

Teknik swen sante

Prevansyon kont enfeksyon	521	Laswenyay pou moun ki boule	534
Lave men nou	522	Kijan yo sèvi ak sewòm nan	
Kijan pou n dezenfekte zouti		tretman endispozisyon	536
n ap itilize	522	Kijan yo bay sewòm rektal	537
Kijan pou n kontwole tanperati,		Kijan yo bay piki	538
batman kè, respirasyon ak		Kijan yo prepare sereng	539
tansyon	526	Kijan yo bay piki nan misk	540
Tanperati	526	Piki anba po	540
Batman kè	527	Fòk nou toujou pare pou n trete	
Respirasyon	528	alèji, ak endispozisyon alèji	
Tansyon	528	lakòz	541
Kijan pou n egzamine vant	530	Masaj chinwa ("Acupressure")	542
Kijan pou n egzamine pati entim			
yon fanm (Egzamen basen)	531		

Plizyè kote nan liv sa a, nou jwenn kèk ti apèsi sou divès teknik ki pèmèt moun pran swen yon malad pi byen. Li toujou bon, pa egzanp, pou n aprann fè prevansyon kont enfeksyon, egzamine kò yon moun pou n wè kijan l ap fonksyone, bay sewòm oubyen piki.

Nan chapit sa, n ap jwenn plis enfòmasyon sou teknik sa yo. Yon moun ta ka rele yo teknik doktè oubyen teknik enfimyè. Men an reyalyte, tout moun ka aprann itilize yo si yo mete yon ti tan pou sa, epitou si yo kontinye fè pratik. L ap toujou pi bon, si se yon moun konpetan ki montre n kijan pou n egzamine kò fanm oubyen tou kijan pou n bay piki. Yon fwa n fi n aprann bagay sa yo, denpi n pran san n, n ap ka ba moun ki malad gwo kout men, san danje.

Prevansyon kont Enfeksyon

Enfeksyon bay divès kalte maladi. Anpil fwa moun ki deja malad oubyen moun ki blese gen plis chans pou trape enfeksyon. E ak enfeksyon sa a, yo ka vin pi malak ankò. Se poutèt sa, li enpòtan pou n fè tout sa n kapab pou n anpeche enfeksyon devlope. Li enpòtan tou pou n pwoteje tèt nou pou n pa trape enfeksyon pandan n ap pran swen lòt moun. Se jèm maladi, tankou pa egzanp bakteri ak viris, ki lakòz enfeksyon. Jèm maladi sa yo tèlman piti, nou pa ka wè yo ak je n. Tout moun toujou chaje bakteri sou po yo, nan bouch yo, nan trip yo ak nan pati entim yo. An jeneral, jèm maladi sa yo pa bay pwoblèm konsa konsa, men yo ka lakòz enfeksyon, lè yo fofile antre nan yon kò ki deja malad. Jèm maladi ki soti nan kò yon moun ka rete sou zouti ak enstriman doktè. Konsa, trapde yo ka antre nan kò lòt moun. Si n swiv tout konsèy ki nan chapit sa a, na p ka fè prevansyon kont enfeksyon. Pou lòt teknik prevansyon kont enfeksyon, ale nan paj 149.



PA BLIYE

Nou dwe swiv konsèy nou pra l jwenn yo, chak fwa n ap pran swen moun, kit se ak men nou, kit se ak zouti, kit se ak enstriman espesyal. Si se pa sa, nou ka trape move enfeksyon, nou ka kontamine moun nou vle ede.

LAVE MEN NOU

Lave men nou anvan ak apre nou fin okipe yon lòt moun. Se pi bon fason pou n elimine jèm mladi ki rete sou po nou. Fòk nou savonnen men n pi byen epi pandan plis tan:

- anvan ak apre nou fin patisipe nan yon akouchman.
- anvan ak apre nou fin manyen yon maleng osnon yon blese.
- anvan ak apre nou fin bay piki oubyen anvan ak apre nou fin koupe osnon pike yon moso nan kò yon moun.
- apre men nou fin kontre ak san, pipi, tata, glè oubyen dlo vajan.

Olye n sèvi ak sèvyèt, kite van an seche men nou. Pa manyen anyen, toutotan men nou pa ko fin sèch.



- apre n fin retire gan nan men nou.

Sèvi ak savon pou n elimine salte ak jèm maladi. Pandan n ap fwote men nou (ak savon) se pou n konte rive jiska trant (30). Netwaye anba zong nou ak yon bwòs oubyen yon ti klis bwa. Apre sa, rensen men n. Sèvi ak dlo k ap koule. Pa itilize menm dlo a, si n vle men nou byen pwòp.

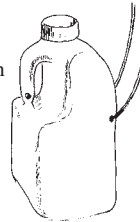
Eseye fè yon tiyo atizanal. Sa ap fè n fè ekonomi dlo epi n ap ka konsève dlo pwòp pou n lave men nou pi fasil.

Pran yon gwo galon plastik pwòp ki gen manch

1. Pense manch la ak yon pens oswa yon kouche chofe. Bouche twou



2. Pèse yon ti twou nan manch lan, pi wo kote k fin pense a.



3. Pèse 2 lòt ti twou epi pase yon fisèl ladan yo. Konsa n ap ka mete galon an pandye nan yon branch bwa oubyen nan yon pikèt.

4. Plen galon an ak dlo pwòp epi bouche l.

5. Lè n panche galon an sou devan, dlo a ap koule. Konsa n ap ka lave men nou san pwoblèm. Pa fè twou a twò gwo pou n pa gaspiye dlo.



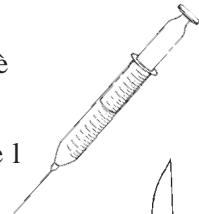
Nou gen dwa mare yon bout savon nan fil la tou.

KIJAN POU N DEZENFEKTE ZOUTI AK ENSTRIMAN DOKTÈ

Netwayaj ki touye preske tout jèm mikròb ki sou zouti ak enstriman doktè rele *dezenfesyon gwo degre*.

Premyèman fòk nou lave, **epi** fòk nou dezenfekte yon zouti, si n sèvi avè l pou n:

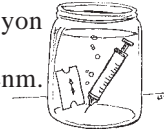
- koupe, pike po moun oubyen fè tatwaj sou po moun
- bay piki
- koupe kòd lonbrit nan akouchman
- egzamine vajan, sitou pandan oubyen apre akouchman, fos kouch, oswa avòtman.
- bay sewòm rektal (nan dèyè).



Dezenfeksyon gwo degre: 3 moman

Nou dwe pase nan premye ak dezyèm moman, touswit apre nou fin sèvi ak zouti yo. Eseye pa janm kite san osnon postim sèch sou yo. Nou dwe pase nan twazyèm moman an anvan n sèvi ankò ak zouti yo. Si n gen mwayen pou n sere zouti yo kote yo pap jwenn ak ankenn mikwòb, nou gen dwa fè tout travay dezenfeksyon an (3 moman yo) yon sèl kou. (gade nan paj ka p vini an).

1. Tranpe: Kite zouti yo tranpe pandan 10 minit. Si n kapab, se pou n sèvi ak yon solisyon klowòks 0.5%. Klowòks la ap anpeche n trape enfeksyon pandan n ap netwaye zouti yo. Si n pa gen klowòks, se pou n mete yo tranpe nan dlo kanmenm.



Kijan pou n prepare yon solisyon klowòks 0.5%:

Si klowòks nou genyen an make:	Mete:
2%	Yon tas klowòks nan 3 tas dlo
5%	Yon tas klowòks nan 9 tas dlo
10%	Yon tas klowòks nan 19 tas dlo
15%	yon tas klowòks nan 29 tas dlo

Pa egzanp, si klowòks la make 5%, mete kantite klowòks sa a:

nan kantite dlo sa a

Prepare solisyon pou yon jounen sèlman. Pa sèvi ak rès la demen. Li pap gen fòs ankò pou l touye jèm mikròb.

2. Lave: Lave zouti yo ak savon, bwose yo jiskake yo vin byen pwòp. Rense yo ak dlo pwòp. Fè atansyon pou n pa blese tèt nou ak zouti ki file oubyen ki gen pwent. Si n kapab, mete nan men nou yon gan ki pwès oubyen nenpòt lòt kalte gan nou jwenn.

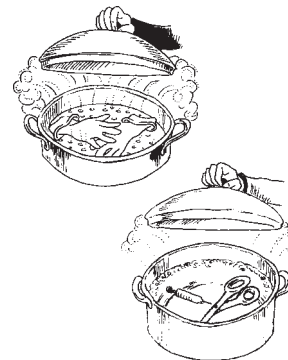


3. Dezenfekte: Dezenfekte zouti yo nan vapè oubyen nan dlo bouyi pandan 20 minit (mezi tan diri bezwen pou l kreve).

Pou n dezenfekte yo nan vapè, n ap bezwen yon kastwòl ak tout kouvèti. Dlo a pa bezwen kouvri zouti yo. Fòk nou mete ase dlo pou vapè ka kontinye soti anba kouvèti a pandan 20 minit.

Pou n dezenfekte yo nan dlo bouyi, nou pa bezwen plen kastwòl la ra bouch. Men, fòk tout sa ki andedan kastwòl la rete anba dlo pandan y ap bouyi a. Si n kapab, kouvri kastwòl la.

Kit se nan vapè, kit se nan dlo bouyi, n ap dezenfekte zouti, se pou kastwòl la fè 20 minit sou dife, apre dlo a fin kòmanse bouyi. Pandan 20 minit sa yo, nou pa dwe mete anyen ankò nan kastwòl la.



PA BLIYE: Lè nou fin itilize yon zouti nan kò yon moun, nou pa dwe sèvi avèl sou yon lòt moun, toutotan nou pa ko lave l epi dezenfekte l tribò babò.

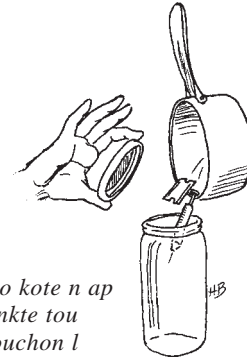


Si n sere zouti yo yon bon kote, nou ka fè tout travay la (3 moman yo) yon sèl kou. Konsa n ap ka sèvi avè yo san pèdi tan chak fwa n vle. Si n ap sere zouti yo:

- Apre n fi n bouyi yo, se pou n jete dlo a epi kite yo seche poukont yo. Pa siye yo ak ankenn twal. Mete yon kouvèti oubyen yon twal fen byen pwòp sou kastwòl la pou n pwoteje zouti yo kont pousyè ak mouch. Pa bliye kite yo seche byen seche. Zouti ki fèt ak fè ap wouye, si yo pa byen seche.

- Pa kite ni men ni lòt bagay touche ak zouti yo.

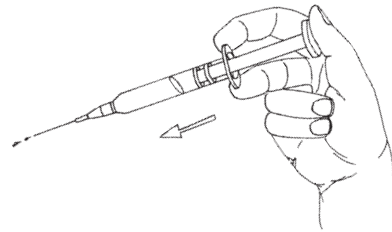
- Sere zouti yo nan yon veso ki deja dezenfekte epi ki byen bouche. Nou ka sèvi swa ak kastwòl la, si l gen kouvèti, swa ak yon bokal. Men fòk ni bokal ni bouchon te deja byen bouyi. Si n kapab, mare veso a nan yon sachè plastik pwòp ki ka pwoteje l kont pousyè.



Pa bliye: Fòk veso kote n ap sere zouti yo dezenkte tou ansanm ak tout bouchon l

Kijan pou n dezenfekte zegwi ak sereng gan ak bandaj

Zegwi ak sereng: Si n itilize sereng ak zegwi ki ka sèvi plizyè fwa yo, se pou n ponpe kloròks oubyen dlo savon andedan yo twa fwa lè n fi n sèvi avèk yo. Apre sa, se pou n demonte yo epi n fè tankou nou te wè nan dezyèm ak twazyèm moman (paj 523). Kite sereng nan yon bon kote jiskake n ap itilize l yon lòt fwa. Pa kite men nou touche ni ak zegwi a ni ak ponp sereng la.



Si n pa ka sere zouti yo, yon kote ki pwòp epi ki sèch, se pou n dezenfekte yo ankò nan dlo oubyen nan vapè anvan nou sèvi avè yo.

Si n itilize sereng ak zegwi ki sèvi yon sèl fwa yo, lè fini avè yo, se pou n mete yo nan yon veso ki byen fèmen pou n antere yo byen fon. Fòk zegwi pa ka pèse veso sila. Si n gen difikilte pou n elimine zegwi an, pa bliye ponpe kloròks ladan twa fwa.



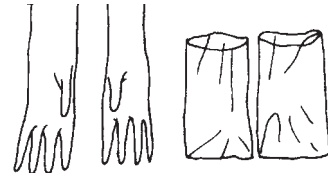
Zegwi ki fin sèvi deja se malè pandye!



Gan

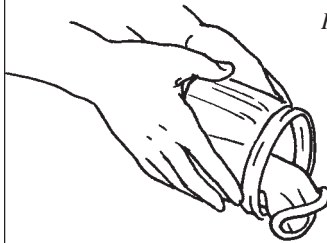
Gan pwoteje ni moun ka p bay, ni moun ka p resevwa laswenyay. Gan anpeche enfeksyon gaye. Si n pa gen gan, nou gen dwa sèvi ak sachè plastik. Pafwa, nou ka sèvi ak gan ki pwòp menmsi yo pa dezenfekte. Lè sa a, nou pa dwe sèvi avè yo yon lòt fwa ankò. **Men fòk nou toujou dezenfekte gan yo nètalkole (dezenfeksyon gwo degre), lè:**

- nou gen pou n foure men nou nan vajen fanm pou n fè yon tchèk ijan anvan oswa apre akouchman oubyen avòtman.



Si w pa gen gan, w ka sèvi ak sachè plastik pou kouvri men w

Men fòk nou toujou dezenfekte gan yo nètalkole (dezenfeksyon gwo degre):



Fè atansyon, lè n ap mete gan an, pou n pa manyen pati ki pral antre andedan kò moun

Lè n ap sèvi ak gan ki byen dezenfekte: Fè atansyon pou n pa manyen lòt gan yo, lè n ap pran pè gan n ap pran an nan bokal la.



Pa kite men n touche ak dwèt yo

► Si n gen yon pè gan “esterilize” nan yon bwat, se pou n kite l pou ka grav kote nou oblije pran anpil prekosyon pou enfeksyon pa gaye.

Si n ap sèvi ak gan yo plizyè fwa, se pou n swiv konsèy ki nan paj 523 ak 524 pou n netwaye yo, dezenfekte yo, sere yo. Toujou gade si gan nou lave yo pa gen twou. Si yo gen nenpòt ti fann, fòk nou jete yo.

Si n kapab l ap pi bon pou n dezenfekte gan yo ak vapè olye nou bouyi yo. Konsa y ap ka seche san yo pa soti nan kaswòl la. Si n oblije bouyi yo, se pou n mete yo seche nan solèy. Lè sa a., vle pa vle n ap oblije manyen yo. Konsa, yo pap dezenfekte, men y ap pwòp. Konsève yo kote ki pwòp epi ki sèch.

Twal pansman

Si n pa gen twal gaz esterilize, nou gen dwa fè pansman ak lòt twal. Lè sa a fòk nou swiv konsèy ki nan paj 523 ak 524 pou n dezenfekte epi sere twal sa yo. Mete yo sèch nan solèy. Men fòk nou fè atansyon pou yo pa jwenn ak tè epitou fòk noun pwoteje yo kont pousyè, mouch ak lòt ti bèt.



Nou dwe boule tout objè ki touche ak san oubyen dlo kò moun (pipi, tata, espèm, dlo ki soti nan pòch dlo yo, pi). Oubyen, se pou mete yo kote ni timoun, ni bèt pa p ka jwenn yo. Se sa pou n fè ak nou pa bezwen, men ki kontamine tankou pa egzanp sereng, gan chire, oubyen gan ki dwe sèvi yon sèl fwa, twal gaz oubyen koton.



Kijan pou n kontwole Tanperati, Batman kè, Respirasyon ak Tansyon

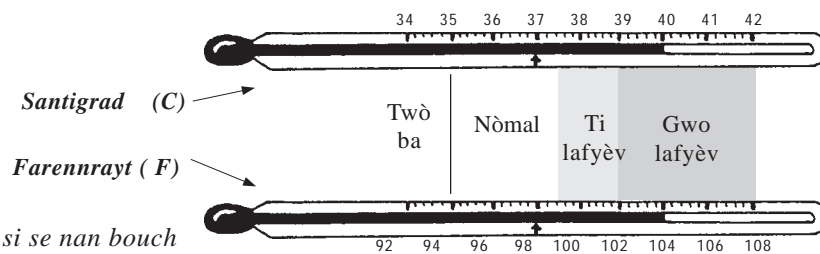
Maladi oubyen pwoblèm sante gendwa chanje siy kò yon moun abitye bay. Nan paj k ap vini yo, n ap wè kijan pou n kontwole siy sa yo pou n ka konnen lè yon moun malad ak lè li ansante.

TANPERATI

Si n bezwen konnen lè kò yon moun cho, alòske nou pa gen tèmomèt, se pou n mete do men nou sou po moun nanepi nou konpare tanperati kò l ak tanperati kò nou. Si kò l pi cho anpil pase kò pa nou, nou mèt konnen li gen lafyèv. Ale nan paj 297, n ap wè kisa pou n fè, lè yon moun gen lafyèv.



Si n gen tèmomèt, nou ka pran tanperati moun nan nan bouch li, anba bra l oubyen nan dèyè l. Nòmalman, dèyè yon moun pi cho pase anndan bouch li. Anndan bouch la pi cho pase anba bra a. Gen 2 kalte tèmomèt. Nou ka pran tanperati moun ak nenpòt ladan yo. Men kijan yo fèt:



Chif nou wè yo valab, si se nan bouch moun nan nou pran tanperati a

Kijan pou n pran tanperati

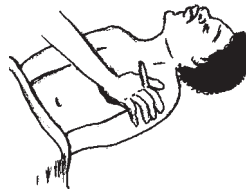
(ak yon tèmomèt ki gen degre santigrad ladan — °C)

1. Savonnen tèmomèt la epi rensè l ak dlo frèt oubyen alkòl. kenbe l nan bout anwo an (Kidonk se pa nan bout ki wouj la osnon ki ajante a). Souke l byen souke jouk li make pi piti pase 36°.

