

ທັກສະໃນການຮັກສາສຸຂະພາບ

ປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອ	597	ວິທີປົວແຜ່ໄຟໄໝ້	613
ການລາງມື	598	ວິທີປົວຄືນເປັນຊ້ອກ	614
ວິທີອະເຊື້ອ	598	ການສົ່ງນໍ້າທາງທະວານແກ່ຜູ້ເປັນຊ້ອກ	616
ວິທີແທກອອນທາຍຸມ, ກຳມະຈອນ,		ວິທີສັກຢາ	617
ການນັບອັດຕາການຫາຍໃຈ ແລະ		ປລຍອນສັກຢາ	617
ແທກຄວາມດັນເລືອດ	603	ວິທີກະກຽມຂະແລ້ງສັກຢາ	618
ອຸນຫະພູມ	603	ວິທີສັກກາມຊິນ	619
ກຳມະຈອນ	604	ວິທີສັກຢາໃສ່ຫຼັບຫຼັງ	620
ການນັບອັດຕາການຫາຍໃຈ	605	ກຽມພ້ອມແກ່ໂຂອາກຽນແພຢາ ແລະ	
ແທກຄວາມດັນເລືອດ	605	ອາການຊ້ອກຍອນແພຢາ	621
ວິທີກວດທອງນອຍ	608	ການນວດຕາມຈຸດຟັງເຂັມ	622
ວິທີກວດລະບົບສິລພັນຂອງແມ່ຍິງ	609		

ຢູ່ໃນຫຼາຍພາກຂອງປື້ມຫົວນີ້ ພວກເຮົາໄດ້ເວົ້າເຖິງທັກສະ ຄວາມສາມາດສະເພາະຫຼາຍຢ່າງເພື່ອຮຽນຮູ້ ວິທີການຊ່ວຍຄົນອື່ນທີ່ກຳລັງເຈັບປ່ວຍ. ທັກສະຄວາມສາມາດ ເຫຼົ່ານີ້ ລວມມີວິທີການປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອ, ວິທີກວດພະຍາດ ແລະ ວິທີເກັບກຳຂໍ້ມູນຈາກບຸກຄົນທີ່ເຈັບເປັນ, ວິທີສົ່ງນໍ້າຄົນເຈັບແບບສຸກເສີນ ແລະ ວິທີສັກຢາ.

ໃນພາກນີ້ ຈະເວົ້າວ່າ ຂໍ້ມູນລະອຽດກ່ຽວກັບ ທັກສະເຫຼົ່ານີ້. ທ່ານອາດຈະຄິດວ່າ ວຽກເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນໜ້າທີ່ຂອງທ່ານໝໍ ຫຼື ແພດພະຍາບານເດັ່ນ, ແຕ່ວ່າມັນແມ່ນຄວາມກຮູ້ລວມທີ່ທຸກຄົນສາມາດຮຽນຮູ້ໄດ້ ໂດຍໃຊ້ເວລາ ແລະ ຄວາມພະຍາຍາມ ໃນການຝຶກຫັດ ບາງວິຊາ, ຕົວຢ່າງການກວດພະຍາດ ຫຼື ການສັກຢາແມ່ນດີທີ່ສຸດຕ້ອງໃຫ້ຜູ້ມີວິຊະສະເພາະແທ້ໆ ສິດສອນໃຫ້. ໃນເມື່ອໄດ້ຮຽນຮູ້ ວິທີເຫຼົ່ານີ້ແລ້ວ ຖ້າຜູ້ໃດມີຄວາມພະຍາຍາມພາກພຽນກໍຈະເລີ່ມມີຄວາມຊຳນານແລະສາມາດຊ່ວຍຄົນອື່ນໄດ້.

ການປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອ.

ການຊຶມເຊື້ອພາໃຫ້ເປັນຕົ້ນເຫດຂອງພະຍາດຫຼາຍແນວ. ຜູ້ທີ່ເຈັບປ່ວຍ ຫຼື ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບບາດເຈັບຕ່າງໆ ມັກຈະສ່ຽງຕໍ່ການຊຶມເຊື້ອ ແລະ ຍິ່ງເຮັດໃຫ້ຜູ້ປ່ອຍມີການເຈັບປ່ວຍແຮງຂຶ້ນຕື່ມ. ດັ່ງນັ້ນ, ມັນຈຶ່ງມີຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງເຮັດທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງເພື່ອຖ້າຖານບໍ່ໃຫ້ເກີດການຊຶມເຊື້ອ. ສິ່ງທີ່ຄວນລະວັງອັນໜຶ່ງກໍຄື ທ່ານຕ້ອງປ້ອງກັນຕົວທ່ານເອງ ບໍ່ໃຫ້ຕິດພະຍາດ ຈາກຜູ້ປ່ວຍທີ່ທ່ານກຳລັງປິ່ນປົວຢູ່.



ການຊຶມເຊື້ອເກີດມາຈາກເຊື້ອພະຍາດ, ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ເຊື້ອຈຸລິນຊີ (bacteria) ແລະ ເຊື້ອຈຸລະໂລກ (virus) ທີ່ມີຂະໜາດນ້ອຍຫຼາຍຈົນເບິ່ງບໍ່ເຫັນ. ທຸກໆ ຄົນຈະມີເຊື້ອຈຸລິນຊີ ຢູ່ຕາມຜິວໜັງ, ປາກ, ລຳໂສ້ ແລະ ລະບົບສິລພັນຢູ່ຕະຫຼອດເວລາ. ເຊື້ອຈຸລິນຊີເຫຼົ່ານີ້ ບໍ່ຄ່ອຍຈະພາໃຫ້ເກີດບັນຫາ ແຕ່ວ່າພວກມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີການຊຶມເຊື້ອໄດ້ ຖ້າວ່າມັນຕິດຕໍ່ໃສ່ຜູ້ທີ່ເຈັບປ່ວຍ. ເຊື້ອຈຸລິນຊີຕິດຢູ່ນຳເຄື່ອງມືອຸປະກອນທີ່ໃຊ້ໃນເວລາປົວລະບັດຄົນປ່ວຍ ແລະ ສາມາດສຳເລັດເຊື້ອພະຍາດໃສ່ຄົນອື່ນໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ.

ທ່ານສາມາດປ້ອງກັນ ການຊຶມເຊື້ອໄດ້ ໂດຍການປະຕິບັດຕາມການແນະນຳໃນພາກນີ້. ນອກຈາກນີ້ ໃຫ້ເບິ່ງຕື່ມໃນໜ້າ 157.

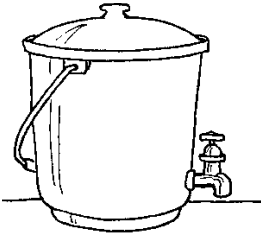
ສິ່ງສຳຄັນ: ທຸກໆ ຄັ້ງທີ່ທ່ານປົວລະບັດຜູ້ປ່ວຍ ທ່ານຕ້ອງປະຕິບັດຕາມການແນະນຳເຫຼົ່ານີ້ ບໍ່ວ່າທ່ານຈະໃຊ້ມືມ ໃຊ້ເຄື່ອງມື ຫຼື ອຸປະກອນອັນໃດກໍຕາມ. ຖ້າທ່ານບໍ່ປະຕິບັດຕາມ ທ່ານອາດຈະຕິດເຊື້ອທີ່ອັນຕະລາຍ ຫຼື ທ່ານຈະນຳເອົາເຊື້ອພະຍາດໄປຕິດຕໍ່ໃສ່ຜູ້ປ່ວຍທີ່ທ່ານ ໃຫ້ການປິ່ນປົວຢູ່.

HealthShare International
Field Book Copy

ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ.

ລ້າງມືຂອງທ່ານ ໃຫ້ສະອາດກ່ອນ ແລະ ຫຼັງທີ່ທ່ານປົວຄົນເຈັບ. ການ້າງມືແມ່ນວິທີສໍາຄັນທີ່ຈະຂ້າເຊື້ອຈຸບັນຊີ ຢູ່ຕາມຜິວໜັງຈອງເຮົາ. ດີແທ້ຕ້ອງລ້າງມືໃຫ້ລະອຽດ ແລະ ໃຊ້ເວລາລ້າງໃຫ້ດົນໆ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນກໍລະນີດັ່ງນີ້:

ປະມືໄວ້ໃຫ້ແທ້ງເອງ
ໂດຍບໍ່ຕ້ອງໃຊ້ຜ້າເຊັດມື.
ບໍ່ຕ້ອງຈັບບາຍສິ່ງໃດຈົນກວ່າມື
ຂອງທ່ານຈະແທ້ງ.



- ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງທີ່ທ່ານຊ່ວຍຄົນເກີດລູກ.
- ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງທີ່ປົວບາກແຜ ໃຫ້ຄົນເຈັບ.
- ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງ ສັກຢາ ຫຼື ຜ່າຕັດຮ່າງກາຍບາງຈຸດຂອງຜູ້ປ່ວຍ.
- ພາຍຫຼັງທີ່ສໍາຜັດກັບເລືອດ, ນໍ້າປັດສະວະ, ອາຈິມ, ນໍ້າເມືອກ, ຫຼື ນໍ້າແຫຼວຈາກຊ່ອງຄອດ.
- ຫຼັງຈາກທີ່ອຸດສົບມືອອກ. ໃຊ້ສະບູລ້າງມື ເພື່ອລ້າງສິ່ງເບື້ອນເປີ ແລະ ເຊື້ອໂລກ. ເອົາມືຈຸ່ມລົງນໍ້າສະບູ ແລ້ວ ນັບເຖິງ 30. ໃຊ້ແປງ ຫຼື ໄມ້ອ່ອນຫຼືລິບເລັບມື ຈາກນັ້ນ ໃຫ້ລ້າງອອກດ້ວຍນໍ້າໄຫຼທີ່ສະອາດ. ຖ້ວ່າ ທ່ານຕ້ອງການຄວາມສະອາດດີທີ່ສຸດ, ບໍ່ຕ້ອງເອົານໍ້າທີ່ລ້າງມືແລ້ວມາໃຊ້ຄືນອີກ.

ເຮັດເຕົ້ານໍ້າສະອາດໄວ້ໃຊ້ເອງ. ວິທີນີ້ ຈະປະຢັດນໍ້າ ແລະ ເກັດຮັກສານໍ້າສະອາດໄວ້ໃຊ້ລ້າງມືໄດ້ຢ່າງສະດວກດີ. ໃຊ້ກະຕຸກຢ່າງທີ່ມີງວງຈັບ.

1. ເຈາະຮູຢູ່ປ່ອນສົ້ນງວງຈັບ (ດ້ວຍເຫຼັກຊີ ຫຼື ມິດທີ່ເຜົາຮ້ອນ.
2. ເຈາະຮູນ້ອຍຢູ່ເທິງຮູທີ່ເຈາະທໍາອິດ
3. ເຈາະຮູສອງຮູໃສ່ອີກກ້ານໜຶ່ງຂອງກະຕຸກ ແລ້ວເອົາເຊືອກສອດຜ່ານ. ຫ້ອຍກະຕຸກໄວ້ຢູ່ຂໍເກາະ ຫຼື ກິ່ງຕົ້ນໄມ້.
4. ເອົານໍ້າສະອາດ ໃສ່ກະຕຸກແລ້ວປິດຝາ.
5. ເວລາຈະລ້າງມືໃຫ້ຈ່ອງກະຕຸກເນື່ອງ ລົງທາງໜ້າແລ້ວນໍ້າຈະໄຫຼລົງ. ບໍ່ຕ້ອງເຮັດຮູໃຫຍ່ຫຼາຍເພາະມັນຈະເສຍນໍ້າຫຼາຍ.

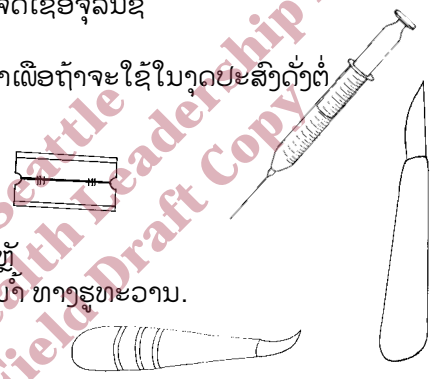
ເຮັດສາມາດແຂວນສະບູກ້ອນ ໜຶ່ງໃສ່ສາຍເຊືອກທີ່ແນວນກະຕຸກ.



ວິທີຂ້າເຊື້ອເຄື່ອງມື ແລະ ອຸປະກອນ.

ການທໍາຄວາມສະອາດເຄື່ອງມື ແລະ ອຸປະກອນ ເພື່ອກໍາຈັດເຊື້ອຈຸລິນຊີ ເກືອບໝົດທຸກຢ່າງເອີ້ນວ່າ: ການຂ້າເຊື້ອ ລະດັບສູງ. ຕ້ອງລ້າງເຄື່ອງມືໃຫ້ ສະອາດ ເສຍກ່ອນ ແລ້ວຈຶ່ງນໍາໄປຂ້າເພື່ອຖ້າຈະໃຊ້ໃນກຸດປະສົງດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ຜ້າພັດ, ປົວແຜຜິວໜັງ ຫຼື ສັກເມັກໃສ່ຜິວໜັງ.
- ສັກຢາ.
- ຕັດສາຍບີເດັກ ເວລາເກີດ.
- ກວດຊ່ອງຄອດ, ໂດຍສະເພາະໃນໄລຍະເກີດ ແລະ ຫຼັງເກີດລູກເວລາຫຼຸດລູກ ຫຼື ເຮັດການທໍາແທ້ງ. ເວລາສົ່ງນໍ້າ ທາງຮູທະວານ.
- ໃຫ້ຂ້າເຊື້ອຢູ່ຕະຫຼອດ (ເບິ່ງ/ໜ້າຕໍ່ໄປ).



All Sample Health Leadership International Field Draft Copy

ການຂ້າເຊື້ອລເດັບສູງ: ມີ 3 ຂັ້ນຕອນ

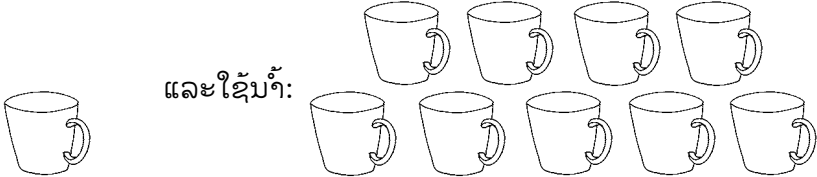
ຂັ້ນຕອນທີ 1 ແລະ 2 ຕ້ອງເຮັດທັນທີຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້ໃຊ້ເຄື່ອງມື. ພະຍາຍາມບໍ່ໃຫ້ເລືອດ ຫຼື ນ້ຳເມືອກແຫ້ງຄາເຄື່ອງມື. ຂັ້ນຕອນທີ 3 ຕ້ອງເຮັດກ່ອນທີ່ຈະໃຫ້ເຄື່ອງມືຄືນອີກໃນເທື່ອຕໍ່ໄປ. ທ່ານສາມາດເຮັດທັງ 3 ຂັ້ນຕອນຖ້ອມກັນ ຖ້າທ່ານສາມາດເກັບຮັກສາໄວ້ ໃຫ້ຂ້າເຊື້ອຢູ່ຕະຫຼອດ (ເບິ່ງ/ ໜ້າຕໍ່ໄປ).

1. **ແຊ່ເຄື່ອງມື:** ທ່ານຄວນແຊ່ເຄື່ອງມືໄວ້ 10 ນາທີ ໃສນ້ຳ ລໍຣິນ (Chlorin) ທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນ 0,5% (ຖ້າມີ). ການແຊ່ນີ້ຈະປ້ອງກັນຕົວທ່ານບໍ່ໃຫ້ຕິດເຊື້ອພະຍາດໃນຂະນະທີ່ທ່ານທຳຄວາມສະອາດຢູ່. ຖ້າບໍ່ມີນ້ຳກລໍຣິນ ໃຫ້ເອົານ້ຳສະອາດມາແຊ່ແທນກໍໄດ້.

ວິທີປົນນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອໂລກ ໃຫ້ໄດ້ນ້ຳ ກລໍຣິນ ທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນ 0,5%:
ຖ້ານ້ຳ ກລໍຣິນ ມີຂ້າຄວາມຂຽນວ່າ:

ມີ ກລໍຣິນ 2%	ນ້ຳນັ້ນ 1 ສ່ວນຕໍ່ນ້ຳ 3 ສ່ວນ
ມີ ກລໍຣິນ 5%	ນ້ຳນັ້ນ 1 ສ່ວນຕໍ່ນ້ຳ 9 ສ່ວນ
ມີ ກລໍຣິນ 10 %	ນ້ຳນັ້ນ 1 ສ່ວນຕໍ່ນ້ຳ 19 ສ່ວນ
ມີ ກລໍຣິນ 15%	ນ້ຳນັ້ນ 1 ສ່ວນຕໍ່ນ້ຳ 29 ສ່ວນ

ຕົວຢ່າງ:
ຖ້ານ້ຳກລໍຣິນ 5%
ໃຫ້ໃຊ້
ນ້ຳຢາເທົ່ານີ້



ແລະໃຊ້ນ້ຳ:

2. ລ້າງ: ລ້າເຄື່ອງມືທຸກຊະນິດດ້ວຍນ້ຳະບູ ແລະ ໃຊ້ແປງຖູ ຈົນກວ່າຈະສະອາດດີ ແລະ ຈາກນັ້ນ ລ້າງອອກດ້ວຍນ້ຳສະອາດ. ເວລາລ້າງໃຫ້ປະວັງບໍ່ໃຫ້ບາດມື ເພາະເຄື່ອງມື ສ່ວນຫຼາຍມັກມີປາຍແຫຼມ. ຖ້າມີສິບມື ໃຫ້ສວມສິບມື ເວລາລ້າງເຄື່ອງ



3. ຂ້າເຊື້ອ: ໜັງ ຫຼື ຕົ້ມເຄື່ອງມືປະມານ 20 ມານີ (ເວລາດົນເທົ່າກັບຫຸງເຂົ້າຈົນສຸກ).

ສຳລັບການໜັງບໍ່ຕ້ອງໃສ່ນ້ຳຫຼາຍ. ພຽງແຕ່ເອົານ້ຳໃສ່ໝໍ້ທີ່ຖືກຝາປິດຈຳນວນໜ້ອຍນຶ່ງເພື່ອ ໃຫ້ມັນອອກອາຍພົ້ນອອກມາຕາມແຄມຝາປິດ ແລະ ໜັງໄວ້ 20 ນາທີ.



ການຕົ້ມກໍ່ບໍ່ຕ້ອງໃສ່ນ້ຳຈົນເຕມໝໍ້, ແຕ່ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່ານີ້ຕ້ອງຖ້ວມເຄື່ອງມືທີ່ຢູ່ໃນໝໍ້ ຕະຫຼອດເວລາຕົ້ມ. ດີແທ້ໃຫ້ເອົາຝາປິດໝໍ້ໃນເວລາຕົ້ມ. ບໍ່ວ່າຈະຕົ້ມ ຫຼື ຈະໜັງທ່ານຕ້ອງ ບ່ອຍໃຫ້ນ້ຳພົດນັບເຖິງ 20 ນາທີ ເລີ່ມແຕ່ເວລານ້ຳເລີ່ມພົດ. ເມື່ອເວລາເລີ່ມນັບບໍ່ໃຫ້ເອົາ ເຄື່ອງມືຊິ້ນໃດໃສ່ໝໍ້ຕື່ມອີກ.



ລະຂ້າເຊື້ອ ກ່ອນຈະໃຊ້ອີກເທື່ອໃໝ່.

ສິ່ງສຳຄັນ: ພ້າມບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ເຄື່ອງມືຮ່ວມກັນ, ຈາກຄົນເຈັບຄົນໜຶ່ງ ຕໍ່ໃສ່ຄົນອື່ນໂດຍບໍ່ໄດ້ບ້າງແ

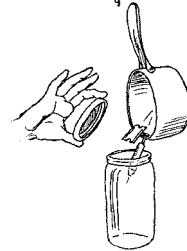


ການເກັບມ້ຽນເຄື່ອງມື

ຖ້າວ່າທ່ານເກັບມ້ຽນເຄື່ອງມື ໄວ້ໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງທ່ານສາມາດເຮັດການອະເຊື້ອທັງສາມຂັ້ນ ຕອນພ້ອມກັນເລີຍກໍໄດ້, ແລະ ເຄື່ອງມືເຫຼົ່ານັ້ນກໍກຽມພ້ອມທີ່ຈະນຳໃຊ້ໄດ້ອີກໃນຄັ້ງຕໍ່ໄປ ໃນເວລາທີ່ທ່ານຕ້ອງການນຳໃຊ້ມັນ. ເພື່ອເກັບມ້ຽນເຄື່ອງມື ທ່ານຄວນ:

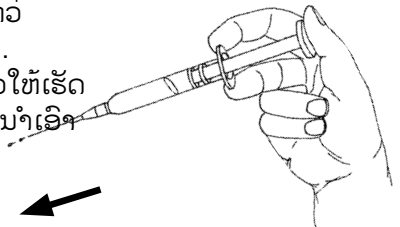
- ຫຼັງຈາກທີ່ນຳຟາວແລ້ວ ໃຫ້ຖອກນ້ຳນັ້ນຖິ້ມ ແລະ ປ່ອຍໃຫ້ເຄື່ອງມືນັ້ນແຫ້ງເອງ; ຢ່າໃຊ້ຜ້າເຊັດ. ໃຫ້ຝາໝໍ້ຫຼື ຜ້າສະອາດປິດໄວ້ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ແມງວັນມາຕອນ ຫຼື ກັນບໍ່ໃຫ້ຊີ້ຝຸ່ນປົວໃສ່. ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າເຄື່ອງມືແຫ້ງດີສຸດ, ເພາະວ່າວັນຖືກເປັນໂລຫະຈະເຊົາໝັ້ງຖ້າວ່າມັນຊຸ່ມນ້ຳ.
- ບໍ່ໃຫ້ເຄື່ອງມືສຳຜັດກັບມືເຮັດ ຫຼື ສິ່ງຂອງອື່ນໆ.
- ທີ່ຜ່ານການອະເລືອດແລ້ວ ທ່ານສາມາດໃຊ້ໝໍ້ທີ່ຕົ້ມເຄື່ອງມືພ້ອມດ້ວຍຝາປິດຂອງມັນ, ຫຼືໝໍ້ໜຶ່ງທີ່ໃຊ້ໜຶ່ງເຄື່ອງມື, ຫຼື ໂຖທີ່ຜ່ານາການຕົ້ມແລ້ວ. ຖ້າເປັນໄປໄດ ໃຫ້ເອົາອຸປະກອນທັງໝົດໄວ້ໃນຖົງຢ່າງທີ່ສະອາດ ເພື່ອປ້ອງກັນຊີ້ຝຸ່ນ.

ຕ້ອງຮັບປະກັນໃຫ້ຝາປິດ ແລະ ໂຖທີ່ ຈະເກັບມ້ຽນເຄື່ອງມືນັ້ນຈະຕ້ອງໄດ້ຂ້າ ເຊື້ອເຊັ່ນກັນ.



ການອະເຊື້ອເນັມສັກຢາ ແລະ ຊະແລ້ງ, ສົບມື ແລະ ຜ້າພັນບາດ.

ສຳລັບເຂັມສັກຢາ ແລະ ຊະແລ້ງໝໍ້ທີ່ສາມາດນຳເອົາມາໃຊ້ຄືນໄດ້ຫຼາຍກວ່າ ຫຼື ນຳສະບູລ້າງ 3 ເທື່ອ ພາຍຫຼັງທີ່ໃຊ້ແລ້ວ. ຈາກນັ້ນໃຫ້ຖອກເຂັມ ແລະ ຊະແລ້ງ ແລະ ທຸກຂັ້ນສ່ວນອອກຈາກກັນແລ້ວໃຫ້ເຮັດ ຕາມຂັ້ນຕອນ 2 ແລະ 3 ຢູ່ໜ້າ 600. ໃຫ້ເກັບມ້ຽນໄວ້ເປັນຢ່າງຈົນກວ່າຈະນຳເອົາ ໃຊ້ອີກໃນຄັ້ງຕໍ່ໄປ. ຕ້ອງຮັບປະກັນບໍ່ແຕະຕ້ອງເຂັມ ແລະ ຊັ້ນສ່ວນຕ່າງໆຂອງຊະແລ້ງ.



ຖ້າບໍ່ສາມາດເກັບຮັກສາເຂັມສັກຢາ ແລະ ຊະແລ້ງໄວ້ໃນບ່ອນທີ່ສະອາດ ແລະ ແຫ້ງດີ ໃຫ້ເອົາມາຕົ້ມຄືນກ່ອນຈະເອົາໄປໃຊ້ເທື່ອໃໝ່.

ຖ້າເຂັມສັກຢາ ແລະ ຊະແລ້ງ ໃຊ້ໄດ້ພຽງຄັ້ງດຽວ ໃຫ້ເອົາໃສ່ກ່ອງທີ່ຮັບປະກັນບໍ່ໃຫ້ ເຂັມແຫງຂອດແລ້ວ ເອົາໄປຜົາໄຟໃຫ້ໄໝ້ໝົດກ້ຽງ. ຖ້າວ່າເຂັມສັກຢາບໍ່ແມ່ນ ປະເພດທີ່ໃຊ້ຄັ້ງດຽວ ໃຫ້ເອົານ້ຳຢາອະເຊື້ອລ້າງສາມເທື່ອ

NO! ບໍ່ຖືກຕ້ອງ

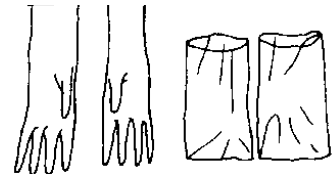
ເຂັມສັກຢາທີ່ໃຊ້ແລ້ວ ເປັນອັນຕະລາຍ

YES! ຖືກຕ້ອງ

HLL Seattle Health Literacy Step International Field Test Copy

ຖົງມື:

ຖົງມືຊ່ວຍປ້ອງກັນຕົວທ່ານເອງ ແລະ ຜູ້ປ່ວຍບໍ່ໃຫ້ຕັດແປດພະຍາດ. ຖ້າບໍ່ມີຖົງມື ໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງທີ່ສອດຄ້ອງກັບມືໄວ້. ບາງຄັ້ງຄາວກໍສາມາດໃຊ້ຖົງມືທີ່ສະອາດແລ້ວ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງອະເຊື້ອຕື່ມ ຖ້ວງາບໍ່ໄດ້ເອົາຂອງທີ່ໃຊ້ແລ້ວມາໃຊ້ຄືນອີກ. ແຕ່ທ່ານຕ້ອງເອົາຖົງມືໄປອະເຊື້ອໃຫ້ສະອາດທີ່ສຸດໃນກຳລະນີດັ່ງນີ້:



- ເວລາຈຳເປັນຕ້ອງກວດຊ່ອງຄອດໃນໄລຍະກວດພະຍາດສຸກເສີນເຊັ່ນ: ກ່ອນ ຫຼື ຫຼັງເກີດລູກ ຫຼື ຫຼັງຈາກແທ້ລູກ.
- ເວລາຈັບບາດແຜ.

ຖ້າວ່າບໍ່ມີຖົງມື ໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງທີ່ສະອາດຫຸ້ມຫໍ່ມືຂອງທ່ານ a

ການໃຊ້ຖົງມືທີ່ຜ່ານການຂ້າເຊື້ອສູງສຸດ:
 ລະວັງບໍ່ໃຫ້ແຕ່ຕ້ອງຖົງມືໃນຂະນະທີ່ເອົາອອກຈາກໂຖ ຫຼື ພາຊະນະບັນຈຸ

ເວລາສວນຖົງມືໃຫ້ລະວັງຢ່າຈັບບາຍປ່ອນທີ່ຈະໃຊ້ສຳຜັດກັບຄົນເຈັບແຕະປ່ອນນີ້

ຈັບປ່ອນນີ້

ບຸນໃຫ້ຈັບສ່ວນນີ້

ຖ້າທ່ານໃຊ້ຖົງມືຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຄັ້ງຕ້ອງເວົ້າມາລ້າງໃຫ້ສະອາດ, ຂ້າເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ເກັບຮັກສາໄວ້ຕາມຂັ້ນຕອນທີ່ປອກໄວ້ໃນໜ້າ 600 ແລະ 601 ໃຫ້ໝັ້ນກວດກາເບິ່ງຖົງມືທີ່ລ້າງມາໄວ້ໃຊ້ນັ້ນເບິ່ງວ່າມີປ່ອນຂາດເປັນຮູ ຫຼື ບໍ່, ຖ້າພົບເຫັນຕ້ອງເອົາຖິ້ມ ບໍ່ໃຫ້ເອົາໃຊ້ຕໍ່.

ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ໃຫ້ເອົາຖົງມືມາໜຶ່ງດີກວ່າຕື່ມເອົາເພາະວ່າມັນສາມາດເກັບໄວ້ໃນໂຖທີ່ໃຊ້ໜຶ່ງຈົນກວ່າມັນຈະແຫ້ງ. ຖ້າວ່າໜຶ່ງບໍ່ໄດ້ກໍຕ້ອງຕື່ມເອົາ ແຕ່ວ່າຫຼັງຈາກຕື່ມແລ້ວຕ້ອງເອົາຖົງມືຕາກແດດໃຫ້ແຫ້ງ. ການທີ່ຈະເຮັດແນວນີ້ທ່ານອາດຈຳເປັນຕ້ອງເອົາມືຈັບ ຊຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ຖົງມືບໍ່ໄດ້ອະເຊື້ອ ແຕ່ວ່າຖົງມືຈະຍັງສະອາດຢູ່. ໃຫ້ເອົາຖົງມືທີ່ແຫ້ງແລ້ວນັ້ນໄປໄວ້ປ່ອນທີ່ສະອາດ ແລະ ແຫ້ງ.

ການໝັ້ນບາດແຜ

ຖ້າບໍ່ມີຜົນໝັ້ນບາດແຜ ທີ່ອະເຊື້ອສະເພາະ ໃຊ້ຜ້າແນວອື່ນຄຽນແທນກໍໄດ້ ແຕ່ວ່າຕ້ອງຂ້າເຊື້ອພະຍາດສາກ່ອນ ໂດຍຕ້ອງເຮັດຕາມຂັ້ນຕອນທີ່ແນະນຳຢູ່ໜ້າ 600 ແລະ ໜ້າ 601 ເອົາຜ້າຄຽນນັ້ນໄປຕາແດດໃຫ້ແຫ້ງ ແລະ ລະວັງບໍ່ໃຫ້ແຕະຕ້ອງຂີ້ດິນ ແລະ ປ້ອບກັນບໍ່ໃຫ້ຖືກຂີ້ຝຸ່ນບໍ່ໃຫ້C; a0 ຫຼື ແມງໄມ້ຕອມ.

ເຄື່ອງໃຊ້ທຸກຢ່າງທີ່ຖືກເລືອດ ຫຼື ສິ່ງທີ່ເປັນນ້ຳຈາກຮ່າງກາຍຄົນ (ນ້ຳຢຽວ, ອາຈົມ, ນ້ຳອະສຸຈິ, ນ້ຳໜອງ ແລະ ອື່ນໆ) ຄວນເອົາໄປເຜົາຖິ້ມ ຫຼື ເອົາໄປຖິ້ມໃນປ່ອນທີ່ຮັບປະກັນບໍ່ໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ສັກ ໄດ້ສຳຜັດ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ປະກອບດ້ວຍ ເຄື່ອງໃຊ້ທີ່ບໍ່ເປັນປະໂຫຍດແລ້ວແຕ່ວ່າມີສິ່ງເຈືອປົນຢູ່, ເຊັ່ນ: ຂະແລ້ງ, ຖົງມືຂາດ ຫຼື ຖົງມືທີ່ໃຊ້ໄດ້ຄັ້ງດຽວ, ຜ້າຄຽນບາດແຜ, ຫຼື ຝາຍສຳລິ.

ການແທກອຸນຫະພູມ, ນັບກຳມະຈອນ, ນັບຈັຫວະການຫາຍໃຈ ແລະ ແທກຄວາມດັນເລື້ອຍ

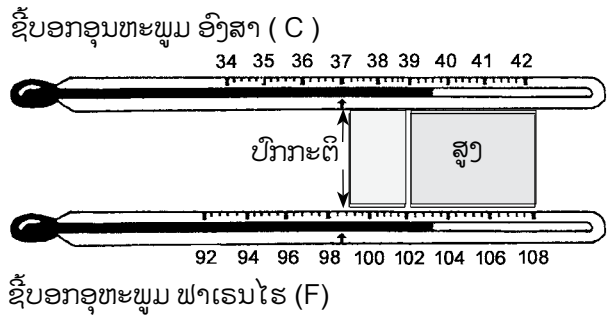
ຄົນທີ່ເຈັບໄຂ້ ສຸຂະພາບຈະບໍ່ແຂງແຮງ ແລະ ສະພາຮ່າງກາຍພາຍນອກຈະມີການປ່ຽນແປງ. ໜ້າຕໍ່ໄປ ຈະເປັນການບອກເຖິງອາການຂອງຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍ.



ອຸນຫະພູມ.

ເມື່ອທ່ານຢາກຮູ້ອຸນຫະພູມຂອງຄົນ ໃນກໍລະນີບໍ່ມີບາຫຼອດ ແທກ, ໃຫ້ໃຊ້ຫຼັງມືຂອງທ່ານສຳຜັດ ກັບຜິວໜັງຂອງຄົນຜູ້ນັ້ນ ແລ້ວປຽບທຽບກັບ ອຸນນຫະພູມໃນຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ. ຖ້າວ່າຜິວໜັງຂອງຄົນຜູ້ນັ້ນຮ້ອນຜິດປົກກະຕິ ສະແດງວ່າ ຜູ້ນັ້ນອາດຈະເປັນໄຂ້. ສຳລັບວິທີການປະຕິບັດໃນເວລາເປັນໄຂ້ (ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 328)

ທາກທ່ານມີບາຫຼອດແທກທ່ານຈົ່ງຍັດບາ ຫຼອດໃສ່ປາກ, ກ້ອງຂີ້ແຮ້ ຫຼື ຍັດເຂົ້າ ໃນຮູທະວານ ເພາະວ່າບໍລິເວນ ດັ່ງກ່າວເໝາະສຳລັບການແທກບາຫຼອດທີ່ ສູດ. ຕາມທຳມະດາ ອຸນຫະພູມຢູ່ກ້ອງ ຂີ້ແຮ້ຈະເຢັນກວ່າບ່ອນອື່ນ ແລະ ອຸນນຫະພູມຢູ່ປາກຈະອຸ່ນກວ່າບ່ອນອື່ນ ແລະ ບ່ອນທີ່ຮ້ອນກວ່າລູແມ່ນຢູ່ຮູ ທະວານ. ບາຫຼອດແທກອຸນຫະພູມມີ 2 ຊເນີດ ຊຶ່ງສາມາດໃຫ້ວັດແທກອຸນຫະພູມ ຂອງຄົນ ແລະ ອຸນຫະພູມທົ່ວໄປ: ນີ້ແມ່ນການປຽບທຽບບາຫຼອດທັງ 2 ຊະນິດ:



ການແທກອຸນຫະພູມຄົນທີ່ເປັນໄຂ້ສູງ ແລະ ເປັນໄຂ້ປາກກາງຈະຕ້ອງແທກຢູ່ປາກ.

ວິທີການແທກອຸນຫະພູມ

(ໃຊ້ບາຫຼອດ ທີ່ມີເຄື່ອງໝາຍອົງສາ (C))

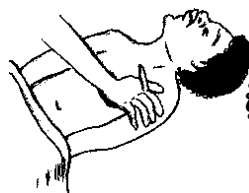
1. ໃຊ້ສະບູ ແລະ ນ້ຳເຢັນ ຫຼື ເຫຼົ້າເກົ້າສີບລ້າງບາຫຼອດ ໃຫ້ສະອາດ. ຈັບສົ້ນສຸດຂອງມັນໂດຍບໍ່ໃຫ້ຖືກຈຸດ ສີນ້ຳເງິນ (ຫຼື ສີແດງ) ແລ້ວສົ້ນບາຫຼອດແຮງໆ ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳຢາຢູ່ໃນບາຫຼອດຫຼຸດ ລົງຕໍ່ກວ່າ 36 ອົງສາ.
2. ການໃຊ້ບາຫຼອດ....

ຍັດບາຫຼອດເຂົ້າກ້ອງບິ້ນ ແລະ ຈັບປາກອົມຍັດບາຫຼອດເຂົ້າ ກ້ອງບິ້ນ ແລະ ຈັບປາກອົມ



ຍັດບາຫຼອດຂົ້າກ້ອງ ຂີ້ແຮ້ແລ້ວຫົບໄວ້

ຫຼື



ຄວນລະມັດລະວັງໃນການ ແທກບາຫຼອດທາງຮູ ທະວານ (ຈະຕ້ອງໃຫ້ມັນ ປຽກ ຫຼື ໃຊ້ຄຣິມທາ)



3. ປະໄວ້ປະມານ 3 ຫຼື 4 ນາທີ
4. ໃຊ້ນ້ຳເຢັນ ແລະ ສະບູລ້າງບອຫຼອດໃຫ້ດີ. ແລ້ວແຂ່ໄວ້ໃນນ້ຳຢາເຄມີໄວ້ປະມານ 20 ນາທີ ຫຼັງຈາກນັ້ນ ໃຊ້ນ້ຳສະອາດລ້າງ (ສຳລັບຂັ້ນຕອນການແຊ່ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອໂລກ ໃຫ້ເງຢູ່ໜ້າ).



ວິທີການນັບກຳມະຈອນ

ກຳມະຈອນຈະເປັນເຄື່ອງຊີ້ບອກເຖິງອັດຕາການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈວ່າມີຄວາມໄວເທົ່າໃດ ແລະ ບອກເຖິງການເຮັດວຽກຂອງຫົວໃຈ. ຄົນທີ່ສຸຂະພາບວິຫົວ ໃຈຈະເຕັ້ນໄວ ຫຼັງຈາກການເຮັດວຽກ ຫຼື ອອກກຳລັງກາຍ ແຕ່ຈະເຕັ້ນເປັນປົກກະຕິດພາຍໃນເວລາ 2-3 ນາທີ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ໃນແຕ່ລະອົງສາ (c) ທີ່ເພີ່ມຂຶ້ນ , ຄົນທີ່ເປັນໄຂ້ ຫົວໃຈຈະເຕັ້ນເພີ່ມຂຶ້ນອີກ 20 ເທື່ອຕໍ່ນາທີ.

ກຳມະຈອນຂອງຜູ້ໃຫຍ່ຈະເຕັ້ນລະຫວ່າງ 60 ຫາ 90 ເທື່ອຕໍ່ນາທີ. ສາເຫດທີ່ເຮັດໃຫ້ກຳມະຈອນເຕັ້ນໄວມີດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ເສຍເລືອດຫຼາຍ, ເສຍນ້ຳໃນຮ່າງກາຍ, ຫຼື ເກີດອາການຊ້ອກກະທັນຫັນ.(ເບິ່ງລາຍບະຍອງເພີ່ມເຕີມຢູ່ໜ້າ 277)
- ເປັນໄຂ້ ຫຼື ຮ່າງກາຍໄດ້ຮັບເຊື້ອພະຍາດ.
- ມີບັນຫາທາງດ້ານລະບົບຫາຍໃຈ ແລະ ລະບົບປອດ, ລະບົບປອດ, ຫຼື ລະບົບຫົວໃຈ.
- ມີບັນຫາທາງດ້ານຕ້ອນຄໍຫອຍ.



ການນັບຈັງຫວະການຫາຍໃຈ

ການນັບຈັງຫວະການຫາຍໃຈ ຈະເຮັດໃຫ້ເຮົາຮູ້ຈັກລະບົບການເຮັດວຽກຂອງປອດ ແລະ ລະບົບການຫາຍໃຈ. ນອກຈາກນີ້ເຮົາຍັງຮູ້ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງຄົນ. ວິທີການນັບຈັງຫວະການຫາຍໃຈໃຫ້ສັງເກດເບິ່ງການຂຶ້ນລົງຂອງໜ້າເອິກ ໃນຂະນະທີ່ຄົນກຳລັງນອນພັກຜ່ອນ. ພາມປົກກະຕິແລ້ວຜູ້ໃຫຍ່ຈະຫາຍໃຈ 12-20 ເທື່ອຕໍ່ນາທີ ໃນເວລານອນພັກຜ່ອນ (ການຫາຍໃຈທີ່ສົມບູນ ບໍ່ວ່າຈະຫາຍໃຈເຂົ້າແລະ ຫາຍໃຈອອກຈະຕ້ອງສະເໝີກັນ).

ໂດຍທົ່ວໄປ ກາຫາຍໃຈຈະໄວຂຶ້ນຕາມກຳມະຈອນ ເມື່ອເກີດມີອາການຕິດເຊື້ອພະຍາດ, ເປັນໄຂ້, ເສຍເລືອດ, ເສຍຂ້າໃນຮ່າງກາຍ, ຊ້ອກກະທັນຫັນ, ອາການປອດບວມ ຫຼື ສາເຫດອື່ນ.

ຈັງຫວະການຫາຍໃຈ ແລະ ກຳມະຈອນຂອງຄົນເຮັບໜັກທີ່ໄກ້ຈະຕາຍ ຈະຊ້າລົງ. ການຫາຍໃຈໄວ ຜິດປົກກະຕິຈະບົ່ງບອກເຖິງອາການຂອງໂລກທາງເດີນຫາຍໃຈ ແລະ ຖ້າຈັງຫວະການຫາຍໃຈເກີນ 30 ເທື່ອຕໍ່ນາທີ ນັ້ນສະແດງເຖິງອາການຂອງໂລກປອດບວມ (ລາຍລະອຽດເພີ່ມໂມເບິ່ງຕໍ່ໜ້າ 337).

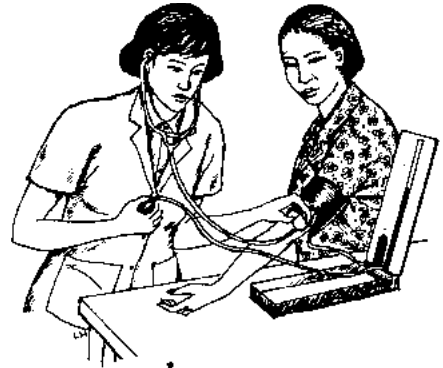
HLI Seattle Health Leaders International Field Draft Copy

ການແທກຄວາມດັນເລືອດ

ຄວາມດັນເລືອດບອກໃຫ້ຮູ້ເຖິງການດັນຂອງເລືອດທີ່ກະທົລໃສ່ດ້ານໃນຂອງເສັ້ນເລືອດ.

ພ້າຮູ້ຄວາມດັນເລືອດຂອງແມ່ຍິງໃນກໍລະນີດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ຈະມີປະໂຫຍດຫຼາຍ:

- ໃນເວລາຖືກຮ້າ, ອອກລູກ, ຫຼຸດລູກ ຫຼື ເອົາລູກອອກ.
- ໃນເວລາໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດ.
- ໃນກໍລະນີສູກເສີນເຊັ່ນ: ຊ້ອກກະທັນຫັນ, ເຈັບທ້ອງຮຸນແຮງ ຫຼື ອອກລູກຍາກ.



ຕົວເລກທີ່ກຳນົດໃນການແທກຄວາມດັນເລືອດ ມີຄວາມລາຍຫຍັງແດ່: ການແທກຄວາມດັນເລືອດມີສອງຕົວເລກ: 120/80

BP $\frac{120}{80}$ BP 120/80

Sept 13	$\frac{100}{60}$
Oct 12	$\frac{110}{62}$
Nov 15	$\frac{90}{58}$
Dec 10	$\frac{112}{60}$
Jan 12	$\frac{110}{70}$

120 ຢູ່ໂງ່ (ໝາຍເຖິງການບີບຂອງຫົວໃຈເພື່ອໃຫ້ເລືອດໄປລ້ຽງຮ່າງກາຍ)
80 ຢູ່ລຸ່ມ (ໝາຍເຖິງການຜ່ອນຄາຍຂອງຫົວໃຈ)

ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ຄວາມດັນເລືອດຂອງຜູ້ໃຫຍ່ປະມານ 120/80, ແຕ່ອາດຈະເປັນ 90/60 ຫາ 140/85 ກໍຖືວ່າຢູ່ໃນຂັ້ນປົກກະຕິ.

ຖ້າວ່າຄວາມດັນຂອງແມ່ຍິງທີ່ຖືພາຂຶ້ນລົງເລັກນ້ອຍໃນແຕ່ລະເດືອນແບບນີ້ ຖືວ່າຄວາມດັນເລືອດປົກກະຕິ

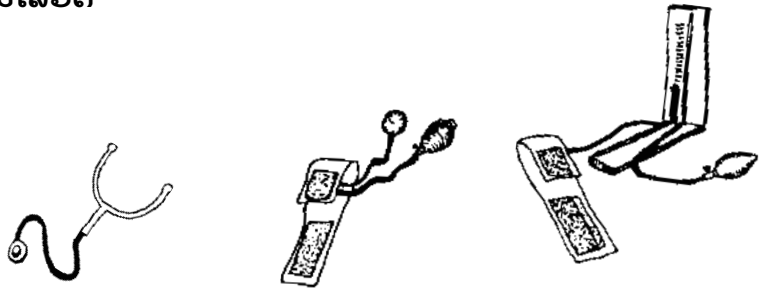
ຕົວເລກທີ່ຢູ່ລຸ່ມຈະບອກລາຍລະອຽດທາງດ້ານສຸຂະພາບເຊັ່ນວ່າ: ຄົນທີ່ມີຄວາມດັນເລືອດ 140/80 ຈະເປັນຄົນທີ່ມີສຸຂະພາບສົມລຸນ, ແຕ່ກົງກັນຂ້າມສຳລັບຄົນທີ່ມີຄວາມດັນເລືອດ 140/110 ນັ້ນຈະຖືວ່າມີຄວາມດັນເລືອດສູງ ແລະ ຄວນຈະລົດນໍ້າໜັກ (ຖ້າເປັນຄົນຕຸ້ຍ) ຫຼື ໄປຮັບການປິ່ນປົວຮັກສາ. ຖ້າວ່າຕົວເລກຢູ່ລຸ່ມຫາກເກີນ 100 ຂຶ້ນໄປສະແດງວ່າຈະຕ້ອງໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ທາງດ້ານອາຫານຫຼື ອາດຈະເຖິງຂຶ້ນໃຊ້ຢາປິ່ນປົວ.

ຄົນທີ່ມີຄວາມດັນເລືອດຕໍ່າ ຢູ່ເປັນປົກກະຕິ ກໍບໍ່ຄວນດັງວິນໃຈ. ຄວາມຈິງແລ້ວຜູ້ທີ່ມີຄວາມດັນເລືອດໃນລະດັບ 90/60 ຫາ 110/70 ຈະເປັນຄົນທີ່ມີອາຍຸຊ້ອຍຂ້າງຍືນຍາວ ແລະ ບໍ່ຄ່ອຍຈະມີບັນຫາທາງດ້ານໂລກຫົວໃຈ.

ໃນກໍລະນີຄົນທີ່ມີຄວາມດັນເລືອດລົງຕໍ່າກວ່າ 90/60 ແບບກະທັນຫັນສະແດງວ່າຢູ່ໃນອາການອັນຕະລາຍ. ກໍລະນີດັ່ງກ່າວຈະສັງເກດເຫັນໄດ້ຈາກຄົນທີ່ເສຍເລືອດຫຼາຍ ຫຼື ຄົນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເປັນຊ້ອກ. ເຖິງວ່າຄວາມດັນເລືອດບໍ່ປົກກະຕິ ແຕ່ຄົນເຈັບບໍ່ມີອາການຊ້ອກໃນກໍລະນີນີ້ ທ່ານຕິດຕາມເບິ່ງປະມານ 2-3 ນາທີ ແລ້ວກວດຄວາມດັນເລືອດຄືນອີກເທື່ອໜຶ່ງ. ທ່ານຄວນຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງຕິດຕາມຄວາມດັນເລືອດເລື້ອຍໆ ສຳລັບແມ່ຍິງຖືພາ ເພື່ອເບິ່ງວ່າມີການປ່ຽນແປງແນວໃດຊຶ່ງຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານເກັດກຳຂໍ້ມູນໄດ້ດີ

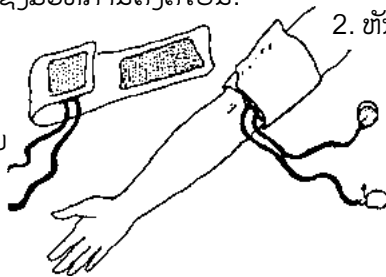
HLI Health Training International Field Draft

ການແທກຄວາມດັນເລືອດ

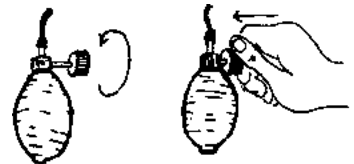


ກ່ອນອື່ນໝົດເຮົາຈະຕ້ອງບອກຄົນເຈັບໃຫ້ຮູ້ວ່າເຮົາຈະເຮັດຫຍັງເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເຈົ້າໃຈ, ຊຶ່ງມີວິທີການດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

1. ໃຊ້ສາຍຮັດບໍລິເວນກ້າມແຂນ.



2. ຫັນນ້ອດໄປເບື້ອງຂວາເພື່ອບໍ່ໃຫ້ອາກາດຜິວອອກ



3. ຄຳທາກຳມະຈອນທີ່ເຕັ້ນຢູ່ໃນທາງໃນຂໍ້ພັບແຂນຂອກ້າງໃນຈາກນັ້ນວາງຫູຟັງຢ່າງໃສ່ຈຸດຂອງກຳມະຈອນ. ຖ້າຄຳກຳມະຈອນບໍ່ເຫັນໃຫ້ເອົາເຄື່ອງວັດແທກຍັດເຂົ້າໄປໃນແຂນສອກເລື້ອງໃນ.



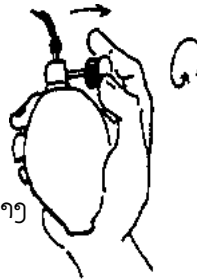
4. ບີບລູກຢ່າງເພື່ອເອົາລົມເຂົ້າສາຍຮັດ



5. ໃນຂະນະທີ່ບີບລົມເຂົ້າເຂັ້ມຢູ່ໜ້າປັດຈະເຄື່ອນຍ້າຍເມື່ອເຂັ້ມຂຶ້ນຮອດ 200 ໃຫ້ຢຸດບີບ.



6. ເມື່ອມາຍນ້ອດອອກລົມຢູ່ໃນລູກຢ່າງຈະຜ່ອນລົງຊ້າໆ



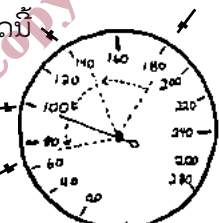
7. ເຂັ້ມຢູ່ໜ້າປັດຈະປິ່ນກັບຄືນ



ທາກທ່ານບໍ່ໄດ້ຍິນຫຍັງເລີຍເມື່ອເຂັ້ມມາຮອດຈຸດນີ້

ໃນຂະນະທີ່ລົມຜິວອອກ ທ່ານຈະໄດ້ຍິນສຽງກຳມະຈອນເຕັ້ນຜ່ານສາຍເຄື່ອງຈະສົ່ງເກດເຫັນວ່າເຂັ້ມ ຫຼື ບາສີເງິນຢຸດທ່ານຈະໄດ້ຍິນສຽງເຕັ້ນ ຂອງກຳມະຈອນ (ນີ້ມັນຈະເປັນຕົວເລກສູງສຸດ) ແລະ ປ່ອຍລົມອອກອີກສຽງກຳມະຈອນເມື່ອກຳມະຈອນເຊົາເຕີນ (ມັນຈະເປັນຕົວເລກທີ່ຕໍ່ສຸດ)

ແຕ່ຈະເລີ່ມໄດ້ຍິນຢູ່ຈຸດນີ້ ຫຼື ຈຸດນີ້

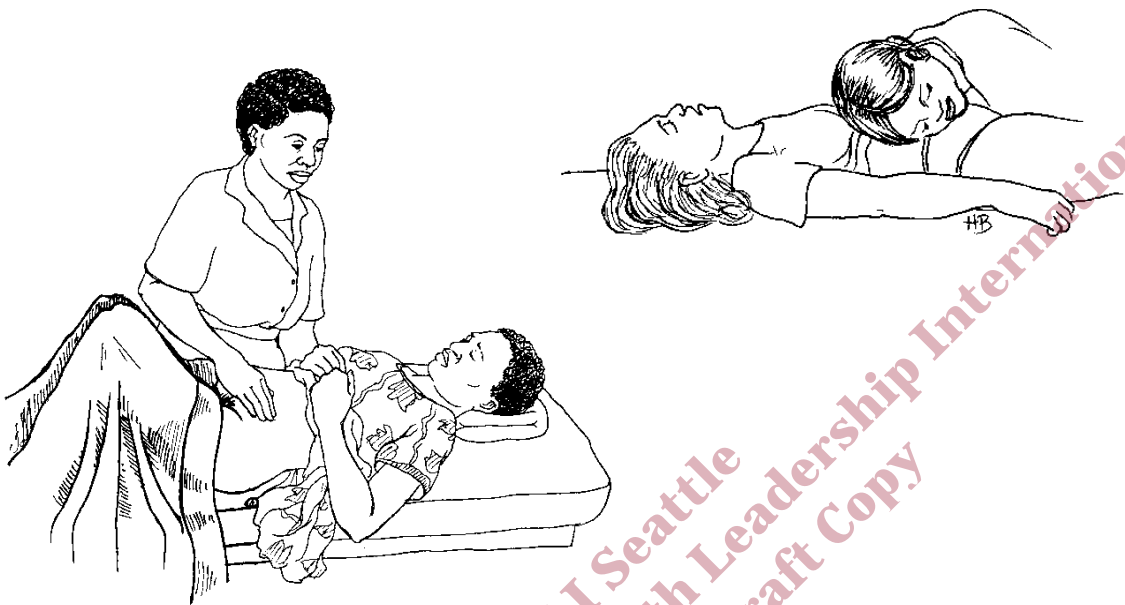


ສະແດງວ່າຄວາມດັນເລືອດຈະແມ່ນ 100/70

ວິທີກວດບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ

ເມື່ອແມ່ຍິງມີອາການເຈັບທ້ອງນ້ອຍ ກ່ອນອື່ນໝົດໃຫ້ອ່ານເບິ່ງພາກທີ່ເວົ້າໂງ່ອາການເຈັບທ້ອງນ້ອຍ” ແລະ ຖາມຜູ້ປ່ວຍຕາມທີ່ໄດ້ລະບຸຖ້ວຍໄວຢູ່ໃນໜ້າ...
ຂັ້ນຕອນໃນການກວດມີດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

1. ບອກໃຫ້ຄົນເຈັບຈື່ເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ມີອອກ ເພື່ອໃຫ້ເຫັນບໍລິເວນທ້ອງໄດ້ຊັດເຈນນັບແຕ່ລຸ່ມນົມລົງມາເຖິງ ຂະໂມມ ແລະ ທ່າການກວດ.
2. ບອກໃຫ້ຄົນເຈັບນອນຫງາຍຢູ່ເທິງຕຽງ ໂຕະ ຫຼື ພື້ນທີ່ສະອາດ ແລ້ວບອກຄົນເຈັບຄູ່ທົວເຂົ້າຂຶ້ນຫຼັງຈາກນັ້ນ ບອກຄົນເຈັບບໍ່ໃຫ້ກິນກ້າມທ້ອງ, ຊຶ່ງມັນອາດຈະເປັນການຍາກສຳລັບຄົນທີ່ມີອາການເຈັບທ້ອງ.
3. ໃຊ້ທູແປະໃສ່ບໍລິເວນທ້ອງຂອງຄົນເຈັບເພື່ອຟັງສຽງທີ່ດັງມາຈາກຂ້າງໃນ. ຖ້າບໍ່ໄດ້ຍິນສຽງເປັນເວລາ 2 ນາທີ ສະແດງວ່າອາການຄົນເຈັບຢູ່ໃນຂັ້ນອັນຕະລາຍ.
4. ຈົ່ງຖາມຄົນເຈັບວ່າ ຈຸດໃດທີ່ເຈັບທີ່ສຸດ ແລ້ວໃຊ້ມືຄ່ອຍນວດທ້ອງຄົນເຈັບເບົາໆ ແລະ ເຄື່ອນຍ້າຍມືຈົນກະທັ່ງຖືກຈຸດທີ່ເຈັບທີ່ສຸດ.
5. ໃນຂະນະທີ່ກຳລັງນວດທ້ອງຢູ່ນັ້ນ ທ່ານຈົ່ງພະຍາຍາມສັງເກດວ່າຈຸດໃດອ່ອນ ແລະ ຈຸດໃດແຂງ ແລະ ການຜ່ອນຄາຍກ້າມເນື້ອ ບໍລິເວນທ້ອງຂອງລາວ.
6. ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃວ່າຄົນເຈັບບໍ່ມີພະຍາດອື່ນໆ ເຊັ່ນວ່າໄສ້ຕິ່ງ, ອາການອັກເສບລຳໄສ້ ຫຼື ຜິງທ້ອງນ້ອຍ ຫຼື, ໃຫ້ທ່ານບົບເນັ້ນຊ້າໆ ແຕ່ແຮງໆ ຢູ່ບໍລິເວນເທິງແອບແອຂາເບື້ອງຊ້າຍ ແລ້ວບົບຈົນກະທັ່ງຄົນເຈັບເຈັບຮູ້ສຶກເຈັບໜ້ອຍໜຶ່ງ ຈາກນັ້ນ ຍົກມືອອກຢ່າງໄວ. ຖ້າຄົນເຈັບມີອາການເຈັບສູບເມື່ອເວລາທ່ານເອົາມືອອກ ນັ້ນສະແດງເຖິງອາການຊຶມເຊື້ອຢ່າງແຮງ. ໃນກໍາລະນີດັ່ງກ່າວນີ້ ຕ້ອງນຳຄົນເຈັບໄປສູ່ສະລະາຫຼື ໂຮງໝໍຢ່າງຮີບກ່ວນ, ແຕ່ຖ້າຄົນເຈັບບໍ່ມີອາການເຈັບສູບ ທ່ານຈົ່ງສືບຕໍ່ກວດເບິ່ງບໍລິເວນນອກອະໄວຍະວະເພດຂອງຄົນເຈັບວ່າມີບາດແຜ, ມີລົງຂາວ ຫຼື ເລືອດຈະໄຫຼອອກມາຫຼືບໍ່? ຫຼື ອາດຈະມີອາການຂອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ. ກ່ຽວກັບຂໍ້ມູນ ແລະ ການຮັກສາພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ເບິ່ງຢູ່ໜ້າ 385). ຫາກວ່າ ທ່ານຮູ້ຂັ້ນຕອນໃນການກວດແລ້ວໃຫ້ເບິ່ງລຸ່ມນີ້.



HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ການກວດອະໄວຍະວະເພດຂອງແມ່ຍິງ

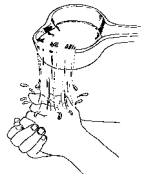
ເມື່ອເຮັດຮຽງວິທີການກວດອະໄວຍະວະເພດຂອງແມ່ຍິງ ເຮັດຈະສາມາດຊ່ວຍຊີວິດຂອງພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້. ນອກຈາກນີ້ເຮົາຍັງສາມາດບອກແມ່ຍິງໃຫ້ຮູ້ ການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະ ລວມທັງຄວາມເຂົາໃຈກ່ຽວກັບບັນຫາຂອງແມ່ຍິງອີກດ້ວຍ ເຊັ່ນ: ມີລູກນອກພິກ, ມະເຮັງປາກມົດລູກ ແລະ ໃນມົດລູກ, ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ, ອາການສົນ ຂອງການທໍາແທ້ງ (ການເອົາລູກອອກ). ບໍ່ວ່າຈະເປັນແມ່ຍິງ ຫຼື ອສບ. ກໍ່ສາມາດຮຽນຫຼັກການດັ່ງລຸ່ມນີ້ໄດ້:

- ກວດເບິ່ງບໍລິເວນຂ້າງນອກອະໄວຍະວະເພດ.
- ສໍາຜັດສ່ວນຕ່າງໆຂອງອະໄວຍະວະສືບພັນທີ່ຢູ່ໃນທ້ອງ.

ກວດບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍໃນກໍລະນີຈໍາເປັນເທົ່ານັ້ນ. ເມື່ອໃດກໍຕາມທີ່ທ່ານຍັດສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງເຂົ້າໃນອະໄວຍະວະເພດແມ່ຍິງ ຈະເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອໄດ້.

ສິ່ງສໍາຄັນ ຂໍ້ຍົກເວັ້ນໃນການກວດບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ

- ບໍ່ຄວນກວດໃນເວລາແມ່ຍິງຖືພາ, ແລະເລືອດອອກ ຫຼື ເວລາພິກນໍ້າແຕກແລ້ວ.
- ບໍ່ຄວນກວດຫຼາຍກວ່າເກີດລູກຫຼື ຫຼຸດລູກທີ່ບໍ່ມີອາການລົນ.

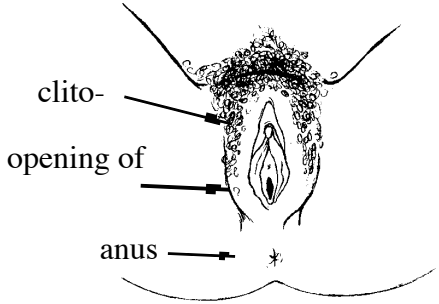


ກ່ອນຈະລົງມືປະຕິບັດ:

1. ໃຫ້ຄົນເຈັບຢຽວກ່ອນ.
2. ລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ແລະ ນໍ້າສະອາດ.
3. ບອກຄົນເຈັບແກ່ເຄື່ອງອອກ.
4. ໃຫ້ຄົນເຈັບນອນຫງາຍແລ້ວຄູ່ເຂົ້າຂຶ້ນ. ແຈ້ງໃຫ້ຄົນເຈັບຜູ້ໃນສິ່ງທີ່ທ່ານຈະເຮັດ.
5. ຈົ່ງໃສ່ຖົງມືກ່ອນທີ່ຈະຈັບອະໄວຍະວະເພດ.
6. ຈົ່ງກວດຢູ່ສະຖານທີ່ລັບຕາຄົນ

ສັງເກດບໍລິເວນຂ້າງນອກຂອງອະໄວຍະວະເພດ

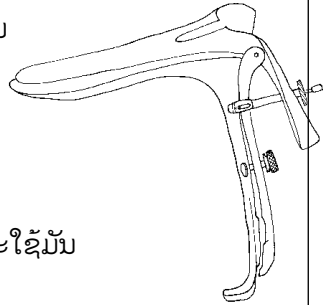
ໃຊ້ມືສໍາຜັດເບິ່ງ ສັບເກດເບິ່ງວ່າມີຈຸດບວມທີ່ຜິດປົກກະຕິຢູ່ໃຕ້ຜິວໜັງ ຫຼື ບຸນ, ແລະສັງເກດເບິ່ງວ່າມີລົງຂາວທີ່ຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ບາດແຜຢູ່ອ້ອມ ຫຼື ຢູ່ຮິມຂອງອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ບໍ່. ເພາະວ່າໂລກບາງຊະນິດກໍ່ສະແດງອາການທາງພາຍນອກ. (ເບິ່ງບົດຕື່ມກ່ຽວກັບພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ).



HLI Staff Training International
Healthcare
Field Dr...

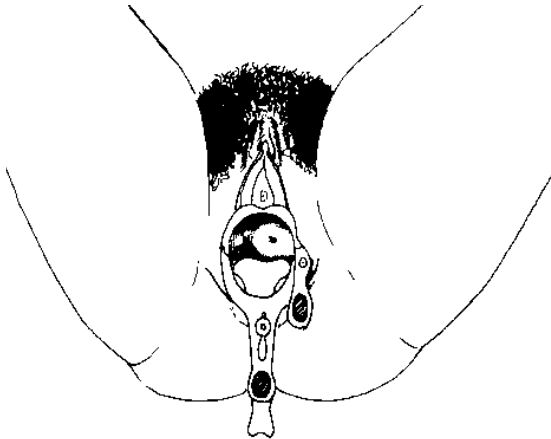
ວິທີການກວດຊ່ອງຄອດດ້ວຍເຫຼັກປາກເປັດ (Speculum)

ເຫຼັກປາກເປັດເປັນມີຄວາມສຳຄັນທີ່ສຸດສຳລັບການກວດຊ່ອງຄອດ, ຫາກທ່ານມີອຸປະກອນດັ່ງກ່າວນີ້ທ່ານຈຶ່ງປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນຢູ່ລຸ່ມ ແລະວິທີການກວດຢູ່ໜ້າຕໍ່ໄປ. ຫາກບໍ່ມີອຸປະກອນ ທ່ານສາມາດສຶກສາຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຂັ້ນຕອນປະຕິບັດຢູ່ໜ້າຕໍ່ໄປ.



ຂັ້ນຕອນປະຕິບັດ:

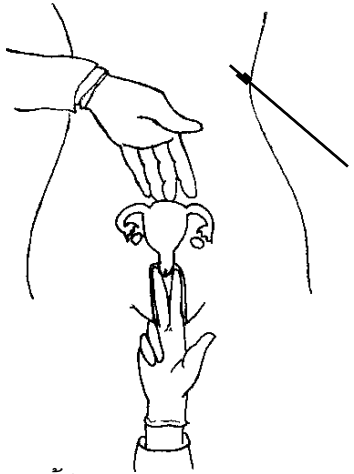
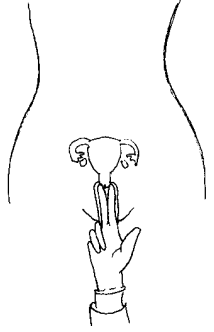
1. ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ, ຄວນມີການອະເຊື້ອອຸປະກອນກ່ອນທີ່ຈະໃຊ້ມັນ (ຂໍ້ມູນເຖິມເຖິມໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 599).
2. ໃສ່ຖົງມື ແລ້ວເອົາມືຂອງທ່ານສຳຜັດເຂົ້າໄປໃນອະໄວພະຍະເພດດ້ວຍຄວາມລະມັດລະວັງ ແລະ ຈັບບໍລິເວນກ້າມເນື້ອ ພາຍນອກຂອງອະໄວພະຍະ (ທຸກໆຂັ້ນຕອນໃຫ້ເຮັດຢ່າງຊ້າໆ, ຖ້າຈົນກວ່າຄົນເຈັບຜ່ອນຄາຍກ້າມເນື້ອ). ໃຊ້ມືວິວມືຂອງທ່ານຊອກຫາ ບໍລິເວນປາກມົດລູກ ຊຶ່ງມັນຈະຄ້າຍຄືກັນກັບປາຍຮູດັ່ງຂອງຄົນເຮົາ.
3. ໃຊ້ມືອີກດ້ານໜຶ່ງຖືເຫຼັກປາກເປັດ ຂ້າງເຫຼັກປາກເປັດ ແລ້ວຄ່ອຍສອດເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ (ຕ້ອງລະມັດລະວັງບໍ່ໃຫ້ເຫຼັກໄປຕຳກັບຮູຢູ່ງວ ຫຼື ແຕດ ເພາະວ່າບໍລິເວນດັ່ງກ່າວເປັນບໍລິເວນທີ່ບອບບາງ). ເມື່ອເຫຼັກເຂົ້າໄປໄດ້ຮູ່ໜຶ່ງແລ້ວ ໝູນດ້ານຈັບຂອງເຫຼັກຂະໜານກັບຮູທະວານ ຫຼັງຈາກນັ້ນເອົາມືຂອງທ່ານອອກ.
4. ຄ່ອຍຫັນນ້ອດ ເພື່ອຈະເຫຼັກປາກເປັດອອກ ຈົນກະທັ້ງ ທ່ານສັງເກດເຫັນປາກມົດລູກ ແລ້ວຫັນນ້ອດລັອກເຫຼັກປາກເປັດໃຫ້ອ້າໄວ້ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ເຫຼັກເຄື່ອນເໜັງ.
5. ກວດເບິ່ງບໍລິເວນປາກມົດລູກ ຊຶ່ງເປັນສີຊົມໝູ ແລະ ມີຮູບຮ່າງລັກຊະນະນະກົມ ແລະ ກ້ຽງ. ໃຫ້ສັງເກດເບິ່ງວ່າມີລົງຂາວ ຫຼື ມີເລືອດໄຫຼອອກ ຫຼື ບໍ່. ໃນຂະນະທີ່ທ່ານກຳລັງກວດຄົ້ນເຈັບທີ່ເລືອດໄຫຼຈາກຊ່ອງຄອດຫຼັງຈາກເກີດລູກ, ການທຳແທ້ງ ຫຼື ການຫຼຸດລູກ ຈຶ່ງສັງເກດເບິ່ງສິ່ງທີ່ໄຫຼອອກມາຈາກປາກມົດລູກ. ຫາກທ່ານຄິດວ່າຄົນເຈັບອາດຈະມີການຕິດເຊື້ອໃຫ້ເບິ່ງນ້ຳສີເຫຼືອງ ສີຂຽວ ຫຼື ເລືອດທີ່ໄຫຼມາຈາກປາກມົດລູກ. ຫາກວ່າຄົນເຈັບຢູ່ງວຊຶມອອກມາຫຼື ອາຈົມໄຫຼອອກ ໃຫ້ງຽງເຫຼັກປາກເປັດເພື່ອເບິ່ງບໍລິເວນຜະໜັງຂອງຊ່ອງຄອດ.
6. ເວລາເອົາເຫຼັກປາກເປັດອອກ ຈະຕ້ອງເຮັດເບົາໆ ແລະ ປາກມົດລູກສາມາດເຫັນໄດ້ຊັດເຈນ ແລ້ວຄ່ອຍໆ ຖອຍເຫຼັກປາກເປັດອອກ. ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ ຈະຕ້ອງທຳຄວາມສະອາດເຫຼັກປາກເປັດຫຼັງຈາກກວດແລ້ວ.



HLI Seattle
Health Leadership
Field Draft Copy

ວິທີການກວດພາຍໃນອະໄວພະວະສິບພັນ:

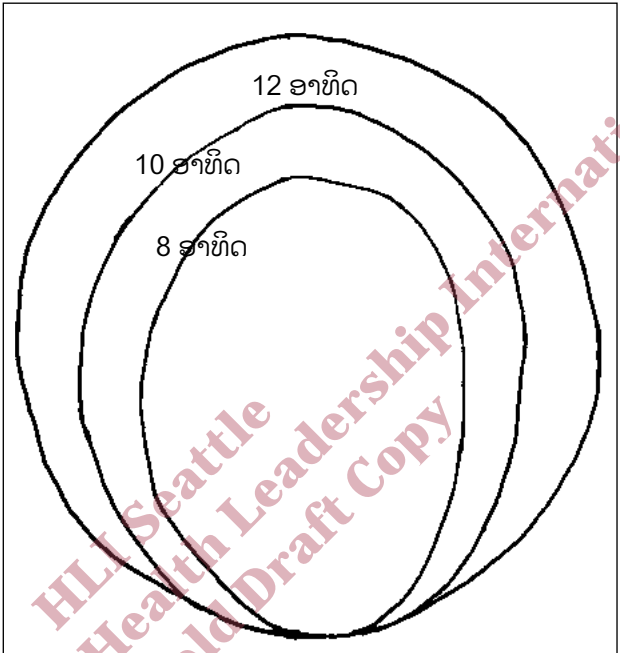
1. ໃສ່ຖົງມືແລ້ວແຍ່ເຂົ້າໄປໃນອະໄວພະວະເພດ ໃນຂະນະທີ່ແຍ່ເຂົ້າໄປນັ້ນຈົ່ງໃຊ້ມືສຳຜັດກັບບໍລິເວນກ້າມເນື້ອຂອງຮູຊ່ອງຄອດເປົາໆ ເມື່ອຄົນເຈັບຢູ່ໃນອາການຜ່ອນຄາຍ ຈົ່ງໃຊ້ມືວກາງແຍ່ເຂົ້າໄປ ນຳອີກ ແລ້ວປິ່ນຝາມືຂອງທ່ານຂຶ້ນ.
2. ການກວດເບິ່ງປາກມົດລູກ ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວ່າມັນຢູ່ໃນສະພາບທີ່ດີຫຼືບໍ່. ທ່ານຈົ່ງໃຊ້ມືວສຳຜັດກັບປາກມົດລູກຂ້າງໜຶ່ງແລ້ວຜັງຕົງເປົາໆ. ຖ້າມົດລູກຜັງຕົງໄດ້ງ່າຍ ແລະ ບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບ ສະແດງວ່າບໍ່ມີການຊຶມເຊືອ, ແຕ່ຖ້າເກີດອາການເຈັບສະແດງວ່າມົດລູກມີການຊຶມເຊືອ. ໃນກໍລະນີທີ່ປາກມົດລູກອ່ອນນຸ້ມນັ້ນສະແດງເຖິງອາການຖືພາ.
3. ໃຊ້ມືອີກຂ້າງໜຶ່ງຢູ່ບໍລິເວນລຸ່ມທ້ອງນ້ອຍເພື່ອໃຫ້ມືທີ່ຢູ່ຂ້າງໃນສຳຜັດກັບຄໍ ຫຼື ປາກມົດລູກໄດ້ສະດວກ. ເພາະມົດລູກອາດຈະມີການເໜັງຂຶ້ນ ເໜັງລົງ. ຫາກທ່ານບໍ່ສາມາດ ສຳຜັດບໍລິເວນປາກມົດລູກໄດ້, ທ່ານຈົ່ງກວດເບິ່ງບໍລິເວນອ້ອມຂ້າງມົດລູກ. ແລ້ວທ່ານອາດ ຈະພົບປາກມົດລູກຢູ່ດ້ານຫຼັງ.
4. ເມື່ອມືຂອງທ່ານຈັບຖືກມົດລູກແລ້ວຄຳເບິ່ງຂະໜາດ ແລະ ຮູບຮ່າງຂອງມັນ. ແລ້ວເຄື່ອນຍ້າຍມືວິທີຢູ່ຂ້າງໃນຂອງທ່ານໄປທາງຂ້າງຂອງປາກມົດລູກແລ້ວໃຊ້ມືຂອງທ່ານທີ່ຢູ່ຂ້າງນອກ ນວດຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ. ມົດລູກຈະເປັນລັກສະນະແຂງລຽບ ແລະ ມີຂະໜາດນ້ອຍກວ່າໝາກນາວ.



ໃຊ້ມືວທັງສອງຢູ່ປາກມົດລູກຈາກຂ້າງໜຶ່ງທາງຂ້າງໜຶ່ງ

ຂໍ້ສັງເກດ:

- ຫາກວ່າປາກມົດລູກອ່ອນ ແລະ ໃຫຍ່, ນັ້ນສະແດງເຖິງການຖືພາ.
- ຖ້າວ່າມົດລູກໃຫຍ່ ແລະ ແຂງສະແດງວ່າມີກ້ອນເປົາ ຫຼື ຄວາມຜິດປົກກະຕິ ອື່ນໆ (ເບິ່ງໜ້າ 430).
- ຖ້າມີອາການເຈັບນັ້ນສະແດງເຖິງການຊຶມເຊືອ.
- ເມື່ອມີອາການເຈັບ ຈະຕ້ອງເຄື່ອນຍ້າຍມືດ້ວຍຄວາມລະມັດລະວັງ (ເບິ່ງການຊຶມເຊືອຢູ່ໜ້າ 298)



HLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

5. ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວມົດລູກຈະມີລັກສະນະແ ຂງ.

ແຕ່ຖ້າມົດລູກມີຂະໜາດໃຫຍ່ກວ່າ
ໜາກ້ອາມອນ (ຂະໜາດຢູ່ຮູບພາບນີ້) ຫຼື ມີອາການເຈັບສຽບ
ໃນເວລາທີ່ໃຊ້ມີ



ສໍາຜັດນັ້ນສະແດງວ່າມົດລູກມີອາການຊຶມເຊື້ອຫຼື
ກໍລະນີກະທັນຫັນອື່ນໆ. ຖ້າວ່າສໍາຜັດພົບກ້ອນອັນໜຶ່ງ ແລະ ຮອບເດືອນມາຊ້າ ສະແດງວ່າຄົນເຈັບ
ອາດຈະມີລູກນອກພິກ. ຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວໃຫ້ທັນເວລາ.

6. ໃຊ້ນິ້ວມືສໍາຜັດຕາມບໍລິເວນຊ່ອງຄອດ. ຖ້າວ່າມີຢູ່ໆ ຫຼື ອາຈົມຊຶມອອກຈາກຊ່ອງຄອດ ໃນກໍລະນີນີ້
ອາດມີການສຶກຂາດລະຫວ່າງຮູທະວານກັບຮູຮູງ ສະນັ້ນຈະຕ້ອງກວດເບິ່ງບໍລິເວນທີ່ສຶກຂາດ
(ເບິ່ງຢູ່ໜ້າ 418). ໃຫ້ກວດການເບິ່ງລະອຽດວ່າມີກ້ອນຫຼື ການເຈັບທີ່ຜິດປົກກະຕິດ.

7. ບອກໃຫ້ຄົນເຈັບລອງໄອເບິ່ງ ຫຼື ບອກຄົນເຈັບເບິ່ງຄືກັບຕອນທີ່ນັ່ງຖ້າຍໜັກ ເພື່ອສັງເກດເບິ່ງວ່າ ມີສິ່ງ
ໃດສິ່ງໜຶ່ງຢ່ອນອອກຈາກຊ່ອງຄອດ. ອາດຈະເປັນມົດລູກຢ່ອນ ຫຼື ພິກຢູ່ໆຢ່ອນ (ເບິ່ງໜ້າ 183).

8. ເມື່ອກວດແລ້ວ ຈະຕ້ອງລ້າງຖົງມືໃຫ້ສະອາດ (ເບິ່ງໜ້າ 599) ແລ້ວລ້າງມືໃຫ້ສະອາດດ້ວຍສະບູ ແລະ
ນໍ້າສະອາດ.



ການປິ່ນປົວແຜໄຟໄພ

ແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍມັກຈະຖືກໄຟໄພເປັນປະຈຳ (ເບິ່ງໜ້າ). ເມື່ອຖືກໄຟໄພໝັ້ນ
ກ່ອນອື່ນໝົດຈະຕ້ອງເອົາສິ່ງທີ່ເຢັນແປະ ໃສ່ປະມານ 15 ນາທີ ເຊັ່ນນໍ້າກ້ອນ,
ນໍ້າເຢັນ, ຜັກເຢັນ. ຫຼັງຈາກໃຊ້ຄວາມເຢັນແລ້ວ ໃຫ້ປິ່ນປົວຕາມຄວາມໜັກເປົາຂອງ
ບາດແຜ. ຕ້ອງໝັ້ນຮັກສາຄວາມສະອາດ, ບໍ່ໃຫ້ບາດແຜຖືກສິ່ງທີ່ເປື້ອນ, ຊີ້ຝຸ່ນ ແລະ
ບໍ່ໃຫ້ແມງວັນຕອມ ຫຼື ແມງໄມ້ຕອມ. ການຮັກສາທີ່ຖືກວິທີບໍ່ຄວນເອົານໍ້າມັນ
ສັດ, ກາເຟ, ສະໝຸນໄພ ຫຼື ສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງຫາໃສ່ບໍລິເວນບາດແຜເດັດຂາດ.
ສິ່ງສໍາຄັນຄວນໃຫ້ຄົນເຈັບກິນອາຫານທີ່ມີໄຫຼຕົນ (ຍິ້ມ) ໃຫ້ຫຼາຍ ແລະ
ບໍ່ຈໍາເປັນຈະຕ້ອງຄະລໍາຂອງກິນ.

ບາກແຜທີ່ເກີດຈາກໄຟໄພ:

1. ໄພບໍ່ຮ້າຍແຮງ (ຂັ້ນ 1) ຜິວໜັງບໍ່ເຖິງກັບໂພງ ຈະມີກໍແຕ່ຮອຍຊໍ້າ ຫຼື
ແດງເທົ່ານັ້ນ. ຫຼັງຈາກໃຊ້ຄວາມເຢັນພົມແລ້ວໃຫ້ກິນຢາແກ້ປວດ.

ສິ່ງສໍາຄັນ: ກ່ອນຈະທໍາການປິ່ນປົວຈະຕ້ອງລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ
ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ.

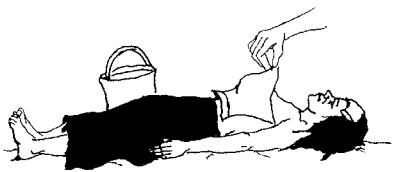


HLI Seattle
Health Leaders
Field Draft Copy

1. ໄໝ້ຈົນຜົວໜັງໂພງ (ຂັ້ນ 2)
2. ຫຼັງຈາກໃຊ້ຄວາມເຢັນພົມໃສ່ແລ້ວ ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ເຂັມແທງບໍລິເວນຜົວໜັງທີ່ໂພງ ເພາະວ່າແຜອາດຈະຕິດເຊື້ອໄດ້. ຫາກຜົວໜັງທີ່ໂພງເກີດແຕກ ຈົ່ງໃຊ້ມິດພັດທີ່ຂ້າເຊື້ອແລ້ວ ຕັດບໍລິເວນຜົວໜັງທີ່ຕາຍອອກ. ໃຊ້ຜ້າ ຫຼື ສຳລິທີ່ຜ່ານການຂ້າເຊື້ອຈຸບໃສ່ນ້ຳເຢັນທີ່ສະອາດ ແລະ ໃສ່ສະບູ ເພື່ອທຳຄວາມສະອາດບາດແຜບໍລິເວນໄຟຟ້ໝ້. ຫຼັງຈາກນັ້ນຄ່ອຍລອກໜັງທີ່ຕາຍອອກ ຈົນ ກະທັ້ງເຫັນໜັງສີບົວສົດຢູ່ຂໍ້ຂ້າງໃນ ທີ່ກຳລັງບົ່ງອອກມາ ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຊ້ຜ້າ ແລະ ສຳລິທີ່ຂ້າເຊື້ອພັນ ບໍລິເວນແຜເອົາໄວ້, ໃນກໍລະນີທີ່ຜ້າ ຫຼື ສຳລິທາກຕິດກັບບໍລິເວນບາດແຜຈົນລອກບໍ່ອອກ ໃຫ້ເອົານ້ຳຕົ້ມ ສຸກສະອາດເຢັນແລ້ວໃສ່ ເພື່ອໃຫ້ລອກອອກງ່າຍ.

ວິທີປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ ຈະຕ້ອງໃຊ້ຜ້າທີ່ສະອາດໄປແຊ່ນນ້ຳເກືອໄວ້ 15 ນາທີ ແລ້ວຄຽນຫຼື ປົກບາດແຜໄວ້ 3 ຄັ້ງ ຕ-ມື້ ຊຶ່ງແຕ່ລະຄັ້ງຈະຕ້ອງປ່ຽນຜ້າຜືນໃໝ່ຕະຫຼອດ ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ໃຊ້ເຫຼັກໜົບໜັງທີ່ ສະອາດໜົບໜັງທີ່ຕາຍອອກຈົນກະທັ້ງເຫັນໜັງສີຊົມພູບົ່ງຊ້ອນຂຶ້ນມາ.

ການເຊ່ນນ້ຳເກືອ
ເອົາເກີດ 1 ບ່ວງການເພບົນກັບນ້ຳ 1
ລິດ ແລ້ວຕົ້ມໃສ່ກັບຜ້າກ່ອນທີ່ຈະເອົາຜ້າ
ໄປຄຽນຫຼື ປົກບົ່ງເວນບາດແຜ.



ຕົກວ່າແຜມີການຕິດເຊື້ອຈະມີອາການປວດ ແລະ ບວມ ຊຶ່ງບາດແຜຈະແດງ ແຜ່ລາມອອກໄປ. ໃຊ້ຢາຕ້ານນເຊື້ອປະເພດ ເປນິຊີລິນ (fencillin) ຫຼື ອຳປີຊີລິນ (Abmpicillin) ໃນປະລິມານ 250 ມລກ ໃຫ້ກິນ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ ເປັນເວລາ 7 ມື້ຕິດຕໍ່ກັນ ຫຼັງຈາກກິນຢາໄດ້ 5 ມື້ ຫາກອາການຕິດເຊື້ອຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນ, ໃຫ້ປ່ຽນກິນຢາຊະນິດໃໝ່ເຊັ່ນ: ດີກລົກຊີລິນ (dicloxicillin) ຫຼື ເອຣິດໂຕຣມີຊິນ (Erthyromycin) ໃນປະລິມານ 250 ມລກ, ກິນ 4 ຕັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 7 ຫາ 10 ມື້ຕິດຕໍ່ກັນ. ຈະຕ້ອງໃຫ້ຄົນເຈັບດື່ມນ້ຳໃຫ້ ຫຼາຍ.

3.ບາດແຜທີ່ຖືກໄໝ້ຮ້າຍແຮງ (ຂັ້ນ 3)

ຜົວໜັງຈະຖືກໄໝ້ຈົນດຳ ກໍລະນີນີ້ຈະຕ້ອງສົ່ງຄົນເຈັບໄປຮັບການຮັກສາຢູ່ໂຮງໝໍ ຫຼື ສຸກສາລາດ້ວນ ແລະ ໃນຂະນະດຽວກັນນັ້ນຈະຕ້ອງໃຊ້ຜ້າຫຼື ແພເຊັດຕົວທີ່ສະອາດທີ່ ຫຼື ຄຽນ ບໍລິເວນບາດແຜສະເພາະຜ້າທີ່ ຈະນຳມາທີ່ ຫຼື ຄຽນນັ້ນ ຈະຕ້ອງຈຸບນ້ຳເຢັນທີ່ຕົ້ມແລ້ວເສຍກ່ອນ ແລະຈະຕ້ອງໃຫ້ຄົນເຈັບດື່ມນ້ຳໃຫ້ຫຼາຍ. ໃນກໍລະນີທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການຮັກສາຈາກແພດ ເຊັ່ນວ່າ ບ້ານອາດຈະຢູ່ໄກຈາກໂຮງໝໍ ຫຼື ສຸກສາລາທ່ານ ຈະຕ້ອງປະຕິບັດຕາມວິທີການຮັກສາຕາມທີ່ລະບຸໄວ້ໃນຂໍ້ທີ່2 ຂ້າງເທິງ.

ໃຫ້ຄົນເຈັບດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ (ເບິ່ງໜ້າ 615) ຈົນກວ່າວາຄົນເຈັບຈະຢູ່ງວເລື້ອຍໆ. ໃນກໍລະນີທີ່ຄົນເຈັບບໍ່ຮູ້ສຶກຕົວ ຫຼື ບໍ່ສາມາດດື່ມນ້ຳໄດ້ ຈະຕ້ອງສົ່ງນ້ຳຄົນເຈັບທາງຮູ້ທະວານ. ສຳລັບການສົ່ງນ້ຳ (ເບິ່ງໜ້າ 616) ຄົນທີ່ຖືກໄຟໄໝ້ຢ່າງຮຸນແຮງອາດຈະເກີດອາການຊ້ອກໄດ້ງ່າຍ ຊຶ່ງເກີດການເສຍນ້ຳໃນຮ່າງກາຍຫຼາຍ ຈົນເກີນໄປ.

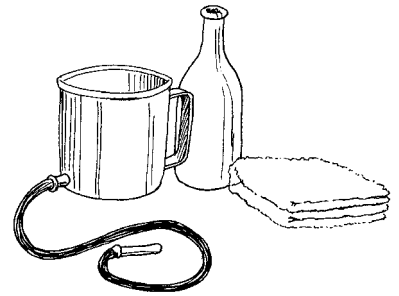
ຈົ່ງປອບໃຈ ແລະ ໃຫ້ກຳລັງໃຈຄົນເຈັບທີ່ຖືກໄຟໄໝ້ ແລະ ປົນປົວອາການຊ້ອກໃນກໍລະນີສຸກເສີນ. ໃຫ້ຄົນເຈັບກິນຢາແກ້ປວດ ແລະ ໃຊ້ນ້ຳເກີດທີ່ເຢັນໆ ປະຄົບບາດແຜເພີ່ມເທົາຄວາມເຈັບ.

HLI Seattle Partnership International
Health Leadership
Field Draft Copy

ວິທີການສົ່ງນໍ້າທາງຮູທະວານ

ທ່ານຈົ່ງປະຕິບັດດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

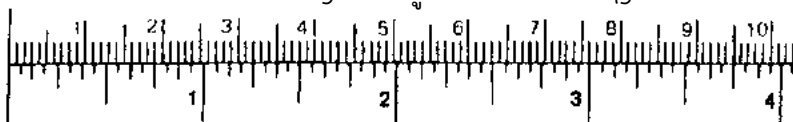
- ທ່າຄວາມສະອາດຖືງ ຫຼື ພາຊະນະທີ່ມີສາຍຢາງຊຶ່ງຈະໃຊ້ໃນ ເວລາສົ່ງນໍ້າ
- ໃຊ້ຜ້າເພື່ອປຸກສະຖານທີ່ສໍາລັບໃຫ້ຄົນເຈັບນອນ.
- ໃຊ້ນໍ້າອຸ່ນທີ່ຂ້າເຊື້ອແລ້ວ (ບໍ່ຮ້ອນເກີດໄປ) ປະມານ 0,6 ລິດ. ຖ້າວ່າທ່ານມີນໍ້າດື່ມທີ່ປະສົມເກີດ ແລະ ນໍ້າອຸ່ນ ຫຼື ກິນນໍ້າທະເບ (ເຊຣອມ) ທ່ານສາມາດໃຊ້ແທນໄດ້.



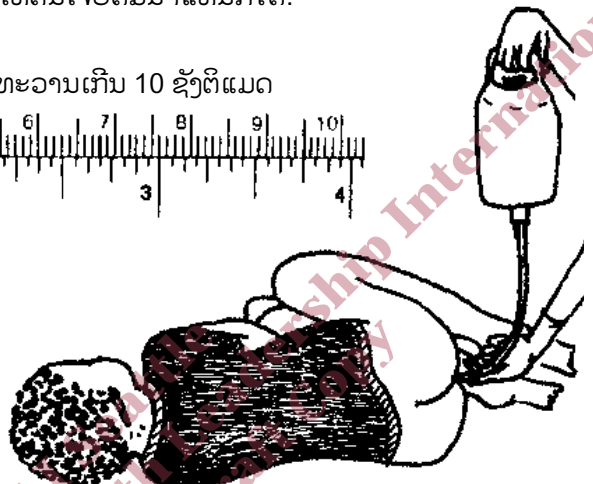
ຂັ້ນຕອນປະຕິບັດ:

1. ຈົ່ງບອກຄົນເຈັບໃຫ້ຮູ້ວ່າເຮົາຈະເຮັດຫຍັງ.
2. ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ.
3. ບອກໃຫ້ຄົນເຈັບນອນແຕງ ແລະ ຈະຕ້ອງໃຫ້ລະດັບເລົາຄົງສູງກວ່າລະດັບຫົວ.
4. ຖ້າມີຖົງມືທີ່ສະອາດກໍ່ໃຫ້ໃສ່ຖົງມືນັ້ນ.
5. ບ່ອນນໍ້າໃຫ້ອອກຈາກສສົ້ນສາຍຢາງກ່ອນ ເພື່ອໂລ່ອາກາດອອກແລ້ວໃຊ້ມືບິບສາຍຢາງເພື່ອບໍ່ໃຫ້ນໍ້າໄຫຼອອກ.
6. ໃຊ້ນໍ້າຈຳລັກສົ້ນສາຍຢາງໃຫ້ປຽກແລ້ງຍັດເຂົ້າທາງຮູທະວານໃນຂະນະທີ່ກຳລັງຍັດເຂົ້າໄປນັ້ນຈົ່ງບອກຄົນເຈັບຫາຍໃຈ ຍາວໆ ແລະ ຊ້າໆ ເພື່ອຜ່ອນຄາຍຄວາມເຄັ່ງຕຶງ. ບໍ່ໃຫ້ແຍ່ສາຍຢາງເຂົ້າໃນຮູທະວານເກີນ 10 ຊັງຕີແມດ
7. ຍົກຖົງນໍ້າຂຶ້ນພໍທີ່ຈະໃຫ້ນໍ້າໄຫຼລົງຊ້າໆ ຊຶ່ງອາດຈະໃຊ້ເວລາປະມານ 20 ນາທີ. ຖ້າວ່ານໍ້າທີ່ໄຫຼອອກມາຈາກຮູທະວານ ນັ້ນສະແດງວ່ານໍ້າໄຫຼແຮງໄພດ ສະນັ້ນເຮົາຈະຕ້ອງຍ້າຍພົງນໍ້າລົງຕໍ່ເພື່ອໃຫ້ນໍ້າໄຫຼຊ້າລົງ.
8. ຖອດທໍ່ ຫຼື ສາຍຢາງອອກເບົາໆ ແລ້ວບອກຄົນເຈັບໃຫ້ພະຍາຍາມຍຸ້ມກິ້ນໄວ້ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ນໍ້າຫຼືອາຈົມໄຫຼອອກມາ. ໃນກໍລະນີທີ່ຄົນເສຈັບບໍ່ຮູ້ສຶກຕົວ ທ່ານຈະຕ້ອງຍົກກິ້ນຄົນເຈັບຂຶ້ນສູງແລ້ວຖອດສາຍຢາງຫຼືທໍ່ອອກ.
9. ຈົ່ງອະນາໄມຕົນຕົວໃຫ້ແກ່ຄົນເຈັບຈາກນັ້ນຈົ່ງຖອດຖົງມືອອກແລ້ວລ້າງມືຂອງທ່ານໃຫ້ຮອບຮ້ອຍ.
10. ໃຫ້ນໍ້າສົ່ງແມ່ຍິງເຂົ້າໄປຮັບການຮັກສາ ຢູ່ໂກງໝໍ ຫຼື ສຸກສາລາໃຫ້ທັນດ່ວນ, ໃນຂະນະທີ່ນໍ້າສົ່ງຄົນເຈັບ ທ່ານສາມາດສົ່ງນໍ້າທາງຮູທະວານໄດ້ຖ້າວ່າຄົນເຈັບເກີດມີອາການຊ້ອກ. ແຕ່ຖ້າວ່າຄົນເຈັບບໍ່ມີອາການຊ້ອກ ທ່ານຈົ່ງໃຫ້ຄົນເຈັບດື່ມນໍ້າແທນກໍ່ໄດ້.

ບໍ່ໃຫ້ແຍ່ສາຍຢາງເຂົ້າໃນຮູທະວານເກີນ 10 ຊັງຕີແມດ



Make sure her body is higher than her head.



HLI Health Leadership International Field Dispatch

ວິທີການສັກຢາ

ທ່ານໝໍອາດຈະບໍ່ວາງຢາຄົນເຈັບດ້ວຍການສັກຢາສະເໝີໄປ ເພາະວ່າຢາຫຼາຍຊະນິດ ຖ້າກິນເອາຈະປອດໄພກວ່າການສັກ. ແຕ່ວ່າຖ້າຈະຕ້ອງວາງຢາຄົນເຈັບດ້ວຍການສັກກໍຕໍ່ເມື່ອເກີດກໍລະນີດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ນກໍລະນີທີ່ຢາຖືກຜະລິດມາສະເພາະ ແຕ່ການສັກຢາເທົ່ານັ້ນ ຈະບໍ່ສາມາດໃຫ້ຄົນເຈັບກິນໄດ້.
- ນກໍລະນີທີ່ຄົນເຈັບບໍ່ສາມາດກິນຢາລົງໄດ້ເນື່ອງຈາກເຫດຜົນໃດກໍ່ຕົວແຕ່.
- ນກໍລະນີສຸກເສີນເຊັ່ນ ການເສຍເລືອດ ຫຼື ຕິດເຊື້ອຫຼັງຈາກການເກີດລູກ ຫຼື ຫຼຸລູກ (ທຳແທ້ງ). ດັ່ງນັ້ນ ການສັກຢາຈຶ່ງມີຄວາມສຳຄັນຢ່າງຍິ່ງສຳລັບຄົນເຈັບທີ່ມີອາການຢູ່ໃນກຳລັງປະຕິບັດງານກ່າວ.

ແຕ່ອາດຈະເກີດອັນຕະລາຍໄດ້ ຖ້າວ່າສັກຢາບໍ່ຖືກປ່ອນມ ຫຼື ກວີທີ, ຫຼື ບໍ່ມີການທຳຄວາມສະອາດຊະແລ້ງ, ມີ ແລະ ບໍລິເວນທີ່ຈະສັກຢາ. ຈະຕ້ອງມີການສຶກສາຂັ້ນຕອນການສັກຢາຢ່າງລະອຽດຖີ່ຖ້ວນ (ເບິ່ງໜ້າ 619).

ການປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອທາງເຂັມສັກຢາ

ເຂັມຢາ ແລະ ຊະແລ້ງທີ່ບໍ່ໄດ້ຜ່ານການຂ້າເຊື້ອ ຈະກໍ່ໃຫ້ເກີດການຕິດເຊື້ອພະຍາດ ເຮັດໄອວີ/ ໂລກເອດ ຫຼື ໂລກພັບອັກເສບໄດ້ ພະຍາດດັ່ງກ່າວນີ້ ອາດຈະຕິດທາງບໍລິເວນທີ່ສັກຢາ ຫຼື ທາງເລືອດໄດ້. ສະນັ້ນ ຈຶ່ງປະຕິບັດຕາມນໍ້າກຳນົດດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ບໍ່ຄວນໃຊ້ເຂັມ ແລະ ະແງໝັ່ງທີ່ໃຊ້ແລ້ວ. ແຕ່ຖ້າຈະໃຊ້ຈະຕ້ອງໄດ້ຜ່ານການຂ້າເຊື້ອກ່ອນ.
- ສຳລັບວິທີການປະຕິບັດ (ເບິ່ງໜ້າ 601).
- ຫຼັງຈາກຕົ້ມເຂັມແລ້ວ ຄວນເກັບຮັສາໄວ້ໃຫ້ດີ ແລະ ຈະຕ້ອງບໍ່ໃຫ້ສຳຜັດກັບສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງທີ່ບໍ່ໄດ້ຜ່ານການຂ້າ ເຊື້ອ ເພາະຈະພາໃຫ້ມີການຕິດເຊື້ອໄດ້.
- ຖ້າວ່າເຂັມໃຊ້ໄດ້ຄັ້ງດຽວ, ໃຫ້ເບິ່ງວິທີການຖິ້ມ ຫຼື ທຳລາຍທີ່ປອດໄພ ໜ້າ 601.

ບໍລິເວນທີ່ຈະສັກຢາ

ການສັກຢາມີສອງວິທີຄື:

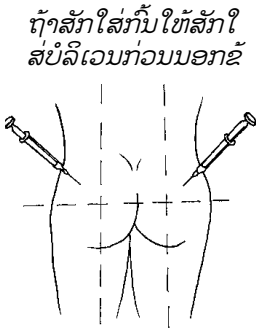
- ສັກເຂົ້າໃສ່ບໍລິເວນກ້າມຊີ້ນ.
- ສັກເຈົ້າໃສ່ບໍລິເວນໄຂມັນກ້ອງຜິວໜັງ (ຫຼືບໜັງ).

ບໍລິເວນທີ່ຈະສັກຢາໃສ່ນັ້ນຂຶ້ນກັບປະລິມານຂອງຢາ, ຂຶ້ນກັບອາການຂອງຄົນເຈັບ ແລະ ຂຶ້ນກັບຊະນິດຂອງຢາທີ່ຈະສັກອີກດ້ວຍ ສຳລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບວິທີການສັກຢານັ້ນ (ເບິ່ງໜ້າ 619).

ປະເພດຢາທີ່ລະບຸໄວ້ໃນປື້ມນີ້ ສ່ວນຫຼາຍຈະເປັນຢາສັກໃສ່ກ້າມເຈື້ອ. ບໍລິເວນທີ່ສັກຈະເປັນບໍລິເວນກ້າມເນື້ອທີ່ມີຂະໜາດກວ້າງ ເຊັ່ນ ກົ້ນ, ກົກແຂນ, ໜ້າຂາ.

ການສັກໃສ່ກົ້ນຫຼື ໜ້າຂາ ຈະເໝາະສົມກວ່າການສັກໃສ່ກົກແຂນ ໃນກໍລະນີດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ຖ້າວ່າຢາທີ່ຈະສັກມີປະລິມານຫຼາຍກວ່າ 2 ມລ. (ແຕ່ໃນຕົວຈິງທ່ານບໍ່ຄວນສັກຢາໃຫ້ຄົນເຈັບເກີນ 3 ມລ (3cc) ໃນແຕ່ລະຄັ້ງ. ໃນກໍລະນີດັ່ງກ່າວນີ້ ຄວນຈະແບ່ງສັກ 2 ເທື່ອ.
- ເມື່ອຢາທີ່ສັກເຂົ້າໄປມີອາການເຈັບ.
- ເມື່ອຄົນເຈັບທີ່ມາຮັບການສັກຢາຈະມີຮູບຮ່າງນ້ອຍ ຫຼື ເປັນໂລກຂາດອາຫານ.



ຖ້າສັກໃສ່ກົ້ນໃຫ້ສັກໃສ່ບໍລິເວນກ່ວນນອກຂໍ້

ຖ້າສັກໃສ່ກົກແຂນ ຈະຕ້ອງປ່ອຍແຂວລົງໃຫ້ຂະໜານກັບເລົາຄົງ. ແລ້ວແທກເອົາບໍລິເວນກົກແຂນລົງມາລຸ່ມ ປະມານ 2 ນິ້ວມື.



ການສັກໃສ່ໜ້າຂາ ຈະຕ້ອງສັກໃສ່ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ພາກສ່ວນເທິງດ້ານນອກຂອງລ້າຂາ

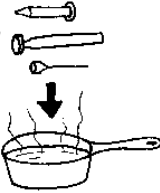


HLI Seattle Health Leadership International Field Draft

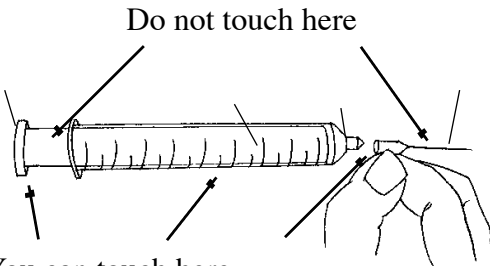
ການຈັດກຽມຊະແລັງໃນການສັກຢາ

ກ່ອນອື່ນໝົດຈະຕ້ອງລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ແລະ ນໍ້າສະອາດກ່ອນ. ຖ້າວ່າຊະແລັງເປັນຊະນິດທີ່ໃຊ້ໄດ້ຫຼາຍຄັ້ງຈົ່ງປະຕິບັດຕາມບາດກ້າວທີ່ 1. ຖ້າວ່າຊະແລັງເປັນຊະນິດທີ່ໃຊ້ໄດ້ຄັ້ງດຽວໃຫ້ເປີດອອກຈາກຊອງ ແລ້ວ ປະຕິບັດຕາມບາດກ້າວທີ່ 2.

1. ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນການຕົ້ມຊະແລັງ (ຢູ່ໜ້າ 601)

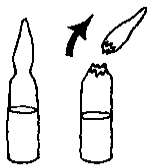


2. ການສຸບເຂັມໃສ່ຊະແລັງ ຈະທຕ້ອງຈັບບໍລິເວນກິ້ນເຂັມ ແລະ ຈັບລໍລິເວນສິ້ນສຸດຂອງຊະແລັງ

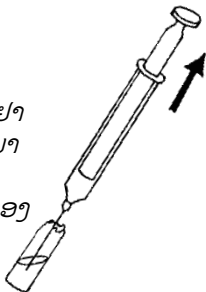


3. ເມື່ອຢາຊະນິດທີ່ຈະນຳມາສັກສາມາດໃຊ້ໄດ້ເລີຍ ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມບາດກ້າວທີ່ 4,5 ແລະ 10 ຖ້າວ່າຈະຕ້ອງປະສົມກັບນໍ້າກິ້ນ ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມບາດກ້າວທີ່ 4 ເຖິງບາດກ້າວທີ່ 10.

4. ໃຫ້ທຳຄວາມສະອາດຫຼອດແກ້ວທີ່ບັນຈຸຢາ ຫຼື ນໍ້າກິ້ນ ແລ້ວ ຫັກບໍລິເວນຄໍຫຼອດແກ້ວ



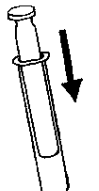
5. ແຢ່ເຂັມລົງໄປໃນຫຼອດແກ້ຢາ ຫຼື ນໍ້າກິ້ນແລ້ວດູດນໍ້າຢາເຂົ້າມາຊະແລັງ, ແຕ່ຢ່າໃຫ້ເຂັມໄປສຳຜັດກັບບໍລິເວນຂ້າງນອກຂອງຫຼອດແກ້ວ



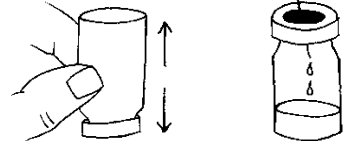
6. ໃຊ້ຜ້າຫຼື ສຳລິຈຸບເຫຼົ້າ 90 ຫຼື ນໍ້າຕົ້ມພົດເພື່ອທຳຄວາມສະອາດບໍລິເວນຝາອັດຢາງທີ່ອັດຫຼອດຢາ



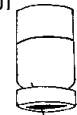
7. ປະສົມນໍ້າກິ້ນໃສ່ກັບຕົວຢາໂດຍໃຊ້ເຂັມສີດນໍ້າກິ້ນໃສ່ຫຼອດແກ້ວທີ່ບັນຈຸຢາ



8. ສັ່ນຫຼອດຢາທີ່ປະສົມກັບນໍ້າກິ້ນໃຫ້ເຂົ້າກັນ



9. ໃຊ້ຊະແລັງດູດເອົາຕົວຢາທີ່ປະສົມແລ້ວ



10. ໄລ່ອາກຈດທີ່ຢູ່ໃນຊະແລັງອອກຜ່ານທາງເຂັມຢາດ້ວຍການຊັນປາຍເຂັມຂຶ້ນເທິງແລ້ວໃຫ້ໂປ້ມືຢູ່ກິ້ນຊະແລັງ



ກ່ອນຈະສັກຢາຈົ່ງພະຍາຍາມຢ່າໃຫ້ເຂັມສຳຜັດກັບສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງ ຫຼື ແມ່ກະທັ້ງສຳລິທີ່ຈຸມເຫຼົ້າ 90 ແລ້ວ . ຖ້າວ່າເຂັມຖືກສຳຜັດໃຫ້ຕົ້ມຄືນອີກເທື່ອໜຶ່ງ.

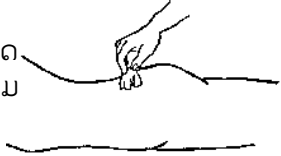
Field Seattle Health Leadership International
Field Draft Copy

ວິທີສັດຢາໃສ່ບໍລິເວນກ້າມເນື້ອ

ຮູບພາບຢູ່ລຸ່ມ ແມ່ນການສາຕິດ ການສັກຢາໃສ່ບໍລິເວນກ້າມ ຕາມບາດກ້າວທີ 2 ຈົມເຖິງບາກ້າວທີ 6 ຊຶ່ງມີຂັ້ນຕອນຄ້າຍຄືກັນກັບການສັດໃສ່ແຂນ ແລະ ໜ້າຂາ.

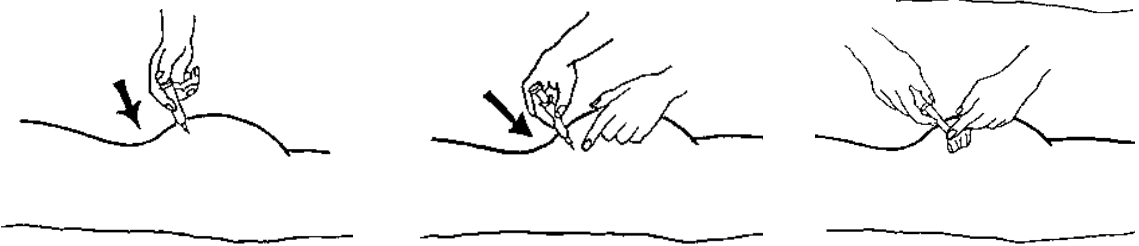
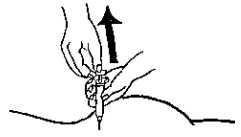
1. ໃຫ້ຄົນເຈັບນອນຂວາລົງ. ຈຸມປາຍຕີນເຂົ້າຫາກັນ ເພື່ອຜ່ອນຄາຍກ້າມເນື້ອລຸລຸເວນທີ່ຈະສັດຢາ.

2. ໃຊ້ເຫຼົ້າ 90 ຫຼື ສະສລູ ແລະ ນໍ້າເພື່ອທໍາຄວາມສະອາດ ບໍລິເວນກ້າມເນື້ອທີ່ຈະສັກ (ມັນຈະຊ່ວຍບັນເທົາຄວາມເຈັບ ຖ້າວ່າປະໃຫ້ເຫຼົ້າ 90 ເທິງກ່ອນທີ່ຈະສັກ)



3. ສຽບເຂັມລົງໃສ່ບໍລິເວນກ້າມເນື້ອຊຶ່ງໆ ແລະ ທ່ຽງຕົງ ແລະ ໃຫ້ມີຄວາມໄວ ຊຶ່ງຈະຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນຄວາມເຈັບ

4. ກ່ອນທີ່ຈະເລັ່ງນໍ້າຢາເຂົ້າໄປ, ຈົ່ງດຶງດ້ານຊະແລ້ງຂຶ້ນໜ້ອຍໜຶ່ງ (ບໍ່ຄວນດຶງແຮງຈົນດ້ານຊະແລ້ງຫຼຸດ). ແຕ່ຖ້າເລືອດຊຶມເຂົ້າໄປໃນຊະແລ້ງໃຫ້ຖອດເຂັມອອກແລ້ວສຽບເຂົ້າໃສ່ບໍລິເວນກ້າມເນື້ອທີ່ທ່ານທໍາຄວາມສະອາດໃກ້ບໍລິເວນນັ້ນ.

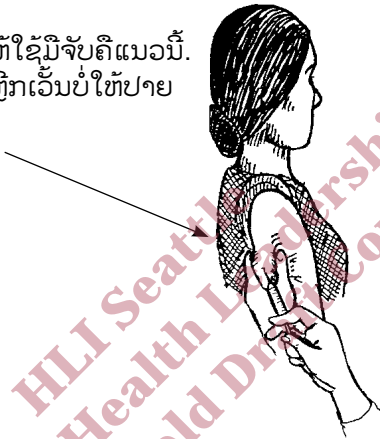


5. ດຶງດ້ານຊະແລ້ງຄືນຫຼັງໜ້ອຍໜຶ່ງ. ຖ້າບໍ່ເຫັນເລືອດຊຶມເຂົ້າຊະແລ້ງ, ໃຫ້ຄ່ອຍເລັ່ງນໍ້າຢາເຂົ້າຢ່າງຊ້າໆ.

6. ຫຼັງຈາກຖອດເນັມອອກແລ້ວຈົ່ງທໍາຄວາມສະອາດບໍລິເວນທີ່ສັກຢາອີກຄັ້ງໜຶ່ງ.

ວິທີສັກຢາໃສ່ໃຕ້ຜິວໜັງ

- ໃຊ້ມືບິບບໍລິເວນລຸ່ມກົກແຂນທາງຂ້າງໃຫ້ໃຊ້ມືຈັບຄືແນວນີ້.
- ສຽບເຂັມເຂົ້າໄປໃສ່ບໍລິເວນໃຕ້ຜິວໜັງ. ຫຼືກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ປາຍເຂັມຖືກບໍລິເວນກ້າມເນື້ອ.



HLI Seattle Leadership International
Health Leadership
Field Drills Copy

ການກຽມພ້ອມໃຫ້ເປັນປົວອາການແພ້ຢາ ແລະ ຊ້ອກ

ຢາບາງຊະນິດເຊັ່ນ ເປສີຊີລິນ (ບາຊີແອສສາຣີ) ແລະ ອຳປິຊີລິນ (ampicillin) ເມື່ອສັກສເຂົ້າໄປພາບໃນ 30 ນາທີ ຮ່າງກາຍມັກຈະມີອາການແພ້ຢາ. ອາການດັ່ງກ່າວນີ້ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບເກີດອາການຊ້ອກແບບ ກະທັນຫັນໄດ້. ສະນັ້ນເພື່ອປ້ອງກັນອາການດັ່ງກ່າວນີ້ ກ່ອນຈະສັກ ຈະຕ້ອງຖາມຄົນເຈັບວ່າ “ຜ່ານມາຄົນເຈັບ ເຄີຍມີອາການເປັນຜິດຜົນຂັ້ນຕາມຕົວ, ມີອາການຄັນ, ບວນ, ຫາຍໃຈຜິດ ຫຼື ບໍ່? ຫຼັງຈາກສັກຢາຊະນິດນີ້ແລ້ວ”. ຖ້າຄົນເຈັບຕອບວ່າ “ເຄີຍເປັນ”. ຢ່າໃຊ້ຢາຊະນິດນີ້ກັບຄົນເຈັບເດັດຂາດ. ທຸກໆເທື່ອເມື່ອສັກຢາໃຫ້ຄົນເຈັບ ແລ້ວ ຈະຕ້ອງເບິ່ງອາການຄົນເຈັບວ່າຈະມີອາການແພ້ຢາຫຼືອາການຊ້ອກ ຫຼື ບໍ່ເພື່ອຈະໄດ້ຫາທາງແກ້ໄຂ ໃຫ້ທັນການ.

ອາການແພ້ທີ່ບໍ່ຮຸນແຮງ * ມີອາການຄັນ * ຈາມ * ເປັນຜິດຜົນຄັນຕາມຕົວ

ວິທີການຮັກສາ:

ໃຫ້ກິນຢາ ດີເຟນີດຣາມິນ (diphenhydramine) ໃນປະລິມານ 25 mg ມື້ລະສາມເທື່ອຈົນກວ່າອາການ ຈະຫາຍໄປ.

ໃນກໍລະນີທີ່ແມ່ມານ ຫຼື ແມ່ລູກອ່ອນ ທີ່ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ ເກີດອາການແພ້ຢາທີ່ບໍ່ຮຸນແຮງ ບໍ່ຄວນໃຫ້ກິນຢາຕ້ານທາດອິດສະຕາມິນ (antihistamine).

ອາການແພ້ທີ່ຂ້ອນຂ້າງຮຸນແຮງ
* ອາການຄັນ * ມີອາການບວມ * ຫາຍໃຈຍາກ
* ເປັຜິນຄັນ * ຢູ່ບໍລິເວນປາກ ແລະ ລິ້ນ

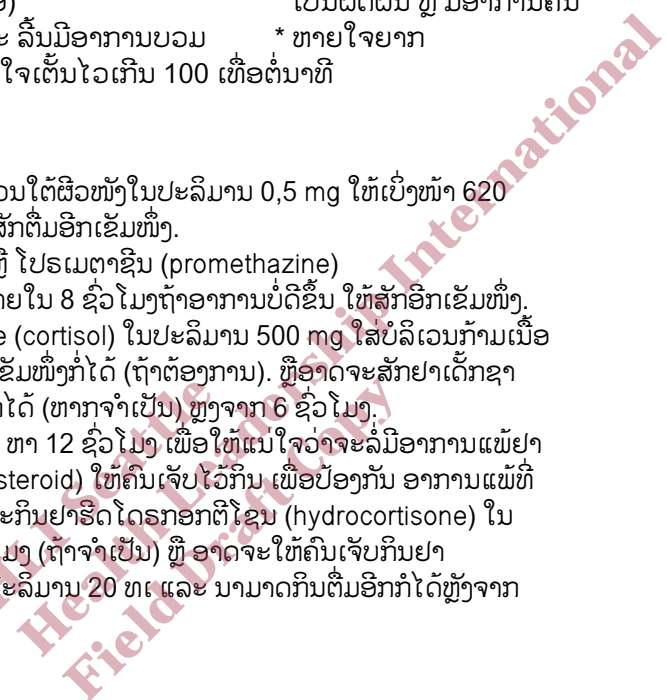
ວິທີການປິ່ນປົວ:

1. ສັກຢາ ເອປີເນຟຣິນ (epinephrine) ໃສ່ບໍລິເວນໃຕ້ຜິວໜັງໃນປະລິມານ 0,5 mg. ໃຫ້ເບິ່ງຂັ້ນຕອນໃນການສັກຢູ່ໜ້າ ຫຼັງຈາກ 20 ນາທີ ຖ້າອາການບໍ່ດີຂຶ້ນ ໃຫ້ສັກອີກເຂັມໜຶ່ງ.
2. ໃຫ້ຢາດີເຟນີດຣາມິນ (diphenhydramine) ຫຼື ໂປຣເມຕາຊິນ (promethazine) ໃນປະລິມານ 25 mg (ຈເກິນຫຼື ສັກໃສ່ກ້າມເມື່ອກໍໄດ້). ຖ້າອາການບໍ່ດີຂຶ້ນພາຍໃນ 8 ຊົ່ວໂມງໃຫ້ສັກອີກເຂັມໜຶ່ງ.
3. ຈະຕ້ອງສັງເກດອາການຄົນເຈັບຢ່າງໜ້ອຍ 4 ຊົ່ວໂມງ ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຄົນເຈັບຈະບໍ່ເກີດອາການ ຊ້ອກ.

* ອາການແພ້ຢາທີ່ຮຸນແຮງ (ອາການຊ້ອກ) * ເປັນຜິດຜົນ ຫຼື ມີອາການຄັນ
* ໜາວສັ້ນ, ເທືອຊິມ * ປາກ ແລະ ລິ້ນມີອາການບວມ * ຫາຍໃຈຍາກ
* ມີອາການອ່ອນເພຍ, ກຳມະຈອນຫຼື ວໃຈເຕັ້ນໄວເກິນ 100 ເທື່ອຕໍ່ນາທີ
* ບໍ່ຮູ້ສຶກຕົວ (ໝົດສະຕິ)

ວິທີການຮັກສາ:

1. ສັກຢາ ເອປີເນຟຣິນ (epinephrine) ໃສ່ບໍລິເວນໃຕ້ຜິວໜັງໃນປະລິມານ 0,5 mg ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 620 ຖ້າອາການບໍ່ດີຂຶ້ນ ພາຍນເວລາ 20 ນາທີ ໃຫ້ສັກຕື່ມອີກເຂັມໜຶ່ງ.
2. ສັກຢາດີເຟນີດຣາມິນ(diphenhydramine) ຫຼື ໂປຣເມຕາຊິນ (promethazine) ໃສ່ບໍລິເວນກ້າມເມື່ອໃນປະລິມານ 50 mg. ພາຍໃນ 8 ຊົ່ວໂມງຖ້າອາການບໍ່ດີຂຶ້ນ ໃຫ້ສັກອີກເຂັມໜຶ່ງ.
3. ສັກຢາອິດໂດຣກອກຕີໂຊນ (hydrocortisone (cortisol) ໃນປະລິມານ 500 mg ໃສ່ບໍລິເວນກ້າມເມື່ອ ແລະ ຫຼັງຈາກ 4 ຊົ່ວໂມງ ສາມາດສັກເພີ່ມອີກເຂັມໜຶ່ງກໍໄດ້ (ຖ້າຕ້ອງການ). ຫຼືອາດຈະສັກຢາເດັກຊາ ເມຕາໂຊນ (dexamethason) ໃສ່ກ້າມເຂື່ອກໍໄດ້ (ຫາກຈຳເປັນ) ຫຼັງຈາກ 6 ຊົ່ວໂມງ.
4. ຈະຕ້ອງສັງເກດອາການຄົນເຈັບເປັນເວລາ 8 ຫາ 12 ຊົ່ວໂມງ ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຈະລໍ່ມີອາການແພ້ຢາ ເກີດຂຶ້ນອີກ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ເອົາຢາສະເຕຣອຍ (steroid) ໃຫ້ຄົນເຈັບໄວ້ກິນ ເພື່ອປ້ອງກັນ ອາການແພ້ທີ່ ອາດຈະ ເກີດຂຶ້ນຕາມພາຍຫຼັງ. ຄົນເຈັບອາດຈະກິນຢາອິດໂດຣກອກຕີໂຊນ (hydrocortisone) ໃນ ປະລິມານ 500 ຫາ 1000mg ຫຼັງຈາກ 4 ຊົ່ວໂມງ (ຖ້າຈຳເປັນ) ຫຼື ອາດຈະໃຫ້ຄົນເຈັບກິນຢາ ເດັກຊາເມຕາໂຊນ (dexamethasone) ໃນປະລິມານ 20 ທເ ແລະ ນາມາດກິນຕື່ມອີກກໍໄດ້ຫຼັງຈາກ 6 ຊົ່ວໂມງ (ຖ້າຈຳເປັນ).



ວິທີການນວດແຜນບູຮານ

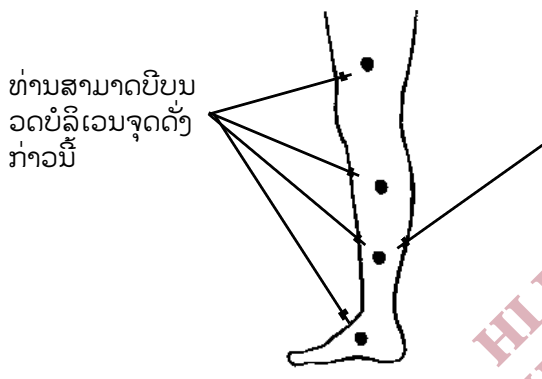
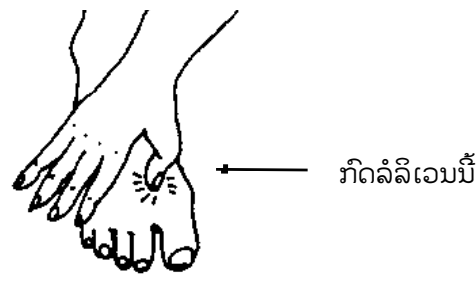
ການບົບນວດໄປຕາມຈຸດສຳຄັນຂອງຮ່າງກາຍ ຈະຊ່ວຍບັນເທົາອາການປວດເມື່ອຍຂອງແມ່ຍິງໄດ້. ຈຸດສຳຄັນການນວນ ແມ່ນສຶກສາມາຈາກຕຳລາການຝັງເຂັມຂອງຈີນ. ໝິ່ນວດແຜນບູຮານອາດຈະຮູ້ວິທີການນວດຫຼາຍແບບ.

ໂດຍອີງອາໄສຕາມຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານເອງ ວ່າຈະບົບດົນປານໃດ ຫຼື ຈະບົບໄປເລື້ອຍໆ. ໂດຍທົ່ວໄປ, ການບົບນວດຈຸດຕ່າງໆ ໃນຮ່າງກາຍ ອາດຈະໃຊ້ເວລາປະມານ 3-10 ນາທີ. ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍອາດຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກໄວກັນຈຸດທີ່ສະແດງໃນຮູບພາບດັ່ງລຸ່ມນີ້. ຫາກວ່າຈຸດໃດມີຄວາມຮູ້ສຶກໄວ, ຈະຕ້ອງບົບນວດຢ່າງລະມັດລະວັງ ແລະ ຈຸດໃດທີ່ເກີດອາການເຈັບ ກໍບໍ່ຄວນນວດຕໍ່ໄປ.

ບາງຄັ້ງອາດຈະມີຫຼາຍຈຸດທີ່ບັນເທົາອາການປວດເມື່ອຍໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ທ່ານສາມາດທົດລອງບົບໄປທົ່ວທຸກຈຸດກໍໄດ້. ຖ້າວ່າຈຸດໃດທີ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນໃຫ້ເນັ້ນບົບຈຸດນັ້ນເລີຍ. ແຕ່ຖ້າບໍ່ຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນໃຫ້ບົບຈຸດອື່ນໆ ຕໍ່ໄປຕາມທີ່ຕ້ອງການ.

ສິ່ງສຳຄັນ: ການບົບນວດຕາມຈຸດດັ່ງກ່າວ ສາມາດເກີດອັນຕະລາຍຕໍ່ແມ່ຍິງຖືພາໄດ້. ຖ້າວ່າທ່ານກຳລັງຖືພາຈົ່ງເບິ່ງຂໍ້ແນະນຳດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:
ອາການເຈັບໃນເວລາເປັນປະຈຳເດືອນ
(ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການເປັນປະຈຳເດືອນເລິ່ງໜ້າ 52)

1. ເພື່ອຊ່ວຍບັນເທົາອາການແໜ້ນໜ້າເອິກ, ຜູ້ຮູ້ສຶກເມື່ອຍ ແລະ ເຈັບບໍລິເວນ ໃຕ້ທ້ອງນ້ອຍທີ່ມີສາເຫດມາຈາກການເຈັບຮອບເດືອນໃຫ້ບົບນວດຕາມຈຸດດັ່ງລຸ່ມນີ້:
2. ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບ ແລະ ອາການປັ້ນທ້ອງນ້ອຍໃນໄລຍະເປັນຮອບເດືອນ, ໃຫ້ບົບນວນບໍລິເວນງ່າມມີ ລະຫວ່າງນິ້ວໂປ້ກັນນິ້ວຊື່. ບົບນວນຈຸດນີ້ ຈະຊ່ວຍບັນເທົາອາການເຈັບຕ່າງໆ ໃຫ້ເບົາບາງລົງ.



ທ່ານສາມາດບົບນວດບໍລິເວນຈຸດດັ່ງກ່າວນີ້

ແຕ່ບໍ່ຄວນບົບຈຸດນີ້ໃຫ້ແຮງຈົນເກີນໄປ ເພາະຈະເຮັດໃຫ້ໂຕອາການບາດເຈັບ. ແລະ ບໍ່ຄວນບົບຈຸດດັ່ງກ່າວນີ້ ໃນບັນດາ ແມ່ຍິງຖືພາ ຊຶ່ງມັນຈະເຮັດໃຫ້ກ້າມເນື້ອເກີດການກະຕຸກ

HLI Scholarship International
Health Drafting International
Field Drafting International

ການບົບນວດຈຸດດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ ຈະຊ່ວຍບັນເທົາອາການເຈັບ ແລະ ບັນທ້ອງນ້ອຍຕະຫຼອດເຖິງອາການທີ່ເກີດກ່ອນການເປັນປະຈຳເດືອນ (ໃຫ້ເບິ່ງ/າ 55).

ໃຫ້ບົບນວດບໍລິເວນຫວ່າງໄປ້ຕີນ, ບໍລິເວນຂໍ້ຕໍ່ກະດູກ ແລະ ບໍລິເວນຂໍ້ຕີນ ໃຫ້ສັງເກດເບິ່ງບໍລິເວນທີ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກໄວ ແ້ວບົບຈຸດດັ່ງກ່າວນັ້ນຕໍ່ໄປ.

ຂໍ້ຄວນລະວັງສຳລັບ ແມ່ຍິງຖືພາ ບໍ່ຄວນບົບບໍລິເວນຂ້າງນອກນິ້ວໄປ້ຕີນ, ບໍລິເວນຜົງຕີນ ຊຶ່ງມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ກ້າມເນື້ອກະຕຸກໄດ້.

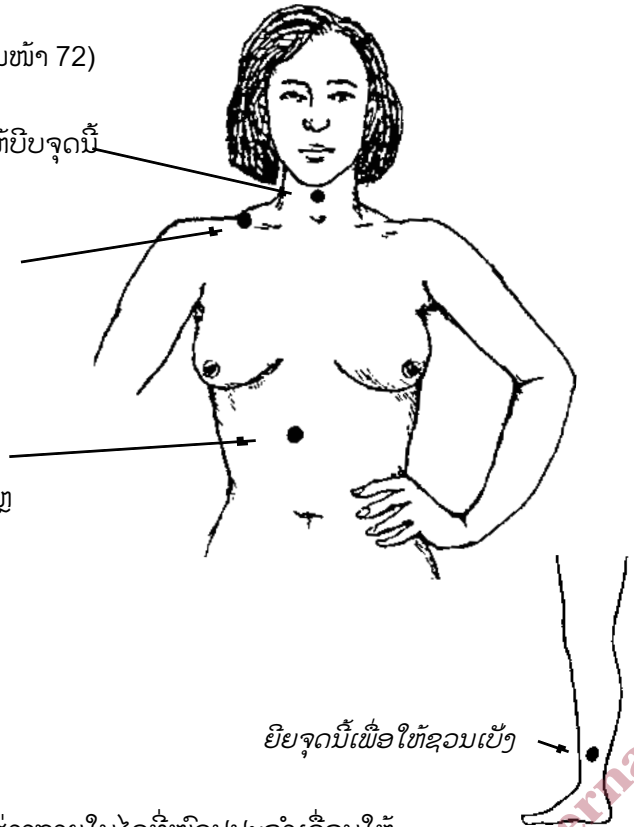
ການບົບບໍລິເວນມື, ຄໍ່ແຂນ, ຫູ, ຈະຊ່ວຍບັນເທົາອາການປວດເມື່ອຍ ຫຼື ອາການເລີ່ມຈະເປັນປະຈຳເດືອນໃຫ້ເບົາບາງລົງ.

ການຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກ (ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 72)

ການຊ່ວຍບັນເທົາອາການແພ້ທ້ອງໃຫ້ບົບຈຸດນີ້

ເພື່ອບັນເທົາອາການເຈັບທ້ອງອອກລູກໃຫ້ບົບຈຸດນີ້

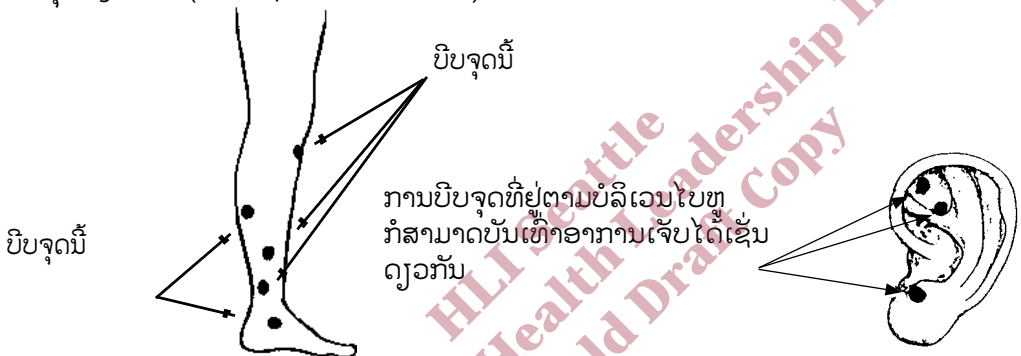
ບົບຈຸດນີ້ເພື່ອໃຫ້ເລືອດຢຸດໄຫຼຫຼັງຈາກການເກີດລູກ



ໄວອາຍຸໝົດປະຈຳເດືອນ (ເບິ່ງຫົວຂໍ້ “ການເຂົ້າສູ່ໄວຊະລາ”)

ຍົບຈຸດນີ້ເພື່ອໃຫ້ຊວນເບັງ

ເພື່ອບັນເທົາອາການສັບສົນທາງດ້ານຮ່າງກາຍໃນໄວທີ່ໝົດປະຈຳເດືອນໃຫ້ບົບຕາມຈຸດດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ (ໂດຍໃຊ້ເວບາ 10 ນາທີຕໍ່ມື້)



ບົບຈຸດນີ້

ບົບຈຸດນີ້

ການບົບຈຸດທີ່ຢູ່ຕາມບໍລິເວນໄບຫູ ກໍ່ສາມາດບັນເທົາອາການເຈັບໄດ້ເຊັ່ນດຽວກັນ

HLI Health Leadership International Field Draft Copy