

# ພາກທີ 8

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ຄື:

ການໝົດປະຈຳເດືອນ (Menopause)	124
ການເອົາໃຈໃສ່ດູແລສຸຂະພາບຕົນເອງ	126
ການມີເພດສຳພັນ	128
ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງຜູ້ເຖົ້າທີ່ພົບເຫັນເລື້ອຍໆ	129
ເລືອດຈາງ	129
ເປັນປະຈຳເດືອນແຮງ ຫຼື ເປັນປະຈຳເດືອນສອງຄັ້ງຕໍ່ເດືອນ	129
ກ້ອນເບົ້າຢູ່ນົມ	129
ຄວາມດັນເລືອດສູງ	130
ບັນຫາໃນເວລາຖ່າຍເບົາ ແລະ ຖ່າຍໜັກ	130
ມົດລູກຢ່ອນ	131
ເສັ້ນເລືອດຂອດໄຄ່	132
ເຈັບຫຼັງ	132
ເຈັບຕາມຂໍ້ກະດູກ	133
ກະດູກຜ່ອຍ	133
ບັນຫາຂອງການເບິ່ງ ແລະ ການຟັງ	134
ຄວາມກັງວົນ ແລະ ຄວາມເສົ້າຊຶມ	135
ສະໝອງເຊື່ອມ (ໂລກຈິດເຊື່ອມ)	135
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມ ເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ	136

HLI Seattle  
Health Leadership International  
Field Draft Copy

# ເມື່ອອາຍຸສູງຂຶ້ນ



ບັດຈຸບັນນີ້, ຈຳນວນປະຊາກອນທີ່ມີອາຍຸຍືນນັບມື້ນັບຫຼາຍຂຶ້ນ. ສະພາບການເປັນຢູ່ທີ່ສະອາດ, ການສັກຢາກັນພະຍາດ ແລະ ໂພຊະນາການອາຫານທີ່ດີໄດ້ປ້ອງກັນຫຼາຍໆພະຍາດ ແລະ ຍັງມີຢາທີ່ທັນສະໄໝສາມາດປິ່ນປົວພະຍາດອື່ນໆອີກ.

ແຕ່ອາຍຸຍືນກໍ່ມີບັນຫາຫຼາຍຢ່າງເໝືອນກັນ. ສິ່ງທຳອິດຄົນສູງອາຍຸມີທ່າອ່ຽງທີ່ຈະມີບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບຫຼາຍກວ່າຄົນໜຸ່ມ. ເຖິງວ່າບັນຫາສ່ວນຫຼາຍບໍ່ໄດ້ເກີດຂຶ້ນ ຍ້ອນມີອາຍຸເພີ່ມຂຶ້ນກໍ່ຕາມ, ແຕ່ການປ່ຽນແປງຂອງອາຍຸສັງຂານເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍມີບັນຫາ ແລະ ປິ່ນປົວຍາກກວ່າ.

ສິ່ງທີສອງ, ຍ້ອນວ່າສະພາບການຂອງໂລກປ່ຽນແປງ ແລະ ຄອບຄົວຂອງຊາວໜຸ່ມມັກຈະອອກຈາກຊຸມຊົນຂອງຕົນເອງ ເພື່ອໄປຫາເງິນ ຢູ່ທ້ອງຖິ່ນອື່ນ, ປ່ອຍໃຫ້ຜູ້ເຖົ້າຜູ້ແກ່ຢູ່ບ້ານຕາມລຳພັງ ຫຼື ໃນກໍລະນີທີ່ຜູ້ເຖົ້າຜູ້ແກ່ໄດ້ຢູ່ກັບລູກເຖົ້າຂອງຕົນເອງ, ພວກເພິ່ນອາດຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງເປັນພາລະຢູ່ໃນຄອບຄົວ ຫຼື ຊຸມຊົນທີ່ບໍ່ໄດ້ໃຫ້ຄວາມສຳຄັນ ຫຼື ນັບຖືຜູ້ເຖົ້າຜູ້ແກ່.

ແມ່ຍິງສູງອາຍຸຂ້ອນຂ້າງຈະມີບັນຫາຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ, ເພາະວ່າແມ່ຍິງມີອາຍຸຍືນກວ່າຜູ້ຊາຍ ແລະ ສ່ວນຫຼາຍພວກເພິ່ນມັກຈະຢູ່ຢ່າງບໍ່ມີຄູ່, ເມື່ອເວລາເພິ່ນເຖົ້າແກ່ (ຜົວຂອງພວກເພິ່ນເສຍຊີວິດກ່ອນ). ດັ່ງນັ້ນ, ໃນພາກນີ້ພວກເຮົາຈຶ່ງໄດ້ອະທິບາຍກ່ຽວກັບແມ່ຍິງສູງອາຍຸຈະຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງແນວໃດ, ປິ່ນປົວພະຍາດທີ່ມາກັບອາຍຸສັງຂານແນວໃດ ແລະ ພະຍາຍາມຊອກຫາແນວທາງເພື່ອປ່ຽນ ແປງສະພາບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກພາຍໃຕ້ເງື່ອນໄຂທີ່ແມ່ຍິງສູງອາຍຸຫຼາຍໆຄົນສາມາດດຳລົງຊີວິດຢູ່ໄດ້.

ທຸກໆຄົນຢູ່ກັບອາຍຸຂອງຫົວໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າ. ສຸພານິດຈາກປະເທດການເຕມາລາ.

Health Partnership International  
Field Data Copy

# ການໝົດ ປະຈຳເດືອນ

ສັນຍານອັນໜຶ່ງທີ່ບົ່ງບອກວ່າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງນັ້ນເຖົ້າແກ່ແລ້ວ ແມ່ນການໝົດປະຈຳເດືອນ, ມັນອາດຈະຢຸດເຊົາບາດດຽວເລີຍ ຫຼື ຄ່ອຍໆໝົດໄປໃນໄລຍະ 1 - 2 ປີ. ໂດຍທົ່ວໄປການປ່ຽນແປງແບບນີ້ຂອງ ແມ່ຍິງຈະເກີດຂຶ້ນໃນລະຫວ່າງອາຍຸລາວໄດ້ປະມານ 45 ຫາ 55 ປີ.

### ອາການ:

- ປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານປ່ຽນແປງ, ມັນອາດຈະຢຸດເຊົາໄປເລີຍ ຫຼື ປະຈຳເດືອນມາເລື້ອຍກ່ວາປົກກະຕິ, ໃນໄລຍະໃດໜຶ່ງ, ຫຼື ປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານຂາດໄປ 2 ຫາ 3 ເດືອນ ແລະ ກັບຄືນມາອີກ.
- ໃນໄລຍະນັ້ນ ທ່ານອາດຈະຮູ້ສຶກອອກຮ້ອນ ຫຼື ເຫຼື້ອຊຶມ (ອອກຮ້ອນອອກຮົນ), ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານຕື່ນນອນໃນຕອນກາງຄືນໄດ້.
- ຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານປາກົດວ່າແຫ້ງ ແລະ ແຫ່ວກ່ວາເກົ່າ.
- ອາລົມຂອງທ່ານປ່ຽນແປງຢ່າງງ່າຍດາຍ.



ຮໍໂມນ



ອາການນີ້ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນວ່າ ຮວຍໄຂ່ຂອງທ່ານຢຸດເຊົາຜະລິດໄຂ່ ແລະ ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຜະລິດຮໍໂມນເອີດສະໂຕຣແຊນ ແລະ ໂປຣແຊດສະເຕໂຣນໜ້ອຍລົງ. ອາການເຫຼົ່ານີ້ຈະຫາຍໄປໃນເມື່ອຮ່າງກາຍຂອງທ່ານລົງເຄີຍກັບສະພາບທີ່ຮໍໂມນເອີດສະໂຕຣແຊນໜ້ອຍລົງ.

ບັນຫາດ່ຽວກັບມົດລູກ, ໜ້າ 380  
ໂລກຊິມເສົ້າ, ໜ້າ 419  
ມະເຮັງເຕົ້ານົມ, ໜ້າ 382

ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງແມ່ຍິງທີ່ມີຕໍ່ການໝົດປະຈຳເດືອນນັ້ນຂຶ້ນກັບວ່າການປ່ຽນແປງນັ້ນກະທົບໃສ່ກັບຮ່າງກາຍຂອງລາວແນວໃດ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງກໍຂຶ້ນກັບວ່າ ຊຸມຊົນນັ້ນປະຕິບັດຕໍ່ແມ່ຍິງສູງອາຍຸແນວໃດອີກ. ລາວອາດຈະໂລ່ງໃຈທີ່ຕົນເອງບໍ່ມີປະຈຳເດືອນທຸກໆເດືອນ, ແຕ່ລາວອາດຈະຮູ້ສຶກເສຍໃຈທີ່ຕົນເອງບໍ່ສາມາດມີລູກນ້ອຍອີກຕໍ່ໄປແລ້ວ.

### ສິ່ງທີ່ທ່ານຄວນເຮັດໃນເວລາໝົດປະຈຳເດືອນ

ການໝົດປະຈຳເດືອນເປັນເລື່ອງທຳມະຊາດຂອງແມ່ຍິງທຸກຄົນເມື່ອຮອດເວລາ. ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຈະຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນເມື່ອປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳໃນໜ້າຕໍ່ໄປ.

ໃນອາດີດ ທ່ານໝໍໄດ້ແນະນຳໃຫ້ແມ່ຍິງທີ່ໝົດປະຈຳເດືອນກິນຢາທີ່ມີສ່ວນປະກອບຂອງຮໍໂມນ ເອີດສ໌ໂຕຣແຊນ ແລະ ໂປຣແຊດສ໌ເຕໂຣນ ເພື່ອບັນເທົາອາການຮ້າຍແຮງອັນເນື່ອງມາຈາກສະພາບຮ່າງກາຍປ່ຽນແປງໃນໄລຍະໝົດປະຈຳເດືອນ. ການປິ່ນປົວນີ້ເອີ້ນວ່າ: ການໃຫ້ຮໍໂມນທົດແທນ (HRT). ແຕ່ວ່າການໃຊ້ຢາດັ່ງກ່າວນັ້ນຖືກພົບວ່າ ເປັນການເພີ່ມຄວາມສ່ຽງໃນການເກີດໂລກມະເຮັງເຕົ້ານົມ, ພະຍາດຫົວໃຈ, ເສັ້ນເລືອດຂອດ ແລະ ອຸດຕັນ. ສະນັ້ນ, ບັນດາແມ່ຍິງໃນໄລຍະໝົດປະຈຳເດືອນຈຶ່ງຄວນຫຼີກເວັ້ນ



Health Partnership International  
Field Direct Copy

ຖ້າທ່ານມີອາການທີ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານຢູ່ຍາກ, ທົດລອງປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາດັ່ງລຸ່ມນີ້ລອງເບິ່ງ:

ນຸ່ງເຄື່ອງທີ່ຫຼົມໆເພື່ອໃຫ້ແກ້ອອກງ່າຍໃນເວລາທີ່ທ່ານເລີ່ມອອກຮ້ອນຕົນຕົວ

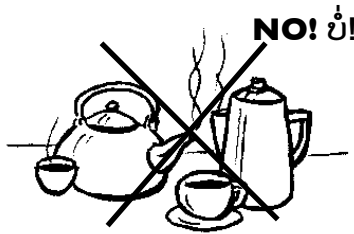


• ຫຼີກເວັ້ນການກິນອາຫານທີ່ມີລິດຊາດເຜັດຮ້ອນ ຊຶ່ງຈະພາໃຫ້ອອກຮ້ອນຕົນໂຕ.



ເຖິງແມ່ນວ່າແມ່ຍິງຈະຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍໃນໄລຍະໝົດປະຈຳເດືອນ ກໍຕາມ, ແຕ່ພວກເຂົາສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນໄດ້ດ້ວຍການປັບປ່ຽນແບບວິທີການດໍາລົງຊີວິດປະຈຳວັນ ແລະ ຄວບຄຸມອາຫານ.

• ຢ່າດື່ມກາເຟ ຫຼື ຊາຫຼາຍ, ເພາະວ່າມັນມີທາດກາເຟອິນ (caffeine) ຊຶ່ງຈະພາໃຫ້ທ່ານສັບສົນ ແລະ ນອນບໍ່ຫຼັບ.

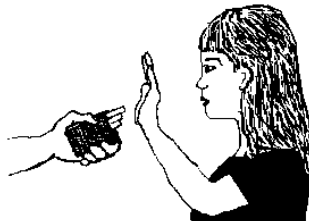


• ອອກກຳລັງກາຍ ຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ

• ຖ້າວ່າທ່ານດື່ມເຫຼົ້າ ແມ່ນໃຫ້ດື່ມໜ້ອຍໆ, ຖ້າດື່ມຫຼາຍຈະເຮັດໃຫ້ເລືອດອອກ ແລະ ອອກຮ້ອນເພີ່ມຂຶ້ນ.



• ຢຸດດູດຢາ ແລະ ສີຢາດູດ. ມັນຈະເຮັດໃຫ້ເລືອດອອກ ຢ່າງຜິດປົກກະຕິ ແລະ ເຮັດໃຫ້ບັນຫາກະດູກຜ່ອຍຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 133).



- ອະທິບາຍໃຫ້ຄອບຄົວຮູ້ວ່າອາລົມຂອງທ່ານອາດຈະປ່ຽນແປງໄດ້ ຢ່າງງ່າຍດາຍ. ການໂອ້ລົມກັບແມ່ຍິງທີ່ກຳລັງໝົດປະຈຳເດືອນນຳກັນອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ.
- ຊອກຮູ້ກ່ຽວກັບການນຳໃຊ້ຢາພື້ນເມືອງ ທີ່ມີຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ. ສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງທີ່ໝົດປະຈຳເດືອນແລ້ວ ຈະຮູ້ວິທີຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນໄດ້.

Health Leadership International  
Field Draft Copy

# ເອົາໃຈໃສ່ ສຸຂະພາບ ຂອງທ່ານ



ກິນອາຫານທີ່ດີເພື່ອ  
ສຸຂະພາບ, ໜ້າ 165

ອາຫານທີ່ອຸດົມໄປ  
ດ້ວຍທາດແຄນລ໌ຊຽມ  
ຫຼາຍ, ໜ້າ 168

ໃນເມື່ອໝົດໄລຍະທີ່ສາມາດມີລູກແລ້ວ, ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງກໍປ່ຽນແປງໄປ, ຊຶ່ງມັນກໍ່ຕ້າຍຄືກັນການປ່ຽນແປງຮ່າງກາຍຂອງສາວໜ້ອຍມາເປັນຜູ້ໃຫຍ່. ການໝົດປະຈຳເດືອນ ແລະ ຄວາມເຖົ້າແກ່ເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງຂອງຄວາມແຂງແກ່ນຂອງກະດູກ, ຂອງກ້າມຊີ້ນ ແລະ ຂໍ້ຕໍ່ຕ່າງໆ ພ້ອມທັງການເໜັງຕີງ ແລະ ສະຫວັດດີພາບທົ່ວໄປຂອງແມ່ຍິງ.

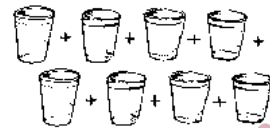
ແມ່ຍິງສາມາດເຮັດໃຫ້ຕົນເອງຢູ່ຢ່າງເຂັ້ມແຂງ ແລະ ມີສຸຂະພາບສົມບູນດີຢູ່ໃນ ຊີວິດບັນປາຍຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້ ໂດຍການປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

**ກິນຢ່າງພຽງພໍ.** ເມື່ອແມ່ຍິງອາຍຸເພີ່ມຂຶ້ນ ເຂົາເຈົ້າຍັງມີຄວາມຕ້ອງການອາຫານທີ່ມີທາດບຳລຸງລ້ຽງຢ່າງພຽງພໍເພື່ອຮັກສາຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າໃຫ້ເຂັ້ມແຂງ ເພື່ອຕໍ່ສູ້ກັບພະຍາດ. ຄວາມຕ້ອງການຂອງເຂົາເຈົ້າດ້ານອາຫານບາງຊະນິດຈະເພີ່ມຂຶ້ນ, ເພາະວ່າຮ່າງກາຍຂອງລາວຜະລິດຮໍໂມນເອີດສະໂຕຣແຊນ (estrogen) ຫ້ອຍລົງ. ດັ່ງນັ້ນ, ເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງຕ້ອງການກິນອາຫານທີ່ມີທາດ ເອີດສະໂຕຣແຊນ ຫຼາຍຂຶ້ນ ເຊັ່ນ: ຖົ່ວເຫຼືອງ, ເຕົ້າຮູ້ (tofu) ຖົ່ວແຂກ ແລະ ຖົ່ວຕະກູນອື່ນໆ. ເນື່ອງຈາກວ່າກະດູກຂອງເຂົາເຈົ້າຈະບາງເມື່ອອາຍຸແກ່ຂຶ້ນ, ເພາະສະນັ້ນເຂົາເຈົ້າຄວນຈະກິນອາຫານທີ່ມີທາດແຄນລ໌ຊຽມຫຼາຍ (calcium) ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ກະດູກແຂງຂຶ້ນ.

ບາງຄັ້ງຜູ້ເຖົ້າຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ຢາກກິນເຂົ້າ, ຊຶ່ງອາດຈະມາຈາກຄວາມສາມາດດ້ານການຈຳແນກລົດຊາດ ແລະ ກິນນັ້ນປ່ຽນໄປເຮັດໃຫ້ຄວາມຢາກກິນອາຫານນັ້ນຫຼຸດລົງ. ຫຼື ການກິນເຂົ້າບໍ່ແຊບອາດຈະມາຈາກການປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍທີ່ ເຮັດໃຫ້ເພິ່ນຮູ້ສຶກວ່າອີ່ມທັງໆທີ່ຫາກໍ່ເລີ່ມກິນ. ອັນນີ້ບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າຜູ້ເຖົ້າມີຄວາມຕ້ອງ ການດ້ານໂພຊະນາການຫ້ອຍລົງພວກເພິ່ນ ຕ້ອງ ການກຳລັງໃຈທີ່ຈະກິນອາຫານທີ່ດີ ແລະ ກິນອາຫານທີ່ຫຼາກຫຼາຍຊະນິດຕື່ມອີກ.

## ດື່ມນ້ຳຫຼາຍເມື່ອອາຍຸສູງຂຶ້ນ,

ປະລິມານນ້ຳໃນຮ່າງກາຍຫຼຸດ  
ຫ້ອຍລົງ. ຜູ້ເຖົ້າຈຳນວນໜຶ່ງຈຶ່ງໃຈດື່ມນ້ຳ  
ຫ້ອຍ ລົງເພາະວ່າເພິ່ນບໍ່ຢາກລຸກຖ່າຍເບົາ  
ຕອນກາງຄືນ ຫຼື ເພິ່ນຍ້ານຢູ່ງວ່າເຮ່ຍ. ສິ່ງ ທີ່  
ໄດ້ກ່າວມານສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດອາການຂາດນ້ຳ, ຊຶ່ງມັນສາມາດປ້ອງ  
ກັນໄດ້ດ້ວຍການດື່ມນ້ຳມື້ໜຶ່ງ 8 ຈອກ. ຖ້າບໍ່ຢາກລຸກຖ່າຍເບົາກາງຄືນ, ພະຍາຍາມ  
ຢ່າດື່ມເຄື່ອງດື່ມທຸກຊະນິດ 2 ຫາ 3 ຊົ່ວໂມງ ກ່ອນນອນ.

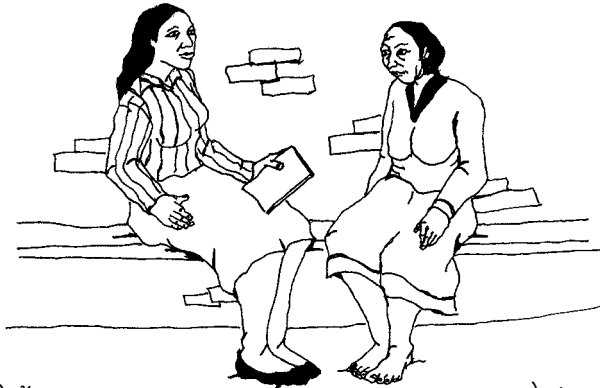


**ອອກກຳລັງກາຍຢ່າງເປັນປົກກະຕິ.** ກິດຈະວັດປະຈຳວັນ ເຊັ່ນ ການຢ່າງ, ຍອກລີ້ຫຼິ້ນກັບຫຼານໆ, ໄປຕະຫຼາດ, ແຕ່ງກິນ ແລະ ປູກຕົ້ນໄມ້ ສາມາດເຮັດໃຫ້ກ້າມຊີ້ນ ແລະ ກະດູກຂອງແມ່ຍິງແຂງແຮງ, ພ້ອມທັງປ້ອງກັນຂໍ້ກະດູກແຂງກະດ້າງ. ການອອກກຳລັງກາຍ ຢ່າງເປັນປົກກະຕິຊ່ວຍໃຫ້ຮັກສານ້ຳໜັກຂອງຮ່າງກາຍໃຫ້ຄົງທີ່ ແລະ ປ້ອງກັນໂລກທົ່ວໃຈ.

HLA Health & Aging International  
Field Dr...


**ປິ່ນປົວອາການເຈັບເປັນຕັ້ງແຕ່ເລີ່ມຕົ້ນ**

ບາງຄົນຄິດວ່າ, ຄົນເຮົາເມື່ອອາຍຸແກ່ຂຶ້ນ ການເຈັບເປັນເລັກງ່າຍໆແມ່ນເລື່ອງ ບົກກະຕິ ແຕ່ນັ້ນບໍ່ແມ່ນຄວາມຈິງ. ຖ້າ ວ່າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ, ລາວ ອາດຈະມີພະຍາດທີ່ສາມາດປົວໃຫ້ຫາຍ ຂາດໄດ້ ເກີດຂຶ້ນໃນຮ່າງກາຍຂອງລາວ, ດັ່ງ ນັ້ນຈຶ່ງບໍ່ມີຫຍັງກ່ຽວຂ້ອງກັບອາຍຸຂອງລາວ ເລີຍ. ລາວຕ້ອງການປິ່ນປົວໄວ ເທົ່າໃດຍິ່ງດີ.



ພະຍາຍາມໄປຫາອາໄສ ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກວ່າ ບໍ່ສະບາຍ ແລະ ບໍ່ ສາມາດປິ່ນປົວດ້ວຍຕົວ ທ່ານເອງໄດ້.

**ຢູ່ຢ່າງກະຊັບສະເສງ.** ແມ່ຍິງສາມາດດຳລົງຢູ່ໄດ້ ຢ່າງມີສຸຂະພາບເຂັ້ມແຂງ ແລະ ເບີກບານ, ຖ້າວ່າລາວຫາກຢູ່ຢ່າງກະຊັບກະເສງ ແລະ ຢູ່ຢ່າງມີປະໂຫຍດ. ພະຍາຍາມເຂົ້າ ຮ່ວມໃນກິດຈະກຳໃດໜຶ່ງ, ຮ່ວມກຸ່ມ ຫຼື ເຮັດວຽກຢູ່ໃນໂຄງການຂອງຊຸມຊົນ. ໄລຍະນີ້ອາດຈະແມ່ນເວລາທີ່ເໝາະສົມສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ສະພາບການ ຕ່າງໆຂອງບ້ານດີຂຶ້ນ. ເລື່ອງຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຕົວຢ່າງໜຶ່ງ:



ທ່ານນາງຫຼຸຍ ເວດທິຣາ ແມ່ນຊາວສວນກາເຟໃນເມືອງກັນດາຣາ ທີ່ປະເທດເຄັນຍາ. ເນື່ອງຈາກວ່າລາວແມ່ນສະມາຊິກຂອງສະມາຄົມປູກຕົ້ນໄມ້ ຂອງປະເທດເຄັນຍາ, ໃນປີ 1991 ລາວໄດ້ຮ່ວມປະຊຸມກັບກຸ່ມແມ່ຍິງປູກກາເຟ ທີ່ພົບເຫັນບັນຫາທີ່ເກີດຈາກໂຮງງານຜະລິດກາເຟ ທີ່ຕັ້ງຢູ່ແຄມນ້ຳທາງເໜືອ. ທາງໂຮງງານໄດ້ປ່ອຍທາດເຄມີ ແລະ ບຸ້ຍລົງໃນແມ່ນ້ຳ, ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ງົວຂອງແມ່ ຍິງກຸ່ມນັ້ນເຈັບ ແລະ ຕາຍຍ້ອນດິ່ມນ້ຳເປື້ອນເບີ. ຫຼັງຈາກນັ້ນບໍ່ດົນ, ແມ່ຍິງ ຫຼາຍໆຄົນໄດ້ເຂົ້າມາປຶກສາກັບທ່ານນາງຫຼຸຍ. ພວກເຂົາເຈົ້າຍັງສັງເກດເຫັນຕື່ມ ອີກວ່ານ້ຳຈາກແມ່ນ້ຳ

ນັ້ນມີຜົນກະທົບຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ລູກງ່າຍອີກ. ພວກເຂົາເຈົ້າເຫັນດີນຳກັນວ່າຈະກົດ ດັນໃຫ້ພະນັກງານປົກຄອງເມືອງບົບບັງຄັບບໍ່ໃຫ້ໂຮງງານປ່ອຍສິ່ງເປື້ອນເບີລົງສູ່ແມ່ນ້ຳ.

ທ່ານນາງຫຼຸຍ ກໍ່ໄດ້ເນັ້ນໜັກຢູ່ເລື້ອຍໆວ່າ ສິດ ແລະ ຄວາມຮັບຜິດຊອບຕ້ອງໄປຄຽງຄູ່ກັນ. ເພິ່ນຊ່ວຍ ອະທິບາຍໃຫ້ແມ່ຍິງຮູ້ວ່າຄວາມຊິນເຄີຍທີ່ເຄີຍປະຕິບັດມາ ຂອງເຂົາເຈົ້ານັ້ນມີຜົນກະທົບຕໍ່ຊາວບ້ານທີ່ຢູ່ ໃຕ້ແມ່ນ້ຳແນວໃດ. ຕົວຢ່າງ ເມື່ອເຂົາເຈົ້າລ້າງເຄື່ອງຈັກສຳລັບໃສ່ບຸ້ຍ ຫຼື ຊັກເຄື່ອງໃນແມ່ນ້ຳ ມັນໄດ້ ກະທົບໃສ່ສຸຂະພາບຂອງຄົນທີ່ຢູ່ໃຕ້ແມ່ນ້ຳ. ທ່ານນາງຫຼຸຍໄດ້ເວົ້າວ່າ “ດ້ວຍສະຕິຮູ້ສຶກຮັບຜິດຊອບ, ພວກເຮົາຕ້ອງຮັບຜິດຊອບຕົນເອງກ່ອນ ຫຼັງຈາກນັ້ນ ຈຶ່ງຮຽກຮ້ອງເອົາສິດຂອງພວກເຮົາ”.

ໃນປີ 1993, ທ່ານນາງ ຫຼຸຍ ໄດ້ສ້າງຕັ້ງສະມາຄົມສຸຂະອະນາໄມແມ່ຍິງຂຶ້ນ. ໃນເວລາທີ່ແມ່ນັ້ນມີ ອັນຕະລາຍ ດ້ວຍມົນລະພິດຈາກໂຮງງານ, ທ່ານນາງ ຫຼຸຍໄດ້ເຕົ້າໂຮມເອົາແມ່ຍິງ 100 ກວ່າຄົນເຂົ້າພົບ ຄະນະປົກຄອງເມືອງ, ເພື່ອແຈ້ງໃຫ້ພວກເພິ່ນຮູ້ກ່ຽວກັບບັນຫາຂອງເຂົາເຈົ້າ. ໃນເວລາດຽວກັບການ ເອົາໃຈໃສ່ເບິ່ງແຍງແມ່ນ້ຳນັ້ນ, ແມ່ຍິງກຸ່ມນີ້ໄດ້ພາກັນປຸກສ້າງສ້ວມຖ່າຍ ແລະ ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ປົກ ຄອງເມືອງທວງເອົານ້ຳສ້າງສ່ວນລວມກັບຄືນມາຈາກ ການຄຸ້ມຄອງຂອງເອກະຊົນ.

ທ່ານນາງ ຫຼຸຍ ໄດ້ເຊົາປູກຕົ້ນໄມ້ແລ້ວ ແຕ່ລາວກໍ່ບໍ່ໄດ້ເສຍໃຈກັບມັນ ເພາະຍັງມີຫຼາຍໆບັນຫາທີ່ເກີດ ຂຶ້ນກ່ຽວກັບດິນຢູ່ເມືອງກັນດາຣາ. ລາວໄດ້ເວົ້າກັບໝູ່ເພື່ອນຂອງລາວວ່າ “ບໍ່ມີພະເຈົ້າອົງໃດດອກທີ່ລົງ ມາແຕ່ ສະຫວັນຊັນຟ້າເພື່ອມາແກ້ໄຂບັນຫາຂອງພວກທ່ານ. ມີແຕ່ພວກທ່ານເທົ່ານັ້ນທີ່ຈະແກ້ໄຂມັນ ໄດ້”.

Health and Development International  
Field Data Copy

# ການຮ່ວມເພດ

ບໍ່ມີເຫດຜົນອັນໃດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງນຳແຕ່ອາຍຸພຽງຢ່າງດຽວ ທີ່ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດຮ່ວມເພດໄດ້.



ຄວາມພໍໃຈຈາກການຮ່ວມເພດ 186, ຊິມເຊັອຊ່ອງຄອດ 265, ຊິມເຊັອຊ່ອງລະບົບຖ່າຍເບົາ 366

ຢ່າໃຊ້ນ້ຳມັນຫຼໍ່ລິ້ນທີ່ກັນຈາກນ້ຳມັນເບັນຊິນ ຫຼື ນ້ຳມັນທີ່ມີນ້ຳທອມບິນທາຂອງຄອດ ເພື່ອໃຫ້ມັນລືນ, ເພາະມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ລະຄາຍເຄື່ອງ.



ຮ່ວມເພດຢ່າງແຫ້ງ

ສຳລັບແມ່ຍິງບາງຈຳຄົນ, ການໝົດປະຈຳເດືອນເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກຕ້ອງການທາງເພດ.

ແຕ່ສຳລັບ ແມ່ຍິງອີກບາງຄົນ, ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດຍັງເພີ່ມຂຶ້ນ ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ຢ້ານຈະຖືພາອີກແລ້ວ. ໃນຕົວຈິງແລ້ວ ແມ່ຍິງໝົດປະຈຳເດືອນທຸກຄົນຍັງຕ້ອງການຄວາມຮັກ ແລະ ເອິ້ນດູຢູ່.

ຍ້ອນວ່າແມ່ຍິງມີອາຍຸແກ່ຂຶ້ນ, ເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ, ຊຶ່ງອາດຈະມີຜົນກະທົບໃສ່ການພົວພັນທາງເພດຂອງເຂົາເຈົ້າເຊັ່ນ:

- ເຂົາເຈົ້າໃຊ້ເວລາດົນກວ່າເກົ່າ ເພື່ອຈະຖືກກະຕຸ້ນໃນໄລຍະຮ່ວມເພດ (ເຫດການແບບນີ້ກໍເກີດກັບຜູ້ຊາຍເໝືອນກັນ).
- ຊ່ອງຄອດຂອງເຂົາເຈົ້າອາດຈະແຫ້ງກວ່າເກົ່າ, ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າບໍ່ມີຄວາມສຸກໃນເວລາຮ່ວມເພດ ຫຼື ອາດຈະເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດ ຫຼື ລະບົບຖ່າຍເບົາເກີດການອັກເສບງ່າຍກວ່າເກົ່າ.



## ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ພະຍາຍາມໃຊ້ເວລາເລົ່າໂລມດົນກວ່າເກົ່າກ່ອນຈະຮ່ວມເພດ, ເພື່ອໃຫ້ຊ່ອງຄອດປຽກຊຸ່ມຕາມທຳມະຊາດ. ໃນໄລຍະຮ່ວມເພດ, ທ່ານອາດຈະໃຊ້ນ້ຳລາຍ ຫຼື ນ້ຳມັນຈາກພືດຕ່າງໆ ເຊັ່ນ (ນ້ຳມັນສາລີ, ນ້ຳມັນຈາກໝາກໂອລິຟ) ຫຼື ຂອງແຫຼວຫຼໍ່ລິ້ນອື່ນໆ ເຊັ່ນ ເຈວລ໌ຫຼໍ່ລິ້ນ K-Y ເປັນຕົ້ນ.

**ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ:** ຢ່າໃຊ້ນ້ຳມັນຫຼໍ່ລິ້ນ ຖ້າທ່ານໃຊ້ຖືງຢາງອະນາໄມ. ນ້ຳມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຖືງຢາງອະນາໄມອ່ອນຍາວ ແລະ ມັນອາດຈະຂາດໄດ້.

- ບາງຄັ້ງອະໄວຍະວະເພດຂອງຄູ່ນອນຂອງທ່ານອາດຈະບໍ່ ແຂງ, ພະຍາຍາມຊອກຮູ້ວ່າລາວມັກແບບໃດ. ການຈັບບາຍລາວອາດຈະກະຕຸ້ນລາວໄດ້.
- ເພື່ອປ້ອງກັນບັນຫາຈາກລະບົບຖ່າຍເບົາ, ຢ່າປ່ອຍໃຫ້ຊ່ອງຄອດແຫ້ງກ່ອນຈະຮ່ວມເພດ. ຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດແລ້ວໃຫ້ໄປຖ່າຍເບົາທັນທີ, ເພື່ອລ້າງເອົາເຊື້ອພະຍາດອອກ.

## ປ້ອງກັນທ່ານເອງຈາກການຖືພາ ແລະ ພະຍາດຕິດແປດທາງເພດສຳພັນ

ທ່ານອາດຈະຖືພາຍາມໃດກໍໄດ້, ຖ້າທ່ານກວ່າການໝົດປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານຍັງບໍ່ທັນຮອດ 1 ປີ. ເພື່ອປ້ອງກັນການຖືພາທີ່ບໍ່ຕ້ອງການ, ທ່ານຄວນຈະສືບຕໍ່ນຳໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ, ໃນໄລຍະທີ່ບໍ່ແນ່ໃຈນີ້. (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 197).

ຖ້າທ່ານນຳໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບໃຊ້ຮີໂມນ (ຢາເມັດ, ຢາສັກ ຫຼື ຝັງເຂັມ) ທົດລອງຢຸດເຊົານຳໃຊ້ເມື່ອອາຍຸ 50 ປີ ເພື່ອເບິ່ງວ່າທ່ານຍັງມີປະຈຳເດືອນຫຼືບໍ່. ນຳໃຊ້ວິທີການຄຸບກຳເນີດແບບອື່ນຈົນກວ່າການໝົດປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານຈະຮອດ 1 ປີ (12 ເດືອນ).

ນຳໃຊ້ຖືງຢາງອະນາໄມທຸກຄັ້ງທີ່ທ່ານຮ່ວມເພດ, ເຖິງວ່າທ່ານຈະບໍ່ສາມາດມີລູກແລ້ວກໍຕາມ, ນອກຈາກວ່າທ່ານແນ່ໃຈວ່າຄູ່ນອນຂອງທ່ານບໍ່ເປັນພະຍາດຕິດແປດທາງເພດສຳພັນ ຫຼື ຕິດເຊື້ອໂລກເອດ (HIV/AIDS) (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 189).



HealthShare International  
Field Data Collection

ໃນໜ້າຕໍ່ໄປນີ້, ຈະໄດ້ກ່າວເຖິງບັນຫາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງສູງອາຍຸ. ສໍາລັບບັນຫາອື່ນໆ ເຊັ່ນ: ບັນຫາຂອງຖົງປີ, ໂລກຫົວໃຈ, ເສັ້ນເລືອດສະໝອງອຸດຕັນ ແລະ ບັນຫາຕ່ອມຄໍຫອຍ; ອາການເຈັບຂາຍ້ອນເລືອດໄຫຼບໍ່ສະດວກ ແລະ ບັນຫາຂອງການນອນຍາກ, ໃຫ້ທ່ານອ່ານເພີ່ມຢູ່ນໍາປື້ມຢູ່ໄກແພດ ຫຼື ປື້ມກ່ຽວກັບສຸຂະພາບອື່ນໆ. ສໍາລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບໂລກເບົາຫວານ, ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຢູ່ໜ້າ 174.

**ພະຍາດເລືອດຈາງ**

ຫຼາຍໆຄົນຄິດວ່າ ໂລກເລືອດຈາງແມ່ນບັນຫາຂອງແມ່ຍິງໜຸ່ມເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ມັນແມ່ນບັນຫາຂອງແມ່ຍິງສູງອາຍຸຄືກັນ. ສາເຫດສ່ວນໃຫຍ່ມາຈາກກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ ຫຼື ເປັນປະຈຳເດືອນແຮງເກີນໄປ.

ລົງປະຈຳເດືອນແຮງ ຫຼື ເປັນປະຈຳເດືອນ 2 ເທື່ອຕໍ່ເດືອນ ລະຫວ່າງອາຍຸ 40-50 ປີ, ການລົງປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງຫຼາຍໆຄົນມີການປ່ຽນແປງ. ບາງຄົນລົງປະຈຳເດືອນແຮງ ຫຼື ບາງຄົນລົງປະຈຳເດືອນດົນ. ການລົງປະຈຳເດືອນແຮງຕິດຕໍ່ກັນເປັນຫຼາຍໆເດືອນ ຫຼື ຫຼາຍປີອາດຈະເປັນສາເຫດຂອງໂລກເລືອດຈາງ.

ສາເຫດທີ່ພົບເລື້ອຍໆຂອງການລົງປະຈຳເດືອນແຮງແລະດົນມີຄື:

- ການປ່ຽນແປງຂອງຮໍໂມນ
- ມີກ້ອນເບົາຢູ່ໃນມົດລູກ (ເນື້ອເຍື້ອ ຫຼື ເນື້ອງອກ)



**ການປິ່ນປົວ**

- ກິນອາຫານທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍທາດເຫຼັກທຸກໆວັນ ຫຼື ກິນທາດເຫຼັກຊະນິດເມັດ.
- ກິນຢາເມດິກາຊີໂປຣແຊດສະເຕໂຣນອາເຊຕາສ (medoxyprogesterone acetate) 10 ມກ ຕໍ່ມື້ ໃນໄລຍະເວລາ 10 ມື້. ແຕ່ຖ້າຫາກບໍ່ເຊົາໃຫ້ໄປປຶກສານໍາ ອສບ.
- ພະຍາຍາມໄປປຶກສານໍາ ອສບ ເບິ່ງ, ຖ້າວ່າທ່ານລົງປະຈຳເດືອນແຮງໃນໄລຍະຫຼາຍກວ່າ 3 ເດືອນ ຫຼື ລົງປະຈຳເດືອນ 2 ຄັ້ງຕໍ່ເດືອນ, ຫຼື ກັບຄືນມາລົງເລືອດອີກຫຼັງຈາກທີ່ໝົດປະຈຳເດືອນມາແລ້ວ 12 ເດືອນ ຫຼື ດົນກວ່ານັ້ນ. ອສບ ຜູ້ມີບົດຮຽນແລ້ວອາດຈະຂຸດມົດລູກໃຫ້ (Dilation and curettage) ຫຼື ຕັດເອົາເນື້ອເຍື້ອອອກໄປກວດຢູ່ຫ້ອງທົດລອງ ເພື່ອຊອກຫາຈຸລັງມະເຮັງ. ຖ້າທ່ານມີອາການເຈັບ ແລະ ລົງປະຈຳເດືອນແຮງມາໄດ້ເປັນປີ, ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມ ຫົວຂໍ້ “ມະເຮັງ ແລະ ກ້ອນເບົາ”.

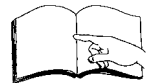
**ກ້ອນເບົາຢູ່ນົມ**

ແມ່ຍິງສູງອາຍຸມັກຈະມີກ້ອນເບົາຢູ່ນົມ, ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍກໍບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ, ແຕ່ກ້ອນເບົາບາງຊະນິດອາດຈະແມ່ນອາການຂອງພະຍາດມະເຮັງກໍເປັນໄດ້. (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 382). ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດເພື່ອກວດຊອກຫາກ້ອນເບົາຢູ່ນົມແມ່ນໃຫ້ທ່ານກວດດ້ວຍຕົວຂອງທ່ານເອງ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 162).

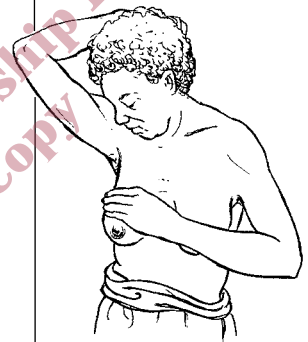
**ບັນຫາ  
ສຸຂະພາບ  
ຂອງຄົນ  
ສູງອາຍຸ**



ໂລກເລືອດຈາງ, 172  
ລົງເລືອດແຮງ, 360  
ເນື້ອງອກ, 380  
ກ້ອນເບົາ, 380



ອາຫານທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍ  
ທາດເຫຼັກ, 167  
ຢາທາດເຫຼັກ 73  
ມະເຮັງມົດລູກ, 381



HLI Scholarship International  
Health Leadership International  
Field Draft Copy



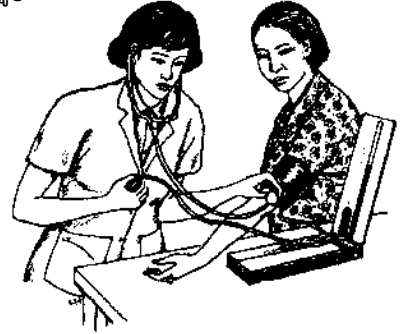
### ຄວາມດັນເລືອດສູງ

ອາການທັງໝົດເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະແມ່ນອາການຂອງພະຍາດຊະນິດອື່ນ. ລາຍລະອຽດໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຢູ່ປື້ມຢູ່ໄກແພດທີ່ປື້ມກ່ຽວກັບສຸຂະພາບອື່ນໆ.

ຄວາມດັນເລືອດສູງອາດເປັນສາເຫດໃຫ້ແກ່ບັນຫາສຸຂະພາບຫຼາຍຢ່າງເຊັ່ນ: ໂລກຫົວໃຈ, ພະຍາດຂອງໝາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະ ເສັ້ນເລືອດໃນສະໝອງອຸດຕັນ. ອາການອັນຕະລາຍຂອງຄວາມດັນເລືອດສູງມີຄື:

- ເຈັບຫົວເລື້ອຍໆ
- ວິນວຽນ
- ສຽງກອງຢູ່ໃນຫູ

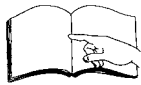
ຖ້າວ່າທ່ານໄປຫາ ອສບ ດ້ວຍເຫດຜົນໃດກໍ່ຕາມ, ຂໍໃຫ້ເພິ່ນແທກຄວາມດັນເລືອດພ້ອມກັນເລີຍ.



**ສິ່ງສຳຄັນ:** ໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນຂອງໂຣກຄວາມດັນເລືອດສູງ, ມັນຈະບໍ່ມີອາການຫຍັງໃຫ້ເຫັນເລີຍ. ຄວນຈະເຮັດໃຫ້ຄວາມດັນເລືອດຫຼຸດລົງກ່ອນທີ່ອາການອັນຕະລາຍຈະສະແດງໃຫ້ເຫັນ. ຜູ້ທີ່ຕ້ຍ ຫຼື ບຸກຄົນທີ່ຄິດວ່າຕົນເອງມີຄວາມດັນເລືອດສູງຄວນຈະແທກຄວາມດັນເລືອດຢ່າງເປັນປົກກະຕິ.



ຄວາມດັນເລືອດ



ຫຼຸດຄວາມອ້ວນ, 174  
ກິນອາຫານເພື່ອ  
ສຸຂະພາບ, 165

### ການປິ່ນປົວ ແລະ ປ້ອງກັນ

- ຫັດກາຍບໍລິຫານທຸກໆມື້.
- ຖ້າທ່ານຫາກຕ້ຍຫຼາຍ ພະຍາຍາມລົດຄວາມອ້ວນລົງ.
- ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ກິນອາຫານທີ່ມີໄຂມັນ, ຫວານ ຫຼື ເຄັມຫຼາຍ.
- ຖ້າທ່ານດູດຢາ ຫຼື ສີຢາ ພະຍາຍາມຢຸດເຊົາມັນ. ຖ້າວ່າຄວາມດັນເລືອດຂອງທ່ານຫາກສູງຫຼາຍ ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ກິນຢາ.

### ບັນຫາຂອງການຖ່າຍເບົາ ແລະ ຖ່າຍໜັກ

ແມ່ຍິງສູງອາຍຸຫຼາຍຄົນມີບັນຫາ ກັບການຢ່ຽວເຮ່ຍ ຫຼື ໄປຖ່າຍໜັກຍາກ. ພວກເພິ່ນອາດຈະຮູ້ສຶກໜ້າອາຍທີ່ຈະເລົ່າເລື້ອງແບບນີ້ໃຫ້ທ່ານໝໍຜູ້ຊາຍຟັງ. ດັ່ງນັ້ນ, ພວກເພິ່ນຈຶ່ງອົດທໍລະມານຢູ່ຜູ້ດຽວ.

ບັນຫາຂອງການຖ່າຍເບົາອາດຈະເກີດຂຶ້ນ ຍ້ອນວ່າກ້າມຊີ້ນບໍລິເວນຊ່ອງຄອດນັ້ນອ່ອນຍານ. ການບໍລິຫານກ້າມຊີ້ນບໍລິເວນນັ້ນອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ມັນຕຶງ ແລະ ແຂງຂຶ້ນ, ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ອາຈົມອອກງ່າຍໃນໄລຍະໄປຖ່າຍໜັກນຳ, ໃຫ້ເອົານີ້ວມີ 2 ນິ້ວ ປ່ອນເຂົ້າຊ່ອງຄອດແລ້ວ ຍົ່ໄປທາງຫຼັງ.

ແມ່ຍິງສູງອາຍຸອາດຈະມີບັນຫາການຖ່າຍໜັກ ຍ້ອນວ່າລຳໄສ້ຂອງເພິ່ນເຮັດວຽກຊ້າກວ່າເວລາຍັງໜຸ່ມ. ສະນັ້ນເພິ່ນຄວນຕົ້ນນຳຫຼາຍໆ, ກິນອາຫານທີ່ມີເສັ້ນໄຍຫຼາຍໆ ເຊັ່ນ: ແກ່ນຖົ່ວ ຫຼື ຜັກຕ່າງໆ ແລະ ອອກກຳລັງກາຍຢ່າງເປັນປົກກະຕິ.



ຢ່ຽວເຮ່ຍ, 370  
ບໍລິຫານ  
ກ້າມຊີ້ນຊ່ອງຄອດ, 371

HLI Social Partnership International  
Health Draft  
Field Draft

### ມົດລູກຢ່ອນ

ບາງຄັ້ງ, ກ້າມຊີ້ນທີ່ຈຳກັດມົດລູກ ຂອງແມ່ຍິງສູງອາຍຸຈະອ່ອນຍານ. ມົດລູກອາດຈະຢ່ອນອອກມາເຖິງຊ່ອງຄອດ ຫຼື ລະຫວ່າງກາງຂອງປາກຊ່ອງຄອດ. ໃນກໍລະນີທີ່ຮ້າຍແຮງ, ມົດລູກອາດຈະຢ່ອນອອກມານອກຊ່ອງຄອດ, ເວລາທີ່ແມ່ຍິງໄປຖ່າຍໝັກ, ໄອ, ຈາມ ຫຼື ຍົກຂອງໝັກ.

ໂດຍທົ່ວໄປ, ມົດລູກຢ່ອນເກີດຂຶ້ນຍ້ອນວ່າແມ່ຍິງເກີດລູກຫຼາຍຄົນ ຫຼື ເກີດລູກຖີ່ເກີນໄປ. ບາງຄັ້ງກໍ່ຍ້ອນວ່າແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນເບິ່ງລູກໄວໂພດ ໃນເວລາຄອດລູກ, ຫຼືຍ້ອນວ່າໝໍ້ຕຳແຍຍູ້ທ້ອງລາວ, ໃນເວລາທີ່ຊ່ວຍຄອດ. ເມື່ອອາຍຸສູງຂຶ້ນ ແລະ ຍົກຂອງໝັກຍິ່ງເຮັດໃຫ້ສະພາບມົດລູກຢ່ອນຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ. ອາການຈະປາກົດໃຫ້ເຫັນເມື່ອແມ່ຍິງໝົດປະຈຳເດືອນ ຍ້ອນວ່າກ້າມຊີ້ນຂອງລາວອ່ອນຍານ.

#### ອາການ:

- ໄປຖ່າຍເປົາເລື້ອຍໆ, ຫຼືໄປຖ່າຍເປົາຍາກ, ຫຼື ຍຸ່ງວເຮ່ຍ.
- ເຈັບກະໂທ້ຍກັນ.
- ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ, ຄ້າຍໆກັບມີອັນໃດອັນໜຶ່ງຄາຢູ່ຊ່ອງຄອດ.
- ອາການທຸກໆຢ່າງຫາຍໄປເວລາທີ່ທ່ານນອນຢູ່ດລົງກັບພື້ນ.

#### ປິ່ນປົວ:

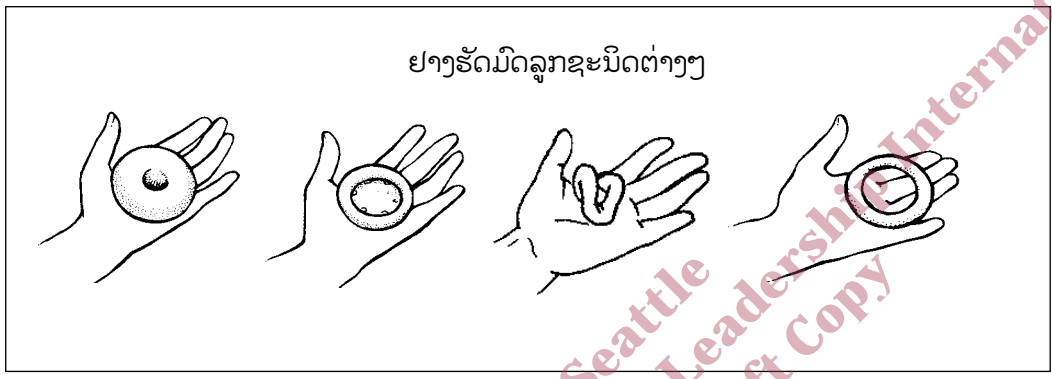
ການບໍລິຫານກ້າມຊີ້ນບໍລິເວນຊ່ອງຄອດໃນທ່າ “ຍູ້ມ - ຍານ” ສາມາດຊ່ວຍກ້າມຊີ້ນບໍລິເວນມົດລູກ ແລະ ຊ່ອງຄອດແຂງແຮງຂຶ້ນ. ຖ້າວ່າທ່ານເຮັດຫັດກາຍໃນທ່ານີ້ທຸກໆມື້ ເປັນເວລາ 3 ຫາ 4 ເດືອນ ແຕ່ບໍ່ມີຫຍັງດີຂຶ້ນ, ໃຫ້ໄປປຶກສາ ອສບ. ທ່ານອາດຈຳເປັນໃຊ້ຢາງຮັດມົດລູກ (pessary, ລັກສະນະຄ້າຍກັບບັ້ວງຢາງ), ຊຶ່ງທ່ານຍັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ ເພື່ອຮັກສາມົດລູກໃຫ້ຢູ່ກັບທີ່. ຖ້າວ່າໃຊ້ວິທີດັ່ງກ່າວຍັງບໍ່ໄດ້ຜົນ, ທ່ານອາດຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດ.



ວິທີປ້ອງກັນ  
ມົດລູກຢ່ອນ



ການບໍລິຫານກ້າມ  
ຊີ້ນທ່າ “ຍູ້ມ - ຍານ”



ຖ້າວ່າບໍ່ມີຢາງຮັດມົດລູກຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ, ໃຫ້ຖາມແມ່ຍິງສູງອາຍຸຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານວ່າພວກເພິ່ນເຮັດແນວໃດ ສຳລັບບັນຫານີ້.

U.S. Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

### ເສັ້ນເລືອດຂອດຢູ່ຂາ

ເສັ້ນເລືອດຂອດແມ່ນເກີດຈາກເສັ້ນເລືອດດຳທີ່ໄຄ່ຂຶ້ນຊຶ່ງສ່ວນຫຼາຍມີອາການເຈັບ. ແມ່ຍິງສູງອາຍຸທີ່ມີລູກຫຼາຍຄົນມັກຈະພົບກັບບັນຫານີ້.



### ການປິ່ນປົວ:

ບໍ່ມີຢາສຳລັບປິ່ນປົວເສັ້ນເລືອດຂອດ, ແຕ່ຖ້າທ່ານປະຕິບັດຕາມຂໍ້ແນະນຳດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້:

- ພະຍາຍາມຍ່າງ ຫຼື ຕີງແຂ່ງຂາຢ່າງໜ້ອຍມື້ລະ 20 ນາທີ.
- ຢ່າຍືນ ຫຼື ນັ່ງຢ່ອນຂາ ຫຼື ພັບຂາດົນເກີນໄປ.
- ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງຍືນ ຫຼື ນັ່ງເປັນເວລາດົນນານ, ພະຍາຍາມພັກຜ່ອນເພື່ອທ່ານຈະໄດ້ນອນເອົາຕີນສູງກວ່າລະດັບຫົວໃຈຂອງທ່ານ. ໃຫ້ເຮັດແບບນີ້ຫຼາຍໆຄັ້ງເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້ໃນມື້ໜຶ່ງ.
- ເມື່ອທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງຍືນເປັນເວລາດົນນານ ໃຫ້ທ່ານຍ່າງຢ່າຕີນຢູ່ປ່ອນເກົາ.
- ນອນເອົາຂາກ່າຍໜອນ ຫຼື ກອງແຜ່ນຜ້າ.
- ເພື່ອຮັດເສັ້ນເລືອດດຳໄວ້, ໃຫ້ໃຊ້ຜ້າພັນຍືດ, ຫຼື ແຜ່ນຜ້າພັນຂາໄວ້ ແຕ່ຢ່າພັນແໜ້ນເກີນໄປ ແລະ ຈະຕ້ອງແກ້ອອກໃນຕອນກາງຄືນ.

### ເຈັບຫຼັງ

ອາການເຈັບຫຼັງຂອງແມ່ຍິງສູງອາຍຸ ເກີດຈາກການຍົກ ແລະ ແບກຂອງໜັກໃນຊີວິດຂອງເພິ່ນ.

ຄຳແນະນຳຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້:

- ອອກກຳລັງກາຍທຸກໆມື້ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ກ້າມຊຶ້ນຫຼັງແຂງແຮງ ແລະ ຍືດມັນໄວ້. ມັນອາດຈະສະໜູກສະໜານເພີ່ມຂຶ້ນ ຖ້າວ່າທ່ານຈັດກຸ່ມແມ່ຍິງມາຫັດກາຍນຳກັນ.
- ຂໍໃຫ້ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວທີ່ໜຸ່ມກວ່າຊ່ວຍວຽກຂອງທ່ານ, ຖ້າວ່າທ່ານຈຳເປັນຈະຕ້ອງເຮັດວຽກໜັກຕໍ່ໄປ.

ແມ່ຍິງຜູ້ນີ້ເອົາຂາກ່າຍຂຶ້ນເທິງໃນເວລາທີ່ລາວແສ່ຢູ່.

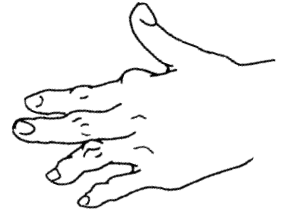


ຫັດກາຍບໍລິຫານຫຼັງ

HLLI Seattle Health Leadership Field Drafting International

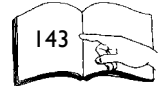
### ເຈັບຂໍ້

ແມ່ຍິງສູງອາຍຸຫຼາຍໆຄົນມີບັນຫາກ່ຽວກັບການເຈັບຂໍ້ກະດູກ, ຂຶ້ງເກີດມາຈາກອັກເສບຂໍ້ກະດູກ. ໂດຍທົ່ວໄປ, ອາການເຈັບຂໍ້ບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້, ແຕ່ຄຳແນະນຳຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້:



### ການປິ່ນປົວ:

- ພັກຜ່ອນພາກສ່ວນທີ່ເຈັບ.
- ເອົາຜ້າຈຸ່ມນ້ຳຮ້ອນແລ້ວວາງທັບປ່ອນທີ່ເຈັບ. ແຕ່ລະວັງຢ່າເອົານ້ຳຮ້ອນລວກໜັງຂອງທ່ານ (ບາງຄົນທີ່ເຈັບຂໍ້ອາດຈະເສຍຄວາມຮູ້ສຶກບໍລິເວນທີ່ເຈັບກໍ່ອາດເປັນໄດ້).
- ທຸກໆມື້, ເຮັດໃຫ້ຂໍ້ຕົງໄປມາຄ່ອຍໆ ໂດຍການບີບ, ນວດ ແລະ ດຶງຄ່ອຍໆ.
- ກິນຢາແກ້ປວດຊະນິດອ່ອນໆ ເຊັ່ນ: ຢາອັດສະປິຣິນ (Aspirin) ໄດ້ຮັບຜົນດີຫຼາຍໃນກໍລະນີອັກເສບຂໍ້. ຖ້າເຈັບແຮງໃຫ້ກິນອັດສະປິຣິນ 600 ຫາ 1000 ມລກ, 6 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ກິນພ້ອມອາຫານ, ນ້ຳນົມ ຫຼື ກິນນ້ຳຈອກໃຫຍ່ໆ. ຢາອີບູໂປຼເຟັນກໍ່ຊ່ວຍບັນເທົາອາການປວດໄດ້ດີ. ໃຫ້ກິນຢາອີບູໂປຼເຟັນຂະໜາດ 400 ມລກ 4 ຫາ 6 ເທື່ອຕໍ່ມື້.



ຫັດກາຍບໍລິຫານເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ກ້າມຊື່ນບັນ



ຢາແກ້ປວດ

**ສິ່ງສຳຄັນ:** ຖ້າວ່າທ່ານເລີ່ມມີອາການສຽງຮ້ອງຢູ່ໃນຫູ ຫຼື ໜັງຖະຫຼອກງ່າຍໆ, ທ່ານຄວນຈະກິນຢາອັດສະປິຣິນໜ້ອຍລົງ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງ, ຖ້າທ່ານລົງເລືອດແຮງ, ບໍ່ຄວນກິນຢາອັດສະປິຣິນອີກ.

### ກະດູກຜ່ອຍ (osteoporosis)

ຫຼັງຈາກໝົດປະຈຳເດືອນ, ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງຜະລິດຮໍໂມນເອີດສະໂຕຣແຊນໜ້ອຍລົງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ກະດູກຜ່ອຍ. ກະດູກຜ່ອຍຫ້ກງ່າຍ ແລະ ບົວນານເຊົາ. ແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ຈະເລົ່າຕໍ່ໄປນີ້ມັກຈະພົບບັນຫາກະດູກຜ່ອຍເລື້ອຍໆ:

- ແມ່ຍິງອາຍຸເກີນ 70 ປີ.
- ຈຸ່ອຍ.
- ບໍ່ຫັດກາຍບໍລິຫານ.
- ບໍ່ກິນອາຫານທີ່ມີການຊຽມຫຼາຍ.
- ຖືພາຫຼາຍເທື່ອ.
- ດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍ.
- ດູດຢາ ຫຼື ສີຢາດູດ.

ເພື່ອເຮັດໃຫ້ກະດູກແຂງແຮງຄວນເຮັດທັງຫັດກາຍບໍລິຫານ ແລະ ກິນການຊຽມ.



### ປິ່ນປົວ:

- ທຸກໆມື້ຄວນຍ່າງປະມານ 20-30 ນາທີ.
- ກິນອາຫານທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍທາດການຊຽມ.



ອາຫານທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍທາດການຊຽມ.

HLLI Seattle Leadership International  
Field Draft Copy

### ບັນຫາກ່ຽວກັບການເບິ່ງ ແລະ ການຟັງ

ເມື່ອອາຍຸສູງຂຶ້ນ, ແມ່ຍິງບາງຄົນບໍ່ສາມາດເບິ່ງ ແລະ ຟັງໄດ້ຊັດແຈ້ງເໝືອນເຄີຍ. ມັກຈະມີອຸບັດເຫດເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາກ່ຽວກັບການເບິ່ງ ແລະ ການຟັງ, ພວກເພິ່ນບໍ່ຄ່ອຍຈະອອກໄປເຮັດວຽກນອກເຮືອນຊານ ຫຼື ເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳຂອງຊຸມຊົນປານໃດ.

### ບັນຫາກ່ຽວກັບການເບິ່ງເຫັນ



ຫຼັງຈາກອາຍຸ 40 ປີແລ້ວ, ຄົນທົ່ວໄປ ມັກຈະເບິ່ງສິ່ງຂອງທີ່ຢູ່ໃກ້ບໍ່ເຫັນແຈ້ງຄັກ, ເພິ່ນເວົ້າວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນເປັນ “ສາຍຕາໄກ”. ສ່ວນຫຼາຍເມື່ອໃສ່ແວ່ນຕາແລ້ວ, ກໍ່ເຫັນແຈ້ງຂຶ້ນ.

ແມ່ຍິງຄວນຈະຕິດຕາມເບິ່ງອາການທີ່ມີຄວາມ ດັນຂອງນ້ຳໃນໜ່ວຍຕາສູງ (ຕາກະດັນ), ຊຶ່ງ ມັນອາດຈະກະທົບໃສ່ພາບໃນໜ່ວຍຕາຂອງ

ລາວ ແລະ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ຕາບອດໄດ້.

ຕາກະດັນກະທັນຫັນເກີດຂຶ້ນທັນທີໂດຍການເຈັບຫົວ ແລະ ເຈັບຕາຫຼາຍ. ເວລາຈັບບາຍໜ່ວຍຕາ, ຈະຮູ້ສຶກວ່າມັນແຂງ. ຕາກະດັນຊຳເຮື້ອນັ້ນ ບໍ່ມີອາການເຈັບ, ແຕ່ການເບິ່ງທາງຂ້າງຈະຄ່ອຍໆມົວໄປ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ແມ່ຍິງສູງອາຍຸຄວນຈະກວດຕາຢູ່ສຸກສາລາ, ເພື່ອກວດຫາພະຍາດນີ້. ລາຍລະອຽດໃຫ້ອ່ານປຶ້ມ “ຢູ່ໄກແພດ”, ຫຼື ປຶ້ມກ່ຽວກັບສຸຂະພາບອື່ນໆ.

### ບັນຫາກ່ຽວກັບການຟັງ

ເມື່ອອາຍຸກາຍ 50 ປີແລ້ວ, ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນມັກຈະເປັນຄົນຫູໜັກ (ຟັງບໍ່ໄດ້ຍິນຄັກ), ຜູ້ອື່ນອາດຈະເບິ່ງຂ້າມບັນຫານີ້ເພາະວ່າ ເຂົາເຈົ້າບໍ່ຮູ້ບໍ່ເຫັນມັນ, ຫຼື ພວກເຂົາອາດຈະເລີ່ມປ່ອຍປະລະ ເລີຍຜູ້ທີ່ມີບັນຫາໃນການຟັງນັ້ນ ອອກນອກວົງສົນທະນາ ຫຼື ກິດຈະກຳທາງສັງຄົມຕ່າງໆ.



ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຟັງບໍ່ໄດ້ຍິນຄັກ, ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງຄຳແນະນຳທີ່ທ່ານສາມາດ ປະຕິບັດໄດ້:



- ເມື່ອນັ່ງລົມກັບຄົນທີ່ມີບັນຫາໃນການຟັງ, ໃຫ້ນັ່ງລົມໜ້າຕໍ່ໜ້າ.
- ຂໍໃຫ້ຜູ້ອື່ນໆເວົ້າຊ້າໆ ແລະ ແຈ້ງ, ບອກເຂົາເຈົ້າວ່າຢ່າຮ້ອງໃສ່. ການຮ້ອງໃສ່ອາດຈະຍິ່ງເຮັດໃຫ້ຄຳເວົ້ານັ້ນເຂົ້າໃຈຍາກຂຶ້ນຕື່ມ.
- ເວລາລົມກັບຜູ້ອື່ນ ໃຫ້ມອດວິທະຍຸ ແລະ ໂທລະພາບ.
- ປຶກສານຳ ອສບ ວ່າ ຖ້າທ່ານຟັງບໍ່ໄດ້ດີ ມີຢາ ຫຼື ການຜ່າຕັດເພື່ອປິ່ນປົວບໍ່ ຫຼື ວ່າທ່ານຈະຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງ.

HLI Health Leadership International  
Field Draft

### ຄວາມກະວົນກະວາຍ ແລະ ເສົ້າຊຶມ

ແມ່ຍິງສູງອາຍຸ ບາງຄັ້ງຮູ້ສຶກກະວົນກະວາຍ ຫຼື ເສົ້າຊຶມ ເພາະວ່າບົດບາດຂອງເພິ່ນຢູ່ໃນຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນນັ້ນໄດ້ປ່ຽນໄປ, ເພິ່ນຮູ້ສຶກວ່າເພິ່ນໂດດດ່ຽວ ຫຼື ກັງວົນນໍາອະນາຄົດຂອງເພິ່ນ, ຫຼື ບາງທີ່ເພິ່ນອາດຈະມີບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ, ຊຶ່ງອາດຈະມີ ອາການເຈັບ ຫຼື ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍໃນຕົນຕົວ. ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໃນພາກ “ສຸຂະພາບຈິດ”.

### ໂລກຈິດເຊື່ອມ (Dementia)

ຜູ້ສູງອາຍຸບາງຄົນມີບັນຫາທີ່ຈະຈຶ່ງຈໍາສິ່ງຂອງ ຫຼື ໃຊ້ຄວາມຄິດຢ່າງເປັນລະບົບ. ຖ້າບັນຫາພວກນີ້ທາກຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ, ເພິ່ນເອີ້ນວ່າຄົນເປັນຈິດເຊື່ອມ.

#### ອາການ:

- ບໍ່ສາມາດທີ່ຈະສຸມຈິດໃຈໃສ່ອັນໃດອັນໜຶ່ງ, ບາງຄັ້ງກໍ່ເວົ້າອອກອກເລື້ອງໃນເວລາກໍາລັງສົນທະນາຢູ່.
- ເວົ້າຊໍ້າແຕ່ຄວາມເກົ່າ. ຄົນຜູ້ນັ້ນຈະບໍ່ຈື່ວ່າຕົນເອງໄດ້ເວົ້າຄວາມເກົ່າມາກ່ອນແລ້ວ.
- ພົບບັນຫາທີ່ຈະເຮັດວຽກປະຈໍາວັນ ເຊັ່ນ: ການນຸ່ງເຄື່ອງ ຫຼື ແຕ່ງກິນ.
- ພຶດຕິກຳປ່ຽນໄປ, ບຸກຄົນຜູ້ນັ້ນອາດຈະກະວົນກະວາຍ, ໃຈຮ້າຍ ຫຼື ເຮັດສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງທັນທີທັນໃດ ໂດຍບໍ່ໄດ້ຄາດຫວັງມາກ່ອນ. ອາການເຫຼົ່ານັ້ນເກີດຂຶ້ນ ຍ້ອນມີການປ່ຽນແປງຢູ່ໃນສະໝອງ ແລະ ເກີດຂຶ້ນເປັນເວລາດົນນານ. ຖ້າວ່າອາການເກີດຂຶ້ນຢ່າງກະທັນຫັນອາດຈະແມ່ນຍ້ອນສາເຫດອື່ນອີ່ນເຊັ່ນ ກິນຢາຫຼາຍເກີນໄປ (ມີທາດພິດຢູ່ໃນຮ່າງກາຍ), ພະຍາດຊຶມເຊື້ອຮ້າຍແຮງ, ຂາດອາຫານ ຫຼື ມີອາການເສົ້າຊຶມທີ່ຮຸນແຮງ. ຖ້າທາກວ່າພະຍາດເຫຼົ່ານັ້ນທາກຖືກປິ່ນປົວມັນຈະບໍ່ຂະຫຍາຍໄປຫາໂລກຈິດເຊື່ອມ.

#### ການປິ່ນປົວ:

ບໍ່ມີການປິ່ນປົວສະເພາະສໍາລັບໂລກຈິດເຊື່ອມ. ການປົວລະບັດຄົນທີ່ເປັນໂລກຈິດເຊື່ອມອາດຈະເປັນເລື່ອງຫຍຸ້ງຍາກ ສໍາລັບຄົນໃນຄອບຄົວ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກບຸກຄົນພາຍນອກຄອບຄົວອາດຈະຊ່ວຍໄດ້. ເພື່ອຊ່ວຍຄົນເຈັບທີ່ເປັນໂລກຈິດເຊື່ອມ, ພະຍາຍາມເຮັດດັ່ງນີ້:

- ເຮັດໃຫ້ສະພາບແວດລ້ອມຂອງລາວປອດໄພເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້.
- ຮັກສາວຽກປະຈໍາວັນໃຫ້ເປັນປົກກະຕິ ເພື່ອໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າມີອັນໃດແດ່ຈະເກີດຂຶ້ນ.
- ຮັກສາສິ່ງຂອງທີ່ລາວຄົນເຄີຍໄວ້ອ້ອມແອ້ມເຮືອນ.
- ເວົ້າກັບລາວຢ່າງໃຈເຢັນ, ເວົ້າຊໍາຊ້າ, ໃຫ້ເວລາເພື່ອຕອບຄໍາຖາມຂອງລາວໃຫ້ຫຼາຍໆ.
- ເວລາທີ່ລົມກັບລາວ ສ້າງຄໍາຖາມທີ່ມີຂອບເຂດຈະແຈ້ງ ແລະ ບໍ່ມີຫຼາຍຄໍາຕອບ. ເປັນຕົ້ນໃຫ້ໃຊ້ແຕ່ຄໍາຖາມທີ່ຕອບດ້ວຍ “ເອີ” ຫຼື “ບໍ່” ເທົ່ານັ້ນ.



HLI Seattle Health Leads Field Draft Copy International

# ໃຊ້ຄວາມ ພະຍາຍາມເພື່ອ ປ່ຽນແປງ ສະພາບການ

ແມ່ນປະເພນີຂອງຫຼາຍໆທ້ອງຖິ່ນ ທີ່ຄອບຄົວຈະຢູ່ຮ່ວມກັນ ແລະ ຜູ້ທີ່  
ອາຍຸໜຸ່ມກວ່າເປັນຜູ້ດູແລບົວລະບັດຜູ້ເຖົ້າຜູ້ແກ່. ແຕ່ໃນປັດຈຸບັນຄົນສ່ວນ  
ຫຼາຍອອກໄປເຮັດວຽກໄກຈາກບ້ານຂອງເຂົາເຈົ້າເພື່ອຫາເງິນລ້ຽງຄອບຄົວ,  
ປ່ອຍໃຫ້ຜູ້ສູງອາຍຸຢູ່ບ້ານ ແລະ ບົວລະບັດເບິ່ງແຍງຕົນເອງ.

ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນແມ່ຍິງສູງອາຍຸທີ່ຢູ່ຜູ້ດຽວ, ຍ້ອນວ່າແມ່ຍິງມີອາຍຸຍືນກວ່າ ຫຼື  
ແຕ່ງງານກັບຜູ້ຊາຍທີ່ແກ່ກວ່າ. ຢູ່ຫຼາຍໆທ້ອງຖິ່ນໄດ້ໃຫ້ຄວາມສຳຄັນແກ່ແມ່  
ໝ້າຍໜ້ອຍກວ່າຜູ້ທີ່ມີຄອບຄົວ. ເມື່ອມີແມ່ຍິງສູງອາຍຸຜູ້ໜຶ່ງອາໄສຢູ່ນຳຊຸມຊົນ  
ຢ່າງໝົດຄຸນຄ່າ, ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນພ້ອມທັງຄອບຄົວຂອງເພິ່ນອາດຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກ  
ວ່າການເຈັບເປັນຂອງລາວອາດຈະບໍ່ສົມຄວນທີ່ຈະໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ, ຫຼື ເພິ່ນ  
ອາດຈະຄິດວ່າການບໍລິການປິ່ນປົວສຳລັບເພິ່ນອາດຈະບໍ່ມີ.

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຫາກທຸກຍາກ, ບັນຫາທີ່ລາວພົບພໍ້ຍິ່ງຮ້າຍແຮງ  
ກວ່າ. ລາວອາດຈະບໍ່ມີເງິນສຳລັບຈ່າຍຄ່າບໍລິການ ແລະ ປິ່ນປົວລາວ,  
ບໍ່ມີເງິນສຳລັບຊື້ອາຫານທີ່ດີ ຫຼື ຈ່າຍຄ່າທີ່ພັກອາໄສທີ່ປອດໄພສຳລັບລາວ.

**ໂຄງການສ້າງລາຍຮັບ:** ວິທີໜຶ່ງທີ່ແມ່ຍິງສູງອາຍຸສາມາດເຮັດໃຫ້ສະພາບ  
ການຂອງລາວດີຂຶ້ນແມ່ນຊອກຫາຊ່ອງທາງເພື່ອຫາເງິນມາລ້ຽງຕົນເອງ ແລະ  
ບາງຄັ້ງມາລ້ຽງຄອບຄົວນຳ ເຊັ່ນ:

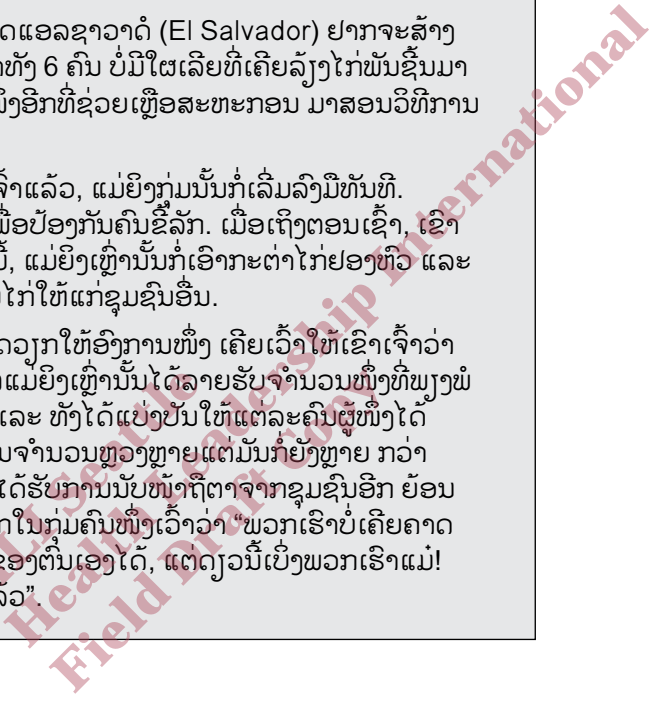
- ລ້ຽງສັດ ເຊັ່ນ: ໄກ່, ແບ່ ຫຼື ງົວ ແລ້ວຂາຍໄຂ່, ນ້ຳນົມ,  
ເນີຍແຂງ ຫຼື ຂາຍຊີ້ນຂອງສັດເຫຼົ່ານັ້ນ.
- ເຮັດເຂົ້າຈີ່ ຫຼື ອາຫານຊະນິດອື່ນເພື່ອຂາຍ.
- ເຮັດເຄື່ອງຫັດຖະກຳພື້ນບ້ານ ຫຼື ປັກແສ່ວເພື່ອຂາຍ.



ມີແມ່ໝ້າຍ 6 ຄົນ ອາໄສຢູ່ຊຸມຊົນນ້ອຍໆໜຶ່ງໃນປະເທດແອລຊາວາດໍ (El Salvador) ຢາກຈະສ້າງ  
ລາຍຮັບ ໂດຍການລ້ຽງໄກ່ພັນຊິນ. ໃນກຸ່ມຂອງເຂົາເຈົ້າທັງ 6 ຄົນ ບໍ່ມີໃຜເລີຍທີ່ເຄີຍລ້ຽງໄກ່ພັນຊິນມາ  
ກ່ອນ, ດັ່ງນັ້ນ ເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງໄປຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອນຳກຸ່ມໜຶ່ງອີກທີ່ຊ່ວຍເຫຼືອສະຫະກອນ ມາສອນວິທີການ  
ລ້ຽງໄກ່ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເບິ່ງ.

ຫຼັງຈາກທີ່ສະມາຄົມທ້ອງຖິ່ນໄດ້ໃຫ້ເງິນກູ້ຢືມແກ່ເຂົາເຈົ້າແລ້ວ, ແມ່ຍິງກຸ່ມນັ້ນກໍ່ເລີ່ມລົງມືທັນທີ.  
ໃນເວລາກາງຄືນ ເຂົາເຈົ້າປ່ຽນກັນນອນຍາມລືກໄກ່ ເພື່ອປ້ອງກັນຄົນຂີ້ລັກ. ເມື່ອເຖິງຕອນເຊົ້າ, ເຂົາ  
ເຈົ້າພາກັນລຸກຂຶ້ນມາຂ້າ ແລະ ຫຼີກຂົນໄກ່. ໃນແຕ່ລະມື້, ແມ່ຍິງເຫຼົ່ານັ້ນກໍ່ເອົາກະຕ່າໄກ່ຍ່ອງຫົວ ແລະ  
ຍ່າງເປັນໄລຍະຫຼາຍຫຼັກກິໂລແມັດ ເພື່ອໄປເລາະຂາຍໄກ່ໃຫ້ແກ່ຊຸມຊົນອື່ນ.

ຜູ້ຊາຍທີ່ຢູ່ໃນຊຸມຊົນນັ້ນ ຫຼື ແມ່ນກະທັ່ງຊ່ວຍການທີ່ເຮັດວຽກໃຫ້ອົງການໜຶ່ງ ເຄີຍເວົ້າໃຫ້ເຂົາເຈົ້າວ່າ  
ໂຄງການຂອງເຂົາເຈົ້າຄົງຈະບໍ່ປະສົບຜົນສຳເລັດ. ແຕ່ແມ່ຍິງເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ລາຍຮັບຈຳນວນໜຶ່ງທີ່ພຽງພໍ  
ສຳລັບການໃຊ້ຈ່າຍຂອງເຂົາເຈົ້າ, ຊື້ໄກ່ນ້ອຍຊຸດໃໝ່ ແລະ ທັງໄດ້ແບ່ງປັນໃຫ້ແຕ່ລະຄົນຜູ້ໜຶ່ງໄດ້  
45 ໂດລາສະຫາລັດຕໍ່ເດືອນ. ເຖິງວ່າມັນຈະບໍ່ແມ່ນເງິນຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍແຕ່ມັນກໍ່ຍິ່ງຫຼາຍ ກວ່າ  
ທີ່ແຕ່ລະຄົນເຄີຍຫາໄດ້ຜ່ານມາ. ນອກນັ້ນເຂົາເຈົ້າຍັງໄດ້ຮັບການນັບໜ້າຖືຕາຈາກຊຸມຊົນອີກ ຍ້ອນ  
ວ່າທຸລະກິດຂອງເຂົາເຈົ້າປະສົບຜົນສຳເລັດ. ສະມາຊິກໃນກຸ່ມຄົນໜຶ່ງເວົ້າວ່າ “ພວກເຮົາບໍ່ເຄີຍຄາດ  
ຄິດມາກ່ອນວ່າພວກເຮົາຈະສາມາດດຳເນີນທຸລະກິດຂອງຕົນເອງໄດ້, ແຕ່ດຽວນີ້ເບິ່ງພວກເຮົາແມ່!  
ພວກເຮົາໄດ້ ເປັນເຈົ້າຂອງກິດຈະການຂອງຕົນເອງແລ້ວ”.



### ການບໍລິການຂອງຊຸມຊົນສໍາລັບແມ່ຍິງສູງອາຍຸ

ເນື່ອງຈາກການເຮັດວຽກຮ່ວມກັນ, ແມ່ຍິງສູງອາຍຸໄດ້ຊຸກຍູ້ໃຫ້ຊຸມຊົນຂອງເພິ່ນມີ:

- ການສ້າງທີ່ພັກອາໄສທີ່ລາຄາຖືກສໍາລັບແມ່ຍິງສູງອາຍຸ, ການຈັດຕັ້ງໃຫ້ຢູ່ເປັນກຸ່ມເປັນໝວດເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການໃຊ້ຈ່າຍ.
- ໃຫ້ແມ່ຍິງສູງອາຍຸເຂົ້າຮ່ວມໃນໂຄງການໂພຊະນາການ.
- ຈັດຝຶກອົບຮົມໃຫ້ແກ່ ອສບ ກ່ຽວກັບຄວາມຕ້ອງການພິເສດຂອງແມ່ຍິງສູງອາຍຸ.

### ແມ່ຍິງສູງອາຍຸສາມາດສອນຜູ້ອື່ນໄດ້

ແມ່ຍິງສູງອາຍຸແມ່ນບຸກຄົນສໍາຄັນທີ່ຮັກສາວິທີການປົນປົວແບບພື້ນເມືອງໄວ້ ແລະ ມີແຕ່ພວກເພິ່ນເທົ່ານັ້ນທີ່ສາມາດຖ່າຍທອດຄວາມຮູ້ເຫຼົ່ານັ້ນໃຫ້ແກ່ຄົນຮຸ້ນໃໝ່. ເພື່ອຮັກສາວິທີປະຕິບັດເຫຼົ່ານັ້ນ ແລະ

ເຕືອນໃຫ້ຜູ້ອື່ນຮູ້ວ່າແມ່ຍິງສູງອາຍຸມີ

ຄວາມສາມາດທີ່ສໍາຄັນ, ພວກເພິ່ນ

ອາດຈະສອນໃຫ້ລູກ ແລະ ຫຼານ

ເຂົາເຈົ້າກ່ຽວກັບການ

ປົນປົວແບບພື້ນເມືອງ.

ແມ່ຍິງສູງອາຍຸສາມາດສອນ

ຄວາມຮູ້ທີ່ກ່າວມານັ້ນໃຫ້ ອສບ ນໍາອີກ, ຊຶ່ງ

ອສບ ສາມາດນໍາໃຊ້ທັງການປົນປົວ

ແບບພື້ນບ້ານ ແລະ ສະໄໝໃໝ່ນໍາກັນ.



ແມ່ຍິງສູງອາຍຸມີ  
ຄວາມຮູ້ຄວາມ  
ສະຫຼາດ ແລະ ປະສົບ  
ການຫຼາຍ. ການຮ່ວມມື  
ກັນສາມາດເຮັດໃຫ້  
ພວກເພິ່ນມີບົດບາດ  
ສໍາຄັນໃນຊຸມຊົນ.

### ບັບປຸງແນວທາງຂອງລັດຖະບານ ແລະ ກົດໝາຍ

ມີລັດຖະບານຫຼາຍໆປະເທດໄດ້ຕອບສະໜອງເງິນບໍານານ, ທີ່ພັກອາໄສ ແລະ

ການບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບໃຫ້ແກ່ຄົນສູງອາຍຸ. ຖ້າວ່າຢູ່ໃນປະເທດ

ຂອງທ່ານຍັງບໍ່ທັນມີ, ພະຍາຍາມຮ່ວມມືກັນຊຸກຍູ້ໃຫ້ມີການກໍານົດກົດໝາຍນີ້.

ການປ່ຽນແປງແບບນີ້ໃຊ້ເວລາດົນນານ. ເຖິງວ່າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງບໍ່ສາມາດເຫັນ

ການປ່ຽນແປງດ້ວຍຕົນເອງ, ລາວຈະຮູ້ວ່າລາວໄດ້ເຮັດເພື່ອລູກເພື່ອຫຼານໃຫ້ມີ

ຊີວິດທີ່ດີຂຶ້ນ.

### ຍອມຮັບຄວາມຕາຍ

ແຕ່ລະວັດທະນາທໍາ, ມີຄວາມເຊື່ອກ່ຽວກັບຄວາມຕາຍ ແລະ ແນວຄິດກ່ຽວກັບ

ຊີວິດຫຼັງຈາກຕາຍ. ຄວາມຄິດ, ຄວາມເຊື່ອຖື ແລະ ປະເພນີເຫຼົ່ານັ້ນ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ຄົນທີ່ໃກ້ຈະ

ເສຍຊີວິດນັ້ນສະບາຍໃຈ. ແຕ່ເຖິງຢ່າງໃດ, ລາວກໍຍັງຕ້ອງການ ຄວາມເມດຕາ ແລະ ຄວາມສັດຊື່ຈາກ

ຄົນທີ່ລາວຮັກທຸກຄົນ.

ທ່ານສາມາດຊ່ວຍຄົນທີ່ໃກ້ຈະຕາຍດ້ວຍການຮັບຟັງຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ຄວາມຕ້ອງການຂອງລາວ.

ຖ້າວ່າລາວຕ້ອງການຈະສື່ນໃຈຢູ່ເຮືອນ, ທ້ອມລ້ອມໄປດ້ວຍຜູ້ທີ່ລາວຮັກຫຼາຍກວ່າຈະໃຈຂາດ

ຢູ່ໂຮງໝໍ ທ່ານຄວນຈະຕອບສະໜອງຄວາມຫວັງຂອງລາວ. ລາວຢາກຈະເວົ້າເຖິງຄວາມຕາຍ,

ພະຍາຍາມສັດຊື່ຕໍ່ລາວ. ສ່ວນຫຼາຍຜູ້ທີ່ຈະເສຍຊີວິດມັກຈະຮູ້ຕົວເອງ ຍ້ອນສະພາບຮ່າງກາຍຂອງລາວ

ບອກລາວ, ຍ້ອນລາວສັງເກດປະຕິກິລິຍາຂອງຜູ້ທີ່ລາວຮັກ. ປ່ອຍໃຫ້ລາວເວົ້າຢ່າງເປີດເຜີຍກ່ຽວກັບ

ຄວາມຍ້ານ, ຄວາມປະຕິບັດດີ ແລະ ຄວາມເສຍໃຈໃນຊີວິດຂອງລາວ. ເຮັດໄດ້ແນວນີ້, ເມື່ອເວລາ

ຄວາມຕາຍມາເຖິງ, ລາວຈະຍອມຮັບມັນງ່າຍຂຶ້ນວ່າຄວາມຕາຍແມ່ນເປັນໄປຕາມກົດເກນທໍາມະ

ຊາດ.

