

ການເຈັບເປັນທົ່ວໆໄປບາງຊະນິດ

ສະພາບຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍທີ່ຮ້າຍແຮງອາດຈະເຮັດໃຫ້ກຳມະຈອນເຕັ້ນໄວ ແລະ ຄ່ອຍໆ (ເບິ່ງໜ້າ 77), ຫາຍໃຈໄວ ແລະ ເລິກ, ເປັນໄຂ້ ຫຼື ຊັກ (ອາການຊັກ, ໜ້າ 178).

ຫາກບຸກຄົນໃດໜຶ່ງມີການຖອກທ້ອງເປັນນ້ຳ ຫຼື ເປັນທ້ອງຂີ້ຮາກນັ້ນ, ແມ່ນໃຫ້ປິ່ນປົວທັນທີ ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ຖ້າຈົນມີອາການຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍເດັດຂາດ.

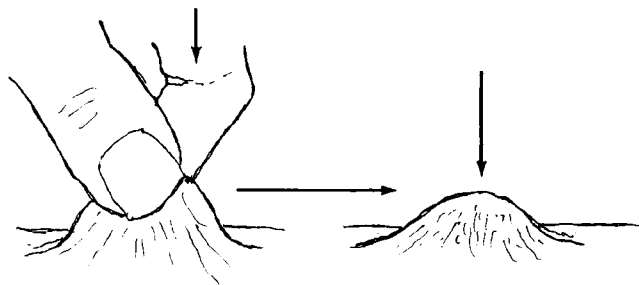
ເດັກນ້ອຍຄົນໃດໜຶ່ງຖອກທ້ອງເປັນນ້ຳ ຈະຕົກຢູ່ໃນອັນຕະລາຍທີ່ເກີດຈາກການຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍ.

ລັກສະນະອາການຂອງການຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍ:

- ອາການທົ່ວນ້ຳເປັນອາການພື້ນຖານຂອງອາການຂາດນ້ຳ
- ຍຸ່ວອອກໜ້ອຍ ຫຼື ບໍ່ມີນ້ຳຢູ່ງວ; ນ້ຳຢູ່ງວເປັນສີເຫຼືອງເຂັ້ມ
- ນ້ຳໜັກຫລຸດລົງຢ່າງໄວວາ
- ປາກແຫ້ງ
- ຕາໂກນ, ບໍ່ມີນ້ຳຕາ
- ຂະໝ່ອມຫູບລົງສຳລັບແອນ້ອຍ
- ຜິວໜັງຫ່ຽວແຫ້ງສູນເສຍການທົດຍືດ.

ລອງດຶງ (ຍິບ) ໜັງຂຶ້ນມາດັ່ງຮູບນີ້...

ຖ້າໜັງບໍ່ຫົດກັບຄືນທີ່ເດີມທັນທີ ໝາຍຄວາມວ່າເດັກນ້ອຍຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍ



ສະພາບຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍທີ່ຮ້າຍແຮງອາດຈະເຮັດໃຫ້ກຳມະຈອນເຕັ້ນໄວ ແລະ ຄ່ອຍໆ (ເບິ່ງໜ້າ 77), ຫາຍໃຈໄວ ແລະ ເລິກ, ເປັນໄຂ້ ຫຼື ຊັກ (ອາການຊັກ, ໜ້າ 178).

ຫາກບຸກຄົນໃດໜຶ່ງມີການຖອກທ້ອງເປັນນ້ຳ ຫຼື ເປັນທ້ອງຂີ້ຮາກນັ້ນ, ແມ່ນໃຫ້ປິ່ນປົວທັນທີ ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ຖ້າຈົນມີອາການຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍເດັດຂາດ.

HLI South Leadership International
Health Leadership Corp.
Field Draft

ການປ້ອງກັນ ແລະ ປົນປົວອາການຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍ: ຫາກມີຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງຖອກທ້ອງ ແມ່ນໃຫ້ປົນປົວທັນທີ ໂດຍປະຕິບັດດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ເອົາຂອງແຫຼວໃຫ້ກິນຫຼາຍໆ: ຖ້າເປັນນ້ຳດື່ມແກ້ອາການຂາດນ້ຳໄດ້ຍິ່ງເປັນການດີ; ຫຼື ນ້ຳເຂົ້າ, ນ້ຳຊາ, ນ້ຳແກງ ຫຼື ນ້ຳລ້າງໃຫ້ກິນກໍໄດ້.
- ເອົາອາຫານໃຫ້ຄົນເຈັບກິນເລື້ອຍໆ: ເມື່ອຄົນເຈັບ (ບໍ່ວ່າເດັກ ຫຼື ຜູ້ໃຫຍ່) ເລີ່ມຈະກິນອາຫານໄດ້ແລ້ວ ແມ່ນໃຫ້ເອົາອາຫານທີ່ເຂົ້າມັກ ຫຼື ກິນໄດ້ນັ້ນປ້ອນໃຫ້ກິນເລື້ອຍໆ.
- ສຳລັບແອນໂອຍ, ແມ່ນໃຫ້ແອນໂອຍກິນນົມແມ່ເລື້ອຍໆ—ແລະ ກໍໃຫ້ກິນນົມແມ່ກ່ອນທີ່ຈະປ້ອນເຄື່ອງດື່ມອື່ນໆອີກ.

ເຄື່ອງດື່ມແກ້ອາການຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍຊະນິດພິເສດສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນ ຫຼື ປົນປົວອາການຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍໄດ້, ໂດຍສະເພາະໃນກໍລະນີທີ່ເປັນພະຍາດຖອກທ້ອງຢ່າງຮຸນແຮງ.

ມີສອງວິທີເຮັດເຄື່ອງດື່ມແກ້ອາການຂາດນ້ຳ ແບບພື້ນບ້ານ ຄື:

1. ເອົານ້ຳຕານ ແລະ ເກືອໃສ່ (ນ້ຳຕານຊາຍ ຫຼື ນ້ຳຕານແຫຼວກໍໃຊ້ແທນນ້ຳຕານໄດ້)

ນ້ຳສະອາດ 1 ລິດ ໃສ່ ເກືອເຄິ່ງປ່ວງກາເຟທີ່ຜອງພໍດີພຽງຂອບປ່ວງ ແລະ ນ້ຳຕານ 8 ປ່ວງກາເຟທີ່ຜອງພໍດີພຽງຂອບປ່ວງ.

ຄຳເຕືອນ: ກ່ອນຈະເອົານ້ຳຕານປະສົມລົງໃນເຄື່ອງດື່ມແກ້ອາການຂາດນ້ຳນັ້ນ, ໃຫ້ຊົມເບິ່ງໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າມັນມີລົດເຄັມໜ້ອຍກວ່າລົດຊາດຂອງນ້ຳຕານ.

2. ເອົາແປ້ງເຂົ້າສາລີ ແລະ ເກືອໃສ່ (ແປ້ງເຂົ້າແມ່ນດີທີ່ສຸດ; ຫຼື ແປ້ງສາລີທີ່ບົດມຸ່ນລະອຽດດີ, ແປ້ງເຂົ້າປຼູ, ຫຼື ມັນຜູ້ງູ່ຕົ້ມສຸກດີແລ້ວແຕະ ຫຼື ບົດໃຫ້ມຸ່ນດີ.)

ນ້ຳສະອາດ 1 ລິດ ໃສ່ ເກືອເຄິ່ງປ່ວງກາເຟທີ່ຜອງພໍດີພຽງຂອບປ່ວງ ແລະ ແປ້ງເຂົ້າສາລີ 8 ປ່ວງກາເຟທີ່ເຕັມສວດປ່ວງ (ຫຼື ເຕັມສອງກຳມີ). ແລ້ວນຳໄປຕົ້ມປະມານ 5 ຫາ 7 ນາທີ ໃຫ້ມັນກາຍເປັນນ້ຳເຂົ້າສີໜຽວໆເລັກນ້ອຍ, ແລ້ວຈາກນັ້ນກໍເຮັດໃຫ້ມັນເຢັນລົງໂດຍໄວ ແລະ ເອົາໄປປ້ອນເດັກນ້ອຍ.

ຖ້າມີໃຫ້ເອົານ້ຳໝາກໄມ້, ນ້ຳໝາກພ້າວ, ໝາກກ້ວຍບົດ ຫຼື ແຕະໃຫ້ແຫຼວຈັກຈອກກາເຟໜຶ່ງ ໃສ່ລົງໄປໃນເຄື່ອງດື່ມທັງສອງຊະນິດຂ້າງເທິງນີ້ກໍໄດ້. ການເອົານ້ຳໝາກໄມ້ເທິງນີ້ໃສ່ແມ່ນເປັນການຕື່ມທາດໂປຕັດຊຽມ ຊຶ່ງມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນນ້ຳ ແລະ ອາຫານໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.

ຄຳເຕືອນ: ກ່ອນຈະເອົາເຄື່ອງດື່ມແກ້ອາການຂາດນ້ຳນັ້ນໄປປ້ອນເດັກນ້ອຍໃນແຕ່ລະຄັ້ງ, ໃຫ້ຊົມເບິ່ງກ່ອນວ່າມັນບໍ່ທັນບູດເທື່ອ. ເພາະວ່າເຄື່ອງດື່ມແກ້ອາການຂາດນ້ຳທີ່ເຮັດມາຈາກແປ້ງເຂົ້າສາລີນີ້ ຖ້າປະໄວ້ສອງສາມຊົ່ວໂມງຢູ່ບ່ອນທີ່ອາກາດຮ້ອນກໍບູດແລ້ວ.

ສິ່ງສຳຄັນ: ການເຮັດ ຫຼື ປະສົມເຄື່ອງດື່ມແກ້ອາການຂາດນ້ຳ ແມ່ນໃຫ້ອີງໃສ່ສະພາບຕົວຈິງຂອງແຕ່ລະທ້ອງຖິ່ນ, ໃຫ້ໃຊ້ສິ່ງທີ່ມີຢູ່ ແລະ ໃຫ້ເລືອກນ້ຳໃຊ້ວິທີການປຸງແຕ່ງທີ່ງ່າຍດາຍນັ້ນ. ຖ້າຢູ່ທ້ອງຖິ່ນນັ້ນບໍ່ມີໂຖລິດ ຫຼື ບໍ່ມີປ່ວງກາເຟຢູ່ຕາມບ້ານເຮືອນທ້ອງຖິ່ນໄປ ກໍໃຫ້ປັບປຸງປະລິມານຂອງເຄື່ອງປຸງແຕ່ງນັ້ນໃຫ້ຖືກກັບເຄື່ອງວັດແທກທີ່ມີຕາມທ້ອງຖິ່ນນັ້ນໆ. ຖ້າຢູ່ບ່ອນໃດທີ່ເຄີຍເອົານ້ຳຕົ້ມເຂົ້າສາລີທີ່ໜຽວ ໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນຢູ່ແລ້ວ ກໍພຽງແຕ່ຕື່ມນ້ຳໃສ່ພໍໃຫ້ມັນແຫຼວຂຶ້ນ ກໍຈະໄດ້ເຄື່ອງດື່ມແກ້ອາການຂາດນ້ຳໃຫ້ເດັກນ້ອຍດື່ມແລ້ວ.

ໃຫ້ຄົນເຈັບທີ່ຂາດນ້ຳກິນນ້ຳຊະນິດນີ້ໃນທຸກໆ 5 ນາທີ ທັງກາງເວັນ ແລະ ກາງຄືນ ຈົນກວ່າຈະຢູ່ເປັນປົກກະຕິ. ຜູ້ໃຫຍ່ຕ້ອງກິນມື້ລະ 3 ລິດ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ, ເດັກນ້ອຍຕ້ອງກິນຢ່າງໜ້ອຍມື້ລະ 1 ລິດ, ຫຼື ໃຫ້ດື່ມ 1 ຈອກແກ້ວຍາວສຳລັບການໄປຖ່າຍອອກເປັນນ້ຳໃນແຕ່ລະຄັ້ງ. ຈົ່ງໃຫ້ຄົນເຈັບດື່ມນ້ຳແກ້ອາການຂາດນ້ຳຕໍ່ໄປເລື້ອຍໆ ເຖິງວ່າຄົນເຈັບຈະຮາກອອກກໍຕາມ, ແຕ່ກໍບໍ່ໄດ້ໝາຍວ່າເຄື່ອງດື່ມທີ່ກິນເຂົ້າໄປນັ້ນຈະຖືກຮາກອອກມາຈົນໝົດ.

ຄຳເຕືອນ: ຖ້າອາການຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍຫາກໜັກຂຶ້ນໄປອີກ ຫຼື ມີສັນຍານອັນຕະລາຍອື່ນໆອີກປະກົດອອກມາໃຫ້ເຫັນ, ຈົ່ງເອົາຄົນເຈັບໄປຫາໝໍ ຫຼື ໂຮງໝໍ (ເບິ່ງໜ້າ, 159). ຊຶ່ງອາການແບບນີ້ອາດຈະຕ້ອງໄດ້ໃສ່ນ້ຳເກືອເຂົ້າທາງເສັ້ນເລືອດ.

ໝາຍເຫດ: ໃນຫຼາຍປະເທດ ມີນ້ຳເກືອແກ້ອາການຂາດນ້ຳສຳເລັດຮູບຊະນິດຜິວໆຈາກໜ້າ. ໃນເຄື່ອງດື່ມຊະນິດດັ່ງກ່າວແມ່ນມີສ່ວນປະກອບຕ່າງໆດັ່ງນີ້: ນ້ຳຕານ, ເກືອກິນ, ໂຊດາ ແລະ ທາດໂປຕັດຊຽມ (ເບິ່ງໜ້າ 381). ການໃຊ້ກໍຄື ນ້ຳເອົານ້ຳເກືອຊະນິດດັ່ງກ່າວມາປະສົມກັບນ້ຳດື່ມເພື່ອແກ້ອາການຂາດນ້ຳ. ເຖິງແນວນັ້ນກໍດີ, ແຕ່ເຄື່ອງດື່ມແກ້ອາການຂາດນ້ຳທີ່ເຮັດເອົາເອງຕາມບ້ານເຮືອນ—ໂດຍສະເພາະນ້ຳຕົ້ມເຂົ້າສາລີ—ຖ້າເຮັດຖືກຕ້ອງຕາມວິທີການແລ້ວແມ່ນມີລາຄາຖືກກວ່າ, ປອດໄພກວ່າ ແລະ ກໍມີປະສິດທິພາບຫຼາຍກວ່າເຄື່ອງດື່ມແກ້ອາການຂາດນ້ຳທີ່ມີຂາຍຢູ່ທົ່ວໄປ.

ພະຍາດຖອກທ້ອງ ແລະ ພະຍາດທ້ອງບິດ

ຄົນເຈັບທີ່ຖ່າຍເປັນນ້ຳ ຫຼື ແຫຼວງ ສະແດງວ່າມີອາການຖອກທ້ອງ. ຖ້າມີມູກເລືອດອອກມານ້ຳ ສະແດງວ່າເປັນພະຍາດທ້ອງບິດ. ພະຍາດຖອກທ້ອງອາດເປັນໜ້ອຍ ຫຼື ຮ້າຍແຮງ.

ມັນອາດເປັນກະທັນຫັນ (ເຈັບແຮງຂຶ້ນຢ່າງທັນທີທັນໃດ) ຫຼື ເປັນຊຳເຮື້ອ (ເປັນຢູ່ຫຼາຍມື້).

ພະຍາດຖອກທ້ອງມັກເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ແລະ ມັກເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍກັບເດັກໜ້ອຍ ໂດຍສະເພາະກັບຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດຂາດອາຫານຢູ່ກ່ອນແລ້ວ.

ການຖອກທ້ອງມີຫຼາຍສາເຫດ ຕາມທຳມະດາແລ້ວແມ່ນບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຢາໃດໆ, ເດັກໜ້ອຍທີ່ເປັນຖອກທ້ອງກໍຈະດີເອງພາຍໃນສອງສາມມື້ ຖ້າໃຫ້ກິນນ້ຳດື່ມແກ້ອາການຂາດນ້ຳ ແລະ ໃຫ້ກິນອາຫານຫຼາຍໆ. (ຖ້າເດັກໜ້ອຍບໍ່ຢາກກິນອາຫານ ຫຼື ກິນບໍ່ຫຼາຍ, ກໍເອົາອາຫານໃຫ້ລາວ



ເດັກໜ້ອຍຄົນນີ້ກິນອາຫານບຳລຸງທີ່ດີຈະມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ, ຈະເປັນພະຍາດຖອກທ້ອງໄດ້ຍາກ. ຖ້າເປັນກໍເຊົາໄດ້ງ່າຍ.



ເດັກໜ້ອຍຄົນນີ້ຂາດອາຫານມີສຸຂະພາບບໍ່ແຂງແຮງຊຶ່ງມີໂອກາດຈະເປັນພະຍາດຖອກທ້ອງໄດ້ງ່າຍ ແລະ ອາດເຖິງຕາຍໄດ້.

ກິນເທື່ອລະໜ້ອຍ, ມື້ໜຶ່ງໃຫ້ກິນຫຼາຍໆເທື່ອ.) ບາງເທື່ອກໍຕ້ອງໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ປິ່ນປົວເປັນພິເສດ ແຕ່ຕາມທຳມະດາແລ້ວ

ພະຍາດຖອກທ້ອງເກືອບທຸກຊະນິດ ເຖິງແມ່ນວ່າບໍ່ຮູ້ຈັກສາເຫດແນ່ນອນກໍຕາມ ແມ່ນສາມາດຈະປິ່ນປົວຢູ່ເຮືອນໃຫ້ເຊົາໄດ້.

ສາເຫດທີ່ສຳຄັນທີ່ພາໃຫ້ເກີດອາການຖອກທ້ອງ

ກິນອາຫານທີ່ມີທາດບຳລຸງບໍ່ພຽງພໍ ຫຼື ບໍ່ຖືກສ່ວນ (ໜ້າ 154) ເພາະເຫດນີ້ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ເດັກໜ້ອຍມີຮ່າງກາຍອ່ອນເພຍ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຖອກທ້ອງເປັນສາເຫດອື່ນໆເລື້ອຍໆ ແລະ ເປັນໜັກຂຶ້ນ.

ການຂາດແຄນນ້ຳ ແລະ ບ່ອນຢູ່ອາໃສບໍ່ສະອາດ (ບໍ່ມີວິດຖ່າຍ) ເປັນເງື່ອນໄຂໃຫ້ເຊື້ອພະຍາດຖອກທ້ອງແຜ່ຂະຫຍາຍ.

ຕິດເຊື້ອໄວລັສ ຫຼື ກະເພາະອາຫານ ແລະ ລຳໂສ້ອັກເສບ.

ຕິດເຊື້ອພະຍາດໃນລຳໂສ້ຊຶ່ງເກີດຈາກເຊື້ອແບກທິເລຍ (ເບິ່ງໜ້າ 131), ເຊື້ອອາມິບາ (ເບິ່ງໜ້າ 144), ຫຼື ເຊື້ອກີອາເດຍ (ເບິ່ງໜ້າ 145).

ມີແມ່ທ້ອງ (ໜ້າ 140 – 144) (ການມີແມ່ທ້ອງສ່ວນຫຼາຍບໍ່ແມ່ນສາເຫດຂອງພະຍາດຖອກທ້ອງ).

ຕິດເຊື້ອພະຍາດນອກລຳໂສ້ ເຊັ່ນ: ຫູຕິດເຊື້ອ (ໜ້າ 309); ອາມິດານໃຕ້ (ໜ້າ 309); ໝາກແດງ (ໜ້າ 311); ລະບົບທາງເດີນປັດສະວະຕິດເຊື້ອ (ໜ້າ 234).

ເປັນມາລາເລັຍ (ຊະນິດຟານຊີປາຣອມ— ທີ່ເກີດເປັນໃນ ອະຟິກກາ, ອາຊີແຊັບຊີພິກ, ໜ້າ 186).

ພະຍາດເອດສ (HIV) (ຫາກເປັນພະຍາດຖອກທ້ອງບໍ່ເຊົານັ້ນອາດຈະເປັນອາການເລີ່ມຕົ້ນຂອງການເປັນພະຍາດເອດສ, ໜ້າ 399).

ກະເພາະອາຫານບໍ່ຍ່ອຍ ແມ່ນແຕ່ອາຫານແຫຼວເຊັ່ນ: ນົມ ເປັນຕົ້ນ (ສ່ວນຫຼວງຫຼາຍແມ່ນເກີດກັບເດັກໜ້ອຍທີ່ຂາດສານອາຫານ ແລະ ຜູ້ໃຫຍ່ຈຳນວນໜຶ່ງ).

ອາຫານນັ້ນຈະຍ່ອຍຍາກສຳລັບແອນອຍຜູ້ເລີ່ມກິນອາຫານ ຊະນິດໃໝ່ສຳລັບເຂົາ (ໜ້າ 154).

ການແພ້ອາຫານບາງຢ່າງ (ອາຫານທະເລ, ກຸ້ງທະເລໃຫຍ່ ແລະ ອື່ນໆ, ເບິ່ງໜ້າ 166); ແລະ ບາງເທື່ອເດັກໜ້ອຍກໍແພ້ນ້ຳນົມງົວ ຫຼື ນົມອື່ນໆ.

ຜົນສະທ້ອນຈາກການໃຊ້ຢາບາງຢ່າງເຊັ່ນ: ຢາແອມປິຊິລິນ ຫຼື ເຕຕຣາໂຊຄລິນ (ເບິ່ງໜ້າ 58).

ຢາລ້າງທ້ອງ, ຢາຖ່າຍ, ຕົ້ນໄມ້ມີທາດເບືອບາງຢ່າງ, ຢາເບືອບາງຊະນິດ.

ກິນໝາກໄມ້ດິບຫຼາຍໂພດ ຫຼື ກິນອາຫານທີ່ມັນຫຼາຍໂພດ.

HLLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ການປ້ອງກັນອາການຖອກທ້ອງ:

ເຖິງແມ່ນວ່າ ອາການຖອກທ້ອງຈະມາຈາກຫຼາຍສາເຫດກໍຕາມແຕ່ສາເຫດທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ກໍຄືການຕິດເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ການກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ. ການຮັກສາອະນາໄມດີ ແລະ ການກິນອາຫານດີ ຈະສາມາດປ້ອງກັນພະຍາດຖອກທ້ອງໄດ້ ຖ້າມີການປົນປົງຢ່າງຖືກຕ້ອງ ໂດຍການໃຫ້ກິນເຄື່ອງດື່ມ ແລະ ອາຫານຫຼາຍໆ, ເດັກນ້ອຍທີ່ຕາຍຍ້ອນພະຍາດນີ້ກໍຈະມີໜ້ອຍທີ່ສຸດ.

ພະຍາດຖອກທ້ອງນັ້ນຍິ່ງເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍຕໍ່ຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດເອດສ໌, ໂດຍສະເພາະເດັກນ້ອຍ. ການໃຊ້ຢາໂຄຼຣິໂມຊາໄຊນລ໌ສາມາດປ້ອງກັນພະຍາດຖອກທ້ອງໃນຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດເອດສ໌ໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 357).

ເດັກນ້ອຍກິນອາຫານບໍ່ສົມບູນພຽງພໍກໍຈະເປັນພະຍາດຖອກທ້ອງ ແລະ ຕາຍໄປ ຫຼາຍກວ່າເດັກນ້ອຍທີ່ກິນອາຫານດີ ແລະ ໃນເວລາດຽວກັນອາການຖອກທ້ອງອາດ ເປັນສາເຫດຂອງການຂາດອາຫານໄດ້ອີກດ້ວຍ ແລະ ຖ້າຂາດອາຫານຢູ່ແລ້ວ ອາການຖອກທ້ອງກໍແຮງຈະເປັນໜັກຂຶ້ນ.

ອາການຂາດອາຫານ ເຮັດໃຫ້ເກີດອາການ ຖອກທ້ອງ



**ອາການຂາດອາຫານເຮັດໃຫ້ເກີດອາການຖອກທ້ອງ.
ອາການຖອກທ້ອງເຮັດໃຫ້ຂາດອາຫານ.**

ອາການຖອກທ້ອງເຮັດໃຫ້ເກີດອາການ ຂາດອາຫານອາການຂາດອາຫານ

ວົງວຽນຂອງການຂາດອາຫານ ແລະ ອາການຖອກທ້ອງໄດ້ທຳລາຍຊີວິດເດັກນ້ອຍຫຼາຍຄົນ.

ອັນນີ້ເປັນຜົນໃຫ້ເກີດວົງວຽນ ຊຶ່ງແຕ່ລະຢ່າງກໍເຮັດໃຫ້ຢ່າງອື່ນໜັກຍິ່ງຂຶ້ນເພາະເຫດນີ້ ການກິນອາຫານທີ່ດີ ຈຶ່ງເປັນສິ່ງສຳຄັນໃນການປ້ອງກັນ ແລະ ປົນປົງອາການຖອກທ້ອງ.

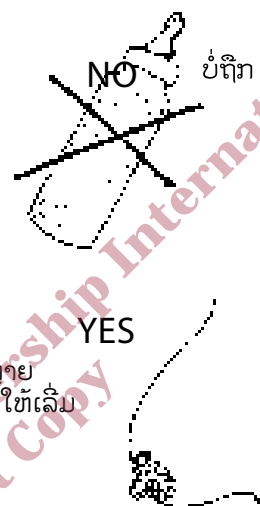
ຈຶ່ງປ້ອງກັນອາການຖອກທ້ອງດ້ວຍການປ້ອງກັນການຂາດອາຫານ.
ຈຶ່ງປ້ອງກັນການຂາດອາຫານດ້ວຍການປ້ອງກັນອາການຖອກທ້ອງ.

ເພື່ອຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບອາຫານທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຕ້ານກັບພະຍາດຕ່າງໆລວມທັງອາການຖອກທ້ອງ ໃຫ້ອ່ານບົດທີ 11.

ການປ້ອງກັນອາການຖອກທ້ອງນັ້ນຂຶ້ນຢູ່ກັບການກິນອາຫານດີ ແລະ ຮັກສາຄວາມສະອາດ. ມີຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບການຮັກສາຄວາມສະອາດຕົວເອງ ແລະ ສ່ວນລວມ ໃນບົດທີ 12, ຊຶ່ງລວມທັງການໃຊ້ວິດ, ຄວາມສຳຄັນຂອງນ້ຳສະອາດ, ແລະ ການປ້ອງກັນອາຫານບໍ່ໃຫ້ເປີຍເປື້ອນ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ແມງວັນຕອມ.

ຕໍ່ໄປນີ້ເປັນຄຳແນະນຳທີ່ສຳຄັນບາງອັນເພື່ອປ້ອງກັນອາການຖອກທ້ອງໃນແອນ້ອຍ:

- ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່ດີກວ່າລ້ຽງດ້ວຍນົມກະປ່ອງ ແລະ ນົມອື່ນໆ. ໃຫ້ກິນນົມແມ່ ແຕ່ຢ່າງດຽວຕະຫຼອດເວລາ 6 ເດືອນທຳອິດ. ນົມແມ່ຊ່ວຍປ້ອງກັນ ແລະ ຕ້ານທານ ພະຍາດທີ່ເຮັດໃຫ້ແອນ້ອຍຖອກທ້ອງ. ຖ້າລ້ຽງດ້ວຍນົມ ແມ່ບໍ່ໄດ້, ໃຫ້ໃຊ້ຈອກ ແລະ ບ່ວງຕັກນົມໃຫ້ລູກກິນ, ແຕ່ຢ່າໃຊ້ເຕົ້ານົມຢ່າງເພາະຮັກສາຄວາມສະອາດຍາກ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຕິດເຊື້ອພະຍາດໄດ້ງ່າຍ.
- ຖ້າທ່ານເລີ່ມເອົາອາຫານໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນ ຄວນໃຫ້ກິນເທື່ອລະໜ້ອຍ ແລະ ບົດໃຫ້ມຸ່ນໆ ເພາະວ່າເດັກນ້ອຍຕ້ອງໄດ້ປັບຕົວຕໍ່ການຍ່ອຍອາຫານໃໝ່. ຖ້າໃຫ້ກິນຫຼາຍ ບາດດຽວໂລດຈະເຮັດໃຫ້ຖອກທ້ອງໄດ້. ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ເຊົາປ້ອນນົມແມ່ໃນທັນທີທັນໃດ, ໃຫ້ເລີ່ມ ເຊົາໄປເທື່ອລະໜ້ອຍ ໂດຍການໃຫ້ອາຫານອື່ນເລີ່ມເຂົ້າມາຄູ່ກັບການໃຫ້ນົມແມ່.
- ຮັກສາເດັກນ້ອຍໃຫ້ຢູ່ກິນສະອາດ ພະຍາຍາມບໍ່ໃຫ້ເດັກເອົາຂອງເປີຍເປື້ອນໃສ່ປາກ.
- ບໍ່ໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນຢາໂດຍທີ່ບໍ່ຈຳເປັນ.



ນົມແມ່ຊ່ວຍປ້ອງກັນອາການຖອກທ້ອງ

MLI Scholarship International
Field Draft Copy

ວິທີປິ່ນປົວອາການຖອກທ້ອງ

ຜູ້ທີ່ຖອກທ້ອງສ່ວນໃຫຍ່ບໍ່ຈຳເປັນໃຊ້ຢາປິ່ນປົວເລີຍ. ຖ້າຖອກທ້ອງຢ່າງຮ້າຍແຮງ ສິ່ງທີ່ອັນຕະລາຍທີ່ສຸດຄື ອາການຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍ. ຖ້າຖອກທ້ອງເປັນເວລາດົນໆ ອັນຕະລາຍທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດກໍ່ຄືການຂາດອາຫານ. ສະນັ້ນ, ສິ່ງທີ່ສຳຄັນໃນການປິ່ນປົວກໍ່ຄືໃຫ້ກິນຂອງແຫຼວຫຼາຍໆຢ່າງ ພຽງພໍ ແລະ ໃຫ້ກິນອາຫານດີໆ. ບໍ່ວ່າອາການຖອກທ້ອງຂະນິດໃດກໍ່ຕາມຄວນປິ່ນປົວດັ່ງລຸ່ມນີ້ສະເໝີ:

1. ບ້ອງກິນ ແລະ ຄວບຄຸມອາການຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍ. ຜູ້ທີ່ຖອກທ້ອງຈຳເປັນຈະຕ້ອງກິນຂອງແຫຼວໆ ໃຫ້ຫຼາຍໆ. ຖ້າຖອກທ້ອງຫຼາຍ ແລະ ມີອາການຂາດນ້ຳ ຈົ່ງໃຫ້ກິນນ້ຳສຳລັບແກ້ອາການຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍ (ໜ້າ 152). ເຖິງແມ່ນວ່າຄົນເຈັບບໍ່ຢາກກິນກໍ່ຕ້ອງໄດ້ໃຫ້ກິນ. ໃຫ້ດື່ມເທື່ອລະໜ້ອຍທຸກໆ 5 ນາທີ.
2. ກິນອາຫານໃຫ້ພຽງພໍກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງຮ່າງກາຍ. ຄົນທີ່ຖອກທ້ອງຈຳເປັນຕ້ອງກິນອາຫານໂລດເມື່ອລາວເລີ່ມຈະກິນໄດ້ ໂດຍສະເພາະເດັກນ້ອຍ ຫຼື ຜູ້ທີ່ຂາດອາຫານຢູ່ແລ້ວແຮງຈຳເປັນຫຼາຍ. ສຳລັບຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດຖອກທ້ອງນັ້ນ ອາຫານຈະໄຫຼຜ່ານລຳໂສ້ໄປຢ່າງໄວວາ ແລະ ສານອາຫານຕ່າງໆເກືອບທັງໝົດກໍ່ເສຍໄປລ້າໆ. ສະນັ້ນ, ຕ້ອງໄດ້ໃຫ້ຄົນເຈັບກິນອາຫານຫຼາຍໆຄັ້ງຕໍ່ມື້—ໂດຍສະເພາະກັບຄົນເຈັບຜູ້ທີ່ກິນໄດ້ເທື່ອລະໜ້ອຍ.
 - ແອນອຍທີ່ເປັນພະຍາດຖອກທ້ອງຄວນໃຫ້ກິນນ້ຳນົມແມ່ຕໍ່ໄປ.
 - ເດັກນ້ອຍທີ່ຈອຍ ຫຼື ນ້ຳໜັກຫລຸດລົງ ຫຼື ສຸຂະພາບອ່ອນແອຄວນກິນອາຫານທີ່ບຳລຸງຮ່າງກາຍຫຼາຍໆ (ຈຳພວກໂປຼຕີນ) ແລະ ອາຫານທີ່ໃຫ້ພະລັງງານຕະຫຼອດເວລາທີ່ຖອກທ້ອງ ແລະ ຕອນທີ່ດີແລ້ວ. ຖ້າຄົນເຈັບເຊົາກິນຍ້ອນເຈັບຫຼາຍ ຫຼື ຍ້ອນຮາກ ເຂົ້າຄວນກິນເຂົ້າໄປໃໝ່ອີກຕື່ມ ໂດຍໄວທີ່ສຸດ. ການໃຫ້ກິນເຄື່ອງດື່ມແກ້ອາການຂາດນ້ຳຈະສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເດັກກິນອາຫານໄດ້. ເຖິງແມ່ນວ່າ ການກິນອາຫານຈະເຮັດໃຫ້ຖ່າຍເລື້ອຍໆໃນຕອນຕົ້ນກໍ່ຕາມແຕ່ມັນຈະຊ່ວຍຊີວິດເຂົາໄວໄດ້.
 - ຖ້າເດັກນ້ອຍທີ່ນ້ຳໜັກຫຼຸດຜິດປົກກະຕິ ຖອກທ້ອງຕິດກັນຫຼາຍໆວັນ ຫຼື ເປັນເລື້ອຍໆ ຕ້ອງໃຫ້ກິນອາຫານ ຫຼາຍໆ ແລະ ໃຫ້ກິນເລື້ອຍໆ—ຢ່າງໜ້ອຍແມ່ນໃຫ້ກິນ 5 ຫຼື 6 ຄາບຕໍ່ມື້. ຕາມທຳມະດາແລ້ວ ບໍ່ຈຳເປັນປິ່ນປົວທາງອື່ນອີກ.

ອາຫານສຳລັບຄົນຖອກທ້ອງ		
<p>ຖ້າຄົນເຈັບຮາກບໍ່ຢາກກິນເຂົ້າຄວນກິນ:</p> <p>ເຂົ້າປຽກເຂົ້າ, ແປ້ງສາລີ, ຫຼື ມັນຝຸ່ງ</p> <p>ນ້ຳເຂົ້າ (ທີ່ບົດເຂົ້າໃສ່ນ້ຳ) ແກງໄກ່, ຊີ້ນ, ໄຂ່ ຫຼື ໝາກຖົ່ວນ້ຳຫວານ</p> <p>ເຄື່ອງດື່ມສຳລັບຄົນຂາດນ້ຳນ້ຳນົມແມ່</p>	<p>ເມື່ອຄົນເຈັບກິນອາຫານໄດ້ແລ້ວ ນອກຈາກກິນຂອງແຫຼວທີ່ກ່າວໄວ້ໃນຫ້ອງເບື້ອງຊ້າຍນີ້ແລ້ວ, ຄົນເຈັບຄວນກິນອາຫານຂ້າງລຸ່ມນີ້ ຫຼື ອາຫານທີ່ໃກ້ຄຽງກັນ ໃຫ້ເທົ່າກັນ:</p> <p>ອາຫານທີ່ໃຫ້ພະລັງງານ</p> <p>ກ້ວຍສຸກ</p> <p>ເຂົ້າໜົມປັງ</p> <p>ເຂົ້າ, ເຂົ້າໂອດ, ຫຼື ເຂົ້າອື່ນໆທີ່ເຮັດໃຫ້ສຸກດີແລ້ວ</p> <p>ສາລີສົດ (ຕົ້ມ ແລະ ບົດແລ້ວ)</p> <p>ມັນຝະລັ່ງ</p>	<p>ອາຫານບຳລຸງຮ່າງກາຍ</p> <p>ໄກ່ (ຕົ້ມ ຫຼື ປັງ)</p> <p>ໄຂ່ (ຕົ້ມ)</p> <p>ຊີ້ນສຸກບໍ່ມີນ້ຳມັນ</p> <p>ໝາກຖົ່ວຍາວ, ໝາກຖົ່ວອື່ນໆ (ຕົ້ມໃຫ້ສຸກແທ້ໆແລ້ວບົດ)</p> <p>ປາ (ຕົ້ມໃຫ້ສຸກແທ້ໆ)</p> <p>ນ້ຳນົມ (ບາງຄັ້ງກໍ່ເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາໄດ້ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ)</p>
<p>ອາຫານມີມັນຫຼາຍໆ ໝາກໄມ້ຕົບສວນໃຫຍ່</p>	<p>ຫ້າມກິນ ຫຼື ດື່ມ ຢາຖ່າຍ ຫຼື ຢາລ້າງທ້ອງທຸກຂະນິດ</p>	<p>ອາຫານທີ່ມີເຄື່ອງເທດຫຼາຍ ເຫຼົ່າທຸກຂະນິດ</p>

ອາການຖອກທ້ອງ ແລະ ນໍ້ານົມ:

ນໍ້ານົມແມ່ເປັນອາຫານດີທີ່ສຸດສໍາລັບແອນໂອຍ, ເວລາແອນໂອຍຖອກທ້ອງຄວນໃຫ້ກິນນົມແມ່ ເພາະວ່ານໍ້ານົມແມ່ຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນ ແລະ ຕ້ານທານພະຍາດຖອກທ້ອງເຮັດໃຫ້ແອນໂອຍດີໄວຂຶ້ນ.

ນໍ້ານົມງົວ, ນໍ້ານົມຜົງ ແລະ ນໍ້ານົມກະປ່ອງເປັນອາຫານທີ່ໃຫ້ພະລັງງານ ແລະ ມີໂປຼຕີນສູງທີ່ດີສໍາລັບເດັກນ້ອຍທີ່ຖອກທ້ອງ; ດັ່ງນັ້ນ, ຈົ່ງໃຫ້ເດັກທີ່ເປັນພະຍາດຖອກທ້ອງນັ້ນກິນນົມເຫຼົ່ານີ້. ແຕ່ກໍ່ມີກໍລະນີ ທີ່ນົມເຫຼົ່ານີ້ພາໃຫ້ເດັກນ້ອຍຈຳນວນໜ້ອຍໜຶ່ງຖອກທ້ອງຫຼາຍຂຶ້ນ. ຖ້າເປັນແບບນີ້ຈົ່ງໃຫ້ກິນນົມນັ້ນໜ້ອຍລົງ ແລະ ປະສົມກັບອາຫານອື່ນໆ. ແຕ່ຄວນຈື່ໄວ້ວ່າ: ແອນໂອຍທີ່ຂາດສານອາຫານ ແລະ ເປັນຖອກທ້ອງນໍ້ານັ້ນຈຳເປັນຕ້ອງກິນອາຫານຈຳພວກໂປຼຕີນ ແລະ ອາຫານທີ່ໃຫ້ພະລັງງານຫຼາຍໆ. ສະນັ້ນ, ຖ້າກິນນົມບໍ່ຫຼາຍຄວນກິນອາຫານປະເພດໂປຼຕີນສູງແນວອື່ນທີ່ສຸກແທ້ໆ ແລະ ບົດໃຫ້ລະອຽດເຊັ່ນ: ໄກ່, ໄຂ່ແດງ, ຊີ້ນ, ປາ ຫຼື ໝາກຖົ່ວ. ໝາກຖົ່ວທີ່ເອົາເປືອກນອກອອກ, ຕົ້ມ ແລະ ບົດໃຫ້ມຸ່ມແລ້ວນັ້ນ ເປັນອາຫານທີ່ຍ່ອຍງ່າຍ.

ຖ້າເດັກນ້ອຍມີອາການດີຂຶ້ນ ຈະດື່ມນໍ້ານົມໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ ໂດຍບໍ່ມີການຖອກທ້ອງ.

ຢາປິ່ນປົວອາການຖອກທ້ອງ:

ສໍາລັບອາການຖອກທ້ອງສ່ວນໃຫຍ່ບໍ່ຈຳເປັນໃຊ້ຢາປິ່ນປົວເລີຍກໍ່ໄດ້. ແຕ່ໃນບາງກໍລະນີ ການໃຊ້ຢາທີ່ຖືກຕ້ອງກໍ່ເປັນສິ່ງສໍາຄັນຫຼາຍ. ແຕ່ຢາແກ້ຖອກທ້ອງທີ່ມີຂາຍທົ່ວໄປມັກບໍ່ໄດ້ຜົນປານໃດ ແລະ ອາດເປັນອັນຕະລາຍອີກຊໍ້າ.

ຕາມທໍາມະດາບໍ່ຄວນໃຊ້ຢາຕໍ່ໄປນີ້ເພື່ອປິ່ນປົວອາການຖອກທ້ອງ:

“ຢາແກ້ອາການຖອກທ້ອງ” ທີ່ມີເຄໂອລິນ (kaolin) ແລະ ເປັກຕິນ (pectin) (ເຊັ່ນ: ເຄໂອເພກແທດ (Kaopectate) ເບິ່ງໜ້າ 383) ຊຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ອາຈົມແຂງຂຶ້ນ ແລະ ທຽວຖ່າຍໜ້ອຍລົງ. ແຕ່ບໍ່ຊ່ວຍແກ້ອາການຂາດນໍ້າໃນຮ່າງກາຍ ຫຼື ຂ້າເຊື້ອພະຍາດໄດ້. ຢາແກ້ອາການຖອກທ້ອງບາງຊະນິດ ເຊັ່ນ: ໂລເປຣາໄມ (ອີໂມດຽມ) ຫຼື ໄດເຟນອີອກຊີເລດ (ໂລໂມທິນ) ອາດຈະເຮັດໃຫ້ອາການຕິດເຊື້ອພະຍາດຍືນຍາວອອກໄປອີກຊໍ້າ.

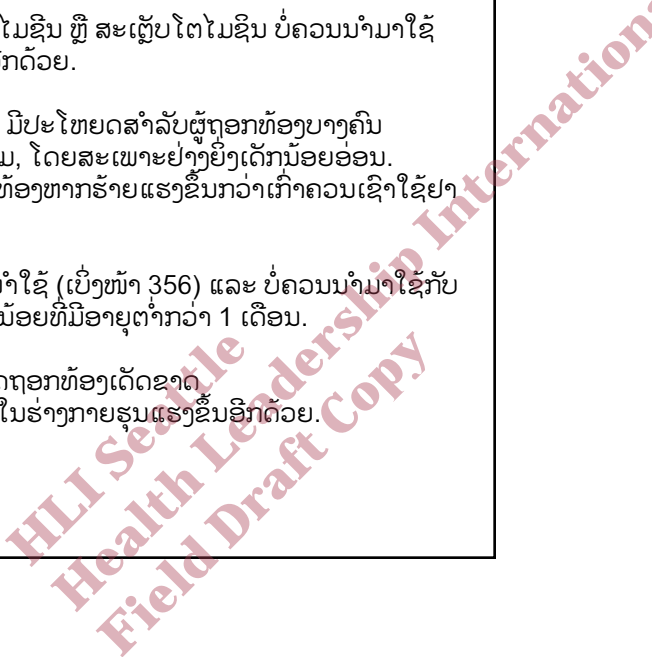
“ຢາແກ້ຖອກທ້ອງ” ມີໜ້າທີ່ຄືກັບກະດອນອັດປາກແກ້ວທີ່ອັດຮັກສາສິ່ງຕິດເຊື້ອຕ່າງໆໄວ້ທາງໃນແທນທີ່ຈະອອກມາທາງນອກ.

“ຢາແກ້ອາການຖອກທ້ອງ” ທີ່ມີສ່ວນປະສົມຂອງນີໂອໂມຊິນ ຫຼື ສະເຕັບໂຕໂມຊິນ ບໍ່ຄວນນໍາມາໃຊ້ ຊຶ່ງຈະທໍາລາຍລໍາໄສ້ ແລະ ເປັນຜົນສະທ້ອນອັນບໍ່ດີອີກດ້ວຍ.

ຢາຕ້ານເຊື້ອເຊັ່ນ: ຢາແອມປິຊີລິນ ແລະ ເຕຕຼາໂຊຄລິນ ມີປະໂຫຍດສໍາລັບຜູ້ຖອກທ້ອງບາງຄົນ (ເບິ່ງໜ້າ 158). ແຕ່ບາງຄົນກໍ່ເຮັດໃຫ້ຖອກທ້ອງອີກຕື່ມ, ໂດຍສະເພາະຢ່າງຍິ່ງເດັກນ້ອຍອ່ອນ. ຖ້າຫຼັງຈາກໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອ 2-3 ມື້ແລ້ວອາການຖອກທ້ອງຫາກຮ້າຍແຮງຂຶ້ນກວ່າເກົ່າຄວນເຊົາໃຊ້ຢາເຫຼົ່ານີ້ທັນທີ ເພາະວ່າຢາອາດເປັນສາເຫດ.

ຢາຄູ່ແລນເຟນີໂຣນ ກໍ່ອາດເປັນອັນຕະລາຍໃນການນໍາໃຊ້ (ເບິ່ງໜ້າ 356) ແລະ ບໍ່ຄວນນໍາມາໃຊ້ກັບອາການຖອກທ້ອງທີ່ບໍ່ຮ້າຍແຮງ ຫຼື ບໍ່ຄວນໃຊ້ກັບເດັກນ້ອຍທີ່ມີອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 1 ເດືອນ.

ຢາຖ່າຍ ແລະ ຢາລ້າງທ້ອງ ຫ້າມໃຊ້ກັບຜູ້ເປັນພະຍາດຖອກທ້ອງເດັດຂາດ ຊຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ເປັນຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ຈະເຮັດໃຫ້ຂາດນໍ້າໃນຮ່າງກາຍຮຸນແຮງຂຶ້ນອີກດ້ວຍ.



ວິທີປິ່ນປົວສະເພາະໃນແຕ່ກໍລະນີຂອງອາການຖອກທ້ອງແບບຕ່າງໆ:

ເຖິງແມ່ນວ່າພະຍາດຖອກທ້ອງສ່ວນໃຫຍ່ຈະປິ່ນປົວດ້ວຍການກິນອາຫານ, ຕົ້ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ ແລະ ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຢາ. ແຕ່ບາງເທື່ອກໍຈຳເປັນຕ້ອງມີວິທີການປິ່ນປົວແບບສະເພາະ.

ໃນການປິ່ນປົວອາການຖອກທ້ອງ ໂດຍສະເພາະເດັກນ້ອຍ ຈົ່ງຈື່ໄວ້ສະເໝີວ່າ ອາການຖອກທ້ອງບາງ ເທື່ອອາດຈະມີສາເຫດມາຈາກການຕິດເຊື້ອນອກລຳໄສ້, ຈົ່ງຄວນກວດເບິ່ງອາການຕິດເຊື້ອຢູ່ໃນຫູ, ໃນລຳຄໍ ແລະ ລະບົບບັດສະວະ. ຖ້າພົບວ່າມີການຕິດເຊື້ອເຫຼົ່ານີ້ຄວນໃຫ້ປິ່ນປົວ, ແລະ ພ້ອມກັນນັ້ນກໍ ໃຫ້ສັງເກດຫາອາການຂອງພະຍາດ ໝາກແດງອີກຕື່ມ.

ຖ້າເດັກນ້ອຍຖອກທ້ອງບໍ່ຮ້າຍແຮງ ແລະ ເປັນຫວັດນຳສະແດງວ່າ ອາດເກີດມາຈາກເຊື້ອໄວລັສ ຫຼື ກະເພາະລຳໄສ້ອັກເສບ. ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງປິ່ນປົວແບບພິເສດ ພຽງແຕ່ໃຫ້ດື່ມນ້ຳ ແລະ ຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ ແລ້ວກໍພໍ.

ໃນກໍລະນີທີ່ບໍ່ຮູ້ຈັກສາເຫດຂອງພະຍາດນີ້ຄວນກວດອາຈົມເບິ່ງ ຫຼື ກວດດ້ວຍວິທີອື່ນໆ ເພື່ອຈະ ຮູ້ວິທີປິ່ນປົວຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ຕາມປົກກະຕິຈະສາມາດຮູ້ໄດ້ຈາກການຖາມຄຳຖາມເຈາະຈົງບາງຂໍ້, ສັງເກດເບິ່ງອາຈົມ ແລະ ອາການບາງຢ່າງ. ຕໍ່ໄປນີ້ຄືຂໍ້ແນະນຳ ວິທີການປິ່ນປົວ ທີ່ສາມາດເລືອກໃຊ້ໄດ້ ໂດຍອີງໃສ່ອາການຕ່າງໆຂອງພະຍາດຖອກທ້ອງ:

1. ຖອກທ້ອງກະທັນຫັນ, ບໍ່ເປັນແຮງ, ບໍ່ມີໄຂ້. (ອາດເປັນບໍ່ສະບາຍທ້ອງ? ກະເພາະອາຫານ ແລະ ລຳໄສ້ອັກເສບ?).

- ຈົ່ງຕົ້ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ ຕາມປົກກະຕິບໍ່ຕ້ອງປິ່ນປົວຫຍັງເປັນພິເສດ. ຫ້າມໃຊ້ບັນດາຢາຢຸດຖາຍຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ຢາທີ່ມີສ່ວນປະສົມເຄໂອລິນ ແລະ ເປັກຕິນ (ຢາເຄໂອເຟັກເຕດ, ໜ້າ 383) ຫຼື ຢາຕີເພິນ ໂນຊີເລດທ໌ (ຫຼື ຢາໂລໂມຕີລ໌) ຈະເປັນການດີທີ່ສຸດ. ການໃຊ້ຢາເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນບໍ່ຈຳເປັນ ເພາະພວກມັນບໍ່ໄດ້ຊ່ວຍບັນເທົາອາການຂາດນ້ຳ ຫຼື ຂ້າເຊື້ອພະຍາດເລີຍ. ສະນັ້ນ, ຈົ່ງບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຢາເຫຼົ່ານີ້ ແລະ ກໍບໍ່ເອົາຢາດັ່ງກ່າວນີ້ໃຫ້ຄົນເຈັບ ແລະ ເດັກນ້ອຍກິນ.



2. ພະຍາດທ້ອງຂີ້ຮາກ (ເກີດຈາກຫຼາຍສາເຫດ)

- ຖ້າເປັນພະຍາດທ້ອງຂີ້ຮາກ ອັນຕະລາຍຈາກອາການຂາດນ້ຳກໍ ຍິ່ງທະວີຂຶ້ນ ໂດຍສະເພາະກັບແອນອອຍ. ຈຳເປັນຕ້ອງໃຫ້ດື່ມນ້ຳ ສຳ ລັບແກ້ພາວະຂາດນ້ຳ (ເບິ່ງໜ້າ 152), ຫຼື ນ້ຳຊາ, ຫຼື ຂອງແຫຼວອື່ນໆ ທີ່ຄົນເຈັບພໍຈະດື່ມໄດ້. ຈົ່ງເອົາຂອງແຫຼວເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ຄົນເຈັບກິນໄປ ເລື້ອຍໆ ດ້ວຍການຈັບທຸກໆ 5 -10 ນາທີ ເຖິງວ່າລາວຈະຮາກອອກກໍຕາມ ເພາະຢ່າງນ້ອຍອາຫານແຫຼວສ່ວນໜຶ່ງ ທີ່ລາວກິນເຂົ້າໄປນັ້ນກໍຍັງຢູ່ໃນທ້ອງລາວ.
- ຖ້າບໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ອາການຮາກເຊົາໄດ້ ຫຼື ຖ້າມີອາການຂາດນ້ຳພາຍໃນຮ່າງກາຍຫຼາຍຂຶ້ນຮີບໄປ ຫາແພດ.

3. ຖອກທ້ອງທີ່ມີມຸກເລືອດ, ມັກເປັນຊຳເຮື້ອ, ບໍ່ມີໄຂ້. ບາງມື້ກໍມີອາການຖອກທ້ອງ ແລະ ມີຕໍ່ມາກໍມີອາການທ້ອງຜູກ. (ອາດເປັນພະຍາດທ້ອງບິດຊະນິດອາມິບາ, ສຳລັບລາຍລະອຽດເບິ່ງໜ້າ 144).

- ໃຊ້ຢາມີໂຫຼນິດາໂຊນ (ເບິ່ງໜ້າ 368) ຄວນກິນຢາຕາມຂະໜາດທີ່ໄດ້ແນະນຳໄວ້, ຖ້າກິນຢາແລ້ວອາ ການຖອກທ້ອງຍັງບໍ່ເຊົາຄວນໄປຫາແພດ.

HLI Seattle Leadership International
 Health Leadership International
 Field Draft Copy

- 4. ຖອກທ້ອງຮ້າຍແຮງມີເລືອດ ແລະ ມີໄຂ້. (ອາດເປັນພະຍາດທ້ອງບົດທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອແບັກທີເລັຍຊີເກລາ).
- ສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່ໃຫ້ກິນຢາຊີໂປໂຟໄຟແຊກຊິນຂະໜາດ 1 ກຼາມ, ແຕ່ສຳລັບຜູ້ຍິງຖືພາ ແລະ ເດັກນ້ອຍທີ່ອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 18 ປີ ແມ່ນບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້. (ສຳລັບເດັກທີ່ຕ່ຳກວ່າ 8 ເດືອນນັ້ນໃຫ້ໄປຫາແພດ ເພື່ອປິ່ນປົວ). ຢາແອັມປິຊີລິນ (ໜ້າ 352) ແລະ ຢາໂຄຣຼີໂມຊາໂຊນລ໌ (ໜ້າ 357) ແມ່ນໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນກັບເຊື້ອແບັກທີເລັຍຊີເກລາ (ເພາະມັນລ້ຽງຢາເຫຼົ່ານີ້ແລ້ວ), ແຕ່ກໍຍັງໃຊ້ຢາເຫຼົ່ານີ້ເພື່ອຕ້ານເຊື້ອແບັກທີເລັຍຊີເກລາກັນຢູ່. ຖ້າຫາກວ່າຢາຊະນິດທຳອິດທີ່ໃຊ້ໃນການປິ່ນປົວບໍ່ໄດ້ຜົນພາຍໃນ 2 ມື້, ໃຫ້ທ່ານປ່ຽນໄປໃຊ້ຢາຊະນິດໃໝ່ ຫຼື ໄປຫາແພດ. ຜູ້ຍິງທີ່ຖືພາຢູ່ໃນຊ່ວງສາມເດືອນສຸດທ້າຍກ່ອນເກີດບໍ່ຄວນໃຊ້ຢາໂຄຣຼີໂມຊາໂຊນລ໌ (ໜ້າ 357). ສຳລັບແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ເດັກນ້ອຍ, ໃຊ້ຢາອາຊິດໂຕໂມຊິນແມ່ນໄດ້ຜົນດີ ແລະ ປອດໄພ; ຂະໜາດໃນການກິນສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່ແມ່ນ 500 ມລກ ໃນມື້ທຳອິດ, ແລະ ໃຫ້ກິນມີລະໜັງຄັ້ງໆລະ 250 ມລກ ເປັນເວລາ 4 ມື້. ຂະໜາດຂອງຢາອາຊິດໂຕໂມຊິນທີ່ຈະໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນນັ້ນຕ້ອງໄດ້ໄປປຶກສາແພດ.

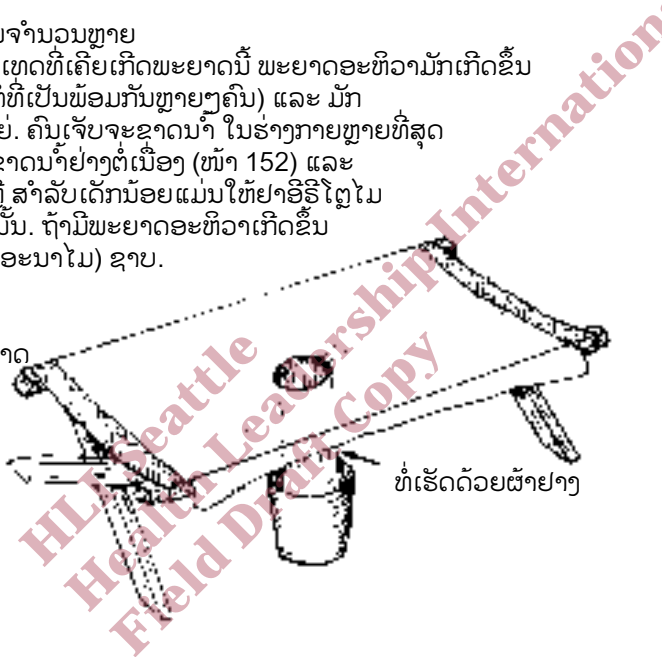
- 5. ຖອກທ້ອງຮ້າຍແຮງມີໄຂ້, ປົກກະຕິແລ້ວບໍ່ມີເລືອດ.
- ການທີ່ມີໄຂ້ນັ້ນສາເຫດສ່ວນໜຶ່ງແມ່ນອາດຈະເປັນຍ້ອນອາການຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍ ຈຶ່ງເອົາເຄື່ອງດື່ມແກ້ອາການຂາດນ້ຳ (ໜ້າ 152) ໃຫ້ຄົນເຈັບດື່ມ. ຫຼັງການເລີ່ມດື່ມເຄື່ອງດື່ມແກ້ອາການຂາດນ້ຳແລ້ວຄົນເຈັບບໍ່ມີອາການດີຂຶ້ນພາຍໃນ 6 ຊົ່ວໂມງ ແມ່ນໃຫ້ພາຄົນເຈັບໄປຫາໝໍ.
- ໃຫ້ກວດເບິ່ງຄົນເຈັບວ່າມີອາການຂອງໄຂ້ທໍລະພິດ ຫຼືບໍ່, ຖ້າມີໃຫ້ປິ່ນປົວພະຍາດໄຂ້ທໍລະພິດນັ້ນເສັຍ (ເບິ່ງໜ້າ 188).
- ໃນທ້ອງຖິ່ນທີ່ມັກມີການລະບາດຂອງໄຂ້ມະລາເລັຍ (ໄຂ້ຍຸງ), ໃຫ້ປິ່ນປົວທັງພະຍາດຖອກທ້ອງ ແລະ ໄຂ້ມະລາເລັຍໃຫ້ຄົນເຈັບນຳ (ເບິ່ງໜ້າ 187), ໂດຍສະເພາະທາກພົບວ່າຄົນເຈັບມີອາການປ້າງໄຄ່.

- 6. ພະຍາດຖອກທ້ອງມີອາຈົມສີເຫຼືອງກິ່ນເໝັນ, ເປັນຝອດແຕ່ບໍ່ເປັນມູກເລືອດ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວຢູ່ໃນທ້ອງແມ່ນມີອາຍແກສຫຼາຍ, ເວລາເອື້ອມຂຶ້ນມາແມ່ນມີກິ່ນ ແລະ ລົດຊາດທີ່ບໍ່ພິງປະສົງຄືກັນກັບໄຂ້ເນົາ ຫຼື ອາຍຊູນເພີ່.
- ພະຍາດຊະນິດນີ້ອາດເກີດມາຈາກແມ່ກາຝາກໂຕນ້ອຍໆ ທີ່ເອີ້ນວ່າ: ເຊື້ອກີອາເດຍ (ໂຕວ່າວ) (ເບິ່ງໜ້າ 145), ຫຼື ອາດເກີດຈາກການຂາດອາຫານ. ບໍ່ວ່າໃນກໍລະນີໃດກໍຕາມ ຕ້ອງດື່ມຂອງແຫຼວໃຫ້ຫຼາຍໆ, ກິນອາຫານດີມີປະໂຫຍດ ແລະ ພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍແມ່ນການປິ່ນປົວທີ່ດີທີ່ສຸດຢ່າງໜຶ່ງ. ພະຍາດຕິດເຊື້ອກີອາເດຍທີ່ຮຸນແຮງ ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ດ້ວຍຢາ ມີໂຕນິດາໂຊນ (ເບິ່ງໜ້າ 368). ຢາກິນາຄຼີນ (ຍີ່ຫໍ້: ອາທູາປິນ) ມີລາຄາຖືກກວ່າ ແຕ່ມີຜົນຂ້າງຄຽງຮຸນແຮງຫຼາຍກວ່າ.

- 7. ຖອກທ້ອງຊຳເຮື້ອ (ຖອກທ້ອງເປັນເວລາດົນໆ ຫຼື ມັກເປັນຄືນເລື້ອຍໆ).
- ສາຍເຫດສ່ວນໜຶ່ງແມ່ນເກີດມາຈາກການຂາດອາຫານ, ຫຼື ຈາກການຕິດເຊື້ອຊຳເຮື້ອທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອອາມິບາ ຫຼື ເຊື້ອກີອາເດຍ. ໃຫ້ສັງເກດເບິ່ງວ່າເດັກນ້ອຍກິນອາຫານທີ່ມີທາດບຳລຸງນັ້ນໄດ້ຫຼາຍ ແລະ ຫຼາຍຄັ້ງຕໍ່ມື້ບໍ່ (ໜ້າ 110). ຖ້າອາການຖອກທ້ອງຍັງບໍ່ເຊົາຄວນໄປຫາແພດ.

- 8. ຖອກທ້ອງມີລັກສະນະຄ້າຍຄືນຳເຂົ້າ (ອະຫິວາ)
- ຫາກຖ່າຍມີອາຈົມທີ່ມີລັກສະນະຄ້າຍຄືນຳເຂົ້າເປັນຈຳນວນຫຼາຍ ອາດຈະເປັນອາການຂອງພະຍາດອະຫິວາ. ໃນປະເທດທີ່ເລີຍເກີດພະຍາດນີ້ ພະຍາດອະຫິວາມັກເກີດຂຶ້ນໃນລັກສະນະຂອງພະຍາດລະບາດ (ພະຍາດຕິດຕໍ່ທີ່ເປັນພ້ອມກັນຫຼາຍໆຄົນ) ແລະ ມັກເປັນອັນຕະລາຍທີ່ສຸດສຳລັບເດັກໃຫຍ່ ແລະ ຜູ້ໃຫຍ່. ຄົນເຈັບຈະຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍຫຼາຍທີ່ສຸດ ໂດຍສະເພາະກັບຜູ້ທີ່ຮາກນຳ. ຈຶ່ງປິ່ນປົວອາການຂາດນ້ຳຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ (ໜ້າ 152) ແລະ ໃຫ້ຢາດີກຊີໂຊກລິນ ຫຼື ເຕຕຼາຊິກລິນ (ໜ້າ 355) ຫຼື ສຳລັບເດັກນ້ອຍແມ່ນໃຫ້ຢາອີຣີໂຕໂມຊິນ (ໜ້າ 354) ໃນກໍລະນີທີ່ອາການໜັກຫຼາຍເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າມີພະຍາດອະຫິວາເກີດຂຶ້ນຄວນລາຍງານພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ (ໜ່ວຍອະນາໄມ) ຊາບ. ແລ້ວຮີບໄປຫາແພດ.

“ຕຽງສຳລັບຄົນເຈັບພະຍາດອະຫິວາ” ແບບນີ້ທ່ານສາມາດເຮັດເພື່ອໃຊ້ສຳລັບຜູ້ທີ່ເປັນອະຫິວາຢ່າງຮ້າຍແຮງ. ເພື່ອເບິ່ງວ່າຄົນເຈັບເສັຍນ້ຳໄປຫຼາຍເທົ່າໃດ ແລະ ຄວນຈະໃຫ້ກິນນ້ຳແກ້ອາການຂາດນ້ຳໃຫ້ຫຼາຍກວ່າປະລິມານນ້ຳທີ່ເສັຍໄປນັ້ນ.



ທໍ່ເຮັດດ້ວຍຜ້າຢາງ

ວິທີປິ່ນປົວແອນໂອຍທີ່ເປັນພະຍາດຖອກທ້ອງ

ພະຍາດຖອກທ້ອງເປັນອັນຕະລາຍທີ່ສຸດຕໍ່ແອນໂອຍ ແລະ ເດັກອ່ອນ. ສ່ວນຫຼາຍບໍ່ຈຳເປັນໃຫ້ກິນຢາ ແຕ່ວ່າຕ້ອງໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ປິ່ນປົວເປັນພິເສດ ເພາະວ່າຖ້າຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍຫຼາຍແອນໂອຍອາດເສຍຊີວິດໄດ້ງ່າຍທີ່ສຸດ.

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນນົມແມ່ຕໍ່ໄປ ແລະ ໃຫ້ຈົບນ້ຳດື່ມແກ້ການຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍ.
- ຖ້າມີອາການຮາກໃຫ້ກິນນົມແມ່ເລື້ອຍໆ ແຕ່ກິນເທື່ອລະໜ້ອຍ ແລະ ໃຫ້ດື່ມນ້ຳແກ້ການຂາດນ້ຳທຸກໆ 5 - 10 ນາທີ (ເບິ່ງການຮາກຢູ່ໜ້າ 161).
- ຖ້າບໍ່ມີນ້ຳນົມແມ່ຄວນໃຫ້ກິນນ້ຳນົມອື່ນ ຫຼື ນ້ຳເຕົ້າຮູ້ (ນ້ຳນົມຖົ່ວເຫຼືອງ) ໂດຍເອົາເຄິ່ງໜຶ່ງຂອງປະລິມານປົກກະຕິ ປະສົມກັບນ້ຳຕົ້ມ ແລະ ເອົາໃຫ້ກິນເລື້ອຍໆແຕ່ກິນເທື່ອ ລະໜ້ອຍ. ຖ້ານົມຊະນິດນັ້ນຍັງເຮັດໃຫ້ຖອກທ້ອງຫຼາຍຂຶ້ນ ຈົ່ງໃຫ້ກິນອາຫານປະເພດໂປຼຕີນຊະນິດອື່ນ (ເຊັ່ນ: ໄກ່ບົດ, ໄຂ່, ຊີ້ນບໍ່ມີມັນ ຫຼື ໝາກຖົ່ວປອກເປືອກແລ້ວບົດໃຫ້ມຸ່ນໆ ປະສົມກັບນ້ຳຕານ ຫຼື ເຂົ້າສຸກ ຫຼື ອາຫານປະເພດແປ້ງອື່ນໆ ແລ້ວໃສ່ນ້ຳຕົ້ມສຸກປະສົມພໍແຫຼວໆ ສຳລັບປ້ອນແອນໂອຍໄດ້).
- ຖ້າແອນໂອຍອາຍຸນ້ອຍກວ່າ 1 ເດືອນ ຄວນເອົາໄປຫາແພດກ່ອນຈະໃຫ້ກິນຢາໃດໜຶ່ງ. ຖ້າບໍ່ມີແພດແຕ່ແອນໂອຍເປັນຫຼາຍຄວນໃຫ້ກິນຢານ້ຳເຊື່ອມສຳລັບແອນໂອຍທີ່ມີຕົວຢາ ແອມປິຊີລິນ ເຄິ່ງບ່ວງກາເຟມີລະ 4 ຄັ້ງ (ເບິ່ງໜ້າ 352). ນອກນີ້ແລ້ວແມ່ນບໍ່ຄວນໃຫ້ຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດອື່ນໆອີກ.



ໃຫ້ແອນໂອຍກິນນົມແມ່



ແລະໃຫ້ດື່ມນ້ຳດື່ມແກ້ອາການຂາດນ້ຳ

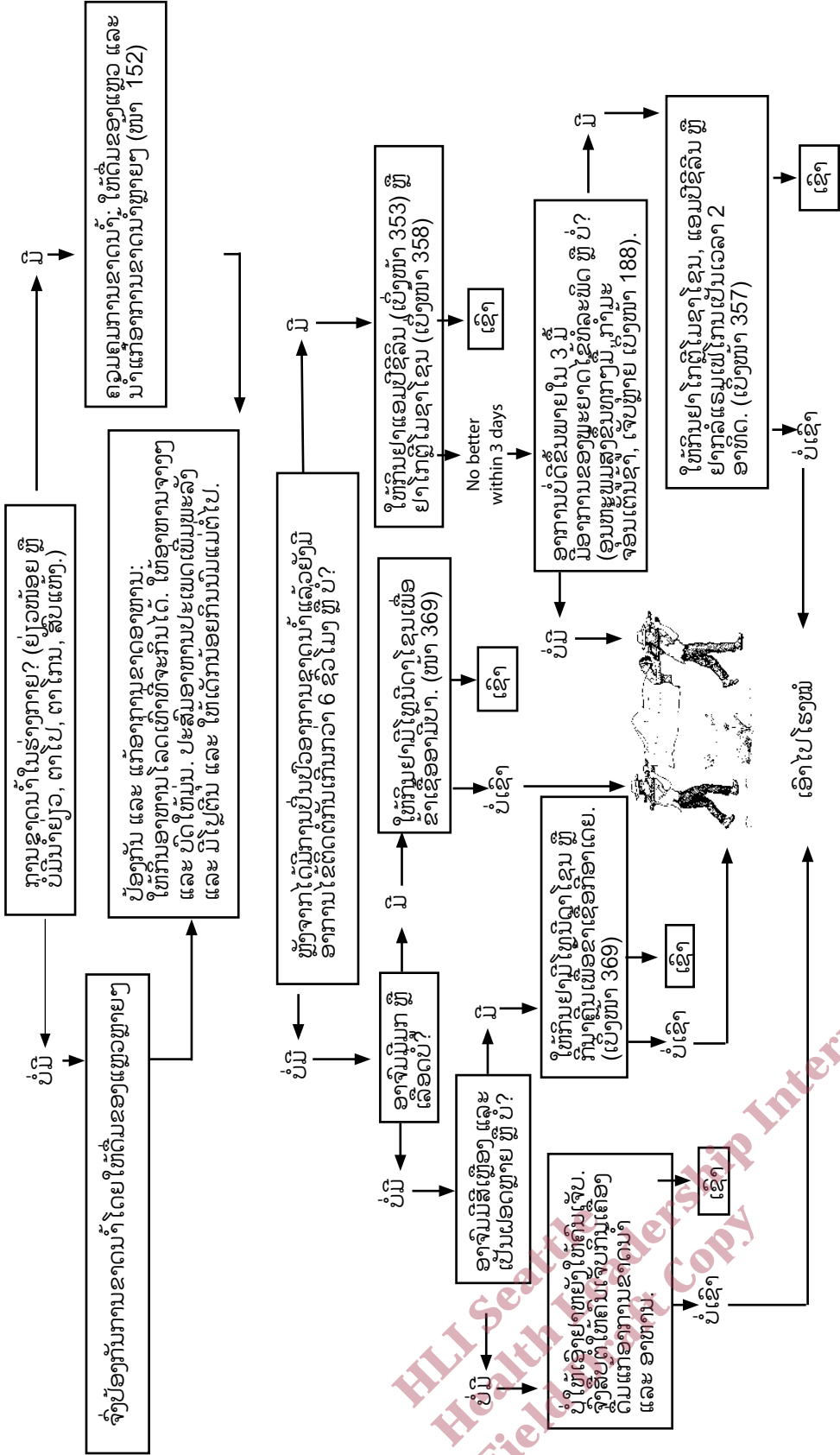
ເວລາທີ່ຄວນໄປຫາແພດເມື່ອເປັນພະຍາດຖອກທ້ອງ

ອາການຖອກທ້ອງ ແລະ ພະຍາດທ້ອງບົດອາດເປັນອັນຕະລາຍໄດ້ ໂດຍສະເພາະຢ່າງຍິ່ງກັບເດັກນ້ອຍ. ໃນກໍລະນີດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ ທ່ານຄວນໄປຫາແພດທັນທີ:

- ຖ້າຖອກທ້ອງເກີນກວ່າ 4 ມື້ ແລະ ບໍ່ດີຂຶ້ນ—ຫຼື ສຳລັບແອນໂອຍຖ້າຖອກທ້ອງຢ່າງຮຸນແຮງເກີນກວ່າ 1 ມື້ຄວນໄປພົບແພດ.
- ຖ້າຄົນເຈັບຢູ່ໃນພາວະຂາດນ້ຳຢູ່ໃນຮ່າງກາຍ ແລະ ມີອາການໜັກຂຶ້ນ.
- ຖ້າເດັກນ້ອຍຮາກສິ່ງທີ່ດື່ມເຂົ້າໄປ ແລະ ບໍ່ດື່ມຫຍັງໝົດ, ຫຼື ຮາກເລື້ອຍໆຕິດຕໍ່ກັນເກີນ 3 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກດື່ມເຄື່ອງດື່ມແກ້ອາການຂາດນ້ຳແລ້ວ.
- ຖ້າເດັກນ້ອຍເລີ່ມຊັກ ຫຼື ຕືນ ແລະ ໜ້າ ມີອາການໃຄ່ບວມ.
- ຖ້າກ່ອນທີ່ຈະເປັນພະຍາດຖອກທ້ອງ ຄົນເຈັບໆໜັກ, ອ່ອນເພຍ ຫຼື ຂາດອາຫານມາກ່ອນ (ໂດຍສະເພາະແອນໂອຍ ແລະ ຜູ້ເຖົ້າ).
- ຖ້າມີເລືອດໃນອາຈົມຫຼາຍ ສະແດງວ່າອັນຕະລາຍທີ່ສຸດເຖິງແມ່ນວ່າມີອາການຖອກທ້ອງເລັກໜ້ອຍກໍຕາມ (ເບິ່ງອາການໄສ້ຕັນຢູ່ໜ້າ 94).

HLLI Seattle Health Leadership Information Field Draft Copy

ວິທີປົນປົວຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດຖອກໜ້ອງຮ້າຍແຮງ



HLLI Health Learning International Field Copy

ການຮາກ

ຄົນສ່ວນຫຼາຍ ໂດຍສະເພາະເດັກນ້ອຍມັກມີອາການ “ບໍ່ສະບາຍທ້ອງ” ເປັນບາງເທື່ອ ແລະ ມີຮາກນໍາ. ສ່ວນຫຼາຍອາດຈະຊອກຫາສາເຫດບໍ່ເຫັນ ອາດມີອາການເຈັບທ້ອງເລັກໆໜ້ອຍໆ ຫຼື ເປັນໄຂ້. ການຮາກແບບນີ້ມັກຈະບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ ແລະ ມັກຈະເຊົາໄປເອງ.

ການຮາກເປັນສັນຍານຂອງບັນຫາຕ່າງໆ ຫຼາຍໆຢ່າງ, ບາງຢ່າງກໍ່ຮ້າຍແຮງ ແລະ ບາງຢ່າງກໍ່ບໍ່ຮ້າຍແຮງ ສະນັ້ນ, ມັນຈຶ່ງເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ຕ້ອງໄດ້ກວດເບິ່ງຄົນເຈັບຢ່າງລະອຽດ. ການຮາກມັກມີສາເຫດມາຈາກໃນກະເພາະ ແລະ ລໍາໄສ້ ເຊັ່ນ: ການຕິດເຊື້ອພະຍາດ (ເບິ່ງ ຖອກທ້ອງ, ໜ້າ 153), ອາຫານເປັນພິດເນື່ອງຈາກກິນອາຫານທີ່ບູດເນົາ (ໜ້າ 135), ຫຼື ເຈັບທ້ອງຢ່າງຮຸນແຮງກະທັນຫັນ (ຕົວຢ່າງ: ການເຈັບໄສ້ຕົງອັກເສບ ຫຼື ໄສ້ຕັນ (ເບິ່ງໜ້າ 94)). ອາການເຈັບໃດໆກໍ່ຕາມທີ່ມີໄຂ້ແຮງ ຫຼື ມີອາການເຈັບປວດຫຼາຍໆອາດເຮັດໃຫ້ຮາກໄດ້ ໂດຍສະເພາະພະຍາດໄຂ້ຍຸງລາຍ (ໜ້າ 186), ພະຍາດຕັບອັກເສບ (ໜ້າ 172), ອາມິດານອັກເສບ (ໜ້າ 309), ເຈັບຫູ (ໜ້າ 309), ເຍື່ອຫຸ້ມສະໝອງອັກເສບ (ໜ້າ 185), ລະບົບຖ່າຍເທ (ທາງເດີນນໍ້າຍິ່ງໆ) ອັກເສບ (ໜ້າ 234), ເຈັບຖົງບີ (ໜ້າ 329), ຫຼື ເຈັບຫົວຂ້າງດຽວ (ໜ້າ 162).



ລັກສະນະອັນຕະລາຍຂອງອາການຮາກທີ່ຕ້ອງໄປພົບແພດຢ່າງຮີບດ່ວນ

- ການເສຍນໍ້າໃນຮ່າງກາຍຫຼາຍ ທີ່ທ່ານບໍ່ສາມາດຄວມຄຸມໄດ້ (ໜ້າ 152)
- ການຮາກຢ່າງຮ້າຍແຮງທີ່ເປັນຫລາຍກວ່າ 24 ຊົ່ວໂມງ
- ການຮາກທີ່ຮ້າຍແຮງ ໂດຍສະເພາະຖ້າຮາກເປັນສີຂຽວແກ່, ສີນໍ້າຕານ ຫຼື ມີກິ່ນຄືອາຈົມ (ອາການຂອງພະຍາດໄສ້ຕັນ, ເບິ່ງໜ້າ 94)
- ອາການທ້ອງເບິ່ງ ໂດຍສະເພາະຢ່າງຍິ່ງຜູ້ທີ່ບໍ່ຖ່າຍ ຫຼື ບໍ່ສາມາດໄດ້ຍິນສຽງທ້ອງຮ້ອງຫຼັງຈາກເອົາຫູແປະພັງເບິ່ງແລ້ວ (ການເຈັບທ້ອງຢ່າງຮ້າຍແຮງ, ໄສ້ຕັນ, ເຈັບໄສ້ຕົງ, ເບິ່ງໜ້າ 94)
- ຮາກເປັນເລືອດ (ບາດໃນກະເພາະ ຫຼື ລໍາໄສ້ນ້ອຍ ໜ້າ 128, ພະຍາດຕັບກະດັນ ໜ້າ 328)

ການຄວບຄຸມອາການຮາກແບບງ່າຍດາຍ:



- ເວລາຮາກຢ່າງຮຸນແຮງ ໃຫ້ເຂົາກິນອາຫານ,
- ຈົ່ງດື່ມນໍ້າໂຊດາ ຫຼື ນໍ້າຂຶ້ງ, ຫຼື ຊາສະໝຸນໄພບາງຊະນິດ ເຊັ່ນ: ຊາດອກຄາໂມມາຍ, ອາດສາມາດຊ່ວຍໄດ້.
- ເພື່ອແກ້ອາການຂາດນໍ້າ ໃຫ້ດື່ມນໍ້າໂຄລາ, ນໍ້າຊາ, ຫຼື ເຄື່ອງດື່ມແກ້ອາການຂາດນໍ້າ (ໜ້າ 152).
- ຖ້າອາການຂາດນໍ້າຍິ່ງບໍ່ເຊົາ, ໃຫ້ໃຊ້ຢາຫ້າມຮາກ ເຊັ່ນ: ຢາໂປຼມິຕາຊິນ (ໜ້າ 385) ຫຼື ຢາຕີເພັນໄຮດຣາມິນ (ໜ້າ 386).

ຢາເຫຼົ່ານີ້ສ່ວນຫລາຍເປັນຢາຊະນິດເມັດ, ຢາຊະນິດນໍ້າເຊື່ອມ, ຢາຊະນິດສັກ, ແລະ ຢາຍັດກິ່ນ. ຢາເມັດ ຫຼື ຢານໍ້າເຊື່ອມກໍ່ສາມາດໃຊ້ຍັດກິ່ນໄດ້ ສໍາລັບຢາເມັດແມ່ນໃຫ້ບົດລະອຽດແລ້ວປະສົມກັບນໍ້າແລ້ວເອົາໃສ່ໃນຫູອອດສວນກິ່ນ ຫຼື ຫູອອດສັກຢາທີ່ບໍ່ມີເຂັ້ມ ແລະ ສິດເຂົ້າໄປໃນຮູທະວານ.

ຖ້າໃຊ້ຢາຊະນິດກິ່ນຄວນກິນນໍ້າລ້ອງລົງໜ້ອຍໜຶ່ງ ກິນຕາມກຳນົດທີ່ບອກໄວ້ ແລະ ບໍ່ຄວນກິນສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງ ລົງໄປໃນໄລຍະເວລາ 5 ນາທີຫຼັງຈາກກິນຢານັ້ນ. ຫ້າມກິນຢາເກີນຂະໜາດທີ່ບອກໄວ້ເປັນອັນຂາດ ແລະ ບໍ່ຕ້ອງໃຫ້ກິນຢາອີກເປັນຮອບທີ່ສອງຈົນກວ່າອາການຂາດນໍ້າຈະແກ້ໄຂໄດ້ແລ້ວ ແລະ ຄົນເຈັບເລີ່ມຍິ່ງໄດ້. ຖ້າຮາກ ແລະ ຖອກທ້ອງຈົນບໍ່ສາມາດກິນຢາ ຫຼື ໃຊ້ຢາຍັດກິ່ນໄດ້ ຕ້ອງສັກຢາຫ້າມຮາກ ຢາໂປຼມິຕາຊິນ ອາດຈະໄດ້ຜົນດີທີ່ສຸດ ແຕ່ໃຫ້ລະວັງຢາສັກຫຼາຍເກີນໄປ.

HLI Health Literacy International
Field Draft

ການເຈັບຫົວ ແລະ ເຈັບຫົວຂ້າງດຽວ

ອາການເຈັບຫົວທຳມະດາ ສາມາດປົນປົງໄດ້ດ້ວຍການພັກຜ່ອນ ແລະ ກິນຢາແອສໄພຣິນ. ໃຊ້ຜ້າຈຸ່ມນ້ຳຮ້ອນວາງໃສ່ອ່ອນດິນ, ນວດຄໍ ແລະ ບ່າໄຫຼເບົາໆ. ການປົນປົງພື້ນເມືອງແບບອື່ນກໍອາດໃຊ້ໄດ້.

ໄຂ້ ແລະ ເຈັບຫົວນັ້ນເປັນຂອງທຳມະດາ. ຖ້າຫາກເຈັບຫົວແຮງຫຼາຍ ໃຫ້ກວດເບິ່ງວ່າມີອາການຂອງພະຍາດເຍື່ອຫຸ້ມສະໝອງອັກເສບ ຫຼື ບໍ່ (ໜ້າ 185).

ເຈັບຫົວເລື້ອຍໆ
ອາດເປັນຍ້ອນອາການຂອງພະຍາດຊຳເຮື້ອ ຫຼື ການຂາດອາຫານ. ສະນັ້ນ, ການກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດ ແລະ ພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍນັ້ນແມ່ນເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດ. ຖ້າຫາກຍັງບໍ່ເຊົາແມ່ນໃຫ້ໄປຫາໝໍ.

ການເຈັບຫົວຂ້າງດຽວ (ພະຍາດໄມເຊນ): ເປັນການເຈັບທີ່ຮ້າຍແຮງມັກເກີດຂຶ້ນຢູ່ຫົວຂ້າງດຽວເທົ່ານັ້ນ ແລະ ມັກຈະເປັນເລື້ອຍໆ ຫຼື ຫ່າງກັນເປັນເດືອນໆ ຫຼື ປີໆ.

ການເຈັບຫົວຂ້າງດຽວມັກຈະເລີ່ມດ້ວຍມີອາການຕາຟາງ, ເບິ່ງເຫັນຈຸດແສງເປັນຈຸດແຕກຕ່າງກັນ ຫຼື ມີອາການຕື່ນມືຊາຂ້າງດຽວ ແລະ ຕໍ່ມາມີອາການເຈັບຫົວຢ່າງຮ້າຍແຮງ. ການເຈັບຫົວຢ່າງຮ້າຍແຮງນີ້ອາດເປັນຢູ່ຫຼາຍຊົ່ວໂມງ ຫຼື ເປັນມື້ໆ ສ່ວນຫຼາຍມັກຈະຮາກນຳ. ການເຈັບຫົວຂ້າງດຽວນີ້ເຈັບຢ່າງທໍລະມານແຕ່ບໍ່ອັນຕະລາຍ.

ເມື່ອເລີ່ມມີອາການເຈັບຫົວຂ້າງດຽວ, ເພື່ອສະກັດກັ້ນການເຈັບຫົວຂ້າງດຽວຄວນປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

- ກິນຢາແອັດສະໄວລິນ 2 ກ້ອນ ພ້ອມດື່ມກາເຟ ຫຼື ຊາດຳແກ່ໆ.
- ພະຍາຍາມນອນພັກຜ່ອນຢູ່ບ່ອນມືດໆ, ງຽບສະຫງົບດີ ແລະ ພະຍາຍາມບໍ່ໃຫ້ຄິດຫຼາຍ.
- ໃນກໍລະນີເປັນພະຍາດນີ້ຢ່າງຮ້າຍແຮງ ໃຫ້ກິນຢາແອັດສະໄວລິນ, ແລະ ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ກິນພ້ອມກັບຢາໂກເດອິນ, ຫຼື ຢາລະງັບປະສາດ ຫຼື ຢາເອີໂກຕາມິນທີ່ມີຄາເຟອິນປະສົມຢູ່ນຳ (ຊື່ການຄ້າ: ຄາເຟີກິດ, ໜ້າ 380). ຫ້າອິດໃຫ້ກິນ 2 ກ້ອນ ແລະ ຕໍ່ໄປໃຫ້ກິນເທື່ອລະກ້ອນທຸກໆ 30 ນາທີ ຈົນກວ່າອາການເຈັບຈະເຊົາ ແຕ່ຫ້າມກິນເກີນມື້ລະ 6 ກ້ອນ.

ສຳລັບອາການເຈັບຫົວທຳມະດາ ຫຼື ອາການປວດປະສາດ, ບາງຄັ້ງການປົນປົງແບບພື້ນເມືອງແມ່ນໄດ້ຜິດຕິເທົ່າໆກັບການປົນປົງສະໄໝໃໝ່.



ຄຳເຕືອນ: ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ຢາຄາເຟີກິດກັບຜູ້ຍິງທີ່ກຳລັງຖືພາຢູ່.

HLL Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ໄຂ້ຫວັດ ແລະ ໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່

ໄຂ້ຫວັດ ແລະ ໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ແມ່ນເນື່ອງມາຈາກການຕິດເຊື້ອໄວລັສ ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ມີຂໍ້ມູກ, ໄອ, ເຈັບຄໍ ແລະ ບາງເທື່ອກໍ່ມີອາການໄຂ້ ແລະ ປວດຕາມຂໍ້ຕ່າງໆ ແລະ ອາດມີການຖອກທ້ອງເລັກໜ້ອຍໂດຍສະເພາະໃນ ເດັກນ້ອຍ.



ໄຂ້ຫວັດ ແລະ ໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ຈະດີໄປເອງໂດຍບໍ່ຕ້ອງກິນຢາ. ຫ້າມໃຊ້ຢາເບີນີຊີລິນ (ຢາແສນ), ເຕຕຼາໄຊກລິນ ຫຼື ຢາຕ້ານເຊື້ອອື່ນໆ ຊຶ່ງພວກມັນບໍ່ມີຜົນປະໂຫຍດ ແຕ່ໃນທາງກັບກັນພວກມັນພັດໃຫ້ໂທດຕື່ມ ຊຳ.

- ກິນນ້ຳໃຫ້ຫຼາຍໆ ພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍ.
- ຢາແອັດສະໄພລິນ (ໜ້າ 379) ຫຼື ຢາອາເຊຕາມິໂນເຟນ (ໜ້າ 380) ຈະຊ່ວຍລົດອາການໄຂ້ ອາການເຈັບຫົວ ແລະ ອາການປວດຕົນໂຕໄດ້. ຫາກບໍ່ຈຳເປັນກໍ່ບໍ່ຄວນຊື້ “ຢາແກ້ຫວັດ” ເພາະມັນມີລາຄາແພງ ແຕ່ຄຸນນະພາບກໍ່ບໍ່ໄດ້ດີກວ່າຢາ ແອັດສະໄພລິນ.
- ບໍ່ຈຳເປັນກິນອາຫານພິເສດ. ກິນນ້ຳໝາກໄມ້ເຊັ່ນ: ນ້ຳໝາກກ້ຽງ ຫຼື ນ້ຳໝາກນາວ ກໍ່ຈະຊ່ວຍໄດ້.

ສຳລັບການປິ່ນປົວອາການໄອ ແລະ ການຕັນດັງໃຫ້ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ.

ຄຳເຕືອນ: ສຳລັບເດັກນ້ອຍທີ່ເປັນຫວັດທຳມະດາ ແມ່ນຫ້າມບໍ່ໃຫ້ເອົາຢາຕ້ານເຊື້ອໃດໆໃຫ້ກິນ ຫຼື ສັກໃຫ້ເຂົາ. ເພາະຢາຕ້ານເຊື້ອເຫຼົ່ານັ້ນນອກຈາກບໍ່ຊ່ວຍຫຍັງແລ້ວຍັງອາດຈະພາໃຫ້ເກີດຜົນຮ້າຍນຳ ອີກ. ບາງຄັ້ງອາການຫວັດແມ່ນມີສາຍເຫດມາຈາກເຊື້ອໄວລັສໂປລີໄອ, ແລະ ການສັກຢາຕ້ານເຊື້ອໃຫ້ ເດັກນ້ອຍນັ້ນອາດສາມາດເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍເກີດພະຍາດເປັຍລ່ອຍໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ, 314).

ຖ້າອາການໄຂ້ຫວັດ ຫຼື ໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ເປັນຫລາຍກວ່າ 1 ອາທິດ ແລະ ຄົນເຈັບມີອາການໄອ ເປັນໄຂ້ ແລະ ມີຂີ້ກະເທີຫຼາຍ, ມີການຫາຍໃຈຫອບ ແລະ ໄວ, ຫຼື ເຈັບໜ້າເອິກຄົນເຈັບອາດເປັນ ພະຍາດຫຼອດລົມອັກເສບ ຫຼື ອັກເສບປອດ (ໜ້າ 170 ແລະ 171). ອາດຈະໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອ. ຄວາມສູງໆ ທີ່ໄຂ້ຫວັດຈະກາຍເປັນອັກເສບປອດໄດ້ນັ້ນແມ່ນມີຫຼາຍໃນຄົນເຖົ້າ ຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດປອດຢູ່ແລ້ວ ເຊັ່ນ: ເປັນພະຍາດຫຼອດລົມອັກເສບຊຳເຮື້ອ (ເປັນດົນໆບໍ່ເຊົາ), ແລະ ຜູ້ທີ່ບໍ່ສາມາດເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍໄປມາ ໄດ້ຫຼາຍ.

ອາການເຈັບຄໍນັ້ນແມ່ນອາການສ່ວນໜຶ່ງຂອງການເປັນຫວັດ ແລະ ກໍ່ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຢາ ຫຍັງເປັນພິເສດເພື່ອຮັກສາມັນ, ໃຊ້ນ້ຳອຸ່ນກ້ວນຄໍອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາໄດ້. ແຕ່ຫາກການ ເຈັບຄໍນັ້ນເກີດຂຶ້ນ ຢ່າງກະທັນຫັນ ພ້ອມກັບການມີໄຂ້ຂຶ້ນນັ້ນ ມັນອາດເປັນອາການຂອງອາຟິດານ ອັກເສບ, ໃນກໍລະນີຈຳ ເປັນຕ້ອງໄດ້ມີການປິ່ນປົວແບບພິເສດ (ເບິ່ງໜ້າ 309).

ການປ້ອງກັນອາການຫວັດ:

- ນອນໃຫ້ພຽງພໍ ແລະ ກິນອາຫານທີ່ດີມີປະໂຫຍດ ຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນອາການຫວັດໄດ້. ການກິນໝາກກ້ຽງ, ໝາກເລັ່ນສຸກ ແລະ ໝາກໄມ້ອື່ນໆ ທີ່ມີວິຕາມິນຊີ ກໍ່ຈະຊ່ວຍໄດ້ດີກັນ.
- ມັນກົງກັນຂ້າມກັນຄວາມເຊື່ອທົ່ວໆໄປ, (ເຖິງແມ່ນວ່າອາກາດໜາວຫຼາຍ, ການຕາກຝົນ ຫຼື ຄວາມເມື່ອຍ ຈະສາມາດເຮັດໃຫ້ອາການຫວັດນັ້ນໜັກຂຶ້ນກໍ່ຕາມ) ໄຂ້ຫວັດບໍ່ໄດ້ເກີດຈາກການຕາກ ອາກາດໜາວ ຫຼື ຕາກຝົນ ແຕ່ຕິດມາຈາກຜູ້ທີ່ມີເຊື້ອໄວລັສແລ້ວຈາມອອກມາປິ່ນກັບອາກາດ.
- ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຫວັດໄປຕິດຜູ້ອື່ນ ຄົນເຈັບຄວນກິນ ແລະ ນອນແຍກຕ່າງຫາກ— ໂດຍສະເພາະໃຫ້ຢ່າງໆແອນນ້ອຍ; ແລະ ຄົນເຈັບຄວນອັດປາກອັດດັງໃນເວລາໄອ ຫຼື ຈາມ.
- ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເຈັບຫຸ (ເບິ່ງໜ້າ 309) ຢ່າສັ່ງຂີ້ມູກ—ແຕ່ໃຫ້ເອົາຜ້າເຊັດເອົາເທົ່ານັ້ນ. ຈົ່ງສອນໃຫ້ເດັກ ນ້ອຍເຮັດດັ່ງນີ້ດີກັນ.

HLLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ຕັນດັງ ແລະ ມີນຈຳມູກໄຫຼ

ການຕັນດັງ ແລະ ມີນຈຳມູກໄຫຼ ແມ່ນມີຜົນມາຈາກການເປັນຫວັດ ຫຼື ອາການແພ້ອັນໃດອັນໜຶ່ງ (ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ). ການມີຂີ້ມູກໃນດັງຫຼາຍ ອາດເຮັດໃຫ້ຫູອັກເສບໄດ້ສຳລັບເດັກນ້ອຍ ແລະ ຜູ້ໃຫຍ່ກໍອາດເຮັດໃຫ້ເປັນໂຊນັດອັກເສບ (ຜັງດັງອັກເສບ) ໄດ້. ເພື່ອຢາກໃຫ້ດັງໂລ່ງຈົ່ງເຮັດດັງນີ້:

1. ສຳລັບແອນ້ອຍໃຫ້ພະຍາຍາມດູດເອົາຂີ້ມູກອອກ ດ້ວຍລູກຢາງ (ເບິ່ງຮູບ) ຫຼື ດ້ວຍຫູອດສັກຢາທີ່ບໍ່ມີເຂັມ.



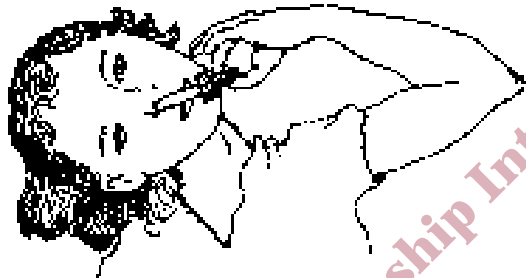
2. ສຳລັບເດັກນ້ອຍອ່າວໃຫຍ່ ແລະ ຜູ້ໃຫຍ່ ໃຫ້ເອົານ້ຳເກືອໃສ່ອົງມື ແລ້ວສືບເຂົ້າໄປໃນຮູດັງ. ວິທີນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ຂີ້ມູກແຫຼວ ແລະ ໄຫຼອອກມາໄດ້.

3. ຮົມດ້ວຍອາຍນ້ຳຮ້ອນ ຄືດັງໄດ້ອະທິບາຍໄວ້ໜ້າ 168 ຈະເຮັດໃຫ້ດັງໂລ່ງໄດ້.
4. ຄວນເຊັດຂີ້ມູກ ແຕ່ບໍ່ຄວນສັ່ງຂີ້ມູກ ເພາະວ່າມັນຈະເຮັດໃຫ້ເຈັບຫູ ແລະ ຜັງດັງອັກເສບ.
5. ຜູ້ທີ່ມັກເຈັບຫູ ຫຼື ຜັງດັງອັກເສບຫຼັງຈາກເປັນຫວັດ ຈະບ້ອງກັນໄດ້ໂດຍໃຊ້ຢາຢອດລົດອາການຕັນດັງ ເຊັ່ນ: ຢາຟິນີແລພິນ (ເບິ່ງໜ້າ 384); ຫຼື ຢາຢອດດັງອີຟີດຼີນ (ephedrine, ໜ້າ 385). ພາຍຫຼັງຈາກສືບນ້ຳເກືອເຂົ້າໄປໜ້ອຍໜຶ່ງແລ້ວ ໃຫ້ຢອດນ້ຳຢາໃສ່ດັງຄືດັງລຸ່ມນີ້:

ສະແດງຫົວໄປທາງຂ້າງ ຢອດ 2-3 ຍົດໃສ່ໃນຮູດັງຂ້າງລຸ່ມ ແລະ ຖ້າຕື່ມອີກ 2-3 ນາທີແລ້ວ ໃຫ້ສະແດງຫົວໄປອີກຂ້າງໜຶ່ງແລ້ວ ຢອດໃສ່ໃນຮູດັງຂ້າງທີ່ເຫຼືອ.

ຂໍ້ຄວນລະວັງ: ຫ້າມຢອດຢາບັນເທົາອາການຕັນດັງເກີນມີລະ 3 ເທື່ອ ແລະ ຫ້າມໃຊ້ເກີນກວ່າ 3 ມື້.

ຢາແກ້ຕັນດັງຊະນິດນ້ຳເຊື່ອມທີ່ມີຟິນີແລພິນ ຫຼື ຕົວຢາອື່ນທີ່ຄ້າຍຄືກັນອາດຈະຊ່ວຍໄດ້.



ເພື່ອບ້ອງກັນພະຍາດຕິດເຊື້ອຢູ່ຫູ ແລະ ຜັງດັງນັ້ນ ແມ່ນຫ້າມສັ່ງຂີ້ມູກ ແຕ່ໃຫ້ເຊັດຂີ້ມູກ.

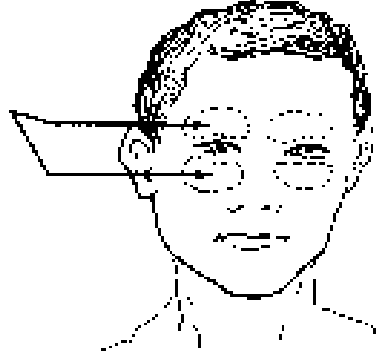
HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ຜົງດັງອັກເສບ

ເປັນອາການອັກເສບໄລຍະສັ້ນທີ່ຮ້າຍແຮງ ຫຼື ໄລຍະຍາວ (ຊໍາເຮື້ອ) ຊຶ່ງເປັນການອັກເສບຂອງຜົງດັງທີ່ລາມໄປຮອດດັງ. ຊຶ່ງມັນມັກເກີດພາຍຫຼັງທີ່ຄົນເຈັບມີອາການຫູ ຫຼື ຄໍ ອັກເສບ, ຫຼື ຫຼັງຈາກເປັນຫວັດແຮງ.

ອາການ:

- ເຈັບເບົ້າຕາ ທັງຂ້າງເທິງ ແລະ ລຸ່ມ (ຍິ່ງເຈັບຫຼາຍເວລາເອົາມືແຕະເບົ້າຕານັ້ນ ຫຼື ເວລາກິນຫົວລົງ).
- ມີຂໍ້ມູກ ຫຼື ນໍ້າໜອງຂຸ້ນໆ ໃນຮູດັງ ບາງທີກໍ່ມີກິ່ນເໝັນ ແລະ ດັງກໍ່ມັກຕົ່ນຢູ່ສະເໝີ.
- ມີອາການໄຂ້ນໍ້າ (ບາງເທື່ອ).
- ແຂ້ວບາງເຫຼັ້ມມີອາການເຈັບ.



ການປິ່ນປົວ:

- ດື່ມນໍ້າຫຼາຍໆ.
- ສູບນໍ້າເກືອເຂົ້າຮູດັງຈັກໜ້ອຍ (ໜ້າ 164), ຫຼື ຮົ່ມອາຍນໍ້າເພື່ອໃຫ້ດັງໂລ່ງ (ໜ້າ 168).
- ເອົາຜ້າຈຸບນໍ້າຮ້ອນປົກໜ້າ.
- ໃຊ້ຢາຢອດແກ້ຕັນດັງ ເຊັ່ນ: ຢາພິນີເລພິນ (ເນໂອ-ຊີເນພິນ, ໜ້າ 384).
- ໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອເຊັ່ນ: ເຕຕຼາໂຊກລິນ (ໜ້າ 356), ແອມປິຊິລິນ (ໜ້າ 353), ຫຼື ເປນິຊິລິນ (ໜ້າ 351).
- ຖ້າອາການເຈັບຫາກຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນໃຫ້ພາໄປຫາແພດ.

ການປ້ອງກັນ:

ຖ້າເປັນຫວັດ ຫຼື ຕັນດັງ ພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ດັງໂລ່ງ ໂດຍເຮັດຕາມຄໍາແນະນໍາໃນໜ້າ 164.

ອາການແພ້ຝຸ່ນລະອອງ (ເຍື່ອດັງອັກເສບ ໂດຍອາການແພ້)

ມີຂໍ້ມູກໄຫຼ ແລະ ຄົນຕາ ອາດມາຈາກການແພ້ສິ່ງທີ່ມານໍາອາກາດ ຊຶ່ງຄົນເຈັບຫາຍໃຈເຂົ້າໄປ (ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ) ຊຶ່ງມັກເປັນຫຼາຍໃນບາງລະດູ.

ການປິ່ນປົວ:

ໃຊ້ຢາແກ້ການແພ້ ແອນຕີຮິສຕາມິນ (antihistamine) ເຊັ່ນ: ຄູໍເຟນີລາມິນ (chlorpheniramine) (ເບິ່ງໜ້າ 387). ຢາໄດເມັນໂຮດີເນດທ໌ (ຫຼື ຢາດຼາມາໂມນ໌, ໜ້າ 387), ທີ່ມີຂາຍເພື່ອແກ້ອາການເມົາທີ່ເກີດຈາກການເດີນທາງນັ້ນ ກໍ່ຊ່ວຍໄດ້.

ການປ້ອງກັນ:

ຊອກຫາສາເຫດໃຫ້ເຫັນວ່າ ມີອາການແພ້ຍ້ອນຫຍັງ (ຕົວຢ່າງ: ຂີ່ຝຸ່ນ, ຂົນໄກ່, ເກສອນດອກໄມ້, ເຊື້ອເຫັດ) ແລະ ໃຫ້ພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດພູມແພ້ນັ້ນ.



HLI Seattle
 Health Leadership
 Field Draft Copy

ອາການແພ້

ການແພ້ນັ້ນເປັນສິ່ງລົບກວນ ຫຼື ການມີປະຕິກິລິຍາໂຕ້ຕອບຂອງຮ່າງກາຍຂອງບຸກຄົນຕໍ່ກັບສິ່ງທີ່ແພ້ນັ້ນ ຊຶ່ງອາການແພ້ເກີດຂຶ້ນເມື່ອບຸກຄົນນັ້ນໄດ້ສຳພັດກັບສິ່ງທີ່ຕົນແພ້ ໂດຍການ:

- ຫາຍໃຈເອົາສິ່ງທີ່ຕົນແພ້ເຂົ້າໄປ
- ກິນສິ່ງທີ່ຕົນແພ້ເຂົ້າໄປ
- ສັກສິ່ງທີ່ຕົນແພ້ເຂົ້າໄປ
- ຫຼື ຜິວໜັງໄປສຳພັດກັບສິ່ງທີ່ຕົນແພ້

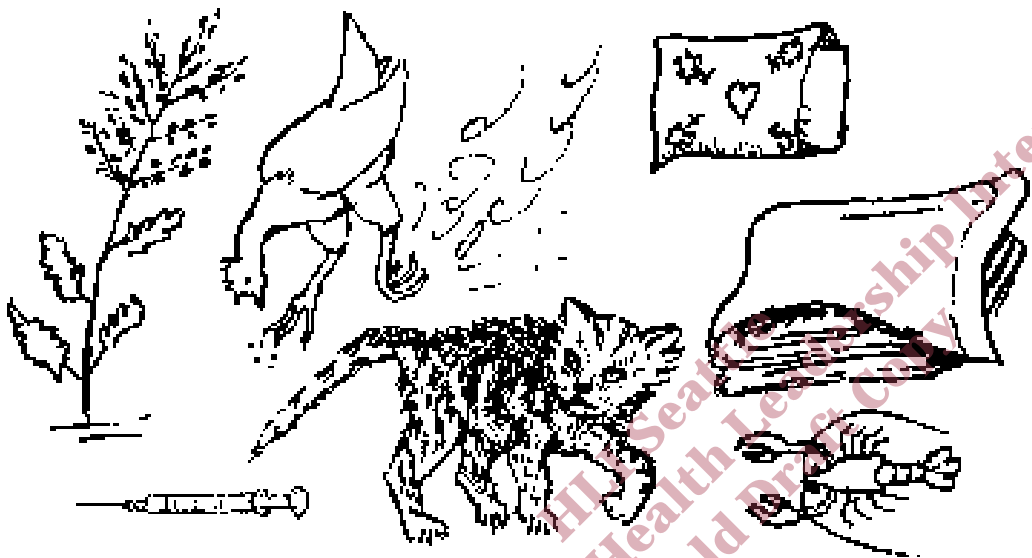
ອາການແພ້ອາດບໍ່ຮຸນແຮງ ຫຼື ອາດຈະເປັນຫຼາຍກໍໄດ້ ການແພ້ມີອາການດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ມີຕຸ່ມຄັນ ຫຼື ເປັນມຸ່ນມານ (ເບິ່ງໜ້າ 203)
- ຂີ້ມູກຍ້ອຍ, ຕາຮ້ອນ ຫຼື ຄັນຕາ (ແພ້ຝຸ່ນລະອອງ, ໜ້າ 165)
- ລະຄາຍເຄືອງຮູຄໍ, ຫາຍໃຈຍາກ ຫຼື ເປັນຫິດ (ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ)
- ແພ້ຈົນເກີດອາການຊ້ອກ (ເບິ່ງໜ້າ 70)
- ຖອກທ້ອງ (ເດັກນ້ອຍແພ້ນໍ້ານົມ—ເປັນສາຍເຫດໜຶ່ງຂອງພະຍາດຖອກທ້ອງທີ່ບໍ່ຄ່ອຍເກີດຂຶ້ນ, ໜ້າ 156)

ການແພ້ບໍ່ແມ່ນພະຍາດຕິດຕໍ່ ຈຶ່ງບໍ່ສາມາດແຜ່ຈາກຜູ້ໜຶ່ງໄປຫາອີກຜູ້ອື່ນໄດ້ ແຕ່ວ່າເດັກນ້ອຍທີ່ເກີດຈາກພໍ່ແມ່ທີ່ເປັນພະຍາດພູມແພ້ ກໍມີໂອກາດເປັນພະຍາດພູມແພ້ໄດ້.

ຄົນທີ່ແພ້ສິ່ງຕ່າງໆມັກຈະເປັນບາງລະດູ ຫຼື ເມື່ອເຂົາສຳພັດກັບສິ່ງທີ່ແພ້ຕ່າງໆ. ສາຍເຫດທົ່ວໄປຂອງພະຍາດພູມແພ້ມີດັ່ງນີ້:

- ເກສອນຂອງຫຍ້າ ຫຼື ດອກໄມ້ບາງຢ່າງ
- ຂົນໄກ່
- ຂີ້ຝຸ່ນ
- ໄລ່ໝອນ
- ເລື້ອຕ້າ ຫຼື ຕ້າທີ່ມີທີ່ເໝັນສາບ
- ຢາສັກບາງຊະນິດ ໂດຍສະເພາະຢາເປນີຊີລິນ ຫຼື ນໍ້າທະເລ (ນໍ້າເກືອ) (ໜ້າ 70)
- ຂົນແມວ ແລະ ຂົນສັດອື່ນໆ
- ອາຫານບາງຊະນິດເຊັ່ນ: ປາ, ຫອຍ, ກຸ້ງ, ແລະ ອື່ນໆ.



ພະຍາດຫິດ

ລູກຂຶ້ນເພື່ອຫາຍໃຈ

ຜູ້ເປັນຫິດບາງເທື່ອມັກຫາຍໃຈບໍ່ສະດວກ ແລະ ຫາຍໃຈຫອບ ໂດຍສະເພາະເວລາຫາຍໃຈອອກ. ສຽງຫາຍໃຈດັງຫິດຮາດ ໂດຍສະເພາະເວລາຫາຍໃຈອອກ. ເວລາຫາຍໃຈເຂົ້າໜັງບໍລິເວນລຳຄໍ ແລະ ລະຫວ່າງກະດູກຂ້າງຈະຫຼຸບເຂົ້າ ເວລາທີ່ພະຍາຍາມສູບເອົາອາກາດເຂົ້າໄປ. ຖ້າຄົນເຈັບໄດ້ອາກາດບໍ່ພຽງພໍເລັບມື ແລະ ຮິມສົບຈະເປັນສີຂຽວຊຳ ແລະ ເສັ້ນເລືອດຢູ່ລຳຄໍພຶງອອກ, ຕາມທຳມະດາມັກຈະບໍ່ເປັນໄຂ້.



ພະຍາດຫິດມັກເລີ່ມເປັນແຕ່ຍັງນ້ອຍໆເລື້ອຍມາ ແລະ ກາຍເປັນບັນຫາຕໍ່ຊີວິດ; ມັນບໍ່ເປັນພະຍາດຕິດແປດ, ແຕ່ມັກເປັນກັບເດັກນ້ອຍທີ່ມີຍາດຕິພັນອາດທີ່ເຄີຍເປັນຫິດມາກ່ອນ. ໂດຍທົ່ວໄປພະຍາດຫິດນີ້ຈະເປັນຫຼາຍໃນບາງເດືອນ ຫຼື ໃນເວລາກາງຄືນ. ຜູ້ທີ່ເປັນຫິດມາໄດ້ຫຼາຍໆປີແລ້ວ ອາດຈະເປັນພະຍາດປອດໂພງລົມ (ເບິ່ງໜ້າ 170). ພະຍາດຫິດຈະກຳເລີບຂຶ້ນ ເນື່ອງຈາກການແພ້ອາຫານ ຫຼື ຫາຍໃຈເອົາອັນໃດອັນໜຶ່ງທີ່ຕົນແພ້ເຂົ້າໄປໃນປອດ (ເບິ່ງໜ້າ 166). ພະຍາດຫິດທີ່ເກີດກັບເດັກນ້ອຍນັ້ນແມ່ນເລີ່ມມາຈາກການເປັນຫວັດກ່ອນ. ສຳລັບບາງຄົນແລ້ວ ຄວາມວິຕົກກັງວົນໃຈ ກໍ່ອາດເປັນສາເຫດທີ່ເຮັດໃຫ້ພະຍາດຫິດກຳເລີບໄດ້. ພະຍາດຫິດອາດມີສາເຫດມາຈາກອາກາດບໍ່ສະອາດ (ມົນລະພິດອາກາດ), ເຊັ່ນ: ຄວັນຢາສູບ, ຄວັນໄຟຈາກການຄົວກິນ, ຄວັນຈາກການຈູດໄຮ່ນຳຮົ່ວສວນ, ຫຼື ຄວັນອາຍເສ້ຍຈາກລົດຕ່າງໆ.

ການປິ່ນປົວ:

- ຖ້າເປັນຫິດຫຼາຍຂຶ້ນເວລາຢູ່ໃນເຮືອນຄວນໃຫ້ຄົນເຈັບອອກໄປນອກບ້ານ ບ່ອນທີ່ມີອາກາດສົດທີ່ສຸດ ຜູ້ທີ່ຢູ່ໃກ້ຊິດກໍ່ຄວນໃຫ້ກຳລັງໃຈຄົນເຈັບສະເໝີ ແລະ ຈະຕ້ອງອ່ອນຫວານກັບຄົນເຈັບ.
- ເອົານຳຮ້ອນໃຫ້ດີມຫຼາຍໆ ເພາະມັນຈະເຮັດໃຫ້ບໍ່ມີຂໍ້ມູກ ແລະ ຫາຍໃຈໂລ່ງ. ການສູບເອົາອາຍນຳຮ້ອນ (ດ້ວຍການຮົມ) ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 168).
- ສຳລັບອາການກຳເລີບ (ຮຸນແຮງຂຶ້ນ) ຂອງພະຍາດຫິດ ໃຫ້ໃຊ້ຢາຊ່ວຍຫາຍໃຈຢາຊານບູຍຕາໂມນ (ຢາອາບູເຕໂຣລ, ເບິ່ງໜ້າ 384) ເລື້ອຍໆຕາມຕ້ອງການ. ມັນເປັນຢາສິດພົນເພື່ອໃຫ້ຄົນເຈັບສາມາດຫາຍໃຈເຂົ້າໄດ້ເລິກໆເທົ່າທີ່ຈະເປັນໄປໄດ້.
- ສຳລັບອາການກຳເລີບຂອງພະຍາດຫິດທີ່ເປັນເລື້ອຍໆ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບຫາຍໃຈຫອບໃນເວລາຍ່າງ ຫຼື ອອກກຳລັງກາຍເລັກນ້ອຍ, ກໍ່ໃຫ້ໃຊ້ຢາພົນຄວບຄຸມການຫາຍໃຈ (ຢາເບໂລເມຕາໂຊນ, ໜ້າ 384). ການໃຊ້ຢາຄວບຄຸມພະຍາດຫິດນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ປ້ອງກັນການກຳເລີບຂອງຫິດ, ປະຫຍັດຄ່າໃຊ້ຈ່າຍຕ່າງໆ ແລະ ທ່ານກໍ່ບໍ່ຕ້ອງມີຄວາມວິຕົກກັງວົນຄື ກັບໃນເວລາທີ່ທ່ານຕ້ອງມາຄອຍຖ້າຊ່ວຍເຫຼືອຄົນເຈັບໃນເວລາເກີດເຫດສຸກເສີນຈາກພະຍາດຫິດ. ໃຫ້ໃຊ້ເຄື່ອງພົນຢາກັບຂໍ້ຕໍ່ເພາະມັນຈະຊ່ວຍເພີ່ມປະລິມານຢາເຂົ້າໄປໃນປອດຫຼາຍຂຶ້ນ.
- ໃນກໍລະນີຄົນເຈັບເປັນແຮງຫຼາຍ ແລະ ບໍ່ມີຢາຊານບູຍຕາໂມນ ໃຫ້ໃຊ້ຢາ ເອປີເນຟີນ (ອາດຼີນາລິນ, ໜ້າ 385) ສັກເຂົ້າໃຕ້ຜິວໜັງ.
- ຖ້າຄົນເຈັບມີໄຂ້ ຫຼື ເປັນແຮງດົນກວ່າ 3 ວັນ ໃຫ້ກິນຢາອາມອກຊີລິນ (ໜ້າ 352) ຫຼື ຢາເອລີໂທໂມຊິນ (ໜ້າ 354).
- ແມ່ທ້ອງເປັນສາເຫດໃຫ້ເປັນພະຍາດຫິດ (ສາເຫດນີ້ແມ່ນມີໜ້ອຍທີ່ສຸດ). ສຳລັບເດັກນ້ອຍທີ່ເລີ່ມເປັນຫິດ ແລະ ທ່ານຄິດວ່າມັນມີສາເຫດມາຈາກແມ່ທ້ອງນັ້ນ, ໃຫ້ເອົາຢາເມເບນດາໂຊນ ໃຫ້ກິນ (ໜ້າ 373),
- ແຕ່ຖ້າອາການບໍ່ດີຂຶ້ນ ຄວນພາໄປຫາແພດ.

ສຳລັບວິທີການເຮັດຂໍ້ຕໍ່ໃຊ້ກັບເຄື່ອງພົນຢາຂອງທ່ານ ແມ່ນເບິ່ງໜ້າ 384.



ການປ້ອງກັນ:

ຄົນທີ່ເປັນຫິດບໍ່ຄວນກິນ ຫຼື ຫາຍໃຈເອົາສິ່ງທີ່ເປັນສາເຫດໃຫ້ພະຍາດຫິດກຳເລີບ. ເຮືອນ ຫຼື ບ່ອນເຮັດວຽກຄວນຮັກສາໃຫ້ສະອາດບໍ່ໃຫ້ໄກ່ ຫຼື ສັດອື່ນໆເຂົ້າໄປ. ເອົາສາດ, ເສືອ, ຜ້າປູບ່ອນ, ຜ້າຫົ່ມ, ໝອນ ແລະ ມັງອອກຕາກແດດ. ບາງເທື່ອການນອນຢູ່ທາງນອກສູບເອົາອາກາດດີໆກໍ່ຊ່ວຍໄດ້. ດື່ມນຳຢ່າງໜ້ອຍມື້ລະ 8 ຈອກແກ້ວຍາວທຸກໆມື້ ເພື່ອໃຫ້ຂີ້ກະເທີ ຫຼື ຂີ້ມູກໄຫຼອອກມາງ່າຍ. ຖ້າຄົນເປັນພະຍາດຫິດຍ້າຍໄປຢູ່ບ່ອນທີ່ມີອາກາດດີໆ ກໍ່ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເຂົາໄດ້.

ຖ້າເປັນຫິດບໍ່ຄວນສູບຢາ ການສູບຢາຈະຍິ່ງເປັນການທຳລາຍປອດຫຼາຍຍິ່ງຂຶ້ນ.

ອາການໄອ

ການໄອບໍ່ແມ່ນພະຍາດ ແຕ່ເປັນອາການຂອງພະຍາດຕ່າງໆທີ່ກ່ຽວກັບຄໍ, ປອດ ຫຼື ຫູອດລົມ. ຕໍ່ໄປນີ້ຄືບັນດາພະຍາດຕ່າງໆທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດການໄອຕ່າງໆ ເຊັ່ນ:

<p>ໄອແຫ້ງໆມີຂີ້ກະເທົ່າໜ້ອຍໜຶ່ງ ຫຼື ບໍ່ມີ:</p> <p>ໄຂ້ຫວັດ ຫຼື ໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ (ໜ້າ 163) ແມ່ທ້ອງເວລາເຊົ້າ ໄປໃນປອດ (ໜ້າ 140)</p> <p>ໝາກແດງ (ໜ້າ 311) ອາການໄອຂອງຄົນສູບຢາ (ການສູບຢາ, ໜ້າ 149)</p>	<p>ໄອມີຂີ້ກະເທົ່າຫຼາຍ ຫຼື ໜ້ອຍ:</p> <p>ຫູອດລົມອັກເສບ (ໜ້າ 170) ອັກເສບປອດ (ໜ້າ 171) ເປັນຫິດ (ໜ້າ 167) ອາການໄອຂອງຄົນສູບຢາ, ໂດຍສະເພາະເວລາຕື່ມຂຶ້ນມາຕອນເຊົ້າ (ໜ້າ 149)</p>	<p>ໄອມີສຽງຫວັດໆ ຫຼື ໄອໄກ່ ແລະທ້າຍໃຈປສະດວກ:</p> <p>ເປັນຫິດ (ໜ້າ 167) ພະຍາດໄອໄກ່ (ໜ້າ 313) ພະຍາດຄໍຕິບ (ໜ້າ 313) ພະຍາດຫົວໃຈ (ໜ້າ 325) ມີສິ່ງຄາຄໍ (ໜ້າ 79)</p>
<p>ໄອຊຳເຮື້ອ:</p> <p>ວັນນະໂລກ (ໜ້າ 179) ສູບຢາແລ້ວໄອ (ໜ້າ 149) ເປັນຫິດ (ຫິດກຳເລີບເລື້ອຍໆ, ໜ້າ 167) ຫູອດລົມອັກເສບຊຳເຮື້ອ (ໜ້າ 170) ຖົງລົມໂປ່ງພອງ (ໜ້າ 170)</p>	<p>ໄອເປັນເລືອດ:</p> <p>ວັນນະໂລກ (ໜ້າ 179) ອັກເສບປອດ (ມີຂີ້ກະເທົ່າສີເຫຼືອງ, ຊຽວ ຫຼື ມີເລືອດປົນ, ໜ້າ 171) ມີແມ່ທ້ອງຂະນິດຮ້າຍແຮງ (ໜ້າ 140) ມະເຮັງປອດ ຫຼື ຫູອດລົມ (ໜ້າ 149)</p>	

ການໄອເປັນວິທີການທີ່ຮ່າງກາຍມີເພື່ອເຮັດໃຫ້ລະບົບຫາຍໃຈໂລ່ງສະດວກ ແລະ ເປັນວິທີຂັບໃຫ້ຂີ້ກະເທົ່າ (ຂີ້ມູກ ແລະ ໜອງ) ຫຼື ເຊື້ອພະຍາດໃນຄໍ ແລະ ປອດອອກມາ. ດັ່ງນັ້ນ, ເມື່ອມີອາການໄອເຮັດໃຫ້ຂີ້ກະເທົ່າອອກມາ ຈິ່ງຫ້າມກິນຢາ ເພື່ອໃຫ້ເຊົາໄອ ແຕ່ຄວນຫາວິທີເພື່ອເຮັດໃຫ້ຂີ້ກະເທົ່າຍິ່ງອອກມາໃຫ້ສະດວກ.

ການປິ່ນປົວການໄອ:

1. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຂີ້ກະເທົ່າອອກງ່າຍ ແລະ ໃຫ້ອາການໄອຫຼຸດລົງ ຄວນກິນນ້ຳໃຫ້ຫຼາຍໆຈະໄດ້ຜົນດີກວ່າຢາທຸກຊະນິດ.

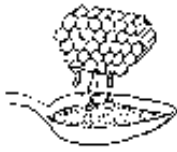
ການສູບເອົາອາຍນ້ຳຮ້ອນຈາກການຮົມໂດຍນັ່ງເທິງຕັ້ງອີ້ມີຄຸນນ້ຳຮ້ອນຕັ້ງຢູ່ປາຍຕີນ. ເອົາຜ້າປຸກຫົວກັບຄູໄວ້ເພື່ອໃຫ້ອາຍນ້ຳຮ້ອນເຂົ້າໄປໃນຕີນຕົວ. ສູບເອົາອາຍນ້ຳຮ້ອນເຂົ້າປອດປະມານ 15 ນາທີ ແລະ ໃຫ້ປະຕິບັດດັ່ງນີ້ມື້ລະຫຼາຍໆເທື່ອ. ບາງຄົນອາດຈະຕື່ມນ້ຳໃສ່ຫອມລາບ ຫຼື ໃບຢາຄາລິບຕັດ (ໃບວິກ) ຫຼື ວາໂປລັບ, ແຕ່ນ້ຳຮ້ອນຢ່າງດຽວກໍ່ໃຊ້ໄດ້ຜົນດີຄືກັນ.

ຄຳເຕືອນ: ຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດຫິດ ແມ່ນຫ້າມບໍ່ໃຫ້ເອົາໃບຢາຄາລິບຕັດ (ໃບວິກ) ຫຼື ວາໂປລັບມາຕື່ມຮົມ ເພາະມັນຈະເຮັດໃຫ້ອາການຫິດຮຸນແຮງຂຶ້ນຕື່ມ.



ສໍາລັບອາການໄອທຸກປະເພດ: ໂດຍສະເພາະໄອແຫ້ງໆ ຈະເຮັດຢາແກ້ໄອຄືດັ່ງລຸ່ມນີ້ກໍ່ໄດ້:

ປະສົມ: ນໍ້າເຜິ້ງ 1 ສ່ວນ + ນໍ້າໝາກນາວ 1 ສ່ວນ



ກິນເທື່ອລະ 1 ບ່ວງກາແທຸກໆ 2-3 ຊົ່ວໂມງ.

ຄໍາເຕືອນ: ສໍາລັບເດັກນ້ອຍທີ່ມີອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 1 ປີ, ໃຫ້ເຮັດນໍ້າເຊື່ອມດັ່ງກ່າວຂ້າງເທິງຈາກນໍ້າຕານແຫນ້ນນໍ້າເຜິ້ງ.

3. ສໍາລັບອາການໄອແຫ້ງໆ ຢ່າງຮຸນແຮງທີ່ເຮັດໃຫ້ນອນບໍ່ໄດ້, ຄວນກິນຢານໍ້າເຊື່ອມແກ້ໄອທີ່ມີຕົວຢາໂກເດອິນ (ໜ້າ 383). ການກິນຢາແອສະໄພລິນກັບຢາໂກເດອິນ (ຫຼື ຢາແອສະໄພລິນຢ່າງດຽວ) ກໍ່ຊ່ວຍໄດ້ຄືກັນ. ຖ້າມີຂໍ້ກະເທີຫຼາຍ ຫຼື ມີສຽງຫາຍໃຈຫຼືດຮາດ ຫ້າມໃຊ້ຢາໂກເດອິນ.
4. ສໍາລັບອາການໄອທີ່ມີສຽງຫາຍໃຈຫຼືດຮາດ (ຫາຍໃຈບໍ່ສະດວກ ແລະ ມີສຽງດັງ), ໃຫ້ເບິ່ງພະຍາດຫຼືດ (ໜ້າ 167), ຫຼອດລົມອັກເສບຊໍາເຮື້ອ (ໜ້າ 170) ແລະ ພະຍາດຫົວໃຈ (ໜ້າ 325).
5. ພະຍາຍາມຊອກຫາສາເຫດຂອງອາການໄອປະເພດນັ້ນ ແລ້ວປິ່ນປົວມັນ. ຖ້າໄອເປັນເວລາດົນນານ ໄອມີເລືອດ ມີໜອງ ຫຼື ຂໍ້ກະເທີມີກິ່ນເໝັນ ຫຼື ຖ້ານໍ້າໜັກຄົນເຈັບຫລຸດລົງ ຫຼື ຖ້າຫາຍໃຈບໍ່ສະດວກເປັນປະຈໍາຄວນໄປຫາແພດ.
6. ຖ້າທ່ານມີອາການໄອແບບໃດກໍ່ຕາມ ບໍ່ຄວນສູບຢາ ການສູບຢາເປັນອັນຕະລາຍແກ່ປອດ.

ເພື່ອປ້ອງກັນອາການໄອບໍ່ຄວນສູບຢາ.
 ເພື່ອປິ່ນປົວອາການໄອ ຈົ່ງປິ່ນປົວຕົ້ນເຫດທີ່ພາໃຫ້ໄອ ແລະ ບໍ່ສູບຢາ.
 ເພື່ອບັນເທົາອາການໄອ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ມີຂໍ້ກະເທີໃຫ້ດື່ມນໍ້າໃຫ້ຫຼາຍ ແລະ ບໍ່ສູບຢາ.

ວິທີເຮັດໃຫ້ຂີ້ສະເຫຼດອອກຈາກປອດ (ທ່າລະບາຍນໍ້າ)

ເມື່ອຄົນເຈັບມີອາຍຸແກ່ ຫຼື ອ່ອນເພຍໄອຫຼາຍໆຈົນບໍ່ສາມາດເອົາຂີ້ສະເຫຼດອອກຈາກປອດໄດ້ ຄວນດື່ມນໍ້າຫຼາຍໆຈະຊ່ວຍໄດ້ ແລະ ຄວນປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

- ກ່ອນອື່ນເອົາຄົນເຈັບສູບອາຍນໍ້າຮ້ອນ (ຮົມ) ເພື່ອໃຫ້ຂີ້ສະເຫຼດແຫຼວບໍ່ຈັບຕົວກັນແໜ້ນ.
- ຕົບຫຼັງຄ່ອຍໆເພື່ອໃຫ້ຂີ້ສະເຫຼດອອກມາ.



HLLI Seattle, WA
Health Learning Center
Field Draft Copy for International

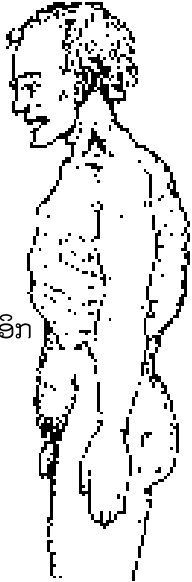
ພະຍາດຫຼອດລົມອັກເສບ

ພະຍາດຫຼອດລົມອັກເສບເກີດຈາກການຕິດເຊື້ອຢູ່ຫຼອດລົມ ຫຼື ໃນຫຼອດປອດທີ່ສົ່ງອາກາດເຂົ້າໄປໃນປອດ ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ມີການໄອທີ່ມີສຽງດັງ, ມີຊີ້ມູກ ແລະ ຂີ້ກະເທີ. ຕາມທຳມະດາພະຍາດນີ້ເກີດມາຈາກເຊື້ອໄວລັສ ສະນັ້ນ, ຢາຕ້ານເຊື້ອມັກຈະຊ່ວຍບໍ່ໄດ້. ຈົ່ງໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອເມື່ອພະຍາດຫຼອດລົມອັກເສບເປັນຫລາຍກວ່າ 1 ອາທິດ ແລະ ບໍ່ມີອາການດີຂຶ້ນ, ຖ້າຄົນເຈັບມີອາການເປັນພະຍາດອັກເສບປອດ (ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ), ຫຼື ບັນຫາກ່ຽວກັບປອດອັກເສບຊຳເຮື້ອ.

ພະຍາດຫຼອດລົມອັກເສບຊຳເຮື້ອ:

ອາການ:

- ມີອາການໄອທີ່ມີຂີ້ກະເທີເປັນເດືອນໆ ຫຼື ເປັນປີໆ. ບາງເທື່ອການໄອກໍ່ໜັກຂຶ້ນ ແລະ ອາດເປັນໄຂ້ນຳ. ຄົນເຈັບທີ່ມີອາການໄອດັ່ງນີ້ແຕ່ບໍ່ມີພະຍາດປອດຊຳເຮື້ອຢ່າງອື່ນ ເຊັ່ນ: ວັນນະໂລກ ຫຼື ຫິດກໍ່ອາດຈະເປັນຫຼອດລົມອັກເສບຊຳເຮື້ອ.
- ມັກເກີດຂຶ້ນກັບຜູ້ມີອາຍຸຫຼາຍ ແລະ ສູບຢາຫຼາຍ.
- ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດເປັນພະຍາດປອດໂພງລົມຊຶ່ງເປັນອາການຮ້າຍແຮງຂອງປອດທີ່ບິນປົວບໍ່ໄດ້. ຜູ້ເປັນພະຍາດປອດໂພງລົມຈະຫາຍໃຈຍາກ ໂດຍສະເພາະຢ່າງຍິ່ງ ໃນເວລາອອກກຳລັງກາຍ, ໜ້າເອິກຈະໃຫຍ່ຄືກັບ “ຖົງ”.




ໂຄງກະດູກເອິກໃຫຍ່ຄືຖົງ.

ພະຍາດປອດໂພງອາດເກີດມາຈາກພະຍາດຫິດຊຳເຮື້ອ ຫຼື ພະຍາດຫຼອດລົມອັກເສບຊຳເຮື້ອ.

ການປິ່ນປົວ:

- ເຊົາສູບຢາ.
- ກິນຢາລະງັບພະຍາດຫິດທີ່ມີແອບພິດຼິນ ຫຼື ທີໂອພິລິນ (ໜ້າ 385).
- ຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດຫຼອດລົມອັກເສບຊຳເຮື້ອ ຄວນໃຊ້ແອມປິຊີລິນ ຫຼື ເຕຕຼາໄຊກາລິນທຸກໆເທື່ອທີ່ເປັນຫວັດ ຫຼື ເປັນໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່.
- ຖ້າຄົນເຈັບມີບັນຫາກ່ຽວກັບການໄອທີ່ມີຂີ້ກະເທີໜຽວໆ ໃຫ້ຮົມອາຍນ້ຳຮ້ອນ (ໜ້າ 168) ແລ້ວຊ່ວຍຄົນເຈັບເອົາຂີ້ສະເຫຼດອອກຈາກປອດ (ໜ້າ 169).



ຖ້າທ່ານມີອາການໄອຊຳເຮື້ອ (ຫຼື ຕ້ອງການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເປັນໄອຊຳເຮື້ອ), ຢ່າສູບຢາ!

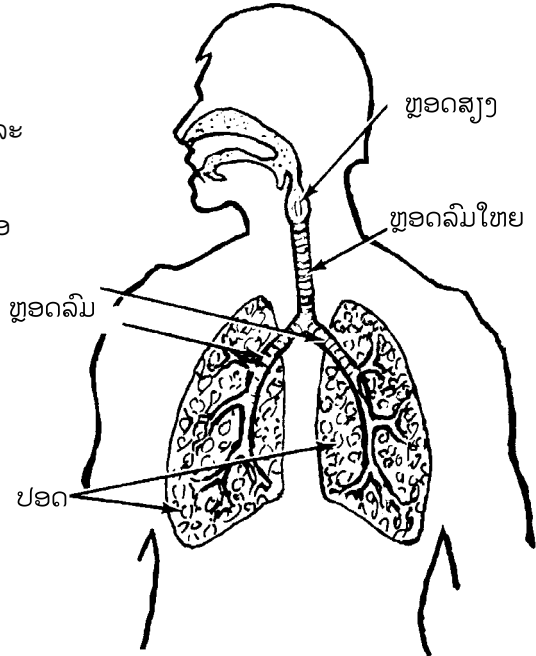
HLLI Seattle
 Health Leadership
 Field Draft Copy
 International

ພະຍາດອັກເສບປອດ

ພະຍາດອັກເສບປອດເປັນພະຍາດຕິດເຊື້ອຂອງປອດຢ່າງຮ້າຍແຮງ ແລະ ມັກເກີດຂຶ້ນຫຼັງຈາກເກີດການເຈັບກ່ຽວກັບລະບົບຫາຍໃຈແບບອື່ນໆ ເຊັ່ນ: ໄອໂກ່, ໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່, ຫຼອດລົມອັກເສບ, ໝາກແດງ, ຫິດ ຫຼື ອາການເຈັບຢ່າງຮ້າຍແຮງແບບອື່ນ, ໂດຍສະເພາະແອນໂອຍ ຫຼື ຜູ້ເຖົ້າ. ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອພະຍາດເອດສກໍອາດເປັນພະຍາດອັກເສບປອດໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

ອາການ:

- ເກີດອາການໜາວສະບັ້ນຢ່າງກະທັນຫັນ ແລະ ຈາກນັ້ນກໍມີໄຂ້.
- ຫາຍໃຈຫອບ, ໄວມີສຽງດັງຄ່ອຍໆ ຫຼື ບາງເທື່ອກໍດັງຫຼືດຮາດ. ຂົ້ມກມັກອອກມາພ້ອມກັບການຫາຍໃຈແຕ່ລະເທື່ອ.
- ມີໄຂ້ (ແຕ່ບາງຄັ້ງເດັກນ້ອຍເກີດໃໝ່, ຜູ້ສູງອາຍຸ ຫຼື ຜູ້ທີ່ອ່ອນເພຍ ເປັນພະຍາດອັກເສບປອດຢ່າງຮຸນແຮງ ໂດຍບໍ່ມີໄຂ້ ຫຼື ມີໄຂ້ພຽງເລັກນ້ອຍ).
- ໄອ (ມັກມີຂໍ້ກະເທີສີເຫຼືອງ ຫຼື ສີຂຽວ ຫຼື ປົນເລືອດອອກມາເລັກໜ້ອຍ).
- ເຈັບໜ້າເອິກ (ເປັນບາງເທື່ອ).
- ເບິ່ງຄືວ່າຄົນເຈັບໆຫາຍ.
- ມີຕຸ່ມ ຫຼື ບາດເບື້ອຍຕາມໃບໜ້າ ຫຼື ຮິມປາກ (ໜ້າ 232).



ເດັກນ້ອຍທີ່ເຈັບໜັກຫາຍ ຫາຍໃຈຫອບຫຼາຍກວ່າ 50 ຄັ້ງຕໍ່ນາທີ ລາວອາດຈະເປັນພະຍາດອັກເສບປອດກໍເປັນໄດ້. ຖ້າບາດຫາຍໃຈໄວ ແລະ ເລິກ, ໃຫ້ກວດເບິ່ງອາການຂາດນໍ້າໃນຮ່າງກາຍ (ໜ້າ 151), ຫຼື ອາການຫາຍໃຈແຮງ ແລະ ໄວຜິດປົກກະຕິເນື່ອງຈາກຢ້ານ ຫຼື ຕື່ນເຕັ້ນສຸດຂີດ (ໜ້າ 26).

ການປິ່ນປົວ:

- ສໍາລັບພະຍາດອັກເສບປອດ, ປິ່ນປົວດ້ວຍຢາຕ້ານເຊື້ອຈະຊ່ວຍເອົາຊີວິດຄົນເຈັບເອົາໄວ້ໄດ້ ເຊັ່ນ: ເປນິຊີລິນ (ໜ້າ 351), ໂກຕຣີໂມຊາໂຊນ (ໜ້າ 357), ຫຼື ເອຣີໂຕຣໂມຊິນ (ໜ້າ 354). ໃນກໍລະນີຮ້າຍແຮງໃຫ້ສັກຢາໂປຼເຄນເປນິຊີລິນ (ໜ້າ 352), ໂດຍໃຫ້ຜູ້ໃຫຍ່ 400.000 ຫົວໜ່ວຍ (250ມກ) ມື້ລະ 2-3 ເທື່ອ, ຫຼື ໃຫ້ກິນຢາອາມິອາກຊີລິນ (ໜ້າ 352 ຫາ 353), 500 ມກ 3 ເທື່ອຕໍ່ມື້. ສໍາລັບເດັກນ້ອຍໆໃຫ້ 1/4 ຫາ 1/2 ຂອງຂະໜາດຢາຂອງຜູ້ໃຫຍ່. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ຢາອາມິອາກຊີລິນເປັນຢາທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດສໍາລັບເດັກນ້ອຍອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 6 ປີ.
- ເພື່ອຫຼຸດອຸນະພູມ ແລະ ອາການເຈັບປວດ, ໃຫ້ກິນຢາແອສໄຟລິນ (ໜ້າ 378), ຫຼື ຢາອາເຊຕາມິໂນເຟນ (ໜ້າ 379).
- ໃຫ້ດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ ຖ້າຄົນເຈັບກິນອາຫານບໍ່ໄດ້ ຈົ່ງໃຫ້ກິນອາຫານແຫຼວໆ ຫຼື ນໍ້າດື່ມແກ້ການຂາດນໍ້າ (ເບິ່ງໜ້າ 152).
- ເພື່ອຫຼຸດເລົ່າການໄອ ແລະ ລົດການມີຂໍ້ກະເທີ ໂດຍໃຫ້ຄົນເຈັບດື່ມນໍ້າຫຼາຍໆ ແລະ ສູບເອົາອາຍນໍ້າຮ້ອນ (ໜ້າ 168). ໂດຍໃຊ້ວິທີເອົາຂໍ້ກະເທີອອກ (ໜ້າ 169) ກໍອາດຊ່ວຍໄດ້.
- ຖ້າຄົນເຈັບຫາຍໃຈຜິດ ແລະ ຫາຍໃຈຫອບ ຈົ່ງໃຫ້ກິນຢາແກ້ພະຍາດຫຼືດທີ່ປະກອບດ້ວຍ ທີໂອຟີລິນ ຫຼື ອີພີດຼີນນໍ້າກໍອາດຊ່ວຍໄດ້.

HLLI Secretariat Partnership International
Health Leadership
Field Draft Copy

ພະຍາດຕັບອັກເສບ

ພະຍາດຕັບອັກເສບມີສາເຫດມາຈາກໄວລັສ, ແບັກທີເລັຍ, ເຫຼົ້າ ແລະ ສານພິດເຄມີ. ພະຍາດຕັບອັກເສບມີຢູ່ 3 ຊະນິດຫຼັກໆ (ຄື: ຕັບອັກເສບ A, B, ແລະ C), ແລະ ສາມາດຕິດຕໍ່ຈາກຄົນໜຶ່ງໄປຫາຜູ້ອື່ນໄດ້. ການຕິດຕໍ່ຂອງພະຍາດນີ້ແມ່ນເກີດຂຶ້ນໄດ້ໂດຍທີ່ອາການຂອງພະຍາດຈະສະແດງອອກໃຫ້ເຫັນຫຼືບໍ່ກໍຕາມ, ຫຼື ແມ່ນແຕ່ອາການຂອງພະຍາດຫາຍໄປແລ້ວກໍຕາມ. ໃນບາງທ້ອງຖິ່ນເອີ້ນວ່າ: “ໄຂ້” (ເບິ່ງໜ້າ 26) ແຕ່ພະຍາດຕັບອັກເສບອາດເຮັດໃຫ້ຖືຄືງໄຂ້ ຫຼື ບໍ່ມີໄຂ້ເລີຍ.

ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດຕັບອັກເສບ A ຫຼື ຕັບອັກເສບ B ນັ້ນມັກຈະເປັນໄຂ້ປະມານ 2 ຫາ 3 ອາທິດ, ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍມີອາການເມື່ອຍເປັນເວລາ 1 ຫາ 4 ເດືອນ, ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວຕໍ່ຈາກນັ້ນກໍຈະມີອາການດີຂຶ້ນ.

ໂດຍທົ່ວໄປພະຍາດຕັບອັກເສບ A ນີ້ ຈະບໍ່ເປັນຮຸນແຮງໃນເດັກນ້ອຍ ແຕ່ມັກຈະເປັນຮ້າຍແຮງກວ່າໃນຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ຜູ້ຍິງຖືພາ. ພະຍາດຕັບອັກເສບ B ແມ່ນມີຄວາມຮຸນແຮງກວ່າຕັບອັກເສບ A ເພາະມັນຈະພາໃຫ້ເກີດພະຍາດກະດິນຕັບ, ມະເຮັງຕັບ, ແລະ ເສັຍຊີວິດ. ພະຍາດຕັບອັກເສບ C ກໍມີອັນຕະລາຍຫຼາຍເຊັ່ນກັນ ຊຶ່ງມັນຈະພາໃຫ້ຕິດເຊື້ອຖາວອນ ແລະ ເປັນສາເຫດສໍາຄັນທີ່ພາໃຫ້ຄົນເຈັບພະຍາດເອດສເສັຍຊີວິດ.

ອາການ:

- ຮູ້ສຶກເມື່ອຍ, ບໍ່ຢາກກິນເຂົ້າ ຫຼື ບໍ່ຢາກສູບຢາ ອາດບໍ່ກິນຫຍັງເລີຍເປັນເວລາຫຼາຍມື້.
- ບາງເທື່ອມີອາການເຈັບສ້ວງເບື້ອງຂວາໃກ້ໆກັບຕັບ. ບາງເທື່ອກໍມີການປວດຕາມກ້າມຊີ້ນ ຫຼື ຂີ້ຕ່າງໆ.
- ອາດເປັນໄຂ້.
- ຫຼັງຈາກ 2-3 ມື້ຕາຈະເຫຼືອງ.
- ຖັງເຫັນ ຫຼື ຖືກກິນອາຫານອາດຈະເຮັດໃຫ້ຮາກ.
- ນໍ້າຢຸງເປັນສີເຂັ້ມຄ້າຍຄືນໍ້າໂຄຄາໂຄລາ ແລະ ອາຈົມເປັນສີຂາວ, ຫຼື ຄົນເຈັບອາດຈະເປັນພະຍາດຖອກທ້ອງ.

ການປິ່ນປົວ:

- ຢາຕ້ານເຊື້ອບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວພະຍາດຕັບອັກເສບ ຕາມຄວາມຈິງແລ້ວຢາບາງຊະນິດຍິ່ງຈະເປັນອັນຕະລາຍໃຫ້ແກ່ຕັບອີກຊໍ້າ. ຫ້າມໃຊ້ຢາປິ່ນປົວ.
- ຄົນເຈັບຄວນໝັກຜ່ອນ ແລະ ກິນນໍ້າໃຫ້ຫຼາຍໆ. ຖ້າຄົນເຈັບບໍ່ຢາກກິນອາຫານຄວນໃຫ້ກິນນໍ້າໝາກກ້ຽງ, ໝາກຮຸ່ງສູກ ແລະ ໝາກໄມ້ອື່ນໆ. ແກງ ຫຼື ແກງຜັກ. ການກິນວິຕາມິນກໍອາດຊ່ວຍໄດ້. ເພື່ອຄວບຄຸມອາການຮາກ (ໜ້າ 161).
- ເມື່ອຄົນເຈັບສາມາດກິນອາຫານໄດ້ ຄວນໃຫ້ກິນອາຫານທີ່ສົມສ່ວນກັນ; ຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ກັບອາຫານປະເພດໂປຼຕີນ (ໜ້າ 110 ຫາ 111) ແມ່ນດີ. ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ອາຫານປະເພດໂປຼຕີນຫຼາຍເກີນໄປ (ຊີ້ນ, ໄກ່, ປາ ແລະ ອື່ນໆ) ເພາະມັນຈະເຮັດໃຫ້ຕັບທີ່ອອນເພັຍຢູ່ແລ້ວນັ້ນເຮັດວຽກໜັກຂຶ້ນຕື່ມ. ຫຼີກເວັ້ນນໍ້າມັນໝູ ແລະ ໄຂມັນອື່ນໆ ແລະ ສິ່ງສໍາຄັນທີ່ສຸດຄືຕ້ອງເຊົາກິນເຫຼົ້າທຸກຊະນິດເປັນເວລາຢ່າງໜ້ອຍ 6 ເດືອນ.

ການປ້ອງກັນ:

- ແອນ້ອຍມັກເປັນພະຍາດຕັບອັກເສບ ໂດຍປາສະຈາກອາການເຈັບຕ່າງໆ, ແຕ່ກໍຍັງແຜ່ເຊື້ອໄປຫາຜູ້ອື່ນໄດ້. ສະນັ້ນ, ມັນເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ສຸດກໍຄືທີ່ຄົນໃນຄອບຄົວທຸກໆຄົນຕ້ອງຮັກສາຄວາມສະອາດໂດຍປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາໃນການຮັກສາຄວາມສະອາດທຸກຂັ້ນຕອນຢ່າງເຂັ້ມງວດ (ເບິ່ງໜ້າ 133 ຫາ 139).
- ໄວລັສຕັບອັກເສບ A ຕິດຕໍ່ກັນໄດ້ໂດຍຜ່ານທາງອາຈົມຜູ້ໜຶ່ງໄປເຂົ້າປາກອີກຜູ້ໜຶ່ງ ໂດຍການກິນອາຫານ ແລະ ນໍ້າທີ່ບໍ່ສະອາດ. ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຕິດແປດຜູ້ອື່ນຄວນຝັງອາຈົມຂອງຄົນເຈັບ. ຮັກສາຄວາມສະອາດໃຫ້ຄົນເຈັບ, ທຸກຄົນໃນຄອບຄົວ ແລະ ຜູ້ຮັກສາຄົນເຈັບ, ຄວນລ້າງມືໃຫ້ສະອາດດີຢູ່ສະເໝີ.
- ໄວລັສຕັບອັກເສບ B ແລະ C ສາມາດຕິດຕໍ່ຈາກຄົນໜຶ່ງໄປຍັງອີກຄົນໜຶ່ງໄດ້ໂດຍຜ່ານທາງເພດສໍາພັນ, ໃຊ້ເຂັມສັກຢາໂດຍບໍ່ຜ່ານການຂ້າເຊື້ອກ່ອນ, ການໄດ້ຮັບເລືອດທີ່ມີເຊື້ອ ແລະ ຈາກແມ່ສູ່ລູກໃນເວລາເກີດ. ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ ພະຍາດຕັບອັກເສບນີ້ຕິດຕໍ່ໄປຫາບຸກຄົນອື່ນໆ ແມ່ນໃຫ້ປະຕິບັດດັ່ງນີ້: ເວລາມີເພດສໍາພັນນັ້ນໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ (ໜ້າ 290), ປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາໃນການປ້ອງກັນພະຍາດເອດສ (ເບິ່ງໜ້າ 401), ໃຫ້ຕົ້ມເຂັມສັກຢາ ແລະ ຊະແລັງສັກຢາກ່ອນໃຊ້ໃນແຕ່ລະຄັ້ງສະເໝີ (ເບິ່ງໜ້າ 74).
- ໃນປະຈຸບັນນີ້ ໄດ້ມີວັກຊີນປ້ອງກັນພະຍາດຕັບອັກເສບ A ແລະ B ແລ້ວ, ແຕ່ອາດຈະມີລາຄາແພງ ແລະ ກໍບໍ່ມີຈໍາໜ່າຍຢູ່ທຸກແຫ່ງ. ຕັບອັກເສບ B ແມ່ນມີອັນຕະລາຍ ແລະ ບົວບໍ່ໄດ້, ສະນັ້ນ, ຖ້າມີຢາວັກຊີນປ້ອງກັນກໍໃຫ້ສັກປ້ອງກັນໃຫ້ເດັກນ້ອຍໝົດທຸກຄົນ.

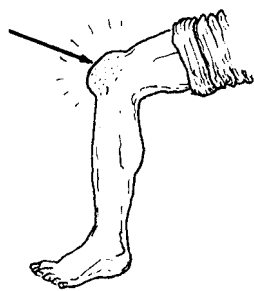
ຄໍາເຕືອນ: ພະຍາດຕັບອັກເສບສາມາດຕິດແປດຈາກການສັກຢາດ້ວຍເຂັມບໍ່ສະອາດ (ບໍ່ຕົ້ມກ່ອນ). ສະນັ້ນ, ກ່ອນຈະສັກຢາທຸກເທື່ອຕ້ອງຕົ້ມເຂັມ ຫຼື ຫຼອດສັກຢາໃຫ້ດີເສຍກ່ອນ (ໜ້າ 74).

ພະຍາດຂໍ້ອັກເສບ (ອາການປວດຮ້ອນຕາມຂໍ້ຕ່າງໆ)

ພະຍາດຂໍ້ອັກເສບຊຳເຮື້ອ (ທີ່ເປັນໄລຍະຍາວນານ) ຫຼື ອາການປວດຕາມຂໍ້ສ່ວນຫຼວງຫຼາຍຂອງຄົນເຈັບ ທີ່ອາຍຸຫຼາຍແລ້ວນັ້ນຈະບໍ່ສາມາດປົນປົວໃຫ້ດີໄດ້ຢ່າງຂາດຂັ້ນ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມຖ້າປະຕິບັດໄດ້ດັ່ງລຸ່ມ ນີ້ອາດຈະພັບທຸເລົາໄດ້:

- ພັກຜ່ອນ: ຖ້າພໍເປັນໄປໄດ້ ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການເຮັດວຽກໜັກ ຫຼື ອອກກຳລັງກາຍຫຼາຍຊົ່ວເປັນການກະທົບກະເຫຼືອນຕໍ່ຂໍ້ທີ່ເຈັບນັ້ນ. ຖ້າອາການຂໍ້ອັກເສບເຮັດໃຫ້ເປັນໄຂ້ນອນຫຼັບກາງເວັນກໍພໍຊ່ວຍໄດ້.
- ໃຊ້ຜ້າຈຸ່ມນ້ຳຮ້ອນ: ບົກເທິງບ່ອນທີ່ປວດ (ເບິ່ງໜ້າ 195).
- ກິນຢາແອສະໄພລິນຊ່ວຍບັນເທົາອາການປວດໄດ້; ປະລິມານຢາທີ່ກິນເພື່ອປົວພະຍາດຂໍ້ອັກເສບຈະສູງກວ່າການກິນຢາແກ້ປວດທຳມະດາ ຄື ກິນມີລະ 4-6 ເທື່ອໆລະ 3 ເມັດ. ຖ້າມີອາການຫຼອ້ຄວນກິນໜ້ອຍລົງ. ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນອາການເຈັບກະເພາະທີ່ເກີດຂຶ້ນຈາກການກິນຢາແອສະໄພລິນ ຄວນກິນຢາພ້ອມກັບກິນອາຫານ, ຫຼື ກິນນ້ຳຫຼາຍໆ. ຖ້າຫາກອາການເຈັບກະເພາະຍັງສືບຕໍ່, ໃຫ້ກິນຢາແອສະໄພລິນພ້ອມອາຫານ, ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ ແລະ ພ້ອມນັ້ນກໍໃຫ້ກິນຢາແອນຕາຊິດ ເຊັ່ນ: ຢາມາລິອກ ຫຼື ຢາເຊລູຊິລ໌.
- ຄວນອອກກຳລັງກາຍຂໍ້ທີ່ປວດຄ່ອຍໆ ເພາະມັນຈະຊ່ວຍຮັກສາ ຫຼື ເພີ່ມໄລຍະການເຄື່ອນໄຫວຂອງຂໍ້ນັ້ນ.

ຖ້າຫາກມີພຽງຂໍ້ຂ້າງດຽວທີ່ມີອາການບວມ ແລະ ຮູ້ສຶກຮ້ອນ, ນັ້ນສະແດງວ່າມັນອາດຈະມີການຕິດເຊື້ອພະຍາດຢູ່ຂໍ້ນັ້ນ— ໂດຍສະເພາະຢ່າງຍິ່ງຖ້າເປັນໄຂ້ນຳ. ຈົ່ງໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອເຊັ່ນ: ເປນີຊິລິນ (ໜ້າ 350) ແລະ ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ໄປຫາໝໍ.



ອາການປວດຕາມຂໍ້ສຳລັບໄວໜຸ່ມ ແລະ ເດັກນ້ອຍອາດເປັນອາການຂອງພະຍາດຮ້າຍແຮງອື່ນໆເຊັ່ນ: ໄຂ້ຮູມາຕິກ (ໄຂ້ເນື່ອງຈາກຂໍ້ອັກເສບ, ໜ້າ 310) ຫຼື ວັນນະໂລກ (ໜ້າ 179). ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບອາການເຈັບຂໍ້ແມ່ນໃຫ້ເບິ່ງຢູ່ບົດທີ 15 ແລະ 16 ຂອງປຶ້ມ ເດັກນ້ອຍພິການຕາມບ້ານ.

ອາການເຈັບຫຼັງ

ອາການເຈັບຫຼັງເກີດມາຈາກຫຼາຍສາເຫດ ແລະ ສາເຫດບາງສ່ວນມີດັ່ງນີ້:

- ການເຈັບຫຼັງພາກສ່ວນເທິງ ມີອາການໄອ ແລະ ນ້ຳໜັກຫລຸດລົງອາດເປັນວັນນະໂລກປອດ (ໜ້າ 179).
- ເດັກນ້ອຍມີອາການເຈັບກາງກະດູກສັນຫຼັງອາດເປັນຍ້ອນວັນນະໂລກກະດູກສັນຫຼັງໂດຍສະເພາະຢ່າງຍິ່ງໃນກໍລະນີມີກ້ອນຢູ່ສັນຫຼັງ.
- ການເຈັບຫຼັງພາກສ່ວນລຸ່ມຊຶ່ງເຈັບຫຼາຍຂຶ້ນໃນມື້ໜຶ່ງຕໍ່ມາ ຫຼັງຈາກຍົກເຄື່ອງໜັກອາດຈະແມ່ນກະດູກມີການເຄື່ອນຍ້າຍ.
- ການເຈັບຫຼັງພາກສ່ວນລຸ່ມຮຸນແຮງກະທັນຫັນເມື່ອຍົກເຄື່ອງໜັກ ຫຼື ບິດໂຕມັນອາດເກີດມາຈາກການເຄື່ອນ ຫຼື ຈີກຂາດຂອງໝອນຮອງກະດູກສັນຫຼັງ, ໂດຍສະເພາະຖ້າມີອາການປວດຂາຂ້າງໃດໜຶ່ງ ຫຼື ມືນ ຫຼື ອ່ອນເພຍ ນັ້ນອາດຈະເປັນຍ້ອນໝອນຮອງຂໍ້ກະດູກສັນຫຼັງໜົບເຕັງເສັ້ນປະສາດ.
- ຖ້າຍືນ ຫຼື ນັ່ງຜັດທ່າ ໂດຍສະເພາະທ່າຍືນ ຫຼື ນັ່ງທີ່ເຮັດຫຼັງກົງມາທາງໜ້ານັ້ນ ເປັນສາເຫດທົ່ວໄປທີ່ພາໃຫ້ມີອາການເຈັບຫຼັງ.
- ໃນຄົນສູງອາຍຸ ອາການເຈັບຫຼັງເປັນປະຈຳມັກມາຈາກພະຍາດຂໍ້ອັກເສບ.
- ການເຈັບຫລັງພາກສ່ວນເທິງເບື້ອງຂວາອາດມີສາຍເຫດມາຈາກພະຍາດຖົງບີ (ໜ້າ 329).
- ການເຈັບແຮງ (ຫຼື ເຈັບຊຳເຮື້ອ) ຢູ່ບໍລິເວນນີ້ ອາດເນື່ອງມາຈາກບັນຫາກ່ຽວກັບລະບົບຖ່າຍເທ (ໜ້າ 234).
- ການເຈັບແອວ ເປັນການເຈັບບົກກະຕິທົ່ວໄປສຳລັບແມ່ຍິງບາງຄົນທີ່ຢູ່ໃນໄລຍະເປັນປະຈຳເດືອນ ຫຼື ຖືພາ (ໜ້າ 248).
- ==ການເຈັບຫລັງພາກສ່ວນລຸ່ມອາດເນື່ອງມາຈາກບັນຫາມິດລູກ, ຮວາຍໄຂ່ ຫຼື ຮູທະວານໜັກ.

HLL Seattle Health Leaders Field Draft Copy International

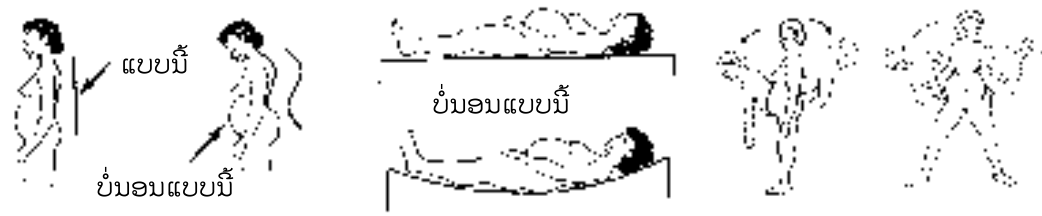
ການປິ່ນປົວ ແລະ ການປ້ອງກັນການເຈັບຫຼັງ:

- ຖ້າເຈັບຫຼັງເນື່ອງຈາກເປັນວັນນະໂລກ, ອັກເສບລະບົບຖ່າຍເທ ຫຼື ພະຍາດຖົງປີ, ຈົ່ງພະຍາຍາມປິ່ນປົວພະຍາດທີ່ເປັນສາເຫດນັ້ນເສຍກ່ອນ. ຖ້າຄິດວ່າຈະເປັນພະຍາດຮ້າຍແຮງຄວນໄປຫາແພດ.
- ການເຈັບຫຼັງທົ່ວໄປ ລວມທັງການເຈັບຈາກການຖືພາ ສາມາດປ້ອງກັນ ຫຼື ບັນເທົາໄດ້ໂດຍການ:

ເວລາຍືນໃຫ້ຍືນຊຶ່ງ

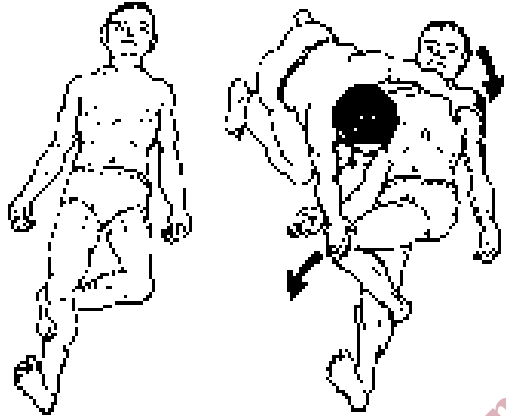
ນອນເທິງບ່ອນທີ່ແໜ້ນໜາ ແລະ ຮາບພຽງ

ອອກກຳລັງກາຍບໍລິຫານຫຼັງ (ໃຫ້ເຮັດຢ່າງຊ້າໆ)



- ການກິນຢາແອສະໄພລິນ ແລະ ແຊ່ໂຕໃນນ້ຳຮ້ອນ (ໝາຍວ່າ ນ້ຳອຸ່ນໆ ແຕ່ອາດຈະຕ້ອງມີອ່າງໃຫຍ່ໆ) (ໜ້າ 195) ຈະພໍທຸລາອາການເຈັບຫຼັງໄດ້ເກືອບທຸກປະເພດ.
- ສຳລັບການເຈັບຫຼັງສ່ວນລຸ່ມຮູນແຮງ ແລະ ກະທັນຫັນ ທີ່ເກີດຈາກການບິດຕົວ, ກົ້ມ ຍົກ ຫຼື ດຶງເຄື່ອງໜັກໆ ອາດສາມາດບັນເທົາໄດ້ໄວ ໂດຍການເຮັດດັ່ງລຸ່ມນີ້:

ໃຫ້ຄົນເຈັບນອນຫງາຍ ແລະ ເອົາຕີນເບື້ອງໜຶ່ງໄປຂັດເຂົ້າ ອີກເບື້ອງໜຶ່ງໄວ້ແລ້ວຂົ່ມປ່າໄຫຼ່ລົງ ແລະ ດຶງທົ່ວເຂົ້າໄປ ເບື້ອງກົງກັນຂ້າມກັບປ່າໄຫຼ່ເພື່ອໃຫ້ ກະດູກລົນ ແລ້ວປ່ຽນເຮັດເບື້ອງຕໍ່ໄປ.



ຂໍ້ຄວນລະວັງ: ຖ້າເຈັບຫຼັງຍ້ອນຕົກຈາກທີ່ສູງ ຫຼື ໄດ້ຮັບບາດເຈັບ ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ເຮັດຄືຂ້າງເທິງນີ້.

- ຖ້າເຈັບຫຼັງເກີດມາຈາກການຍົກເຄື່ອງ ຫຼື ການບິດຕົນໂຕ ຊຶ່ງເຈັບຂຶ້ນມາທັນທີທັນໃດ ແລະ ແຮງຫຼາຍຄືກັບມິດແຫງເວລາທີ່ກົມລົງ, ຖ້າເຈັບລົງໄປຮອດຂາ, ຫຼື ຕີນມີອາການມືນ ຫຼື ອ່ອນເພຍ ສະແດງວ່າອາການຮ້າຍແຮງຫຼາຍ. ເພາະໝອນຮອງລະຫວ່າງກະດູກສັນຫຼັງ ອາດຫົບເຕັງເສັ້ນປະສາດ. ທາງທີ່ດີຄວນນອນຫງາຍຢູ່ບ່ອນຮາບພຽງ ຈັກ 2-3 ມື້. ການເອົາຂອງໝູນກ້ອງທົ່ວເຂົ້າ ແລະ ກາງຫຼັງກໍອາດຊ່ວຍໄດ້.
- ໃຫ້ກິນແອສະໄພລິນ ແລະ ໃຊ້ຜ້າຈຸບນ້ຳອຸ່ນປົກບ່ອນທີ່ເຈັບ (ຫຼື ແຊ່ໂຕໃນນ້ຳອຸ່ນໆ). ຖ້າອາການເຈັບຍັງບໍ່ຫລຸດລົງພາຍໃນ 2-3 ມື້ຄວນໄປຫາແພດ.



HLI Seal of Health Leadership International Field Draft

ເສັ້ນເລືອດຂອດ

ແມ່ນເສັ້ນເລືອດດຳທີ່ໄຄ່ ແລະ ບົດມັກຈະເຈັບປວດ. ມັກຈະພົບເຫັນເລື້ອຍໆຢູ່ຕາມຂາຂອງຄົນອາຍຸແກ່ ແລະ ແມ່ຍິງຖືພາ ຫຼື ແມ່ຍິງທີ່ມີລູກຫຼາຍຄົນແລ້ວ.

ການປິ່ນປົວ:

ບໍ່ມີຢາປິ່ນປົວສຳລັບເສັ້ນເລືອດຂອດ ແຕ່ວ່າເຮັດສິ່ງດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ ຈະພໍຊ່ວຍໄດ້:

- ບໍ່ໃຫ້ຍືນ ຫຼື ນັ່ງຢ່ອນຂາລົງເປັນເວລາດົນ. ຖ້າຈຳເປັນຕ້ອງຍືນ ຫຼື ນັ່ງຢ່ອນຂາດົນກໍຄວນພະຍາຍາມ ນອນຍົກຕີນຂຶ້ນສູງໆຈັກ 2-3 ນາທີ ທຸກໆເຄິ່ງຊົ່ວໂມງເຊັ່ນ ດຽວກັນກັບເວລານອນຫຼັບໃຫ້ໄຂ້ໝອນຮອງຕີນໄວ້.
- ໃສ່ຖົງຕີນຢາງຍືດທີ່ສວມຮອດກາງຂາໝົດ ຫຼື ຜ້າພັນ ບາດຊະຫິດຍືດເພື່ອຮັດເສັ້ນເລືອດຂອດນັ້ນໄວ້ ແລະ ຢ່າລືມເອົາອອກໃນເວລາກາງຄືນ.
- ການປິ່ນປົວເສັ້ນເລືອດຂອດດ້ວຍວິທີນີ້ຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນ ການເກີດບາດແຜທີ່ບໍ່ເຊົາ (ບາດຊຳເຮື້ອ) ຫຼື ເສັ້ນເລືອດຂອດ (ໜ້າ 213).



ລິດສະດວງທະວານ

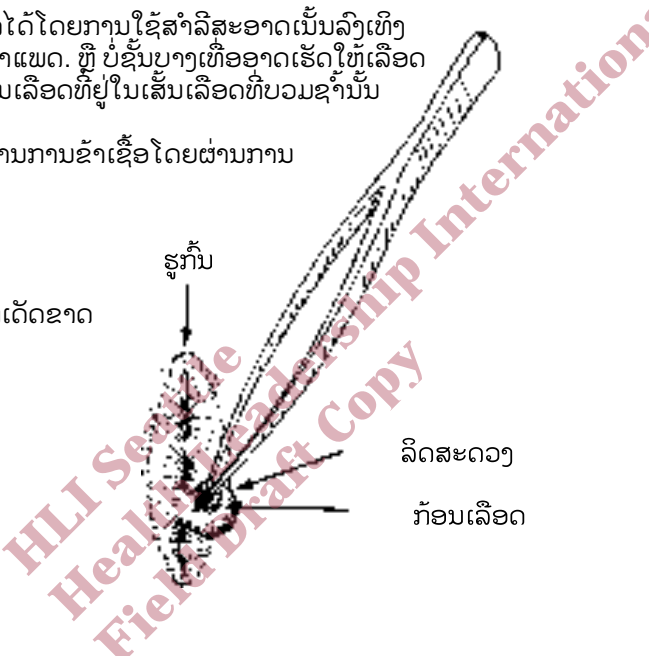
ລິດສະດວງທະວານແມ່ນເສັ້ນເລືອດໂພງບໍລິເວນຮູທະວານ ຊຶ່ງຮູ້ສຶກວ່າມີກ້ອນຊື່ນນ້ອຍໆຕິດຢູ່. ມັນຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບປວດ, ແຕ່ບໍ່ມີອັນຕະລາຍໃດໆ. ອາການດັ່ງກ່າວມັກຈະເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະ ເວລາຖືພາ ແລະ ສຸດທ້າຍກໍຈະດີໄປເອງຫຼັງຈາກເກີດລູກແລ້ວ.

- ເອົານ້ຳຢາງຂົມຈາກພືດບາງຊະນິດ (ເຊັ່ນ: ກະບອງເພັດ ແລະ ອື່ນໆ) ມາທາໃສ່ລິດ ສະດວງກໍຊ່ວຍໃຫ້ມັນຍຸບລົງໄດ້; ແລະ ຢາຍັດກິນສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດລິດສະດວງ (ໜ້າ 391) ກໍຊ່ວຍລົດອາການເຈັບປວດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ລິດສະດວງທົດເຂົ້າໄປທາງໃນ.
- ການເອົາລິດສະດວງລົງແຊ່ໃນນ້ຳອຸ່ນກໍຊ່ວຍຮັກສາລິດສະດວງໄດ້ເຊັ່ນກັນ.
- ລິດສະດວງທະວານອາດຈະມີສາເຫດສ່ວນໜຶ່ງມາຈາກການເປັນທ້ອງຜູກ. ສະນັ້ນ, ການກິນໝາກໄມ້ ແລະ ອາຫານທີ່ມີໄຍອາຫານຫຼາຍໆ ເຊັ່ນ: ມັນຕົ້ນ ຫຼື ຮຳເຂົ້າ ກໍຈະຊ່ວຍໄດ້.
- ຖ້າເປັນລິດສະດວງກ້ອນໃຫຍ່ໆ ຈົ່ງໄປຫາແພດເພາະອາດຈະຕ້ອງໄດ້ທຳການຜ່າຕັດ.

ຖ້າລິດສະດວງມີເລືອດອອກ ເຮົາສາມາດຫ້າມເລືອດໄດ້ໂດຍການໃຊ້ສຳລິສະອາດເນັ້ນລົງເທິງ ລິດສະດວງນັ້ນ. ຖ້າຫາກເລືອດຍັງບໍ່ເຊົາໃຫ້ພາໄປຫາແພດ. ຫຼື ບໍ່ຂຶ້ນບາງເທື່ອອາດເຮັດໃຫ້ເລືອດ ເຊົາໄຫຼໄດ້ດ້ວຍການໃຊ້ແໜບທີ່ສະອາດຢັບເອົາກ້ອນເລືອດທີ່ຢູ່ໃນເສັ້ນເລືອດທີ່ບວມຊຳນັ້ນ

ອອກ. ແໜບທີ່ເອົາມາໃຊ້ໃນຈຸດປະສົງນີ້ແມ່ນຕ້ອງຜ່ານການຂ້າເຊື້ອໂດຍຜ່ານການ ຕົ້ມ ແລະ ສ້ອມ.

ຂໍ້ຄວນລະວັງ: ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ຕັດລິດສະດວງທະວານອອກເດັດຂາດ ເພາະຄົນເຈັບອາດຈະເລືອດອອກເຖິງຕາຍໄດ້.



ລິດສະດວງ
ກ້ອນເລືອດ

ການບວມຢູ່ຕີນ ແລະ ບ່ອນອື່ນໆຂອງຮ່າງກາຍ

ການບວມຢູ່ຕີນອາດຈະມີສາເຫດທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ອາດຈະຮ້າຍແຮງ ຫຼື ບໍ່ຮ້າຍແຮງ; ແຕ່ຖ້າມີອາການບວມຢູ່ໃບໜ້າ ແລະ ພາກສ່ວນອື່ນຂອງຮ່າງກາຍສົມທົບນຳນັ້ນສະແດງວ່າເປັນພະຍາດຮ້າຍແຮງ.

ແມ່ຍິງຖືພາທ້ອງໃຫຍ່ (6 ເດືອນຂຶ້ນໄປ) ບາງຄົນຈະມີອາການບວມຢູ່ຕີນຊຶ່ງຕາມທຳມະດາແລ້ວຈະບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍທັງນີ້ກໍຍ້ອນສາເຫດມາຈາກມົດລູກມີການຂະຫຍາຍຂຶ້ນ ແລະ ຫົບເຕັງເສັ້ນເລືອດທີ່ໄຫຼຂຶ້ນຈາກຂາ ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ເລືອດໄຫຼບໍ່ສະດວກ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ ຖ້າມີອາການບວມຢູ່ໃບໜ້າ ແລະ ມີ, ຮູ້ສຶກລາຍຕາເບິ່ງບໍ່ເຫັນດີ ຫຼື ນຳໜັກເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງໄວວາ ນັ້ນອາດແມ່ນຍ້ອນຄັນເປັນພິດ (ເບິ່ງໜ້າ 249). ຄວນໄປຫາແພດໂດຍໄວ.

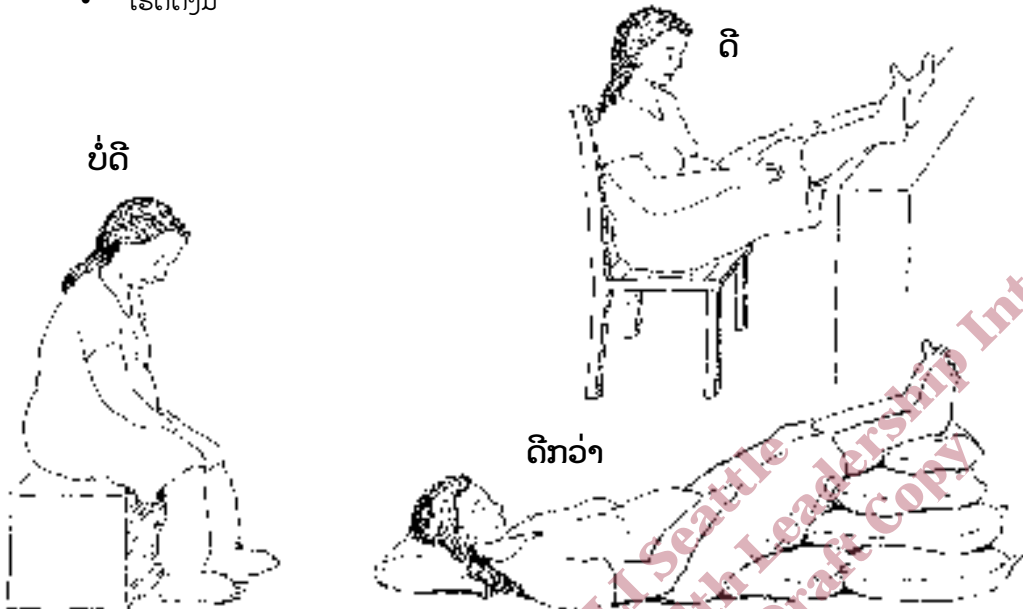
ຜູ້ເຖົ້າຢືນ ຫຼື ນັ່ງຢູ່ບ່ອນເກົ່າດົນໆຈະເຮັດໃຫ້ຕີນບວມຍ້ອນວ່າເລືອດໄຫຼບໍ່ສະດວກ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມຖ້າມີອາການບວມຢູ່ຕີນອາດມີສາເຫດມາຈາກພະຍາດຫົວໃຈ (ໜ້າ 325) ຫຼື ພະຍາດໝາກໄຂ່ຫຼັງ (ໜ້າ 234). ເດັກນ້ອຍທີ່ມີອາການບວມຢູ່ຕີນ ອາດມີສາເຫດມາຈາກພະຍາດເລືອດຈາງ (ໜ້າ 124) ຫຼື ພະຍາດຂາດອາຫານ (ໜ້າ 107). ໃນກໍລະນີທີ່ຮ້າຍແຮງຈະມີອາການບວມຢູ່ໃບໜ້າ ແລະ ມີພ້ອມກັນ (ເບິ່ງພະຍາດຂາດອາຫານຊະນິດບວມ, ໜ້າ 113).

ການປິ່ນປົວ:

ເພື່ອຫລຸດຜ່ອນອາການບວມ ຈົ່ງປິ່ນປົວສາເຫດ. ບໍ່ຄວນກິນເຄັມຫຼາຍ. ກິນຢາຮາກໄມ້ທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ຢຽວເລື້ອຍໆ ອາດຊ່ວຍໄດ້ (ເບິ່ງການໃຊ້ໝໍ້ອຍສາລີ, ໜ້າ 12). ແຕ່ຕ້ອງເຮັດສິ່ງດັ່ງລຸ່ມນີ້ຕື່ມອີກ:

ຖ້າຕີນທ່ານບວມ:

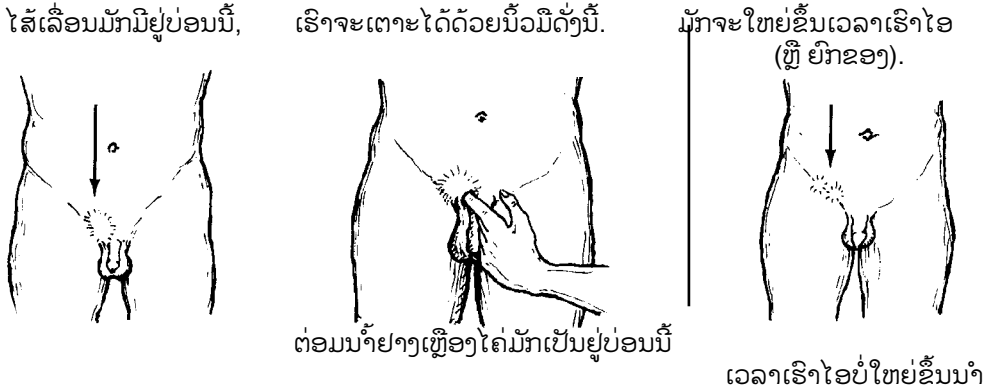
- ຢ່ານັ່ງຢູ່ອນຂາດົນເພາະຈະເຮັດໃຫ້ບວມຫຼາຍຂຶ້ນ.
- ບໍ່ເຮັດດັ່ງນີ້
- ເວລານັ່ງຄວນຍົກຕີນຂຶ້ນສູງຈະເຮັດໃຫ້ການບວມຫຼຸດລົງ. ເຮັດດັ່ງນີ້ມີລະຫຼາຍໆເທື່ອ. ຄວນຍົກຕີນຂຶ້ນໃຫ້ສູງກວ່າລະດັບຫົວໃຈ.
- ເຮັດດັ່ງນີ້
- ເວລານອນຄວນຍົກຕີນຂຶ້ນໃຫ້ສູງ.
- ເຮັດດັ່ງນີ້



HI Seattle Health Leadership Field Draft Copy International

ໄສ້ເລື່ອນ

ໄສ້ເລື່ອນແມ່ນການເປີດ ຫຼື ການຈີກຂອງແຜ່ນຊິ້ນທີ່ຫຸ້ມຫໍ່ທ້ອງ ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ໂຕໄສ້ລອດອອກມາ ເປັນບູດຢູ່ກ້ອງໜັງເປັນກ້ອນ. ຕາມທຳມະດາໄສ້ເລື່ອນເກີດຈາກການຍົກເຄື່ອງໜັກ ຫຼື ເບິ່ງແຮງງານ (ເຊັ່ນ: ການເກີດລູກ). ເດັກນ້ອຍບາງຄົນເປັນໄສ້ເລື່ອນມາແຕ່ເກີດ (ເບິ່ງໜ້າ 317). ສຳລັບຜູ້ຊາຍ ໄສ້ເລື່ອນມັກເກີດຂຶ້ນຢູ່ແອບແອຂາ. ຕ່ອມນຳຢາງເຫຼືອງໄຄ່ (ເບິ່ງໜ້າ 88) ກໍ່ເປັນກະດັນຂາໄຄ່ຄືກັນ ແຕ່ທ່ານຈະຈຳແນກວ່າເປັນໄສ້ເລື່ອນ ຫຼື ເປັນຕ່ອມນຳຢາງເຫຼືອງໄຄ່ໄດ້ດັ່ງນີ້:

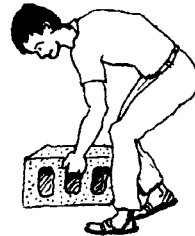


ວິທີປ້ອງກັນໄສ້ເລື່ອນ:

ຍົກເຄື່ອງໜັກດັ່ງນີ້



ບໍ່ເຮັດຄືແນວນີ້.

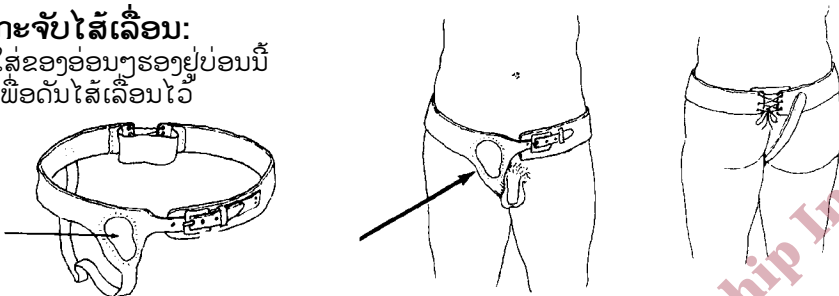


ສຳລັບຜູ້ເປັນໄສ້ເລື່ອນຄວນປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

- ຫຼີກເວັ້ນການຍົກເຄື່ອງໜັກ.
- ໃສ່ສາຍຮັດກັນໄສ້ເລື່ອນ.

ການເຮັດກະຈັບໄສ້ເລື່ອນ:

- ໃສ່ຂອງອ່ອນໆຮອງຢູ່ບ່ອນນີ້
- ເພື່ອດັນໄສ້ເລື່ອນໄວ້



ຂໍ້ຄວນລະວັງ: ຖ້າໄສ້ເລື່ອນເກີດໃຫຍ່ຂຶ້ນທັນທີ ແລະ ເຈັບປວດຫຼາຍ ຈົ່ງພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ມັນກັບຄືນ ໂດຍການນອນເອົາຂາຍົກຂຶ້ນສູງກວ່າທົວ ແລະ ເອົາມືຢູ່ບ່ອນໄຄ່ນັ້ນຄ່ອຍໆ. ຖ້າມັນບໍ່ຄືນໃຫ້ໄປຫາແພດ.

ຖ້າເຈັບປວດຫຼາຍ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຮາກນຳ ຄົນເຈັບຖ່າຍໜັກບໍ່ໄດ້ເລີຍ ຈະເປັນອັນຕະລາຍຮ້າຍແຮງ. ອາດຈະໄດ້ຜ່າຕັດ, ຄວນໄປຫາແພດໂດຍໄວ. ໃນເວລາລໍຖ້າແພດຢູ່ນັ້ນ ໃຫ້ປິ່ນປົວແບບດຽວກັບການປົວໄສ້ຕິ່ງ (ເບິ່ງໜ້າ 95).

HLI Health Leadership International
Field Draft Copy

ການຊັກ (ອາການຊັກ)

ເຮົາເອີ້ນວ່າຄົນຊັກເວລາຄົນໝົດສະຕິ ແລະ ມີການເຄື່ອນໄຫວເງິະໆ ງະໆ. ການຊັກເກີດມາຈາກບັນຫາກ່ຽວກັບສະໝອງ. ສຳລັບເດັກນ້ອຍສາເຫດທົ່ວໄປຂອງການຊັກແມ່ນເປັນໄຂ້ຂຶ້ນສູງ ແລະ ຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍຫຼາຍ. ສຳລັບຄົນເຈັບໜັກນັ້ນ ສາເຫດຂອງການຊັກອາດເກີດມາຈາກເຍື່ອຫຸ້ມສະໝອງອັກເສບ, ມາລາເລຍຂຶ້ນສະໝອງ ຫຼື ການເປື່ອ. ສຳລັບແມ່ຍິງຖືພາສາເຫດຂອງການຊັກອາດມາຈາກອາການຄັນເປັນພິດ (ໜ້າ 249). ຜູ້ທີ່ເປັນຊັກເລື້ອຍໆ ອາດເປັນພະຍາດບ້າໝູ.

- ຖ້າພໍເຮັດໄດ້, ຈົ່ງພະຍາຍາມຊອກຫາສາເຫດຂອງການເປັນຊັກແລ້ວປິ່ນປົວມັນ.
- ຖ້າເດັກນ້ອຍໄຂ້ສູງຫຼາຍ ພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ອາການໄຂ້ຫລຸດລົງໃນທັນທີ ໂດຍການໃຊ້ນ້ຳເຢັນ (ເບິ່ງໜ້າ 76).
- ຖ້າເດັກນ້ອຍຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍພະຍາຍາມສືດນ້ຳແກ້ການຂາດນ້ຳເຂົ້າທາງຮູກິ່ນຢ່າງຊ້າໆ, ແລ້ວພາໄປຫາແພດ. ບໍ່ໃຫ້ກິນດິ່ມຫຍັງໝົດໃນເວລາຊັກ.
- ຖ້າມີອາການຂອງພະຍາດເຍື່ອຫຸ້ມສະໝອງອັກເສບ (ເບິ່ງໜ້າ 185) ໃຫ້ເລີ່ມປິ່ນປົວທັນທີແລ້ວໄປຫາແພດ.
- ຖ້າຄິດວ່າເປັນມາລາເລຍຂຶ້ນສະໝອງຄວນສັກຢາປົວມາລາເລຍ (ເບິ່ງໜ້າ 366).
- ຖ້າທ່ານສົງໄສວ່າຄົນເຈັບຊັກຍ້ອນຄັນເປັນພິດ ແມ່ນໃຫ້ກິນຢາ (ໜ້າ 390).

ພະຍາດບ້າໝູ

ພະຍາດບ້າໝູເຮັດໃຫ້ເກີດການຊັກ ເຖິງແມ່ນວ່າຈະມີຮ່າງກາຍສົມບູນກໍຕາມ. ການຊັກອາດເກີດຂຶ້ນໄລຍະທ່າງກັນເປັນຊົ່ວໂມງ, ເປັນມື້ ຫຼື ເປັນເດືອນໆ. ບາງຄົນອາດເຮັດໃຫ້ໝົດສະຕິ ແລະ ຊັກດິ່ນຢ່າງແຮງຈົນຕາເຫຼືອກ. ໃນກໍລະນີທີ່ເປັນພະຍາດບ້າໝູຂັ້ນບໍ່ຮ້າຍແຮງ ຄົນເຈັບອາດມີອາການລືມຄິ່ງໃນທັນທີໄປຊົ່ວໄລຍະໜຶ່ງເໜື່ອງຕັ້ງໄປມາ ຫຼື ການເຄື່ອນໄຫວແບບແປກປະຫຼາດ. ພະຍາດບ້າໝູມັກເກີດຂຶ້ນໃນບາງຄອບຄົວ (ເຊື້ອສາຍ) ຫຼື ອາດເກີດມາຈາກເສັ້ນປະສາດຖືກທຳລາຍຕັ້ງແຕ່ເກີດມາ, ມີໄຂ້ສູງຫຼາຍໃນໄວເດັກ, ມີບໍ່ແມ່ທ້ອງໂຕແປໃນສະໝອງ (ໜ້າ 143). ພະຍາດບ້າໝູບໍ່ແມ່ນພະຍາດຕິດຕໍ່ ຫຼື ພະຍາດແຜ່ເຊື້ອ. ແຕ່ມັນຈະເປັນພະຍາດຊຳເຮື້ອຕະຫຼອດຊີວິດ ບາງຄັ້ງເດັກນ້ອຍກໍເຊົາເປັນໄດ້.

ຢາໃຊ້ສຳລັບປ້ອງກັນການຊັກຈາກພະຍາດບ້າໝູ:

ໝາຍເຫດ: ຢາເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ໄດ້ປິ່ນປົວພະຍາດບ້າໝູໃຫ້ເຊົາຢ່າງເດັດຂາດໄດ້ ພຽງແຕ່ປ້ອງກັນການຊັກເທົ່ານັ້ນ. ໂດຍທົ່ວໄປຕ້ອງກິນຢາປ້ອງກັນຕະຫຼອດຊີວິດ.

- ຢາຟີໂນບາປີຕອນ ຄວບຄຸມພະຍາດບ້າໝູໄດ້ ລາຄາກໍ່ຖືກ (ໜ້າ 389).
- ຢາຟີນີໂຕອິນ ອາດຊ່ວຍໄດ້; ຖ້າຟີໂນບາປີຕອນບໍ່ໄດ້ຜົນ. ຄວນກິນໜ້ອຍທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະຫ້າມອາການຊັກໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 389).

ເວລາຄົນເຈັບມີອາການຊັກ:

- ພະຍາຍາມຮັກສາຄົນເຈັບໄວ້ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພບໍ່ໃຫ້ເຂົາທຳຮ້າຍຕົນເອງໄດ້: ເອົາຂອງແຂງ, ຂອງມີຄົມ, ແລະ ຂອງແຫຼມອອກໃຫ້ໄກເຂົາ.
- ບໍ່ໃຫ້ເອົາຫຍິ່ງໃສ່ໃນປາກຂອງຄົນເຈັບໃນຄະນະທີ່ລາວກຳລັງຊັກ— ບໍ່ໃຫ້ກິນອາຫານ, ບໍ່ໃຫ້ກິນເຄື່ອງດື່ມ, ບໍ່ໃຫ້ກິນຢາ. ໃຫ້ເອົາວັດຖຸໃສ່ປາກເພື່ອປ້ອງກັນຄົນເຈັບກັດລິ່ນຕົນເອງ.
- ຫຼັງຈາກເຊົາຊັກແລ້ວ ຄົນເຈັບອາດມີອາການມືນງົງ ແລະ ງ້ວງຊຶມ. ສະນັ້ນ, ຄວນໃຫ້ເຂົາໄດ້ພັກຜ່ອນນອນຫຼັບ.
- ຖ້າມີການຊັກກາຍ 15 ນາທີ, ຄວນສັກຢານ້ຳໄດອາຊີແຟມ ເຂົ້າທາງຮູທະວານໜັກ ໂດຍໃຊ້ຫຼອດສັກຢາຢ່າງທີ່ບໍ່ມີເຂັມ. ສຳລັບວິທີໃຊ້ເບິ່ງໜ້າ 390.



ລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບອາການຊັກ ແມ່ນໃຫ້ເບິ່ງໃນບົດທີ 29 ຂອງປຶ້ມ ເດັກພິການຕາມບ້ານ.