

ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ

ໃນການປັບປຸງປຶ້ມຢູ່ໄກແພດຄົນໃໝ່ໃນຄັ້ງນີ້, ພວກເຮົາໄດ້ເພີ່ມເຕີມຫຼາຍທົວຂໍ້ບາງທົວຂໍ້ແມ່ນຖືກຄວາມຮຽກຮ້ອງຕ້ອງການເປັນພິເສດ ແລະ ບາງທົວຂໍ້ກໍ່ແມ່ນຜົນກະທົບຕໍ່ຫຼາຍໆຄົນເຊັ່ນ: ເຊື້ອໂລກເອດສ໌ ແລະ ຄົນທີ່ເປັນໂລກເອດສ໌, ບັນຫາທີ່ເກີດຈາກການທຳແກ້ງທີ່ບໍ່ປອດໄພ, ສານພິດຈາກຢາຂ້າແມງໄມ້ ແລະ ສັດຕູພືດຕ່າງໆ ແລະ ການຕິດຢາເສບຕິດ. ພວກເຮົາຍັງໄດ້ເພີ່ມເຕີມພາກທີ່ເວົ້າເຖິງເລື່ອງຄວາມດັນເລືອດ ເພາະວ່າປຶ້ມທົວນີ້ແມ່ນຈະຖືກນຳໃຊ້ ໂດຍພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ ຫຼື ແພດອາສາສະໝັກ ຜູ້ທີ່ມີອຸປະກອນໃນການວັດແທກຄວາມດັນ.

ເຊື້ອໂລກເອດສ໌ ແລະ ຄົນທີ່ເປັນໂລກເອດສ໌ (HIV ແລະ AIDS)

ເຊື້ອໂລກເອດສ໌ (ເຊື້ອພະຍາດທີ່ເຮັດໃຫ້ພູມຄຸ້ມກັນເຊື້ອມ) ແມ່ນເຊື້ອພະຍາດໂຕນ້ອຍໆທີ່ເອີ້ນວ່າ ໄວຣັດທີ່ເຮົາບໍ່ສາມາດເຫັນໄດ້ດ້ວຍຕາເປົ່າມີພຽງແຕ່ເຮົາໃຊ້ກ້ອງຈຸລະທັດເບິ່ງຈິ່ງສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້. ໂລກເອດສ໌ (ພະຍາດພູມຄຸ້ມກັນເຊື້ອມ) ແມ່ນອາການເຈັບເປັນທີ່ມີການວິວັດຂຶ້ນຫຼັງຈາກການຕິດເຊື້ອພະຍາດ. ປະຈຸບັນນີ້ເຊື້ອໂລກເອດສ໌ແມ່ນສາມາດພົບເຫັນຢູ່ທົ່ວໂລກ.

ເຊື້ອໂລກເອດສ໌ແມ່ນສາມາດບັນທອນພູມຄຸ້ມກັນຂອງຮ່າງກາຍ. ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອພະຍາດນີ້ສາມາດເຈັບເປັນໄດ້ງ່າຍເຊິ່ງພະຍາດທີ່ມັກເປັນພາຍຫຼັງຕິດເຊື້ອແມ່ນຖອກທ້ອງ, ປອດອັກເສບ ແລະ ວັນນະໂລກ, ຫຼື ອາດເປັນມະເຮັງຜິວໜັງຊະນິດຮ້າຍແຮງ. ຄົນທີ່ເປັນໂລກເອດສ໌ ແມ່ນຈະເສຍຊີວິດຍ້ອນຮ່າງກາຍບໍ່ສາມາດຕ້ານທານຕໍ່ພະຍາດຕ່າງໆໄດ້.

ເຊື້ອໂລກເອດສ໌ ສາມາດຕິດຕໍ່ແຜ່ລາມໄດ້ທາງເລືອດ, ທາງເພດສຳພັນ, ຜ່ານນ້ຳນົມແມ່, ສຳພັດຂອງແຫຼວຈາກຊ່ອງຄອດຂອງຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ໌ ແລ້ວຜ່ານເຂົ້າສູ່ຮ່າງກາຍ.

- ການມີເພດສຳພັນລະຫວ່າງ ຜູ້ທີ່ມີເຊື້ອໂລກເອດສ໌ ແລະ ຜູ້ທີ່ບໍ່ເປັນໂລກເອດສ໌ໂດຍບໍ່ມີການການປ້ອງກັນ. ນີ້ແມ່ນວິທີທາງທຳມະດາໃນການແຜ່ເຊື້ອຂອງໂລກເອດສ໌ໄດ້.
- ການໃຊ້ສະແລງ ແລະ ເຂັມສັກຢາທີ່ບໍ່ສະອາດບໍ່ໄດ້ຮັບການອານາໄມ (ຫຼື ອຸປະກອນທີ່ສາມາດແທງ ແລະ ຕັດໜັງທີ່ບໍ່ສະອາດ).
- ການມີລູກ, ການເກີດລູກ, ການໃຫ້ນົມລູກ ສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນສາມາດນຳເຊື້ອພະຍາດໂລກເອດສ໌ຈາກແມ່ສູ່ລູກຖ້າວ່າແມ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ໌. (ເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບວິທີການປ້ອງກັນເຊື້ອໂລກເອດສ໌ບໍ່ໃຫ້ແຜ່ລາມ).
- ການໃສ່ເລືອດ, ຖ້າວ່າໃສ່ເລືອດທີ່ຮັບບໍລິຈາກໂດຍບໍ່ໄດ້ຮັບການກວດສອບວ່າເລືອດນັ້ນປາດສະຈາກເຊື້ອໂລກເອດສ໌ ຫຼື ບໍ່ແມ່ນຜູ້ທີ່ໃຊ້ເລືອດມີສິດທີ່ຈະຕິດໂລກເອດສ໌ໄດ້ເຊັ່ນກັນ.



ການກອດກັນ, ການຫອມແກ້ມກັນ, ຫຼື ການອາໄສຢູ່ຮ່ວມກັນ, ການຫຼິ້ນນຳກັນ, ການນອນນຳກັນ (ບໍ່ແມ່ນການມີເພດສຳພັນ), ຫຼື ການກິນອາຫານຮ່ວມກັນ. ແລະ ອີກຢ່າງໜຶ່ງມັນບໍ່ສາມາດແຜ່ລາມໄດ້ທາງອາຫານ, ນ້ຳ, ແມງໄມ້, ການໃຊ້ຫ້ອງວິດຮ່ວມກັນ, ຫຼື ການໃຊ້ຈອກຮ່ວມກັນ. ການເບິ່ງແຍງດູແລຜູ້ທີ່ມີເຊື້ອໂລກເອດສ໌ ແລະ ຄົນເປັນໂລກເອດສ໌ໃຫ້ປອດໄພແມ່ນໃຫ້ເຮັດຕາມຄຳແນະນຳຢູ່ໜ້າທີ່ 401.

Healthcare Leadership International
Field Draft by

ອາການຂອງໂລກເອດສ໌:

ຜູ້ທີ່ເປັນໂລກເອດສ໌ແມ່ນເມື່ອພາກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍຕ້ອງຕໍ່ສູ້ກັບພະຍາດຕ່າງໆ, ເພາະວ່າລະບົບພູມຄຸ້ມກັນອ່ອນແອລົງເຮັດໃຫ້ບໍ່ມີຄວາມສາມາດຕໍ່ສູ້ໃນການຕິດເຊື້ອໄດ້. ອາການຂອງໂລກເອດສ໌ຂອງແຕ່ລະຄົນແມ່ນມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນ. ແຕ່ຕາມທຳມະດາແລ້ວມັກຈະພົບເຫັນອາການເຈັບປ່ວຍທີ່ຄົນມັກເຈັບເປັນ, ແຕ່ມັນມີອາການຄ້ອນຂ້າງຈະຮຸນແຮງ ແລະ ກິນເວລາດົນ. ຖ້າວ່າຄົນເຈັບປະກົດວ່າມີອາການເຈັບເປັນເລື້ອຍໆດ້ວຍສາມພະຍາດປະສົມປະສານກັນແມ່ນເຂົາອາດມີເປີເຊັນເປັນໂລກເອດສ໌ໄດ້ ແຕ່ແນວໃດກໍຕາມຈະຕ້ອງມີການກວດເລືອດເບິ່ງວ່າເຂົາເປັນໂລກເອດສ໌ແທ້. ລາຍລະອຽດຂອງສາມພະຍາດມີດັ່ງນີ້:

- ນຳໜັກຫຼຸດລົງເທື່ອລະເລັກລະໜ້ອຍ.
- ຖອກທ້ອງເປັນເວລາຫຼາຍກວ່າ 1 ເດືອນ.
- ເປັນໄຂ້ເປັນເວລາຫຼາຍກວ່າ 1 ເດືອນ, ບາງຄັ້ງແມ່ນມີອາການໜາວສັ່ນ ແລະ ມີ ເທື່ອອອກໃນຕອນກາງຄືນ.

ແຕ່ລະຄົນອາດຈະມີອາການທີ່ສະແດງອອກໜຶ່ງຢ່າງ ຫຼື ຫຼາຍກວ່າຄືດັ່ງລຸ່ມນີ້:

- ອາການໄອຮຸນແຮງເປັນເວລາຫຼາຍກວ່າ 1 ເດືອນ.
- ການຕິດເຊື້ອລາໃນປາກ (ປາກເປື້ອຍ ເບິ່ງໜ້າ 232).
- ຕ່ອມຢາງເຫຼືອງບວມໃນພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ (ເບິ່ງໜ້າ 88).
- ຕຸ່ມຜືນຕາມຜິວໜັງທີ່ມີສີດຳ.
- ຂໍ້ກະຕອດ ຫຼື ບາດເປື້ອຍທີ່ເປັນຊຳເຮື້ອໂດຍສະເພາະແມ່ນ ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ກິນ.
- ຮູສຶກເມື່ອຍຕະຫຼອດເວລາ.
- ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ໌ແມ່ນມີເປີເຊັນຫຼາຍທີ່ຈະເປັນ ວັນນະໂລກ (ໜ້າ 179) ຫຼື ເປັນໂລກງູສະຫ້ວດ (ໜ້າ 204).



ໂລກເອດສ໌ໄດ້ຖືກເອີ້ນຊື່ວ່າລູກຈ່ອຍ ຕອມໃນອາພລິກາເພາະວ່າຄົນທີ່ເປັນພະຍາດນີ້ແມ່ນມີນ້ຳໜັກຫຼຸດລົງຫຼາຍ.

ການປິ່ນປົວ:

ບໍ່ມີຢາທຳຮັບທີ່ສາມາດປິ່ນປົວໂລກເອດສ໌ໄດ້. ແຕ່ວ່າຢາທີ່ມີຊື່ວ່າ: ແອນຕີຣີໂທຣວີຣາລ໌ (Anti-Retrovirals) ຫຼື ເອອາວີ (ARVs) ທັງແບບດຽວ ແລະ ແບບປະສົມປະສານ ສາມາດຊ່ວຍຄົນເຈັບທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ໌ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ ແລະ ຕໍ່ອາຍຸອອກໄປອີກ. ຢາ ເອອາວີ ອາດມີລາຄາແພງ ແລະ ຫາຍາກໃນປະເທດທີ່ທຸກຍາກ, ຄວນປຶກສານຳຜູ້ທີ່ມີຄວາມຮູ້ດ້ານສາທາລະນະສຸກໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ. (ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບຢາ ARVs ແມ່ນເບິ່ງຢູ່ໜ້າ 396 ຫາ 398). ຄົນທີ່ເປັນໂລກເອດສ໌ແມ່ນບໍ່ມີຄວາມຕ້ານທານກັບພະຍາດຕ່າງໆ. ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນເຂົາໃຊ້ຢາ ໂຄຕຣີໂມຊາໂຊນ (cotrimoxazole) ທຸກໆມື້ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ (ເບິ່ງໜ້າ 357). ເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດຕ່າງໆທີ່ເກີດຂຶ້ນໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳດັ່ງລຸ່ມນີ້:

- ສຳລັບພະຍາດຖອກທ້ອງແມ່ນໃຫ້ດິ່ມນ້ຳເກືອແຮ່ (ເບິ່ງໜ້າ 152).
- ສຳລັບການຕິດເຊື້ອລາໃນປາກ (ພະຍາດຜັງປາກອັກເສບ), ໃຊ້ຢາສີມ່ວງທີ່ໃຊ້ຂ້າເຊື້ອ (gentian violet), ຢາມີສເຕຕິນ (nystatin), ຫຼື ຢາໄມໂຄນາໂຊນ (micronazole) (ເບິ່ງໜ້າ 232 ແລະ 372).
- ສຳລັບຂໍ້ກະຕອດແມ່ນໃຊ້ຢາ ຫຼື ໂຄໂລດເຊຕິກອາຊິດ (trichloroacetic) ຫຼື ໂປໂດຟິລິນ (podophyllin) (ເບິ່ງໜ້າ 373 ແລະ 402).
- ສຳລັບອາການໄຂ້ແມ່ນໃຫ້ກິນນ້ຳຫຼາຍໆ, ໃຫ້ກິນຢາແອດສະໄປລິນ ຫຼື ຢາເອຊີມິໂນເຟັນ, ເພື່ອຫຼຸດໄຂ້ແມ່ນໃຫ້ອາບນ້ຳເຢັນ (ເບິ່ງໜ້າ 75 ແລະ 76).
- ເພື່ອຮັກສາອາການໄອແມ່ນໃຫ້ດິ່ມນ້ຳຫຼາຍໆ ແລະ ເພື່ອຮັກສາອາການປອດອັກເສບແມ່ນໃຫ້ໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອ (ເບິ່ງໜ້າ 170 ຫາ 171). ຖ້າວ່າມີອາການໄອດົນກວ່າອາທິດໜຶ່ງແມ່ນຄວນໄປກວດເບິ່ງວ່າເປັນວັນນະໂລກຫຼືບໍ່. ໃຫ້ໄປທາໝໍເພື່ອປຶກສາຫາລືທີ່ປ້ອງກັນ ແລະ ຮັກສາວັນນະໂລກຂອງຄົນເຈັບທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ໌.
- ສຳລັບພະຍາດຜືນຄັນແມ່ນໃຫ້ໃຊ້ຢາແອນຕີທິດສະເຕໂມ (antihistamines) (ໜ້າ 386) ແລະ ຮັກສາການຕິດເຊື້ອ (202).
- ເຈົ້າສາມາດມີສຸຂະພາບດີເມື່ອເຈົ້າກິນອາຫານທີ່ມີຄຸນປະໂຫຍດ (ເບິ່ງບົດທີ່ 11); ດິ່ມນ້ຳທີ່ສະອາດ, ຫຼີກເວັ້ນການດິ່ມເຫຼົ້າ, ສູບຢາ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບຕິດຕ່າງໆ, ພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍ ແລະ ນອນໃຫ້ພຽງພໍ ແລະ ໃຊ້ຖົງຢາງອານາໄມທຸກໆຄັ້ງທີ່ມີການຮ່ວມເພດ.

HLLI Health Literacy International Field Draft Copy

ການປ້ອງກັນເຊື້ອໂລກເອດສ໌:

- ຖ້າເປັນໄປໄດ້ແມ່ນໃຫ້ມີເພດສຳພັນກັບຄູ່ຄອງຂອງຕົນເອງເທົ່ານັ້ນ.
- ເຝິກຫັດການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພ (ເບິ່ງໜ້າ 290). ໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອານາໄມເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງໃນການຕິດເຊື້ອ ແລະ ແຜ່ເຊື້ອໂລກເອດສ໌.
- ຮັກສາພະຍາດຕິດເຊື້ອທີ່ເກີດຈາກການມີເພດສຳພັນແຕ່ທຳອິດໂດຍສະເພາະແມ່ນພະຍາດທີ່ເປັນບາດແຜ.
- ຢ່າໃຊ້ເຂັມ ຫຼື ສະແລງຮ່ວມກັບຄົນອື່ນ ຈົນກ່ວາເຈົ້າຈະແນ່ໃຈວ່າອຸປະກອນເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ຮັບການຂ້າເຊື້ອດ້ວຍນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອ ຫຼື ຕົ້ມໃຫ້ພົດເປັນເວລາ 20 ນາທີ. ສຳລັບແພດອາສາສະໝັກແມ່ນບໍ່ຄວນໃຊ້ເຂັມ ຫຼື ສະແລງໂດຍບໍ່ໄດ້ຮັບການຂ້າເຊື້ອກ່ອນ (ເບິ່ງໜ້າ 74). ອີກຢ່າງໜຶ່ງສຳລັບອຸປະກອນທີ່ໃຊ້ຕັດປາຍອະໄວຍະວະເພດ, ແນວປ່ອງຫູ, ແນວເຈາະຕ່າງໆ, ແລະ ການສັກລາຍ ແມ່ນຕ້ອງໄດ້ຮັບການຂ້າເຊື້ອເສຍກ່ອນຈຶ່ງເອົາໄປນຳໃຊ້ໄດ້ອີກໃໝ່.
- ຖ້າເປັນໄປໄດ້ແມ່ນບໍ່ໃຫ້ໃສ່ເລືອດທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການກວດສອບວ່າມີເຊື້ອພະຍາດຢູ່ນຳເລືອດນັ້ນ ຫຼື ບໍ່. ຫຼືກເວັ້ນການໃສ່ເລືອດໂດຍຍົກເວັ້ນເວລາທີ່ຈຳເປັນທີ່ສຸດ.
- ຢ່າໃຊ້ມືດແຖໜວດຮ່ວມກັນ.
- ໃຊ້ຖົງມື ຫຼື ຖົງຢາງທຸກໆເວລາທີ່ຕ້ອງສຳພັນກັບບາດແຜ, ເລືອດ, ຫຼື ນ້ຳທີ່ໄຫຼອອກຈາກຮ່າງກາຍຕ່າງໆ.

ສ້າງຕັ້ງໂຄງການທີ່ຈະຊ່ວຍປົນປົງ ແລະ ກວດສອບວ່າເປັນໂລກເອດສ໌ ຫຼື ບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນການແຜ່ຂະ ຫຍາຍຂອງເຊື້ອໂລກເອດສ໌ໃນຊຸມຊົນຂອງພວກເຈົ້າເອງ. ໃນໄລຍະຍາວເຊື້ອໂລກເອດສ໌ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ໂດຍການຕໍ່ສູ້ໃຫ້ມີຄວາມສະເໝີພາບກັນຢູ່ໃນສັງຄົມ ແລະ ມີສະພາບເສດຖະກິດທີ່ເທົ່າທຽມກັນ, ສະນັ້ນຄົນທີ່ມີຮ່າງກາຍແຂງແຮງຍ້ອນໄດ້ກິນອາຫານທີ່ສົມບູນ, ສະນັ້ນໃນແຕ່ລະຄອບຄົວແມ່ນບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງແຍກກັນຢູ່ຍ້ອນຕ້ອງໄປທາງກຸ່ມຢູ່ອ່ອນອື່ນ ແລະ ພວກເຂົາຍັງບໍ່ຈຳເປັນຈະຂາຍຕົວເພື່ອເງິນຄຳອີກ.

ການດູແລເບິ່ງແຍງຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ໌ ຫຼື ເປັນໂລກເອດສ໌

ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ໌ ຫຼື ເປັນໂລກເອດສ໌ຕ້ອງການສະໜັບສະໜູນໃນການໃຫ້ຄວາມສະດວກສະບາຍ, ໃຫ້ຄວາມເມດຕາກະລຸນນາ, ແລະ ໃຫ້ກຳລັງໃຈເພື່ອຕໍ່ສູ້ກັບພະຍາດນີ້. ພວກເຂົາອາດຈະຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອທາງດ້ານ ອາຫານການກິນ ແລະ ຢ່າໃຫ້ພຽງພໍ.

ຖ້າວ່າພວກເຂົາເຈົ້າເປັນໄຂ້, ຖອກທ້ອງ, ຫຼື ອາການເຈັບປວດຕ່າງໆ ແມ່ນຄວາມເຂົ້າຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອຮັກສາຄວາມສະອາດໃຫ້ແກ່ພວກເຂົາ. ການປະຕິບັດໜ້າທີ່ນີ້ຈະສາມາດເຮັດດ້ວຍຄວາມປອດໄພ ແລະ ປ້ອງກັນການແຜ່ລາມຂອງໂລກເອດສ໌ຕ້ອງປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳດັ່ງລຸ່ມນີ້:

- ເລືອດ, ປາກບາດເປື້ອນ, ຖອກທ້ອງຢ່າງຮຸນແຮງ, ຮາກຢ່າງຮຸນແຮງ ສາມາດແຜ່ເຊື້ອໄວຣັດໄດ້. ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ໂດຍການໃສ່ຖົງມືທີ່ເຮັດຢ່າງດີບ, ຢາງ ຫຼື ຖູງຢາງ ແລະ ໃຫ້ລ້າງມືເປັນປະຈຳ.
- ເລື້ອທີ່ມີຮອຍເປື້ອນເລືອດ, ເຄື່ອງນຸ່ງ, ເຄື່ອງບ່ອນນອນ, ຄວນຈະໃຫ້ມີຄວາມລະມັດລະວັງໃນການດູແລ. ຊັກສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ດ້ອຍສະບູ ແລະ ນ້ຳຮ້ອນ ຫຼື ໃຊ້ຢາຂ້າເຊື້ອ. ຄວນແຍກເຄື່ອງຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້ຊັກ ຕ່າງຫາກ.

ໃນປະຈຸບັນນີ້ບໍ່ມີຫຍັງທີ່ຈະສາມາດຊ່ວຍຮັກສາຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ໌ໃຫ້ເຂົາໄດ້. ສະນັ້ນຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນຄວນໃຫ້ຄວາມຮັກ ແລະ ຄວາມຫ່ວງໄຍ, ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອພວກເຂົາກ່ອນພວກເຂົາຈະເສຍຊີວິດໄປ (ເບິ່ງໜ້າທີ່ 330)



HLLI Sample Field Draft Copy Information

ອະໄວຍະວະເພດອັກເສບ

ການເຈັບປ່ວຍພຽງແຕ່ເລັກໜ້ອຍອາດຈະແມ່ນການສະແດງອາການຂອງໂລກຊີພິລິດ (ເບິ່ງໜ້າ 237). ການເຈັບປວດຫຼາຍອາດຈະແມ່ນການສະແດງອາການຂອງພະຍາດທີ່ເກີດຈາກການຮ່ວມເພດ: ຂີ້ກະຕອດຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ, ພະຍາດຜິວໜັງທີ່ເກີດຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ, ຫຼື ກາມມະໂລກ. ເຊື້ອໂລກເອດສ໌ສາມາດແຜ່ເຊື້ອເນື່ອງຈາກການອັກເສບໃນເວລາມີການຮ່ວມເພດ. ສະນັ້ນເວລາຮ່ວມເພດທຸກຄັ້ງຕ້ອງໃສ່ຖົງຢາງອານາໄມ ແລະ ຫຼີກເວັ້ນການຮ່ວມເພດໂດຍທີ່ຖົງຢາງບໍ່ສາມາດປົກປິດບາດແຜທີ່ອັກເສບ.

ຂີ້ກະຕອດຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ (ກາມມະໂລກ ແລະ ເນື້ອງອກຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ)

ຂີ້ກະຕອດເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນມີສາເຫດມາຈາກເຊື້ອໄວຣັດທີ່ສາມາດແຜ່ລາມໄດ້ໂດຍການຮ່ວມເພດ. ມັນມີຮູບຮ່າງຄືກັນກັບຂີ້ກະຕອດທີ່ເປັນຢູ່ທົ່ວຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ (ເບິ່ງໜ້າທີ່ 210), ແຕ່ວ່າມັນເປັນຫຼາຍກວ່າບ່ອນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ.

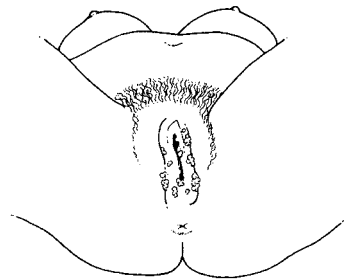
ອາການ:

ມັນເປັນຕອດນ້ອຍໆມີນຶງ, ແຂງໆ, ທີ່ມີສີຂາວ ຫຼື ສີນ້ຳຕານ ແລະ ທາງດ້ານໜ້າບໍ່ພຽງມັນເປັນກະຕູດກະຕິດ. ໃນຜູ້ຊາຍມັນເກີດຢູ່ອະໄວຍະວະສືບພັນ ຫຼື ບາງຄັ້ງມັນເກີດຢູ່ຖົງອັນທະ (ໄຂ່ຫໍ່). ໃນແມ່ຍິງມັນເກີດຢູ່ຮິມຊ່ອງຄອດ (ຮິມຫີ). ມັນອາດຈະເກີດຢູ່ໃນສ່ອງຄອດ ຫຼື ເປັນຢູ່ອ້ອມໆຮູທະວານໜັກ (ຮູກິນ) ໄດ້ເຊັ່ນກັນ.



ການປິ່ນປົວ:

ໃສ່ຢາຕີໂຄໂລດເຊຕິກ ອາຊິດ (trichloroacetic acid) ຫຼື ຢາໂປໂດຊີລິນ (podophyllin) (ເບິ່ງໜ້າ 374). ຖ້າເປັນໄປໄດ້ແມ່ນໃຫ້ທາວາດສະລິນ ຫຼື ຢາຂີ້ເຜີງອ້ອມບ່ອນທີ່ເປັນຂີ້ກະຕອດເພື່ອປ້ອງກັນຜິວໜັງທີ່ຍັງດີຢູ່. ຢາໂປໂດຊີລິນຕ້ອງໄດ້ອອກຫຼັງຈາກ 6 ຊົ່ວໂມງ ໃສ່ຢາທຸກໆຄັ້ງທີ່ໃຊ້. ຂີ້ກະຕອດເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຈະຫາຍໄປເອງ ແລະ ມັນຈະບໍ່ເປັນຄືນອີກ.



ການປ້ອງກັນ:

ຜູ້ຊາຍເວລາຮ່ວມເພດທຸກຄັ້ງຕ້ອງໃສ່ຖົງຢາງອານາໄມ (ເບິ່ງໜ້າທີ່ 290) ບໍ່ວ່າຄູ່ຄອງຂອງລາວຈະເປັນຂີ້ກະຕອດ ຫຼື ບໍ່ກໍຕາມ. ໃສ່ຖົງຢາງອານາໄມເວລາຮ່ວມເພດແຕ່ລະຄັ້ງເພື່ອຊ່ວຍປ້ອງກັນການແຜ່ລາມຂອງພະຍາດຜິວໜັງທີ່ເກີດຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ, ຫຼື ກາມມະໂລກ. ໂລກເຊື້ອໂລກເອດສ໌ ແລະ ພະຍາດທີ່ຕິດຕໍ່ທາງການຮ່ວມເພດຕ່າງໆ.

ພະຍາດຜິວໜັງທີ່ເກີດຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ

ພະຍາດຜິວໜັງທີ່ເກີດຢູ່ອະໄວຍະວະເພດຜິວໜັງທີ່ຕິດເຊື້ອແມ່ນມີຄວາມເຈັບປວດມີສາເຫດມາຈາກເຊື້ອໄວຣັດ, ມັນຈະມີຕຸ້ມໂພງນ້ອຍເກີດຢູ່ອະໄວຍະເພດ. ພະຍາດນີ້ສາມາດຕິດຕໍ່ຈາກຄົນໜຶ່ງໄປຫາອີກຄົນໜຶ່ງໂດຍການຮ່ວມເພດ. ພະຍາດຜິວໜັງຊະນິດນີ້ອາດຈະເກີດຢູ່ປາກເມື່ອເວລາທີ່ມີການຮ່ວມເພດໂດຍການໃຊ້ປາກ ຫຼື ລິ້ນໄປສຳພັດກັບອະໄວຍະເພດ. ແຕ່ວ່າຂີ້ກະຕອດຊະນິດນີ້ແຕກຕ່າງກັບຂີ້ກະຕອດຊະນິດອື່ນໆທີ່ມັກເກີດຢູ່ປາກ, ທີ່ມັນບໍ່ແຜ່ລາມໂດຍການຮ່ວມເພດ (ເບິ່ງໂລກປາກເປື່ອ ໜ້າ 232).

HLN Health Partnership International
Field Dr...

ອາການ:

- ມີຕຸ່ມໂພງນ້ອຍໆທີ່ເຈັບປວດ ເບິ່ງຄືເມັດນ້ຳຢູ່ເທິງຜິວໜັງ, ປະກົດຢູ່ເທິງອະໄວຍະວະເພດ, ຮູທະວານໜັກ (ຮູກັ້ນ), ກັ້ນ ຫຼື ຂາໂຕ້.
- ຕຸ່ມແຕກອອກເປັນບາດນ້ອຍທີ່ເຈັບປວດ ຫຼາຍ.
- ຫຼັງຈາກນັ້ນບາດຈຶ່ງແຫ້ງ ແລະ ຕົກເກັດ.



ສຳລັບຜູ້ຊາຍ

ສຳລັບຜູ້ຍິງ

ບາດຂອງພະຜິວໜັງຊະນິດນີ້ແມ່ນຈະເຮັດໃຫ້ມີໄຂ້, ເຈັບປວດ, ໜາວສັ້ນ, ແລະ ຕ່ອມນ້ຳເຫຼືອງໄຄ່ເຮັດໃຫ້ເປັນກະດັນຢູ່ຕົ້ນຂາ ຈະໃຊ້ເວລາຮັກສາປະມານ 3 ອາທິດ ຫຼື ດົນກວ່ານັ້ນຈຶ່ງເຊົາ. ເມື່ອເວລາແມ່ຍິງຖ່າຍເປົາແມ່ນອາດຈະມີອາການເຈັບປວດ.

ການປິ່ນປົວ:

ມັນບໍ່ມີຢາປິ່ນປົວພະຍາດຜິວໜັງທີ່ເກີດຢູ່ນ້ຳອະໄວຍະວະເພດ. ແຕ່ພະຍາດນີ້ສາມາດຄອບຄຸມໄດ້ໂດຍການໃຊ້ຢາເອຊີໂຄເວີ (acyclovir) (ເບິ່ງໜ້າ 373). ຈົ່ງຮັກສາບໍລິເວນທີ່ເປັນໂລກນີ້ສະອາດຢູ່ສະເໝີ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ມີເພດສຳພັນຈົນກ່ວາຈະທາຍດີເຖິງແມ່ນວ່າຈະໃສ່ຖົງອານາໄມກໍຕາມ.

ລ້າງມືທຸກໆຄັ້ງດ້ວຍສະບູຫຼັງຈາກການສຳພັດບາດແຜ. ຈົ່ງລະວັງບໍ່ໃຫ້ເອົາມືທີ່ຈັບບາດໄປຈັບຕາຂອງໂຕເອງເພາະວ່າຖ້າຕາຕິດເຊື້ອພະຍາດນີ້ແມ່ນຈະສາມາດເຮັດໃຫ້ຕາບອດໄດ້.

ຂໍ້ຄວນລະວັງ: ເມື່ອແມ່ມານທີ່ເກີດລູກເປັນພະຍາດນີ້ຢູ່ແມ່ນລູກແມ່ນຕິດເຊື້ອພະຍາດນີ້ເຊັ່ນກັນ. ສິ່ງນີ້ແມ່ນເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍ ສະນັ້ນຜູ້ຍິງທີ່ບໍ່ເປັນພະຍາດນີ້ຄວນຈະໄປປຶກສາຫາລືແພດທັນທີ.

ກາມມະໂລກ

ອາການ:

- ເປັນບາດແຜທີ່ອ່ອນໆແຕ່ເຈັບປວດທີ່ເກີດຢູ່ອະໄວຍະວະເປີດ ຫຼື ກັ້ນ.
- ຕ່ອມນ້ຳຢາງເຫຼືອງຢູ່ຕາມແອບແອຂ້າແມ່ນໃຫ້ຍອກ.

ການປິ່ນປົວ:

- ໃຫ້ກິນຢາອາຊີໂຕຼໄມຊິນ (azithromycin) 1 ກຼາມ, ຫຼື ອີລີໂທໄມຊິນ (erythromycin) 500 ມກ 4 ເທື່ອຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 7 ມື້, ຫຼື ຢາຊີໂປໂຟຼຊາຊິນ (ciprofloxacin) 500 ມກ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 3 ມື້. ພວກເຈົ້າສາມາດສັກຢາເຊັບຕີໂຊນ (ceftriaxone) 250 ມກໃສ່ກ້າມເນື້ອຄັ້ງດຽວ. ສຳລັບແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍບໍ່ຄວນໃຊ້ຢາ ຢາຊີໂປໂຟຼຊາຊິນ (ciprofloxacin).
- ຕາມທຳມະດາແລ້ວຄວນຮັກສາພະຍາດຊີພິລິດໄປພ້ວມໆກັນ (ເບິ່ງໜ້າ 237).



ສຳລັບຜູ້ຊາຍ

ສຳລັບຜູ້ຍິງ

HLI Seattle Health Leadership Initiative Field Draft Copy

ການຕັດປາຍອະໄວຍະວະເພດ (ການຕັດໜັງທີ່ປົກຫຸ້ມອະໄວຍະວະເພດ)

ຢູ່ໃນຫຼາຍຊຸມຊົນຢູ່ໃນຫຼາຍປະເທດ ຕາມປະເພນີທີ່ດັ່ງເດີມທີ່ສືບຕໍ່ກັນມາແລ້ວເດັກນ້ອຍຜູ້ຊາຍເຊັ່ນດຽວກັນເດັກນ້ອຍແມ່ຍິງຕ້ອງໄດ້ຕັດໜັງທີ່ປົກຫຸ້ມອະໄວຍະວະເພດ. ແຕ່ຕາມຄວາມຈິງທາງແພດແມ່ນບໍ່ມີຄວາມຈຳເປັນທີ່ຈະທີ່ຈະຕັດອອກເຖິງແມ່ນວ່າການຕັດປາຍອະໄວຍະວະເພດອາດຊ່ວຍປ້ອງກັນໂລກເອດສໄດ້. ຕາມທຳມະດາແລ້ວການຕັດປາຍຂອງອະໄວຍະວະເພດຊາຍແມ່ນບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍຫຍັງ. ແຕ່ການຕັດປາຍຂອງອະໄວຍະວະເພດຍິງແມ່ນເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍ. ແລະ ບໍ່ຄວນສະໜັບສະໜູນໃຫ້ປະຕິບັດ. ສຳລັບໜັງເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍການຕັດປາຍແມ່ນບໍ່ສະອາດແມ່ນເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສໄດ້.

ເດັກນ້ອຍຜູ້ຊາຍ

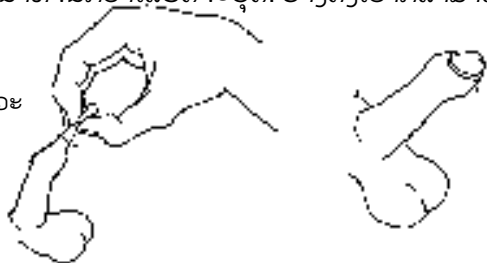
ເດັກນ້ອຍຜູ້ຊາຍເມື່ອເກີດມາໃໝ່ໆຈະມີໜັງບາງໆທີ່ເປັນຮູບທີ່ຫຸ້ມຫໍ່ປາຍຂອງອະໄວຍະວະເພດ. ມັນບໍ່ມີປັນຫາຫຍັງຖ້າເວລາເດັກນ້ອຍສາມາດຢູ່ໄດ້ສະດວກແມ່ນຢູ່ໄດ້ສາມາດອອກທາງປາຍຂອງອະໄວຍະວະເພດ. ໜັງທີ່ປົກຫຸ້ມຈະບໍ່ທົດເຂົ້າຈົນກວ່າເດັກຈະມີອາຍຸ 4 ປີ. ມັນແມ່ນສິ່ງທີ່ເປັນປົກກະຕິຕາມທຳມະຊາດສະນັ້ນບໍ່ຈຳເປັນທີ່ຈະມີການຕັດປາຍຂອງອະໄວຍະວະເພດ. ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງດຶງໜັງທີ່ປົກຢູ່ອະໄວຍະວະເພດໃຫ້ທົດເຂົ້າ.

ຖ້າວ່າໜັງປົກຫຸ້ມນັ້ນມີສີແດງ, ບວມ, ແລະ ຫັດອະໄວຍະວະເພດຂອງເດັກຈົນເດັກບໍ່ສາມາດຢູ່ໄດ້ ໂດຍບໍ່ມີອາການເຈັບປ່ວຍມັນມີອາການຜິດກະຕິ. ຄວນຈະພາເດັກໄປຫາແພດເພື່ອຕັດປາຍອອກທັນທີທັນໃດ. ໃນພິທີກຳຂອງແຕ່ລະຄອບຄົວ, ຕາມທຳມະດາແລ້ວການຕັດປາຍຂອງອະໄວຍະວະເພດໃຫ້ແກ່ເດັກແມ່ນເຮັດໂດຍໝໍຕຳແຍ່ຜູ້ທີ່ມີຄວາມສຳນານສະເພາະດ້ານ. ລາວໃຊ້ມິດລາມໃໝ່ຕັດໜັງທີ່ປົກຫຸ້ມອະໄວຍະວະເພດອອກ. ຫຼັງຈາກຕັດແລ້ວຈະມີເລືອດອອກ. ໃຫ້ຈັບປາຍຂອງອະໄວຍະວະເພດໃຫ້ແໜ້ນດ້ວຍຜ້າທີ່ສະອາດ ຫຼື ຜ້າຝ້າຍເປັນເວລາປະມານ 5 ນາທີຈົນກວ່າເລືອດຈະຢຸດ. ບາງຄັ້ງເຮົາກໍສາມາດໃຊ້ນ້ຳຂອງພືດເພື່ອຊ່ວຍຢຸດເລືອດໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 13).

ອະໄວຍະວະເພດຊາຍ



ດຶງຍົກໜັງຫຸ້ມອະໄວຍະວະເພດໃຫ້ສູງຂຶ້ນຫົວຂອງອະໄວຍະວະເພດ (ບໍ່ໃຫ້ຕັດ)



ແຕ່ເສັ້ນນີ້ສາມາດຕັດໄດ້

ສາມາດເຫັນຫົວຂອງອະໄວຍະວະເພດ

ຖ້າເລືອດບໍ່ຢຸດແມ່ນໃຫ້ລ້າງເລືອດອອກດ້ວຍນ້ຳສະອາດ ແລ້ວເອົາຜ້າທີ່ສະອາດເນັ້ນໃສ່ບ່ອນທີ່ປາດອອກແລ້ວ ບິບໄວ້ໃຫ້ແໜ້ນຈົນກວ່າເລືອດຈະຢຸດ. ບໍ່ຈຳເປັນຈະໃສ່ຢາຫຍັງ.

ເດັກນ້ອຍແມ່ຍິງ

ໃນການຕັດປາຍຂອງອະໄວຍະວະເພດຍິງແມ່ນຕັດບ່ອນອ່ອນໆທີ່ຢູ່ທາງດ້ານໜ້າຂອງຊ່ອງຄອດ. ບາງຄັ້ງແມ່ນຕັດຮິມຂອງອະໄວຍະວະເພດ; ການຕັດປາຍຂອງອະໄວຍະວະເພດຍິງອອກແມ່ນບໍ່ດີຄືກັນການຕັດຫົວຂອງອະໄວຍະວະເພດຊາຍ. ສະນັ້ນບໍ່ຄວນຈະຕັດປາຍຂອງອະໄວຍະວະເພດຍິງ. ເພາະວ່າເດັກນ້ອຍແມ່ຍິງແມ່ນຖ່າຍເປົາຢູ່ເລື້ອຍໆ ແລະ ມິດລູກມີສິດຈະຕິດເຊື້ອ ແລະ ມີຄວາມຫຼ້ຍໆຍາກໃນເວລາຈະເກີດລູກ.

ນອກຈາກນັ້ນຍັງມີອັນຕະລາຍທີ່ເກີດຈາກການເສຍເລືອດເວລາຕັດປາຍຂອງອະໄວຍະວະເພດອີກ. ເດັກນ້ອຍອາດຈະເສຍຊີວິດບໍ່ພຽງເທົ່າໃດນາທີ. ຈົ່ງມີການຮັກສາໃຫ້ທັນການ. ລ້າງເລືອດອອກເພື່ອເບິ່ງວ່າເລືອດຍັງອອກຢູ່ບ່ອນໃດຫຼັງຈາກນັ້ນແມ່ນໃຫ້ເນັ້ນໄວປະມານ 5 ນາທີ. ຖ້າເລືອດຍັງສືບຕໍ່ໄຫຼແມ່ນໃຫ້ສືບຕໍ່ເນັ້ນໄວຄືເກົ່າແລ້ວຮີບຟ້າວພາເດັກໄປພົບແພດທັນທີ. ໃຫ້ສັງເກດເບິ່ງວ່າເດັກນ້ອຍເກີດອາການຊ້ອກ (ເບິ່ງໜ້າ 77) ແລະ ການຕິດເຊື້ອບໍ່.

Health Partnership International
Field Development

ກຽມດູແລເບິ່ງແຍງເປັນພິເສດສໍາລັບເດັກນ້ອຍທີ່ເກີດມາກ່ອນກຳນົດ, ນຳໜັກຕໍ່ກ່ອນເກນ (ການລຽງດູເຊັ່ນດຽວກັນກັນໂຕຈິງໂຈ້ລຽງດູລູກຂອງມັນ)

ເດັກນ້ອຍທີ່ເກີດມາມີນ້ຳໜັກໜ້ອຍກວ່າ 2 ກິໂລເຄິ່ງ ຫຼື 5 ປອນແມ່ນຕ້ອງການໃຫ້ມີການດູແລເປັນພິເສດ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ແມ່ນໃຫ້ພາເດັກນ້ອຍໄປໂຮງໝໍເພາະໂຮງໝໍຈະມີເຄື່ອງຮັກສາອຸປະກອນທີ່ເອີ້ນວ່າຕັອບເດັກນ້ອຍ. ແຕ່ຖ້າວ່າເດັກຄົນໃດເບິ່ງຄືວ່າແຂງແຮງດີແມ່ນແມ່ສາມາດດູແລເອົາເອງດ້ວຍການໃຫ້ຄວາມອົບອຸ່ນແກ່ເດັກຄືກັບແມ່ຈິງໂຈ້ອຸ່ມລູກນ້ອຍໃສ່ໃນຖົງຄືດັ່ງລາຍລະອຽດດັ່ງນີ້:

- ເອົາເດັກນ້ອຍສອດໃສ່ໃນເອິກໃຫ້ທົ່ວຂອງເດັກຢູ່ເບື້ອງເທິງ ບໍ່ໃຫ້ໃສ່ຜ້າອ້ອມເພາະວ່າຢາກໃຫ້ໂຕຂອງເດັກໄດ້ຮັບຄວາມອົບອຸ່ນຈາກເອິກແມ່. ແມ່ຄວນຈະໃສ່ເສື້ອ, ເສື້ອກັນໜາວທີ່ສາມາດມັດໄວ້ຢູ່ແອວ.
- ຈົ່ງປ່ອຍໃຫ້ເດັກກິນນົມແມ່ນເລື້ອຍໆຕາມທີ່ເດັກຕ້ອງການ, ແຕ່ຢ່າງໜ້ອຍແມ່ນທຸກໆສອງຊົ່ວໂມງ.
- ນອນງາຍເພາະເດັກຈະນອນຢູ່ເບື້ອງເທິງ.
- ລ້າງໜ້າ ແລະ ກົ້ນຂອງເດັກທຸກໆມື້.
- ຕ້ອງເບິ່ງວ່າເດັກແມ່ນຢູ່ຢ່າງອົບອຸ່ນຕະລອດເວລາ. ຖ້າອາກາດເຢັນແມ່ນໃຫ້ໃສ່ເຄື່ອງຕື່ມ ແລະ ປົກຫົວພ້ວມ.
- ໃນເວລາທີ່ແມ່ຕ້ອງໄປອາບນ້ຳ ຫຼື ພັກຜ່ອນແມ່ນພໍ່ ຫຼື ຄົນຢູ່ໃນຄອບຄົວເຮັດໜ້າທີ່ໃຫ້ຄວາມອົບອຸ່ນແກ່ພວກເຂົາຄືກັບແມ່ເຮັດ.
- ເອົາລູກໄປຫາແພດເປັນປະຈຳ. ໃຫ້ສັກຢາວັກຊີນເພື່ອສ້າງພູມຕ້ານທານໃຫ້ແກ່ເດັກໃຫ້ຄົບຖ້ວນ (ເບິ່ງໜ້າ 147).
- ເອົາທາດເຫຼັກ ແລະ ວິຕາມິນໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນໂດຍສະເພາະແມ່ນວິຕາມິນດີ (ເບິ່ງໜ້າ 392).



ຂີ້ຫູ

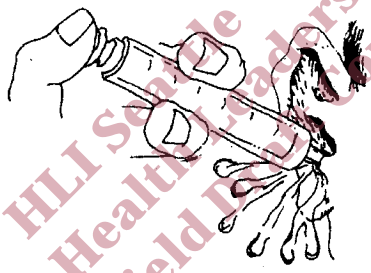
ຕາມທຳມະດາແລ້ວຫູຂອງເຮົາແມ່ນມີຂີ້ຫູ. ແຕ່ບາງຄົນແມ່ນມີຂີ້ຫູແຂງ ຫຼື ວ່າມັນເປັນກ້ອນແຂງໃກ້ກັບຂ່ອງຫູສ່ວນກາງ. ຂີ້ຫູເຫຼົ່ານີ້ສາມາດຕົ້ນຮູຫູເຮັດໃຫ້ບໍ່ສາມາດໄດ້ຍິນດີ.

ການປິ່ນປົວ:

ເພື່ອເອົາຂີ້ຫູທີ່ແຂງອອກແມ່ນທຳອິດຕ້ອງເຮັດໃຫ້ມັນອ່ອນເສຍກ່ອນໂດຍການສີດນ້ຳມັນພືດທີ່ອຸ່ນໆໃສ່ໃນຫູຂອງຄົນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນແມ່ນໃຫ້ເຂົ້ານອນລົງແຕ່ໃຫ້ງ່ວຫູທີ່ຫາກໍ່ຢອດນ້ຳມັນໃສ່ຢູ່ເບື້ອງເທິງປະມານ 15 ນາທີ. ຫຼັງຈາກນັ້ນລ້າງຫູດ້ວຍນ້ຳອຸ່ນໆຫຼາຍໆຄັ້ງໂດຍການເທນນ້ຳໃສ່ຮູຫູ.

