

ພາກທີ 16

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

| | ໜ້າ |
|--|-----|
| ບັນຫາທີ່ຮ້າຍແຮງຂອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນສຳລັບແມ່ຍິງ | 262 |
| ເຮັດແນວໃດທ່ານຈະຮູ້ວ່າທ່ານສ່ຽງຕໍ່ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ | 263 |
| ສິ່ງທີ່ຄວນປະຕິບັດຖ້າທ່ານມີອາການຂອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ | 263 |
| ການກິນຢາເພື່ອຮັກສາພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ | 264 |
| ການລົງຂາວທີ່ຜິດປົກກະຕິ | 265 |
| ໂລກຫອນໄກ່ຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ | 269 |
| ບາດແຜຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ | 270 |
| ພະຍາດແຊກຊ້ອນຂອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ | 274 |
| ອັກເສບຜິງທ້ອງນ້ອຍ Pelvic Inflammatory Disease (PID) | 274 |
| ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໆ (ຕິດເຊື້ອເອດສ ແລະ ໂລກຕັບອັກເສບ) | 277 |
| ວິທີບັນເທົາເພື່ອໃຫ້ອາການດີຂຶ້ນ | 277 |
| ຢາຊະນິດອື່ນໆ ບິນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ | 278 |
| ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ | 279 |

ເຮົາສາມາດໝູນໃຊ້ພາກນີ້ຄືແນວໃດ:

ເນື້ອຫາຂອງພາກນີ້ຈະໄດ້ອະທິບາຍກ່ຽວກັບພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນ ແລະ ອະທິບາຍເຖິງວິທີຮັກສາ ແລະ ປ້ອງກັນໂລກດັງກ່າວ. ພາກນີ້ຍັງບັນລະຍາຍການຕິດເຊື້ອຂອງອະໄວຍະວະເພດບາງຢ່າງທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນ ແຕ່ວ່າການຕິດເຊື້ອແນວນີ້ບໍ່ແມ່ນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.

ໃນພາກນີ້, ເພິ່ນໄດ້ນຳສະເໜີກ່ຽວກັບຢາປິ່ນປົວຫຼາຍໆຊະນິດ ເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ກ່ອນທ່ານຈະນຳໃຊ້ຢາໃດກໍຕາມໃຫ້ອ່ານເພີ່ມພາກທີ່ກ່າວເຖິງ “ການນຳໃຊ້ຢາສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດແມ່ຍິງ” (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 485). ນອກນັ້ນຍັງມີຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້ກ່ຽວກັບຢາແຕ່ລະຊະນິດທີ່ໄດ້ກ່າວໄວ້ຢູ່ໜ້າຂຽວ (ເບິ່ງໜ້າ 439).

HLI Seattle
 Health Leadership International
 Field Draft Copy

ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ພຕພ) ແລະ ພະຍາດຊຶມເຊື້ອອື່ນໆຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ



ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ຫຼື ພຕພ, ແມ່ນພະຍາດຊຶມເຊື້ອທີ່ຕິດຕໍ່ຈາກຜູ້ໜຶ່ງໄປຫາຜູ້ໜຶ່ງໂດຍການມີເພດສຳພັນນຳກັນ. ການຮ່ວມເພດແບບໃດກໍສາມາດເຮັດໃຫ້ຕິດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໄດ້, ເຊັ່ນ: ແບບອະໄວຍະວະເພດຊາຍຫາຊ່ອງຄອດ ຫຼື ອະໄວຍະວະເພດຊາຍຫາຮູທະວານ ຫຼື ການຮ່ວມເພດແບບໃຊ້ປາກ (ເອົາປາກ ຫຼື ອົມອະໄວຍະວະເພດຜູ້ຊາຍ ຫຼື ປາກຕໍ່ຊ່ອງຄອດ). ບາງຄັ້ງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນກໍສາມາດຕິດໄດ້ພຽງແຕ່ເອົາອະໄວຍະວະຂອງຜູ້ຊາຍ ຫຼື ຜູ້ຍິງທີ່ເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຖືເອົາໃສ່ອະໄວຍະວະເພດຂອງຜູ້ອື່ນເທົ່ານັ້ນ. ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນສາມາດຕິດຕໍ່ຈາກແມ່ ຫາລູກໄດ້ໃນໄລຍະຖືພາ ຫຼື ຄອດລູກ. ພຕພ ເພີ່ມອັດຕາສ່ຽງຂອງການຕິດເຊື້ອ ແລະ ແຜ່ເຊື້ອເອດສ (HIV). ຖ້າພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນບໍ່ໄດ້ປິ່ນປົວແຕ່ທົ່ວທຶ, ມັນອາດຈະເປັນສາ ເຫດໃຫ້ແກ່ບັນຫາດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ເປັນໝັນ ທັງຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງ.
- ເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດ, ມີຮ່າງກາຍນ້ອຍເກີນໄປ, ຕາບອດ, ເຈັບເປັນ ຫຼື ເສຍຊີວິດ.
- ມີລູກນອກພິກ.
- ເສຍຊີວິດຍ້ອນພະຍາດຊຶມເຊື້ອຮ້າຍແຮງ.
- ເຈັບທ້ອງນ້ອຍຊຳເຮື້ອ.
- ເປັນມະເຮັງຢູ່ປາກມົດລູກ.

ການປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ທັງຜິວ ແລະ ເມຍພ້ອມກັບແຕ່ທົ່ວທຶສາມາດປ້ອງກັນຫຼາຍບັນຫາທີ່ຮ້າຍແຮງໄດ້.

ໃນພາກນີ້, ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ການປິ່ນປົວບາງພະຍາດທີ່ບໍ່ແມ່ນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໄດ້ອີກ.

HLL Seattle Health Leadership Initiative Field Draft Copy

ເພາະຫຍັງ ພຕພ ຈຶ່ງເປັນພະຍາດ ທີ່ຮ້າຍແຮງຂອງ ແມ່ຍິງ

ທັງແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍສາມາດເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ. ແຕ່ ແມ່ຍິງສາມາດຕິດພະຍາດຈາກຜູ້ຊາຍໆກວ່າຜູ້ຊາຍຕິດຈາກແມ່ຍິງ. ທັງນີ້ກໍຍ້ອນວ່າໃນໄລຍະຮ່ວມເພດ, ອະໄວຍະວະເພດຂອງຜູ້ຊາຍຖືກສອດເຂົ້າ ບາງພາກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍແມ່ຍິງເຊັ່ນ: ຊ່ອງຄອດ, ປາກ ຫຼື ຮູທະວານ. ຖ້າວ່າ ຜູ້ຊາຍບໍ່ໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມນໍາກາມຈະຄ້າງຢູ່ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ, ເຊິ່ງບາງຄັ້ງມັນອາດຈະມີເຊື້ອພະຍາດຢູ່ນໍາ. ຍ້ອນເຫດນີ້ແມ່ຍິງຈຶ່ງມີໂອກາດ ສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອຢູ່ມິດລູກ, ປົກມິດລູກ ແລະ ຮວຍໄຂ່ຫຼາຍກວ່າ.

ຍ້ອນວ່າພຕພ ມັກເກີດຢູ່ພາຍໃນຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ, ອາການຂອງພະຍາດຢູ່ ນໍາແມ່ຍິງຈຶ່ງເຫັນໄດ້ຍາກກວ່າຢູ່ນໍາຜູ້ຊາຍ. ດັ່ງນັ້ນ, ຈຶ່ງເປັນ ການຍາກທີ່ຈະຮູ້ວ່າແມ່ຍິງມີ ພະຍາດຊຶມເຊື້ອຢູ່ອະໄວຍະວະເພດຂອງເຂົາ ເຈົ້າ ແລະ ມັນແຮງຍາກຂຶ້ນອີກ, ຖ້າຢາກຮູ້ວ່າເຂົາເຈົ້າເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອ ຊະນິດໃດ.

ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍ ແລະ ຜູ້ດ້ວຍພະຍາດ ຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ ແມ່ນບໍ່ມີອາການຫຍັງ.

ເປັນຫຍັງແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຈຶ່ງຕິດ ພຕພ

ເປັນການຍາກສໍາລັບແມ່ຍິງທີ່ຈະປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກການເປັນ ພຕພ ໄດ້. ໂດຍທົ່ວໄປເຂົາເຈົ້າຈະມີ ເພດສໍາພັນ ໃນເວລາທີ່ຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າຂໍຮູ້ເອງ. ເຂົາເຈົ້າອາດຈະບໍ່ຮູ້ວ່າຄູ່ນອນຂອງ ເຂົາເຈົ້າ ໄດ້ຮ່ວມເພດກັບຄູ່ນອນຜູ້ອື່ນ ຫຼື ບໍ່ຮູ້ວ່າ ຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າເປັນ ພຕພ, ຖ້າເປັນຜູ້ຊາຍເຫຼົ່ານັ້ນອາດຈະ ເອົາພະຍາດມາຕິດໃສ່ເມຍຕົວ ເອງກໍອາດເປັນໄດ້. ແມ່ຍິງອາດຈະບໍ່ສາມາດ ຊັກຊວນໃຫ້ຄູ່ນອນໃຊ້ຖົງຢາງ ອານາໄມກໍເປັນໄດ້.

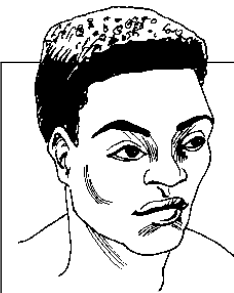


ສຂະພາບທາງເພດ, 181 ເວັບໜ້າກັບເລື່ອງການຮ່ວມ ເພດທີ່ປອດໄພ 192

ຖົງຢາງອານາໄມທີ່ເຮັດດ້ວຍລາເຕັກ (latex) ແມ່ນວິທີທີ່ດີສຸດເພື່ອປ້ອງກັນທັງແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍ, ແຕ່ຜູ້ຊາຍກໍຕ້ອງຍິນຍອມໃຊ້ມັນ (ເບິ່ງໜ້າ 193).

ທ່ານອາດຈະເປັນ ພຕພ ຖ້າທ່ານມີອາການໃດໜຶ່ງດັ່ງລຸ່ມນີ້:

- ເປັນລົງລາວຢ່າງຜິດປົກກະຕິ
- ການຄົນຕາມອະໄວຍະວະເພດ
- ເຈັບອະໄວຍະວະເພດ
- ເປັນຜື່ນແດງ, ຕຸ່ມ ຫຼື ບາດຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ.
- ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ ຫຼື ເຈັບໃນຂະນະທີ່ມີການຮ່ວມເພດ



ພຕພ ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຜູ້ຊາຍເຊັ່ນກັນ

ເມື່ອຜູ້ຊາຍບໍ່ໄດ້ຮັບປິ່ນປົວ ພຕພ, ມັນຈະພາໃຫ້ພວກເຂົາມີບັນຫາດັ່ງນີ້:

- ເປັນໝັນ.
- ມີອາການເຈັບຊໍາເຮື້ອ.
- ຕິດເຊື້ອເອດສ (HIV).

HLI Sexuality Leadership International
Health Draft Copy

ເຮັດແນວໃດທ່ານຈິ່ງຈະຮູ້ວ່າທ່ານສ່ຽງຕໍ່ ພຕພ

ເຖິງວ່າທ່ານບໍ່ມີອາການໃດໆ, ແຕ່ທ່ານອາດຈະສ່ຽງຕໍ່ການເປັນ ພຕພ ໄດ້ (ຫຼື ບາງເທື່ອທ່ານເປັນ ພຕພ ແລ້ວກໍ່ເປັນໄດ້) ຖ້າວ່າ:



- ຄູ່ນອນຂອງທ່ານມີອາການຂອງ ພຕພ, ລາວອາດຈະເອົາພະຍາດມາຕິດໃສ່ທ່ານ ແລ້ວເຖິງວ່າທ່ານບໍ່ມີອາການໃດກໍ່ຕາມ.
- ທ່ານມີຄູ່ນອນຫຼາຍກວ່າ 1 ຄົນ. ທ່ານມີຄູ່ນອນຫຼາຍແມ່ນທ່ານມີອັດຕາສ່ຽງໃນການຕິດເຊື້ອພະຍາດໄດ້.
- ທ່ານໄດ້ປ່ຽນຄູ່ນອນໃໝ່ໃນໄລຍະ 3 ເດືອນຜ່ານມາ. ຄູ່ນອນຜູ້ນັ້ນອາດຈະມີຄູ່ນອນທີ່ເປັນ ພຕພ ມາກ່ອນແລ້ວ.
- ທ່ານຄິດວ່າຄູ່ນອນຂອງທ່ານມີຄູ່ນອນຜູ້ໃໝ່ (ລາວຢູ່ໄກຈາກທ່ານ). ລາວອາດຈະຕິດພຕພ ແລ້ວເອົາພະຍາດມາຕິດໃສ່ທ່ານ.

ສິ່ງທີ່ຄວນປະຕິບັດຖ້າທ່ານມີອາການ ພຕພ

ຖ້າວ່າທ່ານມີອາການຂອງ ພຕພ ຫຼື ທ່ານຄິດວ່າທ່ານມີອັດຕາສ່ຽງໃນການຕິດ ເຊື້ອ ພຕພ ທ່ານຄວນຈະປິ່ນປົວທັນທີ. ໂຊກຮ້າຍແມ່ນການກວດຫາພຕພ ແມ່ນບໍ່ມີຢູ່ໃນຫຼາຍບ່ອນ, ຖ້າມີແມ່ນລາຄາກຳແພງ, ແລະ ການກວດມັກພິດພາດ.

- ປິ່ນປົວໂລກຕິດຕໍ່ທັນທີ: ຖ້າທ່ານມີອາການທີ່ໄດ້ນຳສະເໜີຢູ່ໃນພາກນີ້ໃຫ້ທ່ານປະຕິບັດ ຕາມການປິ່ນປົວທີ່ແນະນຳໄວ້.
- ຢ່າລໍຖ້າຈົນກວ່າທ່ານຈະເຈັບຫຼາຍຂຶ້ນ: ການປິ່ນປົວຕັ້ງແຕ່ເລີ່ມຕົ້ນເປັນພະຍາດຈະປ້ອງກັນທ່ານຈາກບັນຫາທີ່ຮ້າຍແຮງທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນຕໍ່ໄປ ຫຼື ກັນບໍ່ໃຫ້ພະຍາດໄປຕິດຕໍ່ໃສ່ຜູ້ອື່ນ.
- ໃຫ້ໄປກວດຖ້າມີຢູ່ໃນຄົງເຂດຂອງທ່ານ: ເພາະວ່າທ່ານສາມາດຕິດເຊື້ອໂລກນີ້ໄດ້ໂດຍບໍ່ມີອາການຫຼັງສະແດງອອກໃຫ້ເຫັນ.
- ໃຫ້ຄູ່ນອນຂອງທ່ານປິ່ນປົວພ້ອມກັນກັບທ່ານ: ຖ້າວ່າລາວບໍ່ປິ່ນປົວລາວຈະເອົາພະຍາດມາຕິດໃສ່ທ່ານອີກ ຖ້າທ່ານຮ່ວມເພດກັບລາວ.
- ໃຫ້ທ່ານຮ່ວມເພດແບບປອດໄພກວ່າ. ທ່ານອາດຈະຄິດວ່າ ພຕພ ຊະນິດອື່ນ ຫຼື ເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ປ້ອງກັນຕົວທ່ານ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 189).
- ຈົ່ງກວດຫາເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV). ພຕພ ຊະນິດຕ່າງໆ ແລະ ໂລກເອດສມັນມັກເປັນພ້ອມກັນ (ເບິ່ງໜ້າ 286).
- ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທ່ານໄດ້ກິນຢາທີ່ແນະນຳນັ້ນທັງໝົດ ແລະ ຄົບຕາມຈຳນວນ. ເຖິງວ່າອາການຈະຫາຍແລ້ວກໍ່ຕາມ. ຢ່າຊື້ຢາບາງຈຳນວນເທົ່ານັ້ນເພື່ອມາກິນ, ພະຍາດຂອງທ່ານຈະບໍ່ ເຊົາດີຖ້າວ່າຢາທີ່ແນະນຳໃຫ້ນັ້ນບໍ່ໝົດ. ຖ້າອາການບໍ່ດີຂຶ້ນຫຼັງຈາກກິນຢາແລ້ວແມ່ນໃຫ້ໄປພົບແພດ. ການເຈັບປວດ ແລະ ລົງຂາວອາດຈະມີສາ ເຫດມາຈາກບັນຫາອື່ນໆເຊັ່ນ: ໂລກມະເຮັງ.

ຄວາມຂາດເຂີນການກວດພະຍາດທີ່ມີລາຄາຖືກ ແລະ ຖືກ ຕ້ອງຂອງໂລກຕິດຕໍ່ຈາກການມີເພດສຳພັນມັນແມ່ນບັນຫາທີ່ໃຫຍ່ສຳລັບແມ່ຍິງ. ມັນອາດຈະ ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງກິນຢາໂດຍບໍ່ຈຳເປັນ ແລະ ບໍ່ສາມາດຈ່າຍຄ່າຢາ, ແລະ ເປັນສາເຫດຜົນຄ້າງຄຽງ.



Health Partnership International
Field Draft Copy

ການກິນຢາເພື່ອຮັກສາພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ

ຄໍາເຕືອນຂອງບົດນີ້ແມ່ນສໍາລັບຜູ້ຍິງທີ່ຖືພາ ຫຼື ແມ່ຍິງທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມ ສາມາດກິນຢາຊະນິດໃດ ຫຼື ບໍ່ສາມາດກິນຢາຊະນິດໃດ.

ກ່ອນຈະກິນຢາຊະນິດໃດກໍ່ຕາມຄວນສຶກສາຂໍ້ມູນໃນໜ້າສີຂຽວ, ພວກທ່ານຈະສາມາດຊອກສາຂໍ້ມູນຫຼາຍຢ່າວທີ່ພວກທ່ານຄວນຮູ້.

ຖ້າທ່ານບໍ່ແນ່ໃຈວ່າຢາຊະນິດໃດແມ່ນໄດ້ຮັບຜົນດີທີ່ສຸດແມ່ນໃຫ້ໄປປຶກສານໍາແພດອາສາສະໝັກ ຫຼື ແພດການຢາຜູ້ທີ່ຮູ້ດີວ່າຄວນຈະໃຫ້ຢາຊະນິດໃດ ຈຶ່ງຈະຮັບຜົນດີຢູ່ໃນຄົງເຂດທີ່ເຂົາອາໄສຢູ່.

ຢູ່ໃນພາກນີ້ພວກເຮົາໄດ້ແນະນຳຢາທີ່ໃຊ້ໃນການປິ່ນປົວໂລກຕ່າງໆທີ່ເກີດຈາກການມີເພດສໍາພັນ. ຈຶ່ງຈື່ໄວ້ວ່າຜູ້ໃດທີ່ຕິດເຊື້ອພະຍາດຫຼາຍຊະນິດທີ່ເກີດຈາກການມີເພດສໍາພັນແມ່ນຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວໂລກຕ່າງໆດ້ວຍຢາຫຼາຍຊະນິດໄປພ້ອມໆກັນ. ຕ້ອງເລືອກຢາທີ່ຖືກຕ້ອງເພື່ອປິ່ນປົວແຕ່ລະພະຍາດ.

ຢູ່ໃນແຕ່ລະເຂດຂອງໂລກນີ້ແມ່ນໃຊ້ຢາຫຼາຍຊະນິດທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ແລະ ມີລາຄາທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ຢາບາງຊະນິດແມ່ນ ສາມາດຊື້ໄດ້ຢູ່ໃນຄົງເຂດທີ່ເຈົ້າອາໄສຢູ່ ຫຼື ວ່າຢາ ບາງຊະນິດທີ່ມີລາຄາຖືກແຕ່ມີປະສິດທິພາບໃນການຮັກສາໂລກຫຼາຍກ່ວາຢາທີ່ມີລາຄາ ແພງອີກ.

ເຈົ້າອາດຈະຕ້ອງການຢາຊະນິດທີ່ແຕກຕ່າງກັນເມື່ອຖ້າວ່າ:

ເຈົ້າກໍາລັງຕັ້ງທ້ອງ ຫຼື ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ແລະ ການກິນຢາຊະນິດໃດໆແມ່ນບໍ່ປອດໄພໃນໄລຍະນີ້. ໂລກຕ່າງໆທີ່ເກີດຈາກການມີເພດສໍາພັນແມ່ນດີຢາ. ເຈົ້າແພ້ຢາ. ບາງຄົນແພ້ຢາເຊັ່ນຢາເປນິຊີລິນ (penicillin) ຫຼື ຢາຕ້ານເຊື້ອ ສຸນຟາ (sulfar). ສາມາດເບິ່ງຂໍ້ມູນວ່າເຮົາສາມາດໃຊ້ຢາຊະນິດໃດເພື່ອທົດແທນຢາຕ້ານເຊື້ອໄດ້ໃນໜ້າ 480.

ການດີຢາ ແລະ ຢາສໍາລັບໂລກຕ່າງໆທີ່ເກີດຈາກການການຕິດເຊື້ອເມື່ອມີເພດສໍາພັນໃນການປິ່ນປົວໂລກຕ່າງໆທີ່ເກີດຈາກການຕິດເຊື້ອເມື່ອມີເພດສໍາພັນມັນສໍາຄັນທີ່ສຸດທີ່ຈະກິນຢາທຸກຊະນິດໃຊ້ຄົບຖ້ວນ. ຖ້າວ່າຄົນເຈັບກິນຢາບໍ່ຄົບ ຫຼື ເຂົາກິນຢາກ່ອນຈະຫາຍຂາດແມ່ນເຊື້ອພະຍາດຕ່າງໆຈະບໍ່ຕາຍໝົດ. ເຊື້ອພະຍາດທີ່ແຂງແຮງສາມາດມີຊີວິດລອດ ແລະ ສາມາດສ້າງເຊື້ອພະຍາດທີ່ແຂງແຮງກ່າວເກົ່າອີກ. ຫຼັງຈາກນັ້ນຢາຊະນິດຕ່າງໆທີ່ເຄີຍໃຊ້ໄດ້ຜົນມາກ່ອນແມ່ນບໍ່ສາມາດໃຊ້ໄດ້ຜົນອີກ. ນີ້ແມ່ນເອີ້ນວ່າການດີຢາ.

ນີ້ແມ່ນກໍລະນີໂລກໜອງໃນທີ່ເປັນໂລກທີ່ດີຢາເຊັ່ນກັນ. ສະນັ້ນແມ່ນຄວນໄປປຶກສາແພດອາສາສະໝັກປະຈຳບ້ານໃນຄົງເຂດທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່ກ່ຽວກັບບັນຫານີ້. ນີ້ກໍ່ເພື່ອຫາວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດເຊັ່ນຢາທີ່ສາມາດຫາໄດ້ໃນຄົງເຂດຂອງທ່ານໃນກສນປິ່ນປົວໂລກທີ່ເກີດຈາກການການຕິດເຊື້ອເມື່ອມີເພດສໍາພັນ.



ຈຶ່ງແນ່ໃຈວ່າທ່ານກິນຢາຢ່າງຖືກຕ້ອງ

ຈຶ່ງຈື່ໄວ້ວ່າເມື່ອຮັກສາໂລກທີ່ເກີດຈາກການການຕິດເຊື້ອເມື່ອມີເພດສໍາພັນຄວນປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

- ຄູ່ຄອງ ຫຼື ຄູ່ນອນຂອງທ່ານຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວໂລກຕ່າງໆເຊັ່ນກັນ.
- ກິນຢາໃຫ້ຄົບ.
- ບໍ່ໃຫ້ມີເພດສໍາພັນ ຫຼື ໃຊ້ຖົງຢາງອານາໄມຈົນກ່ວາອາການທັງໝົດຈະຫາຍໄປ ແລະ ພວກເຈົ້າກິນຢາຄົບຕາມກຳນົດແລ້ວ.
- ຄວນໄປຫາແພດຖ້າອາການຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນ.
- ຄວນໃຫ້ຮຽນຮູ້ການຮ່ວມເພດຢ່າງປອດໄພເມື່ອມີການຮ່ວມເພດອີກ.



ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ທ່ານເປັນລົງຂາວ ຫຼື ຊ່ອງຄອດປຽກຊຸ່ມເລັກໜ້ອຍນັ້ນ ແມ່ນວິທີທາງທີ່ຮ່າງກາຍເຮັດອະນາໄມຕົວມັນເອງ. ປະລິມານລົງຂາວປຽນ ແປງໄປຕາມຮອບປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານ. ໃນໄລຍະທີ່ທ່ານສາມາດມີລູກ, ລົງຂາວຂອງທ່ານຈະປຽກຊຸ່ມ ແລະ ມີນກວ່າ ແລະ ໃສ. ຖ້າທ່ານຖືພາ, ການລົງຂາວຈະຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ.

ການລົງຂາວທີ່ ຜິດປົກກະຕິ

ການປຽນແປງປະລິມານ, ສີ ແລະ ກິ່ນຂອງການລົງຂາວ, ບາງຄັ້ງອາດຈະແມ່ນທ່ານ ເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອອັນໃດອັນໜຶ່ງແລ້ວ ແຕ່ວ່າກໍ ຍາກທີ່ຈະເວົ້າວ່າທ່ານເປັນພະຍາດຊະນິດໃດ.

ສະເຫດຂອງການລົງຂາວທີ່ຜິດປົກກະຕິ

ການລົງຂາວສາມາດເປັນອາການຂອງໂລກເຊື້ອລາ ຫຼື ໂລກແບດເທຍເລຍ ເວຈີໂນຊິດທີ່ບໍ່ແມ່ນໂລກ ພຕພ, ຫຼື ອາການຂອງໂລກປາກມົດລູດອັດເສບ, ໜອງໃນ, ໂລກແບດເທຍເລຍຊະນິດໜຶ່ງ. ສຳລັບອາການຕິດເຊື້ອຕ່າງໆ ແລະ ວິທີການຮັກສາໂລກເຫຼົ່ານັ້ນສາມາດອ່ານເພີ່ມເຕີມໄດ້ຢູ່ໜ້າ 266-268.



ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ: ຖ້າວ່າທ່ານເປັນລົງຂາວພ້ອມກັບອາການເຈັບທ້ອງ ນ້ອຍທານອາດຈະເປັນພະຍາດອັກເສບຜິດປົກກະຕິທີ່ຮ້າຍແຮງ, ໃຫ້ທ່ານປິ່ນປົວທັນທີ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 274).

ໂລກທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອລາ (ໂລກແຄນດີດ້າ, ລົງຂາວ, ໂລກປາກອັກເສບທີ່ເກີດ ຈາກເຊື້ອລາ)

ໂລກທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອລາບໍ່ແມ່ນໂລກທີ່ເກີດຈາກການຕິດເຊື້ອເນື່ອງຈາກການ ມີ ເພດສຳພັນ. ມັນບໍ່ໄດ້ເປັນສາເຫດທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດໂລກແຊກຊ້ອນຕ່າງໆ, ແຕ່ວ່າ ມັດອາດເຮັດໃຫ້ຢູ່ບໍ່ສະບາຍໂຕ. ເຈົ້າມັກຈະຕິດເຊື້ອລາຕ່າງໆເມື່ອເຈົ້າຕັ້ງທ້ອງ, ກິນຢາຕ້ານເຊື້ອ, ເປັນໂລກຕ່າງໆເຊັ່ນໂລກເປົາຫວານ ຫຼື ຕິດເລກເອດສ.

ອາການ:

- ລົງຂາວແມ່ນມີລັກສະນະຄືກັບນ້ຳນົມປຽກ ຫຼື ນົມສົ້ມ.
- ໜັງເປັນສີແດງຢູ່ທາງດ້ານນອກ ແລະທາງດ້ານໃນຂອງມົດລູກ.
- ເຈົ້າແມ່ນຮູ້ສຶກຂັ້ນທັງດ້ານໃນ ຫຼື ທາງດ້ານນອກ ຂອງມົດລູກ.
- ຮູ້ສຶກແສບເມື່ອຖ່າຍເປົາ.
- ມີກິ່ນຄືກັບເຊື້ອລາ ຫຼື ອົບເຂົ້າຈີ່.

ການປຽນແປງກິ່ນ ຫຼື ສີຂອງລົງຂາວອາດຈະ ສະແດງວ່າທ່ານເປັນພະ ຍາດຊຶມເຊື້ອໃດໜຶ່ງກໍ ເປັນໄດ້.

ອາການຄັນທີ່ອະໄວຍະວະເພດ

ອາການຄັນທີ່ອະໄວຍະວະເພດອາດຈະມີຫຼາຍສາເຫດ. ຄັນອ້ອມແອ້ມປາກຊ່ອງຄອດ ອາດຈະແມ່ນຍ້ອນເຊື້ອລາ ຫຼື ຍ້ອນແມ່ກາຝາກຕຣີໂກໂມນາ. ຄັນຢູ່ບໍລິເວນໜອຍ ຫຼື ອ້ອມ ແອ້ມນັ້ນອາດຈະເປັນຍ້ອນພະຍາດຂີ້ຫິດ ຫຼື ມີເຫຼົາ. ພະຍາດຂີ້ຫິດ ຫຼື ເຫຼົາສາມາດປິ່ນປົວ ດ້ວຍຢາພື້ນເມືອງທີ່ມີຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ ຫຼື ອາດຈະປິ່ນປົວ ດ້ວຍຢາຫຼວງທີ່ຂອກຊື້ໄດ້ ຕາມຮ້ານຂາຍຢາທົ່ວໄປ. ລາຍລະອຽດໃຫ້ອ່ານຢູ່ປຶ້ມໂກແພດ, ຫຼື ປຶ້ມກ່ຽວກັບ ສຸຂະພາບອື່ນໆ.

ບາງຄັ້ງອາການຄັນກໍ່ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນສະບູ ຫຼື ຢາດັບກິ່ນທີ່ປະສົມກັນນຳຫອມຢູ່ນຳ. ຮາກຢາ ຫຼື ສະໝຸນ ໄພທີ່ໃຊ້ສຳລັບລ້າງຊ່ອງຄອດອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການຄັນເໝືອນກັນ, ທິດ ລອງລ້າງດ້ວຍນ້ຳລ້າງລອງເບິ່ງວ່າອາການຄັນນັ້ນມັນເຊົາບໍ່.

ການປິ່ນປົວ:

ໂລກທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອລາມັນບໍ່ອັນຕະລາຍ ແລະ ສາມາດຮັກສາໄດ້ໂດຍວິທີຮັກສາແບບທຳມະຊາດ. ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນຮັກສາແມ່ຍິງຕັ້ງຄັນໃຫ້ເຊົາກ່ອນເດັກຈະເກີດມາເພາະວ່າເດັກອາດຈະຕິດໂລກປາກອັກເສບທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອລາ (ເບິ່ງໜ້າ 117).

ການປິ່ນປົວແບບທຳມະຊາດຊະນິດໜຶ່ງແມ່ນໂດຍການປະສົມນ້ຳສົ້ມ 3 ບ່ວງກາເຟກັບນ້ຳປະມານ 1 ລິດຕົ້ມແລ້ວປະໄວ້ໃຫ້ເຢັນ. ແຊ່ຜ້າຝ້າຍທີ່ສະອາດ ແລະ ຍັດໃສ່ໃນຊ່ອງຄອດປະມານ 3 ມື້. ດຶງອອກຈາກຊ່ອງຄອດໃນແຕ່ລະເຊົ້າ.



ການປ້ອງກັນ:

ສອມໃສ່ເຄື່ອງທີ່ຫຼົ່ມ ແລະ ຊຸດຊັ້ນໃນແມ່ນຄວນເຮັດດ້ວຍຝ້າຍຫຼາຍກ່ວາເຮັດ ດ້ວຍເສັ້ນໃຍສັງເຄາະ ຫຼື ໂນລອນ, ເພາະວ່າເຄື່ອງທີ່ເຮັດດ້ວຍຝ້າຍອາກາດສາມາດລ່ວງເຂົ້າຫາອະໄວຍະວະເພດໄດ້. ນີ້ກໍ່ສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນເຊື້ອລາໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ປຸງ ແລະ ສັກຊຸດຊັ້ນໃນເປັນປະຈຳ. ຢ່າເອົານ້ຳສິດລ້າງຊ່ອງຄອດ.

ເຊື້ອແບດເທຍເລຍ ມາຊີໂນຊິດ (Bacterial vaginosis)

ເຊື້ອແບດເທຍເລຍ ມາຊີໂນຊິດ ບໍ່ແມ່ໂລກທີ່ເກີດຈາກການຕິດເຊື້ອເມື່ອມີເພດສຳພັນ. ຖ້າວ່າແມ່ຍິງທີ່ຕັ້ງຄັນມີເຊື້ອນີ້ແມ່ນຈະເຮັດໃຫ້ເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ເດັກເກີດ ກ່ອນກຳນົດ.

ອາການ:

- ລົງຂາວຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ.
- ມີກິ່ນຄືກັບກິ່ນຄ່ວປາອອກມາຈາກມົດລູກໂດຍສະເພາະແມ່ນຫຼັງຈາກການ ຮ່ວມເພດ.
- ອາການຄັນເລັກໜ້ອຍ.

| ຢາສຳລັບການຕິດເຊື້ອລາ | | |
|---|--------------------------------|-------------------------------------|
| ແຊ່ຜ້າຝ້າຍໃນສານສົມວຽງທີ່ໃຊ້ໃນຢາຕ້ານເຊື້ອປະມານ 1%. ຫຼັງຈາກນັ້ນຍັດຜ້າໃສ່ໃນຊ່ອງຄອດທຸກໆຄືນເປັນເວລາ 3 ວັນ. ດຶງອອກຈາກຊ່ອງຄອດໃນແຕ່ລະເຊົ້າ. | | |
| ຢາ | ວິທີໃຊ້ | ໃຊ້ແນວໃດ ແລະ ໃຊ້ເມື່ອໃດ |
| ໄມໂຄນາໂຊນ (miconazole) | ໃສ່ຢາໜຶ່ງຄັ້ງປະມານ 200 ມກ | ໃສ່ໃນຊ່ອງຄອດແຕ່ລະຄືນເປັນເວລາ 3 ຄືນ |
| ຫຼື ນິສະເຕຕິນ (nystatin) | ໃສ່ຢາ ໜຶ່ງຄັ້ງປະມານ 100,000 ມກ | ໃສ່ໃນຊ່ອງຄອດແຕ່ລະຄືນເປັນເວລາ 14 ຄືນ |
| ຫຼື ໂຄຼຕຣີມາໂຊນ (clotrimazole) | ໃສ່ຢາສອງຄັ້ງປະມານ 100 ມກ | ໃສ່ໃນຊ່ອງຄອດແຕ່ລະຄືນເປັນເວລາ 3 ຄືນ |

| ຖ້າວ່າເຈົ້າບໍ່ມີອັດຕາສ່ຽງໃນການຕິດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ | | |
|---|---------------------------|--|
| ຢາທີ່ໃຊ້ສຳລັບລົງຂາວ: ເພື່ອປິ່ນປົວເຊື້ອແບດເທຍເລຍ ວາຊີໂນຊິດ ເພື່ອຢາກຮູ້ວ່າເຈົ້າບໍ່ມີອັດຕາສ່ຽງໃນການຕິດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 263. | | |
| ຢາ | ວິທີໃຊ້ | ໃຊ້ແນວໃດ ແລະ ໃຊ້ເມື່ອໃດ |
| ເມໂທນນິດາໂຊນ (metronidazole) | 400 ຫາ 500 ມກ | ກິນເອົາ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 7 ມື້ |
| ຫຼື ເມໂທນນິດາໂຊນ (ຫຼືກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ກິນຢາເມໂທນນິດາໂຊນເມື່ອຕັ້ງທ້ອງໃນໄລຍະ 3 ເດືອນທຳອິດ). | 2 ກຼາມ (2000 ມກ) | ກິນເອົາ 1 ຄັ້ງ |
| ຫຼື ຄຼິນດາໄມຊິນ (clindamycin) | 300 ມກ | ກິນເອົາ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 7 ມື້ |
| ຫຼື ຄຼິນດາໄມຊິນ (clindamycin) | 5 ກຼາມ ຂອງ 2% ທີ່ເປັນຄຼີມ | ໃສ່ໃນຊ່ອງຄອດແຕ່ລະຄືນໃນເວລານອນ ເປັນເວລາ 7 ຄືນ |

ໂລກຊ່ອງຄອດອັກເສບ

ການຊຶມເຊື້ອດ້ວຍແມ່ກາຝາກຕຣີໂກໂມນາດ ບໍ່ແມ່ນພະຍາດຊຶມເຊື້ອທີ່ຮ້າຍແຮງແຕ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານທໍລະມານກັບອາການຄັນຂອງມັນ. ພະຍາດນີ້ຖ້າເກີດນໍາຜູ້ຊາຍ, ໂດຍທົ່ວໄປຈະບໍ່ມີອາການອັນໃດ, ແຕ່ມັນຈະຕິດຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ. ແລະມັນສາມາດແຜ່ໄປສູ່ຜູ້ຍິງໃນເວລາຮ່ວມເພດ.

ອາການ:

- ລົງຂາວສີຂີ້ເທົ່າ ຫຼື ເຫຼືອງ ແລະ ເປັນຝອດ
- ມີກິ່ນເໝັນຫຼາຍ
- ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ຊ່ອງຄອດມີສີແດງ ແລະ ຄັນ
- ເວລາຖ່າຍເປົາຈະເຈັບ ແລະ ແສບ.

ໂລກໜອງໃນ ແລະ ຊຶມເຊື້ອດ້ວຍກະບາມີເດຍມີອາການດຽວກັນ, ດັ່ງນັ້ນດີທີ່ສຸດຄວນປິ່ນປົວທັງສອງພະຍາດພ້ອມກັນ.

ໂລກໜອງໃນ ແລະ ໂລກຕິດເຊື້ອຈຸລິນຊີຊະນິດໜຶ່ງ

ໂລກໜອງໃນ ແລະ ໂລກຕິດເຊື້ອຈຸລິນຊີຊະນິດໜຶ່ງແມ່ນເປັນໂລກທີ່ຕິດເຊື້ອຈາກການຮ່ວມເພດ, ແຕ່ວ່າມັນສາມາດຮັກສາໄດ້ງ່າຍເມື່ອມີການຮັກສາແຕ່ເລີ່ມເປັນ. ຖ້າວ່າບໍ່ຮັກສາໄວ້ມັນກໍ່ເປັນສາເຫດຂອງການຕິດເຊື້ອແບບຮຸນແຮງ ແລະ ສາມາດເຮັດໃຫ້ທັງຍິງ ແລະ ຊາຍເປັນໝັນໄດ້. ອາການຂອງຜູ້ຊາຍແມ່ນຈະສະແດງອອກຫຼັງຈາກການມີເພດສໍາພັນກັບຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກໄດ້ 2 ຫາ 5 ວັນ. ແຕ່ບາງຄັ້ງສໍາລັບຜູ້ຊາຍແມ່ນບໍ່ມີອາການທັ້ງສະແດງອອກ ແລະ ສາມາດຕິດຕໍ່ໃສ່ບຸກຄົນອື່ນໄດ້. ແຕ່ສໍາລັບແມ່ຍິງແມ່ນຈະບໍ່ເຫັນອາການໄວ້ມັນອາດຈະໃຊ້ເວລາເປັນຫຼາຍໆອາທິດ ຫຼື ອາດຈະ ຫຼາຍເດືອນ. ເຖິງເຈົ້າບໍ່ມີອາການທັ້ງສະແດງໃຫ້ເຫັນເຂົ້າກໍ່ສາມາດແຜ່ເຊື້ອໂລກໜອງໃນ ແລະ ໂລກຕິດເຊື້ອຈຸລິນຊີຊະນິດໜຶ່ງໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

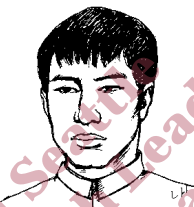
ອາການທີ່ເກີດຂຶ້ນນໍາແມ່ຍິງ:

- ມີນໍ້າສີເຫຼືອງ ຫຼື ຂຽວອອກຈາກຊ່ອງຄອດ ຫຼື ຮູທະວານ
- ເວລາຖ່າຍເປົາຈະຮູ້ສຶກເຈັບ ຫຼື ແສບ
- ໄຂ້
- ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ
- ເວລາຮ່ວມເພດມີອາການເຈັບ ຫຼື ມີເລືອດອອກ
- ຫຼື ບໍ່ມີອາການອັນໃດ



ອາການທີ່ເກີດຂຶ້ນນໍາຜູ້ຊາຍ:

- ມີນໍ້າໜອງໄຫຼອອກຈາກອະໄວຍະວະເພດ
- ເວລາຖ່າຍເປົາມີອາການເຈັບ ຫຼື ແສບ
- ໝາກໄຂ່ທໍາເຈັບ ຫຼື ໄຄ່ບວມ
- ຫຼື ບໍ່ມີອາການອັນໃດ



HLLI Secret Leadership International
Health Leadership International
Field Draft Copy

ຖ້າວ່າເຈົ້າຄິດວ່າເຈົ້າບໍ່ມີອັດຕາສ່ຽງໃນການຕິດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ
 ຢາທີ່ໃຊ້ສຳລັບລົງຂາວ: ເພື່ອປິ່ນປົວໂລກໜອງໃນ, ໂລກຕິດເຊື້ອຈຸລິນຊີຂະນິດໜຶ່ງ, ໂລກຊ່ອງຄອດອັກເສບ, ແລະ ເຊື້ອແບດເທຍເລຍ ວາຊີໂນຊິດ ເພື່ອຢາກຮູ້ວ່າເຈົ້າມີອັດຕາສ່ຽງໃນການຕິດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 263.

| ຢາ | ວິທີໃຊ້ | ໃຊ້ແນວໃດ ແລະ ໃຊ້ເມື່ອໃດ |
|--|---------------------|------------------------------------|
| ເຊຟິຊິມ (cefixime) | 400 ມກ | ກິນເອົາ 1 ຄັ້ງ |
| ຫຼື ເຊັບເຕຼຍໂຊນ (ceftriaxone) | 125 ມກ | ສັກໃສ່ກ້າມຊີ້ນ 1 ເຂັມ |
| ຫຼື ສະເປັກຕິໂນໄມຊິນ (spetinomycin) | 2 ກຼາມ (2000 ມກ) | ສັກໃສ່ກ້າມຊີ້ນ 1 ເຂັມ |
| ແລະ | | |
| ອາເຊໂຕຼໄມຊິນ (azithromycin) | 1 ກຼາມ (1000 ມກ) | ກິນເອົາ 1 ຄັ້ງ |
| ຫຼື ໂດຊີໂຊຄລິນ (doxycycline) | 100 ມກ | ກິນເອົາ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 7 ມື້ |
| (ຢາໃຊ້ຢາໂດຊີໂຊຄລິນນີ້ຖາທານຕັ້ງທ້ອງ ຫຼື ໃຫນ້ມລູກ) | | |
| ຫຼື ອີລີໂຮໄມຊິນ (erythromycin) | 500 ມກ | ກິນເອົາ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 7 ມື້ |
| ຫຼື ເຕຕຼາໂຊຄລິນ (tetracycline) | 500 ມກ | ກິນເອົາ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 7 ມື້ |
| (ຢາໃຊ້ຢາເຕຕຼາໂຊຄລິນຖາທານຕັ້ງທ້ອງ ຫຼື ໃຫນ້ມລູກ) | | |
| ຫຼື ອາມົກຊີຊີລິນ (amoxicillin) , (ອາມົກຊີຊີລິນສາມາດໃຊ້ໂດຖາວ່າເຈົ້າຕັ້ງທ້ອງ ແລະ ຖາບໍ່ມີຢາອາຊີໂຕຼໄມຊິນ ແລະ ຢາອີລີໂຕຼໄມຊິນ). | 500 ມກ | ກິນເອົາ 3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 7 ມື້ |
| ແລະ | | |
| ເມໂທນນິດາໂຊນ (metronidazole) | 400 ຫາ 500 ມກ | ກິນເອົາ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 7 ມື້ |
| (ຫຼືກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ກິນຢາເມໂທນນິດາໂຊນເມື່ອຕັ້ງທ້ອງໃນໄລຍະ 3 ເດືອນທຳອິດ). | ຫຼື 2 ກຼາມ (2000ມກ) | ກິນເອົາ 1 ຄັ້ງ |
| ຫຼື ຕິນິດາໂຊນ (tinidazole) | 2 ກຼາມ (2000ມກ) | ກິນເອົາ 1 ຄັ້ງ |
| | ຫຼື 500 ກຼາມ | ກິນເອົາ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 5 ມື້ |
| ນອກຈາກນັ້ນຍັງຕ້ອງຮັກສາສາມີ ຫຼື ຜູ້ທີ່ຮ່ວມເພດກັບຜູ້ຍິງຄົນນັ້ນໄປພ້ອມກັນ ໂດຍການໃຫ້ກິນຢາຂະນິດດຽວກັນ. ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ: ຈົ່ງຢ່າດື່ມເຫຼົ້າໃນໄລຍະທີ່ຕ້ອງໄດ້ກິນຢາເມໂທນນິດາໂຊນເພື່ອປົວພະຍາດຢູ່. | | |

HLI Seattle
 Health Leadership
 Field Draft Copy

ໂລກຫອນໄກ່ເກີດຈາກເຊື້ອຈຸລະໂລກ (virus).

ໂລກຫອນໄກ່ຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ, ກໍ່ຄ້າຍຄືກັນກັບຂີ້ກະຕອດທີ່ເກີດຂຶ້ນຢູ່ພາກສ່ວນອື່ນຂອງຮ່າງກາຍ. ບາງຄັ້ງ, ຄົນທີ່ເປັນໂລກຫອນໄກ່ບໍ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງເປັນພະຍາດນີ້ໂດຍສະເພາະເວລາມັນເປັນຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດ ຫຼື ທາງໃນປາຍອະໄວຍະວະເພດຂອງຜູ້ຊາຍ. ໂລກຫອນໄກ່ອາດຈະເຊົາເອງແຕ່ໃຊ້ເວລາດົນ, ແຕ່ໂດຍທົ່ວໄປມັນມັກຈະຂະຫຍາຍຕົວຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ແລະ ຄວນຈະປິ່ນປົວ.

ອາການ:

- ຄັນ
- ຕຸ່ມນ້ອຍໆ, ແຂງໆ, ສີຂາວຂຸ້ນ ຫຼື ສີນ້ຳຕາມ ແລະ ມີອາການເຈັບ. ຖ້າແມ່ຍິງເປັນຕຸ່ມເຫຼົ່ານີ້ຈະເກີດຂຶ້ນຢູ່ຮິມຫີ, ຂ້າງໃນຊ່ອງຄອດ ແລະ ອ້ອມຮອບຮູທະວານ. ຖ້າຜູ້ຊາຍເປັນແມ່ນຕຸ່ມຂຶ້ນຕາມອະໄວຍະວະເພດຊາຍ (ໂຄຍ) ຫຼື ພາຍໃນອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ເປັນຢູ່ຕາມທໍາ ຫຼື ຮູທະວານໜັກ. ສິ່ງສໍາຄັນ: ຕຸ່ມທີ່ໃຫຍ່ມີນ້ຳທີ່ຄ້າຍຄືກັບຫອນໄກ່ອາດຈະແມ່ນອາການຂອງພະຍາດກາມະໂລກ (syphilis) ອ່ານໜ້າຕໍ່ໄປ. ພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ກວດວິເຄາະເພື່ອຊອກຫາເຊື້ອພະຍາດກາມະໂລກ ແລະ ຢ່າຟ້າວໃຊ້ການປິ່ນປົວຢູ່ຂ້າງບຸ່ມນີ້ເທື່ອ.

ການປິ່ນປົວໂລກຫອນໄກ່:

1. ໃຊ້ຢາ ເຟໂຕຣເລອອມແຊນ (Petroelum gel) ຫຼື ຢາໄປມາດອື່ນໆ (greasy ointment) ໃສ່ອ້ອມບໍລິເວນທີ່ເປັນຕຸ່ມເພື່ອປ້ອງກັນຜິວໜັງບ່ອນທີ່ບໍ່ເປັນພະຍາດ.
2. ໃຊ້ໄມ້ນ້ອຍໆ ຈຸ່ມໃສ່ຢາ ຕຣີກາະໂລໂຮອາເຊຕິກ ອາຊິດ (Trichloroacetic acid (TCA) ແລ້ວຫາໃສ່ຕຸ່ມຈົນກວ່າມັນຈະເປັນສີຂາວ. ທ່ານອາດຈະໃຊ້ຢາປີກາະໂລຣາເຊຕິກ ອາຊິດ (Bichloroacetic acid, BCA) ແທນກໍ່ໄດ້ເໝືອນກັນ.

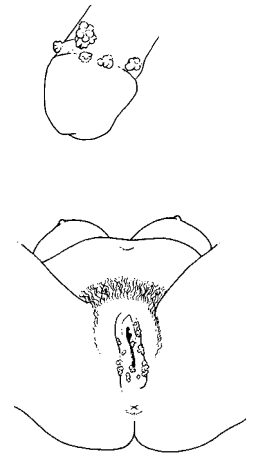
ຫຼື

ທ່ານອາດຈະໃຊ້ນ້ຳຢາໂປໂດຟິນລິນ 20% (20% Pofophyllin solution) ໂດຍວິທີດຽວກັນກໍ່ໄດ້, ຫາໃສ່ຈົນກວ່າຕຸ່ມຈະກາຍເປັນສີນ້ຳຕານຈິ່ງເຊົາທາ, ຕ້ອງລ້າງຢາຂະນິດນີ້ອອກ 6 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກທາຢາແຕ່ຖ້າວ່າທ່ານຖືພາ ຢ່າໃຊ້ຢາຂະນິດນີ້.

ຖ້າວ່າການປິ່ນປົວທາກໄດ້ຜົນ, ບ່ອນທີ່ເປັນຕຸ່ມນັ້ນຈະເປັນບາດທີ່ເຈັບຫຼາຍ. ໃຫ້ທ່ານຮັກສາບາດນັ້ນໃຫ້ແຫ້ງ ແລະ ສະອາດ, ພະຍາຍາມບໍ່ຮ່ວມເພດ, ຈົນກວ່າບາດຈະເຊົາ. ຖ້າວ່າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງຮ່ວມເພດໃຫ້ຄຸນອນຂອງທ່ານໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ. ບາດແຜເຫຼົ່ານັ້ນຈະຫາຍດີພາຍໃນ 1 ຫຼື 2 ອາທິດ. ຕິດຕາມເບິ່ງມັນເພື່ອແນ່ໃຈວ່າບາດເຫຼົ່ານັ້ນບໍ່ຖືກຊຶມເຊື້ອ.

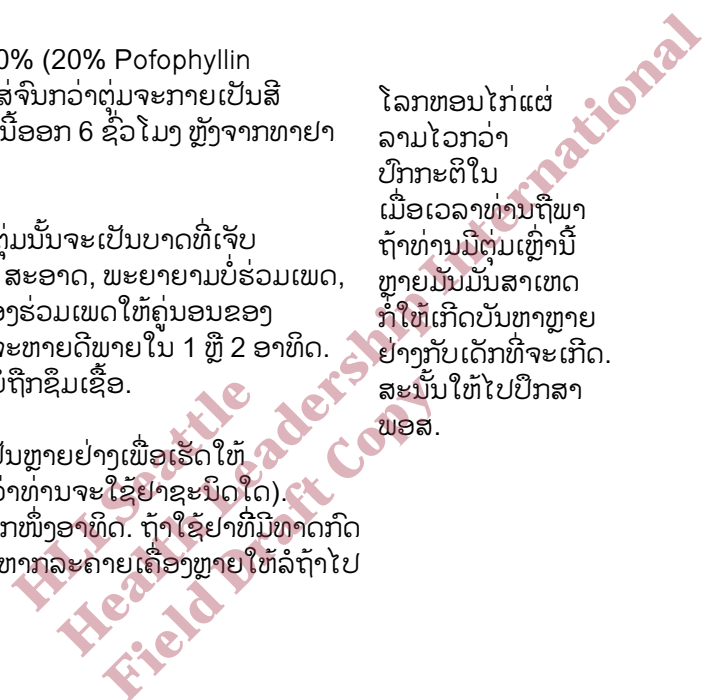
ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ມີວິທີການປິ່ນປົວທີ່ຈຳເປັນຫຼາຍຢ່າງເພື່ອເຮັດໃຫ້ຫອນໄກ່ທັງໝົດຫາຍໄປ (ເຊິ່ງບໍ່ໄດ້ກ່ຽວກັບວ່າທ່ານຈະໃຊ້ຢາຂະນິດໃດ). ທ່ານອາດຈະໄດ້ກັບຄືນມາປິ່ນປົວອີກ ຫຼັງຈາກໜຶ່ງອາທິດ. ຖ້າໃຊ້ຢາທີ່ມີທາດກົດໃສ່ບາດແຜບ່ອນທີ່ເປັນ ຫອນໄກ່. ຖ້າວ່າມັນຫາກລະຄ້າຍເຄື່ອງຫຼາຍໃຫ້ລໍຖ້າໄປຕີ່ມອີກຈັກໜ້ອຍຈິ່ງເລີ່ມປິ່ນປົວອີກເທື່ອໃໝ່.

ໂລກຫອນໄກ່ຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ



ຖ້າຈະຮ່ວມເພດຄູ່ນອນຂອງທ່ານຄວນໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມຈົນກວ່າພວກທ່ານທັງສອງຄົນເຊົາເປັນໂລກຫອນໄກ່.

ໂລກຫອນໄກ່ແຜ່ລາມໄວກວ່າປົກກະຕິໃນເມື່ອເວລາທ່ານຖືພາ ຖ້າທ່ານມີຕຸ່ມເຫຼົ່ານີ້ຫຼາຍມັນມັນສາເຫດກໍ່ໃຫ້ເກີດບັນຫາຫຼາຍຢ່າງກັບເດັກທີ່ຈະເກີດ. ສະນັ້ນໃຫ້ໄປປຶກສາພອສ.



ບາດແຜຢູ່ ບໍລິເວນ ອະໄວ ຍະວະເພດ

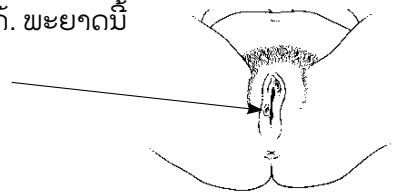
ຖ້າທ່ານເຄີຍມີບາດແຜຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ, ແຕ່ບໍ່ໄດ້ປິ່ນປົວພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ກວດວິເຄາະຊອກຫາເຊື້ອກາມະໂລກ. ຢູ່ບາງປະເທດການກວດວິເຄາະແບບນີ້ບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າຫຍັງໝົດ.

ສາເຫດທົ່ວໄປຂອງບາດແຜຢູ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ
ບາດແຜຢູ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນເກີດມາຈາກ ພຕພ. ເປັນການຍາກທີ່ຈະບົ່ງມະຕິວ່າບາດແຜເຫຼົ່ານີ້ເກີດຈາກພະຍາດອັນໃດເພາະວ່າກາມະໂລກ ແລະ ບາດແຜກາມະໂລກ (chancroid) ກໍ່ເຮັດໃຫ້ມີບາກແຜຄືກັນ. ເພາະສະນັ້ນສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນກາໃຫ້ຢາປົວພະຍາດທັງສອງຢ່າງເພື່ອປົວບາດແຜຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ (ເບິ່ງໃນຕາຕະລາງຢູ່ໜ້າ 271).

ສິ່ງທີ່ສໍາຄັນ: ເຊື້ອໂລກເອດສແມ່ນສາເຫດຂອງໂລກເອດສທີ່ສາມາດຕິດຕໍ່ຢ່າງງ່າຍດາຍຜ່ານບາດແຜເມື່ອມີເພດສໍາພັນ. ເພື່ອປ້ອງກັນການແຜ່ໂລກເອດສແມ່ນບໍ່ໃຫ້ມີເພດສໍາພັນເມື່ອທ່ານ ຫຼືຄູ່ຂອງທ່ານມີບາດແຜຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ.

ກາມະໂລກ ຫຼື ຊີຟິລິດ (Syphilis)

ກາມະໂລກແມ່ນພະຍາດ ພຕພ ຊະນິດຮ້າຍແຮງ, ມັນສາມາດຂະຫຍາຍໄປເປັນຢູ່ບ່ອນອື່ນທົ່ວຮ່າງກາຍຂອງຄົນ ແລະ ອາດຈະກາຍເປັນພະຍາດຊໍາເຮື້ອຫຼາຍປີໄດ້. ພະຍາດນີ້ເກີດມາຈາກເຊື້ອຈຸລິນຊີ ແລະ ສາມາດປິ່ນປົວໃຫ້ເຊົາໄດ້ຖ້າວ່າປິ່ນປົວແຕ່ທົ່ວທິ.



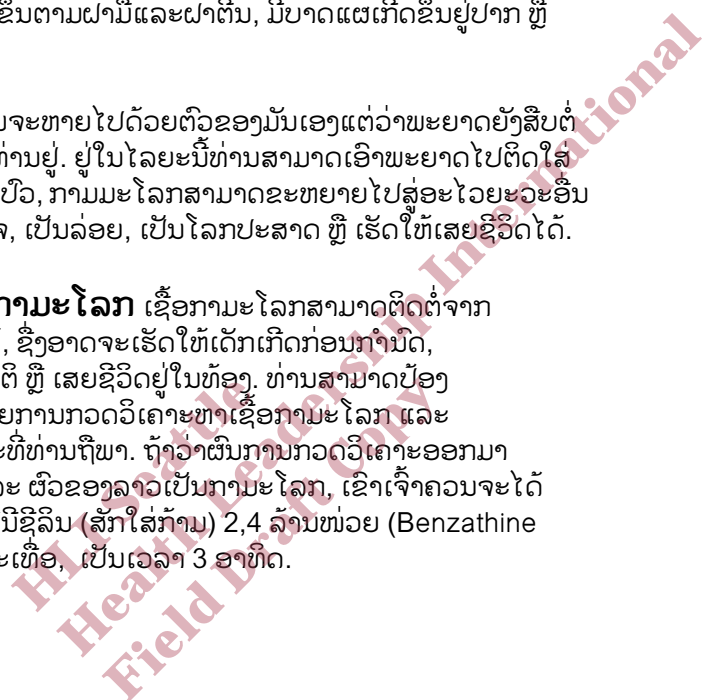
ອາການ:

- ອາການທໍາອິດແມ່ນບາດແຜນ້ອຍໆ ແລະ ບໍ່ເຈັບ. ເຊິ່ງມັນອາດຈະຄ້າຍຄືຕຸ່ມສິວ, ໄຄ່ພອງ, ຫຼື ເປັນຫອນ ແຂງປຽກຊຸ່ມ ຫຼື ເປັນບາດແຜເປີດ. ບາດແຜນັ້ນຈະເປັນຢູ່ປະມານ 2-3 ມື້ ຫຼື ເປັນອາທິດ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ເຊົາໄປເອງ, ແຕ່ພະຍາດຍັງຄົງສືບຕໍ່ຂະຫຍາຍໄປພາກສ່ວນອື່ນຂອງຮ່າງກາຍຢູ່.
- ຫຼາຍໆອາທິດ ຫຼື ຫຼາຍໆເດືອນຕໍ່ມາທ່ານອາດຈະມີບາດແຜຢູ່ຄໍ, ໄຂ້, ມີຕຸ່ມຜິ້ນແດງເກີດຂຶ້ນຕາມຝາມືແລະຝາຕີນ, ມີບາດແຜເກີດຂຶ້ນຢູ່ປາກ ຫຼື ຂໍ້ກະດູກໄຄ່.

ອາການຕ່າງໆເຫຼົ່ານັ້ນຈະຫາຍໄປດ້ວຍຕົວຂອງມັນເອງແຕ່ວ່າພະຍາດຍັງສືບຕໍ່ເປັນຢູ່ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຢູ່. ຢູ່ໃນໄລຍະນີ້ທ່ານສາມາດເອົາພະຍາດໄປຕິດໃສ່ຜູ້ອື່ນໄດ້. ຖ້າວ່າບໍ່ປິ່ນປົວ, ກາມະໂລກສາມາດຂະຫຍາຍໄປສູ່ອະໄວຍະວະອື່ນເຊັ່ນ: ເປັນໂລກທົ່ວໃຈ, ເປັນລ່ອຍ, ເປັນໂລກປະສາດ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ເສຍຊີວິດໄດ້.

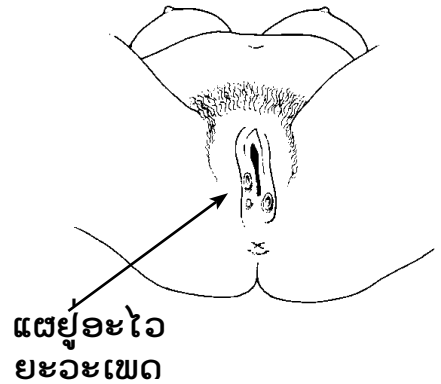
ການຖືພາ ແລະ ກາມະໂລກ ເຊື້ອກາມະໂລກສາມາດຕິດຕໍ່ຈາກແມ່ທາລຸກໃນທ້ອງໄດ້, ຊຶ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ເດັກເກີດກ່ອນກໍານົດ, ມີຮ່າງກາຍຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ເສຍຊີວິດຢູ່ໃນທ້ອງ. ທ່ານສາມາດປ້ອງກັນສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ດ້ວຍການກວດວິເຄາະຫາເຊື້ອກາມະໂລກ ແລະ ປິ່ນປົວມັນຢູ່ໃນໄລຍະທີ່ທ່ານຖືພາ. ຖ້າວ່າຜົນການກວດວິເຄາະອອກມາວ່າທັງແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ຜົວຂອງລາວເປັນກາມະໂລກ, ເຂົາເຈົ້າຄວນຈະໄດ້ສັກຢາແບບຊາຕິນເປນິຊີລິນ (ສັກໃສ່ກ້າມ) 2,4 ລ້ານໜ່ວຍ (Benzathine penicillin) ອາທິດລະເທື່ອ, ເປັນເວລາ 3 ອາທິດ.

ຖ້າທ່ານຖືພາໃຫ້ພະຍາຍາມກວດເລືອດເພື່ອຊອກຫາເຊື້ອກາມະໂລກ



ບາດແຜຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ

ພາດພາຍທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອໄວລັດ. ມັນສາມາດປົນປົງໃຫ້ເຊົາໄດ້ ຖ້າປົນປົງແຕ່ຫົວທີ.



ອາການ:

- ມີບາດແຜບ່ອນໜຶ່ງ ຫຼື ຫຼາຍບ່ອນທີ່ມີລັກສະນະອ່ອນ ແລະ ເຈັບເກີດຂຶ້ນຢູ່ບໍລິເວນ ອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ຮູທະວານ, ເຊິ່ງມີເລືອດອອກງ່າຍ.
- ຕ່ອມກະດັນໄຄ່ ແລະ ເຈັບ (ຕ່ອມນ້ຳເຫຼືອງໄຄ່, ຝີໝາກມ່ວງ) ເກີດຢູ່ແອບແອຂາ.
- ມີໄຂ້ເລັກນ້ອຍ.

| ຢາສຳລັບບາດແຜຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ | | |
|--|------------------------|--|
| ຢາເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຈະສາມາດປົນປົງທັງໂລກຊີພິລິດ ແລະ ບາດແຜຂອງກາມມະໂລກ. ເຈົ້າຕ້ອງໄດ້ເລືອກເອົາຢາຂະໜານໃດໜຶ່ງໃນສອງຕາຕະລາງລຸ່ມນີ້ເຊິ່ງຕາຕະລາງເທິງແມ່ນຢາສຳລັບໂລກຊີພິລິດ ແລະ ອີກຕາຕະລາງທ້ອງລຸ່ມແມ່ນຢາຮັກສາບາດແຜຂອງກາມມະໂລກ. ຫຼືກລັງການໃຫ້ຢາອີລີໂທໄມຊິນ ແລະ ຢາອາຊີໂທໄມຊິນພ້ອມກັນສຳລັບບາດແຜຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ. | | |
| ຢາ | ວິທີໃຊ້ | ໃຊ້ແນວໃດ ແລະ ໃຊ້ເມື່ອໃດ |
| ບັນຊາທິນ ເປນີຊີລິນ (benzathine penicillin) ຫຼື ໂດຊີໂຊຄລິນ (doxycycline) (ຢາໃຊ້ຢາໂດຊີໂຊຄລິນຖາທານຕັ້ງທ້ອງ ຫຼື ໃຫນ້ມລູກ) | 2.4 ລ້ານໜ່ວຍ 100 ມກ | ສັກໃສ່ກ້າມຊີ້ນ 1 ເຂັມ ກິນເອົາ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 14 ມື້ |
| ຫຼື ເຕຕຼາໂຊຄລິນ (tetracycline) (ຢາໃຊ້ຢາເຕຕຼາໂຊຄລິນນີ້ຖາທານຕັ້ງທ້ອງ ຫຼື ໃຫນ້ມລູກ) | 500 ມກ 500 ມກ | ກິນເອົາ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 14 ມື້ ກິນເອົາ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 14 ມື້ |
| ຫຼື ອີລີໂທໄມຊິນ (erythromycin) (ສາມາດໃຊ້ໂດຍຖາວາເຈົ້າຕັ້ງທ້ອງ ຫຼື ໃຫນ້ມລູກ ແລະ ແພຢາເປນີຊີລິນ). | 500 ມກ | ກິນເອົາ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 15 ມື້ |
| ແລະ | | |
| ອາຊີໂທໄມຊິນ (azithromycin) | 1 ກຼາມ | ກິນເອົາພຽງແຕ່ເທື່ອດຽວ |
| ຊີໂປໂຟໂຟຊາຊິນ (ciprofloxacin) (ຢາໃຊ້ຢານີ້ຖາທານຕັ້ງທ້ອງ ຫຼື ໃຫນ້ມລູກ ຫຼື ອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 16 ປີ) | 500 ກມ | ກິນເອົາ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 3 ມື້ |
| ອີລີໂທໄມຊິນ (erythromycin) | 500 ກມ | ກິນເອົາ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 7 ມື້ |
| ເຊັບເຕຼຍໂຊນ (ceftriaxone) | 250 ມກ | ສັກໃສ່ກ້າມຊີ້ນ 1 ເຂັມ |

ຄວນຈະຮັກສາຄວາມສະອາດໃຫ້ບ່ອນມີບາດແຜອະໄວຍະວະເພດ. ຫຼາຍມື້ແມ່ນລ້າງດ້ວຍສະບູ ແລະ ນໍ້າສະອາດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມັນແຫ້ງ. ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ ຜ້າທີ່ເຊັດບາດຮ່ວມກັບຄົນອື່ນ.

HLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ຜູ້ທີ່ມີເຊື້ອໂລກ
ເອດສແມ່ນສາມາດ
ເປັນຕານເຕັ້ນໄປ
ທົ່ວຕົນຕົວຊຶ່ງມັນ
ໃຊ້ເວລາດົນກວ່າ
ຈະຫາຍໄປ.

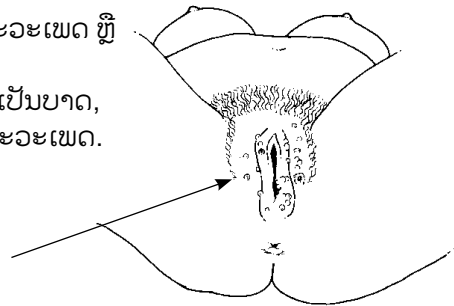
ຕານເຕັ້ນຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ (Genital herpes)

ຕານເຕັ້ນຢູ່ອະໄວຍະວະເພດແມ່ນ ພຕພ ຊະນິດໜຶ່ງທີ່ເກີດຈາກ ເຊື້ອໄວລັດ (ຈຸລິນຊີ). ມັນສາມາດເກີດຂຶ້ນຢູ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ຢູ່ປາກ. ມັນເຮັດໃຫ້ມີບາດແຜເປັນໆຫາຍໆຢູ່ເປັນເດືອນ ຫຼື ເປັນປີ. ບໍ່ທັນ ມີຢາສຳລັບຂ້າເຊື້ອຕານເຕັ້ນແຕ່ມີຢາສຳລັບເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນເທົ່າ ນັ້ນ.

ບໍ່ແມ່ນວ່າໝົດທຸກໆຄົນທີ່ເປັນຕານເຕັ້ນຢູ່ປາກ (ປາກເປື້ອຍ) ຈະຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໄດ້. ທັງເດັກ ແລະ ຜູ້ໃຫຍ່ມັກຈະເປັນປາກເປື້ອຍ ເວລາເຂົາເຈົ້າເປັນຫ້ວດ ຫຼື ເປັນໄຂ້.

ອາການ:

- ຮູ້ສຶກແສບ, ຄັນ ຫຼື ເຈັບຜິວໜັງບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ແອບແອຂາ.
- ແຜພຸພອງ ແລະ ເຈັບຢູ່ບ່ອນເປັນບາດ, ມີປາກບາດເປີດເທິງອະໄວຍະວະເພດ.



ເທື່ອທຳອິດທີ່ທ່ານມີບາດແຜຕານເຕັ້ນ, ມັນຈະເປັນຢູ່ປະມານ 3 ອາທິດ ຫຼື ດົນກວ່ານັ້ນ. ທ່ານອາດຈະມີອາການໄຂ້, ເຈັບຫົວເຈັບເລົ່າຄົງ, ສະບັ້ນໜາວ ແລະ ໝາກກະດັນຂາໄຄ່. ເປັນ ພະຍາດນີ້ເທື່ອຕໍ່ໄປອາການຈະເບົາບາງກວ່າ.



ການຖືພາ ແລະ ພະຍາດຕາມເຕັ້ນ:
ແມ່ຍິງຖືພາທີ່ເປັນຕານເຕັ້ນ ແລະ ມີບາດແຜ
ໃນເວລາທີ່ເກີດລູກ, ສາມາດແຜ່
ເຊື້ອພະຍາດໄປສູ່ລູກຂອງລາວໄດ້,
ເຊິ່ງມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດ
ພະຍາດທີ່ອັນຕະລາຍຢູ່ນຳລູກຂອງລາວ.
ສະນັ້ນຄວນຈະໄປເກີດລູກຢູ່ໂຮງໝໍ. ບາງທີ,
ທາງໂຮງໝໍອາດຈະຜ່າຕັດເອົາລູກອອກ
ແລະ ປິ່ນປົວເດັກຫຼັງຈາກເກີດໄດ້.

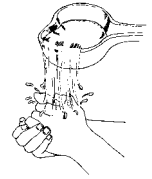
HLI Seattle
Health Leaders
Field Draft Copy
International

ການປິ່ນປົວຕານເຕັ້ນຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ

ເພື່ອເຮັດໃຫ້ອາການທຸເລົາລົງ ທ່ານສາມາດປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

- ທັນທີທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າມີບາດແຜໃຫ້ເອົາຜ້າສະອາດທຳນ້ຳກ້ອນແລ້ວເອົາແປະໃສ່ບ່ອນເປັນບາດປະມານ 20 ນາທີ.
- ເອົາຜ້າສະອາດ ຈຸມໃສ່ນ້ຳຊາດຳ ແລະ ເອົາແປະໃສ່ບ່ອນເປັນບາດ.
- ນັ່ງແຊ່ນ້ຳເຢັນ.
- ເຮັດແຜ່ນປົກບາດໂດຍເອົາ ເບຄິງໂສດາ (Baking soda) ປົນກັບນ້ຳ ຫຼື ເອົານ້ຳປົນກັບແປ້ງສາລີໃຫ້ເປັນກ້ອນແປ້ງ ແລ້ວເອົາປົກໃສ່ບໍລິເວນທີ່ເປັນບາດ.
- ທ່ານສາມາດລອງພະຍາຍາມເຮັດຕາມຄຳແນະນຳຢູ່ໜ້າ 278.

ລ້າງມືດ້ວຍສະບູທຸກຄັ້ງຫຼັງ ຈາກສຳພັດບາດແຜ.



ແຜ່ນປົກບາດສາມາດເຮັດໃຫ້ອາການຂອງບາດແຜຢູ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດທຸເລົາລົງ.

ລະວັງຢ່າເຈັບຕາຂອງເຈົ້າ ຫຼື ລູກຂອງເຈົ້າເອງ. ເພາະວ່າ ຕານເຕັ້ນສາມາດຕິດເຂື່ອຢູ່ຕາທີ່ ມັນເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍ.

ຈົ່ງຢ່າຮ່ວມເພດຖ້າເຈົ້າເປັນ ໂລກຕານເຕັ້ນເພາະວ່າສາມາດແຜ່ເຂື່ອໂລກໄປສູ່ຄູ່ນອນຂອງທ່ານຢ່າງງ່າຍດາຍ.

ການຮັກສາໂລກຕານເຕັ້ນ
 ຖ້າຫາກເປັນຄັ້ງທຳອິດແມ່ນໃຫ້ກິນຢາ ອາຊີຄູ໌ເວີ້ (acyclovir) ຈຳນວນ 200 ມກ 5 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 7 ມື້, ຫຼື 400 ມກ ແມ່ນ 3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 7 ວັນເຊັ່ນກັນ. ຖ້າວ່າທ່ານເອງເຄີຍເປັນໂລກຕານເຕັ້ນມາກ່ອນແລ້ວແມ່ນໃຫ້ກິນຢາທັນທີທີ່ທ່ານເອງສັງເກດເຫັນອາການເປັນຄືໄຟໄໝ້ ຫຼື ເຈັບປວດ, ແຕ່ວ່າພຽງແຕ່ 5 ມື້ເທົ່ານັ້ນ. ເຖິງແມ່ນວ່າຢາອາຊີຄູ໌ເວີ້ (acyclovir) ຈະບໍ່ສາມາດປົວໂລກຕານເຕັ້ນໃຫ້ຫາຍຂາດ, ມັນເຮັດໃຫ້ອາການຊຶມເຊື້ອໜ້ອຍລົງ ແລະ ເວລາກໍ່ສິ້ນເຂົ້າເຊັ່ນກັນ.

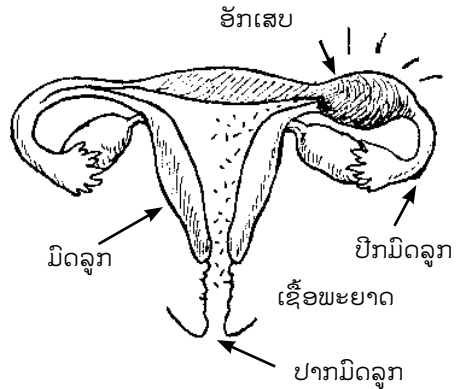
HLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ອັກເສບຜິງທ້ອງນ້ອຍ (Pelvic inflammatory disease PID)

ອັກເສບຜິງທ້ອງນ້ອຍແມ່ນຊື່ລວມຂອງພະຍາດອັກເສບອະໄວຍະວະເພດທີ່ຢູ່ໃນທ້ອງນ້ອຍ.

ອັກເສບຜິງທ້ອງນ້ອຍສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ ຖ້າທ່ານບໍ່ປິ່ນປົວ ພຕພ ໂດຍສະເພາະໂລກໜອງໃນ ຫຼື ໂລກຕິດເຊື້ອຈຸລິນຊີຊະນິດໜຶ່ງ. ມັນສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ອີກເຊັ່ນກັນ, ຫຼັງຈາກທ່ານເກີດລູກໃໝ່ ຫຼື ຫຼຸລູກ ຫຼື ທຳແມ້ງ.

ເຊື້ອພະຍາດທີ່ເປັນສາເຫດຂອງອັກເສບຜິງທ້ອງນ້ອຍມາຈາກຊ່ອງຄອດ ຜ່ານໄປທາງປາກມິດລູກ, ມິດລູກ, ປີກມິດລູກ ແລະ ຮວຍໄຂ່. ຖ້າວ່າບໍ່ປິ່ນປົວ, ພະຍາດນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບຊໍາເຮື້ອ, ພະຍາດຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ເສຍຊີວິດ. ອັກເສບຜິງທ້ອງນ້ອຍຈະເຮັດໃຫ້ມີແຜເປັນເຊິ່ງສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານເປັນໝັນ ຫຼື ສ່ຽງຕໍ່ການມີລູກນອກພິກກໍ່ເປັນໄດ້.



ສາເຫດອື່ນໆທີ່ເຮັດໃຫ້ເຈັບໃນທ້ອງນ້ອຍ

PID ບໍ່ໄດ້ແມ່ນເປັນສາເຫດຂອງອາການເຈັບປວດ.

ອາການ (ທ່ານອາດຈະມີອາການດຽວ ຫຼື ຫຼາຍອາການກໍ່ໄດ້):

- ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ
- ມີໄຂ້ສູງ
- ທ່ານຮູ້ສຶກເຈັບໜັກ ແລະ ອ່ອນເພຍ
- ລົງຂາວເປັນສີຂຽວ ຫຼື ມີກິ່ນເໝັນ
- ເຈັບ ຫຼື ມີເລືອດອອກເວລາຮ່ວມເພດ

ເພື່ອປ້ອງກັນອັກເສບຜິງທ້ອງນ້ອຍຕ້ອງປິ່ນປົວພຕພ ທຸກຄັ້ງທີ່ທ່ານເປັນຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າ:

- ທ່ານກິນຢາຄົບຕາມກຳນົດ.
- ຄູ່ນອນຂອງທ່ານກໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ.
- ງົດການຮ່ວມເພດຈົນກວ່າທ່ານ ແລະ ຄູ່ນອນຂອງທ່ານໃຊ້ຢາຄົບຕາມກຳນົດ ແລະ ອາການທັງໝົດຫາຍໄປ.

ປິ່ນປົວອັກເສບທ້ອງນ້ອຍທັນທີເລີຍ



ປິ່ນປົວ:

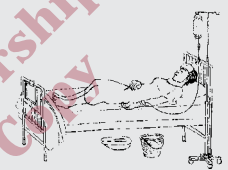
ເລີ່ມຕົ້ນກິນຢາທີ່ສະເໜີໃນໜ້າຕໍ່ໄປທັນທີເລີຍ. ຫຼັງຈາກກິນຢາແລ້ວ 2 ມື້ 2 ຄືນ (48 ຊົ່ວໂມງ) ແຕ່ອາການບໍ່ດີຂຶ້ນ ຫຼື ທ່ານມີໄຂ້ສູງ ຫຼື ຮາກ ຫຼື ຖ້າທ່ານຫາກໍ່ຫຼຸດລູກ ຫຼື ເກີດລູກໃໝ່, ໃຫ້ໄປສູ່ສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍທັນທີເລີຍ, ເພາະວ່າທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຢາທີ່ແຮງກວ່າສິດເຂົ້າທາງເສັ້ນເລືອດ.

| ຢາສຳລັບອັກເສບຜິດທ້ອງນ້ອຍ (PID) | | |
|---|------------------|---|
| ການຕິດເຊື້ອໂລກນີ້ແມ່ນມາຈາກເຊື້ອພະຍາດຫຼາຍຊະນິດແຕກຕ່າງກັນ ສະນັ້ນແມ່ນຕ້ອງການໃຊ້ຢາຫຼາຍກ່ວາ 1 ຊະນິດໃນການປິ່ນປົວໃຫ້ເຂົາໄດ້. | | |
| ຢາ | ວິທີໃຊ້ | ໃຊ້ແນວໃດ ແລະ ໃຊ້ເມື່ອໃດ |
| ເຊຟິຊິມ (cefixime) | 400 ມກ | ກິນເອົາພຽງແຕ່ເທື່ອດຽວ |
| ຫຼື ເຊັບເຕຼຍໂຊນ (ceftriaxone) | 250 ກມ | ສັກໃສ່ກ້າມຊີ້ນ 1 ເຂັມ |
| ຫຼື ສະເປັກຕິໂນໄມຊິນ | 2 ກຼາມ (2000 ກມ) | ສັກໃສ່ກ້າມຊີ້ນ 1 ເຂັມ |
| ແລະ | | |
| ໂດຊີໄຊຄລິນ (doxycycline) | 100 ມກ | ກິນເອົາ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 14 ມື້ (ຢາໃຊ້ຢາໂດຊີໄຊຄລິນຖ້າທ່ານຕັ້ງທ້ອງ ຫຼື ໃຫ້ນົມລູກ) |
| ຫຼື ອາຊີໂຕຼໄມຊິນ (azithromycin) | 1 ກຼາມ (1000 ກມ) | ກິນເອົາພຽງແຕ່ເທື່ອດຽວ, ແລະ ອີກ 7 ມື້ແມ່ນໃຫ້ກິນອີກ 1 ເມັດ (ຖ້າທ່ານຕັ້ງທ້ອງທ່ານສາມາດກິນຢາຊະນິດນີ້ໄດ້ກິນຫຼັງຈາກກິນເຂົ້າ) |
| ຫຼື ອີລີໂຮໄມຊິນ (erythromycin) | 500 ມກ | ກິນເອົາ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 14 ມື້ (ສາມາດໃຊ້ໄດ້ຖ້າວ່າເຈົ້າຕັ້ງທ້ອງ). |
| ຫຼື ອາມິກາຊີຊີລິນ (amoxicillin) | 500 ມກ | ກິນເອົາ 3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 14 ມື້ (ອາມິກາຊີຊີລິນສາມາດໃຊ້ໄດ້ຖ້າວ່າເຈົ້າຕັ້ງທ້ອງ ແລະ ຖ້າບໍ່ມີຢາອາຊີໂຕຼໄມຊິນ ແລະ ຢາອີລີໂຮໄມຊິນ). |
| ແລະ | | |
| ເມໂທຣນິດາໂຊນ (metronidazole)400 ຫາ 500 ມກກິນເອົາ 3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 14 ມື້ | | |
| ນອກຈາກນັ້ນຍັງຕ້ອງຮັກສາສາສຸມ ຫຼື ຜູ້ທີ່ຮ່ວມເພດກັບຜູ້ຍິງຄົນນັ້ນໄປພ້ອມກັນໂດຍການໃຫ້ກິນຢາທີ່ໄດ້ສະເໜີໃນຕາຕະລາງກ່ຽວກັບຜູ້ທີ່ມີອິດຕູງສູງໃນການຕິດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນໃນໜ້າ 268. ສິ່ງທີ່ສໍາຄັນ: ຈົ່ງຢາດົມເຫຼົ້າໃນໄລຍະທີ່ຕ້ອງໄດ້ກິນຢາເມໂທນິດາໂຊນເພື່ອປົວພະຍາດຢູ່. | | |

ຜົວຂອງຂ້ອຍເປັນນາຍຄູສອນຢູ່ໂຮງຮຽນຢູ່ເມືອງໜຶ່ງເຊິ່ງໄກຈາກບ້ານຂອງຂ້ອຍ.ລາວຈະກັບມາຢາມຂ້ອຍ 2-3 ເທື່ອຕໍ່ປີ. ຫຼັງຈາກທີ່ລາວມາຢາມຂ້ອຍເທື່ອໜຶ່ງ, ຂ້ອຍຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ສະບາຍຫຼາຍ, ຂ້ອຍເປັນໄຂ້ ແລະ ເຈັບທ້ອງຫຼາຍ. ຂ້ອຍບໍ່ຮູ້ສາເຫດວ່າເປັນຍ້ອນຫຍັງຂ້ອຍຈຶ່ງເຈັບ. ຂ້ອຍໄດ້ທົດລອງປົວນໍາໝໍຢາພື້ນເມືອງ, ແຕ່ມັນກໍບໍ່ໄດ້ຜົນ. ຂ້ອຍບໍ່ຢາກໄປໂຮງໝໍ ເພາະວ່າບໍ່ຢາກໜີອອກຈາກບ້ານທັງບໍ່ຢາກປະລຸກອີກ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງຂ້ອຍກໍບໍ່ມີເງິນຫຼາຍ. ຂ້ອຍເຈັບແຮງຫຼາຍກວ່າເກົ່າຈົນວ່າຄົນໃກ້ຄຽງວ່າຂ້ອຍຈະເສຍຊີວິດ, ພວກເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງພາຂ້ອຍໄປໂຮງໝໍເຊິ່ງໄກຈາກບ້ານປະມານ 140 ຫຼັກກິໂລ.

ທ່ານໝໍເວົ້າວ່າຂ້ອຍເປັນໂລກໜອງໃນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມີຊິມເຊື້ອຮ້າຍແຮງຢູ່ໃນຜິດທ້ອງ. ເພິ່ນບອກວ່າຂ້ອຍຈໍາເປັນຈະຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດເຊິ່ງຕ້ອງໄດ້ຈ່າຍເງິນຫຼາຍ ແລະ ຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຢາປິ່ນປົວຕື່ມອີກຫຼາຍມື້, ພະຍາດຂອງຂ້ອຍຈຶ່ງຈະເຊົາ. ເພິ່ນຍັງເວົ້າອີກວ່າ ຂ້ອຍອາດຈະບໍ່ສາມາດມີລູກອີກ. ບັດນີ້, ຂ້ອຍມີແຕ່ເສຍໃຈວ່າເປັນຫຍັງຂ້ອຍບໍ່ປິ່ນປົວດ້ວຍຢາທີ່ຖືກຕ້ອງ, ຕັ້ງແຕ່ຕົ້ນຕອນຂ້ອຍເລີ່ມເຈັບ ແລະ ເປັນພະຍາດ.

—Central African Republic



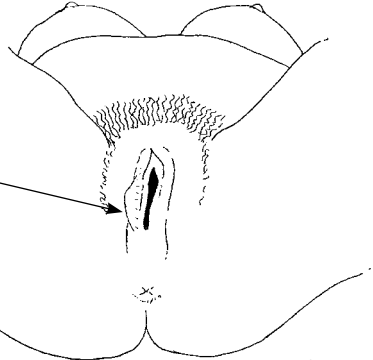
HLI Scholarship International
Health Leadership
Field Draft Copy

ການປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີ່
ສາມາດກັນບໍ່ໃຫ້
ມີອາການແຊກຊ້ອນ.

ນອກຈາກເປັນອັກເສບຜິງທ້ອງນ້ອຍແລ້ວ, ສຳລັບແມ່ຍິງແລ້ວ ພຕພ ຍັງ
ເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາອື່ນໆຕື່ມອີກ. ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເປັນ ພຕພ ບໍ່ປິ່ນປົວ,
ເຂົາເຈົ້າອາດຈະເປັນໝັ້ນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 229) ແລະ ມີລູກນອກພິກ
(ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 73). ພຕພ ຍັງເຮັດໃຫ້ເປັນສາເຫດກໍ່ໃຫ້ເກີດ.

ຮິມປາກຊ່ອງຄອດໄຄ່
(ອັກເສບຕ່ອມບາກໂຕລິນ, Bartholin – gland infection)

ຢູ່ຮິມທາງໃນຊ່ອງຄອດມີຕ່ອມ 2 ຕ່ອມ, ເຊິ່ງມີໜ້າທີ່ຜະລິດນ້ຳເມືອກ
ສຳລັບເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດຊຸ່ມ. ບາງຄັ້ງເຊື້ອພະຍາດກໍ່ເຂົ້າໄປໃນຕ່ອມນັ້ນ
ແລະ ເຮັດໃຫ້ເກີດຊຶມເຊື້ອ.



ອາການ:

- ຮິມອະໄວຍະວະເພດ
ຂອງແມ່ຍິງໄຄ່, ຮ້ອນ ແລະ
ມີອາການເຈັບທັງປຸງນເປັນ
ສີຄຳກວ່າເກົ່າ. ໂດຍທົ່ວ
ໄປມັນມັກຈະເປັນຢູ່ຂ້າງດຽວເທົ່ານັ້ນ.
- ບາງຄັ້ງມັນໄຄ່ຂຶ້ນແຕ່ບໍ່ເຈັບ.

ເຖິງວ່າພະຍາດນີ້ຈະບໍ່ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນ ພຕພ ສະເໝີໄປ, ແຕ່ມັນມັກຈະເກີດຂຶ້ນ
ເມື່ອແມ່ຍິງເປັນໂລກໜອງໃນ ຫຼື ໂລກຕິດເຊື້ອຈຸລິນຊີຊະນິດໜຶ່ງ.

ປິ່ນປົວ:

1. ເອົາຜ້າສະອາດຈຸ່ມນ້ຳຮ້ອນ ແລະ ເອົາແປະໃສ່ປ່ອນໃຄ່, ແຕ່ຢ່າໃຫ້ນ້ຳ
ຮ້ອນຫຼາຍມັນຈະລວກທ່ານ. ເຮັດແບບນີ້ໄປເລື້ອຍໆຈົນກວ່າຕຸ່ມຈະແຕກ
ແລະ ນ້ຳໜອງອອກ ຫຼື ຈົນກວ່າມັນຈະແວບລົງ.
2. ນອກນັ້ນ, ທ່ານ ແລະ ຄູ່ນອນຂອງທ່ານຍັງຕ້ອງໄດ້ກິນຢາເພື່ອ
ປິ່ນປົວໂລກໜອງໃນ ແລະ ໂລກຕິດເຊື້ອຈຸລິນຊີຊະນິດໜຶ່ງ..
ເບິ່ງຕາຕະລາງປິ່ນປົວພະຍາດນີ້ ຢູ່ໜ້າ 268.
3. ຖ້າວ່າມັນຍັງໄຄ່ ແລະ ເຈັບຢູ່ໃຫ້ໄປຫາແພດຜູ້ທີ່ສາມາດເຈາະເອົານ້ຳໜອງ
ອອກໃຫ້.

ບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບເດັກເກີດໃໝ່.

ໂລກໜອງໃນ ແລະ ໂລກຕິດເຊື້ອຈຸລິນຊີຊະນິດໜຶ່ງ. ສາມາດຕິດຕໍ່
ຈາກແມ່ຫາລູກໄດ້ໃນເວລາເກີດລູກ. ຕາຂອງເດັກເກີດໃໝ່ອາດຈະອັກເສບໄດ້
(ເຍື່ອເມືອກຕາອັກ

ເສບນ້ຳເດັກເກີດໃໝ່), ເຊິ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍ
ຕາບອດໄດ້.

ເພື່ອປ້ອງກັນເຍື່ອເມືອກຕາອັກເສບນ້ຳເດັກເກີດໃໝ່ໃຫ້
ຢອດຢາໄປມາດຕ້ານເຊື້ອໃສ່ຕາຂອງເດັກ ທັນທີຫຼັງເກີດ.
ໂລກຕິດເຊື້ອຈຸລິນຊີຊະນິດໜຶ່ງ.ສາມາດເຮັດໃຫ້ເດັກ
ເກີດໃໝ່ເປັນອັກເສບປອດໄດ້.



ການຮັກສາຕາ



International Health Partnership
Field Copy

ການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ

ເຊື້ອໂລກເອດສ (ເຊື້ອໂລກພູມຕ້ານທານເຊື້ອ) ແມ່ນສາເຫດຂອງໂລກເອດສທີ່ເກີດຈາກການຕິດເຊື້ອເມື່ອມີເພດສຳພັນເມື່ອບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ. ມັນສາມາດແຜ່ເຊື້ອໄດ້ເມື່ອອະສຸຈິ, ນຳເມືອກອກຈາກຊ່ອງຄອດ ຫຼື ເລືອດຂອງຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງບຸກຄົນອື່ນ. ໂລກນີ້ສາມາດຕິດຕໍ່ຈາກຄົນໜຶ່ງໄປສູ່ອີກຄົນໜຶ່ງເມື່ອມີບາດແຜຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ. ນຳອະສຸຈິ ແລະ ລົງຂາວແມ່ນພາຫະຂອງເຊື້ອພະຍາດທີ່ຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ເຊື້ອໂລກເອດສ (ເບິ່ງໜ້າ 262).

ການເຊື້ອຈາກພະຍາດຕິດຕໍ່ຈາກການມີເພດສຳພັນ (STIs)

ແມ່ສາມາດຕິດເຊື້ອເອດສໄດ້ງ່ານກ່ວາຜູ້ຊາຍໃນຂະນະມີເພດສຳພັນ. ເຈົ້າສາມາດຕິດເຊື້ອໂລກເອດສກັບຄົນທີ່ເບິ່ງຄືວ່າມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ. ໂລກເອດສແມ່ນບໍ່ສາມາດປົນປົງໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້, ການປົນປົງພຽງແຕ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກນີ້ມີຊີວິດຢູ່ໄດ້ດົນກວ່າເກົ່າ ແລະ ສາມາດປັບປຸງຊີວິດຂອງເຂົາເທົ່ານັ້ນ. ຄວນຈະໃຫ້ມີການຮ່ວມເພດຢ່າງປອດໄພເພື່ອປ້ອງກັນການແຜ່ເຊື້ອໂລກເອດສສູ່ຄົນອື່ນໆ. ຖ້າເຈົ້າເອງມີເພດສຳພັນກັບຜູ້ທີ່ອາດຈະເປັນໂລກເອດສໃຫ້ເບິ່ງຂໍ້ມູນຢູ່ໜ້າ 518.



ເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ ໂລກເອດສ

ໂລກຕັບອັກເສບ B (ຕາເຫຼືອງ)

ໂລກຕັບອັກເສບ B ແມ່ນໂລກຕິດຕໍ່ທີ່ອັນຕະລາຍຫຼາຍທີ່ມີສາເຫດມາຈາກເຊື້ອໄວລັດທີ່ທຳຮ້າຍຕັບ. ໂລກຕັບອັກເສບ B ສາມາດແຜ່ເຊື້ອເມື່ອເລືອດ, ນຳລາຍ, ນຳເມືອກອກຈາກຊ່ອງຄອດ, ຫຼື ນຳອະສຸຈິຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກນີ້ເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ອື່ນ. ມັນສາມາດແຜ່ລາມໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍຈາກຄົນໜຶ່ງໄປສູ່ອີກຄົນໜຶ່ງໂດຍສະເພາະເມື່ອເວລາຮ່ວມເພດ.

ອາການ:

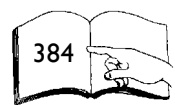
- ເປັນໄຂ້
 - ບໍ່ຢາກກິນເຂົ້າ
 - ເມື່ອຍ ແລະ ຮູ້ສຶກອ່ອນເພຍ
 - ຕາເຫຼືອງ ແລະ ຜິວໜັງເຫຼືອງ
- ການປົນປົງ:
- ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ
 - ຢຸ່ວເປັນສີດຳ ແລະ ຖ່າຍໜັກເປັນສີຂາວ
 - ບໍ່ມີອາການຫ້ຍງສະແດງໃຫ້ເຫັນ



ຖ້າວ່າສາມີ ຫຼື ຄູນອນຂອງເຈົ້າມີອາການຕ່າງໆ ເຫຼົ່ານັ້ນແມ່ນບໍ່ໃຫ້ມີການຮ່ວມເພດຈົນກວ່າຈະຫາຍຂາດ. ໃຫ້ໄປປຶກສານຳແພດເພື່ອສັກຢາປ້ອງກັນ. ໄປປຶກສານຳແພດເພື່ອສັກຢາປ້ອງກັນ.

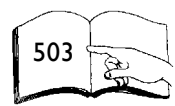
ບໍ່ມີຢາຫ້ຍງສາມາດຈະສາມາດຊ່ວຍໄດ້. ຕາມຄວາມຈິງແລ້ວການກິນຢາ ສາມາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຕົວເອງເຈົ້າໄດ້ຫຼາຍກວ່າຈະຮັກສາໃຫ້ດີ.

ຄົນສ່ວນຫຼາຍແມ່ນສາມາດຫາຍຂາດຈາກໂລກຕັບອັກເສບ B ນີ້ໄດ້. ມີແຕ່ຄົນຈຳນວນໜ້ອຍໜຶ່ງທີ່ຕັບຍັງສືບຕໍ່ມີບັນຫານີ້ລວມທັງເປັນມະເຮັງ. ຄວນພັກຜ່ອນຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້ ແລະ ກິນອາຫານທີ່ຍ່ອຍງ່າຍ. ຈົ່ງຢ່າດື່ມເຫຼົ້າເປັນເວລາ 6 ເດືອນ.



ໂລກມະເຮັງ

ການຕັ້ງຄັນ ແລະ ໂລກອັກເສບ. ຖ້າວ່າເຈົ້າມີອາການເຫຼົ່ານີ້ ເມື່ອເຈົ້າຕັ້ງທ້ອງໃຫ້ໄປພົບແພດ. ເຈົ້າອາດຈະຮັບວັກຊີນເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອໂລກຕັບອັກເສບ B.



ວັກຊີນໂລກຕັບອັກເສບ B

**ວິທີບັນເທົາ
ອາການຢູ່
ຍາກຈາກ
ບາດແຜ**

ເພື່ອປົນປົວ ພຕພ ດ້ວຍຕົນເອງ, ທ່ານຕ້ອງໃຊ້ຢາຕາມທີ່ໄດ້ສະເໜີໄວ້ໃນພາກນີ້ຢ່າງຄົບຖ້ວນ. ເພື່ອບັນເທົາອາການຢູ່ຍາກຈາກ ພຕພ ທ່ານຄວນປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

1. ນັ່ງແຊ່ນ້ຳອຸ່ນທີ່ສະອາດມື້ໜຶ່ງ 2 ເທື່ອ. ເຮັດແບບນີ້ຈົນກວ່າທ່ານຈະຮູ້ສຶກໄຄຂຶ້ນ. ຖ້າທ່ານຄິດວ່າທ່ານເປັນເຊື້ອລາໃຫ້ບິບໝາກນາວ, ນ້ຳສົ້ມ ຫຼື ນົມສົ້ມ (ບໍ່ມີນ້ຳຕານ) ໃສ່ນ້ຳອຸ່ນນ້ຳອືກ.
2. ຢ່າຮ່ວມເພດຈົນກວ່າທ່ານຈະຮູ້ສຶກຈະຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ.



3. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ໃສ່ໂສ້ງຊ້ອນໃນ (ສະລິບ) ທີ່ເຮັດດ້ວຍຝ້າຍ, ເພື່ອໃຫ້ ອາກາດລະບາຍຢູ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ, ເຊິ່ງມັນຈະຊ່ວຍໃນການປົນປົວອີກ.
4. ຊັກໂສ້ງຊ້ອນໃນ (ສະລິບ) ທຸກໆມື້ ແລະ ເອົາຕາກແດດເພື່ອຂ້າເຊື້ອພະຍາດທີ່ເປັນສາເຫດຂອງການຊຶມເຊື້ອ.

5. ກິນຢາແກ້ປວດຊະນິດອ່ອນໆ.
6. ຖ້າວ່າທ່ານມີບາດແຜຢູ່ບໍລິເວນຊ່ອງຄອດ ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ເຈັບ ແລະ ແສບເວລາທ່ານຖ່າຍເບົາ, ໃຫ້ສາດນ້ຳໃສ່ອະໄວຍະວະເພດໃນເວລາທ່ານຖ່າຍເບົາ. ຫຼື ໃຫ້ນັ່ງແຊ່ນ້ຳເຢັນຂະນະຖ່າຍເບົາ.



ຢາສຳລັບປົວປົວ
ອາການເຈັບ

HLI Seattle
Health Leadership
Field Draft Center International

ການປ້ອງກັນ ພຕພ

- ນຳໃຊ້ວິທີການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພກວ່າ (ອ່ານເພີ່ມໃນພາກ “ສຸຂະພາບທາງເພດ”).
- ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມທຸກຄັ້ງທີ່ທ່ານຮ່ວມເພດ. ເພື່ອຮຽນຮູ້ການຊຸກຍູ້ໃຫ້ຄູ່ນອນຂອງທ່ານໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ໃຫ້ອ່ານຢູ່ໜ້າ 192.



ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມພຽງແຕ່ຢ່າງດຽວເມື່ອທ່ານຮ່ວມເພດ - ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ຮ່ວມກັນທັງສອງຢ່າງ.

ໃຊ້ຄວາມ ພະຍາຍາມ ເພື່ອໃຫ້ມີການ ປ່ຽນແປງ

ການປ້ອງກັນຈາກການ
ເປັນ ພຕພ ສາມາດເຮັດ
ໃຫ້ທ່ານຫຼີກເວັ້ນຈາກ
ພະຍາດທີ່ຮ້າຍແຮງ
ແລະ ເປັນໝັ້ນໄດ້.



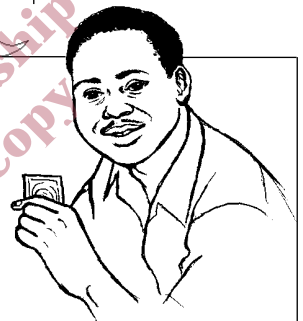
ການຮ່ວມເພດແຫ້ງ

- ຖ້າຄູ່ນອນຂອງທ່ານບໍ່ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ, ໃຫ້ທ່ານໃຊ້ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິຢ່າງດຽວ ຫຼື ໃຊ້ພ້ອມກັນກັບຝາອັດປາກມົດລູກ. ເຮັດແນວນີ້ ສາມາດປ້ອງກັນທ່ານຈາກໂລກໜອງໃນ ແລະ ໂລກຕິດເຊື້ອຈຸລິນຊີຊະນິດໜຶ່ງ.
- ລ້າງບໍລິເວນອ້ອມນອກອະໄວຍະວະເພດຂອງທ່ານຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດ. ຢ່າສິດນ້ຳເຂົ້າໄປຂ້າງໃນຊ່ອງຄອດ.
- ໃຊ້ຢາສະໝຸນໄພ ຫຼື ໃຊ້ແບັງ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດແຫ້ງ. ການລ້າງຂ້າງໃນຊ່ອງຄອດ (ແລະ ລ້າງຊ່ອງຄອດດ້ວຍສະບູ) ຈະໄປທຳລາຍຄວາມຊຸ່ມຊື່ນທຳມະຊາດ ທີ່ສາມາດຮັກສາໃຫ້ຊ່ອງຄອດບໍ່ເປັນພະຍາດໃນເມື່ອຊ່ອງຄອດຫາກແຫ້ງມັນຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບເວລາຮ່ວມເພດ, ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ສ່ຽງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ

ມານຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມດີກວ່າ!

ຖົງຢາງອະນາໄມຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍມີຜົນປະໂຫຍດດັ່ງນີ້:

- ປ້ອງກັນທ່ານຈາກ ພຕພ ແລະ ເຊື້ອໂລກເອດສ
- ປ້ອງກັນສຸຂະພາບຂອງຄູ່ນອນຂອງທ່ານ.
- ປ້ອງກັນຈາກການຖືພາທີ່ບໍ່ປາດຖາໜາ. ຢ່າຮ່ວມເພດໃນເວລາທີ່ທ່ານ ຫຼື ຄູ່ນອນຂອງທ່ານມີອາການຂອງພຕພ.



Health Leadership International
Field Draft Copy

ການຊຸກຍູ້ໃຫ້ມີການຮ່ວມເພດແບບປອດໄພກວ່າ ຢູ່ໃນຊຸມຊົນ.

ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນແມ່ນບັນຫາສຸຂະພາບຂອງຊຸມຊົນ. ເພື່ອປ້ອງກັນ ພຕພ ຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ, ທ່ານສາມາດເຮັດສິ່ງຕ່າງໆ ດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:



ສົນທະນາກ່ຽວກັບການຮ່ວມເພດແບບປອດໄພກວ່າ

- ຈັດຝຶກອົບຮົມໃຫ້ຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງກ່ຽວກັບຜົນສະທ້ອນຂອງ ພຕພ ຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ຊຸມຊົນ. ສວຍໂອກາດທີ່ແມ່ຍິງເຕົ້າໂຮມກັນເປັນກຸ່ມເຊັ່ນຢູ່ຕະຫຼາດ ຫຼື ເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າລໍຖ້າຢູ່ສູນສາລາ, ເພື່ອອະທິບາຍເສັ້ນທາງຕິດແປດຂອງ ພຕພ ແລະ ວິທີປ້ອງກັນມັນ.
- ປຶກສາຫາລືກັບຜູ້ອື່ນເພື່ອຊອກຊ່ອງທາງເຮັດໃຫ້ຜູ້ຊາຍຍອມໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ. ຝຶກປະຕິບັດຢູ່ໃນກຸ່ມວ່າຈະເວົ້າແບບໃດ ເພື່ອໃຫ້ຄູ່ນອນຂອງທ່ານໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ.



ທ່ານສາມາດອະທິບາຍວ່າຖົງຢາງອະນາໄມແມ່ນຫຍັງ ແລະ ຝຶກໃຊ້ມັນໂດຍນໍາໃຊ້ກາບກ່ວຍເປັນອຸປະກອນການສະແດງປະຈຳຕາ



ຖ້າລາວເວົ້າວ່າລາວເສຍຄວາມຮູ້ສຶກເວລາໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ

ຂ້າຍຈະເວົ້າວ່າ: ໃຫ້ອ້າຍທົດລອງໃຊ້ໄປກອນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນພວກເຮົາທັງສອງຈະມີຄວາມສຸກພ້ອມກັນ

- ເຮັດໃຫ້ຖົງຢາງອະນາໄມທີ່ເຮັດດ້ວຍລາເຕັກຊອກຫາໄດ້ງ່າຍຢູ່ໃນຊຸມຊົນ, ເຊິ່ງອາດຈະແຈກຢາຍໃຫ້ລົງ ຫຼື ຂາຍໃນລາຄາຖືກຢູ່ຮ້ານຄ້າ, ບາ, ຮ້ານກາເຟ, ຢູ່ສູນສາລາ ແລະ ຢູ່ນໍາ ອສບ.
- ຈັດການຝຶກອົບຮົມໃຫ້ຜູ້ຊາຍ ເພື່ອໄປສົດສອນຕໍ່ໃຫ້ຜູ້ອື່ນກ່ຽວກັບການນໍາໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ.
- ຢູ່ໃນຊຸມຊົນ, ຈັດກຸ່ມສົນທະນາກ່ຽວກັບບັນຫາສຸຂະພາບພ້ອມທັງທົ່ວຂໍ້ກ່ຽວກັບ ພຕພ ເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ ໂລກເອດສ.(HIV/AIDS). ອະທິບາຍເພີ່ມອີກວ່າການປ້ອງກັນ ພຕພ ສາມາດປ້ອງກັນການແຜ່ກະຈາຍຂອງເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ ໂລກເອດສ.
- ສະໜັບສະໜູນໂຄງການເພດສຶກສາຢູ່ໃນໂຮງຮຽນ. ອະທິບາຍໃຫ້ພໍ່ແມ່ນັກຮຽນເຂົ້າໃຈວ່າ ການສົດສອນໃຫ້ເດັກຮູ້ເລື່ອງ ພຕພ, ລວມທັງເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ ໂລກເອດສ. ຈະໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຕັດສິນໃຈເລືອກວິທີທີ່ປອດໄພໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າເລີ່ມມີເພດສໍາພັນ.
- ຊຸກຍູ້ໃຫ້ຊາວໜຸ່ມສົດສອນກັນເອງ ກ່ຽວກັບ ພຕພ ລວມທັງເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ ໂລກເອດສ.

HLI Seed Bank International Health Learning Field Draft

ຫຼັງຈາກທີ່ ອສບ ມາໂອລົມກັບກຸ່ມແມ່ຍິງກ່ຽວກັບ ພຕພ ແລະ ໂລກເອດສແລ້ວ, ຢູ່ໃນຊຸມຊົນ, ພວກເຮົາກໍ່ເລີ່ມຕົ້ນສົນທະນາກ່ຽວກັບຊີວິດຂອງພວກເຮົາ. ແມ່ຍິງບາງຄົນກໍ່ເວົ້າວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ມີຫຍັງທີ່ຈະກັງວົນໃຈ, ແຕ່ຍິງພວກເຮົາລົມກັນຫຼາຍເທົ່າໃດ, ພວກເຮົາຍິງຮູ້ວ່າ ທັງແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍທຸກໆຄົນຄວນຈະໃຫ້ຄວາມສົນໃຈໃນເລື່ອງ ພຕພ ແລະ ໂລກເອດສ. ພວກເຮົາຊ່ວຍກັນຄິດ ວ່າເຮັດແນວໃດຈະສາມາດເຮັດໃຫ້ຜູ້ຊາຍໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມໄດ້ ແລະ ພວກເຮົາຕົກລົງຮ່ວມກັນວ່າພວກເຮົາຈຳເປັນຈະຕ້ອງສຶກສາອົບອົມສະມາຊິກຂອງຊຸມຊົນທັງໝົດກ່ຽວກັບອັນຕະລາຍຂອງ ພຕພ ແລະ ໂລກເອດສລວມທັງວິທີການປ້ອງກັນມັນ. ພວກເຮົາຈັດຕັ້ງການຫຼິ້ນລະຄອນ ແລະ ໃຫ້ຄົນຢູ່ໃນຊຸມຊົນເປັນຜູ້ສະແດງ. ພວກເຮົາສ້າງຕົວລະຄອນພິເສດໂດຍໃສ່ເຊິ່ງວ່າ “ທ່ານນາຍພັນຄອນດອມ”

(Commander Condom) ເຂົ້າມາພ້ອມກັບຖົງຢາງອະນາໄມ ເພື່ອຊ່ວຍກອບກູ້ຊີວິດ. ສະມາ ຊິກ ໃນຊຸມຊົນກໍ່ພ້ອມພຽງກັນມາຂົ່ມລະຄອນຢ່າງມ່ວນຊື່ນ ແລະ ໃນເວລາດຽວກັນເຂົາເຈົ້າກໍ່ໄດ້ຮຽນຮູ້ນຳຕື່ມ, ດຽວນີ້ພວກຜູ້ຊາຍຍັງຢອກກັນຢູ່ກ່ຽວກັບ “ທ່ານນາຍພັນຄອນດອມ”. ແຕ່ເຂົາເຈົ້າກໍ່ມີຄວາມພໍໃຈທີ່ຈະນຳໃຊ້ມັນຫຼາຍກວ່າເກົ່າ.



- ໂອອາຊາກາ, ເມັກຊິໂກ.
- (Oaxaca, Mexico)

ຄຳແນະນຳສຳລັບ ອສບ:

- ຊອກຮູ້ວ່າມີຢາຊະນິດໃດແດ່ທີ່ໃຊ້ໄດ້ຜົນດີທີ່ສຸດ ເພື່ອປິ່ນປົວ ພຕພ ຢູ່ສຸກສາລາ, ໂຮງໝໍ ຫຼື ຢູ່ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ. ຄວາມເຊື່ອທີ່ເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດຂອງແມ່ຍິງ. ວິທີຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພກວ່າຄວາມຮູ້ສຶກພໍໃຈຈາກການຮ່ວມເພດ.
- ພະຍາຍາມຈັດຕັ້ງຮ້ານຂາຍຢາຂອງຊຸມຊົນ ເພື່ອອຳນວຍຄວາມສະດວກແກ່ຊາວບ້ານໃນການຊອກຊື້ຢາ, ຖົງຢາງອະນາໄມທັງຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງ ແລະ ນຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ.
- ໂອລົມນຳຄົນເຈັບທີ່ເປັນ ພຕພ. ຖ່າຍທອດຂໍ້ມູນທີ່ຖືກຕ້ອງໃຫ້ເຂົາເຈົ້າ. ກ່ຽວກັບວິທີການປິ່ນປົວ, ການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ພະຍາດຕິດໃສ່ຜູ້ອື່ນ ແລະ ປ້ອງກັນເຂົາເຈົ້າບໍ່ໃຫ້ຕິດພະຍາດຕື່ມອີກ. ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວພ້ອມກັນ.
- ປະກອບດ້ວຍຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນ ໂລກ ພຕພ ແລະ ໂລກເອດສໃນການວາງແຜນຄອບຄົວ.
- ຢ່າຕຳນິຕິຕຽນຄົນເຈັບທີ່ມາຫາທ່ານ ເພື່ອໃຫ້ຊ່ວຍປິ່ນປົວ ພຕພ.
- ນັບຖືຄວາມລັບສ່ວນບຸກຄົນຂອງຄົນເຈັບທີ່ເປັນ ພຕພ ແລະ

ອ່ານເພີ່ມໃນພາກທີ່ກ່ຽວກັບ “ສຸຂະພາບທາງເພດ” ໃນໜ້າ 180 ທີ່ກ່າວເຖິງຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບພັນກັບ:

- ເພດ ແລະ ບົດບາດຍິງຊາຍ.
- ວິທີຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພກວ່າ.
- ຄວາມເຊື່ອທີ່ເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດຂອງແມ່ຍິງ.
- ຄວາມຮູ້ສຶກພໍໃຈຈາກການຮ່ວມເພດ.

ສາມາດເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມໃນພາກທີ່ເວົ້າກ່ຽວກັບ ຜູ້ຍິງຂາຍຕົວ ໃນໜ້າທີ່ 340.