

ພາກທີ 17

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

ເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ແລະ ໂລກເອດສ (AIDS) ແມ່ນຫຍັງ?	284
ເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ແລະ ໂລກເອດສ (AIDS) ສາມາດແຜ່ເຊື້ອ ແລະ ບໍ່ສາມາດແຜ່ເຊື້ອຄືແນວໃດ?	285
ສໍາລັບແມ່ຍິງການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ ໂລກເອດສແຕກຕ່າງ ຈາກຜູ້ຊາຍ	286
ການປ້ອງກັນເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ແລະ ໂລກເອດສ (AIDS)	286
ການກວດວິເຄາະເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV)	288
ຄິດໃນທາງບວກເຖິງວ່າຈະຕິດໂລກເອດສ	290
ຢາເພື່ອປິ່ນປົວເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ແລະ ໂລກເອດສ (AIDS)	291
ການຖືພາ, ການເກີດລູກ ແລະ ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່	292
ການບົວລະບັດດູແລຄົນຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ ຫຼື ເປັນເອດສ ຢູ່ຢ່າງແຂງແຮງເພື່ອຊີວິດທີ່ຍືນຍາວ	292
ບັນຫາການເຈັບເປັນທົ່ວໄປ	297
ອາການໄຂ້	297
ຖອກທ້ອງ	298
ຕຸ່ມ ແລະ ຄັນຕາມຜິວໜັງ	300
ປວດຮາກ ແລະ ຮາກ	302
ໄອ	303
ບັນຫາການເຈັບເປັນຢູ່ປາກ ແລະ ຄໍ	304
ບາດແຜຕ່າງໆ	306
ໂລກຈິດເສື່ອມ	308
ອາການເຈັບ	308
ການດູແລຄົນທີ່ກໍາລັງໃກ້ຈະສິ້ນໃຈ	309
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ	309
ພວກທ່ານຈະປ້ອງກັນໂລກເອດສ (HIV) ແນວໃດ?	310

HLA Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ໂລກເອດສ (AIDS, Acquired Immune Deficiency Syndrome)



ມີຄົນເປັນລ້ານໆຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສທີ່ເປັນສາເຫດຂອງໂລກເອດສ. ໃນຈຳນວນນັ້ນສ່ວນຫຼາຍແມ່ນແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກຍິງ. ຢູ່ໃນຫຼາຍພາກຂອງອາຟະລິກກາໃຕ້ມີຜູ້ຊາຍຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ 4 ຄົນ ແລະ ຜູ້ຍິງຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ 6 ຄົນ. ບໍ່ມີຢາຊະນິດໃດທີ່ຈະສາມາດຮັກສາໂລກເອດສ (HIV&AIDS) ໄດ້. ແຕ່ວ່າ ການຮັກສາສາມາດເຮັດໃຫ້ຜູ້ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສມີຊີວິດຍາວ ແລະ ຍັງມີສຸຂະພາບທີ່ດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ. ເພື່ອເປັນການໃຫ້ການເບິ່ງແຍງຜູ້ທີ່ເປັນໂລກເອດສ ແລະ ເພື່ອປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກໂລກເອດສໄດ້, ພວກຕ້ອງການທີ່ຈະສົນທະນາເລື່ອງໂລກເອດສກັບຄົນໃນຄອບຄົວ ແລະ ພູ່ເພື່ອນ.

ໂລກເອດສແມ່ນບັນຫາຂອງທຸກໆຄົນ



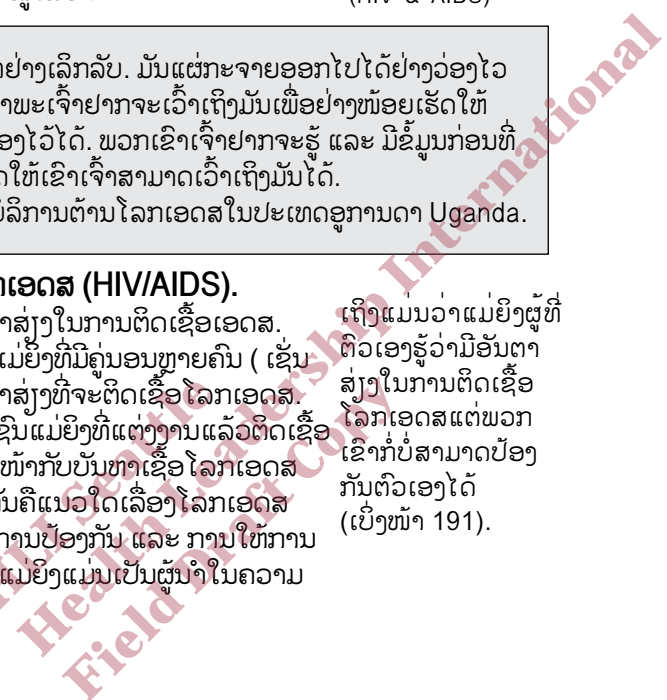
ຢາສຳລັບຮັກສາໂລກເອດສ (HIV & AIDS)

ໂລກເອດສແມ່ນໄພພິບັດງຽບ ແລະ ຈະເລີນເຕີບໂຕຢ່າງເລິກລັບ. ມັນແຜ່ກະຈາຍອອກໄປໄດ້ຢ່າງວ່ອງໄວ ຍ້ອນວ່າ ຄົນສ່ວນຫຼາຍເລືອກທີ່ຈະບໍ່ກ່າວເຖິງມັນ ຂ້າພະເຈົ້າຢາກຈະເວົ້າເຖິງມັນເພື່ອຢ່າງໜ້ອຍເຮັດໃຫ້ລູກຂອງຂ້າພະເຈົ້າ ແລະ ຂອງທ່ານຈະໄດ້ຖືກປົກປ້ອງໄວ້ໄດ້. ພວກເຂົາເຈົ້າຢາກຈະຮູ້ ແລະ ມີຂໍ້ມູນກ່ອນທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະເລີ່ມເຂົ້າໄປພົວພັນເລື່ອງເພດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າສາມາດເວົ້າເຖິງມັນໄດ້. Neerine Kaleeba, ເປັນຜູ້ກໍ່ຕັ້ງ TASO ອົງການບໍລິການຕ້ານໂລກເອດສໃນປະເທດອູການດາ Uganda.

ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ ໂລກເອດສ (HIV/AIDS).

ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍແມ່ນບໍ່ໄດ້ຄິດວ່າພວກເຂົາມີອັດຕາສ່ຽງໃນການຕິດເຊື້ອເອດສ. ພວກເຂົາຄິດວ່າມີພຽງແຕ່ພວກທີ່ຮັກຮ່ວມເພດ ຫຼື ແມ່ຍິງທີ່ມີຄຸ່ນອນຫຼາຍຄົນ (ເຊັ່ນ ໂສເພນີ), ຫຼື ແມ່ຍິງທີ່ເສບຢາແມ່ນບຸກຄົນທີ່ມີອັດຕາສ່ຽງທີ່ຈະຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ. ຄວາມຄິດນີ້ແມ່ນບໍ່ຖືກຕ້ອງເພາະວ່າຢູ່ໃນຫຼາຍຊຸມຊົນແມ່ຍິງທີ່ແຕ່ງງານແລ້ວຕິດເຊື້ອເອດສຫຼາຍກວ່າກຸ່ມອື່ນອີກ. ຊຸມຊົນທີ່ເຄີຍປະເຊີນໜ້າກັບບັນຫາເຊື້ອໂລກເອດສ ແມ່ນໄດ້ຮ່ວມກັນຮຽນຮູ້ວ່າຈະມີການປົກສາຫາລືກັນຄືແນວໃດເລື່ອງໂລກເອດສ ແລະ ຈະມີການດຳເນີນງານຄືແນວໃດເພື່ອປັບປຸງການປ້ອງກັນ ແລະ ການໃຫ້ການດູແລຮັກສາ ແລະ ໃຫ້ກຳລັງໃຈຕໍ່ຜູ້ຕິດເຊື້ອ. ຊຶ່ງວ່າແມ່ຍິງແມ່ນເປັນຜູ້ນຳໃນຄວາມພະຍາຍາມເຫຼົ່ານີ້.

ເຖິງແມ່ນວ່າແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຕົວເອງຮູ້ວ່າມີອັນຕາສ່ຽງໃນການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສແຕ່ພວກເຂົາກໍ່ບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນຕົວເອງໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 191).



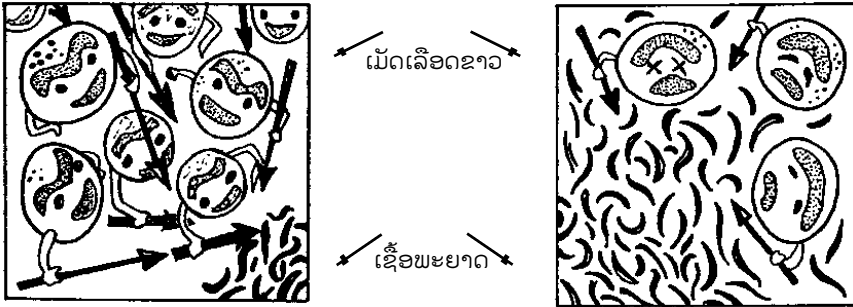
ເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ແລະ ໂລກເອດສ (AIDS) ແມ່ນຫຍັງ?

ເຊື້ອ (HIV) ແມ່ນເຊື້ອພະຍາດຕົວນ້ອຍໆຊຶ່ງທ່ານບໍ່ສາມາດເຫັນໄດ້, ເພິ່ນເອີ້ນວ່າເຊື້ອຈຸລະໂລກ (virus). ໂລກເອດສແມ່ນພະຍາດທີ່ຂະຫຍາຍຫຼັງຈາກທີ່ຄົນໄດ້ຖືກຊິມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອໂລກເອດສຊຶ່ງແມ່ນເຊື້ອຈຸລະໂລກເອດສ.

ເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV)

ຫຼັງຈາກທີ່ຄົນຕິດເຊື້ອໂລກເອດສແລ້ວມັນຈະໄປທຳລາຍລະບົບພູມຄຸ້ມກັນຊຶ່ງແມ່ນພາກສ່ວນໜຶ່ງຂອງຮ່າງກາຍທີ່ມີໜ້າທີ່ຕ້ານກັບພະຍາດຕ່າງໆ. ເຊື້ອໂລກເອດສຂ້າຈຸລັງຂອງພູມຄຸ້ມກັນຢ່າງຊ້າໆຈົນເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍບໍ່ສາມາດຕໍ່ສູ້ກັບພະຍາດອີກຕໍ່ໄປ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ, ບຸກຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສຈະຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງແຂງແຮງດີຢູ່ໃນໄລຍະໜຶ່ງປະມານ 5 ຫາ 10 ປີ ຫຼັງຈາກທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ. ໃນທີ່ສຸດລະບົບພູມຄຸ້ມກັນກໍບໍ່ມີຈຸລັງສຳລັບຕ້ານກັບເຊື້ອພະຍາດຢ່າງພຽງພໍ, ເພື່ອເຮັດໃຫ້ທ່ານມີສຸຂະພາບແຂງແຮງໄດ້ອີກ. ຍ້ອນວ່າເຊື້ອໂລກເອດສໃຊ້ເວລາຫຼາຍປີເພື່ອເຮັດໃຫ້ຄົນຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງເຈັບ, ສ່ວນຫຼວງຫຼາຍຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອຈະຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງສຸຂະພາບດີແລະ ບໍ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງຕິດເຊື້ອ.

ສິ່ງສຳຄັນ: ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ສາມາດສົ່ງເຊື້ອດັ່ງກ່າວສູ່ຄົນອື່ນໄດ້ໂດຍທັນທີ, ເຖິງແມ່ນວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນເບິ່ງຄືວ່າມີສຸຂະພາບດີ, ເຮົາບໍ່ສາມາດຮູ້ໄດ້ດ້ວຍການເບິ່ງຖ້າວ່າຍິງ ຫຼື ຊາຍຄົນນັ້ນມີເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ມີແຕ່ວິທີດຽວຈິງຈະຮູ້ໄດ້ວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນມີເຊື້ອຄືການກວດຫາໂລກເອດສ (HIV) (ເບິ່ງໜ້າ 288).



ໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນຈະມີເມັດເລືອດຂາວເປັນລ້ານໆຕົວເພື່ອຕ້ານກັບເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ຕໍ່ສູ້ກັບພະຍາດຕ່າງໆ.

ເຊື້ອໂລກເອດສຂ້າເມັດເລືອດຂາວຈົນວ່າບໍ່ມີຈຸລັງເພື່ອຕ້ານກັບເຊື້ອພະຍາດຢ່າງພຽງ

ໂລກເອດສ (AIDS)

ຄົນເປັນໂລກເອດສໃນເວລາທີ່ລະບົບພູມຄຸ້ມກັນອ່ອນແອ ແລະ ບໍ່ສາມາດຕໍ່ຕ້ານກັບພະຍາດ ແລະ ການເຈັບເປັນອີກຕໍ່ໄປ. ອາການສະແດງສ່ວນຫຼາຍແມ່ນອາການຊຳເຮື້ອຂອງພະຍາດທົ່ວໄປ (ອ່ານເພິ່ນໜ້າ 297), ເຊັ່ນ: ການຖອກທ້ອງ ຫຼື ເປັນໄຂ້. ອາການຂອງໂລກເອດສອາດຈະແຕກຕ່າງກັນໃນແຕ່ລະຄົນ. ຄົນທີ່ເປັນໂລກເອດສອາດຈະຕິດເຊື້ອພະຍາດອື່ນໆເຊັ່ນພະຍາດມະເຮັງ ຫຼື ຕິດເຊື້ອຢູ່ສະໝອງ.

ໂພຊະນາການທີ່ດີ ແລະ ຢາບາງຊະນິດອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຈັບຕໍ່ສູ້ກັບພະຍາດຊິມເຊື້ອທີ່ເກີດຈາກໂລກເອດສ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ລາວມີຊີວິດຍືນຍາວຕໍ່ໄປອີກ. ແຕ່ບໍ່ມີຢາສຳລັບປົວໂລກເອດສເທື່ອ.

HIV Sealed Copy International Field Staff Copy

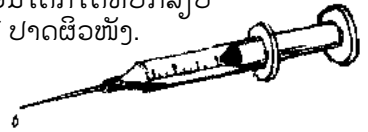
ເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ແລະ ໂລກເອດສ ຕິດຕໍ່ກັນໄດ້ແນວໃດ?

ເຊື້ອໂລກເອດສອາໄສຢູ່ຕາມຂອງແຫຼວໃນຮ່າງກາຍ ເຊັ່ນ: ເລືອດ, ນ້ຳກາມ ແລະ ນ້ຳເມືອກຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດຂອງຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ. ເຊື້ອຈຸລະໂລກຈະຕິດໃສ່ຜູ້ອື່ນກໍເມື່ອຂອງແຫຼວເຫຼົ່ານີ້ເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນຜູ້ນັ້ນ. ນີ້ກໍ່ໝາຍຄວາມວ່າເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ ໂລກເອດສສາມາດຕິດໃສ່ຜູ້ອື່ນໄດ້ດ້ວຍ

ຮ່ວມເພດແບບບໍ່ປອດໄພກັບຄົນທີ່ມີເຊື້ອໂລກເອດສ



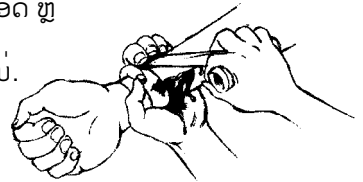
ເຂັມ ຫຼື ຊີແຫຼງບໍ່ສະອາດ ຫຼື ເຄື່ອງມືອື່ນໃດກໍ່ໄດ້ທີ່ປັກສຽບ ຫຼື ປາດຜິວໜັງ.



ການສົ່ງເລືອດ, ຖ້າວ່າເລືອດນັ້ນບໍ່ໄດ້ຜ່ານການກວດເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າມັນປາດສະຈາກເຊື້ອໂລກເອດສ



ຈາກແມ່ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອຫາລູກນອຍໃນເວລາຖືພາ, ເວລາຄອດ ຫຼື ລຽງລູກ ດ້ວຍນົມແມ່.



ເລືອດຂອງຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອຊິມເຂົ້າຮ່າງກາຍຂອງຄົນອື່ນໂດຍຮອຍປາດ ຫຼື ບາດແຜ.

ເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ບໍ່ສາມາດຕິດຕໍ່ໄດ້ແບບໃດແດ່?

ເຊື້ອໂລກເອດສບໍ່ສາມາດມີຊີວິດຢູ່ພາຍນອກຮ່າງກາຍໄດ້ຫຼາຍກວ່າ 2-3 ນາທີ. ມັນບໍ່ສາມາດໃຊ້ຊີວິດຢູ່ຕາມອາກາດ ຫຼື ຕາມນ້ຳ. ນີ້ກໍ່ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານຈະບໍ່ຕິດເຊື້ອພະຍາດໄດ້ໂດຍເສັ້ນທາງຕ່າງໆ, ດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

ໂດຍການສຳຜັດ, ຈູບ ຫຼື ກອດ



ກິນອາຫານຮ່ວມກັນ



ນອນຕຽງດຽວກັນ

ໃຊ້ ຫຼື ຊັກເຄື່ອງນຸ່ງຜ້າ ເຊັດໜ້າ ຫຼື ຜູງປູບອນຮ່ວມກັນ ຫຼື ໃຊ້ສວມຖາຍຮ່ວມກັນຖ້າວ່າທ່ານປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຢູ່ໃນໜ້າ 295.



ໂດຍການບົວລະບັດດູ ແລະຄົນເປັນໂລກເອດສ, ຖ້າວ່າທ່ານປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຢູ່ໃນໜ້າ 294, 295 ແລະ 309.



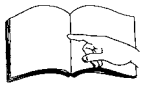
ໂດຍແມງໄມ້ກັດຕອດ



HIV and AIDS Partnership International
Health Communication
Field Draft Copy

**ເປັນຫຍັງ
ການຊົມເຊື່ອ
ໂລກເອດສ
ແລະ
ໂລກເອດສ
ຈິງແຕກ
ຕ່າງສຳລັບ
ນຳແມ່ຍິງ**

**ການປ້ອງກັນ
ເຊື່ອໂລກເອດສ**



ການຮ່ວມເພດ
ທີ່ປອດໄພ 189
ການອະເຊື່ອ 526

**ສຳລັບແມ່ຍິງການຊົມເຊື່ອໂລກເອດສ ແລະ
ໂລກເອດສແຕກຕ່າງຈາກຜູ້ຊາຍເພາະວ່າ:**

- ແມ່ຍິງຕິດເຊື່ອໂລກເອດສງ່າຍກວ່າຜູ້ຊາຍເພາະວ່າໃນເວລາຮ່ວມເພດ. ຜູ້ຊາຍປ່ອຍນ້ຳກາມໄວ້ໃນຊ່ອງຄອດຂອງແມ່ຍິງ, ຊຶ່ງມັນຈະຄ້າງຢູ່ນັ້ນເປັນເວລາດົນເທິບ. ຖ້າວ່ານ້ຳກາມນັ້ນຫາກມີເຊື່ອໂລກເອດສ, ມັນສາມາດຜ່ານເຂົ້າໃນຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງໂດຍສະເພາະຖ້າວ່າມີຮອຍແຜລົດ ຫຼື ແຜເປື້ອຍຢູ່ບໍລິເວນນັ້ນ.
- ແມ່ຍິງມັກຈະຕິດເຊື່ອໃນໄລຍະອາຍຸອ່ອນກວ່າຜູ້ຊາຍ. ບັນຫານີ້ມັກຈະເກີດຂຶ້ນຍ້ອນວ່າຍິງໜ້າມີຄວາມສາມາດໜ້ອຍເພື່ອຈະປະຕິເສດການຮ່ວມເພດທີ່ບໍ່ປາດຖືຫາ ຫຼື ບໍ່ປອດໄພ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ແຕ່ງງານແຕ່ຍັງນ້ອຍກັບຜູ້ຊາຍທີ່ອາຍຸໜ້າແມ່ນມີໂອກາດທີ່ຈະຕິດເຊື່ອໂລກເອດສເຊັ່ນກັນ.
- ແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການຮັກສາເມື່ອເປັນພະຍາດຕິດເຊື່ອທາງເພດສຳພັນແມ່ນຈະເຮັດໃຫ້ສາມາດຕິດເຊື່ອໂລກເອດສເຊັ່ນກັນ.
- ແມ່ຍິງໄດ້ຮັບການສົ່ງເລືອດຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍຍ້ອນບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນຈາກການເກີດລູກ.
- ຍ້ອນອາຫານການກິນມີທາດບຳລຸງບໍ່ພຽງພໍ ແລະ ມີຄວາມອ່ອນເພຍເພາະເກີດລູກສະນັ້ນຈິ່ງເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງມີຄວາມຕ້ານທານທີ່ຈະຕໍ່ສູ້ພະຍາດໜ້ອຍລົງ.
- ແມ່ຍິງແມ່ນຝ່າຍຖືກຕຳນິວ່າເປັນຄົນແຜ່ໂລກເອດສທັງໆທີ່ຜູ້ຊາຍຫຼາຍຄົນທີ່ຍອມທີ່ຈະໃສ່ຖົງຢາງອານາໄມ ຫຼື ລູດຈຳນວນຂອງຄູ່ນອນລົງ. ແມ່ນຳຜູ້ທີ່ຕິດເຊື່ອສາມາດຜ່ານໄປຕິດໃສ່ລູກຢູ່ໃນທ້ອງອີກ. ໂດຍທົ່ວໄປແມ່ຍິງເປັນຜູ້ບໍລະບັດດູແລຄົນໃນຄອບຄົວຜູ້ທີ່ເປັນໂລກເອດສ, ເຖິງວ່າລາວຈະເຈັບເປັນພະຍາດນັ້ນນຳອີກກໍຕາມ.

ທ່ານສາມາດປ້ອງກັນໂລກເອດສດ້ວຍວິທີການດັ່ງນີ້:

- ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ຮ່ວມເພດນຳຄູ່ນອນຜູ້ດຽວ, ຜູ້ທີ່ຮ່ວມເພດກັບແຕ່ທ່ານພຽງຜູ້ດຽວ.
- ມີການຮ່ວມເພດແບບປອດໄພ, ຊຶ່ງສາມາດກັນບໍ່ໃຫ້ເຊື່ອທີ່ຕິດມານຳກຳກາມ, ເລືອດ ຫຼື ນ້ຳເມືອກຈາກຊ່ອງຄອດເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ, ຮູທະວານ ຫຼື ປາກຂອງທ່ານ.
- ຮັບການກວດຫາເຊື່ອໂລກເອດສ ແລະ ຮັກສາພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ໃຫ້ຄູ່ນອນຂອງທ່ານຮັກສາເຊັ່ນກັນ.
- ຫຼີກເວັ້ນການເຈາະ ຫຼື ແທງດ້ວຍເຂັມ ຫຼື ອຸປະກອນອື່ນໆທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການອະເຊື່ອເທື່ອ.
- ຫຼີກເວັ້ນການສົ່ງເລືອດນອກຈາກກຳລະນິສຸກເສີນ.
- ຢ່າໃຊ້ມິດແຖ ຫຼື ຟອຍຖູແຂ້ວຮ່ວມກັບຜູ້ອື່ນ.
- ຢ່າຈັບບາຍ ຫຼື ແຕະຕ້ອງເລືອດຂອງຜູ້ອື່ນ ໂດຍທີ່ທ່ານບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນຕົນເອງ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 295).

ແມ່ຍິງທົ່ວໄປຄວນມີສິດປົກປ້ອງຊີວິດຕົນເອງຈາກການເປັນໂລກເອດສ. ເພື່ອຈະປົກປ້ອງຕົນເອງພວກເຮົາຈຳເປັນຕ້ອງ:

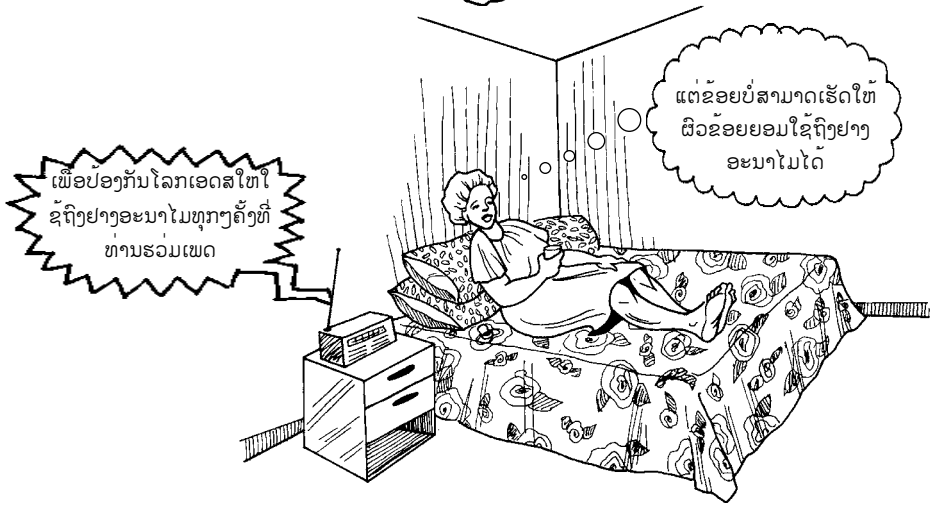
- ຮູ້ / ມີວິທີປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກເຊື່ອໂລກເອດສທີ່ແມ່ຍິງຄວບຄຸມໄດ້.
- ມີບົດບາດຫຼາຍຂຶ້ນເພື່ອການຕັດສິນໃຈທັງຢູ່ເຮືອນ ແລະ ຊຸມຊົນ.
- ມີໂອກາດສຳລັບການສຶກສາ.
- ມີໂອກາດທີ່ຈະສຶກສາວິຊາຊີບເພື່ອໃຫ້ພວກເຮົາສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອຄອບຄົວຂອງພວກເຮົາ.
- ມີສິດທີ່ຖືກຕ້ອງຕາມກົດໝາຍຫຼາຍຂຶ້ນ.

ການປ້ອງກັນເຊື້ອໂລກເອດສ ບໍ່ແມ່ນເລື່ອງງ່າຍປານໃດ



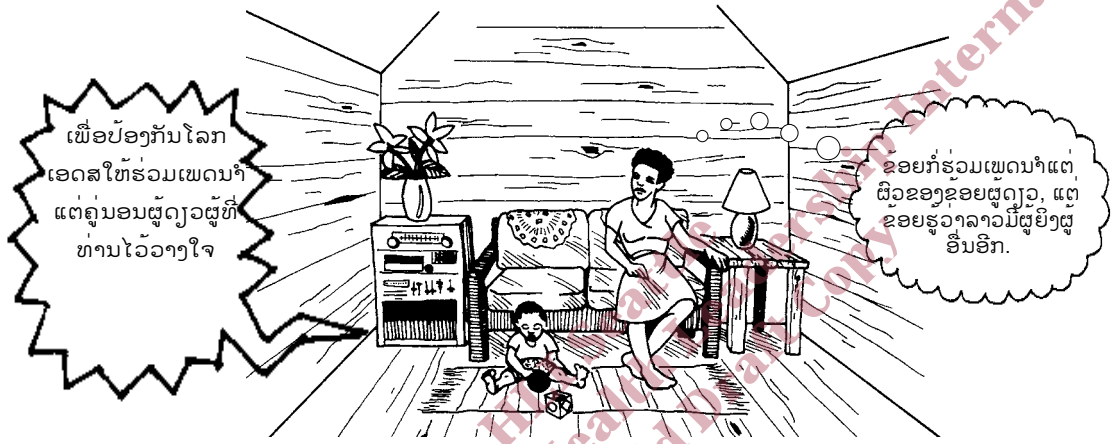
ເພື່ອປ້ອງກັນໂລກເອດສ ຢ່າຂາຍ ຫຼື ຄຳປະເວນີ

ຖ້າບໍ່ໃຫ້ຂ້ອຍເຮັດອັນນີ້ແລ້ວ ຂ້ອຍຊິເອົາຫຍັງມາລ້ຽງລູກ ຫຼື ສິ່ງເຂົາໄປໂຮງຮຽນ



ເພື່ອປ້ອງກັນໂລກເອດສໃຫ້ ຊິຖືງຢາງອະນາໄມທຸກໆຄັ້ງທີ່ ທ່ານຮວມເພດ

ແຕ່ຂ້ອຍບໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ ຜົວຂ້ອຍຍອມໃຊ້ຖືງຢາງ ອະນາໄມໄດ້



ເພື່ອປ້ອງກັນໂລກ ເອດສໃຫ້ຮວມເພດນຳ ແຕ່ຄຸ່ນອນຜູ້ດຽວຜູ້ທີ່ ທ່ານໄວ້ວາງໃຈ

ຂ້ອຍກໍ່ຮູ້ວ່າເພດນຳແຕ່ ຜົວຂອງຂ້ອຍຜູ້ດຽວ, ແຕ່ ຂ້ອຍຮູ້ວ່າລາວມີຜູ້ຍິງຜູ້ ອື່ນອີກ.

Health Rights Foundation International

ການກວດ ວິເຄາະ ເຊື້ອໂລກ ເອດສ (HIV)

ການກວດຫາເຊື້ອໂລກເອດສຢ່າງໄວວາສາມາດເຮັດໄດ້ຕາມສູກສາລາ ແລະ ໂຮງໝໍແຫ່ງຕ່າງໆ ໃນລາຄາຖືກ ຫຼື ບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າໃດເລີຍ. ຕາມທຳມະດາແລ້ວ ທ່ານສາມາດໄດ້ຜົນກວດພາຍໃນມື້ນັ້ນເລີຍ.

ການກວດເລືອດຫາເຊື້ອໂລກເອດສຄວນຈະເຮັດໄດ້ໃນເມື່ອ:

- ທ່ານອະນຸຍາດ.
- ທ່ານໄດ້ຮັບຄຳປຶກສາກອນ ແລະ ຫຼັງການກວດ.
- ການກວດຕ້ອງບິດລັບ. ບໍ່ມີຜູ້ອື່ນຜູ້ໃດຮູ້ຜົນກວດຂອງທ່ານນອກຈາກຜູ້ທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງຮູ້ເທົ່ານັ້ນ.

ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ໃຫ້ມີໃຜຜູ້ໜຶ່ງຜູ້ໜຶ່ງທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈໄປນຳໃນມື້ໄປພັງ ຜົນກວດເລືອດຫາໂລກເອດສ.

ເມື່ອເຊື້ອໂລກເອດສເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍ, ຮ່າງກາຍກໍາເລີ່ມຕົ້ນຜະລິດພູມຕ້ານທານເພື່ອຕໍ່ສູ້ກັບເຊື້ອພະຍາດທັນທີເລີຍ. ໂດຍທົ່ວໄປພູມຕ້ານທານເຫຼົ່ານີ້ຈະອອກມາສູ່ກະແສເລືອດ 2 ຫາ 4 ອາທິດຕໍ່ມາ. ການກວດເຊື້ອໂລກເອດສແມ່ນເພື່ອຫາສິ່ງທີ່ຕໍ່ຕ້ານພູມຕ້ານທານຢູ່ໃນຮ່າງກາຍໃນເລືອດ. ການກວດເຊື້ອໂລກເອດສແມ່ນວິທີທາງດຽວເທົ່ານັ້ນທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮູ້ວ່າຄົນຜູ້ໜຶ່ງຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ຫຼື ບໍ່. ນີ້ບໍ່ແມ່ນການກວດຫາໂລກເອດສ (AIDS).

ຜົນບວກຂອງການກວດວິເຄາະຫາເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ມີໝາຍຄວາມວ່າຄົນຜູ້ທີ່ຖືກກວດນັ້ນໄດ້ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ແລະ ຮ່າງກາຍຂອງຄົນຜູ້ນັ້ນກໍ ໄດ້ຜະລິດພູມຕ້ານທານຕໍ່ສູ້ກັບມັນແລ້ວ. ເຖິງວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນຈະຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງແຂງແຮງດີຢ່າງຕໍ່ຕ້ານແຕ່ລາວສາມາດເອົາພະຍາດໄປຕິດໃສ່ຜູ້ອື່ນໄດ້. **ຜົນລັບຂອງການກວດວິເຄາະຫາເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV)** ມີຄວາມໝາຍ 1 ໃນ 2 ຢ່າງຄື:

1. ທ່ານບໍ່ໄດ້ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) , ຫຼື
2. ທ່ານໄດ້ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສແຕ່ຮ່າງກາຍຍັງບໍ່ທັນສ້າງພູມຕ້ານທານພຽງພໍເທື່ອເພື່ອເຮັດໃຫ້ການກວດມີຜົນບວກ.

ຖ້າວ່າຜົນກວດຂອງທ່ານຫາກເປັນຜົນລົບແຕ່ທ່ານຍັງຄິດວ່າທ່ານອາດຈະຕິດເຊື້ອ, ທ່ານຄວນຈະກັບຄືນມາກວດອີກ ຫຼັງຈາກກວດເທື່ອທຳອິດ 2-3 ເດືອນ. ບາງຄັ້ງ, ຜົນບວກອາດຈະຕ້ອງກວດຄືນຕື່ມອີກກໍໄດ້, ຊຶ່ງ ອສບ ອາດຈະເປັນຜູ້ຊ່ວຍທ່ານໃນການຕັດສິນໃຈ.

ທ່ານຄວນຈະກວດເລືອດຫາເຊື້ອໂລກເອດສຍາມໃດ?

ໂດຍທົ່ວໄປ, ການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳທີ່ບໍ່ປອດໄພແມ່ນສຳຄັນກວ່າການກວດເລືອດຫາເຊື້ອໂລກເອດສ, ແຕ່ທ່ານ ແລະ ຄູ່ນອນຂອງທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງກວດເລືອດ, ຖ້າວ່າ:

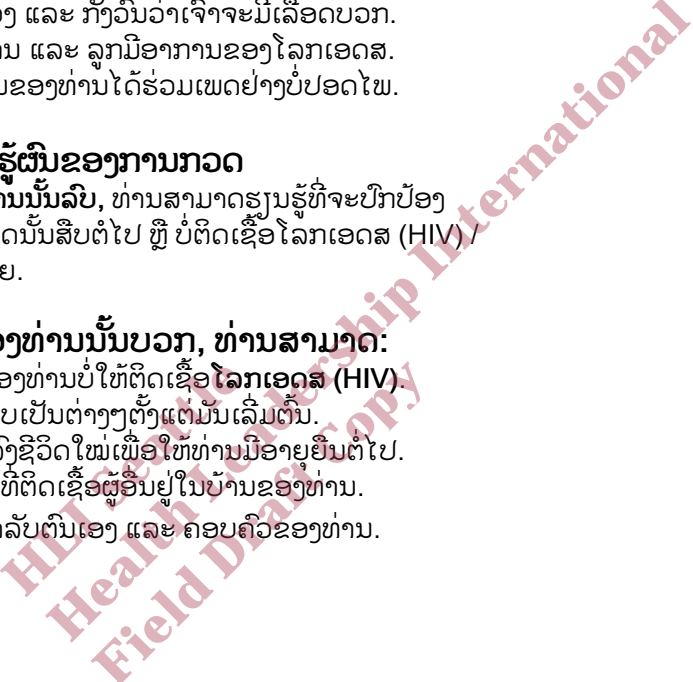
- ພວກທ່ານຕ້ອງການຈະແຕ່ງງານ (ຫຼື ເລີ່ມຕົ້ນມີເພດສຳພັນຢ່າງໄວ້ວາງໃຈກັບຄົນຜູ້ໜຶ່ງ) ຫຼື ຢາກມີລູກ.
- ທ່ານກຳລັງຕັ້ງໜ້ອງ ແລະ ກັງວົນວ່າເຈົ້າຈະມີເລືອດບວກ.
- ທ່ານ, ຜົວຂອງທ່ານ ແລະ ລູກມີອາການຂອງໂລກເອດສ.
- ທ່ານ ແລະ ຄູ່ນອນຂອງທ່ານໄດ້ຮ່ວມເພດຢ່າງບໍ່ປອດໄພ.

ຜົນດີຂອງການຮັບຮູ້ຜົນຂອງການກວດ

ຖ້າວ່າຜົນກວດຂອງທ່ານນັ້ນລົບ, ທ່ານສາມາດຮຽນຮູ້ທີ່ຈະປົກປ້ອງຕົນເອງເພື່ອໃຫ້ຜົນກວດນັ້ນສືບຕໍ່ໄປ ຫຼື ບໍ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) / ໂລກເອດສຈັກເທື່ອເລີຍ.

ຖ້າວ່າຜົນກວດຂອງທ່ານນັ້ນບວກ, ທ່ານສາມາດ:

- ປ້ອງກັນຄູ່ນອນຂອງທ່ານບໍ່ໃຫ້ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV).
- ປິ່ນປົວອາການເຈັບເປັນຕ່າງໆຕັ້ງແຕ່ມັນເລີ່ມຕົ້ນ.
- ປ່ຽນວິທີການດຳລົງຊີວິດໃໝ່ເພື່ອໃຫ້ທ່ານມີອາຍຸຍືນຕໍ່ໄປ.
- ຂໍກຳລັງໃຈຈາກຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອຜູ້ອື່ນຢູ່ໃນບ້ານຂອງທ່ານ.
- ວາງແຜນຊີວິດສຳລັບຕົນເອງ ແລະ ຄອບຄົວຂອງທ່ານ.



ຂໍ້ເສຍຫາຍຂອງການຮັບຮູ້ຜົນຂອງການກວດ

ທ່ານອາດຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກຫຼາຍຢ່າງ, ຖ້າທ່ານຮູ້ວ່າທ່ານໄດ້ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສແລ້ວ. ເປັນເລື່ອງບຶກກະຕິທຳອິດທ່ານຕົກໃຈ ແລະ ປະຕິເສດຜົນບວກຂອງການກວດເລືອດ. ທ່ານອາດຈະຮູ້ສຶກໂມໂຫ ແລະ ສິ້ນຫວັງພ້ອມທັງກ່າວຕິຕຽນຕົນເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນ.

ສ່ວນຫຼາຍຖ້າໄດ້ລົມກັບໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈເຊັ່ນ: ອສບ ຜູ້ທີ່ກວດເລືອດໃຫ້ທ່ານ ຫຼື ຜູ້ທີ່ໃກ້ຊິດຈະຊ່ວຍບັນເທົາຄວາມກັງວົນຂອງທ່ານໄດ້. ແຕ່ຕ້ອງລະມັດລະວັງເວລາລົມກັບໃຜກໍ່ຕາມ, ຜົວ ຫຼື ຄູ່ນອນຂອງທ່ານອາດຈະຕໍາມິຕິຕຽນທ່ານ, ເບິ່ງວ່າລາວເອງກໍ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສເໝືອນກັນ.

ຜູ້ອື່ນອາດຈະສະແດງຄວາມຢ້ານກົວ ແລະ ລັງກຽດທ່ານ, ເພາະວ່າພວກເຂົາເຈົ້າບໍ່ເຂົ້າໃຈແຈ້ງກ່ຽວກັບເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ ໂລກເອດສ ຫຼື ບໍ່ເຂົ້າໃຈເນັ້ນທາງຕິດຕໍ່ຂອງມັນ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ໄປພົບຜູ້ທີ່ໄດ້ອົບຮົມດ້ານການໃຫ້ຄໍາປຶກສາກ່ຽວກັບເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ ໂລກເອດສ, ເພິ່ນຈະເປັນຜູ້ຊ່ວຍທ່ານຕັດສິນໃຈ ແລະ ຈະເວົ້າສູ່ທ່ານຟັງວ່າຈະປະເຊີນກັບການປ່ຽນແປງຂອງຊີວິດແນວໃດ.



ສິ່ງສໍາຄັນ ຜົນກວດລົບບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານຈະບໍ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສຈັກເທື່ອ. ຖ້າທ່ານສືບຕໍ່ຮ່ວມເພດແບບບໍ່ປອດໄພ ທ່ານຍັງສາມາດຕິດເຊື້ອໄດ້ຢູ່ສະເໝີ.

ໃຫ້ຮ່ວມເພດແບບປອດໄພ. ຈົ່ງໃຊ້ຖົງຢາງອານາໄມ.

ການໃຫ້ຄໍາປຶກສາ:

ຜູ້ໃຫ້ຄໍາປຶກສາແມ່ນຜູ້ທີ່ຮັບຟັງ ແລະ ໂອ້ລົມກັບຄົນຜູ້ໜຶ່ງ ແລະ ຄອບຄົວຂອງລາວເພື່ອຊ່ວຍພວກເຂົາເຈົ້າຕໍ່ສູ້ກັບຄວາມກັງວົນ, ຄວາມເປັນຫວ່ງ ແລະ ຄວາມຢ້ານກົວຂອງເຂົາເຈົ້າ, ພ້ອມທັງຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຕັດສິນໃຈດ້ວຍຕົວເອງ. ການໃຫ້ຄໍາປຶກສາມີຄວາມສໍາຄັນຕະຫຼອດຊີວິດຂອງຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ, ບໍ່ແມ່ນ ສໍາຄັນແຕ່ໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນທີ່ຮູ້ວ່າຕິດເຊື້ອເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າວ່າທ່ານຕິດເຊື້ອຜູ້ໃຫ້ຄໍາປຶກສາທີ່ຊໍານານຈະສາມາດຊ່ວຍທ່ານດັ່ງນີ້:

- ຕັດສິນໃຈວ່າຈະເລົ່າສູ່ໃຜຜູ້ຟັງວ່າທ່ານເປັນຜູ້ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ ເລົ່າແນວໃດ.
- ຫາກໍາລັງໃຈຈາກຜູ້ຕິດເຊື້ອຜູ້ອື່ນ.
- ຫາການດູແລເບິ່ງແຍງ ແລະ ການປິ່ນປົວທີ່ລາວ ຕ້ອງການແຕ່ຫົວທີ່ມີລາວທັງການກະກຽມເພື່ອກິນ ຢາປົວໂລກເອດສ (ART).
- ຫາການສະໜັບສະໜູນຈາກຄອບຄົວຂອງລາວ.
- ຈົ່ງທໍາຄວາມເຂົ້າໃຈວ່າຈະເຮັດແນວໃດໃຫ້ຢູ່ຢ່າງ ສຸຂະພາບແຂງແຮງດົນເທົ່າທີ່ຈະດົນໄດ້.
- ວາງແຜນເພື່ອອານາຄົດຂອງລາວ.
- ຮຽນຮູ້ວິທີການຮ່ວມເພດແບບປອດໄພ.

ຖ້າວ່າທ່ານແມ່ນ ອສບ ຫຼື ຜູ້ນໍາໃນຊຸມຊົນ, ທ່ານແມ່ນຜູ້ທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດທີ່ຈະໄດ້ຮັບການອົບຮົມເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບຄວາມທໍລະມານຈາກບັນຫາຂອງການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ. ບາງບຸກຄົນທີ່ຄົນໃນຄອບຄົວໄດ້ເສຍຊີວິດຍ້ອນໂລກເອດສໄດ້ຮຽນຮູ້ການໃຫ້ຄໍາປຶກສາກ່ຽວກັບການຮ່ວມກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ.

ການໃຫ້ຄໍາປຶກສາສໍາລັບຄົນຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ແລະ ຄອບຄົວຂອງພວກເຂົາແມ່ນໃຫ້ຄວາມຫ້ວງ ແລະ ບໍ່ແມ່ນເຮັດໃຫ້ຄວາມຜິດຫ້ວງ. ດັ່ງທີ່ແມ່ຍິງຕິດເຊື້ອເອດສຊາວເຄັນຢາໄດ້ກວາວ່າ: ເມື່ອເຈົ້າ ໄດ້ພົບຜູ້ໃຫ້ຄໍາປຶກສາທີ່ດີແມ່ນຄືກັນກັບເຈົ້າໄດ້ຮັບການຮັກສາ.



ສຸຂະພາບຈິດ

Free Seattle Leadership International Draft Copy

ຄິດໃນທາງ

ບວກເຖິງວ່າ

ຈະຕິດໂລກເອດສ

ບໍ່ວ່າຈະແມ່ນຢາແຜນປະຈຸບັນ ຫຼື ຢາພື້ນເມືອງກໍ່ບໍ່ສາມາດຮັກສາໂລກເອດສໃຫ້ ເຊົາ. ແຕ່ວ່າຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສມີຊີວິດຢູ່ຍືນຍົນພວກເຂົາໄດ້ຮັບການດູແລ ແລະ ຮັກສາຢາງຖືກຕ້ອງ. ໃນເວລານີ້ທາງທີ່ຕິດຄວນປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

- ເຮັດທຸກໆນາທີຂອງຊີວິດໃຫ້ມີຄຸນຄ່າ.
- ໃຫ້ໃຊ້ເວລາຢູ່ກັບໝູ່ເພື່ອນ ແລະ ຄອບຄົວ.
- ໃຫ້ຫ້າວຫັນເຮັດກິດຈະວັດປະຈຳວັນຕ່າງໆ.
- ມີເພດສຳພັນ. ຕ້ອງມີເພດສຳພັນຢ່າງປອດໄພຈະສາມາດເຮັດໃຫ້ຜູ້ຕິດເຊື້ອມີຊີວິດຍືນຍາວຕື່ມອີກ.
- ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມເມື່ອທ່ານມີເພດສຳພັນ. ເພາະມັນສາມາດປົກປ້ອງທ່ານ ແລະ ຄູ່ນອນຂອງທ່ານເຊັ່ນກັນ.

ຖ້າວ່າຄູ່ນອນຂອງທ່ານຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ
 ເຖິງວ່າມັນຈະສ່ຽງກໍ່ຕາມ, ຖ້າວ່າທ່ານຮ່ວມເພດຢ່າງປອດໄພ ແລະ ລະມັດລະວັງ ທ່ານສາມາດຮ່ວມເພດກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອໄດ້ຢູ່ໂດຍທີ່ທ່ານຈະບໍ່ຕິດເຊື້ອ. ຖົງຢາງອານາໄມແມ່ນວິທີທີ່ສາມາດປ້ອງກັນເອດສ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 189), ປັດປາກປາດບ່ອນທີ່ຖືກບາດເຈັບ ແລະ ຮັບການຮັກສາໂລກທີ່ຕິດທາງເພດສຳພັນຊະນິດຕ່າງໆ. ທ່ານຈົ່ງຈຳໄວ້ວ່າຄຽງຄູ່ກັບການຮ່ວມເພດມີວິທີອື່ນອີກທີ່ສາມາດສະແດງການພົວພັນທາງເພດເຊັ່ນ: ການກອດ ແລະ ການຈູບ, ເຊິ່ງມັນແມ່ນວິທີການທີ່ປອດໄພ.



ກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອ



ສຸຂະພາບທາງຈິດໃຈ

- ພະຍາຍາມເຂົ້າຮ່ວມ ຫຼື ຈັດຕັ້ງກຸ່ມຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ ເປັນໂລກເອດສ. ຜູ້ຕິດເຊື້ອ ຫຼື ເປັນໂລກເອດສບາງກຸ່ມໄດ້ຮ່ວມມືກັນເພື່ອສິດສອນຊາວບ້ານ, ເພື່ອບົວລະບັດດູແລຜູ້ປ່ວຍເປັນໂລກເອດສຢູ່ເຮືອນ ແລະ ເພື່ອປັກປ້ອງສິດຕິຂອງຄົນຕິດເຊື້ອ ແລະ ເປັນໂລກເອດສ.
- ບຳລຸງຮັກສາຄວາມເຊື່ອຖື ແລະ ສຸຂະພາບທາງຕິດໃຈຂອງທ່ານ. ຄວາມສັດທາ ແລະ ປະເພນີອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານມີຄວາມຫວັງ ແລະ ເຂັ້ມແຂງຂຶ້ນ.
- **ຄິດເຖິງອະນາຄົດ.**
 ຖ້າທ່ານມີລູກທ່ານຄວນ:
 - ໃຊ້ເວລາຢູ່ນຳເຂົາເຈົ້າ ແລະ ໃຫ້ຄວາມຮັກແກ່ເຂົາເຈົ້າພ້ອມທັງໃຫ້ຄຳສັ່ງສອນຕ່າງໆ.
 - ຈັດການໃຫ້ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວສາມາດດູແລຕົນເອງໄດ້ໃນເວລາທີ່ທ່ານບໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້.
 - ຂຽນພິໄນກຳ. ຖ້າທ່ານມີເງິນ, ເຮືອນ ຫຼື ຊັບສິນອື່ນໆ, ພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຊັບສິນເຫຼົ່ານັ້ນຈະຖືກຄອບຄອງໂດຍຜູ້ທີ່ທ່ານຕ້ອງການມອບໃຫ້. ບາງຄັ້ງ, ແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ໄດ້ແຕ່ງງານຖືກຕ້ອງຕາມ ກົດໝາຍບໍ່ສາມາດຈະໂອນຊັບສິນບັດຂອງຕົນເອງໄປໃຫ້ລູກ ຫຼື ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຜູ້ອື່ນ. ດັ່ງນັ້ນ, ພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ມີການແຕ່ງງານທີ່ຖືກກົດໝາຍເພື່ອທ່ານຈະສາມາດໂອນຊັບສິນບັດຕ່າງໆໃຫ້ແກ່ຜູ້ທີ່ທ່ານຢາກຈະມອບໃຫ້.



HLLS Health Literacy International Field Draft

ເອົາໃຈໃສ່ສຸຂະພາບຂອງທ່ານ

- ຊອກຫາໂຄງການທີ່ດູແລຮັກສາ ແລະ ປິ່ນປົວໂລກເອດສ (HIV) ໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ຖ້າວ່າຜົນກວດຂອງທ່ານແມ່ນບວກເວລາກວດຫາໂລກເອດສ (ເບິ່ງໜ້າ 517).
- ເອົາໃຈໃສ່ປິ່ນປົວພະຍາດແຕ່ຫົວທີ. ໄປພົບ ອສບ ເປັນປະຈຳເພື່ອວ່າເມື່ອທ່ານເຈັບເປັນຈະຮັບກາບຮັກສາ. ທຸກໆການຊົມເຊື່ອຈະເຮັດໃຫ້ລະບົບຄຸ້ມກັນພະຍາດຂອງທ່ານເອງອ່ອນແອລົງ. ກວດຫາເຊື້ອວັນນະໂລກ ແລະ ໃຫ້ກິນຍາໂຄຕຣີໂມຊາໂຊນ (cotrimoxazole) ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອຕ່າງໆ (ເບິ່ງໜ້າ 296).
- ກິນແຕ່ອາຫານທີ່ມີທາດບຳລຸງເພື່ອຮັກສາຮ່າງກາຍຂອງທ່ານເຂັ້ມແຂງ. ອາຫານຊະນິດດຽວກັນທີ່ມີປະໂຫຍດສຳລັບທ່ານຕັ້ງແຕ່ທ່ານຍັງມີສຸຂະພາບດີມັນກໍຍັງເປັນປະໂຫຍດແກ່ທ່ານໃນເວລາເຈັບເປັນຢູ່ຄືເກົ່າ. ໃຊ້ຈ່າຍເງິນ ເພື່ອຊື້ອາຫານທີ່ມີທາດບຳລຸງແທນທີ່ຈະໃຊ້ເງິນໄປຊື້ແຕ່ຢາວິຕາມິນ ຫຼື ຢາສັກ (ເບິ່ງໜ້າ 165).
- ຫຼີກເວັ້ນຈາກຢາສູບຢາ, ດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດອື່ນໆ (ເບິ່ງໜ້າ 435).
- ໃຊ້ວິທີຮ່ວມເພດແບບປອດໄພ ເພື່ອປ້ອງກັນສຸຂະພາບຂອງທ່ານ ແລະ ຄູ່ນອນຂອງທ່ານ. ການຮ່ວມເພດແບບປອດໄພສາມາດປ້ອງກັນການຊົມເຊື້ອຊະນິດໃໝ່ ແລະ ການຖືພາທີ່ບໍ່ຕ້ອງການຊຶ່ງມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ລະບົບພູມຄຸ້ມກັນພະຍາດອ່ອນແອລົງຕື່ມອີກ.
- ພະຍາຍາມພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍ ແລະ ຫັດກາຍບໍລິຫານ. ເຮັດແນວນີ້ໄດ້ຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານເຂັ້ມແຂງເພື່ອຕໍ່ສູ້ກັບພະຍາດ.
- ປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສໂດຍການລ້າງເປັນປະຈຳ ແລະ ໃຊ້ນ້ຳສະອາດເພື່ອດື່ມ ແລະ ແຕ່ງກິນ (ກ່ຽວກັບຂໍ້ມູນການໃຊ້ຢາປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອເອດສ ເບິ່ງໜ້າ 296).

ຢາປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອເອດສ (HIV) ແລະ ໂລກເອດສ (AIDS)

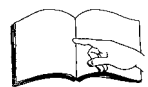
ຍັງບໍ່ທັນມີວິທີໃດທີ່ສາມາດຮັກສາໂລກເອດສ (HIV) ໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້, ແຕ່ວ່າຢາຕ້ານໂລກເອດສສາມາດຊ່ວຍຜູ້ທີ່ກຳລັງເຈັບເປັນດ້ວຍໂລກເອດສ (AIDS). ຢາຊະນິດນີ້ແມ່ນໃຊ້ເພື່ອຕ້ານການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ. ມັນຈະເຮັດໃຫ້ລະບົບພູມຄຸ້ມກັນຂອງຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອນັ້ນແຂງແຮງຂຶ້ນ, ສິ່ງນີ້ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອສາມາດຕໍ່ສູ້ກັບໂລກເອດສ ແລະ ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ. ແຕ່ຕ້ອງຮູ້ໄວວ່າໂລກເອດສບໍ່ສາມາດຮັກສາໃຫ້ເຊົາດີໄດ້. ເຊື້ອແມ່ນຍັງຄົງຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອນັ້ນຕະຫຼອດໄປ.

ກິນຢາຕ້ານໂລກເອດສທີ່ເພີ່ນເອີ້ນເປັນພາສາອັງກິດວ່າ: Anti Retroviral Therapy (ART). ປັດຈຸບັນນີ້ ART ແມ່ນມີລາຄາຖືກ ແລະ ສາມາດຫາໄດ້ໃນຫຼາຍປະເທດ. ລັດຖະບານ ແລະ ໂຄງການຕ່າງໆໄດ້ສະໜອງ ART ໃນລາຄາຖືກ.

ART ໃຊ້ໄດ້ຮັບຜົນດີເມື່ອໃຊ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ

ART ແມ່ນມີຜົນກໍ່ຕໍ່ເມື່ອກິນປະສົມກັນຊຶ່ງຢ່າງໜ້ອຍປະກອບດ້ວຍ 3 ຊະນິດທຸກໆມື້. ເມື່ອຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອເອດສເລີ່ມກິນຢາແລ້ວແມ່ນຕ້ອງກິນຕາມກຳນົດທຸກໆມື້. ຜູ້ຍິງທີ່ໃຊ້ຢາ ART ແມ່ນຈະມີນ້ຳໜັກຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ເບິ່ງຄືວ່າມີສຸຂະພາບແຂງແຮງດີກວ່າເກົ່າ. ຖ້າວ່າລາວຍຸດຢາ ຫຼື ກິນຢາຜິດເວລາ, ເຊື້ອໂລກເອດສຈະແຂງແຮງຂຶ້ນແລ້ວເຮັດໃຫ້ລາວເຈັບເປັນອີກ.

ART ແລະ ການດື້ຢາ: ເມື່ອຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອບໍ່ໃຊ້ຢາຖືກເວລາແມ່ນໃນແຕ່ລະວັນ, ນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ເຊື້ອໂລກເອດສດື້ຢາ (ເບິ່ງໜ້າ 481). ເຊື້ອໄວ້ລັດມີການປ່ຽນແປງຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຢາຊະນິດທີ່ໃຊ້ຢູ່ໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນອີກຕໍ່ໄປ. ເມື່ອອາການດື້ຢາແຜ່ລາມໃນຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອຫຼາຍຄົນແມ່ນຈະເຮັດໃຫ້ຢາຊະນິດນີ້ໃຊ້ການບໍ່ໄດ້ດີ. ໃຊ້ຢາຢ່າງຖືກຕ້ອງແມ່ນສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຮັກສາການມີປະສິດທິພາບຂອງຢາສຳລັບທຸກຄົນ.



ວັນນະໂລກ, 303 ແລະ 387



ປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອບາງຢ່າງ

ຖ້າທ່ານມີລູກໃຫ້ສ້າງຄວາມຫວັງວ່າໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຢູ່ຢ່າງມີສຸຂະພາບເຂັ້ມແຂງ.

ໃນບາງບ່ອນພວກເຂົາເອີ້ນຢາຕ້ານເອດສວ່າຢາ 3 ຂະໜານ “HAART” ໃຊ້ຢາຊະນິດດຽວທີ່ໄດ້ກ່າວມາແລ້ວ.

ARTສາມາດຊ່ວຍຄົນຊ່ວຍຫຼາຍຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ຢູ່ຢ່າງມີສຸຂະພາບດີເປັນເວລາຫຼາຍປີ.



ART

ການຖືພາ, ການເກີດລູກ ແລະ ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່

ທ່ານມີສິດທີ່ຈະຕັດສິນໃຈວ່າເມື່ອໃດທ່ານຕ້ອງການຖືພາເຊັ່ນກັບຜູ້ຍິງຄົນອື່ນໆ.



ການຖືພາ

ການຖືພາອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍແກ່ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອ ຫຼື ເປັນໂລກເອດສໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ ແມ່ຍິງເຫຼົ່ານີ້ຈະພົບບັນຫາດັ່ງລຸ່ມນີ້ຫຼາຍກວ່າແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ບໍ່ໄດ້ຕິດເຊື້ອ ຫຼື ເປັນໂລກເອດສ:

- ຫຼູລູກ.
- ຕິດເຊື້ອຫຼັງການເກີດລູກແມ່ນຈະເຮັດໃຫ້ປົ່ນປົວຢາກຫຼາຍ.
- ເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດ ຫຼື ເດັກຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ. ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອບາງຄົນຍັງຕ້ອງການຢາກຕັ້ງທ້ອງ ແລະ ມີລູກຢູ່. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຢາກຈະມີລູກ, ແຕ່ຖ້າທ່ານບໍ່ແນ່ໃຈວ່າທ່ານ ຫຼື ຄູ່ນອນຂອງທ່ານ ໄດ້ຕິດເຊື້ອ ຫຼື ບໍ່. ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດກວດເລືອດໄດ້, ທ່ານສາມາດຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງໄດ້ໂດຍການປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:
- ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມເວລາຮ່ວມເພດ, ຍົກເວັ້ນໃນໄລຍະຈະເລີນພັນ (ເບິ່ງໜ້າ 220 ແລະ 233). ໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມທຸກໆເມື່ອມີການຮ່ວມ ເພດທີ່ປອດໄພ.
- ຖ້າທ່ານມີອາການຂອງ ພຕພ ຢ່າຮ່ວມເພດເດັດຂາດ.

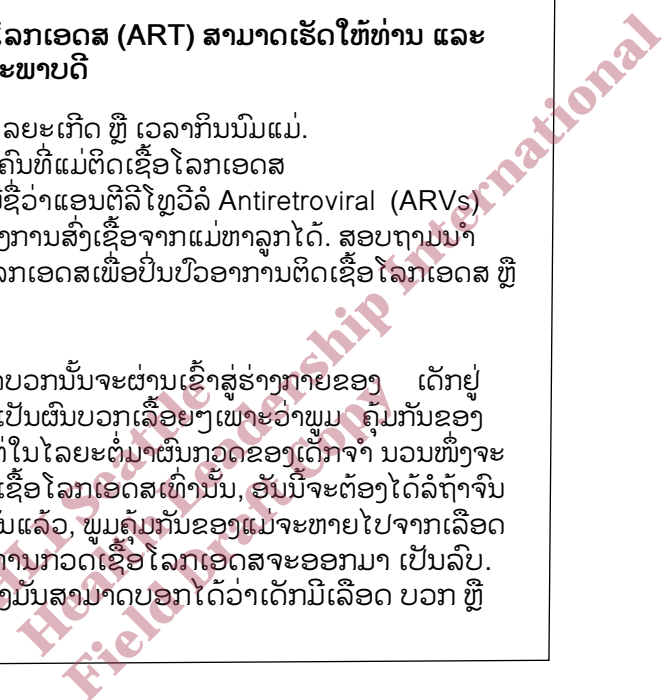
ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ແມ່ຍິງທີ່ຖືພາໄປກວດຫາເຊື້ອໂລກເອດສທີ່ເພີ່ນເອີ້ນວ່າ: CD4 (ເບິ່ງໜ້າ 517) ເພື່ອເບິ່ງວ່າລະບົບຄວາມຕ້ານທານແຂງແຮງຂະໜາດໃດ. ເມື່ອນັບແລ້ວປະມານ 350 ຫຼື ນ້ອຍກວ່າ, ລາວຄວນຈະເລີ່ມຕົ້ນກິນຢາຕ້ານເຊື້ອເອດສ. ຖ້າວ່າທ່ານຖືພາ ແລະ ມີເຊື້ອເອດສ (HIV), ສິ່ງທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດແມ່ນຕ້ອງໄດ້ດູແລຮັກສາຕົວເອງດ້ວຍການກິນຖື, ຮັກສາ ແລະ ປົນປົວພະຍາດຕ່າງໆ (ເຊັ່ນ ໂລກໄຂ້ຍຸງ) ແລະ ປົນປົວເຊື້ອໂລກເອດສ.

ເມື່ອເດັກທີ່ເກີດຈາກແມ່ທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສເກີດອາການ ເຈັບເປັນແມ່ນເດັກຜູ້ນັ້ນອາດຈະຕິດເຊື້ອຈາກແມ່. ຄວນຈະພາເດັກໄພໂຮງໝໍໄປຮັບການປົນປົວໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້.

ການປ້ອງກັນ ແລະ ການປົນປົວດ້ວຍຢາຕ້ານໂລກເອດສ (ART) ສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານ ແລະ ລູກມີສຸຂະພາບດີ

ເດັກນ້ອຍສາມາດຕິດເຊື້ອໄດ້ຕັ້ງແຕ່ຢູ່ທ້ອງແມ່, ໃນໄລຍະເກີດ ຫຼື ເວລາກິນນົມແມ່. ຖ້າບໍ່ໄດ້ການຮັກສາໂລກເອດສ, ເດັກນ້ອຍ 1 ໃນ 3 ຄົນທີ່ແມ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ ແມ່ນຈະຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ. ຢາຕ້ານເຊື້ອເອດສທີ່ມີຊື່ວ່າແອນຕີລີໄຫຼວິລ Antiretroviral (ARVs) ສາມາດປ້ອງກັນສຸຂະພາບ ແລະ ຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງການສົ່ງເຊື້ອຈາກແມ່ຫາລູກໄດ້. ສອບຖາມນຳອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມ ຫຼື ນຳໂຄງການຕ້ານໂລກເອດສເພື່ອປົນປົວອາການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ ຫຼື ໂລກເອດສໃນໄລຍະຖືພາ.

ພູມຄຸ້ມກັນຕ້ານເຊື້ອໂລກເອດສຂອງແມ່ທີ່ມີຜົນກວດບວກນັ້ນຈະຜ່ານເຂົ້າສູ່ຮ່າງກາຍຂອງ ເດັກຢູ່ໃນທ້ອງໝາຍຄວາມວ່າຜົນກວດເລືອດຂອງເດັກຈະເປັນຜົນບວກເລື້ອຍໆເພາະວ່າພູມຄຸ້ມກັນຂອງແມ່ຈະມາປາກົດຕົວຢູ່ໃນກະແສເລືອດຂອງເດັກ. ແຕ່ໃນໄລຍະຕໍ່ມາຜົນກວດຂອງເດັກຈຳ ນວນໜຶ່ງຈະເປັນເດັກນ້ອຍມີເຊື້ອໂລກເອດສ ຫຼື ມີແຕ່ພູມຄຸ້ມກັນເຊື້ອໂລກເອດສເທົ່ານັ້ນ, ອັນນີ້ຈະຕ້ອງໄດ້ລໍຖ້າຈົນກວ່າອາຍຸຂອງເດັກຈະໄດ້ 18 ເດືອນ. ຮອດ ເວລານັ້ນແລ້ວ, ພູມຄຸ້ມກັນຂອງແມ່ຈະຫາຍໄປຈາກເລືອດຂອງເດັກນ້ອຍ. ຖ້າວ່າໂລກບໍ່ໄດ້ຕິດເຊື້ອຜົນຂອງການກວດເຊື້ອໂລກເອດສຈະອອກມາ ເປັນລົບ. ການກວດແບບໃໝ່ແມ່ນມີຢູ່ບາງບ່ອນເທົ່ານັ້ນຊຶ່ງມັນສາມາດບອກໄດ້ວ່າເດັກມີເລືອດ ບວກ ຫຼື ບໍ່ເມື່ອເດັກມີອາຍຸ 6 ອາທິດຂຶ້ນໄປ.



ການເກີດລູກ

ການແຜ່ເຊື້ອໂລກເອດສຈາກແມ່ມັກເກີດຂຶ້ນໃນເວລາເກີດລູກ. ການໃຊ້ຢາຕ້ານໂລກເອດສ (ARVs) ແມ່ນສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນແມ່ ແລະ ເດັກໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ການຕິດເຊື້ອແມ່ນອັດຕາສ່ຽງຫຼາຍທີ່ສຸດເມື່ອຖືກນໍ້າແຕກຫຼາຍກວ່າ 4 ຊົ່ວໂມງກ່ອນຈະເກີດລູກ, ເມື່ອມີການຈິກຂາດຂອງຊ່ອງຄອດ ແລະ ເດັກນ້ອຍໄດ້ສຳພັດກັບເລືອດ ແລະ ນໍ້າເມືອກໃນຊ່ອງຄອດຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິໃນເວລາເກີດລູກ.

ການຕິດເຊື້ອໃນເວລາເກີດລູກສາມາດເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍກວ່າຖ້າວ່າເຈົ້າມີເຊື້ອໂລກເອດສ. ໃຫ້ໄປຮັບການປິ່ນປົວທັນທີ.



ການປ້ອງກັນການແຜ່ເຊື້ອຈາກແມ່ສູ່ລູກ



ຕິດເຊື້ອຫຼັງຈາກເກີດ

ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່

ການແຜ່ເຊື້ອໂລກເອດສຈາກແມ່ສູ່ລູກຜ່ານທາງນໍ້ານົມແມ່. ອັນຕາສ່ຽງແມ່ນເພີ່ມຂຶ້ນຖ້າວ່າແມ່ຫາກໍ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ ຫຼື ເຈັບປ່ວຍໜັກຍ້ອນໂລກເອດສ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງວິທີທີ່ແມ່ທີ່ມີເຊື້ອໂລກເອດສສາມາດລຸດ ຜ່ອນການແຜ່ເຊື້ອສູ່ລູກໆຂອງພວກເຂົາ:

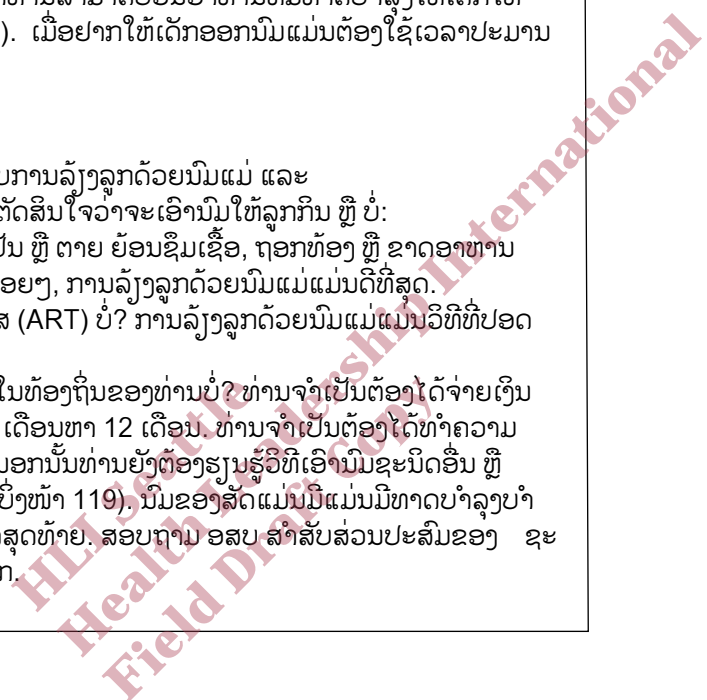
- ກິນຢາຕ້ານເຊື້ອໂລກເອດສ (ART) ນີ້ກໍ່ເພື່ອສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງ ຫຼື ພຽງແຕ່ໃນໄລຍະໃຫ້ນົມລູກ (ເບິ່ງໜ້າ 520).
- ມີແຕ່ເອົານົມແມ່ໃຫ້ກິນ- ແມ່ແຕ່ນໍ້າກໍ່ບໍ່ໃຫ້ກິນ- ຈົນກວ່າເດັກຈະມີອາຍຸ 6 ເດືອນ.
- ປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ນົມ ແລະ ຫົວນົມເກີດອາການຕິດເຊື້ອ, ແລະ ເປັນເກັດ ຫຼື ເລືອດອອກຢູ່ຫົວນົມ (ເບິ່ງໜ້າ 115). ໃຫ້ໄປພົບ ອສບ ຖ້າວ່າພົບອາການໃດໜຶ່ງທີ່ກວ່າມາແລ້ວ.
- ຮັກສາອາການຕິດເຊື້ອໃນປາກຖ້າວ່າທ່ານເຫັນມີຈຸດສີຂາວໆ ຫຼື ບາດໃນປາກຂອງເດັກ (ເບິ່ງໜ້າ 117).
- ພຽງແຕ່ໃຫ້ປ້ອນລູກແທນເຊັ່ນວ່ານົມສໍາເລັດຮູບ ຫຼື ນົມທຽມ ຖ້າວ່າບໍ່ສາມາດເຮັດຢາງປອດໄພເມື່ອ ເວລາເດັກ ຕ້ອງການ (ໃຫ້ເບິ່ງຢູ່ຂໍ້ມູນຂ້າງລຸ່ມ).

ຢູ່ໃນຫຼາຍໆທ້ອງຖິ່ນອັດຕາສ່ຽງໃນການຖອກທ້ອງ ແລະ ຂາດອາຫານຈາກການດື່ມນໍ້າທີ່ບໍ່ສະອາດແມ່ນສູງກວ່າອັນຕາສ່ຽງຂອງການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສໂດຍສະເພາະແມ່ນເດັກທີ່ມີອາຍຸ 6 ເດືອນທໍາອິດ. ສະນັ້ນ ທາງທີ່ປອດໄພທີ່ສຸດສໍາລັບເດັກແມ່ນໃຫ້ເດັກກິນນົມແມ່ໄລຍະ 6 ເດືອນທໍາອິດສໍາລັບແມ່ນຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອເອດສ. ຫຼັງຈາກ 6 ເດືອນແລ້ວແມ່ນໃຫ້ປ້ອນລູກດ້ວຍອາຫານປະສົມ ແລະ ຫຼັງຈາກ 12 ເດືອນແມ່ນໃຫ້ເດັກເຊົາ ນົມຖ້າທ່ານສາມາດປ້ອນອາຫານທີ່ມີທາດບໍາລຸງໃຫ້ເດັກໃຫ້ຄົບຖ້ວນຕາມທີ່ເດັກຕ້ອງການ (ເບິ່ງໜ້າ 110). ເມື່ອຢາກໃຫ້ເດັກອອກນົມແມ່ນຕ້ອງໃຊ້ເວລາປະມານ 3 ມື້ ຫາ 3 ອາທິດ.

ການຕັດສິນໃຈວ່າຈະໃຫ້ນົມແມ່ ຫຼື ບໍ່

ໂອ້ລົມນໍາແພດຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມກ່ຽວກັບການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ແລະ ເຊື້ອໂລກເອດສຈະສາມາດ ຊ່ວຍຊ່ວຍທ່ານຕັດສິນໃຈວ່າຈະເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ ຫຼື ບໍ່:

- ເດັກນ້ອຍຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານເຈັບເປັນ ຫຼື ຕາຍ ຍ້ອນຊຶມເຊື້ອ, ຖອກທ້ອງ ຫຼື ຂາດອາຫານ ເລື້ອຍໆບໍ່? ຖ້າວ່າບັນຫານັ້ນເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ, ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ແມ່ນດີທີ່ສຸດ.
- ທ່ານສາມາດເຂົ້າເຖິງຢາຕ້ານໂລກເອດສ (ART) ບໍ່? ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ແມ່ນວິທີທີ່ປອດໄພ ສໍາລັບແມ່ທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ.
- ມີນົມຊະນິດອື່ນ ຫຼື ນົມທຽມທີ່ສະອາດຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານບໍ່? ທ່ານຈໍາເປັນຕ້ອງໄດ້ຈ່າຍເງິນຈໍານວນຫຼາຍເພື່ອໄປຊື້ນົມເປັນເວລາ 6 ເດືອນຫາ 12 ເດືອນ. ທ່ານຈໍາເປັນຕ້ອງໄດ້ທໍາຄວາມສະອາດເຄື່ອງໃຊ້ ແລະ ຕົ້ມນໍ້າໃຫ້ພົດ, ນອກນັ້ນທ່ານຍັງຕ້ອງຮຽນຮູ້ວິທີເອົານົມຊະນິດອື່ນ ຫຼື ນົມທຽມໃຫ້ລູກກິນໂດຍການໃຊ້ຈອກ (ເບິ່ງໜ້າ 119). ນົມຂອງສັດແມ່ນມີແມ່ນມີທາດບໍາລຸງບໍາພຽງພໍ ແລະ ມັນຄວນຈະເປັນທາງເລືອດສຸດທ້າຍ. ສອບຖາມ ອສບ ສໍາລັບສ່ວນປະສົມຂອງ ຊະນິດຂອງນົມທີ່ທ່ານຈະໃຫ້ໃນການລ້ຽງລູກ.



ການບົວລະບັດ ດູແລຄົນເປັນ ໂລກເອດສ

ໜ້າທີ່ວຽກງານການ
ບົວລະບັດດູ ແລະ
ຄົນເຈັບຢູ່ເຮືອນສ່ວນ
ຫຼາຍແມ່ນເຮັດໂດຍ
ແມ່ຍິງ.

ບັນຫາສຸຂະພາບ ແລະ ການເຈັບເປັນຂອງຄົນເປັນໂລກເອດສ ອາດຈະເປັນ
ບັນຫາຊໍາເຮື້ອ. ບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ອາດຈໍາເປັນຕ້ອງໃຊ້ຄວາມອົດທົນ ແລະ
ຊັບພະຍາກອນຂອງຄົນເຈັບ ແລະ ຄອບຄົວລາວຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ.

ຖ້າທ່ານເປັນໂລກເອດສ, ທ່ານອາດຈະຈໍາເປັນຕ້ອງໄປຫາແພດ ຫຼື ສຸກສາລາຫຼາຍ
ຄັ້ງຫຼາຍຄາວເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດຊິມເຊັອ, ແຕ່ທ່ານຄົງຈະບໍ່ຢາກຢູ່ໂຮງໝໍຕະຫຼອດ
ໄປ. ທ່ານອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າເວລາຢູ່ບ້ານນັ້ນສະບາຍໃຈກວ່າ, ແລະ ຢາກຈະຖືກບົວ
ລະບັດດູແລດ້ວຍຄົນໃນຄອບຄົວທ່ານກາງສິ່ງເວດລ້ອມທີ່ຄຸ້ນເຄີຍຫຼາຍກວ່າ.

ຖ້າອາການຂອງທ່ານບໍ່ເບົາບາງລົງດ້ວຍການປິ່ນປົວຢູ່ເຮືອນ, ໃຫ້ພະຍາຍາມ
ຊອກຫາ ອສບ ຫຼື ທ່ານໝໍທີ່ທ່ານໄວ້ວາງໃຈ ແລະ ມີປະສົບການກ່ຽວ
ກັບໂລກເອດສ. ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ໄປຫາແຕ່ຜູ້ນັ້ນທຸກໆຄັ້ງທີ່ທ່ານມີບັນຫາ.

**ປຸງໂຮງໝໍ ຫຼື ສະຖານທີ່ປິ່ນປົວເລື້ອຍໆນັ້ນເປັນການສົ້ນເບື້ອງເວລາ, ພະລັງງານ
ແລະ ເງິນຄໍາລ້າງ.**

ຢູ່ໃນຫຼາຍຊຸມຊົນ, ໂຄງການກ່ຽວກັບໂລກເອດສໄດ້ສົ່ງ ອສບ ໃຫ້ຮອດເຮືອນຊານ
ຂອງປະຊາຊົນເພື່ອຊ່ວຍຄອບຄົວໃນການດູແລຜູ້ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ.

ຖ້າວ່າທ່ານເປັນຜູ້ດູ ແລະ ຮັກສາຄົນເປັນໂລກເອດສ ຕ້ອງ

ແນ່ໃຈວ່າຄວາມຕ້ອງການຂອງທ່ານກໍ່ບໍ່ໄດ້ຖືກລະເລີຍ. ພະຍາຍາມຂົນຂວາຍ

ທາງການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກສະມາຊິກ

ໃນຄອບຄົວຜູ້ອື່ນ, ໝູ່ເພື່ອນ ແລະ ຄົນໃນຊຸມຊົນ.

ສະໂມສອນຂອງຊຸມຊົນ, ກຸ່ມສາດສະໜາ,

ການຈັດຕັ້ງຊາວໜຸ່ມ ແລະ ກຸ່ມຊ່ວຍຕົນ

ເອງຂອງຜູ້ຕິດເຊື້ອອາດຈະຊ່ວຍທ່ານໄດ້.

ການສະໜັບສະໜູນຈາກຊຸມຊົນແມ່ນເຮັດໃຫ້

ພວກເດັກຍິງທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສສາມາດເຂົ້າ

ໂຮງຮຽນຄືກັບເດັກຍິງທົ່ວໄປ.



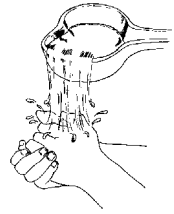
ເມື່ອນາງໂຮຊາໄດ້ລົ້ມເຈັບລົງໂດຍອາການສົນຂອງໂລກເອດສ, ແມ່ຂອງລາວໄດ້ປະຕິບັດຕໍ່ລາວ
ຢ່າງອ່ອນໄຍນ ແລະ ເຕັມໃຈ. ທຸກໆມື້ລາວອາບນໍ້າ, ປຸງເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ງາມໆໃຫ້ລູກຂອງລາວ
ພ້ອມທັງເອົາດອກໄມ້ມາຕັ້ງຢູ່ໃກ້ໆຕຽງຂອງລູກສາວ. ນາງໂຮຊາຮູ້ສຶກບໍ່ຢາກກິນເຂົ້າເລີຍ,
ແຕ່ແມ່ຂອງລາວກໍ່ປຸງແຕ່ງອາຫານ ແລະ ເຮັດໃຫ້ອາຫານນັ້ນເປັນຕາມໜ້າກິນ
ສໍາລັບນາງໂຮຊາ. ຄົນຢູ່ໃນຄອບຄົວກໍ່ເລົ່າສູ່ນາງໂຮຊາພັງກ່ຽວກັບ
ຊີວິດປະຈຳວັນວຽກງານຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ເລື່ອງຂອງຊຸມຊົນນໍາ.
ຍ້ອນອາລົມມ່ວນຊື່ນ ແລະ ຄໍາຄິດເຫັນດີໆຂອງເຂົາເຈົ້າ, ເຮັດໃຫ້
ນາງໂຮຊາຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ໄດ້ຖືກປ່ອຍປະໃຫ້ຢູ່ຜູ້ດຽວ. ເຖິງວ່ານາງໂຮຊາ
ຮູ້ສຶກເມື່ອຍອ່ອນເພຍເລື້ອຍໆ, ຄອບຄົວຂອງລາວກໍ່ຈັດເວລາໃຫ້
ໝູ່ເພື່ອນຂອງລາວມາຢ້ຽມຢາມໃນເວລາທີ່ລາວຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ.
ສຽງດົນຕີ, ການໂອ້ລົມ ແລະ ເຈດຕະນາທີ່ດີ ເຮັດໃຫ້ເຮືອນ
ຂອງລາວເຕັມໄປດ້ວຍຊີວິດຊີວາ. ນາງໂຮຊາຮູ້ສຶກວ່າລາວ
ເປັນທີ່ຮັກແພງ ແລະ ຕ້ອງການຂອງຜູ້ອື່ນ. ນອກນັ້ນ, ລາວຍັງຮູ້ສຶກວ່າໂລກເອດສບໍ່ສາມາດແຍກ
ລາວອອກຈາກຄວາມໃກ້ຊິດ ແລະ ເວລາຂອງຄອບຄົວຂອງລາວເລີຍ.



HIV Settlements
Healthcare
Field Draft Copy International

ການປ້ອງກັນເຊື້ອໂລກເອດສຢູ່ເຮືອນ

ຖ້າທ່ານປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້, ຈະບໍ່ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການແຜ່ກະຈາຍເຊື້ອໂລກເອດສຈາກຄົນຕິດເຊື້ອໄປສູ່ຄົນໃກ້ຄຽງຂອງລາວ ຫຼື ທ່ານກໍ່ບໍ່ມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະຕິດເຊື້ອອີກ. ຕາມຄວາມຈິງແລ້ວອັນຕາສ່ຽງໃນການຕິດເຊື້ອພະມາດເຊັ່ນ: ທ້ອງຂີ້ຮາກແມ່ນມີຫຼາຍກວ່າການຕິດເຊື້ອເອດສ. ສະນັ້ນເວລາທ່ານໃຫ້ການດູແລຄົນເຈັບຄວນລ້ຽງມືໃຫ້ສະອາດດ້ວຍສະບູ ແລະ ນໍ້າກ່ອນ ແລະ ຫຼັງຈາກການໃຫ້ການດູແລທຸກໆຄັ້ງ.



- ໃຊ້ນໍ້າສະອາດເພື່ອລ້າງຈານຖ້ວຍ ແລະ ອາຫານກ່ອນຈະກິນ ຫຼື ເວລາເຮັດກິນ.
- ຮັກສາຄວາມສະອາດໃຫ້ບ່ອນຢູ່ບ່ອນນອນ ແລະ ເຄື່ອງນຸ່ງຕ່າງໆ. ນີ້ມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເຈັບຢູ່ຢ່າງສະບາຍຕົນໂຕ ແລະ ຊ່ວຍປ້ອງກັນບັນຫາໂລກເຜິ້ວໜັງຕ່າງໆ. ເພື່ອທໍາຄວາມສະອາດເຄື່ອງຂອງທີ່ຕິດເລືອດ, ອາຈົມ, ຫຼື ນໍ້າຢາງເຫຼືອງຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍແມ່ນຄວນປະຕິບັດດັ່ງນີ້:
 - ແຍກເຄື່ອງເຫຼົ່ານັ້ນອອກຈາກເຄື່ອງຊັກອື່ນໆຂອງຄອບຄົວ.
 - ໄລເອົາບ່ອນທີ່ເບື້ອນນັ້ນອອກດ້ວຍນໍ້າ.
 - ຊັກຜ້າປູບ່ອນ ແລະ ເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ມັດ້ວຍສະບູ ແລະ ເອົາໄປຕາກແດດໃຫ້ແຫ້ງ.
 - ເຈົ້າສາມາດເອົານໍ້າຢາທີ່ເຮັດໃຫ້ຜ້າ ຂາວໃສ່ໃນນໍ້າທີ່ບິນສະບູແລ້ວປະໄວ້ປະມານ 10 ນາທີ.

ການໃຫ້ຄວາມສະດວກສະບາຍ ແລະ ດູ ແລຢ່າງອ່ອນໂຍນແມ່ນມີ ຄວາມສໍາຄັນເຊັ່ນດຽວກັບການດູແລຄວາມສະອາດໃຫ້ຄົນເຈັບທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ.

- ຫຼີກເວັ້ນການສໍາຜັດກັບຂອງແຫຼວທີ່ອອກຈາກຮ່າງກາຍຂອງດ້ວຍມືເປົ່າ. ຈົ່ງໃຊ້ຢາງ ຫຼື ເຈ້ຍ, ຖົງມື, ຫຼື ໃບໄມ້ເພື່ອຈັບເອົາຜ້າພັນບາດ, ເຊື້ອຜ້າ, ເລືອດ, ຮາກ, ອາຈົມ ຫຼື ອາຈົມ.
- ບໍ່ຄວນໃຊ້ເຄື່ອງມືທີ່ສໍາຜັດກັບເລືອດຮ່ວມກັນ, ຊຶ່ງລວມມີມືດແຖ, ເຂັມ ຫຼື ເຄື່ອງຄົມຕ່າງໆທີ່ສາມາດບາດຜິດ ໜັງໄດ້ ແລະ ແປງຖູແຂວ. ຖ້າທ່ານຈໍາເປັນຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ເຄື່ອງເຫຼົ່ານັ້ນຮ່ວມກັນໃຫ້ອະເຊື້ອກ່ອນນໍາໃຊ້ທຸກໆຄັ້ງ (ເບົາໜ້າ 526).
- ບົກປິດບາດແຜ, ທັງຜູ້ດູແລແລະຮັກສາ ແລະ ຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ຫຼື ເປັນໂລກເອດສ (AIDS) ຄວນຈະບົກປິດທຸກໆບາດແຜປິດດ້ວຍຜ້າພັນແຜ ຫຼື ຜ້າສະອາດ. ຈົ່ງເຜົາ ຫຼື ຝັງຜ້າພັນບາດທີ່ບໍ່ສາມາດຊັກມາໃຊ້ຄືນ.



ການດູແລເບິ່ງແຍງທີ່ດີໃນຄອບຄົວແມ່ນລວມທັງການໃຫ້ອາຫານທີ່ມີທາດບໍາລຸງພຽງພໍ ແລະ ນໍ້າທີ່ສະອາດໃຫ້ຄົນເຊື້ອເອດສໄດ້ດື່ມກິນ.

HLLI Seattle Health Leaders Field Draft Committee International

ຢູ່ຢ່າງແຂງແຮງ ເພື່ອຊີວິດທີ່ ຍືນຍາວເທົ່າທີ່ ຈະເປັນໄປໄດ້

ໃນເມື່ອຄົນຜູ້ໜຶ່ງເປັນໂລກເອດສ, ລະບົບຄຸ້ມກັນພະຍາດຈະບໍ່ສາມາດຕໍ່ສູ້ກັບ ພະຍາດ ຫຼື ການເຈັບເປັນທົ່ວໄປ. ລະບົບຄຸ້ມກັນພະຍາດຈະອ່ອນເພຍລົງ ດ້ວຍແຕ່ລະພະຍາດທີ່ລາວເປັນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ບໍ່ສາມາດຕໍ່ສູ້ກັບພະຍາດນັ້ນອີກ ຖ້າເປັນຄັ້ງຕໍ່ໄປ. ສະພາບການແບບນີ້ສືບຕໍ່ໄປຈົນກວ່າຮ່າງກາຍຂອງລາວຈະ ອ່ອນເພຍເກີນໄປເພື່ອມີຊີວິດລອດຢູ່ໄດ້.

ການປ້ອງກັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອ ແລະ ການເຈັບເປັນແມ່ນວິທີທາງທີ່ດີເພື່ອເຮັດ ໃຫ້ຄວາມອ່ອນເພຍຂອງລະບົບຄຸ້ມກັນພະຍາດຊ້ຳລົງ. ສິ່ງໜຶ່ງທີ່ສຳຄັນເພື່ອ ກັນແມ່ນການປິ່ນປົວທາງການຊຶມເຊື້ອທີ່ເກີດຂຶ້ນ ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ມັນ ຂະຫຍາຍໄປສູ່ບ່ອນອື່ນ ຫຼື ກາຍເປັນພະຍາດຮ້າຍແຮງ. ຖ້າເຮັດໄດ້ແນວນີ້, ຄົນເປັນໂລກເອດສ ຈະສາມາດຢູ່ໄດ້ຢ່າງແຂງແຮງຍາວນານເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້.

ການປ້ອງກັນບາງພະຍາດຊຶມເຊື້ອດ້ວຍຢາ

ສຳລັບຄົນເປັນໂລກເອດສ, ການນຳໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດໂກ-ຕຣີມີກຊາໂຊນ (Co-trimoxazole) ເປັນປະຈຳອາດຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນບາງພະຍາດອັກເສບປອດ ແລະ ຖອກທ້ອງ. ທ່ານສາມາດເລີ່ມຕົ້ນກິນ ຢາທັນທີທີ່ເປັນອັກເສບປອດ, ຖອກທ້ອງ ແລະ ພະຍາດຜິວໜັງ. ກິນຢາ ໂກ-ຕຣີມີກຊາໂຊນ (Co-trimoxazole) 480 ມລກ (ຕຣີເມໂຕປຣິນ (Trimethoprim) 80 ມລກ, ແລະ ຊູມຟາແມຕີກຊາໂຊນ (Sulfamethoxazole) 400 ມລກ (ຕຣີເມໂຕປຣິນ, (Trimethoprim) 80 ມລກ, ແລະ ຊູມຟາແມຕີກຊາໂຊນ (Sulfamethoxazole) 400 ມລກ) ກິນ 1 ເມັດທຸກໆມື້ ຫຼື ກິນຄັ້ງລະ 2 ເມັດ 2 ເທື່ອຕໍ່ອາທິດ.

ດື່ມນ້ຳໃຫ້ຫຼາຍໆ, ຖ້າທ່ານກິນຢາໂກຕຣີມີກຊາໂຊນ. ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ: ການມີປະຕິກິລິຍາແພ້ຕໍ່ຢາ ໂກ-ຕຣີມີກຊາໂຊນມັກເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ກັບຄົນທີ່ເປັນ ໂລກເອດສ. ໃຫ້ທ່ານຢຸດເຊົາກິນຢາ ຖ້າສັງເກດເຫັນວ່າມີຕຸ່ມຜິວແດງໃໝ່ ຫຼື ເກີດມີອາການຂອງການແພ້ ຢາເກີດຂຶ້ນ.

ໂດຍທົ່ວໄປແມ່ຍິງບາງຄົນຈະພົບກັບບັນຫາຕິດເຊື້ອລາຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດຫຼາຍກວ່າເກົ່າຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າກິນ ຢາ ຕ້ານເຊື້ອເປັນປະຈຳ. ກິນນົມສົ້ມ ຫຼື ນັ່ງແຊ່ນຳປະສົມນົມສົ້ມ ຫຼື ນຳສົ້ມສາມາດຊ່ວຍບັນເທົາອາການ ໄດ້. ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບຊຶມເຊື້ອອດເຊື້ອລາ ຢູ່ຊ່ອງຄອດໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຢູ່ໜ້າ 265. ເຊື້ອລາຢູ່ຜິວໜັງ ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຢູ່ໜ້າ 300 ແລະ ເຊື້ອລາຢູ່ປາກໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 305.

ໃນບາງປະເທດ ຜູ້ທີ່ເປັນເອດສແມ່ນຕ້ອງໄດ້ໃຫ້ກິນຢາຕ້ານວັນນະໂລກ. ສຳລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບ ວັນນະໂລກເບິ່ງໜ້າ 303.

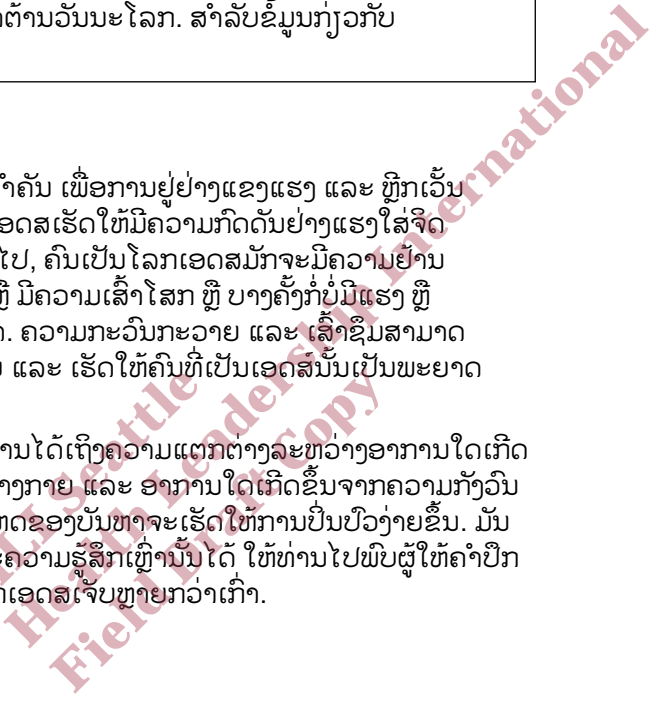


ການໃຫ້ຄຳປຶກສາ, 289 ດຳລົງຊີວິດປົກກະ ຕິ ແລະ ຄິດໃນທາງ ບວກກັບການຕິດ ເຊື້ອເອດສ, 290

ສຸຂະພາບຈິດ

ສຸຂະພາບຈິດທີ່ດີເປັນສິ່ງສຳຄັນ ເພື່ອການຢູ່ຢ່າງແຂງແຮງ ແລະ ຫຼີກເວັ້ນ ຈາກການເຈັບເປັນ. ໂລກເອດສເຮັດໃຫ້ມີຄວາມກັດດັນຢ່າງແຮງໃສ່ຈິດ ໃຈ ແລະ ອາລົມ. ໂດຍທົ່ວໄປ, ຄົນເປັນໂລກເອດສມັກຈະມີຄວາມຍ້ານ ກົວ ແລະ ກະວົນກະວາຍ ຫຼື ມີຄວາມເລົ່າໂສກ ຫຼື ບາງຄັ້ງກໍ່ບໍ່ມີແຮງ ຫຼື ບໍ່ມີຄວາມມ່ວນຊື່ນໃນຊີວິດ. ຄວາມກະວົນກະວາຍ ແລະ ເລົ່າຊຶມສາມາດ ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍອ່ອນເພຍ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຄົນທີ່ເປັນເອດສນັ້ນເປັນພະຍາດ ຮ້າຍແຮງໄດ້.

ອສບ ສາມາດຊ່ວຍບອກທ່ານໄດ້ເຖິງຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງອາການໃດເກີດ ຂຶ້ນຈາກບັນຫາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ອາການໃດເກີດຂຶ້ນຈາກຄວາມກັງວົນ ແລະ ເລົ່າຊຶມ. ການຮູ້ສາເຫດຂອງບັນຫາຈະເຮັດໃຫ້ການປິ່ນປົວງ່າຍຂຶ້ນ. ມັນ ເປັນໄປໄດ້ທີ່ຈະເອົາຂະນະຄວາມຮູ້ສຶກເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ ໃຫ້ທ່ານໄປພົບຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກ ສາໄປເຮັດໃຫ້ຄົນເປັນໂລກເອດສເຈັບຫຼາຍກວ່າເກົ່າ.



ຄົນທີ່ເປັນໂລກເອດສມັກຈະເຈັບປ່ວຍຢ່າງງ່າຍດາຍດ້ວຍພະຍາດທົ່ວໄປ ຕ່າງໆ. ເນື້ອໃນສ່ວນທີ່ເຫຼືອຂອງພາກນີ້ຈະກ່າວເຖິງ ຂໍ້ມູນຂອງການເຈັບເປັນຕ່າງໆ ທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບຄົນເປັນໂລກເອດສ ແລະ ວິທີການດູແລຮັກສາທີ່ບຸກຄົນ ຫຼື ຄອບຄົວ ອາດຈະປະຕິບັດໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າມີບັນຫາເຈັບເປັນເຫຼົ່ານັ້ນ.

ບັນຫາການເຈັບເປັນທົ່ວໄປ

ແຕ່ບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າໃຜຜູ້ໜຶ່ງມີອາການໃດໜຶ່ງທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຄົນເປັນໂລກເອດສ. ຂໍ້ມູນທີ່ຈະສະເໜີຕໍ່ໄປກໍ່ເປັນປະໂຫຍດໃຫ້ແກ່ທຸກໆຄົນທີ່ມີອາການໃດໜຶ່ງໃນບັນດາອາການຕໍ່ໄປນີ້.

ສຳລັບບັນຫາການເຈັບເປັນທີ່ກ່າວຢູ່ໃນພາກນີ້, ສະເໜີໃຫ້ອ່ານບົມຢູ່ໂກແພດ ຫຼື ບົມກຽວກັບສຸຂະພາບອື່ນຕື່ມອີກ.

ອາການໄຂ້:

ຄົນເປັນໂລກເອດສຈະມີອາການໄຂ້ເປັນໆທາຍໆ. ເປັນການຍາກທີ່ເວົ້າວ່າອາການໄຂ້ນັ້ນມາຈາກພະຍາດຊຶມເຊື້ອທີ່ປິ່ນປົວໄດ້ ເຊັ່ນ: ວັນນະໂລກ, ມົດລູກຊຶມເຊື້ອ ຫຼື ໄຂ້ມາລາເລຍ ຫຼື ວ່າມາຈາກການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສເອງ. ຖ້າວ່າສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ເປັນໄຂ້ແມ່ນມາຈາກການຊຶມເຊື້ອ ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າການຊຶມເຊື້ອ ໄດ້ຖືກປິ່ນປົວເໝືອນກັນ.



ເພື່ອກວດເບິ່ງວ່າຄົນເປັນໄຂ້ ຫຼື ບໍ່ ໃຫ້ໃຊ້ບາຫຼອດ ຫຼື ເອົາຫຼັງມື ຂອງທ່ານເບື້ອງໜຶ່ງແປະໃສ່ໜ້າຜາກຂອງຄົນເຈັບ ແລະ ອີກເບື້ອງໜຶ່ງເອົາແປະໃສ່ໜ້າຜາກຂອງທ່ານ. ຖ້າວ່າໜ້າຜາກຂອງຄົນເຈັບຮູ້ສຶກວ່າຮ້ອນກວ່າຂອງທ່ານລາວອາດຈະເປັນໄຂ້.



ການແທກອຸນຫະພູມ

ການປິ່ນປົວ:

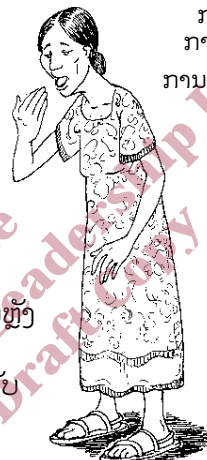
- ແກ້ເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ບໍ່ຈຳເປັນອອກ ແລະ ເຮັດໃຫ້ອາກາດລ່ວງດີຢູ່ໃນຫ້ອງນັ້ນ.
- ເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງເຢັນລົງໂດຍການເອົາຜ້າຈຸບນ້ຳເຊັດຕາມຜິວໜັງ ຫຼື ເອົາຜ້າປຽກວາງໃສ່ໜ້າເອິກ ແລະ ໜ້າຜາກພ້ອມທັງວິໃຫ້ລາວ.
- ໃຫ້ຄົນເຈັບດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ ເຖິງວ່າລາວຈະບໍ່ຫິວນ້ຳກໍ່ຕາມ, ເນື່ອງຈາກວ່າອາການໄຂ້ເຮັດໃຫ້ມີການຂາດນ້ຳໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ (ເສຍນ້ຳຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຫຼາຍ).
- ກິນຢາ ປາຣາເຊຕາໂມນ, ແອດສະໄພຣິນ ຫຼື ອີບູໂປຣແຟນ ເພື່ອຫຼຸດອາການໄຂ້.
- ຮັກສາຜິວໜັງໃຫ້ສະອາດ ແລະ ແຫ້ງ. ໃຊ້ໂລຊັນ (lotion) ຫຼື ແປ້ງສາລິທາໃສ່ຜິວໜັງເພື່ອປ້ອງກັນບາດແຜເປື້ອຍ ແລະ ຕຸ່ມຜືນແດງ.



ປອດອັກເສບ, 304
ວັນນະໂລກ, 303 ແລະ 387
ການຕິດເຊື້ອຫຼັງ
ການທຳແຫ້ງ, 255
ການຊຶມເຊື້ອໃນມົດລູກ, 274

ໃຫ້ຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກ ອສບ ຫຼື ແພດໃນເມື່ອ:

- ອຸນຫະພູມຂຶ້ນສູງຫຼາຍ.
- ມີອາການໄຂ້ຕິດຕໍ່ກັນເປັນເວລາ 2 ອາທິດ.
- ມີອາການໄອ, ຫາຍໃຈຍາກ ແລະ ນ້ຳໜັກຫຼຸດລົງ.
- ມີອາການຄໍແຂງ, ເຈັບຫຼາຍ ຫຼື ມີອາການຖອກທ້ອງ ກະທັນຫັນ ແລະ ຮຸນແຮງ ພ້ອມກັບອາການໄຂ້.
- ຄົນທີ່ເປັນໄຂ້ຖືພາ ຫຼື ເກີດລູກໃໝ່, ຫຼຸລູກ ຫຼື ຫາກເອົາລູກອອກ.
- ຄົນເຈັບກຳລັງຖືກປິ່ນປົວໄຂ້ມາລາເລຍຢູ່ ແຕ່ອາການໄຂ້ບໍ່ຫາຍຫຼັງຈາກກິນຢາຊຸດທຳອິດ.
- ມີນ້ຳໄຫຼອອກທາງຊ່ອງຄອດ ແລະ ອາການເຈັບທ້ອງພ້ອມກັນກັບອາການໄຂ້.



Hill Street Health Bradley Field Draft Copy International

ຖອກທ້ອງ

ຖອກທ້ອງໝາຍເຖິງທຽວໄປຖ່າຍໜັກມື້ໜຶ່ງຫຼາຍກວ່າ 3 ເທື່ອ ຫຼື ອາຈົມເປັນນ້ຳ, ແຕ່ບໍ່ແມ່ນໃນກໍລະນີທີ່ໄປຖ່າຍໜັກຫຼາຍເທື່ອແຕ່ອາຈົມຍັງປົກກະຕິຢູ່.

ອາການຖອກທ້ອງຈະເປັນໆຫາຍໆ ທັງປົນປົວຍາກ. ສາເຫດຂອງອາການຖອກທ້ອງນຳ ຄົນທີ່ເປັນໂລກເອດສ ມັນຈະແມ່ນຊຶມເຊື້ອຢູ່ລຳໄສ້ທີ່ເກີດຈາກອາຫານ ແລະ ນ້ຳດື່ມ ບໍ່ສະອາດ ຫຼື ຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອເອດສເອງ ຫຼື ເກີດມາຈາກອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາບາງຊະນິດ.

ສຳລັບຜູ້ທີ່ມີເຊື້ອເອດສ ແລະ ເປັນຖອກທ້ອງເກີນ 1 ເດືອນ ອາດຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ກິນຢາຕ້ານເຊື້ອໂລກເອດສ (ເບິ່ງໜ້າ 517).

ຖອກທ້ອງສາມາດເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບມີບັນຫາດັ່ງນີ້:

- ຂາດອາຫານ, ຍ້ອນວ່າອາຫານຜ່ານອອກຮ່າງກາຍໄວໂພດຈົນຮ່າງກາຍບໍ່ສາມາດນຳໃຊ້ມັນ. ນອກນັ້ນຄົນຜູ້ທີ່ຖອກທ້ອງຈະບໍ່ກິນເຂົ້າເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ຮູ້ສຶກຫິວ.
- ຂາດນ້ຳ, ຖ້າວ່ານ້ຳທີ່ເສຍໄປນຳອາຈົມ ຫຼາຍກວ່ານ້ຳທີ່ທ່ານດື່ມ. ອາການຂາດນ້ຳຈະເກີດຂຶ້ນຢ່າງໄວວາຢູ່ໃນເຂດຮ້ອນ ແລະ ນຳຄົນທີ່ເປັນໄຂ້.

ອາການຂອງການຂາດນ້ຳ:

- ຫິວນ້ຳ
- ຍ່ຽວໜ້ອຍ ຫຼື ບໍ່ມີຍ່ຽວ
- ປາກແຫ້ງ
- ເສຍຄວາມຍືດຍຸ່ນຂອງຜິວໜັງ
- ຮູ້ສຶກວິນວຽນ ແລະ ຕາລາຍເວລາລຸກຂຶ້ນຢືນ



ນຳຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ

(ຄຳອະທິຮູບ) ເອົານ້ຳໄປມື ແລະ ນ້ຳຊີ້ຈັບຜິວໜັງດຶງຂຶ້ນມາເບິ່ງ ...
... ຖ້າຜິວໜັງທີ່ດຶງຂຶ້ນມານັ້ນບໍ່ກັບລົງໄປຄືເກົ່າ ສະແດງວ່າຜູ້ນັ້ນມີອາການຂາດນ້ຳ.

ສິ່ງສຳຄັນ: ຖ້າວ່າໃຜຜູ້ໜຶ່ງມີອາການເຫຼົ່ານີ້ ພ້ອມທັງມີອາການຮາກນຳຄົນຜູ້ນັ້ນຈຳເປັນຈະຕ້ອງໄດ້ສົ່ງນຳເຂົ້າທາງເສັ້ນເລືອດ (ໃສ່ນ້ຳທະເລ) ຫຼື ເຂົ້າທາງຮູທະວານ (ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 541) ໃຫ້ໄປທາແພດ ຫຼື ອສປ ເພື່ອປິ່ນປົວດ່ວນ. ອາການຂາດນ້ຳຮຸນແຮງຖ້ວາແມ່ນເລື່ອງສຸກເສີນ.

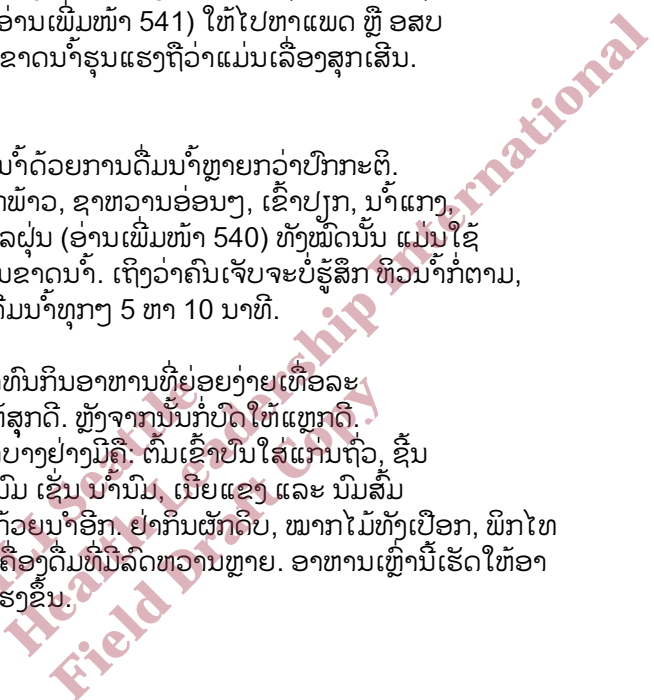
ການປິ່ນປົວ:

ແມ່ກິນອາຫານເຫຼົ່ານີ້ຈັກໜ້ອຍເນາະ!



ບ້ອງກັນອາການຂາດນ້ຳດ້ວຍການດື່ມນ້ຳຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ. ນ້ຳໝາກໄມ້, ນ້ຳໝາກພ້າວ, ຊາຫວານອ່ອນໆ, ເຂົ້າປຽກ, ນ້ຳແກງ, ນ້ຳເຂົ້າ ແລະ ນ້ຳທະເລຝຸ່ນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 540) ທັງໝົດນັ້ນ ແມ່ນໃຊ້ໄດ້ດີເພື່ອຕ້ານກັບການຂາດນ້ຳ. ເຖິງວ່າຄົນເຈັບຈະບໍ່ຮູ້ສຶກ ຫິວນ້ຳກໍຕາມ, ລາວຈຳເປັນຈະຕ້ອງດື່ມນ້ຳທຸກໆ 5 ຫາ 10 ນາທີ.

ສືບຕໍ່ກິນອາຫານ: ອົດທົນກິນອາຫານທີ່ຢ່ອຍໆເທື່ອລະໜ້ອຍ. ຕົ້ມອາຫານໃຫ້ສຸກດີ. ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍປົດໃຫ້ແຫຼກດີ. ອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດບາງຢ່າງມີຄື: ຕົ້ມເຂົ້າປົນໃສ່ແກນຖົ່ວ, ຊີ້ນຫຼື ປາ; ຜະລິດຕະພັນນົມ ເຊັ່ນ ນ້ຳນົມ, ເນີຍແຂງ ແລະ ນົມສົ້ມ ນອກນັ້ນກໍຍັງມີໝາກກ້ວຍນຳອີກ. ຢ່າກິນຜັກດິບ, ໝາກໄມ້ທັງເປືອກ, ພິກໄທ ຫຼື ກິນອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີລົດຫວານຫຼາຍ. ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ເຮັດໃຫ້ອາການຖອກທ້ອງຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ.



ຢາປິ່ນປົວສະເພາະຖອກທ້ອງທີ່ມີລັກສະນະດັ່ງລຸ່ມນີ້ເທົ່ານັ້ນ:

- ເປັນກະທັນຫັນ, ຮຸນແຮງ ແລະ ມີອາການໄຂ້ພ້ອມ (ມີເລືອດ ຫຼື ບໍ່ມີເລືອດອອກນໍ້າອາຈົມກໍ່ຕາມ). ກິນຢາ ໂກຕຣີມີກຊາໂຊນ (Co-trimoxazole) 960 ມລກ, ມື້ລະ 2 ຄັ້ງ ເປັນເວລາ 10 ມື້ (ໝາຍວ່າ ໃຫ້ກິນຢາໂກຕຣີມີກຊາໂຊນ 2 ເມັດໆລະ 480 ມລກ. ເຊິ່ງໃນແຕ່ລະເມັດແມ່ນມີຕົວຢາ ຕຣີເມໂຕປຣິມ (Trimethoprim) 80 ມລກ ແລະ ຊຸນຟາເມຕີກຊາໂຊນ (Sulfamethoxazole) 400 ມລກ)). ຖ້າວ່າທ່ານແພ້ຢາຊະນິດຊຸນຟາ (Sulfa) ໃຫ້ປ່ຽນເປັນຢາໂນຣຟລອກຊິນ (Norfloxacin) 400 ມລກ ແທນ, ກິນເທື່ອດຽວເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າວ່າອາການຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນ ຫຼັງຈາກປິ່ນປົວໄດ້ 2 ມື້, ໃຫ້ໄປຫາ ອສບ.
- ຖອກທ້ອງມີເລືອດບົນອອກມາ ແຕ່ບໍ່ມີອາການໄຂ້, ຊຶ່ງອາດຈະເກີດຈາກຕົວອາມິບ (Amoebas, ສັດຕົວນ້ອຍໆທີ່ອາໄສຢູ່ນໍ້າ ຫຼື ລໍ່າໂສ້). ໃຫ້ກິນຢາເມໂຕຣນິດາໂຊນ (Metronidazole) 500 ມລກ ມື້ໜຶ່ງ 3 ເທື່ອ, ກິນ 7 ມື້. ຖ້າອາການຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນ ຫຼັງຈາກປິ່ນປົວໄດ້ 2 ມື້ໃຫ້ໄປຫາ ອສບ.
- **ໃນເມື່ອຄົນຜູ້ໜຶ່ງເປັນຖອກທ້ອງຊໍາເຮື້ອ.** ຄົນເຈັບຜູ້ນັ້ນອາດຈະເປັນບາດແຜເປື້ອຍຢູ່ບໍລິເວນຮູ້ທະວານ. ເອົາຂີ້ເຜີ້ງເປໂຕຣເລອອມ (Petroleum gel) ຫຼື ຄຶມສັງກະສີ (zinc oxide cream) ທາຫຼັງຈາກຖ່າຍໜັກທຸກໆຄັ້ງ ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້. ຄົນເຈັບຜູ້ນັ້ນອາດຈະເປັນລິດສະດວງທະວານນໍ້າກໍ່ອາດເປັນໄດ້.

ຖ້າທ່ານຖືພາ ຫຼື ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ ຢ່າໃຊ້ຢາບໍ່ຟູໂດຊາຊິນ (Norfloxacin). ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບຢາໃຫ້ອ່ານເບິ່ງຢູ່ໃນ “ໜ້າຂຽວ”.



ລິດສະດວງ

ສໍາລັບຜູ້ຍິງທີ່ມີເຊື້ອເອດສ ແລະ ເປັນຖອກທ້ອງ ເກີນ 1 ເດືອນ ນາງອາດຈໍາເປັນຕ້ອງໄດ້ກິນຢາຕ້ານເຊື້ອໂລກເອດສ (ART).

ໃຫ້ຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກ ອສບ ຖ້າວ່າຄົນເຈັບມີອາການດັ່ງນີ້:

- ມີອາການຂອງການຂາດນໍ້າ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 298).
- ບໍ່ສາມາດກິນ ຫຼື ດື່ມຕາມປົກກະຕິ.
- ອາການບໍ່ທຸເລົາລົງຈັກໜ້ອຍ, ເຖິງວ່າລາວໄດ້ປິ່ນປົວມາແລ້ວ.
- ມີອາການໄຂ້ຂຶ້ນສູງ (ເກີນ 39 ອົງສາເຊ).
- ຖ່າຍເປັນນໍ້າຫຼາຍໆຄັ້ງຕໍ່ມື້.
- ຖ່າຍໜັກມີເລືອດອອກນໍ້າເຖິງວ່າໄດ້ກິນຢາແລ້ວກໍ່ບໍ່ເຊົາ.
- ມີອາການຮາກນໍ້າ.



ຢາຕ້ານເຊື້ອເອດສ, ໜ້າ 291, 517-521

ການປ້ອງກັນ:

- **ດື່ມນໍ້າສະອາດ.** ເຮັດໃຫ້ນໍ້າສະອາດບໍລິສຸດກ່ອນຈະນໍາມາປຸງແຕ່ງອາຫານ ຫຼື ດື່ມກິນ.
- **ກິນອາຫານທີ່ສະອາດ ແລະ ປອດໄພ.** ຕ້ອງແນ່ໃຈກ່ອນວ່າອາຫານທີ່ຈະກິນດິບນັ້ນໄດ້ລ້າງຢ່າງດີ ຫຼື ປອກເປືອກອອກແລ້ວ ແລະ ຊົ່ນກໍ່ຕ້ອງເຮັດໃຫ້ສຸກດີກ່ອນ. ປົກ ຫຼື ປິດອາຫານຂອງທ່ານເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ຂີ້ຝຸນ ຫຼື ແມງວັນ ແລະ ແມງໄມ້ ຫຼື ສັດທຸກຊະນິດເຂົ້າ, ເຊິ່ງມັນອາດຈະເອົາເຊື້ອພະຍາດ ມາໃສ່ທ່ານ.
- **ລ້າງມືຂອງທ່ານເລື້ອຍໆ.**
 - ຫຼັງຈາກໃຊ້ຫ້ອງນໍ້າ ຫຼື ຊ່ວຍຄົນເຈັບໃຊ້ຫ້ອງນໍ້າ ຫຼື ສົ່ວມຖ່າຍ.
 - ຫຼັງຈາກທໍາຄວາມສະອາດເດັກ ຫຼື ຄົນປ່ວຍ.
 - ກ່ອນຈະປຸງແຕ່ງອາຫານ ຫຼື ເຄື່ອງດື່ມ.
- ປົກປ້ອງແຫຼ່ງນໍ້າຂອງຊຸມຊົນ.



ນໍ້າສະອາດ, 155
ອາຫານປອດໄພ, 156
ການລ້າງມື, 526
ຢາໂກຕຣີໂມຊາໂຊນ, 296



HLL Seattle Health Leadership International Field Book



ຕຸ່ມຜົນຕາມຜິວໜັງ ແລະ ອາການຄັນ

ການທີ່ຈະຮູ້ສຶກເຫດຂອງຕຸ່ມ ແລະ ອາການຄັນຕາມຜິວໜັງນັ້ນແມ່ນເລື່ອງຍາກ. ການຮັກສາອະນາໄມຮ່າງກາຍໃຫ້ສາອາດສະມາດຊ່ວຍແກ້ໄຂຫຼາຍໆບັນຫາຂອງຜິວໜັງໄດ້. ພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ອາບນ້ຳ ແລະ ສຸສະບູອ່ອນໆມື້ລະເທື່ອ.

ຖ້າວ່າຜິວໜັງແຫ້ງຫຼາຍ, ໃຫ້ອາບນ້ຳໜ້ອຍເທື່ອກວ່າເກົ່າ ແລະ ບໍ່ໃຊ້ສະບູ. ທິດລອງທາງຂີ້ເຜີຍ ເປໂຕຣເລອອມ (Petroleum gel), ກລີເຊຣິນ (glycerin) ຫຼື ນ້ຳມັນພືດໃສ່ຕາມຜິວໜັງຫຼັງຈາກອາບນ້ຳທຸກຄັ້ງ. ນຸ່ງເຄື່ອງຫຼືມື້ງທີ່ເຮັດດ້ວຍຜ້າຝ້າຍ.

ອາການແພ້

ອາການແພ້, ເຊິ່ງມັກສະແດງອອກດ້ວຍການມີຕຸ່ມຜົນຄັນ, ມັນຈະເກີດນຳຄັນເປັນໂລກເອດສ. ຢາທີ່ມີຊື່ນຟາເປັນສ່ວນປະກອບເຊັ່ນ ຢາໂກ-ຕຼີມິກຊາໂຊນ (Co-trimoxazole) ອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການແພ້ຢ່າງຮຸນແຮງ. ຖ້າວ່າທ່ານໃຊ້ຢາຊະນິດນີ້ແລ້ວເກີດມີຕຸ່ມຄັນ, ຄັນຕາ, ຮາກ ຫຼື ວິນວຽນຫົວ, ໃຫ້ເຊົາໃຊ້ມັນ ທັນທີ ແລະ ໄປຫາ ອສບ, ຊຶ່ງເພິ່ນອາດຈະປ່ຽນຢາຊະນິດໃໝ່ທີ່ບໍ່ມີທາດຊຸນຟາ ແລະ ໃຊ້ໄດ້ຜົນໃຫ້ແກ່ທ່ານ.

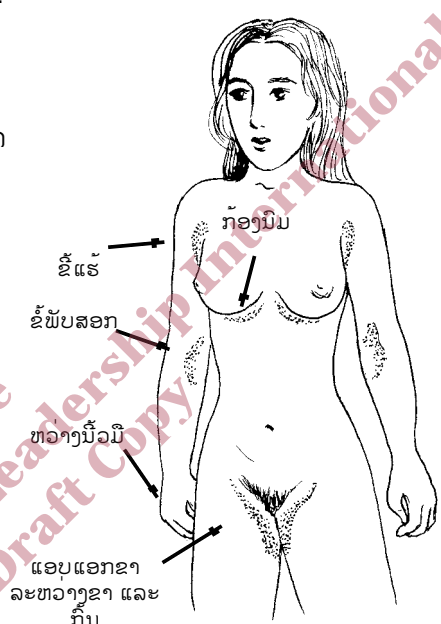
ຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອເຫັດ (ເຊື້ອລາ, ເຊື້ອກົງດີດາ Candida)

ການຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອເຫັດນັ້ນ ແມ່ນອະທິບາຍໄດ້ຍາກເພາະວ່າມັນຄ້າຍຄືຫຼາຍໆຢ່າງ. ບາງການຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອເຫັດມີປາມແດງເປັນວົງມົນ ຫຼື ລອກເຊິ່ງມີອາການຄັນນຳອີກ. ແມ່ຍິງທີ່ເປັນໂລກເອດອາດຈະເກີດເຊື້ອລາຢູ່ຊ່ອງຄອດເລື້ອຍໆ.

ທ່ານອາດຈະເປັນຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອເຫັດ, ຖ້າທ່ານມີບັນຫາຂອງຜິວໜັງຢູ່ບໍລິເວນໃດໜຶ່ງ ທີ່ສະແດງຢູ່ໃນຮູບລຸ່ມນີ້.

ການປິ່ນປົວ:

- ຖ້າທ່ານມີປາມແດງ ແລະ ຄັນ, ໃຫ້ຮັກສາບໍລິເວນນັ້ນໃຫ້ສະອາດ ແລະ ແຫ້ງ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ບໍ່ໃຫ້ປົກປິດ ບໍລິເວນນັ້ນ ແລະ ເປີດໃຫ້ຖືກອາກາດ ແລະ ແສງແດດ.
- ທາຄິມນິສາຕາຕິນ (Nystatin cream) ມື້ໜຶ່ງ 3 ເທື່ອ ຫຼື ໃຊ້ນ້ຳຢາ ຊັງທຽນໄວໂອເລັດ (Gentian Violet) ທາມື້ໜຶ່ງ 2 ເທື່ອຈົນກວ່າຕຸ່ມ ນັ້ນຈະຫາຍໄປ.
- ຖ້າວ່າການຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຊື້ອເຫັດຫາກຮ້າຍແຮງ, ໃຫ້ກິນຢາເກໂຕໂກນາໂຊນ (ketoco-nazole) ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້, ໃຫ້ກິນຢາເມັດ ທີ່ປະລິມານ 200 ມລກ 1 ເມັດທຸກໆມື້ ເປັນເວລາ 10 ມື້, ຫຼື ກິນຢາເມັດ ຟຼູໂກນາໂຊນ (fluconazole) ທີ່ມີປະລິມານ 100 ຫາ 200 ມລກ ມື້ລະ 1 ເມັດ ເປັນເວລາ 7 ຫາ 14 ມື້. ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ກິນຢາທັງສອງຊະນິດນີ້ຖ້າທ່ານຖືພາ. (ສຳລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຕຸ່ມເບື້ອຍໃນປາກ ແລະ ຮູຄໍ, ຊຶມເຊື້ອເຫັດໃນປາກ, ເບິ່ງໜ້າ 305).



Field Draft Copying International

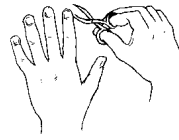
ຕຸ່ມສິນຈໍຕານ ຫຼື ສີມ່ວງຢູ່ປາກ ຫຼື ຜິວໜັງ

ຕຸ່ມຊະນິດນີ້ເກີດຈາກໂລກມະເຮັງເສັ້ນເລືອດ ຫຼື ຕ່ອມນໍ້າເຫຼືອງ ເຊິ່ງມີຊື່ວ່າ ຊາກໂກມາກາໂປຊິດ (Kaposi's sarcoma). ບໍ່ມີຢາສໍາລັບປິ່ນປົວມັນ. ຖ້າວ່າມັນມີບັນຫາກິນອາຫານບໍ່ໄດ້ຍ້ອນຕຸ່ມຢູ່ປາກໃຫ້ໄປປຶກສາ ອສບ.

ອາການຄັນ:

ການປິ່ນປົວໂດຍບໍ່ໃຊ້ຢາ:

- ເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງເຢັນ ຫຼື ວີໃຫ້ມັນເຢັນ.
- ຫຼີກເວັ້ນຄວາມຮ້ອນ ຫຼື ນໍ້າຮ້ອນບໍ່ໃຫ້ຖືກຜິວໜັງ
- ຫຼີກເວັ້ນການເກົາ ຫຼື ຊູດ, ເຊິ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ອາການ ຄັນເພີ່ມຂຶ້ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມີການຊຶມເຊື້ອ. ຕັດເລັບມືໃຫ້ສັ້ນ ແລະ ຮັກສາຄວາມສະອາດເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການຊຶມເຊື້ອ.
- ໃຊ້ຜ້າເຢັນຈຸ່ມໃສ່ນໍ້າຕົ້ມເຂົ້າໂອ້ດ ຫຼື ຢາພື້ນເມືອງອື່ນໆທີ່ເອົາມາຈາກໝໍ ຢາພື້ນເມືອງ.



ການປິ່ນປົວດ້ວຍຢາ (ໃຊ້ຢາໃດໜຶ່ງໃນຈໍານວນຕໍ່ໄປ):

- ເອົາຜ້າສະອາດຈຸ່ມໂລຊິນກາລາມິນ (Calamine lotion) ຫາໃສ່ຕາມຄວາມຕ້ອງການ.
- ເອົາຢາ ຮິດໂດຣກອກຕີໂຊນ 1% (hydrocortisone cream 1%) ທາມື້ໜຶ່ງ 3 ເທື່ອ.
- ກິນຢາຕ້ານທາດຮິດສະຕາມິນ (Antihistamine) ເຊັ່ນ ດີແຟນຮິດດຣາມິນ (Diphenhydramine) ຫຼື ຮິດຼີກຊີຊິນ (Hydroxyzine), ກິນ 25 ມລກ, ມື້ໜຶ່ງ 4 ຄັ້ງ. ຢາຕ້ານທາດຮິດສະຕາມິນ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານເຫງົາມອນ.

ຕານເຕັ້ນຕາມແອວ (ໂລກງສະຫວັດ)

ຕາມເຕັ້ນຕາມແອວເກີດຂຶ້ນໂດຍເຊື້ອຈຸລະໂລກ. ມັນເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍການເກີດຕຸ່ມໂພງ ແລະ ເຈັບ, ເຊິ່ງມັນອາດຈະແຕກໃນໄລຍະຕໍ່ມາ. ຕານເຕັ້ນຊະນິດນີ້ ມັກເກີດຂຶ້ນຢູ່ຕາມໜ້າ, ກາງຫຼັງ ແລະ ໜ້າເອິກ, ບໍລິເວນທີ່ເປັນພະຍາດຈະມີອາການອອກຮ້ອນ ແລະ ເຈັບຫຼາຍ. ຕຸ່ມອາດຈະເລີ່ມຕົ້ນຫາຍໄປໃນໄລຍະ 2-3 ອາທິດ ແຕ່ອາການເຈັບຍັງຄົງຢູ່ດົນກວ່ານັ້ນ.

ການປິ່ນປົວ:

- ທາໂລຊິນກາລາມິນ (Calamine lotion) 2 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບ ແລະ ຄັນ.
 - ຮັກສາບາດແຜໃຫ້ແຫ້ງ. ຖ້າວ່າເຄື່ອງໄປຮຸກຖູໃສ່ບາດແຜນັ້ນ, ໃຫ້ເອົາຜ້າພັນບາດປິດໄວ້ຢ່າງຫຼີມໆ.
 - ເພື່ອປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອໃຫ້ເອົານໍ້າຢາຊັງທຽນວິໂອ ເລັດ (Gentian violet) ຫາ. ຖ້າວ່າບາດແຜນັ້ນຫາກຊຶມເຊື້ອໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຢູ່ໜ້າ 307.
 - ຕາມປຶກກະຕິແມ່ນໃຊ້ຢາແກ້ປວດຊະນິດແຮງ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 482)
 - ຢາອາຊີໂກຣເວີຍ (Acyclovir) ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 490).
- ຢາເອົາມືມາຈັບ ຫຼື ແຕະຕ້ອງຕາ, ເພາະວ່າຕານເຕັ້ນສາມາດເຮັດໃຫ້ເສຍສາຍຕາ ແລະ ສາມາດເຮັດໃຫ້ຕາບອດໄດ້.

ສິ່ງຕ່າງໆຕໍ່ໄປນີ້ ສາມາດຫຼຸດຜ່ອນອາການຄັນໄດ້:

- ຢາດອງຕົ້ນຊາຈາກອິດສະຕາລີ
- ນໍ້າຢາງຂອງໃບຫວານຫາງແຂ

ສໍາລັບແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ຜູ້ຍິງກໍາລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ທາກຈະໃຊ້ຢາຕ້ານຮິດສະຕາມິນຄວນຈະນໍາໃຊ້ຢ່າງ ລະມັດລະວັງ (ອ່ານເພີ່ມຢູ່ໜ້າຂຽວ)



Health Leadership International
 Field Draft Copy



ປວດຮາກ ແລະ ຮາກ

ຖ້າວ່າອາການປວດຮາກ ແລະ ຮາກ ເປັນອຸປະສັກໃຫ້ແກ່ການກິນ ແລະ ການດື່ມແລ້ວ. ຄົນຜູ້ນັ້ນຈະອ່ອນເພຍ, ຂາດອາຫານ ແລະ ຂາດນ້ຳ. ອາການບັນທ້ອງປວດຮາກ ແລະ ຮາກເກີດຂຶ້ນນຳບາງຄົນຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງໄປເປັນມື້ໆ, ມັນອາດຈະເກີດຈາກສາເຫດດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ການຊົມເຊື້ອ.
- ຢາບາງຊະນິດ.
- ບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນຢູ່ກະເພາະອາຫານ ແລະ ລຳໄສ້.
- ການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ.

ການປິ່ນປົວ:

- ກິນອາຫານປະເພດແຫ້ງເຮັດເປັນຄຳນ້ອຍໆ (ເຂົ້າຈີ່, ເຂົ້າໜົມກອບ, ເຂົ້າຂຽບ) ຫຼັງຈາກຕົ້ນນອນຕອນເຊົ້າ.
- ພະຍາຍາມຢ່າເຂົ້າໄກ້ບ່ອນທີ່ມີກິ່ນບຸ່ງແຕ່ງອາຫານ. ຖ້າວ່າອາຫານ ຫຼື ກິ່ນຊະນິດໃດເຮັດໃຫ້ປວດຮາກ ກໍ່ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນມັນເລີຍ.
- ດື່ມນ້ຳຊາມິນ (mint), ນ້ຳຂົງ ຫຼື ນ້ຳຊິນນາມອນ (cinnamon) ໜ້ອຍໜຶ່ງ.
- ກິນໝາກນາວຝານບາງໆ.
- ອະນາໄມແຂ້ວ ແລະ ບ້ວນປາກຢູ່ເລື້ອຍໆ ເພື່ອດັບກິ່ນ ຫຼື ລົດຊາດຕ່າງໆຫຼັງຈາກຮາກ.
- ເປີດເຮືອນ ຫຼື ຫ້ອງເພື່ອໃຫ້ອາກາດສົດເຂົ້າມາ.
- ເອົາຜ້າຈຸ່ມນ້ຳເຢັນແລ້ວມາແປະໃສ່ໜ້າຜາກ.
- ຖ້າວ່າອາການນີ້ເກີດຂຶ້ນຈາກຢາຊະນິດທີ່ກຳລັງໃຊ້ຢູ່ໃຫ້ເບິ່ງຄົນບາງທີອາດຈະມີຊະນິດອື່ນປ່ຽນແທນກໍ່ໄດ້.



ຢາຊະນິດອື່ນ



ເຄື່ອງດື່ມເພື່ອທົດແທນນ້ຳ

ຖ້າວ່າອາການຮາກຮ້າຍແຮງ:

1. ງົດການດື່ມ ແລະ ກິນອາຫານຈັກ 2 ຊົ່ວໂມງ.
2. ຫຼັງຈາກ 2 ຊົ່ວໂມງແລ້ວໃຫ້ຈົບນ້ຳດື່ມ, ນ້ຳທະເລສຳລັບທົດແທນນ້ຳ ຫຼື ເຄື່ອງດື່ມຊະນິດອື່ນປະມານ 3 ບ່ວງແກງ ທຸກໆຊົ່ວໂມງ. ຄ່ອຍໆເພີ່ມປະລິມານເຄື່ອງດື່ມຂຶ້ນປະມານ 4-6 ບ່ວງແກງ ທຸກໆຊົ່ວໂມງ. ຖ້າວ່າ ຄົນຜູ້ນັ້ນບໍ່ຮາກໃຫ້ເພີ່ມປະລິມານເຄື່ອງດື່ມຂຶ້ນໄປເລື້ອຍໆ.
3. ຖ້າວ່າຄົນເຈັບຍັງສືບຕໍ່ຮາກຢູ່ໃຫ້ກິນຢາໂປຣເມຕາຊິນ (Promethazine) 25 ຫາ 50 ມລກ ທຸກໆ 6 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ເອົາຍັດກິ່ນ ກໍ່ໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ, 513). ເມື່ອອາການເລີ່ມດີຂຶ້ນ, ຄົນເຈັບມັກຈະສືບຕໍ່ກິນຢາເທົ່ານັ້ນ.
4. ຖ້າວ່າອາການບັນທ້ອງປວດຮາກບັນເທົາລົງ, ໃຫ້ເລີ່ມຕົ້ນກິນອາຫານໃນປະລິມານໜ້ອຍໆກ່ອນ. ເລີ່ມຕົ້ນກິນອາຫານຈິດ ເຊັ່ນເຂົ້າຈີ່, ເຂົ້າ, ມັນຕົ້ນ, ຫຼື ບົດຫົວມັນ.

ຄວນຈະຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດ ໃນເມື່ອ:

- ຄົນເຈັບບໍ່ສາມາດກິນ ຫຼື ດື່ມເປັນເວລາຕະຫຼອດ 24 ຊົ່ວໂມງ.
- ຄົນຜູ້ຮາກມີອາການເຈັບທ້ອງ ຫຼື ໄຂ້ສູງ.
- ຮາກຫຼາຍ, ມີຮາກເປັນສີຂຽວຊຳ ຫຼື ສີນ້ຳຕານແກ່, ຮາກອອກມາມີກິ່ນຄືອາຈົມ ຫຼື ມີເລືອດອອກມາປົນກັບຮາກ.
- ມີອາການຂາດນ້ຳ.

HIV Leadership International
Field Draft Copy

ອາການໄອ

ໄອແມ່ນວິທີການຂອງຮ່າງກາຍທີ່ຈະທຳຄວາມສະອາດລະບົບ
ຫາຍໃຈ ແລະ ບັງຄັບໃຫ້ນຳເມືອກອອກ. ໄອກໍແມ່ນອາການຕົ້ນຕໍ
ຂອງພະຍາດທີ່ເກີດຂຶ້ນ ຢູ່ປອດເຊັ່ນ: ອັກເສບປອດ ຫຼື ວັນນະໂລກ.
ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ ມີອາການໄອເປັນເວລາຫຼາຍກວ່າ 2
ອາທິດຄວນໄປຫາແພດ ຫຼື ອສບ ເພື່ອກວດຫາພະຍາດວັນນະໂລກ.

ເວລາໄອມີຂໍ້ກະເທີ, ຢ່າກິນຢາເພື່ອລະງັບມັນ, ແຕ່ຄວນເຮັດອັນໃດອັນໜຶ່ງ
ເພື່ອໃຫ້ຊ່ວຍລະບາຍມັນອອກ. ເຮັດແນວນີ້ອາການໄອຈຶ່ງຈະເຊົາໄວ.

ການປິ່ນປົວ:

- ຕົ້ມນໍ້າຫຼາຍໆ. ນໍ້າແມ່ນດີກວ່າຢາແກ້ໄອໃດໆທັງໝົດ.
ມັນຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ຂໍ້ກະເທີແຫຼວ ແລະ ເຮັດໃຫ້ໄອເອົາມັນຂຶ້ນມາງ່າຍກວ່າ
ເກົ່າ.
- ໄອຫຼາຍໆຄັ້ງໃນມື້ໜຶ່ງໆ ແຕ່ຢ່າລືມປິດປາກຂອງທ່ານທຸກໆຄັ້ງທີ່ໄອ.
- ເຮັດໂຕໃຫ້ຫ້ວຍໄດ້ໂດຍການຍ່າງ ຫຼື ນອນພັກໄປມາ ແລະ ລຸກນັ່ງ
(ຫຼື ຊິດອັບ (sit up)). ເຮັດແນວນີ້ຊ່ວຍໃຫ້ຂໍ້ກະເທີອອກຈາກປອດ.
- ເຮັດໃຫ້ຄໍຊຸ່ມຊື່ນໂດຍການຕົ້ມນໍ້າຊາໃສ່ນໍ້າໝາກນາວ ແລະ ນໍ້າເຜິ້ງ
ຫຼື ອາດຈະໃຊ້ຢາສະໝຸນໄພຂອງທ່ານເອງກໍໄດ້. ຢານໍ້າເຊື່ອມແກ້ໄອທີ່
ທ່ານຊື້ມານັ້ນມີລາຄາແພງຫຼາຍ ແລະ ກໍຊ່ວຍຫຍັງບໍ່ໄດ້.
- ຖ້າວ່າທ່ານໄອຫຼາຍ ແລະ ເຮັດໃຫ້ນອນບໍ່ໄດ້, ໃຫ້ກິນຢາໂກເດອິນ
(Codeine) 30 ມລກ ຫຼື ຢາໂກດາອິນນໍ້າເຊື່ອມ (Codeine Syrup)
(ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 497).

ສິ່ງສຳຄັນ: ຖ້າຂໍ້ກະເທີຂອງທ່ານເປັນສີເຫຼືອງ, ຊຽວ ຫຼື ມີເລືອດ, ອາການ
ໄອຂອງທ່ານອາດເກີດມາຈາກພະຍາດອັກເສບປອດ ຫຼື ວັນນະໂລກ
(ອ່ານເພີ່ມໜ້າຕໍ່ໄປ).

ພະຍາດວັນນະໂລກ (TB)

ພະຍາດວັນນະໂລກແມ່ນການຊຶມເຊື້ອທີ່ຮ້າຍແຮງທີ່ເກີດມາ
ຈາກເຊື້ອພະຍາດ ຊະນິດໜຶ່ງ, ຊຶ່ງຕາມປົກກະຕິແມ່ນມີຜົນ ກະທົບຕໍ່ປອດ.
ອາການຂອງວັນນະໂລກ ແລະ ໂລກເອດແມ່ນຄ້າຍຄືກັນຫຼາຍ ແຕ່ແມ່ນພະຍາດ
ຊະນິດທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ສ່ວນຫຼາຍຜູ້ຊາຍ, ແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍ ທີ່ເປັນ
ວັນນະໂລກບໍ່ໄດ້ເປັນໂລກເອດສ.

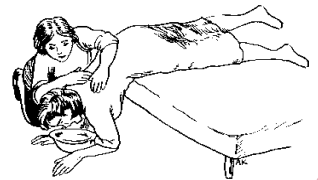
ແຕ່ຖ້າຄົນຜູ້ໜຶ່ງເປັນໂລກເອດສ, ລາວຈະເປັນພະຍາດວັນນະໂລກໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ
ກວ່າ ເພາະວ່າລະບົບຄຸ້ມກັນພະຍາດຂອງລາວ ອ່ອນແອເກີນໄປທີ່ຈະຕໍ່ສູ້ກັບ
ມັນໄດ້. ໃນທຸກໆ 3 ຄົນໃດທີ່ເສຍຊີວິດຍ້ອນໂລກເອດສໃນນັ້ນຈະມີໜຶ່ງຄົນທີ່
ຕາຍຍ້ອນວັນນະໂລກ.

ພະຍາດວັນນະໂລກສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ ເຖິງວ່າຈະເປັນຢູ່ນຳຄົນເປັນໂລກເອດສ
ກໍຕາມ. ດັ່ງນັ້ນ, ສິ່ງທີ່ສຳຄັນມັນຄວນຈະໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວແຕ່ທົ່ວໄປ. ເມື່ອຜູ້ທີ່
ເປັນໂລກເອດສເລີ່ມການປິ່ນປົວວັນນະໂລກ, ບຸກຄົນນັ້ນຄວນກິນຢາຕ້ານເຊື້ອ
ເອດສໄປນຳ. ຈຶ່ງຊ່ວຍຄົນເຈັບຊອກຫາໂຄງການທີ່ຊ່ວຍປິ່ນປົວ ແລະ
ດູແລຄົນເຈັບທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ.

ຖ້າທ່ານໄອຢ່າສູບຢາ

ທ່ານສາມາດເຮັດນໍ້າເຊື່ອມແກ້
ໄອດ້ວຍຕົນເອງໂດຍສະເພາະ
ໄອທີ່ມີລັກນະແທ້ໆ. ໃຫ້ກິນ
ນໍ້າເຊື່ອມນີ້ 1 ບ່ວງກາເຟທຸກໆ
2 ຫຼື 3 ຊົ່ວໂມງ.

ສ່ວນປະສົມ:
ນໍ້າເຜິ້ງໜຶ່ງສ່ວນ
+
ນໍ້າໝາກນາວ
ໜຶ່ງສ່ວນ
+
ນໍ້າໜຶ່ງສ່ວນ



ໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງຕົບກາງ
ຫຼັງໃຫ້ (ທ່າລະບາຍ
ຂໍ້ກະເທີ). ເຮັດແນວ
ນີ້ເພື່ອໃຫ້ລະບາຍຂໍ້
ກະເທີອອກງ່າຍ.

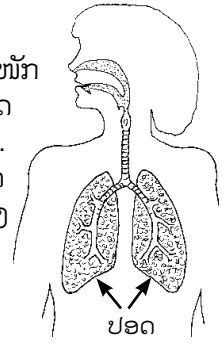


ອັກເສບປອດ, 304
ວັນນະໂລກ, 397
ຢາປິ່ນປົວໂລກເອດສ,
517-521

ຄົນຕິດເຊື້ອໂລກ
ເອດສແລະ ອັກເສບປອດ
ອາດຕ້ອງໄດ້ເລີ່ມໃຊ້
ຢາຕາມໂລກ
ເອດສ
(ເບິ່ງໜ້າ 517).

ອັກເສບປອດ:

ອັກເສບປອດເກີດຈາກເຊື້ອພະຍາດທີ່ເຮັດໃຫ້
ຫຼອດປອດນ້ອຍໆຢູ່ໃນປອດນັ້ນອັກເສບ. ຜູ້ເຖົ້າ, ຄົນເຈັບໜັກ
ແລະ ຜູ້ທີ່ອ່ອນເພຍມັກຈະເປັນອັກເສບປອດ. ອັກເສບປອດ
ອາດຈະເປັນພະຍາດຮ້າຍແຮງສຳລັບຄົນເປັນໂລກເອດສ.
ມັນຈຳເປັນຈະຕ້ອງໄດ້ປິ່ນປົວທັນທີເລີຍ. ບາງຄັ້ງ ພະຍາດ
ອັກເສບປອດຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປິ່ນປົວຢູ່ໂຮງໝໍໂດຍການສົ່ງ
ຢາເຂົ້າ
ທາງເສັ້ນເລືອດ.



ອາການ:

- ຫາຍໃຈຫອບ ແລະ ໄວ (ຫຼາຍກວ່າ 30 ເທື່ອຕໍ່ນາທີ ສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່). ບາງຄັ້ງຮູ້ດັງ
ເປີດໃຫຍ່ຂຶ້ນຕາມການຫາຍໃຈທຸກໆຄັ້ງ.
- ທ່ານມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າຫາຍໃຈບໍ່ອີ່ມ.
- ທ່ານມີອາການໄຂ້ຂຶ້ນສູງ ກະທັນຫັນ.
- ທ່ານມີອາການໄອ, ຂີ້ກະເທີມີສີຂຽວ, ສີຂີ້ໝັ້ງ ຫຼື ມີເລືອດປົນນຳ.
- ທ່ານຮູ້ສຶກປ່ວຍໜັກ.

ການປິ່ນປົວ:

- ກິນຢາ ໂກຕຼີມິກຊາໂຊນ (Co-Trimoxazole)ເປັນເວລາ 10 ຫາ 21 ມື້
(ອ່ານເພີ່ມຢູ່ “ໜ້າຂຽວ”).
- ດື່ມນໍ້າຫຼາຍໆ.
- ພະຍະຍາມຫຼຸດຜ່ອນອາການໄຂ້ລົງ.
- ຖ້າທ່ານຍັງບໍ່ຮູ້ສຶກໄຄຂຶ້ນພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ອາການຮ້າຍແຮງຂຶ້ນກວ່າ ເກົ່າ
ໃຫ້ຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດໝໍດ່ວນ.

ບັນຫາການເຈັບປາກ ແລະ ຄໍ

ການເຈັບປາກແມ່ນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິສຳລັບຜູ້ທີ່ເປັນເອດສ. ບັນຫານີ້ສາມາດ
ປົວໄດ້ ດ້ວຍການບ້ວນປາກເປັນປະຈຳທຸກມື້ດ້ວຍ ນໍ້າຢາລ້າງປາກເພື່ອຂ້າເຊື້ອ
ເຊັ່ນ: ນໍ້າຢາຊັງທຽນໄວໂອເລັດ (gentiane violet, ເບິ່ງໜ້າ 502); ຫຼື
ນໍ້າຢາລ້າງປາກທີ່ປະສົມເອງ ໂດຍໃຊ້ ໄຮໂດຼເຈິນ ເປໂຮຊິດ (hydrogen peroxide)
ແລະ ນໍ້າໃນປະລິມານທີ່ເທົ່າກັນ (ແຕ່ຫ້າມກິນນໍ້າຢາເຫຼົ່ານີ້ເດັດຂາດ).



ໃຊ້ທໍ່ດູດເພື່ອ
ດື່ມນໍ້າຈະ
ຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ເຈັບ
ປາກດື່ມ
ນໍ້າໄດ້.

ບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນຢູ່ປາກ ຫຼື ຢູ່ໃນຮູຄໍສາມາດເຮັດໃຫ້ການກິນອາຫານຂອງຄົນ
ເຈັບນັ້ນບໍ່ສະດວກຫຼັງຈາກນັ້ນ, ຄົນຜູ້ນັ້ນກໍຈະອ່ອນເພຍ, ຂາດອາຫານ ແລະ
ເຈັບເປັນໜັກຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ. ຄົນຜູ້ນັ້ນຄວນພະຍາຍາມ:

- ກິນອາຫານເທື່ອລະໜ້ອຍ ແລະ ກິນຫຼາຍໆເທື່ອ.
- ເພີ່ມນໍ້າມັນພືດໃສ່ໃນອາຫານຂອງ ລາວເພື່ອໃຫ້ມີພະລັງງານຫຼາຍຂຶ້ນ.
- ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ກິນຜັກດິບ ເພາະວ່າມັນຍ່ອຍຍາກ ແລະ ອາດຈະມີເຊື້ອພະຍາດ.
- ດື່ມນໍ້າຫຼາຍໆ ແລະ ຕິດຕາມເບິ່ງອາການຂາດນໍ້າ.

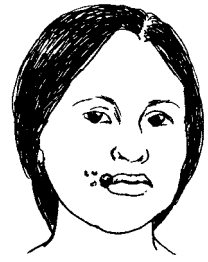
ຕຸ່ມເປື້ອຍຢູ່ປາກ ແລະ ຮູຄໍ

ຄົນທີ່ເປັນໂລກເອດຫຼາຍໆຄົນມີຕຸ່ມເປື້ອຍຢູ່ປາກ ແລະ ມີບັນຫາກ່ຽວກັບແຂ້ວ ແລະ
ເພັ້ນແຂ້ວ. ຄວນພະຍາຍາມ:

- ກິນອາຫານທີ່ອ່ອນ, ຈິດ - ບໍ່ກິນອາຫານທີ່ແຂງ ຫຼື ກອບ, ເຜັດ ຫຼື ເຄັມ.
- ທົດລອງກິນອາຫານເຢັນ, ນໍ້າດື່ມເຢັນ ຫຼື ນໍ້າກ້ອນ ເພື່ອບັນເທົາອາການເຈັບ.

ສົບເປື້ອຍ, ສົບແຕກ ແລະ ຕຸ່ມໂພງຢູ່ອ້ອມປາກ

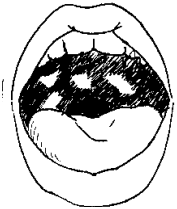
ແຜເປື້ອຍ ແລະ ຕຸ່ມໂພງທີ່ເຈັບ (ຊຶ່ງເອີ້ນອີກຢ່າງວ່າແຜເກີດຈາກອາການ ຮ້ອນໃນ) ຢູ່ສົບສາມາດເກີດຈາກເຊື້ອພະຍາດຕາມເຕັ້ນ. ຄົນທີ່ສຸຂະພາບສົມ ບູນກໍສາມາດມີບາດແຜເປື້ອຍຫຼັງຈາກເປັນຫວັດ ຫຼື ໄຂ້. ຄົນທີ່ເປັນໂລກເອດ ສາມາດເປັນບາດແຜນີ້ຍາມໃດກໍໄດ້. ບາດແຜເຫຼົ່ານີ້ຈະເປັນຢູ່ຢ່າງດົນນານ ແລະ ກໍເຊົາໄປເອງ. ເພື່ອປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອໃຫ້ໃຊ້ນ້ຳຢາແຊນຊຽນວິໂອເລ (gentian violet) ທາໃສ່ບ່ອນເປັນບາດແຜ. ຢາອາຊີໂກເວີຍອາດຈະຊ່ວຍບັນ ເທົາໄດ້ (ອ່ານເພີ່ມຢູ່ “ໜ້າຂຽວ”). ລ້າງມືຂອງທ່ານຫຼັງຈາກທີ່ຈັບບາດແຜນັ້ນ.



ຮິມສົບເປື້ອຍ ຫຼື ຕຸ່ມ ເປື້ອຍ (ສົບທີ່ໂກ່) ທີ່ ເກີດຢູ່ຮິມສົບສາມາດ ເກີດຈາກໂລກຂາດ ອາຫານໄດ້ເໝືອນກັນ

ແຜ່ນຝ້າສີຂາວຢູ່ໃນປາກ (ເຊື້ອເຫັດໃນປາກ)

ການຊຶມເຊື້ອຈາກເຊື້ອເຫັດເຮັດໃຫ້ມີຝ້າສີຂາວ ແລະ ແຜເປື້ອຍຢູ່ຜິວໜັງທາງໃນຂອງປາກ, ລິ້ນ ແລະ ບາງຄັ້ງລາມລົງຕາມທໍ່ອາຫານ, ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບຢູ່ ໜ້າເອິກ.



ແຜ່ນຝ້າສີຂາວມີສັກສະນະຄ້າຍຄືຕ່ອນນົມຂຸ້ນທີ່ຕິດຢູ່ຕາມ ຜັງ ແກ້ມ ຫຼື ລິ້ນ. ຖ້າວ່າມັນສາມາດຂູດອອກໄດ້ແມ່ນຊຶມເຊື້ອດ້ວຍ ເຊື້ອເຫັດ. ສຳລັບຄົນທີ່ເປັນໂລກເອດສ ທີ່ມີແຜ່ນຝ້າສີຂາວໃນປາກຈຳ ເປັນຕ້ອງໄດ້ເລີ່ມກິນຢາຕ້ານເຊື້ອໂລກເອດສ (ເບິ່ງໜ້າ 517).

ການປິ່ນປົວ:

ຖູລິ້ນ ແລະ ເພັ່ນແຂ້ວຄ່ອຍໆດ້ວຍຟອຍຖູແຂ້ວທີ່ອ່ອນໆ ຫຼື ໃຊ້ຜ້າສະອາດ ເຊັດ 3 ຫາ 4 ເທື່ອຕໍ່ມື້, ຫຼັງຈາກນັ້ນບ້ວນປາກດ້ວຍນ້ຳເກືອ ຫຼື ນ້ຳປິ່ນນ້ຳໝາກນາວແລ້ວຖິ້ມຖິ້ມ (ຢາກິນກິນ). ນອກນັ້ນ, ໃຫ້ໃຊ້ວິທີການປິ່ນປົວ ອັນໃດອັນໜຶ່ງ ຂ້າງລຸ່ມນີ້:

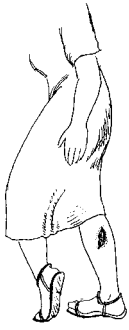
1. ດູດໝາກນາວ ຖ້າວ່າມັນບໍ່ເຈັບເກີນໄປ. ທາດກົດ (ທາດສົ້ມ) ໃນໝາກນາວ ຈະໄປເຮັດໃຫ້ການຂະຫຍາຍຕົວຂອງເຊື້ອເຫັດນັ້ນຊ້າລົງ. ຫຼື
2. ບ້ວນປາກດ້ວຍນ້ຳຢາແຊນຊຽນວິໂອເລ 1% (gentian violet 1%) ມື້ໜຶ່ງ 2 ເທື່ອ, ແຕ່ຢ່າກິນມັນ. ຫຼື
3. ອິມນ້ຳຢາມິດສະຕາຕິນ 1 ມລ (Nystatine 1 ml) ປະມານ 1 ນາທີແລ້ວກິນລົງທ້ອງ. ປະຕິບັດດັ່ງນີ້ມື້ໜຶ່ງ 3 ຫາ 4 ເທື່ອ ໃນໄລຍະ 5 ມື້. ຫຼື
4. ຖ້າການຊຶມເຊື້ອນີ້ທາກແຮງຫຼາຍ, ຢາເກໂຕໂກນນາໂຊນ (Ketoconazole) ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້. ກິນ 1 ເມັດ 100 ມລກ ມື້ໜຶ່ງ 2 ເທື່ອ ເປັນເວລາ 14 ມື້ (ແຕ່ຖ້າທ່ານຖືພາຢ່າໃຊ້ຢານີ້).

ກິນອາຫານຍາກ (ເປັນເຊື້ອເຫັດໃນທໍ່ອາຫານ)

ເຊື້ອເຫັດໃນປາກສາມາດທີ່ຈະຂະຫຍາຍລົງໄປຕາມທໍ່ອາຫານ ແລະ ເຮັດໃຫ້ ການກິນອາຫານຍາກຂຶ້ນຍ້ອນຄວາມເຈັບຫຼາຍ, ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບບໍ່ສາມາດ ກິນອາຫານ ຫຼື ດື່ມນ້ຳໄດ້. ຖ້າທາກວ່າມີການເຈັບເປັນແບບນີ້ຂຶ້ນໃຫ້ ຮີບພາໄປປິ່ນ ປົວຢູ່ໂຮງໝໍດ່ວນ. ຖ້າທາກຄົນເຈັບຍັງສາມາດກິນຢາ ລົງໄດ້ຢູ່, ໃຫ້ລາວກິນຢາຟຼູໂກໂນໂຊນ (fluconazole) 400 ມລກ ໃນມື້ທຳອິດ, ແລະ ໃນມື້ຕໍ່ໆມາແມ່ນໃຫ້ກິນ 200 ມລກ ທຸກໆມື້ ເປັນເວລາ 14 ວັນ. ຖ້າຄົນເຈັບຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນພາຍໃນ 3 ຫາ 5 ວັນ, ແມ່ນໃຫ້ເພີ່ມຂະໜາດຢາຂຶ້ນເປັນ 400 ມລກ ໃຫ້ຄົນເຈັບກິນທຸກໆມື້.

ຖ້າທ່ານຖືພາ ຫຼື ກຳລັງລົງລູກດ້ວຍ ນົມແມ່, ຫາມບໍ່ ໃຫ້ກິນຢາຟຼູໂກໂນໂຊນ (fluconazole) (ເບິ່ງໜ້າຂຽວ).

Health Leadership International
Field Draft Copy

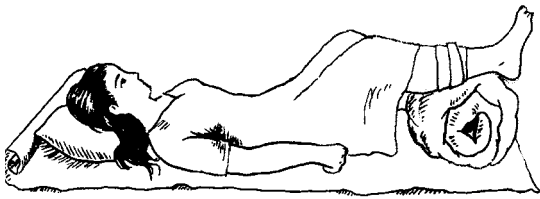
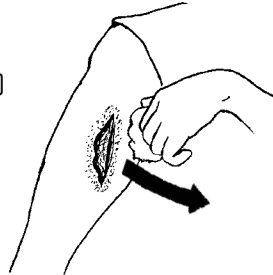


ບາດແຜສົດ ແລະ ແຜເປື້ອຍ

ແຜສົດແມ່ນເກີດຈາກອຸບັດເຫດທີ່ເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງຂາດ. ແຜເປື້ອຍມັກເກີດຈາກການຊຶມເຊື້ອດ້ວຍຈຸລິນຊີ ຫຼື ຜິວໜັງຖືກກົດໜີບ (ແຜເປື້ອຍຈາກການກົດໜີບ). ແຜເປື້ອຍຊະນິດນີ້ເກີດຂຶ້ນກັບຄົນທີ່ນອນຢູ່ເທິງຕຽງເປັນເວລາດົນນານ. ໃຫ້ຄວາມເອົາໃຈໃສ່ບົວລະບັດເປັນພິເສດຕໍ່ຮອຍບາດ, ບາດແຜສົດ ຫຼື ແຜເປື້ອຍຕ່າງໆເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ມັນຊຶມເຊື້ອ.

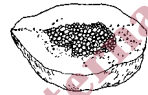
ການການຮັກສາບາດແຜສົດ ແລະ ແຜເປື້ອຍທົ່ວໄປ:

1. ລ້າງບາດແຜສົດ ຫຼື ແຜເປື້ອຍດ້ວຍນ້ຳສະອາດ ແລະ ສະບູອ່ອນໆ ຢ່າງໜ້ອຍມື້ລະເທື່ອ. ລ້າງຮີມບາດແຜກ່ອນຫຼັງຈາກນັ້ນລ້າງແຕ່ຂ້າງໃນອອກມາທາຣິມບາດແຜ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ຜ້າທີ່ເຊັດບາດແຕ່ລະຄັ້ງໃຫ້ປ່ຽນຜືນໃໝ່ເລີຍໆ.
2. ຖ້າວ່າບາດແຜນັ້ນຫາກມີນ້ຳໜອງ ຫຼື ເລືອດ ໃຫ້ປົກປິດບໍລິເວນນັ້ນດ້ວຍແຜ່ນຜ້າ ຫຼື ຜ້າພັນບາດທີ່ສະອາດ. ຜ້າພັນບາດຄວນຈະພັນຫຼືມໆ ແລະ ໃຫ້ປ່ຽນທຸກໆມື້. ຖ້າບາດແຜນັ້ນຫາກແຫ້ງແລ້ວ ກໍ່ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງປິດມັນ ໃຫ້ເປີດມັນຖືກອາກາດ, ມັນຈິ່ງຈະເຊົາໄວ.
3. ຖ້າວ່າມີບາດແຜຢູ່ຂາ ຫຼື ຕີນໃຫ້ຍົກຂາຂຶ້ນສູງກວ່າລະດັບຫົວໃຈ. ໃຫ້ເຮັດແບບນີ້ເລື້ອຍໆ ໃນເວລາກາງເວັນ. ຕອນກາງຄືນເວລານອນກໍ່ໃຫ້ເອົາສິ່ງຂອງມາ ໝູນຂາເພື່ອໃຫ້ຂາສູງຂຶ້ນ. ພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນບໍ່ຍືນ ຫຼື ນັ່ງເປັນເວລາດົນນານ ແລະ ໃຫ້ຍ່າງໄປມາເລັກໜ້ອຍກໍ່ດີເໝືອນກັນ.
4. ຊັກຜ້າເປື້ອນ ແລະ ຜ້າພັນບາດດ້ວຍນ້ຳ ແລະ ສະບູ, ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ເອົາໄປຕາກແດດໃຫ້ແຫ້ງ. ຫຼືອາດຈະຕົ້ມມັນໃນເວລາສັ້ນໆກໍ່ໄດ້ ແລະ ເອົາໄປແຂວນໄວ້ເພື່ອໃຫ້ມັນແຫ້ງ. ຖ້າຈະບໍ່ເອົາແຜ່ນຜ້າ ແລະ ຜ້າພັນບາດມາໃຊ້ອີກໃຫ້ຈູດ ຫຼື ຖິ້ມລົງຊຸມວິດ.



ການປິ່ນປົວຢູ່ເຮືອນສຳລັບບາດແຜທີ່ຖືກກົດໜີບ

ໝາກທຸ່ງ: ໝາກໄມ້ຊະນິດນີ້ມີທາດເຄີມທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ເກັດຜິວໜັງທີ່ຖືກກົດໜີບນັ້ນອ່ອນ ແລະ ເອົາອອກງ່າຍ.



ໃຊ້ຜ້າທີ່ຂ້າເຊື້ອ ຫຼື ແຜ່ນສຳລິຈຸບໃສ່ຢ່າງໝາກທຸ່ງ ຈະເອົາຈາກຕົ້ນ ຫຼື ໝາກທຸ່ງດິບກໍ່ໄດ້, ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ເອົາມາຮັດໃສ່ປ່ອນເປັນບາດ. ເຮັດແບບນີ້ມື້ໜຶ່ງ 3 ເທື່ອ.

ນ້ຳເຜິ້ງ ແລະ ນ້ຳຕານ: ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ຈະຂ້າເຊື້ອພະຍາດ, ປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອ ແລະ ເຮັດໃຫ້ບາດດີໄວ. ເອົານ້ຳເຜິ້ງ ແລະ ນ້ຳຕານປົນໃສ່ກັບແປ້ງໜຽວໆ. ເອົາແປະທັບໃສ່ປ່ອນເປັນບາດ ແລະ ປິດດ້ວຍຜ້າໜາທີ່ສະອາດ ຫຼື ແຜ່ນສຳລິສຳລັບພັນບາດ. (ນ້ຳອ້ອຍ ຫຼື ກາກອ້ອຍນ້ອຍໆ ກໍ່ສາມາດໃຊ້ໄດ້ຄືກັນ).



ສິ່ງສຳຄັນ: ທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ປ່ຽນຜ້າພັນບາດຢ່າງໜ້ອຍມື້ໜຶ່ງສອງເທື່ອ. ຖ້າວ່ານ້ຳເຜິ້ງ ແລະ ນ້ຳຕານຢູ່ໃນບາດນັ້ນຫາກຊຶມເຊື້ອ, ມັນຈະກາຍເປັນອາຫານໃຫ້ແກ່ເຊື້ອພະຍາດແທນທີ່ຈະຂ້າມັນ. ລາຍລະອຽດສຳລັບບົດແຜກົດໜີບ ໃຫ້ເບິ່ງຢູ່ໜ້າ 142.

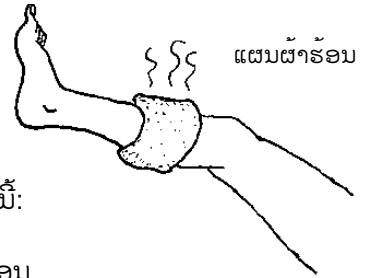
HLI Health Training International Field Drapcopy

ການປິ່ນປົວບາດແຜສົດ ແລະ ແຜເປື້ອຍທີ່ຕິດເຊື້ອ:

ບາດແຜສົດ ແລະ ແຜເປື້ອຍແມ່ນຕິດເຊື້ອເມື່ອພວກມັນ:

- ກາຍເປັນສີແດງ, ໄຄ່, ຮ້ອນ ແລະ ເຈັບ.
- ມີນໍ້າໜອງໃນບາດ.
- ເລີ່ມມີກິ່ນເໝັນ.

ການຮັກສາບາດແຜທີ່ຕິດເຊື້ອນັ້ນແມ່ນໃຫ້ປະຕິບັດຕາມບາດກ້າວທີ 1 ເຖິງ 4 ທີ່ໄດ້ກ່າວໄວ້ໃນໜ້າກ່ອນໜ້ານີ້ ໃຕ້ທົວຂໍ້ “ການການຮັກສາບາດແຜສົດ ແລະ ແຜເປື້ອຍທົ່ວໄປ” ແລະ ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຂໍ້ແນະນຳຕ່າງໆດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:



1. ເອົາຜ້າຮ້ອນແປະໃສ່ເທິງບາດ 4 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ແລະ ແຕ່ລະເທື່ອປະຜ້າຮ້ອນນັ້ນໄວ້ 20 ນາທີ. ຫຼື ທົດລອງເອົາບໍລິເວນທີ່ເປັນບາດຈຸ່ມລົງນໍ້າຮ້ອນປະສົມໃສ່ກັບສະບູ ຫຼື ນໍ້າແປກມັງການັດໂປຕັດຊອມ (potassium permanganate). ວິທີປະສົມ, ເອົາແປກມັງການັດ 1 ບ່ວງກາເຟ ປົນໃສ່ກັບນໍ້າ 4 ຫາ 5 ລິດ. ໃນເວລາທີ່ບໍ່ໄດ້ເອົາບ່ອນທີ່ເປັນບາດຈຸ່ມໃສ່ກັບນໍ້າຮ້ອນ, ໃຫ້ຍົກຂາຂອງທ່ານສູງກວ່າ ລະດັບຫົວໃຈ.
2. ຖ້າວ່າສ່ວນໃດໜຶ່ງຂອງບາດຫາກເປັນສີຂີ້ເຖົ້າ ຫຼື ເປື້ອຍອອກໃຫ້ລ້າງດ້ວຍນໍ້າລ້າງບາດ ຊະນິດໂຮໂດຣເຊນ ເປໂຮຊິດ (hydrogen peroxide) ຫຼັງ ຈາກທີ່ເອົາບາດຈຸ່ມນໍ້ານັ້ນແລ້ວ. ພະຍາຍາມຍືບ ຫຼື ເຊັດເອົາສ່ວນທີ່ເປັນສີຂີ້ເຖົ້າ ນັ້ນອອກດ້ວຍຜ້າສຳລິທີ່ສະອາດ ຫຼື ໃຊ້ຄີມ ຫຼື ແໜບທີ່ຖືກທຳຄວາມສະອາດ ຢ່າງຖືກຕ້ອງແລ້ວມາຄືບອອກ.
3. ຖ້າທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ໃຫ້ເອົາຢາແຊນຊຽນວີໂອເລດ (gentian violet) ໃສ່ບາດກ່ອນຈະນຸ່ງເຄື່ອງ.
4. ຖ້າວ່າມີບາດແຜເປື້ອຍພ້ອມກັນຫຼາຍບ່ອນ, ໂດຍສະເພາະມີໄຂ້ພ້ອມນັ້ນ ໃຫ້ປິ່ນປົວດ້ວຍຢາຕ້ານເຊື້ອ. ໃຫ້ໃຊ້ຢາເອຣິດໂຕຣມິຊິນ, ດີກຼິກຊາຊິລິນ (dicloxacillin) ຫຼື ຢາເປນິຊິລິນ (penicillin) ໃນໄລຍະ 10 ມື້ (ອ່ານເພີ່ມ “ໜ້າຂຽວ”).

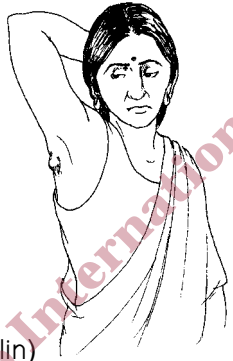
ລະວັງ! ຖ້າທ່ານໃຊ້ນໍ້າແປກມັງການັດໄປຕັດຊອມ ຫຼາຍເກີນໄປ ຫຼື ໃຊ້ນໍ້າຮ້ອນຫຼາຍເກີນໄປ ຜິວໜັງຂອງທ່ານອາດຈະໄໝໄດ.

ຄົນທີ່ມີຜິວໜັງຕິດເຊື້ອຢ່າງຮຸນແຮງ ແລະ ມີໄຂ້ຂຶ້ນອາດຕ້ອງໄດ້ເລີ່ມໃຊ້ຢາຕ້ານໂລກເອດສ (ເບິ່ງໜ້າ 517).

ການປິ່ນປົວບາດແຜປິດ (ຝີ ຫຼື ອັບແຊ):

ຝີ ຫຼື ອັບແຊ ແມ່ນຕຸ່ມໃຫຍ່ທີ່ຂຶ້ນຕາມຜິວໜັງ, ໄຄ່, ແດງ ແລະ ເຈັບ. ມັນມັກຈະເກີດຢູ່ແອບແອຂາ ຂີ້ແຮ້, ຢູ່ກິ່ນ, ກາງຫຼັງ ແລະ ກົກຂາ.

ຖ້າທ່ານສັງເກດເຫັນວ່າມີຕຸ່ມໃຫຍ່ເກີດຂຶ້ນໃຫ້ໃຊ້ຜ້າອຸ່່ນປົກ ແລະ ປະມັ້ນໄວ້ 20 ນາທີ ມື້ໜຶ່ງ 4 ຄັ້ງ. ຖ້າເຮັດແນວນີ້ຕຸ່ມມັກຈະແຕກເອງ ແລະ ນໍ້າໜອງຢູ່ຂ້າງໃນກໍຈະໄຫຼອອກມາ. ສືບຕໍ່ເອົາຜ້າອຸ່່ນສະອາດຍັ້ນໃສ່ບ່ອນນັ້ນຈົນກວ່າ ນໍ້າໜອງຈະໝົດ ແລະ ບໍລິເວນເປັນຝີນັ້ນແຫ້ງ ແລະ ແວບລົງ. ເອົາຜ້າພັນບາດພັນໄວ້ຫຼືມາ. ຖ້າວ່າມັນໃຫຍ່ຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ ແລະ ເຈັບໃຫ້ໄປຫາອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມ ເພື່ອຈະເຈາະໜອງອອກໂດຍເຄື່ອງມືທີ່ຂ້າເຊື້ອແລ້ວ. ໃຫ້ໃຊ້ຢາເອຣິດໂຕຣມິຊິນ, ດີກຼິກຊາຊິລິນ (dicloxacillin) ຫຼື ຢາເປນິຊິລິນ (penicillin) ໃນໄລຍະ 10 ມື້ (ອ່ານເພີ່ມ “ໜ້າຂຽວ”).



ເວລາໃດຈຶ່ງຄວນໄປຫາ ອສບ ເພື່ອປິ່ນປົວ:

ໃຫ້ໄປຫາ ອສບ ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມກ່ຽວກັບການປິ່ນປົວຄົນຕິດເຊື້ອເອດສ ຫຼື ເປັນໂລກເອດ, ຖ້າວ່າທ່ານມີບາດແຜ, ອາການໄຂ້ ແລະ ຜິວໜັງແດງທີ່ອ້ອມບໍລິເວນບາດນັ້ນຂະຫຍາຍກວ້າງອອກກວ່າເກົ່າ. ໃຫ້ໄປຫາແພດ, ຖ້າວ່າທ່ານມີບາດ ແລະ ມີອາການຕໍ່ໄປນັ້ນຳ:

- ຄຳເຫັນລູກໜູໄຄ່ (ກ້ອນກະດັນ) ຢູ່ຄໍ, ແອບແອຂາ ຫຼື ຂີ້ແຮ້.
- ບາດມີກິ່ນເໝັນ ຫຼື ມີສີນໍ້າຕານ ຫຼື ມີນໍ້າສີຂີ້ເຖົ້າໄຫຼອອກ, ຫຼື ວ່າບາດນັ້ນປຸ່ນເປັນສີດຳ ແລະ ມີຝອດ ຫຼື ມີລັກສະນະຕໍ່ມໂພງ, ບາດລັກສະນະນີ້ອາດຈະແມ່ນລັກສະນະຂອງບາດເນົາທີ່ມີເນື້ອຕາຍ.
- ທ່ານໄດ້ໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອແລ້ວ ແຕ່ອາການບໍ່ດີຂຶ້ນ.

ໂລກຈິດເສື່ອມ (ຈິດວິປະລິດ)

ໂລກຈິດບາງຊະນິດ ຫຼື ການປ່ຽນແປງທາງຈິດມັກຈະເກີດຂຶ້ນຢູ່ກັບຄົນເປັນໂລກເອດສ໌, ໂດຍສະເພາະກັບຄົນທີ່ລົ້ມປ່ວຍຍາວນານ. ການປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະເກີດຂຶ້ນຍ້ອນ ຊຶມເຊື້ອຈາກເຊື້ອເອດສ໌ສະໝອງ, ຍ້ອນຊຶມເຊື້ອອື່ນໆ ຍ້ອນຈິດຊຶມເລົ້າ ຫຼື ຍ້ອນ ອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາປິ່ນປົວໂລກເອດສ໌ ຫຼື ຢາອື່ນບາງຊະນິດ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 478).

ຢາແກ້ປວດຈະໃຫ້ຜົນ ຢ່າງດີ, ຖ້າວ່າທ່ານໃຊ້ ມັນກ່ອນຈະມີການເຈັບ ຮຸນແຮງຫຼາຍ.

ອາການເຈັບ

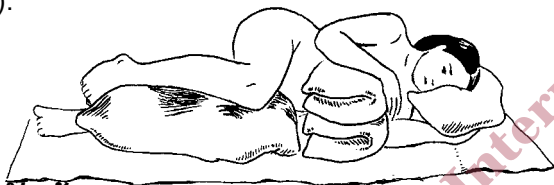
ເກີດເປັນພະຍາດອີກຈຳນວນໜຶ່ງ ເມື່ອເປັນໂລກເອດສ໌ໄປໄດ້ໄລຍະໜຶ່ງ (ຫຼື ພະຍາດຮ້າຍແຮງຊະນິດອື່ນເຊັ່ນ ພະຍາດມະເຮັງ)

ອາການເຈັບແມ່ນອາດຈະຮຸນແຮງ. ມັນກາຍເປັນພາກສ່ວນໜຶ່ງຂອງຊີວິດປະຈຳ ວັນ. ອາການເຈັບເກີດຂຶ້ນຍ້ອນຫຼາຍສາ ເຫດຄື:

- ບໍ່ສາມາດເໜັງຕີງ.
- ເຈັບຫົວ.
- ບາດຍ້ອນຖືກກົດໜີບ (ອ່ານໜ້າ 142).
- ເຈັບເສັ້ນປະສາດ.
- ຂາ ແລະ ຕີນບວມໄຄ່.
- ຍ້ອນຊຶມເຊື້ອເຊັ່ນເປັນຕານເຕັ້ນ.

ການປິ່ນປົວອາການເຈັບ ໂດຍບໍ່ໃຊ້ຢາ:

- ລອງເຮັດການບໍລິຫານຮ່າງກາຍແບບຜ່ອນຄາຍ, ນັ່ງສະມາທິ, ຫຼື ໄຫວ້ພະ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 423).
- ພະຍາຍາມຄິດຫາອັນອື່ນໆ.
- ຫຼິ້ນດົນຕີ, ຫຼື ໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງອ່ານໜັງສືດັ່ງໆໃຫ້ຟັງ ຫຼື ເລົ່ານິທານສູ່ຟັງ.
- ສຳລັບອາການເຈັບທີ່ເກີດຈາກມື ແລະ ຕີນໄຄ່, ໃຫ້ພະຍາຍາມຍົກພາກສ່ວນທີ່ໄຄ່ ນັ້ນຂຶ້ນ.
- ສຳລັບອາການອອກຮ້ອນມື ແລະ ຕີນທີ່ເກີດຈາກອາການເຈັບປະສາດ, ໃຫ້ເອົາພາກສ່ວນນັ້ນຈຸ່ມລົງນໍ້າ.
- ສຳລັບຜິວໜັງທີ່ເຈັບເວລາຖືກສຳຜັດ, ໃຫ້ປູບ່ອນນອນດ້ວຍແຜ່ນຜ້າທີ່ອ່ອນ ແລະ ໝອນ ຫຼື ດ້ວຍຜ້າຂົນສັດ. ເວລາຈັບຄືນເຈັບໃຫ້ຈັບຄ່ອຍໆ.
- ສຳລັບອາການເຈັບຫົວ, ໃຫ້ຢູ່ຫ້ອງມືດ ແລະ ມືດ.
- ການບົບຈຸດຕ່າງໆຕາມຮ່າງກາຍ ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້ໃນອາການເຈັບບາງຢ່າງ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 542).



ການປິ່ນປົວອາການເຈັບດ້ວຍຢາ:

ຢາທີ່ສະເໜີຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະນຳໃຊ້ໄດ້ເພື່ອຄວບຄຸມອາການເຈັບຊໍາເຮື້ອ. ໃຫ້ກິນຢາຢ່າງ ເປັນປົກກະຕາມຄຳແນະນຳຂອງແພດ. ຖ້າວ່າທ່ານລໍຖ້າຈົນວ່າອາການເຈັບຮຸນແຮງຂຶ້ນ, ຢາເຫຼົ່ານີ້ຈະໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນ.

- ຢາແກ້ປວດຊະນິດອ່ອນ ເຊັ່ນ: ຢາປາຣາເຊຕາໂມນ (Paracetamol).
- ຢາອີບູໂປຣແຟນ (Ibuprofen) ຫຼື ກິນຢາໂກເດອິນຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງກິນຢາທີ່ ແຮງກວ່າ.
- ຢາອໍຣານມໍຟິນ (oral morphine), ຖ້າວ່າທ່ານມີການເຈັບແຮງຫຼາຍ.



ຢາແກ້ປວດ

HIV Seattle
Health Literacy
Field Drafting International

ມາຮອດໄລຍະໃດໜຶ່ງ, ມັນບໍ່ສິ່ງໃດອີກທີ່ສາມາດເຮັດເພື່ອຈະປົນປົວຄົນເປັນ ໂລກເອດສໄດ້ອີກຕໍ່ໄປ. ທ່ານອາດຈະຮູ້ວ່າເວລານັ້ນໄດ້ມາເຖິງແລ້ວ ເມື່ອ:

- ອະໄວຍະວະຕ່າງໆ ໃນຮ່າງກາຍຄົນເຈັບເລີ່ມລົ້ມເຫຼວ.
- ປົນປົວດ້ວຍຢາອັນໃດກໍບໍ່ໄດ້ຜົນ ຫຼື ບໍ່ມີຢາປົນປົວ.
- ຄົນເຈັບເວົ້າວ່າເຂົາເຈົ້າພ້ອມທີ່ຈະຕາຍແລ້ວ.

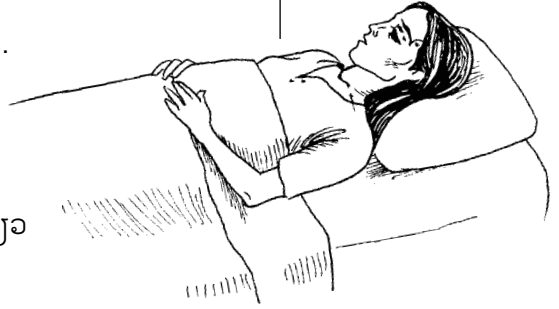
ຖ້າວ່າຄົນເຈັບຢາກຈະເສຍ ຊີວິດຢູ່ເຮືອນ, ທ່ານສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອເວລາລາວຈະ ເສຍຊີວິດນັ້ນຢ່າງສົມກຽດ ໂດຍການ:

- ເຮັດໃຫ້ລາວມີຄວາມສະບາຍອົກສະບາຍໃຈ.
- ໃຫ້ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນຢູ່ນຳລາວ.
- ໃຫ້ລາວເປັນຜູ້ຕັດສິນໃຈເອງ.

ຊ່ວຍລາວກຽມຕົວເມື່ອຄວາມຕາຍ ໄກ້ເຂົ້າມາ. ມັນອາດຈະຊ່ວຍລາວໄດ້ ຖ້າລາວໄດ້ເວົ້າກ່ຽວກັບຄວາມຕາຍ, ຄວາມຍ້ານກົວຕໍ່ຄວາມຕາຍ, ແລະ ຄວາມກັງວົນກ່ຽວ ກັບອະນາຄົດຂອງຄອບຄົວ. ມັນຈະບໍ່ຊ່ວຍຫຍັງ ໝົດທີ່ຈະປະຕິບັດຕໍ່ລາວ ຄືລາວຈະບໍ່ເສຍຊີວິດ.

ປອບໃຈລາວວ່າທ່ານຈະເຮັດທຸກຢ່າງຈົນສຸດ ຄວາມສາມາດ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມີຄວາມເຈັບປວດ ແລະ ຄວາມບໍ່ສະບາຍໃຈ. ຖ້າລາວຕ້ອງການທີ່ຈະ ລົມເລື່ອງ ການຈັດກຽມງານສົບກໍອະນຸຍາດໃຫ້ລາວ ເວົ້າ ແລະ ລົມກັນລາວ.

**ການດູແລ
ຄົນກຳລັງໃກ້
ຈະສິ້ນໃຈ**



ເວລາໃກ້ໆຈະສິ້ນໃຈລາວອາດຈະບໍ່ຮູ້ສະ ະຕິ, ບໍ່ກິນອາຫານ, ຫາຍໃຈຊາ ຫຼື ຫອບ ແລະ ບໍ່ສະໝັ່ສະເໝີ, ລາວຈະບໍ່ຢຽວ ຫຼື ບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມການຕູ້ຍາຍເປົ່າ ແລະ ຖາຍໜັກໄດ.

ການອະນາໄມສົບຄົນທີ່ເສຍຊີວິດຍ້ອນໂລກເອດສ

ເຊື້ອໂລກເອດສ ສາມາດມີຊີວິດຢູ່ໃນສົບຄົນຕາຍໄດ້ 24 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກສິ້ນໃຈ. ໃນໄລຍະນີ້ໃຫ້ ທ່ານ ໃຊ້ຄວາມລະມັດລະວັງຄືກັນກັບທ່ານໄດ້ປະຕິບັດຕໍ່ລາວຕັ້ງແຕ່ລາວຍັງມີຊີວິດຢູ່ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 295).

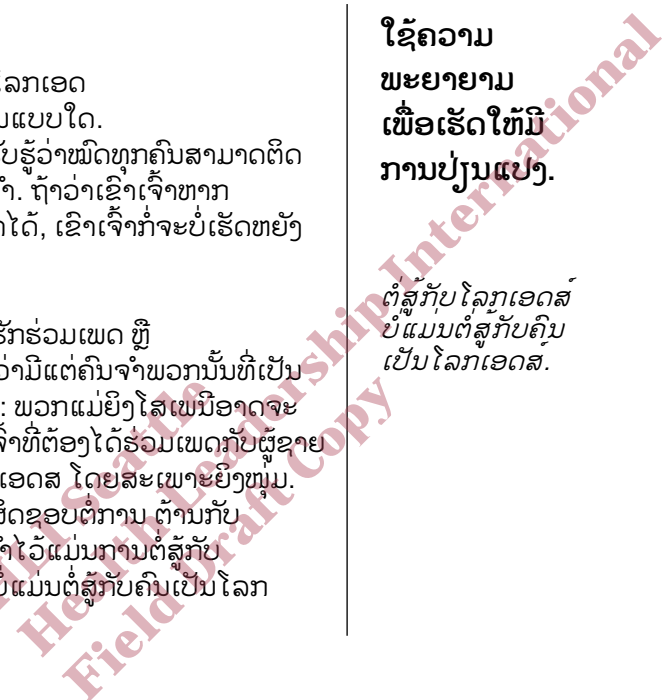
ໂລກເອດສແມ່ນບັນຫາຂອງທຸກໆຄົນ

ສິ່ງສຳຄັນແມ່ນຄົນຢູ່ໃນຊຸມຊົນທຸກຄົນຕ້ອງຮູ້ວ່າໂລກເອດ ສໄດ້ ມັນແຜ່ຂະຫຍາຍແນວໃດ ແລະ ຈະປ້ອງກັນມັນແບບໃດ. ແຕ່ຂໍ້ມູນເຫຼົ່ານີ້ຈະມີປະໂຫຍດ ກໍຕໍ່ເມື່ອເຂົາເຈົ້າຮັບຮູ້ວ່າໝົດທຸກຄົນສາມາດຕິດ ເຊື້ອໂລກເອດສ ລວມທັງຕົວຂອງພວກເຂົາເຈົ້ານຳ. ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າຫາກ ຄິດວ່າໂລກເອດສຈະບໍ່ສາມາດແຕະຕ້ອງເຂົາເຈົ້າໄດ້, ເຂົາເຈົ້າກໍຈະບໍ່ເຮັດຫຍັງ ເພື່ອປ້ອງກັນມັນ.

ມີແຕ່ຕຳນິຄົນບາງຈຳພວກເຊັ່ນ: ໂສເພນີ, ພວກຮັກຮ່ວມເພດ ຫຼື ພວກທີ່ໃຊ້ຢາເສບຕິດ; ອາດຈະເຮັດໃຫ້ຜູ້ອື່ນຄິດວ່າມີແຕ່ຄົນຈຳພວກນັ້ນທີ່ເປັນ ກຸ່ມສ່ຽງ. ເປັນຄວາມຈິງຢູ່ທີ່ຄົນບາງຈຳພວກ ເຊັ່ນ: ພວກແມ່ຍິງໂສເພນີອາດຈະ ເປັນໂລກເອດຫຼາຍກວ່າ (ຍ້ອນອາຊີບຂອງເຂົາເຈົ້າທີ່ຕ້ອງໄດ້ຮ່ວມເພດກັບຜູ້ຊາຍ ຫຼາຍຄົນ). ແຕ່ໝົດທຸກຄົນສ່ຽງທີ່ຈະຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ ໂດຍສະເພາະຍິງໝູ່ມ. ດັ່ງນັ້ນ, ໝົດທຸກຄົນຢູ່ໃນຊຸມຊົນຈຳເປັນຕ້ອງຮັບຜິດຊອບຕໍ່ການ ຕ້ານກັບ ໂລກເອດສ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງທີ່ສຳຄັນ ແລະ ຄວນຈຳໄວ້ແມ່ນການຕໍ່ສູ້ກັບ ສະພາບທີ່ເຮັດໃຫ້ເຊື້ອ ໂລກເອດສ ແຜ່ກະຈາຍ ບໍ່ແມ່ນຕໍ່ສູ້ກັບຄົນເປັນໂລກ ເອດສ.

**ໃຊ້ຄວາມ
ພະຍາຍາມ
ເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີ
ການປ່ຽນແປງ.**

*ຕໍ່ສູ້ກັບໂລກເອດສ
ບໍ່ແມ່ນຕໍ່ສູ້ກັບຄົນ
ເປັນໂລກເອດສ.*



ພວກທ່ານຈະປ້ອງກັນໂລກເອດສແນວໃດຢູ່ໃນຊຸມຊົນ:

ການສຶກສາອົບຮົມແມ່ນແນວທາງດີທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ໂລກເອດສແຜ່ກະຈາຍ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງຂໍ້ຄິດເຫັນ:

- ຝຶກອົບຮົມຍິງໜຸ່ມ ແລະ ແມ່ຍິງທົ່ວໄປເພື່ອເປັນຜູ້ຖ່າຍທອດຂໍ້ມູນໃຫ້ໝູ່. ຫຼັງຈາກນັ້ນເຂົາເຈົ້າສາມາດເວົ້າກັບຜູ້ອື່ນເປັນລາຍບຸກຄົນ ຫຼື ເປັນກຸ່ມເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນເຂົ້າໃຈຮ່າງກາຍຂອງຕົນເອງ ແລະ ສະພາບທາງເພດເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ ແລະ ຄວາມສາມາດທີ່ຈະຮຽກຮ້ອງໃຫ້ການຮ່ວມເພດປອດໄພຂຶ້ນ.
- ເວົ້າຄວາມຈິງກ່ຽວກັບຄວາມສ່ຽງຂອງແມ່ຍິງຕໍ່ກັບໂລກເອດສ. ຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເຂົ້າໃຈວ່າຮາກເຫງົ້າຂອງໂລກເອດສແມ່ນຢູ່ນຳຄວາມທຸກຍາກ ແລະ ແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມການພົວພັນທາງເພດຂອງເຂົາເຈົ້າ.
- ນຳໃຊ້ລະຄອນ ແລະ ສີ່ມວນຊົນເພື່ອເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຮູ້ສຶກວ່າເປັນການຮັບໄດ້ທີ່ຈະຮັກງ່ວກັບເລື່ອງໂລກເອດສ ແລະ ວິທີປ້ອງກັນມັນ. ຕົວຢ່າງ: ສະແດງລະຄອນຫຼື ປຶ້ມຕະຫຼົກທີ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ “ແມ່ຍິງທີ່ດີ” ຜູ້ໜຶ່ງສາມາດລົມກັນເລື່ອງໂລກເອດສກັບຄູ່ນອນຂອງລາວ, ຫຼື ແຟນຂອງລາວໄຂ້ມັນ.



ສຸຂະພາບທາງເພດ

ຝຶກອົບຮົມໃຫ້ຜູ້ຊາຍເປັນພະນັກງານສະໜາມ, ຊຶ່ງເຂົາເຈົ້າສາມາດໄປບ່ອນທີ່ຜູ້ຊາຍເຕົ້າໂຮມກັນ ແລະ ເວົ້າກັບເຂົາເຈົ້າເລື່ອງໂລກເອດສ.

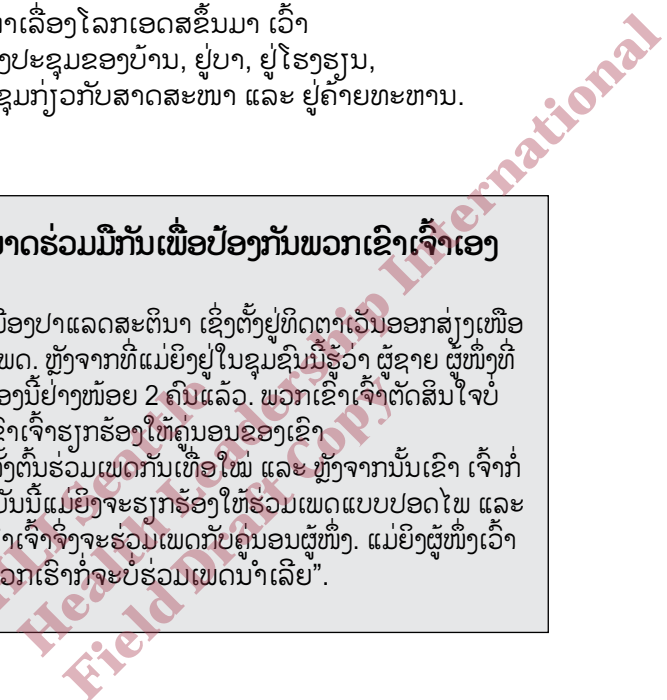
ໃນເວລາດຽວກັນທ່ານສາມາດສະເໜີຄວາມຄິດເຫັນຕ່າງໆທີ່ກ່ຽວກັບຄວາມໝາຍຄຳວ່າເປັນຜູ້ຊາຍ ແລະ ເປັນແມ່ຍິງ. ຊຸກຍູ້ໃຫ້ຄົນຖາມວ່າເປັນຫຍັງຜູ້ຊາຍຈຶ່ງຄວນມີຄູ່ນອນຫຼາຍຄົນ ແລະ ເປັນຫຍັງແມ່ຍິງຈຶ່ງຄວນເປັນຜູ້ລໍຖ້າການພົວພັນທາງເພດ. ສະເໜີໃຫ້ຄົນເຫັນວ່າແນວຄິດອັນນີ້ມັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບທັງຂອງຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງ.



- ຊຸກຍູ້ໃຫ້ພໍ່ແມ່, ນາຍຄູ ແລະ ຜູ້ອາວຸໂສອື່ນໆທີ່ມີບົດບາດເປັນແບບຢ່າງໃຫ້ໂອ້ລົມກັບຊາວໜຸ່ມຢ່າງສະບາຍໃຈກ່ຽວກັບເລື່ອງເພດ ແລະ ໂລກເອດສ.
- ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າໝົດທຸກຄົນໄດ້ເຂົ້າເຖິງຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບໂລກເອດສ ແລະ ການບໍລິການສຸຂະພາບທາງເພດຕະຫຼອດເຖິງມີຖົງຢາງອະນາໄມຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນ. ທັງນີ້ກໍເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ໂລກເອດສແຜ່ກະຈາຍຢູ່ໃນຊຸມຊົນ.
- ຍົກບັນຫາເລື່ອງໂລກເອດສຂຶ້ນມາ ເວົ້າຢູ່ໃນກອງປະຊຸມຂອງບ້ານ, ຢູ່ບາ, ຢູ່ໂຮງຮຽນ, ກອງປະຊຸມກ່ຽວກັບສາດສະໜາ ແລະ ຢູ່ຄ້າຍທະຫານ.

ເລື່ອງຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຕົວຢ່າງໜຶ່ງທີ່ແມ່ຍິງສາມາດຮ່ວມມືກັນເພື່ອປ້ອງກັນພວກເຂົາເຈົ້າເອງຈາກການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ.

ເພື່ອຕໍ່ຕ້ານການແຜ່ເຊື້ອໂລກເອດສ, ແມ່ຍິງຢູ່ໃນເມືອງປາແລດສະຕີນາ ເຊິ່ງຕັ້ງຢູ່ທິດຕາເວັນອອກສ່ຽງເໜືອຂອງປະເທດບຣາຊິນ, ໄດ້ເຮັດການປະທ້ວງເລື່ອງເພດ. ຫຼັງຈາກທີ່ແມ່ຍິງຢູ່ໃນຊຸມຊົນນີ້ຮູ້ວ່າ ຜູ້ຊາຍ ຜູ້ໜຶ່ງທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສໄດ້ຮ່ວມເພດກັບແມ່ຍິງຢູ່ໃນເມືອງນີ້ຢ່າງໜ້ອຍ 2 ຄົນແລ້ວ. ພວກເຂົາເຈົ້າຕັດສິນໃຈບໍ່ຮ່ວມເພດກັບຜົວ ແລະ ແຟນຂອງເຂົາເຈົ້າ. ພວກເຂົາເຈົ້າຮຽກຮ້ອງໃຫ້ຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າໄປກວດເລືອດຫາເຊື້ອໂລກເອດສ ກ່ອນທີ່ຈະຕັ້ງຕົ້ນຮ່ວມເພດກັນເທື່ອໃໝ່ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນເຂົາ ເຈົ້າກໍຍິນຍັນທີ່ຈະຮ່ວມເພດແບບປອດໄພເທົ່ານັ້ນ. ປັດຈຸບັນນີ້ແມ່ຍິງຈະຮຽກຮ້ອງໃຫ້ຮ່ວມເພດແບບປອດໄພ ແລະ ມີຜົນກວດເລືອດຫາເຊື້ອໂລກເອດສຍັງຍິນກ່ອນເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງຈະຮ່ວມເພດກັບຄູ່ນອນຜູ້ໜຶ່ງ. ແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງເວົ້າວ່າ “ຖ້າຜູ້ຊາຍບໍ່ໃຊ້ວິທີຮ່ວມເພດແບບປອດໄພ ພວກເຮົາກໍຈະບໍ່ຮ່ວມເພດນຳເລີຍ”.



ບາງຄຳແນະນຳສຳລັບ ອສບ

ອສບ ສາມາດມີບົດບາດທີ່ສຳຄັນຫຼາຍໃນການຢູ່ດັ່ງການແຜ່ກະຈາຍຂອງໂລກເອດສ. ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ຖ້າວ່າທ່ານປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

- ໃຫ້ຂໍ້ມູນຂ່າວສານກ່ຽວກັບການແຜ່ກະຈາຍ ແລະ ການປ້ອງກັນໂລກເອດສໃຫ້ທຸກໆຄົນທີ່ທ່ານພົບພໍ້ ໂດຍສະເພາະຄົນທີ່ເປັນ ພຕພ ຢູ່ແລ້ວ.
- ຊຸກຍູ້ໃຫ້ທັງຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ເຖິງວ່າເຂົາເຈົ້າໃຊ້ວິທີ ການວາງແຜນຄອບຄົວວິທີອື່ນຢູ່ແລ້ວກໍຕາມ.
- ໃຊ້ຄວາມລະມັດລະວັງ ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສກັບທຸກໆຄົນທີ່ມາກວດນຳທ່ານ. ໃນເມື່ອຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສມີລັກສະນະຄືຄົນສຸຂະພາບສົມບູນດີ. ດັ່ງນັ້ນ, ທາງທີ່ດີສຸດໃຫ້ປະຕິບັດກັບຄົນເຈັບທຸກໆຄົນທີ່ທ່ານປິ່ນປົວນັ້ນຄືຄົນຕິດເຊື້ອໝົດທຸກຄົນ. ທຸກໆຄັ້ງທີ່ທ່ານຕ້ອງໄດ້ປາດຜິວໜັງ ຫຼື ສຳຜັດກັບເລືອດຂອງຄົນເຈັບໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຂໍ້ແນະນຳທີ່ໄດ້ສະເໜີໄວ້ຢູ່ໃນໜ້າ 295 ທ່ານຄວນປະຕິບັດແບບນັ້ນເໝືອນກັນໃນເວລາທີ່ທ່ານຕ້ອງໄດ້ສັກຢາໃຫ້ຄົນເຈັບ, ຫຍິບບາດແຜຊ່ວຍເກີດ ຫຼື ກວດຊ່ອງຄອດ.
- ເຮັດໃຫ້ການກວດຄົນເຈັບເປັນເລື່ອງສ່ວນຕົວ, ປິດລັບ ແລະ ທຸກໆຄົນກໍ່ມາກວດໄດ້ລວມທັງຊາວໜຸ່ມ.
- ເຊີນສະມາຊິກຂອງການຈັດຕັ້ງປ້ອງກັນໂລກເອດສຢູ່ຂົງເຂດຂອງທ່ານບາງຄົນມາພົບປະກັບ ອສບຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ. ບຸກຄົນຜູ້ນັ້ນຈະຊ່ວຍອະທິບາຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ວ່າວິທີປິ່ນປົວການຊຶມເຊື້ອທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ຄົນເປັນໂລກເອດສໄດ້ຮັບ. ສົນທະນາບັນຫາອື່ນໆທີ່ຄົນເປັນໂລກເອດສໄດ້ພົບພໍ້ພະຍາຍາມຕົກລົງຮ່ວມກັນວ່າທ່ານ ສະມາດຊ່ວຍຄົນເປັນໂລກເອດສໂດຍການນຳໃຊ້ຊັບພະຍາກອນທີ່ ທ່ານມີຢູ່ ແລະ ຄິດຫາວ່າຈະຊອກຫາ ຊັບພະຍາກອນເພີ່ມອີກຢູ່ບ່ອນໃດ ເພື່ອຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການຂອງຄົນ. ຖ້າວ່າ ອສບ ໄດ້ຮ່ວມມືກັນ ແລະ ແບ່ງປັນຊັບພະຍາກອນໃຫ້ກັນ, ເຂົາເຈົ້າຈະບໍ່ໄດ້ປະເຊີນກັບບັນຫາອັນຍິ່ງໃຫຍ່ນີ້ ຜູ້ດຽວ.

ຕ້ອງໃຫ້ຄົນຢູ່ໃນຊຸມຊົນຮູ້ຈັກບ່ອນກວດຫາເຊື້ອເອດສ ແລະ ຈະຮູ້ວ່າຈະຫາການດູແລ ແລະ ປິ່ນປົວໂດຍໃຜ ຊື່ຢາ ART ເມື່ອເຂົາຕ້ອງການ

ແນວໃດ.

ຖ້າວ່າ ອສບ ສາມາດໃຫ້ຂໍ້ມູນອັນດຽວກັນ ແລະ ໃຫ້ການບໍລິການຄືກັນມັນຈະເປັນການປະຢັດເວລາ, ເງິນຄ່າ ແລະ ພະລັງງານຂອງຄົນທີ່ໄປ, ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າຈະບໍ່ໄດ້ຂີ້ນຂວາຍຫາການປິ່ນປົວທີ່ດີທີ່ສຸດ.

ຕໍ່ສູ້ກັບຄວາມຢ້ານ ແລະ ທັດສະນະຄະຕິທາງລົບທີ່ຫຼາຍໆຄົນມີກ່ຽວກັບ ໂລກເອດສ.

ວິທີທາງທີ່ດີເພື່ອເລີ່ມຕົ້ນແມ່ນຈັດຕັ້ງກອງປະຊຸມຮ່ວມກັບ ອສບ ຜູ້ອື່ນໆ ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານເພື່ອສົນທະນາເລື່ອງໂລກເອດສ. ຊ່ວຍໃຫ້ ອສບ ໝົດທຸກຄົນຮຽນຮູ້ເລື່ອງໂລກເອດສ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າສາມາດຖ່າຍທອດຂໍ້ມູນທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ເປັນອັນໜຶ່ງອັນດຽວກັນໃຫ້ແກ່ຄົນຢູ່ໃນຊຸມຊົນ. ຖ້າວ່າ ອສບ ໝົດທຸກຄົນສາມາດໃຫ້ຂໍ້ມູນອັນດຽວກັນມັນຈະສາມາດປ້ອງກັນຄວາມຢ້ານກົວທີ່ເກີດມາຈາກຄວາມຄິດທີ່ຜິດພາດກ່ຽວກັບໂລກເອດສ. ໃນເມື່ອຄົນໃກ້ຄຽງທາກມີຄວາມຢ້ານກົວຫຼຸດລົງ, ຄົນທີ່ເປັນໂລກເອດສ ແລະ ຜູ້ທີ່ບໍ່ລະບັດດູແລເຂົາເຈົ້າຈະຖືກຍອມ ຮັບຫຼາຍກວ່າເກົ່າຢູ່ໃນຊຸມຊົນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນເຂົາເຈົ້າຈະສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ອື່ນ ເຂົ້າໃຈ ດ້ານຄວາມສ່ຽງທີ່ແທ້ຈິງຂອງທຸກໆຄົນກ່ຽວກັບການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ.

ຄວາມເຫັນອີກເຫັນໃຈ ແລະ ຄວາມກະລຸນາຂອງ ອສບ ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ອື່ນປ່ຽນທັດສະນະຄະຕິຂອງເຂົາເຈົ້າທີ່ມີຕໍ່ຄົນເປັນໂລກເອດສໄດ້. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ອສບ ກໍ່ສາມາດຕໍ່ສູ້ກັບເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ ໂລກເອດສຮ່ວມກັນກັບຄົນຢູ່ໃນຊຸມຊົນ.



Health Leads Community International