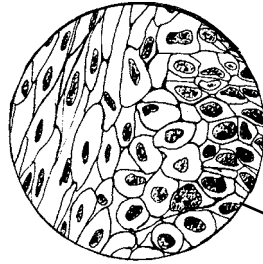


ມະເຮັງ

ມະເຮັງແມ່ນຫຍັງ?

ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ ແລະ ສິ່ງທີ່ມີຊີວິດຕ່າງໆລ້ວນແຕ່ຖືກສ້າງມາຈາກຈຸລັງ. ຈຸລັງແມ່ນຫົວໜ່ວຍໜ້ອຍໆເຊິ່ງມີຫຼາຍຊະນິດແຕກຕ່າງກັນທີ່ເຮັດວຽກຮ່ວມກັນເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີຊີວິດຢູ່ໄດ້. ທຸກໆຈຸລັງກໍມີຊີວິດເຊັ່ນດຽວກັນ. ມັນແບ່ງຕົວອອກເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຈຸລັງໃໝ່ແລ້ວໃນທີ່ສຸດແຕ່ລະຈຸລັງກໍຕາຍໄປ.



ຈຸລັງແມ່ນໜ້ອຍຫຼາຍ ທ່ານສາມາດເບິ່ງເຫັນພວກມັນໄດ້ໂດຍຜ່ານທາງກ້ອງຈຸລະທັດ

ບາງຄັ້ງຈຸລັງໜຶ່ງກໍມີການສ້າງໃໝ່ທີ່ຜິດປົກກະຕິ ແລະ ກໍບໍ່ເປັນຜົນດີຕໍ່ສຸຂະພາບ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວມັນກໍບໍ່ເປັນຜົນຮ້າຍໃຫ້ຮ່າງກາຍທັງໝົດ ເພາະມັນເປັນພຽງຈຸລັງໜ້ອຍໆຈຸລັງດຽວຂອງຈຳນວນຫຼາຍລ້ານຈຸລັງ ແລະ ມັນກໍຕາຍໄປຢ່າງໄວ. ແຕ່ບາງຄັ້ງຈຸລັງທີ່ເປັນຜົນຮ້າຍນັ້ນກໍແບ່ງຕົວ ແລະ ສ້າງຈຸລັງທີ່ຄ້າຍຄືກັນຫຼາຍຂຶ້ນ. ຈຸລັງເຫຼົ່ານີ້ມີການສ້າງໃໝ່ ແລະ ເປັນຮູບແບບເປັນກ້ອນທີ່ບໍ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ ຫຼືມີການຂະຫຍາຍຕົວຢູ່ໃນຮ່າງກາຍທີ່ເອີ້ນວ່າກ້ອນເບົ້າ.

ກ້ອນເບົ້າສາມາດເປັນແບບບໍ່ຮ້າຍແຮງ ໝາຍຄວາມວ່າມັນບໍ່ມີການແຜ່ລາມ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມີຜົນຮ້າຍ. ຫຼືມັນສາມາດເປັນແບບຮ້າຍແຮງ ໝາຍຄວາມວ່າມັນຂະຫຍາຍຕົວເລື້ອຍໆ ແລະ ຮຸກຮານພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍອັນນີ້ແມ່ນມະເຮັງ. ຂຶ້ນກັບຊະນິດຂອງຈຸລັງ ແລະ ບ່ອນທີ່ມັນຂະຫຍາຍຕົວ ມະເຮັງສາມາດຂະຫຍາຍຕົວຊ້າໆ ແລະ ບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ ຫຼືສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດການເຈັບເປັນທີ່ຮຸນແຮງ ແລະ ເສຍຊີວິດໄດ້.

ມະເຮັງບໍ່ແມ່ນພະຍາດໃດໜຶ່ງ, ທຸກຊະນິດຂອງມະເຮັງແມ່ນມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນ. ມະເຮັງບາງຊະນິດແມ່ນສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ ແລະ ບາງຊະນິດກໍປິ່ນປົວໄດ້ງ່າຍ ແລະ ປິ່ນປົວໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້. ສ່ວນຊະນິດອື່ນໆອີກແມ່ນເຮັດໃຫ້ເສຍຊີວິດໄດ້.

ມັນສາມາດເປັນມະເຮັງ ຫຼື ມັນສາມາດເປັນການຕິດເຊື້ອທຳມະດາໄດ້.

ຖ້າທ່ານກັງວົນວ່າທ່ານອາດຈະເປັນມະເຮັງ

ການທີ່ທ່ານມີຄວາມຄິດວ່າທ່ານອາດຈະເປັນມະເຮັງສາມາດເຮັດໃຫ້ມີຄວາມວິຕົກກັງວົນຫຼາຍ. ຢ່າຊ້າທີ່ຈະຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເມື່ອທ່ານມີອາການສະແດງທີ່ສາມາດເປັນມະເຮັງໄດ້ ແຕ່ໃຫ້ໃຈເຢັນໆ ແລະ ໃຫ້ຈື່ໄວ້ວ່າອາການສະແດງຂອງມະເຮັງກໍແມ່ນອາການດຽວກັນກັບອາການຂອງພະຍາດອື່ນໆທີ່ບໍ່ເປັນບັນຫາຮ້າຍແຮງ.

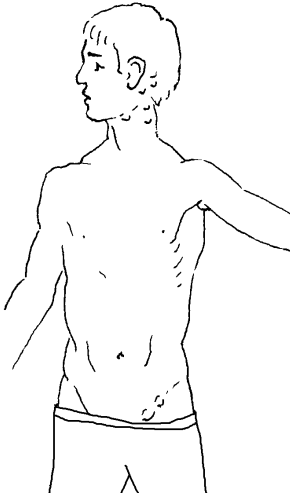


ປຶ້ມຮ່າງໂກແພດເຫຼັ້ມໃໝ່: ບົດກ່ຽວກັບຮອບປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງ
ມະເຮັງ

ສຳລັບມະເຮັງສ່ວນຫຼາຍແລ້ວ ວິທີທີ່ຈະໝັ້ນໃຈໄດ້ວ່າທ່ານເປັນມະເຮັງແມ່ນການຜ່າຕັດເພື່ອການກວດຊອກ
ກຫາມັນທີ່ເອີ້ນວ່າ: ການເອົາຊິ້ນສ່ວນໄປວິໃຈທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້ໃນບາງສະຖານທີ່ໃຫ້ການບໍລິການສຸຂະພາບ
ແລະ ໂຮງໝໍຕ່າງໆ. ໃນການເອົາຊິ້ນສ່ວນໄປວິໃຈນີ້ ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບເອົາຊິ້ນສ່ວນນ້ອຍໆຂອງຮ່າງ
ກາຍທີ່ສົງໄສວ່າເປັນມະເຮັງ ແລ້ວເອົາໄປກວດໂດຍໃຊ້ກ້ອງຈຸລະທັດເພື່ອຊອກຫາຈຸລັງທີ່ຜິດປົກກະຕິ.

ຖ້າຫາກວ່າກ້ອນທີ່ຢູ່ກ້ອງຜິວໜັງ ຫຼືບ່ອນອື່ນໆໃນຮ່າງກາຍກຳລັງຂະຫຍາຍຕົວໃຫຍ່ຂຶ້ນ ຫຼືມີອາການ
ເຈັບມັນຄວນຈະໄດ້ຮັບການກວດກາ. ການກວດນີ້ມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍໂດຍສະເພາະແມ່ນກ້ອນທີ່ແຂງ
ແລະ ມັນກໍບໍ່ເຄື່ອນໄຫຼ. ກ້ອນນັ້ນສາມາດເກີດຈາກການຕິດເຊື້ອ ຫຼືການກະທົບທີ່ບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ ແລະ
ມັນກໍຈະຫາຍດີເອງ ແຕ່ມັນກໍສາມາດເປັນອາການສະແດງທີ່ສາມາດພົບໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນຂອງມະເຮັງໄດ້
ແລະ ກໍໃຫ້ຮັບການປິ່ນປົວ. ໃຫ້ຖາມຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບກ່ຽວກັບກ້ອນເມື່ອ:

- ຂະໜາດມັນໃຫຍ່ຂຶ້ນ
- ເກີດຂຶ້ນໃໝ່ ແລະ ບໍ່ດີຂຶ້ນພາຍໃນ 2-3 ອາທິດ
- ມີອາການເຈັບ
- ກ້ອນແຂງ



ຮ່າງກາຍຄົນເຮົາຕໍ່ສູ້ກັບການຕິດເຊື້ອຜ່ານທາງລະບົບນໍ້າຢາງເຫຼືອງ ແຕ່ຕ່ອ
ມນໍ້າເຫຼືອງກໍສາມາດເປັນບ່ອນທີ່ມະເຮັງເກີດຂຶ້ນໄດ້. ໃຫ້ໄປພົບຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານ
ສຸຂະພາບກ່ຽວກັບການໃຄ່ບວມ ຫຼືກ້ອນຕ່າງໆທີ່ບໍ່ຫາຍດີໂດຍສະເພາະແມ່ນ:

- ກ້ອນຢູ່ຫຼັງຫູ
- ກ້ອນຢູ່ກ້ານຄໍ ຫຼື ກ້ອງຄາງກະໂຕ
- ກ້ອນຢູ່ຂີ້ແຮ້ ແລະ ແອບແອ້ຂາ

ຖ້າຫາກວ່າມີກ້ອນມາເປັນເວລາຫຼາຍປີແລ້ວ ແລະ ມັນກໍບໍ່ຂະຫຍາຍຕົວ
ຫຼືມີການປ່ຽນແປງ ມັນອາດຈະບໍ່ແມ່ນມະເຮັງ.

ມີຫຼາຍອາການສະແດງທີ່ພົບເລື້ອຍຂອງມະເຮັງຫຼາຍໆຊະນິດແຕ່ບໍ່ແມ່ນທຸກ
ຊະນິດທີ່ມີອາການສະແດງເຫຼົ່ານີ້. ພ້ອມກັນນັ້ນອາການສະແດງເຫຼົ່ານີ້ຍັງສາມາດ
ເປັນອາການສະແດງຂອງບັນຫາເຈັບເປັນຊໍາເຮື້ອອື່ນໆທີ່ບໍ່ແມ່ນມະເຮັງ. ໃນບົດ

ນີ້ແມ່ນໃຫ້ອ່ານກ່ຽວກັບອາການສະແດງທີ່ສະເພາະຂອງມະເຮັງແຕ່ລະຊະນິດ.

ອາການສະແດງທີ່ພົບເລື້ອຍໃນມະເຮັງຫຼາຍໆຊະນິດ

ຕາມປົກກະຕິແລ້ວອາການເຫຼົ່ານີ້ສະແດງອອກເມື່ອມະເຮັງເປັນຂັ້ນສຸດທ້າຍແລ້ວ. ດັ່ງນັ້ນມັນຈຶ່ງແມ່ນອາການ
ສະແດງທີ່ບໍ່ດີທີ່ພົບແລ້ວຈະບອກວ່າເປັນມະເຮັງໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນ.

- ນຈໍໜັກຫຼຸດ
- ຮູ້ສຶກເມື່ອຍຕະຫຼອດ
- ມີອາການເຈັບແຮງທີ່ບໍ່ດີຂຶ້ນ

ຖ້າທ່ານເປັນມະເຮັງ ໃຫ້ໄປພົບຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບທີ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານເຂົ້າໃຈວ່າມີທາງເລືອກ
ໃດແດ່ຂອງການປິ່ນປົວ ແລະ ຈະໄປຮັບການປິ່ນປົວຢູ່ໃສ. ເມື່ອທ່ານນັດພົບແພດແມ່ນໃຫ້ພາຄົນໄປນຳເພື່ອຊ່ວຍ
ຖາມຄຳຖາມ ແລະ ຈື່ຈຳຂໍ້ມູນຕ່າງໆ.

ໂຄງການການກວດຊອກຫາມະເຮັງ

ມະເຮັງບາງຊະນິດສາມາດພົບໄດ້ໃນເບື້ອງຕົ້ນກ່ອນທີ່ມັນຈະສະແດງອາການໂດຍຜ່ານໂຄງການການກວດຊອກຫາມະເຮັງໃນຄົນທີ່ມີປັດໃຈສູງສະເພາະຕໍ່ຊະນິດຕ່າງໆຂອງມະເຮັງ. ສ່ວນໃຫຍ່ໂຄງການການກວດຊອກຫາມະເຮັງແມ່ນໃຊ້ກວດຫາມະເຮັງປາກມິດລູກ (ໜ້າ 12) ແລະ ມະເຮັງເຕົານິມ (ໜ້າ 16) ເນື່ອງຈາກວ່າມັນສາມາດພົບມະເຮັງເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ກ່ອນທີ່ມັນຈະເຮັດໃຫ້ເກີດອັນຕະລາຍ ແລະ ສ່ວນໃຫຍ່ມະເຮັງເຫຼົ່ານີ້ກໍຍັງສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ໃນກໍລະນີທີ່ພົບໃນໄລຍະທໍາອິດ.



ການກວດຊອກຫາມະເຮັງຊ່ວຍຊີວິດຄົນໄດ. ທຸກຄົນຄວນໄດ້ຮັບການກວດຊອກຫາມະເຮັງ.

ມະເຮັງທີ່ພົບໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນມີໂອກາດທີ່ຈະປິ່ນປົວໄດ້ສູງ.

ໃຜເປັນມະເຮັງ?

ພວກເຮົາຮູ້ຈັກຫຼາຍສິ່ງຫຼາຍຢ່າງທີ່ເປັນສາເຫດຂອງມະເຮັງ ແຕ່ກໍບໍ່ສະເໝີໄປວ່າເປັນຫຍັງບາງຄົນຈຶ່ງເປັນມະເຮັງ ແລະ ບາງຄົນຈຶ່ງບໍ່ເປັນ. ທຸກຄົນສາມາດເປັນມະເຮັງ ແລະ ມີໂອກາດຈະເປັນຫຼາຍຂຶ້ນເມື່ອອາຍຸເພີ່ມຂຶ້ນ. ສໍາລັບມະເຮັງບາງຊະນິດ (ໂດຍສະເພາະແມ່ນມະເຮັງເຕົານິມ) ເມື່ອມີຄົນໃນຄອບຄົວເປັນແລ້ວ ຈະເຮັດໃຫ້ຄົນອື່ນທີ່ຢູ່ໃນຄອບຄົວດຽວກັນມີໂອກາດເປັນ. ແຕ່ມະເຮັງສ່ວນຫຼາຍນັ້ນບໍ່ສິ່ງຜ່ານທາງຄອບຄົວ.

ພວກເຮົາຮູ້ແລ້ວວ່າ:

- ເວດມັນ, ຄໍາສາບແຂ່ງ ຫຼື ສາຍຕາຜິສາດບໍ່ແມ່ນສາເຫດຂອງມະເຮັງ.
- ວິທີການຄຸມກຳເນີດ (ເບິ່ງບົດ ການວາງແຜນຄອບຄົວ) ບໍ່ແມ່ນສາເຫດຂອງມະເຮັງ.
- ມະເຮັງບໍ່ແມ່ນການລົງໂທດທີ່ເກີດຈາກການເຮັດຫຍັງຜິດມາກ່ອນ.
- ມະເຮັງບໍ່ຕິດຕໍ່ຈາກຄົນຫາຄົນ, ມັນເປັນໄປບໍ່ໄດ້ທີ່ຈະຕິດມະເຮັງເມື່ອຢູ່ໃກ້ກັນ, ຢູ່ນຳກັນ ຫຼື ເບິ່ງແຍງຄົນທີ່ເປັນມະເຮັງ.

ບາງກິດຈະກຳເຊັ່ນ: ການສູບຢາເຮັດໃຫ້ເກີດມະເຮັງ. ສານເຄມີບາງຢ່າງທີ່ເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍເຮົາຈາກສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ ຫຼື ຈາກອາຫານ, ສິນຄ້າທີ່ເຮົາໃຊ້ ແລະ ຈາກອາກາດ ຫຼື ມີນລະພິດທາງນໍ້າລ້ວນແຕ່ເປັນສາເຫດຂອງມະເຮັງ. ເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນວິທີປ້ອງກັນມະເຮັງ (ເບິ່ງໜ້າ 23-25) ແຕ່ມີຫຼາຍຢ່າງທີ່ເປັນສາເຫດຂອງມະເຮັງທີ່ຜູ້ຄົນຄອບຄຸມໄດ້ພຽງເລັກນ້ອຍ. ແມ່ກະທັ້ງວ່າຄົນສອງຄົນຈະໄດ້ຮັບສິ່ງທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຄືກັນ ກໍບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າພວກເຂົາທັງສອງຈະເປັນມະເຮັງ.

ເພາະວ່າມະເຮັງ ແລະ ສາເຫດຂອງມັນສາມາດເປັນເລື່ອງທີ່ຫາຄໍາຕອບໄດ້ຍາກ ຄົນທີ່ເປັນມະເຮັງບາງຄັ້ງກໍຖືກຄົນອື່ນລັງກຽດ ຫຼື ປະຕິບັດບໍ່ດີນໍາ. ສິ່ງນີ້ເຮັດໃຫ້ອາການເຈັບເປັນໜັກຂຶ້ນ. ຄົນທີ່ເປັນມະເຮັງຕ້ອງການຄວາມຮັກ ແລະ ກໍາລັງໃຈຈາກພວກເຮົາ.

ການປິ່ນປົວມະເຮັງ

ການປິ່ນປົວມະເຮັງແມ່ນໃຊ້ທັງວິທີປິ່ນປົວໃຫ້ຫາຍຂາດ ແລະ ກໍຍັງປິ່ນປົວໃຫ້ຄົນທີ່ເປັນມະເຮັງມີຊີວິດຍືນຍາວ
ພ້ອມທັງມີຄຸນນະພາບຊີວິດທີ່ດີຂຶ້ນ.

ຊະນິດຂອງການປິ່ນປົວມະເຮັງແມ່ນຂຶ້ນກັບຊະນິດຂອງມະເຮັງເຊັ່ນວ່າມັນເປັນຢູ່ຈຸດໃດຈຸດໜຶ່ງ
ຫຼືແຜ່ລາມໄປທາງພາກສ່ວນອື່ນໆ ແລະ ສຸຂະພາບຂອງຄົນເປັນແບບໃດ. ວິທີການປິ່ນປົວອາດໃຊ້ວິທີໃດໜຶ່ງ
ຫຼືໃຊ້ຫຼາຍວິທີຮ່ວມກັນ ຫຼືວິທີການອື່ນອີກແມ່ນອາດຈະໃຊ້ຖ້າຫາກວ່າວິທີການທຳອິດບໍ່ໄດ້ຜົນດີພໍ.
ການປິ່ນປົວມະເຮັງແມ່ນມີ 4 ຊະນິດຫຼັກ.

1. ຜ່າຕັດ - ຜ່າຕັດເອົາຈຸລັງມະເຮັງອອກ
2. ປິ່ນປົວດ້ວຍເຄມີບຳບັດ - ໃຊ້ຢາເຄມີເພື່ອຂ້າຈຸລັງມະເຮັງ
3. ປິ່ນປົວດ້ວຍການສາຍແສງ - ໃຊ້ແສງລັງສີທີ່ມີພະລັງງານສູງຂ້າຈຸລັງມະເຮັງ
4. ປິ່ນປົວດ້ວຍຮໍໂມນ - ໃຊ້ຢາເພື່ອຍັບຢັ້ງຮໍໂມນທີ່ເຮັດໃຫ້ມະເຮັງຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ

ໃນຂະນະທີ່ຮັບການປິ່ນປົວອາດມີກຳມະຜົນສຳຮອງ ແຕ່ມັນກໍເປັນວິທີໜຶ່ງທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ມີການທຳລາຍຈຸລັງ
ງມະເຮັງເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີອາການດີຂຶ້ນ.

ບາງວິທີການປິ່ນປົວກໍມີລາຄາແພງ ແລະ ບາງວິທີການປິ່ນປົວກໍບໍ່ມີທົ່ວໄປຢູ່ທຸກບ່ອນ. ດັ່ງນັ້ນ
ຖ້າໂຊກບໍ່ດີແລ້ວ ຄວາມບໍ່ເທົ່າທຽມກັນຍັງເປັນຕົວກຳນົດການປິ່ນປົວອີກ.

ພຽງແຕ່ມະເຮັງກໍສົ່ງຜົນກະທົບຫຼາຍຢ່າງທີ່ແຕກຕ່າງກັນແລ້ວ ການປິ່ນປົວກໍຍັງສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ຄົນທີ່ເປັນມະ
ເຮັງເຊັ່ນກັນ. ຕົວຢ່າງ: ບາງຄົນກໍມີອາການຂ້າງຄຽງຫຼາຍຈາກການປິ່ນປົວ ແຕ່ບາງຄົນກໍບໍ່ມີ. ຫຼືການປິ່ນປົວຄື
ກັນອາດຈະໄດ້ຜົນດີໃນຄົນຜູ້ໜຶ່ງ ແຕ່ກໍອາດຈະບໍ່ໄດ້ຜົນດີໃນຄົນອື່ນ. ການປິ່ນປົວມີຜົນຕໍ່ຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ສຸຂະ
ພາບທາງດ້ານຈິດໃຈເຊັ່ນດຽວກັນ.

ການຫາຍຂາດ

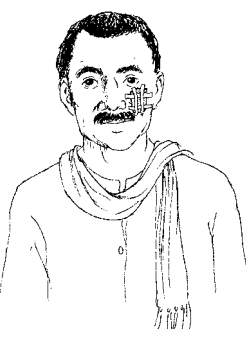
ເມື່ອການປິ່ນປົວມະເຮັງໄດ້ຜົນສຳເລັດແລ້ວ ມະເຮັງຈະບໍ່ມີຢູ່ໃນຮ່າງກາຍອີກ. ຄຳສັບທີ່ໃຊ້ວ່າປົວໃຫ້ຫາຍຂາດ
ແມ່ນໃຊ້ແທນຄຳວ່າປິ່ນປົວໄດ້ ເພາະວ່າມັນຍັງມີໂອກາດທີ່ມະເຮັງອາດຈະກັບຄືນມາພາຍຫຼັງ. ຄົນທີ່ເປັນມະເຮ
ຮັງສາມາດປົວໃຫ້ຫາຍຂາດສ່ວນໃດໜຶ່ງເມື່ອການປິ່ນປົວໄດ້ຈົບເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມະເຮັງຂະຫຍາຍຕົວ ແຕ່ກ້ອນເບົ້ານັ້
ນຍັງຢູ່ໃນຮ່າງກາຍ.

ທ່ານອາດຕ້ອງໄດ້ຕິດຕາມກວດຄົນເປັນປະຈຳຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວແລ້ວ. ຈະຕິດຕາມກວດຄົນເລີ້
້ອຍປານໃດນັ້ນແມ່ນຂຶ້ນກັບຊະນິດຂອງມະເຮັງ.

ການຜ່າຕັດ

ເມື່ອພົບວ່າມະເຮັງມີຢູ່ພຽງແຕ່ພາກສ່ວນໃດໜຶ່ງຂອງຮ່າງກາຍ ມັນອາດເປັນໄປໄດ້ທີ່
ອີ່ມັນອອກໃຫ້ສຳເລັດໂດຍການຜ່າຕັດ. ບາງຄັ້ງມະເຮັງນ້ອຍໆອາດສາມາດເອົາອອ
ກໄດ້ຢູ່ທີ່ສະຖານທີ່ໃຫ້ການບໍລິການສຸຂະພາບທ້ອງຖິ່ນ. ມະເຮັງອື່ນໆຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດ
ຢູ່ໂຮງໝໍ ແລະ ກໍໃຊ້ເວລາໄລຍະໃດໜຶ່ງເພື່ອຈະກັບຄືນມາເປັນປົກກະຕິ.

ບາງຄັ້ງການຜ່າຕັດແມ່ນໃຊ້ຮ່ວມກັບການໃຊ້ເຄມີບຳບັດ ຫຼືສາຍແສງເພື່ອຂ້າມະເ
ຮັງທີ່ຍັງເຫຼືອຢູ່ຈາກການຜ່າຕັດ.



ເຄມີບໍາບັດ (ການປິ່ນປົວດ້ວຍຢາເຄມີ)

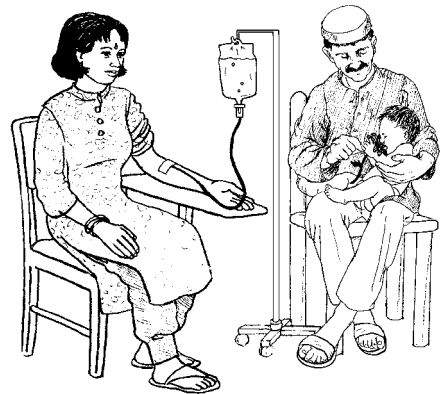
ມະເຮັງບາງຊະນິດສາມາດປິ່ນປົວດ້ວຍຢາ. ນີ້ເອີ້ນວ່າເຄມີບໍາບັດ. ສ່ວນໃຫຍ່ການປິ່ນປົວດ້ວຍເຄມີບໍາບັດແມ່ນມີລາຄາແພງ ເຖິງແມ່ນວ່າໃນຊ່ວງໄລຍະເວລາຫຼາຍປີຜ່ານມາ ເຄມີບໍາບັດຫຼາຍຢ່າງແມ່ນສາມາດຕອບສະໜອງໄດ້. ໂຄງການທາງດ້ານສາທາລະນະສຸກແຫ່ງຊາດຄວນເຮັດໃຫ້ມີຢາເຫຼົ່ານີ້ ຖ້າເປັນແບບນີ້ໄດ້ຫຼາຍຄົນກໍສາມາດຮັບການປິ່ນປົວ ແລະ ມີຊີວິດລອດຈາກມະເຮັງໄດ້.

ເຄມີບໍາບັດສາມາດໃຊ້ເພື່ອ:

- ຍຸດມະເຮັງບໍ່ໃຫ້ແຜ່ລາມໄປທາງພາກສ່ວນອື່ນຂອງຮ່າງກາຍ.
- ເຮັດໃຫ້ການຂະຫຍາຍຕົວຂອງມະເຮັງຊ້າລົງ ຫຼື ມີຂະໜາດນ້ອຍລົງ.
- ຂ້າມະເຮັງ.

ບາງຄັ້ງເຄມີບໍາບັດກໍເປັນວິທີການປິ່ນປົວພຽງຊະນິດດຽວທີ່ຕ້ອງການ ແຕ່ສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນໃຊ້ຮ່ວມກັບການປິ່ນປົວວິທີອື່ນ. ຕົວຢ່າງ: ເຄມີບໍາບັດອາດເຮັດໃຫ້ກ້ອນເບົ້ານ້ອຍລົງເພື່ອເຮັດໃຫ້ຜາຕັດໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ. ຫຼືມັນອາດຈະໃຊ້ຫຼັງຈາກການຜາຕັດ ຫຼືສາຍແສງເພື່ອຂ້າມະເຮັງທີ່ຍັງເຫຼືອຢູ່.

ຢາເຄມີບໍາບັດມີຫຼາຍຮູບແບບ. ອາດມີຊະນິດກິນເປັນເມັດ ຫຼືເປັນນໍ້າ. ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວຈະເປັນຊະນິດສັກເຂົ້າເສັ້ນເລືອດດໍາ ແລະ ມັນກໍຈະໃຊ້ຫຼາຍຕົວຢາເປັນຫຼັກ.



ເຄມີບໍາບັດນັ້ນຈະຕ້ອງໃຊ້ເລື້ອຍປານໃດ ແລະ ໃຊ້ດົນປານໃດແມ່ນຂຶ້ນກັບຊະນິດຂອງມະເຮັງ ແລະ ຊະນິດຂອງຢາເຄມີບໍາບັດ. ນອກນັ້ນມັນກໍຍັງຂຶ້ນກັບວ່າຮ່າງກາຍຂອງຄົນມີການຕອບສະໜອງແບບໃດເຊິ່ງຈະແຕກຕ່າງກັນໃນແຕ່ລະຄົນ. ເຄມີບໍາບັດສາມາດໃຊ້ທຸກໆມື້, ທຸກໆອາທິດ ຫຼືທຸກໆເດືອນ ແຕ່ຕາມປົກກະຕິແລ້ວກໍຈະແບ່ງໃຊ້ເປັນຮອບເພື່ອໃຫ້ຮ່າງກາຍທ່ານໄດ້ພັກຜ່ອນ ແລະ ພື້ນກັບຄືນ.

ເຄມີບໍາບັດແມ່ນຂ້າຈຸລັງມະເຮັງໄດ້ດີ ແຕ່ມັນກໍມີຜົນກະທົບຕໍ່ຈຸລັງປົກກະຕິເຊັ່ນກັນ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວຈຸລັງປົກກະຕິສາມາດພື້ນຄືນໄດ້ ແຕ່ເຄມີບໍາບັດສາມາດມີຜົນຮຸນແຮງຕໍ່ຮ່າງກາຍ. ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວເຄມີບໍາບັດເຮັດໃຫ້ເກີດກໍາມະຜົນສໍາຮອງທີ່ບໍ່ດີ:

- ປວດຮາກ (ເບິ່ງບົດການຊ່ວຍໃຫ້ຫຼຸດຜ່ອນອາການປວດຮາກ ໜ້າ 8).
- ລະຄາຍເຄືອງທາງໃນດັງ ແລະ ປາກ. ມັນອາດແດງ, ເຈັບ ແລະ ບາງຄັ້ງກໍແສບອອກຮ້ອນທາງໃນປາກ ແລະ ຮູຄໍ. ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງລິດຊາດອາດມີການປ່ຽນແປງ ແລະ ກິນອາຫານອາດມີລິດຊາດຄືມີເຫຼັກ ຫຼືຂົມຫຼາຍ ຫຼືຫວານ. ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບປາກແມ່ນໃຫ້ລ້າງປາກຫຼາຍໆຄັ້ງຕໍ່ມື້ໂດຍໃຊ້ນໍ້າສະອາດ ຫຼືນໍ້າຕົ້ມທີ່ປ່ອຍໃຫ້ອຸ່ນໜຶ່ງຈອກປະສົມກັບ ໂຊດາຜິງ ¼ ບ່ວງກະເຟ ແລະ ເກືອ 1/8 ບ່ວງກະເຟ. ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍລ້າງດ້ວຍນໍ້າສະອາດ.

ປຶ້ມຮ່າງໂກແພດເຫຼັ້ມໃໝ່: ບົດກ່ຽວກັບຮອບປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງ
ມະເຮັງ

- ອິດເມື່ອຍ. ເມື່ອມີອາການເມື່ອຍກໍພັກຜ່ອນ. ຍ່າງ 15 ນາທີຕໍ່ມື້ໃຫ້ພະລັງງານທ່ານເພີ່ມຂຶ້ນ. ດື່ມນ້ຳລ້ຳຫຼາຍໆ ແລະ ນ້ຳອື່ນໆກໍສາມາດຊ່ວຍໄດ້.
- ຜົມລົ່ນ. ເຄີມີບຳບັດຂ້າມະເຮັງ ແລະ ຈຸລັງທີ່ກຳລັງຂະຫຍາຍຕົວໄວລວມທັງຈຸລັງຂອງຜົມ. ຜົມຈະປົ່ງກັບຄືນ ຫຼັງຈາກການປິ່ນປົວຈົບ.

ກຳມະຜົນສຳຮອງອາດໜັກຂຶ້ນຫຼັງຈາກ 2-3 ມື້ຂອງການປິ່ນປົວ ແຕ່ມັນກໍຈະໃຊ້ເວລາເພື່ອຈະດີຂຶ້ນ.

ເບິ່ງແຍງຕົວຂອງທ່ານໃນໄລຍະການປິ່ນປົວດ້ວຍເຄີມີບຳບັດ:

- ພັກຜ່ອນ. ເມື່ອມີອາການເມື່ອຍກໍພັກຜ່ອນກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດ (ເບິ່ງບົດ ອາຫານທີ່ດີເຮັດໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີ).
- ຫຼີກລ້ຽງເຫຼົ້າເຊິ່ງມັນອາດສົ່ງຜົນກະທົບໃສ່ຢາເຄີມີບຳບັດ ແລະ ຕັບຂອງທ່ານ.

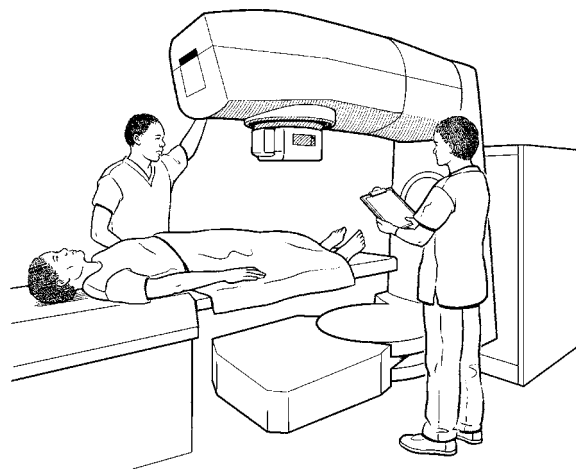
ການສາຍແສງ (ລັງສີປິ່ນປົວ)

ຄືກັນກັບເຄີມີບຳບັດ ການສາຍແສງແມ່ນຂ້າຈຸລັງມະເຮັງ ແລະ ຈຸລັງທີ່ກຳລັງຂະຫຍາຍຕົວໄວ.

ກາຍສາຍແສງອາດໃຊ້ເພື່ອກຳຈັດມະເຮັງ ຫຼືເຮັດໃຫ້ຈຸລັງມະເຮັງຂະຫຍາຍຕົວຊ້າລົງ.

ການສາຍແສງອາດໃຊ້ພຽງຍ່າງດຽວ ຫຼືໃຊ້ຮວມກັບການຜາຕັດ ຫຼືເຄີມີບຳບັດ.

ເຄິ່ງຈັກສາຍແສງສິ່ງແສງທີ່ມີພະລັງງານສູງໄປຂ້າຈຸລັງມະເຮັງ. ການສາຍແສງອາດຈະເປັນການປິ່ນປົວ ວ່າທີ່ໄດ້ຜົນດີສຳລັບມະເຮັງໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນກ່ອນທີ່ມັນຈະແຜ່ລາມໄປຫາອະໄວຍະວະອື່ນໃນຮ່າງກາຍ. ສິ່ງນີ້ກໍ ຍ້ອນວ່າການສາຍແສງແມ່ນສາຍສະເພາະໃສ່ຈຸດໃດໜຶ່ງ ແລະ ກໍບໍ່ສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ທັງໝົດຂອງຮ່າງກາຍຄືກັບເ ຄີມີບຳບັດ. ການປິ່ນປົວດ້ວຍການສາຍແສງອາດຈະກຳຈັດມະເຮັງແບບຊົ່ວຄາວ ຫຼືຖາວອນ.



ການປິ່ນປົວດ້ວຍການສາຍແສງບໍ່ເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບ. ທ່ານຈະຢູ່ເທິງໂຕະກ້ອງເຄິ່ງຈັກສາຍແສງ ປະມານ 15-30 ນາທີ. ຈຳນວນຄັ້ງ ແລະ ຄວາມຖີ່ໃນການປິ່ນປົວແມ່ນຂຶ້ນກັບຊະນິດຂອງມະເຮັງ ແລະ ຂະໜາດຂອງກ້ອນເບົ້າ.

ກຳມະຜົນສຳຮອງຈາກການສາຍແສງທີ່ພົບເລື້ອຍ:

- ອິດເມື່ອຍ. ເມື່ອມີອາການເມື່ອຍກຳພັກຜ່ອນ. ຍ່າງ 15 ນາທີຕໍ່ມື້ໃຫ້ພະລັງງານທ່ານເພີ່ມຂຶ້ນ. ດື່ມນ້ຳລ້ຳຫຼາຍໆ ແລະ ນ້ຳອື່ນໆກໍສາມາດຊ່ວຍໄດ້.
- ບໍ່ຢາກກິນອາຫານ. ອາດຈະກິນອາຫານເທື່ອລະໜ້ອຍຫຼາຍໆຄັ້ງດີກວ່າທີ່ຈະກິນຫຼາຍບາດດຽວໃນແຕ່ລະຄາບເຂົ້າ. ຖ້າກິນແລ້ວມີອາການເຈັບແມ່ນໃຫ້ລອງກິນນ້ຳແກງ ຫຼື ອາຫານອ່ອນທີ່ກິນໄດ້ງ່າຍ.
- ຜິວໜັງປ່ຽນແປງ. ຜິວໜັງບໍລິເວນທີ່ຖືກສາຍແສງຈະກາຍເປັນສີປົວ ຫຼືດຳຂຶ້ນ. ມັນອາດຈະເລີ່ມມີອາການເຈັບ, ແສບອອກຮ້ອນ, ແຫ້ງ ຫຼືຄັນ, ໃຄ່ບວມເລັກໜ້ອຍ ຫຼືກາຍເປັນຜິວ ຫຼືຕຸ່ມນ້ຳໃສ.
- ປວດຮາກ (ເບິ່ງບົດການຊ່ວຍເພື່ອໃຫ້ທູດຜ່ອນອາການປວດຮາກໜ້າ 8).

ກຳມະຜົນສຳຮອງຈະດີຂຶ້ນແຕ່ຕ້ອງໃຊ້ເວລາ.

ໃຫ້ເບິ່ງແຍງຕົວທ່ານໃນໄລຍະເວລາທີ່ສາຍແສງ

- ເມື່ອມີອາການເມື່ອຍກຳພັກຜ່ອນ.
- ກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບເຊັ່ນ: ໝາກໄມ້ສົດ ແລະ ຜັກ, ອາຫານທີ່ມີທາດໂປຣຕີນ ແລະ ພືດທັນຍາຫານ (ເບິ່ງບົດ ອາຫານທີ່ດີເຮັດໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີ).
- ໃຫ້ເບິ່ງແຍງຜິວໜັງບໍລິເວນທີ່ຖືກສາຍແສງ. ທຳຄວາມສະອາດຜິວໜັງເບົາໆທຸກມື້. ຫຼືກລ້ຽງສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງລະຄາຍເຄື່ອງເຊັ່ນ: ນຸ່ງເຄື່ອງຄັບແໜ້ນ, ໃສ່ແບ້ງ ຫຼືໃສ່ນ້ຳຫອມ.
- ບ້ອງກັນຜິວໜັງບໍ່ໃຫ້ຖືກແດດໂດຍການໃສ່ໝວກ ໃສ່ເຄື່ອງຫຼືມາງໃຫ້ບົກຄຸມທັງໝົດຂອງຮ່າງກາຍ.

ການປິ່ນປົວດ້ວຍຮໍໂມນ

ຢາທີ່ມີຜົນກະທົບໃສ່ຮໍໂມນຂອງຮ່າງກາຍສາມາດເຮັດໃຫ້ກ້ອນເບົາໜ້ອຍລົງ ຫຼືເຮັດໃຫ້ມະເຮັງຂະຫຍາຍຕົວຊ້າລົງ. ນີ້ເອີ້ນວ່າການປິ່ນປົວດ້ວຍຮໍໂມນ. ຢາເຫຼົ່ານີ້ສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວມີຂະນິດເປັນເມັດ ແຕ່ບາງຂະນິດກໍເປັນຂະນິດສັກ. ການປິ່ນປົວດ້ວຍຮໍໂມນສາມາດໃຊ້ຮ່ວມກັບວິທີໃດວິທີໜຶ່ງ ຫຼືຮ່ວມກັບຫຼາຍວິທີໃນການປິ່ນປົວມະເຮັງທີ່ມັກໃຊ້ເຊັ່ນ: ການຜ່າຕັດ, ເຄມີບຳບັດ ຫຼືການສາຍແສງ.

ອາການຂ້າງຄຽງທີ່ເປັນໄປໄດ້ທີ່ເກີດຈາກການປິ່ນປົວດ້ວຍຮໍໂມນ:

- ອິດເມື່ອຍ
- ນ້ຳໜັກເພີ່ມ
- ມີບັນຫາກ່ຽວກັບການຈີ່ຈຳ
- ອາລົມປ່ຽນແປງ ຫຼືຊຶມເລົ້າ
- ມີຄວາມຮູ້ສຶກຮ້ອນຫຼາຍທັນທີທັນໃດ ຫຼືເຫື່ອອອກ
- ບໍ່ມີຄວາມຕ້ອງການທາງເພດ



ການຊ່ວຍໃຫ້ຫຼຸດຜ່ອນອາການປວດຮາກ

ຄວາມຮູ້ສຶກປວດຮາກສາມາດເປັນກຳມະຜົນສຳຮອງຂອງການປິ່ນປົວດ້ວຍເຄມີບຳບັດ ຫຼືການສາຍແສງ. ນອກຈາກອາການປວດຮາກທີ່ເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກບໍ່ດີແລ້ວ ມັນຍັງເຮັດໃຫ້ບໍ່ຢາກກິນອາຫານ ແລ້ວທ່ານກໍຈະບໍ່ໄດ້ຮັບສານອາຫານໄດ້ພຽງພໍ. ສະຖານທີ່ໃຫຍ່ບໍລິການສຸຂະພາບຂອງທ່ານອາດມີຢາຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນອາການປວດຮາກ. ບາງຄົນຕ້ອງໄດ້ລອງໃຊ້ຢາຫຼາຍຢາກ່ອນທີ່ຈະຮູ້ໄດ້ວ່າຢາໃດໄດ້ຜົນດີສຳລັບພວກເຂົາ. ນອກນັ້ນກໍຍັງລອງວິທີການປິ່ນປົວເຫຼົ່ານີ້ເພີ່ມເພີ່ມເພື່ອຫຼຸດອາການປວດຮາກ ແລະ ກໍບໍ່ມີອາການດີຂຶ້ນເປັນເລວາຫຼາຍມື້ ຫຼືອາທິດ.

- ກິນເຂົ້າໜົມປັງກອບ, ເຂົ້າຈີ່ແຫ້ງ, ອາຫານແຫ້ງຊະນິດໜຶ່ງຂອງແມັກຊິໂກ dry tortillas ອາຫານອິນເດຍແຫ້ງຊະນິດໜຶ່ງ dry chapatis ຫຼືເມັດພືດອື່ນໆທີ່ເຮັດໃຫ້ກະເພາະອາຫານຮູ້ສຶກດີ. ໃຫ້ຫຼີກລ້ຽງອາຫານທີ່ເຮັດໃຫ້ມີອາການຫຼາຍຂຶ້ນເຊັ່ນ: ອາຫານຈຳພວກທອດ, ຂົ້ວ ແລະ ເຜັດ.
- ກິນອາຫານເທື່ອລະໜ້ອຍຫຼາຍເທື່ອແທນທີ່ຈະກິນຫຼາຍໆໃນ 2 ຫຼື 3 ຄາບເຂົ້າ ແລະ ກິນນ້ຳເລື້ອຍໆເທື່ອລະໜ້ອຍ.
- ແທນທີ່ຈະນອນຫຼັງຈາກກິນອາຫານແມ່ນໃຫ້ນັ່ງກ່ອນ.
- ໃຊ້ມືກົດຈຸດກະຕຸ້ນບ່ອນໃດໜຶ່ງເພື່ອໃຫ້ອາການປວດຮາກດີຂຶ້ນ. ກົດບໍລິເວນຮ່າງຈາກຂໍ້ມື 3 ນິ້ວຢູ່ລະວ່າງເສັ້ນເອັນຂອງແຂນແລ້ວໝູນມືໃຫ້ເປັນວົງນ້ອຍໆ. ກົດລົງແຮງແຕ່ບໍ່ໃຫ້ມີອາການເຈັບ. ຖ້າເຮັດແບບນີ້ແລ້ວມັນຊ່ວຍໄດ້ມັນກໍຈະມີອາການດີຂຶ້ນພາຍໃນ 2-3 ນາທີ.
- ດື່ມນ້ຳຊາໃບມົນ ຫຼືຊາຂົງ. ວິທີເຮັດນ້ຳຊາໃບມົນແມ່ນໃຫ້ເອົາໃບມົນ 1 ບ່ວງຊາໃສ່ກັບນ້ຳຕົ້ມ 1 ຈອກ. ປ່ອຍໃຫ້ມັນເຢັນ 2-3 ນາທີກ່ອນດື່ມ. ວິທີເຮັດນ້ຳຊາຂົງແມ່ນຊ່ອຍ ຫຼືຕຳຮາກຂົງແລ້ວຕົ້ມຢ່າງຕໍ່າ 15 ນາທີ. ໃນສະຖານທີ່ທີ່ຊາຖືກກົດໝາຍ ບາງຄົນກໍໃຊ້ຊາຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນອາການປວດຮາກ ຫຼືເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກຢາກກິນອາຫານ.



ໃນມື້ທີ່ຮັບການປິ່ນປົວ ບາງຄົນກໍກິນອາຫານວ່າງເລັກໜ້ອຍກ່ອນຮັບການປິ່ນປົວ. ບາງຄົນກໍຫຼີກລ້ຽງການກິນ ເນື່ອງຈາກວ່າເມື່ອພວກເຂົາກິນ ຫຼືດື່ມທັນທີກ່ອນ ຫຼືຫຼັງຮັບການປິ່ນປົວແມ່ນເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ. ໃນຊ່ວງທີ່ຮັບການປິ່ນປົວຖ້າຫາກວ່າເລີ່ມມີອາການປວດຮາກແມ່ນໃຫ້ລອງຫຍ້າຂົງສິດຕ່ອນນ້ອຍໆ. ຫຼັງຈາກຮັບການປິ່ນປົວແມ່ນໃຫ້ລໍຖ້າຢ່າງນ້ອຍ 1 ຊົ່ວໂມງກ່ອນທີ່ທ່ານຈະກິນ ຫຼືດື່ມ.

ການປິ່ນປົວມະເຮັງດ້ວຍວິທີອື່ນໆ

ມີຫຼາຍວິທີການປິ່ນປົວມະເຮັງທີ່ຄົນພະຍາຍາມປິ່ນປົວມັນ ຫຼືເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ອາການຂອງມະເຮັງດີຂຶ້ນ. ວິທີການເຫຼົ່ານີ້ປະກອບມີການປິ່ນປົວດ້ານສາສະໜາ, ການສະກົດຈິດ, ການນັ່ງສະມາທິ, ຢາສະໝູນໄພພື້ນບ້ານ, ອາຫານພິເສດ, ການອອກກຳລັງກາຍ, ການປັກເຂັ້ມ ແລະ ການນວດ. ສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວວິທີການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຊ່ວຍຄົນທີ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວດ້ວຍເຄມີບຳບັດ ຫຼືສາຍແສງຮວມນຳ ເພາະວິທີການເຫຼົ່ານີ້ມັນຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍພື້ນຄົນໄວ ແລະ ຫຼຸດອາການຂອງມະເຮັງ ພ້ອມທັງຫຼຸດກຳມະຜົນສຳຮອງທີ່ເກີດຈາກການປິ່ນປົວ. ໃຫ້ລົມກັບຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບວ່າວິທີການໃດທີ່ເຮັດນຳກັນໄດ້ດີ. ວິທີການເຫຼົ່ານີ້ຍັງອາດຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນພາວະກັງວົນ ແລະ ຊົມເສົ້າທີ່ພົບເລື້ອຍໃນຄົນທີ່ເປັນມະເຮັງໃຫ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນຫຼາຍ. ຖ້າຫາກວ່າພວກເຂົາບໍ່ໄດ້ຮັບເຄມີບຳບັດ ຫຼືສາຍແສງແລ້ວ ຫຼືວ່າກຳລັງຈະເສຍຊີວິດຈາກມະເຮັງ ມັນກໍຍັງຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຂົາມີຄວາມຮູ້ສຶກພື້ນໃຈຫຼາຍຂຶ້ນ. ຍັງບໍ່ມີວິທີໃດເຫຼົ່ານີ້ທີ່ຖືກຢັ້ງຢືນໃນການປິ່ນປົວມະເຮັງໄດ້ ໃນເມື່ອໃຊ້ແຕ່ວິທີນີ້.

ຢ່າງເປັນເລື່ອງທີ່ໜ້າເສຍດາຍ ບັນດາຜູ້ຄົນຕ່າງໆລວມທັງທ່ານໝໍຜູ້ທີ່ມີຄວາມຫວັງ ຫຼືຄົນທີ່ເປັນມະເຮັງທີ່ມີຄວາມຊື່ນຫວັງ ແລະ ການຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີການປິ່ນປົວມະເຮັງພິເສດ. ມັນເປັນເລື່ອງທີ່ໜ້າເສົ້າເພາະວ່າການໃຫ້ຄໍາໝັ້ນສັນຍາທີ່ຜິດ ເຮັດໃຫ້ຜູ້ຄົນຊື່ນເປືອງເງິນ ຫຼືໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຊ້າທີ່ຈະຊ່ວຍພວກເຂົາຕື່ມ.

ມະເຮັງ ແລະ ຄວາມບໍ່ເທົ່າທຽມກັນ

ມະເຮັງແມ່ນບັນຫາໜຶ່ງທີ່ຍາກຫຼາຍສໍາລັບທຸກຄົນ ແຕ່ມັນຍິ່ງຍາກໄປກວ່ານັ້ນໃນຄົນທຸກຈົນ. ຄົນທີ່ທຸກຈົນ ຫຼືບໍ່ມີຖານະດີມີໂອກາດທີ່ຈະສໍາພັດກັບສິ່ງທີ່ເປັນສາເຫດຂອງມະເຮັງຍ້ອນວ່າພວກເຂົາອາໄສຢູ່ສະຖານທີ່ທີ່ມີມົນລະພິດທີ່ບໍ່ດີ. ພວກເຂົາເຮັດວຽກທີ່ອັນຕະລາຍກວ່າ ແລະ ພວກເຂົາກໍມີຄວາມຕຶງຄຽດຫຼາຍກວ່າ. ການກິນອາຫານຫຼາກຫຼາຍປະເພດ (ໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກສີດ, ທາດໂປຣຕີນ ແລະ ພືດທັນຍາຫານ) ສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນມະເຮັງ ແຕ່ບາງຄົນກໍບໍ່ສາມາດຫາອາຫານດັ່ງກິນໄດ້. ພ້ອມກັນນັ້ນຄົນທຸກຈົນສ່ວນໃຫຍ່ບໍ່ສາມາດຈ່າຍ ຫຼືເຂົ້າເຖິງການກວດຊອກຫາມະເຮັງ, ຢາປິ່ນປົວ ແລະ ການບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຕ່າງໆ ທີ່ຈະສາມາດກວດຫາ ແລະ ປິ່ນປົວມະເຮັງຂອງພວກເຂົາໄດ້.

ເຫດຜົນທັງໝົດເຫຼົ່ານີ້ ພວກເຮົາເວົ້າວ່າຄວາມທຸກຈົນ ແລະ ຄວາມບໍ່ເທົ່າທຽມກັນກໍເປັນສາເຫດຂອງມະເຮັງ.

ບໍລິສັດຢາທີ່ພັດທະນາຢາປິ່ນປົວມະເຮັງສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວບໍ່ສົນໃຈນໍາສຸຂະພາບຂອງຄົນ ແຕ່ກໍຂາຍຢາເພື່ອໄດ້ເງິນ. ໃນປີ 2004 ບໍລິສັດການຢາ ເບເຢີ Bayer ໄດ້ເວົ້າວ່າ ຢາປິ່ນປົວມະເຮັງທີ່ມີລາຄາແພງຫຼາຍນັ້ນບໍ່ໄດ້ເຮັດສໍາລັບຄົນອື່ນເດຍ ແຕ່ເຮັດສໍາລັບຄົນເຈັບຜູ້ທີ່ສາມາດຊື້ໄດ້ຢູ່ປະເທດຕາເວັນຕົກ.

ມະເຮັງທີ່ພົບເລື້ອຍ

ມະເຮັງແຕ່ລະຊະນິດແມ່ນແຕກຕ່າງກັນ, ມີສາທດແຕກຕ່າງກັນ, ອາການສະແດງແຕກຕ່າງກັນ ແລະ ທາງເລືອກໃນການປິ່ນປົວກໍແຕກຕ່າງກັນ. ມະເຮັງບາງຊະນິດການປ້ອງກັນ ແລະ ການປິ່ນປົວແມ່ນງ່າຍ ແລະ ມະເຮັງບາງຊະນິດແມ່ນເຮັດໃຫ້ເສຍຊີວິດໄດ້. ເຖິງແມ່ວ່າໃນສະຖານທີ່ທີ່ມີຄວາມທຸກຍາກ ມະເຮັງຫຼາຍຊະນິດແມ່ນສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ ແລະ ກໍຄວນໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ.

ມະເຮັງປອດ

ອາການສະແດງ

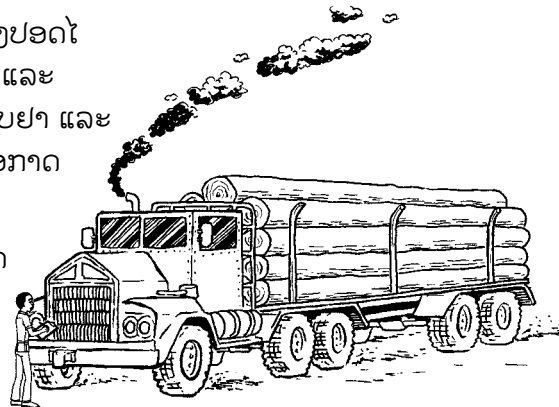
- ໄອ
- ໄອອອກເລືອດ
- ເຈັບໜ້າເອິກ ຕາມປົກກະຕິແມ່ນເຈັບເບື້ອງດຽວ
- ຫາຍໃຈຍາກ

ເມື່ອຄົນທີ່ມີອາການເຫຼົ່ານີ້ແລ້ວ ຕາມປົກກະຕິແມ່ນເປັນມະເຮັງປອດຂັ້ນສູດທ້າຍ.

ມະເຮັງປອດແມ່ນມະເຮັງທີ່ພົບເຫັນເລື້ອຍ ແລະ ມັນກໍຍັງເປັນມະເຮັງຊະນິດໜຶ່ງທີ່ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້. ສ່ວນໃຫຍ່ສາເຫດແມ່ນການສູບຢາ, ເຖິງທ່ານຈະສູບຢາມາດົນປານໃດກໍຕາມ ເມື່ອທ່ານເຊົາສູບຢາ ໂອກາດທີ່ທ່ານຈະເປັນມະເຮັງປອດກໍຫຼຸດລົງ. ການສູບຢາຍັງເປັນສາເຫດຂອງມະເຮັງຊະນິດອື່ນໆອີກ. ຄົນທີ່ອາໄສຢູ່ກັບຄົນສູບຢາ ຫຼືເຮັດວຽກກັບຄົນທີ່ສູບຢາກໍຈະມີຜົນຮ້າຍເຊັ່ນກັນ ເຖິງວ່າລາວຈະບໍ່ສູບຢາກໍຕາມ.

ການສູບດົມເອົາຄວັນຊະນິດອື່ນໆກໍເຮັດໃຫ້ເປັນມະເຮັງປອດໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ຕົວຢ່າງ: ຄວັນລົດບັນທຸກ, ຄວັນຈາກໂຮງງານ ແລະ ຄວັນຈາກການຈູດໄຟປຸງແຕ່ງອາຫານ. ຖ້າທ່ານວ່າທ່ານສູບຢາ ແລະ ທ່ານກໍຍັງໄດ້ຮັບຄວນຈາກບ່ອນເຮັດວຽກ ຫຼືເຮືອນຊານ ໂອກາດທີ່ທ່ານຈະເປັນມະເຮັງປອດກໍຫຼາຍຂຶ້ນ.

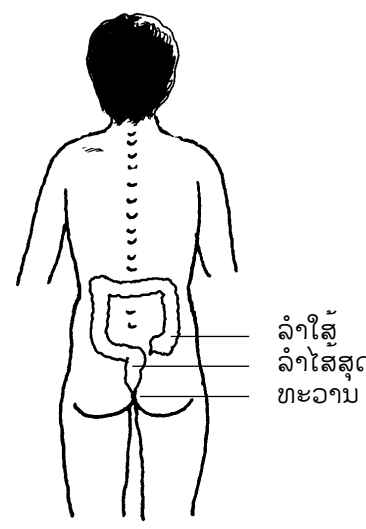
ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ມະເຮັງປອດແມ່ນເຮັດໃຫ້ເສຍຊີວິດໄດ້. ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ຈະປ້ອງກັນມະເຮັງປອດໄດ້ແມ່ນເຊົາສູບຢາ. ເພື່ອຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ໃຫ້ເບິ່ງບົດ ຢາເສບຕິດ, ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາສູບ (ກຳລັງຊຽນຢູ່).



ມະເຮັງລໍາໄສ້ໃຫຍ່ ແລະ ລໍາໄສ້ສຸດ

ເປັນມະເຮັງ 2 ຊະນິດຂອງລະບົບລະລາຍພາກສ່ວນລຸ່ມ. ທ່ານມີໂອກາດເປັນມະເຮັງເຫຼົ່ານີ້ຫຼາຍຂຶ້ນຖ້າທາກວ່າຄົນໃນຄອບຄົວທ່ານເປັນ. ມະເຮັງເຫຼົ່ານີ້ກໍຍັງພົບເລື້ອຍໃນຄົນທີ່ເປັນພະຍາດຂອງລໍາໄສ້ຢູ່ແລ້ວເຊັ່ນ: ພະຍາດບາດແຜໃນລໍາໄສ້ໃຫຍ່ (ulcerative colitis) ບາງສະຖານທີ່ໃຫ້ບໍລິການສຸຂະພາບກວດຊອກຫາມະເຮັງຊະນິດນີ້ໂດຍເອົາອາຈົມມາກວດເບິ່ງເລືອດ.

ມະເຮັງເຫຼົ່ານີ້ພົບໜ້ອຍໃນຜູ້ຊາຍ ຫຼືຜູ້ຍິງທີ່ກິນຜັກ,ໝາກໄມ້ສົດ, ພືດທີ່ເປັນເມັດ ແລະ ອາຫານທີ່ມີເສັ້ນໃຍທຸກວັນ. (ເບິ່ງບົດອາຫານທີ່ດີເຮັດໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີ ໜ້າ 11 ເວົ້າກ່ຽວກັບເສັ້ນໃຍຕື່ມ). ການດື່ມເຫຼົ້າໜ້ອຍລົງ ແລະ ບໍ່ສູບຢາກໍ່ປ້ອງກັນມະເຮັງເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ເຊັ່ນກັນ.



ອາການສະແດງ

- ຖ່າຍໜັກເປັນສີດຳ ຫຼືເປັນເລືອດ
- ເຈັບທ້ອງ
- ການຖ່າຍໜັກມີການປ່ຽນແປງຈາກປົກກະຕິ: ຖ່າຍຫຼາຍຄັ້ງ ຫຼືຖ່າຍໜ້ອຍຄັ້ງ ຫຼືຖ້ອງທ້ອງ ຫຼື ທ້ອງຜູກ

ພາວະເລືອດຈາກສາມາດແມ່ນອາການສະແດງໜຶ່ງ (ເບິ່ງບົດ ອາຫານທີ່ດີເຮັດໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີ ໜ້າ 8). ຮູ້ສຶກອ່ອນເພຍ ແລະ ນໍ້າໜັກຫຼຸດແມ່ນອາການຂອງມະເຮັງຂັ້ນສຸດທ້າຍແລ້ວ.

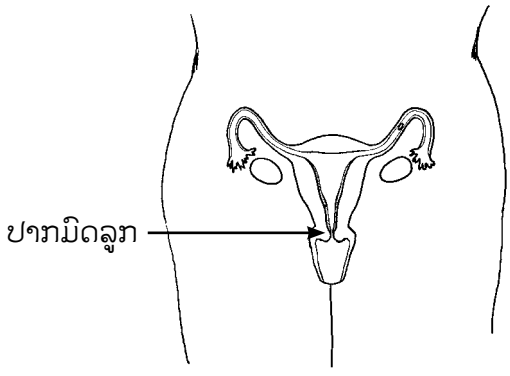
ການປິ່ນປົວ

ຖ້າທາກວ່າພົບມະເຮັງພວກນີ້ແຕ່ເບື້ອງຕົ້ນ ມັນກໍສາມາດປິ່ນປົວດ້ວຍການໃຊ້ເຄມີບໍາບັດ ຫຼືຜ່າຕັດອອກ. ມັນຂຶ້ນຢູ່ທີ່ວ່າມະເຮັງເປັນຢູ່ບ່ອນໃດ ແລະ ໄດ້ຜ່າຕັດລໍາໄສ້ອອກຫຼາຍປານໃດ ການຜ່າຕັດນັ້ນອາດມີການເຮັດທະວານທຽມແບບຊິວຄາວ ຫຼືຖາວອນ. ໃນການເຮັດທະວານທຽມນັ້ນ ທ່ານໝໍຜ່າຕັດຈະເປີດລໍາໄສ້ພາກສ່ວນທີ່ປົກກະຕິອອກທາງໜ້າທ້ອງ. ດັ່ງນັ້ນ ອາຈົມກໍຈະຜ່ານອອກມາບ່ອນທີ່ຜ່າຕັດນັ້ນ ແລ້ວກໍອອກມາໃສ່ຖົງເກັບອາຈົມທາງນອກເລີຍ. ດັ່ງທີ່ວິທີການປິ່ນປົວ ແລະ ການຜ່າຕັດສໍາລັບມະເຮັງລໍາໄສ້ ແລະ ລໍາໄສ້ສຸດມີການປັບປຸງ ການຜ່າຕັດໃຊ້ທະວານທຽມກໍໜ້ອຍລົງ.

ມະເຮັງປາກມິດລູກ

ເມື່ອມະເຮັງເປັນຢູ່ພວກສ່ວນຫຼັກຂອງມິດລູກເອີ້ນວ່າ: ມະເຮັງມິດລູກ. ເມື່ອມະເຮັງເປັນຢູ່ທາງເຂົ້າຂອງມິດລູກ
ເອີ້ນວ່າ: ມະເຮັງປາກມິດລູກ. ມະເຮັງປາກມິດລູກແມ່ນມະເຮັງຊະນິດໜຶ່ງທີ່ພົບເລື້ອຍ, ເປັນມະເຮັງທີ່ມີການຂະຫຍາຍຕົວຊ້າທີ່ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ຖ້າຫາກວ່າພົບໃນໄລຍະເບື້ອງຕົ້ນ. ພ້ອມກັນກັບແຜນການການເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບທີ່ດີ ມັນກໍສາມາດປ້ອງກັນມັນໄດ້.

ເຊື້ອ ເອັສ-ພີ-ວີ HPV ເປັນເຊື້ອ ໄວຣັສ ທີ່ພົບເລື້ອຍທີ່ຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ (ເບິ່ງບົດ
ບັນຫາຂອງອະໄວຍະວະສືບພັນ ແລະ ການຕິດເຊື້ອ - ກໍາລັງຂຽນຢູ່) ແມ່ນສາເຫດຫຼັກຂອງມະເຮັງປາກມິດ
ລູກ. ເຊື້ອ ເອັສ-ພີ-ວີ HPV ເປັນເຊື້ອທີ່ຜູ້ຊາຍ ແລະ ຜູ້ຍິງຕິດເປັນສວນຫຼາຍ. ມີພຽງແຕ່ບາງຊະນິດຂອງເຊື້ອ
ເອັສ-ພີ-ວີ HPV ທີ່ເຮັດໃຫ້ເປັນມະເຮັງ.



ຢາວັກຊີນຕ້ານເຊື້ອ ເອັສ-ພີ-ວີ HPV ປ້ອງກັນເຊື້ອສ່ວນໃຫຍ່ທີ່ເປັນສາເຫດຂອງມະເຮັງ (ເຊື້ອນີ້ມີຫຼາຍຊະນິດ). ໂຄງການການສັກວັນຊີນໃຫ້ແກ່ເດັກຊາຍ ແລະ ເດັກຍິງທຸກຄົນຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານສາມາດຫຼຸດຜ່ອນຈຳນວນຜູ້ຍິງທີ່ຈະເປັນມະເຮັງປາກມິດລູກລົງໄດ້ຫຼາຍ ແຕ່ມັນກໍຈະບໍ່ສາມາດກໍາຈັດມະເຮັງຊະນິດນີ້ໄດ້ໝົດ. ການກວດຊອກຫາມະເຮັງເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວໃນໄລຍະເບື້ອງຕົ້ນແມ່ນມີຄວາມສໍາຄັນທີ່ສຸດ. ທັງການກວດຊອກຫາ ແລະ ການປິ່ນປົວມະເຮັງປາກມິດລູກແມ່ນປະຕິບັດໄດ້ງ່າຍ ແລະ ໄດ້ຮັບຜົນສໍາເລັດສູງ.

ມະເຮັງປາກມິດລູກແມ່ນພົບເລື້ອຍໃນຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ ເອັສ-ພີ-ວີ HPV ເນື່ອງຈາກວ່າພູມຕ້ານທານຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາບໍ່ສາມາດຕໍ່ສູ້ກັບການຕິດເຊື້ອໄດ້ດີ. ມັນເປັນສິ່ງທີ່ສໍາຄັນຫຼາຍສໍາລັບຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ ເອັສ-ພີ-ວີ HPV ໃຫ້ກວດຊອກຫາມະເຮັງປາກມິດລູກເປັນປະຈຳ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ແມ່ນໃຫ້ກວດປີລະຄັ້ງ.

ອາການສະແດງ

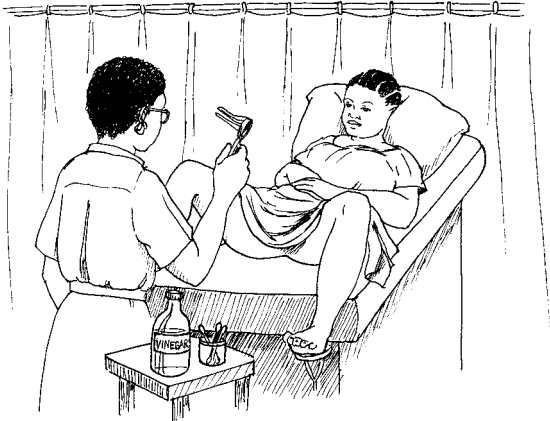
ໃນໄລຍະເບື້ອງຕົ້ນ ມະເຮັງປາກມິດລູກແມ່ນບໍ່ມີອາການສະແດງຫຍັງໃຫ້ຜິດສັງເກດ. ຕໍ່ມາມັນສາມາດມີເລືອດອອກຈາກຊອງຄອດໃນເວລາມີເພດສໍາພັນ ຫຼືອອກເມື່ອໃດກໍໄດ້ທີ່ບໍ່ແມ່ນຮອບປະຈຳເດືອນ. ຖ້າມະເຮັງນັ້ນບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ມັນກໍຈະມີອາການເຈັບ, ເບື້ອງຕົ້ນແມ່ນເຈັບຫຼັງ ຫຼືທ້ອງນ້ອຍ ແລະ ຕໍ່ມາກໍເຈັບທາງລຸ່ມຂອງຂາດ້ານຫຼັງ.

