

ພະຍາດກ່ຽວກັບຜິວໜັງພະຍາດ ກ່ຽວກັບຜິວໜັງ

ບົດທີ
15

ບັນຫາກ່ຽວກັບຜິວໜັງບາງຊະນິດເກີດມາຈາກເຊື້ອພະຍາດ ຫຼື ມີສິ່ງທີ່ກະທົບໃສ່ຜິວໜັງເທົ່ານັ້ນເຊັ່ນ: ຊີ້ກາກ ຜາອ້ອມກັດ ຫຼື ພະຍາດຫຸອນໄກ່. ບັນຫາກ່ຽວກັບຜິວໜັງອື່ນໆ ອາດເປັນອາການຂອງພະຍາດອື່ນໆທີ່ມີຜົນກະທົບຕໍ່ຮ່າງກາຍເຊັ່ນ: ໝາກແດງ ຫຼື ບາດແຫ້ງຕົກເກັດທີ່ເກີດຈາກພະຍາດຂາດອາຫານ. ບາດແຜບາງຊະນິດ ຫຼື ແຜ່ນຕາມຜິວໜັງບາງຊະນິດອາດເປັນອາການທີ່ເກີດຈາກພະຍາດຮ້າຍແຮງ ເຊັ່ນ: ວັນນະໂລກ ພະຍາດຊີພິລິສ (ກາມະໂລກ) ຫຼື ພະຍາດຂີ້ທູດ, ຫຼື ຕິດເຊື້ອເອດສ.

ໃນບົດນີ້ຈະເວົ້າເຖິງບັນຫາພະຍາດຜິວໜັງທີ່ເກີດຂຶ້ນທົ່ວໆໄປໃນຊົນນະບົດ ແຕ່ນອກຈາກນີ້ກໍຍັງມີພະຍາດຜິວໜັງເປັນຮ້ອຍໆຊະນິດ ບາງຢ່າງຄ້າຍຄືກັນຈົນບໍ່ສາມາດຈຳແນກໄດ້ ແລະ ການປິ່ນປົວກໍອາດຈະແຕກຕ່າງກັນ.

**ຖ້າພະຍາດຜິວໜັງເປັນຢ່າງຮ້າຍແຮງ ຫຼື ພະຍາຍາມປິ່ນ
ປົວແລ້ວກໍຍັງໜັກຂຶ້ນເລື້ອຍໆຈົ່ງໄປຫາແພດ ໂລດ.**

ບັນຫາພະຍາດຜິວໜັງຫຼາຍຊະນິດສາມາດຊ່ວຍໄດ້ໂດຍການຮັກສາຄວາມສະອາດຮ່າງກາຍ. ພະຍາຍາມອາບນ້ຳດ້ວຍສະບູອ່ອນໆ ແລະ ນ້ຳທີ່ສະອາດໜຶ່ງຄັ້ງຕໍ່ມື້. ຖ້າຜິວແຫ້ງກໍບໍ່ຄວນອາບນ້ຳເລື້ອຍເກີນໄປ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ສະບູທຸກໆຄັ້ງທີ່ອາບ. ໃຫ້ທາວັດສະລິນ ຫຼື ຄົມບຳລຸງຜິວທີ່ໃຊ້ໃນວົງການແພດ, ນ້ຳມັນພິດຫຼັງຈາກອາບນ້ຳທຸກໆຄັ້ງ. ນຸ່ງເຄື່ອງທີ່ເຮັດດ້ວຍຜ້າຝ້າຍທີ່ຫຼຸ້ມໆ.

ວິທີທົ່ວໄປສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດຜິວໜັງ

ເຖິງແມ່ນວ່າພະຍາດຜິວໜັງຫຼາຍຊະນິດຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວສະເພາະກໍຕາມ ແຕ່ກໍຍັງມີວິທີການປິ່ນປົວທົ່ວໄປທີ່ມັກຈະຊ່ວຍໄດ້ເຊັ່ນກັນ:

ວິທີ # 1

ຖ້າບໍລິເວນຕິດເຊື້ອມີການອອກຮ້ອນ ແລະ ເຈັບປວດຈົ່ງປິ່ນປົວປ່ອນນີ້ ນດ້ວຍຄວາມຮ້ອນຄືເອົາຜ້າຈຸ່ມ ນ້ຳຮ້ອນປົກບໍລິ ເວນເຈັບປວດນັ້ນ (ປົກດ້ວຍຜ້າຮ້ອນ).



ວິທີ # 2

ຖ້າບໍລິເວນຕິດເຊື້ອມີອາການຄັນແສບ ແລະ ມີຮອຍເລືອດຍິ້ມອອກມາ ຈົ່ງ ປິ່ນປົວດ້ວຍຄວາມເຢັນຄືເອົາຜ້າ ຈຸ່ມນ້ຳເຢັນ ປົກເທິງປ່ອນນັ້ນ



HLLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ວິທີ # 1 (ລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມ)

ຖ້າຜິວໜັງມີລັກສະນະອາການທີ່ຕິດເຊື້ອຢ່າງຮ້າຍແຮງເຊັ່ນ:

- ແດງ (ຜິວບໍລິເວນບາດອອກສີແດງ)
- ໃຕ້
- ເຈັບປວດ
- ຮູ້ສຶກອອກຮ້ອນຜິວໜັງ
- ມີໜອງ

ຈົ່ງເຮັດດັ່ງນີ້:

- ຮັກສາພາກສ່ວນທີ່ເຈັບນັ້ນໃຫ້ຢູ່ຊຶ່ງ ແລ້ວຍົກພາກສ່ວນທີ່ເຈັບນັ້ນໄວ້ສູງກວ່າສ່ວນອື່ນຂອງຮາງກາຍ.
- ເອົາຜ້າຈຸ່ມນ້ຳຮ້ອນປົກບາດນັ້ນ.
- ຖ້າອາການຕິດເຊື້ອນັ້ນຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ຫຼື ຄົນເຈັບມີອາການໄຂ້ແຮງ ໃຫ້ໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອ(ຢາເປນິຊີລິນ, ຢາຊັນໂຟນາໄມ, ຫຼື ອີລີໂທໄມຊິນ).

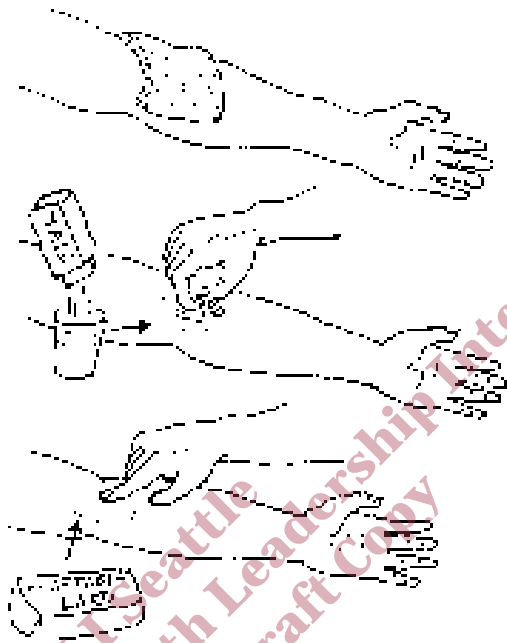


ອາການທີ່ເປັນອັນຕະລາຍມີ: ອາການໃຄ່ຂອງຕ່ອມນ້ຳຢາງເຫຼືອງ ເປັນເສັ້ນແດງຢູ່ເໜືອບໍລິເວນທີ່ເປັນບາດ ຫຼື ມີກິ່ນ ເໝັນ. ຖ້າອາການຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນໂດຍການໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອແລ້ວແມ່ນຮີບໄປຫາແພດໂດຍໄວ.

ວິທີ # 2 (ລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມ)

ຖ້າບໍລິເວນໜັງເປັນຕຸ່ມໂພງ ຫຼື ເປັນເກັດ, ເປັນບາດຊຶມ, ຄັນ, ແສບ, ຫຼື ອອກຮ້ອນ ຄວນເຮັດດັ່ງລຸ່ມນີ້:

- ເອົາຜ້າຈຸ່ມນ້ຳເຢັນປະສົມນ້ຳສົ້ມ (ນ້ຳສົ້ມ 2 ບ່ວງແກງປະສົມນ້ຳເຢັນ ຫຼື ນ້ຳຕົ້ມ 1 ລິດ).
- ຖ້າບາດເລີ່ມດີຂຶ້ນບໍ່ເປັນບາດຊຶມ ແລະ ເລີ່ມມີຜິວໜັງອອນປົງອອກມາໃຫ້ເອົາແປ້ງປະສົມກັບນ້ຳທາ (ໃສ່ແປ້ງ 1 ສ່ວນກັບນ້ຳ 1 ສ່ວນ).
- ຖ້າບາດດີຫຼາຍແລ້ວ ແລະ ຜິວໜັງທີ່ກຳລັງປົງໃໝ່ກຳລັງໜາຂຶ້ນ ຫຼື ຕົກເກັດ ຈົ່ງໃຊ້ນ້ຳມັນພິດ ຫຼື ນ້ຳມັນທີ່ໃຊ້ທາຜິວທາໜ້ອຍໆເພື່ອເຮັດໃຫ້ອອນຂຶ້ນ.



HLI Seattle
Health Leadership
Field Draft Copy

ວິທີ # 3

ຖ້າບໍລິເວນທີ່ເປັນພະຍາດນັ້ນ
ເປັນຢູ່ພາກສ່ວນໃດ-ພາກສ່ວນ
ໜຶ່ງຂອງຮ່າງກາຍທີ່ຖືກແສງແດດ
ໄດ້ງ່າຍຄວນຫາວິທີປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້
ຖືກແສງແດດ.



ວິທີ # 4

ຖ້າບໍລິເວນທີ່ເປັນພະຍາດນັ້ນຢູ່
ບ່ອນເຄື່ອງນຸ່ງປົດບັງ ຫຼື ອັບໂພດ
ຄວນເປີດໃຫ້ໄດ້ຮັບແສງຕາເວັນມີລະ 2-3
ເທື່ອງລະປະມານ 10-20 ນາທີ.

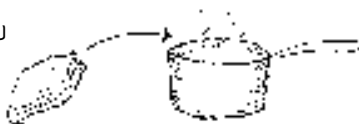


ຄໍາແນະນຳກ່ຽວກັບການປົກດ້ວຍຄວາມຮ້ອນ (ປົກດ້ວຍຜ້າຮ້ອນ):

1. ຕົ້ມນ້ຳແລ້ວປະໄວໃຫ້ອຸ່ນພໍເອົາມືຈຸ່ມໄດ້.



2. ພັບຜ້າທີ່ຈະປົກນັ້ນໃຫ້ໃຫຍ່ກວ່າບໍລິເວນທີ່ເປັນ
ພະຍາດຈັກໜ້ອຍ. ເອົາຜ້າທີ່ພັບນັ້ນຈຸ່ມລົງໃນ
ນ້ຳອຸ່ນແລ້ວປັ້ນເອົານ້ຳອອກແດ່.



3. ເອົາຜ້າປົກເທິງບ່ອນທີ່ເປັນພະຍາດ.



4. ໃຊ້ຜ້າຢາງບາງໆ ຫຼື ເຈ້ຍໃສປົກ.



5. ພັ້ນດ້ວຍຜ້າຂົນໜູ
ເພື່ອຮັກສາຄວາມຮ້ອນໄວ້.



6. ຍົກສ່ວນທີ່ພັ້ນໄວ້ນັ້ນຂຶ້ນສູງສະເໝີ.



7. ຖ້າຜ້ານັ້ນເລີ້ມເຢັນລົງ
ໃຫ້ແກ້ອອກໄປຈຸ່ມນ້ຳຮ້ອນ
ແລ້ວເຮັດຄືເກົ່າອີກ.

Health Leadership International
Field Draft Copy

ພະຍາດຜິວໜັງ- ຄຳແນະນຳເພື່ອວິທີກວດເບິ່ງວ່າເປັນພະຍາດຫ

ຖ້າຜິວໜັງມີອາການ:	ລັກສະນະຂອງຜິວໜັງ:	ພະຍາດທີ່ອາດເປັນ:	ເບິ່ງໜ້າ:
ເປັນຕຸ່ມນ້ອຍໆຄືຕຸ່ມສິວ	ເປັນບາດ ຫຼື ຕຸ່ມນ້ອຍມີອາການຄັນຫຼາຍເລີ້ມຢູ່ງາມນິ້ວມື, ຂໍ້ມື, ຫຼື ຢູ່ແອວ.	ພະຍາດຂີ້ທິດ	199
	ເປັນຕຸ່ມນ້ອຍໆທີ່ມີນ້ຳໜອງ ຫຼື ມີອາການແດງອອກຮ້ອນ ມັກເປັນຂຶ້ນຈາກການຖືກແມງໄມ້ກັດ ແລ້ວເກົາອາດເຮັດໃຫ້ມີອາການໃຄ່ບວມຂອງຕ່ອມນ້ຳຢາງເຫຼືອງ.	ຈາກການຕິດເຊື້ອແບກທິເລີຍ	201
	ເປັນບາດທີ່ແຜ່ລາມບໍ່ເປັນລັກສະນະວົງກົມ ມີເກັດສີເຫຼືອງ.	ພະຍາດຕິດເຊື້ອອິມເພັກຕິໂກ (ພະຍາດຕິດເຊື້ອແບກທິເລີຍ)	202
	ເປັນສິວຢູ່ຕາມໃບໜ້າຂອງຄົນໜຸ່ມ (ໄວລຸ້ນ) ບາງເທື່ອກໍເປັນຢູ່ຕາມເອິກ ແລະ ຫຼັງມັກຈະມີຫົວສິວນ້ອຍໆເປັນໜອງ	ສິວ	211
	ມີບາດຢູ່ປາຍອະໄວຍະວະເພດຊາຍ. ບໍ່ມີອາການຄັນ.	ພະຍາດຊີຟິລິສພະຍາດທີ່ມີການຕິດຕໍ່ກັນໂດຍທາງການຮ່ວມເພດໂລກຕ່ອມນ້ຳຢາງເຫຼືອງໃຄ່ (ຝີໝາກມ່ວງ)	237 238
	ມີອາການຄັນ ແລະ ມີໜອງ.	ແຜອ້ອມອະໄວຍະວະເພດ	403
ເປັນບາດໃຫຍ່ກວ່າໆ ຫຼື ບາດເປື້ອຍ	ເປັນບາດຊຳເຮື້ອທີ່ບໍ່ຄ່ອຍເຊົາ ມີສີຊ້ຳໆ ຢູ່ໃກ້ໆກັບຂໍຕິນຂອງຜູ້ເຖົ້າທີ່ມີເສັ້ນເລືອດຂອດ.	ບາດເກີດຈາກການເດີນຂອງເລືອດບໍ່ດີ (ອາດເປັນພະຍາດເປົາຫວານ)	213 127
	ເປັນບາດຢູ່ບ່ອນກະດູກດັງອອກມາ ຕາມຂໍຂອງຄົນເຈັບປ່ວຍທີ່ລຸກອອກຈາກຕຽງບໍ່ໄດ້.	ແຜຕຽງ	214
	ເປັນບາດຢູ່ຕີນ ຫຼື ມີ ບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບ (ເຖິງແມ່ນວ່າຈະແທງດ້ວຍເຂັມກໍຕາມ).	ພະຍາດຫຼວງ	191
	ເປັນບາດຫຼັງຈາກທີ່ຖືກກະທົບທີ່ບໍ່ສາມາດຮັກສາໃຫ້ເຂົາໄດ້ ຢູ່ຕາມບ່ອນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ ຫຼື ໃບໜ້າ.	ພະຍາດຕິດເຊື້ອໂປຼໂຕຊິວຈຳພວກເລຊມາເນຍຊິດ	406
ກ້ອນຊື້ນຢູ່ກ້ອງຜິວໜັງ	ໃຄ່, ຮ້ອນ, ແລະ ເຈັບບາງເທື່ອກໍແຕກອອກໂດຍມີໜອງ.	ຝີ ຫຼື ອັບແຊ	202
	ເປັນກ້ອນກະດັນອອກຮ້ອນຢູ່ເຕົ້ານົມຂອງແມ່ຍິງທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່.	ເຕົ້ານົມອັກເສບ (ຈາກເຊື້ອແບັກທິເລຍ) ຫຼື ອາດເປັນມະເຮັງ	278 279
	ກ້ອນຊື້ນບົ່ງຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ຕາມທຳມະດາເປັນທຳອິດຈະບໍ່ເຈັບ	ມະເຮັງຢູ່ເຕົ້ານົມ (ເບິ່ງພະຍາດກ່ຽວກັບຕ່ອມນ້ຳຢາງເຫຼືອງນຳ)	279 88
	ກ້ອນຊື້ນມົນໆບົ່ງຂຶ້ນຕາມຫົວ, ຄໍ, ແລະ ພາກສ່ວນເທິງຂອງຮ່າງກາຍ (ສ່ວນກາງຂອງຮ່າງກາຍ ຫຼື ຕາມກົກຂາ).	ຕິດເຊື້ອຈາກແມງວັນທີ່ແຜ່ພັນໃນນ້ຳ(ເບິ່ງພະຍາດກ່ຽວກັບຕ່ອມນ້ຳຢາງເຫຼືອງນຳ)	227 88
	ຕ່ອມນ້ຳຢາງເຫຼືອງຢູ່ຂ້າງຄໍທີ່ແຕກຢູ່ເລື້ອຍໆແລ້ວຕົກເກັດ	ວັນນະໂລກຕ່ອມນ້ຳຢາງເຫຼືອງ (ວັນນະໂລກຊະນິດໜຶ່ງ)	253
	ຕ່ອມນ້ຳຢາງເຫຼືອງ ທີ່ແຕກຢູ່ເລື້ອຍໆແລ້ວຕົກເກັດ.	ຝີໝາກມ່ວງ	

Health Library International
 Field Draft Copy

ຄຳແນະນຳເພື່ອວິທິກວດເບິ່ງວ່າເປັນ

ຖ້າຜິວໜັງມີອາການ:	ລັກສະນະຂອງຜິວໜັງ:	ພະຍາດທີ່ອາດເປັນ:	ເບິ່ງໜ້າ:
ຕ່ອມນ້ຳຢາງເຫຼືອງ ໃຕ້ບວມ	ຕ່ອມນ້ຳຢາງເຫຼືອງຢູ່ຂ້າງຄໍທີ່ແຕກ ຢູ່ເລື້ອຍໆ ແລ້ວຕົກເກັດ	ວັນນະ ໂລກຕ່ອມນ້ຳຢາງເຫຼືອງ (ວັນນະ ໂລກຊະນິດໜຶ່ງ)	212
	ຕ່ອມນ້ຳຢາງເຫຼືອງທີ່ແຕກຢູ່ເລື້ອຍໆ ແລ້ວຕົກເກັດ	ພະຍາດທີ່ມີການຕິດຕໍ່ກັນ ໂດຍທາງການ ຮ່ວມເພດ ຝົໝາກມ່ວງ (ພະຍາດຕ່ອມນ້ຳຢາງເຫຼືອງອັກເສບ) ກາມະ ໂລກ	238 243
ເປັນຈຸດໃຫຍ່ໆ	ເປັນແຜ່ນສີດຳເທິງໜ້າຜາກ ແລະ ແກ້ມຂອງແມ່ມານ	ໜ້າເຂົ້າຝ້າ (ໜ້າກາກ) ຂອງແມ່ມານ	207
ສີດຳ	ບາດເປັນເກັດຄ້າຍຄືກັບແດດໄໝ້ ເທິງແຂນ, ຂາ, ຄໍ, ຫຼື ໃບໜ້າ.	ພະຍາດຜິວໜັງຊະນິດໜຶ່ງ (ຈາກການຂາດອາຫານ)	208 209
	ຈຸດສີດຳຕາມຜິວໜັງ ຫຼື ໃນປາກທີ່ເລັ່ມຈາກ ນ້ອຍໆ ແລ້ວເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນເລື້ອຍໆ. ເບິ່ງຄື ວ່າເປັນຮອຍຊຳບວມ. ແຕ່ບໍ່ເຈັບປວດ.	ເນື້ອງອອກກາໂບຊີ (KS, ມະເຮັງທີ່ກ່ຽວ ພັນກັບພະຍາດເອດສ)	399-401
	ເປັນບາດສີມ່ວງ ຫຼື ບາດລອກຕາມຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍ ແລະ ມີອາການໃຕ້ບວມຢູ່ຕີນ	ພະຍາດຂາດອາຫານ	249 250
ສີຂາວ	ບາດວົງມົນ ຫຼື ບໍ່ມົນຕາມໃບໜ້າ ຫຼື ຕີນຕົວໂດຍສະເພາະເປັນໃນເດັກນ້ອຍ.	ຂໍ້ກາກເກີດຈາກການຕິດເຊື້ອເຫັດຊະນິດໜຶ່ງຊື່ວ່າ ທິເນຍ ເວີສິຄາເລີ	208 209
	ບາດເປັນແຜ່ນໂດຍ ສະເພາະແລ້ວແມ່ນຢູ່ເທິງມື, ຕີນ, ຫຼື ຮິມສົບ. ເລີ່ມຈາກສີແດງ ຫຼື ສີວສີຟ້າ. ເລີ່ມຈາກບໍ່ມີອາການຫຍັງເລີຍ.	ການຕິດເຊື້ອຂອງພະຍາດຜິວໜັງຊະນິດໜຶ່ງ ພະຍາດຜິວໜັງຊະນິດໜຶ່ງຊື່ວ່າ ທິລີ ໂກ (ສີຜິວໜັງຈະຈາງລົງໄປແນວດຽວ)	207 207
	ມີສີແດງໆ ຫຼື ເປັນແຜ່ນໂພງຕາມແກ້ມ ຫຼື ກ້ອງຫົວເຂົ້າ ແລະ ແຂນສອກຂອງ ເດັກນ້ອຍທີ່ຍັງນ້ອຍໆຢູ່.	ຂໍ້ຫິດໃນເດັກນ້ອຍ	216
	ເປັນແຜ່ນແດງອອກຮ້ອນ ແລະ ເຈັບຊຶ້ງແຕ່ ລາມໄປປ່ອນອື່ນໄວທີ່ສຸດ.		212
ສີແດງ	ເປັນຫຼິ້ນສີແດງຢູ່ຫວ່າງຂາຂອງແອນ້ອຍ	ຜ້າອ້ອມກັດຊຶ້ງເກີດຈາກນ້ຳຢຽວ ຫຼື ການຮ້ອນເອົ້າ	212
	ເປັນແຜ່ນສີແດງຄ້າຍຄືຊິ້ນສົດ ແລະ ເປັນ ກ້ອນນ້ອຍໆສີຂາວໆຄ້າຍຄືກ້ອນນ້ຳນົມ ສົ້ມຕາມຄໍພົບ.	ພະຍາດເກີດຈາກເຊື້ອເຫັດ (ໂມໂນລີອາສິດ)	242
ສີແດງ ຫຼື ສີຂີ້ເທົ່າ	ບາດຊຳເຮື້ອສີແດງ ຫຼື ສີເທົ່າເປັນແຜ່ນທີ່ມີ ເກັດເປັນສີເງິນໂດຍສະເພາະແລ້ວເປັນຢູ່ ຕາມແຂນສອກ ແລະ ຫົວເຂົ້າ.	ເຮື້ອນກວາງຊຶ້ງເປັນພະຍາດຜິວໜັງ ຊະນິດໜຶ່ງ (ຫຼື ອາດ ຈະເກີດຈາກການຕິດ ເຊື້ອ ວັນນະ ໂລກຢູ່ຜິວໜັງ)	216 212
	ເປັນວົງນ້ອຍໆທີ່ໃຫຍ່ຂຶ້ນ ແລະ ແຕ່ລາມ ໄປເລື້ອຍໆ ແລະ ອາດຈະມີອາການຄັນ	ຂໍ້ກາກ(ເປັນເຊື້ອເຫັດຊະນິດໜຶ່ງ)	205
ເປັນວົງທີ່ມີຂອບສູງ ຫຼື ຂອບ ເປັນສີແດງໆແຕ່ຢູ່ໃຈກາງວົງ ນັ້ນ ມັກຈະບໍ່ຜິດປົກກະຕິ	ເປັນບາດແຜ່ໃຫຍ່ມີຂອບໜ້າບໍ່ມີອາການຄັນ	ເປັນພະຍາດໜອງໃນ (ກາມະ ໂລກຊະນິດໜຶ່ງ)ທີ່ເປັນມາ ໄດ້ຫຼາຍປີແລ້ວ	286
	ເປັນວົງໃຫຍ່ໆໃຈກາງວົງນັ້ນຊາໆ (ເອົາເຂັມແທງກໍບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບ)	ເປັນພະຍາດຫລວງ	225
	ເປັນວົງນ້ອຍໆເທື່ອມີຮູຢູ່ເຄິ່ງກາງມັກເກີດ ຂຶ້ນຢູ່ຂະມັບ, ດົງ, ແລະ ຄໍ.	ເປັນມະເຮັງຜິວໜັງ	252

ຄຳແນະນຳວັທິກວດເບິ່ງວ່າເປັນພະຍາດຫຍັງ

ພະຍາດຂີ້ກະຕອດ	ພະຍາດຂີ້ກະຕອດປົກກະຕິບໍ່ໃຫຍ່ປານໃດ	ພະຍາດຂີ້ກະຕອດປົກກະຕິເກີດຂຶ້ນຈາກເຊື້ອໄວລັສ	210
	ມັກເກີດຕາມອະໄວຍະວະເພດຊາຍ ແລະ ຊ່ອງຄອດຂອງເພດຍິງ, ຫຼື ຢູ່ອ້ອມໆຮູ້ທະວານໜັກ	ພະຍາດຂີ້ກະຕອດ (ຫອນໄກ່) ຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ	402
	ພະຍາດຂີ້ກະຕອດທີ່ເປັນຮູມັນມັກເກີດຢູ່ພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ.	ບາດແຜຂອງເຊື້ອພະຍາດທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອເຖິງໂປແນມ	202
	ພະຍາດຂີ້ກະຕອດໃຫຍ່ (ໃຫຍ່ກວ່າ 1 ຊມ) ມັກເປັນຢູ່ຕາມແຂນ ຫຼື ຕີນ	ເປັນວັນນະ ໂລກຜິວໜັງຊະນິດໜຶ່ງ	211
	ເປັນວົງນ້ອຍໆທີ່ໃຫຍ່ຂຶ້ນ ແລະ ແຜ່ລາມໄປເລື້ອຍໆ ແລະ ອາດຈະມີອາການຄັນ	ຂີ້ກາກ (ເປັນເຊື້ອເທັດຊະນິດໜຶ່ງ)	205
ເປັນວົງທີ່ມີຂອບສູງ ຫຼື ຂອບເປັນສີແດງໆແຕ່ຢູ່ໃຈກາງວົງນັ້ນ ມັກຈະບໍ່ຜິດປົກກະຕິ	ເປັນວົງໃຫຍ່ໆມີຂອບໜາບໍ່ມີອາການຄັນ.	ເປັນພະຍາດຊີຟິລິສ (ກາມະ ໂລກຊະນິດໜຶ່ງ) ທີ່ເປັນມາໄດ້ຫຼາຍປີແລ້ວ	237
	ເປັນວົງໃຫຍ່ໆໃຈກາງວົງນັ້ນຊາໆ (ເອົາເຂັມແທງກໍບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບ)	ເປັນພະຍາດຫຼວງ	191
	ເປັນວົງນ້ອຍບາງເທື່ອມີຮູຢູ່ເຄິ່ງກາງ ມັກເກີດຂຶ້ນຢູ່ຂະມັບ, ດັງ, ແລະ ຄໍ	ເປັນມະເຮັງຜິວໜັງ	211
ພະຍາດລົມພິດ	ເປັນຜື່ນຄັນຫຼາຍ, ມັນເປັນຮອຍບວມ, ຫຼື ເປັນແຜ່ນຕິດກັນ (ມັກເກີດຂຶ້ນຢ່າງກະທັນຫັນແລ້ວກໍດີໄປເອງຢ່າງໄວວາ)	ອາການແພ້	203
	ເປັນຕຸ່ມໂພງຄັນຫຼາຍ ແລະ ມີນ້ຳຢ່າງເຫຼືອງຊຶມອອກມາ.	ຖືກພິດບາງຊະນິດແລ້ວເຮັດໃຫ້ແພ້	204
ບາດໂພງ	ເປັນຕຸ່ມໂພງນ້ອຍໆທົ່ວຕີນໂຕ ແລະ ເປັນໄຂ້ນ້ຳເລັກໜ້ອຍ	ໝາກສຸກໝາກໃສ	311
	ບາດທີ່ເປັນໄຄໂພງມີອາການເຈັບຫຼາຍມັກເກີດຂຶ້ນເປັນສາຍ ຫຼື ເປັນຍຸ່ມໆຢູ່ບ່ອນດຽວຂອງຮ່າງກາຍ	ພະຍາດຕານເຕັ້ນ	204
	ບາດສີຊ້ຳໆໂພງມີກິ່ນເໝັນ ແລະ ແຜ່ລາມກວາງອອກໄປ	ບາດຊື່ນຕາຍເໜົ່າ (ເປັນບາດຊື່ງມີເຊື້ອແບກທີ່ເລັຍຮ້າຍແຮງຫຼາຍ)	213
	ເປັນຕຸ່ມທົ່ວຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍທີ່ເປັນໄຂ້.	ໝາກແດງ	311
ຕຸ່ມສີແດງເປັນແຜ່ນທີ່ອາດມີຕຸ່ມນ້ອຍໆ ເປັນຈຸດທົ່ວຕີນໂຕ ແລະ ມີໄຂ້	ຫຼັງຈາກເປັນໄຂ້ 2-3 ມື້ແລ້ວ ມີຕຸ່ມນ້ອຍໆແດງຂຶ້ນຕາມຕີນໂຕ ແລະ ມີອາການເຈັບປວດຫຼາຍຂຶ້ນ.	ໄຂ້ທໍລະພິດ	188

HLLI Seattle Health Leadership Field Draft Copy

ພະຍາດຂີ້ຫິດ (ພະຍາດຄັນເຈັດປີ)

ພະຍາດຂີ້ຫິດມັກເກີດທົ່ວໆໄປກັບເດັກນ້ອຍ. ມັກເຮັດໃຫ້ເກີດມີຕຸ່ມນ້ອຍໆ ທີ່ຄັນຫຼາຍຊຶ່ງອາດຈະປະກົດຂຶ້ນທົ່ວຕົນໂຕໄດ້ ແຕ່ມັກເກີດຂຶ້ນຕາມບ່ອນດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:



ງ່າມນິ້ວມື
ຕາມຂໍ້ມື
ອ້ອມແຂວງ
ຕາມອະໄວຍະວະສືບພັນ



ເປັນບາດນ້ອຍໆຄັນຕາມອະໄວຍະວະເພດຊາຍ ແລະ ຖົງອັນທະຂອງເດັກນ້ອຍນັ້ນມັກຈະມີຂີ້ຫິດສະເໝີ



ພະຍາດຂີ້ຫິດເກີດມາຈາກສັດໂຕນ້ອຍໆ ຄ້າຍຄືກັບໂຕໝັດ, ເທັບ, ຫຼື ໂຮ ຊຶ່ງເຈາະເຂົ້າໄປຢູ່ໃນຫຼັບໜັງພະຍາດນີ້ຕິດຕໍ່ກັນໄດ້ດ້ວຍການສຳພັດແຕະຕ້ອງບ່ອນທີ່ເປັນຂີ້ຫິດ ຫຼື ຈັບບາຍເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມຂອງຄົນເປັນຂີ້ຫິດ. ຖ້າເກົາບ່ອນທີ່ເປັນຂີ້ຫິດນັ້ນຫຼາຍ ຈະເຮັດໃຫ້ເປັນບາດຕິດເຊື້ອ ມີນ້ຳໜອງ ແລະ ບາງຄັ້ງຕ່ອມນ້ຳຢາງເຫຼືອງໂຄ່ ຫຼື ເປັນໄຂ້ນ້ຳ. ເວລາເປັນທຳອິດແມ່ນມັນໃຊ້ເວລາ 2 ຫາ 6 ອາທິດອາການຈຶ່ງຈະປະກົດເຫັນ. ຖ້າວ່າຜູ້ທີ່ເຄີຍເປັນພະຍາດຂີ້ຫິດອາການຈະປະກົດໃຫ້ເຫັນພາຍໃນເວລາ 1 ຫາ 4 ວັນ.

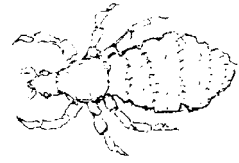
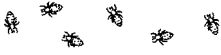
ການປິ່ນປົວ:

- ຖ້າມີຜູ້ໜຶ່ງໃນຄອບຄົວເປັນຂີ້ຫິດ ໝົດທຸກຄົນໃນຄອບຄົວຄວນໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ. ສະນັ້ນທຸກຄົນທີ່ມີເພດສຳພັນກັບຄົນທີ່ເປັນຂີ້ຫິດແມ່ນຄວນຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວເຊັ່ນກັນ.
- ສິ່ງທີ່ສຳຄັນກວ່າໝູ່ແມ່ນການຮັກສາອາໄນໂຕເອງ. ອາບນ້ຳ ແລະ ປຸງເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມທຸກໆວັນ.
- ຕັດເລັບມືໃຫ້ສັ້ນເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການແຜ່ລາມ ແລະ ຕິດເຊື້ອ.
- ຊັກເຄື່ອງນຸ່ງ ແລະ ເຄື່ອງນອນເຊັ່ນ: ຜ້າປູບ່ອນ ແລະ ອື່ນໆຢູ່ເລື້ອຍໆ, ທາງທິດແມ່ນໃຫ້ຕົ້ມເຄື່ອງຕ່າງໆ ແລະ ຕາກເຄື່ອງຕ່າງໆໃສ່ແດດໃຫ້ແຫ້ງ.
- ໃຫ້ຍ້າຍສັດລ້ຽງຕ່າງໆອອກຈາກທີ່ຢູ່ອາໄສ.
- ໃຊ້ຄຼີມທີ່ມີສ່ວນປະກອບເພີມີຕີນ (ອີລິໄມ Elimate, ເບິ່ງໜ້າ 372), ທີ່ເຮັດຈາກດອກເບ້ນຈະມາດ. ອາບນ້ຳເພື່ອທຳຄວາມສະອາດຮ່າງກາຍໃຫ້ສະອາດດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳອຸ່ນ. ທາງຄຼີມທົ່ວຕົນຕົວຍົກເວັ້ນໜ້າ, ນອກເສຍຈາກວ່າມັນໄດ້ຮັບການຕິດເຊື້ອ. ປະໄວ້ປະມານ 10 ຫາ 14 ຊົ່ວໂມງ, ແລ້ວອາບນ້ຳເພື່ອລ້າງຢາອອກ. ຕ້ອງໃສ່ເຄື່ອງນຸ່ງ ແລະ ເຄື່ອງນອນທີ່ສະອາດຫຼັງຈາກການຮັກສາສະເໝີ. ໃຊ້ວິທີປິ່ນປົວແບບດຽວກັນນີ້ອີກ 1 ອາທິດຕໍ່ມາ.
- ຫ້າມໃຊ້ຄຼີມ ຫຼື ຢາຂີ້ເຜີງທີ່ມີສານເຄມີຂະນິດທີ່ໃຊ້ຂ້າຫຍ້າເພາະມັນເປັນສານອັນຕະລາຍ.
- ຖ້າບໍ່ມີຢາເພີມີຕີນ, ໃຫ້ໃຊ້ຢາ ໂກຼຕາມິຕອນ (ຍູເລັກ Eurax, ໂຄຼແທນ Crotan) ແຕ່ວ່າຄວນຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ກັບເດັກທີ່ມີອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 3 ປີ.
- ຫຼື ພວກທ່ານສາມາດໃຊ້ແບັງມາດກັບນ້ຳມັນໝູ. ວາສະລິນ Vaseline ຫຼື ນ້ຳມັນທີ່ໃຊ້ທາຮ່າງກາຍເຮົາສາມາດໃຊ້ແບັງມາດ 1 ສ່ວນຕໍ່ນ້ຳມັນໝູ 10 ສ່ວນ. ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ກັບເດັກທີ່ມີອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 1 ປີ. ໃຊ້ທາທົ່ວຢາງກາຍຍົກເວັ້ນໜ້າສາມເທື່ອຕໍ່ໜຶ່ງອາທິດ. ຢຸດໃຊ້ຢາຖ້າວ່າຜົນຄັນມີອາການຮຸນແຮງຂຶ້ນ ຫຼື ມີອາການແພ້ (ເບິ່ງໜ້າ 357).
- ຖ້າວ່າວິທີການຮັກສາທີ່ກວ່າມາຂ້າງເທິງນັ້ນໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນແມ່ນຄວນໃຊ້ຢາ ອີເວີແມກຕິນ, ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຊ້ອີກປະລິມານເທົ່າກັນຫຼັງໃສ່ເທື່ອທຳອິດ 10 ຫາ 378 ວັນ. ນີ້ແມ່ນວິທີປິ່ນປົວທີ່ດີທີ່ສຸດສຳລັບຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດເອດສ. ເບິ່ງໜ້າ 357.

ອາການຄັນ ແລະ ຜົນຄັນອາດຈະຫາຍໄປຫຼັງຈາກໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວເປັນເວລາ 2 ອາທິດ. ຖ້າວ່າອາການເຫຼົ່ານັ້ນບໍ່ເຊົາຫາຍໃນ 2 ອາທິດ ແມ່ນຄົນເຈັບມີການຕິດເຊື້ອຄືນໃໝ່ ຫຼື ການປິ່ນປົວບໍ່ໄດ້ຜົນ. ຖ້າວ່າອາການຕ່າງໆຍັງບໍ່ເຊົາຄວນຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຄືນ ຫຼື ຄວນລອງໃຊ້ການປິ່ນປົວແບບອື່ນໆ. ຈົ່ງຈື່ໄວ້ວ່າຄວນປະຕິບັດການປ້ອງກັນພະຍາດນີ້ເຊັ່ນດຽວກັນ.

Field Copy Information

ເທົາ



ເທົາມີ 3 ຊະນິດຄື: ເທົາທີ່ມີຢູ່ທົ່ວ, ເທົາຢູ່ນ້ຳຕົນຕົວ, ແລະ ເທົາທີ່ມີຢູ່ທົ່ວໄປທີ່ອາໄສຢູ່ພາກສ່ວນຕ່າງໆທີ່ມີຂົນຂອງຮ່າງກາຍ. ເທົາທີ່ອາໄສຕາມທົ່ວແລະ ຕາມຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົານັ້ນເຮັດໃຫ້ມີອາການຄົນ. ບາງເທື່ອເຮັດໃຫ້ເກີດເປັນພະຍາດຜິວໜັງຕິດເຊື້ອ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຕ່ອມນ້ຳຢາງເຫຼືອງໄຄ່.

ເພື່ອເວັ້ນຈາກການມີເທົາ ຄວນຮັກສາຮ່າງກາຍໃຫ້ສະອາດເຊັ່ນ: ຊັກເຄື່ອງນຸ່ງ, ເຄື່ອງນອນ, ແລະ ເອົາເຄື່ອງເຫຼົ່ານັ້ນຕາກແດດທຸກໆມື້ ສະຫຼຸດເລື້ອຍໆ ກວດເບິ່ງຜົມຂອງເດັກນ້ອຍ ຖ້າເຫັນວ່າມີເທົາ ຄວນກຳຈັດໂດຍໄວ ແລະ ຢ່າໃຫ້ເດັກນ້ອຍທີ່ມີເທົານອນກັບຄົນອື່ນໆ.

ການປິ່ນປົວ:

ເທົາທີ່ມີຢູ່ທົ່ວ ແລະ ເທົາທີ່ມີຢູ່ທົ່ວໄປທີ່ອາໄສຢູ່ພາກສ່ວນຕ່າງໆທີ່ມີຂົນຂອງຮ່າງກາຍ: ເຮົາສາມາດກຳຈັດເທົາໂດຍບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຢາຫຍັງເລີຍພຽງແຕ່ສະຜົມໃສ່ສະບູ ແລະ ຢາສະຜົມ, ລ້າງອອກດ້ວຍນ້ຳສະອາດ ແລະ ໃຊ້ຫວີສາງເພື່ອກຳຈັດເທົາ ແລະ ໄຂ່ຂອງມັນ. ເຮັດແນວນີ້ທຸກໆມື້.

ທ້າມໃຊ້ຢາສະຜົມທີ່ມີສ່ວນປະສົມຂອງຢາຂ້າແມງໄມ້ ເພາະມັນເປັນພິດ. ຖ້າວ່າໃຊ້ຢາສະຜົມແບບທຳມະດາ ແລ້ວບໍ່ໄດ້ຜົນແມ່ນໃຫ້ໃຊ້ຢາສະຜົມທີ່ເພີ່ມໃຊ້ໃນທາງການແພດທີ່ມີສ່ວນປະສົມປີລະຕຼີນ (RID) ຫຼື ເພີມີຕຼີນ (NIX) ອາດຈະໃຊ້ໄດ້ຜົນ, ແຕ່ວ່າຄວນຈະຕ້ອງເຮັດຕາມຄຳແນະນຳຢ່າງລະມັດລະວັງ. ລະວັງຢ່າໃຫ້ນ້ຳຢາສະຜົມເຂົ້າຕາ ແລະ ສິ່ງເກດເບິ່ງວ່າມີອາການແພ້ບໍ່. ຫຼືກເວັ້ນການໃຊ້ຢາເຫຼົ່ານີ້ກັບແມ່ມານ ແລະ ເດັກທີ່ອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 1 ປີ.



ຫຼັງຈາກກຳຈັດເທົາແລ້ວ ຄວນຕ້ອງກຳຈັດໄຂ່ເທົາໄປພ້ອມກັນເພາະວ່າຖ້າບໍ່ກຳຈັດມັນ, ເມື່ອມັນແຕກອອກມາເປັນໂຕແລ້ວມັນກໍຈະເປັນເຊັ່ນເດີມ. ຫລາຍຄົນໃຊ້ຫຼາຍວິທີເພື່ອກຳຈັດເທົາທຸກໆວິທີ. ການຫວີທົ່ວຕ້ອງເຮັດຢ່າງລະມັດລະວັງ. ເພາະວ່າຕ້ອງຫວີທຸກໆມື້ເປັນເວລາ 2 ອາທິດຈຶ່ງຈະສາມາດກຳຈັດເທົາ, ແລະ ຕົວອ່ອນຂອງມັນໄດ້.

- ທານນ້ຳມັນໝາກກອກໃສ່ທົ່ວຈະສາມາດກຳຈັດຕົວອ່ອນໄດ້ງ່າຍເມື່ອໃຊ້ຫວີຖີ່ຫວີທົ່ວ, ບາງຄົນກໍໃຊ້ນ້ຳມັນຂອງຕົ້ນຊາ, ໂລສະແມລີ ຫຼື ຕົ້ນວິກ (ອາດຈະຮູ້ສຶກຮ້ອນໆ) ມັນກໍໃຊ້ໄດ້ຜົນດີເຊັ່ນກັນ.
- ແຊຜົມໃສ່ກັບນ້ຳສົ້ມ (ນ້ຳໜັງສ່ວນ ແລະ ນ້ຳສົ້ມໜັງສ່ວນ) ເປັນເວລາ ເຄິ່ງຊົ່ວໂມງ. ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຊ້ຫວີຖີ່ຫວີອອກ.

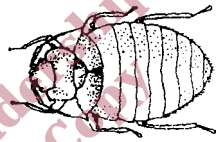
ສຳລັບເທົາຢູ່ນ້ຳຕົນໂຕ: ແຊ່ໂຕໃສ່ນ້ຳອຸ່ນເປັນເວລາ 10 ມື້. ຫຼັງຈາກແຊ່ ແລ້ວໃຫ້ໃຊ້ສະບູ ແລະ ລ້າງອອກ. ໃຊ້ຫວີຖີ່ຫວີບ່ອນທີ່ມີຂົນ. ຮັກສາເຄື່ອງນຸ່ງ ແລະ ບ່ອນນອນໃຫ້ສະອາດຢູ່ສະເໝີ.

ໂຕເຮືອດ



ເປັນສັດໂຕນ້ອຍໆ, ແລບໆ ທີ່ລີ້ຊ່ອນ ແລະ ຄານຢູ່ນ້ຳສາດ, ເຄື່ອງນອນ, ເຄື່ອງໃຊ້ໃນເຮືອນ, ຝາເຮືອນຕ່າງໆ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວມັນອອກມາເປັນໝູ່ ຫຼື ລຽນແຖວອອກມາກັດໃນຕອນກາງຄືນ.

ເພື່ອກຳຈັດໂຕເຮືອດແມ່ນໃຫ້ຊັກເຄື່ອງນອນ ແລະ ຕົ້ມນ້ຳຮ້ອນເທໃສ່ຂອບຕຽງ. ຫຼັງຈາກນັ້ນແມ່ນໂຮຍຝຸ່ນມາດໃສ່ສາດ, ເຄື່ອງນອນ, ເຄື່ອງໃຊ້ໃນເຮືອນ, ຜ້າພົມຕ່າງໆ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ສິ່ງຂອງເຫຼົ່ານັ້ນເປັນເວລາ 3 ອາທິດ. ກ່ອນນຳໃຊ້ສິ່ງຂອງເຫຼົ່ານັ້ນອີກຄັ້ງໜຶ່ງແມ່ນໃຫ້ລ້າງຝຸ່ນມາດອອກໃຫ້ສະອາດ.



ເພື່ອປ້ອງກັນການແຜ່ຂະຫຍາຍຂອງໂຕເຮືອດແມ່ນໃຫ້ເອົາສາດ,

HLI Se...
Health Lead...
Field Draft C...
International

ເທັບ ແລະ ໄຮ

ການຕິດເຊື້ອທີ່ຮ້າຍແຮງບາງຊະນິດ ຫຼື ການເປັນອາຳມະພາດແມ່ນສາມາດມີສາເຫດມາຈາກຖືກເທັບກັດ. ແຕ່ຄວນເອົາໃຈໃສ່ກຳຈັດມັນພາຍໃນເວລາສອງສາມຊົ່ວໂມງແມ່ນສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນບັນຫາເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້. ສະນັ້ນຫຼັງຈາກເວລາທີ່ຢ່າງຜ່ານບ່ອນທີ່ມີໂຕເທັບຫຼາຍແມ່ນໃຫ້ກວດເບິ່ງຕົນໂຕວ່າມີເທັບກັດບໍ່. ເມື່ອເວລາເອົາເທັບທີ່ຕິດຢູ່ອອກ ຈົ່ງລະວັງຢ່າໃຫ້ຫົວຂອງມັນຂາດຄາໜັງ ເພາະຈະເຮັດໃຫ້ເກີດການຕິດເຊື້ອໄດ້. ບໍ່ຄວນດຶງຕົວເທັບອອກ.

ເພື່ອເຮັດໃຫ້ມັນຍອມອອກມາ ແລະ ບໍ່ເກາະຕິດໄວ້ຈົ່ງປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

- ໃຊ້ແໜບຄືບຫົວເທັບຈົນໃຫ້ແໜ້ນ (ບໍ່ໃຫ້ຄືບທ້ອງຂອງມັນເພາະວ່າຖ້າທ້ອງມັນແຕກຫົວຂອງມັນຈະຂາດ), ຫຼັງຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆດຶງອອກ. ຢ່າຈັບເທັບທີ່ດຶງອອກ, ໃຫ້ຈຸດມັນຖິ້ມໂລດ.
- ເອົາກອກຢາສູບຈີ່ໄກ້ໆ ຫຼື ເອົາເຫຼົ້າຢອດໃສ່ເພື່ອກຳຈັດເທັບໄຮຕົວທີ່ນ້ອຍຫຼາຍນັ້ນ ຈົ່ງໃຊ້ວິທີທີ່ໄດ້ແນະນຳມາເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເປັນພະຍາດຂີ້ຫິດ(ເບິ່ງໜ້າ 199)



ເພື່ອໃຫ້ເຊົາຄັນ ຫຼື ເຊົາເຈັບຈາກເທັບ ຫຼື ໄຮກັດ ຈົ່ງກິນຢາແອສະໄພລິນ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳສຳລັບອາການຄັນໃນໜ້າ 203.

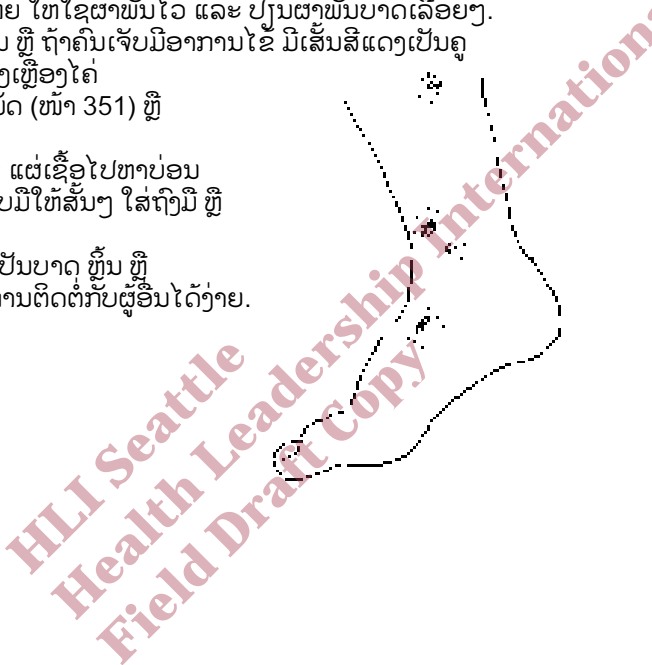
ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ໄຮ ຫຼື ເທັບ ກັດຄວນທາດ້ວຍຝຸ່ນມາດໃສ່ຕາມຕົນຕົວກ່ອນຈະເຂົ້າໄປໃນປ່າ ຫຼື ທົ່ງນາ ໂດຍສະເພາະຢ່າງຍິ່ງຈົ່ງທາຕາມຂໍ້ຕົ້ນ ຂໍ້ມື ແອວ ແລະ ຂີ້ແຮ້.

ບາດນ້ອຍທີ່ມີໜອງ

ບາດຕາມຜິວໜັງທີ່ເປັນຕຸ່ມ ແລະ ມີໜອງ ມັກເກີດມາຈາກການເກົາຕາມບ່ອນທີ່ມີອາການຄັນ ໂດຍໃຊ້ເລັບມືທີ່ບໍ່ສະອາດເກົາ.

ກາປ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວ:

- ລ້າງບາດໃຫ້ສະອາດດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳອຸ່ນ ຄ່ອຍໆແກະເກັດບາດອອກໃຫ້ປະຕິບັດຄືດັ່ງນີ້ທຸກໆມື້.
- ປາກບາດທີ່ນ້ອຍໆ ໃຫ້ປ່ອຍໄວ້ ສຳລັບບາດໃຫຍ່ ໃຫ້ໃຊ້ຜ້າພັນໄວ້ ແລະ ປຸງຜ້າພັນບາດເລື້ອຍໆ.
- ຖ້າຜິວໜັງຢູ່ອ້ອມບາດນັ້ນແດງ ແລະ ອອກຮ້ອນ ຫຼື ຖ້າຄັນເຈັບມີອາການໄຂ້ ມີເສັ້ນສີແດງເປັນຄູ (ເປັນເສັ້ນແດງ) ອອກຈາກບາດ ຫຼື ຕ້ອມນຳຢາງເຫຼືອງໄຄ ຈົ່ງໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອເຊັ່ນ: ຢາເປນີຊີລິນຊະນິດເມັດ (ໜ້າ 351) ຫຼື ຢາຊິນຟາຊະນິດເມັດ (ໜ້າ 357)
- ບໍ່ຄວນເກົາເພາະຈະເຮັດໃຫ້ເຈັບຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ແຜ່ເຊື້ອໄປທາບ່ອນອື່ນໆຂອງຮ່າງກາຍ. ຖ້າໃນເດັກນ້ອຍຈົ່ງຕັດເລັບມືໃຫ້ສັ້ນໆ ໃສ່ຖົງມື ຫຼື ຖົງຕີນເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຂຸດເກົາຕົວເອງ.
- ບໍ່ຄວນໃຫ້ເດັກນ້ອຍທີ່ເປັນພະຍາດຜິວໜັງ ຫຼື ເປັນບາດ ຫຼິ້ນ ຫຼື ນອນກັບເດັກນ້ອຍຄົນອື່ນໆ ເພາະວ່າຈະເປັນການຕິດຕໍ່ກັບຜູ້ອື່ນໄດ້ງ່າຍ.





ພະຍາດຜິວໜັງຂະນິດຕຸ່ມໂພງ (ອິມເປຕິໂກ)

ພະຍາດຜິວໜັງຂະນິດຕຸ່ມໂພງແມ່ນພະຍາດຜິວໜັງຂະນິດໜຶ່ງ ຊຶ່ງເກີດຂຶ້ນຈາກເຊື້ອແບກທີ່ເລັຍທີ່ແຜ່ລາມຢ່າງໄວວາຖ້າຖືກແສງແດດ. ເຊື້ອພະຍາດນີ້ເຮັດໃຫ້ເປັນຕຸ່ມໂພງໃສ ມັກປະກົດຢູ່ຕາມໃບໜ້າຂອງເດັກນ້ອຍ ໂດຍສະເພາະຢ່າງຍິ່ງຢູ່ອ້ອມປາກຂອງເດັກນ້ອຍ. ພະຍາດນີ້ຕິດຕໍ່ໄປທາຄົນອື່ນໄດ້ງ່າຍທີ່ສຸດດ້ວຍການສຳພັດບາດ ແລະ ນິ້ວມືທີ່ບໍ່ສະອາດ.

ການປິ່ນປົວ:

- ລ້າງບ່ອນທີ່ຕິດເຊື້ອດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳອຸ່ນ 3 ຫາ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້, ຄ່ອຍໆລ້າງເອົາເກັດບາດນັ້ນອອກ.
- ຫຼັງຈາກນັ້ນທາຢາສີອິດ (ເຈນທຽນ ໄວໂອເລັດ) (ໜ້າ 370) ຫຼື ຢາຕານເຊື້ອຂະນິດຂີ້ເຜີ້ງເຊັ່ນ: ໂປລິສະໂປລິນ (Polysporin) ໃສ່ບໍລິເວນທີ່ຕິດເຊື້ອ(ເບິ່ງໜ້າ 370).
- ຖ້າບໍລິເວນຕິດເຊື້ອນັ້ນແຜ່ລາມກວ້າງອອກໄປຈົນເຮັດໃຫ້ມີອາການໄຂ້ ຄວນກິນຢາເປນີຊີລິນຂະນິດເມັດ (ເບິ່ງໜ້າ 350) ຫຼື ດີກິກຊາຊີລິນ (ເບິ່ງໜ້າ 350). ຖ້າວ່າຄົນເຈັບມີອາການແພ້ຢາ ຫຼື ຢາມີໄຊບໍ່ໄດ້ຜົນແມ່ນໃຫ້ໃສ່ຢາເອລີໂທໄມຊິນ (ໜ້າ 354), ດີກິຊີກລິນ (ໜ້າ 355), ຫຼື ໂກຕຼີໂມຊາໂຊນ (ໜ້າ 357).
- ການປ້ອງກັນ:
- ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບ ຫຼັກການອານາໄມສ່ວນຕົວ (ໜ້າ 133). ອາບນ້ຳໃຫ້ເດັກນ້ອຍທຸກມື້ ປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເຮືອດ ແລະ ແມງໄມ້ອື່ນໆກິດ. ຖ້າເດັກນ້ອຍເປັນຂີ້ທິດໃຫ້ປິ່ນປົວໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້.
- ບໍ່ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທີ່ເປັນພະຍາດຜິວໜັງຂະນິດຕຸ່ມໂພງນອນ ຫຼື ຫຼິ້ນກັບເດັກນ້ອຍຄົນອື່ນ. ຕ້ອງປິ່ນປົວແຕ່ຕອນເລີ່ມຕົ້ນເປັນໂລດ.

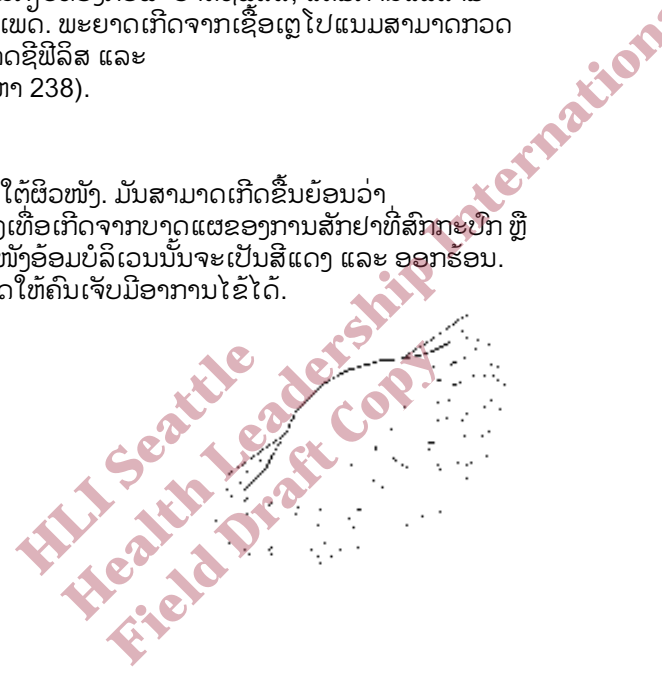
ພະຍາດເກີດຈາກເຊື້ອແຕ່ງໂປແນມ

ພະຍາດເກີດຈາກເຊື້ອແຕ່ງໂປແນມແມ່ນເກີດຈາກການຕິດເຊື້ອແບກທີ່ເລັຍແຕ່ຍັງບໍ່ທັນມີອາການເຈັບປວດເທື່ອ, ສິ່ງທີ່ປະກົດໃຫ້ເຫັນແມ່ນເປັນກະຕຸດກະຕິດຕາມຜິວໜັງ, ມັນຈະໃຫຍ່ຂຶ້ນ ແລະ ແຜ່ລາມເລັກນ້ອຍ. ຫຼັງຈາກນັ້ນປະມານ 6 ເດືອນ ມັນຈະຫາຍໄປເອງ. ຫຼັງຈາກນັ້ນຫຼາຍເດືອນພະຍາດນີ້ກໍຈະເປັນຄືນໃໝ່ ແລະ ແຜ່ລາມໄປຢ່າງຊ້າໆ. ໃນເວລານີ້ມັນສາມາດຕິດແປດໄປສູ່ຄົນອື່ນໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ອາການເຫຼົ່ານີ້ກໍຫາຍໄປເຊັ່ນກັນ. ແຕ່ຖ້າວ່າບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຫຼັງຈາກຕິດພະຍາດເກີດຈາກເຊື້ອແຕ່ງໂປແນມສາມາດແຜ່ລາມໄປທົ່ວຮ່າງກາຍ, ທຳລາຍກະດູກ, ຂໍ້, ແລະ ຍັງເປັນສາເຫດຂອງພະຍາດອື່ນໆອີກ. ການປິ່ນປົວ:

ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມພະຍາດເກີດຈາກເຊື້ອແຕ່ງໂປແນມແມ່ນກ່ຽວຂ້ອງກັບພະຍາດຊີຟິລິສ, ແຕ່ມີການແຜ່ລາມດ້ວຍການສຳພັດທາງຮ່າງກາຍຊຶ່ງບໍ່ແມ່ນທາງການຮ່ວມເພດ. ພະຍາດເກີດຈາກເຊື້ອແຕ່ງໂປແນມສາມາດກວດໄດ້ໂດຍການໃຊ້ການກວດເຊັ່ນດຽວກັບການກວດພະຍາດຊີຟິລິສ ແລະ ໃຊ້ຢາຄືກັນກັບການປົວພະຍາດຊີຟິລິສ (ເບິ່ງໜ້າ 237 ຫາ 238).

ຝີ

ຝີແມ່ນອາການຕິດເຊື້ອທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດເປັນຖົງນ້ຳໜອງຢູ່ໃຕ້ຜິວໜັງ. ມັນສາມາດເກີດຂຶ້ນຍ້ອນວ່າຮາກຂອງຜົມ ຫຼື ຮາກຂອງຂົນເກີດອາການອັກເສບ. ບາງເທື່ອເກີດຈາກບາດແຜຂອງການສັກຢາທີ່ສົມກະບົກ ຫຼື ເຂັມບໍ່ສະອາດ. ຝີເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບປວດ ແລະ ຜິວໜັງອ້ອມບໍລິເວນນັ້ນຈະເປັນສີແດງ ແລະ ອອກຮ່ອນ. ການເປັນຝີອາດເຮັດໃຫ້ຕ່ອມນ້ຳຢາງເຫຼືອງໄຄ່ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບມີອາການໄຂ້ໄດ້.



ການປິ່ນປົວ:

- ເອົາຜ້າຈຸ່ມນໍ້າຮ້ອນປົກຝີນັ້ນມື້ລະຫຼາຍໆເທື່ອ (ເບິ່ງຄໍາແນະນໍາໜ້າ 195).
- ປະໃຫ້ຝີນັ້ນແຕກເອງ ຫຼັງຈາກນັ້ນແລ້ວ ຈົ່ງເອົາຜ້າຈຸ່ມນໍ້າຮ້ອນປົກຝີຕໍ່ໄປ. ປ່ອຍໃຫ້ໜອງໄຫຼອອກມາເອງ ບໍ່ໃຫ້ບີບຝີນັ້ນ ເພາະອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດການຕິດເຊື້ອ ແລະ ແຜ່ລາມໄປຫາພາກສ່ວນອື່ນໆຂອງຮ່າງກາຍໄດ້.
- ຖ້າຝີເກີດອາການເຈັບປວດຫຼາຍ ແລະ ບໍ່ແຕກພາຍຫຼັງຈາກແຂ່ນນໍ້າອຸ່ນເປັນເວລາ 2 ຫຼື 3 ວັນ. ເຮົາສາມາດຊ່ວຍໂດຍການເຈາະໃຫ້ນໍ້າໜອງໄຫຼອອກ, ຊຶ່ງມັນສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ບັນເທົາຄວາມເຈັບ ປວດໄດ້. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ໄປພົບແພດ.
- ຖ້າຝີເຮັດໃຫ້ຕ່ອມນໍ້າຢາງເຫຼືອງໄຄ່ ຫຼື ມີອາການໄຂ້ນໍ້າໃຫ້ກິນຢາ ເປນີຊີລິນ ຊະນິດເມັດປະລິມານ 500 ກຼາມ (ໜ້າ 351) ຫຼື ຢາເອລີໂທໄມຊິນ (ໜ້າ 354) ຫຼື ຢາ ດີກຼີກຊາຊີລິນ (ໜ້າ 350), 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 7 ວັນ.

ປ່າມແດງຄັນ ຫຼື ມຸ່ນມ່ານ (ອາການແພ້ທີ່ສະແດງອອກທາງຜິວໜັງ)

ການສໍາພັດ, ການກິນ, ການສັກຢາ ຫຼື ສູດດົມເອົາບາງສິ່ງບາງຢ່າງເຂົ້າໄປໃນປອດອາດເຮັດໃຫ້ເກີດເປັນປ່າມແດງຄັນ ຫຼື ເປັນມຸ່ນມ່ານໄດ້. ເບິ່ງລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບການແພ້ໜ້າ 166.



ມຸ່ນມ່ານນັ້ນເປັນປ່າມ ຫຼື ເປັນແຜ່ນຄ້າຍຄືກັບຖືກເຜິ້ງຕອດ ມີອາການເຈັບໆຄັນໆ ຊຶ່ງອາດເປັນແລ້ວເຊົາໄວ ຫຼື ອາດຈະເຊົາຈາກບ່ອນນີ້ໄປຄັນຢູ່ບ່ອນອື່ນຂອງຜິວໜັງ.

ຈົ່ງລະມັດລະວັງອາການແພ້ທີ່ເກີດຈາກຢາບາງຢ່າງ ໂດຍສະເພາະການສັກຢາເປນີຊີລິນ ແລະ ຢາແກ້ພິດ ຫຼື ຢາແກ້ທາດເບື້ອ ທີ່ເຮັດຈາກນໍ້າເຊລອມຂອງມ້າ. ປ່າມແດງຄັນ ຫຼື ມຸ່ນມ່ານສາມາດເກີດຂຶ້ນໃນ 2-3 ນາທີ ຫຼື 10 ກວ່າມື້ຫຼັງຈາກສັກຢາແລ້ວ.

ຖ້າທ່ານເກີດປ່າມແດງຄັນມຸ່ນມ່ານ ຫຼື ການແພ້ອື່ນໆ ຫຼັງຈາກກິນ ຫຼື ສັກຢາຊະນິດໃດຊະນິດໜຶ່ງໄປແລ້ວ ຈົ່ງເຊົາໃຊ້ຢານັ້ນທັນທີ ແລະ ຢາໃຫ້ກິນ ຫຼື ສັກຢານັ້ນອີກຕະຫຼອດຊີວິດ!

ນີ້ແມ່ນການປ້ອງກັນອັນຕະລາຍຈາກການແພ້-ຊືອກ (ເບິ່ງໜ້າ 70) ທີ່ສໍາຄັນທີ່ສຸດ.

ຢາຕ່າງໆທີ່ໃຊ້ກັບຄົນເຈັບທີ່ຕິດເຊື້ອເອດສອາດຈະເປັນສາເຫດຂອງການເກີດມຸ່ນມ່ານ ໂດຍສະເພາະແມ່ນຢາໂກຕຼີໂມຊາໂຊນ (ໜ້າ 357) ແລະ ຢາເນວີແລບປິນ (ໜ້າ 397). ບາງຄັ້ງເຮົາສາມາດຫຼີກເວັ້ນຈາກການມີປ່າມແດງຄັນໂດຍການລອງກິນຢາໃນຈໍານວນເທົ່ອລະໜ້ອຍ ແລະ ເພີ່ມຈໍານວນຂຶ້ນຈົນເຖິງປະລິມານທີ່ຕ້ອງກິນ.

ວິທີປິ່ນປົວອາການຄັນ:

- ອາບນໍ້າເຢັນ ຫຼື ໃຊ້ຜ້າຈຸ່ມນໍ້າເຢັນເຊັດ.
- ໃຊ້ຜ້າຈຸ່ມນໍ້າສາລີເຢັນເຊັດກໍສາມາດບັນເທົາອາການຄັນໄດ້. ຕົ້ມສາລີ ແລ້ວປະໄວໃຫ້ເຢັນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນຕ້ອງເອົານໍ້າສາລີ. ເຮົາສາມາດໃຊ້ນໍ້າມັນຝັງແທນນໍ້າສາລີໄດ້.
- ຖ້າມີອາການຄັນຫຼາຍໃຫ້ກິນຢາແກ້ແພ້ເຊັ່ນ: ຄູ່ພີນີລາມິນ (ໜ້າ 386).
- ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ແອນໂອຍເກົາຕົນຕົວ ຄວນຕັດເລັບມືໃຫ້ສັ້ນໆ ຫຼື ໃສ່ຖົງມື ຫຼື ຖົງຕີນໃຫ້.

HLLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy



ຕົ້ນໄມ້ ແລະ ສິ່ງອື່ນໆທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດອາການຄັນ ຫຼື ໂພງຕາມຜິວໜັງ

“ໝາກຕຳແຍ” ຫຼື ຕົ້ນໄມ້ມີພິດ ແລະ ຕົ້ນໄມ້ອື່ນໆທີ່ອາດເຮັດໃຫ້ເກີດອາການຄັນ, ໂພງ ຫຼື ເປັນມຸ່ນມ່ານຕາມຜິວໜັງໄດ້. ຢາງໄມ້ ຫຼື ຂົນບັງ ແລະ ນ້ຳລາຍແມງໄມ້ບາງຊະນິດອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດອາການແພ້ເຊັ່ນດຽວກັນ.

ຜູ້ທີ່ມີອາການແພ້ຕໍ່ບາງສິ່ງບາງຢ່າງ ອາດຈະເກີດເປັນປາມແດງຄັນ ຫຼື ເປັນບາດທີ່ມີນ້ຳຢາງເຫຼືອງຊຶມ ຊຶ່ງອາດຈະມີສາເຫດມາຈາກການສຳພັດ ບາງສິ່ງບາງຢ່າງເຊັ່ນ: ເກີບຢາງ, ສາຍໂມງ, ຢາຢອດຫູ ແລະ ຢາອື່ນໆ ຄືມທາໜ້າ ສະບູ ຫຼື ນ້ຳຫອມ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດມີອາການແພ້.

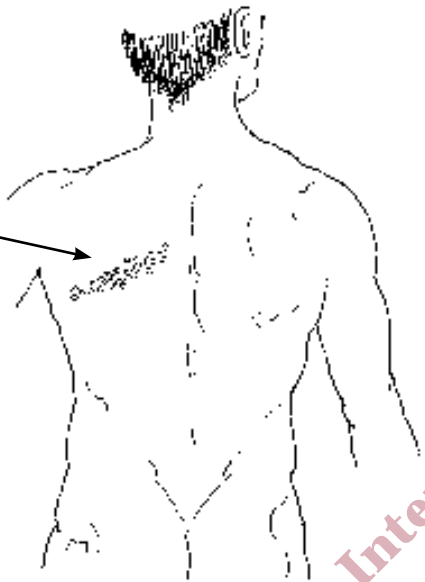


ການປິ່ນປົວ:

ອາການເຫຼົ່ານີ້ຈະດີໄປເອງ ຖ້າຜິວໜັງປ່ອນທີ່ເປັນບໍ່ຖືກສຳພັດກັບສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ແພ້ອີກຕື່ມ. ໃຊ້ແຟັງ ແລະ ນ້ຳໜ້ອຍໜຶ່ງປະສົມກັນ ທາປ່ອນຄັນອາດພໍທຸເລົາໄດ້. ຢາແອສະໄໝລິນ ຫຼື ຢາແກ້ອາການແພ້ກໍອາດຊ່ວຍໄດ້. ໃນກໍລະນີທີ່ຮ້າຍແຮງທ່ານອາດຈະໃຊ້ຄືມທີ່ມີຢາ ຮໍໂມນ ກອກຕີໂຊນ (Cortisone) ຫຼື ກອກຕີໂກ-ຊະເຕລອຍ (Cortico-steroid) (ເບິ່ງໜ້າ 370). ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ ແມ່ນໃຫ້ຮັກສາຄວາມສະອາດປ່ອນທີ່ຄັນ.

ພະຍາດຕານເຕັ້ນ

ອາການ: ຖ້າມີເສັ້ນ ຫຼື ຕຸ່ມໂພງເປັນແຜ່ນທີ່ເຈັບປວດຫຼາຍເກີດຂຶ້ນຢ່າງກະທັນຫັນຢູ່ຕາມຮ່າງກາຍດ້ານດຽວອາດເປັນພະຍາດຕານເຕັ້ນ. ມັນມັນເກີດຂຶ້ນຕາມຫຼັງ, ໜ້າເອິກ, ຄໍ ຫຼື ໃບໜ້າ. ຕຸ່ມໂພງເຫຼົ່ານີ້ອາດເປັນຢູ່ໃນໄລຍະ 2-3 ອາທິດ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍດີໄປເອງ. ບາງເທື່ອອາການເຈັບປວດຍັງມີຕໍ່ໄປ ຫຼື ເປັນກັບຄືນອີກຫຼັງຈາກຕຸ່ມໂພງໄດ້ເຊົາໄປດົນແລ້ວ.



ຕານເຕັ້ນເກີດມາຈາກເຊື້ອໄວລັສທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດໝາກສຸກໝາກໃສ ແລະ ມັກຈະເກີດກັບຄັນທີ່ເຄີຍເປັນໝາກສຸກໝາກໃສມາກ່ອນ. ບໍ່ແມ່ນພະຍາດທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ, ແຕ່ມັນເປັນພະຍາດທີ່ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມເຈັບປວດ. ແຕ່ບາງຄັ້ງອາການທີ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນທຳອິດມັນອາດເປັນສັນຍານເຕືອນບອກວ່າ ອາດເປັນພະຍາດຮ້າຍແຮງຢ່າງອື່ນເຊັ່ນ: ພະຍາດມະເຮັງ ຫຼື ພະຍາດເອດສ.

ການປິ່ນປົວ:

- ເອົາຜູ້ບາງໆບົກບາດໄວ້ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເສື້ອຜ້າສຽດສີກັບປາດແຜນນ.
- ກິນຢາແອສະໄໝລິນເພື່ອແກ້ປວດ ຢາເອຊີໂກເວັງກໍສາມາດຮັກສາຕຸ່ມບໍ່ໃຫ້ແຜ່ລາມ (ເບິ່ງໜ້າ 373). ຢາຕ້ານເຊື້ອ ບໍ່ສາມາດຊ່ວຍໄດ້.

HLLI Seattle Leadership International
Health Leadership International
Field Draft Copy

ພະຍາດຕິດເຊື້ອເທັດ (ຂີ້ກາກ ແລະ ພະຍາດຜິວໜັງທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອເທັດ) .

ພະຍາດຕິດເຊື້ອເທັດສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ຕາມບ່ອນໃດບ່ອນໜຶ່ງຂອງຮ່າງກາຍແຕ່ສ່ວນຫຼາຍມັກເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆຕາມພາກສ່ວນຕ່າງໆເຊັ່ນ:

ໜັງຫົວ (ພະຍາດຜິວໜັງທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອເທັດ)

ງ່າມຕີນງ່າມມື (ງ່າມຕີນເປື້ອຍ)

ຮາກຜົມ (ຂີ້ກາກ)

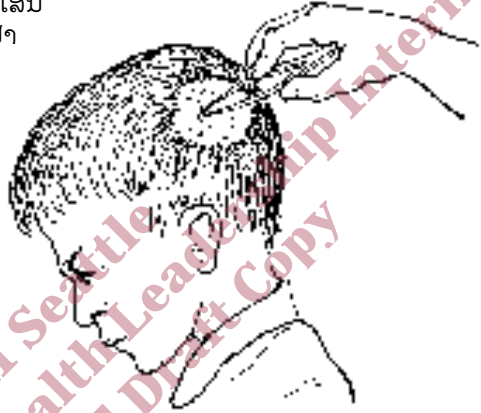
ງ່າມຂາ (ເປັນຄັນ)



ພະຍາດຕິດເຊື້ອເທັດທັງໝົດທີ່ເກີດຂຶ້ນ ມັກມີລັກສະນະຄືວົງແຫວນ ແລະ ມັກຄັນຫຼາຍ. ຂີ້ກາກຢູ່ໜັງຈະເຮັດໃຫ້ເປັນວົງມົນມີເກັດ ຫຼື ຜົມຫຼົ່ນ. ຖ້າເລັບມືຕິດເຊື້ອເທັດຈະຫຍາບຂາ ແລະ ໜາຂຶ້ນ.

ການປິ່ນປົວ:

- ລ້າງບ່ອນທີ່ເປັນພະຍາດນີ້ດ້ວຍນ້ຳ ແລະ ສະບູທຸກໆມື້ ກໍອາດພຽງພໍ.
- ໃຫ້ບ່ອນທີ່ເປັນຂີ້ກາກນັ້ນແຫ້ງ ແລະ ໄດ້ຮັບອາກາດ ຫຼື ແສງແດດ. ປຸງໂສ້ງ ຫຼື ເສື້ອຊ້ອນ ຫຼື ຖົງຕີນເລື້ອຍໆ ໂດຍສະເພາະເວລາອາກາດຮ້ອນອົບເອົາ.
- ຢາທີ່ເຮັດຈາກມາດ ຫຼື ໄຂມັນ (ມາດ 1 ສ່ວນຕໍ່ໄຂມັນ 10 ສ່ວນ).
- ໃຊ້ຢາຊາລີຊີລິກແອຊິດ ຫຼື ອັງຕີຊີລິນິກແອຊິດ, ຫຼື ໂທນາບເທດ (ທີ່ແນກທຶນ ໜ້າ 371) ເພື່ອຊ່ວຍປິ່ນປົວ ເຊື້ອເທັດ ຢູ່ຕາມງ່າມມື ງ່າມຕີນ ແລະ ງ່າມຂາ.
- ສຳລັບພະຍາດຂີ້ກາກຢູ່ໜັງຫົວທີ່ເປັນຮ້າຍແຮງ ຫຼື ຕິດເຊື້ອເທັດໃດໆກໍຕາມທີ່ແຜ່ລາມກວ້າງອອກໄປເລື້ອຍໆ ແລະ ໄດ້ປິ່ນປົວຄືຂ້າງເທິງນີ້ແລ້ວກໍຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນຈົ່ງໃຫ້ຄົນເຈັບກິນຢາຄູີຊີໂອໂຟນວິນ ຜູ້ໃຫຍ່ 1 ກູາມ ຕໍ່ມື້ ແລະ ເດັກນ້ອຍໃຫ້ກິນເຄື່ອງໜຶ່ງຂອງຜູ້ໃຫຍ່ (ເບິ່ງໜ້າ 371) ຊຶ່ງຈຳເປັນຕ້ອງກິນເປັນເວລາຫຼາຍໆອາທິດ ຫຼື ຫຼາຍເດືອນຈົນກວ່າຈະຫາຍຂາດ.
- ຂີ້ກາກຢູ່ໜັງຫົວຈະດີໄປເອງເມື່ອເດັກນ້ອຍໃຫຍ່ຂຶ້ນ (11 ຫາ 14 ປີ) ໃນກໍລະນີທີ່ຮ້າຍແຮງບາດຈະກວ້າງ ໄຄ່ ແລະ ມີໜອງ ໃນກໍລະນີນີ້ຄວນປິ່ນປົວດ້ວຍການໃຊ້ຜ້າຈຸ່ມນ້ຳຮ້ອນປົກ (ເບິ່ງໜ້າ 195) ຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງດຶງເອົາເສັ້ນຜົມທີ່ຂຶ້ນຢູ່ບໍລິເວນໜັງ ໄປກນັ້ນອອກໃຫ້ໝົດແລ້ວໃຊ້ຢາຄູີຊີໂອໂຟນວິນທາຖ້າຫາກຊື້ໄດ້.



HLLI Seattle Children's Hospital International Field Draft Copy

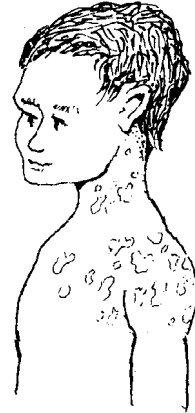
ວິທີປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອເຫັດ:

ຂີ້ກາກ ແລະ ພະຍາດຕິດເຊື້ອເຫັດອື່ນໆ ເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ກັນໄດ້ງ່າຍ. ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດແປດຈາກ ເດັກຜູ້ໜຶ່ງຫາເດັກອີກຄົນໜຶ່ງດັ່ງກ່າວຄວນ:

- ບໍ່ໃຫ້ຜູ້ເປັນພະຍາດນັ້ນນອນຮ່ວມກັບຜູ້ອື່ນ.
- ບໍ່ໃຫ້ຜູ້ເປັນພະຍາດນັ້ນໃຊ້ຫວີ ແລະ ເຄື່ອງນຸ່ງຮ່ວມກັບຜູ້ອື່ນ. ນອກຈາກວ່າຈະໄດ້ທຳຄວາມສະອາດ ມາຢ່າງດີແລ້ວເທົ່ານັ້ນ.
- ຈົ່ງປິ່ນປົວຜູ້ເປັນພະຍາດນີ້ຢ່າງຮີບດ່ວນ.

ຈຸດຂາວໆຢູ່ຕາມໃບໜ້າ ແລະ ຮ່າງກາຍ

ເປັນຈຸດນ້ອຍໆທີ່ມີສີດຳ ຫຼື ຂາວ ທີ່ມີຂອບເຫັນໄດ້ແຈ້ງ ແລະ ບໍ່ເປັນວົງກົມທີ່ເກີດຂຶ້ນຕາມຄໍ ໜ້າເອິກ ແລະ ຫຼັງອາດເກີດຈາກເຊື້ອເຫັດຊຶ່ງເອີ້ນວ່າ “ ຂີ້ກາກທີ່ເປັນສີ” (Tinea versicolor). ຕາມທຳມະດາຈະບໍ່ຄົນ ແລະ ເປັນອັນຕະລາຍໃດໆ.



ການປິ່ນປົວ:

- ເຮັດຢາຂະນິດຄົມທີ່ມີມາດປະສົມກັບນ້ຳມັນໝູ (ມາດ 1 ສ່ວນຕໍ່ນ້ຳມັນໝູ 10 ສ່ວນ) ທາຕົນໂຕທຸກໆມື້ຈົນກວ່າມັນຈະໝົດໄປ. ຫຼື ໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອເຫັດຂະນິດຄົມ (ເບິ່ງໜ້າ 371).
- ໃຊ້ນ້ຳຢາລ້າງຮູບ (ທີໂອຊູເຟັດ) 1 ບວງກາເຟລະລາຍລົງໃນນ້ຳ 1 ລິດແລ້ວທາຕາມຜິວໜັງບ່ອນມີຈຸດນັ້ນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ເອົາສຳລິຈຸ່ມນ້ຳສົ້ມເຊັດອອກ.
- ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຈຸດດັ່ງກ່າວເປັນຄືນອີກ ຈຳເປັນຕ້ອງເຮັດຄືດັ່ງກ່າວມາຂ້າງເທິງນັ້ນທຸກໆ 2 ອາທິດ.
- ຢາເຊເລນຽມ ຊຸນຟິດ (ໜ້າ 371) ຫຼື ຢາຂີ້ເສີງ Whitefield ອາດຈະສາມາດຊ່ວຍໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

ມີຈຸດນ້ອຍໆຂາວໆແບບອື່ນອີກທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນຕາມແກ້ມຂອງ ເດັກນ້ອຍທີ່ມີຜິວໜັງສີແກ່ໆ ແລະ ຕາກແດດເປັນເວລາດົນ. ຂອບເຂດຂອງຈຸດດັ່ງກ່າວນີ້ອາດບໍ່ຊັດເຈນເທົ່າກັບຂອບວົງ ຂອງພະຍາດຜິວໜັງທີ່ມີສີ. ຈຸດນ້ອຍໆຂາວໆເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ ແມ່ນເກີດມາຈາກເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ບໍ່ເປັນສິ່ງສູ້ຄົນຫຍັງ ມັນຈະເຊົາໄປເອງເມື່ອເດັກນ້ອຍໃຫຍ່ຂຶ້ນ. ສະນັ້ນ ຈິ່ງບໍ່ຈຳເປັນປິ່ນປົວ.

ຕ່າງກັບຄວາມເຊື່ອຖືກັນທົ່ວໆໄປທີ່ວ່າຈຸດດ່າງເຫຼົ່ານີ້ເກີດ ຈາກພະຍາດເລືອດຈາງ. ເມື່ອໃຊ້ຢາວິຕາມິນ ຫຼື ຢານ້ຳອື່ນ ກໍ່ບໍ່ມາດເຮັດໃຫ້ຈຸດດ່າງເຫຼົ່ານີ້ຈະຫາຍໄປ.



HLLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ພະຍາດຜິວໜັງວິທີລິໂກ (ເປັນແຜ່ນສີຂາວຕາມຜິວໜັງ)

ໃນບາງຄົນຈະມີສີຂອງຜິວໜັງຈາກຫາຍໄປ (ເສຍທາດສີໃນຮ່າງກາຍ) ຄືມີແຜ່ນຂາວເກີດຂຶ້ນຕາມມື, ຕາມຕີນ, ຕາມໜ້າ ແລະ ຕາມພາກສ່ວນເທິງຂອງຮ່າງກາຍ. ການທີ່ສີຂອງຜິວໜັງສູນເສຍໄປນີ້ເອີ້ນວ່າ “ພະຍາດວິທີລິໂກ”. ວິທີລິໂກບໍ່ມີອາການເຈັບ, ມັນຄືກັນກັບຜົມທາງອກຂອງຜູ້ເຖົ້າ. ຖ້າເກີດອາການດັ່ງກ່າວນີ້ ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງປິ່ນປົວພຽງແຕ່ປ້ອງກັນ ບໍ່ໃຫ້ຖືກແສງແດດດ້ວຍເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ ຫຼື ໃຊ້ຢາຂີ້ເຜີງຊິນອອກໄຊ (Zinc oxide) ທາກັນ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງເຮົາສາມາດໃຊ້ຄືມແຕ່ງສີຜິວ ໃຫ້ຄືກັນກັບສີຜິວທຳມະຊາດກໍໄດ້.



ສາເຫດອື່ນໆທີ່ພາໃຫ້ມີແຜ່ນຂາວໆຕາມຜິວໜັງ

ພະຍາດບາງຢ່າງອາດເຮັດໃຫ້ເກີດແຜ່ນຂາວໆຄ້າຍຄືກັບ ວິທີລິໂກ. ຢູ່ໃນອາເມລິກາລາຕິນ ການຕິດເຊື້ອຊະນິດນີ້ເອີ້ນວ່າ “pinta” ເປັນພະຍາດຜິວໜັງຊະນິດໜຶ່ງ ຊຶ່ງເລີ່ມຈາກການເປັນຈຸດຊຳສີໜ້າ ຫຼື ສິວສີແດງ, ຫຼັງຈາກເຊົາ ແລ້ວຈະມີຮອຍເຫຼືອໄວ້ເປັນແຜ່ນສີຂາວ.

ການປິ່ນປົວພະຍາດຜິວໜັງຊະນິດເປັນຈຸດ “pinta” ໂດຍການສັກຢາເປັນຊາທິນ ເປັນີຊີບິນ 2.4 ລ້ານໃສ່ກິນ. ໃຫ້ສັກໃສ່ເບື້ອງລະ 1.2 ລ້ານ. ສຳລັບຜູ້ທີ່ແພ່ຢາຊະນິດນີ້ໃຫ້ ໃຊ້ຢາເຕຕຼາຊິກລິນ ຫຼື ຢາເອລິໂທໄມຊິນແທນໃນປະລິມານ 500 ມລກ ເປັນຈຳນວນສີ່ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 2 ອາທິດ.

ພະຍາດຕິດເຊື້ອເຫັດບາງຢ່າງ ກໍເຮັດໃຫ້ເກີດຈຸດ ຫຼື ແຜ່ນສີຂາວໄດ້ (ເບິ່ງພະຍາດຜິວໜັງທີ່ມີສີໃນໜ້າຜ່ານມາ).

ເດັກທີ່ມີຜິວໜັງສີແຕກຕ່າງກັນ ຫຼື ເວົ້າອີກຢ່າງໜຶ່ງວ່າເມັດສີຜິວຕາຍ ແລະ ສີຜົມມີການປ່ຽນແປງ ມີສາເຫດມາຈາກການຂາດອາຫານ (ພະຍາດຂາດໂປຼຕິນ ໜ້າ 113 ຫຼື ພະຍາດຂາດວິຕາມິນບີ).



ໜ້າເຂົ້າຝ້າຂອງແມ່ຍິງຖືພາ

ໃນເວລາແມ່ຍິງຖືພາສ່ວນຫຼາຍຈະມີຈຸດດຳຕາມບໍລິເວນໃບໜ້າ, ໜ້າເອິກ ແລະ ທ້ອງນ້ອຍ. ບາງເທື່ອຈຸດດັ່ງກ່າວຈະໝົດໄປຫຼັງຈາກເກີດລູກແລ້ວ. ອາການດັ່ງກ່າວນີ້ບາງເທື່ອອາດເກີດຂຶ້ນກັບຜູ້ຍິງທີ່ກິນຢາຄຸມກຳເນີດ. ທັງໝົດເຫຼົ່ານີ້ເປັນອາການປົກກະຕິຊຶ່ງບໍ່ໄດ້ສະແດງເຖິງອາການ ອ່ອນເພຍ ແລະ ເຈັບປ່ວຍແຕ່ຢ່າງໃດ. ສະນັ້ນບໍ່ຈຳເປັນປິ່ນປົວ.



HLLI Seattle Health Leads Field Draft Copy for International

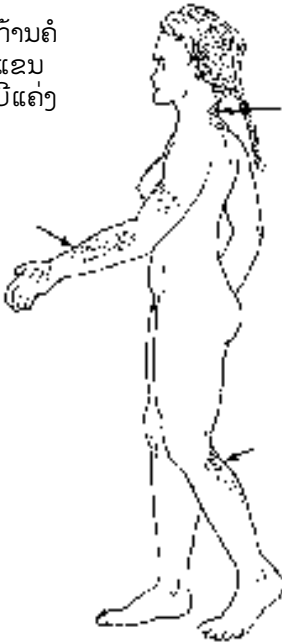
ພະຍາດຂາດວິຕາມິນບີ ແລະ ພະຍາດຜິວໜັງຊະນິດອື່ນໆທີ່ເກີດຈາກການຂາດອາຫານ.

ພະຍາດຜິວໜັງເປັນຈຳ້ງ ເນື່ອງຈາກການຂາດອາຫານທີ່ບຳລຸງຜິວໜັງ ຊຶ່ງບາງເທື່ອກໍ່ມີຜົນສະທ້ອນອັນບໍ່ດີຕໍ່ລະບົບປະສາດ ແລະ ການລະລາຍອາຫານ; ມັນມັກເກີດຢູ່ຕາມທ້ອງຖິ່ນທີ່ອຶດເຂົ້າ ຄົນກິນແຕ່ໝາກສາລີ ຫຼື ອາຫານປະເພດແບ້ງຫຼາຍ ແລະ ບໍ່ໄດ້ກິນໝາກຖົ່ວ, ຊີ້ນ, ໄຂ່, ຜັກ ແລະ ອາຫານບຳລຸງຮ່າງກາຍພຽງພໍ (ເບິ່ງໜ້າ 110).

ລັກສະນະຜິວໜັງຂອງຄົນຂາດອາຫານ (ເບິ່ງຮູບຢູ່ໜ້າຕໍ່ໄປ):

ຜູ້ໃຫຍ່ເປັນພະຍາດຂາດວິຕາມິນບີ ຜິວໜັງຈະແຫ້ງ, ແຕກ, ລອກ ຄືກັບແສງແດດໄໝ້ ໂດຍສະເພາະບໍລິເວນທີ່ຖືກແສງແດດເປັນປະຈຳຄື:

- ຕາມກ້ານຄໍ
- ຕາມແຂນ
- ຕາມບີແຄ່ງ



ເດັກນ້ອຍຂາດອາຫານ ຂາແຂນອາດມີຮອຍດຳໆຊຳໆ ຫຼື ບາງເທື່ອກໍ່ເປັນບາດໜັງລອກ ແລະ ຕີນກໍ່ຈະໂຄ່ (ເບິ່ງໜ້າ 113).

- ບາດໜັງລອກ ແລະ ຮອຍດຳໆຊຳໆ
- ຕາຕຸ່ມຄ້ອງ ແລະ ຕີນໂຄ່



ເມື່ອມີອາການເຫຼົ່ານີ້ເກີດຂຶ້ນແລ້ວ ມັກຈະມີອາການອື່ນຂອງພະຍາດຜິວໜັງເກີດຂຶ້ນຕື່ມເຊັ່ນ: ທ້ອງປັງ, ແຈສົບເປັນບາດ, ລິ້ນແດງເປັນບາດ ຫຼື ເຈັບລັ້ນ, ອ່ອນເພຍ, ກິນເຂົ້າບໍ່ແຊບ, ນຳໜັກຫຼຸດລົງ ແລະ ອື່ນໆ (ເບິ່ງບົດທີ 11ໜ້າ 112 ແລະ 113).

ການປິ່ນປົວ:

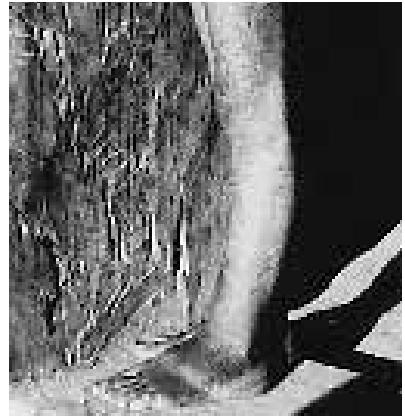
- ຈົ່ງກິນອາຫານທີ່ເປັນປະໂຫຍດ ເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດຂາດວິຕາມິນບີ. ທຸກໆມື້ຄວນກິນໝາກຖົ່ວ, ໄກ່, ໄຂ່, ປາ, ຊີ້ນ ຫຼື ເນີຍ. ຖ້າເລືອກໄດ້ແມ່ນໃຫ້ກິນເຂົ້າກ້ອງແທນສາລີ.
- ໃນກໍລະນີເປັນພະຍາດຂາດວິຕາມິນບີ ຂັ້ນຮ້າຍແຮງ ຫຼື ອາການອື່ນໆຂອງພະຍາດຂາດອາຫານຢ່າງຮ້າຍແຮງນັ້ນ ການກິນຢາວິຕາມິນອາດຊ່ວຍໄດ້ ແຕ່ການກິນອາຫານທີ່ດີມີປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍຈະເປັນຜົນດີຫຼາຍກວ່າການໃຊ້ຢາວິຕາມິນ. ຈົ່ງກວດເບິ່ງໃຫ້ຄັກວ່າຢາວິຕາມິນທີ່ທ່ານໃຊ້ນັ້ນຕ້ອງມີສ່ວນປະສົມຂອງວິຕາມິນບີ ຕ່າງໆໃຫ້ຫຼາຍ ໂດຍສະເພາະຢາຍິ່ງວິຕາມິນບີຊະນິດນິອາຊິນ (niacin) ຊຶ່ງມີສ່ວນປະກອບວິຕາມິນຫຼາຍຄືກັນ.

HLLI Scholarship International
Health Leadership
Field Draft Copy



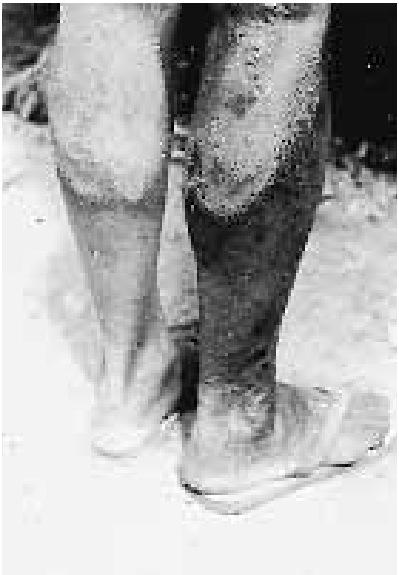
ເດັກນ້ອຍກ່ອນ
ກິນອາຫານດີ

ເດັກນ້ອຍຫຼັງຈາກ
ກິນອາຫານດີ



ມີຜິວໜັງສີຊໍ້າ ຕີນ, ແຄ່ງ ແລະ ຂາໄຄ່ບວມຂອງເດັກນ້ອຍທີ່ກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍຄືກິນແຕ່ທາດແປ້ງ ແລະ ບໍ່ໄດ້ກິນອາຫານອື່ນໆທີ່ມີໂປຼຕິນ ແລະ ວິຕາມິນສູງ.

ໜຶ່ງອາທິດພາຍຫຼັງຈາກຍຸດກິນໝາກຖົ່ວ ໄຂ່ ແລະ ໝາກສາລີ ອາການບວມກໍ່ເຊົາ ແລະ ຮອຍຊໍ້າ ກໍ່ເກືອບມຸດໄປໝົດ.



ໜັງຂາຂອງຜູ້ຍິງຜູ້ນີ້ມີອາການພະຍາດຂາດວິຕາມິນບີນີ້ແມ່ນຜົນຂອງການກິນອາຫານທີ່ບໍ່ມີທາດບໍາລຸງ

ຈຸດສີຂາວຂອງຜູ້ຍິງຜູ້ນີ້ແມ່ນຜົນມາຈາກການຕິດເຊື້ອພະຍາດ "pinta" (ເບິ່ງໜ້າ 207).

HLL Seattle
Health Leadership
Field Draft Copy
International

ຂໍ້ກະຕອດ

ຂໍ້ກະຕອດທັງໝົດໂດຍສະເພາະໃນໄດ້ກນ້ອຍຈະຢູ່ດົນເຖິງ 3-5 ປີ ແລ້ວມັນຈະດີໄປເອງ.
ຂໍ້ກະຕອດທີ່ເກີດຂຶ້ນຕາມຝາຕີນ ແລະ ມີຫົວແປງນັ້ນເອີ້ນວ່າ
“ພະຍາດຕາປາ” ໃຫ້ເບິ່ງຮູບຢູ່ລຸ່ມ.

ການປິ່ນປົວ:

- ການປິ່ນປົວແບບພື້ນເມືອງກໍມັກຈະເຮັດໃຫ້ຂໍ້ກະຕອດຫາຍໄປໄດ້. ແຕ່ວ່າຫາມໃຊ້ຢາທີ່ມີກົດແຮງໆ ຫຼື ຕົ້ນໄມ້ທີ່ມີພິດຊຶ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງແຫ້ງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເປັນບາດຮ້າຍແຮງຍິ່ງກວ່າເກົ່າອີກຊໍ້າ.
- ຂໍ້ກະຕອດຢູ່ຝາຕີນທີ່ມີອາການເຈັບນັ້ນບາງເທື່ອແພດກໍຈະປາດອອກໃຫ້ໄດ້.
- ສໍາລັບຂໍ້ກະຕອດຢູ່ອະໄວຍະວະເພດຊາຍ ຫຼື ຍິງ (ພະຍາດຫອນໄກ)(ເບິ່ງໜ້າ 402).



ຕາປາ

ຕາປາແມ່ນພະຍາດຜິວໜັງບໍລິເວນໃດໜຶ່ງທີ່ໜາ ແລະ ແຂງຂຶ້ນມາ ຊຶ່ງເກີດຈາກເກີບຮຸກຮຸນກັບໜັງ ຫຼື ການທີ່ນິ້ວຕີນໜົບກັນ. ຕາປາອາດເຮັດໃຫ້ເຈັບປວດໄດ້.

ການປິ່ນປົວ:

- ໃສ່ເກີບຊະນິດທີ່ບໍ່ຮຸກຮຸນກັບຕາປາ.
 - ເພື່ອບັນເທົາອາການປວດຈຶ່ງເຮັດດັ່ງນີ້:
 -
 -
 -
1. ເອົາຕີນແຊ່ລົງນໍ້າອຸ່ນປະມານ 15 ນາທີ.

2. ໃຊ້ເຫຼັກຕະໂບ ຫຼື ເຫຼັກກູເລັບຕູຕາປາຈົນໃຫ້ບາງໆ.



3. ໃຊ້ແນວຮອງລະຫ່ວາງຕີນກັບເກີບ ຫຼື ລະຫ່ວາງນິ້ວຕີນນໍາກັນ. ພັນຕີນດ້ວຍຜ້າທີ່ອອນນຸ້ມເປັນຂັ້ນຮອງທີ່ໜາໆ ແລະ ເຈາະເປັນຮູບປ່ອນທີ່ເປັນຕາປາ.

ກ້ຍອງຜ້າຍກໍ່ເຈ້ຍແຂງ

HLLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ສິວ ແລະ ສິວຫົວດຳ

ຊາວໜຸ່ມບາງຄົນເປັນສິວຕາມໃບໜ້າ, ໜ້າເອິກ ຫຼື ຫຼັງ ໂດຍສະເພາະ ຢ່າງຍິ່ງທີ່ມີຜິວໜັງມັນ. ສິວຄືຕຸ່ມນ້ອຍໆ ທີ່ມີຫົວສີຂາວເປັນໜອງ ຫຼື ຫົວດຳເປັນສິ່ງທີ່ເປີເປືອນ. ບາງເທື່ອຖ້າສິວເມັດໃຫຍ່ຫລາຍກໍອາດເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບປວດ.

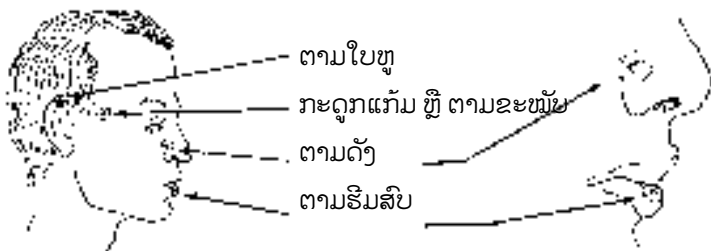


ການປິ່ນປົວ:

- ລ້າງໜ້າມື້ລະ 2 ເທື່ອດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳຮ້ອນ (ນ້ຳອຸ່ນ).
- ສະຫົວທຸກໆສອງມື້ຖ້າເປັນໄປໄດ້.
- ແສງແດດຊ່ວຍໃຫ້ສິວໝົດໄປ ຄວນໃຫ້ບ່ອນທີ່ເປັນສິວໄດ້ຮັບແສງແດດ.
- ກິນອາຫານດີ ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ ແລະ ນອນໃຫ້ພຽງພໍ.
- ກ່ອນຈະນອນໃຫ້ເອົາເຫຼົ້າເກົ້າສືບປະສົມກັບມາດແລ້ວທາໜ້າບ່ອນເປັນສິວ (ໃຊ້ເຫຼົ້າ 10 ສ່ວນຕໍ່ມາດ 1 ສ່ວນ).
- ໃນກໍລະນີທີ່ຮ້າຍແຮງສິວທີ່ມີຫົວໃຫຍ່ໆ ແລະ ມີນ້ຳໜອງ ຖ້າໄດ້ປິ່ນປົວຕາມວິທີທີ່ໄດ້ກ່າວມາແລ້ວທາກຍັງບໍ່ດີໃຫ້ກິນຢາເຕຕຼາໄຊກລິນ ອາດຈະພໍຊ່ວຍໄດ້. ກິນມື້ໜຶ່ງ 4 ເທື່ອງລະ 1 ແຄບຊູນ ເປັນເວລາ 3 ມື້ ຕໍ່ຈາກນັ້ນແລ້ວກິນມື້ລະ 2 ແຄບຊູນ ອາດຈະໄດ້ກິນມື້ລະ 1-2 ແຄບຊູນທຸກໆມື້ເປັນເວລາຫຼາຍໆເດືອນ ເພື່ອຄວບຄຸມສິວ.

ມະເຮັງຜິວໜັງ

ມະເຮັງຜິວໜັງມັກເກີດຂຶ້ນກັບຜູ້ທີ່ມີຜິວໜັງຂາວ ແລະ ຕາກແດດຫຼາຍໆ. ຕາມທຳມະດາມັນມັກຈະປະກົດຂຶ້ນຕາມບ່ອນທີ່ມີແສງແດດຖືກຫຼາຍທີ່ສຸດ ໂດຍສະເພາະ:



ມະເຮັງຢູ່ຜິວໜັງນັ້ນມີຫຼາຍແບບ. ຕາມທຳມະດາເລີ້ມເປັນວົງນ້ອຍໆ ມີສີໄຂ່ມຸກພ້ອມມີຮູຢູ່ໃຈກາງ ມັກຂະຫຍາຍອອກເທື່ອລະໜ້ອຍ.

ມະເຮັງຜິວໜັງສ່ວນຫຼາຍບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ ຖ້າປິ່ນປົວໃຫ້ທັນເວລາ. ຖ້າມີບາດຊຳເຮື້ອທີ່ອາດເປັນມະເຮັງຢູ່ຜິວໜັງ ຈຳເປັນຕ້ອງຜ່າຕັດອອກ ດັ່ງນັ້ນຄວນໃຫ້ແພດກວດໃຫ້.

ເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດນີ້ ຄົນຜິວຂາວຄວນປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຖືກແດດຫຼາຍ ແລະ ຄວນໃສ່ໝວກກັນແດດສະເໝີ. ຄົນທີ່ເຄີຍເປັນມະເຮັງຢູ່ຜິວໜັງແລ້ວ ແລະ ຍັງຕ້ອງເຮັດວຽກຢູ່ບ່ອນແດດກໍຄວນຊີ້ຄືມທາປ້ອງກັນແດດເຊັ່ນ: ຢາຊິນອອກໄຊທາ ຂົງຢານີລາຄາຖືກ ແລະ ໃຊ້ໄດ້ຜົນດີ.

HLLI Seal of Health Leadership International
Field Draft Copy

ວັນນະໂລກຜົວໜັງ ຫຼື ວັນນະໂລກໃນຕ່ອມນ້ຳຢາງເຫຼືອງມີອາການຂໍ້ບວມ

ເຊື້ອຈຸລິນຊີທີ່ເຮັດໃຫ້ເປັນວັນນະໂລກປອດ ກໍເປັນເຊື້ອທີ່ເຮັດໃຫ້ເປັນວັນນະໂລກຜົວໜັງໄດ້ຄືກັນ. ວັນນະໂລກຜົວໜັງເຮັດໃຫ້ເກີດບາດແຜທີ່ບໍ່ເຈັບປວດດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

ມີການປ່ຽນແປງຮູບຮ່າງຂອງກ້າມຊີ້ນ ບາດເປື້ອຍຕາມຜົວໜັງ
ມີຕຸ່ມເປັນແຜ່ນ ແລະ ເປື້ອຍຊໍາເຮື້ອ ຫຼື ຂີ້ກະຕອດໃຫຍ່



ຕາມຫລັກການທົ່ວໄປວັນນະໂລກຜົວໜັງນັ້ນຈະຂະຫຍາຍຕົວຊໍາເປັນຊໍາເຮື້ອຊຶ່ງດີແລ້ວກໍມັກເປັນກັບຄືນອີກ ໃນຫຼາຍເດືອນ ຫຼື ຫຼາຍປີຕໍ່ໄປ.

ບາງຄັ້ງຕ່ອມນ້ຳຢາງເຫຼືອງຈະຕິດເຊື້ອວັນນະໂລກໂດຍສະເພາະບໍລິເວນກະດູກຄໍ ລະຫວ່າງຄໍກັບປ່າໄພ, ຕ່ອມນ້ຳຢາງເຫຼືອງຈະໃຫຍ່ຂຶ້ນ; ບາດແຕກອອກມີນ້ຳໜອງໄຫຼອອກ ແລ້ວປາກບາດຈະຍຸບໄປໃນໄລຍະໜຶ່ງ ແລ້ວກໍຈະແຕກ ແລະ ໜອງໄຫຼອອກອີກ. ຕາມທຳມະດາຈະບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບປວດ.



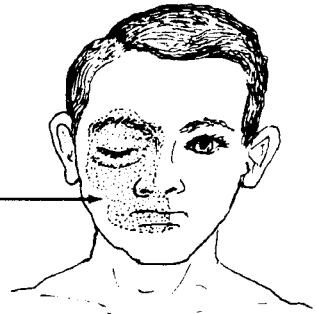
ວັນນະໂລກຜົວໜັງ ຫຼື ວັນນະໂລກໃນຕ່ອມນ້ຳຢາງເຫຼືອງມີອາການຂໍ້ບວມ.

ການປິ່ນປົວ:

ໃນກໍລະນີທີ່ເປັນບາດຊໍາເຮື້ອບາດເປື້ອຍ ຫຼື ຕ່ອມນ້ຳຢາງເຫຼືອງໄຄ່ທາງທີ່ດີຄວນໄປຫາແພດເພື່ອໃຫ້ແພດກວດຫາສາເຫດຂອງເຊື້ອພະຍາດ. ວັນນະໂລກຜົວໜັງກໍໃຫ້ປິ່ນປົວເຊັ່ນດຽວກັນກັບວັນນະໂລກປອດ (ເບິ່ງໜ້າ 180). ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ພະຍາດກັບເປັນຄືນມາອີກ ຈໍາເປັນຕ້ອງກິນຢາເປັນເວລາຫຼາຍໆເດືອນ ຫຼັງຈາກເຫັນວ່າຜົວໜັງດີເປັນປົກກະຕິແລ້ວ.

ພະຍາດໄຟລາມທົ່ງ (ທີ່ໄດ້ຮັບເຊື້ອພະຍາດເຂົ້າທາງຜົວໜັງ ພາກໃຫ້ເກີດການອັກເສບລັກສະນະເປັນຜື່ນແດງ (ໂຄບວມ) ແລະ ອັກເສບຈຸລັງ

ພະຍາດໄຟລາມທົ່ງແມ່ນພະຍາດທີ່ຮູ້ສຶກເຈັບປວດຫຼາຍ ເກີດຈາກຜົວໜັງທີ່ຕິດເຊື້ອຢ່າງຮ້າຍແຮງ ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ເກີດເປັນແຜ່ນຮ້ອນແດງບວມ ແຜ່ນນີ້ມີປ່ອນທີ່ເຫັນໄດ້ຢ່າງຊັດເຈນ. ບາດແຜ່ລາມຢ່າງໄວວາ ມັກເກີດຂຶ້ນຕາມໃບໜ້າ ແລະ ງວງດັງກ່ອນ ມັກຈະເຮັດໃຫ້ຕ່ອມນ້ຳຢາງເຫຼືອງໄຄ່ ມີອາການໄຂ້ ແລະ ໜາວສົ້ນ.



ອັກເສບຈຸລັງແມ່ນຮູ້ສຶກເຈັບປວດຫຼາຍ, ການຕິດເຊື້ອຢູ່ຜົວໜັງ ແມ່ນໄວວາຫຼາຍ ມັນອາດຈະເກີດຢູ່ປ່ອນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ. ຕາມທຳມະດາແລ້ວແມ່ນມັນເກີດຢູ່ປ່ອນທີ່ມີໜັງແຕກເທິບ. ການຕິດເຊື້ອແມ່ນເຂົ້າເລິກກວ່າພະຍາດໄຟລາມທົ່ງ ແລະ ບໍລິເວນທີ່ເປັນຜື່ນປໍ້ເຫັນຊັດເຈນເທົ່າກັບໄຟລາມທົ່ງ.

ການປິ່ນປົວ:

ຄວນເລີ່ມປິ່ນປົວທັງສອງພະຍາດນີ້ໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້. ໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອ: ຢາເປນີຊີລິນ ຊະນິດເມັດໆລະ 400.000 ຫົວໜ່ວຍ ມື້ໜຶ່ງ 4 ເທື່ອ. ໃນກໍລະນີທີ່ເປັນຮ້າຍແຮງ ໃຫ້ລັກຢາແສນນໍາ້ນົມ (ໂປຼເຄນເປນີຊີລິນ) 800.000 ໜ່ວຍທຸກໆມື້ (ເບິ່ງໜ້າ 352). ໃຫ້ສືບຕໍ່ໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອຕໍ່ໄປອີກຕື່ມ 2 ມື້ ຫຼັງຈາກການຕິດເຊື້ອນີ້ດີແລ້ວ ແລະ ໃຊ້ຜ້າຈຸ່ມນ້ຳຮ້ອນປົກພ້ອມທັງກິນຢາແອດສະໄພລິນເພື່ອແກ້ປວດ.

HealthPartners International
Field Director Copy

ພະຍາດກ້າມຊີ້ນເໜົາເປື້ອຍ (ທີ່ເກີດບາດແຜທີ່ຊີ້ນເຊື້ອ)

ພະຍາດນີ້ເປັນການຕິດເຊື້ອຢູ່ບາດທີ່ອັນຕະລາຍທີ່ສຸດຊຶ່ງມີນ້ຳສີເທົ່າ ຫຼື ສີນ້ຳຕານທີ່ເພັນຫຼາຍ ຜິວໜ້າຢູ່ໃກ້ບາດອາດ ໂພງສີຂາງ ແລະ ກ້າມຊີ້ນຢູ່ໃກ້ໆອາດມີໂພງລົມນ້ຳ. ອາການຕິດເຊື້ອ ພະຍາດຈະເລີ່ມລະຫວ່າງ 6 ຊົ່ວໂມງ ຫາ 3 ມື້ ຫຼັງຈາກມີບາດແຜ. ມັນຈະມີອາການຮຸນແຮງ ແລະ ແຜ່ລາມຢ່າງໄວວາຖ້າບໍ່ໄດ້ຮັບການ ປິ່ນປົວຈະເຮັດໃຫ້ຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດນີ້ເສັງຊີວິດພາຍໃນບໍ່ເທົ່າໃດມື້.



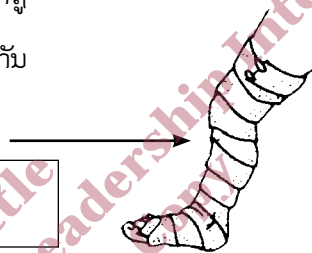
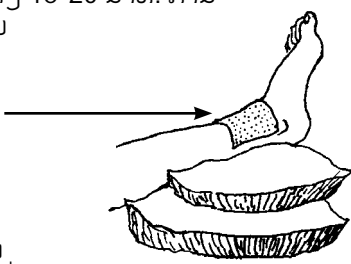
ການປິ່ນປົວ:

- ເປີດປາກບາດອອກໃຫ້ກວ້າງທີ່ສຸດ ລ້າງບາດນັ້ນດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳຕົ້ມ ລ້າງ ແລະ ຕັດເອົາກ້າມ ຊີ້ນທີ່ເປື້ອຍເໜົາອອກ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ລ້າງບາດດ້ວຍນ້ຳຢາລ້າງບາດທຸກໆ 2 ຊົ່ວໂມງ.
- ສັກຢາເປນີຊີລິນ (ຢາເປນີຊີລິນຝຸ່ນຖ້ຳມີ) 1.000.000 ອູຍນິເຕ ທຸກໆ 3 ຊົ່ວໂມງ.
- ເປີດບາດໄວ້ໃຫ້ລົມເຂົ້າໄດ້ ແລ້ວຮັບສົງຄົນເຈັບໄປຫາແພດໄວທີ່ສຸດ.

ບາດເປື້ອຍຢູ່ຕາມຜິວໜ້າຊຶ່ງເກີດຈາກການໝູນວຽນເລືອດບໍ່ດີ

ບາດເປື້ອຍຢູ່ຕາມຜິວໜ້າທີ່ເກີດມາຈາກຫຼາຍສາເຫດ (ເບິ່ງໜ້າ 20) ແຕ່ບາດຂາຣ້ອທີ່ເປັນຢູ່ຄໍ່ຕີນ ຂອງ ຜູ້ເຖົ້າ ໂດຍສະເພາະຢ່າງຍິ່ງໃນແມ່ຍິງທີ່ມີເສັ້ນເລືອດຂອດນັ້ນມັກມີສາເຫດມາຈາກການ ໝູນວຽນຂອງ ເລືອດບໍ່ດີ, ເລືອດໄປລໍລ້ຽງຂາບໍ່ພຽງອາດຈະເຮັດໃຫ້ບາດແຜໃຫຍ່ຂຶ້ນເລື້ອຍໆ. ຜິວໜ້າອ້ອມບາດແຜຈະ ເປັນສີຂຽວຂາຸ້ເຫຼື້ອມ ແລະ ບາງ, ຕີນມັກໄຄ່ເລື້ອຍໆ. ວິທີປິ່ນປົວ:

- ບາດແຜຂະນິດນີ້ຈະຫາຍດີຂ້າ ແລະ ຈະຫາຍດີໄດ້ກໍຕໍ່ເມື່ອມີການປິ່ນປົວ ທີ່ດີເທົ່ານັ້ນ. ວິທີການປິ່ນປົວທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດກໍຄື ຈົ່ງໃຫ້ຕີນຢູ່ສູງເທົ່າທີ່ຈະ ສູງໄດ້, ໃນທຸກໂອກາດທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້. ເວລານອນໃຫ້ເອົາໝອນຮອງ ໃນເວລາກາງເວັນກໍນັ່ງພັກຜ່ອນດ້ວຍການຍົກຕີນຂຶ້ນສູງຂຶ້ນທຸກໆ 15-20 ນາທີ. ການ ຍ່າງໄປໆມາໆຈະຊ່ວຍໃຫ້ເລືອດເດີນສະດວກດີ ແຕ່ວ່າການຍິ່ນ ຫຼື ການນັ່ງຢູ່ອຸ່ນຕີນຢູ່ບ່ອນເກົ່ານັ້ນຍິ່ງເຮັດໃຫ້ເຈັບຫຼາຍຂຶ້ນ.
- ເອົາຜ້າຈຸ່ມນ້ຳອຸ່ນປະສົມເກືອບຶກເທິງປາກບາດ (ເກືອ 1 ບ່ວງກາເຟຕໍ່ນ້ຳຕົ້ມສຸກ 1 ລິດ) ໃຫ້ພັນບາດຫຼົມໆດ້ວຍຜ້າພັນບາດບາງໆ ທີ່ໄດ້ຮັບການຂ້າເຊື້ອພະຍາດແລ້ວ ພ້ອມທັງຮັກສາບາດນັ້ນໃຫ້ ສະອາດຢູ່ສະເໝີ.
- ໃຊ້ຖົງຕີນທີ່ມີຢາງຢັດ ຮັດ ຫຼື ຜ້າຢາງພັນຢູ່ສະເໝີເພື່ອເປັນການ ເນັ້ນເສັ້ນເລືອດຂອດບໍ່ໃຫ້ໂພງຫຼາຍ ຫຼັງຈາກບາດດີແລ້ວຈົ່ງສືບຕໍ່ ໃຊ້ວິທີນີ້ ແລະ ຍົກຕີນຂຶ້ນເມື່ອພັກຜ່ອນ. ຈົ່ງລະມັດລະວັງຢາເກົາຮຸກຖູ ຫຼື ແກະບາດທີ່ກຳລັງຈະດີ ເພາະຜິວໜ້າໃໝ່ຂອງບາດຍັງບາງຫຼາຍ.
- ການປິ່ນປົວບາດແຜດ້ວຍນ້ຳເຜິ້ງ ຫຼື ນ້ຳຕານອາດຈະຊ່ວຍໄດ້ເຊັ່ນກັນ (ເບິ່ງໜ້າ 214)



ເພື່ອປ້ອງກັນບາດແຜເໜົາເປື້ອຍ- ຈົ່ງປິ່ນປົວເສັ້ນເລືອດຂອດແຕ່ ເລີ່ມເປັນ (ເບິ່ງໜ້າ 175)

HLLI Seattle Health Leadership International Field Draft

ແຜຕ່ງງ (ບາດແຜເປື້ອຍເກີດຈາກນອນເປັນເວລາດົນ)

ບາດແຜເປື້ອຍຊໍາເຮື້ອເຫຼົ່ານີ້ມັກເກີດຂຶ້ນກັບຄົນເຈັບທີ່ເຈັບໜັກ ທີ່ບໍ່ສາມາດພັກຄົງໄປມາເທິງຕ່ງງນອນ ໄດ້. ໂດຍສະເພາະຄົນເຈັບຜູ້ເຖົ້າທີ່ຈ່ອຍຜອມ ແລະ ອ່ອນເພຍຫຼາຍບາດມັກເກີດຢູ່ບ່ອນທີ່ມີກະດູກດັງອອກມາ ແລ້ວໜົບໃສ່ກັບພື້ນບ່ອນນອນເປັນເວລາດົນ ເຊັ່ນ: ຕາມບໍລິເວນກັນ, ຫຼັງ, ບ່າ, ແຂນສອກ ແລະ ຕີນ.



ສໍາລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບພະຍາດບາດແຜເປື້ອຍເກີດຈາກນອນເປັນເວລາດົນແມ່ນສາມາດເບິ່ງເພີ່ມເຕີມຢູ່ໃນປຶ້ມຄູ່ມືເດັກພິການຢູ່ໃນໝູ່ບ້ານໃນພາກທີ 24 ຫຼືວ່າ ປຶ້ມຄູ່ມືສໍາລັບຜູ້ຍິງທີ່ພິການ ໜ້າ 114 ຫາ 117. ການປ້ອງກັນແຜຕ່ງງ:

- ໃຫ້ພິກຄົນເຈັບທຸກໆຊົ່ວໂມງ: ເອົານອນຫງາຍ, ນອນຂວັມ ຫຼື ນອນສະແຄງປ່ຽນຂ້າງນັ້ນຂ້າງນີ້ຢູ່ເລື້ອຍໆ.
- ອາບນໍ້າໃຫ້ຄົນເຈັບທຸກໆມື້ ແລະ ໃຊ້ແປ້ງສໍາລັບແອນ້ອຍທາຕາມຜິວໜັງ.
- ໃຊ້ຜ້າປູບ່ອນທີ່ມີເນື້ອຜ້າອ່ອນໆ ປ່ຽນຜ້າປູບ່ອນທຸກໆມື້ ແລະ ທຸກໆເທື່ອທີ່ມີຮອຍເປື້ອນຈາກນໍ້າຢ່ຽວ, ອາຈົມ, ຮາກ ແລະ ອື່ນໆ.
- ເອົາໝອນຮອງກ້ອງຄົນເຈັບເພື່ອບໍ່ໃຫ້ບ່ອນທີ່ກະດູກດັງອອກມານັ້ນຮຸກຮ້າຍກັບບ່ອນນອນຫຼາຍ.
- ປ້ອນອາຫານໃຫ້ຄົນເຈັບເປັນຢ່າງດີ. ຖ້າຄົນເຈັບກິນອາຫານບໍ່ແຊບ ໃຫ້ຢາວິຕາມິນ ແລະ ທາດເຫຼັກເສີມອາດຊ່ວຍໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 118).
- ຄົນເຈັບເດັກນ້ອຍທີ່ມີອາການປ່ວຍໜັກເປັນເວລາດົນນານ ຜູ້ເປັນແມ່ຄວນອຸ້ມໄວ້ເທິງຕັກເລື້ອຍໆ.



ການປິ່ນປົວ:

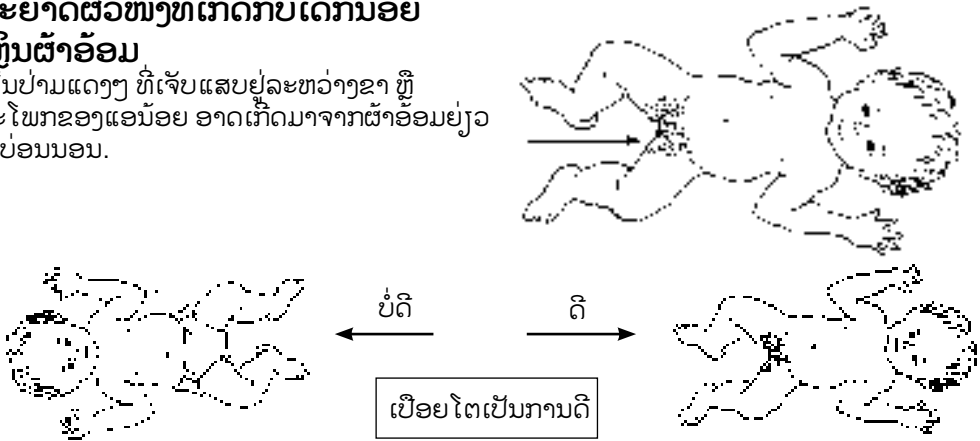
- ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຂ້າງເທິງນີ້ທຸກໆຢ່າງ.
- ໃຫ້ລ້າງບາດດ້ວຍນໍ້າຕົ້ມປະສົມສະບູອອນໆ. ແກະສ່ວນທີ່ຕາຍອອກຢ່າງລະມັດລະວັງ. ຫຼັງຈາກນັ້ນແມ່ນຕ້ອງລ້າງອອກດ້ວຍນໍ້າເຢັນທີ່ຕົ້ມແລ້ວ.
- ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ ແລະ ຮັກສາບາດບໍ່ໃຫ້ແຜ່ລາມອອກ: ໃຫ້ເອົານໍ້າເຜິ້ງ, ນໍ້າຕານ ຫຼື ກາກນໍ້າຕານ ທາໃສ່ບາດທີ່ເປື້ອຍ ຊຶ່ງມັນມີຄວາມສໍາຄັນຊ່ວຍຮັກສາຄວາມສະອາດ. ໃຊ້ນໍ້າເຜິ້ງ, ນໍ້າຕານ ຫຼື ກາກນໍ້າຕານ ທາໃສ່ບາດແຜ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້. ຖ້າສົງເກດເຫັນວ່ານໍ້າເຜິ້ງທີ່ຢູ່ປາກບາດແຫ່ງລົງສະແດງວ່າມັນຊ່ວຍລົງພະຍາດຫຼາຍກວ່າການສາມາດຊ່ວຍຂ້າພະຍາດ.

HLN Health Partnership International
Field Dr

ພະຍາດຜິວໜັງທີ່ເກີດກັບເດັກນ້ອຍ

ເຫຼິນຜ້າອ້ອມ

ເປັນປ່າມແດງໆ ທີ່ເຈັບແສບຢູ່ລະຫວ່າງຂາ ຫຼື ກະໂພກຂອງແອນ້ອຍ ອາດເກີດມາຈາກຜ້າອ້ອມຢູ່ໆ ຫຼື ບ່ອນນອນ.



ການປິ່ນປົວ:

- ອາບນ້ຳໃຫ້ແອນ້ອຍທຸກໆມື້ດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳອຸ່ນໆ. ເຊັດໂຕເດັກໃຫ້ແຫ້ງ.
- ເພື່ອປ້ອງກັນ ຫຼື ປິ່ນປົວປ່າມແດງແອນ້ອຍ ຄວນເບື້ອງໂຕ ໂດຍບໍ່ຕຸ້ມຜ້າອ້ອມ ແລະ ເອົາແອນ້ອຍອອກຕາກແດດຈັກເລັກໜ້ອຍ.
- ຖ້າຕຸ້ມຜ້າອ້ອມກໍ່ໃຫ້ປ່ຽນເລື້ອຍໆ. ຫຼັງຈາກຊັກຜ້າອ້ອມແລ້ວ ໃຫ້ເອົາຈຸ່ມລົງນ້ຳປະສົມນ້ຳສົ້ມຢູ່ເລັກໜ້ອຍ.
- ຫຼັງຈາກປ່າມແດງດີແລ້ວ ໃຫ້ໃຊ້ແປ້ງທາ.

ຂໍ້ຫົວ

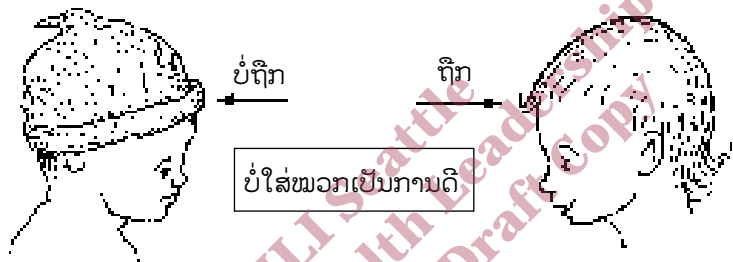
ໂລກຕ່ອມໄຂມັນຢູ່ຫົວນີ້ມີລັກສະນະຄົນຈຳມັນມີເກັດສີເຫຼືອງທີ່ເປັນ ຍຸ່ມຢູ່ຕາມໜັງຫົວ, ນອກຈາກນັ້ນຍັງມີຢູ່ຕາມແກ້ມ, ຄີ້ວ, ດັງ, ແລະ ຫູຂອງແອນ້ອຍ. ໜັງບໍ່ລິເວນນັ້ນຈະມີອາການແດງ ແລະ ຄົນ. ພະຍາດຂໍ້ຫົວນີ້ຕາມທຳມະດາຈະເກີດມາຈາກບໍ່ສະຫົວໃຫ້ແອນ້ອຍຢ່າງພຽງພໍ ແລະ ມັກສູບໝວກເປັນປະຈຳ. ບົກກະຕິຈະມັກພົບໃນຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເອດສ.



ວິທີປິ່ນປົວ:

- ສະຫົວທຸກໆມື້. ຖ້າພໍ້ໄດ້ຄວນໃຊ້ສະບູອະນາໄມ (ເບິ່ງໜ້າ 370).
- ຄ່ອຍໆລ້າງເອົາເກັດ ແລະ ຂໍ້ຫົວອອກໃຫ້ໝົດ ໂດຍໃຫ້ຜ້າເຊັດໜ້າຈຸ່ມນ້ຳອຸ່ນພັນຫົວກ່ອນເພື່ອໃຫ້ເກັດຫຼຸດອອກງ່າຍ.
- ໃຫ້ຫົວຂອງແອນ້ອຍເປີດໃຫ້ຖືກອາກາດ ແລະ ແສງແດດໂດຍບໍ່ໃສ່ໝວກ.
- ຄຳອະທິບາຍຮູບ

ຫ້າມປິດຫົວຂອງແອນ້ອຍ ດ້ວຍໝວກຫຼື ຜ້າອ້ອມອື່ນໆ ຈົ່ງປະໃຫ້ຫົວເບື້ອງໄວ້

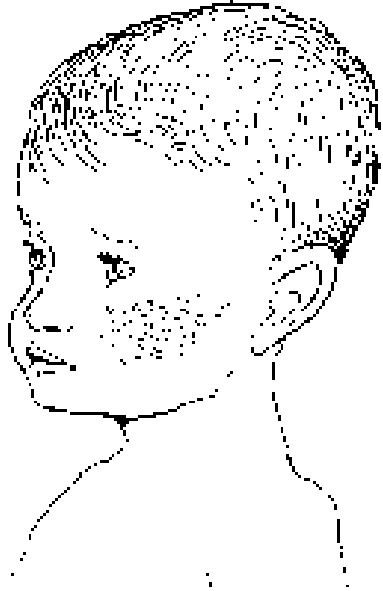


- ຖ້າມີອາການຕິດເຊື້ອ ຈົ່ງໃຊ້ວິທີປິ່ນປົວຄືກັນກັບວິທີປິ່ນປົວພະຍາດຜິວໜັງຂະນິດຕຸ່ມຜຸພອງ (ເບິ່ງໜ້າ 202).

ພະຍາດຂີ້ເຮື້ອນ (ເປັນປ່າມແດງ ແລະ ມີຕຸ່ມໂພງ)

ອາການ:

- ສຳລັບເດັກນ້ອຍ ເປັນແຜ່ນສີແດງອອກຢູ່ຕາມແກ້ມ ຫຼື ບາງເທື່ອກໍຢູ່ຕາມແຂນ ແລະ ຕາມມື. ແຜ່ນສີແດງນີ້ປະກອບດ້ວຍຕຸ່ມ ຫຼື ບາດພຸໂພງນ້ອຍໆ ທີ່ມີນ້ຳຢາງເຫຼືອງ ຊຶ່ງມອອກມາ (ບາດພຸໂພງແຕກແລວມີ ນ້ຳຢາງເຫຼືອງຊຶ່ງມອອກ).
- ສຳລັບໄວລຸ້ນ ແລະ ຄົນທີ່ວຽງໄປ ພະຍາດຂີ້ເຮື້ອນມັກຈະແຫງ ແລະ ມັກເກີດຂຶ້ນຕາມບໍລິເວນແຂນສອກພັບ ແລະ ຫົວເຂົ້າພັບ.
- ກ່ອນຈະເປັນພະຍາດນີ້ ບໍ່ແມ່ນເລີ່ມຕົ້ນຈາກການຕິດເຊື້ອ ແຕ່ເລີ່ມຕົ້ນຄ້າຍຄືກັບອາການແພ.



ການປິ່ນປົວ:

- ໃຊ້ຜ້າຈຸ່ມນ້ຳເຢັນປົກບໍລິເວນເກີດພະຍາດນັ້ນ.
- ຖ້າມີອາການຕິດເຊື້ອ (ໜ້າ 88) ຈົ່ງປິ່ນປົວຄືກັນກັບການ ປິ່ນປົວພະຍາດຜິວໜັງຊະນິດຕຸ່ມພຸໂພງ (ໜ້າ 202).
- ປ່ອຍໃຫ້ບາດຖືກແສງແດດ.
- ໃນກໍລະນີທີ່ເປັນຮ້າຍແຮງໃຫ້ທາດ້ວຍຢາຊະໜິດຄືມ ກອກຕີໂຊນ (cortisol) ຫຼື ຄອກຕີໂກ- ສະເຕີລອຍ (cortico-steroid) (ເບິ່ງໜ້າ 370). ຫຼື ນ້ຳມັນດິນທີ່ໄດ້ຈາກການກັ່ນທານທິນຈາດຈະ ສາມາດຊ່ວຍໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ໄປຫາແພດເພື່ອຂໍຄຳປຶກສາ.

ພະຍາດຂີ້ເຮື້ອນກວາງ

ອາການ:

ບາດແຜເປັນແຜ່ນບໍ່ກ້ຽງເປັນສີແດງ ຫຼື ສີເທົາຕາມຜິວໜັງທີ່ມີເກັດສີຂາວ ຫຼື ສີນ້ຳເງິນ. ແຜ່ນດັ່ງກ່າວຈະເກີດຂຶ້ນ ຕາມບໍລິເວນຕ່າງໆດັ່ງຮູບແຕ່ມ.

ພະຍາດນີ້ມັກຈະເປັນໄລຍະຍາວ ຫຼື ຫາຍດີແລ້ວເປັນກັບຄືນມາອີກ ມັນບໍ່ແມ່ນການຕິດເຊື້ອ ແລະ ບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ.



ການປິ່ນປົວ:

- ໃຫ້ບໍລິເວນຂອງຜິວໜັງປ່ອນທີ່ເປັນນັ້ນ ຖືກແສງແດດສາມາດຊ່ວຍໄດ້.
- ບາງເທື່ອການອາບນ້ຳທະເລກໍອາດຈະ ຊ່ວຍໄດ້ຄືກັນ.
- ໃນກໍລະນີຮ້າຍແຮງຈົ່ງໄປຫາແພດ. ເພາະການປິ່ນປົວຕ້ອງໃຊ້ເວລາດົນພໍ ສົມຄວນ.

HLI Seattle
 Health Leadership
 Field Draft Copy