2. Foure tèmomèt la anba lang moun nan (fè l fèmen bouch li)....



OUBYEN anba bra moun nan si n pè pou l pa mòde tèmomèt la.



OUBYEN



tou dousman nan dèyè moun nan (anvan sa, nou gen dwa pase dlo oubyen vazlin nan dèyè a)

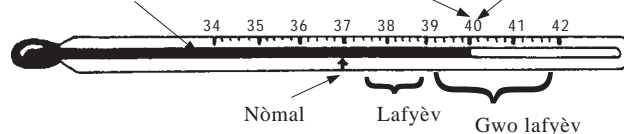
3. Kite tèmomèt la nan kò moun nan pandan 3 oswa 4 minit.

4. Gade sa l make.

Viire tèmomèt la pou n chache mak ajante a (oubyen wouj la).

Se kote mak ajante a oubyen makwouj la rete pou n li tanperati a.

Nan tèmomèt sa a, nou li 40° C



5. Savonnen tèmomèt la epi rensè l ak dlo frèt. Apre sa kite l tranpe si n kapab nan yon solisyon kloròks pandan 20 minit (gade nan paj 523) epi rensè l ak dlo pwòp.

BATMAN KÈ

Lè n kontwole batman kè yon moun, nou wè ak ki vitès kè a ap bat ak kantite jefò l ap fè. Kè moun ki ansante bat vit, chak fwa l fin fè gwo jefò oubyen egzèsis. Men aprè kèk minit, kè a rekòmanse bat jan l abitye bat la. An jeneral, pou chak degre santigrad (C°) lafyèv ki antre sou yon moun, kè l fè 20 batman anplis chak minit.

Kè yon granmoun ki ansante bat 60 fwa pou pi piti, 90 fwa pou pi plis, chak minit. Si kè a bat pi vit, se ka paske moun nan:

- ap pèdi san, oubyen dlo nan kò l oubyen paske l endispoze (ale nan paj 254).
- gen lafyèv ak enfeksyon.
- gen pwoblèm nan poumon ak nan sistèm respiratwa oubyen nan kè.
- gen pwoblèm nan glann tiwoyid li.



RESPIRASYON

Respirasyon moun montre n kijan poumon yo ak sistèm respiratwa yo ap mache. Respirasyon an ka montre tou nan ki eta sante moun nan ye an jeneral. Pou n kontwole respirasyon moun, se pou n gade kijan lestomak yo ap monte -desann, lè yo kouche. Yon granmoun ki ansante respire 12 fwa pou pi piti, 20 fwa pou pi plis, chak minit (chak fwa yo, fòk moun nan rale lè antre nan poumon l, epi pouse l deyò).

Vitès respirasyon ak vitès batman kè yon moun ogmante, lè l fè enfeksyon, lè l gen lafyèv, lè l pèdi san oubyen dlo nan kò l, lè l endispoze, lè l gen pwoblèm nan poumon oubyen lòt kalte pwoblèm .

Si vitès respirasyon ak vitès batman kè yon malad bese byen ba, sa ka vle di malad la pa lwen mouri.

Yon moun ki gen souf anlè kapab byen fè enfeksyon nan sistèm respiratwa. Yon moun ki respire plis pase 30 fwa chak minit kapab byen fè *nemomi* (gade nan paj 304).

TANSYON

Lè n pran tansyon yon moun, nou wè ak ki presyon san ap ponpe nan veso sangan li yo .

Li bon pou n pran tansyon yon fanm:

- lè li asent, lè l ap akouche, lè l fè fos kouch oubyen avòtman.
- lè la p swiv oubyen, lè l pral kòmanse ak yon metòd planig.
- nan ka ijans tankou pa egzanp endispozisyon, gwo doulè anba ti vant oubyen akouchman k ap bay pwoblèm.



Ki sa chif Tansyon yo vle di

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

Chif ki anlè a (120) rele mezi sistolik

Chif ki anba a (80) rele mezi dyastolik.

Tansyon nòmal yon granmoun egal a peprè 120/80, men nou ka konsidere kòm nòmal nenpòt tansyon ki egal 90/60 pou pi piti, 140 /85 pou pi gwo.

An jeneral , se chif anba a ki bay plis enfòmasyon sou sante moun nan. Si tansyon yon moun egal pa egzanp 140/90, pa gen danje. Men si tansyon an egal 225 /110, **li twò wo**. Fòk moun nan pèdi pwa (si l gra) oubyen fòk li chèche tretman. An jeneral, lè chif anba a pi gwo pase 100, fòk nou pran sa oserye (moun nan ka bezwen swiv yon rejim oubyen menm li ka bezwen pran medikaman).

Si yon moun abitye gen **tansyon ba**, nou pa bezwen enkyete. Yon tansyon ba, men ki nòmal (90/60 pou pi piti, 110 /70 pou pi gwo) gen dwa vle di nou annafè ak yon moun ki ka viv lontan. Moun sa gen mwens chans pou l fè maladi kè oubyen estwok.

Gen gwo danje si **tansyon yon moun desann byen ba sanzatan**, sitou si l desann pi ba pase 90/60. Lè yon malad ap pèdi san, oubyen lè l posib pou l endispoze, fòk nou veye pou n wè si tansyon l pa p desann sanzatan. Lè nou wè tansyon yon moun pa nòmal, si moun nan pa endispoze, se pou n repran tansyon an apre kèk minit.

Anpil fwa, nou ka oblije pran tansyon yon fanm tanzantan (pandan gwosès pa egzanp) pou n ka swiv tout chanjman k ap fèt yo. Li ka bon pou n ekri sou papye tout tansyon nou jwenn yo:

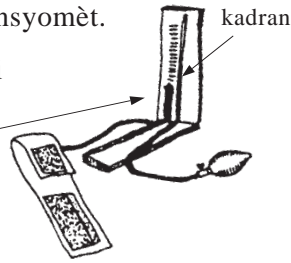
13 Sektanm	100/60
12 Oktòb	110/62
15 Nov	90/58
10 Des	112/60
12 Janv	110/70

Mwa apre mwa,
tansyon fanm sa a
fè ti monte desann.
Men, pa gen danje.

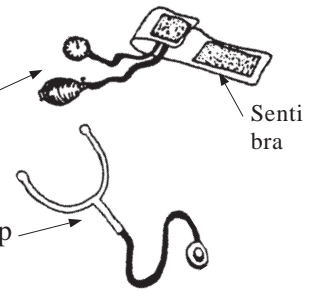
Kijan pou n kontwole tansyon

Gen plizyè kalite tansyomèt.

Ladan yo, genyen ki gen kadran long tankou tèmomèt.

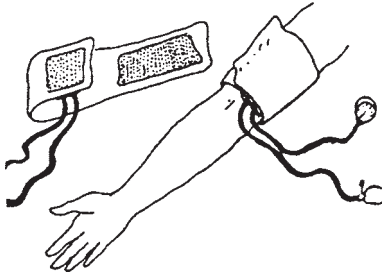


Gen lòt ki gen kadran won tankou revèy. An jeneral, tèmomèt yo vini ak tout estetoskòp (sond).

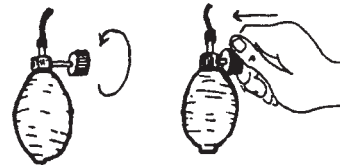


Lè n ap pran tansyon yon moun, se pou n di l, premyèman kisa n ap fè. Apre sa, men sa pou n fè:

1. Sere senti tansyomèt la soubout anlè bra moun nan. Fòk bra a pa gen rad sou li.



2. Sere vis ki nan boul kawotchou apou n fèmen vav la. Lè sa a, vav la ap vin pi kout.



3. Foure men n anba senti a pou n jwenn kote ka santi kijan kè moun nan an ap bat. Se la pou n mete estetoskòp la. Kèk wa, li ka difisil pou n jwenn yon kote konsa. Lè sa a, se pou n mete stetoskòp la nan mitan bra moun nan (anba bibit la).



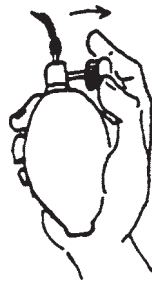
4. Ponpe boul kawotchou a pou n gonfle senti tansyomèt la.



5. Firanmezi n ap ponpe, zegwi ki nan kadran an p mache. Lè nou wè l rive sou 200, se pou n sispann ponpe.



6. Apre sa, se pou n devise vav la yon ti kras pou van an ka soti tou dousman

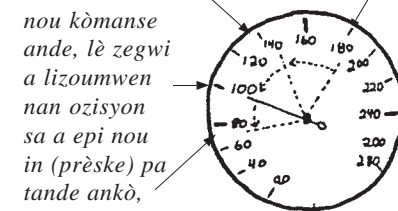


7. Lè sa a, zegwi ap kòmanse fè bak. (Si vav la pa devise, zegwi a ap toujou rete sou 200.)



Si nou...
pa tande anyen, lè zegwi a la a...
...oubyen la a men

nou kòmanse ande nan estetoskòp lan kijan kè moun nan ap bat. Gade pou n wè ki kote zegwi a ye, lè n kòmanse tande kijan kè moun nan ap bat (Se chif sa a ki reprezante chif anwo a). Lè n pa tande ankò oubyen lè son an vin fèb, chif nou wè a se chif anba a.



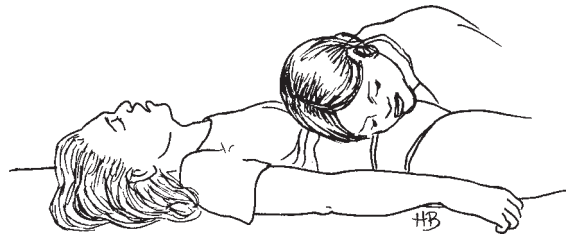
lè zegwi a la tansyon moun nan gal: 100/70

Kijan pou n egzamine vant

Lè n gen pou n pran swen yon fanm ki ge doulè anba ti vant, premye bagay pou n fè, se pou n li chapit “Doulè anba ti vant” nan. Apre sa, se pou n poze fanm nan kesyon ki nan paj 357 yo.

Epi, egzamine vant nan:

1. Mande l pou l dezabiye l pou n ka wè tout vant nan denpi soti anba tete yo rive sou pwèl ki nan fant janm li.
2. Mande l pou l kouche sou do, sou yon kaban byen di, yon tab oubyen atè (men fòk atè a pwòp). Se pou l pliye janm li e se pou l mete pye l tou pre dèyè l. Mande l pou l fè jefò pou l lache misk vant li yo. Sa gendwa difisil anpil pou moun ka p soufri ak doulè.
3. Kole zòrèy nou sou vant nan pou n tande si l ap bouyi. Si pandan 2 minit, nou pa tande anyen, nou mèt konnen gen danje (gade nan paj 354).



4. Mande l pou l montre n kote ki pi fè l mal la. Kòmanse peze lòt bò a tou dousman. Kontinye peze pandan n ap gade kote ki pi fè l mal la.

5. Pandan n ap peze vant lan, se pou n gade pou n wè si n pa jwenn kèk ti boul. Se pou n gade pou n wè tou si vant lan mou oubyen di. Pa bliye chèche wè tou si manmzèl ka lache vant li anba men nou.

6. Pou n ka konnes si manmzèl pa gen pwoblèm tankou apendisit, enfeksyon nan trip oubyen enfeksyon nan basen, se pou n peze bò gòch vant lan byen fò, men san n pa al twò vit, pi wo kuis li (nan zòn lenn li). Peze jiskake manmzèl santi ti doulè. Epi, retire men n byen vit. Si l santi yon gwo doulè ki pa rete (doulè a lanse l), li kapab byen fè yon gwo enfeksyon. Kouri lopital oubyen nan yon sant sante avè l pou wè si l pa bezwen fè operasyon. Si doulè a pa lanse l, kontinye egzamine l, gade nan pati entim li pou n wè si l pa gen bouton maleng, si vajan li pap bay vle dlo, san oubyen lòt siy maladi seksyèlman transmisib (MST). Sou kesyon siy ak tretman MST yo, ale nan paj 261. Se pou n fè yon egzamen basen pou li, si n konn kijan pou n fè sa (gade nan paj k ap vini an).

Kijan pou n Egzamine Pati Entim yon Fanm (Egzamen Basen)

Moun ki konn fè egzamen basen ka sove lavi anpil fanm. Konesans sa a nesesè pou moun k ap bay sèten metòd planin ak moun k ap travay nan depistaj kèk pwoblèm sante grav fanm konn genyen, tankou pa egzamn gwosès ekstra- iteren (ti bebe a kòmanse devlope nan twonp falop yo), kansè nan kòl matris oubyen nan matris, anpil MST ak konplikasyon apre avòtman. Se pa yon bagay ki difisil po moun aprann fè. Denpi yo fè pratik, pifò fanm oubyen travayè lasante ka:

- egzamine pati entim fanm.
- fè touche nan tout pati repwodiksyon ki andedan vant fanm.

Men nou pa bezwen fè yon egzamen basen, si sa pa vreman nesesè. Chak fwa n foure yon bagay andedan vant yon fanm, nou ogmante chans li genyen pou l trape enfeksyon.

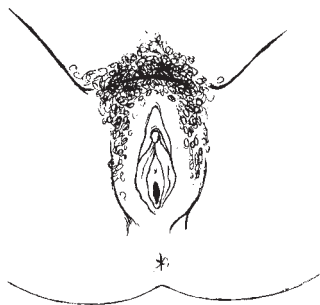
PA BLIYE Pa fè egzamen basen:

- pou yon fanm ansent ki kòmanse bay san oubyen ki deja nan etap kaselezo a.
- pou yon fanm ki fin akouche oubyen ki fin fè yon avòtman san pwoblèm.

1. Mande fanm nan pou l pipi.
2. Lave men n byen ak savon ak dlo pwòp.
3. Mande fanm nan pou l detache rad li. Kouvri kò l ak yon dra oubyen ak rad li.
4. Mande l pou l kouche sou do, pou l monte janm li pou jenou l vin tou pre dèyè l. Eksplike l sa n pra l fè a.
5. Mete yon gan nan men nou pral foure andedan vajan nan.



Toujou fè egzamen fanm lan kote lòt moun pa k ap wè

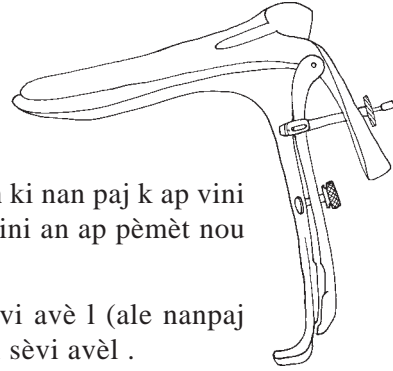


Egzamine pati entim fanm nan :

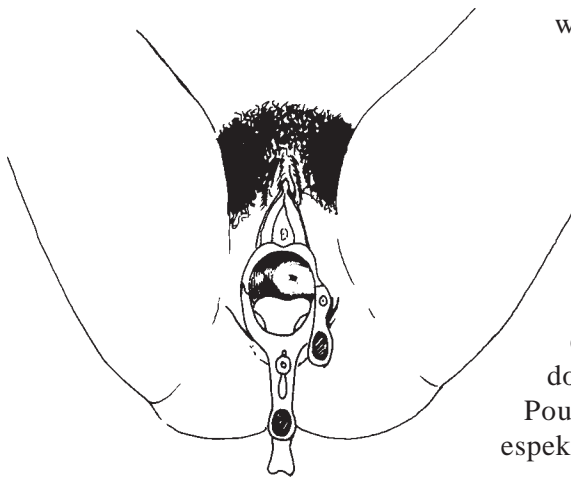
Sèvi ak men ki gen gan an pou n touche fanm nan tou dousman. Chache wè si l pa gen ti boul, kote ki anfle, si l pap bay vle dlo, si l pa gen bouton maleng, ti blese ak kote ki donnen (sikatis) arebò vajan li ak nan mitan po vajan li. Gen siy kèk maladi ki konn parèt sou deyò vajan nan (gade chapit MST yo).

Kijan pou n fè yon egzamen ak espikilòm

Espikilòm se yon zouti ki itil anpil. Li pèmèt nou wè byen klè kòl matris la ak andedan vajen nan. Nou pral wè kisa pou n fè pou n sèvi ak yon espikilòm, si n gen youn. Lè n fini, se pou n kontinye ak egzamen ki nan paj k ap vini an. Si n pa gen espekilòm, egzamen ki nan paj k ap vini an ap pèmèt nou jwenn pifò nan enfòmasyon nou bezwen yo.



1. Fòk espikilòm nan byen dezenfekte anvan nou sèvi avè l (ale nanpaj 523). Mouye espekilòm nan ak dlo pwòp lè n pral sèvi avè l .
2. Mete gan nan yon men epi foure premye dwèt la nan vajen fanm nan. Lè n fin foure dwèt la, peze misk andedan vajen nan desann tou dousman. (Ale dousman, tann fanm nan lache misk yo). Ak dwèt la, chache touche kòl matris la. Li tankou pwent nen moun.
3. Ak lòt men an kenbe 2 branch espekilòm nan ak 2 dwèt nou (dezyèm ak twazyèm dwèt la). Vire branch yo akote epi, glise espekilòm nan nan vajen nan. (fè atansyon pou n pa peze twou pipi a oubyen klitoris la twò fò, paske zòn sa yo sansib anpil. Lè espekilòm nan rive nan mwatye wout, vire l yon fason pou manch li parèt anba. Retire dwèt ki andedan vajen nan.
4. Ouvri branch espekilòm nan tou dousman epi gade kòl matris la. Deplase espekilòm la tou dousman jiskake kòl matris la parèt nan mitan 2 branch yo. Sere espekilòm nan pou l ka rete anplas.

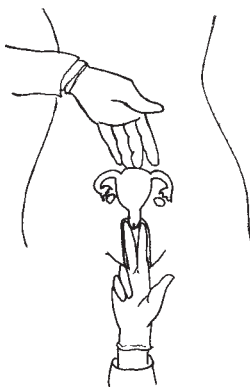
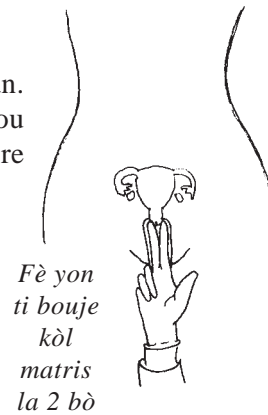


5. Gade kòl matris la byen. Li dwe woz, won epi swa. Gade si l ouvri oubyen si l fèmen. Gade tou, si l pap bay ni vle dlo ni san. Si se paske fanm nan ap bay san nan vajen apre akouchman, avòtman oubyen fos kouch n ap egzamine l, gade pou n wè si pa gen ti moso vyann k ap soti nan ouvèti kòl matris la. Si se paske fanm nan ap pipi oubyen tata na p egzamine l, vire espekilòm nan dousman pou n gade palfon vajen nan. Pou n fè sa, fòk nou mennen 2 branch espekilòm yo tou pre.

6. Pou n retire espekilòm nan nse pou n rale l sou nou tou dousman jiskake nou pa wè kòl matris la ankò. Apre sa, se pou n kole 2 branch yo pou n rale l nèt. Pa bliye dezenfekte espekilòm nan lè n fini.

Kijan pou n fè touche nan pati repwodiksyon ki andedan yo

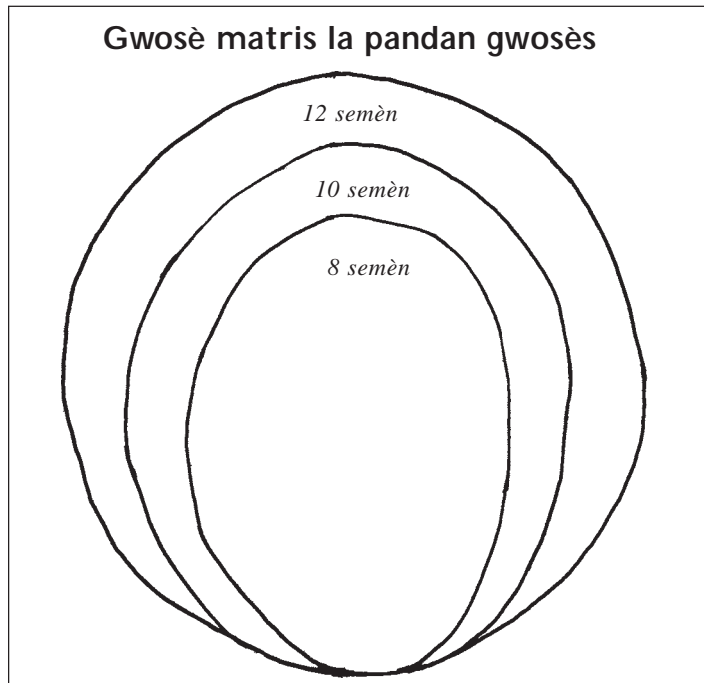
1. Mete gan nan yon men. Foure endeks nou nan vajen fanm nan. Lè n fin foure dwèt la, peze misk andedan vajen nan desann tou dousman. Lè fanm nan lache kò l mete dwèt mitan an tou. Vire plan men n anwo.
2. Touche kòl matris la pou n wè si l fèm epi won. Apre sa, pran kòl matris la nan 2 dwèt pou n gade si l fè ti mouvman. Sa dwe fèt san pwoblèm e fanm nan pa gen pou l santi ankenn doulè. Si fanm nan santi doulè, li kapab byen gen enfeksyon nan matris, nan twonp Falòp yo oubyen nan ovè yo. Si kòl matris lan mou, manmzèl kapab byen ansent.



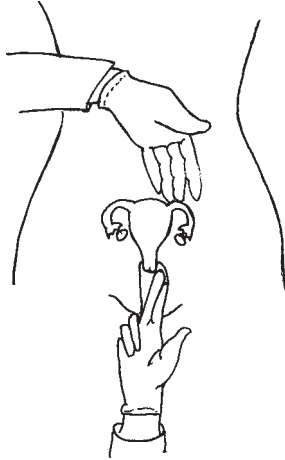
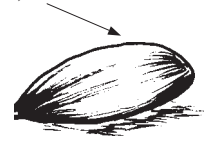
3. Pou n ka touche matris lan, se pou n peze anba ti vant nan tou dousman ak men ki deyò a. Sa ap fè pati repwodiksyon ki andedan yo (matris, twonp Falòp ak ovè) vin pi pre men ki andedan an. Matris la kap pwente devan oubyen dèyè. Si n pa jwenn li devan kòl matris la, se pou n souleve kòl matris la tou dousman pou n chèche kò matris la. Si nou jwenn li anba kò l matris la, matris la pwente dèyè.
4. Lè nou jwenn matris la, chèche wè gwosè l ak fòm li. Pou n fè sa, se pou n deplase dwèt ki andedan yo arebò kòl matris la pou n fè yo “mache” toutotou matris la. Li dwe fèm, swa, pi piti pase yon sitwon.

Si matris la:

- mou epi gwo, gen anpil chans pou fanm nan ansent.
- gen ti boul, si l di, gen anpil chans pou fanm nan gen fibwòm oubyen lòt pwoblèm boul nan matris (ale nan paj 380).
- fè fanm nan mal, lè n touche l, gen anpil chans, pou manmzèl gen yon enfeksyon ladan.
- pa ka vire tounen san pwoblèm, kapab byen gen yon ansyen enfeksyon ki kite mak (sikatri) ladan (maladi enflamasyon nan basen, gade nan paj 272).



5. Touche twonp falòp yo ak ovè yo. Si yo nòmal, y ap di ase pou n santi yo. Men si n jwenn nenpòt ki boul ki pi gwo pase yon zanmann (gwochè sa) oubyen yon boul ki fè anm nan mal, manmzèl kapab byen yon enfeksyon oubyen lòt pwoblèm grav. Si l gen yon boul ki fè l mal epi, an menm tan, règ li an reta, li kapab byen gen pwoblèm gwochè ekstra-iteren (gwochè nan twonp Falòp yo). Fòk li jwenn konkou doktè san pèdi tan.



6. Deplase dwèt la pou n touche andedan vajen nan. Si fanm nan ap pipi oubyen tata sou li. Gade pou n wè si n pa jwenn kèk twou (ale nan paj 370). Gade tou si pa gen ni ti boul dwòl, ni bouton-maleng.
7. Fè fanm nan touse oubyen fè l pouse tankou si l t ap fè tata. Gade pou n wè si pa gen anyen ki gonfle andedan vajen nan. Si gen yon bagay konsa, fanm nan kapab byen gen pwoblèm matris tonbe oubyen blad pipi tonbe (gade nan paj 131).
8. Lè n fini, pa bliye netwaye gan an, pa bliye dezenfekte (gade nan paj 523). Lave men n byen ak dlo ak savon.

Laswenyay pou moun ki boule

Malerezman, fanm ak timoun toujou ap boule (gade nan paj 394) Premye bagay pou n fè, lè moun boule, se pou n rafrechki boule a ak glas, dlo frèt oubyen twal mouye pandan 15 minit. Apre sa, se eta boule a k ap di ki tretman k ap bon. Li enpòtan anpil pou n fè tout sa n kapab pou n kenbe pati ki boule a pwòp. Pwoteje l kont salte, pousyè, mouch ak lòt ti bèt. Pou tretman an fèt san pwoblèm, fòk nou pa janm mete ni grès, ni lwil, ni po bèt, ni kafe, ni fèy, ni tata sou boule a. Li enpòtan pou moun ki boule manje nouriti ki fòtifian (pwoteyin). Moun nan toujou gen dwa manje nenpòt ki manje.

Gen 3 kalte boule:

1. Ti boule (premye degre)

Boule sa yo pa fè glòb, men zòn ki boule a vin pi fonce oubyen wouj. Apre glas la oubyen dlo frèt la, moun nan pa bezwen lòt tretman. Ba li aspirin oubyen parasetamòl pou doulè a.

PA BLIYE: *Lave men nou byen pwòp anvan n pran swen moun ki boule, pou n evite enfeksyon.*



2. Boule ki fè glòb (Dezyèm degre)

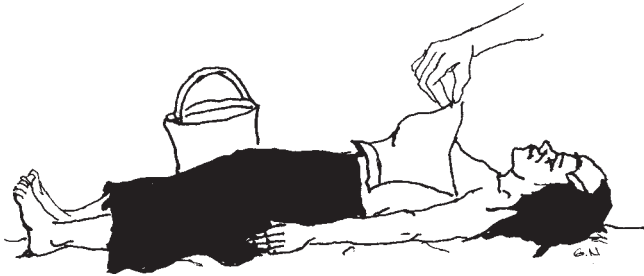
Aprè n fin mete glas la, fòk nou pa pete glòb yo. Pa pete glòb yo, pa retire dlo ki andedan yo - pa menm ak yon zegwi oswa yon sereng ki dezenfekte. Si glòb lan pete pou kont li, retire po a ak yon sizo ki dezenfekte. Apre sa, lave l ak yon savon tankou savon damann, dlo bouyi refwadi. Sévi ak koton, twal gaz oubyen yon moso twal ki dezenfekte. Nou ka sèvi ak dlo oksijene tou.

Retire, tout moso po boule jiskake chè a parèt tou woz. Mete yon moso twal gaz oubyen nenpòt moso twal dezenfekte sou chè a. Si lè nou retire moso twal la, nou wè l kole sou chè a, se pou n mouye l ak dlo bouyi refwadi.

Pou anpeche enfeksyon, mouye yon twal gaz esterilize oubyen yon moso twal dezenfekte nan dlo sèl epi, kite l fè 15 minit sou chè a 3 fwa chak jou. Chak fwa n retire moso twal la, se pou n retire tout ti moso po boule yo ak yon ti pens, jiskake chè a parèt tou woz.

Pou n prepare dlo sèl la :

Mete yon ti kiyè sèl nan yon lit oswa yon ka dlo. Fòk nou bouyi dlo a, fòk nou bouyi moso twal la tou, epi kite yo frèt anvan n sèvi avè yo.



Si boule a enfekte, l ap fè moun nan pi mal, l ap pi anfle e po k ap dekole sou chè a ap di. L ap wouj tou. Ba moun nan yon antibyotik tankou penisilin oubyen anpisilin 250 mg 4 fwa pa jou pandan 7 jou. Men, si apre 5 jou, enfeksyon an pa geri, se pou n sèvi pito ak dikloksiklin oubyen eritwomisin 250 mg 4 fwa pa jou pandan 7 - 10 jou. Fè moun nan bwè anpil likid.

3. Boule grav (Twazyèm degre)

Ak mòd boule sa yo, chè a byen di epi l parèt tou nwa tankou chabon. **Boule sa yo toujou grav.** Kouri lopital oubyen nan sant sante ak moun nan san pèdi tan. Pandan n sou wout, se pou n kouvri boule a ak yon moso twal oubyen yon sèvyet mouye. Pa bliye bouyi dlo nou itilize pou mouye sèvyet la. Fè moun nan bwè anpil likid.

Si l pa posib pou n mennen moun nan lopital, se pou n trete boule sa a menm jan ak yon boule dezyèm degre. Kouvri l ak yon twal koton esterilize oubyen yon moso twal dezenfekte pou n pwoteje l kont pousyè ak ti bèt. Pa peze twal la twòp sou boule a. Chanje twal la pou pi piti 4 fwa pa jou, oubyen 2 fwa pa jou, si l rete sèk. Fè moun nan bwè “sewòm oral” tanzantan jiskake l kòmanse pipi souvan. Si moun nan pèdi konesans oubyen si l pa ka vale, ba li sewòm rektal (gade kijan pou n fè sa nan paj 537).

Moun ki boule grav ka endispoze trapde, akòz dlo kò yo pèdi nan boule a. Konsòle moun nan, trete pwoblèm endisipozisyon an si sa nesèsè. Fè l pran yon medikaman pou doulè ki fò anpil, si n genyen. L ap jwenn soulajman tou, si n tranpe maleng yo nan dlo ki gen yon ti sèl.

Kijan yo Sèvi ak Sewòm nan Tretman Endispozisyon

Si yon fanm pèdi anpil san - pa egzanp nan akouchman, apre yon fos kouch oubyen yon avòtman ki gen konplikasyon, oubyen tou si l boule grav - li gen dwa endispoze (gade nan paj 254) .

Nan yon ka konsa, fanm nan bezwen anpil likid pou l pa pèdi lavi l. Si l gen konesans toujou, epi l ka vale, se pou n fè l bwè likid. An menm tan tou, nou ka kòmanse ba l sewòm nan venn, si n konn kijan pou n fè sa. Si gen ijans, nou ka sèvi ak yon bòk lavman pito (gade nan paj k ap vini an). Men, pa bliye , se sèl nan ka ijan pou n sèvi ak lavman. Kapab gen gwo danje nan pran twòp lavman.

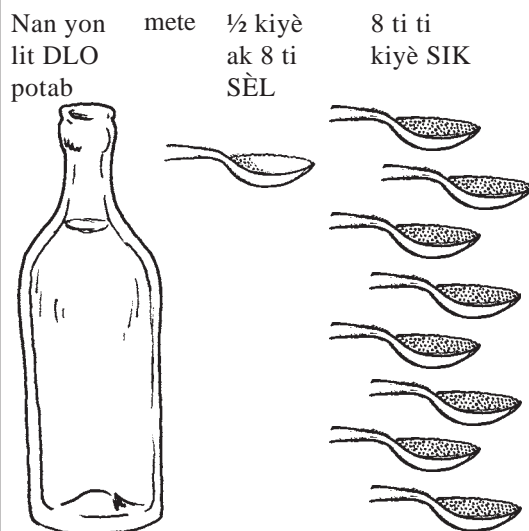


KIJAN YO FÈ SEWÒM

Gen 2 jan pou moun prepare sewòm

Si n kapab mete yon tas ji fwi, dlo kokoye oubyen fig kraze nan youn oswa lòt. Bagay sa yo gen potasyòm ki ka ede yon malad manje epi bwè plis.

1. Ak sik, ak sèl (Nou ka sèvi ak rapadou oubyen melas nan plas sik la).



PREKOSYON: Anvan n mete sik se pou n goute sewòm nan pou n wè si l mwen sale pase dlo je.

2. Ak sereal an poud, ak sèl.

(Farin diri pi bon. Men nou ka sèvi tou ak farin mayi fen, farin ble, farin pitimi oubyen ak pòm de tè kraze.)



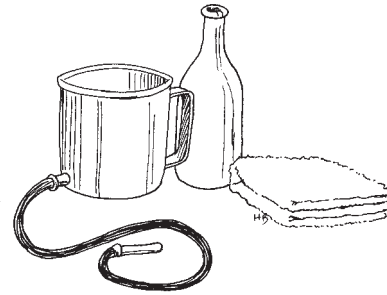
PREKOSYON: Chak fwa n ap fè malad la bwè, goute pou n wè si l pa gate. Lè l fè cho, labouyi sereal gate trapde.

Sewòm bon tou pou tretman ak prevansyon dezidratasyon, sitou lè moun nan gen gwo dyare.

KIJAN YO BAY SEWÒM REKTAL (NAN DÈYÈ)

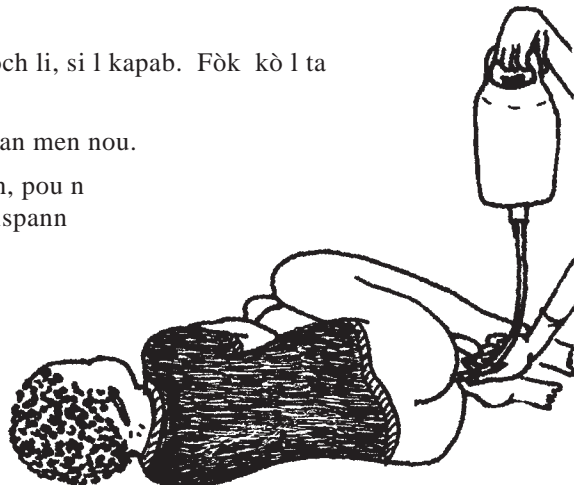
N ap bezwen:

- yon sak oubyen yon bòk pwòp ak tout tib.
- yon twal pou n mete anba do moun nan.
- 600 ml (yon ti kras plis pase mwatye yon lit) dlo tyèd (fòk li pa twò cho). Nou ka sèvi ak sewòm sik ak sèl nou prepare poukont nou oubyen ak yo sachè sewòm tou fèt



Kisa pou n fè:

1. Eksplike fanm nan kisa n ap fè e poukisa.
2. Lave men nou.
3. Fè fanm nan pou l kouche sou bò goch li, si l kapab. Fòk kò l ta yon ti kras pi wo pase tèt li.
4. Si n gen yon pè gran pwòp, mete l nan men nou.
5. Kite dlo a kòmanse koule nan tib lan, pou n chase lè. Peze tib la pou dlo a ka sispann koule.
6. Mouye bout anba tib la ak dlo epi antre l nan dèyè moun nan. Fè l respire dousman men byen fò pou l ka rilaks.



Pa foute tib la plis pase longè sa a.



7. Leve sak la oubyen bòk lan yon wotè pou dlo a ka desann tou dousman (leve l anwo kwis fanm nan). Sa dwe dire 20 minit anviwon. Si dlo a ap soti deyò, sak la gen dwa twò wo. Bese l pou dlo a ka soti pi dousman.
8. Retire tib la dousman. Mande fanm nan pou l eseye kenbe dlo a andedan l. Anvi tata a ap pase trapde. Si fanm nan pa gen konesans, se pou n kole 2 bò dèyè l ansanm ak men n.
9. Netwaye manmzèl, l seche l. Apre sa, retire gan yo epi lave men n.
10. Kouri ak fanm nan lopital epi nan sant sante san pèdi tan. Si l pa retounen nan nòmal li, nou gen dwa ba l yon lòt sewòm, pou pi ta, nan inè d tan. Si l revni, ba li sewòm oral ti gout pa ti gout, pandan l sou wout la.

Kijan yo Bay Piki.

Moun pa pran piki souvan. Anpil medikaman nou konn pran nan piki bay mwens pwoblèm lè nou pran yo nan bouch. Men li konn nesèsè pou n pran piki:

- lè medikaman an pa vini sou fòm grenn oubyen siwo.
- lè n pa ka vale oubyen lè n ap vomi san rete.
- nankèk ka ijans, tankou emoraji oubyen enfeksyon apre akouchman oswa avòtman.

Li enpòtan pou n bay piki kòm sa dwa. Kapab gen gwo danje, si n pa bay li kote pou n bay li, jan pou n bay li oubyen si n pa netwaye sereng lan, men nou ak kote n ap pike a korekteman. Swiv konsèy nou jwenn nan paj 540 yo, nan pati ki rele “Kijan pou n bay piki”.

Prevansyon kont enfeksyon

Zegwi ak sereng nou pa netwaye epi dezenfekte kòm sa dwa ka kontamine moun ak maladi tankou VIH/SIDA oubyen maladi fwa (*epatit*). Moun nan ka trape tou gwo enfeksyon kote n pike a oubyen nan san.

- dezenfekte yo. Suiv konsèy ki nan paj 524 yo.
- Lè n fin bouyi zegwi a, pa kite anyen ki pa dezenfekte touche avè l.
- Si n itilize zegwi ki dwe sèvi yon sèl fwa, gade nan paj 524 pou n wè kijan pou n elimine yo san pwoblèm.

KI KOTE POU N PIKE MOUN NAN

Gen 2 kalte piki:

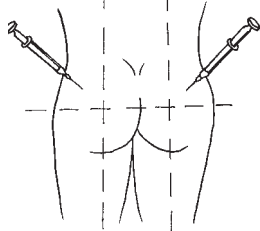
- piki nan misk (entra miskilè)
- piki anba po.

Se kantite medikaman n ap bay la, gwochè moun k ap pran piki a ak mòd medikaman n ap bay la k ap pèmèt nou konnen ki kote n ap pike moun nan. Pou plis enfòmasyon, sou 2 kalte piki yo, gade nan paj 540.

Nan liv sa a, pifò medikaman pou piki bon pou fè piki nan misk. Nou ka bay piki entramiskilè nan gwo misk ki nan dèyè, bout anwo bra oubyen kwis. Li pi bon pou n pike moun nan dèyè oubyen nan kwis olye n pike yo nan bra si:

- kantite medikaman n ap bay la pi plis pase 2 ml (2 cc). (Men nou pa dwe bay plis pase 3 ml (3 cc) nan yon sèl dòz. Nan yon ka konsa, se pou n ba moun nan 2 piki).
- si medikaman an gen chans pou l boule moun nan.
- si moun k ap pran piki a piti anpil oubyen si l mal manje.

Nan dèyè Divize bò dèyè a an 4 pati epi ike moun nan nan pati ki anwo, adwat la, si se bò dèyè dwat la, nan pati ki anwo goch la, si se bò dèyè goch la.



Nan bra: fè ou n nan lache bra a ou kò l Mezire ajè 2 dwèt anba zepòl moun nan ou n bay piki a

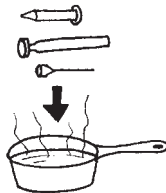


Nan kwis: pike anwo pati nan kwis la k ap gade sou deyò a. Se pi bon fason pou n ba ti ebe piki.

KIJAN POU N PREPARE SERENG POU N BAY PIKI

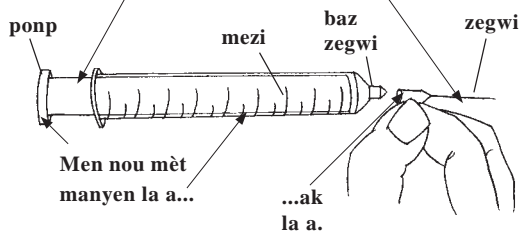
Anvan n prepare sereng, **lave men nou ak dlo ak savon**. Si n ap itilize yon sereng ki ka sèvi plizyè fwa, kòmanse nan nimewo 1. Si n ap itilize yon sereng ki sèvi yon sèl fwa, fè atansyon, lè n ap dekachte l, epi kòmanse nan nimewo 2.

1. Dezenfekte sereng lan jan yo montre n fè sa nan paj 524.



2. Monte zegwi a nan sereng la. Lè n ap fè sa, sèl bagay pou n touche se baz zegwi a ak tèt ponp sereng la.

Pa manyen ni la a...

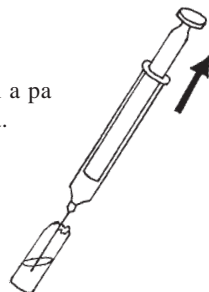


3. Gen piki ki vin tou pare. Si se mòd piki sa yo n ap bay, nou mèt pase nan nimewo 4, 5 ak 10. Si se nou ki pou fè melanj nou ak dlo distiyè, fòk nou swiv tout nimewo yo, denpi 4 jiska 10.

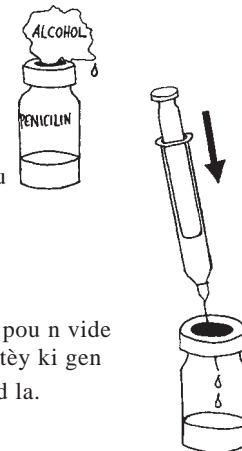
4. Netwaye ti boutèy (anpoul) piki an ak ti boutèy dlo distiyè a. Apre sa, kase tèt li.



5. Plen sereng nan. Fè atansyon pou zegwi a pa touche kò anpoul la.

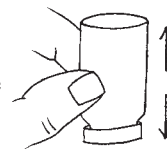


6. Tranpe yon moso twal pwòp oubyen yon moso koton nan alkòl oswa dlo bouyi pou n netwaye kawotchou ki sou tèt medikaman an.

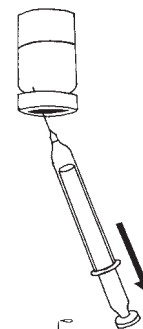


7. Sèvi ak sereng nan pou n vide dlo distiyè nan boutèy ki gen medikaman an poud la.

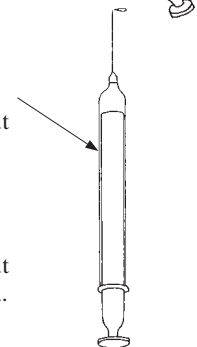
8. Souke boutèy la jiskake medikaman an fè yon sèl ak dlo distiyè a.



9. Replen sereng nan.



10. Retire tout lè ki andedan sereng nan. Pou n fè sa, se pou n leve sereng lan anlè (zegwi a ap gade anwo), epi n frape l ak dwèt nou tou piti nan zòn sa a pou tout lè ki andedan l ka monte anwo. Apre sa, pouse ponp sereng nan tou dousman jiskake tout lè a soti nan zegwi a.



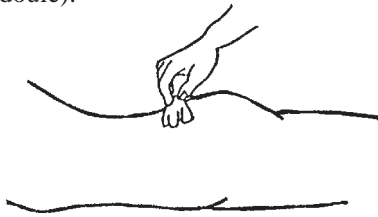
Fè anpil atansyon pou n pa kite zegwi a touche ak anyen — pa menm ak moso twal la oubyen moso koton ki tranpe nan alkòl la. Si zegwi a touche ak kelkeswa bagay la, se pou n bouyi l ankò.

KIJAN POU N BAY PIKI NAN MISK (PIKI ENTRAMISKILÈ)

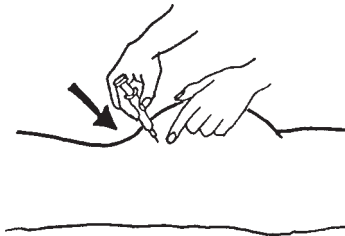
Desen ki nan paj sa a montre kijan yo bay piki nan misk. Soti nan nimewo 2 rive nan nimewo 6, tout sa nou wè yo valab tou pou piki nan bra ak nan kuis.

1. Moun nan dwe rete chita oubyen kouche. Si l kole zòtèy li ansanm, sa ap lache misk kote l ap pran piki a.

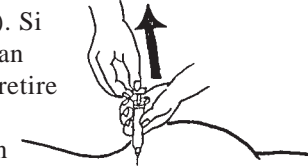
2. Netwaye po a ak alkòl oubyen dlo ak savon (si n kite alkòl la sèch anvan n bay piki a, moun nan ap santi mwens doulè).



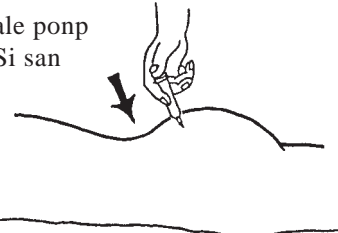
3. Antre zegwi a tout longè, tou dwat. Si n fè sa rapid, li pap fè moun nan twò mal.



4. Anvan n peze medikaman an desann rale ponp la monte yon ti kras e tou dousman (pa rale ponp la soti). Si san monte nan sereng nan, retire zegwi a nan kò moun nan epi depoze sereng nan yon kote ki deja byen netwaye anvan n rekòmanse denpi nan kòmansman.



5. Fè yon ti rale ponp lan ankò. Si san pa monte, peze medikaman an desann tou dousman.



6. Rale zegwi a soti epi netwaye po moun nan ankò.



POU N BAY PIKI ANBA PO

- Ak men nou, kenbe yon moso vyann nan bra a.
- Kenbe po a konsa: Kenbe zegwi a konsa pou n pike anba po a. Fè tansyon pou zegwi a pa antre nan misk.



FÒK NOU TOUJOU PARE POU N TRETE ALÈJI AK ENDISPOZISYON ALÈJI LAKÒZ

Gen kèk medikaman, sitou antibyotik tankou penisilin ak anpisilin, ki abitye bay pwoblèm alèji. An jeneral, siy yo parèt 30 minit apre moun nan fin pran piki a. Alèji konn fè moun endispoze. Lè sa a, se yon ka ijans. Pou n bare wout pwoblèm alèji ak endispozisyon alèji lakòz, toujou poze moun kesyon sa a anvan n bay piki: “Ou pa konn gen pwoblèm alèji lè ou pran medikaman sa a- tankou problèm boul ki leve sou ou, demanjezon, enflamasyon oubyen pwoblèm pou w respire?” Si moun nan reponn wi, pa ba l medikaman an sou ankenn fòm. Pa sèvi nonplis ak ankenn medikaman ki soti nan menm fanmi an. Chak fwa n ap bay piki, veye pou n wè si moun nanpa bay siy alèji, ak siy endispozisyon alèji lakòz. Toujou medikaman pou tretman alèji bò kote n.

Alèji ki pa twò grav

Siy: • demanjezon • estènen • boul oubyen bouton

Tretman:

Fè moun nan bwè 25 mg difenidramin 3 fwa pa jou jiskake siy yo disparèt.

Fanm ansent oubyen fanm k ap bay tete ka twouve sentòm yon alèji ki pa twò grav pi fasil pou sipòte pase danje ki gen nan yon antiistaminik.

Alèji mwayen - alèji grav

Siy: • demanjezon • enflamasyon nan bouch
• respirasyon difisil • boul ak nan lang

Tretman:

1. San pèdi ta, ba moun nan yon piki epinefrin (0.5 mg) anba po. Gade desen ki nan paj 540. Ba l yon lòt piki apre 20 minit, si siy yo pa kòmanse disparèt.
2. Fè moun nan bwè 25 mg difenidramin oubyen pwometazin oubyen ba l menm medikaman an ak yon piki nan misk. Rekòmanse nan 8 èd tan oubyen mwens, si siy yo pa kòmanse disparèt.
3. Kontinye voye je sou moun nan pandan 4 èd tan pou pi piti, pou wè si alèji a pap fè l endispoze.

Endispozisyon alèji lakòz

Siy: • demanjezon • enflamasyon nan bouch • kè moun nan ap bat tou piti men
oubyen boul ak nan lang byen vit (plis pase 100 batman chak
• kò moun nan blanch • respirasyon difisil minit) moun nan pèdi konesans
oubyen li frèt epi
imid (swè l frèt)

Tretman:

1. San pèdi tan, ba moun nan yon piki epinefrin (0.5 mg) anba po. Gade desen ki nan paj 540. Ba l yon lòt piki apre 20 minit, si siy yo pa kòmanse disparèt.
2. Ba moun nan yon piki 50 mg difenidramin oubyen pwometazin nan misk. Rekòmanse nan 8 èd tan oubyen mwens, si siy yo pa kòmanse disparèt.
3. Ba l yon piki 500 mg idwokòtizòn (kòtizòn) nan misk. Rekòmanse nan 4 èd tan, si sa nesèsè. **Oubyen** ba l yon piki 20 mg deksametazòn nan misk. Rekòmanse nan 6 èd tan, si sa nesèsè.
4. Kontinye voye je sou moun nan pandan 8 - 12 èd tan pou nou wè si siy yo pap tounen. Kite medikaman ki fèt ak estewoyid ba li pou l bwè, sizoka siy yo ta tounen. Fòk li ta bwè 500 - 1000 mg idwokòtizòn epi l rekòmanse nan 4 èd tan, si sa nesèsè. Oubyen tou, li ka pran 20 mg deksametazòn epi l rekòmanse apre 6 èd tan, si sa nesèsè.

Masaj chinwa (Acupressure)

Lè n peze kèk “pwen” espesyal nan kò yon fanm, li ka jwenn soulajman ak kèk ti pwoblèm medam yo abitye genyen. Pwen sa yo, se moun ki t ap viv lontan nan peyi Lachin ki te jwenn yo. Mòd tretman sa a rele “Acupressure”. Doktè fèy nan bouk yo gen dwa konn fè masaj lòt jan tou.

Se bon sans nou ki pou di n pandan konbyen tan epi konbyen fwa pou n peze pwen sa yo. (Nou ta ka fè sa pandan 3 minit pou pi piti, 10 minit pou pi plis). Anpil fanm konn santi pwen sa yo twò sansib. Si yon pwen sansib anpil, fòk nou fè atansyon pou n pa irite l. Fòk nou pa fè masaj Acupressure tou nan zòn ki gen maleng.

Pafwa, gen plizyè pwen ki ka soulaje menm pwoblèm nan, lè n mase yo. Nou gen dwa eseye mase tout pwen sa yo. Si n santi yonn sansib oubyen si l fè n santi n byen lè n peze l, nou mèt ret ladan pi lontan. Si pa gen okenn pwen konsa ki egziste, nou mèt kòmanse ak nenpòt ladan yo, men mase tout.

PA BLIYE Lè n ansent gen kèk nan pwen sa yo ki ka bay pwoblèm si n mase yo. Si n ansent, respekte avètisman nou pral jwenn pi ba a.

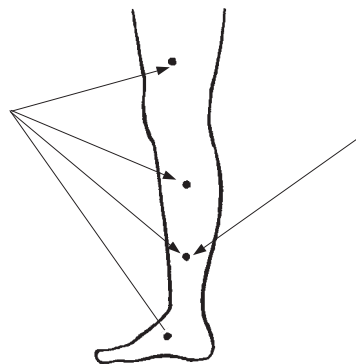
Doulè fanm genyen an jeneral, lè yo gen règ yo

(Pou enfòmasyon sou règ, gade nan paj 48)

1. Pou n ka gen soulajman ak ti pwoblèm nou jwenn an jeneral lè n ak règ nou, tankou doulè nan tete, fatig, anba ti vant plen:
2. Pou n soulaje doulè ak lakranp, lè n gen règ, kenbe kote sansib ki nan mitan pous nou ak endeks nou byen fò epi mase l. Mouvman sa a ka soulaje divès kalte doulè.



Nou ka fè masaj tou nan pwen sa yo ki nan pye n ak nan janm nou.



Men, pa peze pwen sa a twò di, si n pa vle gen plis pwoblèm. Pa fè masaj nan pwen sa a pou fanm ki ansent. Sa ka fè l gen ranche anvan lè

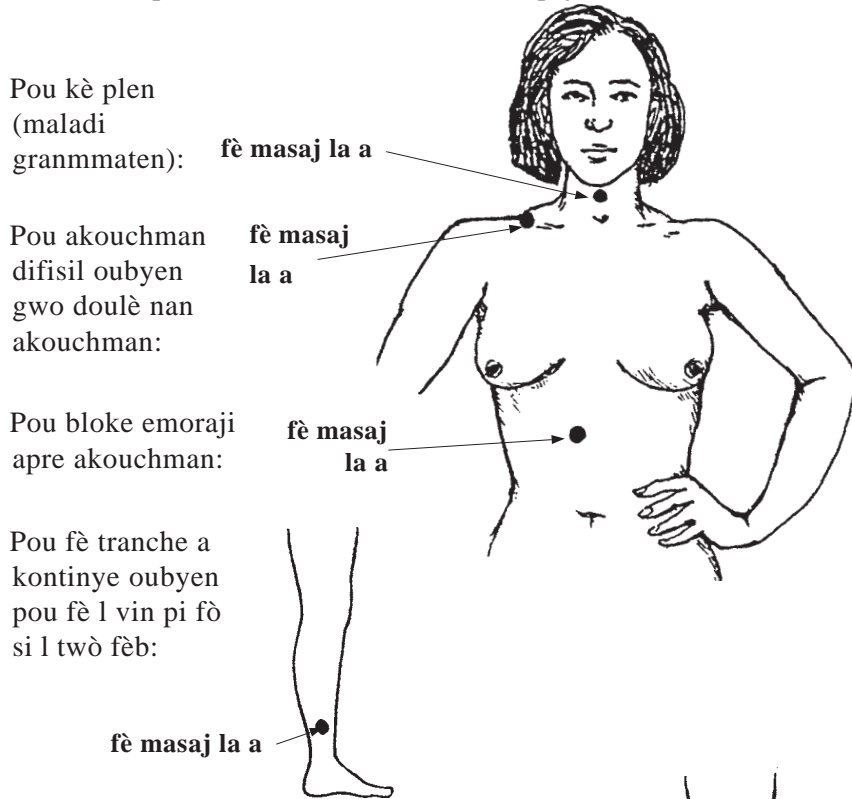
Masaj nou pral jwenn kounye a bon tou, kit, pou doulè ak lakranp, kit pou pwoblèm fanm genyen, lè yo pral gen règ yo (Sendwom premanstriyèl) Gade nan paj 51.

Masaj nan mitan zòtèy, arebò ak anwo kakòn pye. Chache kote ki sansib yo pou n mase yo pi lontan. **Si yon fanm ansent, pa mase dwèt pous pye l sou deyò. Ni anwo do pye l, ni anba pla pye l, ni kakòn pye ki sou deyò a. Sa ka fè l gen tranche anvan lè.**

Masaj nan men, nan ponyèt ak nan zòrèy ka bon tou pou doulè oubyen pwoblèm fanm genyen, lè yo pral gen règ yo.

Gwosès ak akouchman

(Gade nan chapit “Gwosès ak Akouchman”, paj 67)



Menopoz

(Ale nan chapit: “ Lè Laj Ap Antre Sou Nou”).

Pou n jwenn soulajman, lè n santi n pa twò byen, fè masaj chak jou pandan 10 minit an anwiwon nan pwen sa yo:

Li ka bon tou pou n fè masaj nan zòrèy nou nan pwen sa yo:

