

Where There Is No Doctor

A village health care handbook

ຢູ່ໄກແພດ



Carol Thuman **David Werner** Jane Maxwell

Health Leadership International (HLI Seattle)



Ministry of Health, Lao P.D.R



United States of America
The U.S. Department of State

Where There Is No Doctor

a village health care handbook

revised Lao edition © 2011

David Werner
with
Carol Thuman and Jane Maxwell



Drawings by David Werner

Front and back cover photography by
Paul Wager

*HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy*

ຄຳນຳ

ປຶ້ມຫົວນີ້ເຮັດຂຶ້ນມາເພື່ອຜູ້ທີ່ຢູ່ໄກແພດ ຫຼື ໄກໂຮງໝໍ, ແຕ່ເຖິງແມ່ນວ່າຈະມີແພດໝໍທ່ານກໍຄວນຈະໃຫ້ຄວາມສົນໃຈເຖິງວິທີຮັກສາສຸຂະພາບໃຫ້ສົມບູນຢູ່ສະເໝີ. ສະນັ້ນປຶ້ມຫົວນີ້ຈຶ່ງສາມາດນຳໃຊ້ໃຫ້ເປັນປະໂຫຍດໄດ້ສຳລັບທຸກຄົນ ທີ່ຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງ, ເພາະຜູ້ຂຽນມີຄວາມເຊື່ອວ່າ:

1. ການຮັກສາສຸຂະພາບບໍ່ແມ່ນເປັນພຽງແຕ່ສິດອັນຊອບທຳຂອງໝົດທຸກຄົນເທົ່ານັ້ນແຕ່ມັນຍັງແມ່ນຄວາມຮັບຜິດຊອບຂອງໝົດທຸກຄົນອີກດ້ວຍ.
2. ການແນະນຳວິທີຮັກສາສຸຂະພາບຄວນເປັນຈຸດສຳຄັນຂອງໂຄງການເພື່ອສຸຂະພາບຕ່າງໆ.
3. ຄົນທຳມະດາສາມັນເມື່ອໄດ້ຮັບຄວາມຮູ້ທາງດ້ານສຸຂະພາບໄມແບບງ່າຍໆ ແລະ ຊັດເຈນເຂົາເຈົ້າກໍສາມາດປ້ອງກັນ ແລະ ປົນປົວພະຍາດງ່າຍດາຍທົ່ວໄປຢູ່ກັບເຮືອນເຂົາເອງໄດ້. ການປ້ອງກັນ ແລະ ປົນປົວພະຍາດວິທີນີ້ມັກຈະ ໄດ້ຜົນ ຢ່າງ ທັນການ ແລະ ລາຄາກໍ່ຖືກກວ່າການປົນປົວຈາກທ່ານໝໍ.
4. ຄົນທຳມະດາສາມັນ ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວຄວນຮູ້ເລື່ອງການຮັກສາສຸຂະພາບບໍ່ຄວນຖືວ່າຄວາມຮູ້ເຫຼົ່ານີ້ເປັນຄວາມຮູ້ຂອງ ແພດໝໍແຕ່ຝ່າຍດຽວ.
5. ຜູ້ທີ່ມີລະດັບການສຶກສາຕ່ຳກໍສາມາດເປັນຜູ້ທີ່ໄວ້ໃຈໄດ້ເທົ່າກັບຜູ້ທີ່ມີລະດັບການສຶກສາສູງເຊັ່ນກັນ.
6. ຄວນຈະມີການສົ່ງເສີມໃຫ້ປະຊາຊົນມີສ່ວນຮັບຜິດຊອບໃນການປ້ອງກັນ ແລະ ຮັກສາສຸຂະພາບໄມຂັ້ນພື້ນຖານ ລະດັບຄອບຄົວ ແລະ ລະດັບບ້ານ.

ສ່ວນໜຶ່ງຂອງການແນະນຳບັນຫາສຸຂະພາບຄືການເຮັດໃຫ້ຮູ້ຈັກຂອບເຂດຈຳກັດຂອງແຕ່ລະຄົນ.' ດັ່ງນັ້ນຄຳແນະນຳໜຶ່ງມີທັງຈະເຮັດແນວໃດ ແລະ ເວລາໃດຄວນຈະຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ. ປຶ້ມຫົວນີ້ໄດ້ຍົກຕົວຢ່າງ ເມື່ອເຖິງຄາວຈຳເປັນ ທີ່ທ່ານຈະຕ້ອງຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດໝໍແຕ່ໃນກໍລະນີທີ່ແພດຍັງບໍ່ທັນມາຮອດປຶ້ມຫົວນີ້ກໍໄດ້ແນະນຳອີກວ່າໃນເວລາລໍຖ້າແພດນັ້ນຄວນຈະເຮັດແນວໃດເຖິງວ່າຈະເປັນບັນຫາໃຫຍ່ໆກໍຕາມ.

ປຶ້ມຫົວນີ້ໄດ້ແປມາເປັນພາສາລາວ ໂດຍໃຊ້ຄຳສັບທົ່ວໄປທີ່ເຂົ້າໃຈງ່າຍເພື່ອຈະເຮັດໃຫ້ຜູ້ທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການສຶກສາສູງກໍສາມາດເຂົ້າໃຈໄດ້. ມີບາງຄຳສັບທີ່ຍາກບາງຄຳໄດ້ຖືກນຳມາໃຊ້ເພາະຈຳເປັນຍ້ອນວ່າພາສາອື່ນມາແທນ ບໍ່ໄດ້ແຕ່ຄຳສັບເຫຼົ່ານີ້ເຖິງຈະຍາກກໍຍັງພໍເຂົ້າໃຈໄດ້ຊຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ຜູ້ອ່ານມີການຮັບຮູ້ຄຳໃໝ່ໆໄປຄຽງຄູ່ກັບຄວາມຮູ້ເລື່ອງການຮັກສາປົນປົວອີກດ້ວຍ.

ຄຳສັບທີ່ສຳຄັນຈະມີຄຳອະທິບາຍຢູ່ໃນພາກຄຳສັບຊຶ່ງຢູ່ຕອນທ້າຍຂອງປຶ້ມນີ້ ແລະ ຄຳສັບເຫຼົ່ານີ້ຈະພິມ ເປັນຕົວເນັ້ນເມື່ອນຳມາໃຊ້ເທື່ອທຳອິດໃນແຕ່ລະບົດ.

ປຶ້ມ “ຢູ່ໄກແພດ” ນີ້ແຕ່ກ່ອນຂຽນເປັນພາສາສະເປນ (ແອສປາໂຍນ) ສຳລັບຊາວໂຮນກາທີ່ຢູ່ຕາມຮ່ອມພູຮ່ອມ ຕາໃນປະເທດ ເມັກຊິໂກ ເປັນໄລຍະຫຼາຍປີຕໍ່ມາແລ້ວ, ຜູ້ແຕ່ງ ໄດ້ຊ່ວຍຕັ້ງໂຄງການຮັກສາສຸຂະພາບລະດັບບ້ານຂຶ້ນຊຶ່ງມີຫຼາຍ ບ້ານໄດ້ປະສານກັນເຮັດໂຄງການນີ້ໃນປະຈຸບັນປຶ້ມ “ຢູ່ໄກແພດ” ໄດ້ຖືກແປຫຼາຍກວ່າ 80 ປະເທດ ແລະ ໃຊ້ໂດຍແພດອາສາສະໝັກປະຈຳບ້ານໃນຫຼາຍກວ່າ 100 ປະເທດ.

HLLI Seattle
Health Leadership
Field Draft Copy

ສະບັບທີ່ຂຽນເປັນພາສາອັງກິດແມ່ນຜົນຂອງການຮ້ອງຂໍໃຫ້ດັດແກ້ໃຫ້ເໝາະກັບສະພາບໃນ ອາຟລິກາ ແລະ ອາຊີ. ຜູ້ຂຽນເອງໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ແນະນຳຈາກຜູ້ຊ່ຽວຊານຫຼາຍໆທ່ານຢູ່ໃນ ບ່ອນຕ່າງໆ ໃນໂລກນີ້. ສະບັບພາສາອັງກິດແມ່ນເປັນທີ່ນິຍົມຫຼາຍກວ່າປຶ້ມຂອງແທ້ທີ່ເປັນພາສາສະເປນ. ບາງຄັ້ງການຂຽນປຶ້ມຫົວນີ້ແມ່ນເບິ່ງຄືວ່າເວົ້າກ້ວາງໂພດເພາະວ່າມັນຂຽນຂຶ້ນເພື່ອຄົນທົ່ວໄປ.

ເພື່ອເຮັດໃຫ້ປຶ້ມຫົວນີ້ໃຊ້ໄດ້ຢ່າງມີປະສິດທິພາບຕ້ອງມີການປັບໃຊ້ໂດຍຜູ້ທີ່ຄຸ້ນເຄີຍກັບຄວາມຕ້ອງການທາງ ດ້ານສຸຂະພາບຂອງແຕ່ລະທ້ອງຖິ່ນ, ແຕ່ລະຮີດຄອງປະເພນີ, ວິທີການປັບປຸງແຕ່ລະທ້ອງຖິ່ນ.

ບາງຄົນ ຫຼື ບາງໂຄງການແມ່ນອາດໃຊ້ປຶ້ມຈາກບາງສ່ວນ ຫຼື ທັງໝົດປຶ້ມເພື່ອເປັນການກະກຽມ ເອກະສານເປັນຄູ່ມືນຳໃຊ້ໃຫ້ກັບຊາວບ້ານ ຫຼື ແພດອາສາສະໝັກເພີ່ມກະຕຸກຊຸກຍູ້ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໄປປະຕິບັດ. ບໍ່ຕ້ອງຂໍອະນຸຍາດຈາກຜູ້ຈັດພິມ-ເພາະ ໃນການພິມອີກຄັ້ງໃໝ່ອາດຈະໄດ້ການສະໜັບສະໜູນທາງດ້ານຄ່າ ໃຊ້ຈ່າຍຈຳນວນໜຶ່ງ. ມັນຈະເປັນການດີຖ້າພວກທ່ານຈະກະລຸນາກ່າວເຖິງວຽກຂອງຜູ້ຂຽນ ແລະ ສົ່ງສຳເນົາ ເອກະສານໄປຫາອົງການເັດສເຮີເລຍ (Heserian), 1919 Addison St., #304F Barkelay, California 94704F USA.

ບາງທ້ອງຖິ່ນ ແລະ ໂຄງການທີ່ບໍ່ມີຄວາມສາມາດທີ່ຈະກວດແກ້ປຶ້ມຫົວນີ້ ຫຼື ເຮັດປຶ້ມຄູ່ມືສຳລັບຕົວເອງ ແມ່ນ ໃຫ້ໃຊ້ສິ່ງທີ່ທ່ານມີແລ້ວພຽງແຕ່ເພີ່ມເຕີມຂໍ້ມູນທີ່ຕ້ອງການໃສ່.

ຢູ່ໃນໜ້າສີເຫຼືອງຂອງປຶ້ມຫົວນີ້ (ການໃຊ້ຢາ, ປະລິມານການໃຊ້ຢາ ແລະ ຂໍ້ຄວນລະວັງໃນການນຳໃຊ້ຢາຕ່າງໆ) ແມ່ນໄດ້ຈົບບ່ອນທ່າວໄປໃຫ້ເຈົ້າເພື່ອຂຽນຊື່ການຄ້າ ແລະ ລາຄາຂອງຢາຕ່າງໆໃສ່. ອີກຄັ້ງໜຶ່ງໂຄງການໃນແຕ່ລະທ້ອງຖິ່ນສາມາດເພີ່ມເຕີມລາຍການຂອງຢາທີ່ມີລາຄາ ຖືກໃນປຶ້ມແຕ່ລະທ້ອງຖິ່ນ.

ປຶ້ມຫົວນີ້ຂຽນຂຶ້ນສຳລັບບຸກຄົນທີ່ສົນໃຈທີ່ຈະຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນໃຫ້ດີຂຶ້ນ. ຢ່າງໃດ ກໍ່ ຕາມປຶ້ມຫົວນີ້ມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍໃນໝູ່ແພດອາສາສະໝັກຢູ່ໃນແຕ່ລະຊຸມຊົນ. ດ້ວຍເຫດນີ້ຄຳຂຶ້ນຕົ້ນຈຶ່ງ ເນັ້ນໜັກ ເຖິງໜ້າທີ່ທຳອິດຂອງແພດອາສາສະໝັກຄື: ຕ້ອງນຳຄວາມຮູ້ອອກເຜີຍແຜ່ ແລະ ສືບສອນຜູ້ອື່ນ ຫຼື ຄົນໃນບ້ານ ດຽວກັນອີກດ້ວຍ.

ທຸກມື້ນີ້ໃນແຕ່ລະປະເທດທົ່ວໂລກ ກຳລັງມີບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ ແລະ ອະນາໄມຢ່າງໜັກ, ມະນຸດຍິ່ງບໍ່ ສາມາດເຮັດໄດ້ຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງພວກເຂົາ. ຍິ່ງບໍ່ທັນມີຄວາມຍຸດຕິທຳເພາະວ່າມີແຕ່ຄົນ ຈຳນວນນ້ອຍໜຶ່ງສາມາດມີສິ່ງຕ່າງໆເກີນທີ່ພວກເຂົາຄວນຈະມີເພາະວ່າພວກເຂົາມີເງິນທອງ ແລະ ອຳນາດ.

ພວກເຮົາເອງກໍ່ມີແຕ່ຫວັງໄວ້ວ່າການຮ່ວມມືກັນຢ່າງດີໃນການເຜີຍແຜ່ຄວາມຮູ້ຈະໃຫ້ໂອກາດແກ້ ທຸກໆຄົນໄດ້ຮຽນຮູ້ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດໃນການນຳໃຊ້ຢາພື້ນເມືອງ ແລະ ຢາສະໄໝໃໝ່ເພື່ອຊ່ວຍປັບປຸງຜູ້ຄົນ. ນອກ ຈາກນັ້ນຍັງຈະສົ່ງເສີມການເບິ່ງແຍງເອົາໃຈໃສ່ຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

HLLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy