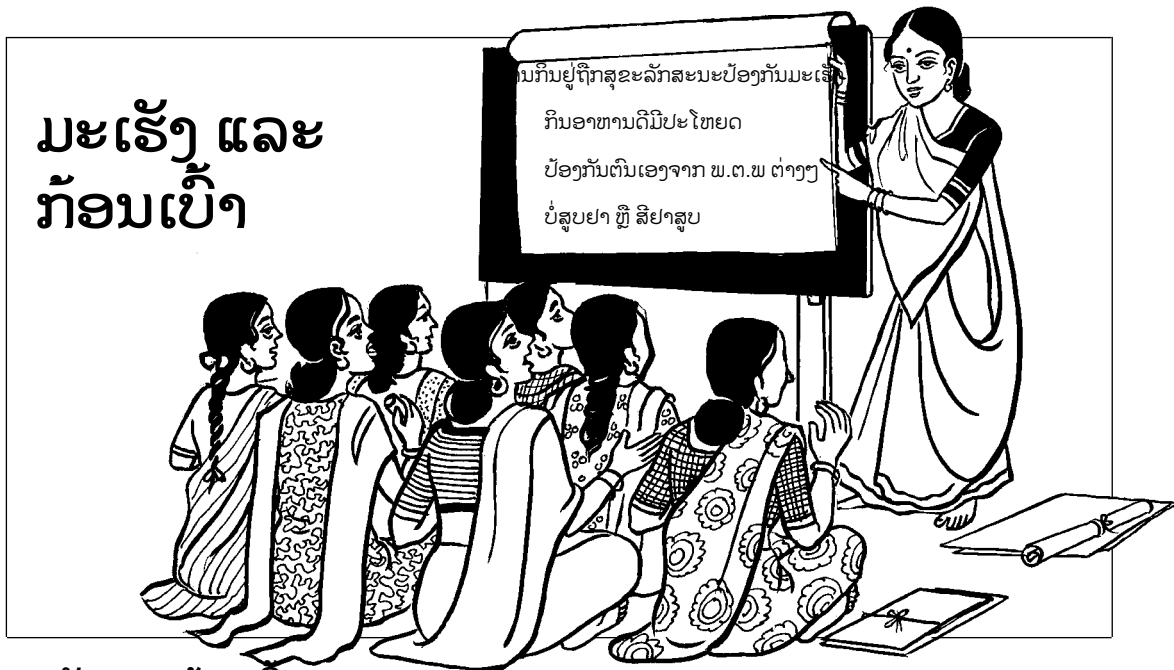


ພາກທີ 24

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

ມະເຮັງ (ມະເລັງ)	376
ສາເຫດຂອງມະເຮັງ	376
ມະເຮັງສາມາດປົນປົວໄດ້ ຖ້າກວດພົບ ແລະ ປົນປົວແຕ່ຫົວທີ	376
ບັນຫາຂອງປາກມົດລູກ	377
ບັນຫາທີ່ມັກເກີດກັບປາກມົດລູກ	377
ມະເຮັງປາກມົດລູກ	377
ບັນຫາຂອງມົດລູກ	380
ເນື້ອງອກເກີດຢູ່ໃນມົດລູກ	380
ມະເຮັງມົດລູກ	381
ບັນຫາຂອງເຕົ້ານົມ	382
ມະເຮັງເຕົ້ານົມ	382
ບັນຫາຂອງຮວຍໄຂ່	383
ການເກີດຖົງນ້ຳຢູ່ຮວຍໄຂ່	383
ມະເຮັງໃນຮວຍໄຂ່	383
ມະເຮັງທົ່ວໄປອື່ນໆ	384
ມະເຮັງປອດ	384
ມະເຮັງປາກ ແລະ ມະເຮັງຄໍ	384
ມະເຮັງຕັບ	384
ມະເຮັງກະເພາະ	384
ມະເຮັງເຖິງຂັ້ນປົວບໍ່ໄດ້	385
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບ	385

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy



ມະເຮັງ ແລະ ກ້ອນເບົ້າ

ມະເຮັງ ແລະ ກ້ອນເບົ້າ

ມະເຮັງແມ່ນພະຍາດຮ້າຍແຮງອັນໜຶ່ງທີ່ສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ພາກສ່ວນຕ່າງໆ ຂອງຮ່າງກາຍ. ຖ້າພົບເຫັນ ແລະ ປິ່ນປົວແຕ່ທົ່ວທີ່ ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນປິ່ນປົວໄດ້, ແຕ່ຖ້າປະໄວ້ດົນນານ ເກີນໄປກໍ່ເຖິງແກ່ຄວາມຕາຍໄດ້. ຜູ້ທີ່ເສຍຊີວິດຍ້ອນໂລກ ມະເຮັງສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຜູ້ທີ່ ດ້ອຍໂອກາດໃນການຮັບການປິ່ນປົວຮັກສາ.

ໂດຍທົ່ວໄປແມ່ຍິງບໍ່ມັກໄປຫາແພດຫາໝໍ ນອກຈາກວ່າຈະເຈັບໜັກອີ່ຫຼີຈຶ່ງໄປ. ດັ່ງນັ້ນ ແມ່ຍິງທົ່ວໄປຈຶ່ງມັກເຈັບໜັກ ຫຼື ລົ້ມຕາຍຍ້ອນວ່າບໍ່ພົບເຫັນມະເຮັງແຕ່ທົ່ວ ທີ. ບາງເທື່ອແມ່ຍິງທີ່ເປັນມະເຮັງຍັງຖືກສາບແຊ່ງ ແລະ ຖືກລັງກຽດຈາກຄອບຄົວ ຫຼື ຊາວບ້ານ. ການແບ່ງແຍກນີ້ບໍ່ພຽງແຕ່ເປັນເລື່ອງບໍ່ດີສຳລັບແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ລົ້ມ ປ່ວຍ ຍ້ອນໂລກມະເຮັງ ແຕ່ມັນຍັງເປັນເລື່ອງບໍ່ດີໃຫ້ແກ່ຊາວບ້ານໃນຊຸມຊົນທີ່ກ່ຽວ ຂ້ອງ ເພາະວ່າມັນເປັນການບົກບັດໃຫ້ທຸກຄົນມີດມົນບໍ່ຮູ້ວ່າສາເຫດຂອງມະເຮັງມາ ຈາກໃສ ແລະ ປ້ອງກັນແນວໃດ.

ມະເຮັງແມ່ນຫຍັງ?

ທຸກສິ່ງທີ່ມີຊີວິດເຊັ່ນຮ່າງກາຍມະນຸດເຮົາລ້ວນແຕ່ປະກອບດ້ວຍຈຸລັງນ້ອຍໆເຊິ່ງສາ ມາດ ເບິ່ງໄດ້ດ້ວຍກ້ອງຈຸລະທັດເທົ່ານັ້ນ. ບາງເທື່ອຈຸລັງເຫຼົ່ານີ້ມີການປ່ຽນ ແປງແລະ ເຕີບໂຕແບບຜິດປົກກະຕິ ເຊິ່ງພາໃຫ້ເກີດມີກ້ອນເບົ້າ. ກ້ອນເບົ້າບາງ ຢ່າງຈະຫາຍໄປເອງໂດຍບໍ່ຕ້ອງປິ່ນປົວ. ແຕ່ບາງຈຳພວກຂ້າພັດຂະຫຍາຍຕົວໃຫ້ ຍ່ອອກ ແລະ ອາດນຳຜົນຮ້າຍຕໍ່ຮ່າງກາຍ. ກ້ອນເບົ້າສ່ວນຫຼາຍບໍ່ເກີດເປັນມະເຮັງ, ແຕ່ກໍ່ມີຈຳນວນໜຶ່ງພາໃຫ້ເກີດ.



ມະເຮັງຈະເກີດເມື່ອຈຸລັງບາງສ່ວນເຕີບໂຕຜິດປົກກະຕິ ແລະ ແຜ່ລາມກວມ ເອົາສ່ວນອື່ນຂອງຮ່າງກາຍ. ຖ້າພົບເຫັນມະເຮັງແຕ່ທົ່ວທີ່ ເພິ່ນສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ ບາງຊະນິດບໍ່ເປັນມະເຮັງ. ດ້ວຍການຜ່າຕັດອອກ, ປິ່ນປົວດ້ວຍຢາ ຫຼື ກຳມັນຕະພາບລັງສີ. ຖ້າປະປ້ອຍ ມະເຮັງໃຫ້ແຜ່ລາມໃຫຍ່ອອກໄປຈະເຮັດໃຫ້ການປິ່ນປົວພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຫຼາຍ ແລະ ອາດຈະບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ເລີຍ.

ກ້ອນເບົ້າບາງຊະນິດ ຈະກາຍເປັນມະເຮັງ.

Healthcare International
Field Copy

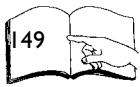
ມະເຮັງປາກມົດລູກ, ມະເຮັງເຕົານົມ ແລະ ມະເຮັງມົດລູກ ແມ່ນມະເຮັງທີ່ມັກເກີດກັບແມ່ຍິງ. ສ່ວນມະເຮັງອື່ນໆ ທີ່ມັກເກີດກັບຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງ ແມ່ນມະເຮັງທີ່ເປັນໃສ່ປອດ, ຕັບ, ລຳໄສ້ໃຫຍ່, ກະເພາະ, ປາກ ແລະ ຜິວໜັງ.

ສາເຫດຂອງມະເຮັງ

ສາເຫດໂດຍກົງຂອງມະເຮັງແມ່ນບໍ່ຮູ້ຢ່າງຈະແຈ້ງ. ແຕ່ບາງສິ່ງທີ່ໄປນີ້ອາດເປັນຕົ້ນເຫດໄດ້:

ມະເຮັງບໍ່ແມ່ນການຊົມເຊື່ອ. ບໍ່ແມ່ນສິ່ງທີ່ນຳຈາກພາຍນອກ ແລະ ບໍ່ແຜ່ລາມຈາກຜູ້ໜຶ່ງໄປຫາຜູ້ອື່ນ.

- ສູບຢາພາໃຫ້ເກີດມະເຮັງປອດ ແລະ ມີຄວາມສ່ຽງເປັນມະເຮັງຊະນິດອື່ນນຳອີກ.
- ການຊົມເຊື່ອຈຸລະໂລກບາງຊະນິດ ເຊັ່ນ: hepatitis B ຫຼື ໂລກຫອນໄກ່ຢູ່ລະບົບສືບພັນ.
- ກິນອາຫານມັນເກີນໄປ ຫຼື ມີສານເຄມີທີ່ອັນຕະລາຍຫຼາຍແນວ.
- ກິນຢາຮໍໂມນແອດສະໂຕຼແຊນລ໌ ຕິດຕໍ່ເປັນເວລາດົນນານຫຼັງການໝົດປະຈຳເດືອນ.
- ເຮັດວຽກ ຫຼື ດຳລົງຊີວິດໃນສະຖານທີ່ທີ່ມີທາດເຄມີ (ຢາປາບສັດຕູພືດ, ສີຍ້ອມຜາ, ນຳສີ ແລະ ສານລະລາຍຕ່າງໆ).



ຮັກສາສຸຂະພາບໃຫ້ແຂງແຮງ

ຖ້າສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຂອງແມ່ຍິງຫາກມີມະເຮັງປະເພດໃດໜຶ່ງແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນອາດຈະເປັນມະເຮັງຊະນິດນັ້ນກໍໄດ້. ເພິ່ນເອີ້ນວ່າການຖ່າຍທອດທາງກຳມະພັນ. ການຮັກສາສຸຂະພາບຊ່ວຍປ້ອງກັນມະເຮັງໄດ້. ສິ່ງນີ້ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານຄວນກິນອາຫານທີ່ມີທາດບຳລຸງ ແລະ ຫຼີກເວັ້ນສິ່ງທີ່ອາດພາໃຫ້ເກີດມະເຮັງໄດ້ ເຊັ່ນ:

- ບໍ່ສູບຢາ ແລະ ບໍ່ລິຢາເສັ້ນ.
- ພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນສິ່ງທີ່ເປັນສານເຄມີທີ່ເປັນພິດຢູ່ໃນບ້ານເຮືອນ ຫຼື ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ ລວມທັງພືດຜັກທີ່ປູກ ຫຼື ເກັບຮັກສາອາຫານເຫຼົ່ານັ້ນໂດຍໃຊ້ ສານເຄມີຕ່າງໆ.
- ປ້ອງກັນຕົວເອງບໍ່ໃຫ້ມີພະຍາດທາງເພດສຳພັນມາຄຸກຄາມ.

ມະເຮັງສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ ຖ້າກວດພົບ ແລະ ປິ່ນປົວແຕ່ໜີວທີ່

ການພົບເປັນມະເຮັງໃນຂັ້ນເລີ່ມຕົ້ນສາມາດຊ່ວຍຊີວິດແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນໄດ້, ເພາະວ່າຈະປິ່ນປົວໃຫ້ທັນການກ່ອນທີ່ມະເຮັງຈະແຜ່ລາມອອກໄປ. ມະເຮັງບາງຊະນິດຈະມີອາການເຕືອນໃຫ້ຮູ້.



ສ່ວນມະເຮັງທີ່ບໍ່ສະແດງອາການອອກໃຫ້ເຫັນເບື້ອງຕົ້ນ ສາມາດພົບເຫັນໄດ້ດ້ວຍວິທີກວດແບບວິໄຈ (screening test), ເຊິ່ງເປັນການກວດຜູ້ຄົນທີ່ແຂງແຮງ ດີເພື່ອເບິ່ງວ່າທຸກສິ່ງຢູ່ໃນສະພາບດີ. ວິທີ ກວດວິເຄາະຫາຈຸລັງມະເຮັງມົດລູກ, ແປບແຕັສ (pap test) ແລະ ການກວດດ້ວຍຕາເປົາກໍແມ່ນການ ກວດຫາມະເຮັງປາກມົດລູກແບບວິໄຈ (ເບິ່ງໜ້າ 378). ການຊ່ອງໄຟຟ້າ (mammogram) ແມ່ນການກວດຫາອາການເລີ່ມຕົ້ນຂອງມະເຮັງເຕົານົມ.

ຖ້າມີອາການເຕືອນໃຫ້ທ່ານຮູ້ ຫຼື ຮູ້ຜົນຈາກການກວດທ່ານບໍ່ຕ້ອງລໍຊ້າ. ໃຫ້ທ່ານເຮັດຕາມຄຳແນະນຳໃນພາກນີ້ສຳລັບ

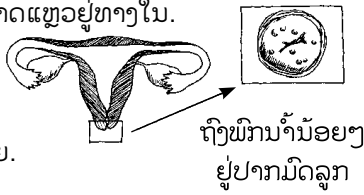
ການກວດ ແລະ ການປິ່ນປົວມະເຮັງໃຫ້ໄວທັນການເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້.

ຈຸລັງຂອງມະເຮັງນ້ອຍຫຼາຍທີ່ສຸດຕ້ອງເບິ່ງດ້ວຍກ້ອງຈຸລະທັດ

HLI Health University International
Health Drafting
Field Drafting

ບັນຫາທີ່ມັກເກີດກັບປາກມົດລູກ

ມັກຈະມີພິກນຈຳນວນຢູ່ປາກມົດລູກ. ຖົງເຫຼົ່ານີ້ມີທາດແຫຼວຢູ່ທາງໃນ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ຈະບໍ່ສະແດງອາການ ໃດໆອອກມາ, ແຕ່ເພິ່ນສາມາດ ເບິ່ງໄດ້ດ້ວຍການກວດທາງໃນຊ່ອງຄອດ (ໃຊ້ສິບເປັດງະເບິ່ງ). ພິກນຈຳເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ. ສະນັ້ນຈິ່ງບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງປິ່ນປົວ.



ບັນຫາທີ່ເກີດຢູ່ປາກມົດລູກ

ບາງເທື່ອຈະພົບເຫັນຕິ່ງເນື່ອງອກສີແດງຊ້ຳຢູ່ປາກມົດລູກ. ບາງເທື່ອຈະເຫັນວ່າມີຕິ່ງເນື່ອງອກປະເພດນີ້ຢູ່ໃນມົດລູກຄືກັນ. ເພື່ອຮູ້ຂໍ້ມູນຕື່ມໃຫ້ເບິ່ງຫົວຂໍ້ ເນື່ອງອກຫົວໄປໃນມົດລູກ, ໜ້າ 380.

ການອັກເສບປາກມົດລູກ: ການຊົມເຊື່ອຫຼາຍແນວທີ່ເກີດກັບຊ່ອງຄອດເຊັ່ນ ພະຍາດ ຕຣິໂກໂມນາດ, ພະຍາດທາງເພດສຳພັນກໍ່ສາມາດເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ ປາກມົດລູກ ແລະ ຍັງອາດພາໃຫ້ເກີດເນື່ອງອກ, ເຈັບປວດ ຫຼື ແສບຮ້ອນ ແລະ ເລືອດອອກ ຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດ. ສຳລັບຂໍ້ມູນຕື່ມກ່ຽວກັບບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ເບິ່ງຕື່ມຢູ່ໃນພາກທີ່ກ່າວເຖິງ “ພະຍາດທາງເພດສຳພັນ ແລະ ການຊົມເຊື່ອຂອງລະບົບສືບພັນ”.



ມະເຮັງປາກມົດລູກ

ໃນຈຳນວນແມ່ຍິງທີ່ເສຍຊີວິດຈາກມະເຮັງຂະນິດຕ່າງໆ ໃນໂລກ, ມະເຮັງປາກມົດລູກແມ່ນຕົ້ນເຫດຂອງການເສຍຊີວິດທີ່ຫຼາຍທີ່ສຸດ. ມະເຮັງປະເພດນີ້ແມ່ນເກີດມາຈາກໄວຣັສທີ່ເອີ້ນວ່າໄວຣັສເນື່ອງອກຜິວໜັງ (Human papilloma virus, HPV). ໄວຣັດສ໌ນີ້ມີຢູ່ຫຼາຍຊະນິດ ແລະ ກໍ່ມີພຽງສອງສາມຊະນິດເທົ່ານັ້ນທີ່ພາໃຫ້ເກີດມະເຮັງປາກມົດລູກ. (ແລະ ກໍ່ມີອີກຊະນິດໜຶ່ງອີກຕ່າງຫາກທີ່ພາໃຫ້ເກີດໂລກທອນໄກ່ຢູ່ລະບົບສືບພັນຂອງມະນຸດ).

ໃນຊີວິດຫຼາຍໆຄົນກໍ່ຈະຕິດໄວຣັດສ໌ເນື່ອງອກຜິວໜັງນີ້ ແລະ ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນເຂົາໄປເອງໂດຍບໍ່ຕ້ອງປິ່ນປົວຫຍັງເລີຍ. ແຕ່ບາງຄົນກໍ່ບໍ່ເຊົາ ແລະ ມັນກໍ່ຄ່ອຍພາໃຫ້ເປັນມະເຮັງ. ຍ້ອນວ່າມັນພັດທະນາມາເປັນໂລກມະເຮັງຢ່າງ ຊ້າໆ ໂອກາດທີ່ຈະກວດພົບມັນ ແລະ ປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີ່ກໍ່ຈະປິ່ນປົວໃຫ້ຫາຍຂາດ ໄດ້. ແຕ່ວ່າແຕ່ລະປີມີແມ່ຍິງຕາຍຍ້ອນມະເຮັງປາກມົດລູກ ເປັນຈຳນວນຫຼາຍຍ້ອນພວກເຂົາບໍ່ຮູ້ວ່າຕົນມີ ພະຍາດນັ້ນຢູ່.



ເວລາທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດໃນການກວດຫາມະເຮັງປາກມົດລູກແມ່ນໃນຊ່ວງອາຍຸປະມານ 30 ປີ, ແລະ ກວດທຸກໆ 5 ປີ ຫຼັງຈາກນັ້ນ.

ບັນດາແມ່ຍິງທີ່ມີເຊື້ອເອດສ໌ (HIV) ແມ່ນມັກຈະເປັນມະເຮັງປາກມົດລູກ ຍ້ອນວ່າລະບົບພູມຄຸ້ມກັນຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າບໍ່ສາມາດຕ້ານທານເຊື້ອໄວຣັດສ໌ HPV. ສະນັ້ນ, ພວກເຂົາຕ້ອງໄດ້ກວດຫາມະເຮັງປາກມົດລູກ, ເຖິງອາຍຸພວກເຂົາບໍ່ທັນຮອດ 30 ປີກໍ່ຕາມ. ຈາກນັ້ນພວກເຂົາຄວນກວດຫາມະເຮັງປາກມົດລູກທຸກໆ 6 ຫາ 12 ເດືອນ ຖ້າເປັນໄປໄດ້.

ອາການເຕືອນໄພ:

ປົກກະຕິແລ້ວມະເຮັງປາກມົດລູກບໍ່ຄ່ອຍຈະສະແດງອອກຈົນກວ່າວ່າມັນຈະແຜ່ລາມ ແລະ ເຖິງຂັ້ນປິ່ນປົວຍາກ. (ສ່ວນຫຼາຍມັກຈະເຫັນອາການຂັ້ນຕົ້ນຖ້າໄປກວດຊ່ອງຄອດ. ເພາະສະນັ້ນມັນຈິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດທີ່ຕ້ອງໝັ່ນໄປກວດກາຢູ່ເລື້ອຍໆ).

ມີເລືອດອອກຜິດປົກກະຕິຈາກຊ່ອງຄອດລວມທັງການຕົກເລືອດຫຼັງຈາກຮ່ວມ ເພດ ຫຼື ເປັນລົງຂາວຕິດຕໍ່ກັນຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ມີກິ່ນສາບອອກຈາກຊ່ອງຄອດ. ຖ້າມີອາການເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ໄປກວດພະຍາດຍິງ ແລະ ກວດສອບທາຈຸລັງມະເຮັງມົດລູກ.

ສິ່ງຄວນເອົາໃຈໃສ່:

ຖ້າທ່ານປິ່ນປົວລົງຂາວໂດຍໃຊ້ຢາແຕ່ບໍ່ເຊົາ, ທ່ານຄວນໄປກວດມົດລູກ ແລະ ກວດຫາມະເຮັງ.

Fieldcraft Publishing International

ຖ້າທ່ານເປັນ ອສບ ໃຫ້ທ່ານຊອກຫາຝຶກ ອົບຮົມກ່ຽວກັບການ ຊອກຫາມະເຮັງປາກ ມົດລູກ. ພະຍາຍາມ ລະດົມຊຸມຊົນໃຫ້ ສະໜັບສະໜູນ ການກວດສອບ ຫາມະເຮັງ ແລະ ໃຫ້ ການຮັກສາໃນລາຄາຖືກ (ການຮັກສາໂດຍໃຊ້ ຄວາມເຢັນ ຫຼື cryotherapy).

ການກວດຫາ ແລະ ການປິ່ນປົວມະເຮັງປາກມົດລູກ

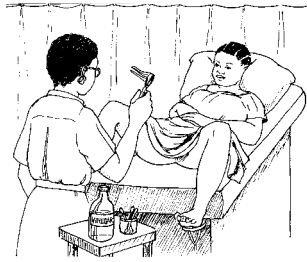
ເນື່ອງຈາກວ່າມະເຮັງປາກມົດລູກບໍ່ຄ່ອຍຈະມີອາການສະແດງອອກໃນຂັ້ນຕົ້ນ ແຕ່ວ່າປິ່ນປົວ ໄດ້ຖ້າພົບເຫັນແຕ່ທົ່ວທິ. ສະນັ້ນມັນຈຶ່ງມີຄວາມຈຳເປັນທີ່ຕ້ອງ ກວດກາເປັນປົກກະຕິ. ການກວດຫາມະເຮັງແບບຕ່າງໆແມ່ນພັດທະນາຂຶ້ນມາ ເພື່ອກວດຫາຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງເນື້ອ ເຍື່ອໃນປາກມົດລູກ ທີ່ເອີ້ນວ່າ ອາການກ່ອນເປັນມະເຮັງ; ແລະ ບາງຄັ້ງກໍກວດພົບມະເຮັງກໍມີ.

ການກວດສອບຫາຈຸລັງມະເຮັງມົດລູກ (ແປບແຕັສ, Pap test)

ການກວດທົ່ວໄປແມ່ນການກວດສອບຫາມະເຮັງມົດລູກ. ທ່ານໝໍເພິ່ນອາດຈະ ຂຸດເອົາຈຸລັງບາງສ່ວນຈາກປາກມົດລູກ (ບໍ່ພາໃຫ້ເຈັບ) ແລ້ວສົ່ງໄປກວດຢູ່ ຫ້ອງທົດລອງດ້ວຍກ້ອງຈຸລະທັດ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ 2-3 ອາທິດ, ທ່ານຈຶ່ງໄປເອົາຜົນ ກວດຕາມການນັດໝາຍຂອງທ່ານໝໍ.

ການກວດດ້ວຍຕາເປົ່າ

ວິທີກວດສອບຫາມະເຮັງປາກມົດລູກ ວິທີໜຶ່ງທີ່ບໍ່ມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍສູງນັ້ນກໍຄືການໃຊ້ ນໍ້າສົ້ມ (ນໍ້າອາຊິດອາເຊຕິກ, Acetic acid) ເຊິ່ງເພິ່ນເອົານໍ້າຢາ ກວດສອບນັ້ນທາງໃສ່ປາກມົດລູກແລ້ວຈະເຫັນເນື້ອ ເຍື່ອທີ່ຜິດປົກກະຕິ ນັ້ນກາຍເປັນສີຂາວ. ຜົນດີຂອງການກວດແບບນີ້ກໍຄື ຄົນເຈັບ ຈະຮູ້ ຜົນ ກວດໃນທັນທີ ແລະ ກໍຈະໄດ້ຮັບການຮັກສາໃນມື້ທີ່ມາກວດນັ້ນເລີຍ.



ການກວດຫາເຊື້ອໄວຣັດສ໌ເນື້ອງອກຕາມຜິວໜັງ (HPV test)

ແມ່ນການເອົາສໍາລິຊັບເອົາຈຸລັງຈາກປາກມົດລູກ ຫຼື ຊ່ອງຄອດໄປກວດ ຫາ ຊະນິດເນື້ອງອກທີ່ພາໃຫ້ເປັນມະເຮັງ. ຜົນຂອງການກວດນີ້ບອກໄດ້ ແຕ່ພຽງວ່າທ່ານມີໄວຣັດສ໌ເນື້ອງອກຜິວໜັງຊະນິດໃດ ແຕ່ມັນບໍ່ໄດ້ບົ່ງ ບອກວ່າຈຸລັງນັ້ນຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ຕ້ອງມີການປິ່ນປົວໃດໜຶ່ງບໍ່. ຖ້າຜົນກວດອອກມາ ເປັນບວກ (ຫຼື ທ່ານມີໄວຣັດສ໌ຊະນິດທີ່ພາໃຫ້ເກີດມະເຮັງ) ທ່ານຕ້ອງໄດ້ກວດຫາ ມະເຮັງ ປາກມົດລູກ (Pap test) ຫຼື ກວດດ້ວຍຕາເປົ່າຕື່ມອີກ.

ການກວດມະເຮັງດ້ວຍວິທີອື່ນ

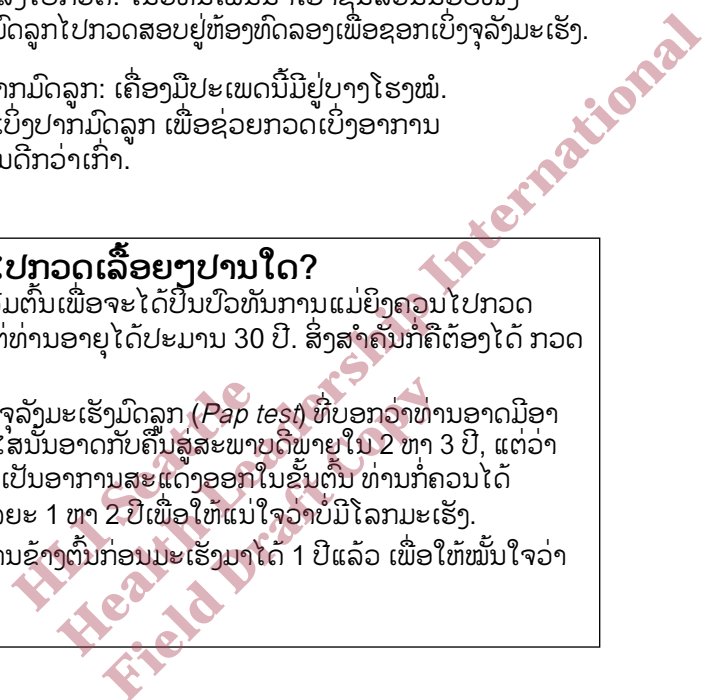
- ວິທີຕັດເອົາແຜ່ນຈຸລັງໄປກວດ: ໃນວິທີນີ້ເພິ່ນນຳເອົາຊັ້ນສ່ວນນ້ອຍໜຶ່ງ ຂອງເນື້ອເຍື່ອປາກມົດລູກໄປກວດສອບຢູ່ຫ້ອງທົດລອງເພື່ອຊອກເບິ່ງຈຸລັງມະເຮັງ.
- ວິທີໃຊ້ກ້ອງສ່ອງປາກມົດລູກ: ເຄື່ອງມືປະເພດນີ້ມີຢູ່ບາງໂຮງໝໍ. ເພິ່ນໃຊ້ຂະຫຍາຍເບິ່ງປາກມົດລູກ ເພື່ອຊ່ວຍກວດເບິ່ງອາການ ຂອງມະເຮັງໃຫ້ເຫັນດີກວ່າເກົ່າ.

ການກວດກາມະ ເຮັງປາກມົດລູກເປັນ ປົກກະຕິສາມາດຊ່ວຍ ຊີວິດຂອງແມ່ຍິງມາ ໄດ້ຫຼາຍຄົນແລ້ວ.

ແມ່ຍິງຄວນໄປກວດເລື້ອຍໆປານໃດ?

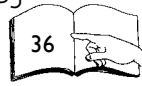
ເພື່ອກວດພົບມະເຮັງປາກມົດລູກແຕ່ຂັ້ນເລີ່ມຕົ້ນເພື່ອຈະໄດ້ປິ່ນປົວທັນການແມ່ຍິງຄວນໄປກວດ ພະຍາດນີ້ຢ່າງ ນ້ອຍທຸກໆ 5 ປີ, ເລີ່ມຕັ້ງແຕ່ທ່ານອາຍຸໄດ້ປະມານ 30 ປີ. ສິ່ງສຳຄັນກໍຄືຕ້ອງໄດ້ ກວດ ເລື້ອຍໆ:

- ທ່ານມີຜົນກວດຈາກການກວດສອບຫາຈຸລັງມະເຮັງມົດລູກ (Pap test) ທີ່ບອກວ່າທ່ານອາດມີອາ ການຜິດປົກກະຕິ. ບັນດາຈຸລັງທີ່ຖືກສົ່ງໄສນັ້ນອາດກັບຄືນສູ່ສະພາບດີພາຍໃນ 2 ຫາ 3 ປີ, ແຕ່ວ່າ ເນື່ອງຈາກວ່າຈຸລັງທີ່ຖືກສົ່ງໄສນັ້ນ ອາດເປັນອາການສະແດງອອກໃນຂັ້ນຕົ້ນ ທ່ານກໍຄວນໄດ້ ໃຫ້ເພິ່ນກວດດ້ວຍວິທີ Pap test ໃນໄລຍະ 1 ຫາ 2 ປີເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າບໍ່ມີໂລກມະເຮັງ.
- ໃຫ້ໄປກວດຄືນຫຼັງຈາກໄດ້ປິ່ນປົວອາການຂ້າງຕົ້ນກ່ອນມະເຮັງມາໄດ້ 1 ປີແລ້ວ ເພື່ອໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າ ອາ ການຂ້າງຕົ້ນນັ້ນທາຍຂາດດີແລ້ວ.



ການປິ່ນປົວ:

ຖ້າຜົນກວດສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າເນື້ອເຍື່ອຜິດປົກກະຕິກ່ອນເລີ່ມເປັນມະເຮັງ ຫຼື ເປັນມະເຮັງ ແລ້ວທ່ານກໍຕ້ອງຮັບການປິ່ນປົວ. ການປິ່ນປົວມະເຮັງຂັ້ນເລີ່ມຕົ້ນຈະບໍ່ຍາກຫຼາຍໂດຍ ເພິ່ນຈະໃຊ້ວິທີຜ່າຕັດອອກ ຫຼື ໃຊ້ວິທີທຳລາຍເນື້ອເຍື່ອທີ່ເປັນມະເຮັງນັ້ນເສຍ.



ການຕັດສິນໃຈ ກ່ຽວກັບວິທີຮັກສາ

ຢູ່ບາງໂຮງໝໍເພິ່ນໃຊ້ວິທີການປິ່ນປົວດ້ວຍຄວາມເຢັນ (cryotherapy) ເຊິ່ງເພິ່ນໃຊ້ຄວາມເຢັນເຮັດໃຫ້ປາກມົດລູກກາຍເປັນນ້ຳແຂງເພື່ອຂ້າຈຸລັງມະເຮັງ. ອີກວິທີ ໜຶ່ງແມ່ນເພິ່ນຜ່າຕັດຊິ້ນສ່ວນທີ່ເປັນມະເຮັງອອກ (ວິທີ cone biopsy).

ເມື່ອພົບເຫັນມະເຮັງໃນຂັ້ນຕົ້ນ ແລະ ຮີບປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີ່ໂລດແມ່ນຍັງສາມາດປົວໃຫ້ ຫາຍ ດີໄດ້. ຖ້າວ່າມະເຮັງເກີດແຕ່ຢູ່ປາກມົດລູກ, ທ່ານໝໍອາດຈະຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດເອົາມົດລູກ ອອກໝົດ, ລວມທັງປາກມົດລູກນຳ.

ຖ້າວ່າພົບມະເຮັງຊ້າ ແລະ ມັນແຜ່ລາມຈາກປາກມົດລູກເຂົ້າຫາມົດລູກ ຫຼື ແຜ່ໄປຫາ ສ່ວນອື່ນໆຂອງຮ່າງກາຍ. ໃນກໍລະນີນີ້ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງຮັບການຜ່າຕັດເອົາລະບົບມົດ ລູກ ແລະ ພາກສ່ວນທີ່ມະເຮັງແຜ່ໄປເຖິງນັ້ນອອກ. ການປິ່ນປົວແບບໃຊ້ແສງກຳມັນຕະພາບ ລັງສີກໍ ສາມາດຊ່ວຍປິ່ນປົວມະເຮັງປາກມົດລູກໄດ້ຜົນດີ ຖ້າທາກມະເຮັງຍັງບໍ່ແຜ່ໄປຫຼາຍ ເທື່ອ.

ທ່ານຈຳເປັນ ຕ້ອງໄດ້ໄປໂຮງ ໝໍສະເພາະສຳ ລັບປົວມະເຮັງ

ຄວາມຕາຍຈາກມະເຮັງປາກມົດລູກສາມາດຫຼີກເວັ້ນໄດ້.

ເພື່ອລົດຄວາມສ່ຽງຂອງມະເຮັງປາກມົດລູກດ້ວຍການກວດ ແລະ ຮັກສາມັນແຕ່ຫົວທີ່ ພວກເຮົາສາມາດເຮັດດັ່ງນີ້:



hysterectomy

- ຄວນຮຽນຮູ້ວ່າອັນໃດແມ່ນຄວາມອັນຕະລາຍຕໍ່ແມ່ຍິງທີ່ຈະເກີດພະຍາດ ນີ້ ແລະ ຮ່ວມກັນຊອກທາງອອກ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນສິ່ງອັນຕະລາຍດັ່ງກ່າວ. ສຳລັບພວກສາວນ້ອຍທັງຫຼາຍມັນມີ ຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງລໍຖ້າໃຫ້ອາຍຸຂອງຕົນຮອດ ກະສຽນເປັນຜູ້ໃຫຍ່ສາກອນຈິງມີເພດສຳພັນ. ແມ່ຍິງ ທຸກຄົນຕ້ອງປ້ອງກັນຕົວເອງບໍ່ ໃຫ້ຕິດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.
- ຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງຫຼີກເວັ້ນ ຫຼື ເຊົາສູບຢາ.
- ຮຽນຮູ້ວິທີກວດ ໂລກມະເຮັງ ແລະ ຊອກຫາວິທີທາງເພື່ອຈັດໃຫ້ມີການກວດມະເຮັງ ຫຼາຍຂຶ້ນກວ່າເດີມ. ການກວດເຫັນມະເຮັງປາກມົດລູກແຕ່ຕົ້ນສາມາດຊ່ວຍຫຼາຍໆ ຊີວິດໄວ້ໄດ້.

ການຜ່າຕັດເອົາ ມົດລູກ ແລະ ປາກມົດລູກອອກ ທັງໝົດ

ການສ້າງແຜນງານ ໂຄງການສຳລັບການກວດສອບຫາພະຍາດມະເຮັງອາດມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍສູງ ແຕ່ວ່າຖ້າວ່າທຽບກັບການປິ່ນປົວເຫັນວ່າຍັງມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍຕໍ່າຢູ່. ການສ້າງ ແຜນງານ ໂຄງການກວດກາສາມາດຊ່ວຍບັນດາແມ່ຍິງສ່ວນຫຼວງຫຼາຍໄດ້ ແລະ ມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍຕໍ່າຖ້າຫາກວ່າ:

ຫາກພົບມະເຮັງແຕ່ ຕົ້ນ ສາມາດປິ່ນປົວມະເຮັງ ໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້. ຈົ່ງໄປກວດຮ່າງກາຍ ແລະ ກວດເຕົ້ານົມ ເພື່ອຫາມະເຮັງ.

- ມີເປົ້າໝາຍໃສ່ຜູ້ຍິງທີ່ມີອາຍຸ ຜູ້ຍິງທີ່ຍັງໜຸ່ມບໍ່ຄ່ອຍເປັນມະເຮັງປາກມົດລູກ, ແຕ່ວ່າຜູ້ທີ່ມີອາຍຸສູງກວ່າ 35 ປີ ຍິ່ງມີຄວາມສ່ຽງຫຼາຍທີ່ສຸດ.
- ຖ້າວ່າມີໂອກາດກວດໜ້ອຍຄັ້ງໃຫ້ກວດແມ່ຍິງຈຳນວນຫຼາຍໆຄົນເທົ່າທີ່ສາມາດ ເຮັດໄດ້.

ການກວດແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມສ່ຽງທຸກໆ 5 ຫາ 10 ປີຈະພົບເຫັນຜູ້ເປັນມະເຮັງ ຫຼາຍກວ່າການກວດພຽງແຕ່ຜູ້ຍິງຈຳນວນໜຶ່ງທີ່ກວດຫຼາຍຄັ້ງ.

- ຈັດຝຶກອົບຮົມໃຫ້ ອສບ ໃນທ້ອງຖິ່ນ ໃຫ້ຮູ້ວິທີກວດສອບຫາຈຸລັງມະເຮັງມົດລູກ, ວິທີກວດດ້ວຍຕາເປົ່າ ແລະ ການໃຊ້ຄວາມເຢັນໃນການຮັກສາມະເຮັງ.

ເພິ່ນໄດ້ພັດທະນາວັກຊີນຊະນິດໃໝ່ ທີ່ປ້ອງກັນເຊື້ອມະເຮັງປາກມົດລູກ (ຫຼື ວັກຊີນ HPV) ແລະ ນຳໃຊ້ໃນຫຼາຍໆປະເທດ. ວັກຊີນຊະນິດນີ້ແມ່ນໃຊ້ສຳລັບໄວຍິງສາວກ່ອນ ທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະເລີ່ມມີເພດສຳພັນ. ຈົ່ງຊອກເບິ່ງວ່າຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານມີວັກຊີນຊະ ນິດນີ້ໃຊ້ກັນຫຼືບໍ່.



Healthcare Leadership International
Field Copy

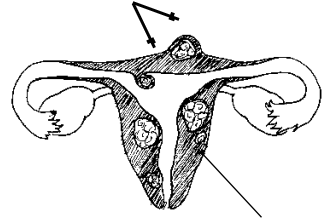
ບັນຫາ ຂອງ ມົດລູກ

ກ້ອນເບົ້າທີ່ມັກປົ່ງໃນມົດລູກ

ກ້ອນເບົ້າຕາມຝາໜັງມົດລູກ

ກ້ອນເບົ້າແມ່ນສິ່ງມັກເກີດໃນມົດລູກ ເຊິ່ງມັນຈະພາໃຫ້ລົງເລືອດແບບຜິດປົກກະຕິ, ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ ແລະ ມັກຫຼຸລູກ. ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວກ້ອນເບົ້າບໍ່ແມ່ນມະເຮັງ.

ກ້ອນເບົ້າຕາມຝາໜັງມົດລູກ



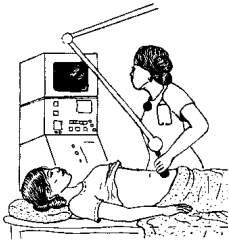
ມົດລູກ

ອາການ:

- ລົງເລືອດຫຼາຍໃນເວລາເປັນປະຈຳເດືອນ ຫຼື ມັກລົງເລືອດຜິດເວລາຂອງຮອບເດືອນ.
- ມີອາການເຈັບ ແລະ ຮູ້ສຶກໜັກຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ.
- ເວລາຮ່ວມເພດຈະຮູ້ສຶກເຈັບຫຼາຍທີ່ສຸດ.

ການກວດ ແລະ ປິ່ນປົວກ້ອນເບົ້າ:

ເພິ່ນມັກກວດເຫັນກ້ອນເບົ້າດ້ວຍວິທີກວດພະຍາດຍິງ, ມົດລູກຈະໃຫຍ່ຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ມີຮູບຮ່າງທີ່ຜິດແປກ. ການກວດດ້ວຍການສ່ອງແບບໃຊ້ຄື້ນສຽງ (ອຸນທຣາຊາວ ultrasound) ສາມາດເຫັນຂະໜາດ ໃຫຍ່ນ້ອຍຂອງກ້ອນເບົ້າ.



ການກວດດ້ວຍຄື້ນສຽງອຸນຕູ້າຊາວ (ultrasound) ສາມາດບອກຂະໜາດ ຂອງກ້ອນເບົ້າໄດ້.



535
ການກວດ
ຊ່ອງຄອດ

ຖ້າກ້ອນເບົ້າສ້າງບັນຫາຕໍ່ລະບົບສືບພັນ ເພິ່ນກໍ່ຈະປາດອອກ. ບາງເທື່ອເພິ່ນຍົກເອົາລະບົບມົດລູກອອກໝົດເລີຍ. ແຕ່ບາງເທື່ອເພິ່ນບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຜ່າ

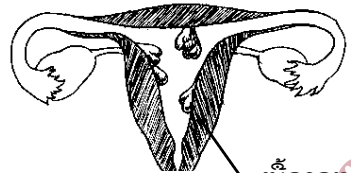
ຕັດອອກເພາະວ່າຈະມີຂະໜາດນ້ອຍລົງຫຼັງຈາກແມ່ຍິງເຖິງອາຍຸໝົດປະຈຳເດືອນ ແລະ ບັນຫາກໍ່ໝົດໄປ. ຖ້າເປັນປະຈຳເດືອນແບບລົງເລືອດຫຼາຍຍ້ອນສາເຫດຂອງກ້ອນເບົ້າ ທ່ານກໍ່ຄວນກິນອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກໃຫ້ຫຼາຍເພື່ອປ້ອງກັນໂລກເລືອດຈາກທີ່ອາດເກີດມີໄດ້.



172
ເລືອດຈາງ

ເນື້ອງອກ:

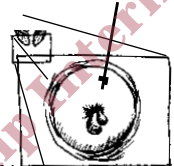
ເນື້ອງອກຄ້າຍຄືກ້ອນເບົ້າແຕ່ມີສີແດງ ແລະ ມັກຢູ່ໃນມົດລູກ ຫຼື ປາກມົດລູກ. ເນື້ອງອກບໍ່ຄ່ອຍຈະກາຍເປັນມະເຮັງ.



ເນື້ອງອກ

ອາການ:

- ມັກລົງເລືອດພາຍຫຼັງຮ່ວມເພດ.
- ລົງເລືອດຫຼາຍໃນເວລາເປັນປະຈຳເດືອນ ຫຼື ມັກລົງເລືອດຜິດເວລາຂອງຮອບເດືອນ.



ການກວດ ແລະ ປິ່ນປົວເນື້ອງອກ:

ເພິ່ນສາມາດກວດເຫັນ ແລະ ຕັດເນື້ອງອກອອກແບບງ່າຍດາຍທັງບໍ່ເຈັບ. ເພື່ອຊອກເຫັນເນື້ອງອກຢູ່ທາງໃນມົດລູກ ເພິ່ນຕ້ອງຂູດດ້ວຍວິທີເປີດ ແລະ ຂູດມົດລູກ (Dilation and Curettage). ວິທີນີ້ສາມາດຕັດເນື້ອງອກອອກໄດ້ເລີຍ. ຈາກນັ້ນເພິ່ນສົ່ງເນື້ອງອກໄປກວດຢູ່ຫ້ອງທົດລອງ ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າມັນບໍ່ແມ່ນມະເຮັງ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວເນື້ອງອກຈະບໍ່ປົງຄືນອີກ ຖ້າວ່າຖືກຕັດອອກແລ້ວ.



244
ການເປີດ ແລະ
ຂູດມົດລູກ
(D ແລະ C)

HLI Health International
Field Draft

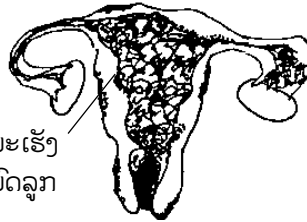
ມະເຮັງມົດລູກ

ມະເຮັງມົດລູກມັກເລີ່ມເກີດຢູ່ຜິດດ້ານໃນຂອງມົດລູກ (endometrium). ຖ້າບໍ່ປິ່ນປົວມັນກໍ່ຈະແຜ່ຂະຫຍາຍຢູ່ໃນມົດລູກ ແລະ ພາກສ່ວນອື່ນໆຂອງຮ່າງກາຍ. ມະເຮັງປະເພດນີ້ມັກເກີດກັບແມ່ຍິງຜູ້ທີ່:

- ມີອາຍຸເກີນ 40 ປີ, ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຜູ້ທີ່ໝົດປະຈຳເດືອນ
- ມີນ້ຳໜັກເກີນ.
- ເປັນໂລກເປົາຫວານ.
- ໃຊ້ຢາຮໍໂມນຊະນິດເອີດສະໂຕຣແຊນ (estrogen) ໂດຍບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຮໍໂມນຊະນິດໂປຼຈເຊດສະເຕໂຣນ (progesterone) ນຳ.

ອາການ

- ລົງເລືອດຫຼາຍເວລາເປັນປະຈຳເດືອນ
- ລົງເລືອດຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ລົງເລືອດຜິດເວລາຮອບເດືອນ
- ລົງເລືອດຫຼັງຈາກທີ່ໝົດປະຈຳເດືອນແລ້ວ



ສິ່ງສຳຄັນ: ຖ້າທ່ານຍັງມີການລົງເລືອດຢູ່ເຖິງແມ່ນວ່າຈະລົງໜ້ອຍທີ່ສຸດພາຍຫຼັງທີ່ທ່ານຖືກກະສຽນໝົດປະຈຳເດືອນແລ້ວກໍ່ຕາມ (ບໍ່ເປັນປະຈຳເດືອນຮອດ 12 ເດືອນ) ທ່ານກໍ່ຕ້ອງໄປຫາໝໍໃຫ້ເພິ່ນກວດເບິ່ງເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທ່ານບໍ່ເປັນມະເຮັງ.

ການກວດ ແລະ ປິ່ນປົວມະເຮັງມົດລູກ:

ເປີດແລະຂຸດທ່ານໝໍເພິ່ນຈະໃຊ້ວິທີ D ແລະ C ເພື່ອຂຸດເບິ່ງຂ້າງໃນຂອງມົດລູກ ຫຼື ໃຊ້ວິທີຕັດຈຸລັງ (biopsy) ແລ້ວເອົາເນື້ອເຍື່ອໄປກວດທີ່ຫ້ອງທົດລອງ ເພື່ອຊອກຫາມະເຮັງ. ຖ້າກວດເຫັນມະເຮັງຕ້ອງປິ່ນປົວໃຫ້ໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ເຊິ່ງເພິ່ນຈະຜ່າຕັດເອົາມົດລູກອອກ (hysterectomy). ການປິ່ນປົວດ້ວຍກຳມັນຕະພາບລັງສີກໍ່ຄວນຈະຖືກນຳໃຊ້.

ການຜ່າຕັດຍົກມົດລູກອອກ (hysterectomy)

ບາງເທື່ອເພິ່ນຜ່າຕັດເອົາແຕ່ມົດລູກອອກ ແລະ ບາງເທື່ອເພິ່ນກໍ່ຜ່າຕັດທັງມົດລູກ, ທໍ່ຮວຍໄຂ່ ແລະ ຮວຍໄຂ່ອອກຈົນໝົດ. ເພິ່ນເອີ້ນວິທີນີ້ວ່າ ການປາດມົດລູກອອກໝົດລະບົບ (total hysterectomy). ເນື່ອງຈາກວ່າຮວຍໄຂ່ສາມາດຜະລິດຮໍໂມນທີ່ສາມາດປ້ອງກັນພະຍາດຫົວໃຈ ແລະ ໂລກກະດູກຜູ້ ມັນຈຶ່ງເປັນປະໂຫຍດທີ່ຄວນຮັກສາຮວຍໄຂ່ໄວ້ ຖ້າຫາກເປັນໄປໄດ້. ທ່ານຄວນປຶກສາກັບທ່ານໝໍກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້.

ຖ້າພົບເຫັນມະເຮັງມົດລູກ ແຕ່ຫົວທີ່ກໍ່ຈະສາມາດປິ່ນປົວໄດ້. ຖ້າມະເຮັງມົດລູກຂະຫຍາຍຕົວຫຼາຍແລ້ວ ຈະເປັນການຍາກທີ່ຈະປິ່ນປົວໄດ້.

ສິ່ງສຳຄັນ: ແມ່ຍິງຜູ້ໃດທີ່ມີອາຍຸເກີນ 40 ປີ ແລະ ມີການຕົກເລືອດແບບຜິດປົກກະຕິຄວນໄປຫາ ອສບ ໃຫ້ເພິ່ນກວດພະຍາດໃຫ້.



ລົງເລືອດຜິດປົກກະຕິ, ໜ້າ 359
 ລົງເລືອດຫຼາຍຫຼື ລົງເລືອດກາງຮອບເດືອນ, ໜ້າ 129

HLI Health Leadership International Field Draft Copy

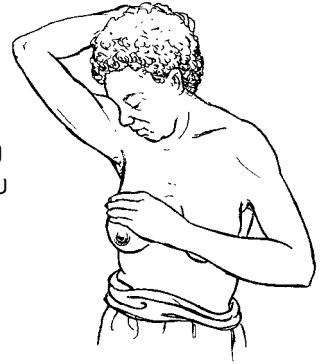
ບັນຫາຂອງເຕົ້ານົມ



ການກວດນົມ

ກ້ອນເບົ້າໃນເຕົ້ານົມ

ສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງມັກເປັນກ້ອນເບົ້າຢູ່ເຕົ້ານົມ. ລັກສະນະຂອງມັນຈະເປັນກ້ອນອ່ອນມີທາດແຫຼວຢູ່ທາງໃນ (ບາງເທື່ອເພິ່ນເອີ້ນ ຖົງນໍ້າ). ບັນດາກ້ອນເຫຼົ່ານີ້ມັກມີການປ່ຽນແປງໃນໄລຍະຮອບປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງ. ບາງເທື່ອກໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບຖ້າບົບເຕົ້ານົມ. ສ່ວນຫຼາຍກ້ອນເບົ້າໃນເຕົ້ານົມບໍ່ຄ່ອຍຈະເປັນມະເຮັງ. ແຕ່ຍ້ອນວ່າມະເຮັງເຕົ້ານົມມັກເກີດຂຶ້ນ ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ມີກ້ອນເບົ້າຈຶ່ງຄວນໄປໃຫ້ ອສບ ກວດເບິ່ງກ້ອນເບົ້ານັ້ນເດືອນລະຄັ້ງ. (ເບິ່ງອາການສະແດງອອກຢູ່ຂ້າງລຸ່ມນີ້).



ມີນໍ້າອອກຈາກທົວນົມ:

ທາດແຫຼວທີ່ມີລັກສະນະຄືນໍ້ານົມ ຫຼື ບໍ່ມີສີທີ່ອອກມາຜ່ານທົວນົມເບື້ອງໜຶ່ງ ຫຼື ສອງເບື້ອງແມ່ນເລື່ອງທໍາມະດາໃນໄລຍະໜຶ່ງປີ ພາຍຫຼັງທີ່ໃຫ້ລູກຢູ່ດກິນນົມ. ແຕ່ຖ້າວ່ານໍ້າແຫຼວທີ່ອອກມານັ້ນຫາກເປັນສີນໍ້າຕານ, ສີຂຽວ ຫຼື ຄ້າຍຄືເລືອດ ແລະ ອອກພຽງແຕ່ເບື້ອງດຽວອາດຈະແມ່ນອາການຂອງມະເຮັງ. ໃນກໍລະນີນີ້ໃຫ້ໄປພົບ ອສບ ໃຫ້ເພິ່ນກວດ.



ການຊົມເຊື້ອເຕົ້ານົມ

ການຊົມເຊື້ອເຕົ້ານົມ:

ໃນໄລຍະໃຫ້ລູກກິນນົມ ຖ້າວ່ານົມມີບ່ອນແສບຮ້ອນ ແລະ ເຈັບອາດແມ່ນອາການຂອງຕ່ອມນໍ້ານົມອັກເສບ ຫຼື ເປັນໜອງຢູ່ທາງໃນ. ການເຈັບແບບນີ້ເປັນປົວງ່າຍ ເພາະມັນບໍ່ແມ່ນມະເຮັງ. ແຕ່ວ່າຖ້າຜູ້ປ່ວຍບໍ່ຢູ່ໃນຊ່ວງໃຫ້ລູກກິນນົມມັນອາດຈະແມ່ນອາການຂອງມະເຮັງ.



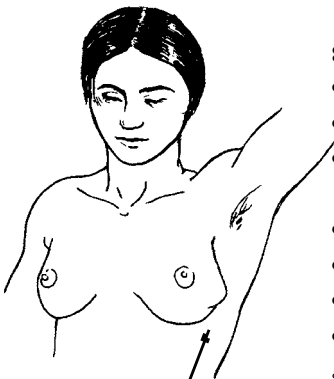
ມະເຮັງເຕົ້ານົມ:

ທໍາມະດາແລ້ວມະເຮັງເຕົ້ານົມຈະເຕີບໂຕຂ້າງ. ຖ້າກວດເຫັນແຕ່ທໍາອິດເພິ່ນກໍ່ອາດສາມາດປິ່ນປົວໃຫ້ຫາຍໄດ້. ມັນເປັນເລື່ອງຍາກທີ່ຈະບອກໄດ້ວ່າແມ່ຍິງກຸ່ມໃດມັກເປັນມະເຮັງເຕົ້ານົມ. ບາງຄົນອາດມີຄວາມສ່ຽງມາຈາກກໍາມະພັນເຊັ່ນວ່າ ແມ່ ຫຼື ເອື້ອຍນ້ອງກໍ່ເປັນມະເຮັງເຕົ້ານົມຄືກັນ ຫຼື ວ່າຜູ້ທີ່ເປັນມະເຮັງມີດລູກກໍ່ມີຄວາມສ່ຽງ. ມະເຮັງເຕົ້ານົມມັກຈະເກີດກັບຜູ້ຍິງອາຍຸເກີນ 50 ປີຂຶ້ນໄປ.

ອາການເຕືອນຂອງມະເຮັງເຕົ້ານົມ:

- ເປັນກ້ອນເບົ້າແຂງເປັນໜ່ວຍໄຄ່ຢູ່ນົມເບື້ອງໃດເບື້ອງໜຶ່ງ ແລະ ບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບ.
- ມີຈຸດສີແດງຮູ້ສຶກເຈັບ ແລະ ປົວບໍ່ເຊົາຈັກເທື່ອ.
- ຜິວໜັງຂອງນົມມີບ່ອນຫຼຸບໂນນຄ້າຍຄືໜັງໝາກກ້ຽງ ຫຼື ໝາກນາວຢູ່ບ່ອນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ.
- ທົວນົມມີລັກສະນະຫຼຸບເຂົ້າໄປໃນ.
- ມີນໍ້າແຫຼວໄຫຼອອກຈາກທົວນົມເບື້ອງໜຶ່ງ.
- ບາງຄັ້ງມີຈຸດໂຄ່ໂພງຢູ່ກ້ອງແຂນ.
- ບໍ່ຄ່ອຍຈະຮູ້ສຶກເຈັບນົມ.

ທ່ານເຫັນວ່າມີອາການໃດໜຶ່ງ ຫຼື ຫຼາຍອາການເຫຼົ່ານີ້ພ້ອມກັນ ໃຫ້ທ່ານໄປຫາແພດໝໍທັນທີເພື່ອກວດ ແລະ ປິ່ນປົວໃຫ້ທັນການ.



ກ້ອນເບົ້າ

Health Leadership International
Field Draft Copy

ການກວດ ແລະ ປິ່ນປົວມະເຮັງເຕົ້ານົມ

ຖ້າທ່ານກວດນົມຂອງຕົນເອງເປັນປະຈຳກໍ່ຈະຮູ້ການປ່ຽນແປງ ຫຼື ກວດເຫັນກ້ອນເບົ້າຖ້າຫາກມີ. ວິທີສ່ອງໄຟຟ້ານົມ (Mammogram) ສາມາດພົບ

ເຫັນກ້ອນເບົ້າເຕົ້ານົມໃນເວລາທີ່ມັນຍັງນ້ອຍ ແລະ ຍັງບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ.

ແຕ່ວ່າ

ວິທີນີ້ບໍ່ຄ່ອຍຈະມີຢູ່ທຸກບ່ອນ ແລະ ກໍ່ມີລາຄາແພງຫຼາຍ.

ນອກນັ້ນວິທີນີ້ບໍ່ສາມາດ

ບອກໄດ້ຢ່າງຈະແຈ້ງວ່າຜູ້ປ່ວຍເປັນມະເຮັງແທ້ ຫຼື ບໍ່.

ວິທີອັນແນ່ນອນແມ່ນວິທີຜ່າຕັດເອົາກ້ອນເບົ້າໄປກວດຢູ່ທ້ອງທົດລອງ (Bi-opsy). ການປິ່ນປົວແມ່ນອີງຕາມອາການຮ້າຍແຮງ ຫຼື ບໍ່ຮ້າຍແຮງຂອງມະເຮັງ ແລະ ວິທີການ ປິ່ນປົວທີ່ມີໃນເຂດທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່. ຖ້າພົບເຫັນກ້ອນເບົ້າແຕ່ຂັ້ນ ເລີ່ມຕົ້ນເພິ່ນອາດຕັດອອກແລ້ວກໍ່ໝົດໄປ. ແຕ່ວ່າບາງກໍລະນີເພິ່ນອາດຈຳເປັນ ຕ້ອງຜ່າຕັດໝົດ

ທັງເຕົ້ານົມອອກ. ບາງຄັ້ງທ່ານໝໍກໍ່ໃຊ້ຢາ ແລະ ສາຍລັງສີນຳ.

ຍັງບໍ່ມີໃຜຮູ້ວິທີປ້ອງກັນມະເຮັງເຕົ້ານົມເທື່ອ. ພຽງແຕ່ຮູ້ວ່າການທີ່ພົບເຫັນ ແລະ ປິ່ນປົວແຕ່ທົ່ວທຶນນັ້ນແມ່ນວິທີໄດ້ຜົນດີອັນໜຶ່ງ. ຜູ້ປ່ວຍບາງຄົນເມື່ອປົວຫາຍ ແລ້ວກໍ່ດີໄປເລີຍ, ແຕ່ວ່າບາງຄົນຊຳພັດເກີດຄືນອີກຄືເກົ່າໃນຫຼາຍປີຕໍ່ມາ. ມັນອາດ ຈະເປັນໃສ່ນົມເບື້ອງກົງກັນຂ້າມ ຫຼື ບາງເທື່ອກໍ່ອາດໄປເກີດຢູ່ພາກ ສ່ວນອື່ນຂອງຮ່າງກາຍ.

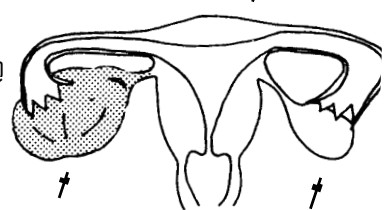


ວິທີກວດນົມຂອງ ທ່ານເອງ

ຮີບພົບ ອສບ ທັນທີ ຖ້າເປັນມະເຮັງເຕົ້ານົມ. ກວດເບິ່ງກ້ອນເບົ້າອື່ນ ທີ່ຄົງຄ້າງຢູ່ນົມ ຫຼື ສັງເກດ ເຫັນອາການຂອງມັນ.

ຖົງນ້ຳ (cyst) ຢູ່ຮວຍໄຂ່

ຖົງນ້ຳເຕັມໄປດ້ວຍນ້ຳແຫຼວ ແລະ ມັກເປັນຢູ່ຮວຍໄຂ່. ສ່ວນຫຼາຍ ມັກເປັນ ໃນຊ່ວງອາຍຸທີ່ມີລູກໄດ້ຄືນັບແຕ່ອາຍຸທີ່ເລີ່ມເປັນປະຈຳເດືອນມີລູກ ເຖິງອາຍຸທີ່ໝົດປະຈຳເດືອນ. ຖົງນ້ຳພາ ໃຫ້ເຈັບທ້ອງນ້ອຍເບື້ອງໜຶ່ງ ແລະ ພາໃຫ້ ເປັນປະຈຳເດືອນແບບບໍ່ປົກກະຕິ. ສ່ວນຫຼາຍ ແລ້ວແມ່ນທ່ານໝໍຈະເປັນຜູ້ພົບ ເຫັນໃນເວລາກວດພະຍາດຍິງ.



ຖົງເນື້ອງອກ ຖົງນ້ຳ ຮວຍໄຂ່ ປົກກະຕິ

ຖົງນ້ຳມັກຈະຄົງຄ້າງຢູ່ພຽງແຕ່ບໍ່ເທົ່າ ໃດເດືອນກໍ່ຫາຍໄປເອງ. ແຕ່ຖົງ ນ້ຳບາງຈຳພວກຊຳພັດຂະຫຍາຍ ຕົວຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດອອກ. ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກເຈັບຫຼາຍຕ້ອງໄປພົບ ອສບ ດ່ວນ.

ບັນຫາຂອງ ຮວຍໄຂ່

ມະເຮັງຮວຍໄຂ່

ປົກກະຕິແລ້ວຮວຍໄຂ່ບໍ່ເປັນມະເຮັງ. ສ່ວນຫຼາຍຜູ້ປ່ວຍບໍ່ ຄ່ອຍຈະຮູ້ສຶກຫຍັງໝົດຈົນກວ່າທ່ານໝໍຈະກວດພົບເອງທີ່ເຫັນວ່າຮວຍໄຂ່ໃຫຍ່ ຜິດປົກກະຕິ. ການປິ່ນປົວແມ່ນຍາກ ເຊິ່ງເພິ່ນອາດຈະໃຊ້ໝົດທຸກວິທີເຊັ່ນ: ການຜ່າຕັດ, ການໃຊ້ຢາ, ການສາຍລັງສີເຫຼົ່ານີ້ເປັນຕົ້ນ.



ອາການເຈັບທ້ອງ ນ້ອຍຮຸນແຮງ

HLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ມະເຮັງ ທົ່ວໄປ

ມະເຮັງປອດ

ມະເຮັງປອດແມ່ນບັນຫາທີ່ກຳລັງແຜ່ລາມ ແລະ ສ່ວນຫຼາຍມີສາເຫດມາຈາກການສູບຢາ. ຜູ້ຊາຍຈະເປັນຫຼາຍກວ່າແມ່ຍິງ ເພາະວ່າຜູ້ຊາຍສູບຢາຫຼາຍກວ່າ. ແຕ່ວ່າທຸກມື້ນີ້ແມ່ຍິງເລີ່ມສູບຢາຫຼາຍເທົ່າກັບຜູ້ຊາຍ ຈຶ່ງເຫັນວ່າແມ່ຍິງກໍເປັນມະເຮັງປອດຫຼາຍຂຶ້ນເຊັ່ນກັນ. ຢູ່ບາງປະເທດມີແມ່ຍິງຕາຍຍ້ອນມະເຮັງປອດ ຍ້ອນພວກເຂົາສູບຢາເຊິ່ງຫຼາຍກວ່າມະເຮັງ ຊະນິດອື່ນ.

ສູບຢາພາໃຫ້
ເປັນມະເຮັງ



ຢູ່ຫຼາຍປະເທດເດັກຍິງຈະເລີ່ມສູບຢາແຕ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍເຊັ່ນດຽວກັບຜູ້ຊາຍ. ເນື່ອງຈາກເດັກຍິງ ແລະ ແມ່ຍິງທົ່ວໄປສູບຢາຫຼາຍຂຶ້ນ ຈະມີແມ່ຍິງເປັນມະເຮັງປອດຫຼາຍຂຶ້ນເລື້ອຍໆ.

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ, ແມ່ຍິງທີ່ອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 40

ປີບໍ່ຄ່ອຍເປັນມະເຮັງປອດ. ອາການຕ່າງໆ (ເຊັ່ນ: ໄອອອກເລືອດ, ນ້ຳໜັກຫຼຸດ, ຫາຍໃຈຜິດ) ມັກຈະສະແດງອອກໃນເວລາມະເຮັງເຖິງຂັ້ນຮຸນແຮງ ແລະ ປົນປົວຍາກ. ເພິ່ນຕ້ອງໃຊ້ຫຼາຍວິທີເພື່ອປົນປົວມະເຮັງປອດເປັນຕົ້ນແມ່ນຜ່າຕັດເອົາສ່ວນໃດໜຶ່ງຂອງປອດອອກ, ໃຊ້ຢາປົນປົວ ແລະ ໃຊ້ແສງກຳມັນຕະພາບລັງສີ.

ມະເຮັງປາກ ແລະ ມະເຮັງຄໍ

ການສູບຢາ ແລະ ສີຢາເສັ້ນສາມາດພາໃຫ້ເກີດມະເຮັງປາກ ແລະ ມະເຮັງຄໍ. ຖ້າທ່ານສູບຢາ ຫຼື ສີຢາເສັ້ນ ແລະ ມີອາການເຈັບປາກທີ່ບໍ່ສາມາດປົວໄດ້ ໃຫ້ຮີບໄປຫາ ອສບ ເພື່ອຫາຄຳແນະນຳປົນປົວ.

ອາການຂອງມະເຮັງ
ປອດແມ່ນເປັນແບບດຽວ
ກັບວັນນະໂລກປອດ.
ຖ້າທ່ານມີອາການເຫຼົ່າ
ນີ້ໃຫ້ໄປພົບ.

ມະເຮັງຕັບ

ຜູ້ທີ່ມີການຊົມເຊື່ອຕັບຊະນິດ ບີ ຫຼື ຊີ (hepatitis B or C) ອາດພາໃຫ້ກາຍເປັນມະເຮັງຕັບໃນຫຼາຍປີຕໍ່ມາ. ອາການຂອງມະເຮັງຕັບແມ່ນທ້ອງໄຄ່ ແລະ ຮ່າງກາຍອິດອ່ອນ. ຮີບໄປພົບ ອສບ ຖ້າທ່ານຄິດວ່າຕົນເອງອາດເປັນພະຍາດມະເຮັງຕັບ.

ອັກເສບຕັບບີ ແລະ
ຊີ ເປັນຕົ້ນເຫດຂອງ
ມະເຮັງຕັບ

ຕັບອັກເສບຊະນິດ ບີ ຫຼື ຊີ ສາມາດປ້ອງ ກັນໄດ້ດ້ວຍການມີເພດສຳພັນ ແບບປອດໄພ, ບໍ່ໃຊ້ເຂັມສັກຢາຮ່ວມກັນ

ແລະ ສິດວັກແຊັງກັນ
ອັກເສບຕັບບີ. ເດັກທີ່ເກີດມາ
ໃໝ່ຄວນໄດ້ຮັບວັກແຊັງກັນ
ອັກເສບຕັບບີ. ຜູ້ໃຫຍ່ສັກວັກແຊັງນີ້ຍາມ
ໃດກໍໄດ້.

ມະເຮັງກະເພາະ

ມະເຮັງກະເພາະເກີດມີກັບຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ມີອາຍຸເກີນ 40 ປີ. ສ່ວນ ຫຼາຍບໍ່ຄ່ອຍປະກົດມີອາການຈົນກວ່າມັນຢູ່ໃນຂັ້ນທີ່ໜັກແລ້ວ. ການປົນປົວຄືຕ້ອງການຜ່າຕັດອອກ, ສາຍລັງສີ ແລະ ປົນປົວດ້ວຍຢາ, ຊຶ່ງວິທີການ ເລົ່ານີ້ອາດຈະບໍ່ປະສົບຜົນສຳເລັດກໍເປັນໄດ້.

ພະຍາຍາມຊຸກຍູ້ການສັກ



ພະຍາດທາງເພດສຳພັນ
ໜ້າ 285
Hepatitis B, ໜ້າ 297

ແຕ່ບາງເທື່ອມະເຮັງກະເພາະອາດເກີດມາຈາກເຊື້ອແບັກທີເລັຍເຮັດພິລໂຣ (*H. pylori*). ຊຶ່ງເຊື້ອນີ້ສາມາດຮັກສາດ້ວຍຢາບາງຊະນິດ, ແລະ ການຮັກສານີ້ກໍເປັນການປ້ອງກັນມະເຮັງກ່ອນທີ່ມັນຈະເກີດຂຶ້ນ. ອາການຂອງມະເຮັງກະເພາະອາຫານແມ່ນຄືກັນກັບອາການຂອງອາຫານບໍ່ຍ່ອຍ ຫຼື ແສບໝາກໂຫກຖ້າມີອາການດັ່ງກ່າວນີ້ມາເປັນເວລາດົນ ໃຫ້ໄປປຶກສານຳ ອສບ ເພື່ອກວດ ແລະ ຮັກສາ.

ມະເຮັງຫຼາຍຊະນິດສາມາດປິ່ນປົວໄດ້, ແຕ່ກໍ່ມີຫຼາຍຊະນິດທີ່ບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ ໂດຍສະເພາະເມື່ອມະເຮັງໄດ້ແຜ່ລາມໄປສູ່ຫຼາຍພາກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍ. ໂຮງໝໍທີ່ສາມາດບໍລິການປິ່ນປົວ ມະເຮັງຊໍາພັດຢູ່ໄກ, ມີແຕ່ຢູ່ເມືອງໃຫຍ່ ແລະ ການປິ່ນປົວກໍ່ໃຊ້ເງິນຫຼາຍ.

ມະເຮັງເຖິງຂັ້ນປົວບໍ່ໄດ້

ບາງເທື່ອທີ່ພົບເຫັນມະເຮັງຊໍາເກີນໄປການປິ່ນປົວກໍ່ບໍ່ສໍາເລັດຜົນ. ທາງເລືອກສຸດທ້າຍກໍ່ຄືນອນຮັກສາຕົວ ຢູ່ເຮືອນ ໃຫ້ສະມາຊິກຄອບຄົວດູແລ ມາເຖິງຂັ້ນນີ້ຖືວ່າຍາກຫຼາຍແລ້ວ. ຜູ້ຝ່ວຍຄວນກິນອາຫານໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ກິນໄດ້ ແລະ ນອນພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍໃຫ້ຜູ້ຝ່ວຍກິນຢາແກ້ປວດ ແລະ ຢາລະງັບ ເພື່ອຍັບຢັ້ງຄວາມກັງວົນ ແລະ ໃຫ້ນອນຫຼັບດີ ເຊິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ຜູ້ຝ່ວຍຢູ່ສະບາຍຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ (ເບິ່ງໜ້າ 482). ປັກສາໂອລົມ ກັບຜູ້ທີ່ໄກ້ຊິດເພື່ອເປັນການກະກຽມທຸກຢ່າງໃນເວລາຄວາມຕາຍຈະມາເຖິງ ແລະ ຊ່ວຍປົກກະສາວາງແຜນ ອະນາຄົດຄອບຄົວເມື່ອຜູ້ຝ່ວຍຈາກໂລກນີ້ໄປ.



ຖ້າທ່ານກຳລັງດູແລຜູ້ຝ່ວຍທີ່ຕ້ອງນອນຢູ່ເຮືອນ ຫຼື ເຫັນວ່າໝົດໂອກາດຈະເອົາຊີວິດລອດໃຫ້ເບິ່ງຂໍ້ມູນຕື່ມໃນໜ້າ ເຫຼົ່ານີ້: 142, 143, 306, 308, 309 ແລະ 372.

ຄວາມຕາຍຍ້ອນພະຍາດມະເຮັງສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ ຖ້າວ່າພົບເຫັນ ແລະ ປິ່ນປົວມະເຮັງແຕ່ທົ່ວທຶນ. ເພື່ອບັນລຸສິ່ງນີ້ທ່ານຄວນເຕົ້າໂຮມພະລັງທັງຍິງ ແລະ ຊາຍ ເພື່ອສົ່ງເສີມສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ການກວດມະເຮັງ ແລະ ການຮັກສາສຸຂະພາບທີ່ດີກວ່າເກົ່າຢູ່ໃນເຂດທ້ອງຖິ່ນ ແລະ ຊົນນະບົດ.
- ຈັດຝຶກອົບຮົມໃຫ້ແກ່ ອສບ ທ້ອງຖິ່ນເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວິທີກວດມະເຮັງດ້ວຍຕາເປົ່າ ໂດຍສະເພາະແມ່ນກວດມະເຮັງປາກມົດລູກ, ການກວດສອບຫາຈຸລັງມະເຮັງມົດລູກ ແລະ ການກວດເຕົ້ານົມ.
- ຝຶກອົບຮົບ ອສບ ແລະ ມີອຸປະກອນຮັບໃຊ້ໃນການຮັກສາມະເຮັງໂດຍໃຊ້ຄວາມເຢັນ (cryotherapy).
- ການສຶກສາ ແລະ ການປຸກຈິດສໍານຶກກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນມະເຮັງ, ຄວນໃຫ້ຮູ້ວ່າຄົນກຸ່ມໃດມີຄວາມສ່ຽງ, ອາການຂອງມະເຮັງເປັນແນວໃດ ແລະ ຜົນປະໂຫຍດຂອງການກວດຫາມະເຮັງ.
- ບໍລິການກວດຫາເຊື້ອໄວລັດທີ່ພາໃຫ້ເກີດເນື້ອງອກຕາມຜິວໜັງ (HPV tests) ແລະ ດູແລປິ່ນປົວແມ່ຍິງທີ່ເປັນມະເຮັງດ້ວຍຄໍາໃຊ້ຈ່າຍຖືກ.

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບ

ສິ່ງສໍາຄັນສໍາລັບແມ່ຍິງກໍ່ຄື:

- ຮຽນຮູ້ວິທີກວດເຕົ້ານົມດ້ວຍຕົນເອງ.
- ຮູ້ອາການຂອງມະເຮັງ ໂດຍສະເພາະແມ່ນມະເຮັງມົດລູກ, ມະເຮັງເຕົ້ານົມ ແລະ ປາກມົດລູກ.

ໃນເມື່ອປະຊາຊົນໃນຊຸມຊົນຮູ້ດີວ່າມີສິ່ງໃດແດ່ທີ່ເປັນຕົ້ນເຫດຂອງມະເຮັງ ພວກເຂົາເຈົ້າກໍ່ອາດຈະເພີ່ມຄວາມລະມັດລະວັງປ້ອງກັນຫຼາຍກວ່າເກົ່າ. ສິ່ງນີ້ຈະເປັນການປ້ອງກັນມະເຮັງຕັ້ງແຕ່ຂັ້ນເລີ່ມຕົ້ນ. ຊ່ວຍຊາວບ້ານດ້ວຍການຊື້ໃຫ້ເຫັນອັນຕະລາຍທີ່ພາໃຫ້ມີການລົ້ມຕາຍ ຍ້ອນມະເຮັງທີ່ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ດ້ວຍການຫຼີກເວັ້ນການສູຍຢາ ຫຼື ສີຢາເສັ້ນ ແລະ ແມ່ຍິງສາມາດປ້ອງກັນຕົນເອງ ຈາກພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນໄດ້.