ການກວດຊອກຫາມະເຮັງ

ມະເຮັງປາກມິດລູກສ່ວນໃຫຍ່ບໍ່ເຮັດໃຫ້ເສຍຊີວິດເມື່ອພົບໃນໄລຍະເບື້ອງຕົ້ນ. ໂຄງການການກວດຊອກຫາມະເຮັງສໍາລັບແມ່ຍິງທຸກຄົນແມ່ນເປັນເລື່ອງທີ່ງ່າຍທີ່ຈະປະຕິບັດ ເຖິງຈະເປັນສະຖານທີ່ໃຫ້ການບໍລິການສຸຂະພາບທີ່ນ້ອຍກໍສາມາດເຮັດໄດ້. ທຸກໆການກວດໃນການກວດ 3 ຢ່າງເພື່ອຊອກຫາມະເຮັງປາກມິດລູກແມ່ນມີຜົນປະໂຫຍດໝົດ.

- ວິທີກວດໂດຍການສັງເກດເບິ່ງ ຫຼືການໃຊ້ນໍ້າສີມສາຍຊູ (ສັງເກດເບິ່ງປາກມິດລູກຫຼັງຈາກເອົານໍ້າສີມສາຍຊູ ຫຼື Lugol's Iodine ໃສ). ວິທີນີ້ແມ່ນລາຄາບໍ່ແພງ ແລະ ກໍບໍ່ຕ້ອງການຫ້ອງວິເຄາະ ພ້ອມກັນນັ້ນຍັງຮຽນຮູ້ວິທີປະຕິບັດໄດ້ງ່າຍ. ບາງຄັ້ງການກວດວິທີການອື່ນໆກໍຈະໃຊ້ເພື່ອຍັງຍືນຜົນກວດນີ້. ເພື່ອເບິ່ງວິທີການສັງເກດ ໃຫ້ເບິ່ງປຶ້ມກ່ຽວກັບຜະດຸງຄັນທີ່ມີຢູ່ໃນ ເຮັສເພີຣຽນ Hesperian.

- ວິທີ Papanicolaou ຫຼື ການໃຊ້ອຸປະກອນຕ້ວຍປາກຂອງຄອດ pap smear ການໃຊ້ອຸປະກອນຕ້ວຍປາກຂອງຄອດກວດແມ່ນສາມາດເຊື່ອຖືໄດ້ຫຼາຍ ແຕ່ມັນອາດຈະບໍ່ສາມາດບົ່ງມະຕິໄດ້ທຸກກໍລະນີ. ດັ່ງນັ້ນມັນກໍຄວນຈະໄດ້ເຮັດຊໍ້າຄືນທຸກໆ 3 ປີ ຫຼື ກວດເປັນປະຈຳ.
- ການກວດຊອກຫາເຊື້ອ ເອັສ-ພີ-ວີ ວິທີນີ້ແມ່ນກວດຊອກຫາເຊື້ອ ເອັສ-ພີ-ວີ ທີ່ເປັນສາເຫດຂອງມະເຮັງປາກມົດລູກ. ມັນສາມາດກວດຫາແຕ່ເຊື້ອນີ້ຢ່າງດຽວ ຫຼື ກວດຮ່ວມກັບການໃຊ້ອຸປະກອນຕ້ວຍປາກຂອງຄອດ ຫຼື ການໃຊ້ອຸປະກອນຕ້ວຍປາກຂອງຄອດ ບອກວ່າສາມາດເປັນມະເຮັງໄດ້.



ວິທີການກວດຊອກຫາມະເຮັງປາກມົດລູກອາດຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກບໍ່ສະດວກເລັກນ້ອຍ ແຕ່ມັນບໍ່ເຮັດໃຫ້ເຈັບ.

ການປິ່ນປົວ

ມະເຮັງປາກມົດລູກທີ່ພົບໃນໄລຍະເບື້ອງຕົ້ນແມ່ນປິ່ນປົວໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້. ການປິ່ນປົວບາງວິທີສາມາດເຮັດໄດ້ງ່າຍ ແລະ ລາຄາບໍ່ແພງ ພ້ອມກັນນັ້ນຍັງສາມາດເຮັດໄດ້ທັນທີຢູ່ສະຖານທີ່ໃຫ້ການບໍລິການສຸຂະພາບໂດຍຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມມາຫຼັງຈາກທີ່ກວດພົບວ່າເປັນມະເຮັງແລ້ວ.

- ການປິ່ນປົວດ້ວຍຄວາມເຢັນເຮັດໃຫ້ປາກມົດລູກແຂງຕົວ ໂດຍໃຊ້ ຄາບອນ ໄດອອກໄຊ ຫຼື ລິມນີເທຣີສອອກໄຊ ການເຮັດໃຫ້ແຂງນັ້ນທຳລາຍຈຸລັງທີ່ຜິດປົກກະຕິ ແລະ ບ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມັນພັດທະນາໄປເປັນມະເຮັງ. ການປິ່ນປົວດ້ວຍຄວາມເຢັນແມ່ນບໍ່ເຮັດໃຫ້ເຈັບ ພ້ອມທັງມີຄວາມປອດໄພ. ການປິ່ນປົວນີ້ລາຄາບໍ່ແພງ ແລະ ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການ ດ້ານສຸຂະພາບກໍເຮັດໄດ້ງ່າຍ ພ້ອມກັນນັ້ນແພດຜະດຸງຄັນກໍຍັງຮຽນຮູ້ວິທີປະຕິບັດໄດ້. ໃຫ້ເບິ່ງປຶ້ມກ່ຽວກັບຜະດຸງຄັນທີ່ມີຢູ່ໃນ ເຮັສເພີຣຽນ Hesperian.
- ວິທີ Loop ectrosurgical excision procedure (LEEP) ແມ່ນໃຊ້ເຫຼັກທີ່ມີຮູບຮ່າງເປັນບ້ວງທີ່ສົ່ງກະແສໄຟຟ້າຜ່ານ ຕັດບໍລິເວນປາກມົດລູກທີ່ມີຈຸລັງຜິດປົກກະຕິ. ວິທີນີ້ແມ່ນຕ້ອງການໃຊ້ໃນກໍລະນີທີ່ມີຈຸລັງຜິດປົກກະຕິກວ່າ ຫຼື ວ່າມັນກວ່າງລາມເຂົ້າທາງໃນຂອງປາກມົດລູກ.
- ວິທີ Cold knife conization ແມ່ນໃຊ້ມີດຜ່າຕັດຕັດເອົາບໍລິເວນປາກມົດລູກທີ່ໃຫຍ່ອອກ ຖ້າຫາກວ່າບໍລິເວນກ່ອນທີ່ຈະກາຍເປັນມະເຮັງນັ້ນໃຫຍ່. ວິທີນີ້ເຮັດໄດ້ໂດຍຜູ້ຊ່ຽວຊານສະເພາະ. ວິທີການນີ້ອາດເຮັດໃຫ້ຜູ້ຍິງມີໂອກາດທີ່ຈະລູກ ຫຼື ອາການສົນອື່ນໆເມື່ອເຂົ້າຖືພາໃນອະນາຄົດ.

ຖ້າມະເຮັງເປັນຂັ້ນສູງທ້າຍແລ້ວ ມັນອາດມີຄວາມຈຳເປັນທີ່ຕ້ອງຜ່າຕັດເອົາມົດລູກອອກ. ວິທີນີ້ແມ່ນເຮັດໃຫ້ບໍ່ສາມາດມີລູກໄດ້ ແຕ່ມັນກໍມີໂອກາດທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ມີຊີວິດລອດຈາກມະເຮັງໄດ້.

ມະເຮັງພິກຍຸ່ງ

ມີ 3 ສາເຫດຫຼັກທີ່ເຮັດໃຫ້ເປັນມະເຮັງພິກຍຸ່ງ

- ສູບຢາ
- ສຳພັດກັບສານເຄມີທີ່ເປັນພິດ ສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນມາຈາກອຸດສາຫະກຳ (ບັນດາໂຮງງານ ແລະ ເໝືອງຕ່າງໆ). ຕົວຢ່າງເຊັ່ນມະເຮັງພິກຍຸ່ງແມ່ນພົບເລື້ອຍໃນກຳມະກອນທີ່ເຮັດວຽກກ່ຽວກັບກົນຈັກ ຫຼືເຮັດກັບຫຼັກ, ສີ, ຢາງ, ຫັງ, ຜ້າ, ພິມ, ສີເມັນ ແລະ ຢາງພຣາດຕິກ. ມັນຍັງພົບເລື້ອຍກັບຄົນທີ່ເຮັດວຽກຢູ່ເໝືອງ, ກຳມະກອນທີ່ເຮັດວຽກກ່ຽວກັບໄຟຟ້າ, ຄົນທີ່ເຮັດວຽກກັບສານເຄມີ ແລະ ຄວັນ.
- ພະຍາດແມ່ນກາຝາກ Schistosomiasis ເບິ່ງບົດການເຈັບເປັນອື່ນໆທີ່ຮຸນແຮງ, ກຳລັງຂຽນຢູ່). ໃນສະຖານທີ່ທີ່ພະຍາດນີ້ມີຫຼາຍ ມັນກໍເປັນສາເຫດໜຶ່ງທີ່ພົບເລື້ອຍ.

ອາການສະແດງ

- ຍຸ່ງເປັນເລືອດ
- ຍຸ່ງຍ່ອດ (ຍຸ່ງເຮ່ຍ) ຫຼືຍຸ່ງຫຼາຍຄັ້ງ
- ເຈັບດ້ານລຸ່ມຂອງແອວເບື້ອງໃດໜຶ່ງ ຢູ່ເທິງຂອງດ້ານກາງກະດູກອ່າງຊາມ ຫຼືບໍລິເວນລະຫວ່າງຮູທະວານຫາແກ່ນອັນທະ ຫຼື ຊອງຄອດ
- ອາດຍຸ່ງຍາກ ແຕ່ຄົນທີ່ເປັນມະເຮັງຜິກຍຸ່ງສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວບໍ່ມີອາການເຈັບເວລາຍຸ່ງ.

ອາການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນອາການທີ່ພົບເລື້ອຍກ່ຽວກັບບັນຫາອື່ນໆຂອງພິກຍຸ່ງ. ເບິ່ງບົດຍຸ່ງຍາກ (ກຳລັງຂຽນຢູ່).

ການປິ່ນປົວ

ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ມະເຮັງພິກຍຸ່ງແມ່ນປິ່ນປົວດ້ວຍການຜ່າຕັດເພື່ອເອົາກ້ອນເບົ້ານັ້ນອອກ ຫຼືເອົາບໍລິເວນຂອງພິກຍຸ່ງທີ່ເປັນມະເຮັງອອກ. ເຄມີບໍ່ອາດຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ກ້ອນເບົ້ານັ້ນນ້ອຍລົງກ່ອນທີ່ຈະຜ່າຕັດ ຫຼືປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມະເຮັງນັ້ນກັບຄືນມາຫຼັງຈາກຜ່າຕັດ. ຖ້າຫາກວ່າກ້ອນເບົ້ານັ້ນໃຫຍ່ຫຼາຍ ອາດຈະຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດເອົາພິກຍຸ່ງອອກໝົດ.

ມະເຮັງພິກຍຸ່ງສາມາດເປັນກັບຄືນໄດ້. ການກວດຕິດຕາມເປັນປະຈຳແມ່ນມີຄວາມຈຳເປັນຫຼັງຈາກການປິ່ນປົວເພື່ອໃຫ້ມີຄວາມໝັ້ນໃຈວ່າມະເຮັງນັ້ນບໍ່ກັບຄືນມາ.

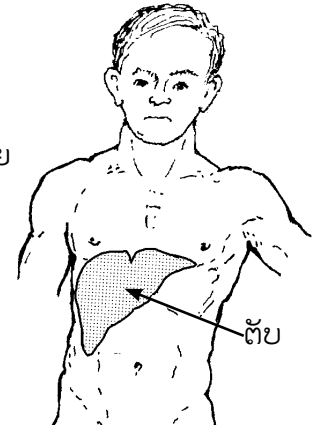
ມະເຮັງຕັບ

ມະເຮັງຕັບແມ່ນມະເຮັງທີ່ຮ້າຍແຮງ ແລະ ປົ່ນປົວໄດ້ຍາກ. ມະເຮັງຊະນິດນີ້ພົບຫຼາຍໃນຜູ້ຊາຍ.

ອາການສະແດງ

ຕາມປົກກະຕິມັນບໍ່ມີອາການສະແດງ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມເກືອບທຸກຄົນທີ່ເປັນມະເຮັງຕັບແມ່ນມີພະຍາດອັກເສບຕັບ ຫຼືກະດັນຕັບ (ຕັບເປັນແຜເປັນຈາກເຫຼົ້າຫຼືພະຍາດ) ມາກ່ອນ. ດັ່ງນັ້ນ, ຄົນທີ່ເປັນມະເຮັງຕັບຈະມີອາການສະແດງຂອງພະຍາດຕັບ:

- ເຫຼືອງ (ຜິວ ຫຼືຕາເຫຼືອງ)
- ເຈັບທ້ອງບໍລິເວນສ້ວງເບື້ອງຂວາ
- ທ້ອງເບັງ
- ຮູ້ສຶກເມື່ອຍຕະຫຼອດ



ການປ້ອງກັນ

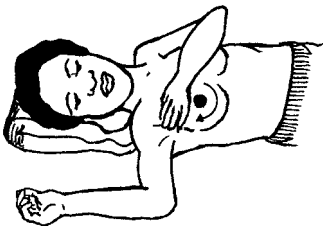
ມະເຮັງນີ້ແມ່ນປົ່ນປົວຍາກ ແຕ່ການສັກຢາວັກຊີນປ້ອງກັນພະຍາດຕັບອັກເສບຈາກ ໄວຣັສ ບີ (hepatitis B) ຊ່ວຍປ້ອງກັນໄດ້ຫຼາຍກໍລະນີ. ສໍາລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບພະຍາດອັກເສບຕັບ ໃຫ້ເບິ່ງບົດເຈັບທ້ອງ, ຖອກທ້ອງ ແລະ ແມກາຝາກ ໜ້າທີ 17-19.

ເພື່ອຫຼີກລ້ຽງພະຍາດກະດັນຕັບທີ່ເກີດຈາກເຫຼົ້າແມ່ນໃຫ້ຫຼີກລ້ຽງບໍ່ໃຫ້ກິນເຫຼົ້າຫຼາຍກວ່າ 1 ຫຼື 2 ຈອກຕໍ່ມື້. ຖ້າທ່ານມີພະຍາດຕັບຢູ່ແລ້ວເຊັ່ນ: ພະຍາດອັກເສບຕັບ ທ່ານສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານມີໂອກາດເປັນມະເຮັງຕັບໜ້ອຍລົງໂດຍການບໍ່ດື່ມເຫຼົ້າ.

ມະເຮັງເຕົ້ານົມ

ມະເຮັງເຕົ້ານົມເປັນມະເຮັງຊະນິດໜຶ່ງທີ່ພົບເລື້ອຍໃນຜູ້ຍິງ ແຕ່ຜູ້ຊາຍກໍສາມາດເປັນໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ມະເຮັງເຕົ້ານົມ ຖ້າຫາກວ່າພົບໃນໄລຍະເບື້ອງຕົ້ນແມ່ນສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ຢ່າງມີປະສິດທິຜົນດີ. ການປິ່ນປົວແມ່ນລວມມີການຜ່າຕັດ, ການສາຍແສງ, ເຄມີບໍາບັດ, ການປິ່ນປົວດ້ວຍຮໍໂມນ ຫຼືການປິ່ນປົວປະສົມປະສານກັນຂອງວິທີເຫຼົ່ານີ້.

ທຸກຄົນສາມາດຮຽນຮູ້ວິທີການກວດກາເຕົ້ານົມເພື່ອຊອກຫາກ້ອນ ຫຼືອາການສະແດງທີ່ຜິດປົກກະຕິ. ຕາມປົກກະຕິກ້ອນທີ່ເປັນມະເຮັງແມ່ນແຂງ, ບໍ່ເຈັບ, ຮູບຮ່າງໜ້າພຽງບໍ່ລຽບ ແລະ ບໍ່ເຄື່ອນໄຫ້ງ. ໃຫ້ກວດເຕົ້ານົມແຕ່ລະຂ້າງ. ການກວດເພີ່ມເຕີມດ້ວຍ ເອັສ-ເຣ (ເອີ້ນວ່າ: ມັມໂມກຣາຟີ Mammography ຫຼື ອັລທຣາຊາວ ສາມາດບອກໄດ້ວ່າກ້ອນນັ້ນໜ້າຈະເປັນມະເຮັງ ແຕ່ທ່ານອາດຕ້ອງການເອົາຊັ້ນສ່ວນໄປວິໃຈເພື່ອຍັງຢືນ.



ການກວດກາເຕົ້ານົມໃຫ້ລະອຽດແມ່ນໃຊ້ເວລາຫຼາຍນາທີ. ຜູ້ຍິງ ຫຼື ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຈະກວດນວດເຕົ້ານົມແຕ່ລະຂ້າງແຮງໆ ແລະ ລະອຽດແຕ່ລະຈຸດກ້ອນທີ່ຈະຍ່າຍໄປອີກຈຸດ. ລູບຄຳຫາສິ່ງທີ່ຜິດປົກກະຕິເຊັ່ນ: ກ້ອນ, ຄວາມໜ້າ ຫຼື ສີທີ່ມີການປຽນແປງ. ປະຕິບັດແບບນີ້ທົ່ວເຕົ້ານົມ ແລະ ກອງແຂນ.

ບໍ່ມີການປະຕິບັດຫຍັງຫຼາຍເພື່ອປ້ອງກັນມະເຮັງເຕົ້ານົມ, ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມການກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບ, ບໍ່ສູບຢາ, ບໍ່ດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ອອກກຳລັງກາຍຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີກໍຊ່ວຍໄດ້. ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ກໍຍັງປ້ອງກັນໄດ້ບາງສ່ວນ.

ມະເຮັງກະເພາະອາຫານ

ອາການສະແດງ

- ເຈັບທ້ອງ
- ນ້ຳໜັກຫຼຸດ
- ກິນຍາກ
- ຄຳພົບກ້ອນຢູ່ທ້ອງ
- ຖ່າຍໜັກມີອາຈົມເປັນສີດຳ (ສາມາດຄ້າຍຄືຢາງປູທາງ)



ສາເຫດຂອງມະເຮັງກະເພາະອາຫານທີ່ພົບເລື້ອຍແມ່ນການຕິເຊື້ອ ເອັສ.ພີໂລໄຮ H.pylori ເຊິ່ງມັນເປັນເຊື້ອ ແບັກທີເຣັຍ ສ່ວນໃຫຍ່ທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດບາດແຜກະເພາະ-ລຳໄສ້ (ເບິ່ງບົດ ເຈັບທ້ອງ, ຖອກທ້ອງ ແລະ ແມ່ກາຝາກ ໜ້າ 12). ເມື່ອເຊື້ອເອັສ.ພີໂລໄຮ H.pylori ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະເກີດມະເຮັງກະເພາະອາຫານຫຼາຍຂຶ້ນ ສິ່ງອື່ນໆກໍເພີ່ມໂອກາດໃຫ້ເປັນມະເຮັງຫຼາຍຂຶ້ນເຊັ່ນ: ການສູບຢາ, ການກິນຊີ້ນທີ່ຜ່ານຂັ້ນຕອນການຜະລິດຈາກໂຮງງານຫຼາຍ, ຊີ້ນທີ່ເປັນສີແດງ, ອາຫານປະເພດທອດ ແລະ ອາຫານທີ່ໝັກ ຫຼື ແຂກືອ.

ມະເຮັງກະເພາະອາຫານສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນຍາກທີ່ຈະປິ່ນປົວໃຫ້ຫາຍໄດ້. ການປ້ອງກັນມະເຮັງຊະນິດນີ້ແມ່ນເປັນເລື່ອງທີ່ດີຫຼາຍ. ການກິນໝາກໄມ້, ຜັກດິບ ແລະ ອາຫານຈຳພວກເມັດພືດທຸກວັນກໍປ້ອງກັນມະເຮັງກະເພາະອາຫານໄດ້ບາງສ່ວນ.

ມະເຮັງຕ່ອມລູກໝາກ

ຜູ້ຊາຍແມ່ນມີຕ່ອມລູກໝາກ ເຊິ່ງຕັ້ງຢູ່ທາງດ້ານລຸ່ມຂອງພິກຍຸງ, ຕ່ອມນີ້ຈະໃຫຍ່ຂຶ້ນຕາມອາຍຸຂອງຄົນ. ມະເຮັງຕ່ອມລູກໝາກຂະຫຍາຍຕົວຊ້າໆ ແລະ ມັນສາມາດໃຊ້ເວລາຫຼາຍປີທີ່ຈະຂະຫຍາຍຕົວໃຫຍ່ຂຶ້ນພຽງພໍທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ມີບັນຫາຕ່າງໆ. ຄືກັນກັບມະເຮັງອື່ນໆ ການປິ່ນປົວມະເຮັງຕ່ອມລູກໝາກແມ່ນໄດ້ຜົນດີທີ່ສຸດເມື່ອພົບມະເຮັງໃນໄລຍະເບື້ອງຕົ້ນ. ເຖິງວ່າມະເຮັງຕ່ອມລູກໝາກໄດ້ແຜ່ລາມແລ້ວກໍຍັງສາມາດປິ່ນປົວໄດ້. ມະເຮັງຕ່ອມລູກໝາກແມ່ນພົບຫຼາຍໃນຄົນທີ່ມີອາຍຸຫຼາຍກວ່າ 65 ປີ ແລະ ຜູ້ຊາຍສູງອາຍຸທີ່ເປັນມະເຮັງຕ່ອມລູກໝາກມີຊີວິດຢູ່ໄດ້ຈົນກະທັ່ງພວກເຂົາເສຍຊີວິດ ແລະ ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນເສຍຊີວິດຈາກສາເຫດອື່ນ.

ອາການສະແດງ

ມະເຮັງຕ່ອມລູກໝາກອາດຈະບໍ່ສະແດງອາການໃນໄລຍະເບື້ອງຕົ້ນ. ຫຼາຍຄົນບໍ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງເປັນມະເຮັງຕ່ອມລູກໝາກຈົນກະທັ່ງກວດພົບໃນເວລາກວດສຸຂະພາບ.

ອາການສະແດງທີ່ພົບເລື້ອຍແມ່ນບັນຫາກ່ຽວກັບການຍ່ຽວ ແຕ່ອາການນີ້ກໍສາມາດພົບເລື້ອຍໃນກໍລະນີທີ່ຕ່ອມລູກໝາກໃຫຍ່ທີ່ບໍ່ແມ່ນມະເຮັງ ເຊິ່ງພົບເລື້ອຍໃນຜູ້ສູງອາຍຸ.

ເຫດຜົນທີ່ໃຫ້ໄປພົບແພດ:

- ຍ່ຽວຍາກ ຫຼື ກັ້ນ/ອິດຍ່ຽວຍາກ
- ຍ່ຽວຫຼາຍຄັ້ງ ໂດຍສະເພາະແມ່ນຍາມກາງຄືນ
- ເຈັບ ຫຼື ແສບອອກຮ້ອນເວລາຍ່ຽວ
- ມີເລືອດອອກທາງນ້ຳຍ່ຽວ ຫຼື ເລືອດອອກນໍ້ານໍ້າອະສຸຈິ
- ເຈັບທາງໃນແອວທາງລຸ່ມດ້ານໃນ, ທ້ອງ, ສະໂພກ ຫຼື ທ້ອງນ້ອຍ ເລື້ອຍໆ

ການກວດເລືອດທີ່ເອີ້ນວ່າ ພີ-ເອສ-ເອ PSA ສາມາດໃຊ້ຊ່ວຍຄົ້ນຫາມະເຮັງຕ່ອມລູກໝາກ. ຄ່າຂອງ ພີ-ເອສ-ເອ PSA ສູງອາດບົ່ງບອກວ່າເປັນມະເຮັງ ແຕ່ມັນກໍສາມາດເປັນຍ້ອນວ່າທ່ານມີຕ່ອມລູກໝາກໃຫຍ່ ຫຼື ຕ່ອມລູກໝາກຕິດເຊື້ອ (ເບິ່ງບົດຍ່ຽວຍາກ, ກໍາລັງຂຽນຢູ່).

ການປິ່ນປົວ

ວິທີການປິ່ນປົວມະເຮັງຕ່ອມລູກໝາກ (ຜາຕັດ, ສາຍແສງ, ເຄມີບໍາບັດ, ການປິ່ນປົວດ້ວຍຮໍໂມນ ຫຼື ການປິ່ນປົວຮ່ວມກັນລະຫວ່າງວິທີການເຫຼົ່ານີ້) ຈະຂຶ້ນກັບຊະນິດຂອງຈຸລັງມະເຮັງ, ມີການແຜ່ລາມ, ອາຍຸ ແລະ ສູຂະພາບໂດຍທົ່ວໄປຂອງທ່ານ ພ້ອມກັບຄວາມພໍໃຈຂອງທ່ານ. ມະເຮັງຕ່ອມລູກໝາກບາງຊະນິດຂະຫຍາຍຕົວຊ້າ ວິທີການປິ່ນປົວກໍຄືການຕິດຕາມເປັນປະຈໍາ.

ມະເຮັງຜິວໜັງ

ມະເຮັງຜິວໜັງແມ່ນພົບເລື້ອຍໃນຄົນຜິວບາງ ແລະ ພົບໜ້ອຍໃນຄົນຜິວດຳ
ແຕ່ມັນກໍສາມາດພົບໄດ້ກັບທຸກຄົນ. ມັນພົບຫຼາຍໃນຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ຖືກແດດໃໝ່ຫຼາຍຕອນເປັນເດັກນ້ອຍ.

ມະເຮັງຜິວໜັງມີ 2 ຊະນິດໃຫຍ່. ມະເຮັງຜິວໜັງຊະນິດ ບໍ່ແມ່ນເມລາໂນມາ non-melanoma
ເຊິ່ງເປັນຊະນິດທີ່ພົບຫຼາຍ ມັນປົນປົວງ່າຍເນື່ອງຈາກວ່າມັນຂະຫຍາຍຕົວຊ້າ ແລະ ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພ
າບສາມາດຕັດອອກໄດ້. ອີກຊະນິດໜຶ່ງເອີ້ນວ່າ: ມະເຮັງຜິວໜັງຊະນິດ ເມລາໂນມາ melanoma ເປັນມະເຮັງ
ຜິວໜັງທີ່ອັນຕະລາຍທີ່ສຸດ.







ມະເຮັງຜິວໜັງຊະນິດ ບໍ່ແມ່ນເມລາໂນມາ non-melanoma ສ່ວນຫຼາຍ
ເບິ່ງແລ້ວມັນຄ້າຍຄືກັອນສີແດງ ຫຼືສີປົວທີ່ຂະຫຍາຍຕົວຊ້າໆ, ມີອາການເຈັບ
ຫຼືຕົກສະເກັດເທິງໃບໜ້າ ຫຼືຢູ່ບ່ອນອື່ນໆຂອງຜິວໜັງ. ຕາມປົກກະຕິ ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນ
ຄວນຕັດອອກຖ້າຫາກວ່າມັນຍັງມີການຂະຫຍາຍຕົວຢູ່ ເນື່ອງຈາກວ່າມັນສາມາດຂ
ະຫຍາຍເຂົ້າໄປທາງໃນຮ່າງກາຍ.

ມະເຮັງຜິວໜັງຊະນິດ ເມລາໂນມາ melanoma ແມ່ນມະເຮັງຜິວໜັງຊະນິດໜຶ່ງ
ທີ່ຂະຫຍາຍຕົວໄວ ແລະ ອັນຕະລາຍ ແລະ ກໍຄວນໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວທັນທີ. ເບື້ອງຕົ້
ນແມ່ນໃຫ້ຕັດບໍລິເວນທີ່ເປັນມະເຮັງອອກ. ການປິ່ນປົວອື່ນໆອາດຈຳເປັນຖ້າຫາກວ່າມະເຮັງໄດ້ແຜ່ລາມໄປຫາ
ພາກສ່ວນອື່ນຂອງຮ່າງກາຍ.

ອາການສະແດງຂອງມະເຮັງຜິວໜັງຊະນິດ ເມລາໂນມາ melanoma

ມະເຮັງຜິວໜັງຊະນິດ ເມລາໂນມາ melanoma ແມ່ນມີຮູບຮ່າງແຕກຕ່າງຈາກໄຟເຊິ່ງແຕກຕ່າງທາງດ້ານ 1
ຫຼືຫຼາຍລັກສະນະເຫຼົ່ານີ້:

-  ຮູບຮ່າງບໍ່ລຽບ, ຮູບຮ່າງຜິດປົກກະຕິທີ່ບໍ່ເປັນວົງ ຫຼື ບໍ່ຄືໜ່ວຍໄຂ່
-  ໜ້າພຽງ ຫຼືຂອບບໍ່ລຽບ
-  ມີຫຼາຍສີຢູ່ໃນໄຟອັນດຽວກັນ
-  ຂະໜາດ, ສີ ຫຼື ຮູບຮ່າງມີການປ່ຽນແປງ

ການປ້ອງກັນ

ປ້ອງກັນເດັກໂດຍສະເພາະແມ່ນເດັກທີ່ມີສີຜິວຂາວໃຫ້ໃສ່ໝວກ,
ນຸ່ງເຄື່ອງປົກຄຸມແຂນ ແລະ ຂາ ພ້ອມກັບທານ້ຳຢາກັນແດດ.

ຖ້າຫາກວ່າທ່ານເຮັດວຽກຢູ່ທາງນອກບ້ານ ໃຫ້ປົກຄຸມຜິວໜັງຂອງທ່ານ
ແລະ ໃສ່ໝວກ.



ມະເຮັງ ຄາໂປຊີ Kaposi's sarcoma

ມະເຮັງຜິວໜັງຊະນິດໜຶ່ງທີ່ເກີດນຳຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ ເອັສ-ໄອ-ວີ HIV ແມ່ນມະເຮັງ ຄາໂປຊີ Kaposi's sarcoma ເຊິ່ງມັນເປັນແຜ່ນສີແດງ, ນຳຕານ ຫຼືສີມ້ວງຢູ່ທາງໃນປາກ ຫຼືພາກສ່ວນອື່ນຂອງຮ່າງກາຍ.

ອາການສະແດງ

ເປັນແຜ່ນທີ່ບໍ່ເຈັບ, ມີລັກສະນະບວມຊໍ້າອ້ອມຮອບ ຫຼືຢູ່ທາງໃນປາກ ຫຼືຢູ່ພາກສ່ວນອື່ນຂອງຮ່າງກາຍ. ແຜ່ນນັ້ນບໍ່ຄ່ອຍຈະມີການຕິດເຊື້ອ ຫຼືມີອາການເຈັບເວັ້ນເສຍແຕ່ມັນເປັນບາດເບີດ.

ການປິ່ນປົວ

ໃຫ້ໄປພົບຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບ ຫຼືທ່ານໝໍຜູ້ທີ່ມີປະສົບການກ່ຽວກັບ ເອັສ-ໄອ-ວີ HIV. ຢາປິ່ນປົວ ເອັສ-ໄອ-ວີ ປ້ອງກັນການເກີດມະເຮັງຊະນິດນີ້ໃນຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ ເອັສ-ໄອ-ວີ ແລະ ການເລີ່ມໃຫ້ຢາປິ່ນປົວເອັສ-ໄອ-ວີ ສາມາດເຮັດໃຫ້ພະຍາດບໍ່ໃຫ້ຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ. ບາງຄັ້ງມະເຮັງຊະນິດນີ້ກໍປິ່ນປົວດ້ວຍເຄມີບໍາບັດ ຫຼືຢາອື່ນໆ.

ມະເຮັງໃນເດັກນ້ອຍ

ມະເຮັງໃນເດັກແມ່ນບໍ່ຄ່ອຍພົບ. ມະເຮັງທີ່ພົບເລື້ອຍໃນເດັກແມ່ນມະເຮັງເມັດເລືອດຂາວ Leukemia ຫຼືມະເຮັງສະໝອງ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວມະເຮັງທີ່ພົບໃນເດັກນ້ອຍແມ່ນປິ່ນປົວໄດ້ງ່າຍ ແລະ ຫາຍຂາດຫຼາຍກວ່າມະເຮັງໃນຜູ້ໃຫຍ່.

ມະເຮັງໃນເດັກນ້ອຍສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນຮູ້ໄດ້ຍາກ. ຕາມປົກກະຕິອາການສະແດງແມ່ນບໍ່ຊັດເຈນເຊັ່ນວ່າ ມີນ້ຳໜັກຫຼຸດ, ເຈັບຫົວພ້ອມກັບມີອາການຮາກໃນຕອນເຊົ້າ, ມີອາການບວມແກ່ຍາວ ຫຼືເຈັບ, ໄຂ້ແກ່ຍາວ ຫຼືມີປ່າມຊໍ້າ ຫຼືເລືອດອອກຜິດປົກກະຕິ. ອາການເຫຼົ່ານີ້ສາມາດເປັນອາການສະແດງຂອງບັນຫາອື່ນໆໄດ້ - ບາງຢ່າງເປັນອາການທີ່ຮຸນແຮງ ຫຼືບໍ່ຮຸນແຮງກໍໄດ້. ຖ້າຫາກວ່າເດັກມີບັນຫາສຸຂະພາບເປັນເວລາດົນ ລາວຄວນໄດ້ຮັບການກວດສຸຂະພາບກັບຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບ.

ມະເຮັງຕ່ອມນໍ້າເຫຼືອງ ເບີກິດ Burkitt's lymphoma

ມະເຮັງທີ່ພົບເລື້ອຍໃນເດັກແມ່ນມະເຮັງຕ່ອມນໍ້າເຫຼືອງ ເບີກິດ Burkitt's lymphoma ໂດຍສະເພາະແມ່ນຢູ່ ອາຟຣິກາ. ມັນເລີ່ມມີກ້ອນຢູ່ໃບໜ້າ, ຢູ່ເທິງ ຫຼືລຸ່ມຄາງກະໄຕ. ບໍ່ຄືກັບພະຍາດໝາກເບີດ ຫຼືຕ່ອມນໍ້າເຫຼືອງທີ່ໄຄ່ສ່ວນໃຫຍ່ຈາກເຊື້ອ ເອັສ-ໄອ-ວີ ນັ້ນ, ມັນເປັນແຕ່ເບື້ອງໃດເບື້ອງໜຶ່ງ ແລະ ມັນກໍໄຄ່ຂຶ້ນຢ່າງໄວ. ມັນສາມາດໃຫຍ່ຂຶ້ນເປັນສອງເທົ່າພາຍໃນ 1 ມື້. ມັນບໍ່ເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບ ພາງແຕ່ວ່າມັນເຮັດໃຫ້ຢູ່ຍາກ. ສ່ວນໃຫຍ່ແຂ້ວທີ່ຢູ່ໃກ້ມັນຈະຖືກຍູ້ຫຼືຄອນ. ມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ເຂົ້າໃຈຜິດວ່າມັນເປັນຝີຢູ່ແຂ້ວ.



ມະເຮັງຕ່ອມນໍ້າເຫຼືອງ ເບີກິດ Burkitt's lymphoma ແມ່ນປິ່ນປົວດ້ວຍເຄມີບໍາບັດ. ເມື່ອໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວໃນໄລຍະຕົ້ນແລ້ວ ຕາມປົກກະຕິມັນກໍໄດ້ຜິດ.

ຖ້າທ່ານເປັນມະເຮັງ

ການທີ່ພົບວ່າທ່ານເປັນມະເຮັງແມ່ນເປັນເລື່ອງທີ່ໜ້າຕົກໃຈທີ່ຈະບອກວ່າມັນເປັນເລື່ອງເລັກນ້ອຍ. ແຕ່ມັນກໍມີບາງສິ່ງທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຕໍ່ສູ້ກັບມະເຮັງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ.

- ຖ້າທ່ານກວ່າທ່ານຄິດວ່າທ່ານເປັນມະເຮັງແມ່ນໃຫ້ໄປພົບທ່ານໝໍ ຫຼືສະຖານທີ່ໃຫ້ການບໍລິການສຸຂະພາບທີ່ມີປະສິບການ. ທ່ານອາດຕ້ອງໄດ້ກວດຫຼາຍກວ່າ 1 ວິທີເພື່ອຢັ້ງຢືນ.
- ຖ້າທ່ານຮູ້ວ່າທ່ານເປັນມະເຮັງ ໃຫ້ທ່ານຖາມທ່ານໝໍກ່ຽວກັບພະຍາດຂອງທ່ານ. ມີປັນຫາໃດເກີດຂຶ້ນກັບກຸ່ມຄົນສ່ວນຫຼາຍທີ່ເປັນມະເຮັງຊະນິດນີ້? ທ່ານສາມາດເຮັດແນວໃດໃຫ້ມີຊີວິດຍືນຍາວ ແລະ ມີຊີວິດຢູ່ລອດກັບມັນໄດ້ແນວໃດ?
- ໃຫ້ຮັບການປິ່ນປົວຢ່າງໃໝ່. ມະເຮັງຫຼາຍຊະນິດສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ໃນກໍລະນີທີ່ພົບໃນໄລຍະເບື້ອງຕົ້ນ. ທາງເລືອກການປິ່ນປົວແບບໃດທີ່ທ່ານມີ? ກໍາມະຜົນສໍາຮອງຂອງການປິ່ນປົວມີຫຍັງແດ່?
- ລົມກັບຄົນອື່ນທີ່ເປັນມະເຮັງ, ພວກເຂົາມັກຈະມີຄໍາແນະນຳທີ່ເປັນປະໂຫຍດ ແລະ ເປັນຜູ້ຟັງທີ່ເຂົ້າໃຈທ່ານໂດຍສະເພາະແມ່ນຄົນທີ່ເປັນມະເຮັງຊະນິດດຽວກັບທ່ານ ແລະ ພວກເຂົາກໍປະຕິບັດໄດ້ດີ.
- ບໍ່ໃຫ້ເຊື່ອຟັງຂ່າວລື ຫຼືເລື່ອງທີ່ບໍ່ເປັນເລື່ອງຈາກໝູ່ຄູ່ ແລະ ຄອບຄົວ, ມັນມັກຈະບໍ່ແມ່ນຄວາມຈິງ.
- ການກິນອາຫານທີ່ມີສານນອາຫານຄົບຖ້ວນເຮັດໃຫ້ທ່ານມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ.
- ອອກກຳລັງກາຍທຸກມື້. ເຖິງຈະເປັນການຍ່າງໄລຍະສັ້ນໆກໍຕາມ. ຊອກຫາວິທີຜ່ອນຄາຍເຊັ່ນ: ຫຼິ້ນໂຍຄະ, ນັ່ງສະມາທິ ຫຼືໃຊ້ເວລາຢູ່ບຸນຜູ້ດຽວໄລຍະໃດໜຶ່ງ.
- ຊອກຫາຄົນທີ່ສາມາດຊ່ວຍທ່ານໄດ້. ມະເຮັງ ແລະ ການປິ່ນປົວມະເຮັງສາມາດເຮັດໃຫ້ມີອາການອິດເມື່ອຍ, ປວດຮາກ ແລະ ເຈັບ. ມະເຮັງສາມາດເຮັດໃຫ້ບໍ່ສາມາດເຮັດສິ່ງໃດໜຶ່ງໄດ້, ເຮັດໃຫ້ຫຍຸ້ງຍາກໃນການໄປມາ ແລະ ເຮັດວຽກ. ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຂຸມຊົນອາດຈະຮູ້ການໃຊ້ສິ່ງທີ່ມີຢູ່ໃຫ້ເປັນປະໂຫຍດ.

ການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບໂດຍທົ່ວໄປ ແລະ ການສົ່ງເສີມການເປັນຢູ່ທີ່ດີຕ້ອງເປັນຈຸດໃຈກາງໃຫ້ທຸກໆການປິ່ນປົວມະເຮັງ.

ການຮຽນຮູ້ວ່າທ່ານເປັນມະເຮັງ, ການເຂົ້າຮັບການປິ່ນປົວ ແລະ ການຍອມຮັບວ່າທ່ານບໍ່ສະບາຍເປັນຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ຍາກຫຼາຍ. ຄວາມຮູ້ສຶກໝົດຫວັງ ແລະ ກັງວົນແມ່ນເລື່ອງປົກກະຕິ. ການເບິ່ງແຍງສະພາບຈິດໃຈ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງການເຈັບເປັນແມ່ນມີຄວາມສໍາຄັນເທົ່າກັບການປິ່ນປົວຮ່າງກາຍ ຫຼືປິ່ນປົວດ້ວຍຢາ. ມີຫຼາຍວິທີການທີ່ຈະຊ່ວຍ.

- ໃຊ້ເວລາກັບຄົນຮັກ
- ສົນທະນາກ່ຽວກັບຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ຄວາມຢ້ານກັບຄົນທີ່ທ່ານໄວ້ວາງໃຈ
- ສູດມິນ ແລະ ເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳຕ່າງໆກັບກຸ່ມສາສະໜາຂອງທ່ານ.
- ສືບຕໍ່ປະຕິບັດກິດຈະກຳທີ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານມີຄວາມສຸກ.
- ຜ່ອຍຄາຍກັບດິນຕີ, ການນັ່ງສະມາທິ ແລະ ການອອກກຳລັງກາຍເບົາໆ.



ສໍາລັບຂໍ້ມູນວິທີການຊ່ວຍກ່ຽວກັບຄວາມຮູ້ສຶກຊຶມເສົ້າ ຫຼື ວິຕິກັງວົນ ໃຫ້ເບິ່ງບົດ ສຸຂະພາບຈິດ (ກຳລັງຂຽນຢູ່).

ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບສາມາດຊ່ວຍກ່ຽວກັບມະເຮັງຂອງທ່ານ

ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຊຸມຊົນສາມາດຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນ ແລະ ການປິ່ນປົວມະເຮັງ ພ້ອມທັງແບ່ງປັນໃຫ້ບຸກຄົນອື່ນໆ..

ໃຫ້ຊ່ວຍຄົນທີ່ເປັນມະເຮັງ ແລະ ຄອບຄົວເຂົາເຈົ້າ:

- ຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຂົາຮູ້ສຶກວ່າພວກເຂົາບໍ່ໄດ້ຢູ່ຜູ້ດຽວ.
- ແນະນຳພວກເຂົາໃຫ້ບຸກຄົນອື່ນທີ່ມີປະສົບການຄ້າຍຄືກັນ.
- ສົ່ງເສີມໃຫ້ພວກເຂົາໄດ້ຮັບອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດ, ການຄົມມະນາຄົມ ພ້ອມກັບຊ່ວຍໃນການຈັດການເຮືອນ ແລະ ລູກຂອງພວກເຂົາ ອາດຈະເປັນການເຂົ້າຮ່ວມໃນກຸ່ມຂອງຊຸມຊົນ, ໂບດ ຫຼື ການບໍລິການຂອງລັດຖະບານ.
- ໃຫ້ລາຍການຂອງບ່ອນທີ່ໃຫ້ການບໍລິການສຸຂະພາບ, ທ່ານໝໍ ແລະ ອົງການທີ່ຊ່ວຍຄົນເປັນມະເຮັງຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນ ຫຼືປະເທດຂອງທ່ານ.
- ຊ່ວຍພວກໃນການປິ່ນປົວອາການເຈັບ, ຄວາມຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ ແລະ ຍ້ານ.
- ຊ່ວຍຄົນທີ່ເປັນມະເຮັງ ແລະ ຄອບຄົວຂອງພວກເຂົາໃຫ້ຫຼີກລ້ຽງຄົນທີ່ຈະມາເອົາເງິນຂອງພວກເຂົາ ແລະ ໃຫ້ຄຳສັນຍາຕໍ່ການປິ່ນປົວທີ່ແປກໆ ທີ່ບໍ່ໄດ້ຜິນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມີອາການໜັກລົງຕື່ມອີກ.



ປະຕິບັດໃຫ້ມີຄວາມຮັບຮູ້ກ່ຽວກັບມະເຮັງ ແລະ ການປ້ອງກັນມະເຮັງ

- ສົ່ງເສີມໃຫ້ຄົນໄດ້ຮຽນຮູ້ອາການຂອງມະເຮັງໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ຍ້ານທີ່ຈະກວດ ແລະ ປິ່ນປົວເນື່ອງຈາກວ່າການກວດຊອກຫາ ແລະ ປິ່ນປົວໃນໄລຍະເບື້ອງຕົ້ນແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍ.
- ມີທ້ອງຮຽນສອນເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເຂົ້າສູບຢາ
- ສັກຢາວັກຊີນຕ້ານເຊື້ອໄວຣັສຕັບອັກເສບ ບີ (Hepatitis B) ແລະ ເອັສ-ພີ-ວີ
- ຊອກຫາມະເຮັງປາກມິດລູກສຳລັບແມ່ຍິງ ແລະ ມະເຮັງອື່ນໆຖ້າຫາກວ່າການກວດຊອກຫານີ້ແມ່ນຜ່ານທາງເຈົ້າໜ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບທາງດ້ານສຸຂະພາບ.
- ຊອກຫາການຝຶກອົບຮົມໃຫ້ແກ່ຕົວທ່ານເອງ ແລະ ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານ ສຸຂະພາບຜູ້ອື່ນໆເພື່ອປິ່ນປົວມະເຮັງບາງຊະນິດ. ແພດຜະດຸງຄັນສາມາດຮຽນຮູ້ວິທີການປ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວມະເຮັງປາກມິດລູກ. ຊ່ວຍໃຫ້ມີການຈັດຕັ້ງເພື່ອເອົາສານເຄມີ ແລະ ມົນລະພິດອອກຈາກນ້ຳ, ດິນ ແລະ ອາກາດຢູ່ໃນຊຸມຊົນ.
- ກະຕຸ້ນໃຫ້ຊຸມຊົນຊ່ວຍ ແລະ ປະຕິບັດກັບຄົນທີ່ເປັນມະເຮັງເປັນຢ່າງດີ ພ້ອມທັງບໍ່ໃຫ້ຕຳນິບັນຫາການເຈັບເປັນຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ການປັບເທົາອາການເຈັບຮຸນແຮງຂອງມະເຮັງ

ອາການເຈັບຂອງມະເຮັງອາດມາຈາກມະເຮັງເອງ ຫຼືມາຈາກການປິ່ນປົວ. ຕົວຢ່າງ: ຄົນທີ່ຮັບການປິ່ນປົວດ້ວຍ ເຄມີບໍາບັດອາດມີອາການເຈັບປາກ.

ເມື່ອໃດທີ່ມະເຮັງຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ອາການເຈັບທີ່ເກີດຈາກມະເຮັງກໍຍິ່ງແຮງຂຶ້ນ. ຢາແກ້ເຈັບທີ່ອອກລິດແຮງ (ເຊັ່ນ: ມໍຟິນ morphine ຫຼືໂຄເດອິນ codeine) ຫຼຸດອາການເຈັບໄດ້ດີທີ່ສຸດ ແລະ ຂະໜາດຂອງຢາເຫຼົ່ານີ້ອາດ ຈະໄດ້ເພີ່ມຂຶ້ນເລື້ອຍໆຈາກໜ້ອຍຫາຫຼາຍຈົນໄດ້ຜົນດີ.

ເນື່ອງຈາກວ່າມັນເປັນຢາທີ່ເຮັດໃຫ້ຕິດ ແລະ ເປັນຢາທີ່ອອກລິດແຮງມັນຈຶ່ງບໍ່ມີທີ່ວ່າໄປ. ລັດຖະບານ ແລະ ແມັກະທັງວ່າຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບທີ່ຮູ້ຈັກມັນດີກໍຍິ່ງຈຳກັດການໃຊ້ເພື່ອຢ້ານບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ໃນທາງທີ່ຜິດ ຫຼືເຮັດໃຫ້ຕິດ. ຢາເຫຼົ່ານີ້ເຮັດໃຫ້ບໍ່ທຸກທົນກັບມະເຮັງ ແລະ ການເຈັບເປັນຊໍາເຮື້ອອື່ນໆ. ຢາເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຈັດຢູ່ໃນ ລາຍການຢາທີ່ສໍາຄັນຂອງອົງການອະນາໄມໂລກ ແຕ່ມັນກໍຕ້ອງການຫຼາຍເພື່ອຮັບປະກັນວ່າຢາເຫຼົ່ານີ້ມີໄວສໍາ ລັບຄົນທີ່ເປັນມະເຮັງ ແລະ ອາການເຈັບທີ່ຮຸນແຮງຈາກການເຈັບເປັນອື່ນໆ. ພວກເຮົາຄວນເຮັດວຽກຕໍ່ສູ້ກັບ ບັນຫາຂອງຢາເຫຼົ່ານີ້ ແລະ ຮູ້ໄວ້ວ່າໃຊ້ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບໃຫ້ຖືກຕ້ອງໃນຄົນ.

ວິທີການອື່ນໆທີ່ຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບຈາກມະເຮັງ ຫຼືຈາກການປິ່ນປົວມະເຮັງປະກອບດ້ວຍການປັກເຂັມ, ການນວດ ແລະ ການບໍາບັດຮ່າງກາຍ.

ການເບິ່ງແຍງໄລຍະສຸດທ້າຍຂອງຊີວິດ

ມີມະເຮັງຫຼາຍຊະນິດທີ່ບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້ ເຊິ່ງມັນບໍ່ຂຶ້ນກັບວ່າທ່ານອາໄສຢູ່ໃສ ທ່ານໃຊ້ຈ່າຍເງິນຫຼາຍປານໃດ. ໃນເມື່ອມັນຈະບໍ່ເຮັດໃຫ້ມະເຮັງຫາຍຂາດໄດ້, ຄວາມຄິດທາງບວກຈະ ຊ່ວຍເພີ່ມຄວາມຄິດດ້ານຈິດໃຈ ພ້ອມທັງເຮັດໃຫ້ຄົນເປັນມະເຮັງ ແລະ ຄົນຮັກຂອງລາວມີຊີວິດທີ່ດີຂຶ້ນ. ການທີ່ມີຄວາມຄິດທີ່ດີ ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ມີຄວາມແຂງແຮງເພື່ອຢູ່ຜ່ານແຕ່ລະມື້ໄປໄດ້ ເຖິງແມ່ນວ່າລາວຈະຮັບການປິ່ນປົວ ຫຼືບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຢູ່ ກໍຕາມ.



ສໍາລັບມະເຮັງທີ່ບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້ ໃນທີ່ສຸດກໍຈະເຖິງເວລາທີ່ເດັ່ນຊັດທີ່ຄົນຈະເສຍຊີວິດ. ເມື່ອເກີດເຊັ່ນນີ້ ໃຫ້ຊ່ວຍຄົນທີ່ເປັນມະເຮັງ ແລະ ຄົນຮັ ກຂອງລາວໃຫ້ເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບເຫດການທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນພ້ ອມກັບໃຫ້ທໍາໃຈໄວ້. ເຕືອນໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າທ່ານຈະຢູ່ກັບລ າວໃນຕອນທີ່ລາວຍັງມີຊີວິດຢູ່ ພ້ອມກັບຕອນທີ່ລາວກໍາ ລັງຈະເສຍຊີວິດ. ລາວອາດຕ້ອງການຢາແກ້ອາການເຈັບ ແລະ ການເບິ່ງແຍງດ້ວຍຄວາມຮັກເພື່ອເຮັດໃຫ້ສະບ າຍ ແລະ ຫຼຸດຜ່ອນໃນຂະນະທີ່ກໍາລັງຈະເສຍຊີວິດ. ເບິ່ງບົດ ການເບິ່ງແຍງຄົນທີ່ບໍ່ສະບາຍ (ກໍາລັງຂຽນຢູ່) ເພີ່ ມກ່ຽວກັບການເບິ່ງແຍງຄົນທີ່ຈະເສຍຊີວິດ.

ມະເຮັງສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນສາມາດປ້ອງກັນໄດ້

ຫຼາຍໆສິ່ງອາດເປັນສາເຫດຂອງມະເຮັງ ແລະ ຕາມປົກກະຕິແລ້ວແມ່ນບໍ່ມີວິທີຮູ້ໄດ້ວ່າສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງທີ່ເປັນສາເຫດຂອງມະເຮັງຂອງຄົນຜູ້ໜຶ່ງຍົກເວັ້ນແຕ່:

- ມະເຮັງປອດຕາມປົກກະຕິແມ່ນມີສາເຫດຈາກການສູບຢາ (ເບິ່ງໜ້າ 10).
- ມະເຮັງປາກມົດລູກຕາມປົກກະຕິມີສາເຫດມາຈາກການຕິດເຊື້ອໄວຣັສ (ເບິ່ງໜ້າ 12).

ມະເຮັງຊະນິດອື່ນໆສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວມີສາເຫດຈາກຫຼາຍຢ່າງຮ່ວມກັນຈາກການສໍາພັດກັບຫຼາຍໆສິ່ງທີ່ມີຜົນອັນຕະລາຍສະເພາະ.

ໃນເມື່ອເຮົາບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນມະເຮັງທຸກຊະນິດໄດ້ ພວກເຮົາຍັງສາມາດຫຼຸດຄວາມສ່ຽງຂອງພວກເຮົາຈາກມະເຮັງໄດ້ໂດຍຈຳກັດສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດມະເຮັງສ່ວນໃຫຍ່ນັ້ນ.

ຫຼີກລ້ຽງການສູບຢາ ແລະ ຄວັນ

- ການສູບຢາເປັນສາເຫດຫຼັກອັນໜຶ່ງຂອງມະເຮັງໃນທົ່ວໂລກ. ການສູບຢາເຮັດໃຫ້ເກີດມະເຮັງປອດ ແລະ ມະເຮັງລໍາໄສ້ໃຫຍ່, ມະເຮັງພິກຍູງ ແລະ ຄໍ. ມັນເຮັດໃຫ້ເກີດພະຍາດຫົວໃຈວາຍ, ອຸບັດຕິເຫດເສັ້ນເລືອດໃນສະໝອງ, ຕິດເຊື້ອຢູ່ປອດ ແລະ ບາດແຜກະເພາະ - ລໍາໄສ້ ພ້ອມກັນນັ້ນເມື່ອແມ່ຍິງຖືພາສູບຢາ ຫຼືຫາຍໃຈເອົາຄວນຢາສູບຈາກຄົນອື່ນ ລູກຂອງພວກເຂົາມີໂອຄວັນກາດທີ່ຈະບໍ່ສະບາຍ ຫຼືຕົວນ້ອຍຢ່າງເປັນອັນຕະລາຍ. ການເຊົາສູບຢາເຮັດໃຫ້ຄົນທີ່ສູບຢານັ້ນມີໂອກາດເປັນມະເຮັງໜ້ອຍລົງ, ມັນບໍ່ສໍາຄັນວ່າທ່ານມີອາຍຸຈັກປີເມື່ອທ່ານເຊົາສູບຢາ ພ້ອມກັນນັ້ນມັນຍັງປ້ອງກັນໝູ່ເພື່ອນ ແລະ ຄອບຄົວອີກ. ເບິ່ງບົດ ຢາເສບຕິດ, ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາສູບ (ກໍາລັງຂຽນຢູ່) ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບວິທີເຊົາສູບຢາ.
- ການຈູດໄຟປຸງແຕ່ງອາຫານຢູ່ໃນເຮືອນເຮັດໃຫ້ມີໂອກາດເປັນມະເຮັງ ແລະ ພະຍາດປອດຫຼາຍຂຶ້ນ. ການສາງເຕົາໄຟທີ່ບໍ່ມີຄວນ ຫຼືຄວນໜ້ອຍ ແລະ ການປ່ອຍຄວັນອອກເຮືອນຫຼຸດໂອກາດເປັນມະເຮັງໄດ້ທັງຄອບຄົວ. ເບິ່ງບົດ ແນວທາງສໍາລັບຊຸມຊົນເພື່ອສຸຂະພາບຂອງສະພາບແວດລ້ອມ ໜ້າ 359-364.
- ມົນລະພິດຈາກໂຮງງານ, ລົດຍົນ ແລະ ລົດບັນທຸກເຮັດໃຫ້ເປັນມະເຮັງປອດ. ເມື່ອຜູ້ຄົນຮຽກຮ້ອງ ແລະ ກົດໝາຍກໍຕ້ອງການ ພວກເຂົາສາມາດຜະລິດຄວນໜ້ອຍລົງ ແລະ ກໍເຮັດໃຫ້ເປັນມະເຮັງໜ້ອຍລົງ.
- ການເຮັດວຽກຢູ່ກັບສະຖານທີ່ທີ່ມີຄວນແມ່ນອັນຕະລາຍ. ຖ້າຫາກວ່າທ່ານ ແລະ ເພື່ອຮ່ວມງານຂອງທ່ານສາມາດໂອ້ລົມກັບຫົວໜ້າໃຫ້ປັບປຸງການລະບາຍອາກາດ ຫຼືຢ່າງໜ້ອຍແມ່ນໃຫ້ທ່ານໃສ່ຜ້າປິດດັງທີ່ມີເຄື່ອງກັ່ນຕອງ ສຸຂະພາບຂອງທ່ານກໍຈະດີຂຶ້ນ.





ດື່ມເຫຼົ້າໜ້ອຍລົງ

ການດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍກວ່າ 1 ຫຼື 2 ຈອກຕໍ່ມື້ເຮັດໃຫ້ມີໂອກາດເປັນມະເຮັງ
ຫຼາຍຂະນິດ. ມະເຮັງເຕົ້ານົມ, ມະເຮັງຕັບ, ມະເຮັງກະເພາະອາຫານ,
ມະເຮັງລຳໄສ້, ມະເຮັງປາກ ແລະ ມະເຮັງຮູຄໍ ທັງໝົດນີ້ອາດສຳພັນກັບ
ການດື່ມເຫຼົ້າ. ການດື່ມເຫຼົ້າໜ້ອຍສາມາດມີເງິນເຫຼືອໄວ້ຊື່ອາຫານ ແລະ
ສິ່ງທີ່ຈຳເປັນສຳລັບຄອບຄົວ. ເບິ່ງບົດ ຢາເສບຕິດ, ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາສູບ
(ກຳລັງຂຽນຢູ່) ເພີ່ມກ່ຽວກັບວິທີເຊົາດື່ມເຫຼົ້າ.

ຫຼີກລ້ຽງ ແລະ ປິ່ນປົວການຕິດເຊື້ອ

- ເຊື້ອ ເອັສ.ພີ.ໂລ.ໄຣ H.pylori ເປັນເຊື້ອແບັກທີເຣັຍທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດບາດແຜກະເພາະ - ລຳໄສ້ ແລະ ສາມາດເຮັດໃຫ້ເປັນມະເຮັງກະເພາະອາຫານ ຖ້າຫາກວ່າບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ. ຖ້າຫາກວ່າທ່ານເປັນບາດແຜກະເພາະອາຫານທີ່ເປັນກັບຄືນໃຫ້ປິ່ນປົວດ້ວຍຢາທີ່ຂຽນໄວ້ໃນໜ້າ 13 ແລະ 53 ຂອງບົດເຈັບທ້ອງ, ຖອກທ້ອງ ແລະ ແມ່ກາຝາກ.
- ໄວຣັສ ຕັບອັກເສບ ບີ ແລະ ຊີ ສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດມະເຮັງຕັບ. ມີວັນຊົນປ້ອງກັນ ໄວຣັສ ຕັບອັກເສບ ບີ. ທັງໄວຣັສ ຕັບອັກເສບ ບີ ແລະ ຊີ ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ດ້ວຍການໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມເວລາມີເພດສຳພັນ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ເອົາເຂັມສັກຢາທີ່ໃຊ້ແລ້ວກັບມາໃຊ້ຄືນ. ເບິ່ງໜ້າ 18-19 ໃນບົດ ເຈັບທ້ອງ, ຖອກທ້ອງ ແລະ ແມ່ກາຝາກສຳລັບຂໍ້ມູນພະຍາດຕັບອັກເສບ.
- ເຊື້ອ ເອັສ-ພີ-ວີ HPV (ເປັນເຊື້ອທີ່ຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ເບິ່ງໜ້າ 12) ເປັນສາເຫດຂອງມະເຮັງປາກມົດລູກໃນຜູ້ຍິງ ແລະ ມະເຮັງອື່ນໆທັງຜູ້ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍ. ມັນມີວັກຊີນປ້ອງກັນ ເຊື້ອ ເອັສ-ພີ-ວີ HPV.
- ເຊື້ອ ເອັສ-ໄອ-ວີ ເຮັດໃຫ້ເກີດເປັນມະເຮັງຫຼາຍຊັ້ນ ໂດຍສະເພາະແມ່ນມະເຮັງ kaposi's sarcoma, non-Hodgkin's lymphoma ແລະ ມະເຮັງປາກມົດລູກ. ປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ ເອັສ-ໄອ-ວີ ໂດຍການນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມເວລາມີເພດສຳພັນ ແລະ ກໍ່ເອົາເຂັມສັກຢາທີ່ສັກແລ້ວມາໃຊ້ຄືນອີກ.

ອາຫານທີ່ດີເຮັດໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີ

ພຶດຕິກຳການກິນສາມາດມີສ່ວນປ້ອງກັນ ແລະ ຕ້ານມະເຮັງ. ການກິນເມັດພືດ, ຜັກສີດ ແລະ ໝາກໄມ້ທຸກໆມື້ ຊ່ວຍປ້ອງກັນມະເຮັງຕ່າງໆ ແລະ ການເຈັບເປັນອື່ນໆ. ການເກັບຮັກສາເມັດພືດ ແລະ ຖົງໃນສະຖານທີ່ມີບ່ອນລະບາຍອາກາດປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມັນເນົາຈາກເຊື້ອເຫັດທີ່ເຮັດໃຫ້ເປັນມະເຮັງຕັບ. ໃນບົດອາຫານທີ່ດີເຮັດໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີ. ເບິ່ງໜ້າ 13 ສຳລັບວິທີກິນອາຫານທີ່ດີເຖິງແມ່ວ່າທ່ານມີເງິນໜ້ອຍ ແລະ ໜ້າ 31-32 ສຳລັບວິທີການເກັບຮັກສາຜົນເກັບກ່ຽວໄດ້ຢ່າງປອດໄພ.

ການເຂົ້າເຖິງການເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບ

ເມື່ອຜູ້ຄົນເຂົ້າເຖິງການເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບທີ່ດີ ພວກເຂົາກໍມີສຸຂະພາບທີ່ດີຂຶ້ນ ແລະ ປ້ອງກັນມະເຮັງໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ. ການເຂົ້າເຖິງການເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບຍັງຊ່ວຍໃຫ້ກວດພົບມະເຮັງໄດ້ໃນໄລຍະເບື້ອງຕົ້ນເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ການປິ່ນປົວໄດ້ຮັບຜົນສຳເລັດ.

ຫຼີກລ້ຽງການສຳພັດກັບສານເຄມີ

ສານເຄມີເປັນຈຳນວນພັນຖືກສ້າງຂຶ້ນ ແລະ ນຳໃຊ້ໃນໂຮງງານອຸດສາຫະກຳ ແລະ ກະສິກຳ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ປ່ອຍໄປສູ່ອາກາດທີ່ພວກເຮົາຫາຍໃຈເອົາ, ນຳ້ທີ່ພວກເຮົາດື່ມ ແລະ ອາຫານທີ່ພວກເຮົາກິນ. ສານເຄມີບາງຢ່າງເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ເປັນ ຫຼືມີສ່ວນເຮັດໃຫ້ເປັນມະເຮັງ. ສິ່ງໜ້າເສຍດາຍກໍ່ຄື ມັນບໍ່ມີກົດໝາຍທີ່ລະບຸໄວ້ວ່າສານເຄມີຕ້ອງຍັງຢືນວ່າມີຄວາມປອດໄພກ່ອນທີ່ມັນຈະຖືກນຳໃຊ້. ດັ່ງນັ້ນ ເຮົາກໍ່ຈະພົບຄວາມອັນຕະລາຍຂອງສານເຄມີເຫຼົ່ານັ້ນຊ້າ. ການນຳໃຊ້ສານເຄມີເພີ່ມຂຶ້ນໃນທົ່ວໂລກແມ່ນເຫດຜົນໜຶ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ອັດຕາການເປັນມະເຮັງກຳລັງເພີ່ມຂຶ້ນ.

ວິທີການຕ່າງໆທີ່ສຳຄັນເພື່ອຕໍ່ຕ້ານສານເຄມີ ແລະ ມະເຮັງປະກອບດ້ວຍ:

- ໃຫ້ຄຳນຶງວ່າສານເຄມີນັ້ນແມ່ນອັນຕະລາຍຈົນກວ່າຈະຢັ້ງຢືນໄດ້ວ່າມັນປອດໄພ.
- ຫຼີກລ້ຽງການໃຊ້ຢາຂ້າແມງໄມ້ ແລະ ເຄື່ອງເຮັດຄວາມສະອາດທີ່ເຮັດດ້ວຍສານເຄມີ ຫຼືເອົາກ່ອງ ຫຼືຂວດມາໃຊ້ຄືນເພາະວ່າມັນອາດຈະມີສານເຄມີຢູ່ໃນນັ້ນ.
- ບໍ່ໃຫ້ຈູດຢາງ ຫຼືຂີ້ເຫຍື້ອ (ມັນເຮັດໃຫ້ມີຄວັນທີ່ເປັນຜິດໃນອາກາດທີ່ເຮົາຫາຍໃຈເອົາ).
- ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດໂອ້ລົມກັບຫົວໜ້າຂອງທ່ານຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກໃຫ້ປ່ຽນໄປນຳໃຊ້ສານເຄມີທີ່ມີຄວາມປອດໄພກວ່າ, ໃຫ້ພະຍາຍາມບໍ່ຫາຍໃຈເອົາ ຫຼືສຳພັດມັນ. ໃຫ້ໃສ່ຖົງມື, ຜ້າປິດດັງ ແລະ ນຸ່ງເຄື່ອງປ້ອງກັນພ້ອມກັບລ້າງມືຂອງທ່ານເລື້ອຍໆ, ແບບນີ້ແລ້ວສານເຄມີກໍ່ຈະບໍ່ເຂົ້າໄປໃນອາຫານ ຫຼື ປາກຂອງທ່ານ.
- ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ລັດຖະບານສ້າງຄວາມໝັ້ນໃຈວ່າເຄື່ອງຈັກ ແລະ ໂຮງງານຕ່າງໆແມ່ນໃຫ້ຈັດການກັບຂອງເສຍຂອງພວກເຂົາໃຫ້ປອດໄພ ແລະ ບໍ່ເຮັດໃຫ້ເກີດມົນລະພິດ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການຈັດການຊຸມຊົນຂອງທ່ານເພື່ອຕໍ່ຕ້ານກັບການສຳພັດກັບສານເຄມີ ເບິ່ງບົດ ແນວທາງຂອງຊຸມຊົນເພື່ອສຸຂະພາບຂອງສະພາບແວດລ້ອມຈາກ ເຮັສເປີຮຽນ Hesperian.

ມົນລະພິດຈາກອຸດສາຫະກຳມີທາງເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາ. ການຢຸດມົນລະພິດຈະຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ເປັນມະເຮັງໜ້ອຍລົງ.



ເມື່ອພວກເຮົາເຫັນຄຸນຄ່າຂອງຊີວິດມະນຸດຫຼາຍກວ່າຜົນກຳໄລ ມະເຮັງກໍ່ຈະຫຼຸດໜ້ອຍລົງ.