.

• ເຂົ້າຮ່ວມໃນຂະບວນການຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີການຢຸດນຳໃຊ້ POPs ຢ່າງສິ້ນເຊີງ (ເບິ່ງຢູ່ພາກແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ).



ລັງສີ

ລັງສີເປັນພະລັງງານອີກຮູບແບບໜຶ່ງທີ່ເບິ່ງບໍ່ເຫັນ. ລັງສີບາງຢ່າງ ເຊັ່ນ: ແສງຕາເວັນ, ແມ່ນມີປະໂຫຍດສຳລັບຄົນເຮົາ. ແຕ່ລັງສີບາງຢ່າງຈາກທາດໂລຫະໜັກ ເຊັ່ນ: ທາດຢູເຣນຽມ (ເບິ່ງໜ້າ 601), ພາໃຫ້ເກີດລັງສີພິດ, ໂລກມະເຮັງ, ພະຍາດຜິວໜັງ ແລະ ລູກເກີດມາບໍ່ສົມບູນ. ວັດຖຸລັງສີພາໃຫ້ເກີດພິດໃນດິນ ແລະ ນ້ຳໄປເປັນເວລາຫຼາຍຊົ່ວຄົນ.

ວັດຖຸລັງສີສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນຜະລິດຂຶ້ນມາໂດຍກອງທັບ ແລະ ໃຊ້ໃນການເຮັດສົງຄາມ. ການໄດ້ຮັບລັງສີແມ່ນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິໃນບ່ອນຫຼືໃນສະຖານທີ່ຜະລິດ, ທົດສອບ, ແລະ ໃຊ້ອາວຸດ ເຊັ່ນ ໃນຖານທັບ ແລະ ສະໜາມຮົບ. ບາງຄັ້ງກໍ່ໄດ້ມີການນຳເອົາວັດຖຸລັງສີທີ່ໃຊ້ທາງການທະຫານ ກັບຄືນມາຜະລິດໃໝ່ ແລະ ອອກມາເປັນຜະລິດຕະພັນໂລຫະໃໝ່, ເຊິ່ງເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຜູ້ຊົມໃຊ້ທີ່ບໍ່ມີທາງຮູ້ໄດ້ເລີຍວ່າຕົນກຳລັງປະເຊີນກັບຫຍັງຢູ່.

ໂລຫະລັງສີຖືກໃຊ້ໃນຜະລິດຕະພັນບາງຢ່າງ ເຊັ່ນ: ເຄື່ອງອີເລັກໂຕຼນິກ, ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ເກີດອັນຕະລາຍຕໍ່ກຳມະກອນທີ່ໄດ້ຮັບລັງສີຈາກມັນ. ບັນດາພະນັກງານທີ່ເຮັດວຽກຕາມໂຮງໄຟຟ້າພະລັງງານນິວເຄຼຍ, ເໝືອງແຮ່ຢູເຣນຽມ, ຫຼືຢູ່ຕາມບ່ອນຖິ້ມກາກນິວເຄຼຍ ກໍ່ລ້ວນແລ້ວແຕ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະຖືກກຳມັນຕະພາບລັງສີ.

ການເຈັບເປັນຈາກລັງສີ

ລັງສີສາມາດພາໃຫ້ເກີດມະເຮັງປອດ, ມະເຮັງຕ່ອມໄທຣອຍ ແລະ ມະເຮັງເມັດເລືອດ, ພ້ອມກັບພາໃຫ້ເກີດພະຍາດທີ່ກະທົບກະດູກ, ກ້າມຊີ້ນ, ລະບົບປະສາດ, ທ້ອງ ແລະ ລະບົບຍ່ອຍອາຫານ.

ການໄດ້ຮັບລັງສີສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນໄດ້ຮັບເທື່ອລະໜ້ອຍເປັນໄລຍະເວລາຍາວນານ, ເຊິ່ງພາໃຫ້ບັນຫາສຸຂະພາບຕ່າງໆພັດທະນາຂຶ້ນຢ່າງຊ້າໆ. ຍົກຕົວຢ່າງ: ຄົນງານເໝືອງແຮ່ຢູເຣນຽມ ອາດຈະເຮັດວຽກໄດ້ເປັນເວລາຫຼາຍປີ ໂດຍບໍ່ມີອາການເຈັບເປັນໃດໆ. ແຕ່ເມື່ອ

ຫຼາຍປີຕໍ່ມາພວກເຂົາກໍ່ເລີ່ມເປັນມະເຮັງ ແລະ ໂລກໄພໄຂ້ເຈັບອື່ນໆທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບໜ້າ
ວຽກຂອງພວກເຂົາທີ່ກ່ຽວກັບວັດຖຸລັງສີ (ເບິ່ງໜ້າ 581).

ບັນດາທະຫານທີ່ເຮັດວຽກກັບເປືອກຂີ້ປານາວຸດກຳມັນຕະພາບລັງສີ (ເປືອກ ຫຼື
ປອກຢູເຣນຽມ) ແລະ ປະຊາຊົນທີ່ຢູ່ໃນເຂດສົງຄາມ ບ່ອນທີ່ເປືອກອາວຸດ ຫຼື ປອກລູກບິນ
ຖືກປະຖິ້ມໄວ້ກັບຊາກຫັກພັງຂອງອາຄານບ້ານເຮືອນຕ່າງໆ ກໍ່ເລີ່ມເກີດມີການເຈັບປ່ວຍ
ຈາກສານກຳມັນຕະພາບລັງສີຂຶ້ນ.

ການເກີດອຸບັດຕິເຫດ ຫຼື ເກີດລະເບີດຂອງນິວເຄຼຍສາມາດເຮັດໃຫ້ຜູ້ຄົນລົ້ມຕາຍ
ທັນທີ ຫຼື ພາຍໃນຫຼາຍອາທິດຕໍ່ມາ. ສຳລັບຜູ້ທີ່ລອດຊີວິດຫຼັງຈາກ 6 ອາທິດຂອງການລະ
ເບີດອາດຈະພົ້ນຄົນດີຊົ່ວຄາວ, ແຕ່ການເຈັບເປັນທີ່ຮ້າຍແຮງກໍ່ຈະເກີດຂຶ້ນຫຼາຍປີຕາມມາ.

ລັງສີສາມາດຜ່ານໄປຫາແອນໂອຍໄດ້ໂດຍຜ່ານທາງນົມແມ່. ການເຈັບເປັນຈາກ
ສານກຳມັນຕະພາບລັງສີແມ່ນບໍ່ສາມາດຜ່ານ ຫຼື ຕິດຕໍ່ໄປຫາຜູ້ອື່ນໄດ້, ແຕ່ຜົນເສຍຫາຍ
ຈາກມັນແມ່ນສາມາດຜ່ານຈາກແມ່ໄປສູ່ລູກແລະຫຼານໄດ້ເຊັ່ນ: ເກີດມາຮ່າງກາຍບໍ່ລົມບູນ,
ໂລກມະເຮັງ ແລະ ບັນຫາສຸຂະພາບອື່ນໆ.

ອາການ

ອາການຂ້າງຕົ້ນຂອງການເຈັບເປັນຈາກສານກຳມັນຕະພາບລັງສີ ລວມມີ: ວິນວຽນ, ຮາກ,
ຖອກທ້ອງ ແລະ ເມື່ອຍອ່ອນ. ອາການດັ່ງກ່າວອາດຈະຕິດຕາມມາດ້ວຍ:

- ຜົມຫລົ້ນ
- ຮູ້ສຶກແສບຮ້ອນຕາມຮ່າງກາຍ
- ຫາຍໃຈບໍ່ອອກ (ຫາຍໃຈຝືດ)
- ປາກ ແລະ ຄໍໂຄ່ໂພງບວມ
- ພະຍາດແຂ້ວ ແລະ ເຫືອກຮຸນແຮງຂຶ້ນ
- ໄອແຫ້ງ
- ເຈັບຫົວໃຈ
- ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວ
- ຜິວດຳຄຳແບບຖາວອນ
- ມີຈຸດເລືອດອອກຢູ່ໄຕ້ຜິວໜັງ
- ຜິວ, ເຫືອກ ແລະ ເລັບມືມືສີ ຈິດຊຶດ ຫຼື ໂປ່ງໃສ (ໂລກເລືອດຈາງ)
- ຕາຍ

ແມ່ເຖົ້າລາວບໍ່ຮູ້ວ່າກຳມັນຕະ
ພາບລັງສີແມ່ນຫຍັງ ຈົນວ່າ
ມັນເຮັດໃຫ້ພໍ່ເຖົ້າຕາຍ.



ການຈັດຕັ້ງຕໍ່ສູ້ຕ້ານກຳມັນຕະພາບລັງສີ

ບໍລິສັດ ອາຊຽນ ແຣເອີດ (Asian Rare Earth Company), ເຊິ່ງເປັນບໍລິສັດທີ່ບໍລິສັດມີຊຸບຊີຂອງ ຍີ່ປຸ່ນເປັນເຈົ້າຂອງບາງສ່ວນ, ໄດ້ເຮັດໂຮງງານໃນບ້ານບູກິດເມຣາ, ປະເທດມາເລເຊຍ ມາເປັນ ເວລາ 10 ປີ ເພື່ອທຳການຜະລິດໂລຫະທາຍາກທີ່ເຮັດໃຫ້ມີສີແດງໃນໜ້າຈໍໂທລະພາບ.

ທາງໂຮງງານໄດ້ຖິ້ມກາກລັງສີໃນໝູ່ບ້ານ ແລະ ມີຊາວບ້ານຫຼາຍຄົນເປັນໂລກມະເຮັງ ແລະ ລູກອອກມາຮ່າງກາຍບໍ່ສົມບູນ ອັນມີສາເຫດມາຈາກກຳມັນຕະພາບລັງສີນັ້ນເອງ. ທາງໂຮງງານບໍ່ ໄດ້ເຮັດຮົ່ວອອກບ່ອນຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອຂອງໂຮງງານໄວ້, ບໍ່ໄດ້ມີເຄື່ອງໝາຍ ຫຼື ປ້າຍເຕືອນໃດໆ ແລະ ກໍ່ ບໍ່ໄດ້ມີມາດຕະການໃດໆອອກມາເພື່ອລົດອັນຕະລາຍໃຫ້ກັບຊາວບ້ານ.

ບັນດາຊາວບ້ານໄດ້ພ້ອງສານໃຫ້ປົດໂຮງງານດັ່ງກ່າວ, ໄປພ້ອມກັບການພ້ອງສານ ພວກ ເຂົາກໍ່ໄດ້ໂຮມຊຸມນຸມປະທ້ວງຫຼາຍໆຄັ້ງ ແລະ ແຕ່ລະຄັ້ງກໍ່ໄດ້ຖ່າຍທອດຂ່າວອອກໄປໃຫ້ສາທາລະ ນະຊົນໄດ້ຮັບຮູ້ຢ່າງກວ້າງຂວາງໂດຍສະຖານີໂທລະພາບ ແລະ ວິທະຍຸທ້ອງຖິ່ນ. ຫຼັງຈາກຕໍ່ສູ້ມາໄດ້ 7 ປີ ສານມາເລເຊຍກໍ່ໄດ້ສົ່ງໃຫ້ບໍລິສັດ ອາຊຽນ ແຣເອີດປົດກິດຈະການໂຮງງານຂອງຕົນ ແລະ ໃຫ້ ຂົນຍ້າຍເອົາກາກກຳມັນຕະພາບລັງສີ ແລະ ສານພິດເຄມີອອກຈາກຊຸມຊົນດັ່ງກ່າວໃຫ້ໝົດ.

ໂດຍຜ່ານການໂຮມຊຸມນຸມປະທ້ວງ, ສື່ສານມວນຊົນ ແລະ ການດຳເນີນການທາງກົດ ໝາຍ, ຊາວບ້ານກໍ່ສາມາດປ້ອງກັນບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເກີດຂຶ້ນໄດ້ ໂດຍການບົບບັງຄັບໃຫ້ໂຮງງານ ປົດຕົວລົງ.

ການຮັກສາການບາດເຈັບຈາກສານພິດເຄມີ

ສານພິດເຄມີແມ່ນມີຢູ່ຢ່າງແຜ່ຫຼາຍຈົນວ່າມັນອາດເປັນໄປບໍ່ໄດ້ທີ່ເຮົາຈະສາມາດຫຼີກເວັ້ນ ພວກມັນໄດ້ ແລະ ພວກເຮົາຈະຕ້ອງໄດ້ປ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວຮັກສາອາການເຈັບປ່ວຍທີ່ ເກີດຈາກພວກມັນ. ແຕ່ຢ່າງໃດກໍ່ດີ ປະຊາຊົນໃນທົ່ວໂລກໄດ້ມີການພັດທະນາວິທີການຮັກ ສາແບບໃໝ່ສຳລັບອາການບາດເຈັບຈາກສານພິດເຄມີ ເຊິ່ງເປັນວິທີການທີ່ປະສົມປະສານ ລະຫວ່າງການແພດສະໄໝໃໝ່ ແລະ ວິທີການຮັກສາແບບພື້ນເມືອງເຂົ້ານຳກັນ.

ຊຳບານາຄູນິກ (Sambhavna Clinic)

ຕັ້ງແຕ່ເກີດຫາຍຍະນະຈາກສານພິດເຄມີໃນເມືອງໂບປາລ ປະເທດອິນເດຍ ໃນປີ 1984 ເປັນຕົ້ນມາ, ກໍ່ໄດ້ມີປະຊາຊົນຫຼາຍໆພັນຄົນຕ້ອງມີຊີວິດຢູ່ກັບບັນຫາສຸຂະພາບຊຳເຮື້ອ ຕ່າງໆ. ບັນຫາເຫຼົ່ານັ້ນລວມມີ: ບັນຫາໃນການຫາຍໃຈ ແລະ ໄຂ້, ບັນຫາການສືບພັນ, ສູນເສຍການເບິ່ງເຫັນ (ຕາບອດ), ໂລກມະເຮັງ, ແລະ ລູກເຕົ້າເກີດມາຮ່າງກາຍບໍ່ສົມບູນ. (ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບຫາຍຍະນະຄັ້ງດັ່ງກ່າວ, ເບິ່ງພາກທີ 4).

ບາງທີ ບັນດາບົດຮຽນອັນລ້ຳຄ່າຢຶ່ງໃຫຍ່ຈາກຫາຍຍະນະໃນເມືອງໂບປາລນັ້ນ ແມ່ນມາຈາກການປຸກລະດົມ ແລະ ຮ່ວມກັນຕໍ່ສູ້ເພື່ອສຸຂະພາບ ແລະ ຄວາມເປັນທຳ. ບັນ

ດາຜູ້ລອດຊີວິດຈາກຫາຍຍະນະດັ່ງກ່າວ ແລະອາສາສະໝັກໄດ້ພາກັນສ້າງ ຊຸບານາຄູນິກ ຂຶ້ນມາເພື່ອດູແລຮັກສາສຸຂະພາບໃຫ້ແກ່ທຸກຄົນໃນຊຸມຊົນ. ໃນໄລຍະເວລາທີ່ຊອກຫາວິທີ ທາງໃນການບັນເທົາບັນຫາສຸຂະພາບອັນຮ້າຍແຮງຈາກອາຍແກັດພິດຮົ່ວໄຫຼ, ບັນດາແພດ ຫຼື ອສບ ກໍ່ໄດ້ຄົ້ນພົບວິທີການຮັກສາທາງການແພດແບບໃໝ່, ເຊິ່ງພິສູດໃຫ້ເຫັນວ່າ ການ ດູແລດີ ແລະ ການສ້າງສັນສິ່ງໃໝ່ໆເປັນຫົວໃຈໃນການປົນປົວອາການບາດເຈັບຈາກສານ ພິດເຄມີ.

ວິທີການດຳເນີນງານຂອງຄູນິກ

ຊຸບານາຄູນິກ ໄດ້ທຳການປົນປົວຜູ້ຄົນມາແລ້ວຫຼາຍກວ່າ 12000 ຄົນ ໂດຍບໍ່ໄດ້ຄິດຄ່າ ໃດໆ. ພະນັກງານຄູນິກເຄິ່ງໜຶ່ງແມ່ນຜູ້ທີ່ລອດຊີວິດຈາກໄພພິບັດໃນເມືອງໂບປາລ໌. ນອກນີ້ ທາງຄູນິກກໍ່ຍັງໄດ້ເຮັດການສຶກສາຄົ້ນຄວ້າເພື່ອໃຫ້ຊາວໂລກໄດ້ເຂົ້າໃຈເຖິງຜົນກະທົບ ຍາວນານຂອງສານເຄມີຕ່າງໆ.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຫຼັກການຂອງຊັມບານາຄູນິກທີ່ເປັນແນວທາງໃນການຖືປະຕິບັດ ທີ່ເປັນຄຳເວົ້າຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ:



ການຮັກສາຂອງຄູນິກ

ໃນຊຸບານາຄູນິກ, ອສບ ໃຊ້ວິທີການຮັກສາທີ່ດີຫຼາຍ ເຊິ່ງລວມທັງການປົວໂດຍໃຊ້ຢາ ສະໝຸນໄພ ແລະ ໂຍຄະ, ບໍລິຫານການຫາຍໃຈ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວ ເພື່ອປົນປົວຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈ. ທຸກຄົນທີ່ມາປົນປົວຢູ່ ຄູນິກນີ້ ແມ່ນມີທາງເລືອກວ່າຈະປົນປົວແບບໃດ ຫຼື ຕ້ອງ ການໃຊ້ວິທີການປົນປົວແບບປະສົມປະສານ. ດ້ວຍວິທີການນີ້ທາງຄູນິກໄດ້ເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບ

ໄດ້ມີສ່ວນຮ່ວມໃນການປິ່ນປົວຕົນເອງ ແລະ ອສບ ກໍ່ໄດ້ຮຽນຮູ້ວ່າການປິ່ນປົວຄົນເຈັບແຕ່ລະຄົນໃຫ້ໄດ້ຜົນແມ່ນຕ້ອງໃຊ້ວິທີປິ່ນປົວທີ່ແຕກຕ່າງກັນອອກໄປ.

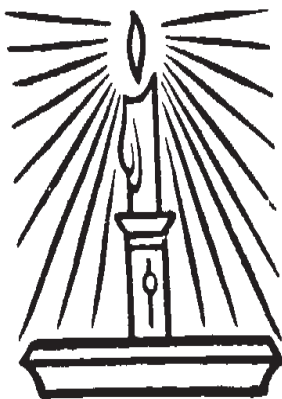
ຈິດຕະແພດອາສາໃຫ້ການປິ່ນປົວບັນຫາສຸຂະພາບທາງດ້ານຈິດໃຈເຊັ່ນ: ອາການຫວາດຜະຫວາຍ້ານກົວ, ນອນບໍ່ຫຼັບ, ຄວາມຫົດຫູ່ຈິດໃຈ, ອາການທຸດທຸງດ່ຽວ ແລະ ສູນເສຍຄວາມຊຶ່ງຈຳ. ເຊິ່ງອາດຈະມີການປິ່ນປົວໂດຍໃຊ້ຢາ ແຕ່ກໍ່ຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ຢາທີ່ມີອັນຕະລາຍ. ໃຊ້ຢາສະໝູນໄພ, ການນວດ ແລະ ການແຊ່ນຳຮ້ອນ ແລະ ນຳມັນສະໝູນໄພເພື່ອກຳຈັດສານພິດອອກຈາກຮ່າງກາຍ.



ມີຫຼາຍຄົນຝຶກໂຍຄະເພື່ອສຸຂະພາບທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈ.

ໂຍຄະຊ່ວຍຮັກສາອະໄວຍະວະພາຍໃນ, ບັນເທົາອາການປວດ ແລະ ຄວບຄຸມຂະບວນການເກີດໂລກພະຍາດຂອງແຕ່ລະຄົນ. ເຖິງວ່າຈະມີຜູ້ລອດຊີວິດຫຼາຍໆຄົນ, ໂດຍສະເພາະຊາວມຸດສະລິມ ຜູ້ທີ່ບໍ່ເຄີຍຝຶກໂຍຄະມາແຕ່ຢູ່ຕາຍາຍ, ໃນເບື້ອງຕົ້ນກໍ່ຍັງລະແວງສົງໄສຢູ່, ແຕ່ໂຍຄະແມ່ນໄດ້ພິສູດແລ້ວວ່າເປັນວິທີການຮັກສາໜຶ່ງທີ່ມີປະໂຫຍດຫຼາຍທີ່ສຸດ, ໂດຍສະເພາະກັບຄົນເຈັບທີ່ເປັນພະຍາດຊຳເຮື້ອຕ່າງໆ.

ທາງຄຼີນິກໄດ້ກະກຽມ ແລະ ຈັດຢາໃຫ້ໂດຍໃຊ້ຢາສະໝູນໄພທ້ອງຖິ່ນ. ຢາທຸກຢ່າງແມ່ນບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າແຕ່ຢ່າງໃດ ແລະ ພະນັກງານຄຼີນິກກໍ່ໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການໃຊ້ຢາໂດຍລະອຽດເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຄົນເຈັບເຂົ້າໃຈວ່າຕົນເອງກຳລັງໃຊ້ຢາຫຍັງຢູ່ ແລະ ໃຊ້ແນວໃດ. ນອກນີ້ ຄຼີນິກແມ່ນໄດ້ຖືກສ້າງຂຶ້ນ ແລະ ບຳລຸງຮັກສາຕາມວິທີທາງທີ່ຊ່ວຍລົດການສຳຜັດກັບສານພິດ (ເບິ່ງໜ້າ 48).



ແສງທຽນໃນຄວາມມືດມືດ

“ຊຳບານາ” ແປວ່າ “ຄວາມເປັນໄປໄດ້” ໃນພາສາປາລີ ແລະ ພາສາສິນດູ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ຜູ້ຄົນທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຮ້າຍແຮງທີ່ສຸດຈາກໄພພິບັດທາງສະພາບແວດລ້ອມຕ່າງໆ, ເຊັ່ນ: ກໍລະນີໃນເມືອງໂບປາລ, ພວກເຂົາເຈົ້າແມ່ນມີຄວາມຫວັງອັນນ້ອຍນິດທີ່ຈະສາມາດຫາຍ, ໄດ້ຮັບຄວາມເປັນທຳ, ຫຼື ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວດູແລສຸຂະພາບ. ໂດຍການມີແນວຄິດສ້າງສັນ, ຄວາມຫວັງໄຍ ແລະ ສັດທາໃນຄວາມສາມາດໃນການປິ່ນປົວ, ອສບ ໃນຊຳບານາຄຼີນິກໄດ້ປຸງຄວາມສື່ນຫວັງກັບມາເປັນຄວາມຫວັງໄດ້.