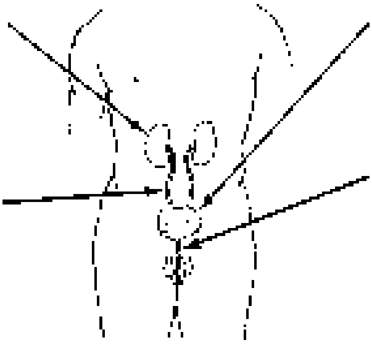
ບົດທີ 18

ລະບົບຖ່າຍເທ ແລະ ອະໄວຍະວະເພດ

ລະບົບຖ່າຍເທເຮັດໜ້າທີ່ລະບາຍຂອງເສຍອອກຈາກເລືອດເຊິ່ງກຳຈັດອອກມາໃນຮູບແບບນ້ຳຍ່ຽວ:
ຄຳອະທິບາຍຮູບ:

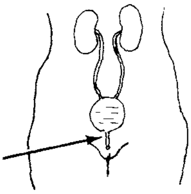
ໝາກໄຂ່ຫຼັງ: ກັ່ນຕອງເລືອດ ແລະ ຜະລິດນ້ຳຍ່ຽວ.

ທໍ່ໝາກໄຂ່ຫຼັງ: ຄືທໍ່ທີ່ສົ່ງນ້ຳຍ່ຽວໄປສູ່ພົກຍ່ຽວ.



ພົກຍ່ຽວຄືຖົງເກັບນ້ຳຍ່ຽວ ເຊິ່ງຂະຫຍາຍໄດ້ເມື່ອມີນ້ຳຍ່ຽວເຂົ້າ.

ທໍ່ຍ່ຽວຈະນຳນ້ຳຍ່ຽວອອກມາຜ່ານທາງອະໄວຍະວະເພດຊາຍ ຫຼື ຜ່ານຮູນ້ອຍໆໃນອະໄວຍະວະເພດຍິງ.



ອະໄວຍະວະເພດ

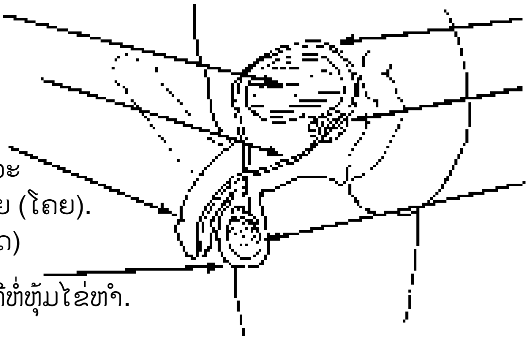
ຊາຍ

ພົກຍ່ຽວ.

ທໍ່ຍ່ຽວ.

ອະໄວຍະວະສືບພັນຊາຍ (ໂຄຍ). (ອົງຄະຊາດ)

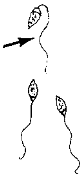
ຖົງໄຂ່ຫຳທີ່ຫໍ່ຫຸ້ມໄຂ່ຫຳ.



ທໍ່ນ້ຳເຊື້ອ

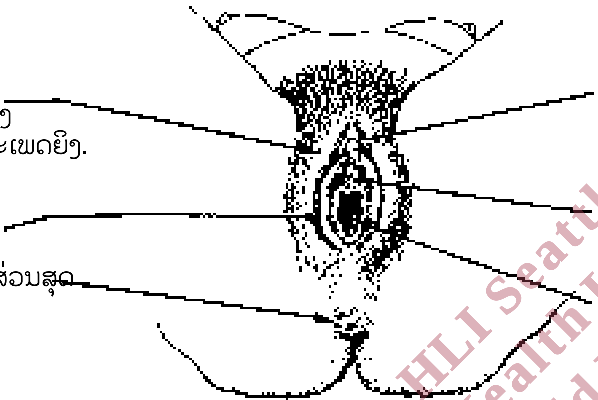
ຕ່ອມຜະລິດນ້ຳລ້ຽງໂຕອະສຸຈິ.

ໄຂ່ຫຳ (ແກ່ນອັນທະ)ທີ່ຜະລິດໂຕອະສຸຈິ (ນ້ຳເຊື້ອ) ເຊິ່ງເປັນຈຸລັງນ້ອຍໆທີ່ມີຫາງເມື່ອມາປະສົມກັບໄຂ່ຂອງຜູ້ຍິງແລ້ວຈະເຮັດໃຫ້ຖືພາ (ມີລູກອ່ອນໃນທ້ອງ).



ຍິງ:

- ຮີມນອກຂອງອະໄວຍະວະເພດຍິງ.
- ຮີມໃນ.
- ຮູທະວານ: ສ່ວນສຸດຂອງລຳໄສ້.



ຈອມສັງວາດແມ່ນຈຸດທີ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກ ໄວຄ້າຍຄືກັບອະໄວຍະວະສືບ ພັນເພດຊາຍແຕ່ມີຮູບຮ່າງນ້ອຍໆ.

ຮູຍ່ຽວເປັນຮູນ້ອຍໆທີ່ນ້ຳຍ່ຽວອອກມາ.

ຊ່ອງຄອດ (ຮູທີ) ເບິ່ງໜ້າ 280).

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບລະບົບທາງເດີນນ້ຳຍ່ຽວ.

ບັນຫາຫຼາຍຢ່າງມັກເກີດຂຶ້ນກັບທາງເດີນປັດສະວະ ແລະ ເປັນການຍາກທີ່ຈະບອກໄດ້ວ່າເປັນຫຍັງແທ້. ບາງແນວກໍ່ບໍ່ຮ້າຍແຮງບາງແນວກໍ່ອາດຈະອັນຕະລາຍຫຼາຍ. ໂລກທີ່ເປັນອັນຕະລາຍນັ້ນອາດຈະເລີ່ມດ້ວຍອາການພຽງເບົາບາງເທົ່ານັ້ນ ແລະ ເປັນການຍາກທີ່ສຸດຈະຫາສາຍເຫດຂອງອາການໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງໂດຍອາໄສການໃຊ້ປຶ້ມພຽງແຕ່ຫົວດຽວນີ້. ມັນຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງມີຄວາມຮູ້ສະເພາະໃນການກວດກາພະຍາດແຕ່ລະຢ່າງຈຶ່ງຈະໄດ້ຮັບຜົນ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ຄວນໄປປຶກສາກັບພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ.

ບັນຫາທົ່ວໄປທີ່ເກີດກັບລະບົບທາງເດີນນ້ຳຍ່ຽວປະກອບມີດັ່ງນີ້:

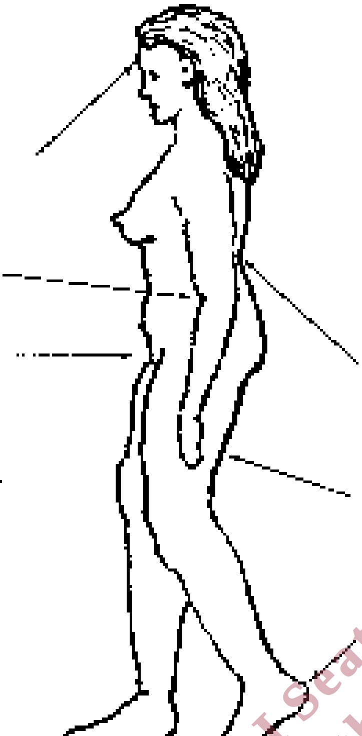
1. ທາງເດີນປັດສາວະຕິດເຊື້ອ. ໂລກຊະນິດນີ້ທົ່ວໄປແມ່ນມັກເກີດກັບເພດຍິງ. (ບາງຄັ້ງພວກມັນເລີ່ມຈາກຫຼັງຈາກການຮ່ວມເພດ, ແຕ່ອາດຈະເປັນພາຍຫຼັງກໍ່ໄດ້ໂດຍສະເພາະແມ່ນໃນໄລຍະຕັ້ງຄັນ).
2. ໜີ້ວໝາກໄຂ່ຫຼັງ.
3. ບັນຫາກ່ຽວກັບຕ່ອມຜະລິດນ້ຳລ້ຽງຕົວອະສຸຈິ (ຖ່າຍເບົາບໍ່ສະດວກເພາະຕ່ອມຂະຫຍາຍຕົວໃຫຍ່ຂຶ້ນ; ມັກຈະພົບກັບຜູ້ຊາຍອາຍຸສູງ).
4. ໂລກໜອງໃນ (ຖ່າຍເບົາບໍ່ສະດວກມີໜອງໃນທໍ່ຍ່ຽວເປັນໂລກຕິດຕໍ່ກັນໂດຍກົງຈາກການຮ່ວມເພດ).
5. ຢູ່ບາງພາກສ່ວນຂອງໂລກ, ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກແມ່ກາຝາກທີ່ດູດເລືອດ (ພະຍາດໃບໄມ້ເລືອດ) ແມ່ນເປັນສາຍເຫດຂອງການຍ່ຽວເປັນເລືອດ. ບັນຫາດັ່ງກ່າວໄດ້ອະທິບາຍໄວ້ກັບການຕິດເຊື້ອແມ່ກາຝາກຊະນິດອື່ນໆ. ເບິ່ງທີ່ໜ້າ 146

ອາການ:

- ບາງຄັ້ງຮູ້ສຶກວ່າພໍກໍ ຍ່ຽວຍັງມີນ້ຳຍ່ຽວຢູ່ຕະຫຼອດ

ອາການ:

- ບາງເທື່ອມີໄຂ້ໜາວສັ່ນເຈັບຫົວ.
- ບາງເທື່ອເຈັບຕາມສ້ວງ.
- ເວລາຍ່ຽວມີອາການເຈັບ ແລະ ຕ້ອງຫຼຽວຖ່າຍເບົາເລື້ອຍໆ.
- ບໍ່ສາມາດກັ້ນຖ່າຍເບົາໄດ້ (ໂດຍສະເພາະແມ່ນເກີດກັບເດັກ).
- ນ້ຳຍ່ຽວເປັນສີຂຸ້ນໆ ຫຼື ແດງ (ເປັນເລືອດ).



ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບຖ່າຍເບົາຢູ່ເລື້ອຍໆ.

- ບາງເທື່ອມີອາການເຈັບບັ້ນແອວ (ໝາກໄຂ່ຫຼັງ) ປວດແອວ.
- ບາງເທື່ອມີອາການເຈັບລົງໄປຕາມຂາ.
- ໃນກໍລະນີຮ້າຍແຮງ (ພະຍາດໄຂ່ຫຼັງຊຸດໂຊມ) ໃບໜ້າ ແລະ ຕີນອາດມີອາການບວມ.

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ໂລກຕິດເຊື້ອໃນລະບົບທາງເດີນນໍ້າຍ່ຽວສ່ວນໃຫ່ຍແມ່ນມັກພົບໃນຜູ້ຍິງ, ພວກເຂົາໄດ້ຮັບຄວາມທໍລະມານຈາກໂລກນີ້ຫຼາຍ. ແຕ່ໃນຜູ້ຊາຍແລ້ວບໍ່ຄ່ອຍມັກເປັນປານໃດ. ບາງຄັ້ງພຽງແຕ່ມີອາການຖ່າຍເບົາຝືດໆ ເຄືອງໆ ແລະ ຫຽວຍ່ຽວເລື້ອຍໆ. ອາການທົ່ວໄປກໍ່ມີເຊັ່ນ: ຍ່ຽວອອກເລືອດ ແລະ ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ. ເຈັບຫຼັງສ່ວນກາງ ຫຼື ສ່ວນລຸ່ມມາເຖິງກະດູກຂ້າງທາງລຸ່ມ ແລະ ມີອາການໄຂ້ນຳກໍ ສະແດງວ່າອາດຈະເປັນບັນຫາໜັກ.

ການປິ່ນປົວ:

- ດື່ມນ້ຳໃຫ້ຫຼາຍໆເພາະວ່າການດື່ມນ້ຳນີ້ຈະຊ່ວຍປິ່ນປົວໃຫ້ເຊົາຈາກໂລກນີ້ໄດ້ໂດຍບໍ່ຕ້ອງກິນຢາເລີຍ. ດື່ມນ້ຳຢ່າງນ້ອຍ 1 ຈອກທຸກໆ 30 ນາທີໃນເວລາ 3 ຫາ 4 ຊົ່ວໂມງ ແລະ ອີກຢ່າງໜຶ່ງແມ່ນເພື່ອຈະເປັນການສ້າງນິດໃສຮັກການດື່ມນ້ຳ. (ແຕ່ຖ້າຄົນເຈັບບໍ່ສາມາດຍ່ຽວໄດ້ ແລະ ໃບໜ້າ ແລະ ມືໃຄ່ບວມບໍ່ຄວນກິນນ້ຳຫຼາຍ).
- ຖ້າຄົນເຈັບບໍ່ມີອາການດີຂຶ້ນທັງໆທີ່ກິນນ້ຳຫຼາຍແລ້ວ ຫຼື ຖ້າມີອາການໄຂ້ຄວນກິນຢາໂຄຕີໂມຊາໂຊນ (ໜ້າ 357), ອາໂມກຊີຊີລີນ (ໜ້າ 352), ຫຼືຢາເຕຕາຊີລີນ (ໜ້າ 352). ຈົ່ງເອົາໃຈໃສ່ໃນການກິນຢາໃຫ້ຖືກຕ້ອງຕາມຄຳແນະນຳທີ່ບອກໄວ້. ຖ້າຈະໃຫ້ດີເລີຍອາດຈະຕ້ອງກິນຢາເປັນເວລາ 10 ມື້ ຫຼື ກວ່ານັ້ນ. ສຳຄັນທີ່ສຸດໃນເວລາໃຊ້ຢານີ້ຢູ່ຄວນກິນນ້ຳຫຼາຍໆໂດຍສະເພາະເວລາໃຊ້ຢາຊັນຟານາໄມ.
- ຖ້າອາການຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນໂດຍໄວແລ້ວ ຄວນຮີບໄປຫາແພດ.
- ຢາຊະນິດໃໝ່ໆບາງຊະນິດສາມາດເຮັດໃຫ້ອາການເຈັບຫາຍໄປ, ແຕ່ບໍ່ສາມາດຮັກສາໃຫ້ຫາຍຂາດຈາກໂລດຕິດເຊື້ອໃນນ້ຳຍ່ຽວໄດ້. ສະນັ້ນບໍ່ຄວນໃຊ້ຢາເຫຼົ່ານັ້ນເກີນກວ່າ 2 ມື້.

ໜິ້ວໝາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະ ໜິ້ວພົກຍ່ຽວ:

ອາການ:

- ອາການທຳອິດຂອງໜິ້ວໝາກໄຂ່ຫຼັງ ຫຼື ໜິ້ວພົກຍ່ຽວ ມັກມີອາການເຈັບຢ່າງແຮງຢູ່ໃກ້ໆແອວ, ທາງດ້ານຂ້າງ ຫຼື ທ້ອງນ້ອຍ ຫຼື ກົກອະໄວຍະວະສືບພັນ (ໂຄຍ).
- ບາງເທື່ອທໍ່ຍ່ຽວຖືກຕັນເປັນເຫດໃຫ້ຖ່າຍເບົາບໍ່ຄ່ອຍອອກ ຫຼື ອາດຈະມີເລືອດອອກມາພ້ອມໃນເວລາເລີ່ມຍ່ຽວ.
- ໃນເວລາດຽວກັນນັ້ນອາດຈະເປັນໂລກຕິດເຊື້ອທີ່ລະບົບທາງເດີນນ້ຳຍ່ຽວ.

ການປິ່ນປົວ:

- ການປິ່ນປົວແມ່ນໃຊ້ວິທີດຽວກັນກັບການປິ່ນປົວໂລກທາງເດີນນ້ຳຍ່ຽວຄືດັ່ງໄດ້ເວົ້າມາແລ້ວຂ້າງເທິງນັ້ນ.
- ນອກຈາກນັ້ນແມ່ນໃຫ້ຢາແອດສະໄພລິນ ຫຼື ຢາແກ້ປວດອື່ນໆ ແລະ ຢາລະງັບອາການຊັກກະດູກ ຫລື ທົດເກັ່ງ (ເບິ່ງໜ້າ 380).
- ຖ້າຖ່າຍເບົາບໍ່ອອກຍ້ອນມີກ້ອນໜິ້ວຕັນຢູ່ໃຫ້ເຈົ້າລອງຖ່າຍເບົາໃນທ່ານອນຫງາຍເພາະອາດຈະເຮັດໃຫ້ກ້ອນໜິ້ວກິ້ງກັບຄືນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ທໍ່ຍ່ຽວເປີດໄດ້.
- ໃນກໍລະນີຢູ່ໃນຂັ້ນຮຸນແຮງໃຫ້ຟ້າວພາຄົນເຈັບໄປພົບແພດເພາະວ່າບາງຄັ້ງຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບການຜ່າຕັດ.

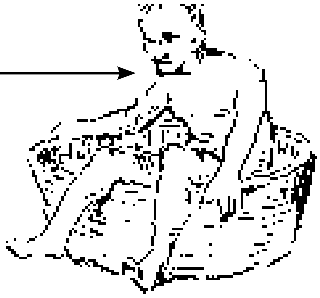
ຕ່ອມຜະລິດນ້ຳລັ້ງອະສຸຈິໃຫຍ່:

ພະຍາດນີ້ມັກເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆກັບຜູ້ຊາຍທີ່ມີອາຍຸຫຼາຍກວ່າ 40 ປີ. ມັນເກີດຈາກການໃຄ່ບວມຂອງຕ່ອມຜະລິດນ້ຳລັ້ງເຊິ່ງຢູ່ລະຫວ່າງພົກຍ່ຽວ ແລະ ທໍ່ຍ່ຽວ.

- ຄົນເຈັບຈະຖ່າຍເບົາບໍ່ອອກ ແລະ ອາດຈະຖ່າຍໜັກຍາກ; ອາດຈະຍ່ຽວອອກມາຢອດໆ ແຢດໆ ຫຼື ຖ່າຍເບົາບໍ່ອອກເລີຍ. ບາງຄັ້ງຄົນເຈັບຖ່າຍບໍ່ອອກເປັນເວລາຫຼາຍໆມື້.
- ຖ້າມີອາການໄຂ້ນຳສະແດງວ່າມີການຕິດເຊື້ອ.

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ວິທີປິ່ນປົວເມື່ອຕ່ອມຜະລິດນ້ຳລ້ຽງອະສຸຈິໃຫຍ່:



- ຖ້າຄົນເຈັບຖ່າຍເບົາບໍ່ອອກ ຄວນນັ່ງແຊ່ໃນອ່າງນ້ຳຮ້ອນຄື ດັ່ງຮູບ. ແຕ່ຖ້າຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນຄວນໃຊ້ທໍ່ສວນຍ່ຽວຈະຊ່ວຍໄດ້ (ໜ້າ 239).
- ຖ້າມີອາການໄຂ້ນຳ ຄວນໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອເຊັ່ນ: ແອມພີຊີລີນ (ໜ້າ 352) ຫຼື ເຕຕຼາໄຊຄຼີນ (ໜ້າ 355).
- ຄວນໄປພົບແພດເພາະວ່າຖ້າເປັນຫຼາຍໆຫຼືເປັນຊ້ຳເຮື້ອຈະ ຕ້ອງໄດ້ຮັບການຜ່າຕັດ.

ໝາຍເຫດ: ທັງສອງພະຍາດຄືໂລກຕ່ອມຜະລິດນ້ຳລ້ຽງໄຂ່ ແລະ ໂລກໜອງຈະເຮັດໃຫ້ຍ່ຽວຂັດໆເຄືອງໆຄືກັນ. ຖ້າເປັນກັບຜູ້ເຖົ້າມັກຈະເປັນຍ້ອນຕ່ອມຜະລິດນ້ຳລ້ຽງ ຕົວອະສຸຈິໃຫຍ່ຫຼາຍກວ່າ. ແຕ່ຖ້າເປັນກັບຊາຍໜຸ່ມໂດຍສະເພາະຜູ້ທີ່ມີຄວາມສຳພັນທາງເພດກັບຜູ້ຍິງເປັນ ໂລກໜອງໃນ (ພາຍໃນໄລຍະ 2-3 ມື້ ເຖິງ 2-3 ອາທິດຜ່ານມາ) ຄົງຈະເປັນໂລກໜອງໃນຫຼາຍກວ່າ.

ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.

ຕໍ່ຈາກນີ້ແມ່ນຈະໄດ້ເວົ້າເຖິງການຕິດເຊື້ອໂດຍທົ່ວໆໄປທີ່ມີການຕິດເຊື້ອໂດຍການຮ່ວມເພດ ເຊັ່ນ: ໂລກໜອງໃນ, ໂລກຊິຟີລິດ, ແລະ ໂລກຕ່ອມນ້ຳເຫຼືອງບວມ. ກ່ຽວກັບຂໍ້ມູນຂອງໂລກເອດສ ແລະ ການຮ່ວມເພດທີ່ເປັນສາເຫດໃຫ້ເຈັບອະໄວຍະວະເພດຊາຍ (ຕາມເຕັ້ນຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ, ຂີ້ກະຕອດຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ, ແລະ ຊິຟີລິດທຽມ) ສາມາດເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມຢູ່ໜ້າທີ 399 ຫາ 403.

ໂລກໜອງໃນ ແລະ ໜອງໃນທຽມ

ທັງຍິງ ແລະ ຊາຍແມ່ນມີອັນຕາສ່ຽງໃນການຕິດເຊື້ອໂລກໜອງໃນແທ້ ຫຼື ໜອງໃນທຽມເຊັ່ນກັນໂດຍທີ່ບໍ່ ມີອາການຫຍັງສະແດງໃຫ້ເຫັນ. ໂລກໜອງໃນ ແລະ ໜອງໃນທຽມສາມາດສະແດງອາການຄືກັນ, ເຖິງ ແມ່ນວ່າໂລກໜອງໃນຕາມປົກກະຕິແລ້ວແມ່ນມັກເກີດກ່ອນ ແລະ ມີຄວາມເຈັບປວດຫຼາຍກວ່າ. ທັງຍິງ ແລະ ຊາຍແມ່ນມີອັດຕາສ່ຽງໃນການຕິດເຊື້ອໂລກໜອງໃນ ແລະ ໜອງໃນທຽມໃນເວລາດຽວກັນນັ້ນ ຄວນມີການປິ່ນປົວໄປພ້ອມໆກັນໂລດ. ຖ້າວ່າບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວບໍ່ວ່າຈະແມ່ນໂລກໜອງໃນແທ້ ຫຼື ໜອງໃນທຽມກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ທັງຍິງ ແລະ ຊາຍເປັນໝັນໄດ້.

ຖ້າວ່າແມ່ມານຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກໜອງໃນແທ້ ຫຼື ໜອງໃນທຽມບໍ່ໄດ້ຮັບການຮັກສາກ່ອນເກີດລູກ, ຕາຂອງແອນ້ອຍອາດຈະຕິດເຊື້ອ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຕາບອດໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 221).

ອາການໃນເພດຊາຍ:

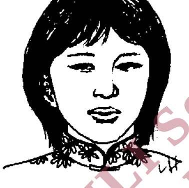
- ໃນເວລາຖ່າຍເບົາມີອາການເຈັບປວດ.
- ບາງຄັ້ງມີໜອງໄຫຼອອກມາ.

ອາການໃນຊາຍ ແລະ ຍິງ:

- ຖ່າຍເບົາຂັດໆ ເຄືອງໆ (ບາງຄັ້ງຖ່າຍບໍ່ອອກເລີຍ).
- ເປັນຕຸ່ມມຸ່ນມ່ານ ຫຼື ຕຸ່ມເປື່ອຍ ຕາມຕົນໂຕ.
- ເຈັບປວດເນື່ອງຈາກອາການ ບວມຕາມຫົວເຂົ່າ, ຄໍ່ຕີນ, ຫຼື ຄໍ່ມື.

ອາການໃນຍິງ:

- ມີສິ່ງທີ່ຖືກປ່ອຍອອກມາຈາກອະໄວຍະວະ ເພດມີສີເຫຼືອງ ຫຼື ຂຽວ.
- ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ (ໂລກທ້ອງນ້ອຍອັກເສບ) (ໜ້າ 234)
- ມີໄຂ້
- ມີອາການເຈັບໃນຂະນະຮ່ວມເພດ



HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ໃນເພດຊາຍນັ້ນອາການທຳອິດຂອງໂລກໜອງໃນຈະເລີ່ມໃນໄລຍະ 2 ເຖິງ 5 ມື້ (ເຖິງ 3 ອາທິດ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ) ຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດກັບຜູ້ເປັນໂລກນີ້. ໃນເພດຍິງອາດຈະບໍ່ມີອາການໃດໆຫຼັງຈາກຕິດເຊື້ອໂລກມາເປັນຫຼາຍອາທິດ ຫຼືເປັນຫຼາຍເດືອນ. ແຕ່ທັງໆທີ່ບໍ່ປາກົດອາການໃດໆນັ້ນກໍ່ສາມາດແຜ່ເຊື້ອໄປສູ່ຜູ້ອື່ນໄດ້ໂດຍເລີ່ມຕັ້ງແຕ່ບໍ່ເທົ່າໃດມື້ຫຼັງຈາກຕິດເຊື້ອໂລກນີ້ມາ.

ການປິ່ນປົວ:

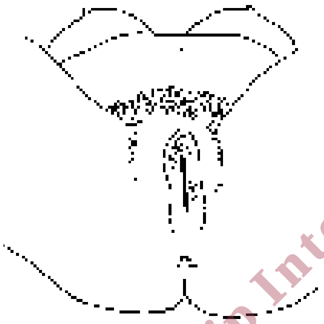
- ໃນໄລຍະທີ່ຜ່ານມາໂລກໜອງໃນແທ້ແມ່ນຮັກສາໂດຍຢາເປນີຊີລິນ. ແຕ່ປະຈຸບັນນີ້ໂລກນີ້ແມ່ນຢາເພນີຊີລິນໃຊ້ແລ້ວບໍ່ໄດ້ຜົນແມ່ນຕ້ອງໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດອື່ນໆ. ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນໃຫ້ໄປປຶກສາສາທາລະນະສຸກໃນແຕ່ລະທ້ອງຖິ່ນເພື່ອສືບຖາມຫາຢາທີ່ມີປະສິດທິພາບ ແລະ ຫາໄດ້ໃນພື້ນທີ່ທີ່ເຈົ້າຢູ່. ຢາທີ່ໃຊ້ຮັກສາເຊື້ອໂລກໜອງໃນ ຫຼື ໜອງໃນທຽມແມ່ນມີລາຍ ລະອຽດໃນໜ້າ 359. ຖ້າອາການເຈັບປວດບໍ່ຫາຍໄປພາຍໃນ 2 ຫຼື 3 ມື້ຫຼັງຈາກໄດ້ຮັບການຮັກສາ ແມ່ນໝາຍຄວາມວ່າໂລກໜອງໃນດື້ຢາຊະນິດນັ້ນ ແລະ ຄົນຜູ້ນັ້ນຈະຕິດເຊື້ອໃນໜອງໃນທຽມໄດ້.
- ຖ້າເພດຍິງທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກໜອງໃນແທ້ ຫຼື ໜອງໃນທຽມແມ່ນໄຂ້ ແລະ ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ, ລາວອາດຈະເປັນໂລກທ້ອງນ້ອຍອັກເສບ (ເບິ່ງໜ້າ 243);
- ທຸກໆຄົນທີ່ໄດ້ມີການຮ່ວມເພດກັບຜູ້ທີ່ເປັນໂລກໜອງໃນແທ້ ຫຼື ໜອງໃນທຽມແມ່ນຄວນຈະໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວໂດຍສະເພາະແມ່ນເມຍຂອງຜູ້ຕິດເຊື້ອໂລກນີ້. ເຖິງແມ່ນວ່າຈະບໍ່ມີອາການໃດສະແດງອອກ ໃນແມ່ຍິງເຫຼົ່ານັ້ນກໍ່ຕາມພວກເຂົາກໍ່ມີສິດຕິດເຊື້ອໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ຖ້າວ່າແມ່ຍິງເຫຼົ່ານັ້ນບໍ່ໄດ້ຮັບການ ປິ່ນປົວພວກເຂົາຈະເອົາໂລກນີ້ໄປຕິດໃສ່ຄືນໃຫ້ແກ່ຜົວຂອງພວກເຂົາອີກ.
- ແອນ້ອຍທຸກຄົນຄວນໄດ້ຮັບການປ້ອງກັນຈາກໂລກໜອງໃນຕິດເຊື້ອທີ່ຕາ. ໂດຍສະເພາະແມ່ນໂລກໜອງໃນແທ້ ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ຕາບອດໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 221) ສາມາດເບິ່ງວິທີປິ່ນປົວໄດ້ໃນໜ້າ 378.

ຂໍ້ຄວນລະວັງ: ຜູ້ທີ່ເປັນໂລກໜອງໃນແທ້ ຫຼື ໜອງໃນທຽມອາດຈະເປັນໂລກຊີຟີລິດນຳທັງໆທີ່ບໍ່ຮູ້ເລີຍ. ບາງເທື່ອ ຄວນຈະປິ່ນປົວໂລກຊີຟີລິດໄປນຳໂລດເພາະການປິ່ນປົວໂລກໜອງໃນອາດຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນອາການໄລຍະທຳອິດຂອງໂລກຊີຟີລິດແຕ່ອາດຈະບໍ່ປິ່ນປົວໂລກນີ້ໄດ້.

ສຳລັບເລື່ອງການປ້ອງກັນໂລກໜອງໃນ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນອື່ນ ເບິ່ງໜ້າ 239.

ໂລກຊີຟີລິດ

ໂລກຊີຟີລິດເປັນໂລກອັນຕະລາຍທີ່ພົບພໍ້ເລື້ອຍໆ ແລະ ຕິດຕໍ່ຈາກຜູ້ໜຶ່ງໄປຫາອີກຜູ້ໜຶ່ງໄດ້ໂດຍການຮ່ວມເພດ.



ອາການ:

- ອາການທຳອິດມັກເປັນບາດແຜກາມະໂລກ. ມັນຈະປາກົດຂຶ້ນຫຼັງການຮ່ວມເພດກັບຜູ້ເປັນໂລກນີ້ແລ້ວປະມານ 2 ເຖິງ 5 ອາທິດ. ບາດແຜນີ້ມີລັກສະນະຄ້າຍຄືກັບສິວ ບາດໄຄ່ພອງນ້ອຍໆ ຫຼື ບາດເປື່ອຍ ແລະ ມັກຈະປາກົດຢູ່ໃນ ອະໄວຍະວະເພດຂອງຊາຍ ຫຼື ຍິງ (ບາງເທື່ອອາດປາກົດຂຶ້ນເທິງຮີມສົບ, ນິ້ວມື, ກົ້ນ ຫຼື ປາກ). ບາດແຜດັ່ງກວ່າ ແມ່ນເຕັມໄປດ້ວຍເຊື້ອໂລກທີ່ຕິດຕໍ່ໄປຫາຄົນອື່ນໆໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ. ບາດແຜມັກຈະບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບ ແລະ ຖ້າເປັນຂຶ້ນໃນຊ່ອງຄອດຜູ້ຍິງອາດຈະບໍ່ຮູ້ສຶກໂຕໄດ້. ແຕ່ຍັງສາມາດແຜ່ເຊື້ອໄປຫາຜູ້ອື່ນໄດ້. ຖ້າວ່າມີອາການເຈັບບາດເປື່ອຍ, ມັນອາດຈະເປັນໂລກຊີຟີລິດທຽມ (ເບິ່ງໜ້າ 403).
- ບາດຈະເປັນຢູ່ບໍ່ເທົ່າໃດມື້ແລ້ວກໍ່ດີໄປເອງບໍ່ຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວກໍ່ໄດ້. ແຕ່ເຊື້ອໂລກຈະຍັງແຜ່ລາມຕໍ່ໄປເລື້ອຍໆທົ່ວຮ່າງກາຍ.

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

- ຫຼາຍອາທິດ ຫຼື ຫຼາຍເດືອນຕໍ່ໄປອາດຈະມີອາການເຈັບຄໍ, ເປັນໄຂ້ເລັກໜ້ອຍ, ປາກເປື່ອຍ ຫຼື ໄຄ່ບວມຕາມຄໍ ຫຼື ອາການຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະປະກົດຂຶ້ນເທິງຜິວໜັງເຊັ່ນ:

ແຜ່ນຕຸ່ມແດງໆ ຫຼື ສີວທົ່ວຮ່າງກາຍທີ່ເຈັບປວດຫຼາຍ.

ເປັນລົມພິດ ຫຼື ອອກຕຸ່ມມູນມານ.

ແຜ່ນຕຸ່ມຄັນເທິງມື-ຕີນ.

ອາການເຫຼົ່ານີ້ຈະຫາຍໄປເອງເຊິ່ງຜູ້ເຈັບມັກຈະຄິດວ່າຕົນເອງດີແລ້ວ, ແຕ່ຄວາມຈິງແລ້ວເຊື້ອໂລກຍັງສືບຕໍ່ຄຸກຄາມເລື້ອຍໆໄປ. ຖ້າບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວເປັນຢ່າງດີແລ້ວໂລກຊີຟີລິດກໍຈະລາມໄປເຖິງສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍເຮັດໃຫ້ເປັນໂລກຫົວໃຈວາຍ, ອຳມະພາດ, ບ້າ ແລະ ໂລກອື່ນໆອີກຫຼວງຫຼາຍ.

ໝາຍເຫດ: ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອເຕຼໂປແນມມີການອາການຫຼາຍຢ່າງຄືກັບໂລກຊີຟີລິດ (ເບິ່ງໜ້າ 202).

ຂໍ້ຄວນລະວັງ: ຖ້າມີຕຸ່ມແປກໆເກີດຂຶ້ນຕາມຜິດໜັງຫຼາຍໆມື້ ຫຼື ຫຼາຍໆອາທິດຫຼັງຈາກມີຕຸ່ມ ຫຼື ບາດປາກົດຂຶ້ນຕາມອະໄວຍະວະເພດອາດຈະເປັນໂລກຊີຟີລິດ. ຖ້າບໍ່ແນ່ໃຈຄວນໄປປຶກສາແພດ.

ການປິ່ນປົວໂລກຊີຟີລິດ: (ການປິ່ນປົວຢ່າງຄົບຖ້ວນແມ່ນເປັນສິ່ງສຳຄັນຫຼາຍ)

- ຖ້າອາການໂລກໜອງໃນສະແດງອາການໜ້ອຍກວ່າ 1 ປີ ໃຫ້ສັກຢາເບັນຊາຕີນເພນີຊີລິນ 2.4 ລ້ານໜ່ວຍຄັ້ງດຽວ. ແບ່ງຄຶ່ງໜຶ່ງໃສ່ກະໂພກແຕ່ລະຂ້າງ (ເບິ່ງໜ້າ 352). ຄົນທີ່ແພ້ຢາເປນີຊີລິນ ຫຼື ຄົນເຈັບ ປິ່ນປົວດ້ວຍຢາເປນີຊີລິນແລ້ວຍັງ ບໍ່ດີຄວນໃຊ້ຢາເຕຕຼາຊີລິນ ຫຼື ຢາອີລີໂທຼໄມຊີນຈຳນວນ 500 ມກ, 3 ມື້, ມື້ລະ 4 ເທື່ອ ເປັນເວລາ 15 ມື້.
- ຖ້າອາການສະແດງອອກຫຼາຍກວ່າ 1 ປີ ໃຫ້ສັກຢາບັນຊາຕີນເພນີຊີລິນ 2.4 ລ້ານໜ່ວຍໃນໜຶ່ງຄັ້ງ, ແບ່ງເຄິ່ງໜຶ່ງໃສ່ກະໂພກແຕ່ລະຂ້າງ, ສັກ 1 ເທື່ອ / ອາທິດເປັນເວລາ 3 ອາທິດ, ປະລິມານຢາແມ່ນ 7.2 ລ້ານໜ່ວຍ. ຄົນທີ່ແພ້ ຢາເປນີຊີລິນ ຫຼື ຄົນເຈັບປິ່ນປົວດ້ວຍຢາເປນີຊີລິນແລ້ວຍັງບໍ່ດີຄວນໃຊ້ຢາເຕຕຼາຊີລິນ ຫຼື ຢາອີລີໂທຼໄມຊີນຈຳນວນ 500 ມີລີກຼາມ, ມື້ລະ 4 ເທື່ອ ເປັນເວລາ 30 ມື້.
- ເຮົາຄວນຮີບເຂົ້າປຶກສານຳແພດໂລດເຊິ່ງອາດຈະຕ້ອງກວດເລືອດ. ຖ້າບໍ່ມີໂອກາດກວດເລືອດກໍຍັງຄວນໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວໂລກຊີຟີລິດເພື່ອເປັນການປ້ອງກັນໄວ້.
- ທຸກໆຄົນທີ່ມີການຮ່ວມເພດກັບຜູ້ທີ່ເປັນໂລກຊີຟີລິດຄວນໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວໂດຍສະເພາະຜົວ ຫຼື ເມຍຂອງຜູ້ເປັນໂລກນີ້.

ໝາຍເຫດ: ແມ່ຍິງທີ່ກຳລັງຖືພາ ຫຼື ໃຫ້ນົມລູກທີ່ມີອາການແພ້ຢາເປນີຊີລິນສາມາດໃຊ້ຢາເຕຕຼາຊີລິນ ຫຼື ຢາອີລີໂທຼໄມຊີນແທນ (ເບິ່ງໜ້າ 355). ເລື່ອງການປ້ອງກັນໂລກຊີຟີລິດເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ.

ໂລກຕ່ອມນ້ຳຢາງເຫຼືອງຢູ່ກະດັນຂາແຕກ ແລະ ເປັນບາດຊໍາເຮື້ອ.(ຝີໝາກມ່ວງ)

ອາການ:

- ໃນຜູ້ຊາຍ: ຕ່ອມນ້ຳເຫລືອງໃຫ່ຍ, ສີເຂັ້ມ ຢູ່ຂາໜີບ, ເປັນແຜເປີດ, ມີໜອງໄຫລແລ້ວເຊົາໄປ ແລະ ເປັນຄືນມາອີກ
- ໃນຜູ້ຍິງ: ພົບຕ່ອມນ້ຳເຫລືອງໃຫ່ຍຄືກັບຜູ້ຊາຍ. ຫລື ມີອາການເຈັບປວດ, ມີໜອງຊຶມອອກ ແລະ ເຈັບປວດທີ່ຮູທະວານໜັກ (ຮູຂີ້)

ການປິ່ນປົວ:

- ໄປຫາແພດທັນທີ.
- ໃຊ້ຢາເຕຕຼາໄຊຄຼີນຊະນິດແຄັບຊູນໆລະ 250 ມກ. 1 ຫຼື 2 ກ້ອນ, ມື້ລະ 4 ເທື່ອເປັນເວລາ 14 ມື້.
- ງົດການຮ່ວມເພດຈົນບາດແຜຈະດີຄັກ.

ໝາຍເຫດ: ຕ່ອມນ້ຳເຫຼືອງຢູ່ແອບແອຂາແມ່ນອາການຂອງຊີຟີລິດທຽມ (ເບິ່ງໜ້າ 403).

FLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

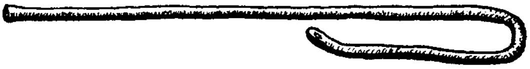
ວິທີປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ

ຄວນລະມັດລະວັງໃນການພົວພັນເລື່ອງເພດ: ຜູ້ໃດທີ່ມີການຮ່ວມເພດກັບຫຼາຍຄົນແມ່ນມີອັດຕາສ່ຽງຂອງການຕິດເຊື້ອຕ່າງໆໂດຍລະເພາະແມ່ນໂສເພນີ. ເພື່ອຫຼີກລ້ຽງຈາກການຕິດເຊື້ອຈົ່ງຊື່ສັດໃນການຮ່ວມເພດກັບຄູ່ຄອງຂອງເຈົ້າເອງເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າວ່າຕົນເອງ ຫຼື ຄູ່ຄອງຂອງເຈົ້າມີການຮ່ວມເພດກັບບຸກຄົນອື່ນແມ່ນໃຫ້ໃສ່ຖົງຢາງອານາໄມເປັນປະຈຳເພື່ອເປັນການປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ.

1. ຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວໂດຍໄວ: ສິ່ງທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດແມ່ນສຳລັບຄົນທີ່ເປັນໂລກນີ້ຄວນຈະໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວໂດຍທັນທີເພື່ອບໍ່ໃຫ້ແຜ່ເຊື້ອໄປຫາຄົນອື່ນໆ. ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນແມ່ນນຳໄປສູ່ການຕິດເຊື້ອເອດສ ຫຼື ໂລກທີ່ຜ່ານການຮ່ວມເພດໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍສະນັ້ນຄວນງົດການຮ່ວມເພດຈົນກວ່າຈະປິ່ນປົວແລ້ວຢ່າງໜ້ອຍ 3 ມື້. (ໂລກເອດສແມ່ນບໍ່ສາມາດຮັກສາໃຫ້ດີໄດ້, ຜູ້ໃດທີ່ເປັນ ໂລກນີ້ແມ່ນລໍຖ້າວັນຕາຍເທົ່ານັ້ນ).
2. ຄວນແນະນຳຜູ້ອື່ນທີ່ເປັນໂລກໄປຮັບການປິ່ນປົວ: ເມື່ອພົບພໍ້ວ່າຕົນເອງເປັນໂລກຊະນິດໃດຊະນິດໜຶ່ງແລ້ວຄວນແນະນຳໃຫ້ບຸກຄົນທີ່ຕົນໄດ້ຮ່ວມເພດນຳນັ້ນໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຄືກັນ. ໂດຍສະເພາະຜູ້ຊາຍຈຳເປັນຕ້ອງບອກຜູ້ຍິງທີ່ຕົນໄດ້ຮ່ວມເພດນັ້ນໃຫ້ຮູ້ເພາະຖ້າບໍ່ຮູ້ແລ້ວຜູ້ຍິງຄົນນັ້ນກໍ່ຈະແຜ່ເຊື້ອຕໍ່ໄປອີກ, ອີກຢ່າງໜຶ່ງລູກນ້ອຍທີ່ເກີດມາອາດຈະຕິດເຊື້ອໂລກ ຫຼື ອາດຈະຕາບອດໄດ້, ແລະ ແມ່ຍິງຄົນນັ້ນອາດຈະເປັນໝັນ ຫຼື ເຈັບປ່ວຍຫຼາຍຂຶ້ນຕື່ມ.
3. ຊ່ວຍເຫຼືອຄົນອື່ນໆ: ແນະນຳໝູ່ເພື່ອນທີ່ເປັນໂລກໄປຮັບການປິ່ນປົວຮັກສາໂດຍໄວ ແລະ ຢຸດເຊົາການຮ່ວມເພດຈົນກວ່າຈະດີຂາດຕົວ.

ວິທີໃຊ້ທໍ່ແຫຍ່ (ສາຍຢາງທີ່ໃຊ້ແຫຍ່ໃຫ້ນ້ຳຍ່ຽວອອກມາ)

ເມື່ອໃດຄວນຈະໃຊ້ ແລະ ເມື່ອໃດຄວນຈະບໍ່ໃຊ້ທໍ່ແຍ່



- ໃຊ້ເວລາຈຳເປັນແທ້ໆເທົ່ານັ້ນ ແລະ ເວລາບໍ່ສາມາດຊອກຫາແພດໄດ້ທັນ ນອກຈາກນີ້ແລ້ວບໍ່ຄວນໃຊ້ເລີຍ ເພາະວ່າ ເຖິງຈະໃຊ້ຢ່າງລະມັດລະວັງກໍ່ອາດຈະເຮັດອັນຕະລາຍຕໍ່ທໍ່ຍ່ຽວໄດ້ຫຼືອາດເຮັດໃຫ້ເກີດການຕິດເຊື້ອທີ່ເປັນອັນຕະລາຍໄດ້.
- ຖ້າຖ່າຍເບົາພໍອອກແດ່ເຖິງຈະມີອອກພຽງເລັກໜ້ອຍກໍຕາມບໍ່ຄວນໃຊ້ເລີຍ.
- ຖ້າຍ່ຽວບໍ່ອອກກ່ອນອື່ນຄວນໃຫ້ນັ່ງຢ່ຽວໃນນ້ຳອຸ່ນ (ເບິ່ງໜ້າ236). ແລ້ວເລີ້ມຕົ້ນປິ່ນປົວຕາມໂລກທີ່ເປັນເຊັ່ນ: ໂລກໝອງໃນ ຫຼື ຕ່ອມຜະລິດນ້ຳລ້ຽງໂຕອະສຸຈິອັກເສບທັນທີໂລດ.
- ຖ້າຄົນເຈັບມີນ້ຳຢ່ຽວຢູ່ໃນພົກຍ່ຽວຈົນເຕັມ ແລະ ເຈັບປວດຫຼາຍ ແຕ່ບໍ່ສາມາດຖ່າຍອອກມາໄດ້ຫຼືເລີ້ມມີອາການນ້ຳຍ່ຽວເປັນພິດຈົ່ງຄວນໃຊ້ທໍ່ແຍ່. ຖ້າອາການຍັງບໍ່ເປັນໜັກເຖິງຂັ້ນນີ້ກໍ່ຍັງບໍ່ຄວນໃຊ້ທໍ່ແຍ່ເທື່ອ.

ອາການນ້ຳຍ່ຽວເປັນພິດ:

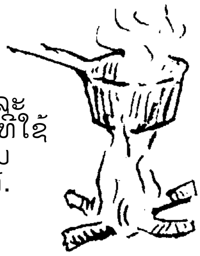
- ລົມຫາຍໃຈມີກິ່ນນ້ຳຍ່ຽວ.
- ໃບໜ້າ ແລະ ຕີນໄຄ່ບວມ.
- ຮາກ, ກະວົນກະວາຍ ແລະ ສັບສົນກັງວົນໃຈ.

ໝາຍເຫດ: ຄົນເຈັບມີອາການຍ່ຽວບໍ່ອອກ ຕ່ອມຜະລິດນ້ຳເຊື້ອເພດຊາຍໃຫຍ່ ຫຼື ເປັນໜື້ອໝາກໄຂ່ຫຼັງຄວນຊື້ທໍ່ແຍ່ ແລະ ເກັບໄວ້ໃກ້ມືເພື່ອໃຊ້ໃນໂອກາດອັນຈຳເປັນ.

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ວິທີແຍ່ທໍ່ຍ່ຽວ

1. ຕົ້ມທໍ່ແຍ່ ແລະ ອຸປະກອນຕ່າງໆທີ່ໃຊ້ໃນການແຍ່ເປັນເວລາ 15 ນາທີ.



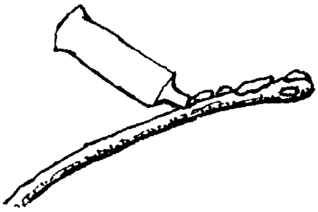
2. ລ້າງອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ບໍລິເວນໃກ້ໆໃຫ້ສະອາດດ້ວຍນ້ຳອຸ່ນ ແລະ ສະບູ.

3. ລ້າງມືດ້ວຍສະບູໃຫ້ສະອາດ. ຫຼັງຈາກລ້າງມືແລ້ວຈັບແຕ່ສິ່ງທີ່ໄດ້ຮັບການທຳຄວາມສະອາດເທົ່ານັ້ນ.

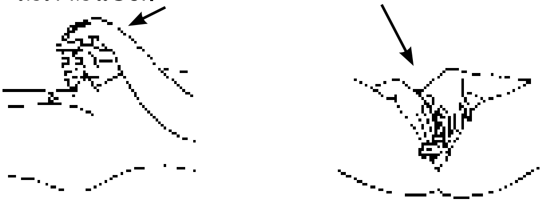
4. ປົກບໍລິເວນຮອບໆອະໄວຍະວະເພດດ້ວຍຜ້າທີ່ສະອາດເຊິ່ງໄດ້ຮັບການຂ້າເຊື້ອແລ້ວ.

5. ໃສ່ຖົງມືແພດທີ່ສະອາດ ຫຼື ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດດ້ວຍເຫຼົ້າ 90 ຫຼື ສະບູທີ່ໃຊ້ສຳລັບແພດກໍ່ໄດ້.

6. ເຮັດໃຫ້ທໍ່ແຍ່ມື່ນດ້ວຍຂີ້ເຜີ້ງຕ້ານເຊື້ອຫຼືຢາເຮັດໃຫ້ມື່ນ.



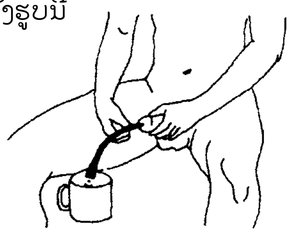
7. ເປີດໜັງຫຸ້ມອະໄວຍະວະເພດຊາຍ ຫຼື ຂະຫຍາຍປາກອະໄວຍະວະເພດຍິງເພື່ອເປັນການອຳນວຍຄວາມສະດວກໃນການແຍ່ທໍ່.



8. ຈັບອະໄວຍະວະເພດຊາຍຂຶ້ນ ຫຼື ໃຊ້ມືຍະຮີມໃຫຍ່, ຮີມນ້ອຍອອກແລ້ວແຍ່ທໍ່ເຂົ້າໄປໃນຮູຍ່ຽວ, ຕ້ອງເຮັດດ້ວຍຄວາມລະມັດລະວັງ.

ຈັບອະໄວຍະວະເພດຊາຍຂຶ້ນດັ່ງຮູບນີ້

9.ແຍ່ທໍ່ເຂົ້າໄປຈົນກວ່າຍ່ຽວເລີ່ມໄຫຼອອກມາ, ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ແຍ່ເຂົ້າຕື່ມ 3 ຊມ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ.



ໝາຍເຫດ: ທໍ່ຍ່ຽວຂອງແມ່ຍິງແມ່ນສັ້ນກວ່າທໍ່ຍ່ຽວຂອງຜູ້ຊາຍ.

ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ: ຖ້າຄົນເຈັບມີອາການນ້ຳຍ່ຽວເປັນພິດ ຢ່າໃຫ້ນ້ຳຍ່ຽວອອກມາທັງໝົດໃນເທື່ອດຽວ. ແຕ່ຄວນຈະຄ່ອຍໆໃຫ້ອອກມາເທື່ອລະໜ້ອຍໆໃນໄລຍະເວລາ 1 ຫຼື 2 ຊົ່ວໂມງ.

ໃນແມ່ຍິງບາງເທື່ອນ້ຳຍ່ຽວບໍ່ອອກຫຼັງຈາກເກີດລູກ. ຖ້າວ່າເວລາຜ່ານໄປ 6 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນຍັງຍ່ຽວບໍ່ອອກ ແລະ ເບິ່ງຄືວ່າພົກຍ່ຽວເຕັມແມ່ນໃຫ້ໃຊ້ທໍ່ແຍ່. ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຄົນນັ້ນບໍ່ຮູ້ສຶກວ່າພົກຍ່ຽວເຕັມ, ມັນບໍ່ຈຳເປັນທີ່ຈະແຍ່ທໍ່ເຮົາພຽງແຕ່ໃຫ້ລາວດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆເທົ່ານັ້ນ.

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມໃນການແຍ່ທໍ່ແມ່ນສາມາດເບິ່ງໄດ້ຢູ່ປຶ້ມ Disabled Village Children, ຢູ່ບົດທີ 25.

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ບັນຫາຂອງຜູ້ຍິງ

ລະດູຂາວ ແລະ ສີອື່ນໆ(ສິ່ງທີ່ຄ້າຍຄືມູກ ຫຼື ໜອງທີ່ອອກມາຈາກຊ່ອງຄອດ)

ຜູ້ຍິງເກືອບທຸກໆຄົນມີລະດູຂາວເລັກໜ້ອຍອອກມາທາງຊ່ອງຄອດ ເຊິ່ງມີລັກສະນະໃສໆຄ້າຍຄືນ້ຳນົມ ຫຼື ມີສີເຫຼືອງເລັກນ້ອຍ. ຖ້າບໍ່ມີກິ່ນ ຫຼື ບໍ່ມີອາການຄັນ ກໍສະແດງວ່າອາດບໍ່ມີບັນຫາຫຍັງຜິດປົກກະຕິ.

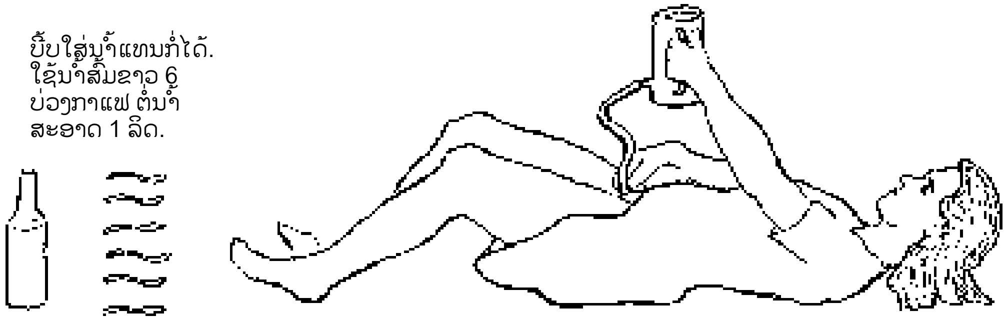
ແຕ່ວ່າຜູ້ຍິງຫຼາຍຄົນໂດຍສະເພາະເວລາຖືພາຕ້ອງທໍລະມານກັບເປັນລະດູຂາວ ແລະ ອາການຄັນບໍລິເວນຊ່ອງຄອດ ເຊິ່ງເກີດຈາກການຕິດເຊື້ອຕ່າງໆສ່ວນໃຫຍ່ກໍ່ເປັນການລົບກວນຊື່ໆແຕ່ບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ. ແຕ່ວ່າລົງຂາວທີ່ເກີດຈາກໂລກໜອງໃນແທ້ ຫຼື ໜອງໃນທຽມສາມາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ລູກທີ່ເກີດມາໄດ້.

1. ລະດູຂາວທີ່ມີລັກສະນະເປັນຟອງແຫຼວໆ ສີຂຽວໆ ປົນເຫຼືອງ ຫຼື ສີຂາວມີກິ່ນເໝັນ ແລະ ມີອາການຄັນນັ້ນ ອາດຈະເປັນຜົນເນື່ອງຈາກການຕິດເຊື້ອຈາກໂລກຊ່ອງຄອດອັກເສບ. ມັນເຮັດໃຫ້ແສບເວລາຖ່າຍເບົາ (ຍ່ຽວ) ແລະ ອາດເຮັດໃຫ້ອະໄວຍະວະເພດເຈັບປວດ ແລະ ໄຄ່ບວມ.

ການປິ່ນປົວ:

- ສິ່ງທີ່ສຳຄັນແມ່ນຮັກສາໃຫ້ອະໄວຍະວະເພດສະອາດຢູ່ສະເໝີ.
- ລ້າງຊ່ອງຄອດ ຫຼື ໃຊ້ທໍ່ແຍ່ລ້າງຊ່ອງຄອດດ້ວຍນ້ຳອຸ່ນປະສົມນ້ຳສົ້ມຂາວ. ຖ້າບໍ່ມີນ້ຳສົ້ມຂາວໃຫ້ໃຊ້ນ້ຳໝາກນາວໂດຍ.

ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ: ໃຫ້ນ້ຳທີ່ໃຊ້ລ້າງຊ່ອງຄອດໄຫຼເຂົ້າຊ່ອງຄອດຊ້າໆໃນເວລາ 3 ນາທີ. ບໍ່ໃຫ້ໃສ່ທໍ່ແຍ່ເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດເກີນ 3 ນິ້ວ.



ຂໍ້ຄວນລະວັງ: ບໍ່ໃຫ້ລ້າງຊ່ອງຄອດໃນໄລຍະ 4 ອາທິດທີ່ໃກ້ຈະເກີດລູກ ຫຼື 6 ອາທິດຫຼັງຈາກເກີດລູກ. ຖ້າວ່າການລົງລະດູຂາວລົບກວນຫຼາຍແມ່ນໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອຢັດໃສ່ໃນຊ່ອງຄອດແມ່ນສາມາດຊ່ວຍໄດ້ເຊັ່ນກັນ (ໃຫ້ເບິ່ງ#2ໃນໜ້າຕໍ່ໄປ).

- ພວກເຈົ້າສາມາດໃຊ້ກະທຽມຢັດໃສ່ໃນຊ່ອງຄອດ. (ປອກເປືອກກະທຽມອອກຄວນລະມັດລະວັງບໍ່ໃຫ້ມັນແຕກ. ຫໍ່ດ້ວຍຜ້າບາງໆທີ່ສະອາດ ແລະ ຢັດເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ).
- ລ້າງຊ່ອງຄອດໃຫ້ສະອາດມື້ລະສອງເທື່ອ ແລະ ໃນແຕ່ລະຄືນແມ່ນໃຫ້ເອົາກະທຽມໃໝ່ໜຶ່ງກີບຢັດໃສ່ຊ່ອງຄອດແທນກະທຽມກີບເກົ່າເຮັດແນວນີ້ເປັນເວລາ 10 ຫາ 14 ມື້.
- ຖ້າວ່າວິທີທີ່ກ່າວມາຂ້າງເທິງໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນແມ່ນໃຫ້ໃຊ້ຢາຢັດທີ່ມີສ່ວນປະກອບຂອງຢາເມໂທຼໄນດາໂຊນ ຫຼື ຢາຊະນິດຕາມຄຳແນະນຳຂອງແພດ ຫຼື ໃຫ້ກິນຢາເມໂທຼໄນດາໂຊນ. ສຳລັບຂໍ້ຄວນລະວັງ ແລະ ຄຳແນະນຳຕ່າງໆຢູ່ໜ້າທີ 370.

ຂໍ້ສຳຄັນ: ຜົວຂອງຜູ້ຍິງທີ່ຕິດເຊື້ອໃນລະບົບສືບພັນອາດຈະຕິດເຊື້ອໂລກນຳເຖິງວ່າຈະບໍ່ຮູ້ສຶກແນວໃດກໍ່ຕາມ. (ຜູ້ຊາຍບາງຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອໃນລະບົບໃບພັນຈະຮູ້ສຶກເຈັບແສບຮ້ອນໆໃນເວລາຍ່ຽວ) ຖ້າຜູ້ຍິງຕິດເຊື້ອນີ້ຄືນຕື່ມອີກຫຼັງຈາກປິ່ນປົວແລ້ວທັງຜົວ ແລະ ເມຍຄວນກິນຢາເມໂທຼໄນດາໂຊນສະເພາະແຕ່ໃນກໍລະນີມີອາການຕິດເຊື້ອຢ່າງຮ້າຍແຮງເທົ່ານັ້ນ.

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

2. ລະດູຂາວທີ່ມີລັກສະນະເປັນເຫຼືອງໆແດ່ຂາວຂຸ້ນໆແດ່ ແລະ ມີກິ່ນຄືເຊື້ອເຫັດ, ຂອງຕົກໂພະ ຫຼື ກິ່ນເຂົ້າຈີ່ເກົ່າ.ອາດເກີດຈາກເຊື້ອເຫັດອາດມີອາການຄັນຫຼາຍ. ຢູ່ບໍລິເວນປາກຊ່ອງຄອດຈະເປັນສີແດງ ຊ້ຳໆ ແລະ ເຈັບປວດ. ໃນເວລາຖ່າຍເບົາຈະເຈັບແສບຫຼາຍ. ໂລກດັ່ງກວ່ານີ້ເກີດຂຶ້ນສະເໝີກັບຜູ້ຍິງມີທ້ອງ, ຜູ້ກຳລັງເຈັບປ່ວຍເປັນເບົາຫວານ (ເບິ່ງໜ້າ 127), ຜູ້ເປັນໂລກເອດສຫຼືຜູ້ທີ່ໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອຫຼືໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດ.

ການປິ່ນປົວ: ລ້າງຊ່ອງຄອດດ້ວຍນ້ຳ ແລະ ນ້ຳສົ້ມ (ເບິ່ງໜ້າ 241) ຫຼື ຢາທາສີອິດ (ເຈນທຽນໄວໂອເລດ / Gentian violet) ໃນອັດຕາສ່ວນຄື: ຢາເຈນທຽນໄວໂອເລດ 2 ສ່ວນຕໍ່ນ້ຳ 100 ສ່ວນ (2 ບ່ວງກາເຟຕໍ່ນ້ຳເຄິ່ງລິດ). ຫຼືໃຊ້ຢາຢັດຊ່ອງຄອດທຳລາຍເຊື້ອເຫັດສຳລັບການໃຊ້ ແລະ ຄຳແນະນຳສາມາດເບິ່ງໄດ້ໃນໜ້າ 370. ໃຊ້ນົມສົ້ມຊະນິດບໍ່ຫວານຢັດໃສ່ໃນຊ່ອງຄອດແມ່ນແບບແຜນຢາປະຈຳບ້ານທີ່ສາມາດຄວບຄຸມເຊື້ອເຫັດ. ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອໃນການຮັກສາການຕິດເຊື້ອເພາະວ່າພວກມັນເຮັດໃຫ້ຮຸນແຮງກວ່າເກົ່າ.

3. ລະດູຂາວທີ່ມີລັກສະນະຂຸ້ນໆຄືນ້ຳນົມມີກິ່ນອັບໆອາດຈະມີສາເຫດມາຈາກເຊື້ອແບັກທີເລຍ. ສິ່ງທີ່ຈຳເປັນທີ່ສຸດຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບການກວດສອບເປັນພິເສດເພື່ອໃຫ້ຮູ້ຄັກແນ່ວ່າບໍ່ແມ່ນການຕິດເຊື້ອມົດລູກອັກເສບ. ຄວນລ້າງດ້ວຍນ້ຳປະສົມນ້ຳສົ້ມ (ເບິ່ງໜ້າ 241) ຫຼື ຢາທີ່ມີສ່ວນໃນປະສົມໂປວິດັນ-ອີໂອດິນ (ເບຕາດິນ: 6 ບ່ວງກາເຟຕໍ່ນ້ຳ 1 ລິດ). ໃຊ້ກະທຽມຢັດໃສ່ໃນຊ່ອງຄອດທຸກໆຄືນເປັນເວລາ 2 ອາທິດ (ເບິ່ງໜ້າ 241. ຖ້າຢາເຫຼົ່ານັ້ນບໍ່ສາມາດຮັກສາໄດ້ແມ່ນຄວນລອງຢາເມໂທນິດາໂສນ (ເບິ່ງໜ້າ 368).

4. ລະດູຂາວແຫຼວຄືນ້ຳມັນສີນ້ຳຕານ ຫຼື ສີໝົ້ນອາດຈະມີເລືອດປົນຢູ່ ແລະ ມີກິ່ນເໝັນຫຼາຍໆນັ້ນເປັນລັກສະນະຂອງອາການທີ່ຕິດເຊື້ອຮ້າຍແຮງອາດຈະເປັນມະເຮັງ (ໜ້າ 280). ຖ້າມີອາການໄຂ້ນຳຈົ່ງໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອ (ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ໃຊ້ຢາແອມພີຊີລີນຄວນຄູ່ກັບຢາເຕຕ້າຊີລີນບິ່ງໜ້າ 352 ແລະ ໜ້າ 355). ຄວນໄປຫາແພດໂດຍໄວທີ່ສຸດ.

ຂໍ້ສຳຄັນ: ຖ້າອາການເປັນຊຳເຮື້ອ (ເປັນດົນບໍ່ເຊົາ) ແລະ ບໍ່ມີອາການດີຂຶ້ນເລີຍຫຼັງການປິ່ນປົວແລ້ວຄວນໄປຫາແພດ.

ວິທີຜູ້ຍິງຈະຫຼີກເວັ້ນຈາກການຕິດເຊື້ອຕ່າງໆ:

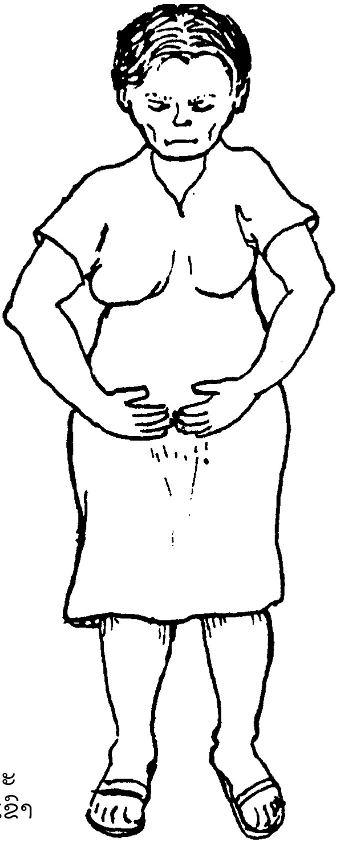
1. ຮັກສາບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດໃຫ້ສະອາດຢູ່ສະເໝີ. ໃນເວລາອາບນ້ຳຄວນລ້າງເປັນຢ່າງດີດ້ວຍສະບູອ່ອນ.
2. ຫຼັງຈາກການຮ່ວມເພດແລ້ວຄວນຖ່າຍເບົາເພື່ອປ້ອງການການຕິດເຊື້ອ (ແຕ່ບໍ່ອາດປ້ອງກັນການມີທ້ອງໄດ້).
3. ຫຼັງຈາກການຖ່າຍໜັກແຕ່ລະຄັ້ງຄວນອານະໄມເປັນຢ່າງດີ ແລະ ເຊັດກົ້ນຈາກທາງໜ້າໄປທາງຫຼັງສະເໝີ.

ການເຮັດອານາໄມຈາກທາງຫຼັງໄປທາງໜ້າ ຈະເຮັດໃຫ້ການແຜ່ເຊື້ອພະຍາດ, ຕົວອະມີບາ ແລະ ແມ່ທ້ອງຕ່າງໆເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ. ແມ່ນແຕ່ເດັກນ້ອຍຜູ້ຍິງກໍຄວນໄດ້ຮັບການລ້າງຈາກດ້ານໜ້າໄປຫຼັງ ແລະ ສອນໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮູ້ວິທີການເຮັດອານາໄມຕາມວິທີນີ້ດ້ວຍຕົນເອງສະເໝີ.

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ອາການເຈັບປວດ ຫຼື ບໍ່ສະບາຍທ້ອງນ້ອຍຂອງຜູ້ຍິງ

ອາການເຈັບທ້ອງນ້ອຍອາດມາຈາກຫຼາຍສາເຫດທີ່ໄດ້ກ່າວເຖິງໃນປຶ້ມຫົວນີ້. ຈາກລາຍການຂ້າງລຸ່ມນີ້ຈະເປັນຄຳຖາມທີ່ສຳຄັນເຊິ່ງຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຄົ້ນຄ້ວາຫາສາເຫດໄດ້. ການເຈັບທ້ອງນ້ອຍອາດມີສາເຫດມາຈາກສິ່ງເຫຼົ່ານີ້:



1. ການເຈັບປະຈຳເດືອນ (ໜ້າ 246) ເຊິ່ງເປັນຫຼາຍທີ່ສຸດໃນໄລຍະກ່ອນມີປະຈຳເດືອນ ຫຼື ລະຫວ່າງມີປະຈຳເດືອນ?
2. ພົກຍ່ຽວອັກເສບ (ໜ້າ 234) ເປັນສາເຫດທີ່ເຮັດໃຫ້ເຈັບບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍທີ່ມັກພົບເລື້ອຍໆ, ທ່ານຖ່າຍເບົາເລື້ອຍໆ ແລະ ເຈັບຫຼາຍບໍ່?
   ການອັກເສບ**ຜົ້ງທ້ອງນ້ອຍ**. ເຊິ່ງແມ່ນອາການເກືອບຂັ້ນສຸດທ້າຍຂອງການເປັນໂລກໜອງໃນແທ້ ຫຼື ໂລກໜອງໃນທຽມ (ໜ້າ 236) ແມ່ນມີອາການເຈັບປວດທ້ອງນ້ອຍ ແລະເປັນໄຂ້. ມັນສາມາດເກີດຂຶ້ນຫຼັງຈາກເກີດລູກ, ເອົາລູກອອກ, ລຸລູກ, ຫຼື ການໃສ່ຫ່ວງ. ການປິ່ນປົວໂລກໜອງໃນໂດຍການໃຫ້ຢາດັ່ງທີ່ໄດ້ກ່າວໃນໜ້າ 360 ແມ່ນບໍ່ພຽງແຕ່ເທື່ອດຽວເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ຕ້ອງໃຫ້ຈົນກວ່າຈະຫາຍໄຂ້ພາຍໃນສອງມື້. ນອກຈາກນັ້ນຄວນໃຫ້ຢາດ໋ອກຊີຊີລິນ ຫຼືຢາເຕຕຼາຊີລິນ (ໜ້າ 355) ຫຼື ອີລີໂທໄມຊິນ (ໜ້າ 354) ເປັນເວລາ 14 ມື້. ຖ້າມີອາການຮຸນແຮງແມ່ນຄວນໃຫ້ຢາເມໂທຼນິດາໂຊນ 500 ມກ 3 ເທື່ອຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 14 ມື້. ຖ້າແມ່ຍິງຜູ້ໃດໃສ່ຫ່ວງແມ່ນໃຫ້ເອົາອອກ. ຄວນຟ້າວໄປພົບແພດ.
3. ບັນຫາທີ່ກ່ຽວຄ້ອງກັບພະຍາດທ້ອງນ້ອຍອັກເສບ: ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ ກ່າວມາຢ່າງຫຍໍ້ໆຢູ່ໜ້າ 280 ແລະອາດເປັນໂລກຖົງນ້ຳໃນຮັງໄຂ່ ແລະ ໂລກມະເຮັງໄດ້. ການກວດພະຍາດໂດຍສະເພາະທີ່ເຮັດໂດຍພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ ແມ່ນຈຳເປັນຫຼາຍເພາະຈະສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຮູ້ວ່າພວກເຂົາເປັນ ຫັຍງກັນແທ້.
4. ມີລູກນອກພົກ (ຕົວອ່ອນມີການພັດທະນະການຢູ່ນອກມົດລູກ ໜ້າ 280). ຕາມທຳມະດາແລ້ວແມ່ນມີອາການເຈັບຮຸນແຮງກັບການມີເລືອດອອກຜິດປົກະຕິ. ໃນຂະນະທີ່ຜູ້ຍິງທີ່ຫາກໍ່ມີທ້ອງອ່ອນໆ (ເບິ່ງໜ້າທີ່ 247) ແລະພວກເຂົາມີອາການວິນຫົວ ແລະອ່ອຍເພຍຫຼາຍ. ຟ້າວໄປຫາແພດໂດຍດ່ວນເພາະວ່າຊີວິດຂອງແມ່ມານແມ່ນຢູ່ໃນອັນຕະລາຍ.
5. ພະຍາດແຊກຊ້ອນຫຼັງຈາກການລຸລູກ (ໜ້າ 414). ຈະມີອາການເປັນໄຂ້, ເລືອດອອກເປັນກ້ອນໆຈາກຊ່ອງຄອດ, ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ, ຖ່າຍເບົາຍາກ, ແລະ ຊ໊ອກ. ເລີ່ມຕົ້ນໃຫ້ຢາຕ້ານເຊື້ອຄືກັບການເປັນໄຂ້ໃນເວລາເກີດລູກ (ໜ້າ 276), ແລະ ຟ້າວພາຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍທັນທີທັນໃດເພາະຊີວິດຂອງລາວແມ່ນຢູ່ໃນອັນຕະລາຍ.
6. ບັນຫາການຕິດເຊື້ອ ຫຼື ບັນຫາອື່ນຂອງລຳໄສ້ ຫຼື ຮູທະວານ (ໜ້າ 145) ອາການເຈັບຂຶ້ນຢູ່ກັບເວລາກິນອາຫານຫຼືຖ່າຍໜັກບໍ່?

ບັນຫາທີ່ໄດ້ເວົ້າມາຂ້າງເທິງນັ້ນບາງຢ່າງບໍ່ຮ້າຍແຮງປານໃດ. ບາງຢ່າງກໍ່ເປັນອັນຕະລາຍເຊິ່ງບໍ່ສາມາດຈຳແນກອອກໄດ້ວ່າເປັນຫຍັງແທ້ ເຊິ່ງຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການກວດ ຫຼື ວິໄຈພິເສດ.ຖ້າທ່ານບໍ່ແນ່ໃຈວ່າອາການເຈັບປວດແມ່ນມີສາເຫດຈາກອັນໃດ ຫຼື ຖ້າອາການບໍ່ດີຂຶ້ນຄວນໄປພົບແພດ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການຮັກສາບັນຫາສຸຂະພາບຂອງເພດຍິງແມ່ນສາມາດອ່ານເພີ່ມເຕີມໄດ້ຢູ່ປຶ້ມແມ່ຍິງຢູ່ຫ່າງໄກແພດ.

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ຜູ້ຊາຍ ແລະ ຜູ້ຍິງທີ່ບໍ່ສາມາດມີລູກໄດ້ (ເປັນໝັນ)

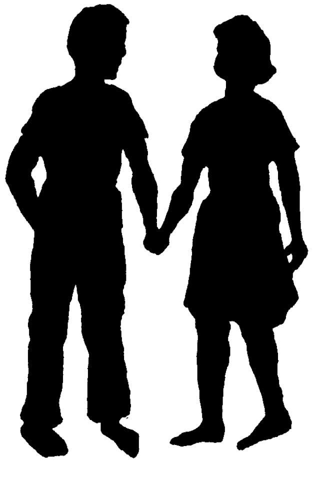
ບາງເທື່ອຜົວເມຍພະຍາຍາມຢາກມີລູກແຕ່ຜູ້ຍິງພັດບໍ່ຖືພາຈັກເທື່ອສະແດງວ່າອາດແມ່ນຜົວຫຼືເມຍເປັນໝັ້ນ ເຊິ່ງມັກຈະປິ່ນປົວໄດ້ຍາກ, ແຕ່ວ່າບາງເທື່ອກໍ່ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້ແລ້ວແຕ່ກໍລະນີຂຶ້ນກັບສາເຫດຂອງມັນ.

ສາເຫດທົ່ວໆໄປຂອງການເປັນໝັນ:

1. ເປັນໝັນເອງ: ຕາມທຳມະຊາດເພາະຮ່າງກາຍຂອງຄົນບາງຄົນນັ້ນບໍ່ອາດມີລູກໄດ້ໂດຍກຳເນີດ.
2. ຮ່າງກາຍອ່ອນແອຫຼືຂາດສານອາຫານ: ໂລກເລືອດຈາງ, ອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນຄ່າ, ຂາດທາດໄອໂອດີນ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ໂອກາດການມີລູກຫຼຸດລົງຫຼືອາດເປັນສາເຫດໃຫ້ລູກໃນທ້ອງຕາຍຕັ້ງແຕ່ຢູ່ ໃນທ້ອງ. ບາງເທື່ອຜູ້ເປັນແມ່ຈະບໍ່ຮູ້ເມື່ອວ່າຕົນເອງຖືພາຊ້ຳ (ເບິ່ງການຫລຸລູກໜ້າ 281). ຜູ້ຍິງບາງຄົນທີ່ບໍ່ສາມາດມີລູກ ຫຼື ມີການລຸລູກເລື້ອຍໆຄວນກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດໃຫ້ພຽງພໍ. ໃຊ້ເກືອທີ່ມີທາດໄອໂອດີນ. ຖ້າເລືອດຈາງຫຼາຍຄວນກິນຢາທາດເຫຼັກຊະນິດກ້ອນອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີ ໂອກາດມີລູກ ແລະ ມີລູກທີ່ສົມບູນໄດ້.
3. ໂລກຊຳເຮື້ອ: ໂດຍສະເພາະໂລກທ້ອງນ້ອຍອັກເສບເຊັ່ນໂລກໜອງໃນແທ້ ແລະ ໜອງໃນທຽມ (ໜ້າ243) ອາດຈະເປັນສາເຫດຂອງການເປັນໝັນໄດ້. ຖ້າເຊື້ອໂລກບໍ່ລຸກລາມໄປຫຼາຍອາດຈະປິ່ນປົວ ໃຫ້ເຊົາໄດ້. ການປ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີຈະປ້ອງກັນຜູ້ຍິງຈາກການເປັນໝັນໄດ້.
4. ຜູ້ຊາຍບາງຄົນບໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ເມຍມີລູກໄດ້ເພາະມີຈຳນວນຕົວອະສຸຈິໜ້ອຍກວ່າປົກກະຕິ. ການຢຸດເຊົາຮ່ວມເພດຈັກໄລຍະໜຶ່ງໂດຍສະເພາະແລ້ວແມ່ນໃນໄລຍະກ່ອນທີ່ຜູ້ຍິງຈະເລີ່ມມີໄຂ່ສຸກ ໃນແຕ່ລະເດືອນເຊິ່ງເປັນຊ່ວງໄລຍະເວລາລະຫວ່າງຮອບປະຈຳເດືອນນີ້ກັບຮອບປະຈຳເດືອນໜ້າ. (ເບິ່ງວິທີນັບມື້ ແລະ ວິທີກວດນ້ຳເມືອກໜ້າ 291 ແລະ 292) ເພື່ອຮ່ວມເພດກັນໃນໄລຍະນີ້ທີ່ເມຍມີ ໂອກາດມີລູກໄດ້ຈະເຮັດໃຫ້ຜົວມີຈຳນວນຕົວອະສຸຈິຫຼາຍພຽງພໍເຊິ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີລູກໄດ້.

ຄຳເຕືອນ: ຢາຮໍໂມນ ແລະ ຢາອື່ນໆທີ່ໃຫ້ຜູ້ຊາຍ ຫຼື ແມ່ຍິງໃຊ້ນັ້ນມັກຈະບໍ່ຊ່ວຍໃຫ້ມີລູກໄດ້ໂດຍສະເພາະ ຜູ້ຊາຍ. ການປິ່ນປົວແບບພື້ນເມືອງກໍ່ຄືຈະຊ່ວຍບໍ່ໄດ້ເຊັ່ນກັນສະນັ້ນຈຶ່ງບໍ່ຄວນຈະເສຍເງິນຄຳໂດຍບໍ່ມີ ປະໂຫຍດກັບສິ່ງເຫຼົ່ານີ້.

ສຳລັບຜູ້ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍທີ່ບໍ່ສາມາດມີລູກໄດ້ແມ່ນຍັງມີຫຼາຍວິທີທີ່ສາມາດສະໜັບສະໜູນເດັກນ້ອຍ ແລະມີຊີວິດທີ່ມີຄວາມສຸກໄດ້:



- ພວກເຈົ້າອາດຈະຫາລູກລ້ຽງມາລ້ຽງ (ໂດຍເອົາເດັກນ້ອຍກຳພ້າ ຫຼື ເດັກນ້ອຍທີ່ບໍ່ມີທີ່ພັກອາໄສ). ຫຼາຍຄູ່ຜົວເມຍຮັກ ລູກລ້ຽງຄືກັບລູກຄີງຂອງຕົນ.
- ພວກເຈົ້າອາດຈະສະໝັກເປັນພະນັກງານ ສາທາລະນະສຸກ ຫຼື ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອຊຸມຊົນຂອງ ເຈົ້າເອງໂດຍວິທີການອື່ນໆ. ເພາະຄວາມຮັກທີ່ເຈົ້າ ຈະໃຫ້ລູກຂອງເຈົ້າສາມາດໃຫ້ກັບສິ່ງຕ່າງໆໄດ້ເຊັ່ນ ກັນ ແລະ ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນມີຜົນປະໂຫຍດທັງສິ້ນ.
- ພວກເຈົ້າອາດຈະຊ່ວຍໝູ່ບ້ານບ່ອນທີ່ຜູ້ຄົນສ່ວນ ຫຼາຍເຫັນວ່າເລື່ອງທີ່ຜູ້ຍິງບໍ່ສາມາດມີລູກເປັນ ເລື່ອງອັບອາຍຂາຍໜ້າ. ບາງທີເຈົ້າສາມາດ ຮ່ວມກຸ່ມ ກັນເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອຄົນອື່ນໆ ແລະ ສະແດງໃຫ້ເຂົາ ເຈົ້າເຫັນວ່າການມີລູກນັ້ນ ບໍ່ແມ່ນເປັນສິ່ງດຽວທີ່ເຮັດໃຫ້ຜູ້ຍິງມີຄຸນຄ່າ (ສາມາດເຮັດແນວອື່ນໆໄດ້ນຳ).

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy