

ສຸຂະພາບ ແລະ ການເຈັບເປັນຂອງເດັກນ້ອຍ

ບົດທີ 21

ເຮົາປ້ອງກັນຮັກສາສຸຂະພາບເດັກນ້ອຍຄືແນວໃດ?



ບົດທີ 11 ແລະ 12 ໄດ້ເວົ້າເຖິງຄວາມສໍາຄັນຂອງອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດ, ຂອງຄວາມສະອາດ ແລະ ການສັກຢາປ້ອງກັນພະຍາດ. ຜູ້ເປັນພໍ່ແມ່ຄວນອ່ານບົດເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ລະອຽດ ແລະ ນຳມາໃຊ້ໃນການດູແລຮັກສາ ແລະ ສັ່ງສອນລູກໆຂອງພວກເຂົາ. ຊຶ່ງຂໍສໍາຄັນຕ່າງໆຈະໄດ້ເວົ້າຄືນ ໂດຍຫຍໍ້ດັ່ງນີ້:

ອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດ:

ສິ່ງທີ່ສໍາຄັນທີ່ສຸດແມ່ນການໃຫ້ເດັກນ້ອຍໄດ້ກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາແມ່ນສາມາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຂົາສາມາດຈະເລີນເຕີບໂຕດີ ແລະ ປາສະຈາກພະຍາດໄພໄຂ້ເຈັບ.

ອາຫານທີ່ດີທີ່ສຸດສໍາລັບເດັກນ້ອຍຕາມໄວຕ່າງໆຄື:

- 6 ເດືອນທໍາອິດແມ່ນໃຫ້ກິນນົມແມ່ຢ່າງດຽວ.
- ຈາກ 6 ເດືອນຫາ 1 ປີ ນົມແມ່ ແລະ ອາຫານເສີມເຊັ່ນ: ໝາກຖົ່ວບົດ, ໄຂ່, ຊີ້ນ, ຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ຕົ້ມສຸກແລ້ວ ແລະ ເຂົ້າ.
- ຈາກ 1 ປີຂຶ້ນໄປ ຄວນໃຫ້ເດັກກິນອາຫານເຊັ່ນດຽວກັບຜູ້ໃຫຍ່ແຕ່ວ່າໃຫ້ກິນຫຼາຍຄັ້ງກວ່າຜູ້ໃຫຍ່. ອາຫານຫຼັກແມ່ນ ເຂົ້າ, ສາລີ ຫຼື ມັນຕ່າງໆ ແລະ ນອກຈາກນັ້ນຍັງມີອາຫານເສີມຕ່າງໆດັ່ງທີ່ໂດກວາວມາແລ້ວໃນບົດທີ 11.
- - ເໝືອກວ່າສິ່ງອື່ນໃດ ເດັກນ້ອຍທຸກຄົນຕ້ອງມີອາຫານກິນພຽງພໍ.
- - ພໍ່ແມ່ທຸກຄົນຕ້ອງເບິ່ງວ່າ ລູກມີອາການຂອງຂາດອາຫານ ຫຼື ບໍ່ ແລະ ຄວນຈະໃຫ້ອາຫານທີ່ດີທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະຫາໄດ້.

HLI eHealth Leadership International
Healthcare
Field Draft Copy

ຄວາມສະອາດ

ເດັກນ້ອຍມັກຈະມີສະພາບພະລານາໄມອັນດີ ຖ້າວ່າບ້ານເຮືອນ, ບ່ອນຢູ່ອາໄສ ແລະ ຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍເອງໄດ້ຮັບການຮັກສາໃຫ້ສະອາດດີແລ້ວ. ຄວນຈະຮັກສາຄວາມສະອາດຕາມຄໍາແນະນໍາໃນບົດທີ 12, ສອນໃຫ້ເດັກນ້ອຍເຮັດຕາມ ແລະ ໃຫ້ເຂົ້າໃຈເຖິງຄວາມສໍາຄັນ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຄໍາແນະນໍາຂໍ້ທີ່ສໍາຄັນທີ່ສຸດ:

- ອາບນໍ້າໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ປຸງເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມເລື້ອຍໆ.
- ສອນໃຫ້ເດັກນ້ອຍລາງມືສະເໝີເມື່ອຕົ້ນເຊົ້າ - ຫຼັງຈາກຖ່າຍ - ກ່ອນກິນເຂົ້າ.
- ເຮັດວິດຊີມ ຫຼື ວິດຊຸມ ແລະ ສອນໃຫ້ເດັກຮູ້ຈັກໃຊ້.
- ຢາໃຫ້ເດັກນ້ອຍຍາງຕີນເປົ່າ ຄວນໃຫ້ຖືເກີບ ເພາະຈະສາມາດປ້ອງກັນແມ່ພະຍາດປາກຂໍ.
- ສອນໃຫ້ເດັກນ້ອຍຕູແຂວ, ຢາໃຫ້ກິນເຂົ້າໜົມຫວານ ແລະ ນໍ້າອັດລົມຫຼາຍ.
- ຕັດເລັບໃຫ້ສັ້ນໆ.
- ຢາໃຫ້ເດັກນ້ອຍທີ່ເຈັບປວດ ຫຼື ເປັນບາດເປື້ອນ, ຂີ້ຫິດ, ຂີ້ກາກ, ເຫົາ ນອນຮ່ວມກັບເດັກນ້ອຍ ອື່ນໆ ແລະ ຮວມໃຊ້ເຄື່ອງນຸ່ງຂອງຖືຕ່າງໆ.
- ຖາເດັກນ້ອຍເປັນຂີ້ກາກ, ຂີ້ຫິດ, ມີເຫົາ ແລະ ແມ່ທ້ອງຄວນຮີບປິ່ນປົວໂດຍໄວ ເພາະຈະເຮັດໃຫ້ຕິດຕໍ່ໄປຍັງ ເດັກນ້ອຍຄົນອື່ນໆໄດ້.
- ຢາໃຫ້ເດັກນ້ອຍເອົາສິ່ງທີ່ເປື້ອນເປົ່າໃສ່ປາກ ຫຼື ໃຫ້ໝາເລຍໜ້າເລຍຕາ.
- ຢາໃຫ້ໝູ, ໝາ ແລະ ໂກເຂົ້າມາໃນເຮືອນ.
- ຄວນໃຊ້ນໍ້າສະອາດ ຫຼື ກິນແຕ່ນໍ້າທີ່ຕົ້ມພົດແລ້ວ ຊຶ່ງຈໍາເປັນທີ່ສຸດສໍາລັບແອນ້ອຍ.
- ບໍ່ຄວນປ່ອນແອນອຍດວຍຊວດນົມເພາະວ່າມັນຮັກສາຄວາມສະອາດຍາກ ແລະ ເປັນສາເຫດຂອງການເຈັບປວຍຕ່າງໆ. ເພື່ອຮັກສາຄວາມສະອາດຄວນໃຊ້ຈອກ ແລະ ບວງປ່ອນອາຫານແອນອຍ.

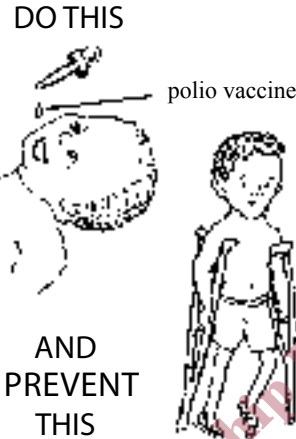
ການສັກຢາກັນພະຍາດ

ການສັກຢາວັກຊີນຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນເດັກນ້ອຍຈາກພະຍາດທີ່ອັນຕະລາຍຫຼາຍສໍາລັບເດັກນ້ອຍເຊັ່ນ: ໄອໂກ່, ຄໍຕິບ, ບາດທະຍັກ, ໝາກແດງ, ເປ້ຍລ່ອຍ ແລະ ວັນນະໂລກ.

ເດັກນ້ອຍຄວນຈະໄດ້ຮັບການສັກຢາກັນພະຍາດ ຊະນິດຕ່າງໆຕັ້ງແຕ່ເດືອນທໍາອິດທີ່ເກີດອອກມາດັ່ງທີ່ໄດ້ອະທິບາຍໃນໜ້າ 147. ຄວນຈະໃຫ້ວັກຊີນປ້ອງກັນເປ້ຍລ່ອຍຊະນິດຍອດແກ່ເດັກນ້ອຍໃນຄັ້ງທໍາອິດເມື່ອອາຍຸບໍ່ກາຍ 2 ເດືອນ. ທັງນີ້ກໍເພາະວ່າພະຍາດເປ້ຍລ່ອຍມັກຈະເກີດຂຶ້ນໃນແອນ້ອຍເປັນສ່ວນຫຼາຍເມື່ອອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 1ປີ.

ຂໍ້ສໍາຄັນ: ເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດຄໍຕິບ, ໄອໂກ່, ບາດທະຍັກ ແລະ ເປ້ຍລ່ອຍຄວນຈະໃຫ້ເດັກນ້ອຍຮັບຢາກັນພະຍາດ ເດືອນລະ ເທື່ອເປັນເວລາ 3 ເດືອນ ແລະ ອີກເທື່ອໜຶ່ງເມື່ອ 1 ປີຖັດໄປ.

ພະຍາດບາດທະຍັກໃນແອນ້ອຍເກີດໃໝ່ສາມາດ ປ້ອງການໄດ້ໂດຍການສັກຢາວັກຊີນກັນບາດທະຍັກ ໃຫ້ແກ່ຜູ້ເປັນແມ່ໃນເວລາມີທ້ອງ (ໜ້າ 250)



ຄວນຈະແນ່ໃຈວ່າລູກຂອງທ່ານໄດ້ຮັບການສັກຢາວັກຊີນຄົບຖ້ວນຕາມທີ່ຈໍາເປັນ

ການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງເດັກນ້ອຍ ແລະ ທາງໄປສູ່ການມີສຸຂະພາບທີ່ດີ

ເດັກນ້ອຍທີ່ສົມບູນດີຈະໆເລີນເຕີບໂຕຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ.

ຖ້າໄດ້ກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດ ແລະ ບໍ່ເຈັບເປັນ ຢ່າງຮ້າຍແຮງແລ້ວເດັກຈະມີນ້ຳໜັກເພີ່ມຂຶ້ນທຸກເດືອນ.



ເດັກນ້ອຍທີ່ຈະເລີນເຕີບໂຕດີ ເດັກນ້ອຍທີ່ມີສຸຂະພາບດີ.

ເດັກນ້ອຍທີ່ມີນ້ຳໜັກເພີ່ມຂຶ້ນຊ້າໆກວ່າເດັກນ້ອຍອື່ນໆ, ນ້ຳໜັກບໍ່ເພີ່ມ ຫຼື ນ້ຳໜັກຫຼຸດລົງແມ່ນເດັກນ້ອຍທີ່ມີສຸຂະພາບບໍ່ດີ. ເດັກນ້ອຍອາດຈະບໍ່ໄດ້ກິນອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າພຽງພໍ ຫຼື ອາດຈະເປັນພະຍາດຮ້າຍແຮງ ຫຼື ອາດຈະເປັນທັງສອງຢ່າງນັ້ນກໍກັນເລີຍ.

ວິທີກວດກາວ່າເດັກນ້ອຍມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ ແລະ ໄດ້ກິນອາຫານດີພຽງພໍ ຫຼື ບໍ່ນັ້ນກໍຄືການຊັ່ນນ້ຳໜັກໃນແຕ່ລະເດືອນ ແລະ ເບິ່ງວ່ານ້ຳໜັກຂອງເຂົາເຈົ້າເພີ່ມຂຶ້ນເປັນປົກກະຕິບໍ? ເຮົາສາມາດສັ່ງເກດຕາມບັດສຸຂະພາບ ຂອງເດັກນ້ອຍເພາະວ່າມັນຈະສາມາດສະແດງການຈະເລີນເລີນເຕີບໂຕຂອງເດັກ ຜ່ານການສັ່ງເກດເບິ່ງນ້ຳໜັກເພີ່ມຂຶ້ນ ຕາມປົກກະຕິ.

ບັດສຸຂະພາບສາມາດບອກໃຫ້ແມ່ທຸກຄົນ ແລະ ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ ຫຼື ແພດທໍ ຮູ້ເຖິງສຸຂະພາບຂອງເດັກເພາະວ່າເມື່ອແອນ້ອຍບໍ່ມີການຈະເລີນເຕີບໂຕຕາມທີ່ຄວນຈະເປັນ ແລະ ສິ່ງນີ້ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ ແລະ ແພດທໍສາມາດປົນປົວໄດ້ຢ່າງທັນການ. ພວກເຂົາສາມາດດູແລລູກໃຫ້ກິນຢ່າງຄົບຖ້ວນ ແລະ ກວດພະຍາດ ແລະ ຮັກສາເມື່ອພວກເຂົາເຈັບເປັນ.

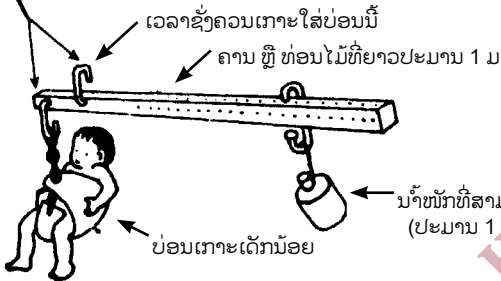
ໜ້າຕໍ່ໄປແມ່ນເວົ້າກ່ຽວກັບບັດສຸຂະພາບ(ຕາຕະລາງ)ທີ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນທາງໄປສູ່ການມີສຸຂະພາບທີ່ດີ. ຕາຕະລາງນີ້ແມ່ນສາມາດຕັດ ແລະ ອັດອອກມາເພື່ອຂຽນໃໝ່ໄດ້. ພວກທ່ານສາມາດເອົາຕາຕະລາງທີ່ເຮັດແລ້ວທີ່ມີທັງເປັນພາສາອັງກິດ, ຝຶ່ງ, ສະເປນ, ປັຕູກິດ, ຫຼື ອາລາບັກ ຈາກ TALC ຊຶ່ງສາມາດຫາທີ່ຢູ່ໄດ້ໜ້າ 431. ຕາຕະລາງທີ່ມີລັກສະນະອື່ນດຽວກັນທີ່ເຮັດເປັນພາສາທ້ອງຖິ່ນແມ່ນເຮັດໂດຍພະແນກສາທາລະນະສຸກຢູ່ໃນຫຼາຍປະເທດ.

ທາງທີ່ດີແມ່ຄວນຮັກສາບັດສຸຂະພາບຂອງເດັກນ້ອຍມີອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 5 ປີໄວ້. ຖ້າມີໂຮງໝໍສຳລັບເດັກນ້ອຍອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 5 ປີ, ແມ່ຄວນພາລູກຂອງຕົນພ້ອມດ້ວຍບັດສຸຂະພາບໄປຫາແພດເພື່ອຊັ່ນນ້ຳໜັກ ແລະ ກວດກາ ຮ່າງກາຍແຕ່ລະເດືອນ. ແພດຈະສາມາດອະທິບາຍຕາຕະລາງໃນບັດ ແລະ ວິທີໃຊ້ໃຫ້ທ່ານໄດ້. ເພື່ອເປັນການຮັກສາ ບັດສຸຂະພາບຄວນໃສ່ໄວ້ໃນຖົງຢ່າງປູາສະຕິກຄືດັ່ງຮູບນີ້:

ການເຮັດຊິງຊັ່ງເອງຈາກທ່ອນໄມ້

ພວກທ່ານສາມາດເຮັດຊິງຊັ່ງນ້ຳໜັກດ້ວຍຕົນເອງໂດຍການໃຊ້ໄມ້ແຫ້ງ ຫຼື ໄມ້ໃຜ່. ເກາະຂໍເກາະໃສ່ດັ່ງທີ່ສະແດງໃນຮູບ ແລະ ຫ້ອຍຕາຊິງຊັ່ງໃສ່. ໝາຍກິໂລກຼາມໃສ່ທ່ອນໄມ້, ເອົາຖົງຢ່າງໃສ່ນ້ຳຖົງລະລິດເປັນຈຳນວນ 2 ຖົງ. ຫ້ອຍຖົງໜຶ່ງໃສ່ບ່ອນທີ່ຈະເອົາເດັກຊັ່ງໃສ່ ແລະ ຫ້ອຍຖົງທີ່ 2 ໃສ່ບ່ອນທີ່ໝາຍ 1 ກິໂລກຼາມ. ຕາມຫຼັກການແລ້ວ, ໃຫ້ວັດແທກໄລຍະທ່າງລະຫ່ວາງໝາຍຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: 200, 400, 600, 800 ກຼາມ.

ຂໍເກາະ 2 ອັນທີ່ຍາວປະມານ 5 ຊມ

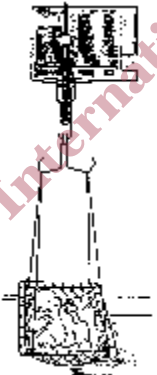


ວິທີການຊັ່ນນ້ຳໜັກໃຫ້ຖືກແມ່ນໃຫ້ວາງທ່ອນໄມ້ໄປທາງຂວາງ

ບັນທຶກການສັ່ນນ້ຳໜັກ

ມີຢູ່ໃນ TALC (ເບິ່ງໜ້າ 431)

ຕາຕະລາງການເຕີບໂຕຂອງແອນ້ອຍຢ່າງທຸກດ້ານ ຫຼື ແມ່ນເຮົາສາມາດໝາຍນ້ຳໜັກທີ່ຊັ່ງໄດ້ໃສ່ຕາຕະລາງເລີຍ.



ທາງທີ່ດີເວລາຊັ່ງຄວນແຂວນເດັກນ້ອຍໄວ້ໃກ້ກັບພື້ນເພາະວ່າພວກເຂົາອາດມີຄວາມຢ້ານກົວເມື່ອຖືກແຂວນຢູ່ສູງ.

ການເຮັດໃຫ້ມີພູມຄຸ້ມກັນພະຍາດ
ຢາວັກຊີນກັນວັນນະໂລກ (BCG)

ວັນທີສັກ

ຢາວັກຊີນກັນເປັຍລ່ອຍ	
ຢາວັກຊີນກັນບາດທະຍັກ, ໄອໄກ່, ຄໍເຈີນ	ວັນທີສັກເທື່ອທີ 1.....
ຢາວັກຊີນກັນໝາກແດງ	ວັນທີສັກເທື່ອທີ 2.....
ຢາວັກຊີນກັນບາດທະຍັກເພື່ອ	ວັນທີສັກເທື່ອທີ 3.....
ສ້າງພູມຄຸ້ມກັນໄທ້ແມ່	ວັນທີສັກເທື່ອທີ 4.....
ຢາວັກຊີນອື່ນໆ	
ບ່ອນຢາເພື່ອງາຈາກຂາດມາດ	



ວັນເດືອນ
ໄຕ້ໃຊ້
ນີ້ທີ່ໃນກວດ

Date of visit



ບັດສຸຂະພາບ

ຊື່ ໂຮງໝໍ ເລກທີ່
ຊື່ ໂຮງໝໍ ເລກທີ່

ຊື່ເດັກນ້ອຍ	ຍົກ
ວັນເດືອນປີເກີດ	ຊາຍ
ຊື່ແມ່	ນາງທີກິນໃບເວລາເກີດ
ຊື່ຜູ້ແຈ້ງແລະຖານີແມ່ແມ່	
ຊື່ພໍ່	
ເດັກອາໄສຢູ່ໃສ?	
ຜູ້ເປັນແມ່ນີ້ຊື່ກາຈັກຄົນ? ຍັງມີຊີວິດຢູ່ຈັກຄົນ?	

ຕາຕະລາງເຂົາໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່

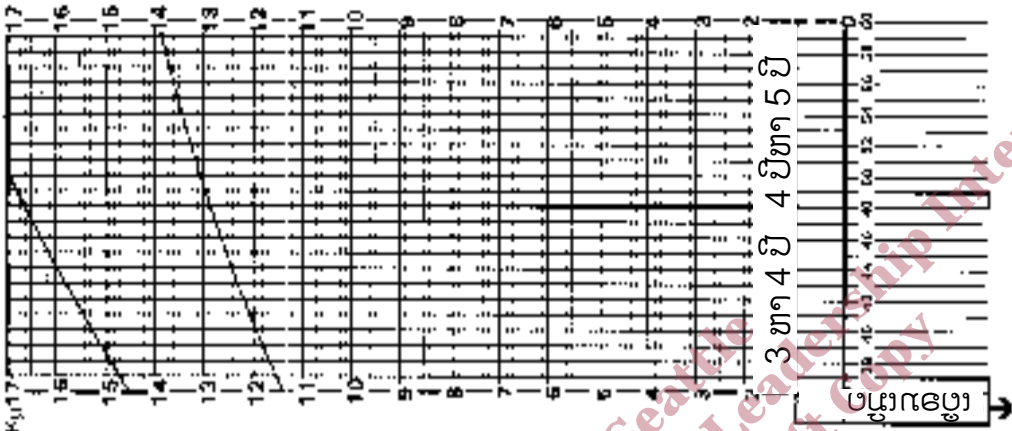
ຈົ່ງສອບຖາມວ່າແມ່ຂອງເດັກນີ້ໄດ້ມີພັນທຸກິຈະໃຫ້ການດູແລເດັກເປັນພິເສດ
(ໃຫ້ໝາຍວ່າ ຈ່ວຍ ໂສກ ຕ້ອນ ທີ່ກິນ ຕ້ອງ ຈຳ ລັດ ພາຍ)

ເດັກນ້ອຍນັກໜ້າໝອກວ່າ 2 ກິໂລກາມໃນເວລາເກີດ	ບໍ່ແມ່ນ
ແອນໂອເປັນລູກກາແຕ່ຍັງ	ບໍ່ແມ່ນ
ຊົງສູງກວ່າຄົນອື່ນເລຂບໍ່	ບໍ່ແມ່ນ
ແມ່ຕ້ອງການການສອບພິພາກສາຈາກທາງຄອບຄົວ	ບໍ່ແມ່ນ
ມີອາຍຸສູງເຮັດຂອງເດັກນັກໜ້າໝອກຕາມຄວາມຕ້ອງການ	ບໍ່ແມ່ນ
ມີໂຫດເຫັນຢ່າງທີ່ຈະໃຫ້ການດູແລເປັນພິເສດ	ບໍ່ແມ່ນ
ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ ໂລກາຍອດ, ສູງ ສິ້ນຄຸ ຫຼື ບັນຫາທາງສັດຕິດຕ່າງໆ	ບໍ່ແມ່ນ

ໃຫ້ຈັດວ່າໃຫ້ການປຶກສາພາສາລັກນັກງານໃນເຂົ້າອາດຈະມາທາງຕອນລຸງ

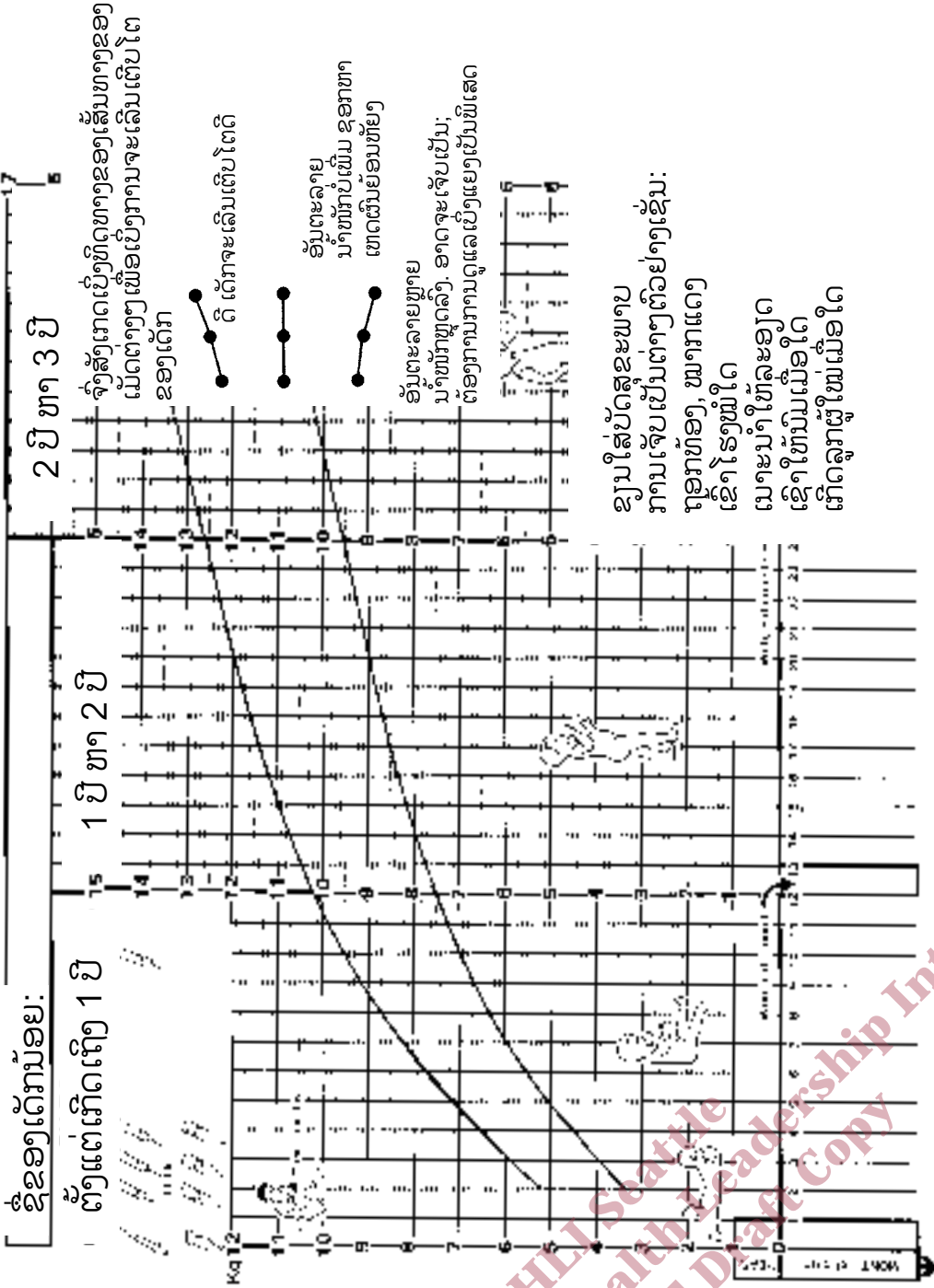


TALC
ຕາຕະລາງເສັ້ນໂດຍ TALC
ຄູ່ໃບສະນິ 49, ອອບເບນ, ອານາຈັກອັງກິດ



HLLI Seal of Health Leadership International Field Draft Copy

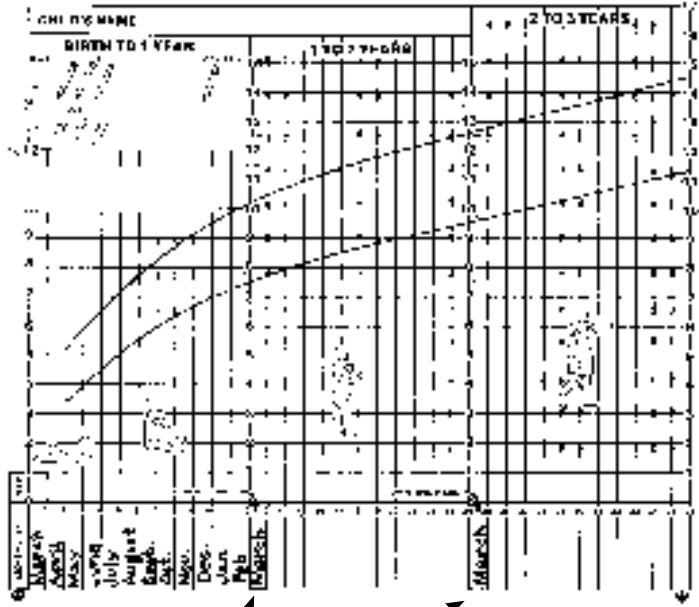
ໜ້າສອງ



HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ວິທີໃຊ້ບັດສຸຂະພາບ

ຂັ້ນທຳອິດ, ຈົ່ງຂຽນຊື່ຂອງ ເດືອນຕ່າງໆໃສ່ໃນຕາຕະລາງ ນ້ອຍໆເບື້ອງລຸ່ມນີ້.

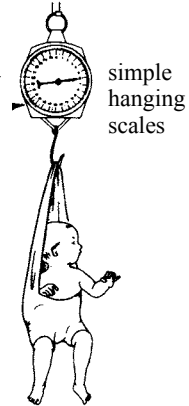


ຂຽນເດືອນທີ່ແອນ້ອຍເກີດໃສ່ໃນທ້ອງທຳອິດຂອງ ຕາຕະລາງແຕ່ລະປີຕາຕະລາງນີ້ສະແດງວ່າແອນ້ອຍ ເກີດ ໃນເດືອນມີນາ.

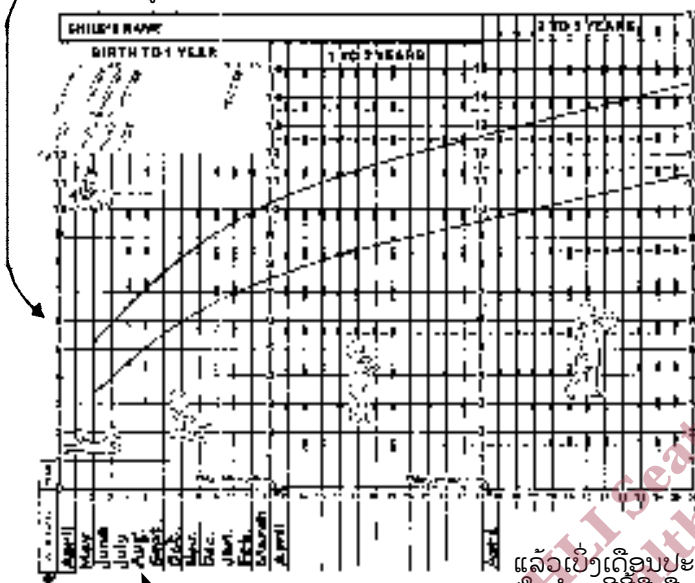
ຂັ້ນທີສອງ, ຊ້າງນ້ຳໜັກແອນ້ອຍສົມມຸດວ່າແອນ້ອຍ ເກີດໃນເດືອນເມສາ ແລະ ເດືອນນີ້ແມ່ນເດືອນສິງຫາ ແລະ ແອນ້ອຍມີນ້ຳໜັກ 6 ກິໂລກຼາມ.

- ເຄື່ອງຊ້າງນ້ຳໜັກແບບແຂວນຊະນິດງ່າຍດາຍ

ຂັ້ນທີສາມ, ເບິ່ງໃນຕາຕະລາງນ້ຳໜັກເປັນກິໂລກຼາມໄດ້ຂຽນໄວ້ທາງ ຂ້າງ ຂອງບັດຈົ່ງເບິ່ງຫາຕົວເລກນ້ຳໜັກ ເປັນກິໂລກຼາມຂອງແອນ້ອຍ (ແອນ້ອຍຜູ້ນີ້ມີນ້ຳໜັກ 6 ກິໂລກຼາມ).



simple hanging scales



WATCH THE DIRECTION OF THE LINE SHOWING THE CHILD'S GROWTH

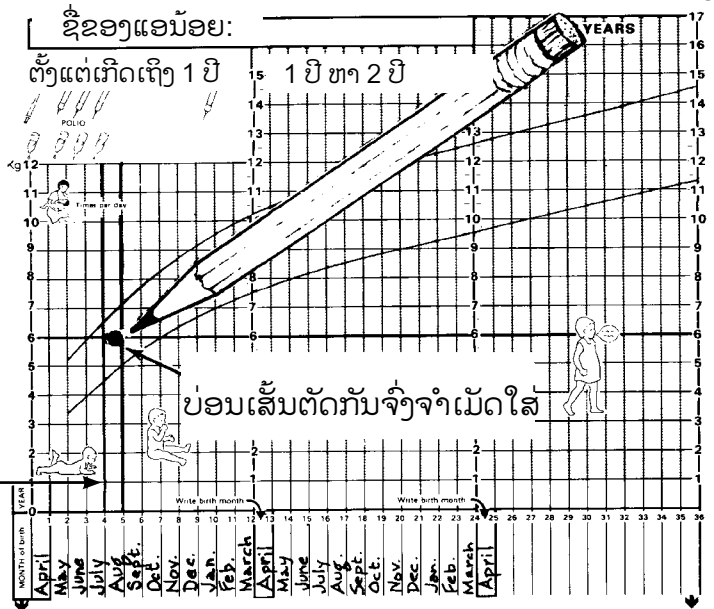
- GOOD
Child growing well
- DANGER
Not gaining weight find out why
- VERY DANGEROUS
Losing weight. May be ill, needs extra care.

WRITE ON THE CHART Any illness e.g. diarrhoea measles Admission to hospital Solids introduced Breast feeding stopped Birth of next child like this—

At 4 years Measles
Diarrhoea
Admitted to hospital
Breast feeding stopped
Birth of next child

ແລ້ວເບິ່ງເດືອນປະຈຸບັນຢູ່ເບື້ອງລຸ່ມຂອງບັດ (ໃນກໍລະນີນີ້ຄືເດືອນສິງຫາຂອງປີທຳອິດທີ່ແອນ້ອຍເກີດ)

Field Health Partnership International



ຂັ້ນທີ່ສີ່, ນຳເສັ້ນທີ່ອອກ
ໄປຈາກເລກ 6



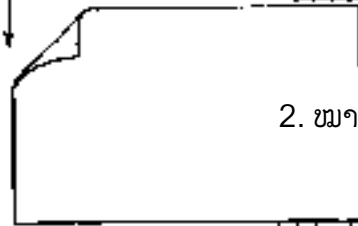
ແລະ

ເສັ້ນທີ່ຂຶ້ນໄປຈາກ
ເດືອນສິ່ງຫາ.



ສຳຫຼັບການໝາຍຈຳ, ແມ່ນບໍ່ເປັນການຍາກເລີຍຖ້າທ່ານ ໃຊ້ ແຜນເຈ້ຍສີ່ຫຼ່ຽມວາງທັບລົງ ຕາຕະລາງນັ້ນໄວ້.

1. ເລື່ອນຂ້າງໜຶ່ງ ຂອງແຜນເຈ້ຍໄປທຽບ ໃສ່ກັບເສັ້ນ ທີ່ໝາຍເລກ ນຳໜ້າຂອງເດັກນ້ອຍ.



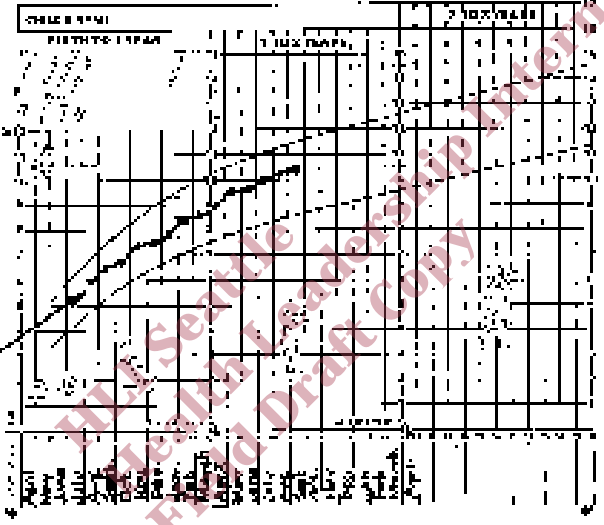
2. ໝາຍສີດຳໃສ່ແຈຂອງເຈ້ຍ

3. ແລະ ໃຫ້ອີກຂ້າງໜຶ່ງຂອງແຜນເຈ້ຍທຽບ ໃສ່ກັບເສັ້ນທີ່ບອກເດືອນປະຈຸບັນນັ້ນ.

ແຕ່ລະເດືອນຈົ່ງຊົ່ງ ນຳໜ້າຂອງເດັກນ້ອຍ ແລ້ວຈຳເມັດໃສ່ໃນຕາຕະລາງໄວ້.

ຖ້າເດັກນ້ອຍມີສຸຂະພາບດີ, ແຕ່ລະເດືອນ ໝາຍຈຳກຳຈະຢູ່ສູງຂຶ້ນໃນຕາຕະລາງ.

ເພື່ອຢາກຮູ້ວ່າເດັກນ້ອຍຈະເລີນ ເຕີບໂຕດີພຽງໃດ, ໃຫ້ຂີດເສັ້ນຕໍ່ເມັດ ຕ່າງໆນັ້ນເຂົ້າກັນ.

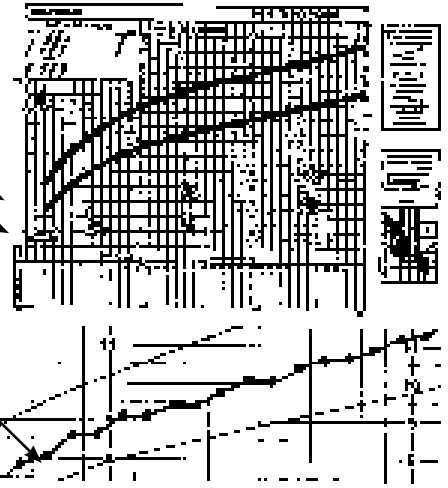


ວິທີອ່ານຕາຕະລາງທາງໄປສູ່ສຸຂະພາບ

ເສັ້ນໂຄ້ງ 2 ເສັ້ນໃນຕະຕາລາງນີ້ໝາຍເຖິງທາງໄປສູ່ສຸຂະພາບ ເຊິ່ງນ້ຳໜັກຂອງເດັກນ້ອຍຄວນເປັນໄປຕາມ ທາງນັ້ນ.

ເສັ້ນຂອງເມັດຕ່າງໆໝາຍເຖິງນ້ຳໜັກຂອງເດັກນ້ອຍຈາກເດືອນນີ້ຫາເດືອນນັ້ນ ແລະ ຈາກປີນີ້ຫາປີນັ້ນ.

ໃນເດັກນ້ອຍທີ່ປົກກະຕິ ແລະ ແຂງແຮງດີ, ເສັ້ນຂອງເມັດຕ່າງໆນັ້ນຈະຢູ່ລະຫວ່າງເສັ້ນໂຄ້ງ 2 ເສັ້ນ. ດັ່ງນັ້ນຊ່ອງຫວ່າງລະຫວ່າງສອງເສັ້ນໂຄ້ງຈຶ່ງເອີ້ນວ່າ: ທາງໄປສູ່ການມີສຸຂະພາບທີ່ດີ.



ຖ້າເສັ້ນຂອງເມັດຕ່າງໆຂຶ້ນໄປສູງຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ ໃນແຕ່ລະເດືອນຕາມທາງດຽວກັນກັບເສັ້ນໂຄ້ງນັ້ນ ກໍ່ສະແດງວ່າເດັກນ້ອຍມີສຸຂະພາບສົມບູນແຂງແຮງດີ. ເດັກນ້ອຍທີ່ສົມບູນ ແລະ ໄດ້ກິນອາຫານດີໆຢ່າງພຽງພໍຈະເລີ່ມຕົ້ນນັ້ງ, ຍ່າງ ແລະ ເວົ້າຕາມກຳນົດ ວລາ ດັ່ງທີ່ສະແດງໄວ້ຂ້າງລຸ່ມນີ້. ຕາຕະລາງສະແດງເຖິງລັກສະນະຂອງເດັກນ້ອຍທີ່ໄດ້ຮັບອາຫານຢ່າງດີ.

ຕາຕະລາງສະແດງເຖິງລັກສະນະຂອງເດັກນ້ອຍທີ່ໄດ້ຮັບອາຫານຢ່າງດີ.

ຍ່າງເອງ 10 ກ້າວ

ເວົ້າຄຳທີ່ເປັນພະຍາງດຽວ ໄດ້ເຊັ່ນຄຳວ່າພໍ່, ແມ່

ເວົ້າປະໂຫຍກສັ້ນໄດ້ເຊັ່ນວ່າ: ພໍ່ໄປວຽກ

ນັ່ງດ້ວຍຕົນເອງ

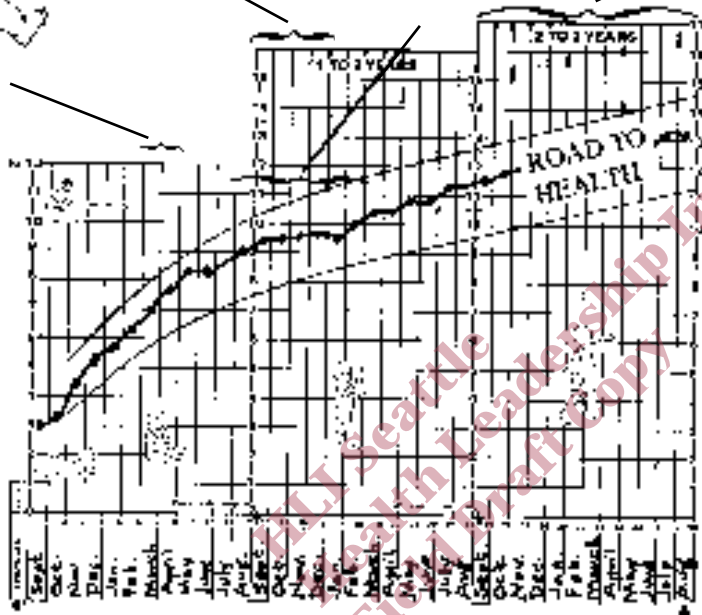
6 ຫາ 8 ເດືອນ

12 ຫາ 16 ເດືອນ

11 ຫາ 18 ເດືອນ

3 ປີ

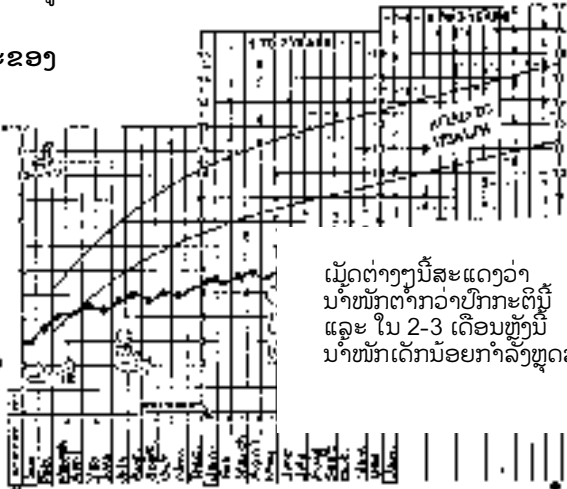
ໃນເດັກນ້ອຍທີ່ສົມບູນ ແລະ ໄດ້ອາຫານພຽງພໍ, ເຂົາຈະມີນ້ຳໜັກເພີ່ມຂຶ້ນເປັນປົກກະຕິ ແລະ ເສັ້ນຂອງເມັດຕ່າງໆຈະຢູ່ລະຫວ່າງເສັ້ນໂຄ້ງ 2 ເສັ້ນນັ້ນ.



Full Health Partnership International

ເດັກນ້ອຍທີ່ຂາດອາຫານ, ເຈັບເປັນງ່າຍຈະມີຕາຕະລາງດັ່ງລັກສະນະຂ້າງລຸ່ມນີ້. ຈົ່ງສັງເກດເບິ່ງວ່າເສັ້ນທາງ ຂອງເມັດຕ່າງໆທີ່ສະແດງເຖິງນ້ຳໜັກຂອງເດັກນ້ອຍຢູ່ຕໍ່າກວ່າເສັ້ນໂຄ້ງໃນຕາຕະລາງທາງໄປສູ່ການມີສຸຂະພາບທີ່ດີ ເສັ້ນຂອງເມັດຕ່າງໆນີ້ມີລັກສະນະຜັດປົກກະຕິ ແລະ ບໍ່ເພີ່ມຂຶ້ນຫຼາຍເຊິ່ງສະແດງວ່າສຸຂະພາບຂອງເດັກນ້ອຍຢູ່ໃນອັນຕະລາຍ.

ຕາຕະລາງສະແດງເຖິງລັກສະນະຂອງເດັກນ້ອຍທີ່ມີນ້ຳໜັກໜ້ອຍກວ່າປົກກະຕິ ແລະ ຂາດອາຫານ.

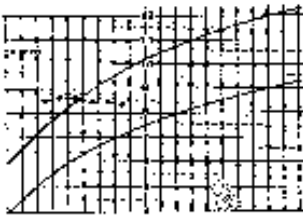


ເມັດຕ່າງໆນີ້ສະແດງວ່ານ້ຳໜັກຕໍ່າກວ່າປົກກະຕິນີ້ ແລະ ໃນ 2-3 ເດືອນຫຼັງນີ້ນ້ຳໜັກເດັກນ້ອຍກໍາລັງຫຼຸດລົງ

ເດັກທີ່ມີລັກສະນະດັ່ງຕາຕະລາງນີ້ສະແດງວ່າ ນ້ຳໜັກຕໍ່າຜັດປົກກະຕິຫຼາຍ ທັງນີ້ອາດເປັນເພາະເດັກນ້ອຍ ບໍ່ໄດ້ກິນອາຫານພຽງພໍ ຫຼື ອາດເປັນພະຍາດຂ້າເຮື້ອເຊັ່ນ: ວັນນະໂລກ, ໄຂ້ຍຸງ ຫຼື ອາດຈະເປັນທັງສອງແນວ. ເດັກນ້ອຍຄວນໄດ້ກິນອາຫານທີ່ດີທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະເປັນໄປໄດ້ ແລະ ພໍ່ ແມ່ຄວນພາໄປຫາແພດເລື້ອຍໆ ຈົ່ງກວດ ເບິ່ງນ້ຳໜັກຈະເພີ່ມຂຶ້ນເປັນປົກກະຕິ ແລະ ເມັດນ້ຳໜັກຂອງເຂົາໃນຕາຕະລາງທາງໄປສູ່ສຸຂະພາບຈະຄືນສູ່ປ່ອນ ທີ່ດີ.

ຂໍ້ສຳຄັນ: ຈົ່ງສັງເກດເບິ່ງທິດທາງຂອງເສັ້ນທາງຂອງເມັດຕ່າງໆ. ທິດທາງຂອງເສັ້ນທາງຂອງເມັດຕ່າງໆສາມາດບອກກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງເດັກນ້ອຍ ໂດຍການສັງເກດວ່າມັນຈະຢູ່ປ່ອນໃດຂອງເສັ້ນໂຄ້ງດັ່ງຕົວຢ່າງລຸ່ມນີ້:

ອັນຕະລາຍ! ເດັກນ້ອຍຜູ້ນີ້ນ້ຳໜັກບໍ່ເພີ່ມຂຶ້ນເລີຍ



ເຖິງແມ່ນວ່າເມັດຕ່າງໆສະແດງເຖິງນ້ຳໜັກສຳລັບເດັກນ້ອຍຜູ້ນີ້ຢູ່ໃນເສັ້ນໂຄ້ງ. ເດັກນ້ອຍຄົນນີ້ນ້ຳໜັກບໍ່ເພີ່ມຂຶ້ນດີເປັນເວລາຫຼາຍເດືອນ.

ຈົ່ງສັງເກດເບິ່ງທິດທາງຂອງເສັ້ນທາງຂອງເມັດຕ່າງໆເພື່ອເບິ່ງການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງເດັກ



ດີ ເດັກຈະເລີນເຕີບໂຕດີ



ອັນຕະລາຍ ນ້ຳໜັກບໍ່ເພີ່ມ ຊອກຫາເຫດຜົນຢ້ອນໜຶ່ງ

ດີ! ເດັກນ້ອຍຜູ້ນີ້ນ້ຳໜັກເພີ່ມຂຶ້ນດີ



ເຖິງແມ່ນວ່າເມັດຕ່າງໆສະແດງເຖິງນ້ຳໜັກສຳລັບເດັກນ້ອຍຜູ້ນີ້ຢູ່ກ້ອງເສັ້ນໂຄ້ງ 2 ເສັ້ນ, ເມັດຕ່າງໆຂຶ້ນສູງສະແດງວ່າເດັກນ້ອຍມີການຈະເລີນເຕີບໂຕດີ. ເດັກນ້ອຍບາງຄົນອາດຈະໂຕນ້ອຍກວ່າເດັກຄົນອື່ນໆ ອາດຈະຍ້ອນວ່າພໍ່ແມ່ຂອງພວກເຂົາໂຕນ້ອຍກວ່າ ອັນຕາສະເລ່ຍນ້ຳໜັກຕາມທຳມະດາ.



ອັນຕະລາຍຫຼາຍ ນ້ຳໜັກຫຼຸດລົງ. ອາດຈະເຈັບເປັນ; ຕ້ອງການການດູແລເບິ່ງແຍງເປັນພິເສດ

ຕາຕະລາງທາງໄປສູ່ການມີສຸຂະພາບທີ່ດີເປັນສິ່ງສໍາຄັນຫຼາຍ; ມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ຮູ້ວ່າເມື່ອລູກເຂົ້າຕ້ອງການອາຫານດີຂຶ້ນ ແລະ ຄວາມເອົາໃຈໃສ່ເບິ່ງແຍງເປັນພິເສດ ຕາ

ເດັກນ້ອຍທີ່ມີສຸຂະພາບດີ ແລະ ມີນ້ຳໜັກເພີ່ມຂຶ້ນດີ ໄລຍະ 6 ເດືອນທໍາອິດທີ່ກິນນົມແມ່. ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ນໍາໜັກຂຶ້ນດີ

ເມື່ອເດັກອາຍຸໄດ້ 6 ເດືອນ, ແມ່ໄດ້ເລີ່ມຕົ້ນທ້ອງ ແລະ ຢຸດໃຫ້ນົມລູກ. ເດັກນ້ອຍໄດ້ກິນສາລີ ແລະ ເຂົ້າ. ເດັກນ້ອຍນໍາໜັກເພີ່ມ. ໃຫ້ກິນຢູ່ຢ່າງອິດຢາກ

ເມື່ອອາຍຸໄດ້ 10 ເດືອນໄດ້ມີການພັດທະນາການຂອງພະຍາດຖອກທ້ອງຊໍາເຮື້ອ ແລະ ນໍາໜັກເລີ່ມຫຼຸດລົງ. ເດັກນ້ອຍມີຮ່າງກາຍຈ່ອຍຜອມ ແລະ ເຈັບປ່ວຍ.

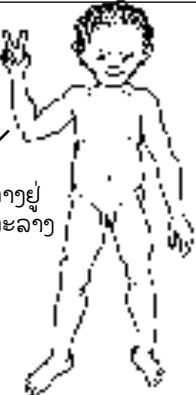
ເມື່ອເດັກໄດ້ 13 ເດືອນ, ແມ່ຂອງລາວເລີ່ມຮຽນຮູ້ຄວາມສໍາຄັນຂອງການໃຫ້ອາຫານທີ່ດີຢ່າງພຽງພໍແມ່ນຊ່ວຍໃນການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງເດັກ. ເດັກເລີ່ມມີນໍາໜັກເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງໄວວາ. ເມື່ອອາຍຸໄດ້ 2 ປີລາວຈຶ່ງກັບຄືນດີເປັນປົກກະຕິ

ອາຫານທີ່ດີຢ່າງພຽງພໍ

ນໍາໜັກເພີ່ມນ້ອຍຫຼາຍ

ພະຍາດຖອກທ້ອງ

ຕາມເສັ້ນທາງໄປສູ່ການມີສຸຂະພາບທີ່ດີ.

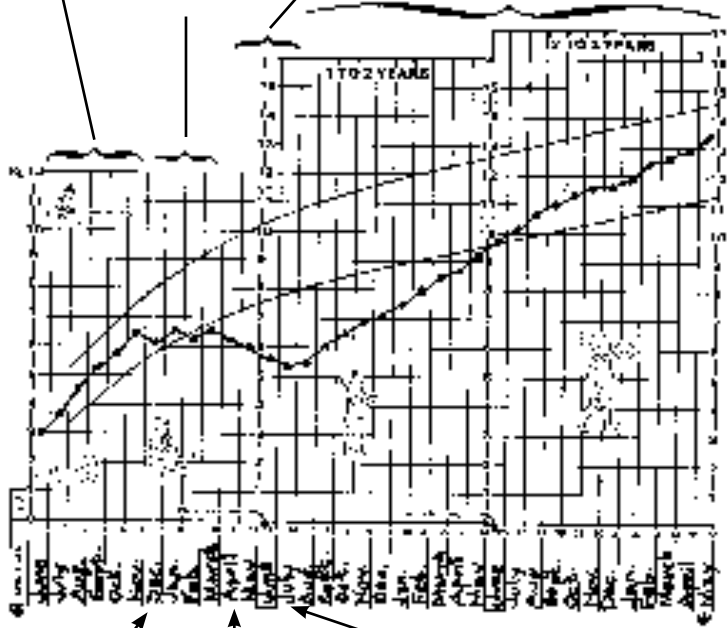


ອາຫານທີ່ດີຢ່າງພຽງພໍ

ນໍາໜັກເພີ່ມຂຶ້ນດີ

ຄໍາອະທິບາຍຮູບ: (1 ປີ ຫາ 2 ເດືອນ, 2 ປີ ຫາ 3 ປີ)

ເດືອນຕ່າງຢູ່ໃນຕາຕະລາງ



ເຂົ້າກິນນົມແມ່ ເມື່ອອາຍຸໄດ້ 6 ເດືອນ

ເລີ່ມຖອກທ້ອງເມື່ອເດັກອາຍຸ 10 ເດືອນ.

ປ້ອນອາຫານທີ່ມີຄຸນປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍເລີ່ມແຕ່ເດັກນ້ອຍໄດ້ 13 ເດືອນ.

ຕະລາງນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ແພດໄດ້ເຂົ້າໃຈເຖິງຄວາມ ຮຽກຮ້ອງຕ້ອງການຂອງເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄູອບຄົວໄດ້ດີຂຶ້ນ ແລະ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ແມ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງໄດ້ເຮັດລ້ອນໜ້າທີ່ ແລ້ວ ຫຼື ບໍ່

HLS Search Health Leadership International Field Draft Copy

ທວນຄືນບັນຫາກ່ຽວກັບສຸຂະພາບເດັກນ້ອຍຊຶ່ງໄດ້ເວົ້າມາແລ້ວໃນບົດອື່ນໆ

ອາການເຈັບເປັນຕ່າງໆທີ່ເວົ້າໃນບົດອື່ນໆຂອງປຶ້ມຫນ້ານີ້ ມັກພົບພໍ້ຢູ່ກັບເດັກນ້ອຍສະເໝີ. ຕໍ່ໄປນີ້ເປັນບັນຫາ ທີ່ເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ໃນເດັກນ້ອຍຊຶ່ງຈະໄດ້ເວົ້າຄືນ ໂດຍຫຍໍ້ໆ. ຖ້າຢາກຮູ້ລາຍລະອຽດ ເພີ່ມເຕີມໃນແຕ່ລະບັນຫາໃຫ້ເປີດເບິ່ງຕາມໜ້າທີ່ບອກໄວ້.

ສຳລັບການດູແລຮັກສາຢ່າງໄກ້ສິດ ແລະ ແກ້ໄຂບັນຫາຕ່າງໆກ່ຽວກັບແອນ້ອຍ, ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 270 ຫາໜ້າ 275 ແລະ ໜ້າ 405.

ສິ່ງທີ່ຄວນຈື່: ສຳລັບແອນ້ອຍ, ການເຈັບເປັນມັກຈະຮ້າຍແຮງຂຶ້ນຢ່າງໄວວາ. ພະຍາດ ທີ່ສາມາດຂ້າຜູ້ໃຫຍ່ໄດ້ ໂດຍໃຊ້ເວລາຫຼາຍມື້ ຫຼື ຫຼາຍອາທິດນັ້ນອາດຈະສາມາດເຮັດໃຫ້ແອນ້ອຍ ເສຍຊີວິດໄດ້ພາຍໃນບໍ່ເທົ່າໃດຊົ່ວໂມງ. ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດທີ່ຄວນສົ່ງເກດອາການເຈັບຂອງ ແອນ້ອຍແຕ່ຫົວທີ ແລະ ປິ່ນປົວໃຫ້ທັນການ.

ເດັກນ້ອຍເປັນພະຍາດຂາດອາຫານ

ເດັກນ້ອຍສ່ວນຫຼາຍເປັນພະຍາດຂາດອາຫານເພາະວ່າໄດ້ກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ. ຫຼື ຖ້າ ວ່າພວກເຂົາກິນອາຫານທີ່ມີແຕ່ນ້ຳ ແລະ ກາກອາຫານຫຼາຍເຊັ່ນ: ມັນດ້າງ, ເຜືອກ, ຫຼື ສາລີ, ພວກເຂົາ ຈະຮູ້ສຶກອື່ນກ່ອນຈະໄດ້ກິນອາຫານທີ່ເສີມສ້າງພະລັງງານຕາມຄວາມຕ້ອງການ ທີ່ຮ່າງກາຍພວກເຂົາ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງເດັກນ້ອຍບາງຄົນກໍອາດຈະກິນອາຫານທີ່ຂາດວິຕາມິນ A (ເບິ່ງໜ້າ 226) ຫຼື ທາດໄອໂອດິນ (ເບິ່ງໜ້າ 130). ເພື່ອໃຫ້ສຶກສາໃຫ້ລະອຽດກວ່ານີ້ກ່ຽວກັບອາຫານ ທີ່ເດັກນ້ອຍຄວນກິນຈົ່ງອ່ານ ບົດທີ 11 ໂດຍສະເພາະແມ່ນໜ້າ 120 ຫາ 122.

ເດັກນ້ອຍ 2 ຄົນນີ້ເປັນພະຍາດຂາດອາຫານ

ບໍ່ຮ້າຍແຮງ

ຮ່າງກາຍນ້ອຍ

ນ້ຳໜັກໜ້ອຍກວ່າປົກກະຕິ

ຫ້ອງໃຫຍ່

ແຂນ ແລະ ຂາຈ່ອຍ.



ຮ້າຍແຮງ

ງ່ວມເຫງົາ

ນ້ຳໜັກຫຼຸດ ແລະ ໜ້ອຍກວ່າປົກກະຕິ (ອາດ ເພີ່ມຂຶ້ນຊົ່ວໄລຍະໜຶ່ງເພາະເກີດການໃຄ້ ບວມ)

ມີຈຸດຂໍ້ຈຳເປັນເກັດລອກອອກເກີດຂຶ້ນຕາມ ຜິວໜັງ ແລະ ເປັນ ບາດ

ຕີນບວມ



HLLI Seattle Health Leadership Field Draft Copy International

ການຂາດອາຫານອາດເປັນສາຍເຫດໃຫ້ເກີດບັນຫາອື່ນໆໃນເດັກນ້ອຍໄດ້ເຊັ່ນ:

ໃນກໍລະນີທີ່ບໍ່ຮ້າຍແຮງ

- * ຈະເລີນເຕີບໂຕຊ້າ
- * ທ່ອງປຸງ
- * ຈອຍຜອມ
- * ເບື້ອອາຫານ
- * ບໍ່ມີເຫື່ອແຮງ
- * ຊິດຂາວ (ເລືອດຈາງ)
- * ຢາກກິນດິນ (ເລືອດຈາງ)
- * ເປັນພະຍາດຕາແຫ້ງ (ຂາດວິຕາມິນເອ)
- * ເປັນບາດເປື້ອຍຢູ່ຮິມສິບ (ສິບຫີໄກ່)
- * ເປັນຫວັດ ແລະ

ໃນກໍລະນີທີ່ຮ້າຍແຮງກວ່າ:

- * ນ້ຳໜັກເພີ່ມຂຶ້ນໜ້ອຍ ຫຼື ບໍ່ເພີ່ມຂຶ້ນເລີຍ
- * ຕື່ນໃຄ່ບວມ (ບາງເທື່ອໜ້າກົບວມຄືກັນ)
- * ມີຈຸດຊຳ້ງ ຫຼື ບາດໜັງລອກ
- * ຜົມຫຼົ່ມ
- * ບໍ່ຢາກຫຼິ້ນ ບໍ່ຢາກຫິວ
- * ປາກເປື້ອຍເຊັ່ນເມື່ອເວລາຮ້ອນໃນ
- * ບໍ່ມີການພັດທະນາການທາງດ້ານສະຕິປັນຍາຕາມປົກກະຕິ
- * ຕາແຫ້ງເນື່ອງຈາກຂາດວິຕາມິນເອ A.
- * ຕາບອດ (ໜ້າ 226)

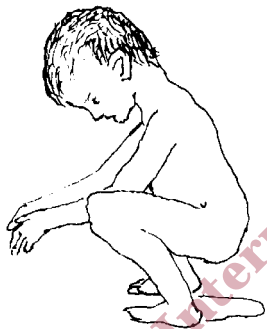
ການສົມທົບລະຫວ່າງພະຍາດຂາດອາຫານປະເພດຈ່ອຍຜອມ ແລະ ປະເພດໃຄ່ບວມນ້ຳ. ທັງສາເຫດຕ່າງໆ ແລະ ການປ້ອງກັນສາມາດເບິ່ງໃນໜ້າ 112 ແລະ 113.

ອາການຂອງພະຍາດຂາດອາຫານມັກຈະເລີ່ມປາກົດໃຫ້ເຫັນ ຫຼັງຈາກການປ່ວຍຢ່າງຮ້າຍແຮງເຊັ່ນ: ພະຍາດຖອກ ທ້ອງ ຫຼື ໝາກແດງ. ເດັກນ້ອຍທີ່ເຈັບເປັນ ຫຼື ຫາກເຊົາເຈັບເປັນຍິ່ງມີຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບ ອາຫານ ດີຫຼາຍກວ່າ ເດັກນ້ອຍທີ່ປົກກະຕິ.

ບ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວພະຍາດຂາດອາຫານໂດຍການໃຫ້ລູກກິນອາຫານບຳລຸງຢູ່ເລື້ອຍໆ. ເພີ່ມອາຫານທີ່ໃຫ້ພະລັງງານສູງເຊັ່ນນ້ຳມັນ ໃນອາຫານຫຼັກໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນ. ນອກນັ້ນແມ່ນ ໃຫ້ເພີ່ມອາຫານທີ່ຊ່ວຍເສີມສ້າງຮາງກາຍເຊັ່ນ: ນົມ, ໄຂ່, ຊີນ, ປາ, ໝາກຖົ່ວ, ໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກຕ່າງໆ.

ອາຫານ ດີຫຼາຍກວ່າ ເດັກນ້ອຍທີ່ປົກກະຕິ.
ພະຍາດຖອກທ້ອງ ແລະ ພະຍາດທ້ອງບິດ
 (ເບິ່ງລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມໜ້າ 153 ຫາ 160)

ສິ່ງທີ່ອັນຕະລາຍທີ່ສຸດຕໍ່ເດັກນ້ອຍທີ່ເປັນພະຍາດຖອກທ້ອງ ຄືການຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍ ຫຼື ສູນເສຍຂອງແຫຼວ ໃນຮ່າງກາຍຫຼາຍ. ມັນຈະເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍຍິ່ງຂຶ້ນເມື່ອມີອາການຮາກ. ເພາະສະນັ້ນຄວນໃຫ້ກິນນ້ຳເກືອແຮ່ທີ່ໃຊ້ ສຳລັບແກ້ອາການຂາດນ້ຳ (ໜ້າ 152). ຖ້າແອນໂອຍກິນນົມແມ່ງຄວນສືບຕໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມຕໍ່ໄປແຕ່ໃຫ້ກິນນ້ຳສຳລັບແກ້ອາການຂາດນ້ຳດ້ວຍ.



ສິ່ງທີ່ 2 ທີ່ຈະອັນຕະລາຍຫຼາຍຕໍ່ແອນໂອຍທີ່ເປັນພະຍາດຖອກທ້ອງກໍຄືການຂາດອາຫານ; ຄວນໃຫ້ແອ ນໂອຍກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດທັນທີເມື່ອເຂົາເລີ່ມກິນໄດ້ອີກ.

ອາການໄຂ້ (ເບິ່ງໜ້າ 75)

ໃນແອນໂອຍເມື່ອເປັນໄຂ້ຂຶ້ນສູງ (ກ່າຍ 39) ຈະເຮັດໃຫ້ຊັກ ແລະ ສະໝອງເຊື່ອມໄດ້ງ່າຍ. ເພື່ອຫຼຸດອາການໄຂ້ໃຫ້ໄວໆ ຄວນແກ້ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມຂອງແອນໂອຍອອກ. ຄວນໃຫ້ຢາ ຢາອາເຂທາມິໂນເຟນ (ຢາລາເຊຕາໂມນ) ຫຼື ອີບໂປຼເຟັນຕາມຂະໜາດທີ່ເໝາະສົມ (ເບິ່ງໜ້າ 379) ແລະ ໃຫ້ກິນຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ. ຖ້າວ່າເດັກນ້ອຍຮ້ອນ ຫຼື ສັ່ນ, ເອົາຜ້າຈຸບນຳເຢັນເຊັດໂຕ ແລະ ເອົາລົມພັດ.

International Health Leadership Field Direct Copy

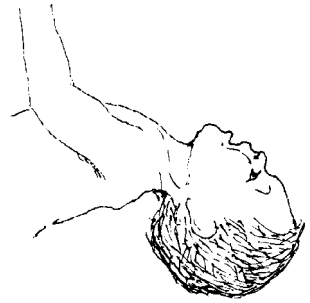
ອາການຊັກ (ເບິ່ງໜ້າ 178)

ສາຍເຫດທົ່ວໄປຂອງການຊັກໃນແອນໂອຍຄີໄຂ້ ຂຶ້ນສູງ, ອາການຂາດນໍ້າໃນຮ່າງກາຍ, ບ້າໝູ, ແລະ ເຍື່ອຫຸ້ມສະໝອງອັກເສບ. ຖ້າມີອາການໄຂ້ຂຶ້ນສູງ ແລະ ຫຼຸດລົງຕໍ່ຢ່າງກະທັນຫັນ (ໜ້າ 76). ໃຫ້ກວດເບິ່ງ ວ່າມີອາການຂອງການຂາດນໍ້າໃນຮ່າງກາຍ (ໜ້າ 151) ແລະ ເຍື່ອຫຸ້ມສະໝອງອັກເສບ (ໜ້າ 185) ຫຼື ບໍ່? ອາການຊັກທີ່ເກີດ ຂຶ້ນຢ່າງກະທັນຫັນ ໂດຍບໍ່ມີໄຂ້ ຫຼື ອາການອື່ນກ່ອນນັ້ນຄົງຈະເປັນບ້າໝູ (ເບິ່ງໜ້າ 178) ໂດຍສະເພາະ ແລ້ວແອນໂອຍທີ່ເລີ່ມປາກົດຂຶ້ນກ່ອນຢູ່ຄ່າງກະໂຕແລ້ວຂະຫຍາຍໄປທົ່ວຮ່າງກາຍແຂງອາດເປັນ ບາດທະຍັກ (ໜ້າ 182)



ເຍື່ອຫຸ້ມສະໝອງອັກເສບ

ພະຍາດນີ້ອັນຕະລາຍຫຼາຍ ອາດເກີດຂຶ້ນເພາະເປັນພະຍາດແຊກຊ້ອນ ຂອງໝາກແດງ ຫຼື ຂອງອາການປ່ວຍ ຮຸນແຮງອື່ນໆ. ເດັກນ້ອຍ ທີ່ເກີດຈາກແມ່ທີ່ເປັນວັນນະໂລກ ອາດເປັນເຍື່ອຫຸ້ມສະໝອງ ອັກເສບຊະນິດທີ່ເກີດ ຈາກເຊື້ອວັນນະໂລກ. ເດັກນ້ອຍທີ່ເຈັບເປັນຫຼາຍ ໆທີ່ນອນຫຼາຍຫົວແຖ້ນໄປທາງຫຼັງຫຼາຍໆ, ຄໍແຂງຈົນກັມຫົວບໍ່ໄດ້ ແລະ ມີອາການຊັກນໍ້າ, ອາດເປັນເຍື່ອຫຸ້ມສະໝອງອັກເສບ.



ພະຍາດເລືອດຈາງ (ເບິ່ງໜ້າ 124):

ອາການທົ່ວໄປໃນເດັກນ້ອຍ:

- ຫຼ້າເຫຼືອງ, ໂດຍສະເພາະແລ້ວເປັນຢູ່ດ້ານໃນຂອງໜັງຕາ, ທີ່ເພິ່ນແຂ້ວ ແລະ ເລັບ.
- ອ່ອນເພຍ ແລະ ເມື່ອຍງ່າຍ
- ຢາກກິນດິນ (ເປັນບາງຄົນ)

ສາເຫດທົ່ວໄປ:

- ກິນອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກບໍ່ພຽງພໍ (ໜ້າ 124)
- ເປັນພະຍາດລໍາໂສ້ຊໍາເຮື້ອ (ຖອກທ້ອງເລື້ອຍໆ) (ໜ້າ 145)
- ມີແມ່ທ້ອງປາກຂໍ (ໜ້າ 142)
- ເປັນພະຍາດໄຂ້ຍຸງ (ໜ້າ 186)

ການປ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວ:

- ກິນອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກຫຼາຍໆເຊັ່ນ: ຊີ້ນ ແລະ ໄຂ່, ໝາກຖົ່ວຝັກ, ໝາກຖົ່ວ ແລະ ຜັກໃບ ຂຽວເຂັມທີ່ມີທາດເຫຼັກພໍສົມຄວນດ້ວຍ.
- ປິ່ນປົວສາເຫດຂອງພະຍາດເລືອດຈາງ. ຖ້າມີແມ່ທ້ອງປາກຂໍໃນ ທ້ອງຖິ່ນແລ້ວບໍ່ຄວນຍ່າງຕີນເປົ່າ.
- ຖ້າທ່ານສົງໃສວ່າ ຈະມີແມ່ທ້ອງປາກຂໍຄວນນໍາອາຈົມຂອງເດັກນ້ອຍ ໄປໃຫ້ແພດກວດດ້ວຍ ກ້ອງຈຸລະທັດ. ຖ້າກວດພົບໄຂ້ຂອງແມ່ທ້ອງດັ່ງກ່າວແລ້ວ ຕ້ອງປິ່ນປົວ (ໜ້າ 373 ຫາ 375).
- ຖ້າຈໍາເປັນຄວນໃຫ້ກິນຢາກ້ອນທາດເຫຼັກ (ເຟີຣັສ ຊັນເຟດ ໜ້າ 392).



ຂໍ້ຄວນລະວັງ: ຢ່າໃຫ້ຢາທາດເຫຼັກຊະນິດເມັດແກ່ເດັກນ້ອຍເດັດຂາດ ເພາະວ່າມັນສາມາດເປັນອັນຕະລາຍແກ່ເດັກໄດ້. ແທນທີ່ຈະເອົາຊະນິດນໍ້າໃຫ້ກິນ ເລີຍເຮົາສາມາດພັບຢາເມັດໃຫ້ມູນປິ່ນກັບນໍ້າ ແລະ ອາຫານໃຫ້ເດັກກິນ.

Health Leadership International
Field Copy

ແມ່ທ້ອງ ແລະ ແມ່ກາຝາກອື່ນໆໃນລຳໄສ້ (ເບິ່ງໜ້າ 140):

ຖ້າເດັກນ້ອຍຄົນໃດຄົນໜຶ່ງໃນຄອບຄົວມີແມ່ທ້ອງ ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວທັງໝົດຄວນໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ແລະ ປ້ອງກັນ. ເພື່ອປ້ອງກັນການມີແມ່ທ້ອງເດັກນ້ອຍຄວນເຮັດດັ່ງນີ້:

- ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບຄວາມສະອາດ (ໜ້າ 133).
- ໃຊ້ສວມຖ່າຍ.
- ບໍ່ຢ່າງຕີນເປົ່າ.
- ບໍ່ກິນຊີ້ນດິບ ຫຼື ສຸກງູດິບ ຫຼື ປາດິບ.
- ກິນແຕ່ນຳສະອາດ ຫຼື ນຳຕົ້ມສຸກແລ້ວ.



ພະຍາດຜິວໜັງ (ເບິ່ງບົດທີ່ 15):

ພະຍາດຜິວໜັງທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ໃນເດັກນ້ອຍໄດ້ແກ່:

- ຂີ້ຫິດ (ໜ້າ 199)
- ບາດຕິດເຊື້ອ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງຜິວໜັງ (ໜ້າ 201 ແລະ 202)
- ຂີ້ກາກ ແລະ ຕິດເຊື້ອເຫັດລາ ອື່ນໆ (ໜ້າ 205)

ເພື່ອປ້ອງກັນບັນຫາກ່ຽວກັບພະຍາດຜິວໜັງຕ້ອງປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບຄວາມສະອາດ (ໜ້າ 133):

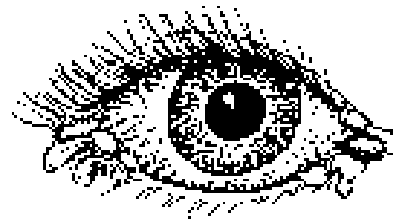
- ອາບນ້ຳ ແລະ ກຳຈັດເຫືາໃຫ້ເດັກນ້ອຍຢູ່ສະເໝີ.
- ກຳຈັດເຮືອດ, ເຫືາ ແລະ ຫິດ.
- ຢ່າໃຫ້ເດັກນ້ອຍທີ່ເປັນຂີ້ຫິດ, ມີເຫືາ ຫຼື ເປັນບາດຕິດເຊື້ອຫຼິ້ນ ຫຼື ນອນຮ່ວມກັບເດັກນ້ອຍອື່ນໆ. ຄວນໃສ່ໃຈປິ່ນປົວພະຍາດຜິວໜັງແຕ່ທຳອິດ.



ຕາແດງ (ຕາຂາວອັກເສບ) (ເບິ່ງໜ້າ 219)

ເຮັດຄວາມສະອາດໜັງຕາມີລະຫຼາຍໆຄັ້ງ.

ໃສ່ຢາຂີ້ເຜິ້ງຕາເຊື້ອສຳລັບຕາ (ໜ້າ 379) ເຂົ້າໄປໃນໜັງຕາດ້ານໃນມື້ລະ 4 ເທື່ອ. ຢ່າໃຫ້ເດັກນ້ອຍທີ່ເປັນພະຍາດຕາແດງຫຼິ້ນ ຫຼື ນອນຮ່ວມກັບເດັກນ້ອຍອື່ນໆ. ຖ້າອາການ ຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນພາຍໃນ 4-5 ມື້ໃຫ້ພາໄປຫາແພດ.



ການເປັນຫວັດ ແລະ ໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ (ໜ້າ 163):

ອາການຫວັດທົ່ວໄປແມ່ນມີຂີ້ມູກໄຫຼ, ໄຂ້ໜ້ອຍໜຶ່ງ, ອາການໄອ, ເຈັບຄໍແດ່ ແລະ ບາງເທື່ອມີອາການຖອກທ້ອງ ມັກຈະເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆໃນເດັກນ້ອຍ, ແຕ່ບໍ່ຄ່ອຍເປັນອັນຕະລາຍປານໃດ.

ກ່ອນອື່ນແມ່ນປິ່ນປົວໂດຍການໃຫ້ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ. ຄວນປິ່ນປົວດ້ວຍຢາອາເຊທາມິໂນເຟນ (ພາລາເຊຕາໂມນ) ຫຼື ແອດສະໄປລິນ (ໜ້າ 378). ຖ້າເດັກນ້ອຍຕ້ອງການນອນກໍຄວນປ່ອຍໃຫ້ເຂົານອນ. ການທີ່ໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນອາຫານ ທີ່ດີ ແລະ ກິນໝາກໄມ້ຫຼາຍໆຈະສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນໄຂ້ຫວັດ ແລະ ຖ້າເປັນຈະເຮັດໃຫ້ເຊົາໄດ້ໄວ.

ຖ້າເດັກນ້ອຍທີ່ເປັນຫວັດເລີ່ມເຈັບປ່ວຍຫຼາຍ. ມີໄຂ້ຂຶ້ນສູງ, ຫາຍໃຈຫອບຖິ້ງ ແລະ ສັ້ນ

ອາດຈະສະແດງວ່າ ເຂົາກຳລັງເປັນພະຍາດປອດບວມ (ເບິ່ງໜ້າ 171) ຈຶ່ງຄວນໃຫ້ຢາຕ້ານເຊື້ອ. ໃນເດັກນ້ອຍເປັນຫວັດຄວນຕິດຕາມ ເບິ່ງວ່າໄດ້ຕິດເຊື້ອທີ່ຫຼຸ (ໜ້າຕໍ່ໄປ) ຫຼື ຕິດເຊື້ອໃນຄໍ (ໜ້າ 310) ຫຼື ບໍ່?

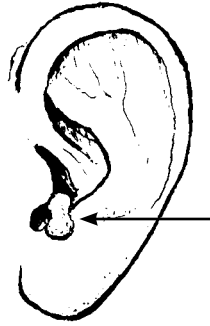


HL Health
Health Leadership
Field Draft Copy Information

ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງເດັກນ້ອຍທີ່ບໍ່ໄດ້ເວົ້າໄວ້ໃນບົດອື່ນໆ

ການເຈັບຫູ ແລະ ຫູຕິດເຊື້ອ

ຫູຕິດເຊື້ອມັກເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆໃນແອນ້ອຍ. ອາການຕິດເຊື້ອຈະເລີ່ມເມື່ອເປັນຫວັດ ຫຼື ຕົ້ນດັງມາ ໄດ້ 3-4 ມື້. ອາດຈະມີໄຂ້ຂຶ້ນສູງ ແລະ ເດັກນ້ອຍມັກຈະຮ້ອງໄຫ້, ເອົາມືຖູຫູໄປມາ. ບາງເທື່ອຈະເຫັນນ້ຳໜອງໃນຫູໄຫຼອອກມາ. ໃນແອນ້ອຍຫູອັກເສບບາງເທື່ອຈະເຮັດໃຫ້ຖອກທ້ອງ. ດັ່ງນັ້ນຖ້າເດັກນ້ອຍຖອກທ້ອງ ແລະ ເປັນໄຂ້ໃຫ້ກວດເບິ່ງຫູນຳພ້ອມ.



pus

ການປິ່ນປົວ:

- ຈຳເປັນຕ້ອງປິ່ນປົວຫູທີ່ຕິດເຊື້ອແຕ່ຫົວທີ. ຄວນໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອເຊັ່ນ: ເປນິຊີລິນ (ໜ້າ 350) ຫຼື ໂຄຕິນໂມຊາໂສນ (ໜ້າ 357). ໃນເດັກນ້ອຍທີ່ມີອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 3 ປີໃຊ້ຢາແອມພິຊີລິນ (ໜ້າ 352) ຈະດີກວ່າ. ໃຫ້ຢາອາເຊ ທາມິໂນເຟນ (ໜ້າ 379) ເພື່ອແກ້ການເຈັບປວດ. ແອດສະໄໝລິນກໍສາມາດແກ້ອາການເຈັບປວດໄດ້ເຊັ່ນກັນແຕ່ມັນມີຄວາມປອດໄພໜ້ອຍກວ່າ (ໜ້າ 378).
- ຄວນເຊັດໜອງອອກຈາກຫູດ້ວຍສຳລິຢ່າງລະມັດລະວັງ ຢ່າໃຊ້ຜ້າ ຫຼື ສຳລິ ຫຼື ສິ່ງຕ່າງຍັດເຂົ້າໄປອັດຫູໄວ້.
- ເດັກນ້ອຍທີ່ມີໜອງໄຫຼອອກມາຈາກຫູ ຄວນອາບນ້ຳສະເໝີ, ແຕ່ບໍ່ຄວນລອຍນ້ຳ ຫຼື ດຳນຳຈົນກວ່າຈະເຊົາແລ້ວເປັນເວລາ 2 ອາທິດ.

ການປ້ອງກັນ

- ສອນໃຫ້ເດັກນ້ອຍຮູ້ຈັກເຊັດຂີ້ມູກເມື່ອເປັນຫວັດ ແລະ ສອນບໍ່ໃຫ້ສັ່ງຂີ້ມູກເມື່ອເປັນຫວັດ.
- ຢ່າໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນນ້ຳນົມດ້ວຍເຕົ້ານົມ ຫຼື ຖ້າໃຫ້ກິນກໍຢ່າໃຫ້ເດັກນ້ອຍນອນຫງາຍກິນເພາະນ້ຳນົມຈະເຂົ້າ ໄປໃນດັງເຮັດໃຫ້ຫູອັກເສບໄດ້.
- ເມື່ອເດັກນ້ອຍຕົ້ນດັງຈຳໃຊ້ນ້ຳເກືອຢອດ ແລະ ດູດເອົາຂີ້ມູກອອກດັ່ງອະທິບາຍໄວ້ໃນໜ້າ 164.

ການຕິດເຊື້ອໃນຮູຫູ:

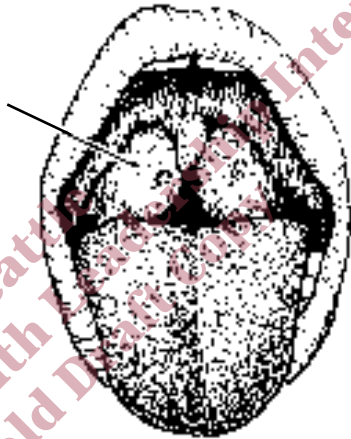
ເພື່ອຈະກວດເບິ່ງວ່າຮູຫູຕິດເຊື້ອ ຫຼື ບໍ່ຈຳຄ່ອຍໆດຶງໃບຫູເບິ່ງ. ຖ້າການດຶງນີ້ເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບປວດສະແດງວ່າຮູຫູຕິດເຊື້ອ. ຈຳຢອດນ້ຳສົມເຂົ້າໄປໃນຫູມື້ລະ 3-4 ເທື່ອ (ປະສົມນ້ຳສົມ 1 ບ່ວງ ກັບນ້ຳສຸກ 1 ບ່ວງ) ຖ້າມີໄຂ້ ຫຼື ໜອງໄຫຼຄວນໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອນຳ.

ອາການເຈັບຄໍ ແລະ ຕອມທອນຊິນອັກເສບ (ເຈັບອະມິດານ)

ບັນຫາດັ່ງກ່າວນີ້ມັກຈະເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍການເປັນຫວັດທຳມະດາ, ລຳຄໍອາດຈະເປັນສີແດງ ແລະ ເຈັບເມື່ອເດັກນ້ອຍ ກິນອາຫານລົງ. ຕ່ອມທອນຊິນ (ຕ່ອມນ້ຳຢ່າງເຫຼືອງທີ່ມີຢູ່ 2 ຂ້າງຂອງລຳຄໍ) ອາດຈະໃຫຍ່ ແລະ ມີໜອງ. ໄຂ້ຂຶ້ນຮອດ 40 ອົງສາໄດ້.

ການປິ່ນປົວ:

- ລ້າງຄໍດ້ວຍເກືອ ແລະ ນ້ຳອຸ່ນ (ເກືອ 1 ບ່ວງກາເຟ ກັບນ້ຳ 1 ຈອກ)
- ກິນຢາອາຊີທາມິໂນເຟນ ຫຼື ແອດສະໄໝລິນເພື່ອແກ້ປວດ.
- ຖ້າອາການເຈັບ ຫຼື ໄຂ້ເກີດຂຶ້ນກະທັນຫັນ ຫຼື ເປັນຢູ່ດົນກວ່າ 3 ມື້ໃຫ້ເບິ່ງຕໍ່ໄປນີ້.



HLLI Seat Health Field International

ການເຈັບຄໍ ແລະ ອັນຕະລາຍຂອງໄຂ້ໄຄຂໍ່:

ສໍາລັບອາການເຈັບຄໍທີ່ເກີດຈາກຄໍທີ່ເກີດຂຶ້ນເມື່ອເປັນຫວັດ ຫຼື ໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອປົນປົວ ເພາະຈະຊ່ວຍບໍ່ໄດ້. ຄວນປົນປົວດ້ວຍການລ້າງຄໍ ແລະ ໃຊ້ຢາອາຊີທາມິໂນເພນ ຫຼື ແອດສະໄພລິນ.

ແຕ່ໃນກໍລະນີທີ່ເປັນອາການເຈັບຄໍຂະນິດໜຶ່ງເຊິ່ງເອີ້ນວ່າຮູຄໍອັກເສບ (strep throat) ຄວນປົນປົວດ້ວຍຢາ ເປນິຊີລິນ, ພະຍາດນີ້ມັກເກີດຂຶ້ນໃນເດັກນ້ອຍ ແລະ ໄວລຸ້ນ. ອາການມັກເລີ່ມຕົ້ນຢ່າງໄວຄືຈະ ເຈັບຄໍຫຼາຍ ແລະ ມີໄຂ້ອາດຈະບໍ່ມີຂໍ້ມູນໄຫຼ ແລະ ບໍ່ໄອເລີຍກໍເປັນໄດ້. ບໍລິເວນເລິກໆໃນປາກ ແລະ ຕ່ອມທອນຊິນຈະມີສີແດງແຈດ ແລະ ຕ່ອມນໍາຢາງເຫຼືອງກ້ອງຄາງກະໄຕຈະໃຫ້ບວມ ແລະ ເຈັບ.

ໃຊ້ຢາເປນິຊີລິນ (ໜ້າ 350) ເປັນເວລາ 10 ມື້. ຖ້າເລີ່ມໃຊ້ຢາເປນິຊີລິນປົນປົວຢ່າງທັນການ ແລະ ໃຊ້ຕະຫຼອດເປັນເວລາ 10 ມື້. ຈະສາມາດຫຼຸດຜ່ອນໂອກາດທີ່ຈະເປັນໄຂ້ໄຄຂໍ່ໃຫ້ໜ້ອຍລົງ ໄດ້. ຄວນແຍກເດັກນ້ອຍ ທີ່ເປັນຮູຄໍອັກເສບນ້ອຍກ່ອນໂກຈາກເດັກນ້ອຍອື່ນໆທັງເລື່ອງກິນ ແລະ ນອນ ເພື່ອປ້ອງກັນການແຜ່ເຊື້ອພະຍາດ ບໍ່ໃຫ້ຕິດເດັກນ້ອຍອື່ນໆໄດ້.

ໄຂ້ໄຄຂໍ່ (ໄຂ້ຮມາຕິກ)

ໄຂ້ມີມັກເກີດຂຶ້ນກັບເດັກນ້ອຍ ແລະ ໄວລຸ້ນ ຊຶ່ງມັນໃຊ້ເວລາພັກຕົວຢູ່ປະມານ 1 ຫາ 3 ອາທິດຫຼັງຈາກປ່ວຍ ເປັນຮູຂໍອັກເສບ (ເບິ່ງຂ້າງເທິງ).

ອາການທີ່ສະແດງອອກໃຫ້ເຫັນທໍາອິດ (ຕາມທໍາມະດາແລ້ວມີແຕ່ບາງອາການທີ່ສະແດງອອກໃຫ້ເຫັນ)

- ເປັນໄຂ້
- ເຈັບບໍລິເວນຂໍ່ພັບ, ຂໍ່ຕໍ່ໂດຍສະເພາະບໍລິເວນຂໍ່ມີ ແລະ ຂໍ່ຕີນແລ້ວຕໍ່ໄປກໍເຈັບທີ່ຫົວເຂົ້າ ແລະ ຂໍ່ສອກ. ບໍລິເວນດັ່ງກ່າວຈະເກີດອາການໃຫ້ບວມ ແລະ ມັກຈະຮ້ອນ ແລະ ມີສີແດງດ້ວຍ.
- ມີເສັ້ນແດງລັກສະນະໂຄ້ງໆ ຫຼື ເປັນກ້ອນໃຕ້ຜິວໜັງ.
- ຖ້າເປັນຮຸນແຮງຈະອ່ອນເພຍ, ຫາຍໃຈຖີ່ ແລະ ຮູສຶກເຈັບປວດທີ່ຫົວໃຈ.



ການປົນປົວ:

- ຖ້າທ່ານຄິດວ່າຈະເປັນໄຂ້ໄຄຂໍ່ ຈົ່ງໄປຫາແພດທັນທີເພາະວ່າໄຂ້ລູມາຕິກນີ້ອາດຈະເຮັດໃຫ້ຫົວໃຈໄດ້
- ຮັບອັນຕະລາຍໄດ້.
- ຈົ່ງກິນຢາແອດສະໄພລິນໃຫ້ຫຼາຍພໍສົມຄວນ (ໜ້າ 378). ເດັກນ້ອຍອາຍຸ 12 ປີ ສາມາດກິນໄດ້ເທື່ອໜຶ່ງເຖິງ 2 ຫຼື 3 ກ້ອນ ຊະນິດກ້ອນລະ 300 ມກ, 6 ເທື່ອໃນມື້ໜຶ່ງໂດຍກິນຢາຮ່ວມ ກັບນໍ້ານົມ ຫຼື ອາຫານເພື່ອຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ເຈັບກະເພາະອາຫານ. ຖ້າຮູສຶກວ່າມີລົມອອກຫຼືຈົ່ງກິນຢາໃຫ້ ໜ້ອຍລົງ.
- ຈົ່ງກິນຢາເປນິຊີລິນຊະນິດກ້ອນ (ເບິ່ງໜ້າ 350).

ການປ້ອງກັນ:

- ເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດໄຂ້ໄຄຂໍ່ ຈົ່ງປົນປົວຮູຂໍອັກເສບແຕ່ຫົວທີ່ດ້ວຍການໃຫ້ກິນຢາເປນິຊີລິນເປັນເວລາ 10 ມື້ເຕັມໆ.
- ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ໄຂ້ໄຄຂໍ່ ກັບຄືນມາອີກ ຊຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ຫົວໃຈໄດ້ຮັບຕະລາຍເພີ່ມຂຶ້ນເດັກນ້ອຍທີ່ ເຄີຍ ເປັນໄຂ້ໄຄຂໍ່ຄວນກິນຢາເປນິຊີລິນເປັນເວລາ 10 ມື້ ທຸກຄັ້ງທີ່ເລີ່ມມີອາການເຈັບຄໍປາກົດຂຶ້ນອີກ. ຖ້າມີອາການ ສະແດງວ່າຫົວໃຈໄດ້ຮັບການເສຍຫາຍແດ່ແລ້ວ ຄວນກິນຢາເປນິຊີລິນເປັນປົກກະຕິ (ຕາມຄໍາສັ່ງຂອງແພດ) ຫຼື ສັກຢາເບນຊາທິນ ເປນິຊີລິນ (Benzathine penicillin) (ໜ້າ 351) ເດືອນລະເທື່ອເປັນປະຈໍາທຸກເດືອນ ຫຼື ທັງຊີວິດຂອງເຂົາ. ຈົ່ງປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາຂອງ ພະນັກ ງານສາທາລະນະສຸກ ຫຼື ທ່ານໝໍ

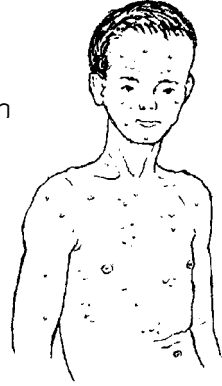
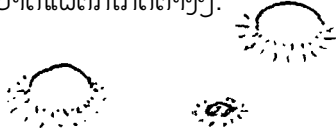
HLLI Seal of Health Leadership International Field Draft

ພະຍາດຕິດຕໍ່ໃນເດັກນ້ອຍ

ໝາກສຸກໝາກໃສ:

ເປັນພະຍາດຕິດເຊື້ອໄວຣັດທີ່ຮ້າຍແຮງເມື່ອຕິດເຊື້ອຈາກເດັກນ້ອຍທີ່ເປັນໝາກສຸກໝາກໃສເຊື້ອກໍຈະພັກຕົວເປັນ ເວລາ 2-3 ອາທິດອາການຂອງພະຍາດຈິ່ງຈະເລີ່ມປາກົດອອກມາ.

ອາການ: ຈຸດ , ຕຸ່ມເປື້ອນ ແລະ ບາດແຜຕົກເກັດຕ່າງໆ.



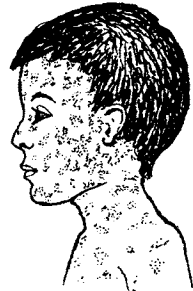
ໃນເບື້ອງຕົ້ນຈະມີຕຸ່ມນ້ອຍໆ, ສີແດງ ແລະ ຄັນໆເກີດຂຶ້ນກ່ອນ. ຈຸດຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້ຈະກາຍເປັນຕຸ່ມເປື້ອນ ແລະ ແຕກເປັນເກັດ. ຕາມປົກກະຕິມັກຈະເລີ່ມເປັນຕາມຮ່າງກາຍແລ້ວແຜ່ຈະກາຍເປັນຕຸ່ມເປັນຕາມຮ່າງກາຍແລ້ວແຜ່ລາມ ໄປຕາມໃບໜ້າ, ແຂນ ແລະ ຂາ. ມັນອາດມີຈຸດຕຸ່ມເປື້ອນ ແລະ ເກັດບາດແຜໃນເວລາດຽວກັນ. ຕາມທຳມະດາ ອາການໄຂ້ຈະບໍ່ມີຫຼາຍ.

ການປິ່ນປົວ:

ເຊື້ອພະຍາດນີ້ຈະເຊົາໄປພາຍໃນໜຶ່ງອາທິດ. ຈິ່ງອາບນ້ຳໃຫ້ແກ່ເດັກນ້ອຍດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳອຸ່ນເປັນປົກກະຕິ ທຸກໆມື້. ເພື່ອບັນເທົາອາການຄັນຈິ່ງໃຊ້ຜ້າຈຸບນ້ຳເຢັນເຊັດ, ຈິ່ງຕັດເລັບມືໃຫ້ສັ້ນໆ. ຖ້າບາດຕົກສະເກັດຕິດເຊື້ອ ຈິ່ງຮັກສາຄວາມສະອາດ. ໃຊ້ຜ້າຈຸບນ້ຳຮ້ອນພ້ອມດ້ວຍຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດຂີ້ເຜີ້ງ ທາໃສ່. ບໍ່ໃຫ້ເດັກນ້ອຍເກົາເດັດຂາດ.

ໝາກແດງ (ຫັດ):

ແມ່ນການຕິດເຊື້ອໄວຣັດທີ່ຮ້າຍແຮງເຊິ່ງອັນຕະລາຍຫຼາຍໃນເດັກນ້ອຍໂດຍສະເພາະແລ້ວແມ່ນເດັກນ້ອຍ ທີ່ຂາດອາຫານ ຫຼື ເປັນວັນນະໂລກ. ຫຼັງຈາກເຂົ້າໃກ້ຊິດຜູ້ທີ່ເຈັບປ່ວຍເປັນໝາກແດງນີ້ໄດ້ປະມານ 10 ມື້ແລ້ວ ຜູ້ປ່ວຍຈະເລີ່ມຕົ້ນມີອາການເປັນຫວັດ, ເປັນໄຂ້, ຂີ້ມຸກໄຫຼ, ຕາແດງ ແລະ ເຈັບປ່ວດ ແລະ ໂອ.



ເດັກນ້ອຍຈະເຈັບເປັນຫຼາຍຂຶ້ນ ປາກອາດຈະເຈັບຫຼາຍ ແລະ ມີອາການຖອກທ້ອງ.

ເມື່ອເຈັບໄດ້ 2-3 ມື້ ຈະມີຕຸ່ມເມັດສີຂາວໆນ້ອຍຄ້າຍຄືເມັດເກືອປາກົດຢູ່ຜິ້ງແກ້ມ. ມື້ໜຶ່ງ ຫຼື ສອງມື້ຕໍ່ມາ ຈະມີແຜ່ນສີແດງປາກົດຂຶ້ນໂດຍເລີ່ມທີ່ບໍລິເວນຫຼັງຫູ ແລະ ທີ່ຄໍແລ້ວຕາມໃບໜ້າ ແລະ ລຳຕົວ, ແລະ ສູດທ້າຍທີ່ແຂນ ແລະ ຂາ. ເມື່ອແຜ່ນຕຸ່ມແດງໆອອກແລ້ວ, ເດັກນ້ອຍຈະເລີ່ມມີອາການດີຂຶ້ນ. ແຜ່ນຕຸ່ມມັກຈະປາກົດຢູ່ປະມານ 5 ມື້. ບາງຄັ້ງແມ່ນຈະເຫັນມີຕຸ່ມສີດຳທີ່ເກີດຈາກເລືອດທີ່ອອກຕາມຜິວໜັງກະຈາຍຢູ່ເອິ້ນວ່າຫັດດຳ. ສິ່ງນີ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າມີອາການຮຸນແຮງພໍສົມຄວນ. ຄວນຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດໂດຍດ່ວນ.

ການປິ່ນປົວ:

- ເດັກນ້ອຍຄວນນອນພັກຜ່ອນ, ດື່ມນ້ຳໃຫ້ຫຼາຍໆ ແລະ ກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດສູງ. ຖ້າແອນ້ອຍກິນອາຫານແຂງບໍ່ໄດ້ໃຫ້ຕົ້ມເຂົ້າຄືກັບແກງໃຫ້ກິນ. ຖ້າແອນ້ອຍດູດນົມແມ່ບໍ່ໄດ້ຄວນປ່ອນນົມດ້ວຍການໃຊ້ບ່ວງ (ເບິ່ງໜ້າ 120).
- ຖ້າເປັນໄປໄດ້ແມ່ນໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນຢາວິຕາມິນເອເພື່ອປ້ອງກັນຕາຖືກທຳລາຍ (ເບິ່ງໜ້າ 391).
- ຖ້າເປັນໄຂ້ ຫຼື ບໍ່ສະບາຍຈິ່ງໃຫ້ກິນຢາອາເຊທາມິໂນເຟນ (ຫຼື ແອດສະໄພລິນ).
- ຖ້າມີອາການເຈັບຫູແມ່ນໃຫ້ໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອ (ໜ້າ 350).
- ຖ້າມີອາການປວດບວມ ຫຼື ເຍື່ອຫຸ້ມສະໝອງອັກເສບ ຫຼືຖ້າເຈັບຫູ ຫຼື ເຈັບກະເພາະ; ຄວນພາໄປຫາແພດ.
- ຖ້າວ່າມີອາການຖອກທ້ອງແມ່ນໃຫ້ກິນນ້ຳເກືອແຮ່ເພາະຂາດນ້ຳ (ໜ້າ 152)

ການປ້ອງກັນພະຍາດໝາກແດງ(ຫັດ):

ເດັກນ້ອຍທີ່ເປັນພະຍາດໝາກແດງຄວນແຍກອອກໃຫ້ໄກຈາກເດັກນ້ອຍອື່ນໆ ບໍ່ວ່າຈະແມ່ນອ້າຍເອື້ອຍນ້ອງຂອງເຂົາເອງກໍຕາມ. ໂດຍສະເພາະແລ້ວແມ່ນເດັກນ້ອຍທີ່ຂາດອາຫານ, ເປັນວັນນະໂລກ ຫຼື ພະຍາດຊຳເຮື້ອອື່ນໆ. ເດັກນ້ອຍຈາກຄອບຄົວອື່ນໆ ບໍ່ຄວນຈະເຂົ້າໄປໃກ້ຊິດຕິດແທດໃນເຮືອນຂອງຜູ້ທີ່ເປັນ ໝາກແດງນີ້. ເດັກນ້ອຍ ຢູ່ຄອບຄົວທີ່ມີຄົນເປັນໝາກແດງຢູ່ນັ້ນ ເຖິງເຂົາຈະບໍ່ທັນໄດ້ເປັນໝາກແດງກໍບໍ່ຄວນ ໃຫ້ໄປໂຮງຮຽນ ຫຼື ເຂົ້າຮ່ວມໃນສະຖານທີ່ຊຸມນຸມຊົນຕ່າງໆເປັນເວລາ 10 ມື້.

ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເດັກນ້ອຍຕາຍຈາກການເປັນໝາກແດງຄວນໃຫ້ເດັກນ້ອຍທຸກຄົນ ກິນອາຫານ ທີ່ມີປະໂຫຍດຢ່າງພຽງພໍ ແລະ ສັກຢາກັນກັນພະຍາດໝາກແດງເມື່ອເດັກນ້ອຍອາຍຸໄດ້ 12 ຫາ 15 ເດືອນ.

ຫັດເຍຍລະມັນ

ຫັດເຍຍລະມັນບໍ່ຮ້າຍແຮງເທົ່າທີ່ໝາກແດງ (ຫັດທຳມະດາ). ມັນຈະປາກົດຢູ່ປະມານ 3 ຫຼື 4 ມື້. ແຜ່ນຕຸ່ມແດງໆກໍບໍ່ຄ່ອຍມີຫຼາຍ. ຕ່ອມນຳຢາງເຫຼືອງທີ່ຢູ່ອນດັ້ນ ແລະ ຄຳຈະໂຄ່ບວມ ແລະ ເຈັບ. ເດັກນ້ອຍຄວນນອນພັກຜ່ອນ ແລະ ຖ້າຈຳເປັນກໍຄວນກິນຢາອາເຊທາມິໂນເຟນ ຫຼື ຢາອີໂບໂປຼເຟັນ. ຜູ້ຍິງທີ່ເປັນຫັດເຍຍລະມັນໃນເວລາຕັ້ງທ້ອງ 3 ເດືອນທຳອິດລູກເກີດມາອາດຈະພິການ. ດ້ວຍເຫດ ນີ້ຜູ້ຍິງທີ່ມີທ້ອງທີ່ຍັງບໍ່ເຄີຍເປັນຫັດເຍຍລະມັນມາກ່ອນ ຫຼື ວ່າເຄີຍເປັນແຕ່ບໍ່ແນ່ໃຈຄວນປ້ອງກັນໄວ້ກ່ອນຄືຢູ່ທ້ອງໄກຈາກເດັກນ້ອຍທີ່ເປັນພະຍາດນີ້ສະເໝີ.

ໝາກເບີດ:

ອາການຈະເລີ່ມຕົ້ນເປັນຂັ້ນຫຼັງຈາກຕິດເຊື້ອມາປະມານ 2 ຫຼື 3 ອາທິດ. ໝາກເບີດຈະເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍການເປັນໄຂ້ ແລະ ເມື່ອອັກປາກ ຫຼື ກິນເຂົ້າຈະມີອາການເຈັບປວດ.

ພາຍໃນ 2 ມື້ ຈະມີອາການໃຄ່ບວມກ້ອງຫູ, ບໍລິເວນກົກຄາງກະໂຕ. ຕາມທຳມະດາແລ້ວຈະເປັນຂ້າງໃດຂ້າງໜຶ່ງກ່ອນ ແລະ ລາມ ໄປທາອີກຂ້າງໜຶ່ງ.

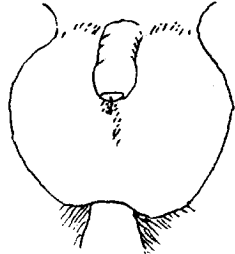


ການປິ່ນປົວ:

ອາການເຈັບຈະເຊົາໄປເອງພາຍໃນ 10 ມື້ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງປິ່ນປົວດ້ວຍຢາໃດໆ. ອາດຈະໃຊ້ອາເຊທາມິໂນເຟນ ຫຼື ຢາອີໂບໂປຼເຟັນເພື່ອແກ້ເຈັບປວດ ແລະ ໄຂ້ໄດ້. ໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນອາຫານທີ່ອ່ອນໆ ແລະ ມີປະໂຫຍດຫຼາຍ ແລະ ພະຍາຍາມຮັກສາຄວາມສະອາດໃນປາກໃຫ້ດີ.

ອາການແຊກຊ້ອນຕ່າງໆ:

ສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່ ຫຼື ເດັກນ້ອຍອາຍຸ 11 ປີ, ຫຼັງຈາກອາທິດທຳອິດອາດຈະມີອາການເຈັບທ້ອງ ຫຼື ເຈັບໄຂ້ທຳ (ຜູ້ຊາຍ). ຜູ້ທີ່ມີອາການບວມເຫຼົ່ານີ້ຄວນຈະນອນພັກຜ່ອນລ້າໆ ແລະ ໃຊ້ຜ້າຈຸບນຳເຢັນໆ ຫຼື ຖ້າໃສ່ນຳກ່ອນເຕັ້ງ ໃສ່ບ່ອນທີ່ໃຄ່ບວມເພື່ອບັນເທົາອາການເຈັບປວດ ແລະ ການບວມນັ້ນ.



ຖ້າມີອາການພະຍາດເຍື່ອຫຸ້ມສະໝອງອັກເສບຄວນໄປຫາແພດ (ໜ້າ 185).

HLLI Seattle Leadership International
Health Leadership International
Field Draft Copy

ໄອໄກ່

ອາການຂອງໄອໄກ່ຈະເກີດຂຶ້ນປະມານ 1-2 ອາທິດ ຫຼັງຈາກຮັບເຊື້ອຈາກເດັກນ້ອຍທີ່ເປັນ ແລ້ວເຊິ່ງເລີ່ມ ເປັນຄ້າຍຄືກັບໄຂ້ຫວັດມີຂໍ້ມູກໄຫຼອອກ ແລະ ໄອນຳ.



ສອງອາທິດຕໍ່ໄປກໍ່ຈະເລີ່ມໄອຕິດໆຕໍ່ກັນຫຼາຍໆເທື່ອໂດຍບໍ່ຫາຍໃຈເຂົ້າໄດ້ຈົນກວ່າຈະໄອເອົາກ້ອນຂີ້ກະເທີໜຽວໆອອກມາ ແລະ ໃນເວລາໄອຢ່າງລຽນຕິດນັ້ນລົມຈະແລ່ນເຂົ້າໄປໃນປອດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເກີດສຽງຫອບດັງໆ; ສົບ ແລະ ເລັບມີອາດຈະກ່າຍເປັນສີຂຽວຂຳ ເພາະຂາດອາກາດ. ຫຼັງຈາກໄອ ອາດຮາກ. ໃນລະຫວ່າງກາງຂອງການໄອ ແຕ່ລະເທື່ອນັ້ນເດັກນ້ອຍຈະເບິ່ງຄືວ່າມີອາການປົກກະຕິ.

ເດັກນ້ອຍຈະມີເປັນພະຍາດໄອໄກ່ປະມານ 3 ເດືອນ ຫຼື ກວ່ານັ້ນ.

ພະຍາດໄອໄກ່ຈະເປັນອັນຕະລາຍແກ່ແອນ້ອຍທີ່ມີອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 1 ປີ, ສະນັ້ນຄວນສັກຢາວັກຊີນປ້ອງກັນໄວ້ລ່ວງ ໜ້າ. ແອນ້ອຍມັກຈະບໍ່ເປັນພະຍາດໄອໄກ່ ດັ່ງນັ້ນມັນເປັນການຍາກສຸດທີ່ຈະແນ່ໃຈໄດ້ວ່າເຂົາເຈົ້າມີອາການໄອໄກ່ ຫຼື ບໍ່ ຖ້າເດັກນ້ອຍມີອາການໄອຕິດໆຕໍ່ກັນ ແລະ ຕາບວມ, ເມື່ອມີພະຍາດໄອໄກ່ລະບາດໃນໝູ່ບ້ານຄວນເລີ່ມປິ່ນ ປົວຄືກັບເປັນພະຍາດໄອໄກ່ທັນທີ.

ການປິ່ນປົວ:

- ໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອສາມາດຊ່ວຍໄດ້ພຽງແຕ່ເວລາເລີ່ມຈະເປັນໄອໄກ່ເທົ່ານັ້ນ. ການໃຊ້ຢາອີລີໄຫຼໄມຊິນ (ໜ້າ 354) ຫຼື ແອມພີຊີລິນ (ໜ້າ 352). ໃຊ້ຢາໂຄຼແລມເຟນີຄອນອາດຈະຊ່ວຍໄດ້ແຕ່ວ່າມັນ ອາດຈະມີອັນຕະລາຍກວ່າ. ສຳລັບປະລິມານການໃຊ້ຢາໃຫ້ເດັກນ້ອຍແມ່ນໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 356. ການປິ່ນປົວພະຍາດດັ່ງກ່າວນີ້ແຕ່ຫົວທີ ສຳລັບແອນ້ອຍອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 6 ເດືອນນັ້ນແມ່ນມີຄວາມຈຳເປັນທີ່ສຸດ.
- ໃນກໍລະນີທີ່ເປັນພະຍາດນີ້ຢ່າງຮ້າຍແຮງອາດໃຊ້ຢາຟີໂນບາບິທອນ (Phenobarbital) (ໜ້າ 389) ອາດຊ່ວຍໄດ້, ໂດຍສະເພາະແລ້ວແມ່ນແອນ້ອຍເຊິ່ງການໄອດັ່ງກ່າວເຮັດໃຫ້ນອນບໍ່ໄດ້ ແລະ ມີອາການຊັກຕື່ມອີກ.
- ຖ້າວ່າເດັກນ້ອຍບໍ່ຫາຍໃຈຫຼັງຈາກໄອ, ໃຫ້ປິ່ນເດັກນ້ອຍລົງແລ້ວໃຊ້ມືຂອງທ່ານຈົກຂີ້ກະເທີອອກຈາກປາກຂອງເດັກນ້ອຍ. ຫຼັງຈາກນັ້ນແມ່ນໃຊ້ມືຕົບຫຼັງເດັກນ້ອຍ.
- ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນນ້ຳໜັກຫຼຸດລົງ ແລະ ຂາດອາຫານ ຫຼັງຈາກຮາກແລ້ວແອນ້ອຍຄວນໃຫ້ກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດສູງທັນທີໂລດ.

ພະຍາດແຊກຊ້ອນຕ່າງໆ:

ຕຸ່ມແດງທີ່ປາກິດຂຶ້ນໃນຕາຂາວອາດເກີດຂຶ້ນຈາກໄອໄກ່ຢ່າງແຮງ ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງປິ່ນປົວເລີຍ (ໜ້າ 224). ຖ້າມີອາການຊັກຂອງພະຍາດປວດບວມ (ໜ້າ 171) ຄວນພາໄປຫາແພດ.

ປ້ອງກັນລູກຂອງທ່ານບໍ່ໃຫ້ເປັນພະຍາດໄອໄກ່ ຄວນເລີ່ມສັກຢາວັກຊີນປ້ອງກັນໄວ້ ເມື່ອອາຍຸແອນ້ອຍໄດ້ 2, 4, ແລະ 6 ເດືອນ.

ພະຍາດຄໍຕິບ

ອາການທຳອິດເລີ່ມຂຶ້ນຄືກັບເປັນຫວັດຄື ມີອາການໄຂ້ເຈັບຫົວ ແລະ ເຈັບຄຳຈະມີເຍື່ອຂາວໆ ຫຼື ສີເຫຼືອງເກີດຂຶ້ນ, ບາງເທື່ອຈະພົບພໍ້ຢູ່ດັງ ຫຼື ຢູ່ຮິມສົບ. ຄຳເດັກນ້ອຍອາດຈະໃຄ່ບວມ, ລົມຫາຍໃຈມີ ກິ່ນເໝັນຫຼາຍ.



Health Leads International
Field Draft Copy

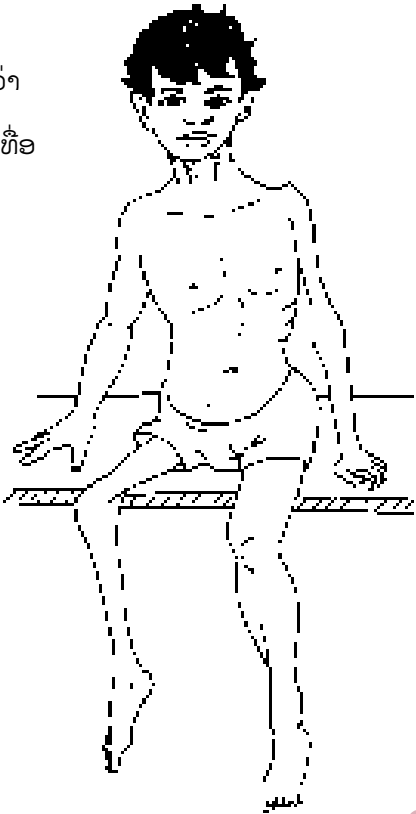
ຖ້າທ່ານສົງໄສວ່າເດັກນ້ອຍເປັນພະຍາດຄໍຕິບ:

- ແຍກໃຫ້ນອນຢູ່ໃນຫ້ອງຫ່າງໄກຈາກຜູ້ອື່ນໆ.
- ຄວນໄປທາແພດໂດຍໄວ ເພາະວ່າແພດອາດຈະມີຢາສັກພິເສດຊະນິດແອນຕີທອກຊິນ ທີ່ຈະແກ້ພະຍາດຄໍຕິບໄດ້.
- ໃຫ້ກິນຢາເພນີຊີລິນ ຊະນິດກ້ອນລະ 400000 ໜ່ວຍ ເທື່ອລະກ້ອນ ມື້ໜຶ່ງ 3 ເທື່ອສຳລັບເດັກນ້ອຍ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍບໍ່ດ່ວຍນ້ຳອຸ່ນປະສົມເກືອເລັກໜ້ອຍ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍຮົມ (ສູບເອົາ) ອາຍນ້ຳຮ້ອນເລື້ອຍໆ ຫຼື ເປັນປະຈຳກໍໄດ້ (ໜ້າ 168).
- ຖ້າເດັກນ້ອຍມີອາການຕິບຕັນຮູຄໍ ແລະ ເລີ່ມກ່າຍເປັນສີຂຽວຊຳ ຈົ່ງພະຍາຍາມ ເອົາ ເຍື່ອອອກມາຈາກຄໍໂດຍໃຊ້ຜ້າພັນນິວມີ້ຈີກອອກ.

ຄໍຕິບເປັນພະຍາດຮ້າຍແຮງເຊິ່ງສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ໂດຍການສັກຢາວັກຊິນ ດີ.ພີ.ທີ.(D.P.T). ຈົ່ງໃຫ້ເດັກໄດ້ຮັບການສັກຢາວັກຊິນກັນພະຍາດຄໍຕິບ.

ໂປລີໂອໃນເດັກນ້ອຍ (ເປ້ຍລ່ອຍ):

ໂດຍທົ່ວໄປພະຍາດໂປລີໂອມັກເກີດຂຶ້ນກັບເດັກນ້ອຍອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 2 ປີ. ອາການຂອງພະຍາດຕິດເຊື້ອໄວຣັດນີ້ຈະເລີ່ມ ຂຶ້ນຄືເປັນ ໄຂ້ຫວັດ, ຮາກ, ຖອກທ້ອງ ແລະ ປວດເມື່ອຍຕາມກ້າມຊີ້ນ. ບາງເທື່ອ ມີອາການພຽງເທົ່ານີ້ແລ້ວກໍ່ດີເປັນ ບົກກະຕິແຕ່ບາງເທື່ອສ່ວນ ໜຶ່ງຂອງຮ່າງກາຍຈະອອນເພຍລົງ ຫຼື ເປັນອຳມະພາດເຊິ່ງມັກ ເກີດຂຶ້ນໜ້ອຍທີ່ສຸດ ກັບຂ້າງໃດຂ້າງໜຶ່ງ ຫຼື ທັງ 2 ຂ້າງ. ຂ້າງທີ່ເປັນນັ້ນຈະລົບ ແລະ ເຕີບໂຕຂຶ້ນບໍ່ເທົ່າທຽມກັບຂ້າງທີ່ດີ.



ການປິ່ນປົວ:

ເມື່ອເລີ່ມຕົ້ນເປັນພະຍາດນີ້ແລ້ວ ຈະບໍ່ມີຢາແນວ ໃດເຮັດໃຫ້ເຊົາອຳພາດໄດ້. (ແຕ່ວ່າບາງຄັ້ງ ສ່ວນທີ່ອອນເພຍອາດຈະກັບຄືນມາດີໄດ້). ຢາຕ້ານເຊື້ອຕ່າງໆຈະບໍ່ຊ່ວຍໄດ້. ຈົ່ງບັນເທົາ ອາການເຈັບດ້ວຍອາເຊທາມິໂນເຟນ ຫຼື ຢາອີໂບໂປຼເຟນ ແລະ ໂທມດ້ວຍຜ້າຈຸບນ້ຳຮ້ອນຕາມບ່ອນທີ່ເຈັບນັ້ນ.

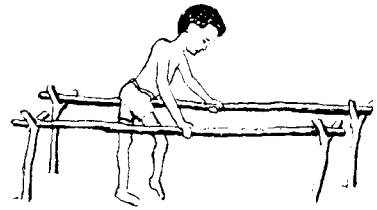
ການປ້ອງກັນ:

- ການຢອດຢາວັກຊິນປ້ອງກັນໂປລີໂອແມ່ນດີທີ່ສຸດ (ເບິ່ງໜ້າ 147).
- ບໍ່ໃຫ້ສັກຢາຊະນິດໃດໜຶ່ງໃຫ້ແກ່ເດັກນ້ອຍທີ່ມີອາການເປັນ ໄຂ້ທີ່ມີສາເຫດມາຈາກເຊື້ອໄວຣັດໂປລີໂອ. ເຖິງມັນອາດຈະ ເກີດຂຶ້ນຍາກໃນກໍລະນີທີ່ວ່າການສັກຢາອາດຈະເປັນສາ ເຫດທີ່ເຮັດໃຫ້ພະຍາດໂປລີໂອໃນຂັ້ນບໍ່ຮຸນແຮງ ເຮັດໃຫ້ຮຸນແຮງ ໄດ້ທີ່ເປັນອຳມະພາດໄດ້ໜ້ອຍ. ຢາສັກຢາໃຫ້ເດັກນ້ອຍເດັດ ຂາດຖ້າບໍ່ຈຳເປັນທີ່ສຸດ.
- ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່ດິນເທົ່າທີ່ຈະດິນໄດ້ ເພາະການລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່ ສາມາດປ້ອງກັນລູກຂອງທ່ານຈາກການຕິດເຊື້ອຕ່າງໆຊຶ່ງລວມທັງໂປລີໂອ.

ຈົ່ງພາລູກນ້ອຍໄປຮັບການຢອດຢາກັນໂປລີໂອຈັກ 2-3 ຢອດ ເມື່ອເດັກນ້ອຍອາຍຸໄດ້ 2, 4 ແລະ 6 ເດືອນ.

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

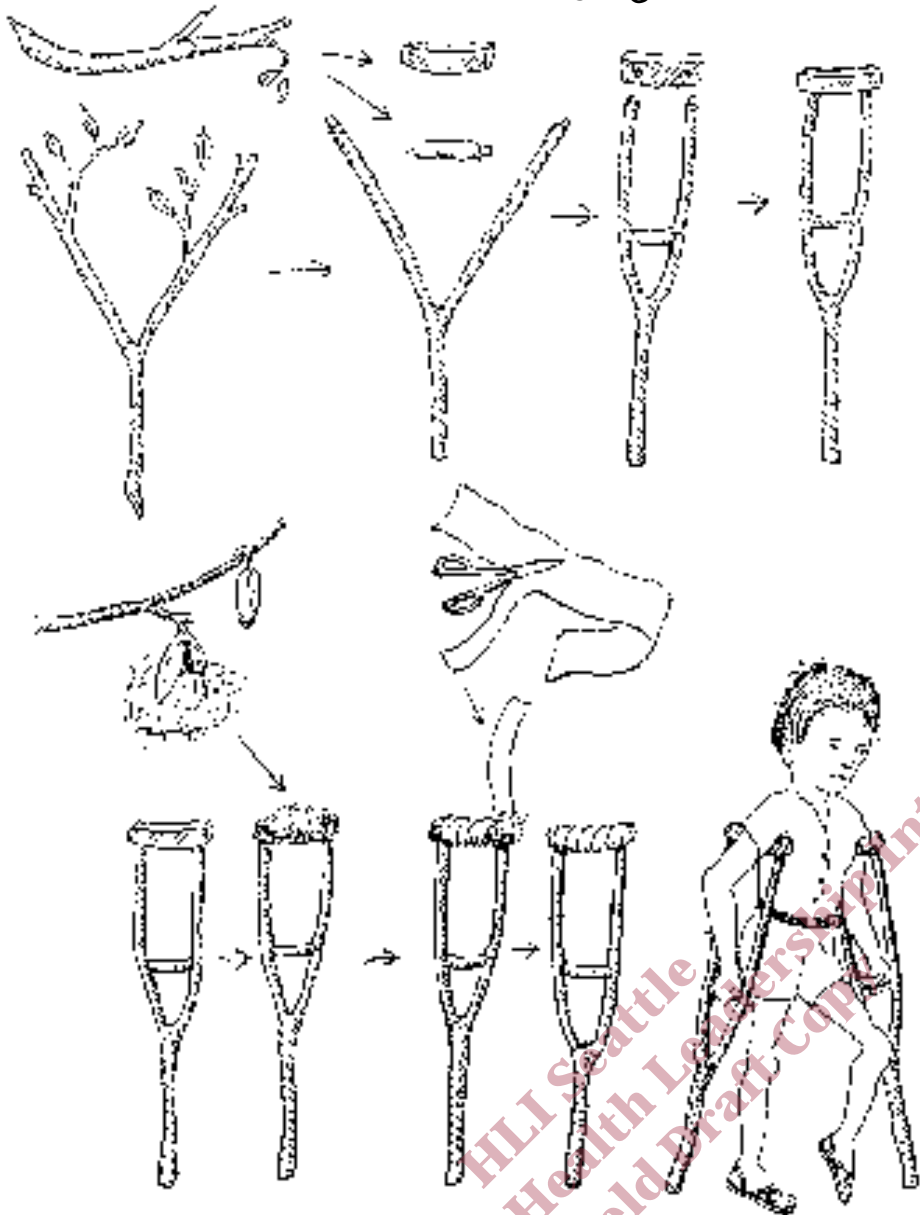
ເດັກນ້ອຍທີ່ເປັນເປ້ຍລ່ອຍຍ້ອນໂປລີໂອ ຄວນກິນ
ອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດ ແລະ ອອກກຳລັງກາຍ ເພື່ອເຮັດ
ໃຫ້ກ້າມຊີ້ນທີ່ເຫຼືອແຂງແຮງຂຶ້ນ.



ຈົ່ງແອບໃຫ້ເດັກນ້ອຍຢ່າງໃຫ້ດີທີ່ສຸດຕາມຄວາມສາມາດຂອງ
ເຂົາໂດຍສ້າງ ຮາວໄມ້ດັ່ງຮູບ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍເຮັດໄມ້ຄຳ
ໃຫ້ເດັກນ້ອຍຢ່າງໄດ້.

ຂໍ້ມູນຕ່າງໆກ່ຽວກັບໂປລີໂອ ແລະ ຄວາມພິການຕ່າງໆໃນໄວເດັກໃຫ້ເບິ່ງປຶ້ມ
ທີ່ມີຊື່ວ່າເດັກພິການຢູ່ໃນບ້ານ Disabled Village Children ທີ່ເຮັດຂຶ້ນໂດຍ Hesperian ເຊັ່ນກັນ.

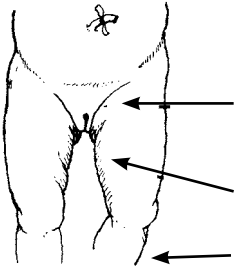
ວິທີເຮັດໄມ້ຄຳຢັນແບບງ່າຍໆ



HLLI Seattle
Health Leadership
Field Draft Com International

ບັນຫາຕ່າງໆຂອງເດັກນ້ອຍທີ່ມີມາແຕ່ເກີດ ກະໂພກເຄື່ອນ:

ເດັກນ້ອຍບາງຄົນກະໂພກເຄື່ອນມາແຕ່ເກີດ ເພາະກະດູກກົກຂ້າເຄື່ອນອອກຈາກຂໍ້ຕໍ່ຢູ່ກະໂພກ ແລະ ຢູ່ບໍ່ຖືກປ່ອນ ຂອງມັນ. ການປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີ່ຈະຊ່ວຍບໍ່ໃຫ້ແອນໂອຍພິການໄດ້. ສະນັ້ນແອນໂອຍທຸກຄົນ ເມື່ອອາຍຸໄດ້ປະມານ 10 ມື້ ແລ້ວຄວນໄດ້ຮັບການກວດກາເບິ່ງວ່າກະໂພກເຄື່ອນ ຫຼື ບໍ່?



1. ຢູ່ກົກຂາກະໂພກເຄື່ອນກ້າມຊີ້ນສ່ວນນີ້ຈະສູງກວ່າປົກກະຕິ.

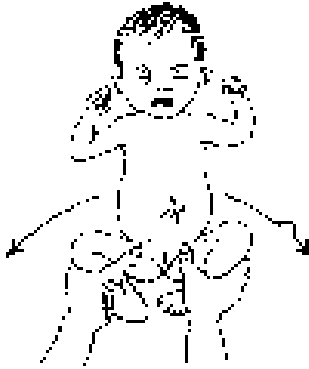
ຊີ້ນໜັງປ່ອນນີ້ມີຮອຍພັບໜ້ອຍກວ່າຂ້າງທີ່ປົກກະຕິ.

ອາດເບິ່ງເຫັນວ່າຂາສັ້ນກວ່າ ແລະ ຈ່ອງອອກໄປທາງໜ້າຜິດປົກກະຕິ.

ການປິ່ນປົວ:

2. ຈັບຂາທັງສອງເບື້ອງຂຶ້ນໃຫ້ແອນໂອຍນັ່ງຊັ້ນເຂົ້າຄືດັ່ງຮູບລຸ່ມນີ້

ແລະ ຈ່າງຂາອອກຄືດັ່ງຮູບລຸ່ມນີ້



ຖ້າຂາກ້າທົ່ງຈ່າງອອກ ບໍ່ອອກ ຫຼື ມີສຽງດັງກົກເມື່ອ ຈ່າງອອກ ສະແດງວ່າ ກະໂພກເຄື່ອນ.

ຈົ່ງໃຫ້ເດັກນ້ອຍຢູ່ໃນທ່າຫົວເຂົ້າກໍ່ດັ່ງຮູບລຸ່ມ ແລະ ຈ່າງຂາອອກ:

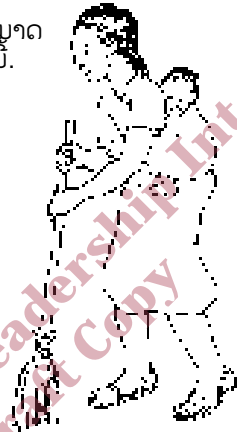
ໂດຍໃຊ້ຜ້າອ້ອມຍິບ ຕິດກັນໃຫ້ໜາໆດັ່ງນີ້,



ຫຼື ຍິບຜ້າອ້ອມໃສ່ກັບຜ້າຮົ່ມ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຂາຂອງເດັກຢູ່ໃນທ່າຄືດັ່ງຮູບນີ້ (ໃນເມື່ອແອນໂອຍນອນຫຼັບ),



ຫຼື ເຮົາສາມາດ ເຮັດຄືດັ່ງນີ້.

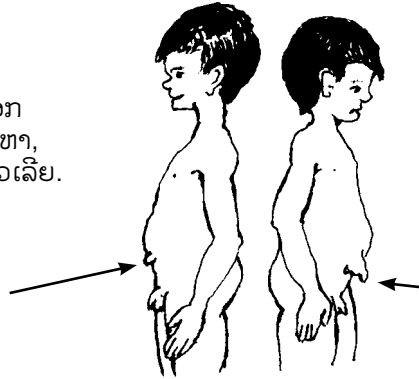


ໃນກໍລະນີທີ່ຜູ້ເປັນແມ່ເຈ່ຍລູກໃສ່ຫຼັງ ແລະ ຂາເດັກນ້ອຍຈ່າງອອກ, ບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງປິ່ນປົວດ້ວຍວິທີອື່ນ.

U.S. Seattle Health Leadership International Field Print Copy

ສາຍບີໂປສວດອອກມາ

ສາຍບີໂປສວດອອກມາຄືດັ່ງຮູບນີ້ບໍ່ມີບັນຫາ, ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງປິ່ນປົວເລີຍ.

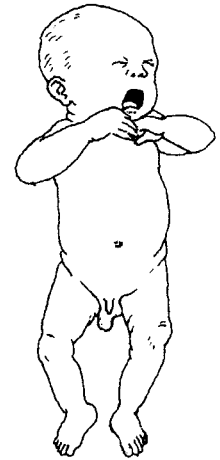


ເຖິງແມ່ນວ່າສາຍບີຈະໃຫຍ່ໆໄປໆ ສວດອອກມາຄືດັ່ງຮູບນີ້ກໍ່ຕາມແມ່ນບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍແນວໃດເລີຍ, ມັນຈະດີໄປເອງ. ຖ້າວ່າເມື່ອອາຍຸ 5 ປີແລ້ວຍັງບໍ່ເຊົາໄປ, ການຜ່າຕັດແມ່ນອາດຈະຈຳເປັນສະນັ້ນຄວນໄປຂໍຄຳແນະນຳ ຈາກແພດ.

ຖົງໄຂ່ຫຳໂປງ (ຖົງໄຂ່ຫຳບວມນ້ຳ ຫຼື ໄສ້ເລື່ອນ)

ຖ້າຖົງໄຂ່ຫຳກຳໃດກຳໜຶ່ງໂປງ ຕາມທຳມະດາແລ້ວມັກເປັນຍ້ອນວ່າມີຂອງແຫຼວຢູ່ຫຼາຍ ຫຼື ເປັນເພາະໄສ້ເລື່ອນລົງເຂົ້າໄປໃນນັ້ນ.

ເພື່ອຫາສາເຫດຄວນໃຊ້ໄຟສາຍສ່ອງລົງໃສ່ບ່ອນທີ່ໂປງ (ໃຄ່ບວມ) ນັ້ນ.



ຖ້າແສງໄຟສ່ອງຊອດໄປໄດ້ ງ່າຍສະແດງວ່າຖົງໄຂ່ຫຳໃຄ່ບວມນ້ຳຖົງໄຂ່ຫຳໃຄ່ບວມນ້ຳມັກຈະເຊົາໄປເອງ ຕາມກາລະເວລາໂດຍບໍ່ຕ້ອງໄດ້ປິ່ນປົວ. ແຕ່ຖ້າຫາກເປັນເທິງກາຍ 1 ປີ ຄວນໄປຫາແພດ.

ຖ້າແສງໄຟສ່ອງບໍ່ຊອດໄປໄດ້ ແລະ ມີອາການໃຄ່ບວມໃຫຍ່ຂຶ້ນ ເລື້ອຍໆ ເມື່ອເດັກນ້ອຍຮ້ອງ ຫຼື ໄອສະແດງ ວ່າ ເປັນໄສ້ເລື່ອນ. ໄສ້ເລື່ອນຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການຜ່າຕັດ (ເບິ່ງໜ້າ 177).

ບາງເທື່ອໄສ້ເລື່ອນເຮັດໃຫ້ເກີດການບວມຢູ່ເທິງຖົງໄຂ່ຫຳຢູ່ຂ້າງໜຶ່ງຂອງຖົງໄຂ່ຫຳ ແຕ່ບໍ່ໄດ້ໃຄ່ບວມຢູ່ໃນຖົງ. ທ່ານສາມາດຮູ້ໄດ້ວ່າການບວມນີ້ບໍ່ແມ່ນຕອມນ້ຳຢ່າງເຫຼືອງບວມ (ໜ້າ 88) ເພາະບ່ອນໃຄ່ບວມນີ້ຈະໃຄ່ຂຶ້ນເມື່ອ ເດັກນ້ອຍຮ້ອງ ຫຼື ເມື່ອຈັບເດັກນ້ອຍຍົກຂຶ້ນ ແລະ ຈະເຊົາໄປເອງເມື່ອນອນລົງ.



Health Leadership
Field Draft Copy

ບັນຍາອ່ອນ, ຫູໜວກ ຫຼື ເດັກນ້ອຍທີ່ຮ່າງກາຍບໍ່ສົມບູນ

ບາງເທື່ອພໍ່ແມ່ອາດມີລູກຫູໜວກ, ບັນຍາອ່ອນ (ຈ້າ) ຫຼື ຮ່າງກາຍຜິດປົກກະຕິໂດຍກຳເນີດມັກຈະຊອກຫາ ເຫດຜົນບໍ່ພົບຈົ່ງບໍ່ຄວນທີ່ຈະເອົາໂທດໃຜ; ເບິ່ງຄືວ່າ: ບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ມັກເກີດຂຶ້ນໂດຍບັງເອີນ.

ແຕ່ມີຫຼາຍສິ່ງຫຼາຍຢ່າງທີ່ເຮັດໃຫ້ມີໂອກາດຫຼາຍຂຶ້ນທີ່ເດັກນ້ອຍຈະຜິດປົກກະຕິໂດຍກຳເນີດໄດ້. ຖ້າຫາກພໍ່ແມ່ ເອົາໃຈໃສ່ລະມັດລະວັງເຮັດຕາມຄຳແນະນຳຕໍ່ໄປນີ້ກໍຈະຊ່ວຍລົດໂອກາດທີ່ຈະມີລູກບໍ່ສົມບູນໃຫ້ໜ້ອຍລົງໄດ້.

- 1. ການຂາດອາຫານ ຂອງຜູ້ເປັນແມ່ໃນເວລາຕັ້ງທ້ອງ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ແອນ້ອຍເປັນບັນຍາອ່ອນ (ຈ້າ) ຫຼື ຮ່າງກາຍຜິດປົກກະຕິໂດຍກຳເນີດ.

ສະນັ້ນເພື່ອໃຫ້ລູກສົມບູນ ແລະ ແຂງແຮງຜູ້ເປັນແມ່ຈຳເປັນຕ້ອງກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດຫຼາຍໆ (ເບິ່ງໜ້າ 110).

- 2. ການຂາດທາດໄອໂອດິນໃນອາຫານ: ໃນເວລາທີ່ມີທ້ອງອາດຈະເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍມີອາການບໍ່ສົມປະກອບຊະນິດໜຶ່ງ. ແອນ້ອຍມີໃບໜ້າ ໃຄ່ບວມຫົກໜ້າ, ລິ້ນຄົບປາກ ແລະ ອາດຈະມີຂົນຢູ່ໜ້າຜາກຫຼາຍ, ເດັກນ້ອຍອ່ອນແອ ກິນອາຫານບໍ່ເກັ່ງ, ຮ້ອງໄຫບໍ່ເກັ່ງ ແລະ ນອນຫຼາຍໆ. ແອນ້ອຍສີໜ້າບໍ່ແຈ້ມໃສຄືບັນຍາອ່ອນເປັນບັນຍາອ່ອນ ແລະ ຢ່າງຊ້າກວ່າປົກກະຕິ.



ເພື່ອປ້ອງກັນການມີແອນ້ອຍບໍ່ສົມປະກອບຜູ້ຍິງມີທ້ອງຄວນໃຊ້ເກືອທີ່ມີໄອໂອດິນຫຼາຍກວ່າເກືອທຳມະດາ (ໜ້າ 130).

ຖ້າທ່ານສົງໃສວ່າລູກຂອງທ່ານມີພາວະຂາດແຂນນ້ຳຂັບຍ່ອຍຈາກຕ່ອມຄໍຫອຍ (ໄຫລອຍ) ຄວນພາ ໄປຫາແພດທັນທີ. ເດັກນ້ອຍໄດ້ຮັບຢາໄຫລອຍໄວເທົ່າໃດກໍແຮງຈະມີໂອກາດເປັນປົກກະຕິຫຼາຍຂຶ້ນເທົ່ານັ້ນ.

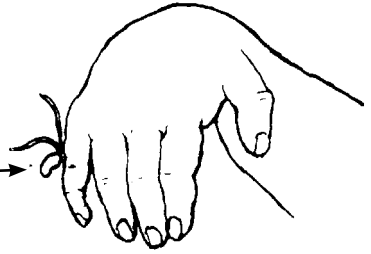
- 3. ການສູບຢາ ຫຼື ດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍ ໃນເວລາທີ່ມີທ້ອງຈະເຮັດໃຫ້ແອນ້ອຍມີຮ່າງກາຍນ້ອຍ ຫຼື ມີບັນຫາຕ່າງໆໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 149). ສະນັ້ນໃນເວລາມີທ້ອງຄວນງົດສູບຢາຫຼາຍ ຫຼື ເຫຼົ້າເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີເຫຼົ້າ.
- 4. ອາຍຸແມ່ເກີນ 35 ປີໄປແລ້ວ ມີໂອກາດຫຼາຍຂຶ້ນທີ່ຈະມີລູກຜິດປົກກະຕິໂດຍກຳເນີດ, ບັນຍາອ່ອນໂດຍກຳມະພັນຊະນິດໜຶ່ງຊື່ວ່າ “Down disease” (ມີໜ້າຕາຄືກັບມົງໂກນ), ເຊິ່ງເບິ່ງຄືວ່າເປັນພາວະຂາດແຂນນ້ຳຂັບຍ່ອຍຈາກຕ່ອມຄໍຫອຍແມ່ນມັກພົບກັບລູກທີ່ແມ່ອາຍຸເກີນກວ່າ 35 ປີ. ທາງ ທີ່ດີຈົ່ງວາງແຜນຄອບຄົວບໍ່ໃຫ້ມີລູກເມື່ອແມ່ອາຍຸເກີນກວ່າ 35 ປີ (ເບິ່ງໃນບົດທີ 20).
- 5. ຢາຫຼາຍໆຊະນິດ. ສາມາດເປັນອັນຕະລາຍແກ່ແອນ້ອຍໃນທ້ອງໄດ້. ສະນັ້ນໃນເວລາມີທ້ອງຄວນຈະໃຊ້ຢາ ໃຫ້ໜ້ອຍລົງທີ່ສຸດ ແລະ ໃຊ້ຢາສະເພາະຊະນິດທີ່ແນ່ໃຈໄດ້ວ່າປອດໄພຕໍ່ລູກໃນທ້ອງເທົ່ານັ້ນ.
- 6. ເມື່ອພໍ່ແມ່ເປັນພິນ້ອງສາຍເລືອດດຽວກັນ ຈະມີໂອກາດຫຼາຍຂຶ້ນທີ່ລູກເຂົາຈະຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ບັນຍາອ່ອນ (ລູກບໍ່ສົມປະກອບ) ອາການທີ່ຜິດປົກກະຕິທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນໂດຍສາຍເຫດນີ້ຄື ຕາເສື້ອງ, ມີນິ້ວມືນິ້ວຕີນເພີ່ມ, ຕີນແພະ ແລະ ປາກແຫວ່ງ (ແຕ່ອາການຜິດປົກກະຕິນີ້ອາດມີສາເຫດອື່ນກໍໄດ້).

ເພື່ອຫຼຸດໂອກາດຈາກການມີບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ ແລະ ບັນຫາອື່ນໆອີກແມ່ນ ຍາດຕິພົນ້ອງບໍ່ຄວນເອົາກັນ ແລະ ຖ້າທ່ານມີລູກຜິດປົກກະຕິ 2 ຄົນແລ້ວບໍ່ຄວນຈະໃຫ້ມີອີກ (ເບິ່ງວິທີວາງແຜນຄອບຄົວໃນບົດທີ 20).

HLLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

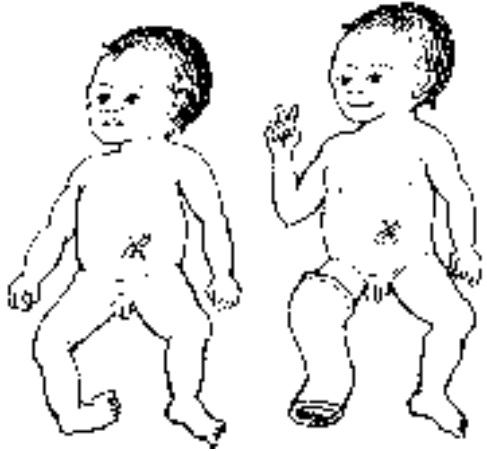
ຖ້າລູກຂອງທ່ານຜິດປົກກະຕິມາແຕ່ເກີດຄວນພາໄປຫາແພດ ເພາະວ່າອາດຈະຊ່ວຍໄດ້

- ຖ້າເປັນຕາເລື້ອງໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 225.
- ຖ້າມີຕິ່ງນິ້ວມື, ນິ້ວຕີນເພີ່ມທີ່ນ້ອຍໆ ແລະ ບໍ່ມີກະດູກໃຫ້ໃຊ້ເຊືອກມັດ ແລະ ຮັດນິ້ວນັ້ນໄວ້ແລ້ວມັນຈະແຫ້ງ ແລະ ຫຼຸດອອກເອງ. ແຕ່ຖ້າຕິ່ງນັ້ນໃຫຍ່ ຫຼື ມີກະດູກອາດຈະປະໄວ້ດັ່ງນັ້ນກໍໄດ້ ຫຼື ໃຫ້ແພດຜາຕັດມັນ ອອກໃຫ້.



- ຖ້າຕີນແອນ້ອຍແພະເຂົ້າຂ້າງໃນ ຫຼື ມີ ຮູບຮ່າງຜິດປົກກະຕິຄວນຄ່ອຍໆພະຍາຍາມບິດໃຫ້ເຂົ້າຮູບຖ້າສາມາດເຮັດໄດ້ງ່າຍດາຍກໍຄວນເຮັດເລື້ອຍໆ ມື້ລະຫຼາຍໆ ຊຶ່ງຈະຊ່ວຍໃຫ້ຕີນແອນ້ອຍປົກກະຕິໄດ້ ໃນທີ່ສຸດ.

ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດບິດ ຫຼື ດັດໄດ້ ຄວນຮີບພາໄປຫາແພດທັນທີເພາະວ່າ ແພດຈະສາມາດ ເອົາຕີນເຂົ້າເຜືອກໄດ້. ຖ້າຈະໃຫ້ໄດ້ຜົນດີທີ່ສຸດຄວນໃຫ້ເຂົາເຜືອກພາຍໃນ 2 ມື້ ທໍາອິດຂອງການເກີດ.



- ແອນ້ອຍເກີດມາສົບແຫວ່ງ ຫຼື ເພດານໄວ້, ອາດຈະດູດນົມແມ່ຍາກ, ອາດຈະຕ້ອງປ່ອນດ້ວຍປ່ວງ ຫຼື ອາດຈະຕ້ອງຢອດໃສ່ໃຫ້. ການຜາຕັດຈະຊ່ວຍໃຫ້ດີຄືປົກກະຕິ ໄດ້. ອາຍທີ່ຄວນພາໄປ ຜາຕັດຄື 4 ເຖິງ 6 ເດືອນ ຖ້າເປັນຢູ່ສົບ 18 ເດືອນຖ້າຢູ່ເພດດານສົບ.

7. ການເກີດລູກຍາກ ອາດຈະສາມາດທໍາ ລາຍສະໝອງຂອງເດັກເຮັດໃຫ້ແອນ້ອຍມີອາການຊັກ. ມັນຍິ່ງຈະມີໂອກາດເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍຂຶ້ນ ເມື່ອໃນເວລາເກີດແອນ້ອຍເລີ່ມຫາຍໃຈຊ້າ ຫຼື ໝໍ້ຕໍາແຍສັກຢາທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ເບິ່ງລູກອອກ (ໜ້າ 266) ກ່ອນທີ່ແອນ້ອຍຈະເກີດ.



ຄວນເລືອກໝໍ້ຕໍາແຍ ຫຼື ຜະດຸງຄັນເປັນຢ່າງດີ ແລະ ຢ່າຍອມໃຫ້ແພດສັກຢາທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ເບິ່ງລູກອອກ ກ່ອນແອນ້ອຍເກີດ.

ສໍາລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບເດັກທີ່ຜິດປົກກະຕິມາແຕ່ເກີດ, ໃຫ້ເບິ່ງປຶ້ມທີ່ມີຊື່ວ່າ: ເດັກພິການຢູ່ໃນບ້ານ Disabled Village Children ບົດທີ 12.

HLLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ເດັກນ້ອຍເປັນອຳມະພາດ:



ຂາໄຂ່ວກັນ
ຄ້າຍຄືກັບ
ມິດຕັດ



ເດັກນ້ອຍທີ່ເປັນອຳມະພາດຈະມີກ້າມຊີ້ນແຂງ ແລະ ຄວບຄຸມຕົນເອງບໍ່ຄ່ອຍໄດ້. ໃບໜ້າ, ຄໍ ຫຼື ຕາມຮ່າງກາຍອາດຈະບິດບັງວ ແລະ ເວລາເຄື່ອນໄຫວຈະມີອາການສັ່ນເຊັ່ນ ຫຼື ເຄື່ອນໄຫວທີ່ບໍ່ສະໝໍ່າສະເໝີ ກ້າມຊີ້ນເຄັ່ງໆທີ່ຂາຂອງເດັກນ້ອຍທີ່ເປັນອຳມະພາດຈະເຮັດໃຫ້ຂາໄຂ່ວກັນຄ້າຍຄືກັບມິດຕັດ.

ໃນເວລາເກີດອອກມາແອນ້ອຍເບິ່ງຄືເປັນປົກກະຕິ ຫຼື ຕົວອ່ອນ ຜິດປົກກະຕິອາການຕົນມີຈະປາກົດຂຶ້ນ ເມື່ອເດັກນ້ອຍໃຫຍ່ຂຶ້ນ, ມັນສະໝອງອາດເປັນປົກກະຕິ ຫຼື ເປັນປັນຍາອ່ອນ.

ເມື່ອສະໜອງຖືກທຳລາຍທີ່ເປັນສາເຫດຂອງອຳມະພາດທີ່ເກີດມາຈາກການກະທົບກະເທືອນຂອງສະໝອງລະຫວ່າງເກີດ (ເມື່ອເດັກນ້ອຍຫາຍໃຈບໍ່ທັນ) ຫຼື ເປັນພະຍາດເຍື່ອທຸ້ມສະໝອງອັກເສບໃນໄວເດັກ.

ບໍ່ມີຢາແນວໃດທີ່ຈະປິ່ນປົວຜົນເສຍໃນສະໝອງທີ່ເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍເປັນອຳມະພາດນີ້ໄດ້. ແຕ່ວ່າເດັກນ້ອຍ ຕ້ອງການຄວາມເອົາໃຈໃສ່ເປັນພິເສດ. ວິທີປ້ອງກັນຊີ້ນຂາ ແລະ ຕົນເຄັ່ງ ຫຼື ແຂງຄວນປິ່ນປົວແບບດຽວກັນກັບ ການປິ່ນປົວດ້ວຍວິທີເປັດຂາຂອງພວກເຂົາຢ່າງຊ້າໆຫຼາຍຄັ້ງຕໍ່ມື້.

ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິ່ງໂຕໄປມາ, ນັ່ງ ແລະ ຢືນແລ້ວຊ່ວຍໃຫ້ຫັດຢ່າງຄືກັບຢູ່ໜ້າ 314 ສະໜັບສະໜູນໃຫ້ເດັກນ້ອຍໃຊ້ຄວາມຄິດ ແລະ ໃຊ້ຮ່າງກາຍໃຫ້ຫຼາຍໆເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້. ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍໄດ້ຮຽນຮູ້ (ເບິ່ງໜ້າ 322). ເຖິງແມ່ນວ່າເດັກນ້ອຍປາກບໍ່ຄ່ອຍໄດ້ແຕ່ເຂົາອາດຈະມີຫົວຄິດປົກກະຕິດີ ແລະ ສາມາດທີ່ຈະຮຽນຮູ້ໄດ້ຫຼາຍວິຊາ ຢ່າງຄ່ອງແຄ້ວຖ້າມີໂອກາດ. ສະນັ້ນ ຄວນຊຸກຍູ້ສົ່ງເສີມໃຫ້ເດັກນ້ອຍຊ່ວຍຕົນເອງໃຫ້ຫຼາຍທີ່ສຸດ.

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບເດັກອຳມະພາດ, ໃຫ້ເບິ່ງປຶ້ມທີ່ມີຊື່ວ່າ: ເດັກພິການຢູ່ໃນບ້ານ Disabled Village Children ບົດທີ 9.

ເມື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ລູກເປັນປັນຍາອ່ອນ ຫຼື ຜິດປົກກະຕິມາແຕ່ເກີດຜູ້ເປັນແມ່ຄວນເຮັດດັ່ງນີ້:

1. ບໍ່ສ້າງຄອບຄົວກັບຜູ້ທີ່ເປັນພິນ້ອງສາຍດຽວກັນ.
2. ໃນເວລາຕັ້ງທ້ອງ ຄວນກິນອາຫານໃຫ້ດີທີ່ສຸດເຊັ່ນ: ໝາກຖົ່ວ, ໝາກໄມ້, ຜັກ, ຊີ້ນ, ໄຂ່ ແລະ ຜະລິດຕະພັນທີ່ມາຈາກນົມຕ່າງໆໃຫ້ຫຼາຍທີ່ສຸດ.
3. ໃຊ້ເກືອທີ່ມີທາດໄອໂອດິນແທນເກືອທຳມະດາ ໂດຍສະເພາະຢ່າງຍິ່ງໃນເວລາມີທ້ອງ.
4. ຢ່າສູບຢາ ຫຼື ດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍໆ ໃນເວລາມີທ້ອງ (ເບິ່ງໜ້າ 149).
5. ໃນເວລາຖືພາ ຄວນຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ຢາທຸກປະເພດ ໃຊ້ແຕ່ຢາທີ່ຮູ້ວ່າປອດໄພເທົ່ານັ້ນ.
6. ໃນເວລາມີທ້ອງຄວນຢູ່ຫ່າງຈາກຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດທັດເຍຍລະມັນ.
7. ລະມັດລະວັງໃນການເລືອກໝໍຕໍາແຍຢ່າໃຫ້ໝໍຕໍາແຍສັກຢາທີ່ຊ່ວຍແມ່ໃນການເບິ່ງລູກອອກ (ເບິ່ງໜ້າ 266).
8. ຖ້າທ່ານມີລູກສອງຄົນທີ່ມີອາການທີ່ບໍ່ສົມປະກອບມາແຕ່ເກີດອາການດຽວກັນບໍ່ຄວນໃຫ້ມີລູກອີກ (ເບິ່ງການວາງແຜນຄອບຄົວໜ້າ 283).
9. ເມື່ອແມ່ອາຍຸກາຍ 35 ປີໄປແລ້ວຈົ່ງພິຈາລະນາເຖິງການທີ່ຈະບໍ່ເອົາລູກອີກຕໍ່ໄປ.

HLLI Seattle Partnership International
Health Leadership International
Field Draft Copy

ອາການປັນຍາອ່ອນທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນເດືອນທຳອິດຂອງຊີວິດ:

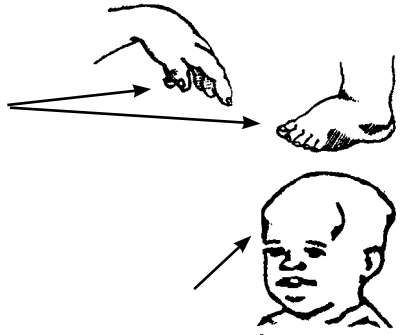
ເດັກນ້ອຍບາງຄົນມີສຸຂະພາບສົມບູນແຂງແຮງໃນເວລາເກີດ ແຕ່ຕໍ່ມາພັດຈະເລີນເຕີບໂຕຊ້າເຂົາ ກາຍເປັນ ເດັກປັນຍາອ່ອນ ເພາະບໍ່ໄດ້ກິນອາຫານພຽງພໍ. ໃນໄລຍະເດືອນທຳອິດຂອງຊີວິດ ມັນສະໝອງຂອງເດັກນ້ອຍ ຈະເລີນເຕີບໂຕໄວຍິ່ງກວ່າໄລຍະເວລາອື່ນໆຂອງຊີວິດ. ດ້ວຍເຫດນີ້ອາຫານດີໆ ສຳລັບເດັກນ້ອຍແມ່ນມີຄວາມຈຳ ເປັນຫຼາຍ. ນຳນົມແມ່ເປັນອາຫານທີ່ດີທີ່ສຸດ ສຳລັບແອນ້ອຍ (ເບິ່ງໜ້າ 120).

ພະຍາດເລືອດຈາງທີ່ຖ່າຍທອດທາງກຳມະພັນ

ເດັກນ້ອຍຊາວອາຟິກກາ (ຫຼື ມີສ່ວນນ້ອຍແມ່ນມາຈາກອິນເດຍ) ແມ່ນເກີດອອກມາແລ້ວມີເລືອດທີ່ບໍ່ແຂງທີ່ເອີ້ນວ່າພະຍາດເລືອດຈາງ ພະຍາດນີ້ແມ່ນສາມາດຖ່າຍທອດທາງກຳມະພັນຈາກພໍ່ແມ່ສູ່ລູກ, ບາງທີ່ພວກເຂົາເຈົ້າບໍ່ຮູ້ວ່າພວກເຂົາມີເຊື້ອພະຍາດນີ້ຢູ່ໃນຕົວຂອງພວກເຂົາ. ຕາມທຳມະດາແລ້ວແອນ້ອຍເບິ່ງຄືເປັນປົກກະຕິໃນໄລຍະ 6 ເດືອນທຳອິດ, ຫຼັງຈາກນັ້ນອາການຂອງພະຍາດເລືອດຈາງເລີ່ມສະແດງອອກ.

ອາການຕ່າງ:

- ມີໄຂ້ ແລະ ຮ້ອງໃຫ້
- ບາງເທື່ອແມ່ນຈະມີອາການບວມຕາມຕີນ ແລະ ດິ້ວມື ແລະຈະເຊົາພາຍໃນ 1 ຫາ 2 ອາທິດ
- ຫ້ອງໃຫຍ່ຮູ້ສຶກວ່າມີຫົວແຂງໆ
- ພະຍາດເລືອດຈາງ, ແລະ ບາງເທື່ອມີອາການຕາເຫຼືອງ
- ເດັກນ້ອຍເຈັບເປັນ (ອາການໄອ, ໄຂ້ຍຸງ, ຖອກຫ້ອງ)
- ເດັກນ້ອຍມີການຈະເລີນເຕີບໂຕຊ້າ
- ເມື່ອອາຍຸໄດ້ 2 ປີຈະມີເປັນກ້ອນກະດັນຂຶ້ນຢູ່ຫົວ ບໍລິເວນໜ້າຜາກຂອງເດັກດັ່ງຮູບ



ພະຍາດໄຂ້ຍຸງ ຫຼື ພະຍາດຕິດເຊື້ອຕ່າງໆສາມາດກໍ່ໃຫ້ເກີດເລືອດຈາງຂຶ້ນຮຸນແຮງພ້ອມດ້ວຍອາການໄຂ້ ແລະ ເຈັບປວດຕາມແຂນ, ຂາ ຫຼື ຫ້ອງ. ສິ່ງນີ້ເຮັດໃຫ້ພະຍາດເລືອດຈາງມີອາການຮ້າຍແຮງກວ່າເກົ່າ. ມີການບວມຕາມກະດູກຕ່າງໆຊຶ່ງອາດຈະມີໜອງໂຫຼອອກມາໄດ້. ໃນທີ່ສຸດເດັກນ້ອຍອາດຈະຕາຍໄດ້.

ການປິ່ນປົວ:

ມັນບໍ່ມີວິທີທາງໃດທີ່ຈະສາມາດເຮັດໃຫ້ເລືອດເຊົາອ່ອນແອໄດ້, ມີພຽງແຕ່ການປ້ອງກັນເດັກນ້ອຍຈາກພະຍາດໄຂ້ຍຸງ, ພະຍາດ ແລະ ການຕິດເຊື້ອຕ່າງໆທີ່ຈະສາມາດເຮັດໃຫ້ອາການຮຸນແຮງກ່ອນເກົ່າ. ສະນັ້ນຄວນພາເດັກນ້ອຍໄປຫາພໍ່ເພື່ອກວດສຸຂະພາບ ແລະ ໃຫ້ຢາເປັນປະຈຳ.

- ພະຍາດໄຂ້ຍຸງ. ບ່ອນທີ່ເປັນໄຂ້ຍຸງຄວນຈະໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນຢາຕ້ານໄຂ້ຍຸງ (ເບິ່ງໜ້າ 364). ໃຫ້ກິນປົນກັບວິຕາມິນລວມໃຊ້ປິ່ນປົວເລືອດຈາງ ກິນເປັນປະຈຳທຸກໆມື້ (ເບິ່ງໜ້າ 362) ເພື່ອສ້າງເລືອດ. ຢາທາດເຫຼັກແມ່ນບໍ່ຈຳເປັນສະເໝີໄປ.
- ການຕິດເຊື້ອຕ່າງໆ. ເດັກນ້ອຍຄວນໄດ້ຮັບວັກແຊງເພື່ອຕ້ານກັບພະຍາດຕ່າງໆເຊັ່ນໝາກແດງ, ໄອໂກ່, ວັນນະ ໂລກຕາມເວລາທີ່ແພດແນະນຳແຕ່ຫົວທີ. ຖ້າວ່າເດັກນ້ອຍມີອາການໄຂ້ ໄອ, ຖອກຫ້ອງ, ຢຸງເລື້ອຍເກີນໄປ, ຫຼື ມີການເຈັບຫ້ອງ, ຂາ ຫຼື ແຂນ, ໃຫ້ພາເດັກໄປຫາພໍ່ໄວ ເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້. ການໃຫ້ຢາຕ້ານເຊື້ອແມ່ນຈຳເປັນເຊັ່ນກັນ. ຄວນຈະໃຫ້ດີມນຳຫຼາຍໆ ແລະ ຢາເອຊີຕາໂນຟິນ (ໜ້າ 379) ເພື່ອບັນເທົາອາການເຈັບກະດູກ.
- ຫຼີກເວັ້ນອາກາດໜາວ. ຮົ່ມຜ້າທຸກໆຄືນເມື່ອຈຳເປັນ. ໃຊ້ສາດໂຟມເມື່ອຈຳເປັນ.

HLLI Seattle Leadership International
Health Leadership International
Field Draft Copy

ວິທີຊ່ວຍເດັກນ້ອຍໃຫ້ຮູ້ຈັກຮຽນຮູ້

ນັບແຕ່ເດັກນ້ອຍຈະເລີນເຕີບໂຕຂຶ້ນ ເຂົາໄດ້ຮຽນຮູ້ສ່ວນໜຶ່ງຈາກສິ່ງທີ່ເຂົາໄດ້ຖືກສົດສອນມາ. ຄວາມຮູ້ ແລະ ຄວາມຊຳນິຊຳນານທີ່ເຂົາໄດ້ຮຽນໃນໂຮງຮຽນນັ້ນອາດຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາເຂົ້າໃຈ ແລະ ປະຕິບັດໄດ້ຫຼາຍ ສົມຄວນ.

ແຕ່ວ່າເດັກນ້ອຍຈະຮູ້ຫຼາຍຢ່າງຈາກການຮຽນໃນເຮືອນຊານບ້ານຊ່ອງໃນພູຜາປ່າດົງທີ່ໄຮ່ທັງນາບ່ອນທີ່ເຂົາດຳລົງຊີວິດຢູ່. ເຂົາຮຽນຮູ້ດ້ວຍການເບິ່ງ, ການຟັງ ແລະ ຄວາມພະຍາຍາມທີ່ຈະເຮັດຄືກັບສິ່ງທີ່ເຂົາໄດ້ ເຫັນຄົນອື່ນເຮັດມາດ້ວຍຕົນເອງ. ການຮຽນດ້ວຍການເລົ່າໃຫ້ຟັງນັ້ນບໍ່ເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍມີຄວາມເຂົ້າໃຈໄດ້ດີ ທຽບເທົ່າກັບການເຮັດໃຫ້ເຂົາເບິ່ງ. ສ່ວນໜຶ່ງໃນບັນດາສິ່ງທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດຊຶ່ງເດັກນ້ອຍຈະສາມາດຮຽນຮູ້ໄດ້ເຊັ່ນຄວາມດີ ຄວາມມີນ້ຳໃຈຮັບຜິດຊອບ ແລະ ຄວາມມີເມດຕາເພື່ອແຜ່ຈະສາມາດສອນໃຫ້ເຂົາໄດ້ນັ້ນມີວິທີ ດຽວຄື: ການກະທຳໃຫ້ເປັນຕົວຢ່າງອັນດີແກ່ເຂົາ.

ເດັກນ້ອຍໄດ້ຮຽນຮູ້ໂດຍຜ່ານການຜະຈົນໄພມາ. ເຂົາມັກມີຄວາມຕ້ອງການທີ່ຈະຮຽນເຮັດສິ່ງຕ່າງໆດ້ວຍ ຕົນເອງ; ເຖິງແມ່ນວ່າມັນຈະມີຄວາມຜິດພາດເກີດຂຶ້ນກໍຕາມ. ດັ່ງນັ້ນໃນເວລາທີ່ເດັກນ້ອຍຍັງນ້ອຍຫຼາຍນັ້ນ ທ່ານຄວນປ້ອງກັນຮັກສາເຂົາອອກຈາກໄພອັນຕະລາຍທັງປວງ. ແຕ່ເມື່ອເຂົາໃຫຍ່ຂຶ້ນແລ້ວ ຄວນຊ່ວຍໃຫ້ ເຂົາຮູ້ຈັກຮັບຜິດຊອບຕົວເອງ. ຄວນໃຫ້ເຂົາມີຄວາມຮັບຜິດຊອບໃນບາງສິ່ງບາງຢ່າງ ; ຄວນຮັບຟັງ ແລະ ນັບຖືເຫດຜົນຂອງເຂົາເຖິງແມ່ນວ່າມັນຈະແຕກຕ່າງຈາກເຫດຜົນຂອງທ່ານເອງກໍຕາມ.

ເມື່ອເດັກນ້ອຍເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນເປັນໜຸ່ມເຂົາຈະມີຄວາມຄິດທີ່ເກືອບເປັນຂອງຕົນເອງທັງໝົດ. ຫຼັງຈາກນັ້ນແລ້ວ ເຂົາຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກພາກພູມໃຈອັນເລິກເຊິ່ງຕໍ່ການໄດ້ຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ກະທຳເພື່ອຄົນອື່ນໆ ຈົ່ງສະແດງຄວາມ ຍິນດີຕ້ອນຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກເດັກນ້ອຍ ແລະ ໃຫ້ເຂົາຮູ້ຈັກຄວາມໝາຍອັນຍິ່ງໃຫຍ່ນີ້.

ເດັກນ້ອຍຜູ້ທີ່ມີຄວາມກ້າຫານ ມັກຖາມບັນຫາຕ່າງໆ ຢູ່ເລື້ອຍໆ. ຖ້າພໍ່ແມ່ຄົນອື່ນໆຫາກເສຍສະລະເວລາ ຂອງຕົນເພື່ອຕອບຄຳຖາມເຂົາຢ່າງແຈມແຈ້ງ ແລະ ຈິງຈັງ ແລະ ບອກກັບເຂົາວ່າທີ່ເຂົາບໍ່ຮູ້ຈັກນັ້ນ ເປັນເພາະເຂົາຍັງບໍ່ທັນໄດ້ລົງມືເຮັດເທື່ອ. ເດັກນ້ອຍຈະເກັບຄຳຖາມເຫຼົ່ານັ້ນໄວ້ ແລະ ໃນເວລາເຂົາໃຫຍ່ຂຶ້ນ ເຂົາຈະຊອກຫາເສັ້ນທາງທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ສິ່ງແວດລ້ອມ ຫຼື ບ້ານຂອງເຂົາກາຍເປັນສະຖານທີ່ໆດີທີ່ສຸດສຳລັບ ການດຳລົງຊີວິດ.

ຄວາມຄິດດີໆທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍສາມາດຮຽນຮູ້ ແລະ ມີສ່ວນຮ່ວມຊ່ວຍໃຫ້ສຸຂະພາບຊຸມຊົນໄດ້ຮັບການພັດທະນາໂດຍຜ່ານໂຄງການໄປສູ່ເດັກນ້ອຍ. ນອກຈາກນັ້ນແມ່ນສາມາດເບິ່ງຄຳອະທິບາຍຈາກປື້ມຊ່ວຍເຫຼືອ ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກຮຽນຮູ້, ໃນບົດທີ່ 24.



ທ່ານສາມາດຂຽນໄປຫາຕາມຂໍ້ມູນດັ່ງນີ້:

The Child-to-Child Trust
Institute of Education
20 Bedford Way
London WC 1H OAL
England
Tel: +44 (2) 207- 612-6645
Fax: +44 (2) 207- 612-6645
E-mail: ccenquiries@ieo.ac.uk
www. Child-to- Child.org

Healthcare Leadership International
Field Draft Copy