ຖ້າວ່າເຮັດແນວນັ້ນແລ້ວແຕ່ຍັງບໍ່ໄດ້ຜົນແມ່ນໃຫ້ໃຊ້ສະແລງທີ່ເອົາເຂັມອອກແລ້ວສີດນ້ຳອຸ່ນໃສ່ໃນຮູຫູເຮັດເຊັ່ນນີ້ເປັນຫຼາຍໆຄັ້ງ ຫຼື ຈົນກວ່າຈະເຫັນຂີ້ຫູໄຫຼອອກມາ. ໃຫ້ຢຸດທັນທີເມື່ອຄົນເຈັບເກີດອາການວິ້ນຫົວ. ຖ້າວ່າຂີ້ຫູຍັງບໍ່ທັນອອກແມ່ນໃຫ້ໄປຫາແພດ.

ສະແລງທີ່ເອົາເຂັມອອກແລ້ວ



HLLI Sample Health Partnership International Field Copy

ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກພະຍາດ ເລດຊິມາເນຍ ມີອາການຢູ່ຕາມຜິວໜັງ

ພະຍາດຊະນິດນີ້ສາມາດພົບໃນແຖບອາຟລິກກາ, ອິນເດຍ, ແລະ ຕາເວັນອອກກາງ, ແລະ ທາງໃຕ້ຂອງປະເທດແມກຊິໂກ, ອາເມລິກາກາງ, ແລະ ອາເມລິກາໃຕ້. ການຕິດເຊື້ອຈາກຄົນໜຶ່ງໄປສູ່ອີກຄົນໜຶ່ງແມ່ນມີພາຫະໃນການແຜ່ເຊື້ອແມ່ນແມງວັນຢູ່ແຖບທະເລຊາຍຊະນິດໜຶ່ງທີ່ກັດຄົນໜຶ່ງແລ້ວໄປກັດອີກຄົນໜຶ່ງຕໍ່.

ບາງຮູບແບບຂອງເຊື້ອພະຍາດນີ້ເປັນສາເຫດໃຫ້ທຳລາຍອະໄວຍະວະພາຍໃນຮ່າງກາຍ. ພະຍາດເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນເປັນການຢາກທີ່ຈະຮູ້ວ່າຮູ້ວ່າເປັນພະຍາດຫຍັງ ແລະ ປິ່ນປົວກໍ່ຢາກ ແລະ ໃຊ້ຄ່າໃຊ້ຈ່າຍຫຼາຍ. ສະນັ້ນຖ້າເປັນໄປໄດ້ແມ່ນໄປຫາໝໍ.

ຜົນກະທົບສ່ວນໃຫ່ຍແມ່ນເກີດກັບຜິວໜັງ (ການຊົມເຊື້ອ, ບາດແຜເປື້ອຍພູຜອງມີໜອງ).

ພະຍາດເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນປິ່ນ ປົວງ່າຍ.

ອາການຕ່າງໆຂອງພະຍາດທີ່ເກີດຈາກພະຍາດເລດຊິມາເນຍມີອາການຢູ່ຕາມຜິວໜັງ:

- ຈະມີການບວມເກີດຢູ່ບ່ອນທີ່ຖືກກັດຫຼັງຈາກຖືກແມງວັນກັດເປັນເວລາ 2 ຫາ 8 ອາທິດ.
- ຫຼັງຈາກນັ້ນແມ່ນເກີດເປັນບາດທີ່ມີໜອງ.
- ບາດແຜຈະດີເອງແຕ່ມັນໃຊ້ເວລາຫຼາຍອາທິດຫາສອງປີ.
- ບາດຈະຕິດເຊື້ອແບັກທີເລຍໄດ້ງ່າຍດາຍຫຼາຍ.

ການປິ່ນປົວ:

- ອານາໄມບາດໃຫ້ສະອາດດ້ວຍນ້ຳຕົ້ມທີ່ເຢັນແລ້ວ.
- ເອົາຜ້າຈຸມນ້ຳອຸ່ນປົກບາດ ແລະ ປະໄວ້ປະມານ 10 ຫາ 15 ອາທິດ.
- ເຮັດດັ່ງທີ່ກ່າວມາຂ້າເທິງ 2 ຂັ້ນຕໍ່ມີເປັນເວລາ 10 ມື້. ການປິ່ນປົວທີ່ໃຊ້ຄວາມຮ້ອນແມ່ນສາມາດປິ່ນປົວໃຫ້ເຊົາໄດ້.

ພະຍາດຈີເນຍ

ພະຍາດຈີເນຍແມ່ນເປັນໂຕຈ່ອຍຍາວທີ່ອາໄສຢູ່ນຳໜັງຂອງຄົນເຮົາ ແລະ ມັນເຮັດໃຫ້ເຈັບປວດຢ່າງຮຸນແຮງຢູ່ຕາມຂໍ້ຕີນ, ຂາ ຫຼື ພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ. ແມ່ພະຍາດຊະນິດນີ້ເບິ່ງຄືເສັ້ນເຊືອກສີຂາວມັນອາດຈະຍາວຫຼາຍ ກວ່າໜຶ່ງແມັດ. ພະຍາດຈີເນຍມັກຈະພົບເຫັນຢູ່ໃນພາກຕ່າງໆຂອງອາຟລິກກາ, ອິນເດຍ, ແລະ ຕາເວັນອອກກາງ.

ພະຍາດຈີເນຍສາມາດຕິດຕໍ່ຈາກຄົນໜຶ່ງໄປຫາອີກຄົນໜຶ່ງດັ່ງລຸ່ມນີ້:

1. ຜູ້ຕິດເຊື້ອທີ່ມີບາດເປື້ອຍລູຍນ້ຳ. ແມ່ພະຍາດອອກມາຈາກປາກບາດແລ້ວໄປໄຂ່ໃສ່ໃນນ້ຳເປັນຫຼາຍພັນໜ່ວຍ.
2. ໝັດນ້ຳທີ່ຢູ່ໃນນ້ຳໄດ້ກິນເອົາໄຂ່ຂອງແມ່ພະຍາດ.
3. ຜູ້ອື່ນໄດ້ເອົານ້ຳທີ່ມີໄຂ່ພະຍາດໄປດື່ມ.
4. ໄຂ່ຂອງແມ່ພະຍາດມີການພັດທະນາການຊ້າໆຢູ່ກ້ອງຜິວໜັງຂອງຕົນເຮົາ. ແຕ່ວ່າ ທຳອິດແມ່ນບໍ່ໄດ້ເຈັບປວດຫຍັງ. ຫຼັງຈາກນັ້ນໜຶ່ງປີ ມັນກໍ່ໃຫ້ເກີດອາການເຈັບເປັນບາດໂດຍ ສະເພາະແມ່ນເມື່ອເວລາພະຍາດໃຫ່ຍແລ້ວຢາກມັນອອກໄຂ່.



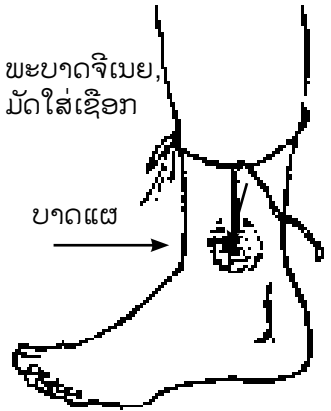
HLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ອາການ:

- ບາດແຜທີ່ບວມ ແລະ ເຈັບປວດມັກເກີດຢູ່ຕາມຂໍ້ຕີນ, ຂາ, ລູກກອັນທະ (ໄຂ່ທໍາ) ຫຼື ບ່ອນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ.
- ຫຼັງຈາກນັ້ນມັນໄດ້ຂຶ້ນເລື້ອຍໆແລ້ວແຕກອອກເປັນບາດ. ມັນມັກຈະເກີດຂຶ້ນເມື່ອຍືນຢູ່ໃນນ້ຳ ຫຼື ເວລາອາບນ້ຳ. ສຸດທ້າຍແມ່ນແມ່ພະຍາດຈິເນຍທີ່ມີລັກສະນະຄືກັນເສັ້ນດ້າຍອອກມາຈາກ ບາດນັ້ນ.
- ຖ້າບາດແຜເບື້ອນ ແລະ ຕິດເຊື້ອແມ່ນອາການເຈັບປວດ ແລະ ບວມຈະແຜ່ລາມ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຢ່າງບໍ່ໄດ້. ບາງຄັ້ງແມ່ນຈະເປັນບາດທະຍັກ.

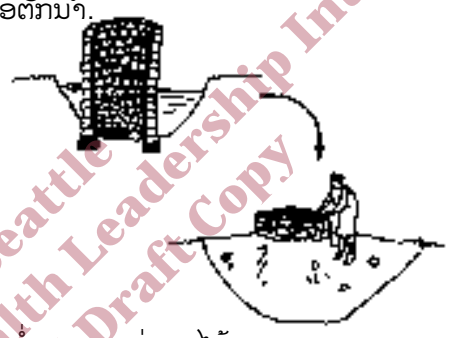
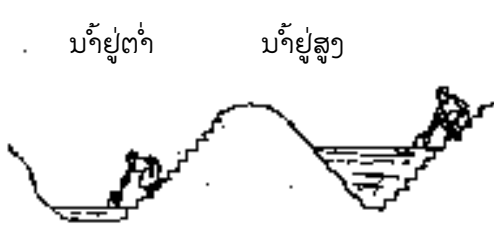
ການປິ່ນປົວ:

- ຮັກສາບາດແຜໃຫ້ສະອາດ. ແຊ່ບາດໃສ່ນ້ຳເຢັນຈົນກ່ວາຈະເຫັນ ຫົວຂອງແມ່ພະຍາດປ່ອນອອກມາ.
- ມັດເຊືອກໃສ່ບ່ອນທີ່ໄກ້ກັບບາດເພາະວ່າເຮົາຈະ ສາມາດດຶງແມ່ພະຍາດອອກເພື່ອລະຫັອຍໃນແຕ່ລະມື້. ມັນອາດຈະໃຊ້ເວລາເປັນອາທິດ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ. ແມ່ພະຍາດ ຊະນິດນີ້ອາດຈະຍາວຮອດໜຶ່ງເມັດ ຫຼື ຫຼາຍກວ່າ. ສະນັ້ນເວລາ ດຶງອອກຕ້ອງຄ່ອຍໆດຶງອອກບໍ່ໃຫ້ມັນຂາດເພາະວ່າມັນຈະເກີດ ອາການຕິດເຊື້ອຢ່າງຮຸນແຮງ.
- ໃຫ້ຢາ ເມໂທໂນດາໂຊນ (metronidazole) ຫຼື ໂທເມັນດາໂຊນ (thiabendazole) ເພື່ອບັນເທົາອາການບໍ່ສະບາຍຕົວ ແລະ ເຮັດໃຫ້ງ່າຍໃນການດຶງແມ່ພະຍາດອອກ. (ຢາຊະນິດນີ້ແມ່ນບໍ່ ສາມາດຂ້າແມ່ພະຍາດ. ສຳລັບປະລິມານການໃຊ້ ແລະ ຂໍ້ຄວນ ລະວັງແມ່ນສາມາດເບິ່ງໄດ້ຢູ່ໜ້າ 369 ແລະ 375).
- ສັກຢາກັນບາດທະຍັກ (ໜ້າ 147).
- ຖ້າວ່າບາດແຜມີການຕິດເຊື້ອເຊັ່ນ: ການເຈັບປວດແຜ່ລາມ, ມີສີແດງ, ໄຄ່, ແລະ ມີໄຂ້ ແມ່ນຄວນຈະໃຫ້ຢາເບນິຊີລິນ ຫຼື ຢາຕີໂຄໂຊຊີລິນ. ຫຼື ຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດດຽວກັນ (ເບິ່ງໜ້າ 351).



ການປ້ອງກັນ:

- ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ດື່ມນ້ຳຈາກກອກນ້ຳ. ຖ້າວ່າມີແຕ່ນ້ຳຢູ່ບ່ອນນ້ຳພຽງ ແຕ່ແຫ່ງດຽວບໍ່ໃຫ້ດື່ມນ້ຳນີ້ເລີຍໃຫ້ຕອງນ້ຳເພື່ອເອົາສິ່ງເປີເປື້ອ ນອກກ່ອນໂດຍການເອົາຜ້າທີ່ສະອາດປົກໃສ່ໝີ່ ຫຼື ໂທ ແລ້ວເອົານ້ຳທີ່ຕັກມາເທໃສ່. ເພາະວ່າ ຜ້າແພຈະສາມາດຕອງຕົວໝີ່ດນ້ຳໄດ້.
- ໃນແຕ່ລະຊຸມຊົນສາມາດເຮັດຂັ້ນໄດເພື່ອເວລາໄປຕັກເອົານ້ຳຜູ້ຕັກສາມາດຕັກຈາກທາງດ້ານ ເທິງໂດຍທີ່ຮ່າງກາຍບໍ່ປຽກ.
- ປຸງນຈາກບ່ອນນ້ຳເປັນນ້ຳສ້າງເພາະເຮົາສາມາດໃຊ້ຄູ່ເພື່ອຕັກນ້ຳ.



ຄວນໃຊ້ຂັ້ນໄດດິນທີ່ແຫ້ງ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ຢຽບນ້ຳ ຖ້າບໍ່ມີໃຜລຸຍນ້ຳປ່ອນທີ່ໃຊ້ສຳລັບດື່ມກິນ, ການຕິດເຊື້ອຈະບໍ່ສາມາດແຜ່ລາມໄດ້ ແລະ ຈະຫາຍຈາກເຂດນັ້ນເລີຍ.

PHLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ເຫດການສຸກເສີນທີ່ເກີດຈາກອາການໜາວເຢັນສະພາວະຄວາມອົບອຸ່ນໃນຮ່າງກາຍຕໍາ

ຢູ່ບ່ອນທີ່ມີອາກາດໜາວເຢັນ, ປຽກຊຸ່ມ ແລະ ມີລົມພັດ, ຜູ້ຄົນທີ່ບໍ່ໄດ້ນຸ່ງຮົ່ມເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ອຸ່ນພຽງພໍອາດຈະສູນເສຍ

ຄວາມອົບອຸ່ນໃນຮ່າງກາຍໄດ້. ນີ້ແມ່ນເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍ. ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວຜູ້ຄົນເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຮູ້ເລີຍວ່າແມ່ນຫຍັງກຳລັງເກີດຂຶ້ນກັບພວກເຂົາ. ພວກເຂົາອາດຈະມີຄວາມສັບສົນທີ່ບໍ່ໄດ້ທາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກໃຜ ແລະ ໃນທີ່ສຸດອາດຈະເສຍຊີວິດໄດ້.

ອາການ:

- ໂຕສັ່ນ ໂດຍບໍ່ສາມາດຄອບຄຸມຕົວເອງໄດ້.
- ເວົ້າຊ້າ ແລະ ບໍ່ແຈ້ງ.
- ເວລາຢ່າງກໍ່ສະດຸດ.
- ຄິດຫຍັງກໍ່ບໍ່ອອກ.
- ຮູ້ສຶກເມື່ອຍອ່ອນເພຍຫຼາຍ.



ການປິ່ນປົວ:

- ຮີບຟ້າວຄົນເຈັບໄປຢູ່ບ່ອນທີ່ແຫ່ງທີ່ສາມາດປ້ອງກັນລົມໄດ້.
- ຖ້າເຄື່ອງນຸ່ງຂອງລາວປຽກໃຫ້ເອົາອອກແລ້ວໃສ່ເຄື່ອງທີ່ແຫ້ງແທນ. ໃຊ້ຜ້າຮົ່ມທີ່ແຫ້ງຮົ່ມເພື່ອໃຫ້ຄວາມອົບອຸ່ນ.
- ຕ້ອງປົກຫົວ, ຕີນ, ແລະ ມື.
- ເອົາກ້ອນຫີນຂາງໄຟແລ້ວເອົາທີ່ໃສ່ຜ້າແລ້ວເອົາໄປໄວ້ຂ້າງເອິກ, ຫຼັງ, ແລະ ຂາໜົບ.

ຄຳເຕືອນ: ຢ່າເຮັດໃຫ້ຄວາມອົບອຸ່ນແກ່ຄົນເຈັບໄວເກີນໄປເພາະວ່າມັນສາມາດເປັນສາເຫດຂອງບັນຫາຫົວໃຈ ແລະ ສາມາດເຮັດໃຫ້ຕາຍໄດ້.

- ເຮັດທຸກວິທີທາງເພື່ອໃຫ້ຄວາມອົບອຸ່ນແກ່ຄົນເຈັບ. ຖ້າວ່າແມ່ນເດັກນ້ອຍແມ່ນໃຫ້ເອົາລາວຍັດເຂົ້າໄປໃນເລື້ອຜ້າຂອງພວກເຮົາຈົນໃຫ້ຕິດກັບໜັງເພື່ອໃຫ້ໂຕຂອງພວກເຂົາໄດ້ໄອອຸ່ນຈາກແມ່ ເຮັດຄືກັບການລ້ຽງລູກຂອງແມ່ຈິງໂຈ້ທີ່ໄດ້ກ່ວາມາແລ້ວໃນໜ້າທີ່ 405. ຖ້າວ່າລາວອນອນຢູ່ທາງຂ້າງເຈົ້າໃຫ້ຜູ້ໜຶ່ງມານອນຢູ່ອີກຂ້າງໜຶ່ງ. ຫຼື ວ່າເອົາຖ່ານໄຟໄວ້ກ້ອງຕຽງ, ຫຼື ເອົາກະຕຽງໃສ່ໄວ້ກໍໄດ້. ລະວັງຢ່າໃຫ້ມັນໄໝ້ ຫຼື ຮ້ອນຫຼາຍເກີນໄປ.
- ໃຫ້ກິນອາການຫວານ ແລະ ດື່ມນ້ຳທີ່ມີນ້ຳຕານ, ຂະໜົມຫວານ, ນ້ຳເຕັ້ງ, ໝາກໄມ້ສຸກ, ນ້ຳໝາກໄມ້. ຖ້າວ່າບໍ່ມີສິ່ງທີ່ກ່າວມາຂ້າງເທິງນັ້ນແມ່ນໃຫ້ເອົາອາຫານເຊັ່ນເຂົ້າ, ເຂົ້າຈີ່, ພືດ ຫຼື ມັນຜູ້ງ.

ຖ້າຄົນເຈັບເຊົາໜາວສັ່ນແລ້ວ ແຕ່ວ່າຍັງມີອາການທີ່ກ່າວມາຂ້າງເທິງ ຫຼື ລາວພົດສະຕິ ເຫັນວ່າສະພາບຂອງລາວໃນຂັ້ນຮຸນແຮງ. ເຮັດໃຫ້ລາວອົບອຸ່ນຢູ່ສະເໝີ, ຖ້າລາວບໍ່ຕື່ນໃຫ້ພາລາວໄປໂຮງໝໍເພື່ອຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໄວທີ່ສຸດ.



Full Seattle HealthLeadership International Field Draft Copy

ອັນຕະລາຍຂອງການທີ່ອຸນຫະພູມໃນຮ່າງກາຍຂອງເດັກ ແລະ ຄົນເຈັບຕໍ່າ

ໂດຍສະເພາະແມ່ນໃນເວລາອາກາດໜາວບາງຄັ້ງແອນ້ອຍ, ເດັກນ້ອຍທີ່ເຈັບເປັນ, ຫຼື ຜູ້ເຖົ້າ, ຄົນເຈັບ ແລະ ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດຂາດອາຫານ, ຫຼື ຜູ້ທີ່ມີອາການອ່ອນເພຍແມ່ນມີໂອກາດທີ່ຈະຂາດຄວາມອົບອຸ່ນ ໃນຮ່າງກາຍອຸນຫະພູມຂອງຮ່າງກາຍຈະຫຼຸດລົງຕໍ່າກວ່າປົກກະຕິ. ອາການຕ່າງໆທີ່ໄດ້ກ່າວມາແລ້ວຢູ່ໃນ ໜ້າແລ້ວນີ້ແມ່ນຈະເກີດຂຶ້ນ ແລະ ຄົນເຈັບອາດຈະເສຍຊີວິດໄດ້. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ອຸນຫະພູມໃນຮ່າງກາຍ ເພີ່ມຂຶ້ນ ແລະ ສ້າງຄວາມອົບອຸ່ນໃນຮ່າງກາຍໃຫ້ປະຕິບັດເຊັ່ນດຽວກັນກັບຂໍ້ມູນທີ່ໄດ້ກ່າວໃນໜ້າ 408.

ຜົວໜັງກ້າມ (ໜາວຫຼາຍເຮັດໃຫ້ຜົວໜັງອັກເສບ)

ໃນອາກາດທີ່ໜາວເຢັນ ຜູ້ໃດທີ່ນຸ່ງຮົ່ມບໍ່ອົບອຸ່ນພຽງພໍ, ມີ, ຕີນ, ຫູ ແລະ ໜ້າຂອງລາວອາດຈະເລີ່ມ ແຂງໄດ້. ອາກາດໜາວຫຼາຍຈົນເຮັດໃຫ້ອັກເສບແມ່ນເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍ. ຖ້າວ່າມັນແຂງຈົນໝົດ ແມ່ນຈະເຮັດໃຫ້ໜັງຕາຍໄດ້ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນແມ່ນບົງຄືນມາ (ໜ້າ 213). ສ່ວນທີ່ໜັງຕາຍແມ່ນຕ້ອງ ໄດ້ຖືກຕັດອອກ.

ອາການທີ່ຖືກໜາວຫຼາຍເຮັດໃຫ້ຜົວໜັງອັກເສບ:

- ທ່າອິດແມ່ນມີອາການຊາ ແລະ ເຈັບປວດທີ່ຮຸນແຮງຢູ່ສ່ວນໃດໜຶ່ງຂອງຮ່າງກາຍ.
- ຕໍ່ມາແມ່ນບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກຢູ່ສ່ວນທີ່ແຂງຂອງຮ່າງກາຍ.
- ສ່ວນທີ່ແຂງນັ້ນແມ່ນມີສີຈິດ ແລະ ຮູ້ສຶກວ່າມັນແຂງໆເມື່ອສຳພັດ.

ການປິ່ນປົວອາການທີ່ຖືກໜາວເລັກໜ້ອຍເຮັດໃຫ້ອັກເສບ:

ຖ້າວ່າເມື່ອສຳພັດແລ້ວໜັງຍັງອ່ອນຢູ່, ຄົນຜູ້ນັ້ນພຽງແຕ່ຖືກຄວາມໜາວເລັກໜ້ອຍເທົ່ານັ້ນ. ສະນັ້ນ ຄວນຈະຫຼຸດພາກສ່ວນນັ້ນດ້ວຍເຄື່ອງທີ່ແຫ້ງ ແລະ ໃຫ້ຄວາມອົບອຸ່ນແກ່ພາກສ່ວນນັ້ນໆດ້ວຍຕົວເອງ ຫຼື ໃຫ້ຄົນອື່ນຊ່ວຍກໍໄດ້. ໃຫ້ອອກຈາກຄວາມເຢັນໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້.

ພະຍາຍາມປົກປັດຫູ ແລະ ໜ້າ.



ໃຫ້ຄວາມອົບອຸ່ນແກ່ຕີນມື
ໂດຍການເອົາຢັດໃສ່ຕີນຕົວ.

ການປິ່ນປົວອາການທີ່ຖືກໜາວແຮງເຮັດໃຫ້ອັກເສບ: ຄຳເຕືອນ:

ຢ່າເລີ່ມຕົ້ນຮັກສາອາການທີ່ໜາວຈົນ

ເຮັດໃຫ້ອັກເສບຂັ້ນຮຸນແຮງຈົນກວ່າພວກເຈົ້າຈະພາຄົນເຈັບໄປຢູ່ບ່ອນທີ່ຈະສາມາດຮັກສາຄວາມອົບອຸ່ນ ໃນຮ່າງກາຍໃນລະຫວ່າງການປິ່ນປົວ ແລະ ຫຼັງຈາກການປິ່ນປົວ. ມັນເປັນການດີທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ມີ ຫຼື ຕີນ ຮັກສາໄວ້ໃຫ້ແຂງເປັນເວລາຫຼາຍຊົ່ວໂມງຫຼາຍກວ່າເຮັດໃຫ້ມັນອົບອຸ່ນ ແລະ ຕໍ່ມາເຮັດໃຫ້ ແຂງອີກຄັ້ງໜຶ່ງ. ເມື່ອພວກເຈົ້າມາຮອດບ່ອນທີ່ອົບອຸ່ນຄວນປະຕິບັດດັ່ງລຸ່ມນີ້:

- ໃສ່ນ້ຳອຸ່ນໃນຖັງທີ່ໃຫຍ່ທີ່ສາມາດຈຸ່ມນ້ຳມືໃສ່.
- ແຊ່ພາກສ່ວນທີ່ແຂງໃນນ້ຳຈົນກວ່າມັນອຸ່ນຂຶ້ນ.
- ຖ້າວ່ານ້ຳເຢັນລົງແລ້ວຕື່ມນ້ຳອຸ່ນໃສ່. ແຕ່ວ່າເຮົາຄວນເອົາມື ຫຼື ຕີນຂອງຄົນເຈັບອອກກ່ອນ ຈະຕື່ມນ້ຳອຸ່ນໃສ່ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ຮູ້ສຶກວ່ານ້ຳນັ້ນເຢັນ ຫຼື ຮ້ອນຂະໜາດໃດ. ເຮົາອາດຈະເຮັດ ນ້ຳຮ້ອນລວດເຂົາກໍເປັນໄດ້.
- ເມື່ອສ່ວນທີ່ແຂງອຸ່ນຂຶ້ນ ສ່ວນນີ້ແມ່ນຈະຮູ້ສຶກເຈັບປວດຫຼາຍ. ຈົ່ງໃຫ້ຢາແອດສະໂປລິນ ຫຼື ຢາໂຄເດອິນ (ໜ້າ 379 ແລະ 384).
- ເມື່ອມັນເຊົາແຂງແລ້ວໃຫ້ພັກຜ່ອນຢູ່ບ່ອນທີ່ອົບອຸ່ນ.
- ໃຫ້ລະມັດລະວັງກັບພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍທີ່ແຂງເມື່ອຖືກຄວາມເຢັນຫຼາຍໆ. ຈົ່ງໃຫ້ ການປິ່ນປົວເຊັ່ນດຽວກັນກັບບາດແຜ ຫຼື ບາດທີ່ຖືກເຜົາໄໝ້. ໃຫ້ໄປຫາແພດທັນທີເພາະວ່າ ສ່ວນທີ່ຕາຍຍ້ອນມັນຖືກຄວາມເຢັນຫຼາຍອາດຈະຖືກຜ່າຕັດອອກ.

ວິທີແທກຄວາມດັນເລືອດ

ການແທກຄວາມດັນເລືອດແມ່ນເປັນທັກສະທີ່ສໍາຄັນສໍາລັບແພດອາສາສະໝັກ ແລະ ພະນັກງານປະດູກຄັນ. ມັນແມ່ນອຸປະກອນທີ່ສໍາຄັນທີ່ໃຊ້ໃນການກວດສຸຂະພາບຕ່າງໆລຸ່ມນີ້:

- ແມ່ນມານ (ເບິ່ງໜ້າ 249, 251, ແລະ 253).
- ໃນລະຫວ່າງທີ່ຖືພາ ແລະ ໃນເວລາເກີດລູກ (ເບິ່ງໜ້າ 265).
- ຜູ້ທີ່ເສຍເລືອດຫຼາຍ ອາດຈະແມ່ນຢູ່ພາຍໃນ ຫຼື ພາຍນອກ (ເບິ່ງໜ້າ 77).
- ຄົນທີ່ມີອາການຊ້ອກ (ເບິ່ງໜ້າ 77), ນີ້ລວມທັງອາການຊ້ອກທີ່ເກີດຈາກການແພ້ຕ່າງໆ (ເບິ່ງໜ້າ 70).
- ຜູ້ທີ່ມີອາຍຸຫຼາຍກວ່າ 40.
- ຜູ້ທີ່ມີນ້ຳໜັກຫຼາຍເກີນໄປ (ເບິ່ງໜ້າ 126).
- ຜູ້ທີ່ມີອາການທີ່ມີບັນຫາກ່ຽວກັບຫົວໃຈ (ໜ້າ 325), ເສັ້ນເລືອດອຸດຕັນ (ໜ້າ 327), ຫາຍໃຈຢາກ, ເຈັບຫົວ
- ເລື້ອຍໆ, ການບວມ, ໂລກເປົາຫວານ (ໜ້າ 127), ບັນຫາຊໍາເຮື້ອກ່ຽວກັບຜົກຢູ່ງວ (ເບິ່ງໜ້າ 234), ຫຼື ການໄຄ່ບວມ ແລະ ເຈັບປວດຕາມເສັ້ນເລືອດຕ່າງໆ (ເບິ່ງໜ້າ 175).
- ຜູ້ທີ່ເປັນໂລກຄວາມດັນເລືອດສູງ (ເບິ່ງໜ້າ 125).
- ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ກໍາລັງກິນຢາຄຸມກໍາເນີດ (ມີແຜນການທີ່ຈະກິນຢາຄຸມກໍາເນີດ) (ເບິ່ງໜ້າ 288).

ເຄື່ອງແທກຄວາມດັນແມ່ນມີ 2 ຊະນິດ:

ເຄື່ອງແທກຄວາມດັນທີ່ໃຊ້ແທກຢູ່ຂໍ່ແຂນແລ້ວໃຊ້ມີຈັບເບິ່ງຄວາມດັບເລືອດຢູ່ຂໍ່ແຂນຄືດັ່ງຮູບ, ແລະ ເຄື່ອງແທກຄວາມດັນແບບບາຫຼອດທີ່ເຫັນລະດັບຂອງບາຫຼອດ.



ເພື່ອແທກຄວາມດັນ:

- ຈົ່ງໃຫ້ຜູ້ທີ່ຈະແທກນັ້ນເຮັດໂຕໃຫ້ສະບາຍ. ການທີ່ເຂົາຫາກ່ອນກໍາລັງກາຍມາ, ຄວາມຄຽດ, ຫຼື ຄວາມກັງວົນສາມາດເຮັດໃຫ້ຄວາມດັນສູງຂຶ້ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ການອ່ານຄ່າຜິດພາດໄດ້. ຕ້ອງອະທິບາຍໃຫ້ຄົນທີ່ຈະແທກຄວາມດັນຮູ້ວ່າເຮົາຈະເຮັດຫຍັງ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເຂົາເກີດອາການຢ້ານກົວ.
- ຮັດເຄື່ອງແທກໃສ່ຂໍ່ແຂນໃຫ້ແໜ້ນ.
- ປິດວາວໂດຍການຫັນໄປທາງດຽວກັບເຂັມໂມງ.
- ບົບໃຫ້ຄວາມດັນຈົນໄປເຖິງ 200 ມິລິມິເຕີ ຢູ່ໃນບາຫຼອດ.
- ເອົາແນວຫູຟັງແປະໃສ່ທາງດ້ານໃນຂອງແຂນສອກ.
- ຟັງຊິບພະຈອນຢ່າງລະມັດລະວັງວ່າໃນຂະນະທີ່ປ່ອຍລົມອອກ. ໃນເວລາເຂັມຄ່ອຍໆລົງເຮົາສາມາດອ່ານໄດ້ໂດຍ 2 ທາງ:

Health Leaders International
 Field Draft Copy

1. ຖ້າໄດ້ຍິນສຽງກຳມະຈອນຄ່ວຍໆຄັ້ງທຳອິດ. ມັນເກີດເມື່ອແຮງດັນຢູ່ອັນທັດແຂນຕົກລົງຈາກຄວາມດັນສູງສຸດໃນເສັ້ນເລືອດແດງ (ລະບົບບົບຕົວຂອງຫົວໃຈ ຫຼື ຄວາມດັນທາງເບື້ອງເທິງ). ຄວາມດັນທາງເບື້ອງເທິງນີ້ສະແດງວ່າແຕ່ລະຄັ້ງແມ່ນກຳມະເນື້ອຫົວໃຈຮັບເລືອດ ແລະ ບົບເລືອດໃຫ້ໄປຫຼໍ່ລົງໃນຮ່າງກາຍ. ຄົນທຳມະດາແມ່ນຈະມີຄວາມດັນທາງເບື້ອງເທິງແມ່ນປະມານ 110 ຫາ 120 ມມ.
2. ສືບຕໍ່ຄ່ອຍລົດແຮງດັນລົງໃນຂະນະດຽວກັນໃຫ້ພັງໃຫ້ດີໆ. ພັງອີກຄັ້ງໜຶ່ງເມື່ອໄດ້ຍິນສຽງກຳມະຈອນຄ່ອຍໆລົງ ຫຼື ຫາຍໄປ. ມັນເກີດຂຶ້ນເມື່ອແຮງດັນໃນເຄື່ອງແທກຫຼຸດລົງຈົນຕໍ່າສຸດໃນເສັ້ນເລືອດ ແດງ (ຄວາມດັນໃນຊ່ວງຈັງຫວະຂອງຫົວໃຈເຕັ້ນ ຫຼື ຄວາມດັນທາງເບື້ອງລຸ່ມ). ແຮງດັນທາງເບື້ອງລຸ່ມປະກົດຂຶ້ນເມື່ອຫົວໃຈພັກຜ່ອນລະຫວ່າງກຳມະຈອນ. ຕາມທຳມະດາແມ່ນປະມານ 60 ຫາ 80 ມມ.

ເມື່ອເຮົາບັນທຶກຄວາມດັນເລືອດຂອງຄົນຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງແມ່ນໃຫ້ມີການຈົດກ່າຍຢ່າງລະອຽດທັງການອ່ານຄ່າທັງສອງຢ່າງທີ່ກວ່າມາຂ້າງເທິງນັ້ນຄື ຄວາມດັນທາງເບື້ອງເທິງ ແລະ ຄວາມດັນທາງເບື້ອງລຸ່ມ. ຕາມທຳມະດາແລ້ວຄວາມດັນຂອງຜູ້ໃຫຍ່ຜູ້ໜຶ່ງແມ່ນ (BP) 120/80 ແລະ ໃຫ້ບັນທຶກຢ່າງລະອຽດດັ່ງນີ້:

120 ແມ່ນຄ່າຄວາມດັນທາງເບື້ອງເທິງ	ອ່ານວ່າລະບົບບົບຕົວຂອງຫົວໃຈ
80 ແມ່ນຄ່າຄວາມດັນທາງເບື້ອງລຸ່ມ	ອ່ານວ່າຄວາມດັນໃນຊ່ວງຈັງວະຂອງຫົວໃຈເຕັ້ນ

BP $\frac{120}{80}$ or BP 120/80

ສຳລັບພະນັກງານອາສາສະໝັກອາດຈະບອກເທິງຄວາມດັນວ່າ “ເບື້ອງເທິງ” ແລະ “ເບື້ອງລຸ່ມ” (TN ແລະ BT) ຫຼາຍກ່ວາທີ່ຈະເວົ້າວ່າໃຫຍ່ ຫຼື ໃຊ້ຄຳສັບທີ່ວ່າລະບົບບົບຕົວຂອງຫົວໃຈ ແລະ ຄວາມດັນໃນຊ່ວງຈັງຫວະຂອງຫົວໃຈເຕັ້ນ.

ຕາມທຳມະດາແລ້ວຕົວເລກທີ່ຊ່ວຍບອກສຸຂະພາບຂອງແຕ່ລະຄົນແມ່ນຕົວເລກທາງເບື້ອງລຸ່ມ. ຕົວຢ່າງ, ຖ້າວ່າຄວາມດັນຂອງຄົນຜູ້ໜຶ່ງແມ່ນ 140/85 ແມ່ນແປວ່າບໍ່ມີຫຍັງໜ້າເປັນຫ່ວງ. ແຕ່ວ່າຖ້າຄວາມດັນແມ່ນ 135/110, ຄົນຜູ້ນັ້ນແມ່ນໜ້າເປັນຫ່ວງລາວມີຄວາມດັນເລືອດສູງ ແລະ ລາວຄວນຫຼຸດນ້ຳໜັກຂອງຕົນເອງລົງ (ຖ້າວ່າລາວມີນ້ຳໜັກເກີນ) ຫຼື ຕ້ອງໄດ້ຮັບປິ່ນປົວ. ຕົວເລກທາງເບື້ອງລຸ່ມເກີນ 100 ແມ່ນໝາຍຄວາມວ່າເປັນຄວາມດັນເລືອດສູງທີ່ຕ້ອງການການດູແລເອົາໃຈໃສ່ (ຫຼຸດນ້ຳໜັກ ແລະ ກິນຢາ).

ຄວາມດັນເລືອດຕາມທຳມະດາສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່ແມ່ນ 120/80, ແຕ່ວ່າຖ້າຜູ້ໃດມີຄວາມດັນຈາກ 100/60 ຫາ 140/90 ແມ່ນທຳມະດາ. ຖ້າວ່າບາງຄົນຕາມປົກກະຕິມີຄວາມດັນຕໍ່າ, ແມ່ນບໍ່ມີຫຍັງໃຫ້ກັງວົນຫຼາຍຕາມຕົວຈິງແລ້ວຄວາມດັນເລືອດຕໍ່າຕາມປົກກະຕິແມ່ນ 90/60 ຫາ 110/70 ໝາຍຄວາມວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນຈະມີອາຍຸຍືນຍາວ ແລະ ຈະບໍ່ຄ່ອຍພົບກັບບັນຫາພະຍາດຫົວໃຈ ແລະ ເສັ້ນເລືອດອຸດຕັນໃນສະໝອງ.

ຄວາມດັນຫຼຸດລົງຢ່າງກະທັນຫັນແມ່ນເປັນສັນຍານອັນຕະລາຍ, ໂດຍສະເພາະເມື່ອມັນຕົກລົງຮອດ 60/40. ແພດອາສາສະໝັກຄວນຈະຄວນເບິ່ງວ່າຄວາມດັນເລືອດເປັນຫຍັງຈຶ່ງຕົກລົງຢ່າງກະທັນຫັນ. ຄົນຜູ້ນັ້ນອາດຈະເສຍເລືອດ ຫຼື ເກີດອາການຊຶມ (ເບິ່ງໜ້າ 77).

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການແທກຄວາມດັນເລືອດເບິ່ງປຶ້ມຊ່ວຍພະນັກງານອາສາສະໝັກຮຽນໃນບົດທີ່ 19.



H.I. Seattle Health Leads Field Draft Copy

ພິດເບືອຈາກຢາຂ້າແມງໄມ້ ແລະ ສັດຕູພືດ

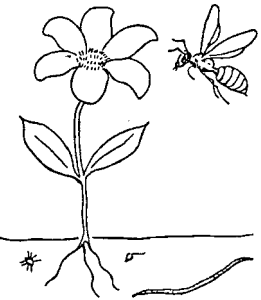
ຢາຂ້າແມງໄມ້ ແລະ ສັດຕູພືດແມ່ນສານເຄມີທີ່ເປັນຜິດທີ່ໃຊ້ໃນການກຳຈັດສັກຕູພືດຊະນິດໃດໜຶ່ງ, ຢາຂ້າເຊື້ອລາ, ຢາກຳຈັດສັດຕູພືດ ແລະ ສັດຊະນິດອື່ນໆອີກເຊັ່ນ: ຢາຂ້າໝູ. ໃນປະຈຸບັນນີ້ການໃຊ້ຢາທີ່ຜິດເພີ່ມຈຳນວນຂຶ້ນຫຼາຍຊຶ່ງໄດ້ສ້າງບັນຫາໃນຫຼາຍປະເທດທີ່ກຳລັງພັດທະນາ. ສານເຄມີອັນຕະລາຍເຫຼົ່ານີ້ສາມາດເປັນສາເຫດໃຫ້ມີບັນຫາສຸຂະ ພາບຫຼາຍຢ່າງ. ພວກມັນຍັງສາມາດທຳລາຍຄວາມສົມດູນຂອງທຳມະຊາດອີກ, ສາມາດນຳໄປສູ່ການເກັບກູ້ຜົນລະປູກທາງກະເສດຕະກຳໃນປະລິມານໜ້ອຍລົງ.

ຢາຂ້າແມງໄມ້ ແລະ ສັດຕູພືດຫຼາຍຊະນິດແມ່ນມີອັນຕະລາຍຫຼາຍທີ່ສຸດ. ຊາວບ້ານນຳໃຊ້ຢາເຫຼົ່ານີ້ໂດຍບໍ່ຮູ້ວ່າມັນມີອັນຕະລາຍຄືແນວໃດ ແລະ ຍັງບໍ່ຮູ້ວິທີຈະປ້ອງກັນໂຕເອງເວລາໃຊ້ມັນອີກດ້ວຍ. ສະນັ້ນຜົນທີ່ໄດ້ຮັບແມ່ນຫຼາຍຄົນເກີດເຈັບເປັນ, ຕາບອດ, ເປັນໝັນ, ເປັນອຳມະພາດ ຫຼື ລູກທີ່ເກີດມາມີຄວາມຜິດປົກກະຕິ. ອີກຢ່າງຖ້າເຮົາເຮັດວຽກກັບສານເຄມີ ຫຼື ກິນອາຫານທີ່ຖືກສັດສານເຄມີ, ບາງຄັ້ງອາດຈະເປັນສາເຫດຂອງພະຍາດມະເຮັງ.



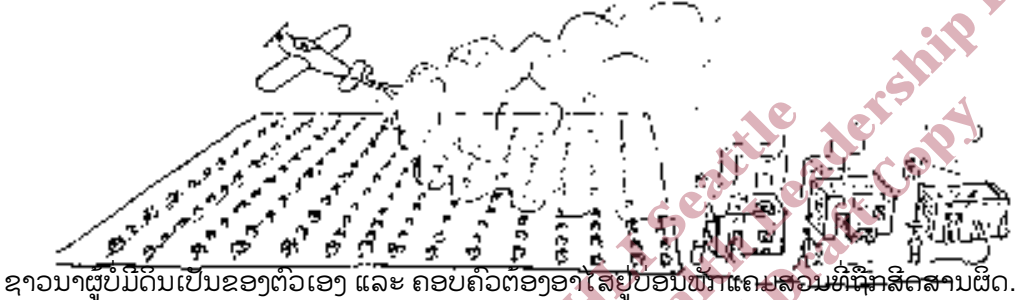
ສານເຄມີທີ່ໃຊ້ທຳອິດແມ່ນຊ່ວຍຂ້າແມງໄມ້ ແລະ ຫຍ້າ ແລະ ຍັງຊ່ວຍໃຫ້ຊາວນາສາມາດໄດ້ຮັບຜົນຜະລິດທີ່ສູງຂຶ້ນ. ແຕ່ໃນທຸກໆມື້ນີ້ຢາຂ້າແມງໄມ້ ແລະ ສັດຕູພືດເຮັດໃຫ້ໄດ້ຮັບຜົນຜະລິດໜ້ອຍກວ່າບໍ່ໃຊ້ຢາເລີຍ. ນີ້ກໍເພາະວ່າຢາຂ້າແມງໄມ້ ແລະ ສັດຕູພືດຂ້າມືກ ແລະ ແມງໄມ້ທີ່ເປັນວົງຈອນໃນທຳມະຊາດ ແລະ ມີຜົນກະທົບຕໍ່ດິນນຳອີກ. ແລະ ໃນເມື່ອແມງໄມ້ ແລະ ຫຍ້າສາມາດຕ້ານທານຢາ, ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຊາວນາຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຢາທີ່ມີສານພິດໃນປະລິມານຫຼາຍຂຶ້ນ. ສະນັ້ນເມື່ອເຂົາໄດ້ເລີ່ມໃຊ້ສານເຄມີທີ່ມີຜິດແມ່ນພວກເຂົາຕ້ອງຂຶ້ນກັບມັນ.

ຢາຂ້າແມງໄມ້ ແລະ ສັດຕູພືດຍັງຂ້າສັດທີ່ມີຜົນປະໂຫຍດແກ່ຕົ້ນໄມ້ເຊັ່ນ ແມງເຜິ້ງ ແລະ ຂີ້ກະເດືອນ.



ເມື່ອຊາວນາອາໄສຢາຂ້າແມງໄມ້ ແລະ ສັດຕູພືດ, ປູຍຫຼາຍນີ້ເຮັດໃຫ້ລາຍຈ່າຍເພີ່ມຂຶ້ນ. ສະນັ້ນຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຊາວນາຂະໜາດນ້ອຍບໍ່ສາມາດຮັບມືກັບລາຍຈ່າຍຕ່າງໆໄດ້ ພວກເຂົາຕ້ອງໄດ້ຂາຍທີ່ດິນຂອງເຂົາເອງໃຫ້ແກ່ເຈົ້າຂອງທີ່ດິນ ຫຼື ຊາວນາທີ່ມີເນື້ອທີ່ນາຫຼາຍ. ເຮັດໃຫ້ຫຼາຍໆຄົນບໍ່ມີທີ່ດິນຈະເຮັດນາອີກຕໍ່ໄປ, ເຮັດໃຫ້ຕົວເລກຂອງຄົນທີ່ເປັນພະຍາດຂາດອາຫານ ແລະ ຄົນອື່ນທີ່ວກໍເພີ່ມສູງຂຶ້ນ.

ກຳມະກອນ ແລະ ຄອບຄົວຂອງພວກເຂົາແມ່ນມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະຖືກສານຜິດຈາກຢາຂ້າແມງໄມ້ ແລະ ສັດຕູພືດ. ພວກເຂົາອາໄສຢູ່ບ່ອນພັກທີ່ຢູ່ແຂມສວນທີ່ໄດ້ດຳເນີນການສິດຢາຂ້າແມງໄມ້. ສານພິດສາມາດເຂົ້າໄປໃນເຮືອນຊານ ແລະ ນຳທີ່ພວກເຂົາໃຊ້ດື່ມກິນ. ມັນເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍສຳລັບເດັກນ້ອຍໆເຖິງແມ່ນວ່າເຂົາເຈົ້າຈະຖືກສານຜິດພຽງແຕ່ຈຳນວນນ້ອຍດຽວ. ຊາວນາຜູ້ທີ່ໃຊ້ແນວສິດແບບພາຍໃສ່ທາງຫຼັງແມ່ນມີອັດຕາສ່ຽງສູງເຊັ່ນກັນຖ້າສານມັນຮົ່ວໄຫຼອອກມາ. ເບິ່ງຂໍ້ມູນ ຈາກປຶ້ມຄູ່ມືຂອງຊຸມຊົນເພື່ອສະພາບແວດລ້ວມໃນບົດທີ່ 14.



ຊາວນາຜູ້ບໍ່ມີດິນເປັນຂອງຕົວເອງ ແລະ ຄອບຄົວຕ້ອງອາໄສຢູ່ບ່ອນພັກແຂມສວນທີ່ຖືກສິດສານຜິດ.

Headline Leadership International
Field Study Copy

ກົດໝາຍແມ່ນຈຳຕ້ອງໃຫ້ມີຂໍ້ຫ້າມກ່ຽວກັບການໃຊ້ຢາຂ້າແມງໄມ້ ແລະ ສັດຕູພືດທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ ແລະ ໃຫ້ຂໍ້ຕົກເຕືອນຢ່າງຈະແຈ້ງ. ຫຼັງຈາກລັດຖະບານຢູ່ປະເທດອຸດສະຫະກຳໄດ້ຈຳກັດການໃຊ້ຢາຂ້າ ແມງໄມ້ ແລະ ສັດຕູພືດຫຼາຍຊະນິດ, ອຸດສະຫະກຳສານເຄມີຕ່າງໆແມ່ນເລີ່ມເປີດຕະຫຼາດຂາຍຜະລິດ ຕະພັນທີ່ເປັນອັນຕະລາຍເຫຼົ່ານັ້ນຢູ່ໃນປະເທດກຳລັງພັດທະນາບ່ອນທີ່ກົດໝາຍຍັງບໍ່ທັນເຄັ່ງຄັດເທື່ອ.

ສານພິດທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍທີ່ສຸດມີຄື: ອໍດຼິນ (aldrin), ດຽວດຼິນ (dieldrin), ເອັນດຼິນ (endrin), ຄູໍເດັນ (chlordane), ເຫັບເຕຊໍ (heptachlor), DDT, DBCP, HCH, BHC, ອີທີເລັນ ໄດບູໄມ (EDB), ພາລາເຄດ (paraquat), ພາລາຕອນ (parathion), ເອເຈັນ ອໍເລັນ (agent orange) (2-4D ກັບ 2-4-5T), ແຄມປີຊໍ (camphechlor), ໂປເອັນໂຊໂລຟີນີ! (poentachloropheny) (PCP), ແລະ ຄູໍດີເມຟອມ (chordimeform). ສຳຄັນທີ່ສຸດແມ່ນການອ່ານສ່ວນປະກອບຕ່າງໆຂອງຢາຂ້າແມງໄມ້ ແລະ ສັດຕູພືດວ່າມີສານເຄມີທີ່ກ່າວມາຂ້າງເທິງ ຫຼື ບໍ່. ໂດຍສະເພາະແມ່ນອ່ານຕົວອັກສອນນ້ອຍໆທີ່ຢູ່ ຂ້າງໆຂອດຢາເພາະວ່າຢາບາງຊະນິດແມ່ນບໍ່ມີຍີ່ຫໍ້.

ຄຳເຕືອນ: ຖ້າເຈົ້າຕ້ອງນຳໃຊ້ຢາຂ້າແມງໄມ້ໃຫ້ມີການປ້ອງກັນຄືດັ່ງລຸ່ມນີ້:

- ບົນຢາທີ່ສິດພົນໃສ່ຖັງສິດຢ່າງລະມັດລະວັງ.
- ຍືນຢູ່ບ່ອນທີ່ມີລົມພັດຢາອອກຈາກໂຕ.
- ສອມໃສ່ເຄື່ອງນຸ່ງກັນສານເຄມີໃຫ້ທຸ່ມທົ່ວຕົນຕົວ.
- ລ້າງມືກ່ອນຈະກິນເຂົ້າ.
- ອາບນ້ຳປ່ຽນເຄື່ອງທັນທີທັນໃດທີ່ສິດພົນແລ້ວ.
- ຊັກເຄື່ອງຫຼັງຈາກສິດພົນແລ້ວ.
- ຢ່າໃຫ້ນ້ຳທີ່ໃຊ້ອາບລົງບ່ອນນ້ຳທີ່ໃຊ້ກິນ.
- ຕ້ອງເອົາຖັງທີ່ໃສ່ສານເຄມີໄວ້ໃຫ້ໄກຈາກເດັກ ແລະ ໃຫ້ຫຼາຍໄວ້ຢ່າງຄັກແນ່ວ່າແມ່ນຖັງທີ່ໃສ່ຢາສິດ. ຢ່າ ໃຊ້ຖັງຢາຂ້າພະຍາດເປັນຖັງໃສ່ນ້ຳໃຊ້ ແລະ ດື່ມ.

ກວດສອບເບິ່ງວ່າຖັງມັນມີບ່ອນຮົ່ວບໍ່
ໜ້າກາກ ແລະ ແວ່ນຕາ
ຖົງມື
ເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ໃຊ້ປົກແຂນ ແລະ ຂາ
ເກີບໂບກ (ບໍ່ໃຫ້ໃສ່ເກີບແຕະ)



ຂໍ້ຄວນລະວັງ: ຈົ່ງໃຫ້ເດັກນ້ອຍ, ແມ່ຍິງຖືພາ ຫຼື ໃຫ້ນົມລູກຢູ່ໄກຈາກຢາຂ້າແມງໄມ້ ແລະ ສັດຕູພືດທັງໝົດ.

ການຮັກສາສານພິດຈາກຢາຂ້າແມງໄມ້ ແລະ ສັດຕູພືດ:

- ຖ້າເຂົາບໍ່ຫາຍໃຈໃຫ້ຟ້າວຊ່ວຍເປົ່າລົມເຂົ້າປາກເພື່ອຊ່ວຍຫາຍໃຈ (ເບິ່ງໜ້າ 80).
- ເຮັດຕາມຄຳເນາະນຳຢູ່ໜ້າ 103 ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ຖືກສານພິດຮາກອອກ, ແລະ ເອົາຜົງຖ່ານ (ຫຼື ໄຂ່ຂາວ) ເພື່ອໃຫ້ສານພິດໃນທ້ອງຢັ້ງຂຶ້ນມາ. ແຕ່ວ່າຢາເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບຮາກຫຼາຍຖ້າບໍ່ຮູ້ວ່າ ແມ່ນສານພິດຊະນິດໃດທີ່ລາວໃຊ້, ຫຼື ຖ້າລາວກິນສານພິດກັບນ້ຳມັນກະຊວນ, ເຄ ໂລສິນ, ໄຊລິນ, ຫຼື ນ້ຳມັນແອດຊັງ.
- ລ້າງສານພິດອອກຈາກເຄື່ອງນຸ່ງ ແລະ ຜິວໜັງໃຫ້ໝົດ.

ສິ່ງຕ່າງທີ່ກ່າວມາຂ້າງເທິງນັ້ນພຽງແຕ່ສາມາດແກ້ໄຂບັນຫາແຕ່ປາຍເຫດເທົ່ານັ້ນ. ແຕ່ຖ້າຢາກແກ້ບັນຫາ ແຕ່ຕົນເຫດແມ່ນຕ້ອງຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີ:

1. ການສຶກສາເພື່ອຫຼີກເວັ້ນຢາຂ້າແມງໄມ້ທີ່ອັນຕະລາຍທຸກຊະນິດ ແລະ ຕ້ອງມີກົດໝາຍຢ່າງເຄັ່ງຄັດ ໃນການໃຊ້.
2. ລູກຈ້າງຄວນຈະຕ້ອງມີການປົກປ້ອງສິດທິຂອງເຂົາເອງ ແລະ ໃຫ້ມີຄວາມປອດໄພໃນການເຮັດວຽກ.
3. ໃຫ້ມີການແບ່ງປັນເນື້ອທີ່ດິນຢ່າງຍຸດຕິທຳ.

ຄຳອະທິບາຍຮູບ
ຄົນຕ້ອງມາກ່ອນຜົນປະໂຫຍດ
ຫ້າມໃຊ້ຢາຂ້າແມງໄມ້ ແລະ ສັດຕູພືດທີ່ອັນຕະລາຍ



HLLI Seattle Health Leadership Field Drafting International

ພະຍາດແຊກຊ້ອນທີ່ເກີດຈາກການເອົາລູກອອກ

ທາງອອກຂອງແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ຢາກມີລູກອີກແມ່ນເຂົາບໍ່ໃຫ້ເດັກໃນທ້ອງເກີດໄດ້ແມ່ນພວກເຂົາຈະເອົາລູກອອກ ເຊິ່ງເຂົາເຈົ້າເອີ້ນອີກຢ່າງໜຶ່ງວ່າການທຳແທ້ງ. (ໃນບົ່ມຫົວນີ້ຄຳສັບທີ່ວ່າການທຳແທ້ງໃຊ້ເມື່ອມີການວາງແຜນທີ່ຈະເອົາລູກອອກ. ແຕ່ວ່າຖ້າບໍ່ມີການວາງແຜນແມ່ນເອີ້ນວ່າການຫຼຸດລູກ).

ມັນເປັນການຢາກທີ່ຈະຕັດສິນໃຈວ່າຈະທຳແທ້ງ ຫຼື ບໍ່ນັ້ນ. ເມື່ອມີການຕັດສິນໃຈຄືແນວນີ້ແລ້ວສ່ວນຫຼາຍແລ້ວພວກເຂົາຈະໄດ້ຮັບຄວາມເຫັນອີກເຫັນໃຈ, ໄດ້ຮັບຄຳແນະນຳ ແລະ ໃຫ້ກຳລັງ. ເມື່ອເຂົາໄດ້ຮັບການເອົາລູກອອກໃນໂຮງ ໝໍ ຫຼື ຄູນິກທີ່ສະອາດໂດຍຜູ້ທີ່ສຳນານແມ່ນມີຄວາມປອດໄພສຳລັບແມ່ຍິງເຫຼົ່ານັ້ນ. ການທຳແທ້ງຈະປອດໄພເມື່ອເຮັດຕັ້ງມີທ້ອງໃໝ່ໆ.



ແມ່ ແມ່ ລູກຢາກນັ້ງຕັກແມ່! ແມ່ ແມ່ ລູກ ຫົວ!
ຂ້ອຍບໍ່ຕ້ອງການຢາກທຳແທ້ງ...ແຕ່ວ່າຂ້ອຍຕ້ອງຕາຍແທ້ງຖ້າຂ້ອຍມີລູກອີກຜູ້ໜຶ່ງ!
ຂ້ອຍເຂົ້າໃຈເຈົ້າດີ ແລະ ບໍ່ວ່າເຈົ້າຈະຕັດສິນໃຈແນວໃດຂ້ອຍຈະເປັນໝູ່ຂອງເຈົ້າສະເໝີ.

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງທຳແທ້ງຢູ່ກັບເຮືອນໂດຍຜູ້ທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມ, ຫຼື ບ່ອນທີ່ບໍ່ສະອາດ, ແມ່ຍິງທີ່ທຳແທ້ງສາມາດເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍທີ່ສຸດ. ບ່ອນທີ່ທຳແທ້ງເຖື່ອນແມ່ນບ່ອນທີ່ເປັນສາເຫດທີ່ສຳຄັນຂອງການຕາຍຂອງຜູ້ຍິງທີ່ມີອາຍຸລະຫວ່າງ 12 ປີ ແລະ 50 ປີ.

ວິທີການຈະເອົາລູກອອກເຊັ່ນ: ການເອົາສິ່ງທີ່ແຂງໆແຈ້ງໃສ່ໃນມົດລູກ, ບົບມົດລູກ, ຫຼື ໃຊ້ຢາສະໄໝໃໝ່ ຫຼື ຢາຮາກໄມ້ສາມາດເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ຕົກເລືອດ, ການຕິດເຊື້ອ, ແລະ ເສຍຊີວິດໄດ້. ອາການອັນຕະລາຍທີ່ເກີດຂຶ້ນຫຼັງຈາກການທຳແທ້ງ:

- ເປັນໄຂ້
- ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ
- ຕົກເລືອດຫຼາຍ

ຖ້າວ່າເຈົ້າເຫັນອາການທີ່ກວ່າມາຂ້າງເທິງນັ້ນເກີດກັບແມ່ຍິງທີ່ອາດຈະມີລູກນີ້ອາດຈະແມ່ນຜົນຂອງການທຳແທ້ງ. ນີ້ກໍ່ແມ່ນອາການຂອງການຫຼຸດລູກເຊັ່ນດຽວກັນ (ໜ້າ 281), ມີລູກນອກພິກ (ໜ້າ 280), ການອັກເສບທ້ອງນ້ອຍ (ໜ້າ 243).

HLA Battle
Health Leadership International
Field Draft Copy



ຂ້ອຍບໍ່ໄປໂຮງໝໍເພາະວ່າພວກເຂົາຈະຮູ້ວ່າຂ້ອຍໄປເຮັດຫຍັງມາ. ເຈົ້າຕ້ອງໄປໂຮງໝໍ!
 ເພາະວ່າເຈົ້າມີໄຂ້ ແລະ ເຈັບທ້ອງນ້ອຍອີກ. ຊີວິດຂອງເຈົ້າຢູ່ໃນອັນຕະລາຍ.
 ແມ່? ແມ່ບໍ່ສະບາຍບໍ?

ຜູ້ຍິງບາງຄົນແມ່ນມີບັນຫາຫຼາຍຢ່າງຫຼັງຈາກການເອົາລູກອອກພວກເຂົາຈຳເປັນຕ້ອງໄປຫາໝໍ, ແຕ່ວ່າພວກເຂົາຍ້ານທີ່ຈະບອກໝໍວ່າແມ່ນເກີດຫຍັງຂຶ້ນກັບເຂົາກັນແທ້. ຜູ້ອື່ນໆອີກແມ່ນຍ້ານກົວຫຼາຍຫຼືອາຍທີ່ຈະໄປຫາໝໍໂດຍສະເພາະແມ່ນຜູ້ທີ່ທຳແທ້ງຖືອນ. ພວກເຂົາອາດຈະລໍຖ້າຈົນກວ່າພວກເຂົາເຈັບເປັນ. ການລໍຖ້ານີ້ອາດຈະພາໄປເຖິງຄວາມຕາຍ. ການຕົກເລືອດຫຼືການຕິດເຊື້ອຫຼັງຈາກການເອົາລູກອອກ (ທຳແທ້ງ) ແມ່ນເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍ. ຄວນຈະໄປຫາແພດທັນທີໂລດ! ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນໃຫ້ປະຕິບັດຄືດັ່ງນີ້:

- ພະຍາຍາມຫ້າມເລືອດ. ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳໃນໜ້າທີ່ 281 ທີ່ເວົ້າກ່ຽວກັບການລົງເລືອດຫຼັງຈາກຫຼຸລູກ.
- ໃຫ້ໃຊ້ຢາເອີໂຣໂນວິນ (ergonovine) (ເບິ່ງໜ້າ 391).
- ປິ່ນປົວອາການຊຶ້ອກ (ເບິ່ງໜ້າ 77).
- ຖ້າມີອາການຕິດເຊື້ອ, ໃຫ້ໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອຄືກັນກັບສຳລັບເດັກທີ່ເປັນໄຂ້ (ເບິ່ງໜ້າ 276).
- ເພື່ອປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍ ແລະ ການເສຍຊີວິດຈາກການທຳແທ້ງຄວນປະຕິບັດດັ່ງນີ້:
- ໃຫ້ຢາຕ້ານເຊື້ອ (ແອມປິຊີລິນ ໜ້າ 353 ຫຼື ຢາເຕຕູາຊິລິນ ໜ້າ 356) ຫຼັງຈາກການທຳແທ້ງບໍ່ວ່າຈະເຮັດຢູ່
- ເຮືອນ ຫຼື ເຮັດຢູ່ໂຮງໝໍກໍຕາມ. ນີ້ມັນຈະສາມາດຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງໃນການຕິດເຊື້ອ ແລະ ອັນຕະລາຍຈາກພະຍາດແຊກຊ້ອນຕ່າງໆ.
- ປ້ອງກັນການມີລູກໂດຍທີ່ບໍ່ຕ້ອງການ. ວິທີການຄຸມກຳເນີດສາມາດເຮັດໄດ້ທັງຍິງ ແລະ ຊາຍ (ເບິ່ງບົດທີ່ 20).
- ສ້າງຊຸມຊົນໃຫ້ບ່ອນທີ່ດີໂດຍສະເພາະແມ່ນສຳລັບແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍ. ເມື່ອຢູ່ໃນສັງຄົມສາມາດຮັບປະກັນວ່າຄວາມຕ້ອງການຂອງໝົດທຸກຄົນຈະສາມາດບັນລຸຜົນ, ຈະມີແມ່ຍິງບໍ່ເທົ່າໃດຄົນທີ່ຈະຕ້ອງ ການທຳແທ້ງ.
- ການທຳແທ້ງທີ່ສະອາດ ແລະ ປອດໄພໂດຍຜູ້ແພດອາສາສະໝັກທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກຝົນຄວນຈະມີໃຫ້ແກ່ແມ່ຍິງໂດຍບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ ຫຼື ໃນລາຄາທີ່ຖືກ. ວິທີນີ້ແມ່ນຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງໄດ້ຮັບອັນຕະລາຍຈາກ ການທຳແທ້ງທີ່ຜິດກົດໝາຍ.
- ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ມີອາການໃດໆຫຼັງຈາກການທຳແທ້ງ - ບໍ່ວ່າຈະເຮັດຢູ່ເຮືອນ ຫຼື ເຮັດຢູ່ໂຮງໝໍກໍຕາມ - ຄວນຈະໃຫ້ໄປຫາໝໍທັນທີ. ເພື່ອຈະສົ່ງເສີມສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນທ່ານໝໍ ແລະ ແພດອາສາສະໝັກຄວນຈະບໍ່ໃຫ້ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເອົາລູກອອກຮູ້ສຶກອາຍ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບ ການດູແລຮັກສາແມ່ຍິງຫຼັງຈາກການທຳແທ້ງໃຫ້ອ່ານເພີ່ມເຕີມໃນປຶ້ມຄູ່ມືສຳລັບແພດປະດູຄັນ.

Healthcare Information Field Doctor's Copy

ການໃຊ້ຢາທີ່ຜິດກົດໝາຍ ແລະ ການຕິດຢາ

ການໃຊ້ຢາທີ່ອັນຕະລາຍ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດສ້າງບັນຫາຕ່າງໆ ໃນ ໂລກທຸກໆມື້ນີ້.

ເຖິງແມ່ນວ່າເຫຼົ່າ ແລະ ຢາສູບແມ່ນຖືກກົດໝາຍໃນຫຼາຍໆປະເທດ, ແຕ່ວ່າມັນກໍ່ແມ່ນສິ່ງເສບຕິດ. ມັນເຮັດໃຫ້ຄົນຕ້ອງເສຍສຸຂະພາບ ແລະ ຄົນຕ້ອງເສຍຊີວິດເປັນຫຼາຍໆລ້ານຄົນໃນແຕ່ລະປີ. ການໃຊ້ຢາແບບຜິດກົດໝາຍແມ່ນເປັນສາເຫດບັນຫາສຸຂະພາບ, ຄອບຄົວ, ແລະ ບັນຫາສັງຄົມໃນໂລກນີ້. ການສູບຢາເປັນຫຼາຍໆປີເປັນສາເຫດຂອງການເສຍຊີວິດຂອງຄົນໃນປະເທດທີ່ຮັ່ງມີຫຼາຍປະເທດ ແລະ ກໍ່ຍັງກາຍເປັນສາເຫດອັນໃຫຍ່ຫຼວງຂອງການເສຍຊີວິດຂອງຄົນຢູ່ໃນປະເທດທີ່ທຸກຍາກເຊັ່ນກັນ. ໃນຂະນະທີ່ຄົນຢູ່ປະເທດທີ່ຮັ່ງມີເຊົາສູບຢາ, ບໍລິສັດຢາສູບແມ່ນຫັນທິດໄປຫາປະເທດໂລກທີ 3 ເພື່ອເປັນຕະຫຼາດໃໝ່ ແລະ ຂາຍໄດ້ງ່າຍທີ່ສຸດ.

ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ສູບຢາທີ່ໄດ້ກ່າວເຖິງໃນໜ້າ 148 ຫາ 149. ນອກຈາກເຫຼົ່າ ແລະ ຢາສູບ ຫຼາຍຄົນໃນຫຼາຍພາກສ່ວນໃນໂລກນີ້ຍັງໃຊ້ຢາທີ່ຜິດກົດໝາຍ. ແຕ່ລະເຂດແມ່ນໃຊ້ຢາທີ່ແຕກຕ່າງກັນນີ້ລວມທັງກັນຊາ, ຢາຝິນ ແລະ ໂຄເຄນ.

ບັນຫາຂອງເດັກນ້ອຍຄົນຈີນໃນຕົວເມືອງໄດ້ເພີ່ມຂຶ້ນແມ່ນການສູດດົມສານເຄມີໂດຍສະເພາະແມ່ນດົມກາວ, ບາງຄັ້ງອາດຈະແມ່ນທິນເນີ້ທາສີ, ຢາຄັດເກີບ, ນໍ້າມັນກາຊວນ, ຢາທໍາຄວາມສະອາດ. ນອກຈາກນັ້ນບາງຄົນຍັງໃຊ້ຢາແບບຜິດໆໂດຍສະເພາະແມ່ນຢາ: ແກ້ບວດ, ຢາກະຕຸ່ນປະສາດ ແລະ ຢາບໍ່ໃຫ້ຢາກອາຫານ.



ຢາອາດຈະແມ່ນຊະນິດກິນ, ສັກ, ສູບ, ຫຍໍ້, ຫຼື ດົມ. ຢາຊະນິດທີ່ແຕກຕ່າງກັນແມ່ນສິ່ງຜິດກະທົບຕໍ່ຮ່າງກາຍ ແລະ ຄວາມຄິດທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ໂຄເຄນ ຫຼື ໂຄລາມັດອາດຈະເຮັດໃຫ້ຄົນຮູ້ສຶກແຂງແຮງ ແລະ ມ່ວນຊື່ນ, ແຕ່ວ່າຫຼັງຈາກນັ້ນແມ່ນຮູ້ສຶກເມື່ອຍ, ຄຽດງ່າຍ, ເສົ້າໝອງ. ຢາບາງຊະນິດເຊັ່ນ: ເຫຼົ້າ, ຢາຝິນ, ມໍຝິນ, ແລະ ຜົງຂາວທໍາອິດແມ່ນເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກໃຈເຢັນ ແລະ ຜ່ອນຄາຍ. ແຕ່ຫຼັງຈາກນັ້ນແມ່ນຈະເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາບໍ່ສາມາດຄອບຄຸມຕົວເອງ ຫຼື ວ່າມີຄວາມຮູ້ສຶກ. ຢາຊະນິດອື່ນໆເຊັ່ນກັນຊາ, PCP, LSD, ແລະ ຕົ້ນກະບອງເພັດທີ່ມັກພົບຢູ່ປະເທດແມກຊີໂກ້ສາມາດເຮັດໃຫ້ຄົນເມົາ ແລະ ສາມາດເພີ່ມເຫັນສິ່ງທີ່ບໍ່ມີໃນໂລກ.

ຄໍາເຕືອນ: ແມ່ນານສູບຢາ, ດື່ມເຫຼົ້າ, ຫຼື ເສບຢາຊະນິດຕ່າງແມ່ນເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ລູກໃນທ້ອງ. ແລະ ການເສບຢາໂດຍທີ່ຫຼາຍຄົນໃຊ້ເຂັ້ມສັກຢາອັນດຽວກັນແມ່ນສາມາດແຕ່ເຊື່ອພະຍາດທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍຊະນິດ. ເບິ່ງພະ ຍາດຕັບອັກເສບ (ໜ້າ 172) ແລະ ເຊື່ອໂລກເອດສ໌ ແລະ ໂລກເອດສ໌ (ໜ້າ 399).

HLLI Seal of Partnership International
Health Leadership
Field Draft Copy

ຕາມປົກກະຕິແລ້ວຜູ້ຄົນເລີ່ມເສບຢາເມື່ອເຂົາຕ້ອງການໜີຈາກຄວາມທຸກທໍລະມານ, ເພື່ອຢາກລືມຄວາມອິດທິວ, ຫຼື ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄວາມເຈັບປວດໃນຊີວິດປະຈຳວັນຂອງພວກເຂົາ. ເມື່ອພວກເຂົາໄດ້ເລີ່ມຕົ້ນເສບຢາແລ້ວເຂົາກໍ່ຕິດຢາ. ຖ້າວ່າພວກເຂົາພະຍາຍາມຢຸດເສບຢາ, ພວກເຂົາຮູ້ສຶກທໍລະມານ, ເຈັບເປັນ ຫຼື ເຮັດໃນສິ່ງທີ່ຮຸນແຮງ. ເພື່ອຈະໄດ້ຢາມາເສບພວກເຂົາໄດ້ ສ້າງອາດສະຍາກຳ, ອິດທິວ, ຫຼື ປະລະຄອບຄົວ. ດັ່ງນັ້ນການເສບຢາແມ່ນບັນຫາທັງຂອງຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນ.

ຢາບາງຊະນິດເຊັ່ນ ໂຄເຄນ (cocaine) ແລະ ເທໂລອິນ (heroin) ຫຼື ຜົງຂາວແມ່ນເປັນຢາເສບຕິດທີ່ຕິດງ່າຍທີ່ສຸດເພາະວ່າເມື່ອຄົນໄດ້ ລອງເສບພຽງແຕ່ຄັ້ງດຽວເຂົາກໍ່ຢາເສບອີກຄັ້ງຕໍ່ໄປ. ຢາຊະນິດ ອື່ນໆອີກຈະຕິດກໍ່ຕໍ່ເມື່ອໄດ້ເສບເປັນເວລາດົນ. ການຕິດຢາແມ່ນ ເປັນອັນຕະລາຍທີ່ນຳໄປເທິງບັນຫາສຸຂະພາບຕ່າງໆ ຫຼື ເຮັດ ໃຫ້ເສຍຊີວິດໄດ້. ແຕ່ວ່າການອອກຢາສາມາດເຮັດໄດ້ດ້ວຍການ ຕັດສິນໃຈ, ຄວາມພະຍາຍາມ, ແລະ ກຳລັງໃຈຈາກຄົນອ້ອມຂ້າງ.



ເສບຢາເປັນສາເຫດ: ປະປ່ອຍຕົນເອງ ແລະ ບັນຫາ ຄອບຄົວ, ອາລົມຮ້າຍ, ແລະ ຄວາມຮຸນແຮງ.

ເມື່ອຄົນອອກຢາທຳອິດ, ປົກກະຕິລາວຮູ້ສຶກທໍລະມານ, ແລະ ສະແດງອອກແບບແປກໆ. ນີ້ເອີ້ນວ່າການອອກຢາ. ຄົນຜູ້ນັ້ນອາດ ຈະຮູ້ສຶກກັງວົນ, ກົດດັນ, ຫຼື ໃຈຮ້າຍ. ລາວຮູ້ສຶກວ່າລາວບໍ່ ສາມາດມີຊີວິດຢູ່ໄດ້ປາດສະຈາກຢາ.

ການອອກຢາບາງຊະນິດເຊັ່ນ ໂຄເຄນ (cocaine) ແລະ ເທໂລອິນ (heroin) ອາດຈະສາທັດທີ່ ຄົນສາມາດເຮັດໃນສິ່ງທີ່ຮຸນແຮງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ບາດເຈັບໄດ້ ຫຼື ເຮັດໃນສິ່ງອື່ນໆອີກ. ລາວຕ້ອງການ ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຄູ່ນິກພິເສດ. ສຳລັບຢາຊະນິດອື່ນໆເຊັ່ນເຫຼົ້າ, ຊາ, ຢາສູບ, ແລະ ດົມສານເຄມີ, ການດູແລທາງແພດແມ່ນບໍ່ຈຳເປັນ, ແຕ່ວ່າການດູແລ ແລະ ສະໜັບສະໜູນຈາກຄອບຄົວ ແລະ ຫູ່ເພື່ອນແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນ.

- ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຄຳແນະນຳທີ່ຈະຊ່ວຍແກ້ໄຂບັນຫາຂອງການເສບຢາ ແລະ ການຕິດຢາ:
- ໃຫ້ກຳລັງໃຈ ແລະ ໃຫ້ການສະໜັບສະໜູນຜູ້ທີ່ພະຍາຍາມຢາກອອກຢາ. ຈົ່ງຈື່ໄວ້ວ່າ ອາລົມທີ່ຜິດປົກກະຕິຂອງຄົນທີ່ຢາກອອກຢາແມ່ນມີສາເຫດມາຈາກການຕິດຢາບໍ່ແມ່ນ ມາຈາກເຈົ້າເອງ.
- ສະມາຊິກໃນຊຸມຊົນຜູ້ທີ່ຕິດຢາແຕ່ສາມາດອອກຢາໄດ້ແລ້ວສາມາດສ້າງຕັ້ງກຸ່ມທີ່ ຊ່ວຍ ສະໜັບສະໜູນໃຫ້ຄົນພະຍາຍາມເຊົາຕົ້ມເຫຼົ້າ ຫຼື ຢາ. ການສ້າງຕັ້ງອົງກອນ ຫຼື ກຸ່ມກ່ຽວກັບການຢຸດເຫຼົ້າ (ເບິ່ງໜ້າ 429). ອົງກອນ ຫຼື ກຸ່ມເຫຼົ່ານີ້ປະສົບຜົນສຳເລັດໃນການ ຊ່ວຍເຫຼືອຄົນທີ່ໂລກເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາໃນການຕິດເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດຕ່າງໆ.
- ຄອບຄົວ, ໂຮງຮຽນ ແລະ ພະນັກງານອາສາສະໝັກສາມາດບອກສອນກ່ຽວກັບອັນ ຕະລາຍຂອງຢາສູບ, ເຫຼົ້າ, ແລະ ຢາເສບຕິດຕ່າງໆ. ຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາຮູ້ວ່າຍິ່ງມີຫຼາຍວິທີທີ່ຈະ ຊ່ວຍໃຫ້ ເຂົາຮູ້ສຶກດີ, ເປັນຜູ້ໃຫຍ່, ຫຼື ມີຄວາມເພີດເພີນ.
- ເກັບກຳຂໍ້ມູນເພື່ອເບິ່ງບັນຫາຢູ່ໃນຊຸມຊົນວ່າຍ້ອນສາເຫດໃດທີ່ເຮັດໃຫ້ຜູ້ຄົນຕິດສິ່ງເສບ ຕິດຕ່າງໆ: ຄວາມອິດທິວ, ສະພາບການທີ່ຖືກເອົາປຽບໃນການເຮັດວຽກ, ແລະ ຂາດໂອກາດ ທີ່ຈະນຳໄປສູ່ຊີວິດທີ່ດີ. ຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ທີ່ດ່ອຍໂອກາດໃຫ້ສາມາດຢືນຢັນເພື່ອຕໍ່ສູ້ເພື່ອສິດ ທີ່ຂອງຕົນ.

ການທີ່ໃຫ້ກຳລັງໃຈ ແລະ ມີຄວາມເມຕາແມ່ນດີກວ່າຈະໄປລົງໂທດ ແລະ ເຮັດໃນສິ່ງທີ່ຮຸນແຮງ