

ການປ້ອງກັນ: ວິທີການຫຼີກເວັ້ນ ການເຈັບເປັນຕ່າງໆ

ບົດທີ 12

ການປ້ອງກັນພຽງເລັກໜ້ອຍ ແມ່ນມີຄຸນຄ່າຫຼາຍກວ່າການປິ່ນປົວຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ (ກັນໄວ້ດີກວ່າແກ້). ຖ້າພວກເຮົາຫັນມາສົນໃຈກັບການຢູ່ດີກິນດີ ການປະຕິບັດຕາມຫຼັກການອະນາໄມສາມສະອາດ ແລະ ສັກຢາກັນໂລກໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ເຮົາກໍ່ສາມາດກຳຈັດການເຈັບໄຂ້ໄດ້ຢ່າງຫຼວງຫຼາຍບໍ່ໃຫ້ເກີດຂຶ້ນໄດ້ເລີຍ. ໃນບົດທີ 11 ພວກເຮົາໄດ້ເວົ້າເຖິງການກິນທີ່ຖືກສຸຂະອະນາໄມ ແລະ ໃນບົດນີ້ພວກເຮົາຈະເວົ້າກ່ຽວກັບ ຄວາມສະອາດ ແລະ ການສັກຢາປ້ອງກັນໂລກຕ່າງໆ.

ຄວາມສະອາດ ແລະ ບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນຈາກຄວາມບໍ່ສະອາດ

ຄວາມສະອາດເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດສຳລັບການປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອໂລກຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ໂລກລຳໄສ້, ໂລກຜິວໜັງ, ໂລກຕາ, ໂລກປອດ ແລະ ໂລກທີ່ເປັນຕາມຮ່າງກາຍ. ການຮັກສາຄວາມສະອາດຕົວເອງ (ຫຼື ອານາໄມ) ແລະ ການຮັກສາຄວາມສະອາດທົ່ວໄປ (ສຸຂະພິບານ) ນັ້ນມີຄວາມສຳຄັນເທົ່າທຽມກັນ.

ການຕິດເຊື້ອໂລກໃນລຳໄສ້ທົ່ວໆໄປນັ້ນ ອອກຈາກຜູ້ນີ້ໄປຫາຜູ້ອື່ນໄດ້ກໍ່ຍ້ອນ ຂາດການອານາໄມ ແລະ ການສຸຂະພິບານທີ່ດີ. ເຊື້ອໂລກ ແລະ ພະຍາດ (ຫຼື ໄຂ້ຂອງມັນ) ແຕ່ເຊື້ອເປັນພັນໆໂຕ ໃນອາຈົມຂອງຄົນເຈັບ ຊຶ່ງອອກຈາກອາຈົມຂອງຄົນໜຶ່ງ ແລະ ໄປເຂົ້າປາກຂອງຄົນອື່ນອີກໂດຍຜ່ານທາງມື, ນ້ຳ ຫຼື ອາຫານເປີເປື້ອນທີ່ມີເຊື້ອໂລກປະປົນຢູ່ນຳ. ເຊື້ອໂລກທີ່ຂະຫຍາຍຕົວ ຫຼື ຖ່າຍທອດຈາກອາຈົມໄປເຂົ້າປາກຂອງຄົນອື່ນລວມມີ:

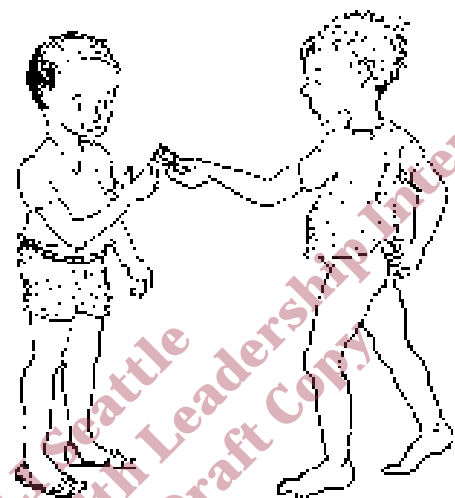
- ແມ່ທ້ອງໃນລຳໄສ້ (ຫຼາຍໆຊະນິດ)
- ພະຍາດຖອກທ້ອງ ແລະ ພະຍາດທ້ອງບິດ (ມາຈາກເຊື້ອແບກທິເລຍ ແລະ ເຊື້ອອາມິບາ)
- ພະຍາດຕັບອັກເສບ, ໂລກໄຂ້ທໍລະພິດ ຫຼື ໂລກອະຫິວາ.
- ເຊື້ອໂລກອື່ນບາງຊະນິດເຊັ່ນ: ພະຍາດເປ້ຍລ່ອຍ ບາງທີ່ກໍ່ແຜ່ເຊື້ອໃນລັກສະນະດຽວກັນນີ້.

ການຂະຫຍາຍຕົວຂອງເຊື້ອພະຍາດນັ້ນ ສາມາດຂະຫຍາຍໄປໄດ້ໂດຍທາງກົງ.

ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ເດັກນ້ອຍມີແມ່ທ້ອງລືມລ້າງມືຫຼັງຈາກຖ່າຍໜັກແລ້ວ ເອົາເຂົ້າໜົມໄປໃຫ້ຜູ້ອື່ນໆກິນ, ທ້າງໆທີ່ນິ້ວມືຂອງຕົນຍັງມີອາຈົມທີ່ມີໄຂ້ແມ່ທ້ອງຕິດຢູ່ຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ (ໄຂ້ແມ່ທ້ອງ)

ເປັນຕົວນ້ອຍໆຈະເບິ່ງບໍ່ເຫັນດ້ວຍຕາເບິ່ງ) ໄຂ້ບາງຢ່າງເຫຼົ່ານີ້ຕິດຢູ່ກັບເຂົ້າໜົມ ເມື່ອໝູ່ກິນເຂົ້າໜົມເຂົ້າໄປກໍ່ກິນໄຂ້ແມ່ທ້ອງເຂົ້າໄປນຳ.

ໃນບໍ່ຊ້າໝູ່ລາວກໍ່ຈະຕິດແມ່ທ້ອງນຳ, ແມ່ເດັກນ້ອຍອາດຈະເວົ້າວ່າລູກຕິດແມ່ທ້ອງຈາກການກິນເຂົ້າໜົມ ແຕ່ທີ່ຈິງແລ້ວເປັນຍ້ອນການກິນອາຈົມຕ່າງຫາກ.



HLA Seattle Health Leadership Copy International Field Draft Copy

ນອກນັ້ນໝູ, ໝາ, ໄກ່ ແລະ ສັດຊະນິດອື່ນໆກໍເປັນພະຫະນະໃນການແຜ່ເຊື້ອກ່ຽວກັບໂລກລຳໄສ້ ແລະ ໄຂ່ແມ່ທ້ອງ. ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ:

ມີຊາຍຜູ້ໜຶ່ງທີ່ເປັນພະຍາດຖອກທ້ອງ ຫຼື ມີແມ່ທ້ອງ ໄປຖາຍໜີກຢູ່ເດີນຫຼັງເຮືອນຂອງຕົນເອງ.



ຕໍ່ມາໝູກໍມາກິນອາຈີມຂອງຊາຍຄົນນັ້ນ ເຊິ່ງດັງ ແລະ ຕີນໝູໂຕນັ້ນກໍເປັນອາຈີມນຳ.



ແລ້ວຈາກນັ້ນໝູໂຕນັ້ນກໍເຂົ້າໄປໃນເຮືອນຂອງຊາຍຄົນນັ້ນ.



ຢູ່ໃນເຮືອນນັ້ນ ລູກນ້ອຍຂອງລາວກໍຫຼິ້ນຢູ່ຕາມພື້ນເຮືອນທີ່ເປັນອາຈີມສວນໜຶ່ງທີ່ຕິດມານຳໂຕໝູນັ້ນ.




ຕໍ່ມາເດັກນ້ອຍນັ້ນກໍໄຫຂັ້ນ ແລວແມກໍອຸ່ມເອົາລູກໄວໃນອອມແຂນ.



ຈາກນັ້ນຜູ້ເປັນແມ່ກໍໄປໜຶ່ງເຂົ້າ, ຄົວກິນໂດຍບໍ່ລາງມືເພາະລືມ.



ຄົນໃນຄອບຄົວພາກັນກິນເຂົ້າ.



ໃນເວລາຕໍ່ມາທຸກໆຄົນກໍຖອກທ້ອງ ຫຼື ມີແມ່ທ້ອງຕາມໆກັນ.



Field Draft Copy Health Leadership International

ເຊື່ອພະຍາດຕ່າງໆ ລວມທັງໄຂ່ແມ່ທ້ອງທີ່ແຜ່ລາມຈາກຜູ້ໜຶ່ງໄປຫາຜູ້ອື່ນດັ່ງຮູບຂ້າງເທິງນັ້ນ. ຖ້າຄົນໃນ ຄອບຄົວມີຄວາມລະມັດລະວັງດັ່ງລຸ່ມນີ້ ການຕິດເຊື້ອກໍຈະເກີດຂຶ້ນບໍ່ໄດ້:

- ຖ່າຍໃສ່ວິດ ຫຼື ຖ່າຍທ່າງໄກຈາກເຮືອນ,
- ບໍ່ໃຫ້ໝູເຂົ້າໄປໃນເຮືອນ,
- ບໍ່ໃຫ້ເດັກນ້ອຍຫຼິ້ນໃນບ່ອນເປື້ອນບໍລິເວນທີ່ໝູໄດ້ຢຽບເຂົ້າມາ,
- ຖ້າແມ່ເຮືອນໄດ້ລ້າງມືຫຼັງຈາກອັ້ມເດັກນ້ອຍ ແລະ ກ່ອນໜຶ່ງເຂົ້າ ແລະ ຄົວກິນ.

ຖ້າມີຄົນໃນບ້ານຂອງທ່ານເປັນໂລກຖອກທ້ອງ, ມີແມ່ທ້ອງ ແລະ ໂລກພະຍາດລຳໄສ້ອື່ນໆສະແດງວ່າ ຂາວບ້ານຍັງບໍ່ທັນໄດ້ໃສ່ໃຈກັບຄວາມສະອາດຢ່າງພຽງພໍເທື່ອ. ຖ້າມີເດັກນ້ອຍຕາຍຍ້ອນໂລກຖອກທ້ອງ ຫຼາຍອາດສະແດງວ່າມີບັນຫາເດັກນ້ອຍຂາດອາຫານຢູ່ນຳ. ຄວາມສະອາດ ແລະ ອາຫານການກິນທີ່ດີ ເປັນສິ່ງຈຳເປັນຫຼາຍເພື່ອປ້ອງກັນການເສຍຊີວິດຍ້ອນພະຍາດຖອກທ້ອງ (ເບິ່ງໜ້າ 154 ແລະ ບົດທີ 11).

ຄຳແນະນຳພື້ນຖານກ່ຽວກັບຄວາມສະອາດ ຄວາມສະອາດສ່ວນຕົວ (ອະນາໄມສ່ວນບຸກຄົນ)

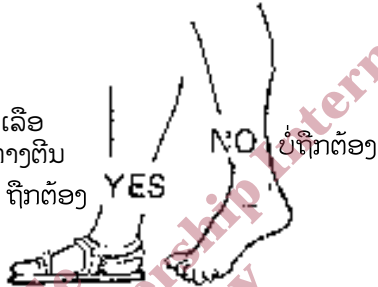
1. ຈົ່ງລ້າງມືດ້ວຍສະບູສະເໝີຫຼັງຈາກຕື່ນນອນໃນຕອນເຊົ້າ, ຫຼັງຈາກຖ່າຍໜັກ, ກ່ອນກິນເຂົ້າ ຫຼື ຄົວກິນ. (ຄຳອະທິບາຍຮູບ): ສະບູ



2. ອາບນ້ຳເລື້ອຍໆທຸກໆວັນຖ້າອາກາດຮ້ອນ. ອາບນ້ຳຫຼັງຈາກເຮັດວຽກໜັກ ແລະ ເທື່ອອອກ. ການອາບນ້ຳເລື້ອຍໆຈະຊ່ອຍປ້ອງກັນໂລກຜິວໜັງ, ຂີ້ຮັງແຄ (ຂີ້ຫົວ), ສິວ, ຕຸ່ມຄັ້ນຄາຍ. ຄົນເຈັບ ແລະ ເດັກນ້ອຍຄວນອາບນ້ຳທຸກວັນ.



3. ບ່ອນໃດມີແມ່ທ້ອງປາກຂໍຫຼາຍໆ ຢ່າຢ່າງດ້ວຍຕີນເປົ່າ ແລະ ເດັກນ້ອຍກໍເຊັ່ນດຽວກັນ. ການຕິດເຊື້ອແມ່ທ້ອງປາກຂໍນີ້ຈະເປັນໂລກເລືອດຈາກຢ່າງແຮງ. ແມ່ທ້ອງເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາໂດຍຜ່ານທາງຕີນ (ເບິ່ງໜ້າ 142).



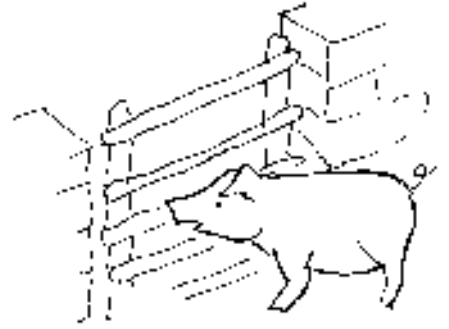
4. ຈົ່ງຖູແຂ້ວທຸກໆມື້ ແລະ ຫຼັງຈາກກິນຂອງຫວານທຸກຄັ້ງ. ຖ້າບໍ່ມີຟອຍຖູແຂ້ວ ຫຼື ຢາຖູແຂ້ວ ຈະໃຊ້ເກືອ ແລະ ແບ້ງຟູຖູແທນກໍໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 230). ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການ ດູແລຮັກສາແຂ້ວ ແມ່ນໃຫ້ເບິ່ງບົດທີ 17.



HAI Seattle Leadership International
 Field Draft Copy

ຄວາມສະອາດພາຍໃນເຮືອນ:

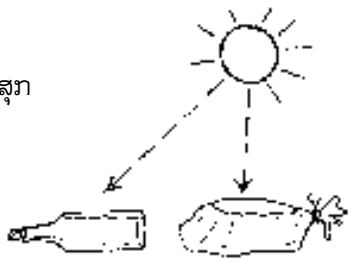
1. ຢ່າໃຫ້ໝູ ຫຼື ສັດອື່ນໆເຂົ້າໄປໃນເຮືອນ ຫຼື ຫຼິ້ນກັບເດັກນ້ອຍ.
2. 2ຢ່າໃຫ້ໝາເລຍເດັກນ້ອຍ ຫຼື ຂຶ້ນໄປເທິງຕຽງນອນເພາະຈະເຮັດໃຫ້ເກີດພະຍາດ.
3. ຖ້າເດັກນ້ອຍ ຫຼື ສັດຂີ້ໃສ່ໃກ້ເຮືອນຈົ່ງມັງນຖິ້ມໂດຍໄວ. ສອນໃຫ້ເດັກນ້ອຍໃຊ້ວິດ (ສ້ວມຖ່າຍ) ຫຼື ຢ່າງໜ້ອຍກໍຕ້ອງໄປຂີ້ໄກງຈາກເຮືອນ.
4. ຕາກຜ້າເສື້ອ ແລະ ຜ້າທີ່ເລື້ອຍໆ. ຖ້າມີເຮືອດຈົ່ງໃຊ້ນ້ຳຮ້ອນຮວາດໃສ່ບ່ອນນອນ ແລະ ຊັກເຄື່ອງນອນໝົດທຸກອັນໃນມື້ດຽວກັນ (ເບິ່ງໜ້າ 200).
5. ຂ້າເທົາ ແລະ ໝັດເລື້ອຍໆ (ເບິ່ງໜ້າ 200). ເທົາ ແລະ ໝັດແຜ່ເຊື້ອໄດ້ຫຼາຍຂະນິດ. ໝາ ແລະ ສັດຂະນິດອື່ນໆທີ່ມີໝັດບໍ່ຄວນໃຫ້ເຂົ້າໄປໃນເຮືອນ.
6. ຢ່າຖິ້ມນ້ຳລາຍລົງພື້ນເຮືອນ. ການຖິ້ມນ້ຳລາຍສາມາດແຜ່ເຊື້ອໄດ້. ເວລາໄອ ຫຼື ຈາມຄວນເອົາມືອັດປາກ ຫຼື ອັດດ້ວຍຜ້າ ຫຼື ແພມືນກໍໄດ້.
7. ທຳຄວາມສະອາດເຮືອນເລື້ອຍໆ, ກວາດ, ຖູພື້ນ, ບັດຝາ, ເຊັດເຄື່ອງໃຊ້ໃນເຮືອນ, ອັດຮູ ຫຼື ຮອຍແຕກຢູ່ຕາມພື້ນ ຫຼື ຝາບ່ອນທີ່ມີແມງສາບ, ເຮືອດ, ໄຮ ແລະ ແມງງອດສາມາດລີ້ຢູ່ໄດ້.¹



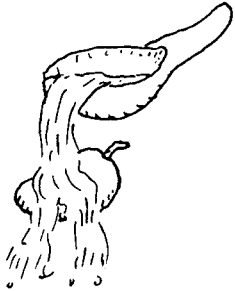
HLI Seattle Health Leadership Inter...
Field Draft Copy

ຄວາມສະອາດໃນການກິນດື່ມ:

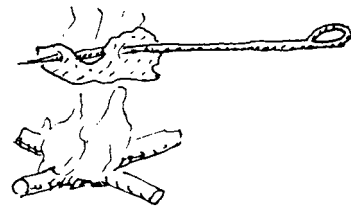
1. ນໍ້າດື່ມທີ່ໄດ້ມາຈາກບ່ອນຕ່າງໆ ກ່ອນຈະດື່ມຄວນຈະຕົ້ມໃຫ້ສຸກ ແລະ ຕ່ອງ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ບໍລິສຸດເສຍກ່ອນ. ຊຶ່ງມັນຈໍາເປັນທີ່ສຸດສໍາລັບແອນໂອຍ, ຄົນປ່ວຍໂລກເອດສ໌, ແລະ ໃນເວລາທີ່ຫຼາຍໆຄົນເປັນໂລກຖອກທ້ອງ, ໄຂ້ທໍລະພິດ, ຕັບອັກເສບ ຫຼື ໂລກອະທິວາກາລັງລະບາດຢູ່. ແຕ່ເພື່ອປ້ອງກັນເຊື້ອພະຍາດ, ການມີນໍ້າຢ່າງພຽງພໍນັ້ນເປັນສິ່ງສໍາຄັນກວ່າການມີນໍ້າສະອາດ; ແລະ ການທີ່ຈະໄປໃຫ້ຄອບຄົວທີ່ທຸກຍາກໄປຊື້ ຫຼື ໄປຫາພື້ນມາດົງໄຟຕົ້ມນໍ້າກິນ ຊຶ່ງມັນຕ້ອງໄດ້ໄຂ້ທັງເງິນ ແລະ ເວລາຢ່າງຫຼວງຫຼາຍນັ້ນ ແມ່ນມີຜົນເສີຍຫຼາຍກວ່າຜົນດີ. ໂດຍສະເພາະເມື່ອເຮັດໄປແລ້ວ ມັນມີຜົນໃຫ້ເດັກນ້ອຍມີອາຫານກິນໜ້ອຍລົງ ຫຼື ປ່າໄມ້ກໍຖືກທໍາລາຍ. ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບນໍ້າສະອາດ, ໃຫ້ເບິ່ງບົດທີ 5 ຂອງປຶ້ມ “ຄູ່ມືສຸຂະພາບສິ່ງແວດລ້ອມສໍາລັບຊຸມຊົນ”.



ວິທີການທີ່ດີ ແລະ ມີລາຄາຖືກໃນການເຮັດໃຫ້ນໍ້າສະອາດນັ້ນແມ່ນ ເອົານໍ້າໃສ່ໃນແກ້ວ ຫຼື ຖົງຢາງໃສ ແລ້ວເອົາໄປຕາກແດດໄວ້ຢ່າງໜ້ອຍ 6 ຊົ່ວໂມງ, ແລະ ຖ້າທ້ອງຟ້າມີເມກ ກໍໃຫ້ປະນໍານັ້ນຕາກແດດໄວ້ 2 ມື້. ຊຶ່ງວິທີການນີ້ຈະສາມາດຂ້າເຊື້ອພະຍາດໄດ້ເກືອບທຸກຊະນິດ.



2. ຢ່າໃຫ້ແມງວັນ ຫຼື ແມງໄມ້ຂະນິດອື່ນໆຕອມ ຫຼື ຈັບອາຫານ. ແມງໄມ້ເຫຼົ່ານີ້ຈະນໍາເອົາເຊື້ອໂລກມາແຜ່ຜ່າຍໄດ້. ຢ່າປະຖິ້ມເສດອາຫານ ຫຼື ຈານເປື້ອນໄປທົວທິບ ຊຶ່ງຈະເປັນສິ່ງລໍ່ແມງວັນ ແລະ ແຜ່ເຊື້ອໂລກໄດ້. ມັງນອາຫານໂດຍປົກປິດດ້ວຍຝາ, ໃສ່ກັບ ຫຼື ໃສ່ຕ້ອອາຫານທີ່ມີຕາໜ່າງ.



3. ກ່ອນຈະກິນໝາກໄມ້ທີ່ຫຼົ້ນໃສ່ດິນ ຄວນລ້າງໃຫ້ສະອາດດີເສຍກ່ອນ. ອາຫານທີ່ຕົກລົງດິນຢ່າໃຫ້ເດັກນ້ອຍເກັບກິນ. ຖ້າຈະກິນຄວນລ້າງກ່ອນ.
4. ຄວນກິນແຕ່ຊີ້ນ ແລະ ປາທີ່ສຸກດີແລ້ວ. ຈົ່ງລະວັງຊີ້ນປັງ, ຊີ້ນຈີ່ໂດຍສະເພາະຊີ້ນໝູ ຄວນເຮັດໃຫ້ສຸກດີເສຍກ່ອນຈົ່ງກິນ. ຊີ້ນໝູ່ດິບມີເຊື້ອໂລກຕ່າງໆທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ.



5. ໄກ່ເປັນພາຫະນໍາເຊື້ອທີ່ພາໃຫ້ເປັນພະຍາດຖອກທ້ອງໄດ້. ຈົ່ງລ້າງມືໃຫ້ສະອາດຫຼັງຈາກຄົວໄກ່ແລ້ວ ແລະ ກ່ອນຈະໄປຈັບບາຍອາຫານອື່ນໆ.
6. ຢ່າກິນອາຫານບູດເນົາ ຫຼື ມີກິນເພັ່ນ ເພາະອາດຈະເປັນພິດໄດ້. ຫ້າມກິນອາຫານກະປ່ອງທີ່ກະປ່ອງເບິ່ງ ຫຼື ເວລາໄຂມີນໍ້າຈິດອອກ ໂດຍສະເພາະຢ່າງຍິ່ງກະປ່ອງປາ ຄວນລະວັງເປັນພິເສດ, ແລະ ກໍຄວນລະວັງຊີ້ນໄກ່ທີ່ແຕ່ງປະໄວ້ເປັນເວລາດົນຫຼາຍຊົ່ວໂມງແລ້ວ. ກ່ອນຈະກິນອາຫານເກົ່າທີ່ຈົ່ງໄວ້ນັ້ນ ໃຫ້ນໍາມາອຸ່ນໃຫ້ສຸກດີໆເສີຍກ່ອນ, ແລະຖ້າເປັນໄປໄດ້ ອາຫານສໍາລັບເດັກ, ຄົນສູງອາຍຸ ແລະ ຄົນເຈັບແຮງນັ້ນ ແມ່ນໃຫ້ເອົາອາຫານທີ່ຫາກໍແຕ່ງສຸກແລ້ວໃໝ່ໆນັ້ນໃຫ້ກິນ.



7. ຄົນທີ່ເປັນວັນນະໂລກ, ໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່, ໄຂ້ຫວັດ ຫຼື ໂລກຕິດແປດອື່ນໆ ຄວນກິນອາຫານແຍກຈາກຜູ້ອື່ນ. ຈານ ແລະ ເຄື່ອງໃຊ້ຂອງຄົນເຈັບ ຄວນຕົ້ມເສຍກ່ອນ ທີ່ຈະນໍາມາໃຫ້ຄົນອື່ນໃຊ້ຮ່ວມນໍາ.



HLI Seattle Health Leadership Field Draft

ວິທີປ້ອງກັນສຸຂະພາບລູກຂອງທ່ານ:

- 1. ເດັກນ້ອຍທີ່ເຈັບຄືຜູ້ນີ້ຄວນໃຫ້ນອນແຍກອອກຈາກເດັກນ້ອຍທີ່ມີສຸຂະພາບດີ.

ເດັກນ້ອຍທີ່ເຈັບ ຫຼື ເດັກນ້ອຍທີ່ມີບາດ, ຄັນຄາຍ, ຫຼື ມີເທົາຄວນຈະໃຫ້ນອນແຍກກັນກັບເດັກນ້ອຍທີ່ມີສຸຂະພາບດີ. ເດັກນ້ອຍທີ່ເປັນໂລກຕິດແປດເຊັ່ນ: ໄອໂກ, ອອກຕຸ່ມມາກແດງ ຫຼື ໂລກຫວັດ ຄວນໃຫ້ແຍກໃຫ້ນອນຕ່າງທາກ ແລະ ບໍ່ຄວນໃຫ້ໄປໃກ້ແອນ້ອຍ ຫຼື ເດັກນ້ອຍໆຄົນອື່ນ.

- 2. ຈົ່ງປ້ອງກັນແອນ້ອຍຈາກການເປັນວັນນະໂລກ. ຜູ້ທີ່ໄອຂ່າເຮື້ ຫຼື ມີອາຫານເປັນວັນນະໂລກ ເວລາໄອຄວນອັດປາກທຸກໆເທື່ອ ແລະ ບໍ່ຄວນນອນຫ້ອງດຽວກັບເດັກນ້ອຍເປັນອັນຂາດ. ຄວນໄປຫາແພດປິ່ນປົວໂດຍໄວ.

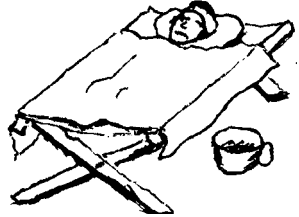
ເດັກນ້ອຍທີ່ຢູ່ກັບຜູ້ເປັນວັນນະໂລກ ຄວນໄດ້ຮັບການສັກຢາກັນວັນນະໂລກ (ຢາວັກຊີນ B.C.G).

- 3. ອາບນ້ຳ, ປຸງເຄື່ອງນຸ່ງ ແລະ ຕັດເລັບມືໃຫ້ເດັກນ້ອຍເລື້ອຍໆ. ເຊື້ອໂລກ ແລະ ໄຂ່ພະຍາດມັກລີ້ຢູ່ໃນເລັບມືທີ່ຍາວໆ.

- 4. ຈົ່ງປິ່ນປົວເດັກນ້ອຍທີ່ເປັນໂລກຕິດຕໍ່ໂດຍໄວທີ່ສຸດເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອໂລກແຜ່ຜ່າຍໄປສູ່ຄົນອື່ນ.

- 5. ຈົ່ງເຮັດຕາມຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບການຮັກສາຄວາມສະອາດທີ່ວ່າໄວ້ໃນບົດນີ້. ສອນໃຫ້ເດັກນ້ອຍປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳເຫຼົ່ານັ້ນ ແລະ ອະທິບາຍໃຫ້ເຂົາເຂົ້າໃຈເຖິງຄວາມສຳຄັນຂອງມັນ. ຊຸກຍູ້ໃຫ້ເດັກນ້ອຍມີແຜນການທຳຄວາມສະອາດໃນເຮືອນ ແລະ ບ້ານເພື່ອເຮັດໃຫ້ເປັນບ່ອນທີ່ໜ້າຢູ່ໜ້າອາໄສ.

- 6. ຄວນໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນອາຫານດີມີປະໂຫຍດຢ່າງພຽງພໍ. ເພາະອາຫານດີມີປະໂຫຍດນັ້ນຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍມີກຳລັງ 6 ຄວນໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນອາຫານດີມີປະໂຫຍດຢ່າງພຽງພໍ. ເພາະອາຫານດີມີປະໂຫຍດນັ້ນຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍມີກຳລັງຕໍ່ຕ້ານເຊື້ອໂລກ. ເດັກນ້ອຍຈະຫຼີກເວັ້ນຈາກການຕາຍຍ້ອນໂລກຂາດອາຫານໄດ້ ຖ້າກິນອາຫານດີມີກຳລັງຕໍ່ຕ້ານກັບໂລກຕ່າງໆ (ອ່ານບົດທີ 11). ຕໍ່ຕ້ານເຊື້ອໂລກ. ເດັກນ້ອຍຈະຫຼີກເວັ້ນຈາກການຕາຍ ຍ້ອນໂລກຂາດອາຫານໄດ້ ຖ້າກິນອາຫານດີມີກຳລັງຕໍ່ຕ້ານກັບໂລກຕ່າງໆ (ອ່ານບົດທີ 11).



HLLI School Health Leadership Internship Field Draft Copy

ຄວາມສະອາດສ່ວນລວມ (ການສຸຂະພິບານ):

1. ຄວນຮັກສາຄວາມສະອາດນ້ຳສ້າງ ແລະ ແຫຼ່ງນ້ຳສ່ວນລວມ. ຢ່າໃຫ້ສັດໄປໃກ້ນ້ຳທີ່ຄົນໃຊ້ດື່ມ. ຖ້າພໍເປັນໄປໄດ້ຄວນລ້ອມຮົ່ວກັນບໍ່ໃຫ້ສັດເຂົ້າໄປໄດ້.

ບໍ່ຖ່າຍໜັກ, ຖ່າຍເບົາ ຫຼື ຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອໃສ່ໃກ້ນ້ຳສ້າງ. ຄວນລະວັງເປັນພິເສດໃນການຮັກສາຄວາມສະອາດຂອງແມ່ນ້ຳລຳເຂທີ່ໃຊ້ເປັນນ້ຳດື່ມ ໂດຍຮັກສາຄວາມສະອາດບ່ອນທີ່ຢູ່ເໜືອຈາກບ່ອນທີ່ຕັ້ງກັນນ້ຳ.

2. ໃຫ້ຈູດຂີ້ເຫຍື້ອທີ່ພິຈູດໄດ້; ຖ້າຈູດບໍ່ໄດ້ຄວນຝັງໄວ້ໃນດິນຫ່າງໂກຈາກເຮືອນ ແລະ ໂກຈາກບ່ອນທີ່ຄົນໄປຕັກເອົານ້ຳມາກິນ.

3. ເຮັດວິດ (ວິດນອກເຮືອນ ຫຼື ວິດຊຸມ) ທີ່ຈະບໍ່ໃຫ້ໝູ, ໝາ, ແລະ ສັດອື່ນໆເຂົ້າໄປເຖິງອາຈົມໄດ້, ປຸກເຮືອນນ້ອຍຢ່າງແໜ້ນໜາອ້ອມຊຸມເລິກໆຢັງເປັນການດີ. ຫາກຊຸມວິດຍິ່ງເລິກເທົ່າໃດກໍ່ເຮັດໃຫ້ບັນຫາເລື່ອງກິນ ແລະ ແມງວັນຕອມລົດໜ້ອຍລົງເທົ່ານັ້ນ.



ຮູບນີ້ເປັນຮູບສະແດງຂອງວິດນອກເຮືອນທີ່ເຮັດງ່າຍໆ. ຫຼັງຈາກຖ່າຍແຕ່ລະເທື່ອຖ້າໂຮຍປູນຂາວ, ດິນ ຫຼື ຂີ້ເຖົາລົງໄປໃນຊຸມຈະຊ່ອຍໃຫ້ດັບກິນເໝັນ ແລະ ກັນແມງວັນໄດ້. ວິດນອກເຮືອນຄວນຈະປຸກໃຫ້ຫ່າງໂກຈາກເຮືອນ ແລະ ແຫຼ່ງນ້ຳຢ່າງໜ້ອຍ 20 ແມັດ.

ຖ້າທ່ານບໍ່ມີວິດນອກເຮືອນໃຫ້ໄປຖ່າຍຢູ່ບ່ອນໂກງຫ່າງຈາກບ່ອນຄົນອາບນ້ຳ ຫຼື ຕັ້ງກັນນ້ຳມາກິນ. ສອນໃຫ້ເດັກນ້ອຍປະຕິບັດເຊັ່ນດຽວກັນ.

ເພື່ອໃຫ້ມີຄວາມຄິດກ່ຽວກັບວິທີເຮັດວິດທີ່ດີກວ່ານີ້ເບິ່ງໄດ້ໃນໜ້າຕໍ່ໆໄປອີກ. ອີກປະການໜຶ່ງວິດສາມາດໃຊ້ເຮັດປູ່ຍທີ່ດີສຳລັບໃສ່ສວນຜັກໄດ້ອີກນຳ. ໃຫ້ເບິ່ງບົດທີ 7 ຂອງປື້ມ “ຄູ່ມືສຸຂະພາບສິ່ງແວດລ້ອມຊຸມຊົນ”.

ການໃຊ້ວິດຖ່າຍຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນພະຍາດໄດ້ຫຼາຍ ຢ່າງ.

HLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

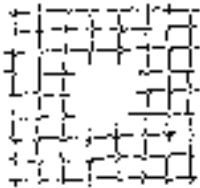
ວິດຖ່າຍທີ່ດີກວ່າ:

ວິດຖ່າຍນອກເຮືອນທີ່ກ່າວມາແລ້ວນັ້ນ ເຮັດໄດ້ງ່າຍ ແລະ ບໍ່ເສຍເງິນຄ່າໃນການປຸກສ້າງແຕ່ຢ່າງໃດ. ແຕ່ດ້ານເທິງເປີດເຮັດໃຫ້ແມງວັນເຂົ້າໄປຕອມໄດ້.

ວິດຖ່າຍຊະນິດອັດຈະດີກວ່າ ເພາະແມງວັນເຂົ້າໄປບໍ່ໄດ້ ແລະ ກິນເໝັນກໍຈະບໍ່ລະເທີຍອອກມາ. ວິດຊະນິດອັດມີຝາປົກເທິງປາກຂຸມ ເຈາະຮູໃສ່ເຄິ່ງກາງ ແລະ ມີຝານ້ອຍອັດພ້ອມ. ຝາປົກເທິງປາກຂຸມ ນັ້ນອາດເຮັດດ້ວຍໄມ້ ຫຼື ຊີເມັນກໍໄດ້ (ໃຫ້ຕິແທ້ຕ້ອງເຮັດດ້ວຍຊີເມັນ) ເພາະຈະເຮັດໃຫ້ຝານັ້ນຕິດແໜ້ນ ແລະ ບໍ່ແຕກ ຫຼື ຜຸພັງໄດ້ງ່າຍ.

ວິທີຫຼໍ່ຝາອັດປາກຂຸມວິດດ້ວຍຊີເມັນ:

1. ຂຸດຂຸມຕັ້ງເປັນພື້ນ 4 ຫຼ່ຽມມົນທົນ ກວ້າງດ້ານລະ 1 ແມັດ ເລິກປະມານ 7 ຊັງຕີແມັດ ເຮັດໃຫ້ພື້ນຂອງຂຸມ ຮາບພຽງສະເໝີກັນດີ.
2. ຕັດຕາໜ່າງເຫຼັກເປັນຮູບສີ່ຫຼ່ຽມມົນທົນກວ້າງ 1 ແມັດ. ເຫຼັກເສັ້ນມາເຮັດຕາໜ່າງໜ້າປະມານ ¼ ເຖິງ ½ ຊັງຕີແມັດ ແລະ ມີຕາໜ່າງກັນ 10 ຊັງຕີແມັດ. ຕັດເປັນຮູຫາງກາງໂດຍໃຫ້ມີເສັ້ນຜ່າສູນກາງປະມານ 25 ຊັງຕີແມັດ.
3. ເອົາຕາໜ່າງວາງລົງເທິງຂຸມ. ບິດສົ້ນເຫຼັກຕາໜ່າງໃຫ້ງໍເຂົ້າ ຫຼື ເອົາກ້ອນຫີນນ້ອຍວາງໃສ່ 4 ແຈຂອງຕາໜ່າງໂດຍເຮັດໃຫ້ຕາໜ່າງສູງຂຶ້ນຈາກພື້ນຂຸມປະມານ 3 ຊັງຕີແມັດ.
4. ເອົາຄູເກົ້າວາງໃສ່ເຄິ່ງກາງຮູ ທີ່ຈົ່ງໄວ້ທາງກາງຂອງຕາໜ່າງນັ້ນ.
5. ປະສົມຊີເມັນ, ຊາຍ, ຫີນ ແລະ ນ້ຳ (ໃຊ້ຊີເມັນ 1 ສ່ວນຕໍ່ຊາຍ 2 ສ່ວນ ແລະ ຫີນ 3 ສ່ວນ), ແລ້ວຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນດີແລ້ວເທລົງໃນຂຸມ ຈົນໜ້າປະມານ 5 ຊັງຕີແມັດ ແລະ ກໍໃຫ້ປັບໜ້າມັນໃຫ້ພຽງດີ.
6. ເວລາຊີມັງເລີ່ມແຂງ (ປະມານ 3 ຊົ່ວໂມງ) ໃຫ້ເອົາຄູນັ້ນອອກ. ຈາກນັ້ນກໍໃຫ້ເອົາຜ້າ, ຂີ້ຊາຍ, ເຟືອງ ຫຼື ຖົງຢາງປົກໃຫ້ຊຸ່ມຢູ່ສະເໝີ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ 3 ມື້ໃຫ້ເອົາຝາທີ່ຫຼໍ່ນັ້ນອອກ ແລະ ນຳໄປບິດປາກຂຸມວິດໄດ້.

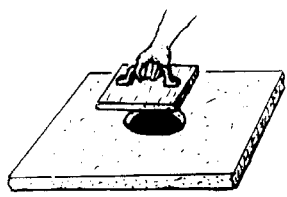
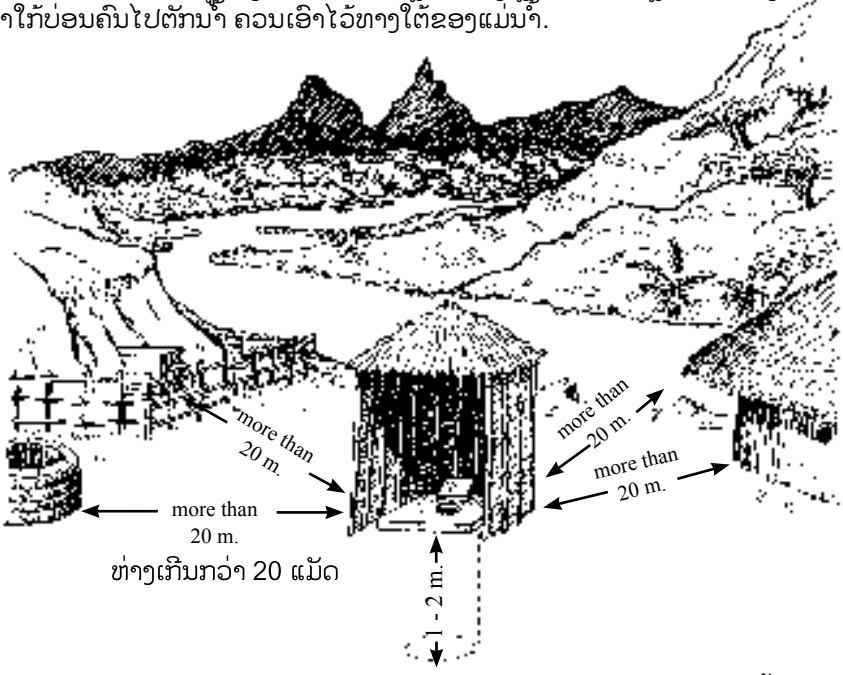


ຫາກທ່ານຢາກໄດ້ບ່ອນນັ່ງເວລາຖ່າຍ ກໍໃຫ້ເອົາຊີມັງ ເຮັດບ່ອນນັ່ງຄືດັ່ງໃນຮູບນີ້. ໃຫ້ທ່ານເຮັດແບບບ່ອນນັ່ງຢູ່ ຮຫາງກາງຖ່າຍອັດຂຸມວິດກ່ອນນຳຊີມັງມາຖອກລົງ ໃສ່ແບບນັ້ນ, ຫຼື ທ່ານສາມາດເຮັດແບບບ່ອນນັ່ງນັ້ນໄດ້ ໂດຍການເອົາຄູນ້ອຍກວບກວມຮູນັ້ນໄວ້ ແລ້ວຄູ່ໃຫຍ່ໜ່ວຍ ຫຼື ກວບກວມຄູນ້ອຍນັ້ນ ແລະ ໃຫ້ມີຊ່ອງຫວ່າງລະຫວ່າງ ຄູທັງສອງໜ່ວຍນັ້ນໄວ້ ເພື່ອຖອກຊີມັງລົງໄປ.

HLLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ຖ້າເຮັດວິດຖ່າຍຊະນິດມີຝາອັດປາກຊຸມວິດ, ຝາອັດຄວນວາງບິດປາກຊຸມ ທີ່ຊຸດໃຫ້ເປັນຮູບທໍ່ກົມເລິກລົງ ໄປໃນດິນປະມານ 1 ຫາ 2 ແມັດ; ແລະ ກວ້າງໂດຍໃຫ້ມີເສັ້ນຜ່າສູນກາງໜ້ອຍກວ່າ 1 ແມັດ.

ເພື່ອຄວາມປອດໄພ ວິດຄວນຢູ່ຫ່າງໂກຈາກເຮືອນ ຫຼື ນ້ຳສ້າງ ຫຼື ນ້ຳອອກບໍ່ ຫຼື ແມ່ນ້ຳຢ່າງໜ້ອຍ 20 ແມັດ. ຖ້າໃກ້ບ່ອນຄົນໄປຕັກນ້ຳ ຄວນເອົາໄວ້ທາງໃຕ້ຂອງແມ່ນ້ຳ.



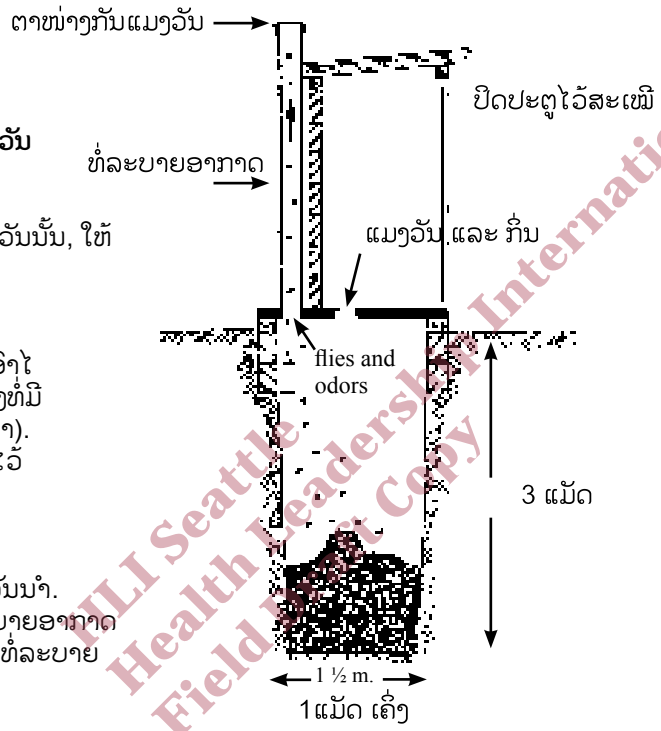
ຮັກສາວິດໃຫ້ສະອາດສະເໝີ ລ້າງວິດໃຫ້ສະອາດຢູ່ເລື້ອຍໆ. ຮູ້ສ່ວນຖ່າຍຄວນມີຝາອັດ ແລະ ເອົາຝານີ້ນອັດໄວ້ຫຼັງຈາກຖ່າຍທຸກໆ ເທື່ອ. ຝາອັດແບບທຳມະດາກໍໄດ້ ຝານີ້ອາດເຮັດດ້ວຍໄມ້ກໍໄດ້.

ວິດຖ່າຍຊະນິດມີຝາອັດປາກຊຸມ ພ້ອມທໍ່ລະບາຍອາກາດ ແລະ ຕາໜ່າງກັນແມງວັນ

ການເຮັດວິດຖ່າຍຊະນິດມີຝາອັດປາກຊຸມ ພ້ອມທໍ່ລະບາຍອາກາດ ແລະ ຕາໜ່າງກັນແມງວັນນັ້ນ, ໃຫ້ ເຮັດແຜນຝາອັດປາກຊຸມໃຫຍ່ກວ່າເດີມ (ກ້ວາ

ງ 2 ຕາແມັດ) ແລະ ປະຮູ້ໄວ້ 2 ຮູ. ຮູໜຶ່ງແມ່ນເອົາໄວ້ຕິດຕັ້ງທໍ່ລະບາຍອາກາດ ທີ່ທາງປາຍເທິງຂອງທໍ່ມີ ຕາໜ່າງກັນແມງວັນ (ຕາໜ່າງເຫຼັກແມ່ນທົນກວ່າ). ສ່ວນອີກຮູໜຶ່ງນັ້ນໃຫ້ອ້ອມຝາ, ມຸງຫຼັງຄາ ກວມໄວ້ ແລະ ມີປະຕູປິດເປີດ ເພື່ອໃຫ້ຂ້າງໃນວິດມືດ. ຮູວິດນັ້ນບໍ່ຈຳເປັນອັດກໍໄດ້.

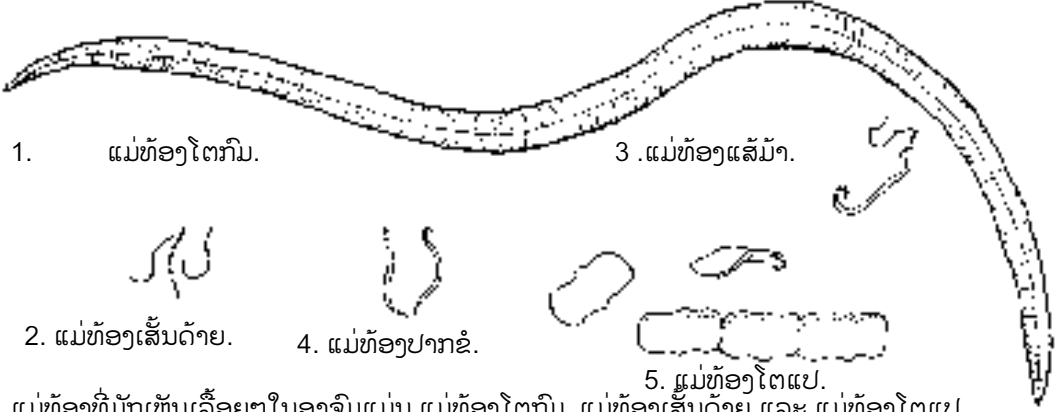
ວິດຖ່າຍແບບນີ້ຈະຊ່ວຍກຳຈັດກິນ ແລະ ແມງວັນນ້ຳ. ເພາະວ່າກິນຈະຖືກລະບາຍອອກໄປທາງທໍ່ລະບາຍອາກາດ ສ່ວນແມງວັນກໍຈະອອກມາຄາຢູ່ຕາໜ່າງທີ່ປາຍທໍ່ລະບາຍ ອາກາດ ແລະ ຕາຍ.



PHLI Seattle Health Leaders International Field Leader's Copy

ແມ່ທ້ອງ ແລະ ພະຍາດກາຝາກອື່ນໆໃນລຳໄສ້

ມີແມ່ທ້ອງຫຼາຍໆຊະນິດ ແລະ ສັດໂຕນ້ອຍໆ (ໂຕກາຝາກ) ອື່ນໆ ທີ່ອາໄສຢູ່ໃນລຳໄສ້ຂອງຄົນເຮົາ ແລະ ເປັນສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ເກີດໂລກຕ່າງໆໄດ້. ໂຕທີ່ມີຂະໜາດໃຫຍ່ໆ ບາງເທື່ອກໍ່ສາມາດພົບເຫັນໄດ້ໃນອາຈົມ ເຊັ່ນ:



ແມ່ທ້ອງທີ່ມັກເຫັນເລື້ອຍໆໃນອາຈົມແມ່ນ ແມ່ທ້ອງໂຕກົມ, ແມ່ທ້ອງເສັ້ນດ້າຍ ແລະ ແມ່ທ້ອງໂຕແປ. ແມ່ທ້ອງປາກຂໍ ແລະ ແມ່ທ້ອງແສ້ມ້າບາງທີຈະອາໄສຢູ່ໃນລຳໄສ້ເປັນຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍ ແຕ່ບໍ່ຄ່ອຍເຫັນອອກມາກັບອາຈົມເລີຍ.

ຄຳເຕືອນກ່ຽວກັບການໃຊ້ຢາຂ້າແມ່ທ້ອງ: ຢາຂ້າແມ່ທ້ອງທີ່ນິຍົມໃຊ້ກັນຫຼາຍ ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຢາພິເພລາຊິນ. ນັ້ນໃຊ້ໄດ້ຜົນກັບແມ່ທ້ອງກົມ ແລະ ແມ່ທ້ອງເສັ້ນດ້າຍເທົ່ານັ້ນ; ແລະ ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້ກັບແອນໂອຍ ແລະ ເດັກນ້ອຍໆ. ຢາເມເບນດາໂຊນ (ເວີມິອກສ໌) ແມ່ນເປັນຢາທີ່ປອດໄພກວ່າ ແລະ ຍັງຂ້າພະຍາດໄດ້ຫຼາຍຊະນິດກວ່າ. ຢາອາລ໌ເບນດາໂຊນລ໌ ແລະ ຢາໄພຣານເທລ໌ກໍ່ຂ້າແມ່ທ້ອງໄດ້ຫຼາຍຊະນິດຄືກັນ ແຕ່ລາຄາອາດແພງກວ່າ. ສຳລັບຢາໄທອາເບນດາໂຊນ ສາມາດຂ້າແມ່ທ້ອງໄດ້ຫຼາຍຊະນິດ ແຕ່ມັນມີຜົນຂ້າງຄູ່ງທີ່ອັນຕະລາຍ ແລະ ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວບໍ່ຄວນເອົາມາໃຊ້. ລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບຢາຂ້າແມ່ທ້ອງເຫຼົ່ານີ້ ເບິ່ງໜ້າ 374 ຫາ 376.

ແມ່ທ້ອງຕົວກົມ

ຕົວຍາວປະມານ 20 ຫາ 30 ຊັງຕີແມັດ ຕົນໂຕມີ ສີປົວ ຫຼື ສີຂາວ.



ວິທີແຕ່ຊື້ອ:

ຈາກອາຈົມເຂົ້າປາກ. ເນື່ອງຈາກຄວາມບໍ່ສະອາດ, ໄຂ່ແມ່ທ້ອງໂຕກົມຈະອອກມາຈາກອາຈົມຂອງຄົນໜຶ່ງ ແລ້ວໄປຕິດຕາມສິ່ງຂອງ ຫຼື ອາຫານຕ່າງໆ ໃນທີ່ສຸດກໍ່ໄປເຂົ້າໃນປາກຂອງຄົນອື່ນ (ຈາກທາງມື, ທາງອາຫານທີ່ມີໄຂ່ແມ່ທ້ອງເຫຼົ່ານີ້ຕິດຢູ່ນຳ).

ຜົນສະທ້ອນຕໍ່ສຸຂະພາບ:

ຫຼັງຈາກກິນໄຂ່ແມ່ທ້ອງເຂົ້າໄປແລ້ວ ແມ່ທ້ອງຕົວອ່ອນກໍ່ຈະອອກມາຈາກໄຂ່ແລ້ວເຂົ້າໄປໃນເສັ້ນເລືອດຊຶ່ງອາດຈະໃຫ້ເກີດອາການຄັນທົ່ວໆໄປ. ແມ່ທ້ອງຕົວນ້ອຍເຫຼົ່ານັ້ນກໍ່ຈະເຂົ້າໄປໃນປອດອາດພາໃຫ້ເກີດໄອແຫ້ງໆ ຫຼື ໃນກໍລະນີທີ່ຮ້າຍແຮງທີ່ສຸດ ຊຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ເປັນປອດບວມ ແລະ ໄອອອກເລືອດ. ແມ່ທ້ອງຕົວນ້ອຍໆຈະຂຶ້ນໄປຕາມຫຼອດລົມຈາກປອດ ເມື່ອຄົນເຈັບໄອແລ້ວຈະຖືກກິນລົງທາງທໍ່ອາຫານ ແລ້ວຜ່ານກະເພາະອາຫານໄປເຖິງລຳໄສ້. ຢູ່ລຳໄສ້ແມ່ທ້ອງຈະກິນອາຫານ ແລະ ເຕີບໃຫຍ່ເຕັມທີ່.

ເມື່ອມີແມ່ທ້ອງຕົວກົມຫຼາຍໃນລຳໄສ້ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດອາການບໍ່ສະບາຍ, ແໜ້ນທ້ອງ ແລະ ມີອາການອ່ອນເພຍ. ເດັກນ້ອຍທີ່ມີແມ່ທ້ອງຊະນິດນີ້ຫຼາຍ ທ້ອງຈະປັງ, ບາງເທື່ອກໍ່ເກີດໂລກຫືດ, ຊັກ ຫຼື ຈະເຮັດໃຫ້ລຳໄສ້ຕັນ ຊຶ່ງເປັນອັນຕະລາຍໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 94). ໂດຍສະເພາະໃນເວລາທີ່ເດັກນ້ອຍມີອາການໄຂ້ບາງເທື່ອ ມັນຈະອອກມາທາງອາຈົມ, ຫຼື ອອກມາທາງດັງ ຫຼື ປາກ. ບາງຄັ້ງພວກມັນກໍ່ເຂົ້າໄປໃນຫຼອດລົມ ຊຶ່ງຈະອັດຕັນການເດີນຂອງລົມທາຍໃຈ ແລ້ວເຮັດໃຫ້ສະໝັກ.

Head Start International
Field Study

ການປ້ອງກັນ:

ຈົ່ງໃຊ້ວິດ, ລ້າງມືກ່ອນກິນເຂົ້າ ຫຼື ຈັບອາຫານ, ປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມີແມງວັນຕອມ ແລະ ເຮັດຕາມຄໍາແນະນໍາກ່ຽວກັບການຮັກສາຄວາມສະອາດໃນຕອນຕົ້ນຂອງບົດນີ້.

ການປິ່ນປົວ:

ຢາເມເບນດາໂຊນກໍ່ຂ້າແມ່ທ້ອງກົມໄດ້, ສໍາລັບຂະໜາດໃຊ້ແມ່ນໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 373. ກິນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງພິເພລາຊິນ ກໍ່ຂ້າແມ່ທ້ອງຕົວກົມໄດ້ເຊັ່ນກັນ, (ເບິ່ງໜ້າ 374). ຢາພື້ນເມືອງບາງຊະນິດກໍ່ໃຊ້ໄດ້ຜົນຄືກັນ ເຊັ່ນ: ການນໍາໃຊ້ໝາກທຸ່ງ (ເບິ່ງໜ້າ 13).

ຄໍາເຕືອນ: ຫ້າມໃຊ້ຢາໄທອາເບນດາໂຊນ ເພື່ອຂ້າແມ່ທ້ອງກົມ, ເພາະມັນມັກຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ທ້ອງກົມຂຶ້ນມາຕາມຫຼອດລົມ ແລ້ວອອກປາກ ຫຼື ດັງ ແລະ ກໍ່ພາໃຫ້ສະມັກ.

ແມ່ທ້ອງເສັ້ນດ້າຍ (ຫຼື ແມ່ທ້ອງເຂັມ)

ຍາວປະມານ 1 ຊັງຕີແມັດ ມີສີຂາວຕົວແລບງູ່ຄ້າຍຄືເສັ້ນດ້າຍ.

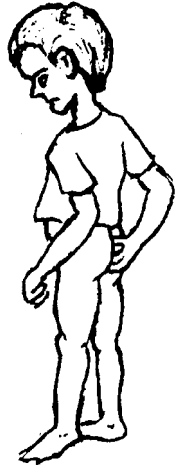
ວິທີແຕ່ເຊື້ອ:

ແມ່ທ້ອງເຫຼົ່ານີ້ໄຂ່ເທື່ອລະພັນໆໜ່ວຍ ຢູ່ຂ້າງນອກຂອງຮູທະວານໜັກ (ຮູກົ້ນ), ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ເກີດອາການຄັນ ໂດຍສະເພາະຢ່າງຍິ່ງເວລາກາງຄືນ. ເມື່ອເດັກນ້ອຍເອົາມືເກົາກົນໄຂ່ມັນຈະຕິດເລັບມື ແລ້ວກໍ່ໄປເຂົ້າອາຫານ ແລະ ສິ່ງຂອງອື່ນໆ ແລ້ວນໍາໄຂ່ແມ່ທ້ອງເຂົ້າໄປໃນປາກເດັກນ້ອຍເອງ ແລະ ຄົນອື່ນໆ ຊຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ການຕິດເຊື້ອຂອງແມ່ທ້ອງເສັ້ນດ້າຍໃໝ່ອີກ.



ຜົນກະທົບຕໍ່ສຸຂະພາບ:

ແມ່ທ້ອງເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍປານໃດ ແຕ່ອາການຄັນຈະເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍນອນບໍ່ຫຼັບ.



ການປ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວ:

- ເດັກນ້ອຍທີ່ມີແມ່ທ້ອງເສັ້ນດ້າຍ ເວລານອນຄວນຕຸ້ມຜ້າອ້ອມ ຫຼື ນຸ່ງໂສ້ງໃຫ້ແໜ້ນໆເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເດັກນ້ອຍເກົາກົນຕົນເອງ.
- ລ້າງມື, ລ້າງກົນເດັກນ້ອຍເມື່ອຕົ້ນນອນ ແລະ ຫຼັງຈາກຖ່າຍໜັກ ຫຼື ກ່ອນກິນເຂົ້າທຸກໆເທື່ອ.
- ຕັດເລັບມືລາວໃຫ້ສັ້ນຢູ່ສະເໝີ.
- ອາບນໍ້າ ແລະ ປຸງເຄື່ອງນຸ່ງຢູ່ສະເໝີ, ລ້າງກົນ ແລະ ມື ໃຫ້ດີເປັນພິເສດ.
- ເອົາຢາວາສະລິນທາກົນກ່ອນເຂົ້ານອນເພື່ອໃຫ້ເຂົ້າຄັນ.
- ໃຫ້ກິນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງເມເບນດາໂຊນ, ວິທີກິນ ແລະ ຂະໜາດ ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 374. ຢາພິເພລາຊິນກໍ່ຂ້າແມ່ທ້ອງຊະນິດນີ້ໄດ້ເຊັ່ນດຽວກັນ, ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ກັບແອນ້ອຍ (ເບິ່ງໜ້າ 374). ເມື່ອປິ່ນປົວເດັກນ້ອຍຜູ້ໜຶ່ງທີ່ມີແມ່ທ້ອງຢູ່ໃນເຮືອນແລ້ວ ກໍ່ຄວນປິ່ນປົວໝົດທຸກຄົນພາຍໃນຄອບຄົວໃນເວລາດຽວກັນ. ສໍາລັບການຂ້າແມ່ທ້ອງຊະນິດນີ້ແບບພື້ນເມືອງ ໂດຍໃຊ້ຫົວຜັກທຽມ ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 12.
- ຄວາມສະອາດຄືການປ້ອງກັນແມ່ທ້ອງເສັ້ນດ້າຍທີ່ດີທີ່ສຸດ. ເຖິງແມ່ນວ່າຈະກໍາຈັດດ້ວຍຢາໝົດແລ້ວກໍ່ຕາມ, ຖ້າຮັກສາຄວາມສະອາດບໍ່ດີ ມັນກໍ່ຈະກັບຄືນມາອີກ. ແມ່ທ້ອງເສັ້ນດ້າຍຈະມີອາຍຸພຽງ 6 ອາທິດ. ຖ້າຮັກສາຄວາມສະອາດຕາມທີ່ໄດ້ແນະນໍາໄວ້ຢ່າງເອົາໃຈໃສ່ ແມ່ທ້ອງທັງໝົດຈະໝົດໄປພາຍໃນບໍ່ເທົ່າໃດອາທິດ ເຖິງແມ່ນວ່າຈະບໍ່ໄດ້ກິນຢາໃດໆກໍ່ຕາມ.

HLLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ແມ່ທ້ອງແສ້ມ້າ



ຍາວ 3 ຫາ 5 ຊັງຕີແມັດ ໂຕມີສີປົວ ຫຼື ສີເທົາ.

ແມ່ທ້ອງຊະນິດນີ້ກໍ່ມີການແຜ່ເຊື້ອເຊັ່ນດຽວກັນກັບແມ່ທ້ອງຕົວກົມ ຄື: ອອກຈາກອາຈົມຂອງຄົນໜຶ່ງໄປເຂົ້າປາກຂອງຄົນອື່ນ. ຕາມທຳມະດາແມ່ທ້ອງແນວນີ້ບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍປານໃດ, ແຕ່ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດພະຍາດຖອກທ້ອງ. ຖ້າແມ່ນເດັກນ້ອຍ ບາງເທື່ອມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ສ່ວນໜຶ່ງຂອງລຳໄສ້ສວດອອກມາທາງຮູກິ່ນ.

ການປ້ອງກັນ: ວິທີປ້ອງກັນໃຫ້ເຮັດແບບດຽວກັນກັບການປ້ອງກັນແມ່ທ້ອງຕົວກົມ.

ການປິ່ນປົວ: ຖ້າແມ່ທ້ອງເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາຈົ່ງໃຫ້ກິນຢາເມເບນດາໂຊນ. ວິທີໃຊ້ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 374. ສຳລັບເດັກນ້ອຍ ຖ້າໄສ້ສວດອອກມາວິທີແກ້ໄຂກໍ່ຄືເອົາເດັກນ້ອຍນອນຂວາລົງ ແລ້ວເອົານ້ຳເປັນຮົດລົງເທິງສ່ວນທີ່ສວດອອກມານັ້ນມັນກໍ່ຈະຫົດເຂົ້າໄປເອງ.

ແມ່ທ້ອງປາກຂໍ

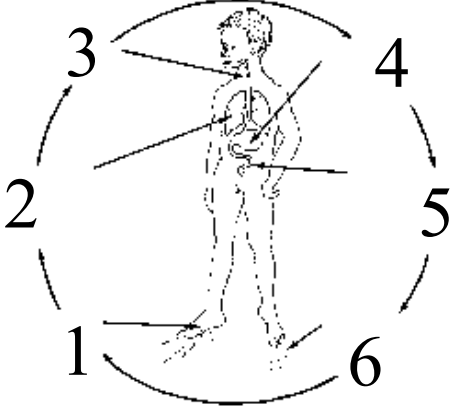


ຍາວປະມານ 1 ຊມ. ໂຕມີສີແດງ.

ເຮົາເບິ່ງແມ່ທ້ອງປາກຂໍບໍ່ເຫັນໃນອາຈົມ. ຕ້ອງເອົາອາຈົມໄປກວດວິໄຈເບິ່ງເສຍກ່ອນຈົ່ງຈະຮູ້ວ່າມີແມ່ທ້ອງປາກຂໍ ຫຼື ບໍ່.

ການຕິດເຊື້ອແມ່ທ້ອງປາກຂໍ:

1. ລູກໂຕນ້ອຍຂອງແມ່ທ້ອງປາກຂໍເຂົ້າໄປ ໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາໂດຍຜ່ານທາງຕີນຊຶ່ງມັນຈະເຮັດໃຫ້ຕີນມີສີແດງ ແລະ ຄັນ.
2. ພາຍໃນເວລາ 2-3 ມື້ ແມ່ທ້ອງປາກຂໍກໍ່ຈະຜ່ານເສັ້ນເລືອດໄປໃນປອດອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດອາການໄອແຫ້ງໆ (ບາງເທື່ອກໍ່ມີເລືອດອອກນຳ).
3. ຄົນເຈັບໄອເອົາແມ່ທ້ອງຕົວອ່ອນໆຂຶ້ນມາຈາກປອດແລ້ວກິນເຂົ້າໄປໃນທ້ອງ.
4. ຫຼັງຈາກນັ້ນອາທິດປາຍຄົນເຈັບຈະມີອາການຖອກທ້ອງ ຫຼື ເຈັບທ້ອງ.
5. ແມ່ທ້ອງຈະໄປເກາະຢູ່ຂ້າງໃນຂອງລຳໄສ້ ແລະ ດູດກິນເລືອດ. ຖ້າມີຫຼາຍຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການອອນເພຍ ແລະ ເປັນໂລກເລືອດຈາງ.
6. ໄຂ່ຂອງແມ່ທ້ອງປາກຂໍອອກຈາກຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຈັບທາງອາຈົມ ແລະ ລູກແມ່ທ້ອງປາກຂໍກໍ່ຈະແຕກຢູ່ບ່ອນທີ່ມີຕີນປຽກຊຸ່ມ.



ການຕິດແມ່ທ້ອງປາກຂໍ ຊຶ່ງເປັນໂລກໜຶ່ງຂອງຫຼາຍໂລກທີ່ທຳລາຍສຸຂະພາບເດັກນ້ອຍ. ເດັກນ້ອຍຄົນໃດທີ່ເປັນໂລກເລືອດຈາງຕົນໂຕຫຼ້າເຫຼືອງ ແລະ ມັກກິນດິນອາດມີແມ່ທ້ອງປາກຂໍ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ຄວນເອົາອາຈົມຂອງເຂົາໄປກວດ.

ວິທີປິ່ນປົວ:

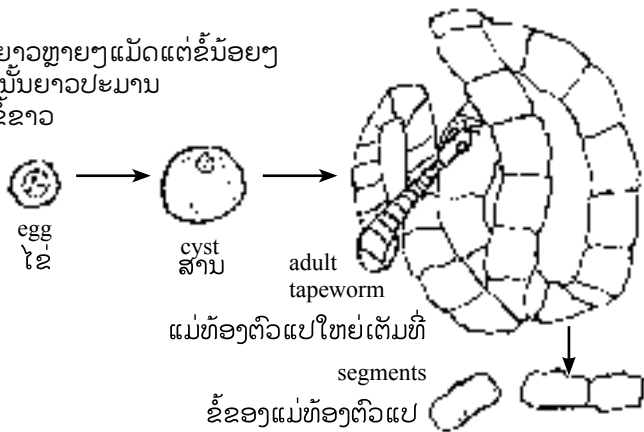
ໃຊ້ຢາເມເບນດາໂຊນ, ອາລ໌ເບນດາໂຊນ, ຫຼື ໄພຣານເທລ໌. ສຳລັບວິທີໃຊ້ ແລະ ຂໍ້ຄວນລະວັງໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 373 ຫາ 375. ຈົ່ງປິ່ນປົວໂລກເລືອດຈາງດ້ວຍການກິນອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກຫຼາຍໆ ແລະ ຖ້າຈຳເປັນກໍ່ໃຫ້ກິນຢາທາດເຫຼັກຊະນິດກ້ອນ (ໜ້າ 124).

ການປ້ອງກັນແມ່ທ້ອງປາກຂໍ: ຄວນສ້າງ ແລະ ໃຊ້ວິດ.
ຢ່າໃຫ້ເດັກນ້ອຍຢ່າງຕີນເປົາ.

ແມ່ທ້ອງຕົວແປ

ໃນລຳໄສ້ນັ້ນແມ່ທ້ອງຕົວແປອາດຈະຍາວຫຼາຍໆແມັດແຕ່ຂັ້ນໜ້າແປງສີຂາວໆທີ່ມັກພົບເຫັນໃນອາຈົມນັ້ນຍາວປະມານ 1 ຊັງຕີແມັດເທົ່ານັ້ນ. ໃນບາງຄັ້ງຄາວຂໍ້ຂາວໆຂອງແມ່ທ້ອງແປກໍ່ຫຼຸດອອກມາເອງ ຊຶ່ງຈະພົບມັນຕິດຢູ່ທາງດ້ານໃນຂອງໂສ້ງຊ້ອນ.

ຄົນເຈັບທີ່ຕິດແມ່ທ້ອງຕົວແປນັ້ນແມ່ນເນື່ອງຈາກການກິນຊີ້ນໝູ, ຊີ້ນງົວ ຫຼື ຊີ້ນອື່ນໆ, ຫຼື ປາ ທີ່ບໍ່ສຸກຄັກ.



ການປ້ອງກັນ: ຈົ່ງລະມັດລະວັງກ່ອນກິນຊີ້ນທຸກຊະນິດ ໂດຍສະເພາະແມ່ນຊີ້ນໝູ. ຈົ່ງເບິ່ງວ່າຊີ້ນນັ້ນສຸກດີ ຫຼື ບໍ່. ຊີ້ນຢ່າງ ຫຼື ປັງປາທາງໃນມັກຈະບໍ່ສຸກ.



ຜົນສະທ້ອນຕໍ່ສຸຂະພາບ:

ແມ່ທ້ອງຕົວແປໃນລຳໄສ້ ບາງເທື່ອກໍ່ເຮັດໃຫ້ເຈັບທ້ອງພໍປານກາງ ແຕ່ອາການອື່ນນັ້ນບໍ່ຄ່ອຍມີ.

ສິ່ງທີ່ອັນຕະລາຍຮ້າຍແຮງທີ່ສຸດກ່ຽວກັບແມ່ທ້ອງໂຕແປກໍ່ຄື ເວລາທີ່ບໍ່ສານຂຶ້ນໄປຢູ່ໃນສະໝອງ, ຊຶ່ງຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້ກໍ່ຕໍ່ເມື່ອເວລາຄົນໄປກິນໂຂຂອງແມ່ທ້ອງທີ່ອອກມານຳອາຈົມຂອງຄົນ. ຍ້ອນເຫດນີ້ຄົນທີ່ມີແມ່ທ້ອງໂຕແປຕ້ອງເຮັດຕາມຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບການຮັກສາຄວາມສະອາດຢ່າງເຄັ່ງຄັດ ແລະ ໃຫ້ປົນປົວໂດຍໄວທີ່ສຸດ.

ການປິ່ນປົວ:

ກິນຢາມີໂຄນຊາໄມ (ຍີ່ຫໍ້ ໂຍເມຊານ, ເບິ່ງໜ້າ 375), ຫຼື ຢາປາຊີຄວານເທລ໌ (ເບິ່ງໜ້າ 375), ຈົ່ງເຮັດຕາມຄຳແນະນຳການໃຊ້ຢາເຫຼົ່ານີ້ຢ່າງລະອຽດຄົບຖ້ວນ.

HLA Seattle Leadership International
Health Leadership
Field Draft Copy

ແມ່ທ້ອງໄຕຼກິໂນຊິດ

ແມ່ທ້ອງພວກນີ້ບໍ່ພົບເຫັນໃນອາຈົມເລີຍ. ເມື່ອກິນຕົວແມ່ທ້ອງຂະນິດນີ້ລົງໄປເຖິງລຳໄສ້ແລ້ວມັນຈະເຈາະອອກຈາກລຳໄສ້ເຂົ້າໄປຕາມກ້ອນຊີ້ນ. ຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອແມ່ທ້ອງນີ້ ແມ່ນເກີດແບບດຽວກັນກັບແມ່ທ້ອງຕົວແປ ຄື ຈາກການກິນຊີ້ນໝູ ຫຼື ຊີ້ນອື່ນໆທີ່ມີເຊື້ອທີ່ບໍ່ສຸກ.

ຜົນສະທ້ອນຕໍ່ສຸຂະພາບ: ນີ້ແມ່ນຂັ້ນຢູ່ກັບຊີ້ນທີ່ກິນເຂົ້າໄປມີເຊື້ອໜ້ອຍ ຫຼາຍປານໃດ. ຜູ້ນັ້ນອາດຈະບໍ່ຮູ້ສຶກຜິດປົກກະຕິຫຍັງ ຫຼື ອາດຈະເຈັບໜັກ ຫຼື ຕາຍກໍໄດ້. ໃນໄລຍະເວລາ 4-5 ຊົ່ວໂມງ ຈົນເຖິງ 5 ມື້ ຫຼັງຈາກກິນຊີ້ນໝູນັ້ນເຂົ້າໄປແລ້ວ ຄົນເຈັບອາດມີອາການຖອກທ້ອງ ແລະ ຮູ້ສຶກເຈັບທ້ອງ.

ໃນກໍລະນີທີ່ຮ້າຍແຮງຄົນເຈັບອາດເປັນດັ່ງນີ້:

- ໄຂ້ສັ່ນ.
- ເຈັບກ້ອນຊີ້ນ.
- ຂອບຕາໄຄ, ບາງຄັ້ງກໍ່ຕີນໄຄ່.
- ມີອາການຂຽວຂ້າເປັນຈຳໆ ຕາມຜິວໜັງ.
- ເລືອດອອກຢູ່ຕາຂາວ.

ກໍລະນີທີ່ເປັນແຮງ, ອາດເປັນຢູ່ດົນເຖິງ 3 ຫຼື 4 ອາທິດ.

ວິທີປິ່ນປົວ: ຕ້ອງຮີບໄປຫາແພດໂດຍດ່ວນ. ຢາອາເບນດາໂຊນ ຫຼື ຢາເມເບນດາໂຊນ ອາດຊ່ວຍໄດ້. ວິທີໃຊ້ຢາ ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 373 ແລະ 374. (ຢາຄໍຕິໂຄສະເຕີລອຍ ອາດແກ້ໄດ້ຄືກັນ, ແຕ່ຕ້ອງໃຫ້ແພດເປັນຜູ້ສັ່ງຢາໃຫ້).

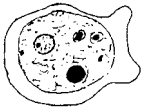
ຂໍ້ສຳຄັນ: ຖ້າມີຫຼາຍຄົນກິນຊີ້ນໝູ ໂຕດຽວກັນ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນມີອາການເຈັບພ້ອມກັນ, ນັ້ນສະແດງວ່າອາດມີແມ່ທ້ອງໄຕຼກິໂນຊິດ. ຄວນໄປຫາແພດໂດຍໄວເພາະອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍ.

ການປ້ອງກັນເຊື້ອໄຕຼກິໂນຊິດ:

- ກິນແຕ່ຊີ້ນໝູ ແລະ ຊີ້ນອື່ນໆທີ່ເຮັດໃຫ້ສຸກດີແລ້ວເທົ່ານັ້ນ.
- ຢ່າໃຫ້ໝູກິນເສດຊີ້ນດິບທີ່ຍັງເຫຼືອຈາກການຂ້າສັດ. ເວັ້ນເສຍແຕ່ໄດ້ເຮັດໃຫ້ເສດຊີ້ນນັ້ນສຸກແລ້ວ.

ເຊື້ອອາມິບາ

ເຊື້ອອາມິບາບໍ່ແມ່ນແມ່ທ້ອງ. ແຕ່ເປັນສັດຕົວນ້ອຍໆ ຫຼື ຕົວກາຝາກທີ່ຈະເບິ່ງເຫັນໄດ້ ໂດຍໃຊ້ກ້ອງຈຸລະທັດເທົ່ານັ້ນ (ກ້ອງຈຸລະທັດຄືກ້ອງຂະຫຍາຍ).



ເຊື້ອອາມິບາເບິ່ງເຫັນໃນກ້ອງຈຸລະທັດກ້ອງຈຸລະທັດ

ການແຕ່ເຊື້ອໂລກ:

ອາຈົມຂອງຄົນທີ່ເປັນໂລກນີ້ມັກຈະມີຕົວກາຝາກເຫຼົ່ານີ້ເປັນລ້ານໆຕົວ. ຖ້າບໍ່ມີອານາໄມດີມັນຈະເຂົ້າໄປທາງນໍ້າກິນ ຫຼື ອາຫານແລ້ວຄົນອື່ນຈະຕິດເຊື້ອນີ້ນຳ.



ລັກສະນະອາການຕິດເຊື້ອອາມິບາ:

ຜູ້ທີ່ມີສຸຂະພາບດີຫຼາຍຄົນກໍ່ມີເຊື້ອອາມິບາຢູ່ຄືກັນ ໂດຍທີ່ບໍ່ມີການເຈັບເປັນເລີຍ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ອາມິບາເປັນສາເຫດສຳຄັນອັນໜຶ່ງຂອງອາການຖອກທ້ອງຢ່າງແຮງ ແລະ ໂລກທ້ອງບິດ (ຖ່າຍມີເລືອດ). ໂດຍສະເພາະຢ່າງຍິ່ງ ຖ້າຄົນເຈັບມີຮາງກາຍອອນເພຍ ຍ້ອນໂລກອື່ນໆ ຫຼື ເປັນໂລກຂາດອາຫານມາກ່ອນແລ້ວ. ບາງເທື່ອເຊື້ອອາມິບາເຂົ້າໄປເຖິງຕັບໄດ້ ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ເປັນຝື່ນໃຫຍ່ຢູ່ຕັບ, ເຈັບຫຼາຍ ແລະ ເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍ.

HLLI Sea...
Health Leadership International
Field Draft Copy

ພະຍາດທ້ອງບິດ ຊະນິດອາມິບາ ມີອາການດັ່ງນີ້:

- ພະຍາດຖອກທ້ອງທີ່ເປັນໆ ຫາຍໆ ບາງເທື່ອອາການທ້ອງຜູກກໍ່ສະລັບໄປນຳ.
- ມີອາການເປັນທ້ອງບິດ ແລະ ປວດຖ່າຍເລື້ອຍໆ ຊຶ່ງບາງເທື່ອກໍ່ຖ່າຍບໍ່ອອກ. ຖ້າອອກກໍ່ອອກໜ້ອຍດຽວ ຫຼື ອອກມາແຕ່ມຸກ.
- ອາຈົມແຫຼວໆ (ແຕ່ມັກບໍ່ມີນ້ຳອອກມາ) ພ້ອມດ້ວຍມຸກຫຼາຍໆ, ບາງເທື່ອກໍ່ມີເລືອດອອກມານຳ.
- ໃນກໍລະນີຮ້າຍແຮງຈະມີເລືອດອອກມາຫຼາຍ, ຄົນເຈັບອາດອອນເພຍຫຼາຍ ແລະ ເຈັບໜັກ.
- ຖ້າມີໄຂ້ ນັ້ນສະແດງວ່າອາດມີການຕິດເຊື້ອແບັກທີເຣັຍ.

ອາການຖອກທ້ອງທີ່ມີເລືອດອາດເກີດມາຈາກເຊື້ອອາມິບາ ຫຼື ເຊື້ອແບັກທີເຣັຍ ແຕ່ທ້ອງບິດທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອແບັກທີເຣັຍ ອາການຈະເລີ່ມເປັນກະທັນຫັນ. ອາຈົມມີນ້ຳຫຼາຍກວ່າ ແລະ ມັກຈະເປັນໄຂ້ນຳ (ເບິ່ງໜ້າ 158). ຕາມຫຼັກທົ່ວໄປ

$\text{ຖອກທ້ອງ} + \text{ເລືອດ} + \text{ໄຂ້} = \text{ຕິດເຊື້ອແບັກທີເລຍ (ພະຍາດຊິແກນລາ)}$ $\text{ຖອກທ້ອງ} + \text{ເລືອດ} + \text{ບໍ່ໄຂ້} = \text{ຕິດເຊື້ອອາມິບາ}$
--

ບາງເທື່ອການຖອກທ້ອງທີ່ອາຈົມມີເລືອດ ອາດເກີດມາຈາກສາເຫດອື່ນ. ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈແທ້ຄວນເອົາອາຈົມໄປວິໄຈເບິ່ງຢ່າງລະອຽດ.

ບາງເທື່ອເຊື້ອອາມິບາເຂົ້າໄປໃນຕັບ ແລ້ວເຮັດໃຫ້ເປັນຝີ (ຖົງໜອງ) ຊຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກເຈັບທ້ອງເບື້ອງຂວາທາງເທິງ. ອາການເຈັບຈະແຜ່ຂະຫຍາຍໄປເຖິງໜ້າເອິກດ້ານຂວາ. ແລະ ຖ້າຢ່າງຫຼາຍກໍ່ຈະເຈັບຫຼາຍຂຶ້ນ. (ປຽບທຽບການເຈັບນີ້ກັບການເຈັບຖົງນ້ຳບີ ເບິ່ງໜ້າ 398; ຕັບອັກເສບເບິ່ງໜ້າ 200; ແລະ ຕັບແຂງເບິ່ງໜ້າ 398). ຖ້າຄົນເຈັບມີອາການເຫຼົ່ານີ້ຈະເລີ່ມໄອອອກນ້ຳເປັນສີນ້ຳຕານ ສະແດງວ່າຝີອາມິບາທີ່ຕັບແຕກແລ້ວ ແລະ ນຳໜອງກຳລັງໄຫຼ່ອອກມາຈາກຝີເຂົ້າສູ່ປອດ.

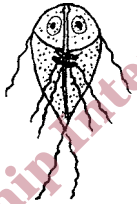
ວິທີປິ່ນປົວ:

- ຖ້າເປັນໄປໄດ້ຄວນໄປຫາແພດ ແລະ ເອົາອາຈົມໄປກວດ.
- ຖ້າຕິດເຊື້ອອາມິບາໃນລຳໄສ້ທີ່ບໍ່ເປັນໜັກ ອາດປິ່ນປົວໄດ້ດ້ວຍຢາເມໂຫນີດາໂຊນ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ແມ່ນໃຂ້ຍາໄດໂລຊາໂນ ຟູໂລດ. ສຳລັບຂະໜາດໃຊ້, ໄລຍະເວລາປິ່ນປົວ ແລະ ຂໍ້ຄວນລະວັງ ເບິ່ງໜ້າ 368.
- ສຳລັບພະຍາດທ້ອງບິດທີ່ຮ້າຍແຮງ ຫຼື ຝີອາມິບາຢູ່ຕັບ, ໃຫ້ກິນຢາຢາຄູໂລຄວິນເປັນເວລາ 10 ວັນ (ເບິ່ງໜ້າ 364).

ວິທີປ້ອງກັນ: ຈົ່ງເຮັດສັວມຖ່າຍ ແລະ ຖ່າຍໃສ່ວິດ, ບົກປັກຮັກສາແຫ່ງນ້ຳດື່ມ ແລະ ປະຕິບັດຕາມການແນະນຳຂອງຫຼັກການອະນາໄມສາມສະອາດ. ຈົ່ງກິນແຕ່ອາຫານທີ່ສຸກດີໆ ພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍ ແລະ ບໍ່ດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍຊຶ່ງ 3 ແນວນີ້ເປັນສິ່ງສຳຄັນໃນການປ້ອງກັນໂລກທ້ອງບິດທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອອາມິບາ.

ເຊື້ອກີອາເດຍ

ເຊື້ອກີອາເດຍເປັນສັດກາຝາກຕົວນ້ອຍໆ ທີ່ສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້ດ້ວຍກ້ອງຈຸລະທັດ. ມັນອາໄສຢູ່ໃນລຳໄສ້ຄືກັບອາມິບາ ແລະ ເປັນສາເຫດຂອງໂລກຖອກທ້ອງທີ່ເຄີຍພົບເລື້ອຍໆ ໂດຍສະເພາະ ໃນເດັກນ້ອຍ, ອາການຖອກທ້ອງແນວນີ້ອາດເປັນຊຳເຮື້ອ ຫຼື ເປັນໆເຊົາໆ.



ຄົນເຈັບທີ່ມີອາຈົມສີເຫຼືອງໆ, ກິ່ນເໝັນ ແລະ ເປັນຟອດແຕ່ບໍ່ມີມຸກເລືອດ, ອາດເປັນໂລກຖອກທ້ອງທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອກີອາເດຍ. ທ້ອງມີລົມເຕັມ ແລະ ບໍ່ສະບາຍ, ມີອາການເປັນບິດແຕ່ທາກບໍ່ໜັກ, ມີການຕິດ ແລະ ເອື້ອມຫຼາຍ. ເອື້ອມກິ່ນເໝັນຄືກິ່ນກຳມະຖັນ. ແຕ່ບໍ່ມີໄຂ້.

ເຊື້ອກີອາເດຍ ເບິ່ງເຫັນໃນກ້ອງຈຸລະທັດ

ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກກີອາເດຍນີ້ ມັກຈະດີໄປເອງ. ກິນອາຫານດີໆຈະຊ່ວຍໄດ້. ໃນກໍລະນີທີ່ຮ້າຍແຮງຄວນປິ່ວປົວດ້ວຍຢາມີໂຫນີດາໂຊນ (ເບິ່ງໜ້າ 368). ຢາຄືວິນາກິນ (ຢີທ໌: ອາທາປິນ, ເບິ່ງໜ້າ 369) ລາຄາຖືກກວ່າແຕ່ບໍ່ໄດ້ຜົນດີເທົ່າກັບຢາມີໂຫນີດາໂຊນ, ແຕ່ວ່າອາດມີຜົນສະທ້ອນທາງລົບໄດ້.

ພະຍາດແມ່ກາຝາກທີ່ເຂົ້າທາງສາຍເລືອດຊະນິດຕ່າງໆ (ແມ່ກາຝາກ, ພະຍາດໃບໄມ້)

ການຕິດເຊື້ອແມ່ນມີສາເຫດມາຈາກແມ່ພະຍາດທີ່ເຂົ້າສູ່ສາຍເລືອດ. ພະຍາດແມ່ກາຝາກທີ່ເຂົ້າທາງສາຍເລືອດຊະນິດຕ່າງໆຖືກພົບຢູ່ຕາມເຂດຕ່າງໆຢູ່ໃນໂລກນີ້. ແມ່ກາຝາກຊະນິດ ໜຶ່ງທີ່ມັກພົບຢູ່ທະວີບອາຟຣິກາ ແລະ ຕາເວັນອອກກາງ ແມ່ນເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ມີເລືອດໃນຢູ່ງວ. ພະຍາດແມ່ກາຝາກທີ່ເຂົ້າທາງສາຍເລືອດຊະນິດອື່ນໆອີກແມ່ນເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ເປັນໂລກຖອກທ້ອງຢ່າງຮຸນແຮງແມ່ນມັກເກີດຢູ່ທະວີບອາຟຣິກາ, ອາເມລິກາໃຕ້, ແລະ ອາຊີ. ເພາະສະນັ້ນຢູ່ໃນຂົງເຂດຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້ຖ້າມີອາການມີເລືອດປົນຢູ່ນໍ້າຢູ່ງວ ຫຼື ອາຈົມແມ່ນຄວນຈະເອົາອາຈົມ ຫຼື ຢູ່ງວໄປກວດເບິ່ງເພື່ອຫາໄຂຂອງແມ່ກາຝາກເຫຼົ່ານັ້ນ.

ອາການ:

- ອາການທີ່ມັນພົບແມ່ນມີເລືອດໃນຢູ່ງວ (ໂດຍສະເພາະເມື່ອຢູ່ງວໃກ້ຈະສຸດ) ຫຼື ວ່າ ພະຍາດແມ່ກາຝາກທີ່ເຂົ້າທາງສາຍເລືອດຊະນິດອື່ນໆແມ່ນມີການຖອກທ້ອງຢ່າງຮຸນແຮງ.
- ມີອາການເຈັບຍຸ້ທ້ອງນ້ອຍ, ມັກມີອາການເຈັບຢ່າງຮຸນແຮງເມື່ອຢູ່ງວໃກ້ຈະສຸດ. ມີໄຂ້ເລັກໜ້ອຍ, ຄວາມອ່ອນເພຍ, ແລະ ມີອາການຄັນ. ໃນແມ່ຍິງອາດຈະມີອາການເຈັບປວດຄືກັນກັບວ່າເປັນກາມະ ໂລກ.
- ເວລາຜ່ານໄປເປັນຫຼາຍເດືອນ ຫຼື ຫຼາຍປີ ໝາກໄຂ່ຫຼັງ, ຕັບ, ຫຼື ມ້າມແມ່ນຈະຖືກທຳລາຍ ຫຼື ໃຫ່ຍຂຶ້ນທີ່ເປັນສາເຫດຂອງການເຈັບປ່ວຍ ແລະ ສຸດທ້າຍແມ່ນເສຍຊີວິດ.
- ບາງຄັ້ງແມ່ນບໍ່ມີອາການທີ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນ. ເພາະສະນັ້ນບ່ອນໃດທີ່ມີຄົນມີແມ່ກາຝາກຫຼາຍ ໃຫ້ຜູ້ທີ່ເຫັນວ່າມີອາການຄືມີແມ່ກາຝາກໃຫ້ກວດເບິ່ງທັນທີ.

ການປິ່ນປົວ:

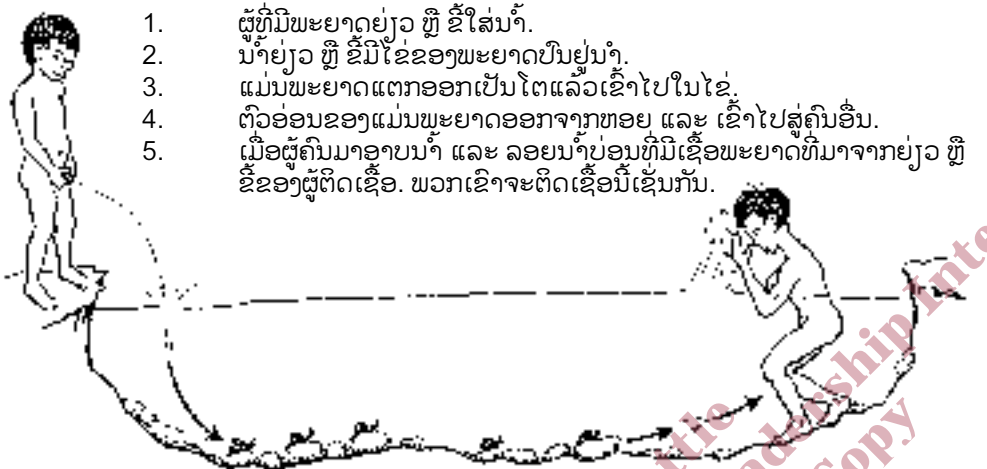
ໃຫ້ໄປພົບແພດ. ຢາປູາຊີຄ້ວນ ໂທສາມາດຂ້າພະຍາດແມ່ກາຝາກທີ່ເຂົ້າທາງສາຍເລືອດໄດ້ທຸກຊະນິດ. ສ່ວນວ່າຢາເມທຼີໂຟເນັດ ແລະ ໂອແສມນີຄີນແມ່ນສາມາດຂ້າພະຍາດແມ່ກາຝາກທີ່ເຂົ້າທາງສາຍເລືອດໄດ້ບາງຊະນິດເທົ່ານັ້ນ. ສຳລັບປະລິມານຂອງຢາແມ່ນເບິ່ງໜ້າ 376.

ການປ້ອງກັນ:

ພະຍາດແມ່ກາຝາກທີ່ເຂົ້າທາງສາຍເລືອດບໍ່ສາມາດຕິດຈາກຄົນໜຶ່ງສູ່ອີກຄົນໜຶ່ງໂດຍກົງ. ເພາະວ່າແມ່ພະຍາດຊະນິດນີ້ແມ່ນອາໄສຢູ່ນໍ້າຫອຍໂຕນ້ອຍໆ. ຄຳອະທິບາຍຮູບ: ຫອຍທີ່ມີຂະໜາດນ້ອຍ



ພະຍາດແມ່ກາຝາກທີ່ເຂົ້າທາງສາຍເລືອດມີການຕິດຕໍ່ຄືດັ່ງນີ້:



ເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດແມ່ກາຝາກແມ່ນຕ້ອງມີການກຳຈັດຫອຍ ແລະ ຮັກສາຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອພະຍາດນີ້. ແຕ່ສິ່ງທີ່ສຳຄັນແມ່ນ: ທຸກໆຄົນຄວນຮຽນໃຊ້ວິດ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ຢູ່ງວ ຫຼື ຂີ້ໃສ່ໃນນໍ້າ ຫຼື ໄກ້ນໍ້າ. ສ່ວນວ່າຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບພະຍາດຈີເນຍທີ່ແຜ່ພັນໃນນໍ້າແມ່ນໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 406 ແລະ 407.

Health and Development International
Field Draft Copy

ການສັກຢາກັນ

(ການເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍມີຄວາມຕ້ານທານໂລກ) ວິທີປ້ອງກັນແບບງ່າຍໆທີ່ໄດ້ຜົນແນ່ນອນ

ການສັກຢາກັນໂລກຈະສາມາດກັນໂລກທີ່ເປັນອັນຕະລາຍໄດ້ຫຼາຍໆໂລກ. ຖ້າບໍ່ມີການສັກຢາກັນໂລກໃນບ້ານຂອງທ່ານ ຈົ່ງພາລູກຫຼານໄປສັກຢາປ່ອນອື່ນໃຫ້ໄດ້. ການນຳລູກຫຼານໄປສັກຢາກັນໂລກຕອນທີ່ພວກເຂົາຍັງແຂງແຮງຢູ່ນັ້ນຈະດີກວ່າພາພວກເຂົາໄປປິ່ນປົວຕອນທີ່ພວກເຂົາເຈັບ ຫຼື ໄກ້ຈະຕາຍແລ້ວ. ການສັກຢາປ້ອງກັນໂລກຕາມປົກກະຕິຈະບໍ່ເສຍເງິນ. ຢາກັນໂລກຕ່າງໆທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດສຳລັບເດັກນ້ອຍຄື:

1. ດີພີທີ (DPT) ສຳລັບໂລກຄໍຕິບ, ໄອໄກ່, ແລະ ບາດທະຍັກ. ເພື່ອຈະປ້ອງກັນຄົບຖ້ວນ ແລະ ສົມບູນເດັກນ້ອຍຕ້ອງໄດ້ຮັບການສັກຢາ 4 ຫາ 5 ເທື່ອຄື: ຕາມທຳມະດາແລ້ວແມ່ນສັກຢາເມື່ອເດັກມີອາຍຸ 2 ເດືອນ, 4 ເດືອນ, 6 ເດືອນ, ແລະ 18 ເດືອນ. ບາງເທື່ອອາດຈະສັກຢາອີກຄັ້ງເມື່ອເດັກມີອາຍຸລະຫວ່າງ 4 ຫາ 6 ປີ.
2. ໂລກໂປລີໂອ (ໂລກເປ້ຍລ່ອຍໃນເດັກນ້ອຍ). ເດັກນ້ອຍຕ້ອງໄປຮັບການຢອດຢາເຂົ້າປາກປະມານ 4 ຫາ 5 ເທື່ອ. ຢູ່ໃນບາງປະເທດແມ່ນການໃຫ້ຢາກັນແມ່ນໃຫ້ຕັ້ງແຕ່ເກີດ ແລະ ອີກ 3 ຄັ້ງແມ່ນໃຫ້ພ້ອມໆກັບການສັກຢາ DPT. ແຕ່ບາງປະເທດແມ່ນ 3 ຄັ້ງທຳອິດແມ່ນໃຫ້ພ້ອມກັບການສັກຢາ DPT. ຄັ້ງທີ 4 ແມ່ນຢອດເມື່ອເດັກມີອາຍຸລະຫວ່າງ 12 ຫາ 18 ເດືອນ. ຄັ້ງທີ 5 ແມ່ນເມື່ອເດັກມີອາຍຸ 4 ປີ. ຢູ່ໃນຄອບຄົວໃດທີ່ມີຄົນເປັນໂລກເອດສບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ການຢອດຢາໃຫ້ໃຊ້ການສັກຢາແທນ.
3. ປີຊີຈີ (BCG) ກັນວັນນະໂລກ. ສັກເທື່ອດຽວໃສ່ໃຕ້ຜິວໜັງຕື່ນໆ ຢູ່ກົກແຂນເບື້ອງຊ້າຍ. ເດັກນ້ອຍຈະສັກໃນເວລາເກີດໃໝ່ ຫຼື ເວລາອື່ນນອກຈາກນັ້ນກໍໄດ້. ການສັກຢາກັນໂລກແຕ່ທຳອິດເປັນການດີ, ຖ້າມີຄົນໃນຄອບຄົວເຮົາເປັນວັນນະໂລກຢູ່ກ່ອນແລ້ວ. ຫຼັງຈາກສັກຢາແລ້ວແລ້ວພິດຢາຈະເຮັດໃຫ້ເປັນບາດ ແລະ ເປັນແປ້ວຖາວອນ.
4. ໝາກແດງ, ສັກເທື່ອທີ 1 ເມື່ອອາຍຸໄດ້ 9 ເດືອນ ແລະ ສັກອີກເທື່ອທີ 2 ເມື່ອອາຍຸໄດ້ 15 ເດືອນ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ. ໃນຫຼາຍປະເທດວັກຊີນທີ່ເອີ້ນວ່າ MMR ແມ່ນວັກຊີນທີ່ຖືກໃຊ້ເປັນວັກຊີນເພື່ອຕ້ານພະຍາດໝາກແດງ, ໂລກຂາງທູມ, ໂລກຫັດເຍຍລະມັນ. ສັກຢາຊະນິດນີ້ຄັ້ງທຳອິດແມ່ນເມື່ອເດັກນ້ອຍມີອາຍຸ 12 ຫາ 15 ເດືອນ. ຄັ້ງທີ 2 ແມ່ນເດັກອາຍຸລະຫວ່າງ 4 ຫາ 6 ປີ. ບໍ່ໃຫ້ສັກຢາວັກຊີນກັນໝາກແດງໃຫ້ກັບເດັກທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ.
5. ພະຍາດຕັບອັກເສບບີ. ວັກຊີນທີ່ໃຊ້ສັກກັນພະຍາດຕັບອັກເສບບີແມ່ນສັກ 3 ເຂັມ, ສັກໃນເວລາດຽວກັນກັບສັກ DPT. ໃນບາງປະເທດກໍສັກຢາກັນພະຍາດຕັບອັກເສບບີຕັ້ງແຕ່ເກີດ, ເຂັມທີ 2 ແມ່ນເມື່ອເດັກນ້ອຍໄດ້ 2 ເດືອນ ແລະ ເຂັມທີ 3 ເມື່ອເດັກນ້ອຍໄດ້ 6 ເດືອນ. ການສັກຢາຕ້ອງໃຫ້ມີໄລຍະຫ່າງລະຫວ່າງເຂັມທີ 1 ແລະ ເຂັມທີ 2 ປະມານ 4 ອາທິດ ແລະ ລະຫວ່າງເຂັມທີ 2 ແລະ ເຂັມທີ 3 ແມ່ນ 8 ອາທິດ.
6. ພະຍາດໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ແມ່ນເຊື້ອພະຍາດທີ່ເປັນສາເຫດທີ່ກໍ່ໃຫ້ເດັກເກີດພະຍາດເຍື່ອຫຸ້ມສະໝອງອັກເສບ ແລະ ພະຍາດປອດອັກເສບ. ວັກຊີນທີ່ໃຊ້ສັກແມ່ນມີ 3 ເຂັມສັກພ້ອມກັບ 3 ເຂັມທຳອິດຂອງການສັກວັກຊີນ DPT.
7. ບາດທະຍັກ. ສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ເດັກນ້ອຍອາຍຸເກີນ 12 ປີຂຶ້ນໄປ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວແມ່ນສັກຢາກັນບາດທະຍັກທຸກໆສິບປີ. ຍັງມີບາງປະເທດທີ່ສັກຢາກັນບາດທະຍັກໃຫ້ເດັກນ້ອຍທີ່ມີອາຍຸລະຫວ່າງ 9 ຫາ 11 ປີ (5 ປີຫຼັງຈາກສັກຢາ DPT ເຂັມສຸດທ້າຍ) ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນແມ່ນສັກທຸກໆ 10 ປີ. ຜູ້ຍິງທີ່ຕັ້ງທ້ອງຄວນສັກຢາກັນບາດທະຍັກເພາະວ່າມັນສາມາດສ້າງພູມຄຸ້ມກັນໃຫ້ກັນເດັກທີ່ຈະເກີດໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 182 ແລະ 250).
8. ເຊື້ອພະຍາດທີ່ມັກຈະເກີດເປັນປະຈຳ. ໃຫ້ກັນວັກຊີນເປັນຈຳນວນ 2 ຫຼື 3 ເທື່ອ (ມີແມ່ນຂຶ້ນກັບຢາແຕ່ລະຊະນິດ) ເມື່ອເດັກອາຍຸໄດ້ 2 ເດືອນ, 4 ເດືອນ ແລະ ຖ້າຈຳເປັນແມ່ນ 6 ເດືອນ. ມັນສາມາດຕ້ານໂລກຖອກທ້ອງທີ່ນຳໄປສູ່ສາເຫດການຕາຍຂອງເດັກໄດ້.

ວັກຊີນສຳລັບໝາກແດງ, ພະຍາດໂປລີໂອ, ແລະ ໂລກວັນນະໂລກຕ້ອງເອົາໄວ້ບ່ອນທີ່ເຢັນປະມານຕ່ຳກວ່າ 8 ອົງສາ. ວັກຊີນສຳລັບຕັບອັກເສບບີ, ບາດທະຍັກ, ແລະ DPT ແມ່ນໃຫ້ເກັບຮັກສາໄວ້ອນທະພມຕ່ຳກວ່າ 8 ອົງສາ ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ຢາແຂງຈົນວ່າປານນຳກ່ອນ. ວັກຊີນທີ່ຖືກກະກຽມໄວ້ແຕ່ບໍ່ໄດ້ໃຊ້ແມ່ນໃຫ້ຖິ້ມໂລດ. DPT ຍັງສາມາດໃຊ້ການໄດ້ຢູ່ເມື່ອເຫັນນຳຍັງຄຸ້ນຫຼັງຈາກກຽມໄວ້ປະມານ 1 ຊົ່ວໂມງ. ຖ້າວ່າມັນໃສ ແລະ ມີເນັດນ້ອຍຢູ່ໃນສະແລງຢາແມ່ນຢາ DPT ເສຍຄຸນແລ້ວ. ສະນັ້ນຄວນຈະເກັບໄວ້ບ່ອນທີ່ເຢັນຢູ່ສະເໝີ, ສາມາດສຶກສາຫາຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມໄດ້ໃນປຶ້ມຄູ່ມືຊ່ວຍແພດອາສາສະໝັກຮຽນຮູ້ ໃນບົດທີ 16.

ຈົ່ງສັກຢາກັນພະຍາດໃຫ້ຖືກຕາມເວລາ ແລະ ສັກໃຫ້ຄົບຊຸດຕາມທີ່ກຳນົດໄວ້

ການປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍ ແລະ ບາດເຈັບດ້ວຍວິທີອື່ນໆ

ໃນບົດນີ້ໄດ້ເວົ້າເຖິງວິທີປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອຢູ່ລ່າໄສ້ ແລະ ການຕິດເຊື້ອພະຍາດອື່ນໆ ໂດຍໃຊ້ວິທີການປ້ອງກັນທາງດ້ານອານາໄມ, ສຸຂະພິບານ ແລະ ການສັກຢາປ້ອງກັນພະຍາດ. ໃນປຶ້ມຫົວນີ້ທ່ານຈະໄດ້ພົບຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍ ແລະ ບາດເຈັບລວມທັງການສ້າງໃຫ້ຮ່າງກາຍສົມບູນ ໂດຍການກິນອາຫານທີ່ດີ ຕະຫຼອດເຖິງເລື່ອງຂອງການນຳໃຊ້ຢາພື້ນເມືອງ ແລະ ໃຊ້ຢາຫຼວງທີ່ທັນສະໄໝຢ່າງສະຫຼາດ ແລະ ຖືກຕ້ອງ. ຄຳແນະນຳແກ່ແພດອາສາສະໝັກປະຈຳບ້ານ ໃຫ້ແນວຄິດກ່ຽວກັບການທີ່ຈະໃຫ້ປະຊາຊົນມາຮ່ວມແຮງກັນ ເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບແວດລ້ອມທີ່ເປັນເຫດໃຫ້ສຸຂະພາບບໍ່ດີ.

ໃນບົດຕ່ຳໆໄປ ຈະເວົ້າເຖິງບັນຫາສຸຂະພາບ ໂດຍສະເພາະແຕ່ລະໂລກ, ທ່ານຈະພົບກັບຄຳແນະນຳຫຼາຍຢ່າງທີ່ກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນ. ຈາກການເຮັດຕາມຄຳແນະນຳເຫຼົ່ານັ້ນມັນຈະເປັນການຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ເຮືອນຊານບ້ານຊ່ອງຂອງທ່ານເປັນບ່ອນທີ່ໜ້າຢູ່ໜ້າອາໄສຫຼາຍຂຶ້ນ.

ຈົ່ງຄຳນຶງຢູ່ສະເໝີວ່າ, ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ຈະປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເກີດໂລກຮ້າຍແຮງ ແລະ ຄວາມຕາຍໄດ້ ກໍ່ມີແຕ່ການປິ່ນປົວແຕ່ເລີ່ມເປັນທຳອິດຢ່າງຖືກຕ້ອງ.

ກ່ອນຈະໝົດບົດນີ້, ຜູ້ຂຽນຈະໄດ້ເວົ້າເຖິງການປ້ອງກັນບາງຢ່າງທີ່ມີຢູ່ໃນບົດອື່ນໆ ແຕ່ເຫັນວ່າຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ເນັ້ນໜັກຕື່ມອີກເປັນພິເສດຄື:

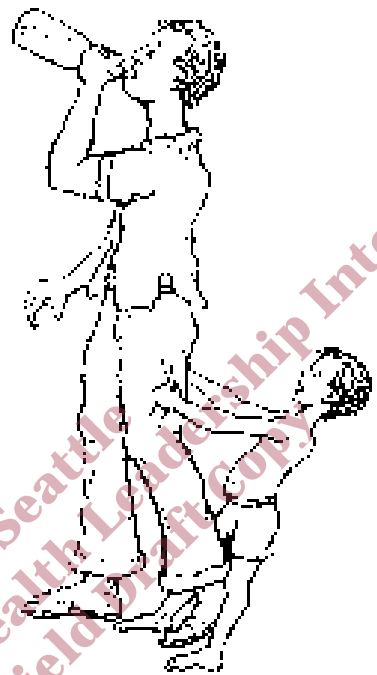
**ການປິ່ນປົວແຕ່ເລີ່ມເປັນພະຍາດທຳອິດຢ່າງຖືກຕ້ອງນັ້ນ
ເປັນດັ່ງຢາປ້ອງກັນທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດ**

ການປະພຶດທີ່ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ສຸຂະພາບ

ການປະພຶດຕົນບາງຢ່າງຂອງຄົນເຮົາທີ່ຕົນຕິດເປັນນິໄສ ບໍ່ພຽງແຕ່ທຳລາຍສຸຂະພາບຮ່າງກາຍຂອງຕົນເທົ່ານັ້ນ ແຕ່ຍັງທຳລາຍຄົນທີ່ຢູ່ອ້ອມຂ້າງນຳອີກ. ນິໄສເຫຼົ່ານີ້ ອາດຈະຫຼີກເວັ້ນ ແລະ ປະຖິ້ມໄດ້. ແຕ່ຂັ້ນຕົ້ນທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາປະຖິ້ມນິໄສບໍ່ດີນັ້ນໄດ້ ຕ້ອງເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໃຈວ່າການປະຖິ້ມນິໄສເຫຼົ່ານັ້ນມັນມີຄວາມສຳຄັນພຽງໃດ.

ການກິນເຫຼົ້າ

ຖ້າເຫຼົ້າຫາກນຳຄວາມສຸກມາໃຫ້ມະນຸດແລ້ວ ມັນກໍ່ຍັງນຳເອົາຄວາມທຸກອັນແສນສາທັດມາໃຫ້ພ້ອມ, ໂດຍສະເພາະຢ່າງຍິ່ງແກ່ເມຍ ແລະ ລູກຂອງຜູ້ກິນເຫຼົ້າຫຼາຍນັ້ນ. ກິນໜ້ອຍໆ ແລະ ດົນໆກິນເທື່ອໜຶ່ງນັ້ນ ຈະບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍປານໃດ. ແຕ່ຫຼາຍເທື່ອໜ້ອຍໆກໍ່ຈະກາຍເປັນຫຼາຍຂຶ້ນ. ຄົນຈຳນວນຫຼາຍໃນທົ່ວໂລກໄດ້ມີການກິນເຫຼົ້າເກີນຂອບເຂດ ຊຶ່ງເປັນຜົນສະທ້ອນອັນບໍ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງ ແລະ ກາຍເປັນບັນຫາລວມຕໍ່ສັງຄົມນຳອີກ. ພິດເຫຼົ້າບໍ່ພຽງແຕ່ທຳລາຍຜູ້ກິນເຫຼົ້າເທົ່ານັ້ນ (ເຊັ່ນ: ໂລກຕັບແຂງ (ໜ້າ 328), ໂລກຕັບອັກເສບ (ໜ້າ 172)), ແຕ່ຍັງນຳຄວາມເຈັບປວດມາຫາຄອບຄົວ ແລະ ສັງຄົມອີກດ້ວຍ, ເຊັ່ນ: ການຕັດສິນໃຈຜິດພາດເມື່ອເມົາເຫຼົ້າ ຂາດຄວາມນັບຖືຕົນເອງເມື່ອບໍ່ເມົາ ຊຶ່ງນຳໄປສູ່ຄວາມທຸກຍາກທາງດ້ານວັດຖຸ ແລະ ຈິດໃຈ, ເກີດມີການທະເລາະວິວາດ ໂດຍສະເພາະກັບຄົນພາຍໃນຄອບຄົວ.



ມີພໍ່ເຮືອນຈຳນວນຫຼາຍຄົນທີ່ໃຊ້ເງິນທີ່ມີພຽງເລັກນ້ອຍເທົ່ານັ້ນຊື້ເຫຼົ້າກິນໃນຂະນະທີ່ລູກເມຍອິດຢາກຢູ່. ມີຄົນເຈັບຈຳນວນທີ່ບໍ່ໜ້ອຍທີ່ເຈັບເປັນ ເນື່ອງມາຈາກພໍ່ເຮືອນຈ່າຍເງິນທີ່ມີພຽງເລັກນ້ອຍນັ້ນໄປຊື້ເຫຼົ້າ, ແທນທີ່ຈະເອົາເງິນນັ້ນໄປຊື້ອາຫານບຳລຸງຄອບຄົວໃຫ້ດີຂຶ້ນ. ມີຄົນຈຳນວນບໍ່ໜ້ອຍທີ່ເບື້ອໜ່າຍຕົນເອງ ຍ້ອນໄດ້ເຮັດໃຫ້ຄົນຮັກຂອງເຂົາເຈັບປວດຊອກຊຳ ແລະ ກໍ່ກິນເຫຼົ້າເພື່ອທີ່ຈະໃຫ້ລືມການກະທຳຂອງຕົນເອງ.

ເມື່ອຄົນທີ່ກິນເຫຼົ້າຮູ້ວ່າ ເຂົາກຳລັງທຳລາຍຄວາມສຸກ ແລະ ສຸຂະພາບຂອງຄົນໃກ້ຄຽງ ແລ້ວ ເຂົາຄວນຈະເຮັດຈັ່ງໃດ? ກ່ອນອື່ນໝົດເຂົາຈະຕ້ອງຍອມຮັບວ່າການກິນເຫຼົ້າຂອງເຂົາ ເປັນຕົ້ນເຫດຂອງບັນຫາ. ເຂົາຕ້ອງຊື້ສັດຕໍ່ຕົນເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນ. ບາງຄົນອາດສາມາດເຂົາ ກິນເຫຼົ້າໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍໂລດ. ແຕ່ບາງຄົນຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການຊຸກຍູ້ຈາກຄອບຄົວ, ພູ່ຄູ່ ແລະ ຄົນອື່ນໆທີ່ເຂົາໃຈດີແລ້ວວ່າ “ການຖິ້ມນິໄສນີ້ມັນຍາກພຽງໃດ” ຜູ້ທີ່ເຂົາກິນມາກ່ອນແລ້ວຈະເປັນຜູ້ແນະນຳທີ່ສຸດທີ່ຈະໃຫ້ຄົນອື່ນເຂົາກິນດັ່ງດຽວກັນໄດ້. ຢູ່ໃນຫຼາຍໆປະເທດແມ່ນມີອົງການຈັດຕັ້ງຂອງ ກຸ່ມຄົນທີ່ເຄີຍຕິດເຫຼົ້າ ທີ່ບໍ່ປະສົງອອກນາມ (Alcoholics Anonymous (AA)) ໄດ້ພາກັນອອກມາຊ່ວຍເຫຼືອຄົນທີ່ຕິດເຫຼົ້າໃຫ້ເຂົາກິນເຫຼົ້າ (ເບິ່ງໜ້າ 429). ການກິນເຫຼົ້າຫຼາຍໆເປັນບັນຫາໃຫຍ່ສຳລັບສ່ວນລວມ ຫຼາຍກວ່າທີ່ຈະເປັນບັນຫາ

ຂອງບຸກຄົນໃດບຸກຄົນໜຶ່ງ. ສັງຄົມທີ່ເຂົ້າໃຈເລື່ອງນີ້ດີ ອາດຊ່ວຍໄດ້ຫຼາຍໃນການຊຸກຍູ້ໃຫ້ຄົນ ເຂົາກິນເຫຼົ້າ, ຖ້າທ່ານເປັນໜ່ວຍໜຶ່ງກັບການໃຊ້ເຫຼົ້າໄປໃນທາງທີ່ຜິດໃນບ້ານຂອງທ່ານ, ທ່ານຄວນລວມປົກສາທາລິນິກັນກຸ່ງວກັບບັນຫາດັ່ງກ່າວເພື່ອຫາທາງແກ້ໄຂ. ລາຍລະອຽດກຸ່ງວກັບຜົນຮ້າຍຂອງເຫຼົ້າ ແລະ ວິທີການແກ້ໄຂບັນຫາຂອງຊຸມຊົນມີຄືແນວໃດນັ້ນ ໃຫ້ເບິ່ງບົດທີ 5 ແລະ ບົດທີ 27 ຂອງປຶ້ມ

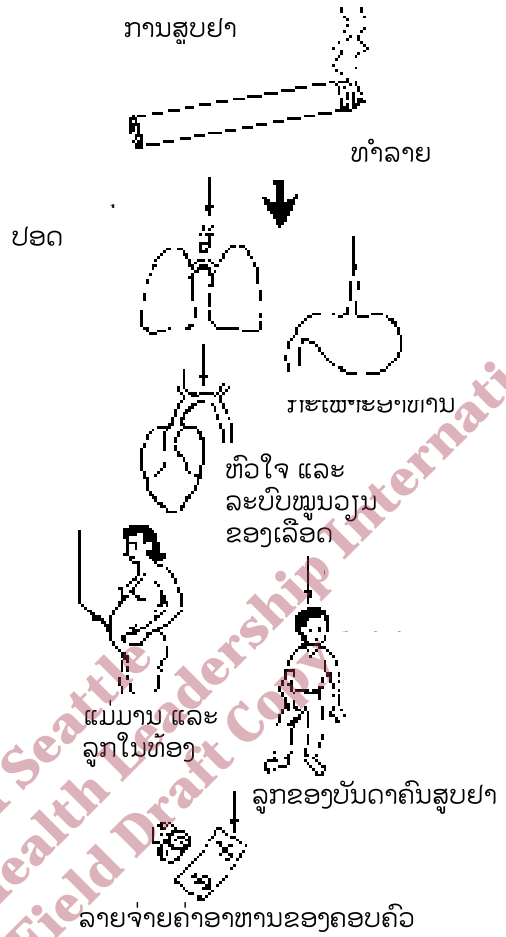
ບັນຫາຕ່າງໆສາມາດແກ້ໄຂໄດ້ ຖ້າຄົນເຮົາສ່ວນຫຼາຍຮ່ວມມືກັນ ແລະ ສະໜັບສະໜູນ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອຂຶ້ນກັນ ແລະ ກັນ.

ຊ່ວຍແພດອາສາສະໝັກຮຽນຮູ້.

ການສູບຢາ:

ມັນມີຫຼາຍເຫດຜົນທີ່ວ່າການສູບຢາພາໃຫ້ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງຕົນ ແລະ ຄົນໃນຄອບຄົວ.

1. ການສູບຢາເປັນການເພີ່ມຄວາມສ່ຽງຕໍ່ອັນຕະລາຍຂອງການເປັນໂລກມະເຮັງປອດ, ປາກ, ຫູອດລົມ, ແລະ ຮິມສົບ. (ສູບຢາຫຼາຍເທົ່າໃດໂອກາດຕາຍຍ້ອນມະເຮັງກໍ່ມີຫຼາຍເທົ່ານັ້ນ).
2. ການສູບຢາພາໃຫ້ເປັນໂລກປອດຮ້າຍແຮງລວມທັງການເປັນໂລກຫູອດລົມອັກເສບ ແລະ ໂລກຖົງລົມໃນປອດໂປ່ງພອງ (ມັນເປັນອັນຕະລາຍຢ່າງຮ້າຍແຮງແກ່ຄົນທີ່ເປັນໂລກເຫຼົ້ານີ້ມາກ່ອນແລ້ວ ຫຼື ເປັນໂລກຫິດ).
3. ການສູບຢາຈະເຮັດໃຫ້ເປັນບາດແຜໃນກະເພາະອາຫານ ແລະ ເຮັດໃຫ້ອາການທີ່ກຳລັງເປັນຢູ່ໜັກຂຶ້ນອີກ.
4. ການສູບຢາພາໃຫ້ມີໂອກາດເປັນໂລກຫົວໃຈ ຫຼື ໂລກເສັ້ນເລືອດຕົ້ນໃນສະໝອງຫຼາຍຂຶ້ນ.
5. ເດັກນ້ອຍໆ ທີ່ພໍ່ແມ່ສູບຢາຈະເປັນໂລກປອດບວມ ແລະ ໂລກກຸ່ງວກັບລະບົບຫາຍໃຈຫຼາຍກວ່າລູກຂອງພໍ່ແມ່ທີ່ບໍ່ສູບຢາ.
6. ແອນ້ອຍທີ່ເກີດຈາກແມ່ທີ່ສູບຢາໃນເວລາຕັ້ງທ້ອງຈະເລີນເຕີບໂຕຊ້າກວ່າຜູ້ທີ່ແມ່ບໍ່ສູບຢາ.



ລາຍຈ່າຍຄ່າອາຫານຂອງຄອບຄົວ

- 7. ພໍ່ແມ່, ຄູ, ແພດ, ພໍ່ ແລະ ຄົນອື່ນທີ່ສູບຢາຈະເປັນຕົວຢ່າງທີ່ບໍ່ດີໃຫ້ແກ່ເດັກນ້ອຍ ແລະ ໂວລຸ້ນ ຊຶ່ງມັນອາດເປັນການເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາເອົາເປັນຕົວຢ່າງ ແລະ ຫັນມາສູບຢາຕາມແບບ.
- 8. ການສູບຢາແມ່ນສິ່ງເບື້ອງເງິນ, ເບິ່ງການຈ່າຍແຕ່ລະເທື່ອຄືພ້ອມໆ ແຕ່ຖ້າໂຮມເຂົ້າກັນແລ້ວມັນກໍ່ຫຼາຍ. ໃນປະເທດທີ່ທຸກຍາກ ຄົນທຸກຍາກສ່ວນຫຼາຍເສຍເງິນຊື້ຢາສູບຫຼາຍກວ່າເງິນທີ່ລັດຖະບານຈ່າຍເປັນຄ່າປົນປົວສຸຂະພາບດ້ວຍຊໍ້າ. ຖ້າເອົາເງິນທີ່ຈ່າຍໃນການຊື້ຢາສູບນັ້ນມາຊື້ອາຫານບໍາລຸງຄົນໃນຄອບຄົວ; ເດັກນ້ອຍ ແລະ ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວທັງໝົດກໍ່ຈະມີສຸຂະພາບສົມບູນຂຶ້ນຕື່ມ. ການດື່ມນໍ້າອັດລົມ (ເຊັ່ນ: ນໍ້າແປ້ບຊີ, ນໍ້າມິລິນດາ, ນໍ້າໂສດາ ແລະ ນໍ້າອັດລົມອື່ນໆ)

ທຸກຄົນທີ່ເປັນທ່ວງເປັນໄຍຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງຜູ້ອື່ນ, ບໍ່ຄວນສູບຢາ ແລະ ຄວນຊຸກຍູ້ຜູ້ອື່ນໃຫ້ເຊົາສູບຢານຳ.

ໃນບາງບ່ອນທີ່ມີເຄື່ອງດື່ມເຫຼົ່ານີ້ຫຼາຍ ແມ່ຍິງທີ່ທຸກຍາກບາງຄົນຈະໄປຊື້ນໍ້າອັດລົມເຫຼົ່ານີ້ມາໃຫ້ລູກທີ່ຂາດສານອາຫານ, ແທນທີ່ຈະເອົາເງິນຈຳນວນນັ້ນໄປຊື້ໄຂ່ໄດ້ 2 ໜ່ວຍ ຫຼື ອາຫານແນວອື່ນທີ່ມີປະໂຫຍດໃຫ້ລູກຕົນກິນຈະດີກວ່າ.

ເຄື່ອງດື່ມປະເພດນໍ້າອັດລົມບໍ່ມີຄຸນຄ່າທາງອາຫານເລີຍນອກຈາກທາດຫວານເທົ່ານັ້ນ. ສ່

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການໃຫ້ເດັກນ້ອຍມີສຸຂະພາບແຂງແຮງແຕ່ພັດມີເງິນໜ້ອຍທີ່ຈະຊື້ບາງສິ່ງບາງຢ່າງໃຫ້ເຂົາກິນ:

ຈົ່ງຊື້ໄຂ່ຈັກ 2 ໜ່ວຍ ຫຼື
ອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດອື່ນໆ,



ຖືກ

ບໍ່ແມ່ນຊື້ນໍ້າອັດລົມ!



ບໍ່ຖືກ

ວນນໍ້າຕານທີ່ມີຢູ່ໃນເຄື່ອງດື່ມນັ້ນກໍ່ນັບວ່າມີລາຄາແພງຫຼາຍ. ເດັກນ້ອຍທີ່ມັກກິນນໍ້າອັດລົມ ຫຼື ກິນນໍ້າຫວານຊະນິດອື່ນໆຫຼາຍ ມັກຈະມີແຂ້ວແມງແຕ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍ. ເຄື່ອງດື່ມປະເພດນໍ້າອັດລົມນີ້ຍັງເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍຕໍ່ຄົນທີ່ເປັນບາດໃນກະເພາະ ແລະ ມີກົດໃນກະເພາະຫຼາຍເກີນໄປ.

ເຄື່ອງດື່ມຊະນິດທຳມະຊາດທີ່ທ່ານເຮັດຈາກໝາກໄມ້ ຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍສົມບູນກວ່າພ້ອມທັງລາຄາກໍ່ຖືກກວ່ານໍ້າອັດລົມອື່ນດ້ວຍ.

ຢ່າເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍຂອງທ່ານຕິດນິໄສກິນນໍ້າອັດລົມ.

HLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy