

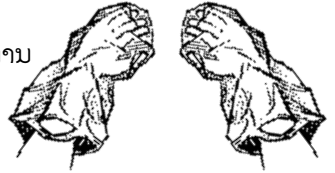
ການປະຖົມພະຍາບານ

ການປ້ອງກັນ ແລະ ການຮັກສາຄວາມສະອາດເບື້ອງຕົ້ນ

ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດຕໍ່ຂອງແມ່ພະຍາດ, ຈົ່ງລ້າງມື ດ້ວຍສະບູ ແລະ ນໍ້າທຸກຄັ້ງ ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງໃຫ້ການປະຖົມພະຍາບານ.

ເມື່ອມີຄົນໄດ້ຮັບບາດເຈັບ, ສິ່ງສໍາຄັນທີ່ສຸດແມ່ນຕ້ອງໄດ້ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອເຂົາ. ແຕ່ທ່ານກໍ່ຕ້ອງໄດ້ປົກປ້ອງຕົວເອງຈາກໂລກເອດ ແລະ ພະຍາດອື່ນໆທີ່ມານໍາເລືອດຄົນເຈັບນັ້ນ. ເມື່ອມີໃຜຜູ້ໜຶ່ງມີເລືອດໄຫຼອອກບໍ່ເຊົາ:

1. ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ໃຫ້ສາທິດວິທີການຫ້າມເລືອດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເບິ່ງ, ໂດຍການໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໃຊ້ມືກົດເນັ້ນປາກບາດໄວ້ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເລືອດໄຫຼອອກມາ.
2. ຖ້າຫາກເຂົາເຈົ້າບໍ່ສາມາດຊ່ວຍຕົນເອງຫ້າມເລືອດໄດ້, ທ່ານເອງກໍ່ຕ້ອງໄດ້ຊ່ວຍ ແຕ່ຈົ່ງລະວັງບໍ່ໃຫ້ເລືອດຖືກຕົນໂຕຂອງທ່ານ. ທ່ານສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ໂດຍໃສ່ຖົງມື ຫຼື



ຖ້າບໍ່ມີກໍ່ໃຫ້ເອົາຖົງຢາງທີ່ສະອາດມາໃສ່ແທນກໍ່ໄດ້. ແລ້ວຈາກນັ້ນກໍ່ໃຫ້ເອົາແພສະອາດພັບໃຫ້ໜາມາວາງທັບລົງໃສ່ປາກບາດ ແລ້ວກົດເນັ້ນໄວ້ບໍ່ໃຫ້ເລືອດໄຫຼອອກມາ.

ຈົ່ງຫຼີກເວັ້ນວັດຖຸທີ່ເປື້ອນເລືອດຕ່າງໆ. ຈົ່ງລະວັງຢ່າໃຫ້ເຂັມ ຫຼື ວັດຖຸມີຄົມຢູ່ບໍລິເວນໄກ້ກັບຄົນເຈັບທີ່ທ່ານຊ່ວຍ ບັກ ຫຼື ບາດມືຂອງທ່ານ. ເພື່ອປົກປ້ອງບາດແຜຕ່າງໆ ຈົ່ງໃຊ້ແພພັນບາດທີ່ແຫ້ງ, ສະອາດມາພັນບິດບາດແຜນັ້ນໄວ້.

ຈົ່ງລະມັດລະວັງເປັນພິເສດຍິ່ງຂຶ້ນ ໃນເວລາທີ່ທ່ານຕ້ອງໄດ້ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອປະຖົມພະຍາບານຄົນເຈັບຈໍານວນຫຼາຍ ຈາກອຸບັດຕິເຫດ ຫຼື ການຕໍ່ສູ້ກັນ.

ຖ້າເລືອດ ຫຼື ຂອງແຫຼວຕ່າງໆຈາກຮ່າງກາຍຄົນເຈັບ ຖືກມືທ່ານ ໃຫ້ທ່ານໄປລ້າງມືຂອງທ່ານໃຫ້ສະອາດດ້ວຍນໍ້າ ແລະ ສະບູ ໃຫ້ໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້, ແລະ ຖ້າຫາກສ່ວນອື່ນໆຂອງຮ່າງກາຍທ່ານ (ໂດຍສະເພາະແມ່ນຕາ) ຖືກຂອງແຫຼວຕ່າງໆຈາກຮ່າງກາຍຄົນເຈັບ ໃຫ້ທ່ານລ້າງດ້ວຍນໍ້າສະອາດຫຼາຍໆຄັ້ງຈົນສະອາດດີ.

ອາການໄຂ້

ຄົນທີ່ມີຄຶງຮ້ອນຫຼາຍນັ້ນ ພວກເຮົາເວົ້າວ່າ ເຂົາເປັນໄຂ້. ອາການໄຂ້ຢ່າງດຽວເທົ່ານັ້ນບໍ່ໄດ້ຖືວ່າເປັນໂລກ ແຕ່ຖືວ່າເປັນອາການຂອງໂລກຕ່າງໆຫຼາຍໂລກ. ອາການໄຂ້ສູງ(ເກີນ 39°C ຫຼື ກາຍ 102°F) ນັ້ນອາດເປັນອັນຕະລາຍໄດ້ ໂດຍສະເພາະແລ້ວແມ່ນໃນເດັກນ້ອຍທີ່ຍັງນ້ອຍໆ.

ເມື່ອເວລາຄົນເຈັບເປັນໄຂ້:

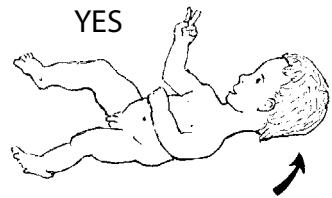
1. ຢ່າຫົ່ມຜ້າໃຫ້ເຂົາ. ຄວນແກ້ເສື້ອຜ້າເດັກນ້ອຍ ອອກໃຫ້ໝົດ (ປະເບື້ອຍ) ຢູ່ຈົນກ່ວາອາການໄຂ້ຈະຫຼຸດລົງ.

ອາກາດສົດ ຫຼື ລົມຄ່ອຍໆ ຈະບໍ່ເຮັດໃຫ້ຄົນເປັນໄຂ້ມີອາການໜັກຂຶ້ນ. ແຕ່ກົງກັນຂ້າມນັ້ນຈະຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ ອາການໄຂ້ຫຼຸດລົງ.

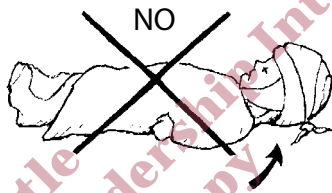
2. ຄວນກິນຢາແອດສະໄພລິນ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ໄຂ້ຫຼຸດລົງ (ເບິ່ງໜ້າ 378).

ສໍາລັບແອນອຍອາດຈະໃຫ້ກິນຢາ ອາຊີຕາມີໂນເຟັ້ນ (ພາລາເຊຕາມອນ, ໜ້າ 380), ລະວັງຢາໃຫ້ກິນຫຼາຍເກີນໄປ.

ບໍ່ຄວນນຸ່ງເສື້ອຜ້າໜາ ຫຼື ຫົ່ມຜ້າໃຫ້ເດັກທີ່ເປັນໄຂ້ຮ້ອນ. ການຫົ່ມຜ້າຫຼາຍໆໃຫ້ເດັກນ້ອຍທີ່ເປັນໄຂ້ນັ້ນແມ່ນອັນຕະລາຍຫຼາຍ.



ຖືກຕ້ອງ! ແບບນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ອາການໄຂ້ຫຼຸດລົງ.



ບໍ່ຖືກຕ້ອງ! ແບບນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ອາການໄຂ້ສູງ

Healthcare Leaders' International
Field Draft Copy

3. ຜູ້ທີ່ເປັນໄຂ້ຄວນດື່ມນ້ຳໃຫ້ຫຼາຍໆ, ດື່ມນ້ຳໝາກໄມ້ ແລະ ນ້ຳອື່ນໆ. ສຳລັບເດັກນ້ອຍ, ໂດຍສະເພາະແອນໂອຍ ນ້ຳກິນນັ້ນຄວນຈະຕົ້ມ ແລະ ປະໄວໃຫ້ເຢັນເສຍກ່ອນ. ໃຫ້ສັງເກດເບິ່ງວ່າເດັກນ້ອຍນັ້ນຢູ່ງວບົກກະຕິບໍ່. ຖ້າຫາກລາວບໍ່ຢູ່ງວຫຼາຍ, ຫຼື ຢູ່ງວຊັ້ນ ໃຫ້ເອົານ້ຳໃຫ້ກິນຫຼາຍໆຂຶ້ນ.

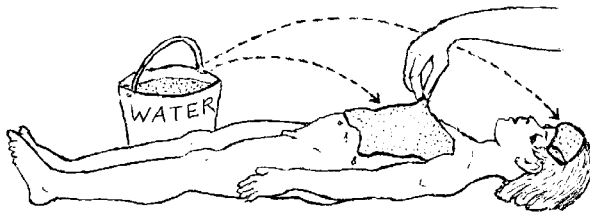
4. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ຄວນຊອກຫາສາເຫດຂອງການໄຂ້ແລ້ວປິ່ນປົວສາ.

ເມື່ອເປັນໄຂ້ຂຶ້ນສູງ

ອາການໄຂ້ຂຶ້ນສູງນັ້ນ ອາດເຮັດໃຫ້ເກີດອັນຕະລາຍໄດ້ ຖ້າບໍ່ເຮັດໃຫ້ອາການໄຂ້ນັ້ນຫຼຸດລົງໂດຍໄວ. ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດຊັກ ຫຼື ສະໝອງເຊື່ອມ (ເປັນອຳມະພາດ, ສະໝອງຕອບສະໜອງຊ້າ, ເປັນບ້າໝູ ແລະ ອື່ນໆ) ສຳລັບເດັກນ້ອຍ ການທີ່ໄຂ້ຂຶ້ນສູງນັ້ນແມ່ນອັນຕະລາຍຫຼາຍ.

ເມື່ອອາການໄຂ້ຂຶ້ນສູງຫຼາຍ (ກາຍ 40°C), ຈະຕ້ອງເຮັດໃຫ້ໄຂ້ຫຼຸດລົງໂດຍໄວ:

1. ໃຫ້ຄົນເຈັບນອນຢູ່ບ່ອນທີ່ເຢັນສະບາຍ.
2. ແກ້ເຄື່ອງນຸ່ງອອກໃຫ້ໝົດ.
3. ວິໃຫ້ເຂົ້າ.
4. ເອົານ້ຳເຢັນທຳມະດາທົດຕົວເຂົ້າ ຫຼື ເອົາຜ້າຈຸ່ມນ້ຳເຢັນປົກເອິກ ແລະ ໜ້າຜາກເຂົ້າ. ວິບ່ອນທີ່ເອົາແພປົກນັ້ນ ແລະ ໝັ່ນປຸງຸນ ຜ້າປົກໃຫ້ເຂົ້າເລື້ອຍໆ ເພື່ອຮັກສາຄວາມເຢັນ. ສືບຕໍ່ເຮັດແນວນັ້ນຈົນກວ່າອຸນຫະພູມຈະຫຼຸດລົງ (ຕ່ຳກວ່າ 38°).



5. ໃຫ້ດື່ມນ້ຳເຢັນທຳມະດາຫຼາຍໆ.
6. ໃຫ້ກິນຢາເພື່ອໃຫ້ໄຂ້ຫຼຸດລົງ. ຢາແອດສະໄພລິນ ຫຼື ຢາອາເຊຕາມິໂນເຟັນກໍ່ຊ່ວຍໄດ້ດີ.
7. ຂະໜາດຂອງ ຢາອາເຊຕາມິໂນເຟັນ ຫຼື ຢາແອດສະໄພລິນ ທີ່ຕ້ອງກິນ (ຂະນິດກ້ອນຂອງຜູ້ໃຫຍ່ກ້ອນລະ 300 ມກ):

ຜູ້ທີ່ມີອາຍຸເກີນ 12 ປີ:	ກິນ 2 ເມັດ ທຸກໆ 4 ຊົ່ວໂມງ.
ເດັກນ້ອຍອາຍຸ 6 ປີ ຫາ 12 ປີ:	ກິນ 1 ເມັດ ທຸກໆ 4 ຊົ່ວໂມງ.
ເດັກນ້ອຍອາຍຸ 3 ປີ ຫາ 6 ປີ:	ກິນ 1/2 ເມັດ ທຸກໆ 4 ຊົ່ວໂມງ.
ເດັກນ້ອຍອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 3 ປີ:	ກິນ 1/4 ເມັດ ທຸກໆ 4 ຊົ່ວໂມງ.

ໝາຍເຫດ: ຢາທີ່ໃຊ້ສຳລັບປົວ ຫວັດ, ໄຂ້ຫວັດ ຫຼື ໝາກສຸກໝາກໃສ ໃນເດັກນ້ອຍທີ່ມີອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 12 ປີນັ້ນ, ຢາອາເຊຕາມິໂນເຟັນ ແມ່ນມີຄວາມປອດໄພຫຼາຍກວ່າ ຢາແອດສະໄພລິນ (ເບິ່ງໜ້າ 378).

ຖ້າຄົນເຈັບບໍ່ສາມາດກິນຢາແອດສະໄພລິນໄດ້ ໃຫ້ບົດຢາແລ້ວປະສົມກັບນ້ຳໃສ່ເຂົ້າໄປທາງຮູຖ່າຍ ຄືກັນກັບການສວນຖ່າຍ ຫຼື ດູດເຂົ້າຫຼອດສັກຢາທີ່ບໍ່ມີເຂັມແລ້ວສິດເຂົ້າໄປທາງຮູຖ່າຍ.

ຖ້າອາການໄຂ້ຂຶ້ນແຮງນັ້ນບໍ່ຫຼຸດລົງໄວ, ຖ້າຄົນເຈັບເສັຍສະຕິ ຫຼື ເລີ່ມມີອາການຊກຈັ່ງສືບຕໍ່ເອົານ້ຳທົດໃສ່ ຕົນໂຕເຂົ້າໃຫ້ເຢັນ ແລະ ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດທັນທີ.

HLI Health Leadership International
Field Draft Copy

ອາການຊ້ອກ

ການຊ້ອກເປັນອາການໜຶ່ງທີ່ອາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຊີວິດໄດ້. ການຊ້ອກນັ້ນແມ່ນມີສາຍເຫດມາຈາກການຖືກໄຟໄໝ້ ຮ້າຍແຮງ, ເສຍເລືອດຫຼາຍ, ເຈັບໜັກ, ຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍ ຫຼື ມີອາການແພ້ຢາຢາງຮຸນແຮງ. ການມີເລືອດຕົກໃນຢາງຮຸນແຮງ ເຖິງວ່າຈະບໍ່ສະແດງອາການອອກໃຫ້ເຫັນກໍຕາມ ມັນກໍສາມາດເຮັດໃຫ້ຊ້ອກໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

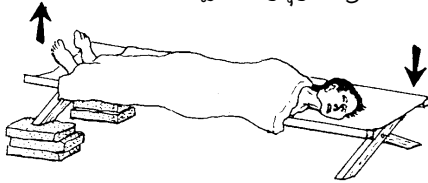
ອາການຂອງການຊ້ອກ:

- ກຳມະຈອນເຕັ້ນຄ່ອຍ ແລະ ໄວ (ຫຼາຍກ່ວາ 100 ເທື່ອຕໍ່ນາທີ)
- ໄຄຄ້າວອອກ, ມ້ານ, ໜາວ, ຕົນຕົວໜຽວ
- ຄວາມດັນເລືອດຕົກລົງຕໍ່າເຖິງຂີດອັນຕະລາຍ
- ສະຕິສັບສົນ, ອ່ອນເພຍທີ່ສຸດ ຫຼື ໝົດສະຕິ.

ວິທີປ້ອງກັນ ຫຼື ປິ່ນປົວອາການຊ້ອກ:

ເມື່ອເລີ່ມມີອາການຊ້ອກ ຫຼື ເມື່ອມີເຫດທີ່ອາດຈະເປັນຊ້ອກໄດ້...

- ຈົ່ງຍານສາຍແອວທີ່ຮັດແໜ້ນ ຫຼື ເຄື່ອງນຸ່ງຄັບໆ ທີ່ຄົນເຈັບນຸ່ງນັ້ນ.



- ເອົາຄົນເຈັບນອນລົງເຮັດໃຫ້ຕີນສູງກ່ວາຫົວດັ່ງຮູບລຸ່ມນີ້: ແຕ່ໃນກໍລະນີທີ່ຄົນເຈັບຖືກບາດເຈັບຢູ່ຫົວຢ່າງແຮງ, ຈົ່ງໃຫ້ເຂົານັ່ງເທິງ (ເບິ່ງໜ້າ 91).
- ຖ້າມີເລືອດໄຫຼ ກໍ່ໃຫ້ທຳການຢຸດເລືອດກ່ອນ. ສຳລັບຜູ້ຊ່ວຍ ຢຸດເລືອດນັ້ນ ຕ້ອງໄດ້ໃສ່ຖົງມື ຫຼື ຖົງຢາງປ້ອງກັນຕົນເອງບໍ່ໃຫ້ສຳພັດກັບເລືອດຄົນເຈັບ.
- ຖ້າຄົນເຈັບມີອາການໜາວສັ່ນ ຈົ່ງຫົ່ມຜ້າໃຫ້ເຂົາ.
- ຖ້າຄົນເຈັບຍັງມີສະຕິຢູ່ ແລະ ສາມາດດື່ມໄດ້ຢູ່, ຈົ່ງເອົານ້ຳ ຫຼື ເຄື່ອງດື່ມຢ່າງອື່ນໆໃຫ້ເຂົາກິນ. ຖ້າເຫັນວ່າຄົນເຈັບມີອາການຂາດນ້ຳ, ຈົ່ງເອົາອາຫານແຫຼວ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມແກ້ອາການຂາດນ້ຳໃຫ້ກິນຫຼາຍໆ (ເບິ່ງໜ້າ 152). ຖ້າຍັງບໍ່ມີອາການດີຂຶ້ນ ຖ້າທ່ານໃສ່ນ້ຳທະເລເປັນກໍ່ໃຫ້ໃສ່ນ້ຳທະເລໃຫ້ເຂົາ.
- ຖ້າມີບາດແຜ, ກໍ່ຈົ່ງປິ່ນປົວບາດແຜໃຫ້ເຂົາ.
- ຖ້າຄົນເຈັບມີອາການປວດຈົ່ງເອົາຢາແອດສະໄພລິນໃຫ້ເຂົາກິນ ຫຼື ກິນຢາແກ້ປວດອື່ນໆກໍ່ໄດ້—ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ກິນຢາແກ້ປວດຊະນິດທີ່ມີສ່ວນປະສົມຂອງ ຢາເຊດາຕິບ (sedative) ເຊັ່ນ: ຢາໂຄເດອິນ.
- ເຮັດໃຈເຢັນໆ, ໃຫ້ກຳລັງໃຈຄົນເຈັບ ແລະ ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດ.

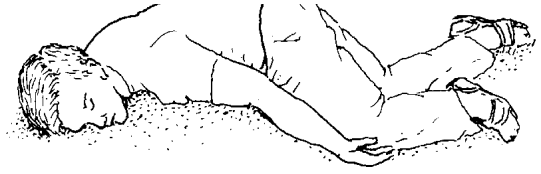
ຖ້າຄົນເຈັບບໍ່ຮູ້ສຶກຕົວ

- ເອົາເຂົານອນສະແດງເຮັດໃຫ້ຫົວດ່ອຍລົງໆໄປດ້ານໜຶ່ງ (ເບິ່ງຮູບໃນໜ້າຕໍ່ໄປ). ຖ້າເຂົາມີອາການລື່ນອັດປາກ ຈົ່ງໃຊ້ນິ້ວມືດັງລື່ນເຂົາອອກມາ.
- ຖ້າເຂົາຮາກ ຈົ່ງອະນາໄມເສດອາຫານອອກຈາກປາກເຂົາໃຫ້ໝົດ. ພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ຫົວເຂົາດ່ອຍລົງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ອ່ຽງຫຼັງເຂົາໄວ້ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເຂົາຫາຍໃຈ ເອົາເສດອາຫານເຂົ້າໄປໃນປອດ. ຖ້າຫາກວ່າຄົນເຈັບໄດ້ຮັບບາດເຈັບຢູ່ຄໍ ຫຼື ກະດູກສັນຫຼັງ, ແມ່ນບໍ່ໃຫ້ງ່ຽງຫົວ ຫຼື ເຄື່ອນຍ້າຍຫຼັງເຂົາເປັນອັນຂາດ.
- ຢ່າເອົາອັນໃດໃຫ້ເຂົາກິນຈົນກວ່າເຂົາຈະຮູ້ສຶກຕົວ.
- ຖ້າທ່ານ ຫຼື ຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງທີ່ຢູ່ໃກ້ທ່ານ ຮູ້ຈັກໃສ່ນ້ຳທະເລ (ນ້ຳເກືອທຳມະດາ), ຈົ່ງໃສ່ນ້ຳທະເລໃຫ້ຄົນເຈັບນັ້ນທັນທີ ໂດຍປ່ອຍນ້ຳໃຫ້ຢອດໄວ.
- ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດໂດຍດ່ວນ.

MI Sealable Health Leadership International Field Draft Copy

ງານພາລະ

ສາເຫດທົ່ວໄປທີ່ເຮັດໃຫ້ໝົດສະຕິນັ້ນມີດັ່ງນີ້:



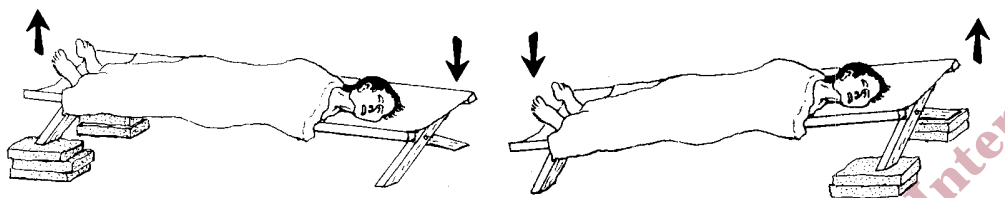
- ເມົາເຫຼົ້າ
- ຖືກຕີທົ່ວ (ຖືກຕີຈົນລຸກບໍ່ຂຶ້ນ)
- ເປັນຊືອກ (ໜ້າ 77)
- ເປັນຊັກ (ໜ້າ 178)
- ຖືກຢາເບື້ອ (ໜ້າ 103)
- ສະຫຼົບ (ຍ້ອນຕົກໃຈ, ອ່ອນເພຍ, ລະດັບນ້ຳຕານໃນເລືອດຕ່ຳ, ແລະ ອື່ນໆ)
- ເປັນລົມແດດ (ໜ້າ 81)
- ເສັ້ນເລືອດຕັນໃນສະໝອງ (ໜ້າ 327)
- ຫົວໃຈວາຍ (ໜ້າ 325)

ຖ້າຄົນເຈັບໝົດສະຕິໂດຍທີ່ທ່ານບໍ່ຮູ້ວ່າເຂົາໝົດສະຕິຍ້ອນສາເຫດໃດຈົ່ງກວດເບິ່ງອາການຂອງເຂົາໃນທັນທີດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

1. ເຂົາຫາຍໃຈສະດວກດີບໍ່? ຖ້າບໍ່, ໃຫ້ງ່ຽງຫົວເຂົາໄປທາງຫຼັງ ແລ້ວງະຄາງກະໂຕ ແລະ ດຶງລິ້ນອອກ. ຖ້າມີສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງຕັດຮູດເຂົາ ໃຫ້ຈົກອອກທັນທີ. ຖ້າເຂົາບໍ່ຫາຍໃຈ ຈົ່ງໃຊ້ວິທີເປົ່າປາກເພື່ອຊ່ວຍການຫາຍໃຈ ໃຫ້ແກ່ເຂົາທັນທີ (ເບິ່ງໜ້າ 80).
2. ເຂົາເສຍເລືອດຫຼາຍບໍ່? ຖ້າເສຍຫຼາຍ ຈົ່ງຫ້າມເລືອດໃຫ້ເຂົາທັນທີ (ເບິ່ງໜ້າ 82).
3. ເຂົາເປັນຊືອກ ຫຼື ບໍ່ (ຜິວໜັງໜຽວ ແລະ ມ້ານ; ກຳມະຈອນເຕັ້ນໄວ ຢ່າງຄ່ອຍໆ)? ຖ້າເປັນດັ່ງນີ້ ຈົ່ງເອົາເຂົາມອນເຮັດໃຫ້ຕົນສູງກວ່າຫົວ ແລ້ວແກ່ເຄື່ອງນຸ່ງອອກໃຫ້ເຂົາ.
4. ເຂົາອາດຈະເປັນລົມແດດ (ບໍ່ມີເຫືອ, ອຸນຫະພູມສູງ, ຕົວຮ້ອນ ແລະ ຜິວໜັງແດງ)? ຖ້າເປັນດັ່ງນີ້ ໃຫ້ເອົາຄົນເຈັບເຂົ້າຮົມ ເອົາເຂົາມອນໃຫ້ຫົວສູງກວ່າຕົນ ແລ້ວໃຊ້ນ້ຳເຢັນໆທົດໂຕເຂົາ (ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ໃຊ້ນ້ຳແຊ່ນ້ຳກ້ອນທົດ) ແລະ ວິໃຫ້ລາວ (ເບິ່ງໜ້າ 81).

ທ່ານອນສຳລັບໃຫ້ຄົນໝົດສະຕິ:

ຜິວໜັງມ້ານຫຼາຍ: (ຊືອກ, ເປັນລົມ, ແລະ ອື່ນໆ.)
ຜິວໜັງປົກກະຕິ ຫຼື ແດງ: (ເປັນລົມແດດ, ເສັ້ນເລືອດຕັນໃນສະໝອງ, ໂລກຫົວໃຈ, ຫົວໄດ້ຮັບບາດເຈັບ)



ຖ້າຄົນເຈັບໝົດສະຕິ ແລະ ບາດເຈັບໜັກນຳອີກ:

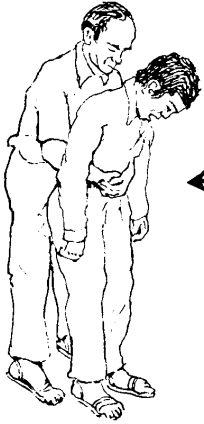
ທາງທີ່ດີແລ້ວບໍ່ຄວນເຄື່ອນຍ້າຍເຂົາຈົນກວ່າເຂົາຈະຮູ້ສຶກດີວ. ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຈະຕ້ອງຍົກຍ້າຍເຂົາຈົ່ງເຮັດດ້ວຍຄວາມລະມັດລະວັງທີ່ສຸດ ເພາະວ່າຖ້າຄໍ ຫຼື ສັນຫຼັງເຂົາທັກ ການເຄື່ອນຍ້າຍອາດຈະເຮັດໃຫ້ເຂົາມີອາການໜັກຂຶ້ນກ່ວາເກົ່າ (ເບິ່ງໜ້າ 100).

ຈົ່ງຊອກຫາບາດແຜ ຫຼື ບ່ອນກະດູກຫັກນັ້ນ ແຕ່ໃຫ້ເຄື່ອນຍ້າຍຄົນເຈັບໜ້ອຍທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະໜ້ອຍໄດ້. ຢ່າຍົກຄໍ ຫຼື ຫຼັງເຂົາຂຶ້ນເປັນອັນຂາດ.

ຢ່າເອົາສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງ ໃຫ້ຄົນເຈັບທີ່ໝົດສະຕິກິນຢ່າງເດັດຂາດ.

Health Leadership International
Field Draft Copy

ເວລາມີສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງຄາຄໍ



ເວລາມີອາຫານ ຫຼື ສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງຄາຄໍຄົນເຈັບ ແລ້ວເຮັດໃຫ້ເຂົາຫາຍໃຈບໍ່ໄດ້ ຈົ່ງເຮັດດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ໃຫ້ໄວທີ່ສຸດ:

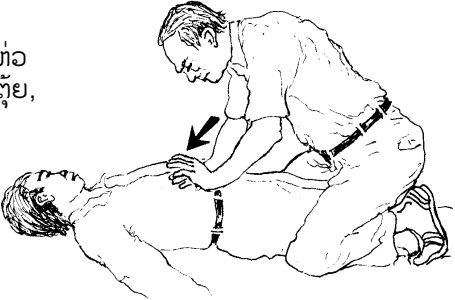


CHOKING

- ຢືນຢູ່ຫຼັງຄົນເຈັບແລ້ວເອົາມືທັງສອງຂ້າງກອດແອວເຂົາ,
- ເອົາມືຂອງທ່ານເນັ້ນໃສ່ທ້ອງລະຫວ່າງສາຍປີ ແລະ ໂຄງກະດູກຂ້າງເຂົາ,
- ແລ້ວຍື່ນເຂົາໄປໃນທ້ອງພ້ອມທັງກະຕຸກເປັນບາດແຮງໆ. ຄວາມແຮງຂອງລົມທີ່ອອກມາຈາກປອດຈະເຮັດໃຫ້ສິ່ງທີ່ຄາຄໍຢູ່ນັ້ນຫຼຸດອອກ. ຖ້າຈໍາເປັນໃຫ້ເຮັດດັ່ງນີ້ຄືນອີກຫຼາຍໆເທື່ອ.

ຖ້າວ່າຄົນເຈັບຫາກໃຫຍ່ກວ່າທ່ານ ຫຼື ວ່າເຂົາສະຫຼົບ ຈົ່ງເຮັດດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ໂດຍໄວທີ່ສຸດ:

- ເອົາເຂົານອນຫງາຍໄວ້.
- ງ່ຽງຫົວເຂົາໄປທາງຂ້າງ.
- ນັ່ງຄາບຕົວເຂົາດັ່ງຮູບນີ້ ແລ້ວເອົາຝາມືຍື່ນທ້ອງລະຫວ່າງສາຍປີ ແລະ ໂຄງກະດູກຂ້າງ. (ສໍາລັບຄົນເຈັບທີ່ຕຸ້ຍ, ແມ່ຍິງຖືພາ, ຄົນພິການທີ່ນັ່ງຕັ້ງລໍ້, ຫຼື ເດັກນ້ອຍ, ແມ່ນໃຫ້ເອົາຝາມືຍື່ນໜ້າເອິກ ແທນການຍື່ນທ້ອງ.)
- ໃຫ້ຍື່ນຂຶ້ນໄປທາງເທິງແຮງໆ ແລະ ໄວໆ.
- ຖ້າຈໍາເປັນໃຫ້ເຮັດຄືນຫຼາຍໆເທື່ອ.
- ຖ້າເຂົາຫາຍໃຈບໍ່ໄດ້ ຈົ່ງພະຍາຍາມຊ່ວຍເຂົາຫາຍໃຈໂດຍໃຊ້ວິທີເປົ່າປາກ (ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ).



ການຊ່ວຍຄົນຈົມນໍ້າຕາຍ

ຄົນເຈັບທີ່ເຂົາຫາຍໃຈແລ້ວນັ້ນຈະມີຊີວິດຢູ່ໄດ້ອີກ 4 ນາທີ ເທົ່ານັ້ນ! ທ່ານຈະຕ້ອງຟ້າວຊ່ວຍເຂົາໂດຍທັນທີ!

ຂັ້ນທຳອິດໃຫ້ໃຊ້ວິທີເປົ່າປາກ (ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ)—ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ໃຫ້ເຮັດກ່ອນຈະເອົາຄົນເຈັບຂຶ້ນຫວິດຈາກນໍ້າ. ໃຫ້ຊ່ວຍຄົນເຈັບທັນທີທີ່ເຖິງບ່ອນນໍ້າຕົ້ນພໍທ່ານຈະສາມາດຍື່ນໄດ້.

ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດເປົ່າລົມເຂົ້າປອດເຂົາໄດ້, ເມື່ອເວລາເຖິງຝັ່ງແລ້ວ ໃຫ້ເອົາເຂົານອນຫງາຍຂຶ້ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຫົວເຂົາຕໍ່າກວ່າຕີນ ແລ້ວເອົາມືຍື່ນທ້ອງເຂົາ ຕາມທີ່ໄດ້ອະທິບາຍໄວ້ຂ້າງເທິງນັ້ນ. ຈາກນັ້ນກໍເລີ່ມໃຊ້ວິທີຫາຍໃຈຊ່ວຍແບບເປົ່າປາກທັນທີ.



ຈົ່ງເລີ່ມຊ່ວຍຄົນເຈັບຫາຍໃຈດ້ວຍການເປົ່າປາກໃນທັນທີ ກ່ອນທີ່ຈະພະຍາຍາມເອົານໍ້າອອກຈາກປອດຂອງເຂົາ.

Field Seattle Leadership International

ຈະເຮັດແນວໃດຖ້າຄົນເຈັບເຊົາຫາຍໃຈ:

ການຊ່ວຍຫາຍໃຈແບບເປົ່າປາກສາຍເຫດທົ່ວໄປທີ່ເຮັດໃຫ້ເຊົາຫາຍໃຈມີ:

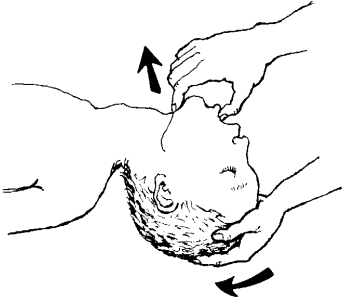
- ບາງສິ່ງບາງຢ່າງຕົ້ນຮູດ
- ລິ້ນ ຫຼື ຂີ້ກະເທີໜຽວໆ ຕົ້ນຮູດຄົນເຈັບທີ່ໝົດສະຕິ
- ຕາຍດິກນ້ຳ, ສະໝັກຄ້ວນ ຫຼື ຖືກຢາເບື້ອ
- ຖືກຕີ ຫົວ ຫຼື ໜ້າເອິກຢ່າງແຮງ
- ຫົວໃຈວາຍ

ຄົນເຈັບຈະຕາຍພາຍໃນ 4 ນາທີ ຖ້າເຂົາຍັງບໍ່ຫາຍໃຈຄືນອີກ.

ຖ້າຄົນເຈັບເຊົາຫາຍໃຈ

ຈົ່ງເຮັດຕາມຄຳແນະນຳດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ ໃຫ້ໄວທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້:

ຂັ້ນທີ 1: ໃຊ້ນິ້ວມືຈືກເອົາສິ່ງທີ່ຢູ່ໃນປາກ ຫຼື ຮູດອອກໂດຍໄວ ດຶງລິ້ນອອກມາ. ຖ້າມີຂີ້ກະເທີຢູ່ໃນຮູດໃຫ້ພະຍາຍາມຈືກອອກມາໂດຍໄວ.



ຂັ້ນທີ 2: ເອົາຄົນເຈັບນອນທາງຂຶ້ນ ໂດຍໄວ ແຕ່ໃຫ້ເຮັດຄ່ອຍໆ. ຍູ້ຫົວໄປທາງຫຼັງ ແລ້ວດຶງຄາງກະໂຕງອອກ.

ຂັ້ນທີ 3: ເອົາມືບີບດັງຄົນເຈັບໄວ້, ງະປາກເຊົາອອກໃຫ້ກວາງ, ເອົາປາກຂອງທ່ານກວມໃສ່ປາກເຂົາ ແລ້ວເປົ່າລົມເຂົ້າໄປໃນປອດເຂົາຢ່າງແຮງ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ໜ້າເອິກຂອງເຂົາຕຶງຂຶ້ນ. ເຊົາບິດໜຶ່ງເພື່ອປ່ອຍໃຫ້ອາກາດທີ່ເປົ່າເຂົ້ານັ້ນອອກມາ ແລ້ວເປົ່າຄືນໃໝ່. ໃຫ້ເຮັດແບບນີ້ທຸກໆ 5 ວິນາທີ. ສຳລັບແອນໂອຍ ແລະ ເດັກນ້ອຍ ໃຫ້ໃຊ້ປາກຂອງທ່ານກວມເອົາທັງປາກ ແລະ ດັງຂອງເຂົາ ແລ້ວເປົ່າອາກາດເຂົ້າໄປໃນປອດຂອງເຂົາຄ່ອຍໆ, ໃຫ້ເປົ່າເຂົ້າທຸກໆ 3 ວິນາທີ.



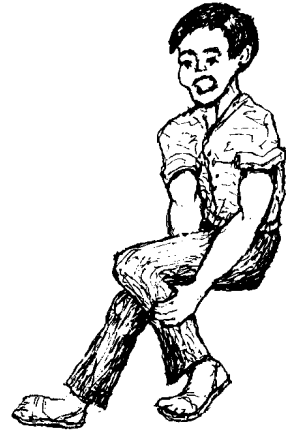
ຈົ່ງສືບຕໍ່ຊ່ວຍຄົນເຈັບຫາຍໃຈໂດຍໃຊ້ວິທີເປົ່າປາກ ຈົນກວ່າຄົນເຈັບຈະສາມາດຫາຍໃຈໄດ້ດ້ວຍຕົນເອງ, ຫຼື ຈົນກວ່າທ່ານແນ່ໃຈວ່າເຂົາບໍ່ສາມາດຫາຍໃຈໄດ້ດ້ວຍຕົນເອງອີກແລ້ວ (ຫຼື ຕາຍແລ້ວ). ບາງເທື່ອທ່ານຈະຕ້ອງໄດ້ພະຍາຍາມເປົ່າປາກຊ່ວຍຄົນເຈັບຫາຍໃຈ ປະມານໜຶ່ງຊົ່ວໂມງ ຫຼື ດົນກ່ວານັ້ນ ຈົນກວ່າຄົນເຈັບຈະເລີ່ມທັນໃຈດ້ວຍຕົວເອງໄດ້.

ໝາຍເຫດ: ມັນເປັນໄປບໍ່ໄດ້ທີ່ຈະມີການສົ່ງ ຫຼື ຮັບເຊື້ອເອດສ໌ (HIV) ໂດຍຜ່ານການເປົ່າປາກ ນອກເສັຍຈາກວ່າຢູ່ປາກຈະມີບາດ ຫຼື ມີເລືອດອອກ.

HAI Sealable Health Licensure Information Field Draft Copy

ເຫດການສຸກເສີນທີ່ເກີດຈາກອາກາດຮ້ອນ ຂາບັນຍາມຮ້ອນ

ໃນເວລາອາກາດຮ້ອນ ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກໜັກ ແລະ ເທື່ອອອກຫຼາຍບາງເທື່ອຈະເປັນຂາ, ແຂນ ຫຼື ທ້ອງປັ້ນ ເຮັດໃຫ້ເຈັບແຮງແທ້ໆ. ສາຍເຫດເຫຼົ່ານີ້ເກີດມາຈາກການຂາດເກືອ ໃນຮ່າງກາຍ.



ວິທີປິ່ນປົວ: ເອົາເກືອ 1 ບ່ວງກາເຟ ໃສ່ນ້ຳຕົ້ມ 1 ລິດ ແລ້ວກິນ. ໃຫ້ກິນໜຶ່ງຄັ້ງ ໃນທຸກໆ 1 ຊົ່ວໂມງ ຈົນກວ່າອາການຂາບັນຈະຫາຍໄປ. ໃຫ້ຄົນເຈັບໜຶ່ງ ຫຼື ນອນຢູ່ດລົງ ຢູ່ບ່ອນທີ່ເຢັນສະບາຍ ແລ້ວໃຫ້ຄ່ອຍບົບນວດຕາມບໍລິເວນທີ່ເຈັບ ນັ້ນ.

ອາການເມື່ອຍໃນຍາມຮ້ອນ

ອາການ: ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກ ແລະ ເທື່ອອອກຫຼາຍໆ ໃນເວລາອາກາດຮ້ອນນັ້ນ ອາດຈະມີອາການເມື່ອຍເຫຼືອງ ແລະ ບາງທີ່ກໍຮູ້ສຶກວ່າຈະເປັນລົມ. ຕົນຕົວໜຽວ ແລະ ເຢັນ, ກາຳມະຈອນເຕັ້ນຄ່ອຍ ແລະ ໄວ. ໂດຍທົ່ວ ໄປແລ້ວອຸນຫະພູມຂອງຮ່າງກາຍແມ່ນປົກກະຕິ (ເບິ່ງໜ້າ 31).

ວິທີປິ່ນປົວ: ໃຫ້ຄົນເຈັບນອນລົງໃນບ່ອນທີ່ຮົ່ມເຢັນ, ຍົກຂາເຂົ້າຂຶ້ນແລ້ວນວດ. ເອົານ້ຳເກືອໃຫ້ເຂົາກິນ: ເອົາເກືອໜຶ່ງບ່ວງກາເຟໃສ່ນ້ຳໜຶ່ງລິດ. (ຖ້າຄົນເຈັບຫາກໝົດສະຕິ ຈົ່ງຢາເອົາອັນໃດໃຫ້ເຂົາກິນ).

ເປັນລົມແດດ

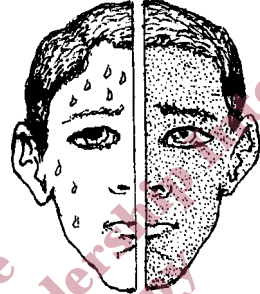
ອາການນີ້ບໍ່ມັກພົບເລື້ອຍໆປານໃດ ແຕ່ວ່າອາການນີ້ເມື່ອເປັນແລ້ວແມ່ນອັນຕະລາຍຫຼາຍ ໂດຍສະເພາະ ແລ້ວມັນມັກເກີດຂຶ້ນກັບຜູ້ເຖົ້າ, ຄົນຕຸ້ຍຫຼາຍ ແລະ ຜູ້ທີ່ກິນເຫຼົ້າໃນເວລາອາກາດຮ້ອນ.

ອາການ: ຜິວໜັງແດງ, ຄົງຮ້ອນຫຼາຍ ແລະ ບໍ່ມີເທື່ອ. ແມ່ນແຕ່ຂີ້ແຮກຍັງບໍ່ມີເທື່ອ. ຄົນເຈັບມີອາການໄຂ້ ຂຶ້ນສູງຫຼາຍບາງເທື່ອອຸນຫະພູມສູງກວ່າ 42°C ແລະ ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວຄົນເຈັບຈະໝົດສະຕິ.

ວິທີປິ່ນປົວ: ຈະຕ້ອງເຮັດໃຫ້ອຸນຫະພູມຂອງຮ່າງກາຍຫຼຸດລົງທັນທີ. ເອົາຄົນເຈັບເຂົ້າຮົ່ມ, ເອົານ້ຳເຢັນຫົດ (ຖ້າເປັນໄປໄດ້ກໍໃຫ້ໃຊ້ນ້ຳແຊນນ້ຳກ້ອນ) ແລະ ວິໃຫ້ເຂົາ. ເຮັດດັ່ງນີ້ໄປຈົນກວ່າອາການໄຂ້ຈະຫຼຸດລົງແລ້ວ ຈົ່ງເອົາເຂົາ ໄປໂຮງໝໍ.

ອາການເມື່ອຍໃນຍາມຮ້ອນ

- ເທື່ອອອກ, ຕົນຕົວມ້ານ ແລະ ເຢັນ
- ແກ້ວຕາດຳໃຫຍ່
- ບໍ່ມີໄຂ້
- ອ່ອນເພຍ



ເປັນລົມແດດ

- ຕົນຕົວແດງແຫ້ງ ແລະ ຄົງຮ້ອນ.
- ມີໄຂ້ຂຶ້ນສູງ
- ຄົນເຈັບມີອາການເຈັບໜັກ ຫຼື ໝົດສະຕິ.

ສຳລັບ ອາການສຸກເສີນທີ່ມີສາເຫດເກີດຈາກຫວັດ ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 408 ແລະ 409.

ຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງ “ອາການເມື່ອຍໃນຍາມຮ້ອນ” ແລະ “ເປັນລົມແດດ”.

ເຮັດແນວໃດຈິ່ງຈະຫ້າມເລືອດບໍ່ໃຫ້ໄຫຼອອກຈາກບາດໄດ້.

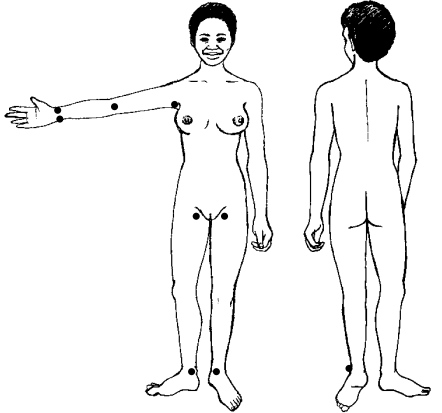
1. ຍົກບ່ອນທີ່ເປັນບາດນັ້ນຂຶ້ນໄວ້ໃຫ້ສູງ.



2. ເອົາຜ້າໜາສະອາດປົກ (ຫຼື ຖ້າບໍ່ມີຜ້າກໍ່ໃຫ້ເອົາມືຂອງທ່ານ) ຍື່ນບ່ອນບາດນັ້ນໄວ້. ຍື່ນຢູ່ແບບນັ້ນຈົນກວ່າເລືອດ ຈະເຊົາໄຫຼອອກ. ບາງເທື່ອອາດຈະໃຊ້ເວລາເຖິງ 15 ນາທີ ຫຼື 1 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ດົນກວ່ານັ້ນອີກກໍ່ເປັນໄດ້. ການຍື່ນບ່ອນບາດນັ້ນໄວ້ ແມ່ນສາມາດຢຸດເລືອດໄຫຼອອກຈາກບາດແຜເກືອບ ທຸກປະເພດໄດ້—ແມ່ນແຕ່ບາດແຜທີ່ບາງສ່ວນຂອງ ຮ່າງກາຍຂາດອອກໄປກໍ່ຕາມ.

ບາງຄັ້ງການຍື່ນບ່ອນບາດໄວ້ບໍ່ສາມາດຢຸດເລືອດໄດ້, ໂດຍສະເພາະເມື່ອມີບາດແຜໃຫຍ່ຫຼາຍ ຫຼື ແຂນ ຫຼື ຂາຂາດ. ຖ້າເກີດມີກໍລະນີແບບນີ້ໃຫ້ປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

- ໃຫ້ຍື່ນບ່ອນບາດນັ້ນໄວ້ຕໍ່ໄປ.
- ຍົກບ່ອນທີ່ເປັນບາດນັ້ນຂຶ້ນສູງເທົ່າທີ່ຈະສູງໄດ້.
- ມັດແຂນ ຫຼື ຂາໃກ້ໆ ກັບບ່ອນທີ່ເປັນບາດນັ້ນໝາຍຄວາມວ່າມັດລະຫວ່າງບາດ ແລະ ເລົາຄີງ. ມັດໃຫ້ແໜ້ນພໍສົມຄວນເພື່ອເຮັດບໍ່ໃຫ້ເລືອດໄຫຼ ແຕ່ເລົາຄີງໄປທາງບາດນັ້ນຫຼາຍ. ໃນການມັດນັ້ນໃຫ້ເອົາຜ້າພັນບາດ ຫຼື ຜ້າທີ່ສະອາດມັດ.
- ຈົ່ງບິບຍັ້ນຈຸດທີ່ມີເສັ້ນເລືອດໃຫຍ່ຜ່ານເພື່ອນຳເອົາເລືອດໄປຫາສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ. ຈຸດຍື່ນນັ້ນແມ່ນບ່ອນທີ່ທ່ານສາມາດໃຊ້ປາຍນິ້ວມືເນັ້ນຍັ້ນ ເສັ້ນເລືອດໃຫຍ່ໃສ່ກັບກະດູກເພື່ອຢຸດ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ເລືອດໄຫຼອອກຊ້າລົງ.
- ໃຫ້ຍື່ນເນັ້ນເສັ້ນເລືອດໃຫຍ່ໄວ້ ປະມານ 20 ນາທີ ກ່ອນຈະເບິ່ງເຫັນວ່າເລືອດນັ້ນຢຸດໄຫຼອອກແລ້ວ ຫຼືຍັງ. ແລະພ້ອມນັ້ນກໍ່ໃຫ້ໃຊ້ມືອີກຂ້າງໜຶ່ງຂອງທ່ານຍື່ນເນັ້ນປາກບາດໄວ້ນຳ.



ຈຸດເນັ້ນຕ່າງໆຕາມຮ່າງກາຍ



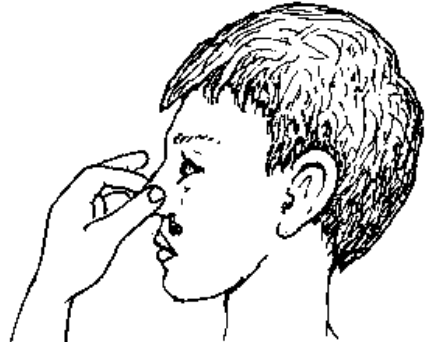
ຂໍ້ຄວນລະວັງ:

- ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ເຄື່ອງຫ້າມເລືອດ, ເຊືອກ, ຫຼື ເຫຼັກລວດມັດ ເພື່ອຫ້າມເລືອດເປັນອັນຂາດ. ມັນມັກພາໃຫ້ສູນເສັຍແຂນ ຫຼື ຂາໄປໂດຍຖາວອນ.
- ຢ່າເອົາຂີ້ຝຸ່ນ, ນ້ຳມັນກາດ, ໝາກນາວ ຫຼື ກາເຟໃສ່ບາດເພື່ອຫ້າມເລືອດຢ່າງເດັດຂາດ
- ຖ້າວ່າບາດທາກມີເລືອດອອກຫຼາຍໃຫ້ຍົກຂາຂຶ້ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຫົວຄ່ອຍລົງເພື່ອປ້ອງກັນຊ່ອກ(ເບິ່ງໜ້າ 77).
- ຖ້າທ່ານມີບາດແຜຕາມຜິວໜັງ, ຈົ່ງປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເລືອດຂອງຄົນເຈັບຖືກ ຫຼື ເຂົ້າບາດແຜຂອງທ່ານ (ເບິ່ງໜ້າ 75).

HLLI Seal of Health Leadership International
Field Draft Copy

ວິທີຫ້າມເລືອດດັງອອກ

1. ນັ່ງຢູ່ຊຶ່ງ.
2. ຈົ່ງສິ່ງດັງເບິ່ງເພື່ອໃຫ້ຂີ້ມູກ ຫຼື ເລືອດອອກມາ.
3. ເອົາມືບິບດັງໃຫ້ແໜ້ນໄວ້ປະມານ 10 ນາທີ ຫຼື ຈົນກວ່າເລືອດດັງຈະເຊົາອອກ.



ຖ້າວ່າວິທີນີ້ຫາກບໍ່ໄດ້ຜົນ...



ຈົ່ງເອົາສຳລິຍັດ ເຂົ້າໄປໃນຮູດັງໂດຍ ເຮັດໃຫ້ມີສິ້ນເດ ອອກມາຂ້າງນອກ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ກ່ອນຈະຍັດ ໃຫ້ເອົາສຳລິຈຸບນ້ຳອີກຊີ, ຢາວາສະລິນ, ຫຼື ຢາລີໂດເຄນ ປະສົມ ອີບີເນຟຼິນ (ໜ້າ 379) ເສຍກ່ອນ.

ເມື່ອຍັດແລ້ວໃຫ້ບິບດັງແໜ້ນໆໄປ ຈົນຮອດ 10 ນາທີ ຫຼື ດົນກ່ວານັ້ນ. ບໍ່ໃຫ້ແຫງນໜ້າຂຶ້ນຟ້າ.

ຫຼັງຈາກເລືອດເຊົາອອກແລ້ວ ໃຫ້ປະສຳລິຄາໄວ້ໃນດັງນັ້ນປະມານ 2-3 ຊົ່ວໂມງ ແລ້ວຈົ່ງເອົາອອກຢ່າງລະມັດລະວັງ.



ສຳລັບຜູ້ເຖົ້າແລ້ວແມ່ນພິເສດອີກຄືວ່າ ເລືອດດັງທີ່ໄຫຼອອກມານັ້ນ ອາດຈະອອກມາຈາກສ່ວນ ໃນໆຂອງຮູດັງ ແລະ ບໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ຢຸດໄດ້ ດ້ວຍການບິບດັງ. ໃນກໍລະນີທີ່ໃຫ້ຄົນເຈັບຄາບດອນສະໂນ, ແກນໝາກສາລີ ຫຼື ອັນໃດອັນໜຶ່ງທີ່ຄ້າຍຄືກັນນັ້ນ ໄວ້ແລ້ວກົມໜ້າລົງ, ນັ່ງຢູ່ຊຶ່ງ ແລະ ພະຍາຍາມ ຢ່າກິນນ້ຳລາຍຈົນກວ່າເລືອດດັງຈະເຊົາອອກ (ດອນສະໂນຈະຊ່ວຍບໍ່ໃຫ້ເຂົາກິນ ເລືອດແລ້ວ ເລືອດກໍຈະກ້າມໄດ້).

ການປ້ອງກັນ:

ຖ້າຄົນເຈັບມັກມີເລືອດດັງອອກເລື້ອຍໆໃຫ້ເອົາຢາວາສະລິນ ຫາຫາງໃນຮູດັງມື້ໜຶ່ງ 2 ເທື່ອ. ຫຼື ໃຫ້ສືບເອົານ້ຳທີ່ມີເກືອບົນ ໜ້ອຍໜຶ່ງເຂົ້າໄປໃນດັງ (ເບິ່ງໜ້າ 164).

ການກິນໝາກກັງ, ໝາກເລັ່ນ ແລະ ໝາກໄມ້ອື່ນໆ ຈະຊ່ວຍ ເຮັດໃຫ້ເສັ້ນເລືອດແຂງຂຶ້ນແລ້ວຈະເຮັດໃຫ້ເລືອດດັງບໍ່ ອອກດູ.



HLI Seattle Health Leaders Field Drafting International

ບາດແຜທີ່ມີຂອງບາດ, ໜັງເຫຼັ້ນ ແລະ

ຄວາມສະອາດເປັນສິ່ງສໍາຄັນອັນຕົ້ນຕໍໃນການປ້ອງກັນ
ການຕິດເຊື້ອ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ບາດແຜດີໄວ.

ບາດເລັກນ້ອຍ

ເພື່ອປິ່ນປົວບາດແຜ...

ທໍາອິດ, ຈົ່ງລ້າງມືດ້ວຍນໍ້າ ແລະ ສະບູໃຫ້ສະອາດ.

ຖ້າບາດແຜທາກມີເລືອດໄຫຼອອກ ຫຼື ຊຶມອອກ, ຈົ່ງໃສ່ຖົງມື ຫຼື ຖົງຢາງເພື່ອປ້ອງກັນມີຈາກການສໍາພັດ ເລືອດຄົນເຈັບ. ແລ້ວລ້າງຜິວໜັງ ອ້ອມໆປາກບາດດ້ວຍນໍ້າຕົ້ມທີ່ເຢັນແລ້ວ ແລະ ສະບູໃຫ້ດີໆ. ຈາກນັ້ນກໍໃຫ້ລ້າງບາດໃຫ້ສະອາດດີ ດ້ວຍນໍ້າຕົ້ມທີ່ເຢັນແລ້ວ (ຖ້າບາດມີຝຸ່ນຂີ້ດິນເປື້ອນຫຼາຍ ໃຫ້ໃຊ້ສະບູລ້າງ. ສະບູຈະຊ່ວຍໃຫ້ບາດສະອາດ ແຕ່ພ້ອມ ດຽວກັນມັນກໍທໍາລາຍຊີ້ນໃນປາກບາດ).

ໃນເວລາອະນາໄມບາດ, ຈົ່ງອະນາໄມເອົາຂີ້ດິນໃນບາດ ອອກໃຫ້ໝົດ. ຍະປາກບາດອອກແລ້ວລ້າງທາງໃນໃຫ້ ສະອາດ. ທ່ານອາດຈະໃຊ້ຄີມ ຫຼື ແພ ຫຼື ຜ້າພັນບາດສະອາດ ເພື່ອເອົາຂີ້ດິນອອກຈາກບາດນັ້ນ ແຕ່ວ່າກ່ອນຈະໃຊ້ນັ້ນ ຕ້ອງຕົ້ມເສຍກ່ອນເພື່ອເຮັດໃຫ້ປອດເຊື້ອ.

ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ເອົານໍ້າຕົ້ມສົດໃສ່ບາດນັ້ນ ໂດຍໃຊ້ ຫຼອດສັກຢາ ຫຼື ເປົ້າຢາງດູດ. ຂີ້ຝຸ່ນທີ່ຄ້າງຢູ່ໃນບາດນັ້ນ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ຕິດເຊື້ອໄດ້.

ຫຼັງຈາກທີ່ທໍາຄວາມສະອາດບາດແຜແລ້ວ, ຖ້າມີຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດຄືມ (ເຊັ່ນ: ຢາມີໂອສະໂບລິນ) ໃຫ້ເອົາທາບາງໆ.

ຈາກນັ້ນກໍໃຫ້ເອົາຜ້າພັນບາດ ຫຼື ແພ ປົກປິດເທິງບາດນັ້ນ. ຜ້າພັນບາດ ຫຼື ແພຕ້ອງບາງເປົາເພື່ອໃຫ້ອາກາດ ຜ່ານເຂົ້າທາບາດ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ບາດນັ້ນດີໄວຂຶ້ນ. ຈົ່ງປ່ຽນແພພັນບາດ ຫຼື ແພນັ້ນທຸກໆມື້ ແລະ ໃຫ້ກວດເບິ່ງວ່າມີອາ ການຕິດເຊື້ອບໍ່ (ເບິ່ງໜ້າ 88).

ຖ້າເກີດບາດແຜເປື້ອນເປີ ຫຼື ບາດແຜຈາກການສຽບແທງ ແລະ ບໍ່ເຄີຍໄດ້ຮັບການສັກຢາກັນແຕ່ຕາມຈັກ ເທື່ອ (ເບິ່ງໜ້າ 388), ຈົ່ງໄປສັກພາຍໃນ 2 ວັນ.



ຈົ່ງຢ່າເອົາອາຈົມຄົນ ຫຼື ສັດ ຫຼື ຂີ້ຕົມໃສ່ບາດ ເປັນອັນຂາດເພາະມັນຈະ ເຮັດໃຫ້ເກີດການຕິດເຊື້ອທີ່ຮ້າຍແຮງ ຕ່າງໆ, ເຊັ່ນ: ບາດທະຍົກ.

ຈົ່ງຢ່າເອົາເຫຼົ້າ; ນໍ້າໄອໂອດີນ ຫຼື ມີໄທໂອເລດ (ຢາແດງ) ໃສ່ບາດໂດຍກົງໂລດ ເພາະຈະເຮັດໃຫ້ບາດບໍ່ສົດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ນານເຊົາອີກ.

Health Leadership International
Field Draft Copy

ບາດກ້ວາງ: ວິທີອັດປາກບາດ

ບາດທີ່ເປັນໃໝ່ໆທີ່ຖືກຮັກສາໃຫ້ສະອາດແມ່ນຈະດີໄວກວ່າ ຖ້າທ່ານອັດປາກບາດດຶງ ໂດຍໃຫ້ປາກບາດນັ້ນຕິດເຂົ້າຫາກັນ.

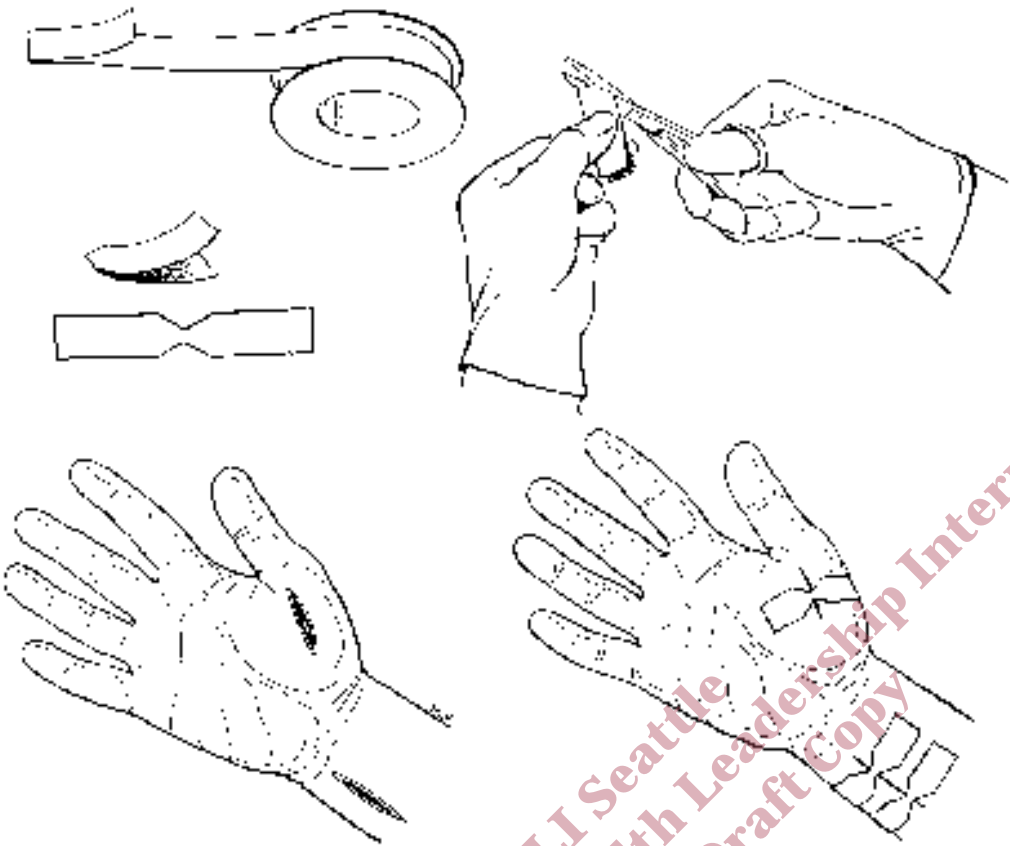
ຈົ່ງອັດປາກບາດທີ່ເຂົ້າເລິກໆ ຖ້າຫາກວ່າບາດນັ້ນຖືກຕ້ອງຕາມເງື່ອນໄຂດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ເປັນບາດນັ້ນຕໍ່ກວ່າ 12 ຊົ່ວໂມງ,
- ບາດສະອາດ ແລະ
- ບໍ່ສາມາດໄປນຳແພດມາອັດປາກບາດໃຫ້ໃນມື້ດຽວກັນນັ້ນໄດ້.

ກ່ອນຈະອັດປາກບາດ, ຈົ່ງລ້າງບາດດ້ວຍນ້ຳຕົ້ມທີ່ເຢັນແລ້ວ (ແລະ ສະບູ ຖ້າບາດເປື້ອນຫຼາຍ). ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ເອົາຫຼອດສັກຢາດູດນຳແລ້ວສິດໃສ່ບາດນັ້ນໃຫ້ສະອາດຈົນແນ່ໃຈວ່າບໍ່ມີສິ່ງສົກກະບົກອັນໃດຄ້າງຢູ່ໃນບາດນັ້ນອີກ.

ການອັດປາກບາດມີຢູ່ 2 ວິທີດ້ວຍກັນຄື:

ການອັດປາກບາດໂດຍການຕິດດ້ວຍຜ້າຕິດບາດ



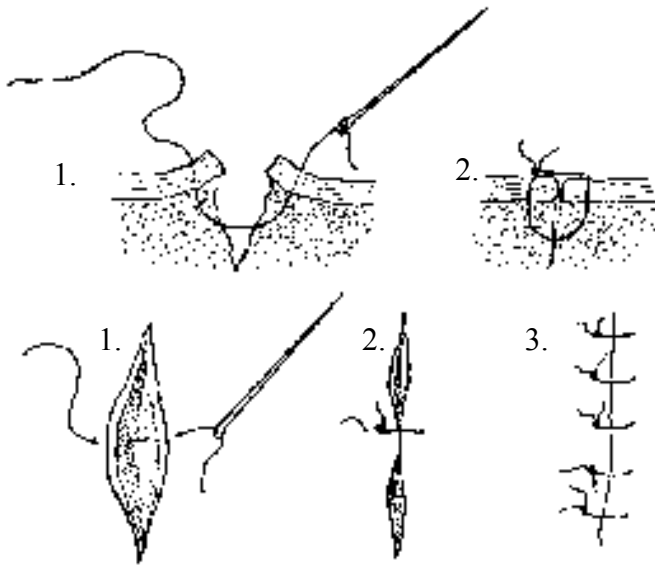
HLLI Seattle
Health Leadership
Field Draft Copy International

ການອັດປາກບາດແບບຫຍິບດ້ວຍຝ້າຍ

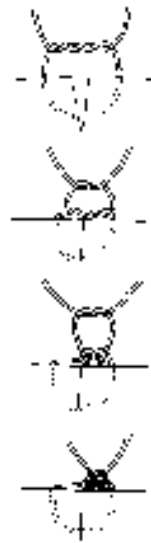
ກ່ອນຈະຫຍິບບາດນັ້ນ ໃຫ້ສັງເກດເບິ່ງເສຍກ່ອນວ່າ ປາກບາດນັ້ນຈະສາມາດຈອດກັນເອງໄດ້ບໍ່. ຖ້າປາກບາດທາກສາມາດຈອດກັນເອງໄດ້ກໍບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຫຍິບເລີຍ.

ວິທີຫຍິບບາດ:

- ຕົ້ມເຂັມ ແລະ ຝ້າຍ (ນິລົງ ຫຼື ໄໝຍິ່ງດີ) ປະມານ 20 ນາທີ.
- ລ້າງບາດດ້ວຍນ້ຳຕົ້ມທີ່ເຢັນແລ້ວ, ດັ່ງທີ່ໄດ້ກ່າວມາແລ້ວນັ້ນ.
- ລ້າງມືຂອງທ່ານດ້ວຍນ້ຳຕົ້ມ ແລະ ສະບູ ໃຫ້ດີໆ.
- ແລ້ວຫຍິບບາດດັ່ງນີ້:



ວິທີມັດຝ້າຍໄໝຍິບຫຼັງຈາກຍິບບາດແລ້ວ



ທຳອິດໃຫ້ຍິບຢູ່ກາງປາກບາດ ແລ້ວມັດໃຫ້ປາກບາດປິດເຂົ້າຫາກັນ (ຮູບ 1 ແລະ 2).

ຖ້າໜັງຢາບ, ໃຫ້ໃຊ້ຄີມ (ຫຼື ເຄື່ອງຈັບເຂັມຍິບ) ທີ່ຕົ້ມຂ້າເຊື້ອແລ້ວ ມາຊ່ວຍໃນການຈັບເຂັມເພື່ອຍິບບາດ.

ໃຫ້ຫຍິບປ່ອນອື່ນອີກເພື່ອເຮັດໃຫ້ປາກບາດທັງໝົດຈອດເຂົ້າກັນດີໆ (3.).

ປະຝາຍທີ່ຫຍິບແລ້ວນັ້ນໄວ້ປະມານ 5 ຫາ 14 ມື້ (ບາດຢູ່ຕາມໜ້າໃຫ້ປະໄວ້ 5 ມື້ ຢູ່ຕາມຕົນຕົວໃຫ້ປະໄວ້ 10 ມື້ ຢູ່ແຂນ ຫຼື ຂາໃຫ້ປະໄວ້ 14 ມື້). ແລ້ວໃຫ້ຖອດຝ້າຍອອກ: ຕັດປ່ອນທີ່ມັດຝ້າຍນັ້ນແລ້ວດຶງອອກໃຫ້ໝົດ.

ຄຳເຕືອນ: ຄວນຫຍິບສະເພາະບາດທີ່ສະອາດ ແລະ ເປັນບໍ່ເກີນ 12 ຊົ່ວໂມງ. ບາດທີ່ເປັນດົນ ເປື້ອນ ຫຼື ຕິດເຊື້ອແລ້ວແມ່ນບໍ່ໃຫ້ຫຍິບ ຈົ່ງປ່ອຍໃຫ້ປາກບາດເປີດຢູ່. ບາດທີ່ເກີດຈາກຄົນ, ໝາ, ໝູ ຫຼື ສັດອື່ນໆກັດກໍ່ບໍ່ໃຫ້ຫຍິບເຊັ່ນກັນ, ເພາະການປິດປາກບາດເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດການຕິດເຊື້ອຢ່າງຮ້າຍແຮງໄດ້.

ຖ້າວ່າບາດທີ່ຫຍິບແລ້ວນັ້ນທາກປະກົດວ່າມີການຕິດເຊື້ອ ຈົ່ງຖອດຝ້າຍອອກທັນທີ ແລະ ປ່ອຍໃຫ້ປາກບາດເປີດຢູ່ (ເບິ່ງໜ້າ 88).

HLLI Spaulding Health Field Draft Copy International

ການພັນບາດ

ການພັນບາດນັ້ນກໍ່ແມ່ນເພື່ອເຮັດໃຫ້ບາດສະອາດ, ດ້ວຍເຫຼດຜົນນີ້ຜ້າພັນບາດ ຫຼື ແຜ່ນແພທີ່ຈະໃຊ້ພັນບາດນັ້ນກໍ່ຕ້ອງໃຫ້ສະອາດຢູ່ສະເໝີ. ຜ້າທີ່ຈະໃຊ້ພັນບາດນັ້ນຕ້ອງຊັກຕາກແດດ ຫຼື ໃຊ້ເຕົາລິດລິດແລ້ວເອົາໄວ້ໃນປ່ອນທີ່ສະອາດ, ບໍ່ມີຂີ້ຝຸ່ນ.

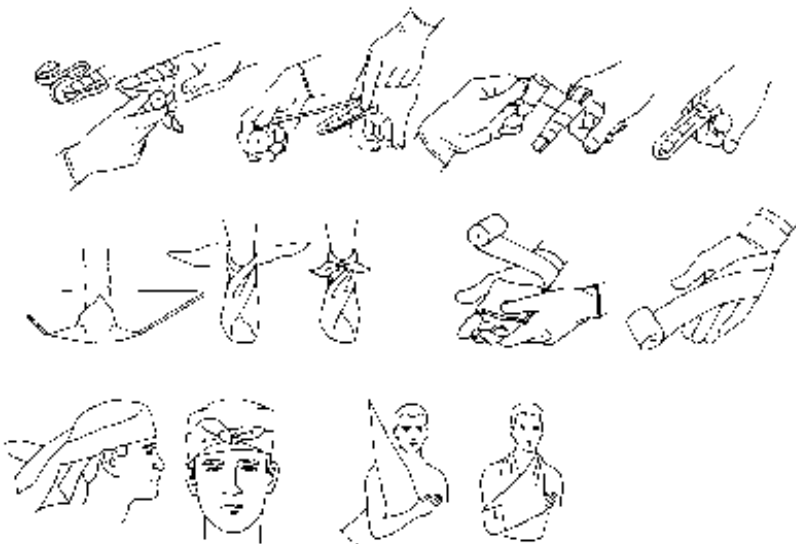
ກ່ອນອື່ນໝົດຕ້ອງທຳຄວາມສະອາດປາກບາດໃຫ້ສະອາດເລີຍກ່ອນ, ຄືດັ່ງທີ່ໄດ້ບອກໄວ້ຢູ່ໜ້າ 84. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ເອົາຜ້າພັນບາດທີ່ປອດເຊື້ອແລ້ວນັ້ນປົກບາດເສຍກ່ອນແລ້ວຈຶ່ງຄ່ອຍພັນ. ຜ້ານີ້ມັກມີຂາຍເປັນຊອງຢູ່ຕາມຮ້ານຂາຍຢາທົ່ວໄປ.

ຫຼືທ່ານອາດຈະເຮັດຜ້າປອດເຊື້ອນີ້ໄດ້ດ້ວຍຕົນເອງ. ເອົາເຈ້ຍໜາໆທີ່ຜ້າພັນບາດ ຫຼື ແຜ່ນແພທີ່ຈະໃຊ້ພັນບາດນັ້ນໃຫ້ດີໆ ແລ້ວເອົາສະກອັດໃສຕິດ ແລະ ນຳໄປອັບໃນເຕົາອົບປະມານ 20 ນາທີ. ເວລາອົບນັ້ນໃຫ້ເອົາຖາດໃສນຳ ແລ້ວວາງໄວ້ກ້ອງຜ້າພັນບາດນັ້ນ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຜ້ານັ້ນໄໝ້ເປັນຖ່ານ.

ທາງທີ່ດີແລ້ວບໍ່ຄວນພັນບາດເລີຍ ຖ້າຫາກວ່າຜ້າພັນບາດນັ້ນເປື້ອນ ຫຼື ປຽກ.

ຖ້າຜ້າທີ່ພັນບາດຢູ່ນັ້ນປຽກ ຫຼື ເປື້ອນຢູ່ທາງໃນ ຈຶ່ງປຽນຜ້າພັນບາດນັ້ນອອກ ແລ້ວລ້າງບາດໃໝ່ ແລະ ເອົາຜ້າໃໝ່ມາພັນ. ຈຶ່ງປຽນຜ້າພັນບາດທຸກມື້.

ຕົວຢ່າງວິທີພັນບາດຕ່າງໆ:



ໝາຍເຫດ: ສຳລັບເດັກນ້ອຍແລ້ວແມ່ນຈະດຶກວ່າຖ້າພັນເອົາໝົດຕົນ ຫຼື ມີແຜນທີ່ຈະພັນເອົາພຽງແຕ່ນິ້ວມື ຫຼື ນິ້ວຕີນ ນິ້ວດຽວ; ເພາະມັນຈະເຮັດໃຫ້ແພພັນບາດຫຼຸດອອກໄດ້ຍາກ.

ຂໍ້ຄວນລະວັງ:

ຈຶ່ງລະວັງໃນການພັນບາດ ຢູ່ແຂນ ຫຼື ຂາ ຢ່າພັນແຫ້ນຈົນເກີນໄປ ເພາະຈະເຮັດໃຫ້ເລືອດເດີນບໍ່ສະດວກ.

ສຳລັບບາດແຜເລັກງຽນ້ອຍໆນັ້ນບໍ່ຈຳເປັນຈະຕ້ອງພັນເລີຍ. ຖ້າລ້າງບາດດ້ວຍນ້ຳ ແລະ ສະບູແລ້ວປະໄວ້ໃຫ້ແຫ້ງເອງ ບາດກໍ່ຈະດີໄວ ແລະ ສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດນັ້ນແມ່ນຮັກສາໃຫ້ມັນສະອາດຢູ່ສະເໝີ.

U.S. Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ບາດຕິດເຊື້ອ:

ເຮັດແນວໃດຈຶ່ງຈະຮູ້ຈັກວ່າບາດນັ້ນຕິດເຊື້ອ ແລະ ຈະປົນປົວມັນແນວໃດ

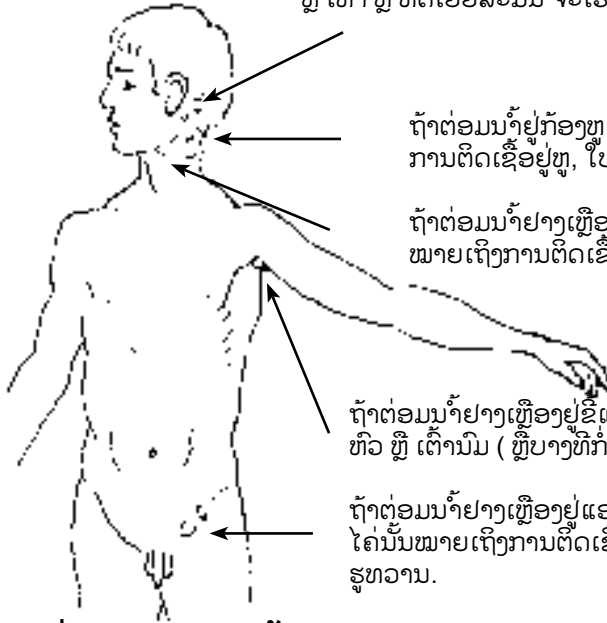
ບາດນັ້ນແມ່ນຕິດເຊື້ອ ຖ້າຫາກວ່າມີອາການດັ່ງນີ້:

- ເລີ່ມແດງ, ໄຄ່, ອອກຮ້ອນ ແລະ ເຈັບປວດ,
- ມີນ້ຳໜອງ,
- ຫຼື ຖ້າວ່າບາດເລີ່ມມີກິ່ນເໝັນ.

ການຕິດເຊື້ອແມ່ນໄດ້ແພ່ລາມໄປທົ່ວທຸກພາກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍຖ້າຫາກວ່າ:

- ມັນເຮັດໃຫ້ມີອາການໄຂ້,
 - ມີຮອຍແດງອອກປາກບາດ,
 - ຫຼື ຖ້າວ່າຕ່ອມນ້ຳຢາງເຫຼືອງໄຄ່ ແລະ ຮູສຶກເຈັບຢູ່ຕ່ອມນ້ຳຢາງເຫຼືອງ.
- ຂຶ້ນໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວເອີ້ນວ່າ “ຕ່ອມ” ຂຶ້ນແມ່ນຕາມນາງທີ່ສະກັດກັ້ນເຊື້ອໂລກແລ້ວເຮັດໃຫ້ເປັນກ້ອນ ເກີດຂຶ້ນຢູ່ໃຕ້ຜິວໜັງເວລາມີການຕິດເຊື້ອ.

ການຕິດເຊື້ອຢູ່ຫົວ ຫຼື ຕາມໜັງຫົວຂຶ້ນສ່ວນຫຼາຍແລ້ວແມ່ນເກີດມາຈາກຕຸ່ມ ຫຼື ເທົາ ຫຼື ຫັດເຍຍລະມັນ ຈະເຮັດໃຫ້ຕ່ອມນ້ຳຢາງເຫຼືອງຢູ່ຫຼັງຫູໄຄ່ຂຶ້ນ.



ຖ້າຕ່ອມນ້ຳຢາງກ້ອງຫູ (ໝາກເບີດ) ແລະ ລຳຄໍໄຄ່ນັ້ນໝາຍເຖິງການຕິດເຊື້ອຢູ່ຫູ, ໃບໜ້າ ຫຼື ຫົວ (ຫຼື ວັນນະໂລກ).

ຖ້າຕ່ອມນ້ຳຢາງເຫຼືອງຢູ່ຄາງກະໂຕໄຄ່ (ລູກໝູ) ໝາຍເຖິງການຕິດເຊື້ອຢູ່ຮູຄໍ ຫຼື ແຂ້ວ.

ຖ້າຕ່ອມນ້ຳຢາງເຫຼືອງຢູ່ຂີ້ແຮ້ໄຄ່ນັ້ນ ໝາຍເຖິງການຕິດເຊື້ອຢູ່ແຂນ, ຫົວ ຫຼື ເຕົ້ານົມ (ຫຼືບາງທີ່ກໍ່ເປັນມະເຮັງ ທີ່ເຕົ້ານົມ).

ຖ້າຕ່ອມນ້ຳຢາງເຫຼືອງຢູ່ແອບແອຂາ (ໝາກກະດັນຂາ) ໄຄ່ນັ້ນໝາຍເຖິງການຕິດເຊື້ອຢູ່ ຂາ, ຕີນ, ອະໄວຍາວະເພດ ຫຼື ຮູທວານ.

ການປົນປົວບາດຕິດເຊື້ອ:

- ເອົາຜ້າຈຸ່ມນ້ຳຮ້ອນແລ້ວປູກເທິງປາກບາດປະມານ 20 ນາທີ, ເຮັດມື້ໜຶ່ງ 4 ເທື່ອ. ເອົາມື ຫຼື ຕີນທີ່ຕິດເຊື້ອນັ້ນແຂງໃນອາງນ້ຳຮ້ອນ.
- ໃຫ້ສ່ວນທີ່ຕິດເຊື້ອນັ້ນໄດ້ພັກຜ່ອນ ແລະ ຍົກຂຶ້ນໃຫ້ສູງກ່ວາລະດັບຫົວໃຈ.
- ຖ້າວ່າການຕິດເຊື້ອຫາກຮ້າຍແຮງ ຫຼື ຄົນເຈັບບໍ່ໄດ້ສຶກຢາກັນບາດທະຍົກ ຈຶ່ງໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອເຊັ່ນ: ຢາເພນີຊີລິນ (ເບິ່ງໜ້າ 351, 352) ແລະ ໃຫ້ກິນຢາເມໂຕນິດາໂຊນນຳ (ໜ້າ 368).

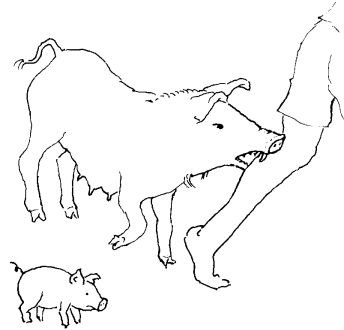
ຂໍ້ຄວນລະວັງ: ຖ້າວ່າບາດຫາກມີກິ່ນເໝັນ, ມີນ້ຳສີນ້ຳຕານ ຫຼື ສີເທົາຊຶມອອກມາ ຫຼື ຖ້າວ່າຜິວໜັງອ້ອມງູບາດນັ້ນປ່ຽນເປັນສີດຳ ແລະ ໂພງຂຶ້ນ ນັ້ນອາດຈະເປັນບາດເປື້ອຍເໝົາ (ແກງກູນ). ຈຶ່ງຟ້າວໄປຫາໝໍທັນທີ. ໃນຂະນະນັ້ນໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບໂລກບາດເປື້ອຍເໝົາ (ແກງກູນ) ຢູ່ໜ້າ 213.

HLLI Health Field Draining International

ບາດທີ່ອາດຈະກາຍເປັນບາດຕິດເຊື້ອຢ່າງຮ້າຍແຮງໄດ້

ບາດແຜເຫຼົ່ານີ້ ອາດຈະເປັນບາດຕິດເຊື້ອຢ່າງຮ້າຍແຮງໄດ້:

- ບາດເປື້ອນ, ຫຼື ບາດແຜທີ່ເກີດຈາກວັດຖຸເປື້ອນເປີຕ່າງໆ
- ບາດເປັນຮູ ແລະ ບາດເລິກແຕ່ບໍ່ມີເລືອດອອກຫຼາຍ
- ບາດທີ່ເກີດໃນສະຖານທີ່ລ້ຽງສັດຕ່າງໆ, ເຊັ່ນ: ຄອກສັດ, ຄອກໝູ, ແລະ ອື່ນໆ.
- ບາດກ້ວາງ ແລະ ພິກຊຸ່ຮ້າຍແຮງ
- ບາດທີ່ເກີດຈາກການຖືກກັດ ໂດຍສະເພາະຈາກ ໝູ, ໝາ, ໝີ ຫຼື ຄົນ ກັດ
- ບາດຖືກລູກປີນ



ວິທີການປິ່ນປົວພິເສດສຳລັບບາດທີ່ອັນຕະລາຍເຫຼົ່ານີ້:

1. ລ້າງບາດດ້ວຍນ້ຳຕົ້ມ ແລະ ສະບູໃຫ້ດີໆ. ເອົາສິ່ງທີ່ເປື້ອນ, ເລືອດຊ້ຳ ແລະ ເນື້ອໜັງທີ່ຕາຍແລ້ວນັ້ນອອກໃຫ້ໝົດ. ເອົາໝູອັດສັກຢາ ຫຼື ເປົ້າຢາງດູດນ້ຳ ແລ້ວສິດໃສ່ບາດເພື່ອລ້າງໃຫ້ສິ່ງສົກກະບົກອອກ.
2. ຖ້າວ່າບາດຫາກເລິກຫຼາຍ, ບາດທີ່ຖືກກັດ, ແລະ ອາດຈະມີສິ່ງສົກກະບົກຄ້າງຢູ່ໃນຈິ່ງໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອ, ເຊັ່ນ: ຢາເຊັບຕຼີອາໂຊນ ຫຼື ຢາເຊຟາໂລສໂພລິນ ເປັນເວລາ 3 ຫາ 7 ມື້ (ໜ້າ 358). ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດຊື້ຢາເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ ກໍຈົ່ງໃຊ້ຢາເອຣິໂຕຼໂມຊິນ (ໜ້າ 354), ຢາຊັນຟາເມໂຕຊາໂຊນ ທີ່ປະສົມ ຫຼື ເມໂຕປຼີມ (ໜ້າ 357), ຫຼື ຢາຊັນຟາ ຊະນິດໃດໜຶ່ງ (ໜ້າ 375).
3. ຈົ່ງຢ່າຍິບບາດ ຫຼື ອັດປາກບາດແບບຕິດດ້ວຍຜ້າຕິດບາດ. ຈົ່ງປ່ອຍໃຫ້ບາດເປີດໄວ້. ຖ້າບາດກວ້າງຫຼາຍ, ແພດໝໍຜູ້ທີ່ຊຳນານ ຈະສາມາດປິດບາດແຜນັ້ນຕາມຫຼັງ.

ອັນຕະລາຍກ່ຽວກັບບາດທະຍັກນັ້ນ ແມ່ນມີຫຼາຍທີ່ສຸດສຳລັບຜູ້ທີ່ບໍ່ໄດ້ສັກຢາກັນໂລກນີ້. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຄວາມສ່ຽງນັ້ນຫຼຸດຜ່ອນລົງ ຄົນເຈັບທີ່ບໍ່ໄດ້ສັກຢາກັນບາດທະຍັກຄວນຈະໃຊ້ຢາ ເປນີຊີລິນ ຫຼື ແອມປີຊີລິນ ທັນທີຫຼັງຈາກ ເປັນບາດແນວນີ້ ແລະ ເຖິງແມ່ນວ່າບາດນັ້ນຈະບໍ່ໃຫຍ່ກໍຕາມ.

ຖ້າວ່າບາດແຜ ຫາກຮ້າຍແຮງຫຼາຍ ແລະ ຜູ້ທີ່ເປັນບາດນີ້ກໍບໍ່ໄດ້ສັກຢາກັນບາດທະຍັກຈະຕ້ອງກິນຢາເພນີຊີລິນ ຫຼື ແອມປີຊີລິນ ໃນປະລິມານສູງ ປະມານ 1 ອາທິດ ຫຼື ດົນກ່ວານັ້ນ. ຄວນຈະສັກຢາແກ້ບາດທະຍັກອີກ (ໜ້າ 388) ແຕ່ຕ້ອງລະມັດລະວັງໃນການໃຊ້ຢານີ້ (ເບິ່ງໜ້າ 70).

ຖ້າຫາກຖືກສັດກັດ ແລະ ເກີດບາດແຜທີ່ອາດຈະເປັນໂລກວີ້ (ເບິ່ງໜ້າ 181), ໃຫ້ໄປສັກຢາປ້ອງກັນທັນທີ.

HLLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ບາດຖືກລູກບິນ, ຖືກມິດ ແລະ ບາດທີ່ຮ້າຍແຮງອື່ນໆ



ອັນຕະລາຍ ໃນການຕິດເຊື້ອ: ບາດຖືກລູກບິນ ຫຼື ຖືກມິດເຂົ້າເລິກໆນັ້ນ ຈະມີອັນຕະລາຍ ໃນການຕິດເຊື້ອຫຼາຍ. ດ້ວຍເຫດນີ້ຈຶ່ງຄວນໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອ, ຢາເປນີຊີລິນ (ໜ້າ 351) ຫຼື ຢາແອມປິຊີລິນ (ໜ້າ 352) ທັນທີ.

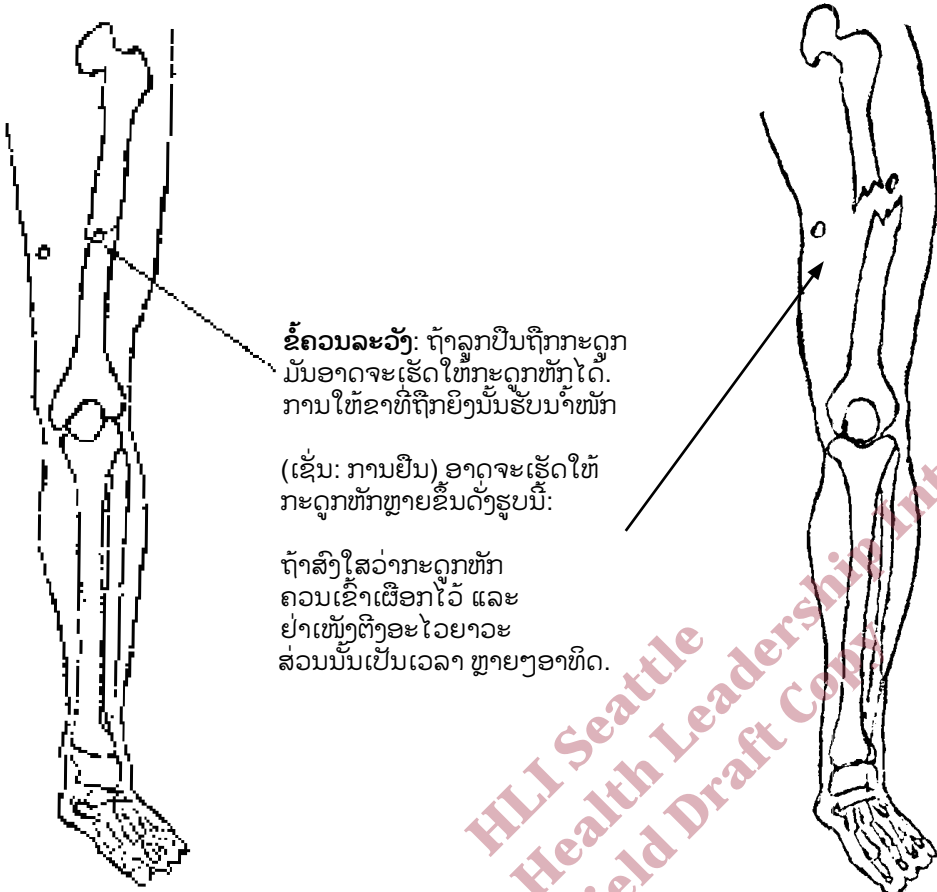
ຜູ້ທີ່ບໍ່ໄດ້ສັກຢາກັນບາດທະຍັກນັ້ນ ຄວນສັກຢາແກ້ບາດທະຍັກ ແລ້ວສັກຢາວັກຊີນກັນບາດທະຍັກຕື່ມອີກ ຍິ່ງເປັນການດີ.

ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ພາຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ.

ບາດຖືກລູກບິນຢູ່ແຂນ ຫຼື ຂາ



- ຖ້າບາດນັ້ນມີເລືອດອອກຫຼາຍ ຈຶ່ງຫ້າມເລືອດດັ່ງອະທິບາຍໄວ້ໃນໜ້າ 82.
- ຖ້າເລືອດບໍ່ອອກຫຼາຍ ຈຶ່ງປ່ອຍໃຫ້ເລືອດໄຫຼອອກຈັກໄລຍະໜຶ່ງ ເພື່ອລ້າງບາດໃຫ້ສະອາດ.
- ລ້າງບາດດ້ວຍນ້ຳຕົ້ມທີ່ເຢັນແລ້ວ. ໃນກໍລະນີທີ່ບາດເກີດຈາກການຖືກລູກບິນ, ແມ່ນໃຫ້ລ້າງບາດແຕ່ທາງນອກເທົ່ານັ້ນ. ຢາເອົາອັນໃດອັນໜຶ່ງໄປແຕະຕ້ອງ ຫຼື ແຍຮູບາດນັ້ນເດັດຂາດ. ຫຼັງຈາກລ້າງບາດແລ້ວໃຫ້ໃຊ້ແພພັນບາດທີ່ສະອາດພັນໄວ້.
- ເອົາຢາຕ້ານເຊື້ອໃຫ້ກິນ.



ຂໍ້ຄວນລະວັງ: ຖ້າລູກບິນຖືກກະດູກມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ກະດູກຫັກໄດ້. ການໃຫ້ຂາທີ່ຖືກຍິງນັ້ນຮບນຳໜັກ

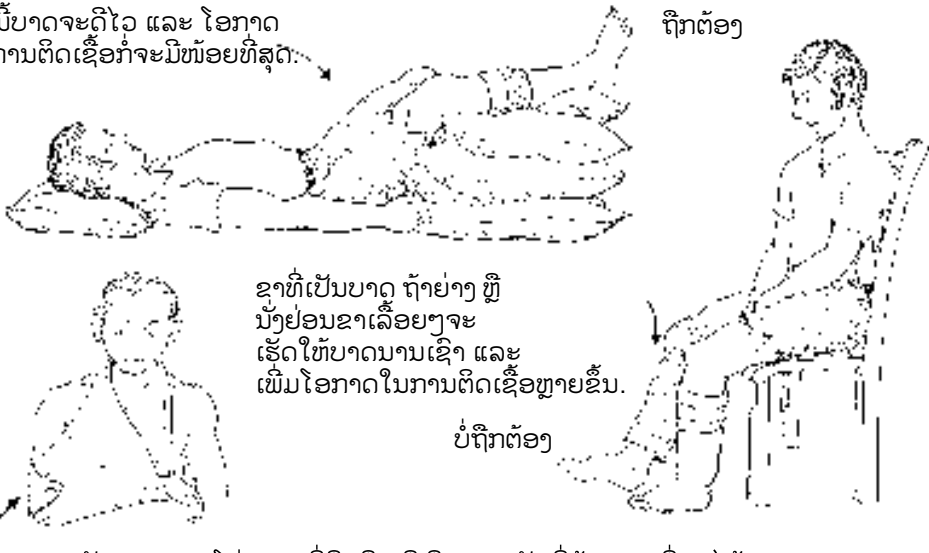
(ເຊັ່ນ: ການຍິນ) ອາດຈະເຮັດໃຫ້ກະດູກຫັກຫຼາຍຂຶ້ນດັ່ງຮູບນີ້:

ຖ້າສົງໄສວ່າກະດູກຫັກຄວນເຂົ້າເຜືອກໄວ້ ແລະ ຢ່າເໜັງຕີງອະໄວຍາວະສ່ວນນັ້ນເປັນເວລາ ຫຼາຍໆອາທິດ.

HLLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ເວລາເປັນບາດຮ້າຍແຮງ ໃຫ້ຍົກພາກສ່ວນທີ່ເປັນບາດນັ້ນຂຶ້ນສູງກ່ວາຫົວໃຈ ແລະ ໃຫ້ຄົນເຈັບນັ້ນນອນຢູ່ຊຶ່ງ.

ວິທີນີ້ບາດຈະດີໄວ ແລະ ໂອກາດ ໃນການຕິດເຊື້ອກໍຈະມີໜ້ອຍທີ່ສຸດ



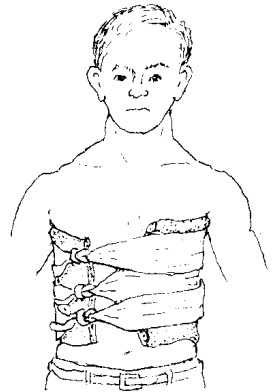
ຂາທີ່ເປັນບາດ ຖ້າຢ່າງ ຫຼື ນັ່ງຢ່ອນຂາເລື້ອຍໆຈະ ເຮັດໃຫ້ບາດນານເຂົາ ແລະ ເພີ່ມໂອກາດໃນການຕິດເຊື້ອຫຼາຍຂຶ້ນ.

ເຮັດສາຍພາຍໂຕ່ງແຂນທີ່ຖືກປິ້ນ ຫຼື ຖືກບາດເຈັບທີ່ຮ້າຍແຮງອື່ນໆໄວ້.

ບາດເລິກທີ່ໜ້າເອິກ

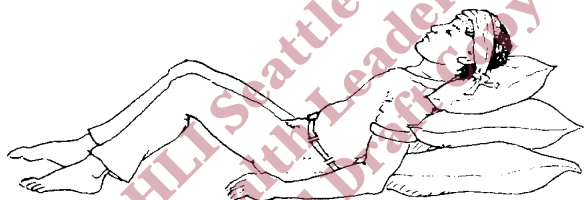
ບາດແຜຢູ່ໜ້າເອິກອາດຈະອັນຕະລາຍຫຼາຍ. ຈົ່ງຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດໝໍ ທັນທີ.

- ຖ້າບາດຫາກຊອດເຖິງປອດ ອາກາດຈະເຂົ້າໄປຕາມຮູນັ້ນເວລາ ຄົນເຈັບທັນໃຈ, ຈົ່ງອັດບາດນັ້ນທັນທີເພື່ອບໍ່ໃຫ້ອາກາດເຂົ້າໄດ້. ເອົາຢາວາສະລິນ ຫຼື ນໍ້າມັນພິດທາໃສ່ຜ້າພັນບາດທີ່ສະອາດ ແລ້ວພັນໄວ້ໃຫ້ແໜ້ນດັ່ງຮູບນີ້: (ຂໍຄວນລະວັງ: ຖ້າຫາຍ ໃຈຍາກເນື່ອງຈາກຜ້າພັນແໜ້ນໄພດ, ໃຫ້ຍານມັນອອກ ຫຼື ແກ້ອອກເລີຍກໍໄດ້).
- ໃຫ້ຄົນເຈັບນອນໃນທ່າທີ່ລາວຮູ້ສຶກວ່າສະບາຍທີ່ສຸດ.
- ຖ້າມີອາການຈະເປັນຊ້ອກ ຈົ່ງປະຕິບັດການປິ່ນປົວສະເພາະ ອາການຊ້ອກນັ້ນທັນທີ (ເບິ່ງໜ້າ 77).
- ເອົາຢາຕ້ານເຊື້ອ ແລະ ຢາແກ້ປວດໃຫ້ເຂົາກິນ.



ຫົວຖືກລູກປິ້ນ

- ເອົາຄົນເຈັບນອນເທິງໄວ້.
- ເອົາຜ້າພັນບາດທີ່ສະອາດພັນໄວ້.
- ເອົາຢາຕ້ານເຊື້ອ (ເພນີຊີລິນ) ໃຫ້ເຂົາກິນ.
- ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດໝໍທັນທີ.



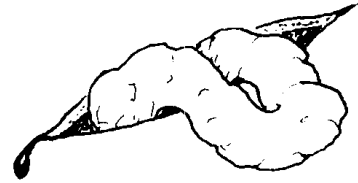
HLLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ບາດເລິກຢູ່ທ້ອງ

ບາດແນວໃດກໍຕາມທີ່ຊອດເຂົ້າໄປໃນທ້ອງ ແລະ ລຳໄສ້ແລ້ວຖືວ່າອັນຕະລາຍ. ໃຫ້ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ຈາກແພດໝໍທັນທີ; ແຕ່ວ່າໃນຊ່ວງເວລານັ້ນໃຫ້:

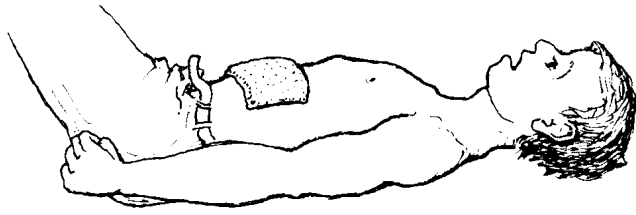
ເອົາຜ້າພັນບາດທີ່ສະອາດປົກບາດໄວ້.

ຖ້າວ່າມີໄສ້ໄຫຼອອກມາ ຈົ່ງເອົາຜ້າສະອາດຈຸບນ້ຳຕົ້ມທີ່ປະສົມ ເກືອໜ້ອຍໜຶ່ງປົກໃສ່ໄວ້ ແລະ ຢ່າຟ້າວຢູ່ໄສ້ ເຂົ້າຄືນເດັດຂາດ. ຈົ່ງເບິ່ງ ແລະ ຮັກສາບໍ່ໃຫ້ຜ້າປົກນັ້ນແຫ້ງ.



ຖ້າຄົນເຈັບມີອາການຊ້ອກ ຈົ່ງຍົກຕີນ ເຂົ້າຂຶ້ນໃຫ້ສູງກ່ວາຫົວ.

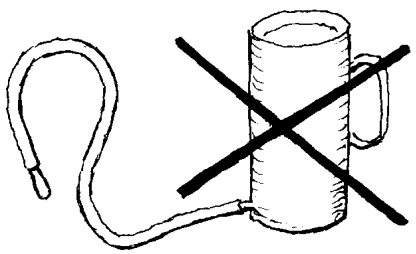
ຢ່າເອົາອັນໃດໃຫ້ຄົນເຈັບກິນຢ່າງ ເດັດຂາດ: ບໍ່ວ່າຈະເປັນອາຫານ, ຈະເປັນເຄື່ອງດື່ມ ຫຼື



ນ້ຳກິນກໍ່ຕາມ—ນອກເສັ້ຍແຕ່ວ່າ ຈະຕ້ອງໃຊ້ເວລາຫຼາຍກວ່າ 2 ມື້ ເພື່ອເອົາຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ. ໃນກໍລະນີນີ້ ຖ້າຄົນເຈັບຫາກຫິວນ້ຳ ຈົ່ງເອົາໃຫ້ຄົນເຈັບກິນເທື່ອລະໜ້ອຍໆ ເທົ່ານັ້ນ.

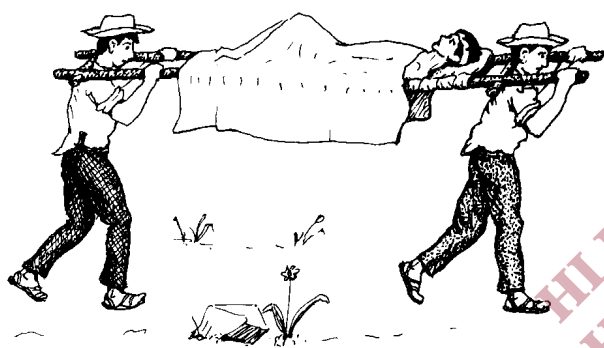


ຖ້າຫາກຄົນເຈັບຕື່ນຂຶ້ນ ແລະ ຫິວນ້ຳ ຈົ່ງເອົາສຳລິຈຸບນ້ຳ ແລ້ວໃຫ້ເຂົ້າດູດກິນ.



ຢ່າສວນຖ່າຍເປັນອັນຂາດ: ເຖິງແມ່ນວ່າທ້ອງເຂົາຈະເບັງ ຫຼື ເຂົາບໍ່ຖ່າຍໄດ້ຫຼາຍມື້ກໍ່ຕາມ. ຖ້າຫາກວ່າລຳໄສ້ເຂົາຫາກຂາດ ຫຼື ຊອດ ການສວນຖ່າຍ ຫຼື ລ້າງທ້ອງຈະເຮັດໃຫ້ເຂົາຕາຍໄດ້. ຈົ່ງສັກຢາຕ້ານເຊື້ອໃຫ້ເຂົາ.

ຈົ່ງສັກຢາ ຕ້ານເຊື້ອໃຫ້ເຂົາ (ສຳລັບຄຳແນະນຳໃນການສັກຢາ ໃຫ້ເບິ່ງຢູ່ໜ້າຕໍ່ໄປ)



ຢ່າລໍຖ້າແພດອາສາສະໝັກ ຈົ່ງເອົາ ຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍທີ່ໃກ້ທີ່ສຸດນັ້ນທັນທີ ເພາະເຂົາຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບການຜ່າຕັດ.

HLLI Seattle Ship International Health Leads Field Draft Copy

ຢາສຳລັບບາດທີ່ຊອດເຂົ້າໄປເຖິງລຳໄສ້

(ລວມທັງໄສ້ຕັ້ງອັກເສບ ຫຼື ແພບາງໃນທ້ອງອັກເສບນຳ)

ຈົ່ງປະຕິບັດຕາມດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ ຈົນກ່ວາຈະໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຈາກແພດໝໍ:

ສັກຢາແອມປິຊີລິນ (ໜ້າ 352), 2 ກ. (ຫຼອດລະ 250 ມກ 8 ຫຼອດ) ທຸກໆ 6 ຊົ່ວໂມງ.

ພ້ອມນັ້ນ ກໍ່ໃຫ້ຢາເມໂຕຼໂນດາໂຊນ 500 ມກ (ໜ້າ 369) ທຸກໆ 6 ຊົ່ວໂມງ.

ຖ້າຫາກບໍ່ມີຢາແອມປິຊີລິນ:

ໃຫ້ສັກຢາເປນີຊີລິນ (ຊະນິດຝຸ່ນ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ໜ້າ 352) 5 ລ້ານໜ່ວຍ ທັນທີ;

ຫຼັງຈາກນັ້ນ ໃຫ້ສັກເທືອລະ 1 ລ້ານໜ່ວຍ ທຸກໆ 4 ຊົ່ວໂມງ. ພ້ອມນັ້ນກໍ່ໃຫ້ຢາ ເມໂຕຼໂນດາໂຊນ.

ຫຼື ໃຫ້ຢາໄຊໂປໂຟແຊັກຊິນ 500 ມກ ທຸກໆ 12 ຊົ່ວໂມງ. ພ້ອມນັ້ນ ກໍ່ໃຫ້ຢາເມໂຕຼໂນດາໂຊນ.

ຄຽງຄູ່ກັບຢາເປນີຊີລິນນີ້ ໃຫ້ສັກຢາອັນໃດອັນໜຶ່ງຕໍ່ໄປນີ້ຕື່ມອີກ:

ຢາສະເຕັບໂຕໂມຊິນ (ໜ້າ 451), 2 ມລ. (1ກ.) ມື້ໜຶ່ງ 2 ເທື່ອ ຫຼື ສັກຢາຄູ່ແລມເຟນີຄອນ, ຫຼອດລະ

250 ມກ. 2 ຫຼອດ ທຸກໆ 4 ຊົ່ວໂມງ.

ຖ້າທ່ານຫາກບໍ່ສາມາດຫາຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດສັກເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ຈົ່ງເອົາຢາແອມປິຊີລິນ ຫຼື

ເປນີຊີລິນ ຫຼື ໄຊໂປໂຟແຊັກຊິນ ຊະນິດກົນໃຫ້ເຂົາກິນຄວບຄູ່ກັບຢາເມໂຕຼໂນດາໂຊນ ແລະ

ໃຫ້ກິນກັບນ້ຳໜ້ອຍໜຶ່ງ.

ບັນຫາສຸກເສີນກ່ຽວກັບທ້ອງ (ເຈັບທ້ອງຢ່າງແຮງກະທັນຫັນ)

ການເຈັບທ້ອງຢ່າງຮ້າຍແຮງ ແລະ ເກີດຂຶ້ນຢ່າງກະທັນຫັນນັ້ນແມ່ນສາຍເຫດທີ່ອັນຕະລາຍ ກ່ຽວກັບລຳໄສ້ ຊຶ່ງອາດຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບການຜ່າຕັດທັນທີ ເພື່ອຊ່ວຍຊີວິດຄົນເຈັບ, ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ:

ໄສ້ຕັ້ງອັກເສບ, ແພບາງໃນທ້ອງອັກເສບ ແລະ ລຳໄສ້ຕັນ (ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ). ສຳລັບຜູ້ຍິງແລ້ວ

ໂລກເຊື້ອເທັດລາໃນຊ່ອງຄອດ (ຕາມປົກກະຕິແມ່ນຈະມີນ້ຳໄຫຼອອກມາຕາມຊ່ອງຄອດ,

ເບິ່ງໜ້າ 243), ຫຼື ການມີລູກນອກພິກ (ມີລູກຢູ່ໃນທີ່ ຫຼື ປົກມົດລູກ) ກໍ່ສາມາດພາໃຫ້ເກີດການ

ເຈັບທ້ອງຢ່າງ ກະທັນຫັນໄດ້ເຊັ່ນດຽວກັນ. ສາເຫດອັນແທ້ຈິງຂອງການເຈັບທ້ອງຢ່າງແຮງ ແລະ

ກະທັນຫັນນັ້ນແມ່ນຍັງ ບໍ່ຮູ້ໄດ້ຢ່າງແນ່ນອນຈົນກ່ວາຈະມີການຜ່າຕັດທ້ອງແລ້ວເບິ່ງຂ້າງໃນຈິງຈະຮູ້ໄດ້.

ຖ້າວ່າຄົນເຈັບຫາກມີອາການເຈັບທ້ອງແຮງຢ່າງລຽນຕິດພ້ອມທັງຮາກແຕ່ບໍ່
ຖອກທ້ອງ ເຂົາອາດຈະເປັນໂລກເຈັບທ້ອງຢ່າງແຮງ ແລະ ກະທັນຫັນ.

ອາການເຈັບທ້ອງຢ່າງແຮງກະທັນຫັນ:

ສົ່ງຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍເພາະອາດຈະຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດ

- ເຈັບທ້ອງຢ່າງແຮງ ແລະ ເຈັບໜັກຂຶ້ນເລື້ອຍໆ
- ທ້ອງຜູກ ແລະ ຮາກ
- ທ້ອງເບັງ, ແຂງ, ຄົນເຈັບບໍ່ຢາກໃຫ້ແຕະຕ້ອງທ້ອງຂອງເຂົາເລີຍ
- ມີອາການເຈັບໜັກຫຼາຍ

ອາການເຈັບທ້ອງທີ່ບໍ່ຮ້າຍແຮງ:

ອາດສາມາດປິ່ນປົວຢູ່ກັບເຮືອນ ຫຼື ຢູ່ຕາມໂຮງໝໍປະຈຳບ້ານໄດ້

- ເຈັບທ້ອງແບບບາງເທື່ອເຈັບ ບາງເທື່ອເຊົາ (ທ້ອງປິດ)
- ຖອກທ້ອງທຳມະດາ ຫຼື ຮ້າຍແຮງ
- ບາງເທື່ອມີອາການຂອງໂລກຕິດເຊື້ອ ບາງທີກໍ່ເປັນຫວັດ ຫຼື ເຈັບຄໍ
- ເຄີຍເຈັບແບບນີ້ມາກ່ອນ
- ເຈັບພໍສຳໃດສຳໜຶ່ງເທົ່ານັ້ນ

ຖ້າຄົນເຈັບຫາກມີອາການຂອງໂລກເຈັບທ້ອງຢ່າງແຮງກະທັນຫັນ, ຈົ່ງພາເຂົາໄປໂຮງໝໍໃຫ້ໄວທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້.

ອາການລຳໄສ້ຕົ້ນ

ອາການເຈັບທ້ອງຢ່າງແຮງກະທັນຫັນ ອາດຈະເກີດມາຈາກລຳໄສ້ສ່ວນໃດສ່ວນໜຶ່ງຖືກອັດຕັນຈົນອາຫານ ແລະ ອາຈົມບໍ່ສາມາດຜ່ານໄປໄດ້. ສາຍເຫດທົ່ວໄປແລ້ວແມ່ນເກີດມາຈາກ:

- ແມ່ທ້ອງກົມ ຝັນເຂົ້າກັນເປັນກ້ອນ ຫຼື ເປັນຂອດ (ແມ່ທ້ອງກົມ, ໜ້າ 140)
- ໂຄ້ງລຳໄສ້ຖືກໜີບຢູ່ບ່ອນໄສ້ເລື່ອນ (ໜ້າ 177)
- ລຳໄສ້ສ່ວນໜຶ່ງ ຫຼຸບເຂົ້າໄປໃນອີກສ່ວນໜຶ່ງ (ລຳໄສ້ກິນກັນ).

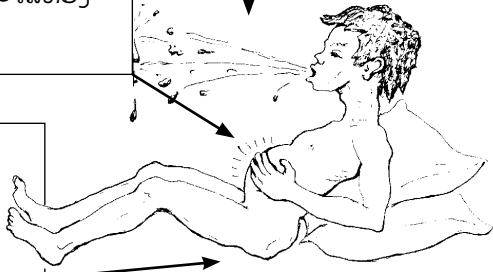
ອາການເຈັບທ້ອງຢ່າງແຮງກະທັນຫັນເກືອບທຸກຊະນິດທີ່ມີສາຍເຫດໃດກໍ່ຕາມມັກຈະສະແດງບາງອາການ ກ່ຽວກັບລຳໄສ້ຕົ້ນອອກມາເນື່ອງຈາກວ່າການເຄື່ອນຕົວຂອງລຳໄສ້ທີ່ເຈັບໜັກນັ້ນເຮັດໃຫ້ເຈັບປວດຫຼາຍ ລຳໄສ້ຈຶ່ງເຊົາ ເຄື່ອນໄຫວ.

ອາການກ່ຽວກັບລຳໄສ້ຕົ້ນ:

ເຈັບທ້ອງແຮງ ແລະ ເຈັບຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ. ທ້ອງເດັກນ້ອຍຄົນນີ້ໄຄ່ເບັງ, ແຂງ ແລະ ເຈັບຫຼາຍ. ເຂົາຈະ ເຈັບຫຼາຍຂຶ້ນເມື່ອທ່ານຈັບທ້ອງເຂົາ. ເຂົາພະຍາ ຍາມປ້ອງກັນ ບໍ່ໃຫ້ໃຜແຕະຕ້ອງທ້ອງຂອງເຂົາ ແລະ ເຂົາຈະໜີບຂາເຂົ້າກັນ ທ້ອງຂອງເຂົາຈະງຸບປໍ່ມີສູງ (ເມື່ອທ່ານເອົາຫູແປະໃສ່ທ້ອງ ເຂົາແລ້ວພັງເບິ່ງທ່ານຈະບໍ່ໄດ້ຍິນສຽງຫຍັງເລີຍ).

ເຂົາຈະຮາກທ້ອງອອກມາຢ່າງແຮງ! ຮາກນັ້ນອາດຈະພົ່ງໄປໄກຮອດ 1 ແມັດ ຫຼື ໄກກ່ວາ ນັ້ນ. ຮາກນັ້ນ ອາດຈະເປັນສີຂຽວນໍ້າບີ ຫຼື ມີກິ່ນຄ້າຍຄືອາຈົມ.

ເຂົາຈະມີອາການທ້ອງຜູກ (ຖ່າຍໜ້ອຍໜຶ່ງ ຫຼື ບໍ່ຖ່າຍເລີຍ) ຖ້າມີອາການຖອກທ້ອງກໍ່ ເປັນໜ້ອຍດຽວເທົ່ານັ້ນ. ບາງເທື່ອກໍ່ຈະຖ່າຍເປັນ ມູກປົນກັບເລືອດ.



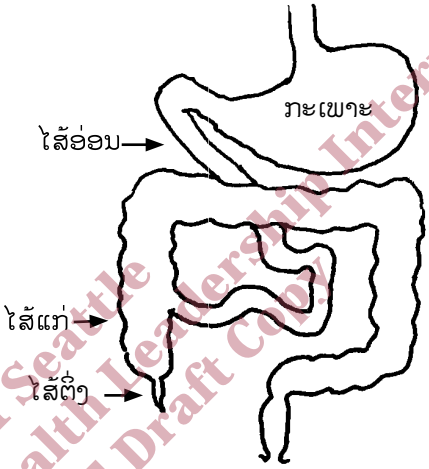
ຈຶ່ງເອົາເຂົາໄປໂຮງໝໍທັນທີ. ຊີວິດເຂົາແມ່ນຢູ່ໃນຂັ້ນອັນຕະລາຍ ແລະ ອາດຈະຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດ.

ໄສ້ຕິ່ງອັກເສບ, ແພບາງໃນທ້ອງອັກເສບ

ເຫດການທີ່ອັນຕະລາຍເຫຼົ່ານີ້ ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບ ການຜ່າຕັດ. ຈົ່ງພ້າວໄປໂຮງໝໍທັນທີ.

ໄສ້ຕິ່ງອັກເສບ ແມ່ນເກີດມາຈາກການຕິດເຊື້ອຂອງໄສ້ຕິ່ງ. ໄສ້ຕິ່ງແມ່ນຖົງນ້ອຍໆທີ່ມີຮູບຄືນິ້ວມືຕິດຢູ່ກໍາຂວາຂອງທ້ອງ ນ້ອຍ. ໄສ້ຕິ່ງອັກເສບນັ້ນບາງເທື່ອກໍ່ຈະແຕກແລ້ວເຮັດໃຫ້ ເກີດແພບາງໃນທ້ອງອັກເສບ.

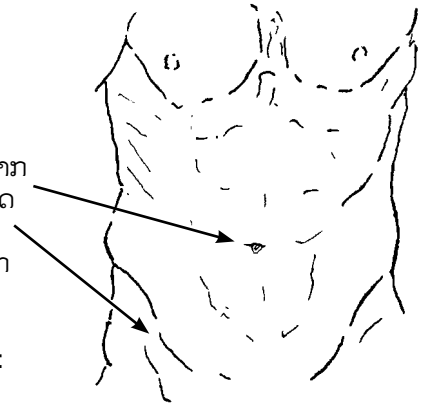
ອາການແພບາງໃນທ້ອງອັກເສບ ແມ່ນການຕິດເຊື້ອທີ່ຮ້າຍ ແຮງຂອງແພບາງ ໃນຜັງທ້ອງ ທີ່ເຮັດໜ້າທີ່ຍຶດເກາະລຳໄສ້ໄວ້ ເຊິ່ງມັນເກີດຂຶ້ນໃນເມື່ອໄສ້ຕິ່ງ ຫຼື ພາກສ່ວນໃດໜຶ່ງຂອງລຳໄສ້ແຕກ ຫຼື ສີກຂາດ.



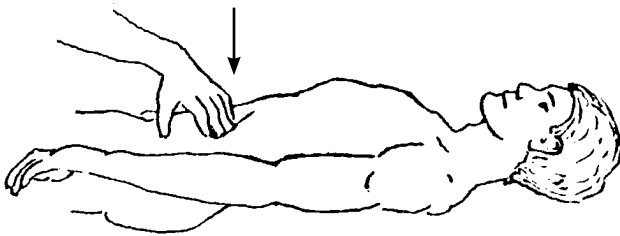
HLL Seattle Health Learning International Field Draft Copy

ອາການໄສ້ຕິ່ງອັກເສບ:

- ອາການທີ່ສໍາຄັນແມ່ນເຈັບທ້ອງແຮງ ແລະ ເຈັບໜ້າຂຶ້ນເລື້ອຍໆ.
- ອາການເຈັບທ້ອງຂຶ້ນທໍາອິດນັ້ນ ມັກຈະເຈັບເລີ່ມຕົ້ນຢູ່ອ້ອມງ່າສາຍປີ ແລ້ວຫຼັງຈາກນັ້ນມັນກໍຈະຫຍັບລົງມາເຈັບຢູ່ເບື້ອງຂວາຕໍາສຸດຂອງທ້ອງນ້ອຍ.
- ອາດຈະເຮັດໃຫ້ກິນເຂົ້າບໍ່ແຊບ, ຮາກ, ທ້ອງຜູກ ຫຼື ເປັນໄຂ້ໜ້ອຍໜຶ່ງ.



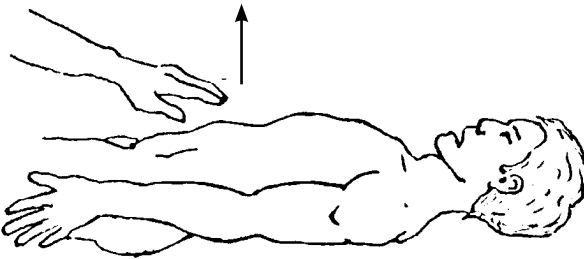
ວິທີການກວດເບິ່ງໄສ້ຕິ່ງອັກເສບ ຫຼື ເຍື່ອຫຸ້ມທ້ອງອັກເສບ:



ໃຫ້ຄົນເຈັບໄອ ແລະ ເບິ່ງວ່າຄົນເຈັບນັ້ນມີການເຈັບປວດຈື່ວຢູ່ທ້ອງນ້ອຍບໍ່ໆ.

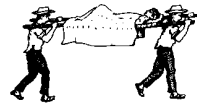
ຫຼື ຍ້ນທ້ອງເບື້ອງຊ້າຍປ່ອນເທິງແອບແອຂາໜ້ອຍໜຶ່ງລົງຊ້າໆ ຈົນກ່ວາຄົນເຈັບຈະຮູ້ສຶກເຈັບແຕ່ໜ້ອຍໜຶ່ງ.

ແລ້ວໃຫ້ຍົກມືຂຶ້ນຢ່າງໄວ. ເມື່ອເວລາຍົກມືຂຶ້ນນັ້ນ



ຖ້າຄົນເຈັບຮູ້ສຶກປວດຈື່ວງຢ່າງແຮງນັ້ນເກີດຂຶ້ນສະແດງວ່າເປັນໄສ້ຕິ່ງອັກເສບ ຫຼື ແພບາງໃນທ້ອງອັກເສບ.

ຖ້າຄົນເຈັບຫາກບໍ່ຮູ້ເຈັບຢູ່ປ່ອນນັ້ນ ໃຫ້ເຮັດແບບດຽວກັນນີ້ຢູ່ທ້ອງເບື້ອງຂວາຕື່ມອີກ.



ຖ້າຄົນເຈັບມີອາການໄສ້ຕິ່ງອັກເສບ ຫຼື ເຍື່ອຫຸ້ມທ້ອງອັກເສບ:

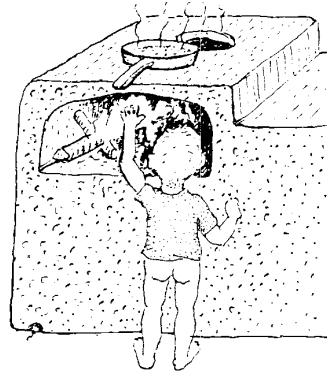
- ຈົ່ງພາໄປຫາແພດໝໍທັນທີ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ຈົ່ງພາຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍປ່ອນທີ່ສາມາດທໍາການຜ່າຕັດໄດ້.
- ຢ່າເອົາອັນໃດໃຫ້ເຂົາກິນ ແລະ ຢ່າສວນຖ່າຍໃຫ້ເຂົາເດັດຂາດ. ເວັ້ນແຕ່ໃນກໍລະນີທີ່ຄົນເຈັບເລີ່ມສະແດງອາການຮ່າງກາຍຂາດນໍ້າອອກມາຈົ່ງເອົານໍ້າ ຫຼື ເຄື່ອງດື່ມແກ້ອາການຂາດນໍ້າ (ໜ້າ 152) ໃຫ້ເຂົາດື່ມເທື່ອລະໜ້ອຍໜຶ່ງ, ນອກຈາກນີ້ ແລ້ວແມ່ນຫ້າມບໍ່ໃຫ້ເອົາຫຍັງໃຫ້ຄົນເຈັບກິນອີກ.
- ຄົນເຈັບຄວນນອນເທິງຢູ່ ແລະ ພັກຜ່ອນໃຫ້ຫຼາຍໆ.

ໝາຍເຫດ: ເມື່ອອາການແພບາງໃນທ້ອງອັກເສບຫາກເຂົ້າຂຶ້ນຮ້າຍແຮງ ທ້ອງຄົນເຈັບຈະເບິ່ງໄຄ່ຂຶ້ນ

ບາດແຜໄຟໄໝ້ ການປ້ອງກັນ:

ການຖືກໄຟໄໝ້ນັ້ນ ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້. ໂດຍສະເພາະກັບເດັກນ້ອຍ ຍິງຕ້ອງໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ເປັນພິເສດ:

- ຢ່າໃຫ້ແອນ້ອຍເຂົ້າໄປໃກ້ໄຟ.
- ມຸ້ງນຕະກຽງ ແລະ ກັບໄຟໄວ້ໃນບ່ອນທີ່ເດັກນ້ອຍເອົາບໍ່ໄດ້.
- ຢ່າໃຫ້ເດັກນ້ອຍຍື່ຈັບຫຸໝໍ້ນໍາຮ້ອນຢູ່ເທິງເຕົາໄຟໄດ້.



ບາດແຜໄຟໄໝ້ທີ່ບໍ່ຮ້າຍແຮງ ແລະ ບໍ່ໂພງ (ຂັ້ນທີ 1)

ເພື່ອຊ່ວຍບັນເທົາອາການປວດ ແລະ ຊ່ວຍບໍ່ໃຫ້ເປັນບາດເປື້ອຍເນື່ອງຈາກໄຟໄໝ້ ທີ່ບໍ່ຮ້າຍແຮງ ໃຫ້ຈຸ່ມບ່ອນທີ່ຖືກໄຟໄໝ້ນັ້ນລົງໃນນໍ້າເຢັນທັນທີ. ບໍ່ຕ້ອງປິ່ນປົວແບບອື່ນອີກ. ໃຫ້ກິນຢາແອດສະໄພລິນ ຫຼື ຢາອາເຊຕາມິໂນເຟນເພື່ອແກ້ປວດ. ຈົ່ງຫຼີກເວັ້ນການໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນຢາແອດສະໄພລິນ.

ບາດແຜທີ່ເກີດຈາກໄຟໄໝ້ແລ້ວເຮັດໃຫ້ໂພງ (ຂັ້ນທີ 2)

ຫ້າມບົ່ງບ່ອນໂພງນັ້ນເດັດຂາດ. ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ເອົານໍ້າກ້ອນໃສ່ເທິງບາດໄຟໄໝ້.

ຖ້າບ່ອນໂພງນັ້ນຫາກແຕກ ຈົ່ງລ້າງດ້ວຍນໍ້າຕົ້ມເຢັນ ແລະ ສະບູ. ເອົາຢາວາສະລິນ ຈັກໜ້ອຍໜຶ່ງໄປຕົ້ມໃຫ້ເປື້ອຍຈົນພົດເພື່ອເຮັດໃຫ້ປອດເຊື້ອແລ້ວເອົາໄປທາໃສ່ຜ່າພັນບາດທີ່ສະອາດ. ຈາກນັ້ນກໍເອົາໄປພັນບາດນັ້ນໄວ້ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ພົ້ນແໜ້ນ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຜ່າພັນບາດນັ້ນໜົບບາດ.

ຖ້າວ່າບໍ່ມີຢາວາສະລິນ ໃຫ້ປະບາດນັ້ນໄວ້ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງພັນ ຫຼື ປົດບາດນັ້ນແຕ່ຢ່າງໃດ. ຢ່າເອົານໍ້າມັນ ຫຼື ເນີຍທາບາດນັ້ນເປັນອັນຂາດ.

ສິ່ງສໍາຄັນທີ່ສຸດ ແມ່ນຮັກສາບາດທີ່ຖືກໄຟໄໝ້ນັ້ນໃຫ້ສະອາດທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະສະອາດ

ຖ້າປະກົດມີອາການຂອງໂລກຕິດເຊື້ອ ເຊັ່ນ: ມີໜອງ, ກິ່ນເໝັນ, ເປັນໄຂ້ ຫຼື ຕ່ອມນໍ້າຢ່າງເຫຼືອງໄຄ່ ຈົ່ງເອົາຜ້າຈຸ່ມນໍ້າເກືອອຸ່ນຄົມ (ເກືອ 1 ບວງກາເຟ ຕໍ່ ນໍ້າ 1 ລິດ) ມື້ໜຶ່ງ 3 ເທື່ອ. (ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ຕື່ມນໍ້າຢາເຮັດໃຫ້ຜ້າຂາວ 2 ບວງແກງໃສ່ກັບນໍ້າເກືອດັ່ງກ່າວ) ໃຫ້ຕື່ມນໍ້າ ແລະ ຜ້າເສຍກ່ອນ ຈົ່ງເອົາມາຂົ່ມບາດ. ຈົ່ງລອກເກັດ ແລະ ເນື້ອໜັງທີ່ຕາຍແລ້ວນັ້ນອອກຢ່າງລະມັດລະວັງ. ທ່ານຈະເອົາຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດຂີ້ເຜີງທາເທິງບາດນັ້ນຈັກໜ້ອຍກໍໄດ້ເຊັ່ນວ່າ: ຢານີໂອສໂປລິນ (ໜ້າ 370). ຖ້າໃນກໍລະນີຕິດເຊື້ອຮຸນແຮງແມ່ນໃຫ້ກິນຢາຕ້ານເຊື້ອ ເຊັ່ນ: ຢາເປນີຊີລິນ ຫຼື ແອມປິຊີລິນ.

ບາດໄຟໄໝ້ຫຼາຍ (ຂັ້ນທີ 3)

ບາດໄຟໄໝ້ທີ່ທໍາລາຍຜິວໜັງຈົນເຫັນຊິ້ນນັ້ນ ຈະເຂົ້າຂັ້ນຮ້າຍແຮງສະເໝີ ແລະ ບາດໄຟໄໝ້ທີ່ລາມໄປທົ່ວຮ່າງກາຍນັ້ນກໍຮ້າຍແຮງເໝືອນກັນ. ຈົ່ງນໍາຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍທັນທີ ແລະ ໃນເວລານັ້ນໃຫ້ເອົາຜ້າສະອາດ ຫຼື ແພຂົ່ນໜູຈຸ່ມນໍ້າສະອາດ ແລະ ບິດໃຫ້ສະເດັດນໍ້າມາປົກ ຫຼື ຮໍາບ່ອນທີ່ໄຟໄໝ້ນັ້ນໄວ້.

ຖ້າບໍ່ສາມາດໄປໂຮງໝໍໄດ້ ໃຫ້ປິ່ນປົວບາດໄຟໄໝ້ນັ້ນຕາມທີ່ໄດ້ອະທິບາຍໄວ້ຂ້າງເທິງນັ້ນ. ຖ້າທ່ານບໍ່ມີຢາວາສະລິນ ຈົ່ງປ່ອຍໃຫ້ບາດເປີດຢູ່ຕາມເຕີມໂດຍບໍ່ຕ້ອງພັນບາດ, ແຕ່ໃຫ້ເອົາຜ້າຝ້າຍ ຫຼື ແຜ່ນແພບາງຢູ່ປົກໄວ້ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຖືກຂີ້ຝຸ່ນ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ແມງວັນຕອມ. ຮັກສາຜ້າປົກບາດນັ້ນໃຫ້ສະອາດຢູ່ສະເໝີ ແລະ ເມື່ອເວລາຜ່ານນັ້ນຫາກຖືກນໍ້າຢ່າງເຫຼືອງ ຫຼື ເລືອດເປື້ອນແລ້ວກໍຄວນປ່ຽນເລື້ອຍໆ. ພ້ອມນັ້ນກໍໃຫ້ກິນຢາເປນີຊີລິນ.

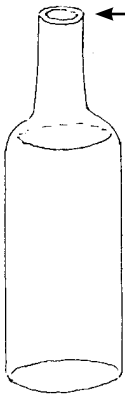
ຈົ່ງຢ່າເອົານໍ້າມັນ, ໄຂມັນ, ໜັງສັດ, ກາເຟ ຫວ້ານ ຫຼື ອາຈົມໃສ່ບາດໄຟໄໝ້ເດັດຂາດ. ການເອົານໍ້າເຜີ້ງທາບາດໄວ້ກໍຊ່ວຍປ້ອງກັນ ແລະ ຄວບຄຸມການຕິດເຊື້ອ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ບາດເຊົາໄວຂຶ້ນ. ໃຫ້ຄ່ອຍລ້າງນໍ້າເຜີ້ງເກົ່າທີ່ທາໄວ້ກ່ອນໜ້ານັ້ນອອກຢ່າງລະມັດລະວັງ ແລ້ວທານໍ້າເຜີ້ງໃໝ່ໃສ່ ຢ່າງນ້ອຍແມ່ນ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້.

ຂໍ້ຄວນລະວັງເປັນພິເສດສໍາລັບບາດໄຟໄໝ້ທີ່ຮ້າຍແຮງ.

ຜູ້ທີ່ຖືກໄຟໄໝ້ຢ່າງຮ້າຍແຮງນັ້ນອາດຈະເປັນຊືອກ ໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ (ເບິ່ງໜ້າ 77) ຍ້ອນຄວາມເຈັບປວດ, ຄວາມຢ້ານກົວ ແລະ ການເສຍນ້ຳຂອງຮ່າງກາຍ ໂດຍຜ່ານນ້ຳຢ່າງເຫຼືອງທີ່ຊຶມອອກມາຈາກບາດປ່ອນໄຟໄໝ້ນັ້ນ.

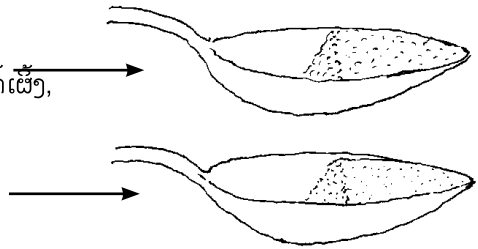
ຈົ່ງປອບໃຈ ແລະ ໃຫ້ກຳລັງໃຈແກ່ຄົນທີ່ຖືກໄຟໄໝ້ນັ້ນ. ເອົາຢາແອດສະໄພລິນ ຫຼື ຢາອາເຊຕາມິໂນເຟນ ໃຫ້ເຂົາກິນເພື່ອແກ້ປວດ ແລະ ເອົາຢາໂຄດີນໃຫ້ກິນຕື່ມອີກຖ້າທ່ານພໍທຸງໄດ້. ການລ້າງບາດດ້ວຍນ້ຳເກືອຈາກງູອາດຈະຊ່ວຍລະງັບອາການເຈັບປວດໄດ້, ທ່ານສາມາດປຸງນ້ຳລ້າງບາດດັ່ງກ່າວ ໂດຍເອົາເກືອ 1 ບ່ວງກາເຟໃສ່ນ້ຳຕົ້ມເຢັນ 1 ລິດ.

ເອົານ້ຳໃຫ້ຄົນເຈັບກິນຫຼາຍໆ. ຖ້າວ່າປ່ອນບາດທີ່ຖືກໄຟໄໝ້ນັ້ນຫາກກ້ວາງ (ໃຫຍ່ກ່ວາ 2 ຝາມິ) ຈົ່ງປຸງເຄື່ອງດື່ມລຸ່ມນີ້ໃຫ້ເຂົາກິນ:



ນ້ຳລິດປະສົມກັບ: ເກືອ ແລະ ໂຊດາໄບຄາໂບເນດ (ແນວລະເຄິ່ງບ່ວງກາເຟ).

ຖຸ້ເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ຕື່ມນ້ຳຕານ, ນ້ຳເຜັງ, ນ້ຳໝາກກຽງ ຫຼື ນ້ຳໝາກນາວ ຈັກ 2-3 ບ່ວງ ຕັກແກງອີກກໍຍິ່ງເປັນການດີ.



ຄົນທີ່ຖືກໄຟໄໝ້ນັ້ນ ຄວນຈະກິນນ້ຳອັນນີ້ເລື້ອຍໆ ຈົນກວ່າເຂົາຈະສາມາດຢູ່ໄດ້ເລື້ອຍໆ

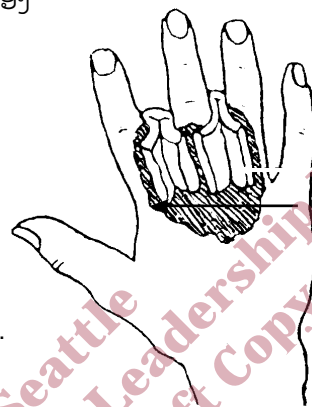
ຖ້າຄົນເຈັບຫາກມີບາດແຜຖືກໄໝ້ກວ້າງ ແມ່ນໃຫ້ພະຍາຍາມດື່ມນ້ຳລະ 4 ລິດ, ແລະ ຖ້າບາດແຜໃຫຍ່ຫຼາຍແມ່ນໃຫ້ດື່ມ 12 ລິດຕໍ່ມື້.

ຜູ້ພັນບາດ (ທີ່ຂ້າເຊື້ອແລ້ວ) ປະສົມຢາວາສະລິນ

ສິ່ງສໍາຄັນນັ້ນແມ່ນຄົນເຈັບທີ່ຖືກໄຟໄໝ້ຢ່າງຮ້າຍແຮງນັ້ນ ຈະຕ້ອງກິນອາຫານທີ່ເຕັມໄປດ້ວຍໂປຼຕິນ (ເບິ່ງໜ້າ 110) ແລະ ບໍ່ມີອາຫານແນວໃດອີກທີ່ຈະຕ້ອງຄະລໍາ.

ບາດໄຟໄໝ້ຢ່າງຕາມຂໍ້ຕໍ່

ຖ້າວ່າຄົນເຈັບຖືກໄຟໄໝ້ຕາມງ່າມມື, ຂີ້ແຮ້ ຫຼື ຕາມຂໍ້ຕໍ່ອື່ນໆ ໃຫ້ເອົາຜູ້ພັນບາດທາຢາວາສະລິນແລ້ວແປະໃສ່ທ່າງບາດນັ້ນໄວ້ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ນີ້ວມີ ຕິດກັນຫຼັງຈາກບາດເຊົາດີແລ້ວ. ໃນຄະນະທີ່ປິ່ນປົວຢູ່ນັ້ນ ນີ້ວມີ, ແຂນ ແລະ ຂາຈະຕ້ອງຢຽດອອກໃຫ້ຊີ້ ມື້ລະຫຼາຍໆເທື່ອ. ການຢຽດອອກນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ເຈັບຫຼາຍແຕ່ມັນຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເກີດໜັງຈ່ອງ. ສ່ວນມືທີ່ຖືກໄຟໄໝ້ນັ້ນ ໃນເວລາຮັກສານັ້ນ ໃຫ້ງໍນີ້ວມີເຂົ້າໜ້ອຍໜຶ່ງ.



HLLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ກະດູກຫັກ (ກະດູກແຕກ)

ເມື່ອເວລາກະດູກຫັກນັ້ນ ສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດແມ່ນຮັກສາບ່ອນກະດູກຫັກນັ້ນບໍ່ໃຫ້ເໜັງຕົງ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຫັກຫຼາຍຂຶ້ນຕື່ມອີກ ແລະ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ກະດູກສາມາດຈອດເຂົ້າກັນໄດ້.

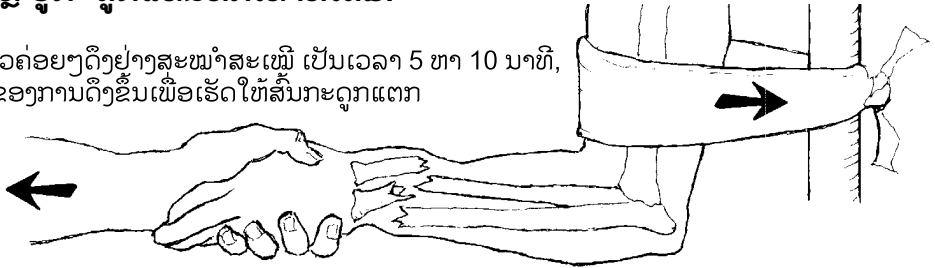
ກ່ອນຈະເຄື່ອນຍ້າຍ ຫຼື ຫາມຄົນເຈັບທີ່ກະດູກຫັກນັ້ນຄວນຖັກແຂກໄມ້ໄຜ່ ຫຼື ມັດແຜ່ນແກັດເຈ້ຍແຂງ ໃສ່ບ່ອນກະດູກຫັກນັ້ນເສຍກ່ອນເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ກະດູກຫັກນັ້ນເຄື່ອນທີ່. ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍອາດຈະເອົາໄປໂອບແປງ (ຫຼື ເຂົ້າເຜືອກ) ຢູ່ໂຮງໝໍ ຫຼື ບາງທີ່ອາດຈະເຮັດເຜືອກໃສ່ຕາມແບບພື້ນເມືອງ (ເບິ່ງໜ້າ 14).

ການຈັດກະດູກຫັກເຂົ້າທີ່: ຖ້າເບິ່ງເຫັນວ່າກະດູກຫັກ ຫຼື ແຕກນັ້ນ ຄືວ່າຢູ່ບ່ອນເດີມຂອງມັນແລ້ວ, ແມ່ນບໍ່ໃຫ້ໄປຕ້ອງພວກມັນແມ່ນດີທີ່ສຸດ—ເພາະການເຄື່ອນຍ້າຍກະດູກດັ່ງກ່າວອາດຈະມີຜົນເສ້ຍຫຼາຍກວ່າຜົນດີ.

ຖ້າວ່າກະດູກຫັກນັ້ນຫາກເຄື່ອນທີ່ອອກຈາກກັນ ແລະ ຫາກຸ້ທັກ ຫຼື ແຕກໃໝ່ໆ, ທ່ານສາມາດທີ່ຈະຈັດ ຫຼື ຍູ້ກະດູກຫັກ ຫຼື ແຕກນັ້ນເຂົ້າທີ່ເດີມ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ຊື່ກ່ອນຈົ່ງເຂົ້າເຜືອກ ຊຶ່ງເມື່ອຈັດກະດູກຫັກເຂົ້າທີ່ແລ້ວ ການເຂົ້າເຜືອກກໍຈະເຮັດໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ກ່ອນຈະຈັດ ຫຼື ຍູ້ກະດູກເຂົ້າທີ່ນັ້ນ, ໃຫ້ສັກຢາ ຫຼື ໃຫ້ຄົນເຈັບກິນຢາໄດເຊແຟມເພື່ອຜ່ອນຄາຍກ້າມເນື້ອ ແລະ ບັນເທົາອາການປວດ (ເບິ່ງໜ້າ 389), ຫຼື ໃຫ້ກິນຢາໂຄເດອິນ (ໜ້າ 383).

ວິທີການຈັດ ຫຼື ຍູ້ກະດູກແຂນຫັກເຂົ້າທີ່ເດີມ:

ຈັບມືຄົນເຈັບແລ້ວຄ່ອຍໆດຶງຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ ເປັນເວລາ 5 ຫາ 10 ນາທີ, ເພີ່ມຄວາມແຮງຂອງການດຶງຂຶ້ນເພື່ອເຮັດໃຫ້ສົ້ນກະດູກແຕກ



ນັ້ນຫ່າງອອກຈາກກັນ. ໃນຄະນະທີ່ດຶງແຂນຄົນເຈັບອອກໄປນັ້ນ ໃຫ້ຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງມາຊ່ວຍຈັດ ຫຼື ຍູ້ກະດູກໃຫ້ເຂົ້າທີ່ ແລະ ຊີ້ຄືເກົ່າ.



ຄຳເຕືອນ: ໃນເວລາຈັດ ຫຼື ຍູ້ກະດູກເຂົ້າທີ່ນັ້ນ ມັນອາດເປັນໄປໄດ້ທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ບ່ອນທີ່ຫັກນັ້ນເສ້ຍຫາຍ ຫຼື ເຈັບໜັກຂຶ້ນໄປອີກ. ສະນັ້ນ, ການຈັດກະດູກເຂົ້າທີ່ນັ້ນຄວນໃຫ້ຜູ້ທີ່ມີປະສົບການມາຊ່ວຍເຮັດ. ຫ້າມດຶງກະຊາກ ຫຼື ຍູ້ບ່ອນຫັກນັ້ນແຮງ.

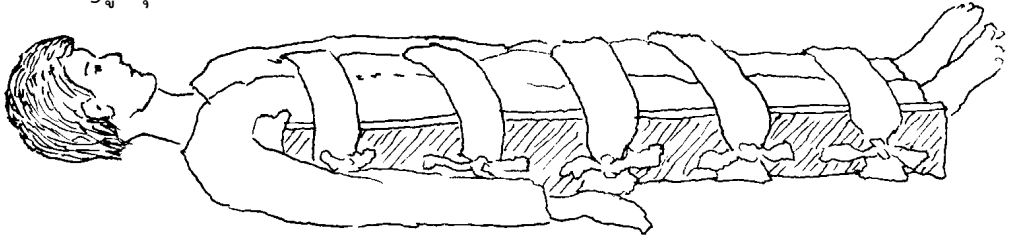
ການປິ່ນປົວກະດູກຫັກນັ້ນຈະຕ້ອງໃຊ້ເວລາດົນປານໃດຈົ່ງຫາຍດີ?

ກະດູກຫັກຫຼາຍ ຫຼື ກະດູກຜູ້ເຖົ້າຫັກນັ້ນ ການປິ່ນປົວຈະຕ້ອງໃຊ້ເວລາເຫຼົ່າຈຶ່ງຈະດີ. ສ່ວນກະດູກເດັກນ້ອຍ ນັ້ນຈະຈອດກັນໄວ. ບາງເທື່ອກະດູກຜູ້ເຖົ້ານັ້ນອາດຈະບໍ່ຈອດກັນເລີຍ. ແຂນທີ່ຫັກນັ້ນຄວນຈະໄດ້ໂອບແປງຢູ່ປະມານ 1 ເດືອນ ແລະ ຢ່າໃຊ້ແຮງແຂນນັ້ນອີກໃນເດືອນຕໍ່ມາ. ຂາທີ່ຫັກນັ້ນຈະຕ້ອງໂອບແປງຢູ່ປະມານ 2 ເດືອນ.

HealthPartners International
Field Staff Copy

ກະດູກກົກຂາຫັກ.

ຖ້າກະດູກກົກຂາຫາກຫັກ ຈະຕ້ອງໄດ້ລະມັດລະວັງເປັນພິເສດ ແລະ ທາງທີ່ດີແລ້ວຄວນເອົາໄມ້ທາມໃສ່ຄົນເຈັບດັ່ງຮູບລຸ່ມນີ້



ແລ້ວສົ່ງຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍທັນທີ.

ກະດູກຄໍ ແລະ ກະດູກສັນຫຼັງແຕກຫັກ

ຖ້າຄິດວ່າກະດູກສັນຫຼັງ ຫຼື ກະດູກຄໍຂອງຄົນເຈັບອາດຈະຫັກນັ້ນ ຈົ່ງລະມັດລະວັງໃຫ້ຫຼາຍເປັນພິເສດໃນເວລາ ທຳການເຄື່ອນຍ້າຍເຂົາ. ຈົ່ງຢ່າປຸງແປງທ່າທີ່ເຂົາເປັນຢູ່ນັ້ນ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ກ່ອນຈະເຄື່ອນຍ້າຍຄົນເຈັບນັ້ນໃຫ້ໄປ ນຳແພດມາເບິ່ງເສຍກ່ອນ. ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຈະຕ້ອງເຄື່ອນຍ້າຍເຂົາຈົ່ງຄ່ອຍໆເຮັດ ແລະ ຢ່າໃຫ້ຄໍ ຫຼື ຫຼັງເຂົາເຄື່ອນໄຫວ ຈາກທ່າເດີມເດັດຂາດ. ສຳລັບຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບການເຄື່ອນຍ້າຍຄົນເຈັບນັ້ນ ໃຫ້ເບິ່ງໃນໜ້າຕໍ່ໄປ.

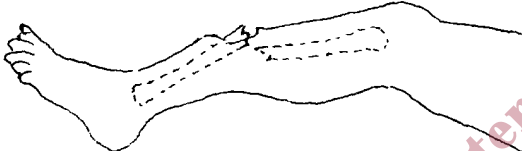
ກະດູກຂ້າງຫັກ

ເມື່ອກະດູກຂ້າງຫັກຈະມີອາການເຈັບປວດຫຼາຍ ແລະ ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວກໍ່ມັກຈະດີເອງເກືອບທຸກກໍລະນີ. ບໍ່ຄວນທາມ ຫຼື ມັດໜ້າເອິກ. ວິທີປິ່ນປົວທີ່ດີທີ່ສຸດນັ້ນແມ່ນກິນຢາແອັດສະໄຟລິນ ຫຼື ຢາອາເຊຕາມິໂນເຟນເພື່ອແກ້ປວດ (ແຕ່ສຳລັບເດັກນ້ອຍຈົ່ງຫຼີກເວັ້ນການໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນຢາແອັດສະໄຟລິນ)—ແລະ ພັກຜ່ອນ. ເພື່ອໃຫ້ປອດແຂງແຮງດີ, ຈົ່ງຫາຍໃຈໃຫ້ເລິກໆ 3 - 4 ຄັ້ງຕິດຕໍ່ກັນ ທຸກໆ 2 ຊົ່ວໂມງ, ໃຫ້ປະຕິບັດເຊັ່ນນີ້ໄປຈົນກວ່າທ່ານຈະສາມາດຫາຍໃຈໄດ້ຕາມບົກກະຕິ. ໃນຊ່ວງທຳອິດມັນຈະມີອາການເຈັບປວດຫຼາຍ. ກ່ອນອາການເຈັບປວດຈະເຊົາຢ່າງສິ້ນເຊີງນັ້ນຈະຕ້ອງໃຊ້ເວລາຫຼາຍເດືອນ.

ກະດູກຂ້າງທີ່ຫັກນັ້ນສ່ວນຫຼາຍຈະບໍ່ໄປແທງຖືກປອດ ແຕ່ວ່າຫາກກະດູກຂ້າງແທງຊອດຜິວໜັງອອກມາ ຫຼື ຖ້າຄົນເຈັບຫາກໄອອອກເລືອດ ຫຼື ເລີ່ມຫາຍໃຈບໍ່ສະດວກ (ຫຼື ມີອາການເຈັບອື່ນໆ) ຈົ່ງໃຫ້ຢາຕ້ານເຊື້ອ (ເປນິຊີລິນ ຫຼື ແອມປິຊີລິນ) ແລ້ວພາໄປຫາແພດໝໍ.

ກະດູກຫັກຊອດອອກມານອກ

ໃນກໍລະນີນີ້ອັນຕະລາຍກ່ຽວກັບການຕິດເຊື້ອແມ່ນມີຫຼາຍທີ່ສຸດ ແລະ ທາງທີ່ດີແລ້ວຄວນນຳຄົນເຈັບໄປ ຫາແພດ ຫຼື ທ່ານໝໍເພື່ອທຳການປິ່ນປົວໃຫ້ເຂົາ. ຈົ່ງໃສ່ຖົງມື ຫຼື ຖົງຢາງປ້ອງກັນແລ້ວຈົ່ງລ້າງບາດ ແລະ ກະດູກ ທີ່ພົ້ນອອກມານັ້ນດ້ວຍນ້ຳຕົ້ມເຢັນໃຫ້ສະອາດ ແລະ ທົວເຖິງແລ້ວຈາກນັ້ນໃຫ້ເອົາແພບາງແລະສະອາດປົກໄວ້. ຢ່າຍູ້ກະດູກເຂົ້າໄປທາງໃນເປັນອັນຂາດຈົນກວ່າຈະລ້າງບາດ ແລະ ກະດູກນັ້ນໃຫ້ສະອາດດີເສຍກ່ອນ.

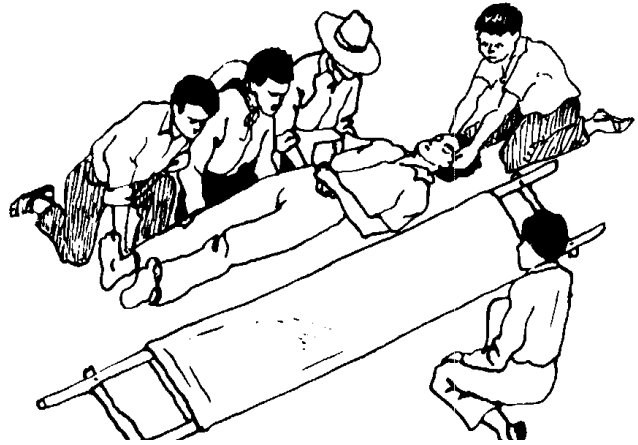


ຈົ່ງຫາມໃສ່ປ່ອນຫັກນັ້ນເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເໜັງຕິງ ແລະ ເຈັບຫຼາຍຕື່ມອີກ. ຖ້າກະດູກຫັກສຽກແທງໜັງອອກມາ, ຈົ່ງໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອທັນທີເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອເຊັ່ນ: ຢາເປນິຊີລິນ ຫຼື ແອມປິຊີລິນ, ຫຼື ຢາເຕຕາໄຊຄຼີນ (ໜ້າ 351, 353, ແລະ 356).

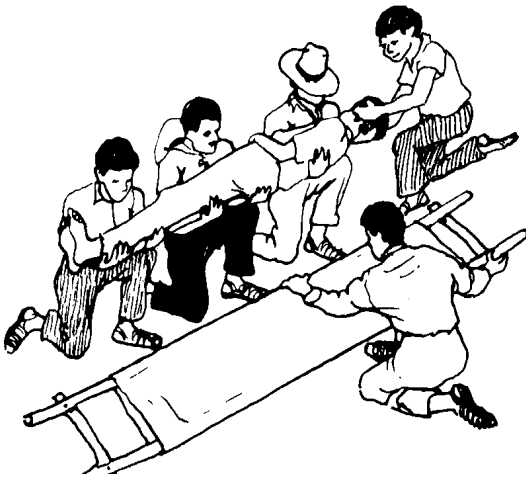
ຂໍ້ຄວນລະວັງ: ຢ່າບີບ ຫຼື ຄົ້ນອະໄວຍະວະສ່ວນທີ່ຫັກ ຫຼື ອະໄວຍະວະສ່ວນທີ່ສົງໃສວ່າຫັກນັ້ນເດັດຂາດ.

ວິທີເຄື່ອນຍ້າຍຄົນເຈັບທີ່ໄດ້ຮັບບາດເຈັບຮ້າຍແຮງ

ຈົ່ງຄ່ອຍໆຍົກຄົນເຈັບຂຶ້ນດ້ວຍຄວາມ
ລະມັດລະວັງ ແລະ ຢ່າໃຫ້ເຂົາເຈັບໄປ
ພື້ນໄປພີ່ຢ່າງເດັດຂາດ, ໂດຍສະເພາະ
ຫົວ ແລະ ຄໍ.

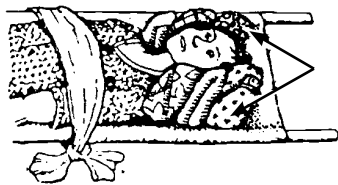
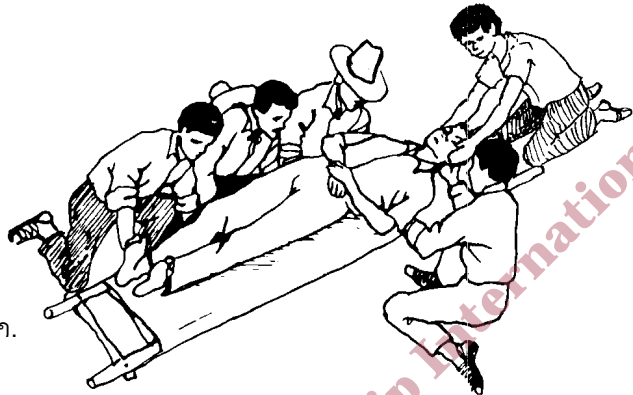


ແລ້ວໃຫ້ຄົນໜຶ່ງອີກຍູ້ເປທາມເຂົາໄປໃສ່ເອົາ.



ໃຫ້ໝົດທຸກຄົນຊ່ວຍກັນວາງຄົນເຈັບລົງເທິງເປທາມ
ນັ້ນຢ່າງລະມັດລະວັງ.

ຖ້າຄໍຫາກມີບາດ ຫຼື ຫັກຈົ່ງເອົາດິນຊາຍ ຫຼື ຖົງເຄື່ອງນຸ່ງ
ປ້ອງຂ້າງຫົວໄວ້ທັງສອງເບື້ອງ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຫົວກົງໄປກັງມາ.



ຜ້າແພພັບເຂົ້າເປັນກ້ອນແໜ້ນໆ
ໃນເວລາຫາມເຄື່ອນຍ້າຍຄົນເຈັບໃຫ້ທາງຕີນສູງຂຶ້ນຢູ່ສະເໝີ
ເຖິງວ່າຈະເປັນເວລາຂຶ້ນພູ ຫຼື ຄ້ອຍກໍຕາມ.

HLLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ກະດູກເຄື່ອນ ຫຼື ຫູດໂບກ (ກະດູກຂໍ້ຕໍ່ຫູດອອກຈາກກັນ)

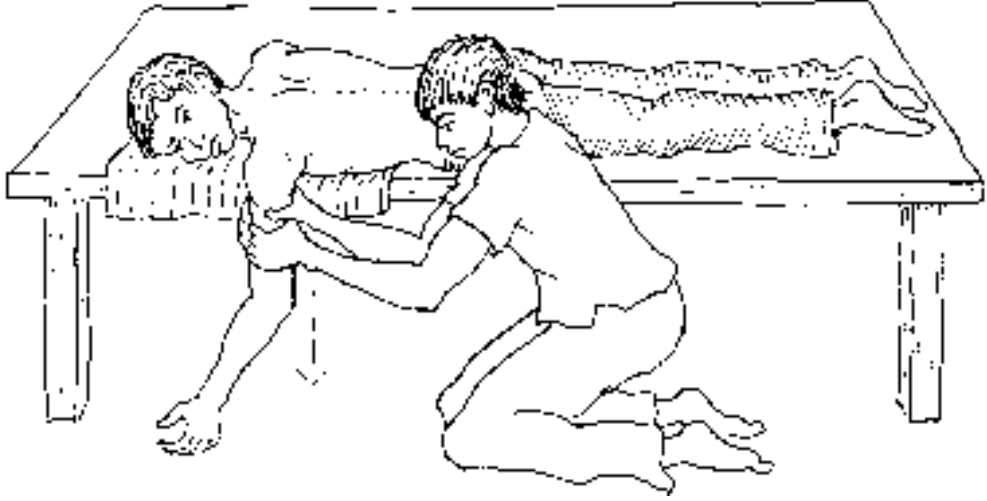
ການປິ່ນປົວອາການນີ້ມີ 3 ຈຸດສໍາຄັນດ້ວຍກັນຄື:

- ພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ກະດູກເຂົ້າກັນ. ເຮັດໃຫ້ເຂົ້າກັນໄວເທົ່າໃດຍິ່ງດີ.
- ເອົາຜ້າພັນໃຫ້ແໜ້ນໆ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ກະດູກຫູດໂບກອີກ (ປະມານ 1 ເດືອນ).
- ຄວນຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ອະໄວຍະວະສ່ວນນັ້ນຈົນກ່ວາຂໍ້ຕໍ່ຈະດີເປັນປົກກະຕິ (2 ຫຼື 3 ເດືອນ).

ວິທີເຮັດໃຫ້ກະດູກປ່າໄຫຼ່ຫູດເຂົ້າທີ່ຄືນ:

ໃຫ້ຄົນເຈັບນອນເໝບລົງເທິງໂຕະ ຫຼື ບ່ອນຍົກພື້ນອື່ນໆທີ່ເປັນໜ້າພຽງທີ່ແຂງແຮງ ແລະ ແໜ້ນໜາ ພ້ອມກັບ ໃຫ້ເຂົາຢ່ອນແຂນລົງທາງໂຕະນັ້ນ. ຈາກນັ້ນກໍຈັບແຂນຂອງເຂົາ ແລະ ດຶງຈອງລົງ ຫາພື້ນດ້ວຍຄວາມແຮງທີ່ສະເໝີ ແລະ ໃຫ້ດຶງຈອງໄວ້ຈົ່ງຂຶ້ນເປັນເວລາປະມານ 15 ຫາ 20 ນາທີ ຈາກນັ້ນກໍໃຫ້ຄ່ອຍໆປ່ອຍ. ບ່າໄຫຼ່ທີ່ຫູດນັ້ນກໍຈະກັບເຂົ້າໂບກມັນຄືນເອງ ເມື່ອກະດູກຫາກເຂົ້າກັນມັນຈະມີສຽງດັງ “ກັດ” ບາດໜຶ່ງ.

ຫຼື ທ່ານກໍສາມາດໃຊ້ວັດຖຸທີ່ໜັກ 10 ປອນ (4 ກິໂລເຄິ່ງ) ຫາ 20 ປອນ (9 ກິໂລ) ມາມັດຖ່ວງແຂນ ເບື້ອງທີ່ຫູດນັ້ນໄວ້ກໍໄດ້. (ໃຫ້ໃສ່ນ້ຳໜັກທີ່ຢູ່ລະຫວ່າງ 10 ປອນ ຫາ 20 ປອນ, ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ເກີນກວ່ານັ້ນ) ແລ້ວປະໄວ້ປະມານ 15 ຫາ 20 ນາທີ ແລ້ວແກ້ອອກ. ຫຼັງຈາກກະດູກປ່າໄຫຼ່ເຂົ້າກັນແລ້ວໃຫ້ພັນແຂນຕິດກັບໂຕໄວ້ແໜ້ນໆປະມານໜຶ່ງອາທິດຫາເດືອນໜຶ່ງ.



ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ບາໄຫຼ່ຕິດຄວນແກ້ຜ້າພັນແຂນອອກ ແລະ ປະໄວ້ປະມານສອງສາມນາທີ, ມື້ໜຶ່ງ 3 ເທື່ອ ແລະ ຍຽດແຂນລົງຊຶ່ງແລ້ວຄ່ອຍໆແກ່ວຽໄປມາ. ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ແຂນຫູດໂບກອີກ, ແມ່ນບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ແຂນເບື້ອງທີ່ຫູດນັ້ນຍົກ ຫຼື ຖືສິ່ງຂອງໜັກເປັນເວລາໜຶ່ງເດືອນ.



ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານບໍ່ສາມາດເອົາກະດູກຫູດໂບກເຂົ້າກັນໄດ້ຈົ່ງຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດທັນທີ. ຖ້າປະໄວ້ດີນີ້ ເທົ່າໃດກໍຈະເຮັດໃຫ້ກະດູກເຂົ້າກັນຍາກຂຶ້ນເທົ່ານັ້ນ.

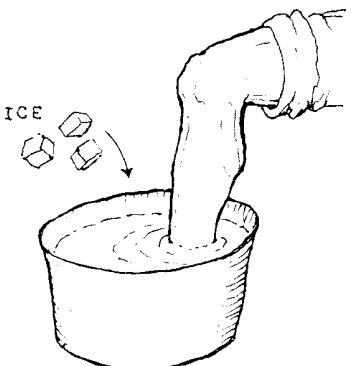
HLI Seattle
 Health Leadership
 Field Draft Copy

ອາການຂໍ້ເຄັດ (ເອັນ ແລະ ກ້າມເນື້ອຕາມຂໍ້ຕໍ່ ພົກຊ້າ ຫຼື ຈິກຂາດ).

ບາງເທື່ອເຮົາອາດຈະບໍ່ຮູ້ຢ່າງຄັກແນ່ວ່າ ແຂນ ຫຼື ຂານນັ້ນ ພົກຊ້າ, ເຄັດ, ຫຼື ຫັກ. ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ຄັກແນ່ຄວນ ໄປສ່ອງໄຟຟ້າເບິ່ງ.

ແຕ່ວ່າ ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ອາການຫັກ ຫຼື ຂໍ້ເຄັດນັ້ນມັກຈະປົນປົດດ້ວຍວິທີການຄ້າຍຄືກັນ. ບໍ່ຄວນເໜັງຕີງ ຫຼື ໃຊ້ແຮງບ່ອນຂໍ້ຕໍ່ນັ້ນຫຼາຍ. ເອົາຜ້າພັນບ່ອນຂໍ້ຕໍ່ນັ້ນໄວ້ໃຫ້ແໜ້ນ. ຈົ່ງໃຊ້ໄມ້ຄໍາຢ່າງ ເພື່ອໃຫ້ຂາເບື້ອງທີ່ ຫູດນັ້ນໄດ້ພັກໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະເປັນໄປໄດ້. ຖ້າຂໍ້ເຄັດຮຸນແຮງຫຼາຍນັ້ນຈະຕ້ອງໃຊ້ເວລາປົນປົດເຖິງ 3 ຫຼື 4 ອາທິດຈິ່ງຈະເຊົາດີ ແລະ ຖ້າວ່າກະດູກຫາກຫັກກໍ່ຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ເວລາປົນປົດນັ້ນກວ່ານັ້ນອີກ.

ເພື່ອບັນເທົາອາການປວດ ແລະ ການໂຄ່ປ່ວມ ຄວນຍົກບ່ອນທີ່ລົດນັ້ນຂຶ້ນໃຫ້ສູງ. ໃນໄລຍະ ໜຶ່ງ ຫຼື ສອງມື້ທຳອິດນັ້ນ ໃຫ້ເອົາຜ້າ ຫຼື ຖົງຢາງໃສ່ນ້ຳກ້ອນ ຫຼື ເອົາຜ້າປຽກນ້ຳເຢັນປົກບ່ອນຂໍ້ທີ່ໂຄ່, ຫຼື ເອົາຂໍ້ທີ່ເຄັດ ນັ້ນແຊ່ນ້ຳກ້ອນໄວ້ ຊົ່ວໂມງລະເທື່ອງລະປະມານ 20 ຫາ 30 ນາທີ ເພື່ອຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ອາການໂຄ່ ແລະ ເຈັບປວດຫຼຸດຜ່ອນລົງ. ຫຼັງຈາກ 24 ຫາ 48 ຊົ່ວໂມງແລ້ວ (ເມື່ອອາການປ່ວມໂຄ່ໂຄ່ຂຶ້ນແລ້ວ) ໃຫ້ເອົາຂໍ້ທີ່ເຄັດນັ້ນແຊ່ລົງນ້ຳຮ້ອນມື້ ໜຶ່ງຫຼາຍໆເທື່ອ.ນ້ຳກ້ອນ

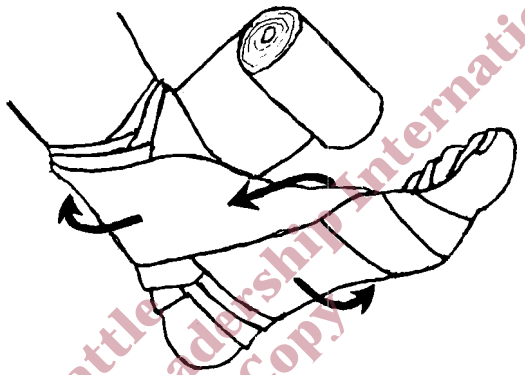


ມື້ທຳອິດໃຫ້ເອົາຂໍ້ທີ່ເຄັດນັ້ນລົງແຊ່ໃນນ້ຳເຢັນ.

ຫຼັງຈາກນັ້ນ 1 ຫາ 2 ມື້ ໃຫ້ແຊ່ໃນນ້ຳຮ້ອນ.

ທ່ານສາມາດຮັກສາຂໍ້ເຄັດນັ້ນໃຫ້ຢູ່ກັບທີ່ຂອງມັນໄດ້ດ້ວຍການ ໃສ່ເຜືອກແບບພື້ນບ້ານ (ໜ້າ 14) ຫຼື ໃຊ້ຜ້າພັນບາດຊະນິດຍືດ ພັນໄວ້ເພື່ອເຮັດໃຫ້ກະດູກເຂົ້າກັນຈົນກ່ວາຈະດີ.

ການພັນບ່ອນຂໍ້ຕີນທີ່ເຄັດ ດ້ວຍຜ້າພັນບາດຊະນິດຍືດນັ້ນ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ປ້ອງກັນ ຫຼື ຫຼຸດອາການບວມໂຄ່ລົງໄດ້. ໃຫ້ເລີ່ມ ພັນຈາກໄປຕີນຂຶ້ນໄປດັ່ງຮູບນີ້. ຈົ່ງລະວັງຢ່າພັນແໜ້ນເກີນໄປ, ໃຫ້ແກ້ຜ້າພັນນັ້ນອອກຊົ່ວຄາວ ທຸກໆໜຶ່ງ ຫຼື ສອງ ຊົ່ວໂມງ ພ້ອມນັ້ນກໍ່ໃຫ້ກິນຢາແອດສະໄພລິນ ຫຼື ຢາອາເຊຕາມິນໂນເຟນ.



ຖ້າຫາກວ່າ ອາການເຈັບປວດ ແລະ ໂຄ່ບວມບໍ່ຫຼຸດລົງ ຫຼັງຈາກ 48 ຊົ່ວໂມງ, ຈົ່ງພາໄປຫາໝໍ.

ຂໍ້ຄວນລະວັງ: ຢ່ານວດ ຫຼື ບົບບ່ອນທີ່ເຄັດ ຫຼື ກະດູກຫັກເດັດຂາດ ເພາະມັນບໍ່ມີຜົນດີແຕ່ຢ່າງໃດ ແລະ ອາດ ຈະເຮັດໃຫ້ອາການຮ້າຍແຮງຂຶ້ນກວ່າເກົ່າອີກ.

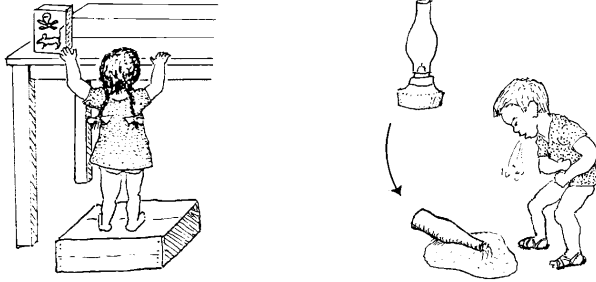
ຖ້າຕີນນັ້ນຫາກເປັນສີຫຼົມໆ (ບໍ່ແໜ້ນ) ຫຼື ຄອນ ຫຼື ວ່າບໍ່ສາມາດເໜັງນິ້ວຕີນໄດ້ ຈົ່ງພາໄປໂຮງໝໍ ເພາະອາດຈະຕ້ອງໄດ້ຜ້າຕັດ.

HLA Seattle Leadership International
Health Leadership International
Field Draft Copy

ຢາເປື້ອ

ເລີຍມີເດັກນ້ອຍຫຼາຍຄົນຕາຍຍ້ອນກິນຂອງເປື້ອ ສະນັ້ນເພື່ອປ້ອງກັນລູກຂອງທ່ານໆຄວນລະມັດລະວັງດັ່ງນີ້:

ຄວນມັງນສິ່ງຂອງທີ່ມີພິດເປື້ອນັ້ນໄວ້ບ່ອນທີ່ເດັກນ້ອຍເອົາບໍ່ໄດ້.
ຢ່າເອົານໍ້າມັນກາດ, ນໍ້າມັນແອດຊັງ ຫຼື ຂອງເປື້ອອື່ນໆໃສ່ໄວ້ໃນແກ້ວ “ແປບຊີ” ຫຼື ແກ້ວນໍ້າອັດລົມອື່ນໆ ເພາະວ່າເດັກນ້ອຍຊິເອົາໄປກິນ.



ຂອງເປື້ອຕ່າງໆທີ່ຄວນລະວັງ:

- ຢາຂ້າໜູ
- ຢາດີດີທີ່, ຢາລິນເດນ, ຢາຂ້າມັດ, ແລະ ຢາຂ້າແມງໄມ້ ຫຼື ຢາຂ້າຫຍ້າອື່ນໆ
- ຢາເມັດ (ທຸກຊະນິດຖ້າກິນຫຼາຍ, ຄວນລະວັງເປັນພິເສດສໍາລັບຢາເມັດທາດເຫຼັກ)
- ນໍ້າໄອໂອດິນ
- ນໍ້າຢາເຮັດໃຫ້ຜ້າຂາວ
- ຢາສູບ
- ເຫຼົ້າ 90°, ເຫຼົ້າເມຕານອນ
- ໃບໄມ້, ແກ່ນໝາກໄມ້ ຫຼື ໝາກໄມ້ທີ່ເປື້ອ ຫຼື ເຫັດເປື້ອ
- ໝາກຫຸ່ງສາ
- ໄມ້ຂີດໄຟ
- ນໍ້າມັນກາດ, ນໍ້າມັນແອດຊັງ, ນໍ້າທິນເນີ, ນໍ້າມັນກັບໄຟ
- ນໍ້າສີຍ້ອມຜ້າ, ນໍ້າດັງ
- ເກືອ—ຖ້າປ່ອຍໃຫ້ແອນ້ອຍ ແລະ ເດັກນ້ອຍກິນຫຼາຍເກີນໄປກໍ່ເປັນພິດໄດ້
- ອາຫານບູດ ຫຼື ເນົາ (ເບິ່ງໜ້າ 135)

ການປິ່ນປົວ:

- ຖ້າທ່ານສັງໃສວ່າ ເຂົາກິນສິ່ງທີ່ເປື້ອ ຈົ່ງປະຕິບັດດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ໂດຍທັນທີ:
- ເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍຮາກອອກ ໂດຍເອົານ້ຳມືກິນເຂົ້າໄປໃນຮູຄໍເຂົາ ຫຼື ເອົານໍ້າທີ່ປິ່ນສະບູຈາກໆ ຫຼື ນໍ້າເກືອ (ເກືອ 6 ບ່ວງກາເຟ ຕໍ່ນໍ້າໜຶ່ງຈອກກາເຟ) ໃຫ້ເຂົາກິນ.
 - ຖ້າວ່າທ່ານມີຖ່ານຝຸ່ນທີ່ເຮັດສໍາເລັດຮູບແລ້ວ ກໍ່ໃຫ້ເຂົາກິນຈັກ 1 ຈອກກາເຟ (ໜ້າ 388), ຫຼື ໃຫ້ເອົາຖ່ານຝຸ່ນ 1 ບ່ວງແກງປົນນໍ້າໜຶ່ງຈອກແກ້ວໃຫ້ກິນ (ສໍາລັບຜູ້ໃຫຍ່, ແມ່ນໃຫ້ກິນນໍ້າປະສົມຖ່ານຝຸ່ນນີ້ 2 ຈອກແກ້ວ).

ຂໍ້ຄວນລະວັງ:

ຖ້າຄົນເຈັບຫາກກິນນໍ້າມັນກາດ, ນໍ້າມັນແອດຊັງ, ນໍ້າກົດ ຫຼື ນໍ້າດັງ ຫຼື ຖ້າຄົນເຈັບໝົດສະຕິ ຈົ່ງຢ່າເຮັດໃຫ້ເຂົາຮາກ. ຖ້າເຂົາຍັງມີສະຕິຕິຢູ່ ໃຫ້ເອົານໍ້າ ຫຼື ນົມໃຫ້ເຂົາກິນຫຼາຍໆ ເພື່ອໃຫ້ມັນໄປເຈືອຈາງສານພິດນັ້ນ (ສໍາລັບເດັກນ້ອຍ ແມ່ນໃຫ້ເອົານໍ້າໃຫ້ກິນ 1 ຈອກແກ້ວ ໃນທຸກໆ 15 ນາທີ).

ຖ້າເຂົາຮູ້ສຶກໜາວ ຈົ່ງຫິມຜ້າໃຫ້ເຂົາ ແຕ່ຢ່າໃຫ້ຮ້ອນຫຼາຍໂພດ. ຖ້າອາການເປື້ອຫາກຮ້າຍແຮງຫຼາຍຈົ່ງ ເອົາເຂົາໄປໂຮງໝໍ.

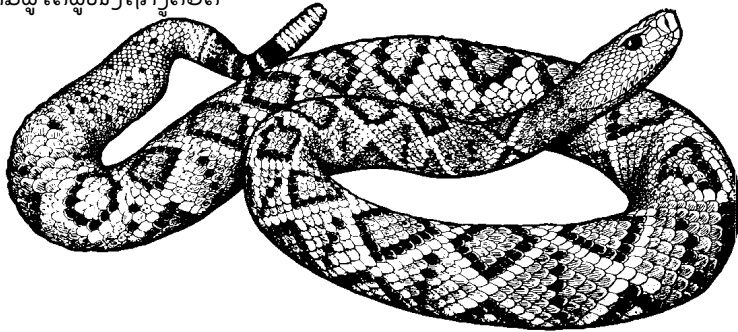
Health Partnership International
Field Draft Copy

ງູກັດ

ຄຳອະທິບາຍຮູບ:

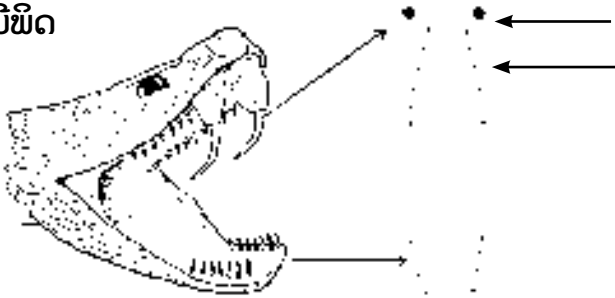
ງູທາງກະດິງ—ມີຢູ່ໃນປະເທດອາເມລິກາ, ເມັກຊິໂກ ແລະ ອາເມລິກາກາງ

ເວລາມີຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງຖືກງູຕອດ



ຈົ່ງພະຍາຍາມກວດເບິ່ງໃຫ້ຄັກແນ່ວ່າ ງູທີ່ຕອດນັ້ນເປັນງູມີພິດ ຫຼື ບໍ່ ເພາະວ່າຮອຍແຂ້ວຂອງງູມີພິດ ແລະ ງູບໍ່ມີພິດນັ້ນແຕກຕ່າງກັນ ຄື:

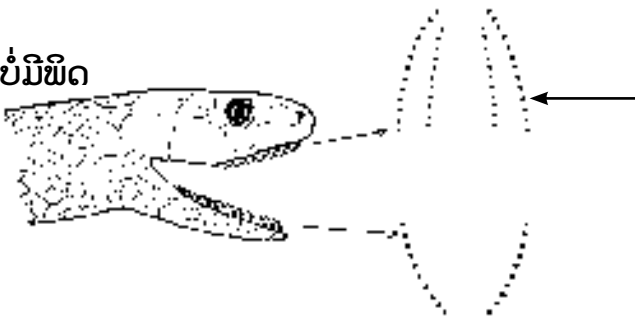
ງູມີພິດ



ຮອຍແຂ້ວພິດ

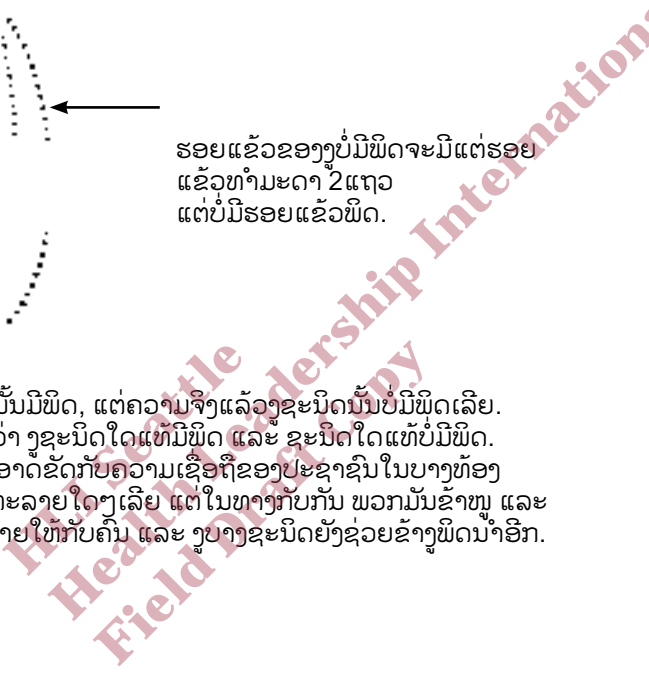
ເວລາງູມີພິດກັດນັ້ນ ມັນຈະມີຮອຍແຂ້ວພິດເປັນຮູໃຫຍ່ 2 ຮູ (ແລະ ບາງເທື່ອກໍຈະມີຮອຍແຂ້ວ ທຳມະດານນນຳອີກ).

ງູບໍ່ມີພິດ



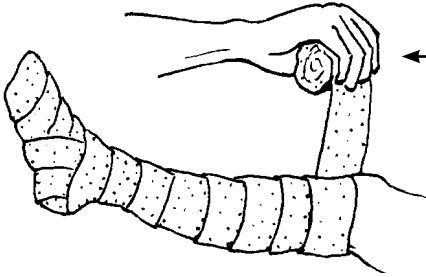
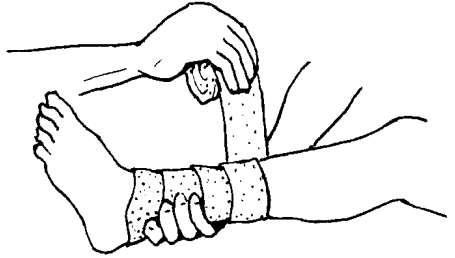
ຮອຍແຂ້ວຂອງງູບໍ່ມີພິດຈະມີແຕ່ຮອຍແຂ້ວທຳມະດາ 2 ແຖວ ແຕ່ບໍ່ມີຮອຍແຂ້ວພິດ.

ປະຊາຊົນຫຼາຍຄົນເຊື່ອວ່າ ງູທີ່ບໍ່ມີອັນຕະລາຍໃດໆນັ້ນມີພິດ, ແຕ່ຄວາມຈິງແລ້ວງູຊະນິດນັ້ນບໍ່ມີພິດເລີຍ. ຈົ່ງພະຍາຍາມຊອກຫາຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານເບິ່ງວ່າ ງູຊະນິດໃດແທ້ມີພິດ ແລະ ຊະນິດໃດແທ້ບໍ່ມີພິດ. ງູເຫຼືອມ ແລະ ງູຫຼາມເປັນງູທີ່ບໍ່ມີພິດ ຄວາມຈິງອັນນີ້ອາດຂັດກັບຄວາມເຊື່ອຖືຂອງປະຊາຊົນໃນບາງທ້ອງຖິ່ນ. ຈົ່ງຢ່າຂ້າງທີ່ບໍ່ມີພິດ ເພາະວ່າພວກມັນບໍ່ມີອັນຕະລາຍໃດໆເລີຍ ແຕ່ໃນທາງກັບກັນ ພວກມັນຂ້າໜູ ແລະ ສັດຕູພິດຊະນິດອື່ນໆ ທີ່ສ້າງຄວາມເສັຍຫາຍຫຼວງຫຼາຍໃຫ້ກັບຄົນ ແລະ ງູບາງຊະນິດຍັງຊ່ວຍຂ້າງພືດນຳອີກ.

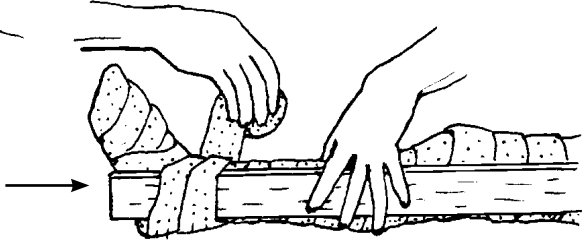


ວທບນບວງພດກດ:

1. ໃຫ້ຢູ່ຊຶ່ງຢື່າເໜັງຕຶງບ່ອນທີ່ງູຕອດນັ້ນ. ຖ້າເໜັງຕຶງຫຼາຍເທົ່າໃດກໍ່ຍິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ພິດງແພໄປທົ່ວຮ່າງກາຍໄວຂຶ້ນເທົ່ານັ້ນ. ຜູ້ທີ່ຖືກງູຕອດຕີນນັ້ນບໍ່ຄວນຢ່າງແມ່ນແຕ່ກ້າວດຽວ. ຈົ່ງເອົາເຂົ້າໃສ່ເປທາມໄປຫາໝໍທັນທີ.
2. ໃຫ້ບົດເອົາເຄື່ອງປະດັບອອກຈາກເບື້ອງທີ່ຖືກຕອດໃຫ້ໝົດ ເພາະວ່າ ອາການໂຄ່ຂຶ້ນຈະຂະຫຍາຍຕົວໄປຢ່າງໄວວາ.
3. ເອົາຜ້າພັນບາດຊະນິດຍືດກວ້າງ ຫຼື ແພທີ່ສະອາດມັດຄຽນບໍລິເວນທີ່ຖືກຕອດ (ແຂນ ຫຼື ຂາ) ເພື່ອ ເຮັດໃຫ້ການກະຈາຍຂອງພິດນັ້ນຊ້າລົງ. ຈົ່ງໃຫ້ແຂນ ຫຼື ຂາ ຢູ່ຊຶ່ງ (ບໍ່ເໜັງຕຶງ) ໃຫ້ພັນໃຫ້ແໜ້ນ ແຕ່ຢ່າພັນແໜ້ນໄພດ ເພາະມັນຈະເຮັດໃຫ້ຊີບພະຈອນຢູ່ບໍລິເວນ ຂໍ້ມື ຫຼື ປາຍຕີນຢຸດເຕັ້ນ. ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດຈັບເຫັນຊີບພະຈອນຄົນເຈັບໄດ້ຈົ່ງຍານຜ້າພັນນັ້ນອອກໜ້ອຍໜຶ່ງ.



4. ໃຫ້ພັນໃຫ້ໝົດເບື້ອງທີ່ຖືກຕອດນັ້ນແຕ່ປາຍມື (ຫຼື ຕີນ) ຫາກົກແຂນ (ຫຼື ກົກຂາ) ແລະຕ້ອງແນ່ໃຈໃຫ້ຊີບພະຈອນເຕັ້ນໄດ້.



5. ຈາກນັ້ນກໍ່ໃຊ້ໄມ້ມາທາມແລ້ວພັນດາມແຂນ (ຫຼື ຂາ)ໄວ້ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມັນເໜັງຕຶງ (ເບິ່ງໜ້າ 14).

6. ຖ້າມີ ແມ່ນໃຫ້ເອົາຄົນເຈັບໃສ່ເປທາມໄປສົ່ງໂຮງໝໍທີ່ໄກທີ່ສຸດ. ຖ້າເປັນໄປ ໄດ້ກໍ່ໃຫ້ເອົາງູຕົວທີ່ຕອດນັ້ນໄປນຳ ເພາະວ່າງູຂະນິດຕ່າງກັນກໍ່ຕ້ອງໃຊ້ຢາແກ້ພິດທີ່ແຕກຕ່າງກັນໄປ (ຢາແກ້ພິດ ເບິ່ງໜ້າ 387). ຖ້າຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ສັກຢາແກ້ພິດ, ຈົ່ງຢ່າແກ້ຜ້າພັນອອກຈົນກວ່າການກະກຽມການສັກຢາແກ້ພິດຈະພ້ອມ, ແລະ ໃຫ້ລະມັດລະວັງ ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳທີ່ມີມານຳຢາແກ້ພິດນັ້ນເພື່ອບ້ອງກັນອາການແພ້ຊຶອກ (ເບິ່ງໜ້າ 70). ແລະກໍ່ໃຫ້ສັກຢາບ້ອງກັນບາດທະຍັກນຳ (ໜ້າ 388). ຖ້າຫາກບໍ່ມີຢາແກ້ພິດກໍ່ຈົ່ງແກ້ຜ້າພັນອອກ.

ຄວນມີຢາແກ້ພິດກະກຽມໄວ້ ແລະ ຮຽນຮູ້ວິທີໃຊ້ຢານັ້ນກ່ອນທີ່ຈະມີຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງຖືກງູກດ!

ງູມີພິດກັດນັ້ນແມ່ນອັນຕະລາຍຫຼາຍ. ຈົ່ງສົ່ງຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍແຕ່ວ່າກ່ອນຈະສົ່ງນັ້ນໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳອະທິບາຍໄວ້ຂ້າງເທິງນັ້ນທັນທີເສຍກ່ອນ.

ການປິ່ນປົວງູກັດແບບພື້ນເມືອງນັ້ນ ສ່ວນຫຼວງຫຼາຍບໍ່ຄ່ອຍຈະເປັນປະໂຫຍດເລີຍ ແຕ່ກໍ່ມີວິທີທີ່ໄດ້ຜົນດີຢູ່ (ເບິ່ງໜ້າ 3).

ການປິ່ນປົວງູກັດແບບພື້ນເມືອງບາງວິທີສາມາດເຮັດໃຫ້ເຕີດເຊື້ອໄດ້ ຫຼື ສາມາດເຮັດໃຫ້ຢາແກ້ພິດບໍ່ມີຜົນ.

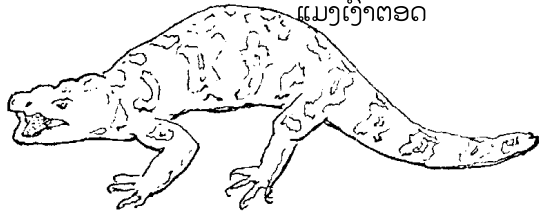
- ບໍ່ໃຫ້ເຮັດສິ່ງຕ່າງໆລຸ່ມນີ້ເດັດຂາດ:
- ບໍ່ໃຫ້ຕັດໜັງ ຫຼື ຊິ້ນຢູ່ອ້ອມໆບາດງູຕອດ
 - ບໍ່ໃຫ້ເອົາຫຍ້າມັດອ້ອມໆບາດງູຕອດ ຫຼື ອ້ອມຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຈັບ
 - ບໍ່ໃຫ້ເອົານຳກ້ອນປົກໃສ່ບາດງູຕອດ ຫຼື ບໍລິເວນອ້ອມໆປາກບາດ
 - ບໍ່ໃຫ້ເອົາໄຟຟ້າຊ້ອດຄົນເຈັບ
 - ບໍ່ໃຫ້ດູດເອົາເລືອດ ຫຼື ພິດງູອອກຈາກບາດງູຕອດ

ເມື່ອຖືກງູກັດ ຫ້າມກິນເຫຼົ້າເດັດຂາດ ເພາະມັນຈະເຮັດໃຫ້ອາການຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ.

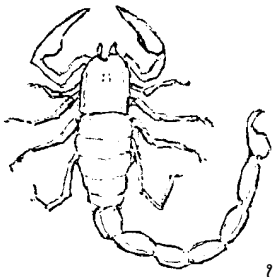
ກັບແກ້ພິດ ຫຼື ກັບແກ້ທີ່ມີໜັງເປັນເມັດງຸຣິໝາກປັດ ກັດ (ສັດປະຫຼາດຈິລາ)

ວິທີການປິ່ນປົວກັບແກ້ພິດກັດນັ້ນແມ່ນຄືກັນກັບການປິ່ນປົວງຸຣິໝາກປັດ, ເວັ້ນເສຍແຕ່ວ່າ ຍັງບໍ່ທັນມີຢາແກ້ພິດທີ່ມີປະສິດທິພາບເທື່ອ. ກັບແກ້ພິດກັດນັ້ນເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍ. ຈົ່ງລ້າງບາດທີ່ຖືກກັດ ແລະ ບໍລິເວນອ້ອມງຸບາດນັ້ນໃຫ້ສະອາດ, ຈົ່ງຫຼີກເວັ້ນການເຄື່ອນຍ້າຍໃດໆ ແລະ ໃຫ້ປາກບາດຢູ່ຕໍ່າກວ່າລະດັບຫົວໃຈ.

ມີຢູ່ໃນປະເທດອາເມລິກາ ແລະ ເມັກຊິໂກຕອນເໜືອ. ແມງເງົາຕອດ



ແມງເງົາບາງຊະນິດກໍ່ມີພິດຫຼາຍ



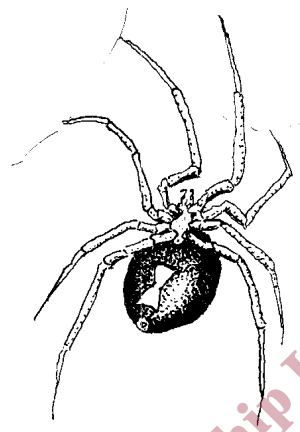
ແລະ ບາງຊະນິດກໍ່ມີພິດໜ້ອຍ. ສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່ເມື່ອຖືກແມງເງົາຕອດນັ້ນຈະບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍປານໃດ. ຈົ່ງກິນຢາແອດສະໄພລິນ ຫຼື ຢາອາເຊຕາມິໂນເຟນ ແລະ ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ໃຫ້ເອົານ້ຳກ້ອນວາງເຕັງໃສ່ບ່ອນທີ່ຖືກຕອດນັ້ນໄວ້ ຈະເຮັດໃຫ້ອາການເຈັບປວດຫຼຸດຜ່ອນລົງໄດ້ຫຼາຍ. ສຳລັບອາການ ປວດ ແລະ ມືນມື້ນ ຈະໃຊ້ເວລາເປັນອາທິດ ຫຼື ເປັນເດືອນຈິ່ງຈະເຊົາ ຈົ່ງເອົາຜ້າຈຸບນ້ຳຮ້ອນຂົ້ມແລ້ວມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ດີຂຶ້ນໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 193).

ສຳລັບເດັກນ້ອຍຕໍ່າກວ່າ 5 ປີ ເມື່ອຖືກແມງເງົາຕອດນັ້ນອາດຈະອັນຕະລາຍຫຼາຍ ໂດຍສະເພາະແລ້ວ ແມ່ນຖ້າຖືກຕອດຫົວ ຫຼື ຕອດຕາມຕົວ.

ໃນບາງປະເທດ ແມ່ນມີຢາແກ້ພິດແມງເງົາ (ໜ້າ 387). ເພື່ອໃຫ້ຢາມີປະສິດທິຜົນສູງສຸດ ຄວນສັກຢາແກ້ພິດໃຫ້ເດັກ ພາຍໃນສອງຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກຖືກຕອດ, ແລະ ໃຫ້ເດັກກິນຢາອາເຊຕາມິໂນເຟນ ເພື່ອແກ້ປວດ. ຖ້າເດັກນ້ອຍຫາກບໍ່ຫາຍໃຈ ຈົ່ງໃຊ້ວິທີທັນໃຈຊ່ວຍແບບເປົ່າປາກທັນທີ (ເບິ່ງໜ້າ 80), ແລະ ພ້ອມກັນນັ້ນ ກໍ່ໃຫ້ສັກຢາແກ້ບາດທະຍັກໃຫ້ນ້ຳ (ໜ້າ 388). ຖ້າເດັກນ້ອຍທີ່ຖືກແມງເງົາຕອດນັ້ນຫາກນ້ອຍຫຼາຍ ຫຼື ຕອດບ່ອນສຳຄັນ ຂອງຮ່າງກາຍ ຫຼື ຖ້າທ່ານຫາກຮູ້ຈັກວ່າ ແມງເງົານັ້ນເປັນຊະນິດທີ່ອັນຕະລາຍ ຈົ່ງພາເຂົາໄປໂຮງໝໍທັນທີ ຕົວບຶ້ງ ແລະ ແມງມຸມຊະນິດອື່ນໆກັດ

ການກັດຂອງແມງມຸມສ່ວນຫຼວງຫຼາຍລວມ ທັງຊະນິດທາລັນທູລ່ານັ້ນ

ຈະເຮັດໃຫ້ເຈັບແຕ່ວ່າບໍ່ອັນຕະລາຍ. ການກັດຂອງແມງມຸມບາງຊະນິດ ເຊັ່ນ: ບຶ້ງ ແລະ ຊະນິດໃກ້ຄຽງກັນນັ້ນອາດຈະເຮັດໃຫ້ເຈັບເປັນຫຼາຍໄດ້. ການກັດຂອງແມງມຸມພວກນີ້ຈະເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍສຳລັບເດັກນ້ອຍ. ເມື່ອບຶ້ງກັດນັ້ນຈະເຮັດໃຫ້ ເຈັບສູງປະມານກ້າມຊີ້ນທົ່ວຕົນໂຕ ໂດຍສະເພາະກ້າມທ້ອງແມ່ນຈະເຈັບຢ່າງແຮງຈົນທ້ອງແຂງ (ບາງເທື່ອກໍ່ພາໃຫ້ເຂົ້າໃຈຜິດວ່າເປັນໄລ່ຕິງອັກເສບ).



ຈົ່ງເອົາຢາອາເຊຕາມິໂນເຟນ ຫຼື ຢາແອດສະໄພລິນໃຫ້ກິນ ແລ້ວພາຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ. ຢາທີ່ມັກໃຊ້ກິນຫຼາຍ ນັ້ນຈະບໍ່ມີຂາຍຕາມຮ້ານຂາຍຢາພາຍໃນບ້ານ (ການສັກຢາແຄນຊຽມຄູໂຄເນດ 10% ຂະໜາດ 10 ມລ ເຂົ້າເສັ້ນຢ່າງຊ້າໆ ໂດຍໃຊ້ເວລາຢ່າງໜ້ອຍ 10 ນາທີ ຈະຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ກ້າມທ້ອງເຊົາຈັ່ງ. ຢາໄດອາຊີແຟມ, ໜ້າ 390 ກໍ່ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້. ຖ້າເລີ່ມມີອາການຊື່ອກຈົ່ງທຳການປິ່ນປົວອາການແພ້ຊື່ອກ, ໜ້າ 70. ສຳລັບເດັກນ້ອຍອາດຈະສັກຢາຄໍຕີໂຊນກໍ່ໄດ້; ແລະ ພ້ອມກັນນັ້ນ ກໍ່ໃຫ້ສັກຢາແກ້ບາດທະຍັກໃຫ້ນ້ຳ (ໜ້າ 388). ຢາແກ້ພິດທີ່ດີກໍ່ມີຢູ່ແຕ່ຫາຍາກ.

HLLI Summer Health Leadership International Field Draft Copy