

ພາກທີ 5

ການດູແລ ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ



ບາງຄົນຄິດວ່າ ການເປັນຄົນພິການນັ້ນ ໝາຍເຖິງທ່ານເຈັບປ່ວຍ ເຊິ່ງຄວາມຄິດ ດັ່ງກ່າວບໍ່ເປັນຄວາມຈິງເລີຍ. ແຕ່ວ່າ ຄວາມພິການອາດຈະໝາຍເຖິງ ການທີ່ທ່ານຕ້ອງການການດູແລຫຼາຍຂຶ້ນໃນແຕ່ລະມື້ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ທ່ານແຂງແຮງ.

ໃນເມື່ອທ່ານເປັນແມ່ຍິງພິການ ທ່ານຈະຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈຮ່າງກາຍຂອງທ່ານເອງໄດ້ດີກວ່າຄົນອື່ນໆ. ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ ທ່ານຈະຮູ້ວ່າ ທ່ານບໍ່ສາມາດບອກຕົນເອງດ້ວຍການອີງໃສ່ອາການເຈັບປວດທຸກຄັ້ງວ່າ ມີບາງສິ່ງຜິດປົກກະຕິ ສະນັ້ນ ທ່ານຈະຕ້ອງໄດ້ກວດເບິ່ງຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຢ່າງຖີ່ຖ້ວນ ແລະ ເປັນປະຈຳທຸກມື້ ໂດຍສະເພາະແມ່ນ ບໍລິເວນທີ່ທ່ານບໍ່ສາມາດລູບຄຳ ຫຼື ເບິ່ງເຫັນ. ຫຼືວ່າ ຖ້າທ່ານຫາກມີຄວາມຮູ້ສຶກຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ມີການໂຕ້ຕອບອັນໃດໜຶ່ງໃນຮ່າງກາຍ ຫຼື ມີອາການປວດຢູ່ບ່ອນໃດໜຶ່ງໃນຮ່າງກາຍ ຫຼື ມີແຜເປື້ອນ ຫຼື ບໍ່ສະບາຍ, ທ່ານກໍ່ຄວນພະຍາຍາມຄົ້ນຫາສາເຫດຂອງອາການເຫຼົ່ານັ້ນ ໃຫ້ໄວເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້ ແລະ ຖ້າຈຳເປັນແທ້ໆ ກໍ່ໃຫ້ທ່ານຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກສະມາຊິກໃນຄອບຄົວທ່ານ, ພູ່ເພື່ອນ ຫຼື ຄົນທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈ.

ໃນບົດນີ້ ປະກອບມີຂໍ້ມູນຂ່າວສານ ເພື່ອຊ່ວຍຮັກສາໃຫ້ທ່ານມີສຸຂະພາບດີ ແລະ ປ້ອງກັນບັນຫາທາງສຸຂະພາບຫຼາຍຢ່າງ. ຖ້າທ່ານຫາກຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອທາງດ້ານການດູແລໃນແຕ່ລະມື້, ຂໍ້ມູນຂ່າວສານຢູ່ໃນພາກນີ້ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານສາມາດຮ່ວມມືກັບຄອບຄົວ ແລະ ຜູ້ໃຫ້ການດູແລ ເພື່ອໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ທ່ານຕ້ອງການ.

ກິນອາຫານທີ່ດີເພື່ອໃຫ້ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ

ແມ່ຍິງທຸກຄົນຕ້ອງການອາຫານທີ່ດີ ເພື່ອທີ່ຈະສາມາດດຳເນີນວຽກງານປະຈຳວັນ, ເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດ ແລະ ເພື່ອໃຫ້ກຳເນີດລູກທີ່ປອດໄພ ແລະ ແຂງແຮງ. ແຕ່ການທີ່ບໍ່ໄດ້ກິນອາຫານທີ່ດີ (ຂາດສານອາຫານ) ແມ່ນບັນຫາທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນຫຼາຍທີ່ສຸດ ແລະ ທັງເປັນບັນຫາທາງສຸຂະພາບທີ່ຮ້າຍແຮງຂອງແມ່ຍິງໃນບັນດາປະເທດທີ່ທຸກຍາກ. ເມື່ອການແບ່ງປັນອາຫານທາກບໍ່ເທົ່າທຽມກັນ ພາຍໃນຄອບຄົວ ຫຼື ຊຸມຊົນ, ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວ ຜູ້ທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບອາຫານພຽງພໍຈະແມ່ນແມ່ຍິງ ໂດຍສະເພາະແມ່ນແມ່ຍິງພິການ.

ໂດຍເລີ່ມຈາກໄວເດັກ, ສ່ວນຫຼາຍ ເດັກຍິງຈະໄດ້ອາຫານໜ້ອຍກວ່າເດັກຊາຍ ເຊິ່ງເປັນຜົນເຮັດໃຫ້ລາວເຕີບໃຫຍ່ຊ້າກວ່າຄົນອື່ນ, ກະດູກຂອງລາວອາດຈະບໍ່ພັດທະນາຢ່າງເໝາະສົມ ເຊິ່ງໃນພາຍລຸນມາສາມາດເຮັດໃຫ້ລາວ ພິການໄດ້. ສຳລັບເດັກຍິງທີ່ເກີດມາພ້ອມກັບຄວາມພິການອັນໃດໜຶ່ງນັ້ນ ມັນກໍຍິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ຄວາມພິການຂອງລາວຮ້າຍແຮງຂຶ້ນອີກ. ພ້ອມກັນນັ້ນ ເມື່ອແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ໄດ້ກິນອາຫານພຽງພໍ (ຂາດສານອາຫານ) ທາກເຈັບເປັນກໍມີຄວາມເປັນໄປໄດ້ສູງທີ່ຈະເກີດພະຍາດແຂກຊ້ອນທີ່ຮຸນແຮງ.



ເພື່ອສຸຂະພາບທີ່ດີ, ທຸກໆຄົນໃນຄອບຄົວ ລວມທັງຍິງສາວ ແລະ ຜູ້ຍິງພິການ ຕ້ອງກິນອາຫານທີ່ດີ ແລະ ພຽງພໍ

ອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບ

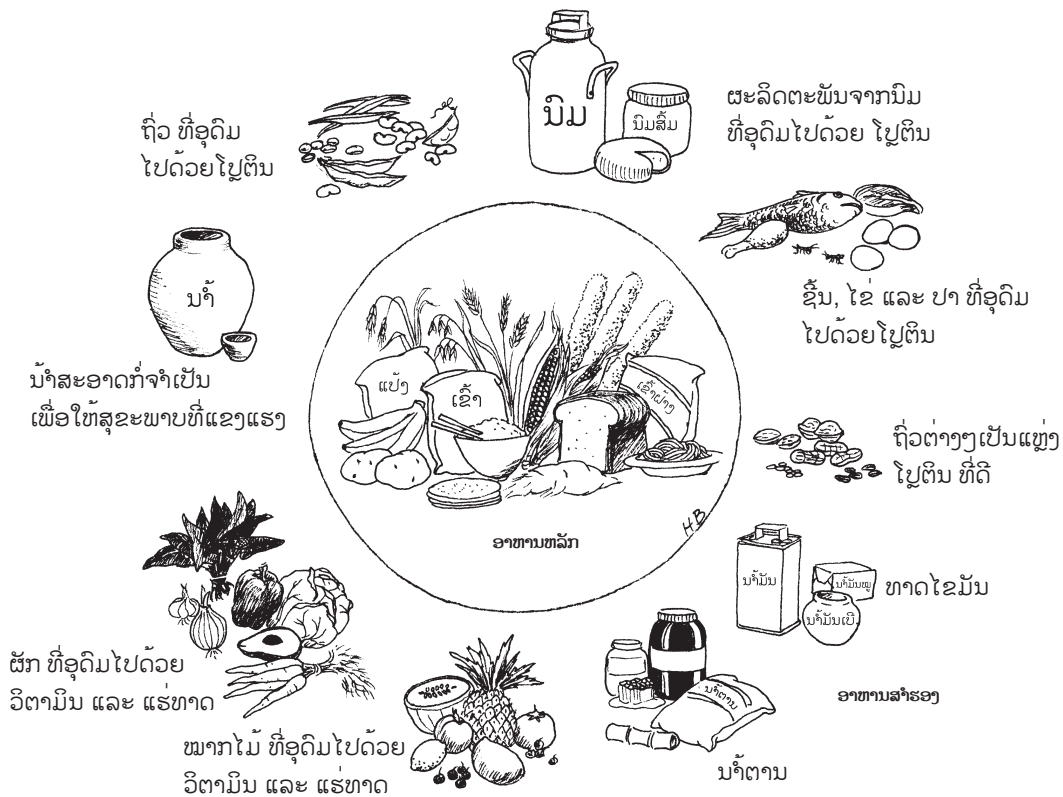
ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງກິນອາຫານທັງໝົດ ທີ່ໄດ້ສະເໜີໄວ້ ຢູ່ໜ້າທີ່ 106 ເພື່ອໃຫ້ແຂງແຮງ. ທ່ານອາດຈະກິນອາຫານທີ່ທ່ານເຄີຍກິນ ແລະ ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ກໍໃຫ້ກິນອາຫານອັນອື່ນອີກ ທີ່ມີໃນຊຸມຊົນທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່ໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຫຼາຍໄດ້. ອາຫານທີ່ມີທາດໂປຼຕິນຈະດີເປັນພິເສດ ເພື່ອຮັກສາຜິວໜັງ ແລະ ກ້າມຊີ້ນໃຫ້ແຂງແຮງ ແລະ ອາຫານທີ່ມີທາດແຄລຊຽມ (ນົມ ແລະ ຜະລິດຕະພັນຈາກນົມ, ຜັກໃບສີຂຽວ, ໝາກຖົ່ວ ແລະ ກຸ້ງ, ຫອຍ..) ຈະດີພິເສດ ສຳລັບຮັກສາກະດູກໃຫ້ແຂງແຮງ.



ແພດໄດ້ບອກຂ້ອຍວ່າ ຂ້ອຍຄວນດື່ມນົມ ແລະ ກິນຜັກໃບຂຽວໃຫ້ຫລາຍໆ. ແຕ່ຂ້ອຍຮັກສານົມທັງໝົດໄວ້ໃຫ້ລູກ ແລະ ຜິວຂອງຂ້ອຍ ແລະ ພວກເຮົາກໍບໍ່ມີເງິນທີ່ຈະຊື້ຜັກລືດກິນ

ຂ້າງລຸ່ມນີ້ ແມ່ນຄຳແນະນຳຈຳນວນໜຶ່ງ:

- ອາຫານຫຼັກທີ່ມີລາຄາຖືກ ເຊັ່ນ: ເຂົ້າ, ໝາກເດືອຍ, ສາລີ, ມັນຕົ້ນ, ມັນຝຣັ່ງ ແລະ ອື່ນໆ.
- ອາຫານບາງຈຳພວກ ທີ່ມີໂປຼຕິນຈາກສັດ ເຊັ່ນ: ນົມ, ນົມສົ້ມ, ເນີຍ, ໄຂ່, ປາ ຫຼື ຊີ້ນ (ທາດທີ່ຊ່ວຍເສີມສ້າງຮ່າງກາຍ).
- ໂປຼຕິນຈາກແຫຼ່ງອື່ນໆເຊັ່ນ: ຖົ່ວ, ຖົ່ວແຂກ, ແກ່ນໝາກໄມ້, ໝາກຖົ່ວຕ່າງໆ, ໄຄທະເລ, ຖົ່ວເຫຼືອງ.
- ໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດ (ຊ່ວຍເສີມສ້າງພູມຕ້ານທານ ແລະ ພື້ນຟູຮ່າງກາຍ).
- ແລະ ອາຫານທີ່ມີໄຂມັນ ແລະ ນ້ຳຕານໃນປະລິມານໜ້ອຍ (ໃຫ້ພະລັງງານ).



ການປ້ອງກັນອາການເລືອດຈາງ

ເມື່ອບໍ່ໄດ້ກິນອາຫານທີ່ດີ, ເດັກຍິງ ຫຼື ແມ່ຍິງຄົນໃດກໍ່ຕາມ ອາດມີສຸຂະພາບອ່ອນເພຍ ແລະ ອາດຈະມີອາການເລືອດຈາງໄດ້. ບັນຫາດັ່ງກ່າວເກີດຂຶ້ນ ເມື່ອທ່ານບໍ່ໄດ້ຮັບອາຫານທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍທາດເຫຼັກຢ່າງພຽງພໍ. ອາການເລືອດຈາງມັກເກີດຂຶ້ນໃນໝູ່ແມ່ຍິງ ໂດຍສະເພາະແມ່ນແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່. ມັນເປັນສາເຫດຂອງອາການເມື່ອຍຮຸນແຮງ ແລະ ຫູດພູມຕ້ານທານຂອງແມ່ຍິງ ຕໍ່ກັບການຊຶມເຊື້ອ ແລະ ເຊື້ອພະຍາດ. ການຕິກເລືອດຢ່າງຫຼວງຫຼາຍໃນເວລາເກີດລູກ ກໍ່ສາມາດເປັນສາເຫດຂອງພະຍາດເລືອດຈາງ ເຊັ່ນດຽວກັນກັບພະຍາດໄຂ້ຍຸງ ແລະ ແມ່ທ້ອງປາກຂໍກໍ່ສາມາດເປັນສາເຫດຂອງອາການເລືອດຈາງໄດ້. (ປຶກສາກັບແພດກ່ຽວກັບວິທີປ້ອງກັນ ແລະ ການປິ່ນປົວພະຍາດມາລາເລຍ. ແມ່ທ້ອງປາກຂໍ ສາມາດກຳຈັດໄດ້ດ້ວຍຢາ ເມເບນດາໂຊນ, ລາຍລະອຽດໃຫ້ເບິ່ງໜ້າທີ 430).

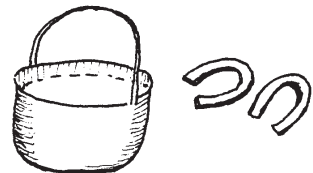
ສັນຍານຂອງອາການເລືອດຈາງລວມມີ:

- ໜັງຕາພາຍໃນ, ເລັບມື ແລະ ຮີມສິບຈິດ
- ອ່ອນເພຍ ແລະ ຮູ້ສຶກເມື່ອຍຫຼາຍ
- ວິນຫົວ ໂດຍສະເພາະໃນເວລາລູກຢືນຂຶ້ນ
- ເປັນລົມ
- ການຫາຍໃຈຂັດ
- ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວ

ເພື່ອທັງປ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວອາການເລືອດຈາງນັ້ນ ໃຫ້ພະຍາຍາມກິນອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກຫຼາຍໃນທຸກໆມື້ ເຊັ່ນ: ຜັກທີ່ໃບສີຂຽວແກ່ (ໃບຕົ້ນສະບາຊະນິດກິນໄດ້, ຜັກຫົມ, ຜັກຂົມຈີນ, ໃບເຜືອກ, ໃບມັນຕົ້ນ), ໄຂ່ ແລະ ນົມ, ໝາກລະແຊງ, ນ້ຳອ້ອຍ ແລະ ຊີ້ນ.

ທ່ານຍັງອາດຈະໄດ້ຮັບທາດເຫຼັກຫຼາຍຂຶ້ນອີກ ຖ້າທ່ານຫາກ:

- ກິນອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກຫຼາຍ ພ້ອມກັບກິນໝາກເລັ່ນ ຫຼື ໝາກໄມ້ເຊັ່ນ: ໝາກມ່ວງ, ໝາກຫຸ່ງ, ໝາກກ້ຽງ, ໝາກນາວ ແລະ ໝາກນາວສີ. ໝາກໄມ້ທັງໝົດເຫຼົ່ານີ້ຈະປະກອບມີວິຕາມິນເຊ (C) ເຊິ່ງຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານດູດຊຶມທາດເຫຼັກຈາກອາຫານເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.
- ໃຊ້ໝໍ້ເຫຼັກຄົວກິນ. ຖ້າທ່ານຫາກເອົາໝາກເລັ່ນ ຫຼື ນ້ຳໝາກນາວ ໃສ່ອາຫານຕອນຄົວກິນນັ້ນ ທາດເຫຼັກຈາກໝໍ້ກໍ່ຈະຊຶມເຂົ້າໄປຫາອາຫານໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.



- ເອົາເຫຼັກທີ່ສະອາດ ເຊັ່ນ: ເຫຼັກຕະປູ ຫຼື ເກີບມ້າ ໃສ່ໃນໝໍ້ແຕ່ງກິນ. ແຕ່ຕ້ອງຮັບປະກັນໃຫ້ເປັນເຫຼັກສົດ ເຊິ່ງບໍ່ແມ່ນເຫຼັກທີ່ປະສົມກັບທາດໂລຫະຊະນິດອື່ນ. ໂລຫະບາງປະເພດເຊັ່ນ: ສານກົວຈະເປັນອັນຕະລາຍ ແລະ ເປັນສາເຫດຂອງຄວາມບົກພ່ອງໃນການເກີດລູກ.
- ເອົາເຫຼັກທີ່ສະອາດ ເຊັ່ນ: ເຫຼັກຕະປູ ໃສ່ໃນນ້ຳໝາກນາວ ແລະ ປະໄວ້ 2-3 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍ່ເຮັດເປັນນ້ຳໝາກນາວ ແລະ ດື່ມ.

ໃນສູນສຸຂະພາບຫຼາຍໆແຫ່ງ ພະນັກງານແພດໝໍ ຈະເອົາຢາເມັດທີ່ມີທາດເຫຼັກໃຫ້ ແມ່ຍິງຖືພາກິນ ເພື່ອປ້ອງກັນອາການເລືອດຈາງ.

ໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານໄດ້ເໝັງຕີງເລື້ອຍໆ

ແມ່ຍິງທຸກຄົນຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ອອກກຳລັງກາຍ ເພື່ອຮັກສາໃຫ້ຮ່າງກາຍແຂງແຮງ, ເຄື່ອນໄຫວໄດ້ຢ່າງຄ່ອງແຄ້ວ ແລະ ມີສຸຂະພາບດີ. ການອອກກຳລັງກາຍຈະຊ່ວຍໃຫ້ກ້າມຊີ້ນ, ທິວໃຈ ແລະ ປອດຂອງທ່ານແຂງແຮງ ແລະ ມັນຍັງຊ່ວຍປ້ອງກັນທ່ານຈາກຄວາມດັນເລືອດສູງ, ກະດູກຜ່ອຍ ແລະ ຖ່າຍຍາກ. ການອອກກຳລັງກາຍຍັງຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນທ່ານບໍ່ໃຫ້ຕຸ້ຍຈົນເກີນໄປ. ຄວາມຕຸ້ຍຈະບໍ່ເປັນຜົນດີຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະ ຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານດຳເນີນວຽກງານປະຈຳວັນຂອງທ່ານໄດ້ຍາກຂຶ້ນ.

ບາງຄັ້ງ, ຄວາມພິການຂອງແມ່ຍິງກໍ່ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເຄື່ອນເໝັງຮ່າງກາຍ ຫຼື ນຳໃຊ້ພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ ເພື່ອການອອກກຳລັງກາຍບໍ່ໄດ້ດີເທົ່າທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ. ກ້າມຊີ້ນທີ່ບໍ່ໄດ້ເໝັງຕີງຢ່າງເປັນປະຈຳຈະອ່ອນເພຍ ຫຼື ເກີດມີອາການກ້າມຊີ້ນທົດຈັງ. ຂໍ້ກະດູກທີ່ບໍ່ໄດ້ເໝັງຕີງຢ່າງເຕັມສ່ວນຈະແຂງກະດ້າງ ແລະ ບໍ່ສາມາດຢຽດ ຫຼື ທົດໄດ້ຢ່າງເຕັມສ່ວນ. ຖ້າຄວາມພິການທາກສ້າງຜົນກະທົບຕໍ່ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ, ທ່ານຕ້ອງເໝັງຕີງທຸກພາກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຢ່າງເຕັມສ່ວນ ແຕ່ໃນບາງຄັ້ງ ທ່ານອາດຈະຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອໃຫ້ເໝັງຕີງໄດ້.

ການອອກກຳລັງກາຍ ຍັງສາມາດຊ່ວຍແມ່ຍິງທີ່ໂສກເສົ້າໃຈໃຫ້ຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນໄດ້. ການອອກກຳລັງກາຍບາງຢ່າງ ກໍ່ຈະຊ່ວຍບັນເທົາອາການປວດຂອງທ່ານໄດ້ຢ່າງເຫັນຜົນ. ມີຫຼາຍຄົນກ່ອນຫຼັບດີຂຶ້ນ ເມື່ອເຂົາເຈົ້າໄດ້ອອກກຳລັງການຢ່າງເປັນປະຈຳ. ເມື່ອຮ່າງກາຍຂອງທ່ານແຂງແຮງ ແລະ ທ່ານມີສຸຂະພາບດີ, ທ່ານກໍ່ຈະມີພະລະກຳລັງຫຼາຍຂຶ້ນ, ຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ ແລະ ເຈັບເປັນໜ້ອຍລົງ.

ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍ ໄດ້ອອກກຳລັງກາຍ ຕາມທີ່ຕ້ອງການຈາກວຽກປະຈຳວັນທີ່ເຂົາເຈົ້າເຮັດເປັນປົກກະຕິ ເຊັ່ນ: ແຕ່ງກິນ, ທຳຄວາມສະອາດ, ເຮັດວຽກຢູ່ໄຮ່ຢູ່ສວນ, ຫາພື້ນ, ຕັກນ້ຳ ແລະ ອຸ້ມລູກ. ແມ່ຍິງພິການກໍ່ສາມາດ ອອກກຳລັງກາຍໃນທຳນອງດຽວກັນນີ້ໄດ້.

ຖ້າທ່ານ ເຄື່ອນເທັງຮ່າງກາຍຂອງທ່ານໄດ້ຍາກ ແຕ່ກໍ່ໃຫ້ພະຍາຍາມປ່ຽນທ່ານນັ້ງ ຫຼື ທ່ານອນ ເລື້ອຍໆ. ຖ້າທ່ານຫາກນັ່ງຢູ່ໝົດມື້, ກໍ່ໃຫ້ປ່ຽນທ່າ ດ້ວຍການນອນລົງບິດໜຶ່ງ.



ຖ້າໂຕຂອງທ່ານຫາກກັມຢູ່ເລື້ອຍໆ...



...ກໍ່ໃຫ້ທ່ານພະຍາຍາມຢຶດກ້າມຊັ້ນຢູ່ບໍລິເວນເອິກ

ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງອອກກຳລັງກາຍຢ່າງໜັກ ເພື່ອຈະໃຫ້ເກີດຜົນດີຕໍ່ຮ່າງກາຍ. ການເລີ່ມຕົ້ນ ແບບຊ້າໆ ຈະເປັນຜົນດີທີ່ສຸດ ໂດຍສະເພາະ ຖ້າປັດຈຸບັນນີ້ ທ່ານບໍ່ໄດ້ເຄື່ອນເທັງຫຼາຍ ຫຼື ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດເຄື່ອນເທັງພາກສ່ວນໃດໜຶ່ງຂອງຮ່າງກາຍ ຍ້ອນມັນອ່ອນເພຍ ຫຼືວ່າ ປວດ ຫຼື ຖ້າທ່ານໃຊ້ເວລາສ່ວນໃຫຍ່ພັກຢູ່ແຕ່ທ່າເກົ່າ. ການທີ່ບໍ່ໄດ້ເຄື່ອນເທັງຫຼາຍນັ້ນ ສາມາດເຮັດໃຫ້ ຂໍ້ກະດູກ ຫຼື ກ້າມຊັ້ນກະດ້າງ ຫຼື ປວດ ຫຼື ສາມາດເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍແຂງກະດ້າງຢູ່ໃນທ່າໃດໜຶ່ງ ເລີຍ. ເມື່ອຮ່າງກາຍຂອງທ່ານມີການເຄື່ອນຍ້າຍຫຼາຍຂຶ້ນ ທ່ານກໍ່ຈະສາມາດເຮັດຫຼາຍສິ່ງໄດ້.

ການອອກກຳລັງກາຍເປັນເລື່ອງທີ່ສະໜຸກສະໜານໄດ້

ພະຍາຍາມຊອກຫາວິທີການອອກກຳລັງກາຍ ທີ່ສະໜຸກສະໜານ. ແມ່ຍິງບາງຄົນມັກຂີ່ໂຕລາ. ການຂີ່ລັດ, ການເທັງຕີງຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ ເພື່ອຕອບສະໜອງກັບການເຄື່ອນໄຫວຂອງລັດ ແລະ ການຮັກສາການຊິງໂຕຂອງທ່ານຢູ່ເທິງຫຼັງສັດ ທັງໝົດນັ້ນ ກໍ່ເປັນຮູບແບບໜຶ່ງຂອງການອອກ ກຳລັງກາຍ.

ໃຫ້ພະຍາຍາມອອກກຳລັງກາຍຮ່ວມກັບຄົນອື່ນໆ ເພາະທ່ານອາດຈະຢາກອອກກຳລັງກາຍ ໃນເວລາທີ່ທ່ານ ຢູ່ຮ່ວມກັບໝູ່ເພື່ອນ. ການຢູ່ກັບໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອໃນເວລາທີ່ທ່ານຕ້ອງ ການກໍ່ຈະເປັນຜົນດີ.

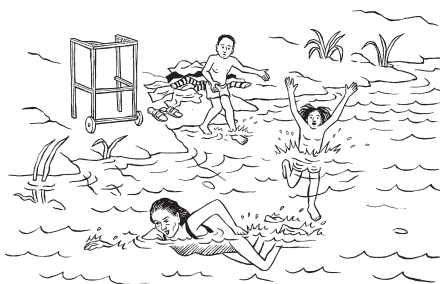


ແມ່ຍິງບາງຄົນກໍມັກເຕັ້ນ...



...ຫລື ມັກຫລິ້ນກິລາ

ການລອຍນ້ຳ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວຢູ່ໃນນ້ຳ ກໍ່ເປັນວິທີທີ່ດີຢ່າງຍິ່ງ ສຳລັບແມ່ຍິງພິການ ຫຼາຍໆຄົນ. ເພາະວ່າຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຈະເບົາລົງເວລາທີ່ຢູ່ໃນນ້ຳ. ສະນັ້ນ ແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາ ໃນການເຄື່ອນຍ້າຍ ຫຼື ຍ່າໆ ຈະສາມາດເຄື່ອນຍ້າຍໄດ້ດີ ໃນເວລາທີ່ຢູ່ໃນນ້ຳ ຫຼື ບໍ່ດັ່ງນັ້ນເຂົາເຈົ້າ ກໍ່ອາດຈະປວດໜ້ອຍລົງ ເວລາທີ່ຢູ່ໃນນ້ຳ. ການລອຍນ້ຳຈະເປັນວິທີການອອກກຳລັງກາຍທີ່ດີທີ່ສຸດ ສຳລັບຜູ້ທີ່ເປັນໂລກຂໍ້ກະດູກອັກເສບ.



ໃຫ້ຮັບປະກັນວ່າ ນ້ຳທີ່ທ່ານລອຍ ຢູ່ນັ້ນ ບໍ່ເຢັນຈົນເກີນໄປ. ເພາະ ກ້າມຊີ້ນທີ່ເຢັນຈະບາດເຈັບໄດ້ຢ່າງ ງ່າຍດາຍ.

ການຍົກສິ່ງຂອງໜັກຊ້ຳໄປ ຊ້ຳມາ ກໍ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ກ້າມຊີ້ນ ແລະ ກະດູກຂອງທ່ານແຂງແຮງໄດ້.



ຖ້າທ່ານຫາກໃຊ້ລໍໂຍກ ພະຍາຍາມເຂັ້ມລໍໂຍກຂອງທ່ານອ້ອມແອ້ມໄປມາຢູ່ໃນຊຸມຊົນດ້ວຍ ໂຕຂອງທ່ານເອງ. ຖ້າເຮັດບໍ່ໄດ້ເຊັ່ນນັ້ນ, ກໍ່ໃຫ້ພະຍາຍາມຍົກວັດຖຸ (ເຊັ່ນ: ກ້ອນຫີນ, ອາຫານ ກະບ່ອງ ຫຼື ແກ້ວທີ່ມີນ້ຳ) ຂຶ້ນໆລົງໆ ເພາະມັນຈະຊ່ວຍຮັກສາໃຫ້ກ້າມຊີ້ນ, ກະດູກບ່າໄຫຼ ແລະ ແຂນຂອງທ່ານແຂງແຮງ.

ວິທີການຍົກ: ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະຍົກ ໃຫ້ນັ່ງຕັ້ງຊີ້ ແລະ ຢຽດແຂນສູງເທົ່າທີ່ເຮັດໄດ້; ຫັນໃຈເຂົ້າ ເລິກໆ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ຟື້ນລົມອອກ. ເວລາທີ່ທ່ານຟື້ນລົມອອກນັ້ນ, ໃຫ້ດຶງກະດູກເອື້ອງ ຂອງທ່ານ ໄປຫາສັນຫຼັງ ພ້ອມກັບຍົກສິ່ງຂອງນັ້ນຂຶ້ນ. ໃຫ້ທ່ານຫັນໃຈເຂົ້າເລິກໆ ອີກໃນເວລາ ທີ່ທ່ານຖືສິ່ງຂອງນັ້ນຢູ່ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍ່ຟື້ນລົມອອກ ພ້ອມກັບວາງສິ່ງຂອງນັ້ນລົງຄ່ອຍໆ.

ການຢຽດກ້າມຊີ້ນຂອງທ່ານ

ການຢຽດກ້າມຊີ້ນຈະເຮັດໃຫ້ຄວາມຫົດຍືດໄດ້ດີຂຶ້ນ ເພາະສະນັ້ນ ທ່ານຈະສາມາດຂີດໂຕ ແລະ ເຄື່ອນຍ້າຍໄປມາໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ. ການຢຽດຢ່າງເປັນປະຈຳຂອງແມ່ຍິງພິການຫຼາຍໆຄົນ ອາດຈະ ໝາຍເຖິງເຂົາເຈົ້າຈະຮູ້ສຶກເຈັບປວດໜ້ອຍລົງ. ການຢຽດຍັງເປັນການປ້ອງກັນຈາກການໄດ້ຮັບ ບາດເຈັບນຳອີກ.

ໃຫ້ທ່ານຢຽດທຸກຄັ້ງ ກ່ອນການເຮັດວຽກໜັກ ຫຼື ອອກກຳລັງກາຍ. ການ ຢຽດ ແລະ ເລີ່ມການ ອອກກຳລັງກາຍແບບຄ່ອຍໆ ຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ທ່ານໄດ້ຮັບບາດເຈັບ ແລະ ບໍ່ເຮັດໃຫ້ ກ້າມຊີ້ນຂອງທ່ານໄດ້ຮັບບາດເຈັບນຳ ອີກ. ການຢຽດຫຼັງຈາກອອກກຳລັງກາຍ ຫຼື ເຮັດວຽກໜັກກໍ່ດີສຳລັບທ່ານເຊັ່ນກັນ. ການຢຽດຍັງສາມາດຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຄ່ອຍແຄ້ວ ແລະ ປ້ອງກັນອາການປວດ ແລະ ຄວາມອ່ອນເພຍ ໃນເວລາທີ່ທ່ານສູງອາຍຸຂຶ້ນ.



ເພື່ອທີ່ຈະຢຽດກ້າມຊີ້ນນັ້ນ:

1. ໃຫ້ຊອກຫາທ່າທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າປອດໄພ ແລະ ບ່ອນທີ່ຈະບໍ່ຕົກລົງພື້ນ. ການຢຽດຄວນຈະ ເຮັດແບບຄ່ອຍໆ ແລະ ຈະຕ້ອງບໍ່ເຈັບ. ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ ເວລາຢຽດຫຼັງ ໃຫ້ນອນລົງຢູ່ເທິງສາດໂດຍຫງາຍໜ້າຂຶ້ນຟ້າ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍ່ໃຫ້ຂີດຫົວເຂົ້າຂຶ້ນ ແລະ ຮັດຂາທັງສອງເບື້ອງເຂົ້າຫາເອິກ ໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ທ່ານສາມາດ ໂດຍທີ່ບໍ່ເຮັດໃຫ້ເຈັບ.
2. ໃຫ້ຮັກສາຮ່າງກາຍຂອງທ່ານໃຫ້ຢູ່ໃນທ່າດັ່ງກ່າວນັ້ນ ຈົນກ່ວາທ່ານຈະນັບຮອດ 30 ຢ່າງຊ້າໆ (ຫຼື ນັບຮອດ 10 ສາມຄັ້ງ). ຢ່າໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານກະເດັນ ຫຼື ເໜັງຕີງ ໄປມາ.
3. ຢ່າລືມຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີໃນລະຫວ່າງທີ່ທ່ານທຳການຢຽດ. ຖ້າການຢຽດເລີ່ມເຮັດໃຫ້ທ່ານເຈັບ, ກໍ່ໃຫ້ພະຍາຍາມເໜັງຕີງພາກສ່ວນທີ່ທ່ານຢຽດນັ້ນ ເພື່ອໃຫ້ການຢຽດຄ່ອຍລົງ. ຖ້າອາການປວດຫາກບໍ່ບັນເທົາລົງ ກໍ່ໃຫ້ທົດລອງໃນທ່າ ອື່ນໆ.



ແມ່ຍິງທີ່ເໝັງຕຶງໄປມາບໍ່ໄດ້ດີ ອາດຈະຕ້ອງທົດລອງຢຽດກ້າມຊັ້ນ ໃນພາກສ່ວນໃດໜຶ່ງ. ບາງຄັ້ງ ທ່ານອາດຈະຕ້ອງການໃຫ້ຄົນອື່ນຊ່ວຍ. ຖ້າທ່ານໃຫ້ຄົນອື່ນຊ່ວຍຢຽດ, ໃຫ້ຮັບປະກັນວ່າ ຄົນທີ່ຊ່ວຍທ່ານນັ້ນ ຢຽດກ້າມ ຊັ້ນຂອງທ່ານຢ່າງຊ້າໆ ແລະ ທ່ານສາມາດບອກໃຫ້ ເຂົາເຈົ້າຢຸດທັນທີ ທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າໄດ້ຢຽດພໍແລ້ວ.



ຂາຂອງນາງ ຊານາ
ເປັນລ່ອຍ ຍ້ອນພະຍາດ
ໂປລີໂອ ເວລາແຕ່ງກິນ
ລາວມັກຈະຢຽດຂາ
ຂອງລາວອອກ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້
ມັນຈັງ

ບາງຄົນກໍມັກເອົານ້ຳກ້ອນ ຫຼື ຜ້າແພອຸ່ນ ຫຼື ແນວໃຫ້ຄວາມຮ້ອນ (ຖ້າຫາກມີ) ໃສ່ກ້າມຊັ້ນ ຂອງເຂົາເຈົ້າ ກ່ອນທີ່ຈະທຳການຢຽດ. ທ່ານສາມາດທົດລອງວິທີດັ່ງກ່າວນັ້ນດ້ວຍໂຕເອງ ເພື່ອເບິ່ງວ່າ ມັນເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກສະບາຍຂຶ້ນ ຫຼື ບໍ່.

ແມ່ຍິງທີ່ມັກເປັນກ້າມຊັ້ນປັ້ນ ຫຼາຍຄົນ ມັກທຳການຢຽດ ໃນຕອນເຊົ້າ ທຸກໆມື້ ກ່ອນທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະເລີ່ມວຽກປະຈຳວັນ ເພື່ອເຂົາເຈົ້າຈະບໍ່ເຈັບຫຼາຍໃນລະຫວ່າງຕອນກາງເວັນ. ຕອນກາງຄືນ ເຂົາເຈົ້າກໍທຳການຢຽດຊ້ຳຄືນອີກ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ນອນຫຼັບໄດ້ດີຂຶ້ນ ແລະ ຫຼຸດຜ່ອນອາການປວດຫຼັງ ຈາກການເຮັດວຽກໝົດມື້.

ມີແມ່ຍິງຈຳນວນໜຶ່ງອີກກໍພົບວ່າ ເຂົາເຈົ້າສາມາດທຳການຢຽດກ້າມຊັ້ນໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າ ເຮັດວຽກ. ຖ້າທ່ານເຮັດແນວນັ້ນໄດ້ ກໍ່ໃຫ້ຫາວິທີຢຽດໃນລະຫວ່າງທີ່ທ່ານປະຕິບັດວຽກປະຈຳວັນ ຂອງທ່ານ.



ນາງ ມາເຣຍ ເປັນອຳມະພາດເນື່ອງຈາກສະໝອງໄດ້ຮັບບາດແຜ. ລາວຢຽດກ້າມຊັ້ນ ໃນເວລາທີ່ເຮັດວຽກປະຈຳວັນຂອງລາວ. ກ່ອນທີ່ເຮັດໃຫ້ຂາຂອງລາວແຍກອອກຈາກກັນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ລາວໄດ້ຢຽດກ້າມຊັ້ນໃນຂາໃນເວລາທີ່ລາວເຮັດວຽກ ເຊິ່ງມັນຊ່ວຍປ້ອງກັນກ້າມຊັ້ນທີ່ດຳຈັງ. ລາວຮັກສາໃຫ້ຫຼັງຢຽດຊື່ ເທົ່າທີ່ຊື່ໄດ້ ໃນເວລາທີ່ລາວຢຽດແຂນ, ຂາ ແລະ ຄໍຂອງລາວ.

ຖ້າກ້າມຊັ້ນຂອງທ່ານຫາກປັ້ນ, ທ່ານເປັນອຳມະພາດເນື່ອງຈາກໄດ້ຮັບບາດແຜ ຫຼື ສາຍປະສາດສັນຫຼັງ ຫຼື ເຈັບຕາມຂໍ້ກະດູກ

ແມ່ຍິງທີ່ເຈັບຕາມຂໍ້ກະດູກ ຫຼື ກ້າມຊັ້ນທີ່ດຳຈັງ ຄວນລະມັດລະວັງໃນເວລາອອກກຳລັງກາຍ ເຊັ່ນ: ການແລ່ນ ຫຼື ຍົກສິ່ງຂອງໜັກ. ການອອກກຳລັງກາຍແບບນີ້ ຈະສ້າງຄວາມເຄັ່ງຕຶງໃຫ້ກັບກ້າມຊັ້ນ ແລະ ຂໍ້ຕໍ່ໄດ້. ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ກ້າມຊັ້ນໄດ້ຮັບບາດເຈັບ ແທນທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ມັນແຂງແຮງຂຶ້ນ.

ການຜ່ອນຄາຍກ້າມເນື້ອຫົດຈັງ

ແມ່ຍິງທີ່ເປັນອາໄສພາດເນື່ອງຈາກໄດ້ຮັບບາດແຜໃນສະໝອງ, ພະຍາດທີ່ມີຜົນກະທົບກັບຫຼາຍບໍລິເວນ ຫຼື ໄດ້ຮັບບາດແຜໃນປະສາດສັນຫຼັງ ມັກເປັນກ້າມຊີ້ນຫົດຈັງ. ກ້າມເນື້ອທີ່ແຂງກະດ້າງ ຫຼື ສັ້ນ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມມັນໄດ້. ເພື່ອຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນກ້າມເນື້ອຫົດຈັງ:

- ຢ່າດຶງ ຫຼື ບີບກ້າມຊີ້ນທີ່ປັ້ນຮັດນັ້ນໂດຍກົງ ເຊິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ມັນປັ້ນແໜ້ນຂຶ້ນອີກ.
- ຢ່ານວດກ້າມຊີ້ນທີ່ປັ້ນນັ້ນ ເພາະການຮຸກຮູ້ ຫຼື ນວດກ້າມເນື້ອທີ່ປັ້ນນັ້ນ ຈະເຮັດໃຫ້ມັນປັ້ນແໜ້ນຂຶ້ນ.
- ເພື່ອໃຫ້ສາມາດຄວບຄຸມກ້າມເນື້ອຫົດ ໃຫ້ຊອກຫາທ່າທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍໄດ້ຜ່ອນຄາຍ. ການກັງ ຫຼື ບິດໄປມາແບບຄ່ອຍໆອາດຈະຊ່ວຍໄດ້. ໃນບາງຄັ້ງ ການເທັງຕີງພາກສ່ວນອື່ນຂອງຮ່າງກາຍກໍຈະຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນກ້າມເນື້ອຫົດໄດ້. ທ່ານຍັງສາມາດໃຊ້ແພອຸ່ນ (ປຽກ ຫຼື ແທ້ງ) ເພື່ອຊ່ວຍຜ່ອນຄາຍອາການປັ້ນ ຫຼື ຫົດຂອງກ້າມເນື້ອ

ຖ້າທ່ານຫາກໃຊ້ລັບູ, ໄມ້ຄໍາຂີ້ແຮ້ ຫຼື ລັໂຍກ

ຖ້າທ່ານຫາກໃຊ້ລັບູ, ໄມ້ຄໍາຂີ້ແຮ້ ຫຼື ລັໂຍກ, ທ່ານອາດເລີ່ມມີບັນຫາກັບບ່າໄຫຼ່ ຫຼື ຂໍ້ແຂນ ເພາະວ່າ ທ່ານໃຊ້ແຂນຫຼາຍ. ແຂນ ແລະ ບ່າໄຫຼ່ຂອງທ່ານສາມາດໄດ້ຮັບບາດເຈັບ ແລະ ໃຊ້ການບໍ່ໄດ້ໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ. ເພື່ອຊ່ວຍປ້ອງກັນບັນຫານີ້, ໃຫ້ຢຽດແຂນ ແລະ ບ່າໄຫຼ່ຂອງທ່ານເລື້ອຍໆ. ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ:

ແມ່ຍິງທີ່ໃຊ້ລັໂຍກມັກຈະມີແຂນທີ່ແຂງແຮງ. ແຕ່ສິ່ງສໍາຄັນກໍແມ່ນການຮັກສາໃຫ້ກ້າມຊີ້ນແຂນ

ແລະ ບ່າໄຫຼ່ທັງໝົດແຂງແຮງ ເຊິ່ງບໍ່ແມ່ນພຽງແຕ່ກ້າມຊີ້ນທີ່ໃຊ້ສໍາລັບຍູ້ລັໂຍກເທົ່ານັ້ນ. ເພື່ອປ້ອງກັນການນໍາໃຊ້ແຂນ ແລະ ບ່າໄຫຼ່ຫຼາຍຈົນເກີນໄປ, ໃຫ້ພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນການເຮັດແຕ່ແນວເກົ່າດືນໆ. ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ໃຫ້ທ່ານປຸງນ ຫຼື ໃຊ້ວິທີອື່ນສໍາລັບຈັບສິ່ງຂອງໃດໜຶ່ງຂຶ້ນ. ທໍາອິດໃຫ້ໃຊ້ແຂນຊ້າຍ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍໃຫ້ໃຊ້ເບື້ອງຂວາ.

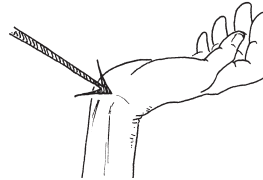
ວິທີທີ່ດີແບບໜຶ່ງ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ກ້າມຊີ້ນບ່າໄຫຼ່ຂອງທ່ານແຂງແຮງແມ່ນການຍູ້ລັໂຍກໃນທ່າກັບຫຼັງ.



ບາດເຈັບທີ່ເກີດຈາກການນຳໃຊ້ພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍຫຼາຍເກີນໄປ

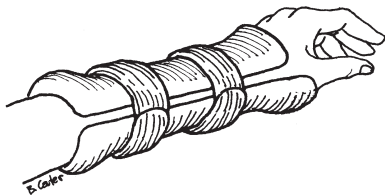
ຂໍ້ ແມ່ນບ່ອນທີ່ກະດູກຕໍ່ກັນຢູ່ໃນຮ່າງກາຍ ເຊິ່ງຢູ່ບັນດາຂໍ້ເຫຼົ່ານີ້ ເອີ້ນຈະເຮັດໜ້າທີ່ເຊື່ອມຕໍ່ລະຫວ່າງກ້າມຊີ້ນຫາກະດູກ. ຖ້າທ່ານເໝັງຕຶງໃນແບບເກົ່າຕະຫຼອດ ເຊັ່ນວ່າ: ຍູ້ລີ້ໂຍກ ຫຼື ລີ້ຂອງທ່ານ ຫຼື ໃຊ້ໄມ້ຄຳຂີ້ແຮ້ຍ່າງ, ເອີ້ນຢູ່ບໍລິເວນຂໍ້ມືຂອງທ່ານອາດຈະໄດ້ຮັບຄວາມເສຍຫາຍ.

ທ່ານອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າປວດແຂນ ຫຼື ປວດຢູ່ບ່ອນນີ້, ເມື່ອທ່ານຕົບຂໍ້ມືຄ່ອຍໆ.



ການປິ່ນປົວ:

- **ພັກຜ່ອນ:** ພັກຂໍ້ມື ແລະ ແຂນຂອງທ່ານ ໃຫ້ຢູ່ໃນທ່າທີ່ສະບາຍທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້. ຖ້າທ່ານຈຳຕ້ອງສືບຕໍ່ເຄື່ອນເໜັງ ຫຼື ດົນໂຕເອງໃຫ້ໄປມາ, ກໍ່ໃຫ້ທ່ານສວມເຜືອກຕໍ່ກະດູກເພື່ອຮັກສາບໍ່ໃຫ້ແຂນ ແລະ ຄໍ້ມືຂອງທ່ານເໝັງຕຶງ.
- **ເຜືອກຕໍ່ກະດູກ:** ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເຜືອກຕໍ່ກະດູກອ່ອນນຸ້ມນັ້ນ, ໃຫ້ທ່ານພັ້ນຂໍ້ມື ແລະ ແຂນຂອງທ່ານດ້ວຍຜ້າແພເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມັນເໝັງຕຶງ. ການພັ້ນທ່ານໄມ້ບາງໆດ້ວຍຜ້າແພກ່ອນນັ້ນ



ກໍ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຂໍ້ແຂນຢຽດຊື່. ຄວນພັ້ນຜ້າແພໃຫ້ແໜ້ນພໍເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຂໍ້ເໝັງຕຶງ ແຕ່ບໍ່ຄວນພັ້ນແໜ້ນຈົນເຮັດໃຫ້ເລືອດເດີນບໍ່ໄດ້ ຫຼື ຈົນເຮັດໃຫ້ບໍລິເວນທີ່ພັ້ນນັ້ນມືນ. ຖ້າເຮັດໄດ້ກໍ່ໃຫ້ທ່ານສວມເຜືອກຕໍ່ກະດູກໃນເວລາທີ່ທ່ານເຄື່ອນຍ້າຍໄປມາ ພ້ອມທັງເວລາພັກ ຫຼື ເວລານອນກໍ່ໄດ້.

- **ນ້ຳ:** ເອົານ້ຳອຸ່ນໃສ່ໂອໜຶ່ງໜ່ວຍ ແລະ ເອົານ້ຳເຢັນໃສ່ໂອອີກໜຶ່ງໜ່ວຍໄວ້ ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍ່ເອົາແຂນ ແລະ ຂໍ້ແຂນຂອງທ່ານຈຸ່ມລົງໃນໂອນ້ຳເຢັນໜຶ່ງນາທີ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍ່ເອົາຈຸ່ມລົງໃນໂອນ້ຳອຸ່ນເປັນເວລາສີ່ນາທີ. ເຮັດແນວນີ້ 5 ເທື່ອ ໂດຍທີ່ຈຸ່ມລົງໃນນ້ຳອຸ່ນເປັນເທື່ອສຸດທ້າຍ. ຄວນປະຕິບັດແບບນີ້ຢ່າງໜ້ອຍ 2 ຄັ້ງຕໍ່ວັນ (ຖ້າເຮັດໄດ້ ກໍ່ໃຫ້ເຮັດຫຼາຍຄັ້ງກວ່ານີ້ກໍ່ໄດ້). ຢ່າລືມວ່າ ທ່ານຄວນຈຸ່ມແຂນຂອງທ່ານລົງໃນໂອນ້ຳອຸ່ນເປັນເທື່ອສຸດທ້າຍທຸກຄັ້ງ.
- **ການຫັດກາຍມື:** ຫຼັງຈາກການປິ່ນປົວດ້ວຍນ້ຳແຕ່ລະຄັ້ງແລ້ວ, ກໍ່ໃຫ້ຫັດກາຍມື ແລະ ຂໍ້ແຂນຂອງທ່ານ ເຊິ່ງ ມັນຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນເອີ້ນບໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມເສຍຫາຍຫຼາຍກວ່ານີ້. ໃນເວລາທີ່ທ່ານເໝັງຕຶງມື ໃຫ້ຢູ່ໃນແຕ່ລະທ່າເຫຼົ່ານີ້, ໃຫ້ນັບແຕ່ 1 ຮອດ 5 ແລ້ວຈິ່ງປ່ຽນໄປທ່າໃໝ່. ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກວ່າປວດ ເມື່ອທ່ານເໝັງຕຶງມືໃຫ້ຢູ່ໃນທ່າໃດໜຶ່ງເຫຼົ່ານີ້ ກໍ່ໃຫ້ພະຍາຍາມປ່ຽນທ່າໄປໜ້ອຍໜຶ່ງ ເພື່ອໃຫ້ມັນເກີດຄວາມສະບາຍ. ໃຫ້ເໝັງຕຶງມືໃນທ່າເຫຼົ່ານີ້ຊ້ຳໄປຊ້ຳມາ 10 ຄັ້ງ.



- ຢາ: ຖ້າມີ ແລະ ຂໍ້ມືຂອງທ່ານຫາກປວດ ຫຼື ພອງໃຄ່ ກໍ່ໃຫ້ກິນຢາແກ້ປວດ ຫຼື ຢາບັນເທົາປວດອື່ນໆ ທີ່ຊ່ວຍບັນເທົາອາການອັກເສບ (ເບິ່ງໜ້າທີ 418).
- ການຜ່າຕັດ: ຫຼັງຈາກໄດ້ 6 ເດືອນ, ຖ້າອາການປວດນັ້ນຫາກຍັງຄົງທີ່, ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກວ່າ ອ່ອນເພຍຫຼາຍຂຶ້ນ ຫຼື ຖ້າທ່ານສູນເສຍຄວາມຮູ້ສຶກ ຫຼື ຮູ້ສຶກມືນຊາໃນມື, ໃຫ້ທ່ານໄປ ຫາແພດ. ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ສັກຢາເຂົ້າໄປໃນຂໍ້ ຫຼື ທ່ານອາດຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດ.

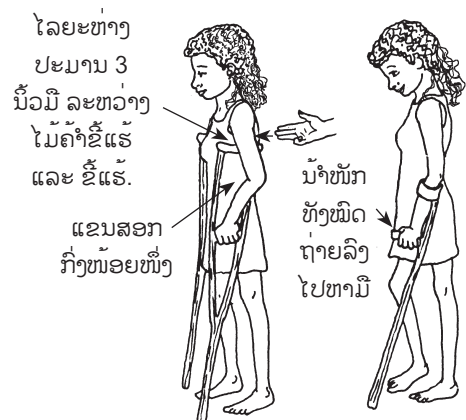
ການປ້ອງກັນ:

- ຖ້າທ່ານເຮັດໄດ້ ກໍ່ໃຫ້ທ່ານຍູ້ ຫຼື ເຄື່ອນຍ້າຍໂຕທ່ານເອງ ໂດຍທີ່ເຮັດໃຫ້ມີ ແລະ ຂໍ້ແຂນ ຂອງທ່ານຂົດງ່ຽມໜ້ອຍລົງ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ການຮັບນ້ຳໜັກຈາກການກົດໜົບໜ້ອຍລົງ.
- ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ກໍ່ໃຫ້ຄົນອື່ນຊຸກລໍ້ໂຍກ ຫຼື ລໍ້ໃຫ້ທ່ານໃນບາງເວລາ ເພື່ອໃຫ້ມີ ແລະ ຂໍ້ມື ຂອງທ່ານໄດ້ພັກຜ່ອນ.
- ພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ເໝາະສົມ ແລະ ຂໍ້ມືຂອງທ່ານທຸກໆຊົ່ວໂມງ ດ້ວຍການເຄື່ອນໄຫວ ຕາມທີ່ມີເໝາະສົມໄດ້ ເຊິ່ງມັນຈະເຮັດໃຫ້ເອັນ ແລະ ກ້າມຊີ້ນໄດ້ຢຽດ ແລະ ແຂງແຮງ. ຖ້າການຫັດກາຍມືນັ້ນ ພາໃຫ້ປວດ ກໍ່ໃຫ້ເໝາະແບບຄ່ອຍໆ ແລະ ຊ້າໆ.

ຖ້າມີ ແລະ ຂໍ້ມືຂອງທ່ານແດງ ແລະ ອອກຮ້ອນ ມັນອາດຈະໝາຍເຖິງການຊຶມເຊື້ອ. ຖ້າເປັນ ເຊັ່ນນັ້ນ ກໍ່ໃຫ້ໄປຫາແພດດ່ວນ.

ການນຳໃຊ້ ໄມ້ຄຳຂີ້ແຮ້

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການນຳໃຊ້ໄມ້ຄຳຂີ້ແຮ້ ກ່ອນອື່ນຕ້ອງ ຮັບປະກັນວ່າ ມັນພໍດີກັບທ່ານ. ໃນເວລາທີ່ທ່ານໃຊ້ໄມ້ຄຳຂີ້ແຮ້ນັ້ນ, ມືຂອງທ່ານຈະຮັບນ້ຳໜັກເກືອບທັງໝົດຂອງ ຮ່າງກາຍ. ເພາະສະນັ້ນ ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຢູ່ໜ້າທີ 108 ໃນການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມືຂອງທ່ານໄດ້ຮັບບາດເຈັບ.



ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ກໍ່ໃຫ້ທ່ານໃຊ້ໄມ້ຄໍ້າແຂນສອກ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມເສຍຫາຍທີ່ອາດເກີດຂຶ້ນກັບເສັ້ນປະສາດຂີ້ແຮ້. ແຕ່ຖ້າທາກທ່ານມັກ ຫຼື ມີແຕ່ໄມ້ຄໍ້າຂີ້ແຮ້ອັນທີ່ສູງເທົ່ານັ້ນ, ກໍ່ໃຫ້ໝັ້ນໃຈໄດ້ວ່າ ມັນຈະບໍ່ກົດໜີບກັບຂີ້ແຮ້ຂອງທ່ານ. ແຂນສອກຂອງທ່ານຄວນຈະກົງໜ້ອຍໜຶ່ງ ແລະ ໄລຍະຫ່າງລະຫວ່າງຂີ້ແຮ້ ແລະ ໄມ້ຄໍ້ານັ້ນ ຄວນຈະມີຢູ່ປະມານ 3 ນິ້ວມື. ຖ້າໄມ້ຄໍ້າຂີ້ແຮ້ອັນທີ່ສູງ ຫາກກົດໜີບກັບຂີ້ແຮ້ຂອງທ່ານ, ໃນເວລາດົນໄປ ການກົດໜີບນັ້ນອາດຈະເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ມີຂອງທ່ານລ່ອຍ.

ອາການຈັງ

ແຂນ ຫຼື ຂາເບື້ອງໃດໜຶ່ງທີ່ກົງຢູ່ເປັນເວລາດົນ ອາດຈະຄ້າງຢູ່ໃນທ່າດຽວໄດ້ (ຈິວະກ້າມຊີ້ນທີ່ຕິດຕິດປົກກະຕິ). ກ້າມຊີ້ນບາງສ່ວນຈະຫົດເຂົ້າ ແລະ ແຂນ ຫຼື ຂາເບື້ອງທີ່ກົງນັ້ນ ຈະບໍ່ສາມາດຢຽດໄດ້ຢ່າງເຕັມສ່ວນ. ຫຼືວ່າ ກ້າມ ຊີ້ນທີ່ຫົດເຂົ້ານັ້ນ ຈະຍຶດຂີ້ກະດູກໃຫ້ຊື່ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຂີ້ນັ້ນບໍ່ສາມາດຂົດເຂົ້າໄດ້. ບາງຄັ້ງ ອາການຈັງອາດເຮັດໃຫ້ເຈັບປວດໄດ້.

ຖ້າທ່ານຫາກເກີດມີອາການຈັງເປັນເວລາຫຼາຍປີແລ້ວນັ້ນ, ການເໝັ່ງ ແລະ ຢຽດຄ່ອຍໆ ຈະສາມາດປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຂີ້ເກີດຄວາມເສຍຫາຍຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ. ການຢຽດຂີ້ ແລະ ກ້າມຊີ້ນໃຫ້ໄດ້ຢ່າງເຕັມທີ່ນັ້ນ ອາດຈະຍາກ ແຕ່ການຫັດກາຍແບບຄ່ອຍໆ ຈະສາມາດເຮັດໃຫ້ຂີ້ຂອງທ່ານກະດ້າງໜ້ອຍລົງ ແລະ ຮັກສາໃຫ້ກ້າມຊີ້ນຂອງທ່ານແຂງແຮງ.

ເພື່ອປ້ອງກັນອາການຈັງ ແລະ ຮັກສາໃຫ້ກ້າມຊີ້ນຂອງທ່ານແຂງແຮງ, ໃຫ້ພະຍາຍາມຫັດກາຍແຂນ ແລະ ຂາຂອງທ່ານທຸກໆມື້. ຖ້າມີຄວາມຈຳເປັນ ກໍ່ໃຫ້ຊອກຫາຄົນທີ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານເໝັ່ງຕິງພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍຂອງທ່ານໄດ້.



ຕົວຢ່າງຂອງການຫັດກາຍ ທີ່ປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເກີດອາການຈັ່ງ
ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ກ້າມຊີ້ນແຂງແຮງ

ເພື່ອຫັດກາຍ
ກົກຂາ ທາງ
ເບື້ອງໜ້າ



ເພື່ອຫັດກາຍ
ກົກຂາ ທາງ
ເບື້ອງຫຼັງ



ເພື່ອຫັດກາຍ
ແຂງ



ເພື່ອຫັດກາຍແຂນ

ທົບແຂນເຂົ້າ



ຢຽດແຂນອອກ



ຍົກແຂນຂຶ້ນຊຶ້ງ



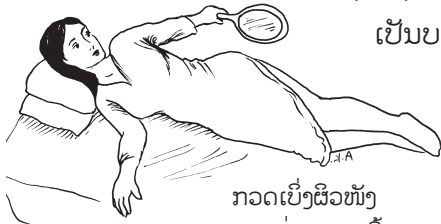
ສິ່ງສຳຄັນ ຖ້າຂໍຢູ່ບ່ອນໃດໜຶ່ງຫາກຂົດຢູ່ເປັນເວລາດົນນານ,
ໃຫ້ຝຶກເຮັດແບບຄ່ອຍໆ ຢ່າພະ ຍາຍາມບັງຄັບໃຫ້ມັນຢຽດ.

ການປ້ອງກັນບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນ

ເພາະວ່າທ່ານຈະເປັນຄົນທີ່ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈຮ່າງກາຍຂອງທ່ານໄດ້ດີກວ່າຄົນອື່ນ, ສະນັ້ນ ທ່ານຈຶ່ງສາມາດສອນສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ, ໝູ່ເພື່ອນ ແລະ ຜູ້ໃຫ້ການດູແລຮູ້ວ່າ ເຂົາເຈົ້າຈະຊ່ວຍທ່ານໃຫ້ໄດ້ດີທີ່ສຸດໄດ້ແນວໃດ. ບໍ່ຕ້ອງຢ້ານ ຫຼື ອາຍທີ່ຈະຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກເຂົາເຈົ້າ ຖ້າທ່ານຫາກມີບັນຫາ. ເຖິງວ່າຈະປ້ອງກັນການເຈັບເປັນໄວ້ໄດ້ທັງໝົດບໍ່ໄດ້ກໍຕາມ ແຕ່ບັນຫາທາງສຸຂະພາບສ່ວນຫຼາຍກໍຈະບໍ່ຮ້າຍແຮງ ຖ້າມັນຫາກໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວໃນໄລຍະຕົ້ນ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ກໍໃຫ້ພະຍາຍາມກວດສຸຂະພາບຢ່າງເປັນປະຈຳ (ເບິ່ງພາກທີ 6).

ການດູແລປະຈຳວັນ

ທ່ານຈະແຂງແຮງ ແລະ ສາມາດປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອພະຍາດ ດ້ວຍການສະລ້າງຮ່າງກາຍຂອງທ່ານທຸກໆມື້ ແລະ ກວດເບິ່ງຜິວໜັງຢ່າງເປັນປະຈຳ. ຖ້າທ່ານນຶ່ງ ຫຼື ບໍ່ໄດ້ເຄື່ອນເທັງເກືອບໝົດມື້, ທ່ານຈະຕ້ອງໄດ້ກວດເບິ່ງຜິວໜັງຂອງທ່ານຢ່າງຖີ່ຖວນຂຶ້ນອີກ ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າມັນບໍ່ເປັນຫຍັງ (ເບິ່ງໜ້າທີ 136 ຫາ 139). ໃຫ້ຊອກຫາບ່ອນພອງ, ບ່ອນທີ່ເປັນສີແດງ ຫຼື ສັນຍານອື່ນໆຂອງ



ກວດເບິ່ງຜິວໜັງ
ຂອງທ່ານທຸກໆມື້

ການຊຶມເຊື້ອຕາມຜິວໜັງ. ຖ້າທ່ານຫາກພົບວ່າ ມີຮອຍລອກໃນຜິວໜັງ, ເປັນບາດ ຫຼື ເປັນແຜເປື້ອຍ ໃຫ້ທ່ານລ້າງ ຫຼື ປົກ ຫຼື ພັນມັນໄວ້ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມັນຮ້າຍແຮງຂຶ້ນອີກ. ທ່ານສາມາດໃຊ້ແວ່ນຊ່ວຍທ່ານເພື່ອເບິ່ງບ່ອນທີ່ເຫັນໄດ້ຍາກ. ແມ່ຍິງຕາບອດຫຼາຍຄົນຮຽນຮູ້ວິທີການກວດຫາບາດແຜ ຫຼື ອາການທີ່ເປັນສັນຍານເຕືອນດ້ວຍການດຶມ ຫຼື ຈັບບາຍ.

ສະຜົມຂອງທ່ານເປັນປະຈຳ ພ້ອມທັງກວດຫາເບິ່ງເທົາຢູ່ເລື້ອຍໆ. ພ້ອມກັນນັ້ນ ກໍໃຫ້ກວດເບິ່ງບາດ ຫຼື ເກັດຢູ່ຕາມໜັງຫົວ. ໃຫ້ພະຍາຍາມນຸ່ງເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ສະອາດທຸກມື້ ໂດຍສະເພາະຊຸດຊັ້ນໃນ ແລະ ຖົງຕີນ ທີ່ທ່ານສວມໃສ່. ແມ່ຍິງພິການບາງຄົນຈຳຕ້ອງໄດ້ໃສ່ໃຈໃນສັນຍານພຽງເລັກນ້ອຍ ເພື່ອເປັນສິ່ງທີ່ບອກໃຫ້ຮູ້ ໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າມີບັນຫາທາງສຸຂະພາບ. ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ ແມ່ຍິງທີ່ຕິດເຊື້ອພະຍາດຢູ່ໃນມົດລູກ ອາດຈະບໍ່ຮູ້ສຶກປວດ ຈາກການຕິດເຊື້ອດັ່ງກ່າວ ແຕ່ລາວອາດຈະສາມາດສັງເກດໄດ້ວ່າ ມີນ້ຳເມືອກທີ່ຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ມີກິ່ນເໝັນໄຫຼອອກຈາກ ຊ່ອງຄອດຂອງລາວ. ເຖິງວ່າແມ່ຍິງຕາບອດອາດຈະເບິ່ງບໍ່ເຫັນວ່າ ບາດແຜໃດໜຶ່ງນັ້ນກາຍເປັນການຊຶມເຊື້ອທີ່ຮ້າຍແຮງ, ແຕ່ລາວກໍອາດຈະຮູ້ສຶກໄດ້ວ່າລາວມີອາການເຈັບປວດ ແລະ ໃຄ່ພອງ.



ການປ່ຽນແປງກິ່ນຂອງນ້ຳເມືອກ
ທີ່ໄຫຼອອກມາຈາກຊ່ອງຄອດ
ອາດໝາຍເຖິງທ່ານມີການຊຶມເຊື້ອ.

ການດູແລຕີນ ແລະ ມື

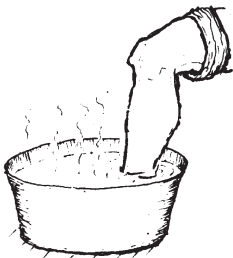
ຖ້າຕີນ ແລະ ມືຂອງທ່ານຫາກບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກ ໃຫ້ລະມັດລະວັງເພື່ອປົກປ້ອງພວກມັນ. ພ້ອມກັນນັ້ນ ກໍ່ໃຫ້ສັງເກດເບິ່ງບາດ ຫຼື ແຜເປື້ອນ ທຸກໆມື້ ເພາະວ່າ ຕີນ ແລະ ມືຂອງທ່ານສາມາດທີ່ຈະຖືກລວກໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍໃນເມື່ອທ່ານຫາກບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກຢູ່ບໍລິເວນ ດັ່ງກ່າວ. ຫຼືວ່າ ທ່ານອາດມີແຜເປື້ອນ ຫຼື ບາດຢູ່ຕີນ ແລະ ມືຂອງທ່ານ ໂດຍທີ່ທ່ານບໍ່ຮູ້ສຶກຫຍັງ. ຖ້າທ່ານຫາກພົບວ່າມີແຜເປື້ອນ ຫຼື ບາດ ກໍ່ໃຫ້ຮັກສາມັນໃຫ້ສະອາດ ແລະ ປົກໄວ້ຈົນກ່ວາບາດແຜນັ້ນ ຈະຫາຍດີ.

ຈົ່ງປົກປ້ອງພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ ບ່ອນທີ່ທ່ານບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກຕໍ່ກັບຄວາມຮ້ອນ ຫຼື ຄວາມເຢັນ. ໃຫ້ປົກປ້ອງມືຂອງທ່ານ ດ້ວຍການສວມຖົງມືທີ່ໜາ ຫຼື ຜ້າແພພັບ ໃນເວລາທີ່ທ່ານຈັບບາຍສິ່ງໃດໜຶ່ງທີ່ຮ້ອນ. ແລະຖ້າທ່ານອາໄສຢູ່ບ່ອນທີ່ມີອາກາດໜາວ, ກໍ່ໃຫ້ປົກມື ແລະ ຕີນຂອງທ່ານ ເພື່ອປົກປ້ອງພວກມັນ.

ໃຊ້ແວ່ນນ້ອຍໆ ເພື່ອກວດເບິ່ງພື້ນຕີນຂອງທ່ານ ຫຼື ໃຫ້ຄົນອື່ນຊ່ວຍທ່ານເພື່ອກວດຫາ:

- ບ່ອນທີ່ມີສີແດງ, ໃຄ່ພອງ, ອອກຮ້ອນ ຫຼື ອາການຂອງການຊຶມເຊື້ອອື່ນໆ.
- ຮອຍແຫງ, ແຜເປື້ອນ ຫຼື ບ່ອນທີ່ຜິວໜັງແຕກ.
- ນ້ຳໜອງ, ເລືອດໄຫຼ ຫຼື ກິ່ນເພັນ.
- ເລັບຕີນປັກໜັງ.

ຖ້າທ່ານຫາກຮູ້ສຶກວ່າປວດ, ເຈັບຕອດໆ, ແສບ ຫຼື ບໍ່ຮູ້ສຶກຫຍັງ (ມືນ), ໃນຕີນໃຫ້ທ່ານໄປຫາແພດ ເພາະທ່ານອາດເກີດມີການຊຶມເຊື້ອ ແລະ ຕ້ອງການຢາເພື່ອປິ່ນປົວ.



ເພື່ອປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອ, ໃຫ້ທ່ານລ້າງຕີນຂອງທ່ານທຸກໆມື້ດ້ວຍສະບູ ຫຼື ນ້ຳອຸ່ນ. ກ່ອນອື່ນໝົດໃຫ້ທ່ານກວດເບິ່ງອຸນຫະພູມຂອງນ້ຳ ໂດຍໃຊ້ແຂນສອກ ຫຼື ບ່ອນທີ່ທ່ານມີຄວາມຮູ້ສຶກໄດ້ດີກວ່າ ຫຼື ໃຫ້ຄົນອື່ນທີ່ຮູ້ສຶກໄດ້ດີກວດເບິ່ງວ່າອຸນຫະພູມນັ້ນ ບໍ່ຮ້ອນເກີນໄປສຳລັບທ່ານ. ເຊັດຕີນຂອງທ່ານໃຫ້ແຫ້ງດີ ໂດຍສະເພາະ ຫວ່າງນິ້ວຕີນຂອງທ່ານ.

ຖ້າຜິວໜັງຢູ່ບໍລິເວນຕີນຂອງທ່ານຫາກແຫ້ງ ຫຼື ເລີ່ມແຫງ, ໃຫ້ແຊ່ຕີນຂອງທ່ານໃນນ້ຳປະມານ 20 ນາທີທຸກໆມື້ ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍ່ໃຫ້ທ່ານນຳມັນໝົດ ຫຼື ເຢວນ້ຳມັນ ຫຼື ໂລຊັ່ນທາຜິວ ໃສ່ບໍລິເວນດັ່ງກ່າວ.

ວິທີອື່ນໆສໍາລັບປ້ອງກັນຕີນຂອງທ່ານ

- ບໍ່ໃຫ້ຢ່າງຕີນເປົ່າ.
- ຕັດເລັບຕີນຂອງທ່ານໃຫ້ຂວາງຊື່, ບໍ່ໃຫ້ຕັດກົງ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມັນແທງໜັງ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ມັນຍາວ ຈົນວ່າມັນເກາະ ຫຼື ຈີກ. ຂໍໃຫ້ຄົນອື່ນຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານ ຖ້າຈໍາເປັນ.
- ຕ້ອງຮັບປະກັນວ່າ ເກີບພໍດີກັບຕີນຂອງທ່ານ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ມັນຖູກບີບຜົວໜັງ ຈົນເປັນສາເຫດ ໃຫ້ເກີດຕຸ່ມໂພງ ຫຼື ຈຸດແດງ.
- ກວດເບິ່ງທາງເບື້ອງໃນເກີບຂອງທ່ານ ກ່ອນຈະສວມໃສ່ ເພື່ອຊອກເບິ່ງສິ່ງທີ່ອາດຈະ ເຮັດໃຫ້ຕີນຂອງທ່ານຄັນຄາຍ ເຊັ່ນ ຫີນນ້ອຍ, ໜາມ, ຂີ້ຝຸ່ນ ຫຼື ແມງໄມ້.
- ຢ່າຟັງເອົາຂາຂັດກັນ ເພາະມັນຈະເຮັດໃຫ້ເລືອດໄຫຼໄປຫາຕີນຂອງທ່ານໄດ້ຍາກຂຶ້ນ.
- ຢ່າຕັດຕາປາ, ໜັງດ້ານ ຫຼື ໜັງແຂງອອກຈາກຕີນຂອງທ່ານ ເພາະມັນຈະພາໃຫ້ເກີດການ ຊຶມເຊື້ອ.
- ໃສ່ຖົງຕີນ. ຕ້ອງຮັບປະກັນວ່າ ຖົງຕີນນັ້ນລຽບ ແລະ ຈະບໍ່ຮຸກຮູ້ກັບຕີນຂອງທ່ານ. ຖ້າທ່ານ ຫາກຕ້ອງການຕາບຮູຢູ່ຖົງຕີນ ກໍ່ໃຫ້ພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ຮອຍຫຍິບນັ້ນລຽບ.
- ຢູ່ບ່ອນທີ່ມີອາກາດຮ້ອນ ໃຫ້ພະຍາຍາມນັ່ງໂດຍທີ່ບໍ່ໃຫ້ມີຫຍັງປົກຕີນ ໃນຕອນກາງເວັນ ເພາະມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ເລືອດຂອງທ່ານໄຫຼວຽນໄດ້ດີ ແລະ ຍັງຊ່ວຍປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອ ຢູ່ຜິວໜັງຫວ່າງຕີນຂອງທ່ານໄດ້ນຳອີກ.

ແມ່ຍິງທີ່ເປັນພະຍາດຂີ້ທູດ ຈຳຕ້ອງໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ເປັນພິເສດ ເພື່ອປ້ອງກັນຕີນບໍ່ໃຫ້ໄດ້ຮັບ ບາດເຈັບ ແລະ ການຊຶມເຊື້ອ. ພະຍາດຂີ້ທູດ ເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ເກີດການສູນເສຍຄວາມຮູ້ສຶກ ຢູ່ຂາ ແລະ ຕີນ. ສະນັ້ນ ແມ່ຍິງທີ່ເປັນພະຍາດນີ້ ບໍ່ຄ່ອຍຈະຮູ້ສຶກເຈັບ, ຄັນ ຫລື ມີສັນຍານອາການ ອື່ນໆ ຂອງຕອນທີ່ມັນຍັງບໍ່ທັນຮຸນແຮງ ແລະ ປົນປົວໄດ້ງ່າຍ.

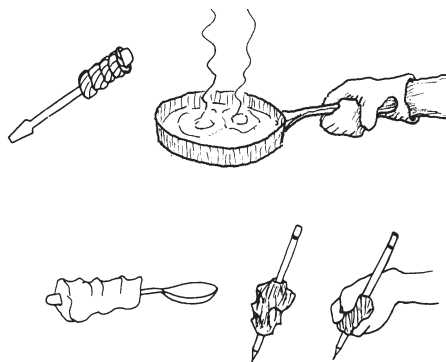
ແມ່ຍິງທີ່ເປັນຂີ້ທູດ ມັກມີບັນຫາໃນການຈັບຖືສິ່ງຂອງ. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ສິ່ງຂອງນັ້ນຈັບຖືໄດ້ ງ່າຍຂຶ້ນ ແລະ ທັງປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອ ໃຫ້ນຳໃຊ້ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ເຄື່ອງມືນັ້ນ ມີບ່ອນຈັບທີ່ກວ້າງ, ລຽບ ຫຼື ພົ້ນບ່ອນຈັບນັ້ນ ດ້ວຍຜ້າແພທີ່ໜາ.

ການເຮັດຫູ ຫຼື ດ້າມຈັບສິ່ງຂອງ:

ທ່ານສາມາດຫູ່ບ່ອນຈັບ ໃຫ້ເປັນແບບຮອຍກຳມີຂອງຄົນ.

ໃຊ້ກາວໂປ່ສິລິດ ຫຼື ປູນປລາດສຕິກ ປະສົມກັບກາວທີ່ຕິດດີ, ຫຼັງຈາກນັ້ນ ໃຫ້ຜູ້ທີ່ຈະໃຊ້ນັ້ນ ກຳບ່ອນຈັບຕອນທີ່ມັນຍັງອ່ອນຢູ່ ແລ້ວກໍ່ປະໃຫ້ມັນແຂງ.

ທ່ານຍັງສາມາດໃຊ້ດິນດາກ ເພື່ອເຮັດບ່ອນຈັບ ຫຼື ພົ້ນໂປ່ໄມ້ທີ່ໜາຫຼາຍໆຊັ້ນ ເຊັ່ນ: ໂປຕອງ ຫຼື ເປືອກຝັກໝາກສາລີອ້ອມບ່ອນຈັບ.





ບາງເທື່ອ ໝໍປົວແຂ້ວກໍປະຕິເສດ ທີ່ຈະໃຫ້ການດູແລແຂ້ວຂອງຄົນ ທີ່ເປັນອຳມະພາດ. ແຕ່ມັນເປັນສິ່ງທີ່ ສຳຄັນຫຼາຍທີ່ທຸກຄົນຈະໄດ້ຮັບການ ດູແລແຂ້ວເປັນຢ່າງດີ.

ການດູແລປາກ ແລະ ແຂ້ວ

ແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາໃນການຄວບຄຸມ ຫຼື ເຫັງຕິງກ້າມຊີ້ນຢູ່ປາກ ແລະ ລີ້ນ ຫຼື ມີ ແລະ ແຂນ ເຊັ່ນ: ແມ່ຍິງທີ່ເປັນອຳມະພາດ ເນື່ອງຈາກສະໝອງຖືກບາດເຈັບ ອາດຈະພົບວ່າ ການອະນາໄມແຂ້ວ ແລະ ເຫືອກ ເປັນເລື່ອງທີ່ຫຍຸ້ງຍາກ. ແຕ່ຖ້າແຂ້ວທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການອະນາໄມເປັນປົກກະຕິຈະເຮັດໃຫ້ ເສດອາຫານທີ່ຕິດຢູ່ແຂ້ວ ຫຼື ເຫືອກ ກາຍເປັນສາເຫດຂອງ ແຂ້ວຜຸຜ່ອຍ. ຖ້າຫາກຈຳເປັນກໍໃຫ້ຄົນທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈຊ່ວຍທ່ານ.

ແມ່ຍິງທີ່ເປັນບ້າໝູ

ຖ້າທ່ານຫາກໃຊ້ຢາ ເຟນິໂຕອິນ (ດີຟິນີນີຮີດັງໂຕອິນ, ດີແລນຕິນ) ເພື່ອປ້ອງກັນໂລກຊັກກະທັນຫັນ, ຢານີ້ ສາມາດເຮັດໃຫ້ເຫືອກ ຂອງທ່ານໃຄ່ ແລະ ພອງໃຫຍ່ໄດ້. ການດູແລປາກໃຫ້ດີຢູ່ສະເໝີ ຈະສາມາດປ້ອງກັນການໃຄ່ພອງນັ້ນໄດ້.

ພະຍາຍາມອະນາໄມແຂ້ວຂອງທ່ານຢ່າງຖີ່ຖ້ວນ ຫຼັງຈາກກິນອາຫານ ແລະ ລ້າງປາກຂອງທ່ານດ້ວຍນ້ຳທີ່ສະອາດ. ພ້ອມກັນນັ້ນ ກໍໃຫ້ເອົາໃຈໃສ່ເປັນພິເສດຕໍ່ກັບຄວາມສະອາດຂອງຫວ່າງແຂ້ວ. ການນວດເຫືອກດ້ວຍນິ້ວມືທີ່ສະອາດ ກໍເປັນເລື່ອງທີ່ດີ.



ຢາທີ່ໃຊ້ປິ່ນປົວໂລກບ້າໝູ ສາມາດເຮັດໃຫ້ເຫືອກເຈັບ ແລະ ໃຄ່ຈົນເກືອບຫຸ້ມແຂ້ວ. ການຮັກສາແຂ້ວໃຫ້ສະອາດ ຈະສາມາດປ້ອງກັນບັນຫານີ້ໄດ້.

ຢາກູແຂ້ວ ບໍ່ແມ່ນສິ່ງທີ່ຈຳເປັນຢ່າງດຽວ ສຳລັບການອະນາໄມແຂ້ວຂອງທ່ານ. ບາງຄົນກໍນຳ ໃຊ້ ແປ້ງຟູສຳລັບເຮັດເຂົ້າໜົມ ຫຼື ເກືອແທນ. ຖ້າທ່ານຫາກູແຂ້ວ, ຂົນແປ້ງກູແຂ້ວຈະເຮັດໜ້າທີ່ ທຳຄວາມສະອາດ, ດັ່ງນັ້ນ ເອົານ້ຳໃສ່ແປ້ງກູແຂ້ວກໍຖືວ່າພຽງພໍແລ້ວ. ໃຫ້ໃຊ້ແປ້ງກູແຂ້ວ ທີ່ມີຂົນ ແປ້ງອ່ອນ. ແປ້ງກູແຂ້ວທີ່ແຂງ ແລະ ຫຍາບ ຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານເຈັບເຫືອກບໍ່ແມ່ນຊ່ວຍມັນ. ຖ້າທ່ານ ໃຊ້ໄມ້ຄັ້ງວ ກໍໃຫ້ລະມັດລະວັງ ເພາະໄມ້ບາງຊະນິດແຂງຫຼາຍ ແລະ ສາມາດເຮັດໃຫ້ ເຫືອກໄດ້ຮັບ ບາດເຈັບ ແລະ ເສຍຫາຍ. ໄມ້ເນື້ອອ່ອນຈາກຕົ້ນສະເດົາຈະໃຊ້ໄດ້ດີກ່ວາ. ທ່ານຍັງສາມາດພັນ ຜ້າແພທີ່ສະອາດໃສ່ປາຍໄມ້ຈຶ້ມແຂ້ວ ເພື່ອໃຊ້ອະນາໄມແຂ້ວເທື່ອລະເຫຼັ້ມຢ່າງລະມັດລະວັງກໍໄດ້.

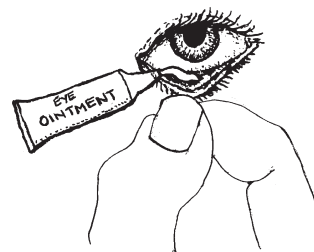
ການລູແລຕາ

ລ້າງໜ້າຂອງທ່ານທຸກມື້ ດ້ວຍສະບູອ່ອນ ແລະ ນ້ຳສະອາດ ເພາະມັນຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນຕາບໍ່ໃຫ້ຊຶມເຊື້ອເຊັ່ນ: ພະຍາດຕາແດງ. ການຊຶມເຊື້ອແບບນີ້ ຈະເປັນສາເຫດໃຫ້ເກີດຕາແດງ, ມີນ້ຳໜອງ ແລະ ແສບໜ້ອຍໜຶ່ງຢູ່ຕາເບື້ອງໜຶ່ງ ຫຼື ທັງສອງເບື້ອງ. ໜັງຕາມັກຈະຕິດກັນຫຼັງຕື່ນນອນ. ພະຍາດຕາແດງເກືອບທຸກຊະນິດ ຕິດຕໍ່ໄດ້ໄວ. ພະຍາດດັ່ງກ່າວສາມາດແຜ່ຈາກຕາເບື້ອງໜຶ່ງ ຫາອີກເບື້ອງໜຶ່ງ ແລະ ຈາກຄົນໜຶ່ງຫາອີກຄົນໜຶ່ງໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ.

ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ຜ້າເຊັດໜ້າ ຫຼື ຜ້າແພຜືນດຽວກັນກັບຄົນທີ່ເປັນພະຍາດຕາ. ພ້ອມກັນນັ້ນ ກໍ່ໃຫ້ລ້າງມືຂອງທ່ານທຸກຄັ້ງ ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງຈາກຈັບຕ້ອງຕາຂອງທ່ານ. ຮັກສາຕາເພື່ອບໍ່ໃຫ້ແມງວັນມາຕອມ ເພາະແມງວັນສາມາດແຜ່ເຊື້ອພະຍາດຈາກຄົນໜຶ່ງຫາຄົນອື່ນໄດ້.

ການປິ່ນປົວ:

ທ່ານອິດໃຫ້ເຊັດນ້ຳໜອງອອກຈາກຕາ ດ້ວຍຜ້າແພຈຸ່ມນ້ຳທີ່ຜ່ານການຕົ້ມ ແລະ ເຢັນແລ້ວ. ຕໍ່ມາກໍ່ໃຫ້ໃສ່ຢາ ເອຣີໂຕຼມິຊິນ (ເບິ່ງໜ້າທີ 427). ດຶງໜັງຕາເບື້ອງລຸ່ມລົງ ແລະ ໃສ່ຢາຂີ້ເຜິ້ງຕາໜ້ອຍໜຶ່ງໃສ່ແບບນີ້. ການໃສ່ຢານອກໜັງຕາຈະບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນດີ.



ຄໍາເຕືອນ: ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ຫຼອດຢາຖືກກັບໜ້ອຍຕາ.

ຖ້າທ່ານເປັນພະຍາດຂີ້ຫູດ

ຄວາມພິການບາງຢ່າງເຊັ່ນ: ພະຍາດຂີ້ຫູດ ມັກຈະເຮັດໃຫ້ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດດັ່ງກ່າວ ເກີດມີບັນຫາທາງສາຍຕາ ຫຼື ເກີດມີການຊຶມເຊື້ອໃນຕາ.

ຖ້າທ່ານເປັນພະຍາດຂີ້ຫູດ, ກ້າມຊີ້ນຢູ່ອ້ອມແອ້ມຕາຂອງທ່ານອາດຈະອ່ອນເພຍ ຫຼື ອາດຈະບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກ ເຊິ່ງໝາຍຄວາມວ່າ ຕາຂອງທ່ານອາດຈະບໍ່ໄດ້ກະພົບຢ່າງພຽງພໍດ້ວຍໂຕມັນເອງ. ການທີ່ບໍ່ໄດ້ກະພົບຕາ ເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ຕາແຫ້ງ ແລະ ເກີດການຊຶມເຊື້ອ.

ຖ້າທ່ານບໍ່ໄດ້ກະພົບຕາເລື້ອຍໆ ຫຼື ຖ້າຕາຂອງທ່ານແດງ ທ່ານກໍ່ສາມາດ:

- ໃສ່ແວ່ນຕາກັນແດດ ໂດຍສະເພາະ ແວ່ນຕາກັນແດດ ທີ່ຫຸ້ມອ້ອມໄປທາງຂ້າງຂອງໃບໜ້າ.
- ໃສ່ໝວກທີ່ມີແຕັບກ້ວາງ ເພື່ອໃຫ້ມັນຮິ່ມຕາຂອງທ່ານ.
- ຫຼັບຕາໃຫ້ແຈບໃຫ້ໄດ້ຫຼາຍເທື່ອໃນຕອນກາງເວັນ.
- ຫຼັບຕາໃຫ້ແຈບ ແລະ ເຫຼືອກຕາຂຶ້ນທາງເທິງເລື້ອຍໆ.
- ລ້າງຜິວໜັງອ້ອມແອ້ມຕາຂອງທ່ານເລື້ອຍໆ.



ຖ້າທ່ານມີນ້ຳໜອງ, ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການປິ່ນປົວຕາແດງ (ເບິ່ງໜ້າທີ 117). ຫຼັບຕາຂອງທ່ານໃຫ້ໄດ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ທ່ານເຮັດໄດ້. ຖ້າຈຳເປັນ ກໍ່ໃຫ້ປິດຕາດ້ວຍຜ້າປິດຕາ.

ທ່ານສາມາດເຮັດຜ້າປິດຕາດ້ວຍແພທີ່ສະອາດ ແລະ ອ່ອນ ຫຼື ແພທີ່ເປັນຕາໜ່າງ ແລະ ມັດມັນຕິດໄວ້ກັບຫົວ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມັນຫຼຸດອອກ (ບໍ່ໃຫ້ມັດແໜ້ນຈົນເກີນໄປ).

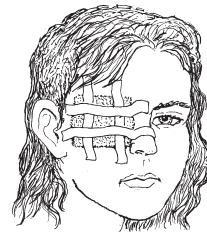
ຫຼື

ຕິດຜ້າແພ ຫຼື ແພທີ່ເປັນຕາໜ່າງໃສ່ຕາແບບນີ້

ບໍ່ໃຫ້ເນັ້ນໜ່ວຍຕາ

ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດຫຼັບຕາ ກໍ່ໃຫ້ຕິດຕາຂອງທ່ານໃຫ້ຫຼັບດ້ວຍຜ້າແພທີ່ສະອາດ ຫຼື ແພຕາໜ່າງ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຕາແຫ້ງ ແລະ ຊົມເຊື້ອ.

ເພື່ອຮັກສາຕາຂອງທ່ານໃຫ້ຊຸ່ມ ແລະ ຊ່ວຍປ້ອງກັນການຊົມເຊື້ອໃນແຕ່ລະມື ໃຫ້ຢອດນ້ຳເຄັມທີ່ສະອາດ 2 ຫາ 3 ຢອດ (ເກືອຍົບໜຶ່ງໃສ່ໃນນ້ຳສະອາດໜຶ່ງຈອກ) ໃສ່ຕາແຕ່ລະເບື້ອງ.



ການຖ່າຍອາຈົມ (ຂີ້) ແລະ ປັດສະວະ (ຍ່ຽວ)

ແມ່ຍິງພິການບາງຄົນ ບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມການຖ່າຍອາຈົມ ຫຼື ປັດສະວະໄດ້ທັງໝົດ. ບັນຫານີ້ເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງ ໂດຍສະເພາະແມ່ນ ແມ່ຍິງທີ່ຄວາມພິການຂອງເຂົາເຈົ້າ ສິ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ກັບກ້າມຊີ້ນໃນພາກສ່ວນຕອນລຸ່ມຂອງຮ່າງກາຍເຊັ່ນ ເປັນລ່ອຍຍ້ອນພະຍາດໂປລີໂອ ຫຼື ມີບາດແຜໃນປະສາດສັນຫຼັງ.

ຖ້າທ່ານລ້າງອະໄວຍະວະເພດດ້ວຍໂຕທ່ານເອງບໍ່ໄດ້ ກໍ່ໃຫ້ສະມາຊິກຄອບຄົວ ຫຼື ຜູ້ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອ ຊ່ວຍທ່ານຮັກສາບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດໃຫ້ສະອາດ ແລະ ແຫ້ງ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການນຸ່ງຜ້າແພ ຫຼື ຜ້າອ້ອມ ເພື່ອກັນອາຈົມ ຫຼື ປັດສະວະ ກໍ່ໃຫ້ປຸງຜ້ານັ້ນເລື້ອຍໆ ເພື່ອປ້ອງກັນຜົນຄັນ, ການຊົມເຊື້ອ ຫຼື ບາດແຜ (ເບິ່ງໜ້າທີ 136).

ເວລາທີ່ທ່ານອອກນອກບ້ານ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ກໍ່ໃຫ້ທ່ານເອົາຜ້າແພສຳຮອງໄປນຳເພື່ອປຸງຖ່າຍໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານຖ່າຍອາຈົມ ຫຼື ປັດສະວະໂດຍບໍ່ຮູ້ເມື່ອ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເຄື່ອງນຸ່ງປຸງກຊຸ່ມ ທ່ານກໍ່ຈະສາມາດປຸງຖ່າຍຜ້າອ້ອມໄດ້ ແລະ ຍັງເປັນການຫຼີກລ້ຽງຄວາມອັບອາຍ ພ້ອມທັງເປັນການຫຼີກລ້ຽງຈາກການຊົມເຊື້ອນຳອີກ.

ການຄວບຄຸມການຖ່າຍປັດສະວະ

ຖ້າທ່ານຫາກຖ່າຍປັດສະວະເລື້ອຍໆ ຫຼື ປັດສະວະຂອງທ່ານຫາກຮົ່ວໄຫຼ, ໃຫ້ພະຍາຍາມຝຶກທູບກ້າມຊີ້ນ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ກ້າມຊີ້ນທີ່ອ່ອນເພຍນັ້ນແຂງແຮງ. ການຝຶກແບບນີ້ ຍັງຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ກ້າມຊີ້ນຂອງທ່ານແຂງແຮງ ເຊິ່ງ ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ປັດສະວະຂອງທ່ານບໍ່ຮົ່ວໄຫຼ ເມື່ອທ່ານມີອາຍຸສູງຂຶ້ນ.

ການຝຶກທູບກ້າມຊີ້ນ

ທ່ານອາດໃຫ້ທ່ານຝຶກໃນເວລາທີ່ທ່ານຖ່າຍປັດສະວະ. ເມື່ອປັດສະວະອອກມາ, ໃຫ້ຢຸດມັນໄວ້ດ້ວຍການທູບກ້າມຊີ້ນຢູ່ບໍລິເວນຊ່ອງ ຄອດແບບຄ່ອຍໆ, ນັບຈົນຮອດ 10 ຫຼັງ ຈາກນັ້ນ ກໍ່ປ່ອຍວາງກ້າມຊີ້ນ ເພື່ອໃຫ້ປັດສະວະໄຫຼອອກມາ. ໃຫ້ຝຶກຊ້ຳຄືນຫຼາຍໆເທື່ອ ໃນເວລາທີ່ທ່ານຖ່າຍປັດສະວະ.

ເມື່ອທ່ານຮູ້ວິທີຝຶກແລ້ວ, ກໍ່ໃຫ້ທ່ານຝຶກທູບກ້າມຊີ້ນໃນເວລາ ອື່ນອີກໃນຕອນກາງເວັນ ທີ່ນອກເໜືອຈາກເວລາຖ່າຍ. ແນ່ນອນວ່າ ຈະບໍ່ມີໃຜຮູ້ກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້. ໃຫ້ພະຍາຍາມຝຶກຢ່າງໜ້ອຍ 4 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ໂດຍທີ່ທູບກ້າມຊີ້ນຂອງທ່ານໄວ້ 5 ຫາ 10 ນາທີ ໃນແຕ່ລະຄັ້ງທີ່ຝຶກ.

ແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດ ເພື່ອຊ່ວຍໃນການຄວບຄຸມ



ການຮົ່ວໄຫຼຂອງປັດສະວະ. ຖ້າປັດສະວະຂອງທ່ານຫາກຮົ່ວໄຫຼຫຼາຍ ແລະ ການຝຶກແບບນີ້ ບໍ່ຊ່ວຍຫຍັງ, ໃຫ້ຂໍຄໍາປຶກສາຈາກແພດ ທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກກ່ຽວກັບສຸຂະພາບແມ່ຍິງ. ການຝຶກທູບກ້າມຊີ້ນທຸກມື້ ຈະເປັນຜົນດີຕໍ່ກັບແມ່ຍິງທຸກຄົນ ເພາະມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ກ້າມຊີ້ນແຂງແຮງ ແລະ ຍັງສາມາດປ້ອງກັນບັນຫາຫຼາຍຢ່າງ ໃນພາຍລຸນມານຳອີກ.

ການລະບາຍພິກຍຸງໃຫ້ຫວ່າງເປົ່າ

ຖ້າຄວາມພິການຂອງທ່ານເຮັດໃຫ້ທ່ານບໍ່ສາມາດຖ່າຍປັດສະວະໄດ້ ໂດຍທີ່ບໍ່ມີການຊ່ວຍເຫຼືອ, ທ່ານຈະຕ້ອງໄດ້ຫາວິທີອື່ນ ເພື່ອລະ ບາຍພິກຍຸງຂອງທ່ານໃຫ້ເປົ່າຫວ່າງ. ແມ່ຍິງບາງຄົນສາມາດຖ່າຍປັດສະວະ ແລະ ເຮັດໃຫ້ພິກຍຸງເປົ່າຫວ່າງໄດ້ດ້ວຍການ:

- ຕົບທ້ອງບໍລິເວນເທິງພີກຍຸ່ງ ເຊິ່ງຢູ່ກ້ອງສາຍປີເບື້ອງຂົວມີ ແລະ ຢູ່ເໜືອກະດູກຊາມຂຶ້ນມາ.
- ເນັ້ນທ້ອງນ້ອຍດ້ວຍມື ເຊິ່ງເປັນບໍລິເວນທີ່ພີກຍຸ່ງຢູ່.
- ວາງມືໃສ່ທ້ອງນ້ອຍ ແລະ ເນັ້ນຄ່ອຍໆ ດ້ວຍການກົມໂຕ ສ່ວນເທິງໄປທາງໜ້າ.
- ເບິ່ງເພື່ອດັນໃຫ້ປັດສະວະອອກ ດ້ວຍການຫົດ ກ້າມຊີ້ນທ້ອງເຂົ້າ.

ທ່ານຄວນຈະໃຊ້ວິທີເຫຼົ່ານີ້ ໃນກໍລະນີທີ່ການເນັ້ນ ພຽງຄ່ອຍໆສາມາດເຮັດໃຫ້ປັດສະວະໄຫຼອອກມາໄດ້ຢ່າງ ງ່າຍດາຍເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າກ້າມຊີ້ນຂອງທ່ານຫາກບໍ່ຜ່ອນຄາຍ ເພື່ອປ່ອຍປັດສະວະອອກ, ການເນັ້ນພີກຍຸ່ງຂອງທ່ານອາດຈະ ເປັນການຍູ້ປັດສະວະໄຫຼກັບເຂົ້າໄປຫາໝາກໄຂ່ຫຼັງ ເຊິ່ງຈະກໍ່ຄວາມເສຍຫາຍໃຫ້ໄຂ່ຫຼັງໄດ້.

ຖ້າຫຼັກການທີ່ກ່າວມາຂ້າງເທິງນັ້ນ ຫາກບໍ່ໄດ້ຜົນ, ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ທ້ອງທີ່ເອີ້ນວ່າ ທໍ່ລະບາຍປັດສະວະ. ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ທ້ອງທີ່ລະບາຍປັດສະວະ ເວັ້ນເສຍແຕ່ມັນເປັນພຽງວິທີດຽວທີ່ທ່ານ ສາມາດຖ່າຍປັດສະວະ. ເຖິງແມ່ນຈະນຳໃຊ້ທ້ອງທີ່ລະບາຍປັດສະວະຢ່າງລະມັດລະວັງກໍຕາມ ແຕ່ມັນ ກໍຍັງອາດເປັນສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ເກີດການຊຶມເຊື້ອພີກຍຸ່ງ ແລະ ໝາກໄຂ່ຫຼັງໄດ້.



ການນຳໃຊ້ທ້ອງທີ່ລະບາຍປັດສະວະທຳນະດາ

ທ້ອງທີ່ລະບາຍປັດສະວະແມ່ນຢ່າງທີ່ຍຶດທົດໄດ້ ເຊິ່ງນຳໃຊ້ເພື່ອລະບາຍປັດສະວະອອກຈາກພີກຍຸ່ງ. ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນທີ່ມີຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ນຳໃຊ້ ຈະຕ້ອງໄດ້ສອດທ້ອງທີ່ລະບາຍປັດສະວະທີ່ສະອາດ ຫຼື ອະເຊື້ອແລ້ວ ເຂົ້າໄປໃນພີກຍຸ່ງແຕ່ລະ 4 ຫາ 6 ຊົ່ວໂມງ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ມັນຫວ່າງເປົ່າ. ແມ່ຍິງ ທີ່ຕື່ມນ້ຳຫຼາຍເທົ່າໃດໃນຕອນກາງເວັນ ລາວກໍຍິ່ງຕ້ອງການໃຊ້ທ້ອງທີ່ລະບາຍປັດສະວະເລື້ອຍຂຶ້ນ ເທົ່ານັ້ນ.

ແມ່ຍິງບາງຄົນບໍ່ຕື່ມນ້ຳຫຼາຍ ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການນຳໃຊ້ທ້ອງທີ່ລະບາຍປັດສະວະເລື້ອຍໆ. ແຕ່ວິທີນີ້ ອາດເປັນສາເຫດພາໃຫ້ເກີດບັນຫາອື່ນອີກ. ຖ້າທ່ານຕື່ມທາດແຫຼວບໍ່ພຽງພໍ, ທ່ານກໍອາດ ຈະເກີດການຊຶມເຊື້ອພີກຍຸ່ງ ຫຼື ໝາກໄຂ່ຫຼັງຂອງທ່ານ ຫຼື ທ່ານອາດຈະຖ່າຍອາຈົມຍາກ.

ການລະບາຍປັດສະວະບໍ່ປະໂຫຍດພີກຍຸ່ງຂອງທ່ານເຕັມຈົນເກີນໄປເປັນສິ່ງສຳຄັນ ເພາະມັນ ສາມາດເປັນເຫດໃຫ້ ເກີດຄວາມດັນເລືອດສູງພ້ອມກັບເຈັບຫົວຮຸນແຮງ (ເບິ່ງໜ້າ146) ແລະ ມັນຍັງເປັນສາເຫດທີ່ເຮັດໃຫ້ປັດສະວະໄຫຼກັບເຂົ້າໄປຫາໝາກໄຂ່ຫຼັງ ເຊິ່ງຈະກໍ່ຄວາມເສຍຫາຍ ໃຫ້ ກັບໄຂ່ຫຼັງຂອງທ່ານ.

ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຮຽນຮູ້ການນຳໃຊ້ທໍ່ລະບາຍປັດສະວະ ໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້ານຶ່ງຢູ່ເທິງໂຖສົ່ມ ຫຼື ງຶ່ງ. ພ້ອມກັນນັ້ນ ເຂົາເຈົ້າຍັງສາມາດນຳໃຊ້ທໍ່ລະບາຍປັດສະວະຢູ່ເທິງລີ້ໂຍກ ເພື່ອລະບາຍ ປັດສະວະລົງໃສ່ໂຖສົ່ມ ຫຼື ຂວດແກ້ວ. ໃຫ້ທົດລອງເບິ່ງວ່າ ວິທີໃດທີ່ທ່ານໃຊ້ແລ້ວໄດ້ຜົນ. ມັນຈະ ຕ້ອງໄດ້ຝຶກ ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວິທີການນຳໃຊ້ທໍ່ລະບາຍປັດສະວະໃນເວລາທີ່ທ່ານນຶ່ງ ແຕ່ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນ ກໍ່ພົດພົບວ່າ ການນຳໃຊ້ທໍ່ລະບາຍປັດສະວະຈະເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າປະຕິບັດວຽກປະຈຳວັນຂອງ ເຂົາເຈົ້າໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ. ສຳລັບແມ່ຍິງສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວ, ທໍ່ລະບາຍປັດສະວະຂະໜາດ 16 ຈະນຳໃຊ້ໄດ້ ດີທີ່ສຸດ. ແມ່ຍິງທີ່ຂະໜາດໂຕນ້ອຍ ອາດຈະໃຊ້ຂະໜາດ 14 ຈະພໍດີກວ່າ.

ຄົນທີ່ໃຊ້ທໍ່ລະບາຍປັດສະວະ ຈະມີໂອກາດຕິດເຊື້ອທາງລະບົບປັດສະວະຫຼາຍກວ່າຜູ້ທີ່ບໍ່ ໄດ້ນຳໃຊ້. ບັນຫານີ້ມັກເກີດຂຶ້ນ ເພາະວ່າທໍ່ລະບາຍປັດສະວະບໍ່ສະອາດພໍ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເຊື້ອ ພະຍາດເຂົ້າໄປໃນພິກຍຸ່ງວ. ໃຫ້ລ້າງມືຂອງທ່ານທຸກຄັ້ງດ້ວຍສະບູອ່ອນໆ ແລະ ນ້ຳສະອາດ ຫຼື ນ້ຳຕົ້ມ ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະຈັບຕ້ອງທໍ່ລະບາຍປັດສະວະ ແລະ ໃຫ້ລ້າງທໍ່ລະບາຍປັດສະວະກ່ອນ ແລະ ຫຼັງການນຳໃຊ້. ໃຫ້ເກັບຮັກສາທໍ່ລະບາຍປັດສະວະໄວ້ໃນບ່ອນທີ່ສະອາດ ໃນເວລາທີ່ທ່ານ ບໍ່ໄດ້ນຳໃຊ້ມັນ.

ທໍ່ລະບາຍປັດສະວະ
ທຳມະດາ



ທໍ່ລະບາຍປັດສະວະ
ແບບບໍ່ຕ້ອງຖອດອອກ



ທໍ່ລະບາຍປັດສະວະແບບບໍ່ຕ້ອງຖອດອອກ ຈະມີປຸ່ມເປົ້າຢູ່ໃກ້ກັບປາຍສຸດ. ມັນຖືກຜະລິດມາ ແບບນີ້ ເພື່ອໃຫ້ຢູ່ໃນພິກຍຸ່ງວໄດ້ເປັນເວລາດົນ. ປຸ່ມເປົ້າຈະບັນຈຸນ້ຳໃນເວລາທີ່ມັນ ຢູ່ໃນພິກຍຸ່ງວ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມັນຫຼຸດອອກ. ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວ, ນ້ຳ 5 ຊີຊີ ຈະພຽງພໍ ເພື່ອຍືດມັນໄວ້ຢູ່ທາງໃນ. ຖ້າມັນຫາກ ຫຼຸດອອກມາ ກໍ່ໃຫ້ເພີ່ມປະລິມານນ້ຳຂຶ້ນໃຫ້ເປັນ 12 ຫຼື 15 ຊີຊີ. ນ້ຳຈະຖືກສົດເຂົ້າໄປໃນປຸ່ມເປົ້າຢູ່ບ່ອນນີ້. ປັດສະວະຈະລະບາຍອອກຢູ່ບ່ອນນີ້.

ວິທີການໃສ່ທໍ່ລະບາຍປັດສະວະ

1. ຕົ້ມທໍ່ລະບາຍ

ປັດສະວະ (ແລະ

ສະແລ່ງ ຫຼື

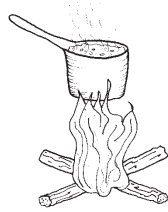
ເຄື່ອງມືອື່ນໆ

ທີ່ທ່ານອາດຈະນຳໃຊ້)

ໂດຍໃຊ້ເວລາ 20 ນາທີ ຫຼື ຢ່າງໜ້ອຍ

ກໍ່ໃຫ້ລ້າງດ້ວຍນ້ຳຕົ້ມ ທີ່ເຢັນແລ້ວ ແລະ

ຮັກສາໃຫ້ມັນສະອາດ.



2. ລ້າງຜິວໜັງອ້ອມແອ້ມ

ອະໄວຍະວະເພດ

ດ້ວຍສະບູອ່ອນໆ

ແລະ ນ້ຳສະອາດຢ່າງລະມັດລະວັງ. ຮັກສາ

ຄວາມສະອາດບໍລິເວນທີ່ນ້ຳຢູ່ງວໄຫຼອອກມາ

ແລະ ຫຼີບໜັງອ້ອມແອ້ມຮູບຢູ່ງວ (ຮິມນອກຂອງ

ປາກຊ່ອງຄອດ). ຖ້າທ່ານບໍ່ມີສະບູອ່ອນໆ,

ກໍ່ໃຫ້ໃຊ້ພຽງແຕ່ນ້ຳສະອາດ. ສະບູທີ່ເຂັ້ມຊຸ້ນ

ອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຜິວໜັງຂອງທ່ານ.



3. ລ້າງມືຂອງທ່ານ ແລະ

ຫຼັງຈາກລ້າງມືແລ້ວ,

ໃຫ້ຈັບບາຍແຕ່

ສິ່ງຂອງທີ່ສະອາດ

ເທົ່ານັ້ນ.

(ເບິ່ງຕໍ່ໃນໜ້າຖັດໄປ)



4. ຖ້າທ່ານເຮັດໄດ້, ກໍ່ໃຫ້

ນັ່ງບ່ອນທີ່

ອະໄວຍະວະ

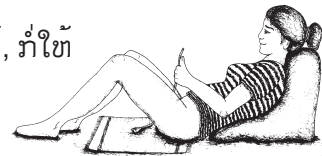
ເພດຂອງທ່ານບໍ່ແຕະຕ້ອງກັບສິ່ງຂອງໃດໆ

ເຊັ່ນ: ນັ່ງຢູ່ເທິງຕັ້ງ ຫຼື ໂຖສວມທີ່ສະອາດ.

ຖ້າຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ນັ່ງຢູ່ ເທິງພື້ນດິນ ຫຼື ພື້ນທີ່

ແຂງ ໃຫ້ທ່ານວາງຜ້າແພໄວ້ກ້ອງ ແລະ

ອ້ອມແອ້ມຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານ.



5. ຖ້າທ່ານຈຳເປັນ

ຕ້ອງໄດ້ຈັບບາຍ

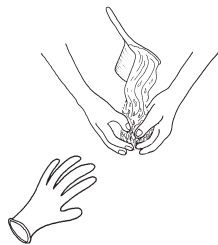
ສິ່ງຂອງໃດໜຶ່ງ,

ກໍ່ໃຫ້ລ້າງມືຂອງ

ທ່ານຄືນອີກດ້ວຍ

ສະບູທີ່ອ່ອນໆ

ແລະ ນ້ຳ.



6. ທານ້ຳຢາຫຼໍ່ລື້ນໃສ່ທໍ່ລະບາຍ

ປັດສະວະທີ່ເຮັດ

ຈາກນ້ຳ (ບໍ່ແມ່ນ

ນ້ຳມັນ ຫຼື ເຢວນ້ຳມັນ).

ເພາະມັນຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນໜັງທີ່ອ່ອນຢູ່

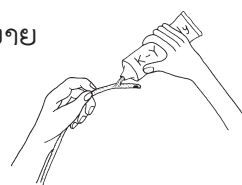
ຊ່ອງຄອດ ແລະ ທໍ່ ສິ່ງນ້ຳຢູ່ງວ. ຖ້າທ່ານ

ບໍ່ມີນ້ຳຢາຫຼໍ່ລື້ນ ຕ້ອງຮັບປະ ກັນວ່າທໍ່ລະບາຍ

ປັດສະວະນັ້ນ ຍັງປຸກຈາກນ້ຳທີ່ທ່ານຕົ້ມ ຫຼື

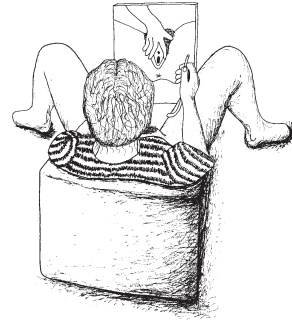
ລ້າງມັນ ແລະ ໃຫ້ຄ່ອຍເປັນພິເສດໃນເວລາທີ່

ທ່ານສອດມັນເຂົ້າໄປ.



(ຍັງມີໜ້າຕໍ່ໄປ)

7. ຖ້າທ່ານຫາກໃສ່ທີ່ລະບາຍປັດສະວະດ້ວຍໂຕທ່ານເອງ, ກໍ່ໃຫ້ໃຊ້ແວ່ນ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານເຫັນວ່າ ປາກຮູຂອງທີ່ສິ່ງນ້ຳຍຸງວນັ້ນຢູ່ບ່ອນໃດ ແລະ ໃຫ້ໃຊ້ນິ້ວຊີ້ ແລະ ນິ້ວກາງ ເພື່ອເປີດໜັງຢູ່ຮອບຮູຂອງຄອດອອກ. ປາກຮູທີ່ສິ່ງນ້ຳຍຸງວຈະຢູ່ກ້ອງປຸ່ມກະສັນ ເຊິ່ງຢູ່ໃກ້ກັບປາກຊ່ອງຄອດ (ເບິ່ງໜ້າທີ່ 90). ຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານເຮັດໄດ້ເຊັ່ນນີ້ 2 ຫາ 3 ເທື່ອ, ທ່ານຈະບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ແວ່ນອີກ.



8. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ໂດຍໃຊ້ນິ້ວກາງແຕະທີ່ກ້ອງປຸ່ມກະສັນຂອງທ່ານ, ທ່ານກໍ່ຈະລູບຄຳພົບຮອຍທີ່ວຳເຂົ້າ ແລະ ຢູ່ກ້ອງຮອຍວຳນັ້ນ ກໍ່ແມ່ນປາກຮູນ້ຳຍຸງວ. ໃຫ້ໃຊ້ນິ້ວກາງຈັບຮອຍວຳນັ້ນໄວ້ ແລະ ໃຊ້ມືອີກເບື້ອງໜຶ່ງຖືທີ່ລະບາຍປັດສະວະທີ່ສະອາດໃຫ້ຍາວ ຈາກລິ້ນປະມານ 4 ຫາ 5 ນິ້ວ (10 ຫາ 13 ຊມ), ຈາກນັ້ນ ກໍ່ໃຫ້ຈັບລິ້ນຂອງທີ່ໃສ່ ກ້ອງປາຍມືນິ້ວກາງ ທີ່ທ່ານໃຊ້ແຕະໄວ້ນັ້ນ ແລະ ສອດທີ່ລະບາຍປັດສະວະເຂົ້າໄປໃນຮູທີ່ສິ່ງນ້ຳຍຸງວຈົນກ່ວາຈະເລີ່ມໄຫຼອອກມາ. ແຕ່ໃຫ້ລະມັດລະວັງເປັນຢ່າງຍິ່ງ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ນິ້ວມື ຫຼື ມືຂອງທ່ານໄປຕ້ອງກັບລິ້ນສຸດຂອງທີ່ລະບາຍປັດສະວະ.



ຕ້ອງຮັບປະກັນວ່າ ທີ່ລະບາຍປັດສະວະນັ້ນ ວາງຊັ້ນລົງລຸ່ມ ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳຍຸງວສາມາດໄຫຼອອກໄດ້.

ທ່ານຈະຮູ້ວ່າ ທີ່ລະບາຍປັດສະວະນັ້ນ ເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ ແທນທີ່ຈະເຂົ້າໄປໃນຮູທີ່ສິ່ງນ້ຳຍຸງວ ເພາະວ່າມັນຈະເຂົ້າໄປໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ ແຕ່ຈະບໍ່ມີປັດສະວະໄຫຼອອກມາ. ພ້ອມກັນນັ້ນ, ເວລາທີ່ທ່ານເອົາທີ່ລະບາຍປັດສະວະອອກ, ມັນຈະມີນ້ຳເມືອກ (ມູກໃສຈາກຊ່ອງຄອດ) ຕິດມານຳ. ຖ້າເປັນເຊັ່ນນັ້ນ ກໍ່ໃຫ້ລ້າງທີ່ລະບາຍປັດສະວະດ້ວຍນ້ຳສະອາດ ແລະ ພະຍາຍາມໃສ່ຄືນອີກ. ຖ້າທ່ານຫາກມີການຊົມເຊື່ອໃນພິກຍຸງວ ຫຼື ໝາກໄຂ່ຫຼັງ, ໃຫ້ທ່ານໄປປຶກສາກັບແພດ ເພາະທ່ານອາດມີການຊົມເຊື່ອໃນຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານ.

ສິ່ງສຳຄັນ ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນຈາກການຊົມເຊື່ອ ໃນເວລາທີ່ໃຊ້ທີ່ລະບາຍປັດສະວະ, ການຮັກສາຄວາມສະອາດເປັນສິ່ງສຳຄັນເປັນຢ່າງຍິ່ງ ແລະ ໃຫ້ນຳໃຊ້ທີ່ລະບາຍປັດສະວະທີ່ຜ່ານການອະເຊື້ອເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າທ່ານຫາກບໍ່ສາມາດອະເຊື້ອທີ່ລະບາຍປັດສະວະທຸກຄັ້ງທີ່ນຳໃຊ້, ກໍ່ຕ້ອງຮັບປະກັນກ່ອນວ່າມັນສະອາດ.

ການປິ່ນປົວ ແລະ ປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອລະບົບປັດສະວະ

ການຊຶມເຊື້ອໃນພິກຍຸງ

ແມ່ຍິງສ່ວນໃຫຍ່ຈະສາມາດຮູ້ໄດ້ ເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າເກີດມີການຊຶມເຊື້ອໃນພິກຍຸງ ເພາະວ່າ ເຂົາເຈົ້າຈະມີອາການປວດ ຫຼື ແສບ ເວລາທີ່ຖ່າຍປັດສະວະ ຫຼື ເຈັບທ້ອງ ນ້ອຍທັນທີຫຼັງຈາກຖ່າຍປັດສະວະ.

ຖ້າທ່ານບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງ, ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ກວດຫາ ບາງອາການອື່ນເຫຼົ່ານີ້:

- ປວດຖ່າຍເປົາເລື້ອຍໆ
- ປັດສະວະເປັນສີຂຸ່ນຄືຂີ້ເຜື້ອ
- ປັດສະວະມີກິ່ນເໝັນ
- ປັດສະວະມີເລືອດ ຫຼື ໜອງປົນມານຳ
- ມີເທື່ອໄຫຼ ຫຼື ອອກຮ້ອນ (ສັນຍານຂອງເລືອດດັນສູງ ກະທັນຫັນ ພ້ອມເຈັບຫົວຮຸນແຮງ, ເບິ່ງໜ້າທີ 140)



ຍຸງມີກິ່ນເໝັນ ແມ່ນສັນຍານ ຂອງການຕິດເຊື້ອ



ສ່ວນຫຼາຍ ການຊຶມເຊື້ອທາງພິກຍຸງ ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ດ້ວຍຊາ ຫຼື ສະໝຸນໄພ ອື່ນໆ ໃຫ້ຖາມແມ່ຍິງອາວຸໂສໃນຊຸມຊົນວ່າ ພຶດຊະນິດໃດໃຊ້ໄດ້ຜົນ.

ການປິ່ນປົວການຊຶມເຊື້ອໃນພິກຍຸງ

ໃຫ້ເລີ່ມປິ່ນປົວທັນທີທີ່ທ່ານສັງເກດເຫັນອາການຂອງການຊຶມເຊື້ອ.

- **ດື່ມນ້ຳໃຫ້ຫຼາຍ.** ພະຍາຍາມດື່ມນ້ຳສະອາດຢ່າງໜ້ອຍ 1 ຈອກ ທຸກໆ 30 ນາທີ ເພາະມັນ ຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານຖ່າຍປັດສະວະເລື້ອຍໆ ແລະ ສາມາດຊ່ວຍລ້າງເຊື້ອພະຍາດອອກ ກ່ອນທີ່ການຊຶມເຊື້ອຈະຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ.
- **ເຊົາຮ່ວມເພດເປັນເວລາ 2 ຫາ 3 ມື້** ຫຼື ຈົນກ່ວາອາການຊຶມເຊື້ອຈະຫາຍໄປ.

ຖ້າທ່ານບໍ່ຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນພາຍໃນ 1 ຫາ 2 ມື້, ໃຫ້ເລີ່ມກິນຢາ ແລະ ພ້ອມກັນນັ້ນ ກໍ່ໃຫ້ດື່ມນ້ຳ ຫລາຍໆ. ຖ້າຍັງບໍ່ຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນພາຍໃນອີກ 2 ມື້, ໃຫ້ໄປພົບແພດ ເພາະທ່ານອາດຈະມີພະຍາດ ຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ເບິ່ງໜ້າທີ 192).

ຢາສຳລັບປິ່ນປົວການຊຶມເຊື້ອໃນພິກຍຸງ		
ຊື່ຢາ	ປະລິມານຢາທີ່ໃຊ້ກິນ	ວິທີກິນ
ໂກຼຕີມິກຊາໂຊນ (ຕຣີເມໂຕປຣິມ 160 ມິນລິກຼາມ ແລະ ຊຸນຟາເມໂຕຊາໂຊນ 800 ມິລິ ກຼາມ)	2 ເມັດ ໃນປະລິມານ 480 ມິນລິກຼາມ	ກິນ 2 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ເປັນເວລາ 3 ມື້
ຫຼື ນິໂຕຣຟູຣັງໂຕອິນ	100 ມິລິກຼາມ	ກິນ 2 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ເປັນເວລາ 3 ມື້

ໝາກໄຂ່ຫຼັງຊຶມເຊື້ອ

ບາງຄັ້ງ ການຊຶມເຊື້ອໃນພິກຍຸ່ງສາມາດແຜ່ໄປຕາມທີ່ລົງປັດສະວະ ເຂົ້າໄປຫາໝາກໄຂ່ຫຼັງ. ການຊຶມເຊື້ອໃນໝາກໄຂ່ຫຼັງ ຈະຮ້າຍແຮງກວ່າການຊຶມເຊື້ອໃນພິກຍຸ່ງ.

ອາການຂອງການຊຶມເຊື້ອໃນໝາກໄຂ່ຫຼັງ

- ເຈັບຫຼັງທ່ອນກາງ ຫຼື ທ່ອນລຸ່ມ ໂດຍເລີ່ມມາຈາກທາງໜ້າ, ທາງຂ້າງ ແລະ ຈ່ອງໃສ່ຫຼັງ ເຊິ່ງໂດຍສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວຈະຮ້າຍແຮງ.
- ປຸ້ນທ້ອງ ແລະ ຮາກ
- ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍຫຼາຍ ແລະ ອ່ອນເພຍ
- ມີໄຂ້ ແລະ ໜາວສະບັ້ນ
- ມີອາການໃດໜຶ່ງຂອງການຊຶມເຊື້ອໃນພິກຍຸ່ງ

ຖ້າທ່ານຫາກມີທັງອາການຂອງການຊຶມເຊື້ອໃນພິກຍຸ່ງ ແລະ ໝາກໄຂ່ຫຼັງ, ເປັນໄປໄດ້ທີ່ທ່ານອາດຈະມີການຊຶມເຊື້ອໃນໝາກໄຂ່ຫຼັງ. ເມື່ອແມ່ຍິງທີ່ມີການຊຶມເຊື້ອໃນໝາກໄຂ່ຫຼັງ, ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ ລາວຈະມີອາການເຈັບ ແລະ ອາດຈະເຈັບປ່ວຍໜັກ. ສະນັ້ນ ລາວຈຶ່ງຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອທາງການແພດໂດຍດ່ວນ. ການຮັກສາແບບພື້ນບ້ານຈະບໍ່ພຽງພໍ ດັ່ງນັ້ນ ຈຶ່ງໃຫ້ເລີ່ມກິນຢາເຫຼົ່ານີ້ໂດຍທັນທີ. ແຕ່ຖ້າທ່ານຫາກຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ເລີ່ມດີຂຶ້ນຫຼັງຈາກ 2 ວັນ, ໃຫ້ໄປພົບແພດ.

ຢາສຳລັບປິ່ນປົວການຊຶມເຊື້ອໃນໝາກໄຂ່ຫຼັງ		
ຊື່ຢາ	ປະລິມານຢາທີ່ໃຊ້ກິນ	ວິທີກິນ
ຊີໂປຟ໌ຟາຊາຊິນ (ຫ້າມໃຊ້ຢານີ້ ຖ້າທ່ານຍັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຢູ່)	500 ມລກ	ກິນ 2 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ເປັນ ເວລາ 10 ມື້
ຫຼີ ເຊຟິກຊິມ	500 ມລກ	ກິນ 2 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ເປັນເວລາ 10 ມື້
ຫຼີ ໂກຣິມິກຊາໂຊນ (ຕຣີເມໂຕປຣິມ 160 ມລກ ແລະ ຊຸນຟາເມໂຕຊາໂຊນ 800 ມລກ)	2 ເມັດ ໃນປະລິມານ 480 ມລກ	ກິນ 2 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ເປັນເວລາ 10 ມື້
ຖ້າທ່ານຫາກກິນຢາບໍ່ໄດ້ ເພາະທ່ານຮາກ, ໃຫ້ໄປພົບແພດ ເພາະວ່າ ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ລັກຢາແທນ.		

ວິທີການປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອທາງປັດສະວະ

ຮັກສາອະໄວຍະວະເພດຂອງທ່ານໃຫ້ສະອາດ. ເຊື້ອພະຍາດທີ່ມາຈາກອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ໂດຍສະເພາະແມ່ນມາຈາກຮູທະວານ ສາມາດເຂົ້າໄປໃນປາກທີ່ສິ່ງນ້ຳຢູ່ງວ ແລະ ເປັນສາເຫດໃຫ້ເກີດການຊຶມເຊື້ອ. ໃຫ້ພະຍາຍາມລ້າງອະໄວຍະວະເພດຂອງທ່ານທຸກມື້ ແລະ ໃຫ້ເຊັດຮູທະວານຈາກທາງໜ້າໄປທາງຫຼັງ ຫຼັງຈາກຖ່າຍອາຈົມແລ້ວ. ການເຊັດຮູທະວານໄປທາງໜ້າສາມາດນຳເຊື້ອພະຍາດຈາກຮູທະວານເຂົ້າໄປໃນປາກທີ່ສິ່ງນ້ຳຢູ່ງວໄດ້. ພ້ອມກັນນັ້ນ ກໍ່ໃຫ້ລ້າງອະໄວຍະວະເພດຂອງທ່ານກ່ອນ ແລະ ຫຼັງການຮ່ວມເພດ. ຮັກສາຜ້າແພ ແລະ ແຜ່ນອະນາໄມທີ່ໃຊ້ສຳລັບການລົງເລືອດປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານໃຫ້ສະອາດ ແລະ ແຫ້ງດີ.

- ຕ້ອງຮັບປະກັນວ່າ ທ່ານລະຍາຍປັດສະວະຂອງທ່ານບໍ່ທົບ ຫຼື ບິດເພື່ອເຮັດໃຫ້ປັດສະວະສາມາດໄຫຼອອກມາໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ.
- ຖ່າຍປັດສະວະຫຼັງຈາກການຮ່ວມເພດ ເພາະມັນຈະຊ່ວຍລ້າງທີ່ສິ່ງນ້ຳຢູ່ງວ.
- ດື່ມທາດແຫຼວໃຫ້ຫຼາຍ ແລະ ເຮັດໃຫ້ພິກຍູງຂອງທ່ານເປົ່າຫວ່າງເປັນປະຈຳ.
- ບໍ່ໃຫ້ນອນຢູ່ໝົດມື້ ໃຫ້ພະຍາຍາມເຄື່ອນໄຫວໃຫ້ໄດ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ເຮັດໄດ້.

ແມ່ຍິງສ່ວນໃຫຍ່ຈະກິນພຽງແຕ່ຢາ ສະເພາະແຕ່ຕອນເຂົ້າເຈົ້າມີອາການຂອງການຊຶມເຊື້ອ. ແຕ່ວ່າ ບາງຄົນກໍ່ເກີດການຊຶມເຊື້ອຢູ່ເລື້ອຍໆ ເຊິ່ງສ່ວນໃຫຍ່ຈະແມ່ນເວລາທີ່ປະຈຳເດືອນຂອງເຂົາເຈົ້າເລີ່ມມາ ເພາະສະນັ້ນ ເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງເລີ່ມກິນຢາໃນເວລາດັ່ງກ່າວ.



ການຄວບຄຸມລຳໄສ້

ພະຍາຍາມຖ່າຍອາຈົມໃນເວລາດຽວກັນຂອງທຸກໆມື້ ຫຼື ຂ້າມມື້. ແຕ່ຖ້າທ່ານປວດຖ່າຍໜັກແບບບັງເອີນໃນເວລາໃດ ກໍ່ໃຫ້ທ່ານຖ່າຍໄດ້. ໃນທີ່ສຸດ ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ ຈະປັບໂຕໃຫ້ຖ່າຍເປັນເວລາ ແລະ ອາຈົມຈະອອກມາໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນໃນເວລາທີ່ເປັນປົກກະຕິ. ເພິ່ນເອີ້ນການຂັບຖ່າຍແບບນີ້ວ່າ ການຖ່າຍເປັນເວລາ.

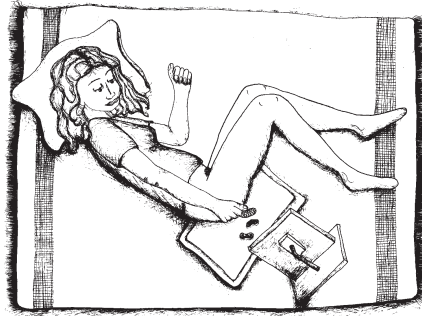
ທ່ານສາມາດໃຊ້ກ້ອນຢາກະຕຸ້ນການຂັບຖ່າຍທີ່ຍັດເຂົ້າທາງຮູທະວານ. ກ້ອນຢາເຫຼົ່ານີ້ຈະມີຮູບຮ່າງຄ້າຍຄືລູກປືນ ເຊິ່ງຈະຍັດເຂົ້າໃສ່ໃນຮູທະວານເພື່ອກະຕຸ້ນລຳໄສ້ແກ່ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມັນບີບຖ່າຍອາຈົມອອກມາ.

ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດໃຊ້ກ້າມຊີ້ນຢູ່ພາກສ່ວນຕອນລຸ່ມຂອງຮ່າງກາຍ ເພື່ອເບິ່ງອາຈົມອອກ, ທ່ານກໍ່ສາມາດໃຊ້ນິ້ວມືຊ່ວຍ ເພື່ອຖ່າຍອາຈົມອອກມາ. ພ້ອມກັນນັ້ນ ທ່ານກໍ່ຍັງສາມາດໃຊ້ວິທີນີ້ຖ້າທ່ານຖ່າຍອາຈົມອອກຍາກ ຫຼື ອາຈົມເປັນກ້ອນແຂງ.

ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວ ອາຈົມຈະອອກມາໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນໃນເວລາທີ່ທ່ານນຶ່ງ ເພາະສະນັ້ນ ໃຫ້ພະຍາຍາມ ຖ່າຍອາຈົມອອກໃນເວລາທີ່ທ່ານນຶ່ງຢູ່ເທິງໂຖສວມ ຫຼື ງຶງ. ຖ້າທ່ານນຶ່ງບໍ່ໄດ້, ກໍ່ໃຫ້ພະຍາຍາມ ຖ່າຍອາຈົມອອກດ້ວຍການນອນແຄງໄປທາງເບື້ອງຊ້າຍ. ຖ້າທາກຈຳເປັນກໍ່ຂໍໃຫ້ຄົນອື່ນຊ່ວຍທ່ານ. ລະມັດລະວັງ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ອາຈົມເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ ຫຼື ຮູທີ່ສິ່ງນ້ຳຢູ່ ເພາະເຊື້ອພະຍາດທີ່ເປັນ ອັນຕະລາຍໃນອາຈົມ ສາມາດກໍ່ໃຫ້ເກີດການຊົມເຊື້ອໄດ້.

ວິທີການເອົາອາຈົມອອກ:

1. ເອົາຖົງມືຢາງ ຫຼື ຖົງຢາງທີ່ສະອາດສວມໃສ່ມືຂອງທ່ານ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍ່ໃຫ້ເອົານ້ຳມັນພິດ ຫຼື ນ້ຳມັນແຮ່ທຳມະຊາດທາໃສ່ມືນີ້ວຊື້ ຫຼື ນິ້ວໃດກໍ່ໄດ້ທີ່ໃຊ້ການໄດ້ດີ.
2. ເອົານິ້ວມືທີ່ທ່ານນ້ຳມັນນັ້ນ ຍັດເຂົ້າໃນຮູທະວານປະມານ 2 ຊມ (1 ນິ້ວ).
3. ຄ່ອຍໆເທັງນິ້ວມືນັ້ນໃຫ້ເປັນຮູບວົງມົນ ປະມານ 1 ນາທີ ຫຼື ຈົນກ່ວາ ກ້າມຊີ້ນຈະຜ່ອນຄາຍ ແລ້ວຈຶ່ງເບັ້ງອາຈົມອອກ.
4. ຖ້າອາຈົມທາກບໍ່ອອກມາເອງ, ໃຫ້ເອົາອາຈົມນັ້ນອອກໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້ ໂດຍການໃຊ້ນິ້ວມື. ໃຫ້ເຮັດ ຄ່ອຍໆ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຄູດ ຫຼື ບາດ ຜິວໜັງ ທີ່ຢູ່ທາງໃນຂອງ ຮູທະວານ.
5. ອະນາໄມຮູທະວານ ແລະ ຜິວໜັງອ້ອມແອ້ມຮູທະວານ ໃຫ້ກຽງດີ ແລະ ລ້າງມື ຂອງທ່ານ.



ເພື່ອຮັກສານິ້ວມືໃຫ້ສະອາດ ໃຫ້ໃຊ້ຖົງມືຢາງທີ່ບາງ ຫຼື 'ຖົງຢາງສວມນິ້ວມື'



ແມ່ຍິງບາງຄົນກໍ່ສາມາດເອົາອາຈົມອອກ ໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້ານຶ່ງຢູ່ເທິງ ລັໂຍກ. ເພື່ອທີ່ຈະເຮັດແບບນີ້ໄດ້ ໃຫ້ຊຸດຊຸມດິນ ຫຼື ມີແນວໃສ່ອາຈົມ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍ່ຍ້າຍໂຕໄປທາງໜ້າ ແລະ ໝູນໂຕໄປທາງເບື້ອງຊ້າຍໃຫ້ຫຼາຍ ເທົ່າທີ່ທ່ານເຮັດໄດ້. ໃຊ້ຮ່ວງເຊືອກ ຫຼື ສາຍແອວ ເພື່ອຈ່ອງຂາເບື້ອງໜຶ່ງຂຶ້ນ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ທ່ານສາມາດຍື່ນຖົງຮູທະວານຂອງທ່ານໄດ້ດ້ວຍມື. ທ່ານສາມາດ ມັດລິ້ນເບື້ອງໜຶ່ງຂອງທ່ວງເຊືອກໄວ້ກັບບ່ອນໃດໜຶ່ງໃນລັໂຍກ ຂອງທ່ານ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຂາເໜັງຕິງ.

ອາການທ້ອງຜູກ (ຖ່າຍຍາກ)

ແມ່ຍິງທີ່ເປັນອຳມະພາດເນື່ອງຈາກສະໝອງໄດ້ຮັບບາດເຈັບ ແລະ ມີບາດແຜໃນສາຍປະສາດສັນຫຼັງ ມັກຈະມີອາການຖ່າຍຍາກ ຫຼື ອາຈົມເປັນກ້ອນແຂງ ເຊິ່ງຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ເວລາຫຼາຍວັນ ເພື່ອໃຫ້ມັນອອກ. ສິ່ງນີ້ສາມາດກໍ່ໃຫ້ເກີດບັນຫາທີ່ຮ້າຍແຮງ ເຊັ່ນ: ເມື່ອມີອາຈົມກໍ່ໂຕເປັນກ້ອນແຂງ ຢູ່ໃນຮູທະວານ (ພາວະອັດແທ້ນ) ຫຼື ຄວາມດັນເລືອດສູງພ້ອມກັບເຈັບຫົວຮຸນແຮງ (ເບິ່ງໜ້າທີ 140 ຫາ 143).

ເພື່ອປ້ອງກັນອາການຖ່າຍຍາກ:

- ຕື່ມທາດແຫຼວຢ່າງໜ້ອຍ 8 ຈອກຕໍ່ວັນ. ນ້ຳຈະເປັນທາດແຫຼວທີ່ດີທີ່ສຸດ ຖ້າທ່ານຫາກຫາຕື່ມໄດ້.
- ພະຍາຍາມກິນໝາກໄມ້, ຜັກ ແລະ ອາຫານທີ່ມີເສັ້ນໄຍ ເຊັ່ນ: ອາຫານຈຳພວກທີ່ເປັນເມັດ ແລະ ມັນຕົ້ນ, ໝາກຖົ່ວ ຫຼື ອາຫານຈຳພວກທີ່ເປັນຮາກອື່ນໆ ທີ່ມີໄຍອາຫານສູງ.
- ໃຫ້ຮ່າງກາຍໄດ້ເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ອອກກຳລັງໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້.
- ປະຕິບັດຫຼັກການຖ່າຍເປັນເວລາຢ່າງເປັນປົກກະຕິ.
- ເອົານ້ຳມັນພືດເລັກນ້ອຍໃສ່ໃນອາຫານຂອງທ່ານທຸກໆມື້.
- ນວດທ້ອງຂອງທ່ານ.
- ກິນໝາກຫຸ່ງສຸກ ຫຼື ໝາກມ່ວງສຸກ ຫຼື ໝາກກ້ວຍຂຽວ.

ຖ້າທ່ານຫາກບໍ່ໄດ້ຖ່າຍອາຈົມເປັນເວລາ 4 ມື້ ຫຼື ດົນກວ່ານັ້ນ ທ່ານສາມາດກິນຢາລະບາຍທີ່ມີລິດອ່ອນໆ ເຊັ່ນ: ຢາລະບາຍ ມັກນີເຊຍ. ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ກິນຢາລະບາຍ ຖ້າທ່ານຫາກມີອາການເຈັບໃດໜຶ່ງຢູ່ທ້ອງຂອງທ່ານ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ກິນຢາລະບາຍເລື້ອຍໆ. ຢາຍັດຮູທະວານທີ່ມີສານ ກລີເຊຣິນ (ດຸນໂຄແລັກ ແມ່ນຢາຍັດຮູທະວານອີກໜຶ່ງຍີ່ຫໍ້) ກໍ່ສາມາດນຳໃຊ້ ເພື່ອບັນເທົາອາການຖ່າຍຍາກໄດ້.

ລົດສະດວງທະວານໜັກ

ລົດສະດວງທະວານໜັກ ແມ່ນການໃຄ່ພອງຂອງເສັ້ນເລືອດຢູ່ອ້ອມຮູທະວານ.

ມັນມັກຈະເຮັດໃຫ້ຄັນ, ແສບ ຫຼື ມີເລືອດໄຫຼອອກ. ອາການຖ່າຍຍາກຈະເຮັດໃຫ້ລົດສະດວງທະວານໜັກຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ. ແມ່ຍິງທີ່ໃຊ້ລີ້ໂຍກ, ຜູ້ທີ່ນັ່ງ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ເປັນອຳມະພາດເນື່ອງຈາກສະໝອງໄດ້ຮັບບາດເຈັບ ຈະມັກປະເຊີນກັບບັນຫາລົດສະດວງທະວານໜັກເມື່ອເຂົາເຈົ້າແກ່ໂຕຂຶ້ນ. ຖ້າທ່ານໃຊ້ມືເພື່ອເອົາອາຈົມອອກ, ໃຫ້ເຝົ້າສັງເກດເບິ່ງ ການໄຫລຂອງເລືອດ ເພາະມັນເປັນສັນຍານຂອງລົດສະດວງທະວານໜັກ.



ການນັ່ງໃນນ້ຳເຢັນ ຈະເຮັດໃຫ້ເຈັບໜ້ອຍລົງ ຈາກການເປັນລົດສະດວງທະວານໜັກ.

ຈະເຮັດແນວໃດ ຖ້າທ່ານຫາກເປັນລົດສະດວງທະວານໜັກ:

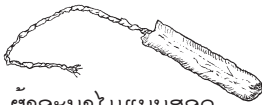
- ນຶ່ງໃນອ່າງ ຫຼື ພາຊະນະຊິງແບນ ທີ່ບັນຈຸນ້ຳເຢັນ ເພື່ອບັນເທົາອາການປວດ.
- ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຢູ່ໃນໜ້ານີ້ ສຳລັບການປ້ອງກັນອາການຖ່າຍຍາກ.
- ເອົາຜ້າແພສະອາດຈຸ່ມໃສ່ນ້ຳຢາງຕົ້ນ ຮາເຊວ (ຢານ້ຳຈາກພືດ) ແລະ ທາໃສ່ບໍລິເວນທີ່ປວດ.
- ຄູ່ເຂົ້າລົງ ແລະຍົກກັນຂຶ້ນເພື່ອໃຫ້ສະໄໝກໄດ້ຖືກອາກາດ ກໍ່ສາມາດຊ່ວຍບັນເທົາອາການເຈັບໄດ້.

ການລົງເລືອດປະຈຳເດືອນ (ປະຈຳເດືອນ)

ໃນລະຫວ່າງເປັນປະຈຳເດືອນ, ແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກຍິງສ່ວນໃຫຍ່ຈະໃຊ້ແພທີ່ພັບເປັນແຜ່ນ ຫຼື ໝອນຝ້າຍ ເພື່ອດູດຊຶມເອົາເລືອດທີ່ອອກມາຈາກຊ່ອງຄອດໄວ້. ຜ້າອະນາໄມເຫຼົ່ານັ້ນຈະຖືກຮັດໄວ້ໂດຍເຂັມຂັດ, ເຂັມໝູດ ຫຼື ສະຫຼົບ. ໃນແຕ່ລະມື້ຄວນປ່ຽນຜ້າອະນາໄມຫຼາຍໆອັນ ແລະ ຊັກໃຫ້ມັນສະອາດດີ ດ້ວຍສະບູຝຸ່ນ ແລະ ນ້ຳ ຖ້າວ່າຈະນຳມັນໄປໃຊ້ຄືນອີກ.



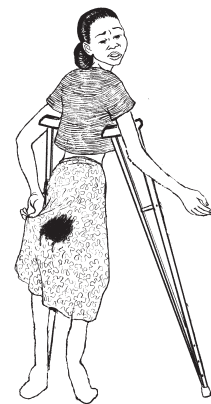
ແຜ່ນຮອງ



ຜ້າອະນາໄມແບບສອດ

ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ຫຼັງຈາກຊັກຜ້າອະນາໄມແລ້ວ ກໍ່ໃຫ້ຕາກແດດ ຫຼື ລົດດ້ວຍເຕົາລົດທີ່ຮ້ອນຈັດ. ຄວາມຮ້ອນຈະເຮັດໃຫ້ຜ້າອະນາໄມແຫ້ງ ແລະ ຈະຂ້າເຊື້ອພະຍາດ ພ້ອມທັງປ້ອງກັນເຊື້ອພະຍາດໃນເວລາທີ່ນຳມັນມາໃຊ້ຄືນອີກ. ໃນໄລຍະທີ່ບໍ່ມີການລົງເລືອດ, ໃຫ້ຮັກສາຜ້າອະນາໄມນັ້ນໄວ້ໃນບ່ອນທີ່ສະອາດ, ແຫ້ງ ໂດຍທີ່ບໍ່ໃຫ້ຂີ້ຝຸ່ນຈັບ, ເປີເປື້ອນ ແລະ ແມງໄມ້ຕອມ.

ແມ່ຍິງບາງຄົນມັກເອົາແນວຮອງທີ່ເຂົາເຈົ້າຊື້ມາ ຫຼື ເຮັດຈາກແພຝ້າຍ, ຜ້າແພ ຫຼື ຟອງນ້ຳທີ່ເຮັດເອງ ຍັດເຂົ້າໃສ່ຊ່ອງຄອດ. ສິ່ງຂອງເຫຼົ່ານີ້ຮຽກວ່າ ຜ້າອັດ ຖ້າທ່ານໃຊ້ຜ້າອັດ, ຕ້ອງຮັບປະກັນ ວ່າທ່ານໄດ້ປ່ຽນຢ່າງໜ້ອຍ 3 ເທື່ອໃນແຕ່ລະມື້. ການປະຜ້າອັດໄວ້ເປັນເວລາດົນກ່ວາໜຶ່ງມື້ ອາດພາໃຫ້ເກີດການຊຶມເຊື້ອຮຸນແຮງໄດ້. ລ້າງອະໄວຍະວະເພດຂອງທ່ານດ້ວຍນ້ຳເພື່ອສະລ້າງເອົາເລືອດ ທີ່ຕິດຢູ່ອອກທຸກມື້. ຖ້າທ່ານມີສະບູທີ່ອ່ອນໆ ກໍ່ໃຫ້ໃຊ້ຊະລ້າງ. ຖ້າທ່ານຖ່າຍປັດສະວະໂດຍໃຊ້ທີ່ລະບາຍ, ໃຫ້ເອົາໃຈໃສ່ເປັນພິເສດ ຕໍ່ກັບຄວາມສະອາດບໍລິເວນອ້ອມແອ້ມຮູຢູ່ງວ ໃນເວລາທີ່ທ່ານລົງເລືອດຢູ່. ຖ້າເລືອດຫາກໄຫຼເຂົ້າທີ່ລະບາຍປັດສະວະ ກໍ່ໃຫ້ລ້າງມັນອອກໂດຍທັນທີ ເພາະເລືອດອາດຈະຕົ້ນທີ່ລະບາຍ ແລະ ເຮັດໃຫ້ປັດສະວະໄຫຼອອກມາບໍ່ໄດ້.



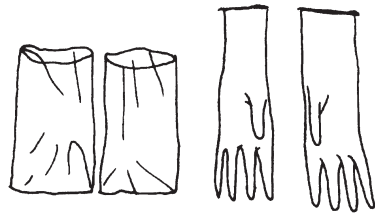
ແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເປັນພິເສດ ເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າລົງປະຈຳເດືອນ. ບໍ່ໃຫ້ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍໃຈ ຖ້າເລືອດຫາກຖືກຜ້າແພ ຫຼື ເຄື່ອງບ່ອນນອນ ໃນບາງຄັ້ງ ເພາະບັນຫານີ້ເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງ ໝົດທຸກຄົນເປັນບາງຄັ້ງຄາວ. ຖ້າທ່ານຫາກຕ້ອງການ ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ເພື່ອຖ່າຍປັດສະວະ ຫຼື ອາຈິມ, ທ່ານກໍ່ສາມາດປ່ຽນຜ້າອະນາໄມໄດ້ ໃນເວລານັ້ນເລີຍ. ຖ້າທ່ານຫາກມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການປ່ຽນຖ່າຍຜ້າອະນາໄມໃນຕອນກາງຄືນ, ກໍ່ໃຫ້ນອນໂດຍປູຜ້າເຊັດໜ້າ ຫຼື ຜ້າແພວາງໄວ້ກ້ອງ ເພື່ອວ່າທ່ານຈະສາມາດລ້າງເລືອດທີ່ຕິດຜ້າແພເຫຼົ່ານັ້ນ ອອກໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ.

ຖ້າທ່ານຕາບອດ

ເມື່ອທ່ານເລີ່ມເປັນປະຈຳເດືອນເທື່ອທຳອິດ ແຕ່ເພາະວ່າ ທ່ານບໍ່ສາມາດແນມເຫັນເລືອດ ສະນັ້ນມັນຈຶ່ງຍາກທີ່ຈະບອກວ່າ ເວລາໃດທີ່ທ່ານເປັນປະຈຳເດືອນ. ແຕ່ຫຼັງຈາກ 2 ຫາ 3 ເດືອນຜ່ານໄປ, ມັນກໍ່ຈະກາຍເປັນເລື່ອງປົກກະຕິໃນຊີວິດຂອງທ່ານ ແລະ ທ່ານອາດຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກພາຍໃນຮ່າງກາຍທີ່ຈະບົ່ງບອກໃຫ້ທ່ານຮູ້. ໃນເວລາທີ່ທ່ານລົງເລືອດຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າ ທ່ານໄດ້ປ່ຽນຜ້າອະນາໄມ ຫຼື ຜ້າອັດເລື້ອຍເທົ່າທີ່ເຮັດໄດ້. ລ້າງມືຂອງທ່ານ ຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານປ່ຽນຜ້າອະນາໄມ ແຕ່ລະຄັ້ງ ຫຼື ກວດເບິ່ງວ່າ ທ່ານຍັງລົງເລືອດຢູ່ ຫຼື ບໍ່. ໃຫ້ສະມາຊິກຄອບຄົວ ຫຼື ຄົນທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈ ກວດເບິ່ງເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ບໍ່ມີເລືອດຕິດເຄື່ອງນຸ່ງຂອງທ່ານ ແລະ ຖ້າຫາກມີເລືອດຕິດເຄື່ອງນຸ່ງ, ກໍ່ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຊ່ວຍທ່ານ ເພື່ອຮັບປະກັນວ່າ ທ່ານໄດ້ຊັກເລືອດທີ່ຕິດເຄື່ອງນຸ່ງນັ້ນ ອອກໝົດແລ້ວ.

ຖ້າທ່ານຫາກໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງ ເພື່ອດູແລປະ ຈຳເດືອນຂອງລາວ, ການສວມຖົງມືຢ່າງ ຫຼື ຖົງຢາງໃສ່ມືຈະເປັນການດີທີ່ສຸດ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເລືອດຖືກຜົວໜັງຂອງທ່ານ.

ເຖິງແມ່ນວ່າໂອກາດໃນການແຜ່ເຊື້ອຈາກແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງ ໄປຫາຄົນອື່ນ ໃນລະຫວ່າງເປັນປະຈຳເດືອນຈະມີໜ້ອຍ ກໍ່ຕາມ ແຕ່ມັນກໍ່ເປັນແນວຄວາມຄິດທີ່ດີໃນການປ້ອງກັນ ການຕິດເຊື້ອພະຍາດຕັບອັກເສບ ແລະ ເອິດຈ໌ໄອວີ/ເອດສ໌ ທີ່ອາດຈະມີ.



ການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກຍິງທີ່ມີບັນຫາໃນການຮຽນຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ.

ຖ້າເດັກຍິງທີ່ມີບັນຫາໃນການເຂົ້າໃຈ ຫາກຕ້ອງການການດູແລທຸກມື້, ເອື້ອຍ, ປ້າ ຫຼື ແມ່ ສາມາດສາທິດ ໃຫ້ລາວເຫັນວິທີໃນການປົວລະບັດການລົງເລືອດປະຈຳເດືອນ:

- ໃຫ້ຮັບປະກັນວ່າ ທ່ານໃຊ້ຜ້າອະນາໄມ ຫຼື ຜ້າແພສຳລັບດູດຊຶມເລືອດປະຈຳເດືອນ ແບບດຽວກັນກັບອັນທີ່ເດັກຍິງຈະໃຊ້.
- ບອກໃຫ້ລາວຮູ້ບ່ອນເກັບຜ້າອະນາໄມ ສຳຮອງໄວ້.
- ບອກໃຫ້ລາວຮູ້ບ່ອນທີ່ຈະຖິ້ມຜ້າອະນາໄມ ຫຼື ສາທິດວິທີຊັກ ຖ້າຈະເອົາຜ້າອະນາໄມນັ້ນ ມາໃຊ້ຄືນ.
- ເອົາຜ້າອະນາໄມ ຫຼື ແພຮອງຍັດໃສ່ ໃນສະຫຼັບຂອງລາວ ເພື່ອທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ ລາວໄດ້ “ຝຶກ” ແລະ ຄຸ້ນເຄີຍກັບການ ໃສ່ຜ້າແພອະນາໄມນັ້ນ.
- ອະທິບາຍໃຫ້ລາວເຂົ້າໃຈວ່າ ລາວອາດ ຈະຕ້ອງໄດ້ນຸ່ງເຄື່ອງສີມົດ ເວລາທີ່ລາວ ເລີ່ມລົງປະຈຳເດືອນ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເຫັນຮອຍ ເປື້ອນຕ່າງເລືອດທີ່ອາດຈະມີ.



ຄວາມບໍ່ສະບາຍທີ່ມາພ້ອມກັບປະຈຳເດືອນ

ໃນລະຫວ່າງການລົງເລືອດປະຈຳເດືອນ, ມີດລູກຈະທົດເຂົ້າ (ບີບເຂົ້າ) ເພື່ອຍູ້ເອົາແຜ່ນຮອງ ມີດລູກອອກ. ການທົດໂຕຂອງມີດລູກ ຈະເປັນສາເຫດຂອງອາການປວດຢູ່ທ້ອງນ້ອຍ ຫຼື ຫຼັງທ້ອງນ້ອຍ ເຊິ່ງບາງຄັ້ງກໍ່ຮຽກວ່າ ກ້ອນຊື່ນປັ້ນ. ອາການປວດອາດຈະເລີ່ມຂຶ້ນກ່ອນ ຫຼື ຫຼັງ ປະຈຳເດືອນ ເລີ່ມມາ.

ການເຮັດໃຫ້ທ້ອງອຸ່ນຂຶ້ນ ຈະສາມາດຊ່ວຍບັນເທົາອາການປັ້ນໄດ້. ເພື່ອຈະເຮັດແນວນັ້ນ, ໃຫ້ເອົານ້ຳຮ້ອນໃສ່ແກ້ວ ຫຼື ພາຊະນະບັນຈຸ ແລະ ວາງໃສ່ທ້ອງນ້ອຍ ຫຼື ຫຼັງທ້ອງນ້ອຍ ຫຼື ອາດຈະໃຊ້ ຜ້າແພທີ່ໜາຈຸ່ມໃສ່ນ້ຳຮ້ອນ ແລ້ວເອົາໂທມໃສ່ກໍໄດ້. ຖ້າມັນຫາກບໍ່ດີຂຶ້ນ, ໃຫ້ກິນຢາບັນເທົາປວດ ທີ່ມີລິດອ່ອນໆ ເຊັ່ນ: ອີບູໂປຼເຟນ (ເບິ່ງໜ້າທີ 429).

ການລົງເລືອດປະຈຳເດືອນຍັງອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານປວດກ້າມຊີ້ນ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ທ່ານເມື່ອຍຫຼາຍ ກ່ວາປົກກະຕິ. ອາການຜິດປົກກະຕິຂອງຄວາມພິການຂອງທ່ານອາດຈະຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ໃນລະ ຫວ່າງການເປັນປະຈຳເດືອນ. ແມ່ຍິງບາງຄົນກໍ່ພົບວ່າ ເຕົ້າມີມຂອງເຂົາເຈົ້າໃຄ່ ແລະ ເຈັບ ໃນລະຫວ່າງປະຈຳເດືອນມາ ແລະ ແມ່ຍິງບາງຄົນກໍ່ມີອາລົມປັ້ນປ່ວນ ຫຼື ຍາກທີ່ຈະຄວບຄຸມ ອາລົມໄດ້.

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າທີ 84.

ການລົງເລືອດປະຈຳເດືອນທີ່ໜັກໜ່ວງ

ແມ່ຍິງບາງຄົນກໍລົງເລືອດປະຈຳເດືອນຢ່າງໜັກໜ່ວງໃນແຕ່ລະເດືອນ. ບັນຫານີ້ອາດເປັນເລື່ອງທີ່ປົກກະຕິສຳລັບເຂົາເຈົ້າ ແຕ່ສຳລັບບາງຄົນແລ້ວ ມັນອາດກໍ່ໃຫ້ເກີດອາການເລືອດຈາງ (ເບິ່ງໜ້າທີ 102). ການລົງເລືອດປະຈຳເດືອນຈະຖືວ່າໜັກໜ່ວງ ຖ້າທາກຜ້າອະນາໄມ ຫຼື ແພຮອງຂອງທ່ານປຸງກັດ້ວຍເລືອດໝົດຜືນພາຍໃນເວລາໜ້ອຍກ່ວາ 3 ຊົ່ວໂມງ. ຖ້າບັນຫານີ້ທາກເກີດຂຶ້ນກັບທ່ານ, ໃຫ້ກິນຢາແກ້ປວດ ອີບູໂປຼເຟນ (ເບິ່ງໜ້າທີ 429). ຢານີ້ຈະເຮັດໃຫ້ການລົງເລືອດຊ້າລົງ ພ້ອມທັງປ້ອງກັນໂລກເລືອດຈາງນຳອີກ. ຖ້າຢານີ້ທາກບໍ່ໄດ້ຜົນ ຫຼື ຖ້າທາກປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານມາຖືກ່ວາທຸກໆ 3 ຫາ 4 ອາທິດຕໍ່ຄັ້ງ, ໃຫ້ທ່ານໄປປຶກສາກັບແພດ.

ສິ່ງຂັບຖ່າຍອອກຈາກຊ່ອງຄອດ

ຕາມທຳມະດາແລ້ວຊ່ອງຄອດຈະປ່ອຍສິ່ງຂັບຖ່າຍທີ່ປຸງກຊຸມອອກມາບາງເລັກໜ້ອຍ. ເປັນວິທີທຳມະຊາດທີ່ຊ່ອງຄອດທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ປົກປ້ອງຕົວມັນເອງ ການປ່ຽນແປງຂອງບໍລິມາດ, ສີ, ກິ່ນ ຂອງສິ່ງຂັບຖ່າຍ ຈາກຊ່ອງຄອດໃນບາງຄັ້ງໝາຍເຖິງ ທ່ານໄດ້ມີການຊົມເຊື່ອ ແຕ່ມັນກໍ່ເປັນການຍາກທີ່ຈະສາມາດບອກທ່ານໄດ້ຈາກສິ່ງຂັບຖ່າຍດັ່ງກ່າວວ່າແມ່ນ ການຊົມເຊື່ອຊະນິດໃດທີ່ທ່ານມີ.



ການປ່ຽນແປງກິ່ນ ຫຼື ສີຂອງນ້ຳເມືອກ ໃນຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານ ອາດໝາຍເຖິງວ່າທ່ານຕິດເຊື້ອພະຍາດ.

ການຊົມເຊື່ອຢືດສູ່ຊ່ອງຄອດ

(ເຊື່ອຢືດສູ່, ລົງຂາວ, ລະດູຂາວ, ເຊື່ອກັງດີດາ)

ຊົມເຊື່ອຢືດສູ່ແມ່ນການຊົມເຊື່ອທີ່ມັກພົບເຫັນຢູ່ເລື້ອຍໆ ຊຶ່ງເກີດຈາກເຊື່ອເຫັດ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວຈະມັກເກີດຢູ່ນຳອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ຕາມຜົວໜັງບ່ອນທີ່ຮ້ອນ ແລະ ປຸງກຊຸມເປັນເວລາດົນ (ຈາກການຊົມເຊື່ອຂອງນ້ຳຢູ່ງວ ຫຼື ນ້ຳເຫືອ). ການຊົມເຊື່ອ ຢືດສູ່ ຕາມປົກກະຕິແລ້ວຈະບໍ່ຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.

ບໍ່ວ່າແມ່ຍິງຄົນໃດ ກໍ່ສາມາດຕິດເຊື່ອພະຍາດ ຢືດສູ່ ໃນຊ່ອງຄອດໄດ້ ໂດຍສະເພາະແມ່ນແມ່ຍິງທີ່ນັ່ງເປັນເວລາດົນນານເຊັ່ນ: ນັ່ງຢູ່ລົ້ໂຍກ. ການຕິດເຊື່ອພະຍາດ ຢືດສູ່ ຍັງມັກເກີດຂຶ້ນຫຼາຍກ່ວາ ກັບແມ່ຍິງທີ່ເປັນເປົາຫວານ ຫຼື ກິນຢາຕ້ານເຊື້ອ. ຖ້າແມ່ຍິງຖືພາຕິດເຊື່ອພະຍາດນີ້, ການປິ່ນປົວກ່ອນທີ່ຈະເກີດລູກຈະເປັນຜົນດີທີ່ສຸດ ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນ ລູກກໍ່ສາມາດຕິດເຊື່ອພະຍາດ ຢືດສູ່ ທີ່ເອີ້ນວ່າ ຕຸ່ມເປື້ອຍໃນປາກ.

ການຕິດເຊື້ອພະຍາດທາງຜິວໜັງ

ເຊື້ອພະຍາດ ຢີດສ໌ ຈະບໍ່ເກີດໃນຊ່ອງຄອດສະເໝີໄປ. ແມ່ຍິງສາມາດຕິດເຊື້ອພະຍາດ ຢີດສ໌ ທາງ ຜິວໜັງໄດ້ ໂດຍສະເພາະແມ່ນຫຼົບຜິວໜັງອ້ອມແອ້ມແອບແອ້ຂາ ຫຼົບ ງ່າມຂາ ຫຼື ບ່ອນທີ່ ຜິວໜັງສືກັບຜິວໜັງເປັນຫຼົບໄຂມັນ ຫຼື ກ້ອງເຕົ້ານົມ. ການຕິດເຊື້ອພະຍາດຢີດສ໌ ທາງຜິວໜັງ ສາມາດກາຍເປັນແຜເປື້ອຍ ແລະ ຖ້າມັນທາກຖືກອາຈົມ ຫຼື ປັດສະວະ ມັນກໍ່ຈະເລີ່ມເກີດການ ຊົມເຊື້ອຮ້າຍແຮງແບບອື່ນ ແລະ ແຜ່ລາມໄປທາງພາກສ່ວນອື່ນຂອງຮ່າງກາຍ. ສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ ສາມາດເໜັງຕີງໄດ້ດີ ແລະ ນັ່ງເປັນເວລາຫຼາຍຊົ່ວໂມງຕິດຕໍ່ກັນ, ເຊື້ອພະຍາດນີ້ຈະເປັນ ອັນຕະລາຍເປັນພິເສດ ຖ້າມັນທາກແຜ່ໄປທາງກະດູກສັນເບື້ອງລຸ່ມສຸດຂອງກະດູກສັນຫຼັງ.

ອາການຂອງການຕິດເຊື້ອພະຍາດຢີດສ໌

- ຮູ້ສຶກຄັນທາງໃນ ແລະ ນອກຂອງຊ່ອງຄອດ
- ເກີດມີຜື່ນສີແດງຊ້ຳຕາມຜິວໜັງທາງນອກ ແລະ ຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານ ຫຼື ຢູ່ໃນຫຼົບໜັງ ບ່ອນອື່ນໆ ຫຼື ຫຼົບງ່າມຂາ ເຊິ່ງບາງຄັ້ງກໍ່ມີເລືອດໄຫຼ.
- ຮູ້ສຶກແສບໃນເວລາຖ່າຍປັດສະວະ
- ມີນ້ຳເມືອກສີຂາວທັງເປັນກ້ອນໄຫຼອອກມາ ເຊິ່ງຄ້າຍຄືກັບນົມທີ່ແຂງເປັນກ້ອນ ຫຼື ນົມສົ້ມ.
- ມີກິ່ນຄືກັບກິ່ນບູດ ຫຼື ເຂົ້າຈີ່ທີ່ກຳລັງອົບ.

ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວ ຢີດສ໌ ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ດ້ວຍວິທີທາງທຳມະຊາດ. ວິທີການປິ່ນປົວທາງ ທຳມະຊາດແບບໜຶ່ງແມ່ນ ປະສົມນ້ຳສົ້ມສາຍຊູ 1 ບ່ວງແກງ ກັບນ້ຳຕົ້ມປະໃຫ້ເຢັນ 1 ລິດ. ເອົາ ສຳລິທີ່ສະອາດຈຸ່ມລົງໃສ່ນ້ຳປະສົມນັ້ນ ແລ້ວກໍ່ຍັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດທຸກໆຄືນ ເປັນເວລາ 3 ຄືນ. ໃຫ້ເອົາສຳລິທີ່ຍັດເຂົ້ານັ້ນອອກໃນຕອນເຊົ້າ.

ຢາສຳລັບປິ່ນປົວການຊົມເຊື້ອໃນພືກຍ່ຽວ

ເອົາສຳລິສະອາດຈຸ່ມລົງໃນນ້ຳສະກັດຈາກເຊັ່ນຊຸນວີໂອເລ 1% ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍ່ຍັດສຳລິເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດທຸກຄືນ ເປັນເວລາ 3 ຄືນ. ໃຫ້ເອົາສຳລິນັ້ນອອກໃນຕອນເຊົ້າຂອງມື້ຖັດມາ ຫຼື ວ່າ ຈະນຳໃຊ້ຢາຊະນິດໃດກໍ່ໄດ້ທີ່ລຽງໄວ້ ຂ້າງລຸ່ມນີ້. ຄົມທີ່ເຮັດມາຈາກຕົວຢາຂ້າງລຸ່ມນີ້ ກໍ່ສາມາດນຳມາທາໃສ່ບໍລິເວນຜິວ ໜັງທີ່ເກີດຜື່ນແດງຢູ່ທາງນອກຂອງ ຊ່ອງຄອດ ຫຼື ສະໄໝກ ຫຼື ຂາ. ໃຫ້ຖືຢາຄ່ອຍໆເພື່ອຢາຈະເຂົ້າໃນບໍລິ ເວນທີ່ຕິດເຊື້ອນັ້ນ.

ຊື່ຢາ	ປະລິມານຢາທີ່ໃຊ້ກິນ	ວິທີກິນ
ມີໂກນາໂຊນ (miconazole)	ຊະນິດຍັດ 200 ມກ 1 ເມັດ	ຍັດເລິກເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ ທຸກຄືນ ເປັນເວລາ 3 ຄືນ
ຫຼື ນິສະຕາຕິນ (nystatin)	ຊະນິດຍັດ 100,000 ໜ່ວຍ 1 ເມັດ	ຍັດເລິກເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ ທຸກຄືນ ເປັນເວລາ 14 ຄືນ
ຫຼື ໂກລຕຼີມາໂຊນ (clotrimazole)	ຊະນິດຍັດ 100 ມລກ 2 ເມັດ	ຍັດເລິກເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ ທຸກຄືນ ເປັນເວລາ 3 ຄືນ

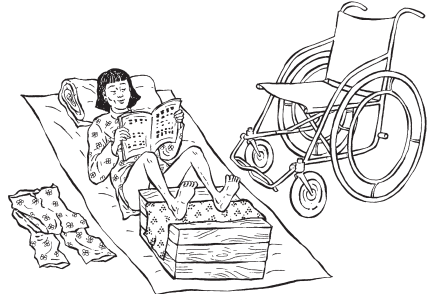
ຖ້າທ່ານມີແບ່ງກັນເຊື້ອລາ ເຊັ່ນ: ຢານິດສະຕາຕິນ. ທາແບ່ງບາງໆ ໃສ່ບໍລິເວນທີ່ຕິດເຊື້ອ.

ການປ້ອງກັນເຊື້ອພະຍາດຍຶດສ໌

ຍຶດສ໌ ຈະເຕີບໂຕໄດ້ດີທີ່ສຸດຢູ່ບໍລິເວນທີ່ອົບອຸ່ນ ແລະ ປຸກຊຸ່ມ. ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດໃນການປ້ອງກັນເຊື້ອພະຍາດຍຶດສ໌ ແມ່ນຮັກ ສາຊ່ອງຄອດ, ຜິວໜັງອ້ອມແອ້ມຊ່ອງຄອດ, ສະໂພກ ແລະ ຜິວໜັງກ້ອງເຕົ້ານົມຂອງທ່ານໃຫ້ສະອາດ ແລະ ແຫ້ງ.

ຂ້າງລຸ່ມນີ້ ແມ່ນຄໍາແນະນຳຈຳນວນໜຶ່ງ:

- ຖ້າປັດສະວະຂອງທ່ານຫາກຊຶມອອກ, ໃຫ້ປ່ຽນຊຸດຊັ້ນໃນຂອງທ່ານເລື້ອຍໆ ເທົ່າທີ່ເຮັດໄດ້. ທ່ານຍັງສາມາດໃຊ້ຜ້າແພທີ່ສະອາດ ຫຼື ຜ້າອະນາໄມ (ຄືກັນກັບທີ່ທ່ານໃຊ້ກັບປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານ) ໂດຍໃຫ້ປ່ຽນເລື້ອຍໆ ໃນຕອນກາງເວັນ.
- ຖ້າທ່ານນັ່ງຢູ່ເກືອບຕະຫຼອດເວລາ, ໃຫ້ພະຍາຍາມປ່ຽນທ່ານນັ່ງຂອງທ່ານ ຢ່າງໜ້ອຍໜຶ່ງຄັ້ງໃນທຸກໆຊົ່ວໂມງ ຫຼືວ່າ ຖ້າກວ່ານັ້ນ ຖ້າທ່ານເຮັດໄດ້. ພ້ອມກັນນັ້ນ ໃຫ້ພະຍາຍາມລຸກອອກຈາກຕັ້ງ ແລະ ນອນຢຽດລົງ ໂດຍອ້າຂາປະໄວ້ເປັນເວລາ 15 ນາທີ ເຮັດແບບນີ້ຢ່າງໜ້ອຍ 2 ເທື່ອຕໍ່ມື້. ວິທີນີ້ ຍັງຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນການບາດເຈັບຈາກການກົດໜົບໄດ້ນຳອີກ (ເບິ່ງໜ້າທີ 136).
- ຖ້າທ່ານຫາກບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກໃນພາກສ່ວນລຸ່ມຂອງຮ່າງກາຍ, ໃຫ້ໃຊ້ແວ່ນແຍງເບິ່ງ ແລະ ກວດຫາວ່າ ມີຜືນແດງທີ່ຜິດປົກກະຕິຢູ່ທາງໃນ ຫຼື ອ້ອມແອ້ມຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານ ຫຼື ບໍ່. ຖ້າທ່ານກວດດ້ວຍໂຕເອງບໍ່ໄດ້ ກໍ່ໃຫ້ຄົນທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈກວດເບິ່ງໃຫ້ ໂດຍສະເພາະຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກວ່າ ມີກິ່ນທີ່ຜິດປົກກະຕິອອກມາຈາກອະໄວຍະວະເພດຂອງທ່ານ.
- ນຸ່ງຊຸດຊັ້ນໃນທີ່ແຫ້ງ, ສະອາດ ແລະ ເຮັດດ້ວຍຝ້າຍ (ເພາະມັນຈະດູດຊຶມເອົາຄວາມຊຸ່ມ). ຊຸດຊັ້ນໃນນັ້ນ ຈະຕ້ອງໃຫ້ພໍດີຫຼືມາ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ອາກາດສາມາດລ່ວງເຂົ້າໄປຫາອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມັນແຫ້ງ.
- ເວລານອນ ບໍ່ໃຫ້ນຸ່ງສະຫຼົບ ເພາະມັນຈະຊ່ວຍຮັກສາໃຫ້ອະໄວຍະວະເພດຂອງທ່ານແຫ້ງ.
- ເວລາເປັນປະຈຳເດືອນ ໃຫ້ປ່ຽນຜ້າແພ ຫຼື ຜ້າອະນາໄມ ທີ່ທ່ານໃຊ້ເພື່ອດູດຊຶມເລືອດໄວ້ນັ້ນ ຫຼາຍໆຄັ້ງຕໍ່ມື້. ຖ້າທ່ານຈະນຳຜ້າອະນາໄມນັ້ນໄປໃຊ້ຄືນ ກໍ່ຄວນຊັກດ້ວຍສະບູ ແລະ ນຳໃຫ້ມັນສະອາດ ແລະ ຕາກແດດໃຫ້ມັນແຫ້ງດີ.
- ໃຊ້ຜ້າອັດ (ທີ່ເຮັດມາຈາກຝ້າຍ, ຜ້າແພ ຫຼື ຟອງນ້ຳ) ຍັດໃສ່ຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານ ແລະ ຕ້ອງຮັບປະກັນວ່າ ທ່ານໄດ້ປ່ຽນຜ້າອັດນັ້ນ ຢ່າງໜ້ອຍ 3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້. ການທີ່ທ່ານປະຕຳອະນາໄມໄວ້ໃນຊ່ອງຄອດດົນກ່ວາໜຶ່ງມື້ ອາດພາໃຫ້ເກີດການຊຶມເຊື້ອທີ່ຮ້າຍແຮງ (ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ກ່ຽວກັບການລົງເລືອດປະຈຳເດືອນນັ້ນ ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າທີ 129).



ຊ່ອງຄອດອັກເສບຈາກເຊື້ອແບັກທີເຣຍ

ການອັກເສບຊ່ອງຄອດດ້ວຍເຊື້ອແບັກທີເຣຍ ແມ່ນເຊື້ອພະຍາດຊະນິດໜຶ່ງອີກ ທີ່ພາໃຫ້ເກີດມີນ້ຳເມືອກໄຫຼອອກມາຈາກຊ່ອງຄອດ. ມັນບໍ່ແມ່ນເຊື້ອພະຍາດທີ່ຕິດຕໍ່ມາທາງເພດສຳພັນ. ຖ້າທ່ານຫາກຖືພາ ແລະ ມີເຊື້ອພະຍາດນີ້, ມັນຈະເຮັດໃຫ້ລູກຂອງທ່ານເກີດກ່ອນກຳນົດໄວເກີນໄປ.

ອາການ:

- ມີນ້ຳເມືອກໄຫຼອອກຫຼາຍກວ່າປົກະຕິ
- ມີກິ່ນຄາວ ໂດຍສະເພາະ ຫຼັງຈາກການຮ່ວມເພດ
- ຄັນ

ການປິ່ນປົວ:

ຢາສຳລັບປິ່ນປົວການຊົມເຊື້ອໃນຊ່ອງຄອດ		
ຊື່ຢາ	ປະລິມານຢາທີ່ໃຊ້ກິນ	ວິທີກິນ
ເມໂຕຣນິດາໂຊນ (metronidazole)	400 ຫາ 500 ມລກ	ກິນ 2 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ເປັນເວລາ 7 ມື້
ຫຼື ເມໂຕຣນິດາໂຊນ (ຫຼັກລ້ຽງການໃຊ້ຢາ ເມໂຕຣນິດາໂຊນ ພາຍໃນ 3 ເດືອນທຳອິດຂອງການຖືພາ)	2 ກຼາມ (2000 ມລກ)	ກິນພຽງເມັດດຽວ
ຫຼື ກລິນດາມີຊິນ (clindamycin)	300 ມລກ	ກິນ 2 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ເປັນເວລາ 7 ມື້
ຫຼື ກລິນດາມີຊິນ	5 ກຼາມ ທີ່ເປັນຄຣີມ 2%	ຍັດໃສ່ຊ່ອງຄອດໃນເວລານອນ ເປັນເວລາ 7 ມື້.
ຄູ່ຂອງທ່ານກໍ່ຄວນໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ດ້ວຍການກິນຢາ ເມໂຕຣນິດາໂຊນ 5 ກຼາມ ພຽງເທື່ອດຽວ.		
ສິ່ງສຳຄັນ ຫ້າມດື່ມເຫຼົ້າ ໃນເວລາທີ່ທ່ານກິນຢາ ເມໂຕຣນິດາໂຊນ ຢູ່.		

ສິ່ງສຳຄັນ ສິ່ງຂັບຖ່າຍອອກຈາກຊ່ອງຄອດສາມາດເປັນສາເຫດຂອງການຊົມເຊື້ອຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ພຕພ). ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າທີ 192.

ແຜເປື້ອຍທີ່ເກີດຈາກການກົດໜົບ

ແຜເປື້ອຍຈາກການກົດໜົບ ມັກເກີດຂຶ້ນໂດຍສະເພາະກັບແມ່ຍິງທີ່ໃຊ້ລີ້ໂຍກ ຫຼື ນອນເທິງຕຽງ ແລະ ບໍ່ໄດ້ເຄື່ອນເທັງຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າຢ່າງເປັນປະຈຳ. ແຜເປື້ອຍຈາກການກົດໜົບ ເລີ່ມມີຂຶ້ນ ເມື່ອຜິວໜັງທີ່ຕິດກັບກະດູກຖືກກົດໜົບກັບຕັ່ງ ຫຼື ຕຽງ ເຊິ່ງມັນຈະເຮັດໃຫ້ເສັ້ນເລືອດຖືກໜົບໄວ້ ແລະ ເລືອດກໍຈະບໍ່ສາມາດໄຫຼໄປທາງຜິວໜັງໄດ້. ໃນທີ່ສຸດ, ມັນກໍຈະປະກົດມີຈຸດດ່າງຊ້ຳ ຫຼື ແດງຂຶ້ນຢູ່ຕາມຜິວໜັງ. ຖ້າການກົດໜົບທາກຍັງສືບຕໍ່ໄປອີກ, ແຜເປື້ອຍກໍຈະປະກົດຂຶ້ນເປັນແຜເປື້ອຍ ແລະ ຂະຫຍາຍເລິກເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍ. ຫຼືວ່າ ແຜນັ້ນ ອາດຈະເລີ່ມມາຈາກທາງໃນຂອງຮ່າງກາຍ ເຊິ່ງ ເປັນພາກສ່ວນທີ່ຢູ່ໄກກັບກະດູກ ແລະ ຂະຫຍາຍຢ່າງຊ້າໆ ອອກມາທາງນອກ. ຖ້າແຜເຈັບທີ່ເກີດຈາກການກົດໜົບ ທາກກໍໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ, ການຊຶມເຊື້ອກໍຈະເລີ່ມແຜ່ຂະຫຍາຍໄປທົ່ວຮ່າງກາຍ ແລະ ຈະເຮັດໃຫ້ເສຍຊີວິດໄດ້.

ແມ່ຍິງທີ່ຈ່ອຍຜອມ ຈະເຮັດໃຫ້ກະດູກໄດ້ຮັບການປ້ອງກັນຈາກການກະທົບໜ້ອຍລົງເຊິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ລາວມີໂອກາດໄດ້ຮັບບາດເຈັບຈາກການກົດໜົບ ຫຼາຍຂຶ້ນ. ນອກນັ້ນ ຍັງມີຄວາມເປັນໄປໄດ້ສູງທີ່ຈະເກີດການບາດເຈັບຈາກການກົດໜົບ ຖ້າຫາກວ່າ:

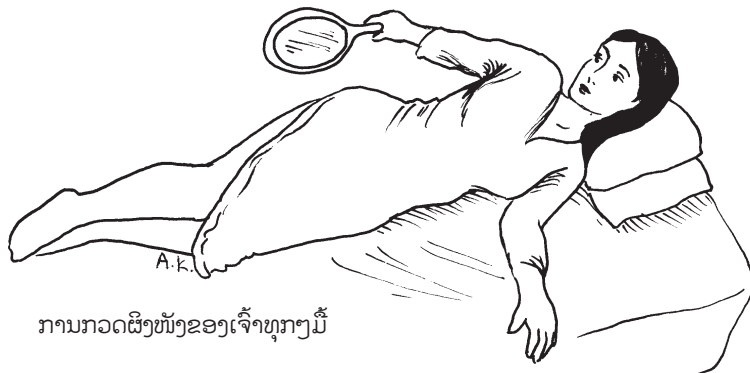
- ທ່ານນັ່ງຢູ່ເທິງລີ້ໂຍກ ຫຼື ນັ່ງ ຫຼື ນອນຢູ່ເທິງຕຽງເກືອບຕະຫຼອດເວລາ.
- ປັດສະວະຂອງທ່ານຊຶມ.
- ກ້າມຊີ້ນປັ້ນຮັດທີ່ເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຖືກໂຖກໂຖກເຄື່ອງນອນ ຫຼື ເຄື່ອງນຸ່ງ.

ອາການ:

- ອອກຮ້ອນ, ຜິວໜັງເປັນສີແດງ ຫຼື ຊ້ຳ ແລະ ບໍ່ຈາງລົງເວລາທີ່ທ່ານກົດບໍລິເວນນັ້ນລົງ.
- ໜັງໂພງຂຶ້ນ ຫຼື ມີແຜເປັນຢູ່ຜິວໜັງ

ເວລາທີ່ທ່ານສັງເກດເຫັນອາການເລີ່ມແລກຂອງການບາດເຈັບຈາກການກົດໜົບໃຫ້ທ່ານ:

- ປ່ຽນທ່ານັ່ງ ຫຼື ນອນ ຢ່າງໜ້ອຍໜຶ່ງຄັ້ງໃນທຸກໆຊົ່ວໂມງ.
- ໃຊ້ຜ້າແພຮອງໄວ້ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ບໍລິເວນນັ້ນ ຖືກກົດໜົບ.
- ໃຫ້ເຝົ້າສັງເກດເບິ່ງບໍລິເວນນັ້ນ ເພື່ອຕິດຕາມເບິ່ງວ່າ ມັນດີຂຶ້ນ ຫຼື ຮ້າຍແຮງລົງ.



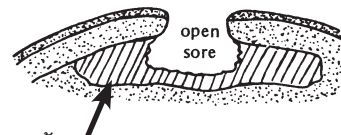
ການກວດຜິວໜັງຂອງເຈົ້າທຸກໆມື້

ຖ້າທ່ານມີແຜເຈັບທີ່ເກີດຈາກການກົດໜົບ:

- ຮັກສາບໍ່ໃຫ້ບໍລິເວນທີ່ເປັນແຜນັ້ນ ຖືກກົດໜົບ, ບໍ່ໃຫ້ນັ່ງ ຫຼື ນອນທັບບາດແຜນັ້ນ ບໍ່ວ່າເວລາໃດກໍຕາມ.
- ລ້າງແຜເປື້ອຍ ແລະ ຜົວໜັງອ້ອມແອ້ມແຜນັ້ນເບົາໆ 2 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ໂດຍໃຊ້ນ້ຳສະອາດ ຫຼື ນ້ຳຕົ້ມປະໄວ້ໃຫ້ເຢັນ. ທຳອິດ ໃຫ້ລ້າງຂອບຂອງແຜນັ້ນກ່ອນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍໃຊ້ຜ້າແພ ໃໝ່ ຫຼື ຜ້າບັງທີ່ສະອາດ ເຊັດຈາກໃຈກາງແຜອອກມາທາງຂອບຂອງແຜ.
- ຫຼັງຈາກທີ່ອະນາໄມແລ້ວ, ໃຫ້ເອົາຢາຂີ້ເຜີ້ງໜ້ອຍໜຶ່ງທາໃສ່ຜ້າແພ ຫຼື ຜ້າບັງທີ່ສະອາດ ແລະ ປົກບາດແຜນັ້ນໄວ້ພໍເໝາະ. ທ່ານຍັງສາມາດໃຊ້ຢາຂີ້ເຜີ້ງອ່ອນໆແນວໃດກໍໄດ້ ເຊັ່ນ ຄຣີມ ທີ່ເປັນຢາຕ້ານເຊື້ອ ຫຼື ເຢວນາຊິນ (Vaseline) ເພາະມັນຈະຊ່ວຍບໍ່ໃຫ້ຜົວໜັງແຫ້ງ ແລະ ຍັງປ້ອງກັນແຜບໍ່ໃຫ້ຖືກຂີ້ຝຸນ, ເປື້ອນ ຫຼື ບໍ່ໃຫ້ມີແມງວັນ ແລະ ແມງໄມ້ອື່ນໆຕອມ.
- ລະວັງ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເກີດການຮຸກຮູ້ ຫຼື ບໍ່ໃຫ້ນວດຜົວໜັງອ້ອມແອ້ມແຜທີ່ເກີດຈາກການກົດໜົບນັ້ນ ເພາະມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຜົວໜັງເກີດຄວາມເສຍຫາຍ ຫຼື ຈິກຂາດ ແລະ ຈະເຮັດໃຫ້ແຜຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ.

ຖ້າບາດແຜນັ້ນເລິກ ແລະ ມີເນື້ອຕາຍເປັນຈຳນວນຫຼາຍ:

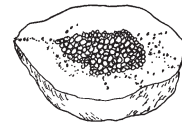
- ຈະຕ້ອງໄດ້ລ້າງບາດແຜ 3 ເທື່ອຕໍ່ມື້.
- ບາດແຜນັ້ນ ມັກຈະໃຫຍ່ກວ່າທີ່ປະກົດເທັ້ນ. ມັນອາດຈະເລິກເຂົ້າໄປກ້ອງຂອບຂອງບາດແຜນັ້ນ. ເວລາທີ່ອະນາໄມແຜນັ້ນ ໃຫ້ເອົາເນື້ອທີ່ຕາຍນັ້ນ ອອກຢ່າງລະມັດລະວັງ ໂດຍທີ່ ເອົາອອກເທື່ອລະໜ້ອຍ. ຕ້ອງໄດ້ເອົາເນື້ອທີ່ຕາຍນັ້ນ ອອກຈົນກວ່າຈະປະກົດເທັ້ນເນື້ອສີແດງ ຫຼື ກະດູກ.
- ໃຫ້ລ້າງແຜນັ້ນດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳທຸກຄັ້ງ ຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້ອະນາໄມເອົາເນື້ອຕາຍອອກ. ໃຫ້ໃຊ້ສະບູແຫຼວທີ່ໃຊ້ສຳລັບການຜ່າຕັດ ຖ້າມີ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍໃຫ້ລ້າງແຜນັ້ນດ້ວຍນ້ຳສະອາດ ຫຼື ນ້ຳຕົ້ມ ທີ່ປະໄວ້ໃຫ້ເຢັນ.



ເນື້ອຕາຍອາດຈະເປັນສີເທົາ, ສີດຳ, ສີຂຽວ ຫຼື ສີເຫຼືອງ ແລະ ອາດຈະມີກິ່ນເໝັນ ຖ້າເກີດການຊຶມເຊື້ອ.

ການປິ່ນປົວແຜຈາກການກົດທັບ ແບບພື້ນບ້ານ

ໝາກທຸ່ງ: ໝາກໄມ້ຊະນິດນີ້ ຈະມີສານເຄມີທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ເນື້ອທີ່ເນົາຢູ່ບາດແຜ ທີ່ເກີດຈາກການກົດທັບອ່ອນ ແລະ ເອົາອອກງ່າຍ. ເອົາຜ້າແພທີ່ອະເຊື້ອ ຫຼື ຜ້າບັງຈຸ່ມໃສ່ “ຢາງ” ທີ່ມີຢູ່ໃນຕົ້ນໝາກທຸ່ງ ຫຼື ໝາກທຸ່ງດິບ ແລະ ຍັດໃສ່ບາດແຜ. ເຮັດ 3 ເທື່ອຕໍ່ມື້.



ນ້ຳເຜິ້ງ ແລະ ນ້ຳຕານ: ນ້ຳເຜິ້ງ ແລະ ນ້ຳຕານຈະຂ້າເຊື້ອພະຍາດ, ຊ່ວຍປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອ ແລະ ເຮັດໃຫ້ແຜຫາຍດີໄວຂຶ້ນ.

ປະສົມນ້ຳເຜິ້ງ ແລະ ນ້ຳຕານໃຫ້ມີລັກຊະນະໜຽວຊຸ້ນ ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍ່ຍັດເລິກເຂົ້າໄປໃນແຜ ແລະ ປິດດ້ວຍຜ້າແພທີ່ສະອາດ ຫຼື ຜ້າບັງ.

(ນ້ຳອ້ອຍ ຫຼື ທ່ອນອ້ອຍ ກໍ່ສາມາດນຳໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວໄດ້). ໃຫ້ເຮັດແນວນີ້

2 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ໂດຍທີ່ລ້າງເອົາອັນເກົ່າອອກ ແລະ ຍັດອັນໃໝ່ເຂົ້າໄປ.

ຖ້າຫາກນ້ຳເຜິ້ງ ແລະ ນ້ຳຕານຫາກຖືກກັບນ້ຳທີ່ມາຈາກບາດແຜນັ້ນຫຼາຍເກີນໄປ ຈະເຮັດໃຫ້ເກີດການປົ່ມເຊື້ອພະຍາດ ແທນທີ່ຈະຂ້າເຊື້ອພະຍາດ.



ຖ້າແຜເປື້ອຍຫາກຊຶມເຊື້ອ

ຖ້າແຜທີ່ເກີດຈາກການກົດທັບຫາກມີກິ່ນເພັນ ແລະ ໃຄ່ຂຶ້ນ, ແດງຂຶ້ນ ແລະ ອອກຮ້ອນ ຫຼື ຖ້າທ່ານຫາກມີໄຂ້ ແລະ ສະບັ້ນໜາວ ໝາຍເຖິງແຜນັ້ນເກີດການຊຶມເຊື້ອ. ການໄປຫາແພດຈະດີທີ່ສຸດ ເພາະເພິ່ນຈະກວດໃຫ້ຮູ້ໄດ້ວ່າ ເຊື້ອພະຍາດໃດແທ້ທີ່ເປັນສາເຫດຂອງການຊຶມເຊື້ອ ແລະ ຢາຊະນິດໃດ ທີ່ຈະໃຊ້ປົວໄດ້ດີທີ່ສຸດ. ຖ້າທ່ານໄປຫາແພດບໍ່ໄດ້ ທ່ານກໍ່ສາມາດໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອເຊັ່ນ ຢາດີກຊີຊີກະລິນ, ເອຣິໂຕຣິມິຊິນ ຫຼື ດີກຼີກຊາຊິລິນ (ໃຫ້ເບິ່ງໃນໜ້າຂຽວ ສຳລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການໃຊ້ຢາເຫຼົ່ານີ້).

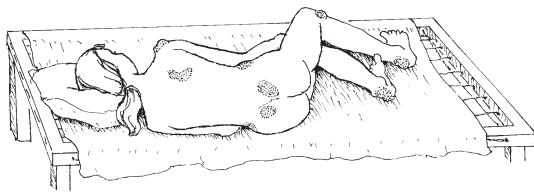
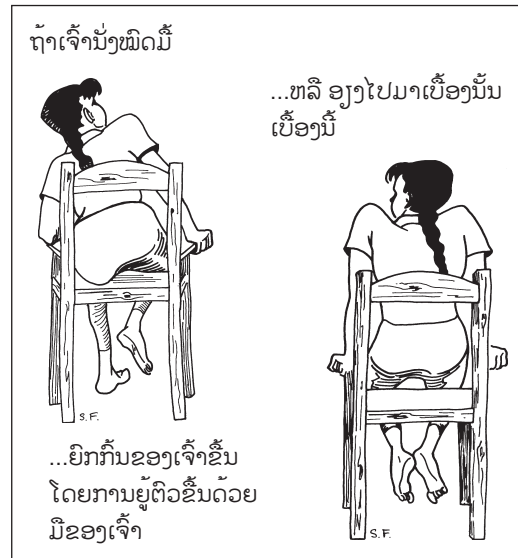
- ແຜຈາກການກົດທັບ ຈະຫາຍດີມາຈາກທາງໃນຫາທາງນອກ ສະນັ້ນ ທ່ານຈິ່ງຈະສັງເກດເຫັນບາດແຜນັ້ນ ຄ່ອຍເຕັມຂຶ້ນຢ່າງຊ້າໆ. ການຫາຍດີນັ້ນ ຈະບໍ່ເປັນໄປຢ່າງໄວວາ ສະນັ້ນ ຈິ່ງຕ້ອງໄດ້ອົດທົນ.
- ຖ້າຈຳເປັນ ກໍ່ໃຫ້ກິນຢາປາຣາເຊຕາໂມນແກ້ປວດ (ເບິ່ງໜ້າທີ 434).

ຖ້າທ່ານຫາກສູນເສຍຄວາມຮູ້ສຶກໃນພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ, ຈຳເປັນສິ່ງທີ່ສຸດທີ່ທ່ານ, ຄອບຄົວຂອງທ່ານ ແລະ ຜູ້ໃຫ້ການດູແລ ຈະຮຽນຮູ້ໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້ກ່ຽວກັບບາດແຜທີ່ເກີດຈາກການກົດທັບ ແລະ ວິທີປ້ອງກັນມັນ. ແຜທີ່ເກີດຈາກການກົດທັບ ມັກຈະເກີດກັບຄືນທີ່ໄດ້ຮັບບາດແຜໃນສາຍປະສາດຢູ່ສັນຫຼັງ. ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວ ແຜນັ້ນຈະເລີ່ມເປັນແຕ່ຕອນຢູ່ໂຮງໝໍ ຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້ຮັບບາດແຜເຈັບປ່ວນ ເພາະວ່າ ຄືນທີ່ໄດ້ຮັບບາດແຜເຈັບປ່ວນ ຈະບໍ່ໄດ້ເໝາະຕິງຈາກທ່າໜຶ່ງໄປຫາທ່າອື່ນໄດ້ຫຼາຍພໍ ເພື່ອທີ່ຈະຫຼຸດຜ່ອນການກົດທັບ. ແຕ່ຖ້າມີການເອົາໃຈໃສ່ທີ່ດີ ພໍຈະບໍ່ມີໃຜເປັນແຜທີ່ເກີດຈາກການກົດທັບ.

ການປ້ອງກັນບາດແຜທີ່ເກີດມາຈາກການກົດໝົບ

ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານຈະບໍ່ສາມາດເຄື່ອນໄຫວໄດ້ຫຼາຍກໍຕາມ, ແຕ່ກໍໃຫ້ພະຍາຍາມເໜັງຕີງ ຫຼື ປ່ຽນບ່ອນທີ່ທ່ານຖ່າຍເທນ້ຳໝັກໃສ່ ໃຫ້ໄດ້ຢ່າງໜ້ອຍທຸກໆ 2 ຊົ່ວໂມງ. ຖ້າທ່ານຫາກນອນຢູ່ ຕະຫຼອດເວລາ, ກໍໃຫ້ຄືນອີ່ນຊ່ວຍທ່ານປ່ຽນທ່ານອນ ຖ້າວ່າ ທ່ານເໜັງຕີງໄດ້ດ້ວຍໂຕເອງຍາກ.

ພະຍາຍາມເອົາໝອນ ຫຼື ຜ້າທີ່ມີມ້ວນໃສ່ບ່ອນ ທີ່ຜິວໜັງຂອງທ່ານຖືກກັ້ນ ເຊັ່ນ ຢູ່ລະຫວ່າງກາງ ຫົວເຂົ້າ ຫຼື ລະຫວ່າງກາງຫົວ ແລະ ແຂນຂອງ ທ່ານ. ທ່ານຍັງສາມາດນອນຢຽດ ຫຼື ນັ່ງສິ່ງຂອງ ທີ່ອ່ອນ ເພື່ອເປັນການຫຼຸດຜ່ອນແຮງກົດໝົບ ຢູ່ບໍລິເວນທີ່ມີກະດູກ. ເປາະຮອງນັ່ງ ຫຼື ເສື້ອທີ່ ມີພື້ນທີ່ລຸບສຳລັບສັດສ່ວນທີ່ເປັນກະດູກກໍຈະ ເປັນປະໂຫຍດ. ທ່ານສາມາດເຮັດເປາະຮອງນັ່ງ ຫຼື ເສື້ອນອນແບບງ່າຍໆ ດ້ວຍການບັນຈຸໝາກ ຖົ່ວດິນດິບ ຫຼື ເຂົ້າສານໃສ່ຖົງຢາງ ແຕ່ທ່ານ ຈະຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນເຂົ້າ ແລະ ເມັດຖົ່ວໃນຖົງຢາງນັ້ນ ເດືອນລະເທື່ອ. ຖ້າທ່ານນັ່ງຢູ່ເທິງລັໂຍກ ກໍຕ້ອງ ຮັບປະກັນວ່າ ທ່ານໄດ້ນັ່ງໂດຍໃຊ້ເປາະຮອງນັ່ງ ທີ່ອ່ອນນຸ້ມ.



ໃຫ້ກວດເບິ່ງໝີດທຸກພາກສ່ວນໃນ ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຢ່າງຖີ່ຖ້ວນທຸກມື້. ທ່ານ ສາມາດໃຊ້ແວ່ນ ເພື່ອສ້ອງເບິ່ງຫຼັງຂອງທ່ານ. ຖ້າທ່ານສັງເກດເຫັນວ່າມີຈຸດທີ່ເປັນສີຂ້າ ຫຼື ສີແດງ ກໍໃຫ້ພະຍາຍາມຫຼີກລ້ຽງການກົດໝົບ

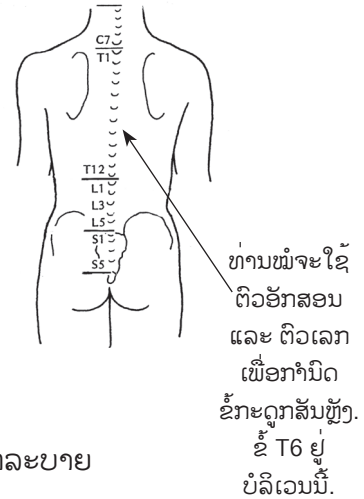
ໃສ່ບໍລິເວນດັ່ງກ່າວ ຈົນກ່ວາຜິວໜັງຢູ່ບ່ອນນັ້ນຈະກັບຄືນມາເປັນປົກກະຕິ.

ໃຫ້ພະຍາຍາມອາບນ້ຳ ດ້ວຍສະບູທີ່ອ່ອນໆ ແລະ ນ້ຳສະອາດທຸກມື້. ເຊັດຜິວໜັງຂອງທ່ານ ໃຫ້ແຫ້ງ ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ຮຸກຮູ້ຜິວໜັງ. ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຜິວໜັງແຫ້ງ ທີ່ເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ໜັງແຕກແຫງ ຫຼື ຈິກຂາດໄດ້ງ່າຍນັ້ນ ໃຫ້ທາໂລຊັ້ນແບບຄ່ອຍໆ 1 ເທື່ອຕໍ່ມື້. ບໍ່ໃຫ້ເອົາເຫຼົ້າທາໃສ່ຜິວໜັງ ເພາະເຫຼົ້າ ສາມາດເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງແຫ້ງ ແລະ ສ້າງຄວາມເສຍຫາຍໃຫ້ແກ່ໜັງໄດ້.

ກິນໝາກໄມ້, ຜັກ ແລະ ອາຫານທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍທາດໂປຕິນ ແລະ ທາດເຫຼັກໃຫ້ຫຼາຍ ເຊັ່ນ: ຖົ່ວທຸກຊະນິດ (ໂດຍສະເພາະໃນເວລາທີ່ມັນແຕກຈາວ), ຊີ້ນ (ໂດຍສະເພາະຕົບ, ຫົວໃຈ ແລະ ໝາກໄຂ່ຫຼັງ), ປາ ຫຼື ໄກ່. ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ ຈະເຮັດໃຫ້ຜິວດີ ແລະ ກ້າມຊີ້ນແຂງແຮງ ເຊິ່ງຈະເປັນ ການຊ່ວຍປ້ອງກັນບາດແຜຈາກການກົດໝົບ.

ຄວາມດັນເລືອດສູງກະທັນຫັນ ພ້ອມກັບເຈັບຫົວຮຸນແຮງ

ຄົນທີ່ໄດ້ຮັບບາດເຈັບໃນສາຍປະສາດຢູ່ສັນຫຼັງຢູ່ເໜືອ ຂໍ້ ກະດູກສັນຫຼັງຂໍ້ທີ 6 (T6) ອາດຈະເກີດອາການເລືອດດັນສູງກະທັນຫັນພ້ອມເຈັບຫົວຮຸນແຮງ (dysreflexia) ໄດ້. ມັນເປັນການຕອບສະໜອງຂອງຮ່າງກາຍຕໍ່ກັບສິ່ງໃດໜຶ່ງ ທີ່ຈະກໍ່ໃຫ້ເກີດການເຈັບປວດ, ແຕ່ຄົນຜູ້ໜຶ່ງບໍ່ຮູ້ສຶກເຊັ່ນນັ້ນ ຍ້ອນວ່າໄດ້ຮັບບາດເຈັບໃນສັນຫຼັງ. ອາການເລືອດດັນສູງກະທັນຫັນພ້ອມເຈັບຫົວຮຸນແຮງສາມາດເກີດຂຶ້ນ ເມື່ອມີບາງສິ່ງແຕ່ຕ້ອງ ຫຼື ກະຕຸ້ນອະໄວຍະວະພາຍໃນ ເຊັ່ນ: ລຳໂສ້ໃຫຍ່, ອະໄວຍະວະເພດ, ພິກຍຸງ ຫຼື ລຳໂສ້ນ້ອຍ ຫຼື ຜົວໜັງຢູ່ບໍລິເວນພາກສ່ວນຕອນລຸ່ມຂອງຮ່າງກາຍ ຫຼື ນົມ.



ສາເຫດທີ່ໄປຂອງອາການຄວາມດັນເລືອດສູງກະທັນຫັນ ພ້ອມເຈັບຫົວຮຸນແຮງ:

- ຢູ່ໆເຕັມພິກຍຸງວຈິນເກີນໄປ. ບັນຫານີ້ ອາດມີສາເຫດມາຈາກທີ່ລະບາຍ ປັດສະວະທັກທົບ ຫຼື ບິດ.
- ການຊົມເຊື້ອໃນພິກຍຸງ ຫຼື ເປັນໜົວ (ເບິ່ງໜ້າທີ 124).
- ມີອາຈົມໃນຮ່າງກາຍຫຼາຍເກີນໄປ (ອາການຖ່າຍອາຈົມຍາກ ເບິ່ງໜ້າທີ 128).
- ມີບາດແຜຈາກການກົດໜີບ, ແສບ ຫຼື ອາການຄັນຕາມຜົວໜັງ ທີ່ທ່ານບໍ່ສາມາດຮູ້ ຜ່ານທາງຄວາມຮູ້ສຶກ (ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບບາດແຜຈາກການກົດໜີບ ເບິ່ງໜ້າທີ 136).
- ຜົວໜັງຂອງທ່ານສຳຜັດກັບຄວາມຮ້ອນ ຫຼື ຄວາມເຢັນ ເຊັ່ນ ຈາກການນອນຢູ່ເທິງໂຕະ ສຳລັບກວດ.
- ມົດລູກທົດຮັດ ໃນເວລາທີ່ລົງປະຈຳເດືອນ ຫຼື ໃນເວລາເກີດລູກ.
- ການມີກິດຈະກຳທາງເພດ.

ອາການຂອງເລືອດດັນສູງກະທັນຫັນ ພ້ອມເຈັບຫົວຮຸນແຮງ:

1. ມີເທື່ອອອກ ໂດຍສະເພາະຕາມໃບໜ້າ, ແຂນ ຫຼື ໜ້າເອິກ
2. ຕຸ່ມຜື່ນແດງຊ້ຳຢູ່ຜົວໜັງ ເໜືອລະດັບ ຂໍ້ກະດູກທີ່ໄດ້ຮັບບາດເຈັບຢູ່ສັນຫຼັງ.
3. ຂົນລຸກຢູ່ບໍລິເວນແຂນ ແລະ ໜ້າເອິກ
4. ຕາລາຍ ຫຼື ມົວຕາ
5. ຮູ້ສຶກປວດຮາກ
6. ຄວາມດັນເລືອດສູງຂຶ້ນກະທັນຫັນ (ສູງຂຶ້ນເຖິງ 240/150)
7. ຕັນດັງ
8. ເຈັບຫົວຮຸນແຮງ



ບັນຫາໃດໜຶ່ງທີ່ກ່າວມາພຽງຢ່າງດຽວ ຫຼື ອາການທີ່ກ່າວມານັ້ນ ສາມາດເປັນສັນຍານຂອງຄວາມດັນເລືອດສູງກະທັນຫັນ ພ້ອມ ເຈັບຫົວຮຸນແຮງ. ຖ້າທ່ານຫາກຄິດວ່າ ທ່ານມີອາການຄວາມດັນ ເລືອດສູງກະທັນຫັນ ພ້ອມເຈັບຫົວຮຸນແຮງ, ໃຫ້ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ໂດຍທັນທີ. ພະຍາຍາມໃຫ້ຄົນໃນຄອບຄົວ ຫຼື ຜູ້ໃຫ້ການດູແລຝຶກ ວິທີການເບິ່ງແຍງທ່ານ ຖ້າທ່ານຫາກມີອາການຄວາມດັນເລືອດສູງ ກະທັນຫັນ. ທ່ານ ແລະ ຄົນ ທີ່ຊ່ວຍທ່ານຕ້ອງຕອບສະໜອງໂດຍໄວ ເພື່ອກຳຈັດສາເຫດ ແລະ ຫຼຸດຄວາມດັນຂອງເລືອດລົງ. ທ່ານຍັງ ສາມາດໃຊ້ຂໍ້ມູນເຫຼົ່ານີ້ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຜູ້ດູແລທ່ານ ຫຼື ແພດ ຮູ້ວິທີທີ່ ເຂົາເຈົ້າຈະສາມາດຊ່ວຍ ຖ້າທ່ານຫາກມີອາການຄວາມດັນເລືອດ ສູງພ້ອມກັບເຈັບຫົວຮຸນແຮງ.

ສິ່ງສຳຄັນ ອາການຄວາມດັນເລືອດສູງ ພ້ອມກັບເຈັບຫົວຮຸນແຮງ ແມ່ນເຫດສຸກເສີນ ທາງການແພດ. ຄວາມດັນເລືອດສູງສາມາດພາໃຫ້ເກີດອາການຊັກ ຫຼື ເລືອດໄຫຼໃນສະໝອງ ເຖິງຂັ້ນເສຍຊີວິດ. ຜູ້ໃຫ້ການດູແລບໍ່ຄວນປະໂຫຍດໃຫ້ຄົນທີ່ມີອາການຄວາມດັນເລືອດສູງ ພ້ອມກັບເຈັບ ຫົວຮຸນແຮງຢູ່ຄົນດຽວຕາມລຳພັງ.

ຄວນມີສະຕິຕໍ່ກັບບັນດາສັນຍານຂອງ ອາການຄວາມດັນເລືອດສູງກະທັນຫັນ ພ້ອມກັບ ເຈັບຫົວຮຸນແຮງຢູ່ຕະຫຼອດເວລາ. ບາງອາການກໍ່ບໍ່ໄດ້ຊີ້ໃຫ້ເຫັນວ່າ ເປັນເຫດສຸກເສີນ ແຕ່ມັນກໍ່ແມ່ນທາງທີ່ແມ່ຍິງທີ່ໄດ້ຮັບບາດແຜໃນປະສາດສັນຫຼັງ ບາງຄົນສາມາດຮູ້ໄດ້ວ່າ ມີບາງສິ່ງກຳລັງເກີດຂຶ້ນກັບຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ. ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ ຖ້າທ່ານຫາກຮູ້ສຶກວ່າ ອອກຮ້ອນ ແລະ ມີເທື່ອໄຫຼ ຫຼື ຖ້າທ່ານຫາກຮູ້ສຶກເຈັບແສບຢູ່ຜິວໜັງມັນອາດຈະເປັນ ເພາະເກີບ ຫຼື ເຄື່ອງນຸ່ງຂອງທ່ານຄັບເກີນໄປ ຫຼື ທ່ານກຳລັງນັ່ງຢູ່ບ່ອນທີ່ແຂງກະດ້າງ ຫຼື ທ່ານລະບາຍປັດສະວະທັກທົບ ຫຼື ບິດ ຫຼື ເລັບຕີນປັກໜັງຕີນຂອງທ່ານ. ໂດຍສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວ ຖ້າທ່ານສາມາດກຳຈັດບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ໄດ້, ອາການຂອງຄວາມດັນເລືອດສູງກະທັນຫັນ ພ້ອມກັບເຈັບຫົວຮຸນແຮງກໍ່ຈະຫາຍໄປ.

ການປົວຄວາມດັນເລືອດສູງກະທັນຫັນພ້ອມເຈັບຫົວຮຸນແຮງ:

- ຖ້າທ່ານນອນຢູ່ໃຫ້ລຸກນຶ່ງ ແລະ ນຶ່ງຢູ່ຈົນກ່ວາບັນດາອາການເຫຼົ່ານັ້ນຈະຫາຍໄປ.
- ເຮັດໃຫ້ເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ຄັບແໜ້ນນັ້ນ ຫຼືມອອກ ເຊິ່ງລວມທັງ ຖົງຕີນ ຫຼື ຖົງຕີນຍາວ.
- ຖ້າອາການເກີດມາຈາກການກົດໜົບ ຫຼື ອຸນຫະພຸມ, ໃຫ້ທ່ານປ່ຽນທ່ານນຶ່ງ ຫຼື ນອນເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມີການກົດໜົບ ຫຼື ຢູ່ຫ່າງໆຈາກບ່ອນທີ່ຮ້ອນ ຫຼື ເຢັນ.
- ໃຫ້ເອົາສິ່ງທີ່ຖູກັບຜິວໜັງຂອງທ່ານອອກ.
- ລຸບຄໍາເບິ່ງທ້ອງນ້ອຍ ເພື່ອກວດເບິ່ງວ່າພົກຢູ່ວຂອງທ່ານເຕັມ ຫຼື ບໍ່.

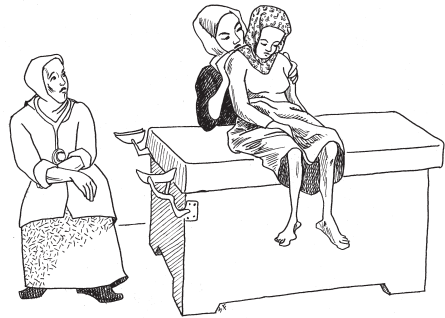
ຖ້າທ່ານຖ່າຍປັດສະວະບໍ່ໄດ້:

- ໃຫ້ເອົາທໍລະບາຍປັດສະວະສູບໃສ່ ແລະ ລະບາຍຢູ່ວອອກຈາກພົກຢູ່ວ (ເບິ່ງໜ້າທີ 119 ຫາ 121)

ຖ້າທ່ານຫາກໃຊ້ທໍລະບາຍປັດສະວະຢູ່ແລ້ວ

ແຕ່ຍັງບໍ່ໄຫຼອອກ:

- ມີບ່ອນທີ່ຫັກໜົບ ຫຼື ບິດຢູ່ຕາມທໍ່ບໍ່? ຢຽດທໍລະບາຍໃຫ້ຊື່ ເພື່ອໃຫ້ປັດສະວະໄຫຼອອກໄດ້.
- ທໍລະບາຍປັດສະວະຕົ້ນບໍ່? ຖ້າຕົ້ນກໍ່ໃຫ້ປ່ຽນທໍລະບາຍປັດສະວະ ຫຼື ສິດນ້ຳຕົ້ມປະໃຫ້ເຢັນ 30 ຊິຊີ (ຫຼື ນ້ຳເກືອທີ່ອະເຊື້ອ) ເຂົ້າໄປໃນທໍລະບາຍປັດສະວະ ເພື່ອລ້າງທໍ່.



ຖ້າທ່ານຫາກມີອາການຂອງການຊຶມເຊື້ອທາງປັດສະວະ:

- ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າທີ 124 ຫາ 126. ຖ້າປະກົດວ່າ ບັນຫາເຫຼົ່ານັ້ນ ຫາກເປັນສາເຫດ ໃຫ້ສິດຢາມືນເຂົ້າໄປໃນພົກຢູ່ວ ຜ່ານທາງທໍລະບາຍປັດສະວະ. ໃຊ້ນ້ຳຢາລີໂດຄາອິນ 1% 10 ຊິຊີ ປະສົມກັບນ້ຳທີ່ຕົ້ມແລ້ວ 20 ຊິຊີ ສິດເຂົ້າທໍລະບາຍປັດສະວະ ແລະ ອັດທໍ່ປະໄວ້ 20 ນາທີ ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍ່ປ່ອຍອອກ. ການຊຶມເຊື້ອດັ່ງກ່າວ ຍັງຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວດ້ວຍຢາຕ້ານເຊື້ອ.

ຖ້າອາຈົມເຕັມລຳໄສ້ແກ່

- ຖ້າທ່ານຫາກບໍ່ໄດ້ຖ່າຍອາຈົມເປັນເວລາດົນນານ, ໃຫ້ເອົາເຢວ ລີໂດຄາອິນ ທາໃສ່ນິ້ວທີ່ສວມຖົງມື ແລະ ຍັດເຂົ້າໃນຮູທະວານຄ່ອຍໆ ເພື່ອກວດເບິ່ງວ່າ ອາຈົມເຕັມລຳໄສ້ແກ່ ຫຼື ບໍ່. ຖ້າອາຈົມຫາກເປັນກ້ອນເຕັມລຳໄສ້ແກ່ ກໍ່ໃຫ້ໃຊ້ຢາ ລີໂດຄາອິນ ໃສ່ເຂົ້າໄປໃນຮູທະວານຫຼາຍຂຶ້ນອີກ. ຖ້າ 15 ນາທີ ຫຼື ຈົນກ່ວາອາການເຈັບຫົວຈະບັນເທົາລົງ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍ່ໃຫ້ໃຊ້ນິ້ວມື ຈົກອາຈົມອອກ (ເບິ່ງໜ້າທີ 128).

ຖ້າອາການຫາກຍັງບໍ່ຈາງຫາຍໄປ ພາຍໃນເວລາ 10 ນາທີ ກໍ່ໃຫ້ກິນຢາ. ຢານີເຟດີປິນ ຈະເຮັດໃຫ້ຄວາມດັນເລືອດສູງຫຼຸດລົງພາຍໃນ 5 ຫາ 10 ນາທີ.

ຢາສຳລັບປິ່ນປົວ ຄວາມດັນເລືອດສູງກະທັນຫັນ ພ້ອມເຈັບຫົວຮຸນແຮງ	
ຊື່ຢາ	ວິທີກິນ
ນິເຟດີປິນ (nifedipine)	ຊະນິດເມັດ 10 ມລກ, ຫຍ້າ ແລ້ວກິນ
ຫຼື ນິເຟດີປິນ (nifedipine)	ຊະນິດເມັດ 10 ມລກ ບົດໃຫ້ມຸ່ນ ແລ້ວປະສົມກັບນ້ຳທີ່ສະອາດເພື່ອເຮັດໃຫ້ມັນແຫຼວ ແລະ ເອົາໃສ່ກ້ອງລື້ນ.

ຖ້າມີອາຈົມ ຫຼື ປັດສະວະຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຫຼາຍເກີນໄປ ມັນກໍ່ຈະເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມດັນເລືອດສູງກະທັນຫັນ ພ້ອມເຈັບຫົວຮຸນແຮງ. ພະຍາຍາມຖ່າຍໃຫ້ເປັນເວລາຢ່າງເປັນປະຈຳ. ດື່ມນ້ຳໃຫ້ຫຼາຍ ແລະ ກິນອາຫານທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຖ່າຍໄດ້ງ່າຍ. ພ້ອມກັນນັ້ນ ທ່ານຕ້ອງໄດ້ຖ່າຍປັດສະວະເລື້ອຍໆ. ຖ້າທ່ານຫາກໃຊ້ທີ່ລະບາຍປັດສະວະ ກໍ່ຕ້ອງຮັບປະກັນວ່າມັນບໍ່ບິດ ຫຼື ຫັກຫົບ.

ການດູແລອາການເຈັບປວດ

ຄວາມພິການບາງຢ່າງ ເຊັ່ນ: ປະດົງຂໍ້ ກໍ່ເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ປວດກ້າມຊີ້ນ ຫຼື ຂໍ້ໄດ້.

ແມ່ຍິງບາງຄົນກໍ່ປວດສະເພາະຈຸດໃດໜຶ່ງໃນຮ່າງກາຍ ຫຼື ອາດຈະເຈັບຫົວທັງຮ່າງກາຍ. ທ່ານສາມາດຫຼຸດລອງຫຼາຍວິທີ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການປວດ.

ຄວາມຮ້ອນໄດ້ຜົນດີທີ່ສຸດສຳລັບຂໍ້ ແລະ ກ້າມຊີ້ນທີ່ປວດ

ແລະ ແຂງກະດ້າງ. ເອົາຜ້າແພຈຸ່ມລົງໃນນ້ຳຮ້ອນ

ແລະ ໂທມໃສ່ບໍລິເວນທີ່ມີອາການປວດ.

ນ້ຳຄວນຈະຮ້ອນພໍດີ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ທ່ານສາມາດຖືແພ

ທີ່ຈຸ່ມນ້ຳຮ້ອນນັ້ນໄວ້ໄດ້ດ້ວຍມື. ຖ້ານ້ຳຫາກຮ້ອນ

ເກີນໄປ, ຜົວໜຶ່ງຂອງທ່ານກໍ່ຈະຖືກນ້ຳລວກ.



ຄວາມເຢັນຈະເປັນຜົນດີທີ່ສຸດສຳລັບຂໍ້ອັກເສບ ຫຼື ຂໍ້ທີ່ໄດ້ຮັບບາດເຈັບ. ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວ ທ່ານຈະຮູ້ໄດ້ ໃນເວລາທີ່ບໍລິເວນໃດໜຶ່ງຫາກອັກເສບ ເພາະວ່າ ທ່ານຈະຮູ້ສຶກອອກຮ້ອນ ແລະ ອາດຈະແດງ ແລະ ໂພງຂຶ້ນ. ໃຫ້ເອົາຜ້າແພທີ່ນ້ຳກ້ອນ ແລະ ວາງໃສ່ບໍລິເວນທີ່ມີອາການປວດນັ້ນ ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ເອົານ້ຳກ້ອນໃສ່ຜົວໜຶ່ງຂອງທ່ານໂດຍກົງ. ຫຼັງຈາກເອົາໃສ່ໄດ້ 10 ຫາ 15 ນາທີ ແລ້ວກໍ່ໃຫ້ເອົາແພທີ່ນ້ຳກ້ອນນັ້ນອອກ ແລະ ປະໃຫ້ຜົວໜຶ່ງຂອງທ່ານອຸ່ນຂຶ້ນຄືນ. ເມື່ອຜົວໜຶ່ງຂອງທ່ານອຸ່ນຄືນແລ້ວ, ທ່ານກໍ່ສາມາດເອົາຜ້າແພທີ່ນ້ຳກ້ອນເຕັງໃສ່ບໍລິເວນປວດໄດ້ອີກ.

ພະຍາຍາມບໍ່ໃຫ້ເໝັງຕົງບໍລິເວນທີ່ເຈັບ. ບໍ່ໃຫ້ເນັ້ນກ້າມຊີ້ນ ຫຼື ຂໍ້ ແລະ ພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນການເຮັດວຽກໜັກ ຫຼື ໃຊ້ແຮງບໍລິເວນທີ່ເຈັບນັ້ນຈົນເກີນຄວນ.

ການເໜັງຕີງຄ່ອຍໆ ເລື້ອຍໆ ກໍ່ຈະຊ່ວຍບັນເທົາອາການປວດ. ຂ້າງລຸ່ມນີ້ ແມ່ນຄໍາແນະນຳ ຈຳນວນໜຶ່ງ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຂໍ້ ແລະ ກ້າມຊີ້ນຂອງທ່ານໄດ້ເໜັງຕີງ ເຊິ່ງຈະຊ່ວຍລະບົບອາການປວດ:

- ນວດບໍລິເວນປວດ.
- ຍຶດກ້າມຊີ້ນຂອງທ່ານຄ່ອຍໆ.
- ໃຫ້ນວດກ້າມຊີ້ນໃຫ້.
- ລອຍ ຫຼື ເໜັງຕີງໄປມາຢູ່ໃນນ້ຳອຸ່ນທີ່ສະອາດ.

ຢາແກ້ປວດ ເຊັ່ນ ປາຣາເຊຕາໂມນ (ອາເຊຕາມີໂນແຟນ)

ກໍ່ສາມາດຊ່ວຍບັນເທົາອາການປວດ ແຕ່ມັນຈະບໍ່ເຮັດໃຫ້ການໃຄ່ພອງແວບລົງ. ຢາ ອາສປິຣິນ ແລະ ອີບູໂປຼແຟນ ຊ່ວຍໃນການຄວບຄຸມອາການປວດ ແລະ ຫຼຸດຜ່ອນອາການໃຄ່ພອງຢູ່ຂໍ້. ໃຫ້ສຶກສາເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບຢາເຫຼົ່ານີ້ ແລະ ການບັນເທົາອາການປວດຢູ່ໜ້າຂຽວ.

ສິ່ງສຳຄັນ ຖ້າທ່ານເລີ່ມມີອາການດັບຫູ ຫຼື ໜັງຊ້ຳໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ, ໃຫ້ກິນຢາອາສປິຣິນ ຖ້າທ່ານຫາກກິນຢາ ອາສປິຣິນ ຫຼື ອີບູໂປຼແຟນ ຍ້ອນຂໍ້ໃຄ່, ໃຫ້ກິນຢາດັ່ງກ່າວຕໍ່ໄປ ເຖິງແມ່ນວ່າ ອາການປວດຈະເລີ່ມຫາຍໄປແລ້ວກໍ່ຕາມ ໃຫ້ກິນຈົນກວ່າອາການໃຄ່ພອງໃນຂໍ້ຈະຫຼຸດລົງ. ຫ້າມກິນຢາ ອາສປິຣິນ ແລະ ອີບູໂປຼແຟນ ພ້ອມກັນພາຍໃນ 4 ຊົ່ວໂມງ.

ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອການປ່ຽນແປງ

ໃນຂະນະທີ່ຫຼາຍຄົນເຊື່ອວ່າ ໃຫ້ການດູແລແມ່ຍິງພິການເປັນສິ່ງທີ່ສຳຄັນ, ແຕ່ໃນຄວາມຈິງແລ້ວ ແມ່ຍິງພິການຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍແມ່ນບໍ່ໄດ້ຮັບການດູແລ ແລະ ຂໍ້ມູນຂ່າວສານຢ່າງພຽງພໍເທົ່າທີ່ ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີຊີວິດການເປັນຢູ່ທີ່ດີ.

ສິ່ງທີ່ຄອບຄົວ ແລະ ຜູ້ໃຫ້ການດູແລສາມາດເຮັດໄດ້

ການດູແລຈາກຄອບຄົວ ແລະ ຜູ້ໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ຈະເຮັດໃຫ້ຊີວິດຂອງພວກເຮົາງ່າຍຂຶ້ນ ໃນຫຼາຍດ້ານ. ເຂົາເຈົ້າຍັງສາມາດຊ່ວຍພວກເຮົາໃຫ້ເປັນອິດສະຫຼະໄດ້ດ້ວຍ ການຊຸກຍູ້ພວກເຮົາໃຫ້ເບິ່ງແຍງຕົວເອງໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຫຼາຍໄດ້. ແຕ່ເຖິງຢ່າງນັ້ນກໍ່ຕາມ ພວກເຮົາກໍ່ຍັງອາດຈະຕ້ອງການ ຄວາມຊ່ວຍເພີ່ມເຕີມອີກເພື່ອທີ່ຈະ:

- ໃຫ້ໄດ້ຮັບອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະ ນ້ຳສະອາດ.
- ໃຫ້ໄດ້ອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ຍຶດເສັ້ນສາຍ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍແຂງແຮງ ແລະ ເຄື່ອນໄຫວໄປມາໄດ້.
- ໃຫ້ໄດ້ອາບນ້ຳ ແລະ ອະນາໄມແຂ້ວຂອງພວກເຮົາ.



- ໃຫ້ໄດ້ຖ່າຍອາຈົມ ຫຼື ປັດສະວະ ແລະ ໄດ້ປ່ຽນຖ່າຍເຄື່ອງນຸ່ງ ຫຼື ຜ້າອະນາໄມທີ່ໃຊ້ເວລາເປັນປະຈຳເດືອນ.
- ໃຫ້ໄດ້ກວດເບິ່ງ, ອະນາໄມ ແລະ ປິ່ນປົວແຜເປື້ອນທີ່ເກີດຈາກການກົດໜົບ. ເພື່ອທີ່ຈະປ້ອງກັນການບາດເຈັບທີ່ເກີດຈາກການກົດໜົບນັ້ນ, ໃຫ້ຊ່ວຍເຂົາເຈົ້າປ່ຽນທ່າພັກຮ່າງກາຍດ້ວຍການເທັງຕີງ ຫຼື ບໍ່ໃຫ້ສ່ວນໃດໜຶ່ງຂອງຮ່າງກາຍຮັບນ້ຳໜັກເກີນ 2 ຊົ່ວໂມງ. ຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໄດ້ນອນລົງ ຫຼື ນັ່ງຢູ່ເທິງບ່ອນທີ່ອ່ອນນຸ້ມ ເພື່ອເປັນການຫຼຸດຜ່ອນແຮງກົດໜົບໃສ່ບໍລິເວນທີ່ມີກະດູກ. ຖ້າການບາດເປື້ອນຈາກການກົດໜົບນັ້ນບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວມັນຈະພາໃຫ້ເສຍຊີວິດໄດ້.
- ໃຫ້ມີຢາ ແລະ ອຸປະກອນຈຳນວນໜຶ່ງ ແຮໄວ້ຢູ່ເຮືອນ ຫຼື ຢູ່ໃກ້ໆ ໂດຍສະເພາະ ຖ້າທາກໂຮງໝໍຢູ່ໄກ. ພະຍາຍາມໃຫ້ມີຢາແກ້ປວດ, ຢາຕ້ານເຊື້ອສຳລັບແກ້ການຊຶມເຊື້ອທາງປັດສະວະ ຫຼື ທາງຜິວໜັງ, ຜ້າພັນແຜທີ່ສະອາດ ແລະ ຢາທີ່ໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວຄວາມພິການຂອງເຂົາເຈົ້າຢ່າງເປັນປະຈຳ.

ເຖິງແມ່ນພວກເຮົາຈະເປັນແມ່ຍິງຕາບອດ ຫຼື ທູໜວກ ແຕ່ພວກເຮົາກໍຍັງສາມາດດູແລຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາເອງໄດ້. ແຕ່ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ ພວກເຮົາກໍຍັງຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນຂ່າວສານ ທີ່ຈຳເປັນ ຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງພວກເຮົາ. ຕົວຢ່າງ ແມ່ຍິງຕາບອດອາດຈະຕ້ອງການໃຫ້ທ່ານອ່ານຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບສຸຂະສິກສາໃຫ້ລາວຟັງ ເຖິງແມ່ນວ່າຂໍ້ມູນຈຳນວນໜຶ່ງຈະເປັນເລື່ອງທີ່ໜ້າອາຍກໍຕາມ. ແມ່ຍິງທູໜວກອາດຈະຕ້ອງການໃຫ້ທ່ານຊ່ວຍໃນການສື່ສານເພື່ອເຮັດໃຫ້ລາວຮູ້ກ່ຽວກັບຂ່າວສານທີ່ສຳຄັນຕໍ່ສຸຂະພາບ ທີ່ທ່ານໄດ້ຍິນຈາກວິທະຍຸ ຫຼື ແພດ.

ສິ່ງທີ່ຊຸມຊົນສາມາດເຮັດໄດ້

ຊຸມຊົນສາມາດເຮັດໄດ້ຫຼາຍຢ່າງ ເພື່ອປັບປຸງເງື່ອນໄຂຕ່າງໆ ທີ່ຈະອຳນວຍໃຫ້ພວກເຮົາສາມາດເບິ່ງແຍງຕົນເອງໄດ້. ເມື່ອເປັນເຊັ່ນນັ້ນ ພວກເຮົາກໍຈະມີສຸຂະພາບທີ່ແຂງແຮງ. ແມ່ຍິງພິການຫຼາຍຄົນຕົກຢູ່ໃນຄວາມທຸກຍາກ ແລະ ດຳລົງຊີວິດດ້ວຍຄວາມໂດດດ່ຽວ. ບໍ່ວ່າ ແນວໃດກໍຕາມ ພວກເຮົາກໍຕ້ອງການການດູແລສຸຂະພາບ, ອາຫານ, ນ້ຳສະອາດ, ສຸຂະອະນາໄມ ແລະ ບ່ອນດຳລົງຊີວິດທີ່ປອດໄພ ຄືກັນກັບຄົນອື່ນໆ. ພວກເຮົາຍັງຕ້ອງການການນັບຖື ແລະ ຢູ່ຮ່ວມກັນກັບເພື່ອນບ້ານຂອງພວກເຮົາ. ຂໍໃຫ້ປຶກສາກັບພວກເຮົາ ແລະ ຄອບຄົວຂອງພວກເຮົາກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ຊຸມຊົນສາມາດດຳເນີນການ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຮົາສາມາດເບິ່ງ ແຍງສຸຂະພາບຂອງພວກເຮົາເອງໄດ້.

- ພວກເຮົາບາງຄົນກໍຕ້ອງການ ການເບິ່ງແຍງທຸກໆມື້ ຈາກຄອບຄົວ ແລະ ຜູ້ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອ. ດັ່ງນັ້ນ ຫົວໜ້າຊຸມຊົນ ແລະ ກຸ່ມເພື່ອນບ້ານ ສາມາດຈັດທາການຊ່ວຍເຫຼືອທາງດ້ານອື່ນ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາໄດ້ຮັບ ການຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ຕ້ອງການ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຄອບຄົວ ແລະ ຜູ້ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອເປັນປະຈຳນັ້ນໄດ້ພັກຜ່ອນ.
- ແມ່ຍິງພິການສູງອາຍຸຫຼາຍຄົນທຸກຍາກຫຼາຍ, ອາໄສຢູ່ຄົນດຽວ ຫຼື ຊອກຫາຄົນຊ່ວຍເຫຼືອໄດ້ຍາກ. ຊຸມຊົນ ຈະສາມາດປັບປຸງໃຫ້ຊີວິດຂອງພວກເຮົາດີຂຶ້ນໄດ້ຢ່າງຫຼວງຫຼາຍດ້ວຍການຈັດທາຜູ້ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອ ຫຼື ຜູ້ມາຢູ່ນຳ ຫຼື ໃຫ້ການສະໜັບສະໜູນໃນທາງພາກປະຕິບັດອື່ນໆ.
- ຊ່ວຍພວກເຮົາເຮັດການປູກຝັງ ຫຼື ຊ່ວຍພາພວກເຮົາໄປຕະຫຼາດ ເພາະຈະເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາມີອາຫານທີ່ດີຢ່າງພຽງພໍ.
- ສ້າງຄວາມພະຍາຍາມ ເພື່ອຮັບປະກັນໃຫ້ແມ່ຍິງພິການສາມາດເຂົ້າເຖິງນ້ຳສະອາດໄດ້.
- ຈັດຕັ້ງຊຸມຊົນຂອງພວກທ່ານ ເພື່ອສ້າງ ຫຼື ອອກແບບຫ້ອງນ້ຳຄືນໃໝ່ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງພິການສາມາດນຳໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳໄດ້ຢ່າງປອດໄພ (ເບິ່ງໜ້າທີ 147).

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບແນວທາງທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ທຸກຄົນໃນສັງຄົມ ແລະ ຄອບຄົວມີສຸຂະພາບແຂງແຮງນັ້ນ ໃຫ້ເບິ່ງພາກທີ 10 ຂອງປຶ້ມ ແມ່ຍິງຢູ່ໂກແພດ, ປຶ້ມສຸຂະອະນາໄມ ແລະ ຄວາມສະອາດ ແລະ ປຶ້ມ ນ້ຳເພື່ອຊີວິດ.

ພວກເຮົາຕ້ອງການການກວດ
ສຸຂະພາບຢ່າງເປັນປະຈຳ
ຈາກແພດຜູ້ທີ່ມີຄວາມຕັ້ງໃຈ
ໃນການດູແລພວກເຮົາ

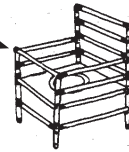


ການເຮັດໃຫ້ຫ້ອງນ້ຳ ມີຄວາມສະດວກໃນການນຳໃຊ້

ມີຫຼາຍທາງທີ່ເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຜູ້ໃຫຍ່ພິການສາມາດນຳໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ. ໃຫ້ໃຊ້ຫົວຄິດປະດິດສ້າງໃນການຊອກຫາ ແລະ ສະແດງທາງແກ້ໄຂໃຫ້ກັບຊຸມຊົນ ເພື່ອໃຫ້ທາງແກ້ໄຂນັ້ນຖືກຕ້ອງກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງທ່ານ.

ຖ້າຄົນທີ່ຈະໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳທາກນັ່ງຢ່າງຍິ່ງໄດ້ຍາກກໍ່ໃຫ້ເຮັດບ່ອນມືຈັບ ຫຼື ບ່ອນນັ່ງທີ່ຍົກສູງຂຶ້ນ. ຫຼືວ່າ ຖ້າໂຖສວມທາກເຮັດຕິດພຽງພໍ ກໍ່ໃຫ້ເຮັດຮູໃສ່ບ່ອນນັ່ງ ຫຼື ຕັ້ງແລະ ວາງໄວ້ເທິງໂຖສວມດັ່ງກ່າວໃຫ້ລາວ.

ຄານຈັບທາງໜ້າ
ທີ່ເອົາອອກໄດ້
ກໍ່ສາມາດເຮັດ
ເພີ່ມໃສ່ໄດ້
ຖ້າຕ້ອງການ.



ຖ້າມີຄົນທີ່ເຫັນດີກ່ຽວກັບໂຕເອງໄດ້ຍາກ ກໍ່ໃຫ້ເຮັດບ່ອນເອື້ອຍທາງຫຼັງ, ທາງຂ້າງ ແລະ ເຮັດບ່ອນຄ້າຂາ, ເຮັດແນວຮັດແອວ ຫຼື ບ່ອນມືຈັບໃຫ້ລາວ.

ໃຊ້ສາຍເຊືອກ ຫຼື ຮາວເພື່ອເປັນແນວນຳທາງໃຫ້ຄົນຕາບອດໄປຫ້ອງນ້ຳໄດ້.

ຖ້າແມ່ຍິງທາກມີບັນຫາໃນການຈັດແຈງ ຫຼື ແກ້ເຄື່ອງນຸ່ງຂອງລາວ ກໍ່ໃຫ້ຕັດແປງເຄື່ອງນຸ່ງຂອງລາວ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ມັນພໍດີກັບລາວ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ມັນຍືດໄດ້. ຫາບ່ອນທີ່ສະອາດ, ແຫ້ງ ເພື່ອໃຫ້ລາວນອນລົງ ແລະ ນຸ່ງເຄື່ອງ.

ຖ້າແມ່ຍິງຄົນໃດທາກນັ່ງລົງໄດ້ຍາກ ທ່ານກໍ່ສາມາດເຮັດຮາວຈັບ ແລະ ແນວຊ່ວຍຍ່າງຍ້າຍໄດ້ໃຫ້ລາວ.

ຫ້ອງນ້ຳສຳລັບໃຊ້ກັບລີໂຍກ

ກະດິງ ຫຼື ອັນໃດກໍ່ໄດ້ທີ່
ເຮັດໃຫ້ ມີສຽງດັງເພື່ອຂໍຄວາມ
ຊ່ວຍເຫຼືອຖ້າຈຳເປັນ

ບ່ອນເອື້ອຍ ເພື່ອຄ້າຫຼັງ
ໃນເວລານັ່ງ.

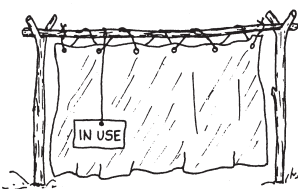
ຮາວຈັບ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຍ້າຍ
ຈາກລີໂຍກຫາໂຖສວມ
ໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ.

ໂຖສວມ ແລະ ລີໂຍກສູງ
ໃນລະດັບດຽວກັນ.

ປະຕູທີ່ກ້ວາງເປັນພິເສດ
ແລະ ເປີດອອກມາ
ທາງນອກ ເພື່ອໃຫ້ເຂົ້າໃນ
ຫ້ອງນ້ຳໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ.

ຝາອ້ອມຫ້ອງນ້ຳຕ້ອງ
ໃຫຍ່ພໍເພື່ອໃຫ້ລີໂຍກ
ເຂົ້າໄປໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ.

ທາງເນີນໄປຫາຫ້ອງນ້ຳຕ້ອງໄດ້
ປັບລະດັບ ແລະ ງ່າຍຕໍ່ການ
ໃຊ້ສຳລັບໄປຫາຫ້ອງນ້ຳ.



ເຕືອນໃຫ້ຄົນໃນຊຸມຊົນຮູ້ວ່າ ຄົນພິການກໍ່ມີຄວາມຕ້ອງການຄວາມເປັນສ່ວນຕົວ
ຄືກັນກັບຄົນອື່ນ ແລະ ຄວນຈະມີຄວາມເປັນສ່ວນຕົວທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ.