

ພາກທີ 23

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

ອັກເສບລະບົບຂັບຖ່າຍ (ລະບົບປັດສະວະ)	366
ສາເຫດຂອງອັກເສບໝາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະ ພິກຍຸ່ງວ	366
ອາການ ແລະ ການປິ່ນປົວ	367
ບັນຫາອື່ນໆກ່ຽວກັບລະບົບຂັບຖ່າຍ (ລະບົບປັດສະວະ)	369
ມີເລືອດອອກມານຳຍຸ່ງວ	369
ຫົວໝາກໄຂ່ຫຼັງ ຫຼື ພິກຍຸ່ງວ	369
ຍຸ່ງວຢັດ (ປວດຖ່າຍເບົາເລື້ອຍ)	370
ຍຸ່ງວເຮັຍ	370
ເວລາທ່ານມີບັນຫາກ່ຽວກັບການຖ່າຍໜັກ ຫຼື ຖ່າຍເບົາ	372

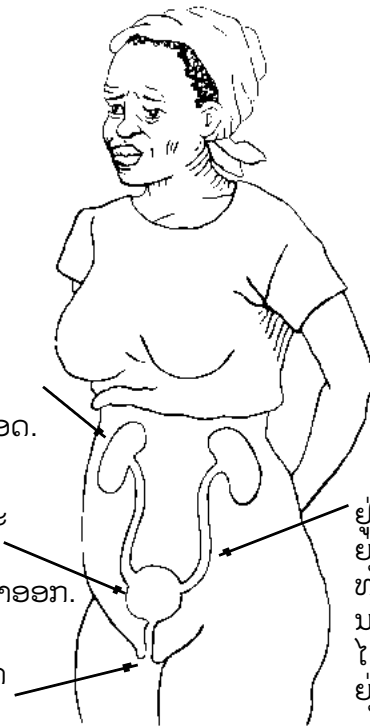
HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ຫັນຫາຂອງ ລະບົບຂັບຖ່າຍ (ລະບົບປັດສະວະ)

ໝາກໄຂ່ຫຼັງສອງໝວ່ຍເຮັດ
ໜ້າທີ່ຜະລິດນ້ຳຢຽວໂດຍ
ການຕອງສິ່ງທີ່ບໍ່ດີອອກຈາກເລືອດ.

ພິກຍຸ່ວເປັນຄືຖົງ. ມັກຈະຍຶດອອກ ແລະ
ໃຫຍ່ຂຶ້ນໃນເມື່ອນ້ຳຢຽວມາອັງຢູ່ເຕັມ
ແລະ ມັນຈະແວບລົງເວລາທ່ານຖ່າຍເປົາອອກ.

ເວລາທ່ານຖ່າຍເປົາ, ນ້ຳຢຽວຈະອອກມາ
ຕາມທໍ່ຢຽວ ແລະ ອອກນອກຮ່າງກາຍ
ດ້ວຍຮູຢຽວທີ່ຢູ່ທາງໜ້າຂອງຊ່ອງຄອດ.



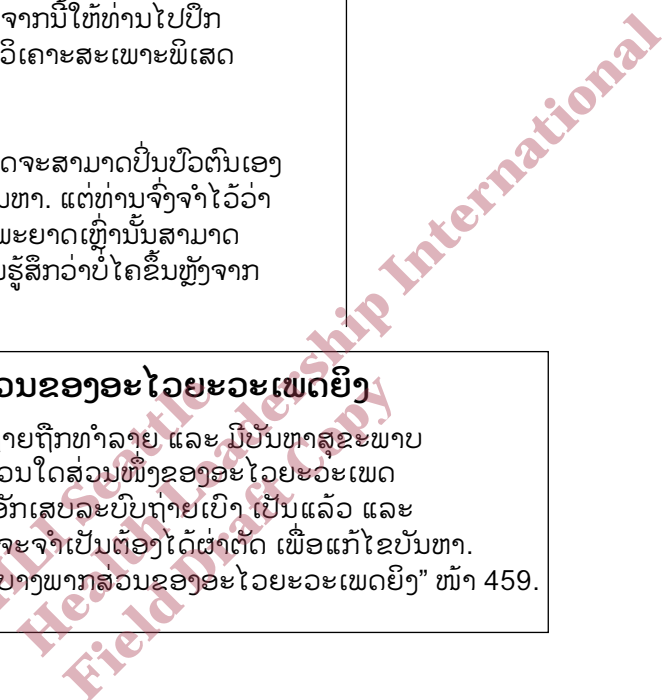
ຢູ່ເທິງພິກຍຸ່ວມີທໍ່
ຢຽວ 2 ທໍ່, ເຊິ່ງແມ່ນ
ທາງຜ່ານຂອງ
ນ້ຳຢຽວຈາກໝາກ
ໄຂ່ຫຼັງມາສູ່ພິກ
ຍຸ່ວ.

ຢູ່ໃນໝາກນີ້ຈະນຳສະເໜີບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ໃນລະບົບຂັບຖ່າຍ.
ບາງຄັ້ງບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ກໍ່ອະທິບາຍຕາມລຳພັງແຕ່ມັນເອງ ໄດ້ຍາກ.
ດັ່ງນັ້ນ, ຖ້າບັນຫາຂອງທ່ານຫາກ ແຕກຕ່າງອອກຈາກນີ້ໃຫ້ທ່ານໄປປຶກ
ສາກັບແພດ, ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ກວດ ວິເຄາະສະເພາະພິເສດ
ເພື່ອຊອກຫາບັນຫາ.

ຖ້າທ່ານສາມາດຊອກຫາບັນຫາເອງໄດ້, ທ່ານອາດຈະສາມາດປິ່ນປົວຕົນເອງ
ໄດ້ຢູ່ເຮືອນ, ໂດຍສະເພາະປິ່ນປົວທັນທີທີ່ເຫັນບັນຫາ. ແຕ່ທ່ານຈົ່ງຈຳໄວ້ວ່າ
ມີບາງພະຍາດເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍອາການທີ່ເບົາບາງ. ພະຍາດເຫຼົ່ານັ້ນສາມາດ
ເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບ ແລະ ອັນຕະລາຍ. ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ໄຄຂຶ້ນຫຼັງຈາກ
ປິ່ນປົວຕົນເອງ 2-3 ມື້ ໃຫ້ປຶກສານຳ ອສບ.

ການຕັດບາງໝາກສ່ວນຂອງອະໄວຍະວະເພດຍິງ

ການເຮັດແບບນີ້ສາມາດເຮັດໃຫ້ລະບົບຂັບຖ່າຍຖືກທຳລາຍ ແລະ ມີບັນຫາສຸຂະພາບ
ຕະຫຼອດຊີວິດຂອງແມ່ຍິງ. ຖ້າທ່ານຖືກຕັດສ່ວນໃດສ່ວນໜຶ່ງຂອງອະໄວຍະວະເພດ
ແລະ ທ່ານກໍ່ມີບັນຫາຂອງການຖ່າຍເປົາ ຫຼື ອັກເສບລະບົບຖ່າຍເປົາ ເປັນແລ້ວ ແລະ
ເປັນອີກໃຫ້ທ່ານປຶກສານຳ ອສບ. ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດ ເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາ.
ລາຍລະອຽດໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໃນໝາກ “ການຕັດບາງໝາກສ່ວນຂອງອະໄວຍະວະເພດຍິງ” ໜ້າ 459.



ອັກເສບ ລະບົບຂັບ ຖ່າຍ

ອັກເສບລະບົບຂັບຖ່າຍມີຢູ່ 2 ຢ່າງຄື: ອັກເສບພິກຍຸງວທີ່ພົບພໍ້ເລື້ອຍໆ ແລະ ບິນບົວງ່າຍ; ແລະ ອັກເສບໝາກໄຂ່ຫຼັງຊຶ່ງແມ່ນພະຍາດຮ້າຍແຮງ. ມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ໝາກໄຂ່ຫຼັງທຳການບໍ່ໄດ້ແບບຖາວອນ ຫຼື ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເສຍຊີວິດກໍ່ມີ.



ແມ່ຍິງໃນທຸກໆໄວອາຍຸແມ່ນກະທົ່ງເດັກຍິງເກີດໃໝ່ກໍ່ສາມາດເປັນອັກເສບລະບົບຂັບຖ່າຍໄດ້.

ສາເຫດຂອງອັດເສບພິກຍຸງວ ແລະ ໝາກໄຂ່ຫຼັງ

ອັກເສບລະບົບຂັບຖ່າຍເກີດມາຈາກເຊື້ອພະຍາດ (ເຊື້ອຈຸລິນຊີ). ມັນເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍ ໄດ້ຍ້ອນຮູຢູ່ທີ່ຢູ່ໃກ້ໆກັບຊ່ອງຄອດ. ພະຍາດອັກເສບນີ້ເກີດຂຶ້ນນຳແມ່ຍິງຫຼາຍກວ່ານຳຜູ້ຊາຍ ເພາະວ່າທ່ຽງທາງລຸ່ມຂອງແມ່ຍິງສັ້ນກວ່າຂອງຜູ້ຊາຍ. ນີ້ກໍ່ໝາຍຄວາມວ່າເຊື້ອພະຍາດເຂົ້າໄປທາງພິກຍຸງວງ່າຍກວ່າ.

ເຊື້ອພະຍາດເຂົ້າໃນຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ເພີ່ມຈຳນວນຂຶ້ນໃນເວລາທີ່:

- **ມີເພດສຳພັນ.** ໃນໄລຍະຮ່ວມເພດ, ເຊື້ອພະຍາດຈາກຊ່ອງຄອດ ແລະ ຮູທະວານສາມາດເຂົ້າໄປຕາມຮູຢູ່ວ ແລະ ທ່ຽງວ. ນີ້ແມ່ນໜຶ່ງໃນບັນດາສາເຫດຂອງອັກເສບພິກຍຸງວທີ່ພົບເຫັນເລື້ອຍຢູ່ນຳແມ່ຍິງ. ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນບັນຫານີ້, ໃຫ້ຖ່າຍເປົາຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດທຸກໆຄັ້ງ. ເຮັດແບບນີ້ສາມາດລ້າງທ່ຽງວ ແຕ່ບໍ່ໄດ້ຫຼີກເວັ້ນຈາກການຖີ່ພາ.
- **ດື່ມນ້ຳບໍ່ພຽງພໍ.** ໂດຍສະເພາະເວລາທີ່ແມ່ຍິງເຮັດວຽກຢູ່ ຂ້າງນອກ, ກາງອາກາດຮ້ອນ ແລະ ມີເຫືອອອກຫຼາຍ. ເຊື້ອພະຍາດຈະ ເພີ່ມຈຳນວນຂຶ້ນໃນພິກຍຸງວເປົາຫວ່າງ. ພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ດື່ມນ້ຳຢ່າງ ນ້ອຍມື້ໜຶ່ງ 8 ຈອກ. ໃນເວລາທີ່ເຮັດວຽກຕາກແດດໃຫ້ດື່ມຫຼາຍກວ່ານັ້ນ.

ຂ້ອຍຫວັງວ່າລົດຈະຈອດໄວໆເພື່ອຂ້ອຍຈະໄດ້ລົງໄປຖ່າຍເປົາ



ສອນເດັກຍິງໃຫ້ເຊັດກັນຢ່າງຖືກຕ້ອງຫຼັງຈາກຖ່າຍໜັກ.



- **ອັດຖ່າຍເປົາເປັນເວລາດົນ** (ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ເວລາເດີນທາງ ຫຼື ເຮັດວຽກ). ເຊື້ອພະຍາດທີ່ຢູ່ໃນລະບົບຂັບຖ່າຍເປັນເວລາດົນນານ ສາມາດເຮັດໃຫ້ມີການຊຶມເຊື້ອໄດ້, ພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ຖ່າຍເປົາທຸກໆ 3-4 ຊົ່ວໂມງ.
- **ບໍ່ຮັກສາຄວາມສະອາດອະໄວຍະວະເພດ.** ເຊື້ອພະຍາດຈາກອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ຮູທະວານສາມາດເຂົ້າໄປຕາມຮູຢູ່ວ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມີພະຍາດອັກເສບ. ພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ອະນາໄມຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານທຸກໆມື້ ແລະ ເຊັດແຕ່ທາງໜ້າໄປທາງຫຼັງ, ຫຼັງຈາກຖ່າຍໜັກ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 154). ຖ້າວ່າເຊັດແຕ່ທາງຫຼັງໄປທາງໜ້າຈະກວາດເອົາເຊື້ອພະຍາດຈາກຮູທະວານໄປທາງຮູຢູ່ວ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງ, ກ່ອນຈະຮ່ວມເພດໃຫ້ພະຍາຍາມອະນາໄມອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ເວລາເປັນປະຈຳເດືອນໃຫ້ໃຊ້ຜ້າອະນາໄມທີ່ສະອາດ.
- **ຜູ້ທີ່ມີມິຄວາມພິການ.** ໂດຍສະເພາະຈຳພວກທີ່ພິການຍ້ອນກະດູກສັນຫຼັງ ຖືກກະທົບ ຫຼື ພວກທີ່ຮ່າງກາຍສ່ວນລຸ່ມບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມແມ່ນໃຫ້ເບິ່ງຢູ່ບົ້ມຢູ່ໂກແພດຕີ່ມ (Where there is no doctor) ແລະ ບົ້ມ “ເດັກນ້ອຍພິການໃນໝູ່ບ້ານ (Disabled Village Children).

HLI Seattle Health Leaders International Field Draft Copy

ອາການ ແລະ ການປິ່ນປົວ

ອາການຂອງພິກຍຸ່ງວອ້ກເສບ:

- ຍຸ່ງວອ້ກ (ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກຢູ່ຍາກຄືມີຢູ່ວຄ້າງຢູ່ໃນ).
- ມີອາການເຈັບ ຫຼື ແສບເວລາຖ່າຍເບົາ.
- ຫຼັງຈາກຖ່າຍເບົາແລ້ວ ຮູ້ສຶກເຈັບທ້ອງນ້ອຍ.
- ຍຸ່ງວມີກິ່ນເໝັນ ຫຼື ເບິ່ງຂຸນໆ ຫຼື ມີເລືອດ ຫຼື ນ້ຳໜອງອອກນຳ. (ຍຸ່ງວສີເຂັ້ມອາດຈະແມ່ນອາການຂອງອັກເສບຕັບ, ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 277).

ຍຸ່ງວມີກິ່ນ
ເໝັນຫຼາຍ



ອາການຂອງໝາກໄຂ່ຫຼັງອັກເສບ:

- ອາການໃດໜຶ່ງຂອງພິກຍຸ່ງວອ້ກເສບ.
- ໄຂ້ ແລະ ສັ່ນ.
- ເຈັບກະໂທ້ຍກິ່ນຫຼາຍ, ອາການເຈັບອາດຈະເຈັບຈາກສ້ວງກຽວໃສ່ທາງຫຼັງ.
- ວິນຫົວ ແລະ ປວດຮາກ.
- ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ ແລະ ອ່ອນເພຍຫຼາຍ.

ລິຫຼບໍ່ຕ້ອງເປັນຫ່ວງຂ້ອຍຈະຊ່ວຍພາເຈົ້າໄປສຸກສາລາເອງ.

ໃນເມື່ອແມ່ຍິງເປັນພະຍາດໝາກໄຂ່ຫຼັງອັກເສບ, ລາວຈະຮູ້ສຶກວ່າລາວອ່ອນເພຍຫຼາຍ ແລະ ມີອາການເຈັບແຮງ. ອາການເຫຼົ່ານັ້ນອາດຈະເປັນຕາໜາຢານ, ຖ້າວ່າມັນເກີດຂຶ້ນກັບທຸນໃຫ້ພື້ນອງ ຫຼື ຄົນໂກຄຽງພາໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ.

ຖ້າວ່າທ່ານມີອາການຂອງທັງພິກຍຸ່ງວອ້ກເສບ ແລະ ອາການທີ່ໄລ່ມາຢູ່ຂ້າງເທິງນີ້, ໝາກໄຂ່ຫຼັງຂອງທ່ານອາດຈະອັກເສບແລ້ວ.



ສິ່ງສຳຄັນ: ຖ້າວ່າອາການຂອງທ່ານຮ້າຍແຮງໃຫ້ແລ້ມຕົ້ນກິ່ນຢາເລີຍ ອ່ານເພີ່ມໜ້າຕໍ່ໄປ.

ການປິ່ນປົວພິກຍຸ່ງວອ້ກເສບ:

ພິກຍຸ່ງວອ້ກເສບສາມາດປິ່ນປົວດ້ວຍຢາພື້ນເມືອງ. ເລີ່ມຕົ້ນປິ່ນປົວທັນທີທີ່ທ່ານພົບວ່າມີອາການ. ພິກຍຸ່ງວອ້ກເສບສາມາດແຜ່ລາມຜ່ານທີ່ສິ່ງຢູ່ວໄປຫາອັກເສບໝາກໄຂ່ຫຼັງຢ່າງໄວວາ.

- **ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ.** ພະຍາຍາມດື່ມນ້ຳຢ່າງນ້ອຍ 1 ຈອກ ທຸກໆ 30 ນາທີ. ຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານໄປຖ່າຍເບົາເລື້ອຍໆ. ບາງຄັ້ງເຊື້ອພະຍາດອາດຈະຖືກລ້າງອອກຈາກ ລະບົບຖ່າຍເທກ່ອນທີ່ພະຍາດຈະຮ້າຍແຮງ.
- **ງົດການຮ່ວມເພດໃນໄລຍະ 2-3 ມື້** ຫຼື ຈົນກວ່າອາການຈະໝົດໄປ.



- **ດື່ມນ້ຳຊາຫຼາຍຊະນິດເຊັ່ນ:** ຊາດອກໄມ້, ໄບໄມ້, ແກ່ນ ຫຼື ຮາກຕົ້ນໄມ້ເປັນຢາຕ່າງໆ ທີ່ເຄີຍນຳໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວອັກເສບລະບົບຖ່າຍເທກທີ່ມີຢູ່. ສອບຖານຜູ້ອາວຸໂສເຖົ້າຢູ່ໃນຊຸມຊົນວ່າຮາກຢາຊະນິດໃດແດ່ສາມາດຊ່ວຍປິ່ນປົວໄດ້.



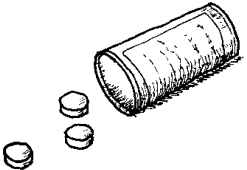
HealthShare International
Field Copy

ພຕພ ສາມາດເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກແສບເວລາຖ່າຍເບົາ, ໂດຍສະເພາະຊົມເຊື່ອດ້ວຍກະລາມີເດຍ

ຖ້າວ່າທ່ານຍັງບໍ່ຮູ້ສຶກໄຄຂຶ້ນ ຫຼັງຈາກໃຊ້ວິທີພື້ນບ້ານປະມານ 1 ຫາ 2 ມື້ ໃຫ້ທ່ານຢຸດກິນຢາພື້ນບ້ານແລ້ວເລີ່ມຕົ້ນໃຊ້ຢາທີ່ສະເໜີຢູ່ຕາຕະລາງລຸ່ມນີ້. ຫຼັງຈາກໃຊ້ຢາທີ່ ສະເໜີໃນຕາຕະລາງນີ້ແລ້ວ 2 ມື້ ແຕ່ອາການຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນໃຫ້ທ່ານໄປປຶກສານາ ອສບ. ທ່ານອາດຈະເປັນພຕພ ຫຼາຍກວ່າທີ່ຈະເປັນອັກເສບລະບົບຂັບຖ່າຍ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 263).

ສິ່ງສໍາຄັນ: ກ່ອນຈະໃຊ້ຢາອັນໃດອັນໜຶ່ງໃຫ້ທ່ານອ່ານລາຍລະອຽດດຽວກັນກັບຢາເສຍກ່ອນຢູ່ໜ້າຂຽວ, ໂດຍສະເພາະໃນເວລາທ່ານຖືພາ ຫຼື ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ.

ຢາສໍາລັບປິ່ນປົວພິກຍ່ຽວອັກເສບ		
ຊະນິດຢາ	ປະລິມານທີ່ຈະໃຊ້	ວິທີນໍາໃຊ້ຢາ
ໂຄຕຣີໂມສາໂຊນ (cotrimoxazole) (160 ມກ (ຫຼືມີໂທພຼີມ (trimethoprim) ແລະ 800 ຊຸນພາເມໂທຊາໂຊນ (sulfamethoxazole) ຫຼື ມີໂຕຣູແລນໂຕອິນ (nitrofurantoin)	2 ເມັດ (480 ມກ) 100 ມກ	ກິນເອົາ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 3 ມື້ ກິນເອົາ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 5 ມື້
ຖ້າວ່າອາການບໍ່ດີຂຶ້ນພາຍໃນ 2 ມື້ (48 ຊົ່ວໂມງ) ແມ່ນພະຍາດອາດຈະດີຢາກໍ່ເປັນໄດ້ແມ່ນຕ້ອງໄປປຶກສາອສບ ໂດຍການໃຊ້ຢາຊີຟີຊີມ (cefixim)(ເບິ່ງໜ້າ 493), ຫຼື ຢາເຊປາເລຊິນ (cephalexin) (ເບິ່ງໜ້າ 494).		



