

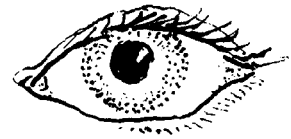
# ສຸຂະພາບ ແລະ ການໃຈັບເປັນຂອງຜູ້ເຖົ້າ

## ບົດທີ 22

ໃນບົດນີ້ຈະໄດ້ເວົ້າເຖິງການປ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວບັນຫາຕ່າງໆທີ່ມັກເປັນຂຶ້ນກັບຜູ້ເຖົ້າ.  
**ຮວບຮວມບັນຫາຕ່າງໆກ່ຽວກັບສຸຂະພາບທີ່ໄດ້ກ່າວໃນບົດອື່ນໆ**

### ຕາເບິ່ງບໍ່ເຫັນຄັກ (ເບິ່ງໜ້າ 217):

ຫຼັງຈາກອາຍຸ 40 ປີໄປແລ້ວ ຫຼາຍຄົນມັກຈະມີບັນຫາກ່ຽວກັບການເບິ່ງສິ່ງຂອງທີ່ຢູ່ໃກ້ໆບໍ່ຄັກສະແດງວ່າ ເຂົາເປັນສາຍຕາຍາວ. ການໃຊ້ແວ່ນຕາມັກຈະຊ່ວຍໄດ້ຫຼາຍ.



ຜູ້ທີ່ອາຍຸເກີນ 40 ປີ ໄປແລ້ວຄວນໝັ່ນສັງເກດເບິ່ງວ່າ ມີອາການຂອງພະຍາດຕໍ່ຫີນ ຫຼື ບໍ່. ຊຶ່ງພະຍາດນີ້ເປັນສາ ເຫດເຮັດໃຫ້ຕາບອດໄດ້ຖ້າບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ. ຜູ້ໃດທີ່ມີອາການຂອງຕໍ່ຫີນ (ເບິ່ງໜ້າ 222) ຄວນຮີບໄປຫາແພດ.

ຕໍ່ກະຈົກ (ເບິ່ງໜ້າ 225) ແລະ ຈຸດນ້ອຍໆທີ່ເຄື່ອນໄຫວໄປມາໃນສາຍຕາ (ໜ້າ 227) ກໍມັກຈະເກີດຂຶ້ນກັບຜູ້ທີ່ມີອາຍຸສູງຄືກັນ.

### ຄວາມອ່ອນເພຍ, ເມື່ອຍງ່າຍ ແລະ ການກິນອາຫານບໍ່ແຊບ:

ຜູ້ເຖົ້າສ່ວນຫຼາຍມັກກຳລັງໜ້ອຍກວ່າ ແລະ ອ່ອນເພຍໄວກວ່າເວລາຍັງໜຸ່ມແຕ່ຖ້າບໍ່ໄດ້ກິນອາຫານທີ່ດີພຽງ ພໍກໍແຮງຈະເຮັດໃຫ້ອ່ອນເພຍລົງອີກ. ຄົນເຖົ້າສ່ວນຫຼາຍມັກກິນອາຫານບໍ່ຄ່ອຍຫຼາຍ. ແຕ່ອາຫານທີ່ກິນໃນແຕ່ລະ ມື້ຄວນເປັນອາຫານທີ່ຊ່ວຍເສີມສ້າງຮ່າງກາຍ ແລະ ຊ່ວຍປ້ອງກັນພະຍາດອີກດ້ວຍ (ເບິ່ງໜ້າ 110 ເຖິງ 111).

### ພະຍາດຕີນບວມ (ເບິ່ງໜ້າ 176):

ພະຍາດຂະນິດນີ້ອາດຈະມີສາເຫດມາຈາກຫຼາຍຢ່າງ, ແຕ່ສາຍເຫດທີ່ມັກພົບເລື້ອຍໆໃນຜູ້ເຖົ້າແມ່ນການ ໜຸ່ນວຽນຂອງເລືອດບໍ່ດີ ຫຼື ເປັນພະຍາດຫົວໃຈ (ເບິ່ງໜ້າ 325). ບໍ່ວ່າຈະເປັນດ້ວຍສາຍເຫດໃດກໍຕາມ, ການປິ່ນປົວ ທີ່ດີທີ່ສຸດກໍຄືຍົກຕີນໃຫ້ສູງ. ການຢ່າງກໍຊ່ວຍໄດ້ເຊັ່ນກັນ, ແຕ່ບໍ່ຄວນນັ່ງຢ່ອນຕີນ ຫຼື ຍືນດົນໆ. ເມື່ອໃດກໍຕາມໃຫ້ເອົາຕີນໄວ້ໃຫ້ສູງ.



HLLI Seattle  
Health Leadership  
Field Draft Copy

### ບາດແຜຊໍາເຮື້ອ ຢູ່ຂາ ຫຼື ຕີນ (ເປັນດົນງ່ຽບໍ່ເຊົາ ຫຼື ເປັນແລ້ວເປັນອີກເລື້ອຍໆ (ເບິ່ງໜ້າ 213)

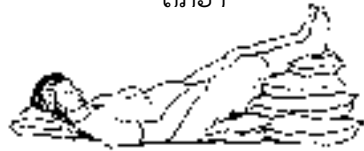
ບາດແຜຊໍາເຮື້ອຢູ່ຂາ ຫຼື ຕີນນີ້ເປັນຜົນເນື່ອງມາຈາກການທີ່ເລືອດໝູນວຽນບໍ່ດີ, ເສັ້ນເລືອດດໍາຂອດ (ໜ້າ 175). ໃນບາງເທື່ອກໍ່ເຫັນວ່າສາເຫດສ່ວນໜຶ່ງນັ້ນແມ່ນມາຈາກ ພະຍາດເບົາຫວານ (ໜ້າ 127) ສໍາລັບສາຍເຫດອື່ນໆທີ່ອາດ ເຮັດໃຫ້ເປັນໄດ້ນັ້ນໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 20.



ດີ

ບາດແຜຊໍາເຮື້ອເຫຼົ່ານີ້ທີ່ເປັນຜົນເນື່ອງມາຈາກການທີ່ເລືອດໝູນວຽນບໍ່ດີຈະເຊົາໄດ້ຍາກ.

ພະຍາຍາມຮັກສາໃຫ້ບາດແຜສະອາດທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້ ຈົ່ງລ້າງບາດດ້ວຍນໍ້າທີ່ຕົ້ມສຸກ ແລະ ສະບູ ທັງໝົນປ່ຽນຜ້າພັນບາດນັ້ນເລື້ອຍໆ. ຖ້າເກີດອາການຕິດເຊື້ອຈົ່ງປິ່ນປົວຕາມຄໍາແນະນໍາຢູ່ໜ້າ 88.



ດີກວ່າ

ເມື່ອເວລານັ່ງ ຫຼື ນອນຈົ່ງຮອງຕີນໄວ້ໃຫ້ສູງ.

### ການຖ່າຍເບົາບໍ່ສະດວກ (ເບິ່ງໜ້າ 235):

ຜູ້ເຖົ້າທີ່ຖ່າຍເບົາບໍ່ສະດວກ ຫຼື ການທີ່ມີນໍ້າຢູ່ວຍອອກມາເທື່ອລະເລັກລະໜ້ອຍ ນັ້ນອາດຈະໝາຍຄວາມວ່າ ຕ່ອມເກັບນໍ້າເຊື້ອໃຫຍ່ (ເບິ່ງໜ້າ 235):



### ການໄອຊໍາເຮື້ອ (ເບິ່ງໜ້າ 168):

ຜູ້ເຖົ້າທີ່ມີອາການໄອຫຼາຍໆບໍ່ຄວນສູບຢາ, ຄວນໄປຫາແພດເພື່ອກວດສຸຂະພາບ ແລະ ຂໍຄໍາແນະນໍາ. ຖ້າພວກເຂົາເຄີຍມີອາການຂອງວັນນະໂລກມາເມື່ອຍັງເປັນໜຸ່ມ ຫຼື ເຄີຍໄອອອກເລືອດແມ່ນເຂົາອາດເປັນວັນນະໂລກກໍ່ໄດ້.

ຖ້າຜູ້ເຖົ້າເລີ່ມໄອມີສຽງຮອດໆ ຫຼື ຫາຍໃຈຄັດເຄື່ອງ (ພະຍາດຫິດ) ຫຼື ເປັນຕີນບວມໃຄ່ຊຶ່ງບັນຫານີ້ອາດຈະ ມີການພົວພັນກັບພະຍາດຫົວໃຈ (ເບິ່ງໃນໜ້າຕໍ່ໄປ).

### ການເຈັບປວດຕາມຄໍຕໍ່ (ເບິ່ງໜ້າ 173):

ຜູ້ເຖົ້າຫຼາຍຄົນເປັນພະຍາດຄໍອັກເສບ, ເຈັບຕາມຂໍເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການຄໍຕໍ່ອັກເສບ:

- ຢຸດເຊົາເຄື່ອນໄຫວປອນທີ່ເຈັບປວດນັ້ນ.
- ປັບກົດວຍຄວາມຮ້ອນ (ເບິ່ງໜ້າ 173). ກິນຢາແກ້ປວດ, ຢາແອດສະໄໄລນິນຈະດີທີ່ສຸດຄື. ຖ້າເປັນພະຍາດຄໍຕໍ່ອັກເສບຮ້າຍ ແຮງຈົ່ງກິນຢາແອດ ສະໄໄລນິນ ເທື່ອລະ 2-3 ກ້ອນເຖິງມື້ລະ 6 ເທື່ອໂດຍກິນປະສົມກັບໂສດາໄປຄາບອນ ເນດ, ຢາລົດກົດໃນກະເພາະອາຫານ (ເຊັ່ນຢາແອນຕາສິນ (ເບິ່ງໜ້າ 380), ນໍາມັນ ຫຼື ດື່ມນໍ້າຫຼາຍໆ (ໃຫ້ພັກຜ່ອນຖ້າຮູ້ສຶກວ່າຫູຫຼວກມົງໆ).
- ສິ່ງທີ່ສໍາຄັນແມ່ນການອອກກໍາລັງກາຍທີ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຄໍທີ່ເຈັບໄດ້ມີການເຄື່ອນໄຫວຢູ່ສະເໝີ.



HLLI Sample Health Leadership International Field Draft Copy

# ພະຍາດສຳຄັນອື່ນໆທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນກັບຜູ້ເຖົ້າ

## ພະຍາດຫົວໃຈ

ພະຍາດຫົວໃຈມັກເກີດຂຶ້ນຫຼາຍທີ່ສຸດໃນຄົນເຖົ້າ, ໂດຍສະເພາະແລ້ວແມ່ນຜູ້ທີ່ຕຸ້ຍ, ຜູ້ທີ່ສູບຢາ ຫຼື ຜູ້ທີ່ມີຄວາມດົນເລືອດສູງ. ຜູ້ຊາຍ ແລະ ຜູ້ຍິງແມ່ນມີອາການຄືກັນດັ່ງທີ່ຈະໄດ້ກວາຂ້າງລຸ່ມນີ້. ແຕ່ວ່າຜູ້ຍິງຈະມີອາການເມື່ອຍແບບທີ່ບໍ່ສາມາດອະທິບາຍໄດ້, ບັນຫາກຸ່ວກັບການນອນ, ການຫາຍໃຈແບບສັ່ນໆ. ຜູ້ຍິງຍັງຮູ້ສຶກເຈັບ ຫຼື ແໜ້ນໜ້າເອິກຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ.

## ອາການຂອງພະຍາດຫົວໃຈ:

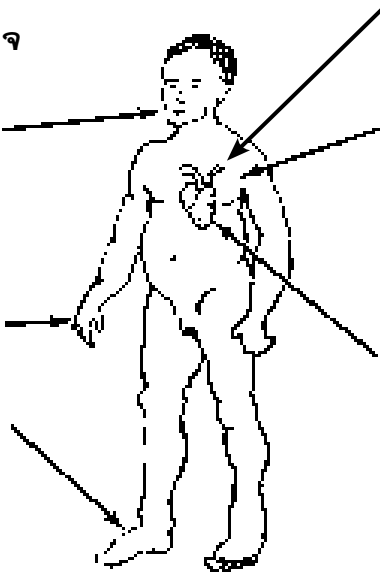
### ອາການຂອງພະຍາດຫົວໃຈ

ຈະຫາຍໃຈຝືດພາຍຫຼັງການອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ອາການຄືກັບເປັນຫິດທີ່ເປັນຫຼາຍຂຶ້ນເມື່ອຄົນເຈັບນອນລົງ (ຫົວໃຈບໍ່ປົກກະຕິ).

ກຳມະຈອນເຕັ້ນໄວ, ຄ່ອຍ ແລະ ເຕັ້ນບໍ່ເປັນຈັງຫວະ.

ຕົນໃຄ່ບວມ ແລະ ມີອາການໃຄ່ຂຶ້ນຫຼາຍໃນຕອນບ່າຍ.

ຜູ້ຍິງຈະມີອາການບຸ້ນທ້ອງ, ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍໃນຕົນຕົວ, ອາການເຈັບຄາງກະໂຕ.



ເຖິງແມ່ນວ່າບໍ່ໄດ້ອອກກຳລັງກາຍກໍ່ຫາຍໃຈສັ່ນໆ, ເມື່ອຍແບບທີ່ບໍ່ສາມາດອະທິບາຍໄດ້, ການອ່ອຍເພຍ ແລະ ວິນຫົວ.

ເວລາອອກກຳລັງກາຍຈະມີອາການເຈັບຫຼາຍຊຶ່ງອາດເກີດຂຶ້ນຢ່າງກະທັນຫັນທີ່ໜ້າເອິກ, ທີ່ປ່າໄຫຼຊ້າຍ ຫຼື ທີ່ແຂນ ແລະ ເມື່ອໄດ້ພັກຜ່ອນປະມານ 5 ນາທີ ອາການເຈັບກໍ່ຈະເຊົາໄປ (ອາການແໜ້ນໜ້າເອິກ).

ມີອາການເຈັບແຮງຫຼາຍຄ້າຍຄືກັບມືອັນໃດອັນໜຶ່ງໜຶ່ງ ຫຼື ເຕັງໜ້າເອິກ. ເຖິງວ່າຈະໄດ້ພັກຜ່ອນແລ້ວກໍ່ຕາມ ອາການນັ້ນກໍ່ຍັງບໍ່ເຊົາ (ຫົວໃຈວາຍ).

## ການປິ່ນປົວ:

- ຫົວໃຈມີຫຼາຍຂະນິດຕ່າງກັນຈຶ່ງຕ້ອງໃຊ້ຢາແຕກຕ່າງກັນເຊິ່ງຢາຈຳພວກນີ້ຈຳເປັນຕ້ອງລະວັງໃນການໃຊ້ໃຫ້ຖືກຕ້ອງ. ຖ້າທ່ານທີ່ຮູ້ຈັກກັບຄົນທີ່ທ່ານຄິດວ່າເປັນພະຍາດຫົວໃຈຈຶ່ງພາເຂົາໄປຫາແພດຮູ້ຈັກຢາທີ່ເຂົາຕ້ອງການຄວນກຽມ ຢາມັນໄວ້ໃຊ້ໃນກໍລະນີທີ່ເຂົາເປັນອາການຂອງພະຍາດຫົວໃຈອີກ.
- ຄົນເປັນໂລຫົວໃຈບໍ່ຄວນເຮັດວຽກໜັກເກີນໄປຈົນເຮັດໃຫ້ເຈັບໜ້າ ຫຼື ຫາຍໃຈຢາກ. ແຕ່ກໍ່ຄວນອອກກຳລັງ ກາຍຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນອັນຕະລາຍຈາກພະຍາດຫົວໃຈວາຍໄດ້.
- ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດຫົວໃຈບໍ່ຄວນກິນອາຫານທີ່ມີໄຂມັນຫຼາຍ ແລະ ຖ້າມີນ້ຳໜັກຫຼາຍກໍ່ຄວນລົດລົງແດ່. ພວກເຂົາບໍ່ຄວນສູບຢາ ຫຼື ດື່ມເຫຼົ້າ.
- ເມື່ອຜູ້ເຖົ້າເລີ່ມມີອາການຂອງພະຍາດຫົວໃຈເກີດຂຶ້ນຄື: ຫາຍໃຈຝືດ ຫຼື ຕົນໃຄ່ບວມ, ຄວນກິນອາຫານທີ່ໃສ່ເກືອໜ້ອຍໆ ຫຼື ບໍ່ມີເກືອເລີຍຕະຫຼອດຊີວິດ.
- ຄວນກິນຢາແອດສະໄປລິນມີ່ລະ 1 ເມັດ ເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດຫົວໃຈວາຍ ຫຼື ພະຍາດເສັ້ນເລືອດອຸດຕັນ.
- ເມື່ອມີອາການເຈັບຫຼາຍທີ່ໜ້າເອິກ ຫຼື ອາການຂອງພະຍາດຫົວໃຈວາຍປາກົດຂຶ້ນ, ຄວນພັກຜ່ອນຢູ່ຊຶ່ງໃນບ່ອນທີ່ເຢັນ ຈົນກວ່າອາການເຈັບປວດນັ້ນຈະດີໄປ.

ຖ້າອາການເຈັບໜ້າເອິກເປັນໜັກຫຼາຍ ແລະ ເມື່ອພັກຜ່ອນແລ້ວກໍ່ຍັງບໍ່ເຊົາ ຫຼື ຄົນເຈັບມີອາການຊຶອກ (ເບິ່ງໜ້າ 77) ສະແດງວ່າຫົວໃຈຂອງຄົນເຈັບຄືຈະເສຍຫາຍແລ້ວ. ຄົນເຈັບນັ້ນຄວນໄດ້ນອນພັກຜ່ອນຢູ່ຊຶ່ງ 1 ອາທິດ ຫຼື ດົນກວ່ານັ້ນ ຈົນກວ່າອາການເຈັບປວດ ຫຼື ຊຶອກຈະດີໄປ. ຫຼັງຈາກນັ້ນຈຶ່ງຄ່ອຍໆລຸກນັ່ງໄດ້ ແລະ ເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຊ້າໆ. ແຕ່ຄວນສືບຕໍ່ພັກຜ່ອນຫຼາຍໆຕໍ່ໄປ ປະມານ 1 ເດືອນ ຫຼື ດົນກວ່ານັ້ນ. ໃນໄລຍະດັ່ງກ່າວນີ້ຄວນ ຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອ ຈາກແພດ.



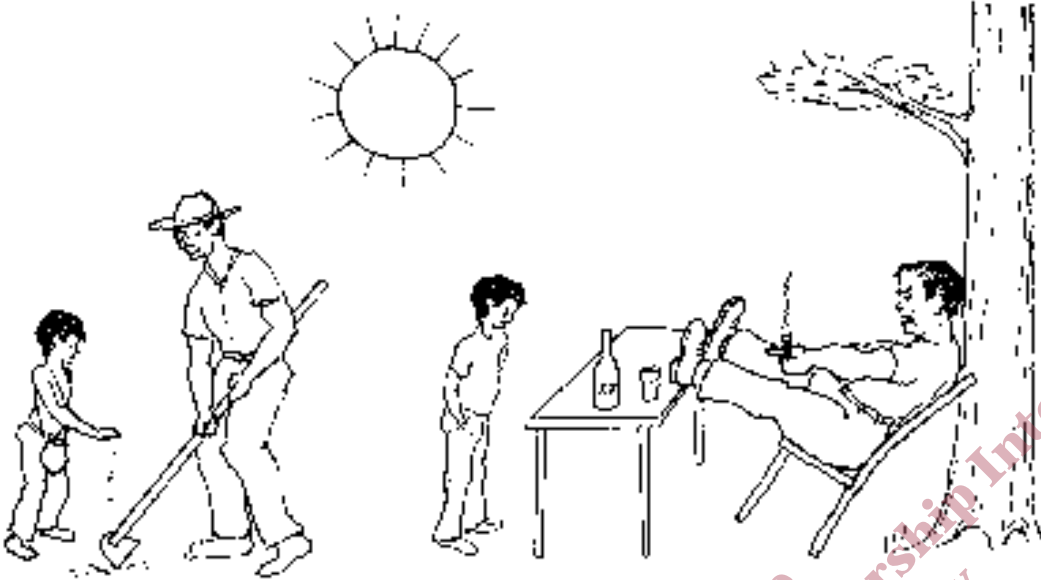
ວິທີປ້ອງກັນແມ່ນເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ.

### ການແນະນຳສຳລັບຜູ້ໜຸ່ມນ້ອຍເພື່ອຮັກສາສຸຂະພາບໃຫ້ແຂງແຮງເມື່ອເຖົ້າແກ່ລົງ

ບັນຫາຕ່າງໆກ່ຽວກັບສຸຂະພາບທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນໃນຄົນມີອາຍຸໄວກາງຄົນ ແລະ ອາຍຸໄວສູງອາຍຸເຊັ່ນ: ຄວາມດັນ ເລືອດສູງ, ເສັ້ນເລືອດແຂງ, ພະຍາດຫົວໃຈ ແລະ ເສັ້ນເລືອດຕັນ ຫຼື ແຕກໃນສະໝອງ ເຊິ່ງມີສາຍເຫດມາຈາກລັກສະນະ ຂອງຊີວິດການເປັນຢູ່, ອາຫານ, ເຄື່ອງດື່ມ, ສູບຢາ, ເມື່ອອາຍຸຍັງນ້ອຍ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການມີອາຍຸຍືນຍາວທຳມາກາງ ຄວາມເປັນຢູ່ດ້ວຍສຸຂະພາບທີ່ສົມບູນແຂງແຮງ, ທ່ານຄວນປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

1. ກິນອາຫານດີໆ ເຊິ່ງມີອາຫານຄົບຖ້ວນຢ່າງພຽງພໍ, ແຕ່ຫຼີກເວັ້ນອາຫານປະເພດທີ່ມີໄຂມັນ ແລະ ນ້ຳຕານຫຼາຍໆ ແລະ ຢ່າໃຫ້ຕຸ້ຍເກີນໄປ. ໃຊ້ນ້ຳມັນພິດແທນນ້ຳມັນສັດໃນການເຮັດອາຫານ.
2. ບໍ່ຄວນດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍ.
3. ບໍ່ຄວນສູບຢາ.
4. ພະຍາຍາມໃຊ້ທັງຮ່າງກາຍ ແລະ ມັນສະໝອງຢູ່ສະເໝີ. (ອອກກຳລັງກາຍ, ຫຼິ້ນກິລາ, ເຮັດວຽກ, ໃຊ້ຄວາມຄິດ, ອານາໜັງສື, ຫຼິ້ນດົນຕີ ໆລໆ )
5. ພັກຜ່ອນນອນຫຼັບຢ່າງພຽງພໍ.
6. ຮູ້ຈັກວິທີຜ່ອນຄາຍອາລົມ ແລະ ແກ້ໄຂບັນຫາທີ່ເຮັດໃຫ້ບໍ່ພໍໃຈດ້ວຍການເຮັດໃຫ້ໃຈເຢັນໆ ແລະ ເບິ່ງໂລກໃນແງ່ ດີໄວ້ກ່ອນ.

ຄວາມດັນເລືອດສູງ (ໜ້າ 125) ແລະ ເສັ້ນເລືອດແຂງແຂງ (ເປັນສາຍເຫດສຳຄັນຂອງການເປັນພະຍາດຫົວໃຈ ແລະ ເສັ້ນເລືອດຕັນ ຫຼື ແຕກໃນສະໝອງ ) ກໍສາມາດປ້ອງກັນ ຫຼື ຫຼຸດຜ່ອນໂອກາດທີ່ຈະເປັນໄດ້ ໂດຍເຮັດຕາມ ຄຳແນະນຳດັ່ງທີ່ໄດ້ກ່າວມາແລ້ວຂ້າງເທິງ. ການເຮັດໃຫ້ຄວາມດັນເລືອດສູງຫຼຸດລົງນັ້ນ ເປັນການປ້ອງກັນພະຍາດຫົວໃຈ ແລະ ເສັ້ນເລືອດຕັນໃນສະໝອງທີ່ສຳຄັນ. ຜູ້ທີ່ເປັນຄວາມດັນເລືອດສູງຄວນວັດແທກຄວາມດັນເລືອດຢ່າງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຫຼຸດລົງ. ວິທີຫຼຸດຜ່ອນຄວາມດັນກໍຄືໃຫ້ກິນອາຫານໜ້ອຍລົງ (ຖ້າມີນ້ຳໜັກຫຼາຍເກີນໄປ), ເຊົາສູບຢາ, ອອກກຳລັງກາຍເພີ່ມຂຶ້ນ ແລະ ຮູ້ຈັກຜ່ອນຄາຍອາລົມ. ຖ້າຄວາມດັນຍັງສູງເກີນໄປ ແລະ ການກິນຢາລົດ ຄວາມດັນເລືອດສູງອາດຈະຊ່ວຍໄດ້.



- ຜູ້ຊາຍສອງຄົນນີ້ແມ່ນຜູ້ໃດຈະມີຊີວິດຍືນຍາວກວ່າກັນ ແລະ ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງດີເມື່ອເວລາເຖົ້າແກ່?
- ຊາຍຜູ້ໃດມີໂອກາດກວ່າກັນທີ່ຈະຕາຍດ້ວຍພະຍາດຫົວໃຈວາຍ ຫຼື ເສັ້ນເລືອດຕັນ ຫຼື ແຕກ? ຍ້ອນຫຍັງ? ເຈົ້າສາມາດນັບໄດ້ຈັກເຫດຜົນ?

HLI Seattle Health Leadership Field Draft Copy

### ເສັ້ນເລືອດຕັນ ຫຼື ແຕກໃນສະໝອງ (ຊີ.ວີ.ເອ) ອຸບັດຕິເຫດກ່ຽວກັບເສັ້ນເລືອດໃນສະໝອງ

ໃນຜູ້ເຖົ້າບັນຫາເລີ່ມເກີດຈາກກ້ອນເລືອດອັດຕັນເສັ້ນເລືອດ ຫຼື ເລືອດອອກໃນສະໝອງ. ເຮົາໃຊ້ຄຳວ່າ “ຊະໂຕຼກາ” (Stroke) ຈາກພາສາອັງກິດເພາະວ່າພະຍາດນີ້ມັກເກີດຂຶ້ນໂດຍບໍ່ມີການຕັກເຕືອນລ່ວງໜ້າ. ຜູ້ທີ່ເປັນອາດ ຈະລົ້ມລົງໃນທັນທີ, ໝົດຄວາມຮູ້ສຶກໃບໜ້າມັກຈະເປັນສີແດງ, ການຫາຍໃຈມີສຽງແຫບງ, ກຳມະຈອນເຕັມແຮງ ແຕ່ທາກຊ້າຜູ້ເຈັບອາດຢູ່ໃນຂັ້ນໝົດສະຕີ (Coma) ຫຼາຍໆຊົ່ວໂມງ ຫຼື ຫຼາຍມື້.



ຖ້າຄົນເຈັບຍັງບໍ່ຕາຍອາດມີບັນຫາໃນການປາກເວົ້າ, ມີບັນຫາໃນການເບິ່ງ ຫຼື ໃນການຄົ້ນຄິດ ຫຼື ເບື້ອງໜຶ່ງຂອງໃບໜ້າ ແລະ ຮ່າງກາຍອາດເປັນອຳມະພາດ. ຖ້າເປັນບໍ່ຫຼາຍອາການກໍຈະມີລັກສະນະຄ້າຍຄືກັບ ທີ່ໄດ້ເວົ້າມາແລ້ວ, ແຕ່ທາກບໍ່ເຖິງຂັ້ນໝົດສະຕີ. ບາງເທື່ອອາການຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້ກໍຈະຄ່ອຍໆດີໄປ.

### ການປິ່ນປົວ:

ວາງຄົນເຈັບບ່ອນເທິງບ່ອນນອນໂດຍຍົກຫົວໃຫ້ສູງກວ່າຕີນເລັກໜ້ອຍ. ຖ້າຜູ້ກ່ຽວໝົດສະຕີຈົ່ງຫຼາຍຫົວ ຄົນເຈັບແຫ່ງນັ້ນກັບຫຼັງ ແລະ ປິ່ນຂ້າງໜຶ່ງເພື່ອນຳລາຍ ຫຼື ຮາກຈະໄຫຼອອກມາຈາກປາກ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ເຂົ້າປອດ. ໃນເມື່ອຄົນເຈັບກຳລັງໝົດສະຕີຢ່າເອົາອາຫານ, ເຄື່ອງດື່ມ ຫຼື ຢາໃຫ້ກິນທາງປາກເດັດຂາດ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ຄວນຮ້ອງແພດ (ເບິ່ງຄົນໝົດສະຕີໜ້າ 78).

ເມື່ອເປັນສະໂຕຼກາແລ້ວຖ້າຄົນເຈັບຍັງເປັນອຳມະພາດຢູ່ຈົ່ງຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາຢ່າງດ້ວຍໄມ້ເທົ່າຍັ້ນ ແລະ ໃຫ້ເຂົາ ໃຊ້ມືທີ່ບໍ່ເປັນອຳມະພາດຊ່ວຍຕົນເອງໃຫ້ຫຼາຍທີ່ສຸດ. ຄົນເຈັບຄວນຫຼີກເວັ້ນການອອກກຳລັງກາຍຫຼາຍເກີນໄປ ແລະ ຫຼີກເວັ້ນອາລົມຮ້າຍ.

### ການປ້ອງກັນ: ເບິ່ງໜ້າຜ່ານມາ.

ຂໍ້ສັງເກດ: ຖ້າໄວລຸ້ນ ຫຼື ໄວກາງຄົນມີອາການອຳມະພາດເທິງໃບໜ້າໂດຍບໍ່ມີອາການອື່ນໆຂອງເສັ້ນເລືອດຕັນ ໃນສະໝອງເລີຍຄົງຈະເປັນອາການອຳມະພາດຊົ່ວຄາວຂອງເສັ້ນປະສາດໃນໃບໜ້າ. ອາການມັກຈະດີໄປເອງພາຍ ໃນບໍ່ເທົ່າໃດອາທິດ ຫຼື ເດືອນ. ຕາມທຳມະດາແລ້ວຈະບອກສາຍເຫດຂອງອາການນີ້ບໍ່ໄດ້. ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງປິ່ນປົວ ພຽງແຕ່ໃຊ້ນຳອື່ນໆໂທມອາດຊ່ວຍໄດ້. ຖ້າຕາກຳໜຶ່ງຫຼັບ (ອັດ) ບໍ່ແຈບຈົ່ງໃຊ້ຜ້າພັນອັດໄວ້ໃນຕອນກາງຄືນຈະຊ່ວຍ ປ້ອງກັນອັນຕະລາຍຈາກການແຫ້ງຂອງຕາໄດ້.

### ອາການຫູໜວກ

ການຫູໜວກແມ່ນເລີ່ມເປັນຂຶ້ນເທື່ອລະໜ້ອຍ ໂດຍບໍ່ມີອາການເຈັບປວດໃດໆເລີຍ, ອາການເຫຼົ່ານີ້ມັກຈະເກີດຂຶ້ນກັບຜູ້ຊາຍໄວກາງຄົນອາຍຸປະມານ 40. ເຖິງແມ່ນວ່າເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງອາດຈະຊ່ວຍໄດ້, ມັນແມ່ນພະຍາດທີ່ບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້. ບາງຄັ້ງຫູໜວກແມ່ນມີສາເຫດມາຈາກຫູມີການຕິດເຊື້ອ (ເບິ່ງໜ້າ 309), ໄດ້ຮັບບາດເຈັບຢູ່ບໍລິເວນຫົວ ຫຼື ມີຂີ້ຫູແຂງ. ສຳລັບຂໍ້ມູນໃນການເອົາຂີ້ຫູອອກແມ່ນສາມາດເບິ່ງໄດ້ຢູ່ໜ້າທີ 405.



### ອາການຫູໜວກທີ່ໄດ້ຍິນສຽງໃນຫູ ແລະ ອາການວິນຫົວ

ຖ້າຜູ້ເຖົ້າບໍ່ສາມາດໄດ້ຍິນດ້ວຍຫູຂ້າງໃດຂ້າງໜຶ່ງ ຫຼື ທັງສອງຂ້າງ ແລະ ບາງເທື່ອມີອາການວິນຫົວຫຼາຍນຳ ແລະ ໄດ້ຍິນສຽງແຫຼມໆດັງຂຶ້ນໃນຫູເຂົາອາດຈະເປັນຫູອີງ (ເມນີແອ). ລາວອາດຈະຮູ້ສຶກປວດຮາກ, ແລະ ມີເທື່ອອອກຫຼາຍ. ສະນັ້ນລາວຄວນກິນຢາແອນຕີຮີດສະຕາມິນເຊັນ: ຢາໄດເມນໄຮດຣີເນດ (Dramamine (ຊາມມາມິນ) ໜ້າ 386 ) ແລະ ນອນພັກຜ່ອນຈົນກວ່າອາການດັງກ່າວຈະຫາຍໄປ. ລາວບໍ່ຄວນກິນເກືອເລີຍ, ຖ້າອາການຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນ ຫຼື ກັບຄືນເປັນອີກຄວນຮີບໄປຫາແພດທັນທີ.

HLLI Health Partnership International Field Draft

### ການນອນບໍ່ຫຼັບ

ມັນເປັນເລື່ອງທຳມະດາສຳລັບຜູ້ເຖົ້າມີຄວາມຕ້ອງການນອນໜ້ອຍກວ່າໄວໜຸ່ມ ແລະ ພວກຜູ້ເຖົ້າມັກຕື່ນຫຼາຍຄັ້ງໃນແຕ່ລະຄືນ. ຜູ້ເຖົ້າອາດຈະນອນບໍ່ໄດ້ເລີຍໃນລະດູໜາວທີ່ມີກາງຄືນຍາວນານ.

ການໃຊ້ຢານອນຫຼັບອາດຊ່ວຍໄດ້ແຕ່ຖ້າບໍ່ຈຳເປັນແທ້ໆ ແມ່ນບໍ່ຄວນຈະໃຊ້ຢານອນຫຼັບຈະເປັນການດີ. ຄຳແນະນຳເພື່ອໃຫ້ນອນຫຼັບສະບາຍດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ອອກກຳລັງກາຍພໍສົມຄວນໃນຕອນກາງເວັນ.
- ຢ່າກິນກາເຟ ຫຼື ຊາແກ່ງ ໂດຍສະເພາະແລ້ວແມ່ນຕອນບ່າຍ ແລະ ຕອນແລງ.
- ກິນນົມອຸ່ນໆ ຫຼື ນົມທຳມະດາທີ່ປະສົມນຳເຜິ້ງ 1 ຈອກກ່ອນເຂົ້ານອນ.
- ອາບນ້ຳອຸ່ນໆ ກ່ອນເຂົ້ານອນ.
- ບ່ອຍໂຕໃຫ້ພັກຢ່າງສະບາຍໃຈເພື່ອເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍແຕ່ລະພາກສ່ວນໄດ້ຮັບການພັກຜ່ອນຢ່າງເຕັມທີ່. ຈົ່ງພະຍາຍາມຈື່ຈຳໃນເລື່ອງທີ່ດີໆທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນແຕ່ລະມື້.
- ຖ້າຍັງບໍ່ສາມາດຫຼັບໄດ້ ໃຫ້ລອງໃຊ້ຢາຈຳພວກແອນຕີຣິດສະຕາມິນເຊັ່ນ: ຢາໂຟນິທາຊິນ (Phenegan ພິນິການ ໜ້າ 386) ຫຼື ໂອເມນໂຮດີເນດ (Dramamine (ດຣາມມາມິນ) ໜ້າ 386). ກິນເຄິ່ງຊົ່ວໂມງກ່ອນເຂົ້ານອນ. ຢາເຫຼົ່ານີ້ຈະບໍ່ເຮັດໃຫ້ຕິດໄດ້ງ່າຍໆຄືກັນກັບຢາບາງຊະນິດທີ່ມີລິດແຮງກວ່ານີ້.

### ພະຍາດທີ່ມັກພົບພໍ້ກັບຜູ້ທີ່ອາຍຸສູງກວ່າ 40 ປີ

#### ພະຍາດຕັບແຂງ:

ພະຍາດຕັບແຂງມັກປາກົດຂຶ້ນໃນຜູ້ຊາຍທີ່ມີອາຍຸ 40 ປີ ທີ່ກິນເຫຼົ້າຫຼາຍເປັນເວລາດົນນານ (ເປັນປີ) ແລະ ມີກິນອາຫານບໍ່ດີພໍ.

#### ອາການ:

- ຕັບແຂງມີອາການເລີ່ມຕົ້ນຄ້າຍຄືກັບພະຍາດຕັບອັກເສບຄື ມີອາການອ່ອນເພຍ, ເບື້ອອາຫານ, ເຈັບທ້ອງ ແລະ ເຈັບທ້ອງກຳຂວາສ່ວນເທິງບໍລິເວນຕັບ.
- ຖ້າອາການຮຸນແຮງຂຶ້ນ, ຄົນເຈັບຈະຈ່ອຍຜ່ອມລົງເລື້ອຍໆ ແລະ ມີອາການຮາກອອກເປັນເລືອດໃນກຳລະນີ ຮຸນແຮງຫຼາຍໆ ຕົ້ນຈະໃຄ່ບວມ ແລະ ທ້ອງກຳຈະໃຄ່ຂຶ້ນ ໂດຍມີຂອງແຫຼວຢູ່ໃນຊິ່ງເບິ່ງແລ້ວຄ້າຍຄືກັບກອງ. ໃນຕາ ແລະ ຜິວໜັງຈະກາຍເປັນສີເຫຼືອງ.



#### ການປິ່ນປົວ:

ເມື່ອພະຍາດຕັບແຂງມີອາການຮຸນແຮງໄປແລ້ວຈະຮັກສາບໍ່ຄ່ອຍໄດ້ເພາະວ່າບໍ່ມີຢາທີ່ຈະ

ຊ່ວຍປິ່ນປົວ ໄດ້ຜົນປານໃດ. ຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດນີ້ຢ່າງຮຸນແຮງແລ້ວສ່ວນຫຼາຍຈະຕາຍ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຮັກສາຊີວິດຂອງທ່ານໄວ້ ເມື່ອເກີດອາການເລີ່ມທຳອິດຂອງພະຍາດຕັບແຂງຈົ່ງເຮັດຄືດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ຢ່າດື່ມເຫຼົ້າອີກຕໍ່ໄປເປັນເດັດຂາດ! ເຫຼົ້າປຸງເໝືອນຢາພິດທີ່ທຳລາຍຕັບ.
- ກິນອາຫານດີໆເຊັ່ນ: ຜັກ, ໝາກໄມ້, ໂປຼຕິນ (ໜ້າ 110 ແລະ 111). ແຕ່ບໍ່ຄວນກິນໂປຼຕິນຈາກຊີ້ນ, ໄຂ່, ປາ ແລະ ອື່ນໆຫຼາຍ, ເພາະວ່າມັນຈະເຮັດໃຫ້ເປັນອັນຕະລາຍແກ່ຕັບໄດ້ເພາະມັນເຮັດໃຫ້ຕັບເຮັດວຽກໜັກເກີນໄປ.
- ຖ້າຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດຕັບແຂງມີອາການໃຄ່ບວມບໍ່ຄວນໃຊ້ເກືອເພື່ອແຕ່ງອາຫານການກິນ. ການປ້ອງກັນພະຍາດດັ່ງກ່າວນີ້ງ່າຍຫຼາຍຄື: ບໍ່ຄວນດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍ.

HLLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

### ບັນຫາກ່ຽວກັບຖົງນໍ້າບີ:

ຖົງນໍ້າບີເປັນຖົງນ້ອຍໆເຊິ່ງຕິດຢູ່ກັບຕັບ. ໃນຖົງນີ້ມີນໍ້າແຫຼວສີຂຽວ ລົດຂົມ ຊຶ່ງເອີ້ນວ່ານໍ້າບີ. ນໍ້າບີຊ່ວຍຍ່ອຍ ອາຫານປະເພດໄຂມັນ. ພະຍາດກ່ຽວກັບຖົງນໍ້າບີນີ້ສ່ວນໃຫຍ່ມັກພົບພໍ້ໃນຜູ້ຍິງມີອາຍຸຫຼາຍກວ່າ 40 ປີຊຶ່ງມີນໍ້າໜັກຫຼາຍເກີນໄປ ແລະ ຍັງມີປະຈຳເດືອນຢູ່.



### ອາການ:

- ມີອາການເຈັບສຽບຢູ່ທ້ອງທາງກະດູກຂ້າງກ້າຂວາ. ບາງເທື່ອອາການເຈັບນີ້ກໍຈະແຜ່ໄປຮອດຕົວກ້າຂວາ ເຖິງສ່ວນເທິງຂອງຫຼັງ.
- ອາການເຈັບຈະເລີ່ມຂຶ້ນພາຍຫຼັງກິນອາຫານທີ່ມີໄຂມັນຫຼາຍປະມານ 1 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ດົນກວ່ານັ້ນ. ອາດຈະເຈັບປວດຫຼາຍຈົນເຮັດໃຫ້ຮາກ.
- ເວລາເອ້ອມອອກມາຈະມີກິ່ນເໝັນ.
- ບາງຄັ້ງແມ່ນມີໄຂ້ນໍ້າ.
- ບາງເທື່ອໃນຕາທັງສອງກໍອາດກາຍເປັນສີເຫຼືອງ.

### ການປິ່ນປົວ:

- ບໍ່ຄວນກິນອາຫານທີ່ມີນໍ້າມັນຫຼາຍ. ຜູ້ທີ່ມີນໍ້າໜັກຫຼາຍກໍຄວນກິນອາຫານໜ້ອຍໃນແຕ່ລະຄາບ ແລະ ຄວນລົດນໍ້າໜັກລົງ.
- ກິນຢາແອນຕິດພາດໂມດິກເພື່ອບັນເທົາອາການເຈັບປວດດັ່ງກ່າວ (ເບິ່ງໜ້າ 380) ແລະ ມັນຈະຕ້ອງໃຊ້ ຢາແກ້ປວດແຮງສູງ. (ຢາແອດສະໄພລິນນັ້ນຈະບໍ່ສາມາດຊ່ວຍໄດ້).
- ຖ້າຄົນເຈັບມີໄຂ້ນໍ້າຄວນໃຊ້ຢາຕ່ຳໜ້າໄຊລິນ (ໜ້າ 355) ຫຼື ແອມພິຊິລິນ (ໜ້າ 352).
- ໃນກໍລະນີທີ່ເປັນຫຼາຍ ຫຼື ເປັນຊໍາເຮື້ອຄວນໄປຫາແພດເພາະອາດຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບການຜ່າຕັດ.

### ການປ້ອງກັນ:

ຜູ້ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍທີ່ມີນໍ້າໜັກຫຼາຍຄວນລົດນໍ້າໜັກລົງ (ເບິ່ງໜ້າ 126) ແລະ ຄວນຫຼີກເວັ້ນຂອງກິນທີ່ມີມັນ, ຫວານ ຫຼາຍ ແລະ ກໍບໍ່ກິນອາຫານຫຼາຍຈົນເກີນໄປ. ນອກນັ້ນຄວນອອກກຳລັງກາຍເປັນປະຈຳ.

### ອາການປັນທ້ອງປວດຮາກເມື່ອມີນໍ້າບີຫຼາຍໂພດ

ຢູ່ໃນຫຼາຍຊາດ ແລະ ໃນຫຼາຍພາສາເຂົາເຈົ້າເວົ້າວ່າຄົນທີ່ມີອາລົມຮ້ອນແມ່ນຄົນທີ່ເປັນພະຍາດກ່ຽວກັບຖົງນໍ້າບີ. ມີບາງຄົນເຊື່ອວ່າຄວາມໃຈຮ້າຍແມ່ນເກີດຈາກຄົນຜູ້ນັ້ນມີນໍ້າບີຫຼາຍເກີນໄປ.

ຕາມຄວາມຈິງແລ້ວແມ່ນບໍ່ມີຫຍັງກ່ຽວຂ້ອງກັບຖົງນໍ້າບີເລີຍ. ແຕ່ວ່າຄົນທີ່ຕ້ອງທົນທຸກຈາກພະຍາດທີ່ກ່ຽວກັບຖົງນໍ້າບີແມ່ນຕ້ອງຢູ່ກັບຄວາມຢ້ານກົວທີ່ຈະມີໂອກາດເຈັບຢ່າງຮຸນແຮງອີກຄັ້ງໜຶ່ງສິ່ງນີ້ອາດຈະເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າອາລົມບໍ່ດີ ແລະ ກັງວົນກັບສຸຂະພາບຂອງພວກເຂົາເອງເກີນໄປນີ້ເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາມີອາລົມຮ້າຍ. (ຕາມຄວາມຈິງແລ້ວພະຍາດອຸປະທານຢ້ານວ່າຈະເປັນພະຍາດແມ່ນພະຍາດທີ່ເກີດຈາກຄວາມຄິດຂອງຕົນເອງທີ່ບອກຕົນເອງວ່າຕົນເອງບໍ່ສະບາຍບໍ່ແມ່ນຍ້ອນຮ່າງກາຍເຈັບເປັນຫຍັງເລີຍ).

HLLI Seattle  
Health Leadership  
Field Draft Copy

### ການຍອມຮັບຄວາມຕາຍ:

ຜູ້ເຖົ້ານັ້ນມັກຈະຍອມຮັບການຕາຍຂອງຕົນເອງໄດ້ດີກວ່າຍາດຕິພົນ້ອງຂອງເຂົາເຈົ້າ. ຜູ້ທີ່ມີຊີວິດຢ່າງສົມ ບູນ ບູຢ້ານຕາຍເພາະຄວາມຕາຍເປັນທຳມະຊາດຂອງບັນປາຍຊີວິດ.

ພວກເຮົາມັກຈະເຮັດຜິດພາດໄປໂດຍການພະຍາຍາມປິ່ນປົວຜູ້ທີ່ກຳລັງຈະຕາຍໃຫ້ມີຊີວິດຍືນຍາ ວອອກ ໄປເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້ບໍ່ວ່າຈະສູນເສຍຫຼາຍສິ່ງຫຼາຍຢ່າງ. ບາງເທື່ອແຮງເພີ່ມຄວາມທຸກ ແລະ ອິດເມື່ອຍໃຫ້ແກ່ຄົນເຈັບ ແລະ ທັງຄອບຄົວນຳ. ບາງເທື່ອວິທີການທີ່ດີທີ່ສຸດກໍ່ຄືການຢູ່ໄກ້ໆ ແລະ ໃຫ້ກຳລັງໃຈຄົນທີ່ຈະຕາຍ, ຄວນເຂົາວິງເຕັ້ນ ຫາຢາດີ ຫຼື ຊອກຫາແພດໝໍເກັ່ງໆທີ່ຈະສາມາດຮັກສາ ໃຫ້ເຂົາ, ການທີ່ໄດ້ຢູ່ໃກ້ຊິດຕິດແທດ ແລະ ໃຫ້ກຳລັງໃຈຄົນເຈັບນັ້ນສຳຄັນກວ່າ. ຈົ່ງບອກໃຫ້ເຂົາຮູ້ວ່າ ທ່ານຮູ້ສຶກມີຄວາມສຸກ ແລະ ທ່ານເອງກໍ່ສາມາດຍອມຮັບຄວາມຕາຍ ຂອງເຂົາໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ໃນຊົ່ວເວລາສຸດ ທ້າຍຂອງຊີວິດຂອງພວກເຂົາ ສິ່ງທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດທີ່ພວກເຂົາຕ້ອງການແມ່ນຄວາມຮັກ ແລະ ການຍອມຮັບຈະ ເປັນຢາວິເສດທີ່ໃຫ້ຜົນດີທີ່ສຸດຍິ່ງກວ່າຢາໃດໆ.

ຄົນເຖົ້າ ຫຼື ຄົນເຈັບພະຍາດຊຳເຮື້ອມັກຈະຕ້ອງການພັກຜ່ອນຢູ່ກັບເຮືອນຂອງຕົນເອງ. ຢູ່ໃກ້ໆກັບຄົນ ທີ່ ເຂົາຮັກຫຼາຍກວ່າຈະນອນປິ່ນປົວຢູ່ໂຮງໝໍ ຊຶ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ເຂົາຕ້ອງຕາຍໄວກວ່າປົກກະຕິ. ແຕ່ກໍ່ບໍ່ແມ່ນ ແນວຈະຂີ້ຮ້າຍສະເໝີໄປ. ພວກເຮົາຈຳເປັນຕ້ອງຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການຂອງຜູ້ທີ່ເຮົາຮັກ. ບາງເທື່ອຜູ້ເຈັບ ບ່ວຍຕ້ອງເປັນທຸກຕໍ່ກັບການທີ່ພວກເຮົາຕ້ອງສູນເສຍເງິນຄຳເປັນຈຳນວນຫຼາຍໃນການປິ່ນ ປົວຮັກສາໃນໂຮງໝໍ ທີ່ບໍ່ຮັບຜົນປານໃດ ແລະ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ຜູ້ທີ່ຍັງມີຊີວິດຢູ່ດ້ວຍຄວາມລຳບາກ ແລະ ທຸກຢາກຂາດເຂີນ. ເຂົາອາດຕ້ອງການຕາຍສິ່ງນີ້ອາດຈະເປັນການຕັດສິນໃຈທີ່ຖືກຕ້ອງເພາະສົມແທ້.

ແຕ່ບາງຄົນກໍ່ຍ້ານຄວາມຕາຍ. ເຖິງແມ່ນຈະໄດ້ຮັບຄວາມທຸກທໍລະມານກໍ່ເປັນການຍາກທີ່ຈະຢາກຕາຍ ຈາກ ໂລກນີ້ໄປໄດ້. ທຸກໆວັດທະນະທຳແມ່ນມີຄວາມເຊື່ອກ່ຽວກັບຊີວິດຫຼັງຈາກຄວາມຕາຍມີຄືແນວໃດ. ຄວາມເຊື່ອ ເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ແຕ່ລະຄົນສາມາດປະເຊີນຕໍ່ຄວາມຕາຍໄດ້.

ຄວາມຕາຍອາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ຢ່າງກະທັນຫັນ ແລະ ໂດຍບໍ່ຄາດຝັນ ຫຼື ເກີດຂຶ້ນຢ່າງຊ້າໆ. ການຊ່ວຍໃຫ້ຄົນ ທີ່ ເຮົາຮັກກຽມຈິດໃຈຮັບກັບຄວາມຕາຍໄດ້ນັ້ນບໍ່ແມ່ນຂອງງ່າຍດາຍ. ສ່ວນໃຫຍ່ສິ່ງທີ່ເຮົາພໍ້ຈະເຮັດໄດ້ຄືການ ໃຫ້ກຳລັງໃຈເຫັນອີກເຫັນໃຈ ແລະ ເຂົາໃຈເຂົາ.

ການຕາຍຂອງຜູ້ໜຸ່ມ ຫຼື ເດັກນ້ອຍກໍ່ເປັນສິ່ງທີ່ຍອມຮັບຍາກ. ຄວາມເມດຕາກະລຸນາ ແລະ ຄວາມຈິງໃຈ ແມ່ນສຳຄັນຫຼາຍໃນກໍລະນີນີ້. ເດັກນ້ອຍຈະຮູ້ວ່າ ຕົນເອງກຳລັງຈະຕາຍນັ້ນສ່ວນໜຶ່ງກໍ່ຮູ້ມາຈາກສິ່ງເກດ ອາການໃນ ຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເອງ ແລະ ອີກສ່ວນໜຶ່ງກໍ່ເບິ່ງໄດ້ຈາກລັກສະນະທຳທີ່ຂອງຄົນໃກ້ຄຽງທີ່ເຂົາຮັກ ບໍ່ວ່າໜຸ່ມ ຫຼື ແກ່. ຖ້າຜູ້ທີ່ໃກ້ຈະຕາຍຖາມເຮົາວ່າເຂົາຈະຕາຍບໍ່? ເຮົາກໍ່ຄວນຈະບອກເຂົາຮູ້ແຕ່ຄ່ອຍໆບອກ ແລະ ໃຫ້ຄວາມຫວັງນຳແດ່. ຖ້າທ່ານຈຳເປັນໄປທີ່ຕ້ອງໄຫ້ແຕ່ບອກໃຫ້ເຂົາໄດ້ຮູ້ວ່າ ເຖິງແມ່ນທ່ານຈະຮັກເຂົາ ແລະ ເພາະທ່ານຮັກເຂົາທ່ານຈຶ່ງ ຈຳຕ້ອງປ່ອຍໃຫ້ເຂົາພັດຈາກທ່ານໄປໄດ້ໂດຍບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງບອກດ້ວຍປາ ກແຕ່ໂດຍສະແດງອອກໃຫ້ຄົນເຈັບຮູ້.

ຄົນເຮົາທຸກຄົນຕ້ອງຕາຍ. ບາງເທື່ອວຽກທີ່ສຳຄັນຂອງຜູ້ປິ່ນປົວຄື: ການຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເຈັບຍອມຮັບຄວາມຕາຍ ເມື່ອຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໄດ້ ແລະ ພ້ອມກັນນັ້ນກໍ່ຊ່ວຍບັນເທົາຄວາມທຸກຂອງຜູ້ທີ່ຍັງມີຊີວິດຢູ່.

A