ການປິ່ນປົວອັກເສບໝາກໄຂ່ຫຼັງ:
ຖ້າວ່າທ່ານມີອາການຂອງອັກເສບໝາກໄຂ່ຫຼັງການກິນຢາພື້ນເມືອງບໍ່ພຽງພໍ. ເລີ່ມຕົ້ນກິນຢາທີ່ສະເໜີຕໍ່ໄປນີ້ທັນທີ. ແຕ່ຖ້າກິນຢາສອງມື້ແລ້ວບໍ່ໄຄຂຶ້ນໃຫ້ໄປປຶກສານາ ອສບ.

ຢາສໍາລັບປິ່ນປົວອັກເສບໝາກໄຂ່ຫຼັງ		
ຊະນິດຢາ	ປະລິມານທີ່ຈະໃຊ້	ວິທີນໍາໃຊ້ຢາ
ຊີໂປໂຟຊາຊິນ (ciprofloxacin)..... ຫຼື ເຊຊີຊີມ (cefixime)..... (ຢາໃຊ້ຢາເຊຊີຊີມຖ້າເຈົ້າເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ) ຫຼື ໂຄຕຣີໂມສາໂຊນ (cotrimoxazole).....	500 ມກ 400 ມກ 2 ເມັດ 480 ມກ	ກິນເອົາ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 10 ມື້ ກິນເອົາ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 10 ມື້ ກິນເອົາ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 10 ມື້
ຖ້າທ່ານຮາກບໍ່ສາມາດກິນຢາລົງໄດ້ເພາະວ່າຮາກອອກໝົດ ໃຫ້ໃຊ້ຢາດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:		
ເຊັບເຕັຍໂຊນ (ceftriaxone)..... or ຊັງຕາໄມຊິນ (gentamicin).....	1 ກຼາມ (1000 ມກ) 80 ມກ ພຽງແຕ່ໃນເທື່ອທຳອິດ ຫຼັງຈາກນັ້ນແມ່ນແຕ່ລະຄັ້ງແມ່ນ 60 ມກ	ສັກໃສ່ເສັ້ນເລືອດ IV ຫຼື ສັກກ້າມ IM ພຽງແຕ່ຄັ້ງດຽວຕໍ່ມື້ ສັກໃສ່ເສັ້ນເລືອດ IV ຫຼື ສັກກ້າມ IM 3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້
ເມື່ອກິນຢາໄດ້ແລ້ວໃຫ້ເຊົາສັກຢາໃຫ້ສືບຕໍ່ກິນຢາແທນເພື່ອຮັກສາໂລກໝາກໄຂ່ຫຼັງອັກເສບຈົນກວ່າຈະຄົບ 10 ມື້.		

Health Leadership International
Field Draft Copy

ມີເລືອດອອກມານຳຢຽວ

ຖ້າວ່າມີເລືອດອອກມານຳຢຽວ, ແຕ່ທ່ານບໍ່ມີອາການຂອງອັກເສບໝາກໄຂ່ຫຼັງ ຫຼື ພິກຍຸ່ງວ, ທ່ານອາດຈະເປັນໜຶ່ງໃສ່ໝາກໄຂ່ຫຼັງ ຫຼື ພິກຍຸ່ງວກໍອາດເປັນໄດ້ (ເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມດ້ານລຸ່ມ). ທ່ານອາດຈະມີພະຍາດໜຶ່ງໃນສອງຊະນິດ, ຖ້າວາສອງພະຍາດນີ້ທ່ານມັກເກີດຂຶ້ນຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ.

- **ພະຍາດໃບໄມ້ໃບໃນເລືອດ, ແມກາຝາກດູດເລືອດຄົນ (Bilharzia):** ຖ້າປິ່ນປົວບໍ່ທັນແຕ່ຫົວຫຼື, ພະຍາດນີ້ສາມາດທຳລາຍລະບົບຖ່າຍເທຢ່າງຖາວອນເລີຍ. ໃຫ້ທ່ານໄປປິ່ນປົວນຳ ອສບ ທີ່ໄດ້ອົບຮົມກ່ຽວກັບການປິ່ນປົວລະບົບຖ່າຍເທ ແລະ ເພື່ອຮຽນຮູ້ການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ພະຍາດໃບໄມ້ໃບໃນເລືອດກັບຄືນມາເປັນອີກ. ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບພະຍາດໃບໄມ້ໃບໃນເລືອດ ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມບົ່ມໄກແພດ ຫຼື ບົ່ມກ່ຽວກັບສຸຂະພາບອື່ນໆ.
- **ພະຍາດວັນນະໂລກ:** ສາມາດທຳລາຍໝາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະພິກຍຸ່ງວເໝືອນກັນ. ລາຍລະອຽດ ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 387.

ບັນຫາອື່ນໆ
ກ່ຽວກັບລະບົບ
ຂັບຖ່າຍ



ພະຍາດວັນນະໂລກ

ໜົວໝາກໄຂ່ຫຼັງ ຫຼື ພິກຍຸ່ງວ

ໜົວ ແມ່ນກ້ອນຫີນນ້ອຍໆ ທີ່ເລີ່ມຕົ້ນເກີດຂຶ້ນຢູ່ໝາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະ ໄຫຼໄປຕາມລະບົບຂັບຖ່າຍ.

ອາການ

- ເຈັບກະທັນຫັນ ແລະ ເຈັບຫຼາຍຢູ່ບ່ອນຕ່າງໆດັ່ງນີ້:



ອາການອື່ນໆ:

- ເລືອດອອກມານຳຢຽວຊຶ່ງສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ ຖ້າໜົວໄປຊຸດທາງໃນຂອງລະບົບຂັບຖ່າຍ.
- ຖ່າຍເບົາຍາກ, ຊຶ່ງເກີດຂຶ້ນໄດ້ໃນເມື່ອໜົວໄປຕົ້ນທໍ່ຢຽວ.

ການປິ່ນປົວ:

- ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ (ຢ່າງໜ້ອຍ 1-2 ຈອກໃນທຸກໆເຄິ່ງຊົ່ວໂມງ) ເຮັດແນວນີ້ສາມາດເຮັດໃຫ້ໜົວໄຫຼອອກຈາກໝາກໄຂ່ຫຼັງລົງໄປຕາມທໍ່ຢຽວ.
- ກິນຢາແກ້ປວດ. ຖ້າວ່າອາການເຈັບຫຼາຍໃຫ້ໄປປິ່ນປົວນຳ ອສບ. ບາງຄັ້ງນ້ຳຢຽວທີ່ອັງຢູ່ນັ້ນອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີພະຍາດຊຶມເຊື້ອ. ໃນກໍລະນີນີ້ໃຫ້ທ່ານປິ່ນປົວຄືກັນກັບປິ່ນປົວໝາກໄຂ່ຫຼັງອັກເສບ.



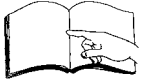
ຢາແກ້ປວດ

Health Partnership International
Field Draft Copy

ເປັນຢູ່ງວຍັດ (ປວດຢູ່ງວເລື້ອຍໆ)

ບັນຫາມີເກີດຂຶ້ນຍ້ອນສາເຫດຕ່າງໆດັ່ງນີ້:

- ກ້າມຊີ້ນ ບໍລິເວນພິກຍູ່ງວ ແລະ ມົດລູກອ່ອນເພຍ. ການບໍລິຫານ ທ່າ “ຍຸ້ມ - ວາວ” (ໜ້າ 371) ອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ກ້າມຊີ້ນເຫຼົ່ານີ້ແຂງແຮງຂຶ້ນ.
- ມີກ້ອນເບົາຢູ່ຊ່ອງທ້ອງທີ່ໄປໜີບໃສ່ພິກຍູ່ງວ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມັນບໍ່ສາມາດເກັບຂັງຢູ່ງວໄວ້ຫຼາຍ.
- ທ່ານເປັນອັກເສບພິກຍູ່ງວ.
- ທ່ານເປັນພະຍາດເບົາຫວານ.



ກ້ອນເບົາ, 380
ເບົາຫວານ, 174

ຢູ່ງວເຮັ່ຍ ບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມການຂັບຖ່າຍໄດ້ (ກັນໄວ້ບໍ່ຢູ່).

ບັນຫານີ້ເກີດຂຶ້ນ ຍ້ອນວ່າກ້າມຊີ້ນຢູ່ບໍລິເວນພິກຍູ່ງວອ່ອນເພຍ ຫຼື ຖືກທຳລາຍ. ມັນມັກຈະເກີດເປັນຢູ່ນຳແມ່ຍິງອາວຸໂສ ຫຼື ແມ່ຍິງທີ່ເກີດລູກໃໝ່.

ຢູ່ງວຈະເຮັ່ຍອອກເວລາທີ່ກ້າມຊີ້ນທ້ອງນ້ອຍຖືກກົດດັນໃນໄລຍະຮ່ວມເພດ, ທົ່ວຫຼາຍເວລາມີເລື້ອງຕະຫຼົກ, ໄອ, ຈາມ ຫຼື ເວລາຍົກເຄື່ອງ. ການບໍລິຫານທ່າ “ຍຸ້ມ - ວາວ” (ໜ້າ 371) ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້.

ຢູ່ງວຮົ່ວອອກທາງຊ່ອງຄອດ (ມີຮູຊອດລະຫວ່າງພິກຍູ່ງວ ແລະ ຊ່ອງຄອດ)

ໃນເມື່ອແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງຢູ່ງວເຮັ່ຍເລື້ອຍໆ, ລາວອາດຈະມີຮູຊອດລະຫວ່າງຊ່ອງຄອດ ແລະ ພິກຍູ່ງວ. (ບາງຄັ້ງອາດຈະມີຮູລະຫວ່າງໄສ້ສຸດ ແລະ ຊ່ອງຄອດຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ອາຈົມເຮັ່ຍອອກ).

ບັນຫາທີ່ຮ້າຍແຮງນີ້ເກີດຂຶ້ນ ຍ້ອນວ່າເວລາເກີດລູກ ລູກນ້ອຍບໍ່ສາມາດອອກພົ້ນຈາກຮູຊ່ອງຄອດ (ອອກລູກຄາຫີ). ມັນເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງທຸກໆໄວ. ທັງສອງກໍລະນີນີ້ເຮັດໃຫ້ອອກລູກຍາກ. ຫົວຂອງເດັກຈະໄປກົດທັບໃສ່ໜັງລະຫວ່າງພິກຍູ່ງວ ແລະ ຊ່ອງຄອດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງ ບໍລິເວນນັ້ນຈືກຂາດ. ຍ້ອນເຫດນີ້ເອງຈຶ່ງມີຮອຍຮົ່ວລະຫວ່າງພິກຍູ່ງວ ແລະ ຊ່ອງຄອດ. ໂດຍທົ່ວໄປເດັກທີ່ອອກຍາກແບບນີ້ມັກຈະເສຍຊີວິດໃນໄລຍະເກີດລູກ.

ຫຼັງຈາກເກີດລູກແລ້ວ, ຮອຍຮົ່ວນັ້ນບໍ່ຫາຍເຊົາ ແລະ ເຮັດໃຫ້ນ້ຳຢູ່ງວຮົ່ວຈາກພິກຍູ່ງວໄປທາງຊ່ອງຄອດຕະຫຼອດເວລາ. ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ພົບກັນບັນຫານີ້ຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຜ້າຮອງທັງກາງເວັນ ແລະ ກາງຄືນ, ເພື່ອຊັບນ້ຳຢູ່ງວ.

ຖ້າລາວບໍ່ໄດ້ຮັບປິ່ນປົວ (ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ), ຮອຍຮົ່ວນັ້ນສາມາດເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຜູ້ ນັ້ນພົບບັນຫາທີ່ຮ້າຍແຮງໃນຊີວິດປະຈຳວັນຂອງລາວ. ຜິວ, ໝູ່ເພື່ອນ ແລະ ຄອບຄົວຂອງລາວອາດຈະບໍ່ຢາກຢູ່ໃກ້ລາວ ຍ້ອນວ່າເພິ່ນຢູ່ງວນຳລາວຕະຫຼອດເວລາ. ເມື່ອລາວບໍ່ໄດ້ເຮັດວຽກແມ່ນເປັນການຢາກທີ່ຈະຫາເງິນ ແລະ ລາວຮູ້ສຶກອັບອາຍຂາຍໜ້າຫຼາຍ.

ເດັກຍິງ ຫຼື ແມ່ຍິງບາງຄົນມີບາດແຜສອດຢູ່ທາງດ້ານໃນຂອງອະໄວຍະວະເພດເນື່ອງຈາກການຖືກຂົ່ມຂຶ້ນ ຫຼື ການທຳຮ້າຍທາງເພດຕ່າງໆ ໂດຍການໃຊ້ອາວຸດແທງເຂົ້າໄປໃນອະໄວຍະວະເພດ. ນີ້ເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ມີບ່ອນຈິດຂາດເຮັດໃຫ້ຢູ່ງວເຮັ່ຍ ຫຼື ຂີ້ເຮັ່ຍໄດ້. ເດັກຍິງ ຫຼື ແມ່ຍິງທີ່ມີບາດແຜສອດຢູ່ທາງດ້ານໃນຂອງອະໄວຍະວະເພດຈະຕ້ອງການການສະໜັບສະໜູນ ແລະ ປຶກສາກ່ຽວກັບຄວາມຮຸນແຮງທາງເພດເຊັ່ນດຽວກັບການຜ່ານຕັດເພື່ອຮັກສາແຜສອດຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ.

ແມ່ຍິງຜູ້ນີ້ມີບັນຫາຢູ່ງວເຮັ່ຍແລະຖືກໄລ່ອອກຈາກເຮືອນຍ້ອນວ່າຜິວຂອງລາວທົນຕໍ່ກິນເພິ່ນຂອງລາວບໍ່ໄດ້.



Health Partnership International
Field Data Collection

ການປິ່ນປົວ:

ຫຼັງຈາກເກີດລູກ, ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກວ່າຢູ່ງວ ຫຼື ອາຈົມເຮ້ຍ, ໃຫ້ທ່ານປຶກສານຳ ອສບ ທັນທີ, ເພິ່ນອາດຈະຮູ້ວ່າໂຮງໝໍໃດທີ່ສາມາດປິ່ນປົວຮອຍຮົ່ວນັ້ນໄດ້. ເຈົ້າຄວນ ຈະໄປໂຮງໝໍໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້. ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດໄປຮອດໂຮງໝໍທັນທີ, ອສບ ອາດຈະຮູ້ວິທີປິດຮອຍຮົ່ວ ໂດຍການແຍ່ທໍ່ຢາງ (catheter) ເຂົ້າໃນພິກຢູ່ງວ ໂດຍຜ່ານຮອຍຮົ່ວນັ້ນ (ອ່ານເພີ່ມ ໜ້າ 373). ຢູ່ງວຈະໄຫຼຜ່ານອອກມາຕາມທໍ່ ນັ້ນ ແລະ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ຮອຍຮົ່ວນັ້ນດີ, ແຕ່ທ່ານກໍຍັງຕ້ອງໄດ້ໄປໂຮງໝໍຢູ່. ທ່ານໝໍຈະກວດເບິ່ງວ່າຮອຍຮົ່ວນັ້ນດີແທ້ ຫຼື ບໍ່ ຫຼື ຕ້ອງໄດ້ໄປປາດເພື່ອປິ່ນປົວ ມັນ.

ຖ້າວ່າຫຼັງເກີດລູກ ແລະທ່ານມີອາການ ຢູ່ງວເຮ້ຍໃຫ້ປິ່ນປົວ ນຳແພດໝໍດວນ.

ຢາທີ່ຖອຍໃຈ, ທຸກໆບັນຫາມີແນວທາງແກ້ໄຂໃຫ້ດີຂຶ້ນໄດ້.

ສິ່ງສຳຄັນ: ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ມີການຊຶມເຊື້ອໃນໄລຍະທີ່ທໍ່ຢາງຍັງແຍ່ຢູ່ຮູນັ້ນ, ໃຫ້ທ່ານດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ (ຢ່າງໜ້ອຍມື້ໜຶ່ງ 10-12 ຈອກ. ເພື່ອໃຫ້ທ່ານຖ່າຍເບົາ ຫຼາຍໆຈະໄດ້ຖ່າຍເທເອົາເຊື້ອພະຍາດອອກນຳ.

ການປ້ອງກັນ:

- ຫຼີກເວັ້ນການແຕ່ງງານ ແລະ ການຖືພາຈົນກວ່າແມ່ຍິງຈະມີອາຍຸ 18 ປີ.
- ແມ່ຍິງພົດທຸກຄົນຄວນໄປເກີດລູກນຳແພດໝໍ ຫຼື ນາງຜະດຸງຄົນຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບ ການອົບຮົມໄວຢູ່ນຳສຸສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ.
- ຢ່າມີລູກຖືເກີນໄປ, ເພື່ອໃຫ້ກ້າມຊີ້ນໄດ້ກັບຄືນມາແຂງແຮງໃນລະຫວ່າງ ການຖືພາແຕ່ລະຄັ້ງ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 197).



ການບໍລິຫານ ທ່າ “ຍຸ້ມ - ວາວ”

ການບໍລິຫານທ່ານນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ກ້າມຊີ້ນທີ່ອ່ອນເພຍ, ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ທ່ານໄປຖ່າຍເບົາເລື້ອຍໆ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ຢູ່ງວເຮ້ຍ. ທ່ານອິດໃຫ້ບໍລິຫານທ່ານນີ້ໃນເວລາທ່ານຖ່າຍເບົາ. ເມື່ອຢູ່ງວອອກແລ້ວໃຫ້ກິນ ຢູ່ງວໄວ້ ໂດຍການຍຸ້ມກ້າມຊີ້ນບໍລິເວນຊ່ອງຄອດ, ຫຼັງຈາກນັ້ນນັບໃນໃຈແຕ່ 1 ເຖິງ 10 ແລ້ວຍານ ກ້າມຊີ້ນນັ້ນເພື່ອປ່ອຍໃຫ້ຢູ່ງວອອກ. ໃຫ້ເຮັດແບບນີ້ຫຼາຍໆຄັ້ງໃນເວລາທ່ານໄປຖ່າຍເບົາ. ເມື່ອ ທ່ານຮູ້ວິທີບໍລິຫານທ່ານນີ້ແລ້ວ

ໃຫ້ທ່ານເຮັດໃນເວລາອື່ນໆກໍໄດ້.

ບໍ່ມີໃຜຮູ້ດອກວ່າທ່ານກຳລັງບໍລິຫານກ້າມຊີ້ນ.

ພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ທັດກາຍທ່ານນີ້ 4 ເທື່ອຕໍ່ມື້, ແຕ່ລະຄັ້ງໃຫ້ບໍລິຫານທ່າ “ຍຸ້ມ - ວາວ” 5-10 ຄັ້ງ.

ແມ່ຍິງບາງຄົນຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຜ້າຕັດເພື່ອປິ່ນ ປົວອາການຢູ່ງວເຮ້ຍ. ຖ້າທ່ານທັດກາຍທ່າ “ຍຸ້ມ - ວາວ” ແລ້ວອາການບໍ່ໄດ້ຂຶ້ນ, ໃຫ້ປຶກສາ ອສບ ທີ່ໄດ້ອົບຮົມກ່ຽວກັບພະຍາດຍິງ. ການທັດກາຍທ່າ “ຍຸ້ມ-ວາວ” ແມ່ນເປັນເລື່ອງດີສຳລັບແມ່ຍິງທຸກໆ ຄົນເພື່ອເຮັດໃຫ້ກ້າມຊີ້ນເຂົ້າເຈົ້າແຂງແຮງ ແລະ ສາມາດປ້ອງກັນບັນຫາກ້າມຊີ້ນບໍລິເວນຊ່ອງຄອດ ອ່ອນເພຍໃນຊີວິດລາວ.



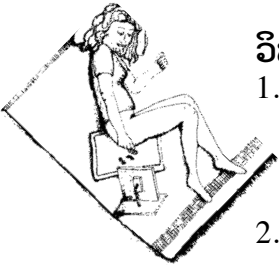
Health Partnership International
Field Practice

**ໃນເມື່ອທ່ານມີ
ບັນຫາກ່ຽວກັບ
ການຖ່າຍໜັກ
ແລະ ຖ່າຍເບົາ**

ແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍຫຼາຍຄົນບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມການຖ່າຍໜັກ ແລະ ຖ່າຍເບົາໄດ້ (ໂດຍສະເພາະຄົນທີ່ໃກ້ຈະຕາຍ, ຜູ້ທີ່ຖືກກະທົບກະດູກສັນຫຼັງ ຫຼື ເປັນລ່ອຍພາກສ່ວນລຸ່ມຂອງຮ່າງກາຍ). ເມື່ອເປັນເຊັ່ນນີ້, ມັນເປັນສິ່ງບໍ່ດີ ແລະ ໜ້າອັບອາຍ, ມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ມີບັນຫາກ່ຽວກັບ ໂລກຜິວໜັງ ແລະ ການຊົມເຊື່ອຮ້າຍແຮງ. ດັ່ງນັ້ນ, ຜູ້ທີ່ມີບັນຫານີ້, ຄວນຈະຮັກສາຄວມສະອາດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ບໍລິເວນນັ້ນແຫ້ງ ພ້ອມທັງຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງຢູ່ສະເໝີ.

ຄວບຄຸມການຖ່າຍໜັກ

ຂໍ້ມູນຈະຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ມີບັນຫາເລື່ອງທ້ອງຜູກ (ໄປຖ່າຍໜັກຍາກ) ທ່ານສາມາດ ຝຶກວິທີເອົາອາຈົມອອກຢ່າງງ່າຍດາຍ. ການເບັ້ງອາຈົມອອກໃນເວລາທີ່ທ່ານ ນັ່ງຈະງ່າຍກວ່າເວລາທ່ານນອນ, ດັ່ງນັ້ນທ່ານຈຶ່ງພະຍາຍາມເບັ້ງໃຫ້ອາຈົມ ຂອງທ່ານ ອອກ ເວລາທີ່ທ່ານນັ່ງຢູ່ສວມຖ່າຍ ຫຼື ນັ່ງງົງ. ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດນັ່ງ, ໃຫ້ເບັ້ງອາຈົມເວລາທີ່ທ່ານນອນສະແດງເບື້ອງຊ້າຍ.



ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ນອນ ສະແດງຊ້າຍ.



ເພື່ອຮັກສາໃຫ້ນິ້ວມືສະອາດ ແ ມ່ນໃຫ້ໃສ່ຖົງມືທີ່ບາງໆ ຫຼື ຖົງນິ້ວມື, ຫຼື ຖົງຢາງປາດສຕິກກໍໄດ້.

ວິທີເອົາອາຈົມອອກ:

1. ໄສ່ຖົງມື ຫຼື ເອົາຖົງຢາງຫຸ້ມມືຂອງທ່ານ, ແລ້ວເອົານ້ຳມັນພິດ ຫຼື ນ້ຳມັນແຮ່ທາດອື່ນໆ ກໍໄດ້ຢອດໃສ່ນິ້ວຂີ້ຂອງທ່ານ.
2. ແຍ່ນິ້ວຂີ້ທີ່ມີນ້ຳມັນນັ້ນເຂົ້າຮູທະວານ ປະມານ 2 ຊັງຕແມັດ (1 ນິ້ວ). ປິ່ນ ຫົວມືຂອງທ່ານເປັນຮູບວົງມົນຢູ່ໃນນັ້ນປະມານ 1 ນາທີ, ຈົນກວ່າກ້າມຊີ້ນ ນັ້ນຈະຜ່ອນຄາຍແລະອາຈົມອອກ.
3. ຖ້າວ່າອາຈົມບໍ່ອອກເອງໃຫ້ທ່ານໃຊ້ນິ້ວມືນັ້ນຈົກອອກຫຼາຍ ເທົ່າທີ່ທ່ານຈະເຮັດໄດ້.
4. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ເຮັດອະນາໄມຮູທະວານ ແລະ ຜິວໜັງບໍລິເວນນັ້ນໃຫ້ດີ ແລະ ລ້າງມືຂອງທ່ານ.

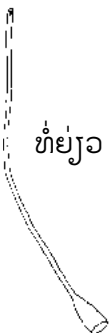
ປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ອາຈົມແກ່ນແຂງ (ຂີ້ແຄ່ນ)

- ທຸກໆມື້, ໃຫ້ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ.
- ຮັກສາລະບົບການຖ່າຍໜັກໃຫ້ປົກກະຕິ.
- ກິນອາຫານທີ່ມີເສັ້ນໄຍຫຼາຍໆ.
- ຫັດກາຍ ຫຼື ໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງ ທ່ານໄດ້ເໜັງຕີງທຸກໆມື້.

ການຄວບຄຸມພິກຍຽວ.

ບາງຄັ້ງອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ລະບາຍຍຽວອອກຈາກພິກຍຽວ ໂດຍການແຍ່ ຍຽວ. ຢ່າໃຊ້ທີ່ຍຽວເດັກຂາດ ນອກຈາກກໍລະນີຈຳເປັນອີ່ຫຼີ. ເຖິງວ່າຈະໃສ່ ທໍ່ຍຽວຢ່າງລະມັດລະວັງເທົ່າໃດກໍຕາມມັນຍັງສາມາດເຮັດໃຫ້ພິກຍຽວ ແລະ ໝາກໄຂ່ຫຼັງອັກເສບລາງ ດັ່ງນັ້ນການແຍ່ຍຽວຈຶ່ງຄວນເຮັດໃນກໍລະນີທີ່ຄົນມີ ບັນຫາດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ເທົ່ານັ້ນ:

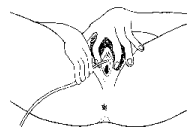
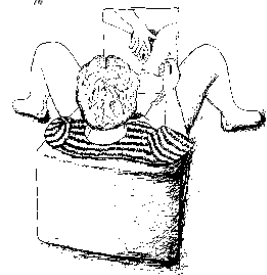
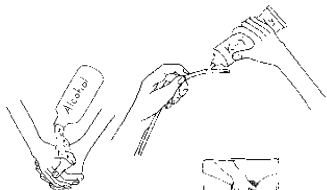
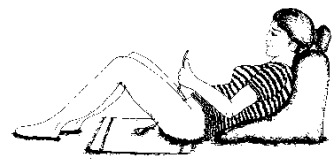
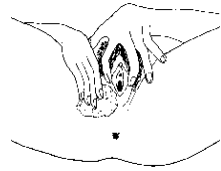
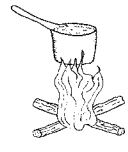
- ຍຽວອັງ, ມີອາການເຈັບຫຼາຍ ແລະ ຄົນບໍ່ສາມາດຍຽວເອງໄດ້.
- ມີຮອຍຮິວລະຫວາງຊອງຄອດ ແລະ ພິກຍຽວ (ອານເພີມໜາ 370).
- ມີຄວາມພິການ ຫຼື ຖືກກະທົບ ແລະ ກ້າມຊີ້ນບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມການຖ່າຍ ເບົາໄດ້.



Health Search & Field Leaf Corp International

ວິທີແຍ້ງທ່ຽງ

1. ລ້າງທ່ຽງໃຫ້ດີດ້ວຍນ້ຳອຸ່ນທີ່ສະອາດ ແລະ ສະບູຊະນິດອ່ອນໆ. ໄລອອກດ້ວຍນ້ຳອຸ່ນທີ່ສະອາດ
2. ລ້າງບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ຫວ່າງຂາດຶງດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳສະອາດ. ຮັກສາຄວາມສະອາດບໍລິເວນທີ່ຢູ່ງອອກ ແລະ ໜັງຢູ່ແຂມປາກມົດລູກ. ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ມີສະບູຊະນິດອ່ອນໆ ໃຫ້ທ່ານໃຊ້ໝຽງແຕ່ນ້ຳສະອາດລ້າງເທົ່ານັ້ນ. ເພາະວ່າສະບູທີ່ແຮງແມ່ນສາມາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຜິວໜັງໄດ້.
3. ລ້າງມືຂອງທ່ານດີໆ ຫຼັງຈາກລ້າງມືແລ້ວໃຫ້ຈັບແຕ່ເຄື່ອງໃຊ້ທີ່ອະເຊື້ອ ແລະ ສະອາດດີເທົ່ານັ້ນ.
4. ນັ່ງຢູ່ບ່ອນທີ່ອະໄວຍະວະເພດບໍ່ແຕະຕ້ອງຖືກຫ້ຍງເຊັ່ນ: ນັ່ງຢູ່ດ້ານໜ້າຂອງຕັ້ງ ຫຼື ຫົວວິດທີ່ສະອາດ. ຖ້າເຈົ້ານັ່ງຍ່ອງຍໍຢູ່ເທິງພື້ນດິນທຳມະດາກໍໄດ້ແຕ່ ໃຫ້ໃຊ້ຜ້າສີຂາວປົກພື້ນ ແລະ ປົກໃສ່ອ້ອມໆອະໄວຍະວະເພດເສຍກ່ອນ.
5. ລ້າງມືດ້ວຍເຫຼົ້າ 90 ຫຼື ໃຊ້ສະບູອ່ອນໆ ແລະ ນ້ຳສະອາດ ຫຼື ໃຊ້ຖົງມືທີ່ທ່ານການອະເຊື້ອແລ້ວ.
6. ທາຄົມລໍລິນໃສ່ທ່ຽງທີ່ອະເຊື້ອ ຢ່າໃຊ້ນ້ຳມັນ ຫຼື ຄົມເປໂຕເລອອມ (petroleum gel) ໃນມື້ນັ້ນສາມາດຊ່ວຍຮັກສາໜັງທີ່ອ່ອນຂອງອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ທ່ຽງຢູ່ງອອກ. ຖ້າເຈົ້າບໍ່ມີຄົມລໍລິນແມ່ນບໍ່ຕ້ອງເຮັດໃຫ້ທ່ຽງແຫ້ງ. ນີ້ແມ່ນວ່າເຮົາສາມາດໃຊ້ທ່ຽງທີ່ທາກໍຕົ້ມເພື່ອຂ້າເຊື້ອ ແລະ ໃຫ້ຄ່ອຍໆຍັດເຂົ້າໃນຮູຢູ່ງວ.
7. ຖ້າທ່ານແຍ້ງຢູ່ງດ້ວຍຕົນເອງໃຫ້ໃຊ້ແວ່ນແຍງເພື່ອຊອກທາຮູຢູ່ງ ແລະ ໃຊ້ນິ້ວຊີ້ ແລະ ນິ້ວກາງເພື່ອເປີດຮີມທີ່ໄວ້. ຮູຢູ່ງຢູ່ຫຼຸດແຕດລົງໄປ ແລະ ຕິດກັບຮູຊ່ອງຄອດເລີຍ. ຫຼັງຈາກເຈົ້າເຮັດຢູ່ເລື້ອຍໆແລ້ວເຈົ້າຈະຮູ້ເອງວ່າມັນຢູ່ບ່ອນໃດ, ສະນັ້ນແມ່ນບໍ່ຈຳເປັນຈະໃຊ້ແວ່ນອີກ.
8. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ໃຊ້ນິ້ວກາງຄຳເບິ່ງຢູ່ກ້ອ ແຕດທ່ານຈະຮູ້ສຶກວ່າມີບ່ອນຫຼຸບ ແລະ ຕໍ່ນັ້ນໄປກໍ່ແມ່ນຮູຢູ່ງເລີຍ. ບ່ອນນິ້ວກາງຂອງທ່ານໄວ້ບ່ອນນັ້ນກ່ອນ ແລະ ມີຂອງທ່ານອີກເບື້ອງໜຶ່ງຈັບທ່ຽງ ແລະ ແຍ່ໃສ່ບ່ອນທີ່ນິ້ວກາງອີກເບື້ອງໜຶ່ງໝາຍໄວ້ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ຄ່ອຍໆແຍ່ທ່ຽງເຂົ້າໄປຈົນກວ່າຈະ ເຫັນນ້ຳຢູ່ງວໄຫຼອອກມາຕາມທໍ່.



ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທ່ຽງຢູ່
ໃນທາງຢ່ອນລົງລຸ່ມເພື່ອ
ເຮັດໃຫ້ຢູ່ງວສາມາດ
ໄຫຼອອກໄດ້.

ທ່ານຈະຮູ້ວ່າທ່ຽງນັ້ນເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດບໍ່ແມ່ນເຂົ້າໄປໃນພິກຢູ່ງວດ້ວຍຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ວ່າເວລາແຍ່ເຂົ້ານັ້ນທີ່ເຂົ້າໄປຢ່າງສະບາຍ ແລະ ບໍ່ມີນ້ຳຢູ່ງວອອກມາ. ໃນເມື່ອທ່ານເອົາທ່ຽງອອກມາທ່ານຈະເຫັນນ້ຳເມືອກຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດຕິດອອກມານຳ. ພະຍາຍາມແຍ່ອີກເທື່ອໃໝ່ດ້ວຍທ່ຽງທີ່ສະອາດ.

ສິ່ງສຳຄັນ: ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການຊຶມເຊື້ອໃນເວລາໃຊ້ທ່ຽງ, ສື່ສຳຄັນທີ່ສຸດແມ່ນທ່ານຕ້ອງຮັກສາຄວາມສະອາດ ແລະ ໃຊ້ແຕ່ທ່ຽງທີ່ອະເຊື້ອ ຫຼື ຕົ້ມ ຫຼື ທ່ຽງທີ່ສະອາດທີ່ສຸດເທົ່ານັ້ນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 525). ຖ້າເຈົ້າມີບັນຫາອັກເສບພິກຢູ່ງວ ຫຼື ໝາກໄຂ່ຫຼັງແມ່ນໃຫ້ປຶກສາ ອສບ. ເຈົ້າອາດຈະມີການຊຶມເຊື້ອຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ.